



ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΣΠΕΡΧΕΙΟΥ
— ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΑΚΡΙΔΑΣ —

8ος Ημιμαραθώνιος Σπερχειού
«Αθανάσιος Ακρίδας» - 21.098μ.

ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

Ο Δήμος Μακρακώμης προκηρύσσει τον 8ο Ημιμαραθώνιο Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας» ο οποίος θα διεξαχθεί την Κυριακή 23 Μαρτίου 2025 στη Σπερχειάδα Φθιώτιδας, με την στήριξη της Δ.Κ. Σπερχειάδας και της Λέσχης Μοτοσικλετιστών Σπερχειάδας ΛΕ.Μ.Σ..

Οι διαδρομές που θα διεξαχθούν είναι:

Ο Ημιμαραθώνιος Σπερχειού «Αθανάσιος Ακρίδας» 21.098 μ. (23/03/2025 - 10:30)

Ο Λαϊκός αγώνας «Καλύβα Στεφανή» 5.000 μ. (23/03/2025 - 10:45)

Οι παιδικοί αγώνες «Οικογένεια Στεργίου» 2.500 μ. & 1.000 μ. (22/03/2025 - 18:00)

«Οι δραστηριότητες που θα λάβουν χώρα και η διεξαγωγή των αγώνων θα ακολουθήσουν τις οδηγίες και τα Πρωτόκολλα που θα ισχύουν.

Οι συμμετέχοντες και οι παρευρισκόμενοι στον χώρο θα πρέπει να τηρούν τους κανόνες.»

1^η Διαδρομή:

Ημιμαραθώνιος Σπερχειού - “Αθανάσιος Ακρίδας” 21.098 μ.

Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Το κόστος συμμετοχής είναι: Ατομικό 15,00 ευρώ - Ομαδικό 10,00 ευρώ.

Για συμμετοχές Συλλόγων - Ομαδικές επικοινωνήστε με την διοργάνωση, μέσω e-mail ή τηλεφωνικά.

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος ηλικίας (γεννημένοι το 2007 και πριν), διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές το αργότερο έως τη Κυριακή 19 Μαρτίου 2025

ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Για την συμμετοχή απαιτείται:

- **Η αποδοχή των όρων** σύμφωνα με τον κανονισμό και τα ισχύοντα Πρωτόκολλα.
- **Η εγγραφή συμμετοχής** με την συμπλήρωση της **ηλεκτρονικής φόρμας (Διαδρομή 21.098μ ΕΔΩ)**.
- **Η καταβολή του αντιτίμου συμμετοχής:** Γίνεται στην Τράπεζα Πειραιώς:
Αριθμός Λογαριασμού IBAN : GR1401711160006116142584662
Δικαιούχος : **Λέσχη Μοτοσικλετιστών Σπερχειιάδας Αθλητικό Σωματείο**

Συμμετοχή	Ατομική	Ομαδική*
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ 21km	15 €	10 €

*(Ομαδική εγγραφή θεωρείται η συμμετοχή 8 αθλητών και άνω από τον ίδιο σύλλογο και μετά από επικοινωνία με την διοργάνωση στο 6986941961 & 6946699677).

(Προσοχή: Για να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή, η κατάθεση πρέπει να γίνει εντός 5 εργάσιμων από την ημέρα της εγγραφής, αναγράφοντας το ονοματεπώνυμο και το αγώνισμα που θα λάβει μέρος ο αθλητής.)

Γενικές Οδηγίες:

Η Γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειιάδας, Αθανασίου & Μαίρης Ακρίδα, όπου οι αθλητές θα μπορούν να προσκομίσουν τα απαιτούμενα δικαιολογητικά από τις **8.00 π.μ έως τις 10.00 π.μ.**

Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά την προσέλευση στη γραμματεία οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το φάκελο συμμετοχής και τα αναμνηστικά του αγώνα.

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες ενώ οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες θα βραβευτούν. Επίσης, βραβεία θα δοθούν ανά ηλικιακή κατηγορία όπως:

Άνδρες: 18 - 29, 30 - 39, 40 - 49, 50 - 59, 60+.

Γυναίκες: 18 - 35, 36 - 50, 51+.

Στοιχεία αγώνα:

Ημερομηνία: Κυριακή 23/3/2025

Ωρα εκκίνησης: 10.30 π.μ.

Απόσταση: 21.098 μέτρα

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειιάδας

Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα είναι στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειιάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθεί πορεία προς την πλατεία Εθνικής Αντίστασης και στροφή δεξιά για να βγούμε στην κεντρική οδό Λεωφόρου Κρίκου, για 350 μέτρα, που στρίβει δεξιά, έως την Ανατολική είσοδο της πόλης, συνολικής απόστασης 1.500 μέτρων από την εκκίνηση. Εκεί γίνεται αναστροφή, με κατεύθυνση προς τη Μακρακώμη. Στα 50 μέτρα πριν από την Κεντρική Πλατεία Μακρακώμης, στρίβουμε δεξιά, με κατάληξη τη διασταύρωση μεταξύ Κέντρου Υγείας και s/m Γαλαξίας, (7^ο χλμ) όπου υπάρχει και σταθμός check. Κατόπιν, ακολουθεί τη ροή του αυτοκινητόδρομου Λαμίας -Καρπενησίου, έως τη διασταύρωση

Προκήρυξη 8ου Ημιμαραθωνίου Σπερχειού "Αθανάσιος Ακρίδας"

γέφυρας Παλαιοβράχας (12^ο χλμ.). Από εκεί στρίβει αριστερά και ακολουθεί ανοδική πορεία έως τη διασταύρωση του χωριού Παλαιοβράχα, όπου σε απόσταση 2,9 χλμ., κερδίζει μια υψομετρική (124+) μέτρων (15^ο χλμ.) Στη διασταύρωση Παλαιοβράχας, φεύγουμε αριστερά, προς τη Σπερχειάδα, με ελαφρά κατηφορική κλίση προς τον τερματισμό, εκτός του τελευταίου χλμ, το οποίο είναι ελαφρώς ανοδικό (40 μ +)



Χρονομέτρηση- αποτελέσματα:

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (**chip**) και με ενδιάμεση χρονομέτρηση στο **7ο & 10^ο χλμ** της διαδρομής. Τα επίσημα αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα του Δήμου και στα μέσα δικτύωσης, αφού επικυρωθούν από την οργανωτική επιτροπή.

Σήμανση διαδρομής:

Θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη (ανά χιλιόμετρο).

Σταθμοί υποστήριξης:

Στη διαδρομή θα στηθούν **7 σταθμοί ανεφοδιασμού** με νερό, ισotonικά, αλμυρά snacks, γλυκά κλπ. ...

- 5 km στη γέφυρα Σπερχειάδας - Μακρακώμης
- 7,5 km Πλατεία Μακρακώμης
- 10 km Ε.Ο. Λαμίας - Καρπενησίου
- 12 km στη διασταύρωση - Γέφυρα Παλαιοβράχας
- 15 km κόμβος Παλαιοβράχας
- 17,5 km Τριφύλλια,
- 20 km Αγία Παρασκευή Κλωνίου

Χρονικό όριο αγώνα:

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός **3, ωρών και τριάντα λεπτών (03:30')**, σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

Υγειονομική Κάλυψη:

Κατά την διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό στην εκκίνηση, τον τερματισμό, στη διαδρομή, σε σταθμούς τροφοδοσίας, καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωση.

2^η Διαδρομή: Λαϊκός Αγώνας - “Καλύβα Στεφανή” ≈5.000 μ.

Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Το κόστος συμμετοχής είναι: Ατομικό 15,00 ευρώ - Ομαδικό 10,00 ευρώ.

Για συμμετοχές Συλλόγων - Ομαδικές επικοινωνήστε με την διοργάνωση, μέσω e-mail ή τηλεφωνικά.

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος ηλικίας (γεννημένοι το 2007 και πριν), διαφορετικά απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές το αργότερο έως τη Κυριακή 19 Μαρτίου 2025

ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Για την συμμετοχή απαιτείται:

- Η αποδοχή των όρων σύμφωνα με τον κανονισμό και τα ισχύοντα Πρωτόκολλα.
- Η εγγραφή συμμετοχής με την συμπλήρωση της **ηλεκτρονικής φόρμας (Διαδρομή 5.000μ ΕΔΩ)**.
- Η καταβολή του αντιτίμου συμμετοχής: Γίνεται στην Τράπεζα Πειραιώς:

Αριθμός Λογαριασμού IBAN : **GR1401711160006116142584662**

Δικαιούχος : **Λέσχη Μοτοσικλετιστών Σπερχειάδας Αθλητικό Σωματείο**

Συμμετοχή	Ατομική	Ομαδική*
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ 21km	15 €	10 €

*(Ομαδική εγγραφή θεωρείται η συμμετοχή 8 αθλητών και άνω από τον ίδιο σύλλογο και μετά από επικοινωνία με την διοργάνωση στο 6986941961 & 6946699677).

(Προσοχή: Για να θεωρηθεί έγκυρη η συμμετοχή, η κατάθεση πρέπει να γίνει εντός 5 εργάσιμων από την ημέρα της εγγραφής, αναγράφοντας το ονοματεπώνυμο και το αγώνισμα που θα λάβει μέρος ο αθλητής.)

Γενικές Οδηγίες:

Η Γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, Αθανασίου & Μαίρης Ακριδα, όπου οι αθλητές θα μπορούν να προσκομίσουν τα απαιτούμενα δικαιολογητικά από τις **8.00 π.μ έως τις 10.00 π.μ.**

Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά την προσέλευση στη γραμματεία οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν το φάκελο συμμετοχής και τα αναμνηστικά του αγώνα.

Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες ενώ οι τρεις πρώτοι άνδρες και γυναίκες θα βραβευτούν.

Στοιχεία αγώνα:

Ημερομηνία: Κυριακή 23/03/2025

Ωρα εκκίνησης: ≈ 10.45 π.μ. (Μετά την εκκίνηση των 21.098 μέτρων)

Απόσταση: ≈5.000 μέτρα

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

Περιγραφή διαδρομής:

Η εκκίνηση και ο τερματισμός του αγώνα είναι στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας.

Από το σημείο εκκίνησης ακολουθεί κατηφορική πορεία, επί της κεντρικής οδού, Λεωφόρου Κρίκου για 1.700 μέτρα, τα πρώτα 950 άσφαλτος, όπου στρίβει αριστερά, προς «Καλύβα Στεφανή». Στα 940 μέτρα

Προκήρυξη 8ου Ημιμαραθωνίου Σπερχειού “Αθανάσιος Ακρίδας”

στρίβουμε αριστερά με κατεύθυνση προς Σπερχειάδα και στα 1300 μέτρα δεξιά προς Γυμνάσιο- Λύκειο. Στα 360 μέτρα στρίβουμε αριστερά με ελαφρά ανηφόρα προς τον τερματισμό .



Χρονομέτρηση- αποτελέσματα:

Η χρονομέτρηση θα γίνει ηλεκτρονικά (chip) .

Τα επίσημα αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα του Δήμου και στα μέσα δικτύωσης, αφού επικυρωθούν από την οργανωτική επιτροπή.

Σήμανση διαδρομής: Δεν θα υπάρχει χιλιομετρική ένδειξη.

Χρονικό όριο αγώνα:

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός **2 ωρών**, σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

Σταθμοί υποστήριξης:

Στη διαδρομή θα υπάρχει ένας (1) **σταθμός ανεφοδιασμού στο 2.5km** με νερό, ιστονικά κλπ....

Υγειονομική Κάλυψη:

Κατά την διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό στην εκκίνηση, τον τερματισμό, στη διαδρομή, σε σταθμούς τροφοδοσίας, καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Από τη διοργάνωση δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο και συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή/και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωση.

Παιδικοί αγώνες: - «Οικογένεια Στεργίου» 2.500 μ. & 1.000 μ. για παιδιά Δημοτικού – Γυμνασίου.

Δηλώσεις Συμμετοχής – Όροι:

Η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα έχουν όσοι έχουν **συμπληρώσει το 8^ο έτος** ηλικίας (γεννημένοι το 2016 και πριν), **απαιτείται έγγραφη άδεια από γονέα ή κηδεμόνα.**

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται δεκτές **το αργότερο έως το Σάββατο 22 Μαρτίου 2025** (μισή ώρα πριν τις εκκινήσεις των διαδρομών) ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Για τη συμμετοχή απαιτείται:

- **Η αποδοχή των όρων** σύμφωνα με τον κανονισμό και τα ισχύοντα Πρωτόκολλα.
- **Ιατρικές βεβαιώσεις**, εφόσον θεωρείται ότι οι αγωνιζόμενοι έχουν φροντίσει για τον προληπτικό ιατρικό τους έλεγχο. (Συνημμένα τις ιατρικές βεβαιώσεις στην φόρμα εγγραφής ή την ημέρα του αγώνα στη Γραμματεία)

- **α. Η εγγραφή συμμετοχής** με την συμπλήρωση της **ηλεκτρονικής φόρμας.**

Για την Διαδρομή των 2.500μ - ΕΔΩ - Για την Διαδρομή των 1.000μ - ΕΔΩ

- **β. Η συμπλήρωση της Δήλωσης - Αίτησης συμμετοχής** και η αποστολή, στο e-mail της διοργάνωσης, spercheiosrun@gmail.com ή στους Διευθυντές των σχολείων. (Συνημμένα τις ιατρικές βεβαιώσεις και υπεύθυνες δηλώσεις) - (Δήλωση – Αίτηση συμμετοχής θα βρείτε **ΕΔΩ**).

Η Δήλωση – Αίτηση μπορεί να γίνει και μέσω gov.gr συμπληρώνοντας τα παρακάτω:

- [Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις ⁽³⁾, που προβλέπονται από της διατάξεις της παρ. 6 του άρθρου 22 του Ν. 1599/1986, δηλώνω ότι:

Επιτρέπω στο παιδί μου (**ονομ/νυμο παιδιού**)..... να συμμετέχει στον αγώνα δρόμου (**επιλογή διαδρομής**) □ 2.500μ. / □ 1.000μ. που λαμβάνει χώρα στα πλαίσια του 8^{ου} **Ημιμαραθωνίου Σπερχειού Αθανάσιος Ακρίδας**, έχοντας λάβει γνώση όλων των κανονισμών εκδήλωσης τους οποίους και αναλαμβάνω πλήρως την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος καθ’ όλη τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας, απαλλάσσοντας πλήρως και ολοσχερώς τους διοργανωτές της εκδήλωσης, καθώς και οποιουσδήποτε συνδράμουν σε αυτή τη διοργάνωση: εθελοντές, προσωπικό ασφαλείας και λοιπούς. Παραιτούμαι από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών για τυχόν σωματική βλάβη ή άλλη ζημία από οποιαδήποτε αιτία κατά την διάρκεια του αγώνα ή μετά το τέλος αυτού, καθόσον αδυνατούν, με όση επιμέλεια κι αν επιδείξουν, να παρακολουθήσουν και να αποτρέψουν οποιοδήποτε ενδεχόμενο ατυχήματος ή κινδύνου, καθ’ όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης.]

Γενικές Οδηγίες:

Η Γραμματεία του αγώνα θα βρίσκεται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, Αθανασίου & Μαίρης Ακρίδα, όπου οι αθλητές θα μπορούν να παραλάβουν τους αριθμούς συμμετοχής, προσκομίζοντας τα απαιτούμενα δικαιολογητικά από τις **16:00 μ.μ έως τις 18:00 μ.μ.**

Παροχές προς τους συμμετέχοντες:

Κατά την προσέλευση στη γραμματεία οι συμμετέχοντες θα παραλάβουν τον αριθμό συμμετοχής και τα αναμνηστικά του αγώνα. Κατά τον τερματισμό θα δοθούν μετάλλια σε όλους τους συμμετέχοντες ενώ τα τρία πρώτα αγόρια και τα τρία πρώτα κορίτσια κάθε διαδρομής και κατηγορίας θα βραβευτούν.

Στοιχεία αγώνων:

Απόσταση: 2.500 μέτρα

Ημερομηνία: Σάββατο 22/03/2025

Ώρα εκκίνησης: 18.00 μ.μ.

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

Περιγραφή διαδρομής: Η διαδρομή των 2500 μέτρων είναι σε άσφαλο και γίνεται εντός του Δ.Δ. Σπερχειάδας.

Λαμβάνουν μέρος αγόρια και κορίτσια Δημοτικού – Γυμνασίου.

Προκήρυξη 8ου Ημιμαραθωνίου Σπερχειού "Αθανάσιος Ακρίδας"



Απόσταση: 1.000 μέτρα

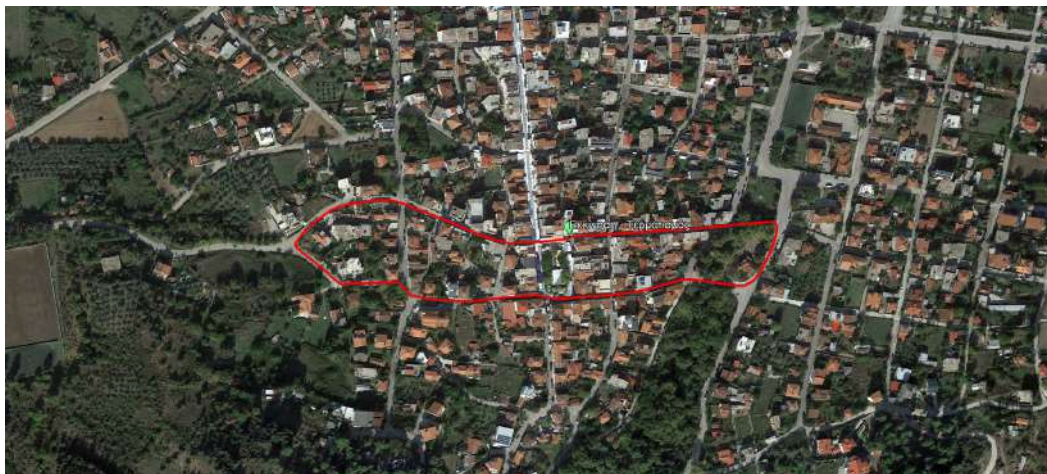
Ημερομηνία: Σάββατο 22/03/2025

Ώρα εκκίνησης: 18.00 μ.μ.

Σημείο εκκίνησης & τερματισμού: Πλατεία Σπερχειάδας

Περιγραφή διαδρομής: Η διαδρομή των 1000 μέτρων είναι σε ασφάλτο και γίνεται εντός του Δ.Δ. Σπερχειάδας.

Λαμβάνουν μέρος αγόρια και κορίτσια Δημοτικού.



Σήμανση διαδρομής:

Θα υπάρχει διαγράμμιση σε όλο το μήκος της διαδρομής.

Σταθμοί υποστήριξης:

Δεν θα υπάρχει σταθμός υποστήριξης.

Χρονομέτρηση- αποτελέσματα:

Δεν θα υπάρχει χρονομέτρηση.

Χρονικό όριο αγώνα:

Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους εντός **30 λεπτών**, σε αντίθετη περίπτωση θα κινούνται με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

Υγειονομική Κάλυψη:

Κατά την διάρκεια των αγώνων θα υπάρχει ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό στην εκκίνηση, τον τερματισμό, στη διαδρομή, καθώς και ασθενοφόρο στο Κέντρο Υγείας Μακρακώμης.

Υ.Γ. Επισημαίνουμε τις προαναφερθείσες ιατρικές βεβαιώσεις και υπεύθυνες δηλώσεις. Σε κάθε περίπτωση, οι διοργανωτές δεν φέρουν ευθύνη για τυχόν θέμα υγείας ή /και ατύχημα που μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Προκήρυξη 8ου Ημιμαραθωνίου Σπερχειού "Αθανάσιος Ακρίδας"

Οι διαγωνιζόμενοι αποδέχονται με τη συμπλήρωση της φόρμας συμμετοχής τους όρους της παρούσας προκήρυξης καθώς και ότι οι φωτογραφίες και τα ονόματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελεύθερα από τους διοργανωτές σε σχέση με την επικοινωνία του αγώνα στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωση.

=====

Επικοινωνία:

mail: spercheiosrun@gmail.com

Υπεύθυνοι επικοινωνίας: Μακρής Δημήτρης - 6986941961

Κοτορλός Δημήτρης - 6946699677

Ο Δήμος Μακρακώμης σας καλεί να συμμετάσχετε στον 8^ο Ημιμαραθώνιο Σπερχειού και στις παράλληλες διαδρομές.

=====