
**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΤΩΝ ΔΗΜΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
ΓΙΑ ΤΟΝ 2^Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΟΣ/ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
ΜΕ ΟΝΟΜΑΣΙΑ «ΠΕΡΠΑΤΩ/ΤΡΕΧΩ ΜΑΖΕΥΩ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ
ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΣΚΟΠΟ».**

2ος ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Περπατάω/τρέχω μαζεύω χιλιόμετρα για καλό σκοπό



ΔΙΟΓΡΑΝΩΤΕΣ



ΔΗΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ



ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΡΕΘΥΜΝΟΥ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2021-ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022

Η δράση θα διαρκέσει 8 εβδομάδες από 13/12/2021 μέχρι 6/2/2022 και σε περίπτωση που δεν είμαστε έτοιμοι μέχρι την παραπάνω ημερομηνία έναρξης, η δράση θα μεταφερθεί μια εβδομάδα αργότερα (20/12/2021 μέχρι 13/2/2022).

Η συμμετοχή των μαθητών θα γίνει σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων (παρακαλούμε να είναι μεικτές με 2 μαθητές αντίθετου φύλου).

Αρχικά οι ομάδες θα πρέπει να κάνουν εγγραφή (η εγγραφή θα πρέπει να γίνει από εσάς) στην ιστοσελίδα του 2^{ου} Μαραθωνίου Ρεθύμνου <https://marathon.dipereth.gr/>. Μόλις υποβληθεί εγγραφή, οι ομάδες θα λαμβάνουν στο email επικοινωνίας που έχετε συμπληρώσει στην σχετική φόρμα, **έναν αριθμό συμμετοχής (π.χ. 101)**. Ο αριθμός αυτός είναι βασικός γιατί με αυτόν θα μπορούν οι ομάδες να κάνουν την καταχώρηση των αποτελεσμάτων της επίδοσης τους στην ιστοσελίδα.

Οι ομάδες από Δευτέρα 13 ή 20 Δεκεμβρίου **θα πρέπει να περπατάνε/τρέχουν όποτε θέλουν είτε σε ομάδες είτε μόνοι τους** και θα πρέπει να έχουν το κινητό (ή ρολόι ή τρέξιμο στο διάδρομο) μαζί τους για να καταγράφουν την επίδοσή τους (εάν έχουν κινητό θα πρέπει να έχουν

κατεβάσει μια εφαρμογή βηματοδότη). **ΠΡΟΣΟΧΗ** αυτό που πρέπει να μετράνε δεν είναι ο χρόνος αλλά **τα χιλιόμετρα που θα διανύουν**.

Οι μαθητές να διανύουν ομαδικά τουλάχιστον **40 χιλιόμετρα την εβδομάδα** (δηλαδή από 8 έως 10 χιλιόμετρα το κάθε παιδί την εβδομάδα).

Κάθε μαθητής ξεχωριστά θα πρέπει να **ανεβάζει τα αποτελέσματα των επιδόσεων του στην ιστοσελίδα** (μαζί με την φωτογραφία της επίδοσης του). Σε περίπτωση που τρέχουν σε ομάδες και έχουν ένα κοινό τηλέφωνο μπορούν να ανεβάσουν την ίδια φωτογραφία όλοι οι μαθητές της ομάδας.

Οι υπεύθυνοι Φ.Α.Σ.Χ.Α. θα συλλέγουν τα **αποτελέσματα των ομάδων** και θα τα ανακοινώνουν (σε χιλιόμετρα) στην ιστοσελίδα του αγώνακάθε εβδομάδα. Τέλος, θα λαμβάνουν email που θα αξιολογεί την επίδοση της ομάδας τους

40 χιλ. και πάνω όλη η ομάδα: **Άριστα**

Από 30 χιλ. μέχρι 40 χιλ. όλη η ομάδα: **Καλά μπορείτε και καλύτερα.**

Μέχρι 30 χιλ. όλη η ομάδα: **Προσπαθήστε περισσότερο μπορείτε.**

Νικήτριες θα είναι **οι 3 πρώτες ομάδες** που στο διάστημα των 8 εβδομάδων θα έχουν συνολικά διανύσει τα περισσότερα χιλιόμετρα. Οι ομάδες αυτές θα βραβευθούν με κύπελλο και μετάλλιο. Επίσης, οι 3 πρώτες ομάδες θα παραδώσουν ένα ηλεκτρονικό υπολογιστή στα ειδικά σχολεία που είναι προσφορά του Δήμου Ρεθύμνου. **Τέλος, όλες οι ομάδες που θα συμμετέχουν στην δράση θα πάρουν μετάλλιο και δίπλωμα συμμετοχής.** (Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα όλοι οι μαθητές να πάρουν από ένα αθλητικό μπλουζάκι με το λογότυπο του αγώνα!!! Είμαστε σε διαπραγμάτευση με το Δήμο).

Κυριακή 6 ή 13 Φεβρουαρίου γιορτή 2^{ου} Μαραθωνίου Γυμνασίων Ρεθύμνου

Την Κυριακή όλες οι ομάδες θα συμμετέχουν σε ένα πραγματικό **Μαραθώνιο** στο παραλιακό μέτωπο του Ρεθύμνου. Συγκεκριμένα:

Μπροστά από το Λύκειο Ελληνίδων θα στηθεί Αψίδα Εκκίνησης με συνοδεία μουσικής, ενώ θα έχει κλειστεί όλος ο δρόμος από την Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη μέχρι το Λύκειο Ελληνίδων.

Οι ομάδες θα ξεκινήσουν στις 10:00 (τμηματικά) και θα πρέπει η κάθε ομάδα να διανύσει την απόσταση του Μαραθωνίου (42.195 μ.) προσθέτοντας τα χιλιόμετρα του κάθε μαθητή της ομάδας (δηλαδή κάθε μαθητής θα πρέπει να περπατήσει/τρέξει περίπου 8.500-10.050 μ.). Η κάθε ομάδα θα πρέπει να υποδείξει τα αποτελέσματα της, μέσω του τηλεφώνου, στην γραμματεία των αγώνων αφού τερματίσει κάτω από την αψίδα, μπροστά από το Λύκειο Ελληνίδων.

Οι μαθητές μπορούν να περπατάνε/τρέχουν σε ομάδες ή μόνοι τους ή σε μικρότερες ομάδες και θα φοράνε τον αριθμό της ομάδας τους και την

«μπλούζα» του αγώνα (σε περίπτωση που δεν θα έχουμε τις μπλούζες ,θα υπάρχει αυτοκόλλητο πάνω στην μπλούζα τους με την αφίσα του αγώνα).

Οι μαθητές θα πρέπει να περπατάνε/τρέχουν πάνω στο πεζοδρόμιο σε όλο το παραλιακό μέτωπο από το Λύκειο Ελληνίδων μέχρι το ξενοδοχείο Perl (τέλος παραλιακής). Εάν γίνει 2 φορές καλύπτεται η απόσταση 10 χιλιάμετρα (θα υπάρχουν και σταθμοί με νερό, Ερυθρός Σταυρός και γιατρός αγώνα όπως και εθελοντές για την ασφάλεια των μαθητών).

Στο τέλος θα γίνουν οι βραβεύσεις όλων των ομάδων και άλλες εκπλήξεις, σε μια γιορταστική ατμόσφαιρα.

Παρακαλούμε επισκεφτείτε το sitetou αγώνα:

<https://marathon.dipereth.gr/>

**ΟΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ Φ.Α.ΣΧ.Α ΠΡΩΤ/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΡΕΘΥΜΝΟΥ**

**ΚΑΡΑΜΠΙΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ**

ΚΟΥΡΜΟΥΛΗΣ