

10 χλμ. SNF Nostos Run

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**  
**Ημερομηνία Διεξαγωγής: Τρίτη 23 Ιουνίου 2026**  
**Ώρα Εκκίνησης: 20:50**

**Εκκίνηση:** Παναθηναϊκό Στάδιο.

Οι δρομείς θα τοποθετηθούν σε διαφορετικά blocks εκκίνησης.

Στις **20:40** θα κλείσει η είσοδος για τα blocks.

**Τερματισμός:** Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ)

**Κόστος Συμμετοχής:** Για τη συμμετοχή στον αγώνα, οι δρομείς θα καταβάλουν κόστος συμμετοχής ποσού €5 (πέντε ευρώ). Το συνολικό ποσό που θα συγκεντρωθεί θα επιμεριστεί και διατεθεί ισομερώς ως δωρεά στους μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς **Λάμψη** και **Πνοή Αγάπης, που έχουν ως αποστολή την υποστήριξη σε θέματα υγείας για παιδιά και ενήλικες**. Οι δρομείς μπορούν να εισφέρουν υψηλότερο ποσό από το κόστος συμμετοχής, εφόσον το επιθυμούν.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα των 10 χλμ. έχουν ενήλικες και παιδιά εφόσον έχουν συμπληρώσει το 15ο έτος της ηλικίας τους κατόπιν προσκόμισης δήλωσης συναίνεσης του γονέα ή κηδεμόνα.

**Αγωνιστικό Πακέτο:** Όλοι οι εγγεγραμμένοι συμμετέχοντες θα λάβουν αριθμό συμμετοχής BIB, το οποίο αναγράφει και το block, διαφανή τσάντα και αναμνηστικό μπλουζάκι του αγώνα.

**Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση:** Παρόλο που η διοργάνωση δεν έχει αγωνιστικό χαρακτήρα, ο αγώνας δρόμου των 10 χλμ. θα χρονομετρηθεί.

**Άφιξη Δρομέων:** Οι δρομείς θα πρέπει να είναι παρόντες στον χώρο της εκκίνησης τουλάχιστον σαράντα πέντε (45') λεπτά νωρίτερα από την προγραμματισμένη ώρα εκκίνησης. Η είσοδος στον χώρο των blocks θα επιτραπεί μόνο για τους δρομείς με BIB στις 20:20. Οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στο block εκκίνησης που έχει ορισθεί δέκα (10') λεπτά πριν από την εκκίνηση, δηλαδή έως τις 20:40.

Για την ασφαλή και ομαλή διεξαγωγή του αγώνα, οι δρομείς παρακαλούνται να τηρούν το block εκκίνησης που αναγράφεται στον αριθμό συμμετοχής τους.

**Διαδρομή:** Η εκκίνηση θα δοθεί από τον προαύλιο χώρο του Παναθηναϊκού Σταδίου. Ο αγώνας θα κινηθεί ανοδικά στη Λεωφόρο Βασιλέως Κωνσταντίνου, η οποία στην πορεία μετονομάζεται σε Λεωφόρο Βασιλίσσης Σοφίας, με κατεύθυνση δεξιά έως την Πλατεία Μαβίλης. Αναστροφή στη νησίδα (διασταύρωση οδών Κερασούντος και Σούτσου), όπου ο αγώνας θα μεταφερθεί στο ρεύμα καθόδου με κατεύθυνση προς Πειραιά έως τον κόμβο του Hilton και μετά δεξιά στη Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας, με κατεύθυνση προς Σύνταγμα. Ακολουθεί πορεία αριστερά στη Λεωφόρος Βασιλίσσης Αμαλίας, με κατεύθυνση προς Στύλους Ολυμπίου Διός στο ρεύμα καθόδου. Στη συνέχεια, η διαδρομή στρίβει δεξιά στη Λεωφόρος Συγγρού και συνεχίζει με κατεύθυνση προς το

παραλιακό μέτωπο, δεξιά στη Λυσικράτους, όπου οι δρομείς μπαίνουν στον παράδρομο της Συγγρού και αριστερά στην Ευριπίδου, μέχρι τον τερματισμό εντός ΚΠΙΣΝ.

## 6 χλμ. SNF Nostos Run

### Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής Ημερομηνία Διεξαγωγής: Τρίτη 23 Ιουνίου 2026

#### **Ώρα Εκκίνησης: 21:10**

**Εκκίνηση:** Παναθηναϊκό Στάδιο.

Οι δρομείς θα τοποθετηθούν σε διαφορετικά blocks εκκίνησης.

Στις **21:00** θα κλείσει η είσοδος για τα blocks.

**Τερματισμός:** Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ)

**Κόστος Συμμετοχής:** Για τη συμμετοχή στον αγώνα, οι δρομείς θα καταβάλουν κόστος συμμετοχής ποσού €5 (πέντε ευρώ). Το συνολικό ποσό που θα συγκεντρωθεί θα επιμεριστεί και διατεθεί ισομερώς ως δωρεά στους μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς **Λάμψη και Πνοή Αγάπης, που έχουν ως αποστολή την υποστήριξη σε θέματα υγείας για παιδιά και ενήλικες**. Οι δρομείς μπορούν να εισφέρουν υψηλότερο ποσό από το κόστος συμμετοχής, εφόσον το επιθυμούν.

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δικαίωμα συμμετοχής στον αγώνα των 6 χλμ. έχουν ενήλικες και παιδιά εφόσον έχουν συμπληρώσει το 12ο έτος της ηλικίας τους κατόπιν προσκόμισης δήλωσης συναίνεσης του γονέα ή κηδεμόνα.

**Αγωνιστικό Πακέτο:** Όλοι οι εγγεγραμμένοι συμμετέχοντες θα λάβουν αριθμό συμμετοχής BIB, το οποίο αναγράφει και το block, διαφανή τσάντα και αναμνηστικό μπλουζάκι του αγώνα.

**Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση:** Παρόλο που η διοργάνωση δεν έχει αγωνιστικό χαρακτήρα, ο αγώνας δρόμου των 6 χλμ. θα χρονομετρηθεί.

**Άφιξη Δρομέων:** Οι δρομείς θα πρέπει να είναι παρόντες στον χώρο της εκκίνησης τουλάχιστον σαράντα πέντε (45') λεπτά νωρίτερα από την προγραμματισμένη ώρα εκκίνησης. Η είσοδος στον χώρο των blocks θα επιτραπεί μόνο για τους δρομείς με BIB στις 20:50. Οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στο block εκκίνησης που έχει ορισθεί 10 λεπτά πριν από την εκκίνηση, δηλαδή έως τις 21:00.

Για την ασφαλή και ομαλή διεξαγωγή του αγώνα, οι δρομείς παρακαλούνται να τηρούν το block εκκίνησης που αναγράφεται στον αριθμό συμμετοχής.

**Διαδρομή:** Η εκκίνηση θα δοθεί από τον προαύλιο χώρο του Παναθηναϊκού Σταδίου. Ο αγώνας θα κινηθεί ανοδικά στη Λεωφόρος Βασιλέως Κωνσταντίνου έως την οδό Ερατοσθένους. Αναστροφή με κατεύθυνση προς τον Εθνικό Κήπο. Ακολουθεί πορεία δεξιά στη Λεωφόρο Βασιλίσσης Όλγας και στη συνέχεια πορεία αριστερά στη Λεωφόρο Βασιλίσσης Αμαλίας στο ρεύμα ανόδου. Η διαδρομή στρίβει δεξιά στη Λεωφόρο Συγγρού και συνεχίζει με κατεύθυνση προς το παραλιακό μέτωπο, δεξιά στη Λυσικράτους, όπου οι δρομείς μπαίνουν στον παράδρομο της Συγγρού και αριστερά στην Ευριπίδου, μέχρι τον τερματισμό εντός του ΚΠΙΣΝ.

**Πληροφορίες & Οδηγίες Συμμετοχής**  
**Ημερομηνία Διεξαγωγής: Τρίτη 23 Ιουνίου 2026**  
**Ώρα Εκκίνησης: 20:50**

**Εκκίνηση:** Λεωφόρος Συγγρού 333, ρεύμα καθόδου

**Τερματισμός:** Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ)

Παράλληλα διορθώνεται και ο **αγώνας 1 Χιλιόμετρου** για τους **Special Olympics** που αποτελεί μια ξεχωριστή και συμβολική δράση που εντάσσεται στο πλαίσιο του SNF Nostos Run, το οποίο διοργανώνεται από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ). Πρόκειται για έναν φιλανθρωπικό αγώνα δρόμου μήκους 1 χιλιόμετρου, σχεδιασμένο ειδικά για να δώσει την ευκαιρία σε αθλητές με νοητική αναπηρία, μέλη των Special Olympics Hellas, να συμμετάσχουν ενεργά σε μια μεγάλη αθλητική και κοινωνική γιορτή.

Ο συγκεκριμένος αγώνας δεν επικεντρώνεται μόνο στην αθλητική επίδοση, αλλά κυρίως στην έννοια της συμπερίληψης, της κοινωνικής ισότητας και της αποδοχής της διαφορετικότητας. Μέσα από αυτή τη διαδρομή, δίνεται βήμα στους αθλητές των Special Olympics να αναδείξουν τις ικανότητές τους, να βιώσουν τη χαρά της συμμετοχής και να αισθανθούν μέρος ενός ευρύτερου κοινωνικού συνόλου που τους υποστηρίζει και τους αναγνωρίζει.

Παράλληλα, η συμμετοχή του κοινού – είτε ως θεατές είτε ως συνοδοιπόροι – ενισχύει το μήνυμα της ενσυναίσθησης και της συλλογικότητας, δείχνοντας έμπρακτα ότι ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει γέφυρα επικοινωνίας και κατανόησης μεταξύ όλων των ανθρώπων, ανεξαρτήτως ικανοτήτων.

Ο αγώνας των 1.000 μέτρων για τους Special Olympics δεν είναι απλώς μια αθλητική εκδήλωση – είναι μια υπενθύμιση της δύναμης του αθλητισμού να ενώνει και να δημιουργεί έναν κόσμο πιο δίκαιο, πιο προσβάσιμο και πιο ανθρώπινο για όλους.

**Παραλαβή αγωνιστικού πακέτου**

Για την καλύτερη εξυπηρέτηση των δρομέων, η παραλαβή του αγωνιστικού πακέτου θα γίνεται αυτοπροσώπως **μόνο στο Περίπτερο της Διοργάνωσης, που θα λειτουργεί στον προαύλιο χώρο του Παναθηναϊκού Σταδίου.**

Οι δρομείς θα μπορούν να παραλάβουν το αγωνιστικό πακέτο τους από τις **18 έως και τις 22 Ιουνίου 2026.**

- Πέμπτη **18** Ιουνίου από τις **14:00** έως τις **21:00**
- Παρασκευή **19** Ιουνίου από τις **14:00** έως τις **21:00**
- Σάββατο **20** Ιουνίου από τις **14:00** έως τις **21:00**
- Κυριακή **21** Ιουνίου από τις **14:00** έως τις **21:00**
- Δευτέρα **22** Ιουνίου από τις **14:00** έως τις **21:00**

Για την ταχύτερη εξυπηρέτησή σας, παρακαλούμε να προσκομίσετε το email με τον αριθμό BIB σας, **είτε σε έντυπη είτε σε ηλεκτρονική μορφή.** Ο αριθμός BIB είναι το αποδεικτικό για να επιτραπεί η

είσοδος στην εκκίνηση του αγώνα την Τρίτη, 23 Ιουνίου. Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση η είσοδος στην εκκίνηση δεν θα επιτραπεί.

Την ημέρα του αγώνα (Τρίτη, 23 Ιουνίου) δεν θα είναι δυνατή η παραλαβή του πακέτου. Παρακαλούμε παραλάβετε το αγωνιστικό σας πακέτο έγκαιρα ώστε να λάβετε το επιθυμητό μέγεθος για το μπλουζάκι της διοργάνωσης, ειδάλλως θα παραλάβετε το αμέσως πλησιέστερο μέγεθος. Για την ταχύτερη εξυπηρέτησή σας, παρακαλούμε να προσκομίσετε το email με τον αριθμό BIB σας, είτε σε έντυπη είτε σε ηλεκτρονική μορφή.

### **Παράδοση/Παραλαβή προσωπικών αντικειμένων**

Εάν επιθυμείτε να παραδώσετε τα προσωπικά σας αντικείμενα πριν από την εκκίνηση και να τα παραλάβετε στον τερματισμό, παρακαλείστε να χρησιμοποιήσετε τη διαφανή τσάντα SNF Nostos Run που θα παραλάβετε μαζί με το αγωνιστικό σας πακέτο, πάνω στην οποία θα έχετε τοποθετήσει το αυτοκόλλητο με τον αγωνιστικό αριθμό σας. **Άλλες τσάντες ή σακίδια εκτός από της διοργάνωσης δεν θα γίνονται αποδεκτά και, εντός σταδίου, δεν θα επιτρέπονται τσάντες εκτός της διοργάνωσης.** Η συγκεκριμένη τσάντα θα πρέπει να παραδοθεί **το αργότερο έως τις 20:20**, στον σταθμό μεταφοράς προσωπικών αντικειμένων της διοργάνωσης που φέρει την ένδειξη του αριθμού σας. Η τσάντα θα σας επιστραφεί σε συγκεκριμένο σημείο που θα σας υποδειχθεί κατά τον τερματισμό από εκπροσώπους της διοργάνωσης, με την επίδειξη του αγωνιστικού σας αριθμού συμμετοχής.

### **Σταθμοί υποστήριξης**

#### **Αγώνας 10 χλμ.**

Κατά μήκος της διαδρομής, θα λειτουργήσουν **δύο σταθμοί** υποστήριξης των συμμετεχόντων, στο 3,5ο χλμ. (Άγαλμα Δρομέα) και στο 7ο χλμ. της διαδρομής (επί της Λεωφ. Συγγρού, ύψος Άγ. Σώστη). Εμφιαλωμένο νερό διατίθεται στους δρομείς στην εκκίνηση, στον τερματισμό αλλά και στους ενδιάμεσους σταθμούς υποστήριξης.

#### **Αγώνας 6 χλμ.**

Κατά μήκος της διαδρομής, θα λειτουργεί σταθμός υποστήριξης των συμμετεχόντων, στο 3ο χλμ. της διαδρομής (επί της Λεωφ. Συγγρού, ύψος Άγ. Σώστη). Εμφιαλωμένο νερό διατίθεται στους δρομείς στην εκκίνηση, στον τερματισμό αλλά και στον ενδιάμεσο σταθμό υποστήριξης.

#### **Χρονικό όριο ολοκλήρωσης του αγώνα**

Οι αγώνες ολοκληρώνονται στις 22:30, συνυπολογίζοντας την καθυστέρηση των εκκινήσεων. Για το χρονικό αυτό διάστημα, και υπό την αιγίδα της Ελληνικής Αστυνομίας, θα έχει διακοπεί πλήρως η κυκλοφορία στη διαδρομή. **Ύστερα από αυτό το χρονικό όριο οι συμμετέχοντες θα κινούνται με προσωπική τους ευθύνη στο πεζοδρόμιο.**

#### **Αριθμός Συμμετοχής**

Ο αριθμός συμμετοχής του κάθε αθλητή πρέπει να είναι πάντα ορατός: κατά την είσοδο και μέσα στα blocks, κατά τη διάρκεια της διαδρομής και στον τερματισμό στο ΚΠΙΣΝ. Παροχές θα δίνονται ΜΟΝΟΝ σε δρομείς που φέρουν εμφανώς τον αριθμό συμμετοχής.

### **Πώς να φτάσετε στο Παναθηναϊκό Στάδιο**

Η πρόσβασή σας στο Παναθηναϊκό Στάδιο μπορεί να γίνει με τα περισσότερα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (λεωφορεία, τρόλεϊ, τραμ, μετρό).

- ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ: 209, 550
- ΤΡΑΜ ΣΤΑΣΕΙΣ: «ΖΑΠΠΕΙΟ» και «ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ»
- ΤΡΟΛΕΪ: 2, 4, 10 και 11
- ΜΕΤΡΟ ΣΤΑΣΕΙΣ: «ΑΚΡΟΠΟΛΗ», «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ» και «ΣΥΝΤΑΓΜΑ»

**Σημείωση:** Δεν υπάρχει πρόβλεψη για μεταφορά δρομέων από το ΚΠΙΣΝ προς το Παναθηναϊκό Στάδιο για την εκκίνηση του αγώνα. Θα πρέπει να έχετε προγραμματίσει να βρίσκεστε στην εκκίνηση με δικό σας μέσο (ή ΜΜΜ).

### **Πώς να επιστρέψετε από το ΚΠΙΣΝ**

**Σημείωση:** Δεν υπάρχει πρόβλεψη για μεταφορά δρομέων από το ΚΠΙΣΝ μετά το τέλος του αγώνα. Θα πρέπει να έχετε προβλέψει μεταφορά με δικό σας μέσο.

Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εξής μέσα μαζικής μεταφοράς:

- Από στάση «ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ»: 550, Β2
- Από στάση «ΩΝΑΣΕΙΟ»: 126, 229, 550, Β2
- Τραμ: μικρή Ποσειδώνος – στάση «ΤΖΙΤΖΙΦΙΕΣ»

### **Ιατρικές υπηρεσίες**

Στον αγώνα προσφέρεται πλήρης ιατρική υποστήριξη από την Α΄ Ορθοπαιδική Χειρουργική Κλινική ΕΚΠΑ για την παροχή Α΄ Βοηθειών. Σε κάθε περίπτωση, όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους ευθύνη, σύμφωνα με τους Όρους Συμμετοχής. Συστήνεται στους συμμετέχοντες να προβούν σε ιατρικές εξετάσεις πριν από τον αγώνα για έλεγχο της καλής φυσικής τους κατάστασης.

### **Συμβουλές και περισσότερες πληροφορίες**

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας.
- Επιδείξτε αθλητικό πνεύμα ανά πάσα στιγμή.
- Σεβαστείτε και ακολουθήστε τις υποδείξεις των διοργανωτών.
- Μην ξεχάσετε να κάνετε προθέρμανση προτού ξεκινήσετε τον αγώνα σας.
- Καταναλώστε το τελευταίο γεύμα δύο ώρες πριν από τον αγώνα.
- Να είστε καλά ενυδατωμένοι πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Ελάτε εγκαίρως στην Γραμμή Εκκίνησης.
- Ακολουθήστε τον δικό σας ρυθμό και μην παρασυρθείτε από τον ρυθμό των άλλων δρομέων.
- Μην πετάτε μπουκαλάκια ή άλλα απορρίμματα στην εκκίνηση, στη διαδρομή και στον τερματισμό. Χρησιμοποιείτε τους κάδους απορριμμάτων.
- Αποφύγετε τη χρήση βλάσφημης, προσβλητικής, ενοχλητικής ή άλλως προσβλητικής γλώσσας.
- Τα κατοικίδια ζώα δεν επιτρέπεται να τρέξουν μαζί με τους δρομείς.
- Μπορείτε να τρέξετε ή να περπατήσετε με το μωρό σας σε παιδικό καρότσι.
- Δεν επιτρέπεται η χρήση ακουστικών κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Φίλοι και συγγενείς δεν επιτρέπεται να διασχίσουν τη Γραμμή Τερματισμού ή να μπουν στον στίβο με τους συμμετέχοντες δρομείς. Αυτή η πολιτική δίνει σε κάθε δρομέα ικανό χρόνο να πανηγυρίσει το επίτευγμά του, χωρίς να ενοχλεί άλλους δρομείς που τερματίζουν ή να θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια δρομέων, εθελοντών και θεατών.

## **Μέτρα ασφαλείας**

Η ασφάλεια των δρομέων και θεατών αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα της διοργάνωσης. Βρισκόμαστε σε στενή συνεργασία με την Ελληνική Αστυνομία, τη Διεύθυνση Τροχαίας, την Πυροσβεστική, το ΕΚΑΒ και την Α΄ Ορθοπαιδική Χειρουργική Κλινική ΕΚΠΑ, για να εξασφαλίσουμε την ασφάλεια των αγώνων.

## **Απαγορευμένα αντικείμενα**

Προκειμένου να εξασφαλιστεί η ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων του SNF Nostos Run, θεατών και συνεργατών, παραθέτουμε τον κατάλογο των απαγορευμένων αντικειμένων σε όλες τις αθλητικές εκδηλώσεις, τόσο στους χώρους του Παναθηναϊκού Σταδίου όσο και στο ΚΠΙΣΝ. Για την καλύτερη προστασία όλων, θα πραγματοποιούνται προληπτικοί οπτικοί έλεγχοι χειραποσκευών.

### Συγκεκριμένα:

- Απαγορεύεται η κατοχή και χρήση αλκοόλ καθώς και παράνομων αντικειμένων ή ουσιών, όπως, ενδεικτικά, όπλων, αιχμηρών αντικειμένων, πυροτεχνημάτων, κλπ.
- Δεν επιτρέπονται τα γυάλινα δοχεία.
- Δεν επιτρέπονται άλλες τσάντες εκτός από αυτές που προσφέρει η διοργάνωση.
- Δεν επιτρέπονται στολές που καλύπτουν το πρόσωπο και οποιαδήποτε ογκώδη ρούχα που εκτείνονται πέρα από την περίμετρο του σώματος.
- Οι επισκέπτες οφείλουν να συμμορφώνονται τόσο στις υποδείξεις του προσωπικού ασφαλείας όσο και σε αυτές του οργανωτικού προσωπικού.

Ευχαριστούμε και εκτιμούμε τη συνεργασία, την υπομονή και την κατανόησή σας για τα ενισχυμένα μέτρα ασφαλείας μας, που μοναδικό στόχο έχουν να κάνουν την εμπειρία του SNF Nostos Run ασφαλή και ευχάριστη για όλους μας.

## **Ευχαριστούμε για τη συνδρομή και τη συνεργασία:**

Δήμος Αθηναίων, Δήμος Καλλιθέας, Ελληνική Αστυνομία, ΕΚΑΒ, Δημοτική Αστυνομία Δήμου Αθηναίων, Πυροσβεστική Υπηρεσία, Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), Οδικές Συγκοινωνίες Α.Ε., Σταθερές Συγκοινωνίες Α.Ε., ΟΑΣΑ (Οργανισμός Αστικών Συγκοινωνιών Αθήνας), Special Olympics Hellas, ΜΕΤΡΟ Α.Ε.