

3ος Γιτάνειος Δρόμος

Κυριακή 5 Απριλίου 2026

Την Κυριακή 5 Απριλίου 2026 θα διεξαχθεί ο 3ος Γιτάνειος Δρόμος, που περιλαμβάνει:

Αγώνα Δρόμου 21 χλμ.

Παράλληλο αγώνα 5 χλμ.

Παιδικό Αγώνα 1.000 μ. (για παιδιά 6 ετών και άνω)

Διοργάνωση

Ο αγώνας διοργανώνεται από τους Πολιτιστικούς Συλλόγους:

Φιλιατών

Ραγίου

Ασπροκκλησίου

Σαγιάδας

Κεστρίνης

Συνδιοργάνωση :

Δήμος Φιλιατών

Δήμος Ηγουμενίτσας

Περιφερειακή Ενότητα Θεσπρωτίας

Εφορεία Αρχαιοτήτων Θεσπρωτίας

Υπό την αιγίδα του Σύλλογος Δρομέων Ηγουμενίτσας.

Υποστηρικτές:

Επιμελητήριο Θεσπρωτίας

Ολυμπιακή Ακαδημία Ηγουμενίτσας

Ναυταθλητικός Όμιλος Ηγουμενίτσας (**ΔΝΟΗ**).

Α.Σ ΑΡΗΣ ΦΙΛΙΑΤΩΝ

Α.Σ ΗΡΑΚΛΗΣ ΦΙΛΙΑΤΩΝ

Σκοπός του Αγώνα

Η ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς μέσα από αθλητικά γεγονότα και η συμβολή του αθλητισμού στην ανάπτυξη της περιοχής.

Γενικά Στοιχεία Διαδρομής

Οι αγώνες διεξάγονται εξολοκλήρου σε

άσφαλο και καταλήγουν στον Αρχαιολογικό Χώρο Γιτάνων, με τερματισμό στο Αρχαίο Θέατρο.

Αγώνας Δρόμου 21 χλμ.

Τόπος Εκκίνησης: Ποδηλατόδρομος Ηγουμενίτσας, στο ύψος του Ναυταθλητικού Ομίλου Ηγουμενίτσας

Τόπος Τερματισμού:

Αρχαίο Θέατρο Γιτάνων

Ώρα Εκκίνησης:

09:00 π.μ.

Διαδρομή – Χρονομέτρηση:

21 χλμ., ασφάλτινη διαδρομή, με ηλεκτρονική χρονομέτρηση

Περιγραφή Διαδρομής:

Η εκκίνηση δίνεται από τον ποδηλατόδρομο Ηγουμενίτσας στο σημείο του Ναυταθλητικού Ομίλου Ηγουμενίτσας.

Η διαδρομή συνεχίζει παραλιακά, περνώντας από το Δρέπανο και τη λιμνοθάλασσα δρεπανού, διέρχεται κάτω

από τον Πύργο Ραγίου, διασχίζει τον κάμπο Ραγίου – Κεστρίνης, περνά το Φράγμα Ραγίου, διασχίζει παράλληλα τον ποταμό Καλαμά το πέτρινο γεφύρι της Γκούμανης και καταλήγει στον Αρχαιολογικό Χώρο Γιτάνων, με τερματισμό στο Αρχαίο Θέατρο.

Τροφοδοσία – Αγώνας Δρόμου 21 χλμ.

Στη διαδρομή θα υπάρχουν σταθμοί τροφοδοσίας στα εξής σημεία:

4 χλμ.: Νερό

8 χλμ.: Νερό

12 χλμ.: Νερό & ισοτονικό

15 χλμ.: Νερό & ισοτονικό

18 χλμ.: Νερό

Χρονικό Όριο Αγώνα

Οι δρομείς θα πρέπει:

να έχουν περάσει τα 10 χλμ. σε 90 λεπτά

και τα 15 χλμ. σε 150 λεπτά

Σε αντίθετη περίπτωση θα συνεχίζουν με δική τους ευθύνη στη διαδρομή.

Αγώνας 5 χλμ.

Εκκίνηση – Τερματισμός: Αρχαίο Θέατρο Γιτάνων

Ώρα Εκκίνησης: 10:00 π.μ.

Τροφοδοσία: Ένας σταθμός στο 2,5 χλμ.

Παιδικός Αγώνας 1 χλμ.

Δικαίωμα συμμετοχής: Παιδιά 6 -12 ετών

Εκκίνηση – Τερματισμός: Αρχαίο Θέατρο Γιτάνων

Ώρα Εκκίνησης: 11:00 π.μ.

Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα γίνονται έως την Παρασκευή 3 Απριλίου μέσω της ιστοσελίδας:

Τηλέφωνο Επικοινωνίας:(6980090380-6977075270)

Δικαίωμα Συμμετοχής – Υγεία & Ευθύνη Αθλητών

Η συμμετοχή στους αγώνες του 3ου Γιτάνειου Δρόμου γίνεται αποκλειστικά με ευθύνη των συμμετεχόντων.

Με την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής, κάθε αθλητής και αθλήτρια δηλώνει υπεύθυνα ότι:

είναι απολύτως υγιής,

έχει υποβληθεί σε πρόσφατο ιατρικό έλεγχο,

διαθέτει την απαραίτητη σωματική και ψυχική ικανότητα για να λάβει μέρος σε αγώνα δρόμου αντίστοιχης απόστασης.

Οι διοργανωτές, οι συνδιοργανωτές και οι υποστηρικτές του αγώνα δεν φέρουν καμία απολύτως ευθύνη για οποιονδήποτε τραυματισμό, πρόβλημα υγείας ή απώλεια που ενδέχεται να προκύψει πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη διεξαγωγή των αγώνων.

Αθλητές και αθλήτριες κάτω των 18 ετών συμμετέχουν μόνο με τη γραπτή συγκατάθεση και ευθύνη γονέα ή κηδεμόνα, μέσω υπογεγραμμένης υπεύθυνης δήλωσης.

Κόστος Συμμετοχής

Δωρεάν

Έπαθλα – Βραβεύσεις

Θα βραβευθούν:

Οι 3 πρώτοι άνδρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης

Οι πρώτοι κάθε ηλικιακής κατηγορίας:

Έως 29 ετών

30–39 ετών

40–49 ετών

50–59 ετών

60+

Σε όλους τους τερματίσαντες θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

Αναμνηστικά Δώρα

Στους τερματίσαντες θα δοθεί σακούλα με:

Μετάλλιο

Τεχνικό Μπλουζάκι

Νερό

Διατροφικά προϊόντα

Απονομές

🕒 Ώρα: 12:00 μ.μ.

📍 Χώρος: Αρχαίο Θέατρο Γιτάνων

Παραλαβή Αριθμών Συμμετοχής

Αγώνας 21 χλμ.:

Παραλαβή αριθμών την Κυριακή του αγώνα, στην εκκίνηση (Ναυταθλητικός Όμιλος Ηγουμενίτσας) πριν την εκκίνηση.

Αγώνας 5 χλμ.:

Παραλαβή αριθμών στην αφετηρία των 5 χλμ. (Αρχαίο Θέατρο Γιτάνων) πριν την εκκίνηση.

Προσωπικά Αντικείμενα (21 χλμ.)

Η παράδοση προσωπικών αντικειμένων θα γίνει πριν την εκκίνηση, στην εκκίνηση του αγώνα, σε όχημα της διοργάνωσης.

Η παραλαβή τους θα γίνει στον τερματισμό.

Μετακινήσεις Αθλητών

Για τη διευκόλυνση των αθλητών, θα διατεθούν λεωφορεία από το Πάνθεον Ηγουμενίτσας προς τον Αρχαιολογικό Χώρο Γιτάνων.

🕒 Ώρα αναχώρησης λεωφορείων: από 08:00-08:30 π.μ.

Η επιστροφή προς την Ηγουμενίτσα θα πραγματοποιηθεί με λεωφορεία μετά το τέλος των απονομών.

⚠️ Σημαντικές Ενημερώσεις Ασφαλείας

Πριν την εκκίνηση των 5 χλμ. και του Παιδικού Αγώνα, ο χώρος του Αρχαίου Θεάτρου Γιτάνων και οι γύρω δρόμοι θα κλείσουν για τα οχήματα.

Μετά το κλείσιμο, δεν θα επιτρέπεται η είσοδος οχημάτων.

🚫 Απαγορεύεται αυστηρά η είσοδος οποιουδήποτε οχήματος εντός του Αρχαιολογικού Χώρου Γιτάνων.

Για άτομα με κινητικά προβλήματα έχει προβλεφθεί ειδική μέριμνα από τη διοργάνωση.



ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΝΑ ΣΕΒΑΣΤΟΥΝ ΤΟΝ ΙΕΡΟ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΥΠΑΚΟΥΝ ΣΤΙΣ ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΤΩΝ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΩΝ.