14ος ΔΙΕΘΝΗΣ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

& Δρόμοι Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 10km, 5km & Social Offer Mile

ZéniΘ
Κορυφαία ενέργεια.

RUN the Night
FEEL the City

ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026

Thessaloniki NIGHT Run
THE ORIGINAL

www.thesshalfmarathon.org | info@thesshalfmarathon.org

Α. ΕΠΙΣΗΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ – ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΥΠΟΥ

ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΤΩΝ ΠΑΡΑΛΛΗΛΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2026, Αμφιθέατρο ΣΑΕΚ ΑΚΜΗ (Τσιμισκή 14), 12:00

ΚΕΝΤΡΟ ΕΓΓΡΑΦΩΝ (REGISTRATION CENTER): ΔΕΘ - HELEXPO, Περίπτερο 2

Παραλαβή αγωνιστικού εξοπλισμού • Διαγωνισμοί χορηγών • Εκδηλώσεις

Πέμπτη - Παρασκευή 15 -16/10, ώρες: 10:00 - 19:00 και Σάββατο 17/10, ώρες: 09:00 - 11:00

Β. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

17:00 ΔΡΟΜΟΣ 1 Μιλίου (social offer mile - 1.609,34μ).

ΑΦΕΤΗΡΙΑ: Εντός του Οργανισμού Λιμένος Θεσσαλονίκης (ΟΛΘ)

16:00 - 16:30	Προβλεπόμενη ώρα άφιξης δρομέων στο χώρο της Αφετηρίας
16:40 - 16:50	Παράδοση των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων στην πλατεία Αριστοτέλους
16:50 - 16:55	Τοποθέτηση των δρομέων στην Αφετηρία
17:00	**Εκκίνηση**
17:05	Προβλεπόμενη ώρα Τερματισμού 1ου δρομέα
17:45	Απονομή Επάθλων νικητών - νικητριών αγώνα Δρόμου 1 Μιλίου
17:15	Πέρας χρονικού ορίου ολοκλήρωσης αγώνα Δρόμου 1 Μιλίου

17:10 ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 5χλμ.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ: Εντός του Οργανισμού Λιμένος Θεσσαλονίκης (ΟΛΘ)

16:10 - 16:40	Προβλεπόμενη ώρα άφιξης δρομέων στο χώρο της Αφετηρίας
16:40 - 16:55	Παράδοση των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων στην πλατεία Αριστοτέλους
16:55 - 17:05	Τοποθέτηση των δρομέων στην Αφετηρία
17:10	**Εκκίνηση**
17:25	Προβλεπόμενη ώρα Τερματισμού 1ου δρομέα
18:00	Απονομή Επάθλων νικητών - νικητριών αγώνα Δρόμου 5.000μ.
18:40	Πέρας χρονικού ορίου ολοκλήρωσης Δρόμου 5.000μ.

18:40 ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 10χλμ.

ΑΦΕΤΗΡΙΑ: επί της Οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας)

17:40 - 18:10	Προβλεπόμενη ώρα άφιξης δρομέων στο χώρο της Αφετηρίας
18:10 - 18:25	Παράδοση των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων στην είσοδο της οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας)
18:25 - 18:35	Τοποθέτηση των δρομέων στην Αφετηρία
18:40	**Εκκίνηση**
19:10	Προβλεπόμενη ώρα Τερματισμού 1ου δρομέα
20:00	Απονομή Επάθλων νικητών - νικητριών αγώνα Δρόμου 10.000μ.
21:40	Πέρας χρονικού ορίου ολοκλήρωσης Δρόμου 10.000μ.

19:30 ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ

ΑΦΕΤΗΡΙΑ: επί της Οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας)

18:30 - 19:00	Προβλεπόμενη ώρα άφιξης δρομέων στο χώρο της Αφετηρίας
19:00 - 19:15	Παράδοση των προσωπικών αντικειμένων των δρομέων στην είσοδο της οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας)
19:15 - 19:25	Τοποθέτηση των δρομέων στην Αφετηρία
19:30	**Εκκίνηση**
20:40	Προβλεπόμενη ώρα Τερματισμού 1ου δρομέα
21:10	Απονομή Επάθλων νικητών - νικητριών Ημιμαραθώνιου Δρόμου
22:30	Πέρας χρονικού ορίου ολοκλήρωσης Ημιμαραθώνιου Δρόμου

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ (ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ)

ΔΡΟΜΟΣ 1 Μιλίου
17:45 (Ανδρών)
17:50 (Γυναικών)

ΔΡΟΜΟΣ 10χλμ.
20:00 (Ανδρών)
20:05 (Γυναικών)

ΔΡΟΜΟΣ 5χλμ.
18:00 (Ανδρών)
18:05 (Γυναικών)

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ
21:10 (Ανδρών)
21:15 (Γυναικών)

RUN the Night FEEL the City

ΠΡΙΝ τον Αγώνα σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας τα ακόλουθα:

✓ Τον αριθμό και τις παραμάνες. ✓ Το ειδικό σακίδιο της διοργάνωσης για τα ρούχα, με τον αριθμό ευκρινώς γραμμένο πάνω του.

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ

> **Ημιμαραθώνιος: Εκκίνηση 19:30.** Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της Αφετηρίας, που βρίσκεται επί της οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας) μια ώρα πριν την έναρξη του Αγώνα, ώρα 18:30.

> **10.000μ.: Εκκίνηση 18:40.** Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της Αφετηρίας, που βρίσκεται επί της οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας) μια ώρα πριν την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή ώρα 17:40.

> **5.000μ.: Εκκίνηση 17:10.** Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της Αφετηρίας, που βρίσκεται εντός των εγκαταστάσεων του Οργανισμού Λιμένος Θεσσαλονίκης (ΟΛΘ), οδός Αβέρωφ, μια ώρα πριν την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή ώρα 16:10.

> **Δρόμος 1 Μιλίου: Εκκίνηση 17:00.** Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της Αφετηρίας, εντός των εγκαταστάσεων του Οργανισμού Λιμένος Θεσσαλονίκης (ΟΛΘ), οδός Αβέρωφ, μια ώρα πριν την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή ώρα 16:00.

ΜΕΤΑΒΑΣΗ

Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να μεταβούν στο χώρο της Αφετηρίας του Δρόμου που συμμετέχουν με δική τους ευθύνη.

Η Οργανωτική Επιτροπή στο πλαίσιο του προγράμματος περιβαλλοντικής ευθύνης της διοργάνωσης συστήνει προς τους δρομείς, τους συνοδούς και τους θεατές για τις μετακινήσεις τους τη χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς αστικών λεωφορείων του ΟΑΣΘ και ΜΕΤΡΟ.

Εφαρμογή ΟΑΣΘ για Android :
https://play.google.com/store/apps/details?id=oasth.mobile.transport&hl=el

Εφαρμογή ΟΑΣΘ για Apple:
https://apps.apple.com/gr/app/%CE%BF%CE%B1%CF%83%CE%B8/id997693786?l=el

Μετρό:
https://www.thessmetro.gr

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Οι δρομείς θα πρέπει να τοποθετήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα στο ειδικό σακίδιο της διοργάνωσης το οποίο θα παραλάβουν από το Κέντρο Εγγραφών (Registration Center).

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πάνω στο ειδικό σακίδιο θα πρέπει να αναγράφεται ευκρινώς ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, τιμαλφή, χρήματα ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δε φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας. Η διοργάνωση δεν αναλαμβάνει την παραλαβή προσωπικών ποτών. Στο χώρο Αφετηρίας δε θα παραλαμβάνονται άλλα σακίδια ή τσάντες εκτός από τα ειδικά σακίδια της διοργάνωσης.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

- **Ημιμαραθώνιος:** Οι δρομείς θα πρέπει να παραδίδουν τα ειδικά σακίδια της διοργάνωσης στο ειδικά διαμορφωμένο σημείο που θα βρίσκεται στην είσοδο της οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Δικαστηρίων). Μετά τον τερματισμό τους, η παραλαβή του σακιδίου γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής – bib number από την Πλατεία Αριστοτέλους (περιοχή Τερματισμού).
- **Δρόμος 10.000μ.:** Οι δρομείς θα πρέπει να παραδίδουν τα ειδικά σακίδια της διοργάνωσης στο ειδικά διαμορφωμένο σημείο που θα βρίσκεται στην είσοδο της οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Δικαστηρίων). Μετά τον τερματισμό τους, η παραλαβή του σακιδίου γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής – bib number από την Πλατεία Αριστοτέλους (περιοχή Τερματισμού).

- **Δρόμος 5.000μ.:** Οι δρομείς θα πρέπει να παραδίδουν τα ειδικά σακίδια της διοργάνωσης στο ειδικά διαμορφωμένο σημείο που θα βρίσκεται στην Πλατεία Αριστοτέλους. Μετά τον τερματισμό τους, η παραλαβή του σάκου γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής – bib number από το ίδιο σημείο.
- **Δρόμος 1 Μιλίου:** Οι δρομείς θα πρέπει να παραδίδουν τα ειδικά σακίδια της διοργάνωσης στο ειδικά διαμορφωμένο σημείο που θα βρίσκεται στην Πλατεία Αριστοτέλους. Μετά τον τερματισμό τους, η παραλαβή του σάκου γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής – bib number από το ίδιο σημείο.

**Σημείωση: Από το σημείο παράδοσης του ρουχισμού των δρομέων του Ημιμαραθωνίου και των 10χλμ. έως την περιοχή της Αφετηρίας των δύο Δρόμων θα λειτουργεί ο χώρος προθέρμανσης των συμμετεχόντων δρομέων (ζώνη 500μ.).*

***Σημείωση: Οι πύλες εισόδου στα blocks εκκίνησης του Ημιμαραθωνίου και των 10χλμ θα ανοίξουν στις 17:40. Εως τότε οι δρομείς για την αγωνιστική τους προετοιμασία θα παραμένουν στη ζώνη προθέρμανσης.*

****Σημείωση: Οι δρομείς των 5χλμ και του Δρόμου 1 Μιλίου, αμέσως μετά την παράδοση ρουχισμού μεταβαίνουν πεζοί κάνοντας προθέρμανση προς τον χώρο Αφετηρίας των δύο Δρόμων, εντός του ΟΛΘ.*

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Αποδυτήρια Ανδρών και Γυναικών θα βρίσκονται στη Βορειοανατολική πλευρά της Πλατείας Αριστοτέλους.

- Ο χώρος προθέρμανσης των δρομέων των **21χλμ και των 10χλμ** βρίσκεται επί της Οδού 26ης Οκτωβρίου και οριοθετείται **από το Δικαστικό Μέγαρο έως την περιοχή των Αφετηριών των δύο Δρόμων.**
- Ο χώρος προθέρμανσης των δρομέων των **5χλμ και του Δρόμου 1 Μιλίου** οριοθετείται από την **Πλατεία Αριστοτέλους (μετά την παράδοση προσωπικών αντικειμένων), έως τον χώρο της Αφετηρίας των δύο Δρόμων εντός του ΟΛΘ.**

Για λόγους ασφαλείας ο χώρος μπροστά από την αψίδα εκκίνησης, θα παραμένει αποκλεισμένος και κενός.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης, για την καταγραφή των χρόνων θα υπάρχουν:

> **Ημιμαραθώνιος:** στην εκκίνηση, στο 5ο χλμ., στο 10ο χλμ., στο 15ο χλμ. και στον τερματισμό.

> **10.000μ.:** στην εκκίνηση, στο 5ο χλμ., στο 7.5χλμ., και στον τερματισμό.

> **5.000μ.:** στην εκκίνηση και στον τερματισμό.

> **Δρόμος 1 Μιλίου:** στην εκκίνηση και στον τερματισμό.

- *Η χρονομέτρηση όλων των ανωτέρω περιγραφόμενων σημείων θα εμφανίζεται στα επίσημα αποτελέσματα.*
- *Οι αγωνιζόμενοι που δεν θα εμφανίζουν ηλεκτρονική ένδειξη στα παραπάνω αναφερόμενα σημεία δεν θα κατατάσσονται.*
- *Οι αισθητήρες ηλεκτρονικής χρονομέτρησης (chip RFID) είναι ενσωματωμένοι στους αριθμούς συμμετοχής (BIB NUMBERS).*

ΠΡΟΣΟΧΗ

- **ΜΗΝ ΞΕΚΟΛΛΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ (CHIP RFID) ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (BIB NUMBER)**
- **ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ**
- **ΜΗΝ ΑΛΛΟΙΩΣΕΤΕ ή ΤΣΑΛΑΚΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑ ΤΡΟΠΟ**
- **ΜΗΝ ΚΑΛΥΨΕΤΕ ΜΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΡΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ**
- **ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ή ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**
- **Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΕΝ ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ**
- **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΙΣ ΚΑΤΟΨΕΙΣ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΧΑΡΤΕΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ**

ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΠΑΡΧΟΥΝ:

- **Χημικές τουαλέτες:** Στις Αφετηρίες, στους Σταθμούς Υποστήριξης της διαδρομής και στον Τερματισμό.
- **Ιατρική υποστήριξη:** Στις Αφετηρίες, στον Τερματισμό και επιπλέον έντεκα (11) Ιατρικοί Σταθμοί θα υπάρχουν σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής για την πληρέστερη υποστήριξη των συμμετεχόντων δρομέων
- **Αποκατάσταση:** Αμέσως μετά τον Τερματισμό, στη συνέχεια του Ιατρικού Σταθμού θα λειτουργεί Κέντρο Αποθεραπείας και Υπηρεσία Μάλαξης για όλους τους δρομείς.

ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ

Το χρονικό όριο τερματισμού για τον Ημιμαραθώνιο είναι οι τρεις ώρες, για τον Δρόμο Υγείας Δυναμικού Βαδίσματος των 10.000μ. είναι τα εκατόν είκοσι λεπτά, για το Δρόμο Υγείας Δυναμικού Βαδίσματος των 5.000μ. είναι τα ενενήντα λεπτά και για τον Δρόμο 1 Μιλίου είναι τα 15 λεπτά.

Εάν η ολοκλήρωση της προσπάθειας του δρομέα απαιτεί περισσότερο χρόνο από τον καθορισμένο, τότε θα πρέπει να διακόψει την προσπάθειά του. Εάν αποφασίσει ΜΕ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ευθύνη να συνεχίσει την πορεία του, θα πρέπει να μετακινηθεί υποχρεωτικά στο πεζοδρόμιο.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ, ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Για τη διευκόλυνση των δρομέων και των θεατών, το Σάββατο 17 Οκτωβρίου, ώρα 15:30 - 22:30, θα λειτουργεί Κέντρο Πληροφοριών (info point) στην περιοχή του Τερματισμού στην Πλατεία Αριστοτέλους.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

- **Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.**
- Οι διοργανωτές δε φέρουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί κατά τη διάρκεια του αγώνα σχετικά με θέματα υγείας που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου.
- Συνιστάται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση.
- Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή – τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες – σες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους.
- **Παρακαλούμε κατά την προσέλευση παραλαβής του αγωνιστικού εξοπλισμού σας να δηλώσετε οποιαδήποτε ιδιαιτερότητα ιατρικού ιστορικού το οποίο θα πρέπει να γνωρίζει το ιατρικό επιτελείο της διοργάνωσης.**

Στην επισημη ιστοσελιδα της διοργανωσης www.thesshalfmarathon.org υπαρχουν χρησιμες συμβουλες αγωνιστικης προετοιμασιας, διατροφης, καθως και προληπτικου ιατρικου ελεγχου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τα ανεπίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο αμέσως μετά τη λήξη των αγώνων, δίνοντας τη δυνατότητα σε όποιον ενδιαφέρεται να υποβάλλει ένσταση εντός πέντε ημερολογιακών ημερών.
Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται εντός δεκαπέντε εργάσιμων ημερών. Αμέσως μετά την ανακοίνωση των επισήμων αποτελεσμάτων οι δρομείς θα μπορούν να εκτυπώνουν το πιστοποιητικό συμμετοχής τους από την επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης, www.thesshalfmarathon.org και www.thesshalfmarathon.gr

Η τήρηση των κανονισμών είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για την ασφαλή και ισότιμη συμμετοχή όλων των δρομέων σε αυτό το μαζικό αθλητικό γεγονός. Επιπλέον, απαιτείται η αλληλοκατανόηση και εξυπηρέτηση των δρομέων μεταξύ τους. Μεμονωμένοι δρομείς αλλά και ομάδες δρομέων οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να αλληλοβοηθούνται στην προσπάθεια τους και γενικά να διευκολύνουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

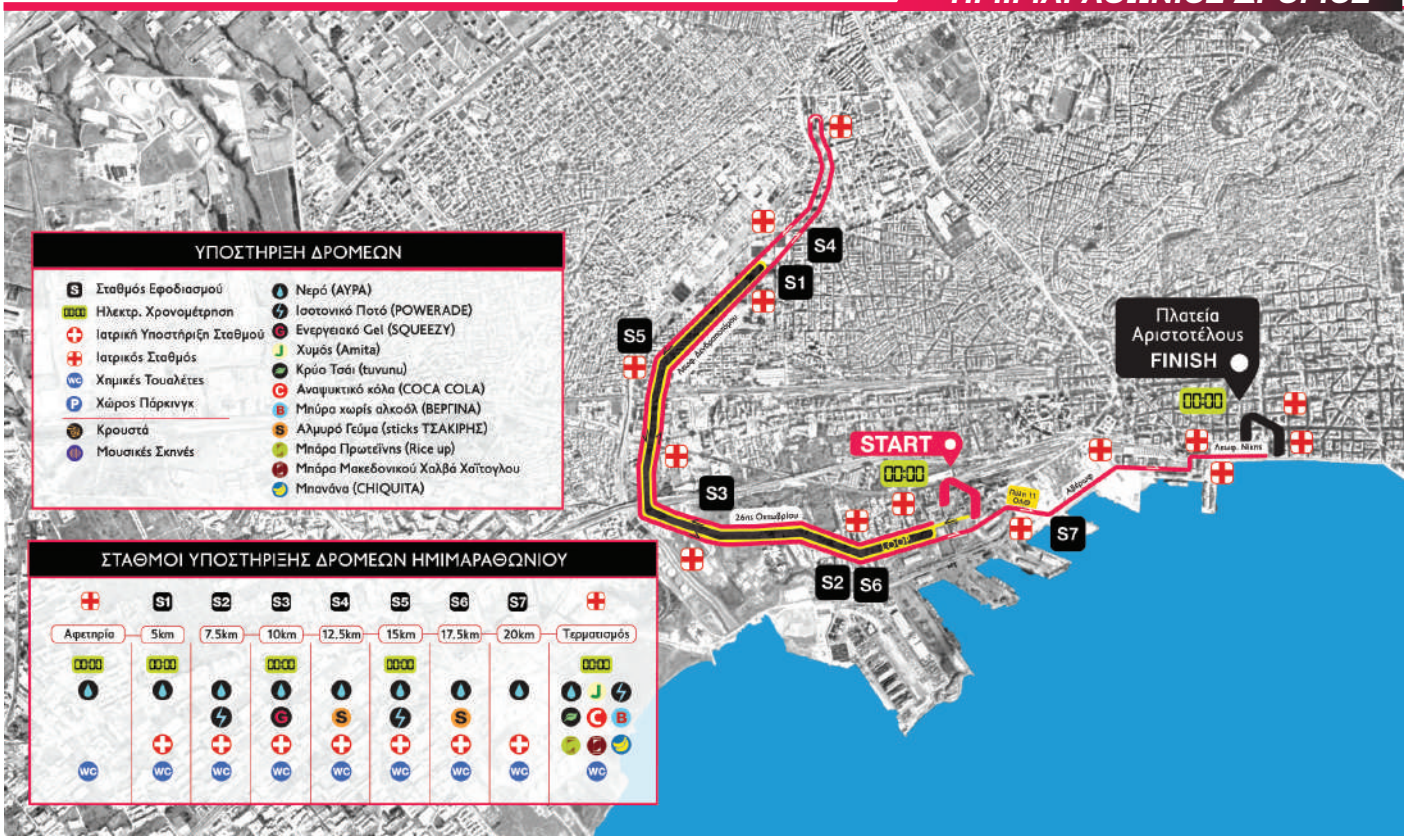
Οι Τελετές Απονομών στους τρεις πρώτους/πρώτες νικητές/νικήτριες του αγώνα θα γίνουν σύμφωνα με το αναλυτικό αγωνιστικό πρόγραμμα της διοργάνωσης στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο του τερματισμού.

Για κάθε πληροφορία που αφορά τη συμμετοχή σας στη διοργάνωση επισκεφθείτε την επίσημη ιστοσελίδα της ή απευθυνθείτε στο info@thesshalfmarathon.org ή στο τηλέφωνο 2310200360.

HALFMARATHON
10km
5km
1mile

ΧΑΡΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ

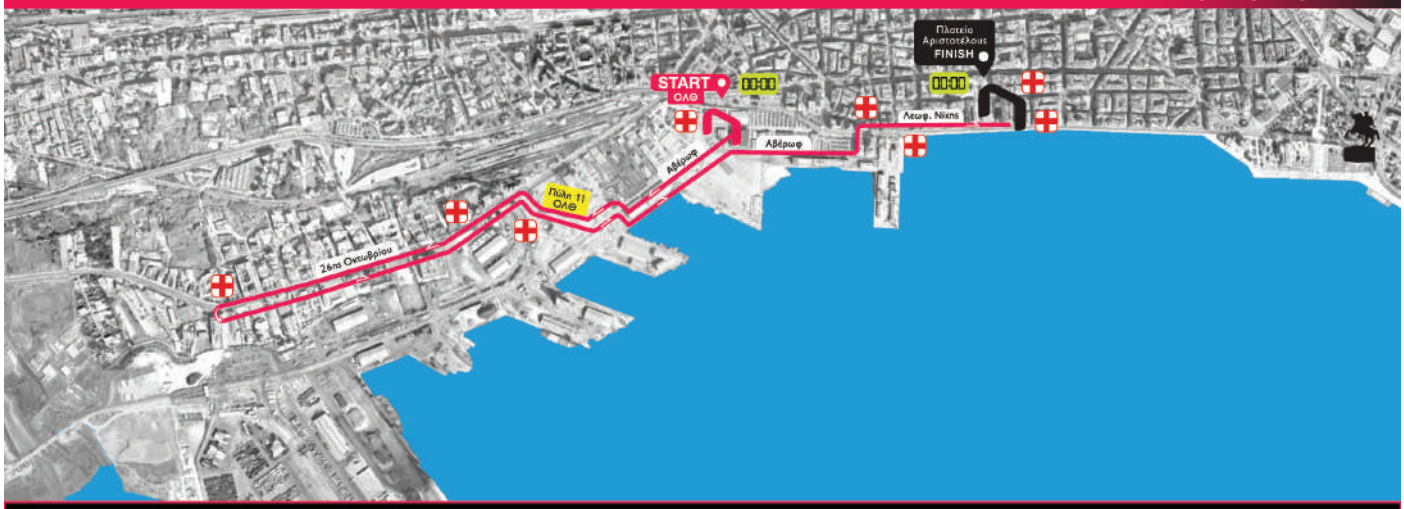
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ



ΔΡΟΜΟΣ 10km

ΧΑΡΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ

ΔΡΟΜΟΣ 5km

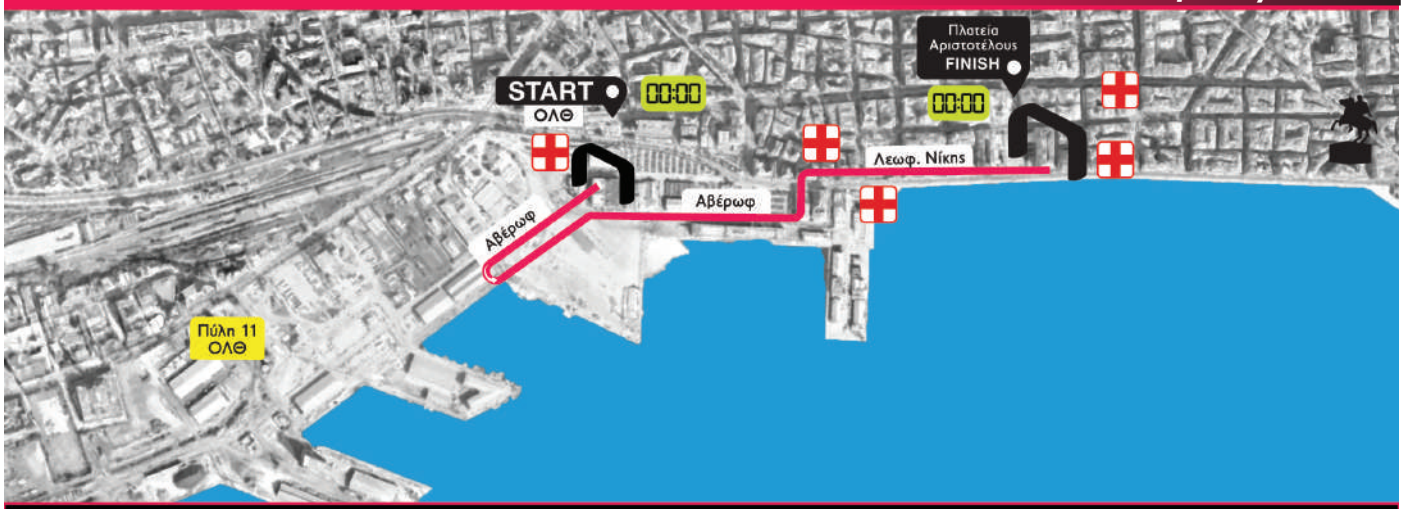


ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ 5.000μ.

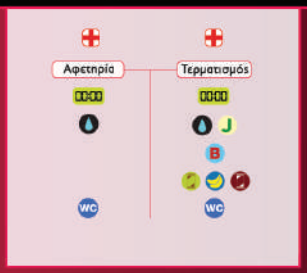
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ

- Σταθμός Εφοδιασμού
- Ηλεκτρ. Χρονομέτρηση
- Ιατρική Υποστήριξη Σταθμού
- Ιατρικός Σταθμός
- Χημικές Τουαλέτες
- Χώρος Πάρκινγκ
- Κρουστά
- Μουσικές Σκηνές
- Νερό (ΑΥΡΑ)
- Χυμός (Amita)
- Μπύρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)
- Μπάρα Πρωτεΐνης (Rice up)
- Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαΐτογλου
- Μπανάνα (CHIQUITA)

ΔΡΟΜΟΣ 1 ΜΙΛΙΟΥ (family mile)



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ 1 ΜΙΛΙΟΥ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ

- Σταθμός Εφοδιασμού
- Ηλεκτρ. Χρονομέτρηση
- Ιατρική Υποστήριξη Σταθμού
- Ιατρικός Σταθμός
- Χημικές Τουαλέτες
- Χώρος Πάρκινγκ
- Κρουστά
- Μουσικές Σκηνές
- Νερό (ΑΥΡΑ)
- Χυμός (Amita)
- Μπύρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)
- Μπάρα Πρωτεΐνης (Rice up)
- Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαΐτογλου
- Μπανάνα (CHIQUITA)

ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ

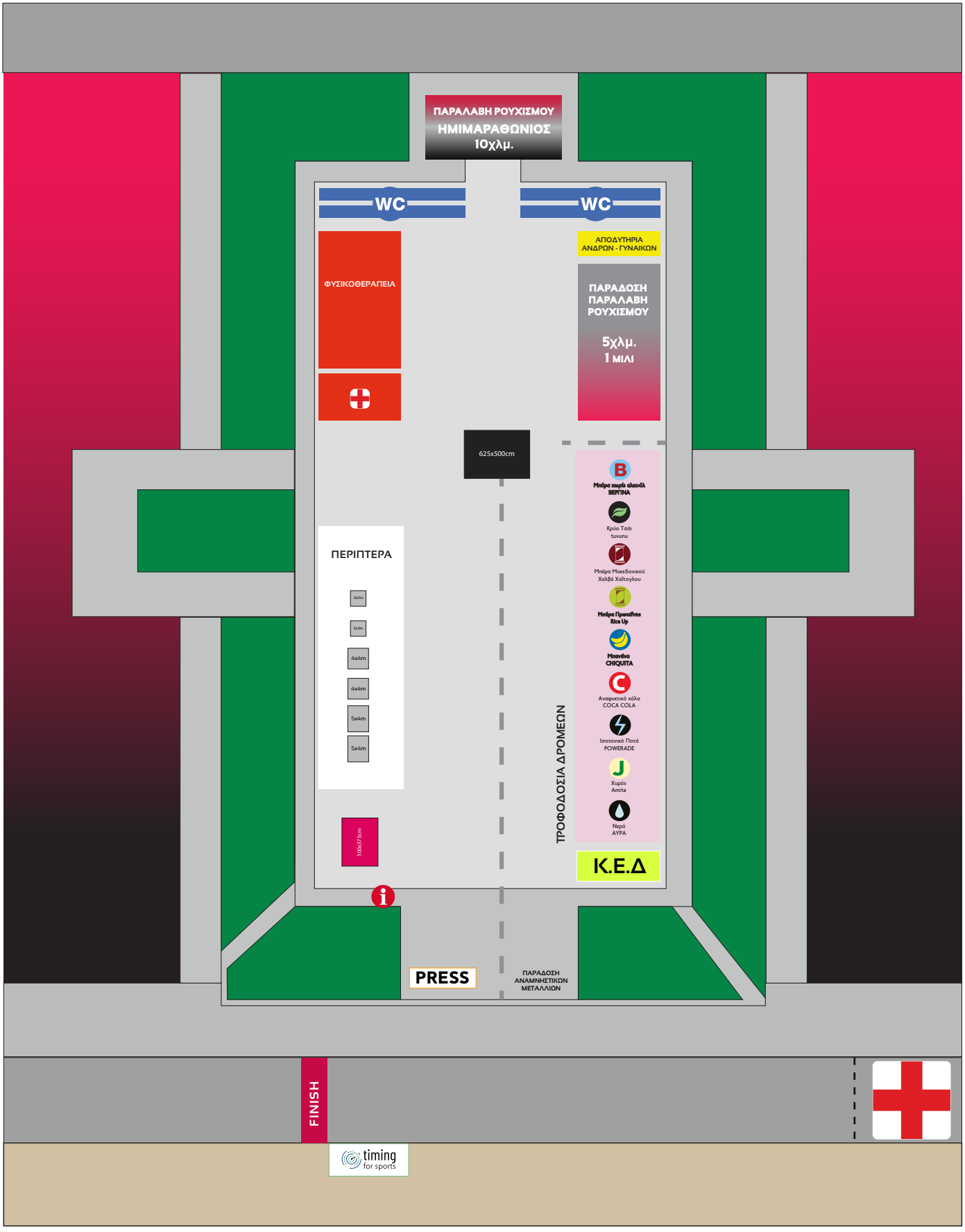
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	Αφετηρία	5km	7.5km	10km	12.5km	15km	17.5km	Τερματισμός
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ισοτονικό Ποτό (POWERADE)			✓			✓		✓
Ενεργειακό Gel (SQUEEZY)				✓				
Χυμός (Amita)								✓
Κρύο Τσάι (tuvunu)								✓
Αναψυκτικό κόλα (COCA COLA)								✓
Μπάρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)								✓
Αλμυρό Γεύμα (sticks ΤΣΑΚΙΡΗΣ)							✓	
Μπάρα Πρωτεΐνης (Rice up)								✓
Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαΐτογλου								✓
Μπανάνα (CHIQUITA)								✓

10km	Αφετηρία	5km	7.5km	Τερματισμός
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓	✓	✓
Χυμός (Amita)				✓
Μπάρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)				✓
Μπανάνα (CHIQUITA)				✓
Μπάρα Πρωτεΐνης (Rice up)				✓
Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαΐτογλου				✓

5km	Αφετηρία	Τερματισμός
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓
Χυμός (Amita)		✓
Μπάρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)		✓
Μπανάνα (CHIQUITA)		✓
Μπάρα Πρωτεΐνης (Rice up)		✓
Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαΐτογλου		✓

1μίλι	Αφετηρία	Τερματισμός
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓
Χυμός (Amita)		✓
Μπάρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)		✓
Μπανάνα (CHIQUITA)		✓
Μπάρα Πρωτεΐνης (Rice Up)		✓
Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαΐτογλου		✓

ΚΑΤΟΨΗ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Το Περιφερειακό Τμήμα Θεσσαλονίκης - Κιλκίς - Χαλκιδικής του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) και το Επιστημονικό Τμήμα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας (ΕΤΑΦ) σας ενημερώνουν σχετικά με την πρόληψη τραυματισμών, την προετοιμασία σας για τον 14ο Διεθνή Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο Θεσσαλονίκης - ZeniΘ και την αποθεραπεία σας μετά τον αγώνα.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ Π.Σ.Φ

Πρόληψη Τραυματισμών

- Φροντίστε να μην έχετε φθαρμένα υποδήματα ή ορθωτικές συσκευές (πέλματα ή πάτοι) σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε. Μην φορέσετε καινούρια αθλητικά υποδήματα την ημέρα του αγωνίσματος. Θα πρέπει να έχετε προπονηθεί με αυτά τουλάχιστον τις τελευταίες μια-δυο εβδομάδες.
- Ακούστε το σώμα σας. Μην αγωνισθείτε αν δεν αισθάνεστε καλά.
- Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας για τον αγώνα, απευθυνθείτε στο φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, αν έχετε κάποια ενόχληση που επιμένει σε κάθε προπόνησή σας ή υπάρχει για ώρες μετά την προπόνησή σας, σε περίπτωση οξέος πόνου ή πόνου που σας ξυπνά το βράδυ. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε το πιθανό πρόβλημά σας εγκαίρως και με ασφάλεια.
- Κατά τη διάρκεια του αγώνα, φυσικοθεραπευτές μέλη του ΠΣΦ θα βρίσκονται σε σταθμούς κατά μήκος της διαδρομής αλλά και στον τερματισμό για να αξιολογήσουν – αντιμετωπίσουν όποιο μυοσκελετικό πρόβλημα έχει προκύψει.
- Μελετήστε το ενημερωτικό έντυπο του ΠΣΦ για την πρόληψη συχνών τραυματισμών σε δρομείς και ακολουθήστε τις συμβουλές.
- Αποφύγετε την αφυδάτωση πίνοντας 400 έως 800 ml/ώρα άσκησης διαλύματος ηλεκτρολυτών. Προσοχή, μην πίνετε παραπάνω από όσο ορίζει η δίψα σας. Η υπερβολική κατανάλωση υγρών μπορεί να οδηγήσει σε υπονατριαιμία. Περισσότερο κινδυνεύουν αθλητές που θα ξεπεράσουν τις τέσσερις ώρες διάρκειας αγωνίσματος. Αν αισθανθείτε σύγχυση, ναυτία, ζάλη, τάση για εμετό και αίσθημα δυσχέρειας της αναπνοής, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

Πρίν τον Αγώνα

- Τοποθετείστε ειδικά επιθέματα για να αποφύγετε φουσκάλες στα σημεία αυξημένης τριβής των πελμάτων σας με τα υποδήματα.
- Τοποθετείστε βαζελίνη στα σημεία του σώματός σας που θα υπάρχουν αυξημένες τριβές με την αθλητική σας περιβολή, πχ ανάμεσα στους μηρούς, στις μασχάλες, στην έσω πλευρά του βραχίονα, στο δικέφαλο μυ και στις θηλές.
- Προετοιμαστείτε κάνοντας ζέσταμα το οποίο να περιλαμβάνει ελαφρύ τρέξιμο, ψηλά γόνατα κλπ. Συμπληρώστε με μιμητικές κινήσεις για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων.
- Μετά το ζέσταμα, φροντίστε να διατηρήσετε τη θερμοκρασία του σώματος σας σταθερή μέχρι να ξεκινήσει ο αγώνας, φορώντας τη φόρμα σας ή καλύπτοντας το σώμα σας με μια ειδική κουβέρτα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Αμέσως μετά τον Τερματισμό

- Συνεχίστε να κινήστε για 5-10 λεπτά – αυτό θα βοηθήσει να επανέλθουν οι σφυγμοί σας σταδιακά στο φυσιολογικό και θα μειώσει το αίσθημα σκληρότητας των αρθρώσεων και το «σφίξιμο» των μυών. Στη συνέχεια, αφιερώστε 5-10 λεπτά για ήπιες στατικές διατάσεις που θα μειώσουν το αίσθημα μυϊκού κάματου τις επόμενες ημέρες μετά το αγώνισμα. Δείτε παρακάτω πρόγραμμα στατικών διατάσεων για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων.
- Αλλάξτε τα ρούχα σας το συντομότερο για να αποφύγετε την υποθερμία.
- Ζητήστε πάγο για παγομάλαξη ή ιδανικά βυθίστε τα κάτω άκρα σας το συντομότερο σε παγωμένο νερό για 5 λεπτά. Αυτό θα βοηθήσει να μειωθούν πιθανές φλεγμονές και να μειωθεί ο πόνος.
- Αναζητήστε τους φυσικοθεραπευτές, μέλη του ΠΣΦ, μετά τον τερματισμό, αν έχει προκύψει κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα, για να γίνει μια πρώτη αντιμετώπιση και να λάβετε τις κατάλληλες συμβουλές για το πρόβλημά σας. Αν οι ενοχλήσεις σας επιμένουν τις επόμενες ημέρες, επισκεφθείτε το φυσικοθεραπευτή σας για να σας αξιολογήσει και να ακολουθηθεί η ιδανική θεραπεία.
- Όταν επιστρέψετε στο σπίτι ή στο ξενοδοχείο, κάντε ένα μπάνιο. Βυθίστε τα πόδια σας σε κρύο νερό (13-18 βαθμοί Κελσίου) για 15 λεπτά. Αν δεν αντέχετε το πολύ κρύο νερό, κάντε μπάνιο στη θερμοκρασία που επιθυμείτε, αποφεύγοντας το ζεστό νερό. Σκουπίστε τα πόδια σας τρίβοντας ελαφρώς τους μύες με την πετσέτα.
- Για να μειώσετε το οίδημα που τυχόν έχετε στα πόδια σας, ανυψώστε τα, ακουμπώντας τα στον τοίχο για 10-15 λεπτά. Μπορείτε να το επαναλάβετε και άλλες φορές μέσα στην ίδια μέρα. Προσοχή, για να αποφύγετε την υπόταση, μη σηκώνεστε απότομα σε όρθια θέση.

1η Εβδομάδα μετά τον Τερματισμό

- Κάντε εναλλαγές ζεστού-κρύου νερού στο μπάνιο.
- Μετά το μπάνιο δοκιμάστε πολύ ήπιες διατάσεις. Ο πόνος θα σας οδηγήσει, δεν χρειάζεται «ζόρισμα».
- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (2 έως 4 ημέρες) μετά το αγώνισμα και όχι αμέσως μετά τον τερματισμό, μια συνεδρία ήπιας μάλαξης (όχι έντονης ή εν τω βάθει) θα βοηθήσει να μειωθεί ο μυϊκός κάματος και να χαλαρώσουν οι μύες που έχουν καταπονηθεί.
- Προς το τέλος της εβδομάδας, μια συνεδρία μάλαξης με πιο έντονη πίεση των μυών θα συμβάλει στη διαδικασία της αποκατάστασης του οργανισμού.

Πρίν το νέο ξεκίνημα & Χρήσιμες Πληροφορίες για τις Διατάσεις

- Ανταμείψτε τον εαυτό σας, π.χ. με ένα ζευγάρι καινούργια παπούτσια ή με ένα νέο πελματογράφημα.
- Σε περίπτωση που επιμένει κάποιος τραυματισμός, συμβουλευτείτε το φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του ΠΣΦ, για την ασφαλέστερη αντιμετώπισή του.
- Αξιολογείστε το αποτέλεσμα του αγώνα που ολοκληρώσατε και θέστε εφικτούς στόχους για τον επόμενο. Μη ξεχνάτε ότι στο Μαραθώνιο τρέχει όλο το σώμα και όχι μόνο τα πόδια. Μετά τον αγώνα, είναι η κατάλληλη στιγμή για να φροντίσετε ώστε να διατείνετε-χαλαρώσετε πολλές μυϊκές ομάδες και όχι μόνο των κάτω άκρων. Εκτός, λοιπόν, των συνηθισμένων μυών (γαστροκνημίου, τετρακεφάλου, οπισθίων μηριαίων), εντάξτε και διατάσεις για βασικές μυϊκές ομάδες των χεριών, του κορμού, της πυέλου και των πελμάτων.
- Προσέξτε αμέσως μετά τον αγώνα οι διατάσεις να είναι πολύ ήπιες, ανώδυνες και χωρίς «ζόρισμα» των ήδη καταπονημένων μυών και τενόντων.
- Αργότερα, τη δεύτερη εβδομάδα, αυξήστε λίγο περισσότερο την ένταση της διάτασης αλλά και πάλι χωρίς πόνο. Να θυμάστε ότι χρειάζεται χρόνος για πλήρη αποκατάσταση της μυϊκής λειτουργίας. Κάντε υπομονή περίπου ένα μήνα και σύντομα θα επανέλθει το σώμα στην αρχική του ελαστικότητα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Στατικές Διατάσεις

Διάταση Γαστροκνήμιου και Υποκνημίδιου

Τοποθετήστε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο. Το πέλμα του πίσω ποδιού πρέπει να έχει επαφή με το έδαφος. Μετακινήστε το βάρος του σώματός σας προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στη γάμπα σας. Για να διατείνετε το γαστροκνήμιο, διατηρήστε το γόνατο του πίσω ποδιού τεντωμένο κατά τη διάρκεια της διάτασης. Λυγίστε το για να κάνετε διάταση υποκνημιδίου.

Διάταση Οπισθίων Μηριαίων μυών

Ξαπλώστε ανάσκελα. Τραβήξτε το πόδι σας προς την κοιλιά και τεντώστε το γόνατο μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού σας.

Διάταση Απιοειδή

Ξαπλώστε και τοποθετείστε το ένα πόδι πάνω από το αντίθετο γόνατο. Τραβήξτε το γόνατο προς την κοιλιά σας μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην περιοχή των γλουτών.

Διάταση Τετρακέφαλου Μυ

Πιάστε το πέλμα σας και τραβήξτε το προς τους γλουτούς μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού σας. Κατά τη διάταση διατηρήστε ίσιο τον κορμό και τα γόνατα κοντά το ένα στο άλλο.

Διάταση Λαγονοψοΐτη μυ

Φέρτε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και μετακινήστε το βάρος σας προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην πρόσθια επιφάνεια του ισχίου σας.

Διάταση Προσαγωγών μυών

Τοποθετήστε τα πόδια σας σε διάσταση. Μετακινείστε το βάρος σας προς το ένα πόδι λυγίζοντας το γόνατο μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην εσωτερική πλευρά του άλλου ποδιού. Κατά τη διάταση διατηρήστε ίσιο τον κορμό.

Πρόληψη Συχνών Τραυματισμών

Το Περιφερειακό Τμήμα Θεσσαλονίκης–Κιλκίς-Χαλκιδικής του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) και το Επιστημονικό Τμήμα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας (ΕΤΑΦ) σας ενημερώνουν σχετικά με την πρόληψη των συχνότερων τραυματισμών που μπορεί να προκύψουν κατά την προετοιμασία σας ή/και κατά την συμμετοχή σας στον 10ο Διεθνή Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο Θεσσαλονίκης - Zeniθ.

Ο Διεθνής Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης είναι ένας αγώνας σχετικά υψηλών απαιτήσεων, κατά την διάρκεια του οποίου ο δρομέας μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με διάφορες καταστάσεις και τραυματισμούς.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι συνηθέστεροι τραυματισμοί που εμφανίζονται στο κάτω άκρο και συμβουλές για την πρόληψή τους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Πρόληψη Συχνών Τραυματισμών

Διάστρεμμα ποδοκνημικής

Λίγα λόγια: Πρόκειται για τραυματισμό των συνδέσμων της ποδοκνημικής με συχνότερο αυτόν που αφορά την εξωτερική πλευρά του αστραγάλου (έξω πλάγιος σύνδεσμος). Συμπτώματα μπορεί να είναι ο πόνος, το οίδημα, η αδυναμία κίνησης ή στήριξης στην άρθρωση.

Πρόληψη:

- Προθερμανθείτε κατάλληλα.
- Αποφύγετε την παρατεταμένη προπόνηση σε ανώμαλες επιφάνειες.
- Συμβουλευθείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για να συμπεριλάβετε ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας στο πρόγραμμά σας, ιδιαίτερα αν έχετε ιστορικό παλαιότερων διαστρεμμάτων.

Τενοντίτιδα - Τενοντοπάθεια αχιλλείου τένοντα

Λίγα λόγια: Είναι μια επώδυνη κατάσταση που μπορεί να εκδηλωθεί και χωρίς φλεγμονώδη αντίδραση. Αν και δεν υπάρχει ομοφωνία για τις ακριβείς αιτίες, ως συχνοί αιτιολογικοί και προδιαθεσικοί παράγοντες αναφέρονται η δυσλειτουργία του συμπλέγματος γαστροκνήμιος-υποκνημίδιος (διαταραχή της σχέσης μυϊκής δύναμης και ελαστικότητας), ο έντονος πρηνισμός του άκρου ποδός, η κοιλοποδία, η αυξημένη ηλικία (>30 ετών), το φύλο (οι άνδρες έχουν περισσότερες πιθανότητες), η παχυσαρκία, το ιστορικό παλαιότερων παρόμοιων τραυματισμών, τα ακατάλληλα υποδήματα, τα προπονητικά λάθη όπως η απότομη αύξηση του όγκου προπόνησης και το παρατεταμένο τρέξιμο σε σκληρό έδαφος.

Πρόληψη:

- Αυξάνετε σταδιακά τον όγκο προπόνησης (όχι παραπάνω από 10% εβδομαδιαίως).
- Φροντίστε να φοράτε κατάλληλα παπούτσια και ελέγχετε τακτικά τη φθορά τους.
- Κάντε διατάσεις τακτικά μετά την άσκηση (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες – Διατάσεις Γαστροκνημίου-Υποκνημιδίου).
- Φροντίστε να συμπεριλάβετε ασκήσεις έκκεντρης φόρτισης (πλειομετρικές) των μυών της γάμπας στο πρόγραμμά σας.
- Οι γυναίκες δρομείς να αποφεύγουν την παρατεταμένη χρήση υποδημάτων με ψηλό τακούνι στην καθημερινότητά τους.

Κάκωση οπίσθιων μηριαίων

Λίγα λόγια: Οι δρομείς αντοχής κινδυνεύουν από κάκωση-θλάση στους οπίσθιους μηριαίους ιδιαίτερα στα σημεία που αυξάνουν απότομα ρυθμό-ταχύτητα (πχ προσπερνώντας κάποιον άλλον αθλητή ή κάνοντας ένα σπριντ). Στον κίνδυνο εμφάνισης μιας τέτοιας κάκωσης μπορεί να συμβάλει ένας πρότερος ίδιος τραυματισμός (ειδικά αν δεν έχει αποκατασταθεί πλήρως), η ανεπαρκής ελαστικότητα των ίδιων μυών (αν και υπάρχουν αντικρουόμενα ερευνητικά δεδομένα) αλλά και των ανταγωνιστών τους (καμπτήρες του ισχίου), ένας «φτωχός» κινητικός έλεγχος στην πύελο, η κακή σχέση δύναμης τετρακεφάλου – οπισθίων μηριαίων της ίδιας πλευράς ή των οπισθίων μηριαίων μεταξύ των δύο πλευρών, οι απότομες αλλαγές στο προπονητικό φορτίο, η ανεπαρκής προθέρμανση και η κόπωση.

Πρόληψη:

- Φροντίστε την ελαστικότητα των μυών (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες – διατάσεις οπισθίων μηριαίων).
- Συμπεριλάβετε ασκήσεις έκκεντρης φόρτισης (πλειομετρικές) των οπισθίων μηριαίων στο πρόγραμμά σας και ασκήσεις σταθεροποίησης-βελτίωσης κινητικού ελέγχου της πυέλου.
- Ενημερωθείτε από τον φυσικοθεραπευτή σας σχετικά με την σημασία της μυϊκής ισορροπίας ανάμεσα σε τετρακέφαλο και οπίσθιους μηριαίους αλλά και μεταξύ κυρίαρχου και μη κάτω άκρου.
- Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας για το αγώνισμα απευθυνθείτε στον φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, αν έχετε κάποια ενόχληση σαν αυτές που περιγράφονται παραπάνω ή όποια άλλη ενόχληση που επιμένει σε κάθε προπόνησή σας ή υπάρχει για ώρες μετά την προπόνησή σας, σε περίπτωση οξέος πόνου ή πόνου που σας ξυπνά το βράδυ. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε το πιθανό πρόβλημά σας εγκαίρως.
- Κατά την διάρκεια του αγωνίσματος, φυσικοθεραπευτές μέλη του ΠΣΦ θα βρίσκονται σε σταθμούς κατά μήκος της διαδρομής, αλλά και στον τερματισμό, για να αξιολογήσουν – αντιμετωπίσουν όποιο μυοσκελετικό πρόβλημα έχει προκύψει.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Πρόληψη Συχνών Τραυματισμών

Πελματιαία απονευρωσίτιδα - απονευροπάθεια

Λίγα λόγια: Η πελματιαία απονεύρωση είναι μια ταινία πυκνού συνδετικού ιστού η οποία βρίσκεται στο πέλμα και βρισκόμενη σε τάση σχηματίζει την ποδική καμάρα. Πόνος στην απονεύρωση μπορεί να προκληθεί από υπερβολικά φορτία που ασκούνται στο πέλμα και την απονεύρωση λόγω υποδημάτων που δεν υποστηρίζουν την ποδική καμάρα και την πτέρνα, όταν παρατηρείται κοιλοποδία ή πλατυποδία, καθώς και από αυξημένη τάση στον αχίλλειο τένοντα. Εκδηλώνεται με πόνο κυρίως στην περιοχή της εσωτερικής πλευράς της πτέρνας.

Πρόληψη:

- Τα παπούτσια σας πρέπει να υποστηρίζουν σωστά την ποδική καμάρα και την πτέρνα. Αν έχετε κάποια ενόχληση, αποφύγετε να περπατάτε ή να τρέχετε χωρίς παπούτσια ή με παπούτσια χωρίς έξτρα απορρόφηση (με επίπεδη σόλα).
- Προτιμήστε πάντα απορροφητικά υποδήματα στην προπόνηση και πιο ελαφριά και υποστηρικτικά στον αγώνα.
- Φροντίστε τόσο οι μύες της γάμπας όσο και των δακτύλων να έχουν φυσιολογική ελαστικότητα (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες – διατάσεις γαστροκνημίου-υποκνημιδίου) και προσθέστε στο πρόγραμμά σας και διατάσεις για την πελματιαία απονεύρωση, «τραβώντας» πρώτα το μεγάλο δάκτυλο και μετά τα υπόλοιπα 4 δάχτυλα του ποδιού σας προς τα πίσω.
- Μπορείτε να κάνετε «μάλαξη» συχνά για να μην «σφίγγει» η πελματιαία απονεύρωση, χρησιμοποιώντας ένα μπαλάκι του τένις το οποίο θα τοποθετείτε κάτω από το πέλμα σας και θα το κινείτε προς διάφορες κατευθύνσεις σε καθιστή θέση χρησιμοποιώντας το βάρος του ποδιού σας.

Κάταγμα κόπωσης

Λίγα λόγια: Ένα τέτοιο κάταγμα στους δρομείς εμφανίζεται συνήθως στην κνήμη (καλάμι), στο δεύτερο μετατάρσιο και στο σκαφοειδές οστό του ποδιού. Ανατομικοί παράγοντες, όπως για παράδειγμα η πλατυποδία, πιθανόν να ενοχοποιούνται. Το προηγούμενο ιστορικό κατάγματος κόπωσης και το γυναικείο φύλο φαίνεται να είναι οι κύριοι επιβαρυντικοί παράγοντες. Η απότομη αύξηση του προπονητικού φορτίου και οι απότομες αλλαγές της επιφάνειας άσκησης φαίνεται να παίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνιση κατάγματος. Αθλήτριες με αμηνόρροια ή με μη φυσιολογικό κύκλο φαίνεται να παρουσιάζουν συχνότερα τέτοια κατάγματα, αν και τα ερευνητικά δεδομένα είναι αμφιλεγόμενα.

Πρόληψη:

- Μην κάνετε απότομες αλλαγές σε όγκο και ένταση προπόνησης.
- Φοράτε κατάλληλα παπούτσια για κάθε επιφάνεια άσκησης.
- Φροντίστε να έχετε σωστή μυϊκή δύναμη και ελαστικότητα.
- Δώστε επαρκή χρόνο ξεκούρασης μεταξύ των προπονήσεών σας.
- Αθλήτριες που έχουν αμηνόρροια θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

Μυϊκές κράμπες

Λίγα λόγια: Κατά την διάρκεια του αγώνα μπορεί κάποιος μεμονωμένος μυς ή μυϊκή ομάδα να βρεθεί σε έντονη ακούσια διαρκή συστολή. Αν και ακόμα δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς την ακριβή αιτία, η έντονη μυϊκή κόπωση και ο διαταραγμένος νευρομυϊκός έλεγχος φαίνεται να κερδίζουν έδαφος ως προς τον υποθετικό αιτιολογικό παράγοντα εμφάνισης κράμπας. Η προπόνηση σε πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον φαίνεται να συμβάλει στην πρόκληση κράμπας, ιδιαίτερα σε αθλητές που είναι επιρρεπείς.

Πρόληψη:

- Φροντίστε να αναπληρώνετε την ενέργεια που καταναλώνετε κατά την παρατεταμένη άσκηση (πχ με λήψη stick υδατανθράκων ανά διαστήματα), ώστε να αποφύγετε την γρήγορη κόπωση. Συμβουλευτείτε τον διαιτολόγο σας για περισσότερες πληροφορίες.
- Αποφύγετε την παρατεταμένη άσκηση-προπόνηση σε πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον.
- Φροντίστε να αναπαύετε τους μύες σας και να κάνετε μάλαξη σε συνεννόηση με τον φυσικοθεραπευτή σας.
- Δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες (διατάσεις) και μην αμελείτε τις διατάσεις, ιδιαίτερα για τους μύες που εμφανίζουν κράμπες συχνότερα, δηλαδή τον γαστροκνήμιο, υποκνημίδιο και οπίσθιους μηριαίους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Πρόληψη Συχνών Τραυματισμών

Σύνδρομο τριβής (συμπίεσης) λαγονοκνημιαίας ταινίας

Λίγα λόγια: Το σύνδρομο προκαλείται από την επαναλαμβανόμενη κάμψη – έκταση στο γόνατο και εκδηλώνεται
με πόνο στην έξω επιφάνεια του γόνατος. Εμφανίζεται λόγω υπερβολικού όγκου προπόνησης, φθαρμένων ή ακατάλληλων υποδημάτων ή λόγω παρατεταμένης προπόνησης σε μη ομαλό αγωνιστικό έδαφος. Άλλες αιτίες μπορεί να είναι η αδυναμία του μέσου γλουτιαίου μυός, των κύριων καμπτήρων μυών του ισχίου (κυρίως του λαγονοψοΐτη) και/ή του μεγάλου γλουτιαίου μυός.

Πρόληψη:

- Μην αυξάνετε απότομα τον όγκο και/ή την ένταση της προπόνησης. Μια αύξηση μέχρι 10% εβδομαδιαίως είναι επιτρεπτή για την αποφυγή υπερβολικών απαιτήσεων στους ιστούς σας.
- Αποφύγετε την παρατεταμένη προπόνηση σε ανώμαλες ή σκληρές επιφάνειες.
- Φροντίστε να διατηρείτε καλό μυϊκό έλεγχο στην περιοχή της πυέλου, του ισχίου και του γόνατος, εξασκώντας συμμετρικά τις μυϊκές ομάδες.
- Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για την μάλαξη στην περιοχή, τις κατάλληλες διατάσεις και για την αξιολόγηση τυχόν εμβιομηχανικών προβλημάτων.

Αναζητήστε εξειδικευμένη βοήθεια και συμβουλές από το φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του ΠΣΦ, ο οποίος θα σας διδάξει τις διατάσεις που ενδείκνυνται τόσο για την προθέρμανσή σας όσο και για την αποθεραπεία σας, στον παρακάτω σύνδεσμο: http://psf.org.gr/physio_members.php.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Στόχοι: υπερπλήρωση αποθηκών γλυκογόνου-επαρκής υδάτωση

- Επιλέξτε ένα από τα πρωτόκολλα φόρτισης υδατανθράκων, με στόχο την αύξηση των αποθεμάτων γλυκο-γόνου των μυών και του ήπατος πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα.
- Καταναλώστε αρκετά υγρά ένα 24ωρο πριν τον αγώνα.
- Δύο ώρες πριν από την εκκίνηση καταναλώστε περίπου 500ml υγρών.
- Φάτε ένα ελαφρύ πρωινό και αποφύγετε τη μείωση της διαιτητικής πρόσληψης την τελευταία στιγμή θεωρώντας ότι έτσι θα είστε πιο ανάλαφροι.
- Δεν πειραματιζόμαστε πριν τον αγώνα! Οι διατροφικές πρακτικές πρέπει να εφαρμόζονται στην προπόνηση προκειμένου να ανα-καλύψετε τις τροφές που σας ταιριάζουν.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Στόχοι: αποφυγή αφυδάτωσης -διατήρηση επιπέδων γλυκόζης

- Πρέπει να είστε ήδη προπο-νημένοι στο να πίνετε άφθονα υγρά (150-250ml ανά 15 λεπτά).
- Ζυγιστείτε πριν και μετά από μία έντονη προπόνηση για να υπολο-γίσετε την ποσότητα των υγρών που μπορείτε να πίνετε κατά τη διάρκεια του αγώνα και που αντιστοιχεί στην απώλεια του σωματικού σας βάρους. Κατ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε την αφυδάτωση αλλά και την υπο-νατριαιμία που προκαλείται από την υπερβολική κατανάλωση υγρών.
- Αξιοποιήστε τον κάθε σταθμό ανεφοδιασμού για την κάλυψη των ενεργειακών σας αναγκών.
- Καταναλώστε αθλητικά ποτά τα οποία περιέχουν την ιδανική συγκέντρωση υδατανθράκων 4-8% και νάτριο (0.5 έως 0.7 γρ. ανά λίτρο νερού).

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Χαλαρώστε,
ξεκουραστείτε και:

- Πετύχετε τη βέλτιστη αποκατάσταση καταναλώνοντας τα πρώτα 30 λεπτά μετά το τέλος του αγώνα ένα σνακ που να περιέχει 2-4 μέρη υδατάν-θρακες προς 1 μέρος πρωτεΐνη.
- Για τις επόμενες 4 έως 6 ώρες (ανά 2ωρο) καταναλώστε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (1.5 γρ. για κάθε κιλό σωματικού βάρους) έτσι ώστε να αναπληρωθούν πλήρως οι αποθήκες γλυκογόνου.
- Πιείτε υγρά (~500ml) για κάθε μισό κιλό σωματικού βάρους που χάσατε κατά τη διάρκεια του μαραθωνίου.

Αφροδίτη Μέντζου, MSc
Αθλητική Διατροφολόγος
afromentzou@gmail.com

RUN
the Night

FEEL
the City

Thessaloniki NIGHT Run THE ORIGINAL

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΜΕΛΟΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ

ZéniΘ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

ΚΥΡΙΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

SUPERBET

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ