



ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ '23 ΠΑΤΡΑΣ

Φάνης Τσιμιγκάτος

21 Οκτωβρίου



Εκκίνηση 19:00: Νότιο Πάρκο (κολυμβητήριο ΝΟΠ)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΓΩΝΩΝ



21km

*για άτομα άνω των 18 ετών



5km

*για άτομα άνω των 12 ετών



1km

*για μαθητές δημοτικού και ΑΜΕΑ με δωρεάν συμμετοχή

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



Μέγαρο Λόγου & Τέχνης
Πλ. Γεωργίου, Πάτρα



2610-271609



patrasnighthalfmarathon.gr

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ:



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ:



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΓΙΔΑ:



Κώστας Πελετίδης

Δήμαρχος Πατρέων



Ο Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Πάτρας «Φάνης Τσιμιγκάτος» αγκαλιάστηκε εξ αρχής από την αθλητική κοινότητα της πόλης, τη νεολαία και το λαό, αναδείχτηκε από την πρώτη χρονιά ως ο καλύτερος και πιο δημοφιλής της ευρύτερης περιοχής της Δυτικής Ελλάδας και πολύ γρήγορα θα βάλει την πόλη μας στον Ευρωπαϊκό χάρτη του διεθνούς δρομικού κινήματος.

Η επιτυχία αυτή που είναι πολυπαραγοντική εκφράζει τις

δυνατότητες της πόλης, την υψηλή ποιότητα του δυναμικού που διαθέτουμε και στον αθλητισμό, καταδεικνύει πόσο σημαντικά πράγματα μπορούμε να κάνουμε όταν πάνω απ' όλα βάζουμε το κοινό καλό και δείχνει το δρόμο προς το μέλλον, το δρόμο της ανάπτυξης της πόλης μας με επίκεντρο τους πολίτες και ιδιαίτερα τη νεολαία.

Αντιστεκόμαστε σθεναρά στην αχαλίνωτη εμπορευματοποίηση του αθλητισμού και υπερασπιζόμαστε την ισότιμη πρόσβαση όλων στον αθλητισμό και κυρίως των παιδιών μας γιατί είναι αναντικατάστατος ο πολύπλευρος κοινωνικός του ρόλος και ειδικότερα για την προστασία τους από τις καταστροφικές παντός είδους εξαρτήσεις.

Η ανασυγκρότηση, ο εκσυγχρονισμός και η επιμελής συντήρηση όλων των μεγάλων δημοτικών αθλητικών εγκαταστάσεων. ο σύγχρονος υλικοτεχνικός εξοπλισμός τους, η κατασκευή νέων αθλητικών εγκαταστάσεων που συνεχίζεται αδιάκοπα και θα ολοκληρωθεί με τη σχεδιασμένη ανακατασκευή όλων των μικρών συνοικιακών – κοινοτικών γηπέδων αποτελούν τη στέρεα βάση για την αθλητική ανάπτυξη της πόλης.

Ο 2ος Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος της πόλης μας θα είναι ένα ακόμη μεγάλο και αποφασιστικό βήμα προς τα μπροστά.

Σοφία Σακοράφα

Πρόεδρος ΣΕΓΑΣ



Έναν χρόνο μετά την επιστροφή του στο καλεντάρι, και μάλιστα αναβαθμισμένος ως Διεθνής, ο νυχτερινός Ημιμαραθώνιος της Πάτρας καθιερώνεται φέτος στη συνείδηση του φίλαθλου κόσμου και του δρομικού κινήματος.

Μια διοργάνωση ιδιαίτερα σημαντική, καθώς στον τίτλο της φέρει το όνομα του μεγάλου Πατρινού μαραθωνοδρόμου Φάνη Τσιμιγκάτου, ο οποίος τίμησε πολλάκις τα εθνικά χρώματα και τον πατρινό κλασικό αθλητισμό.

Επί σειρά ετών, ο ΣΕΓΑΣ, η ΕΑΣ και η Δημοτική Αρχή της Πάτρας, με την καθοριστική συμβολή των αποδεδειγμένα, φίλων του αθλητισμού, Δημάρχου Κώστα Πελετίδη και Αντιδημάρχου Παιδείας και Αθλητισμού Τάκη Πετρόπουλου, έχουν αναπτύξει και εξελίξει μια εξαιρετική συνεργασία που έχει μετουσιωθεί με τη φιλοξενία πλείστων διοργανώσεων πανελληνίας, αλλά και διεθνούς εμβέλειας στην αχαϊκή πρωτεύουσα.

Η Πάτρα είναι μια πόλη που έχει πιστοποιήσει την αγάπη της για τα σπορ. Στα στάδιά της έχουν γαλουχηθεί κορυφαίοι πρωταθλητές και παράγοντες όλων των αθλημάτων. Φυσιολογικά, λοιπόν, αγάλιασε από την πρώτη στιγμή και το δικό της Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο, που τιμά έμπρακτα τη μνήμη ενός μεγάλου δρομέα.

Οι ενωμένες δυνάμεις και οι συνέργειες δεκάδων αθλητικών και άλλων φορέων της πόλης, σε συνδυασμό με την κινητήρια δύναμη των εκατοντάδων εθελοντών εγγυώνται για τη μεγάλη οργανωτική και αγωνιστική επιτυχία της διοργάνωσης, η οποία πέρα από το αθλητικό της προφίλ, θα αναδείξει με τις παράλληλες δράσεις, τον πολιτισμό και την αρχιτεκτονική ομορφιά της πόλης.

Τάκης Πετρόπουλος

Αντιδήμαρχος Αθλητισμού



Ο Φάνης ήταν ένας σπουδαίος αθλητής, με αυθεντική λαϊκότητα. Η αγωνιστικότητα, η ανθεκτικότητα, το πείσμα και το πάθος, που τον χαρακτήριζαν στις ατέλειωτες αθλητικές διαδρομές του, τον συνόδευαν σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής ακόμη και στην καθημερινότητά του. Ποτέ δεν προσποιήθηκε ότι ήταν κάτι άλλο από τον πραγματικό εαυτό του. Μαζί με τα χαρίσματα και τις αρετές του ανυπόκριτα άφηνε να ξεχυθούν ορμητικά και οι ανθρώπινες αδυναμίες του.

Χειμαρρώδης, καταϊγιστικός, δεικτικός, καυστικός, σκωπτικός, σαρκαστικός, συγκινησιακός και δεινός ατακαδόρος στον προφορικό του λόγο. Ότι έλεγε, καθημερινό, απλοϊκό ή κοινωνικό, πολιτικό περισσότερο σοβαρό το υποστήριζε με όλα τα εκφραστικά μέσα του σώματος. Το βλέμμα, το πρόσωπο, τα χέρια σε συμφωνική αρμονία με το λόγο.

Ένας απολαυστικός περιπλανώμενος λαϊκός περφόμερ στους δρόμους της πόλης. Τον συναντούσες παντού και πάντα είχε κάτι να σου πει. Αιρετικός αθλητής, καινοτόμος και τολμηρός στις προπονητικές μεθόδους που υιοθετούσε, κάποιες από τις οποίες σε πρώιμο πειραματικό στάδιο με πολύ υψηλά επίπεδα επιβάρυνσης και καταπόνησης.

Στη μακρόχρονη αθλητική του καριέρα κατήγαγε μεγάλες νίκες σε εθνικό κυρίως αλλά και σε διεθνές επίπεδο. Έξι φορές Πανελληνιονίκης στο Μαραθώνιο. Στην Κλασική διαδρομή της Αθήνας δύο φορές χρυσός, μία αργυρός και δύο χάλκινος, ενώ κατείχε το ρεκόρ της Κλασικής διαδρομής με 2:19.55 για δεκαπέντε ολόκληρα χρόνια (1983-98). Η διεθνής επιτυχία του το 1974, στους Βαλκανικούς αγώνες, που είχαν μεγάλο κύρος τότε, χαρακτηρίζει την προσωπικότητα και το εκρηκτικό ταπεραμέντο του. Εκδιωγμένος από τον ΣΕΓΑΣ για αντισυμβατική συμπεριφορά, προπονείται μόνος του στη διαδρομή Πάτρα -Αίγιο με βαριά παπούτσια και παίρνει το αργυρό μετάλλιο. Ο Φάνης όμως δεν θα μείνει στην ιστορία της πόλης μόνο για τα αθλητικά του κατορθώματα. Ανήσυχο πνεύμα με παραστάσεις από

τα ταξίδια του και αναπτυγμένη κοινωνική συνείδηση, αναζητάει μια διαδρομή πολλαπλής χρήσης για τρέξιμο, περπάτημα και αναψυχή μέσα στη φύση και τη βρίσκει στο πιο ιδανικό μέρος.

Ο Δήμος Πατρέων καθιέρωσε και χρηματοδοτεί το θεσμό «Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος Πάτρας Φάνης Τσιμιγκάτος», που θα συνδιοργανώνει κάθε χρόνο τον Οκτώβριο με την ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ και άλλους φορείς με τους οποίους συνέδεσε άρρηκτα το όνομα του. Ο αγώνας αυτός διεξάγεται σύμφωνα με τις υψηλές τεχνικές προδιαγραφές της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου (IAAF), είναι αναγνωρισμένος από τον ΣΕΓΑΣ κι ενταγμένος στο καλεντάρι του ως επίσημος αγώνας, του οποίου τα ρεκόρ θα αναγνωρίζονται.

Με το Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο στο όνομα ενός από τους μεγάλους αθλητές μας η Πάτρα τιμά την αθλητική της ιστορία.

Παναγιώτης Σεμιτέκολος

Πρόεδρος της Ερασιτεχνικής Παναχαϊκής



Ο Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος "Φάνης Τσιμιγκάτος" που διοργανώνει ο Δήμος Πατρέων με την Περιφερειακή Ένωση Δήμων (ΠΕΔ) Δυτικής Ελλάδας και αθλητικούς φορείς της πόλης μας μεταξύ των οποίων και η Παναχαϊκή Γυμναστική Γ.Ε. αθλητής της οποίας ήταν ο αείμνηστος κορυφαίος Μαραθωνοδρόμος καθιερώθηκε από την πρώτη χρονιά διεξαγωγής του ως ο σημαντικότερος και

μαζικότερος Ημιμαραθώνιος της Δυτικής Ελλάδας κι ένας από τους σημαντικότερους και πιο δημοφιλείς της χώρας και των Βαλκανίων.

Το χαρακτηριστικό που κάνει ξεχωριστό τον Ημιμαραθώνιο μας είναι η φιλοσοφία της μη εμπορευματοποίησης του αθλητισμού, για να μην γίνει εμπόρευμα και να παραμείνει κοινωνικό αγαθό, στο οποίο θα έχουν πρόσβαση όλοι χωρίς καμία διάκριση. Με αυτή την έννοια ο Ημιμαραθώνιος μας συμβολίζει τους αγώνες διεκδίκησης για ένα καλύτερο αύριο με σύνθημα «κατάκτηση ζωής»

Νίκος Μπαλάσης

Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου



Η Πάτρα, η πόλη των Μαραθωνοδρόμων διοργανώνει φέτος για πρώτη φορά τον Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο Πάτρας τιμώντας τη μνήμη του μεγάλου Μαραθωνοδρόμου Φάνη Τσιμιγκάτου.

Ο Φάνης Τσιμιγκάτος υπήρξε μια σπουδαία λαϊκή μορφή του αθλητισμού και της ζωής της πόλης που ξεχώρισε με τις καταπληκτικές επιδόσεις και επιτυχίες στον Μαραθώνιο δρόμο. Από την

εποχή του και μετά παρατηρούμε την ανάπτυξη και ανάδειξη για την πόλη της μεγάλης ιστορίας των πατρινών μαραθωνοδρόμων και του δρομικού κινήματος.

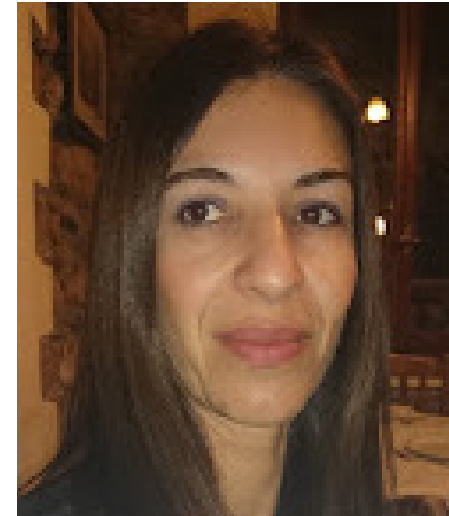
Ο νυχτερινός ημιμαραθώνιος είναι ένας αγώνας που προετοιμάζεται καιρό από την Αντιδημαρχία Παιδείας και αθλητισμού με την σύμπραξη όλων των ανθρώπων του στίβου. Η αθλητική ιστορία της πόλης κυρίως στο αγώνισμα του Μαραθωνίου είναι τεράστια και η επιτυχής διοργάνωση αυτού του αγώνα μας αφορά όλους.

Η ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Β.Π. με την τεχνογνωσία και την εμπειρία των στελεχών της συνεργάζεται με υπευθυνότητα και χαρά στην ομαλή τέλεση του αγώνα. Είναι ένας αγώνας που συγκεντρώνει το ενδιαφέρον πολλών αθλητών και αθλουμένων από όλη τη χώρα για πολλούς λόγους. Η επίπεδη κλειστή διαδρομή στο παραλιακό μέτωπο, ο χρόνος τέλεσης του αγώνα, η ασφάλεια των αγωνιζομένων, η εμπειρία σε μεγάλες διοργανώσεις, η τεράστια αθλητική ιστορία της πόλης είναι στοιχεία που λαμβάνουν υπόψη τους αθλητές από όλη την Ελλάδα για συμμετοχή σε αυτόν τον αγώνα.

Καλούμε όλους τους ανθρώπους του αθλητισμού της πόλης να παρακολουθήσουν από κοντά όλα όσα αθλητικά και πολιτιστικά δρώμενα θα πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο της διοργάνωσης.

Όλγα Φλίγκου

Πρόεδρος ΑΟΠ ΚΟΥΡΟΣ



Η Πάτρα είναι μια πόλη με μεγάλη ιστορία στο κλασικό αθλητισμό και στο δρομικό κίνημα. Ο πρώτος Νυχτερινός Ημιμαραθώνιος «ΦΑΝΗΣ ΤΣΙΜΙΓΚΑΤΟΣ» είναι ένας αγώνας με ελληνικές και διεθνή συμμετοχές.

Με τη συνεργασία των φορέων και του δήμου Πατρεών προσδοκούμε να καθιερωθεί σαν ένα αθλητικό γεγονός

μέσα από το οποίο θα φανούν οι εξαιρετικές ομορφιές της πόλης

μας. Οι αθλητές θα έχουν την ευκαιρία να αγωνιστούν σε μια ασφαλή και πιστοποιημένη διαδρομή, με παράλληλες πολιτιστικές εκδηλώσεις για όλο τον κόσμο που θα παρευρεθεί .

Ο Α.Ο.Π.ΚΟΥΡΟΣ σαν συνδιοργανωτής δεσμεύεται να κάνει ό,τι είναι δυνατόν προκειμένου να ενωθούν όλες οι δυνάμεις της πόλης μας για να πετύχει αυτός ο αγώνας, έτσι ώστε να γίνει ένας θεσμός που λείπει μέχρι σήμερα από την πόλη μας .

Ευχόμαστε καλή επιτυχία σε όλους!

Μικρό ιστορικό

Η διοργάνωση ημιμαραθωνίου δρόμου στην Αχαΐα ξεκίνησε με πρωτοβουλία του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Πάτρας στις αρχές της δεκαετίας του '80. Το 2018 διεξήχθη ο 36ος στη σειρά Ημιμαραθώνιος, αφιερωμένος στη μνήμη του Φάνη Τσιμιγκάτου. Τα μέτρα κατά της πανδημίας έπληξαν τη διοργάνωση, που επί τριετία ματαιώθηκε. Στις 15 Οκτωβρίου 2022 διεξήχθη ξανά, από τον Δήμο Πατρέων ανανεωμένος και μάλιστα νυκτερινός. Φέτος στις 21 Οκτωβρίου θα διεξαχθεί για 2η συνεχή χρονιά ως Νυχτερινός με προσδοκία να αποτελέσει έναν λαϊκό αγώνα ορόσημο για την πόλη μας



Η επίσημη σελίδα του ημιμαραθωνίου

Οι διοργανωτές έστησαν με πολύ μεράκι έναν πλήρη ιστότοπο, απόλυτα χρηστικό τόσο για τους χιλιάδες δρομείς, όσο και για τους επισκέπτες και φιλάθλους. Περιλαμβάνει κάθε αναγκαία πληροφορία για τον ημιμαραθώνιο, αλλά και πολλά αφιερώματα για το παρελθόν του αγώνα, του αχαϊκού στίβου και όλων των μεγάλων πρωταγωνιστών του δρομικού κινήματος της περιοχής.

<https://patrasnighthalfmarathon.gr/>

Το πρόγραμμα

Σάββατο 21 Οκτωβρίου

- Στις 5 μ.μ. **Αγώνας Δρόμου 1.000 μ. για μαθητές** Δημοτικού Σχολείου (γεννηθέντες τα έτη 2010 - 2012) και ΑΜεΑ.
- Στις 5.30 μ.μ. **Αγώνας Δρόμου 5.000 μ.** για άτομα άνω των 12 ετών.
- Στις 7 μ.μ. **Ημιμαραθώνιος 21.097 μ.** για άτομα άνω των 18 ετών.



Τα πάντα για τον αγώνα

Όλα όσα πρέπει να ξέρουμε για τον Νυχτερινό Ημιμαραθώνιο "Φ. Τσιμιγκάτος".

Απόσταση: 21.097 μ.

Ημερομηνία διεξαγωγής: 21 Οκτωβρίου 2023 ώρα 19.00

Εκκίνηση: Νότιο Πάρκο (κολυμβητήριο ΝΟΠ)

Τερματισμός: Νότιο Πάρκο (κολυμβητήριο ΝΟΠ)

Δικαίωμα συμμετοχής: Άνω των 18 ετών

Τροφοδοσία αθλητών: Θα υπάρχουν σταθμοί στην εκκίνηση, ανά 2,5 χιλ. και στον τερματισμό με νερό, ισοτονικό ποτό, μπανάνα ή αλμυρό snack.

Ιατρική κάλυψη: Εκκίνηση, ανά 6-7 χιλ., τερματισμός και μηχανοκίνητη μονάδα.

Ενθάρρυνση αθλητών: Εκκίνηση και ανά 6-7 χιλιόμετρα

Χημικές τουαλέτες: Εκκίνηση, ανά 5-6 χιλιόμετρα και τερματισμός

Η διαδρομή: Εκκίνηση στο Νότιο Πάρκο από την αφίδα που θα είναι στο μεγάλο parking νότια του Κολυμβητηρίου του ΝΟΠ - κατεύθυνση βόρεια εντός του Νοτίου Πάρκου - έξοδος από το Νότιο Πάρκο στο ύψος της οδού Παπαφλέσσα - κατεύθυνση νότια επί της Ακτής Δυμαίων - αναστροφή στο ύψος της Πειραιϊκής Πατραϊκής - κατεύθυνση βόρεια επί της Ακτής Δυμαίων - είσοδος στο Νότιο Πάρκο στο ύψος της οδού Παπαφλέσσα - κατεύθυνση βόρεια παραλιακά - ιχθυόσκαλα - παλιό κτίριο Λιμενικού - παλιό λιμάνι - εμπορική ζώνη παλιού λιμανιού - έξοδος στην Ηρώων Πολυτεχνείου από την Πύλη 7 - Τερψιθέα - Έλος Αγυιάς - αναστροφή στην Πλαζ - κατεύθυνση νότια στην ίδια διαδρομή αντίστροφα μέχρι το Νότιο Πάρκο - έξοδος από το Νότιο Πάρκο πάλι στο ύψος της οδού Παπαφλέσσα - κατεύθυνση νότια επί της Ακτής Δυμαίων - αναστροφή πριν την Πειραιϊκή Πατραϊκή - κατεύθυνση βόρεια - είσοδος στο Νότιο Πάρκο στο ύψος της οδού Παπαφλέσσα - Τερματισμός στο σημείο εκκίνησης.

Αναλυτικά οι πληροφορίες για τον αγώνα 5.000μ.

Ημερομηνία διεξαγωγής : 21 Οκτωβρίου 2023 ώρα 17.30

Εκκίνηση: Νότιο Πάρκο (κολυμβητήριο ΝΟΠ)

Τερματισμός: Νότιο Πάρκο (κολυμβητήριο ΝΟΠ)

Περιγραφή Διαδρομής: Ίδιο σημείο εκκίνησης με Ημιμαραθώνιο - κατεύθυνση βόρεια εντός του Νοτίου Πάρκου στην ίδια διαδρομή με τον Ημιμαραθώνιο μέχρι το παλιό λιμάνι προβλήτα οδού Αγίου Νικολάου - αναστροφή - κατεύθυνση νότια στην ίδια διαδρομή αντίστροφα - τερματισμός στο ίδιο σημείο με Ημιμαραθώνιο.

Δικαίωμα συμμετοχής: Άνω των 12 ετών

Τροφοδοσία αθλητών: Θα υπάρχουν σταθμοί στην εκκίνηση, στα 2,5 χιλ. και στον τερματισμό με νερό

Ιατρική κάλυψη: Εκκίνηση, τερματισμός και μηχανοκίνητη μονάδα

Ενθάρρυνση αθλητών: Εκκίνηση, 2,5 χιλ.

Χημικές τουαλέτες: Εκκίνηση, τερματισμός

Αγώνας δρόμου 1.000μ.

Ώρα έναρξης 17.00

Ίδιο σημείο εκκίνησης με Ημιμαραθώνιο - κατεύθυνση βόρεια εντός του Νοτίου Πάρκου στην ίδια διαδρομή με τον Ημιμαραθώνιο μέχρι το ύψος της οδού Παπαφλέσσα - αναστροφή στο ύψος της Ιεροθέου - κατεύθυνση νότια στην ίδια διαδρομή αντίστροφα - τερματισμός στο ίδιο σημείο με Ημιμαραθώνιο.



Τι πρέπει να προσέξουν όσοι πρόκειται να τρέξουν στον ημιμαραθώνιο

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν τρέχουν ένα αγώνα για να τον κερδίσουν, αλλά τρέχουν για τη συμμετοχή σε αυτόν και για την καλύτερη προσωπική τους απόδοση. Είναι αγώνας αντοχής δρόμου κάλυψης επίσημης απόστασης 21 χιλιομέτρων. Πήρατε, λοιπόν, την απόφαση να συμμετάσχετε; Δείτε τι θα πρέπει να έχετε υπόψη σας:

Τσεκάρτε την ιατρική σας κατάσταση, μιλήστε με τον καρδιολόγο σας ή τον ορθοπαιδικό. Μην αρχίζετε προπονητικό πρόγραμμα χωρίς να έχετε κάνει πλήρη ιατρική εξέταση.

Ξεκινήστε απλά. Το να τρέχετε 4-5 χιλιόμετρα στο διάδρομο του γυμναστηρίου σας διαφέρει πολύ από τα 5 χλμ. στο δρόμο. Βρείτε ένα σύντροφο για τις προπονήσεις σας. Ένας συναθλητής με παρεμφερείς ικανότητες και στόχους με τους δικούς σας παρέχει ένα επιπλέον κίνητρο. Εάν είστε νέος στους αγώνες δρόμου, ο πρώτος σας αγώνας πρέπει να είναι μικρός και διαχειρίσιμος, για παράδειγμα 5-10 χιλιόμετρα.

Φτιάξτε το δικό σας σχέδιο. Πριν ξεκινήσετε, θα χρειαστείτε ένα πλάνο, ώστε να προετοιμαστείτε και να μπειτε σε φόρμα για τον αγώνα. Μιλήστε με φίλους, ώστε να καταλάβετε τα βασικά σημεία της προπόνησης. Οι νέοι δρομείς θα πρέπει να είναι «συντηρητικοί» ως προς τα χιλιόμετρα που τρέχουν.

Βρείτε τα κατάλληλα παπούτσια και τον κατάλληλο εξοπλισμό για σας. Ένα καλό ζευγάρι παπούτσια είναι το πιο σημαντικό σημείο εκκίνησης για ένα νέο δρομέα, τα οποία να είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεται το πόδι σας. Εντελώς διαφορετικά παπούτσια θα πρέπει να χρησιμοποιεί ένας δρομέας που προπονείται για τα 5 χιλιόμετρα από το δρομέα που προορίζεται για τον ημι-Μαραθώνιο. Ο σύγχρονος αθλητικός ρουχισμός είναι κάτι επίσης απαραίτητος.

Καταγράφετε τα χιλιόμετρα που τρέχετε. Ρολόγια GPS δεν εντάσσονται στον αναγκαίο εξοπλισμό, πολλοί δρομείς βρίσκουν βολική την καταμέτρηση των χιλιομέτρων που τρέχουν και της ταχύτητάς τους.

Ακολουθήστε τις διατροφικές σας συνήθειες. Κατά την εβδομάδα του αγώνα, θέσατε ως βασική σας προτεραιότητα την κατάλληλη διατροφή. Καταναλώστε φαγητά που γνωρίζετε και τα οποία είναι αποδεκτά από τον οργανισμό σας. Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να δοκιμάσετε νέες γεύσεις και συνταγές, οι στομαχικές διαταραχές δεν είναι επιθυμητές. (Επαρκή Ενυδάτωση, Αύξηση Υδατανθράκων, Μείωση φυτικών Ινών-Λαχανικά, Τρώμε πρωινό καθημερινά).

Ξεκουραστείτε επαρκώς. Είναι απαραίτητο σε αυτήν τη φάση πριν τον αγώνα να ξεκουράζεστε πολύ και σταδιακά να μειώσετε την ένταση του τρεξίματός σας, ώστε να προετοιμάσετε τα πόδια σας για τον αγώνα. Η ένταση που θα έχετε το βράδυ πριν τον αγώνα μπορεί να μην σας αφήσει να κλείσετε μάτι, γι' αυτό καλό είναι να έχετε προνοήσει και να έχετε κοιμηθεί (7-8 ώρες) επαρκώς τις προηγούμενες νύχτες.

Ξεκινήστε νωρίς από το σπίτι. Έφτασε η μέρα του αγώνα! Δώστε στον εαυτό σας το χρόνο που χρειάζεται για να εξοικειωθεί με το χώρο διεξαγωγής του αγώνα. Να γνωρίζετε πως κάθε δρομέας μαθαίνει πάντοτε κάτι από κάθε έναν αγώνα στον οποίο συμμετάσχει

Μη σκέφτεστε τον τερματισμό, χαρείτε τη διαδρομή, τον κόσμο και το χειροκρότημα του. Μόνο κάθε αθλητής ξέρει για ποιον αγώνα έχει προετοιμαστεί και τι αγώνα μπορεί να κάνει.

Τρέξτε με το μπροστινό τμήμα του πέλματος σας και το στήθος μπροστά. Το τρέξιμο μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για τις αρθρώσεις σας, ειδικά για τις αρθρώσεις στις φτέρνες σας. Διδάξτε το σώμα σας να προσγειώνεται στο μπροστινό τμήμα του πέλματος σας μ' αυτή τη συμβουλή για το τρέξιμο. Επιπροσθέτως προσπαθήστε να φανταστείτε πως καθοδηγείστε από το στήθος σας. Αυτό μειώνει τις πιθανότητες να τρέχετε με τους ώμους σας σκυμμένους, το οποίο κάνει πιο δύσκολο για σας να αναπνεύσετε σωστά.



Μετά τον αγώνα:

- Συνεχίστε να κινήστε για τουλάχιστον 10 λεπτά.
- Γεμίστε το ρεζερβουάρ με σνακ πρωτεΐνης μέσα σε 30 λεπτά από τον τερματισμό του αγώνα.
- Ντυθείτε ζεστά - θερμό λουτρό.
- Εάν υπάρχει πόνος πάνω σε οστό μιλήστε με το γιατρό του αγώνα (περιοστίτιδα και κάταγμα κόπωσης), πόνο ή τράβηγμα στο μυ (θλάση), ζάλη, ίλιγγος, ζητάμε βοήθεια (αφυδάτωση, κόπωση).

Την επόμενη μέρα μην παραμείνετε στάσιμος. Είναι σημαντικό να κάνετε κάποια δραστηριότητα, όπως το κολύμπι.



Το αγώνισμα της Πάτρας

Ορισμένα στοιχεία που θα πρέπει να γνωρίζουμε:

Όπως και στο μαραθώνιο, όπου είναι κάτοχοι του πανελληνίου ρεκόρ σε άνδρες και γυναίκες, ο Σπύρος Ανδριόπουλος και η Μαρία Πολύζου (αθλητές του Πάτραι και του Εσπέρου παλαιότερα), έτσι και στον ημιμαραθώνιο έχουν κορυφαίες επιδόσεις. Μάλιστα μέχρι το 2016 ήταν αμφότεροι κάτοχοι του πανελληνίου ρεκόρ και στον ημιμαραθώνιο. Τον Αύγουστο του 2016 στο Άμστερνταμ η Ουρανία Ρεμπούλη κατέρριψε με 1.11.52 το πανελλήνιο ρεκόρ της Πολύζου, που πλέον έχει τη 2η καλύτερη επίδοση όλων των εποχών στην Ελλάδα με 1.13.31 από το 1988 στην Ολλανδία.

Το πανελλήνιο ρεκόρ του Σπύρου Ανδριόπουλου είναι 1.03.04 από τον Δεκέμβριο του 1988 στο Παλέρμο. Ανδριόπουλος και Πολύζου έχουν όπως εξυπακούεται και την κορυφαία επίδοση όλων των εποχών στην Αχαΐα.

Ιδού και τα πανελλήνια ρεκόρ τους στον μαραθώνιο: 2.12.04 Σπύρος Ανδριόπουλος (1988). 2.33.40.0 Μαρία Πολύζου (1998). Και οι δυο τους υπήρξαν πολλές φορές κάτοχοι του πανελληνίου ρεκόρ στον ημιμαραθώνιο: Σπύρος Ανδριόπουλος με 1.03.08 το 1988 στο Μιλάνο.

Η Μαρία Πολύζου: Με 1.19.50 το 1993 στην Πάτρα. Με 1.17.54 το 1995 στην Ρώμη. Με 1.17.38' το 1995 στο Τούρκου της Φινλανδίας. Με 1.16.09 το 1996 στη Λισαβόνα. Με 1.15.27 το 1996 στη Γαλλία. Με 1.15.07 στις 8/6/1997 στην Ολλανδία. Με 1.14.45 το 1998 στο Βερολίνο. Με 1.13.31 το 1998 στο Ελσεντε της Ολλανδίας.

Η κορυφαία επίδοση ημιμαραθωνίου όλων των εποχών στην Αχαΐα, στην κατηγορία νέων ανδρών είναι:

Κωνσταντίνος Ιατρόπουλος (Αθηνόδωρος) 1.14.38 το 2018.

Αντίστοιχα στους εφήβους:

Κωνσταντίνος Ντεντόπουλος 1.37.0 (ρ.χ.) το 2012.

Και τέλος στους παίδες:

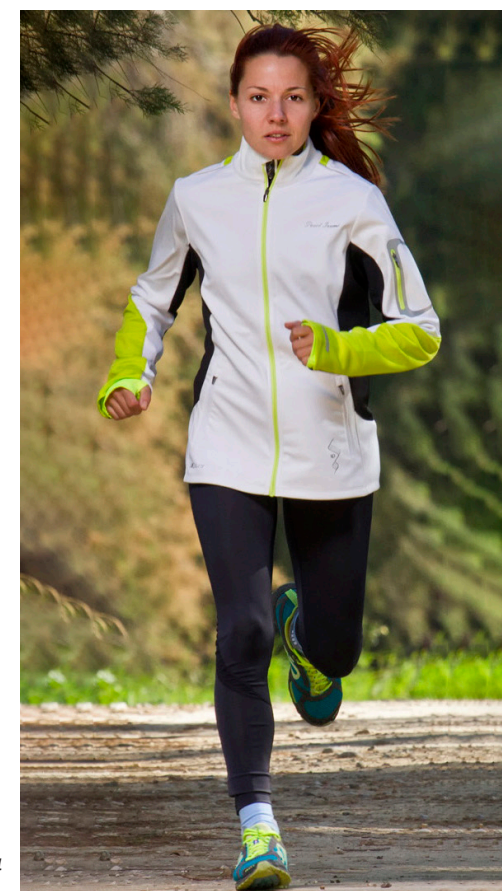
Σάββας Κραβαριώτης (Ολυμπιάδα) 1.37.25 (ρ.χ.) το 2012.

Σε δύο ηλικιακές κατηγορίες βετεράνων το πανελλήνιο ρεκόρ είναι πατρινή υπόθεση:

35-39 ΕΤΩΝ, **Σπύρος Ανδριόπουλος** 1.04.49 το 1998 στο Μιλάνο.

45-49 ΕΤΩΝ: **Κωνσταντίνα Στεφανοπούλου** (Πέλοπας) 1.24'.54 το 2012 στην Αθήνα.

Δύο είναι τα μετάλλια της Πάτρας στο πανελλήνιο πρωτάθλημα ημιμαραθωνίου: 2015 1η Σοφία Ρήγα. 2012 1 Κωνσταντίνα Στεφανοπούλου.



Σοφία Ρήγα

Αγώνας – γιορτή

Η Πάτρα των μεγάλων μαραθωνοδρόμων μπαίνει στο χάρτη των μεγάλων δρομικών γεγονότων, με έναν αγώνα – γιορτή για το δρομικό κίνημα της χώρας.

Ο Δήμος Πατρέων έχει ξεκινήσει από το 2016 τις αθλητικές εκδηλώσεις τιμής για τον Φάνη Τσιμιγκάτο. Μετά τα τρία χρόνια της πανδημίας, επανέρχεται με τον νυχτερινό ημιμαραθώνιο «Φάνης Τσιμιγκάτος», Φέτος διοργανώνει το 2ο Νυκτερινό Ημιμαραθώνιο «Φάνης Τσιμιγκάτος» με σκοπό να γίνει θεσμός και να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.

Σε θέση επιφυλακής το ομολογουμένως πολύ καλά οργανωμένο και καλοκουρδισμένο αθλητικό επιτελείο του Δήμου Πατρέων, που ανέλαβε τη διοργάνωση, τόσο σε υπηρεσιακό όσο και σε πολιτικό επίπεδο, караδοκούσε πανέτοιμο για την υλοποίηση ενός ακόμη μεγάλου στόχου που η πανδημία άφησε στη μέση.

Η Πάτρα η ζη πόλη της Ελλάδας με τη μεγάλη ιστορική αθλητική παράδοση πρέπει να αποκτήσει το δικό της μεγάλο και λαμπερό αθλητικό θεσμό, που θα την βάλει στον Εθνικό και γιατί όχι στον Ευρωπαϊκό χάρτη των πόλεων που διοργανώνουν μεγάλα και μοναδικά αθλητικά γεγονότα.

Όσοι έχουν ασχοληθεί με τη νέα διαδρομή του αγώνα και έχουν τρέξει παραλιακά στην Πάτρα χαρακτηρίζουν τον αγώνα φαντασμαγορικό! Είναι μοναδικό προνόμιο να τρέχει κανείς κατά μήκος της ακτογραμμής με φόντο το μοναδικό ηλιοβασίλεμα της Πάτρας, τη θέα στον Πατραϊκό κόλπο και δίπλα σε μια πόλη που ακόμα φημίζεται για τα νεοκλασικά κτίρια και την αρχιτεκτονική της!

Μπορεί η Πάτρα να αποκτήσει ένα μόνιμο γεγονός με τεράστια δυναμική και αναπτυξιακό χαρακτήρα;

Μπορεί η Πάτρα να στηρίξει ένα μεγάλο μαζικό αθλητικό γεγονός που θα την καταστήσει επίκεντρο του διεθνούς αθλητισμού;

Η απάντηση είναι ναι. Και η απόδειξη είναι ο 2ος Νυκτερινός Ημιμαραθώνιος «Φάνης Τσιμιγκάτος» που θα διεξαχθεί κατά μήκος της ακτογραμμής της πόλης το βράδυ του Σαββάτου 21 Οκτωβρίου.

Όραμα να σηματοδοτήσει έναν νέο μεγάλο θεσμό για την Πάτρα.

Ισάξιο της δυναμικής του Πατρινού Καρναβαλιού! Με την απήχηση εκτός των τειχών που έχει ο εορτασμός του Πολιούχου Αποστόλου Ανδρέα.

Ένας λαϊκός αγώνας δρόμου που θα προσελκύει χιλιάδες αγωνιζόμενων και ακόμα περισσότερων συνοδών και επισκεπτών.

Που θα τονώνει το ντόπιο οικονομικό στοιχείο, θα αποτελεί πόλο τουριστικής έλξης, θα κάνει την Πάτρα πρωτεύουσα του δρομικού κινήματος. Όπως της αξίζει, αν συνυπολογίσει κανείς το εύρος και το τεράστιο μέγεθος των σπουδαιών αθλητών που ανέδειξε (Τσιμιγκάτος, Αδαμόπουλος, Ανδριόπουλος, Γκότσης, Μπούρκουλας, Λίτσας, Αργυρόπουλος, Πολύζου, Νικολακοπούλου, Ρήγα, Πετροπούλου, Φωτοπούλου και τόσοι ακόμα).

Σε μια διαδρομή που μαγνητίζει με το φυσικό κάλλος και την αθλητική της αρτιότητα, ο Νυκτερινός Ημιμαραθώνιος «Φάνης Τσιμιγκάτος», είναι έτοιμος για την μεγάλη πρόκληση.

Η Πάτρα είναι αθλητική πόλη, με τους παλιούς να δίνουν το παράδειγμα στη νέα γενιά. Ένα μεγάλο μπράβο, αξίζει σε όσους βάζουν τις δυνάμεις τους για την διοργάνωση αυτή. Ανοίγει ένας ωραίος δρόμος!



ΠΡΕΣΒΕΥΤΕΣ του 2^{ου} Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Πάτρας



ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ

Ο Σπύρος Ανδριόπουλος επιλέχθηκε ως Πρεσβευτής του Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Πάτρας 2022 που γίνεται στη μνήμη του μεγάλου Πατρινού μαραθωνοδρόμου Φάνη Τσιμιγκάτου και θα διεξαχθεί το Σάββατο 15 Οκτωβρίου 2022. Ήταν αθλητής του Α.Π.Σ. Πάτραι και κάτοχος μέχρι σήμερα

του πανελληνίου ρεκόρ στον μαραθώνιο και στα 10.000μ. Σήμερα είναι προπονητής στίβου. Με τον στίβο ασχολήθηκε 19 χρονών όταν κέρδισε στο περιφερειακό σχολικό πρωτάθλημα, τότε γράφτηκε στον Α.Π.Σ. Πάτραι και πολύ γρήγορα καλέστηκε στην Εθνική ομάδα.

Είχε καταρρίψει δύο φορές το πανελλήνιο ρεκόρ στα 10.000 μέτρα το 1983 σαν έφηβος και το 1987 ενώ το 1988 είχε καταρρίψει το ελληνικό ρεκόρ μαραθωνίου. Στις μεγάλες αποστάσεις και τον μαραθώνιο συνολικά έχει κατακτήσει 11 τίτλους από το 1984 ως το 1991. Το 1983 έκανε χρόνο 28.30 στα 10.000 μέτρα Ήταν πανελληνιονίκης δύο φορές στον μαραθώνιο το 1994 και το 1997. Χρυσό μετάλλιο είχε δύο φορές στον ανώμαλο δρόμο το 1984 και το 1989, δεύτερος ήταν το 1987.

Ο Ανδριόπουλος είχε πάρει μέρος σε 4 Πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα. Πρώτη φορά συμμετείχε το 1986 στη Στουτγκάρδη και στα 10.000μ. όπου αποκλείστηκε στον προκριματικό. Το 1990 στο Σπλιτ μετείχε πάλι στα 10.000μ.

καταλαμβάνοντας τη 15η θέση, ενώ και στο μαραθώνιο όπου εγκατέλειψε. Το 1988 πρώτος στον "γύρο Κάδμειας". Το 1994 στο Ελσίνκι συμμετείχε στον μαραθώνιο όπου ήταν 37ος, και τελευταία φορά το 1998 στη Βουδαπέστη στον μαραθώνιο όπου εγκατέλειψε. Το 1996 ήταν 1ος στα 10.000 στο στρατιωτικό πρωτάθλημα. Το 1987 στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Ρώμης με προπονητή τον Σπήλιο Ζαχαρόπουλο ήταν 7ος στα 10.000 μέτρα με επίδοση πανελλήνιο ρεκόρ 28.07.17, την ίδια χρονιά ήταν 2ος στην πανεπιστημιάδα στα 10.000 μέτρα Στο παγκόσμιο κύπελλο του 1987 στην Σεούλ στον μαραθώνιο ήταν 12ος με 2.14.19. Στο Μπρούνο Ζάουλι στον μαραθώνιο ήταν πρώτος το 1987 και δεύτερος το 1985. Το 1988 κατέρριψε στο Βερολίνο την πανελλήνια επίδοση στο Μαραθώνιο με χρόνο 2 ώρες 12' 04". Στο βαλκανικό πρωτάθλημα ανώμαλου δρόμου του 1997 ήταν

2ος στα 12χλμ με 35.26.3 12 και ήταν 2ος με την εθνική ομάδα στα 12χλμ ομαδική. Το 1996 στους Ολυμπιακούς αγώνες πήρε μέρος στον μαραθώνιο όπου τερμάτισε 36ος με επίδοση 2.19.41.0. Εκτός αγωνιστικών χώρων, έχει σπουδάσει στα ΤΕΦΑΑ και είναι πλοίαρχος του ελληνικού πολεμικού ναυτικού και διοικητής του ΑΣΑΕΔ.

Η δήλωσή του:

«Με πολύ μεγάλη χαρά και νιώθοντας τιμή ανταποκρίθηκα στο κάλεσμα του Δημάρχου Πατρέων Κώστα Πελετίδη, να υπηρετήσω την πόλη μου και τον αθλητισμό ως Πρεσβευτής του Νυχτερινού Ημιμαραθωνίου Πάτρας 2022 «Φάνης Τσιμιγκάτος». Στόχος μας είναι να καθιερώσουμε στην πόλη μας έναν Ημιμαραθώνιο διεθνώς αναγνωρισμένο, όπως αξίζει στην αθλητική της ιστορία. Να την αναδείξουμε σε διεθνή προορισμό και να αναζωογονήσουμε τις ιστορικές μήμες».



ΝΙΚΟΣ ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ

Ο Νίκος Αργυρόπουλος γεννήθηκε στην Πάτρα το 1951 και υπήρξε αθλητής Πανελληνιονίκης και Βαλκανιονίκης μεγάλων αποστάσεων και ειδικότερα του Μαραθωνίου. Αρχικά ξεκίνησε σαν αθλητής της πυγμαχίας αλλά γρήγορα τον κέρδισε το τρέξιμο και τελικά ασχολήθηκε σε κορυφαίο επίπεδο με αυτό. Το 1972 στην Αθήνα, εντάσσεται στην ομάδα του Ουγγροαμερικανικού προπονητή Μίχαϊ Ιγκλόϊ μαζί με κορυφαίους δρομείς της εποχής όπως ο Φάνης Τσιμιγκάτος, Μιχάλης Κούσης κ.α. Το 1974 συγκαταλεγόταν στους 5 καλύτερους μαραθωνοδρόμους των Βαλκανίων βάση των επιδόσεων του.

Το 1976 ο Νίκος Αργυρόπουλος ήταν Πανελληνιονίκης στον Μαραθώνιο με επίδοση 2:31':41".



Το 1977 στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα κατέρριψε τρία πανελλήνια ρεκόρ, στα 15.000μ με επίδοση 46':53", στα 10 μίλια με επίδοση 50':34" και στον δρόμο μιας ώρας έκανε 19.098 μέτρα καταρρίπτοντας την προηγούμενη επίδοση του Μακρίδη από το 1973. Στο ίδιο πρωτάθλημα ήταν πρώτος και στα 20.000 μέτρα και απέτυχε να καταρρίψει το πανελλήνιο ρεκόρ για 2". Στους Βαλκανικούς αγώνες του 1979 ήταν τρίτος Βαλκανιονίκης με επίδοση 2:27':50". Έχει τρέξει με πολλές διακρίσεις επίσης και σε διεθνείς Μαραθωνίους του εξωτερικού ΗΠΑ, Αυστραλία, Τουρκία, με ατομικό ρεκόρ στον Μαραθώνιο του Ντεμπνό της Πολωνίας στις 29/06/1980 με 2.19'.45". Έχει τρέξει σε 99 Μαραθωνίους ανά τον κόσμο με αμέτρητες διακρίσεις και αναμένουμε να αποφασίσει πότε και που θα κάνει τον εκατοστό.

Ο Νίκος Αργυρόπουλος ζει στην Πάτρα είναι συνταξιούχος του ΟΤΕ παντρεμένος και έχει δύο κόρες. Τα τελευταία χρόνια δραστηριοποιείται ενεργά στο δρομικό κίνημα, όντας Αντιπρόεδρος στο Σύλλογο Μαραθωνοδρόμων Αχαΐας «Φειδιππίδη», προσφέροντας γνώση και εμπειρία στους νεότερους αφού ουσιαστικά είναι ο τελευταίος εν ζωή ενεργός δρομέας από μια σειρά κορυφαίων όπως ο Μιχάλης Κούσης, Φάνης Τσιμιγκάτος, Κυριάκος Λαζαρίδης που δυστυχώς δεν είναι πια μαζί μας.

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Η Παναγιώτα (Γιώτα) Νικολακοπούλου γεννήθηκε στην Πάτρα το 1964. Αποτελεί μια από τις μεγάλες κυρίες των αποστάσεων της Ελλάδας και εννοείται της Πάτρας. Υπήρξε πέντε συνεχόμενες φορές νικήτρια του Πανελληνίου πρωταθλήματος Μαραθωνίου στην Αθήνα το 1995, στο Αγρίνιο το 1996 με επίδοση 2:43':53" (που είναι και το ατομικό της ρεκόρ), και πάλι στην Αθήνα το 1997, 1998, 1999.

Στους Βαλκανικούς αγώνες του 1997 που έγιναν στην Αθήνα, ήταν πρώτη νικήτρια στον Μαραθώνιο με χρόνο 2:44':24". Επίσης σημαντική ήταν η παρουσία της στον Μαραθώνιο του Χιούστον και του Ναγκάνο.

Υπήρξε αθλήτρια αρχικά του Έσπερου Πατρών και έπειτα του Πέλοπα Πατρών όπου για δεκαπέντε περίπου χρόνια κέρδισε μετάλλια και στα 10.000 μέτρα εκτός του Μαραθωνίου.



Η Παναγιώτα είναι παντρεμένη με τον επίσης δρομέα μεγάλων αποστάσεων, Γιάννη Λουβή και μαζί έχουν αποκτήσει τρεις κόρες, όλες πρωταθλήτριες με τον Πέλοπα, την Θεώνη, την Γεωργία και την Αδαμαντία, κι έναν γιο, τον Σπύρο επίσης αθλητή στίβου στον Πέλοπα. Τα τελευταία χρόνια έγινε γιαγιά αποκτώντας δυο υπέροχα εγγόνια στα οποία έχει αφοσιωθεί στην καθημερινότητά της.

Οι μορφές του Πατραϊκού στίβου

*Αυτές είναι οι σημαντικότερες μορφές των
μεγάλων αποστάσεων στην Πάτρα.*



Λουκάς Αδαμόπουλος
(Παναχαϊκή)
Ο πρώτος αθλητής στίβου
μεσαίων αποστάσεων της Αχαΐας
που συμμετείχε σε Ευρωπαϊκό
πρωτάθλημα (1950)

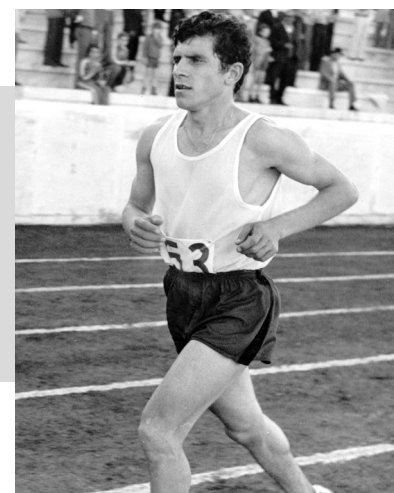


Φάνης Τσιμιγκάτος
(Παναχαϊκή)
Κάτοχος του πανελληνίου
ρεκόρ, βαλκανιονίκης, και
πανελληνιονίκης (5 φορές)
του μαραθωνίου.



Σπύρος Ανδριόπουλος
(Πάτραι)
Κάτοχος του πανελληνίου ρεκόρ
μαραθωνίου και ημιμαραθωνίου,
με συμμετοχές σε παγκόσμια
πρωταθλήματα.

Αλέξης Γκότσης
(Έσπερος, Πέλοπας)
Πανελληνιονίκης των μεγάλων
αποστάσεων με σπουδαίες
επιδόσεις και 18 πανελλήνια
μετάλλια.



Νίκος Αργυρόπουλος
(Παναχαϊκή)
Βαλκανιονίκης του μαραθωνίου
με πολλά πανελλήνια ρεκόρ
στις μεγάλες αποστάσεις και
αναρίθμητα μετάλλια.

Μαρία Πολύζου
(Έσπερος)
Η κάτοχος του πανελληνίου
ρεκόρ στον μαραθώνιο και
μέχρι πρότινος και στον
ημιμαραθώνιο. Η πρώτη
αθλήτρια της Αχαΐας που
συμμετείχε σε Ολυμπιακούς
Αγώνες.



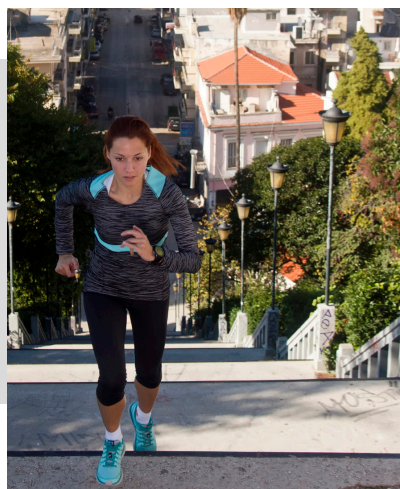
Παναγιώτα Νικολακοπούλου
(Έσπερος, Πέλοπας)

Από τις πολυνίκες του
μαραθωνίου (5 χρυσά)
διακρίθηκε και σε παγκόσμια
πρωταθλήματα.



Αικατερίνη Φωτοπούλου
(Πέλοπας)

Κατέκτησε 15 μετάλλια στα
πανελλήνια πρωταθλήματα
στις μεγάλες αποστάσεις.



Σοφία Ρήγα
(Κούρος)

Πανελληνιονίκης με σωρεία
διακρίσεων στον Μαραθώνιο
και στον ημιμαραθώνιο.
Συμμετείχε στους Ολυμπιακούς
Αγώνες.



Χάρης Λίτσας
(Ολυμπιάδα)

Ο Χάρης Λίτσας ήταν επί της
ουσίας το πρώτο μεγάλο ταλέντο
που ανέδειξε στον στίβο η
Ολυμπιάδα. Πολλά ρεκόρ και
πολλά πανελλήνια μετάλλια για
έναν καταπληκτικό δρομέα, τον
Χάρη Λίτσα, που διακρίθηκε
και στο εξωτερικό. Υπήρξε ένας
από αυτούς που γιγάντωσαν το
δρομικό κίνημα στην Πάτρα.

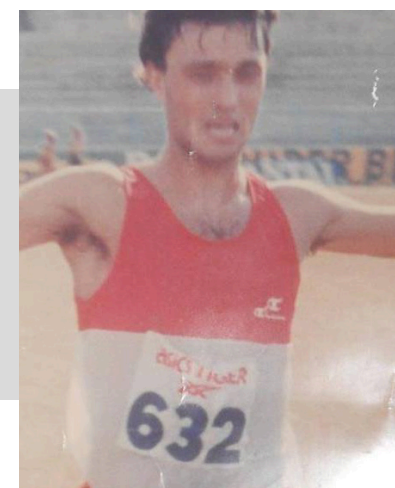
Παναγιώτα Πετροπούλου
(Πέλοπας)

Πρωταθλήτρια του
μαραθωνίου δρόμου
στον οποίο αναδείχθηκε
πανελληνιονίκης το 1993.



Μπούρκουλας Φώτης

Πρωταθλητής στους δρόμους
αντοχής με συμμετοχές στην
Εθνική Ομάδα. Αποτελεί μια
από τις ξεχωριστές μορφές των
Πατρινών Δρομέων.



Οι συντελεστές της διοργάνωσης



ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πελετίδης Κώστας,

Δήμαρχος Πατρέων – Πρόεδρος

Παπαδόπουλος Θανάσης,

Δήμαρχος Καλαβρύτων

Πετρόπουλος Τάκης,

Αντιδήμαρχος

Παιδείας & Αθλητισμού Δήμου Πατρέων

Παυλάκης Γιάννης,

Μέλος Δ.Σ. Ελληνικής

Γυμναστικής Ομοσπονδίας

Μπαλάσης Νίκος,

Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΑΣ

ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου

Σεμιτέκολος Παναγιώτης,

Πρόεδρος Δ.Σ. Παναχαϊκής Γ.Ε.

Παπανδρεόπουλος Γιώργος,

Πρόεδρος Δ.Σ. Συνδέσμου Προπονητών Στίβου

Δυτικής Ελλάδας & Ιονίων Νήσων

Κατσιώτης Αντώνης,

Πρόεδρος ΣΜΑΧ Φειδιππίδης

Χριστόπουλος Κώστας,

Πρόεδρος Δ.Σ. Συνδέσμου Κριτών Κλασικού

Αθλητισμού Βόρειας Πελοποννήσου

Τζελάτης Βαγγέλης,

Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου

Πεγλερίδης Δημήτρης,

Γενικός Γραμματέας Δ.Σ. ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ

Βόρειας Πελοποννήσου

Καρανάσος Βασίλης,

Ταμίας ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου

Σκλάβου Παρασκευή,

Γενική Γραμματέας Δ.Σ. Α.Ο.Π. Κούρος

Αποστολόπουλος Κίμων,

Πρόεδρος Δ.Σ. Λέσχης Περιπατητών, Δρομέων και

Μαραθωνοδρόμων Πάτρας

Μητρογιάννη Γεωργία,

Κ.Φ.Α., Πρόεδρος Πανελληνίας Ομοσπονδίας κριτών

κλασικού αθλητισμού, Υπεύθυνη

γραφείου Φυσικής Αγωγής Β/θμιας

εκπαίδευσης Νομού Αχαΐας

Μητρούλιας Παναγιώτης,

Γενικός Γραμματέας ΣΜΑΧ Φειδιππίδης

Ροζής Άγγελος,

Ειδικός Γραμματέας Δ.Σ. Παναχαϊκής Γ.Ε.

Βενέρης Βασιλή,

Προπονητής Στίβου Παναχαϊκής Γ.Ε., Συντ/χος ΔΕΥΑΠ,

Αντ/δρος διοικούσας επιτροπής

Παμπελοποννησιακού Σταδίου Πατρέων

Πετρόπουλος Γεώργιος,

πρώην διεθνής καλαθοσφαιριστής

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γιώργος Παπανδρεόπουλος,

Πρόεδρος

Τάκης Πετρόπουλος,

Εκπρόσωπος Τύπου

Ανδριοπούλου Φρόσω,

μέλος

Γιάννης Παυλάκης,

μέλος

Παναγιώτης Μητρούλιας,

μέλος

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Βαγγέλης Τζελάτης,

Πρόεδρος

Παπανδρεόπουλος Γιώργος,

μέλος

Μπούσιας Κώστας,

μέλος

Κώστας Κούτρας,

μέλος

Κώστας Χριστόπουλος,

μέλος

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αργυράτος Θεόδωρος,

Πρόεδρος

Παπανδρεόπουλος Γιώργος,

μέλος

Καρανάσος Βασίλειος,

μέλος

Πεγλερίδης Δημήτριο,

μέλος

Σκλάβου Παρασκευή, μέλος

ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ

Γιώργος Παπανδρεόπουλος,

Διευθυντής αγώνα

Γιώργος Τάνταρος,

Βοηθός Δ/ντη Αγώνα & υπεύθυνος elite αθλητών

Κώστας Μπούσιας,

Τεχνικός Υπεύθυνος Αγώνα

Γιάννης Δαγκόγλου & Νίκος Κουβαράς

Υπεύθυνοι Εγκατάστασης & διαδρομής

Τάκης Πετρόπουλος, Υπεύθυνος Τύπου

Θεσμικοί Υποστηρικτές

Στο ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΠΑΤΡΑΣ 2022 «ΦΑΝΗΣ ΤΣΙΜΙΓΚΑΤΟΣ» συμμετέχουν και υποστηρίζουν οι φορείς :

1. Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού & Υπεραποστάσεων (ΕΟΣΛΜΑ-Υ)

2. Σύλλογος Μαραθωνοδρόμων Αχαΐας "ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΗΣ"

3. Ένωση Συλλόγων Γονέων και Κηδεμόνων Δήμου Πατρέων

4. Σύνδεσμος Προπονητών Στίβου Δυτικής Ελλάδας και Ιονίων Νήσων

5. Σύνδεσμος Κριτών Στίβου Βόρειας Πελοποννήσου

6. Ελληνική Επιτροπή για τη Διεθνή Ύφεση και Ειρήνη (ΕΕΔΥΕ)

7. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο (Ε.Α.Π)

8. Οργανισμός Λιμένος Πατρέων (ΟΛΠΑ)

9. Ένωση Ραδιοερασιτεχνών Δυτικής Πελοποννήσου (ΕΡΔΥΠ)

10. Ναυτικός Όμιλος Πατρέων (ΝΟΠ)

11. Αθλητικός Ιστιοπλοϊκός Όμιλος Ρίου «ΙΑΣΩΝ»

12. Εθνικό Συμβούλιο κατά των Ναρκωτικών (ΕΣΥΝ)

13. Α.Ο. «Πήγασος» Μπεγουλακίου Πάτρας

14. Ίδρυμα Δημητρίου και Λίλης Σταυροπούλου

15. Σύνδεσμος Ελλήνων Βετεράνων Αθλητών Στίβου (ΣΕΒΑΣ) Πάτρας

16. Λέσχη Περιπατητών, Δρομέων και Μαραθωνοδρόμων Πάτρας ΦΑΕΘΩΝ

17. Αχαϊκή Λέσχη Μοτοσικλετιστών (ΑΧ.ΛΕ.ΜΟ)

18. Ποδηλατικός Όμιλος Πατρέων (ΠΟΠ)

19. Ανοικτό Πανεπιστήμιο

20. Πανεπιστήμιο Πατρέων

21. Σύλλογος Εμπόρων ιστορικού κέντρου Πάτρας

Διοργανωτές

Δήμος Πατρέων

ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Βόρειας Πελοποννήσου

Παναχαϊκή Γ.Ε.

Ιστοσελίδα Παναχαϊκής Γ.Ε.

Αθλητικός Όμιλος Πάτρας "Κούρος"

Υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΑ

Μέγαρο Λόγου & Τέχνης 4ος όροφος – Πλατεία Γεωργίου 17 Τ.Κ. 26221 Πάτρα – Τηλέφωνα: 2610-271609 / 6937-295010

ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ
ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ
ΠΑΤΡΑΣ '23



Φάνης Τσιμιγκάτος

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Συναυλία Κ. Παρίση-Ν. Μπαλή στο πλαίσιο του Ημιμαραθώνιου "Φάνης Τσιμιγκάτος" 2023

Δυο γνωστοί τραγουδοποιοί, ο Κώστας Παρίσης (Υπόγεια Ρεύματα) και ο Νίκος Μπαλής θα "συναντηθούν" μουσικά στο πλαίσιο του Ημιμαραθώνιου "Φάνης Τσιμιγκάτος" 2023.

Ο τίτλος της συναυλίας είναι **"Μ' αρέσει να κοιτάω ψηλά..."**
Θα ακουστούν κομμάτια από τη δισκογραφία του Κώστα Παρίση και του Νίκου Μπαλή, καθώς και τραγούδια αγαπημένων Ελλήνων δημιουργών (Μίκης Θεοδωράκης, Μάνος Λοΐζος, Θάνος Μικρούτσικος, Σωκράτης Μάλαμας, Δημήτρης Ζερβουδάκης κ.α.).

Η συναυλία θα πραγματοποιηθεί στα Παλαιά Σφαγεία την Παρασκευή 20 Οκτώβρη και ώρα 20.30



ΧΟΡΗΓΟΣ:



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ:

