83ο Αρκάδια

ΡΕΘΥΜΝΟ - ΚΡΗΤΗ

ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΡΕΘΥΜΝΗΣ (ΣΟΧΩΡΑ)

www.arkadiraces.gr

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE



Πάρε Μέρος στον Ιστορικότερο Αγώνα της Ελλάδος

ΔΗΑΥ Δήμος Ρεθύμνης

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΚΡΗΤΗΣ
Ένωση Αθλητικών Σωματείων ΣΕΓΑΣ Κρήτης

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

PSILORITIS race

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΡΕΘΥΜΝΟ

ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΡΚΑΔΙ

Ο.Κ.Α. ΠΡΕΒΕΛΗ

Παγκρήτια Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων

Πρόσκληση

Σας καλούμε να τιμήσετε με την παρουσία σας τα «83α Αρκάδια» που διεξάγονται στο Ρέθυμνο, στη μνήμη του ολοκαυτώματος της Ιεράς Μονής Αρκαδίου. Οι αθλητικές & πολιτιστικές εκδηλώσεις θα διεξαχθούν το ***Σάββατο 4 και την Κυριακή 5 Νοεμβρίου 2023***

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 4 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

18:00 - 21:00 Αίθουσα «Παντελής Πρεβελάκης» (Ωδείο Ρεθύμνου) - Διανομή υλικού στους αθλητές των Αρκάδιων Αγώνων.

19:00 -20:30 Αίθουσα «Παντελής Πρεβελάκης» (Ωδείο Ρεθύμνου) - Εκδήλωση της Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής Ν. Ρεθύμνης με θέμα **«Παράγοντες που επηρεάζουν την αερόβια ικανότητα και την απόδοση στους δρόμους αποστάσεων».** Ομιλητές: Κουνούπης Αναστάσιος - Καραμπίνας Δημήτριος, Καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Διοργάνωση: Περιφέρεια Κρήτης & Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής Ν. Ρεθύμνης.

ΚΥΡΙΑΚΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023

08:15 Εκκίνηση για τους αθλητές/τριές του **Δυναμικού Βαδίσματος** επί της Αρκάδιας διαδρομής από την Ι. Μ .Αρκαδίου.

09:00 Ημιμαραθώνιος πατινιών με εκκίνηση και τερματισμό την Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη.

09:45 Αρχιερατικό τρισάγιο από τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Ρεθύμνης & Αυλοποτάμου κ. Πρόδρομο στην πυριτιδαποθήκη της Ιεράς Μονής Αρκαδίου.

09:55 Αφή της φλόγας από τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Ρεθύμνης και Αυλοποτάμου κ. Πρόδρομο.

10:00 Αγώνας **Δρόμου 1.000μ.** αθλητών/τριών **ΑΜΕΑ** με εκκίνηση από το εμπορικό λιμάνι Ρεθύμνου και τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Ρεθύμνης (Σοχώρα).

10:10 Αγώνας **Δρόμου 2.000μ.** Μαθητών/τριών Γυμνασίου με εκκίνηση και τερματισμό το Δημοτικό Στάδιο Ρεθύμνης (Σοχώρα).

10:20 Αγώνας **Δρόμου 2.000μ.** Μαθητών/τριών Λυκείου με εκκίνηση και τερματισμό το Δημοτικό Στάδιο Ρεθύμνης (Σοχώρα).

10:30 Λαϊκός Αγώνας **Δρόμου 6.000μ.** με εκκίνηση και τερματισμό το Δημοτικό Στάδιο Ρεθύμνης (Σοχώρα).

11:30 Εκκίνηση **Αρκάδιου Δρόμου** Ανδρών - Γυναικών από την Ι.Μ. Αρκαδίου και τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Ρεθύμνης (Σοχώρα).

12:00 Τελετή έναρξης 83ων Αρκάδιων Αγώνων.

12:10 Άφιξη φλόγας από την Ι.Μ. Αρκαδίου από μαθητές/τριες του Δημοτικού Σχολείου Σταυρωμένου.

12:15 Μουσικό πρόγραμμα από τη **Δημοτική Φιλαρμονική Ρεθύμνου**.

12:25 Αγώνας **Δρόμου 1.000μ.** μαθητριών Δημοτικών Σχολείων με εκκίνηση από το εμπορικό λιμάνι Ρεθύμνου και τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Ρεθύμνης (Σοχώρα).

12:30 Αγώνας **Δρόμου 1.000μ.** μαθητών Δημοτικών Σχολείων με εκκίνηση από το εμπορικό λιμάνι Ρεθύμνου και τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Ρεθύμνης (Σοχώρα).

12:35 Τιμητική βράβευση βετεράνων αθλητών των Αρκάδιων Αγώνων

Απονομές των αγωνισμάτων

- Αγώνας δρόμου ΑΜΕΑ 1000 μέτρων.
- Αγώνας δρόμου 2000 μέτρων μαθητών/τριών Γυμνασίου.
- Αγώνας δρόμου 2000 μέτρων μαθητών/τριών Λυκείου.
- Λαϊκός Αγώνας δρόμου 6.000 μέτρων.



12:35 Κρητικό Βόλι α) Ανδρών, β) Βετεράνων

12:45 ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΡΚΑΔΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

13:00 Αθλητικά δρώμενα για τους μαθητές/τριες των Δημοτικών Σχολείων σε αγωνίσματα του Στίβου (Kids Athletics) από το Ο.Κ.Α Αρκάδι.

13:15 Κρητικό Βόλι Μαθητών/τριών Δημοτικών Σχολείων

13:30 Απονομές των αγωνισμάτων:

- Κρητικό βόλι Βετεράνων • Κρητικό βόλι Ανδρών • Κρητικό βόλι Μαθητών/τριών
- Αγώνας δρόμου 1000μέτρων Μαθητών/τριών Δημοτικών σχολείων
- Αρκάδιος Δρόμος Ανδρών • Αρκάδιος Δρόμος Γυναικών
- Ρεθυμνιώτες αθλητές Αρκάδιου Δρόμου • Ρεθυμνιώτισσες αθλήτριες Αρκάδιου Δρόμου

14:30 Λήξη των 83ων Αρκάδιων Αγώνων

ΕΠΑΘΛΑ

Α) Αρκάδιος Δρόμος Ανδρών - Γυναικών

1) Έπαθλα στους τρεις (3) πρώτους νικητές – νικήτριες και μετάλλιο.
2) Έπαθλα και μετάλλια στους τρεις (3) πρώτους Ρεθεμνιώτες – Ρεθεμνιώτισσες.
3) Αναμνηστικό μετάλλιο σε όσους/ες αθλητές - αθλήτριες τερματίσουν.

Ρεθεμνιώτες - Ρεθεμνιώτισσες είναι όσοι έχουν καταγωγή (Α΄ ΒΑΘΜΟΥ) από την Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης ή διαμένουν στην Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνης.

Β) Κρητικό Βόλι Ανδρών - Βετεράνων

Έπαθλα και μετάλλια στους τρεις πρώτους νικητές.

Γ) Δρόμος 1.000 μ. Μαθητών-τριών Δημοτικών Σχολείων

Έπαθλο στον πρώτο-η νικητή-νικήτρια, μετάλλιο στους/στις τρεις πρώτους-ες και μετάλλιο σε όσους-ες τερματίσουν.

Δ) Δρόμος 2.000 μ. Μαθητών-τριών Γυμνασίων

Έπαθλο στον πρώτο-η νικητή-νικήτρια, μετάλλιο στους/στις τρεις πρώτους-ες και μετάλλιο σε όσους-ες τερματίσουν.

Ε) Δρόμος 2.000 μ. Μαθητών-τριών Λυκείων

Έπαθλο στον πρώτο-η νικητή-νικήτρια, μετάλλιο στους/στις τρεις πρώτους-ες και μετάλλιο σε όσους-ες τερματίσουν.

ΣΤ) Δυναμικό Βάδισμα

Μετάλλιο σε όσους-ες τερματίσουν.

Ζ) Δρόμος 6.000 μ. Ανδρών – Γυναικών

Έπαθλα στους τρεις πρώτους νικητές -τριες και μετάλλιο σε όσους-ες τερματίσουν.

Η) Δρόμος 1.000μ ΑΜΕΑ

Έπαθλο στον πρώτο-η νικητή -τρια, μετάλλιο στους/στις τρεις πρώτους-ες και μετάλλιο σε όσους-ες τερματίσουν

ΕΓΓΡΑΦΕΣ: Ηλεκτρονικές εγγραφές (έως 30/10/2023) στην ιστοσελίδα: www.arkadiraces.gr



ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς του ΣΕΓΑΣ.

Οι αθλητές -τριες πρέπει να έχουν εξεταστεί πριν από τους αγώνες από ιατρό με πρωτοβουλία και ευθύνη του σωματείου τους και των ιδίων για να διαπιστωθεί ότι είναι υγιείς και μπορούν να συμμετάσχουν στους αγώνες χωρίς κανένα κίνδυνο για την υγεία τους. Για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας που δημιουργηθεί και προκύψει στους συμμετέχοντες και έχει σχέση με την έλλειψη προληπτικής ιατρικής εξέτασής τους (που είναι αποκλειστική ευθύνη τους), οι διοργανωτές σε κάθε περίπτωση δεν έχουν καμία απολύτως ευθύνη. Οι αθλητές -τριες του Αρκάδιου Δρόμου, του Δυναμικού Βαδίσματος και του δρόμου των 6.000 μ. θα υπογράψουν απαραίτητα πριν από τον αγώνα σχετική υπεύθυνη δήλωση.

Στον Αρκάδιο Δρόμο και στο Δυναμικό Βάδισμα η συμμετοχή είναι ελεύθερη για Άνδρες και Γυναίκες, που έχουν γεννηθεί μέχρι και το 2005.

Στο Δρόμο 6.000 μ. η συμμετοχή είναι ελεύθερη για άνδρες και γυναίκες, που έχουν γεννηθεί μέχρι το 2005.

Στο Κρητικό Βόλι οι αθλητές που γεννήθηκαν
Α) μέχρι και το 1973 θα αγωνιστούν με σφαίρα πέντε (5) κιλών.
Β) Οι γεννηθέντες από το 1974 έως 2005 θα αγωνιστούν με σφαίρα επτά (7) κιλών.
Γ) Οι μαθητές/τριες δημοτικών σχολείων, θα αγωνιστούν με σφαίρα τριών (3) κιλών και θα πραγματοποιήσουν τρεις (3) προσπάθειες.

Η ώρα λήξης του Αρκάδιου Δρόμου και του Δυναμικού Βαδίσματος Ανδρών - Γυναικών είναι 14:30. Μετά την ώρα αυτή δεν θα υπάρχει τερματισμός - κατάταξη, ιατρική κάλυψη και όσοι αθλητές συνεχίζουν να τρέχουν, αγωνίζονται πλέον με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

Οι αθλητές του Δυναμικού Βαδίσματος θα αναχωρήσουν για το Αρκάδι την 5η Νοεμβρίου, ημέρα Κυριακή, με λεωφορείο από το ΚΤΕΛ Ρεθύμνου και ώρα 07:00.

Οι αθλητές του Αρκάδιου Δρόμου θα αναχωρήσουν για το Αρκάδι την 5η Νοεμβρίου, ημέρα Κυριακή, με λεωφορείο από το ΚΤΕΛ Ρεθύμνου και ώρα 09:00.

Στους αθλητές -τριες δεν θα καλυφθούν έξοδα μετακίνησης, διατροφής και διαμονής.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Α.Ο. Ατρόμητος Ρεθύμνου υπήρξε ο πρώτος διοργανωτής των Αρκάδιων Αγώνων.
Το έτος 1930 διοργάνωσε με την έγκριση της Σ.Ε.Γ.Α.Σ., τα Α΄ ΑΡΚΑΔΙΑ στο Εθνικό Στάδιο Ρεθύμνου.