

ΣΑΒΒΑΤΟ 28/09/2019



Ημέρα Γιορτής και Προαγωγής της Υγείας

Ελάτε στο Ζάππειο!

Συνεχείς δράσεις από 11μμ έως 6μμ.

12:00 - 18:00

- Εγγραφές τελευταίας στιγμής αποκλειστικά στον περίπατο
- Παραλαβές
- Βόλτα στα περίπτερα που είναι γεμάτα εκπλήξεις
- Ευρωπαϊκή Έκθεση Φωτογραφίας «BOLD» της Carolien Sikken
- Κλινικός έλεγχος μαστού από την κινητή μονάδα του Νοσοκομείου Ερρίκος Ντυνάν



Μουσική από



Η άσκηση είναι πρόληψη

12:00 - 13:00

Yoga
από την
OYSHO

14:00 - 16:00



Tumbao

12:00 - 18:00

Παίξτε ποδόσφαιρο
με την ΕΠΟ

Ελάτε με τα παιδιά σας
και σκοράρετε ενάντια στον καρκίνο
του μαστού!



Γνωρίστε την αξία του Mindfulness

Δηλώστε συμμετοχή στο **210 4180006** (εσωτ. 19)

11:00 - 13:30

3 sessions
mindfulness practice



11^ο GREECE RACE FOR THE CURE®

Μεγάλη Κοινωνία
for the
cure.
greece

Άλμα
ζωής
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ



ΚΥΡΙΑΚΗ 29/09/2019 ΖΑΠΠΕΙΟ

Εκκίνηση 33^{ου} Γύρου της
Αθήνας 10χλμ
08:30

Εκκίνηση Αγώνα 5χλμ
10:30

Εκκίνηση Περιπάτου 2χλμ
11:30

➡ Πρόσβαση

Οι δρόμοι κλείνουν σταδιακά από τις 7:00, γι' αυτό προτιμήστε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς για να μην ταλαιπωρηθείτε:

METPO: Σταθμός Σύνταγμα

TRAM: Στάση Ζάππειο, Σύνταγμα

ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ/ΤΡΟΛΛΕΥ: Στάση Σύνταγμα, Στάδιο, Μετς, Άγαλμα Βύρωνος

➡ Ελάτε στον Αγώνα μας!

Φορέστε το συλλεκτικό T-shirt και το ειδικό αριθμό συμμετοχής και ελάτε **εγκαιρώς** στο Ζάππειο. Εκεί θα σας περιμένουν **πολλές εκπλήξεις**, μην τις χάσετε!

➡ Περιηγηθείτε στον χώρο του Ζαππείου!

Σε κάθε γωνιά του προαύλιου χώρου του Ζαππείου κάτι ωραίο σας περιμένει!

Φωτογραφηθείτε με την ομάδα σας από τις 8:00 έως τις 11:00 στον ειδικό μας χώρο για τις ομαδικές φωτογραφήσεις στο πλάι του Ζαππείου.

Επισκεφθείτε όλα τα περίπτερα του Συλλόγου «Άλμα Ζωής»

Επισκεφθείτε όλα τα περίπτερα των χορηγών μας. Οι: Almora, AstraZeneca, Black & Decker, Fitness Nestle, Frezyderm, Intermed-Unipharma, Lanes, MasterCard, Naos Skincare, Nescafe, New Balance, Oysho, Planet, Podia, Renault, Servier, Teleperformance, Yotuel, ΕΒΛΟΓΗΜΕΝΟ νηστίσιμο, Κάμπος Χίου, ΡΕΑ, Χάρισε Δύναμη των Pantene AB Βασιλόπουλος έχουν φροντίσει με πολλή αγάπη και μεράκι να σας εξάψουν το ενδιαφέρον και να σας κάνουν να χαμογελάσετε!

Στο περίπτερο της πρόληψης "ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΜΕΝΑ" θα σας πείσουμε να υποσχεθείτε στον εαυτό σας ότι θα τον φροντίζετε- χορηγός Πρόληψης Cosmetic Derma

Στο περίπτερο "**Γλυκές Δωρεές**" θα βρείτε χειροποίητα υγιεινά γλυκάκια από τις εθελόντριές μας και αναμνηστικά του Αγώνα. !

Μην παραλείψετε να αφήσετε και τη δική σας ευχή στο "Τείχος των Ευχών" το οποίο είναι μια ευγενική προσφορά των εταιρειών Dentsu Aegis Network, Genesis Pharma, Lamda Development και Roche

Το Zagori μας κερνάει νεράκι!



➡ Τρέξτε ή Περπατήστε στον Αγώνα μας!

Χρήσιμες οδηγίες για τον **Γύρο της Αθήνας 10χλμ** και τον **Αγώνα Δρόμου 5χλμ**

- ⌘ Θυμηθείτε να φορέσετε τον ειδικό αριθμό συμμετοχής με το chip χρονομέτρησης
- ⌘ Η ώρα εκκίνησης του Γύρου της Αθήνας 10χλμ είναι **08:30**
- ⌘ Η ώρα εκκίνησης του Αγώνα Δρόμου είναι **10:30**
- ⌘ Σημείο **εκκίνησης όλων των διαδρομών είναι η Βασ.Αμαλίας** με κατεύθυνση προς το Σύνταγμα
- ⌘ Μόνο για τους δρομείς υπάρχει υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων στην μικρή έξοδο προς Βασ. Όλγας
- ⌘ Σταθμοί Νερού: 1) Στο προαύλιο Ζαπτείου, 2) ανά 2,5 χλμ των διαδρομών 3) Στη Γραμμή Τερματισμού.

Χρήσιμες οδηγίες για τον **Περίπατο:**

- ⌘ Θυμηθείτε να φορέσετε τον ειδικό αριθμό συμμετοχής
- ⌘ Η ώρα εκκίνησης του Περιπάτου είναι 11:30
- ⌘ **Σημείο εκκίνησης του Περιπάτου είναι η οδός Βασ.Αμαλίας**
- ⌘ Σταθμοί Νερού: Προαύλιο Ζαπτείου

➡ Μετά τον τερματισμό

Παραμένετε στον προαύλιο χώρο του Ζαπτείου, γιατί θα ακολουθήσει η **τελετή λήξης με τις survivors στη σκηνή, τις βραβεύσεις των** νικητών του Αγώνα μας, των μεγαλύτερων ομάδων που συμμετείχαν σε αυτόν, αλλά και των εθελοντών μας!

➡ Άλλες σημαντικές πληροφορίες

Χημικές Τουαλέτες: όπισθεν του Ζαπτείου Μεγάρου.

Πρώτες Βοήθειες: Στο χώρο του Ζαπτείου θα υπάρχει υγειονομική κάλυψη από την Εθελοντική Διασωστική Ομάδα Κρίσεων (ΕΔΟΚ), από ειδικευμένους ιατρούς και από τα ασθενοφόρα των νοσοκομείων «Ερρίκος Ντυνάν» και «ΙΑΤΡΙΚΟ Κέντρο ΑΘΗΝΩΝ».

Ασφάλεια: Υπεύθυνος για την ασφάλεια κάθε **παιδιού** είναι ο συνοδός του. Σε περίπτωση που το παιδί σας απομακρυνθεί από εσάς, παρακαλούμε αναφέρετέ το στην υπεύθυνη της διοργάνωσης (στην κεντρική σκηνή) για να γίνει άμεσα η σχετική αναγγελία από τα μεγάφωνα. Αποκλειστικά υπεύθυνοι για τα **προσωπικά τους αντικείμενα** είναι οι συμμετέχοντες.

Για ό,τι χρειαστείτε, **εντοπίστε τον πλησιέστερο σε εσάς εθελοντή** της διοργάνωσης και μη διστάσετε να τον ρωτήσετε! Οι εθελοντές μας θα βρίσκονται παντού στο χώρο του Ζαπτείου και θα φορούν **τιρκουάζ** μπλουζάκια με τη σχετική σήμανση.

Στον προαύλιο χώρο του Ζαπτείου θα βρείτε **κάδους απορριμμάτων**, αλλά και κάδους ανακύκλωσης. Είναι στο χέρι μας να σεβαστούμε το χώρο!

Και, μην ξεχνάτε:

Είμαστε πολλοί, ας σεβαστούμε ο ένας τον άλλο!

Και, φυσικά, το περιβάλλον.

Κάτοψη Ζαπλείου στο 11^ο Greece Race for the Cure®



Διαδρομή Περίπατου 2χλμ

**ΕΚΚΙΝΗΣΗ
ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ
2 ΧΛΜ.**

11:30



**ΕΚΚΙΝΗΣΗ
Λ. ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΑΜΑΛΙΑΣ**



**ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λ. ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ ΟΛΓΑΣ**



Διαδρομή Αγώνα Δρόμου 5 χλμ με chip χρονομέτρησης

**ΕΚΚΙΝΗΣΗ
ΑΓΩΝΑ
10:30**



**ΕΚΚΙΝΗΣΗ
Λ. ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ
ΑΜΑΛΙΑΣ**



**ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λ. ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ
ΟΛΓΑΣ**



**ΣΤΑΘΜΟΣ ΝΕΡΟΥ/
ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ
2,5 ΧΛΜ**



Διαδρομή Γύρου της Αθήνας 10 χλμ με chip χρονομέτρησης

**ΕΚΚΙΝΗΣΗ
ΑΓΩΝΑ
08:30**



**ΕΚΚΙΝΗΣΗ
Λ. ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ
ΑΜΑΛΙΑΣ**



**ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ
Λ. ΒΑΣΙΛΙΣΣΗΣ
ΟΛΓΑΣ**



**ΣΤΑΘΜΟΣ ΝΕΡΟΥ
ΖΑΠΕΙΟ
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ
ΔΙΓΙΝΗΤΕΙΟ
(ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΔΥΟ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ)**



**ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ
ΖΑΠΕΙΟ
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ
ΜΕΤΡΟ ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ**

