

ΟΡΓΑΝΩΣΗ



Δίκως Αθηνών
Οργανισμός Πολιτισμού
Αθλητισμού και Νεολογίας

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΜΕΛΟΣ



www.athinahalfmarathon.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



www.athinahalfmarathon.gr

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΕΤΑΙΡΟΙ



Ο Ημι-Μαραθώνιος Αθήνας έχει κατακτήσει τη δική του, ξεχωριστή θέση στην καρδιά των δρομέων και των φιλάθλων, ως η μεγάλη ανοιξιάτικη γιορτή αθλητισμού και πολιτισμού που γεμίζει με χιλιάδες χαμόγελα το κέντρο της πόλης. Είναι η διοργάνωση που αγκαλιάζει, με τον οικογενειακό αγώνα των 3 χιλιομέτρων, αθλούμενους κάθε ηλικίας. Που παρακινεί όλες και όλους μας να βάλουμε το τρέξιμο στην καθημερινότητά μας, ώστε να γνωρίσουμε έναν διαφορετικό, καλύτερο τρόπο ζωής. Που αποτελεί κίνητρο για δρομείς από όλον τον κόσμο, προκειμένου να συνδυάσουν τη συμμετοχή σε έναν άρτιο λειτουργικά αγώνα με την παραμονή τους σε μία από τις πιο ιστορικές και όμορφες πόλεις του κόσμου. Εύχομαι στους δρομείς να επιτύχουν τους αγωνιστικούς τους στόχους και σε όλες και όλους να χαρούν τη συμμετοχή τους στη μεγάλη γιορτή.



Κώστας Παναγόπουλος
Πρόεδρος Δ.Σ. ΣΕΓΑΣ

Τρέχουμε ή έστω περπατάμε με βήμα γρήγορο στον 6ο Ημιμαραθώνιο της Αθήνας. Γυμναζόμαστε, απολαμβάνοντας τις διαδρομές την Αθήνα. Έμπειροι δρομείς, ερασιτέχνες αλλά και απλοί επισκέπτες της πρωτεύουσας συνεπείς στο ραντεβού τους την Κυριακή 19 Μαρτίου.



Ο Ημι-Μαραθώνιος της Αθήνας δεν αποτελεί μόνο έναν αθλητικό θεσμό αλλά και ένα σημαντικό τουριστικό γεγονός για την Αθήνα. Διεξάγεται κάθε 3η Κυριακή του Μαρτίου, ώστε να συμπίπτει με τη θερινή ισημερία.

Πρέπει όλοι να αποδείξουμε ότι οι δρόμοι της πόλης δεν είναι αρκετοί για να χωρέσουν τη δίψα για αθλητισμό και την ανάγκη για συμμετοχή σε μία από τις πιο ενδιαφέρουσες διοργανώσεις, στέλνοντας μήνυμα για μια καλύτερη ζωή και μια πόλη βιώσιμη και σύγχρονη. Μια διοργάνωση που χρόνο με τον χρόνο μαγνητίζει όλο και πιο πολλούς.

Καλό δρόμο σε όλους!

Γιώργος Καμίνης
Δήμαρχος Αθηναίων

Η Περιφέρεια Αττικής στηρίζει και φέτος τη δυναμική που αναπτύσσει ένας νέος θεσμός, ο Ημι-Μαραθώνιος της Αθήνας. Μια διοργάνωση που μετρά λίγα χρόνια, εξελίσσεται όμως σταθερά σε θεσμό, γιατί «πατά» πάνω στα χνάρια και τις αξίες που πρεσβεύει διαχρονικά ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας: τις οικουμενικές αξίες της αλληλεγγύης, της ειρηνικής συνύπαρξης και της δημοκρατίας. Μια διοργάνωση που συμβάλλει στην τουριστική ανάπτυξη της Αττικής, στην εμπέδωση του ευ αγωνίζεσθαι και στην ενίσχυση του αθλητικού πνεύματος.

Πρόκειται για ένα δρομικό γεγονός που «περνά» μέσα από ιστορικά μονοπάτια, καταλήγοντας στην Πλατεία Συντάγματος, μπροστά από το Μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη. Μια μοναδική ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να πραγματοποιήσουν μία διαδρομή αθλητισμού και πολιτισμού, μια διαδρομή ιστορίας, που συνδέει το σήμερα με το χτες.

Μια διαδρομή για όλους. Μια διαδρομή, χωρίς αποκλεισμούς -αναπόσπαστο μέρος και ξεχωριστή στιγμή της φετινής διοργάνωσης είναι ο αγώνας παιδιών, Ατόμων με Αναπηρία και αθλητών Special Olympics.

Με τις σκέψεις αυτές, εύχομαι κάθε επιτυχία.



Ρένα Δούρου
Περιφερειάρχης Αττικής

Ο Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού (ΕΟΤ) αναγνωρίζει τη μοναδική αξία του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθηνών και τους συμβολισμούς που αυτός περικλείει. Για τον λόγο αυτό, στηρίζει έμπρακτα και φέτος όλες τις εκδηλώσεις που περιβάλλουν το κορυφαίο αθλητικό και τουριστικό γεγονός που πραγματοποιείται στην ιστορική πόλη των Αθηνών, όπως κάθε χρόνο.

Ο Ημιμαραθώνιος της Αθήνας, εκδήλωση διεθνούς εμβέλειας και προάγγελος του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας, προσελκύει κάθε χρόνο όλο και περισσότερους συμμετέχοντες από την Ελλάδα και από το εξωτερικό. Στον τόπο της ιστορικής του Αφετηρίας και κάτω από το άσβεστο Ελληνικό Φως, οι δρομείς θα βιώσουν το συναίσθημα της θέλησης, την αντοχή και τις αρχές της άμιλλας και του αθλητισμού. Επιπλέον, θα έχουν την ευκαιρία ν' απολαύσουν τη σύγχρονη γαστρονομία και την ομορφιά της ελληνικής πρωτεύουσας.

Ο Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού τιμά το μεγαλείο της ανθρώπινης ψυχής, που απορρέει από την αποφασιστικότητα των συμμετεχόντων στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας

Εύχομαι εγκάρδια καλή επιτυχία στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας καθώς και σε κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά.

Δημήτρης Τρυφωνόπουλος
Γενικός Γραμματέας ΕΟΤ

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / ΗΜΙ-ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ 2017

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΑΚΟΣ	Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΜΙΝΗΣ	ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΗΛΙΑΣ ΨΙΝΑΚΗΣ	ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΑ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΡΑΠΤΗΣ	Α' ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΕΓΑΣ
ΣΠΥΡΟΣ ΖΑΓΑΡΗΣ	Π. ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΑ
ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΧΑΤΖΑΤΟΥΡΙΑΝ	ΕΚΠΡ. ΔΗΜ. Ν. ΣΜΥΡΝΗΣ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΜΟΥΖΕΛΟΣ	Π. ΜΕΛΟΣ ΔΣ ΣΕΓΑΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΔΑΡΑΣ	Π. ΜΕΛΟΣ ΔΣ ΣΕΓΑΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗΣ	ΦΙΛΑΘΛΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ	ΦΙΛΑΘΛΟΣ
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ	ΦΙΛΑΘΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΑΤΖΗΓΓΕΛΟΥ	ΦΙΛΑΘΛΟΣ
ΧΑΡΗΣ ΔΑΥΙΔ	ΦΙΛΑΘΛΟΣ
ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΦΑΤΣΕΑ	ΦΙΛΑΘΛΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ	ΦΙΛΑΘΛΟΣ
ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ	ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΣ
ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ	ΕΚΠΡ. ΕΝ. ΔΥΝΑΜΕΩΝ
ΕΛΕΝΗ ΜΠΕΡΤΣΑΤΟΥ	ΕΚΠΡ. ΕΟΛΣΜΑΥ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΗΣ	ΓΑΣ ΙΛΙΣΣΟΣ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΡΟΚΑΚΗ	ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΕΓΑΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ	ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΜΑ
ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΜΠΑΚΑΣ	Π. ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΕΓΑΣ
ΙΩΑΝΝΑ ΜΠΟΥΖΙΚΑ	ΤΜΗΜΑΤΑΡΧΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΕΩΣ ΣΕΓΑΣ
ΜΑΚΗΣ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ
ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΑΡΙΑ ΣΑΓΙΑΔΙΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΜΕΝΗ ΓΡ. ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΣΕΓΑΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ - ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ 2017

ΚΩΣΤΑΣ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ	ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΗΜΑΚΟΣ	Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΕΓΑΣ
ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΕΒΑΣΤΗΣ	ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΕΓΑΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΡΑΠΤΗΣ	Α' ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΕΓΑΣ
ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΜΠΑΚΑΣ	Π. ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΕΓΑΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ	ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΑΜΑ
ΜΑΚΗΣ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΡΟΚΑΚΗ	ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΕΓΑΣ
ΓΕΩΡΓΙΑ - ΜΑΡΙΑ ΣΑΓΙΑΔΙΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΜΕΝΗ ΓΡ. ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΣΕΓΑΣ

**ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ. ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ.
ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΜΙΛΛΑ. ΤΟ ΗΘΟΣ.
ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.**

SONOSQUARE

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΣΕΓΑΣ



 **ΑΕΓΕΑΝ**

A STAR ALLIANCE MEMBER 

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ - ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
ΑΘΗΝΑΣ 2017**

ΜΑΚΗΣ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ	ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΡΟΚΑΚΗ	ΜΕΛΟΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΟΥΣΗΣ	ΜΕΛΟΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΓΚΟΓΚΑΣ	ΜΕΛΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΑΡΙΑ ΣΑΓΓΙΔΙΝΟΥ	ΜΕΛΟΣ
ΜΠΑΜΠΗΣ ΖΑΝΝΙΑΣ	ΜΕΛΟΣ
ΤΑΣΟΣ ΚΑΣΙΟΛΑΣ	ΜΕΛΟΣ
ΣΠΥΡΟΣ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ	ΜΕΛΟΣ
ΤΟΤΑ ΓΚΟΛΦΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	ΜΕΛΟΣ
ΣΩΤΗΡΗΣ ΚΥΡΑΝΑΚΟΣ	ΜΕΛΟΣ
ΛΙΑ ΛΕΚΚΑ	ΜΕΛΟΣ
ΕΛΕΝΗ ΤΖΟΥΜΑ	ΜΕΛΟΣ
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΣΑΓΔΗ	ΜΕΛΟΣ
ΕΛΕΝΗ ΦΟΥΦΡΗ	ΜΕΛΟΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΜΑΤΑΚΗΣ	ΜΕΛΟΣ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΥ	ΜΕΛΟΣ

ΩΡΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΓΕΓΟΝΟΤΟΣ
07:00	ΕΝΑΡΞΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ: ΣΥΝΤΑΓΜΑ (Λ. Αμαλίας) ΕΩΣ ΖΑΠΠΕΙΟ
07:30 – 08:30	ΑΦΙΞΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΚΑΙ 3χλμ WIND
08:45	ΑΦΙΞΗ ΕΠΙΣΗΜΩΝ
08:55	ΚΗΡΥΞΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΑΓΩΝΩΝ
09:00	ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
09:10	ΕΚΚΙΝΗΣΗ 3χλμ WIND
	ΝΕΟ! Η εκκίνηση και η διαδρομή του αγώνα 3χλμ. WIND άλλαξαν!
09:18	ΑΦΙΞΗ ΠΡΩΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ 3χλμ WIND (ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ ΜΕΧΡΙ 10:02)
09:35	ΕΚΚΙΝΗΣΗ 1.000μ. ΠΑΙΔΙΩΝ, ΑμεΑ & S.O.H. CHIQUITA
09:38	ΑΦΙΞΗ ΠΡΩΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ 1.000μ (ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ ΜΕΧΡΙ 10:01)
09:50	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΓΩΝΑ 3χλμ WIND και 1.000μ. CHIQUITA
	Γενική Κατάταξη Ανδρών 3χλμ
	Γενική Κατάταξη Γυναικών 3χλμ
	Τιμητική Βράβευση Παιδιών 1.000μ. CHIQUITA
	Τιμητική Βράβευση Αθλητών ΑμεΑ CHIQUITA
	Τιμητική Βράβευση Αθλητών SOH CHIQUITA
10:08 – 10:10	ΑΦΙΞΗ ΠΡΩΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ (ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ ΜΕΧΡΙ 12:17)
10:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΓΩΝΑ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
	Γενική Κατάταξη Ανδρών
	Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ΣΕΓΑΣ Κατάταξη Ανδρών
	Γενική Κατάταξη Γυναικών
	Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ΣΕΓΑΣ Κατάταξη Γυναικών
11:45	ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΑΓΩΝΑ 5χλμ ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
12:00	ΑΦΙΞΗ ΠΡΩΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ 5χλμ ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ (ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΑΦΙΞΕΙΣ ΜΕΧΡΙ 13:04)
12:20	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΓΩΝΑ 5χλμ ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
	Γενική Κατάταξη Ανδρών
	Γενική Κατάταξη Γυναικών
13:10	ΛΗΞΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

ΔΕΙΞΕ

ΠΡΟΙΟΣ ΕΙΣΑΙ

THE
NEWTONS
LABORATORY

ΔΕΙΞΕ ΟΤΙ ΕΙΣΑΙ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΟΣ.

Δείξε πόσα πολλά μπορείς να κάνεις με τις ικανότητες που έχεις εσύ και πόσα περισσότερα με τις δυνατότητες ενός δικτύου που δεν σταματάει να μεγαλώνει για εσένα.

Δείξε ποιος είσαι με το δίκτυο της WIND.

Καταστήματα **WIND** | 13800 | www.wind.gr

WIND

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΕΓΑΣ ΓΙΑ ΤΟ 2017

ΜΑΡΤΙΟΣ	ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ (Αθήνα, 19/3)
	ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΩΝ "RUN GREECE" (Λάρισα, 26/3)
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΩΝ "RUN GREECE" (Ηράκλειο, 30/4)
ΜΑΪΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΩΝ "RUN GREECE" (Καστοριά, 14/5)
	ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΩΝ "RUN GREECE" (Ιωάννινα, 21/5)
ΙΟΥΝΙΟΣ	ΔΙΕΘΝΕΣ ΜΕETING ΕΠΙΔΕΙΞΗΣ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΑΝΔΡΩΝ (Αθήνα, 1/6)
	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α/Γ (Αθήνα, 17 & 18/6)
	ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ (Λιλ, Γαλλία, 24 & 25/6)
ΙΟΥΛΙΟΣ	ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ, (4-13/7, Λονδίνο, Αγγλία)
	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Ε/Ν (Αθήνα 8-9/7)
	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΩΝ (Λάρισα, 29-30/7)
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΩΝ "RUN GREECE" (Αλεξανδρούπολη, 24/9)
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΩΝ "RUN GREECE" (Ρόδος, 1/10)
	ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΩΝ "RUN GREECE" (Πάτρα, 8/10)
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	"ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ. Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ" (Αθήνα, 12/11)





οπαπ

ΕΤΑΙΡΙΚΗ
ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

κάτι καλύτερο

ξεκινάει

εδώ

Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΟΜΑΔΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΕΧΕΙ 10.400 ΠΑΙΚΤΕΣ



Ο ΟΠΑΠ γιορτάζει τον αθλητισμό μαζί με 10.400 παιδιά, στα Φεστιβάλ των Αθλητικών Ακαδημιών.

Για 2^η συνεχή χρονιά ο ΟΠΑΠ διοργανώνει 10 φεστιβάλ σε όλη την Ελλάδα για τα παιδιά που συμμετέχουν στο Πρόγραμμα Εταιρικής Υπευθυνότητας «Αθλητικές Ακαδημίες» που ξεκίνησε το 2014. Με πρώτες στάσεις το Ηράκλειο, την Πάτρα, το Άργος και το στάδιο Αμπελοκήπων - Μενεμένης στη Θεσσαλονίκη και με τη συμμετοχή 3.450 παιδιών και 4.600 γονέων και συνοδών στα πρώτα φεστιβάλ, η περινή παράδοση συνεχίζεται ακολουθώντας πιστά τη φιλοσοφία του προγράμματος. Τα παιδιά και οι συνοδοί τους παίζουν, αγωνίζονται σαν Παραολυμπιακοί αθλητές, γνωρίζουν Ολυμπιακά αθλήματα και συμμετέχουν σε βιωματικές εμπειρίες που τους διδάσκουν τις βασικές αξίες του αθλητισμού. Μέχρι τον Ιούνιο, τα φεστιβάλ θα ταξιδέψουν και σε Περιστέρι, Ιωάννινα, Ξάνθη, Βόλο, στο Καυτανζόγλειο στάδιο Θεσσαλονίκης και στην Καλλιθέα ώστε να μπορέσουν όλα τα παιδιά των Αθλητικών Ακαδημιών να πάρουν μέρος και να διασκεδάσουν μαθαίνοντας!

ΣΗΜΕΡΑ ΑΘΛΗΤΕΣ. ΑΥΡΙΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ. Μάθε περισσότερα στο www.sportsacademies.opap.gr

ΑΡΜΟΔΙΟΣ ΡΥΘΜΙΣΤΗΣ: ΕΕΕΦ - Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ.
Η ΣΥΧΝΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΝΕΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΛΕΙΑΣ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ - ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΡΟΠΙΞΗΣ: 1114



ΠΑΙΞΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ

Η ΔΡΟΜΙΚΗ ΑΝΟΙΞΗ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ!

Εικοσιένα χιλιόμετρα στο κέντρο της Αθήνας, σε διαδρομές γνώριμες από την καθημερινότητα, αλλά συχνά έξω από τις προπονήσεις και τους συνήθεις δρομικούς προορισμούς. Διαδρομή 5 χιλιομέτρων, όπως και 3, για τους δρομείς κάθε δυνατότητας, ακόμη και για απλούς πολίτες που θα ήθελαν να την περπατήσουν μόνοι τους ή με τα παιδιά τους. Αγώνας παιδιών -φέτος για πρώτη φορά-, μαζί με τον αγώνα για ΑΜΕΑ και αθλητές Special Olympics Ελλάς, με μεγάλες συγκινήσεις για συμμετέχοντες και θεατές.

Πάνω από όλα αυτά, η σύνθεσή τους: μια μεγάλη γιορτή της πόλης. Της Αθήνας που κάνει ξανά αυτόν τον αγώνα αφετηρία για να γιορτάσει την άνοιξη, λίγες μέρες πριν γυρίσουμε τα ρολόγια μια ώρα μπροστά, κάνοντας έφοδο προς το ελληνικό καλοκαίρι.

Η διαδρομή, μοναδική, διέρχεται από ιστορικά σημεία και αξιοθέατα, δίνοντάς μας την ευκαιρία να γνωρίσουμε την Αθήνα ενώ χαιρόμαστε το αγαπημένο μας άθλημα. Να δούμε την πόλη «αλλιώς», με το καθαρό μάτι του δρομέα που απολαμβάνει τον ανοιχτό ορίζοντα στην πόλη αλλά βρίσκει χρόνο να σταματήσει σε όσα ξεφεύγουν στην καθημερινή βιασύνη.

Καμβάς των αγώνων είναι οι συντεταγμένες της σύγχρονης πόλης. Ο αστικός ιστός, με μνημεία αλλά και κτίρια ζωντανά, λειτουργικά. Οι τόποι της καθημερινότητας, φωτισμένοι αλλιώς από την παρουσία τόσων αθλούμενων.

Αποτύπωμα της διαδρομής είναι οι άνθρωποι. Οι δρομείς, έμπειροι και άπειροι, μικροί και μεγάλοι, Έλληνες και ξένοι. Οι θεατές που βγαίνουν στο δρόμο για να γιορτάσουν. Οι εθελοντές, που βρίσκονται παντού. Και βέβαια όσοι συμμετέχουν στη διοργάνωση, φροντίζοντας κάθε της λεπτομέρεια.

Όλα αυτά συνθέτουν τη γιορτή της πόλης. Μια ανοιξιάτικη συνάντηση που ξεκίνησε κάπως διστακτικά το 2012, με 3.500 δρομείς στην αφετηρία, και κάθε χρόνο μεγαλώνει, ξεπερνώντας φέτος τους 21.000. Ένα αθλητικό γεγονός διεθνούς εμβέλειας, που ανταποκρίνεται στην ανάγκη του δρομικού κινήματος και λειτουργεί ως αναγκαίος ενδιάμεσος αγωνιστικός σταθμός ως τον Αυθεντικό Μαραθώνιο του Νοεμβρίου. Μια υπέροχη διαδρομή, άσφρα οριοθετημένη και χρονομετρημένη σύμφωνα με τις διεθνείς αγωνιστικές προδιαγραφές. Ένας αγώνας ξεχωριστός, που μας θυμίζει πως την άνοιξη αξίζει να τη γιορτάζουμε τρέχοντας σ' αυτήν την πανάρχαια και πάντα συναρπαστική πόλη, σ' αυτήν την υπέροχη διαδρομή, βγάζοντας τον καλύτερο εαυτό μας στο λαμπρό αθηναϊκό φως.





Η ΕΘΝΙΚΗ, μαζί με όλους, στο στίβο του "ευ αγωνίζεσθαι"

Η Εθνική Τράπεζα, επίσημος χορηγός του ΣΕΓΑΣ, συμμετέχει για 3η φορά φέτος, με τη δική της ομάδα στη μεγαλύτερη διεθνή, αθλητική, μαζική διοργάνωση, στο κέντρο της Αθήνας, πριν τον Αυθεντικό Μαραθώνιο. Η άμιλλα, η συνέπεια, το σθένος και η συνεχής προσπάθεια θα "κατακλύσουν" τους δρόμους της πόλης σε έναν αγώνα γεμάτο χαμόγελα και ενέργεια. Με την πλέον μακρά διαδρομή στον τραπεζικό "στίβο", η Εθνική Τράπεζα ταυτίζεται με τις αξίες του "ευ αγωνίζεσθαι" και με την ονομαστική χορηγία της διαδρομής των 5 κλμ. τις μεταλαμπαδεύει σε όλους μας, ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή μας σε μια γιορτή της ίδιας της πόλης και των κατοίκων της.



ευθύνη
εταιρική κοινωνική δράση
ΑΝΘΡΩΠΟΣ | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
Επίσημος Χορηγός ΣΕΓΑΣ

ΕΝΑΣ ΑΓΩΝΑΣ ΜΕ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΦΙΛΟΥΣ



Δεν έχει την αίγλη του μαραθωνίου ούτε την «ευκολία» των 10 χλμ., όμως ο ημιμαραθώνιος κερδίζει όλο και περισσότερους φίλους διεθνώς. Κάθε χρόνο, εκατοντάδες χιλιάδες δρομείς σε όλον τον κόσμο στέκονται στην αφετηρία, μετρώντας τις δυνάμεις τους σ' αυτήν την ιδανική απόσταση -χορταστική αλλά σχετικά ήπια για το ανθρώπινο σώμα, χωρίς ωστόσο να αφήνει ανικανοποίητη τη διάθεση για μια υπέρβαση, έναν μικρό άθλο.

Η διοργάνωση των πρώτων ημιμαραθωνίων δρόμων και η καταγραφή των πρώτων επιδόσεων ξεκίνησε στις ΗΠΑ, τη δεκαετία του 1960. Γρήγορα η νέα «μόδα» πέρασε στη Μεγάλη Βρετανία κι από εκεί στον υπόλοιπο κόσμο, αποκτώντας φανατικούς φίλους και δίνοντας αφορμή για συναρπαστικά ρεκόρ. Στην Ελλάδα, ο πρώτος παρόμοιος αγώνας (αγώνας 20 χλμ.) διοργανώθηκε το 1978, ενώ το 2012 ο ΣΕΓΑΣ, ανταποκρινόμενος στην επιθυμία των Ελλήνων δρομέων για έναν μεγάλο αγώνα στον χρονικό αντίποδα του Αυθεντικού Μαραθωνίου, θεσμοθέτησε με επιτυχία τον Ημι-Μαραθώνιο της Αθήνας, που εμπλουτίστηκε με άλλους, μικρότερους αγώνες, αποτελώντας πλέον ένα σημαντικό αθλητικό γεγονός.

Το παγκόσμιο ρεκόρ Ημιμαραθωνίου Ανδρών κατέχει ο Zersenay Tadese από την Ερυθραία, με χρόνο 58:23 (21 Μαρτίου 2010, Ημιμαραθώνιος Λισαβώνας). Το παγκόσμιο ρεκόρ Ημιμαραθωνίου Γυναικών έσπασε πρόσφατα η Peres Jerpchirchir από την Κένυα, με χρόνο 1:05:06 (10 Φεβρουαρίου 2017) στο Ras Al-Khaimah των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων.





adidas Runners Athens

ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΟΠΩΣ ΤΟ ΗΪΕΡΕΣ, ΑΛΛΑΞΕ.

Ζήσε ό,τι πιο ολοκληρωμένο έχεις δει στο τρέξιμο στην πόλη.
Long & Short Runs για όλα τα επίπεδα, Strength & Mobility sessions ειδικά για runners, διαλέξεις, events που διοργανώνονται για όλη την παρέα είναι μόνιμα στο πρόγραμμα των adidas Runners Athens.

Τρέξε με την καλύτερη παρέα στην πόλη, ξεπέρασε τους στόχους σου και πάνω απ' όλα διασκέδασε το!

Πρόγραμμα προπονήσεων και εγγραφές: www.adidas.gr/adidasrunners
Κάνε Join στο Facebook group των **adidas Runners Athens** για να μαθαίνεις όλα τα νέα

#WHYIRUNATHENS



adidas RUNBASE

ΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΩΝ

adidas Runners Athens

- Μόνιμο σημείο συνάντησης για τις προγραμματισμένες προπονήσεις.
- Προβολή και δοκιμή στα νεότερα μοντέλα των παπουτσιών της adidas.
- Πλήρως εξοπλισμένα αποδυτήρια και χώρος φύλαξης του εξοπλισμού των adidas Runners Athens.

Πετμεζά 4 και Φαλήρου 16, Αθήνα, TK 11742

HALF MARATHON EXPO

Η Half Marathon Expo 2017 θα πραγματοποιηθεί στις 16, 17 και 18 Μαρτίου στις εγκαταστάσεις της HELEXPO, στο Μαρούσι. Ανανεωμένη και διευρυμένη, φέτος φιλοδοξεί να δυναμώσει ακόμα περισσότερο τη θέση της στην εγχώρια αλλά και στην ευρωπαϊκή δρομική αθλητική αγορά. Η σταθερή άνοδος του δρομικού κινήματος και το δυναμικό αγοραστικό κοινό που συνδέεται με το τρέξιμο δημιούργησαν την ανάγκη για ένα εκθεσιακό γεγονός μεγάλης κλίμακας, αντάξιο μιας σπουδαίας διοργάνωσης. Ένας εντυπωσιακός αριθμός εκθετών που εκπρο-



σωπεί τις ισχυρότερες και πιο γνωστές επιχειρήσεις του χώρου εμπιστεύεται αυτόν τον τρόπο άμεσης επικοινωνίας με το πολυπληθές δρομικό κοινό. Οι

συμμετέχοντες στον Ημιμαραθώνιο μαζί με τους φίλους και τις οικογένειές τους, γυμναστές, μέλη αθλητικών συλλόγων, φοιτητές, μαθητές και φίλοι του αθλητισμού, θα επισκεφθούν τη Half Marathon Expo 2017, ενισχύοντας τον χαρακτήρα της γιορτής της πόλης. Με εκτιμήσεις για περισσότερους από 30.000 επισκέπτες στη φετινή διοργάνωση, η Half Marathon Expo συμπληρώνει δυναμικά έναν πετυχημένο αγώνα.



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ

Οι φωτογραφίες του αγώνα αποτυπώνουν μοναδικά την αθλητική προσπάθεια και το αποτέλεσμα της. Ο ΣΕΓΑΣ, μέσω της συνεργασίας του με το διεθνές φωτογραφικό πρακτορείο Marathon-Photos, παρέχει στους δρομείς τη δυνατότητα να προμηθευτούν τις φωτογραφίες τους από τον αγώνα 48 ώρες μετά την ολοκλήρωσή του.

Επιλέξτε τις καλύτερες φωτογραφίες σας από το www.marathon-photos.com, προμηθευτείτε τις σε υψηλή ανάλυση, εκτυπωμένες ή σε ψηφιακή μορφή, και κρατήστε τις αναμνήσεις σας από τον αγώνα ζωντανές!





ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ


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

 /Athens Half Marathon
/Athens Classic Marathon
/Run Greece

 /Athens Half Marathon
/Run Greece

 /Athens_Half_Marathon
/Run_Greece

 /Athens Half Marathon
/Athens Marathon. The Authentic



ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

.....

Συμμετέχουμε ως Χορηγός
μεταφέροντας το μήνυμα της συνεχούς προσπάθειας,
της αφοσίωσης στο στόχο και του αγωνιστικού πνεύματος
σε όλο τον κόσμο.



RUN GREECE. ΑΓΩΝΕΣ ΠΟΛΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ. ΑΠΟ ΤΟ 2017 ΚΑΙ ΣΤΗ ΡΟΔΟ



RunGreece

Στον πέμπτο χρόνο του φέτος, το Run Greece δυναμώνει και διευρύνεται, δίνει την ευκαιρία σε αθλητές και αθλούμενους όλων των ηλικιών και όλων των δυνατοτήτων να συμμετάσχουν σε δρομικά γεγονότα μαζικής συμμετοχής, σε μεγάλες πόλεις της ελληνικής περιφέρειας. Οι διαδρομές των 5χλμ. και 10χλμ, όπως και ο Αγώνας Δρόμου για παιδιά, έχουν αγαπηθεί από το δρομικό κοινό που διευρύνει διαρκώς τη συμμετοχή του.

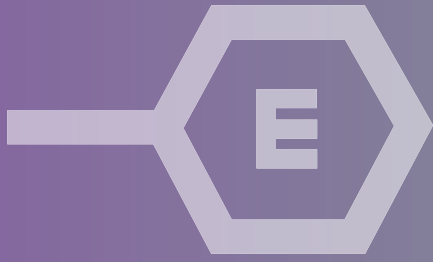
Το Run Greece γεννήθηκε με στόχο να μετατρέψει τους δρόμους των πόλεων σε στίβους, ενισχύοντας τις ευκαιρίες ποιοτικής και ασφαλούς άθλησης για όλους. Αποτέλεσμα της δημιουργικής σύμπραξης του ΣΕΓΑΣ και των τοπικών επιτροπών του με τις περιφερειακές και δημοτικές αρχές, κεφαλαιοποιήσε την πολύχρονη εμπειρία του Αυθεντικού Μαραθωνίου και του Ημιμαραθωνίου Αθήνας διοργανώνοντας σημαντικές δρομικές εκδηλώσεις έξω από το κέντρο. Χάρη στις πετυχημένες διοργανώσεις, ο

θεσμός δυνάμωσε και ενίσχυσε τα χαρακτηριστικά της αθλητικής γιορτής. Μέτρο της επιτυχίας και της αποδοχής του ήταν ο αριθμός των συμμετοχών που ξεπέρασαν τις 3.000 σε όλες τις συνεργαζόμενες πόλεις.

Η βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας των πολιτών της περιφέρειας, η ενίσχυση του κλασικού αθλητισμού και η ενδυνάμωση του πανελληνίου δρομικού κινήματος είναι τα ορατά αποτελέσματα των πρώτων διοργανώσεων. Σήμερα, στην ωρίμανσή του, το Run Greece φιλοδοξεί να προσελκύσει περισσότερους αθλούμενους, να ενδυναμώσει τις σχέσεις των πολιτών με τα σωματεία, τους συλλόγους και τις άλλες διοργανώσεις κάθε περιοχής, αλλά και να ενισχύσει την προβολή πόλεων της περιφέρειας στο πλαίσιο του αθλητικού τουρισμού.

Το πρόγραμμα του Run Greece για το 2017

Λάρισα	26 Μαρτίου
Ηράκλειο	30 Απριλίου
Καστοριά	14 Μαΐου
Ιωάννινα	21 Μαΐου
Αλεξανδρούπολη	24 Σεπτεμβρίου
Ρόδος	1 Οκτωβρίου
Πάτρα	8 Οκτωβρίου



EVIO
I LOVE LIFE

Αυτό που σου λέει
"μπορείς" ...
δυναμώσέ το!

EVIO

Συμπληρώματα διατροφής

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ



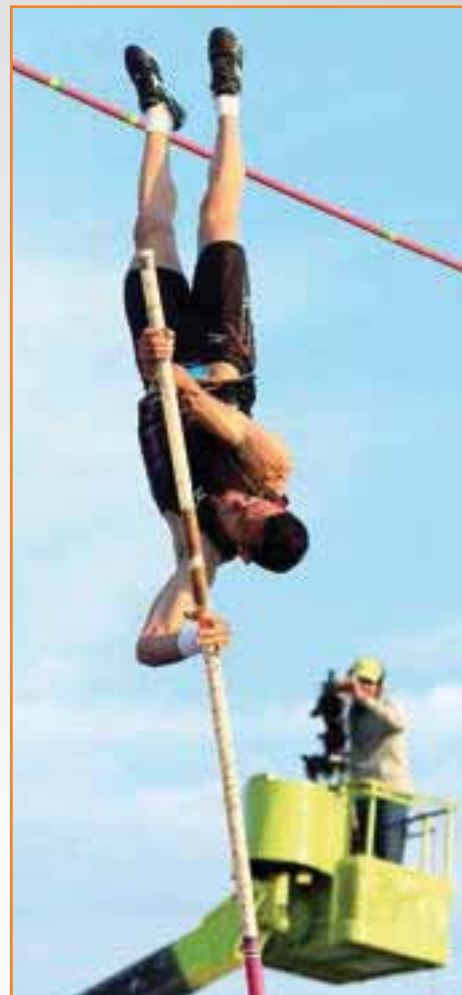
Με τεχνολογία μαλακών καψουλών

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή.
Αρ. Γνωσ. Ε.Ο.Φ.: 15370/6-2-2014, 41674/18-5-2016, 60277/29-7-2016, 71112/25-7-2014, 10583/10-2-2015.

ATHENS STREET POLE VAULT

Την 1η Ιουνίου θα γίνει φέτος το Athens Street Pole Vault. Η διοργάνωση, συνεργασία του ΣΕΓΑΣ με τον Δήμο Αθηναίων, αποτελεί ένα ξεχωριστό γεγονός, που φέρνει τον στίβο κοντά στον κόσμο. Στην πέμπτη του διοργάνωση, το Athens Street Pole Vault θα αλλάξει και πάλι την εικόνα της πόλης για μια μέρα, δίνοντας στον κόσμο –Αθηναίους και ξένους επισκέπτες- την ευκαιρία να έχουν επαφή με ένα από τα εντυπωσιακότερα αγωνίσματα του στίβου, το επί κοντώ. Η ειδική διαμόρφωση της Πλατείας Συντάγματος, η δυνατή μουσική, η γεμάτη εξέδρα και, φυσικά, οι ένθερμοι θεατές δημιουργούν μια εικόνα γιορτής στην πόλη. Σημαντικοί αθλητές από

όλον τον κόσμο και εντυπωσιακές επιδόσεις δημιουργούν μια μοναδική γιορτή αλλά και ένα κορυφαίο αθλητικό γεγονός, έξω και πέρα από το στίβο.



ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΧΑΡΑΞΗΣ ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ

Βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσουμε ότι κατά τη διεξαγωγή του Ημι - Μαραθωνίου Αθήνας την Κυριακή 19 Μαρτίου και συγκεκριμένα στην περιοχή του τερματισμού όλων των αγώνων (3χλμ, 5χλμ, 21,1χλμ και Αγώνα Παιδιών) θα είναι διαθέσιμη η υπηρεσία χάραξης μεταλλίων. Επίσης παρέχεται η δυνατότητα να παραγγείλετε το μετάλλιο σας μέσω email (sales@ontherun.gr) ή κατά τη διάρκεια της Athens Half Marathon Expo που θα πραγματοποιηθεί στο Μαρούσι στις εγκαταστάσεις της HELEXPO (16-17-18/3/2017) κερδίζοντας ένα αναμνηστικό δώρο. Με τη συνεργασία αυτή, σας δίνεται επίσης η ευκαιρία να χαράξετε τα μετάλλια των συμμετεχόντων της ομάδας σας σε προνομιακή τιμή και με τα προσωπικά τους στοιχεία όπως το ονοματεπώνυμο, τον χρόνο σας από χαρακτηριστικά μηχανήματα Laser τελευταίας τεχνολογίας και παραλαβή εντός 2 εργάσιμων ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με email στο sales@ontherun.gr καθώς και τηλεφωνικά στο 698 391 7710.



GARMIN®



official timekeeper



**beat
yesterday.**



Δεν υπάρχει εύκολος τρόπος για να βρεθείς στην πρώτη γραμμή. Επιλέξτε, το δικό σας ρολόι με GPS και παλμούς από τον καρπό που θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας.

Alexi Pappas, Garmin-sponsored elite runner, filmmaker, 4:44.56 miler





ΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 5 ΧΛΜ ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΑΦΕΤΗΡΙΑ
(ΣΥΝΤΑΓΜΑ)

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ
(ΣΥΝΤΑΓΜΑ)

ΣΤΑΘΜΟΣ
ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΤΑΛΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ





ERGO

ΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ

ERGO

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



ΥΠΟΜΝΗΜΑ

- ΑΦΕΤΗΡΙΑ
- 0-2,6χλμ
- 2,6-12,6χλμ
- 12,6-21χλμ
- ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ
- ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ
- ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ



ΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ 3 ΧΛΜ WIND

ΟΜΟΝΟΙΑ

ΠΑΤΗΣΙΟΝ

ΕΘΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ

ΛΥΚΑΒΗΤΤΟΣ

ΚΟΛΩΝΑΚΙ

ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ

ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ

ΑΦΕΤΗΡΙΑ
(ΝΕΟΦΥΤΟΥ ΔΟΥΚΑ)

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ
(ΣΥΝΤΑΓΜΑ)

ΠΛΑΚΑ

ΑΚΡΟΠΟΛΗ

ΝΑΟΣ ΟΛΥΜΠΙΟΥ ΔΙΟΣ

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



POWERADE®

ISOTONIC SPORTS DRINK

GIVE YOUR BEST. ALWAYS.



www.segas.gr

ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ Σ.Ε.Γ.Α.Σ. ΕΠΙΛΕΓΟΥΝ POWERADE
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥΣ ΟΤΑΝ ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΙ.



Powerade is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

ΤΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ - ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ
ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ
ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.

Just Smile!



Chiquita | Αποκλειστικός Χορηγός
Kids Run του Αγώνα 1000μ για Παιδιά και ΑμεΑ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

Ώρα εκκίνησης 09:00'

ΟΡΙΟ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για να συμμετάσχει κάποιος στον Ημιμαραθώνιο Δρόμο θα πρέπει να έχει συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας του (γεννημένοι/νες το 1999 και μεγαλύτεροι).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η εκκίνηση του αγώνα δίνεται μπροστά στο Μνημείο Αγνώστου Στρατιώτη, επί της Λεωφόρου Αμαλίας με κατεύθυνση την οδό Πανεπιστημίου.

Η διαδρομή του Ημι-Μαραθωνίου ακολουθεί τις οδούς: Πανεπιστημίου - Αιόλου (αριστερά) - Σταδίου (αριστερά) - Φιλελλήνων - Αμαλίας (δεξιά) - Βασ. Όλγας (αριστερά) - Βασ. Κων/νου (στο ρεύμα καθόδου των αυτοκινήτων) μέχρι Ερατοσθένους (αλλαγή ρεύματος κυκλοφορίας στο ρεύμα ανόδου προς Κηφισιά) - Λ. Βασ. Σοφίας - κόμβος Βασ. Σοφίας/Κηφισίας/Αλεξάνδρας - Λ. Αλεξάνδρας (αριστερά) στο καθοδικό ρεύμα κυκλοφορίας - Πατησίων (δεξιά) - αναστροφή στην οδό Κεφαλληνίας - Πατησίων (προς Ομόνοια) - Αιόλου - Σταδίου (αριστερά) - Φιλελλήνων - Αμαλίας (δεξιά) και στο φανάρι της Βασ. Όλγας αλλαγή ρεύματος κυκλοφορίας (ρεύμα ανόδου αυτοκινήτων προς Σύνταγμα) - Αθ. Διάκου (αριστερά) - Αρδηττού (αριστερά) - Βασ. Κων/νου (στο ρεύμα καθόδου προς Πειραιά) - Βασ. Σοφίας - Ζαχάρωφ (αριστερά) - Αλεξάνδρας (αριστερά) - Πατησίων (αριστερά) - Πανεπιστημίου (αριστερά) - Αμαλίας με κατάληξη και τερματισμό επί της Λεωφ. Αμαλίας (Μνημείο Αγνώστου Στρατιώτη)

Οι αθλητές τερματίζουν επί της Λεωφ. Αμαλίας (Μνημείο Αγνώστου Στρατιώτη), μετά από δύο γύρους, ερχόμενοι από Πανεπιστημίου με κατεύθυνση προς Αμαλίας.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στην επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης: www.athinahalfmarathon.gr

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Πριν ξεκινήσετε από το σπίτι, σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας:

1. Τον αριθμό και τις παραμάνες (το chip χρονομέτρησης είναι ενσωματωμένο στον αριθμό)
2. Την πλαστική σακούλα για τα ρούχα, με τον αριθμό κολλημένο επάνω της.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Οι δρομείς θα πρέπει να τοποθετήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα στον πλαστικό σάκο που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους και το chip χρονομέτρησης από το Κέντρο Εγγραφών & Διανομής Υλικού στην HELEXPO, Κηφισίας 39 στο Μαρούσι.

Όσοι δρομείς το επιθυμούν, θα πρέπει να παραδώσουν τον πλαστικό σάκο με τα προσωπικά τους αντικείμενα το αργότερο 20 λεπτά πριν την εκκίνηση σε συγκεκριμένη - οριοθετημένη περιοχή που βρίσκεται στην είσοδο του Ζαπείου από την πλευρά της Λεωφόρου Αμαλίας.

Η παραλαβή των πλαστικών σάκων αμέσως μετά τον τερματισμό θα γίνεται από τους ίδιους τους δρομείς, με τη βοήθεια εθελοντών, από την ίδια συγκεκριμένη - οριοθετημένη θέση, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πάνω στο σάκο θα πρέπει να φαίνεται ευκρινώς ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα.

Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να φροντίσουν να βρίσκονται στην Αφετηρία του Αγώνα με δικά τους μέσα μία ώρα το αργότερο πριν από την ώρα της εκκίνησης (09:00). Προσοχή, από τις 07:00 θα υπάρχει απαγόρευση κυκλοφορίας τροχοφόρων στο κέντρο της Αθήνας, ενώ ολόκληρη η Λεωφ. Αμαλίας θα παραμείνει κλειστή για τα τροχοφόρα από τις 05:00.

Η Ο.Ε. προτείνει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν το μετρό για τις μετακινήσεις τους.

ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΣΤΑΘΜΟΣ χλμ	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑ ΣΤΑΘΜΟ					
Εκκίνηση	MED	WC	Νερό			Χρονομέτρηση
3,2 & 13,8	MED	WC	Νερό			Σημείο ελέγχου 1,6 & 16,7 χλμ
6,2 & 16,7	MED	WC	Νερό	Ισοτονικό		Σημείο ελέγχου 9,5 χλμ
9,3	MED	WC	Νερό	GU GEL		10χλμ. - Χρονομέτρηση
11,7	MED	WC	Νερό	Ισοτονικό		Σημείο ελέγχου 19,2 χλμ
19,2	MED	WC	Νερό			Σημείο ελέγχου 13,3 χλμ
21,1 Τερματισμός	MED	WC	Νερό	Ισοτονικό	Μπανάνες	Αναψυκτικά Χρονομέτρηση

ΔΡΟΜΕΩΝ

Ως χώρος προθέρμανσης των δρομέων έχει οριστεί η Λεωφ. Αμαλίας, πίσω από την οριοθετημένη περιοχή της εκκίνησης προς τη Λεωφ. Όλγας.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Το αργότερο 15 λεπτά πριν δοθεί η εκκίνηση, οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της εκκίνησης.

ΝΕΟ! Η διαδικασία εκκίνησης άλλαξε!

Θα δοθούν διαδοχικά τρεις (εκκινήσεις) με το σύστημα «εκκίνηση κατά κύματα» (wave start).

Οι δρομείς θα τοποθετηθούν σε τέσσερα (4) blocks. Οι αθλητές του Πανελληνίου Πρωταθλήματος θα καταλάβουν την πρώτη σειρά στη γραμμή εκκίνησης.

Ώρα	Block	Εκκινήσεις
9:00	1	Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Α/Γ & διακεκριμένοι αθλητές
	2	οι 1000 καλύτερες επιδόσεις
9:01	3	οι επόμενες 2500 επιδόσεις
9:04	4	υπόλοιπες 2800 επιδόσεις και εγγραφές χωρίς επίδοση

Προσοχή: Η είσοδος και η εκκίνηση του αγώνα από block άλλο από εκείνο που έχει οριστεί να ξεκινήσει ο δρομέας επιφέρει ακύρωσή του και διαγραφή της επίδοσής του από τα αποτελέσματα του αγώνα.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Κατά μήκος της διαδρομής θα υπάρχουν σταθμοί

ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΝΕΡΟ ΤΟΥ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ



ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΑΖΙ!

...στις 19 Μαρτίου στον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας!

Για μια ακόμα χρονιά, το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑΥΡΑ, θα βρίσκεται δίπλα σε όλους τους δρομείς και θα είναι σύμμαχος στην προσπάθειά τους, αναλαμβάνοντας τη σωστή ενυδάτωση αλλά και την ενδάρρυνση τους μέσω των δραστηριοτήτων του.

Ανάμεσα στους αθλητές θα βρεθεί και η ΑΥΡΑ Running Team με εργαζομένους και φίλους της Coca-Cola 3E οι οποίοι θέλουν να στείλουν ένα μήνυμα άθλησης, προσπάθειας και χαράς.

Καλή επιτυχία σε όλους!



υποστήριξης των δρομέων.

ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ – ΔΡΟΜΕΙΣ ΕΚΤΟΣ ΧΡΟΝΙΚΟΥ ΟΡΙΟΥ

Ο Ημι-Μαραθώνιος Δρόμος ολοκληρώνεται στις 12:10, 3 ώρες μετά την εκκίνηση (συμπεριλαμβάνεται ο χρόνος των τελευταίων εκκινήσαντων).

Εάν η επίδοση του δρομέα απαιτεί περισσότερο χρόνο από τον καθορισμένο (βλέπε παρακάτω χρονοδιάγραμμα διέλευσης και χρονικού ορίου λειτουργίας των σταθμών), τότε θα πρέπει να μετακινηθεί και να συνεχίσει την προσπάθειά του στο πεζοδρόμιο. Λόγοι ασφαλείας των ίδιων των δρομέων αλλά και ασφαλείας στην κίνηση τροχοφόρων επιβάλλουν αυτό το μέτρο. Παρακαλούμε οι οδηγίες αυτές να τηρηθούν αυστηρά από τους δρομείς.

ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΟΥ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ

Εάν κάποιος δρομέας εγκαταλείψει την προσπάθειά του για οποιοδήποτε λόγο θα πρέπει να επικοινωνήσει με κάποιον υπεύθυνο ή εθελοντή της Οργανωτικής Επιτροπής σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής.

Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας δεν χρειάζεται ιατρική βοήθεια, μπορεί:

(α) να παραμείνει στο σημείο όπου σταμάτησε την προσπάθεια του μέχρι να τον περισυλλέξει σύντομα όχημα της διοργάνωσης που θα τον μεταφέρει υποχρεωτικά στον τερματισμό,

(β) να περιμένει το όχημα που ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς και περισυλλέγει τους αθλητές που εγκαταλείπουν, και

(γ) να κατευθυνθεί προς τον τερματισμό με δική του ευθύνη

διέλευσης τελευταίων αθλητών από τους Σταθμούς εντός χρονικού ορίου η Τροχαία Αθήνας θα παραδίδει σταδιακά στην κυκλοφορία των αυτοκινήτων την αγωνιστική διαδρομή.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ

Ψηφιακό χρονόμετρο θα υπάρχει στον τερματισμό και στο προπορευόμενο όχημα.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Στην Εκκίνηση - Τερματισμό και στο 10ο χλμ. θα υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων. Επίσης σταθμοί ελέγχου με τάπητες θα υπάρχουν στα απόμακρα ενδιάμεσα σημεία της διαδρομής των 21,1 χλμ, όπως φαίνεται στον παραπάνω πίνακα. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στον τερματισμό, στο 10 χλμ, καθώς και στις ενδιάμεσες ζώνες ελέγχου, ακυρώνεται.

Μόνο για τους αθλητές που τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα αναγράφεται και ανακοινώνεται η τελική επίδοση.

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση του Αγώνα Δρόμου του Ημιμαραθωνίου καθώς και την έκδοση των επίσημων αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρεία χρονομέτρησης. Για το λόγο αυτό όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν στο θώρακα τον αριθμό με το ενσωματωμένο σε αυτόν chip χρονομέτρησης που παραλαμβάνουν από το Κέντρο Εγγραφών. Ο αριθμός θα πρέπει να είναι συνεχώς εμφανής και να μην επικαλύπτεται από οτιδήποτε σε όλη τη διάρκεια του αγώνα.

του τερματισμού.

Στην έξοδο από το χώρο τερματισμού παρέχονται στους αθλητές νερό, ισοτονικά ποτά, αναψυκτικά, μπανάνες, κλπ.

Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται για την παραλαβή των ρούχων τους προς την είσοδο του Ζαπτείου από την οδό Αμαλίας.

Η παραλαβή των πλαστικών σάκων αμέσως μετά τον τερματισμό θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τους ίδιους τους δρομείς, από την ίδια συγκεκριμένη – οριοθετημένη περιοχή που τους παρέδωσαν, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΧΕΙΡΟΜΑΛΑΞΗΣ

Αφού παραλάβουν το σάκο τους, οι δρομείς έχουν τη δυνατότητα, για όσους το επιθυμούν, χειρομάλαξης (massage αποκατάστασης) παρεχόμενο από επαγγελματίες του είδους. Οι υπηρεσίες παρέχονται στην αλέα του Ζαπτείου, λίγο μετά την είσοδο από Λεωφ. Αμαλίας.

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ

Αφού παραλάβουν το σάκο τους οι δρομείς μπορούν να κάνουν χρήση των αποδυτηρίων (ανδρών και γυναικών) στην αλέα του Ζαπτείου, λίγο μετά την είσοδο από Λεωφ. Αμαλίας.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Έπαθλα (μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών για κάθε αγώνα. Επίσης κύπελλο απονέμεται στον πρώτο αθλητή και την πρώτη αθλήτρια.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η Ο.Ε. συνεργάζεται με επίσημο φωτογραφικό πρακτορείο, από το οποίο όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να προμηθευτούν φωτογραφικό υλικό.

Σας ευχόμαστε

καλή

επιτυχία!

Σημείωση: προβλεπόμενη επίδοση τερματισμού πρώτου νικητή Ημι-Μαραθωνίου 1ω07´-1ω09´

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Οι δρομείς που τυχόν συνεχίζουν την προσπάθειά τους εκτός ορίου, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής, πρέπει να γνωρίζουν ότι ΤΡΕΧΟΥΝ ΜΕ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ. Μετά τις αναγραφόμενες ώρες

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή



ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

Δευτέρα έως Παρασκευή στις 18:15

Κάθε απόγευμα η "Αίθουσα Σύνταξης" ανοίγει τις πόρτες της στους τηλεθεατές και παρουσιάζει τις σημαντικότερες ειδήσεις τη στιγμή που αυτές εξελίσσονται.

Κατερίνα Ακριβοπούλου

Έρρικα Βαθλιάνου

Αναστασία Γιάμαλη

Σωτήρης Καψώχας

Βούλα Κεχαγιά

Σεραφείμ Κοτρώτσος

Νικόλη Λειβαδάρη

Διονύσης Νασόπουλος

Θάνος Πασχάλης

Μαρία Ποηλλάρη

EPT 1

program.ert.gr
[ERTsocial](https://www.facebook.com/ERTsocial)
[ERTsocial](https://www.twitter.com/ERTsocial)
[ERT](https://www.youtube.com/ERT)
[ERTwebtv](https://www.ertwebtv.gr)



21:00

ΩΡΑ ΓΙΑ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

Μόνο στην **EPT 1**

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ EPT

Δευτέρα έως Παρασκευή

Με τον **Νίκο Παναγιωτόπουλο**

EPT

program.ert.gr
[ERTsocial](https://www.facebook.com/ERTsocial)
[ERTsocial](https://www.twitter.com/ERTsocial)
[ERT](https://www.youtube.com/ERT)
[ERTwebtv](https://www.ertwebtv.gr)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Ώρα εκκίνησης 11:45

ΟΡΙΟ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για να συμμετάσχει κάποιος στον Αγώνα Δρόμου 5χλμ. θα πρέπει να έχει συμπληρώσει το 12ο έτος της ηλικίας του (γεννημένοι/νες το 2005 και μεγαλύτεροι).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η εκκίνηση του αγώνα δίνεται μπροστά στο Μνημείο Αγνώστου Στρατιώτη, επί της Λεωφόρου Αμαλίας με κατεύθυνση την οδό Πανεπιστημίου.

Η εκκίνηση του Αγώνα Δρόμου των 5χλμ. δίνεται από την Πλατεία Συντάγματος (στο ύψος της οδού Όθωνος), με κατεύθυνση την οδό Φιλελλήνων.

Η διαδρομή των 5 χλμ ακολουθεί τις οδούς: Φιλελλήνων – Αμαλίας (δεξιά) - στο φανάρι της Βασ. Όλγας (αριστερά) - Βασ. Κων/νου (αριστερά) – Κόμβος Hilton (αριστερά) – Βασ. Σοφίας (στο ρεύμα ανόδου των αυτοκινήτων από Σύνταγμα προς Hilton) – Ακαδημίας (δεξιά) – Χαριλάου Τρικούπη (αριστερά) – Πανεπιστημίου (αριστερά) – Αμαλίας, με κατάληξη και τερματισμό επί της Λεωφ. Αμαλίας, μπροστά στο Μνημείο Αγνώστου Στρατιώτη.

Οι αθλητές τερματίζουν επί της Λεωφ. Αμαλίας (Μνημείο Αγνώστου Στρατιώτη), ερχόμενοι από Πανεπιστημίου με κατεύθυνση προς Αμαλίας. Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στην επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης: www.athinahalfmarathon.gr

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Πριν ξεκινήσετε από το σπίτι, σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας τα ακόλουθα:

1. Τον αριθμό και τις παραμάνες (το chip χρονομέτρησης είναι ενσωματωμένο στον αριθμό).
2. Τον πλαστικό σάκο για τα ρούχα, με τον χάρτινο αριθμό κολλημένο πάνω του.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Οι δρομείς θα πρέπει να τοποθετήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα στον πλαστικό σάκο που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους και το chip χρονομέτρησης από το Κέντρο Εγγραφών & Διανομής Υλικού στην ΗΕΛΕΧΡΟ, Κηφισίας 39, στο Μαρούσι.

Ο πλαστικός σάκος με τα προσωπικά αντικείμενα, για όσους δρομείς το επιθυμούν, θα πρέπει να έχει παραδοθεί το αργότερο 20 λεπτά πριν την εκκίνηση, σε συγκεκριμένη - οριοθετημένη περιοχή που βρίσκεται στην είσοδο του Ζαπείου από την πλευρά της Λεωφόρου Αμαλίας.

Αμέσως μετά τον τερματισμό η παραλαβή των πλαστικών σάκων θα γίνεται από τους ίδιους τους δρο-

μείς, με τη βοήθεια εθελοντών, από την ίδια συγκεκριμένη – οριοθετημένη περιοχή, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πάνω στο σάκο θα πρέπει να διαφαιίνεται ευκρινώς ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα.

Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Οι συμμετέχοντες, θα πρέπει να φροντίσουν να βρίσκονται στην Αφετηρία του Αγώνα μία ώρα το αργότερο πριν από την ώρα της εκκίνησης (10:45). Η Ο.Ε. προτείνει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν το μετρό για τις μετακινήσεις τους.

ΧΩΡΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Ως χώρος προθέρμανσης των δρομέων έχει οριστεί ο χώρος πίσω από την οριοθετημένη περιοχή της εκκίνησης, προς την οδό Σταδίου. Προσοχή! Επειδή ο αγώνας του Ημιμαραθωνίου θα βρίσκεται σε εξέλιξη, παρακαλούνται οι δρομείς να ακολουθούν τις οδηγίες των υπευθύνων του Αγωνιστικού Τομέα της Ο.Ε. κατά την προσέλευσή τους στον προκαθορισμένο χώρο εκκίνησης στην κάτω πλευρά της Πλατείας Συντάγματος.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Το αργότερο 15 λεπτά πριν δοθεί η εκκίνηση, οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της εκκίνησης. Οι διακεκριμένοι αθλητές με κίτρινο χρώμα στον αριθμό συμμετοχής και την ένδειξη "Block 1", θα καταλάβουν την πρώτη σειρά του 1ου Block στη γραμμή εκκίνησης. Οι δρομείς παρακαλούνται να παραχωρήσουν αυτή τη θέση στους αθλητές που θα αγωνιστούν για διακρίσεις, επιδεικνύοντας αθλητικό ήθος και «ευ αγωνίζεσθαι». Οι δρομείς θα τοποθετηθούν σε επτά (7) blocks.





...προχωράμε μαζί σας!

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Ώρα εκκίνησης 11:45

Η εκκίνηση θα δοθεί διαδοχικά για τα blocks κατά κύματα.

Αναλυτικά,

Ώρα	Block	Εκκινήσεις
11:45	1	Διακεκριμένοι αθλητές
	2	οι 700 καλύτερες επιδόσεις
11:46	3	οι επόμενες 1850 επιδόσεις
11:49	4	οι επόμενες 1850 επιδόσεις
11:52	5	οι επόμενες 1850 επιδόσεις & εγγραφές χωρίς επίδοση
11:55	6	οι επόμενες 1850 επιδόσεις & εγγραφές χωρίς επίδοση
11:58	7	οι επόμενες 1850 επιδόσεις & εγγραφές χωρίς επίδοση

• Προσοχή: Η είσοδος και η εκκίνηση του αγώνα από block άλλο από εκείνο όπου έχει ορισθεί να ξεκινήσει ο δρομέας επιφέρει ακύρωσή του και διαγραφή της επίδοσής του από τα αποτελέσματα του αγώνα.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:

Κατά μήκος της διαδρομής των 5χλμ θα υπάρχουν

ΣΤΑΘΜΟΣ χλμ	ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΝΑ ΣΤΑΘΜΟ					
Εκκίνηση	MED	WC	Νερό			Χρονομέτρηση
2,3 Hilton			Νερό			2,5χλμ - Χρονομέτρηση
4,4 Χαρ. Τρικούπη						Σημείο ελέγχου 4,4χλμ
5 Τερματισμός	MED	WC	Νερό	Μπανάνες	Αναψυκτικά	Χρονομέτρηση

σταθμός υποστήριξης των δρομέων.

Εμφιαλωμένο νερό θα διατίθεται σε όλους τους συμμετέχοντες στην εκκίνηση, στον τερματισμό, καθώς και στο σταθμό υποστήριξης των δρομέων στη διαδρομή.

ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ – ΔΡΟΜΕΙΣ ΕΚΤΟΣ ΧΡΟΝΙΚΟΥ ΟΡΙΟΥ

Ο Αγώνας Δρόμου 5χλμ. ολοκληρώνεται στις 13:00, μία ώρα και δέκα πέντε λεπτά (1:15), μετά την Εκκίνηση, συμπεριλαμβάνοντας το χρόνο εκκίνησης των τελευταίων δρομέων.

Εάν η επίδοση του δρομέα απαιτεί περισσότερο χρόνο από τον καθορισμένο, θα πρέπει να

συνεχίσει με δική του ευθύνη επί του πεζοδρομίου.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ

Ψηφιακό χρονόμετρο θα υπάρχει στον τερματισμό.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Θα υπάρχει στην Εκκίνηση και στον Τερματισμό. Επίσης θα υπάρχουν σε ενδιάμεσα σημεία της διαδρομής ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης. Όποιος δρομέας δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και στα ενδιάμεσα σημεία ελέγχου, θα ακυρώνεται.

Η τελική επίδοση αναγράφεται και ανακοινώνεται μόνο για τους αθλητές που τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

Την ηλεκτρονική χρονομέτρηση του Αγώνα Δρόμου των 5χλμ. καθώς και την έκδοση των επίσημων αποτελεσμάτων έχει αναλάβει εταιρεία χρονομέτρησης. Για το λόγο αυτό, όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φορούν τον αριθμό με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης που παραλαμβάνουν από το Κέντρο Εγγραφών.

ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΟΥ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ

Τους δρομείς ακολουθεί όχημα της Οργανωτικής Επιτροπής που μεταφέρει στον τερματισμό όσους

δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους. Εάν κάποιος δρομέας εγκαταλείψει την προσπάθειά του για οποιοδήποτε λόγο, θα πρέπει να επικοινωνήσει με κάποιον υπεύθυνο ή εθελοντή της Οργανωτικής Επιτροπής σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής.

Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας δεν χρειάζεται ιατρική βοήθεια, μπορεί:

(α) να παραμείνει στο σημείο όπου σταμάτησε την προσπάθειά του μέχρι να τον περισυλλέξει σύντομα όχημα της διοργάνωσης που θα τον μεταφέρει υποχρεωτικά στον τερματισμό,

(β) να περιμένει το όχημα που ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς και περισυλλέγει τους αθλητές που εγκαταλείπουν, και

(γ) να κατευθυνθεί προς τον τερματισμό με δική του

ευθύνη.

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού. Αμέσως μετά τον τερματισμό οι δρομείς παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται με όδευση για την παραλαβή των ρούχων στην οριοθετημένη περιοχή που βρίσκεται στην είσοδο του Ζαππείου από την οδό Αμαλίας.

Η παραλαβή των πλαστικών σάκων αμέσως μετά τον τερματισμό θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών, από τους ίδιους τους δρομείς από την ίδια συγκεκριμένη – οριοθετημένη περιοχή που τους παρέδωσαν, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

Στους συμμετέχοντες παρέχονται στην έξοδό τους από το χώρο τερματισμού νερό, ισοτονικά ποτά, αναψυκτικά, μπανάνες, κλπ.

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ

Αφού παραλάβουν το σάκο τους οι δρομείς μπορούν να κάνουν χρήση των αποδυτηρίων (ανδρών και γυναικών) στην αλέα του Ζαππείου, στην είσοδό της από Λεωφ. Αμαλίας.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Έπαθλα (μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται στους τρεις πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης ανδρών και γυναικών. Επίσης, κύπελλο απονέμεται στον πρώτο αθλητή και στην πρώτη αθλήτρια.



GREECE

ALL TIME CLASSIC

ATHENS

WELCOME HOME

www.visitgreece.gr

GREECE

ΕΙΣΙΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 3χλμ WIND

Ώρα εκκίνησης 09:10

ΟΡΙΟ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για να συμμετάσχει κάποιος στον Αγώνα Δρόμου 3χλμ. θα πρέπει να έχει συμπληρώσει το 9ο έτος της ηλικίας του (γεννημένοι/νες το 2008 και μεγαλύτεροι).

ΝΕΟ! Η εκκίνηση και η διαδρομή του αγώνα 3χλμ. άλλαξαν!

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η εκκίνηση του Αγώνα Δρόμου των 3χλμ. δίνεται επί της οδού Βασ. Σοφίας, στη συμβολή των οδών Ηροδότου και Ρηγίλλης (Κολωνάκι, κοντά στο σταθμό Μετρό Ευαγγελισμός).

Η διαδρομή των 3χλμ. ακολουθεί τις οδούς:

Βασ. Σοφίας (στο ρεύμα καθόδου προς Σύνταγμα) – Ακαδημίας – Χαλκοκονδύλη – Πατησίων – Πανεπιστημίου - με κατάληξη και τερματισμό επί της Λεωφ. Αμαλίας (Μνημείο Άγνωστου Στρατιώτη)
Οι αθλητές τερματίζουν επί της Λεωφ. Αμαλίας, μπροστά στο Μνημείο Άγνωστου Στρατιώτη, ερχόμενοι από Πανεπιστημίου.

Αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στην επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης: www.athinahalfmarathon.gr

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Πριν ξεκινήσετε από το σπίτι, σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας τα ακόλουθα:

1. Τον αριθμό και τις παραμάνες (το chip χρονομέτρησης είναι ενσωματωμένο στον αριθμό).
2. Τον πλαστικό σάκο για τα ρούχα, με τον χάρτινο αριθμό κολλημένο πάνω του.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Οι δρομείς θα πρέπει να τοποθετήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα στον πλαστικό σάκο που θα παραλάβουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους και το chip χρονομέτρησης από το Κέντρο Εγγραφών & Διανομής Υλικού στην HELEXPO, Κηφισίας 39, Μαρούσι.

Ο πλαστικός σάκος με τα προσωπικά αντικείμενα, για όσους δρομείς το επιθυμούν, θα πρέπει να έχει παραδοθεί το αργότερο 50 λεπτά πριν την εκκίνηση, σε συγκεκριμένη - οριοθετημένη περιοχή που βρίσκεται στην είσοδο του Ζαπτείου από τη Λεωφόρο Αμαλίας. Στη συνέχεια θα πρέπει να διασχίσουν τον Εθνικό Κήπο καταλήγοντας στην έξοδο

Βασ. Σοφίας ή να μεταβούν με το μετρό στο χώρο εκκίνησης, στη στάση Μετρό «Ευαγγελισμός» (1 στάση).

Αμέσως μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των πλαστικών σάκων θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών από τους ίδιους τους δρομείς, από την ίδια συγκεκριμένη – οριοθετημένη θέση, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πάνω στο σάκο θα πρέπει να διαφαίνεται ευκρινώς ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα.

Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Οι συμμετέχοντες, θα πρέπει να φροντίσουν να βρίσκονται στην Αφετηρία του Αγώνα το αργότερο 40' λεπτά (στις 08:30) πριν από την ώρα της εκκίνησης. Προσοχή, από τις 07:00 θα υπάρχει απαγόρευση κυκλοφορίας τροχοφόρων στο κέντρο της Αθήνας. Παρακαλούνται οι δρομείς να ακολουθούν τις οδηγίες των υπευθύνων του Αγωνιστικού Τομέα της Ο.Ε. και να κινούνται μέσα στον προκαθορισμένο για αυτούς χώρο επί της Λεωφ. Αμαλίας.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Το αργότερο 15 λεπτά πριν δοθεί η εκκίνηση οι δρομείς θα πρέπει να έχουν πάρει θέση στο χώρο της εκκίνησης. Οι δρομείς παρακαλούνται, επιδεικνύοντας αθλητικό ήθος και ευ αγωνίζεσθαι, να τοποθετηθούν στο προκαθορισμένο και αναγραφόμενο στον αριθμό συμμετοχής τους block. Θα υπάρχουν συνολικά τρία (3) blocks εκκίνησης.

Προσοχή. Εάν υπάρχουν ΑμεΑ με αγωνιστικά καρτοσάκια ή τυφλοί αθλητές, θα προηγηθούν στη διάταξη των δρομέων.

Η εκκίνηση δίνεται στις 9:10 ακριβώς.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ:

Εμφιαλωμένο νερό θα διατίθεται σε όλους τους συμμετέχοντες στο χώρο παράδοσης/παραλαβής ιματισμού, καθώς και στον Τερματισμό.

ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΟΥ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ

Εάν κάποιος δρομέας εγκαταλείψει την προσπάθειά του για οποιοδήποτε λόγο, θα πρέπει να επικοινωνήσει με κάποιον υπεύθυνο ή εθελοντή της Οργανωτικής Επιτροπής σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής, ώστε να μεταφερθεί στον τερματισμό από όχημα που ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς.

Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας δεν χρειάζεται ιατρική βοήθεια, μπορεί να κατευθυνθεί προς τον τερματισμό με δική του ευθύνη.

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Άμεση ιατρική βοήθεια μπορεί να παρασχεθεί από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού.

Στους συμμετέχοντες, κατά την έξοδό τους από τον χώρο τερματισμού, παρέχονται νερό, ισοτονικά ποτά, αναψυκτικά, μπανάνες, κλπ.

Αμέσως μετά τον τερματισμό, οι δρομείς παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο και κατευθύνονται για την παραλαβή των ρούχων τους προς την είσοδο του Ζαπτείου επί της Λεωφ. Αμαλίας.

Η παραλαβή των πλαστικών σάκων αμέσως μετά τον τερματισμό θα γίνεται με τη βοήθεια εθελοντών από τους ίδιους τους δρομείς, από την ίδια συγκεκριμένη – οριοθετημένη περιοχή που τους παρέδωσαν, με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία!

GU FOR IT.

ENERGY HYDRATION RECOVERY

WHATEVER YOUR ATHLETIC GOAL, THERE'S A GU FOR IT!



#GUFORIT GUenergy.com

Αποκλειστικός Αντιπρόσωπος: Third Wind ΕΠΕ, Λ. Αλεξάνδρας 156, 114 71, Αθήνα **t** 210-6436378 **w** www.GUenergy.gr **e** info@GUenergy.gr



twitter.com/GUEnergyGreece



facebook.com/GUEnergyGreece



Η καθιστική ζωή και η κακή διατροφή αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Συμμετέχουμε στα δρομικά γεγονότα του ΣΕΓΑΣ με το σύνθημα «**Τρέχουμε για να αλλάξουμε το διαβήτη**», μια προσπάθεια ένταξης της άσκησης στην καθημερινότητά μας.

Δίνουμε το «παρών» στα μεγαλύτερα δρομικά γεγονότα, τον Ημιμαραθώνιο της Αθήνας, τα Run Greece καθώς και στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας.

Ραντεβού στα περιπερά μας με θέμα: «**Τρέχουμε για να αλλάξουμε το διαβήτη**», στα κατά τόπους Sponsor's Villages, όπου θα πραγματοποιούνται μετρήσεις σακχάρου αίματος.

Γίνε και εσύ μέρος της καμπάνιας μας «**Μετρήσου και Ρυθμίσου**».

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ:



ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Για να απολαύσετε πραγματικά τη μοναδική εμπειρία της συμμετοχής σε κάποιον από τους αγώνες της διοργάνωσης "Athens Half Marathon" θα πρέπει να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς την ημέρα του αγώνα, έτσι ώστε να μη θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Σας καλωσορίζουμε στους αγώνες της διοργάνωσης, "Athens Half Marathon" και χαίρομαστε ιδιαίτερα για τη συμμετοχή σας. Σας ενημερώνουμε ότι είμαστε οργανωτικά και ηθικά υποχρεωμένοι να επιστήσουμε την προσοχή σε όλους τους συμμετέχοντες και ειδικότερα σε όσους δεν προετοιμάστηκαν επαρκώς το προηγούμενο χρονικό διάστημα για κάποιον από τους αγώνες αυτής της διοργάνωσης. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν πως, είτε έχουν κάνει ιατρικό check up, ιδιαίτερα καρδιολογικό, είτε όχι, είτε υπάρχει προηγούμενο πάσης φύσεως ιατρικό πρόβλημα, σε κάθε περίπτωση η ευθύνη συμμετοχής ή μη βαρύνει αποκλειστικά τον συμμετέχοντα-δρομέα. Τα παρακάτω αποσκοπούν στην καλύτερη δυνατή ενημέρωση όλων των συμμετεχόντων, συμβάλλουν στην απόδοσή σας και στην ευχάριστη και ασφαλή συμμετοχή σας.

ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Αποφύγετε την έντονη προπόνηση και ξεκουραστείτε από νωρίς την προηγούμενη ημέρα. Ετοιμάστε αποβραδής τα απαραίτητα για τη συμμετοχή σας. Το δείπνο της προηγούμενης ημέρας θα πρέπει να είναι ελαφρύ και αναλογικά, πλούσιο σε υδατανθρακες (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες). Να μην ξεχάσετε την ενυδάτωσή σας, ιδιαίτερα αν για την ημέρα του αγώνα προβλέπεται υψηλή για την εποχή θερμοκρασία. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη κατά τις προηγούμενες ημέρες.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

• Μην τρέξετε αν δεν αισθάνεστε καλά, ακόμα και αν πρόκειται για κάτι που επιθυμείτε διακαώς και προετοιμαστήκατε γι'αυτό σκληρά. Τα περισσότερα ιατρικά περιστατικά συμβαίνουν σε αθλητές οι οποίοι, παρόλο που δεν αισθάνονται καλά, συμμετέχουν κανονικά, διότι δεν θέλουν να χάσουν το συγκεκριμένο αθλητικό γεγονός. Αν νιώθετε άσχημα, αν έχετε πυρετό, εάν κάνετε εμετούς, αν έχετε διάρροια ή πόνους στο στήθος, παρακαλούμε μη λάβετε

μέρος σε κανένα αγώνα δρόμου. Να μη ρισκάρετε την υγεία σας.

• Ντυθείτε με τα κατάλληλα ρούχα, ανάλογα με τον καιρό. Φορέστε παπούτσια που έχετε ξανατρέξει και γνωρίζετε ότι δεν θα σας δημιουργήσουν φουσκάλες στα πόδια σας.

• Προγευματίστε μερικές ώρες πριν την ώρα εκκίνησης, πολύ ελαφρά, αποφεύγοντας τα λίπη.

• Ξεκινήστε έγκαιρα από τον τόπο διαμονή σας για την Αφεταιρία και αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να σας δημιουργήσει stress.

• Ξεκινήστε τον αγώνα σας καλά ενυδατωμένοι. Μέχρι μισή ώρα πριν τον αγώνα μπορείτε να καταναλώσετε 250ml νερό.

ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Να θυμάστε ότι όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια του αγώνα και κατ'επέκταση της επιβάρυνσης του οργανισμού, τόσο αυξάνεται η σημασία της σωστής και τακτικής ενυδάτωσης και της κατάλληλης τροφοδοσίας. Να πίνετε τακτικά υγρά, αλλά να μην το παρακάνετε. Μην παίρνετε περισσότερα υγρά από αυτά που νιώθετε ότι χρειάζεστε. Να προτιμάτε τα σκευάσματα που έχετε ήδη δοκιμάσει σε άλλες διοργανώσεις ή στην καθημερινή σας προπόνηση. Να προτιμάτε τα ρευστά και παχύρρευστα σκευάσματα που αφομοιώνονται ευκολότερα από τον οργανισμό.

Τρέξτε ανάλογα με το επίπεδο της προετοιμασίας σας ή τρέξτε χωρίς να πιέζετε τον εαυτό σας, ιδιαίτερα αν το επίπεδο της προετοιμασίας σας για τον αγώνα στον οποίο συμμετέχετε δεν είναι ικανοποιητικό. Ακολουθήστε αυτή τη συμβουλή και το πιθανότερο είναι να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις του αγώνα χωρίς να χρειαστείτε κάποια ιατρική βοήθεια. Ιατροί θα καλύψουν υγειονομικά τον αγώνα και εθελοντές-διασώστες θα βρίσκονται κατά μήκος της διαδρομής για να σας παρέχουν τη απαραίτητη βοήθεια, αν τη χρειαστείτε.

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όταν τερματίσετε τον αγώνα, μη σταθείτε ακίνητοι. Συνεχίστε να περπατάτε, ειδικά αν αισθάνεστε ότι ζαλίζεστε. Πιείτε αρκετά υγρά, ώστε να αναπληρώσετε αυτά που χάθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Πηγαίνετε στο χώρο που θα παραλάβετε τα πράγματά σας, όσο γίνεται πιο γρήγορα, πάρτε το σακίδιό σας και φορέστε στεγνά ρούχα. Στη συνέχεια, φροντίστε να πίνετε υγρά, αλλά με αργό ρυθμό. Φροντίστε να φάτε λίγο αργότερα, πάντα με τον ίδιο αργό ρυθμό. Μετά τον τερματισμό μην πιείτε μεγάλες ποσότητες νερού.

Αν, για οποιοδήποτε λόγο, αισθανθείτε ατονία, ζάλη ή αδυναμία να κινηθείτε, αναζητήστε αμέσως το παρευρισκόμενο ιατρικό προσωπικό.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ

Το Πρόγραμμα Εθελοντισμού του ΣΕΓΑΣ για τον Ημιμαραθώνιο Αθήνας στοχεύει μέσα από τις δράσεις του να ενισχυθεί και διαδοθεί η ιδέα της συμμετοχής και κοινωνικής προσφοράς. Ο εθελοντισμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για τα άτομα, όσο και για την κοινωνία. Δεν είναι υποχρεωτικός, δεν έχει οικονομικές απολαβές, όμως η οικειοθελής απασχόληση ωφελεί την προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη.

Προσδοκούμε οι εθελοντές μας, είτε συμμετέχουν ατομικά ή μέσα από οργανωμένες εθελοντικές ομάδες και οργανώσεις, να αποκτήσουν μοναδικές εμπειρίες όσο οι ίδιοι γίνονται συνταξιδιώτες του πολιτισμού και της αθλητικής ιστορίας μας. Θέλουμε να απολαμβάνουν δημιουργικά την προσφορά τους, γιατί η συμβολή τους στην επιτυχία των μεγάλων διεθνών διοργανώσεων είναι σημαντική και ουσιώδης. Πιστεύουμε ότι μέσα από τις δράσεις, την πολυμορφία και τις αξίες του εθελοντισμού, προσφέρονται ευκαιρίες για δημιουργία και ανάδειξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων.

Εθελοντισμός σημαίνει θέληση και είναι Στάση Ζωής!

Οι εθελοντές μας είναι πρέσβεις αξιών και ο ΣΕΓΑΣ αναγνωρίζει τη συμβολή όλων, μεμονωμένων ιδιωτών και οργανωμένων ομάδων.

Αγαπητοί Εθελοντές,

Σας ευχαριστούμε θερμότατα για τη συμβολή σας στον Ημιμαραθώνιο Αθήνας 2017. Ιδιαίτερες ευχαριστίες σε όλα τα μέλη των παρακάτω ομάδων που υποστηρίζουν σταθερά τις δράσεις μας!



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Ινστιτούτο
Ομάδα
για τον
Κόσμο

Περιβαλλοντική Συμμαχία 2004+

NATURAL
HEALTH
SCIENCE



ΠΟΛΙΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΝΕΑΣ
ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Π.Σ.Φ.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ





60
ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ



Αυτα να τρέξουν ξανά για καλό σκοπό!
Let them run again for a good cause!

Συλλογή και επαναχρησιμοποίηση
Αθλητικών Παπουτσιών
collection and reuse
of Sports Shoes

ΡΕΚΟΡ ΚΑΙ ΝΙΚΗΤΕΣ

ΡΕΚΟΡ ΚΑΙ ΝΙΚΗΤΕΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΗΜΙ-ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ				
Καλύτερη επίδοση στον αγώνα				
Ανδρών:	1:08.35	Κώστας Γκελαούζος - ΠΑΟ	20/3/2016	
Γυναϊκών:	1:16:57	Ουρανία Ρεμπούλη - ΓΣ Νέων Λέρου	20/3/2016	
Καλύτερη ελληνική επίδοση όλων των εποχών				
Άνδρες:	1:03.04	Σπύρος Ανδριόπουλος	18/12/1988	Παλέρμιο
Γυναίκες:	1:11.52	Ράνια Ρεμπούλη	10/7/2016	Άμστερνταμ
Καλύτερη επίδοση όλων των εποχών στον κόσμο				
Άνδρες:	58.23	Zersenay Tadese ERI	21/3/2010	Λισαβόνα
Γυναίκες:	1: 05.06	Peres JEPCHIRCHIR KEN	10/2/2017	Ras Al Kaimah
Καλύτερες επιδόσεις 2017 στον Κόσμο				
Άνδρες:	59.10	Bedan Karoki MUCHIRI KEN	10/2/2017	Ras Al Kaimah
Γυναίκες:	1: 05.06	Peres JEPCHIRCHIR KEN	10/2/2017	Ras Al Kaimah
Καλύτερη ελληνική επίδοση 2016				
Άνδρες:	1:08.01	Κώστας Γκελαούζος	6/3/2016	Ναύπλιο
Γυναίκες:	1:11.52	Ουρανία Ρεμπούλη	10/7/2016	Άμστερνταμ

Οι 10 Καλύτεροι Έλληνες στον Ημι-Μαραθώνιο όλων των εποχών (Περιλαμβάνονται οι καλύτερες επιδόσεις των δρομέων ανεξαρτήτως τόπου διαδρομής)			
ΑΝΔΡΕΣ			
1:03.04	Σπύρος Ανδριόπουλος	18/12/1988	Παλέρμιο
1:04.44	Νίκος Πολιάς	7/6/1998	Ένσεντε (Ολλ)
1:04.50	Γιώργος Καραγιάννης	15/3/1992	Όστια (Ιτ)
1:05.41	Μιχάλης Παρμάκης	2011	Τρίκαλα
1:05.50	Κώστας Πούλιος	18/3/12	Τρίκαλα
1:07.29	Δημ. Θεοδωρακάκος	18/3/2012	Τρίκαλα
1:07.52	Χριστόφορος Μερούσης	26/4/2015	Αμβούργο (Μ)
1:08.01	Κώστας Γκελαούζος	6/3/2016	Ναύπλιο
1:08.37	Γιώργος Μίνο Οργκες	20/3/2016	Τρίκαλα
1:08.11	Γιώργος Καραβίδας	15/3/2015	Τρίκαλα
ΓΥΝΑΙΚΕΣ			
1:11.52	Ουρανία Ρεμπούλη	10/7/2016	Άμστερνταμ
1:13.11	Μαρία Πολύζου	7/6/1998	Ένσεντε (Ολλ)
1:15.17	Μάγδα Γαζέα	14/10/2007	Ούντινε (Ιτ)
1:17.23	Αναστασία Καρακατσάνη	20/3/2016	Αθήνα
1:17.42	Σοφία Ρήγα	18/10/2014	Θεσσαλονίκη
1:17.50	Ντενίζ Δημάκη	20/3/2011	Αργίνο
1:19.59	Πόπη Αστροπεκάκη	7/3/2013	Παρίσι (Μ)
1:20.10	Ελ. Λεβεντάκη-Γιαννικάκη	20/3/2016	Τρίκαλα
1:20.11	Κων/να Κεφαλά	5/8/2012	Λονδίνο (Μ)
1:20.12	Παναγιώτα Βλαχάκη	20/3/2016	Αθήνα



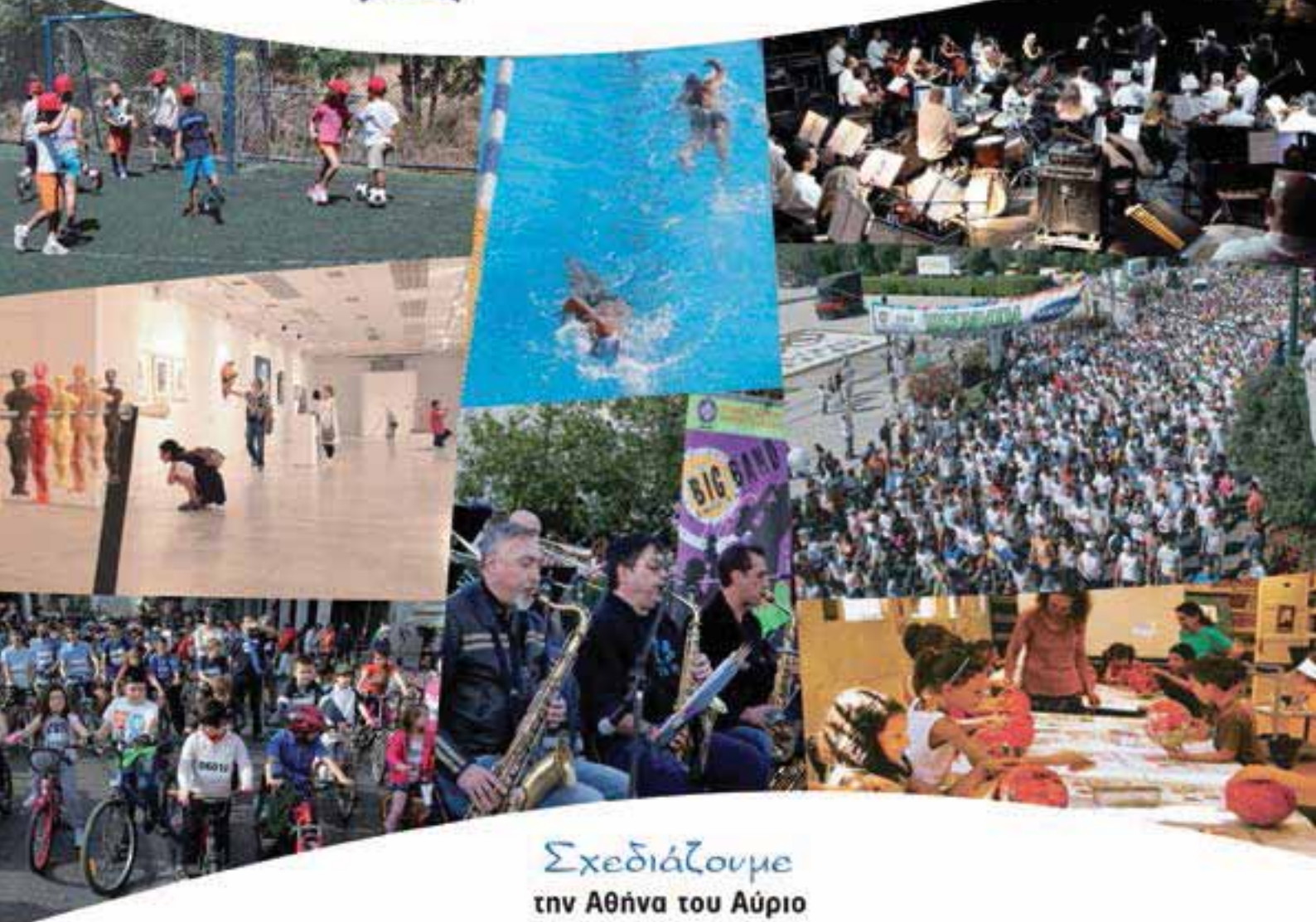
2016 Οι νικητές στον Ημιμαραθώνιο	
Ημιμαραθώνιος - Άνδρες	
1:08.35	Κώστας Γκελαούζος (ΠΑΟ) Ρεκόρ Αγώνα
1:09.27	Χριστόφορος Μερούσης (ΦΟ Βροντάδου)
1:09.34	Κώστας Πούλιος (ΠΑΟ)
Ημιμαραθώνιος - Γυναίκες	
1:16.57	Ουρανία Ρεμπούλη (ΓΣ Νέων Λέρου) Ρεκόρ Αγώνα
1:17.23	Αναστασία Καρακατσάνη (ΓΣ Τρικάλων)
1:18.54	Μάγδα Γαζέα (ΑΓΕ Ζακύνθου)
5χλμ - Άνδρες	
15:41	Χρήστος Καλλίας
16:15	Κώστας Νακόπουλος
16:47	Κώστας Δρόσος
5χλμ - Γυναίκες	
17:59	Ελευθερία Πετρουλάκη Ρεκόρ Αγώνα
19:04	Ροδάμα Λαγωνίδου
20:59	Σκεύη Θρασυβούλου
3χλμ - Άνδρες	
08:50	Νίκος Σάκης
08:58	Κώστας Δρόσος
09:02	Παναγιώτης Δημόπουλος
3χλμ - Γυναίκες	
10:21	Ζωή-Ανίτα Ανδρικοπούλου Ρεκόρ Αγώνα
11:11	Ελένη Οικονόμου
11:23	Μάρα Μαρλή

Οι νικητές στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ημι-Μαραθώνιου		
ΑΝΔΡΕΣ		
1996	1:12.05	Νικήτας Μαρκάκης (ΓΑΣ Ιλισός)
1997	1:08.36	Χρήστος Τούλας (ΓΣ Καλαμπάκας)
2012	1:14.17	Δημήτρης Τσιούνης (ΓΣ Πύλης)
2013	1:09.07	Κώστας Πούλιος (ΠΑΟ)
2014	1:09.55	Μιχάλης Παρμάκης (ΜΕΑΣ Τρίτων)
2015	1:12.36	Γιωργ. Μενής (ΑΟ Ποσειδών Σύρου)
2016	1:08:35	Κων/νος Γκελαούζος (ΠΑΟ)
ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
1996	1:29.05	Μαρία Ψαθά (Πανιώνιος)
1997	1:24.47	Μαρία Ψαθά (Πανιώνιος)
2012	1:24.54	Κων. Στεφανοπούλου (Πέλωψ Πάτρας)
2013	1:17.54	Μάγδα Γαζέα (ΑΓΕ Ζακύνθου)
2014	1:22.09	Μάγδα Γαζέα (ΑΓΕ Ζακύνθου)
2015	1:21.58	Σοφία Ρήγα (Ελ. Βενιζέλος Χανίων)
2016	1:16:57	Ρεμπούλη Ουρανία
Σημείωση : Ο νικητής του 1997 ενδεχομένως ονομάζεται Γούλας και όχι Τούλας.		

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ημι-Μαραθώνιου	
Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ημι-Μαραθώνιου του 2017 είναι το 8ο στα χρονικά, με τον σχετικό πίνακα να διαμορφώνεται ως εξής:	
1ο Πρωτάθλημα 1996 (15/9)	Μαραθώνας - Πικέρμι
2ο Πρωτάθλημα 1997 (7/9)	Μαραθώνας - Πικέρμι
3ο Πρωτάθλημα 2012 (20/5)	Αθήνα (1ος Ημιμαραθώνιος)
4ο Πρωτάθλημα 2013 (31/3)	Αθήνα (2ος Ημιμαραθώνιος)
5ο Πρωτάθλημα 2014 (4/5)	Αθήνα (3ος Ημιμαραθώνιος)
6ο Πρωτάθλημα 2015 (3/5)	Αθήνα (4ος Ημιμαραθώνιος)
7ο Πρωτάθλημα 2016 (20/3)	Αθήνα (5ος Ημιμαραθώνιος)
8ο Πρωτάθλημα 2017 (19/3)	Αθήνα (6ος Ημιμαραθώνιος)
Από το 2012 που διοργανώθηκε ο 1ος Ημιμαραθώνιος Αθήνας το Πρωτάθλημα διεξάγεται ταυτόχρονα στην ίδια διαδρομή.	



Δήμος Αθηνών
Όργανισμός Πολιτισμού
Αθλητισμού και Νεολαίας



Σχεδιάζουμε
την Αθήνα του Αύριο

Φανταζόμαστε

τους συμπολίτες μας κάθε ηλικίας να συμμετέχουν
ενεργά σε Πολιτιστικές και Αθλητικές δράσεις.

Όνειρευόμαστε

τα παιδιά και τους νέους μας να απασχολούνται
με δημιουργικές δραστηριότητες.

Θέλουμε

να ζούμε στην Πόλη που ονειρευόμαστε.



Δήμος Αθηνών
Όργανισμός Πολιτισμού
Αθλητισμού και Νεολαίας

Ακοδημίας 50, 106 79 Αθήνα
t. 210 5284800, www.opanda.gr
f [OpanAthens](https://www.facebook.com/OpanAthens)

πολιτισμός • αθλητισμός • τέχνη • κοινωνική αλληλεγγύη

ΜΗ ΣΤΑΜΑΤΑΣ.

Η ERGO σε στηρίζει σε κάθε σου προσπάθεια.
Σε ενθαρρύνει σε κάθε σου προσωπικό μαραθώνιο,
γιατί έχει τη δύναμη ενός από τους μεγαλύτερους
ασφαλιστικούς ομίλους της Ευρώπης,
με παρουσία σε 30 χώρες.

ERGO

Ασφαλίζω σημαίνει καταλαβαίνω.



ERGO