



14^{ος} ΔΙΕΘΝΗΣ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
& Δρόμοι Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 10km, 5km & Social Offer Mile

ZēniΘ

Κορυφαία ενέργεια.



RUN the Night
FEEL the City

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΘΕΛΟΝΤΗ

17 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
2026

Thessaloniki
NIGHT Run
THE ORIGINAL



www.thesshalfmarathon.org | info@thesshalfmarathon.org

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

- Όλες οι αναγκαίες εργασίες αποκατάστασης και διευθέτησης του αγωνιστικού τομέα, της υλικοτεχνικής υποδομής και της επικοινωνίας.
- Ορισμένες ειδικότητες μεμονωμένων εθελοντών και εθελοντικών ομάδων συμβάλλουν στις λειτουργικές ανάγκες της διοργάνωσης σε αναγκαία χρονικά διαστήματα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.
- Ο εθελοντισμός αποτελεί ίσως το σημαντικότερο παράγοντα επιτυχίας του Διεθνούς Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Θεσσαλονίκης και τα στελέχη του κερδίζουν το σεβασμό και την αναγνώριση από τους συμμετέχοντες δρομείς.
- Η ανιδιοτελής αφοσίωση και οι πολύτιμες υπηρεσίες τους συμβάλλουν στην συνεχώς ανοδική πορεία της διοργάνωσης και στην παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών, τόσο των δρομέων όσο και των υποστηριζόμενων φορέων κοινωνικής προσφοράς.
- Οι εθελοντές ευαισθητοποιούνται και μοιράζουν απλόχερα το χαμόγελο, την αγάπη την προθυμία και τον σεβασμό τους, καθώς και τις υπηρεσίες του Τομέα που στελεχώνουν και υπηρετούν κατά την περίοδο προετοιμασίας της διοργάνωσης, κατά την ημέρα της εξέλιξης του αγωνιστικού προγράμματος, καθώς και για χρονικό διάστημα μετά το πέρας της, ωςότου διευθετηθούν.
- Με την πάροδο των χρόνων έχει δημιουργηθεί ισχυρός πυρήνας εθελοντών και εθελοντικών ομάδων, ο αριθμός των οποίων ανάλογα με τις ανάγκες κυμαίνεται από 1.500 έως 2.000 συνολικά, που δίνει το παρόν στο πρόγραμμα των αθλητικών, πολιτιστικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων της διοργάνωσης, αναδεικνύοντας τη Θεσσαλονίκη, τη Μακεδονία και τη χώρα μας, όχι μόνο αθλητικά, αλλά και κοινωνικά, πολιτιστικά, περιβαλλοντικά, ιστορικά και φυσικά τουριστικά. Είμαστε σε διαρκή αναζήτηση για νέα μέλη της οικογένειάς μας, με υπευθυνότητα και αφοσίωση στις αξίες και το ανθρώπινο πρόσωπο που πρεσβεύει ο Διεθνής Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης, ο δικός μας ημιμαραθώνιος.
- Διαρκώς εντάσσονται νέα μέλη στην οικογένεια του Διεθνούς Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Θεσσαλονίκης, τα οποία κατόπιν εκπαίδευσης στελεχώνουν τους διάφορους τομείς, συμβάλλοντας καθοριστικά στην ανοδική πορεία.

ΤΟΜΕΙΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ / VOLUNTEER OPPORTUNITIES

- A. Κέντρο εγγραφών (ΔΕΘ - HELEXPO, Περίπτερο 2, 15-17 Οκτωβρίου 2026)
Registration Center (TIF - HELEXPO, Pavillion 2, October 15- 17 2026)
- B. Η Ημέρα του Αγώνα. Σάββατο 17 Οκτωβρίου 2026 / Race Day Saturday October 17, 2026
Η διαθεσιμότητα την ημέρα του αγώνα είναι υποχρεωτική / Race day availability is required
1. Εκκίνηση Ημιμαραθωνίου Δρόμου – επί της Οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας)
Halfmarathon Race – Start area 26th October Street (Central Macedonia Region area)
2. Σταθμοί υποστήριξης ημιμαραθωνίας διαδρομής (Τροφοδοσία Δρομέων).
Halfmarathon course Support Stations (water, fluids, snacks).
3. Εκκίνηση Δρόμου Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 10χλμ. επί της Οδού 26ης Οκτωβρίου (περιοχή Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας)
10km Road Race and power walking – Start area 26th October Street (Central Macedonia Region area)
4. Σταθμοί υποστήριξης Δρόμου Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 10χλμ.
10km Road Race and power walking Support Stations.
5. Εκκίνηση Δρόμου Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5χλμ. εντός του Οργανισμού Λιμένος Θεσσαλονίκης (ΟΛΘ)
5km Road Race and power walking within the Thessaloniki Port Authority (ThPA S.A.)
6. Σταθμοί υποστήριξης Δρόμου Υγείας και Δυναμικού Βαδίσματος 5χλμ.
5km Road Race and power walking Support Stations.
7. Τερματισμός – Πλατεία Αριστοτέλους
Finish Area – Aristotelous Square
8. Ιατρικές Υπηρεσίες (Ιατροί-Φυσικοθεραπευτές) / Medical Services.
9. Ασφάλεια Διαδρομής / Security.
10. Διευθέτηση χώρων - παραλαβή, παράδοση ρουχισμού / Clothing pickup.

ΒΗΜΑ - ΒΗΜΑ



Είμαι σίγουρος για το χρόνο και τον τόπο συνάντησης με τον Υπεύθυνο του Τομέα μου

01

02

Δε ξεχνώ να φοράω τη διαπίστευση και το ρουχισμό της διοργάνωσης, ώστε να μπορώ να έχω πρόσβαση στον αγωνιστικό χώρο.



Δεν παίρνω μαζί μου περιττά αντικείμενα, διότι δε θα υπάρχει φυλασσόμενος χώρος προσωπικών αντικειμένων.

03

04

Είμαι σίγουρος ότι έχω το τηλέφωνο του Υπεύθυνου του Τομέα μου, σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Ενημερώνουμε τον Υπεύθυνο του τομέα μας εάν χρειαστεί να λείψουμε για λίγο από τη θέση μας.
- Ακολουθούμε με συνέπεια τις οδηγίες που έχουμε λάβει.
- Μεριμνούμε για την τάξη και την καθαριότητα της θέσης μας.
- Φροντίζουμε να μην τρώμε και να μην καπνίζουμε κατά τη διάρκεια των καθηκόντων μας.
- Εξυπηρετούμε με χαμόγελο και ευγένεια τους δρομείς και τους θεατές, εάν δε μπορούμε να διαχειριστούμε μία κατάσταση ενημερώνουμε διακριτικά τον Υπεύθυνο του τομέα μας και δεν προβαίνουμε σε προστριβές και διαπληκτισμούς.
- Η διοργάνωση ξεκινάει από την παραλαβή εξοπλισμού των συμμετεχόντων δρομέων και τελειώνει με τον τερματισμό του τελευταίου δρομέα.

ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΗ

Όλοι οι εθελοντές που έχουν συμπληρώσει την αίτηση εθελοντισμού μέσα από την Επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης, μετά το πέρας αυτής, θα μπορούν να εκτυπώσουν το Δίπλωμα Εθελοντικής Συμμετοχής τους, συμπληρώνοντας το ονοματεπώνυμό τους στην ειδική ηλεκτρονική φόρμα.

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 στο χώρο της Αφετηρίας

16:50 - 16:55

Τοποθέτηση των δρομέων στην Αφετηρία

17:00**Εκκίνηση**

17:03

Προβλεπόμενη ώρα Τερματισμού 1ου δρομέα

17:45

Απονομή Επάθλων νικητών - νικητριών αγώνα Δρόμου 1 Μιλίου

17:25

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 στο χώρο της Αφετηρίας

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.

18:50

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 στο χώρο της Αφετηρίας

18:25 - 18:35

Τοποθέτηση των δρομέων στην Αφετηρία

18:40**Εκκίνηση**

20:00

Προβλεπόμενη ώρα Τερματισμού 1ου δρομέα

21:40

Απονομή Επάθλων νικητών - νικητριών αγώνα 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 στο χώρο της Αφετηρίας

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 εντός του Οργανισμού Λιμένος Θεσσαλονίκης (ΟΛΘ) 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 - ΣΤΑΘΜΕΥΣΗ

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.

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 ασίδα εκκίνησης, θα παραμένει αποκλεισμένος και κενός.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Τάπτες 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 Αφетηρίες, στους Σταθμούς Υποστήριξης της διαδρομής και στον Τερματισμό.
- **Ιατρική υποστήριξη:** Στις Αφетηρίες, 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

Για τη διευκόλυνση των δρομέων και των θεατών, το Σάββατο 17 Οκτωβρίου, ώρα 15:30 - 21:30, 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 – τρία, 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 επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης www.theshalfmarathon.org υπάρχουν χρήσιμες συμβουλές αγωνιστικής προετοιμασίας, διατροφής, καθώς και προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

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 επίσημων αποτελεσμάτων οι δρομείς θα μπορούν να εκτυπώνουν το πιστοποιητικό συμμετοχής τους από την επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης, www.theshalfmarathon.org και www.theshalfmarathon.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@theshalfmarathon.org ή στο τηλέφωνο 2310200360.



ΧΑΡΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ



ΔΡΟΜΟΣ 10km



ΧΑΡΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ

ΔΡΟΜΟΣ 5km



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ 5.000μ.



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ

- | | |
|------------------------------|--|
| S Σταθμός Εφοδιασμού | N Νερό (AYPA) |
| H Ηλεκτρ. Χρονομέτρηση | J Χιμώς (Amita) |
| ⚕ Ιατρική Υποστήριξη Σταθμού | B Μπύρα χωρίς αλκοόλ (BEFFINA) |
| ⚕ Ιατρικός Σταθμός | R Μπύρα Ξηρών Καρπών & Φρούτων (Rice Up) |
| WC Χημικές Τουαλέτες | M Μακεδονικός Χαλβός Χαϊτογλου (Μπάρα) |
| P Χώρος Πάρκινγκ | CH Μπανόνα (CHIQUITA) |
| 🍷 Κρουαστά | |
| 🎵 Μουσικές Σκηνές | |

ΔΡΟΜΟΣ 1 ΜΙΛΙΟΥ (family mile)



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ 1 ΜΙΛΙΟΥ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ

- | | |
|------------------------------|--|
| S Σταθμός Εφοδιασμού | N Νερό (AYPA) |
| H Ηλεκτρ. Χρονομέτρηση | J Χιμώς (Amita) |
| ⚕ Ιατρική Υποστήριξη Σταθμού | B Μπύρα χωρίς αλκοόλ (BEFFINA) |
| ⚕ Ιατρικός Σταθμός | R Μπύρα Ξηρών Καρπών & Φρούτων (Rice Up) |
| WC Χημικές Τουαλέτες | M Μακεδονικός Χαλβός Χαϊτογλου (Μπάρα) |
| P Χώρος Πάρκινγκ | CH Μπανόνα (CHIQUITA) |
| 🍷 Κρουαστά | |
| 🎵 Μουσικές Σκηνές | |

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 (tununu)								✓
 Αναψυκτικό κόλα (COCA COLA)								✓
 Μπύρα χωρίς αλκοόλ (BERGINA)								✓
 Αλμυρό Γεύμα (sticks ΤΣΑΚΙΡΗΣ)							✓	
 Μπάρα Ξηρών καρπών & φρούτων (Rice up)								✓
 Μακεδονικός Χαλβάς Χαϊτογλου (Μπάρα)								✓
 Μπανάνα (CHIQUITA)								✓

10km	Αφετηρία	5km	7.5km	Τερματισμός
 Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓	✓	✓
 Χυμός (Amita)				✓
 Μπύρα χωρίς αλκοόλ (BERGINA)				✓
 Μπανάνα (CHIQUITA)				✓
 Μπάρα Ξηρών καρπών & φρούτων (Rice up)				✓
 Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαϊτογλου				✓

5km	Αφετηρία	Τερματισμός	1μίλι	Αφετηρία	Τερματισμός
 Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓	 Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓
 Χυμός (Amita)		✓	 Χυμός (Amita)		✓
 Μπύρα χωρίς αλκοόλ (BERGINA)		✓	 Μπύρα χωρίς αλκοόλ (BERGINA)		✓
 Μπανάνα (CHIQUITA)		✓	 Μπανάνα (CHIQUITA)		✓
 Μπάρα Ξηρών καρπών & φρούτων (Rice up)		✓	 Μπάρα Ξηρών καρπών & φρούτων (Rice Up)		✓
 Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαϊτογλου		✓	 Μπάρα Μακεδονικού Χαλβά Χαϊτογλου		✓



VO LU NTEERS

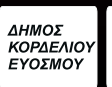
don't necessarily
have the time
they just
have the heart

The image features a repeating pattern of the words "THANK YOU" in a bold, sans-serif font. The text is arranged in a grid-like fashion, alternating between white and red colors. The words are stacked vertically, with each row containing the phrase "THANK YOU". The background is a solid black, creating a high-contrast visual effect. The pattern is consistent across the entire image, with no other elements present.

Thessaloniki NIGHTRun THE ORIGINAL



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΜΕΛΟΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΕΝΗΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΚΥΡΙΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΙ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΑΕΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ



ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ



ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗΝ
ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ

ZēniΘ

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

SUPERBET