

14ος Κολλεγιακός Μαραθώνιος – Χρήσιμες Οδηγίες

Αγαπητοί Δρομείς,

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε, για άλλη μια φορά, για τη συμμετοχή σας στην Κολλεγιακή ομάδα του 41^{ου} Μαραθωνίου Αθήνας, και κατ' επέκταση τη συμβολή σας στην προσπάθεια για τη στήριξη του Προγράμματος Υποτροφιών του Σχολείου μας. Μπορείτε να παρακινήσετε άλλα μέλη της Κολλεγιακής οικογένειας, συγγενείς και φίλους να στηρίξουν το Πρόγραμμα Υποτροφιών με τη δωρεά τους -ανεξαρτήτως ποσού- προς τιμήν της αγωνιστικής σας προσπάθειας καθώς και να στηρίξετε και εσείς το Πρόγραμμα Υποτροφιών με τη δωρεά σας προς τιμήν της αγωνιστικής προσπάθειας άλλων Κολλεγιακών δρομέων στον ακόλουθο σύνδεσμο www.athenscollege.edu.gr/give/givenow όπου θα βρείτε και τη λίστα των [Κολλεγιακών δρομέων](#). Μπορείτε να βρείτε πρότυπα μηνύματα στήριξης στον ακόλουθο σύνδεσμο www.athenscollege.edu.gr/give/annualfund/marathon.

Το Κολλέγιο αναγνωρίζει τους Κολλεγιακούς δρομείς που συγκεντρώνουν τον μεγαλύτερο αριθμό δωρητών και το μεγαλύτερο ποσό δωρεών για τη στήριξη του Προγράμματος Υποτροφιών.

Το Κολλέγιο αναγνωρίζει επίσης τη συνεισφορά των δωρητών κατόπιν συγκατάθεσής τους, ανεξαρτήτως ποσού και χωρίς αναφορά στο ποσό στον [ψηφιακό «ποίχο» των δωρητών του Annual Fund](#) και σε Giving Societies, με βάση το ετήσιο συνολικό ποσό των δωρεών τους (≥€250), στην ετήσια [Έκθεση Δωρεών](#) με αναγραφή της αδιάλειπτης προσφοράς για 5 και 10 έτη. Κάθε δωρεά αποφοίτου προσμετράται στο σύνολο των δωρεών της τάξης του/της.

Παρακάτω θα βρείτε απαραίτητες πληροφορίες για τη συμμετοχή σας.

Ενήλικες (Μαραθώνιος, 5χλμ., 10χλμ.)

Οι δρομείς της Κολλεγιακής Ομάδας, θα παραλάβουν το φάκελο με τον αριθμό συμμετοχής και το υλικό του αγώνα από τον αντίστοιχο Σταθμό Διανομής, στο Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (ΤΑΕ KWON DO) στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Φαλήρου, τις εξής ημέρες και ώρες:

Τετάρτη, 6 Νοεμβρίου 2024:	13.00 – 20.00
Πέμπτη, 7 Νοεμβρίου 2024:	10.00 – 20.00
Παρασκευή, 8 Νοεμβρίου 2024:	10.00 – 20.00
Σάββατο, 9 Νοεμβρίου 2024:	10.00 – 13.00 για τον Αγώνα Δρόμου 5χλμ.
Σάββατο, 9 Νοεμβρίου 2024:	10.00 – 19.00 για τον Μαραθώνιο Δρόμο & τον Αγώνα Δρόμου 10χλμ.

Σημειώνεται ότι για την παραλαβή θα πρέπει ο κάθε δρομέας να έχει μαζί του:

- 1) αντίγραφο του **email με τον αριθμό συμμετοχής** τους και
- 2) **επίσημο έγγραφο ταυτοποίησης** (ταυτότητα, διαβατήριο κτλ).

Οι δρομείς που δεν έχουν παραλάβει το email με τον αριθμό συμμετοχής τους, έχουν τη δυνατότητα να λάβουν επί τόπου τη σχετική βεβαίωση από το **Γραφείο Επιβεβαίωσης Εγγραφών**. Στη συνέχεια με το αποδεικτικό αυτό και τα λοιπά απαραίτητα έγγραφα, απευθύνονται στον αντίστοιχο Σταθμό Διανομής Αριθμών Συμμετοχής.

Στην είσοδο του Κέντρου Εξυπηρέτησης Δρομέων λειτουργεί Γραφείο Πληροφοριών για οποιαδήποτε πληροφορία αναφορικά με τη διαδικασία παραλαβής του υλικού συμμετοχής ή γενικότερα στοιχεία της διοργάνωσης.

Μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου (5χλμ., 10χλμ.)

Οι δρομείς του Γυμνασίου και Λυκείου **θα παραλάβουν** τον αριθμό τους με ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης και το υλικό συμμετοχής τους από τις κερκίδες του Αγγελικούσειου Κλειστού Γυμναστηρίου και Χανδρείου Αθλητικού Κέντρου, campus Ψυχικού, κατά το **μεσημβρινό διάλειμμα της Παρασκευής, 8 Νοεμβρίου 2024**.

Αγώνας Δρόμου 5χλμ. – Ενηλίκων και Μαθητών (Σάββατο, 9 Νοεμβρίου 2024)

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 17:00 μ.μ.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δική τους ευθύνη στον χώρο εκκίνησης του αγώνα. Χρησιμοποιήστε το Μετρό για την απρόσκοπτη μετάβασή σας στον χώρο της αφετηρίας και αποφύγετε το αυτοκίνητο. Σημειώνεται ότι, οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στη Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάρου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα, τουλάχιστον 30 λεπτά με 1 ώρα πριν από την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή στις **16:00 - 16:30 μ.μ.** Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας στο ύψος της Πύλης του Αδριανού, πίσω από τον χώρο εκκίνησης ή στους χώρους του Ζαπτείου. Δεν θα επιτρέπεται η προθέρμανση μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ

Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της αλέας του Ζαπτείου το αργότερο 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, μέχρι τις 16:30.

Προσοχή: Πάνω στον σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο που αυτός να είναι ευδιάκριτος. Ο σάκος πρέπει να είναι καλά

κλεισμένος και να μην περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής στον ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.

Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του AMA δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

Μετά την ολοκλήρωση των αγωνισμάτων θα συγκεντρωθούμε όλοι στο πέταλο, στο άνω διάζωμα του Καλλιμάρμαρου Σταδίου, με τους υπόλοιπους δρομείς για να βγάλουμε **αναμνηστικές φωτογραφίες**.

Για την ομοιόμορφη εμφάνιση της ομάδας μας, οι δρομείς θα πρέπει να φορούν το τεχνικό κίτρινο Κολλεγιακό T-Shirt, που μπορούν να παραλάβουν δωρεάν την **Παρασκευή, 8 Νοεμβρίου 2024 στις 14:30-18:00**, στην αποθήκη αθλητικού υλικού στο Αγγελικούσειο Κλειστό Γυμναστήριο και Χανδρείο Αθλητικό Κέντρο στο Campus Ψυχικού.

Αγώνας Δρόμου 10χλμ. – Ενηλίκων και Μαθητών (Κυριακή, 10 Νοεμβρίου 2024)

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 08:15 μ.μ.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δική τους ευθύνη στον χώρο εκκίνησης του αγώνα. Χρησιμοποιήστε το Μετρό για την απρόσκοπτη μετάβασή σας στον χώρο της αφητηρίας και αποφύγετε το αυτοκίνητο. Σημειώνεται ότι, οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στη Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάρου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα, τουλάχιστον 30 λεπτά με 1 ώρα πριν από την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή στις **07:15 – 07:45 π.μ.** Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας στο ύψος της Πύλης του Αδριανού, πίσω από τον χώρο εκκίνησης ή στους χώρους του Ζαππείου. Δεν θα επιτρέπεται η προθέρμανση μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ

Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της αλέας του Ζαππείου το αργότερο 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, μέχρι τις 07:45.

Προσοχή: Πάνω στον σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο που αυτός να είναι ευδιάκριτος. Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και να μην περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής στον ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.

Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του AMA δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

Μετά την ολοκλήρωση των αγωνισμάτων θα συγκεντρωθούμε όλοι στο πέταλο, στο άνω διάζωμα του Καλλιμάρμαρου Σταδίου, με τους υπόλοιπους δρομείς για να βγάλουμε **αναμνηστικές φωτογραφίες**.

Για την ομοιόμορφη εμφάνιση της ομάδας μας, οι δρομείς θα πρέπει να φορούν το τεχνικό κίτρινο Κολλεγιακό T-Shirt, που μπορούν να παραλάβουν δωρεάν την Παρασκευή, 8 Νοεμβρίου 2024 στις 14:30-18:00, στην αποθήκη αθλητικού υλικού στο Αγγελικούσειο Κλειστό Γυμναστήριο και Χανδρείο Αθλητικό Κέντρο στο Campus Ψυχικού.

Αγώνας Δρόμου 1,2χλμ. – Μαθητών (Κυριακή, 10 Νοεμβρίου 2024)

Οι μαθητές των Δημοτικών Σχολείων **θα παραλάβουν** τον αριθμό τους και το υλικό συμμετοχής από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής των Δημοτικών Σχολείων, στο Κολυμβητικό Κέντρο "Αθηνούλα Μαρτίνου", κατά το **μεσημβρινό διάλειμμα της Παρασκευής, 8 Νοεμβρίου 2024** (για την **4^η τάξη** στο διάλειμμα στις **13:00** και για την **5^η και 6^η τάξη** στο διάλειμμα στις **14:00**).

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 10:30 π.μ.

Η εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί στις 10:30 σε τρία διαφορετικά blocks εκκίνησης (wave start) για τις τάξεις ΣΤ', Ε' και Δ' αντίστοιχα.

Η εκκίνηση θα δοθεί επί της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας στο ύψος της Βουλής. Η διαδρομή είναι επί της Βασιλίσσης Σοφίας, Ηρώδου Αττικού με κατεύθυνση το Παναθηναϊκό Στάδιο. Ο τερματισμός θα γίνει στο Παναθηναϊκό Στάδιο.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ

Την ημέρα του αγώνα, και δεδομένου ότι η ώρα εκκίνησης του Αγώνα ορίζεται στις 10:30, όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένα στον προαύλιο χώρο της Πλατείας Συντάγματος (συντριβάνι), περίπου μιάμιση ώρα πριν τον Αγώνα, δηλαδή από τις 09:00 έως τις 10:00. (σύμφωνα με τις οδηγίες των διοργανωτών).

Για την ομοιόμορφη εμφάνιση της ομάδας μας, οι μαθητές θα πρέπει να φορούν το μπλε ή το κόκκινο t-shirt του Σχολείου.

Κανένα παιδί που δεν θα βρίσκεται στον χώρο της Πλατείας Συντάγματος μέχρι την ώρα αυτή, δεν θα μπορέσει να συμμετάσχει στον Αγώνα. Εκεί θα συναντήσουν τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής κ.κ. Αλεξάνδρα Λαζανά, Δέσποινα Ταμπάκη, Αμβρόσιο Χατζηαποστόλου και Παντελή Χασάπη.

ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΣΥΝΟΔΩΝ

Στις 10:15 όλοι οι κηδεμόνες και συνοδοί των παιδιών θα πρέπει να αποχωρήσουν από τον χώρο συγκέντρωσης παίρνοντας μαζί τους τον ρουχισμό των συμμετεχόντων παιδιών και να κατευθυνθούν προς το Παναθηναϊκό Στάδιο, όπου θα τερματίσουν τα παιδιά.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ / ΣΥΝΟΔΟΥΣ

Για την παραλαβή ενός παιδιού, ο κηδεμόνας/συνοδός απευθύνεται στους Επικεφαλής των εθελοντών που έχουν την ευθύνη φύλαξης και προστασίας των παιδιών στον οριοθετημένο χώρο συνάντησης. Ο χώρος αυτός βρίσκεται εντός του Σταδίου στην μαρμαρίνη κερκίδα απέναντι από την ευθεία του Τερματισμού, πρώην κερκίδα επισήμων, **(φούξια σημαία)**, όπου θα οδηγηθούν τα παιδιά, αμέσως μετά τον τερματισμό τους και την έξοδό τους από τον αγωνιστικό χώρο. **Για την παραλαβή του παιδιού σας απαιτείται η παράδοση της**

συμπληρωμένης βεβαίωσης συνοδείας που επισυνάπτεται, στους υπεύθυνους καθηγητές Φυσικής Αγωγής κ.κ. Αλεξάνδρα Λαζανά, Παναγιώτη Δρίκο, Αμβρόσιο Χατζηαποστόλου και Παντελή Χασάπη.

Μετά την ολοκλήρωση των αγωνισμάτων θα συγκεντρωθούμε όλοι στο πέταλο, στο άνω διάζωμα του Καλλιμάρμαρου Σταδίου, με τους υπόλοιπους δρομείς για να βγάλουμε **αναμνηστικές φωτογραφίες**.

Χρήσιμες και σημαντικές πληροφορίες για τον αγώνα από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

- [Αγώνας Δρόμου 1,2χλμ](#)
- [Αγώνας Δρόμου 5χλμ](#)
- [Αγώνας Δρόμου 10χλμ](#)
- [Μαραθώνιος Δρόμος](#)

Μην ξεχνάτε τον σημαντικό σκοπό μας στο πλαίσιο του Κολλεγιακού Μαραθωνίου: τη στήριξη του Προγράμματος Υποτροφιών του Κολλεγίου. Να υπενθυμίζετε στους συγγενείς, φίλους, συναδέλφους, συμμαθητές και συναποφοίτους να κάνουν δωρεές στηρίζοντας το Πρόγραμμα Υποτροφιών προς τιμήν της αγωνιστικής σας προσπάθειας ή/και προς τιμήν της αγωνιστικής προσπάθειας άλλων Κολλεγιακών δρομέων στον ακόλουθο σύνδεσμο www.athenscollege.edu.gr/give/givenow.

Χρήσιμες [συμβουλές από τη Μαρία Πολύζου](#).

Περισσότερες πληροφορίες στον ακόλουθο σύνδεσμο: [εδώ](#)

Ευχόμαστε σε όλους σας Καλή Επιτυχία.

Απολαύστε – χαρείτε τη συμμετοχή σας!

Αθλητική Συμβουλευτική Επιτροπή και Τμήμα Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού