



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Ρέθυμνο 21/2/2022

Αρ. Πρωτ: 1809

Πληροφορίες Πρωτ/θμιας Εκπ/σης : Καραμπίνας Δ. Τηλ: 2831050366
Πληροφορίες Δευτ/θμιας Εκπ/σης : Κουρμούλης Α. Τηλ: 2831028696
e-mail: fysagwreth@dipe.reth.sch.gr, fysagreth@dide.reth.sch.gr,

Προς: Σχολικές μονάδες
Πρωτ/θμιας και Δευτ/θμιας
Εκπ/σης Ρεθύμνου

ΘΕΜΑ: «2^{ος} ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΡΕΘΥΜΝΟΥ ΠΕΡΠΑΤΩ/ΤΡΕΧΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΩΗ»

Οι Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης με την συνεργασία των Υπευθύνων Φ.Α.ΣΧ.Α., μετά την επιτυχημένη διοργάνωση του 1^{ου} Μαραθωνίου Εκπαιδευτικών διοργανώνουν τον **«2^ο Μαραθώνιο Εκπαιδευτικών Ρεθύμνου»** Περπατήματος/Τρεξίματος όλων των βαθμίδων (διορισμένοι, αναπληρωτές και πτυχιούχοι). **Ο «2^{ος} Μαραθώνιος» θα διαρκέσει 2 σχεδόν μήνες, ξεκινώντας από τις 14/3 έως τις 15/5 του 2022.** Κατά την διάρκεια των δύο μηνών οι συμμετέχοντες θα μπορούν να περπατούν ή να τρέχουν μόνοι τους ή σε ομάδες.

Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να εμπνευστούν από τα οφέλη της άσκησης στην υγεία (σωματική, ψυχική, πνευματική) και να συμμετέχουν με σκοπό την ευαισθητοποίηση τους για καθημερινή σωματική δραστηριότητα.

1. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν:

Όλοι οι εκπαιδευτικοί της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ρεθύμνου (διορισμένοι, αναπληρωτές και πτυχιούχοι).

Οι συμμετέχοντες μπορούν να λάβουν μέρος σε ομάδες των τριών ατόμων, σε ομάδες των δύο ατόμων και ατομικές συμμετοχές.

2. Δηλώσεις Συμμετοχής

Μέχρι την **Δευτέρα 7/3/2022** όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν θα πρέπει να συμπληρώσουν την φόρμα εγγραφής στο site:

<https://sites.google.com/dipereth.gr/marathon>

3. Ανέβασμα των αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα σας μπορούν να ανεβαίνουν, από 14/3 και μετά, στο site:

<https://sites.google.com/dipereth.gr/marathon>

4. Χρονική διάρκεια του Μαραθωνίου

Από την Δευτέρα 14/3/2022 έως την Κυριακή 15/5/2022

5. Τρόπος διεξαγωγής

Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατεβάσουν στο κινητό τους μια εφαρμογή που συνδέεται με GPS και καταγράφει τα χιλιόμετρα που έχουν διανύσει (βηματομετρητής). Παραδείγματα εφαρμογών:

<https://www.strava.com/mobile> (θα προτιμούσαμε να διαλέξετε αυτήν την εφαρμογή αλλά εάν έχετε κάποια την οποία δουλεύετε μέχρι τώρα θα γίνει δεκτή.)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitness22.running&hl=el&gl=US>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro&hl=el&gl=US>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.clearskyapps.fitnessfamily.RunC210K&hl=el&gl=US>

Κάθε φορά που οι συμμετέχοντες θα διανύουν μια διαδρομή θα πρέπει να ανεβάζουν τα αποτελέσματα τους site του Μαραθωνίου.

Οι ατομικές εγγραφές και οι ομάδες θα πρέπει να ανεβάζουν την εικόνα με το αριθμό συμμετοχής τους (θα σας σταλεί ένας αριθμός π.χ. 101).

Κάθε 3 ή 4 μέρες θα ανακοινώνονται τα αποτελέσματα και η σειρά κατάταξης των συμμετεχόντων (η κατάταξη θα εμφανίζεται με τον αριθμό συμμετοχή τους και όχι με το ονοματεπώνυμο).

Στις **Κυριακή 15/5/2021** είναι η τελευταία μέρα και η τελική ευθεία του «Μαραθωνίου».

6. Κανόνες συμμετοχής

- Θα γίνονται δεκτά αποτελέσματα που είναι πάνω από 15 λεπτά (αποφεύγονται μικρές μετακινήσεις η οποίες δεν γίνονται για άσκηση)
- Θα γίνονται δεκτά αποτελέσματα τα οποία είναι κάτω από 4 ώρες εκτός ελαχίστων περιπτώσεων (για να αποφύγουμε την περίπτωση που η εφαρμογή καταμέτρησης είναι ανοικτή όλη την ημέρα καταγράφοντας της καθημερινές μας μετακινήσεις).

- Θα γίνονται ΜΟΝΟ ημερήσια αποτελέσματα δεκτά και ΟΧΙ εβδομαδιαία ή μηνιαία.
- Θα γίνονται δεκτά ΜΟΝΟ αποτελέσματα σε χιλιόμετρα και ΟΧΙ βήματα.
- Θα πρέπει να διακρίνεται η απόσταση σε χιλιόμετρα, η ώρα που έγιναν αυτά τα χιλιόμετρα και ο ρυθμός (pace). Παρακαλούμε, εάν είναι δυνατόν να φαίνεται η ημερομηνία και η ώρα της δραστηριότητας.
- Είναι δυνατόν να ανεβαίνουν μέχρι τρία αποτελέσματα (φωτογραφίες την ημέρα)
- Δεκτά γίνονται και τα αποτελέσματα από διαδρόμους ή ρολόγια τα οποία καταγράφουν χιλιόμετρα

7. Διπλώματα και μετάλλια

Θα δοθούν μετάλλια και διπλώματα νίκης στους νικητές της κάθε κατηγορίας (ατομική, σε дуάδες και τριάδες). Όλοι οι συμμετέχοντες θα λάβουν δίπλωμα συμμετοχής.

8. Διευκρινήσεις

Παρακαλούμε για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την δράση μπορείτε να επικοινωνήσετε στα παρακάτω τηλέφωνα ή email.

Κουρμούλης Ανδρέας τηλ. 2831028696 email: fysagreth@dide.reth.sch.gr

Καραμπίνας Δημήτριος τηλ. 6974949399 email: karabinasd@hotmail.com

Παρακαλούμε τους Διευθυντές των σχολικών μονάδων και τους ΚΦΑ να ενημερώσουν όλους τους συναδέλφους για την δράση. Η δική σας συμβολή θα είναι καθοριστική για την επιτυχία του Μαραθωνίου.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΓΑΖΑΝΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ