



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
2ης ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑΣ
«ΙΑΣΩΝ 23»
2022

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΜΕΝΩΝ
(Α.Ο.Ν.Μ.)

Αθήνα 11 Σεπτεμβρίου 2022

Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΜΕΝΩΝ (Α.Ο.Ν.Μ.)

ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ

τη 2η ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑ «ΙΑΣΩΝ 23»

2022

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Εκκίνηση: Παναθηναϊκό Στάδιο της Αθήνας

Τερματισμός: Μουσείο Μαραθώνιου Δρόμου, Μαραθώνα

Συνολική Απόσταση μέχρι το Δημοτικό Στάδιο Μαραθώνα: 39.300 μ.

ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Κυριακή 2-10-2022 και ώρα 08:00 π.μ.

ΣΗΜΕΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οι αθλητές της Α.Ο.Ν.Μ. που θα συμμετάσχουν στη 2^η Λαμπαδηδρομία «ΙΑΣΩΝ 23» της Α.Ο.Ν.Μ. θα πρέπει να βρίσκονται μπροστά από το Παναθηναϊκό Στάδιο της Αθήνας το αργότερο μέχρι τις 07:30 π.μ.

Όλοι οι υπόλοιποι μαραθωνοδρόμοι αθλητές που θα κάνουν εγγραφή για να τρέξουν στο Β' Τμήμα της διαδρομής της 2^{ης} Λαμπαδηδρομίας «ΙΑΣΩΝ 23» της Α.Ο.Ν.Μ. θα πρέπει να συγκεντρωθούν στα εξής σημεία της διαδρομής προκειμένου να τους παραλάβουν τα λεωφορεία της διοργάνωσης:

- Στο παναθηναϊκό Στάδιο της Αθήνας, το αργότερο μέχρι τις 7:30 π.μ.
- Στη διασταύρωση της Λ. Μαραθώνος με τη Λ. Σπάτων, το αργότερο μέχρι τις 9:15 π.μ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 2^{ης} ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑΣ «ΙΑΣΩΝ 23»

Η 2^η Λαμπαδηδρομία «ΙΑΣΩΝ 23» θα ξεκινήσει από το Παναθηναϊκό Στάδιο της Αθήνας στις 08:00 π.μ. με κατεύθυνση προς τον Μαραθώνα, ακολουθώντας την αντίθετη διαδρομή με αυτή του Αυθεντικού Μαραθώνιου της Αθήνας. Η Λαμπαδηδρομία θα ολοκληρωθεί σε δύο Τμήματα ως εξής:

Α' ΤΜΗΜΑ ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Α' (ΑΠΟ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΕΧΡΙ ΓΕΡΑΚΑ)

Συνολική Απόσταση μέχρι το Γέρακα: 11.800 μ.

Γέφυρα Κατεχάκη: Διέλευση κάτω από τη γέφυρα από έναν αθλητή

Γέφυρα Σταυρού Αγ. Παρασκευής: Διέλευση κάτω από τη γέφυρα από έναν αθλητή

Link Χάρτη Διαδρομής: **ΤΜΗΜΑΤΟΣ Α' (ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΕΧΡΙ ΓΕΡΑΚΑ)**

Το πρώτο τμήμα της διαδρομής ξεκινά από το Παναθηναϊκό Στάδιο της Αθήνας και τελειώνει στη διασταύρωση της Λ. Μαραθώνος με τη Λ. Σπάτων στο Γέρακα (Παναγίτσα). Το συνολικό μήκος του πρώτου τμήματος της διαδρομής είναι 11,800 μέτρα και στο τμήμα αυτό θα τρέξουν **αποκλειστικά και μόνο Μεταμοσχευμένοι ή Αιμοκαθαρόμενοι Αθλητές σωματείων που ανήκουν στην Α.Ο.Ν.Μ.** και τους οποίους θα επιλέξει η Α.Ο.Ν.Μ.. Τους αθλητές της Α.Ο.Ν.Μ. που θα τρέχουν και θα κρατούν τη δάδα θα τους ακολουθούν και θα τους συνοδεύουν σε όλο το μήκος της διαδρομής μέχρι και το Γέρακα, μαραθωνοδρόμοι αθλητές και ποδηλάτες.

Στο τμήμα αυτό της διαδρομής αναμένετε να τρέξουν συνολικά 18 Αθλητές της Α.Ο.Ν.Μ. με μέση διανυθείσα απόσταση ανά αθλητή τα 525 μέτρα. Δύο από τους 18 αθλητές, τους οποίους θα επιλέξει η Α.Ο.Ν.Μ., θα αναλάβουν τη διέλευση της Γέφυρας Κατεχάκη και της Γέφυρας του Σταυρού της Αγ. Παρασκευής (από την κάτω πλευρά), διανύοντας αντίστοιχα αποστάσεις 700 και 1600 μέτρων. Ο αθλητής που θα τρέξει το τμήμα της Γέφυρας του Σταυρού της Αγ. Παρασκευής θα είναι και ο τελευταίος αθλητής που θα πάρει τη δάδα και θα τερματίσει στη διασταύρωση της Λ. Μαραθώνος με τη Λ. Σπάτων στο Γέρακα όπου και θα ολοκληρωθεί το Α' Τμήμα της διαδρομής.

Στο Τμήμα αυτό ΔΕΝ θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης σε κανένα σημείο της διαδρομής λόγω της μικρής απόστασης που θα διανύσουν οι αθλητές της Α.Ο.Ν.Μ.. Για τους αθλητές αυτούς θα υπάρχει πρόβλεψη για εμφιαλωμένο νερό μέσα στο λεωφορείο το οποίο θα τους παραλαμβάνει αμέσως μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής τους. Οι συνοδοί ποδηλάτες θα έχουν μαζί τους ορισμένα μπουκάλια νερό για τους ίδιους ή και για τους συνοδούς μαραθωνοδρόμους.

Στη διασταύρωση της Λ. Μαραθώνος με τη Λ. Σπάτων στο Γέρακα θα γίνει μία στάση περίπου 10-15 λεπτών πριν ξεκινήσει το 2^ο Τμήμα της διαδρομής. **Στο σημείο αυτό θα υπάρχουν τουαλέτες και εμφιαλωμένα νερά** για τους αθλητές και τους ποδηλάτες που συνόδευαν τη δάδα από το παναθηναϊκό Στάδιο μέχρι το Γέρακα και για όσους αθλητές θα

ξεκινήσουν τη διαδρομή από αυτό το σημείο και μέχρι τον τερματισμό δηλαδή στο σημείο εκκίνησης του Μαραθώνιου Δρόμου.

Στη διασταύρωση της Λ. Μαραθώνος με τη Λ. Σπάτων **θα συγκεντρωθούν επίσης όλοι οι δρομείς που έχουν δηλώσει συμμετοχή για να συνοδεύσουν τη δάδα κατά το Β' Τμήμα της διαδρομής** και επιθυμούν να διανύσουν την απόσταση των 27,5 χλμ (Διαδρομή 1) μέχρι τον τερματισμό.

Στο σημείο αυτό το Λεωφορείο θα παραλάβει και τον τελευταίο αθλητή δρομέα της Α.Ο.Ν.Μ. καθώς επίσης και όσους αθλητές θέλουν να τρέξουν στη Διαδρομή 2 και 3 (βλέπε παρακάτω) και θα κατευθυνθεί προς το Μουσείο Μαραθώνιου Δρόμου. Στη διαδρομή προς το Μουσείο Μαραθώνιου Δρόμου το Λεωφορείο θα κάνει δύο μόνο στάσεις για να αφήσει τους αθλητές που θα τρέξουν τα 20 χλμ (διαδρομή 2) και τα 10 χλμ (διαδρομή 3) της λαμπαδηδρομίας όπως περιγράφεται παρακάτω.

Β' ΤΜΗΜΑ ΛΑΜΠΑΔΗΔΡΟΜΙΑΣ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Β' (ΑΠΟ ΓΕΡΑΚΑ ΜΕΧΡΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΑΡΑΘΩΝΑ)

Απόσταση από Γέρακα μέχρι το Δημοτικό Στάδιο Μαραθώνα: 27.500 μ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Η Λαμπαδηδρομία θα ακολουθήσει τη Λ. Μαραθώνος από το Γέρακα μέχρι και το Δημοτικό Στάδιο Μαραθώνα χωρίς να κάνει καμία παράκαμψη από τη Λ. Μαραθώνος.

Σημείωση

*Η διαδρομή της λαμπαδηδρομίας **ΔΕΝ θα περάσει από τον τύμβο του Μαραθώνα** αλλά θα ακολουθήσει κανονικά τη διαδρομή της Λ. Μαραθώνος.*

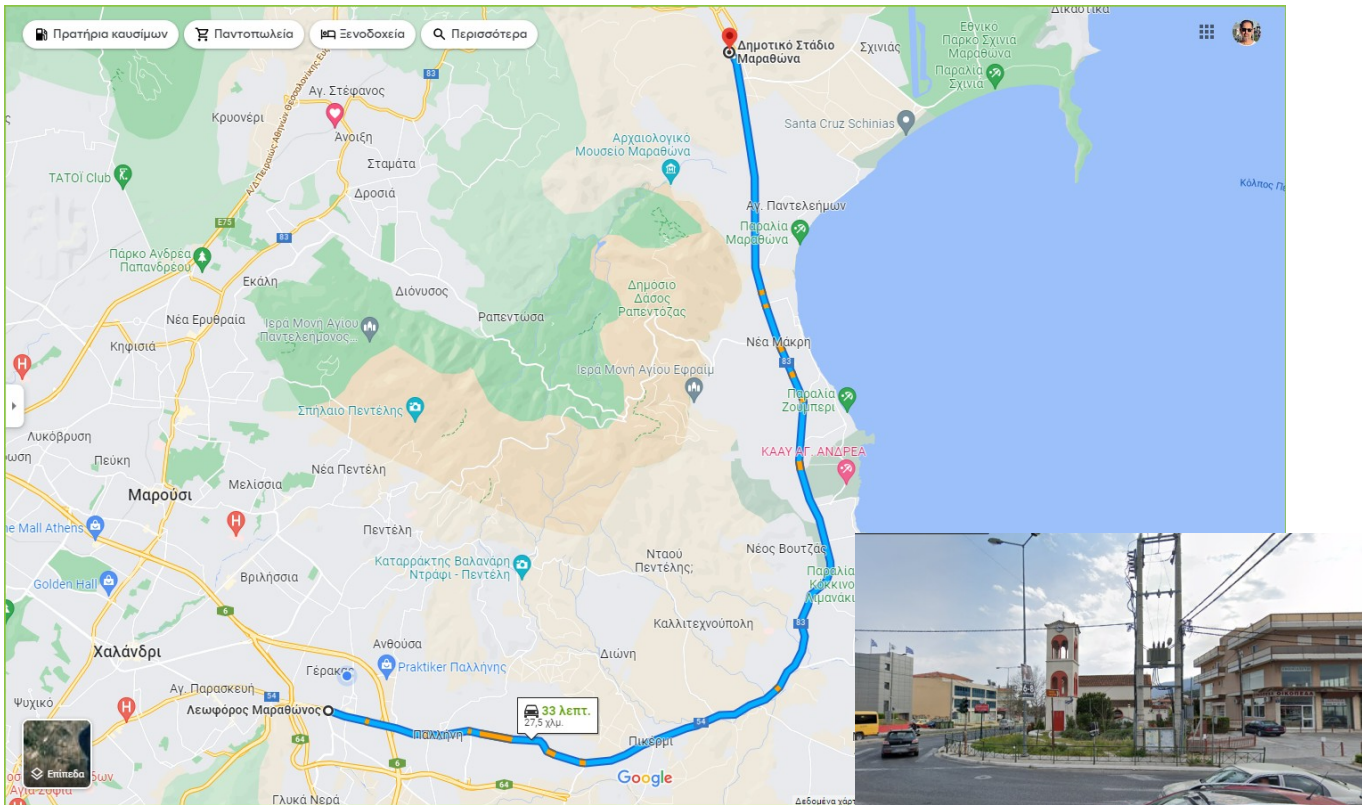
Link Χάρτη Διαδρομής: ΤΜΗΜΑΤΟΣ Β' (ΑΠΟ ΓΕΡΑΚΑ ΜΕΧΡΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΑΡΑΘΩΝΑ)

Το δεύτερο τμήμα της διαδρομής ξεκινά από τη διασταύρωση της Λ. Μαραθώνος με τη Λ. Σπάτων και τελειώνει στο σημείο εκκίνησης του Μαραθώνιου Δρόμου στο τέλος της Λ. Μαραθώνος. Το συνολικό μήκος του δεύτερου τμήματος της διαδρομής είναι 27.500 μέτρα και στο τμήμα αυτό θα τρέξουν **αποκλειστικά και μόνο Μαραθωνοδρόμοι και διακεκριμένοι αθλητές.**

Οι αθλητές που θέλουν να δηλώσουν συμμετοχή στο δεύτερο τμήμα της Λαμπαδηδρομίας, θα πρέπει να το επιλέξουν μία από τις τρεις διαθέσιμες διαδρομές.

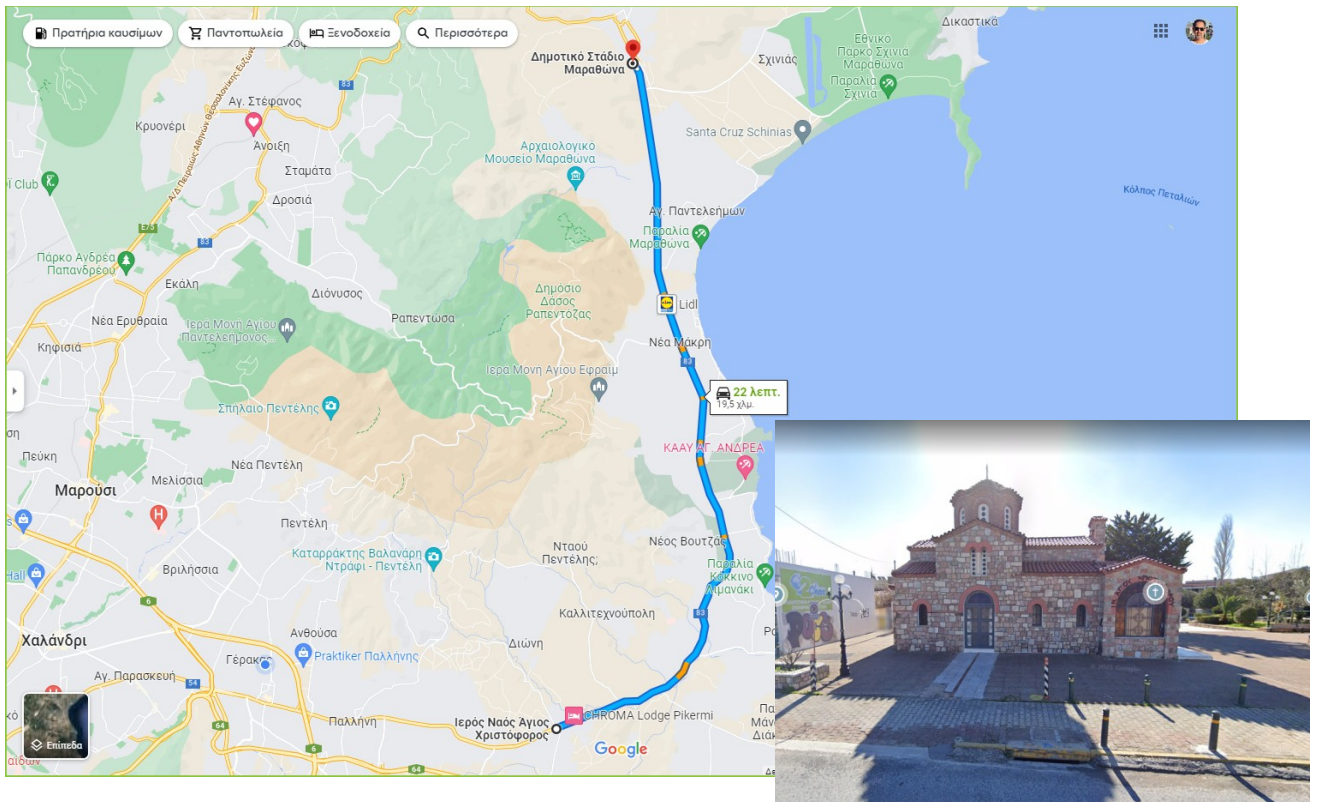
Διαδρομή 1 (απόσταση 27,5 χλμ)

Οι αθλητές που θα επιλέξουν τη διαδρομή 1 **θα ξεκινήσουν από τη διασταύρωση της Λ. Μαραθώνος με τη Λ. Σπάτων** (Παναγίτσα) και θα τερματίσουν στην Αφετηρία Μαραθώνιας Διαδρομής δηλαδή στο τέλος της Λ. Μαραθώνος στο Μαραθώνα διανύοντας συνολική απόσταση **27,5 χλμ.**



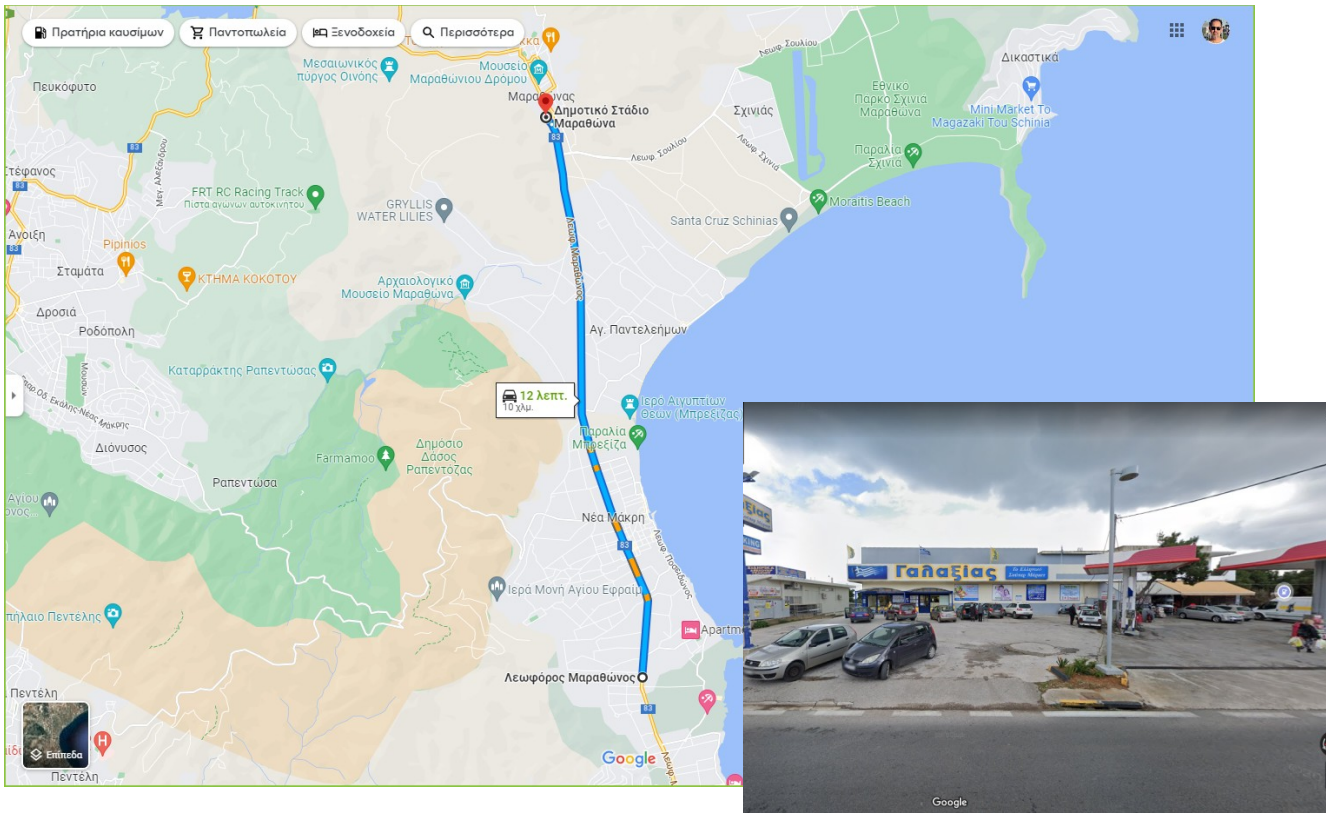
Διαδρομή 2 (απόσταση 20 χλμ)

Οι αθλητές που θα επιλέξουν τη διαδρομή 2 θα ξεκινήσουν μπροστά από τον ιερό ναό Αγίου Χριστόφορου στο Πικέρμι και θα τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης του Μαραθώνιου Δρόμου δηλαδή στο τέλος της Λ. Μαραθώνος στο Μαραθώνα διανύοντας συνολική απόσταση 20 χλμ.



Διαδρομή 3 (απόσταση 10 χλμ)

Οι αθλητές που θα επιλέξουν τη διαδρομή 3 θα ξεκινήσουν μπροστά από το supermarket ΓΑΛΑΞΙΑΣ στον Άγιο Ανδρέα και θα τερματίσουν στο σημείο εκκίνησης του Μαραθώνιου Δρόμου δηλαδή στο τέλος της Λ. Μαραθώνος στο Μαραθώνα διανύοντας συνολική απόσταση 10 χλμ.



ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Κατά μήκος των διαδρομών 1,2 και 3 θα υπάρχουν σταθμοί υποστήριξης των δρομέων. Συγκεκριμένα ανά 2,5 χλμ θα διατίθεται στο

υς συμμετέχοντες εμφιαλωμένο νερό και ανά περίπου 5χλμ θα διατίθεται ενεργειακό τζελ και εμφιαλωμένο νερό. Εμφιαλωμένο νερό θα διατίθεται και στον Τερματισμό καθώς επίσης και στο Μουσείο Μαραθώνιου Δρόμου.

Συνολικά θα υπάρχουν 10 σημεία διάθεσης νερού και ενεργειακών τζελ στα εξής σημεία της Μαραθώνιας Διαδρομής:

Χιλιόμετρο Μαραθώνιου Δρόμου	Εμφιαλωμένο Νερό	Ενεργειακό Τζελ
27,5	Νερό	-
25	Νερό	-
22,5	Νερό	-
20	Νερό	Τζελ
17,5	Νερό	-
15	Νερό	Τζελ
12,5	Νερό	-
10	Νερό	Τζελ
7,5	Νερό	-
5	Νερό	Τζελ
2,5	Νερό	-
Τερματισμός	Νερό	-

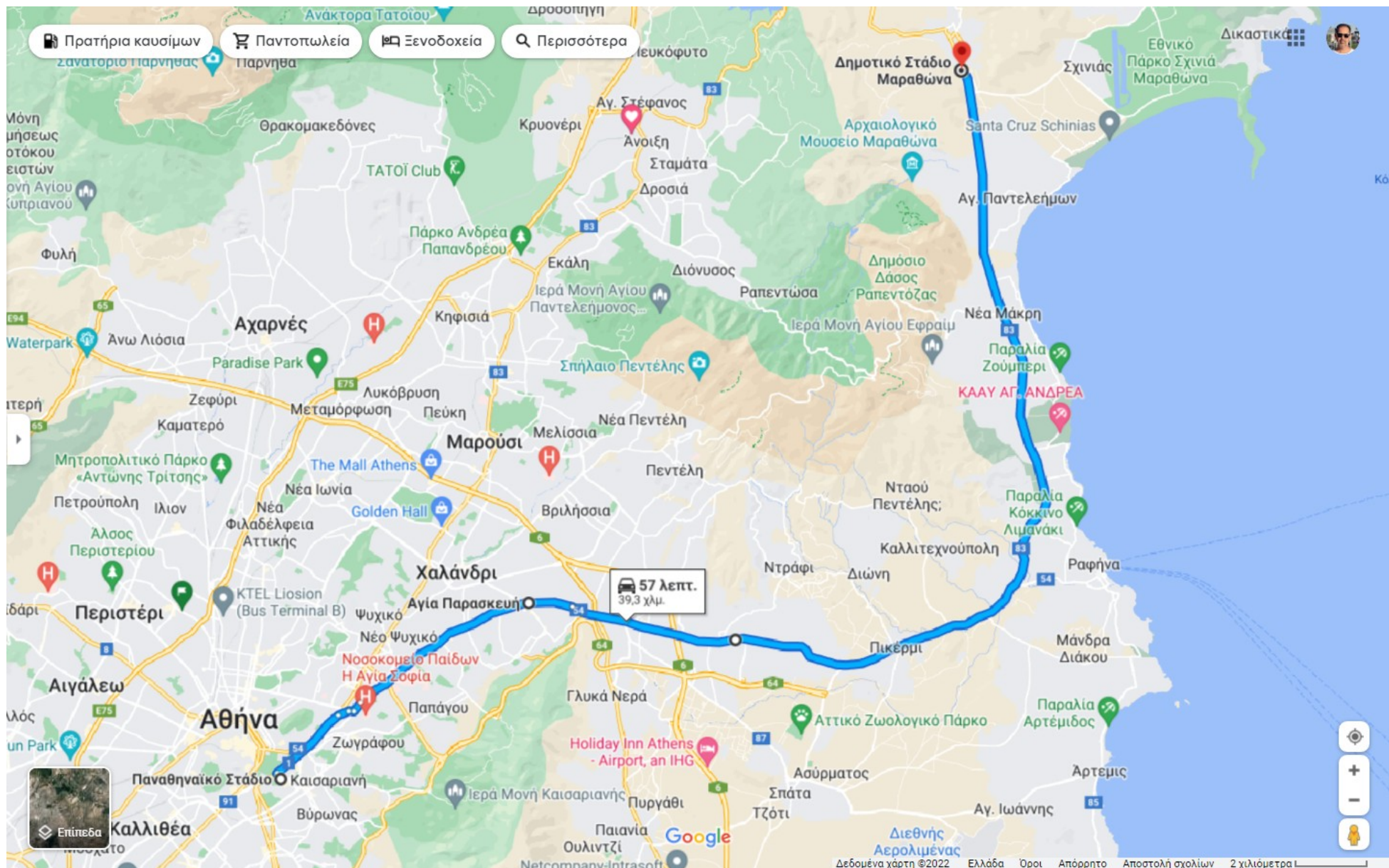
ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ



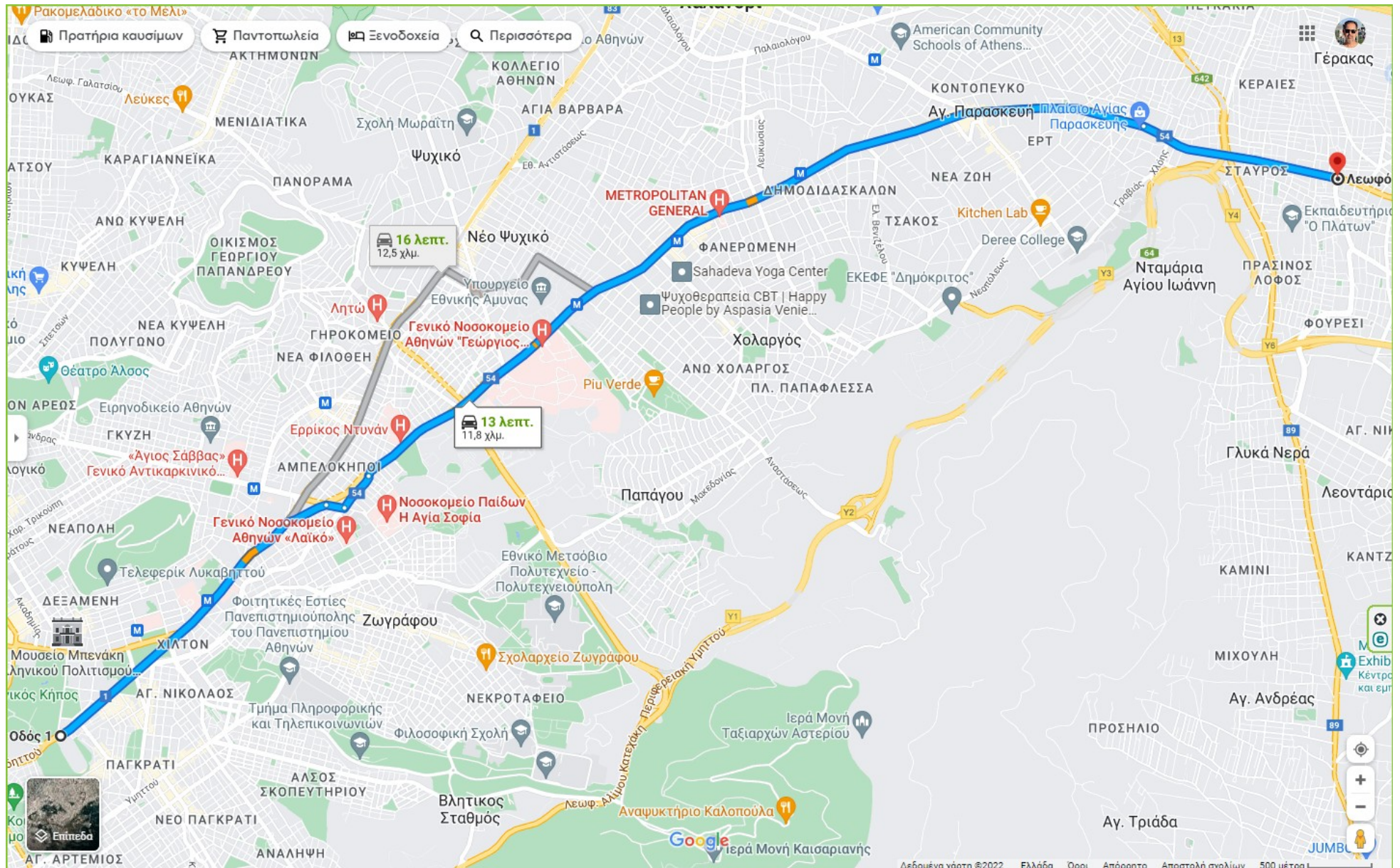
ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ Α΄ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΗΜΕΙΟ	ΧΡΟΝΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	ΩΡΑ ΔΙΕΛΕΥΣΗΣ
Παναθηναϊκό Στάδιο	0	0	0 μ.	0	08.00
Βας. Σοφίας & Λ. Μεσογείων	2,400 μ.	19 λεπτά	2.400 μ.	19 λεπτά	08.18
Λ. Μεσογείων & Τρικάλων	1,100 μ.	9 λεπτά	3.500 μ.	28 λεπτά	08.28
Λ. Μεσογείων & Κύπρου	1,500 μ.	12 λεπτά	5.000 μ.	40 λεπτά	08.40
Λ. μεσογείων & 17 ^{ης} Νοεμβρίου	1,800 μ.	14 λεπτά	6.800 μ.	54 λεπτά	08.54
Πλατεία Αγ. Παρασκευής	1,700 μ.	13 λεπτά	8.500 μ.	67 λεπτά	09.07
Πλαίσιο Αγ. Παρασκευής	1,400 μ.	12 λεπτά	9,900 μ.	79 λεπτά	09,19
Λ. Μεσογείων & Λ. Σπάτων	1,900 μ.	16 λεπτά	11.,800 μ.	95 λεπτά	09.35

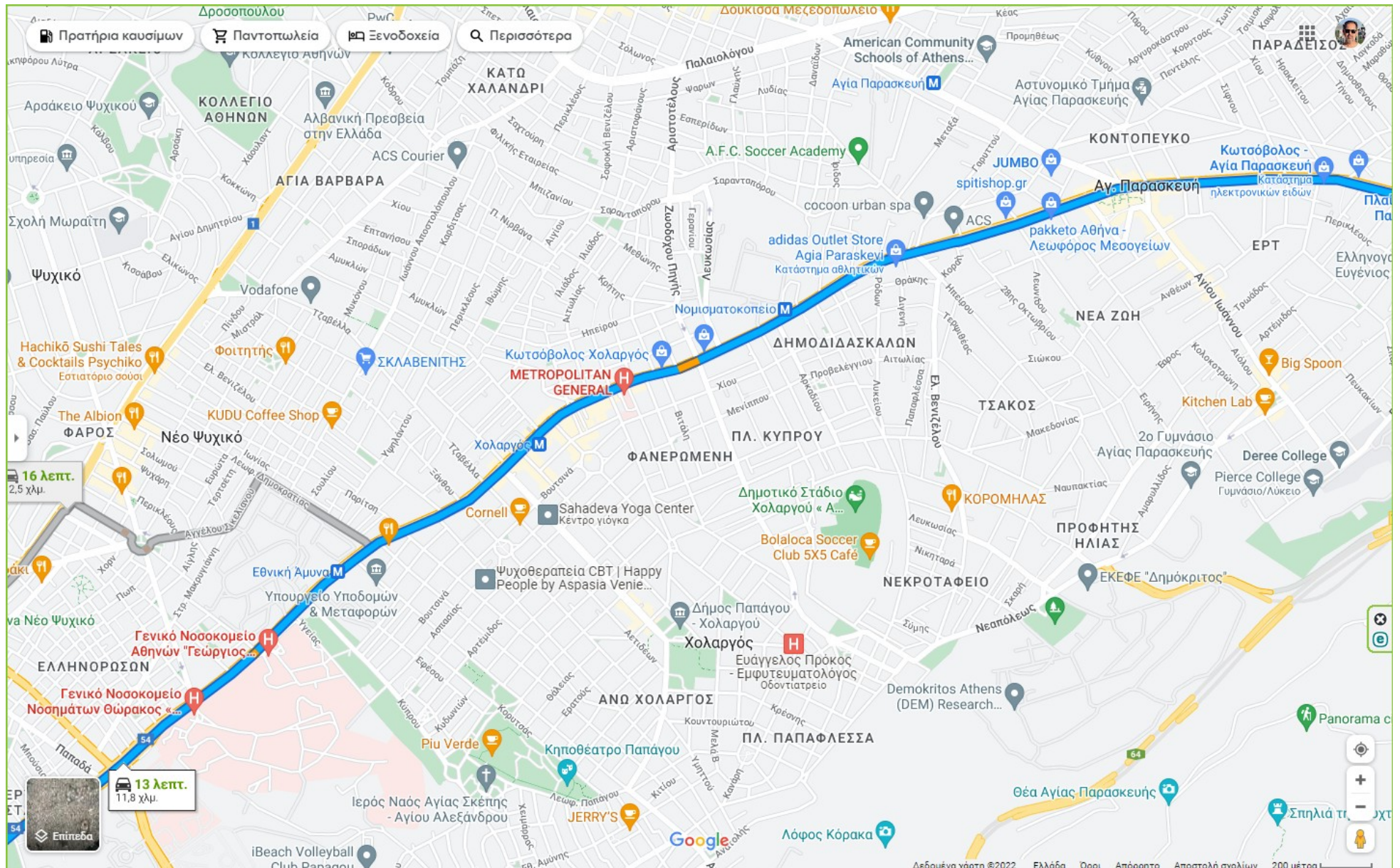
ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΑΠΟ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ ΣΤΑΔΙΟ – ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΑΡΑΘΩΝΑ (39.300 μ.)



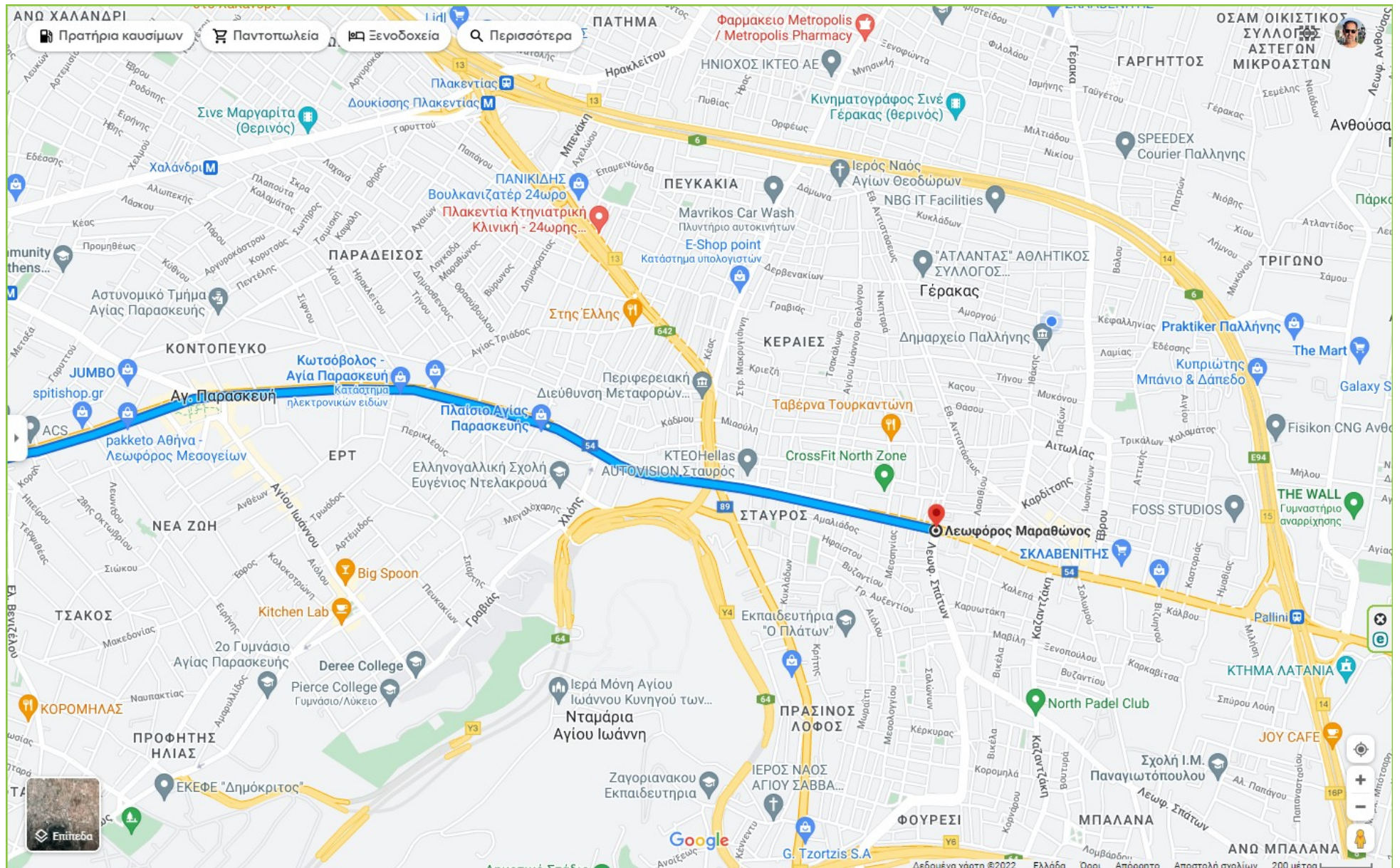
ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΑΠΟ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ ΣΤΑΔΙΟ – ΓΕΡΑΚΑΣ (11.800 μ.)



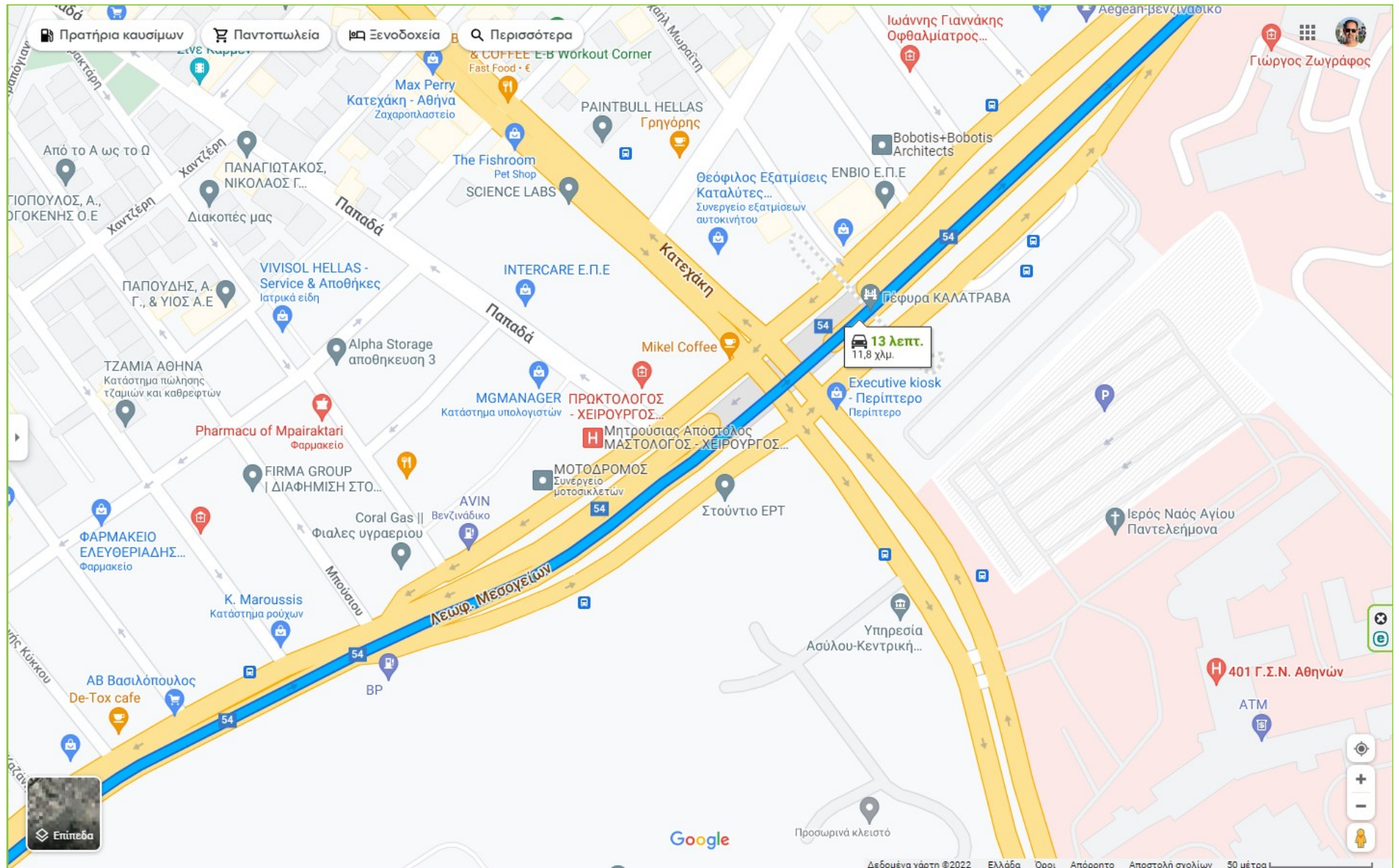
Β' ΜΕΡΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΑΠΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ «Η ΣΩΤΗΡΙΑ» - ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



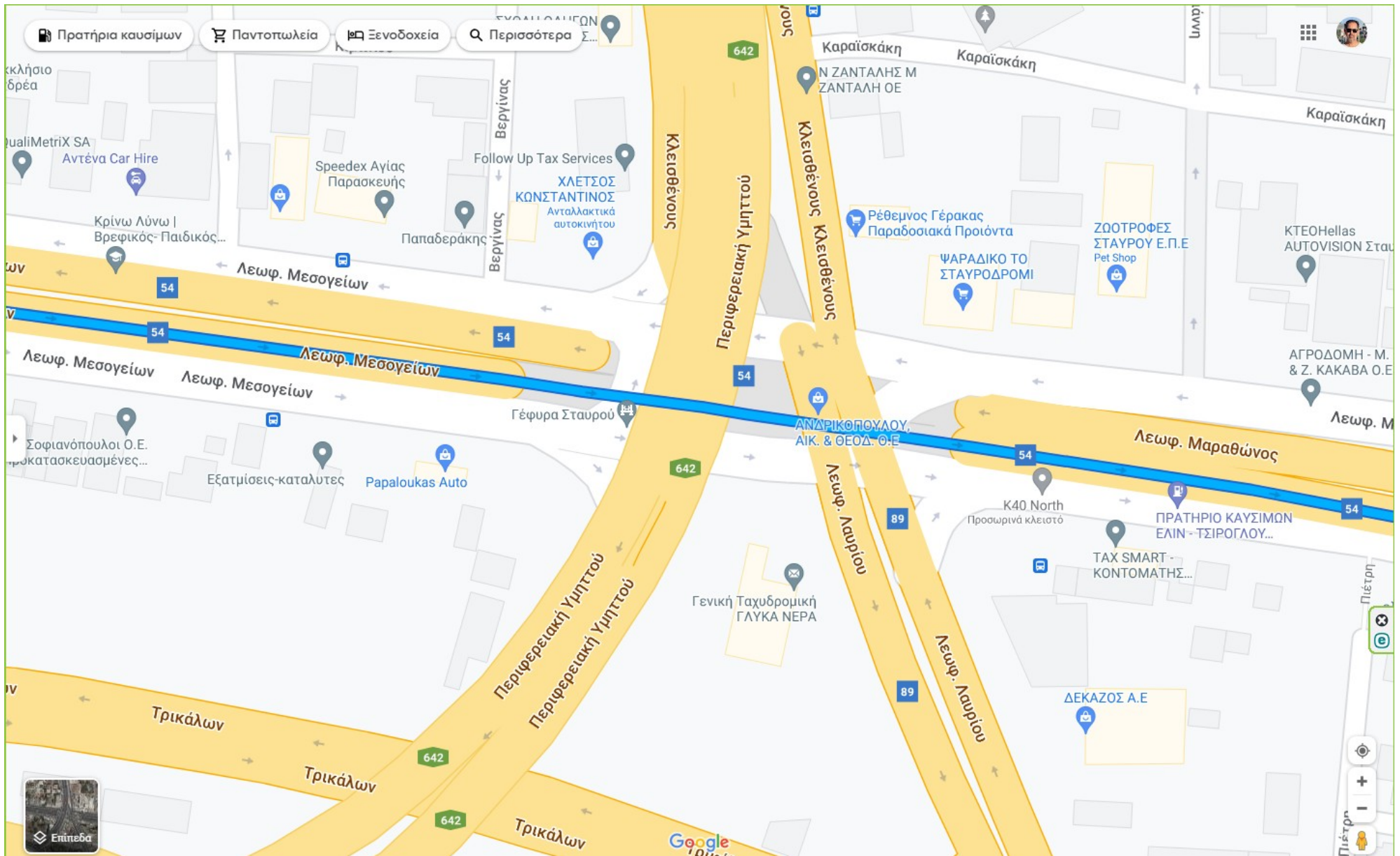
Γ' ΜΕΡΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΑΠΟ ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΓΕΡΑΚΑΣ (Σπάτων και Μαραθώνος)



ΔΙΕΛΕΥΣΗ ΓΕΦΥΡΑΣ ΚΑΤΕΧΑΚΗ (Διέλευση κάτω από τη γέφυρα)



ΔΙΕΛΕΥΣΗ ΓΕΦΥΡΑΣ ΣΤΑΥΡΟΥ (Διέλευση κάτω από τη γέφυρα)



Για το Δ.Σ. της Α.Ο.Ν.Μ.

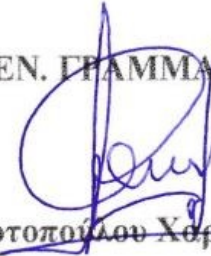
Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ



Αρκά Δήμητρα



Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Φωτοπούλου Χαρίκλεια