

## 4<sup>ος</sup> Αγώνας Ορεινού Δρόμου «Άρμα» Δυτικής Πάρνηθας

Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2011, ώρα 09:30

Δύο διαδρομές: 10 χλμ. (μικρή διαδρομή) και 17 χλμ. (καθιερωμένη διαδρομή)

**Διοργάνωση** : Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής - Πολιτιστικός και Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου

Φυλής

**Εκκίνηση και τερματισμός:** Πηγές Αρχαίας Φυλής (κοντά στο αρχαίο Φρούριο

Φυλής, 9<sup>ο</sup> χλμ. επαρχιακής οδού Φυλής – Δερβενοχωρίων). Κυκλικές Διαδρομές.

**Ωρα εκκίνησης:** 09:30.

Περισσότερες πληροφορίες στο [www.eposfilis.gr](http://www.eposfilis.gr)

**Υπεύθυνος Αγώνα:** Χρήστος Γυριχίδης, τηλ. 6982384565

Πληροφορίες στα τηλέφωνα: 6982384565, 6979977010, 210-2411148

**Υπεύθυνη Γραμματείας:** Ρηνιώ Χρυσσαδάκου, τηλ. 6976181834, [arma.eposfilis@gmail.com](mailto:arma.eposfilis@gmail.com)

**Σκοπός** του αγώνα είναι η ευαισθητοποίηση για τη προστασία του δάσους. Παράλληλα, επιδιώκεται η προβολή της Δυτικής Πάρνηθας, καθώς η διαδρομή του αγώνα κινείται σε περιοχές ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς που δεν επλήγησαν από τις καταστροφικές πυρκαγιές. Πρόκειται για ορεινές διαδρομές, που κινούνται στη περιοχή της χαρακτηριστικής ορθοπλαγιάς «Άρμα» στη Δυτική Πάρνηθα, που αποτελεί το φυσικό όριο της χαράδρας της Γκούρας.

- **Η μεγάλη διαδρομή** εκτείνεται σε μήκος 17 χλμ. και 900 μέτρα αθροιστικής υψομετρικής διαφοράς, και κινείται σε περιοχές ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς της Δυτικής Πάρνηθας, περιμετρικά της χαρακτηριστικής ορθοπλαγιάς «Άρμα», η οποία αποτελεί το φυσικό όριο της ονομαστής χαράδρας της Γκούρας. Περνά από ορειβατικά μονοπάτια, ρυάκια και δασικούς δρόμους που συναντούν σημεία με φυσική και ιστορική σημασία για την περιοχή (ρέμα Γιαννούλας, πηγή Ταμίθι, πηγές αρχαίας Φυλής) και σε περιοχή δασωμένη, η οποία σώθηκε από την καταστροφική πυρκαγιά του 2007. Η εκκίνηση θα δοθεί στις **09:30**.
- **Η μικρή διαδρομή**, είναι μήκους 10 χλμ. (από τα οποία 2,5 χλμ. σε μονοπάτι) με 300 μέτρα αθροιστικής υψομετρικής διαφοράς, που έχει κοινή αφετηρία και τερματισμό με την κύρια διαδρομή. Η διαδρομή αυτή απευθύνεται σε λιγότερο έμπειρους δρομείς που θέλουν να συμμετάσχουν και να τρέξουν στην δασωμένη Δυτική Πάρνηθα. Έχει κοινή αφετηρία και τερματισμό με τη μεγάλη διαδρομή. Η εκκίνηση θα δοθεί στις **09:30**.

**Η συμμετοχή είναι δωρεάν** και απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο/η, αθλητή ή μη, με καλή φυσική κατάσταση (ηλικίες 16 έως 65 χρόνων). Οι ανήλικοι θα πρέπει να φέρουν μαζί τους υποχρεωτικά τη συγκατάθεση του γονέα ή κηδεμόνα. Οι αθλητές θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους την δυσκολία της διαδρομής στην οποία επιθυμούν να συμμετέχουν, να έχουν καλή φυσική κατάσταση και να έχουν κάνει πρόσφατες ιατρικές εξετάσεις.

**Οι Δηλώσεις Συμμετοχής των αθλητών** γίνονται δεκτές με τη συμπλήρωση της Δήλωσης Συμμετοχής, η οποία υπάρχει στην ιστοσελίδα του Συλλόγου. Στην Αίτηση Συμμετοχής δηλώνει ο ενδιαφερόμενος απαραίτητα τη διαδρομή στην οποία θα συμμετάσχει (μεγάλος ή μικρός γύρος).

**Η αποστολή της Αίτησης Συμμετοχής** πρέπει να γίνει το αργότερο έως την τελευταία Πέμπτη πριν τον αγώνα (13/10/2011). Είναι απαραίτητο να σταλεί συμπληρωμένη και **υπογεγραμμένη** στο fax: **210-2412099** ή στο email του Αγώνα: [arma.eposfilis@gmail.com](mailto:arma.eposfilis@gmail.com).

Κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής από τη Γραμματεία, **οι δρομείς θα πρέπει να υπογράψουν τη δήλωση συμμετοχής τους, εφόσον αυτή έχει σταλεί ηλεκτρονικά και είναι ανυπόγραφη.**

Οι αθλητές θα παραλάβουν τους αριθμούς τους την ημέρα του αγώνα (16/10/2011) από τη Γραμματεία (Πηγές Αρχαίας Φυλής), από τις **07:30** έως τις **09:00**.

**Η έγκαιρη δήλωση συμμετοχής διευκολύνει την οργανωτική επιτροπή  
Θα απονεμηθούν κύπελλα, μετάλλια, και αναμνηστικά συμμετοχής.**