



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

### “ Kanalaki Run 2025”

Ο Δήμος Πάργας στα πλαίσια θεσμοθέτησης αθλητικών εκδηλώσεων με κύριο στόχο την ανάπτυξη του μαζικού λαϊκού αθλητισμού και την προβολή της περιοχής, διοργανώνει δρομικό event, την **Κυριακή 26 Ιανουαρίου 2025**, με την ονομασία

#### “ Kanalaki Run 2025”

Η διοργάνωση θα πραγματοποιηθεί με τους παρακάτω όρους:

#### Ημερομηνία:

26 Ιανουαρίου 2025

#### Τόπος διεξαγωγής:

Καναλάκι δήμου Πάργας. Όλοι οι αγώνες έχουν σημείο ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ και ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ την κεντρική πλατεία Καναλακίου.

#### Αποστάσεις

21km

10km

5km (τρέξιμο - δυναμικό βάδην)

1000m (παιδικός αγώνας)

#### Πρόγραμμα διοργάνωσης

**08:30** - Άνοιγμα Γραμματείας στην κεντρική πλατεία Καναλακίου, όπου θα παραδοθούν τα αγωνιστικά πακέτα στους αθλητές/τριες. (αριθμός συμμετοχής, T-shirt)

**10:30** - Εκκίνηση των 21km

**10:45** - Εκκίνηση των 10km

**10:50** - Εκκίνηση των 5km

**11:00** - Εκκίνηση 1000m (παιδικός αγώνας)

**13:15** - Απονομές επάθλων στους νικητές



**Κόστος συμμετοχής** – Συμπεριλαμβάνεται το τεχνικό T-Shirt της διοργάνωσης

21 km - 8,00€

10 km - 8,00€

5 km - 8,00€

1000m - ΔΩΡΕΑΝ

### **Διαδρομές**

Όλες οι διαδρομές είναι **ΑΣΦΑΛΤΙΝΕΣ**

### **Παροχές διοργάνωσης**

**Μετάλλιο συμμετοχής.** Σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής και μπλουζάκι event. Το μετάλλιο απεικονίζει το φτερωτό σανδάλι του θεού “Ερμή” που κατά την αρχαία ελληνική μυθολογία ήταν ο ψυχοπομπός που περνούσε τις ψυχές από την Αχερουσία λίμνη και τις παρέδιδε στον Χάροντα για να καταλήξουν στις Πύλες του ΑΔΗ(νεκρομαντείο). Οι αθλητές/τριες στην διαδρομή τους θα περνούν από τους συγκεκριμένους αρχαιολογικούς χώρους.

**Ηλεκτρονική χρονομέτρηση** στις αποστάσεις 21χλμ, 10χλμ, 5χλμ.

### **Χρονικό όριο τερματισμού**

21km: 2 ώρες και 45 λεπτά

10km: 2 ώρες και 15 λεπτά

5km: 1 ώρα και 15 λεπτά

Μετά το χρονικό όριο, όσοι αθλητές/τριες συνεχίσουν την προσπάθεια τους θα τερματίσουν με δική τους ευθύνη.

### **Ιατρική κάλυψη**

Στην διοργάνωση θα υπάρχει ιατρική κάλυψη. Συστήνεται όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν κάνει πρόσφατα όλες τις ιατρικές εξετάσεις. Οι δρομείς λαμβάνουν μέρος με απόλυτα προσωπική δική τους ευθύνη.



## **Έπαθλα - Βραβεύσεις**

Κύπελλα θα απονεμηθούν στους/στις 3<sup>ους</sup>/3<sup>ες</sup> γενικής κατάταξης κάθε απόστασης

## **Ηλικιακές κατηγορίες βράβευσης**

- Οι πρώτοι 3 αθλητές -τριες Γενικής κατάταξης
- 18-29 ετών (άντρες - γυναίκες)
- 30-39 ετών (άντρες - γυναίκες)
- 40-49 ετών (άντρες - γυναίκες)
- 50-59 ετών (άντρες - γυναίκες)
- Άνω των 60ετων (άντρες - γυναίκες)

Οι ηλικιακές κατηγορίες θα βραβευτούν με μετάλλια: ΧΡΥΣΟ - ΑΡΓΥΡΟ - ΧΑΛΚΙΝΟ

## **Δικαίωμα συμμετοχής**

- Στην κατηγορία των 21km δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι αθλητές/τριες έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος ηλικίας τους.
- Στην κατηγορία των 10km και 5km μπορούν να συμμετέχουν άτομα άνω των 18ετων. Σε περίπτωση συμμετοχής κάτω των 18ετων (15ετων και άνω) να έχουν και την γονική συν ένεση του κηδεμόνα με έγγραφη υπεύθυνη δήλωση.

Κατεβάστε [ΕΔΩ](#) την υπεύθυνη δήλωση γονέα - κηδεμόνα την οποία θα πρέπει να αποστείλετε στο email [kanalakirun2025@yahoo.com](mailto:kanalakirun2025@yahoo.com) η να την παραδώσετε στην Γραμματεία του event κατά την παραλαβή του πακέτου συμμετοχής.

## **Εγγραφές**

Οι εγγραφές είναι ενεργές και θα παραμείνουν ενεργές μέχρι την Κυριακή 19/01/2025 στις 12 το βράδυ.

Για εγγραφή πατήστε [ΕΔΩ](#)

Την ημέρα της διοργάνωσης θα υπάρχει περιορισμένος αριθμός πακέτων συμμετοχής για εγγραφές της τελευταίας στιγμής από 08:30-09:30.



### **Παραλαβή πακέτου συμμετοχής**

**08:30** - Άνοιγμα Γραμματείας στην κεντρική πλατεία Καναλακίου, όπου θα παραδοθούν τα αγωνιστικά πακέτα στους αθλητές/τριες. (αριθμός συμμετοχής, T-shirt).

Κλείσιμο γραμματείας – 30΄ πριν την εκκίνηση κάθε απόστασης.

### **Σταθμοί Υδροδοσίας - Εφοδιασμού**

- Στα 21km θα υπάρχουν 3 σταθμοί ανεφοδιασμού. Συγκεκριμένα στα 2,5km & 7,5km & 15km
- Στα 10km θα υπάρχουν 2 σταθμοί ανεφοδιασμού. Συγκεκριμένα στα 5km & 8km
- Στα 5km θα υπάρξει 1 σταθμός ανεφοδιασμού. Συγκεκριμένα στα 2,5km

### **Εθελοντισμός**

Η συμμετοχή των εθελοντών είναι αδιαμφισβήτη η κινητήριος δύναμη στην επιτυχία ενός event. Η ανιδιοτελή συμμετοχή τους μαζί με τις πολύτιμες υπηρεσίες που προσφέρουν πριν και κατά την διάρκεια του event, συμβάλλει στα μέγιστα στην ανοδική πορεία του. Για την επιτυχή διοργάνωση ενός τόσο μεγάλου event όπως το “ **Kanalaki Run 2025**” θα χρειαστεί ένας μεγάλος αριθμός εθελοντών-τριών.

ΦΟΡΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ [ΕΔΩ](#)

- στο τηλέφωνο επικοινωνίας 6971664969 Τσουμανη Σταυρουλα
- στο email [kanalakirun2025@yahoo.com](mailto:kanalakirun2025@yahoo.com)

### **Η Οργανωτική Επιτροπή**

