

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - EVENT PROGRAM

Πέμπτη 21 Ιουλίου / Thursday July 21 th 2022	
18:00 - 21:00	Παραλαβή αριθμών για τα 10km, 21km, 44km & 80km, στο κατάστημα: Fifth Element (Δαγκλή 2 & Παπάζογλου στα Ιωάννινα). Bib Number Collection for the races: 10km, 21km, 44km & 80km at the Fifth Element Store (Dagkli 2 & Papazoglou, Ioannina).
Παρασκευή 22 Ιουλίου / Friday July 22 th 2022	
12:00 - 22:00	Παραλαβή αριθμών για 10km, 21km, 44km & 80km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. Bib Number Collection for the races: 10km, 21km, 44km & 80km at the High School of Tsepelovo.
19:00	Έναρξη του 11^{ου} Zagori Mountain Running - Καλωσόρισμα και παρουσίαση στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (Μάρα Καλογήρου, Βασίλης Τζουμάκας, Αλέξανδρος Καλογήρου - Οργανωτική Επιτροπή "Zagori Mountain Running"). • Δίνουμε ελπίδα στη διαιώνιση του γύπα-Ασπροπάρη. Χαιρετισμός εκπροσώπου της "Ελληνικής Ορνιθολογικής Εταιρείας". • Ένα βραχιολάκι - μία βοήθεια στο Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο "Φύλακας Άγγελος", που στέκεται στο πλευρό κακοποιημένων και παραμελημένων παιδιών. Χαιρετισμός εκπροσώπου του Σωματείου. Opening of the 11th Zagori Mountain Running. Welcome presentation at the High School yard in Tsepelovo. (Mara kalogirou, Vasilis Tzoumakas, Alexandros Kalogirou - Directors of "Zagori Mountain Running"). • Giving hope to the survival of the Egyptian vulture - Welcome talk from a representative of the "Hellenic Ornithological Society". • A bracelet as an aid for "Fylakas Angelos" (Non-Governmental Organization) which stands on the side of abused and neglected children. Welcome talk from a representative.
19:00	Τεχνική ενημέρωση αθλητών για 80km & 44km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (B. Τζουμάκας: Τεχνικός Δ/ντής / Οργανωτική Επιτροπή "Zagori Mountain Running" - Δ. Θεοδωρακάκος: Πρωταθλητής Μαραθωνίου και ορεινού τρεξίματος). - Με τη μορφή ερωταπαντήσεων. Race briefing for the 80km & 44km races, at the: Tsepelovo High School (V. Tzoumakas: Race Director of "Zagori Mountain Running" - D. Theodorakakos: Marathon and Mountain Running Champion).
20:00	Melissa Pasta Party για τους αθλητές των 80km & 44km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου, με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa" και της Γαλακτοβιομηχανίας "Δωδώνη". Melissa Pasta Party for athletes participating in the 80km & 44km races, at the: Tsepelovo High School, supported by the Pasta Industry "Melissa" and the Dairy Product Company "Dodoni".
Σάββατο 23 Ιουλίου / Saturday July 23 th 2022	
04:30	Εκκίνηση αγώνα 80km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου. Start of the 80km race, Tsepelovo, Zagori.
06:00	Εκκίνηση αγώνα 44km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου. Start of the 44km race, Tsepelovo, Zagori.
10:00 - 20:00	Παραλαβή αριθμών για τα 21km & 10km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. Bib Number Collection for the races: 21km & 10km at the High School in Tsepelovo.

10:15	Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 44km στο Τσεπέλοβο. Estimated finish time of the 1st 44km runner in Tsepelovo.
12:00	Παραλαβή Finisher μετά τον τερματισμό των αθλητών των 80km & 44km στο Γυμνάσιο του Τσεπελόβου. Finisher prizes collection for the athletes of 80km & 44km at the High School in Tsepelovo.
12:30	Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 80km στο Τσεπέλοβο. Estimated finish time of the 1st 80km runner in Tsepelovo.
14:30	Γεύμα αποκατάστασης των αθλητών που τερματίζουν με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa" και της Γαλακτοβιομηχανίας "Δωδώνη". Recovery meal for the finishers, supported by the Pasta Industry "Melissa" and the Dairy Product Company "Dodoni".
18:00	Παραλαβή αριθμών για το "Ζαγοράκι". Bib Number Collection for the "Zagoraki".
19:00	Εκκίνηση αγώνα παιδικού αγώνα "Ζαγοράκι" στο Τσεπέλοβο. Start of the "Zagoraki" kids race in Tsepelovo.
19:20	Κλήρωση δώρων Ανακύκλωσης. Recycling Gifts Lottery.
19:30	Πρόγραμμα διατάσεων (Stretching) για τους αθλητές. Stretching program for athletes.
20:30	Απονομές των 80km & 44km στο Τσεπέλοβο. Award ceremony of the 80km & 44km races at Tsepelovo.
00:30	Τελευταίοι τερματισμοί αθλητών 80km. Last finishers of the 80km race.
Κυριακή 24 Ιουλίου / Sunday July 24 th 2022	
08:15	Εκκίνηση αγώνα 21km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου. Start of the 21km race Tsepelovo, Zagori.
09:00	Εκκίνηση αγώνα 10km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου. Start of the 10km race Tsepelovo, Zagori.
09:40	Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 10km στο Τσεπέλοβο. Estimated finish time of the 1st 10km runner in Tsepelovo.
10:00	Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 21km στο Τσεπέλοβο. Estimated finish time of the 1st 21km runner in Tsepelovo.
11:30	Πρόγραμμα διατάσεων (Stretching) για τους αθλητές. Stretching program for athletes.
12:00	Απονομές των 21km & 10km στο Τσεπέλοβο. Award ceremony of the 21km & 10km races Tsepelovo, Zagori.

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

