

ZAGORI

MOUNTAIN RUNNING

17-19

JULY 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ - EVENT PROGRAMME

Πέμπτη 16 Ιουλίου / Thursday July 16th 2026

18:00
- 21:00

Παραλαβή αριθμών για τα 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km, στο κατάστημα: Fifth Element (Δαγκλή 2 & Παπαζογλου στα Ιωάννινα).

Bib Number Collection for the races: 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km at the Fifth Element Store (Dagkli 2 & Papazoglou, Ioannina).

Παρασκευή 17 Ιουλίου / Friday July 17th 2026

12:00
- 22:00

Παραλαβή αριθμών για 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.

Bib Number Collection for the races: 5km, 10km, 21km, 33km, & TeRA 60km at Tsepelovo High School.

19:00

Έναρξη του 15^{ου} Zagori Mountain Running - Καλωσόρισμα, παρουσίαση στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (Μάρα Καλογήρου, Βασίλης Τζουμάκας, Αλέξανδρος Καλογήρου - Οργανωτική Επιτροπή "Zagori Mountain Running").

• Επίσημο ZMR26 bracelet, στηρίζοντας τα παιδιά της Παιδιατρικής Κλινικής του Π.Ν. Ιωαννίνων, με έμφαση στους μικρούς ήρωες του Ογκολογικού Τμήματος και παιδιά που έχουν βιώσει κακοποίηση.

Opening of the 15th Zagori Mountain Running. Welcome presentation at Tsepelovo High School. (Mara Kalogirou, Vasilis Tzoumakas, Alexandros Kalogirou - Directors of "Zagori Mountain Running").

• Official ZMR26 bracelet, supporting the children of the Pediatric Clinic of the University Hospital of Ioannina, with special care for the young heroes of the Oncology Department and children who have experienced abuse.

19:30

Τεχνική ενημέρωση αθλητών για TeRA 60km & 33km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (B. Τζουμάκας: Τεχνικός Δ/ντής / Οργανωτική Επιτροπή "Zagori Mountain Running" - Δ. Θεοδωρακάκος: Πρωταθλητής Μαραθωνίου και ορεινού τρεξίματος).

Athletes' technical briefing for the TeRA 60km & 33km races at 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 60km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου, με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa".

Melissa Pasta Party for athletes participating in the TeRA 60km race at Tsepelovo High School, supported by the Pasta Industry "Melissa".

Σάββατο 18 Ιουλίου / Saturday July 18th 2026

05:00

Εκκίνηση αγώνα TeRA 60km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of TeRA 60km race, Tsepelovo, Zagori.

07:30

Εκκίνηση αγώνα 21km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of 21km race, Tsepelovo, Zagori.

09:20

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

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

10:00

Παραλαβή αριθμών για τα 5km, 10km & 33km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.

Bib Number Collection for the races: 5km, 10km & 33km at Tsepelovo High School.

11:30

Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των TeRA 60km στο Τσεπέλοβο.

Estimated finish time of the 1st TeRA 60km runner in Tsepelovo.

12:00

Παραλαβή Finisher TeRA 60km μετά τον τερματισμό των αθλητών στο Γυμνάσιο του Τσεπελόβου.

TeRA 60km Finisher Prize Pickup at Tsepelovo High School.

13:30

- 14:30

Η επιστροφή του λεωφορείου για τους αθλητές του αγώνα 21km, από το Τσεπέλοβο προς τα Ιωάννινα, θα πραγματοποιηθεί μετά τον τερματισμό και του τελευταίου αθλητή της συγκεκριμένης διαδρομής.

The return bus for the athletes of the 21km race from Tsepelovo to Ioannina will depart after the last athlete has finished the specific race.

14:30

Γεύμα αποκατάστασης των αθλητών του TeRA 60km που τερματίζουν και των 33km με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa".

Recovery meal for the finishers of the TeRA 60km and 33km races, supported by "Melissa".

18:00

Παραλαβή αριθμών για το "Ζαγοράκι" στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.

Bib Number Collection for the "Zagoraki" kids race in Tsepelovo.

19:00

Εκκίνηση αγώνα παιδικού αγώνα "Ζαγοράκι" στο Τσεπέλοβο.

Start of the "Zagoraki" kids race in Tsepelovo.

20:30

- 21:30

Απονομές TeRA 60km, 21km & 5km στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.

Award ceremony for the TeRA 60km, 21km & 5km races at Tsepelovo, Zagori.

21:00

Εκκίνηση αγώνα 5km Fun race από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the 5km Fun race in Tsepelovo, Zagori.

21:15

Τελευταίοι τερματισμοί αθλητών TeRA 60km στο Τσεπέλοβο.

Last finishers of the TeRA 60km race.

Κυριακή 19 Ιουλίου / Sunday July 19th 2026

06:30

Εκκίνηση αγώνα 33km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the 33km race Tsepelovo, Zagori.

08:45

Εκκίνηση αγώνα 10km από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the 10km race Tsepelovo, Zagori.

09:20

Αναμενόμενος τερματισμός του 1^{ου} αθλητή των 33km στο Τσεπέλοβο.

Estimated finish time of the 1st 33km runner in Tsepelovo.

09:30

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

Estimated finish time of the 1st 10km 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.

13:00

Η επιστροφή του λεωφορείου για τους αθλητές του αγώνα 10km, από το Τσεπέλοβο προς τα Ιωάννινα, θα πραγματοποιηθεί μετά τον τερματισμό και του τελευταίου αθλητή της συγκεκριμένης διαδρομής.

The return bus for the athletes of the 10km race from Tsepelovo to Ioannina will depart after the last athlete has finished the specific race.