RunGreece
Ηράκλειο

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΣΕΓΑΣ
ΕΑΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE

ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Ο δικός σου Αγώνας!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

&ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΕΚΚΙΝΗΣΗ/ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Παγκρήτιο Στάδιο

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

Stoiximan · ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ · RENAULT · Dole · POWERADE · ΑΥΡΑ · METROPOLITAN HOSPITAL

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ

ΟΠΑΠ · AEGEAN · ΕΡΤ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ RUN GREECE

ERGO

ΤΟΠΙΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

MINOAN LINES a Grimaldi Group company · ACTTA · χαλκιαδακης

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΔΟΜΗ RUN GREECE ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΩΝ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟ ΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΒΟΥΝΟ ΣΕΓΑΣ

ΠΕΤΣΟΥΛΑΣ ΙΑΚΩΒΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ – Β΄ ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΣ ΣΕΓΑΣ
ΧΑΧΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ
ΑΛΕΒΙΖΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΜΕΛΟΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, ΜΕΛΟΣ
ΖΗΚΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΜΕΛΟΣ
ΚΑΛΟΥΔΗΣ ΜΑΡΚΟΣ, ΜΕΛΟΣ
ΜΑΤΑΚΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, ΜΕΛΟΣ
ΜΠΟΛΛΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΜΕΛΟΣ
ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ, ΜΕΛΟΣ
ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΜΕΛΟΣ
ΠΛΑΤΩΝΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΜΕΛΟΣ
ΠΟΔΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΜΕΛΟΣ
ΠΡΟΒΑΤΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ, ΜΕΛΟΣ
ΧΑΛΒΑΝΤΖΑΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΜΕΛΟΣ
ΧΑΤΖΑΤΟΥΡΙΑΝ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, ΜΕΛΟΣ
ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ , ΜΕΛΟΣ
ΜΑΡΑ ΚΟΥΚΟΥΤΣΗ, ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕΓΑΣ

ΚΑΛΥΨΩ ΔΕΡΒΟΥ, ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΑΓΙΑΔΙΝΟΥ, ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΕΚΤΟΣ ΣΤΑΔΙΟΥ
ΑΓΓΕΛΟΣ ΠΡΟΒΑΤΑΣ, ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ, ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ
ΛΙΑ ΛΕΚΚΑ, ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ
ΕΛΕΝΗ ΤΖΟΥΜΑ, ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ
ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΟΤΣΟΛΑΚΗ, ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ
ΑΝΔΡΙΑΝΝΑ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΑΞΙΑΡΧΙΩΤΗΣ, ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ
ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΑΡΓΥΡΗΣ, MARKETING
ΜΑΡΑ ΚΟΥΚΟΥΤΣΗ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ & MARKETING
ΤΑΣΟΣ ΚΑΣΙΩΛΑΣ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ
ΙΩΑΝΝΑ ΠΟΥΡΛΙΟΤΟΠΟΥΛΟΥ, ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΜΑΡΙΑ ΛΙΑΣΚΑ, ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΒΑΣΙΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΩΤΗΣ, ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΡΑΓΓΕΛΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ
ΣΟΦΙΑ ΚΕΡΜΕΛΗ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ
ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΒΟΥΤΣΙΝΑΣ, WEBSITE
ΣΩΤΗΡΗΣ ΚΥΡΑΝΑΚΟΣ, ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΕΓΑΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ

ΜΑΡΚΟΣ ΚΑΛΟΥΔΗΣ, ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΑΓΓΕΛΟΣ ΠΡΟΒΑΤΑΣ, ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕΓΑΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ, ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕΓΑΣ

RunGreece Ηράκλειο

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ERGO

Επισκεφθείτε τις σελίδες μας στο διαδίκτυο για να είστε ενημερωμένοι για όλα τα μεγάλα δρομικά γεγονότα:

segas.gr
athinahalfmarathon.gr
athensauthenticmarathon.gr
run-greece.gr
athensmarathonshop.com

Ακολουθήστε τις σελίδες μας στα Social Media:

FACEBOOK
/Segas.gr
/AthensHalfMarathon
/AthensAuthenticMarathon
/RunGreece

INSTAGRAM
/Segas.gr
/Athens_Half_Marathon
/AthensAuthenticMarathon

TWITTER
@PRESEGAS
@AthHalfMarathon
@AthensMarathon
@RunGreece

YOUTUBE
/SEGAS TV

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ

Οι αγώνες Run Greece είναι ένας θεσμός που έχει καθιερωθεί στη συνείδηση των δρομέων σε όλη τη χώρα. Πρόκειται για τη σειρά αγώνων που έδωσε σπουδαία ώθηση στο δρομικό κίνημα και συνέβαλε στη ραγδαία εξέλιξη του. Οι αγώνες Run Greece μπαίνουν από φέτος σε νέα εποχή! Με νέες πόλεις στο πρόγραμμα τους, νέο ύφος, μεγαλύτερη δυναμική και νέα αισθητική. Παράλληλα αναβαθμίζουν τη σύνδεση τους με την τοπική κοινωνία.

Οι αγώνες θα διατηρήσουν τη σταθερή τους σχέση με την Τοπική Α υτοδιοίκηση, που είναι βασικός μοχλός της όλης προσπάθειας και φυσικά με την ERGO ασφαλιστική, που θα συνεχίσει να αποτελεί τον μεγάλο χορηγό της διοργάνωσης.

Η προσθήκη νέων πόλεων θα δώσει έξτρα κίνητρο στους δρομείς να δοκιμάσουν νέες διαδρομές και να επισκεφθούν νέους προορισμούς.

Θέλω να ευχαριστήσω τους τεχνικούς μας, τους υπαλλήλους των ΕΑΣ και του ΣΕΓΑΣ, τους φορείς και τις αρχές των πόλεων και από καρδιάς όλους τους εθελοντές, που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους ανιδιοτελώς. Θέλω να ευχαριστήσω τις τοπικές και τις Περιφερειακές αυτοδιοικήσεις, που είναι σταθεροί σύμμαχοί μας και φυσικά τον μεγάλο μας χορηγό, την ERGO, που χάρη στη συμβολή του καταφέρνουμε να υλοποιήσουμε όσα έχουμε σχεδιάσει.

Η ομοσπονδία μπαίνει σε μια νέα εποχή, όπου ο δρομέας είναι στο επίκεντρο και οι πόλεις γίνονται σημεία αναφοράς του δρομικού κινήματος.

Καλή επιτυχία σε όλους τους δρομείς, που μας κάνουν την τιμή να τρέξουν σε αυτόν τον αγώνα.

Σοφία Σακοράφα

ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Το RUN Greece για την Περιφέρεια Κρήτης, αποτελεί μια σπουδαία αθλητική διοργάνωση πλέον θεσμό για το Ηράκλειο αλλά και για το νησί μας γενικότερα. Ένα αθλητικό γεγονός γύρω από το οποίο αναπτύσσονται συνεργασίες, ενώνονται δυνάμεις και βέβαια επικοινωνούν άνθρωποι, κάτι που η κοινωνία μας σήμερα έχει ανάγκη περισσότερο από ποτέ.
Συνεχίζει να αποτελεί το σύμβολο της προσπάθειας, της αναζήτησης, της διαρκούς πορείας, που παίρνει σάρκα και οστά μέσα στους αγώνες δρόμου.
Αποτελώντας μια αθλητική διοργάνωση πανελλήνιας εμβέλειας και κύρους, μας γεμίζει χαρά και υπηρηφάνεια. Το Ηράκλειο μέσα από το Run Greece κατοχυρώνει τη θέση του ως ένας ασφαλής αθλητικός προορισμός.
Ξεπερνώντας κάθε προηγούμενο συμμετοχών σε ετήσια βάση καθώς με την πολύτιμη στήριξη των εθελοντών, των συλλογικών φορέων και της κοινωνίας, μετατρέπεται σε μια μεγάλη γιορτή αθλητισμού. Μια γιορτή που φτάνει σε κάθε γωνιά της πόλης αλλά και του νησιού, που συνδέεται με τον τουρισμό και το μακραίωνο πολιτισμό μας.
Ως Περιφέρεια Κρήτης, σεβόμενοι πάντα τις οδηγίες των ειδικών συμμετέχουμε και ευχαριστούμε θερμά τον ΣΕΓΑΣ αλλά και όλους τους εμπλεκόμενους φορείς, τους συμμετέχοντες απλούς πολίτες κάθε ηλικίας, τους δεκάδες εθελοντές, τους αθλητικούς φορείς που στηρίζουν τη διοργάνωση.
Με την πεποίθηση ότι και οι φετινοί αγώνες θα ολοκληρωθούν με επιτυχία και κυρίως ασφάλεια, στέλνουμε ένα δυνατό μήνυμα. Το μήνυμα της αισιοδοξίας καθώς η άσκηση αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την διατήρηση όχι μόνο της φυσικής αλλά και της ψυχικής μας υγείας.

Καλή επιτυχία σε όλους!

Νικόλαος Κ. Συριγωνάκης

ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Είμαστε ιδιαίτερα ευτυχείς που και φέτος για 11η χρονιά φιλοξενούμε στο Ηράκλειο το RUN GREECE ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2024.

Ένα μεγάλο ετήσιο αθλητικό γεγονός που έχει καθιερωθεί πλέον στην πόλη μας και δίνει την ευκαιρία στους χιλιάδες συμμετέχοντας, παράλληλα με την άθληση, να ψυχαγωγηθούν και να γνωρίσουν το Ηράκλειο και τα μνημεία του καλύτερα. Ένα αθλητικό γεγονός που προάγει με τον καλύτερο τρόπο το ευ αγωνίζεσθαι και που με τη συμμετοχή ανθρώπων όλων των ηλικιών, επιβεβαιώνει τη θέληση των Δημοτών μας για άθληση. Κάτι που αποτελεί και για εμάς ως Δημοτική Αρχή προτεραιότητα.

Στο RUN GREECE σημασία δεν έχει η νίκη αλλά η συμμετοχή και ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται. Επιπλέον, με δεδομένο ότι το φίλαθλο πνεύμα βρίσκεται και πρέπει να βρίσκεται πέρα από τον ανταγωνισμό, να εκφράζεται με τον αλληλοσεβασμό και την επικοινωνία, την αλληλοκατανόηση και τη συνεργασία, είναι σημαντικό να καλλιεργήσουμε αυτές τις κοινωνικές αξίες. Και το RUN GREECE, μας δίνει ιδανική αφορμή.

Ο Δήμος Ηρακλείου στηρίζει την διοργάνωση. Εκφράζει θερμές ευχαριστίες προς τον ΣΕΓΑΣ και την ΕΑΣ-ΣΕΓΑΣ Κρήτης, τόσο για την διεξαγωγή του RUN GREECE όσο και για την εξαιρετική συνεργασία που έχουν διαχρονικά. Όπως και στην Περιφέρεια Κρήτης και τους φορείς που συμμετέχουν και συμβάλλουν στην επιτυχή διεξαγωγή του αγώνα. Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ αξίζει και στους εθελοντές μας. Στους ανθρώπους που με την συμμετοχή τους καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την επιτυχία της διοργάνωσης.

Αλέξης Καλοκαιρινός

ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ε.Α.Σ. ΚΡΗΤΗΣ

Η Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Κρήτης πρωτοπόρος στη διοργάνωση αγώνων στίβου, συμμετέχει από την πρώτη χρονιά σε αυτόν τον πρωτοποριακό θεσμό του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. το «RUN GREECE», συνδιοργανώνοντας μαζί με την Περιφέρεια Κρήτης και το Δήμο Ηρακλείου, ένα αντίστοιχο αγώνα στην πόλη του Ηρακλείου.
Ο αγώνας «RUN GREECE ΗΡΑΚΛΕΙΟ» προσφέρει ιδανικές συνθήκες για να συμμετέχουν πολίτες από όλη την Κρήτη, αλλά και από πολλά μέρη της Ελλάδας, συνδυάζοντας τη συμμετοχή τους στον αγώνα, με ένα οικογενειακό εκδρομικό διήμερο.
Οι βασικοί στόχοι του αγώνα είναι ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού, η προσφορά στην τοπική κοινωνία μιας αθλητικής εκδήλωσης με ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά, η συνύπαρξη του ερασιτεχνικού με το σωματειακό αθλητισμό που αποτελεί τη βάση για υγεία και καλύτερη ποιότητα ζωής και η ανάδειξη νέων αθλητών στα αγωνίσματα δρόμων μεσαίων – μεγάλων αποστάσεων.
Η καθοριστική συμμετοχή στη διοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης και του Δήμου Ηρακλείου, αλλά και του συνόλου των χορηγών – υποστηρικτών, εξασφαλίζει και εγγυάται την επιτυχία της εκδήλωσης, αποδεικνύοντας για μια ακόμα φορά ότι οι φορείς αυτοί αποτελούν «το μεγάλο σύμμαχο του στίβου της Κρήτης», αφού στηρίζουν το σύνολο των εκδηλώσεων του κλασικού αθλητισμού.
Η παρουσία των κριτών στίβου της Κρήτης, αποτελεί μοναδική εγγύηση για την αξιοπιστία της διεξαγωγής του αγώνα και η εθελοντική συμμετοχή ανθρώπων και φορέων, που προσφέρουν για την επιτυχία αυτής της εκδήλωσης, αναδεικνύει την ιδέα του εθελοντισμού σε αυτή την μοναδική αθλητική γιορτή για όλους.

Παναγιώτης Αντωνακάκης

ΜΕΓΑΣ
ΧΟΡΗΓΟΣ

RunGreece

ERGO

Ανθρώπων ERGO.
Άθλος ζωής.

Όλοι ενώνονται για τη μεγάλη προσπάθεια. Για να ζήσουν τη δική τους μεγάλη στιγμή. Για να μοιραστούν τον δικό τους Άθλο Ζωής και να δημιουργήσουν ένα ακόμα μεγαλύτερο έργο.

Η ERGO Ασφαλιστική, Μέγας Χορηγός των αγώνων Run Greece, ταξιδεύει σε έξι πόλεις της Ελλάδας και προσκαλεί μικρούς και μεγάλους να υποστηρίξουν τους δρομείς μαζί με την ομάδα των εμψυχωτών της εταιρείας.

www.ergohellas.gr

ERGO

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ RUN GREECE

Η σειρά αγώνων Run Greece, εδώ και 12 χρόνια, έχει πλέον καθιερωθεί ως θεσμός στην συνείδηση όλων των δρομέων της χώρας, καθώς έχει ξεπεράσεις τις 150.000 συμμετοχές όλα αυτά τα χρόνια.

Με σύμμαχο την πολύτιμη εμπειρία του Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας αλλά και του Ημιμαραθωνίου της Αθήνας, οι αγώνες του Run Greece μπαίνουν φέτος σε Νέα Εποχή!

Στόχος της Ομοσπονδίας είναι η συνεχής εξέλιξη, μετατρέποντας τους «Αγώνες Πόλης για Όλους» στον «Δικό σου Αγώνα». «Ο δικός σου αγώνας» έχει ως βασικό και κύριο στόχο την κάλυψη των αναγκών του κάθε Run Greece Runner, μέσα από τα πιο όμορφα σημεία της κάθε πόλης. Προσφέροντάς του τις καλύτερες διαδρομές, την καλύτερη αθλητική εμπειρία και φυσικά την ευκαιρία να ξεπεράσει τα όριά του.

Μέσω της σειράς αγώνων του Run Greece επιτυγχάνεται η ανάδειξη των πόλεων που φιλοξενούν την διοργάνωση και η συνεχής ενδυνάμωση του αθλητικού τουρισμού στην Ελλάδα. Ταυτόχρονα αποτελεί και μια μεγάλη γιορτή της πόλης καθώς δίνει την δυνατότητα σε μικρούς και μεγάλους να γίνουν κομμάτι του Run Greece,είτε μέσω της συμμετοχής στους σε 5χλμ, 10 χλμ και παιδικό αγώνα είτε χειροκροτώντας τους δρομείς. Με όποιον ρόλο και να επιλέξουν, δίνουν τον δρομικό παλμό!

Μετά από 12 χρόνια, προστέθηκαν νέες πόλεις στο πρόγραμμα του, νέο ύφος, μεγαλύτερη δυναμική. Παράλληλα αναβαθμίζει την σύνδεσή του με την τοπική κοινωνία.

Ο ΣΕΓΑΣ καλοσωρίζει στην διοργάνωση του Run Greece 2024 το Ναύπλιο, τα Τρίκαλα, τον Πειραιά και την Σύρο, ενώ συνεχίζουν σταθερά το Ηράκλειο και η Αλεξανδρούπολη.

Ο ΣΕΓΑΣ με τις τοπικές Επιτροπές του (ΕΑΣ), σε συνεργασία με την Τοπική και Περιφερειακή Αυτοδιοίκηση και φυσικά τον Μεγάλο Χορηγό της διοργάνωσης, την ERGO Ασφαλιστική είναι έτοιμοι να υποδεχθούν κάθε δρομέα των αγώνων του Run Greece προσφέροντάς του μοναδικές αθλητικές εμπειρίες πάντα με ασφάλεια.

Ένα μεγάλο «Ευχαριστώ» για όλα τα χρόνια εμπιστοσύνης και σας περιμένουμε στο ανανεωμένο RunGreece που διαμορφώθηκε μόνο για σας!

«Ο δικός σου αγώνας» έχει μια θέση και για έσενα!

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη που τόσα χρόνια μας δείχνετε και σας περιμένουμε με χαρά και φέτος για να γιορτάσουμε παρέα.

Το πρόγραμμα του Run Greece για το 2024	
Ηράκλειο	7 Απριλίου
Ναύπλιο	21 Απριλίου
Τρίκαλα	26 Μαΐου
Πειραιάς	22 Ιουνίου
Αλεξανδρούπολη	22 Σεπτεμβρίου
Σύρος	29 Σεπτεμβρίου

ΤΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΤΟΥ RUN GREECE

Για ενδέκατη χρονιά το Run Greece κάνει στάση στην Ηράκλειο. Η ζεστασιά με την οποία οι πολίτες του Ηρακλείου και της Περιφέρειας Κρήτης αγκαλιάζουν κάθε χρόνο το Run Greece είναι μοναδική. Ειδικά εφέτος, είμαστε σε πλήρη ετοιμότητα, προκειμένου να υποδεχθούμε τους δρομείς της πόλης και της ευρύτερης περιοχής!

Παρακάτω οι πίνακες με τους νικητές των προηγούμενων ετών και τα ρεκόρ διαδρομών.

Νικητές/Νικήτριες		
10χλμ. ανδρών		
2023	Ιωάννης Ζερβάκης	32:45
2022	Αντώνιος Κωστάκης	35:26
2021	Ιωάννης Ζερβάκης	32:29
2019	Ιωάννης Ζερβάκης	32:16
2018	Θεόδωρος Τσολάκης	34:02
2017	Ιωάννης Ζερβάκης	33:22
2016	El Arfaoui Abdeltaif	33:00
2015	El Arfaoui Abdeltaif	33:13
2014	Χρήστος Βότσος	34:52
2013	Μιχαήλ Αφορδακός	35:47
10χλμ. γυναικών		
2023	Μαριάννα Τρούλη	42:22
2022	Χριστίνα Κατζουράκη	38:08
2021	Πολυξένη Βαιλειάδου	39:59
2019	Αιμιλία Πρωτογεράκη	43:54
2018	Μαρίνα Αχλάτη	43:24
2017	Αναστασία Καρακατσάνη	38:05
2016	Μαρίνα Μανιαδάκη	38:21
2015	Μαρίνα Αχλάτη	45:46
2014	Νίκη Περάκη	42:12
2013	Νίκη Περάκη	45:44
5χλμ. ανδρών		
2023	Γεώργιος Μαστοράκης	16:47
2022	Ιωάννης Παπαλεωνίδας	16:39
2021	Ιωάννης Παπαλεωνίδας	16:27
2019	Θεόδωρος Τσολάκης	16:23
2018	Γεώργιος Ριζωνάκης	17:07
2017	Θεόδωρος Τσολάκης	15:52
2016	Θεόδωρος Τσολάκης	16:09
2015	Θεόδωρος Τσολάκης	16:11
2014	Χρήστος Βότσος	16:48
2013	Μιλτιάδης Καμπιτάκης	17:09
5χλμ. γυναικών		
2023	Αικατερίνη Δόβρου	21:03
2022	Ειρήνη Αραμπατζή	21:53
2021	Μαρία Παπαγιαννάκη	21:03
2019	Αικατερίνη Δόβρου	18:27
2018	Ελευθερία Πετρουλάκη	18:08
2017	Μαρίνα Αχλάτη	20:19
2016	Αναστασία Μαρινάκου	17:21
2015	Μαρίνα Μανιαδάκη	19:55
2014	Ελευθερία Πετρουλάκη	19:10
2013	Άννα Βασιλείου	21:26

Νικητές / Νικήτριες 2023		
10 χλμ Ανδρών		
1	Ιωάννης Ζερβάκης	32:45
2	Μανώλης Σηφάκης	36:35
3	Δημήτριος Μανιώτης	39:16
10 χλμ Γυναικών		
1	Μαριάννα Τρούλη	42:22
2	Αιμιλία Πρωτογεράκη	43:42
3	Καρολίνα Σαλασσά	46:04
5 χλμ Ανδρών		
1	Γεώργιος Μαστοράκης	16:47
2	Ιωάννης Παπαλεωνίδας	16:58
3	Νικηφόρος Τζιώτης	17:50
5 χλμ Γυναικών		
1	Αικατερίνη Δόβρου	21:03
2	Ελλη Γεωργία Κουνελάκη	21:41
3	Αδαμαντία Λεμοντζόγλου	22:00

Ο ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Κρήτης με 25 ενεργά αθλητικά σωματεία και 4.700 ενεργούς αθλητές πρωταγωνιστεί εδώ και πολλά χρόνια, τόσο στην ανάπτυξη όσο και στην παγκόσμια αναγνώριση και καταξίωση του ελληνικού στίβου.

Η ανάδειξη σπουδαίων πρωταθλητών με συμμετοχές, σημαντικές επιτυχίες και μετάλλια σε παγκόσμια και ευρωπαϊκά πρωταθλήματα είναι η κορυφή στην μεγάλη διαχρονική πορεία του στίβου της Κρήτης.

Η διοργάνωση σπουδαίων αθλητικών εκδηλώσεων και τώρα αλλά και στο παρελθόν, με το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα εθνικών ομάδων (πρώην Μπρούνο Τζάουλι) και τους χιλιάδες θεατές στις κερκίδες, τα διεθνή μίτινγκ που για πολλά χρόνια ήταν στην κορυφή της Ευρώπης, όπως το διεθνές μίτινγκ «Βενιζέλεια – Χανιά» που διεξάγεται με μεγάλη ευρωπαϊκή αναγνώριση στις υψηλότερες κατηγορίες των μίτινγκ, τα παγκόσμια ρεκόρ που έχουν επιτευχθεί στην Κρήτη, το χειμερινό κύπελλο ρίψεων που ήδη έχει διεξαχθεί για τρία συνεχή χρόνια στο Ηράκλειο, τους δεκάδες κάθε χρόνο περιφερειακούς αγώνες εντός σταδίου, τους αγώνες δρόμου εκτός σταδίου όπως ο αγώνας Run Greece Ηράκλειο, αλλά και ο Ημιμαραθώνιος Κρήτης στο Αρκαλοχώρι και ο Μαραθώνιος Κρήτης στα Χανιά και τέλος τα προπονητικά καμπ των εθνικών μας ομάδων στον Άγιο Νικόλαο.

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στον αγώνα Run Greece Ηράκλειο που διοργανώνεται από τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ. με την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης και του Δήμου Ηρακλείου. Είναι ο μαζικότερος δρομικός αγώνας της Κρήτης αφού η συμμετοχή δρομέων ξεπερνά τις 3.000

Η ανάθεση και αμέριστη υποστήριξη όλων των παραπάνω αγώνων και εκδηλώσεων από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ., σε συνδυασμό με την υποστήριξη και συνδιοργάνωση από την Πολιτεία, την Περιφέρεια Κρήτης, την Τοπική Α υτοδιοίκηση, αλλά και ιδιώτες χορηγούς, συνέβαλαν καθοριστικά σε αυτή την επιτυχημένη πορεία, αλλά και στην ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού.

Τα 2023 ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένη και ξεχωριστή αγωνιστική χρονιά για το στίβο της Κρήτης με σημαντικότερες επιτυχίες σε ατομικό και σωματειακό επίπεδο:

Ένα ευρωπαϊκό μετάλλιο στην κατηγορία Κ23 Γυναικών, τέσσερες συμμετοχές στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα Α/Γ, επτά συμμετοχές στα Ευρωπαικά πρωταθλήματα, 123 μετάλλια στα εθνικά πρωταθλήματα, 25 διεθνείς αθλητές με τις εθνικές μας ομάδες από 8 διαφορετικά σωματεία και δύο μέχρι τώρα προκρίσεις στους Ολυμπιακούς αγώνες του 2024.

Σημαντικές επιτυχίες για το στίβο της Κρήτης είναι τα 7 μετάλλια που κέρδισαν τα σωματεία μας στις βαθμολογίες των πανελληνίων πρωταθλημάτων και φυσικά είναι η 2η και 4η θέση δύο σωματείων μας Γ.Σ. Ελ. Βενιζέλος και Ο.Φ.Η. ανάμεσα στα 347 σωματεία στίβου της ελληνικής ομοσπονδίας και η 4η θέση της Ε.Α.Σ. Σ.Ε.Γ.Α.Σ. Κρήτης μεταξύ των 17 αντίστοιχων ενώσεων της χώρας μας.

-->Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ. δημιουργώντας νέα καινοτόμα πρωτοποριακά προγράμματα και επιβραβεύοντας τις επιτυχίες του στίβου της Κρήτης, δημιούργησε το «Πιλοτικό κέντρο αναπτυξιακού αθλητισμού της Κρήτης», με στόχο να προσφέρει εξειδικευμένες προπονητικές μεθόδους στους νεαρούς αθλητές μας και φυσικά με την προοπτική από τα επόμενα χρόνια αυτό το πρόγραμμα να επεκταθεί και σε άλλες Ε.Α.Σ.

--> Πρέπει να επίσης να αναφερθούμε στο καινούργιο πρόγραμμα της ομοσπονδίας μας για τους νεαρούς αθλητές 15 – 18 ετών, με την ονομασία «Γυμνάζομαι με τους καλλίτερους» και στο οποίο έχουν συμπεριληφθεί 66 αθλητές και αθλήτριες της Κρήτης.

Δίκαια λοιπόν όλοι εμείς οι άνθρωποι του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. της Κρήτης, αισθανόμαστε υπερήφανοι για όλες αυτές τις επιτυχίες, των αθλητών, των προπονητών και των σωματείων μας, που είναι αποτέλεσμα σωστού προγραμματισμού από τα διοικητικά στελέχη, οργάνωσης και δουλειάς στις μικρές ηλικίες, αλλά και υψηλών στόχων από τους προπονητές και τους πρωταθλητές μας.

Ο ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Όλα τα παραπάνω οφείλονται σε μια τεράστια προσπάθεια με όραμα, μακροχρόνιο προγραμματισμό, οργάνωση, ξεχωριστό ενδιαφέρον για την άριστη λειτουργία των ακαδημιών και προαγωνιστικών τμημάτων των σωματείων, συνεχή επιμόρφωση των προπονητών μας από το Σ.Ε.Γ.Α.Σ., προπονητική προετοιμασία σε επιστημονική βάση και το κυριότερο με απόλυτη πίστη στο «ευ αγωνίζεσθαι», στην εντιμότητα και τα αθλητικά ιδεώδη με τα οποία καθοδηγούμε και διαπλάθουμε τη νεολαία της Κρήτης, τους νεαρούς αθλητές μας και αυριανούς πρωταθλητές, με την αμέριστη πάντα υποστήριξη των οικογενειών τους.

Για την ανάπτυξη και διατήρηση του στίβου της Κρήτης στις κορυφαίες θέσεις του ελληνικού στίβου, δούλεψαν σκληρά πολλοί άνθρωποι, διοικητικά στελέχη, προπονητές, κριτές και εθελοντές, μέσα και έξω από τα στάδια και γι' αυτό οι επιτυχίες ανήκουν σε όλους τους «ρομαντικούς του στίβου της Κρήτης».

Καθοριστικοί παράγοντες για την επίτευξη όλων των παραπάνω, όλα αυτά τα χρόνια, είναι ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ., η πολιτεία, η Περιφέρεια Κρήτης, οι τέσσερις περιφερειακές ενότητες, το σύνολο των Δήμων, οι ιδιωτικοί φορείς, οι εθελοντές μας και οι οικογένειες των αθλητών μας, που όλοι μαζί αποτελούν το «**ΜΕΓΑΛΟ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ**» και σημαντικούς φορείς υποστήριξης και χρηματοδότησης του συνόλου των δραστηριοτήτων μας.

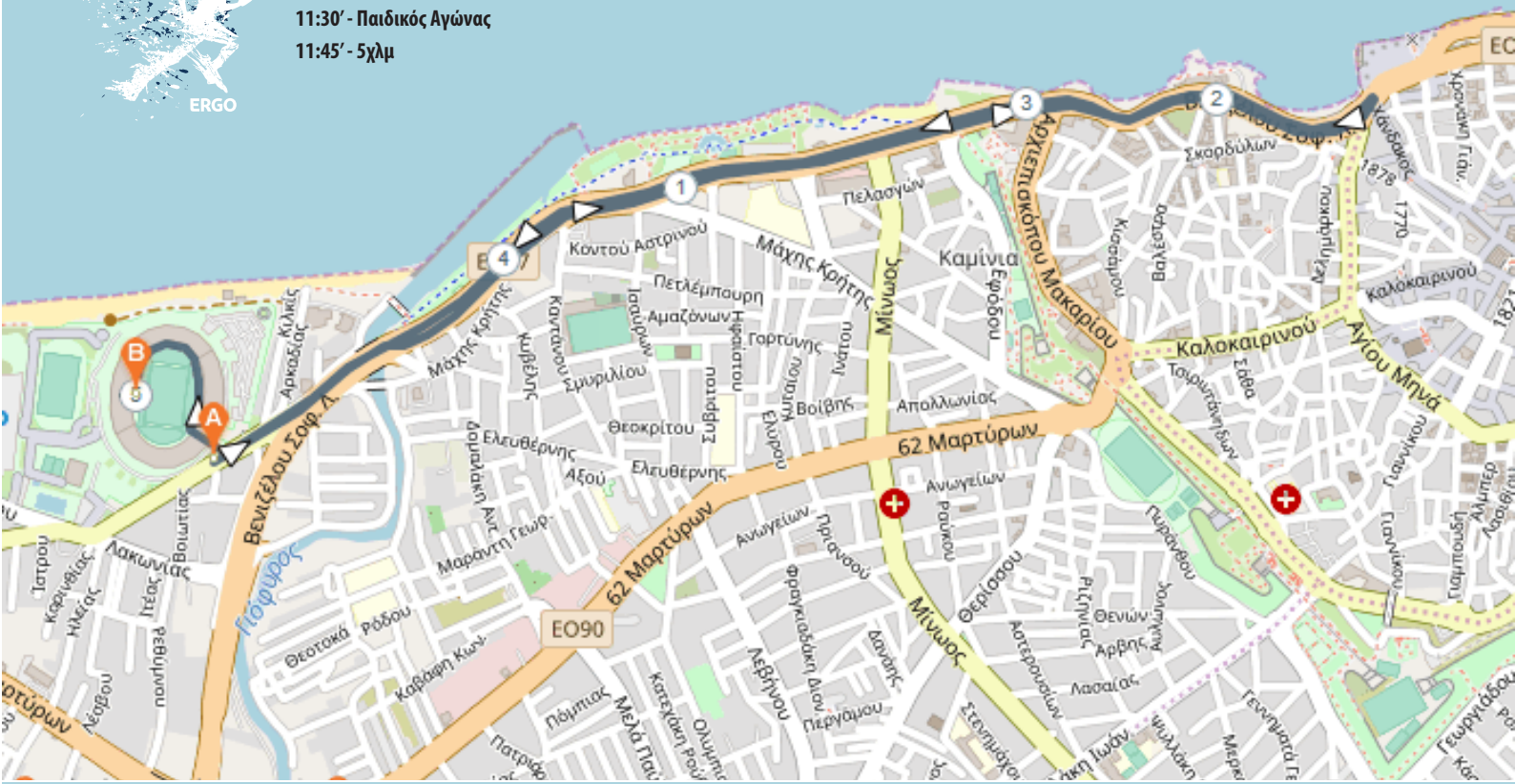
--> Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να κάνουμε στους 90 προπονητές μας που κυριολεκτικά και τις 365 ημέρες το χρόνο, ανεξάρτητα από τις καιρικές συνθήκες προετοιμάζουν καθημερινά τους αθλητές τους, χωρίς ωράριο και με μοναδικό στόχο την σωματική, ψυχική και κοινωνική βελτίωση και ανάδειξη των νεαρών αθλητών τους.
--> Ιδιαίτερη επίσης αναφορά πρέπει να κάνουμε στους 100 κριτές του στίβου της Κρήτης, που αποτελούν ισχυρό και απαραίτητο κρίκο στην αλυσίδα των επιτυχιών.
Πραγματικοί εθελοντές και ουσιαστικοί υποστηρικτές της ελληνικής νεολαίας, με συνεχή παρουσία στους αγώνες, αλλά και στο σύνολο των εκδηλώσεων.

ΧΑΡΤΗΣ

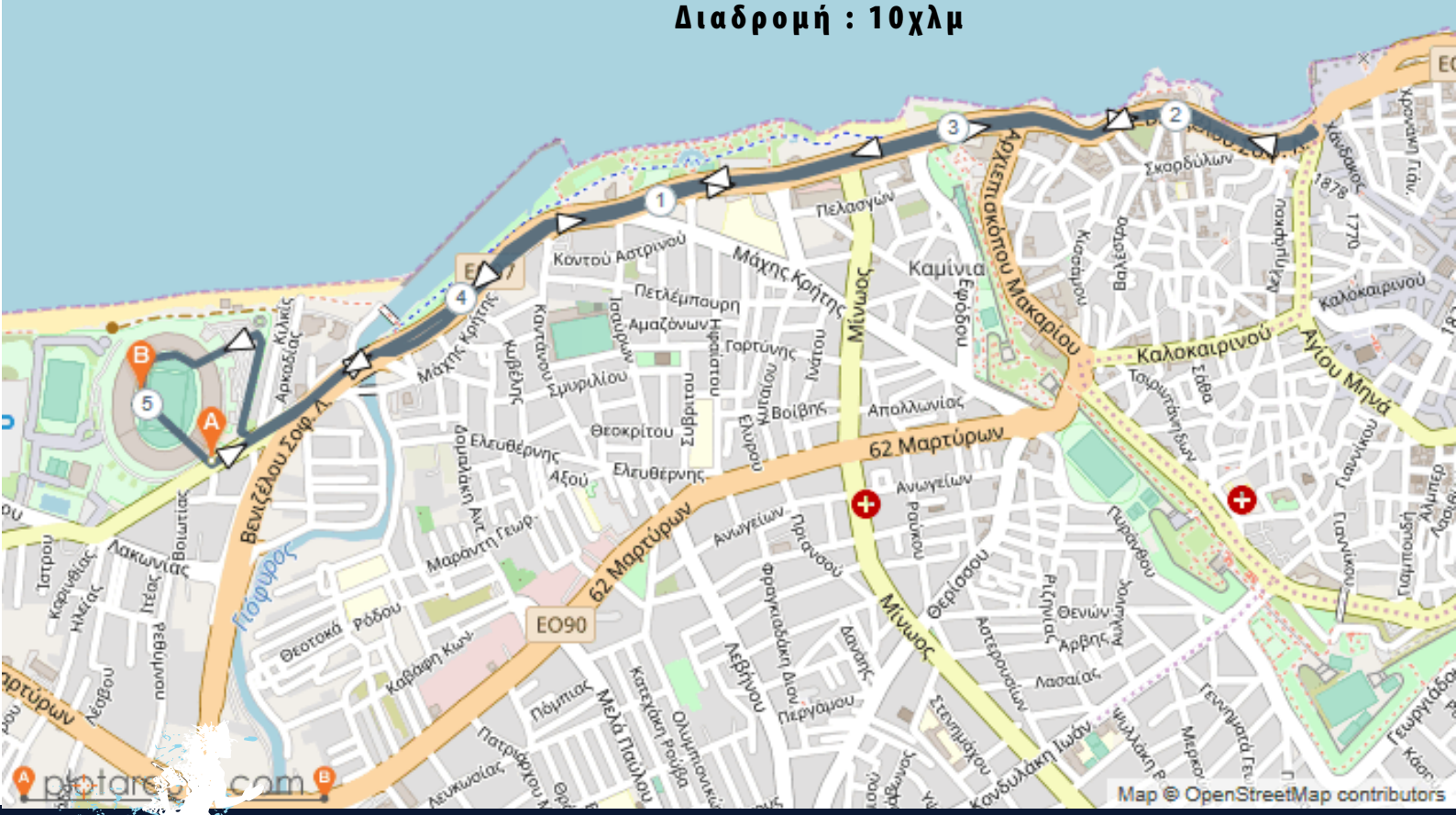
RunGreece
Ηράκλειο
ERGO

Α .Εκκίνηση/ Β. Τερματισμός
Παγκρήτιο Στάδιο
10:00′ - 10χλμ
11:30′ - Παιδικός Αγώνας
11:45′ - 5χλμ

Διαδρομή : 5χλμ



Διαδρομή : 10χλμ



MINOAN LINES

a Grimaldi Group company

Το ταξίδι ξεκινά από το πλοίο!

ΗΡΑΚΛΕΙΟ – ΜΗΛΟΣ – ΠΕΙΡΑΙΑΣ *με επιστροφή*

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ – ΚΕΡΚΥΡΑ* – ΜΠΡΙΝΤΙΖΙ *με επιστροφή*

*Καλοκαιρινή γραμμή

✓ Ποιοτικές Υπηρεσίες εν πλω

✓ Πιστοποιημένη Ασφάλεια εν πλω

✓ Περιβαλλοντική Ευαισθησία

✓ Υπερσύγχρονα,

Πολυτελή & Οικολογικά Cruise Ferries

www.minoan.gr

Minoan Lines S.A. | minoanlines

χαλκιαδακης
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

Στα Super Market Χαλκιαδάκης η βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων μας είναι πρωταρχικής σημασίας.
Στόχος μας είναι η προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής, μέσω της σωστής διατροφής και του αθλητισμού.

Ποιότητα ζωής
χαλκιαδακης

Μαζί, "χτίζουμε" συνήθειες
για μια καλύτερη ποιότητα ζωής!

xalkiadakis.gr facebook.com/xalkiadakis.gr youtube.com/xalkiadakisAE

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ 5ΧΛΜ ΚΑΙ 10ΧΛΜ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στους Αγώνες 5χλμ & 10 χλμ επιτρέπεται σε δρομείς γεννημένοι το 2012 και μεγαλύτεροι.

Στον Αγώνα Παιδιών συμμετέχουν μαθητές της Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικού (παιδιά γεννημένα το 2012, 2013 και 2014)

Επιτρέπεται στους δρομείς η συμμετοχή σε δυο αγωνίσματα (10χλμ και 5 χλμ), εκτός από τα παιδιά που γεννήθηκαν το 2012, στα οποία επιτρέπεται η συμμετοχή σ' ένα μόνο αγώνισμα.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΩΝ

Όλοι οι συμμετέχοντες παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους και το απαραίτητο υλικό για τον αγώνα από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο Παγκρήτιο Στάδιο (Θύρα 1) το Σάββατο 6 Απριλίου 2024: 10.00 - 20.00.
Όλοι οι δρομείς παραλαμβάνουν μία Τσάντα Δρομέα και ένα φάκελο που περιέχει:

- Τον Αριθμό Συμμετοχής τους με ενσωματωμένο Chip Χρονομέτρησης
- Παραμάνες για τον Αριθμό Συμμετοχής
- Αυτοκόλλητο με τον Αριθμό Συμμετοχής για την Τσάντα του Δρομέα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – ΩΡΕΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

Ώρα Εκκίνησης Αγώνα Δρόμου 10χλμ: 10.00π.μ.
Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα Δρόμου 10χλμ λήγει στις 11.15πμ. Δηλαδή οι δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 15'.

Ώρα Εκκίνησης Αγώνα Δρόμου 5χλμ: 11.45π.μ.
Το ανώτατο χρονικό όριο τερματισμού για τον Αγώνα Δρόμου 5χλμ λήγει στις 13.00μμ, λαμβάνοντας υπόψη και την καθυστέρηση στο χρόνο εκκίνησης μεταξύ των διαφορετικών blocks εκκίνησης. Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς έχουν συνολικό διαθέσιμο χρόνο 1 ώρα και 15'.
Στον Αγώνα 5χλμ εφαρμόζεται η πρακτική της εκκίνησης "κατά κύματα" (wave start). Οι δρομείς τοποθετούνται σε blocks εκκίνησης με βάση τις επιδόσεις τους όπως δηλώνονται στην αίτηση συμμετοχής που υποβάλλουν, και οι οποίες ελέγχονται και διασταυρώνονται από την αρμόδια επιτροπή του αγώνα.

Μετά το πέρας του επίσημου χρονικού ορίου λήξης των αγώνων στις 13.00, οι δρομείς που δεν έχουν τερματίσει πρέπει να εγκαταλείψουν. Σε διαφορετική περίπτωση συνεχίζουν με δική τους ευθύνη, αφού η διαδρομή θα δοθεί στην κυκλοφορία των αυτοκινήτων.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ – ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Οι Αγώνες Δρόμου 5χλμ, 10χλμ και ο Αγώνας Παιδιών έχουν το ίδιο σημείο εκκίνησης και το ίδιο σημείο τερματισμού, ΤΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΟΔ. ΣΠΥΡΟΥ ΜΟΥΣΤΑΚΛΗ (στη νότια πλευρά του Παγκρήτιου Σταδίου)
ΤΕΡΜΑΤΙΜΟΣ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 10χλμ

Εκκίνηση από την οδό Σπύρου Μουστακλή (νότια πλευρά του Παγκρήτιου Σταδίου). Στη συνέχεια οι δρομείς εισέρχονται στην παραλιακή λεωφόρο και συγκεκριμένα στην οδό Ελ Βενιζέλου (πρώην Παναγιωτάκη) και στη συνέχεια στην οδό Σοφοκλή Βενιζέλου, με κατεύθυνση προς το "Τάλως".

Επί της οδού Σοφοκλή Βενιζέλου, πριν τον κυκλικό κόμβο της οδού Γιαμαλάκη, γίνεται αριστερή αναστροφή και οι δρομείς επιστρέφουν με κατεύθυνση προς το Παγκρήτιο Στάδιο, πάλι μέσω των οδών Σοφοκλή Βενιζέλου, Ελευθερίου Βενιζέλου και Σπύρου Μουστακλή.

Οι δρομείς εισέρχονται στο Παγκρήτιο Στάδιο από τη Θύρα 9 (βορειοανατολική), διανύουν 300μ εντός του Σταδίου και εξέρχονται από το Στάδιο από τη Θύρα 13 (νοτιοανατολική). Στη συνέχεια διανύουν για ακόμα μια φορά την παραπάνω διαδρομή,εισέρχοται στο Παγκρήτιο Στάδιο πάλι από τη Θύρα 9 και τερματίζουν τον αγώνα μέσα στο Παγκρήτιο Στάδιο, στο κέντρο της ευθείας των 100μ.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5χλμ

Εκκίνηση από την οδό Σπύρου Μουστακλή (νότια πλευρά του Παγκρήτιου Σταδίου). Στη συνέχεια οι δρομείς εισέρχονται στην παραλιακή λεωφόρο και συγκεκριμένα στην οδό Ελ Βενιζέλου (πρώην Παναγιωτάκη) και στη συνέχεια στην οδό Σοφοκλή Βενιζέλου, με κατεύθυνση προς το "Τάλως".
Επί της οδού Σοφοκλή Βενιζέλου, στο ύψος της οδού Χάνδακος, γίνεται αριστερή αναστροφή και οι δρομείς επιστρέφουν με κατεύθυνση προς το Παγκρήτιο Στάδιο, πάλι μέσω των οδών Σοφοκλή Βενιζέλου, Ελευθερίου Βενιζέλου και Σπύρου Μουστακλή. Οι δρομείς εισέρχονται στο Παγκρήτιο Στάδιο από τη Θύρα 13 (νοτιοανατολική), διανύουν 250μ εντός Σταδίου και τερματίζουν τον αγώνα μέσα στο Παγκρήτιο Στάδιο, στο κέντρο της ευθείας των 100μ.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν στο χώρο εκκίνησης του αγώνα, με δικά τους μέσα και χρήση των ΜΜΜ που δίνουν τη δυνατότητα προσέγγισης προς το χώρο των εκκινήσεων με επιπρόσθετο βάδισμα προς αυτόν, για να επιτευχθεί ο διαχωρισμός - διασπορά της προσέλευσης των δρομέων και να αποφευχθεί ο συγχρωτισμός. Οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της εκκίνησης, του αγώνα 10χλμ από τις 09:00πμ έως τις 09:30.και του Αγώνα 5χλμ από τις 10:45πμ έως τις 11:15πμ.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ 5ΧΛΜ ΚΑΙ 10ΧΛΜ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Πριν ξεκινήσετε από το χώρο διαμονής σας σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας:

1. Τον αριθμό συμμετοχής σας με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης και τις παραμάνες
2. Την τσάντα από ανακυκλώσιμο υλικό που έχετε παραλάβει από τους διοργανωτές για τα ρούχα, με το αυτοκόλλητο που αναγράφει τον αριθμό συμμετοχής σας κολλημένο πάνω της.

Πάνω στην τσάντα από ανακυκλώσιμο υλικό θα πρέπει να είναι ευκρινώς κολλημένο (στο σημείο που υποδεικνύεται) το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα. Η τσάντα αυτή θα πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων θα γίνει σε δύο διαφορετικούς χώρους με βάση τον αριθμό συμμετοχής των δρομέων.

ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ. Δεν μεταβιβάζονται και δεν δίνονται σε άλλο άτομο αυθαίρετα χωρίς πρότερη έγκριση της Οργανωτικής Επιτροπής του αγώνα.

Φροντίστε να φτάσετε έγκαιρα στο σημείο Εκκίνησης, αφού λάβετε υπόψη σας ότι αρκετοί δρόμοι θα είναι κλειστοί για την κυκλοφορία οχημάτων λόγω του αγώνα.

ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται ατομικά (τρέξιμο, ασκήσεις ευλυγισίας, κλπ) στους χώρους πίσω από την εκκίνηση, αποφεύγοντας να τρέχουν σε ομάδες και αποφεύγοντας σημεία που παρατηρείται συγχρωτισμός δρομέων ή συνοδών προσώπων.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Η τσάντα από ανακυκλώσιμο υλικό με τα ρούχα και προσωπικά αντικείμενα, για όποιον δρομέα το επιθυμεί, πρέπει να έχει παραδοθεί στους διοργανωτές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την εκκίνηση του αγώνα (δηλαδή το αργότερο μέχρι τις 09.30πμ για τα 10 χλμ και μέχρι τις 11.15πμ για τα 5 χλμ). Η παράδοση γίνεται μόνο στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο που έχει ορίσει η Οργανωτική Επιτροπή, στη θύρα 18 του Σταδίου (δυτική πλευρά).

Για λόγους ασφάλειας και προστασίας, η παραλαβή της τσάντας του κάθε δρομέα, αμέσως μετά τον τερματισμό, γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τον ίδιο τον δρομέα, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής του.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (Blocks Εκκίνησης)

Το αργότερο 15 λεπτά πριν την εκκίνηση, δηλαδή στις 09.45πμ για τον Αγώνα 10χλμ και στις 11.30πμ για τον Αγώνα 5χλμ, όλοι οι δρομείς πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο εκκίνησης. Το block εκκίνησης στο οποίο έχει τοποθετηθεί κάθε δρομέας αναγράφεται επάνω στον αριθμό συμμετοχής του. Οι διακεκριμένοι αθλητές θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στην γραμμή της εκκίνησης με ευθύνη των διοργανωτών.

Οι δρομείς των 10χλμ & 5χλμ θα τοποθετηθούν σε διαφορετικά blocks εκκίνησης των 500 δρομέων έκαστο. Σημειώνεται ότι η κατανομή των εγγεγραμμένων δρομέων στα blocks εκκίνησης γίνεται με τα ίδια κριτήρια που ακολουθεί η Οργανωτική Επιτροπή τα τελευταία χρόνια και οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να αλλάζουν block για λόγους πιθανής ιχνηλάτησης. Οι συμμετέχοντες σε κάθε σειρά καθορίζονται εκ των προτέρων ονομαστικά από το σύστημα χρονομέτρησης και φέρουν ονομαστικοποιημένο chip επί του αριθμού συμμετοχής τους, ώστε αφενός να διατηρούν την συγκεκριμένη και ορισμένη συμμετοχή τους στο block εκκίνησης και να ελέγχεται η θέση τους στο block, η πορεία τους στην εκκίνηση, στη διαδρομή (μέσω των σημείων ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης) και στον τερματισμό.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Εμφιαλωμένο νερό παρέχεται στους δρομείς του Αγώνα Δρόμου 10χλμ στην Εκκίνηση και τον Τερματισμό, καθώς και περίπου στο 2,5χλμ, 5χλμ και 7,5 χλμ.
Στον Αγώνα Δρόμου 5χλμ, εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό, εμφιαλωμένο νερό προσφέρεται και στο σταθμό υποστήριξης στο 2,5χλμ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Στους Αγώνες Δρόμου 10χλμ & 5χλμ, υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης στην εκκίνηση και στον τερματισμό, καθώς και σε ενδιάμεσα σημεία για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε όλες τις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου του αγώνα θα ακυρώνεται.

Οι αθλητές συμπεριλαμβάνονται στα τελικά αποτελέσματα, γίνονται γνώστες της τελικής επίδοσης και των ενδιάμεσων χρόνων τους και δικαιούνται πιστοποιητικού συμμετοχής και επίδοσης, μόνο εάν εκπληρώνουν τις παρακάτω προϋποθέσεις:
1) Συμμετείχαν και αγωνίστηκαν έγκυρα.
2) Παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου (split time).
3) Τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ 5ΧΛΜ ΚΑΙ 10ΧΛΜ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics) έκδοσης 2023– 2024 καθώς και του ΣΕΓΑΣ. Οι κριτές και τα στελέχη της οργανωτικής επιτροπής μπορούν οποτεδήποτε να ακυρώσουν αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, αλλά και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα επίσημα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ η συμμετοχή στον αγώνα σε μη εγκύρως εγγεγραμμένους δρομείς ή δρομείς χωρίς αριθμό συμμετοχής.
Οι δρομείς θα πρέπει να τρέχουν φορώντας φανέλα, την οποία σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να αφαιρούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τον τερματισμό μέχρι και την παραλαβή της τσάντας με τα ρούχα τους.

Ότι δεν προβλέπεται από την Προκήρυξη θα ρυθμίζεται από τον Τεχνικό Υπεύθυνο και τον Αλυτάρχη του αγώνα, σύμφωνα με τους Κανονισμούς.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όλοι οι δρομείς, αμέσως μετά τον τερματισμό, καλούνται να συνεχίσουν να βαδίζουν προς την έξοδο. Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην πλατεία. Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται σύμφωνα με την οριοθέτηση της περιοχής και τις υποδείξεις των εθελοντών.
Στους δρομείς παρέχεται εμφιαλωμένο νερό. Οι δρομείς παραλαμβάνουν την τσάντα με τα προσωπικά τους αντικείμενα από το χώρο όπου την παρέδωσαν (όσοι την έχουν παραδώσει πριν την εκκίνηση).

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Όλοι όσοι τερματίζουν λαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού. Στους τρεις πρώτους νικητές της Γενικής Κατάταξης Ανδρών και Γυναικών των Αγώνων Δρόμου 10 χλμ & 5χλμ απονέμεται διακριτικό μετάλλιο και αναμνηστικό δίπλωμα.

ΣΤΑΘΜΟΣ	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑ ΧΩΡΟ - ΣΤΑΘΜΟ				
ΕΚΚΙΝΗΣΗ	Ιατρικές Υπηρεσίες	WC	Νερό		**Χρονομέτρηση**
10χλμ: 2,5 - 5 & 7,5χλμ			Νερό		
5χλμ: 2,5 χλμ			Νερό		
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ	Ιατρικές Υπηρεσίες	**WC**	**Νερό**	**Μπανάνες**	**Χρονομέτρηση**

ΑΓΩΝΑΣ	ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ)	ΑΦΙΞΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ	ΕΚΚΙΝΗΣΗ	ΤΕΛΟΣ ΑΓΩΝΑ
10χλμ	09.00	09.30	09.45	10.00	**11.15**
5χλμ	**10.30**	**11.15**	**11.15**	**11.30**	**12.45**

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
REGION OF CRETE

GREECE

crete
SENSE THE AUTHENTIC

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

Στον Αγώνα Παιδιών συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες της Δ', Ε' και ΣΤ' Τάξης Δημοτικού, και είναι γεννημένοι/ες το 2012, 2013 και 2014.

Ο Αγώνας Παιδιών είναι απόστασης περίπου 1000μ. Στον Αγώνα Παιδιών δεν υπάρχει χρονομέτρηση και ως εκ τούτου δεν ανακοινώνονται αποτελέσματα και κατάταξη τερματισάντων. Σκοπός του αγώνα είναι η χαρά της συμμετοχής και του τερματισμού για όλα τα παιδιά που συμμετέχουν. Νικητές είναι όλοι όσοι συμμετέχουν και τερματίζουν τον αγώνα. Αναμνηστικό μετάλλιο συμμετοχής δίνεται σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν τρέχοντας ή βαδίζοντας τη διαδρομή.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ & ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΥΛΙΚΟΥ

Οι κηδεμόνες των παιδιών, ή τα παιδιά με απαραίτητη τη συνοδεία των κηδεμόνων τους, παραλαμβάνουν τον αριθμό συμμετοχής τους και το απαραίτητο υλικό για τον αγώνα από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο Παγκρήτιο Στάδιο (Θύρα 1) το Σάββατο 6 Απριλίου 2024: 10.00 - 20.00.
Εναλλακτικά, στην περίπτωση ομαδικών εγγραφών σχολείων, η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής μπορεί να γίνει από έναν εκπρόσωπο του σχολείου.

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ: 11.30πμ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ / Εκκίνηση - Τερματισμός: Παγκρήτιο Στάδιο

Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα είναι στην ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ.

Διαδρομή: Εκκίνηση από την οδό Σπύρου Μουστακλή (νότια πλευρά του Παγκρήτιου Σταδίου). Στη συνέχεια εισέρχονται στην παραλιακή λεωφόρο και συγκεκριμένα στην οδό Ελ Βενιζέλου (αριστερή λωρίδα - πρώην Παναγιωτάκη) την οποία διασχίζουν για 400μ, με κατεύθυνση προς το "Τάλως".
Επί της οδού Ελευθερίου Βενιζέλου (στο ύψος της Γιόφυρου ποταμού) γίνεται δεξιά αναστροφή και επιστρέφουν με κατεύθυνση προς το Παγκρήτιο Στάδιο, πάλι μέσω των οδών Ελευθερίου Βενιζέλου και Σπύρου Μουστακλή. Εισέρχονται στο Παγκρήτιο Στάδιο από τη θύρα 13 (νότια πλευρά) και αφού διανύσουν 250μ εντός σταδίου τερματίζουν μέσα στο Παγκρήτιο Στάδιο, στο κέντρο της ευθείας των 100μ.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ - ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Οι γονείς πρέπει να φροντίσουν για την έγκαιρη μετάβαση των παιδιών στο χώρο εκκίνησης του αγώνα, στη νότια πλευρά του Παγκρήτιου Σταδίου. Τα παιδιά πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της εκκίνησης 45 λεπτά πριν από την έναρξη του αγώνα, δηλαδή το αργότερο στις 10.45πμ. Εκεί θα τα παραλάβουν στελέχη της διοργάνωσης και θα τα προετοιμάσουν για τη συμμετοχή τους στον αγώνα.

Για την έγκαιρη μετάβασή σας στο χώρο της εκκίνησης, λάβετε υπόψη σας ότι αρκετοί δρόμοι θα είναι κλειστοί για την κυκλοφορία οχημάτων, λόγω της διεξαγωγής του αγώνα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όλα τα παιδιά αμέσως μετά τον τερματισμό οδηγούνται σε ειδικό ελεγχόμενο χώρο εντός του Παγκρήτιου Σταδίου, αμέσως μετά τον τερματισμό. Στο χώρο αυτό θα τους δοθεί μετάλλιο και εμφιαλωμένο νερό.

Από το σημείο αυτό θα κατευθύνονται συντεταγμένα και σταδιακά προς τις κερκίδες του Σταδίου, όπου θα τα παραλάβουν οι γονείς-κηδεμόνες τους.

ΩΡΟΛΟΓΙΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ 10.45

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΣΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ 11.15

ΕΚΚΙΝΗΣΗ 11.30

ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

tourism awards 2018 GOLD
tourism awards 2018 SILVER
tourism awards 2018 BRONZE

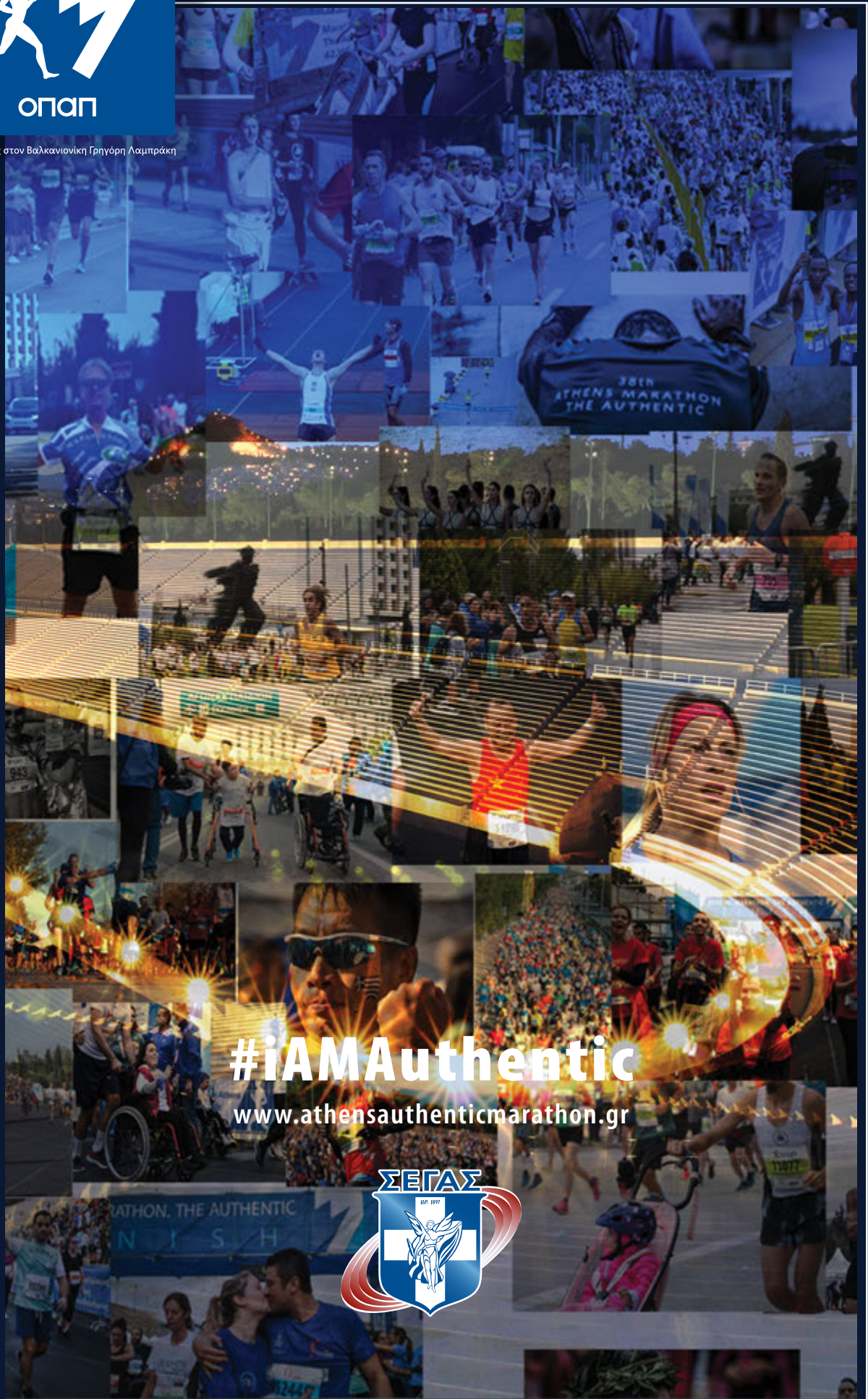
Ηράκλειο!

Κάθε βήμα ...ένα ταξίδι στην ιστορία
ένας σύγχρονος αθλητικός
προορισμός για όλους!

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ
Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ

ΟΠΑΠ

Αφιερωμένος στον Βαλκανιονίκη Γρηγόρη Λαμπράκη

41ος Μαραθωνιος Αθηνας ο Αυθεντικος

Γίνε μέρος της Ιστορίας