



Αγ. Παρασκευή, 1 -4-2026

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Δήμος Αγίας Παρασκευής, με την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής, σε συνεργασία με το Αθλητικό Σωματείο Αγίας Παρασκευής (Α.Σ.Α.Π.), τον Όμιλο Φίλων Κλασικού Αθλητισμού Αγίας Παρασκευής (Ο.Φ.Κ.Α) καθώς και με την συνδρομή του Συνδέσμου Εφέδρων Αξιωματικών Ανατολικής Αττικής (ΣΕΑΝ), όπως και την υποστήριξη των:

- Β' Τμήματος Τροχαίας Βορειοανατολικής Αττικής
- Αστυνομικού Τμήματος Αγίας Παρασκευής
- Σωματείου Εθελοντών Πολιτικής Προστασίας Βορειοανατολικού Τομέα Υμηττού (ΣΕΠΠΒΑΤΥ)
- 1^{ου}, 2^{ου} & 3^{ου} Συστήματος Ελλήνων Προσκόπων Αγίας Παρασκευής
- Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού Αγίας Παρασκευής
- Επίλεκτη Ομάδα Ειδικών Αποστολών Αιγάλεω (ΕΠ.ΟΜ.Ε.Α.)

προκηρύσσει για 11η χρονιά αγώνα δρόμου για όλες τις ηλικίες, με την επωνυμία **«11ος Δρόμος Ζωής Δήμου Αγίας Παρασκευής -ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ 2026»**

Ο αγώνας θα διεξαχθεί **ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ του ΣΕΓΑΣ (Σύνδεσμος Ελληνικών και Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων) και της Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υ** (Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού- Υπεραποστάσεων).

ΗΜΕΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: Κυριακή 10 Μαΐου 2026

ΕΚΚΙΝΗΣΗ & ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ο αγώνας ως θεσμός για τον Δήμο της Αγίας Παρασκευής, έχει βασικό σκοπό την προώθηση του δρομικού κινήματος, την ενίσχυση της σωματικής αλλά και ψυχικής υγείας και δίνει τη δυνατότητα σε δρομείς αλλά και σε άτομα όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης να συμμετάσχουν σ' έναν μεικτό αγώνα δρόμου που συνδέει τον σύγχρονο αστικό ιστό με το φυσικό περιβάλλον, αναδεικνύοντας την οικολογική και αθλητική αξία του Υμηττού.

Η διοργάνωση, εκτός από την αθλητική της διάσταση, έχει και χαρακτήρα αλληλεγγύης, ενισχύοντας το Κοινωνικό Παντοπωλείο & Μαγειρείο του Δήμου Αγίας Παρασκευής.

Όποιος δρομέας/συμμετέχων επιθυμεί να στηρίξει αυτή την προσπάθεια μπορεί να προσφέρει είδη τροφίμων όπως ελαιόλαδο συσκευασίας 1L, ζάχαρη, ζυμαρικά, όσπρια, χυμό ντομάτας, όπου θα παραδίδονται στη Γραμματεία της διοργάνωσης, με την παραλαβή του φακέλου του (chip, αριθμός κ.λπ), είτε κατά την ημέρα του αγώνα στους διοργανωτές.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

1^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ : Απόσταση 14 χλμ. Μεικτή δρόμος- βουνό.

Ώρα εκκίνησης 08:30 π.μ.

Αφετηρία Πλατεία Αγίας Παρασκευής (ΥΨ. 219 μ)- Αγ. Ιωάννου έως Κολλέγιο 1,2 χλμ – αριστερά Γραβιάς μέχρι διασταύρωση ΣΔΑΜ 500 μ. (ΥΨ. 260 μ.) στροφή δεξιά (παρατεταμένη ανηφόρα) προς Ι. Μ. Αγ. Ιωάννου Κυνηγού 1,2 χλμ (ΥΨ.345μ) και μέχρι διασταύρωση με ασφαλτο 1,8 χλμ., στροφή αριστερά 350μ. προς κορυφή (ΥΨ. 415 μ.) (χωμάτινη ανηφορική διαδρομή) 700μ. (ΥΨ.ΜΑΧ. 460μ.) οριζόντια και κατηφορική διαδρομή 2,2 χλμ, (ΥΨ.350μ.)- τάπητας χρονομέτρησης - στροφή αριστερά 350 μοιρών (δασικός κατήφορος) 400μ. διακλάδωση αριστερά απότομη κατηφόρα 600μ, φτάνουμε σε διασταύρωση με ασφαλτο (οδός Αγάπης) 500 μ. δεξιά (οδός Κολοκοτρώνη), τέρμα Κολοκοτρώνη δεξιά (οδός Αγ. Ιωάννη) μέχρι την εκκλησία Αγ. Σάββας 1 χλμ (ΥΨ. 230μ.), απότομη ανηφόρα αριστερά μέχρι Ι. Μ. Αγ. Ιωάννη Κυνηγού 1 χλμ και δεξιά επιστροφή έως τερματισμό – αφετηρία 3 χλμ.

Χαμηλότερο σημείο διαδρομής: 219 μ

Υψηλότερο σημείο διαδρομής: 489 μ

Βαθμός Δυσκολίας: Δύσκολος λόγω βατότητας (9 χλμ ασφάλτινα και 5 χλμ χωμάτινα) και υψομετρικής διαφοράς.

2^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ : Απόσταση 5 χλμ. Μαζικός ενηλίκων άνω των 18 ετών & Λυκείων Σχολείων.

Ώρα εκκίνησης 08:40 π.μ.

Αφετηρία Πλατεία Αγίας Παρασκευής (ΥΨ. 219 μ)- Αγ. Ιωάννου έως Κολλέγιο 1,2 χλμ – αριστερά Γραβιάς- Δεξιά Ανατολικής Μεσογείου, αναστροφή σε σημείο 250 μ. μετά τη διασταύρωση της ΣΔΑΜ (ΥΨ. 260 μ.) και επιστροφή στο σημείο τερματισμού (Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής).

Μέγιστο ύψος διαδρομής: 260 μ.

3^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ : Απόσταση 1 χλμ.- Γυμνασίων Σχολείων.

Ώρα εκκίνησης 11:00 π.μ.

Αφετηρία: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής- Αγίου Ιωάννου με κατεύθυνση προς Αμερικανικό Κολέγιο. Αναστροφή επί της Αγίου Ιωάννου στο ύψος των οδών Αιόλου & Τρωάδος. Επιστροφή και τερματισμός στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

4^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ : Απόσταση 600 μ.- Παιδικό Δημοτικών Σχολείων.

Ώρα εκκίνησης 11:10 π.μ.

Αφετηρία: Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής-περιμετρική διαδρομή: Στρ. Τόμπρα, - αριστερά Αχιλλέως- αριστερά Αγίου Ιωάννου. Επιστροφή και τερματισμός στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

A/A	ΔΙΑΔΡΟΜΗ 14 ΧΛΜ	ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΧΛΜ	ΔΙΑΔΡΟΜΗ (1 ΧΛΜ)
1	Γενική Ανδρών	Γενική Ανδρών	Αγόρια Γυμνασίου
2	Γενική Γυναικών	Γενική Γυναικών	Κορίτσια Γυμνασίου
3	Άνδρες 18-39 ετών	Άνδρες 18-39 ετών	
4	Άνδρες 40-49 ετών	Άνδρες 40-49 ετών	ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ (600 Μ.)
5	Άνδρες 50-59 ετών	Άνδρες 50-59 ετών	Αγόρια Α' & Β' Δημοτικού
6	Άνδρες 60 ετών & άνω	Άνδρες 60 ετών & άνω	Αγόρια Γ' & Δ' Δημοτικού
7	Μεγαλύτερος Άνδρας	Μεγαλύτερος Άνδρας	Αγόρια Ε' & Στ' Δημοτικού
8	Γυναίκες 18-39 ετών	Γυναίκες 18-39 ετών	Κορίτσια Α' & Β' Δημοτικού
9	Γυναίκες 40-49 ετών	Γυναίκες 40-49 ετών	Κορίτσια Γ' & Δ' Δημοτικού
10	Γυναίκες 50-59 ετών	Γυναίκες 50-59 ετών	Κορίτσια Ε' & Στ' Δημοτικού
11	Γυναίκες 60 ετών & άνω	Γυναίκες 60 ετών & άνω	1ο, 2ο & 3ο Πολυπληθέστερο Δημοτικό Σχολείο
12	Μεγαλύτερη Γυναίκα	Μεγαλύτερη Γυναίκα	
13	1η, 2η & 3η ΟΜΑΔΙΚΗ	Αγόρια 16-18 ετών (Μαθητές Λυκείου)	
14		Κορίτσια 16-18 ετών (Μαθήτριες Λυκείου)	
15		1η, 2η & 3η ΟΜΑΔΙΚΗ	
16	1η, 2η & 3η ΠΟΛΥΠΛΗΘΕΣΤΕΡΗ ΟΜΑΔΑ		

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Οι τρεις πρώτοι νικητές/τριες δρομείς των γενικών κατηγοριών δεν θα συμμετέχουν στις απονομές των λοιπών ηλικιακών κατηγοριών.
- Σε περίπτωση ομαδικών συμμετοχών θα υπάρξει η δυνατότητα απονομών κυπέλλων. Συγκεκριμένα, βάσει των τεσσάρων καλύτερων σειρών κατάταξης (ανδρών και γυναικών) ανά ομάδα, θα βραβευτούν οι τρεις καλύτερες ομάδες.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρξουν 4 συμμετοχές ανά ηλικιακή κατηγορία, η συγκεκριμένη θα ενωθεί με την προηγούμενη ηλικιακή κατηγορία.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ – ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

1. Τα αποτελέσματα για τις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα είναι ξεχωριστά **ανά κατηγορία**.
2. Η χρονομέτρηση και η κατάταξη των δρομέων θα γίνεται με chips και ηλεκτρονικούς τάπητες οι οποίοι θα βρίσκονται σε σημεία της κάθε διαδρομής.
3. Τα αποτελέσματα χρονομέτρησης όλων των δρομέων θα αναρτηθούν μετά την ολοκλήρωση των διαδρομών στην ηλεκτρονική διεύθυνση: https://bit.ly/11os_dromos_zois_agias_paraskevis_results

ΣΗΜΕΙΑ ΥΔΡΟΔΟΣΙΑΣ

Για τον αγώνα των **14 χλμ.** θα υπάρχουν τέσσερα σημεία υδροδοσίας:
1^ο σημείο (2^ο χλμ), 2^ο σημείο (5^ο χλμ), 3^ο σημείο Ιερός Ναός Αγίου Σάββα (10^ο χλμ), 4^ο σημείο Φυλάκιο της ΣΕΠΠΒΑΤΥ (11^ο χλμ).

Για τον αγώνα των **5 χλμ.** το σημείο υδροδοσίας θα είναι 1ο Φυλάκιο της ΣΕΠΠΒΑΤΥ (2^ο χλμ).

Επιπλέον, θα υπάρχει υδροδοσία στο σημείο **εκκίνησης – τερματισμού** στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΑ

1. Όλοι οι αγώνες θα έχουν κοινή αφετηρία και τερματισμό την κεντρική πλατεία της Αγίας Παρασκευής.
2. Στις **αγωνιστικές** κατηγορίες θα απονεμηθούν **μετάλλια στους 3 πρώτους ανά ηλικιακή κατηγορία και κύπελλο στον 1ο νικητή, καθώς και αναμνηστικά μετάλλια σε όλους** τους συμμετέχοντες.
3. Στην κατηγορία Γενικής Ανδρών και Γενικής Γυναικών θα απονεμηθούν **μετάλλια και κύπελλα στους 3 πρώτους.**

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι **ΔΩΡΕΑΝ.**

Για τις όλες τις διαδρομές οι δηλώσεις συμμετοχής πραγματοποιούνται μόνο ηλεκτρονικά μέσω φόρμας εγγραφής (<https://www.athletin.gr/events/52>), η οποία θα αναρτηθεί στην επίσημη ιστοσελίδα του Δήμου Αγίας Παρασκευής (<http://www.agiaparaskevi.gr>), του ΑΣΑΠ (<https://asap.org.gr/>), του ΟΦΚΑ (<https://ofkaagiasparaskevis.gr/>), καθώς και στα δρομικά sites όπου θα φιλοξενηθεί ο αγώνας.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα είναι ανοικτές μέχρι την Τρίτη 5 Μαΐου 2026 και ώρα 23:59. Ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων σε όλες τις διαδρομές είναι 2000 άτομα και οι συμμετοχές ενδέχεται να κλείσουν νωρίτερα από την Τρίτη 5 Μαΐου 2026.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΡΙΘΜΩΝ

Την Παρασκευή 8 Μαΐου 2025 από 13:00 π.μ.-20:00μ.μ. και το Σάββατο 9 Μαΐου από 12:00π.μ.-18:00μ.μ. στη Γραματεία του χώρου στίβου στο Στάδιο του Πολιτιστικού και Αθλητικού Πάρκου “Σταύρος Κώτσης” επί των οδών Γραβιάς και Σπάρτης στην Αγία Παρασκευή.

Η παράδοση των αριθμών θα γίνεται με την επίδειξη της αστυνομικής ταυτότητας, του διαβατηρίου ή του δελτίου αθλητικής ιδιότητας.

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο στην Κεντρική Πλατεία Αγίας Παρασκευής την ημέρα του αγώνα θα λειτουργήσει χώρος φύλαξης προσωπικών αντικειμένων. Οι διοργανωτές δεν ευθύνονται για τυχόν απώλεια μπιτσιμπίου και τιμαλφών.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ-ΥΓΕΙΑ-ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Η υποβολή σε ιατρικό έλεγχο των δρομέων είναι απαραίτητη για την συμμετοχή τους στον αγώνα. Οι δρομείς αγωνίζονται με προσωπική τους ευθύνη, γνωρίζοντας τις δυσκολίες και τους κινδύνους του αγώνα. Είναι οι ίδιοι υπεύθυνοι για την διενέργεια εξετάσεων που θα πιστοποιήσουν την καλή τους υγεία και την ικανότητα συμμετοχής σε έναν αγώνα με τον βαθμό δυσκολίας του και δεν υποχρεούνται να προσκομίσουν ιατρική βεβαίωση. Οι διοργανωτές απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για οποιαδήποτε σωματική βλάβη ή θάνατο που ενδεχομένως προκληθεί στους αθλητές και γενικώς απαλλάσσονται από κάθε ευθύνη για την σωματική ακεραιότητα των αθλητών κατά την διάρκεια του αγώνα ή συνέπεια αυτού. Η αίτηση συμμετοχής αποτελεί ταυτοχρόνως και δήλωση απαλλαγής των διοργανωτών από κάθε ευθύνη για τα προαναφερθέντα.

ΑΝΑΒΟΛΗ- ΑΚΥΡΩΣΗ ΑΓΩΝΑ

Ενημέρωση για τυχόν αναβολή και μετάθεση του αγώνα σε άλλη ημερομηνία ή ακύρωση αυτού λόγω ανωτέρας βίας θα γίνει μέσω των Μ.Μ.Ε. και της επίσημης ιστοσελίδας του Δήμου Αγίας Παρασκευής (<http://www.agiaparaskevi.gr>), του ΑΣΑΠ (<https://asap.org.gr/>), του ΟΦΚΑ (<https://ofkaagiasparaskevis.gr/>).

Ο ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΕΝΕΡΓΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ
ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΑΡΑΝΤΖΑΛΟΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Α.Σ.Α.Π.
ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΠΑΠΑΠΑΝΑΓΗΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ Ο.Φ.Κ.Α.
ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΤΣΙΚΡΙΚΟΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΣΕΑΝ
ΜΠΡΙΑΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ