

Αντίστροφη μέτρηση για τον 26ο Αγώνα Ανώμαλου Δρόμου και Πεζοπορίας Κουδουμά, που θα διεξαχθεί την **Κυριακή 23 Απριλίου 2023**, 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.

Οι εγγραφές ξεκίνησαν, ηλεκτρονικά, μέσω του συνδέσμου: [https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=ed928a3442cf2ccac1262bd9051754ea&fbclid=IwAR3Iq6H1j-tJcjiSe8zMBmCFe2-4pW\\_627IeFwBu7EU4VfARNXzDA26RPPkΘα](https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=ed928a3442cf2ccac1262bd9051754ea&fbclid=IwAR3Iq6H1j-tJcjiSe8zMBmCFe2-4pW_627IeFwBu7EU4VfARNXzDA26RPPkΘα) 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.

**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 αθλητών με πλοία και για πιθανές εκπτώσεις, θα υπάρξει ενημέρωση τις επόμενες ημέρες.

**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](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>

## Σχετικά αρχεία

Ανακοίνωση - [Αρχείο](#) Pdf (608 KB)