



SNF RUN: 2026 FIRST RUN

RUNNER'S GUIDE



Αποκλειστικός Δωρητής
Exclusive Donor

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Αγαπητοί/ές δρομείς,

Για ακόμη μια χρονιά, ο πρώτος αγώνας δρόμου της χρονιάς SNF RUN: 2026 FIRST RUN επιστρέφει στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), την Πέμπτη, 1 Ιανουαρίου 2026, για να μας ανεβάσει με τον δικό του τρόπο!

Ο σύντομος οδηγός που κρατάτε στα χέρια σας περιέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την εγγραφή σας και την ημέρα του αγώνα.

Μπορείτε επίσης να επισκέπτεστε την ιστοσελίδα των αγώνων μας, για να βρείτε όλες τις πληροφορίες σχετικά με τον SNF RUN: 2026 FIRST RUN, άρθρα που αφορούν την προπόνηση, διατροφή, αποκατάσταση και ενδυνάμωσή σας, καθώς και νέα από τον κόσμο του τρεξίματος.

Μπορείτε επίσης να γίνετε μέλος της ομάδας του SNF RUN και να κάνετε προπονήσεις μαζί μας στο ΚΠΙΣΝ - [δείτε εδώ](#).

Ο αγώνας έχει φιλανθρωπικό χαρακτήρα και όλα τα έσοδα από τις συμμετοχές των δρομέων θα διατεθούν στο σύνολό τους για την ενίσχυση του μη κερδοσκοπικού οργανισμού «Σπιτικό της Αγάπης». Για ακόμα μια φορά είμαστε ευγνώμονες στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) για την εξ ολοκλήρου κάλυψη των εξόδων του αγώνα.

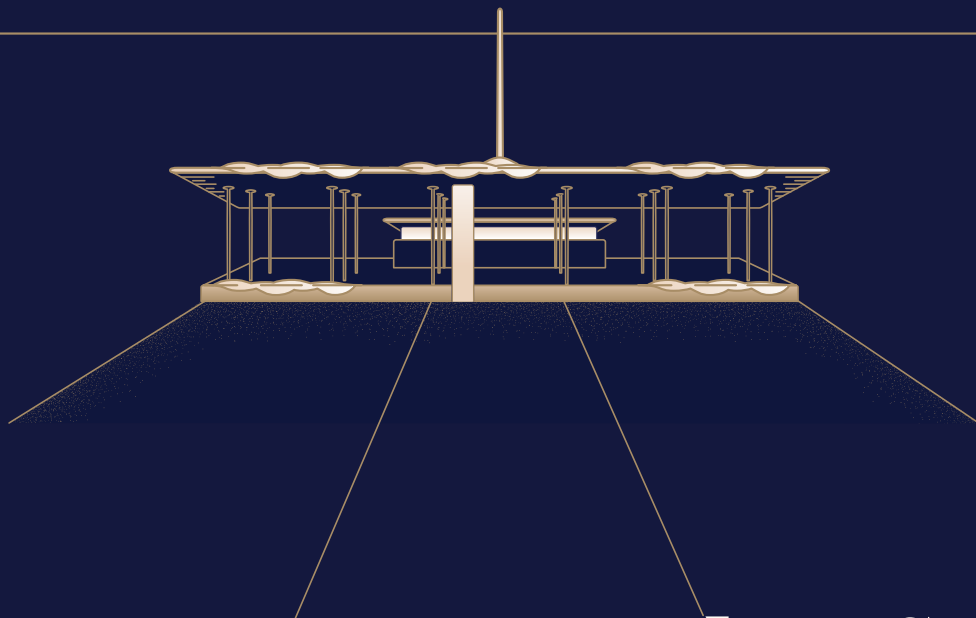
Η επόμενη μεγάλη διοργάνωση αγώνα SNF RUN προγραμματίζεται την Τρίτη 23 Ιουνίου 2026, στο πλαίσιο του SNF Nostos 2026 με αφορμή την επέτειο 30 χρόνων του ΙΣΝ. Περιλαμβάνει αγώνες δρόμου 5 και 10 χλμ., με αφετηρία τον προαύλιο χώρο του Ζαππείου καθώς και συμπεριληπτικό αγώνα Special Olympics 1 χλμ. με εκκίνηση από τη Λεωφόρο Συγγρού και τερματισμό όλων των διαδρομών στο ΚΠΙΣΝ.

Με εκτίμηση,

Παναγιώτης Κουλουβάρης

Αναπληρωτής Καθηγητής Ορθοπαιδικής Χειρουργικής και Τραυματολογίας
Α΄ Ορθοπαιδική Χειρουργική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ ΑΤΤΙΚΟΝ
Πρόεδρος Αναγέννηση & Πρόοδος
Δ/ντής Κινητών Ιατρικών Μονάδων & Sports Excellence
Επιστημονικά Υπεύθυνος Trauma Edu & Surgical Simulation Lab





Ο αγαπημένος εορταστικός αγώνας δρόμου SNF RUN: 2026 FIRST RUN του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), ο οποίος υλοποιείται σε συνεργασία με την «Αναγέννηση & Πρόοδος» επιστρέφει και πάλι!

Λίγα μόλις λεπτά μετά την αλλαγή του χρόνου και το εντυπωσιακό show πυροτεχνημάτων, λάβε θέση στον αγώνα δρόμου 3 χιλιομέτρων γύρω από το στολισμένο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ). Στον τερματισμό θα σε περιμένει ένα μεγάλο πάρτι που θα γίνει στην Αγορά του ΚΠΙΣΝ.

Ο SNF RUN: 2026 FIRST RUN είναι ανοιχτός σε όλες και όλους και δεν έχει αγωνιστικό χαρακτήρα. Ωστόσο, θα υπάρξει επίσημη χρονομέτρηση, ώστε να γνωρίζεις την επίδοσή σου στην κατάκτηση του πρώτου στόχου του έτους και γιατί όχι, την επόμενη χρονιά να επιδιώξεις να τον ξεπεράσεις.

Την οργανωτική επίβλεψη του αγώνα έχει η «Αναγέννηση & Πρόοδος» και το Τμήμα Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence της Α' Ορθοπαιδικής Χειρουργικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ο αγώνας πραγματοποιείται σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ).



Αναγέννηση
& Πρόοδος



STAVROS
NIARCHOS
FOUNDATION
CULTURAL
CENTER

ΚΕΝΤΡΟ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΙΔΡΥΜΑ
ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΙΑΡΧΟΣ

ΤΡΕΞΕ ΓΙΑ ΚΑΛΟ ΣΚΟΠΟ



Στο πλαίσιο του φιλανθρωπικού χαρακτήρα του **SNF RUN: 2026 FIRST RUN**, οι δρομείς καλούνται να συνεισφέρουν με ελάχιστη συμμετοχή των **€5** (ή παραπάνω για όποιον το επιθυμεί), για την ενίσχυση του έργου του μη κερδοσκοπικού οργανισμού «Σπιτικό της Αγάπης».

Το συνολικό ποσό από τις συμμετοχές των δρομέων θα διατεθεί στον μη κερδοσκοπικό οργανισμό «Σπιτικό της Αγάπης», καθώς η υποστήριξη του ΙΣΝ καλύπτει πλήρως τα έξοδα του αγώνα.

Χάρτης της περιοχής του αγώνα



Εκκίνηση / Τερματισμός > 15 Εσπλανάδα

Εκεί θα βρεις επίσης:

- Σταθμό Υδροδοσίας
- Ιατρικό Σταθμό για πρώτες βοήθειες & ασθενοφόρο
- Ειδικά διαμορφωμένη τέντα για τη φύλαξη των ρούχων προθέρμανσης

- ΕΒΕ Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος
- ΕΛΣ Εθνική Λυρική Σκηνή
- 01 Ξέφωτο
- 02 Πευκώνας
- 03 Νότια Μονοπάτια
- 04 Λαβύρινθος/Θόλος
- 05 Υπαίθρια Όργανα Γυμναστικής
- 06 Στίβος
- 07 Παιδικές Χαρές
- 08 Πίδακες Νερού
- 09 Μουσικός Κήπος
- 10 Μεσογειακός Κήπος
- 11 Αγορά
- 12 Φάρος
- 13 Πανοραμικά Σκαλιά
- 14 Κανάλι
- 15 **Εσπλανάδα**
- 16 Υποδοχή ΚΠΙΣΝ
- 17 Υπαίθριο Πάρκινγκ Λεωφορείων
- 18 Λαχανόκηπος
- 19 Σκαλοπάτια στο Κανάλι
- 20 Buffer Zone
- 21 Υπαίθριος Χώρος Αθλοπαιδιών
- 22 Χορογραφημένα Σιντριβάνια
- 23 Maker Space | Παιδικό Εργαστήρι | SNFCC Studios (Ισόγειο ΕΒΕ)

- 🚲 Σταθμός Ενοικίασης SNFCC Bikes
- 🚌 Στάση του Shuttle Bus
- ⛑️ Πρώτες Βοήθειες
- ℹ️ Πληροφορίες
- 🏧 ATM
- 🏪 SNFCC Store

- 🍷 A Pharos Café
- 🍷 B Agora N
- 🍷 C Vans on Tour
- 🍷 D Park Kiosk
- 🍷 E Park Kiosk Souvlaki
- 🍷 F Delta Restaurant
- 🍷 G Park Kiosk Canteen
- 🍷 H Opera Bars
- 🍷 I Crepes & Waffles

Ο **SNF RUN: 2026 FIRST RUN** θα ξεκινήσει λίγα λεπτά μετά την αλλαγή του χρόνου, αμέσως μετά την ολοκλήρωση του show πυροτεχνημάτων. **Προτείνουμε να φτάσεις μια ώρα νωρίτερα** ή το αργότερο 30 λεπτά πριν την εκκίνηση. **Παρακάτω διατίθεται το αναλυτικό πρόγραμμα του αγώνα.**

Προθέρμανση αγώνα

Ο χώρος προθέρμανσης θα είναι ανοιχτός από τις 23:00 έως τις 23:50, καθώς στις 23:50 οι δρομείς θα πρέπει να μεταβούν στα blocks εκκίνησης.

Προτεινόμενη ώρα άφιξης δρομέων

Εκκίνηση αγώνα

Αναμενόμενη ώρα τερματισμού πρώτου δρομέα

Βράβευση δρομέων

Αναμενόμενη ώρα ολοκλήρωσης αγώνα





ΜΕΤΑΛΛΙΑ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Όλοι οι δρομείς θα λάβουν αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού. Θα απονεμηθούν βραβεία στους 3 πρώτους άνδρες και στις 3 πρώτες γυναίκες.



ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΔΡΟΔΟΣΙΑΣ

Στη Ζώνη Εκκίνησης και Τερματισμού θα διατίθενται μπουκάλια νερού. Κατά μήκος της διαδρομής δεν θα υπάρχουν σταθμοί υδροδοσίας.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Σε περιμένουμε για αναμνηστικές φωτογραφίες στο Photo Background που θα βρίσκεται δίπλα στο κανάλι.

Στον αγώνα θα υπάρχουν 4 φωτογράφοι, οι οποίοι θα φωτογραφίζουν καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα.

Οι φωτογραφίες θα αναρτηθούν 3 ημέρες μετά την ολοκλήρωση του SNF Run: 2026 First Run στην ιστοσελίδα του αγώνα: snfrun.randp.gr



Πρόσβαση στο ΚΠΙΣΝ

Shuttle bus

Το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) προσφέρει καθημερινά δωρεάν μεταφορά επισκεπτών με τη χρήση μικρού ιδιωτικού λεωφορείου (shuttle bus), στη διαδρομή Σύνταγμα Συγγρού-Φιξ – ΚΠΙΣΝ και αντίστροφα.

Υπηρεσίες ΑμεΑ

Το ΚΠΙΣΝ έχει σχεδιαστεί και λειτουργεί έτσι ώστε να είναι πλήρως προσβάσιμο από ΑμεΑ, πιστό στη δέσμευσή του να είναι ανοιχτό σε όλους.

Parking & Ηλεκτροφόρτιση

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει κλειστό χώρο στάθμευσης, χωρητικότητας 1.000 αυτοκινήτων, ο οποίος λειτουργεί σε 24ωρη βάση. Επιπλέον, στο ΚΠΙΣΝ, σε συνεργασία με το Φυσικό Αέριο Ελληνική Εταιρεία Ενέργειας, λειτουργεί ο μεγαλύτερος σταθμός φόρτισης ηλεκτρικών οχημάτων στην Ελλάδα, με 50 θέσεις για ταυτόχρονη φόρτιση.



Η παραλαβή του πακέτου δρομέα γίνεται αποκλειστικά από τη γραμματεία της διοργάνωσης στο ΚΠΙΣΝ, από την Κυριακή 28 Δεκεμβρίου έως και την Τρίτη 30 Δεκεμβρίου 2025, ώρες 15:00-21:00. Σε περίπτωση που δεν μπορείς να παραλάβεις εσύ προσωπικά, μπορεί να το παραλάβει τρίτο άτομο, προσκομίζοντας το email επιβεβαίωσής σου και την ταυτότητά του. Για τυχόν απορίες ή διευκρινίσεις μπορείς να επισκεφθείς τη σελίδα με τις [Συχνές Ερωτήσεις](#).

~1.1.26~

Ευχαριστούμε!

Σε περιμένουμε
να υποδέχουμε
το νέο έτος
τρέχοντας!

1st
RUN
of the year

