



Αγία Παρασκευή, 28/04/2026

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### 11ος Δρόμος Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής – «Αναδεικνύοντας τον Υμηττό 2026»

Την Κυριακή 10 Μαΐου η μεγάλη γιορτή του αθλητισμού για όλες τις ηλικίες

#### Εγγραφές μέχρι και την Τρίτη 5 Μαΐου

Για 11η χρονιά ο Δήμος Αγίας Παρασκευής διοργανώνει, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής και σε συνεργασία με το Αθλητικό Σωματείο Αγίας Παρασκευής (Α.Σ.Α.Π.), τον Όμιλο Φίλων Κλασσικού Αθλητισμού (Ο.Φ.Κ.Α.) Αγίας Παρασκευής και τη συνδρομή του Συνδέσμου Εφέδρων Αξιωματικών Ανατολικής Αττικής (ΣΕΑΝ), τον «11ο Δρόμο Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής – Αναδεικνύοντας τον Υμηττό 2026», έναν αγώνα δρόμου για όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Η διοργάνωση τελεί υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού – Υπεραποστάσεων (Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υ), ενώ σημαντική είναι και η συμβολή φορέων και εθελοντικών οργανώσεων της πόλης στην ασφαλή διεξαγωγή της.

Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 10 Μαΐου 2026**, με σημείο εκκίνησης και τερματισμού την **Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής**.

**Δείτε την προκήρυξη του αγώνα [εδώ](#)**

#### Στόχος: Άθληση, υγεία και ανάδειξη του Υμηττού

Ο «Δρόμος Ζωής» αποτελεί πλέον θεσμό για την πόλη, με βασικό στόχο την προώθηση του δρομικού κινήματος και την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Παράλληλα, προσφέρει τη δυνατότητα σε μικρούς και μεγάλους να συμμετάσχουν σε έναν αγώνα που συνδέει τον αστικό ιστό με το φυσικό περιβάλλον, αναδεικνύοντας τη μοναδική οικολογική και αθλητική αξία του Υμηττού.

#### Οι διαδρομές του αγώνα

Η διοργάνωση περιλαμβάνει τέσσερις διαδρομές:

- **1η Διαδρομή:** 14 χλμ. (μεικτή – δρόμος & βουνό) | Εκκίνηση: 08:30
- **2η Διαδρομή:** 5 χλμ. (ενήλικες & μαθητές Λυκείου) | Εκκίνηση: 08:40



- **3η Διαδρομή:** 1 χλμ. (μαθητές Γυμνασίου) | Εκκίνηση: 11:00
- **4η Διαδρομή:** 600 μ. (μαθητές Δημοτικού) | Εκκίνηση: 11:10

Όλες οι διαδρομές έχουν κοινή αφετηρία και τερματισμό την Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

### **Δωρεάν συμμετοχή – Ηλεκτρονικές εγγραφές έως 5 Μαΐου**

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι **δωρεάν** για όλους.

Οι δηλώσεις συμμετοχής πραγματοποιούνται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω της επίσημης φόρμας εγγραφής, δείτε [εδώ](#) η οποία είναι διαθέσιμη και στην ιστοσελίδα του Δήμου Αγίας Παρασκευής (<http://www.agiaparaskevi.gr>).

**Καταληκτική ημερομηνία εγγραφών:** Τρίτη 5 Μαΐου 2026 (ώρα 23:59)

**Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων:** 2.000 άτομα (θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας)

### **Δράση αλληλεγγύης**

Η διοργάνωση διατηρεί τον κοινωνικό της χαρακτήρα, στηρίζοντας το Κοινωνικό Παντοπωλείο & Μαγειρείο του Δήμου Αγίας Παρασκευής. Όσοι συμμετέχοντες επιθυμούν, μπορούν να προσφέρουν τρόφιμα πρώτης ανάγκης (ελαιόλαδο 1L, ζάχαρη, ζυμαρικά, όσπρια, χυμό ντομάτας), είτε κατά την παραλαβή του εξοπλισμού τους είτε την ημέρα του αγώνα.

### **Παραλαβή αριθμών συμμετοχής**

Η παραλαβή του εξοπλισμού (αριθμός, chip κ.λπ.) θα πραγματοποιηθεί:

- **Παρασκευή 8 Μαΐου 2026** (13:00 – 20:00)
- **Σάββατο 9 Μαΐου 2026** (12:00 – 18:00)

στη Γραμματεία του χώρου στίβου στο Στάδιο του Πολιτιστικού και Αθλητικού Πάρκου «Σταύρος Κώτσης».

Ο Δήμος Αγίας Παρασκευής καλεί όλους τους πολίτες να συμμετάσχουν στη μεγάλη αυτή αθλητική γιορτή, προάγοντας τον υγιή τρόπο ζωής, την ευγενή άμιλλα και την αγάπη για το φυσικό περιβάλλον.

Χορηγοί της εκδήλωσης είναι οι παρακάτω:

Μεγάλοι χορηγοί:

- ΑΥΡΑ
- Powerade

Χορηγοί επικοινωνίας:

- EPT
- ERT News



- ERA ΣΠΟΡ
- Gazzetta
- OW (πιθανότητα OWOMEN)
- Jenny.gr