



Τηλ: 6948616126 Email: info@cretanwild.gr
Website: <https://cretanwild.gr/community/kalodromo/>
Instagram: <https://instagram.com/cretanwild>
Instagram: <https://instagram.com/kalodromocrete>
Facebook: <https://www.facebook.com/cretanwild/>
Facebook: <https://www.facebook.com/kalodromocrete/>
Youtube: <https://www.youtube.com/@cretanwild>

#KaloDromo #ΚαλόΔρόμο

Μαραθώνιος Ευαισθητοποίησης για την Οδική Ασφάλεια

Η Ελένη Γαλεράκη κάνει από την μια άκρη της Κρήτης μέχρι την άλλη, τρέξιμο για την ασφάλεια στους δρόμους και σε κάθε πόλη που περνάει ζητάει δρομείς, επαγγελματίες αθλητές, ερασιτέχνες και απλό κόσμο κάθε ηλικίας να τρέξει μαζί της για να ενώσουμε τις δυνάμεις μας για ασφαλέστερους δρόμους

Σας καλούμε να συμμετέχετε στον 7ήμερο μαραθώνιο σε όλη την Κρήτη για την ευαισθητοποίηση γύρω από την οδική ασφάλεια!

Λεπτομέρειες Εκδήλωσης:

- Έναρξη: Σάββατο, 28 Σεπτεμβρίου, 09:30 στην Ιεράπετρα
- Λήξη: Παρασκευή, 4 Οκτωβρίου, 18:00 στα Χανιά
- Διαδρομή: Ένας μαραθώνιος την ημέρα, με στάσεις σε χωριά καθ' όλη τη διαδρομή για σεμινάρια και εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης

Θέματα Οδικής Ασφάλειας:

1. Προστατεύουμε τον εαυτό μας - Τι μπορούμε να κάνουμε;
 - Φοράμε ζώνη ασφαλείας, κράνος, κτλ. Οδηγούμε με προσοχή, νηφάλιοι και ξεκούραστοι
2. Προστατεύουμε τους άλλους - Τι μπορούμε να κάνουμε;
 - Σεβόμαστε τα όρια ταχύτητας, οδηγούμε χωρίς περισπασμούς, και διατηρούμε ασφαλή απόσταση από ποδηλάτες, δρομείς και περπατητές
3. Μέριμνα για την Υποδομή
 - Είναι κρίσιμο να βελτιώσουμε τις οδικές μας υποδομές. Η τοποθέτηση περισσότερων φώτων, κεντρικών φραγμών, αναγωγών ταχύτητας και άλλων μέτρων ασφαλείας είναι απαραίτητη

Η υποδομή παίζει κρίσιμο ρόλο στην οδική ασφάλεια. Δεν πρόκειται για πολιτική—αφορά την προστασία των αγαπημένων μας προσώπων και την εξασφάλιση ότι όλοι μπορούν να ταξιδεύουν με ασφάλεια. Μαζί, ως κοινότητα, μπορούμε να διεκδικήσουμε τις αλλαγές που έχουν σημασία.

Δράσεις

- Φέρτε την κοινότητα μαζί για να αναλάβει δράση και να υποστηρίξει την αλλαγή
- Αντανεκλαστικά Βραχιόλια/Κορδέλες: Θα διανεμηθούν σε όσους συμμετέχουν, για να τα φορούν κατά το περπάτημα, τρέξιμο, ή ποδηλασία.

- Παροχή εκπαίδευσης στις πρώτες βοήθειες και πληροφορίες. Συντονιζόμαστε με τις τοπικές αρχές για ομιλίες σχετικά με την οδική ασφάλεια
- Θα διοργανώσουμε αιμοδοσία σε όλο το νησί

Γιατί Έχει Σημασία:

- **Διαχρονικότητα:** θέλουμε αυτή η εκδήλωση να είναι μόνο η αρχή. Αναζητούμε συνεργασίες με τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις για να συνεχίσουμε το έργο
- **Συμμετοχή της Κοινότητας:** Συμμετέχετε και διαδώστε το μήνυμα. Σκοπός μας είναι να ενώσουμε οργανισμούς σε όλη την Κρήτη για έναν κοινό στόχο
- **Υποστηρίξτε την Πρωτοβουλία:** Αναζητούμε χορηγούς, συνεργάτες και εθελοντές ανά περιφέρεια για να διασφαλίσουμε τη συνέχεια των προσπαθειών μας. Αυτή δεν είναι απλά μια εκδήλωση—είναι ένα κίνημα για ασφαλέστερους δρόμους στην Κρήτη

Πρόγραμμα Δράσης

Σάββατο 28/09

09.30 Εκδήλωση έναρξης στην Ιεράπετρα και εκκίνηση αγώνα – Τερματισμός ημέρας στον Άγιο Νικόλαο

Κυριακή 29/09

Εκκίνηση από Άγιο Νικόλαο και τερματισμός στα Μάλια

Δευτέρα 30/09

Εκκίνηση από Μάλια και τερματισμός στο Ηράκλειο – 18.00 Εκδήλωση

Τρίτη 01/10

Εκκίνηση από Ηράκλειο και τερματισμός στο Πέραμα

Τετάρτη 02/10

Εκκίνηση από Πέραμα και τερματισμός στο Ρέθυμνο – 18.00 Εκδήλωση

Πέμπτη 03/10

Εκκίνηση από Ρέθυμνο και τερματισμός στη Γεωργιούπολη

Παρασκευή 04/10

Εκκίνηση από Γεωργιούπολη και τερματισμός στα Χανιά – 18.00 Εκδήλωση τερματισμού δράσης

Μικρό βιογραφικό και λίγα λόγια για την Ελένη

Η Ελένη Γαλεράκη κατάγεται από Κρήτη και Βρετανία. Πριν από 8 χρόνια αποφάσισε ότι ήθελε να γράψει μια διαφορετική ιστορία ζωής και αφού εγκατέλειψε μετά από 20 χρόνια τον επιχειρηματικό κόσμο ξεκίνησε ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης.

Όσο ήταν στην Κρήτη βρήκε την ηρεμία και ανακάλυψε το τρέξιμο και το πάθος της να βρίσκεται σε εξωτερικούς χώρους και στη φύση. Όταν ήταν 39 ετών, η ζωή της έκανε μια ανατροπή 180 μοιρών και ένωσε καλύτερα από ποτέ στη ζωή της.

Το τρέξιμο την έχει διδάξει πολλά πράγματα στη ζωή της και συνεχίζει να μαθαίνει από αυτό. Είναι ο διαλογισμός της, τροφοδοτεί την ψυχή της και λάμπει φως μέσα από ό,τι κάνει και γι' αυτό θα τη βλέπετε συνέχεια με ένα χαμόγελο στα χείλη!

Παρόλο που ξεκίνησε να τρέχει μόλις πριν από 9 χρόνια, είχε επιτυχίες στο βάθρο σε αγώνες αποστάσεων έως και 160km και έχει σημειώσει 3 παγκόσμια ρεκόρ. Ένα από τα μεγαλύτερα επιτεύγματά της ήταν η κατάκτηση του παγκοσμίου ρεκόρ γυναικών για τον ταχύτερο χρόνο τρεξίματος στην πολιτεία της Αριζόνας, η οποία έχει μήκος 1.300 χλμ. με 36.000 μέτρα κάθετη ορειβασία σε βουνά, μέσα από φαράγγια κατά μήκος επικίνδυνου και τεχνικού εδάφους. Έτρεξε για 17 συνεχόμενες ημέρες με μέσο όρο μόνο 1-2 ώρες ύπνου κάθε μέρα, που ισοδυναμεί με περίπου 2 μαραθωνίους την ημέρα για 17 ημέρες. Το 2023 έτρεξε στον νομό Χανίων 250 χλμ σε 52 ώρες χωρίς ύπνο για να συγκεντρωθούν χρήματα για την νεοσύστατη Ομάδα Διάσωσης Χανίων.

Για κάθε ιδέα που θέλει να διαδοθεί και σκέφτεται τι μπορεί να κάνει για αυτό, η πρώτη της σκέψη είναι το τρέξιμο. Για αυτό τρέχει για την οδική ασφάλεια, επειδή είναι ο δικός της τρόπος να διαδώσει αυτό το μήνυμα που τόσο πολύ την απασχολεί.

Έχει και η ίδια υποφέρει από την απώλεια αγαπημένων προσώπων. Ξέρει τι σημαίνει να χάνεις κάποιον που αγαπάς. Όταν ακούει καθημερινά για τα δυστυχήματα που συμβαίνουν στην αγαπημένη της Κρήτη και καταλαβαίνει τον πόνο της οικογένειας και των φίλων των θυμάτων νιώθει ότι πρέπει να κάνει κάτι. Γιατί η σκέψη πονάει. Την πληγώνει.

Φυσικά υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην οδική ασφάλεια και δυστυχώς δεν μπορούμε να τους προβλέψουμε όλους όταν είμαστε στον δρόμο. Όμως, ένα από τα πράγματα τα οποία μπορούμε να ελέγξουμε είναι πως συμπεριφερόμαστε, τι κάνουμε και πως αντιδρούμε σε κάθε συνθήκη.

Ας προστατέψουμε τον εαυτό μας. Ας φροντίσουμε ταυτόχρονα και για τον διπλανό μας και ας ενώσουμε τις δυνάμεις μας για να δημιουργήσουμε ασφαλέστερους δρόμους.

Μαζί, μπορούμε να κάνουμε το #kalodromo μια διαχρονική πρωτοβουλία που θα συνεχίσει να ωφελεί την κοινότητά μας