

OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



Η **Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών/Πόρτα Ανοιχτή** διοργανώνει τον 5ο φιλανθρωπικό αγώνα **OPEN DOOR RUN**, σε συνεργασία με το Δήμο Ελληνικού – Αργυρούπολης, την **Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2024**.

Ο αγώνας **OPEN DOOR RUN** έχει εξελιχθεί σε θεσμό για την Εταιρεία μας, καθώς πέρα από την οικονομική υποστήριξη που προσφέρει στο έργο μας, επιτυγχάνει έναν ακόμα πιο σημαντικό σκοπό: να δώσει στο ευρύτερο κοινό την ευκαιρία να έρθει πιο κοντά μας και να γνωρίσει τις απέραντες δυνατότητες των υπέροχων παιδιών μας.

Όλα τα έσοδα του **OPEN DOOR RUN** θα διατεθούν για την ενίσχυση των **Αθλητικών Προγραμμάτων της Πόρτας Ανοιχτής**, στα οποία συμμετέχουν 240 παιδιά, νέοι και ενήλικες με εγκεφαλική παράλυση. Τα Αθλητικά Προγράμματα έχουν ομαδικό χαρακτήρα και προσφέρουν απεριόριστη χαρά σε όλους τους συμμετέχοντες, ενώ παράλληλα προάγουν την υγεία και τις κινητικές τους δεξιότητες.

“Δε με νοιάζει ποιος θα νικήσει. Το παιχνίδι έχει σημασία”.

Το πρόγραμμα του **Open Door Run** περιλαμβάνει αγώνες δρόμου των 10 και 5 χλμ. για τους ενήλικες, των 800μ. για τα παιδιά και special run 400μ. για τα άτομα με αναπηρία.

Την τεχνική επιμέλεια της διοργάνωσης έχει αναλάβει η εταιρεία **MyRace**.

OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



Αγώνας δρόμου 10 χλμ.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2024

Σημείο εκκίνησης - τερματισμού: Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών / Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη

Ώρα εκκίνησης: 09:00 π.μ.

Απόσταση αγώνα: 10 χλμ.

Χρονικό όριο αγώνα: Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους σε 1 ώρα και 40 λεπτά. Πέραν του χρόνου αυτού θα κινούνται στη διαδρομή με δική τους ευθύνη.

Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν δρομείς ηλικίας άνω των 18 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο. Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης.

Σταθμοί τροφοδοσίας: Ανά 2,5 χλμ. θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας με νερό.

Πακέτα συμμετοχής:

- Απλό πακέτο: 8 ευρώ
- Ενισχυμένο: 15 ευρώ

Το απλό πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο
- Γκαρνταρόμπα
- Υγειονομική κάλυψη
- Υδροδοσία

OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



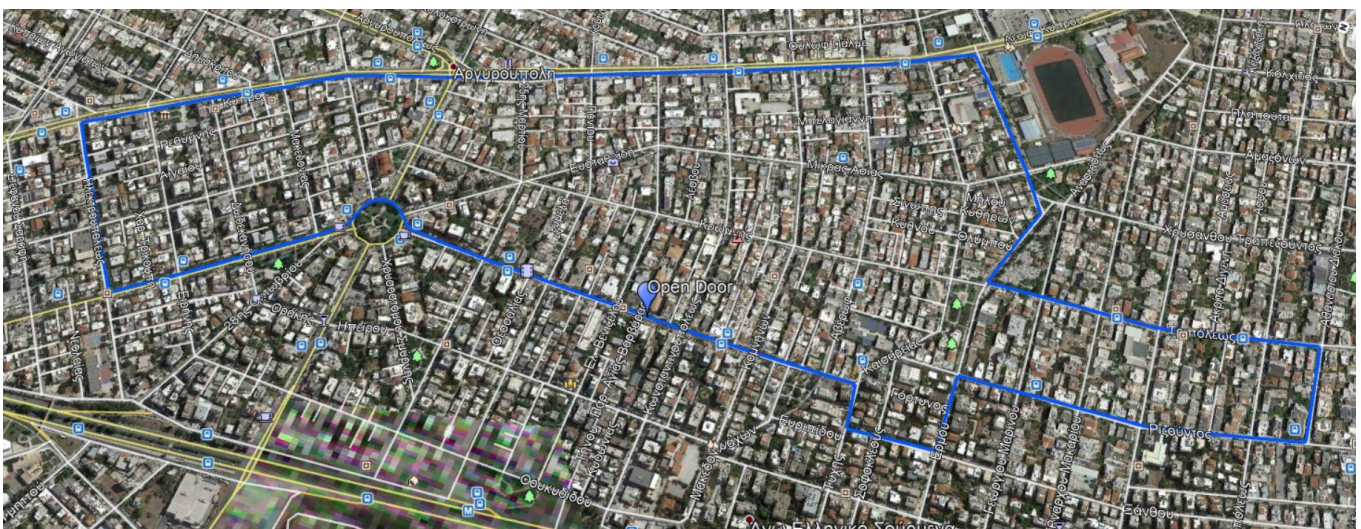
Το ενισχυμένο πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Αναμνηστικό T-Shirt
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο
- Γκαρνταρόμπα
- Υγειονομική κάλυψη
- Υδροδοσία

Παραλαβή πακέτων συμμετοχής: Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής από όλους τους δρομείς θα γίνει το Σάββατο 28/9 12:00 - 16:00 και την Κυριακή 29/9 από τις 07:30-08:30 στο σημείο της εκκίνησης και έδρα της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών/Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη.

Δηλώσεις-Εγγραφές: <https://www.myrace.gr>

Χάρτης διαδρομής 10 χλμ. (2 στροφές)



OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



Αγώνας δρόμου 5 χλμ.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2024

Σημείο εκκίνησης - τερματισμού: Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών / Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη

Ώρα εκκίνησης: 09:00 π.μ.

Απόσταση αγώνα: 5 χλμ.

Χρονικό όριο αγώνα: Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους σε 1 ώρα. Πέραν του χρόνου αυτού θα κινούνται στη διαδρομή με δική τους ευθύνη.

Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν δρομείς ηλικίας από 13 ετών και άνω. Οι ενήλικες δρομείς θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό. Οι ανήλικοι δρομείς θα τρέξουν με την ευθύνη του κηδεμόνα τους και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο. Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης.

Σταθμοί τροφοδοσίας: Ανά 2,5 χλμ. Θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας με νερό.

Πακέτα συμμετοχής:

- Απλό πακέτο: 8 ευρώ
- Ενισχυμένο: 15 ευρώ

Το απλό πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο
- Γκαρνταρόμπα
- Υγειονομική κάλυψη
- Υδροδοσία

OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



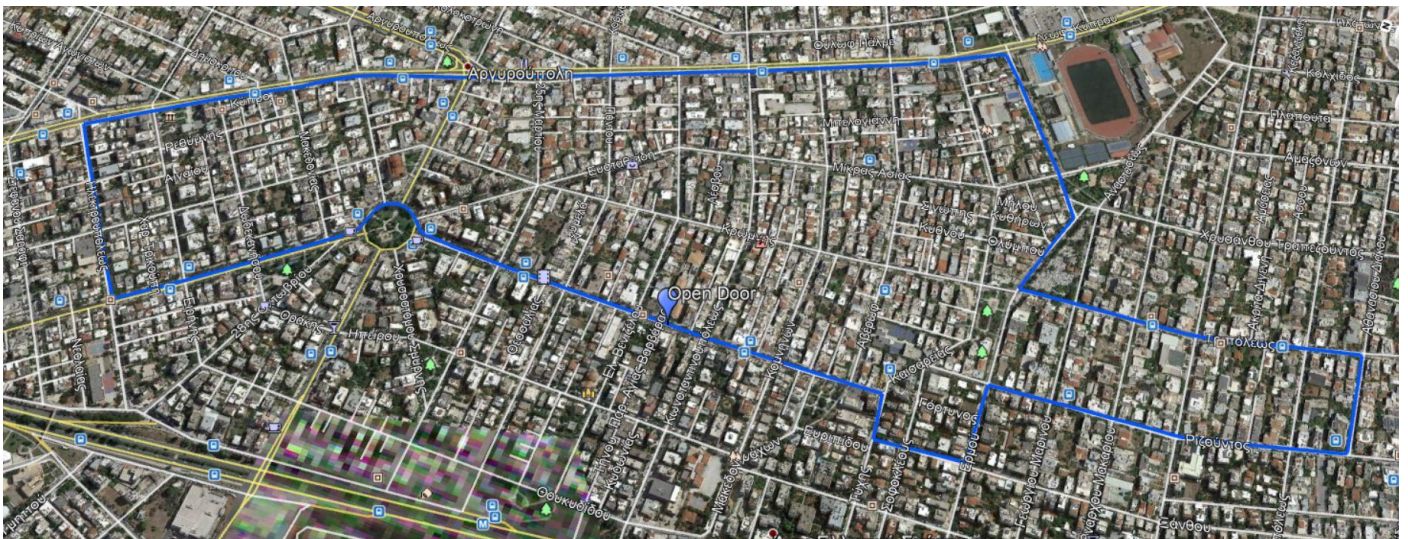
Το ενισχυμένο πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Αναμνηστικό T-Shirt
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο
- Γκαρνταρόμπα
- Υγειονομική κάλυψη
- Υδροδοσία

Παραλαβή πακέτων συμμετοχής: Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής από όλους τους δρομείς θα γίνει το Σάββατο 28/9 12:00 - 16:00 και την Κυριακή 29/9 από τις 07:30-08:30 στο σημείο της εκκίνησης και έδρα της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών/Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη.

Δηλώσεις-Εγγραφές: <https://www.myrace.gr>

Χάρτης διαδρομής 5 χλμ.



OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



Special Run 400μ. για άτομα με αναπηρία

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2024

Σημείο εκκίνησης - τερματισμού: Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών / Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη

Ώρα εκκίνησης: 10:30 π.μ.

Απόσταση αγώνα: 400μ.

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο. Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης.

Κόστος συμμετοχής: Δωρεάν

Το πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Αναμνηστικό μετάλλιο
- Υγειονομική κάλυψη
- Γκαρνταρόμπα
- Υδροδοσία

Παραλαβή πακέτων συμμετοχής: Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής από όλους τους δρομείς θα γίνει το Σάββατο 28/9 12:00 - 16:00 και την Κυριακή 29/9 από τις 09:00-10:00 στο σημείο της εκκίνησης και έδρα της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών/Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη.

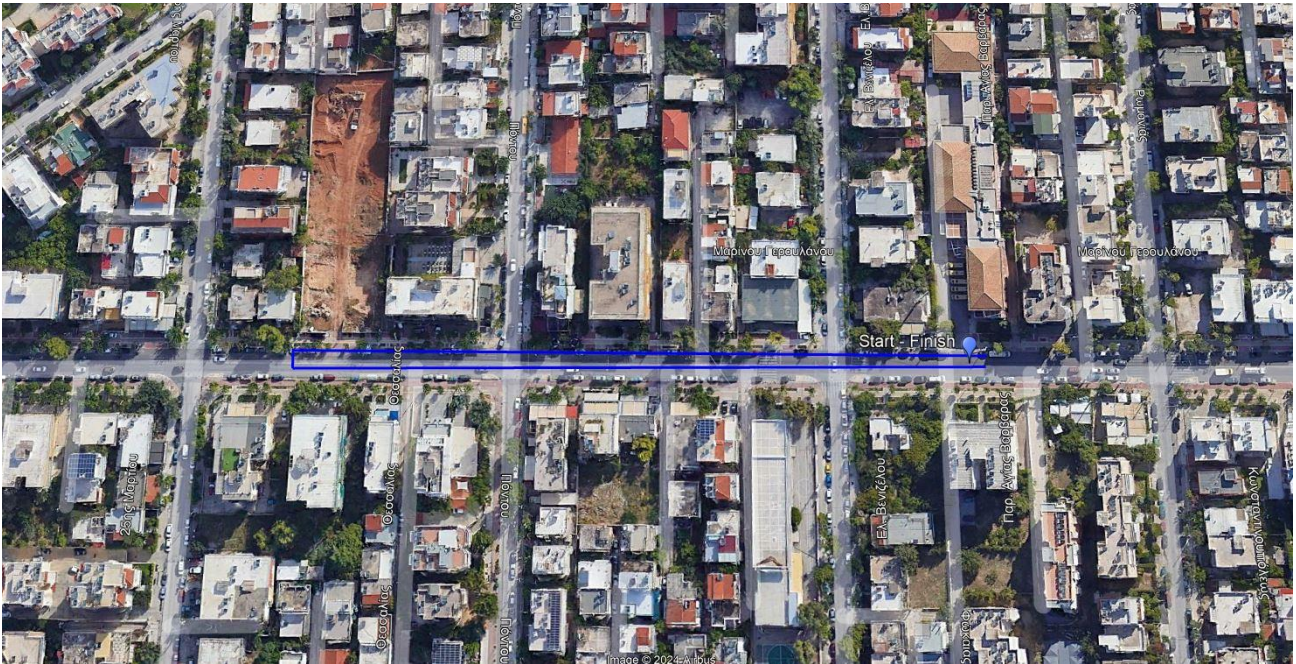
Δηλώσεις-Εγγραφές: <https://www.myrace.gr>

OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



Χάρτης διαδρομής 400μ.



OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



Αγώνας δρόμου 800μ. για παιδιά

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου 2024

Σημείο εκκίνησης - τερματισμού: Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών / Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη

Ώρα εκκίνησης: 10:40 π.μ.

Απόσταση αγώνα: 800μ.

Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά ηλικίας από 6 έως 12 ετών, τα οποία θα τρέξουν με την ευθύνη του κηδεμόνα τους και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο. Θα βραβευθούν τα τρία (3) πρώτα αγόρια και τα τρία (3) πρώτα κορίτσια των κατηγοριών από 6 έως και 9 ετών, και από 10 έως 12 ετών.

Κόστος συμμετοχής: Δωρεάν

Το πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο
- Υγειονομική κάλυψη
- Υδροδοσία

Παραλαβή πακέτων συμμετοχής: Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής από όλους τους δρομείς θα γίνει το Σάββατο 28/9 12:00 - 16:00 και την Κυριακή 29/9 από τις 09:00-10:00 στο σημείο της εκκίνησης και έδρα της Εταιρείας Προστασίας Σπαστικών/Πόρτα Ανοιχτή, Μαρίνου Γερουλάνου 117, Αργυρούπολη.

OPEN DOOR RUN

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09
ΣΤΗΝ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ



Δηλώσεις-Εγγραφές: <https://www.myrace.gr>

Χάρτης διαδρομής 800μ.

