



39οι ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ «ΜΠΛΟΚΟ ΚΑΛΟΓΡΕΖΑΣ 2026»

39η Επέτειος Μνήμης

«Με Αγώνες Δρόμου οι αθλητές τιμούν το ΜΠΛΟΚΟ ΚΑΛΟΓΡΕΖΑΣ».

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Η Διεύθυνση Πολιτισμού & Αθλητισμού του Δήμου Νέας Ιωνίας,

ο Φυσιολατρικός Όμιλος Ν. Ιωνίας,

ο Αθλητικός & Γυμναστικός Σύλλογος Ν. Ιωνίας «ΑΝΑΤΟΛΗ» και

ο Γυμναστικός Σύλλογος Ν. Ιωνίας «ΙΚΑΡΟΣ»

στο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ Ν. ΙΩΝΙΑΣ (Λεωφ. Εθνικής Αντίστασης, Ν. Ιωνία),

ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΝ τους 39ους Αγώνες Δρόμου επί δημοσίας οδού, σύμφωνα με τους
κανονισμούς και τις προδιαγραφές του ΣΕΓΑΣ και της IAAF με την επωνυμία

«Μπλόκο Καλογρέζας 2026».

ΤΟΠΟΣ – ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΓΩΝΑ

ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ – Κυριακή 15 Μαρτίου 2026

ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΔΡΟΜΩΝ

- Αγώνας Δρόμου Παιδιών 1.500 μ. (για τον χάρτη της διαδρομής πατήστε [ΕΔΩ](#))
 - Αγώνας Δρόμου Ανδρών - Γυναικών 5 χλμ.
 - Αγώνας Δρόμου Ανδρών - Γυναικών 10 χλμ. (δύο στροφές των 5 χλμ., για τον χάρτη της διαδρομής πατήστε [ΕΔΩ](#))
- Οι διαδρομές των 5 και 10 χλμ. είναι μετρημένες και πιστοποιημένες από επίσημο μετρητή της world athletics

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ

- Η εκκίνηση, για την απόσταση των 5 και 10 χιλιομέτρων, θα δοθεί στις 9:00 πμ.
- Για την απόσταση των 1.500 μέτρων, η εκκίνηση θα δοθεί στις 09:15 πμ.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Η εκκίνηση θα δοθεί εντός του Δημοτικού Σταδίου της Νέας Ιωνίας και ο τερματισμός θα γίνει στο ίδιο σημείο (βλέπε χάρτες διαδρομών).

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

5000 μ. και 10.000 μ. (εντός & εκτός Σταδίου, χρονικό όριο 90 min):

Κατηγορία Ανδρών	Έτη Γέννησης Ανδρών	Κατηγορία Γυναικών	Έτη Γέννησης Γυναικών
18 – 19	Γεν. 2007 – 2006	18 – 19	Γεν. 2007 – 2006
20 – 29	Γεν. 1997 – 2006	20 – 29	Γεν. 1997 – 2006
30 – 39	Γεν. 1987 – 1996	30 – 39	Γεν. 1987 – 1996
40 – 49	Γεν. 1977 – 1986	40 – 49	Γεν. 1977 – 1986
50 – 59	Γεν. 1967 – 1976	50 – 59	Γεν. 1967 – 1976

60 – 69	Γεν. 1957 – 1966	60 και άνω	Γεν. 1967 και μεγαλύτερες
70 και άνω	Γεν. 1956 και μεγαλύτεροι		

1.500 μ. (εντός & εκτός Σταδίου) ΓΙΑ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

Κατηγορία	Έτη Γέννησης
K12 (MINI ΠΠ-ΠΚ)	Γεν. 2015 – 2016 – 2017
K14 (ΠΠ Β' - ΠΚ Β')	Γεν. 2013 – 2014
K16 (ΠΠ Α' - ΠΚ Α')	Γεν. 2011 – 2012
K18 (Π – Κ)	Γεν. 2009 – 2010

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Η συμμετοχή στους αγώνες είναι ΔΩΡΕΑΝ.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνουν ΜΟΝΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ πατώντας **ΕΔΩ**

και έως την Τετάρτη 11 Μαρτίου 2026.

Ανώτατο όριο συμμετοχών: 10.000μ.: 500 συμμετοχές, 5.000μ.: 500 συμμετοχές, 1.500μ. 250 συμμετοχές.

Δεν επιτρέπεται η δήλωση περισσότερων του ενός αγώνα.

Η συμμετοχή σε αγώνα εκτός των ηλικιακών κατηγοριών θα είναι εκτός συναγωνισμού.

ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Θα υπάρχει στη διαδρομή σταθμός ανεφοδιασμού νερού στα 5χλμ., κατά την διάρκεια του αγώνα των 10χλμ. Επίσης σταθμός τροφοδοσίας και υποστήριξης των δρομέων θα υπάρχει στον Τερματισμό στο Δημοτικό Στάδιο Νέας Ιωνίας.

ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Οι διαδρομές είναι επίσημα μετρημένες και θα είναι απόλυτα προστατευμένες από την Τροχαία, τη Δημοτική Αστυνομία και τους εθελοντές - κριτές.

Για τον αγώνα των 10.000 m. θα υπάρχουν ενδείξεις ανά χιλιόμετρο.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Η χρονομέτρηση των αγώνων δρόμου θα γίνει με χρήση συστήματος Ηλεκτρονικής Χρονομέτρησης (rfid, chip timing) και όλοι οι δρομείς πρέπει να αγωνισθούν με τον αριθμό συμμετοχής τοποθετημένο σε εμφανές σημείο στην ενδυμασία τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την λήξη κάθε αγώνα θα ανακοινώνονται τα αποτελέσματα των τριών (3) πρώτων δρομέων (Άνδρες-Γυναίκες) καθώς και των τριών πρώτων ανά ηλικιακή κατηγορία. Τα επίσημα αποτελέσματα όλων των δρομέων που συμμετείχαν στους αγώνες θα ανακοινώνονται από τους υπεύθυνους ηλεκτρονικής χρονομέτρησης στην ιστοσελίδα www.opandni.gr, και www.ags-anatoli.gr.

ΕΠΑΘΛΑ:

1. Αναμνηστικό δίπλωμα : σε όλους(-ες) τους συμμετέχοντες(-ουσες), στην πίσω πλευρά του οποίου αναφέρεται το ιστορικό του Μπλόκου Καλογρέζας. Για τον περιορισμό της

ρύπανσης ο/η κάθε συμμετέχοντας(-ουσα) θα μπορεί να «κατεβάσει» το δίπλωμά του από τον ιστότοπο του χρονομέτρη, [ΕΔΩ](#).

2. Μετάλλιο θα λάβουν οι τρεις πρώτοι και οι τρεις πρώτες της γενικής κατάταξης καθώς και κάθε κατηγορίας ηλικίας, στους αγώνες των 1.500 μ., 5000μ. και 10.000 μ.

3. Κύπελλο θα πάρουν ο πρώτος και η πρώτη του αγώνα των 1.500 μ., των 5000μ. και των 10.000 μ. της γενικής κατάταξης του τερματισμού, καθώς και ο πρώτος και η πρώτη κάθε κατηγορίας ηλικίας.

4. Θα απονεμηθεί επίσης ένα κύπελλο, «το έπαθλο του αθλητή που δεν νίκησε», με κλήρωση, στο τέλος των αγώνων, σε έναν αθλητή που δεν θα έχει λάβει άλλη τιμητική διάκριση.

ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΘΑ ΒΡΑΒΕΥΤΕΙ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΑΓΩΝΙΣΜΑ

ΣΗΜΕΙΟ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΡΙΘΜΩΝ

Οι αριθμοί θα παραλαμβάνονται το Σάββατο 15/03/2025 από το Δημοτικό Στάδιο της Νέας Ιωνίας από 09:00πμ. έως και 13:00μμ. καθώς και την ημέρα του αγώνα, από το ίδιο σημείο έως τις 08:30.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Το αργότερο 30' πριν την εκκίνηση, οι δρομείς θα πρέπει να αφήσουν τα πράγματα τους, μέσα σε κλειστό σάκο, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο, όπου και θα φυλάσσονται από τον υπεύθυνο ιματισμού. Μετά το πέρας του αγώνα τους, μπορούν να τα παραλάβουν από το ίδιο σημείο, από τον υπεύθυνο ιματισμού με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής τους και του ονόματός τους.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο ΣΑΚΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ ΚΛΕΙΣΜΕΝΟΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΧΡΗΜΑΤΑ, ΤΙΜΑΛΦΗ Ή ΦΑΡΜΑΚΑ. ΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ ΔΕΝ ΦΕΡΟΥΝ ΚΑΜΙΑ ΕΥΘΥΝΗ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΑΞΙΑΣ.

ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

Οι συμμετέχοντες δρομείς, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κίνησή τους σε όλη τη διαδρομή και οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να μην αλληλοεμποδίζονται στην προσπάθειά τους, να επιτρέπουν σε πιο γρήγορους δρομείς να τους προσπερνούν και γενικά να μην εμποδίζουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα. Σε περίπτωση τραυματισμού δρομέα, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα το προσωπικό της διοργάνωσης καθώς και εθελοντές - διασώστες που καλύπτουν την διαδρομή, από τους δρομείς που θα αντιληφθούν το περιστατικό.

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ – ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ:

Όλοι όσοι λάβουν μέρος στους αγώνες, μετέχουν με προσωπική τους ευθύνη, για θέματα υγείας, ατυχήματος και προσωπικής ασφάλειας.

Όλοι πρέπει να έχουν εξεταστεί από ειδικό γιατρό της επιλογής τους και να είναι υγιείς πριν τους αγώνες.

Για τα ανήλικα παιδιά την ευθύνη έχουν οι γονείς τους, που υποβάλλουν τη δήλωση.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Παρατείστε από οποιαδήποτε απαίτηση, από τους διοργανωτές, χορηγούς και οποιονδήποτε εμπλέκεται άμεσα ή έμμεσα με τη διεξαγωγή του αγώνα και αποδέχστε

ότι τα παραπάνω πρόσωπα δεν φέρουν καμία νομική ευθύνη για ό,τι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή σας.

Παραχωρείται το δικαίωμα στους διοργανωτές να χρησιμοποιήσουν το όνομα και τη φωτογραφία του αθλητή προς τα μέσα ενημέρωσης και οπουδήποτε θεωρηθεί σκόπιμο για την προώθηση και την προβολή του αγώνα.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Διεύθυνση Αθλητισμού Δήμου Ν. Ιωνίας, (Λ. Ηρακλείου 268, Ν. Ιωνία,
Τηλ. 210 2759768, 210 2777721 ώρες 09.00 – 14.00),

ΑΓΣ ΑΝΑΤΟΛΗ, Δημοτικό Στάδιο Ν. Ιωνίας, τηλ. 2102772423 ώρες 17:30 – 20:30.

και στις ιστοσελίδες: www.opandni.gr & www.ags-anatoli.com.

Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ