

**ΑΓΩΝΑΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΤΕΙΟ ΤΗΣ
ΑΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΗΔΙΟΥ**

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΑΛΑΜΗΔΕΙΟΣ ΑΘΛΟΣ - ΝΑΥΠΛΙΟ

7 Δεκεμβρίου 2025



Εισαγωγή

Ο **Δήμος Ναυπλιέων** διοργανώνει και προκηρύσσει τον αγώνα Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου, τον **Παλαμήδειο Άθλο**:

«Παλαμήδειος Άθλος - Ναύπλιο»,

την Κυριακή 7 Δεκεμβρίου 2025

Ο αγώνας Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου, θα πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη του **Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού**.

Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

- Τον «Παλαμήδειο Άθλο» με ανάβαση στο κάστρο του Παλαμηδίου, απόστασης 4.2Km.
- Αγώνες δρόμου Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου (10km για ενήλικες και παιδιά Λυκείου - 3km για ενήλικες και παιδιά Γυμνασίου - Λυκείου).

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους παρακάτω όρους:

1. Λεπτομέρειες Αγώνα

1.1 Ημερομηνία εκδηλώσεων: **Κυριακή, 7 Δεκεμβρίου 2025,**

1.2 Αφετηρία – Τερματισμός

Όλες οι διαδρομές έχουν αφετηρία και τερματισμό τον οριοθετημένο χώρο μπροστά από την είσοδο του Κάστρου, επί της οδού 25ης Μαρτίου.

1.3 Διαδρομές Αγώνων

Για να δείτε τους διαδραστικούς χάρτες των διαδρομών 10km, Άθλου και 3km πατήστε [**ΕΔΩ**](#)

Ο «Παλαμήδειος Άθλος» είναι αγώνας ειδικών απαιτήσεων. Οι δρομείς ξεκινούν με την ανάβαση στο ιστορικό κάστρο μέσω των **999 σκαλοπατιών**, συνεχίζουν διασχίζοντας το κάστρο και στη συνέχεια ξεκινούν την κατάβαση μέσω της επαρχιακής οδού Ναυπλίου – Φρουρίου Παλαμηδίου. Ακολουθούν την οδό 25^{ης} Μαρτίου, μέχρι τον τερματισμό.

Η διαδρομή του δρόμου Ιστορικής Μνήμης για την Επέτειο της Άλωσης του Παλαμηδίου (απόστασης **10km**), έχει ως εξής: Οι δρομείς ξεκινούν από το σημείο εκκίνησης, συνεχίζουν λοξά αριστερά επί της οδού Κύπρου, αριστερά στην οδό Σιδηράς Μεραρχίας και έπειτα δεξιά στην οδό Βασιλέως Παύλου. Διατρέχουν την επαρχιακή οδό Ναυπλίου – Νέας Κίου όπου και πραγματοποιούν αναστροφή σε απόσταση 650μ. μετά τα ΚΤΕΟ (πρώην “Pharma Group”), περίπου στο 5^ο km της διαδρομής. Επιστρέφουν από τον ίδιο δρόμο με κατεύθυνση δεξιά προς το λιμάνι της πόλης, ακολουθώντας την παραλιακή οδό. Περνούν τον κόμβο της Πειραιώς, στρίβουν αριστερά στην οδό Πολυζωΐδη και έπειτα αριστερά, επί της 25^{ης} Μαρτίου, στον τερματισμό.

Ο δρόμος των **3km** απευθύνεται σε ενήλικες και παιδιά **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ Γυμνασίου και Λυκείου**. Οι δρομείς ξεκινούν από το σημείο εκκίνησης, συνεχίζουν λοξά αριστερά επί της οδού Κύπρου, αριστερά στην οδό Σιδηράς Μεραρχίας και έπειτα δεξιά στην οδό Βασιλέως Παύλου. Διατρέχουν την επαρχιακή οδό Ναυπλίου – Νέας Κίου όπου και πραγματοποιούν αναστροφή στο ύψος του supermarket “Γαλαξίας”, περίπου στο 1,65^ο km της διαδρομής. Επιστρέφουν από τον ίδιο δρόμο με κατεύθυνση δεξιά προς το λιμάνι της πόλης, ακολουθώντας την παραλιακή οδό. Περνούν τον κόμβο της Πειραιώς, στρίβουν αριστερά στην οδό Πολυζωΐδη και έπειτα αριστερά, επί της 25^{ης} Μαρτίου, στον τερματισμό.

Οι διαδρομές παρουσιάζονται αναλυτικά σε σχετικό χάρτη που συνοδεύει την παρούσα προκήρυξη.

1.4 Πρόγραμμα εκδηλώσεων – Ώρες εκκίνησης:

- Γραμματεία Αγώνων Διοργάνωσης (στο χώρο της εκκίνησης): **07:00 - 13:00**
- Εκκίνηση δρόμου 10km: **09:00 (όριο τερματισμού 90 λεπτά, δηλαδή έως τις 10:30)**
- Εκκίνηση δρόμου Παλαμηδείου Άθλου: **11:00 (όριο τερματισμού 60 λεπτά, δηλαδή έως τις 12:00)**
- Εκκίνηση δρόμου 3km: **12:30 (όριο τερματισμού 30 λεπτά, δηλαδή έως τις 13:00)**
- Απονομές (Στο χώρο εκκίνησης/τερματισμού):
 - 10km: **11:30**
 - Παλαμηδείου Άθλου 5km: **13:00**
 - 3km. **13:20**

1.5 Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση

Θα χρησιμοποιηθεί ηλεκτρονική χρονομέτρηση όλων των επετειακών αθλητικών εκδηλώσεων (**rfid timing**). Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να φέρουν

το chip χρονομέτρησης, το οποίο παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από τη γραμματεία διοργάνωσης.

Θα χρησιμοποιηθούν 3 σημεία ηλεκτρονικού ελέγχου περάσματος (check points) σε κάθε αγώνα:

- Για τον **Παλαμήδειο Άθλο**: στην εκκίνηση, στον τερματισμό καθώς και σε ενδιάμεσο σημείο ελέγχου, στην έξοδο από το κάστρο.
- Για τη διαδρομή του δρόμου Ιστορικής Μνήμης 10km: στην εκκίνηση, στον τερματισμό και στο σημείο αναστροφής.
- Για τη διαδρομή των 3km: στην εκκίνηση, στον τερματισμό και στο σημείο αναστροφής.

1.6 Χρονικά Όρια Τερματισμού

Το χρονικό όριο τερματισμού για τον **Παλαμήδειο Άθλο** είναι η **μία ώρα (01h:00min)**, για τη διαδρομή του δρόμου Ιστορικής Μνήμης 10km, είναι **90 λεπτά (01h:30min)**, ενώ για τη διαδρομή των 3km το όριο είναι η **μισή ώρα (00h:30min)**.

1.7 Αποτελέσματα

Στη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχουν live αποτελέσματα από σύνδεσμο που θα ανακοινωθεί. Τα ανεπίσημα αποτελέσματα θα αναρτηθούν στο διαδίκτυο μετά τη λήξη των αγώνων.

Τα επίσημα αποτελέσματα θα αναρτηθούν μετά από εξέταση τυχόν ενστάσεων μετά από 3 ημέρες.

1.8 Δικαίωμα Συμμετοχής

Για να συμμετάσχει κάποιος στον **Παλαμήδειο Άθλο**, θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 18ο έτος** της ηλικίας του (**γεννημένος/νη 2007 και νωρίτερα**). Ο Παλαμήδειος Άθλος είναι **αγώνας ειδικών απαιτήσεων**. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι δρομείς προετοιμασμένοι για ανάλογη φυσική δραστηριότητα.

Στην διαδρομή του δρόμου Ιστορικής Μνήμης 10Km, για να συμμετάσχει κάποιος θα πρέπει να έχει συμπληρώσει **το 16^ο έτος** της ηλικίας του (**γεννημένος/νη 2009 και νωρίτερα**).

Τα παιδιά που θα συμμετάσχουν στην διαδρομή των 3km θα είναι πρέπει να είναι γεννημένα το 2013 και νωρίτερα).

1.9 Τρόποι Εγγραφής

Για να δηλώσετε συμμετοχή στους αγώνες πατήστε [ΕΔΩ](#).

Προσοχή:

- ✓ Οι δηλώσεις συμμετοχής θα πρέπει να πραγματοποιηθούν μέχρι και την Παρασκευή 28 Νοεμβρίου 2025.
- ✓ Επίσης: ΠΟΛΥ περιορισμένες νέες εγγραφές θα γίνουν την ημέρα του αγώνα, τουλάχιστον μια ώρα πριν την εκκίνηση των αγωνισμάτων.

1.10 Είδη Ηλεκτρονικής Εγγραφής.

Ατομικές, οι οποίες γίνονται από μεμονωμένα άτομα. Ατομικές εγγραφές **ενηλίκων** πραγματοποιούνται από μεμονωμένα άτομα ενώ οι ατομικές εγγραφές **ανηλίκων** υποβάλλονται από τον γονέα ή κηδεμόνα τους.

Το κόστος της συμμετοχής για τον Παλαμήδειο Άθλο έχει αντίτιμο 15€. Η συμμετοχή του Δρόμου Ιστορικής Μνήμης (10km) έχει αντίτιμο 10€. Η συμμετοχή στη διαδρομή των 3km έχει αντίτιμο 8€, ενώ θα είναι δωρεάν για τους μαθητές των Γυμνασίων και Λυκείων του Δήμου Ναυπλιέων.

Οι εγγραφές των μαθητών των Γυμνασίων και Λυκείων του Δήμου Ναυπλιέων θα γίνονται ομαδικά, μέσω των σχολείων τους.

Παραλαβή Εξοπλισμού: ΔΑΚ Ναυπλίου, κάτω από τις κερκίδες, την προηγούμενη ημέρα του αγώνα (6/12/2025).

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να παραλάβουν **αποκλειστικά** από τη Γραμματεία το πακέτο συμμετοχής τους.

Το πακέτο συμμετοχής του κάθε δρομέα είναι προσωπικό. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας χρησιμοποιήσει τον αριθμό κάποιου άλλου θα πρέπει να ενημερώσει τη Γραμματεία Εγγραφών και να συμπληρώσει νέα αίτηση εγγραφής.

2. Παροχές

2.1 Έπαθλα

- Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.
- Στους τρεις πρώτους νικητές της γενικής κατάταξης Ανδρών και Γυναικών του Παλαμηδείου Άθλου, του Δρόμου Ιστορικής Μνήμης 10km και του αγώνα 3Km , θα απονεμηθούν κύπελλα.
- Σε όλους τους δρομείς του Παλαμηδείου Άθλου και του Δρόμου Ιστορικής Μνήμης, θα δοθούν τεχνικά T- shirts του αγώνα.

2.2 Υγειονομική Κάλυψη

Κατά τη διάρκεια όλης της εκδήλωσης, προσωπικό Ιατρικών Υπηρεσιών, Διασωστικών Ομάδων και Πρώτων Βοηθειών θα βρίσκεται στο σημείο εκκίνησης/τερματισμού, αλλά και σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής για την αντιμετώπιση οποιουδήποτε επείγοντος ιατρικού περιστατικού με την παροχή πρώτων βοηθειών.

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη.

Οι διοργανωτές δε φέρουν καμία ευθύνη για οτιδήποτε ενδεχομένως συμβεί στους συμμετέχοντες της εκδήλωσης, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ, κατά τη διάρκεια αυτής.

Συστήνεται σε όλους τους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση και ειδικότερα σε όσους είναι άνω των 35 ετών και συμμετέχουν στον αγώνα του κάστρου, σε καρδιολογικό έλεγχο.

Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις διότι όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται αποκλειστικά με δική τους ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους, υπογράφοντας τη σχετική Υπεύθυνη Δήλωση η οποία συμπεριλαμβάνεται στη δήλωση εγγραφής.

2.3 Σταθμοί Υποστήριξης

- Στη διαδρομή του **Παλαμήδειου Άθλου** θα υπάρχει σταθμός υποστήριξης των δρομέων, στην έξοδό τους από το κάστρο, όπου θα παρέχεται εμφιαλωμένο νερό. Επίσης κατά τη διαδρομή

ανάβασης, θα υπάρχουν διασωστικές ομάδες σε διάφορα σημεία.

- Κατά μήκος του δρόμου Ιστορικής Μνήμης θα υπάρχει ενδιάμεσος σταθμός υποστήριξης των δρομέων για την παροχή εμφιαλωμένου νερού (στο 4,5km και στο 7,5km).
- Εμφιαλωμένο νερό θα διατίθεται σε όλους τους συμμετέχοντες και στο σημείο εκκίνησης - τερματισμού.

Στους σταθμούς υποστήριξης θα υπάρχουν άτομα της διοργάνωσης στα οποία οι δρομείς θα μπορούν να απευθυνθούν σε περίπτωση που παρουσιαστεί ανάγκη.

2.4 Φύλαξη Ιματισμού

Για τους συμμετέχοντες στις αγωνιστικές εκδηλώσεις, θα υπάρχει σημείο απόθεσης και φύλαξη των ρούχων (στο σημείο εκκίνησης).

Η Διοργάνωση θα παρέχει αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής. Όλοι οι δρομείς παρακαλούνται θερμά να μην περιέχουν οι τσάντες τους αντικείμενα αξίας ή προσωπικά έγγραφα.

2.5 Χιλιομετρικές Ενδείξεις

Κατά μήκος των διαδρομών θα υπάρχουν ευδιάκριτες χιλιομετρικές ενδείξεις.

GDPR: οι αθλητές με τη συμμετοχή τους αποδέχονται ότι οι φωτογραφίες τους (πιθανόν και των συνοδών τους και όσων βρίσκονται στο χώρο του αγώνα) θα δημοσιοποιηθούν στο διαδίκτυο και γενικά στα μέσα μαζικής δικτύωσης για διαφημιστικούς και εμπορικούς λόγους και γενικά προβολής του αγώνα.