



«Sohos Mountain Games Trail Runs 2026»

Μετά τη μεγάλη επιτυχία της πρώτης χρονιάς, που έφερε πάνω από 600 αθλούμενους από 52 πόλεις και χωριά, τα «Sohos Mountain Games» επιστρέφουν για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά. Ο Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος «Σώκος Ερμής», η Τοπική Κοινότητα Σοχού, η Sohos Traditional Homes υπό την Αιγίδα της Αντιδημαρχίας Πολιτισμού – Αθλητισμού του Δήμου Λαγκαδά και της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, προκηρύσσουν τη διεξαγωγή της σειράς αγώνων ορεινού τρεξίματος «Sohos Mountain Games, 2nd Sohos Trail Run» στο Σοχό Θεσσαλονίκης, την **Κυριακή 10 Μαΐου 2026**, με την συμπαράσταση και υποστηρικτές τοπικούς φορείς, συλλόγους και φίλους.

Οδηγός μας, αποτελεί η αγάπη για τη φύση και την άθληση, καθώς και το όραμά μας για τη διατήρηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς και την ανάδειξη του Σοχού ως έναν ξεχωριστό πόλο έλξης επισκεπτών. Πολύτιμοι σύμμαχοί μας, είναι οι συμβουλές φίλων δρομέων και έμπειρων διοργανωτών, καθώς και το μεράκι και η αφοσίωση σε αυτό που κάνουμε.

Στόχος μας, είναι η μετάδοση της αγάπης και του σεβασμού προς τη φύση, η ευαισθητοποίηση για τη φροντίδα και τη διαφύλαξη του δάσους, αλλά και η επιθυμία, όλοι όσοι θα συμμετάσχετε να αποχωρήσετε με τις καλύτερες εντυπώσεις – όχι μόνο από τον φυσικό πλούτο της περιοχής, αλλά και από το υψηλό επίπεδο της διοργάνωσης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ

Την **Κυριακή 10 Μαΐου 2026** θα διεξαχθούν οι παρακάτω κατηγορίες ορεινών αγώνων δρόμων:

SohosMountainGames, 2nd TrailRun30 km, είναι μέτριας δυσκολίας με 1300 μέτρα θετικής υψομετρικής.

SohosMountainGames, 2nd TrailRun10 km, είναι μέτριας δυσκολίας με 520 μέτρα θετικής υψομετρικής.

Sohos Mountain Games, 2nd Fun Run 5 km, θα διεξαχθεί περιμετρικά του Σοχού.

Sohos Mountain Games, Kids - 1 mile Fun Run.

HIGHLIGHT

- Στο πλαίσιο της διοργάνωσης, πραγματοποιείται την παραμονή του αγώνα, το Σάββατο 9 Μαΐου, το 1ο Pre-Race Pasta Party, μια ειδικά σχεδιασμένη εκδήλωση προς τιμήν των αθλητών και ως ένα μεγάλο ευχαριστώ για την πολύτιμη βοήθεια των εθελοντών της διοργάνωσης.
- Κατά τον τερματισμό θα ακολουθήσει Party με DJ και κουρμπάνι (παραδοσιακά καζάνια με φαγητό), ένα vegan και ένα με μοσχάρι.

Αναλυτικό Πρόγραμμα

Εκκίνηση όλων των αγώνων: Κεντρική Πλατεία Σοχού

Τερματισμός όλων των αγώνων: Κεντρική Πλατεία Σοχού

Trail Run - 30km

- **Ωρα εκκίνησης: 10:15**
- **Ωρα προσέλευσης:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της εκκίνησης, το αργότερο 45 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, στον οποίο θα συμμετέχουν.
- **Μέγιστη χρονική διάρκεια αγώνα 30km: 6 ώρες**
- **Σταθμοί Υποστήριξης - τροφοδοσίας:** αφετηρία - 5km - 12km - 18km - 25km - τερματισμός

Trail Run - 30km	Αφετηρία	5km	12km	18km	25km	Τερματισμός
Νερό	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ιστονικό Ποτό		✓		✓		✓
Αλμυρό Σνακ		✓		✓		
Μπανάνα		✓	✓	✓	✓	✓
Αναψυκτικό		✓	✓	✓	✓	✓
Χυμός						✓
Ενεργειακή Μπάρα	✓		✓		✓	
Μπύρα χωρίς αλκοόλ						✓
«Κουρμπάνι» Σούπα με μοσχάρι /vegan						✓

Η εκκίνηση δίνεται από την καρδιά του Σοχού, μπροστά από τον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου. Τα πρώτα βήματα περνούν ανάμεσα από τις παραδοσιακές κατοικίες της **Sohos Traditional Homes**, εκεί όπου η ιστορία συναντά τον παλμό του σήμερα.

Η διαδρομή ανηφορίζει απαλά μέσα στο χωριό και σύντομα οδηγεί σε χωμάτινο δρόμο, περνώντας από την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου. Η θέα ανοίγεται πανοραμικά και το βλέμμα αγκαλιάζει τον Σοχό από ψηλά, καθώς το μονοπάτι μας προσκαλεί να συνεχίσουμε προς το βουνό.

Στο 1,7ο χιλιόμετρο η κλίση γαληνεύει και ο δασικός δρόμος απλώνεται μπροστά μας σαν φυσικό χαλί. Ένα κατηφορικό μονοπάτι μάς οδηγεί στο «Ραντάρ», και από εκεί, μέσα από λιβάδια και πράσινες αγκαλιές της φύσης, φτάνουμε στον πρώτο σταθμό υδροτροφοδοσίας, κοντά στην πρώτη λίμνη του αγώνα – έναν μικρό καθρέφτη του ουρανού.

Ακολουθεί ανάβαση μέσα στην ιστορία, περνώντας από το μνήμα Σβέα, μέχρι την κορυφή που χαρίζει μοναδική θέα στο χωριό. Η παλιά Εγνατία Οδός και η μυστηριακή «Μπέλα Βόντα» μας υποδέχονται με τις ήπιες καμπύλες τους, οδηγώντας μας σε βοσκοτόπια και σε μονοπάτια όπου ξαφνικά αποκαλύπτεται η δεύτερη, κρυφή λίμνη – η πιο όμορφη έκπληξη της διαδρομής.

Το μονοπάτι συνεχίζει μέσα σε δάσος από βελανιδιές, με εναλλαγές ρυθμού και ανάσας, έως τον δεύτερο σταθμό υδροτροφοδοσίας στο 13ο χιλιόμετρο. Από εκεί και πέρα, το νερό μάς συντροφεύει: ποτάμι, δροσερός αέρας και ένας καταρράκτης που μοιάζει να ψιθυρίζει κουράγιο σε κάθε βήμα.

Η πορεία ανεβαίνει ξανά σε δασικό δρόμο, περνά από οξιές και από την καταπράσινη περιοχή «Ράκοβο», μέχρι να οδηγήσει στο ανηφορικό μονοπάτι προς την καλύβα του «Ούζα», όπου μας περιμένει ο τέταρτος σταθμός υδροτροφοδοσίας – ένα καταφύγιο δύναμης πριν την τελική πρόκληση.

Από εκεί, η διαδρομή ανεβαίνει στην κορυφογραμμή, τον «Γιακά» του βουνού. Ένα λιβάδι ανοίγεται μπροστά μας και χαρίζει την τελευταία μεγάλη θέα στον Σοχό. Η κάθοδος ξεκινά μέσα από δασικό δρόμο και οδηγεί ξανά στο χωριό, περνώντας από την οδό Προφήτου Ηλία και την οδό Μαργαρίτη, για να καταλήξει εκεί όπου όλα άρχισαν: στην κεντρική πλατεία του Σοχού.

Ένας αγώνας που δεν μετριέται μόνο σε χιλιόμετρα, αλλά σε εικόνες, ανάσες, ιστορίες και συγκινήσεις.

Μια διαδρομή που ενώνει το βουνό με το χωριό, τη φύση με την παράδοση και τον αθλητισμό με την ψυχή.

Έλα να τη ζήσεις.

Trail Run - 10km

- **Ωρα εκκίνησης: 10:30**
- **Ωρα προσέλευσης:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της εκκίνησης, το αργότερο 45 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, στον οποίο θα συμμετέχουν.
- **Μέγιστη χρονική διάρκεια αγώνα 10km:** 3 ώρες
- **Σταθμοί Υποστήριξης - τροφοδοσίας:** αφετηρία - 5km– τερματισμός

Trail Run - 10km	Αφετηρία	5km	Τερματισμός
Νερό	✓	✓	✓
Ισοτονικό Ποτό		✓	✓
Αλμυρό Γεύμα		✓	
Αλμυρό Σνακ		✓	
Μπανάνα		✓	✓
Αναψυκτικό		✓	✓
Χυμός			✓
Ενεργειακή Μπάρα	✓		
Μπύρα χωρίς αλκοόλ			✓
«Κουρμπάνι» Σούπα με μοσχάρι /vegan			✓

Η εκκίνηση δίνεται από την καρδιά του Σοχού, μπροστά από τον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου. Τα πρώτα βήματα περνούν μπροστά από τις παραδοσιακές κατοικίες της **Sohos Traditional Homes**, εκεί όπου η παράδοση συναντά τον ρυθμό του αγώνα.

Η διαδρομή ανηφορίζει ήπια μέσα στο χωριό για περίπου 300 μέτρα και σύντομα οδηγεί σε ανηφορικό χωματόδρομο, περνώντας από την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου. Το βλέμμα απλώνεται πανοραμικά πάνω από τον Σοχό και στο 1,7ο χιλιόμετρο η πορεία στρίβει αριστερά, οδηγώντας μας στο βυζαντινό εκκλησάκι του Αγίου Χριστοφόρου — έναν τόπο γαλήνης και ιστορίας, όπου μας περιμένει ο πρώτος σταθμός υδροτροφοδοσίας.

Από εκεί, η διαδρομή αλλάζει χαρακτήρα και κατηφορίζει σε έναν πανέμορφο δασικό δρόμο, περιτριγυρισμένο από επιβλητικές οξιές που δημιουργούν ένα φυσικό θόλο σκιάς και δροσιάς. Ο δρόμος μάς οδηγεί στην καταπράσινη περιοχή «Ράκοβο», μια ανάσα ζωής μέσα στο δάσος.

Στη συνέχεια διασχίζουμε τον δρόμο και μπαίνουμε σε ανηφορικό δασικό μονοπάτι μήκους 1,5 χιλιομέτρου, το οποίο μας οδηγεί στην καλύβα του «Ούζα». Εκεί βρίσκεται ο επόμενος σταθμός υδροτροφοδοσίας — ένα σημείο ξεκούρασης και ανασύνταξης πριν από την τελική ανάβαση.

Αφήνοντας την καλύβα, ανηφορίζουμε προς την κορυφογραμμή, τον «Γιακά» του βουνού. Ένα λιβάδι ανοίγεται μπροστά μας και χαρίζει απλόχερα θέα προς το χωριό και τα γύρω βουνά. Από εκεί, η διαδρομή συνεχίζει σε κατηφορικό δασικό δρόμο, με τον Σοχό να εμφανίζεται σιγά σιγά μπροστά μας, οδηγώντας μας ήρεμα πίσω στο σημείο απ' όπου ξεκίνησαν όλα.

Ένας αγώνας μικρός σε απόσταση, αλλά μεγάλος σε εικόνες, φύση και συναίσθημα. Μια διαδρομή που ενώνει την ιστορία με το δάσος και τη δοκιμασία με την απόλαυση.

Έλα να τη ζήσεις.

Fun Run - 5km

- **Ωρα εκκίνησης: 10:45**
- **Ωρα προσέλευσης:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της εκκίνησης, το αργότερο 45 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, στον οποίο θα συμμετέχουν.
- **Μέγιστη χρονική διάρκεια αγώνα 5km: 2 ώρες**
- **Σταθμοί Υποστήριξης - τροφοδοσίας:** αφετηρία - τερματισμός

Fun Run - 5km	Αφετηρία	Τερματισμός
Νερό	✓	✓
Ισοτονικό Ποτό		✓
Αλμυρό Γεύμα		
Αλμυρό Σνακ		
Μπανάνα		✓
Αναψυκτικό		✓
Χυμός		✓
Ενεργειακή Μπάρα	✓	
Μπύρα χωρίς αλκοόλ		✓
«Κουρμπάνι» Σούπα με μοσχάρι /vegan		✓

Η εκκίνηση δίνεται από την καρδιά του Σοχού, μπροστά από τον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου. Τα πρώτα βήματα μάς οδηγούν δεξιόστροφα, περνώντας μπροστά από τις παραδοσιακές κατοικίες της **Sohos Traditional Homes**, εκεί όπου η ιστορία του τόπου συναντά τον παλμό του αγώνα.

Η διαδρομή ανηφορίζει ήπια μέσα στο χωριό για περίπου 300 μέτρα, ώσπου συναντά ανηφορικό χωματόδρομο που περνά μπροστά από την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου. Το βλέμμα απλώνεται πανοραμικά πάνω από τον Σοχό και, φτάνοντας στη διασταύρωση, η πορεία στρίβει αριστερά και κατηφορίζει σε έναν πανέμορφο δασικό δρόμο, περιτριγυρισμένο από επιβλητικές οξιές που δημιουργούν μια φυσική στοά δροσιάς και γαλήνης.

Στη συνέχεια, η διαδρομή στρίβει δεξιά και ανηφορίζει ξανά, για να ενωθεί με τις μεγάλες διαδρομές του αγώνα. Από εκεί ξεκινά μια κατηφορική πορεία μέσα σε δασικό δρόμο με μοναδική θέα προς το χωριό, που σταδιακά μας οδηγεί πίσω στον οικισμό.

Μέσα από την οδό Προφήτου Ηλία και την οδό Μαργαρίτη, η διαδρομή ολοκληρώνεται εκεί όπου ξεκίνησε: στην κεντρική πλατεία του Σοχού.

Ένας κύκλος εμπειριών γεμάτος φύση, παράδοση και εικόνες που μένουν χαραγμένες στη μνήμη.

Μια μικρή αλλά μαγευτική διαδρομή, ιδανική για να γνωρίσεις την ομορφιά του Σοχού... τρέχοντας.

Ζήσε τη διαδρομή. Ζήσε τον Σοχό.

Kids - 1 mile Fun Run

- **Ωρα εκκίνησης: 11:00**
- **Ωρα προσέλευσης:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της εκκίνησης, το αργότερο 25 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, στον οποίο θα συμμετέχουν.
- **Μέγιστη χρονική διάρκεια αγώνα 1 mile: 1 ώρα**

Ωρα προσέλευσης: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο της εκκίνησης, το αργότερο 45 λεπτά πριν την εκκίνηση του αγώνα, στον οποίο θα συμμετέχουν.

Η εκκίνηση του αγώνα και ο τερματισμός του αγώνα, θα είναι η πλατεία του Σοχού. Ξεκινώντας από την πλατεία του χωριού, κατηφορίζουμε και κατευθυνόμαστε προς το Γυμνάσιο και το Λύκειο του Σοχού, από εκεί συνεχίζουμε για να ανεβούμε την ανηφόρα προς το Στάδιο «Μενέλαος Βασιλικός», πριν όμως φτάσουμε εκεί ανηφορίζοντας στρίβουμε αριστερά προς την περιοχή «Μαράσι», όπου μετά από, αυτό αρχίζει η κάθοδος, συνεχίζοντας μέσα από τα σοκάκια με τελικό προορισμό την πλατεία.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Η παράδοση των πακέτων συμμετοχής θα γίνει με την επίδειξη ταυτότητας κατά την παραλαβή τους, στους εξής τόπους και ώρες:

- **Παρασκευή 08 Μαΐου:** από τις **11:00** έως τις **20:00**, στην **ΔΕΘ-HELEXPO**.
Η είσοδος γίνεται από τη **ΔΕΘ- HELEXPO**, από την Πύλη Εμπορίου (Εγνατίας 154). Κατευθυνθείτε προς το Περίπτερο 1 και θα μας βρείτε στο γυάλινο «κύτταρο» ακριβώς απέναντι, δίπλα στο «κύτταρο» της ΕΡΤ3.
- **Σάββατο 09 Μαΐου:** στον **Σοχό**, από τις **10:00** έως τις **20:00** στην γραμματεία που θα βρίσκεται στην **πλατεία του Σοχού**, στο σημείο εκκίνησης.
- **Κυριακή 10 Μαΐου:** στην γραμματεία που θα βρίσκεται στην πλατεία του Σοχού, στο σημείο εκκίνησης, από τις **08:00** έως τις **09:30**

Σημείωση:

Για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας και τη τήρηση του αγωνιστικού προγράμματος, συνιστάται η παραλαβή του αγωνιστικού υλικού την Παρασκευή 8 ή το Σάββατο 9 Μαΐου. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό, παρακαλείστε να προσέλθετε έγκαιρα την Κυριακή 10 Μαΐου

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Μέρος των εσόδων θα διατεθεί για την ανάπλαση σε περιοχή του Δήμου Λαγκαδά.

ΑΓΩΝΑΣ	ΑΤΟΜΙΚΟ	ΟΜΑΔΙΚΟ (10 άτομα και πάνω)	ΕΚΠΤΩΤΙΚΟ*
2nd Trail Run - 30km	30,00 €	27,00 €	27,00 €
2nd Trail Run - 10km	20,00 €	17,00 €	17,00 €
2nd Fun Run - 5km	12,00 €	10,00 €	10,00 €
Kids - 1 mile Fun Run	ΔΩΡΕΑΝ**	ΔΩΡΕΑΝ**	ΔΩΡΕΑΝ**

ΑΓΩΝΑΣ

2nd Trail Run - 30km

ΠΑΡΟΧΕΣ

- ✓ Τεχνικό t-shirt
- ✓ Buff
- ✓ Pre-Race PastaParty
- ✓ Αριθμός συμμετοχής
- ✓ Χρονομέτρηση
- ✓ Μετάλλιο
- ✓ Νερό, ισοτονικό, χυμός, μπίρα χωρίς αλκοόλ, αλμυρό σνακ, ενεργειακή μπάρα, μπανάνα

2nd Trail Run - 10km

- ✓ Ιατρικές υπηρεσίες
- ✓ After-Race Παραδοσιακό Γεύμα
- ✓ Επίσημο ηλεκτρονικό ατομικό πιστοποιητικό συμμετοχής με την έκδοση των επίσημων αποτελεσμάτων
- ✓ Τεχνικό t-shirt
- ✓ Buff
- ✓ Pre-Race PastaParty
- ✓ Αριθμός συμμετοχής
- ✓ Χρονομέτρηση
- ✓ Μετάλλιο
- ✓ Νερό, ισοτονικό, χυμός, ενεργειακή μπάρα, μπανάνα
- ✓ Ιατρικές υπηρεσίες
- ✓ After-Race Παραδοσιακό Γεύμα
- ✓ Επίσημο ηλεκτρονικό ατομικό πιστοποιητικό συμμετοχής με την έκδοση των επίσημων αποτελεσμάτων

2nd Fun Run - 5km

- ✓ Τεχνικό t-shirt
- ✓ Pre-Race PastaParty
- ✓ Αριθμός συμμετοχής
- ✓ Χρονομέτρηση
- ✓ Μετάλλιο
- ✓ Νερό, ισοτονικό, χυμός, ενεργειακή μπάρα, μπανάνα
- ✓ Ιατρικές υπηρεσίες
- ✓ After-Race Παραδοσιακό Γεύμα
- ✓ Επίσημο ηλεκτρονικό ατομικό πιστοποιητικό συμμετοχής με την έκδοση των επίσημων αποτελεσμάτων

Kids - 1 mile Fun Run

- ✓ Αναμνηστικό t-shirt
- ✓ Pre-Race PastaParty
- ✓ Αριθμός συμμετοχής
- ✓ Μετάλλιο
- ✓ Νερό, ισοτονικό, χυμός, ενεργειακή μπάρα, μπανάνα
- ✓ Ιατρικές υπηρεσίες
- ✓ After-Race Παραδοσιακό Γεύμα

* Το εκπαιδευτικό πακέτο αφορά, ανέργους, φοιτητές, μαθητές, ΑΜΕΑ, στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας, οι οποίοι θα πρέπει να προσκομίσουν/αποστείλουν το εν ισχύει αποδεικτικό παραστατικό ιδιότητας τους με email register@sohosmountaingames.gr, αμέσως μετά την εγγραφή τους.

Το φοιτητικό αντίτιμο ισχύει για φοιτητές που δεν έχουν υπερβεί το 30^ο έτος της ηλικίας τους.

Το **μαθητικό** αντίτιμο ισχύει για μαθητές που **δεν** έχουν υπερβεί το **20^ο έτος της ηλικίας τους**.

**** Η Δωρεάν συμμετοχή αφορά παιδιά μέχρι και το 14^ο έτος της ηλικίας τους.**

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στο **Trail Run - 30km** μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν **συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους**.

Στο **Trail Run - 10km** μπορούν να συμμετάσχουν όσοι έχουν **συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους**.

Στο **Trail Run - 5km** μπορούν να συμμετάσχουν άτομα **άνω των 14 ετών, με γονική συναίνεση**.

Ο δρομέας συμμετέχει στον «αγώνα» με απόλυτη προσωπική του ευθύνη, έχοντας προβεί στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις και έχοντας κάνει τον απαραίτητο καρδιολογικό έλεγχο. Δηλώνει επίσης ότι τα στοιχεία που δηλώνονται στην αίτηση συμμετοχής είναι απολύτως αληθή. Παραίτηται από κάθε απαίτηση εναντίον των διοργανωτών του «αγώνα» για τυχόν σωματική ή άλλη βλάβη ή ζημιά από οποιαδήποτε αιτία και συναινεί στην ελεύθερη χρήση του ονόματος/εικόνας/ήχου/φωνής του από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τον Διοργανωτή, και τους χορηγούς του «αγώνα» για προωθητικούς σκοπούς. Τέλος, δεσμεύεται ότι σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν θα εκχωρήσει τον αριθμό συμμετοχής που θα του διαθέσει η Οργανωτική Επιτροπή του «αγώνα» σε άλλο άτομο προκειμένου να συμμετάσχει στον «αγώνα». Ο δρομέας αποδέχεται όλους τους ανωτέρω όρους συμμετοχής. (Στην περίπτωση ανηλίκου, συμπληρώνονται υποχρεωτικά τα στοιχεία του γονέα που ασκεί την επιμέλειά του και η υποβολή της αίτησης συμμετοχής σημαίνει ότι ο γονέας δίνει τη συγκατάθεσή του για τη συμμετοχή του παιδιού του στον αγώνα και συμφωνεί με το περιεχόμενο της αίτησης συμμετοχής).

Τρόποι Εγγραφής: Οι εγγραφές θα πραγματοποιούνται με online εγγραφή στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης **www.sohosmountaingames.gr** από τις **01 Μαρτίου έως και τις 27 Απριλίου 2026**

Οι εγγραφές διακρίνονται σε:

➤ **Ατομικές**, οι οποίες γίνονται από μεμονωμένα άτομα. Κατά την παραλαβή του αθλητικού εξοπλισμού, είναι απαραίτητη η επίδειξη της ταυτότητας και των παραστατικών του εκπαιδευτικού πακέτου (φοιτητικό πάσο/ κάρτα ανεργίας/

μαθητική ταυτότητα/ στρατιωτική ταυτότητα) εφόσον έχει επιλεχθεί, καθώς και το αποδεικτικό κατάθεσης του αντιτίμου συμμετοχής. Σε περίπτωση παραλαβής εξοπλισμού άλλου δρομέα, απαραίτητη είναι η επίδειξη των ως άνω περιγραφόμενων εγγράφων, καθώς και φωτοαντίγραφου της αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου του εκπροσώπου του. Κατά τη διάρκεια λειτουργίας του Κέντρου Εγγραφών (Registration Center), οι ανήλικοι δρομείς που έχουν δηλώσει συμμετοχή ατομικά, θα πρέπει να προσκομίσουν την αστυνομική τους ταυτότητα ή άλλο επίσημο δημόσιο έγγραφο - πιστοποιητικό ταυτοπροσωπίας τους, προκειμένου να παραλάβουν τον αθλητικό τους εξοπλισμό.

➤ **Ομαδικές**, για 10 άτομα και πάνω, χωρίς περιορισμό στην επιλογή Αγώνα Δρόμου. Οι ομαδικές εγγραφές απευθύνονται σε αθλητικούς συλλόγους, συλλόγους δρομέων, γυμναστήρια, εταιρείες, σχολεία, ιδιωτικούς και δημόσιους οργανισμούς, ταξιδιωτικά γραφεία, αλλά και απλές παρέες ανθρώπων που επιθυμούν να συμμετάσχουν ως ομάδα.

Επιστροφή Χρημάτων – Πολιτική Ακυρώσεων: Ακυρώσεις συμμετοχών γίνονται δεκτές μόνο κατόπιν γραπτής αιτήσεως και μόνο μέχρι την 4^η Απριλίου 2026. Μετά από αυτή την ημερομηνία, κανένα αίτημα ακύρωσης συμμετοχής δεν θα γίνεται δεκτό. Σε περίπτωση ακύρωσης, το αντίτιμο συμμετοχής επιστρέφεται στον αιτούντα, με παρακράτηση 2 ευρώ, ως αντίτιμο τραπεζικών συναλλαγών (όπου απαιτείται). Οι όποιες επιστροφές χρημάτων πραγματοποιούνται σε χρονικό διάστημα ενός μήνα μετά τον αγώνα.

Χρονομέτρηση: Η χρονομέτρηση θα είναι ηλεκτρονική με την χρήση του chip που θα δοθεί πριν τον αγώνα μαζί με τους αριθμούς της συμμετοχής. Εκτός από την εκκίνηση και τον τερματισμό, θα υπάρχουν σημεία ελέγχου για να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων.

Η οργανωτική επιτροπή, μπορεί οποτεδήποτε να ακυρώσει αθλητές σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, καθώς και να τους διαγράψουν μετά τον αγώνα από τα αποτελέσματα αξιολογώντας ενστάσεις, ηλεκτρονικό και οπτικό υλικό.

Τα αποτελέσματα θα ενημερώνονται σε πραγματικό χρόνο και όποιος τερματίσει θα μπορεί να δει το χρόνο τους στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης την ίδια στιγμή.

Ιατρική εξέταση: Σε κάθε περίπτωση όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με δική τους αποκλειστικά ευθύνη. Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί, κατά την διάρκεια του αγώνα, σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ που οφείλονται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Οι αθλητές και αθλούμενοι κάτω των 18 ετών, συμμετέχουν με ευθύνη των γονέων τους.

Ιατρική Κάλυψη - Υποστήριξη: Την ιατρική κάλυψη του αγώνα θα αναλάβουν εθελοντές γιατροί, το σώμα του ΟΦΚΑΘ, του ΜΟΣ και το ΕΚΑΒ. Επίσης θα υπάρχουν ασθενοφόρα στην διαδρομή των αγώνων. Ιατρική υποστήριξη θα υπάρχει στην αφετηρία όλων των «Δρόμων», στους σταθμούς υποστήριξης και στον τερματισμό.

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Τα αποτελέσματα των νικητών θα είναι ανακοινώσιμα άμεσα και οι βραβεύσεις θα πραγματοποιηθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα, μετά τον τερματισμό των πρώτων αθλητών. Όλοι οι αθλητές, θα λάβουν μετάλλιο, ανεξαρτήτως του τερματισμού τους. Οι πρώτοι τρεις, της γενικής κατάταξης του **TrailRun - 30km** θα λάβουν και **χρηματικό έπαθλο**, πέραν του κυπέλλου, ανάλογο της κατάταξης τους. Οι νικητές της γενικής κατάταξης εξαιρούνται των απονομών ηλικιακών βραβεύσεων και σε κάθε ηλικιακή κατηγορία βραβεύεται ο/η αμέσως επόμενος/η αθλητής/αθλήτρια πρώτοι των ηλικιακών κατατάξεων του κάθε αγώνα, θα λάβουν κύπελλο ως έπαθλο.

Trail Run - 30km

Γενική Κατάταξη	1 ^{ος}	2 ^{ος}	3 ^{ος}
Χρηματικό Επαθλο Ανδρες	200,00 €	150,00 €	100,00 €
Χρηματικό Επαθλο Γυναίκες	200,00 €	150,00 €	100,00 €

Ηλικιακή Κατάταξη Ανδρες 1 ^{ος}	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 +
Ηλικιακή Κατάταξη Γυναίκες 1 ^η	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 +

Trail Run - 10km

Γενική Κατάταξη Επαθλο Ανδρες	1 ^{ος}	2 ^{ος}	3 ^{ος}
Γενική Κατάταξη Επαθλο Γυναίκες	1 ^η	2 ^η	3 ^η

Ηλικιακή Κατάταξη Ανδρες 1 ^{ος}	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 +
Ηλικιακή Κατάταξη Γυναίκες 1 ^η	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 +

Trail Run - 5km

Γενική Κατάταξη Επαθλο Άνδρες	1 ^{ος}	2 ^{ος}	3 ^{ος}
Γενική Κατάταξη Επαθλο Γυναίκες	1 ^η	2 ^η	3 ^η

Ηλικιακή Κατάταξη Άνδρες	Κάτω των 18 ετών	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 +
Ηλικιακή Κατάταξη Γυναίκες	Κάτω των 18 ετών	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 +

Kids - 1 mile Fun Run

Όλα τα παιδιά, θα λάβουν μετάλλιο. Οι τρεις πρώτοι που θα τερματίσουν θα λάβουν και αναμνηστικό δώρο.

ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Σε κάθε χιλιόμετρο θα υπάρχει ένδειξη χιλιομετρικής απόστασης

ΑΚΥΡΩΣΗ – ΑΝΑΒΟΛΗ ΑΓΩΝΑ

Σε περίπτωση βροχής, ο αγώνας θα διεξαχθεί κανονικά. Σε περίπτωση ακραίων καιρικών φαινομένων ή ανωτέρας βίας, ο αγώνας θα αναβληθεί και θα ανακοινωθεί εκ νέου η ημερομηνία διεξαγωγής του από τους διοργανωτές. Η δήλωση συμμετοχής σας, θα ισχύει και στην περίπτωση που θα αλλάξει η ημερομηνία του αγώνα.

ΦΥΛΑΞΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

Κοντά στην εκκίνηση – τερματισμό, θα υπάρχει χώρος φύλαξης των προσωπικών σας αντικειμένων. Καλό θα ήταν να μην υπάρχουν αντικείμενα αξίας και χρήματα μέσα στα προσωπικά σας αντικείμενα, γιατί οι διοργανωτές δεν θα φέρουν καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ και ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ

Για καθημερινές ενημερώσεις και νέα για το πρόγραμμα του αγώνα και για οποιαδήποτε άλλη αλλαγή, μπορείτε να επισκέπτεσθε την σελίδα του αγώνα www.sohosmountaingames.gr

Για κάθε είδους πληροφορία σχετικά με τις δράσεις του αγώνα, μπορείτε να απευθυνθείτε σταe-mail:

Γενικές πληροφορίες info@sohosmountaingames.gr

Πληροφορίες σχετικά με την εγγραφή και τη συμμετοχή σας στο register@sohosmountaingames.gr

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ

- Στους αγώνες της διοργάνωσης μπορούν να συμμετάσχουν μόνο εγκύρως και εγκαίρως εγγεγραμμένοι δρομείς.
- Η διοργάνωση πραγματοποιείται την ημέρα που έχει οριστεί ως ημέρα διεξαγωγής του, ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών. Μόνο σε περίπτωση εξαιρετικών συνθηκών ή άλλου γεγονότος ανωτέρας βίας έχει το δικαίωμα η Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα να αποφασίσει την αναβολή εκκίνησης ή την ακύρωση του αγώνα ανάλογα με τις επικρατούσες συνθήκες. Σε μια τέτοια περίπτωση, κατόπιν συνεννόησης και έγκρισης των επίσημων κρατικών φορέων και θεσμικών υποστηρικτών και των φορέων ασφάλειας και υγείας του κοινωνικού συνόλου η συνδρομή συμμετοχής στον αγώνα δεν επιστρέφεται στους εγγεγραμμένους δρομείς.
- Η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής του προγράμματος του αγώνα, των όρων και κανονισμών συμμετοχής και διεξαγωγής του αγώνα χωρίς πρότερη ειδοποίηση, με ανάρτηση στη ιστοσελίδα της διοργάνωσης.
- Τα προσωπικά στοιχεία που δηλώνονται από τον συμμετέχοντα κατά την υποβολή της δήλωσης συμμετοχής είναι απολύτως αληθή. Σε περίπτωση που η αίτηση/δήλωση συμμετοχής υποβάλλεται από τρίτο πρόσωπο, θεωρείται ότι ο συμμετέχων συμφωνεί για τη διάθεση των προσωπικών του δεδομένων προς την Οργανωτική Επιτροπή του Αγώνα μέσω του τρίτου προσώπου.
- Οι συμμετέχοντες αποδέχονται ότι τα προσωπικά δεδομένα τους παρέχονται σε τρίτους για σκοπούς χρονομέτρησης, σύνταξης καταλόγου αποτελεσμάτων, καθώς και δημοσίευσης αυτών στο διαδίκτυο. Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα του συμμετέχοντος, που παρέχονται στο πλαίσιο της διαδικασίας αίτησης συμμετοχής, θα αποθηκεύονται και θα χρησιμοποιούνται για σκοπούς που συνδέονται αποκλειστικά και μόνο με τη διεκπεραίωση του αγώνα. Με την αίτηση συμμετοχής ο συμμετέχων συμφωνεί ότι τα δεδομένα του τυγχάνουν επεξεργασίας για τους σκοπούς της διεξαγωγής του αγώνα. Οποιαδήποτε άλλη επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα του συμμετέχοντος, γίνεται μόνο κατόπιν συναίνεσης του υποκειμένου των δεδομένων για τον εκάστοτε δηλούμενο συγκεκριμένο σκοπό.
- Οι συμμετέχοντες στη διοργάνωση συναινούν στη χρήση της εικόνας/ήχου τους που λαμβάνεται κατά τη διάρκεια του αγώνα από τους διοργανωτές, χορηγούς ή άλλους συνεργάτες της διοργάνωσης για σκοπούς δημοσιότητας και μελλοντικής προβολής αυτής, χωρίς κανένα δικαίωμα σε ολική ή μερική αποζημίωση για το λόγο αυτό.

➤ Οι συμμετέχοντες στη διοργάνωση συναινούν στη φωτογράφησή τους κατά την ημέρα και τις ώρες διεξαγωγής του αγώνα από φωτογράφους της διοργάνωσης, καθώς και στη λήψη της εικόνας/ήχου τους κατά τη βιντεοσκόπηση, μαγνητοσκόπηση, ή άλλης μορφής οπτικής καταγραφής του γεγονότος. Οι συμμετέχοντες στη διοργάνωση συμφωνούν με τη χρήση των λήψεων αυτών και την αναπαραγωγή τους σε συνδυασμό με το ονοματεπώνυμό τους. Τα σχετικά εμπορικά δικαιώματα από τα παραπάνω ανήκουν αποκλειστικά στην διοργάνωση και οι συμμετέχοντες δεν έχουν κανένα δικαίωμα ιδιοκτησίας επί των παραπάνω φωτογραφικών ή άλλων λήψεων, ούτε δικαίωμα σε ολική ή μερική αποζημίωση για το λόγο αυτό.

➤ Οι φωτογραφίες και τα βίντεο των συμμετεχόντων αναρτώνται στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης του αγώνα, είναι ορατές από τον οποιοδήποτε ενδιαφερόμενο και παραμένουν ως τέτοιες χωρίς χρονικό περιορισμό. Σε κάθε περίπτωση ο συμμετέχων δύναται να επικοινωνήσει με τους Διοργανωτές για θέματα που σχετίζονται με την περιγραφόμενη στην παρούσα παράγραφο επεξεργασία.

➤ Η Οργανωτική Επιτροπή της διοργάνωσης έχει το δικαίωμα να αναστείλουν ή να κλείσουν τις εγγραφές χωρίς πρότερη ενημέρωση.

➤ Η εγγραφή σε έναν από τους αγώνες της διοργάνωσης είναι δυνατή μόνο μέσω της online πλατφόρμας εγγραφών που υπάρχει διαθέσιμη στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης ή με άλλους τρόπους που θα υποδειχθούν από την Οργανωτική Επιτροπή.

➤ Οι αριθμοί συμμετοχής παραλαμβάνονται αυτοπροσώπως από τους εγγεγραμμένους δρομείς αποκλειστικά και μόνο από το Κέντρο Εγγραφών, τις ημέρες και ώρες λειτουργίας του, με την επίδειξη ταυτότητας ή άλλου νόμιμου εγγράφου ταυτοποίησης (π.χ. διαβατήριο, άδεια οδήγησης). Ο εγγεγραμμένος δρομέας μπορεί να εξουσιοδοτήσει άλλο άτομο να παραλάβει τον προσωπικό αριθμό συμμετοχής του από το Κέντρο Εγγραφών της διοργάνωσης ως άνω, είτε με εξουσιοδότηση που θα φέρει βεβαίωση γνήσιου υπογραφής είτε με απλή εξουσιοδότηση, με δική του ευθύνη και εφόσον ο εκπρόσωπός του/της φέρει μαζί του την ταυτότητα ή άλλο νόμιμο έγγραφο ταυτοποίησης (π.χ. διαβατήριο, άδεια οδήγησης) του εγγεγραμμένου δρομέα.

➤ Για την παραλαβή του αριθμού συμμετοχής εγγεγραμμένου δρομέα απαιτείται, πέραν της επίδειξης ταυτότητας ή άλλου νόμιμου εγγράφου ταυτοποίησης (π.χ. διαβατήριο, άδεια οδήγησης) και η προσκόμιση του ηλεκτρονικού μηνύματος επιβεβαίωσης συμμετοχής στο οποίο αναγράφεται σαφώς ο αριθμός συμμετοχής του συμμετέχοντα.

➤ Οι συμμετέχοντες οφείλουν να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες των διοργανωτών, των εθελοντών και του προσωπικού της διοργάνωσης,

συμπεριλαμβανομένων και των κλήσεων να εγκαταλείψουν τη διαδρομή και να διακόψουν τον αγώνα.

➤ Ο αγώνας διεξάγεται σύμφωνα με γενικές οδηγίες ασφαλείας και τερματισμού, βασισμένες σε διεθνή πρότυπα αγώνων δρόμου (AIMS / World Athletics) για τα τμήματα δρόμου, ενώ για τα ορεινά/μονοπάτια τηρούνται οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες ορεινού τρεξίματος (ITRA), συμπεριλαμβανομένων προτύπων ασφάλειας, σήμανσης και τεχνικής διαδρομής. Οποιαδήποτε παράβαση ή μη τήρηση των κανονισμών του αγώνα, έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό του συμμετέχοντα από τον αγώνα και τη διαγραφή του από τα αποτελέσματα του αγώνα χωρίς κανενός είδους αποζημίωση.

➤ Ο αριθμός συμμετοχής είναι προσωπικός και δεν μεταβιβάζεται, δεν μεταφέρεται ούτε δίνεται σε άλλο δρομέα σε καμία περίπτωση.

➤ Οι συμμετέχοντες οφείλουν να έχουν διαβάσει και να σέβονται τις οδηγίες που έχουν λάβει από την Οργανωτική Επιτροπή του αγώνα είτε ηλεκτρονικά είτε σε έντυπη μορφή καθ' όλη τη διάρκεια που προηγείται του αγώνα (π.χ. Τεχνικές Οδηγίες, Πρόγραμμα Αγώνα, κλπ.) και οι οποίες έχουν αναρτηθεί και στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης.

➤ Κάθε συμμετέχων οφείλει να συμπληρώσει με δική του ευθύνη τα στοιχεία που απαιτούνται στο πίσω μέρος του αριθμού συμμετοχής του, είτε αφορούν σε ζητούμενα στοιχεία επικοινωνίας είτε σε προσωπικά ιατρικά δεδομένα.

➤ Η χρήση ποδηλάτου ή άλλου είδους τροχήλατου μέσου δεν επιτρέπεται κατά τη διάρκεια του αγώνα επί της διαδρομής είτε πρόκειται για δρομέα είτε άλλο συνοδευόν άτομο. Σε μια τέτοια περίπτωση, ο άμεσα εμπλεκόμενος συμμετέχων αποκλείεται από τον αγώνα και καλείται να αποχωρήσει άμεσα από τη διοργάνωση.

➤ Ο επίσημος χρόνος είναι ο χρόνος από την πιστολιά εκκίνησης. Ο καθαρός χρόνος είναι ο χρόνος από τη στιγμή που ο συμμετέχοντας περνάει τον τάπητα εκκίνησης μέχρι και τον τερματισμό του.

➤ Η κατάταξη του αγώνα προκύπτει από τους επίσημους χρόνους τερματισμού. Ο καθαρός χρόνος και οι ενδιάμεσοι χρόνοι κοινοποιούνται μόνο για την ενημέρωση του δρομέα.

➤ Η Οργανωτική Επιτροπή εγγυάται ότι δεν θα συλλέγει, καταχωρεί, αποθηκεύει, χρησιμοποιεί, αναπαράγει, διαβιβάζει, διαδίδει και εν γένει επεξεργάζεται καθ' οποιονδήποτε τρόπο Προσωπικά Δεδομένα σε οποιαδήποτε μορφή, πέραν από αυτή που είναι απολύτως αναγκαία για την εκπλήρωση των υποχρεώσεών του.

➤ Η Οργανωτική Επιτροπή εγγυάται την εμπιστευτικότητα των Προσωπικών Δεδομένων που επεξεργάζεται και διασφαλίζει ότι η επεξεργασία αυτών γίνεται αποκλειστικά από τα απολύτως αναγκαία και ρητά εξουσιοδοτημένα πρόσωπα.

➤ Η Οργανωτική Επιτροπή θα λαμβάνει τα κατάλληλα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα προκειμένου να διασφαλίζεται το κατάλληλο επίπεδο ασφαλείας έναντι των

κινδύνων για την προστασία των υποκειμένων και να χρησιμοποιεί όλα τα πρόσφορα μέσα, όπως κρυπτογράφηση, ανωνυμοποίηση, ψευδωνυμοποίηση, antivirus, τείχος προστασίας, διαδικτυακές πύλες κλπ. για την τήρηση των αρχών της εμπιστευτικότητας, ακεραιότητας, διαθεσιμότητας και αξιοπιστίας των Προσωπικών Δεδομένων που επεξεργάζεται ώστε η επεξεργασία αυτή να πληροί τις απαιτήσεις του ευρωπαϊκού Γενικού Κανονισμού για την Προστασία Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα και της εθνικής νομοθεσίας.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

«SohosMountainGames»

Βενιζέλου 6

Τ.Κ.: 57002 Σοχός

Τηλ: 6974148431, 6983405041

Email: info@sohosmountaingames.gr
register@sohosmountaingames.gr

Website: www.sohosmountaingames.gr



Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο.Ε.

Μενέλαος Βασιλικός

Ιδιοκτήτης
Sohos Traditional Homes

Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ Ο.Ε.

Κυριακίδου Μαρίνα

Πρόεδρος
Αθλητικού Πολιτιστικού Συλλόγου
«Σώκος Ερμής»

Τα ΜΕΛΟΙ της Ο.Ε.

Νίκος Απόστολος

Πρόεδρος Τοπικής Κοινότητας Σοχού

Μισχόπουλος Νίκος