

ZAGORI MOUNTAIN RUNNING

20-22 JULY 2018

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ZMR 2018 DETAILED EVENT PROGRAM ZMR 2018

Πέμπτη 19 Ιουλίου / Thursday July 19 2018

18:00 - 21:00 Παραλαβή αριθμών για 10km, 21km, 44km & 80km, στο κατάστημα: **Fifth Element** (Δαγκλί 2 & Παπάζογλου στα, Ιωάννινα).
Bib-Number collection for Races: 10km, 21km, 44km & 80km, at the: **Fifth Element** store (Dagkli 2&Parazoglou, Ioannina).

Παρασκευή 20 Ιουλίου / Friday July 20 2018

12:00 - 22:00 Παραλαβή αριθμών (για 10km, 21km, 44km και 80km) στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
Bib-Number Collection for Races: 10km, 21km, 44km & 80km, at the: Tsepelovo High School.

18:30 **Τελετή έναρξης** - Παρουσίαση ομάδων και χωρών που συμμετέχουν στους αγώνες.
Opening Ceremony - Presentation of groups and countries participating in the Race.

19:15 Τεχνική ενημέρωση αθλητών (για 42km & 80km) στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (**Β. Τζουμάκας**: Τεχνικός Δ/ντής "**Zagori Mountain Running**" - **Δ. Θεοδωρακάκος**: Πρωταθλητής Μαραθωνίου και ορεινού τρεξίματος).
Race briefing (for the 44km & 80km races), at the: Tsepelovo High School (**B. Tzoumakas**: Race Director of "**Zagori Mountain Running**" - **D. Theodorakakos**: Marathon and Mountain Running Champion).

20:00 **Pasta party** για τους αθλητές των 80km & 44km. στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου (με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "**Melissa**" και της Γαλακτοβιομηχανίας "**Δωδώνη**").
Pasta Party for athletes participating in the 80km & 44km races, at the: Tsepelovo High School (supported by "**Melissa**" Pasta industry and "**Dodoni**" Dairy Products).

Σάββατο 21 Ιουλίου / Saturday July 21 2018

04:30 Εκκίνηση αγώνα 80km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.
Start race of the 80km race (Tsepelovo, Zagori).

06:00 Εκκίνηση αγώνα 44km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.
Start race of the 44km race (Tsepelovo, Zagori).

10:00 - 20:00 Παραλαβή αριθμών (10km & 21km) στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
Bib-Number collection for Races: 10km & 21km, at the Tsepelovo High School.

10:30 Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 44km στο Τσεπέλοβο.
Estimated finish time of the 1st 44km runner in Tsepelovo.

13:30 Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 80km στο Τσεπέλοβο.
Estimated finish time of the 1st 80km race in Tsepelovo.

14:00 Γεύμα αποκατάστασης των αθλητών που τερματίζουν (με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "**Melissa**" και της Γαλακτοβιομηχανίας "**Δωδώνη**").
Recovery meals for the finishers (supported by "**Melissa**" Pasta industry and "**Dodoni**" Dairy Products).

19:00 Παιδικός αγώνας "**Ζαγοράκι**" στο Τσεπέλοβο.
"**Zagoraki**" children's race in Tsepelovo.

20:15 Κλήρωση δώρων Ανακύκλωσης.
Recycling Gifts Lottery.

20:30 Απονομές των 80km & 44km στο Τσεπέλοβο και παραλαβή με επίδειξη του BIB number του FINISHER για τα 80km και τα 44km.
Award ceremony of the 80km & 44km races in Tsepelono and distribution of the FINISHER by BIB-number presentation (80km and 44km races).

00:30 Τελευταίοι τερματισμοί αθλητών.
Last finishers of the 80km.

Κυριακή 22 Ιουλίου / Sunday July 22 2018

07:45 Τεχνική ενημέρωση αθλητών 21km Κίπιοι, Ζαγορίου.
Race briefing for the 21km race, at Κίπιοι, Zagori.

08:00 Εκκίνηση αγώνα 21km από την πλατεία των Κήπων, Ζαγορίου.
Start race of the 21km race (Κίπιοι Square, Zagori).

08:45 Τεχνική ενημέρωση αθλητών 10km στους Κήπους, Ζαγορίου.
Race briefing for the 10km race at Κίπιοι, Zagori.

09:00 Εκκίνηση αγώνα 10km από την πλατεία των Κήπων, Ζαγορίου.
Start race of the 10km race (Κίπιοι Square, Zagori).

09:15 Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 21km στους Κήπους, Ζαγορίου.
Estimated finish time of the 1st 21km runner in Κίπιοι.

09:30 Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} Αθλητή 10km στους Κήπους, Ζαγορίου.
Estimated finish time of the 1st 10km runner in Κίπιοι.

11:15 Κλήρωση δώρων Ανακύκλωσης.
Recycling Gifts Lottery.

11:30 Απονομές των 10km & 21km στους Κήπους, Ζαγορίου.
Award ceremony for the 10km & 21km races in Κίπιοι (main village square).

Παρασκευή 20 & Σάββατο 21 Ιουλίου 2018 Friday July 20 & Saturday July 21 2018

10:00 Παράλληλη εκδήλωση "**Zagori Climbing Academy**" στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
Event ψυχαγωγίας για παιδιά κι ενήλικες σε τεχνητή πίστα αναρρίχησης υπό την καθοδήγηση του **Ηρακλή Μωυσιάδη** (Οδηγός Βουνού - IFMGA/UIAGM & Εκπαιδευτής Αναρρίχησης Ε.Ο.Ο.Α.).
Parallel event "**Zagori Climbing Academy**" by "**The North Face**" at the High School of Tsepelovo.
Leisure activities for children and adults, on an artificial climbing wall under the guidance of **Iraklis Moisisdis** (Mountain Guide - IFMGA/UIAGM Instructor Ski Mountaineering & Rock Climbing Instructor in HFMC).

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ



ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΕΣ

