

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Αγαπητές φίλες και φίλοι,



Ο Παλαμίδειος Άθλος του Ναυπλίου είναι μια σπουδαία Αθλητική Διοργάνωση με σημαντικό πολιτιστικό, ιστορικό, κοινωνικό και τουριστικό ενδιαφέρον! Όπως γνωρίζετε, από το 2015 ξεκίνησε μία μοναδική για την χώρα μας αθλητική διοργάνωση ο «**Παλαμίδειος Άθλος**».

Στα πλαίσια αυτά, με αφορμή τις εκδηλώσεις για τα **200** χρόνια της επετείου από την απελευθέρωση της πόλης του Ναυπλίου και την **Άλωση του κάστρου** του Παλαμιδίου, θα διοργανωθούν για εβδομημιχρονιά οι εκδηλώσεις του «Παλαμιδείου Άθλου» στις **26 & 27/11/22** στις οποίες περιλαμβάνεται η μοναδική στην χώρα μας αγωνιστική **ανάβαση** του πιο γνωστού κάστρου της Ελλάδας, του κάστρου του Παλαμιδίου.

Ο Δήμος Ναυπλιέων μετά την εμπειρία των επιτυχημένων διοργανώσεων των προηγούμενων ετών είναι έτοιμος να στηρίξει την διοργάνωση με όλα τα μέσα και τις υποδομές που διαθέτει σε συνεργασία πάντα με τους αρμοδίους θεσμικούς και εθελοντικούς φορείς αλλά και τις ομάδες των πολιτών.

Πιστεύω ειλικρινά ότι η ευκαιρία αυτή **δεν πρέπει να περάσει απαρατήρητη** από τους αθλητές αλλά και από τους φίλαθλους δρομείς όλων των ηλικιών και των δυνατοτήτων.

Όλοι μπορούμε με την ενεργή συμμετοχή μας να δώσουμε κίνητρα στους νέους μας και στα παιδιά στρέφοντας το ενδιαφέρον τους σε δράσεις δημιουργικές και όμορφες.

Σας περιμένουμε όλους στους δρόμους του Ναυπλίου στον Παλαμίδειο Άθλο και στις παράλληλες αγωνιστικές εκδηλώσεις, να τρέξουμε, να περπατήσουμε να αναπνεύσουμε, να αφυπνίσουμε, να ξεσηκώσουμε, να εμπνεύσουμε.

Ο Αθλητισμός είναι το ομορφότερο κομμάτι της ζωής μας! Ας το ζήσουμε μαζί!

Δημήτριος Ι. Κωστούρος
Δήμαρχος Ναυπλιέων

Ναύπλιο,
δοκίμασε κι εσύ
τα όριά σου



Οργανωτική Επιτροπή

Βίλα Ζυμβρακάκη, Λεωφόρος Ασκληπιού, Ναύπλιο | Τηλ: 27520-99085 | email: info@nafpliocastlerun.gr

Παλαμίδι

Το φρούριο του Παλαμιδίου, αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα επιτεύγματα της βενετσιάνικης οχυρωματικής αρχιτεκτονικής. Η κατασκευή του φρουρίου πραγματοποιήθηκε από το 1711 έως το 1714.

Από το Παλαμίδι με αρχηγό τον Στάικο Στayıκόπουλο ξεκίνησε η απελευθέρωση της πόλης από τους Τούρκους, έπειτα από μακρόχρονη πολιορκία, τη νύχτα της 29ης Νοεμβρίου του 1822.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΑΛΑΜΗΔΕΙΟΥ ΑΘΛΟΥ 2019

Πέμπτη 24 Νοεμβρίου 2022 (ΦΟΥΓΑΡΟ)

17:00-19:00: Λειτουργία Κέντρου Εγγραφών μόνο για Σχολικές Μονάδες

Παρασκευή 25 Νοεμβρίου 2022 (ΦΟΥΓΑΡΟ)

11:00-19:00: Λειτουργία Κέντρου Εγγραφών

Σάββατο 26 Νοεμβρίου 2022 (ΦΟΥΓΑΡΟ)

11:00-19:00: Λειτουργία Κέντρου Εγγραφών
12:30: ΕΚΔΗΛΩΣΗ - Δημοσιογραφική Διάσκεψη (Σ.Τ.)
15:00-16:30: Εκπαίδευση – Ενημέρωση Στελεχών και Εθελοντών
17:00-18:00: Λαμπαδηδρομία Παλαμιδίου Κάστρου
18:00-20:00: Χορεύοντας...για τα 200 χρόνια (Πλατεία Συντάγματος)
20:00: Σύλλογος Παλαμίδης, Επετειακή Εκδήλωση 200 χρόνια (ΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ)

Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2022 (Είσοδος Κάστρου)

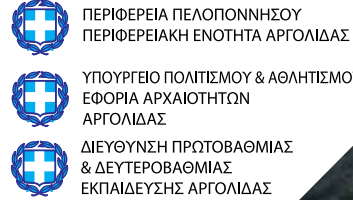
Γραμματεία:
Χώρος εκκίνησης: Είσοδος κάστρου επί της 25ης Μαρτίου
07:00-13:00: Λειτουργία Γραμματείας Αγώνα
Αγώνες αφιερωμένοι στο κοινωνικό έργο του συλλόγου «ΑμεΑ Αργολίδας»:
08:45: Αγώνας 10 κλμ.
10:30: Αγώνας 5 κλμ.
11:30: Αγώνας 2,5 κλμ.
12:15: Παλαμίδειος Άθλος - Αγώνας Κάστρου
Απονομές:
13:00-14:00: Απονομές στη Γενική Κατάταξη Ανδρών και Γυναίκων με σειρά:
10 κλμ., 5κλμ., Αγώνας Κάστρου

ΟΡΓΑΝΩΣΗ:



Γ.Ε. ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

ΘΕΣΜΙΚΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ:



200 ΧΡΟΝΙΑ
ΕΛΛΑΔΑ



Βίκος®



200 ΧΡΟΝΙΑ
ΙΣΤΟΡΙΑ





Ο Παλαμήμειος Άθλος είναι αγώνας μοναδικός στην Ελλάδα - η συνολική απόσταση του είναι 5 χλμ. Το πρώτο μέρος (850 μ. με απότομη ανωφέρεια) περιλαμβάνει την ανάβαση στο ιστορικό κάστρο του Παλαμηδίου από τα 999 σκαλοπάτια και τη διάσχιση του κάστρου. Το δεύτερο μέρος (4,15 κατηφορικά χιλιόμετρα) περιλαμβάνει την κάθοδο μέσω της ασφαλτοστρωμένης διαδρομής μέχρι τον τερματισμό στο κέντρο του Ναυπλίου.



ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Αριθμό συμμετοχής με τυπωμένο το όνομα του συμμετέχοντα εφόσον δηλωθεί μέχρι τις 28/10/22.
- Μοναδικά φιλοτεκνημένο μετάλλιο τερματισμού.
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση με την τεχνολογία bibtag της MyLaps για τον αγώνα Κάστρου, των 5χλμ. και των 10 χλμ.
- Ηλεκτρονική εκτύπωση του διπλώματος και των αγωνιστικών φωτογραφιών με την αναγραφή του ονόματος και της επίδοσης.
- Ποτά και πλήρης υποστήριξη τροφοδοσίας.
- Πλήρης υγειονομική κάλυψη.

