

06 Μαΐου 2016

- 15:00 – 19:00** Παραλαβή Αριθμών και Τσιπ Ηλεκτρονικής Χρονομέτρησης
 Ημιμαραθωνίου Δρόμου, Λαϊκού Δρόμου Υγείας 5χλμ, Αγώνα 10χλμ
 και Αγώνα 1000μ.
Χώρος: Πνευματικό Κέντρο Λευκάδας (πρώην Δημαρχείο Λευκάδας).

07 Μαΐου 2016 (Πάρκο Παραλίας)

- 08:00 – 09:00** Έναρξη εργασιών Γραμματείας.
09:00 – 15:00 Παραλαβή Αριθμών Συμμετοχής:
 Ημιμαραθωνίου, Λαϊκού Δρόμου Υγείας 5χλμ, Αγώνα 10χλμ και
 Αγώνα 1000μ.
13:00 – 15:00 Pasta Party (Πάρτυ Ζυμαρικών) σε χώρο που θα ανακοινωθεί κατά την
 παραλαβή των αριθμών. Απαραίτητη προϋπόθεση η επίδειξη του
 κουπονιού που θα παραλαμβάνετε μαζί με τον αριθμό συμμετοχής σας.
 Το κάθε κουπόνι ισχύει για ένα άτομο.
17:45 Εκκίνηση Αγώνα 1000μ. Γυμνασίου (Κλειστό Γυμναστήριο
 Λευκάδας).
17:50 Εκκίνηση Αγώνα 1000μ. Δημοτικού (Κλειστό Γυμναστήριο
 Λευκάδας).
18:00 Λήξη Αγώνα 1000μ Γυμνασίων – Δημοτικών.
18:00 – 18:30 Παράδοση Ρουχισμού.
18:40 – 18:50 Τοποθέτηση Αθλητών Ημιμαραθωνίου Δρόμου, 10χλμ και 5χλμ στην
 γραμμή εκκίνησης.
18:55 Συμβολική Εκκίνηση αθλητή με ειδικές ανάγκες.
19:00 Εκκίνηση Ημιμαραθωνίου Δρόμου (Πάρκο Παραλίας).
19:05 Εκκίνηση Αγώνα 5 και 10χλμ (Πάρκο Παραλίας).
20:05 Λήξη Λαϊκού Δρόμου Υγείας 5χλμ.
20:35 Λήξη Αγώνα 10χλμ.
21:30 Λήξη Ημιμαραθωνίου Δρόμου.
21:45 – 22:30 Βραβεύσεις και Απονομές.
22:30 Ευχαριστήρια εκδήλωση προς χορηγούς και επισήμους
 προσκεκλημένους (Εστιατόριο Margarita, πλησίον Πάρκου Παραλίας).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Μην ξεχάσετε να τοποθετήσετε σωστά τον αριθμό συμμετοχής σας και κατά την διάρκεια του Ημιμαραθωνίου Δρόμου να περνάτε πάνω από τους ειδικούς τάπητες που θα συναντήσετε έτσι ώστε να καταγραφεί ο χρόνος σας.
- Στον Ημιμαραθωνίο Δρόμο θα υπάρχουν “λαγοί” από την αφετηρία οι οποίοι θα ακολουθούν σταθερό ρυθμό 4’15’’/1000μ, 5’/1000μ και 5’40’’/1000μ για τελικό χρόνο 1.30’00’’, 1.45’00’’, και 2.00’00’’ αντίστοιχα. Αναγνωριστικό τους ο χρόνος σε μπαλόνι πράσινο ο 1.30’00’’, κόκκινο ο 1.45’00’’, και κίτρινο ο 2.00’00’’.
- Σταθμοί ανεφοδιασμού θα υπάρχουν στα εξής χιλιόμετρα: 2, 5, 7.5, 10, 13, 15.5 και 18, ενώ ισοτονικό θα υπάρχει στο 10^ο χιλιόμετρο.
- Οι χρόνοι θα καταγράφονται ηλεκτρονικά στο:
 - 3^ο και 5^ο χλμ για τον Αγώνα 5χλμ,
 - 3^ο, 5^ο, 8^ο και 10^οχλμ για τον Αγώνα 10^οχλμ,
 - 3^ο, 5^ο, 10^ο, 13^ο, 18^ο και 21.097^ο χιλιόμετρο για τον Ημιμαραθωνίο.
 Αθλητής που δεν θα έχει καταγεγραμμένο χρόνο σε κάποιον από αυτούς τους σταθμούς θα ακυρώνεται αυτόματα.
- Όλη η διαδρομή είναι σημειωμένη ανά 1 χιλιόμετρο.

- Την ημέρα του αγώνα είναι καλύτερα να έχετε φάει τουλάχιστον 2.5 ώρες πριν την εκκίνηση. Είναι χρήσιμο να μην καταναλωθούν μεγάλες ποσότητες, να προτιμήσουμε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (ψωμί, μέλι, μαργαρίνη, ζυμαρικά κλπ) και να αποφύγουμε γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Προκειμένου να διατηρήσουμε καθαρό το περιβάλλον το οποίο θα τρέξουμε αλλά και να δώσουμε στην εκδήλωση το οικολογικό μήνυμα το οποίο πρεσβεύει σαν οικολογικός δρόμος προσπαθήστε να πετάτε τα απορρίμματα (μπουκαλάκια νερού, ισοτονικά κλπ) στους ειδικούς κάδους που θα υπάρχουν στην διαδρομή.
- Λόγω της ιδιαίτερα ζεστής περιόδου που διεξάγονται οι Αγώνες προσπαθήστε να πίνετε συχνά νερό και να βρέχεστε καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα.
- Προτιμήστε τα ανοιχτόχρωμα ρούχα, την χρήση καπέλου αλλά και αντηλιακού με μεγάλο δείκτη προστασίας.
- Οποιαδήποτε στιγμή νιώσετε αδιαθεσία, ζάλη, δυσφορία ή υποστείτε τραυματισμό ενημερώστε κάποιον από τους εθελοντές οι οποίοι θα βρίσκονται στους σταθμούς και την διαδρομή του αγώνα πεζοί, σε ποδήλατο αλλά και μοτοσικλέτα.
- Στον τερματισμό θα υπάρχει το μέταλλο και το ισοτονικό σας ενώ για την παραλαβή της τσάντας δώρου και του διπλώματος θα τα παραλαμβάνεται από ειδικό χώρο με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής σας.
- Στον τερματισμό θα υπάρχει επίσης χώρος φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης για τους αθλητές του Ημιμαραθωνίου.
- Τον ρουχισμό σας θα μπορείτε να τον παραλαμβάνετε από τον ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.
- Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα Υγείας και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή-τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες-σες τρέχουν με δική τους αποκλειστική ευθύνη.
- Την 6, 7 και 8 Μαΐου 2016 ο κάθε αθλητής με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του, μπορεί να έχει έκπτωση για δύο άτομα σε συμβεβλημένα εστιατόρια της Λευκάδας. Η λίστα με τα εστιατόρια αναρτάται στο παρών έντυπο. Η παρούσα προσφορά δεν ισχύει για τους συμμετέχοντες του Αγώνα των 1000μ.
- Οι φωτογραφίες και τα βίντεο της εκδήλωσης αλλά και των Αγώνων θα αναρτηθούν στο www.greenhalfmarathon.gr την 29 Ιουνίου 2016.
- **Η εκδήλωση της 07/05/2016 θα αναμεταδίδεται ζωντανά στο www.greenhalfmarathon.gr από 18:30 έως 22:30.**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ


Σε κάθε δρομέα θα δοθεί ένας αριθμός συμμετοχής (βλέπε εικόνα), στο πίσω μέρος του οποίου θα υπάρχει ένα αυτοκόλλητο bar code που είναι ο ηλεκτρονικός αριθμός χρονομέτρησης του αθλητή. Κάθε δρομέας είναι υποχρεωμένος να τοποθετήσει τον αριθμό συμμετοχής του στο μπροστά μέρος της φανέλας και να το στερεώσει καλά στις 4 γωνίες **δίχως να αλλοιώσει το bar code** (να μην το τρυπήσει, να μην το τσαλακώσει κλπ. Μόνο τότε θα συμμετέχει έγκυρα στον αγώνα και θα συμπεριληφθεί στα αποτελέσματα.

Πώς να στερεώσω σωστά τον αριθμό συμμετοχής (bib number) μου;



Η Ηλεκτρονική Χρονομέτρησή σας για αυτόν τον αγώνα θα γίνει με το ChronoTrack B-Tag:
Ένα bib tag, μιας χρήσης.
Για να λάβετε χρόνο, παρακαλώ φροντίστε, ώστε το **bib** να είναι...

- **Εμφανές** στο εμπρός μέρος του κορμού
- **Στερεωμένο** και στις 4 γωνίες (ώστε να μην τσαλακώνεται)
- **Να μην καλύπτετε** (μπουφάν, ζώνες, μπουκάλια με υγρά)

FRONT OF BIB	BACK OF BIB																					
	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">MEDICAL INFORMATION</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="2">In case of emergency on race day, please contact:</td></tr><tr><td>Name _____</td><td rowspan="2">1234 15/04/2016 CHRONO TRACK B-TAG</td></tr><tr><td>Relation _____ Phone _____</td></tr><tr><td>Hotel name, if staying in one _____</td><td></td></tr><tr><td>Physician _____ Phone _____</td><td></td></tr><tr><td>Current Medications _____</td><td></td></tr><tr><td>Existing Medical Conditions _____</td><td></td></tr><tr><td>Contact Lens Wearer _____ yes _____ no _____</td><td></td></tr><tr><td>Allergies _____</td><td></td></tr><tr><td>Other information _____</td><td></td></tr></tbody></table>	MEDICAL INFORMATION		In case of emergency on race day, please contact:		Name _____	1234 15/04/2016 CHRONO TRACK B-TAG	Relation _____ Phone _____	Hotel name, if staying in one _____		Physician _____ Phone _____		Current Medications _____		Existing Medical Conditions _____		Contact Lens Wearer _____ yes _____ no _____		Allergies _____		Other information _____	
MEDICAL INFORMATION																						
In case of emergency on race day, please contact:																						
Name _____	1234 15/04/2016 CHRONO TRACK B-TAG																					
Relation _____ Phone _____																						
Hotel name, if staying in one _____																						
Physician _____ Phone _____																						
Current Medications _____																						
Existing Medical Conditions _____																						
Contact Lens Wearer _____ yes _____ no _____																						
Allergies _____																						
Other information _____																						

