



Ρόδος, 30-04-2024
Αριθ. Πρωτ.: 157



ΟΛΥΜΠΙΑΣ 7 OLYMPIAS 7
85100 85100
ΡΟΔΟΣ RHODES

Τηλέφωνο/phone: 2241073948
6940990197
6942475735
6933319115

Email: deas.dafne.rhodes@gmail.com

FB: ΔεΑΣ Δάφνη Ρόδου
@deacdafnerhodes

Instagram: d.e.a.c.dafne.rhodes



Πρός:
Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΛΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ
Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΡΙΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΛΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ
Δ.Ο.Π.Α.Ρ.
Π.Ν. ΑΙΓΑΙΟΥ (ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ)
Ε.Α.Σ. Τ.Ε. Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
Μ.Μ.Ε.



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Δωδεκανησιακός Εκπαιδευτικός Αθλητικός Σύλλογος Δάφνη Ρόδου συνδιοργανώνει με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου (Τμήμα Αθλητισμού), και την στήριξη της Ένωσης Αθλητικών Σωματείων Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Δωδεκανήσου, καθώς και του Συνδέσμου Κριτών Στίβου Δωδεκανήσου, το μίνιγκ στίβου "3^α Δωδεκανησιακά Δάφνεια". Τον αγώνα που έχει κυρίως αναπτυξιακό χαρακτήρα στηρίζουν επίσης χορηγοί & υποστηρικτές.

Οι αγώνες θα γίνουν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

- ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** Σάββατο & Κυριακή 1 -2 Ιουνίου 2024.
- ΩΡΑ:** 17:00
- ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Δ.Α.Κ. Καλλιπάτεια (Κορακόνερο).
- ΗΛΙΚΙΕΣ:** Δικαίωμα συμμετοχής στα 3^α Δωδεκανησιακά Δάφνεια Στίβου έχουν οι παρακάτω αθλητές-αθλήτριες.

A - Γ	2001 & μεγαλύτεροι-ες
K23	2002-2003-2004
K20	2005-2006
K18	2007-2008
K16	2009-2010
K14	2011-2012
K12	2013-2014-2015
K9	2016-2017 - 2018
K6	2019-2020-2021

5. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ:

ΑΝΔΡΕΣ (2008 κ μεγαλύτεροι)	100m. - 200m.- 400m. 800m. - 1500m.- 5000m. και βάδην – 400μ εμπόδια - Τριπλούν - Επικοντώ – Ακοντισμός 800γρ. (2006 και μεγαλύτεροι) – Σφαιροβολία.
ΓΥΝΑΙΚΕΣ (2008 κ μεγαλύτερες)	100m. – 200m - 400m. –.1500m. – 100m. Εμπ -.400m. εμπ - 5000m & βάδην - Επικοντώ – Τριπλούν - Δισκοβολία 1κ – Ακοντισμός 600γρ. (2006 κ μεγαλύτερες) Σφύρα – .Σφαιροβολία (2006 κ μεγαλύτερες).
K18 Αγόρια	Σφαιροβολία 5κ – Σφυροβολία 5κ. – Ακοντισμός (700γρ), Επικοντώ
K18 Κορίτσια	Σφυροβολία 3κ. – Σφαιροβολία 3κ., - Ακοντισμός (500γρ). Επικοντώ,
K16 Αγόρια	80m. - 150m. – 600m. – 1000m. – 300m. εμπ. - Ακοντισμός 600γρ - Σφαιροβολία 4κ – Δισκοβολία 1κ. – Σφυροβολία 4κ – Επικοντώ – Μήκος 4x80m
K16 Κορίτσια	80m. – 300m. - 600m. – 1000m. - 2,000μ. στιπλ - Σφαιροβολία 3κ. - Επικοντώ – Μήκος – Τετραπλούν - Δισκοβολία μαζί με Γυν. – Σφυροβολία 3κ. – Ακοντισμός 500γρ.
K14 Αγόρια K14 Κορίτσια	120m. - 500m. – 8x50m. - Σφαιροβολία 3κ. - Ακοντισμός 500γρ.
K12 Αγόρια K12 Κορίτσια	Μήκος - Vortex - 300m. ανώμαλος δρόμος στο χορτάρι. 8x50 (για τα 2013 μπορούν και στα 120μ. και 500μ των K14)
K9 Αγόρια K9 Κορίτσια	50μ. - Άλμα χωρίς φορά – Formula - Vortex
K6 Αγόρια K6 Κορίτσια	40m. Εμπ. - Αντιστοίχιση χρώμα μπάλας με στεφάνι & Ρίψη.

6. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Στους Αγώνες έχουν δικαίωμα συμμετοχής οι αθλητές και οι αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένοι, σύμφωνα με όσα ορίζονται στην τελευταία υπουργική απόφαση <<περί εγγραφής αθλητών>>, σε σωματεία – μέλη του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Η συμμετοχή των K20 – K18, επιτρέπεται, σύμφωνα με το δικαίωμα συμμετοχής στο διασυλλογικό πρωτάθλημα στην κατηγορία Α – Γ, σύμφωνα με τις τεχνικές διατάξεις, και την γενική προκήρυξη του Σ.Ε.Γ.Α.Σ., για την αγωνιστική περίοδο του 2024.

7. ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ: Στους αγώνες θα ισχύσουν οι κανονισμοί στίβου 2024.

8. ΕΞΟΔΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ: Δεν θα καλυφθούν έξοδα μετακίνησης, διαμονής, διατροφής, εκτός ελάχιστων αθλητών-ων με πρόσκληση και με προϋποθέσεις.

9. ΔΗΛΩΣΕΙΣ & ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

- Για τη συμμετοχή στους αγώνες απαιτείται η υποβολή δήλωσης συμμετοχής με την οποία το σωματείο δηλώνει ανεπιφύλακτα, ότι αποδέχεται τους όρους της προκήρυξης των αγώνων και την εφαρμογή των κανονισμών του Σ.Ε.Γ.Α.Σ.
- Οι δηλώσεις συμμετοχής θα υποβάλλονται ηλεκτρονικά το αργότερο μέχρι και την **ΤΡΙΤΗ 28 ΜΑΪΟΥ 2024, στις 22:00 στην σχετική φόρμα, στο email deas.dafne.rhodes@gmail.com, με κοινοποίηση στο segasdodstilianidis@yahoo.com .**
- Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να είναι υπογεγραμμένες από τον πρόεδρο, το γενικό γραμματέα και να στέλνονται από το e-mail του σωματείου ή του εκπροσώπου του σωματείου.
- Οι αθλητές και οι αθλήτριες θα πρέπει να οριστικοποιήσουν την συμμετοχή τους με αυτοπρόσωπη παρουσία στην γραμματεία των αγώνων **60΄ έως 45΄** πριν την διεξαγωγή του αγωνίσματός τους στην γραμματεία των αγώνων με την επίδειξη του ατομικού δελτίου αθλητικής ιδιότητας αλλά και την κάρτα υγείας.
- **Οι ανεξάρτητοι αθλητές & αθλήτριες θα δηλώνονται είτε στον Κ. Διακονικόλα αυτοπροσώπως μέχρι την προθεσμία υποβολής των αιτήσεων συμμετοχής (ΤΡΙΤΗ, 28 ΜΑΪΟΥ), είτε μέχρι 60΄ - 45΄ πριν τον αγώνα, συμπληρώνοντας την σχετική αίτηση και βεβαίωση για την υγεία τους.**
- **ΕΚΕΙ ΘΑ ΚΑΤΑΤΙΘΕΤΑΙ ΤΟ ΠΟΣΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΔΥΟ (2) ΕΥΡΩ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ & ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΟΣΟ ΤΩΝ 5 ΕΥΡΩ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥΣ-ΕΣ ΤΩΝ 5000Μ. – & 5000Μ ΒΑΔΗΝ.** (τα έσοδα θα διατεθούν για μέρος κάλυψης των εξόδων της διοργάνωσης).
- **Οι αθλητές – αθλήτριες – ανεξάρτητοι-ες θα λαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους και έναν λαχνό για την κλήρωση που θα διεξαχθεί κατά την διάρκεια και προς το τέλος των αγώνων προσφορά του αθλητικού καταστήματος Vargas Sport.**
- Οι αθλητές και οι αθλήτριες της κατηγορίας Κ12 θα ελέγχονται και εκείνοι στην γραμματεία αρκεί να έχουν την κάρτα υγείας τους.
- Στα παιδιά των κατηγοριών Κ9 & Κ6 θα δηλώνεται το πλήθος των αθλητών από κάθε σωματείο Π.χ. Κ9 – 7 αθλητές και 10 αθλήτριες. Κ6 – 4 αθλητές και 6 αθλήτριες.
Θα συμπληρώνεται μία ενιαία υπεύθυνη δήλωση για όλα τα παιδιά του σωματείου τους. Σε περίπτωση που το σωματείο δεν επιθυμεί να προσκομίσει ομαδική υπεύθυνη δήλωση, τότε θα πρέπει ατομικά οι γονείς των μικρών αθλητών να προσκομίσουν υπεύθυνη δήλωση στους προπονητές των σωματείων τους.

- Μέχρι και την Παρασκευή πριν την έναρξη των αγώνων, θα μπορούν τα σωματεία που θα δηλώσουν τους αθλητές και τις αθλήτριες των κατηγοριών Κ9 – Κ6, αφού συγκεντρώσουν το αντίστοιχο ποσό, να το προσκομίσουν στον Κ. Σάββα Διακονικόλα ή στην γραμματεία, ο οποίος θα δώσει και τους ανάλογους λαχνούς.
- Κάθε σωματείο έχει δικαίωμα να δηλώσει απεριόριστο αριθμό αθλητών-τριών στα αντίστοιχα αγωνίσματα που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα, οι οποίοι μπορούν να αγωνιστούν σε όσα αγωνίσματα επιθυμούν, σύμφωνα με την κατηγορία που ανήκουν και με βάση τη Γενική προκήρυξη του ΣΕΓΑΣ.
- Ειδικά για την κατηγορία Κ14, κάθε σωματείο δύναται να μετέχει με απεριόριστο αριθμό αθλητών-τριών στα αντίστοιχα αγωνίσματα που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα. Κάθε αθλητής-τρια (Κ14) έχει δικαίωμα να αγωνιστεί ΜΟΝΟ σε ένα αγώνισμα, καθώς και στην ομάδα σκυταλοδρομίας 8x50μ του σωματείου του. Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή εκτός συναγωνισμού για οποιονδήποτε αθλητή-τρια.

10. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ:

Με φροντίδα και ευθύνη των συλλόγων τους οι αθλητές –τριες πρέπει να έχουν εξετασθεί ιατρικώς πριν από τους αγώνες.

Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών και αθλητριών στην κάρτα υγείας αθλητή είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.

Οι υπεύθυνοι της αίθουσας κλήσης θα ελέγχουν τα αθλητικά δελτία και τις κάρτες υγείας των αθλητών – αθλητριών και θα καταχωρούν στα πινάκια ΜΟΝΟ τους αθλητές – αθλήτριες των οποίων η κάρτα υγείας αθλητή είναι θεωρημένη σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟΥΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥ

11. ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΥΨΗ – ΒΑΡΟΣ – ΟΡΓΑΝΩΝ – ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΕΜΠΟΔΙΩΝ:

Αγώνισμα	Σφύρα	Δίσκος	Σφαίρα	Ακόντιο	VORTEX
A – Κ12					200gr
K – Κ12					200gr
A – Κ14				500 gr	
K – Κ14				500 gr	
A – Κ16	4kg	1 kg	4kg	600gr	
K – Κ16	3kg	1 kg	3kg	500gr	
A – Κ18	5kg	1.5kg	5kg	700gr	
Γ – Κ18	3kg	1 kg	3kg	500gr	
A - 23	7,26kg	2 kg	7,26 kg	800gr	
Γ - 23	4kg	1 kg	4 kg	600gr	

Επί κοντώ Γ (οπεν): 1.82-1.92-2.02-2.12-2.22μ. και ανά δέκα (10) εκατοστά μέχρι και το 2.72 και μετά ανά πέντε (5) εκατοστά.

Επί κοντώ Α (οπεν): 2.22-2.32-2.42-2.52-2.62μ. και ανά δέκα (10) εκατοστά μέχρι και το 3.22 και μετά ανά πέντε (5) εκατοστά.

300μ. εμπ. (Κ16 Αγοριών & εμπ. Κοριτσιών): Αριθμός εμποδίων 7, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. Αποστάσεις

εμποδίων: το πρώτο 50μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 6 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

400μ. εμπ. (Κ18 Γυναικών, Κ20 Γυναικών και Γυναικών): Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,76εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ, ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

400μ. εμπ. (Κ18 Ανδρών): Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,84εκ. Αποστάσεις εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

400μ. εμπ. (Κ20 Ανδρών & εμπ. Ανδρών): Αριθμός εμποδίων 10, Ύψος εμποδίων 0,91εκ. Αποστάσεις

εμποδίων: το πρώτο 45μ. από τη γραμμή αφετηρίας, τα υπόλοιπα 9 ανά 35μ. ενώ το τελευταίο απέχει 40μ. από τη γραμμή τερματισμού.

12. ΕΠΑΘΛΑ: Στους-τρεις πρώτους νικητές-ες των αγωνισμάτων των κατηγοριών μέχρι και τα Κ14 θα δοθούν μετάλλια και διπλώματα. Ο πρώτος – πρώτη θα πάρουν και κύπελλο. Στα αγωνίσματα που υπάρχουν μέχρι 2 συμμετοχές δεν θα δίνεται κύπελλο, αλλά μετάλλιο συμμετοχής. Κάποιες κατηγορίες θα είναι ενιαίες και θα γίνεται μία απονομή. Στις υπόλοιπες κατηγορίες θα δοθούν διπλώματα συμμετοχής και μετάλλια σε όλα τα παιδιά.

Τέλος, διπλώματα συμμετοχής θα λάβουν όλοι και όλες που έλαβαν μέρος.

13. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ & ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Στα αγωνίσματα των κατηγοριών Κ16 – Κ18 – Κ20 – Κ23 – Α – Γ θα υπάρξει ηλεκτρονική χρονομέτρηση και ανεμόμετρο. Σε περίπτωση βλάβης του ηλεκτρονικού συστήματος χρονομέτρησης φώτο φίνις, η χρονομέτρηση θα είναι με χρόνο χειρός. Στις υπόλοιπες κατηγορίες η χρονομέτρηση θα γίνει με χρονόμετρο χειρός. 3 προσπάθειες στα Κ14 (π.χ. ακοντισμός 500gr), στα Κ12 (Vortex 200gr) και στις μεγαλύτερες κατηγορίες ότι προβλέπεται από τους κανονισμούς. Τα αποτελέσματα μέχρι και την κατηγορία Κ16 θα αναρτώνται live στο ROSTER ATHLETICS ή και αμέσως μετά την ολοκλήρωσή τους σε συνεργασία με τους κριτές.

14. ΓΕΝΙΚΕΣ – ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ: Ότι δεν προβλέπεται – αναφέρετε στην παρούσα προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Γενικό & Τεχνικό Διευθυντή των αγώνων κ. Διακονικόλα Σάββα σε συνεργασία με τον Αλυτάρχη/την Αλυτάρχη των αγώνων σύμφωνα με τους κανονισμούς και τα άρθρα

του στίβου της WA, και του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. του 2023 και 2024

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΔΙΑΚΟΝΙΚΟΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ



Η Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΔΙΑΚΟΝΙΚΟΛΑ ΕΙΡΗΝΗ

Συνημμένα:

- Πρόγραμμα Αγώνων

ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΤΟ ΟΡΙΣΤΙΚΟ

MEETING ΣΤΙΒΟΥ - 3α ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΙΑΚΑ ΔΑΦΝΕΙΑ - 2024 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΜΑΪΟΥ 2024			
ΩΡΑ ΑΓΩΝΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
17:00	8X50M ΜΙΚΤΗ Κ14	ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΟΡΕΝ	ΣΦΑΙΡΑ ΑΝΔΡΕΣ ΟΡΕΝ
17:00	120M Κ14 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
17:10	120M Κ14 ΑΓΟΡΙΑ		
17:20	50M Κ9 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
17:30	50M Κ9 ΑΓΟΡΙΑ	ΜΗΚΟΣ ΟΡΕΝ	
17:45	40M ΕΜΠΟΔΙΑ Κ6		VORTEX Κ12 ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2 βαλβ.(2 ΠΡΟ) VORTEX Κ12 ΑΓΟΡΙΑ 2 βαλβ. (2 ΠΡΟ)
17:55	500M Κ14 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
18:00	500M Κ14 ΑΓΟΡΙΑ		
18:20	60M Κ12 ΚΟΡΙΤΣΙΑ	Κ9 ΑΛΜΑ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ Κ9 ΑΛΜΑ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΑΓΟΡΙΑ	ΣΦΑΙΡΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΟΡΕΝ
18:30	60M Κ12 ΑΓΟΡΙΑ	ΤΡΙΠΛΟΥΝ - ΤΕΤΡΑΠΛΟΥΝ Κ16	
18:40	300M ΑΝΩΜΑΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ ΣΤΟ ΧΟΡΤΑΡΙ		Κ6 ΜΑΖΕΜΑ ΚΑΙ ΡΙΨΗ
18:45	Κ9 FORMULA ΜΙΚΤΗ		
19:00	ΤΕΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ		

MEETING ΣΤΙΒΟΥ - 3α ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΙΑΚΑ ΔΑΦΝΕΙΑ - 2024 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΜΑΪΟΥ 2024			
ΩΡΑ ΑΓΩΝΑ	ΔΡΟΜΟΙ	ΑΛΜΑΤΑ	ΡΙΨΕΙΣ
17:00	80M Κ16 ΑΓΟΡΙΑ		ΣΦΥΡΑ - ΔΙΣΚΟΣ
17:05	80M Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
17:10	100M ΑΝΔΡΩΝ		
17:15	100M ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
17:25	150M Κ16 ΑΓΟΡΙΑ		
17:35	600M Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
17:40	600M Κ16 ΑΓΟΡΙΑ		
17:50	1000M Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
17:55	1000M Κ16 ΑΓΟΡΙΑ		
18:05	1500M ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
18:15	1500M ΑΝΔΡΕΣ		
18:25	300M Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
18:35	4X80M Κ16 ΑΓΟΡΙΑ		ΣΦΑΙΡΑ Κ14
18:40	800M ΑΝΔΡΕΣ		
18:45	2000M ΦΥΣΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
18:55	400M ΕΜΠΟΔΙΑ ΑΝΔΡΩΝ		
19:00	400M ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
19:10	300M ΕΜΠΟΔΙΑ Κ16 ΑΓΟΡΙΑ		
19:15	300M ΕΜΠΟΔΙΑ Κ16 ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
19:25	200M ΑΝΔΡΩΝ		
19:30	200M ΓΥΝΑΙΚΩΝ		ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ
19:40	100M ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
19:45	5000M ΚΑΙ 5000M ΒΑΔΗΝ & ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΙ		

ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΤΟ ΟΡΙΣΤΙΚΟ