

ZAGORI

MOUNTAIN RUNNING

21-23

JULY 2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - EVENT PROGRAM

Πέμπτη 20 Ιουλίου / Thursday July 20th 2023

18:00 - 21:00

Παραλαβή αριθμών για τα 10km, 21km, 44km & TeRA, στο κατάστημα: Fifth Element (Δαγκλή 2 & Παπάζογλου στα Ιωάννινα).

Bib Number Collection for the races: 10km, 21km, 44km & TeRA at the Fifth Element Store (Dagkli 2 & Papazoglou, Ioannina).

Παρασκευή 21 Ιουλίου / Friday July 21th 2023

12:00 - 22:00

Παραλαβή αριθμών για 10km, 21km, 44km & TeRA στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.

Bib Number Collection for the races: 10km, 21km, 44km & TeRA at the High School of Tsepelovo.

19:00

Έναρξη του 12^{ου} Zagori Mountain Running - Καλωσόρισμα και παρουσίαση στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (Μάρα Καλογήρου, Βασίλης Τζουμάκας, Αλέξανδρος Καλογήρου - Οργανωτική Επιτροπή "Zagori Mountain Running").

• Παρουσίαση του επίσημου ZMR23 bracelet, μία βοήθεια στον φιλανθρωπικό οργανισμό Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα), που δίνει φως στις ευχές των παιδιών που παλεύουν με μια σοβαρή ασθένεια.

Opening of the 12th Zagori Mountain Running. Welcome presentation at the High School yard in Tsepelovo. (Mara kalogirou, Vasilis Tzoumakas, Alexandros Kalogirou - Directors of "Zagori Mountain Running").

• Presentation of the official ZMR23 bracelet, a support for the nonprofit organization Make-A-Wish Greece, that helps fulfill the wishes of children with a critical illness.

19:00

Τεχνική ενημέρωση αθλητών για TeRA & 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 TeRA & 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 TeRA & 44km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου, με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa" και της Γαλακτοβιομηχανίας "Dodoni".

Melissa Pasta Party for athletes participating in the TeRA & 44km races, at the: Tsepelovo High School, supported by the Pasta Industry "Melissa" and the Dairy Product Company "Dodoni".

Σάββατο 22 Ιουλίου / Saturday July 22th 2023

04:30

Εκκίνηση αγώνα TeRA από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the TeRA 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 TeRA & 44km στο Γυμνάσιο του Τσεπελόβου.

Finisher prizes collection for the athletes of TeRA & 44km at the High School in Tsepelovo.

11:00

Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των TeRA στο Τσεπέλοβο.

Estimated finish time of the 1st TeRA runner in Tsepelovo.

14:30

Γεύμα αποκατάστασης των αθλητών που τερματίζουν με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa" και της Γαλακτοβιομηχανίας "Dodoni".

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.

20:30

Απονομές των TeRA & 44km στο Τσεπέλοβο.

Award ceremony of the TeRA & 44km races at Tsepelovo.

23:00

Τελευταίοι τερματισμοί αθλητών TeRA.

Last finishers of the TeRA race.

Κυριακή 23 Ιουλίου / Sunday July 23th 2023

07:30

Εκκίνηση αγώνα 21km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the 21km race Tsepelovo, Zagori.

08:45

Εκκίνηση αγώνα 10km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the 10km race Tsepelovo, Zagori.

09:30

Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 10km στο Τσεπέλοβο.

Estimated finish time of the 1st 10km runner in Tsepelovo.

9:15

Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 21km στο Τσεπέλοβο.

Estimated finish time of the 1st 21km runner in Tsepelovo.

11:15

Απονομές των 21km & 10km στο Τσεπέλοβο.

Award ceremony of the 21km & 10km races Tsepelovo, Zagori.

Παρασκευή 21 - Κυριακή 23 Ιουλίου / Friday July 21th - Sunday July 23th 2023

Το τριήμερο των αγώνων θα λειτουργήσει στο χώρο του Γυμνασίου Τσεπελόβου, φωτογραφική έκθεση με θέμα την πλούσια χλωρίδα του Ζαγορίου, από τον φυσιοδίφη Δρ. Στάθη Βασδέκη. Είσοδος ελεύθερη για το κοινό.

The three-day event will take place at Tsepelovo High School and will feature a photo exhibition showcasing the rich flora of Zagori, by nature enthusiast Dr. Stathis Vasdeki. Free admission for the public.

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

