



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Μαραθώνιος Ναυπλίου 2025

«*Τρέχοντας στην Ιστορία*»

Κυριακή, 30 Μαρτίου 2025



42.195m

21.100m

5K

1K

Εισαγωγή

Ο Δήμος Ναυπλιέων προκηρύσσει, διοργανώνει και προσκαλεί στην αθλητική Διοργάνωση:

«Μαραθώνιος Ναυπλίου – Nafplio Marathon», την Κυριακή 30 Μαρτίου 2025.

Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη της Περιφέρειας Πελοποννήσου.

Η Διοργάνωση περιλαμβάνει:

- **Μαραθώνιο Δρόμο (42.195μ.)**
- **Ημιμαραθώνιο Δρόμο (21.100μ.)**
- **Αγώνα Δρόμου 5 χλμ. για όλους** (αγώνας και για μαθητές Γυμνασίων & Λυκείων)
- **Αγώνα Δρόμου 1 χλμ.** (αγώνας αποκλειστικά για μαθητές Δημοτικών σχολείων)

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. Λεπτομέρειες Αγώνα

1.1 Ημερομηνία Αγώνα

Κυριακή, 30 Μαρτίου 2025.

1.2 Αφετηρία – Τερματισμός

Η εκκίνηση του Μαραθώνιου και Ημιμαραθώνιου δρόμου θα πραγματοποιηθεί μπροστά στις Πλατείες Τριών Ναυάρχων (Δημαρχείου) και Καποδίστρια και συγκεκριμένα επί της οδού Ανδρέα Συγγρού.

Η εκκίνηση των αγώνων των 5 και 1 χλμ. θα πραγματοποιηθεί στην παραλιακή Λεωφόρο Μπουμπουλίνας μπροστά από την πλατεία Φιλελλήνων.

Οι τερματισμοί όλων των αγώνων θα πραγματοποιηθούν στον οριοθετημένο χώρο μπροστά στις Πλατείες Τριών Ναυάρχων (Δημαρχείου) και Καποδίστρια.

Οι υποστηρικτικές λειτουργίες όλων των αγωνισμάτων βρίσκονται στις Πλατείες Τριών Ναυάρχων (Δημαρχείου) και Καποδίστρια, επί της οδού Αμαλίας.

1.3 Διαδρομή Αγώνα

Η διαδρομή του Μαραθωνίου δρόμου (42,195 χλμ.) αποτελείται από δύο στροφές από την διαδρομή του Ημιμαραθώνιου.

Η διαδρομή του Ημιμαραθώνιου δρόμου (21,097 χλμ.) ξεκινά με την εκκίνηση στις Πλατείες Τριών Ναυάρχων (Δημαρχείου) και Καποδίστρια και στην συνέχεια, οι δρομείς συνεχίζουν αριστερά στην παραλιακή οδό Μπουμπουλίνας μέχρι και την πλατεία Φιλελλήνων όπου και πραγματοποιούν αναστροφή στο parking του λιμανιού από το άνοιγμα της νησίδας. Στη συνέχεια επιστρέφουν και συνεχίζουν την πορεία τους προς τη Νέα Κίο από την παραλιακή οδό Ναυπλίου - Ν. Κίου και πραγματοποιούν αναστροφή πριν την συμβολή της με την οδό Εθνικής Αντίστασης πριν την γέφυρα του ποταμού Ίναχου. Επιστρέφουν από τον ίδιο δρόμο με κατεύθυνση προς Ναύπλιο και από τις οδούς Βασιλέως Παύλου, Σιδηράς Μεραρχίας και Λεωφόρος Ασκληπιού οδηγούνται στον κόμβο Αγίας Ελεούσας όπου και πραγματοποιούν αναστροφή. Αμέσως μετά, οι δρομείς επιστρέφουν προς την πόλη από την Λεωφόρο Ασκληπιού και τέλος, από την οδό Κύπρου και 25^{ης} Μαρτίου, στρίβουν δεξιά στην Ανδρέα Συγγρού και τερματίζουν στο ίδιο σημείο.

Η διαδρομή των 5 χλμ. έχει εκκίνηση μπροστά από την πλατεία Φιλελλήνων. Οι συμμετέχοντες συνεχίζουν ευθεία στην παραλιακή οδό Μπουμπουλίνας και στρίβουν λοξά δεξιά στην οδό Θεσσαλονίκης και έπειτα αριστερά στην οδό Σιδηράς Μεραρχίας. Οι δρομείς συνεχίζουν από την Λεωφόρο Ασκληπιού και πραγματοποιούν αναστροφή μετά το

Φουγάρο. Επιστρέφουν και πάλι από την Λεωφόρο Ασκληπιού προς το κέντρο του Ναυπλίου και αμέσως μετά από την οδό Κύπρου και 25ης Μαρτίου στρίβουν δεξιά στην Ανδρέα Συγγρού και τερματίζουν μπροστά στις Πλατείες Τριών Ναυάρχων (Δημαρχείου) και Καποδίστρια.

Η διαδρομή του 1 χλμ. έχει εκκίνηση μπροστά από την πλατεία Φιλελλήνων και τερματισμό μπροστά στις Πλατείες Τριών Ναυάρχων (Δημαρχείου) και Καποδίστρια.

1.4 Πρόγραμμα Αγώνα

Γραμματεία Αγώνων Διοργάνωσης 07:00 - 13:30

Εκκίνηση Μαραθώνιου Δρόμου 08:30

Εκκίνηση Ημιμαραθώνιου Δρόμου 08:35

Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 5 χλμ. 11:30

Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 1 χλμ. 12:30

Απονομές 11:00 – 13:00

1.5 Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

Η ηλεκτρονική χρονομέτρηση του **Μαραθώνιου, Ημιμαραθώνιου δρόμου** και των **5 χλμ.** καθώς και η έκδοση των αποτελεσμάτων πραγματοποιείται από επίσημη εταιρεία χρονομέτρησης. Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς στον Μαραθώνιο, Ημιμαραθώνιο δρόμο και στα 5 χλμ. θα πρέπει να φέρουν το chip χρονομέτρησης το οποίο παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών.

Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων θα υπάρχουν:

- Για τον **Μαραθώνιο δρόμο:** στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και στα παρακάτω

σημεία ελέγχου: στο 7^ο χλμ., 17^ο χλμ., 21,1^ο χλμ., 28,1^ο χλμ. και 38,1^ο χλμ.

- Για τον **Ημιμαραθώνιο δρόμο**: στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και στα παρακάτω σημεία ελέγχου: στο 7^ο χλμ. και στο 17^ο χλμ.
- Για τα **5 χλμ.**: στην εκκίνηση, στον τερματισμό, καθώς και λίγο μετά το σημείο της αναστροφής στο 2,9^ο χλμ.

**Ο αγώνας του 1 χλμ. είναι συμμετοχικής φύσης και ως εκ τούτου πραγματοποιείται χωρίς χρονομέτρηση.*

1.6 Χρονικό Όριο

Το χρονικό όριο τερματισμού για τον **Μαραθώνιο δρόμο** είναι οι **έξι ώρες (06:00)**, για τον **Ημιμαραθώνιο δρόμο** είναι οι **τρεις (03:00) ώρες**, για τα **5 χλμ.** είναι η **μία ώρα (01:00)** και για το **1 χλμ.** τα **δεκαπέντε λεπτά (00:15)**.

1.7 Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο μετά τη λήξη των αγώνων. Τυχόν ενστάσεις μπορούν να υποβληθούν εντός πέντε εργάσιμων ημερών από την ημέρα ανάρτησης των αποτελεσμάτων στο site της Διοργάνωσης.

Με την επισημοποίηση των αποτελεσμάτων οι δρομείς των αγώνων με χρονομέτρηση (Μαραθώνιος, Ημιμαραθώνιος δρόμος & 5 χλμ.) θα μπορούν να κατεβάσουν την φωτογραφία του τερματισμού τους και οι δρομείς όλων των αγώνων θα μπορούν να εκτυπώσουν το αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής από το site της Διοργάνωσης.

Αν ένας αθλητής ακυρωθεί σε ένα αγώνισμα εξαιτίας της παραβίασης κάποιου Άρθρου του κανονισμού που βρίσκεται σε ισχύ, στα επίσημα αποτελέσματα, δεν κατατάσσεται, ακυρώνεται ή αναγράφεται και γίνεται αναφορά του Άρθρου το οποίο παραβιάστηκε (Άρθρο

145.1).

Στον αγώνα του 1 χλμ. όλοι οι συμμετέχοντες θα καταγραφούν αλφαβητικά και θα πάρουν ηλεκτρονικά το δίπλωμα τους.

2. Συμμετοχή

2.1 Δικαίωμα Συμμετοχής

- Για να συμμετάσχει κάποιος στον **Μαραθώνιο ή στον Ημιμαραθώνιο δρόμο** θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 18ο έτος** της ηλικίας του.
- **Στον αγώνα των 5 χλμ.** για να συμμετάσχει κάποιος θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 12ο έτος** της ηλικίας του.
- **Στον αγώνα του 1 χλμ.** έχουν δικαίωμα συμμετοχής **αποκλειστικά οι μαθητές των Δημοτικών Σχολείων του Ναυπλίου**. Οι συμμετέχοντες των Α', Β' και Γ' τάξεων θα πρέπει να συνοδεύονται υποχρεωτικά από έναν γονέα ή κηδεμόνα τους κατά την διάρκεια του αγώνα.

2.2 Τρόποι Εγγραφής

Συμμετοχή μπορείτε να δηλώσετε:

A) Με online εγγραφή στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.nafplio-marathon.gr/eggrafes/>

B) Στο Κέντρο Εγγραφών εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες συμμετοχές.

2.3 Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές μέχρι και την **Παρασκευή, 21 Μαρτίου 2025**.

Σημείωση 1: Οι εγγραφές ενδέχεται να ολοκληρωθούν νωρίτερα, σε περίπτωση που

εξαντληθούν οι διαθέσιμες θέσεις.

Σημείωση 2: Μία εγγραφή θεωρείται ολοκληρωμένη εφόσον έχει καταβληθεί και το αντίτιμο της συμμετοχής.

Προσοχή: Δεν θα πραγματοποιούνται εγγραφές (ηλεκτρονικές & έντυπες) την ημέρα του αγώνα και την εβδομάδα που προηγείται του αγώνα. Εγγραφές θα πραγματοποιούνται, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, αποκλειστικά τις ημέρες λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών.

Το κόστος εγγραφής διαμορφώνεται σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα:

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΝΑΥΠΛΙΟΥ 2025						
ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ		ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ		ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 5 ΧΛΜ	ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 1 ΧΛΜ
	Ατομική	Ομαδική	Ατομική	Ομαδική		

ΠΑΡΟΧΕΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ <ul style="list-style-type: none"> • Αριθμός (BIB number) • Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση • Τεχνικό T-Shirt • Έντυπο Ενημερωτικό Υλικό • Αποτελέσματα στο Διαδίκτυο • Δίπλωμα Συμμετοχής • Φωτογραφίες Αγώνα • Συλλεκτικό Μετάλλιο Τερματισμού • Οικολογική τσάντα 	30€	25€	22€	17€	12€	ΔΩΡΕΑΝ
--	------------	------------	------------	------------	------------	---------------

2.4 Είδη Εγγραφής

A) Ατομικές, οι οποίες γίνονται από μεμονωμένα άτομα.

B) Ομαδικές. Οι ομαδικές εγγραφές αφορούν στην εγγραφή μίας ομάδας **τουλάχιστον 6 ατόμων**, τα οποία συμμετέχουν στο ίδιο αγώνισμα.

Εγγραφή μιας ομάδας με συμμετοχή των μελών της σε διαφορετική ενότητα αγώνων (π.χ. ημιμαραθώνιο και 5 χλμ) δεν θα γίνεται δεκτή και δεν θα μπορεί να καταχωρηθεί στο σύστημα εγγραφών.

Οι ομαδικές εγγραφές απευθύνονται σε αθλητικούς συλλόγους, συλλόγους δρομέων, γυμναστήρια, εταιρείες, ιδιωτικούς και δημοσίους οργανισμούς, ταξιδιωτικά γραφεία, αλλά και απλές παρέες ατόμων που επιθυμούν να συμμετάσχουν ως ομάδα.

Κατά την ομαδική εγγραφή θα πρέπει να οριστεί ένας Αρχηγός Ομάδας. Σε κάθε περίπτωση

ο Αρχηγός Ομάδας εκπροσωπεί την ομάδα για διάφορα θέματα στην επικοινωνία με τους διοργανωτές.

Οι ομαδικές εγγραφές γίνονται on-line. Αρχικά πραγματοποιεί την εγγραφή ο Αρχηγός και κατόπιν λαμβάνει e-mail με οδηγίες για την πραγματοποίηση των εγγραφών των μελών.

Γ) Εγγραφές Σχολείων

1. Οι εγγραφές των μαθητών Δημοτικού για τον αγώνα του 1 χλμ. γίνονται δωρεάν και πρέπει να πραγματοποιηθούν ομαδικώς μέσω του σχολείου τους.

2. Για την ομαδική εγγραφή σχολείου θα πρέπει αρχικά να οριστεί ένας υπεύθυνος Εκπαιδευτικός – Αρχηγός της Σχολικής Μονάδας. Ο Αρχηγός εκπροσωπεί την Σχολική Μονάδα για διάφορα θέματα στην επικοινωνία με τους διοργανωτές.

3. Οι ομαδικές εγγραφές Σχολικών Μονάδων γίνονται on-line. Αρχικά πραγματοποιεί την εγγραφή ο Αρχηγός και κατόπιν λαμβάνει e-mail με οδηγίες για την πραγματοποίηση των εγγραφών των μελών.

2.5 Τρόποι πληρωμής

Η καταβολή της συνδρομής συμμετοχής μπορεί να γίνει με τους παρακάτω τρόπους:

A. On-line πληρωμή με κάρτα μέσω της ιστοσελίδας:

<https://www.nafplio-marathon.gr>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επιπρόσθετες χρεώσεις & έξοδα τραπεζής **ΒΑΡΥΝΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ.** Εγγραφή στην οποία αντιστοιχεί καταβολή μικρότερου ποσού συμμετοχής από το προκαθορισμένο, θα ακυρώνεται.

Για να θεωρηθεί έγκυρη η εγγραφή ενός συμμετέχοντα θα πρέπει:

- Να καταβληθεί το ακριβές ποσό της συμμετοχής το αργότερο 3 ημέρες μετά την υποβολή

της αίτησης.

- Να αναγράφεται στην αιτιολογία της απόδειξης κατάθεσης το ονοματεπώνυμο του συμμετέχοντα και ο αγώνας της επιλογής του.
- Μετά την καταβολή των χρημάτων θα πρέπει απαραίτητα να σταλεί η απόδειξη κατάθεσης με e-mail στο registrations@nafplio-marathon.gr.

Τις ημέρες που θα ακολουθήσουν την ολοκλήρωση των παραπάνω ενεργειών θα αποσταλεί e-mail επιβεβαίωσης εγγραφής. Αν μετά την ολοκλήρωση της πληρωμής δεν λάβετε επιβεβαίωση εγγραφής στο e-mail που έχετε δηλώσει, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.

Δεν υπάρχει δυνατότητα επιστροφής της συνδρομής μετά από τη διεξαγωγή του αγώνα σε περίπτωση που κάποιος δεν λάβει τελικά μέρος σε αυτόν.

2.6 Παραλαβή Εξοπλισμού – Κέντρο Εγγραφών

Τόπος: Ναύπλιο - ΦΟΥΓΑΡΟ.

Ημέρες και Ώρες Λειτουργίας:

Παρασκευή 28.03.2025 από τις 17:00 – 20:00 και Σάββατο 29.03.2025 από τις 09:00 – 19:00.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να παραλάβουν **αποκλειστικά** από το Κέντρο Εγγραφών το πακέτο συμμετοχής.

Το πακέτο συμμετοχής του κάθε δρομέα είναι προσωπικό. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας θέλει να χρησιμοποιήσει τον αριθμό κάποιου άλλου θα πρέπει να ενημερώσει το Κέντρο Εγγραφών και να συμπληρώσει αίτηση εγγραφής.

3. Παροχές

3.1 Έπαθλα

- Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί συλλεκτικό αναμνηστικό μετάλλιο.
- Στους τρεις πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του Μαραθώνιου, Ημιμαραθώνιου δρόμου και των 5 χλμ. θα απονεμηθούν Μετάλλιο & Κύπελλο.
- Οι δρομείς του Μαραθώνιου, Ημιμαραθώνιου δρόμου και των 5 χλμ. θα έχουν την δυνατότητα να τυπώσουν το δίπλωμα συμμετοχής τους με την αναγραφή του χρόνου τους
- Οι δρομείς του Μαραθώνιου, Ημιμαραθώνιου δρόμου και των 5 χλμ. θα έχουν την δυνατότητα να τυπώσουν ΔΩΡΕΑΝ και την αγωνιστική φωτογραφία τους μέσω ειδικής εφαρμογής στο site της Διοργάνωσης.
- Με απόφασή της Ο.Ε. θα απονεμηθούν ειδικές βραβεύσεις.

3.2 Υγειονομική Κάλυψη

Κατά τη διάρκεια του αγώνα προσωπικό Ιατρικών Υπηρεσιών, Διασωστικών Ομάδων και Πρώτων Βοηθειών θα βρίσκεται στην περιοχή εκκίνησης – τερματισμού αλλά και σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε επείγοντος ιατρικού περιστατικού με την παροχή πρώτων βοηθειών.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για οτιδήποτε συμβεί στους συμμετέχοντες της Διοργάνωσης σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ κατά τη διάρκεια του αγώνα τα οποία οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

Συστήνεται σε όλους τους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική

εξέταση και ειδικότερα σε όσους είναι άνω των 35 ετών σε καρδιολογικό έλεγχο.

Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις διότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους, υπογράφοντας τη σχετική Υπεύθυνη Δήλωση η οποία συμπεριλαμβάνεται στη Δήλωση Εγγραφής.

3.3 Σταθμοί Υποστήριξης

Κατά μήκος των αγωνιστικών διαδρομών θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων.

Για τον Μαραθώνιο & Ημιμαραθώνιο δρόμο:

- Από το 5ο χλμ. και ανά 2,5 χλμ. θα υπάρχει σταθμός διάθεσης εμφιαλωμένου νερού.
- Από το 15ο χλμ. και μέχρι το 35ο χλμ. θα διατίθεται ισοτονικό ποτό.
- Στο 15ο, 25ο και 35ο χλμ. θα διατίθεται μπανάνα.
- Εμφιαλωμένο νερό καθώς και ισοτονικά ποτά θα βρίσκονται στην διάθεση των δρομέων και στο σημείο Τερματισμού.

Για την διαδρομή των 5 χλμ.:

- Θα υπάρχει ενδιάμεσος σταθμός υποστήριξης των δρομέων στο 2,5 χλμ. για την παροχή εμφιαλωμένου νερού.
- Εμφιαλωμένο νερό διατίθεται στους συμμετέχοντες και στο σημείο τερματισμού.

Στις υπηρεσίες δρομέων Εκκίνησης/ Τερματισμού θα υπάρχει εμφιαλωμένο νερό για όλους καθώς και πλήθος άλλων προϊόντων (χυμοί, φρούτα κτλ.)

3.4 Φύλαξη Ιματισμού

Για τους συμμετέχοντες του **Μαραθωνίου, Ημιμαραθώνιου και των 5 χλμ.** θα υπάρχει υπηρεσία φύλαξης των στεγνών τους ρούχων απέναντι από την πλατεία Δημαρχείου στον προαύλιο χώρο του 1ου Λυκείου Ναυπλίου. Οι δρομείς θα αποθέσουν στον διαμορφωμένο χώρο φύλαξης τον ρουχισμό τους εντός της τσάντας της Διοργάνωσης η οποία θα πρέπει να φέρει το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής τους.

Όλοι οι δρομείς παρακαλούνται θερμά να μην περιέχουν στις τσάντες προς φύλαξη, αντικείμενα αξίας, προσωπικά έγγραφα, κινητό ή φάρμακα. Ακόμα, παρακαλούνται να προσέρχονται για την παραλαβή αμέσως μετά τον τερματισμό τους με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους χωρίς περαιτέρω καθυστερήσεις.

3.5 Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Κατά μήκος των διαδρομών θα υπάρχουν ευδιάκριτες χιλιομετρικές ενδείξεις.

Για την Οργανωτική Επιτροπή,

Ο Πρόεδρος

Δημήτριος Ορφανός

Δήμαρχος Ναυπλιέων