

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

DETAILED EVENT PROGRAM

Πέμπτη 18 Ιουλίου / Thursday July 18th 2019

18:00 - 21:00 Παραλαβή αριθμών για τα **10km, 21km, 44km & 80km**, στο κατάστημα: **Fifth Element** (Δαγκλή 2 & Παπάζογλου στα Ιωάννινα).
Bib Number Collection for the Races: **10km, 21km, 44km & 80km** at the **Fifth Element Store** (Dagkli 2 & Parazoglou, Ioannina).

Παρασκευή 19 Ιουλίου / Friday July 19th 2019

12:00 - 22:00 Παραλαβή αριθμών για **10km, 21km, 44km** και **80km** στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
Bib Number Collection for the Races: **10km, 21km, 44km & 80km** at the High School in Tsepelovo, (venue of the ZMR).

18:30 Έναρξη του **9^{ου} Zagori Mountain Running** - Παρουσίαση παράλληλων δράσεων στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.
• Η Πανίδα του Ζαγορίου και της ευρύτερης περιοχής.
• Το Zagori Mountain Running τιμά τη Μνήμη των θυμάτων της Γενοκτονίας των Ελλήνων του Πόντου.
• Ένα μικρό βραχιολάκι - μία βοήθεια στα παιδιά με Κυστική Ίνωση.

Opening of the **9th Zagori Mountain Running**. Presentation of activities and events during the ZMR at the High School yard in Tsepelovo (venue of ZMR)

- *The impressive fauna of the area: a unique set of natural diversity.*
- *Zagori Mountain Running honors the Sacred Memory of the tragic victims of the Pontic Greek Genocide.*
- *A little bracelet: A big help to the kids with Cystic Fibrosis.*

19:15 Τεχνική ενημέρωση αθλητών για **44km & 80km** στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου. (B. Τζουμάκας: Τεχνικός Δ/ντής και Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής "Zagori Mountain Running" - Δ. Θεοδωρακάκος: Πρωταθλητής Μαραθωνίου και ορεινού τρεξίματος).

Race briefing for the **44km & 80km** races, at the: Tsepelovo High School (V. Tzoumakas: Race Director of "Zagori Mountain Running" - D. Theodorakakos: Marathon and Mountain Running Champion).

20:00 Pasta party για τους αθλητές των **80km & 44km** στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου, με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa" της Γαλακτοβιομηχανίας "Δωδώνη" και των Super Market "SEP".

Pasta Party for athletes participating in the **80km & 44km** races, at the: Tsepelovo High School, supported by the Pasta Industry "Melissa", the Dairy Product Company "Dodoni" and the Super Market Group "SEP".

Σάββατο 20 Ιουλίου / Saturday July 20th 2019

04:30 Εκκίνηση αγώνα **80km** από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the **80km** race, Tsepelovo, Zagori.

06:00 Εκκίνηση αγώνα **44km** από Τσεπέλοβο, Ζαγορίου.

Start of the **44km** race, Tsepelovo, Zagori.

10:00 - 20:00 Παραλαβή αριθμών για τα **10km & 21km** στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.

Bib Number Collection for the Races: **10km & 21km** at the High School in Tsepelovo, (venue of the ZMR).

10:30 Αναμενόμενος τερματισμός του **1^{ου} αθλητή** των **44km** στο Τσεπέλοβο.

Estimated finish time of the **1st 44km runner** in Tsepelovo.

13:30 Αναμενόμενος τερματισμός του **1^{ου} αθλητή** των **80km** στο Τσεπέλοβο.

Estimated finish time of the **1st 80km runner** in Tsepelovo.

14:00 Γεύμα αποκατάστασης των αθλητών που τερματίζουν με την υποστήριξη των Ζυμαρικών "Melissa" της Γαλακτοβιομηχανίας "Δωδώνη" και των Super Market "SEP".

Recovery meal for the finishers, supported by the Pasta Industry "Melissa", the Dairy Product Company "Dodoni" and the Super Market Group "SEP".

19:00 Παιδικός αγώνας "Ζαγοράκι" στο Τσεπέλοβο.

"Zagoraki" kids race in Tsepelovo.

20:15 Κλήρωση δώρων Ανακύκλωσης.

Recycling Gifts Lottery.

20:30 Απονομές των **80km & 44km** στο Τσεπέλοβο.

Σημαντική σημείωση: Οι αθλητές των **80km & 44km** μπορούν να παραλαμβάνουν τα αναμνηστικά δώρα "FINISHER" από τη Γραμματεία, με την επίδειξη του Bib Number, αμέσως μετά τον τερματισμό τους.

Award ceremony of the **80km & 44km** races at Tsepelovo.

Important Info: Athletes **80km & 44km** races can collect their "FINISHER" gifts at the Registration Desk by Bib Number presentation, right after their finish.

00:30 Τελευταίοι τερματισμοί αθλητών **80km**.

Last finishers of the **80km** race.

Κυριακή 21 Ιουλίου / Sunday July 21th 2019

07:45 Τεχνική ενημέρωση αθλητών **21km**, Κίπιοι, Ζαγορίου.

Race briefing for the **21km** race, at Kipi, Zagori.

08:00 Εκκίνηση αγώνα **21km** από την πλατεία των Κήπων, Ζαγορίου.

Start of the **21km** race Kipi Square, Zagori.

08:45 Τεχνική ενημέρωση αθλητών **10km**, Κίπιοι, Ζαγορίου.

Race briefing for the **10km** race at Kipi, Zagori.

09:00 Εκκίνηση αγώνα **10km** από την πλατεία των Κήπων, Ζαγορίου.

Start of the **10km** race Kipi Square, Zagori.

09:15 Αναμενόμενος τερματισμός του **1^{ου} αθλητή** των **21km** στους Κήπους, Ζαγορίου.

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

09:30 Αναμενόμενος τερματισμός του **1^{ου} Αθλητή** **10km** στους Κήπους, Ζαγορίου.

Estimated finish time of the **1st 10km runner** in Kipi.

11:15 Κλήρωση δώρων Ανακύκλωσης.

Recycling Gifts Lottery.

11:30 Απονομές των **10km & 21km** στους Κήπους, Ζαγορίου.

Award ceremony of the **10km & 21km** races at Kipi, Zagori.

12:30 Λήξη του **9^{ου} Zagori Mountain Running**.

End of the **9th Zagori Mountain Running** - Thanking Remarks.

Παρασκευή 19 & Σάββατο 20 Ιουλίου 2019

Friday July 19th & Saturday July 20th 2019

Παράλληλη δράση "Zagori Climbing Academy" από την "The North Face" στο Γυμνάσιο Τσεπελόβου.

Event ψυχαγωγίας για παιδιά κι ενήλικες σε τεχνητή πίστα αναρρίκησης υπό την καθοδήγηση του **Ηρακλή Μωυσίδη**, Aspirant Mountain Guide-FMGA/UIAGM Instructor Ski Mountaineering & Rock Climbing Instructor in HFMC.

Leisure activity "Zagori Mountain Running" by "The North Face" at the High School in Tsepelovo, for children and adults, on an artificial climbing wall under the guidance of **Iraklis Moisisidis**, Aspirant Mountain Guide-IFMGA/UIAGM Instructor Ski Mountaineering & Rock Climbing Instructor in HFMC.

Σάββατο 20 Ιουλίου 2019 / Saturday July 20th 2019

Η «The North Face» με τον Μάριο Γιαννάκου και το Φυσικό Μεταλλικό Νερό «Ζαγόρι», ψυχαγωγούν και εκπαιδεύουν τους μικρούς μας explorers σε ένα διαφορετικό camp, το οποίο κρύβει πολλές εκπλήξεις!

"The North Face" together with Marios Giannakou and "Zagori Water" entertain our young explorers through an alternative and educational camp, with lots of surprises!

ΜΕΤΑΛΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

