27 Μαρτίου 2026, Καπανδρίτι

Ο Αθλητικός Πολιτιστικός Εξωραϊστικός Σύλλογος Καπανδριτίου Πολυδενδρίου (ΑΠΕΣ) προκηρύσει τη διεξαγωγή του 1ου Kotroni Trail Run, ενός νέου αγώνα ανώμαλου δρόμου που υπόσχεται να αναδείξει την αθλητική και ιστορική ταυτότητα της περιοχής.

Ημερομηνία: Κυριακή 10 Μαΐου 2026
Αφετηρία/Τερματισμός: Κλειστό Γυμναστήριο Καπανδριτίου, Ολυμπιακών Αγώνων 2004, 190 14 Καπανδρίτι
Διαδρομές:
- 20 χλμ. [+420μ]: Για έμπειρους δρομείς βουνού.
- 12 χλμ.[+325μ]: Μια απαιτητική αλλά πανέμορφη διαδρομή.
- 5 χλμ [+155μ].: Ιδανική για αρχάριους και όσους θέλουν να γνωρίσουν το ορεινό τρέξιμο.
- Παιδικός Αγώνας : 1 χλμ.

Οι διαδρομές κινούνται σε φυσικό μονοπάτι, με εναλλαγές εδάφους (χώμα, πέτρα, δασικοί δρόμοι, ρέματα).

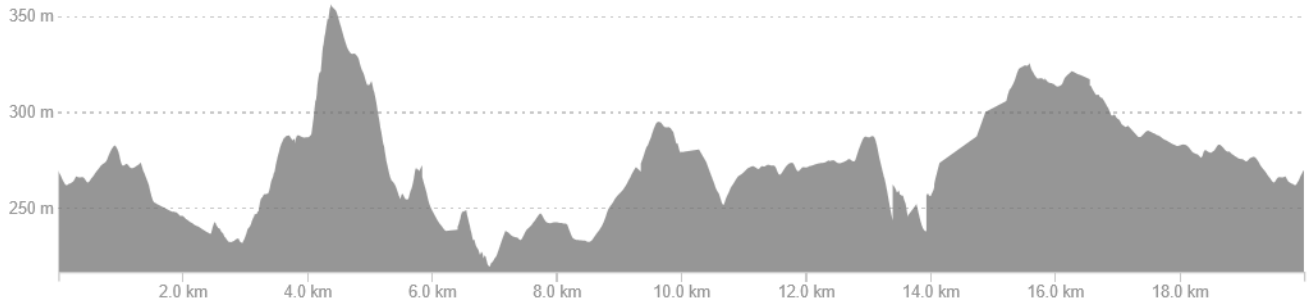
Τεχνικά Στοιχεία

Η διαδρομή διασχίζει δασικά μονοπάτια, ανοιχτά σημεία με θέα και περιοχές με πλούσια βλάστηση, προσφέροντας μια αυθεντική εμπειρία trail running.

✔ Καθαρισμένη και σηματοδοτημένη διαδρομή
✔ Παρουσία εθελοντών σε καίρια σημεία
✔ Σημεία ανεφοδιασμού

Trail Run: 20 χλμ.

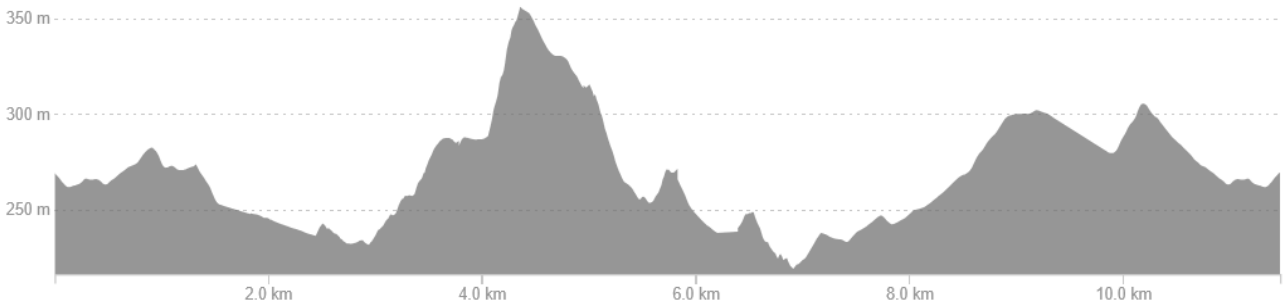
Ώρα Εκκίνησης: 08:30



Link to .gpx

12χλμ.

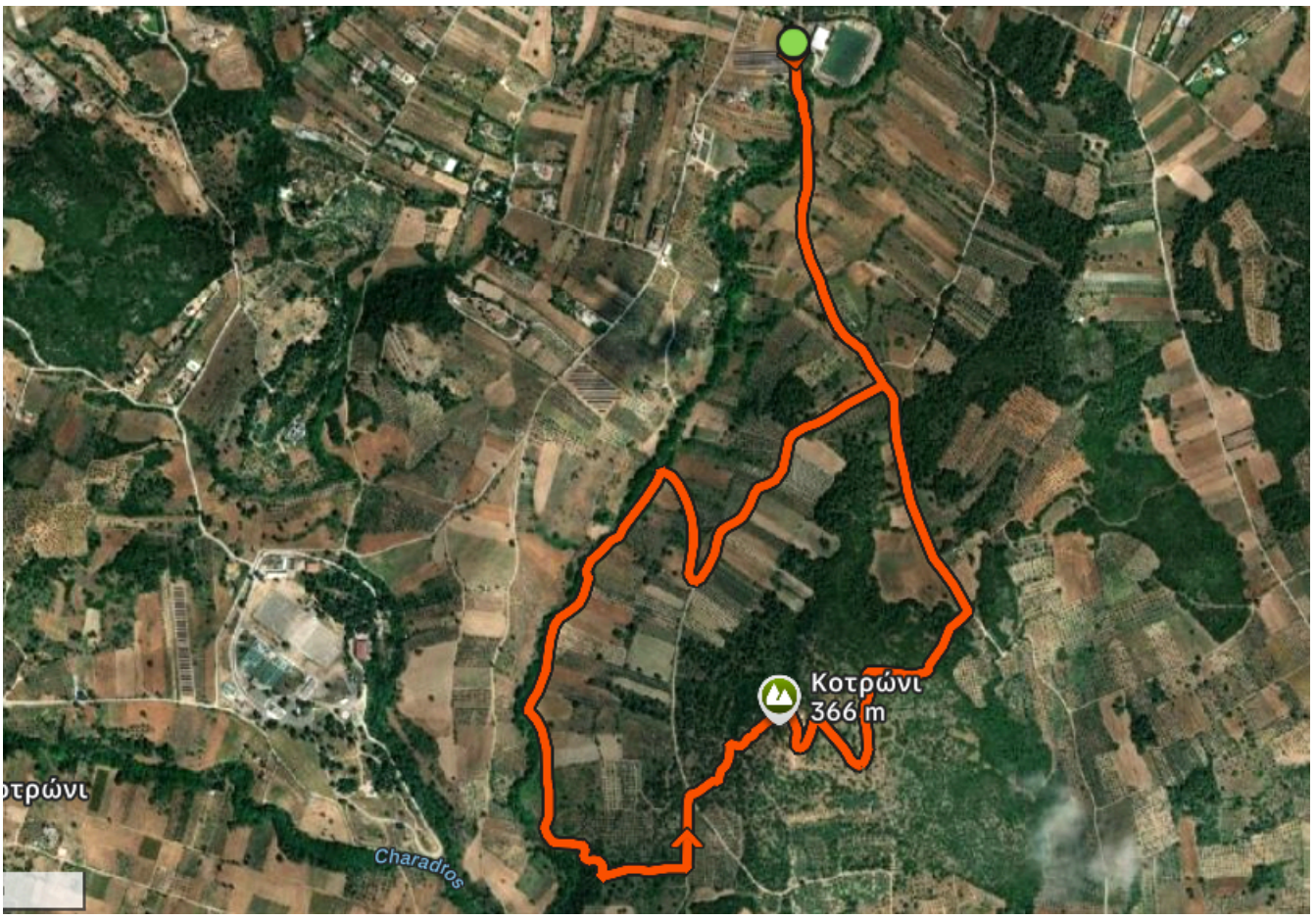
Ώρα Εκκίνησης: 08:45

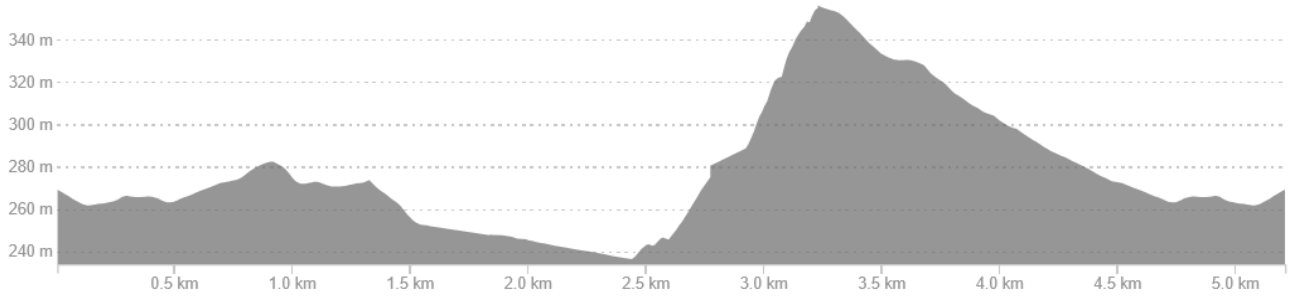


Link to .gpx

Fun Run: 5 χλμ

Ώρα Εκκίνησης: 09:00





Link to .gpx

Όροι Συμμετοχής & Εγγραφές

Δικαίωμα Συμμετοχής

Ορίζεται ανώτατο όριο συμμετοχών τα τετρακόσια (400) άτομα. Για τον αγώνα των 20 χλμ. εκατό (100), για τους αγώνες των 12 χλμ. και 5χλμ. τριακόσια (300) συνολικά, και τέλος για τον παιδικό αγώνα του 1χλμ είναι 30 συμμετοχές.

Στους αγώνες (12χλμ, 5χλμ) δικαιούνται να συμμετάσχουν άτομα που έχουν συμπληρώσει το 12^{ο} έτος της ηλικίας τους (για τις ηλικίες 12-18 θα χρειαστεί έγγραφη συγκατάθεση των γονέων κηδεμόνων τους, την οποία μπορείτε να βρείτε, εδώ).

Για τον αγώνα των 20χλμ δικαίωμα συμμετοχής έχουν άτομα άνω των 18 ετών.

Ο παιδικός αγώνας απευθύνεται σε παιδιά Δημοτικού.

Διαδικασία Εγγραφής

Οι εγγραφές για όλες τις διαδρομές γίνονται αποκλειστικά ηλεκτρονικά εδώ.
Για ομαδική εγγραφή παρακαλώ ανατρέξτε στις οδηγίες εδώ.
Κόστος Συμμετοχής: Η συμμετοχή έχει οριστεί σε συμβολικό κόστος, ενισχύοντας τον κοινωνικό και εθελοντικό χαρακτήρα της δράσης. 20 χλμ. 30€, 12 χλμ. 20€, 5χλμ. 10€, παιδικός αγώνας Δωρεάν.
Προθεσμία Εγγραφών: έως 30/4/26

Παροχές προς τους Δρομείς

Παροχές

Σε όλους τους συμμετέχοντες (20,12,5) παρέχονται:

- Αριθμός συμμετοχής
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού
- Σταθμοί τροφοδοσίας με νερό, αλμυρά σνακς και ισοτονικό.
- Ιατρική κάλυψη καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα
- Μπλουζάκι συμμετοχής
- Σακίδιο συμμετοχής με τοπικά προϊόντα
- Φύλαξη προσωπικών αντικειμένων
- Δωρεάν φωτογραφίες
- Στον τερματισμό θα προσφέρεται ελαφρύ γεύμα με παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής καθώς και μπύρα από τοπική ζυθοποιία
- Συμμετοχή στο pre «γκόγκλιες» party στις 9/5/26
- Υπηρεσία φυσικοθεραπείας

Παραλαβή Αριθμών/Kit

Στην Κοινότητα Καπανδριτίου το Σάββατο 9 Μαΐου 17:00 - 20:00.
Στη γραμματεία της διοργάνωσης την ημέρα του αγώνα ώρα 07:00 - 08:30.

Εθελοντισμός

Οι εθελόντριες/ές είναι η καρδιά του 1ου Kotroni Trail, που υλοποιείται με τη συμβολή των μελών του ΑΠΕΣ Καπανδριτίου Πολυδενδρίου και της τοπικής κοινότητας. Αν θέλεις να ζήσεις τον αγώνα από μέσα και να συμβάλεις ουσιαστικά, σε προσκαλούμε να γίνεις κι εσύ μέρος της ομάδας. Δήλωσε ενδιαφέρον εδώ.

Κανονισμοί Αγώνα

Χρονομέτρηση: Ηλεκτρονική χρονομέτρηση για τους βασικούς αγώνες.

Η χρονομέτρηση, η οποία θα είναι ηλεκτρονική, υποστηρίζει την καταγραφή εκκίνησης και τερματισμού όλων των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα θα ανακοινωθούν μετά τον αγώνα από την Chronolog και θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της διοργάνωσης.
Με τον τερματισμό του κάθε αθλητή θα πρέπει να παραδίδεται το τσιπ της χρονομέτρησης.

Όριο Χρόνου

Όριο τερματισμού για την διαδρομή των 20χλμ είναι οι έξι (6) ώρες.
Όριο τερματισμού για την διαδρομή των 12χλμ είναι οι τρεις (3) ώρες.
Όριο τερματισμού για την διαδρομή των 5χλμ είναι οι δύο (2) ώρες.
Μετά το πέρας του ορίου οι αθλητές κινούνται με δική τους ευθύνη.

Βραβεύσεις

Θα απονεμηθούν έπαθλα στις τρεις πρώτες γυναίκες και άνδρες της γενικής κατάταξης όλων των διαδρομών.

Επίσης έπαθλα θα απονεμηθούν στις εξής ηλικιακές κατηγορίες μόνο για την διαδρομή των 20χλμ.:

Άνδρες
1) κατηγορία 18 έως 39 ετών
2) κατηγορία 40 έως 49 ετών
3) κατηγορία 50+

Γυναίκες
1) κατηγορία 18 έως 39 ετών
2) κατηγορία 40 έως 49 ετών
3) κατηγορία 50+

Σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν, θα δοθεί το αναμνηστικό μετάλλιο του αγώνα.

Υγειονομική Κάλυψη και Ασφάλεια

Η συμμετοχή στον αγώνα γίνεται με αποκλειστική ευθύνη των αθλητών. Όλοι οι συμμετέχοντες οφείλουν να έχουν υποβληθεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και να έχουν διαπιστώσει ότι βρίσκονται σε καλή φυσική και ιατρική κατάσταση, ικανή να τους επιτρέψει να συμμετάσχουν σε αγώνα δρόμου μεγάλης απόστασης.
Με τη δήλωση συμμετοχής τους οι αθλητές δηλώνουν υπεύθυνα ότι είναι απολύτως υγιείς, έχουν προβεί σε πρόσφατο ιατρικό έλεγχο και συμμετέχουν στον αγώνα με δική τους ευθύνη. Επίσης με τη δήλωση συμμετοχής, αποδέχονται τη λήψη και χρήση φωτογραφιών ή/και βίντεο από τη συμμετοχή των στο Kotroni Trail Run για σκοπούς προβολής της διοργάνωσης (ιστοσελίδα, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προωθητικό υλικό), χωρίς οικονομική απαίτηση.
Η Εθελοντική Ομάδα Καπανδριτίου Πολυδενδρίου (Εθε.Κα.Π) στηρίζει έμπρακτα το Kotroni Trail Run, μεριμνώντας για την πυρασφάλεια της διοργάνωσης. Παράλληλα, καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχει παρουσία γιατρού, νοσηλευτή, ασθενοφόρου και φυσικοθεραπευτή. Οι διοργανωτές δεν φέρουν

καμία ευθύνη για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας ή τραυματισμό που ενδέχεται να προκύψει κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Οργανωτικά στοιχεία

Θα υπάρχουν τέσσερις (4) σταθμοί τροφοδοσίας στη διαδρομή των 20 χλμ., στα εξής σημεία: 4,5 χλμ., 7,7 χλμ., 13 χλμ. και 17,5 χλμ. Για τη διαδρομή των 12 χλμ. θα λειτουργούν δύο (2) σταθμοί τροφοδοσίας, κοινοί με εκείνους των 20 χλμ. Για τη διαδρομή των 5 χλμ. θα υπάρχει ένας (1) σταθμός τροφοδοσίας στο 3,2 χλμ. Κατά μήκος όλων των διαδρομών θα υπάρχουν σημεία ελέγχου, με στόχο την ασφάλεια των συμμετεχόντων και τη διασφάλιση της σωστής τήρησης της διαδρομής.

Περιβαλλοντικοί όροι

Το Κοτρώνι Trail διοργανώνεται από ανθρώπους που ζουν και αναπνέουν μες στη φύση, θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας την αγάπη μας για τον τόπο μας. Από όσες/ους συμμετέχουν περιμένουμε να τη σεβαστούν όπως αρμόζει. Η ρίψη αντικειμένων και σκουπιδιών στο περιβάλλον, απαγορεύεται αυστηρά. Σε περίπτωση που κάτι τέτοιο υποπέσει στην αντίληψη των διοργανωτών, ο αθλητής θα ακυρώνεται άμεσα.

Ματαίωση-Αναβολή-Τροποποίηση

Σε περίπτωση ακραίων καιρικών ή εκτάκτων συνθηκών η Οργανωτική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα αναβολής ή και ματαίωσης του αγώνα. Σε περίπτωση ακύρωσης του κάθε αγώνα θα οριστεί νέα ημερομηνία διεξαγωγής,
Η Οργανωτική επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα μετατροπής του ίχνους τής κάθε διαδρομής και εάν προκύψουν διαφορές σε υψομετρικά κλπ θα γίνει έγκαιρα ανακοίνωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.
Σε περίπτωση που κάποιος – οια αθλητής –τρια, επιθυμεί να ακυρώσει την συμμετοχή του –της και να επιστραφούν τα χρήματα τους, είναι εφικτό είκοσι (20) ημέρες πριν την διεξαγωγή του αγώνα, τα έξοδα της τράπεζας βαρύνουν τους ιδίους. Μετά από αυτή την προθεσμία δεν γίνεται επιστροφή χρημάτων για λόγους κάλυψης των υποχρεώσεων της διοργάνωσης.

Επικοινωνία

Υπεύθυνος Αγώνα: Ηλίας Βουγιουκλάκης, 6977 029 028, info@apeskapandriti.gr. www.apeskapandriti.gr
Ακολουθήστε μας στα social: Strava @apeskapandriti Instagram @kotronitrail Facebook @apeskapandriti

Πρόσβαση στην περιοχή

Με μέσα μαζικής μεταφοράς
Η περιοχή εξυπηρετείται από το ΚΤΕΛ Νομού Αττικής (Ωρωπός-Αγ.Απόστολοι) με αφετηρία την Πλατεία Αιγύπτου.
Από τη γραμμή 509Β του ΟΑΣΑ (ΖΗΡΙΝΕΙΟ - ΑΦΙΔΝΕΣ - ΠΟΛΥΔΕΝΔΡΙ - ΚΑΠΑΝΔΡΙΤΙ - ΒΑΡΝΑΒΑ).
Το Κλειστό Γυμναστήριο Καπανδριτίου απέχει περίπου 6χλμ. Από το Σταθμό Αφιδνών του Προαστιακού Σιδηρόδρομου.

Με IX
Χώρος στάθμευσης για τα οχήματα των αθλητών και των συνοδών τους υπάρχει σε κοντινό σημείο