

### ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΡΑΣΕΩΝ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ Run – Donate – protect | Run and give a "green" deep breath to our world!

	Δασικό Περιβάλλον	Ανακύκλωση Υλικών	Μετακινήσεις
<b>1<sup>η</sup> ΦΑΣΗ</b> <b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ</b> Α' Ενότητα 1 – 31 Οκτωβρίου 2023 & 1 – 30 Νοεμβρίου 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ενημέρωση - <b>Green News letter</b> – προς τους εγγεγραμμένους δρομείς όλων των αγώνων δρόμου της Α' Ενότητας, αναφορικά με το Περιβαλλοντικό πρόγραμμα <b>“Τρέχω – προσφέρω - προστατεύω”</b> και τις δράσεις της Διοργάνωσης για τον <b>1<sup>ο</sup> Κατευθυντήριο Άξονα Δασικό Περιβάλλον</b>.</li> <li>Δημοσιεύσεις Mass MEDIA – Social Media</li> <li>Αποστολή ενημερωτικού επιστημονικού υλικού, πηγές πληροφόρησης προς τους συμμετέχοντες για το <b>δασικό πάρκο Αθαλάσσης, την χλωρίδα και την πανίδα του</b> καθώς επίσης και την <b>ανάδειξή του μέσα από την πορεία της Μαραθώνιας διαδρομής ως βασικό πνεύμονα της περιοχής της Λευκωσίας</b>.</li> <li>Ενημέρωση <b>Green News letter</b> - στους Φορείς που συμμετέχουν και υποστηρίζουν τη διοργάνωση με γνώμονα, το μήνυμα της Διοργάνωσης <b>“Τρέξε και δώσε μια βαθιά πράσινη ανάσα στον πλανήτη μας”</b>, για την προσέλκυση περισσότερων δρομέων με απώτερο σκοπό και την κοινωνική τους προσφορά.</li> <li>Ενημέρωση - <b>Green News letter</b> και πρόσκληση για συμμετοχή στο Περιβαλλοντικό πρόγραμμα <b>“Τρέχω – προσφέρω - προστατεύω”</b> των Εθελοντικών Φορέων, των Πολιτιστικών συλλόγων, μέσω της συμμετοχής στο πρόγραμμα εθελοντισμού του Quantum Nicosia Marathon, ο οποίος για το έτος 2023 βρίσκεται σε <b>“Πράσινη Αποστολή”</b>.</li> <li><b>Δενδροφύτευση</b> στις αρχές του Νοεμβρίου 2023, στην περιοχή του Δασικού Πάρκου</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ενημέρωση - <b>Green News letter</b> – προς τους εγγεγραμμένους δρομείς όλων των αγώνων δρόμου της Β' Ενότητας, αναφορικά με το Περιβαλλοντικό πρόγραμμα <b>“Τρέχω – προσφέρω - προστατεύω”</b> και τις δράσεις της Διοργάνωσης για τον <b>2<sup>ο</sup> κατευθυντήριο Άξονα Ανακύκλωση υλικών</b>.</li> <li>Δημοσιεύσεις Mass MEDIA – Social Media</li> <li>Αποστολή ενημερωτικού υλικού, πηγές πληροφόρησης προς τους συμμετέχοντες για την <b>ανακύκλωση των πλαστικών μπουκαλιών</b> του νερού που θα διανεμηθεί στους Σταθμούς υδροδοσίας της Μαραθώνιας διαδρομής και των άλλων αγώνων δρόμου.</li> <li>Την <b>μείωση της χρήσης πλαστικού</b> με τη επιλογή μικρότερης συσκευασίας μπουκαλιού εμφιαλωμένου νερού για μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα πλαστικού στην Κύπρο.</li> <li>Την <b>μείωση της ποσότητας του νερού που χρησιμοποιείται και ελαχιστοποίηση της σπατάλης νερού</b> με την επιλογή μικρότερης συσκευασίας νερού.</li> <li>Την <b>ανακύκλωση παπουτσιών</b> με την συλλογή τους σε ειδικούς κάδους κατά τη διάρκεια λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών στο Δημοτικό Θέατρο Λευκωσίας.</li> <li>Τη χρήση <b>ανακυκλώσιμων υλικών φιλικών προς το περιβάλλον</b> (τσάντες δρομέων) στην παράδοση τους στο Κέντρο Εγγραφών.</li> <li>Ενημέρωση <b>Green News letter</b> - στους Φορείς που συμμετέχουν και υποστηρίζουν τη διοργάνωση με γνώμονα, το μήνυμα της Διοργάνωσης <b>“Τρέξε και δώσε μια βαθιά πράσινη ανάσα στον πλανήτη μας”</b>, για τις δράσεις <b>Ανακύκλωσης</b> για την προσέλκυση περισσότερων δρομέων με απώτερο σκοπό και την κοινωνική τους προσφορά.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ενημέρωση - <b>Green News letter</b> – προς τους εγγεγραμμένους δρομείς όλων των αγώνων δρόμου της Γ' Ενότητας, αναφορικά με το Περιβαλλοντικό πρόγραμμα <b>“Τρέχω – προσφέρω - προστατεύω”</b> και τις δράσεις της Διοργάνωσης για τον <b>3<sup>ο</sup> κατευθυντήριο Άξονα Μετακινήσεις</b>.</li> <li>Δημοσιεύσεις Mass MEDIA – Social Media</li> <li>Αποστολή ενημερωτικού υλικού, πηγές πληροφόρησης προς τους συμμετέχοντες για την <b>ελαχιστοποίηση των μετακινήσεων με αυτοκίνητο για μείωση της εκπομπής CO2</b> και χρήσης μέσων φιλικών προς το περιβάλλον όλη την εβδομάδα των παράλληλων εκδηλώσεων της διοργάνωσης.</li> <li>Την <b>ελαχιστοποίηση των μετακινήσεων με αυτοκίνητο και την επιλογή των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς ή ηλεκτροκίνητων οχημάτων</b> για την πρόσβαση στο <b>Κέντρο Εγγραφών</b> για την παραλαβή των αριθμών συμμετοχής και την <b>συμβολή στη μείωση της εκπομπής CO2</b> στην περιοχή της Λευκωσίας και γενικότερα της Κύπρου.</li> <li>Την <b>ελαχιστοποίηση των μετακινήσεων με αυτοκίνητο και την επιλογή των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς ή ηλεκτροκίνητων οχημάτων για την πρόσβαση στην περιοχή εκκίνησης / τερματισμού την ημέρα της διοργάνωσης και την συμβολή στη μείωση της εκπομπής CO2</b> στην περιοχή της Λευκωσίας και γενικότερα της Κύπρου.</li> <li>Ενημέρωση <b>Green News letter</b> - στους Φορείς που συμμετέχουν και υποστηρίζουν τη διοργάνωση καθώς επίσης και στους Εθελοντικούς Φορείς και Πολιτιστικούς συλλόγους, με γνώμονα, το μήνυμα της Διοργάνωσης <b>“Τρέξε και δώσε μια βαθιά πράσινη ανάσα στον πλανήτη μας”</b>, για τις δράσεις <b>μείωσης</b></li> </ul>
Β' Ενότητα 1 – 30 Νοεμβρίου 2023			Γ' Ενότητα 1 – 10 Δεκεμβρίου 2023

		<p>Αθαλάσσας και <b>συγκεκριμένα σε τμήματα του Δασικού Πάρκου, τα οποία έχουν υποστεί αλλοίωση ή υποβάθμιση, με δενδρώδη και θαμνώδη, ενδημικά ή μη είδη της χλωρίδας της περιοχής, σύμφωνα με τις υποδείξεις του τμήματος Δασών.</b> Η συνεχιζόμενη σε τακτά χρονικά διαστήματα δενδροφύτευση, σε τμήματα του πάρκου που έχουν υποστεί κάποια μεταβολή θα βοηθήσει στη διατήρηση και την αειφορική του χρήση με διαρκή οφέλη για την κοινωνία στην περιοχή της Λευκωσίας και κατ' επέκταση της Κύπρου.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενημέρωση - <b>Green News letter</b> και πρόσκληση για συμμετοχή στο Περιβαλλοντικό πρόγραμμα <b>“Τρέχω – προσφέρω - προστατεύω”</b> των Εθελοντικών Φορέων, των Πολιτιστικών συλλόγων, μέσω της συμμετοχής στο πρόγραμμα εθελοντισμού του Quantum Nicosia Marathon, ο οποίος για το έτος 2023 βρίσκεται σε <b>“Πράσινη Αποστολή”</b>.</li> </ul>	<p><b>μετακινήσεων με αυτοκίνητα και επιλογή φιλικών μέσων προς το περιβάλλον για την πρόσβαση <u>όλη την εβδομάδα στις παράλληλες δράσεις αλλά και την ημέρα της διοργάνωσης, στην περιοχή εκκίνησης / τερματισμού, προκειμένου να συμβάλλουμε όλοι στη μείωση της εκπομπής CO2</u> στην περιοχή της Λευκωσίας και γενικότερα της Κύπρου.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ορισμός Ημέρας χωρίς αυτοκίνητο</b> την ημέρα της Διοργάνωσης, για την πρόσβαση στους τόπους διεξαγωγής των δράσεων με <b>την επιλογή των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς ή ηλεκτροκίνητων οχημάτων για μετακίνηση και την συμβολή στη μείωση της εκπομπής CO2</b> στην περιοχή της Λευκωσίας και γενικότερα της Κύπρου.</li> </ul>
--	--	--	--	--

<p><b>10 Δεκεμβρίου 2023</b></p>	<p><b>2<sup>η</sup> Φάση - Διεξαγωγής της Διοργάνωσης Quantum Nicosia Marathon 2023</b></p>
--	---

<p><b>3<sup>η</sup> ΦΑΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ</b></p>	<p>Τρίμηνο ή εξάμηνο μετά την διοργάνωση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αποστολή – <b>Green Results News Letter</b> - σε όλους τους τερματίσαντες δρομείς – Εθελοντές/ντριες – Προσωπικό – Συντελεστές της Διοργάνωσης, Φορείς υποστήριξης, Πολιτιστικούς Συλλόγους που συμμετείχαν στη διοργάνωση, με εποπτικό υλικό – Φωτογραφίες, Videos, από όλες τις Δράσεις που υλοποιήθηκαν αναφορικά με το Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα κατά τη διάρκεια διεξαγωγής του Μαραθωνίου Λάρνακας.</li> <li>• Δημοσιεύσεις Mass MEDIA – Social Media.</li> <li>• <b>Διάχυση Πράσινων Αποτελεσμάτων</b> - Δημιουργία και Αποστολή του <b>“Green Commemorative Book”</b> σε ηλεκτρονική μορφή με high lights - συλλεκτικές φωτογραφίες, links αναρτήσεων, videos, συνεντεύξεις κ.τ.λ. σε όλους τους τερματίσαντες δρομείς – Εθελοντές – Προσωπικό – Συντελεστές της Διοργάνωσης Φορείς υποστήριξης, Πολιτιστικούς Συλλόγους για τη διάδοση του Περιβαλλοντικού Προγράμματος <b>Quantum Nicosia Marathon on a Green Mission 2023   Run – Donate – Protect   <i>Run and give a "green" deep breath to our world,</i></b> και την ενίσχυσή του.</li> <li>• <b>Νέα έκδοση Σχεδίου Περιβαλλοντικού Προγράμματος Quantum Nicosia Marathon on a Green Mission 2024   Run – Donate – Protect</b></li> </ul>
--	--	--

Λευκωσία, 20 Ιουλίου 2023

**Chrysa Apostoloumi**, MSc, PhD  
Information Communication & New Technologies  
in Environmental Education  
D.U.TH.