

Φίλες και φίλοι

Ο «Παγγεραγωγικός» Πολιτιστικός Σύλλογος, οργανώνει και φέτος την καθιερωμένη Ποδηλατάδα, που γίνεται για 6^η συνεχή χρονιά.

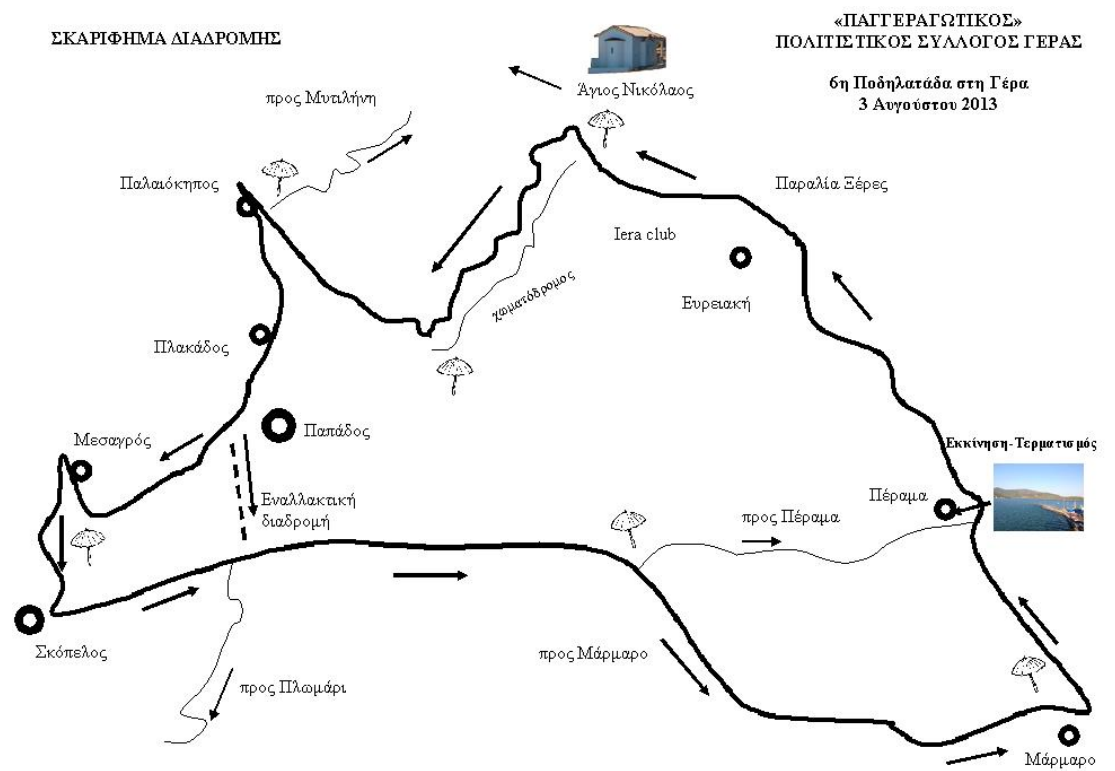
Η Ποδηλατάδα, με παλλεσβιακή εμβέλεια, εδώ και πέντε χρόνια, έγινε πλέον θεσμός και κάθε χρόνο ο αριθμός των συμμετεχόντων ποδηλατών ολοένα και αυξάνεται.

Πέρα από το σκοπό, που θέσαμε στην πρώτη ποδηλατάδα, όπως το να προσφέρουμε κίνητρα για περισσότερη άσκηση, αλλά, να έρθουν σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον Γέρας και τις ομορφιές του κόλπου της. Ακόμη, την ασφαλή οδήγηση με ποδήλατο και την εφαρμογή των κανόνων της κυκλοφοριακής αγωγής και την συνεχή χρήση του ποδηλάτου στην καθημερινότητά μας.

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η 6^η Π Ο Δ Η Λ Α Τ Α Δ Α Σ

Ο «ΠΑΓΓΕΡΑΓΩΤΙΚΟΣ» Πολιτιστικός Σύλλογος Γέρας, το **Σάββατο 3 Αυγούστου 2013** διοργανώνει την 6^η Ποδηλατάδα στη Γέρα, με τους πιο κάτω ειδικούς όρους:

- **Τόπος τέλεσης ποδηλατάδας:** Περιοχή Δημοτικής Ενότητας Γέρας
- **Εκκίνηση-Τερματισμός:** Κέντρο (προκουμαία) Περάματος.
- **Μήκος διαδρομής:** 20 χλμ. (βλέπε σκαρίφημα διαδρομής)



Όροι Συμμετοχής:

Το κόστος συμμετοχής για κάθε ποδηλάτη είναι €2.00 (με την Δήλωση συμμετοχής θα παραλαμβάνει Αναμνηστικό Καπέλο, εμφιαλωμένα νερά καθ' όλη τη διάρκεια της ποδηλατάδας, Αναμνηστικό Δίπλωμα και συμμετοχή στην κλήρωση του ποδηλάτου καθώς και σε άλλα δώρα χορηγών, που θα γίνει μετά τη λήξη της ποδηλατάδας).

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα χρήματα που θα συγκεντρωθούν θα δοθούν ως ενίσχυση στην οικογένεια του νεαρού Γεραιώτη, **Μαγδαληνού Ζαργκλή**, ο οποίος αναρρώνει σε κέντρο αποκατάστασης, μετά από σοβαρό τροχαίο ατύχημα

Ο σύλλογος, που διοργανώνει την εκδήλωση, δε φέρει καμία ευθύνη για τυχόν φθορά ποδηλάτου, αθλητικού υλικού ή ατυχήματος.

Ασφάλεια ποδηλατάδας:

Κατά τη διάρκεια της ποδηλατάδας, θα ακολουθεί τους συμμετέχοντες, αυτοκίνητο με τον υπεύθυνο γιατρό για τις πρώτες βοήθειες, παράλληλα δε, θα παρευρίσκονται και γιατροί στο χώρο της αφετηρίας και τερματισμού, για να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε περίπτωση άμεσης ανάγκης.

Τροχονόμοι, Λιμενικοί και ομάδα εθελοντών, θα προσφέρουν τη βοήθειά τους για την ασφαλή και ομαλή κυκλοφορία των ποδηλάτων στους δρόμους της Γέρας.

Υπηρεσίες:

Στην περιοχή της αφετηρίας, θα υπάρχει **Γραμματειακή Υποστήριξη**, για να δέχεται δηλώσεις συμμετοχής, από τις 5:00' μμ. έως 6:00' μμ.. Εκεί, θα τους δοθεί αριθμός συμμετοχής, ούτως ώστε να θεωρηθεί η συμμετοχή τους έγκυρη, (δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να βρείτε στο site του συλλόγου στη διεύθυνση www.pageragotikos.gr και να την εκτυπώσετε, θα υπογραφεί όμως, μπροστά στην Γραμματεία).

Κατά τη διάρκεια της ποδηλατάδας θα ακολουθεί τους συμμετέχοντες αυτοκίνητο, με τη δυνατότητα να μεταφέρει ποδήλατα, που θα παρουσιάσουν μηχανικό πρόβλημα ή αδυναμία του ποδηλάτη, να συνεχίσει την ποδηλατάδα.

Σε όλη τη διαδρομή θα υπάρχουν έξι σημεία, όπου θα μπορούν οι συμμετέχοντες να εφοδιάζονται με νερό (βλέπε εικονίδιο, με την ομπρέλα, στο σκαρίφημα).

Ηλικία συμμετεχόντων:

- Στην ποδηλατάδα μπορούν να πάρουν μέρος άτομα από 10 έως 65 χρόνων.
- Τα άτομα κάτω των 12 ετών πρέπει να συνοδεύονται από τους γονείς τους.
- Από 12 έως 16 ετών πρέπει να έχουν την δήλωση συμμετοχής τους υπογεγραμμένη από τον γονέα ή κηδεμόνα.

Για τους λόγους αυτούς, σας καλούμε να συμμετέχετε, ενεργά, στην 6^η Ποδηλατάδα μαζί με τα παιδιά σας, φίλους και γνωστούς, για να περάσουμε ευχάριστα όλο το Πολιτιστικό διήμερο.

Σημείωση: Η Δήλωση Συμμετοχής είναι ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ!

Απαγορεύεται, στους γονείς συνοδούς των ανηλίκων, να ακολουθούν τα παιδιά τους με τα μηχανάκια, κατά τη διάρκεια της ποδηλατάδας.

Υπεύθυνοι Διοργάνωσης:

Γεώργιος Ζορμπάς, Πρόεδρος Συλλόγου

Συντονιστική Επιτροπή:

Παναγιώτης Ζορμπάς Καθ. Φυσικής Αγωγής

Ευστράτιος Φωτεινός Καθ. Φυσικής Αγωγής

Σπύρος Ψωμάς Καθ. Φυσικής Αγωγής

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΤΑΔΑ

- Την παραμονή της ποδηλατάδας θα πρέπει να αποφύγετε τις έντονες σωματικές προσπάθειες και την πολυφαγία, ενώ το βράδυ θα πρέπει να κοιμηθείτε νωρίς, για να έχετε δυνάμεις κατά την διάρκειά της διαδρομής.
- Η αθλητική σας περιβολή δεν πρέπει να σας ενοχλεί και να σας πιέζει.
- Μην λάβετε μέρος όσοι έχετε πρόβλημα με την υγεία σας. (Καρδιακά-έντονα αναπνευστικά κ.ά.)
- Πριν την εκκίνηση δώστε μεγάλη προσοχή στις οδηγίες της οργανωτικής επιτροπής.
- Να γίνει έλεγχος των φρένων και των ελαστικών.
- Κάνετε σωστή κατανομή δυνάμεων σ' όλη τη διαδρομή, μην ξοδεύετε τις δυνάμεις σας στην αρχή, κρατήστε στο μεγαλύτερο μέρος της απόστασης, ένα σχετικά σταθερό ρυθμό και απολαύστε τη βόλτα με το ποδήλατο θαυμάζοντας τις ομορφιές της διαδρομής και την υπέροχη θέα του κόλπου, από διαφορετικά σημεία της περιοχής της Γέρας.
- Αποφύγετε τις πολλαπλές και απότομες αυξομειώσεις, προσπεράσεις. Κρατάτε απόσταση από τον μπροστινό ποδηλάτη και να ελέγχετε συχνά την

«ΠΑΓΓΕΡΑΓΩΓΙΚΟΣ» ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΕΡΑΣ

αποτελεσματικότητα των φρένων και την συμπεριφορά των ελαστικών τόσο στην ασφαλτο όσο και στο χώμα.

- Αν νιώσετε ζάλη, τάση για εμετό, πόνο στο στήθος ή έντονη δύσπνοια, διακόψτε αμέσως την προσπάθειά σας και απευθυνθείτε στον σταθμό Α΄ Βοηθειών ή στους γιατρούς που θα ακολουθούν σ΄ όλη την διαδρομή.
- Όλοι οι ποδηλάτες, με βάση τον αριθμό συμμετοχής της δήλωσής τους, θα λάβουν μέρος σε κλήρωση ενός ποδηλάτου, μετά τον τέλος της ποδηλατάδας.

Καλή διασκέδαση!