

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ

### ΚΟΥΦΑΛΙΑ HILL RUN ΔΗΜΗΤΡΑ ΙΟΡΔΑΝΙΔΟΥ 2026

«Τρέχοντας η ζωή γίνεται πιο συναρπαστική. Αρκεί να έχεις συνεχώς τα μάτια για να την αντικρίσεις»

Ιορδανίδου Δήμητρα

Ο Δήμος Χαλκηδόνος, ο Όμιλος Αντισφαίρισης Κουφαλίων και η οργανωτική επιτροπή του Koufalia Hill Run Δήμητρα Ιορδανίδου, με την υποστήριξη τοπικών και αθλητικών φορέων, προκηρύσσουν το Σάββατο 20 Ιουνίου 2026 τους παρακάτω αγώνες δρόμου και εκδηλώσεις:

Αγώνες:

- Αγώνα δρόμου 10 χιλιομέτρων
- Αγώνα δρόμου 6 χιλιομέτρων
- Παιδικό αγώνα γονέα-παιδιού / Α.μ.ε.Α–Συνοδού

Παράλληλες εκδηλώσεις:

Οι παράλληλες εκδηλώσεις θα ανακοινωθούν προσεχώς στο site της διοργάνωσης του αγώνα.

## ΑΓΩΝΕΣ

### 1) ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 10 km

Ώρα εκκίνησης: 19:30

Περιγραφή Διαδρομής: Η διαδρομή των 10 χλμ. είναι χωμάτινη με μονοπάτια και δασικούς δρόμους.

Ξεκινά από τα γήπεδα του Ομίλου Αντισφαίρισης Κουφαλίων. Μια στροφή δεξιά οδηγεί στο νέο αναδασωμένο κομμάτι του άλσους, όπου μια έντονη ανηφόρα μέσα από τα πεύκα για 500 μέτρα θα χαρίσει την πρώτη εικόνα του μοναστηριού του Γρ. Παλαμά. Στην κορυφή στρίβει δεξιά και ακολουθούν δύο συνεχόμενες ανηφοροκατηφόρες και έπειτα ένα ακόμη ανηφορικό πέρασμα 200 μέτρων μέσα στα πεύκα. Στροφή δεξιά σε ευθεία και κατηφόρα που οδηγούν κάτω από το μοναστήρι, διασχίζοντας ακόμη ένα δασάκι μέσω μονοπατιών

έως το 4 ο χλμ. όπου συναντούμε ένα έντονα ανηφορικό κομμάτι για 500 μέτρα. Στο τέλος της ανηφόρας κάνουμε στροφή δεξιά και κινούμαστε σε δασικό δρόμο για 20 μέτρα ώσπου στρίβουμε πάλι δεξιά και μπαίνουμε ξανά σε μονοπάτι που μας οδηγεί δίπλα από το σπήλαιο των Κουφαλίων. Το επόμενο κομμάτι είναι και το πιο απαιτητικό τεχνικά καθώς μια απότομη κατηφόρα και η έντονη ανηφόρα που ακολουθεί, οδηγούν στο ανώτερο υψομετρικά σημείο της διαδρομής. Από εκεί η διαδρομή ακολουθεί δασικό δρόμο διασχίζοντας ακόμη ένα μικρό άλσος με κατηφορική κλίση, η οποία γίνεται εντονότερη στο τέλος της, περίπου στο 6 ο χλμ. Από το σημείο αυτό και μετά ο αγώνας ακολουθεί αγροτικό χωμάτινο δρόμο ώσπου μια στροφή δεξιά στο 7 ο χλμ. φέρνει τους δρομείς στην τελική ευθεία της διαδρομής όπου θα απολαύσουν και το τελευταίο κομμάτι έχοντας θέα στα δεξιά τον λόφο των Κουφαλίων και το μοναστήρι που δεσπόζει. Κατηφορίζοντας προς τα γήπεδα του τένις έρχεται και ο τερματισμός.

Τροφοδοσία: Σταθμοί με νερό.

## 2) ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 6 km

Ώρα εκκίνησης: 19:15

Περιγραφή Διαδρομής: Η διαδρομή είναι χωμάτινη με μονοπάτια. Ακολουθεί τα πρώτα χιλιόμετρα της διαδρομής του αγώνα των 10 χλμ. Μετά τα πρώτα 3 χλμ., με αναστροφή μπροστά από το μοναστήρι, καταλήγει στον τερματισμό.

Τροφοδοσία: Σταθμός με νερό.

## 3) ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΓΟΝΕΑ-ΠΑΙΔΙΟΥ / Α.μ.ε.Α - Συνοδού

Ώρα εκκίνησης: 17:45 (22 διαδοχικές εκκινήσεις ανά 2,5 λεπτά).

Η ενημέρωση για τα block εκκινήσεων και της ώρα εκκίνησής τους θα πραγματοποιηθεί στις 17:30 στον χώρο της γραμματείας καθώς και με email στα δηλωμένα email των συνοδών.

Περιγραφή αγώνα: Αθλητικές δραστηριότητες και παιχνίδια, που επιτυγχάνονται με τη συνεργασία του γονέα με το παιδί. Έτσι διασκεδάζουν όλοι και χαίρονται τη φύση.

## 4) ΑΓΩΝΑΣ Α.Μ.Ε.Α / ΣΥΝΟΔΟΥ

Ώρα εκκίνησης : 19:00

Περιγραφή αγώνα: Αθλητικές δραστηριότητες και παιχνίδια, που επιτυγχάνονται με τη συνεργασία του ατόμου με αναπηρία και τον συνοδό του. Έτσι διασκεδάζουν όλοι και χαίρονται τη φύση.

#### ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΚΑΛΥΨΗ:

Ο αγώνας πραγματοποιείται παρουσία ιατρού (καρδιολόγου ή παθολόγου). Η διαδρομή καλύπτεται από διασώστες και από εθελοντές, που ανά πάσα στιγμή θα παρέχουν τη βοήθεια τους.

Οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και αποδέχονται την ευθύνη για κάθε τραυματισμό ή ατύχημα που μπορεί να προκύψει. Η διοργάνωση δεν φέρει καμία ευθύνη για ό,τι συμβεί κατά τη διάρκεια των αγώνων.

#### ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ:

Θα υπάρχει ηλεκτρονική χρονομέτρηση στον αγώνα, με chip χρονομέτρησης στο νούμερο κάθε δρομέα. Επιπλέον, θα υπάρχει check point στα μέσα της διαδρομής, τόσο στα 10χλμ όσο και στα 6χλμ.

#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Τα αποτελέσματα θα αναρτηθούν μετά τη λήξη του αγώνα.

#### ΟΡΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ:

10χλμ: 1ω30λ

6χλμ: 1ω20λ

#### ΟΡΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ:

10χλμ: 150 δρομείς

6χλμ: 150 δρομείς

Παιδικός αγώνας γονέα-παιδιού / Α.μ.ε.Α–Συνοδού: 200 παιδιά ή άτομα Α.μ.ε.Α με ισάριθμους συνοδούς.

#### ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Αγώνας 10χλμ: 12€

Αγώνας 6χλμ: 12€

Παιδικός αγώνας γονέα-παιδιού / Α.μ.ε.Α–Συνοδού: 7€ (εγγράφεται και πληρώνει μόνο το παιδί ή το άτομο Α.μ.ε.Α, οι γονείς/συνοδοί δεν πληρώνουν αντίτιμο ). Για κάθε 2ο, 3ο και 4ο παιδί της ίδιας οικογένειας το ποσό θα διαμορφώνεται στα 5€.

#### ΠΑΡΟΧΕΣ:

Αναμνηστικό μετάλλιο και τεχνικό μπλουζάκι θα δοθεί σε όλους τους αγωνιζόμενους.

Στο τέλος του αγώνα θα παρέχονται σε κάθε αθλητή νερό, φρούτα και πρωτεϊνούχο ρόφημα. Επιπλέον, ενδιάμεσοι σταθμοί τροφοδοσίας νερού θα υπάρχουν στις διαδρομές των 10 και 6 χιλιομέτρων.

Σημειώνεται ότι για τους αθλητές οι οποίοι θα πραγματοποιήσουν την εγγραφή τους την τελευταία εβδομάδα της καταλυτικής ημερομηνίας, το μπλουζάκι του αγώνα ενδέχεται να αποσταλεί ταχυδρομικά μετά την ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα.

#### ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΑΓΩΝΑ:

Οι βραβεύσεις των αγώνων θα ξεκινήσουν στις 20:45

#### ΑΠΟΝΟΜΕΣ-ΕΠΑΘΛΑ:

Στους αγώνες των 10χλμ. και 6χλμ. έπαθλα θα λάβουν οι τρεις πρώτοι άνδρες και οι τρεις πρώτες γυναίκες της Γενικής Κατάταξης.

#### ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ:

Οι αριθμοί συμμετοχής των αγωνιζόμενων παραλαμβάνονται από τη γραμματεία την ημέρα του αγώνα στα γήπεδα τένις, όπου γίνεται και η εκκίνηση των αγώνων, από τις 16:00 έως τις 18:00.

Εναλλακτικά, θα υπάρχει δυνατότητα παραλαβής του εξοπλισμού στην Εθνικής Αντιστάσεως 35 (Κουφάλια) στο κατάστημα οπτικών Giratidou Optical Center, την Πέμπτη 18/06 και Παρασκευή 19/06 ώρες 9:30-13:30 και 17:30-21:00.

#### ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ:

Online εγγραφή στο <http://www.koufaliahillrun.gr>

<https://admin.pacesports.app/auth/sign-in>

Εγγραφές έως Κυριακή 14 Ιουνίου και ώρα 23:55 (η εγγραφή κατοχυρώνεται με την καταβολή του αντιτίμου).

Στον αγώνα Γονέα-Παιδιού / Α.μ.ε.Α–Συνοδού εγγράφεται ΜΟΝΟ το παιδί ή το άτομο Α.μ.ε.Α και δηλώνεται η ηλικία ή / και το μέγεθος μπλούζας.

#### ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ:

- Οι συμμετέχοντες αποδέχονται ότι τα προσωπικά δεδομένα τους μπορούν να παρέχονται σε τρίτους για σκοπούς χρονομέτρησης, σύνταξης καταλόγου αποτελεσμάτων, καθώς και δημοσίευσης αυτών στο διαδίκτυο. Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα του συμμετέχοντος, που παρέχονται στο πλαίσιο της διαδικασίας αίτησης συμμετοχής, θα αποθηκεύονται και θα χρησιμοποιούνται για σκοπούς που συνδέονται ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ και μόνο με τη διεκπεραίωση του αγώνα. Με την αίτηση συμμετοχής ο συμμετέχων συμφωνεί ότι τα δεδομένα του τυγχάνουν επεξεργασίας για τους σκοπούς της διεξαγωγής του αγώνα.
- Οι συμμετέχοντες στη διοργάνωση συναινούν στη χρήση της εικόνας τους που λαμβάνεται κατά τη διάρκεια του αγώνα από τους διοργανωτές, χορηγούς ή άλλους συνεργάτες της διοργάνωσης για σκοπούς δημοσιότητας και μελλοντικής προβολής αυτής, χωρίς κανένα δικαίωμα σε ολική ή μερική αποζημίωση για το λόγο αυτό.
- Κατά την αποστολή της φόρμας εγγραφής θεωρείται ΔΕΔΟΜΕΝΟ ότι οι συμμετέχοντες συμφωνούν με το σύνολο των όρων της παρούσας προκήρυξης, ότι τους έχουν διαβάσει και τους έχουν κατανοήσει πλήρως.
- Σε περίπτωση ολοκληρωμένης εγγραφής, ΔΕΝ γίνεται επιστροφή χρημάτων σε εγγεγραμμένους που τελικά δεν θα συμμετάσχουν.
- Η διοργάνωση δεν φέρει ευθύνη σε περίπτωση απώλειας προσωπικών αντικειμένων.
- Η διοργάνωση δεν υποχρεούται να αποστείλει τον εξοπλισμό στους συμμετέχοντες. Ο εξοπλισμός παραδίδεται αποκλειστικά τις ημέρες και ώρες που αναφέρονται παραπάνω, με την παρουσία του συμμετέχοντα ή αντιπροσώπου του.

Αναλυτικές πληροφορίες για τη διαδρομή μπορείτε να βρείτε στο site της διοργάνωσης [www.koufaliahillrun.gr](http://www.koufaliahillrun.gr) και στο email: [info@koufaliahillrun.gr](mailto:info@koufaliahillrun.gr)

Για οποιοδήποτε πρόβλημα ή πρόσθετες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κ. Ράνια Γκιπατίδου στο τηλέφωνο 6973887972 καθώς και με τον κ. Δημήτρη Μακρίδη στο τηλέφωνο 6983513149

Συνεχίζουμε έναν δικό της αγώνα, ελάτε να τον τρέξουμε μαζί, να κάνουμε τη μνήμη χαρά και ελπίδα.

Σας περιμένουμε!