

Ξεκίνησαν οι εγγραφές για τον 28ο Αγώνα Ανώμαλου Δρόμου και Πεζοπορίας Κουδουμά, που θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή των Βαΐων 13 Απριλίου 2025 (Ώρα εκκίνησης: 10:00 - Στέρνες). Οι δηλώσεις συμμετοχής συμπληρώνονται, μέσω του συνδέσμου: <https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=294ddfaced31ec9c15579c40b483f5e9>

Θα πραγματοποιούνται εγγραφές και την ημέρα του αγώνα.

Αναλυτικές πληροφορίες για τον 28ο Αγώνα Ανώμαλου Δρόμου και Πεζοπορίας Κουδουμά

- **Ημερομηνία:** Κυριακή των Βαΐων 13 Απριλίου 2025 – Ώρα εκκίνησης: 10:00
- **Αφετηρία:** Στέρνες (Η διαδρομή είναι ορεινή και δύσκολη με 9 χλμ. ανηφόρα και 13.5χλμ. κατηφόρα, χωματόδρομος)
- **Τερματισμός:** Ιερά Μονή Κουδουμά

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 50-59
10. Βετεράνων γυναικών 50-59
11. Βετεράνων ανδρών 60+
12. βετεράνων γυναικών 60+
13. Εφήβων 16-19
14. Νεανίδων 16-19

- Η συμμετοχή στον αγώνα είναι δωρεάν.
- Η συμμετοχή όλων των αγωνιζόμενων γίνεται με δική τους ιατρική ευθύνη.
- Για τους ανήλικους αθλητές, απαιτείται πρόσφατη ιατρική βεβαίωση και υπεύθυνη δήλωση συναίνεσης από κηδεμόνα - χωρίς αυτά δεν θα μπορούν να λάβουν μέρος στον αγώνα.
- Το όριο του αγώνα για τους δρομείς είναι 3 ώρες. Για να ισχύουν οι παραπάνω

κατηγορίες νικητών πρέπει να συμμετέχουν τουλάχιστον 4 αθλητές/τριες σε κάθε κατηγορία. Οι πεζοπόροι πρέπει να έχουν μαζί τους μικρό σακίδιο με νερό.

- Έπαθλα: Κύπελλα, μετάλλια και αναμνηστικό δίπλωμα στους τρεις πρώτους ανά κατηγορία. Όλοι οι αθλητές θα πάρουν αναμνηστικό μετάλλιο, δίπλωμα συμμετοχής, μπλουζάκι και καπέλο. Οι πεζοπόροι θα πάρουν αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής, μπλουζάκι και καπέλο.

- Απονομές: Ώρα 12:30 στην Ιερά Μονή Κουδουμά.

- Γεύμα: Μετά τις απονομές θα ακολουθήσει γεύμα στο προαύλιο της Μονής.

