

Αντίστροφη μέτρηση για τον 26ο Αγώνα Ανώμαλου Δρόμου και Πεζοπορίας Κουδουμά, που θα διεξαχθεί την **Κυριακή 23 Απριλίου 2023** (ώρα εκκίνησης: **10:00**), δίνοντας την ευκαιρία σε δρομείς και πεζοπόρους από κάθε γωνιά της χώρας και από το εξωτερικό να... δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους σε μια ορεινή διαδρομή 22,5 χιλιομέτρων, σε ένα φυσικό τοπίο μοναδικής ομορφιάς.

Τον αγώνα συνδιοργανώνουν ο Δήμος Γόρτυνας, η Περιφέρεια Κρήτης, Η Γενική Γραμματεία Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής, η Ιερά Μονή Κουδουμά, ο Λαογραφικός Αρχαιολογικός & Πολιτιστικός Σύλλογος Ιεράς Μονής Κουδουμά και ο Όμιλος Υπεραποστάσεων Κρήτης. Μέγας χορηγός το ALTION Τοπονιτ της εταιρείας BIANEΞ Α.Ε. (Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή. Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ 63535/12-06-2018. Ο Αρ. Γνωστ. του ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Να φυλάσσεται μακριά από μικρά παιδιά).

Οι εγγραφές συνεχίζονται, ηλεκτρονικά, μέσω του συνδέσμου:

https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=ed928a3442cf2ccac1262bd9051754ea&fbclid=IwAR3Iq6H1j-tJcjiSe8zMBmCFE2-4pW_627IeFwBu7EU4VfARNXzDA26RPPk

Θα πραγματοποιούνται εγγραφές και την ημέρα του αγώνα.

Αναλυτικές πληροφορίες για τον 26ο Δρόμο Κουδουμά:

Ημερομηνία: Κυριακή 23 Απριλίου 2023

Ώρα εκκίνησης: 10:00 π.μ. (Ο δρόμος Στέρνες - Ι.Μ. Κουδουμά θα κλείσει από τις 09:30, για τις ανάγκες του αγώνα).

Αφετηρία: Στέρνες (Η διαδρομή είναι ορεινή και δύσκολη με 9 χιλιόμετρα ανηφόρα, 13,5 χιλιόμετρα κατηφόρα, χωματόδρομος)

Διαδρομή: Στέρνες - Κόφινας - Ι.Μ.Κουδουμά 22,5 χιλιόμετρα

Τερματισμός: Ιερά Μονή Κουδουμά

Δωρεάν μεταφορά αθλητών: Για την μεταφορά των αθλητών/αθλητριών προς την αφετηρία θα αναχωρήσει λεωφορείο από την Πλατεία Ελευθερίου Βενιζέλου (Ηράκλειο) την Κυριακή 23 Απριλίου και ώρα 07:30 π.μ.

Για κρατήσεις θέσεων: τηλ. 2892340351, 2893340325 (Δήμος Γόρτυνας), 6972865015 (Παντατοσάκης Γιάννης, Έφορος Αγώνων - Ο.Υ.Κρήτης).

Για την μεταφορά με πλοία και την έκπτωση 30% που προσφέρουν οι Μινωικές Γραμμές σε 10 αθλητές, παρακαλούμε να επικοινωνείτε με την κα Τζανή Μαρία στο τηλέφωνο 6974481911. **Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.**

Κατηγορίες: 1) Γενική Ανδρών, 2) Γενική Γυναικών, 3) Ανδρών 20-29, 4) Γυναικών 20-29, 5) Ανδρών 30-39, 6) Γυναικών 30-39, 7) Βετεράνων Ανδρών 40-49, 8) Βετεράνων Γυναικών 40-49, 9) Βετεράνων Ανδρών 50+, 10) Βετεράνων Γυναικών 50+, 11) Βετεράνων Ανδρών 60+, 12) Βετεράνων Γυναικών 60+, 13) Εφήβων 16-19, 14) Νεανίδων 16-19

*Για να ισχύουν οι παραπάνω κατηγορίες, πρέπει σε κάθε κατηγορία να συμμετέχουν τουλάχιστον 4 αθλητές.

Το όριο του αγώνα για τους αθλητές είναι 3 ώρες.

Δηλώσεις συμμετοχής μέσω του ηλεκτρονικού συνδέσμου:

https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=ed928a3442cf2ccac1262bd9051754ea&fbclid=IwAR3Iq6H1j-tJcjiSe8zMBmCFE2-4pW_627IeFwBu7EU4VfARNXzDA26RPPk

Η συμμετοχή όλων των αγωνιζόμενων γίνεται με δική τους ιατρική ευθύνη.

Έπαθλα: Κύπελλα, μετάλλια, αναμνηστικό δίπλωμα στους 3 πρώτους κάθε κατηγορίας. Η Ι.Μ.Κουδουμά θα δώσει από ένα σταυρό στον νικητή κάθε κατηγορίας. Θα δοθούν, επίσης, αναμνηστικά δώρα σε όλους τους συμμετέχοντες.

Γεύμα: Μετά τις απονομές, θα ακολουθήσει γεύμα στο προαύλιο της Ι.Μ.Κουδουμά.

Πληροφορίες: 2892340351, 2893340325 (Δήμος Γόρτυνας), 6972865015 (Παντατοσάκης Γιάννης, Έφορος Αγώνων - Ο.Υ.Κρήτης).

Facebook: <https://www.facebook.com/dromoskoudouma>

{gallery}../ArticleImages/Grafeio_Typou/Deltia_Typou/2023/230420-tin-kyriaki-23-apriliou-2023-o-26os-dromos-koudouma{/gallery}