

ZAGORI

MOUNTAIN RUNNING

18-20

JULY 2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ – EVENT PROGRAM

Πέμπτη 17 Ιουλίου / Thursday July 17 th 2025			
18:00 - 21:00	Παραλαβή αριθμών για τα 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km, στο κατάστημα: Fifth Element (Δαγκλή 2 & Παπάζογλου στα Ιωάννινα).	11:00	Αναμενόμενος τερματισμός του 1 ^{ου} αθλητή των TeRA 60km στο Τσεπέλοβο.
	Bib Number Collection for the races: 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km at the Fifth Element Store (Dagkli 2 & Papazoglou, Ioannina).		Estimated finish time of the 1 st TeRA 60km runner in Tsepelovo.
Παρασκευή 18 Ιουλίου / Friday July 18 th 2025			
12:00 - 22:00	Παραλαβή αριθμών για 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.	12:00	Παραλαβή Finisher TeRA 60km μετά τον τερματισμό των αθλητών στο Γυμνάσιο του Τσεπελόβου.
	Bib Number Collection for the races: 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km at Tsepelovo High School.		TeRA 60km Finisher Prize Pickup at Tsepelovo High School.
19:00	Έναρξη του 14 ^{ου} Zagori Mountain Running - Καλωσόρισμα, παρουσίαση στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (Μάρα Καλογήρου, Βασίλης Τζουμάκας, Αλέξανδρος Καλογήρου - Οργανωτική Επιτροπή “Zagori Mountain Running”).	14:30	Γεύμα αποκατάστασης των αθλητών του TeRA 60km που τερματίζουν και των 33km με την υποστήριξη των Ζυμαρικών “Melissa”.
	• Επίσημο ZMR25 bracelet, μία βοήθεια στον φιλανθρωπικό οργανισμό ΕΛΕΠΑΠ (Ελληνική Εταιρία Προστασίας και Αποκατάστασης Αναπήρων Προσώπων), τον πρώτο φιλανθρωπικό οργανισμό στην Ελλάδα για την αποκατάσταση παιδιών με αναπηρία.		Recovery meal for the finishers of the TeRA 60km and 33km races, supported by “Melissa”.
	Opening of the 14 th Zagori Mountain Running. Welcome presentation at the High School yard in Tsepelovo. (Mara alogirou, Vasilis Tzoumakas, Alexandros Kalogirou - Directors of “Zagori Mountain Running”).	18:00	Παραλαβή αριθμών για το “Zagoraki” στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
	• The official ZMR25 bracelet, a contribution to the charitable organization ELEPAP (Hellenic Society for Disabled Children), the first philanthropic organization in Greece dedicated to supporting and rehabilitating children with disabilities.		Bib Number Collection for the “Zagoraki” kids race in Tsepelovo.
19:30	Τεχνική ενημέρωση αθλητών για TeRA 60km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (B. Τζουμάκας: Τεχνικός Δ/ντής / Οργανωτική Επιτροπή “Zagori Mountain Running” - Δ. Θεοδωρακάκος: Πρωταθλητής Μαραθωνίου και ορεινού τρεξίματος).	19:00	Εκκίνηση αγώνα παιδικού αγώνα “Zagoraki” στο Τσεπέλοβο.
	Athletes’ technical briefing for the TeRA 60km race at Tsepelovo High School (V. Tzoumakas: Race Director of “Zagori Mountain Running” - D. Theodorakakos (Marathon and Mountain Running Champion).		Start of the “Zagoraki” kids race in Tsepelovo.
20:00	Melissa Pasta Party για τους αθλητές των TeRA 60km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου, με την υποστήριξη των Ζυμαρικών “Melissa”.	20:30 - 21:30	Απονομές TeRA 60km, 21km & 5km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
	Melissa Pasta Party for athletes participating in the TeRA 60km race at Tsepelovo High School, supported by the Pasta Industry “Melissa”.		Award ceremony for the TeRA 60km, 21km & 5km races at Tsepelovo, Zagori.
20:15 - 21:30	Πρεμιέρα ταινίας “The Dragons Trail” στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.	21:00	Εκκίνηση αγώνα 5km Fun race από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.
	Premiere of the film “The Dragons Trail” at Tsepelovo High School.		Start of the 5km Fun race in Tsepelovo, Zagori.
Σάββατο 19 Ιουλίου / Saturday July 19 th 2025			
05:00	Εκκίνηση αγώνα TeRA 60km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.	21:15	Τελευταίοι τερματισμοί αθλητών TeRA 60km στο Τσεπέλοβο.
	Start of TeRA 60km race, Tsepelovo, Zagori.		Last finishers of the TeRA 60km race.
07:30	Εκκίνηση αγώνα 21km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.	21:45	Λαϊκή βραδιά - ζωντανή μουσική στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
	Start of 21km race, Tsepelovo, Zagori.		Live music night at Tsepelovo High School.
09:00	Αναμενόμενος τερματισμός του 1 ^{ου} αθλητή των 21km στο Τσεπέλοβο.	Κυριακή 20 Ιουλίου / Sunday July 20 th 2025	
	Estimated finish time of the 1 st 21km runner in Tsepelovo.	06:30	Εκκίνηση αγώνα 33km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.
10:00 - 20:00	Παραλαβή αριθμών για τα 5km, 10km & 33km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.		Start of the 33km race Tsepelovo, Zagori.
	Bib Number Collection for the races: 5km, 10km & 33km at Tsepelovo High School.	08:45	Εκκίνηση αγώνα 10km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.
			Start of the 10km race Tsepelovo, Zagori.
		09:20	Αναμενόμενος τερματισμός του 1 ^{ου} αθλητή των 10km στο Τσεπέλοβο.
			Estimated finish time of the 1 st 10km runner in Tsepelovo.
		09:40	Αναμενόμενος τερματισμός του 1 ^{ου} αθλητή των 33km στο Τσεπέλοβο.
			Estimated finish time of the 1 st 33km runner in Tsepelovo.
		11:00	Παραλαβή Finisher 33km μετά τον τερματισμό των αθλητών στο Γυμνάσιο του Τσεπελόβου.
			TeRA 33km Finisher Prize Pickup at Tsepelovo High School.
		11:30	Απονομές 10km, 33km & Challenge στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
			Award ceremony for the 10km, 33km & Challenge races at Tsepelovo, Zagori.

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

