

ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΧΡΟΝΙΑ

26.04.2026



The
MARATHON
of History

ATGM

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας τα ακόλουθα:

- Τον αριθμό και τις παραμάνες
- Τον ειδικό πλαστικό σάκο για τα ρούχα, με τον αριθμό ευκρινώς γραμμένο πάνω του

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ

Μαραθώνιος: στο πλαίσιο βελτίωσης των υπηρεσιών της διοργάνωσης που αφορά στη μετακίνηση των μαραθωνοδρόμων στην Αφετηρία του Μαραθωνίου (Πέλλα), παρέχεται η δυνατότητα επιλογής του σημείου από το οποίο οι δρομείς θα επιβιβαστούν στα λεωφορεία ως εξής:

- **Σημείο Α: Εθνικό Καυτανζόγλειο Στάδιο (κίτρινο εισιτήριο)**
- **Σημείο Β: Δικαστικό Μέγαρο Θεσσαλονίκης (μπλε εισιτήριο)**

Παραλαβή εισιτηρίου: Κατά την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής (bib number) οι δρομείς του Μαραθωνίου Δρόμου, θα παραλάβουν το εισιτήριο της επιλογής τους από ειδικά διαμορφωμένο σταθμό εντός του Registration Center.

Ώρα αναχώρησης λεωφορείων: Κυριακή 26 Απριλίου, ώρες: 5:15 έως 5:45.

Η επιβίβαση θα γίνει αποκλειστικά με την επίδειξη του εισιτηρίου και του bib Number.

Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της Αφετηρίας μια ώρα πριν την Εκκίνηση του αγώνα, ώρα 06:30. Η διοργάνωση δεν αναλαμβάνει την παραλαβή προσωπικών ποτών.

10χλμ.: Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της Αφετηρίας, που βρίσκεται στο Δημοτικό Στάδιο των Αμπελοκήπων "Κωνσταντίνος Καραμανλής, 28ης Οκτωβρίου 157, **μια ώρα πριν την Εκκίνηση του Αγώνα, δηλαδή ώρα 07:30.**

Χρήσιμη πληροφορία: ΟΑΣΘ ΓΡΑΜΜΗ 32 - ΚΑΤΩ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ, ΣΤΑΣΗ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΗ 34 - ΑΝΩ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ, ΣΤΑΣΗ ΓΕΦΥΡΑ.

5χλμ.: Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της Αφετηρίας, που βρίσκεται στο Δημαρχιακό Μέγαρο Θεσσαλονίκης επί της Βασιλέως Γεωργίου, **μια ώρα πριν την Εκκίνηση του Αγώνα, δηλαδή ώρα 11:30.**

Παράλληλα και εκτός επίσημου αγωνιστικού προγράμματος θα διεξαχθεί ο Δρόμος 1.000μ. Μαθητών Δημ. Σχολείων: Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο της Αφετηρίας, που βρίσκεται επί της Λεωφόρου Νίκης στο ύψος της πλατείας Αριστοτέλους, **μια ώρα πριν την Εκκίνηση του Αγώνα, δηλαδή ώρα 07:30.**

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Οι δρομείς θα πρέπει να τοποθετήσουν τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό τους μέσα στον ειδικό πλαστικό σάκο τον οποίο θα παραλάβουν από
το Κέντρο Εγγραφών (Registration Center).
Εθνικό Καυτανζόγλειο Στάδιο (Αίθουσα εκδηλώσεων, 3ος Όροφος)

https://maps.app.goo.gl/bDLX8aWSeQ4udyh96

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πάνω στο σάκο θα πρέπει να αναγράφεται ευκρινώς ο αριθμός συμμετοχής του δρομέα και δεν πρέπει να περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, τιμαλφή, χρήματα ή φάρμακα. Οι διοργανωτές δε φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας. Η διοργάνωση δεν αναλαμβάνει την παραλαβή προσωπικών ποτών. **Στο χώρο Αφετηρίας δε θα παραλαμβάνονται άλλα σακίδια ή τσάντες εκτός από τους ειδικούς πλαστικούς σάκους της διοργάνωσης.**

Τα απολεσθέντα αντικείμενα θα φυλάσσονται στα Κεντρικά Γραφεία της διοργάνωσης, στο Εθνικό Καυτανζόγλειο Στάδιο για 30 ημέρες μετά το πέρας της διοργάνωσης και μετά θα δίνονται προς ανακύκλωση.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Μαραθώνιος: Τους πλαστικούς σάκους με τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό, οι δρομείς του Μαραθωνίου πρέπει να παραδώσουν στα ειδικά αυτοκίνητα τα οποία θα βρίσκονται πλησίον της αψίδας Αφετηρίας 30' πριν την εκκίνηση. Μετά τον Τερματισμό τους η παραλαβή του σάκου γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής (bib number) σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, οδεύοντας αριστερά αμέσως μετά τον Τομέα Τροφοδοσίας των δρομέων.

10χλμ.: Τους πλαστικούς σάκους με τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό, οι δρομείς των 10km πρέπει να παραδώσουν στα ειδικά αυτοκίνητα τα οποία θα βρίσκονται πλησίον της αψίδας Αφετηρίας 30' πριν την εκκίνηση. Μετά τον Τερματισμό τους η παραλαβή του σάκου γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής (bib number) σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, οδεύοντας αριστερά αμέσως μετά τον Τομέα Τροφοδοσίας των δρομέων.

5χλμ.: Τους πλαστικούς σάκους με τα προσωπικά τους αντικείμενα και τον ιματισμό, οι συμμετέχοντες δρομείς θα πρέπει να παραδίδουν στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο παράδοσης στο Δημαρχιακό Μέγαρο Θεσσαλονίκης 30' πριν την Εκκίνηση, από όπου και θα τον παραλαμβάνουν μετά τον Τερματισμό τους με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής (bib number).

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ & ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- **Αποδυτήρια Ανδρών και Γυναικών** θα βρίσκονται πλησίον του χώρου παραλαβής του ρουχισμού του Μαραθωνίου και των 10χλμ.
- **Ο χώρος προθέρμανσης των δρομέων** και των τριών Δρόμων του Αγωνιστικού Προγράμματος βρίσκεται πίσω από την Αφετηρία του αγωνίσματός τους. Για λόγους ασφαλείας ο χώρος μπροστά από την Αψίδα εκκίνησης, θα παραμένει αποκλεισμένος και κενός.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- **Σε κάθε χιλιόμετρο της αγωνιστικής διαδρομής θα υπάρχει η σχετική χιλιομετρική ένδειξη.**
- **Τάπητες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης, για την καταγραφή των χρόνων θα υπάρχουν:**

Μαραθώνιος: στην εκκίνηση, στο 10ο χλμ., στο 21,1χλμ. (ημιμαραθώνιος), στο 30ο χλμ., στο 40ο και στον Τερματισμό.

10χλμ.: στην εκκίνηση, στο 7,8χλμ. και στον Τερματισμό.

5χλμ.: στην εκκίνηση, στο 2.8χλμ. (στην οδό Καρατάσου αναστροφή Δικαστηρίων) και στον Τερματισμό.

Οι αγωνιζόμενοι που δε θα εμφανίζουν ηλεκτρονική ένδειξη στα παραπάνω αναφερόμενα σημεία δε θα κατατάσσονται.

Οι αισθητήρες ηλεκτρονικής χρονομέτρησης (chip RFID) είναι ενσωματωμένοι στους αριθμούς συμμετοχής (BIB NUMBERS).



ΜΗΝ ΞΕΚΟΛΛΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗΣ (CHIP RFID) ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (BIB NUMBER).

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ.

ΜΗΝ ΑΛΛΟΙΩΣΕΤΕ ή ΤΣΑΛΑΚΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΑΣ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑ ΤΡΟΠΟ.

ΜΗΝ ΚΑΛΥΨΕΤΕ ΜΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΡΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ.

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ, ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ή ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ.

Η ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΕΝ ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΟΤΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΙΣ ΚΑΤΟΨΕΙΣ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΧΑΡΤΕΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ.

ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ (ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ, 10ΧΛΜ, 5ΧΛΜ)

- **Χημικές τουαλέτες:** Στις Αφετηρίες, στους Σταθμούς Υποστήριξης της διαδρομής και στον Τερματισμό.

- **Ιατρική υποστήριξη:** Στις Αφετηρίες, στους Σταθμούς Υποστήριξης της διαδρομής και στον Τερματισμό. Επιπλέον δεκατέσσερις Ιατρικοί Σταθμοί θα υπάρχουν σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής για την πληρέστερη υποστήριξη των συμμετεχόντων δρομέων.

- **Αποκατάσταση:** Αμέσως μετά τον Τερματισμό, στη συνέχεια του Ιατρικού Σταθμού θα λειτουργεί Κέντρο Αποθεραπείας και Υπηρεσία Μάλαξης για όλους τους δρομείς.

ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Μαραθώνιος Δρόμος	6 ώρες
Δρόμος Υγείας & Δυναμικού Βαδίσματος 10χλμ.	120 λεπτά
Δρόμος Υγείας & Δυναμικού Βαδίσματος 5χλμ.	90 λεπτά

Εάν η ολοκλήρωση της προσπάθειας του δρομέα απαιτεί περισσότερο χρόνο από τον καθορισμένο, τότε θα πρέπει να διακόψει την προσπάθειά του.
Εάν αποφασίσει ΜΕ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ευθύνη να συνεχίσει την προσπάθειά του, θα πρέπει να μετακινηθεί υποχρεωτικά στο πεζοδρόμιο.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Για τη διευκόλυνση των δρομέων και των θεατών, την **Κυριακή 26 Απριλίου, ώρα 07:30 - 13:30, θα λειτουργήσουν δύο Κέντρα Πληροφοριών (info point).**

- Το πρώτο στην περιοχή Τερματισμού, στο Sponsors Village.
- Το δεύτερο στο χώρο της Αφετηρίας των 5χλμ, στη συμβολή της Λεωφόρου Βασιλέως Γεωργίου και 3ης Σεπτεμβρίου.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Οι διοργανωτές δε φέρουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί κατά τη διάρκεια του αγώνα σχετικά με θέματα υγείας που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. **Συνιστάται στους συμμετέχοντες να έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρική εξέταση.**

Από τους διοργανωτές δε θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή – τρια, αφού όλοι οι συμμετέχοντες – σες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους.

Παρακαλούμε κατά την προσέλευση παραλαβής του αγωνιστικού εξοπλισμού σας να δηλώσετε οποιαδήποτε ιδιαιτερότητα ιατρικού ιστορικού το οποίο θα πρέπει να γνωρίζει το ιατρικό επιτελείο της διοργάνωσης.

Στην επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης
www.atgm.gr & www.alexanderthegreatmarathon.org
υπάρχουν χρήσιμες συμβουλές αγωνιστικής προετοιμασίας, διατροφής, καθώς και προληπτικού ιατρικού ελέγχου.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Τα ανεπίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται στο διαδίκτυο αμέσως μετά τη λήξη των αγώνων, δίνοντας τη δυνατότητα σε όποιον ενδιαφέρεται να υποβάλει ένσταση εντός δέκα εργάσιμων ημερών.
Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται εντός δεκαπέντε εργάσιμων ημερών. Αμέσως μετά την ανακοίνωση των επισήμων αποτελεσμάτων οι δρομείς θα μπορούν να εκτυπώνουν το πιστοποιητικό συμμετοχής τους από την επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης, ***www.atgm.gr & www.alexanderthegreatmarathon.org***

Η τήρηση των κανονισμών είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για την ασφαλή και ισότιμη συμμετοχή όλων των δρομέων σε αυτό το μαζικό αθλητικό γεγονός. Επιπλέον, απαιτείται η αλληλοκατανόηση και εξυπηρέτηση των δρομέων μεταξύ τους. Μεμονωμένοι δρομείς αλλά και ομάδες δρομέων οφείλουν να σέβονται τους υπόλοιπους συναθλητές τους, να αλληλοβοηθούνται στην προσπάθεια τους και γενικά να διευκολύνουν την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΛΕΤΩΝ ΑΠΟΝΟΜΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ - ΝΙΚΗΤΡΙΩΝ

10:30 Δρόμος Υγείας & Δυναμικού Βαδίσματος 10χλμ.

11:00 Διεθνής Μαραθώνιος Δρόμος

13:00 Δρόμος Υγείας & Δυναμικού Βαδίσματος 5χλμ.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



& ΠΑΡΑΛΛΗΛΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ & ΠΑΡΑΛΛΗΛΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Α. ΕΠΙΣΗΜΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΥΠΟΥ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΠΑΡΑΛΛΗΛΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΠΕΜΠΤΗ 16 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026, ώρα 12:00, Makedonia Palace Hotel

Β. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ

20 Χρόνια "Μαραθώνιος της Ιστορίας"

Δρόμοι Υγείας, Ποιότητα ζωής, Αθλητικός Τουρισμός, Προβολή & Οικονομία

ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026, ώρες 15:00 - 18:00, Makedonia Palace Hotel

Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟΣ ΕΙΡΗΝΟΔΡΟΜΙΑ - ΣΑΒΒΑΤΟ 25 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026

11:15	Τελετή Έναρξης στον αρχαιολογικό χώρο της Πέλλας.
11:30-18:30	Διέλευση απο δεκατέσσερις περιοχές - σταθμούς της Μαραθώνιας διαδρομής. Τελετές Υποδοχής
19:00	**Άφιξη της Ελιάς** (συμβόλου της Αλεξανδρείου Ειρηνοδρομίας στον τελικό προορισμό της) Πλατεία Αγάλματος Μεγάλου Αλεξάνδρου (παραλία Θεσσαλονίκης). Τελετή Υποδοχής

Δ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

07:30	**ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ** *Αφετηρία: Πέλλα*
08:30	**ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 10χλμ.** *Αφετηρία: Δημοτικό Στάδιο Αμπελοκήπων "Κωνσταντίνος Καραμανλής"*
08:30	**ΔΡΟΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ 1χλμ.** *Αφετηρία: Πλατεία Αριστοτέλους*
12:30	**ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 5χλμ.** *Αφετηρία: Δημαρχιακό Μέγαρο Θεσσαλονίκης*

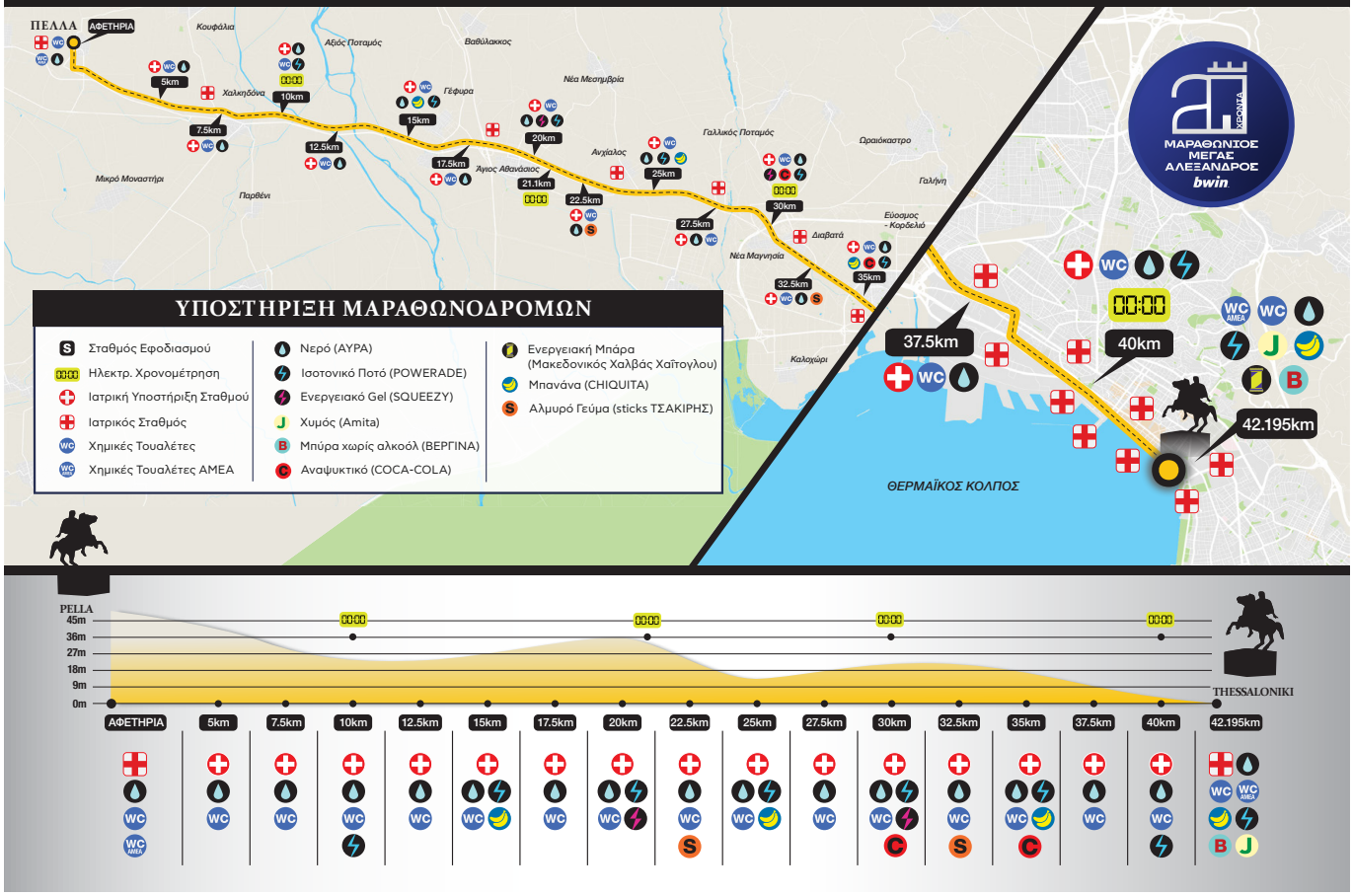
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ: Πλατεία Αγάλματος Μεγάλου Αλεξάνδρου (παραλία Θεσσαλονίκης)

Προβλεπόμενες ώρες τερματισμού Δρόμων:

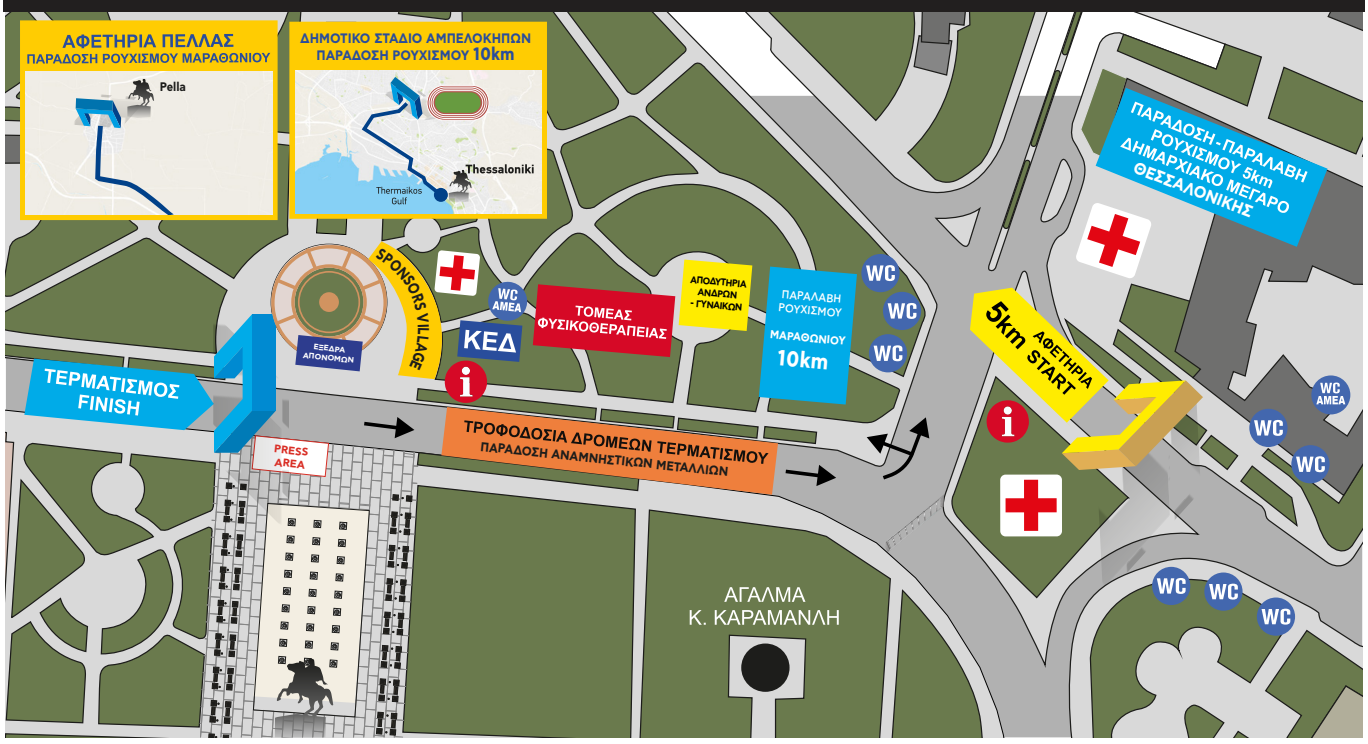
08:40	**ΔΡΟΜΟΣ 1χλμ. ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ**
09:00	**ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 10χλμ.**
09:45	**ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ**
12:45	**ΔΡΟΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 5χλμ.**


ΧΑΡΤΕΣ
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
10χλμ
5χλμ
1χλμ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ

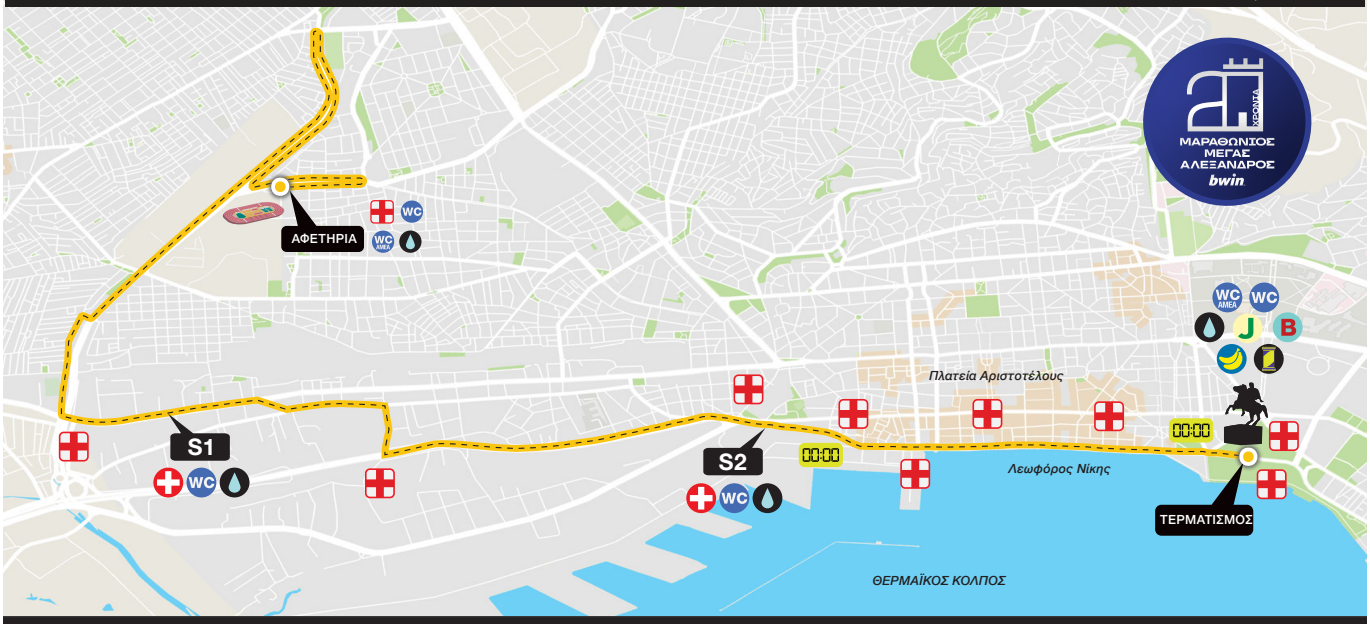
ΧΑΡΤΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ



ΚΑΤΟΨΗ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ



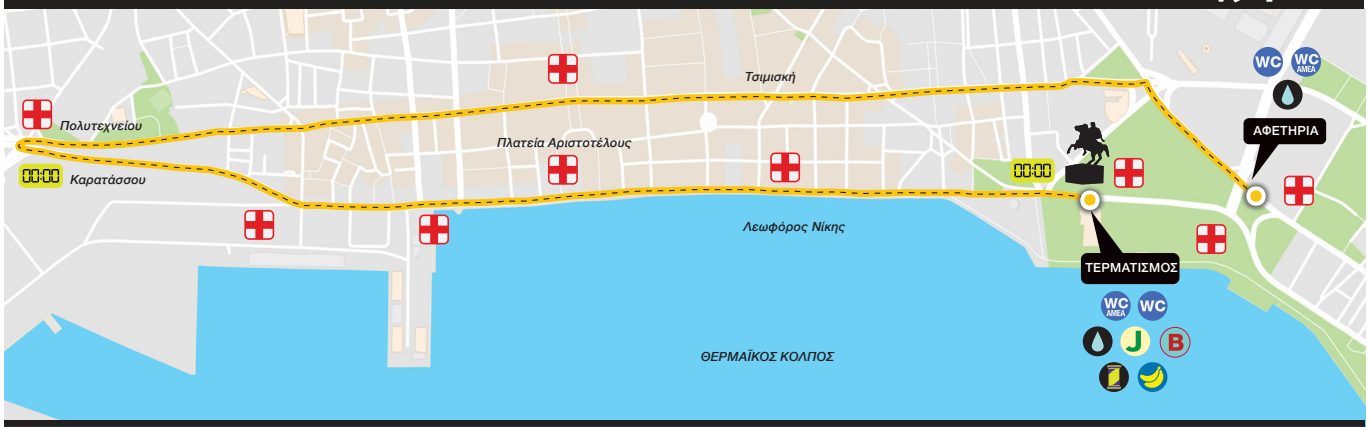
ΧΑΡΤΗΣ ΔΡΟΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 10χλμ.



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ

- Σταθμός Εφοδιασμού
- Ηλεκτρ. Χρονομέτρηση
- Ιατρικός Σταθμός
- Ιατρική Υποστήριξη Σταθμού
- Χημικές Τουαλέτες
- Χημικές Τουαλέτες ΑΜΕΑ
- Νερό (ΑΥΡΑ)
- Χυμός (Amita)
- Μπύρα χωρίς Αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)
- Μπανάνα (CHIQUITA)
- Ενεργειακή Μπάρα (Μακεδονικός Χαλβάς Χαΐτογλου)

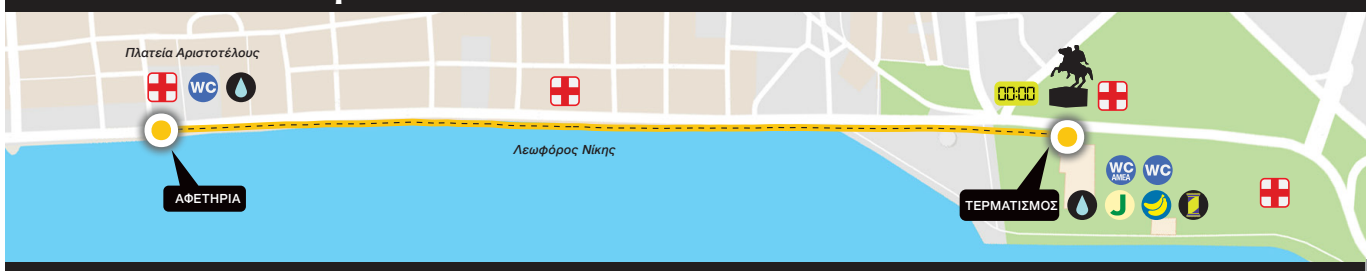
ΧΑΡΤΗΣ ΔΡΟΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ & ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ 5χλμ.



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΔΡΟΜΕΩΝ

- Ηλεκτρ. Χρονομέτρηση
- Ιατρικός Σταθμός
- Χημικές Τουαλέτες
- Χημικές Τουαλέτες ΑΜΕΑ
- Νερό (ΑΥΡΑ)
- Χυμός (Amita)
- Μπύρα χωρίς Αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)
- Μπανάνα (CHIQUITA)
- Ενεργειακή Μπάρα (Μακεδονικός Χαλβάς Χαΐτογλου)

1.000μ. ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ



- Ηλεκτρ. Χρονομέτρηση
- Ιατρικός Σταθμός
- Χημικές Τουαλέτες
- Χημικές Τουαλέτες ΑΜΕΑ
- Νερό (ΑΥΡΑ)
- Χυμός (Amita)
- Μπανάνα (CHIQUITA)
- Ενεργειακή Μπάρα (Μακεδονικός Χαλβάς Χαΐτογλου)

ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ - ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	Αφ.	5km	7,5km	10km	12,5km	15km	17,5km	20km	22,5km	25km	27,5km	30km	32,5km	35km	37,5km	40km	Τερμ.
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ισοτονικό Ποτό (POWERADE)				✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓
Ενεργειακό Gel (SQUEEZY)								✓				✓					
Αλμυρό Γεύμα (sticks ΤΣΑΚΙΡΗΣ)									✓				✓				
Μπανάνα (CHIQUITA)						✓				✓				✓			✓
Αναψυκτικό (COCA COLA)												✓		✓			
Χυμός (Amita)																	✓
Ενεργειακή Μπάρα (Μακεδονικός Χαλβάς Χαΐτογλου)																	✓
Μπύρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)																	✓

ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ - ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ 10.000Μ.

10.000Μ.	Αφετηρία	5km	7,5km	Τερματισμός
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓	✓	✓
Μπανάνα (CHIQUITA)				✓
Χυμός (Amita)				✓
Ενεργειακή Μπάρα (Μακεδονικός Χαλβάς Χαΐτογλου)				✓
Μπύρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)				✓

ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ- ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΔΡΟΜΕΩΝ 5.000Μ.

5.000Μ.	Αφετηρία	Τερματισμός
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓
Μπανάνα (CHIQUITA)		✓
Χυμός (Amita)		✓
Ενεργειακή Μπάρα (Μακεδονικός Χαλβάς)		✓
Μπύρα χωρίς αλκοόλ (ΒΕΡΓΙΝΑ)		✓

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ-ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ 1.000Μ. ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΩΝ

1.000Μ.	Αφετηρία	Τερματισμός
Νερό (ΑΥΡΑ)	✓	✓
Μπανάνα (CHIQUITA)		✓
Χυμός (Amita)		✓
Ενεργειακή Μπάρα (Μακεδονικός Χαλβάς Χαΐτογλου)		✓



ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Στόχοι: υπερπλήρωση αποθηκών γλυκογόνου επαρκής υδάτωση

• Επιλέξτε ένα από τα πρωτόκολλα φόρτισης υδατανθράκων, με στόχο την αύξηση των αποθεμάτων γλυκο-γόνου των μυών και του ήπατος πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα.

• Καταναλώστε αρκετά υγρά ένα 24ωρο πριν τον αγώνα.

• Δύο ώρες πριν από την εκκίνηση καταναλώστε περίπου 500ml υγρών.

• Φάτε ένα ελαφρύ πρωινό και αποφύγετε τη μείωση της διαιτητικής πρόσληψης την τελευταία στιγμή θεωρώντας ότι έτσι θα είστε πιο ανάλαφροι.

• Δεν πειραματιζόμαστε πριν τον αγώνα! Οι διατροφικές πρακτικές πρέπει να εφαρμόζονται στην προπόνηση προκειμένου να ανακαλύψετε τις τροφές που σας ταιριάζουν.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Στόχοι: αποφυγή αφυδάτωσης -διατήρηση επιπέδων γλυκόζης

• Πρέπει να είστε ήδη προπο-νημένοι στο να πίνετε άφθονα υγρά (150-250ml ανά 15 λεπτά).

• Ζυγιστείτε πριν και μετά από μία έντονη προπόνηση για να υπολο-γίσετε την ποσότητα των υγρών που μπορείτε να πίνετε κατά τη διάρκεια του αγώνα και που αντιστοιχεί στην απώλεια του σωματικού σας βάρους. Κατ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε την αφυδάτωση αλλά και την υπο-νατριαιμία που προκαλείται από την υπερβολική κατανάλωση υγρών.

• Αξιοποιήστε τον κάθε σταθμό ανεφοδιασμού για την κάλυψη των ενεργειακών σας αναγκών.

• Καταναλώστε αθλητικά ποτά τα οποία περιέχουν την ιδανική συγκέντρωση υδατανθράκων 4-8% και νάτριο (0.5 έως 0.7 γρ. ανά λίτρο νερού).

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Χαλαρώστε, ξεκουραστείτε και:

• Πετύχετε τη βέλτιστη αποκατάσταση καταναλώνοντας τα πρώτα 30 λεπτά μετά το τέλος του αγώνα ένα σνακ που να περιέχει 2-4 μέρη υδατάν-θρακες προς 1 μέρος πρωτεΐνη.

• Για τις επόμενες 4 έως 6 ώρες (ανά 2ωρο) καταναλώστε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (1.5 γρ. για κάθε κιλό σωματικού βάρους) έτσι ώστε να αναπληρωθούν πλήρως οι αποθήκες γλυκογόνου.

• Πιείτε υγρά (~500ml) για κάθε μισό κιλό σωματικού βάρους που χάσατε κατά τη διάρκεια του μαραθωνίου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Το Περιφερειακό Τμήμα Θεσσαλονίκης-Κιλκίς-Χαλκιδικής του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) και το Επιστημονικό Τμήμα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας (ΕΤΑΦ) σας ενημερώνουν σχετικά με την πρόληψη τραυματισμών, την προετοιμασία σας για τον 20ο Διεθνή Μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος» και την αποθεραπεία σας μετά τον αγώνα.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ Π.Σ.Φ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ
Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Πρόληψη Τραυματισμών

- Φροντίστε να μην έχετε φθαρμένα υποδήματα ή ορθωτικές συσκευές (πέλματα ή πάτοι) σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε. Μην φορέσετε καινούρια αθλητικά υποδήματα την ημέρα του αγωνίσματος. Θα πρέπει να έχετε προπονηθεί με αυτά τουλάχιστον τις τελευταίες μια-δυο εβδομάδες.
- Ακούστε το σώμα σας. Μην αγωνισθείτε αν δεν αισθάνεστε καλά.
- Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας για τον αγώνα, απευθυνθείτε στο φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, αν έχετε κάποια ενόχληση που επιμένει σε κάθε προπόνησή σας ή υπάρχει για ώρες μετά την προπόνησή σας, σε περίπτωση οξέος πόνου ή πόνου που σας ξυπνά το βράδυ. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε το πιθανό πρόβλημά σας εγκαίρως και με ασφάλεια.
- Κατά τη διάρκεια του αγώνα, φυσικοθεραπευτές μέλη του ΠΣΦ θα βρίσκονται σε σταθμούς κατά μήκος της διαδρομής αλλά και στον τερματισμό για να αξιολογήσουν – αντιμετωπίσουν όποιο μυοσκελετικό πρόβλημα έχει προκύψει.
- Μελετήστε το ενημερωτικό έντυπο του ΠΣΦ για την πρόληψη συχνών τραυματισμών σε δρομείς και ακολουθήστε τις συμβουλές.
- Αποφύγετε την αφυδάτωση πίνοντας 400 έως 800 ml/ώρα άσκησης διαλύματος ηλεκτρολυτών. Προσοχή, μην πίνετε παραπάνω από όσο ορίζει η δίψα σας. Η υπερβολική κατανάλωση υγρών μπορεί να οδηγήσει σε υπονατριαιμία. Περισσότερο κινδυνεύουν αθλητές που θα ξεπεράσουν τις τέσσερις ώρες διάρκειας αγωνίσματος. Αν αισθανθείτε σύγχυση, ναυτία, ζάλη, τάση για εμετό και αίσθημα δυσχέρειας της αναπνοής, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

Πρίν από τον Αγώνα

- Τοποθετείστε ειδικά επιθέματα για να αποφύγετε φουσκάλες στα σημεία αυξημένης τριβής των πελμάτων σας με τα υποδήματα.
- Τοποθετείστε βαζελίνη στα σημεία του σώματός σας που θα υπάρχουν αυξημένες τριβές με την αθλητική σας περιβολή, πχ ανάμεσα στους μηρούς, στις μασχάλες, στην έσω πλευρά του βραχίονα, στο δικέφαλο μυ και στις θηλές.
- Προετοιμαστείτε κάνοντας ζέσταμα το οποίο να περιλαμβάνει ελαφρύ τρέξιμο, ψηλά γόνατα κλπ. Συμπληρώστε με μιμητικές κινήσεις για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων.
- Μετά το ζέσταμα, φροντίστε να διατηρήσετε τη θερμοκρασία του σώματος σας σταθερή μέχρι να ξεκινήσει ο αγώνας, φορώντας τη φόρμα σας ή καλύπτοντας το σώμα σας με μια ειδική κουβέρτα.

Αμέσως μετά τον Τερματισμό

- Συνεχίστε να κινήστε για 5-10 λεπτά – αυτό θα βοηθήσει να επανέλθουν οι σφυγμοί σας σταδιακά στο φυσιολογικό και θα μειώσει το αίσθημα σκληρότητας των αρθρώσεων και το «σφίξιμο» των μυών. Στη συνέχεια, αφιερώστε 5-10 λεπτά για ήπιες στατικές διατάσεις που θα μειώσουν το αίσθημα μυϊκού κάματου τις επόμενες ημέρες μετά το αγώνισμα. Δείτε παρακάτω πρόγραμμα στατικών διατάσεων για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων.
- Αλλάξτε τα ρούχα σας το συντομότερο για να αποφύγετε την υποθερμία.
- Ζητήστε πάγο για παγομάλαξη ή ιδανικά βυθίστε τα κάτω άκρα σας το συντομότερο σε παγωμένο νερό για 5 λεπτά. Αυτό θα βοηθήσει να μειωθούν πιθανές φλεγμονές και να μειωθεί ο πόνος.
- Αναζητήστε τους φυσικοθεραπευτές, μέλη του ΠΣΦ, μετά τον τερματισμό, αν έχει προκύψει κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα, για να γίνει μια πρώτη αντιμετώπιση και να λάβετε τις κατάλληλες συμβουλές για το πρόβλημά σας. Αν οι ενοχλήσεις σας επιμένουν τις επόμενες ημέρες, επισκεφθείτε το φυσικοθεραπευτή σας για να σας αξιολογήσει και να ακολουθηθεί η ιδανική θεραπεία.
- Όταν επιστρέψετε στο σπίτι ή στο ξενοδοχείο, κάντε ένα μπάνιο. Βυθίστε τα πόδια σας σε κρύο νερό (13-18 βαθμοί Κελσίου) για 15 λεπτά. Αν δεν αντέχετε το πολύ κρύο νερό, κάντε μπάνιο στη θερμοκρασία που επιθυμείτε, αποφεύγοντας το ζεστό νερό. Σκουπίστε τα πόδια σας τρίβοντας ελαφρώς τους μύες με την πετσέτα.
- Για να μειώσετε το οίδημα που τυχόν έχετε στα πόδια σας, ανυψώστε τα, ακουμπώντας τα στον τοίχο για 10-15 λεπτά. Μπορείτε να το επαναλάβετε και άλλες φορές μέσα στην ίδια μέρα. Προσοχή, για να αποφύγετε την υπόταση, μη σηκώνεστε απότομα σε όρθια θέση.

1η εβδομάδα μετά τον τερματισμό

- Κάντε εναλλαγές ζεστού-κρύου νερού στο μπάνιο.
- Μετά το μπάνιο δοκιμάστε πολύ ήπιες διατάσεις. Ο πόνος θα σας οδηγήσει, δεν χρειάζεται «ζόρισμα».
- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (2 έως 4 ημέρες) μετά το αγώνισμα και όχι αμέσως μετά τον τερματισμό, μια συνεδρία ήπιας μάλαξης (όχι έντονης ή εν τω βάθει) θα βοηθήσει να μειωθεί ο μυϊκός κάματος και να χαλαρώσουν οι μύες που έχουν καταπονηθεί.
- Προς το τέλος της εβδομάδας, μια συνεδρία μάλαξης με πιο έντονη πίεση των μυών θα συμβάλει στη διαδικασία της αποκατάστασης του οργανισμού.

Πρίν το νέο ξεκίνημα & Χρήσιμες πληροφορίες για διατάσεις

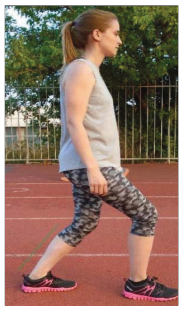
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας, π.χ. με ένα ζευγάρι καινούργια παπούτσια ή με ένα νέο πελματογράφημα.
- Σε περίπτωση που επιμένει κάποιος τραυματισμός, συμβουλευτείτε το φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του ΠΣΦ, για την ασφαλέστερη αντιμετώπισή του.
- Αξιολογείστε το αποτέλεσμα του αγώνα που ολοκληρώσατε και θέστε εφικτούς στόχους για τον επόμενο. Μη ξεχνάτε ότι στο Μαραθώνιο τρέχει όλο το σώμα και όχι μόνο τα πόδια. Μετά τον αγώνα, είναι η κατάλληλη στιγμή για να φροντίσετε ώστε να διατείνετε-χαλαρώσετε πολλές μυϊκές ομάδες και όχι μόνο των κάτω άκρων. Εκτός, λοιπόν, των συνηθισμένων μυών (γαστροκνημίου, τετρακεφάλου, οπισθίων μηριαίων), εντάξτε και διατάσεις για βασικές μυϊκές ομάδες των χεριών, του κορμού, της πυέλου και των πελμάτων.
- Προσέξτε αμέσως μετά τον αγώνα οι διατάσεις να είναι πολύ ήπιες, ανώδυνες και χωρίς «ζόρισμα» των ήδη καταπονημένων μυών και τενόντων.
- Αργότερα, τη δεύτερη εβδομάδα, αυξήστε λίγο περισσότερο την ένταση της διάτασης αλλά και πάλι χωρίς πόνο. Να θυμάστε ότι χρειάζεται χρόνος για πλήρη αποκατάσταση της μυϊκής λειτουργίας. Κάντε υπομονή περίπου ένα μήνα και σύντομα θα επανέλθει το σώμα στην αρχική του ελαστικότητα.

ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Στόχος τους είναι να εκτείνουν τους μύες και να βοηθήσουν στην πρόληψη του μυϊκού κάματου και της δυσκαμψίας.Η διάρκεια τους θα πρέπει να είναι 15''-30'' και να επαναλαμβάνονται 2-3 φορές για κάθε μυϊκή ομάδα.

Διάταση Γαστροκνήμιου και Υποκνημίδιου

Τοποθετήστε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο. Το πέλμα του πίσω ποδιού πρέπει να έχει επαφή με το έδαφος. Μετακινήστε το βάρος του σώματός σας προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στη γάμπα σας. Για να διατείνετε το γαστροκνήμιο, διατηρήστε το γόνατο του πίσω ποδιού τεντωμένο κατά τη διάρκεια της διάτασης. Λυγίστε το για να κάνετε διάταση υποκνημιδίου.



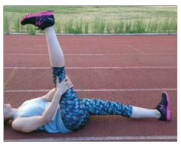
Διάταση Τετρακέφαλου Μυ

Πιάστε το πέλμα σας και τραβήξτε το προς τους γλουτούς μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού σας. Κατά τη διάταση διατηρήστε ίσιο τον κορμό και τα γόνατα κοντά το ένα στο άλλο.



Διάταση Οπισθίων Μηριαίων μυών

Ξαπλώστε ανάσκελα. Τραβήξτε το πόδι σας προς την κοιλιά και τεντώστε το γόνατο μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού σας.



Διάταση Λαγονοψοΐτη μυ

Φέρτε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και μετακινήστε το βάρος σας προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην πρόσθια επιφάνεια του ισχίου σας.



Διάταση Απιοειδή

Ξαπλώστε και τοποθετείστε το ένα πόδι πάνω από το αντίθετο γόνατο. Τραβήξτε το γόνατο προς την κοιλιά σας μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην περιοχή των γλουτών.



Διάταση Προσαγωγών μυών

Τοποθετήστε τα πόδια σας σε διάσταση. Μετακινείστε το βάρος σας προς το ένα πόδι λυγίζοντας το γόνατο μέχρι να νιώσετε ένα «τράβηγμα» στην εσωτερική πλευρά του άλλου ποδιού. Κατά τη διάταση διατηρήστε ίσιο τον κορμό.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΧΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Το Περιφερειακό Τμήμα Θεσσαλονίκης–Κιλκίς-Χαλκιδικής του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) και το Επιστημονικό Τμήμα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας (ΕΤΑΦ) σας ενημερώνουν σχετικά με την πρόληψη των συχνότερων τραυματισμών που μπορεί να προκύψουν κατά την προετοιμασία σας ή/και κατά την συμμετοχή σας στο 19ο Διεθνή Μαραθώνιο «Μέγας Αλέξανδρος».

Ο Διεθνής Μαραθώνιος «Μέγας Αλέξανδρος» είναι ένας αγώνας σχετικά υψηλών απαιτήσεων, κατά την διάρκεια του οποίου ο δρομέας μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με διάφορες καταστάσεις και τραυματισμούς.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι συνηθέστεροι τραυματισμοί που εμφανίζονται στο κάτω άκρο και συμβουλές για την πρόληψή τους.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΧΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Διάστρεμμα ποδοκνημικής



Λίγα λόγια: Πρόκειται για τραυματισμό των συνδέσμων της ποδοκνημικής με συχνότερο αυτόν που αφορά την εξωτερική πλευρά του αστραγάλου (έξω πλάγιος σύνδεσμος). Συμπτώματα μπορεί να είναι ο πόνος, το οίδημα, η αδυναμία κίνησης ή στήριξης στην άρθρωση.

Πρόληψη:

- Προθερμανθείτε κατάλληλα.
- Αποφύγετε την παρατεταμένη προπόνηση σε ανώμαλες επιφάνειες.
- Συμβουλευθείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για να συμπεριλάβετε ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας στο πρόγραμμά σας, ιδιαίτερα αν έχετε ιστορικό παλαιότερων διαστρεμμάτων.

Τενοντίτιδα - Τενοντοπάθεια αχιλλείου τένοντα



Λίγα λόγια: Είναι μια επώδυνη κατάσταση που μπορεί να εκδηλωθεί και χωρίς φλεγμονώδη αντίδραση. Αν και δεν υπάρχει ομοφωνία για τις ακριβείς αιτίες, ως συχνοί αιτιολογικοί και προδιαθεσικοί παράγοντες αναφέρονται η δυσλειτουργία του συμπλέγματος γαστροκνήμιος-υποκνημίδιος (διαταραχή της σχέσης μυϊκής δύναμης και ελαστικότητας), ο έντονος πρηνισμός του άκρου ποδός, η κοιλοποδία, η αυξημένη ηλικία (>30 ετών), το φύλο (οι άνδρες έχουν περισσότερες πιθανότητες), η παχυσαρκία, το ιστορικό παλαιότερων παρόμοιων τραυματισμών, τα ακατάλληλα υποδήματα, τα προπονητικά λάθη όπως η απότομη αύξηση του όγκου προπόνησης και το παρατεταμένο τρέξιμο σε σκληρό έδαφος.

Πρόληψη:

- Αυξάνετε σταδιακά τον όγκο προπόνησης (όχι παραπάνω από 10% εβδομαδιαίως).
- Φροντίστε να φοράτε κατάλληλα παπούτσια και ελέγχετε τακτικά τη φθορά τους.
- Κάντε διατάσεις τακτικά μετά την άσκηση (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες – Διατάσεις Γαστροκνημίου-Υποκνημιδίου).
- Φροντίστε να συμπεριλάβετε ασκήσεις έκκεντρης φόρτισης (πλειομετρικές) των μυών της γάμπας στο πρόγραμμά σας.
- Οι γυναίκες δρομείς να αποφεύγουν την παρατεταμένη χρήση υποδημάτων με ψηλό τακούνι στην καθημερινότητά τους.

Κάκωση οπίσθιων μηριαίων



Λίγα λόγια: Οι δρομείς αντοχής κινδυνεύουν από κάκωση-θλάση στους οπίσθιους μηριαίους ιδιαίτερα στα σημεία που αυξάνουν απότομα ρυθμό-ταχύτητα (πχ προσπερνώντας κάποιον άλλον αθλητή ή κάνοντας ένα σπριντ). Στον κίνδυνο εμφάνισης μιας τέτοιας κάκωσης μπορεί να συμβάλει ένας πρότερος ίδιος τραυματισμός (ειδικά αν δεν έχει αποκατασταθεί πλήρως), η ανεπαρκής ελαστικότητα των ίδιων μυών (αν και υπάρχουν αντικρουόμενα ερευνητικά δεδομένα) αλλά και των ανταγωνιστών τους (καμπτήρες του ισχίου), ένας «φτωχός» κινητικός έλεγχος στην πύελο, η κακή σχέση δύναμης τετρακεφάλου – οπισθίων μηριαίων της ίδιας πλευράς ή των οπισθίων μηριαίων μεταξύ των δύο πλευρών, οι απότομες αλλαγές στο προπονητικό φορτίο, η ανεπαρκής προθέρμανση και η κόπωση.

Πρόληψη:

- Φροντίστε την ελαστικότητα των μυών (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες – διατάσεις οπισθίων μηριαίων).
- Συμπεριλάβετε ασκήσεις έκκεντρης φόρτισης (πλειομετρικές) των οπισθίων μηριαίων στο πρόγραμμά σας και ασκήσεις σταθεροποίησης-βελτίωσης κινητικού ελέγχου της πυέλου.
- Ενημερωθείτε από τον φυσικοθεραπευτή σας σχετικά με την σημασία της μυϊκής ισορροπίας ανάμεσα σε τετρακέφαλο και οπίσθιους μηριαίους αλλά και μεταξύ κυρίαρχου και μη κάτω άκρου.
- Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σας για το αγώνισμα απευθυνθείτε στον φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, αν έχετε κάποια ενόχληση σαν αυτές που περιγράφονται παραπάνω ή όποια άλλη ενόχληση που επιμένει σε κάθε προπόνησή σας ή υπάρχει για ώρες μετά την προπόνησή σας, σε περίπτωση οξέος πόνου ή πόνου που σας ξυπνά το βράδυ. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε το πιθανό πρόβλημά σας εγκαίρως.
- Κατά την διάρκεια του αγωνίσματος, φυσικοθεραπευτές μέλη του ΠΣΦ θα βρίσκονται σε σταθμούς κατά μήκος της διαδρομής, αλλά και στον τερματισμό, για να αξιολογήσουν – αντιμετωπίσουν όποιο μυοσκελετικό πρόβλημα έχει προκύψει.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΧΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Πελματιαία απονευρωσίτιδα - απονευροπάθεια



Λίγα λόγια: Η πελματιαία απονεύρωση είναι μια ταινία πυκνού συνδετικού ιστού η οποία βρίσκεται στο πέλμα και βρισκόμενη σε τάση σχηματίζει την ποδική καμάρα. Πόνος στην απονεύρωση μπορεί να προκληθεί από υπερβολικά φορτία που ασκούνται στο πέλμα και την απονεύρωση λόγω υποδημάτων που δεν υποστηρίζουν την ποδική καμάρα και την πτέρνα, όταν παρατηρείται κοιλοποδία ή πλατυποδία, καθώς και από αυξημένη τάση στον αχίλλειο τένοντα. Εκδηλώνεται με πόνο κυρίως στην περιοχή της εσωτερικής πλευράς της πτέρνας.

Πρόληψη:

- Τα παπούτσια σας πρέπει να υποστηρίζουν σωστά την ποδική καμάρα και την πτέρνα. Αν έχετε κάποια ενόχληση, αποφύγετε να περπατάτε ή να τρέχετε χωρίς παπούτσια ή με παπούτσια χωρίς έξτρα απορρόφηση (με επίπεδη σόλα).
- Προτιμήστε πάντα απορροφητικά υποδήματα στην προπόνηση και πιο ελαφριά και υποστηρικτικά στον αγώνα.
- Φροντίστε τόσο οι μύες της γάμπας όσο και των δακτύλων να έχουν φυσιολογική ελαστικότητα (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες – διατάσεις γαστροκνημίου-υποκνημιδίου) και προσθέστε στο πρόγραμμά σας και διατάσεις για την πελματιαία απονεύρωση, «τραβώντας» πρώτα το μεγάλο δάκτυλο και μετά τα υπόλοιπα 4 δάχτυλα του ποδιού σας προς τα πίσω.
- Μπορείτε να κάνετε «μάλαξη» συχνά για να μην «σφίγγει» η πελματιαία απονεύρωση, χρησιμοποιώντας ένα μπαλάκι του τένις το οποίο θα τοποθετείτε κάτω από το πέλμα σας και θα το κινείτε προς διάφορες κατευθύνσεις σε καθιστή θέση χρησιμοποιώντας το βάρος του ποδιού σας.

Κάταγμα κόπωσης



Λίγα λόγια: Ένα τέτοιο κάταγμα στους δρομείς εμφανίζεται συνήθως στην κνήμη (καλάμι), στο δεύτερο μετατάρσιο και στο σκαφοειδές οστό του ποδιού. Ανατομικοί παράγοντες, όπως για παράδειγμα η πλατυποδία, πιθανόν να ενοχοποιούνται. Το προηγούμενο ιστορικό κατάγματος κόπωσης και το γυναικείο φύλο φαίνεται να είναι οι κύριοι επιβαρυντικοί παράγοντες. Η απότομη αύξηση του προπονητικού φορτίου και οι απότομες αλλαγές της επιφάνειας άσκησης φαίνεται να παίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνιση κατάγματος. Αθλήτριες με αμηνόρροια ή με μη φυσιολογικό κύκλο φαίνεται να παρουσιάζουν συχνότερα τέτοια κατάγματα, αν και τα ερευνητικά δεδομένα είναι αμφιλεγόμενα.

Πρόληψη:

- Μην κάνετε απότομες αλλαγές σε όγκο και ένταση προπόνησης.
- Φοράτε κατάλληλα παπούτσια για κάθε επιφάνεια άσκησης.
- Φροντίστε να έχετε σωστή μυϊκή δύναμη και ελαστικότητα.
- Δώστε επαρκή χρόνο ξεκούρασης μεταξύ των προπονήσεών σας.
- Αθλήτριες που έχουν αμηνόρροια θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους

Μυϊκές κράμπες



Λίγα λόγια: Κατά την διάρκεια του αγώνα μπορεί κάποιος μεμονωμένος μυς ή μυϊκή ομάδα να βρεθεί σε έντονη ακούσια διαρκή συστολή. Αν και ακόμα δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς την ακριβή αιτία, η έντονη μυϊκή κόπωση και ο διαταραγμένος νευρομυϊκός έλεγχος φαίνεται να κερδίζουν έδαφος ως προς τον υποθετικό αιτιολογικό παράγοντα εμφάνισης κράμπας. Η προπόνηση σε πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον φαίνεται να συμβάλει στην πρόκληση κράμπας, ιδιαίτερα σε αθλητές που είναι επιρρεπείς.

Πρόληψη:

- Φροντίστε να αναπληρώνετε την ενέργεια που καταναλώνετε κατά την παρατεταμένη άσκηση (πχ με λήψη stick υδατανθράκων ανά διαστήματα), ώστε να αποφύγετε την γρήγορη κόπωση. Συμβουλευτείτε τον διαιτολόγο σας για περισσότερες πληροφορίες.
- Αποφύγετε την παρατεταμένη άσκηση-προπόνηση σε πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον.
- Φροντίστε να αναπαύετε τους μύες σας και να κάνετε μάλαξη σε συνεννόηση με τον φυσικοθεραπευτή σας.
- Δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες (διατάσεις) και μην αμελείτε τις διατάσεις, ιδιαίτερα για τους μύες που εμφανίζουν κράμπες συχνότερα, δηλαδή τον γαστροκνήμιο, υποκνημίδιο και οπίσθιους μηριαίους.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΧΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Σύνδρομο τριβής (συμπίεσης) λαγονοκνημιαίας ταινίας



Λίγα λόγια: Το σύνδρομο προκαλείται από την επαναλαμβανόμενη κάμψη – έκταση στο γόνατο και εκδηλώνεται με πόνο στην έξω επιφάνεια του γόνατος. Εμφανίζεται λόγω υπερβολικού όγκου προπόνησης, φθαρμένων ή ακατάλληλων υποδημάτων ή λόγω παρατεταμένης προπόνησης σε μη ομαλό αγωνιστικό έδαφος. Άλλες αιτίες μπορεί να είναι η αδυναμία του μέσου γλουτιαίου μυός, των κύριων καμπτήρων μυών του ισχίου (κυρίως του λαγονοψοΐτη) και/ή του μεγάλου γλουτιαίου μυός.

Πρόληψη:

- Μην αυξάνετε απότομα τον όγκο και/ή την ένταση της προπόνησης. Μια αύξηση μέχρι 10% εβδομαδιαίως είναι επιτρεπτή για την αποφυγή υπερβολικών απαιτήσεων στους ιστούς σας.
- Αποφύγετε την παρατεταμένη προπόνηση σε ανώμαλες ή σκληρές επιφάνειες.
- Φροντίστε να διατηρείτε καλό μυϊκό έλεγχο στην περιοχή της πυέλου, του ισχίου και του γόνατος, εξασκώντας συμμετρικά τις μυϊκές ομάδες.
- Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για την μάλαξη στην περιοχή, τις κατάλληλες διατάσεις και για την αξιολόγηση τυχόν εμβιομηχανικών προβλημάτων

Αναζητήστε εξειδικευμένη βοήθεια και συμβουλές από το φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του ΠΣΦ, ο οποίος θα σας διδάξει τις διατάσεις που ενδείκνυνται τόσο για την προθέρμανσή σας όσο και για την αποθεραπεία σας, στον παρακάτω σύνδεσμο:
http://psf.org.gr/physio_members.php.

Επιστημονικό Τμήμα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας – ΠΣΦ/ΝΠΔΔ
Λ. Αλεξάνδρας 34, 1ος Όρ., 11473, Αθήνα | Τηλ. 2108213905 - 2108213334 | Fax: 2108213760
Web: http://www.psf.org.gr/sportsphysio | E-mail: sportsphysio@psf.org.gr

ΠΡΑΣΙΝΕΣ

Διοργανώσεις

Ο Μαραθώνιος «ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ» και ο Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης αποκτούν τον χαρακτήρα των «πράσινων διοργανώσεων» με σκοπό να περιορίσουν το οικολογικό-περιβαλλοντικό αποτύπωμα των εκτελεστικών τομέων των δύο διοργανώσεων όπως και κάθε συμμετέχοντα.

Ο διοργανωτής φορέας έχει καθορίσει και εφαρμόζει την Πολιτική Συστημάτων Διαχείρισης Ποιότητας, Περιβάλλοντος, Ασφάλειας Πληροφοριών, Παροχής Υπηρεσιών Επικοινωνίας, Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία σύμφωνα με τα Διεθνή Πρότυπα ΕΛΟΤ ΕΝ ISO 9001:2015, ΕΛΟΤ ΕΝ ISO 14001:2015 και ΕΛΟΤ ΕΝ ISO 45001:2018.

Η Οργανωτική Επιτροπή πλέον έμπρακτα και πλήρως εναρμονισμένη με τις διεθνείς οδηγίες στοχεύει με σειρά ενεργειών αποσκοπεί στην απόκτηση περιβαλλοντικής συνείδησης, στη δημιουργία μιας καλύτερης κοινωνίας με σεβασμό στο περιβάλλον που κληρονομήσαμε και βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στο πλαίσιο αυτό η Ο.Ε. ξεκίνησε και η συνεργασία με το ΔΕΠΑΝ, το Δίκτυο Πόλεων για Βιώσιμες Αθλητικές Διοργανώσεις.

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε συμβουλές / οδηγίες για τους δρομείς:

- **ΜΕΙΩΣΗ ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΑΠΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΝΕΡΟΥ**

Αντί να χρησιμοποιείτε μπουκάλια νερού κατά τη διάρκεια ή μετά το τρέξιμό σας, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μπουκάλι νερού 100% χωρίς πλαστικό. Υπάρχουν μη πλαστικά μπουκάλια νερού για δρομείς, τα οποία μπορείτε να επαναχρησιμοποιήσετε.

- **ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ**

Επιλέξτε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς από και προς τις Αφετηρίες του αγωνιστικού προγράμματος. Προσπαθήστε να συνεννοηθείτε με φίλους ή άλλους δρομείς και να χρησιμοποιήσετε κοινό μέσο μεταφοράς, υβριδικό όχημα, ηλεκτρικό ποδήλατο, πατίνι ή συμβατικό ποδήλατο ή πατίνι.

- **ΑΠΟΒΛΗΤΑ**

Παρέχουμε ξεχωριστούς κάδους για κάθε διαφορετικό ανακυκλώσιμο υλικό (γυαλί, χαρτί, πλαστικό, αλουμίνιο και τρόφιμα) με επαρκή σήμανση σε όλα τα σημεία και κυρίως στην περιοχή του Τερματισμού. Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε τον αντίστοιχο κάδο για κάθε απόβλητο.

- **ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΔΡΟΜΕΩΝ**

Προτείνουμε χρήση μπουκαλιών νερού και ισοτονικών ποτών και άλλων προϊόντων τροφοδοσίας δρομέων εξ' ολοκλήρου ανακυκλώσιμων και μη αποσπωμένου πώματος.

- **ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ / ΔΩΡΕΕΣ**

Μπορείτε να προσφέρετε τυχόν ανεπιθύμητα ρούχα ή εξοπλισμό για επαναχρηση-μοποίηση ή ανακύκλωση. Θα υπάρχει κάδος με ειδική σήμανση στο Κέντρο Εγγραφών καθώς και στον Τερματισμό.

- **ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ**

Προτείνουμε στους δρομείς εφόσον είναι εφικτό να προτιμήσουν ενδυματολογικό εξοπλισμό από ανακυκλωμένα, vegan, βιοδιασπώμενα υλικά.

- **ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ**

Προτείνουμε να ανακυκλώνετε σε όλα τα στάδια της διαδρομής, την εκκίνηση και τον τερματισμό. Έχουμε φροντίσει για κάδους σε όλους τους χώρους.

Γιατί ένας πιο βιώσιμος δρομέας και τρόπος ζωής, με μικρές, απλές αλλαγές, είναι ένας ισχυρός τρόπος για να συμβάλουμε στην υγεία του πλανήτη μας. Είτε είστε έμπειρος δρομέας είτε μόλις ξεκινάτε, σκεφτείτε πώς μπορείτε να κάνετε τη ρουτίνα τρεξίματός σας πιο φιλική προς το περιβάλλον. Δουλεύοντας μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν καλύτερο πλανήτη για εμάς και τις μελλοντικές γενιές.

Γίνετε Μέλος της Μεγάλης Ομάδας Sustainable Sports Events και μείνετε ενημερωμένοι για τις εξελίξεις στο πλαίσιο της διαδικασίας για ZERO Alexander the Great Marathon, by 2030.




19th ALEXANDER The GREAT MARATHON
Health & Power Walking Race 5.000m.
START — ΑΦΕΤΗΡΙΑ
6 APR 2025
bwin
PMIU




AVRA
RUN WITH US!
AVRA


19ος
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
6 ΑΠΡ 2025
Health & Power Walking Race 10.000μ.
ΑΦΕΤΗΡΙΑ — START
bwin


ALEXANDER The GREAT
MARATHON bwin


bwin




bwin bwin bwin
STARBUCKS


HELLAS
ARATHON
bwin
19th



2006

Anniversary

2026


XPONTA

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

bwin

Be Part
of History

26.04.2026

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ | ΕΓΚΡΙΣΗ | ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ | ΜΕΛΟΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΚΥΡΙΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

ΧΟΡΗΓΟΙ

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ

ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

ΑΔΑΜΙΔΗΣ ΑΕ ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΑΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΩΝ

Εθνικό Καυτανζόγλειο Στάδιο (Προέκταση Αγ. Δημητρίου), τ.κ 54638, Θεσσαλονίκη | τ: 2310 200 360
www.alexanderthegreatmarathon.org | info@alexanderthegreatmarathon.org