



16^{ος} ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ»-bwin (10.04.2022)

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

Την Κυριακή 10 Απριλίου 2022 θα διεξαχθεί ο Διεθνής Μαραθώνιος «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ» - bwin, στη διαδρομή Πέλλα – Θεσσαλονίκη, η οποία ενώνει την αρχαία με τη σύγχρονη πρωτεύουσα της Μακεδονίας μας. Παράλληλα θα διεξαχθούν και οι Δρόμοι Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος των 10.000μ και 5.000μ.

Η διοργάνωση θα διεξαχθεί με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο το οποίο θα είναι πλήρως εναρμονισμένο με τους όρους και προϋποθέσεις διεξαγωγής, όπως αυτοί ορίζονται από την Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.

Το παρόν σχέδιο περιλαμβάνει όλους τους κανόνες διεξαγωγής, τα μέτρα υγειονομικής προστασίας και τις διαδικασίες που θα τηρηθούν κατά τη διάρκεια των διοργανώσεων και στο πλαίσιο αυτών. Στο βαθμό που κρίνεται απαραίτητο και αξιολογώντας την κατάσταση που θα διαμορφώνεται σταδιακά στη χώρα μας το επόμενο διάστημα και μέχρι την τέλεση των αγώνων, το παρόν θα επικαιροποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες και εισηγήσεις των ειδικών επιστημόνων-συνεργατών του ΣΕΓΑΣ, με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Ο Διεθνής Μαραθώνιος ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ αποτελεί τακτικό μέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Μαραθωνίων AIMS. Διοργανώνεται από τον ΜΕΑΣ ΤΡΙΤΩΝ με τη θεσμική συνεργασία του Δήμου Θεσσαλονίκης και της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, την αιγίδα της οποίας φέρουν. Τελεί επίσης υπό την αιγίδα της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO, της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, του Υπουργείου Εσωτερικών (Μακεδονίας - Θράκης), του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού, της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, του Υπουργείου Τουρισμού και του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού και του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας. Παράλληλα τελείται με την ευγενική υποστήριξη του Οργανισμού Τουρισμού Θεσσαλονίκης, της ομοσπονδίας ΣΕΓΑΣ και υποστηρίζεται από τους Δήμους Αμπελοκήπων-Μενεμένης, Πέλλας, Χαλκηδόνος, Δέλτα και Κορδελιού-Ευόσμου, καθώς επίσης από πλήθος Θεσμικών και Εθελοντικών Φορέων Υποστήριξης, όπως αυτοί φαίνονται στην επίσημη ιστοσελίδα του www.atgm.gr, www.alexanderthegreatmarathon.org.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα εγγραφής και συμμετοχής στη διοργάνωση έχουν οι δρομείς που θα είναι πλήρως εμβολιασμένοι έναντι της νόσου COVID 19 και οι έχοντες πιστοποιητικό νόσησης. Επιπλέον, και σε ποσοστό 5% επί του συνόλου των εγγεγραμμένων δρομέων θα διατεθούν θέσεις συμμετοχής σε μη εμβολιασμένους δρομείς με την επίδειξη rapid test 48 ωρών ή PCR 72 ωρών, τα οποία θα πρέπει να είναι σε ισχύ την Κυριακή 10 Απριλίου.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

16^{ος} ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ»-bwin (10.04.2022)

- Μαραθώνιος Δρόμος, Πέλλα – Θεσσαλονίκη, ώρα 08:00, Αφετηρία: Πέλλα, Άγαλμα Μεγάλου Αλεξάνδρου
 - Αγώνας Δρόμου 10χλμ, ώρα 09:00, Αφετηρία: Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων
 - Αγώνας Δρόμου 5χλμ, ώρα 13:00, Αφετηρία: Δημαρχιακό Μέγαρο Θεσσαλονίκης
 - Τερματισμός όλων των Δρόμων: Άγαλμα Μεγάλου Αλεξάνδρου, Θεσσαλονίκη
- Οι δρομείς του **Μαραθωνίου Δρόμου** θα κατανεμηθούν σε blocks εκκίνησης τηρώντας τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5μ - 2μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Η διάταξη των blocks ορίζεται επί της κεντρικής πλατείας της Πέλλας και των παρακείμενων οδών, με διαστάσεις πλάτους 9μ και μήκους 170μ.
- Οι δρομείς κάθε **Αγώνα Δρόμου 10χλμ** θα κατανεμηθούν σε blocks εκκίνησης, τηρώντας τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5μ - 2μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Η διάταξη των blocks ορίζεται επί των οδών 28^{ης} Οκτωβρίου και Λεωφ. Δενδροποτάμου με διαστάσεις πλάτους 10,50μ και μήκους 150μ.
- Οι δρομείς κάθε **Αγώνα Δρόμου 5χλμ** θα κατανεμηθούν σε blocks εκκίνησης, τηρώντας τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5μ - 2μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Η διάταξη των blocks ορίζεται επί της οδού Βασιλέως Γεωργίου (Δημαρχιακό Μέγαρο Θεσσαλονίκης), με διαστάσεις, πλάτους 10,50μ και μήκους 150μ.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων δρομέων, εθελοντών, εργαζομένων, κριτών, συνεργατών για τους σκοπούς των δύο διοργανώσεων τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά στις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Απρίλιο του 2022. Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα των διοργανώσεων ορίζεται ως απαραίτητη η χρήση διπλής μασκας για οδηγούς, συνοδούς και όλους τους συνεπιβάτες.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Για τους σκοπούς της διοργάνωσης του 16^{ου} Διεθνούς Μαραθωνίου «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ» - bwin το σύνολο των συμμετεχόντων καλούνται να προσέλθουν στο Κέντρο Εγγραφών, προκειμένου να παραλάβουν τον αριθμό και το υλικό συμμετοχής τους στον αγώνα. Το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης θα φιλοξενηθεί στη ΔΕΘ-ΗΕΛΕΧΡΟ, Περίπτερο 2.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

Προκειμένου να εξυπηρετηθεί το σύνολο των εγγεγραμμένων δρομέων στη διοργάνωση, το Κέντρο Εγγραφών θα λειτουργήσει με τους παρακάτω κανόνες:

16^{ος} ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ» - bwin

Λειτουργία τριών ημερών, από Πέμπτη 07.04.22 έως Σάββατο 09.04.22 (10:00-19:00)

✓ Η παραλαβή των αριθμών και του υλικού συμμετοχής από τους δρομείς θα γίνεται από τους σταθμούς διανομής υλικού. Οι σταθμοί διανομής θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 2μ. δεξιά και αριστερά και τουλάχιστον 6μ, όταν είναι απέναντι.

✓ Μπροστά σε κάθε σταθμό θα υπάρχουν αυτοκόλλητες ενδείξεις στο έδαφος που θα υποδεικνύουν τις θέσεις αναμονής για όσους περιμένουν να εξυπηρετηθούν. Οι αυτοκόλλητες αυτές ενδείξεις θα είναι τοποθετημένες σε απόσταση 2μ. μεταξύ τους.

✓ Στο χώρο δύναται να παραβρίσκονται ταυτόχρονα 60 συμμετέχοντες προς εξυπηρέτηση. Υπολογίζεται ότι ο χρόνος παραμονής κάθε συμμετέχοντα-επισκέπτη στον εσωτερικό χώρο θα κυμαίνεται από 5' έως 15'.

Το Κέντρο Εγγραφών θα στελεχώνεται από προσωπικό 20 ατόμων και επιπλέον εθελοντικό προσωπικό 30 ατόμων ανά πάσα στιγμή. Ο αριθμός αυτός δύναται να είναι μικρότερος ή μεγαλύτερος με βάση τις ανάγκες ανά ημέρα και τη χρονική στιγμή της ημέρας.

Οι συμμετέχοντες δρομείς θα έχουν ενημερωθεί προηγουμένως με ηλεκτρονική επικοινωνία για τη διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθούν από τη στιγμή της εισόδου τους στο χώρο και θα είναι υποχρεωτικό να φέρουν προστατευτική μάσκα κατά τη διάρκεια παραμονής τους στο Κέντρο Εγγραφών.

Στην είσοδο του Κέντρου Εγγραφών θα υπάρχει προσωπικό που θα παρακολουθεί τη ροή των επισκεπτών και θα διακόπτει προσωρινά την είσοδο σε περίπτωση που ήδη βρίσκεται εντός του Κέντρου Εγγραφών ο μέγιστος αριθμός επισκεπτών.

Επίσης σε προθάλαμο του Κέντρου Εγγραφών και πριν την είσοδο στο χώρο, το προσωπικό θα ελέγχει όσους πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής, όπως αυτές θα αναφέρονται και θα ισχύουν με βάση τις διευκρινιστικές οδηγίες της ΓΓΑ κατά τον μήνα Απρίλιο του 2022.

KANONES YGIEINHS

Οι εθελοντές, το έμμισθο προσωπικό και οι συνεργάτες που θα βρίσκονται στο χώρο του Κέντρου Εγγραφών θα φορούν προστατευτική μάσκα και θα πραγματοποιείται συχνή απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό υγρό για όσο χρόνο θα παραβρίσκονται στους συγκεκριμένους χώρους.

Θα υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό σε κάθε σταθμό διανομής και εξυπηρέτησης τόσο για εθελοντές, εργαζόμενους, συνεργάτες, όπως και για τους συμμετέχοντες δρομείς και τους επισκέπτες.

Ο χώρος του Κέντρου Εγγραφών θα καθαρίζεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας αλλά και μετά το πέρας αυτής. Η απολύμανση - καθαρισμός των χώρων και του εξοπλισμού θα γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για καθαρισμό - απολύμανση μη υγειονομικών χώρων:

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

Θα προσδιοριστεί συγκεκριμένος κλειστός χώρος που θα βρίσκεται σε απόσταση από τους υπόλοιπους χώρους που χρησιμοποιεί η διοργάνωση, ο οποίος θα χρησιμοποιείται για την περίπτωση που παρουσιαστεί ύποπτο κρούσμα μεταξύ των εθελοντών, εργαζομένων, συνεργατών είτε μεταξύ των συμμετεχόντων δρομέων και επισκεπτών.

Στο χώρο θα υπάρχει υγειονομικό προσωπικό, το οποίο θα έχει και την ευθύνη λειτουργίας του παραπάνω χώρου απομόνωσης. Στον κλειστό χώρο απομόνωσης ύποπτου κρούσματος συστήνεται αυστηρά η χρήση διπλής μάσκας.

Για τη διαχείριση κρούσματος σε συμμετέχοντες, τεχνικό ή εθελοντικό προσωπικό, ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-i-karantinas-apomonosis.pdf>

ΣΗΜΑΝΣΗ

Σε όλους τους χώρους του Κέντρου Εγγραφών (εσωτερικά και εξωτερικά) θα υπάρξει σήμανση που θα υπενθυμίζει στους επισκέπτες τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούν, καθώς και την ανάγκη τήρησης των κανόνων φυσικής απόστασης (2μ), αλλά και των οδηγιών των διοργανώσεων.

Επιπλέον, θα αποσταλεί ηλεκτρονικά ενημερωτικό υλικό σε όλους τους σχετιζόμενους με τη διοργάνωση, με τους κανόνες λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών, αλλά και τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούν οι δρομείς την ημέρα του Αγώνα, κατά τη διάρκεια αυτού και μετά το πέρας του.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

16^{ος} ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ»-bwin

1. Μαραθώνιος Δρόμος Ώρα Εκκίνησης: 08:00 - Ώρα Ολοκλήρωσης Αγώνα: 14:00

Η προσέλευση/άφιξη των συμμετεχόντων δρομέων στον χώρο εκκίνησης στην Πέλλα θα πραγματοποιηθεί με λεωφορεία σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά στις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Απρίλιο του 2022.

- Οι συμμετέχοντες δρομείς στο block 1, θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 07:00 έως τις 07:15
- Οι συμμετέχοντες δρομείς στο block 2 θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 07:15 έως τις 07:30
- Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε δύο διαφορετικούς χώρους με βάση την ώρα άφιξης των δρομέων στο χώρο της εκκίνησης και του block (θέση) εκκίνησης στο οποίο έχουν τοποθετηθεί.

2. Δρόμος 10χλμ. Ώρα Εκκίνησης: 09:00 - Ώρα Ολοκλήρωσης Αγώνα: 11:00

Προσέλευση/Άφιξη συμμετεχόντων στους χώρους εκκίνησης

- Οι συμμετέχοντες δρομείς στα block 1 και block 2, θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 08:00 έως τις 08:15 κινούμενοι από την πλευρά της οδού 28ης Οκτωβρίου.
- Οι συμμετέχοντες δρομείς στα block 3 και 4 θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 08:15 έως τις 08:30 από την πλευρά της Λεωφ. Δενδροποτάμου.
- Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε δύο διαφορετικούς χώρους με βάση την ώρα άφιξης των δρομέων στο χώρο της εκκίνησης και του block (θέση) εκκίνησης στο οποίο έχουν τοποθετηθεί. Συγκεκριμένα, οι δρομείς οι οποίοι έχουν ώρα προσέλευσης 08:00 – 08:15 θα έχουν δυνατότητα να αφήσουν τα ρούχα τους στον ειδικό χώρο που ορίζεται πλησίον της Αφετηρίας. Αντίστοιχα, οι δρομείς οι οποίοι έχουν ώρα προσέλευσης, 08:15 έως τις 08:30 θα μπορούν να αφήνουν τα ρούχα τους στο ειδικό χώρο που θα βρίσκεται στο τέλος του τελευταίου block εκκίνησης.

3. Δρόμος 5χλμ. Ώρα Εκκίνησης: 13:00 - Ώρα Ολοκλήρωσης Αγώνα: 14:30

Προσέλευση/Άφιξη συμμετεχόντων στους χώρους εκκίνησης

- Οι συμμετέχοντες δρομείς στα block 1 και block 2, θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 12:00 έως τις 12:15 κινούμενοι από την πλευρά της ΔΕΘ
- Οι συμμετέχοντες δρομείς στα block 3 και 4, θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 12:15 έως τις 12:30 από την πλευρά της οδού Βασ. Γεωργίου.

- Οι συμμετέχοντες δρομείς στα block 5 και block 6, θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 12:30 έως τις 12:45 κινούμενοι από την πλευρά της ΔΕΘ
- Οι συμμετέχοντες δρομείς στα block 7 και 8, θα προσέλθουν στο χώρο της αφετηρίας από τις 12:45 έως τις 13:00 από την πλευρά της οδού Βασ. Γεωργίου.
- Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε δύο διαφορετικούς χώρους που θα βρίσκονται στην περιοχή του Δημοτικού Μεγάρου με βάση την ώρα άφιξης των δρομέων στο χώρο της εκκίνησης και του block (θέση) εκκίνησης στο οποίο έχουν τοποθετηθεί.

Γενικοί Κανονισμοί Προσέλευσης πριν την Εκκίνηση

- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες λεπτομερώς μέσω έντυπης και ηλεκτρονικής ενημέρωσης. Βασικό μέλημα είναι η παρότρυνση και οδηγία για χρήση όλων των τρόπων που δίνουν τη δυνατότητα προσέγγισης προς το χώρο της εκκίνησης με επιπρόσθετο βάδισμα προς αυτόν, για να επιτευχθεί ο διαχωρισμός - διασπορά της προσέλευσης των δρομέων και να αποφευχθεί ο συγχρωτισμός.
- Σύσταση προς όλους τους συμμετέχοντες δρομείς να φορούν προστατευτική μάσκα από την άφιξή τους στο χώρο του αγώνα μέχρι και την εκκίνησή τους, δηλαδή μέχρι να λάβουν θέση στις ειδικές ενδείξεις σταθερής θέσης. Για την απόρριψη της προστατευτικής μάσκας θα υπάρχει μεγάλος αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks προς εκκίνηση.
- Συστήνεται στους δρομείς που το επιθυμούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, ασκήσεις ευλυγισίας, κλπ) στους χώρους πίσω από την εκκίνηση, αποφεύγοντας να τρέχουν σε ομάδες και αποφεύγοντας σημεία που παρατηρείται συγχρωτισμός δρομέων ή συνοδών προσώπων.
- Συνιστάται στους δρομείς να μην φέρουν μαζί τους κατά την άφιξη τους και γενικά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές.

♦ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ – ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

- Οι δρομείς όλων των Δρόμων των δύο διοργανώσεων θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks, το κάθε ένα από τα οποία θα έχει εμβαδόν 1.500τμ περίπου και θα περιλαμβάνει περίπου 500 άτομα ως τελική συμμετοχή.
 - Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 150μ προκειμένου να επιτρέπει στους δρομείς να τηρούν τον κανόνα της φυσικής απόστασης 1,5μ - 2μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Σημειώνεται ότι το πλάτος του κάθε block είναι 10,5μ.
- Σημείωση: Μόνο τα blocks των εκκινήσεων του Μαραθωνίου Δρόμου στην Πέλλα θα έχουν διάσταση μήκους 170μ. και πλάτους 9μ.
- Όταν οι δρομείς εισέλθουν στο block της εκκίνησης, καθώς και στο επόμενο block, θα τοποθετούνται - με βάση τον κανόνα του 1,5μ-2μ. φυσική απόσταση - σε συγκεκριμένες σειρές των 7 ατόμων έκαστη (6 ατόμων για την εκκίνηση του Μαραθωνίου Δρόμου στην Πέλλα). Στο block εκκίνησης θα υπάρχει σαφής οδηγία για την (υποχρεωτική) θέση/στάση αναμονής εκκίνησης κάθε δρομέα.
 - Οι δρομείς θα εισέρχονται στο χώρο του block ασφαλούς θέσης, στο οποίο έχουν τοποθετηθεί με βάση το παρακάτω χρονοδιάγραμμα:

1^η ομάδα blocks: 15' πριν την ώρα εκκίνησης

2^η ομάδα blocks: 15' μετά την ώρα εκκίνησης

- Οι συμμετέχοντες σε κάθε block και σε κάθε σειρά καθορίζονται εκ των προτέρων ονομαστικά από το σύστημα χρονομέτρησης και φέρουν ονομαστικοποιημένο chip επί του αριθμού συμμετοχής τους, ώστε αφενός να διατηρούν την συγκεκριμένη και ορισμένη συμμετοχή τους στο block εκκίνησης και να ελέγχεται η θέση τους στο block, η πορεία τους στην εκκίνηση, στη διαδρομή (μέσω των σημείων ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης) και στον τερματισμό.
- Έχοντας νωρίτερα υποχρεωτική θέση - στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς εκκινούν διαδοχικά διατηρώντας τις μεταξύ τους προ-υπάρχουσες αποστάσεις προς κάθε κατεύθυνση. Η εκκίνηση των δρομέων θα πραγματοποιείται ανά 5-6 σειρές (ανά περίπου 50 συμμετέχοντες).
- Να σημειωθεί ότι, οι δρομείς κατανέμονται στα blocks εκκίνησης (χωρίς δυνατότητα αυθαίρετης αλλαγής) με βάση τις επιδόσεις τους, οπότε εξασφαλίζεται ενιαίος ρυθμός κίνησης για τους ανήκοντες σε συγκεκριμένο block εκκίνησης, με επακόλουθο τα λιγότερα πιθανά προσπεράσματα δρομέων σε ολόκληρη την εξέλιξη του αγώνα και τον μικρότερο δυνατό συγχρωτισμό με άλλους δρομείς, πέραν των τριγύρω ευρισκομένων.
- Η απόσταση από το τέλος του 1ου μέχρι την αρχή του 2ου block εκκίνησης ορίζεται σε 8-10μ.
- Από block σε block η χρονοκαθυστέρηση εκκίνησης μπορεί να εκτείνεται μέχρι 10'. Στον χρόνο που απαιτείται για την εκκένωση του block που εκκινεί, προστίθεται α) ο χρόνος που απαιτείται για την τοποθέτηση των δρομέων του επόμενου block στις υποχρεωτικές ατομικές θέσης/στάσης αναμονής για την επόμενη εκκίνηση και β) επιπλέον χρόνος 3-4'.
- Για απόσταση τουλάχιστον 200μ. – 300μ. μετά την εκκίνηση, θα υπάρχει πληροφόρηση ροής προκειμένου να υποδεικνύεται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που συνιστάται να τηρούν.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ & ΜΕΤΑ

♦ Διαδικασία Αγώνα – Τερματισμός και Μετά τον Τερματισμό

- Κατά τη διάρκεια του αγώνα συνιστάται και εποπτεύεται οι δρομείς να διατηρούν όσο δυνατό μεγαλύτερες αποστάσεις και να προσαρμόζονται με τα παρακάτω:
 - ✓ Το τρέξιμο των δρομέων δίπλα-δίπλα είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται απόσταση ασφαλείας μεταξύ των δρομέων 2μ.
 - ✓ Το τρέξιμο των δρομέων σε κλιμακωτό σχηματισμό (ο ένας μπροστά και ο άλλος πίσω δεξιά ή αριστερά) είναι ασφαλές μόνο όταν τηρείται νοητή πλαϊνή απόσταση μεταξύ των δρομέων 2μ.
 - ✓ Το τρέξιμο των δρομέων σε ομάδες με αποστάσεις μεταξύ των μικρότερες από αυτές που αναφέρονται παραπάνω θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Οι δρομείς θα πρέπει να τρέχουν φορώντας φανέλα, την οποία σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να αφαιρούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τερματισμό μέχρι και την παραλαβή της τσάντας με τα ρούχα τους.
- Το ωρολόγιο πρόγραμμα του αγώνα και η τμηματική εκκίνηση των block των δρομέων γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να καθιστούν απόλυτα διαχειρίσιμη και ελεγχόμενη τη συνάθροιση των δρομέων, τόσο κατά τη διαδρομή, όσο και στον τερματισμό.
- Οι Τελετές Απονομών στους τρεις πρώτους/πρώτες νικητές/νικήτριες του αγώνα θα γίνουν με απόλυτη τήρηση των κανόνων φυσικής απόστασης και περιορισμού των επαφών και με την παρουσία μόνο των συμμετεχόντων νικητών.

- Μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων το εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ισοτονικό ποτό. Παράλληλα παραλαμβάνουν και το μέταλλιο τερματισμού. Οι εθελοντές που στελεχώνουν τους συγκεκριμένους σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων εποπτεύουν τη διανομή των προϊόντων και του μεταλλίου στους δρομείς, ακουμπώντας τα επάνω σε ένα τραπέζι από όπου ο δρομέας τα παραλαμβάνει ο ίδιος, χωρίς άμεση φυσική επαφή με τον εθελοντή.
- Τέλος, οι δρομείς κατευθύνονται προς το χώρο όπου παρέδωσαν τα ρούχα τους και παραλαμβάνουν την ειδική τσάντα που παρέδωσαν κατά την άφιξή τους.
- Οι δρομείς καλούνται να απολυμάνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα που θα τους παρέχεται στο χώρο αυτό.
- Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες αναχωρούν για τον τόπο διαμονής τους σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ περί μετακινήσεων.
- Όσοι θεατές και συνοδευτικά πρόσωπα παρευρίσκονται στο χώρο θα κινούνται αποκλειστικά έξω από τα κιγκλιδώματα που έχουν τοποθετηθεί δεξιά και αριστερά του δρόμου που είναι προς χρήση από τους συμμετέχοντες. Με συνεχείς ανακοινώσεις μέσω μεγαφώνων αλλά και με παρότρυνση των εθελοντών και του προσωπικού της διοργάνωσης, θα γίνεται σύσταση προς τους θεατές για τήρηση των φυσικών αποστάσεων και των κανόνων της διοργάνωσης.
- Οι μετακινήσεις συμμετεχόντων δρομέων, εθελοντών, εργαζομένων, κριτών, συνεργατών για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά τις μετακινήσεις και θα ισχύει τον Απρίλιο του 2022. Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα των διοργανώσεων ορίζεται απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΓΩΝΩΝ – ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Το σύνολο των εργαζομένων, εθελοντών, κριτών, συνεργατών που θα απασχοληθούν την ημέρα του αγώνα θα είναι πλήρως καταρτισμένο και εκπαιδευμένο αναφορικά με τις διαδικασίες και τους κανονισμούς της διοργάνωσης.

Όλο το ανθρώπινο δυναμικό που συμμετέχει υποστηρίζοντας τις διοργανώσεις θα είναι πλήρως εμβολιασμένο έναντι της νόσου COVID 19 ή θα έχει πιστοποιητικό νόσησης ή θα έχει προχωρήσει: σε μοριακό τεστ PCR (72 ωρών) ή rapid test (48 ωρών) εντός πριν τον αγώνα, αλλά και πριν από κάθε διαδικασία (Κέντρο Εγγραφών).

Εργαζόμενοι, εθελοντές, κριτές, συνεργάτες θα φορούν προστατευτική μάσκα. Γάντια θα φορούν οι εθελοντές των σταθμών υδροδοσίας καθ' όλη τη διάρκεια της απασχόλησής τους από τις διοργανώσεις. Η προστατευτική μάσκα θα αλλάζεται τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Κάδοι απορριμμάτων για την απόρριψη μασκών και γαντιών θα είναι διαθέσιμοι σε όλους τους χώρους.

Θα υπάρχει αυστηρός έλεγχος εισόδου στους χώρους υποστήριξης των διοργανώσεων την ημέρα του αγώνα και πάντα με την επίδειξη των σχετικών διαπιστευτηρίων. Ο αριθμός των ατόμων που μπορούν να βρίσκονται στους χώρους αυτούς θα είναι ανάλογος των τετραγωνικών μέτρων του εκάστοτε χώρου, και με την προϋπόθεση τήρησης της φυσικής απόστασης 2μ.

Μεταξύ των χώρων υποστήριξης των διοργανώσεων και στο πλαίσιο των χώρων παροχής ιατρικών υπηρεσιών και φροντίδας, θα προβλεφθεί η διαμόρφωση ειδικού απομονωμένου χώρου για την περίπτωση αντιμετώπισης ύποπτου κρούσματος (ενός ή περισσότερων) είτε μεταξύ των συμμετεχόντων δρομέων, είτε μεταξύ των εθελοντών,

εργαζομένων, κριτών και συνεργατών των διοργανώσεων. Στον κλειστό χώρο απομόνωσης ύποπτου κρούσματος συστήνεται αυστηρά η χρήση διπλής μάσκας.

Για τη διαχείριση κρούσματος σε συμμετέχοντες, τεχνικό ή εθελοντικό προσωπικό, ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον γενικό πληθυσμό:

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/11/COVID19-lix-karantinas-apomonosis.pdf>

Οι χώροι υποστήριξης θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα καθ' όλη τη διάρκεια της αγωνιστικής ημέρας, ενώ θα έχει προηγηθεί εκτεταμένη απολύμανση πριν την χρήση τους. Η απολύμανση - καθαρισμός των χώρων και του εξοπλισμού θα γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό και την απολύμανση μη υγειονομικών χώρων:

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Το σύνολο των εγγεγραμμένων δρομέων στις δύο διοργανώσεις θα ενημερωθεί πλήρως για όλες τις πτυχές τους, τους κανονισμούς και τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν. Για την ενημέρωση των δρομέων θα χρησιμοποιηθεί:

- Ηλεκτρονική Επικοινωνία (προσωποποιημένη και γενική) ανά τακτά χρονικά διαστήματα, η οποία θα είναι συχνότερη όσο πλησιάζουμε προς την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.
- Ειδική Σήμανση τόσο στους χώρους του Κέντρου Εγγραφών όσο και τις ημέρες των Αγώνων στα διάφορα σημεία των αγωνιστικών διαδρομών και περιοχών.
- Συνεχείς Ηχητικές Ανακοινώσεις κατά τις ημέρες των Αγώνων με τις οποίες θα γίνεται συνεχής υπενθύμιση των οδηγιών, συστάσεων και κανονισμών τόσο της Οργανωτικής Επιτροπής όσο και του ΕΟΔΥ και της Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής της ΓΓΑ.

