

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΑΘΗΝΑΣ
Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ



ΟΠΑΠ

Αφιερωμένος στον Βαλκανιονίκη Γρηγόρη Λαμπράκη

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σάββατο 9 &
Κυριακή 10
Νοεμβρίου
2024

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΣΕΓΑΣ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΘΡΑΚΤΙΚΗΣ
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

(ΑΜΑ είναι τα αρχικά του «Μαραθώνιος Αθήνας. Ο Αυθεντικός»)

3	ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΑΠΟ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ
5	ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΑΠΟ ΣΕΓΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
7	ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΑΠΟ ΕΟΕ ΚΑΙ ΔΗΜΟΥΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΩΝΑ
9	Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ 2023 ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ
10	ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΑΜΑ
14	ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ
32	15 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ
36	ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 10ΧΛΜ ΟΠΑΠ
46	ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ
58	ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ UNIVERSITIES NIGHT RUN ΟΡΑΡ
62	ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ 1,2χλμ & SPECIAL OLYMPICS HELLAS
64	ΟΔΗΓΙΕΣ & ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
68	ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟΝ ΑΜΑ
70	ΤΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΤΟΥ ΑΜΑ 2024
72	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ
76	Η ΕΠΙΣΗΜΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ (mobile App)
78	Η «ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΑ» ΤΗΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ
80	ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΑΜΑ
81	ΜΕΛΗ Δ.Σ.Σ.Ε.Γ.Α.Σ. & ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
82	ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΑΠΟ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ



**Όλγα
Κεφαλογιάννη**

Υπουργός
Τουρισμού

Με μεγάλη χαρά καλωσορίζουμε όλες και όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες στον 41ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας.

Στο κορυφαίο αυτό αθλητικό και πολιτιστικό γεγονός με την παγκόσμια ακτινοβολία, που αποτελεί ιδιαίτερη τιμή για την πόλη της Αθήνας, την Αττική και για ολόκληρη την Ελλάδα.

Ο Μαραθώνιος δρόμος είναι κάτι περισσότερο από ένας αγώνας αντοχής. Είναι ένα ζωντανό σύμβολο της ανθρωπίνης θέλησης, της προσπάθειας και της προσωπικής υπέρβασης. Μια πρόκληση που δοκιμάζει τα όρια που θέτει η φύση στο ανθρώπινο σώμα και το πνεύμα.

Με τη συμμετοχή περισσότερων από 70.000 δρομέων από 152 χώρες που θα λάβουν μέρος στα επιμέρους αγωνίσματα, ο 41ος Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας είναι μία μεγάλη γιορτή του παγκόσμιου δρομικού κινήματος. Η μεγάλη συμμετοχή, αναδεικνύει τη δύναμη του αθλητισμού να ενώνει τους ανθρώπους και να μεταδίδει ένα οικουμενικό μήνυμα αλληλεγγύης και κατανόησης ανάμεσα στους λαούς.

Για την Αττική και την πόλη της Αθήνας, ο Αυθεντικός Μαραθώνιος συνιστά, ταυτόχρονα, κομμάτι της ταυτότητας και της πολιτιστικής κληρονομίας. Είναι μία ευκαιρία να υποδεχθούν δρομείς και επισκέπτες από κάθε γωνιά της γης, που θα συνδυάσουν τη χαρά του αθλητισμού με την εμπειρία του ταξιδιού. Θα γνωρίσουν μία περιοχή της Ελλάδας με ιστορία χιλιετιών, μνημεία του παγκόσμιου πολιτισμού, αλλά και με έντονη σύγχρονη ζωή.

Είμαι βέβαιη ότι ο 41ος Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας θα χαρίσει μία εμπειρία ζωής σε όλους τους συμμετέχοντες.

Εύχομαι από καρδιάς κάθε επιτυχία σε όλες τις αθλήτριες και όλους τους αθλητές - τους κύριους πρεσβευτές των αξιών και των ιδανικών του Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας.



**Γιάννης
Βρούτσης**

Αν. Υπουργός
Πολιτισμού &
Αθλητισμού

Καλωσορίζουμε τους συμμετέχοντες στον 41ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας.

Η Ελλάδα είναι συνυφασμένη με την επίπονη διαδρομή του Μαραθωνίου, που προέρχεται από τον Μαραθώνα και την ξακουστή μάχη του.

Είμαστε ιδιαίτερως ευτυχείς που αυτός ο αγώνας είναι η επιλογή κάθε χρόνο ολοένα και περισσότερων δρομέων ανεξάρτητα φύλου και ηλικίας.

Καλωσορίζουμε όλες και όλους που επιλέγουν να τρέξουν σε αυτήν την μεγάλη γιορτή της Αθήνας, αλλά και του παγκόσμιου δρομικού κινήματος.

Το πάθος, η αφοσίωση, η συστηματική δουλειά των δρομέων αποτελεί πυξίδα για τον τρόπο ζωής που επιλέγουμε.

Το «ευ αγωνίζεσθαι» είναι η ύψιστη αξία και η σημαντική ιστορική μνήμη μας.

Εύχομαι στον κάθε έναν και στην κάθε μία ξεχωριστά να έχει έναν καλό αγώνα είμαι βέβαιος πως η εμπειρία της κλασσικής διαδρομής θα είναι μοναδική για όλους, όπως και των παράπλευρων δρομικών εκδηλώσεων.

Συγχαρητήρια στον ΣΕΓΑΣ που κάθε χρόνο ανεβάζει τον πήχη ολοένα και ψηλότερα.

Χαρείτε τα μοναδικά συναισθήματα που γεννά ο αθλητισμός και ζήστε τον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας!



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Αφιερωμένος στον Βαλκανιονίκη Γρηγόρη Λαμπράκη

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΕΓΑΣ



ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΑΠΟ ΣΕΓΑΣ & ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



**Σοφία
Σακοράφα**

Πρόεδρος
ΣΕΓΑΣ



**Νίκος
Χαρδαλιάς**

Περιφερειάρχης
Αττικής

Εκ μέρους της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού, σας καλωσορίζω στον 41ο Μαραθώνιο της Αθήνας· τον Αυθεντικό. Η παρουσία σας μας δίνει μεγάλη χαρά, μας γεμίζει δύναμη και ταυτόχρονα πιστοποιεί τη μεγάλη δυναμική του εθνικού μας αγώνα, ο οποίος κάθε χρόνο αναβαθμίζεται.

Όλοι εμείς στο ΣΕΓΑΣ και στην Οργανωτική Επιτροπή σας ευχαριστούμε που έρχεστε από κάθε γωνιά της Ελλάδας και από όλο τον κόσμο, για να καλύψετε τα πιο ιστορικά 42.195 μέτρα που χωρίζουν την αφετηρία στο Μαραθώνα από τον τερματισμό στο Παναθηναϊκό στάδιο, αλλά και για να τρέξετε στις αποστάσεις των 5 χλμ και των 10 χλμ που επίσης περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα.

Η ιδιαιτερότητα της διαδρομής του Μαραθωνίου αποτελεί μια μεγάλη πρόκληση για τους δρομείς, απαιτεί άντληση σωματικών και ψυχολογικών δυνάμεων, ενώ η ολοκλήρωση της είναι εμπειρία ζωής για όσους ακολουθήσουν τα βήματα του Αθηναίου οπλίτη που μετέφερε το μήνυμα της νίκης από το πεδίο της Μάχης του Μαραθώνα το 490 π.Χ..

Σας προσκαλούμε να διαβείτε αυτό το ιστορικό μονοπάτι, και να μεταφέρετε με τη συμμετοχή σας τα μηνύματα της ισότητας, της αλληλεγγύης των λαών και της οικολογικής ευαισθησίας, μα πάνω απ' όλα αυτό της ελπίδας για παγκόσμια Ειρήνη, που τόσο βάνουσα παραβιάζεται καθημερινά στο βωμό των εθνικισμού και της μισαλλοδοξίας.

Εύχομαι να απολαύσετε το ταξίδι σας στον κόσμο του Αυθεντικού Μαραθωνίου και είθε να θριαμβεύσουν τα ιδανικά και τα όνειρα των λαών για ευημερία, όπως αυτά ενσαρκώνονται στο μεγάλο ελληνικό δρομικό αγώνα.

Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας είναι ένα εμβληματικό αθλητικό και ταυτόχρονα πολιτιστικό γεγονός που συγκεντρώνει το διεθνές ενδιαφέρον. Είναι αυτονόητη η στήριξη της Περιφέρειας Αττικής με κάθε τρόπο και κάθε μέσον στο μοναδικό αυτό γεγονός, τη μεγαλύτερη και την πιο ιστορική διοργάνωση του κλασικού αθλητισμού σε παγκόσμιο επίπεδο.

Στην Περιφέρεια Αττικής προωθούμε ενεργά τον Αθλητισμό, με την υλοποίηση μεγάλων αθλητικών έργων, την αναβάθμιση των υπαρχόντων χώρων άσκησης και άθλησης και τη δημιουργία νέων. Αξιοποιώντας και το τελευταίο ευρώ από κάθε διαθέσιμο χρηματοδοτικό εργαλείο που έχουμε στα χέρια μας. Και αυτό γιατί, η στήριξη του Αθλητισμού αποτελεί για εμάς στρατηγική επιλογή και βασική αρχή της πολιτικής μας.

Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι ο Αθλητισμός εκτός από τη σωματική άσκηση, διδάσκει αρχές και αξίες, συμπεριφορές και ενέργειες, συμβάλλοντας στη διάπλαση του χαρακτήρα ειδικά των νέων. Χαιρετίζουμε τη συμμετοχή. Στεκόμαστε με υπερηφάνεια και θαυμασμό μπροστά στην προσπάθεια για την επίτευξη του στόχου, μπροστά στην υπέρβαση των ατομικών ορίων, μπροστά στον αγώνα για το καλύτερο. Πάντοτε στο πλαίσιο της ευγενούς άμιλλας, της αλληλεγγύης, του αμοιβαίου σεβασμού, του ευαγώνιζεσθαι. Αρχές και αξίες που οι αθλητές μας τιμούν καθημερινά με τη στάση ζωής τους. Αρχές και αξίες επίκαιρες όσο ποτέ στη σημερινή εποχή. Όπως διαχρονικό είναι και το ίδιο το νόημα του Μαραθωνίου, όπως αυτό εκφράζεται μέσα από το πανανθρώπινο αίτημα για ειρήνευση. Για ισότητα. Για μία καλύτερη κοινωνία, χωρίς διακρίσεις και προκαταλήψεις.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τη διοίκηση του ΣΕΓΑΣ και προσωπικά την πρόεδρό του Σοφία Σακοράφα, καθώς και τον Αναπληρωτή Υπουργό Αθλητισμού Γιάννη Βρούτση για την άφογη συνεργασία που έχουμε. Γιατί μόνο μέσα από τις συνέργειες κεντρικού κράτους, αυτοδιοίκησης, των ομοσπονδιών μας και των αθλητικών σωματείων μας μπορούμε να δώσουμε νέα προοπτική στον Αθλητισμό για τη βελτίωση των αθλητικών μας εγκαταστάσεων σε όλο το Λεκανοπέδιο. Στον Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας τιμούμε πρωτίστως τη συμμετοχή και υποκλινόμαστε στην προσπάθεια.

Ευχαριστούμε τους αθλητές και τους δρομείς μας από καρδιάς. Και τους καλωσορίζουμε στη Μητροπολιτική Αττική μας για τον 41ο Αυθεντικού Μαραθωνίου 2024!



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΧΟΡΗΓΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Αφιερωμένος στον Βαλκανονίκη Γρηγόρη Λαμπράκη

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ



ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΕΤΑΙΡΟΙ



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΑΠΟ ΕΟΕ & ΔΗΜΟΥΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ & ΜΑΡΑΘΩΝΑ



**Σπύρος
Καπράλος**

Πρόεδρος Ελλ. ΟΕ
Πρόεδρος Ευρ. ΟΕ
Μέλος ΔΟΕ



**Χάρης
Δούκας**

Δήμαρχος
Αθηναίων



**Στέργιος
Τσίρκας**

Δήμαρχος
Μαραθώνος

Αποτελεί τιμή και υπερηφάνεια για την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή να συμμετέχει κάθε χρόνο στη μεγάλη γιορτή του Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας, με την παραχώρηση του Παναθηναϊκού Σταδίου, για τον εμβληματικό τερματισμό του αγώνα.

Σε αυτόν τον ιστορικό χώρο όπου το 1896 φιλοξενήθηκαν οι πρώτοι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες και διεξήχθησαν αγωνίσματα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, η αθλητική κληρονομιά της Ελλάδας συνεχίζεται κάθε χρόνο, με την υποδοχή των δρομέων που μετέχουν στον Αυθεντικό Μαραθώνιο.

Ο Μαραθώνιος της Αθήνας δεν είναι απλώς ένας αγώνας. Είναι ένα πολύπλευρο αθλητικό, τουριστικό, πολιτιστικό και κοινωνικό γεγονός που αναδεικνύει τη φωτεινή πλευρά της Ελλάδας. Μέσα από την ταύτισή του με το Καλλιμάρμαρο, υπενθυμίζει σε ολόκληρο τον κόσμο ότι το διαχρονικό δώρο των Ολυμπιακών Αγώνων προς την ανθρωπότητα έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελλάδα.

Πέρα από τους δεσμούς με τους Ολυμπιακούς Αγώνες, ο ίδιος ο Μαραθώνιος είναι Ελλάδα! Αποτελεί το πιο αναγνωρίσιμο και διαδεδομένο αθλητικό «προϊόν» της χώρας μας, ένα ανεκτίμητο εθνικό κεφάλαιο της αθλητικής και πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Με μεγάλη χαρά καλωσορίζω τους φίλους μας από το εξωτερικό και εύχομαι σε όλους τους δρομείς καλή επιτυχία. Σας προτρέπω να απολαύσετε αυτή τη μοναδική εμπειρία, να τρέξετε την κλασική διαδρομή και είμαι βέβαιος ότι οι αναμνήσεις αυτής της στιγμής θα σας συντροφεύουν για όλη σας τη ζωή!

Φίλες και φίλοι,

Η Αθήνα και φέτος περήφανη, υποδέχεται δρομείς από όλον τον κόσμο, σε αυτή την ιστορική διαδρομή των 42.195 μέτρων.

Όλοι μαζί γιορτάζουμε τον αθλητισμό, τη χαρά της συμμετοχής, την αξία της συμπερίληψης και τη διεθνή φιλία.

Μικροί, μεγάλοι, αλλά και μεγαλύτεροι θα έχουν την ευκαιρία να γευθούν τη συγκίνηση που προσφέρει ένα δρομικό γεγονός παγκόσμιας εμβέλειας, δίνοντας το παρών εναλλακτικά στα 5χλμ. και 10 χλμ, στο Uni night run, στις παιδικές διαδρομές και στους αγώνες των Special Olympics Hellas.

Όσες και όσοι δεν τρέξουν, μπορούν να συμμετέχουν με τον δικό τους τρόπο, επευφημώντας, χειροκροτώντας, δίνοντας δύναμη στους εκατοντάδες δρομείς για την προσπάθεια που καταβάλλουν.

Είμαι σίγουρος ότι η ιστορικότητα της διαδρομής και η ένθερμη υποστήριξη όλων μας θα εμπνεύσει τους αθλητές και θα έχουμε καλούς χρόνους και ρεκόρ!

Όμως, έχει ιδιαίτερη αξία να γνωρίζουμε ότι δεν μετρά μόνο η νίκη και η επικράτηση επί του αντιπάλου. Νικητές είναι, ακόμη κι αυτοί που δε θα μπορέσουν να τερματίσουν, αλλά προσπάθησαν και ξεπέρασαν τα όριά τους.

Η συμμετοχή σε έναν δρόμο αντοχής, μας θυμίζει πάνω από όλα ότι τίποτα δεν είναι αδύνατο, ότι η αξία βρίσκεται στην προσπάθεια για το ανέφικτο.

Καλή επιτυχία σε όλες και όλους!

Αγαπητές και αγαπητοί δρομείς, πολύτιμοι εθελοντές, φίλες και φίλοι του αθλητικού ιδεώδους, αξιοτίμες και αξιοτίμοι παράγοντες, σας καλωσορίζω θερμά στον 41ο Αυθεντικό Μαραθώνιο που, όπως πάντοτε, ξεκινά από τον Μαραθώνα, τον τόπο που γέννησε το μοναδικό ολυμπιακό αγώνισμα με ρίζες σ' ένα αξιοθαύμαστο ιστορικό γεγονός και όχι σε μια αθλητική παράδοση. Ο Μαραθώνιος δρόμος αποτιεί φόρο τιμής στην αυτοθυσία ενός στρατιώτη που, αν και εξαντλημένος από τη μάχη κατά του θεωρούμενου ως "ανίκητου" Περσικού στρατού, έτρεξε πάνωπλος την απόσταση από το Μαραθώνα ως το λίκνο της Δημοκρατίας, τη Συνέλευση της Βουλής, στην Αθήνα, για να μεταφέρει το "ΝΕΝΙΚΗΚΑΜΕΝ". Αμέσως μετά, κατέρρευσε μέσα στην ιερή αίθουσα. Νεκρός, αλλά στην ουσία αθάνατος, αιώνιο σύμβολο της προάσπισης αξιών και ιδεών που διαμόρφωσαν τον δυτικό πολιτισμό.

Όσες και όσοι συμμετέχετε σ' αυτό τον αγώνα, λοιπόν, δεν παίρνετε μόνο μέρος στο σημαντικότερο δρομικό γεγονός του κόσμου. Παίρνετε μέρος και σε μια ιεροτελεστία με υψηλούς και σπουδαίους συμβολισμούς. Αυτός είναι και ο λόγος που, εδώ και καιρό, έχουμε προτείνει να καθιερωθεί ο καλύτερος χρόνος στην Αυθεντική Διαδρομή ως μοναδικό επίσημο Παγκόσμιο Ρεκόρ στην απόσταση.

Φίλες και φίλοι, ο Μαραθώνας είναι έτοιμος να σας υποδεχθεί με ασφάλεια και φιλόξενο πνεύμα, το Σάββατο στον Τύμβο των Μαραθωνομάχων, όπου θα δοθεί η Τελετή Έναρξης, για να ακολουθήσει η αφή του Ολυμπιακού βωμού και, βέβαια, την Κυριακή το πρωί, για την αφετηρία του μεγάλου αγώνα.

Εύχομαι σε όλες και όλους να απολαύσουν, πρωτίστως, τη χαρά της συμμετοχής στον 41ο Αυθεντικό Μαραθώνιο, αλλά και το μοναδικό συναίσθημα του τερματισμού, όχι μετά από μια διαδρομή 42.195 μέτρων, αλλά μετά από ένα ταξίδι μέσα από την ιστορία.

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΑΤΗΝ
ΟΠΗΙΟΣ

ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ, ΜΙΑ ΑΦΕΤΗΡΙΑ.

Ο Μαραθώνιος έχει περισσότερες από 800 διαδρομές σε όλον τον κόσμο.
Η αφετηρία του, ωστόσο, είναι εδώ.

Εδώ, είναι ο Αυθεντικός Μαραθώνιος. Της Αθήνας.

Και ο ΟΠΑΠ, ως μέγας χορηγός, στηρίζει υπερήφανα για ακόμα μία χρονιά,
τον Αγώνα που έδωσε το όνομά του στη μεγαλύτερη δρομική διοργάνωση του πλανήτη.

Ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ 2024 ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

Ένα μοναδικό 5ήμερο πολυποίκιλο γεγονός



Ακολουθείστε μας στα social media:
Facebook: Athens Marathon. The Authentic,
Twitter: @athensmarathon,
Instagram: athensauthenticmarathon

**Περισσότερες πληροφορίες στο
www.athensauthenticmarathon.gr**

Από το 1983, ο Μαραθώνιος Αθήνας είναι αφιερωμένος στη μνήμη του ειρηνιστή Γρηγόρη Λαμπράκη και έχει το προνόμιο να διεξάγεται πάνω στην πρώτη διαδρομή του αγωνίσματος (1896), που σήμερα είναι 42.195μ., επίσημα αναγνωρισμένη από την World Athletics (WA).

Ο παγκοσμίως μοναδικός αγώνας αξιοποιεί τέσσερις ιστορικές εγκαταστάσεις (Ιστορική Αφετηρία Μαραθωνίου, Τύμβο των Μαραθωνομάχων, Ζάππειο Μέγαρο και Παναθηναϊκό Στάδιο) και θα διοργανωθεί φέτος για 40η φορά, με Μεγάλο Χορηγό τον ΟΠΑΠ Α.Ε. και συμμετοχή 70.000 δρομέων που θα ταξιδέψουν για την διοργάνωση στην Αθήνα από 140 χώρες.

Το πενθήμερο πρόγραμμά του, πέραν των αγώνων ποικίλων αποστάσεων, περιλαμβάνει επίσης το European Running Business Conference, την ΟΠΑΠ Marathon Expo, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μαραθωνίου Δρόμου, τον Πανεπιστημιακό αγώνα 5χλμ, το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ε.Ο. ΑμεΑ, τον Παιδικό Αγώνα 1.200μ. & SOH και φυσικά την Τελετή Αφής της Φλόγας του Μαραθωνίου.

Διοργανωτής είναι ο ΣΕΓΑΣ με υποστηρικτές και συνδιοργανωτές τον ΕΟΤ, την Περιφέρεια Αττικής, τους Δήμους Αθηνών και Μαραθώνα και χορηγό αθλητικής εγκατάστασης την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΑΜΑ

6-10 Νοεμβρίου 2024

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

Γήπεδο Ταεκβοντό Φαλήρου

13.00'-20.00': Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων & ΟΠΑΠ Marathon EXPO

ΠΕΜΠΤΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

Γήπεδο Ταεκβοντό Φαλήρου

10.00'-20.00': Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων & ΟΠΑΠ Marathon EXPO

13.00: Επίσημη Έναρξη ΟΠΑΠ Marathon EXPO

13.30 - 14.30: Συνέντευξη Τύπου Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας - Παρουσίαση Αθλητών Πανελληνίου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου Δρόμου Α-Γ & Elite Αθλητών.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

Γήπεδο Ταεκβοντό Φαλήρου

10.00 - 20.00: Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων & ΟΠΑΠ Marathon EXPO

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

10.00 - 18.00: European Running Business Conference

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

Γήπεδο Ταεκβοντό Φαλήρου

10.00 - 13.00: Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων για Αγώνα Δρόμου 5χλμ STOXIMAN & 5χλμ Universities Night Run OPAP

10.00 - 19.00: Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων για Αγώνα Δρόμου 10χλμ ΟΠΑΠ & Μαραθώνιο Δρόμο

10.00 - 19.00: ΟΠΑΠ Marathon EXPO

Μαραθώνας

12.30 - 13.15: Τελετή Έναρξης Αυθεντικού Μαραθωνίου (Τύμβος Μαραθώνα) – Μεταφορά της Φλόγας στην Ιστορική Αφετηρία του Μαραθωνίου Δρόμου

13.50 - 14.10: Άναμμα Βωμού της Φλόγας του Μαραθωνίου

Αθήνα - Ζάππειο - Πλατεία Καραϊσκάκη

16.00 - 21.00: Sponsors Village (απέναντι από το Παναθηναϊκό Στάδιο)

Αθήνα – Λεωφόρος Αμαλίας (Ύψος Εθνικού Κήπου)

17.00 - 20.25: Αγώνας Δρόμου 5χλμ STOXIMAN

(Συμπεριλαμβάνεται: Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 5χλμ ΕΟΑ Κωφών)

17.00: Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 5χλμ STOXIMAN

19.15: Εκκίνηση Αγώνα 5χλμ Universities Night Run OPAP

- Εκκίνηση επί της Λεωφόρου Αμαλίας στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη
- Τερματισμός μέσα στο Παναθηναϊκό Στάδιο

Αθήνα - Παναθηναϊκό Στάδιο

17.14 - 17.15: Εκτιμώμενη ώρα Τερματισμού 1ου Δρομέα 5χλμ STOXIMAN

19.30 - 19.31: Εκτιμώμενη ώρα Τερματισμού 1ου Δρομέα 5χλμ Universities Night Run OPAP

17.30 - 17.45: Απονομές Μεταλλίων Αγώνα Δρόμου 5χλμ STOXIMAN

19.45 - 19.50: Απονομές Μεταλλίων Αγώνα Δρόμου 5χλμ Universities Night Run OPAP

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

10.00 - 18.00: European Running Business Conference

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΑΜΑ

6-10 Νοεμβρίου 2024

ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

Αθήνα - Ζάππειο - Πλατεία Καραϊσκάκη

08.00'-18.00': Sponsors Village (απέναντι από το Παναθηναϊκό Στάδιο)

Αθήνα – Λεωφόρος Αμαλίας (Ύψος Εθνικού Κήπου)

08.15 - 10.20: Αγώνας Δρόμου 10χλμ ΟΠΑΠ

(Συμπεριλαμβάνεται: Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10χλμ εκτός σταδίου, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10χλμ ΕΟΑ Κωφών)

08.15: Εκκίνηση Αγώνα Δρόμου 10χλμ ΟΠΑΠ

- Εκκίνηση επί της Λεωφόρου Αμαλίας στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη
- Τερματισμός μέσα στο Παναθηναϊκό Στάδιο

Μαραθώνας - Εγκατάσταση Ιστορικής Αφετηρίας Μαραθωνίου

09.00 – 17.45: Μαραθώνιος Δρόμος (42.195μ στην Αυθεντική Διαδρομή)

(Συμπεριλαμβάνεται: Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μαραθωνίου ΣΕΓΑΣ, Στρατιωτικοί Αγώνες Μαραθωνίου, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μαραθωνίου ΕΟΑ Κωφών)

09.00: Εκκίνηση Αγώνα Μαραθωνίου Δρόμου

- Εκκίνηση στο Μαραθώνα από την Ιστορική Αφετηρία του Μαραθωνίου
- Τερματισμός μέσα στο Παναθηναϊκό Στάδιο

Δήμοι Μαραθώνιας Διαδρομής

09.15 - 10.20: Αγώνες Δρόμου Παιδιών σε Δήμους κατά μήκος της Αυθεντικής Μαραθώνιας Διαδρομής

- Ώρα Ολοκλήρωσης Αγώνων ανά Δήμο: 15' πριν την διέλευση του 1ου Μαραθωνοδρόμου

Αθήνα – Λεωφ. Βασιλίσσης Σοφίας (Ύψος Βουλής)

10.30 - 10.47: Αγώνας Δρόμου Παιδιών 1200μ

10.37 - 10.50: Αγώνας Δρόμου SPECIAL OLYMPICS HELLAS (SOH) 1200μ

- Εκκίνηση επί της Λεωφόρου Βασ. Σοφίας στο ύψος της Βουλής
- Τερματισμός μέσα στο Παναθηναϊκό Στάδιο

Αθήνα - Παναθηναϊκό Στάδιο

08.46 - 08.47: Εκτιμώμενη ώρα Τερματισμού 1ου Δρομέα 10χλμ ΟΠΑΠ

10.05 - 10.15: Απονομές Μεταλλίων Αγώνα Δρόμου 10χλμ ΟΠΑΠ

10.35 - 10.37: Εκτιμώμενη ώρα Τερματισμού πρώτων Αθλητών του Αγώνα Παιδιών

10.42 - 10.45: Εκτιμώμενη ώρα Τερματισμού πρώτων Αθλητών του Αγώνα SOH

10.45 - 10.55: Τιμητικές Απονομές Αγώνα Δρόμου Παιδιών 1200μ &

Τιμητικές Απονομές Αγώνα Δρόμου Special Olympics Hellas 1200μ

11.09 - 11.12: Εκτιμώμενη ώρα τερματισμού 1ου Μαραθωνοδρόμου

11.20 - 11.29: Εκτιμώμενη ώρα τερματισμού 1ου Έλληνα Μαραθωνοδρόμου

11.33 - 11.45: Εκτιμώμενη ώρα τερματισμού 1ης Μαραθωνοδρόμου

11.45 - 11.50: Εκτιμώμενη ώρα τερματισμού 1ης Ελληνίδας Μαραθωνοδρόμου

11.55 - 12.30: Απονομές Μεταλλίων Μαραθωνίου Δρόμου

Απονομές Μεταλλίων Πανελληνίου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου ΣΕΓΑΣ

ΟΠΑΠ MARATHON EXPO 2024

Η κορυφαία διεθνής αθλητική Έκθεση ξεκινά με τη συμμετοχή σου!
6-9 Νοεμβρίου | Κλειστό Γήπεδο Π. Φαλήρου



Η ΟΠΑΠ MARATHON EXPO 2024, η επίσημη έκθεση του 41ου Αυθεντικού Μαραθωνίου της Αθήνας, υποδέχεται τη παγκόσμια δρομική και αθλητική κοινότητα, από τις 6 έως και τις 9 Νοεμβρίου 2024 στο Κλειστό Γήπεδο Π. Φαλήρου (πρώην Tae Kwon Do).

Πα τέσσερις ημέρες, όλος ο κόσμος του αθλητισμού και του ευ ζην συναντιέται στη μοναδική εκθεσιακή αθλητική Πιορτή, η οποία αποτελεί μία από τις κορυφαίες και δημοφιλείς αθλητικές διοργανώσεις σε διεθνές επίπεδο. Η φετινή διοργάνωση αναμένεται να σημειώσει ρεκόρ επισκεψιμότητας καθώς περισσότεροι από 74.000 δρομείς από 152 χώρες του πλανήτη, αναμένεται να παρευρεθούν στην ΟΠΑΠ MARATHON EXPO 2024 προκειμένου να παραλάβουν το πακέτο συμμετοχής τους από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης αλλά και να ενημερωθούν για νέα προϊόντα και υπηρεσίες από leaders της αθλητικής αγοράς.

Στο πλαίσιο της πολυαναμενόμενης εμπορικής αθλητικής έκθεσης θα φιλοξενηθούν μεταξύ άλλων οι σημαντικότερες εταιρείες αθλητικών και δρομικών ειδών (ένδυση, υπόδηση, αξεσουάρ), αθλητικής διατροφής, προϊόντων τεχνολογίας και αθλητικού εξοπλισμού, προπονητικών υπηρεσιών, γυμναστήρια και κέντρα φυσικοθεραπείας. Ξεχωριστή παρουσία θα έχει ο αθλητικός τουρισμός μέσω της δυναμικής συμμετοχής των Περιφερειών της χώρας, ενώ δυναμικό παρών θα δώσουν αθλητικοί σύλλογοι, σύλλογοι δρομέων καθώς επίσης διεθνείς αθλητικοί φορείς. Οι λάτρεις του αθλητισμού θα έχουν παράλληλα τη μοναδική δυνατότητα να παρακολουθήσουν ένα πλούσιο πρόγραμμα παράλληλων δράσεων με δρομικό και ευρύτερα αθλητικό χαρακτήρα.



6-9 Νοεμβρίου | Κλειστό Γήπεδο Π. Φαλήρου

Η ΟΠΑΠ MARATHON EXPO πραγματοποιείται σε διοργάνωση του ΣΕΓΑΣ και της Περιφέρειας Αττικής, με ονομαστικό χορηγό τον ΟΠΑΠ και εταιρεία παραγωγής τη Be Best.

Σας περιμένουμε να γίνετε μέρος του κορυφαίου εκθεσιακού θεσμού, εκεί που χτυπά δυνατά ο παλμός του αθλητισμού!

Περισσότερες πληροφορίες: www.marathonexpo.gr
Είσοδος δωρεάν



Ευρωπαϊκή
Επιτροπή

Αντιπροσωπεία στην Ελλάδα

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΑΘΗΝΑΣ
Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ



ΟΠΑΠ

Αστυνομία

Ο Αθλητισμός μας Ενώνει!

#iAMAuthentic

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στον Μαραθώνιο Δρόμο μπορούν να συμμετέχουν άτομα 18 ετών (γεννημένα το 2006) και άνω.

Η ηλικία των δρομέων υπολογίζεται από το έτος γέννησης (όχι ημερολογιακά).

Ο αγώνας του Μαραθωνίου Δρόμου θα ξεκινήσει στις 9.00π.μ.

Για την ολοκλήρωση του Μαραθωνίου Δρόμου έχει καθοριστεί χρονικό όριο οκτώ (8) ωρών.

Όλοι οι τερματισμοί θα έχουν ολοκληρωθεί μέχρι τις 17:42' συνυπολογίζοντας τη χρονική καθυστέρηση όλων των διαδοχικών εκκινήσεων.

Η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής και του απαραίτητου υλικού του αγώνα για όλους τους συμμετέχοντες θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (Τae Kwon Do), στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Φαλήρου.

Οι ώρες και μέρες λειτουργίας του Κέντρου Εξυπηρέτησης Δρομέων για το κοινό είναι οι εξής:

Τετάρτη 6 Νοεμβρίου 2024:
13.00 – 20.00

Πέμπτη 7 Νοεμβρίου 2024:
10.00 – 20.00

Παρασκευή 8 Νοεμβρίου 2024:
10.00 – 20.00

Σάββατο 9 Νοεμβρίου 2024:
10.00 – 19.00

* Σημειώνεται ότι αριθμοί και υλικό συμμετοχής για τους Αγώνες Δρόμου 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ και 5km Universities Night Run ΟΡΑΡ θα παραδίδονται μέχρι το Σάββατο 9 Νοεμβρίου στη 1μμ δεδομένου ότι ο αγώνας θα διεξαχθεί το απόγευμα του Σαββάτου.

ΥΓΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Όλοι οι δρομείς συμμετέχουν στον αγώνα ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν την υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού

ελέγχου. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί σε πρόσφατη ιατρική εξέταση πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν οποιασδήποτε μορφής καρδιολογικά προβλήματα.

Επίσης, συνιστάται σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να προβούν σε πλήρη καρδιολογικό έλεγχο πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις από κανένα αθλητή-αθλήτρια, δεδομένου ότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Α. Μεταφορά Δρομέων στον χώρο της εκκίνησης

- Η μεταφορά των συμμετεχόντων στον χώρο εκκίνησης, γίνεται με λεωφορεία από έξι (6) διαφορετικά σημεία στο κέντρο της Αθήνας,
- Ώρα έναρξης των δρομολογίων: από τις 05:30' έως τις 06:45'.
- Μετά τις 06:45' δεν είναι δυνατή η μεταφορά των συμμετεχόντων με μεταφορικά μέσα της Οργανωτικής Επιτροπής της διοργάνωσης. Προσοχή: η τελευταία αναχώρηση λεωφορείου από το σταθμό Συγγρού-Φιξ θα γίνει στις 06:15'.
- Η μετακίνηση γίνεται απευθείας και χωρίς ενδιάμεσες στάσεις.

ΣΗΜΕΙΑ ΕΠΙΒΙΒΑΣΗΣ

1. Στάση μετρό Γραμμή 2 «Συγγρού-Φιξ», κατά μήκος της λεωφόρου Συγγρού, επιβίβαση από την πλευρά της ανόδου (έξοδος «Συγγρού»). Προσοχή: Τελευταία αναχώρηση λεωφορείου από το σταθμό Συγγρού-Φιξ θα είναι στις 06:15'.
2. Στάση μετρό Γραμμή 2 & 3 «Σύνταγμα»
α) κατά μήκος της λεωφόρου Βα-

σιλίσσης Αμαλίας από την πλευρά της Βουλής των Ελλήνων / μνημείο «Άγνωστου Στρατιώτη»).
β) κατά μήκος της οδού Βασ. Γεωργίου μπροστά στο ξενοδοχείο Μεγάλη Βρετάνια.

3. Στάση μετρό Γραμμή 2 «Πανεπιστήμιο», κατά μήκος της Λεωφόρου Πανεπιστημίου από την πλευρά του Πανεπιστημίου.
4. Στάση μετρό Γραμμή 3 «Ευαγγελισμός», κατά μήκος της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας από την πλευρά της ανόδου.
5. Στάση μετρό Γραμμή 3 «Κατεχάκη», κατά μήκος της Λεωφόρου Μεσογείων από το ρεύμα ανόδου προς Αγ. Παρασκευή.
6. Στάση Ηλεκτρικού «Ομόνοια» κατά μήκος της Λεωφόρου Πανεπιστημίου και της Λεωφόρου 3ης Σεπτεμβρίου επί της πλατείας Ομονοίας.

Για να επιτευχθεί διασπορά της προσέλευσης των δρομέων στα διάφορα σημεία επιβίβασης και για καλύτερη διαχείριση των μέσων μεταφοράς, προτείνεται στους δρομείς να χρησιμοποιήσουν όλους τους σταθμούς επιβίβασης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για την αποφυγή ταλαιπωρίας, η Οργανωτική Επιτροπή συνιστά στους δρομείς να μη χρησιμοποιήσουν δικά τους μέσα μεταφοράς προς την Αφετηρία.

Οι δρομείς που θα επιλέξουν να μεταβούν στην εκκίνηση με δικά τους μέσα πρέπει:

(α) να βρίσκονται στο χώρο της εγκατάστασης (χώρος αφετηρίας/ Μαραθώνας) τουλάχιστον μία ώρα πριν από την ώρα εκκίνησης του αγώνα, δηλαδή το αργότερο ως τις 08:00', λαμβάνοντας υπόψη και την απόσταση που θα πρέπει να διανύσουν οι δρομείς περπατώντας από το χώρο στάθμευσης του οχήματος τους ως την αφετηρία (περίπου 800μ.)

(β) να λάβουν υπόψη τους ότι στη διαδρομή του Μαραθωνίου θα ισχύσει απαγόρευση κυκλοφορίας των οχημάτων και στα δύο ρεύματα της Λεωφόρου Μαραθώνος από τις 08:00'.

Χορηγός Αθλητικής Εγκατάστασης 41^{ου} Μαραθωνίου Αθήνας



www.hoc.gr

ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ



ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟ ΣΤΑΔΙΟ

Το Στάδιο των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων

Ένα μοναδικό μνημείο, ζωντανό σύμβολο της αρχαίας και σύγχρονης κληρονομιάς του αθλητισμού και των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ωράριο επίσκεψης 08:00 - 17:00

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

B. Αποβίβαση στο χώρο εκκίνησης - Διαχείριση Ιματισμού

- Όλοι οι δρομείς, μετά την αποβίβασή τους από τα λεωφορεία πρέπει να οδεύσουν χωρίς καθυστερήσεις προς το χώρο αφετηρίας.
- Αν κρίνετε απαραίτητο φορέστε το ειδικό νάιλον μπουφάν (πόντσο), που σας δόθηκε μαζί με τον αριθμό συμμετοχής σας.
- Προτείνεται στους δρομείς να παραδώσουν άμεσα τον σάκο ιματισμού τους στα αντίστοιχα οχήματα μεταφοράς του, σύμφωνα με τον αριθμό συμμετοχής τους.

ΣΑΚΟΣ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

- Ο σάκος ιματισμού παραλαμβάνεται μαζί με τον αριθμό συμμετοχής και τον αντίστοιχο αυτοκόλλητο αριθμό από το Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων.
- Πάνω στο σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο που αυτός να είναι ευδιάκριτος, κάνοντας πιο εύκολη την παράδοσή του από τους εθελοντές μετά τον τερματισμό.
- Οι δρομείς πρέπει να τοποθετήσουν τα απαραίτητα προσωπικά αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα σε αυτόν. Ιδανικά πρέπει να περιέχει μόνο ιματισμό. Δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαφή ή φάρμακα. Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.
- Η Οργανωτική Επιτροπή δεν αποδέχεται άλλα σακίδια, τσάντες κλπ., εκτός από τους ειδικούς σάκους που η ίδια διαθέτει στους δρομείς.
- Ο σάκος πρέπει να παραδοθεί το αργότερο 40 λεπτά πριν από την πρώτη εκκίνηση του Μαραθωνίου Δρόμου, δηλαδή μέχρι τις 08:20'
- Η παράδοση γίνεται στα οχήματα μεταφοράς ρουχισμού με βάση τον αριθμό του μπλοκ κάθε δρο-

μέα. Σε κάθε όχημα θα υπάρχει beach flag με τον αριθμό του μπλοκ.

- Τα οχήματα θα βρίσκονται 200 μέτρα μπροστά από την Αψίδα Εκκίνησης (μετά το φανάρι αφετηρίας), για να μεταφέρουν τον ιματισμό στον τερματισμό.
- Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής σε προκαθορισμένο χώρο στη Λεωφόρο Βασιλίσσης Όλγας.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όσοι σάκοι δεν παραλαμβάνονται μετά την λήξη του αγώνα, συγκεντρώνονται και αποθηκεύονται στο Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ για διάστημα 15 ημερών. Μετά από αυτό το διάστημα οι σάκοι και το περιεχόμενό τους απορρίπτονται.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Blocks εκκίνησης – Τοποθέτηση Δρομέων στην Εκκίνηση

- Όλοι οι δρομείς τοποθετούνται σε blocks στο χώρο της εκκίνησης. Το block αναγράφεται στον αριθμό συμμετοχής κάθε δρομέα.
- Η κατανομή των δρομέων σε blocks γίνεται σύμφωνα με τις επιδόσεις που πέτυχαν κατά την τελευταία τριετία (2022-2024) σε αγώνα με πιστοποιημένη διαδρομή, όπως καταχωρήθηκαν από τους ίδιους στη δήλωση συμμετοχής τους και ελέγχθηκαν από το Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ. Τυχόν μη αναγραφή ή αναγραφή λανθασμένης επίδοσης στη δήλωση συμμετοχής επιφέρει την αυτόματη κατάταξη των συγκεκριμένων δρομέων σε ένα από τα τελευταία blocks.
- Η προθέρμανση των δρομέων πρέπει να έχει ολοκληρωθεί είκοσι (20) λεπτά πριν την εκκίνηση.
- Δεκαπέντε λεπτά (15') πριν από την εκκίνηση όλοι οι αθλητές πρέπει να έχουν λάβει θέση στο αντίστοιχο block.
- Η είσοδος στα μπλοκ είναι από το πίσω μέρος τους.

- Η έγκαιρη είσοδος στο μπλοκ μπορεί να διασφαλίσει μια θέση στις πρώτες σειρές του μπλοκ και να είναι ουσιαστικά μια "επιβράβευση".
- Τα blocks εκκίνησης είναι οριοθετημένα κατά μήκος της ευθείας της Αφετηρίας, του περιφερειακού δρόμου του σταδίου και κάποια εντός της εγκατάστασης του σταδίου.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

- Εφαρμόζεται η «εκκίνηση κατά κύματα» ("wave start")
- Μετά από την εκκίνηση του κάθε μπλοκ τα υπόλοιπα κινούνται σταδιακά μέχρι να έρθει η σειρά εκκίνησής τους.
- Στις θέσεις των δύο πρώτων μπλοκ, στην ευθεία της εκκίνησης, υπάρχουν ειδικοί κάδοι συλλογής ρουχισμού που βρίσκονται στο κέντρο των δύο blocks. Εκεί οι δρομείς μπορούν να αφήσουν τον πρόχειρο και ελαφρύ ρουχισμό τους. Η Οργανωτική Επιτροπή, σε συνεργασία με φορείς, θα συλλέξει τον εξοπλισμό/ρουχισμό αυτό, ο οποίος, κατόπιν διαλογής, θα διατεθεί για κοινωνικό σκοπό.
- Επίσης υπάρχουν κάδοι ανακύκλωσης, στους οποίους μπορούν να εναποθέσουν ό,τι μπορεί να ανακυκλωθεί (πόντσος, μπουκάλια κλπ.)
- Δίνονται συνολικά δεκατρείς (13) διαδοχικές εκκινήσεις (δώδεκα μπλοκ συν ένα ξεχωριστό για ΑΜΕΑ)
- Η εκκίνηση αθλητών από blocks στα οποία δεν ανήκουν, ελέγχεται ηλεκτρονικά και επιφέρει τον αυτόματο αποκλεισμό τους και τη διαγραφή τους από τον πίνακα αποτελεσμάτων.
- Η ώρα εκκίνησης του κάθε block είναι ενδεικτική και οριστικοποιείται δύο εβδομάδες πριν τη διεξαγωγή το Μαραθωνίου.



greekend*

* end your week like a greek

GREECE

GREEK
NATIONAL
TOURISM
ORGANISATION

www.visitgreece.gr

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Α. Περιγραφή διαδρομής

Τα πρώτα 200 μέτρα είναι κατηφορικά και οδηγούν στην έξοδο από την εγκατάσταση της Αφεταιρίας. Τα πρώτα 4 χιλιόμετρα παρουσιάζουν μια ελαφρά κατηφορική κλίση.

Οι δρομείς τρέχουν επί της **Λεωφόρου Μαραθώνος** μέχρι το 4οχλμ, οπότε και εισέρχονται αριστερά στην οδό Μαραθωνομάχων και την περιοχή του Τύμβου για τα επόμενα 2,2χλμ. Η διαδρομή ακολουθεί σχεδόν κυκλική πορεία γύρω από το Μνημείο Πεσόντων (Τύμβος) στη Μάχη του Μαραθώνα.

Από το 6ο μέχρι το **10οχλμ** (Νέα Μάκρη) η διαδρομή είναι επίπεδη. Από το 11ο μέχρι το 17οχλμ η διαδρομή έχει κατά τμήματα ανηφορική κλίση. Ακολουθεί μια κατηφόρα με απότομη κλίση μέχρι και πριν τη Διασταύρωση της Ραφήνας. Από τη διασταύρωση και μετά η διαδρομή γίνεται ανηφορική με πιο έντονο το τμήμα μέχρι το **20οχλμ**.

Καθώς οι δρομείς διέρχονται από το Πικέρι, λιγότερο και περισσότερο ανηφορικά τμήματα εναλλάσσονται μέχρι το 25οχλμ, με πιο αξιοσημείωτη την παρατεταμένη ανηφόρα του **25οχλμ**. Το πέρασμα από την Παλλήνη, **27ο-28οχλμ**, είναι επίσης ανηφορικό.

Από την περιοχή του Γέρακα ξεκινά το τελευταίο και πιο δύσκολο σημείο της διαδρομής, ο ανισόπεδος κόμβος Σταυρού, **30ο-31οχλμ**.

Την έντονη και παρατεταμένη αυτή ανηφόρα ακολουθεί μια απότομη κατηφόρα που φτάνει μέχρι την πλατεία της Αγίας Παρασκευής. Οι δρομείς τρέχουν επί της **Λεωφόρου Μεσογείων** περνώντας από τις περιοχές Χαλανδρίου και Χολαργού, όπου εναλλάσσονται επίπεδα και κατηφορικά τμήματα μέχρι τον τερματισμό. Πιο χαρακτηριστική κατηφόρα είναι εκείνη που ξεκινά από το Υπουργείο Εθνικής Άμυνας και καταλήγει στον κόμβο Κατεχάκη, 37,5χλμ, όπου οι δρομείς διέρχονται κάτω από τη γέφυρα.

Αμέσως μετά το **Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν**, οι δρομείς συνεχίζουν αριστερά επί της λεωφόρου Μιχαλακοπούλου, μέχρι το φανάρι της διασταύρωσης Μιχαλακοπούλου & Φειδιππίδου. Κατόπιν ακολουθούν την οδό Φειδιππίδου δεξιά μέχρι τον Κόμβο Κηφισίας & Αλεξάνδρας. Το **39οχλμ** βρίσκεται ακριβώς στη γωνία, καθώς οι δρομείς κατηφορίζουν αριστερά τη Λεωφόρο Βασ. Σοφίας. Οι δρομείς περνούν διαδοχικά μπροστά από την Αμερικανική Πρεσβεία, το Μέγαρο Μουσικής και το Πάρκο Ελευθερίας, **40οχλμ**, όπου βρίσκεται και ο τελευταίος σταθμός ανεφοδιασμού για τους δρομείς.

ΩΡΑ	BLOCK	ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΟΝΤΩΝ
09:00	1 ^ο	20 Elite athletes & 280 Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Α/Γ και οι 500 επιδόσεις <3h00
09:02	2 ^ο	οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις <3h26
09:05	3 ^ο	οι επόμενες 1600 καλύτερες επιδόσεις <3h39
09:08	4 ^ο	οι επόμενες 1700 καλύτερες επιδόσεις <3h51
09:11	5 ^ο	οι επόμενες 1700 καλύτερες επιδόσεις <4h00
09:14	6 ^ο	οι επόμενες 1700 καλύτερες επιδόσεις <4h13
09:17	Extra Block: Άτομα με αναπηρία	
09:20	7 ^ο	οι επόμενες 1700 καλύτερες επιδόσεις <4h27
09:23	8 ^ο	οι επόμενες 1700 καλύτερες επιδόσεις <4h32m30s
09:26	9 ^ο	οι επόμενες 1900 επιδόσεις <5h14 – 6h00
09:30	10 ^ο	1900 επιδόσεις από >6h & χωρίς επίδοση
09:34	11 ^ο	1900 επιδόσεις από >6h & χωρίς επίδοση
09:39	12 ^ο	1900 επιδόσεις από >6h & χωρίς επίδοση
09:42	ο τελευταίος δρομέας περνάει τον τάπητα της εκκίνησης	
17:42	Τέλος χρονικού ορίου ολοκλήρωσης Αγώνα	


Μαζί, σε όσα μας απογειώνουν.



aegeanair.com



Μέγας χορηγός ΣΕΓΑΣ

A STAR ALLIANCE MEMBER 

AEGEAN 

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

Στο ύψος του Ξενοδοχείου HILTON, οι δρομείς κατευθύνονται δεξιά προς το Σύνταγμα ακολουθώντας πάντα τη Λεωφόρο Βασ. Σοφίας και περνώντας μπροστά από το Νοσοκομείο Ευαγγελισμός και το Πολεμικό Μουσείο.

Στο τελευταίο κομμάτι της Μαραθωνίας Διαδρομής οι δρομείς κατευθύνονται αριστερά στην οδό Ηρώδου Αττικού, 41,2χλμ, περνώντας από το Μέγαρο Μαξίμου, το Προεδρικό Μέγαρο και τον Εθνικό Κήπο. Στο ύψος του αγάλματος του Δισκοβόλου οι δρομείς αντικρίζουν το Παναθηναϊκό Στάδιο. Απομένουν λίγα μόνο μέτρα στον προαύλιο χώρο του Σταδίου μέχρι να εισέλθουν στο Στάδιο και να διανύσουν εντός του τα τελευταία

170 μέτρα πάνω στον ελαστικό τάπητα (ταρτάν).

Η Είσοδος στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμός γίνεται στην αριστερή πλευρά του Σταδίου.

Β. Παροχές

Υγειονομική Κάλυψη στη Διαδρομή

- Η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης καλύπτει υγειονομικά τον αγώνα.
- Το ΕΚΑΒ και διασωστικές ομάδες είναι οι φορείς της υγειονομικής κάλυψης.
- Ιατρική βοήθεια παρέχεται στην αγωνιστική διαδρομή σε κάθε σταθμό.
- Ασθενοφόρα είναι διάσπαρτα σε καιρία σημεία
- Ασθενοφόρο ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς.

- Διασώστες/ Εθελοντές παροχής Πρώτων Βοηθειών βρίσκονται σε ολόκληρη την αγωνιστική διαδρομή παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες και επικοινωνώντας με τους υπεύθυνους της υγειονομικής κάλυψης των αγώνων.
- Φυσιοθεραπευτές υπάρχουν σε 2 σταθμούς (25κμ-30κμ).

ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ – ΥΔΡΟΔΟΣΙΑΣ

- Κατά μήκος της διαδρομής είναι αναπτυγμένοι 15 σταθμοί τροφοδοσίας με παροχές που περιγράφονται στον παρακάτω πίνακα.
- Η υπηρεσία προσωπικών ποτών παρέχεται παρέχεται μόνο στους elite αθλητές, καθώς και στους αθλητές/αθλήτριες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ, ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ											
ΕΚΚΙΝΗΣΗ	MED	WC	NEPO								ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
5km	MED	WC	NEPO								ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
7,5km	RES	WC	NEPO							ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ	
10km	MED	WC & AMEA	NEPO	ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ		ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΤΖΕΛ					ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
12,5km	RES	WC	NEPO							ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ	
15km	MED	WC	NEPO	ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ							ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
17,5km	RES	WC	NEPO							ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ	
20km	MED	WC & AMEA	NEPO	ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ		ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΤΖΕΛ	ΜΠΑΝΑΝΕΣ		ΑΛΜΥΡΟ ΣΝΑΚ		
21,1 km											ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
22,5km	MED	WC	NEPO							ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ	
25km	MED	WC		ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ			ΜΠΑΝΑΝΕΣ	ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ		ΦΥΣΙΟ	ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
27,5km	MED	WC	NEPO							ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ	
30km	MED	WC & AMEA	NEPO	ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ	Coca Cola		ΜΠΑΝΑΝΕΣ		ΑΛΜΥΡΟ ΣΝΑΚ	ΦΥΣΙΟ	ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
32,5km	MED	WC	NEPO							ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ	
35km	MED	WC	NEPO	ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ	Coca Cola		ΜΠΑΝΑΝΕΣ	ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ			ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
37,5km	MED	WC	NEPO							ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ	
40km	MED	WC & AMEA	NEPO	ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ	Coca Cola						ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ	MED	WC	NEPO	ΙΣΟ-ΤΟΝΙΚΟ			ΜΠΑΝΑΝΕΣ		ΧΥΜΟΣ		ΧΡΟΝΟ-ΜΕΤΡΗΣΗ

A T H E N S



ATHENS
MARATHON
THE AUTHENTIC



0 9 - 1 0 .  1 . 2 0 2 4



Εκκίνηση Αυθεντικού Authentic Marathon



Εκκίνηση Μαραθωνίου
Marathon Course Start



Διαδρομή Μαραθωνίου
Marathon Course



Παράδοση Ρούχων
Clothing Delivery Point



Πληροφορίες
INFO Kiosk



Τουαλέτες
WC



Στήλη Ιστορικής Εκκίνησης
Historical Starting point



Βωμός
"Φλόγας Μαραθωνίου"

**Cauldron of
"Marathon Flame"**



Χρονομέτρηση
Timing Zone



Σταθμός Νερού
Feed Zone



Αποδυτήρια Αθλητών
Changing Rooms



Ιατρικές Υπηρεσίες
Medical Services

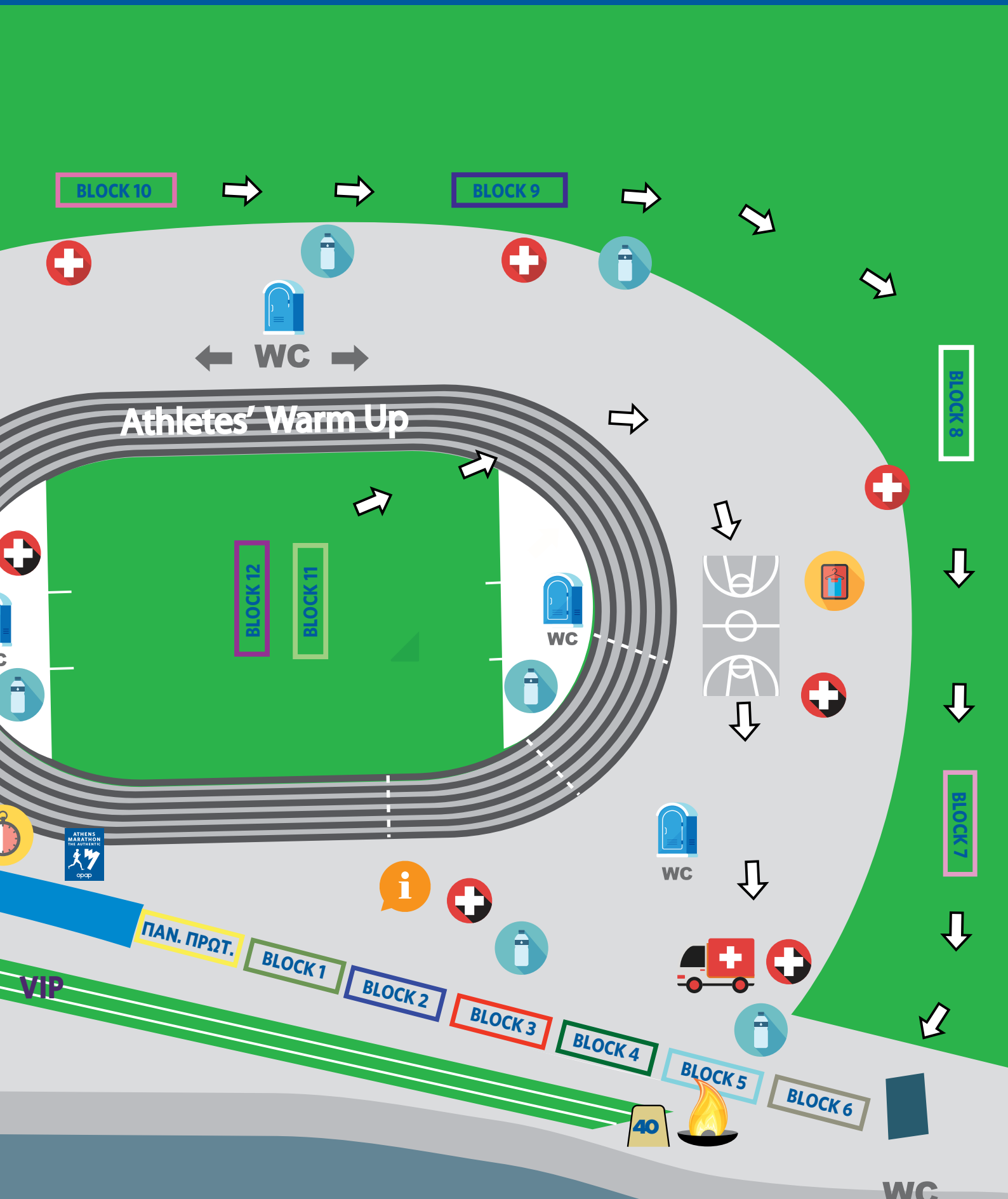


Εργοτάξιο



Αθηνών Μαραθωνίου Marathon Race Start

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
GRAND SPONSOR OF MARATHON



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

• Οι μπάρες και τα ενεργειακά gel παρέχονται από την EthicSport

Η σύνθεση της ενεργειακής μπάρας είναι: Πάστα αμυγδαλού (ζάχαρη, αμύγδαλα (36%), νερό, ενυδατικός παράγοντας: σορβιτόλη, σιρόπι ζάχαρης, σιρόπι γλυκόζης, ενυδατικός παράγοντας: ιμπερτάση), σιρόπι γλυκόζης, τραγανό ρύζι (αλεύρι ρυζιού, ζάχαρη, ηλιέλαιο, αλάτι), νιφάδες βρώμης χωρίς γλουτένη, πάστα φρούτων 6% (ζάχαρη, σκόνη μήλου, χυμός μήλου, πουρέ μήλου, φρουκτόζη, σιρόπι γλυκόζης, νερό, χυμός λεμονιού, συμπυκνωμένος χυμός γκρέιπφρουτ, αρωματικές ουσίες, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, κιτρικό νάτριο, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ, πυκνωτικά: άγαρ-άγαρ, πηκτίνη, κόμμι ξανθάνης, καραγενάνη; χρώμα: ανθοκυανίνες), σουλτανίνας (σουλτανίνα, ηλιέλαιο), ριζάλευρο, μαλτοδεξτρίνη, δεξτρόζη, φρουκτόζη, αποξηραμένο μήλο 2%, βούτυρο κακάο, δεξτρίνη, ξενιστής (άμυλο πατάτας, νερό, ηλιέλαιο), αρωματικές ύλες, οξυνιστές: κιτρικό οξύ και L-μηλικό οξύ, χρώμα: χλωροφύλλη. Μπορεί να περιέχει ίχνη από άλλους ξηρούς καρπούς, γάλα, αυγό και σόγια

- Χωρίς γλουτένη και φοινικέλαιο
- Παρακαλούμε ελέγξτε τα συστατικά της ενεργειακής μπάρας. Εάν έχετε αλλεργία σε κάποιο από αυτά τα συστατικά ΜΗΝ την καταναλώσετε
- Το ισοτονικό παρέχεται από την Powerade

Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

- Οι δρομείς πρέπει να φέρουν τον αριθμό συμμετοχής τους (με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης) στο στήθος τους.
- Ο αριθμός συμμετοχής πρέπει να είναι εμφανής και να μην καλύπτεται. Σε αντίθετη περίπτωση

είναι ενδεχόμενο να μην καταγραφούν οι ενδιάμεσοι χρόνοι και ο αθλητής να μην περιλαμβάνεται στα αποτελέσματα του αγώνα.

- Ο αριθμός του δρομέα με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης είναι για τον συγκεκριμένο αγώνα η ταυτότητα του αθλητή.
- Σε περίπτωση που ο δρομέας χρειαστεί βοήθεια, τα στοιχεία για αυτόν θα αντληθούν από την ηλεκτρονική πλατφόρμα μέσω του αριθμού συμμετοχής.
- Κάθε 5 χιλιόμετρα και στο 21.1χλμ (δηλαδή στο μέσο της διαδρομής), υπάρχουν ζώνες ελέγχου ηλεκτρονικής χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων.
- **Αθλητής που δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στους ενδιάμεσους σταθμούς (split timing zones) και στον τερματισμό, δεν θα περιλαμβάνεται στα επίσημα αποτελέσματα.**

Για να περιληφθούν στα τελικά αποτελέσματα – όπου ανακοινώνεται η τελική επίδοση και οι ενδιάμεσοι χρόνοι τους – και να παραλάβουν πιστοποιητικό συμμετοχής και επίδοσης οι δρομείς θα πρέπει:

- (α) Να συμμετέχουν στον αγώνα έγκυρα (εγγραφή, αριθμός συμμετοχής κλπ)
- (β) Να πάρουν εκκίνηση από το σωστό block
- (γ) Να παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και
- (δ) Να τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

Χρονόμετρα

- Όχημα με ψηφιακό χρονόμετρο στην οροφή θα προπορεύεται του πρώτου δρομέα.

- Χρονόμετρα θα υπάρχουν και σε σημεία της διαδρομής.
- Ψηφιακό χρονόμετρο υπάρχει στον τερματισμό.

Τουαλέτες – WC

- Χημικές τουαλέτες υπάρχουν στους σταθμούς τροφοδοσίας του αγώνα.
- Σε κάθε σταθμό θα υπάρχουν τέσσερις τουαλέτες (2 ανδρών – 2 γυναικών) και σε 4 σταθμούς (10χλμ-20χλμ-30χλμ-40χλμ) από μία για δρομείς ΑΜΕΑ.

Χιλιομετρικές Ενδείξεις

- Σχετική ένδειξη υπάρχει σε κάθε χιλιόμετρο της αγωνιστικής διαδρομής.

ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΟΥ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ

Μια παροχή πολύ σημαντική για τους δρομείς είναι η **περισύλλογή** τους αν χρειαστεί να εγκαταλείψουν τον αγώνα. Από οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής όχημα θα τους παραλάβει και θα τους οδηγήσει άμεσα ή με μετεπιβίβαση στην περιοχή του τερματισμού.

Επίσης τους τελευταίους δρομείς ακολουθεί λεωφορείο της Οργανωτικής Επιτροπής, το οποίο μεταφέρει στον τερματισμό όσους δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους.

Εάν κάποιος δρομέας εγκαταλείψει, θα πρέπει να κατευθυνθεί προς τον πλησιέστερο σταθμό τροφοδοσίας ή να επικοινωνήσει με κάποιο στέλεχος ή εθελοντή της Οργανωτικής Επιτροπής σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής.



www.opanda.gr

οπανδα

οργανισμός πολιτισμού
αθλητισμού & νεολαίας
δήμου αθηναίων



ΔΗΜΟΣ
ΑΘΗΝΑΙΩΝ

οπανδα

οργανισμός πολιτισμού,
αθλητισμού & νεολαίας
δήμου αθηναίων



Διαδρομή Αυθεντική Authentic Marathon



Ιατρικές Υπηρεσίες
Medical



Χημική τουαλέτα (ανά 2,5χλμ)
Toiletes (every 2.5km)



Χρονομέτρηση
Timing



Νερό ΑΥΡΑ (ανά 2,5χλμ)
AVRA water (every 2.5km)



Σφουγγάρια
Sponges



Ισοτονικό POWERADE
Isotonic POWERADE



Coca Cola
Coca Cola



Ενεργειακές Μπάρες
Energy bars



Μπανάνες DOLE
DOLE bananas



Ενεργειακό τζέλ EthicSport
EthicSport Gel



Αλμυρό Σνακ
Salty Snack



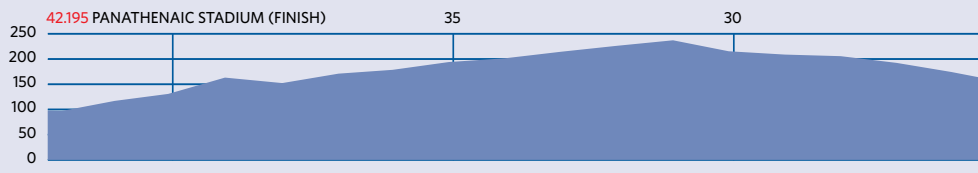
Όλοι οι Σταθμοί Τροφοδοσίας είναι και Σταθμοί Ανακύκλωσης
All Feed Zones are also Recycling Zones



Διασώστες
Rescue Team

ΣΤΑΘΜΟΙ ΜΕΤΡΟ / METRO STATIONS

1. Αεροδρόμιο / Airport
2. Παλλήνη / Pallini
3. Αγ. Παρασκευή / Aghia Paraskevi
4. Νομισματοκοπέιο / Nomismatokopio
5. Χολαργός / Holargos
6. Εθνική Άμυνα / Ethniki Amyna
7. Κατεχάκη / Katehaki
8. Αμπελόκηποι / Ampelokipi
9. Μέγαρο Μουσικής / Megaro Moussikis
10. Ευαγγελισμός / Evangelismos
11. Σύνταγμα / Syntagma
12. Ακρόπολη / Akropolis



Αθηνικού Μαραθωνίου

Marathon Race Route

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
GRAND SPONSOR OF MARATHON



25	20	15	10	5	MARATHON (START) 0

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

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

- να παραμείνει στο σημείο όπου σταμάτησε έως ότου τον περισυλλέξει όχημα της διοργάνωσης που θα τον μεταφέρει υποχρεωτικά στον τερματισμό
- να περιμένει το λεωφορείο που ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς, το οποίο περισυλλέγει τους αθλητές που εγκαταλείπουν
- να κατευθυνθεί προς τον τερματισμό με δική του ευθύνη.

Οι αθλητές που τυχόν συνεχίζουν την προσπάθειά τους πέραν του καθορισμένου χρονικού ορίου, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής, πρέπει να γνωρίζουν ότι συνεχίζουν με δική τους ευθύνη. Η Τροχαία θα παραδίδει στην κυκλοφορία την αγωνιστική διαδρομή σταδιακά, μετά τη διέλευση και του τελευταίου δρομέα από τους σταθμούς τροφοδοσίας εντός του καθορισμένου χρονικού ορίου.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Εφαρμόζονται οι κανονισμοί της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics – WA), της Διεθνούς Ένωσης Μαραθωνίων Δρόμων και Αγώνων Αποστάσεων (AIMS) και του ΣΕΓΑΣ.
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών **με αγωνιστικά ή χειρήλατα αμαξίδια** (κατηγορία H 1-5). Λόγω της μορφής της διαδρομής, της μεγάλης συμμετοχής δρομέων, των υποδομών – λειτουργιών για την ταυτόχρονη διεξαγωγή πολλαπλών αγώνων την ίδια μέρα, τόσο στο κέντρο της πόλης όσο και σε ολόκληρη τη μαραθώνια διαδρομή, **δεν μπορεί να διασφαλιστεί η ασφάλεια των δρομέων** με ταυτόχρονη συμμετοχή τέτοιων αμαξιδίων.

- Οι αξίες του **“ευ αγωνίζεσθαι”** είναι συνυφασμένες με τις αξίες του Αυθεντικού Μαραθωνίου. Έτσι απαιτείται η αμοιβαία κατανόηση και βοήθεια μεταξύ των δρομέων, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα, όπως επιβάλλει το αθλητικό ιδεώδες και ήθος. Μεμονωμένοι δρομείς, αλλά και ομάδες δρομέων, οφείλουν να σέβονται τους συναθλητές τους και να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους.
- Όποιος δρομέας δεν ολοκληρώσει την προσπάθειά του μέσα στο καθορισμένο χρονικό διάστημα (8 ώρες), τότε πρέπει να διακόψει την προσπάθειά του και να μεταφερθεί στον τερματισμό από τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής. Για το λόγο αυτό υπάρχουν **συγκεκριμένοι χρόνοι διέλευσης** από τους σταθμούς τροφοδοσίας (Δείτε παρακάτω: “Χρονικά όρια ολοκλήρωσης αγώνα”). Εάν αποφασίσει να συνεχίσει με δική του ευθύνη, πρέπει **να μετακινηθεί υποχρεωτικά στο πεζοδρόμιο** και να συνεχίσει εκεί την προσπάθειά του. Αυτό επιβάλλεται για την ασφάλεια των δρομέων επειδή μετά τις αναγραφόμενες ώρες η μαραθώνια διαδρομή παραδίδεται τμηματικά στην κυκλοφορία των τροχοφόρων.
- Χρήση ακουστικών κατά τη διάρκεια του αγώνα επιτρέπεται σε χαμηλή ένταση, ώστε όλοι οι δρομείς να έχουν επίγνωση του περιβάλλοντος χώρου και να είναι σε θέση να ακούσουν τυχόν ανακοινώσεις της Οργανωτικής Επιτροπής
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα **χωρίς αθλητική περιβολή**.
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή δρομέων συνοδεύοντας ζώα συ-

ντροφιάς, ούτε η συμμετοχή με υποστήριξη μηχανικού ή άλλου μέσου, π.χ. ποδήλατο, πατίνι, skates, rollers

- Η κίνηση συνοδών ανάμεσα σε αθλητές, η παρεμπόδιση της κίνησής τους, η μη επίδειξη της ειδικής άδειας (διαπίστευση) και η μη συμμόρφωση στις οδηγίες της Τροχαίας και των υπεύθυνων της διοργάνωσης επιφέρει την άμεση αποβολή των παραβατών από τη διαδρομή και την **ακύρωση των συνοδευόμενων αθλητών**.
- Δεν επιτρέπεται η συνοδεία αθλητών με μη μηχανοκίνητο ή μηχανοκίνητο μέσο (π.χ. ποδήλατο, μοτοσυκλέτα).

Σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων οι κριτές του αγώνα και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν να αποκλείσουν αθλητές και να τους διαγράψουν από τον πίνακα αποτελεσμάτων μετά τον αγώνα, αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΑΓΩΝΑ

Χιλιόμετρα	Χρονικό Όριο
5χλμ	10:35
7,5χλμ	11:07
10χλμ	11:37
12,5χλμ	12:04
15χλμ	12:30
17,5χλμ	13:00
20χλμ	13:29
21,1χλμ	13:41
22,5χλμ	13:58
25χλμ	14:26
27,5χλμ	14:54
30χλμ	15:23
32,5χλμ	15:55
35χλμ	16:19
37,5χλμ	16:49
40χλμ	17:16



Ανθρώπων ERGO.

Η ERGO Ασφαλιστική, Μεγάλος Χορηγός του 41ου Αυθεντικού Μαραθωνίου, ενώνει αθλητές και υποστηρικτές για να γίνουν μέρος της κοινής προσπάθειας για ένα καλύτερο αύριο. Μικροί και μεγάλοι, με τη συμμετοχή τους συμβάλλουν σε ένα ευρύτερο έργο για το περιβάλλον.

Κάθε βήμα σου, ανάσα ζωής!

Πάρε μέρος σε συμβολικές δράσεις για το περιβάλλον και δώσε ζωή στη φύση! Τα βήματά σου, μικρά ή μεγάλα, είναι σημαντικά, καθώς μετατρέπονται σε δέντρα και η συμμετοχή σου προσφέρει μία ανάσα ζωής στο περιβάλλον.

www.ergohellas.gr

ERGO

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΔΡΟΜΟ

ΠΡΟΣΒΑΣΗΣΤΗΝΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ – ΠΑΡΑΚΟΛΟΥ- ΘΗΣΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ

Όλες οι αγωνιστικές διαδρομές είναι ελεύθερες από την κυκλοφορία των οχημάτων. Στο ρεύμα του δρόμου όπου τρέχουν οι αθλητές δεν έχουν δικαίωμα κίνησης οι μη συμμετέχοντες (θεατές, συνοδοί, κ.ά.), με οποιοδήποτε μεταφορικό μέσο. Το διπλανό ρεύμα από εκείνο των αθλητών παραμένει στη διάθεση της Τροχαίας, του ΕΚΑΒ και των οχημάτων υποστήριξης της διοργάνωσης.

Η παρακολούθηση των αγώνων της διοργάνωσης από θεατές, συνοδούς και φίλους των δρομέων και η μετακίνησή τους επιτρέπεται μόνο με τους τρόπους που υποδεικνύονται στους ειδικούς χάρτες (Μετρό, συγκοινωνίες εκτός αγωνιστικής διαδρομής).

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής. Η είσοδός τους στο Παναθηναϊκό Στάδιο θα εμποδίζεται.
- Οι δρομείς τερματίζουν διανύοντας τα τελευταία 170 μέτρα στο ταρτάν του Παναθηναϊκού Σταδίου.
- Η πορεία μέχρι τον τερματισμό υποδεικνύεται από κριτές και εθελοντές και οριοθετείται από κώνους.
- Ο τερματισμός των αθλητών γίνεται στην αριστερή πλευρά του Σταδίου.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Παροχές – Διαδικασία Παραλαβής

- Μετά τον τερματισμό τους όλοι οι δρομείς πρέπει να συνεχίσουν να βαδίζουν προς την έξοδο

έτσι ώστε να μην υπάρξει συνωστισμός και να διευκολυνθεί ο τερματισμός των υπόλοιπων αθλητών.

- **Ιατρική βοήθεια** θα τους παρασχεθεί, αν χρειαστεί, από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού.
- Οι δρομείς παραλαμβάνουν το **μετάλλιο τερματισμού** και κατευθύνονται προς την έξοδο του Σταδίου
- Χρησιμοποιώντας την ειδική ράμπα, καταλήγουν στα προπύλαια του Σταδίου.
- Εκεί τους παρέχεται **νερό, ισοτονικά ποτά, χυμοί και μπανάνες**.
- Οι δρομείς κατευθύνονται στον χώρο που είναι τα **οχήματα με τον ιματισμό** για να παραλάβουν τους σάκους τους με τα προσωπικά τους αντικείμενα.
- Οι δρομείς μπορούν **να επιστρέψουν στις κερκίδες** του Σταδίου ακολουθώντας τις υποδείξεις των εθελοντών για να παρακολουθήσουν τον τερματισμό των συναθλητών τους.
- **Πρόσβαση στον αγωνιστικό χώρο του Σταδίου** έχουν μόνο οι δρομείς που έχουν αριθμό συμμετοχής (bib number) και τερματίζουν, καθώς και τα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής που έχουν τη σχετική ένδειξη στη διαπίστευσή τους.

Απονομές Επάθλων

Σε όλους τους δρομείς που **τερματίζουν επιτυχώς** τον αγώνα δίνεται αναμνηστικό μετάλλιο.

Έπαθλα (μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται μόνο στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του Μαραθωνίου, καθώς και στους νικητές και στις νικήτριες του Πανελληνί-

ου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου Δρόμου του ΣΕΓΑΣ. Κύπελλο απονέμεται μόνο στον πρώτο αθλητή και στην πρώτη αθλήτρια του αγώνα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει διαρκής ενημέρωση για τα αποτελέσματα στην παρούσα ιστοσελίδα της διοργάνωσης. Με τη λήξη κάθε αγώνα ανακοινώνονται άμεσα τα επίσημα αποτελέσματα των πρώτων δρομέων. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα για όλους τους συμμετέχοντες ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης μετά τη λήξη των αγώνων δίνοντας τη δυνατότητα σε όποιον ενδιαφέρεται να υποβάλει έγγραφη ένσταση εντός πέντε (5) ημερολογιακών ημερών. Μετά την καταγραφή, διερεύνηση και επίλυση τυχόν ενστάσεων αναρτώνται τα Επίσημα Αποτελέσματα.

Μετά την ανακοίνωση των Επίσημων Αποτελεσμάτων και σε χρονικό διάστημα μερικών ημερών, οι δρομείς που συμπεριλαμβάνονται σε αυτά έχουν τη δυνατότητα να «κατεβάσουν» δωρεάν από την ιστοσελίδα του επίσημου Φωτογραφικού Πρακτορείου της διοργάνωσης (marathonphotos.live) τα ατομικά Πιστοποιητικά Συμμετοχής τους.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η Οργανωτική Επιτροπή συνεργάζεται με το διεθνές φωτογραφικό πρακτορείο Marathon Photos. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προμηθευτούν φωτογραφικό υλικό από την ιστοσελίδα marathonphotos.live, εντός 48 ωρών από τη λήξη του αγώνα.

ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Ο αγώνας θα μεταδοθεί τηλεοπτικά με ζωντανή μετάδοση από την ΕΡΤ.

**41^{ος} ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ**

ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ



ΓΙΟΡΤΗ

ΣΥΓΚΙΝΗΣΗ

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

ΜΑΣ ΕΜΠΝΕΕΤΕ,

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

ΔΥΝΑΜΗ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΑΘΗΝΑ



ΕΡΤ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

15 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

1. Ξεκινήστε έγκαιρα για το σημείο επιβίβασης.
2. Βεβαιωθείτε ότι έχετε πάρει μαζί σας ότι σας είναι απαραίτητο (αριθμός συμμετοχής, παραμάνες, το αδιάβροχο μπουφάν (πόντσος) που σας δόθηκε, στεγνά ρούχα και ό,τι άλλο είναι χρήσιμο για εσάς)
3. Κολλήστε τον αυτοκόλλητο αριθμό στον ανακυκλώσιμο σάκο της διοργάνωσης με τρόπο που να είναι ευδιάκριτος. Εναλλακτικά γράψτε τον αριθμό στο σάκο.
4. Χρησιμοποιήστε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (ΜΜΜ) και κυρίως Μετρό για τη μετακίνησή σας.
5. Χρησιμοποιήστε τα λεωφορεία της διοργάνωσης που αναχωρούν:
 - α. Στάση μετρό Γραμμή 2 «**Συγγρού-Φιξ**», κατά μήκος της λεωφόρου Συγγρού, επιβίβαση από την πλευρά της ανόδου (έξοδος «Συγγρού»). **Προσοχή:** Τελευταία αναχώρηση λεωφορείου από το σταθμό Συγγρού-Φιξ θα είναι στις 06:15'.
 - β. Στάση μετρό Γραμμή 2 «**Πανεπιστήμιο**», κατά μήκος της Λεωφόρου Πανεπιστημίου από την πλευρά του Πανεπιστημίου
 - γ. Στάση μετρό Γραμμή 2 & 3 «**Σύνταγμα**»:
 - i. κατά μήκος της λεωφόρου Βασιλίσσης Αμαλίας από την πλευρά της Βουλής των Ελλήνων / μνημείο «Άγνωστου Στρατιώτη» και
 - ii. κατά μήκος της οδού Βασ. Γεωργίου μπροστά στο ξενοδοχείο Μεγάλη Βρετανία
 - δ. Στάση μετρό Γραμμή 3 «**Ευαγγελισμός**», κατά μήκος της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας από την πλευρά της ανόδου
 - ε. Στάση μετρό Γραμμή 3 «**Κατεχάκη**», κατά μήκος της Λεωφόρου Μεσογείων από το ρεύμα ανόδου προς Αγ. Παρασκευή
 - στ. Στάση Ηλεκτρικού **Ομόνοια** κατά μήκος της Λεωφόρου Πανεπιστημίου και της Λεωφόρου 3ης Σεπτεμβρίου επί της πλατείας Ομονοίας
6. Θυμηθείτε ότι η μεταφορά των συμμετεχόντων στον χώρο εκκίνησης, γίνεται με λεωφορεία από έξι (6) διαφορετικά σημεία στο κέντρο της Αθήνας (στο Σύνταγμα είναι από δύο σημεία), από τις 05:30' έως τις 06:45' (**με εξαίρεση το τελευταίο 6:15 από το σταθμό Συγγρού – Φιξ**). Μετά τις 06:45' δεν είναι δυνατή η μεταφορά των συμμετεχόντων με μεταφορικά μέσα της Οργανωτικής Επιτροπής του AMA.
7. Επιβιβαστείτε άμεσα στα λεωφορεία. Ακούστε με προσοχή τις ηχογραφημένες οδηγίες κατά την μεταφορά σας .
8. Μετά την αποβίβασή σας θα περπατήσετε μέχρι το σημείο παράδοσης του ιματισμού σας ,στα δώδεκα (12) φορτηγά, ένα για κάθε μπλοκ εκκίνησης.
9. Φορέστε αν κρίνεται απαραίτητο **το αδιάβροχο μπουφάν (πόντσος)** που σας δόθηκε από τη διοργάνωση.
10. Παραδώστε αμέσως τον προσωπικό σας σάκο **στο φορτηγό που αντιστοιχεί στο μπλοκ εκκίνησης** σας.
11. Πάρτε θέση έγκαιρα στο μπλοκ εκκίνησης. Η είσοδος του κάθε μπλοκ θα πραγματοποιείται από το πίσω σημείο του μπλοκ. Αυτό θα σας «επιβραβεύσει» να είστε στην αρχή του μπλοκ σας.
12. Απορρίψτε στους ειδικούς κάδους το αδιάβροχο ή τον ελαφρύ ρουχισμό σας.
13. Ξεκινήστε με τον προγραμματισμένο ρυθμό σας. Υπάρχουν δρομείς ρυθμού (pacers) να σας βοηθήσουν.
14. Φροντίστε για την τροφοδοσία σας και την ενυδάτωση σας αξιοποιώντας τις παροχές της διοργάνωσης.
15. Ζητήστε ιατρική βοήθεια αν χρειαστείτε σε όλο το μήκος της διαδρομής.

/// Piraeus

Η Πειραιώς τρέχει μαζί σου στον
41° Αυθεντικό Μαραθώνιο Αθήνας
με τους **Official Pace Runners!**

Η Πειραιώς δημιούργησε την ομάδα
Official Pace Runners
του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας,
με πάνω από **40 επίλεκτους δρομείς**
για να σε βοηθήσουν να ολοκληρώσεις
τη διαδρομή σου σε συγκεκριμένο χρόνο.

Εντόπισέ τους σε κάθε block εκκίνησης
από τα t-shirts 'PACE RUNNER'
και τις σημαίες που αναγράφεται
ο χρόνος τερματισμού.

Ακολούθησέ τους και κλείδωσε μαζί τους
την επίτευξη του στόχου σου.






















Στηρίζει κάθε αύριο

www.piraeusbank.gr



Τερματισμός Authentic

- | | | |
|--|--|---|
|  Διαδρομές Αθλητών
Athletes' Courses |  Ασφάλεια
Security |  Διαδρομές Αθλ. Elite
Elites' Courses |
|  Διαδρομές Θεατών
Spectators' Courses |  Έξοδος Δρομέων
Runners Exit |  Ιατρικές Υπηρεσίες
Medical |
|  Μπάρες Ροής Κοινού
Spectators' Barriers |  Σημείο Συνάντησης Δρομέων
Meeting Point |  Χημικές Τουαλέτες
Chemical W.C. |
|  Χώρος Φωτογράφων
Photo Services |  Θέση Κάμερας
Camera Position |  Διέλευση Φιλάθλων
Spectators' Cross |
|  Παραλαβή Μεταλλίου
Commemorative Medal |  Απονομή Μεταλλίων
Medal Ceremony |  Αποδυτήρια Αθλητών
Changing Rooms |
|  Χρονομέτρηση
Timing Zone |  Παράδοση Ρούχων
Clothing Delivery Point |  Παραλαβή Ρούχων
Clothing Collection |
|  Τέντες
Tents | | |



Αυθεντικού Μαραθωνίου Marathon Race Finish

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
GRAND SPONSOR OF MARATHON



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 10ΧΛΜ ΟΠΑΠ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στον Αγώνα Δρόμου 10χλμ ΟΠΑΠ μπορούν να συμμετέχουν άτομα 12 ετών (γεννημένα το 2012) και άνω. Η ηλικία των δρομέων υπολογίζεται από το έτος γέννησης (όχι ημερολογιακά).

Ο Αγώνας Δρόμου 10χλμ ΟΠΑΠ θα ξεκινήσει στις 8.15 πμ.

Για την ολοκλήρωση του Αγώνα Δρόμου 10χλμ έχει καθοριστεί χρονικό όριο ενενήντα (90) λεπτών, δηλαδή 1 ώρα και 30 λεπτά.

Όλοι οι τερματισμοί θα έχουν ολοκληρωθεί μέχρι τις 10:20' συνυπολογίζοντας τη χρονική καθυστέρηση όλων των διαδοχικών εκκινήσεων.

Η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής και του απαραίτητου υλικού του αγώνα για όλους τους συμμετέχοντες θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο **Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (Taе Kwon Do)**, στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Φαλήρου.

Οι ώρες και μέρες λειτουργίας του Κέντρου Εξυπηρέτησης Δρομέων για το κοινό είναι οι εξής:

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
13.00 – 20.00

ΠΕΜΠΤΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 20.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
2024: 10.00 – 20.00

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 19.00

* Σημειώνεται ότι αριθμοί και υλικό συμμετοχής για τους Αγώνες Δρόμου 5χλμ STΟΙΧΙΜΑΝ και 5km Universities Night Run ΟΡΑΡ θα παραδίδονται μέχρι το Σάββατο 9 Νοεμβρίου στη 1μμ δεδομένου ότι ο αγώνας θα διεξαχθεί το απόγευμα του Σαββάτου.

• Όλοι οι δρομείς συμμετέχουν στον αγώνα **ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**.

Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν την υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί σε πρόσφατη ιατρική εξέταση πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν οποιασδήποτε μορφής καρδιολογικά προβλήματα. Επίσης, συνιστάται σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να προβούν σε πλήρη καρδιολογικό έλεγχο πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις από κανένα αθλητή-αθλήτρια, δεδομένου ότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Α. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δική τους ευθύνη στο χώρο εκκίνησης του αγώνα.
- Χρησιμοποιήστε το Μετρό για την μετάβασή σας στον χώρο της αφετηρίας και αποφύγετε το αυτοκίνητο.
- Οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στη Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα, τουλάχιστον 30 λεπτά με 1 ώρα πριν από την έναρξη του αγώνα.
- Την Κυριακή 10 Νοεμβρίου 2024 θα ισχύει ολική απαγόρευση κυκλοφορίας τροχοφόρων στο κέντρο της Αθήνας από τις 6.30πμ και ειδικά στην Λεωφ. Βασ. Αμαλίας από τις 05:00πμ.
- Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας στο ύψος της Πύλης του Αδριανού, πίσω από

τον χώρο εκκίνησης ή στους χώρους του Ζαπτείου.

- Δεν θα επιτρέπεται η προθέρμανση μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης.

Β. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Σάκος Ιματισμού

- Ο σάκος ιματισμού παραλαμβάνεται μαζί με τον αριθμό συμμετοχής και το αντίστοιχο αυτοκόλλητο από το Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων.
- Πάνω στο σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο που αυτός να είναι ευδιάκριτος, κάνοντας πιο εύκολη την παράδοσή του από τους εθελοντές μετά τον τερματισμό.
- Οι δρομείς πρέπει να τοποθετήσουν τα απαραίτητα προσωπικά αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα σε αυτόν. Ιδανικά πρέπει να περιέχει μόνο ιματισμό. Δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλή ή φάρμακα. Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.
- Η Οργανωτική Επιτροπή δεν αποδέχεται άλλα σακίδια, τσάντες κλπ., εκτός από τους ειδικούς σάκους που η ίδια διαθέτει στους δρομείς.
- Ο σάκος πρέπει να παραδοθεί στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της Αλέας του Ζαπτείου το αργότερο 30 λεπτά πριν από την πρώτη εκκίνηση του Αγώνα Δρόμου 10χλμ, δηλαδή μέχρι τις 07:45'.
- Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής στο ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.

Προσοχή: Όσοι σάκοι δεν παραλαμβάνονται μετά την λήξη του αγώνα, συγκεντρώνονται και αποθηκεύ-



ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
ΑΘΗΝΑΣ



Ανακάλυψε τη μαγεία του σύντομου κύκλου

NEO



USAIN BOLT

Ο ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

#ΤΟΓΡΗΓΟΡΟΜΟΛΙΣΕΓΙΝΕΚΑΛΥΤΕΡΟ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 10ΧΛΜ ΟΠΑΠ

ονται στο Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ για διάστημα 15 ημερών. Μετά από αυτό το διάστημα οι σάκοι και το περιεχόμενό τους απορρίπτονται.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Blocks εκκίνησης – Τοποθέτηση Δρομέων στην Εκκίνηση

- Όλοι οι δρομείς τοποθετούνται σε blocks στο χώρο της εκκίνησης. Το block αναγράφεται στον αριθμό συμμετοχής κάθε δρομέα.
- Η κατανομή των δρομέων σε blocks γίνεται σύμφωνα με τις επιδόσεις που πέτυχαν κατά την τελευταία τριετία (2022-2024) σε αγώνα με πιστοποιημένη διαδρομή, όπως καταχωρήθηκαν από τους ίδιους στη δήλωση συμμετοχής τους και ελέγχθηκαν από το Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ. Τυχόν μη αναγραφή ή αναγραφή λανθασμένης επίδοσης στη δήλωση συμμετοχής, επιφέρει την αυτόματη κατάταξη των συγκεκριμένων δρομέων σε ένα από τα τελευταία blocks.
- Η προθέρμανση των δρομέων πρέπει να έχει ολοκληρωθεί είκοσι (20) λεπτά πριν την εκκίνηση.
- Δεκαπέντε λεπτά (15') πριν από την εκκίνηση όλοι οι αθλητές πρέπει να έχουν λάβει θέση στο αντίστοιχο block.
- Η είσοδος στα μπλοκ είναι από το πίσω μέρος τους.
- Η έγκαιρη είσοδος στο μπλοκ μπορεί να διασφαλίσει μια θέση στις πρώτες σειρές του μπλοκ και να είναι ουσιαστικά μια "επιβράβευση".
- Τα blocks εκκίνησης είναι οριοθετημένα κατά μήκος της ευθείας της επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα.

Διαδικασία εκκίνησης

- Εφαρμόζεται η «εκκίνηση κατά

κύματα» ("wave start")

- Μετά από την εκκίνηση του κάθε μπλοκ τα υπόλοιπα κινούνται σταδιακά μέχρι να έρθει η σειρά εκκίνησής τους.
- Δίνονται συνολικά δέκα (10) διαδοχικές εκκινήσεις με διαφορά λίγων λεπτών μεταξύ τους.
- Η εκκίνηση αθλητών από blocks στα οποία δεν ανήκουν, ελέγχεται ηλεκτρονικά και επιφέρει τον αυτόματο αποκλεισμό τους και τη διαγραφή τους από τον πίνακα αποτελεσμάτων.
- Η ώρα εκκίνησης του κάθε block είναι ενδεικτική και οριστικοποιείται δύο εβδομάδες πριν τη διεξαγωγή το αγώνα.

Ώρα	Εκκινήσεις Αγώνα Δρόμου 10χλμ ΟΠΑΠ
08:15	1ο block – διακεκριμένοι αθλητές & οι 1300 καλύτερες επιδόσεις <46m
08:17	2ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις <52m
08:20	3ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις <54m30s
08:23	4ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις <58m
08:26	5ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις <1h00
08:30	6ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις <1h05
08:34	7ο block – οι επόμενες 1500 επιδόσεις >1h05- χωρίς επίδοση
08:38	8ο block – οι επόμενες 1500 επιδόσεις >1h05- χωρίς επίδοση
08:42	9ο block – οι επόμενες 1500 επιδόσεις >1h05- χωρίς επίδοση
08:46	10ο block – οι επόμενες 1500 επιδόσεις >1h05- χωρίς επίδοση
08:50	ο τελευταίος δρομέας περνάει τον τάπητα της εκκίνησης
10:20	Τέλος χρονικού ορίου ολοκλήρωσης Αγώνα

ΔΙΑΔΡΟΜΗ

A. Περιγραφή Διαδρομής

Η όδευση της διαδρομής είναι η ακόλουθη: Λεωφ. Αμαλίας, Πανεπιστημίου, Χαρ. Τρικούπη, δεξιά Ακαδημίας, αριστερά Βασ. Σοφίας, Φιδιππίδου, αριστερά Μεσογείων μέχρι Σχολή Αστυνομίας, αναστροφή (στο φανάρι της Σχολής Αστυνομίας), Μεσογείων, Μιχαλακοπούλου, αριστερά Μεσογείων, Βασ. Σοφίας (μπροστά από το Hilton), Ηρώδου Αττικού, είσοδος στα Προπύλαια του Παναθηναϊκού Σταδίου – Είσοδος στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμός τρέχοντας πάνω στους διαδρόμους του Σταδίου στην αριστερή πλευρά.

B. Παροχές

Υγειονομική Κάλυψη στη Διαδρομή

- Η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης καλύπτει υγειονομικά τον αγώνα.
- Το ΕΚΑΒ και διασωστικές ομάδες είναι οι φορείς της υγειονομικής κάλυψης.
- Ιατρική βοήθεια παρέχεται στην αγωνιστική διαδρομή σε κάθε σταθμό.
- Ασθενοφόρα είναι διάσπαρτα σε καίρια σημεία
- Ασθενοφόρο ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς .
- Διασώστες/ Εθελοντές παροχής Πρώτων Βοηθειών βρίσκονται σε ολόκληρη την αγωνιστική διαδρομή παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες και επικοινωνώντας με τους υπεύθυνους της υγειονομικής κάλυψης των αγώνων.
- Φυσιοθεραπευτές υπάρχουν σε ένα (7,9χλμ) σταθμό.

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΑΘΗΝΑΣ
Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ



ΟΠΑΠ

9-10
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

AVRA[®]
WAVE

**ΕΝΑ ΒΗΜΑ
ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ
ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ**



ΕΠΙΣΗΜΟ ΝΕΡΟ ΤΟΥ
ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ
ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

#JoinTheAVRAWave
#StayActive
#iAMAuthentic

Σταθμοί Τροφοδοσίας – Υδροδοσίας

- Εμφιαλωμένο νερό παρέχεται στους δρομείς στην εκκίνηση και στον τερματισμό.
- Κατά μήκος της διαδρομής είναι αναπτυγμένοι 2 σταθμοί τροφοδοσίας (ένας διπλός σταθμός νερού) στο 3,7 και στο 7,9χλμ.

Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

- Οι δρομείς πρέπει να φέρουν τον αριθμό συμμετοχής τους (με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης) στο στήθος τους.
- Ο αριθμός συμμετοχής πρέπει να είναι εμφανής και να μην καλύπτεται. Σε αντίθετη περίπτωση είναι ενδεχόμενο να μην καταγραφούν οι ενδιάμεσοι χρόνοι και ο αθλητής να μην περιλαμβάνεται στα αποτελέσματα του αγώνα.
- Ο αριθμός του δρομέα με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης είναι για τον συγκεκριμένο αγώνα η ταυτότητα του αθλητή.
- Σε περίπτωση που ο δρομέας χρειαστεί βοήθεια, τα στοιχεία για αυτόν θα αντληθούν από την ηλεκτρονική πλατφόρμα μέσω του αριθμού συμμετοχής.
- Στο 5ο χιλιόμετρο υπάρχουν ζώνες ελέγχου ηλεκτρονικής χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων.
- Αθλητής που δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στους ενδιάμεσους σταθμούς (split timing zones) και στον τερματισμό, δεν θα περιλαμβάνεται στα επίσημα αποτελέσματα.

Για να περιληφθούν στα τελικά αποτελέσματα – όπου ανακοινώνεται η τελική επίδοση και οι ενδιάμεσοι χρόνοι τους – και να παραλάβουν

πιστοποιητικό συμμετοχής και επίδοσης οι δρομείς θα πρέπει:

- α) Να συμμετέχουν στον αγώνα έγκυρα.(εγγραφή, αριθμός συμμετοχής κλπ).
- β) Να πάρουν εκκίνηση από το σωστό block.
- γ) Να παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και
- δ) Να τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

Χρονόμετρα

- Όχημα με ψηφιακό χρονόμετρο στην οροφή θα προπορεύεται του πρώτου δρομέα.
- Χρονόμετρα θα υπάρχουν και σε σημεία της διαδρομής.
- Ψηφιακό χρονόμετρο υπάρχει στον τερματισμό.

Τουαλέτες – WC

- Χημικές τουαλέτες υπάρχουν στους σταθμούς τροφοδοσίας του αγώνα.
- Σε κάθε σταθμό θα υπάρχουν τέσσερις τουαλέτες (2 ανδρών – 2 γυναικών) και σε ένα σταθμό (7,9χλμ) μία για δρομείς ΑΜΕΑ.

Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Σχετική ένδειξη υπάρχει σε κάθε χιλιόμετρο της αγωνιστικής διαδρομής.

Περισυλλογή Δρομέων που Εγκαταλείπουν

Μια παροχή πολύ σημαντική για τους δρομείς είναι η περισυλλογή τους αν χρειαστεί να εγκαταλείψουν αγώνα.

Τους τελευταίους δρομείς ακολουθεί όχημα της Οργανωτικής Επιτροπής, το οποίο μεταφέρει στον τερματισμό όσους δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους.

Εάν κάποιος δρομέας εγκαταλείψει, θα πρέπει να κατευθυνθεί προς τον πλησιέστερο σταθμό τροφοδοσίας ή να επικοινωνήσει με κάποιο στέλεχος 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 έως ότου τον περισυλλέξει όχημα της διοργάνωσης που θα τον μεταφέρει υποχρεωτικά στον τερματισμό
- β) να περιμένει το λεωφορείο που ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς, το οποίο περισυλλέγει τους αθλητές που εγκαταλείπουν
- γ) να κατευθυνθεί προς τον τερματισμό με δική του ευθύνη.

Οι αθλητές που τυχόν συνεχίζουν την προσπάθειά τους πέραν του καθορισμένου χρονικού ορίου, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής, πρέπει να γνωρίζουν ότι συνεχίζουν με δική τους ευθύνη. Η Τροχαία θα παραδίδει στην κυκλοφορία την αγωνιστική διαδρομή σταδιακά, μετά τη διέλευση και του τελευταίου δρομέα από τους σταθμούς τροφοδοσίας εντός του καθορισμένου χρονικού ορίου.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Εφαρμόζονται οι κανονισμοί της **Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου** (World Athletics – WA), της Διεθνούς Ένωσης Μαραθωνίων Δρόμων και Αγώνων Αποστάσεων (AIMS) και του ΣΕΓΑΣ.
- **Επιτρέπεται** η συμμετοχή αθλητών με αγωνιστικά ή χειρρήλατα αμαξίδια (κατηγορία H1-5) με την προϋπόθεση να έχουν δηλωθεί και να το γνω-

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 10ΧΛΜ ΟΠΑΠ

ρίζει η Οργανωτική Επιτροπή. Για την κατηγορία αυτή προβλέπεται ξεχωριστή εκκίνηση 5 λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα (1ο μπλοκ εκκίνησης).

- Οι αξίες του “**ευ αγωνίζεσθαι**” είναι συνυφασμένες με τις αξίες των αγωνιστικών διαδρομών του Αυθεντικού Μαραθωνίου. Έτσι απαιτείται η αμοιβαία κατανόηση και βοήθεια μεταξύ των δρομέων, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα, όπως επιβάλλει το αθλητικό ιδεώδες και ήθος. Μεμονωμένοι δρομείς αλλά και ομάδες δρομέων οφείλουν να σέβονται τους συναθλητές τους και να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους.
- Όποιος δρομέας δεν ολοκληρώσει την προσπάθειά του μέσα στο καθορισμένο χρονικό διάστημα (90 λεπτά), τότε πρέπει να διακόψει την προσπάθειά του και να μεταφερθεί στον τερματισμό από τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής. Για το λόγο αυτό υπάρχουν συγκεκριμένοι χρόνοι διέλευσης από τους σταθμούς τροφοδοσίας. Εάν αποφασίσει να συνεχίσει με δική του ευθύνη, πρέπει να μετακινηθεί υποχρεωτικά στο πεζοδρόμιο και να συνεχίσει εκεί την προσπάθειά του. Αυτό επιβάλλεται για την ασφάλεια των δρομέων επειδή μετά τις αναγραφόμενες ώρες η διαδρομή του αγώνα παραδίδεται τμηματικά στην κυκλοφορία των τροχοφόρων

ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

χλμ	Ώρα
1ος σταθμός 3,7 χλμ	9:23
Αναστροφή 5,8χλμ	9:42
2ος σταθμός 7,9χλμ	10:01

- Χρήση ακουστικών κατά τη διάρκεια του αγώνα επιτρέπεται σε χαμηλή ένταση, ώστε όλοι οι δρομείς να έχουν επίγνωση

του περιβάλλοντος χώρου και να είναι σε θέση να ακούσουν τυχόν ανακοινώσεις της Οργανωτικής Επιτροπής.

- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα **χωρίς αθλητική περιβολή**.
- **Δεν επιτρέπεται** η συμμετοχή δρομέων συνοδεύοντας ζώα συντροφιάς, ούτε η συμμετοχή με υποστήριξη μηχανικού ή άλλου μέσου, π.χ. ποδήλατο, πατίνι, skates, rollers
- Η κίνηση συνοδών ανάμεσα σε αθλητές, η παρεμπόδιση της κίνησής τους, η μη επίδειξη της ειδικής άδειας (διαπίστευση) και η μη συμμόρφωση στις οδηγίες της Τροχαίας και των υπεύθυνων της διοργάνωσης επιφέρει την **άμεση αποβολή των παραβατών** από τη διαδρομή και την ακύρωση των συνοδευόμενων αθλητών.
- Δεν επιτρέπεται η συνοδεία αθλητών με μη μηχανοκίνητο ή μηχανοκίνητο μέσο (π.χ. ποδήλατο, μοτοσυκλέτα).

Σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων οι κριτές του αγώνα και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν να αποκλείσουν αθλητές και να τους διαγράψουν από τον πίνακα αποτελεσμάτων μετά τον αγώνα, αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ-ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΓΩΝΑ 10ΧΛΜ

Όλες οι αγωνιστικές διαδρομές είναι ελεύθερες από την κυκλοφορία των οχημάτων. Στο ρεύμα του δρόμου όπου τρέχουν οι αθλητές δεν έχουν δικαίωμα κίνησης οι μη συμμετέχοντες (θεατές, συνοδοί, κ.ά.), με οποιοδήποτε μεταφορικό μέσο. Το διπλανό ρεύμα από εκείνο των αθλητών παραμένει στη διάθεση της Τροχαίας, του ΕΚΑΒ και των οχημάτων υποστήριξης της

διοργάνωσης.

Η παρακολούθηση των αγώνων της διοργάνωσης από θεατές, συνοδούς και φίλους των δρομέων και η μετακίνησή τους επιτρέπεται μόνο με τους τρόπους που υποδεικνύονται στους ειδικούς χάρτες (Μετρό, συγκοινωνίες εκτός αγωνιστικής διαδρομής).

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής. Η είσοδός τους στο Παναθηναϊκό Στάδιο θα εμποδίζεται.
- Οι δρομείς τερματίζουν διανύοντας τα τελευταία 170 μέτρα στο ταρτάν του Παναθηναϊκού Σταδίου.
- Η πορεία μέχρι τον τερματισμό υποδεικνύεται από κριτές και εθελοντές και οριοθετείται από κώνους.
- Ο τερματισμός των αθλητών γίνεται στην αριστερή πλευρά του Σταδίου.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Παροχές – Διαδικασία Παραλαβής

- Μετά τον τερματισμό τους όλοι οι δρομείς πρέπει να συνεχίσουν να βαδίζουν προς την έξοδο έτσι ώστε να μην υπάρξει συνωστισμός και να διευκολυνθεί ο τερματισμός των υπόλοιπων αθλητών.
- Ιατρική βοήθεια θα τους παρασχεθεί, αν χρειαστεί, από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού.
- Οι δρομείς παραλαμβάνουν το

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 10ΧΛΜ ΟΠΑΠ

μετάλλιο τερματισμού και κατευθύνονται προς την έξοδο του Σταδίου.

- Χρησιμοποιώντας την ειδική ράμπα, καταλήγουν στα προπύλαια του Σταδίου.
- Εκεί τους παρέχεται νερό, χυμοί και μπανάνες.
- Οι δρομείς κατευθύνονται στον χώρο που είναι τα οχήματα με τον ιματισμό για να παραλάβουν τους σάκους τους με τα προσωπικά τους αντικείμενα.
- Οι δρομείς μπορούν να επιστρέψουν στις κερκίδες του Σταδίου ακολουθώντας τις υποδείξεις των εθελοντών για να παρακολουθήσουν τον τερματισμό των συναθλητών τους.
- Πρόσβαση στον αγωνιστικό χώρο του Σταδίου έχουν μόνο οι δρομείς που έχουν αριθμό συμμετοχής (bib number) και τερματίζουν, καθώς και τα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής που έχουν τη σχετική ένδειξη στη διαπίστευσή τους.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Σε όλους τους δρομείς που τερματίζουν επιτυχώς τον αγώνα δίνεται αναμνηστικό μετάλλιο.

Έπαθλα (μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται μόνο στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του Αγώνα των 10χλμ, καθώς και στους νικητές και στις νικήτριες του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Δρόμου 10χλμ εκτός σταδίου του ΣΕΓΑΣ. Κύπελλο απονέμεται μόνο στον πρώτο αθλητή και στην πρώτη αθλήτρια του αγώνα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

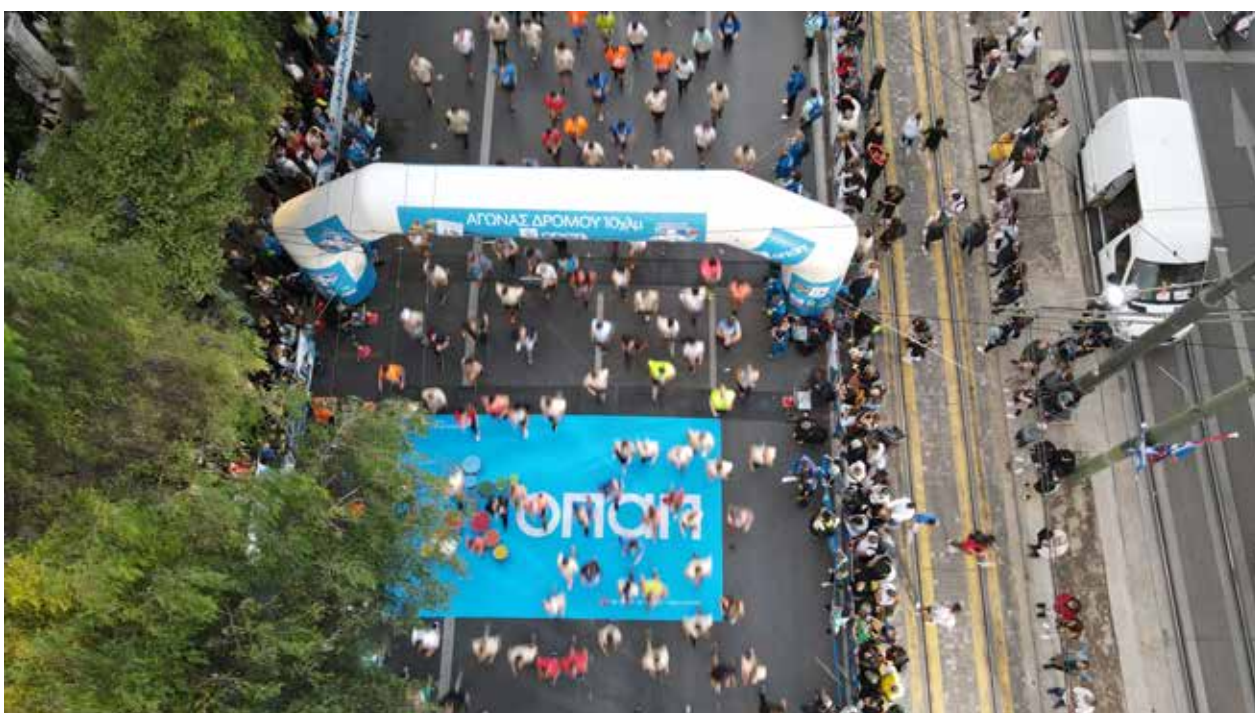
Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει διαρκής ενημέρωση για τα αποτελέσματα στην παρούσα ιστοσελίδα της διοργάνωσης. Με τη λήξη κάθε αγώνα ανακοινώνονται άμεσα τα επίσημα αποτελέσματα των πρώτων δρομέων. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα για όλους τους συμμετέχοντες ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα της διοργάνω-

σης μετά τη λήξη των αγώνων δίνοντας τη δυνατότητα σε όποιον ενδιαφέρεται να υποβάλει έγγραφη ένσταση εντός πέντε (5) ημερολογιακών ημερών. Μετά την καταγραφή, διερεύνηση και επίλυση τυχόν ενστάσεων αναρτώνται τα Επίσημα Αποτελέσματα.

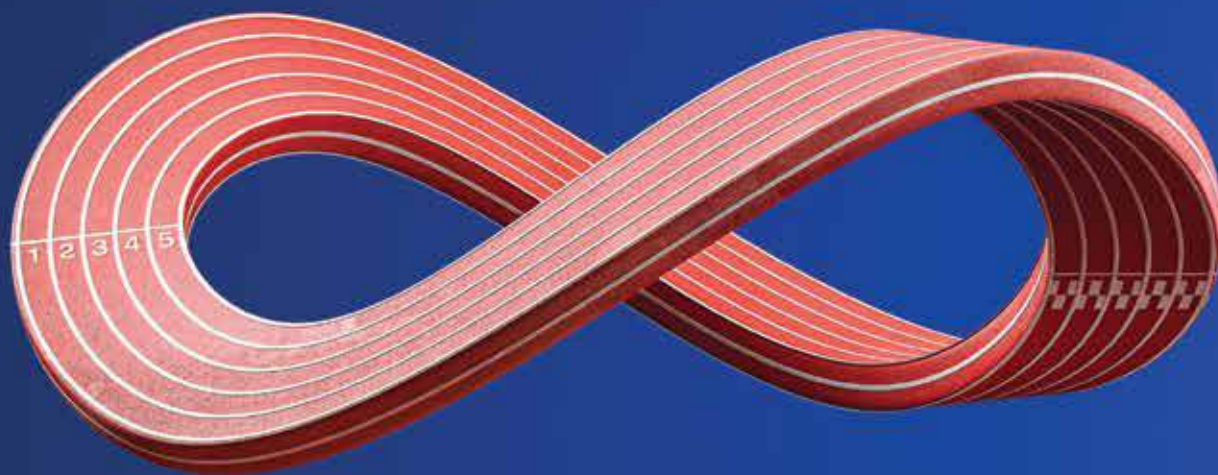
Μετά την ανακοίνωση των Επίσημων Αποτελεσμάτων και σε χρονικό διάστημα μερικών ημερών, οι δρομείς που συμπεριλαμβάνονται σε αυτά έχουν τη δυνατότητα να «κατεβάσουν» δωρεάν από την ιστοσελίδα του επίσημου Φωτογραφικού Πρακτορείου της διοργάνωσης (marathonphotos.live) τα ατομικά Πιστοποιητικά Συμμετοχής τους.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η Οργανωτική Επιτροπή συνεργάζεται με το διεθνές φωτογραφικό πρακτορείο Marathon Photos. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προμηθευτούν φωτογραφικό υλικό από την ιστοσελίδα: marathonphotos.live εντός 48 ωρών από την λήξη του αγώνα.



**ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ
ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΣ**



Stoiximan
Wheels
of Change

iroes.gr

Η Stoiximan Wheels of Change παίρνει την πρωτοβουλία να **στηρίξει Άτομα με Αναπηρία** να συμμετάσχουν
στον **41^ο Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας**

18+ ΠΑΙΕΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ



ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟ

10km ROAD



1 TEMPLE OF ZEUS



2 AKROPOLIS



3

1.2km

NATIONAL LIBRARY
UNIVERSITY
OF ATHENS

CH. TRIKOUPI

LYCABETTUS HILL

AKADIMIAS ST.

PANEPISTIMIYOU ST.

SYNTAGMA SQ.

VAS. SOFIAS AV.

RACE START
AMALIAS AV.

NATIONAL
GARDEN

HERODOU
ATTIKOU ST.

RACE FINISH
PANATHENAIC STADIUM

ΟΥ 10χλμ ΟΠΑΠ

RACE ΟΡΑΡ



UNIVERSITY



4 LYCABETTUS HILL



5 ATHENS MUSIC HALL



6 SYNTAGMA

ERRIKOS DYNAN
MESSOGEION AV.

5.8km

5km

FIDIPPIDOU ST.

MICHALAKOPOULOU ST.

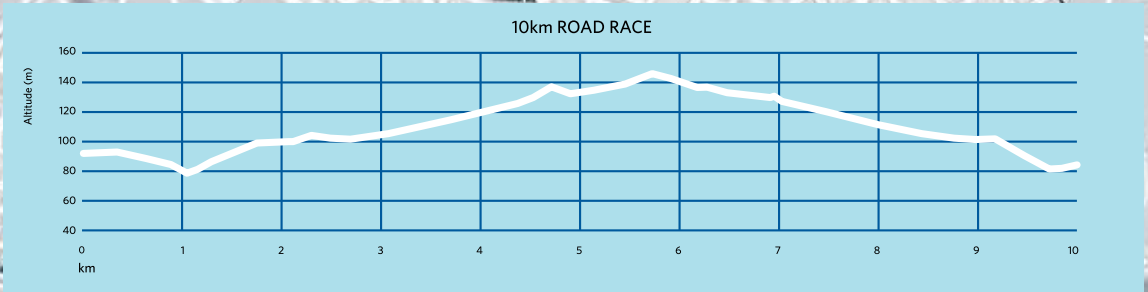
FEED & RECYCLE ZONE

5

VAS. SOFIAS AV.

FEED & RECYCLE ZONE

- RACE START
- RACE FINISH
- FEED & RECYCLE ZONE
- TIMING ZONE
- POINTS OF INTEREST
- METRO STATION



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στον Αγώνα Δρόμου 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ μπορούν να συμμετέχουν άτομα 12 ετών (γεννημένα το 2012) και άνω. Η ηλικία των δρομέων υπολογίζεται από το έτος γέννησης (όχι ημερολογιακά).

Ο αγώνας των 5χλμ θα ξεκινήσει στις **17.00**.

Για την ολοκλήρωση του Αγώνα Δρόμου 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ έχει καθοριστεί **χρονικό όριο 60 λεπτών, δηλαδή 1 ώρα**.

Όλοι οι τερματισμοί θα έχουν ολοκληρωθεί μέχρι τις 19:20' συνυπολογίζοντας τη χρονική καθυστέρηση όλων των διαδοχικών εκκινήσεων.

Η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής και του απαραίτητου υλικού του αγώνα για όλους τους συμμετέχοντες θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο **Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (Taekwon Do)**, στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Φαλήρου.

Οι ώρες και μέρες λειτουργίας του Κέντρου Εξυπηρέτησης Δρομέων για το κοινό είναι οι εξής:

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024: 13.00 – 20.00

ΠΕΜΠΤΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024: 10.00 – 20.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024: 10.00 – 20.00

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024: 10.00 – 19.00

* Σημειώνεται ότι αριθμοί και υλικό συμμετοχής για τους Αγώνες Δρόμου 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ και 5km Universities Night Run OPAP θα παραδίδονται μέχρι το Σάββατο 9 Νοεμβρίου στη 1μμ δεδομένου ότι ο αγώνας θα διεξαχθεί το απόγευμα του Σαββάτου.

Όλοι οι δρομείς συμμετέχουν στον αγώνα **ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**. Οι διοργανωτές

δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν την υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί σε πρόσφατη ιατρική εξέταση πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν οποιασδήποτε μορφής καρδιολογικά προβλήματα. Επίσης, συνιστάται σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να προβούν σε πλήρη καρδιολογικό έλεγχο πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις από κανένα αθλητή-αθλήτρια, δεδομένου ότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

A. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με **δική τους ευθύνη** στο χώρο εκκίνησης του αγώνα.
- Χρησιμοποιήστε το Μετρό για την μετάβασή σας στον χώρο της αφετηρίας και **αποφύγετε το αυτοκίνητο**.
- Οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στη **Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας** (στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα, τουλάχιστον 1 ώρα πριν από την έναρξη του αγώνα.
- Το **Σάββατο 9 Νοεμβρίου 2024** θα ισχύει ολική απαγόρευση κυκλοφορίας τροχοφόρων στο κέντρο της Αθήνας από τις 16.00 και ειδικά στην Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας από τις 14:30.
- Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας στο ύψος της Πύλης του Αδριανού, πίσω από τον χώρο εκκίνησης ή στους χώρους του Ζαπτείου.

- **Δεν θα επιτρέπεται** η προθέρμανση μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης.

B. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Σάκος Ιματισμού

- Ο σάκος ιματισμού παραλαμβάνεται μαζί με τον αριθμό συμμετοχής και το αντίστοιχο αυτοκόλλητο αριθμό από το Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων.
- Πάνω στο σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο που αυτός να είναι ευδιάκριτος, κάνοντας πιο εύκολη την παράδοσή του από τους εθελοντές μετά τον τερματισμό.
- Οι δρομείς πρέπει να τοποθετήσουν τα απαραίτητα προσωπικά αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα σε αυτόν. Ιδανικά πρέπει να περιέχει μόνο ιματισμό. Δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαφλή ή φάρμακα. Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.
- Η Οργανωτική Επιτροπή δεν αποδέχεται άλλα σακίδια, τσάντες κλπ., εκτός από τους ειδικούς σάκους που η ίδια διαθέτει στους δρομείς.
- Ο σάκος πρέπει να παραδοθεί στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της Αλέας του Ζαπτείου το αργότερο 30 λεπτά πριν από την πρώτη εκκίνηση του Αγώνα Δρόμου 5χλμ, δηλαδή μέχρι τις 16:30.
- Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής στο ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.

Όλα όσα ψάχνεις για το τρέξιμο!

Έντυπη και digital ενημέρωση και αρθρογραφία από τους κορυφαίους του χώρου!

Θα το βρεις...

- ▶ Στα περίπτερα σε όλη την Ελλάδα
- ▶ Στο e-shop του runnermagazine.gr
- ▶ Με συνδρομή μαζί με ξεχωριστά δώρα ειδικά για δρομείς

Μπες στο runnermagazine.gr για:

• Νέα • Ειδήσεις • Καλεντάρι • Αποτελέσματα • Προπονητικά Προγράμματα • Προπόνηση • Διατροφή • Υγεία • Ασκήσεις • Βίντεο • Δρομικές ιστορίες • Εξοπλισμό, τεστ παπουτσιών & αθλητικών ρολογιών, οδηγούς αγοράς • Eshop με κορυφαία δρομικά προϊόντα

f. Runner Magazine [insta. runnermagazine.gr](https://www.instagram.com/runnermagazine.gr)

RUNNER

MAGAZINE

143 // RUNNERMAGAZINE.GR // 6,30€ //

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΕΛΕΙΟ
ΑΓΩΝΑ ΣΤΟ
ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Τα **ΝΕΑ** διατροφικά αγωνιστικά πρωτόκολλα

Τι να **ΜΗΝ** κάνεις στο πρώτο σου **5** άρι

ΚΩΣΤΑΣ & ΝΙΚΟΣ
ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ
Μαζί στον δρόμο προς την κορυφή

Άκου την καρδιά σου!

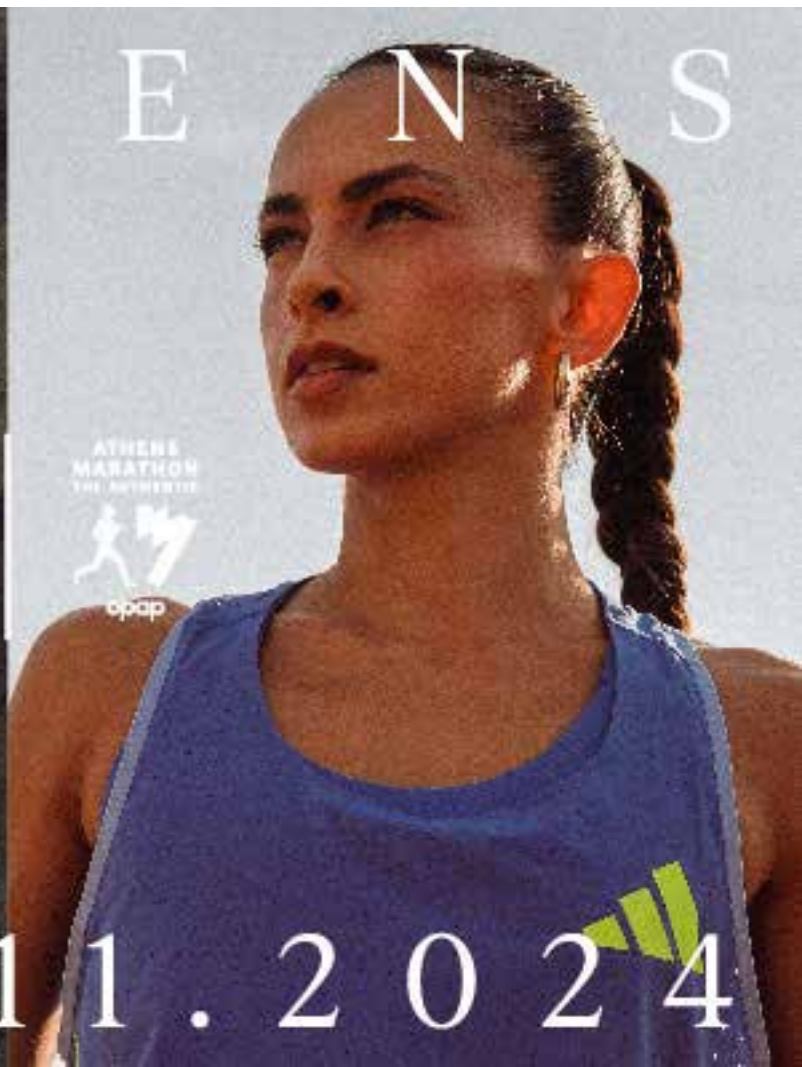
- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Οι 5 ζώνες
- ΠΡΟΛΗΨΗ Όλα τα διαγνωστικά εργαλεία
- ΠΑΘΗΣΕΙΣ Τέλος ή... αρχή για το τρέξιμο;

Πόνι στα «καλάμια» Αντιμετώπισέ τους!

Ο Νίκος Ποιιάς σε καθοδηγεί στον **ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ**

RUNNER TESTED / ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO3 / MIZUNO NEO VISTA / NEW BALANCE FRESH FOAM X 1080V14 / ON CLOUDSURFER NEXT / SALOMON S-LAB PHANTASM 2 / SAUCONY TRIUMPH 22 / UNDER ARMOUR INFINITE ELITE

ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ / 28 RUNNING ΜΟΤΕΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ «ΕΚΛΕΚΤΟ»



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Προσοχή: Όσοι σάκοι δεν παραλαμβάνονται μετά την λήξη του αγώνα, συγκεντρώνονται και αποθηκεύονται στο Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ για διάστημα 15 ημερών. Μετά από αυτό το διάστημα οι σάκοι και το περιεχόμενό τους απορρίπτονται.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ

BLOCKS ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ – ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Όλοι οι δρομείς τοποθετούνται σε blocks στο χώρο της εκκίνησης. Το block αναγράφεται στον αριθμό συμμετοχής κάθε δρομέα.
- Η κατανομή των δρομέων σε blocks γίνεται σύμφωνα με τις επιδόσεις που πέτυχαν κατά την τελευταία τριετία (2022-2024) σε αγώνα με πιστοποιημένη διαδρομή, όπως καταχωρήθηκαν από τους ίδιους στη δήλωση συμμετοχής τους και ελέγχθηκαν από το Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ. Τυχόν μη αναγραφή ή αναγραφή λανθασμένης επίδοσης στη δήλωση συμμετοχής επιφέρει την αυτόματη κατάταξη των συγκεκριμένων δρομέων σε ένα από τα τελευταία blocks.
- Η προθέρμανση των δρομέων πρέπει να έχει ολοκληρωθεί είκοσι (20) λεπτά πριν την εκκίνηση.
- Δεκαπέντε λεπτά (15')** πριν από την εκκίνηση όλοι οι αθλητές πρέπει να έχουν λάβει θέση στο αντίστοιχο block.
- Η είσοδος στα μπλοκ είναι από το πίσω μέρος τους.
- Η έγκαιρη είσοδος στο μπλοκ μπορεί να διασφαλίσει μια θέση στις πρώτες σειρές του μπλοκ και να είναι ουσιαστικά μια “επιβράβευση”.
- Τα blocks εκκίνησης είναι οριοθετημένα κατά μήκος της ευθείας της επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα.

- Εφαρμόζεται η «εκκίνηση κατά κύματα» (“wave start”)
- Μετά από την εκκίνηση του κάθε μπλοκ τα υπόλοιπα κινούνται σταδιακά μέχρι να έρθει η σειρά εκκίνησής τους.
- Δίνονται συνολικά δεκαεπτά (17) διαδοχικές εκκινήσεις με διαφορά λίγων λεπτών μεταξύ τους.
- Η εκκίνηση αθλητών από blocks στα οποία δεν ανήκουν, ελέγχεται ηλεκτρονικά και επιφέρει τον αυτόματο αποκλεισμό τους και τη διαγραφή τους από τον πίνακα αποτελεσμάτων.

Ώρα	Εκκινήσεις Αγώνα Δρόμου 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ
17:00	1ο block – διακεκριμένοι αθλητές & οι 1200 καλύτερες επιδόσεις <25m
17:03	2ο block – οι επόμενες 1400 καλύτερες επιδόσεις <30m
17:06	3ο block – οι επόμενες 1400 καλύτερες επιδόσεις <36m
17:10	4ο block – οι επόμενες 1500 επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:15	5ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:20	6ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:25	7ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:30	8ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:35	9ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:40	10ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:45	11ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:50	12ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
17:55	13ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
18:00	14ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
18:05	15ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
18:10	16ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
18:15	17ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις >36m – χωρίς καλύτερη επίδοση
18:20	Ο τελευταίος δρομέας περνάει την γραμμή εκκίνησης
19:20	Τέλος χρονικού ορίου ολοκλήρωσης Αγώνα

Για να κάνεις
την υπέρβαση,
χρειάζεσαι
πρώτα μία παύση.

PAUSE is POWER

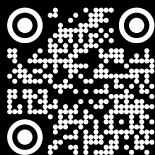


ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

**POWER
ADE**



ΑΓΟΡΑΣΕ
Powerade



ΚΑΤΕΒΑΣΕ
το *Coca-Cola App*



ΑΝΕΒΑΣΕ
την απόδειξη αγοράς &
διεκδίκησε μοναδικά δώρα



Διάρκεια διαγωνισμού: 29/10/2024 - 15/11/2024.
Ισχύουν Όροι & Προϋποθέσεις.

©2024 The Coca-Cola Company. All rights reserved. Powerade is a registered trademark of The Coca-Cola Company.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ

A. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η όδευση της διαδρομής είναι η ακόλουθη: Λεωφ. Αμαλίας, Πανεπιστημίου, Ρήγα Φεραίου, δεξιά Ακαδημίας, αριστερά Βασ. Σοφίας, αναστροφή επί της Βασ. Σοφίας – διασταύρωση ΝΙΜΙΤΣ, Βασ. Σοφίας (μπροστά από το Hilton), Ηρώδου Αττικού, είσοδος στα Προπύλαια του Παναθηναϊκού Σταδίου – Είσοδος στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμός τρέχοντας πάνω στους διαδρόμους του Σταδίου στην αριστερή πλευρά.

B. Παροχές

Υγειονομική Κάλυψη στη Διαδρομή

- Η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης καλύπτει υγειονομικά τον αγώνα.
- Το **ΕΚΑΒ** και **διασωστικές ομάδες** είναι οι φορείς της υγειονομικής κάλυψης.
- **Ιατρική βοήθεια** παρέχεται στην αγωνιστική διαδρομή σε κάθε σταθμό.
- **Ασθενοφόρα** είναι διάσπαρτα σε καίρια σημεία.
- Ασθενοφόρο ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς.
- **Διασώστες/ Εθελοντές** παροχής Πρώτων Βοηθειών βρίσκονται σε ολόκληρη την αγωνιστική διαδρομή παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες και επικοινωνώντας με τους υπεύθυνους της υγειονομικής κάλυψης των αγώνων.

Σταθμοί Τροφοδοσίας – Υδροδοσίας

- Εμφιαλωμένο νερό παρέχεται στους δρομείς στην εκκίνηση και στον τερματισμό.
- Κατά μήκος της διαδρομής είναι αναπτυγμένος **1 σταθμός**

τροφοδοσίας στο 2,8χλμ.

Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

- Οι δρομείς πρέπει να **φέρουν τον αριθμό** συμμετοχής τους (με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης) στο στήθος τους.
- Ο αριθμός συμμετοχής θα πρέπει να **είναι εμφανής** και να μην καλύπτεται. Σε αντίθετη περίπτωση είναι ενδεχόμενο να μην καταγραφούν οι ενδιάμεσοι χρόνοι και ο αθλητής να μην περιλαμβάνεται στα αποτελέσματα του αγώνα.
- Ο αριθμός του δρομέα με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης είναι για τον συγκεκριμένο αγώνα η **ταυτότητα του αθλητή**.
- Σε περίπτωση που ο δρομέας χρειαστεί βοήθεια, τα στοιχεία για αυτόν θα αντληθούν από την ηλεκτρονική πλατφόρμα μέσω του αριθμού συμμετοχής.
- Στο **1,3ο και 4ο χιλιόμετρο** υπάρχουν ζώνες ελέγχου ηλεκτρονικής χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων.
- Αθλητής που **δεν έχει** ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στους ενδιάμεσους σταθμούς (split timing zones) και στον τερματισμό, δεν θα περιλαμβάνεται στα επίσημα αποτελέσματα.

Για να **περιληφθούν στα τελικά αποτελέσματα** – όπου ανακοινώνεται η τελική επίδοση και οι ενδιάμεσοι χρόνοι τους – και να παραλάβουν πιστοποιητικό συμμετοχής και επίδοσης οι δρομείς θα πρέπει:

- (α) Να συμμετέχουν στον αγώνα έγκυρα (εγγραφή, αριθμός συμμετοχής κλπ)
- (β) Να πάρουν εκκίνηση από το σωστό block
- (γ) Να παρουσιάζουν ένδειξη χρό-

νου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και

- (δ) Να τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

Χρονόμετρα

- Όχημα με ψηφιακό χρονόμετρο στην οροφή θα προπορεύεται του πρώτου δρομέα
- Χρονόμετρα θα υπάρχουν και σε σημεία της διαδρομής.
- Ψηφιακό χρονόμετρο υπάρχει στον τερματισμό.

Τουαλέτες – WC

- Χημικές τουαλέτες υπάρχουν στους σταθμούς τροφοδοσίας του αγώνα.
- Σε κάθε σταθμό θα υπάρχουν τέσσερις τουαλέτες (2 ανδρών – 2 γυναικών) και μία για δρομείς ΑΜΕΑ.

Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Σχετική ένδειξη υπάρχει σε κάθε χιλιόμετρο της αγωνιστικής διαδρομής.

ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΟΥ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ

Μια παροχή πολύ σημαντική για τους δρομείς είναι η περισυλλογή τους αν χρειαστεί να εγκαταλείψουν αγώνα.

Τους τελευταίους δρομείς ακολουθεί όχημα της Οργανωτικής Επιτροπής, το οποίο μεταφέρει στον τερματισμό όσους δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους.

Εάν κάποιος δρομέας εγκαταλείψει, θα πρέπει να κατευθυνθεί προς τον πλησιέστερο σταθμό τροφοδοσίας ή να επικοινωνήσει με κάποιο στέλεχος 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 έως ότου τον περισυλλέξει όχημα της διοργάνωσης που θα τον μεταφέρει υποχρεωτικά στον τερματισμό,
- β) να περιμένει το λεωφορείο που ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς, το οποίο περισυλλέγει τους αθλητές που εγκαταλείπουν
- γ) να κατευθυνθεί προς τον τερματισμό με δική του ευθύνη.

Οι αθλητές που τυχόν συνεχίζουν την προσπάθειά τους πέραν του

καθορισμένου χρονικού ορίου, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής, πρέπει να γνωρίζουν ότι συνεχίζουν με δική τους ευθύνη. Η Τροχαία θα παραδίδει στην κυκλοφορία την αγωνιστική διαδρομή σταδιακά, μετά τη διέλευση και του τελευταίου δρομέα από τους σταθμούς τροφοδοσίας εντός του καθορισμένου χρονικού ορίου.

KANONISMΟΙ

- Εφαρμόζονται οι κανονισμοί της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (World Athletics – WA), της Διεθνούς Ένωσης Μαραθωνίων Δρόμων και Αγώνων Αποστάσεων (AIMS) και του ΣΕΓΑΣ.
- **Επιτρέπεται** η συμμετοχή αθλητών με αγωνιστικά ή χει-

ρήλατα αμαξίδια (κατηγορία H1-5) με την προϋπόθεση να έχουν δηλωθεί και να το γνωρίζει η Οργανωτική Επιτροπή.

- Για την κατηγορία αυτή προβλέπεται ξεχωριστή εκκίνηση 5 λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα (1ο μπλοκ εκκίνησης).
- Οι αξίες του “**ευ αγωνίζεσθαι**” είναι συνυφασμένες με τις αξίες των αγωνιστικών διαδρομών του Αυθεντικού Μαραθωνίου. Έτσι απαιτείται η αμοιβαία κατανόηση και βοήθεια μεταξύ των δρομέων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα, όπως επιβάλλει το αθλητικό ιδεώδες και ήθος. Μεμονωμένοι δρομείς αλλά και ομάδες δρομέων οφείλουν να σέβονται τους συναθλητές



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ

τους και να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους.

- Όποιος δρομέας δεν ολοκληρώσει την προσπάθειά του μέσα στο καθορισμένο χρονικό διάστημα (60 λεπτά), τότε **πρέπει να διακόψει την προσπάθειά του** και να μεταφερθεί στον τερματισμό από τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής. Για το λόγο αυτό υπάρχουν συγκεκριμένοι χρόνοι διέλευσης από τους σταθμούς τροφοδοσίας (δείτε παρακάτω "Χρονικά όρια ολοκλήρωσης αγώνα"). Εάν αποφασίσει να συνεχίσει με δική του ευθύνη, πρέπει να μετακινηθεί υποχρεωτικά στο πεζοδρόμιο και να συνεχίσει εκεί την προσπάθειά του. Αυτό επιβάλλεται για την ασφάλεια των δρομέων επειδή μετά τις αναγραφόμενες ώρες η διαδρομή του αγώνα παραδίδεται τμηματικά στην κυκλοφορία των τροχοφόρων.
- Χρήση ακουστικών κατά τη διάρκεια του αγώνα **επιτρέπεται σε χαμηλή ένταση**, ώστε όλοι οι δρομείς να έχουν την επίγνωση του περιβάλλοντος χώρου και να είναι σε θέση να ακούνε τυχόν ανακοινώσεις της Ο.Ε.
- **Δεν επιτρέπεται** η συμμετοχή στον αγώνα χωρίς αθλητική περιβολή.
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή δρομέων συνοδεύοντας ζώα συντροφιάς, ούτε η συμμετοχή με υποστήριξη μηχανικού ή άλλου μέσου, π.χ. ποδήλατο, πατίνι, skates, rollers
- Η κίνηση συνοδών ανάμεσα σε αθλητές, η παρεμπόδιση της κίνησής τους, η μη επίδειξη της ειδικής άδειας (διαπίστευση) και η μη συμμόρφωση στις οδηγίες της Τροχαίας και των υπεύθυνων της διοργάνωσης επιφέρει την άμεση αποβολή των παραβατών από τη διαδρομή και την ακύρωση

των συνοδευόμενων αθλητών.

- Δεν επιτρέπεται η συνοδεία αθλητών με μη μηχανοκίνητο ή μηχανοκίνητο μέσο (π.χ. ποδήλατο, μοτοσυκλέτα).

ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ 5ΧΛΜ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ

Χλμ	Ώρα
1ος σταθμός 2,8χλμ	18:53
Αναστροφή 3,05χλμ	18:57

Σε περίπτωση **μη τήρησης** των κανόνων οι κριτές του αγώνα και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν να αποκλείσουν αθλητές και να τους διαγράψουν από τον πίνακα αποτελεσμάτων μετά τον αγώνα, αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ -ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΓΩΝΑ 5ΧΛΜ

Όλες οι αγωνιστικές διαδρομές είναι ελεύθερες από την κυκλοφορία των οχημάτων. Στο ρεύμα του δρόμου όπου τρέχουν οι αθλητές δεν έχουν δικαίωμα κίνησης οι μη συμμετέχοντες (θεατές, συνοδοί, κ.ά.), με οποιοδήποτε μεταφορικό μέσο. Το διπλανό ρεύμα από εκείνο των αθλητών παραμένει στη διάθεση της Τροχαίας, του ΕΚΑΒ και των οχημάτων υποστήριξης της διοργάνωσης.

Η παρακολούθηση των αγώνων της διοργάνωσης από θεατές, συνοδούς και φίλους των δρομέων και η μετακίνησή τους επιτρέπεται μόνο με τους τρόπους που υποδεικνύονται στους ειδικούς χάρτες (Μετρό, συγκοινωνίες εκτός αγωνιστικής διαδρομής).

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής. Η είσοδός τους στο Παναθηναϊκό Στάδιο θα εμποδίζεται.

Οι δρομείς τερματίζουν διανύοντας **τα τελευταία 170 μέτρα** στο ταρτάν του Παναθηναϊκού Σταδίου. Η πορεία μέχρι τον τερματισμό υποδεικνύεται από κριτές και εθελοντές και οριοθετείται από κώνους.

Ο τερματισμός των αθλητών γίνεται στην **αριστερή πλευρά του Σταδίου**.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

ΠΑΡΟΧΕΣ-ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ

- Μετά τον τερματισμό τους όλοι οι δρομείς πρέπει να συνεχίσουν να βαδίζουν προς την έξοδο έτσι ώστε να μην υπάρξει συνωστισμός και να διευκολυνθεί ο τερματισμός των υπόλοιπων αθλητών.
- Ιατρική βοήθεια θα τους παρασχεθεί, αν χρειαστεί, από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού.
- Οι δρομείς παραλαμβάνουν το μετάλλιο τερματισμού και κατευθύνονται προς την έξοδο του Σταδίου
- Χρησιμοποιώντας την ειδική ράμπα καταλήγουν στα προύλαια του Σταδίου.
- Εκεί τους παρέχεται νερό, χυμοί και μπανάνες.
- Οι δρομείς κατευθύνονται στον χώρο που παρέδωσαν τους σάκους τους, για να παραλάβουν με τα προσωπικά τους αντικείμενα.
- Οι δρομείς μπορούν να επιστρέψουν στις κερκίδες του Σταδίου ακολουθώντας τις υποδείξεις των εθελοντών για να παρακολουθήσουν τον τερματισμό των συναθλητών τους.



GARMIN®

Official
Timekeeper

TRAIN BRILLIANTLY



FORERUNNER® SERIES

GARMIN.GR



ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟ

5km ROAD R

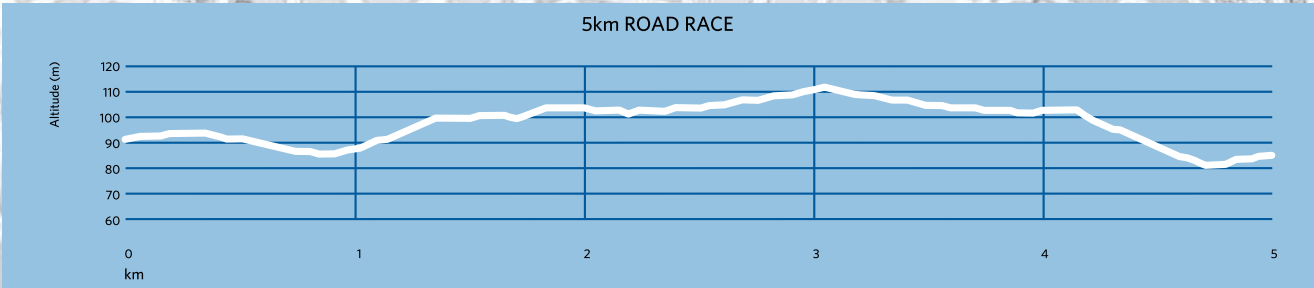


5km ROAD RACE

Stoiximan²¹⁺



- RACE START
- RACE FINISH
- FEED & RECYCLE ZONE
-
- TIMING ZONE
- POINTS OF INTEREST
- METRO STATION



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ

- Πρόσβαση στον αγωνιστικό χώρο του Σταδίου έχουν μόνο οι δρομείς που έχουν αριθμό συμμετοχής (bib number) και τερματίζουν, καθώς και τα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής που έχουν τη σχετική ένδειξη στη διαπίστευσή τους.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Σε όλους τους δρομείς που τερματίζουν επιτυχώς τον αγώνα δίνεται αναμνηστικό μετάλλιο.

Έπαθλα (μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται μόνο στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του Αγώνα Δρόμου 5χλμ. ΣΤΟΙΧΙΜΑΝ Κύπελλο απονέμεται μόνο στον πρώτο αθλητή και στην πρώτη αθλήτρια του αγώνα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει διαρκής ενημέρωση για τα αποτελέσματα στην παρούσα ιστοσελίδα της διοργάνωσης. Με τη λήξη κάθε αγώνα ανακοινώνονται άμεσα τα επίσημα αποτελέσματα των πρώτων δρομέων. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα για όλους τους συμμετέχοντες ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης μετά τη λήξη των αγώνων δίνοντας τη δυνατότητα σε όποιον ενδιαφέρεται να υποβάλει έγγραφη ένσταση εντός πέντε (5) ημερολογιακών ημερών. Μετά την καταγραφή, διερεύνηση και επίλυση τυχόν ενστάσεων αναρτώνται τα Επίσημα Αποτελέσματα.

Μετά την ανακοίνωση των Επίσημων Αποτελεσμάτων και σε

χρονικό διάστημα μερικών ημερών, οι δρομείς που συμπεριλαμβάνονται σε αυτά έχουν τη δυνατότητα να «κατεβάσουν» δωρεάν από την ιστοσελίδα του επίσημου Φωτογραφικού Πρακτορείου της διοργάνωσης (marathonphotos.live) τα ατομικά Πιστοποιητικά Συμμετοχής τους.

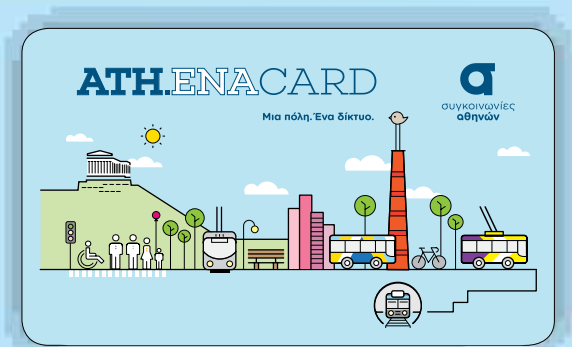
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η Οργανωτική Επιτροπή συνεργάζεται με το διεθνές φωτογραφικό πρακτορείο Marathon Photos. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προμηθευτούν φωτογραφικό υλικό από την ιστοσελίδα: marathonphotos.live εντός 48 ωρών από την λήξη του αγώνα.





σΥΓΚΟΙΝΩΝΙΕΣ
αθηνών



ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ 365 ΗΜΕΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ



ΜΑΘΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ
ΓΙΑ ΤΗΝ
ATH.ENA CARD
ΚΑΙ ΤΟ
ATH.ENA TICKET

WWW.OASA.GR

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ 5χλμ UNIVERSITIES NIGHT RUN OPAP

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στον αγώνα 5km Universities Night Run OPAP δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι φοιτητές που διαθέτουν ακαδημαϊκή ταυτότητα (πάσο) ή κάρτα ISIC και διδακτικό προσωπικό που διαθέτει ακαδημαϊκή βεβαίωση. Η ακαδημαϊκή ταυτότητα/ βεβαίωση θα ζητηθεί για επίδειξη κατά την παραλαβή του αριθμού τους (Bib Number).

Ο αγώνας 5km Universities Night Run OPAP θα ξεκινήσει στις 19.15.

Για την ολοκλήρωση του αγώνα 5km Universities Night Run OPAP έχει καθοριστεί χρονικό όριο 60 λεπτών, δηλαδή 1 ώρα.

Όλοι οι τερματισμοί θα έχουν ολοκληρωθεί μέχρι τις 20:25' συνυπολογίζοντας τη χρονική καθυστέρηση όλων των διαδοχικών εκκινήσεων.

Χωρίς ακαδημαϊκή ταυτότητα/ βεβαίωση ΔΕΝ θα είναι δυνατή η παραλαβή του αριθμού ή/και του υλικού συμμετοχής.

Η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής και του απαραίτητου υλικού του αγώνα για όλους τους συμμετέχοντες θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (Tae Kwon Do), στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Φαλήρου.

Οι ώρες και μέρες λειτουργίας του Κέντρου Εξυπηρέτησης Δρομέων για το κοινό είναι οι εξής:

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
13.00 – 20.00

ΠΕΜΠΤΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 20.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 20.00

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 19.00

* **Σημειώνεται** ότι αριθμοί και υλικό συμμετοχής για τους Αγώνες Δρόμου 5χλμ STOXIMAN και 5km Universities Night Run OPAP θα παραδίδονται μέχρι το Σάββατο 9 Νοεμβρίου στη 1μμ δεδομένου ότι ο αγώνας θα διεξαχθεί το απόγευμα του Σαββάτου.

Όλοι οι δρομείς συμμετέχουν στον αγώνα **ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν την υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί σε πρόσφατη ιατρική εξέταση πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν οποιασδήποτε μορφής καρδιολογικά προβλήματα. Επίσης, συνιστάται σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να προβούν σε πλήρη καρδιολογικό έλεγχο πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις από κανένα αθλητή-αθλήτρια, δεδομένου ότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

A. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δική τους ευθύνη στο χώρο εκκίνησης του αγώνα.
- Χρησιμοποιήστε το Μετρό για την μετάβασή σας στον χώρο της αφετηρίας και αποφύγετε το αυτοκίνητο.
- Οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στη Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάρου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα, τουλάχιστον 1 ώρα πριν από την έναρξη του αγώνα.
- Το Σάββατο 9 Νοεμβρίου 2024 θα ισχύει ολική απαγόρευση κυκλοφορίας τροχοφόρων στο κέντρο της Αθήνας από τις 16.00 και ειδικά στην Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας από τις 14:30.
- Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας στο ύψος της Πύλης του Αδριανού, πίσω από τον χώρο εκκίνησης ή στους χώρους του Ζαπτείου.
- Δεν θα επιτρέπεται η προθέρ-

μανση μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης.

B. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ & ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Σάκος ιματισμού

- Ο σάκος ιματισμού παραλαμβάνεται μαζί με τον αριθμό συμμετοχής και το αντίστοιχο αυτοκόλλητο από το Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων.
- Πάνω στο σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο που αυτός να είναι ευδιάκριτος, κάνοντας πιο εύκολη την παράδοσή του από τους εθελοντές μετά τον τερματισμό.
- Οι δρομείς πρέπει να τοποθετήσουν τα απαραίτητα προσωπικά αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα σε αυτόν. Ιδανικά πρέπει να περιέχει μόνο ιματισμό. Δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαφλή ή φάρμακα. Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του AMA δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.
- Η Οργανωτική Επιτροπή δεν αποδέχεται άλλα σακίδια, τσάντες κλπ., εκτός από τους ειδικούς σάκους που η ίδια διαθέτει στους δρομείς.
- Ο σάκος πρέπει να παραδοθεί στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της Αλέας του Ζαπτείου το αργότερο 30 λεπτά πριν από την πρώτη εκκίνηση του αγώνα 5km Universities Night Run OPAP, δηλαδή μέχρι τους 18:45'
- Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής στο ίδιο χώρο που τον παραδώσατε.

Προσοχή: Όσοι σάκοι δεν παραλαμβάνονται μετά την λήξη του αγώνα, συγκεντρώνονται και αποθηκεύονται στο Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ για διάστημα 15 ημερών. Μετά από αυτό το διάστημα οι σάκοι και το περιεχόμενό τους απορρίπτονται.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Blocks εκκίνησης – Τοποθέτηση Δρομέων στην Εκκίνηση

- Όλοι οι δρομείς τοποθετούνται σε blocks στο χώρο της εκκίνησης. Το block αναγράφεται στον αριθμό συμμετοχής κάθε δρομέα.
- Η κατανομή των δρομέων σε blocks γίνεται σύμφωνα με τις επιδόσεις που πέτυχαν κατά την τελευταία τριετία (2022-2024) σε αγώνα με πιστοποιημένη διαδρομή, όπως καταχωρήθηκαν από τους ίδιους στη δήλωση συμμετοχής τους και ελέγχθηκαν από το Γραφείο Μαραθωνίου του ΣΕΓΑΣ. Τυχόν μη αναγραφή ή αναγραφή λανθασμένης επίδοσης στη δήλωση συμμετοχής επιφέρει την αυτόματη κατάταξη των συγκεκριμένων δρομέων σε ένα από τα τελευταία blocks.
- Η προθέρμανση των δρομέων πρέπει να έχει ολοκληρωθεί είκοσι (20) λεπτά πριν την εκκίνηση.
- Δεκαπέντε (15) λεπτά πριν από την εκκίνηση όλοι οι αθλητές πρέπει να έχουν λάβει θέση στο αντίστοιχο block.
- Η είσοδος στα μπλοκ είναι από το πίσω μέρος τους.
- Η έγκαιρη είσοδος στο μπλοκ μπορεί να διασφαλίσει μια θέση στις πρώτες σειρές του μπλοκ και να είναι ουσιαστικά μια “επιβράβευση”.
- Τα blocks εκκίνησης είναι οριοθετημένα κατά μήκος της ευθείας της επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάλου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα.

Διαδικασία εκκίνησης

- Εφαρμόζεται η «εκκίνηση κατά κύματα» (“wave start”)
- Μετά από την εκκίνηση του κάθε μπλοκ τα υπόλοιπα κινούνται σταδιακά μέχρι να έρθει η σειρά εκκίνησης τους.
- Δίνονται συνολικά δύο (2) διαδοχικές εκκινήσεις με διαφορά λίγων λεπτών μεταξύ τους.
- Η εκκίνηση αθλητών από blocks στα οποία δεν ανήκουν, ελέγχεται ηλεκτρονικά και επιφέρει τον αυτόματο αποκλεισμό τους και τη διαγραφή τους από τον πίνακα αποτελεσμάτων.
- Η ώρα εκκίνησης του κάθε block είναι ενδεικτική και οριστικοποιείται δύο εβδομάδες πριν τη διεξαγωγή του αγώνα.

Ώρα	Εκκινήσεις Αγώνα Δρόμου 5km Universities Night Run OPAP
19:15	1ο block: διακεκριμένοι αθλητές & οι 1200 καλύτερες επιδόσεις <25m
19:18	2ο block – οι επόμενες 1500 καλύτερες επιδόσεις <30m
19:21	Ο τελευταίος δρομέας περνάει την γραμμή εκκίνησης
20:25	Τέλος χρονικού ορίου ολοκλήρωσης Αγώνα

ΔΙΑΔΡΟΜΗ

A. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η όδευση της διαδρομής είναι η ακόλουθη: Λεωφ. Αμαλίας, Πανεπιστημίου, Ρήγα Φεραίου, δεξιά Ακαδημίας, αριστερά Βασ. Σοφίας, αναστροφή επί της Βασ. Σοφίας – διασταύρωση ΝΙΜΙΤΣ, Βασ. Σοφίας (μπροστά από το Hilton), Ηρώδου Αττικού, είσοδος στα Προπύλαια του Παναθηναϊκού Σταδίου – Είσοδος στο Παναθηναϊκό Στάδιο και τερματισμός τρέχοντας πάνω στους διαδρόμους του Σταδίου στην αριστερή πλευρά.

B. ΠΑΡΟΧΕΣ

Υγειονομική Κάλυψη στη Διαδρομή

- Η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης καλύπτει υγειονομικά τον αγώνα.
- Το ΕΚΑΒ και διασωστικές ομάδες είναι οι φορείς της υγειονομικής κάλυψης.
- Ιατρική βοήθεια παρέχεται στην αγωνιστική διαδρομή σε κάθε σταθμό.
- Ασθενοφόρα είναι διάσπαρτα σε καίρια σημεία.
- Ασθενοφόρο ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς.
- Διασώστες/ Εθελοντές παροχής Πρώτων Βοηθειών βρίσκονται σε ολόκληρη την αγωνιστική διαδρομή παρέχοντας τις πρώτες βοήθειες και επικοινωνώντας με τους υπεύθυνους της υγειονομικής κάλυψης των αγώνων. Σταθμοί Τροφοδοσίας – Υδροδοσίας
- Εμφιαλωμένο νερό παρέχεται στους δρομείς στην εκκίνηση και στον τερματισμό.
- Κατά μήκος της διαδρομής είναι αναπτυγμένος 1 σταθμός τροφοδοσίας στο 2,8 χλμ.

Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

- Οι δρομείς πρέπει να φέρουν τον αριθμό συμμετοχής τους (με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης) στο στήθος τους.
- Ο αριθμός συμμετοχής πρέπει να είναι εμφανής και να μην καλύπτεται. Σε αντίθετη περίπτωση είναι ενδεχόμενο να μην καταγραφούν οι ενδιάμεσοι χρόνοι και ο αθλητής να μην περιλαμβάνεται στα αποτελέσματα του αγώνα.
- Ο αριθμός του δρομέα με το ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης είναι για τον συγκεκριμένο αγώνα η ταυτότητα του αθλητή.
- Σε περίπτωση που ο δρομέας χρειαστεί βοήθεια, τα στοιχεία για αυτόν θα αντληθούν από την ηλεκτρονική πλατφόρμα μέσω του αριθμού συμμετοχής.
- Στο 1,3 και 4ο χιλιόμετρο υπάρχουν ζώνες ελέγχου ηλεκτρονικής χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων.
- Αθλητής που δεν έχει ηλεκτρονική ένδειξη στην εκκίνηση, στους ενδιάμεσους σταθμούς (split timing zones) και στον τερματισμό, δεν θα περιλαμβάνεται στα επίσημα αποτελέσματα.

Για να περιληφθούν στα τελικά αποτελέσματα – όπου ανακοινώνεται η τελική επίδοση και οι ενδιάμεσοι χρόνοι τους – και να παραλάβουν πιστοποιητικό συμμετοχής και επίδοσης οι δρομείς θα πρέπει:

- Να συμμετέχουν στον αγώνα έγκυρα (εγγραφή, αριθμός συμμετοχής κλπ)
- Να πάρουν εκκίνηση από το σωστό block
- Να παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και
- Να τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα.

Χρονόμετρα

- Όχημα με ψηφιακό χρονόμετρο στην οροφή θα προπορεύεται του πρώτου δρομέα
- Χρονόμετρα θα υπάρχουν και σε σημεία της διαδρομής.
- Ψηφιακό χρονόμετρο υπάρχει στον τερματισμό.

Τουαλέτες – WC

- Χημικές τουαλέτες υπάρχουν στους σταθμούς τροφοδοσίας του αγώνα.
- Σε κάθε σταθμό θα υπάρχουν τέσσερις τουαλέτες (2 ανδρών – 2 γυναικών) και μία για δρομείς ΑΜΕΑ.

Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Σχετική ένδειξη υπάρχει σε κάθε χιλιόμετρο της αγωνιστικής διαδρομής.

ΠΕΡΙΣΥΛΛΟΓΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΟΥ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΟΥΝ

Μια παροχή πολύ σημαντική για τους δρομείς είναι η περισυλλογή τους αν χρειαστεί να εγκαταλείψουν αγώνα.

Τους τελευταίους δρομείς ακολουθεί όχημα της Οργανωτικής Επιτροπής, το οποίο μεταφέρει στον τερματισμό όσους δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους.

Εάν κάποιος δρομέας εγκαταλείψει, θα πρέπει να κατευθυνθεί προς τον πλησιέστερο σταθμό τροφοδοσίας

ή να επικοινωνήσει με κάποιο στέλεχος ή εθελοντή της Οργανωτικής Επιτροπής σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής.

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

- να παραμείνει στο σημείο όπου σταμάτησε έως ότου τον περισυλλέξει όχημα της διοργάνωσης που θα τον μεταφέρει υποχρεωτικά στον τερματισμό
- να περιμένει το λεωφορείο που ακολουθεί τους τελευταίους δρομείς, το οποίο περισυλλέγει τους αθλητές που εγκαταλείπουν
- να κατευθυνθεί προς τον τερματισμό με δική του ευθύνη.

Οι αθλητές που τυχόν συνεχίζουν την προσπάθειά τους πέραν του καθορισμένου χρονικού ορίου, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής, πρέπει να γνωρίζουν ότι συνεχίζουν με δική τους ευθύνη. Η Τροχαία θα παραδίδει στην κυκλοφορία την αγωνιστική διαδρομή σταδιακά, μετά τη διέλευση και του τελευταίου δρομέα από τους σταθμούς τροφοδοσίας εντός του καθορισμένου χρονικού ορίου.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Εφαρμόζονται οι κανονισμοί της **Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου** (World Athletics – WA), της Διεθνούς Ένωσης Μαραθωνίων Δρόμων και Αγώνων Αποστάσεων (AIMS) και του ΣΕΓΑΣ.
- Επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών με αγωνιστικά ή χειρήλατα αμαξίδια (κατηγορία H1-5) με την προϋπόθεση να έχουν δηλωθεί και να το γνωρίζει η Οργανωτική Επιτροπή.
- Για την κατηγορία αυτή προβλέπεται **ξεχωριστή εκκίνηση 5 λεπτά** πριν την έναρξη του αγώνα (1ο μπλοκ εκκίνησης).
- Οι αξίες του **“ευ αγωνίζεσθαι”** είναι συνυφασμένες με τις αξίες των αγωνιστικών διαδρομών του Αυθεντικού Μαραθωνίου. Έτσι απαιτείται η αμοιβαία κατανόηση και βοήθεια μεταξύ των δρομέων πριν, κατά τη διάρ-

κεια και μετά τον αγώνα, όπως επιβάλλει το αθλητικό ιδεώδες και ήθος. Μεμονωμένοι δρομείς αλλά και ομάδες δρομέων οφείλουν να σέβονται τους συναθλητές τους και να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους.

- Όποιος δρομέας δεν ολοκληρώσει την προσπάθειά του μέσα στο καθορισμένο χρονικό διάστημα (60 λεπτά), τότε πρέπει να διακόψει την προσπάθειά του και να μεταφερθεί στον τερματισμό από τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής. Για το λόγο αυτό υπάρχουν συγκεκριμένοι χρόνοι διέλευσης από τους σταθμούς τροφοδοσίας (δείτε παρακάτω “Χρονικά όρια ολοκλήρωσης αγώνα”). Εάν αποφασίσει να συνεχίσει με δική του ευθύνη, πρέπει να μετακινηθεί υποχρεωτικά στο πεζοδρόμιο και να συνεχίσει εκεί την προσπάθειά του. Αυτό επιβάλλεται για την ασφάλεια των δρομέων επειδή μετά τις αναγραφόμενες ώρες η διαδρομή του αγώνα παραδίδεται τμηματικά στην κυκλοφορία των τροχοφόρων.
- Χρήση ακουστικών κατά τη διάρκεια του αγώνα επιτρέπεται σε χαμηλή ένταση, ώστε όλοι οι δρομείς να έχουν επίγνωση του περιβάλλοντος χώρου και να είναι σε θέση να ακούσουν τυχόν ανακοινώσεις της Οργανωτικής Επιτροπής.
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα **χωρίς αθλητική περιβολή**.
- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή δρομέων συνοδεύοντας ζώα συντροφιάς, ούτε η συμμετοχή με υποστήριξη μηχανικού ή άλλου μέσου, π.χ. ποδήλατο, πατίνι, skates, rollers.
- Η κίνηση συνοδών ανάμεσα σε αθλητές, η παρεμπόδιση της κίνησής τους, η μη επίδειξη της ειδικής άδειας (διαπίστευση) και η μη συμμόρφωση στις οδηγίες της Τροχαίας και των υπεύθυνων της διοργάνωσης επιφέρει την άμεση αποβολή των παραβατών από τη διαδρομή και την

ακύρωση των συνοδευόμενων αθλητών.

- Δεν επιτρέπεται η συνοδεία αθλητών με μη μηχανοκίνητο ή μηχανοκίνητο μέσο (π.χ. ποδήλατο, μοτοσυκλέτα).

Χρονικά Όρια Ολοκλήρωσης αγώνα 5km Universities Night Run OPAP

χλμ	Όρα
1ος σταθμός 2,8χλμ	19:56
Αναστροφή 3,05χλμ	20:00

Σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων οι κριτές του αγώνα και τα στελέχη της Οργανωτικής Επιτροπής μπορούν να αποκλείσουν αθλητές και να τους διαγράψουν από τον πίνακα αποτελεσμάτων μετά τον αγώνα, αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

Πρόσβαση στην Αγωνιστική Διαδρομή -Παρακολούθηση Αγώνα 5km Universities Night Run

Όλες οι αγωνιστικές διαδρομές είναι ελεύθερες από την κυκλοφορία των οχημάτων. Στο ρεύμα του δρόμου όπου τρέχουν οι αθλητές δεν έχουν δικαίωμα κίνησης οι μη συμμετέχοντες (θεατές, συνοδοί, κ.ά.), με οποιοδήποτε μεταφορικό μέσο. Το διπλανό ρεύμα από εκείνο των αθλητών παραμένει στη διάθεση της Τροχαίας, του ΕΚΑΒ και των οχημάτων υποστήριξης της διοργάνωσης.

Η παρακολούθηση των αγώνων της διοργάνωσης από θεατές, συνοδούς και φίλους των δρομέων και η μετακίνησή τους επιτρέπεται μόνο με τους τρόπους που υποδεικνύονται στους ειδικούς χάρτες (Μετρό, συγκοινωνίες εκτός αγωνιστικής διαδρομής).

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα και ο τερματισμός δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής. Η είσοδός τους στο

Παναθηναϊκό Στάδιο θα εμποδίζεται.

- Οι δρομείς τερματίζουν διανύοντας τα τελευταία 170 μέτρα στο ταρτάν του Παναθηναϊκού Σταδίου.
- Η πορεία μέχρι τον τερματισμό υποδεικνύεται από κριτές και εθελοντές και οριοθετείται από κώνους.
- Ο τερματισμός των αθλητών γίνεται στην αριστερή πλευρά του Σταδίου.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Παροχές – Διαδικασία Παραλαβής

- Μετά τον τερματισμό τους όλοι οι δρομείς πρέπει να συνεχίσουν να βαδίζουν προς την έξοδο έτσι ώστε να μην υπάρξει συνωστισμός και να διευκολυνθεί ο τερματισμός των υπόλοιπων αθλητών.
- Ιατρική βοήθεια θα τους παρασχεθεί, αν χρειαστεί, από το ιατρικό προσωπικό που βρίσκεται στην περιοχή του τερματισμού.
- Οι δρομείς παραλαμβάνουν το μετάλλιο τερματισμού και κατευθύνονται προς την έξοδο του Σταδίου
- Χρησιμοποιώντας την ειδική ράμπα, καταλήγουν στα προπύλαια του Σταδίου.
- Εκεί τους παρέχεται νερό, χυμοί και μπανάνες.
- Οι δρομείς κατευθύνονται στον χώρο που παρέδωσαν τους σάκους τους για να παραλάβουν με τα προσωπικά τους αντικείμενα.
- Οι δρομείς μπορούν να επιστρέψουν στις κερκίδες του Σταδίου ακολουθώντας τις υποδείξεις των εθελοντών για να παρακολουθήσουν τον τερματισμό των συναθλητών τους.
- Πρόσβαση στον αγωνιστικό χώρο του Σταδίου έχουν μόνο οι δρομείς που έχουν αριθμό συμμετοχής (bib number) και τερματίζουν, καθώς και τα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής που έχουν τη σχετική ένδειξη

στη διαπίστευσή τους.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ

Σε όλους τους δρομείς που τερματίζουν επιτυχώς τον αγώνα δίνεται αναμνηστικό μετάλλιο.

Έπαθλα (μετάλλιο και δίπλωμα) απονέμονται μόνο στους τρεις πρώτους της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του αγώνα 5km Universities Night Run OPAP. Κύπελλο απονέμεται μόνο στον πρώτο αθλητή και στην πρώτη αθλήτρια του αγώνα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει διαρκής ενημέρωση για τα αποτελέσματα στην παρούσα ιστοσελίδα της διοργάνωσης. Με τη λήξη κάθε αγώνα ανακοινώνονται άμεσα τα επίσημα αποτελέσματα των πρώτων δρομέων. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα για όλους τους συμμετέχοντες ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης μετά τη λήξη των αγώνων δίνοντας τη δυνατότητα σε όποιον ενδιαφέρεται να υποβάλει έγγραφη ένσταση εντός πέντε (5) ημερολογιακών ημερών. Μετά την καταγραφή, διερεύνηση και επίλυση τυχόν ενστάσεων αναρτώνται τα Επίσημα Αποτελέσματα. Μετά την ανακοίνωση των Επίσημων Αποτελεσμάτων και σε χρονικό διάστημα μερικών ημερών, οι δρομείς που συμπεριλαμβάνονται σε αυτά έχουν τη δυνατότητα να «κατεβάσουν» δωρεάν από την ιστοσελίδα του επίσημου Φωτογραφικού Πρακτορείου της διοργάνωσης (marathonphotos.live) τα ατομικά Πιστοποιητικά Συμμετοχής τους.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Η Οργανωτική Επιτροπή συνεργάζεται με το διεθνές φωτογραφικό πρακτορείο Marathon Photos. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προμηθευτούν φωτογραφικό υλικό από την ιστοσελίδα: marathonphotos.live εντός 48 ωρών από τη λήξη του αγώνα.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΠΑΙΔΙΩΝ 1,2χλμ & SPECIAL OLYMPICS HELLAS

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΓΩΝΑ

Ηλικίες – Κατηγορίες

Στον Αγώνα Παιδιών μπορούν συμμετέχουν μαθητές Δ', Ε', ΣΤ' τάξης Δημοτικού κατά το σχολικό έτος 2024-2025, πιο συγκεκριμένα παιδιά γεννημένα το 2013, 2014 & 2015.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ – ΔΙΑΔΡΟΜΗ – ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Η εκκίνηση θα δοθεί επί της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας στο ύψος της Βουλής (Λουλουδάδικα). Η διαδρομή είναι επί της Βασιλίσσης Σοφίας, Ηρώδου Αττικού με κατεύθυνση το Παναθηναϊκό Στάδιο. Ο τερματισμός θα γίνει στο Παναθηναϊκό Στάδιο.

Ώρα Εκκίνησης

Η εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί στις 10.30 – 10.33 – 10.35, σε τρία διαφορετικά blocks εκκίνησης (wave start) για τις τάξεις ΣΤ', Ε' και Δ' αντίστοιχα.

Η εκκίνηση του αγώνα Special Olympics θα δοθεί στις 10.38.

Πριν τον Αγώνα

Παραλαβή Αριθμού Συμμετοχής & Βεβαίωση Συνοδείας

Η παραλαβή του αριθμού συμμετοχής και της βεβαίωσης Συνοδείας θα γίνεται από το Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων & Marathon EXPO, στο Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (Γήπεδο ΤΑΕ KBON ΝΤΟ) από την Τετάρτη 6 Νοεμβρίου έως και το Σάββατο 9 Νοεμβρίου 2024.

Η παραλαβή των αριθμών συμμετοχής και του απαραίτητου υλικού του αγώνα για όλους τους συμμετέχοντες θα πραγματοποιηθεί στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων της διοργάνωσης, το οποίο φιλοξενείται στο Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (Taekwon Do), στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Φαλήρου.

Οι ώρες και μέρες λειτουργίας του Κέντρου Εξυπηρέτησης Δρομέων για το κοινό είναι οι εξής:

ΤΕΤΑΡΤΗ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
13.00 – 20.00

ΠΕΜΠΤΗ 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 20.00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 20.00

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024:
10.00 – 19.00

Τα παραπάνω παραλαμβάνονται από τους κηδεμόνες των συμμετεχόντων παιδιών με την επίδειξη της ταυτότητάς τους και του Πιστοποιητικού Γέννησης του παιδιού ή ομαδικά από τον προκαθορισμένο αρχηγό της ομάδας (κατόπιν συνεννόησης αν πρόκειται για ομαδική συμμετοχή σχολείου ή συλλόγου).

Όλοι οι δρομείς συμμετέχουν στον αγώνα **ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ**. Οι διοργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη για ζητήματα που αφορούν την υγεία των συμμετεχόντων και οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί σε πρόσφατη ιατρική εξέταση πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται από τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν οποιασδήποτε μορφής καρδιολογικά προβλήματα. Επίσης, συνιστάται σε όλους τους συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως ηλικίας, να προβούν σε πλήρη καρδιολογικό έλεγχο πριν τη συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι διοργανωτές δεν θα ζητήσουν ιατρικές βεβαιώσεις από κανένα αθλητή-αθλήτρια, δεδομένου ότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

Ημέρα του Αγώνα

Συγκέντρωση Παιδιών στον Χώρο της Αφετηρίας

Την ημέρα του αγώνα, και δεδομένου ότι η ώρα εκκίνησης του Αγώνα ορίζεται στις 10:30, όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένα στον προαύλιο χώρο της Πλατείας Συντάγματος, περίπου μια ώρα πριν τον Αγώνα, δηλαδή από τις 09:30 έως τις 10:00. Κανένα παιδί που δεν θα βρίσκεται στο χώρο της Πλατείας Συντάγματος μέχρι την ώρα αυτή, δεν θα μπορέσει να συμμετάσχει στον Αγώνα.

Αποχώρηση Συνοδών

Στις 10:15 όλοι οι κηδεμόνες και συνοδοί των παιδιών θα πρέπει να αποχωρήσουν από τα χώρο συγκέντρωσης παίρνοντας μαζί τους το ρουχισμό των συμμετεχόντων παιδιών και να κατευθυνθούν προς το Παναθηναϊκό Στάδιο, όπου θα τερματίσουν τα παιδιά.

Παράδοση Παιδιών σε Κηδεμόνες/ Συνοδούς

Για την παραλαβή ενός παιδιού ο κηδεμόνας/συνοδός απευθύνεται στους Επικεφαλής των εθελοντών που έχουν την ευθύνη φύλαξης και προστασίας των παιδιών στον οριοθετημένο χώρο συνάντησης. Ο χώρος αυτός βρίσκεται εντός του Σταδίου στην μαρμαρίνη κερκίδα απέναντι από την ευθεία του Τερματισμού, όπου θα οδηγηθούν τα παιδιά αμέσως μετά τον τερματισμό τους και την έξοδό τους από τον αγωνιστικό χώρο.

Οι Επικεφαλής παραδίδουν τα παιδιά στους κηδεμόνες/συνοδούς τους μόνο με την επίδειξη της Βεβαίωσης Συνοδείας που έχουν παραλάβει από το Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων μαζί με τον αριθμό συμμετοχής. Κανένας δεν μπορεί να παραλάβει παιδί από το χώρο αυτό χωρίς επίδειξη της Βεβαίωσης Συνοδείας.

«Τρέχουμε» σε κάθε γωνιά της Ελλάδας

Το Metropolitan Hospital και ο Όμιλος HHG βρίσκονται δίπλα στην ελληνική κοινωνία, προσφέροντας δωρεάν υπηρεσίες ιατρικής περίθαλψης σε απομακρυσμένες περιοχές της χώρας. Γιατί η υγεία είναι η αφετηρία κάθε επιτυχίας!

Πρόγραμμα «Παντού»:

Αφοσιωμένοι στον
άνθρωπο



ΟΔΗΓΙΕΣ & ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ

Για να απολαύσετε τη μοναδική εμπειρία της συμμετοχής σε κάποιον από τους αγώνες δρόμου του Αυθεντικού Μαραθωνίου και να μη θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο πρέπει να είστε σε καλή φυσική κατάσταση και υγιείς κατά την ημέρα του αγώνα.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ως Οργανωτική Επιτροπή (Ο.Ε.) του Μαραθωνίου Αθήνας σας καλωσορίζουμε και χαιρόμαστε ιδιαίτερα για τη συμμετοχή σας. Είμαστε όμως ηθικά υποχρεωμένοι να επιστήσουμε την προσοχή σε όλους τους συμμετέχοντες και ειδικότερα σε όσους δεν προετοιμάστηκαν επαρκώς το προηγούμενο διάστημα για κάποιον από τους αγώνες του Αυθεντικού Μαραθωνίου. Τα παραπάνω ισχύουν ακόμη περισσότερο για την απόσταση των 42.195μ. του Μαραθωνίου Δρόμου, όπου το επίπεδο φυσικής κατάστασης των δρομέων πρέπει να είναι ικανοποιητικό, είτε είναι έμπειροι είτε νεοφερμένοι δρομείς. Όλοι πρέπει να γνωρίζουν ότι, είτε έχουν κάνει ιατρικό check up (ιδιαίτερα καρδιολογικό, το οποίο θεωρείται πολύ σημαντικό για όλους) είτε όχι, είτε υπάρχει βεβαρημένο ιατρικό ιστορικό πάσης φύσεως είτε όχι, σε κάθε περίπτωση, η ευθύνη συμμετοχής βαρύνει αποκλειστικά τον αθλητή.

Τα παρακάτω αποσκοπούν στην καλύτερη δυνατή ενημέρωση όλων των συμμετεχόντων, συμβάλλουν στην απόδοσή σας, στην ευχάριστη και ασφαλή σας συμμετοχή –όχι στον εκφοβισμό σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν υπάρχει κάποιο σοβαρό ιατρικό πρόβλημα, το οποίο μπορεί να προκαλέσει απώλεια αισθήσεων (π.χ. διαβήτη), παρακαλούμε να βάλετε έναν σταυρό μπροστά από τον αριθμό σας και να σημειώσετε στο πίσω μέρος του αριθμού τις λεπτομέρειες της πάθησής σας και την φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε.

ΜΗΝ ΤΡΕΞΕΤΕ ΑΝ ΔΕΝ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΛΑ

Μην τρέξετε εάν δεν αισθάνεστε καλά, ακόμη και αν το επιθυμείτε πολύ και προετοιμαστήκατε καταλλήλως γι' αυτό. 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 ότι έχετε πυρετό, εάν κάνετε εμετούς, εάν έχετε διάρροια ή πόνους στο στήθος, παρακαλούμε μην λάβετε μέρος σε αγώνα δρόμου και ιδιαίτερα στον Μαραθώνιο. Μη διακινδυνεύετε την υγεία σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ένα μήνα πριν το Μαραθώνιο δεν μπορείτε να τρέξετε άνετα τουλάχιστον τη μισή απόσταση (21.100 μέτρα), τότε, κατά πάσα πιθανότητα, στη διάρκεια του Μαραθωνίου δεν θα αισθάνεστε ασφαλείς ούτε θα απολαύσετε τη συμμετοχή σας. Παρακαλούμε

να μην τρέξετε σε αυτή την περίπτωση. Μπορείτε να συμμετάσχετε στους Αγώνες Δρόμου 5 και 10χλμ. και να τερματίσετε στο Παναθηναϊκό Στάδιο.

ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Αποφύγετε την έντονη προπόνηση και ξεκουραστείτε από νωρίς. Ετοιμάστε από το προηγούμενο βράδυ, τα απαραίτητα αντικείμενα για τη συμμετοχή σας. Το δείπνο σας να είναι ελαφρύ και, αναλογικά, πλούσιο σε υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες). Να μη ξεχάσετε την ενυδάτωσή σας, ιδιαίτερα εάν για την ημέρα του αγώνα προβλέπεται υψηλή για την εποχή θερμοκρασία. Αποφύγετε τα οινοπνευματώδη.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- Ντυθείτε με τα κατάλληλα ρούχα, ανάλογα με τον καιρό. Φορέστε παπούτσια με τα οποία έχετε ξανατρέξει και γνωρίζετε ότι δεν θα σας δημιουργήσουν φουσκάλες, όπως και ρούχα και κάλτσες που έχουν χρησιμοποιηθεί και πλυθεί τουλάχιστον μία φορά και δεν εμποδίζουν την ομαλή κίνησή σας με οποιοδήποτε τρόπο (τριβές, ρούχα στενά, φαρδιά, βαριά, από ακατάλληλα υλικά)
- Προγευματίστε μερικές ώρες πριν την ώρα εκκίνησης, πολύ ελαφρά, αποφεύγοντας τα λιπαρά
- Ξεκινήστε έγκαιρα για την αφετηρία και αποφύγετε οτιδήποτε θα μπορούσε να σας δημιουργήσει άγχος
- Ξεκινήστε τον αγώνα σας καλά ενυδατωμένοι. Έως μισή ώρα πριν τον αγώνα μπορείτε να καταναλώσετε 250ml νερό, ειδικά εάν η μέρα προβλέπεται ζεστή
- Αναθεωρήστε έγκαιρα και από την αρχή το πλάνο σας για τον αγώνα επιβραδύνοντας το ρυθμό σας όταν οι καιρικές συνθήκες είναι δυσμενείς ή αποκλίνουν από τις συνήθειες για την εποχή (ζέστη, υγρασία και προπάντων συνδυασμός τους). Ο ρυθμός, η ένταση με την οποία επιλέγετε να τρέξετε είναι το κρισιμότερο ζήτημα που αφορά τη διαχείριση των δυνάμεών σας

ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Όσο περισσότερο πιέζεστε να ολοκληρώσετε τον αγώνα, τόσο αυξάνεται η σημασία της τακτικής ενυδάτωσης και της κατάλληλης τροφοδοσίας. Να πίνετε τακτικά, αλλά να μην το παρακάνετε.

Η κατανάλωση λιγότερων υγρών απ' ό,τι πρέπει μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, αφού είναι απαραίτητο να αναπληρώνονται τα υγρά που χάνονται από το σώμα με τον ιδρώτα. Η υπερβολική κατανάλωση υγρών από

GO

GRAND ESCAPES
START HERE.

GRAND HYATT ATHENS

Located between Athens' historic center and the vibrant Athenian Riviera, Grand Hyatt Athens offers a unique hospitality experience, harmonizing the city's rich history with modern charm.

To book visit [hyatt.com](https://www.hyatt.com)

GRAND

GRAND | HYATT™
ATHENS

ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ

την άλλη, μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα επικίνδυνη και να οδηγήσει σε υπονατρίαζ και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και σε θάνατο.

Να **πίνετε υγρά τακτικά** και όταν νιώθετε ότι το χρειάζεστε, ωστόσο όχι σε μεγάλες ποσότητες και μονορούφι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα.

Οι ανάγκες του κάθε αθλητή σε υγρά διαφέρουν ανάλογα με το πόσο ιδρώνει, τη σωματική του διάπλαση, την ταχύτητα που τρέχει και, κυρίως, τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν την ημέρα του αγώνα.

Οι ταχύτεροι αθλητές (κάτω από 3.30 ώρες) μπορεί σε μία ζεστή ημέρα να χρειαστούν ένα λίτρο υγρών ανά μία ώρα. Οι πιο αργοί αθλητές μπορεί να χρειαστούν λιγότερο. Σε μία δροσερή μέρα δεν χρειάζονται, συνήθως, παραπάνω από 500 ml ανά ώρα.

Να προτιμάτε τα **σκευάσματα που έχετε ήδη δοκιμάσει**.

Να προτιμάτε τα ρευστά και παχύρρευστα σκευάσματα που αφομοιώνονται ευκολότερα από τον οργανισμό. Ωστόσο, δεν αντενδίδονται η τροφοδοσία με ξηρά τροφή κατά τη διάρκεια πολύωρης επιβάρυνσης, ειδικά για τους πιο αργούς δρομείς, εάν το μέτρο αυτό έχει ήδη δοκιμαστεί. Εμπιστευθείτε την τροφοδοσία των σταθμών της Οργανωτικής Επιτροπής, αν και μπορείτε να μεταφέρετε οι ίδιοι την τροφοδοσία της επιλογής σας.

Υπάρχουν αρκετοί σταθμοί υποστήριξης όπου παρέχεται νερό. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι απαραίτητο να πίνετε νερό σε κάθε σταθμό, φροντίστε όμως να καταπίνετε μεγάλες γουλιές τακτικά. Εάν χρειάζεστε ισοτονικά ποτά αντί για νερό, αυτά θα παρέχονται σε προκαθορισμένους σταθμούς (βλέπε σχετικό πίνακα). Τρέξτε ελαφρά, ιδιαίτερα εάν το επίπεδο της προετοιμασίας σας για τον αγώνα στον οποίο συμμετέχετε δεν είναι ικανοποιητικό. Ακολουθήστε αυτή τη συμβουλή και το πιο πιθανό είναι να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις του αγώνα χωρίς να χρειαστείτε ιατρική βοήθεια. Ιατροί και εθελοντές που παρέχουν Πρώτες Βοήθειες θα βρίσκονται στη διαδρομή και θα καλύψουν υγειονομικά ολόκληρες τις αγωνιστικές διαδρομές και όχι μόνο τα σημεία όπου υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας. Εάν εγκαταλείψετε, κατευθυνθείτε στον πιο κοντινό σταθμό όπου παρέχεται ιατρική βοήθεια.



Δώστε προσοχή σε αυτές τις συμβουλές και ακολουθήστε τις σαν οδηγό πριν και κατά τη διάρκεια του Μαραθωνίου.

ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Όταν τερματίσετε, μη σταθείτε ακίνητοι. Συνεχίστε να περπατάτε, ειδικά εάν αισθάνεστε ζάλη και πιείτε αρκετά υγρά, ώστε να αναπληρώσετε όσα έχετε χάσει κατά τη διάρκεια του αγώνα (ιδιαίτερα όσοι τερματίζουν τον Μαραθώνιο Δρόμο).

Κατευθυνθείτε στο χώρο παραλαβής των προσωπικών σας αντικειμένων όσο γίνεται πιο γρήγορα, πάρτε το σακίδιό σας και φορέστε στεγνά και ζεστά ρούχα. Η χρήση της ισοθερμικής κουβέρτας είναι προσωρινό μέτρο, δεν είναι επαρκής για να αποτρέψετε το κρυολόγημα ή την υποθερμία.

Στη συνέχεια, **φροντίστε να πίνετε κάτι**, αλλά αργά, καθώς και να φάτε, πάντα με τον ίδιο ρυθμό. Μετά τον τερματισμό μην πιείτε μεγάλες ποσότητες νερού. Μπορείτε να ενυδατώνεστε σταδιακά και τακτικά μέσα στις επόμενες 24-48 ώρες. Φάτε λίγη αλμυρή τροφή και φροντίστε να πίνετε υγρά ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Κατ' αυτό τον τρόπο, θα αποφύγετε την υπονατρίαζ, καθώς θα αναπληρώσετε το νερό, το αλάτι και το γλυκογόνο τα οποία χάσατε κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Μερικοί αθλητές αισθάνονται ότι θα λιποθυμήσουν ακόμα και μιάμιση ώρα μετά τον αγώνα, επειδή δεν πίνουν αρκετά υγρά ή δεν τρώνε καλά. Αλλά και πάλι

μην πίνετε υπερβολικά. Εάν για οποιοδήποτε λόγο αισθανθείτε ατονία, ζάλη, αδυναμία να κινηθείτε, απευθυνθείτε αμέσως στο παρευρισκόμενο ιατρικό προσωπικό.

Μέσα στις επόμενες ώρες μετά τον τερματισμό σας, αν δεν σας εμποδίζει έντονα κάποιος τραυματισμός, φροντίστε να κινηθείτε για λίγη ώρα βαδίζοντας. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναρρώσετε από τη μεγάλη προσπάθειά σας συντομότερα.

Αν και δεν απομακρύνει την αιτιολογία της κόπωσης, ένα πολύ ελαφρύ massage με ήπιες μαλάξεις από κάποιον ειδικό θα μπορούσε να προσφέρει αίσθηση ανακούφισης και να επιταχύνει την πορεία της αποκατάστασης.



EthicSport

Run with EthicSport

Είμαστε δίπλα σου από την προετοιμασία μέχρι και τον αγώνα με τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής!

www.ethicsport.gr



DANONE
HiPRO



**ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΤΟΥ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΘΗΝΑΣ**

ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Τώρα με Μαγνήσιο
& Βιταμίνη B9

Συμβάλλει στην αύξηση της μυϊκής μάζας
& στη μείωση της κόπωσης

Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην αύξηση και διατήρηση της μυϊκής μάζας. Το μαγνήσιο και η βιταμίνη B9 συμβάλλουν στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης. Να καταναλώνεται στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.



Μπανάνα - Φιστικοβούτυρο



Φράουλα - Βατόμουρο

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟΝ ΑΜΑ

ΟΙ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Ως μέρος της εγγραφής, στους συμμετέχοντες στον ΑΜΑ παρέχονται:



- Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση (Bib με ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης)
- Επίσημο T-Shirt αγώνα
- e-Εγχειρίδιο με Τεχνικές Οδηγίες και Ιατρικές Συμβουλές
- Δωρεάν App με υπηρεσία LiveTracking
- Δωρεάν Μεταφορά στην Αφετηρία του Μαραθωνίου (από Αθήνα)
- Νερό και Χημικές Τουαλέτες (WC) στην Αφετηρία του Μαραθωνίου
- Σταθμοί Τροφοδοσίας και WC ανά 2,5χλμ. της διαδρομής και στον τερματισμό (νερό, ισοτονικό, χυμούς, energy gel και μπανάνες)
- Ιατρικές Υπηρεσίες, από γιατρούς και Εθελοντές Παροχής Πρώτων Βοηθειών
- Ασφαλής Διαχείριση Ρουχισμού Δρομέων
- Ασφάλιση από Ατύχημα κατά τη διάρκεια των αγώνων από την ERGO Ασφαλιστική
- Μετάλλιο Τερματισμού (μέρος σειράς 8 μεταλλίων 2019-27)
- Online Ανακοίνωση Αποτελεσμάτων
- Πιστοποιητικό Συμμετοχής με χρόνους τερματισμού και ενδιαμέσα περάσματα
- Newsletters στη διάρκεια της χρονιάς εφόσον το επιλέξει ο δρομέας

Επίσης, ανάλογα με το επίπεδο εγγραφής παρέχονται:

- Τσάντα πλάτης
- Κάρτα Δωρεάν Μετακινήσεων με τα ΜΜΜ
- Δωρεάν είσοδος /εκπτώσεις σε Μουσεία
- Πετσέτα προσώπου

Προαιρετικές Υπηρεσίες:

- Αναμνηστικές Προσωπικές Φωτογραφίες
- Αναμνηστικά του ΑΜΑ

Οι συμμετέχοντες στο 5Km Universities Night Run OPAP δικαιούνται θα παραλάβουν όλες τις παραπάνω υπηρεσίες της διοργάνωσης

**LET'S
MOVE
THE WORLD
TOGETHER**



ORPHEE BEINOGLOU

Member of
OB|stream

41st

ATHENS MARATHON OFFICIAL PARTNER

WE MOVE THE WORLD FOR OVER 100 YEARS



OB Stream



ob-stream.com

| beinoglou.gr

ΤΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΤΟΥ ΑΜΑ 2024

«Όχι πια νικητές και νικημένοι» από τον Κώστα Τσόκλη.



Ένα κλαδί αγριελιάς.

Πρώτη ύλη για τον κότινο, το ταπεινό και πολύτιμο στεφάνι - έπαθλο των Ολυμπιονικών στην αρχαιότητα, με το οποίο στέφθηκε και ο πρώτος νικητής του Μαραθωνίου Δρόμου στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα, ο Σπύρος Λούης. Κι είναι εκείνο το κλαδί που επέλεξε ως θέμα του μεταλλίου για τον φετινό Αυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας, ο δημιουργός του, ο διεθνώς καταξιωμένος εικαστικός, Κώστας Τσόκλης.

Αγώνας αντοχής ο Μαραθώνιος, μια μάχη που δίνει κάθε δρομέας για 42.195 μ. με τον ίδιο του τον εαυτό, έως τη στιγμή που θα τερματίσει στο Καλλιμάρμαρο. Και η προσπάθεια του αυτή δεν θα μπορούσε να επιβραβευθεί με καλύτερο τρόπο από τον κλάδο ελαιάς.

Προστασία από τους θεούς προσέφερε σε όσους τον φορούσαν στην αρχαιότητα, σύμβολο ειρήνης στην εποχή μας, ο κότινος φέρει ξεχωριστή σημασία, γι' αυτό και τιμητικά επιλέχθηκε να στέψει και τα κεφάλια των νικητών των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, όταν το κορυφαίο αθλητικό γεγονός του αρχαίου ελληνικού κόσμου αναγεννήθηκε στην Αθήνα, το 1896. Και σήμερα αποτελεί το θέμα του πέμπτου, κατά σειρά, μεταλλίου, της ειδικής σειράς που καθιέρωσε ο ΣΕΓΑΣ, και το οποίο φιλοτεχνείται κάθε χρόνο και από διαφορετικό σπουδαίο Έλληνα καλλιτέχνη.

«Χαίρομαι που το μετάλλιο αυτό (που έχω την τιμή να φέρει το όνομά μου), θα απονεμηθεί σε όλους εκείνους που θα προσπαθήσουν να ολοκληρώσουν έναν άθλο, χωρίς να έχουν ως πρόθεση το "νικᾶν". Όσο για το μήνυμα, ας είναι: Όχι πια νικητές και νικημένοι.

Ας αφήσουμε στην άκρη τα χρονόμετρα και ας χαρούμε τη γιορτή, διδασκόμενοι από το παράδειγμα: επιθυμία, προσπάθεια, ολοκλήρωση. Έτσι είτε αλλιώς, στην εποχή μας, τα μηνύματα καλά ή κακά, μας έρχονται ηλεκτρονικά, ακαριαία» είναι το μήνυμα που στέλνει ο Κώστας Τσόκλης, στους χιλιάδες δρομείς της φετινής διοργάνωσης που θα το κρεμάσουν στο στήθος τους ως επιβράβευση της ολοκλήρωσης του δικού τους προσωπικού άθλου την στιγμή του τερματισμού στο Παναθηναϊκό Στάδιο.



From eco worrier to eco warrior

Sustainability transformation
from idea to impact

[Deloitte.com/sustainability](https://www.deloitte.com/sustainability)

Deloitte.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

ΤΟΥ "ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ": Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΑ"

Οι **εθελοντές** μας είναι η **κινητήρια δύναμη** και η ψυχή των αγώνων. Κάθε **πόστο αγώνα, κάθε κουκίδα στον χάρτη της αγωνιστικής μας διαδρομής έχει όνομα και σφραγίδα...εθελοντή.**

Η επίσημη κοινωνική ευθύνη χαράζεται μέσω του Προγράμματος Εθελοντισμού που τα τελευταία πέντε έτη έχει μια νέα στρατηγική με ευρύτερο σκοπό να "αγκαλιάσει" την κοινωνία και να λειτουργήσει ως ένα δυνατό όχημα κοινωνικής αλληλεγγύης. Η συντονίστρια του Προγράμματος κα. Βίλλυ Μπάκα αναφέρει **"Το Πρόγραμμα Εθελοντισμού του Αυθεντικού Μαραθωνίου και Ημιμαραθωνίου της Αθήνας προσελκύει, επιλέγει, εκπαιδεύει, υποστηρίζει και συντονίζει τα τελευταία 5 έτη περισσότερους από 6.500+ εθελοντές ετησίως υποστηρίζοντας τις συνεχώς αναπτυσσόμενες ανάγκες των δυο μεγάλων μαζικών μας διοργανώσεων.**

Σε καθημερινή βάση εστιάζουμε στην οικοδόμηση μακροχρόνιων σχέσεων εμπιστοσύνης, αλληλεγγύης και αμοιβαίου σεβασμού με δημόσιο και ιδιωτικό τομέα αναδεικνύοντας καλές πρακτικές σύμφωνα με τα πρότυπα της διεθνούς κοινότητας ενισχύοντας το ευρύτερο brand του Μαραθωνίου και εφαρμόζοντας πρωτοβουλίες σε κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο."

Όλη η **ανθρώπινη αλυσίδα** εθελοντών λαμβάνει πόστο απασχόλησης ανά την 42,195μ της Μαραθωνίας διαδρομής, τους αγώνες των 10χλμ, 5χλμ, παιδικό και Πανεπιστημιακό αγώνα.

- **>200 πόστα-ευκαιρίες απασχόλησης είναι ενεργά προς τους εθελοντές** με τους κύριους τομείς εθελοντικής απασχόλησης να περιλαμβάνουν ενδεικτικά: αφετηρία Μαραθώνα, σταθμούς τροφοδοσίας, ροές εντός/εκτός αγώνα, διασταυρώσεις, αναστροφές, εξυπηρέτηση θεατών εντός και εκτός σταδίου και κομβικά σημεία διαδρομής (π.χ πεζογέφυρες), παραλαβή και παράδοση ιματισμού, παράδοση μεταλλίων, παράδοση ισοτονικών, παράδοση ισοθερμικών, παράδοση παιδικού αγώνα, εκκινήσεις αγώνων -ανθρώπινες αλυσίδες στα blocks, συνοδεία elite αθλητών κ.α.
- **17 σταθμοί τροφοδοσίας (15 Μαραθωνίας διαδρομής), 1 (10χλμ) , 1 (5χλμ) διαθέτουν 2-3 ομαδάρχες που είναι και οι ίδιοι εθελοντές.** Είναι κοντά μας διαχρονικά και έχουν επιδείξει υπερβάλλοντα ζήλο στις διοργανώσεις μας και τους ανατέθηκε τιμητικά το πόστο ιδιαίτερης ευθύνης.
- **Κάθε πρωτοβουλία για Ανακύκλωση και μείωση περιβαλλοντικού αποτυπώματος** (π.χ. συγκέντρωση τόνων ανακυκλωμένων μπουκαλιών, καπάκια, αθλητικά παπούτσια και ρούχα) σε κάθε σημείο της Αγωνιστικής μας διαδρομής εφαρμόζεται από τους εθελοντές μας.



Μέσω του Προγράμματος Εθελοντισμού υποστηρίζονται και όλες οι παράλληλες δραστηριότητες κατά την 20ήμερη+ περίοδο προετοιμασίας μας :

- Υποδοχή elite αθλητών & VIP στο αεροδρόμιο
- Κέντρο Υλικού και συσκευοποίηση χιλιάδων goodie bags για δρομείς
- Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων-EXPO υποστηρίζοντας τη διαδικασία παραλαβής σωστού bib number και την εξυπηρέτηση του κοινού)
- Ειδικές εκδηλώσεις (Τύμβος Μαραθώνα, Συμπόσιο, βραβεύσεις-απονομές,)

Την τελευταία πενταετία, οι συνεισφέρουσες εθελοντικές ομάδες μας έχουν τριπλασιαστεί με 100+ ομάδες ενεργές ανά το χρόνο και με ηχηρό αποτέλεσμα τη δημιουργία της μεγαλύτερης συγχρονισμένης ανθρώπινης αλυσίδας για θετικό κοινωνικό αντίκτυπο. Η αποστολή μας πηγάζει από την επιθυμία μας για ουσιαστική προσφορά στην κοινωνία, ενώ η ευρύτητα των φορέων που εντάσσονται στην ομπρέλα του Προγράμματος Εθελοντισμού εκτείνεται σε (Μη-Κερδοσκοπικούς Οργανισμούς, Διασωστικές ομάδες, ΑΣΑΕΔ, Ειδικές αποστολές, Νοσηλευτές εθελοντές, Περιβαλλοντικές οργανώσεις, Προσκοπικά συστήματα, Σώματα Οδηγισμού, Ναυτοπροσκοπικά συστήματα, Σχολεία (δημόσια και ιδιωτικά), Πανεπιστήμια (δημόσια και ιδιωτικά), Σύλλογοι & φορείς, Πολιτιστικούς οργανισμούς-ιδρύματα, Φροντιστήρια, Πολυεθνικές εταιρείες που δημιουργούν εθελοντική ομάδα στο πλαίσιο της ΕΚΕ (Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης) και φυσικά την ευρύτερη τοπική κοινότητα. Οι συνεργαζόμενες εθελοντικές ομάδες έχουν την ευκαιρία να «ακουστούν» και να “αγγίζουν” ένα κοινό ιδιαιτέρως ευαισθητοποιημένο σε θέματα κοινωνικής αλληλεγγύης και σύμπραξης, και παράλληλα να βρεθούν στο επίκεντρο του ευρύτερου ενδιαφέροντος καθ’όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας και της διεξαγωγής του αγώνα. Σήμερα, σχεδόν κάθε οικογένεια ή παρέα που τρέχει έχει τουλάχιστον ένα μέλος που έχει συμμετάσχει στους αγώνες και τις εκδηλώσεις μας ως εθελοντής.

Αναγνωρίζουμε την πολύτιμη συμβολή των χιλιάδων συμπολιτών μας που, αθόρυβα και ανιδιοτελώς, δίνουν απλόχερα το χρόνο και τις δυνάμεις τους ως εθελοντές και γίνονται πολύτιμοι συνοδοιπόροι μας.

Ευχαριστούμε έναν-έναν ξεχωριστά από καρδιάς που χωρίς την πολύτιμη συνεργασία σας, η άρτια και εύρυθμη λειτουργία της διοργάνωσης του Αυθεντικού

Μαραθωνίου δεν θα ήταν εφικτή!

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΟΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΑΜΑ 2024

ΔΙΑΣΩΣΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΕΚΑΒ
ΙΕΚ ΕΚΑΒ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟ ΣΩΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΠΡΟΒΑΛΙΝΘΟΥ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ
ΙΔΑΦΚ
ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΔΕΛΤΑ
ΕΕΑΘΛΟ - Επιστημονική Εταιρεία Αθλητικής Οδοντιατρικής
RSF HELLAS
ΟΔΙΚ - ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΡΙΣΗΣ - ΒΑΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ
LIFEGUARD HELLAS
ΕΙΔΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ (Ε.Ο.Α)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

ΑΣΑΕΔ
ΕΝΩΣΗ ΕΛΛΗΝΩΝ ΡΑΔΙΟΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ
ΛΕΦΕΔ ΑΤΤΙΚΗΣ (Λέσχη Εφέδρων Ενόπλων Δυνάμεων Αττικής)
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΒΟΥΛΑΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ (Π.Σ.Φ. ΝΠΔΔ)
V-STROM RIDERS HELLAS

ΣΧΟΛΕΙΑ & ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ

1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ & ΛΥΚΕΙΟ ΑΥΛΩΝΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΓΕΛ ΑΓΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΚΩΣΤΕΑ ΓΕΙΤΟΝΑ ΠΑΛΛΗΝΗΣ (CGS)
ΙΟΝΙΟΣ ΣΧΟΛΗ (ΦΙΛΟΘΕΗ) / (ΑΜΑΡΟΥΣΙΟ)
St. CATHERINE'S BRITISH SCHOOL
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ Ο ΠΛΑΤΩΝ (ΙΒ ΔΙΠΛΩΜΑ)
ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ / ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΑΣ-ΨΥΧΙΚΟΥ
ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΕΡΑΣΜΕΙΟΣ ΕΛΛΗΝΟΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΕΡΑΚΑ
ΛΕΟΝΤΕΙΟΣ ΣΧΟΛΗ Ν.ΣΜΥΡΝΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ (Π.Σ.Π.Α)
ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΟΔΑ
INTERNATIONAL SCHOOL OF ATHENS (ISA)
1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΑΡΗΣ
26ο ΓΕΛ ΑΘΗΝΩΝ ΜΑΡΑΣΛΕΙΟ
2ο ΓΕΛ ΓΕΡΑΚΑ
2ο ΓΕΛ ΓΛΥΚΩΝ ΝΕΡΩΝ
2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΑΣ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

ΤΟΥ "ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ": Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΑ"

7ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
19ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
1ο ΓΕΛ ΣΠΑΤΩΝ
ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.-Λ ΑΙΓΑΛΕΩ
ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Ρεθύμνου
ΔΗΜΟΣΘΕΝΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΙΑΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΡΥΣΤΟΥ
ΓΕΛ ΠΑΠΑΓΟΥ
ΓΕΛ ΚΑΡΕΑ
6ο ΛΥΚΕΙΟ ΖΩΓΡΑΦΟΥ
1ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΘΗΒΑΣ-ΑΜΦΙΩΝ
1ο ΓΕΛ ΠΑΛΛΗΝΗΣ

ΠΡΟΣΚΟΠΙΣΜΟΣ-ΟΔΗΓΙΣΜΟΣ-ΝΑΥΤΟΠΡΟΣΚΟΠΙΣΜΟΣ

1ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΝΑΥΤΟΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΡΑΦΗΝΑΣ
1ο ΣΥΣΤΗΜΑ ΝΑΥΤΟΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΣΑΡΩΝΙΚΟΥ
ΣΩΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΔΗΓΙΣΜΟΥ ΡΑΦΗΝΑΣ
ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ ΑΡΓΟΥΣ

ΛΟΙΠΟΙ ΦΟΡΕΙΣ
ACT4V (TRIKALA)
ΑΓΣ ΑΝΑΤΟΛΗ

FILIPINO VOLUNTEERS
ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ
ΧΩΡΙΟΥ - ΑΧΑ
ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ
ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ "ΔΡΑΣΗ" Π.Π ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ
ΒΑΡΒΑΡΑ
ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΗ-
ΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΑΡΝΑ-
ΒΑ
ΑΔΕΛΦΟΤΗΤΑ ΗΠΕΙΡΩΤΩΝ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ ΡΑΦΗΝΑΣ
ΜΑΡΑΘΩΝΑ
AFS
Γ.Σ ΑΣΤΕΡΑΣ 90 ΑΙΓΑΛΕΩ
ΓΑΣ ΩΡΩΠΙΩΝ

CSR PROGRAM

-Πολυεθνικές εταιρείες που δημιουργούν εθελοντική ομάδα μέσω του Προγράμματος Εθελοντισμού

IF YOU SEE A NEED, TAKE THE LEAD,
VOLUNTEER



Σ' αυτήν τη διαδρομή είμαστε μαζί

To Greek Travel Pages χορηγός επικοινωνίας του Athens Marathon. The Authentic

gtp | GREEK TRAVEL PAGES

gtp | Headlines®
GREEK TRAVEL PAGES

news.gtp.gr

Καθημερινή τουριστική και ταξιδιωτική ειδησεογραφία με επίκεντρο την Ελλάδα.

gtp | Travel Offers®
GREEK TRAVEL PAGES

travelloffers.gtp.gr

Πρόσφατες ταξιδιωτικές προσφορές για Ελλάδα & εξωτερικό.

gtp | Careers®
GREEK TRAVEL PAGES

jobs.gtp.gr

Ευκαιρίες καριέρας στον Τουρισμό με νέες αγγελίες καθημερινά.

Μείνετε συντονισμένοι για τις δράσεις μας μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα:
f GreekTravelPages @greektravelpages in GTP @gtpgr

Επικοινωνήστε:
☎ 210 3247511

Μάθετε περισσότερα:
<https://about.gtp.gr>



www.runningnews.gr

Τα πάντα για το τρέξιμο

Η καθημερινή ενημέρωση του δρομέα

f i y t /RUNNINGNEWS.GR

Η ΕΠΙΣΗΜΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ (mobile App) ΤΟΥ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ

Δωρεάν Live Tracking του αγώνα σου

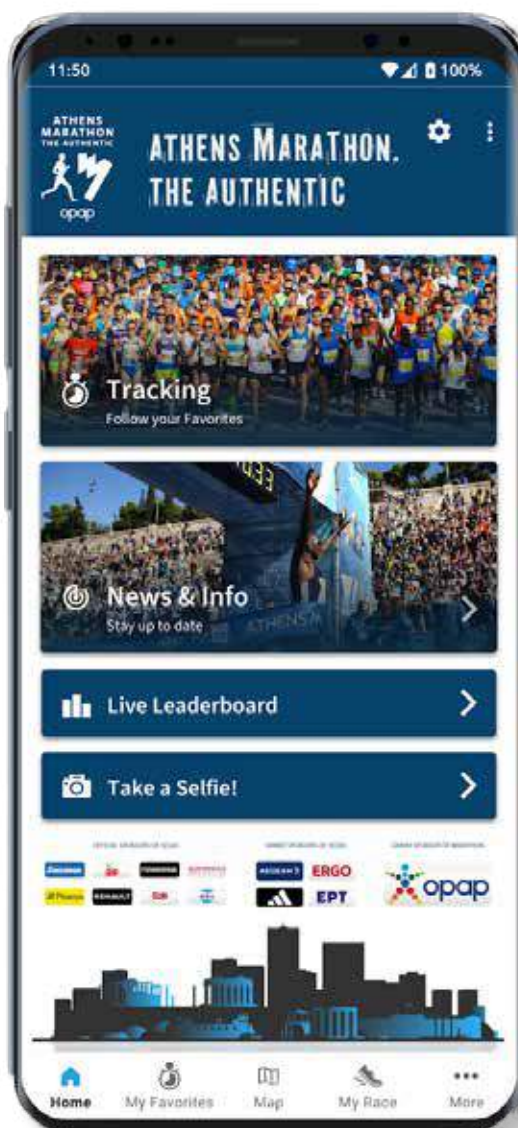
Ο ΣΕΓΑΣ συνεχίζει να προσφέρει την mobile εφαρμογή «Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθήνας» σε όλους τους δρομείς που συμμετέχουν στο μεγάλο αυτό δρομικό γεγονός που λαμβάνει χώρα για 41η χρονιά στην πόλη της Αθήνας.

Η εφαρμογή διατίθεται δωρεάν μέσω Google Play και App Store και θα την βρείτε κάνοντας αναζήτηση «**ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ Ο ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ**».

Δρομείς και θεατές μπορούν να παρακολουθήσουν σε πραγματικό χρόνο (LiveTracking) την εξέλιξη των αγώνων του Μαραθωνίου Αθήνας από το κινητό, tablet ή υπολογιστή τους.

Ο χρήστης της εφαρμογής μπορεί να παρακολουθεί ταυτόχρονα έως και 20 Αγαπημένους Δρομείς της επιλογής του, λαμβάνοντας ειδοποιήσεις κάθε φορά για το εάν και με τι χρόνο περνούν από τα σημεία όπου υπάρχει σταθμός ελέγχου ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.

Επίσης, θα υπάρχει συνεχής ενημέρωση για τους 10 αθλητές που προπορεύονται σε κάθε έναν εκ των αγώνων, ενώ οι δρομείς/χρήστες θα μπορούν να μοιράζονται τις επιδόσεις τους με φίλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να ανεβάζουν selfies με τα φίλτρα του αγώνα, και να βρίσκουν κάθε στιγμή όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν στον αγώνα τους!



Η «ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΑ» ΤΗΣ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Μια πρόκληση για δυνατούς δρομείς



Η Αυθεντική διαδρομή θεωρείται μία δύσκολη αγωνιστική διαδρομή, με αρκετές ανηφόρες στα δύο (μια) από τα τέσσερα μέρη της:

Το **πρώτο**, από τον Μαραθώνα μέχρι την πόλη της Νέας Μάκρης (10χλμ.) είναι επίπεδο, με τα πρώτα 3χλμ να είναι λίγο κατηφορικά, εύκολο να παρασύρουν τον δρομέα σε ρυθμούς που δεν πρέπει.

Το **δεύτερο** τμήμα της καλύπτει οκτώ χιλιόμετρα, όπου εναλλάσσονται ανηφόρες και κατηφόρες, με μία παρατεταμένη απότομη κατηφόρα μετά το 17ο χλμ.

Από το 18ο μέχρι το 31^ο χλμ οι ανηφόρες διαδέχονται η μία την άλλη, με ενδιαμέσες στιγμές ανάσας σε επίπεδα μέρη, παρουσιάζοντας μεγάλες προκλήσεις στις ανηφόρες του 20^{ου}, 25^{ου}, 28^{ου} και 31^{ου} χλμ. Ο δρομέας δεν θα πρέπει να τρέχει επιθετικά σ' αυτό το μέρος της διαδρομής.

Το **τέταρτο** μέρος της διαδρομής περιλαμβάνει τα τελευταία 11 χιλιόμετρα και οι κατηφόρες του, ιδίως οι μεγαλύτερες στο 32^ο και 37^ο χλμ, είναι μία πρόκληση για τα κουρασμένα πόδια του μαραθνοδρόμου.

Βεβαίως, η καλύτερη ανάμνηση του Μαραθωνίου Αθήνας είναι τα τελευταία κατηφορικά 600μ. της Ηρώδου Αττικού και ακόμη περισσότερο η είσοδος στο μοναδικό στον κόσμο, γεμάτο από θεατές και φίλους Καλλιμάρμαρο Στάδιο.

ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΑΜΑ

Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της εποχής μας είναι η αποτελεσματική αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, η οποία έχει ήδη λάβει διαστάσεις κρίσης.

Η Ευρωπαϊκή Πράσινη Συμφωνία είναι η απάντηση της Ε.Ε. σε αυτή την πρόκληση, έχοντας θέσει τον εμβληματικό στόχο να καταστεί η Ευρώπη η πρώτη κλιματικά ουδέτερη ήπειρος μέχρι το 2050 και παρέχοντας το αναγκαίο πλαίσιο, κίνητρα και επενδύσεις.

Στόχος είναι ο μετασχηματισμός της Ευρώπης σε μια σύγχρονη, αποδοτική ως προς τη χρήση των πόρων και ανταγωνιστική οικονομία με μηδενικές καθαρές εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, μέσω επενδύσεων από το σχέδιο ανάκαμψης NextGenerationEU και τον επταετή προϋπολογισμό της ΕΕ.

Σε συνδυασμό με τη δέσμευση για κοινωνικά δίκαιη μετάβαση, κανένας άνθρωπος και καμιά περιφέρεια δεν μένουν στο περιθώριο, ώστε να διασφαλιστεί μια δίκαιη και υγιής κοινωνία για τις μελλοντικές γενιές.

Ο 41ος Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας, ως συλλογική πολιτιστική και αθλητική δράση, μας ενώνει στον κοινό αυτόν αγώνα της εποχής μας.

Η Αντιπροσωπεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Ελλάδα συνεργάζεται για πρώτη φορά με τον ΣΕΓΑΣ συμβάλλοντας, μεταξύ άλλων, στη διεξαγωγή ενός «πράσινου» αγώνα και προάγοντας δράσεις ευαισθητοποίησης των πολιτών για την σημασία της κυκλικής οικονομίας.

Οι δράσεις μας είναι:

- Διάθεση στους δρομείς 70.000 σακιδίων από ανακυκλωμένο πλαστικό, με σημαντικό περιβαλλοντολογικό όφελος που ισοδυναμεί με την εξοικονόμηση 12 τόνων πλαστικού. Οι τσάντες έχουν γίνει από χρησιμοποιημένα μπουκάλια τα οποία συνελέγησαν και ανακυκλώθηκαν.
- Οι 4.500 εθελοντές θα φροντίσουν ώστε 500.000 μπουκαλάκια νερού για τους δρομείς, να συγκεντρωθούν συστηματικά σε 400 κάδους ανακύκλωσης, ώστε να ανακυκλωθούν, μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα του Αυθεντικού Μαραθωνίου.





Κύπρος,
Τρέξιμο, προπόνηση και αναψυχή!

www.visitcyprus.com

ΜΕΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ Σ.Ε.Γ.Α.Σ.

Πρόεδρος: Σοφία Σακοράφα

Αντιπρόεδροι (κατά αλφαβητική σειρά):
Γιώργος Καλαντζής
Κώστας Κεντέρης
Δημήτρης Χαχάμης

Γενικός Γραμματέας: Γιώργος Γιατρουδάκης

Ταμίας: Γιάννης Λιούμπας
Αναπληρωτής Ταμίας: Γιάννης Ψωμιάδης

Α' Ειδική Γραμματέας: Λούλα Καρατζά
Β' Ειδική Γραμματέας: Ευγενία Νικολετοπούλου

Έφορος: Βασίλης Καρανάσσο

Μέλη (κατά αλφαβητική σειρά):
Λαμπρινή Αναστοπούλου
Ξένια Αργειτάκη
Κυριακή Γαλάνη
Βασίλης Ζήκας
Τασούλα Κελεσίδου
Γιάννης Μυστακίδης
Χάρης Παπαδιάς
Ιάκωβος Πετσούλας
Γιώργος Συμεωνίδης
Κώστας Τριαντάφυλλος
Θανάσης Χασκής

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ

Πρόεδρος: Σοφία Σακοράφα

Μέλη:
Γιώργος Γιατρουδάκης
Γιάννης Λιούμπας
Κώστας Τριαντάφυλλος
Γιάννης Μπόλλας
Σωτήρης Κυρανάκος
Καλυψώ Δέρβου
Γεωργία Σαγιαδινού,
Μάρκος Καλούδης
Νότης Παπούλιας
Ανδρέας Γκόγκας
Άγγελος Προβατάς,
Δημήτρης Χαλβατζάρας
Σπύρος Καλοζούμης

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΡΕΚΟΡ

40ος ΑΜΑ 2023 Νικητές-Νικήτριες

ΑΝΔΡΕΣ			
1ος	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΡΑΙΣΚΟΣ	ΠΓΣ	2.22.37
2ος	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΙΤΣΩΛΗΣ	Γ.Α.Σ. ΙΛΙΣΟΣ	2.23.34
3ος	ΚΩΣΤΑΣ ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ	ΓΑΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ	2.23.56

ΓΥΝΑΙΚΕΣ			
1ος	ΓΚΛΟΡΙΑ ΠΡΙΒΙΛΕΤΖΙΟ	ΓΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2.43.20
2ος	ΣΤΑΜΑΤΙΑ ΝΟΥΛΑ	ΝΓΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	2.46.53
3ος	ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΒΛΑΧΑΚΗ	ΓΑΣ ΙΛΙΣΣΟΣ	2.51.56



ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Οι 10 καλύτερες επιδόσεις όλων των εποχών στην Αυθεντική Διαδρομή

ΑΝΔΡΕΣ				
1.	2:10.34	EDWIN KIPROP KIPTOO	KEN	12/11/23
2.	2:10.37	FELIX KANDIE	KEN	9/11/14
3.	2:10.55	BALDINI STEFANO	ITA	29/8/04
4.	2:10.56	MISOI BRIMIN KIPKORIR	KEN	11/11/18
5.	2:11.07	ADKOCKS BILL	GBR	6/4/1969
6.	2:11.29	KEFLEZIGHI MEBRAHTOM	USA	29/8/04
7.	2:11.35	BETT RAYMOND KIMUTAI	KEN	11/11/12
8.	2:11.40	BOUBKER ABDELKERIM	MOR	13/11/11
9.	2:11.49	GOMEZ RODOLFO	MEX	7/3/1982
10.	2:12.01	WAKIHURI DOUGLAS	KEN	9/4/95
ΓΥΝΑΙΚΕΣ				
1.	2:26.20	NOGUCHI MIZUKI	JPN	22/8/04
2.	2:26.32	NDEREBA CATHERINE	KEN	22/8/04
3.	2:27.20	KASTOR –DROSSIN DEENA	USA	22/8/04
4.	2:28.15	ALEMU ELFENESH	ETH	22/8/04
5.	2:28.44	TOSA REIKO	JPN	22/8/04
6.	2:29.48	SUZUKI HIROMI	JPN	9/8/97
7.	2:31.06	DRAZDAUSKAITE RASA	LTU	30/10/10
8.	2:31.10	CATUNA ANUTA	ROM	9/4/95
9.	2:31.12	MACHADO MANUELA	POR	9/8/97
10.	2:31.15	JEVTIC OLIVERA	SCG	22/08/2004

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Οι 10 Καλύτεροι Έλληνες στην Αυθεντική Διαδρομή

ΑΝΔΡΕΣ				
1.	2:16.49	ΚΩΣΤΑΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ	ΠΑΟ	11/11/18
2.	2:17.56	ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	29/8/04
3.	2:19.55	ΦΑΝΗΣ ΤΣΙΜΙΓΚΑΤΟΣ	ΠΑΝΑΧΑΪΚΗ	7/3/82
4.	2:20.37	ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΜΠΕΛΗΣ	ΓΣ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕ- ΛΟΣ	3/11/02
5.	2:20.48	ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΡΜΑΚΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ	31/10/10
6.	2:20:58	ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ	ΑΠΣ ΠΑΤΡΑΙ	9/4/95
7.	2:21.20	ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ	ΓΕ ΑΓΡΙΝΙΟΥ	11/8/79
8.	2:21.22	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ	ΦΟ ΒΡΟΝΤΑΔΟΥ	8/11/15
9.	2:21.44	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ	31/10/10
10.	2:21:58	ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΤΡΙΓΚΑΣ	ΠΕΙΡΑΪΚΟΣ ΣΥΝΔ.	9/4/95
ΓΥΝΑΙΚΕΣ				
1.	2:39.10	ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ	ΠΓΣ	9/8/97
2.	2:40.36	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΕΦΑΛΑ	ΑΕΚ	31/10/10
3.	2:40.53	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΑΣ ΒΕΡΓΙΝΑΣ	9/11/08
4.	2:41.05	ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΓΑΖΕΑ	ΑΓΕ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	9/11/08
5.	2.41.30	ΓΚΛΟΡΙΑ ΠΡΙΒΙΛΕΤΖΙΟ	Γ.Σ. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	13/11/21
6.	2:44.37	ΕΛΕΝΗ ΔΟΝΤΑ	ΗΡΑΚΛΗ Θ.	6/11/05
7.	2:44.58	ΜΑΓΔΑ ΚΑΡΙΜΑΛΗ	ΓΑΣ ΙΛΙΣΟΣ ΑΘ.	31/10/10
8.	2:45.43	ΣΟΦΙΑ ΡΗΓΑ	ΓΣ ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕ- ΛΟΣ	13/11/11
9.	2:46.01	ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ		13/11/23
10.	2.46.09	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ	ΑΟ ΜΥΚΟΝΟΥ	11/11/18

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

5χλμ. Νικητές / Νικήτριες

ΑΝΔΡΕΣ			
2006	ΝΙΚΟΣ ΚΑΤΣΑΡΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	16.23
2007	ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΕΡΒΑΚΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	16.22
2008	ΜΙΧΑΛΗΣ ΓΕΛΑΣΑΚΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	15.41
2009	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	15.59
2010	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	15.27
2011	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΡΟΣΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	16.10
2012	ΚΩΣΤΑΣ ΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	15.24
2013	ΚΩΣΤΑΣ ΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	15.48
2014	ΚΩΣΤΑΣ ΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	15.26
2015	ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΛΛΙΑΣ	ΕΛΛΑΔΑ	15.09
2016	ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΛΛΙΑΣ	ΕΛΛΑΔΑ	14.49
2017	ΓΙΩΡΓΟΣ-ΜΙΧΑΛΗΣ ΤΑΣΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	14.51
2018	ΑΝΔΡΕΑΣ ΔΗΜΗΤΡΑΚΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	14.47 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2019	ΜΑΡΙΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	14.51
2020	ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID		
2021	ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ	ΕΛΛΑΔΑ	14.45 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2022	ΝΕΣΤΟΡΑΣ ΚΟΛΛΙΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	14.47
2023	ΝΕΣΤΟΡΑΣ ΚΟΛΛΙΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	14.48

ΓΥΝΑΙΚΕΣ			
2006	ΙΩΑΝΝΑ ΤΣΑΚΙΡΗ	ΕΛΛΑΔΑ	20.16
2007	ΜΑΡΙΑ ΤΣΙΡΜΠΑ	ΕΛΛΑΔΑ	18.18
2008	ΜΑΡΙΑ ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	18.53
2009	ΝΤΕΝΙΣ ΔΗΜΑΚΗ	ΕΛΛΑΔΑ	17.52
2010	ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΜΙΧΑΗΛΟΒΑ	ΕΛΛΑΔΑ	19.42
2011	ΜΥΡΤΩ ΚΟΚΚΑΛΙΑΡΗ	ΕΛΛΑΔΑ	20.50
2012	ΑΘΗΝΑ ΚΟΪΝΗ	ΕΛΛΑΔΑ	17.10
2013	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΠΕΡΔΟΥΣΗ	ΕΛΛΑΔΑ	17.58
2014	ΕΛΕΝΗ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	17.39
2015	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	17.23
2016	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ	ΕΛΛΑΔΑ	17.10
2017	ΡΟΥΖ ΤΣΕΛΙΜΟ	ΜΠΑΧΡΕΪΝ	16.40 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2018	ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΘΗ	ΕΛΛΑΔΑ	17.28
2019	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	17.06
2020	ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID		
2021	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	16.40 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2022	ΜΑΡΙΑ ΚΑΣΣΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	16.36 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2023	ΜΑΡΙΑ ΚΑΣΣΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	16.46

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

10χλμ. Νικητές / Νικήτριες από 2004**

ΑΝΔΡΕΣ			
2004	ΚΩΣΤΑΣ ΠΟΥΛΙΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	32.17
2005	ΚΩΣΤΑΣ ΠΟΥΛΙΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	31.06
2006	ΔΗΜΟΣ ΜΑΓΓΙΝΑΣ	ΕΛΛΑΔΑ	31.21
2007	ΜΟΧΑΜΕΝΤ ΜΠΕΝΣΑΛΑ	ΜΑΡΟΚΟ	32.13
2008	ΟΛΙΒΕΡ ΓΟΥΙΝΤΒΕΡ	ΓΑΛΛΙΑ	31.49
2009	ΜΟΧΑΜΕΝΤ ΜΠΕΝΣΑΛΑ	ΜΑΡΟΚΟ	31.24
2010	ΘΕΟΔΟΣΗΣ ΚΑΛΔΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	32.33
2011	ΓΕΜΠΕΛ ΚΣΑΧΟΥΜ	ΑΙΘΙΟΠΙΑ	31.26
2012	ΑΜΙΝ ΧΑΝΤΙΡΙ	ΚΥΠΡΟΣ	31.50
2013	ΙΣΚΑΝΤΕΡ ΙΑΝΤΓΚΡΑΝΟΦ	ΡΩΣΙΑ	32.28
2014	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	32.39
2015	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ	ΕΛΛΑΔΑ	32.03
2016	ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΟΥΝΤΟΥΛΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	31.48
2017	ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΛΛΙΑΣ	ΕΛΛΑΔΑ	30.50
2018	ΓΙΩΡΓΟΣ-ΜΙΧΑΛΗΣ ΤΑΣΣΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	30.29 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2019	ΓΙΩΡΓΟΣ-ΜΙΧΑΛΗΣ ΤΑΣΣΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	31.50
2020	ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID – 19		
2021	ΓΙΩΡΓΟΣ-ΜΙΧΑΛΗΣ ΤΑΣΣΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	30.50
2022	ΜΑΡΙΟΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	30.08 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2023	ΝΙΚΟΣ ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ	31.19
ΓΥΝΑΙΚΕΣ			
2004	ΕΛΕΝΗ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	37.55
2005	ΕΛΕΝΗ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	36.37
2006	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΡΑΤΣΙΑΝΗ	ΕΛΛΑΔΑ	36.32
2007	ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΔΑΛΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	36.58
2008	ΡΚΙΑ ΕΛΜΟΥΚΙΜ	ΜΑΡΟΚΟ	36.20
2009	ΔΗΜΗΤΡΑ ΙΟΡΔΑΝΙΔΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	38.19
2010	ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΑΤΡΟΠΕΚΑΚΗ	ΕΛΛΑΔΑ	37.24
2011	ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΑΤΡΟΠΕΚΑΚΗ	ΕΛΛΑΔΑ	37.53
2012	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ	ΕΛΛΑΔΑ	35.17
2013	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ	ΕΛΛΑΔΑ	35.40
2014	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ	ΕΛΛΑΔΑ	35.28
2015	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ	ΕΛΛΑΔΑ	34.59 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2016	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ	ΕΛΛΑΔΑ	35.23
2017	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ	ΕΛΛΑΔΑ	35.58
2018	ΓΚΛΟΡΙΑ ΠΡΙΒΙΛΕΤΖΙΟ	ΕΛΛΑΔΑ	35.23
2019	ΓΚΛΟΡΙΑ ΠΡΙΒΙΛΕΤΖΙΟ	ΕΛΛΑΔΑ	35.59
2020	ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID – 19		
2021	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	34.32 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2022	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	33.38 ΡΕΚΟΡ ΑΓΩΝΑ
2023	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΟΥ	ΕΛΛΑΔΑ	34.10

* Το αγώνισμα διεξάγεται από το 1998 και έως το 2003, η διαδρομή ήταν μικρότερη από 10χλμ.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

Πανελληνιονίκες μετά το 2000

ΑΝΔΡΕΣ			
2000	ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΑΣ	ΟΣΦΠ	2:20.50
2001	ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΑΣ	ΟΣΦΠ	2:23.57
2002	ΒΑΣΙΛΗΣ ΖΑΜΠΕΛΗΣ	ΕΛ. ΒΕΝΙΖ.	2:20.37
2003	ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΑΣ	ΟΣΦΠ	2:23.16
2004	ΚΩΣΤΑΣ ΓΟΥΓΟΥΣΗΣ	ΓΑΣ ΚΟΡΗΣΟΥ	2:27.05
2005	ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΚΟΚΟΤΟΣ	ΠΓΣ	2:24.52
2006	ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ	ΠΓΣ	2:24.23
2007	ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ	ΑΕΚ	2:23.51
2008	ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ	ΑΕΚ	2:22.18
2009	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΣ	ΟΣΦΠ	2:26.27
2010	ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΡΜΑΚΗΣ	ΠΓΣ	2:20.48
2011	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΣ	ΟΣΦΠ	2:24.10
2012	ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΡΜΑΚΗΣ	ΤΡΙΤΩΝ ΧΑΛΚ	2:21.56
2013	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ	ΦΟ ΒΡΟΝΤΑΔΩΝ	2:23:59
2014	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ	ΦΟ ΒΡΟΝΤΑΔΩΝ	2:25:15
2015	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ	ΦΟ ΒΡΟΝΤΑΔΩΝ	2:21:22
2016	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΜΕΡΟΥΣΗΣ	ΦΟ ΒΡΟΝΤΑΔΩΝ	2:24:58
2017	ΚΩΣΤΑΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΟ	2.27.21
2018	ΚΩΣΤΑΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΟ	2.21.54
2019	ΚΩΣΤΑΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΟ	2.19.02
2020	ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID – 19		
2021	ΚΩΣΤΑΣ ΓΚΕΛΑΟΥΖΟΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΟ	2.16.49
2022	ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΙΤΣΙΩΛΗΣ	ΓΑΣ ΙΛΙΣΣΟΣ	2.23.44
2023	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΑΡΑΙΣΚΟΣ	ΠΓΣ	2.22.37

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

Πανελληνιονίκες μετά το 2000

ΓΥΝΑΙΚΕΣ			
2000	ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΣΥΚΟΠΕΤΗ	Μ. ΑΛΕΞ. ΓΙΑΝ.	3:04.04
2001	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΧΑΝΘ	2:48.36
2002	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΧΑΝΘ	2:47.21
2003	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΧΑΝΘ	2:46.47
2004	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΧΑΝΘ	2:45.27
2005	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΧΑΝΘ	2:42.50
2006	ΕΛΕΝΗ ΔΟΝΤΑ	ΗΡΑΚΛΗ Θ.	2:44.47
2007	ΜΑΓΔΑ ΓΑΖΕΑ	ΑΓΕ ΖΑΚ.	2:41.31
2008	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΒΕΡΓΙΝΑ	2:40.53
2009	ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΜΠΑΤΖΙΔΟΥ	ΒΕΡΓΙΝΑ	2:44.23
2010	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΕΦΑΛΑ	ΑΕΚ	2:40.36
2011	ΣΟΦΙΑ ΡΗΓΑ	ΓΣ ΕΛΕΥΘ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ	2:45.43
2012	ΜΑΓΔΑ ΓΑΖΕΑ	ΑΓΕ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	2:44.42
2013	ΜΑΓΔΑ ΓΑΖΕΑ	ΑΓΕ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	2:46:04
2014	ΣΟΦΙΑ ΡΗΓΑ	ΓΣ ΕΛΕΥΘ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ	2:45.38
2015	ΟΥΡΑΝΙΑ ΡΕΜΠΟΥΛΗ	ΓΣ ΝΕΩΝ ΛΕΡΟΥ	2:54.32
2016	ΟΥΡΑΝΙΑ ΡΕΜΠΟΥΛΗ	ΓΣ ΝΕΩΝ ΛΕΡΟΥ	2:49.24
2017	ΟΥΡΑΝΙΑ ΡΕΜΠΟΥΛΗ	ΑΓΣ ΚΑΜΕΙΡΟΣ	2.49.06
2018	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ	ΑΟ ΜΥΚΟΝΟΥ	2.46.09
2019	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ	ΑΟ ΜΥΚΟΝΟΥ	2.45.50
2020	ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID – 19		
2021	ΓΚΛΟΡΙΑ ΠΡΙΒΙΛΕΤΖΙΟ	Γ.Σ. ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2.41.30
2022	ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	ΑΠΚ ΝΕΑΠΟΛΗΣ	2.46.01
2023	ΓΚΛΟΡΙΑ ΠΡΙΒΙΛΕΤΖΙΟ	ΓΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	2.43.20

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΡΕΚΟΡ

Ρεκόρ Αυθεντικής Διαδρομής					
Ανδρών	2:10:34	EDWIN KIPROP KIPTOO	KEN	12/11/23	40ος AMA
Γυναικών	2:26.20	NOGUCHI MIZUKI	JPN	22/8/04	O.G.
Ρεκόρ Αγώνα AMA					
Ανδρών	2:10:34	EDWIN KIPROP KIPTOO	KEN	12/11/23	40ος AMA
Γυναικών	2:31.06	DRAZDAUSKAITE RASA	LTU	30/10/10	28th ACM
Παγκόσμιο Ρεκόρ					
Ανδρών	2:00:35	KELVIN KIPTUM	KEN	8/11/23	CHICAGO
Γυναικών	2:09:56	Mx RUTH CHEPNGETICH	KEN	13/10/24	CHICAGO
	2:17:01	Wo KEITANI MARY JEPKOSGEI	KEN	23/4/17	LONDON
Ρεκόρ Ελλήνων στην Αυθεντική Διαδρομή					
Ανδρών	2:16.49	GELAOUZOS KOSTAS		14/11/21	38th AMA
Γυναικών	2:39.10	POLYZOU MARIA		9/8/97	W.CH.
Ρεκόρ Αγώνα AMA Ελλήνων					
Ανδρών	2:16.49	GELAOUZOS KOSTAS		14/11/21	38th AMA
Γυναικών	2:40.36	KEFALA KONSTANTINA		31/10/10	28th AMA
Πανελλήνιο Ρεκόρ					
Ανδρών:	2:12:04	ANDRIOPOULOS SPYROS	1/11/88	BERLIN	
Γυναικών:	2:33:40	POLYZOU MARIA	23/8/98	BUDAPEST	
Ρεκόρ Αγώνα 10χλμ					
Ανδρών	30.08	ANAGNOSTOU MARIOS	GRE	12/11/23	
Γυναικών	33.38	MARINAKOU ANASTASIA	GRE	12/11/23	
Ρεκόρ Αγώνα 5χλμ					
Ανδρών	14.45	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ CHRISTOS	GRE	14/11/21	
Γυναικών	16.36	MARIA KASSOU	GRE	13/11/23	

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ - ΡΕΚΟΡ

Οι Νικητές του Αυθεντικού Μαραθωνίου

1ος	1983	Φάνης Τσιμιγκάτος	Ελλάδα	2.28.18
2ος	1984	Λέον Ζβάνεπουλ	Νοτ. Αφρική	2.28.53
3ος	1985	Μίκαελ Χιλ	Σουηδία	2.26.20
4ος	1986	Γιος Φάντερ Βάτερ	Βέλγιο	2.27.22
5ος	1987	Κέβιν Φλάνεγκαν	Νοτ. Αφρική	2.25.14
6ος	1988	Φιοντόρ Ρίζοφ	Σ. Ένωση	2.17.33
7ος	1989	Γιαν Φαν Ρίτχοφεν	Ολλανδία	2.23.19
8ος	1990	Γιόχαν Ολοφ Ένγκχολμ	Σουηδία	2.26.33
9ος	1991	Θόδωρος Φωτόπουλος	Ελλάδα	2.28.18
10ος	1992	Χρήστος Ντούμας	Ελλάδα	2.31.15
11ος	1993	Νίκος Πολιάς	Ελλάδα	2.28.12
12ος	1994	Χρήστος Ντούμας	Ελλάδα	2.35.00
13ος	1995	Νίκος Πολιάς	Ελλάδα	2.27.27
14ος	1996	Νικήτας Μαρκάκης	Ελλάδα	2.33.15
15ος	1997	Γεράσιμος Κόκοτος	Ελλάδα	2.31.47
16ος	1998	Νίκος Πολιάς	Ελλάδα	2.18.38 Ρεκόρ Αγώνα Ελλάδα
17ος	1999	Μασάτο Γιονεχάρα	Ιαπωνία	2.18.35
18ος	2000	Νίκος Πολιάς	Ελλάδα	2.20.50
19ος	2001	Νοά Μπορ	Κένυα	2.19.26
20ος	2002	Μαρκ Σάινα	Κένυα	2.18.19
21ος	2003	Ζεντεμπάγιο Μπάγιο	Τανζανία	2.16.59
22ος	2004	Φρέντερικ Τσερόνο	Κένυα	2.15.30
23ος	2005	Τζέιμς Σάινα	Κένυα	2.16.05
24ος	2006	Χένρι Ταρούς	Κένυα	2.17.46
25ος	2007	Μπέντζαμιν Κορίρ Κίπροτις	Κένυα	2.14.40
26ος	2008	Πολ Λέκουρα	Κένυα	2.12.42
27ος	2009	Ζόσεφ Κιπκουρούι Νγκέτιχ	Κένυα	2.13.44
28ος	2010	Ρέιμοντ Κιμουτάι Μπετ	Κένυα	2.12.40
29ος	2011	Αμπντελκερίμ Μπουμπκέρ	Μαρόκο	2.11.40
30ος	2012	Ρειμοντ Κιμουτάι Μπετ	Κένυα	2.11.35
31ος	2013	Γέγκο Χίλαρι Κιπκογκέι	Κένυα	2.13.51
32ος	2014	Φέλιξ Κάντι	Κένυα	2.10.37 Ρεκόρ Αγώνα
33ος	2015	Χριστόφορος Μερούσης	Ελλάδα	2:21:22
34ος	2016	Λόμπουβαν Λούκα Ρότιτς	Κένυα	2.12.48
35ος	2017	Σάμουελ Καλαλέι	Κένυα	2.12.17
36ος	2018	Μισόι Μπριμιν Κιπκοριρ	Κένυα	2.10.56
37ος	2019	Τζον Κιπκορί Κόμεν	Κένυα	2.16.34
	2020			
38ος	2021	Κώστας Γκελαούζος	Ελλάδα	2.16.49 Ρεκόρ Αγώνα Ελλάδα
39ος	2022	Χαράλαμπος Πιτσώλης	Ελλάδα	2.23.44
40ος	2023	Έντουιν Κίτροπ	Κένυα	2.10.34

