

2025

tag us : instagram : @kousis_halfmarathon Fb: kousishalfmarathon
Web : <https://Kousishalfmarathon.gr>
info@kousishalfmarathon.gr

ΟΔΗΓΟΣ ΔΡΟΜΕΑ

07/12/2025



The Race of a legend

Τμήμα Παιδείας & Αθλητισμού
Οδός Μαβίλη 1 - Πρώην
Σιδηροδρομικός Στθμός Τρένων

www.kousishalfmarathon.gr
info@kousishalfmarathon.gr
6972323908



Χαιρετισμός Δημάρχου Αγρινίου

Την Κυριακή 7 Δεκέμβρη τρέχουμε για τον Μιχάλη Κούση.
Τρέχουμε για τις αξίες που μας ενώνουν.

Ο Αγώνας Δρόμου «Μιχάλης Κούσης» δεν είναι απλώς ένας αθλητικός θεσμός. Είναι μια μεγάλη γιορτή μνήμης, έμπνευσης και συμμετοχής. Κάθε χρόνο, στο πρόσωπο του σπουδαίου Αγρινιώτη πρωταθλητή, τιμούμε το πάθος, την επιμονή και το όραμα ενός ανθρώπου που ξεκίνησε από την πόλη μας και αναδείχθηκε σε θρύλο του ελληνικού και παγκόσμιου μααραθωνίου.

Ο Μιχάλης Κούσης απέδειξε πως τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο όταν έχεις ψυχή, πίστη και αγάπη γι' αυτό που κάνεις.

Με το παράδειγμά του άνοιξε δρόμους για γενιές αθλητών και συνεχίζει να εμπνέει όλους εμάς να προσπαθούμε, να προοδεύουμε και να ξεπερνάμε τα όριά μας — στην άθληση, στην κοινωνία, στη ζωή.

Σας περιμένουμε να τρέξουμε μαζί.

Να γεμίσουμε τους δρόμους του Αγρινίου με ενέργεια, χαμόγελα και συγκίνηση. Να δείξουμε πως η πόλη μας συνεχίζει να τιμά τους ανθρώπους της και να γράφει τη δική της ιστορία, με βήματα σταθερά και ψυχή γεμάτη φως.

Γιώργος Παπαναστασίου

Πρόγραμμα Εκδηλώσεων

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ --05/12/2025		
09.00 - 13.00	Γραμματεία Εγγραφές- Παραλαβές αριθμών	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1
16.00 - 21.00	Γραμματεία Εγγραφές- Παραλαβές αριθμών	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1
ΣΑΒΒΑΤΟ -- 06/12/2025		
09.00 - 13.00	Γραμματεία Εγγραφές- Παραλαβές αριθμών	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1
16.00 - 21.00	Γραμματεία Εγγραφές- Παραλαβές αριθμών	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1
ΣΑΒΒΑΤΟ -- 06/12/2025		
20.30	Τεχνική Ενημέρωση Αγώνα	Αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου
ΚΥΡΙΑΚΗ -- 07/12/2025		
07.00 - 08.15	Γραμματεία Εγγραφές- Παραλαβές αριθμών	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1
ΚΥΡΙΑΚΗ -- 07/12/2025		
07.30	Αναχώρηση δρομέων για τη λίμνη – Λεωφορείο 1ο	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1- σταθμός αστικών Κτελ
07.45	Αναχώρηση δρομέων για τη λίμνη λεωφορείο 2ο	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1- σταθμός αστικών Κτελ
08.00	Αναχώρηση δρομέων για τη λίμνη λεωφορείο 3ο	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1- σταθμός αστικών Κτελ
08.15	Αναχώρηση δρομέων για τη λίμνη λεωφορείο 4ο	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1 σταθμός αστικών Κτελ
*Τα λεωφορεία θα αναχωρήσουν σταδιακά από τις 07.30 έως και 08.15 το τελευταίο.		
ΚΥΡΙΑΚΗ -- 07/12/2025		
09.20	Εκκίνηση Αγώνα 5χλμ City Run	Κεντρική Πλατεία Δημοκρατίας
09.30	Εκκίνηση Αγώνα 21.1χλμ Ημιμαραθώνιος Μιχάλης Κούσης	Θέση Δογρή τριγωνίδας, κτήμα Πιθάρι
10.05	Εκκίνηση Αγώνα kids Run 1000m	Κεντρική Πλατεία Δημοκρατίας
11.00	Απονομές Αθλητών Γενικής Κατηγορίας	Κεντρική Πλατεία Δημοκρατίας
11.30	Απονομές Αθλητών Ηλικιακής Κατηγορίας 21.1 χλμ και 5χλμ.	Κεντρική Πλατεία Δημοκρατίας
ΚΥΡΙΑΚΗ -- 07/12/2025		
13.00	Επιστροφή Λεωφορείου για Λίμνη - Εφόσον υπάρχει ανάγκη και έχει δηλωθεί στη Γραμματεία	παλαιός σταθμός τρένων, οδός Μαβίλη 1 – σταθμός αστικών Κτελ



ZAMPARAS & PARTNERS
ENGINEERING & CONSTRUCTION

A group of runners is shown in silhouette, running towards the viewer. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, with warm orange and yellow tones. The runners are in various stages of their stride, and their shadows are cast on the ground. The overall mood is energetic and inspiring.

ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ ΜΕΤΡΑΕΙ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΔΗΜΟΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ



Τερματισμός 21.1 / 5χλμ

photospot- Take your Picture



Χρονομέτρης



Expo Kousis Info

Εκκίνηση kids Run 1km



Info



Recovery Zone -Physio



Energy Zone - Food Drinks

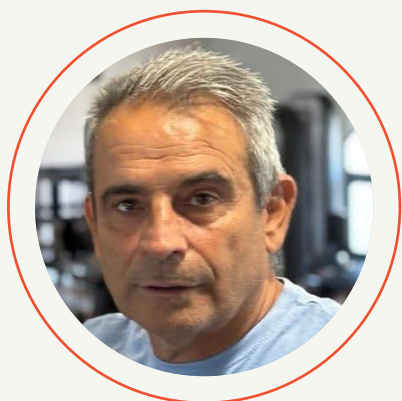
Interview Spot



Awards Ceremony



Η ομάδα μας



Θανάσης Μουρτζιάπης

Υπεύθυνος Αγώνων



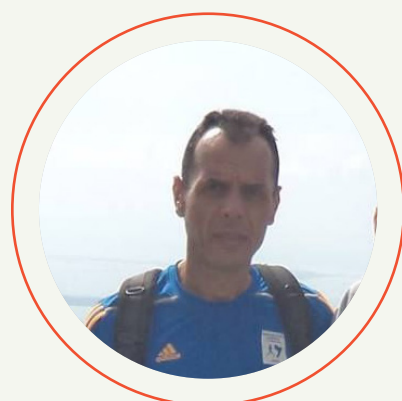
Ηλίας Ζαχαρόγιαννης

Υπεύθυνος Χρονομέτρησης



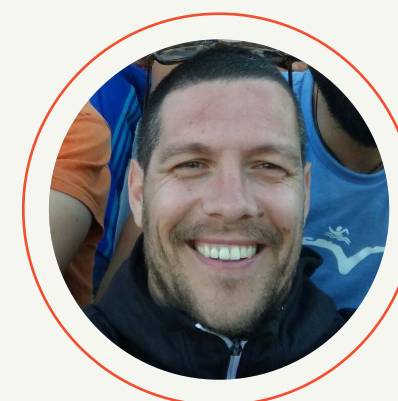
Όλγα Τσούτσικου

Υπεύθυνη φιλοξενίας



Νίκος Αλεξόπουλος

Συντονιστής Τροφοδοσίας
ΣΔΥ Αγρινίου



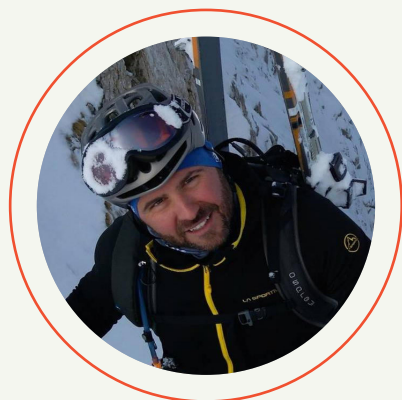
Γεώργιος Γκόλφης

Υπεύθυνος Φιλοξενίας



Γιάννης Τσάκος

Υπεύθυνος Χώρου Πλατείας
Γ.Ε.Αγρινίου



Νίκος Σκόνδρας

Υπεύθυνος Χώρου εκκίνησης
Frog Sports Adventure



Ειρήνη Μπαμπαρούτση

Συντονίστρια Απονομών



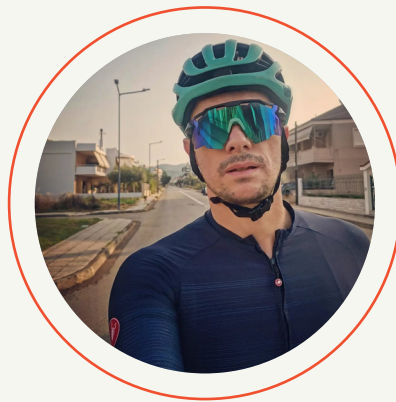
Μίρκα Τασολάμπρου

Υπεύθυνη Σταθμού 5 - 5 km
ΣΔΥ αγρινίου



Γιάννης Γιαταγάνας

Συντονιστής Εκδήλωσης
Ημιμαραθωνίου - Γ.Ε.Αγρινίου



Νώντας Λαμπρακόπουλος

Υπεύθυνος ποδηλάτων συνοδείας
ΠΓΣ Αγρινίου



Ελένη Νικολοπούλου

Υπεύθυνη Διαδρομής 1km
Γ.Α.Σ. Αγρινίου



Αλέξανδρος Κουτσιούμπας

Εκφωνητής Αγώνα



Μάκης Κωνσταντάτος

Υπεύθυνος Διαδρομής 21.1 km
ΣΔΥ Αγρινίου



Κωνσταντίνος Ρόμπολας

Υπεύθυνος Γραμματείας



Δήμητρα Αβράμπου

Υπεύθυνη Εθελοντών - Ακτίνα
Εθελοντισμού



Γιάννης Λιάτσος

Υπεύθυνος Σταθμού Τροφοδοσίας 2
ΕΟΣ Αγρινίου



Ρίτα Σιορίκη

Υπεύθυνη Σταθμού 4 - 21.1χλμ
Panetoliko Mountain trail

Σταθμοί Τροφοδοσίας

1 Μάκης Παλιογιώργος

2 Γιάννης Λιάτσος

2 Ρίτα Σιορίκη

3 Μίρκα Τασολάμπρου

Οι σταθμοί τροφοδοσίας θα έχουν υπεύθυνους απο συλλόγους της πόλης. Σε αυτούς θα υπάρχουν 3 άτομα που θα εξυπηρετούν τους σταθμούς μας



Σωτήρης Καρανίκας

Μέλος επιτροπής - Εθελοντής ομάδος

Οι μπλούζες του 17ου Ημιμαραθωνίου “Μιχάλης Κούσης”



Διαδικασία εγγραφών και προθεσμίες

Ηλεκτρονικά μόνο στο
[https://kousishalfmarathon.gr/
registration_kousis2025/](https://kousishalfmarathon.gr/registration_kousis2025/)

ΛΗΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ Αυστηρά Δευτέρα
01/12/2025 ΚΑΙ ΩΡΑ 12.00 ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Αρχικά οι εγγραφές γίνονται όλες ηλεκτρονικά στο site kousishalfmarathon.gr

Η προθεσμία των εγγραφών είναι ως την Δευτέρα 01 Δεκεμβρίου 2025 και ώρα 12.00 το βράδυ μμ
Οι εγγραφές είναι αυστηρά ηλεκτρονικές και δεν υπάρχει δυνατότητα εγγραφών πέρα από την πλατφόρμα

Οι εγγραφές θα λήξουν αυστηρά την προκαθορισμένη ώρα.

Σημαντικές Οδηγίες

Προσοχή οι εγγραφές στη γραμματεία που δεν έγιναν ηλεκτρονικά, θα γίνονται περιορισμένα (περιορισμένος αριθμός) χωρίς να εξασφαλίζεται η δυνατότητα παραλαβής τσάντας αθλητή.

Σημείωση :

Οι εγγραφές στη γραμματεία(που θα είναι περιορισμένες) δεν εξασφαλίζουν πακέτο t-shirt αθλητή

Ωρες Γραμματείας – Παραλαβές Πακέτων Αθλητών

Παραλαβή αριθμών- Πακέτου αθλητή στο παλαιό σταθμό τρένων στην οδό Μαβίλη 1, στο τμήμα Παιδείας και αθλητισμού.

- Παρασκευή και Σάββατο : 09.00 έως 13.00 και 16.00 έως 21.00 αυστηρά
- Κυριακή 07.00 έως 08.15 Αυστηρά και μόνο στο χώρο της γραμματείας!!



ZAMPARAS & PARTNERS
ENGINEERING & CONSTRUCTION

21001
ονομα δρομέα



17ος Ημιμαραθώνιος
«ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ»
07 /12 / 2025



ΔΗ*



ZAMPARAS & PARTNERS
ENGINEERING & CONSTRUCTION

5001
ονομα δρομέα



17ος Ημιμαραθώνιος
«ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ»
07 /12 / 2025

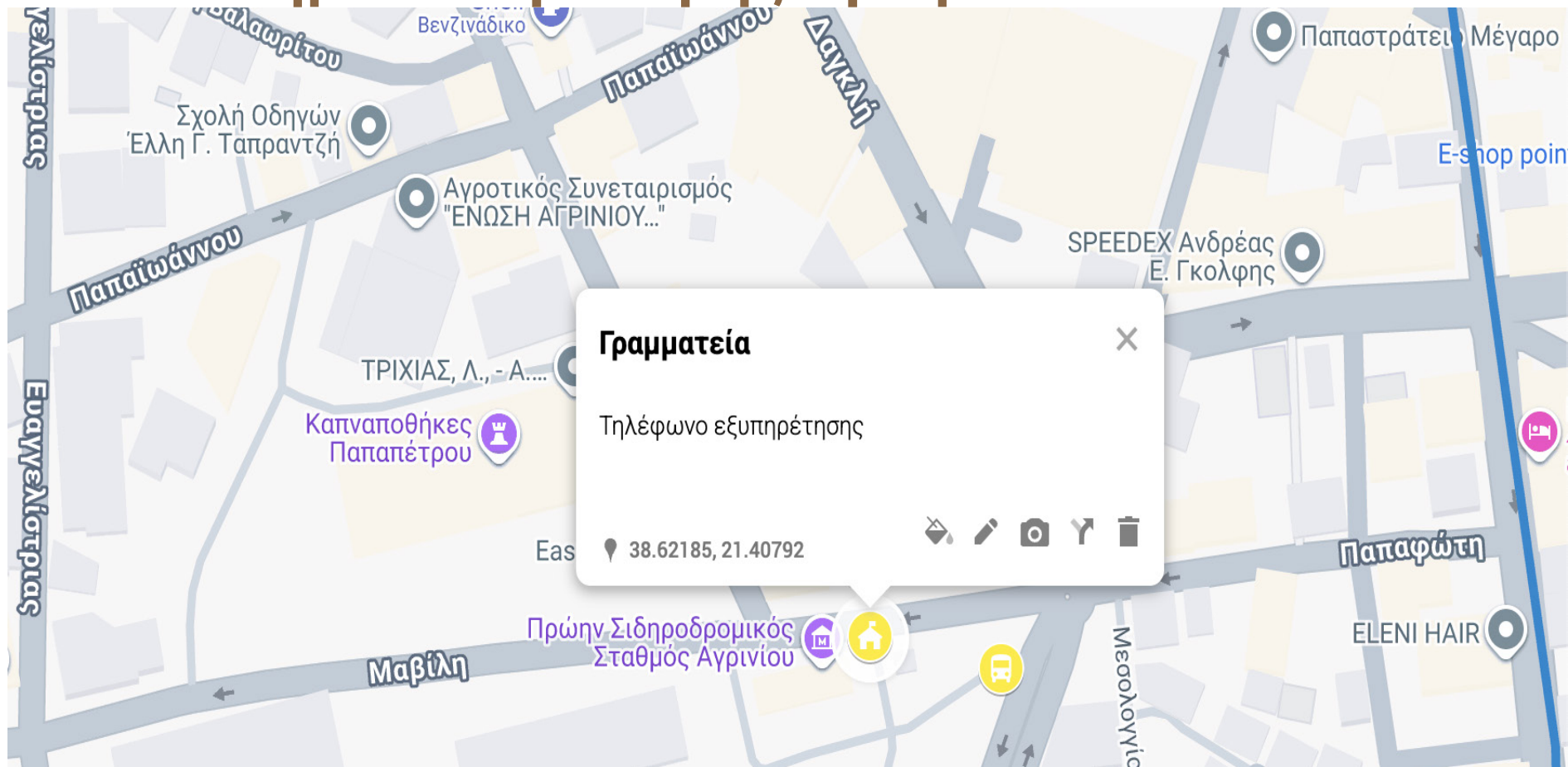


ΔΗ*

Προσοχή : Δε θα δοθούν αριθμοί στις εκκινήσεις των αγώνων. Φροντίστε να παραλάβετε τους αριθμούς σας την Παρασκευή και το Σάββατο. Για συλλόγους που δεν μπορούν να έρθουν νωρίτερα, θα πρέπει να έχετε συνεννοηθεί με τον υπεύθυνο γραμματείας για την ομαδοποίηση των εγγραφών και των πακέτων σας έτσι ώστε να παραλάβετε με δική σας ευθύνη για να μοιράσετε τα νούμερα των αθλητών σας.

Σημείωση : Παρακαλούμε πολύ να μην κάνετε εγγραφές μόνο για την μπλούζα. Παρατηρούμε πολλές απώλειες από τις συμμετοχές ακόμα και μετά τη παραλαβή της μπλούζας και θα θέλαμε να σας παρακαλέσουμε να τιμήσετε τον αγώνα με τη συμμετοχή σας. Σημασία έχει να βρεθείτε στην εκκίνηση των 5 ή των 21 χιλιομέτρων. Δε θα θέλαμε να προβούμε σε αλλαγή της πολιτικής μας με παράδοση μετά το τερματισμό. Στηρίξτε την προσπάθεια βοηθώντας με τη συμμετοχή σας.

Σημείο Παραλαβής Αριθμών – Πακέτων



Οδός γραμματείας : Μαβίλη 1 Πρώην Σιδηροδρομικός σταθμός Αग्रινίου
Τηλ. Επικοινωνίας : 2641360685

ΧΟΡΗΓΟΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ
VODAFONE ΠΛΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Together we can



ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΑ 21.1 ΧΛΜ

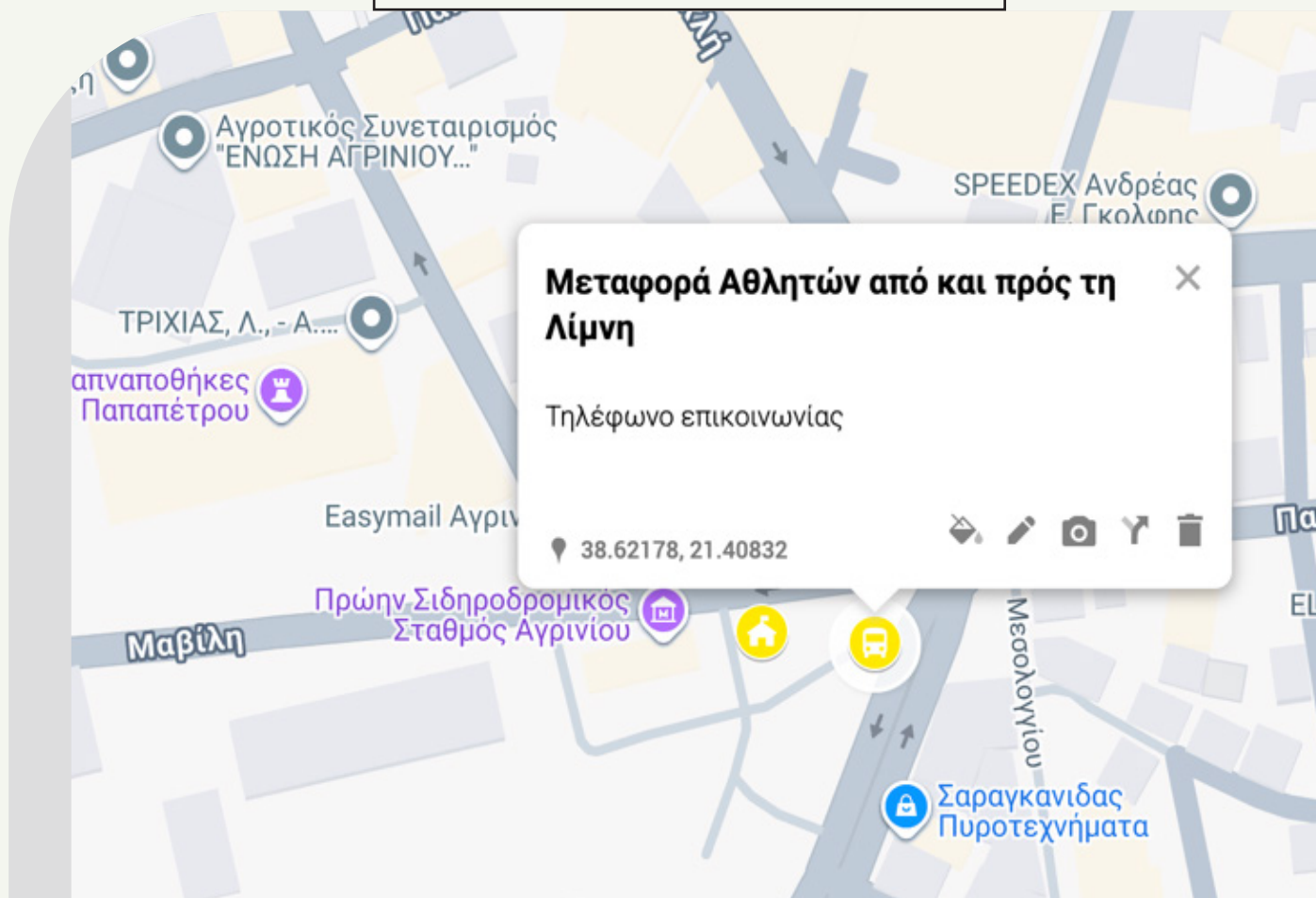
Διαδικασία μεταφοράς

Οι δρομείς θα πρέπει να είναι στο σημείο εκκίνησης τουλάχιστον 30 λεπτά νωρίτερα από την προγραμματισμένη εκκίνηση. Η τροχαία Αγρινίου θα αρχίσει να εφαρμόζει τις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις αρχίζοντας από την εκκίνηση στη τοποθεσία Δογρή Τριχωνίδας. Θα υπάρχουν μέσα μεταφοράς προς το σημείο εκκίνησης από το παλιό σταθμό τρένων. Παρακαλούνται οι δρομείς να ακολουθήσουν το πρόγραμμα μεταφοράς που έχει αναφερθεί. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας έρθει με δικό του μεταφορικό μέσο, θα πρέπει να ακολουθήσει τις κυκλοφοριακές ρυθμίσεις που θα ισχύσουν από την τροχαία Αιτωλοακαρνανίας

**Τελευταία Μετακίνηση
Λεωφορείου προς Λίμνη
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ**

**!! Στις 08:15 η Ζώνη μεταφοράς κλείνει-
Το τελευταίο λεωφορείο αναχωρεί στις
08.15 από τον παλιό σταθμό τρένων
από την στάση των αστικών προς την
Δογρή Τριχωνίδας.**

**Δίνουμε στίγμα του σημείου
αναχώρησης**

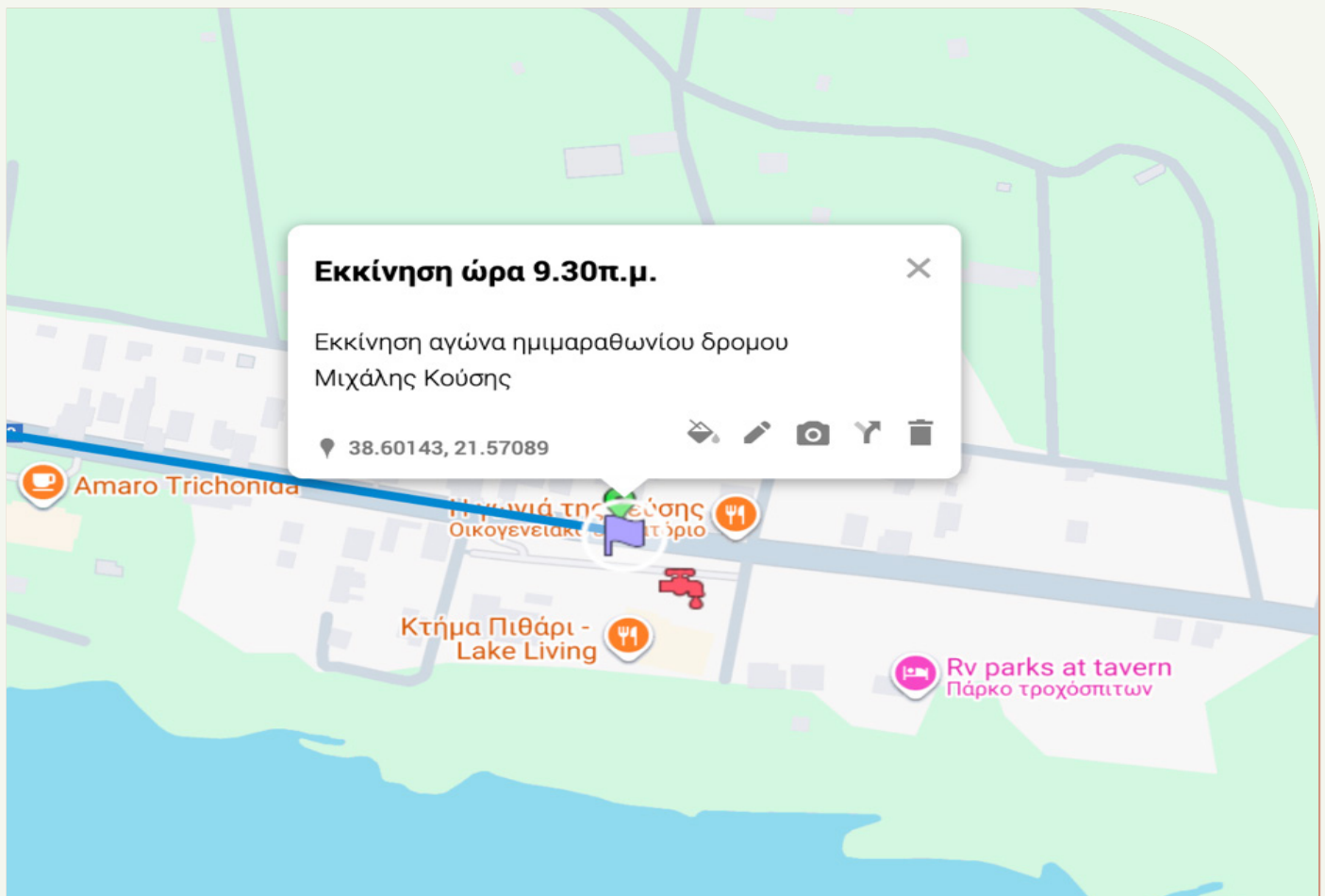


Υποδομές στην Εκκίνηση

Στο σημείο υπάρχει Πάρκινγκ Αυτοκινήτων στο κτήμα Πιθάρι. Θα πρέπει οι συνοδοί που θέλουν να επιστρέψουν στη περιοχή του Αγρινίου να φροντίσουν για την αναχώρηση τους 15 λεπτά νωρίτερα από την εκκίνηση. Σημειώνεται πως δε θα μπορέσετε να αναχωρήσετε προς το Αγρίνιο μετά την εκκίνηση του αγώνα .

Υπάρχουν τουαλέτες που διαθέτει το κατάστημα πιθάρι καθώς και κλειστός χώρος ακριβώς στη γραμμή της εκκίνησης ,σε περίπτωση που θα έχει κακοκαιρία. Δίνεται στίγμα της περιοχής εκκίνησης στη Δογρή Τριχωνίδας

ΠΡΟΣΟΧΗ : Επισημαίνεται για άλλη μια φορά πως δεν θα δοθούν αριθμοί από τη διοργάνωση στο σημείο της εκκίνησης. Θα πρέπει να έχετε φροντίσει να παραλάβετε τους αριθμούς σας από τη γραμματεία του αγώνα τις ημέρες και ώρες που έχουν αναφερθεί πιο πάνω. Η διοργάνωση δε φέρει καμία ευθύνη για την ύπαρξη δρομέων στην εκκίνηση χωρίς αριθμό εφόσον αυτοί δεν έχουν παραλάβει τους αριθμούς από την γραμματεία.





Μήνυμα Καλωσορίσματος Αντιδημάρχου Αγρινίου

Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή σας καλωσορίζουμε σε ένα ακόμη μεγάλο αθλητικό και πολιτιστικό γεγονός για την πόλη μας. Ο 17ος Ημιμαραθώνιος «Μιχάλης Κούσης» αποτελεί θεσμό για το Αγρίνιο και ευκαιρία να τιμήσουμε όλοι μαζί τον σπουδαίο Αγρινιώτη μαραθωνοδρόμο, του οποίου το όνομα αποτελεί πηγή έμπνευσης και υπερηφάνειας.

Στις 06 και 07 Δεκεμβρίου, η πόλη μας μετατρέπεται σε μια μεγάλη γιορτή αθλητισμού, συμμετοχής και εξωστρέφειας. Καλούμε όλους τους πολίτες, μικρούς και μεγάλους, να βρεθούν κοντά μας.

Σας περιμένουμε όλους για να ζήσουμε μαζί μοναδικές στιγμές και να τιμήσουμε τη μνήμη και την προσφορά του Μιχάλη Κούση στον ελληνικό αθλητισμό.
Καλό αγώνα σε όλους!

Χρήστος Ζαρκαβέλης



Φωτογραφικό Υλικό - Εκπο



K/M HALF MARATHON KOUSIS

17ος Ημιμαραθώνιος "ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ"

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ

The Race of a legend

Σε συνεργασία με τους συλλόγους

Logos of various sports clubs and organizations.



K/M HALF MARATHON KOUSIS

17ος Ημιμαραθώνιος "ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ"

Μιχάλης Κούσης

"Κάνω αθλητισμό γιατί τον αγαπάω.
Δεν σκέφτηκα ποτέ τα χρήματα
Ο αθλητισμός είναι ζωή"

The Race of a legend



Μιχάλης Κούσης

"Δε βρίσκω λόγια να πω πόσο όμορφο και πόσο ωραίο είναι το αγώνισμα του μαραθωνίου

Με αυτό το αγώνισμα εκπληρώνω όλες μου τις φιλοδοξίες..."

The Race of a legend



ΤΡΕΧΟΥΜΕ και ΤΙΜΟΥΜΕ τον ΣΠΟΥΔΑΙΟ Αγρινιώτη Πρωταθλητή ΜΙΧΑΛΗ ΚΟΥΣΗ

K/M HALF MARATHON KOUSIS

17ος Ημιμαραθώνιος "ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΥΣΗΣ"

The Race of a legend



K/M KOUSIS

Half Marathon

The race of a Legend

Μιχάλης Κούσης

" Μέσα από αυτό το αγώνισμα υπήρξαν στιγμές που ένιωσα πως έχω ΞΑΝΑΓΕΝΝΗΘΕΙ"



K/M HALF MARATHON KOUSIS

7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025

Ημιμαραθώνιος δρόμος 21,1 χλμ.

Αγώνας δρόμου 5 χλμ. (Αγώνας τρεξίματος & δυναμικού βάδην)

Αγώνας 1000 μέτρων

ΑΦΕΤΗΡΙΑ : Τοποθεσία Λογρή Τριγωνίδας (κτίσμα Πυθάρη)

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Πλατεία Δημοκρατίας

Εκκίνηση ώρα: 09:30 π.μ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ZAMPARAS & PARTNERS ENGINEERING & CONSTRUCTION

vodafone

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ

The Race of a legend

Σε συνεργασία με τους συλλόγους

<https://kouisahalfmarathon.gr>

INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE

Name of Race
Kousis half marathon

Distance
21 097.5 m

Location
AGRINIO

Country
GREECE

Date of Race
23/10/2022

Date of Measurement
16/10/2022

Elevation Change
positive 2.80 m/km

Separation
67.78 % of race distance

Name(s) of the measurer(s)
Georgios DOUSSIS

World Athletics – AIMS Grade
A

Country
GREECE

Certificate Number
GRE/2022/270/JFD2130 B

Expiry Date
31/12/2026

International Measurement Administrator
Jean François DELASALLE

Registered On
02/11/2022

Signed



This certificate certifies that the length of the above road race has been established by an accredited World Athletics – AIMS Grade A or B measurer employing the method of a bicycle calibrated with a "Jones Counter". It remains valid for 5 years subject to the course defined in the full measurement report submitted by the measurer being unchanged in any way. Any modifications to the course, however minimal, will nullify this Certificate and require a new measurement to be undertaken. Possession of this certificate does not indicate any sanction of the race by World Athletics or membership of AIMS.

In cooperation with



Σηματοδότηση Διαδρομής και Σημεία Προσοχής

Ο αγώνας θα εκκινήσει την προκαθορισμένη ώρα εκτός απροόπτου.

Η διαδρομή θα είναι σηματοδοτημένη στα χιλιόμετρα καθώς και στις αλλαγές κατεύθυνσης με χρώματισμό. Θα υπάρχουν βέλη για τις στροφές και ευθείες γραμμές για υπόδειξη συνέχισης της διαδρομής.

Θα υπάρχουν τάπητες checkpoint σε αναστροφές και σημεία που θεωρούνται κομβικά.
Η διαδρομή είναι μετρημένη και πιστοποιημένη από την AIMS.



Ο Αγρινιώτης
Μιχάλης Κούσης



Σταθεροί
υποστηρικτές μας

ΟΠΤΙΚΑ
ΔΗΜΑΚΗ
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

Υποχρεώσεις Δρομέα

Ο κάθε αθλητής είναι υποχρεωμένος να ακολουθήσει την σωστή διαδρομή και να έχει γνώση αυτής. Είναι υποχρεωτική και απαραίτητη η προσπέλαση των checkpoints. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας δεν περάσει από κάποιο checkpoint της διαδρομής αυτομάτως ακυρώνεται. Παρακαλούμε πολύ μελετήστε τη διαδρομή και προσέξτε την σηματοδότηση στο δρόμο.

ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ (CUT-OFF TIMES)

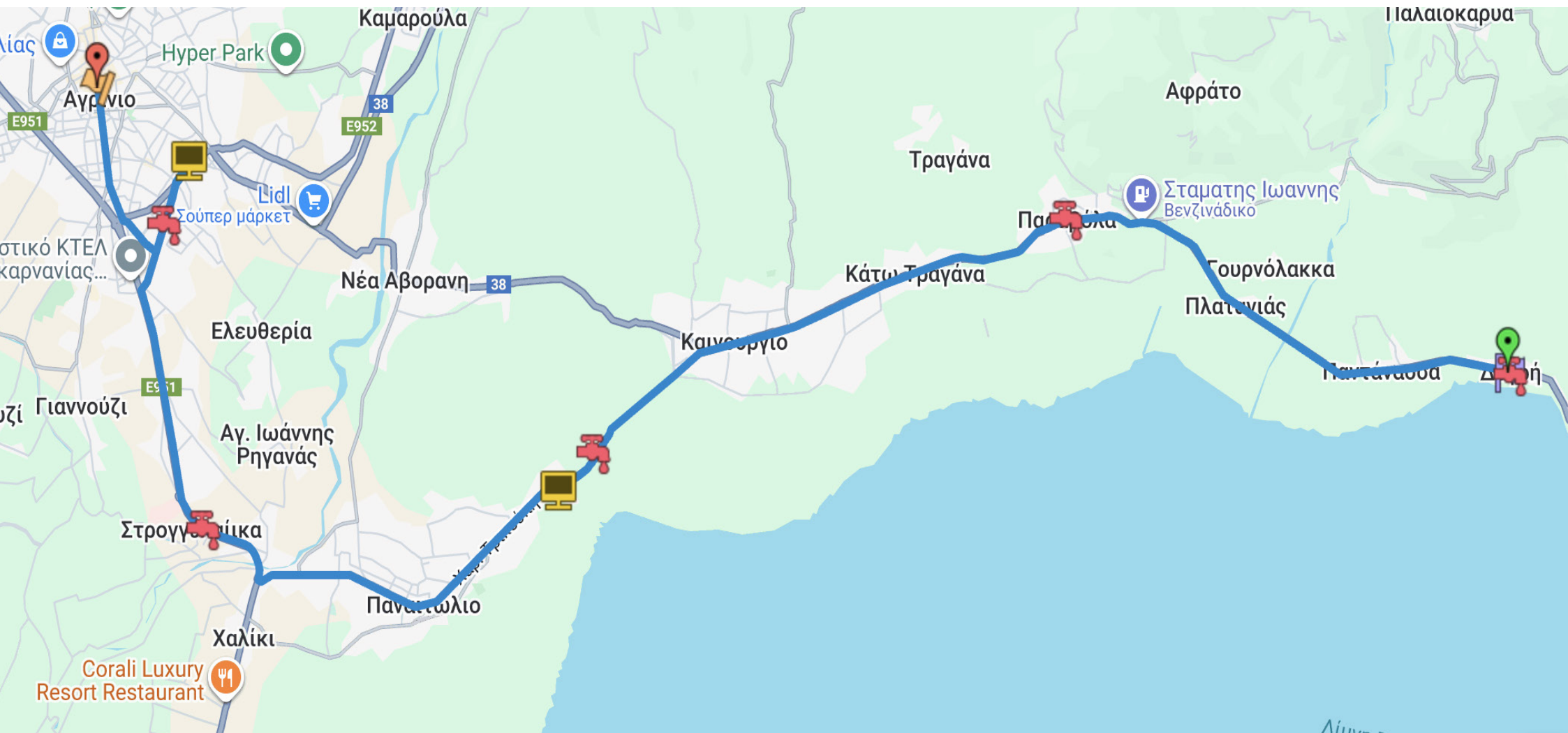
- 2.50.00 για την ολοκλήρωση της διαδρομής.

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ

- 1.25.00 στα 10 χλμ

Αυτό πρακτικά σημαίνει πως η διοργάνωση καθώς και η τροχαία δεν μπορεί να διασφαλίσει κλειστούς δρόμους ή ιατροφαρμακευτική κάλυψη πέρα από το όριο χρόνου που αναφέρεται. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας κάνει περισσότερο χρόνο από τον αναφερόμενο, θα πρέπει να έχει και την αποκλειστική ευθύνη για τον ολοκλήρωση της διαδρομής. Τονίζεται πως δεν απαγορεύουμε σε κάποιον να συνεχίσει την προσπάθειά του.

Διαδρομή και σημεία



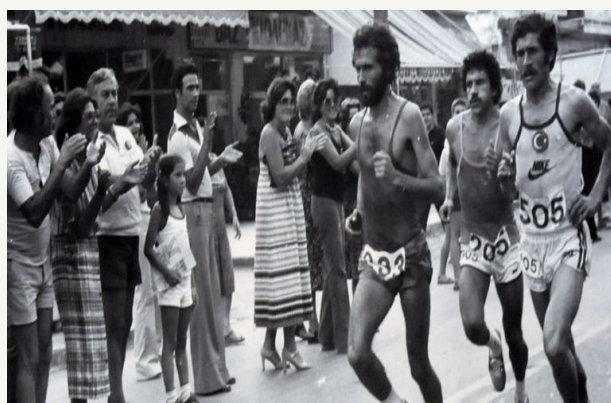


Χαιρετισμός Διοικητή Τροχαίας Αγρινίου

Το Τμήμα Τροχαίας Αγρινίου για τη διεξαγωγή του 17ου ημιμαραθωνίου αγώνα δρόμου "Μιχάλης Κούσης" την Κυριακή 07/12/2025, έχει προβεί ήδη σε όλες τις προαπαιτούμενες κυκλοφοριακές ρυθμίσεις για την ασφάλεια των αθλητών από την εκκίνηση μέχρι τον τερματισμό της διαδρομής.

Οι αθλητές παρακαλούνται να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή και να κινούνται στη δεξιά λωρίδα του οδοστρώματος, καθώς η διαδρομή διασχίζει τοπικές κοινότητες, κατοικημένες περιοχές και τον αστικό ιστό της πόλης του Αγρινίου, όπου λαμβάνουν χώρα αρκετά έργα οδοποιίας.

Κατά μήκος της Διαδρομής θα υπάρχουν ρυθμιστές τροχονόμοι για την ασφάλειά σας. Το Τμήμα Τροχαίας Αγρινίου σάς συγχαίρει για τη συμμετοχή σας και σάς εύχεται καλή επιτυχία.



Περιγραφή Διαδρομής

Παντάνασσα - Πλατανιάς- Παραβόλα

01. Σταθμός τροφοδοσίας 5χλμ

Κάτω Τραγάνα - Καινούργιο

02. Σταθμός Τροφοδοσίας 10χλμ

Παναιτώλιο - Κυκλικός κόμβος Εθνικής οδού για πέρασμα στο παράδρομο Ε.Ο Ρίου Αγρινίου

03. Σταθμός τροφοδοσίας 15 χλμ

Λοξά δεξιά Πανεπιστημίου – Κατράκη και κατεύθυνση προς τον κυκλικό Κόμβο του καταστήματος elate. Αυτή η πορεία είναι απαιτητική και ελαφρώς ανηφορική.

04. Σταθμός τροφοδοσίας 18.5 χλμ

Αναστροφή στο κυκλικό κόμβο και Κατεύθυνση προς τα κάτω - Ξανά Κατράκη Πανεπιστημίου Πυλίνης - Κυκλικός Κόμβος , πορεία από το πάνω μέρος, Κατεύθυνση στην Χαριλάου Τρικούπη.

Κατεύθυνση στην οδό Χαριλάου Τρικούπη που είναι η τελική μας ευθεία πριν το τερματισμό. Κατεύθυνση επί της Χαριλάου Τρικούπη-. Η οδός οδηγεί τους δρομείς μας στο κεντρικότερο σημείο του Αγρινίου που είναι και σημείο αναφοράς της πόλης μας. Τη κεντρική πλατεία.- Τερματισμός , Κεντρική Πλατεία.





Athlete Checklist

ΒΑΣΙΚΑ

- Ζώνη ενυδάτωσης (Fuel Belt)
- Ζώνη αγώνα ή παραμάνες
- Αριθμός συμμετοχής (Bib Number)
- Καπέλο
- Παπούτσια τρεξίματος
- Κάλτσες
- Γυαλιά ηλίου
- Παγουρίνο / Μπουκάλι νερού

ΠΡΟΣΘΕΤΑ

- Καρδιοσυχνόμετρο & Ελαστική ζώνη
- Πετσέτα
- Λαστιχάκια μαλλιών
- Ρούχα για μετά τον αγώνα
- Τσαντίδιο για παράδοση ρούχων στην εκκίνηση



ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

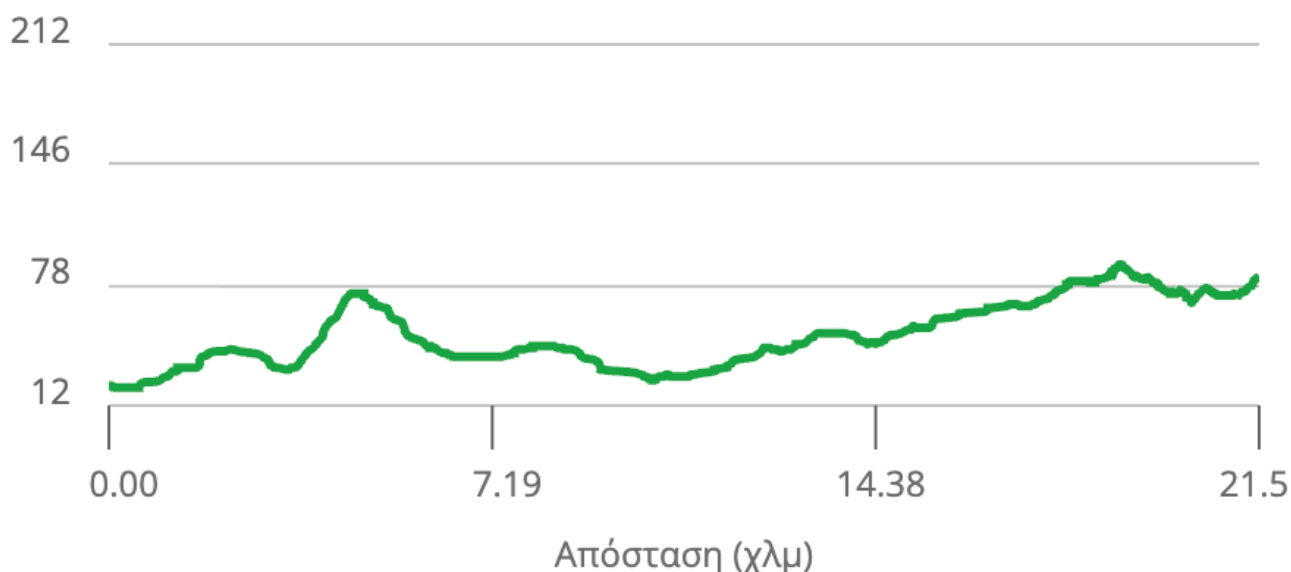
Η διαδρομή έχει μικρές αλλά σημαντικές εναλλαγές στο υψόμετρο που θα πρέπει να μελετηθούν έτσι ώστε να κάνουμε την καλύτερη δυνατή στρατηγική βάσει των δυνατοτήτων μας πάντοτε. Αναλυτικά και πάντα κατα προσέγγιση σας δίνουμε τα παρακάτω στοιχεία :

- Από 0 έως 2,5χλμ : ελαφρώς ανοδικό με 15 περίπου μέτρα κέρδος υψομέτρου .
- Από 2,5 έως 3,5 χλμ μια μικρή κατηφορική με 9m περίπου μείωση υψομέτρου.
- Από 3,5 έως 4,7χλμ εδώ έχουμε το πρώτο απαιτητικό σημείο ανόδου με κέρδος περίπου 38 μέτρα.
- Από 4,7 έως 7,5 υπάρχει μια συνεχόμενη σταδιακή καθοδική πορεία με μείωση υψομέτρου περίπου 38 μέτρων . Αυτό είναι και το σημείο που ανακτούμε δυνάμεις από την προηγούμενη δύσκολη ανάβαση.
- Από 7,5 έως 8 χλμ. υπάρχει ένα διάλειμμα στη κάθοδο με μικρή αναίμακτη άνοδο και κέρδος υψομέτρου γύρω στα 8 μ.
- Από 8 έως 10,5 χλμ. έχουμε συνέχεια της καθοδικής πορείας με μείωση υψομέτρου περίπου στα 20 μ. Αυτό είναι και ένα κομβικό σημείο αφού ήδη έχουμε διανύσει τα πρώτα 10 χλμ
- Από το 11 έως το 19 χλμ έρχεται μια ενδιαφέρουσα πίστα αφενός μεν γιατί μπαίνουμε ουσιαστικά στο παράδρομο της εθνικής οδού που είναι μεγάλος δρόμος και σημείο που υποδηλώνει πως πλησιάζουμε την πόλη του Αγρινίου .Αφετέρου δε διότι εδώ έχουμε μια σταδιακή αύξηση του υψομέτρου με κέρδος κοντά στα 60 M σε όλα αυτά τα χιλιόμετρα.
- Από το 19 έως το 20 χλμ έχουμε μια μικρή καθοδική πορεία 1 χιλιόμετρου με μείωση υψομέτρου περίπου στα 10 μ

Και τέλος ερχόμαστε στη τελική ευθεία έχοντας πάρει δυνάμεις από το προηγούμενο κατηφορικό πεδίο για να τερματίσουμε με ελαφρά θετική κλίση που δεν είναι μεγάλη αλλά είναι αισθητή επειδή έχουμε την κούραση του αγώνα. Ο κόσμος και η είσοδος στην πόλη αποζημιώνουν τους δρομείς καθώς πλησιάζουν στην κεντρική πλατεία.

Υψόμετρο

Ανάπτυξη



21.1 km half Marathon water and energy stations



5km water station



Apothikes Papapetroy

photo by: Giorgos Kardaras

GRE

Ιστορία Αγρινίου



Μετά την απελευθέρωση, το Βραχώρι πήρε ξανά το αρχαίο του όνομα Αγρίνιον. Η πόλη άρχισε να αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς, ειδικά μετά τα τέλη του 19ου – αρχές 20ου αιώνα, όταν στράφηκε μαζί στην καλλιέργεια του καπνού. Χτίστηκαν τεράστιες αποθήκες και εργοστάσια επεξεργασίας του καπνού, με κυριότερες αυτές των οικογενειών Παπαστράτου, Παπαπέτρου και Παναγόπουλου. Μετά την Μικρασιατική καταστροφή, πλήθος προσφύγων έφτασαν στην πόλη και εγκαταστάθηκαν στην περιοχή του Αγίου Κωνσταντίνου, ενώ μεγάλη μετακίνηση πληθυσμών είχαμε και από την Ήπειρο και την Ευρυτανία.

Το Αγρίνιο είναι η μεγαλύτερη πόλη του Νομού Αιτ/νίας και είναι ο κρίκος που συνδέει την Αιτωλία με την Ακαρνανία. Η θέση της πόλης, στην γη της Αιτωλοακαρνανίας, ορίζεται από τον υδάτινο αρχαίο θεό Αχελώο που κυλά δίπλα της και κείτεται στα ΒΔ της λίμνης Τριχωνίδας, στην άκρη σχεδόν του «μεγάλου αιτωλικού πεδίου». Βρίσκεται στους πρόποδες του Παναιτωλικού και σε υψόμετρο 90μέτρα.

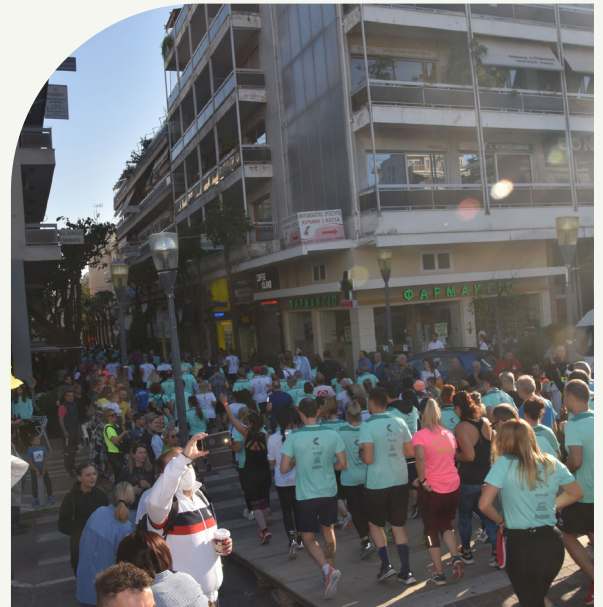
Η ιστορία της πόλης χάνεται στα βάθη των αιώνων, καθώς κατοικήθηκε από τα πρώιμα χρόνια της προϊστορικής περιόδου. Κατά την μυθολογία χτίστηκε από το Βασιλιά Άγριο, που ήταν απόγονος του γενάρχη Αιτωλού και του γιου του Πλευρώνα. Η πόλη, χτισμένη δίπλα σχεδόν στον ποταμό Αχελώο, που ήταν το φυσικό σύνορο ανάμεσα στην Αιτωλία και την Ακαρνανία, βρέθηκε αρκετές φορές υπό την κυριαρχία και των δύο πλευρών και το 314 π.Χ. καταστράφηκε από τον Κάσσανδρο.

ΜΗΝΥΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Θα θέλαμε να μας βοηθήσετε όσο αφορά την ασφάλεια του αγώνα. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε κάποια ασυνήθιστη συμπεριφορά, κάποιο εμπόδιο ή κάποια ανωμαλία στα σημεία εκκίνησης ή τερματισμού, παρακαλώ επικοινωνήστε με την τροχαία Αργινίου ή με το αστυνομικό τμήμα σχετικά με το συμβάν.

Μην αποθηκεύετε, κρύβετε ή αφήνετε προσωπικά αντικείμενα, σακίδια, πακέτα ή ρούχα κατά μήκος ή κοντά στην πίστα του αγώνα, συμπεριλαμβανομένων των περιοχών της γραμμής εκκίνησης και τερματισμού στην κεντρική πλατεία Αργινίου. Χρησιμοποιήστε καθορισμένες περιοχές όπως φαίνονται στους χάρτες της εκδήλωσης για να αποθηκεύσετε τα προσωπικά σας αντικείμενα ή διαφορετικά αφήστε τα προσωπικά σας αντικείμενα σε έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας.

**Σας ευχαριστούμε που
βοηθήσατε να κρατήσετε τον
εαυτό σας και τους γύρω σας
ασφαλείς.**



Προς αποφυγή αμφιβολιών, επιτρέπονται ζώνες τροφοδοσίας και μπουκάλια νερού χειρός.

Οι συσκευές μουσικής με ακουστικά επιτρέπονται κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι σε εγρήγορση ανά πάσα στιγμή και πρέπει να δίνουν προσοχή στις σημαντικές ανακοινώσεις που γίνονται

Απαγορευμένα είδη

Οι συμμετέχοντες, οι εθελοντές, το προσωπικό της εκδήλωσης και οι θεατές πρέπει να συμμορφώνονται όσο αφορά τα αντικείμενα που επιτρέπεται να έχουν μαζί τους. Τα αντικείμενα που θεωρούνται επικίνδυνα ή ακατάλληλα θα πρέπει να μείνουν εκτός της περιοχής εκκίνησης και τερματισμού.

Τα απαγορευμένα είδη στα σημεία εκκίνησης και τερματισμού περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε:*

- Μεγάλες τσάντες (τσάντες πλάτης, βαλίτσες και τσάντες)
- Κοστούμια που καλύπτουν το πρόσωπο
- Ποδήλατα
- Κατοικίδια/ζώα (εκτός από ζώα υπηρεσίας)
- Αλκοολούχα ποτά
- Παράνομες ουσίες
- Καρέκλες
- Όπλα
- Τηλεκατευθυνόμενα αεροσκάφη και drones

Τα απαγορευμένα είδη κατά τη διαδρομή περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε:*

- Οι συσκευές με τροχούς δεν επιτρέπονται εκτός :
- από εγγεγραμμένους και εξουσιοδοτημένους συμμετέχοντες σε αναπηρικό αμαξίδιο
- ποδήλατο χειρός και ομάδα duo.

Οι απαγορευμένες συσκευές με τροχούς περιλαμβάνουν

- μη καταχωρημένα αναπηρικά καροτσάκια και ποδήλατα,
- παιδικά τζόγκερ, καροτσάκια, skateboard, roller-blades και ποδήλατα.
- Απαγορεύονται οι μηχανοκίνητες συσκευές κάθε είδους.

Ιατροφαρμακευτικές Πληροφορίες

Η ασφάλεια σας είναι η βασική μας προτεραιότητα.

Η ιατρική ομάδα θα είναι στη Κεντρική πλατεία Δημοκρατίας. Ιατρική βοήθεια θα είναι διαθέσιμη και κατά την διαδρομή .

Σε περίπτωση που νιώσετε αδιαθεσία , σας συμβουλεύουμε να μην ξεκινήσετε τον αγώνα. Εάν νιώσετε αδιαθεσία κατά τη διάρκεια του αγώνα, παρακαλούμε να ζητήσετε βοήθεια παρά να συνεχίσετε τον αγώνα.

Μην Φοβηθείτε να ζητήσετε βοήθεια

Εάν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα αισθανθείτε πόνο ή δυσφορία στο στήθος, δύσπνοια, ζάλη, μούδιασμα γύρω από το στόμα ή στα χέρια, δυσκολία στη συγκέντρωση ή σταματήσετε να ιδρώνετε, παρακαλούμε σταματήστε αμέσως και ζητήστε ιατρική βοήθεια.

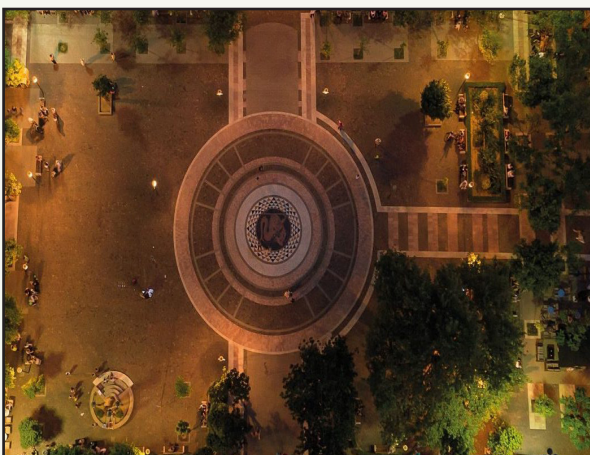
Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος:

Αν βρίσκεστε σε σταθμό υποστήριξης, ενημερώστε κάποιον ότι χρειάζεστε ιατρική βοήθεια.

Αν δεν βρίσκεστε κοντά σε σταθμό υποστήριξης – ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ – και ενημερώστε κάποιον ότι χρειάζεστε ιατρική βοήθεια.

Οποιοσδήποτε μπορεί να βοηθήσει — άλλος αθλητής, εθελοντής, όχημα προσωπικού ή όχημα υποστήριξης της διοργάνωσης, ακόμη και θεατής.

Ζητήστε τους να ειδοποιήσουν τον πλησιέστερο σταθμό υποστήριξης ή μέλος του προσωπικού ότι χρειάζεστε ιατρική βοήθεια.



Ιατρικές Πληροφορίες

Βοηθώντας έναν άλλον αθλητή:

Αν ένας συναθλητής χρειάζεται βοήθεια, ακολουθήστε τα ίδια βήματα που αναφέρονται παραπάνω ώστε να λάβει ιατρική υποστήριξη.

Μετά τον τερματισμό

Παρακαλούμε μην φύγετε από την περιοχή μετά τον αγώνα μέχρι να μπορείτε:

- να πιείτε χωρίς να κάνετε εμετό,
- να σταθείτε χωρίς ζαλάδα,
- και να αισθάνεστε γενικά καλά.

Αν δεν αισθάνεστε καλά, παρακαλούμε μεταβείτε στη ιατρική σκηνή της διοργάνωσης για αξιολόγηση από την ιατρική ομάδα πριν φύγετε από την περιοχή αποκατάστασης.

Αν έχετε γνωστή ιατρική πάθηση, σας συστήνουμε θερμά να κάνετε τα εξής:

Γράψτε τις λεπτομέρειες της ιατρικής σας πάθησης στο πίσω μέρος του αγωνιστικού σας bib, το οποίο θα λάβετε στο πακέτο συμμετοχής.

Οι ιατρικές πληροφορίες που τοποθετούνται στο bib σας παρέχουν στο ιατρικό προσωπικό ή στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης σημαντικά στοιχεία σε περίπτωση που χρειαστείτε βοήθεια.

Ο Ιατρικός Σύλλογος Αργινίου θα καλύψει τις ανάγκες του Ημιμαραθωνίου. Θα παραστεί ο Ιατρός Σολδάτος Παναγιώτης, μέλος του Ι.Σ. Αργινίου.

Στον χώρο του τερματισμού θα παρευρίσκεται και ο Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου Αργινίου κ. Αγραφιώτης Γεώργιος

ΑΚΟΚΚΙΟΣ
LOGISTIC CENTER
3ο ΧΛΜ ΑΓΡΙΝΙΟΥ - ΚΑΛΥΒΙΩΝ
Τ: 26410 33378





AFTER-FINISH (Μετά τον Τερματισμό)

- Το μετάλλιο θα σας δοθεί αμέσως μετά το πέρασμα κάτω από την αψίδα τερματισμού.
- Για τα 21.1χλμ υπάρχει Ενεργειακή ζώνη τροφοδοσίας καθώς διασχίζετε το σημείο αποχώρησης της γραμμής τερματισμού, και κατευθύνεστε προς τη ζώνη αποκατάστασης. Εκεί θα βρείτε μπανάνες και σάντουιτς καθώς και υγρά έτσι ώστε να ανακτήσετε ενέργεια και να γιορτάσετε την επίδοσή σας.
- Παραλάβετε την drop off bag σας καθώς κατευθύνεστε στη ζώνη αποκατάστασης. Τα αντικείμενα σας- τσάντες θα βρίσκονται στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου 20 μέτρα πιο κάτω από την ζώνη αποκατάστασης στον τερματισμό.



INNOCENTRIC
 **Software**

EXPANDING THE HORIZONS OF OUR HUMANITY
 innocentric.gr | kazantzi 4-6 | Agrinio

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Η διαδρομή τρεξίματος θα κλείσει 2 ώρες και 50 λεπτά μετά την εκκίνηση και το πέρασμα της γραμμής εκκίνησης του τελευταίου αθλητή. Σημειώνεται πως δεν σταματάμε τους αθλητές, αλλά έχουν την αποκλειστική ευθύνη για την ολοκλήρωση της διαδρομής.

Κάθε αθλητής έχει 2 ώρες και 50 λεπτά για να ολοκληρώσει τον αγώνα.

Όποιος ξεπεράσει τις 2 ώρες και 50 λεπτά και δεν τερματίσει πριν κλείσει η διαδρομή, θα λάβει DNF. Η διαδρομή κλείνει στις 3 ώρες και 30 λεπτά

Όποιος ξεπεράσει τις 2 ώρες και 50 λεπτά αλλά τερματίσει πριν κλείσει η διαδρομή, θα λάβει NC (Not Classified) και δεν θα είναι επιλέξιμος για βραβεία ηλικιακών κατηγοριών.

ΖΩΝΗ ΑΠΟΡΙΨΗΣ ΣΚΟΥΠΙΔΙΩΝ

Σας παρακαλούμε πολύ να μην πετάτε τα σκουπίδια εκτός ζώνης απορριμμάτων. Οι εθελοντές στους σταθμούς τροφοδοσίας θα μαζέψουν τα σκουπίδια που βρίσκονται εντός της ζώνης απορριμμάτων.



pipi
TOILETS HELLAS

ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ

Θα υπάρχουν χημικές τουαλέτες στην κεντρική πλατεία Δημοκρατίας. Μια χορηγία της Piri Hellas του ομίλου Κ. Τσέτσος

ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ (Drop Out)

Αν αποφασίσετε να εγκαταλείψετε, ενημερώστε αποκλειστικά έναν συνοδό ή μέλος της οργανωτικής επιτροπής ή εθελοντή.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

- Επιτρέπεται τρέξιμο, περπάτημα ή... σύρσιμο.
- Επιτρέπεται η καθοδήγηση από προπονητές μόνο από το πλάι της διαδρομής.
- Δεν επιτρέπεται να ακολουθούν τον αθλητή πάνω στη διαδρομή.
- Οι αθλητές δεν μπορούν να δεχθούν βοήθεια από κανέναν.
- Απαγορεύεται αυστηρά η ρίψη οποιουδήποτε αντικειμένου (μπουκάλια, gel, ρούχα) εκτός της ζώνης απορριμμάτων των σταθμών.





ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα θα είναι διαθέσιμα στο site του χρονομέτρη στο ftt.gr κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής ημέρας.

Τα τελικά αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης μέσα στην εβδομάδα.

LOST AND FOUND – ΑΠΩΛΕΙΕΣ & ΕΥΡΕΣΕΙΣ

- Κατά τη διάρκεια της ημέρας του αγώνα, χαμένα αντικείμενα θα βρίσκονται στην αίθουσα Δημοτικού Συμβουλίου, εκεί που θα είναι και η παραλαβή των αντικειμένων σας.
- Μετά το τέλος του αγώνα, επικοινωνήστε στο Τμήμα Παιδείας και Αθλητισμού για να εντοπίσετε τα χαμένα αντικείμενα και να κανονίσετε την επιστροφή τους. Ισχύουν έξοδα αποστολής.
- Όλα τα μη διεκδικημένα αντικείμενα θα δοθούν για δωρεά εντός 30 ημερών.

Good to Know – Χρήσιμες Πληροφορίες

ΕΧΕΤΕ ΕΡΩΤΗΣΗ;

Για οποιαδήποτε απορία, μπορείτε να μας στείλετε μήνυμα στο Facebook, στο Instagram ή email στο: info@kousishalfmarathon.gr

ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ Αθλητές

- Η ασφάλεια είναι προτεραιότητα· μην παίρνετε περιττά ρίσκα.
- Σε περίπτωση που αναζητάτε κάποιον, παρακαλώ απευθυνθείτε απευθείας στην γραμματεία του αγώνα στη πλατεία Δημοκρατίας από το πρωί της Κυριακής και ώρα 8.30 έως 13.00 έτσι ώστε να σας εξυπηρετήσουν

Τελετή Απονομών – Πληροφορίες

Τρόπαια θα απονεμηθούν:

Στους 3 πρώτους δρομείς της γενικής κατάταξης (άνδρες – Γυναίκες) στα 5χλμ και στα 21.1 χλμ

Στους 3 πρώτους δρομείς κάθε ηλικιακής κατηγορίας (άνδρες – Γυναίκες) στα 5χλμ και στα 21.1 χλμ

Ηλικιακές Κατηγορίες Ημιμαραθωνίου δρόμου για άνδρες και γυναίκες:

18-29 ετών, 30-39 ετών, 40-49 ετών, 50-59 ετών, 60-69 ετών και 70 + ετών.

Ηλικιακές Κατηγορίες δρόμου 5 χλμ για άνδρες και γυναίκες :

14-29 ετών, 30-39 ετών, 40-49 ετών, 50-59 ετών, 60-69 ετών και 70 + ετών.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Η παρουσία στην Τελετή Απονομών είναι υποχρεωτική για την παραλαβή του βραβείου. Δεν απονέμονται βραβεία μετά το τέλος της τελετής.

ΒΡΑΒΕΙΑ

*Στους τρεις (3) πρώτους Νικητές της Γενικής κατάταξης αθλητές, του Ημιμαραθωνίου δρόμου άνδρες της γενικής κατάταξης, καθώς επίσης και για τις τρεις (3) πρώτες Νικήτριες γυναίκες της γενικής κατάταξης θα υπάρξουν και οικονομικά έπαθλα από τον χορηγό μας Zamparas & Partners.

Άνδρες: (1ος Νικητής 700 ευρώ. 2ος Νικητής 500 ευρώ. 3ος Νικητής 300 ευρώ.).

Γυναίκες (1η Νικήτρια 700 ευρώ. 2η Νικήτρια 500 ευρώ. 3η Νικήτρια 300 ευρώ).

Απαραίτητη προϋπόθεση για την παραλαβή των χρηματικών επάθλων είναι: οι 3 πρώτοι αθλητές και αθλήτριες να πετύχουν επιδόσεις χαμηλότερες των παρακάτω χρόνων αντίστοιχα

Για τους άνδρες : 1:18:00

Για τις Γυναίκες : 1:32:00

*τα χρονικά όρια είναι αρκετά υψηλά και αυτός είναι ο λόγος που θα τηρούνται αυστηρά για τα χρηματικά έπαθλα

Επίσης υπάρχει εξτρά χρηματικό έπαθλο των 100 € για την κατάρριψη του περσινό ρεκόρ επίδοσης διαδρομής που είναι 1:08:14 (καθαρός χρόνος)



**ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ
ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ.
Ο ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ ΕΧΕΙ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΛΙΜΝΗΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ**

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΑ 5χλμ - City Run

Ο δρόμος των 5 χλμ είναι μια εντυπωσιακή απόσταση . Και αυτό γιατί σε αυτή την απόσταση μπορεί να συνδυαστεί ο γρήγορος αθλητής με τον απλό κόσμο που θα κάνει γρήγορη βάδιση.

Θα δούμε τους πρωταθλητές μας να τερματίζουν στα πρώτα 15 λεπτά αλλά θα θαυμάσουμε και τους συμπολίτες μας που θα τιμήσουν με τη παρουσία τους των αγώνα στο δικό τους ρυθμό. Η διαδρομή φέτος θα είναι η εξής :

Παραλαβές αριθμών όπως αναφέρεται στο πρόγραμμα της εκδήλωσης

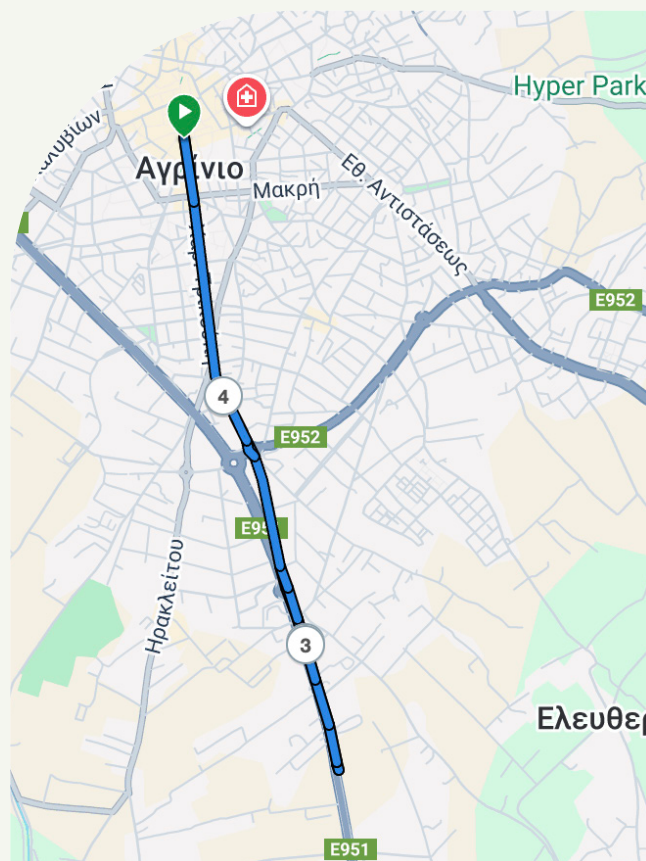
Εκκίνηση - Τερματισμός στη Κεντρική πλατεία Δημοκρατίας στο Αργίριο

Ο αγώνας θα ξεκινήσει στη προκαθορισμένη ώρα εκτός απροόπτου

Ο δρομέας θα πρέπει να είναι στο σημείο της εκκίνησης τουλάχιστον 30 λεπτά νωρίτερα. Η εκκίνηση γίνεται στην αψίδα και ο χρόνος σας αρχίζει μόλις περάσετε τον αγωνιστικό τάπητα.

Ενημερωθείτε για τις ιατρικές πληροφορίες στον οδηγό.

Μπορείτε να αφήσετε τα πραγματά σας στην αίθουσα Δημοτικού συμβουλίου που απέχει 50 μέτρα απο την εκκίνηση



Προσοχή : Δε θα δοθούν αριθμοί στις εκκινήσεις των αγώνων.

Φροντίστε να παραλάβετε τους αριθμούς σας την Παρασκευή και το Σάββατο. Η γραμματεία θα είναι ανοικτή και την κυριακή το πρωί . Δείτε το σχετικό πρόγραμμα.



Kids Run 1km

Σημαντικές Πληροφορίες

Οι μικροί μας φίλοι θα έχουν τη δυνατότητα να τρέξουν το αγώνα δρόμου 1 km. Ο αγώνας είναι για μαθητές –τριες δημοτικών σχολείων και γυμνασίων. Αφετηρία του αγώνα είναι η κεντρική πλατεία Αγρινίου. Οι μικροί μας αθλητές θα πρέπει να βρίσκονται στην αφετηρία τουλάχιστον 30 λεπτά πριν την εκκίνηση.:

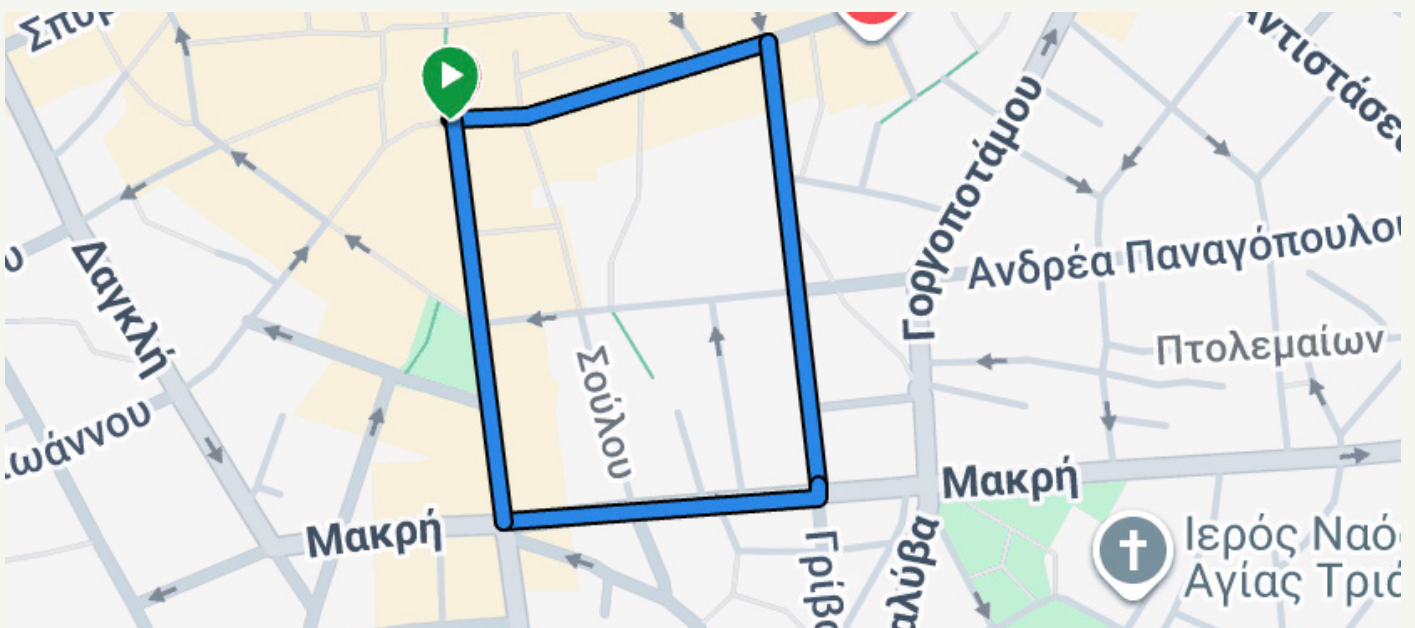
ΑΦΕΤΗΡΙΑ : Πλατεία Δημοκρατίας
Αγρίνιο
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ :Πλατεία Δημοκρατίας
Αγρίνιο
Ωρα εκκίνησης: 10.05 π.μ.

Δεν υπάρχει ηλεκτρονική εγγραφή για τον αγώνα του 1 km για παιδιά.
Για κάθε εγγραφή ανήλικου είναι απαραίτητη η φόρμα Υπεύθυνης Δήλωσης Γονέα – Κηδεμόνα.

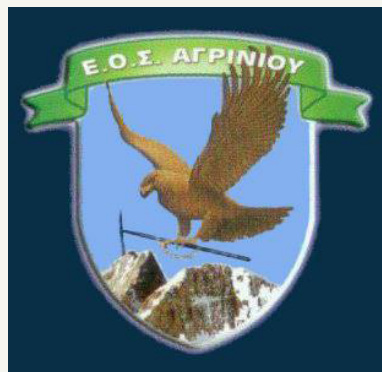


Οι δηλώσεις συμμετοχής για το kids run 1 km των Δημοτικών Σχολείων Γυμνασίων θα γίνονται στα Γραφεία του Τμήματος Παιδείας & Δια Βίου Μάθησης οδός Μαβίλη (πρώην σιδηροδρομικού σταθμού τρένου) τηλ: 26413-60685.

Εκεί θα σας εξυπηρετήσουν τις πρωινές ώρες από 08.00 έως 14.00 καθημερινά. Από Δευτέρα έως και Σάββατο μπορείτε να παραλάβετε τους αριθμούς για τους μικρούς μας δρομείς.



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΣΤΟΥΣ ΧΟΡΗΓΟΥΣ ΜΑΣ



ZAMPARAS & PARTNERS
ENGINEERING & CONSTRUCTION

Ακόκκιος
LOGISTIC CENTER
3ο ΧΛΜ ΑΓΡΙΝΙΟΥ - ΚΑΛΥΒΙΩΝ
Τ: 26410 33378



pipi
TOILETS HELLAS

ΟΠΤΙΚΑ
ΔΗΜΑΚΗ
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ

INNOCENTRIC
Software

EXPANDING THE HORIZONS OF OUR HUMANITY
innocentric.gr | kazantzi 4-6 | Agrinio



Together we can



vodafone Αγρινίου
Πλατεία Δημοκρατίας



The Race of a Legend

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΔΗΜΟΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

+30 6972323908
info@kousishalfmarathon.gr

ΔΗΜΟΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ,
ΜΑΒΙΑΗ 1, ΑΓΡΙΝΙΟ