**ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΑΚΕΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**Lamia Night Run – 1o Sterea Run**

  **Παρασκευή 18.30 – 21.00**

  **Σάββατο      10.30 – 18.30**

**Γραφείο Διοργάνωσης:**Βενιζέλου 2, Πλατεία Πάρκου Λαμία

Οι εγγραφές συνεχίζονται μέχρι Σάββατο 01 Οκτωβρίου στο Γραφείο του Αγώνα, Βενιζέλου 2 Πλατεία Πάρκου

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**

α) Αγώνας Δρόμου 500 μ. για παιδιά ΑμΕΑ - Ώρα εκκίνησης: **19:00**

Βραβεύσεις 500 μ.

β) Ο Αγώνας 2.500 μ. - Ώρα εκκίνησης **19:15**

Βραβεύσεις 2.500 μ.

γ) Αγώνας Δρόμου 5.000 μ. - Ώρα εκκίνησης: **20:00**

Βραβεύσεις 5.000 μ.

δ) Αγώνας Σκυταλοδρομίας 2 Χ 5.000 μ. - Ώρα εκκίνησης: **21:00**

Βραβεύσεις 2 Χ 5.000 μ.

ε) Αγώνας 10.000 μ. - Ώρα εκκίνησης: **21:00**

Βραβεύσεις 10.000 μ.

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΗΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ**

Ο αγώνας **«Σκυταλοδρομία 2 Χ 5.000μ»** ανήκει στην κατηγορία city run με κυκλική πορεία στους ασφάλτινους δρόμους της πόλης.  
  
 Στους αθλητές παρέχεται τσιπάκι χρονομέτρησης ώστε να είναι επίσημη η καταγραφή της επίδοσής τους.  **To τσιπάκι χρονομέτρησης θα είναι τοποθετημένο πάνω στην σκυτάλη.** Η διαδρομή θεωρείται ασφαλής, παρότι είναι νυχτερινός αγώνας, καθώς αποτελείται από φωτισμένους δρόμους, κώνους σήμανσης και επαρκές αριθμό εθελοντών.

**Η εκκίνηση** γίνεται στην Πλατεία Πάρκου με κατεύθυνση νοτιοανατολικά επί της οδού Καποδιστρίου. Οι αθλητές διανύουν την καθορισμένη κυκλική απόσταση των 5 χλμ. **Ώρα εκκίνησης: 21.00μ.μ.**

Μετά την διέλευση των αθλητών από την αψίδα **και στο ύψος της Πλατείας Πάρκου**, γίνεται η αλλαγή της σκυτάλης στο **δεξί μέρος της διαδρομής**. Οι αθλητές (ο 2ος αθλητής όπως έχει δηλωθεί) συνεχίζουν να τρέχουν στην ίδια διαδρομή για δεύτερη φορά και τερματίζουν στην πλατεία Πάρκου.

Έτσι ολοκληρώνουν την  διαδρομή των 10 χλμ.

Το **5ο χιλιόμετρο** βρίσκεται στο χώρο εκκίνησης στην Πλατεία Πάρκου. **Ο τερματισμός** γίνεται στην Πλατεία Πάρκου.

Παρακαλούμε μετά τον τερματισμό να παραδώσετε τις σκυτάλες στους εθελοντές.

Θα σας ενημερώσουμε για οποιαδήποτε αλλαγή

**Τί αλλάζει φέτος στο Lamia Night Run;**

Το Lamia Night Run είναι ένα από τα κορυφαία event της πόλης όπου συμμετέχοντας κάποιος κερδίζει πλούσιες εμπειρίες αλλά και πολλά δώρα!

O Νυχτερινός Αγώνας Λαμίας ή αλλιώς**Lamia Night Run** έρχεται στις **01 Οκτωβρίου** και είναι σίγουρο πως θα είναι η πιο μεγάλη αθλητική διοργάνωση που έχουμε δει καθώς το ενδιαφέρον είναι απρόσμενα έντονο. Έρχεται ως σειρά αγώνων του **1ου Sterea Run.**

Ο λόγος για το **Sterea Run** που περιλαμβάνει αγώνες στις 5 περιφερειακές ενότητες της Στερεάς Ελλάδας, δηλαδή στην Άμφισσα, στην Χαλκίδα, στην Λειβαδιά, στο Καρπενήσι και στην Λαμία.

5 Περιφερειακές Ενότητες, 5 Πρωτεύουσες (6 Δήμοι), 5 Σπουδαίοι Πρωταθλητές , Αναστασία Μαρινάκου, Γκελαούζος Κώστας, Μάριος Αναγνώστου, Γιώργος Σταμούλης, Γιώργος Διαλεκτός, **5 Πιστοποιημένες Διαδρομές** με τις προδιαγραφές των World Athletics – AIMS/IAAF, 5 Σύλλογοι Δρομέων , ΠΕΔ Στερεάς Ελλάδας, ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Ανατολικής Στερεάς και Εύβοιας, 1 ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

**Οι εγγραφές για το 8ο LamiaNight & Run® 2022 συνεχίζονται!**

Η εκδήλωση περιλαμβάνει **πέντε** **(5) αγώνες νυκτερινούς**. Τον μεγάλο αγώνα δέκα χιλιάδων μέτρων (**10 km**), τον μικρό αγώνα πέντε χιλιάδων μέτρων (**5 km**), αγώνα δρόμου 2,5 χιλιομέτρων (**2,5 km**), σκυταλοδρομία **2Χ5km** και τον αγώνα για ***ΑμΕΑ***. Οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν με χρονική διαφορά μερικών λεπτών κατά την εκκίνηση.

Η  σειρά εκκίνησης θα είναι: πρώτα ο αγώνας των ΑμΕΑ,  στη συνέχεια ο αγώνας 2,5 km, ο αγώνας  5 km και τέλος ο αγώνας 10 km και η σκυταλοδρομία 2Χ5 km.

**Πιστοποίηση διαδρομών**

Η Οργανωτική Επιτροπή του Lamia Night Run 2022 κάλεσε τον Γεώργιο Δούση της IAFF/AIMS και έγινε **πιστοποίηση των διαδρομών**, εκ νέου, του αγώνα **δέκα (10) και πέντε (5) χιλιομέτρων**. Στη συνέχεια, έγινε η έκδοση του Πιστοποιητικού για την ακρίβεια της απόστασης.

**Χρηματικά Έπαθλα**

Θα δοθούν χρηματικά έπαθλα στους αθλητές, προκειμένου να επιβραβευθεί η προσπάθεια τους, σύμφωνα με τους παρακάτω πίνακες. ***Σημειώνεται ότι οι 3 πρώτοι/ες της γενικής κατάταξης στα 10 χλμ ανδρών και γυναικών, δεν υπολογίζονται στις ηλικιακές κατηγορίες.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **10 χλμ** | ΘΕΣΗ | ΠΟΣΟ/€ |
| ΑΝΔΡΕΣ | 1ος | 110 |
| 2ος | 80 |
| 3ος | 50 |
| ΓΥΝΑΙΚΕΣ | 1η | 110 |
| 2η | 80 |
| 3η | 50 |
| **5 χλμ** |  |  |
| ΑΝΔΡΕΣ | 1ος | 70 |
| 2ος | 50 |
| 3ος | 40 |
| ΓΥΝΑΙΚΕΣ | 1η | 70 |
| 2η | 50 |
| 3η | 40 |
|  |  |  |
|  |
|  |
|  |
| **10 χλμ ηλικιακές** |
| ΑΝΔΡΕΣ, ο 1ος κάθε ηλικιακής | μέχρι 29 | 50 |
| 30-39 | 50 |
| 40-49 | 50 |
| 50-59 | 50 |
| 60+ | 50 |
| ΓΥΝΑΙΚΕΣ, η 1η κάθε ηλικιακής | μέχρι 29 | 50 |
| 30-39 | 50 |
| 40+ | 50 |
|  |  |  |
|  |
| **Σκυταλοδρομία 2Χ5** |
| Ζευγάρι ανδρών | 1ο | 100 |
| Ζευγάρι γυναικών | 1ο | 100 |
| Ζευγάρι Γυναίκα/άνδρας | 1ο | 100 |

**Κόστος Συμμετοχής**

Το κόστος συμμετοχής *στον αγώνα δρόμου 10.000μ. είναι****12 ευρώ*** ανά άτομο και *στον αγώνα 5.000μ. είναι****7 ευρώ*** ανά άτομο. *Στον αγώνα δρόμου 2.500μ. είναι****5 ευρώ****ανά άτομο και στην σκυταλοδρομία 2Χ5.000μ. είναι είναι 6 ευρώ ανά άτομο.****12 ευρώ***για το ζευγάρι αθλητών.Το κόστος συμμετοχής *στον αγώνα δρόμου για παιδιά ΑμΕΑ είναι****5 ευρώ*** ανά άτομο.

**Διακρίσεις – Έπαθλα**

ü  *Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν στα 10.000μ., 5.000μ., σκυταλοδρομία 2 Χ 5.000μ., 2.500μ. και 500μ. θα δοθεί μετάλλιο.*

ü  Κύπελλα θα απονεμηθούν στους  τρεις πρώτους αθλητές και στις τρεις πρώτες  αθλήτριες των  *10.000μ.*

ü  Κύπελλα θα απονεμηθούν  στους  τρεις πρώτους αθλητές και στις τρεις πρώτες  αθλήτριες των  *5.000μ.*

ü  Κύπελλα θα απονεμηθούν  στα  τρία  πρώτα ζευγάρια αθλητών ανδρών, γυναικών  και μικτά (ανδρών και γυναικών) στην σκυταλοδρομία 2 Χ 5.000μ.

ü  Κύπελλα θα απονεμηθούν  στον πρώτο αθλητή  και στην  πρώτη  αθλήτρια των  10.000*μ.*από τον Δήμο Λαμιέων, όπως  έχει δηλωθεί στην φόρμα εγγραφής του.

ü  Στην πολυπληθέστερη ομάδα των Δημοτικών Σχολείων, στην πολυπληθέστερη ομάδα των Γυμνασίων πολυπληθέστερη ομάδα των Λυκείων και στην πολυπληθέστερη ομάδα των συλλόγων (εφόσον θα δηλωθούν ομαδικές συμμετοχές).

ü  Ανάρτηση της τελικής κατάταξης των αθλητών ανά φύλο θα γίνει στην επίσημη ιστοσελίδα του 1o Sterea Run – Lamia Night Run  2022.

**Ηλικιακές κατηγορίες**

Θα απονεμηθούν κύπελλα  στους τρεις πρώτους των παρακάτω ηλικιακών κατηγοριών

Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων - **Κατηγορίες Ανδρών**

* Μέχρι 29
* 30 – 39
* 40 – 49
* 50 – 59
* 60+

Αγώνας δρόμου 10.000 μέτρων - Κατηγορίες **Γυναικών**

* Μέχρι 29
* 30 – 39
* 40+

**Παροχές προς συμμετέχοντες**

Tα**x-treme stores** στηρίζουν το  1o Sterea Run - Lamia Night & Run 2022 προσφέροντας   ισοτονικά ποτά  στους συμμετέχοντες αθλητές στην διαδρομή και τον τερματισμό και για τον αγώνα των **10 χιλιομέτρων** και για τον αγώνα των **5 χιλιομέτρων**.

Επίσης το 1o Sterea Run - Lamia Night Run 2022 σε συνεργασία με την **Cosmos Sport**, προσφέρουν 10 δωροεπιταγές αξίας 50€ από τα Cosmos.

Το **Θεσσαλικό ΙΕΚ Γιάτσος** συμμετέχει στον 8ο Νυκτερινό Αγώνα Δρόμου που θα πραγματοποιηθεί την 1η  Οκτωβρίου 2022. Το Lamia Night Run είναι πλέον ένας πετυχημένος θεσμός και είμαστε ευτυχείς που όλοι εμείς, η μεγάλη ομάδα του Θεσσαλικού ΙΕΚ, γινόμαστε κομμάτι αυτού του θεσμού.

Την Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου θα είμαστε στην πλατεία Πάρκου από τις πρώτες απογευματινές ώρες για να δώσουμε τη δυνατότητα στους παρευρισκόμενους να μας γνωρίσουν από κοντά και να απαντήσουμε σε ερωτήσεις για το εκπαιδευτικό μας έργο. Το Σάββατο 1η Οκτωβρίου στην πλατεία Πάρκου θα φροντίσουμε την προθέρμανση και την αποθεραπεία των αθλητών. Συγκεκριμένα, τα τμήματα Φυσικοθεραπείας και Προπονητή Αθλημάτων **θα παρέχουν μασάζ προθέρμανσης, αποθεραπείας, διατάσεις και τα λοιπά**, για να διευκολυνθεί με φυσικό τρόπο η συμμετοχή στον αγώνα και η αποθεραπεία των δρομέων.

*Στους συμμετέχοντες των 10.000μ  θα δοθούν*:

ü  Τεχνικό T-Shirt**luanvi**

ü  Aριθμός εγγραφής**(Bib)** με γραμμένο και το ονοματεπώνυμο.

ü  Chip χρονομέτρησης.

ü  Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.

ü  Δώρα χορηγών.

ü  Στα γραφεία της διοργάνωσης  θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.

ü  Νερό – Ισοτονικό στη διαδρομή και κατά τη λήξη του αγώνα.

*Στους συμμετέχοντες των 5.000μ  θα δοθούν*:

ü  Τεχνικό T-Shirt  **luanvi**

ü  Aριθμός εγγραφής**(Bib)**.

ü  Chip χρονομέτρησης.

ü  Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.

ü  Δώρα χορηγών.

ü  Στα γραφεία της διοργάνωσης θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.

ü  Νερό – Ισοτονικό στη διαδρομή και κατά τη λήξη του αγώνα.

*Στους συμμετέχοντες των σκυταλοδρομία 2Χ 5.000μ  θα δοθούν*:

ü  Τεχνικό T-Shirt **luanvi**

ü  Aριθμός εγγραφής**(Bib)** με γραμμένο και το ονοματεπώνυμο.

ü  Chip χρονομέτρησης.

ü  Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.

ü  Δώρα χορηγών.

ü  Στα γραφεία της διοργάνωσης  θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.

ü  Νερό – Ισοτονικό στη διαδρομή και κατά τη λήξη του αγώνα.

*Στους συμμετέχοντες στον αγώνα δρόμου 2.500μ και για παιδιά ΑμΕΑ θα δοθούν*:

ü  Τεχνικό T-Shirt

ü  Aριθμός εγγραφής**(Bib)**.

ü  Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής.

ü  Δώρα χορηγών.

Στα γραφεία της διοργάνωσης θα υπάρχει χώρος όπου θα μπορούν οι αθλητές να αφήνουν τα προσωπικά τους είδη και να τα παραλαμβάνουν στον τερματισμό.

Στην ιστοσελίδα [lamiarunfestival.gr](https://lamiarunfestival.gr/)   θα βρείτε όλες τις απαραίτητες λεπτομέρειες της διοργάνωσης.







