

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ  
ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ  
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ  
ΑΘΗΝΑΣ 2021  
13 & 14 Νοεμβρίου 2021**



## **ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ**

Στο πλαίσιο επαναπρογραμματισμού της διοργάνωσης του **Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας 2021**, το Δ.Σ. και η Εκτελεστική Επιτροπή του ΗΜΑ – ΑΜΑ 2021 του ΣΕΓΑΣ, προχώρησε στον προσδιορισμό της διεξαγωγής της διοργάνωσης του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας στις **13 & 14 Νοεμβρίου 2021**.

Το παρόν Υγειονομικό πρωτόκολλο συντάχθηκε βάση του υγειονομικού πρωτοκόλλου του Ημιμαραθωνίου Αθήνας, το οποίο είναι αναρτημένο και ισχύει στην ιστοσελίδα της ΓΓΑ: [Πρωτόκολλο Διεξαγωγής αγώνων ΕΚΤΟΣ Σταδίου – ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ 2021](#) και περιλαμβάνει όλους τους κανόνες διεξαγωγής, τα μέτρα υγειονομικής προστασίας και τις διαδικασίες που θα τηρηθούν κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής της διοργάνωσης εναρμονισμένα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και της ΓΓΑ. Στο βαθμό που κρίνεται απαραίτητο και αξιολογώντας την επιδημιολογική κατάσταση που θα διαμορφώνεται σταδιακά στη χώρα μας το επόμενο διάστημα και μέχρι την τέλεση του αγώνα, **το παρόν θα επικαιροποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες και εισηγήσεις των ειδικών επιστημόνων-συνεργατών του ΣΕΓΑΣ και με βάση τα επιδημιολογικά δεδομένα και τις υποδείξεις του ΕΟΔΥ και της Υγειονομικής Επιτροπής της ΓΓΑ.**

## **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ & ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**Δικαίωμα Εγγραφής & συμμετοχής** στη διοργάνωση του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας 2021 έχουν οι δρομείς που θα είναι **πλήρως εμβολιασμένοι και οι έχοντες πιστοποιητικό νόσησης**, έως και 15 ημέρες πριν από την παραλαβή του υλικού συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών **και όσοι πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής**, όπως αυτές αναφέρονται και ισχύουν με βάση τις διευκρινιστικές οδηγίες της Υγειονομικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, πριν την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης.



## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ – ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Η διοργάνωση του ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ στις **13 & 14.11.2021** με συν-διοργανωτές του, την Περιφέρεια Αττικής, τους Δήμους Αθηναίων και Μαραθώνα και την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή περιλαμβάνει τη διεξαγωγή των παρακάτω αγώνων δρόμου:

### Σάββατο 13.11.2021

- ο **ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 10 χλμ**

### Κυριακή 14.11.2021

- ο **ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ (42.195μ)**
- ο **ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 5 χλμ**

Η συμμετοχή στη διοργάνωση του Αυθεντικού Μαραθωνίου 2021 **επιτρέπεται** για εκείνους τους δρομείς, **οι οποίοι** θα είναι **πλήρως εμβολιασμένοι ή έχοντες πιστοποιητικό νόσησης έως και 15 ημέρες** πριν από την παραλαβή του υλικού συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών **και σε όσους πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής**, όπως αυτές αναφέρονται και ισχύουν με βάση τις διευκρινιστικές οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, πριν την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης, για την ασφαλή επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα.

- Οι δρομείς του **Αυθεντικού Μαραθωνίου** θα κατανεμηθούν σε blocks εκκίνησης τηρώντας τον κανόνα της ασφαλούς απόστασης 1,5μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Η διάταξη των blocks ορίζεται επί της ευθείας της εκκίνησης στην εγκατάσταση της αφετηρίας του Μαραθωνίου δρόμου στο στάδιο του Μαραθώνα, με διαστάσεις **πλάτους 12μ και μήκους 84μ, 1,08 στρεμμάτων για κάθε block** (σχεδιάγραμμα runners safe positioning).
- Οι δρομείς του Αγώνα των **10χλμ.** θα κατανεμηθούν σε blocks εκκίνησης τηρώντας τον κανόνα της ασφαλούς απόστασης 1,5μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Η διάταξη των blocks ορίζεται επί της Λεωφόρου Αμαλίας, με διαστάσεις **πλάτους 12μ και μήκους 100μ, έκτασης 1,2 στρεμμάτων για κάθε block.** (σχεδιάγραμμα runners safe positioning).
- Οι δρομείς του Αγώνα **5χλμ** θα κατανεμηθούν σε blocks, τηρώντας τον κανόνα της ασφαλούς απόστασης 1,5μ μεταξύ των, σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Η διάταξη των blocks ορίζεται επί της Λεωφόρου Αμαλίας, με διαστάσεις πλάτους **12μ και μήκους 100μ, έκτασης 1,2 στρεμμάτων για κάθε block** (σχεδιάγραμμα runners safe positioning).

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Οι μετακινήσεις των συμμετεχόντων, των εθελοντών, των εργαζομένων, των κριτών και όλων των εξωτερικών συνεργατών, για τους σκοπούς της



διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα, με οχήματα της διοργάνωσης, θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά στις επιβατικές μεταφορές - μετακινήσεις και θα ισχύει τον Νοέμβριο 2021. Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης με περισσότερα από 1 άτομο, ορίζεται ως απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας για οδηγούς/συνοδούς και όλους τους συνεπιβάτες.

## **ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ - ΕΧΡΟ**

### **ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

Για τους σκοπούς της διοργάνωσης του ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ 2021 το σύνολο των συμμετεχόντων στη διοργάνωση καλούνται να προσέλθουν στο Κέντρο Εγγραφών προκειμένου να παραλάβουν τον αριθμό και το υλικό συμμετοχής τους στον αγώνα της επιλογής τους. Το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας 2021 θα φιλοξενηθεί στο **Κλειστό Γυμναστήριο της Ολυμπιακής Εγκατάστασης Τάε Κβο Ντο** του Δήμου Παλαιού Φαλήρου. (σε ανοικτό και κλειστό χώρο, 10.000τμ. του Αθλητικού Κέντρου, χωρητικότητας στον κλειστό χώρο, 700 ατόμων, σύμφωνα με τα ισχύοντα Υγειονομικά Πρωτόκολλα).

### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΓΓΡΑΦΩΝ**

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

Λειτουργία έξι (6) ημερών, από **Δευτέρα, 8.11.2021 έως Σάββατο, 13.11.2021** και διάκριση των υπηρεσιών που θα παρέχονται ανά ημέρα ως εξής:

- **Δευτέρα 8.11.21 – Τρίτη 9.11.21** (2 ημέρες): Τις δύο πρώτες ημέρες θα πραγματοποιούνται μόνο ομαδικές παραλαβές εγγραφών από εταιρείες / οργανισμούς / συλλόγους / σχολεία / ιδρύματα / γυμναστήρια
  - Η διαδικασία παραλαβής θα γίνεται στο εξωτερικό χώρο του Κλειστού Γυμναστηρίου της Ολυμπιακής Εγκατάστασης ΤΚΒΝΤΟ, όπου θα διαμορφωθούν σταθμοί εξυπηρέτησης **ανά 5μ.**
- **Τετάρτη 10.11.21 – Σάββατο 13.11.21** (4 ημέρες): Εξυπηρέτηση των μεμονωμένων συμμετεχόντων
  - Οι συμμετέχοντες θα κληθούν να προσέλθουν να παραλάβουν τον αριθμό και το υλικό συμμετοχής τους, συγκεκριμένες μέρες, με βάση τον αγώνα στον οποίο συμμετέχουν.
  - **Τετάρτη 10.11.21 & Πέμπτη 11.11.21** θα πραγματοποιούνται οι παραλαβές εγγραφών των συμμετεχόντων στον Αγώνα των **5χλμ. & 10χλ.**
  - Η προσέλευση τις δύο αυτές μέρες θα γίνει με βάση τον αριθμό συμμετοχής, ώστε να γίνει καταμερισμός του συνόλου των προς εξυπηρέτηση επισκεπτών-συμμετεχόντων στις δύο αυτές ημέρες στο Κέντρο Εγγραφών.



- **Παρασκευή 12.11.21 & Σάββατο 13.11.21** θα πραγματοποιούνται οι παραλαβές εγγραφών των συμμετεχόντων στο **Μαραθώνιο Δρόμο**.
- Η προσέλευση τις δύο αυτές μέρες θα γίνει με βάση τον αριθμό συμμετοχής, ώστε να γίνει καταμερισμός του συνόλου των προς εξυπηρέτηση επισκεπτών-συμμετεχόντων στις δύο αυτές ημέρες στο Κέντρο Εγγραφών.
- Η παραλαβή των αριθμών και του υλικού συμμετοχής από τους δρομείς θα γίνεται από τους σταθμούς διανομής. 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 δάπεδο, οι οποίες θα υποδεικνύουν τις θέσεις αναμονής για όσους περιμένουν να παραλάβουν το υλικό της διοργάνωσης. Οι αυτοκόλλητες αυτές ενδείξεις θα είναι τοποθετημένες σε απόσταση 2μ. μεταξύ τους.
- Στο χώρο δύναται να παραβρίσκονται ταυτόχρονα 60 συμμετέχοντες προς παραλαβή υλικού της διοργάνωσης. Υπολογίζεται ότι ο χρόνος παραμονής κάθε συμμετέχοντα-επισκέπτη στον εσωτερικό χώρο θα κυμαίνεται από 5' έως 15'.

Το Κέντρο Εγγραφών θα στελεχωθεί από έναν μέγιστο αριθμό 20 ατόμων έμμισθου προσωπικού και επιπλέον 30 ατόμων εθελοντικού προσωπικού 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 του Κέντρου Έγγραφών με **υποχρεωτική την οδηγία να φορούν προστατευτική μάσκα** κατά τη διάρκεια παραμονής τους στο Κέντρο Εγγραφών.

Στην είσοδο του Κέντρου Εγγραφών θα υπάρχει προσωπικό που θα παρακολουθεί τη ροή του κόσμου και θα ρυθμίζει την είσοδο των επισκεπτών εντός του Κέντρου Εγγραφών, προκειμένου να μην ξεπεραστεί ο μέγιστος αριθμός επισκεπτών που δύναται να φιλοξενήσει το Κέντρο Εγγραφών, τηρουμένων των οδηγιών του ισχύοντος Υγειονομικού Πρωτοκόλλου.

Στην είσοδο του Κέντρου Εγγραφών και πριν την είσοδο στον χώρο το προσωπικό ελέγχει **όσους πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής**, όπως αυτές αναφέρονται και ισχύουν με βάση τις ισχύουσες διευκρινιστικές οδηγίες της Υγειονομικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, πριν την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης.

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Το προσωπικό της Διοργάνωσης, οι εθελοντές και οι εξωτερικοί συνεργάτες, οι οποίοι θα βρίσκονται στο χώρο του Κέντρου Εγγραφών θα φορούν προστατευτική μάσκα ενώ θα πραγματοποιείται συχνή απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό υγρό για όσο χρόνο θα παραβρίσκονται στους συγκεκριμένους χώρους.



**Το προαναφερόμενο προσωπικό όλων των κατηγοριών**, θα απασχολείται και θα συμμετέχει στο χώρο του Κέντρου Εγγραφών και για όλες τις ημέρες, θα είναι: **πλήρως εμβολιασμένο** ή θα έχει **πιστοποιητικό νόσησης έως και 15 ημέρες πριν από την έναρξη λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών και θα πληροί εξίσου τις προϋποθέσεις συμμετοχής στη Διοργάνωση**, όπως αυτές αναφέρονται και ισχύουν με βάση τις διευκρινιστικές οδηγίες της Υγειονομικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, πριν την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης του Αυθεντικού Μαραθωνίου.

Θα υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό σε κάθε σταθμό διανομής και εξυπηρέτησης τόσο για το προσωπικό, τους εθελοντές, εργαζόμενους και εξωτερικούς συνεργάτες, όσο και για τους συμμετέχοντες/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/>

Συγκεκριμένος κλειστός χώρος, ο οποίος θα βρίσκεται σε απόσταση από τους υπόλοιπους χώρους που θα χρησιμοποιούνται για τις διαδικασίες διεξαγωγής της διοργάνωσης, θα αξιοποιηθεί αποκλειστικά για την **περίπτωση αντιμετώπισης υπόπτου κρούσματος**, είτε μεταξύ όλων των κατηγοριών του προσωπικού της διοργάνωσης, είτε μεταξύ των συμμετεχόντων επισκεπτών/δρομέων.

Στον συγκεκριμένο χώρο αντιμετώπισης υπόπτου κρούσματος, θα υπάρχει υγειονομικό προσωπικό, το οποίο θα έχει και την ευθύνη λειτουργίας του παραπάνω χώρου. **Στον ειδικό χώρο απομόνωσης/αντιμετώπισης ύποπτου κρούσματος, θα υπάρχει αυστηρή οδηγία για χρήση διπλής μάσκας.**

Για τη διαχείριση κρούσματος COVID-19, σε συμμετέχοντες/δρομείς, ή όλων των κατηγοριών προσωπικό, θα 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 (εσωτερικούς και εξωτερικούς) θα υπάρχει σήμανση που θα υπενθυμίζει στους επισκέπτες τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούν, καθώς και την ανάγκη τήρησης των κανόνων ασφαλούς απόστασης (2μ), αλλά και των οδηγιών της διοργάνωσης.

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 και όλων των κατηγοριών προσωπικό, την ημέρα του Αγώνα και κατά τη διάρκεια αυτού.



## EXPO

Για τους σκοπούς της διοργάνωσης του ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ 2021, θα λειτουργήσει EXPO (Έκθεση με περίπτερα στους εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους του Κέντρου Εγγραφών).

Η λειτουργία της EXPO θα περιοριστεί στις ημέρες Τετάρτη έως και Σάββατο. Η λειτουργία της EXPO θα διέπεται από τους κανονισμούς λειτουργίας Εκθέσεων της Ελληνικής Πολιτείας και **θα είναι σύμφωνη με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τη διοργάνωση Εκθέσεων**, οι οποίες θα ισχύουν το Νοέμβριο 2021.

Η τοποθέτηση περιπτέρων θα γίνει λαμβάνοντας υπόψη όλους τους κανόνες και οδηγίες για την τήρηση φυσικών αποστάσεων, ενώ θα προσδιοριστεί συγκεκριμένη ροή κίνησης στο χώρο (μονής κατεύθυνσης), ώστε να περιοριστούν οι επαφές και να αποφευχθεί τυχόν συγχρωτισμός.

## ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ



### 1. Αγώνας δρόμου 10χλ, ημέρα Σάββατο, 13.11.2021

#### ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Αγώνας 10χλμ **A:** Ώρα Εκκίνησης **17:00μμ**

Αγώνας 10χλμ **B:** Ώρα Εκκίνησης **18.00μμ**

#### ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

#### Προσέλευση/Αφιξη συμμετεχόντων στους χώρους εκκίνησης (Λεωφόρος Αμαλίας, μπροστά στο Μέγαρο Μποδοσάκη)

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων θα γίνει από όλους τους περιμετρικούς των αγωνιστικών εκδηλώσεων σταθμούς του ΜΕΤΡΟ με συγκεκριμένες οδηγίες και συστάσεις / προτροπή / καθοδήγηση, από τις **16:00πμ έως τις 16:30**.
- Η πρώτη ομάδα, πλήθους 50% των συμμετεχόντων/δρομέων, θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης του αγώνα το διάστημα από τις **16.30μμ έως τις 16.45μμ** χρησιμοποιώντας τους σταθμούς **Μετρό “Ευαγγελισμός” – “Πανεπιστήμιο” – «Σύνταγμα”**.
- Η δεύτερη ομάδα του υπολοίπου 50% των συμμετεχόντων/δρομέων, θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης από τις **17.00μμ έως τις 17.30μμ** χρησιμοποιώντας τους σταθμούς Μετρό **“Σύνταγμα” – “Μοναστηράκι” - “Ακρόπολη”**.
- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες λεπτομερώς μέσω ηλεκτρονικής ενημέρωσης. Βασικό μέλημα είναι η παρότρυνση και η οδηγία για χρήση όλων των σταθμών που δίνουν τη δυνατότητα προσέγγισης προς το χώρο των εκκινήσεων 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 **Ασφαλής Θέση Εκκίνησης Δρομέα (Α.Θ.Ε.Δ.)**. Για την απόρριψη της προστατευτικής μάσκας θα υπάρχει επαρκής αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks προς την εκκίνηση.
- 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 **16.00μμ έως τις 16.30μμ**, θα έχουν δυνατότητα να παραδώσουν τα ρούχα τους στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που ορίζεται στο πλάι του Ζάππειου Μεγάρου (προς την οδό Αμαλίας). Αντίστοιχα, οι δρομείς οι οποίοι έχουν ώρα προσέλευσης, **17.00μμ έως τις 17.30μμ**, θα μπορούν να παραδώσουν τα ρούχα τους στο ειδικό χώρο στην έξοδο του Ζαππείου Μεγάρου προς τη Λεωφόρο Β. Όλγας («Φυτώριο»). Η διεύθυνση αυτή ορίζεται προκειμένου να δημιουργηθεί άνεση στην είσοδο και έξοδο από την αλέα του Ζαππείου.
- Κατά την διάρκεια του χρόνου προθέρμανσης/αναμονής, θα πραγματοποιείται ηχητική σύσταση προς τους 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.
- Σύσταση – οδηγία προς στους δρομείς **να μην έχουν μαζί τους** κατά την άφιξη τους και γενικά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων **συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές**.

### Τοποθέτηση στην Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης

- Οι δρομείς κάθε Αγώνα 10χλμ (Α & Β) θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks, το κάθε ένα από τα οποία θα έχει διάσταση 1.200τμ και θα περιλαμβάνει περίπου 500 άτομα ως τελική συμμετοχή. Η διάταξη των blocks εκκίνησης ορίζεται κατά μήκος της ευθείας επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας και κατά μήκος της ευθείας της Λεωφόρου Βασ. Όλγας.
- Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 100μ προκειμένου να επιτρέπει στους δρομείς να τηρούν τον κανόνα της ασφαλούς απόστασης 1,5μ. μεταξύ των σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Σημειώνεται ότι το πλάτος του κάθε block καθορίζεται στα 12μ.
- Όταν οι δρομείς εισέλθουν στο 1-2 block της εκκίνησης, θα τοποθετούνται - με βάση τον κανόνα του 1,5μ. ασφαλούς απόστασης - σε συγκεκριμένες σειρές των 9 ατόμων εκάστη. Στο block εκκίνησης θα υπάρχει σαφής οδηγία για την (υποχρεωτική) θέση/στάση αναμονής εκκίνησης κάθε δρομέα, όπως αυτή ορίζεται στο Σχεδιάγραμμα: runners' safe positioning, με τη προσδιορισμένη **Ασφαλή Θέση Εκκίνησης Δρομέα (Α.Θ.Ε.Δ.)**.



- Οι δρομείς θα εισέρχονται στο χώρο του block στο οποίο έχουν τοποθετηθεί με βάση το παρακάτω χρονοδιάγραμμα:
  - **Αγώνας 10χλμ Α: Μέχρι τις 16.45μμ**
  - **Αγώνας 10χλμ Β: Μέχρι τις 17.45μμ**
- 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 ώστε να ελέγχεται η θέση τους στο block, και αφετέρου να ελέγχεται η πορεία τους στην εκκίνηση, η πορεία τους στη διαδρομή (μέσω των σημείων ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης), αλλά και στον τερματισμό.
- Έχοντας νωρίτερα **υποχρεωτική** θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς **εκκινούν διαδοχικά** – εκ των πραγμάτων - **διατηρώντας τις προ-υπάρχουσες αποστάσεις μεταξύ τους, 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 συμμετέχοντες σε συγκεκριμένο block εκκίνησης, με επακόλουθο τις λιγότερες πιθανές προσπεράσεις 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 1<sup>ου</sup> μέχρι την αρχή του 2<sup>ου</sup> block εκκίνησης ορίζεται σε **4-5 μ**.
- **Η χρονοκαθυστέρηση εκκίνησης μεταξύ των block, δύναται 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', μέχρι την έναρξη της εκκίνησης του εν λόγω block.
- Για απόσταση τουλάχιστον 200μ – 300μ. (3.000 μ<sup>2</sup>) μετά την εκκίνηση θα υπάρχει ένδειξη ροής, προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που θα πρέπει να τηρούν κατά τη διάρκεια του αγώνα δρόμου.



## 2. Αγώνας δρόμου 5χλ, ημέρα Κυριακή, 14.11.2021

Αγώνας 5χλμ **A:** Ώρα Εκκίνησης **08:00πμ**

Αγώνας 5χλμ **B:** Ώρα Εκκίνησης **09:00πμ**





## ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

### Προσέλευση/Άφιξη συμμετεχόντων στους χώρους εκκίνησης (Λεωφόρος Αμαλίας, μπροστά στο Μέγαρο Μποδοσάκη)

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων θα γίνει από όλους τους περιμετρικούς των αγωνιστικών εκδηλώσεων σταθμούς του ΜΕΤΡΟ με συγκεκριμένες οδηγίες και συστάσεις / προτροπή / καθοδήγηση, από **τις 06:30πμ έως τις 08:30πμ**.
- Η πρώτη ομάδα, πλήθους 50% των συμμετεχόντων/δρομέων, θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης του αγώνα το διάστημα από τις **06.30πμ έως τις 07.30πμ** χρησιμοποιώντας τους σταθμούς **Μετρό “Ευαγγελισμός” – “Πανεπιστήμιο” – «Σύνταγμα”**.
- Η δεύτερη ομάδα του υπολοίπου 50% των συμμετεχόντων/δρομέων, θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο της εκκίνησης από τις **07.30πμ έως τις 08.30πμ** χρησιμοποιώντας τους σταθμούς Μετρό **“Σύνταγμα”- “Μοναστηράκι” - “Ακρόπολη”**.
- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες λεπτομερώς μέσω ηλεκτρονικής ενημέρωσης. Βασικό μέλημα είναι η παρότρυνση και η οδηγία για χρήση όλων των σταθμών που δίνουν τη δυνατότητα προσέγγισης προς το χώρο των εκκινήσεων 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 **Ασφαλής Θέση Εκκίνησης Δρομέα (Α.Θ.Ε.Δ.)**. Για την απόρριψη της προστατευτικής μάσκας θα υπάρχει επαρκής αριθμός κάδων απορριμμάτων σε ενδεδειγμένα σημεία στα blocks προς την εκκίνηση.
- 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 **06.30πμ-07.30πμ**, θα έχουν δυνατότητα να παραδώσουν τα ρούχα τους στον ειδικά διαμορφωμένο, περιμετρικό χώρο που ορίζεται στην πλαϊνή και πίσω πλευρά του Ζάππειου Μεγάρου (προς την οδό Αμαλίας). Αντίστοιχα, οι δρομείς οι οποίοι έχουν ώρα προσέλευσης, **07.30πμ έως τις 08.30πμ**, θα μπορούν να παραδώσουν τα ρούχα τους στο ειδικό χώρο στην έξοδο του Ζαππείου Μεγάρου προς τη Λεωφόρο Β. Όλγας («Φυτώριο»). Η διευθέτηση αυτή ορίζεται προκειμένου να δημιουργηθεί άνεση στην είσοδο και έξοδο από την αλέα του Ζαππείου.
- Κατά την διάρκεια του χρόνου προθέρμανσης/αναμονής, θα πραγματοποιείται ηχητική σύσταση προς τους 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.

- Σύσταση – οδηγία προς στους δρομείς **να μην έχουν μαζί τους** κατά την άφιξη τους και γενικά την παραμονή τους στους χώρους των αγώνων **συνοδευτικά πρόσωπα – θεατές.**

### Τοποθέτηση στην Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης

- Οι δρομείς κάθε Αγώνα 5χλμ (A & B) θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks, το κάθε ένα από τα οποία θα έχει διάσταση 1.200μ και θα περιλαμβάνει περίπου 500 άτομα ως τελική συμμετοχή. Η διάταξη των blocks εκκίνησης ορίζεται κατά μήκος της ευθείας επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας και κατά μήκος της ευθείας της Λεωφόρου Βασ. Όλγας.
- Κάθε block θα έχει μήκος περίπου 100μ προκειμένου να επιτρέπει στους δρομείς να τηρούν τον κανόνα της ασφαλούς απόστασης 1,5μ. μεταξύ των σε οριζόντια και κάθετη κατεύθυνση. Σημειώνεται ότι το πλάτος του κάθε block καθορίζεται στα 12μ.
- Όταν οι δρομείς εισέλθουν στο 1-2 block της εκκίνησης, θα τοποθετούνται - με βάση τον κανόνα του 1,5μ. ασφαλούς απόστασης - σε συγκεκριμένες σειρές των 9 ατόμων εκάστη. Στο block εκκίνησης θα υπάρχει σαφής οδηγία για την (υποχρεωτική) θέση/στάση αναμονής εκκίνησης κάθε δρομέα, όπως αυτή ορίζεται στο Σχεδιάγραμμα: runners' safe positioning, με τη προσδιορισμένη **Ασφαλή Θέση Εκκίνησης Δρομέα (Α.Θ.Ε.Δ.)**.
- Οι δρομείς θα εισέρχονται στο χώρο του block στο οποίο έχουν τοποθετηθεί με βάση το παρακάτω χρονοδιάγραμμα
  - **Αγώνας 5χλμ Α:** Μέχρι τις **07.45πμ**
  - **Αγώνας 5χλμ Β:** Μέχρι τις **08.45πμ**
- 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 ώστε να ελέγχεται η θέση τους στο block, και αφετέρου να ελέγχεται η πορεία τους στην εκκίνηση, η πορεία τους στη διαδρομή (μέσω των σημείων ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης), αλλά και στον τερματισμό.
- Έχοντας νωρίτερα **υποχρεωτική** θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς **εκκινούν διαδοχικά** – εκ των πραγμάτων - **διατηρώντας τις προ-υπάρχουσες αποστάσεις μεταξύ τους, 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 συμμετέχοντες σε συγκεκριμένο block εκκίνησης, με επακόλουθο τις λιγότερες πιθανές προσπεράσεις 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 1<sup>ου</sup> μέχρι την αρχή του 2<sup>ου</sup> block εκκίνησης ορίζεται σε **4-5 μ.**
- **Η χρονοκαθυστέρηση εκκίνησης μεταξύ των block, δύναται 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', μέχρι την έναρξη της εκκίνησης του εν λόγω block.
- Για απόσταση τουλάχιστον 200μ – 300μ. (3.000 μ<sup>2</sup>) μετά την εκκίνηση θα υπάρχει ένδειξη ροής, προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που θα πρέπει να τηρούν κατά τη διάρκεια του αγώνα δρόμου.



### 3. Αυθεντικός Μαραθώνιος, ημέρα Κυριακή, 14.11.2021

Αυθεντικός Μαραθώνιος **A:** Ώρα Εκκίνησης **09:00πμ**

Αυθεντικός Μαραθώνιος **B:** Ώρα Εκκίνησης **09:45πμ**

#### ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

**Προσέλευση/ /Επιβίβαση σε λεωφορεία - Μετακίνηση/ Άφιξη συμμετεχόντων στον χώρο εκκίνησης Αυθεντικού Μαραθωνίου (Μαραθώνας)**

- Η προσέλευση των συμμετεχόντων στους σταθμούς επιβίβασης θα γίνει από όλους τους περιμετρικούς σταθμούς του ΜΕΤΡΟ με συγκεκριμένες οδηγίες και συστάσεις / προτροπή / καθοδήγηση, από τις **05:30πμ έως το αργότερο στις 06:45πμ.**

Τα επιλεγμένα σημεία **επιβίβασης**, είναι τα εξής:

1. **Στάση μετρό Γραμμή 2 «Συγγρού-Φιξ»**, κατά μήκος της λεωφόρου Συγγρού στο ανοδικό ρεύμα κυκλοφορίας από Πειραιά προς Αθήνα από (έξοδος «Συγγρού»)
2. **Στάση μετρό Γραμμή 2 & 3 «Σύνταγμα» α)** κατά μήκος της λεωφόρου Βασιλίσσης Αμαλίας από την πλευρά της Βουλής των Ελλήνων / μνημείο «Άγνωστου Στρατιώτη») και **β)** κατά μήκος της οδού Βασ. Γεωργίου μπροστά στο ξενοδοχείο Μεγάλη Βρετανία.
3. **Στάση μετρό Γραμμή 2 «Πανεπιστήμιο»**, κατά μήκος της Λεωφόρου Πανεπιστημίου από την πλευρά του Πανεπιστημίου
4. **Στάση μετρό Γραμμή 3 «Ευαγγελισμός»**, κατά μήκος της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας από την πλευρά της ανόδου
5. **Στάση μετρό Γραμμή 3 «Κατεχάκη»**, κατά μήκος της Λεωφόρου



Μεσογείων από το ρεύμα ανόδου προς Αγ. παρασκευή

**6. Στάση Ηλεκτρικού Ομόνοια** κατά μήκος της Λεωφόρου Πανεπιστημίου και της Λεωφόρου 3ης Σεπτεμβρίου επί της πλατείας Ομονοίας

- **Η πρώτη ομάδα, πλήθους 50% των συμμετεχόντων/δρομέων** θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο επιβίβασης για την μετακίνησή τους, με τα λεωφορεία της διοργάνωσης, προς την εκκίνηση του αγώνα (Μαραθώνας) το διάστημα από τις **05.30πμ έως τις 06.15πμ** χρησιμοποιώντας τους παραπάνω σταθμούς του Μετρό.
- **Η δεύτερη ομάδα του υπολοίπου 50% των συμμετεχόντων/δρομέων** θα κληθούν να προσέλθουν στο χώρο επιβίβασης για την μετακίνησή τους, με τα λεωφορεία της διοργάνωσης, προς την εκκίνηση του αγώνα (Μαραθώνας) από τις **06.15πμ έως τις 06.45πμ** χρησιμοποιώντας τους παραπάνω σταθμούς Μετρό.
- Οι οδηγίες προσέλευσης θα κοινοποιηθούν στους συμμετέχοντες λεπτομερώς μέσω ηλεκτρονικής ενημέρωσης. Βασικό μέλημα είναι η παρότρυνση και η οδηγία για χρήση όλων των σταθμών που δίνουν τη δυνατότητα προσέγγισης προς το χώρο των εκκινήσεων με επιπρόσθετο βάδισμα προς αυτόν, για να επιτευχθεί ο διαχωρισμός - διασπορά της προσέλευσης των δρομέων και να αποφευχθεί ο συγχρωτισμός.
- **Η επιβίβαση των συμμετεχόντων στα λεωφορεία της διοργάνωσης για τη μετακίνησή τους από την Αθήνα προς το Μαραθώνα**, θα πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις και τους υγειονομικούς κανονισμούς του ΕΟΔΥ, που αφορούν στις επιβατικές μεταφορές, με χρήση λεωφορείων και ΕΔΧ οχημάτων, με αυστηρά **υποχρεωτική οδηγία** προς όλους τους συμμετέχοντες/δρομείς αλλά και το συνοδευτικό προσωπικό της διοργάνωσης **για χρήση προστατευτικής μάσκας**.
- Οδηγίες και συστάσεις προς όλους τους συμμετέχοντες δρομείς να φορούν την προστατευτική μάσκα από την άφιξή τους και καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους στο χώρο της αφετηρίας του Μαραθωνίου Δρόμου 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.
- Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει με ειδική διαδικασία με την άφιξη τους στην αφετηρία στα οχήματα μεταφοράς ιματισμού της διοργάνωσης.
- Κατά την διάρκεια του χρόνου προθέρμανσης/αναμονής, θα δίνεται **ηχητική οδηγία-σύσταση προς τους δρομείς** που το επιθυμούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, ασκήσεις ευλυγισίας, κλπ.) στους χώρους πίσω από την εκκίνηση, εντός του σταδίου, πίσω από την ράμπα επέκτασης της αφετηρίας (αίθουσα κλήσης), αποφεύγοντας να τρέχουν



σε ομάδες και αποφεύγοντας σημεία που παρατηρείται συγχρωτισμός δρομέων ή συνοδών προσώπων.

## Τοποθέτηση στην Εκκίνηση – Διαδικασία Εκκίνησης

- Οι δρομείς κάθε Αγώνα Μαραθωνίου δρόμου (A & B) θα κατανεμηθούν σε διαφορετικά blocks, το κάθε ένα από τα οποία θα έχει διάσταση 1.008μ και θα περιλαμβάνει περίπου 500 άτομα ως τελική συμμετοχή. Η παράταξη των blocks συμμετεχόντων, ορίζεται κατά μήκος της ευθείας εκκίνησης της αφετηρίας του μαραθωνίου δρόμου εντός της εγκατάστασης.
- Κάθε block θα έχει μήκος **84μ** 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 **12μ**.
- Όταν οι δρομείς εισέλθουν στο block της εκκίνησης, καθώς και στο επόμενο block, θα τοποθετούνται - με βάση τον κανόνα του 1,5μ. ασφαλούς απόστασης - σε συγκεκριμένες σειρές των 9 ατόμων εκάστη. Στο block εκκίνησης θα υπάρχει σαφής οδηγία για την (υποχρεωτική) θέση/στάση αναμονής εκκίνησης κάθε δρομέα, όπως αυτή ορίζεται στο Σχεδιάγραμμα: runners' safe positioning, με τη προσδιορισμένη **Ασφαλή Θέση Εκκίνησης Δρομέα (Α.Θ.Ε.Δ.)** .
- Οι δρομείς θα εισέρχονται στο χώρο του block στο οποίο έχουν τοποθετηθεί με βάση το παρακάτω χρονοδιάγραμμα:
  - **Αγώνας Μαραθωνίου A: Μέχρι τις 08.45πμ**
  - **Αγώνας Μαραθωνίου B: Μέχρι τις 08.30πμ**
- 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 ώστε να ελέγχεται η θέση τους στο block, και αφετέρου να ελέγχεται η πορεία τους στην εκκίνηση, η πορεία τους στη διαδρομή (μέσω των σημείων ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης), αλλά και στον τερματισμό.
- Έχοντας νωρίτερα **υποχρεωτική** θέση/στάση αναμονής για την εκκίνηση, οι δρομείς **εκκινούν διαδοχικά** – εκ των πραγμάτων - **διατηρώντας τις προ-υπάρχουσες αποστάσεις μεταξύ τους, 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 συμμετέχοντες σε συγκεκριμένο block εκκίνησης, με επακόλουθο τις λιγότερες πιθανές προσπεράσεις 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 1<sup>ου</sup> μέχρι την αρχή του 2<sup>ου</sup> block εκκίνησης ορίζεται σε **4-5 μ.**
- **Η χρονοκαθυστέρηση εκκίνησης μεταξύ των block, δύναται 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', μέχρι την έναρξη της εκκίνησης του εν λόγω block.
- Για απόσταση τουλάχιστον 200μ – 300μ. (3.000 μ<sup>2</sup>) μετά την εκκίνηση θα υπάρχει ένδειξη ροής, προκειμένου να υποδεικνύονται στους δρομείς η πορεία που πρέπει να ακολουθήσουν και οι αποστάσεις που θα πρέπει να τηρούν κατά τη διάρκεια του αγώνα δρόμου.
- **ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ:** Ταυτόχρονη εκκίνηση χωρίς την τήρηση της ασφαλούς απόστασης των 1,5-2μ μεταξύ των αθλητών θα εφαρμοστεί μόνο για την εκκίνηση του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου Δρόμου που διοργανώνει ο ΣΕΓΑΣ στο πλαίσιο του Αυθεντικού Μαραθωνίου 2021. Για να έχει ένας αθλητής/αθλήτρια δικαίωμα συμμετοχής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, πέραν όλων των άλλων όρων, προϋποθέσεων και διαδικασιών που ορίζει η σχετική Προκήρυξη Πανελληνίου Πρωταθλήματός και του Δελτίου Αθλητικής Ιδιότητας, **θα πρέπει να προσκομίζει τη σχετική βεβαίωση πλήρους εμβολιασμού έως και 15 ημέρες πριν από την παραλαβή του υλικού συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών και όσοι πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής, όπως αυτές αναφέρονται και ισχύουν με βάση τις διευκρινιστικές οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, πριν την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης.**

## 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 τον ρουχισμό τους.
- Το ωρολόγιο πρόγραμμα του αγώνα και η τμηματική/διαδοχική 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.
- Η περιοχή Τερματισμού όλων των αγωνιστικών εκδηλώσεων βρίσκεται εντός του Παναθηναϊκού Σταδίου.
- Οι Τελετές Απονομών στους τρεις πρώτες/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.**
- Στη διαδρομή αλλά και μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν από τους ειδικούς σταθμούς τροφοδοσίας και μεταλλίων το εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικό και/ή ισοτονικό ποσό. Παράλληλα παραλαμβάνουν και το μετάλλιο 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 παραλαμβάνεται ο ρουχισμός των συμμετεχόντων, ο οποίος παραδόθηκε στην ειδική τσάντα κατά την άφιξή τους.
- Στο χώρο αυτό οι δρομείς καλούνται να απολυμάνουν τα χέρια τους με αντισηπτικό διάλυμα που 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 της περιοχής διεξαγωγής των αγώνων 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 των συμμετεχόντων, των εθελοντών, των εργαζομένων, των κριτών και όλων των εξωτερικών συνεργατών, για τους σκοπούς της διοργάνωσης τόσο πριν, όσο και μετά τον αγώνα, με οχήματα της διοργάνωσης, θα πραγματοποιηθούν σύμφωνα με το Υγειονομικό Πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ που αφορά στις επιβατικές μεταφορές - μετακινήσεις και θα ισχύει τον Νοέμβριο 2021. **Στις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται οχήματα της διοργάνωσης με περισσότερα από 1 άτομο, ορίζεται ως απαραίτητη η χρήση διπλής μάσκας για οδηγούς/συνοδούς και όλους τους επιβαίνοντες.**



## ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΓΩΝΑ – ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

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

**Το προαναφερόμενο ανθρώπινο δυναμικό όλων των κατηγοριών, που συμμετέχει υποστηρίζοντας την διοργάνωση για όλες τις ημέρες, θα είναι: πλήρως εμβολιασμένο ή θα έχει πιστοποιητικό νόσησης έως και 15 ημέρες πριν από την έναρξη λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών και θα πληροί εξίσου τις προϋποθέσεις συμμετοχής στη Διοργάνωση, όπως αυτές αναφέρονται και ισχύουν με βάση τις διευκρινιστικές οδηγίες της Υγειονομικής Επιτροπής της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, πριν την ημερομηνία διεξαγωγής της διοργάνωσης του Αυθεντικού Μαραθωνίου**

Το σύνολο του προσωπικού, των εθελοντών, των κριτών, των εξωτερικών συνεργατών που θα απασχοληθούν την ημέρα του αγώνα θα φορούν προστατευτική μάσκα.

Γάντια θα φορούν οι εθελοντές των σταθμών υδροδοσίας καθ' όλη τη διάρκεια της απασχόλησής τους από τη διοργάνωση. Η αλλαγή της προστατευτικής μάσκας πραγματοποιείται, 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 της διοργάνωσης 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 της διοργάνωσης 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 περισσοτέρων), είτε μεταξύ των συμμετεχόντων-δρομέων, είτε μεταξύ των εθελοντών, εργαζομένων, κριτών και εξωτερικών συνεργατών της διοργάνωσης. Στον κλειστό χώρο διαχείρισης/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-lixiki-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 πραγματοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον καθαρισμό και την απολύμανση μη υγειονομικών χώρων.





## **ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

Το σύνολο των εγγεγραμμένων δρομέων στη διοργάνωση του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας θα ενημερωθεί πλήρως για όλες τις πτυχές της διοργάνωσης, τους κανονισμούς και τις διαδικασίες που θα ακολουθηθούν. Για την ενημέρωση των δρομέων θα χρησιμοποιηθεί:

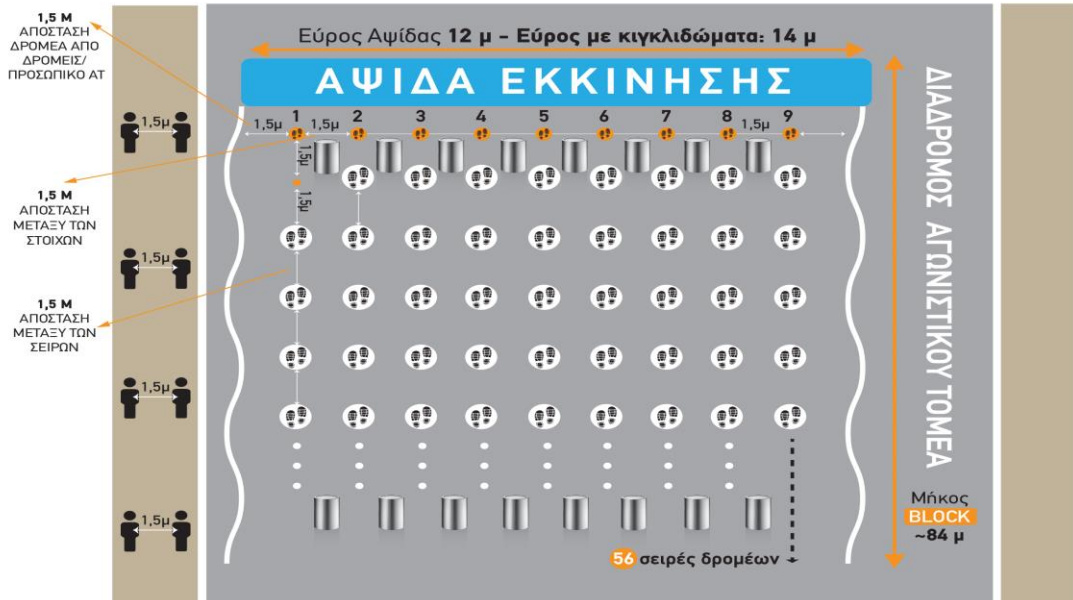
- Ηλεκτρονική Επικοινωνία (προσωποποιημένη και γενική) ανά τακτά χρονικά διαστήματα, η οποία θα είναι συχνότερη όσο πλησιάζουμε προς την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα
- Ειδική σήμανση τόσο στους χώρους του Κέντρου Εγγραφών όσο και την ημέρα του Αγώνα στα διάφορα σημεία των αγωνιστικών διαδρομών και περιοχών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



# ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ: ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



## BLOCK 1-2 RUNNERS' SAFE POSITIONING ΑΣΦΑΛΗΣ ΔΙΑΤΑΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



### ΑΠΟΣΤΑΣΗ 5 ΜΕΤΡΩΝ ΜΕΤΑΞΥ BLOCK

