|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Dimitris\Desktop\logo ΑΓΕΛΑΟΣ 3Χ2.jpg | **3ο ΕΝΕΤΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ****ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΟΡΕΙΝΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ 3.59 κ’ 4 km** |

**ΣΤΗΝ ΠΥΛΗ ΤΟΥ ΚΑΣΤΡΟΥ ΤΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΙΟΥ 2020 – ΩΡΑ 18:00.**

* **Διαδρομή Μονοπατιού 3.59 km για τα παιδιά ηλικίας 11 κ΄ 12 ετών.**
* **Κ’ Διαδρομή Μονοπατιού 4 km για τα παιδιά ηλικίας 13 – 14 – 15 ετών.**

Οι ορεινές δρομικές διαδρομές διοργανώνονται από το Γυμναστικό Αθλητικό Σωματείο Ναυπακτίας ‘’ΑΓΕΛΑΟΣ’’, από τον ΔΗΜΟ Ναυπακτίας και από τον Εκπολιτιστικό Εξωραϊστικό Μορφωτικό Σύλλογο ‘’Απανταχού Σκαλιωτών’’

Μεγάλη και σημαντική υποστήριξη παρέχει και ο Πολιτιστικός Σύλλογος του Νεοκάστρου, όπως και οι δύο πρόεδροι των κοινοτήτων, Σκάλας και Νεοκάστρου.

Επίσης, οι εκδηλώσεις μας είναι υπό την Αιγίδα της Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υπ.

Κοντά μας θα βρίσκεται η **Ε**θελοντική **Ο**μάδα **Έ**ρευνας και **Δ**ιάσωσης **Μεσολογγίου**.

Οι εκδηλώσεις θα έχουν την **πλήρη ιατρική κάλυψη** όπως και την παρουσία **ασθενοφόρου**.

Όλοι οι αθλητές θα είναι Ασφαλισμένοι από την **ΕΘΝΙΚΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ**.

Οι εκδηλώσεις θα πραγματοποιηθούν στο πευκώδες και καταπράσινο περιβάλλον περιμετρικά του Αρχαίου Ενετικού και ιστορικού κάστρου της Ναύπακτου.

Σκοπός μας είναι να φέρουμε τα παιδιά μας κοντά στο ορεινό περιβάλλον γνωρίζοντάς τα τις ομορφιές των βουνών, να αποκτήσουν την Τεχνική Κατάρτιση για τους μελλοντικούς μεγάλους αγώνες, αλλά και για να μάθουν να αγαπούν και να προστατεύουν τη φύση.

***‘’Αθλούμενοι στην φύση, τρέχοντας σε μονοπάτια ανηφορικά – κατηφορικά το πνεύμα μας αποκτά μεγαλύτερη αντίληψη, το σώμα μας γίνεται πολύ πιο ελαστικό και δυνατό, η αντοχή μας βελτιώνεται, αποκτάμε τεχνική κατάρτιση και το σημαντικότερο το καρδιοαναπνευστικό μας περνάει σε μία άλλη δυναμική κατάσταση, χαρίζοντας μας μία υγιή και χαρούμενη καθημερινότητα’’***

**ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ**

**\*Για την Ορεινή Διαδρομή του Μονοπατιού των 3.59 km και με θετική υψομετρική διαφορά 187μ. - Οι Ηλικίες Συμμετοχής των παιδιών, θα είναι 11 κ’ 12 ετών, γεννημένα το 2009 και το 2008.**

**\*Και για την Ορεινή Διαδρομή του Μονοπατιού των 4 km και με θετική υψομετρική διαφορά 222μ - Οι ηλικίες Συμμετοχής των παιδιών, θα είναι από 13 έως και 15 ετών, γεννημένα το 2007 – 2006 και το 2005.**

**\*Α.Μ.Ε.Α. Παιδιά με ιδιαιτερότητες θα έχουν την δυνατότητα να συμμετέχουν σε χωμάτινη διαδρομή των 1.000μ και κατόπιν επικοινωνίας με τον κ. Καραχάλια Δημήτριο στο τηλ: 0030 6979 983098.**

**\*ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΤΡΕΞΕΙ ΣΕ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΒΟΥΝΟΥ ή ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΠΑΤΗΣΕΙ 2 - 3 ΦΟΡΕΣ ΣΕ ΟΡΕΙΝΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ κ’ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΓΙΑ 60’.**

**\*Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΘΑ ΕΧΕΙ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΦΙΛΟΞΕΝΗΣΕΙ ΕΩΣ ΚΑΙ 150 ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ.**

\*Η ημέρα διεξαγωγής των εκδηλώσεων είναι Σάββατο, **23η Μαΐου του 2020**, και η ώρα της Εκκίνησης **18:00** για τα 3.59 km και **18:10** για τα 4 km.

\*Οι Εκκινήσεις και οι Τερματισμοί και των δύο events, θα γίνουν μπροστά από την Πύλη του Ενετικού Κάστρου της Ναυπάκτου.

\*Θα υπάρχει Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση, για την σωστή καταγραφή των αποτελεσμάτων.

\*Ιατρικό team θα βρίσκεται σε δύο σημεία. Στο σημείο της Εκκίνησης - Τερματισμού όπως και ασθενοφόρο και Δεύτερο σημείο στο μέσον της διαδρομής.

\*Η Γραμματεία των εκδηλώσεων για την παραλαβή του Αθλητικού Αριθμού, θα λειτουργήσει το Σάββατο το απόγευμα 23 Μαΐου στο σημείο της Εκκίνησης - Τερματισμού, στην κεντρική ΠΥΛΗ του ΚΑΣΤΡΟΥ, από τις 15:00 έως τις 17:30 (Τα ωράρια θα τηρηθούν με ευλάβεια).

**\*Απαραίτητη προϋπόθεση για την παραλαβή του Αθλητικού Αριθμού Συμμετοχής είναι οι γονείς να προσκομίσουν ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ των παιδιών τους (πρόσφατη έως δύο μηνών πριν), αλλά και μία ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ για την συγκατάθεση τους στην Συμμετοχή των αγώνων (Υπεύθυνη δήλωση θα υπάρχει και στην Γραμματεία της διοργάνωσης προς υπογραφή).**

**\*Για ομαδικές συμμετοχές Σωματείων αρκεί μία ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ του Υπευθύνου του Σωματείου, που θα βεβαιώνει ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΑ ότι τα συμμετέχοντα παιδιά ‘’έχουν εξετασθεί από ιατρό, ότι είναι υγιή και ότι έχουν την αγωνιστική κατάρτιση για το ορεινό τρέξιμο’’.**

**\*Η δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται αποκλειστικά μέσω της** [**παρούσης Φόρμας Εγγραφής**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfD4qKBsowP8zLN5yAYY9S6JWyABU2O-WfbbYT_93mETPx5pg/viewform)**.**

\***ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΘΑ ΑΝΟΙΞΟΥΝ ΣΤΙΣ 13 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020 - ΗΜΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ και ώρα 19:00.**

**Για την ομαλότερη λειτουργία και για τον καλύτερο προγραμματισμό της αθλητικής εκδήλωσης οι αιτήσεις των εγγραφών θα γίνονται ΔΕΚΤΕΣ έως και τις 20 / Μαΐου / 2020, ημέρα Τετάρτη και ώρα 23:00.**

\*ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ: Θα γίνουν σε όλα τα παιδιά που τερματίζουν και θα τους απονέμεται: Αναμνηστικό Ανάγλυφο Μετάλλιο – Έπαινος και η τσάντα του τερματισμού της διοργάνωσης που θα περιέχει ‘’Σάντουιτς – Χυμό και Νερό’’.

\*ΚΥΠΕΛΛΑ: Θα λάβουν οι τρεις (3) πρώτοι και οι τρεις (3) πρώτες τερματίσαντες στις παραπάνω προαναφερθείσες ηλικιακές κατηγορίες.

\*Εδώ μπορείτε να δείτε τις διαδρομές των Μονοπατιών, αλλά και τα υψομετρικά.

* [Η Διαδρομή των παιδιών 11 κ’ 12 ετών](https://connect.garmin.com/modern/activity/2084743212?share_unique_id=7)
* [Η Διαδρομή των παιδιών 13 – 14 κ’ 15 ετών](https://connect.garmin.com/modern/activity/2052620825?share_unique_id=5)

**\*Οι Σταθμοί του ανεφοδιασμού θα είναι τρεις (3): στα 1.000μ – στα 1.800μ και στα 2.600μ. Θα υπάρχει Νερό – Ισοτονικό - μπισκότα Αλμυρά κ’ γλυκά.**

**\*Τα χαρακτηριστικά του μονοπατιού**, είναι ότι εξελίσσεται στο πανέμορφο και δασωμένο περιμετρικό μέρος του Ενετικού Κάστρου της Ναυπάκτου.

Τα πρώτα 950μ ελαφρώς ανηφορικά, όπως και τα 750μ προς τον Τερματισμό ελαφρώς κατηφορικά (κοινό σημείο της διαδρομής), είναι σε καταπράσινο και πευκόφυτο δασικό δρόμο και το υπόλοιπο μέρος της διαδρομής είναι σε Μονοπάτια όλων των ειδών.

Υπάρχουν Μονοπάτια χαρακτηρισμένα ανάμεσα στο πευκόφυτο πέρασμα του δάσους, μονοπάτια τεχνικά αλλά και περάσματα από Βραχώδη σημεία, που θα ζήλευε κάθε ενήλικος δρομέας.

Στα 2.200μ της διαδρομής περνώντας από τεχνικό μονοπάτι και ενώ βρισκόμαστε σε υψόμετρο, κοιτώντας αριστερά απολαμβάνουμε στο βάθος τον Κορινθιακό κόλπο και στα πόδια μας βλέπουμε την πανέμορφη Ναύπακτο.

Κοντά μας σε διάφορα σημεία, θα βρίσκονται οι Εθελοντές αλλά και η **Εθελοντική Ομάδα Έρευνας κ’ Διάσωσης του Μεσολογγίου,** που θα μας χαρίσουν την Ασφάλεια και την Άνεση της δρομικότητας των εκδηλώσεων.

**\*Στο video που ακολουθεί (έτος 2018) μπορείτε να δείτε σημεία της διαδρομής.**

**Το Μονοπάτι είναι ΆΚΡΩΣ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΜΈΝΟ και έχουν κατασκευαστεί και τρία ξύλινα γεφυράκια :**

<https://www.youtube.com/watch?v=UdJDd9WuBsY&t> μπορείτε να δείτε τα παιδιά του Γυμναστικού Αθλητικού Σωματείου Ναυπακτίας **‘’ΑΓΕΛΑΟΣ’’** να απολαμβάνουν την καταπληκτική διαδρομή του **Ενετικού Μονοπατιού της Ναυπάκτου.**

**‘’ΤΟ ΑΚΡΙΒΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ – ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΙΟΥ 2020’’**

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ Κ’ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΠΥΛΗ ΤΟΥ ΚΑΣΤΡΟΥ.**

ΣΑΒΒΑΤΟ: 15:00 - 17:30 Γραμματεία κ’ Παράδοση των Αθλητικών Αριθμών.

ΣΑΒΒΑΤΟ: 17:30 – 18:00 Ενημέρωση και προετοιμασία των εκδηλώσεων.

ΣΑΒΒΑΤΟ: 18:00 Εκκίνηση της Εκδήλωσης των 3,59 km, παιδιών 11 κ’ 12 ετών.

ΣΑΒΒΑΤΟ: 18:10 Εκκίνηση της Εκδήλωσης των 4 km, παιδιών 13 – 14 - 15 ετών.

ΣΑΒΒΑΤΟ: 19:30 Βραβεύσεις.

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ:**

Επικοινωνία στο : E-mail: agelaos.gymnaf@gmail.com

Καραχάλιας Δημήτριος : 0030 697 998 3098 – Email: dkarachalias@gmail.com

**Αρκουμάνης Φάνης : 0030 697 924 8947 - Συντονιστής των εκδηλώσεων.**

Καμπάς Πέτρος : 0030 694 501 2088 petroskampas@yahoo.gr

Δουκέλλης Αντώνης : 0030 697 224 5488

Ζέλιου Χρύσα : 0030 697 150 3647

**ΧΟΡΗΓΟΙΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

<http://eoslmay.gr/> - <http://www.runningnews.gr/> – <https://advendure.com/> <https://lepantorunners.gr/> - <https://www.nafpaktianews.gr/> - <https://www.npress.gr/> <http://lepantortv.gr/> - <https://www.emprosnews.gr/> - <https://nafsweek.gr/>

**‘’ΜΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΟΤΕΡΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΤΟΥ Δ.Σ. ΤΟΥ Α.Γ.Σ. ΑΓΕΛΑΟΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ’’**

