16ος Κολλεγιακός Μαραθώνιος @ 43ος Μαραθώνιος Αθήνας, ο Αυθεντικός 7-8 Νοεμβρίου 2026
Τρέχουμε για το Πρόγραμμα Υποτροφιών! Στηρίζουμε τους δρομείς μας!

Χρήσιμες Οδηγίες για τη συμμετοχή σας

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ 2
ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΥΛΙΚΟΥ - ΕΝΗΛΙΚΕΣ (Αγώνες Δρόμου 5χλμ & 10χλμ, Μαραθώνιος Δρόμος) ..2
ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΥΛΙΚΟΥ - ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ (Αγώνες Δρόμου 5χλμ & 10χλμ) 2
ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΥΛΙΚΟΥ - ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (Αγώνας Δρόμου 1,2χλμ) 2
ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΑΚΟΥ T-SHIRT 3
ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ 3
ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ – ΕΝΗΛΙΚΕΣ & ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ (ΣΑΒΒΑΤΟ, 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026) 3
ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 10χλμ – ΕΝΗΛΙΚΕΣ & ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ (ΚΥΡΙΑΚΗ, 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026) 3
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ – ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΚΥΡΙΑΚΗ, 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026) 4
ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 1,2χλμ – ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ Kids Run (ΣΑΒΒΑΤΟ, 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026) 4
ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ / ΣΥΝΟΔΟΥΣ (Kids Run)- Θα σας αποσταλεί σχετική ενημέρωση με νέο μήνυμα 5
ΧΡΗΣΙΜΕΣ & ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΓΑΣ 5
ΣΚΟΠΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΑΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ 5
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ 5

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΥΛΙΚΟΥ - ΕΝΗΛΙΚΕΣ (Αγώνες Δρόμου 5χλμ & 10χλμ, Μαραθώνιος Δρόμος)

Οι ενήλικες δρομείς της Κολλεγιακής Ομάδας **θα παραλάβουν** το φάκελο με τον αριθμό συμμετοχής και το υλικό του αγώνα από τον αντίστοιχο Σταθμό Διανομής στο Κλειστό Γυμναστήριο Φαλήρου (TAE KWON DO) στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Φαλήρου, τις εξής ημέρες και ώρες:

Τετάρτη, 4 Νοεμβρίου 2026:	12:00 – 21:00
Πέμπτη, 5 Νοεμβρίου 2026:	10:00 – 21:00
Παρασκευή, 6 Νοεμβρίου 2026:	10:00 – 21:00
Σάββατο, 7 Νοεμβρίου 2026:	10:00 – 20:00

Σημειώνεται ότι για την παραλαβή θα πρέπει ο κάθε δρομέας να έχει μαζί του:

1. αντίγραφο του **email με τον αριθμό συμμετοχής** τους που έχουν λάβει από τον ΣΕΓΑΣ και
2. **επίσημο έγγραφο ταυτοποίησης** (ταυτότητα, διαβατήριο κτλ)

Οι δρομείς που δεν έχουν λάβει το email με τον αριθμό συμμετοχής τους, έχουν τη δυνατότητα να λάβουν επί τόπου τη σχετική βεβαίωση από το **Γραφείο Επιβεβαίωσης Εγγραφών**. Στη συνέχεια με το αποδεικτικό αυτό και τα λοιπά απαραίτητα έγγραφα, απευθύνονται στον αντίστοιχο Σταθμό Διανομής Αριθμών Συμμετοχής.

Στην περίπτωση που **δρομέας αδυνατεί να παραλάβει ο ίδιος** το υλικό συμμετοχής του, υπάρχει η δυνατότητα παραλαβής από εκπρόσωπό* του. Στην περίπτωση αυτή, ο εκπρόσωπος θα πρέπει να έχει μαζί του τα παρακάτω έγγραφα του εγγεγραμμένου δρομέα, διαφορετικά ΔΕΝ θα είναι δυνατή η παραλαβή του αριθμού:

1. φωτοτυπία επίσημου έγγραφου ταυτοποίησης και
2. αντίγραφο του email με τον αριθμό συμμετοχής του που έχει λάβει από τον ΣΕΓΑΣ

Σύμφωνα με ενημέρωση από τον ΣΕΓΑΣ, στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Δρομέων **ΔΕΝ θα πραγματοποιείται καμία τροποποίηση / αλλαγή** επί επιβεβαιωμένων εγγραφών.

* ***ΠΡΟΣΟΧΗ:*** *Ένας εκπρόσωπος μπορεί να παραλάβει έως τέσσερα (4) πακέτα υλικού συμμετοχής.*
Στην είσοδο του Κέντρου Εξυπηρέτησης Δρομέων λειτουργεί Γραφείο Πληροφοριών για οποιαδήποτε πληροφορία αναφορικά με τη διαδικασία παραλαβής του υλικού συμμετοχής ή γενικότερα στοιχεία της διοργάνωσης.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΥΛΙΚΟΥ - ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ (Αγώνες Δρόμου 5χλμ & 10χλμ)

Οι μαθητές του Γυμνασίου και Λυκείου **θα παραλάβουν** τον αριθμό τους με ενσωματωμένο chip χρονομέτρησης και το υλικό συμμετοχής τους από το Αγγελικούσειο Κλειστό Γυμναστήριο και Χανδρείο Αθλητικό Κέντρο, campus Ψυχικού, **την Παρασκευή, 6 Νοεμβρίου 2026 κατά το μεσημβρινό διάλειμμα.**

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΥΛΙΚΟΥ - ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (Αγώνας Δρόμου 1,2χλμ Kids Run)

Οι μαθητές των Δημοτικών Σχολείων **θα παραλάβουν** τον αριθμό τους και το υλικό συμμετοχής από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής των Δημοτικών Σχολείων, στο Κολυμβητικό Κέντρο «Αθηνούλα Μαρτίνου», **την Παρασκευή, 6 Νοεμβρίου 2026 κατά το μεσημβρινό διάλειμμα** (**4η τάξη**: στο διάλειμμα στις **13:00**, **5η** και **6η** τάξη: στο διάλειμμα στις **14:05**).

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΑΚΟΥ T-SHIRT

Για την ομοιόμορφη εμφάνιση της ομάδας μας, οι δρομείς (ενήλικες & μαθητές Γυμνασίου-Λυκείου) θα πρέπει να φορούν το **λαδί τεχνικό Κολλεγιακό T-Shirt** που μπορούν να παραλάβουν δωρεάν και οι μαθητές Δημοτικού το **κόκκινο T-Shirt** του Σχολείου.

Οι **ενήλικες δρομείς** μπορούν να παραλάβουν το τεχνικό Κολλεγιακό T-Shirt **Πέμπτη, 5 Νοεμβρίου και Παρασκευή, 6 Νοεμβρίου 2026** και ώρες **17:00-20:00**, στην αποθήκη αθλητικού υλικού στο Αγγελικούσειο Κλειστό Γυμναστήριο και Χανδρείο Αθλητικό Κέντρο στο Campus Ψυχικού (είσοδος από Κεντρική Πύλη – Στεφάνου Δέλτα 15).

Οι **μαθητές Γυμνασίου-Λυκείου** θα το παραλάβουν την **Παρασκευή, 6 Νοεμβρίου 2026** κατά το μεσημβρινό διάλειμμα μαζί με τη συμμετοχή τους (βλ παραπάνω).

ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 5χλμ - ΕΝΗΛΙΚΕΣ & ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ (ΣΑΒΒΑΤΟ, 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026)

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 17:00

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ
Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δική τους ευθύνη στον χώρο εκκίνησης του αγώνα. Χρησιμοποιήστε το Μετρό για την απρόσκοπτη μετάβασή σας στον χώρο της αφετηρίας και αποφύγετε το αυτοκίνητο. Σημειώνεται ότι οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στη Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάρου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα, τουλάχιστον 30 λεπτά με 1 ώρα πριν από την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή στις **16:00-16:30**. Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας στο ύψος της Πύλης του Αδριανού, πίσω από τον χώρο εκκίνησης ή στους χώρους του Ζαππείου. Δεν θα επιτρέπεται η προθέρμανση μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ
Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες* που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της αλέας του Ζαππείου το αργότερο 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, μέχρι τις 16:30.

* ***ΠΡΟΣΟΧΗ:*** *Πάνω στον σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο ευδιάκριτο. Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και να μην περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής στον ίδιο χώρο που τον παραδώσατε. Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του ΑΜΑ δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.*

ΟΜΑΔΙΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ
Στις **16:30**, λίγο πριν την εκκίνηση, θα συγκεντρωθούμε όλοι οι Κολλεγιακοί δρομείς των 5χλμ στο **Ζάππειο Μέγαρο** για να βγάλουμε ομαδικές αναμνηστικές φωτογραφίες.

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 10χλμ - ΕΝΗΛΙΚΕΣ & ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ (ΚΥΡΙΑΚΗ, 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026)

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 08:00

ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΔΡΟΜΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ
Οι συμμετέχοντες δρομείς μεταβαίνουν με δική τους ευθύνη στον χώρο εκκίνησης του αγώνα. Χρησιμοποιήστε το Μετρό για την απρόσκοπτη μετάβασή σας στον χώρο της αφετηρίας και αποφύγετε το αυτοκίνητο. Σημειώνεται ότι, οι δρομείς πρέπει να βρίσκονται στη Λεωφόρο Βασ. Αμαλίας (στο ύψος του Μεγάρου Μποδοσάκη), με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα, τουλάχιστον 30 λεπτά με 1 ώρα πριν από

την έναρξη του Αγώνα, δηλαδή στις **07:00-07:30**. Οι δρομείς μπορούν να προθερμαίνονται επί της Λεωφόρου Βασ. Αμαλίας στο ύψος της Πύλης του Αδριανού, πίσω από τον χώρο εκκίνησης ή στους χώρους του Ζαππείου. Δεν θα επιτρέπεται η προθέρμανση μπροστά από τη γραμμή εκκίνησης.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ
Η παράδοση των ρούχων των συμμετεχόντων (σε ειδικές πλαστικές τσάντες* που θα διαθέσει η διοργάνωση σε όλους τους συμμετέχοντες) θα γίνει σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός της αλέας του Ζαππείου το αργότερο 30 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, μέχρι τις 07:30.

* ***ΠΡΟΣΟΧΗ:*** *Πάνω στον σάκο πρέπει να κολληθεί το αυτοκόλλητο με τον αριθμό συμμετοχής του δρομέα με τρόπο ευδιάκριτο. Ο σάκος πρέπει να είναι καλά κλεισμένος και να μην περιέχει ταξιδιωτικά έγγραφα, χρήματα, τιμαλφή ή φάρμακα. Μετά τον τερματισμό, η παραλαβή των σάκων γίνεται με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής στον ίδιο χώρο που τον παραδώσατε. Ο ΣΕΓΑΣ και η Οργανωτική Επιτροπή του ΑΜΑ δεν φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας αντικειμένων αξίας.*

ΟΜΑΔΙΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ
Στις **07:30,** λίγο πριν την εκκίνηση, θα συγκεντρωθούμε όλοι οι Κολλεγιακοί δρομείς των 10χλμ στο **Ζάππειο Μέγαρο** καθώς και, μετά την ολοκλήρωση των αγώνων, στις **09:30** στο Πέταλο του Παναθηναϊκού Σταδίου για να βγάλουμε ομαδικές αναμνηστικές φωτογραφίες.

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ - ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ΚΥΡΙΑΚΗ, 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026)

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 09:00

ΟΜΑΔΙΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ
Στις **08:20,** λίγο πριν την εκκίνηση, θα συγκεντρωθούμε όλοι οι Κολλεγιακοί δρομείς του Μαραθωνίου στις **κερκίδες του Σταδίου στον Μαραθώνα.**

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 1,2χλμ - ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ (ΣΑΒΒΑΤΟ, 7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026) (Kids Run)

ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ: 16:00

Η εκκίνηση του αγώνα θα δοθεί στις 16:00 σε τρία διαφορετικά blocks εκκίνησης (wave start) για τις τάξεις ΣΤ', Ε' και Δ' αντίστοιχα.
Η εκκίνηση θα δοθεί επί της Λεωφόρου Βασιλίσσης Σοφίας στο ύψος της Βουλής (Λουλουδάδικα). Η διαδρομή είναι επί της Βασιλίσσης Σοφίας, Ηρώδου Αττικού με κατεύθυνση το Παναθηναϊκό Στάδιο. Ο τερματισμός θα γίνει στο Παναθηναϊκό Στάδιο.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΑΦΕΤΗΡΙΑΣ
Την ημέρα του αγώνα, και δεδομένου ότι η ώρα εκκίνησης του Αγώνα ορίζεται στις 16:00, όλα τα παιδιά που θα συμμετάσχουν θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένα μπροστά από **το μνημείο Άγνωστου Στρατιώτη**, περίπου μια ώρα πριν τον αγώνα, δηλαδή από τις 15:00 έως τις 15:15 (σύμφωνα με τις οδηγίες των διοργανωτών).

Κανένα παιδί που δεν θα βρίσκεται στο πεζοδρόμιο μπροστά από το μνημείο Άγνωστου Στρατιώτη μέχρι την ώρα αυτή, δεν θα μπορέσει να συμμετάσχει στον αγώνα. Εκεί θα συναντήσουν τους καθηγητές Φυσικής κ.κ. Στέλιο Κακαβογιάννη, Στρατούλα Παυλόγλου και Δημήτρη Ταλαγάνη.

ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΣΥΝΟΔΩΝ
Στις 15:40 όλοι οι κηδεμόνες και συνοδοί των παιδιών θα πρέπει να αποχωρήσουν από τον χώρο συγκέντρωσης παίρνοντας μαζί τους τον ρουχισμό των συμμετεχόντων παιδιών και να κατευθυνθούν προς το Παναθηναϊκό Στάδιο, όπου θα τερματίσουν τα παιδιά.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ

- Στις **15:30** ομαδική φωτογράφιση **στο χώρο της εκκίνησης.**
- Στις **16:30**, μετά την ολοκλήρωση των αγώνων, θα συγκεντρωθούμε όλοι οι Κολλεγιακοί δρομείς 1,2χλμ στο **πλάι - άνω διάζωμα του Παναθηναϊκού Σταδίου** για να βγάλουμε ομαδικές **αναμνηστικές φωτογραφίες.**

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ / ΣΥΝΟΔΟΥΣ (Kids Run)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ & ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΕΓΑΣ

- **Αγώνας Δρόμου 1,2χλμ**
- **Αγώνας Δρόμου 5χλμ**
- **Αγώνας Δρόμου 10χλμ**
- **Μαραθώνιος Δρόμος**

ΣΚΟΠΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΑΚΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ

Να θυμάστε τον σημαντικό σκοπό μας στο πλαίσιο του Κολλεγιακού Μαραθωνίου: τη στήριξη του Προγράμματος Υποτροφιών του Κολλεγίου. Να υπενθυμίζετε στους συγγενείς, φίλους, συναδέλφους, συμμαθητές και συναποφοίτους να κάνουν δωρεές στηρίζοντας το Πρόγραμμα Υποτροφιών προς τιμήν της αγωνιστικής σας προσπάθειας ή/και προς τιμήν της αγωνιστικής προσπάθειας άλλων Κολλεγιακών δρομέων στον ακόλουθο σύνδεσμο www.athenscollege.edu.gr/give/givenow.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΟΛΥΖΟΥ

Μπορείτε να βρείτε χρήσιμες συμβουλές από τη **Μαρία Πολύζου**, Πρέσβειρα του Μαραθωνίου, Βαλκανιονίκη και κάτοχο του Πανελληνίου ρεκόρ στον Μαραθώνιο 2:33:40, προπονήτρια δρόμων αντοχής και δρομέων στο πλαίσιο του Προγράμματος Ενηλίκων εδώ.

Περισσότερες πληροφορίες στη σελίδα του Κολλεγιακού Μαραθωνίου
www.athenscollege.edu.gr/give/community/marathon