

Ο Δήμος Γόρτυνας, η Περιφέρεια Κρήτης, η Ιερά Μονή Κουδουμά, ο Όμιλος Υπεραποστάσεων Κρήτης και ο Λαογραφικός Αρχαιολογικός Σύλλογος Ιεράς Μονής Κουδουμά, συνδιοργανώνουν την Κυριακή των Βαΐων 13 Απριλίου 2025, τον 28ο Αγώνα Ανώμαλου Δρόμου και Πεζοπορίας Κουδουμά (εκκίνηση: Στέρνες – τερματισμός: Ιερά Μονή Κουδουμά).

Ο Δρόμος Κουδουμά ξεκίνησε ως τάμα στην Παναγία, από τον Όμιλο Υπεραποστάσεων Κρήτης, την κοινότητα Στερνών και την Ιερά Μονή Κουδουμά, με εμπνευστή τον μαραθωνοδρόμο και ορειβάτη, Γιάννη Παντατοσάκη. Πρόκειται για μια μοναδική αθλητική διοργάνωση που έχει εξελιχθεί σε θεσμό και αποτελεί μία από τις σημαντικότερες του είδους της σε πανελλαδικό επίπεδο. Στον 28ο Δρόμο Κουδουμά θα συμμετάσχουν αθλητές μαραθωνίου, καθώς και πεζοπόροι, που θα διασχίσουν μια διαδρομή 22,5 χιλιομέτρων (9,5 χιλιόμετρα ανηφόρα, 13,5 χιλιόμετρα κατηφόρα, χωματόδρομος), σε ένα υπέροχο φυσικό τοπίο. Οι εγγραφές πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά, μέσω του συνδέσμου:

<https://results.chronolog.gr/registrationc1.aspx?h=294ddfaccbd31ec9c15579c40b483f5e9>

Θα πραγματοποιούνται εγγραφές και την ημέρα του αγώνα.

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι δωρεάν και πραγματοποιείται με ιατρική ευθύνη των διαγωνιζόμενων. Για τους ανήλικους αθλητές, απαιτείται πρόσφατη ιατρική βεβαίωση και υπεύθυνη δήλωση συναίνεσης από κηδεμόνα.

Οι αθλητές διαγωνίζονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

1. Γενική ανδρών,
2. Γενική γυναικών,
3. Ανδρών 20-29,
4. Γυναικών 20-29,
5. Ανδρών 30-39,

6. Γυναικών 30-39,
7. Βετεράνων ανδρών 40-49,
8. Βετεράνων γυναικών 40-49,
9. Βετεράνων ανδρών 50-59,
10. Βετεράνων γυναικών 50-59,
11. Βετεράνων ανδρών 60+,
12. Βετεράνων γυναικών 60+,
13. Εφήβων 16-19,
14. Νεανίδων 16-19.

Το όριο του αγώνα για τους δρομείς είναι 3 ώρες. Για να ισχύουν οι παραπάνω κατηγορίες νικητών πρέπει να συμμετέχουν τουλάχιστον 4 αθλητές/τριες σε κάθε κατηγορία. Οι πεζοπόροι πρέπει να έχουν μαζί τους μικρό σακίδιο με νερό.

Στους τρεις πρώτους ανά κατηγορία, θα δοθούν κύπελλα, μετάλλια και αναμνηστικό δίπλωμα.

Όλοι οι αθλητές θα πάρουν αναμνηστικό μετάλλιο, δίπλωμα συμμετοχής, μπλουζάκι και καπέλο. Οι πεζοπόροι θα πάρουν αναμνηστικό δίπλωμα συμμετοχής, μπλουζάκι και καπέλο. Οι απονομές θα ξεκινήσουν στις 12:30 στην Ιερά Μονή Κουδουμά. Μετά τις απονομές θα ακολουθήσει γεύμα στο προαύλιο της Μονής.

Ο 28ος Δρόμος Κουδουμά θα πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη των παρακάτω φορέων και συλλόγων: Ελληνική Αστυνομία – Α.Τ. Πύργου, Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός – Περιφερειακό Τμήμα Μοιρών, Κέντρο Υγείας Χάρακα, Σύλλογος Γυναικών Στερνών, Πολιτιστικός Σύλλογος Στερνών, Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίας Βαρβάρας, Πολιτιστικός και Αναπτυξιακός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη, Πολιτιστικός Σύλλογος Αποϊνίου, Πολιτιστικός Σύλλογος Λούκιας, Πολιτιστικός Σύλλογος Λουρών, Πολιτιστικός Σύλλογος Παναγιάς, Πολιτιστικός Σύλλογος Σταβίων, Πολιτιστικός Σύλλογος Στόλων, Πολιτιστικός Σύλλογος Φουρνοφάραγγου, Σύλλογος Φίλων Περιβάλλοντος – Φαραγγιανά, Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων Δημοτικού – Νηπιαγωγείων Ασημίου.

**Χορηγοί του 28ου Δρόμου Κουδουμά είναι:**

- Φαμελιά Αστερουσίων – Αγροτικός Συνεταιρισμός Ελαιοπαραγωγών Αστερουσίων,
- Παραδοσιακό Οικοτουριστικό Χωριό ΘΑΛΟΡΗ - Καπετανιανά,
- ΤΕΧΝΟΜΠΕΤΟΝ,
- Αφοί Σαββάκη – Χωματοουργικά,
- Διαμορφώσεις,
- Έργα Οδοποιίας,
- Βαγγέλης Λιλίτσης – Υδραυλικά,
- Θέρμανση, Ηλεκτρολογικό Υλικό, Χρώματα,
- Σιδηρικά, Είδη Υγιεινής,
- Πλακάκια, POWERADE (Mountain Blast Cygr, Solar Flare Cygr, Zero Mblast Atgr),
- Νερό Ρούβας,
- Ατλαντικός – Φασομυτάκης ΑΒΕΕ, Χαλκιάδακης Γιώργος – Μανάβικο – Μοίρες,
- «Τα πάντα για τον αγρότη» - Τσατσάκης Νικήτας,
- Πλυντήριο Αυτοκινήτων «Τα τρελά παπάκια»,
- ANEK LINES, Αφοί Παπουτσάκη,
- Στέλιος Στεφανάκης – Διακεκριμένος Ασφαλιστικός Σύμβουλος (Powered by Generali),
- Σφακιανάκης Κωνσταντίνος – Euronics, Ασήμι,
- Ζαχαροπλασείο Κουτεντάκη (Καψάλη),
- Οπτικά Αντωνακάκη,
- Αρτοποιεία Κουτεντάκης – Κρητικάκι,
- Εξαγωγική Ένωση Σουλτανίνας Ε.Π.Ε.,
- Μανιαδάκης Μιχάλης - Παραδοσιακά Κρητικά Προϊόντα,
- Κρητικός Ελαιόκηπος (Καραγιαννάκης Φίλιππος),
- La Maison Du Pain,
- ΑΡΤΟΚΟΣΜΟΣ – Κωστομανωλάκης,
- Καφές Δανδάλη, S
- Super Market ΚΡΗΤΙΚΟΣ,
- Zeus Hotels – El Greco,
- Scorpion Security.

### **Χορηγοί επικοινωνίας:**

- Loox.Media,
- iRun,
- RunBeat,
- Το Τρεχαλητό, Α
- ντίλαλος.



### **Μήνυμα Δημάρχου Γόρτυνας, Μιχάλη Κοκολάκη**

Σας καλωσορίζουμε στον 28ο Αγώνα Ανώμαλου Δρόμου και Πεζοπορίας Κουδουμά, μια ξεχωριστή α



### **Μήνυμα Περιφερειάρχη Κρήτης, Σταύρου Αρναουτάκη**

Πολιτισμός και αθλητισμός, είναι δύο έννοιες στενά συνδεδεμένες για την Περιφέρεια Κρήτης. Αυτή η Περιφέρεια Κρήτης, συγχαίρουμε όλους τους φορείς που συμμετέχουν στη διοργάνωση του Αγώνα. Είμαστε βέβαιοι ότι στη μοναδική διαδρομή στα Αστερούσια, οι συμμετέχοντες αθλήτριες και αθλητές



**Μήνυμα Αντιδημάρχου Δ.Ε. Κόφινα, Κωνσταντίνου Κοκκινάκη**

Με ιδιαίτερη χαρά υποδεχόμαστε, στον 28ο Αγώνα Ανώμαλου Δρόμου και Πεζοπορίας Κουδουμά, όλους τους συμμετέχοντες.



**Μήνυμα Ηγουμένου Ι.Μ. Κουδουμά, Μακάριου Σπυριδάκη**

Σύμφωνα με τους πατέρες της Εκκλησίας, πρέπει να υπάρχει κοινό πεδίο δράσης ορθοδοξίας και α

{gallery}../ArticleImages/Grafeio\_Typou/Deltia\_Typou/2025/250409-kyriaki\_ton\_vaion/vaion{/gallery}