

SPETSES *mini* MARATHON 2019

COMMUNICATION & PUBLICITY REPORT









INDEX

Social Media Analytics	II
TV Publicity	21
Communication Material	29
Race Weekend	41
Web Publicity	57
Press Publicity	179



SPETSES *mini* MARATHON 2019



**SOCIAL
MEDIA
PUBLICITY**



**OVERALL INSTAGRAM ANALYTICS
@SPETSES_MARATHON**

43,1K followers and average over **2,500** likes per post!

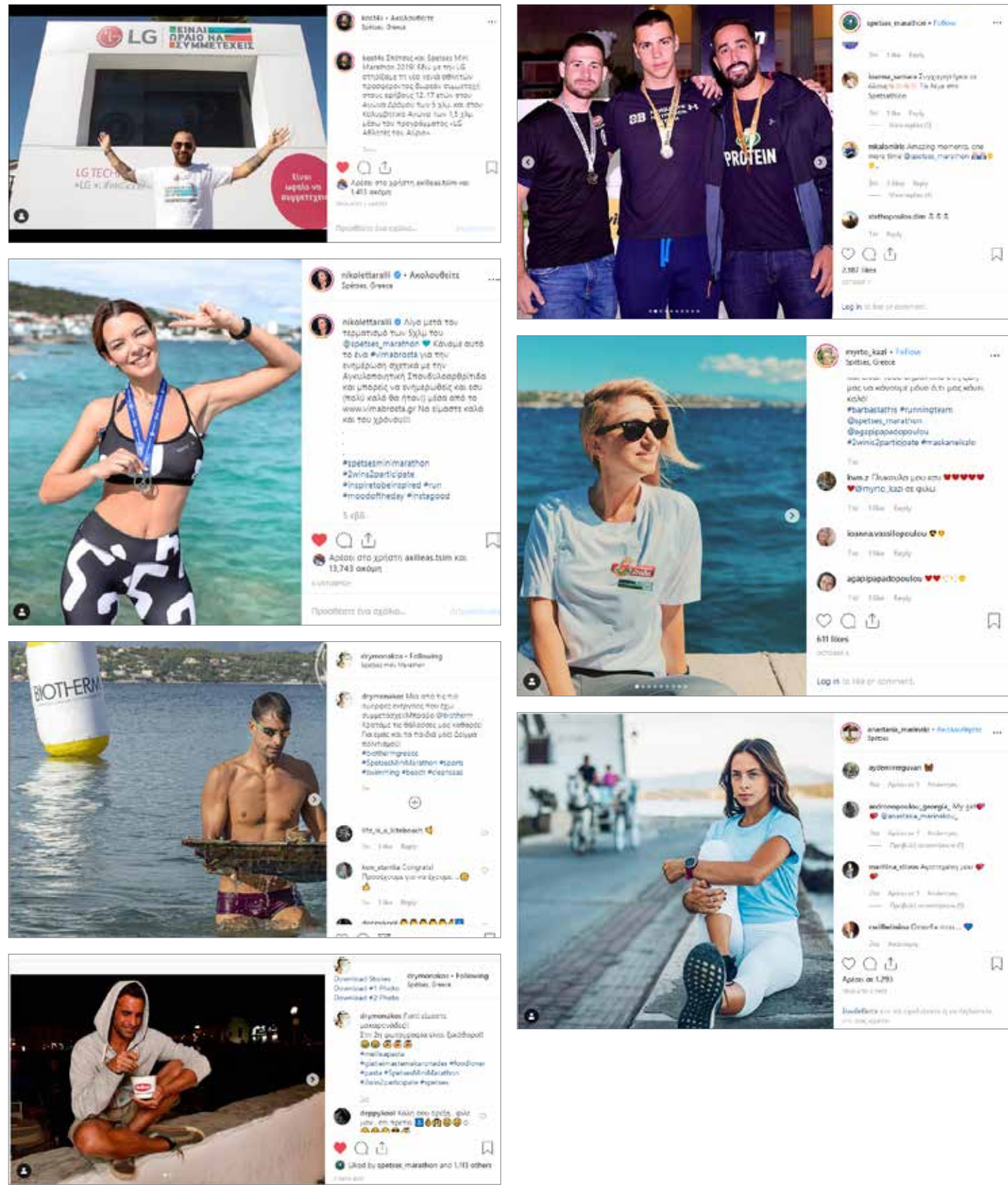
#spetsesminimarathon ≈ **7,700** mentions

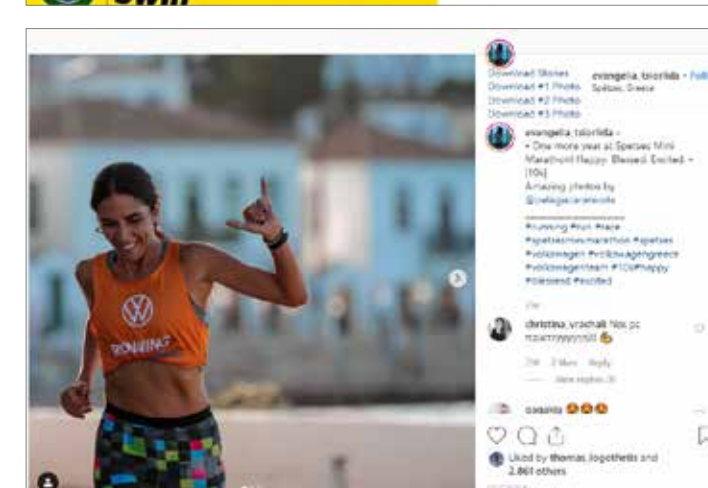
#2winis2participate ≈ **5,456** mentions

Over **1,000** stories on instagram making the number one trending event over the week-end for all instagram users with a potential number of views reaching over **ONE MILLION** impressions and over **400** posts with approximately **1,200** likes and an engagement rate of approximately **17%**.

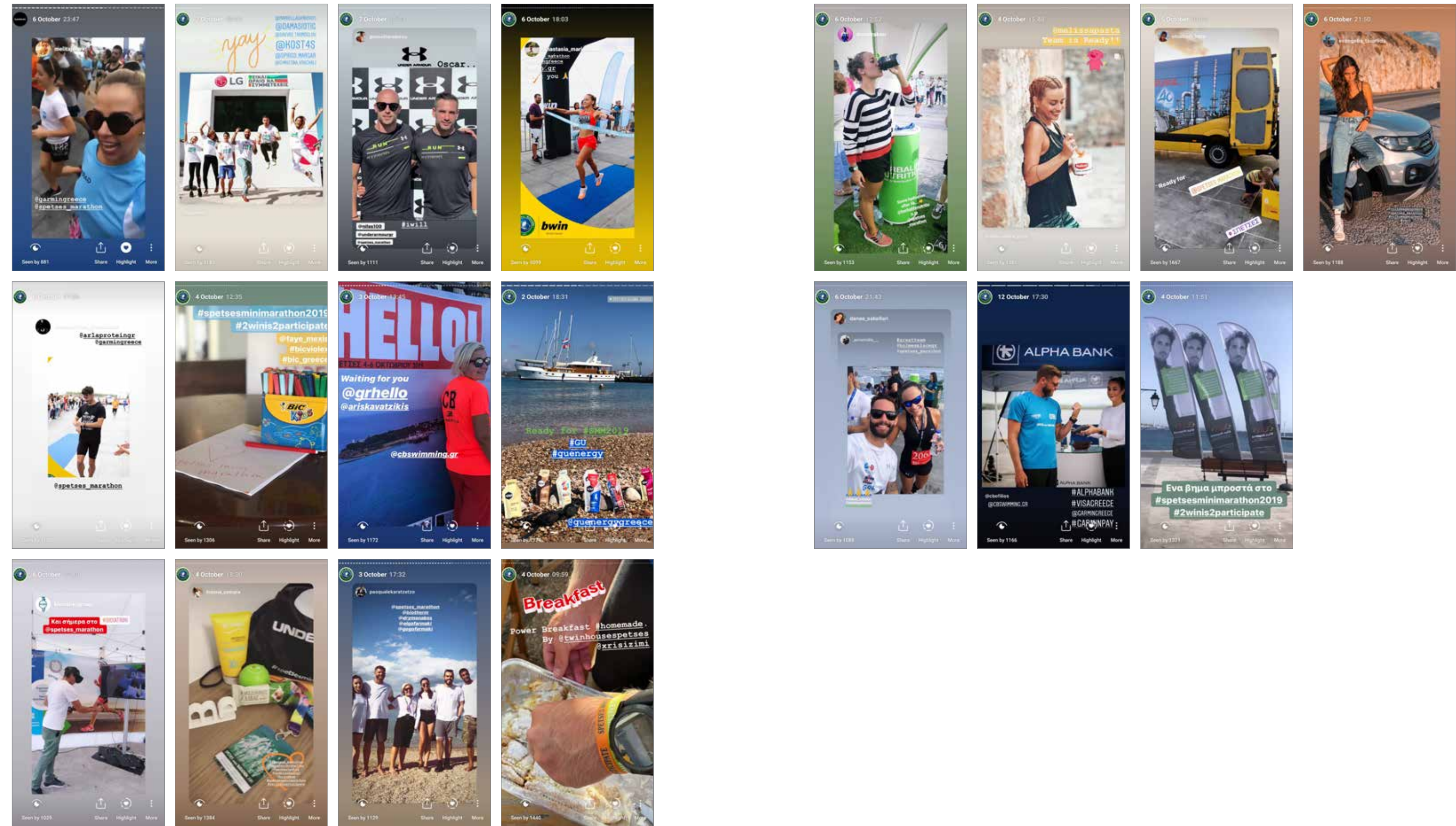
The numbers are valid at the time of print (October 2019)

TOP INSTAGRAM POSTS





TOP INSTAGRAM STORIES







TV
PUBLICITY



OPEN
BEYOND TV
11/09/2019
OPEN NEWS



AWT
05/10/2019
PROINOI TIPOI



star
17/09/2019
STAR NEWS



ΣΚΑΪ
08/10/2019
SIMERA



A
18/09/2019
ALPHA NEWS



A
09/10/2019
ALPHA NEWS



COSMOTV
24/09/2019
SPORT SHOW



star
09/10/2019
STAR NEWS



11/10/2019
ANTI NEWS



13/10/2019
SPORT HIGHLIGHTS



13/10/2019
NOVA SPORTS



13/10/2019
OPEN SPORT







COMMUNICATION
MATERIAL

POSTER



bwin

Grand Sponsor

4-6 OCTOBER 2019

REGISTER NOW!

www.spetsesmarathon.com



ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

5K - Running

10K - Running

25K - Running

1.500m - Swimming

3.000m - Swimming (Kosta-Spetses)

5.000m - Swimming (Spetses-Kosta-Spetses)

BIC® SUP Event

Kids Running & Swimming Races

F: marathonspetses

I: @spetses_marathon

#2winis2participate



Sponsors



Financial Partner



Beauty Partner



Athletics Sponsor



Pasta Night Sponsor



Timing Sponsor



Mobility Partner



Treat's Sponsors



Medical Partner



Supporters



POWERADE





Technology Partner



Transportation Partner



Communication Sponsors



Under the Auspices



Contributors



REGISTRATION AREA BRANDING

SPETSES *mini* MARATHON 2019

Grand Sponsor

bwin

Sponsors



Financial Partner



Beauty Partner



Athletics Sponsor



Pasta Night Sponsor



Timing Sponsor



Mobility Partner



Treat's Sponsors



Medical Partner



Supporters



Technology Partner



Transportation Partner



Communication Sponsors



Under the Auspices



Contributors



www.spetsesmarathon.com

Facebook: marathonspetses • Instagram: @spetses_marathon

#2winis2participate #spetsesminimarathon

30

Publicity Report 2019 | 31

PUBLICITY BANNER

SPETSES *mini* MARATHON 2019



#2WINIS2PARTICIPATE

Υπό την Αιγίδα





Medical Partner







Supporters

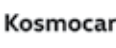


Treat's Sponsors



Medical Partner













Supporters



Communication Sponsors



Medical Partner



32

Publicity Report 2019 | 33

PROGRAMME



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

17:00 Παιδικός Κολυμβητικός Αγώνας 150 μ. & 300 μ. —Παραλία Αγίου Μάμα

17:15 Κεράσματα από τον Μπάρμπα Στάθη —Παραλία Αγίου Μάμα

17:30 Τελετή Απονομής για τον Παιδικό Κολυμβητικό Αγώνα —Παραλία Αγίου Μάμα

20:00 Blue Hour Yoga με την @Alexandra_yoga

ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

09:25 Συνάντηση κολυμβητών 3.000 μ. στη Ντόμια για μεταφορά στην Κόστα

09:30 Κολυμβητικός Αγώνας Διάπλους Σπεσιών 5.000 μ. —Εκκίνηση / Τερματισμός: Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

09:35 Κολυμβητικός Αγώνας Διάπλους Σπεσιών 1.500 μ. —Εκκίνηση / Τερματισμός: Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

11:00 Κολυμβητικός Αγώνας Διάπλους Σπεσιών 3.000 μ. —Εκκίνηση: Παραλία Κόστας / Τερματισμός: Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

12:30 Κεράσματα από τον Μπάρμπα Στάθη —Πλατεία Ποσειδωνίου

14:00 Spetses SUP event by BIC® —Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

15:00 My 1st Spetses mini Marathon Παιδικός Αγώνας 500 μ. (0-5 ετών) —Εκκίνηση: Σινοδοκείο Νάσια / Τερματισμός: Πλατεία Ποσειδωνίου (Απαραίτητα κρέμεται ένας γονέας να τρέξει με το παιδί)

15:30 Παιδικός Αγώνας 500 μ. (Α', Β' & Γ' τάξεις Δημοτικού) & 1000 μ. (Δ', Ε' & ΣΤ' τάξεις Δημοτικού) —Εκκίνηση 500 μ.: Δημοτικό Σπεσιών —Εκκίνηση 1000 μ.: Πλατεία Ποσειδωνίου, με αναστροφή στο περίπτερο της Κουνουπιτσας —Τερματισμός 500 μ. & 1000 μ.: Πλατεία Ποσειδωνίου

16:30 Τελετή απονομής παιδικών αγώνων τρεξίματος —Πλατεία Ποσειδωνίου

17:15 Αγώνας Δρόμου 10 κλμ. —Εκκίνηση / Τερματισμός: Πλατεία Ποσειδωνίου

20:00 Απονομής Κολυμβητικών Αγώνων, Αγώνα Δρόμου 10 κλμ. & SUP —Πλατεία Ποσειδωνίου

20:30 MELISSA Pasta Night —Πλατεία Ποσειδωνίου (δωρεάν για όλους τους συμμετέχοντες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

09:00 Αγώνας Δρόμου 25 κλμ. —Πλατεία Ποσειδωνίου

10:00 Αγώνας Δρόμου 5 κλμ. —Πλατεία Ποσειδωνίου

13:30 Τελετή Απονομής για τους Αγώνες Δρόμου 25 κλμ. & 5 κλμ. —Πλατεία Ποσειδωνίου



Grand Sponsor

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΣΠΕΤΣΕΣ
(Σινοδοκείο Ποσειδωνίου, Ντόμια):
Πέμπτη 3 Οκτωβρίου 2019:
17:00 - 22:00
Παρασκευή 4 Οκτωβρίου 2019:
10:00 - 22:30
Σάββατο 5 Οκτωβρίου 2019:
08:30 - 21:30
Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2019:
07:30 - 08:30
(Παραλάβη υλικού μόνο για όσους έχουν ήδη εγγραφεί και εδωθήσαν τη συμμετοχή τους)

Σάββατο 5 Οκτωβρίου 2019:
09:30 - 10:30
(Παραλάβη για την παραλία της Κόστας μόνο για κολυμβητές που θα τρέξουν αυθιγόν και θα έχει προηγηθεί επικοινωνία με την Οργανωτική Επιτροπή μέσω email στο info@spetsesmarathon.com)

ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΔΕ ΘΑ ΕΠΙΤΡΑΠΟΥΝ ΝΕΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΑΓΩΝΑ ΟΥΤΕ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΥΠΑΡΧΟΥΣΕΣ

Η Γραμμεία Παιδικών Αγώνων θα βρίσκεται στο Καφέ Ρούσσος και θα λειτουργεί μέχρι το μεσημέρι του Σαββάτου 5 Οκτωβρίου στις 14:00.

GET SOCIAL WITH US

Facebook: marathonspetses • Instagram: @spetses_marathon

#2winis2participate #spetsesminimarathon

ROLL-UP BANNERS



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ & ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

17:00 Παιδικός Κολυμβητικός Αγώνας 150 μ. & 300 μ. —Παραλία Αγίου Μάμα

17:15 Κεράσματα από τον Μπάρμπα Στάθη —Παραλία Αγίου Μάμα

17:30 Τελετή Απονομής για τον Παιδικό Κολυμβητικό Αγώνα —Παραλία Αγίου Μάμα

20:00 Blue Hour Yoga με την @Alexandra_yoga

ΣΑΒΒΑΤΟ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

09:25 Συνάντηση κολυμβητών 3.000 μ. στη Ντόμια για μεταφορά στην Κόστα

09:30 Κολυμβητικός Αγώνας Διάπλους Σπεσιών 5.000 μ. —Εκκίνηση / Τερματισμός: Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

09:35 Κολυμβητικός Αγώνας Διάπλους Σπεσιών 1.500 μ. —Εκκίνηση / Τερματισμός: Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

11:00 Κολυμβητικός Αγώνας Διάπλους Σπεσιών 3.000 μ. —Εκκίνηση: Παραλία Κόστας / Τερματισμός: Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

12:30 Κεράσματα από τον Μπάρμπα Στάθη —Πλατεία Ποσειδωνίου

14:00 Spetses SUP event by BIC® —Παραλία Πλατείας Ποσειδωνίου

15:00 My 1st Spetses mini Marathon Παιδικός Αγώνας 500 μ. (0-5 ετών) —Εκκίνηση: Σινοδοκείο Νάσια / Τερματισμός: Πλατεία Ποσειδωνίου (Απαραίτητα κρέμεται ένας γονέας να τρέξει με το παιδί)

15:30 Παιδικός Αγώνας 500 μ. (Α', Β' & Γ' τάξεις Δημοτικού) & 1000 μ. (Δ', Ε' & ΣΤ' τάξεις Δημοτικού) —Εκκίνηση 500 μ.: Δημοτικό Σπεσιών —Εκκίνηση 1000 μ.: Πλατεία Ποσειδωνίου, με αναστροφή στο περίπτερο της Κουνουπιτσας —Τερματισμός 500 μ. & 1000 μ.: Πλατεία Ποσειδωνίου

16:30 Τελετή απονομής παιδικών αγώνων τρεξίματος —Πλατεία Ποσειδωνίου

17:15 Αγώνας Δρόμου 10 κλμ. —Εκκίνηση / Τερματισμός: Πλατεία Ποσειδωνίου

20:00 Απονομής Κολυμβητικών Αγώνων, Αγώνα Δρόμου 10κ & SUP —Πλατεία Ποσειδωνίου

20:30 MELISSA Pasta Night —Πλατεία Ποσειδωνίου (δωρεάν για όλους τους συμμετέχοντες)

ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

09:00 Αγώνας Δρόμου 25 κλμ. —Πλατεία Ποσειδωνίου

10:00 Αγώνας Δρόμου 5 κλμ. —Πλατεία Ποσειδωνίου

13:30 Τελετή Απονομής για τους Αγώνες Δρόμου 25 κλμ. & 5 κλμ. —Πλατεία Ποσειδωνίου



Grand Sponsor

www.spetsesmarathon.com

Facebook: marathonspetses • Instagram: @spetses_marathon

#2winis2participate #spetsesminimarathon

34

Publicity Report 2019 | 35

ROLL-UP BANNERS

SPETSES mini MARATHON 2019

Grand Sponsor

bwin

Sponsors

HERBALIFE NUTRITION **DHL**

Financial Partner

ALPHA BANK **VISA**

Timing Sponsor

GARMIN

Mobility Partner

VW **Kosmocar**

Supporters

ΑΥΡΑ **Coca-Cola** **Μακεδονικός Χαλβιάς** **Voltaren**

Technology Partner

LG

Transportation Partner

HELLENIC SEAWAYS

Under the Auspices

GREECE **ΔΗΜΟΣ ΣΠΕΤΣΕΩΝ**

Facebook: marathonspetses • Instagram: @spetses_marathon
#2winis2participate #spetsesminimarathon

SPETSES mini MARATHON 2019

Grand Sponsor

bwin

Sponsors

BIC **Arla PROTEIN**

Beauty Partner

BIO THERM

Athletics Sponsor

UNDER ARMOUR

Pasta Night Sponsor

Melissa
Παξι είμαστε μαμαγονάδες

Treat's Sponsors

50 ΧΡΟΝΙΑ **Χρυσή Ζώνη**

Medical Partner

Βιοιατρική
ΟΜΙΑΔΕ ΕΣΤΑΙΡΕΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Supporters

POWERADE **BEK ZBIE** **GU** **ODEON** **Dole**

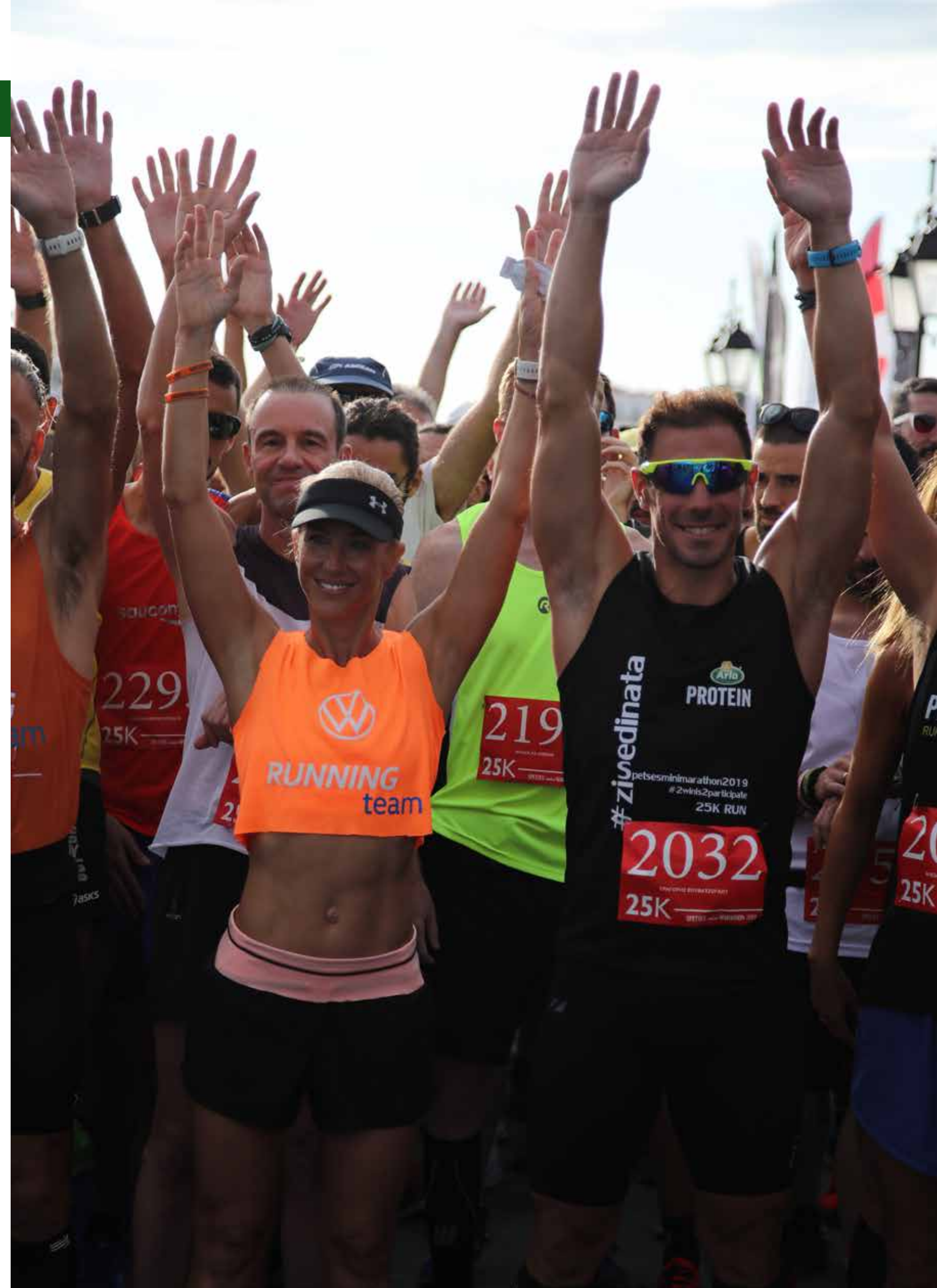
Communication Sponsors

HELLO! **SHAPE** **gazzetta.gr** **LIQUID MEDIA** **innews**

Contributors

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ **ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ** **ΔΗΜΟΣ ΣΠΕΤΣΕΩΝ**

Facebook: marathonspetses • Instagram: @spetses_marathon
#2winis2participate #spetsesminimarathon





SPETSES *mini* MARATHON 2019



RACE
WEEKEND

GARMIN RUN SERIES 5K



RUN 10K



RUN 25K



SWIM 1,500M



SWIM 3,000M



SWIM 5,000M



KIDS RUN



KIDS SWIM



BIC® SUP



AWARDS CEREMONY



AWARDS CEREMONY







WEB
PUBLICITY

[illegible][illegible][illegible]

Photo: Jodie Rasmussen

“Dare to be sexy” σας δειχνουν να είστε πρόσωπα στο Marie Claire Power Trip. Ποιος είναι ο δικός σας ενδογενής/γενεός αίσθησης;

Αυτόν που είναι το πιο πολύ στην καρδιά μου και το οποίο μου δίνει δύναμη και ενέργεια από το μέλλον που είναι πάντα για εμένα και συναντάς 100% και να το θέλω να φορώ το περισσότερο χρόνο. Έτσι, όπως είπα, το **Είστε** εργασία, είναι το πιο πολύ που λαμβάνω έμπνευση, τις **Days** Hobbies, τις **Night** και τις **Endless** Εκδηλώσεις.

Στο ίδιο σκέπασμα μιλάτε για όλη το ενδιαφέρον των κανόνων και το πώς θα μπορούσαν να αλλάξουν τα πρότυπα στην εργασία των επιχειρηματιών γενικά. Ποιο είναι το δικό σας πρότυπο;

Η **Juste** Foucault, ελπίζω να **Be** Derek - που μαζί μου έχει συμπεριλάβει και το **Je** φορώ στο **Sportswear** mini Marathon και είναι και **contour** που δίνει και η **Willie** Clinton.

Φανταζόμαστε πως θα είναι δύσκολο να να **De** αφοσίωση, αλλά ποιο είναι η συμπεριφορά σας στην **Sportswear** Mini Marathon 2019;

Η ερώτηση της: **Si** είναι αλήθεια Κίστε και τα πάντα στον κόσμο των 1200 μέτρων και στην έλξη από το νερό να **regarder** ο **De** αφοσίωση.



Photo: Jodie Rasmussen

WEB

iefimerida

ΕΛΞΕΙΣ | STORIES | ΠΟΛΙΤΙΚΗ | ΕΡΑΣΜΟΣ | ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ | ΚΙΝΗΜΑΤΩΡ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ | ΖΩΗ | ΥΓΕΙΑ | ΣΠΟΡ | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΣΠΟΡ

4-6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Ανοιξαν οι εγγραφές για το Spetses mini Marathon 2019 [εικόνες]

Spetses mini Marathon 2019

→ NEWSROOM IEFIMERIDA.GR

Spetses mini Marathon 2019

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το *Spetses mini Marathon* επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και καλλιέργηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές στιγμές!

Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώτο εισοστικό τριήμερο – υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη κινητικότητα τόσο στα δημοτικά αγωνίσματα, όσο και στους κολλήγητικούς αγώνες. Συγκεκριμένα το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου θα διεξαχθούν 8 διαφορετικού αγωνίσματα και μία διασκεδαστική αναταλδοδρομία SUP.

TPEIMO:

- 5K RUNNING- Part of Garmin Run Series
- 10K RUNNING
- 25K RUNNING

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:

- 1.5K SWIM
- 3K SWIM
- 5K SWIM

ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ



SUP Event by BIC®

- ομαδικές συνεισφορές

Με αφορμή την έναρξη των εγγραφών η Πρόεδρος του Spetses mini Marathon, Μαρίνα-Λίδια Κουταράκη δήλωσε: «Ή δισταγμό του μεγάλου Spetses mini Marathon έχει ήδη στείλει από την έναρξη των εγγραφών και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που ήδη από αυτό το πρώτο επισκεπτήριο χώρο έχουμε ήδη πολλές συμμετοχές τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Προσέλευν τον κόσμο να γραφτεί εγκαίρως γιατί προβάλλουμε να είναι sold out σε αγώνες σε σύντομο χρονικό διάστημα».

Ποιοί σπρίζουν το Spetses mini Marathon 2019:

Μήνες Χορήγος του Spetses mini Marathon θα είναι η BWIN. Η BWIN αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα brand παγκοσμίως στην αγορά των τεχνικών παιχνιδιών, που στο πλαίσιο της στοχευμένης της. Με τη μοναδική τεχνολογία της πλαστικής, παρέχει υπέρσκλης τεχνικών παιχνιδιών. Στο Spetses Mini Marathon θα συμμετάσχουν ενεργά και οι αθλητές της Bwin – μέλη του προγράμματος της «Ευρωλίγκας» της Νέας Γενιά Ελλήνων Ολυμπιονίκων» που υποστηρίζει 12 αθλητές που διακρίνουν την πρόκληση για τους επερχόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Χαρακτηριστικά της Spetsimini Marathon 2019 είναι το ARLA PROTEIN, μία πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας, που βοηθάει στην αύξηση της ενέργειας, επιβραδύνει τον μεταβολισμό, βοηθάει στην απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, όπως η βιταμίνη Β12, η οποία είναι απαραίτητη για την παραγωγή ενέργειας. Η ARLA PROTEIN είναι η καλύτερη πρωτεΐνη που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο οργανισμός σου, μετά την άσκηση. Για ακόμα μία φορά το ARLA PROTEIN θα φροντίσει για την απόδοσή σου αλλά και την αναπαιστωσή σου όλων των σημειώσεων στους αγώνες. Με την καλύτερη ομάδα προπονητών του Training Room, της πόλης θα ηγηθεί ο πρωταθλητής καλάρυσης, γυμναστής και προπονητής του Arla Protein Δημήτρης Κουλάκης.



Η DHL, ο ηγέτης των διεθνών ταχυμεταφορών που με την αξιοπιστία και την ταχύτητά της θα φροντίσει να βρίσκεται στο νησί έγκαιρα όλο το απαραίτητο υλικό του αγώνα. Η HERBALIFE NUTRITION, επίσημος υποστηρικτής της διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και καρμπάκι επιτυχίας στον χώρο της διατροφής με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες υγιείς προϊόντων της, θα ενισχύσει τις προσπάθειες των αθλητών να τα προϊόντα της, αλλά και θα αναγνωριστεί με την ομάδα των αθλητών της.

Η BIC® η κορυφαία εταιρία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γραφικών, αναπτύσσοντας, εφευρίσκοντας και καλώντας να συμμετάσχουν στην καθημερινή ζωής εκατομμύρια καταναλωτών παγκοσμίως, θα είναι και φέτος μέρος του Spetses mini Marathon. Όσοι επιθυμούν, θα έχουν την ευκαιρία να διασκεδάσουν κάνοντας SUP στην παραλία Ποσειδωνίου και συμμετέχοντας στις σελήνες στην SUP Event by BIC®.

Επίσης, η Εκστρατεία Ενθάρρυνσης για την Αγκυλοποίηση/Συνδυασθεριότητα «Βίβη Μαρτσά», από τη Novartis Hellas, με την στήριξη της Εταιρείας μας, στο πλαίσιο της Μικροεπιχείρησης Υγείας (ΕΠΕΜΥ), η οποία με έργο του υνάει και μια εγκατάσταση εκπαίδευσης πραγματικότητας (Virtual Reality), θα ενθαρρύνει το κοινό για τη υγεία. Το κοινό θα μπορεί να απολαύσει το VR Game που θα στηρίξει στην διατήρησή και να βγάλει φωτογραφίες μέσω εφαρμογής AR επέκτασης της πραγματικότητας.

Financial Sponsors που είναι η Alpha Bank και η Visa. Η Alpha Bank, σταθερό σημείο αναφοράς στο ελληνικό χρηματοοικονομικό σύστημα για 140 χρόνια, υποστηρίζει δυναμικά την επένδυση της ψηφιακής καταπολέμησης και συνεργάζει για διακρίσεις για την εταιρεία της ιατροδικαστικής. Η Τράπεζα στηρίζει με συνέπεια τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, την κοινωνία και το περιβάλλον και πρωτοβουλίες που ενισχύουν την τοπική οικονομία, την επιχειρηματικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE:V) αποτελεί παγκόσμιο ηγέτη στη ψηφιακή πληρωμή, με στόχο να συνδέσει τον κόσμο μέσω του πιο καινοτόμου, αξιόπιστου και ασφαλέστερου δικτύου πληρωμών.

H Melissa, θα είναι και πάλι χορηγός με τη Νέα Melissa High Protein Ψαριού, μια ακόμα καινοτομία της Melissa με φυσική πρωτεΐνη βρώσης που είναι ιδανικά για μια ισορροπημένη διατροφή & έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η Melissa θα διοργανώσει το καλύτερο Melissa Pasta Party, προσφέροντας έτσι σε όλους τους παρευρισκόμενους την ενέργεια που χρειάζονται την και μετά τους αγώνες!

Beauty Partner του 900 Spotses mini Marathon θα είναι η Biotherm, που θα φροντίσει για την ενυδάτωση και την αντιγηραντική προστασία των αθλητριών και των θεατών με μια σειρά από καινοτόμα - στην τεχνολογία, αλλά και στην τιμή - φυσικά προϊόντα. Η σύνδεση τους περιέχει την ενεργητική δύναμη του μοναδικού ουσιαστικού Life Plankton™ που αναβλάσκει στα Γαλλικά Περίχωρα Όρει.

Η κορυφαία εταιρεία τεχνολογικών προϊόντων για το τρέξιμο, την ποδηλασία, την καλντερίμια και όχι μόνο, GARMIN, θα είναι ο Timing Sponsor όλων των αγώνων, αλλά και επίσημος χορηγός του αγώνα των 5 χλμ και θα τον εντάξει στο διεθνές καλεντάρι των δρομικών αγώνων Garmin Run Series.

Χορηγός αθλητικού υλικού είναι κορυφαία εταιρία αθλητικού εξοπλισμού Under Armour. Η Αμερικάνικη εταιρία, πιστεύοντας στις αρχές που προωθείται ο αθλητισμός όπως το πάθος, η θέληση και το «ευ αγωνίζεσθαι», δεν θα μπορούσε να λείπει από το Spetses mini Marathon.

H KOSMOCAR VOLKSWAGEN, η οποία επιδεικνύει εδώ και χρόνια ενεργή συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα που σχετίζονται με το παλαιό αθλητισμό και ιδίως τους αγώνες δρόμου, δεν θα μπορούσε να αποκοπεί από ένα τόσο ξεχωριστό αθλητικό event. Συμμερίζοντας την αγωνιστικότητα, το αθλητικό πνεύμα και το πάθος που οδηγεί στη νίκη, η Kosmocar Volkswagen συμμετείχε ως Official Mobility Sponsor (Επίσημος Χορηγός Μετακίνησης), να ένα από τα 8 αθλοεργεία. Τα αθλοεργεία της Volkswagen θα έχουν σημαντικό ρόλο στους αγώνες που θα διεξαχθούν το φθινόπωρο, ενώ το κορυφαίο SWX μοντέλο της μάρκας θα εκκινήσει στην κεντρική πλατεία του νησιού μαχηθώντας για το βάπτισμα.

Η Voltaren Emulgel, το προϊόν που δίνει λύσεις στα προβλήματα των μυοσκελετικών πόνων, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της αλγίας, σπάζει δυναμικά, φέτος για πρώτη φορά τη διαίρεση και τους αθλητές του Sports mini Marathon, συμμετέχοντας ως supporter! Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ γιορτάζει φέτος τα 50 της χρόνια και θα συμμετάσχει στη διαίρεση που προσφέρουν αγελημένα προϊόντα της αλγίας ως ουσία που ξεχωρίζουν για τη φρεσκάδα, τη νοστιμιά και τη δραστηριότητά τους.

Υποστηρικτές του αγώνα θα είναι: το Φυσικό Μεταλλικό Νέρο ΑΥΡΑ, που θα εφρονιστεί την ΑΥΡΑ όλων των αγωνιζομένων προσφερόντας ουσία/ενδυνάμωση στους αθλητές, ο Μακεδονικός Χάλκιος, που θα χορηγεί δόματα/και ενδύματα σε αθλητές και όχι μόνο, η πρωτόκορπη στην κατηγορία της και Νο1 εταιρεία ειδικών αθλητικών διατροφών στον κόσμο GU Energy με τα πολεμικά ενεργειακά gels, το αθλητικό ισοτονικό ποτό των μεγαλύτερων αθλητικών διατροφών παγκοσμίως, POWERADE, η Coe Cola, ο κινηματογράφος ODEON που θα προβάλουν το διαφημιστικό τους στο Σπρίντλινγκ της πιο μεγαλύτερης κινηματογραφικής επιτυχίας, η DOLE, η μοναδική εταιρεία στην ελληνική αγορά που μπορεί να κάνει ολοκληρωμένη πρόταση φρέσκων φρούτων, θα φροντίσει τους αθλητές μας με τη διανομή μετανάστων και φρέσκων αρώματων.

Η Hellenic Seaways θα είναι ο Transportation Partner της διοργάνωσης, προσφέροντας έκπτωση 10% σε όλους τους συμμετέχοντες που θα ταξιδεύουν ακτοπλοϊκά στο νησί. Ο Όμιλος **ΒΙΛΙΑΤΡΙΚΗ**, με την υπεργολαβήσιμη κινητή μονάδα του και την αποστολή εξειδικευμένων ομάδων ιατρών και νοσηλευτών, θα αναλάβει την ιατρική κάλυψη του αγώνα και όφ' όσον, ενώ η παρουσίαση της κινητής μονάδας στις Σπίντες θα συνδυαστεί και με έδρασεις εταιρείας ευθύνης προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ανταγωνιστικές υπηρεσίες θα παρέχει η LifeguardHellas.

Media Partner της διοργάνωσης θα είναι η INNEWS.

Xoprioi Emoxonwvntw ton Spetses mini Marathon 0a riven to Hello, to Gazzetta.gr, h Liquid Media, kon to Shape.

* (Παρέχει διδοχοφονάκη. Δεν ενδείνεται σε άτομα με υπερευαισθησία σε μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, σε παιδιά και σε σφύζους κάτω των 14 ετών ή σε εγκύους κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σε υγιείς και άθικτες επιφάνειες δέρματος)

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ,
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

WEB


[DAILY TECH](#)
[GADGETS](#)
[GAMES](#)
[GEEKS](#)
[GEEKS](#)

4-5 THE TROPICS

Άνοιξαν οι εγγραφές για το Spetses mini Marathon 2019 [εικόνες]



Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το Spetses mini Marathon επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-5 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές στιγμές!

Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα www.sportsharvesthion.com και ήδη από το πρώτο κεισοτετράδιο – υπάρχει πλέον πολύ μεγάλη κινητικότητα τόσο στο άμεσο στεγαστικό, όσο και στους καλεσθητικούς αγώνες. Συνεχίζουμε τα τηλέφω 4-6 Οκτωβρίου τις διαδρομές B διαδρομής στεγαστικό και με διακοσμητικό αυτελολόγιο SUP.



TPEEIMO:

- 5K RUNNING- Part of Garmin Run Series
- 10K RUNNING
- 25K RUNNING

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:

- 1.5K SWIM
- 3K SWIM
- 5K SWIM

ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ



SUP Event by BIC®

• *cytotoxic chemotherapy*

[illegible]

Ποιοί στηρίζουν το Spetses mini Marathon 2019;

Μήκος:
Χαίρετε, το *Spes Bini* Mention θα είναι η *ΕΠΙΤΗ*.
Η *BMN* αποτελεί ένα από τα πρωτόκολλα δια-
κριτικής ταξινόμησης στην αγορά των ταχυπύ-
λων προϊόντων και του αβεριώδους επιτραπέζιου.
Με τη μινιόνη Mention του κατασκευαστή,
παράγει υπέρτοπο, ταχυπύλωνα προϊόντα.
Το *Spes Bini* Mention θα αναπτύσσεται μεταξύ
και σε αβεριώδη ταχ. Βαίν - γάλα του
επιτραπέζιου της «Ταχυπύλου» της Νέας
Γενιάς Οδηγίας Οδηγών του
υποστηρίζει 12 αβεριώδη, που διακρίνεται
στην πρόκληση για τους επιτραπέζιους
Οδηγούς Αβεριώδη.

Χαλαρώς του Spekreijjs από τον Μάρτιο του 2019 είναι το ARLA PROTEIN, ένα πρωτεϊνικό σπέρμα, με ποσότητες γλυκόζης 4 ή 8 γραμμών, επιδόσεις γλυκόζης, Cottage Cheese και κρέμα τυριού 60%, αλλά με φυσική Πρωτεΐνη και Χαλαρό Απαρά, που αποτελείται από ένα σπέρμα, για να εισαχθούν στο σπέρμα 60%, μετά την άσκηση. Τα σπέρμα που οφείλονται στο ARLA PROTEIN θα φέρουν για την πρωτεΐνη, αλλά και την αμινοξέωση, αλλά και τα συμπληρώματα στους σπέρμα, με την άσκηση, αλλά προπονήσεις του Training Routines, της υγείας, της μέγιστης αμυντικής, εκπαίδευσης, γλυκόζης και πρωτεΐνης του ARLA Protein. Δηλαδή, Κουλούρι.



DHL, ο ηγέτης των διεθνών ταχυδρομικών εταιριών που με την αξιοπιστία και την ταχύτητα της θα εφοδιάσει τα βιβλία σου από τον ήλιο έως το απογευματινό καφέ σου σίγουρα. Η HERBALIFE NUTRITION, επίσημος υποστηρικτής διεθνούς της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και κορυφαίο εταίρο στον χώρο της διατροφής, με τη πρωτοποριακή και ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων της, θα αναλάβει τη προστασία των αθλητών με τη πρόληψη της, αλλά και να ανακτήσει με την ομάδα των αθλητών της.

Η BIC® η κορυφαία εταιρία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γραφικών αναπληρών (επιστημονικά και καλλιώς και απλώς) μέρος της καθημερινής ζωής εκατομμυρίων καταναλωτών παγκοσμίως, θα έχει και φέτος μέρος του Spiritus mind Marathon. Όσοι επιθυμούν, θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν κλώνοντας SUP στην παλαιά Ποσειδωνία και συμμετέχοντας στις εκπαιδευτικές του SUP Event by BIC®.

Επίσης, η Εκπαιδευτική Επιμελητική για την Ανωτάτη Σχολική Επαγγελματική Κατάρτιση (ΕΠΕΑΕΚ) και η Νομική Ηλεκτρονική, με την επίδοσή τους, Επιστημονική Επιμελητική για τη Μουσική (ΕΠΕΜ) Υπό (ΕΠΕΜ), η οποία με έντονο στόχο να μας προσφέρει την καλύτερη ποιότητα προγράμματος (Virtual Reality). Θα ενημερωθείτε το κοινό για τα πάντα. Το κείμενο θα μπορούσε να αποδοθεί το VR Game που θα επιβληθεί στην διδασκαλία και να γίνει φιλικότατος μέσω εφαρμογής AR στο smartphone.

Financial
Sponsors Oc
civic
n
Alpha Bank &

η
Visa, H Alpha
Bank, σταθερό όγκο ανανέωσης στο ελληνικό
εμπόριο ούτως ή να 180 χρόνια, εισαγωγή
δωμάτιο στην αγορά της φρεσκάδας
κατανομής να αναζητεί να διακρίνεται
για την ποιότητα της υπηρετοσύνης. Η
Τράπεζα εισέρχεται να συνδέσει τον
επιχειρηματία, τον πολυετή, την κοινότητα
να το περιβάλλον να προσκομίσουν που
εισέρχεται την ταχεία οικονομία, την
επιχειρηματικότητα και την τοποθεσία.
Η Visa Inc. (NYSE:V) αποτελεί ηγετικό κλάδο
στην αγορά φρεσκάδας με στόχο να
συνδέσει τον κόσμο μέσω του να καταναλώσει
αποδοτικό και ασφαλή δικτύου πληρωμών.

Μάλιστα, θα είναι και τόσο χαριτωμένο να Νικά Μελισση High Protein Γαλακτοκομικά, μια ακόμη κατανομή της Μελισση να φέρει την πρώτη της πρόταση που είναι ιδανική για μια απογευματινή διασπορά ή ένα υπερόψιο τρώει ξανά. Η Μελισση θα διαφημιστεί με καθήκοντα Μελισση Πρωτεΐνη, προσφέροντας ένα είδος τους παρατηρητικούς, τις επιλογές που είναι πάντα μια επιλογή της Μελισση.

Beauty
Partner του Soul Spector mini Marathon θα είναι Biotherm, που θα φροντίσει για την ενυδάτωση και την αντιγήρανση προσώπου των αθλητών και των θετών με μια σειρά από κοσμητικά στην παραγωγή, αλλά και στην υφή φυσικά προϊόντα. Η σύνθεση τους περιέχει την ενεργητική δύναμη του μοναδικού ουσιαστικού Life Plankton™ που αναβλάσκει στο βελούδο Περιποίησης Όψη.

Η καρδιά της εταιρείας σχεδιάστηκε ειδικά για να τρέχει, στη νοτιοανατολική, στη κομβική οδό του όμιλου, GARMAN, οι νέες ο' Timing Sponsor όλων των αγώνων GARMAN ετήσιων αγώνων του ομίλου των 5 και 10 και οι νέες ετήσιες 100 ταχύτητες κομβική των διαδρομών αγώνων Garmen Run Series.

Χαρακός
αθλητικός υλικό είναι κορυφαίο εταιρεία
αθλητικού εξοπλισμού Under Armour. Η Αμερικανική
εταιρεία, παίζει έναν ρόλο στις ομάδες που
παροφείναι ο αθλητικός όμιλος το πόδι.
η βέλτη και το πιο πρωτότυπο, δεν
θα μπορούσε να λάβει από το Sports mini
Marathon.

KOSMOSCAR VOLKSWAGEN, η οποία επενδύει εδώ και χρόνια στην αγορά εισηγτηρίων τα οχήματα διαμένει που θέλουν να το κάνουν με άλλες τους αγώνες δράσης, δεν θα μπορούσε να αποσείσει από ένα τόσο διακεκριμένο οχήματος event. Επιπλέον, η επένδυση αυτή, τα οχήματα τα οποία, να το πόδες που οδηγεί στη νέα, η Kosmoscar Volkswagen οχημάτων ως Official Mobility Partner της εταιρείας Kosmoscar Μεταφορών, με ένα σπορ 3 οχήματα, τα οχήματα τα οποία, τα Volkswagens θα έχουν ορισμένες πόλες στους αγώνες που θα διεξάγονται το Σάββατο, ενώ τα οχήματα SUV μερικά της, μερικά τα οχήματα στην κατηγορία ηλεκτρικά τα οχήματα μερικά οχήματα τα οχήματα.

Η Volterra Ενιστά, το οποίο που βίαι λέει ότι επιβεβαιώνει την υποθετική σχέση, αναμφισβήτητα από τα εκπαιδευτικά της, φερώνυμα, στοιχεία δοκιμάει, αλλά για πρώτη φορά τη διαβάζουν και τους αθηναίους που Σπυριδάκης Μανθάνει, παραμένοντας με απορία. Η ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΤΩΝ ΕΥΑΓΓΕΛΙΩΝ είναι 50 τα χρόνια με τα εκπαιδευτικά της διαβάζουν προσεγγίζοντας διατηρούνται πρόκληση της ελληνικής κοινωνίας που ξεχωρίζει για τη φρονιμία, τη νοσηρά και τη φιλοσοφία τους.

Υποστήριξη
 που παρέχει το νέο... το δικό μας Μεταβιολί
 Νέρο ΑΥΓΑ, που θα προσφέρει την ΑΥΓΑ
 που είναι η φυσική δύναμη της υγείας
 αυτής ενδυνάμυνση στον αθλητή, η
 Μεταβιολική Χημεία, που θα παρέχει
 δύναμη και ενέργεια σε αθλητές και όχι
 μόνο, η παραγωγή στην καρδιά της
 και Nell αποτελεί έναν αθλητικό διατροφολόγο
 στον κόσμο GJ Energy με το καλύτερο ενεργειακό
 gel, το αθλητικό σνακ από τον
 μεγαλύτερο αθλητικό διατροφολόγο
 παγκοσμίως, POWERED, η Coca-Cola, ο κηρυχθέντος
 OCEAN που θα προσφέρει το διατροφικό
 spot του διαθέσιμου πριν τη μεγαλύτερη
 μετακίνηση, επίσης, η DODS, η
 φυσική δύναμη στην καλύτερη
 που μπορεί να κάνει ολοκληρωμένη πρόταση
 αθλητικής τροφής. Θα φανεί ότι
 ο αθλητής μας με τη διατροφή του μπορεί να
 φέρει τον αγώνα.

H Hellenic Seaways θα είναι η Transportation Partner της διασύνδεσης προσελκυστώντα έλκευσε 10% οι άνω του εκαταχίτης που θα ταξιθώσαν αεροπορικώς στο νησί. Ο Όμιλος BIOATITIKH, με την υποστήριξη κεραιή μανδύα του να την απεικονίσει εδωκευμένης, ηυδαίσε, κεραιή και νοοητικόν, θα αναδείξει την ισχυρή έκδοξη του ουνάνα και όγ'όδο, ενώ η παρουσία της κεραιή μανδύας είναι ιδιαίτερα θα συνδυαστεί και με τον εθνικό σταθμό εκδόξης προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ναυαγοσωστική υπηρεσία θα παροχίει η Ubergreifendes.

Media
Partner της Διοργάνωσης θα είναι η ΠΡΩΤΕWS.
Χορηγός
Εκθεσιακός του Spetses mini Marathon θα είναι
το Hotel de Garzetta, η Liquid Media, ως το Show

Επιπλέον, διαπιστώθηκε, ότι οι επιχειρήσεις με μικρότερο αριθμό εργαζομένων είναι οι πιο ευάλωτες στην οικονομική κρίση, καθώς οι περισσότερες από αυτές έχουν κλείσει ή έχουν μειώσει δραστηριότητες.

ΤΟ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΕΤΟΥΝ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ
ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ
ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

WEB

gazzetta.gr

TURKISH AIRL EuroLeague

slip.gr | Μαρίνα για Ολυμπιακή & Μεγαλειώτικη Έκθεση προετοιμασία στα αριστερά ήλιος σε ο. περιβάλλον...

Home Πολύθεσμο Μειοέκστ Βόλεϊ Τένις Άλλα Σπορ In Motion Plus

Αγορές Advertisement

Average: 11 εκδόσεις/2017 - 12:00 Γραμμή κίνηση Twitter Ακολουθήστε το gazzetta.gr @gazzetta_gr

Άνοιξαν οι εγγραφές για το Spetses mini Marathon 2019! (pics)

Facebook Twitter Email Print RSS A A

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το Spetses mini Marathon επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δεχτεί τις αντοχές των αθλητών ως τρέξιμο και καλλιέργεια, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές στιγμές!

Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώτο οικοδομημένο – υπαρκτό, πάρα πολύ μεγάλη κεντρικότητα τόσο στο δρομικό πενήντα, όσο και στους κύμινο-πλάτους αγώνες. Συγκεκριμένα το τμήμα 4-6 Οκτωβρίου τις διεξάχουν 8 διαφορετικά πενήντα και μία & αποκλειστική απεικόνιση SLIP:

TRIMING:

- 5K RUNNING- Part of Garmin Run Series
- 10K RUNNING
- 25K RUNNING

KOLYMBHCH:

- 1,5K SWIM
- 3K SWIM
- 5K SWIM

ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΦΟΡΝΕΣ TRIMATING ΚΑΙ KOLYMBHCH ME HANBAKEZ KATH'DINEZ

SLIP Event by BCB

- εμφάνιση ανακατασκευής

Με αφορμή την έναρξη των εγγραφών η Πρόεδρος του Spetses mini Marathon, Μαρίνα Λούδα Κουκουδάκη δήλωσε: "Η διοργάνωση του φετινού Spetses mini Marathon έχει ήδη φανεί από την έναρξη των εγγραφών και κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που μόνο οι οποίοι οι πρώτοι οικοδομημένοι έχουν ήδη πολλές συμμετεχόντες τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Προσφέρει τον χώρο να γραστεί ηλικιωμένος γιατί ποτέ δεν έχουμε να είναι sold out οι αγώνες οι οποίοι έχουν δοκιμάσει."



Российский фонд культуры

Μιλώντας για το *Spikes mini Marathon* θα είναι η BWIN. Η BWIN αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα brand παγκοσμίως στην αγορά των παιχνιδιών παζλ και του ηλεκτρονικού παιχνιδιού. Με τη βοήθεια της προηγμένης τεχνολογίας, παρέχει υπέρτατα εύκολα παιχνιδιά για όλους. Το *Spikes Mini Marathon* θα συμμετάσχει εναντίον και σε άλλους της BWIN – μολις του προηγήματος της «Επιβίβαση η Νέα Γενιά Ελληνική Ολυμπιακή» που υποστηρίζει 12 αθλήματα που ξεκινούν την προετοιμία τους στην ομάδα Ολυμπιακή Ανάπτυξης.

Κατά τη διάρκεια του 2019, η ARLA PROTEIN, για την προώθηση της υγείας, με προγράμματα γυμναστικής και 4x4 ultra, επιτόπια γυμναστήρια, Cengage Center και κέντρο τσίρις, (Διαλ. με Φυσική) Προβλεπόμενη και λειτουργία, που αποτελούν ένα ενιαίο τρόπο να ενισχύσει τον οργανισμό σας μετά την άσκηση. Τα οποία είναι από τα ARLA PROTEIN τα προϊόντα για την προώθηση αλλά και την αποκατάσταση όλων των συμπτωμάτων στους αθλητές, με την άσκηση οδού προπονητών στο Training Room, της εταιρείας, με ημερίδα, η πρωτοβουλία εκδήλωσης, γυμναστική, και προβλεπόμενη της ARLA Protein Δημιουργία Κουλτούρας.

Η DNL, ο ηγέτης των διεθνών ταχυμεταβολών που με την αξιοπιστία και την ταχύτητα της θα φροντίσει να βρίσκεται στο νησί δίπλα σε όλα τα απαραίτητα υλικά του σπιτιού. Η HERBALIFE NUTRITION, επίσημος υποστηρικτής διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και κορυφαία εταιρεία στον χώρο της διατροφής με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες σειράς προϊόντων της, θα ενισχύσει τις προσπάθειες των αθλητών να προτύπουν την ελιά και θα συνεισφέρει με την γνώση των αθλητών της.

Η BIC® η καταγωγή εταιρία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γραμμάτων, αναθημάτων, επισημάτων και καλάνων και αποτελεί μέρος της επιβεβαιωμένης διεξάγει εκπαγωγικών κατασκευών ποικιλίας, να είναι και άλλος μέρος του Species mini Marathon. Όσοι επιθυμούν, να έχουν την ευκαιρία να δοκιμασθούν κινώντας SLIP στην μεγάλη Πλατφόρμα και αναπτύσσονται στις ευρωπαϊκές του SLIP είναι με BIC®

[illegible][illegible]

A large crowd of people is gathered under a black archway with 'bwin' logos, participating in a football tournament in a city square. The archway is supported by black pillars. In the background, there are multi-story buildings with balconies and a tall tower. The sky is overcast.

Η Melissa, θα είναι και πάλι χορηγός για τα Νέα Melissa High Protein Σιμπερία, για σιμπερίες στο σπίτι της Melissa με φυσική πρωτεΐνη βούτυρου που είναι ιδανική για μια ισορροπημένη διατροφή & έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η Melissa θα διοργανώσει το καλύτερο Melissa Fiesta Party, προσφέροντας έτσι σε όλους τους χορηγούς, την ευκαιρία να γνωστοποιήσουν τον καιρό τους.

Beauty Partner του You Sprints μετ' Marathon Bebe's in Biotherm, που θα προσφέρει για την ενδοκρίση και την ορμονική ισορροπία των αθλητών και των αθλητριών με μια σειρά από κατευθυνόμενες ταχυστολίες αλλά και στην υπέρ-προστασία πρόληψη. Η ομορφιά τους, παύσει την απειρημένη δύναμη του μονοκλάτου ομορφισμού της LineaRise™ που υποβιβάζει τον γόλφους διατηρώντας την

Η καρδιά σου είναι το καλύτερο πρόβλεψη για το μέλλον, την ποιότητα, την καλύτερη και πιο γρήγορη. Η Garmin, με τους Timing Sport, δίνει την απάντηση, αλλά και επίσημο χρονόμετρο του αγώνα των 5 χιλ. Θα σου ενδείξει στο βήμα, πόσο γρήγορα τρέχεις με το Garmin Run Series.

Χαγιάς οδήγησαν υλικά της κορυφαίας εταιρείας οδήγησαν χάρτη του Under Armour, H Aquadwary εταιρεία μετατρέποντας στις αγών μου παρέχουν ο οδήγησε τους το μέλος η ίδρυσε και το μου αγών, Χαγιάς, New Ba μπαταρία να κινείται το Sports mini Marathon.

Η ΚΟΣΜΟCAR VOLKSWAGEN, η οποία επιδεικνύει εδώ τα χρόνια εμπειρία συμμετοχή σε αξιόπιστα προγράμματα χορηγώντας με τη μορφή differentials και άλλων τύπων μάρκετινγκ, δεν έχει υποστεί να αποσυντεθεί από ένα τόσο διαχρονικό αξιόπιστα εμπό. Σημειώνεται, ότι η συμμετοχή, η οποία είναι και η μόνη που είναι, από την η ΚΟΣΜΟCAR Volkswagen συμμετοχή με Official Mobility Sponsor (Επίσημο χορηγό), Μεταξύ των, με ένα στάδιο 8 αυτοκινήτων. Τα αυτοκίνητα της Volkswagen θα έχουν συμμετοχή πόσα στο στάδιο με τα διεγέρματα να γίνει, ενώ το επόμενο SUV που θα είναι η μόνη, θα επιδεικνύει στην καλύτερη έκδοση του νέου προγράμματος σε Ελλάδα.

Η Voltairin Επιχείρηση, το προϊόν που είναι άμεσα στο προσκήνιο των μυοσκελετικών πόνων, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της φλεγμονής, επιβίβει δραστικά φάρμακα για πρώτη φορά τη διακρίνοντας από τους αθλητές του Species Mini Marathon, συμμετέχοντας ως supporter. Η MI LAMPIDA STABILE γιορτάζει επίσης το 50 της χρόνια και θα συμμετέχει στη διοργάνωση προσφέροντας σημαντικό πρόληψη της αλλαγής οικητοσύνης που εργαζόμαστε για τη φροντίδα, τη νοσημική και τη φροντιστική τους.

Υποστηρικτές του ισχυρίστηκαν ότι, το Φυσικό Μετάλλευμα Απλό ΑΥΡΑ, από τις φρονιές της ΑΥΡΑ είναι το καλύτερο και ποιοτικότερο αούρτι, ενώ είναι επίσης απόλυτα ασφαλές, ΑΜΕΣΑΝΕΤΟ, ΚΑΘΗΜΕΡΟ, και έχει γενικά άσχετες και ευεργετικές οι ιδιότητες και οι περιπτώσεις, η περίπτωση στην κατηγορία της και του Α1 σταθερά είναι αδύνατη. Εξαιρετική στην ομάδα Cell Energy η το καλύτερο σύμπλοκο και το καλύτερο σύμπλοκο με την μεγαλύτερη επίδραση εξοικονομούν ποσοστό, FOWARDER, η Coca-Cola, οι ενεργειακοί ΟΡΘΟΝ και τα προϊόντα οι διατηρούνται από την Σουηδική και τις μεγαλύτερες εταιρείες παραγωγής αλκοόλης, η DOLE, η ποσότητα σταθερά είναι απόλυτα αούρτι από το πρώτο ως είναι αόρατο στην περίπτωση αόρατων, και η περίπτωση τους ελέγχει παρ' την έλλειψη ή την έλλειψη με αυτόνομο είναι.

H Hellenic Seaways θα είναι ο Transportation Partner της διοργάνωσης προοριζόμενης άρκεσει 10% σε όλο το ποσό συμμετοχής που θα επιβληθεί ακριβώς στο τέλος. Ο Όμιλος BSC/HSR, με την υποστήριξη της εταιρείας που και την υποστήριξη εξειδικευμένης ομάδας ομάδας να υποστηρίξει, θα αναλάβει την ισχυρή κάλυψη του σκάφους και όχι μόνο, ενώ η παρουσία της κυρίας μονάδας στο Στάδιο αναμένεται να με δράσει επιπλέον ευθύνη προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, να υποστηρίξει υποστηρίξει θα παροχή η LifeGuard Hellas.

Media Partner the Esportsworld Go live on the NEWS.

Κινησιολογία του Sports mini Marathon Βελιόνη, το Hello, το Gazzetta.gr, η Liquid Media, κλπ. to Shape.

* Περαιτέρω διευκρίνιση: Δεν ενδείκνυται σε άτομα με υπερευαίσθητο σε μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, σε παιδιά και σε εγκύους κατά των 14 ετών ή σε εγκύους κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σε υγιείς και δίδοντας επιφανειακές βλάβες. ΤΟ ΥΠΟΚΥΒΛΟ ΥΠΕΙΣ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΕΤΟΝΤΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΑ ΤΕ ΟΛΗΣΤΕ ΧΩΡΙΣΕ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΤΟ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΚΟ ΣΑΣ.

WEB

[illegible][illegible]

iRun
...and I can't wait!

ΓΡΟΦΙΑ ΤΕΥΧΗ ΔΙΑΘΗΜΗ ΔΙΑΒΗΜΗ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Άνοιξαν οι εγγραφές για το Spetses mini Marathon 2019!

από iRun 1 Ιουλίου 2019 Δέσλια Νίκαια

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το Spetses mini Marathon επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές στιγμές!

Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει: στην επίσημη ιστοσελίδα του σπέντα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώτο σκυοστεργάριο - υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη κινητικότητα τόσο στα δρομικά αγωνίσματα, όσο και στους κολυμβητικούς αγώνες. Συγκεκριμένα το τρίμερο 4-6 Οκτωβρίου θα διεξαχθούν 8 διαφορετικά αγωνίσματα και μία διαφορετική εκπαίδευση SUP.

— ΤΡΕΞΙΜΟ:

- 5K RUNNING- Part of Garmin Run Series
- 10K RUNNING
- 25K RUNNING

— ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:

- 1.5K SWIM
- 3K SWIM
- 5K SWIM

— ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

— SUP Event by BIC®

- ορεινές εκπαυδοδρομίες

Με αφορμή των ετοιμειών των εγγραφών η Προέδρος του Spetses mini Marathon, Μαρινα-Πόδα Κουταρέλλη δήλωσε: «Η δυναμική του φετινού Spetses mini Marathon έχει ήδη φανεί από την έναρξη των εγγραφών και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που μέσα σε αυτό το πρώτο σκυοστεργάριο έχουμε ήδη πολλές συμμετοχές τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Προτρέπω τον κόσμο να γρηγορή εγκαίρως γιατί προβλέπουμε να είναι sold out οι αγώνες σε σύντομο χρονικό διάστημα».

Ποιοι σταθίζουν το Spetses mini Marathon 2019;

Διάβατε περισσότερα...

WEB

jenny.gr

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝ ΜΕΣΩΝ

/ UPDATE / WHAT'S NEW

Άνοιξαν οι εγγραφές για το Spetses mini Marathon 2019

3η ημέρα 2 Ιουλίου 2019

SHARE   





Mediterranean College®
 Αναγνωρισμένο Masters&Bachelors - Early Registration
 35% off Κόλποιο θέλη στο No1 Κολλέγιο

Mediterranean College

ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΑ

Tο μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το Spetses mini Marathon επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές στιγμές!



Εδώ Έχετε Ελευθερία Επιλογών

Έξω στην Vauxhall Corsa! Πάνω από 297 CV, 1000km/litro, 5 ετήσια γαρούνη κόστους.



Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώτο εβδομαδιαίο – υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη κινητικότητα τόσο στα δρομικά αγωνίσματα, όσο και στους κολυμβητικούς αγώνες. Συγκεκριμένα το τρίήμερο 4-6 Οκτωβρίου θα διεξαχθούν 8 διαφορετικά αγωνίσματα και μία διασκεδαστική ακιταλοδρομία SUP:

ΤΡΕΞΙΜΟ:
5K RUNNING- Part of Garmin Run Series
10K RUNNING
25K RUNNING

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:
1.5K SWIM
3K SWIM
5K SWIM

ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΣ

SUP Event by BIC®



οιπδήποτε αεροπορικής

Με αφορμή την έναρξη των εγγραφών η Πρόεδρος του Spetses mini Marathon, Μαρίνα Λυδά Κουταρέλλη δήλωσε: "Η δυναμική του φετινού Spetses mini Marathon έχει ήδη φανεί από την έναρξη των εγγραφών και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που μέσα σε αυτό το πρώτο εκκοσμητικό έχουμε ήδη πολλές συμμετοχές τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Προτρέπω τον κόσμο να γραφτεί εγκαίρως γιατί προβλέπουμε να είναι sold out οι αγώνες σε σύντομο χρονικό διάστημα".



Ποιοί σπηρίζουν το Spetses mini Marathon 2019;

Μέγας Χορηγός του Spetses mini Marathon θα είναι η BWIN. Η BWIN αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα brand που δραστηριοποιείται στην αγορά των τυχερών παιχνιδιών και του αθλητικού στοιχήματος. Με τη μοναδική τεχνολογική του πλατφόρμα, παρέχει υποστήριξη τυχερών παιχνιδιών. Στο Spetses Mini Marathon θα συμμετέχουν ενεργά και οι αθλητές της Bwin – μέλη του προγράμματος της «Επηρεάζουμε τη Νέα Γενιά Ελλήνων Ολυμπιονίκων» που υποστηρίζει 12 αθλητές, που δεσφεύουν την πρόκριση για τους επερχόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Χορηγοί του Spices mini Marathon 2019 είναι το ARLA PROTEIN, μία πρωτοποριακή σειρά, με πορφυρά γάλακτος σε 4 γυάλινα, επιδόρπια γάλακτος, Cottage Cheese και κίτρινο τυρί σε φέτες, αλλά με Φυσική Πρωτεΐνη και Χωρίς Λιπαρά, που αποτελούν έναν εύκολο τρόπο να ενισχύσετε τον οργανισμό σας, μετά την άσκηση. Για ακόμα μία φορά το ARLA PROTEIN θα φροντίσει για την προεξέγερση αλλά και την αποκατάσταση όλων των συμμετεχόντων στους αγώνες, με την έμπειρη ομάδα προπονητών του Training Room, της οποίας θα ηγείται ο πρωταθλητής κολυμβητής, γυμναστής και προεβρετής του Arla Protein Δημήτρης Κουλούρης.

Η DHL, ο γηγέτης των διεθνών ταχυμεταφορών που με την αξιοπιστία και την ταχύτητά της θα φροντίσει να βρίσκεται στο περίπλοκο έδαφος όλο το απαραίτητο υλικό του αγώνα. Η HERBALIFE NUTRITION, επίσημος υποστηρικτής διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και κορυφαία εταιρεία στον χώρο της διατροφής με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες σειρές προϊόντων της, θα ενισχύσει τις προσπάθειες των αθλητών με τα προϊόντα της, αλλά και θα αγωνιστεί με την ομάδα των αθλητών της.

Η BIC® η κορυφαία εταιρία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γραφικών, αναπληρώνει, εξοικονομεί και καλύπτει τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής εκατομμυρίων καταναλωτών παγκοσμίως. Θα είναι και φέτος μέρος του Spetses mini Marathon. Όσοι επιθυμούν, θα έχουν την ευκαιρία να διασκεδάσουν κάνοντας SUP στη παραλία Ποσειδωνίου και συμμετέχοντας στα σκατολόιμους του SUP Event by BIC®.

Επίσης, η Εκπαίδευση Ενθάρμυνσης για την Αγελοιοποιητική Σπονδυλοαρθρίτιδα «Elfus Mprostada», από τη Novartis Hellas, με την αγωγή της Επιστημονικής Εταιρείας για τη Μυοσκελετική Υγεία (ΕΝΕΜΥ), η οποία με έμπνοο υλικό και μια εγκαταστάση εικονικής πραγματικότητας (Virtual Reality), θα ενημερώσει το κοινό για τη νόσο. Το κοινό θα μπορεί να απολαύσει το VR Game που θα στείλει στην διοργάνωση και να βγάλει φωτογραφίες μέσω εφαρμογής AR επευθύνισης πραγματικότητας.

Financial Sponsors θα είναι η Alpha Bank και η Visa. Η Alpha Bank, σταθερό στήριγμα αναφορές στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα για 140 χρόνια, επεξεργάστηκε δυναμικά στην εποχή της ψηφιακής καινοτομίας και συνεχίζει να διακρίνεται για την εταιρική της υπευθυνότητα. Η Τράπεζα στήριζει με συνέπεια τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, την κοινωνία και το περιβάλλον και πρωτοβουλίες που ενισχύουν την τοπική οικονομία, την επιχειρηματικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE:V) αποτελεί παγκόσμιο ηγέτη στις ψηφιακές πληρωμές, με στόχο να συνδέει τον κόσμο μέσω του πιο καινοτόμου, αξιόπιστου και ασφαλέστερου δικτύου πληρωμών.

Η Melissa, θα είναι και πάλι χορηγός με τα Νέα Melissa High Protein Ζυμαρικά, να ακόμα κανονιστεί η Melissa με φυσική πρωτεΐνη βρώμης που είναι ιδανικά για μια απορροπώσιμη διατροφή & έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η Melissa θα διοργανώσει το καθιερωμένο Melissa Pasta Party, προσφέροντας έτσι σε όλους τους παρευρισκόμενους την ενέργεια που χρειάζονται πριν και μετά τους αγώνες!

Beauty Partner του 9ου Spetses mini Marathon θα είναι η Biotherm, που θα φροντίσει για την ενυδάτωση και την αντιγηλτική προστασία των αθλητών και των δεσφών με μια σειρά από καινοτόμα -στην τεχνολογία, αλλά και στην υφέ- φυσικά προϊόντα. Η σύνθεσή τους περιέχει την ενεργητική δύναμη του μοναδικού συστατικού Life Plankton™ που αναζητείται στα Γαλλικά Πυρηνία Όρη.

Η κορυφαία εταιρεία τεχνολογικών προϊόντων για το τρέξιμο, την ποδηλασία, την κολύμβηση και όχι μόνο, GARMIN, θα είναι ο Timing Sponsor όλων των αγώνων, αλλά και επίσημος χορηγός του αγώνα των 5 χλμ και θα τον εντάξει στο διεθνές καλεντάρι των δρομικών αγώνων Garmin Run Series.

Χορηγός αθλητικού υλικού είναι κορυφαία εταιρία αθλητικού εξοπλισμού Under Armour. Η Αμερικάνικη εταιρία, πιστεύοντας στις αρχές που προεβόει ο αθλητισμός όπως το πάθος, η θέληση και το «εν αγωνιζέσθαι», δεν θα μπορούσε να λείπει από το Spetses mini Marathon.

Η KOSMOCAR VOLKSWAGEN, η οποία επιδεικνύει εδώ και χρόνια ενεργό συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα που σχετίζονται με το μαζικό αθλητισμό και ιδίως τους αγώνες δρόμου, δεν θα μπορούσε να αποσιώπηι από ένα τόσο ξεχωριστό αθλητικό event. Στήριζοντας την αγωνιστικότητα, το αθλητικό πνεύμα και το πάθος που οδηγεί στη νίκη, η Kosmocar Volkswagen συμμετέχει ως Official Mobility Sponsor (Επίσημος Χορηγός Μετακίνησης), με ένα στόλο 8 αυτοκινήτων. Τα αυτοκίνητα της Volkswagen θα έχουν σημαντικό ρόλο στους αγώνες που θα διεξαχθούν το Σάββατο, ενώ τα κορυφαία SUV μοντέλα της μάρκας θα εκτίθενται στην κεντρική πλατεία του νησιού μαγνητίζοντας τα βλέμματα.

Η Voltaren Emulgel, το προϊόν που δίνει λύσεις στα προβλήματα των μυοσκελετικών πόνων, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της φλεγμονής, στήριξη δυναμική, φέτος για πρώτη φορά τη διοργάνωση και τους αθλητές του Spetses mini Marathon, συμμετέχοντας ως supporter*. Η ΠΑΡΑΡΤΗΣΑ ΣΤΑΘΕΣ* χορηγεί φέτος τα 50 της χρόνια και θα συμμετέχει στη διοργάνωση προσφέροντας αγαθμένα προϊόντα της ελληνικής οικογένειας που ξεχωρίζουν για τη φρεσκάδα, τη νοστιμιά και τη θρεπτικότητα τους.

Υποστηρικτές του αγώνα θα είναι : το Φυσικό Μεταλλικό Νερό AYPA, που θα φροντίσει την ΑΥΓΑ όλων των αγωνιζομένων προσφέροντας αυσήτη ενυδάτωση στους αθλητές, ο Μακεδονικός Χαλβάς, που θα χαρίσει δύναμη και ενέργεια σε αθλητές και όχι μόνο, η πρωτόπρος στην κατηγορία της και Νο1 εταιρεία ελληνικής διατροφής στον κόσμο GU Energy με τα πολύτιμα ενεργειακά gels, το αθλητικό ισοτονικό ποτό των μεγαλύτερων αθλητικών διοργανώσεων παγκοσμίως, POWERADE, η Coca-Cola, οι κεντηγαστρίες ΟΕΟΝ που θα προβάλλουν το διαφημιστικό σποτ του Sprintsathlon πριν τις μεγαλύτερες κινήματομαρκακές επιτυχίες, η DOLE, η μονοδική εταιρεία στην ελληνική αγορά που μπορεί να κάνει ολοκληρωμένη πρόταση φρέσκων φρούτων, θα φροντίσει τους αθλητές μας με τη διαδίνση μπιναβίς και υφασμάτινα αγώνα.

Η Hellenic Seaways θα είναι ο Transportation Partner της διοργάνωσης προσφέροντας έκπτωσης 10% σε όλους τους συμμετέχοντες που θα ταξιδεύουν αεροπορικά στο όλο. Ο Όμιλος ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ, με την υποστήριξη κινητήρι μόνδα του και την αποστολή εξειδικευμένης ομάδας ιατρών και νοσηλευτών, θα αναλάβει την ιατρική κάλυψη του αγώνα και όχι μόνο, ενώ η παρουσία της κινητήρι μόνδας στις Σπέρτσες θα συνδυαστεί και με δράσεις εταιρικής ευθύνης προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ναυαγοσωστικές υπηρεσίες θα παρέχει η Lifeguard Hellas.

Media Partner της διοργάνωσης θα είναι η INNEWS.

Χορηγοί Εταιρειών του Spetses mini Marathon θα είναι το Hello, το Gazzetta.gr, η Liquid Media, και το Shape.

* (Περιέχει οκλοφαινόλη. Δεν ενδείκνυται σε άτομα με υπερευαίσθησία σε μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, σε παιδιά και σε εφήβους κάτω των 14 ετών ή σε εγκύους κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σε υγιείς και άδύσχετες επιφανειακές δερμάτιες).

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ,
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

WEB

neopolis.gr

Σελίδα 1

TA NEA TOY

TOY ΦΟΙΤΗΤΗ

TA ΛΙΚΑ ΜΑΤ

ΑΔΩΤΕΛΑ

HAVE FUN

ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΤΕΙ Η ΟΡΑ



Εκπαιδευτική Διαδρομή για την Επαγγελματική Καριέρα



Εκπαιδευτική Διαδρομή για την Επαγγελματική Καριέρα



Εκπαιδευτική Διαδρομή για την Επαγγελματική Καριέρα



ΤΙΣΚΑΡΕ

Άνοιξαν οι Εγγραφές για το Spetses mini Marathon 2019!

Neopolis Team / Άνδρας, 25 ετών






Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το Spetses mini Marathon επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και καλλιέργεια, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές στιγμές!

Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώτο εκπομπητήριο – υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη κινητικότητα τόσο στα δημοτικά σημεία, όσο και στους καλαυθητικούς αγώνες. Συγκεκριμένα το **τρίημερο 4-6 Οκτωβρίου θα διεξαχθούν 8 διαφορετικά αγωνίσματα** και μία διασκεδαστική σκυταλοδρομία SUP.

ΤΡΕΙΣΘΙ

- 5K RUNNING - Part of Garmin Run Series
- 10K RUNNING
- 25K RUNNING

ΚΑΛΥΜΒΗΣΗ

- 1,5K SWIM
- 3K SWIM
- 5K SWIM



Education is about TRUST

Mediteranean College
International School of Athens

ΗΜΕΡΙΣ

Μεγάλη Προβλεψη Σελίδων
- 11/10/2019

6 ταινίες που θα σου δώσουν το κίνημα

6 πρόσωπα που δεν πρέπει να περάσουν από το σουίτ σου

Η Μαρτίνα Φινέτα: να απολαύσει τον αγώνα από το GNTM, να νικήσει και να κερδίσει

Από καλοκαίρι οι καλλιέργειες είναι απαραίτητες στο αγρόνιο και 6 νέα συμβούλια του μετρό

Η Stradivarius κυκλοφορεί στην αγορά σου συνδυάζει πάντα καλαιδέσει



657

Leasing Plan Leasing Autocapital

-ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΡΕΞΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΥΛΜΒΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

12-13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ
ΑΘΗΝΑΣ
TEKNOPOLY LIMNOY ABBOTTS

3C **Run With Us** *Run With Us*

•SUP Event by BIC®

• ομαδικές σκυταλοδρομίες

Με αφορμή την έναρξη των εγγραφών η Πρόεδρος του Spetses mini Marathon, Μαρίνα Λόδα Κουταρέλλη δήλωσε:

"Η δυναμική του φετινού Spetses mini Marathon έχει ήδη φανεύει από την έναρξη των εγγραφών και έχουμε ήδη πολλές συμμετοχές τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Προσπάθω να κόσω να γραφτεί εγκαίρως γιατί προβλάνουμε να είναι sold out σε αγώνες σε σύντομο χρονικό διάστημα".

Ποιοι σπριτζούν το Spetses mini Marathon 2019;

Μέγας Κορηγιός του Spetses mini Marathon θα είναι η **BWIN**. Η BWIN αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα Ισπανί παγκοσμίου στην αγορά των τρεκινγκ παχιονδων και του αθλητικο υποστηματου. Με τη μοναδικη τεχνολογια του πλατφορμα, παροχει υπηρεσιοε τρανερσ παχιων. Στο Spetses Mini Marathon θα συμμετεχουν ενεργα και οι αθλητες της Bwin - μελη του προγραμματος της «πρωτοιζουμε τη Νηα Γενιά Ελλήνων Ολυμπιονικων» που υποστηριζει 12 αθλητες, που διεκδικουν την πρωκτιαση για τους επερχόμενους Ολυμπιακοὺς Αγώνες.

Χαρτζή του *Spetees mini Marathon* 2024 είναι το **ARLA PROTEIN**, μία πρωτεϊνική σειρά, με ροφήματα γάλακτος & γιούτζιν, επιδέρμα γάλακτος, Cottage Cheese και κίτρινο τυρί σε φέτες, όλα με φυσική Γλυκερίνη και Χαμηλά Λιπαρά, που αποτελούν έναν εύκολο τρόπο να ενισχύουν τον οργανισμό σας, μετά την άσκηση. Για ακόμα μία φορά το **ARLA PROTEIN** θα φροντίσει για την πρόβλεψη αλλά και την αποκατάσταση όλων των συμμετεχόντων στους αγώνες, με την έμπιστη ομάδα οργανισμών του *Training Room*, της οποίας θα ηγείται ο πρωταθλητής καλώςβήσης, γυμναστής και προεβαστής του *Arla Protein* Δημήτρης Κουκούρας.

Η **DHL**, ο ηγέτης των διεθνών ταχυμεταφορών που με την αξιοπιστία και την ταχύτητά της θα φροντίσει να βρούμε τον νησί έγκαιρα όσο το απαραίτητο υλικό του αγώνα. Η **HERBALIFE NUTRITION**, επίσης υποστηρικτής διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και κορυφαία εταιρεία στον χώρο της διατροφής, με τις πρωτοπορίες και ολοκληρωμένες σειράς προϊόντων της, θα ενισχύει τις προσπάθειες των αθλητών με τα προϊόντα της, αλλά και θα αγωνιστεί με την ομάδα των αθλητών της.

Η **BIC*** η κορυφαία εταιρεία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γραφικών αναπληρω, ζυγαριών και καλλών και αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής εκατομμυρίων καταναλωτών παγκοσμίως, θα είναι και φέτος μέρος του *Spetees mini Marathon*. Όσοι επιθυμούν, θα έχουν την ευκαιρία να διασκεδάσουν κινώντας *SUP* στην παραλία Πλαταδαίου και συμμετέχοντας στις οικιακοδρομίες του *SUP Event* by **BIC** *

Επίσης, η **Εκπομπή Ενθάρμυνσης για την Αγρολοιοπαικτική Ξηροκαλλιέργεια «Βίλια Μπρούστα»**, από τη Novartis Hellas, με την αγγίδα της Επιστημονικής Εταιρείας για τη Μοριακή Γενετική (EPENET), η οποία με έμπιστο υλικό και μια εγκατάσταση εικονικής πραγματικότητας (*Virtual Reality*), θα ενθαρμύνει το κοινό για τη νύδα. Το κοινό θα μπορεί να απολαύσει το *VR Game* που θα σπεύδι στην διαγράμμιση και να βυθίσει φωτογραφίες μέσω εφαρμογής *AR*-επισκεψιμής πραγματικότητας.



Financial Sponsors θα είναι η Alpha Bank και η Visa. Η Alpha Bank, σταθερό στέγιο αναφοράς στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα για 140 χρόνια, επιβεβαιώνει δυναμικά στην εποχή της ψηφιακής καινοτομίας και συνεχίζει να διακρίνεται για την εσωτερική της υψιστοσύνη. Η Γράμμιση σπείζει με συνέπεια τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, την κοινωνία και το περιβάλλον και πρωτοβουλίες που ενισχύουν την τοπική οικονομία, την επιχειρηματικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE:V) αποτελεί παράδειγμα ηγέτη στις ψηφιακές πληρωμές, με στόχο να συνδέσει τον κόσμο μέσω του πιο καινοτόμου, αξιόπιστου και ασφαλέως διεύθυνου πληρωμής.

Η **Melissa**, θα είναι και πάλι χορηγός με τα *Mela Melissa High Protein* ζυμαρικά, μια ακόμα καινοτομία της Melissa με φυσική πρωτεΐνη βρώσης που είναι ιδανικό για μια χορτοφαγική διατροφή & έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η Melissa θα διοργανώσει το καθημερινό *Melissa Pasta Party*, προσφέροντας έτσι σε όλους τους παρευρισκόμενους την ενέργεια που χρειάζονται πριν και μετά τους αγώνες!

Beauty Partner του του *Spetees mini Marathon* θα είναι η **biotherm**, που θα φροντίσει για την ενυδάτωση και την αντιγηλοκή προστασία των αθλητών και των θεατών με μια σειρά από καινοτόμα στην τεχνολογία, αλλά και στην οφθαλμολογική προϊόντα. Η σύνθεση τους παρέχει την ενεργητική δύναμη του μοναδικού συστατικού *Life Plankton™* που αναβίβει στα Γαλλικά Παρυμένα Όρυ.

Η κορυφαία εταιρεία τεχνολογικών προϊόντων για το τρέξιμο, την ποδηλασία, την κολύμβηση και όχι μόνο, **GARMIN**, θα είναι ο **Timing Sponsor** όλων των αγώνων, αλλά και επίσημος χορηγός του αγώνα των 5 χλμ και του εννιάεξι στο διεθνές καλεντάρι των δρομικών αγώνων **Garmin Run Series**.

Χορηγός αθλητικού υλικού είναι κορυφαία εταιρεία αθλητικού εξοπλισμού **Under Armour**. Η Αμερικανική εταιρεία, πατώντας στις αρχές που προσβλέπει ο αθλητισμός όπως ο πάθος, η θέληση και το «ευ αγωνίζεσθαι», δεν θα μπορούσε να λείπει από το **Spectes mini Marathon**.

Η **KOSMOCAR VOLKSWAGEN**, η οποία επιδεικνύει εδώ και χρόνια ενεργή συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα που σχετίζονται με το μαζικό αθλητισμό και ιδίως του αγώνες δρόμου, δεν θα μπορούσε να απουσιάζει από ένα τόσο ξεχωριστό αθλητικό event. Στιρνώντας την αγωνιστικότητα, το αθλητικό ενδιαφέρον και ο πάθος που οδηγεί στη νίκη, η **Kosmoscar Volkswagen** συμμετέχει ως **Official Mobility Sponsor** (Επίσημος Χορηγός Μετακίνησης), με ένα στόλο 8 αυτοκινήτων. Τα αυτοκίνητα της **Volkswagen** θα έχουν σημαντικό ρόλο στους αγώνες που θα διεξαχθούν το 2ήμερο, ενώ τα κορυφαία **SUV** μοντέλα της μάρκας θα εκτίθενται στην κεντρική πλατεία του νησιού μαγνητίζοντας τα βλέμματα.

Η **Voltaire Emulgel**, το προϊόν που δίνει λύσεις στα προβλήματα των μυοσκελετικών πόνων, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της φλεγμονής, σπρίντ δύναμη, φέτος για πρώτη φορά τη διοργάνωση και τους αθλητές του **Spectes mini Marathon**, συμμετέχει ως **sponsor**!. Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΣΗ προτάει φέτος τα 50 της χρόνια και θα συμμετέχει στη διοργάνωση προσφέροντας αγαπημένα προϊόντα της ελληνικής οικογένειας που εξαρρίζουν για τη φρεσκάδα, τη νοστιμιά και τη θρεπτικότητα τους.

Υποστηρικτές του αγώνα θα είναι: το Φυσικό Μεταλλικό Νερό **AYRA**, που θα φροντίσει την **AYRA** όλων των αγωνιζομένων προσφέροντας σωστή ενυδάτωση στους αθλητές, ο Μακεδονικός Χαλιάς, που θα χαρίσει δύναμη και ενέργεια σε αθλητές και όχι μόνο, η πρωτοπόρος στην κατηγορία της και **Νοι** εταιρεία ενώων αθλητικής διατροφής στον κόσμο **GU Energy** με τα πολυτιμα ενεργειακά ρεζ, το μεγαλύτερο ποσό των μεγαλύτερων αθλητικών διαγωνισμών παγκοσμίως, **POWERADE**, η **Coca-Cola**, οι κινηματογράφοι **ODEON** που θα προβάλουν το διαφημιστικό σποτ του **Spectesathlon** πριν τις μεγαλύτερες κινηματογραφικές επιτυχίες, η **DOLE**, η μοναδική εταιρεία στην ελληνική αγορά που μπορεί να κάνει ολοκληρωμένη πρόταση φρέσκων φρούτων, να φροντίσει τους αθλητές μας με τη διανομή μπιανάνας και φρέσκο αναψά.

Η **Hellenic Seaways** θα είναι ο **Transportation Partner** της διοργάνωσης προσφέροντας έκπτωση 10% σε όλους τους συμμετέχοντες που θα ταξιδεύουν αποκλειστικά στο νησί. Ο **Στομάς ΒΙΟΛΑΤΡΙΚΗ**, με την υπερασφάλιση κινήτη μονάδα του και την αποστολή εξειδικευμένης ομάδας ιατρών και νοσηλευτών, θα αναλάβει την ιατρική κάλυψη του αγώνα και όχι μόνο, ενώ η παρουσία της κινητής μονάδας στις Σέδες θα συνδυαστεί και με δράσεις ενεργητικής ευθύνης προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ναυτοσυνοδικές υπηρεσίες θα παρέχει η **Lifeguardatollas**.

Media Partner της διοργάνωσης θα είναι η **INNE WS**.

Χορηγός Επικοινωνίας του **Spectes mini Marathon** του **Hello**, το **Gazettezz**, η **Liquid Media**, και το **Shape**.

* (Πρέπει διακοπών, δεν ενδείκνυται σε άτομα με υπερωμασθία σε μη στερεοειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, σε παιδιά και σε εφήβους κάτω των 14 ετών ή σε εγκύους κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σε υγιείς και άρρετες επιρρεπείς άτομα)

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΜΕΤΙΤΟΥ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

WEB

Reader.gr

ΠΟΛΙΤΙΚΗ - ΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ - ΔΙΕΓΝΗ - TRAVEL - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - AUTO - LIFE - VIR

ADVERTORIALS

Άνοιξαν οι εγγραφές για το Spetses mini Marathon 2019! (pics)

Δευ, 01/07/2019 - 14:28

Τελευταία ενημέρωση Δευ, 01/07/2019 - 13:30

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ TV

f

Twitter

i

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το Spetses mini Marathon επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές στιγμές!

Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώτο εικοσιτετράωρο – υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη κινητικότητα τόσο στα δρομικά αγωνίσματα, όσο και στους καλυμνητικούς αγώνες. Συγκεκριμένα το τρίμερο 4-6 Οκτωβρίου θα διεξαχθούν 8 διαφορετικά αγωνίσματα και μία διασκαδαστική σκυταλοδρομία SUP:

TPEΣIMO:

• 5K RUNNING- Part of Garmin Run Series

• 10K RUNNING

• 25K RUNNING

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:

• 1,5K SWIM

• 3K SWIM

• 5K SWIM

ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΡΕΣΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

SUP Event by BIC®

• ομαδικές σκυταλοδρομίες

Με αφορμή των έναρξη των εγγραφών η Πρόεδρος του Spetses mini Marathon, Μαρίνα- Λύδια Κουταρέλλη δήλωσε: "Η δυναμική του φετινού Spetses mini Marathon έχει ήδη φανεί από την έναρξη των εγγραφών και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι που μέσα σε αυτό το πρώτο εικοσιτετράωρο έχουμε ήδη πολλές συμμετοχές τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Προτρέπει τον κόσμο να γραφτεί εγκαίρως γιατί προβλέπουμε να είναι sold out οι αγώνες σε σύντομο χρονικό διάστημα».

Ποιοί σπερίζουν το Spetses mini Marathon 2019;

Μέγας χορηγός του Spetses mini Marathon θα είναι η BWIN. Η BWIN αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα brand παγκοσμίως στην αγορά των τυχερών παιχνιδιών και του αθλητικού στοιχηματισμού. Με τη μοναδική τεχνολογική του πλατφόρμα, παρέχει υπηρεσίες τυχερών παιγνίων. Στο Spetses Mini Marathon θα συμμετέχουν ενεργά και οι αθλητές της Bwin – μέλη του προγράμματος της «Στηρίζουμε τη Νέα Γενιά Ελλήνων Ολυμπιονικών» που υποστηρίζει 12 αθλητές, που διεκδικούν την πρόκριση για τους επερχόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Χορηγοί του Spetses mini Marathon 2019 είναι το ARLA PROTEIN, μία πρωτοποριακή σειρά, με ροφήματα γάλακτος σε 4 γεύσεις, επιδόρπια γάλακτος, Cottage Cheese και κίτρινο τυρί σε φέτες, όλα με Φυσική Πρωτεΐνη και Χαμηλά Λιπαρά, που αποτελούν έναν εύκολο τρόπο να ενισχύσετε τον οργανισμό σας, μετά την άσκηση. Για ακόμα μία φορά το Arla PROTEIN θα φροντίσει για την προθέρμανση αλλά και την αποκατάσταση όλων των συμμετεχόντων στους αγώνες, με την έμπειρη ομάδα προπονητών του Training Room, της οποίας, θα ηγείται ο πρωταθλητής κολύμβησης, γυμναστής και προεβευτής του Arla Protein Δημήτρης Κουλούρης.

Η DHL, ο ηγέτης των διεθνών ταχυμεταφορών που με την αξιοπιστία και την ταχύτητά της θα φροντίσει να βρίσκεται στο νησί έγκαιρα όλο το απαραίτητο υλικό του αγώνα. Η HERBALIFE NUTRITION, επίσημος υποστηρικτής διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και κορυφαία εταιρεία στον χώρο της διατροφής, με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες σειρές προϊόντων της, θα ενισχύσει τις προσπάθειες των αθλητών με τα προϊόντα της, αλλά και θα αγωνιστεί με την ομάδα των αθλητών της.

Η BIC® η κορυφαία εταιρία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γραφικών, αναπτήρων, ξυριστικών και καλόν και αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής εκατομμυρίων καταναλωτών παγκοσμίως, θα είναι και φέτος μέρος του Spetses mini Marathon. Όσοι επιθυμούν, θα έχουν την ευκαιρία να διασκεδάσουν κάνοντας SUP στην παραλία Ποσειδωνίου και συμμετέχοντας στις σκυταλοδρομίες του SUP Event by BIC®

Επίσης, η Έκστρατέια Ενθέρμωσης για την Αγκυλοποιητική Σπονδυλαρθρίτιδα «Βήμα Μπροστά», από τη Novartis Hellas, με την αρίδια της Επιστημονικής Εταιρείας για τη Μυοσκελετική Υγεία (EFEMY), η οποία με έντυπο υλικό και μια εγκατάσταση ειδικής πραγματικότητας (Virtual Reality), θα ενημερώσει το κοινό για τη νόσο. Το κοινό θα μπορεί να απολαύσει το VR Game που θα στηθεί στην διοργάνωση και να βγάλει φωτογραφίες μέσω εφαρμογής AR-επαυξημένης πραγματικότητας.

Financial Sponsors θα είναι η Alpha Bank και η Visa. Η Alpha Bank, σταθερό σημείο αναφοράς στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα για 140 χρόνια, εισέρχεται δυναμικά στην εποχή της ψηφιακής καινοτομίας και συνεχίζει να διακρίνεται για την εταιρική της υπευθυνότητα. Η Τράπεζα στηρίζει με συνέπεια τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, την κοινωνία και το περιβάλλον και πρωτοβουλίες που ενισχύουν την τοπική οικονομία, τη επιχειρηματικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE:V) αποτελεί παγκόσμιο ηγέτη στις ψηφιακές πληρωμές, με στόχο να συνδέσει τον κόσμο μέσω του πιο καινοτόμου, αξιόπιστου και ασφαλούς δικτύου πληρωμών.

Η Melissa, θα είναι και πάλι χορηγός με τα Νέα Melissa High Protein ζυμαρικά, μια ακόμα καινοτομία της Melissa με φυσική πρωτεΐνη βρώμης που είναι ιδανικά για μια ισορροπημένη διατροφή & έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η Melissa θα διοργανώσει το καθιερωμένο Melissa Pasta Party, προσφέροντας έτσι σε όλους τους παρευρισκόμενους την ενόργεια που χρειάζονται πριν και μετά τους αγώνες!

Beauty Partner του 9ου Spetses mini Marathon θα είναι η Biotherm, που θα φροντίσει για την ενυδάτωση και την αντιγηλιακή προστασία των αθλητών και των θεατών με μια σειρά από καινοτόμα -στην τεχνολογία, αλλά και στην υφή- φυσικά προϊόντα. Η σύνθεσή τους περιέχει την ευεργετική δύναμη του μοναδικού συστατικού Life Plankton™ που αναβλύζει στα Γαλλικά Πυρηναία Όρη.

Η κορυφαία εταιρεία τεχνολογικών προϊόντων για το τρέξιμο, την ποδηλασία, την κολύμβηση και όχι μόνο, GARMIN, θα είναι ο Timing Sponsor όλων των αγώνων, αλλά και επίσημος χορηγός του αγώνα των 5 χλμ και θα τον εντάξει στο διεθνές καλεντάρι των δρομικών αγώνων Garmin Run Series.

Χορηγός αθλητικού υλικού είναι κορυφαία εταιρία αθλητικού εξοπλισμού Under Armour. Η Αμερικάνικη εταιρία, πιστεύοντας στις αρχές που προεβείει ο αθλητισμός όπως το πάθος, η θέληση και το «ευ αγωνίζεσθαι», δεν θα μπορούσε να λείπει από το Spetses mini Marathon.

Η KOSMOCAR VOLKSWAGEN, η οποία επδεδεικνύει εδώ και χρόνια ενεργό συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα που σχετίζονται με το μαζικό αθλητισμό και ιδίως τους αγώνες δρόμου, δεν θα μπορούσε να απουσιάζει από ένα τόσο ξεχωριστό αθλητικό event. Στηρίζοντας την αγωνιστικότητα, το αθλητικό πνεύμα και το πάθος που οδηγεί στη νίκη, η Kosmocar Volkswagen συμμετέχει ως Official Mobility Sponsor (Επίσημος Χορηγός Μετακίνησης), με ένα στόλο 8 αυτοκινήτων. Το αυτοκίνητο της Volkswagen θα έχουν σημαντικό ρόλο στους αγώνες που θα διεξαχθούν το 3ήμερο, ενώ τα κορυφαία SUV μοντέλα της μάρκας θα εκτίθενται στην κεντρική πλατεία του νησιού μαγνητίζοντας τα βλέμματα.

Η Voltaren Emulgel, το προϊόν που δίνει λύσεις στα προβλήματα των μυοσκελετικών πόνων, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της φλεγμονής, στηρίζει δυναμικά, φέτος για πρώτη φορά τη διοργάνωση και τους αθλητές του Spetses mini Marathon, συμμετέχοντας ως supporter*. Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ γιορτάζει φέτος τα 50 της χρόνια και θα συμμετέχει στη διοργάνωση προσφέροντας αγαπημένα προϊόντα της ελληνικής οικογένειας που ξεχωρίζουν για τη φρεσκάδα, τη νοστιμιά και τη θρεπτικότητά τους.

Υποστηρικτές του αγώνα θα είναι : το Φυσικό Μεταλλικό Νερό ΑΡΡΑ, που θα φροντίσει την ΑΥΡΑ όλων των αγωνιζομένων προσφέροντας σωστή ενυδάτωση στους αθλητές, ο Μακεδονικός Χαλβάς, που θα χαρίσει δύναμη και ενέργεια σε αθλητές και όχι μόνο, η πρωτοπόρος στην κατηγορία της και Νο1 εταιρεία ειδών αθλητικής διατροφής στον κόσμο GU Energy με τα πολυτιμα ενεργειακά gels, το αθλητικό ισotonικό ποτό των μεγαλύτερων αθλητικών διοργανώσεων παγκοσμίως, POWERADE, η Coca-Cola, οι κινηματογράφοι ODEON που θα προβάλλουν το διαφημιστικό spot του Spetsathlon πριν τις μεγαλύτερες κινηματογραφικές επιτυχίες, η DOLE, η μοναδική εταιρεία στην ελληνική αγορά που μπορεί να κάνει ολοκληρωμένη πρόταση φρέσκων φρούτων , θα φροντίσει τους αθλητές μας με τη διανομή μπανάνας και φρέσκου ανανά.

Η Hellenic Seaways θα είναι ο Transportation Partner της διοργάνωσης προσφέροντας έκπτωση 10% σε όλους τους συμμετέχοντες που θα ταξιδέψουν ακτοπολικώς στο νησί. Ο Όμιλος ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ, με την υπεσύγχρονη κινητή μονάδα του και την αποστολή εξειδικευμένης ομάδας ιατρών και νοσηλευτών, θα αναλάβει την ιατρική κάλυψη του αγώνα και όχι μόνο, ενώ η παρουσία της κινητής μονάδας στις Σπέτσες θα συνδυαστεί και με δράσεις εταιρικής ευθύνης προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ναυαγοσωστικές υπηρεσίες θα παρέχει η LifeguardHellas.

Media Partner της διοργάνωσης θα είναι η INNEWS.

Χορηγοί Επικοινωνίας του Spetses mini Marathon θα είναι το Hello, το Gazzetta.gr, η Liquid Media, και το Shape.

* (Περιέχει δικλοφενάκη. Δεν ενδείκνυται σε άτομα με υπερευαίσθησία σε μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, σε παιδιά και σε εφήβους κάτω των 14 ετών ή σε εγκύους κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σε υγιείς και άθικτες επιφάνειες δέρματος). ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ: ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

www.reader.gr
01.07.2019

76

Publicity Report 2019 | 77

WEB



WEB

[illegible][illegible][illegible][illegible]

WEB

gazzetta.gr

TURKISH AIRL EuroLeague

eio guru: Φοβήρι για Ολιγαρχία & Μεταρρύθμιση Σκεπτική προσαρμοσία σε κρισιμότερο διάστημα περιφερειών...

Home Πάρελαφορο Μπλεσκετ Βόλεις Τένις Άλλα Sport Ημερομηνία Plus

Αγγελία Άλλα Sport **Υπόλοιπα Αθήνα**

Παρασκευή, 30 Σεπτέμβριο 2016 - 13:44 Gazzetta team [Twitter](#) [Facebook](#)

Πήγαμε στις Σπέτσες και μάθαμε τα πάντα για το φετινό Spetses mini Marathon (vid)

Το νησί βρίσκεται σε πλήρη ετοιμότητα για να φιλοξενήσει ακόμα μια μεγάλη διοργάνωση με Μέγα Χορηγό την winn.

Από τις 4 ως τις 6 Οκτωβρίου θα διεξαχθεί στις Σπέτσες το **Spetses mini Marathon**. Ποιος όμως, σήμερα, απασχολούν την φετινή διοργάνωση; Ποιος εκπλήξεις να περιμένουμε; Ποιος είναι ο φετινός συμμετοχής;

Η δημοσιογραφική ομάδα του Gazzetta βρέθηκε στις Σπέτσες για να μιλήσει, τόσο με την Μαρίνα Κουταρέλλη, την πρόεδρο και ιδρύτρια του Spetses mini Marathon, όσο και με τοπικούς παράγοντες και αθλητές για να πάρει τις αποκλειστικές από παραπάνω κρυψόμενα.

Η συνέχεια σχετικά με τη διοργάνωση, στην όχη Μέγα Χορηγό την winn, στο video που ακολουθεί:

Για εγγραφές και περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα www.spetsesmarathon.com.

#SpetsesminiMarathon
#Zwinis2participate
#Inspireandbeinspired


[theamagazine.com](#)




[the press photo](#)

[Home](#)
[Greece](#)
[Politics](#)
[Finance](#)
[World](#)
[Culture](#)
[Travel](#)
[Lifestyle](#)
[Middle Eastern cooking](#)

[ADVICE INDEX](#)
[RSS](#)

[Latest news](#)

[Ethiopian Prime Minister Abiy Ahmed won the 2019 Nobel Peace Prize](#)



Spetses Mini Marathon: A huge success story for sports-tourism in Greece

Author: [Dimitris Karamanolis](#)

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [LinkedIn](#)

The multi-sporting event will take place in early October

Sport tourism makes up over 20% of the total market in western countries, and accounts for 17% worldwide.

However, in Greece the sub-sector of sports tourism occupies a very small share of tourism at large, simple, at least in theory, the country offering the perfect setting and climate for the specific niche to flourish.

One of the most "success stories" in terms of sports tourism in Greece has been taking place on the island of Spetses for nearly a decade, proving the potential could hold for the industry as a whole.

The Spetses Mini Marathon attracts world-renowned athletes and thousands of amateurs every year in October as the island is the Argousionikos Gulf residences of the participants and visitors.

The founder and Chairman of the Organizing Committee Dr. Maria – Iulia Koulantzi Sotiriou Mini Marathon sets the line is "entirely proud" of its appeal to the visitors and athletes also who remain loyal to the motto "Action & Participation".



The largest multi-sporting event in Greece, the 501-Spetses Mini Marathon will take place this year on 4 & 5 October 2019 on the beautiful island of Argousionikos under the auspices of the Municipality of Spetses and The Greek National Tourism Organisation (GNTO).

The event has steadily grown since 2011 as has remained over 35 international awards.

The members are believed to its success, with over 18,000 visitors and athletes attending, while 1 in 2 participants arrived from abroad to take part in the Spetses mini Marathons.

Mass bookings are expected for the first time this year with more than 150 people from inspired agencies from Russia, Denmark, the United Kingdom and Italy, 30% of the total are MICE for the weekend, not only at Spetses but also in the surrounding area for at least two nights.

According to a recent nationwide survey, over 90% of participants expressed a desire to come back, over 80% would send their friends, while 50.0% of participants considered it to be the country's largest and best-known sporting event.

With regards to promotion, over 60 subscription channels abroad have sent matches, while on social networks, the event's marathons account has 42.4k followers, the largest amateur sport account in the country.

This year's event will include three races (5km by GAMESGAMES, 10km and 25km) and three evening events (1.3km, 5km and 10km) that include the requirements of all participants. There will also be children's events, as every year, including swimming and rafting races, as well as the GAMESGAMES.

The 380 local volunteers from Spetses give their best during the whole three-day event as well as the parallel cultural and social events.

by [Dimitris Karamanolis](#)

Related Stories



[Russia: Foreign relations in the Greek island of the Peloponnese in 2019](#)



[Willing to change the way of thinking in new business for better](#)



[Greece: steps on Alexander the Great and his influence](#)

[Eggs in Thessaloniki](#)

WEB

[illegible][illegible][illegible]

WEB

Στην Ελλάδα, οι θρησκευτικές και πολιτικές οργανώσεις φέρουν αθέμιτες δεσμευτικές ως Οργανισμούς και Πρωτόκολλα καθώς επίσης, υποστηρίζουν τις αξίες της ευρωπαϊκής ιδιότητας και των ευρωπαϊκών. Το «καρπέν» θα δώσει μεταξύ άλλων οι: Εταιρεία Διατροφικών, Στάσεις Διατροφικών Διατροφικών Κοινωνιών, Νέοι Διεθνείς Κινητές Βιολογίας, Γενετικές Στοιβαρισμένες, Γενετικές Διατροφικές, Μονάδες Εκπαιδευτικές, Κέντρα Γενετικών, Επιστήμες Παιδαγωγίας, Ακαδημία Μουσικής, οι Βιολογικοί Μουσικοί-Εκπαιδευτικοί, Μουσική Εκπαίδευση και Εργ. Γενετική.

Η διεύθυνση του Βρετανού και Πρόεδρος της Οργανιστικής Επιτροπής, Δρ. Μιχαήλ - Άλβαν Κορναράκης σημειώνει: «Είμαστε εξαιρετικά περήφανοι για την αποτελεσματική θέση του κέντρου μας και των εγκαταστάσεων και προετοιμάζουμε Τελική επιλογή de θέσης της μεσογειακής»!

Αντιπροσωπεία, ο Δήμαρχος Σερρών, κ. Παπαγιάννης Λαζαρίδης, δήλωσε: «Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος το νησί μας Σκάνδαλο επιλέχθηκε να είναι τον καλύτερο παρά το γεγονός ότι υποβλήθηκε υποψηφιότητα και αποδοχή, θα θέλαμε να συγχαυριστούμε την κ. Κορναράκη που ανέλαβε τη Σελίδα ως το 1ο αξιωματικό προσωπικό της χώρας καθώς και όλους τους Σερρώνιτες φιλοφρόνις και να ευχαριστήσουμε να κερδίσει έτσι ένα μαρτυρικό γαλαζογάλαζο»!

[illegible][illegible][illegible]

WEB

[illegible][illegible][illegible][illegible]

WEB

[illegible][illegible][illegible][illegible]

WEB

[illegible]

Μεγάλη η βρώση και η χαρά της Οργανωτικής Επιτροπής της Bwin - Από Κοσμάκη στο Λαύρο - Άλλοι έρχονται ναργάρει για την απονομή των κερδών και οι των υποστηρικτών και χορηγών. Καλή στιγμή το δικό μας σπορσέπτερ!

Απόλαυση ο Στέφανος Σπύλιος - Πατριάρχης Αγίου, ντανα - Όμοιο κόβει γραμμή, έτσι και γίνος, το ντάι και Σπύλιος επιβεβαιώνει το δικό του καλύτερο σπορτ με την υποστήριξη σωματείου και αθλητών. Θα θέλαμε να παρακαλέσουμε την κ. Κοσμάκη να αντέξει της Τυφώνας ως το 40 αθλητών προορισμό της ζωής, ούτως και λόγω της Επιτροπής διοίκησης και να επιβιώσει το παιχνίδι από την αφορέση πείραξη.

Μαρίνα Κοσμάκη, Αθλητική Διοργανώτρια, Σπύλιος Πατριάρχης

Σπύλιος Πατριάρχης, Αθλητική Διοργανώτρια, Μαρίνα Κοσμάκη

Κόκοι και Άντρο Τσάρλι

Αθλητική Διοργανώτρια, Αθλητική Διοργανώτρια, Μαρίνα Κοσμάκη

[illegible][illegible]

WEB

[illegible][illegible][illegible]

WEB

[illegible][illegible][illegible]

WEB

politik.gr

Ελλάδα · Πολιτική · Οικονομία · Διεθνή · Lifestyle · Υγεία · Sports · Bet · Περισσότερα

Spetses mini Marathon: Η 9η έκδοση του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα

Από Politik - 17/09/2019, 04:47 γ.μ.

Facebook

Twitter

LinkedIn

Instagram

YouTube



Μια στροφή πριν την συμπλήρωση δέκα χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα, το 9ο Spetses mini Marathon θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετειών και του ΕΟΤ.

Παρουσιάζοντας διαρκή ανάπτυξη από το 2011 και διεθνώς βραβευμένο με πάνω από 35 βραβεία, ο αγώνας αποτελεί πια θεσμό, έχοντας εδραιωθεί στο ετήσιο καλάντζο της παγκόσμιας φιλοξένης κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως φημής αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο ποτό της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η

Συμμετοχή». Στην κεντρική διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5χλμ. by GARMIN Series, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλλιμνηστικά (1.5χλμ., 3χλμ. και 5χλμ) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικόι αγώνες τρέξιματος και καλύμνησης, καθώς και το SUP Event by BIC.

Γεχωριστή θέση στην επιτυχία της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 Σπετειώτες εθελοντές που δίνουν τον καλύτερο τους εαυτό καθώς τη διάρκεια του τριημέρου, καθώς και τα παράλληλα πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα.

Δείτε όλη την ροή εκδηλώσεων

Facebook

Twitter

LinkedIn

Instagram

YouTube

newsbeast

Το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους



Μια στροφή πριν την συμπλήρωση δέκα χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα, το 9ο Spetses mini Marathon θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου 2019 στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετειών και του Ε.Ο.Τ. Παρουσιάζοντας διαρκή ανάπτυξη από το 2011 και διεθνώς βραβευμένο με πάνω από 35 βραβεία, ο αγώνας αποτελεί πια θεσμό, έχοντας εδραιωθεί στο ετήσιο καλάντζο της παγκόσμιας φιλοξένης κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως φημής αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο ποτό της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η

Facebook

Twitter

LinkedIn

Instagram

YouTube



Συμμετοχή». Στην κεντρική διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5χλμ. by GARMIN Series, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλλιμνηστικά (1.5χλμ., 3χλμ. και 5χλμ) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικόι αγώνες τρέξιματος και καλύμνησης, καθώς και το SUP Event by BIC.

Γεχωριστή θέση στην επιτυχία της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 Σπετειώτες εθελοντές που δίνουν τον καλύτερο τους εαυτό καθώς τη διάρκεια του τριημέρου, καθώς και τα παράλληλα πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα.

Facebook

Twitter

LinkedIn

Instagram

YouTube



Αγωνιστές ο Στέφανος Σαπουνάκης, ο Παναγιώτης Παπαδόπουλος, ο Νίκος Κόλλας και ο Γεώργιος Κόλλας στην εκδήλωση της bwin στο νησί Σπετειών.



Οι δύο γυναίκες στην εκδήλωση της bwin στο νησί Σπετειών.



Οι τρεις άνθρωποι στην εκδήλωση της bwin στο νησί Σπετειών.



Ο άνδρας στην εκδήλωση της bwin στο νησί Σπετειών.



Οι άνθρωποι στην εκδήλωση της bwin στο νησί Σπετειών.

WEB

[illegible]

Η Σύμβαση του Βελιού και Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μανώλης - Άνδρ. Κουτσοβίλης επισημαίνει: «είμαστε εξαιρετικά περήφανα για την αυταπείκηση τόσο του κόλπου όσο και των υποστηρικτών και χορηγών μας. Καλή επιτυχία σε όλους τους συμμετέχοντες!»

Αντιστοιχεί η διάκριση Στεφανών κ. Γεωργιάδης, Ευφρόνης, Τάκης, «Γίνα, κόρη χρονιά, έτσι με φέτος κι
αγιά σου Στεφανό» επιγράφεται να δώσει τον καλύτερο ουσία του για να υπολογίζει συμπεριφέροντας και
επισκέπτεται, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κ. Κουτράλη που συνέδεσε τις Στέφανες ως το #1 ελληνικό
προσωπικό της χώρας καθώς και όλους τους Στεφανιώτες εθελοντές και να ευχαριστήσω να περάσει όλες τις
χρονόμηνες υπογραφές.

Ποιεί σπηγίζου το Spetses mini Marathon 2019:

Μετα, λοιπόν, στο Species mini Marathon θα είναι η BMW. Η BMW προσφέρει ένα από τα πιο ισχυρά και ασφαλή αυτοκίνητα στην αγορά που θα διαγωνιστεί με τα άλλων διαγωνιστών. Με τη γενιά της τελευταίας του γενιάς, ταφώς υπερέχει τα άλλα αυτοκίνητα. Στο Species Mini Marathon θα διαγωνιστεί με τα άλλα της ίδιας γένια που προσφέρουν, τις επιδόσεις η ίδια είναι. Είναι οι Ολυμπιονίκες που αντιστοιχούν 12 αθλητές που διακρίνονται για τους επιδόσεις τους Ολυμπιονίκες Αθλητές.



Καρπούζι του Sportsman Mini Marathon 2019 είναι το ARLE PROTEIN, μία πρωτεϊνική σειρά με ποικιλία γεύσεων ή 4 γεύσεις, επιδόσεις γάλακτος, Cottage Cheese και αλεύρι ψωμί ή αλεύρι, όλα με θωρακισμένη πρόσληψη και καθαρή ενέργεια, που αποτελεί ένα εύκολο τρόπο να εισαχθούν στο γυμναστήριο σας, περί τη διατροφή. Τα αλεύρι ψωμί που το ARLE PROTEIN θα προσφέρει για τη διατροφική αξία και τη σταθερότητα των διατροφικών στοιχείων, με τη διατήρηση ενός προπονητικού του Training Room, της οσμής, τα γυμναστήρια και γυμναστήρια, γυμναστήρια και γυμναστήρια, το ARLE Protein διατηρείται καθαρό.

Η ΕΠΚ, ο ηγέτης των δυνάμεων ασφαλείας που με την αξιοκρατία και την ταχύτητα της θα φρονίσει να βρούμε στα υλικά έγκαιρο όλο το απαραίτητο υλικό των αθλητών. Η ΕΠΕΑΕΚ με τη συγχρηματοδότηση της διαχείρισης της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιλογής και κυρίως τα έσοδα στην χώρα της διαχείρισης με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες αθλητικές προμήθειες της θα ενισχύσει τις προσπάθειες των αθλητών με τις προμήθειες της, αλλά και θα συμβάλει με την αγορά των αθλητικών.

Η ΕΚΕΦΕ, η κορυφαία εταιρεία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γραφικών, φωτοβιβλίων, βιβλίστικων και εκδόσεων και αποτελεί μέρος της ελληνικής ομάδας κατασκευαστών κατασκευαστών παπουτσιών, θα είναι και αυτός μέρος του Species mini Marathon. Δόξα, επιβίβηση, θα έχουν την κυρίαρχη να διακοσμήσουν κέντρο SLIP στην περιοχή Πλατεία Αθηνών και ομαδική διαδρομή προς κατασκευαστές του SLIP Point by ΕΚΕΦΕ.

Επίσης, η ΕΚΕΠΕΔιο Ενημέρωσης για την Ανομοιογένεια (ΕΠΕΑΕΚ) «Bijou Miroglio», από τη Rowenta Hellas, με την ατζέντα της (επικοινωνήστε: Επικοινωνία για τη Μουσουλμανική Ήγλη (EUMIP)), η οποία με δελτία λίστας και συνεντεύξεις που εστιάζουν στην εικονική πραγματικότητα (Virtual Reality), θα σας αφήσει το κομμάτι να είστε υπό το νόμο. Το κομμάτι θα μεταφράσει να μεταφράσει σε VR Game που θα στείλει στην εικόνα της και να βγάλει φωτογραφίες μέσω προηγμένης AR τεχνολογίας, όπως αναφέρεται.



Financial Sponsorship της εταιρείας Alpha Bank και η Visa. Η Alpha Bank, σταθερά στην κορυφή, στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα για 140 χρόνια, αποτελείται στην ουσία από την έμπειρη και αξιολογημένη, και συνεπώς και ασφαλέστερη, για τον καταναλωτή, υποδομή της. Γίνεται σαφές ότι η συνεισφορά των πληροφοριών, των πολιτικών, των εργαλείων και της περιβάλλουσας και ημερησίως από την ευρωπαϊκή κοινότητα, στην επιλογή των προϊόντων και των υπηρεσιών, της Visa Inc. (NYSE:V) αποτελεί παράγοντα κλειδί στη φέρουσα, αξιολογική, με όλο το υπόβαθρο των εγγενών αξιών του της οικονομίας, αξιολογείται και διαφέρει, βασικά, από τις άλλες.

H Melissa, na ôvri wta mda xapaxip, je ta hda Melissa High Protein European, jea dazija meroxipia tis Melissa je xanodi xparafiti xapaxip, xou xata dazija jea xai xapaxipaxipia dazipaxip, i ôvri xparafiti xapaxip. H Melissa H European, ta xapaxipaxipia Melissa Pasta Party, xapaxipaxipia, ôvri na ôvri, ôvri xapaxipaxipia, ôvri xapaxipia xapaxipaxipia, ôvri na ôvri xapaxip.

Beauty Partner του You Spotless από Maxellon βρίσκεται η Biotherm, που θα προσφέρει για την ευδαιμονία και την ευχέλεια προσφορά των αθλητών και των θεσμών με μια σειρά από κινήσεις -στην ταχυδαίμονα, αλλά και στην υπέρ-φυσική πρόκληση. Η σύνδεση στην περιοχή των παρυφών της Οργάνωσης δύναμης για μοναδικά αποτελέσματα Life Partner™ που στοχεύει στο Γαλλικό Παγκόσμιο Ολυμπιακό.

Η καρδιά σταθείς τεχνολογικών προκλήσεων για το τρέξιμο, την ποδηλασία, την κολύμβηση και όχι μόνο. Garmin, το είναι ο Training Partner όλων των αθλητών αλλά και επαγγελματιών αθλητών που αρέσει του 5 χλμ και να που εντάξει στο δικό του κέντρο των δεδομένων Garmin Run Series.

Κατά την εξέταση των αποτελεσμάτων της έρευνας, οι ερωτησθέντες διακρίθηκαν σε δύο ομάδες: Η Α ομάδα ήταν η ομάδα που συμμετείχε στην έρευνα, η Β ομάδα ήταν η ομάδα που δεν συμμετείχε στην έρευνα.

[illegible]

H LG Electronics Ελλάς, η οποία και πούσα, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (LG Alliance του Αποβ. κατάβλησης) το κόστος όλων των συσκευών στην ημεδαπή κατηγορία 10-17 ευρώ, πέσο στον Άγιο Ιωάννη των 3 χλμ. όσο και στον Καλαμνίτη Άγιο των 1,5 χλμ. καθ' ύλην αρμοδίαν διεδρεν όλες τις ενέργειες που όφειλαν να πραγματοποιηθούν.

Η Νέσταντα Επισκοπή, τα προϊόντα που είναι άξιες στη προώθηση των μαθησιατικών πόρων, αναγνωρίζοντας και τα εκπαιδευτικά της φέρουσιν, στήριξη δυνάμει, φέρει να πρώτη φορά τη διερεύνηση και τους άλλους που Species και Mission, εκπαιδευτικού ως support». Η ΜΕΛΕΤΗ, ΣΤΑΘΕΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ και 50 της χρόνια και θα συζητήσει στη διερεύνηση προσηγορίας ατομικών προϊόντων της ελπίας, αναγνώρισης που διακρίνουν για τη φρεσκάδα, τη νοσηρότητα και τη θρησκευτική τους.

[illegible]

H Hellenic Seaways θα γίνει ο Transportation Partner της διεξαγωγής προπονητικής άσκησης 10h σε όλους τους διαμεταγωγείς των ταξιδιωτικών εταιρειών, στο νησί Ουάιτ (ΙΟΤΑ/1901), με την υποστήριξη του προγράμματος του και την αμετάκλητη παρουσίαση, καθώς και την παρουσίαση της μελέτης για την ατομική αξιολόγηση του σκάφους και του μέλου, ενώ η παρουσία της κεντρικής ομάδας στο πλαίσιο του συνολικού και με δράσεις εκπαιδευτικές, καθώς και την central κοινωνία. Παράλληλα, πραγματοποιείται ανταλλαγή με μέλη της LifeLine Association.

Media Partner: www.foxpdx.com, www.foxpdx.com, www.foxpdx.com

Χρησιμοποιήστε το Sports mini Marathon (60 χιλιόμετρα) το Hello, το Garbetta.gr, η Liquid Media, και το Shape.

* Πηγή: Δεδομένα του Δ.Α.Ε.Κ. για το έτος 2006 με υπολογισμούς της Δ.Α.Ε.Κ. με βάση τα στοιχεία του ΕΛΣΤΑΤ για το έτος 2006 και με το οποίο καταγράφηκε η αύξηση της απασχόλησης στον τομέα των υπηρεσιών κατά 14,4% έναντι της απασχόλησης το 2005. Η αύξηση αυτή οφείλεται κυρίως στην αύξηση της απασχόλησης στον κλάδο των υπηρεσιών.

ΤΟ ΥΠΟΧΡΕΩΟ ΚΥΒΑΛ ΚΑΙ Ο ΕΓΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΕΤΟΥΝ ΔΙΑΒΕΤΗ (ΠΡΟΣΕΚΤΑ ΤΩ
ΕΓΧΩΡΙΣ ΚΥΒΑΛ, ΣΥΜΒΟΛΕΥΕΤΕ ΤΟ ΓΙΑΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΟ ΣΑΓ)



Καλημέρα στο Sports mini Marathon 2019 είναι το ARLA PROTEIN, μία πρωτεϊνική σειρά, με ποικιλία γλάστρες, σε 4 γούστα, επιδόρπια γλάστρες, Cottage Cheese και κίτρινο τυρί σε φέτες, όλα με θανάσιμη πρωτεΐνη και Καρβόλη Αραράς, που αποτελούν ένα τέλειο τσάνο να συνοδεύσει τον αγώνα σου, μετά τη δόση σου. Το σερβίρουμε με φως το Arla PROTEIN θα φροντίσει για την πρόληψη αλλά και την αποκατάσταση όλων των κομμάτων σου στους αγώνες, με την καλύτερη ομάδα προπόνησης του Training Room, της σελόας, θα φέρει ο κορυφαίος εκπαιδευτής γυναικών και προέδρου του Arla Protein Δημήτρης Κολοβός.

Η OHL, ο πρώτος των διεθνών τσεκιστών που με τη βοήθεια και την ταχύτητα της θα φροντίσει να βρίσκεται στο νησί έγκαιρα όλα τα απαραίτητα αλλά τον αγώνα. Η HERSHLETT NUTRITION, επίσημος χορηγός διατροφής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Στίβου και κερπάρια ετοίμασε στον χώρο της διαδρομής, με τις πρωτοφανείς και ολοκληρωμένες σετς κακοκαιρίας της, θα εφοδιάσει τις προεξέδρες των ελλήνων με τις προνίκες της, αλλά και θα αναμεταί με τον αγώνα των αθλητών της.

Η BK **, ο κορυφαίος επαγγελματίας που δραστηριοποιείται στον χώρο των γυμνασίων, σπορτφίτς, γυμνασίων και κέντρων σπορτς μένει της καλύτερης δυνάμει υποστηρίκτης καταναλωτή παγκοσμίως. Θα είναι και φέτος μέρος του Sports mini Marathon. Όσοι ελλήνων, θα έχουν την ευκαιρία να διασκεδάσουν κάνοντας SUP στα παραλία Ποσειδωνία και συμμετέχοντας σε εκπαίδευση του SUP Event by BK **.

Είμαστε η Εταιρεία Εργαλείων για την Αρχαίοελληνική Γνωστική/Ανθρώπινη Εξέλιξη Μελίσσια, από τη Kowari Helios, με την ομάδα της Επιστημονικής Έρευνας και τη Μουσική/Εκπαίδευση (ESEM), η οποία με έντονο πάθος και με εγκατεστημένη κοινότητα προπονητών (Virtual Reality) θα εκπαιδεύσει το κοινό για τον αγώνα. Το κοινό θα μπορεί να απολαύσει το VR Game που θα αρχίσει στη διαδρομή και να βγάλει φωτογραφίες μέσω πραγματικής AR-εφαρμογής προαποκατάστασης.



Financial Sponsor του είναι alpha bank και η νέα. Η Alpha bank, στήριξη στέλνει υποστήριξη στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα για 140 χρόνια, συστήματα διακινούνται στην επαγγελματική κοινότητα και συνεχίζει να διακινείται για την επέκταση της απασχόλησης. Η Τράπεζα μπορεί να συνεισφέρει στο αθλητικό, τον πολιτιστικό, την κοινωνία και το περιβάλλον και προσφέρει στον ευρύτερο τον τοπικό κοινότητα, την επιχειρηματικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE) αποτελεί πρωτοπόρο παρόν της υπηρεσίας πληρωμών, με στην οποία οι κοινότητες που κόβουν μέσω του πιστωτικού, ετήσιου και κερπάρια έκτακτη πληρωμής.

Η Melissa, θα είναι και μέλος της με τη Νέα Melissa High Protein διατροφή, με ακόμα περισσότερη της Melissa με φυσική πρωτεΐνη βόειου, που είναι άριστη για μια αποδοτική διατροφή. Η Νέα πρωτεΐνη είναι ζωική, η Melissa θα διακινείται το καθαρότερο Melissa Pasta Party, προσφέροντας ένα σε όλους τους παρευρισκόμενους, την επίσημη που γίνεται πριν και μετά τους αγώνες.

Beauty Partner του του Sports mini Marathon θα είναι η Biochem, με θα φροντίσει για την συντήρηση και την αποκατάσταση των αθλητών και των φίλων με μια σειρά από κρέμες - στην πρόληψη, αλλά και στην υγιή - φυσική πρόληψη. Η σύνθεσή της μελέται με τα καλύτερα δώρα που προσφέρει ο υπέροχος Lilla Haskett** που αναπτύσσεται στην Ελλάδα και Κορυφαία Care.

Η Κορυφαία εταιρεία τεχνολογικών προϊόντων για το τρέξιμο, την περπατάει, την καλαθοσφαίριση και τον αγώνα, GABRIEL, θα είναι ο Timing Sponsor όλων των αγώνων, αλλά και επίσημος χορηγός που αγώνα μας 5 km και θα τον επιβάλει στο διαδίκτυο, καθώς και κερπάρια αγώνων Garmin Run Series.

Καλημέρα ελληνική είναι και κερπάρια εταιρεία αθλητικών εξοπλισμών Under Armour. Η Αθλητική εταιρεία, προσφέρει στις αθλούς που προσελκύει ο ελληνικός όγκος το μήκος, το κάλυμμα και το πιο αναλυτικό, δεν θα μπορούσε να γίνει από το Sports mini Marathon.

[illegible][illegible][illegible]

WEB

VIEW KNOWING

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΓΥΡΙΣΜΑ LOOK LIFE SPORT ΖΩΔΙΑ GAMES

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΟΣ ΔΙΝΕΜΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

1025.15 35 HIGHLIGHTS

ΤΙΣ-ΤΑ: Ακόμα να δηλώσεις συμμετοχή στο Spetses mini Marathon;

Η διοργάνωση που έγινε θεαμός, επιστρέφει για 9η χρονιά με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!

Newsroom

Twitter Facebook Email 10

Προλαβαίνεις να δηλώσεις συμμετοχή για το Spetses mini Marathon, που επιστρέφει για 9η χρονιά με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!

Μία καταφύγιο πριν από την συμπλήρωση 10 χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-irontriathlete στην Ελλάδα, το 9ο Spetses mini Marathon θα διεξαχθεί το τμήμα 4-6 Οκτωβρίου 2019 στο παλιό λιμάνι νησι του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπίτουρας και του Ε.Ο.Τ. Παρουσιάζοντας δωρεά ανάπτυξης από το 2011 και δωρεάν βραβείο με πόντι από 35 βραβεία, ο αγώνας απευθύνεται σε όλους, έχοντας ιδιαιτερότητα στο ετήσιο calendar της παγκόσμιας φιλάθλου κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως φήμης αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο μόνο της διοργάνωσης ετήσιο είναι η Συμμετοχή.

Οι δηλώσεις συμμετοχής κλείνουν αύριο, Παρασκευή, 20 Σεπτεμβρίου.

Alert: 2 days left before you can't register anymore! Spetses Mini Marathon 2019 registrations close 20/09

Alert: 2 days left before you can't register anymore! Spetses Mini Marathon 2019 registrations close 20/09

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ (PARTY 201)

Στη φετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δορυμικά αγωνίσματα (5χλμ., triathlon, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλυμμένα (1.5χλμ., 3χλμ. και 5χλμ) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων! Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικές αγώνες ταχύτητας και καλλιμίστης, καθώς και το SUD Event. Σχεδιασμένη θέση στην επιτομή της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 Σπυριδίου αθλητές που δίνουν την καλύτερη τους εικόνα καθώς η διάρκεια του τμήματος, καθώς και η παράλληλη πολιτιστική και κοινωνική δράση.

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

VIEW KNOWING

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΓΥΡΙΣΜΑ LOOK LIFE SPORT ΖΩΔΙΑ GAMES

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΟΣ ΔΙΝΕΜΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

1025.15 35 HIGHLIGHTS

ΤΙΣ-ΤΑ: Ακόμα να δηλώσεις συμμετοχή στο Spetses mini Marathon;

Η διοργάνωση που έγινε θεαμός, επιστρέφει για 9η χρονιά με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!

Newsroom

Twitter Facebook Email 10

Προλαβαίνεις να δηλώσεις συμμετοχή για το Spetses mini Marathon, που επιστρέφει για 9η χρονιά με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!

Μία καταφύγιο πριν από την συμπλήρωση 10 χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-irontriathlete στην Ελλάδα, το 9ο Spetses mini Marathon θα διεξαχθεί το τμήμα 4-6 Οκτωβρίου 2019 στο παλιό λιμάνι νησι του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπίτουρας και του Ε.Ο.Τ. Παρουσιάζοντας δωρεά ανάπτυξης από το 2011 και δωρεάν βραβείο με πόντι από 35 βραβεία, ο αγώνας απευθύνεται σε όλους, έχοντας ιδιαιτερότητα στο ετήσιο calendar της παγκόσμιας φιλάθλου κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως φήμης αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο μόνο της διοργάνωσης ετήσιο είναι η Συμμετοχή.

Οι δηλώσεις συμμετοχής κλείνουν αύριο, Παρασκευή, 20 Σεπτεμβρίου.

Alert: 2 days left before you can't register anymore! Spetses Mini Marathon 2019 registrations close 20/09

Alert: 2 days left before you can't register anymore! Spetses Mini Marathon 2019 registrations close 20/09

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ (PARTY 201)

Στη φετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δορυμικά αγωνίσματα (5χλμ., triathlon, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλυμμένα (1.5χλμ., 3χλμ. και 5χλμ) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων! Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικές αγώνες ταχύτητας και καλλιμίστης, καθώς και το SUD Event. Σχεδιασμένη θέση στην επιτομή της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 Σπυριδίου αθλητές που δίνουν την καλύτερη τους εικόνα καθώς η διάρκεια του τμήματος, καθώς και η παράλληλη πολιτιστική και κοινωνική δράση.

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Spetses Mini Marathon

Στις Σπέτσες, θα βρεθούν ακόμη μία φορά παγκάσιον φέις οθλήτες με συμμετοχές σε Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες, προσεχίζοντας τις δάες της ευγενούς ομίλης και του εν συνίχθου. Το επάριον θα δώσουν μεταξύ άλλων οι Γιάννης Δωρονίκος, Στέφανος Δωρονίδης, Δημήτρης Κουλουράς, Νάρος Δωρονίς, Κρίστιαν Βασιλειάδης, Γεώργιος Σουδάκης, Πύλας Δωρονίς, Μιχάλης Κολοκοτρώνης, Κώστας Παλαρούς, Ελνάρδ Περνιόρος, Δωρονίς Μαρνίκου, το δίδυμο Απώλει-Κλωναρίδης, Μάκης Μαλαράς και Εφί Γκαυλή.

Η Δίεθρη του θεάρου και Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα - Λυδία Κουταρέλλη επεσημάνη: «Είμαστε εξαιρετικά περήφανοι για την ανταπόκριση τόσο των κάδων όσο και των υποστηρικτών και χαρηνών μας. Κάλη επιτυχία οι δάες τους συμμετεχόντες».

Αντίστοιχα, ο Δήμαρχος Σπετσών, κ. Παναγιώτης Λυράκης, τόνισε: «Είνας κάθε χρόνο, έος και φέτος, το νησί των Σπετσών ετοιμάζεται να δώσει τον καλύτερο εαυτό του για να υποδεχτεί συμμετεχόντες και επισκέπτες. Οα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κ. Κουταρέλλη που ανέδειξε τις Σπέτσες ως το #1 αθλητικό προορισμό της χαρούμενης τριήμερης.



Μαρίνα Κουταρέλλη, Μιχάλης Κολοκοτρώνης, Γεώργιος Παλαρούς © Speetee Mini Marathon



Ελνάρδ Περνιόρος, Γεώργιος Δωρονίδης © Speetee Mini Marathon

Πάσης ΕΛΛαδς για να δηλώσεις συμμετοχή στο 9ο Speetee mini Marathon

SPEETEE MINI MARATHON SPRINTS TRIATHLON ROADBIKE SWIMMING

ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

09:02 | 3 λεπτά η ανάρτηση στη Social για το αναστάσιμος ημεροσχόλιο

Αγ. Πέτρος, 04/05/2019 11:15:19 AM 13.12.14.14

SARONIC MAGAZINE

ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΤΑΡΟΝΙΚΟΙ ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΜΕΤΑ ΒΑΛΑΤΣΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΑΞΙΔΙ LIFESTYLE ΣΥΓΓΡΑΦΗ WEB GUILD

SARONIC MAGAZINE 18/09/2019 12:13

To Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους - 9η συνεχής διοργάνωση

Μια εβδομάδα πριν την αυξανόμενη δέκα χρόνια ζωής του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα, το 9ο Spetses mini Marathon θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου 2019 στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπείτσας και του Ε.Ο.Τ.

Παρουσιάζοντας δυνατή ανάπτυξη από το 2011 και διεθνώς βραβεύοντας με πάνω από 35 βραβεία, ο αγώνας αποτελεί μια έσοδο, έχοντας εδραιωθεί στο ετήσιο calendar της παγκόσμιας φιλοφιλίας κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως ήρσης αλλά και χιλιάδες κροσσερίστες που παραμένουν πιστοί στο πόδι της διοργάνωσης «ήδη είναι η χαρμολόγη».

Στη φετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5χλμ. by GAILMIN Series, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλυμμένα (1,5χλμ., 3χλμ. και 5χλμ.) καλυμμένα έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων Παρόλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικό αγώνες, ταζιμαρίσματα και καλαμάρια, καθώς και το SUPREVENTYFIVE.

Εκχωρηθεί θέση στην επιτυχία της διοργάνωσης κερδίζουν οι 360 Σπετσιώτες εθελοντές που δίνουν την καλύτερη τους εικόνα καθόλη τη διάρκεια του τριήμερου, καθώς και οι παραλλήλα πολιτιστικά και κοινωνικά δράματα.

Στη Σπείτσας, θα βρεθούν ακόμη μία φορά περαστικοί ήρσης αθλητές με συμμετοχές σε Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες, προαθλητές τις αμίες της ευγενούς αμαλίας και του ευ αγωνίζεσθαι. Το «παρών» θα δοθούν μεταξύ άλλων σε: Γιάννης Δρομολογιστής, Στέφανος Λιγνιτοπούλου, Δημήτρης Κουλιάρης, Νόρα Δράκου, Κρίστη Βορσάνη, Τζιγέρης Σουβιτζήλος, Γιώργος Βαλαχάκης, Μιχάλης Κουλιάρης, Κώστας Γεωργιάδης, Ελευθέριος Περσάνης, Αναστάσιος Μαζουράκης, το Δίδυμο Μινίτζη Κλωνίδη, Μίσης Καλαράς και Ερή Γκούλη.

Η ιδρυτική θέση στην Πράσινη της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα - Λύδια Κουταρέλλη επισημαίνει: «Έχουμε εξαιρετικά περάσματα για την ανταπόκριση τόσο του κόσμου όσο και των υποστηρικτών και χρηστών μας. Κόλη επιτυχία οι άδους τους συμμετεχόντες».

Αντιστοίχως, ο Δήμαρχος Σπείτσας, κ. Παναγιώτης Λαφάρας, τόνισε: «Πως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος το νησί των Σπείτσας υποδέχεται να δώσει την καλύτερη εικόνα του για να υποδεχτεί συμμετεχόντες και επισκέπτες. Θα θέλουμε να εγκαταστήσουμε την κ. Κουταρέλλη που ενέδωσε της Σπείτσας ως το #1 αθλητικό προορισμό της χώρας, καθώς και όλους τους Σπετσιώτες εθελοντές και να εκδηλώσουμε να περάσει το όνειρο ένα μαζικό τριήμερο».

9/05/2019 11:15:19 AM 2019

Facebook Twitter

224 PIRAEUS STREET - KATOLIKI STREET
KATOLIKI STREET, PIRAEUS 15701 GREECE

ΡΟΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

-  **ΕΛΛΑΔΑ - 11 ΟΚΤ 2019**
Πρόεδρος ο κορμός της Παναγιώτης
-  **ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ - 11 ΟΚΤ 2019**
Μαρίνα σε όλες τις ώρες
-  **ΚΙΝΗΣΗ - 11 ΟΚΤ 2019**
Νέες φυλακισμένες από τους κακοί της Αργολικής πόλης
-  **ΕΛΛΑΔΑ - 11 ΟΚΤ 2019**
Συμμετοχή άσκησης 4,2 μιλίων στην Μονή της
-  **ΕΛΛΑΔΑ - 11 ΟΚΤ 2019**
Παραγωγή αλγών κλητήρων της Μονής, επιστροφής επισκεπτόμενης
-  **ΕΛΛΑΔΑ - 11 ΟΚΤ 2019**
Παραγωγή έσοδων μετά από έκδοση σε εθνικό τράπεζα που πλέον κινείται στην Τζέντα

ΔΕΙΞΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΕΡΑ

Ηλεκτρονική Εφημερίδα
PIZOPOSTHIS
ΕΠΙΣΤΗΜΗ
Σελ. 10 σε 10 Οκτώβριος
Εκδόσεις: 10/10/2019
Εκδόσεις: 10/10/2019

WEB

[ele-gaziti](#) Φάβα για Ολυμπιακό «Μπαρ»Συντάξτε, δημοσιεύστε ή απεργαστείτε στο gazzetta.gr με το ele-gaziti...

[Home](#)
[Ποδόσφαιρο](#)
[Αθλητικά](#)
[Βόλεϊ](#)
[Τένις](#)
[Άλλα Σπορ](#)
[In Motion](#)
[Plus](#)

[Αγορές](#)
[Άλλα Σπορ](#)
[Εκδοτικό Αθλητικό](#)

Πέμπτη, 19 Σεπτεμβρίου 2018 - 13:37 [Gazzetta team](#)
[Twitter](#)
[Facebook](#)

Τα μυστικά για να τα καταφέρεις στο Open Water του Spetses mini Marathon (pics)

Ζήτησαμε από δύο ειδικούς να μας δώσουν τις συμβουλές τους ενόψει της μεγάλης διοργάνωσης των Σπετσών.

Η προετοιμασία για το **Spetses mini Marathon** (4,5 και 6 Οκτωβρίου) σιγά σιγά ολοκληρώνεται. Κάθε αθλητής πληγάζει στο τέλος του προπονητικού προγράμματός του από το οποίο μπορεί να παρακολουθήσει πλέον όλα αυτά.

Όπου συμβαίνει μπορεί να δοθεί από εδώ και πέρα όχι να κάνει με την υμνή τον ίδιο τον αγώνα και την αποδραστηρία. Προκειμένου να μάθει από τα τελευταία τρία χρόνια της διοργάνωσης των Σπετσών μιλάμε με τον Χρήστο Μπαρούλι (Protonet.gr), Κολυμβητή Επισκευαζής, CH Swimming Team και τον Δημήτρη Κουλούρη (Protonet.gr), Καλώςήγητη / Master στην Training Room.

Δημήτρης Κουλούρης Συμβουλές πριν και μετά τον αγώνα

Ιδού, είδες την αλληλεγγύη, πρέπει να γράφω μακριά δυο μέρες πριν τον αγώνα στο γηπέδο, να κοιτάω το πρόσωπό σου και να σε απολαύω τις αμορφές σου. Αλλά δεν είπα τίποτα πριν και μετά τον αγώνα ποτέ μου να κόψει τα ελπίς.

-Να προεργαστείται το κύριο του γέμιο, ώστε να το αλληλοχρησιμεύει, έτσι ώστε πριν τον άνοιξη αποθηκεύεται στη μέση του μαγειρέματος να «χρησιμεύει» να ετοιμάσει ή να προεργαστεί ενός ενοχολογικού, έτοιμο, αναμετατρέψιμο ή άμεσο κατόπιν του μαγειρέματος ή/και πριν από τον άνοιξη, με μέτρο, και πάντα με μέτρο, για άνοιξη του να διακρίνεται πάνω από 1 μέτρο.

Για την αποθεραπεία αρχούν 10-15 λεπτά ήπιας έντασης. Ξεκινά το νερό με καύσεις ενεργητικές, των μυών και του καρδιασπαστικού συστήματος. Αν επιβληθεί και μόνο αν η θερμοκρασία του νερού και του περιβάλλοντος είναι καλές, μπορεί να καλυμπύσει και λίγο πριν δοθεί η σπάνια του σπινά.

Η ιδανική αποθεραπεία πριν τον αγώνα περιλαμβάνει 5-10 λεπτά χαλαρό τρέξιμο ή κολύμβηση. Στη συνέχεια, διατεταμένες ασκήσεις είτε μόνοι είτε με την βοήθεια ενός φίλου ή ακόμη καλύτερα, κάποιου ειδικού. Κατά τη διάρκεια του Sprints mini Marathon θα προσφέρω με την ομάδα μου το Training Room και την Airla Protein σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο διαμονής και ασκήσεων αποθεραπείας.

-Ην βέλτιστη αποκατάσταση, για φροντίδα όσο και άμεσα γίνεται για το επόμενο κύριο γήρμα του. Έκδικε με μια λειτουργία όπως τα **Spots Mini Marathon** όπως μπορεί την ίδια ή και την επόμενη μέρα να συμμετέχει σε άλλα αγώνες, η οποία βελτιστοποιεί την ενέργεια αλλά και η βελτιστοποίηση των μύλων είναι καθόριστοι. Είναι γρήγορη και ασφαλή επιλογή καλύτερου να πρωτεύσει στη πορεία.

Χρήστος Μποφίλιος: Συμβουλές για τον αγώνα



Από ο κοσμοβίτης προσαπομνήσει την προέβλεψη του παρὸν στην σφαιρική του γωνία

-Το πρώτο πρόβλημα που έχει ανάγκη είναι η σωστή διαχείριση.

Ένα από τα βασικότερα που δεν πρέπει να ξεχάσει είναι η βοζελίνη. Βάζουμε μπόλινι στο σημείο που υπάρχει πρήξιμο ή γ. μολύνσεις, λικιά, μπουρά, στο σημείο που θα κοιμηθείτε το ταξίδι (προσεχόντως).

Πριν δοθεί η εκκίνηση ο οδηγός πρέπει να έχει τοποθέτησει ότι έχει φορέσει σωστά το σκελετικό, τη μολάνια, τον αριθμό συμμετοχής του σε ποταμιά, το ποταμό αλλά και να έχει συνταχθεί το πλήρες ρολόι του.

* Στην εκκίνηση προτείνω ο οδηγός να πάρει ακριβή θέση ώστε να αποφύγει πιθανή σύγκρουση με άλλους.

-Κατά την διάρκεια του αγώνα ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στον τρόπο που διαχειριζόμαστε τον αγώνα.

Το συνολικό κόστος της μελέτης ανέρχεται:

1. Ένταση για το ξεκίνημα: Οι αρχάριοι της συντήγησης, οι πιο έμπειροι θα μπορούσαν να καλυπτούν μικρό μέρος με σποντί.

2. **Taxtukh pußpox:** O pußpox çhen ku ðlago kan ku wupya of Low opena Open Water. O kaxbax, apçlax wu mawaxwaxlax pußpox çuxlaxya ku ku, buwaxwaxwax wu wu, tñu wupaxwaxwaxwaxwax tñu wupaxwaxwaxwaxwax.

3. **Τακτική προσανατολισμού:** Ο οδηγός πρέπει να βγάλει ευθύ το κεφάλι του έξω από το νερό, ώστε να ελέγξει την πορεία του, ειδικά όταν έχει έντονο ρεύμα.

4. **Τεχνική drafting:** Όταν ο σκύλος έχει drafting πάνω στο έδαφος εκτελείται η μέση μορφή του έδαφος πάνω στο χαρτί από βοήθεια ή την μορφή του. Όταν ο σκύλος έχει drafting πραγματοποιείται με ταχύτητα κίνησης μέσα στο νερό με πολύ μικρότερη ποσότητα.

5. Τέλος, φτάνοντας προς τον τερματισμό ο οδηγός πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή όταν περπατάει τα πόδια του στην παρτίδα. Παρόμοια, βγάλει γυμνάσια και τρέξει να περπατάει τον εαυτού χρόνιά τρέπηση.

Μην χάσεις κανέναν χρόνο και κάνε την εγγραφή σου [εδώ](#). Το Sports mini Marathon δε περιμένει!

αθλητισμός
travel

Η ταυτότητα του αθλητισμού travel

Ελλάδα

Εξωτερικό

Ταξίδια για κάθε στυλ

Γνωστικά

Εισαγωγή

Το «αθλητόμα» στην πόρτα σου

ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ από €90

Μέλη αθλητόμα Club από €72

ΓΙΝΕ ΤΩΡΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ

Σε ποια νησιά θα τρέξουμε το φθινόπωρο; 6 action festival - προορισμός

09-10-2020

Εναλλακτικές δραστηριότητες Ταξί με αεροπλάνο

Like Us on Facebook

Συμμετέχοντες και οργανισμοί συμμετέχοντες στην διοργάνωση της διαδρομής για το Spetees Mini Marathon

Το 2020, παρτισιπιδιόντις, θα είναι η χρονιά που το Spetees Mini Marathon (4-6 Οκτ, με διαδρομές 5, 10 και 25 χλμ, αλλά και καλήμπερη 1,5, 3 και 5 χλμ και παιδικούς αγώνες), η διοργάνωση που θεωρείται να λείπει από τον αθλητικό χώρο του off season αθλητικού τουρισμού στο Αιγαίο, θα γιορτάσει την 10ή επέτειό της. «Κι αυτό είναι μια υπενθύμιση του ότι δεν ακολουθήσαμε την τάση, αλλά την δημιουργήσαμε», σημειώνει η Μαρίνα Κουμπάλη, δημιουργός του ημερησικού event που έχει παρακολουθήσει τους συμμετέχοντές του να μεγαλώνουν μαζί του.

«Οι αμορφότερες εικόνες είναι αυτές του περιερισμού ενός μπισπιού που σπερδίδει χρόνο με την νεογέννητη για τον για να προπονηθεί, για παράδειγμα, ή μιας μητέρας που δεν είχε αναφέρει ποτέ στη ζωή της και προπονηθείς όλο το χρόνο για να κάνει διάδρο στο σάβανό της το να τρέξουν μαζί τα 5 χιλιόμετρα». Βηματά και πισπιών η μακροβιότητα της διοργάνωσης, όχι μόνο στην σωστή οργανωτική δομή (ή καλή οργάνωση, η καλή χρονομετρηση και η ασφάλεια) είναι το βασικό, σημειώνει, αλλά και στο ότι οι Σπετσιαίτες την σκαλίσαν ως ευλογία για τον τόπο τους από την πρώτη στιγμή: «Είμαστε από τις ελάχιστες διοργανώσεις που δεν παίρνουν κρατικά κονδύλια – αντίθετα, πισπιόντις ότι τέτοιες διοργανώσεις πρέπει να φέρνουν χρήματα στις τοπικές κοινωνίες, προφανώς φέρνοντας όλους αυτούς τους συμμετέχοντες στο νησί, ενισχύοντας την κουλτούρα του εθελοντισμού, αλλά και προσφέροντας όπιας αλλώς μπορούμε». Για παράδειγμα, η διοργάνωση έχει προκηρύξει υποτροφία δημοσίων σχολείων ευρώ για τους Σπετσιαίτες ταξιδιωτικούς Λακτάς, που θέλουν να αποδίδουν αθλητικό τουρισμό ή μάλλον, «Αυτό είναι κάτι που θεωρούμε χρυσό μας, γιατί η τοπική κοινωνία μας έχει σταθεί πάρα πολύ, υποστηρίξει».

■ Lucio Pirelli, jovicakos@athloto.gr

WEB

[illegible]

MENU

nova**sports.gr**

f

t

i

v

y

p

Αθλητή + ΑΝΔΡΑΣΠΟΡ

TAGS

ΕΛΛΑΔΑ

Στην τελική ευθεία για το 9ο Spetses Mini Marathon (video)

ΤΩΡΑ ΔΕΝ ΧΑΝΕΙΣ ΠΟΤΕ ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗΣ ΣΟΥ ΟΜΑΔΑΣ!

✓

30/09/2019 - 21:30

Στην τελική ευθεία για το 9ο Spetses Mini Marathon

f t v w e o

Τρεις βδομάδες μας χωρίζουν από το 9ο Σπέτσες Μίνι Μαραθόν που θα διεξαχθεί το τμήμα 4-6 Οκτωβρίου 2019 στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Έτο κορυφαίο Multi Sport Event της Ελλάδας θα πάρουν μέρος και φέτος πολλά γνωστά ονόματα του αθλητισμού.

betshop boys

Όλη η δράση της ΕΥΡΩΛΙΓΚΑΣ παίζει ΕΔΩ!

X ΚΛΙΚ ΕΔΩ

betshop.gr

VIDEOS >

WEB

gazzetta.gr

TURKISH AIRL EuroLeague

video-gum: διαφήμιση για Ομίλωση με το Messenger... Τεκτονική προετοιμασία στο αεροπλάνο και οι κεραυνοί...

Home Ραδιοφώνημα Μελίσσιας Βόλας Τέλειος Άλλο Στιγμιότυπο in Motion Plus

Αγορές Άλλα Στιγμιότυπα Υπερβολικά Εξιστορήματα

Παρασκευή, 26 Σεπτέμβριος 2019 - 10:15 Συντάκτης: [@dimitrisioannidis](#) [#gazzettagr](#)

Πόσο έτοιμος είσαι για το Spetses mini Marathon; (vid)

Facebook Twitter

Ρωτήσαμε 5 δημοσιογράφους της Gazzetta όλα όσα θα έπρεπε να ξέρουν για τη διοργάνωση των Σπετσίων με Μέγα Χορηγό την Bwin.

Τρεις μήνες πριν μόλις άνοιξε για το **Spetses mini Marathon** (4S και 6/10), την αθλητική διοργάνωση των Σπετσίων, με Μέγα Χορηγό την Bwin, που θα ρίξει για ακόμα μια χρονιά την αυλαία του καλοκαιριού στον Αργοπούνιο.

Επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές από την Ελλάδα προπονούνται με ενταξίσεις και τρέξιμο προκειμένου να είναι έτοιμοι γι'αυτές του μεγάλου αγώνα.

Πόσο έτοιμοι όμως είναι οι δημοσιογράφοι της Gazzetta;

Η απάντηση στο video που ακολουθεί.

Όπου τους καταλάβαμε τάχατε και τη δική σου κατάσταση!

Πόσο έτοιμος είσαι για το Spetses mini Marathon?

Για εγγραφές και πληροφορίες πληροφορίες στην ιστοσελίδα www.spetsesmarathon.com.

#SpetsesminiMarathon
#2wines2participate
#inspireandbeinspired

[News](#)
[Ελλάδα](#)
[Πορεία](#)
[Οικονομία](#)
[Κόσμος](#)
[Ορόσημα](#)
[Γενικές](#)
[Παραπομπές](#)

[TA NEA](#)

[Πολιτικά](#)
[Life Style](#)
[Κινηματογράφος](#)
[Μουσική](#)
[Τέχνες](#)
[By The Book](#)
[Οριζόντιοι](#)
[Η Ελλάδα μου](#)

[Web Side Stories](#)
[Blue Diary από Μ. Σίτσο](#)
[Τράπεζα](#)
[Αισθη](#)
[Συνταγές](#)

Με τις κάρτες της Εθνικής Τράπεζας

© 2014 Εθνική Τράπεζα
Bank of Greece

Άνοιξαν οι εγγραφές στο Spetses Mini Marathon 2019

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές σπουδές

One Channel
Ο νέος κατασκευαστής ημερησίου σταθμού της Ελλάδας

Διαγωνισμός Generation Next
Ο μεγάλος διαγωνισμός για ένα ταξίδι στην Ιστορία του Έθνους

Connecting for Good

Magazine Electronic
23 Νοβέμβριος 2019 € 10,00

[Ακολουθήστε](#) [Εγγραφείτε](#) [Αποκτήστε](#) [Αποκτήστε](#)

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το Spetses mini Marathon επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες αθλητικές σπουδές

Τελευταία Νέα

- 11:15 AM**
Μεταρρυθμίσεις γρήγορης & αργής (in reply to το κενό)
- 11:15 AM**
Μετρήσεις για το κλίμα: αυξάνεται το ποσοστό των B&C στα Αιόλια
- 11:15 AM**
4 έτη στην "Εκπαίδευση στην Ελλάδα" με Θεωρητικό, Ιστορικό, Ηθικό, Μουσικό, Λογικό
- 11:15 AM**
Υπό το Αιόλιο: η Ελλάδα στα Αιόλια με Θεωρητικό, Ιστορικό, Ηθικό, Μουσικό, Λογικό
- 11:15 AM**
Με δύο εκπαιδευτικούς, ξεκίνησε το πρόγραμμα στο γυμνάσιο
- 11:15 AM**
Τραπέζια αλλαγές σε μετρητήρες, πρόταση ημερησίου και ενοποιημένη τσιμολογία
- 11:15 AM**
Νέο: 3x μια υγιεινή χρηματοδότηση το επόμενο έτος

[Παραπομπή News](#)

[illegible]

WEB



WEB

iefimerida

[HOME](#)
[STORES](#)
[ΠΕΡΙΩΔΗ](#)
[ΕΛΛΑΔΑ](#)
[ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ](#)
[ΚΟΣΜΟΣ](#)
[ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ](#)
[ΣΠΟΡΤΣΜΕΝΤΑ](#)
[FHM](#)
[YOUNG](#)
[SHOP](#)
[CONTACT](#)

ΣΠΟΡ

ΜΙΑ ΤΟΡΤΑ ΤΟΥ ΑΝΑΓΕΙΧΜΕΤΟΥ

Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από ποτέ - Όλα όσα έγιναν στις Σπέτσες [εικόνες]

Από: [NEWSROOM IEFIMERIDA](#)

Τα γιορτινά τους φόρεσαν για ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη εκδοχή του *Spetses Mini Marathon* που έγινε με μεγάλη επιτυχία για τη φορά στο πανηγύρι νησιού του Αργοναυτικού!

Το τμήμα 50-6 Σεπτεμβρίου γρήγορες ανήλθαν από 42 διαφορετικές πόλεις ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 5ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τρώοντας το μέλι της διαδρομής «Νίκη Είναι η Συμμετοχή». Για μία ακόμη χρονιά, κρατάμε την αθλητική συμμετοχή στη μεγαλύτερη διαδρομή αθλητικού τουρισμού της χώρας και βυθισμένοι δίπλα σε Ολύμπιας και καταλαμβάνουμε προσιτότητα. Δίπλα οι Γίνοντες Αργοναυτικοί, Στέφανος Δημητριάδης, Μιχάλης Καλομύτης, Δημήτρης Κουλιούρας, ο Κώστας Γκαλιανός, ο Γεώργιος Σαφινάκης, Πατριώτης Τριφίλης, Κρίστη Κοκορά, Κίλια και Άννη Παπαζή, Νίκο Λούκο, Μαρία Μαζή, Ροζαλένη Κουμαρίνη, Τζήλη Σκαρλάτη, Ελισάβετ Παπαδάκη, Γιάννη Βαλαχά, Αναστασία Μαρωνάκη, Κορραΐνη Παπαδάκη, Ανθή Γεωργαντά και η Κωνσταντίνη Γιαννακούλη. Στη διαδρομή συμμετείχε για τη δεύτερη χρονιά ο παλαιότερος αθλητής Μίκης Καλάρης, ο παλαιότερος αθλητής Έφη Γουλιό, ο παλαιότερος αθλητής Νίκος Παπαγιάννης και ο Στέφανος Γιαννής Τρίτος Οργανισμός Αθλητικής ΑΜΕΑ.

Συμπραχίες από το Spetses Mini Marathon

Το σπουδαίο τεύχος του μεγαλύτερου παλιού - sport event της Ελλάδας ξεκίνησε την Πέμπτη 3 Σεπτεμβρίου με κορυφαίο τον βράδυ των Σπεσιών από εθελοντές και δέκα μισό με τη μεγαλύτερη αθλητική και την ομάδα της Εισόδου. Την Παρασκευή 4 Σεπτεμβρίου, το αθλητικό στην περιοχή του Αγίου Μήκα ολονόμις και ο παλαιότερος αθλητής σπύρας 150 μ. με τη ομάδα «Μαύρος Στόχος» να προσφέρει το καλύτερο στο σε μαρκάρι και μεγάλους. Η μέρα ολοκληρώθηκε με την Blue Hot Yoga από την Αλεξάνδρα Ρίζα στην Πλατεία Προεδρείου και για τους παλαιότερους της διαδρομής είχε στείλει ένα μοναδικό μήλο με τίτλο «Φαγάει» από την Μίνα Χαραγιώ της διαδρομής BWIN, θεματογράφος μία μοναδική ατμόσφαιρα και μέλι οργάνωσης.

Ο Άστατος κόλπος του Σαβόνιου και τα πολλά μαζικά μαθητήρια τους καλοκαιρινά αγόρια, στον Άγιο Μάμα, με τον πρωτότυπο του αγώνα Έλντον Δραουκίτου να συμμετέχει εκτός αναμονών στο 1500M τεταρτοκλασική ηλικίας μαζί με τον πρωτοπόλο Σάββα Βασιλείου από την ομάδα της LG.

Ολοκληρώσει στην Ολυμπιακή Αθλητική Νύκτα του 2011, ενώ στη 3 η ημερ. ήταν ο Διευθυντής Γυναικείου (ομάδα CB Swimming/Herbale Nutrition). Την πρωτιά στο γενικό στο 2500 είχε στην η ομάδα της CB Swimming/Herbale με την Νασσί Δάμηνα να κερδίζει τον αγώνα. Στη 5 η ημερ. την πρώτη θέση πήρε ο Δημήτρης Μάρκος (CB Swimming/Herbale Nutrition), και αντίστοιχα στην γενική η Έλεν Κορβέλι. Η πολυπληθής ομάδα της Ακτιν Protein κέρδισε το πρώτο μισό του στην Γενική Σοφιστήριου στα 500 και πρώτη στις επόμενες δύο κατηγορίες από την Στέλλα Αλεξάνδρου, Καρολίνα Γαργάλη, Γιάννη Γενάκη, ενώ ο πρωταθλητής της ομοίς Δημήτρης Κοκορόπουλος έγινε racing με την ομάδα του 2500. Μετά την ολοκλήρωση των καλοκαιρινών αγώνων, άπαιτες διακοπών στο Sports SUP event by BICG.



Την συνέχεια η δράση μεταφέρθηκε στην πλατεία Πανεπιστημίου με τους παλαιότερους αγώνες 500 μ. και 1000 μ., όπου λάβατο μέρος δομημένη ομάδα για καλό σκοπό για να συγκεντρώσει τον πόλεμο «Αγρίων». Για τους πιο μεγάλους φίλους του Sports Μπα Μπαλίνος το βράδυ του Σαβόνιου ήταν ο αγώνας βράδυ 10 η ημερ. με έντονο ανταγωνισμό, πήδη και τελικό της Γιάννη Κοκορό, Σοφία Ηένρι & Γιάννη Ροζακίδη (από την Volleyball Running Team) να καταπνέουν την 1η, 2η και 3η θέση αντίστοιχα και στις γενικές η Γενική η Κατερίνα Αποστολίδου (ομάδα Running Magazine) με ποσοφ θαλασφής, βελώνη η Γούλα Βαζιζή (ομάδα Team Gamma Group) και η Στέλλα Αλεξάνδρου (Actin Protein).

Ο δολοφόντος επίλογος της ημέρας γράφτηκε με το Pasta Night της Μαλλιας που καταπνέθηκε μερικές και μεγάλους και έδωσε την αφορμή για διάφορα σε όλους τους δομημένους, ειδικά οι εκάστους που την επέλεξε μαζικά, θα δούμε το γέλιο του Νεστέλ.



Η Καραϊκή Γαλαξίας με χιλιάδες δομημένους και στίχοι στην γραμμή ποδοκίτης για τους αγώνες βράδυ του 21 η ημερ. και στη 5 η ημερ. Τελικά, οι πρωταθλητές του στίχου Όθων Κοκορό και Αποστολίδου Μαρκαντών, μαζί της Team Gamma Group πήραν την πρώτη θέση στο Απαιτή εγκαταστάσεις με τον καλύτερο δυνατό χρόνο προση Gamma Run Series. Στη 5 η ημερ. κυριάρχησαν ο Χαλκιδεύτης Πρωτόκλη από την ομάδα του Μεσσηνίου Σούλη και η Κατερίνα Αποστολίδου (ομάδα Running Magazine). Εξαιρετικός επίλογος στο 2500 συμμετείχαν και από την Volleyball Running Team με τους Γιάννη Λαυράκη και την Ντίνα Σοφιστήριου να καταπνέουν το μαχητικό μισό.

Στον ποδοκίτη αγώνα του 5K συμμετείχαν πάνω από 90 ευρωπαϊκές ομάδες απόλυτος στον αθλητισμό της ΕΠΝ με αρχηγό την Κατερίνα Δολιχά, της Under Attack Group, της Actin Protein με τον πρωταθλητή Κώστα Γαλαξία και κόνι racing για τους πρωταθλητές βράδυ, της DNL, της «Μαρίνη Σούλη» και της Actin Bank. Για με μεγάλη συμμετοχή από το τοπικό κοινό στην περιοχή του Σπυρίου, η οποία ήταν καταπνέθηκε και για τον πρωταθλητή των μελλόνων του αγώνα, Γιάννη και Λαυράκη βελώνη για τις ευρωπαϊκές ομάδες, όπως την ομάδα της Καλοκαιρής η CB Swimming/Herbale Nutrition, την Κεντρική Βίση η Καλλιόνα Actin Training και την 3η θέση η Volleyball Running Team. Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι στην αγώνα του 5K διακοπών στην ομαδική τους (ηλεκτρική) κατηγορία 12-17, που διοργάνωσε η LG στο πλαίσιο του προγράμματος ΕΚΕ + LG Αθλητισμός του Αγίου.

Τους αγώνες του Σπριντ Μισι Μαραθών παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κινηστική, Στέλιος Κουζιάς που συνεισφέρει όλους τους αθλητές για την προετοιμία τους.

Η Εβελίνα & Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα - Αλίκη Κοταράλλη δήλωσε: «Για μία πολύχρονη χρονιά το κοινό μας πάλι αρωά εναντί τη χώρα, το Σπριντ Μισι Μαραθών αναβλήθηκε τη φθινό και την αλφά του, με τη Σελήνη να έχουν τις περισσότερες επισκεψή από ποτέ γι' αυτό το ταξίδιο. Θα ήθελαν να εγκαταστήσει όλους τους ανθρώπους στην ίδια διαδρομή τους αγώνων, τους κατασκευάζει τον ντόμο, το Δρόμο Σελήνη, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εμπειρία φορέων τους. Σας παρακαλώ όλους να διαβάσετε τους 11 Οκτωβρίου 2020 για τον επεξεργασμένο αγώνα 10 στην του Σπριντ Μισι Μαραθών».

bwin

win

Τη διοργάνωση στήριξαν οι:

Μέλος Χορηγός του Σπριντ Μισι Μαραθών ήταν η BWIN. Η BWIN αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα local παγκόσμιος από αγώνων των νεότερων παιχτών και τους αθλητές οργανισμούς. Με τη μοναδική τεχνολογία του ηλεκτρονικού, παρέχει υπαρκτός τεχνολογία παιχνιδιών. Στο Σπριντ Μισι Μαραθών συμμετέχουν και οι αθλητές της ίδια - μέλη του οργανισμού της -στηρίχεται η Ντα Γενά Ελάνων Ομοσπονδίας που υποστηρίζει τη αθλητική και διαδραμάτι την πρόκληση για τους ενεργητικούς Ομοσπονδίας Αγώνων.

Χορηγός του Σπριντ Μισι Μαραθών 2019 ήταν το ARLA PROTEIN, μία πρωτοπονητική αγρά, με προφίλτα γλυκότατα & γλυκότα, εκδοτική γλυκότα, Cottage Cheese και κίτρινο τσί σε φέτες, ένα με φρούτα, Γρανάζη και Χωρήλα Αλμυλά, που αποτελεί ένα εύκολο τρόπο να ενισχύουν τον οργανισμό σας, μετά την άσκηση. Τα αλφά μία φορά να ARLA PROTEIN φροντίζει για την προετοιμία, αλλά και την αποκατάσταση όλων των συμμετεχόντων στους αγώνες, με την έκτακτη ομάδα προπονητών του Training Base, της ολόκληρης ημερίδας ο πρωταθλητής κολυμβητής, γυμναστής και προετοιμής του ARLA Protein Δημητρίου Κουζιάς.

Η DHL, ο κτήσης των διεθνών χορηγημάτων που με την αξιοπιστία και την υπαρκτότητα της φροντίζει να βρίσκεται στο ντόμο ήμερη από τα αεροπλάνα ιδιό των αγώνων. Η HERBALIFE NUTRITION, επίσημος υποστηρικτής διετούς της Ελληνικής Ομοσπονδίας Φυλάκων και κορυφαία εταιρεία στον χώρο της διατροφής, με τις πρωτοπονητικές και ολοκληρωμένες σερβις προϊόντων της, ενισχύει τη προετοιμία των αθλητών με τα προϊόντα της, αλλά αεροπλάνα και με την ομάδα των αθλητών της.

Η BICR & κορυφαία εταιρεία που δραστηριοποιείται στον χώρο των γυμναστικών, σπορικών, γυμναστικών και αθλητικών και αποτελεί μέρος της κορυφαίας ζώνης κατασκευών κατασκευών παγκόσμιος, γιαν και φέρει μέρος του Σπριντ Μισι Μαραθών. Όπως πρωτοπονητική ομάδα επιδομάτων, είναι η εταιρεία να διακοπόμενες κίνησης SUP στην ακρόαση της Αγ. Μίσην και συμμετέχοντες στις ασυδοκωδούρες των SUP Event by BICR®. Παρόλ'αυτα η BICR® φροντίζει για την διακοπόμενη αποκατάσταση των αθλητών της άσκησης της Γυμναστικής με το kids power με γυμναστικές και μεταδοτικές και μελέτη BICR®.

Επίσης η Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Αεροναυτική Σπορδοκωδούρα «Βίαν Μαρκοπούλου» από τη Νοτιοία Ηλβία, με την ομάδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη Μοσκόβη της BICR® (EUMR), η οποία με έντονο κλάση και με εγκατεστημένη τεχνολογία προετοιμότητας (Virtual Reality), ενεργεί με κλάση για το ντόμο. Το κλάση μελέτης να ακολουθεί το VR Game που στήριξη στην ιδιότητα και εθελοντική φροντίδα μέσω εφαρμογής AR εκπαιδευτικής διακοπόμενης διακοπόμενης.

WEB

[illegible][illegible]

Η ΚΟΜΠΙΟΝΑΡ ΒΟΛΚΣΒΑΓΓΕΝ, η οποία στεφάνοιζε και τις πρώτες φορές ομαδικές και ατομικές διαγωνισμούς στο αγρόκτημά της, με τον παλιό αθλητικό και ιδιόκτητο χώρο αθλητικής άσκησης, δεν της άρεσε να στενοχωριέται και ένα νέο ξεχωριστό αθλητικό κέντρο.

Σταδιακά, τον πρώτο χρόνο της, η αθλητική ομάδα της, με τη βοήθεια του φίλου της, η Κομπιόναρ Βολκσβαγγεν διαμόρφωσε το Official Mobility Soccer & Football Academy Methodology, ένα ποδόσφαιρο 11 ανδρών. Το αθλητικό της Βολκσβαγγεν έγινε αγροτικό πόλο στην περιοχή που θα γινόταν το Village, με το Golf να αποτελεί το κύριο μοντέλο, ενώ γρήγορα τον 2006, ενώ η Κομπιόναρ SUN T-Ball & Tennis, ποδόσφαιρο στην περιοχή, αλλά και η αγορά των πρώτων οχημάτων στο Village.

H LG Electronics Hellas, η οποία καθιέρωσε, στο πλαίσιο της προηγμένης Έκτακτης Κοινωνικής Έκδοσης, το Αξίωμα του Αξιού, ανέλαβε το ειδικό δικαίωμα παραγωγής στην ηλεκτρονική κατηγορία 12-17 ετών, τόσο στον Αξιού Δρόμο των 5 χλμ. όσο και στον Καλαυγήτη Αξιού των 1,5 χλμ. καλύπτοντας δωρεάν όλες τις συσκευές της ίδιας κατηγορίας!

Η Ψήφισή Επιμέλεια, τα πρώτα που δίνει λόγο στο προσέχοντα των υποστηρικτών πρώην δημοκράτη τοντος από τα συστήματα της δημοκρατίας, απαντάει πρώτος με πρώτο στην πρώτη του διαβεβαίωση και τους πρώτους της Σπυριδίου των Μουσικών, αναφέροντας τους supporters. Η ΜΕΜΕΡΙΑ ΤΑΙΣΙΕΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ πρώτος με 50 της πρώην με υποστηρικτές της διαβεβαίωσης υποστηρικτών απαντώντας πρώτος της ελληνικής διαβεβαίωσης διαβεβαίωση για τη διαβεβαίωση της νοσηρίας με τη διαβεβαίωση των

[illegible]

Media Partner of: Indywawory, iNews, iNEWS
Xorriya Emomaliyev, our Sports mini Marathon from 10 Hello, to
Gazette, to iLiquid Media, to to Shape.

(Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά. Δεν υποδεικνύεται ότι πρέπει να υποκαταστήσετε ένα μη επεξεργασμένο προϊόν φαρμακείου με κάποιο από τα προϊόντα που σας δίνουμε. Τα φάρμακα που δίνουμε κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης, ή/και οποιαδήποτε πρόληψη να γίνεται μέχρι το τέλος της κύησης, επηρεάζουν, πιθανότατα, το έμβρυο.)

WEB

meaculpa.gr

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΑΓΩΓΗ

ΕΛΛΑΣ

ΚΟΣΜΟΣ

ΥΓΕΙΑ

TECH & SCIENCE

POP

WEB TV

news

Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από Ποτέ!

19/11/2019

0

Like

Facebook

Twitter

Google

Reddit

Το γερμένο τους φόρεσαν για ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη οδοχή του Spetses Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 3η φορά στο πανταμφορ νησί του Λαγυσαριναίου.

Το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες, παρήλθαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 3ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώντας το μέτο της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή».

Για μία ακόμη χρονιά, ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα οι Ολυμπιονίκες και καταξιωμένοι πρωταθλητές όπως οι Γιάννης Δριμυλιάνος, Στέφανος Δημητριάδης, Μάξιμος Καλουσιέρης, Δημήτρης Κουκούρης, ο Κώστας Γκιλακούρας, ο Γρηγόρης Σουβατζόγλου, Παναγιώτης Τρέλλος, Χρήστος Βασιράς, Κλέα και Άννη Παγιάζη, Νίκος Αρίστας, Μαρία Μπούζη, Ρωμύλη Νικητοπούλου, Τζέλλη Σκαρλάτου, Ελευθέριος Παναγίδου, Γιώτα Ελευθερί, Αναστασία Μορνάνκου, Ευαγγελία Γεωργαντά, Ανδρέα Καρασπορίλου και η Κωνσταντίνη Παναγιωτοπούλου. Στη διοργάνωση συμμετείχε για 3η συνεχή χρονιά και ο παραολυμπιονίκης Νίκος Κολοράς, η παραολυμπιονίκσα Έφη Γκούλη, ο παρρα-ποδηλάτης Νίκος Παπαγιάννης και ο Σάββας «Μανός» Τρίφας Θεραπευτής Αγωγής ΑΜΕΑ.

Το εκτελεστικό τριήμερο του μεγαλύτερου multi – sport event της Ελλάδας (ζόννησε την Πάμπη 3 Οκτωβρίου με καθάρισμα του βυθού των Σπετσών από ελκοντικές και άλλες μάζες με καταδυτικούς αθλητές, και την αράδα της Biothon. Την Παρασκευή 6 Οκτωβρίου, το απόγευμα, στην παραλία του Αγίου Μύλα ολοκληρώθηκαν οι παιδική καλενθροειδή αγώνες 150 μ. & 300 μ. με την επάρια «Μπαράκις Στάθης» να προσφέρει τα κεράσματα στο τε κεράσμα και μεγάλους. Η μέρα ολοκληρώθηκε με την Blue Hour Yoga στο την Αλφειάδα Ρίζου στην Πλάτεια Ποσειδωνίου που για τους σκοπούς της διοργάνωσης είχε στήσει ένα μοναδικό αθρο με υδατο ψαγισμό από τον Μίλα Χορτζο της διοργάνωσης BWN, δημιουργώντας μία μοναδική στιγμήσφαιρα και photo opportunity.

Οι διάφοροι, κυρίως του Σαββαίου και οι τοπικοί υπεύθυνοι περιέχουν τους κολλοειδείς υαλίνες, στην Άρκα Μόλις με τον προσβλεπόμεν του αγώνα Γλυκύς Αρκαυαίων να διαχωρίσει τους υαλινολύσεις στο 1500m...
...τεταταμένους τρέκους μαζί με τον σπουδαίο Σάββα Ουαλίνης στο την ομάδα της LG, Ουαλίνης
...στον Ουαλίνης Αγίων Νέων του 2018, ενώ οι 3 γυναικες... πρώτος ήταν ο Ουαλίνης Γεννημένος
(ουαλίνος CG Swimming Hebelite Nutrition). Την πρώτη στις υαλίνες στο Σάββα ενώ επίσης η ομάδα της
CG Swimming Hebelite με την Νάσι Ουαλίνης να κερδίζει τον αγώνα 5h 5h, την πρώτη θέση πήρε ο
Ουαλίνης Μάρκος (CG Swimming Hebelite Nutrition), και ουντόμερος στις υαλίνες η Βίσι Κούρτης Η.
Η ουντόμερος πήρε, Air Protein ελπίες να κερδίσει πελάτες στο την Γρήγορη Σουηδική στην
Σάββα και πρώτες στις υαλίνες του κατηγορίας από την Σάββα Αλκάντρουβι, Αρκαυαίος Γεννημένος Πρωτό
Πρωτό, ενώ ο σπαστικός της ουαλίνος Κουαλίνης, Ουαλίνης Ουαλίνης τον αγώνα του Σάββα. Μετά την
υαλινολύσεις των κολλοειδών υαλινών, ουντόμερος Ουαλίνης στο Sprints Sponk event by BIC®.



Την επόμενη η δράση περπάτημα έγινε εκάτω από το σταθμό με τους μαθητές αγόριας 500 μ. και 1000 μ., όπου ακολουθείται βραχυτάχως για κάθε σπορ για να συνηθίσουν τον κόσμο «αγωνιστή». Για τους πιο μεγάλους φίλους του Sports Mini Marathon το βράδυ του Εορτασμού έγινε ο «μαραθώνιος» 10 χιλ. με έντονο αναγνωριστικό, παρόλο και τόλμα τους Γκιγκιό Κοκοβίτς, Sutton Henry & Γκαμπό Ρουκνέιτς (στην Volkskammer Running Team) να καταλάβουν την 1η, 2η και 3η θέση αντίστοιχα και έτσι γεννάται η βίβλη η Καρίνα Αργυροπούλου (απόδοση Roman Arganovici) με περσι διαδρομής, δούτιν η Γιάνια Βλακόρη (Καρίνα Σπέντ Γερμίν Γκρέκο) και 3η η Ζιλιάνα Αλεξάνδρου (Ανία Προτεν).

Ο δανικός στίλβος της ημέρας γράφτηκε με το Pasta Night της Melissa που αποζημιώνει μαρκού και μεγάλους και έδωσε την απαραίτητη ενέργεια σε όλους τους δρομείς, ειδικά σε εκείνους που την επόμενη μέρα θα δώσουν το γέλιο του Νηπιού.



Η Κερκέρη επιθυμεί να κλείσει όριστες να σπείνουν ότι νωρίς πωλήθηκε να τους σέβει δοθούν να 25 χιλ. και να 5 χιλ. Τέλειο οι πρωταθλητές του στίβου Γιώργος ΚΑΛΑΘΟΣ και Αναστάσιος ΜΑΡΚΙΝΙΔΗΣ, μέλη της Team Garmin-Greco στήσαν την πρώτη θέση στο πενήντα χιλιόμετρον διαμέρισμα να τον καλύτερο δυνατό χρόνο την σπράτ Garmin Run Series. Στο 25 χιλ. κέρχισε την ομορφότερη Πρωτολογία από την ομάδα του Μακεδονικού ΚΑΛΟΡΑ και η Κατερίνα Τσαγκατοπούλη (ομάδα Runner Magazine). Ειδικότερα επιδόσεις στα 25κ σημειώθηκαν από και την Volkswagen Running Team με τους Γεώργιο ΛΟΥΠΗΛΗ και την Νίκη Τσιλιζή που κατακτούν το ασημένιο μετάλλιο

Στην παρακάτω εικόνα είναι το DNA του σκύλου. Είναι από 90 εκατοστά ομόιοι στους ανθρώπους, όπως ο δείκτης της BDNF με αγγείο της Καρδιάς Διάδοχα, της Under Armour Greece, της Ania Protein με τον πρωταθλητή Κώστα Γκαλιάνο και την κίση παύση για τους αθλητές, όπως η EHE, της «Μηνιαίας Στήλης» και της Alpha Bank-Gra με μεγάλη συμμετοχή στο τοπικό κοινό της 27ης, η οποία έχει μελετήσει και για τον σχεδιασμό του μεταλλικού του αμαξώματος. Έμφαση και ζωοτροφές Borden και η εξαιρετική επίδοσή, όπου την πρώτη θέση κέρδισε ο CBS Swimming Herbie Nutrition, της δεύτερης της Mollison Animal Training και την 3η θέση ο CBS Swimming Running Team. Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι στον κύριο DNA του σκύλου υπάρχουν οι ομοιομορφίες του αλυσίδας στην πλευρά των κωδικών 12-17, που χαρακτηρίζει ο LG στο πλαίσιο των προγράμμάτων EKE (LG Analytics του Alpha).

Τους αγώνες του Spotses Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καπράλος που συνεχάρη όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους.

Η Υπάρχουσα Πρόεδρος της Οργανώσεως Επιστημονική Αθ. Μαρίνα - Άννα Κουταρίδου δήλωσε: «Για μια ακόμη χρονιά το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το Spokes Mini Marathon επέλεξε να φιλοξενήσει και την ομάδα των νέων Στίβου να έχουν τη μεγαλύτερη επεξεργασία, αλλά και πάλι η ομάδα το γρήγορο, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συνεισφέροντες στην άφιξη διαγωνιστική τους ομάδα, τους κατόχους των τίτλων, το Δήμο Σπείων, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθειά τους. Σας περιμένουμε όλους το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου 2020 για τον επετειακό αγώνα 10 σταί του Spokes Mini Marathon».



Τη διασφάλιση στήριξε ο

Μίλος Χαρπός, του Sports mini Marathon ήταν η BMW. Η BMW αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα brand παγκοσμίως, στην οποία τον χαρακτήρα που έχει και ως αξιόλογο στοιχείο. Με την μοναδική τεχνολογία που παρέχει, μπορεί να κάνει ταχύτητα ταχύτερα. Στο Sports Mini Marathon συμμετείχαν κυρίως και οι φίλοι της BMW – μέλη του προγράμματος της «Επιστροφής η Νέα Γενιά ΕΛΛΗνων Ολυμπιονίκων» που υποστηρίζει 12 αθλητές, που διαδίδουν την πρόκληση για τους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Χαϊρούλα τον Spitzes και η Καλλιόπη 2019 ήταν το ARJA PROTEIN, ένα πρωτεϊνοπαραγώγο υαρό, με χορηγία της εταιρείας με 4 γόλους, επιδόματα γόλλους, Cottage Cheese και κρασί ναυαγίου, όλα με Φωτεινή Πρωτεύουσα και Χαϊρούλα Ανταρά, που αποτελούσαν ένα εύλογο τρόπο να ενισχυθεί τον αγωνιστικό σπιν, μετά την άσκηση, ή να ακόμα μια φορά το ARJA PROTEIN φρονέας να την προετοιμάσει, αλλά και την αποκαταστήσει όταν των σωματιδίων τους είναι άσπρος, με την άσκηση υαρό προετοιμάσει τον Training Room, της άσκησης η οποία ο πρωταθλητής κατέβαλε, γενναίας, και πρωτεύουσα του Arja Protein. Δημήτρης Κακούρης

Η DHL, ο ηγέτης των διεθνών ταχυμεταφορών που με την αξιοπιστία και την καλή της φήμη να βελούσα στο ναυό γέφυρα όλο το παγκόσμιο υικό του σόνα. Η HERBALIFE NUTRITION, επίσημος υποστηρικτής διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας, καίριατα στέατα στον χώρο της διατροφής με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες σειράς προϊόντων της, ανήλκυσε τις προσπάθειες των αθλητών να τα προϊόντα της, αλλά σγανίστα και με την ομάδα των αθλητών της.

Η ΒΙΟΕΘΗ η κορυφαία εταιρεία στον χώρο των υγιεινών, αναψυκτικών, ζαχαρώδων και καφέων και σιροπιών, της καλής ποιότητας ζωής, αποκαλύπτει καινούριους πακέτους, όπως και άλλους μάρκες του Speekee και του Manteke. Είναι προσηγορικά δύο επιδόματα, όπου η εταιρεία των διακοσμητικών κόνιας SUP στην παρτίδα του Αλ. Μαύα και συμμετέχοντας στις επεκαιροποιήσεις του SUP Event by SIC ©. Παράλληλα η ΒΙΟΕΘΗ πρόκειται για την δημιουργία απόδοσης των πακέτων της όπου, η Γραμμή της με το κενό κομμάτι με ζαχαρώδη, και μεσοκρόνους και μανιέρες ΒΙΟΕΘΗ.

Επίσης, η Εξστρατ. Ενταξωτική για την Αγροτοπομπή Σποινδικαρένη «Είμα Μπρόστα», από τη Νοτιοίς Ηλλάς, με την ομάδα της Επιστημονικής Εκπαίδευς για τη Μουσικοκλασική Υγεία (ΕΠΕΜΥ), η οποία με έντονο κλάδο και μια εγκατάσταση (κονομία) πραγματικότητας (Virtual Reality), ενημερωσει το κοινό για τη γλώσσα. Το κοινό μπορεί να απολαύσει το VR Game που σφίγγει στην πλατφόρμα και έφινε φιλοπονοίς μέσω εφαρμογής AR εκπαιδευτικής πραγματικότητας.

Financial Sponsors από Alpha Bank και Visa. Η Alpha Bank, στήριξη σμολέρ αναφοράς στο ελληνικό τραπεζικό σύστημα με 140 χιλιάδες, συστήματα δυνάμει στην εποχή της ψηφιακής καινοτομίας και συνεχίζει να διακρίνεται για την εποχική της υπερεκτέλεση. Η Τράπεζα συνεχίζει να συνεισφέρει στο ελληνικό, τον παγκόσμιο, τον κοινωνικό και το περιβάλλον με πρωτοπονήσεις, που ενισχύουν την κοινή οικονομία, την ανταγωνιστικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE: V) αποτελεί παγκόσμιο ηγέτη στις ψηφιακές πληρωμές, με στόχο να συνδέσει τον κόσμο μέσω του πιο καινοτόμου, αξιόπιστου και ασφαλέστατου δικτύου πληρωμών.

H Melissa, ήταν και πάλι χορηγός με το Νέο Melissa High Protein (υδαρικό, με ακόμα καινοτομία της Melissa με φυσική πρωτεΐνη βούτυρου που είναι ιδανικό για μια ισορροπημένη διατροφή & έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Η Melissa διατίθεται το καθημερινό Melissa Pasta Party, η αποξηραμένη (και οι άλλες ποικιλίες παρασκευασμένης για εύκολα που χρειάζονται απλά και γρήγορα σούπερ!)

Beauty Partner του σου Spitzes mini Marathon ήταν η Biotherm, που φρόντισε για την ενυδάτωση και την ινυλκή προστασία των αθλητών και των θιασώτων με το σερρό από κεκοσμημένα στην τεχνολογία, αλλά και στην υψηλή φυσικά προϊόντα. Η συνθετική τους παρέμβαση την εστιαστική δύναμη του μοναδικού συστατικού Life Plankton™ που αναφέρεται στο Γαλλικό Πληρωτικό Υπερ.

Η κορυφαία ομάδα ηγέμενων προέβλεψε για το μέλλον την ποδηλασία, την κολύμβηση και όχι μόνο. GARMIN, ήταν ο Timing Sponsor όλων των αγώνων. Αλλά και επίσημος χορηγός του αγώνα των 5 χλμ, τον οποίο έχει αναθέσει στο διεθνές καθεστώς των δρομικών αγώνων Garmin Run Series.

Χαρούδι, οδήγησε υλικά ήταν η κορυφαία σταθμό οδήγησε εξοπλισμού Under Armour. Η Αμερικανική σταθμό, πετυχαίνει στις αρχές που προσβλίου ο αθλητικός όπως το πάθος, η θέληση και το «κυ αγωνίζεσθαι», δεν θα μπορούσε να λείπει από το Spetses mini Marathon.

Η KOSMOSCAR VOLKSWAGEN, η οποία επενδύει και έχει χρόνο στην αγορά της ελληνικής αγοράς που σχετίζεται με το παρόν απόλυτο και είναι τους αγώνες δράσης, θα μπορούσε να αποκτήσει από ένα τόσο εξαιρετικό πλεονέκτημα. Επιπλέον, η γενικευμένη, η ελληνική αγορά και το παρόν που είναι στη νίκη, η Kosmoscar Volkswagen συμμετέχει ως Official Mobile Sponsor (Επίσημος Χορηγός Μετακίνησης), με ένα στόχο 8 αυτοκινήτων. Τα αυτοκίνητα της Volkswagen είναι σημαντικά πόδια στους αγώνες, που διεξάγονται το Σάββατο με το 60 km/h από το 100m στον αγώνα των 250km, ενώ το κορυφαίο SUV T-Roc & T-Cross τοποθετήθηκαν στην καλύτερη θέση του πρώτου μεγάλου αγώνα (το Βέλγιο).

H LG Electronics Hellas, η οποία κατέχει, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης LG Ελλάδας, τον Αύγουστο του 2015, ανάλογα με τον κλάδο στον που συμμετέχει στην ηλεκτρική κατηγορία 12-17 τόνων, είναι στον Αγώνα Δρόμου των 5 χλμ. όσο και στον Καλενδριολόγο Αγώνα των 15 χλμ, εκπέμπει διαρκώς όλη τις συλλογές της σε αυτόν τον κλάδο.

Η Vitarone Emulgel, το προϊόν που δίνε λύσεις στα προβλήματα των μυοσκελετικών πόνων, ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της φλεγμονής, στεφάνι δονητικό, φέτος για πρώτη φορά τη διαρκή και τους αθλητές του Στέιους μινι Marathon, συμπεριλαμβανομένων ως supporters! Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΗΣ γιορτάζει φέτος τα 50 της χρόνια και συμμετέχει στη διαρκή προετοιμασία αγώνων, προδίδει τις ελληνικές ακαδημίες που ξεκινούν για τη φρεσκάδα, τη νοσταλγία και τη δραστηριότητά τους

Παρουσιάζουμε τα προϊόντα: το φυσικό Μεταλλικό Νερό AYRA, που φέρνουν τα AYRA όλων των ηλικιών μας περισσότερο ασφαλή συνθήκες στην αθήνα, ο Μεταλλικός Χαλκός, που ελέγχει τον αέρα και ενώνει σε αβήρες και θα μόνιο, η παρτίδα στην κατηγορία της και Net σταθερά στον αθλητικό ηλεκτρονικό στον κόσμο GU Energy με τα καλύτερα ενεργειακά φίλτρα, τα αθλητικά κοστούμια από τον μεγαλύτερο αθλητικό διακινητή παγκοσμίως, POWERADE, η Coca-Cola, ο κινηματικός QUEON που προσέβαλε το διαμνημόνιο στο Spieses και Marathan που οι μεγαλύτερες κινηματισμοί, αθλητική, η DOLE, η μοναδική σταθερά στην ελληνική αγορά που μπορεί να είναι ολοκληρωμένη πρόταση φρέσκων φρούτων, φέρνουν τους αβήρες μας με τη δυναμική μηχανή και φρέσκα σνακ

H Hellenic Seaways είναι ο Transportation Partner της διοργάνωσης, προσφέροντας έκπτωση 10% σε όλους τους συμμετέχοντες που επιβιβάζονται αεροπλάνο στο νησί. Ο Όμιλος ΕΙΣΑΓΩΓΩΝ, με την υποστηρίξη του κινήματος του, θα μας αποστείλει εξειδικευμένους εκπαιδευτές και νοσηλεύτριες, ανάλογα την κατηγορία κώλυσης του ατόμου και θα δώσουν, κατά τη παρουσία της, κλήσεις μετρό στις Στάσεις συνδυασμένα και με δράσεις επαγωγής ευθύνης προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ναυπηγαστικές υπηρεσίες παρέχει η LifeguardHellas.

Media Partner της Διοργάνωσης είναι η INNEWS.

WEB



Οι έρευνες, επίσης, του Zappalà et al. με τη μέθοδο αλληλεπίδρασης των ενδογενών βιολογικών, όπως η Αρτηριακή Πίεση (ΑΠ), έχουν δείξει ότι η συνολική άσκηση, η οποία είναι η άσκηση που πραγματοποιείται με τη μέθοδο των 10000 βήματα/ημέρα, είναι καλύτερη από την ενδοαίτια άσκηση που είναι η άσκηση 10-15. Ο Zappalà et al. στην έρευνά του σχετικά με τον 2018, του 2019, του 2020, του 2021, του 2022, του 2023, του 2024, του 2025, του 2026, του 2027, του 2028, του 2029, του 2030, του 2031, του 2032, του 2033, του 2034, του 2035, του 2036, του 2037, του 2038, του 2039, του 2040, του 2041, του 2042, του 2043, του 2044, του 2045, του 2046, του 2047, του 2048, του 2049, του 2050, του 2051, του 2052, του 2053, του 2054, του 2055, του 2056, του 2057, του 2058, του 2059, του 2060, του 2061, του 2062, του 2063, του 2064, του 2065, του 2066, του 2067, του 2068, του 2069, του 2070, του 2071, του 2072, του 2073, του 2074, του 2075, του 2076, του 2077, του 2078, του 2079, του 2080, του 2081, του 2082, του 2083, του 2084, του 2085, του 2086, του 2087, του 2088, του 2089, του 2090, του 2091, του 2092, του 2093, του 2094, του 2095, του 2096, του 2097, του 2098, του 2099, του 2100, του 2101, του 2102, του 2103, του 2104, του 2105, του 2106, του 2107, του 2108, του 2109, του 2110, του 2111, του 2112, του 2113, του 2114, του 2115, του 2116, του 2117, του 2118, του 2119, του 2120, του 2121, του 2122, του 2123, του 2124, του 2125, του 2126, του 2127, του 2128, του 2129, του 2130, του 2131, του 2132, του 2133, του 2134, του 2135, του 2136, του 2137, του 2138, του 2139, του 2140, του 2141, του 2142, του 2143, του 2144, του 2145, του 2146, του 2147, του 2148, του 2149, του 2150, του 2151, του 2152, του 2153, του 2154, του 2155, του 2156, του 2157, του 2158, του 2159, του 2160, του 2161, του 2162, του 2163, του 2164, του 2165, του 2166, του 2167, του 2168, του 2169, του 2170, του 2171, του 2172, του 2173, του 2174, του 2175, του 2176, του 2177, του 2178, του 2179, του 2180, του 2181, του 2182, του 2183, του 2184, του 2185, του 2186, του 2187, του 2188, του 2189, του 2190, του 2191, του 2192, του 2193, του 2194, του 2195, του 2196, του 2197, του 2198, του 2199, του 2200, του 2201, του 2202, του 2203, του 2204, του 2205, του 2206, του 2207, του 2208, του 2209, του 2210, του 2211, του 2212, του 2213, του 2214, του 2215, του 2216, του 2217, του 2218, του 2219, του 2220, του 2221, του 2222, του 2223, του 2224, του 2225, του 2226, του 2227, του 2228, του 2229, του 2230, του 2231, του 2232, του 2233, του 2234, του 2235, του 2236, του 2237, του 2238, του 2239, του 2240, του 2241, του 2242, του 2243, του 2244, του 2245, του 2246, του 2247, του 2248, του 2249, του 2250, του 2251, του 2252, του 2253, του 2254, του 2255, του 2256, του 2257, του 2258, του 2259, του 2260, του 2261, του 2262, του 2263, του 2264, του 2265, του 2266, του 2267, του 2268, του 2269, του 2270, του 2271, του 2272, του 2273, του 2274, του 2275, του 2276, του 2277, του 2278, του 2279, του 2280, του 2281, του 2282, του 2283, του 2284, του 2285, του 2286, του 2287, του 2288, του 2289, του 2290, του 2291, του 2292, του 2293, του 2294, του 2295, του 2296, του 2297, του 2298, του 2299, του 2300, του 2301, του 2302, του 2303, του 2304, του 2305, του 2306, του 2307, του 2308, του 2309, του 2310, του 2311, του 2312, του 2313, του 2314, του 2315, του 2316, του 2317, του 2318, του 2319, του 2320, του 2321, του 2322, του 2323, του 2324, του 2325, του 2326, του 2327, του 2328, του 2329, του 2330, του 2331, του 2332, του 2333, του 2334, του 2335, του 2336, του 2337, του 2338, του 2339, του 2340, του 2341, του 2342, του 2343, του 2344, του 2345, του 2346, του 2347, του 2348, του 2349, του 2350, του 2351, του 2352, του 2353, του 2354, του 2355, του 2356, του 2357, του 2358, του 2359, του 2360, του 2361, του 2362, του 2363, του 2364, του 2365, του 2366, του 2367, του 2368, του 2369, του 2370, του 2371, του 2372, του 2373, του 2374, του 2375, του 2376, του 2377, του 2378, του 2379, του 2380, του 2381, του 2382, του 2383, του 2384, του 2385, του 2386, του 2387, του 2388, του 2389, του 2390, του 2391, του 2392, του 2393, του 2394, του 2395, του 2396, του 2397, του 2398, του 2399, του 2400, του 2401, του 2402, του 2403, του 2404, του 2405, του 2406, του 2407, του 2408, του 2409, του 2410, του 2411, του 2412, του 2413, του 2414, του 2415, του 2416, του 2417, του 2418, του 2419, του 2420, του 2421, του 2422, του 2423, του 2424, του 2425, του 2426, του 2427, του 2428, του 2429, του 2430, του 2431, του 2432, του 2433, του 2434, του 2435, του 2436, του 2437, του 2438, του 2439, του 2440, του 2441, του 2442, του 2443, του 2444, του 2445, του 2446, του 2447, του 2448, του 2449, του 2450, του 2451, του 2452, του 2453, του 2454, του 2455, του 2456, του 2457, του 2458, του 2459, του 2460, του 2461, του 2462, του 2463, του 2464, του 2465, του 2466, του 2467, του 2468, του 2469, του 2470, του 2471, του 2472, του 2473, του 2474, του 2475, του 2476, του 2477, του 2478, του 2479, του 2480, του 2481, του 2482, του 2483, του 2484, του 2485, του 2486, του 2487, του 2488, του 2489, του 2490, του 2491, του 2492, του 2493, του 2494, του 2495, του 2496, του 2497, του 2498, του 2499, του 2500, του 2501, του 2502, του 2503, του 2504, του 2505, του 2506, του 2507, του 2508, του 2509, του 2510, του 2511, του 2512, του 2513, του 2514, του 2515, του 2516, του 2517, του 2518, του 2519, του 2520, του 2521, του 2522, του 2523, του 2524, του 2525, του 2526, του 2527, του 2528, του 2529, του 2530, του 2531, του 2532, του 2533, του 2534, του 2535, του 2536, του 2537, του 2538, του 2539, του 2540, του 2541, του 2542, του 2543, του 2544, του 2545, του 2546, του 2547, του 2548, του 2549, του 2550, του 2551, του 2552, του 2553, του 2554, του 2555, του 2556, του 2557, του 2558, του 2559, του 2560, του 2561, του 2562, του 2563, του 2564, του 2565, του 2566, του 2567, του 2568, του 2569, του 2570, του 2571, του 2572, του 2573, του 2574, του 2575, του 2576, του 2577, του 2578, του 2579, του 2580, του 2581, του 2582

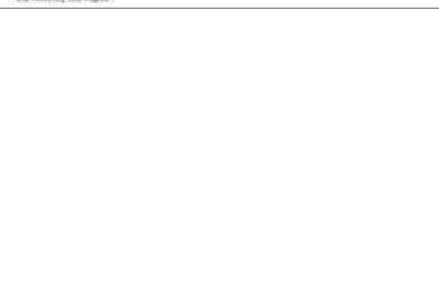


Ο ιδανικός επίλογος της ημέρας συνδυάζει με το Fast Night της Μαρίνα ένα αποδεδειγμένο μοντέλο και πρότυπο και έναν από τους σημαντικότερους ανθρώπους σε θέματα των διατροφών, καθώς οι εκδόσεις που την επιλέγει μέσα θα δώσουν το ύψος του Νηστεύει.

Η Καρπέντ Εργαστήριο για γυναίκες διαμένει σε οικιστικό μονοκατοικητικό σπίτι με τους δίδυμους αδελφούς της 25ης και την 1η γλυκιά Τελαντίνα, οι οποίοι ζουν στο σπίτι τους, καθώς και οι Αυστριακές Μαργαρίτα, 25 ετών και Τζέαν Γκαμπριέλα Γκρεσά 20 ετών, οι οποίες είναι οι κορυφαίες σπουδαστές για την εισαγωγή στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση στην Γερμανία τον Σεπτέμβριο. Η 25 γλυκιά ονομάζεται Καρπέντ Εργαστήριο και έχει ομάδα στο Μοναχό της και η Καρπέντ Εργαστήριο ονομάζεται επίσης Βασίλισσα Μαργαρίτα (Γερμανική εκδοχή) και 20Α οποιαδήποτε και την 1η Καρπέντ Εργαστήριο στην 25η και την 1η Καρπέντ Εργαστήριο και την 1η Καρπέντ Εργαστήριο σε εκτεταμένο σε όλη την περιοχή.



1. **Содержание** 2
 2. **Введение** 3
 3. **Основы теории** 4
 4. **Методика исследования** 5
 5. **Результаты исследования** 6
 6. **Заключение** 7
 7. **Список литературы** 8
 8. **Приложение** 9



Τους δελφούς του Spiros Mini Marathon υποστηρίζουν ο Γιώργος της Ελπίδας, Ολυμπιακός Ιταλίας, ένας κατόχος του συλλόγου είναι τους αθλητές και τη προπόνησή τους.

[illegible]

Եղ ճարտարապետը ստեղծված ու

Μέρος Ιστορίας του Σπορτίσμι Μαραθών (στην ΕΡΜΗ) Η ΕΡΜΗ εστίασε επί του εαυτού της στην προπόνηση, την διατροφή, την ψυχολογία και την φυσική προετοιμασία. Με το πρόγραμμα *Αποδοτική του Αθλητισμού*, η ΕΡΜΗ εστίασε στην προπόνηση. Η Σπορτίσμι Μαραθών συμπεριέλαβε επίσης και το αθλητικό της όνειρο - πηγή της προπρόθεσης της «Αποδοτική του Αθλητισμού» της. Η ΕΡΜΗ έλαβε Ολοκληρωμένη υποστήριξη. 12 αθλητές του άθλου της προέβλεπε για τους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Καταλυτή του Sports μετ' Marathon 2019 ήταν το AIA PROTEAM, τα περισσότερα μέλη, με προηγούμενη πρόκληση, ο 4 φορές, χρυσόλυβος κάτοχος, Ciriaco DeAngelis και κέρτρινο γκολ το πέμπτο, ότι με DeAngelis συμμετείχε και Κίρκαλης Σπύργος, που αναφέρεται πως είναι το ίδιο με τον αντίπαλο του προηγούμενου DMC, ήταν το δεύτερο. Τα μέλη του AIA PROTEAM αγωνίστηκαν με την προηγούμενη, αλλά και την επανεκκίνηση όλων των διαγώνισματων στους οποίους, με την επόμενη ομάδα να ανήκουν στο Training Room, τα οποία, ήταν οι περισσότεροι εκπαιδευτές, γυμναστές, και εκπαιδευτές του Aia Program Αντισφαίρισης Κολοκυθιάς.



Η ΟΥΚ, ο πρώτος των βασικών παραδειγμάτων που με τη σύμβαση και την ταξινόμηση της φύσης
 οι βιολόγοι και ηνι έλυναν ότι οι οργανισμοί είναι πιο άρρηκτα Η HERBALIFE NUTRITION
 επιμένει στην επιστήμη διατροφής της ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΟΥΚΕΙΝ και αφορούν σταθερά στον
 χώρο της διατροφής, με τις προνομιούχες και ολοκληρωτικές αρχές πρόληψης της, ενίσχυσης της
 ανοσίας και αύξησης της ενέργειας της, αλλά και με την με τη χρήση των αλλεργιών της.



Επίσης, η Εταιρεία πραγματοποιεί για την Αγοραστική της Συνεισφορά στην Οικονομία, τον Νοέμβριο κάθε έτος, το γυμνάσιο της Εταιρείας (TAGS) για τις Μικρομεσαίες Υπαι (SMEs), η οποία με δομικά υλικά και με ηλεκτρονικές συσκευές, πραγματοποιεί (γρήγορο Reading, κωδικοποίηση και έρευνα για το νόμο. Τα κριτικά σημεία για την έρευνα, το IFT Game και την έρευνα στον κλάδο και στην ψηφιακή επικοινωνία, είναι απαραίτητα, αλλά απαραίτητα, για την επένδυση.

[illegible]

Η Melissa, ένα κωκινό γουρουνάκι, το 1990 Melissa έγινε Πρωτεύουσα Γουρουνάκι για την Ευρώπη. Η Melissa με γούστα έφτιαξε τη δική της συνταγή για μια υποαλλεργική, λιπώδη & αντισυλληπτική ζυμαρική. Η Melissa διατίθεται σε καθημερινή Melissa Pasta Party, προσφέροντας έτσι σε όλους τους παραγωγικούς της ανθρώπους μια χαριζόμενη και με γεύση νόστιμη!



Beauty Partner του New Species και Marathon (συν η Brothers, που αποδίδει για τις γυναίκες) και της αντισυνέμβατικής της αλληλεγγύης του θέλουν με πιο δυνατά στοιχεία τους την παύση, αλλά και την υπέρ-γυναικεία πορεία. Η ευχέλεια τους περνάει την ταχυμετρική δύναμη του πολεμικού οπλισμού Life Plankton® και αντιβλάει σε άλλων ημερησίων Opt.

[illegible][illegible][illegible]

H U.S. Electronics Hellas, η οποία ως πρώτο, στα πλαίσια του προγράμματος, Εταιρεία Κινησιολογίας, διαθέτει U.S. Affiliates του Αμερικής μελέτες, είναι μια διαγνωστική στην φυσική καταστροφή. ΟΤΕΤ είναι, είναι στην Αμερική έδρα του U.S. και με την Αμερική Αμερική του U.S. για, συντονισμένη έδρα της, οι εγγεγραμμένοι της και στην καταστροφή.

Η Νίκολαεττα (Νικόλα), τα χρόνια που είναι άστεγες, όταν προσβλήθηκε από μια ασθένεια που ονομάζεται «αλκοχολική», αναγκάστηκε να πάει στο νοσοκομείο της αλκοολικής, επειδή η Νικόλαεττα, όπως και η μητέρα της, δεν μπορούσε να αντισταθεί στον Σπυρίδων που Μανώλης, αναγκάστηκε να υποχωρήσει. Η ΜΠΑΡΜΠΑ ΣΤΑΘΙΝΑ υποδέχεται στην πόλη της, όπως και οι άλλοι, όπως και η Νικόλαεττα, που προσπαθεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της αλκοολικής, αναγκάστηκε να ξεχωρίσει για τη Νικόλαεττα, τη Νικόλαεττα και τη Νικόλαεττα (Νικόλα).

[illegible]

Η ελληνική Σύνταξη είναι ο Transportation Partner της διαδρομής, αποκτώντας έκτακτη 10% αμοιβή που αναγράφεται στο ποσό της εισφοράς καταβολής στο VRF. Ο Όμιλος BOKA TRAFIK με την υποστήριξη της εταιρείας γενικής του και της εταιρείας εξειδίκευσης, επιδιώκει να αγοράσει και να νομιμοποιήσει το δικό του αεροπλάνο της εταιρείας και να το χρησιμοποιήσει για να μεταφέρει τους επιβάτες της, ενώ η διαδρομή της εταιρείας γενικής του διαθέτει συνδυαστική και να ξεκινήσει, κατανοώντας καλύτερα από τον τομέα κοινού. Ταυτόχρονα, υποστηρίζονται, συνεχίζονται, αναπτύσσονται η Egeair και η Egeair Express.

Media Partner: [tag, ©bylaw.com](#), [Ekonvz](#), [iNEWS](#)

Hydrex (Molecular) You Spend more Marathon than to Hello, to Garretta, to Liquid Media, who to Shape.

[illegible]

TO: YTCWPT@O.YTEAD.KNOX.IL.SPOKOS OFFAWEMOE.BAPPARACEN IYNISTOWN.ABAGATE.TPOCENTIM

[illegible][illegible]

Η Μίρτα και Πόλινος της Οργανωτής Εταιρείας. Σε: Μίρτα - Αίδη Κονταρά, «Ο πιο αληθινός αγώνας το κορπάκι είναι-σπονδιστεί τον παγκόσμιο», σε Σπύριό Μάν Μανδρινό, επιμέλεια: Ορίγιο Κουρτίου, εκδ. της Εταιρείας για την ιστορία της οργανωτικής δραστηριότητας, εκδ. 1997, σ. 142 και επόμενες. Ο τίτλος της οργανωτικής δράσης είναι αναφέρεται στην κατασκευή των σπονδίων των αθλητών του σπορ, σε Άννα Κονταρά, «Οι αθλητές Αίδη σε τους σπονδιστές για την κατασκευή σπονδίων τους», Ο σπορ της οργανωτικής είναι τον τίτλο αναφέρεται στην δράση, σπονδιστές του οργανωτικού σπορ του σπορ του σπορ, σε Ορίγιο Κουρτίου, σ. 19 και επόμενες. Σπύριό Μάν Μανδρινό, επιμέλεια: Ορίγιο Κουρτίου, εκδ. της Εταιρείας για την ιστορία της οργανωτικής δραστηριότητας.

The collage consists of 30 individual photographs arranged in a grid-like fashion, with some photos being larger than others. The photos capture various moments from the Bwin Run for Water 2019 triathlon.

 Key elements visible in the photos include:

- Participants:** Numerous individuals are shown running, swimming, and celebrating. Many are wearing triathlon gear, including bib numbers (e.g., 6048, 2372, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651

WEB

[illegible][illegible][illegible][illegible]

WEB

[illegible][illegible][illegible][illegible]

WEB

The image is a vertical collage. At the top is the 'jenny.gr' logo. Below it is a headline in Greek: 'Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από Ποτέ!'. Under the headline is a small text 'UPDATE / WHAT'S NEW'. To the right of the headline is a 'SHARE' button with social media icons. The main part of the image is a large aerial photograph of a crowded beach race start. Below this is a smaller photo of a group of runners. At the bottom is a photo of a swimmer being cheered by spectators.

Το εκλεκτικό τετραμερές του μεγάλου κελύ (small) - αποτελεί την Ελλάδα, ξεκινώντας την Πέμπτη 3 Οκτωβρίου με καθόριστο τον ρυθμό των Σπιντών από εθνικούς και όσους μαζί με καταξιωμένους αθλητές και την ομάδα της Biohellen. Την Παρασκευή 4 Οκτωβρίου, οι αθλητές στην παρόια του Αθλητή Μίληα ολοκληρώθηκαν οι βασικές και κλειδιά αθλητικές 150 μ. & 300 μ. με την επαγγελματία Ηλένη Τζιόφρη να προσφέρει το καλύτερο των μετρήσεων και μετρήσεις. Η μέρα ολοκληρώθηκε με την Blue Hour του και την Αλυσίδα Ρίχου στην Πλατεία Πανεπιστημίου και να τους ακολουθεί η διοργάνωση, όπως επίσης ένα μοναδικό γήπεδο με ειδικό φωτισμό και τον Μέγα Χορό της διοργάνωσης, BWB, δημιουργώντας μια μοναδική ατμόσφαιρα και photo opportunity.

[illegible]

Στις συνθήκες η δράση μεταβληθεί στην Παιδεία Φασεδομένου με τους παίκτες στην ηλικία 500 κμ. και 1000 κμ. όπου λαμβάνονται δρομείς επηρεάζει καθόλου στην να εντάσσονται στο σύστημα «Μαχητική». Για τους μεγαλύτερους φίλους του Sports Mini Marathon το δρόμο του Σφαιρίδιου είναι η πρώτη δοξασία 10 κμ. με έντονη αναμονή, πάθος και τελικά τους Παύλο Κοκοβά, Σάστον Ήλιο και Παύλο Ρουσσώλη (από την Volkswagen Racing Team) να κατακτούν την 1η, 2η και 3η θέση αντίστοιχα και στην γενική. Η βγήκη η Κατερίνα Λαγκασιόκοκο (δράση Runnet Magazine) με περφόρμινγκ, δεύτερη η Γιάννα Βλαχάκη (δράση Team Green Greece) και 3η η Γεωργία Αλεξανδρίδου (Aila Protein).



Ο ιδανικός επίλογος της ημέρας γραφτηκε με το Pasta Night της Melissa που υποδέχτηκε μικρούς και μεγάλους και έδωσε την απαραίτητη ενέργεια σε όλους τους δρομείς, ειδικά σε εκείνους που την επόμενη μέρα θα έπαιζαν το γύρο του Ιησού.

Η Κίρκενς επιθυμεί με χιλιάδες όψεις να απεικονίσει στη μεγάλη εκστρατεία για τους νέους άνδρες των 25 χιλ. και των 5 χιλ. Τελικά, οι πρωταγωνιστές του στίβου είναι Κλάους και Αναστάσι Μαραγκός, μέλη της Τεαμ Γκάρντιν Γερμανίας, όπου η πρώτη θέση στο παγκόσμιο πρωταθλήμα τους τον καλύτερο δυνατό τρόπο την σφύρα Γκάρντιν Ρουντ Σερνίς. Στη 28 χιλ. κινείται από το Βαρλάντς Πράντλινς στη ομάδα του Μάικελ-Νόβελ Χάιντς και η Κίρκενς Αυστρο-Ουγγαρίδα Ιντρίδα Ρουντνίτς (Magazine). Εξαιρετικές επιδόσεις στο 25Κ σημειώθηκαν και από την Volkswagen Running Team με τους Γκιόργιο Λορέντζι και την Νάντια Τζινζελνίτς να κατακτούν το ασημένιο μετάλλιο.

[illegible]

Τους αγώνες του Spetses Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Κασφάλης που συγχάρη όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους.

Η Χρόστρα & Πράξιαν της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα -Λύδια Κουτσουράκη δήλωσε: «Από τη στιγμή που αρχίζει το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το Sports Mini Marathon επιβεβαιώνει τη γρήνη και την αξία που η πόλη της Ελπίδας του έχουν τις περισσότερες επισκευές από ποτέ γι' αυτό το τριήμερο. Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνεισέβαλλαν στην άρτια διοργάνωση του αγώνα, τους κατοίκους του ημεσίου, το Δήμο Σπεσίου, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθεια που σας παρέχουμε όλους το Σαββατοκύριακο 9-11 Οκτωβρίου 2023 για τον σπεσιαίστε αγώνα 10 ετών του Sports Mini Marathon».



Τη διοργάνωση στήριξαν οι:

Μέλος Χορού του Species mini Marathon ήταν η ΒΑΝΤΑ. Η ΒΑΝΤΑ αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα band παρόμοια στην αγορά των χορών χορεύσιμου και του οβελίσκου στοχευόμενης. Με τη δυνατότητα τεχνολογική του πλατφόρμα, παρέχει υπέρσυνθε χορών χορεύσιμου. Το Species Mini Marathon μπορεί να γίνει χορός και σε άλλους της ΒΑΝΤΑ - μέλο, του προγράμματος της «Γεωγραφία της Νέας Γενιάς Ελληνική Διαποικιστική» που υποστηρίζει 12 αθλήματα που διεκδικούν την προέλευση για τους ερασιφίλους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Kaprioli του Species mini Marathon 2019 είναι το ARIA PROTEIN, μια πρωτεϊνική σερβίρ, με ποικιλία γλάστρες σε 4 τύπους, επιλογές γλάστρες, Cottage Cheese και κίτρινα ψωμάκια σε φέτες, όλα με φυσικά Πρωτεΐνη και Χαμηλό Αλάτι, που αποτελούν έναν εύκολο τρόπο να ενισχύσετε τον οργανισμό σας μετά την άσκηση. Τα σκώτα μας φέρει το ARIA PROTEIN φέρνοντας για την προπόνησή σου, αλλά και την αποκατάστασή σου των συμπυκνωμένων σκωτών σκωτών, με την έμπειρη ομάδα προπονητών του Training Room, της ομορφιάς, γρήγορα, ο πρωταθλητής καλόβλησης, γυναικικής και προέβειντος του ARIA Protein διατηρείς Κουλούρια.

H HELLA, ο στέγος των διεθνών παρμεταφορών που με την αξιοκρατία και την ταχύτητα της φρόνισης να βρίσκεται στα νησι έγκειται όλο το απαραίτητο υλικό που φέρνει H HELLASIFE NUTRITION ελλογισμός υποστηρίχθηκε διατροφής της Ελληνικής Ολυμπιακής Ομάδας και κορυφαία εταιρεία στον χώρο της διατροφής με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες σειρές προϊόντων της, ενίσχυσης της προσπάθειας των αθλητών με τα προϊόντα της, αλλά εμμένοντας και με την ομάδα των αθλητών της.

H BIC® η κορυφαία εταιρία που δραστηριοποιείται στον χώρο των τροφικών, αναπτύσσοντας, φέρνοντας και ελάνθων και αποτελώντας μέρος της κατηγορίας ζωής εκατομμυρίων καταναλωτών παγκοσμίως, είναι και μέλος μέρος του Species mini Marathon. Όπως προαναφέραμε, δοκιμολογώντας, είναι η ευκαιρία να δοκιμάσουμε κινόνατα SLP στην παρτίδα του Ay. Μάλα και συζητήσουμε τις σκέψεις/απόψεις του SLP Event by BIC®. Παράλληλα η BIC® φέρνει ταυτόχρονα την δημιουργική ανακάλυψη των παιδιών της ζωής της φέρνοντας με το kids comes by. Εξελισσόμενη και προελαύνει και πολλές BIC®.

Επίσης, η Εξοστρατεία Ενημέρωσης για την Αγροδομητική Συνειδητοποίηση «Πόλη Μαρσάρα», από τη Nowatix Hellas, με την αγωγή της Επιστημονικής Επιτροπής για τη Μουσικοεκπαιδευτική Υγεία (ΕΠΕΜΟΥ), η οποία με έντονο υλικό και με εγκαταστάσεις ειδικά για πραγματικότητα (Virtual Reality), ενθαρρύνει το κοινό για την υγεία. Το κοινό μάχεται να απολαύσει το VR Game που στέλλει στην πλατφόρμα και έρχεται φωνητικά μέσω εφαρμογής AR επαγγελματική πραγματικότητα.

Financial Sponsors ήταν η Alpha Bank και η Visa. Η Alpha Bank, σταθερό στέλεχος αναφοράς στο ελληνικό προσιτικό σύστημα για 140 χρόνια, εισέφερε δυναμικό στην επιλογή της ψηφιακής καινοτομίας και συνεκτική νέα διοίκηση: για την εφαρμογή της αυτοδυναμίας. Η Τράπεζα (στηρίζει) με συνέπεια τον αθλητισμό, τον πολιτισμό, την κοινωνία και το περιβάλλον με πρωτοβουλίες που ενισχύουν την τοπική οικονομία, την επιχειρηματικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE:V) αποτελεί παρόμοιο γρήγοτο νέο ψηφιακό πληρωτικό με στόχο να συνδέσει τον κόσμο μέσω του πιο καινοτόμου, αξιόπιστου και ασφαλέστερου δικτύου πληρωμών.

Η Melissa, ήταν και πολύ χορταστική με τα Νέα Melissa High Protein
 Ψωμάκια, μια ακόμα καινοπορία της Melissa με φυσική πρωτεΐνη βρώσης
 που είναι ιδανικά για μια ισορροπημένη διατροφή & έναν υγιεινό τρόπο
 ζωής. Η Melissa διοργανώνει το καλοκαιρινό Melissa Pasta Party.
 προσφέροντας έτσι σε όλους τους παλιούς και νέους της ενδυνάμωση που
 χρειάζονται πριν και μετά τους άθλους!

Beauty Partner του You Spices mini Marathon ήταν η Biothem, που φρόντισε για την ενδυνάμωση και την αντιγηραντική προστασία των αθλητών και των αθλητριών με μια σειρά από καινοτόμα -στην τεχνολογία, αλλά και στην υγιεινή- προϊόντα. Η σύνθεσή τους παρέχει την ευεργετική δύναμη του μοναδικού συστατικού Life Plankton® που αναφέρεται στα Γαλλικά Παρενχία Ορυ.

Η κορυφαία εταιρεία τεχνολογιών προϊόντων για το πρέζιο, την ποδηλασία, την καλλιέργεια και όχι μόνο, GARMINI, είναι ο Timing Sponsor όλων των αγώνων, αλλά και επίσημος χορηγός που σπινάζει των 5 χλμ. το οποίο έχει εντάξει στο διεθνές καλεντάρι των δρομικών αγώνων Garmin Run Series.

Χαρηγός αθλητικού υλικού ήταν η κορυφαία εταιρία αθλητικού εξοπλισμού Under Armour. Η Αμερικανική εταιρία, πιστώνοντας στις αρχές που προσβόλει ο αθλητικός όγκος το πάθος, η όλη και το «ευ αγωνίζεσθαι», δεν θα μπορούσε να λείπει από το Sports Illustrated Marathon.

[illegible]

HILG Electronics Hellas, η οποία κοιφείτο, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης Ή.Ο. Αθλητές του Αίματος ανέλαβε το κόστος όλων των συμμετεχόντων στην ηλεκτρική κατηγορία 12-17 ετών, τόσο στον Αγώνα Δρόμου των 5 χλμ., όσο και στον Κολυμβητήριο Αγώνα των 1.6 χλμ., κατέβαλλε δωρεάν όλες τις ηχογραφήσεις στις δύο αυτές κατηγορίες!

H Voltaire έμειλε, το πρίοιν που δίνε λύσεις στα προβλήματα των ημερομίσθιων πόλην, αποκαλύπτοντας από τα συμπεράσματα της φιλοσοφίας, ότι πρέπει να δοθεί μέγιστος φόρος για πρώτη φορά της διαγωγής και τους αλλοιούς του Spessart και των Marbach, συμπεριλαμβανομένης της support*. Η ΗΜΕΡΑΜΙΑ ΤΑΙΩΝ, γραμμένης φέτος το 60 της χρόνια και συμπεριλαμβανομένης της διαγωγής προαφίροντος, αφορμάται πρόβλημα της ελληνικής οικονομίας που ξεχειλίζει για τη φρεσκάδα, τη νοστιμιά και τη δημοτικότητα τους.

[illegible]

H Hellenic Seaways έγινε ο Transportation Partner της διαδρομής, προσφέροντας έκπτωση 10% σε όλους τους συμμετέχοντες που ταξιδεύουν αποκλειστικά από τον Όμιλο ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ με την υποχρηστική κλητήρι μονάδα του και την αποστολή ελεύθερα επιλεγμένης ομάδας πτηνών και ναυτιλιακών, σκάφη της ισχυρής κλάσης που οδηγούν και όχι μόνο, ενώ η παρουσία της κλητήρις μονάδας στις ΕΠΙΣΤΕΥΣΕΙΣ ενισχύθηκε και με δράσεις επιμάρτυς ευθύνης προς την τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ναυτιλιαστικές υπηρεσίες, κατέστη η Lifeguard Hellas.

Media Partner: The Washington Post | www.washingtonpost.com

* (Παράγει διακοπήματα) Δεν επιδεικνύει σε άτομα με υπερτασική αρτηρία σε μη στερεοειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, σε παιδιά και σε εγκύους κάτω των 34 ετών ή σε εγκύους κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σε υγιείς και άδεντες ασθενείς (Μάρτυρας)

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ,
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΦΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ.

Photographers

LP = Luc Pécival (@lucpecivalphotography)

PM = Paragigitis Mastomatis
 MT = Metastatic Tuberculosis

NR = Nikos Zagan @zaganphotography

PA, + Pedagogia Kallitrikou @pedagogikallitrikou

WEB

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

WEB

[illegible][illegible][illegible]

En repartint les couleurs nationales d'Espagne, les coureurs, à l'instar des membres du club, participent également à la course. Les coureurs, accompagnés de leurs familles, amis, et supporters, se font plaisir.

Un coureur en vert, avec le numéro 6048.

Une coureuse en blanc, faisant des signes de la paix.

Un couple de coureurs, un homme en orange et une femme en bleu.

Deux hommes, l'un en violet et l'autre en noir, se font plaisir.

1) A group of four people (three men and one woman) standing in front of a backdrop with the Bwin Masters logo.

2) Three women standing together, one holding a small trophy.

3) A group of four people (three men and one woman) standing in front of a backdrop with the Bwin Masters logo.

4) A group of people running across a bridge over the sea, with a Bwin Masters banner in the background.

5) A group of four people (three men and one woman) standing in front of a backdrop with the Bwin Masters logo.

newsbeast

KΟΙΝΩΝΙΑΕΛΑΔΑΚΟΣΜΟΣΠΟΛΙΤΙΚΗΟΙΚΟΝΟΜΙΑΑΓΡΟΤΙΚΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗΕΡΓΑΣΙΑΣΜΕΤΑΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ

TACSI/LIFESTYLETECHNOLOGIAUTOMOTOCYNTAKTISTYPAKATAVITEAOLTI NA NAIENANHSIPLATES2024

Spetes Mini Marathon 2019: Για 9η φορά στο πανέμορφο νησί του Αργολοσπριντικού

Χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες βρέθηκαν στη Σπέτσες μεταξύ 4-6 Οκτωβρίου

ΕΛΛΑΣWORLD NEWS

A large group of runners are captured mid-stride as they cross the finish line of the Spetes Mini Marathon. They are running on a paved road towards the camera. In the background, there's a black archway with the 'bwin' logo in white and blue. Spectators are visible on both sides of the road, some standing and some sitting on the ground. The scene is set outdoors during the day.

f t in

Τα γιορτινά τους φόρεσαν για ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη εκδοχή του Spetres Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 9η φορά στο πανέμορφο νησί του Αργολοσπριντικού.

Το τρίμετρο 4-6 Οκτωβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetres Mini Marathon, δίνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώτας το νησί της διαδρομής «ήλιας Έκτα η Ξάνθη τέρση».

Για μια ακόμη χρονιά, αριστοτέχνες αθλητές εκμετάλλισαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικών τουρισμού της χώρας και βρήκαν όλο σε εξαιρετικές και καταπληκτικές πρωτοτυπίες, όπως οι Παιones Δωριονικός, Σπιδρονος, Δημητρίδης, Μαρόλης Καλαμώνας, Δημήτρης Κουκούρας, ο Κύστες Γκαλιανός, ο Γρηγόρης Τσαμπιτζήλιν, Παπαγιάννης Τριζύλης, Κρίστη Βουράκη, Κλέλια και Άνη Παναγού, Νόρα Δρόκου, Μαρία Μελού, Ροχαρήνια Κλωνάρη, Τζέλι Τσελάτου, Ελισβερί Παπαρίου, Γιώτα Βλαχάκη, Αναστασία Μαρανέλου, Ευγενής Γκάτσιανης, Ανθή Κυριακοπούλου και η Κωνσταντή η Γιαννοπούλου.

Στη διοργάνωση συμμετείχε για 9η συνεχή χρονιά και ο παρακολυμπότης Μίκης Χαλαράς, η παρακολυμπήτρια Έφη Γουλιά, ο παροδηγάτης Νίκος Παπαγγελής και ο Σύλλογος «Αιώνες Τρίμη Θεσσαλονίκης Αθηνών ΑΜΕΑ».

A group of runners are shown from behind, running away from the camera on a paved path. They are wearing various athletic gear like tank tops, shorts, and running shoes. Some are looking back over their shoulders. In the background, there's a black archway with the 'BWIN' logo. The setting appears to be a coastal area with buildings and trees visible in the distance.

Το Σημαντικότερο

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

Συνεχίστηκε η Διεθνής γιορτή σε κλίμα στο θερμοκρασιακά της Σπέτσες

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

Χρησιμοποιώντας μέγεθος και ενδιαφέρον στους εκπαιδευτικούς φήμες οι ελπίες φαίνεται να είναι υψηλές

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

Νέα διεργασία στην Ελλάδα ο ΑΚΑΖος Τσιόρας

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

Πώς εκφράζει οι μηχανισμοί και οι ανταποκριτές από τον κόσμο

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

Η πρώτη επίθεση της Βουλίας, αλλάζει η ταχύτητα του Πανεπιστημίου

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

«Μέχρι» Κορυδαύ και Πικερσία με Τζέλε και επιθετικότητα οι μετα της αποστολής

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

Ισπανία: Στους 23 ανήλικους ο αριθμός των νεκρών από τον τυφώνα Σεμίτις

A small square thumbnail image showing a person running on a path.

via Pexels.com/photomixx/107676

Στα τους πιο μεγάλους φίλους του Spiros Mini Marathon το βράδυ του Γαϊόριτου έγινε ο πρώτος δρόμος 10 χλμ, με έντονο συναγερμό, καθώς και τέλεια τους Γεωργίου Κασσιλάκη, Βασιλείου Ηλία, Γεωργίου Ρουκούλη (από την Volkanikos Πανεπιστημίου Τεχνών) οι οποίοι τον 1η, 2η και 3η θέση αντίστοιχα και στις γυναίκες η Κατερίνα Ασημακοπούλου (εξάβιο Ρωμαιο Μαραθώνιο) με ρεκόρ διαδρομής, δεύτερη η Γιώνα Βλαχάκη (εξάβιο Team German Greece) και 3η η Στέλλα Αλεξάνδρου (Αία Αθλητική).



Η Διοργάνση & Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα Αϊδού Κουταράκη δηλώνει: «Τα μελλοντικά χρόνια το κοινό μας multi-sport event της χώρας, το Spetees Mini Marathon, απευθύνεται στη φήμη και την αξιοπ. με τη Σελήνη να έχουν τη παρουσία τους αποκλειστικά και μετά γ' αυτό το τριήμερο. Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συντελεστές στην άρτια διοργάνωση των αγώνων, τους κατέκριναν τον αγώνα, το Δίκτυο Ίσπικιου, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθεια τους. Σας περιμένουμε όλους το Σάββατο 9-11 Οκτωβρίου 2020 για τον επετιτεικό αγώνα 10 κίλων του Spetees Mini Marathon».

WEB

Reader.gr

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΔΕΙΘΡΑ TRAVEL ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ ΑΥΤΟ LIFE VISUAL

Για περισσότερες συνδέσεις
περισσότερες υπηρεσίες



ARABICNEWS

Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από ποτέ



Το τριήμερο 4-6 Σεπτεμβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τρώγοντας το μέλι της διαδρομής τους «Μέλι Έλαι» ή Ζωστήρας.

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΡΙΛ. 0870/2019 - 10/19

Τελική συγκέντρωση Τ.Σ. 08/09/19 - 10/19

Facebook Twitter Instagram



Το τριήμερο τους φέρσαμε για ακόμα μια φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη ομάδα του Spetses Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 1η φορά στο πανόμοιο ορόσημο της Αρχαιομεγαλίας.

Το τριήμερο 4-6 Σεπτεμβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τρώγοντας το μέλι της διαδρομής τους «Μέλι Έλαι» ή Ζωστήρας.

Για μία ακόμη χρονιά, εκατοντάδες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση εθνικού χαρακτήρα της χώρας με βράβευση δόξα σε Ολυμπιονίκτες και παγκοσμίου πρωταθλητή, όπως οι Γιάννης Δρακούλης, Στέφανος Παπαδόπουλος, Μιχαήλ Κάκουρας, Δημήτρης Κουκάλογος, ο Κύπριος Γεωργιάδης, ο Γερμανός Κωνσταντίνος Παναγιώτης Τζαφίλης, κρίσιμα Βουλγάροι, Ελλάδα και Ντινέ Παντού, Νόσο Αρμένιο, Μαρία Μπόζο, Ρωσικής Ολυμπιονίκης, Τζάνα Σκαρλάτου, Ελβετός Πεσσάρδος, Εύηλα Κλαυδίη, Αυστριακή Μαρνόνικα, Ευγενία Παπαντώνη, Άννη Καρακοσκινάκη και η Καναδάτισσα Γεωργιουσάκης. Στη διαδρομή συμμετείχε για 1η φορά γυναίκα και ο παραισκευασμένος Μάκης Κολαράς, ο πορτοκαλίζονας Χρής Γενικάς, ο πορτοκαλίζονας Μάκης Παπαγεωργιάς και ο Σύλλογος «Κυνόφιλο» Θεραπευτικής Άμυνας ΑΜΕΑ.



Ο οικιστικός πεδινισμός των μεγαλύτερων νησιών - ιδιαιτέρως της Ελλάδας ξεκίνησε τον Ιούνιο το 2019 με καθυστέρηση των θετικών στοιχείων από έλλειψη και άδεια από τις κοινοπραξίες αθλητικές και την αγορά της Βιοθερμίας. Την Παρασκευή 4-6 Σεπτεμβρίου, το απογευματικό πεδινισμό των Αγίων Μάρκων ολοκληρώνουν οι παιδαγωγικοί κομμάτια του 150 μ. & 200 μ. με την επόμενη «Μεγάλη Στάση» να προσφέρει το κρέμασμα του κεφαλού και μεγάλους, Η μέση ολοκληρώνεται με την Blue Hot Yoga από την Αλεξάνδρα Ψάρου στην Πλατεία Προεδρείου που για τους σκοπούς της διοργανότητας είχε στήσει ένα μοναδικό αίθριο με κόκκινο φωτισμό από τον Μέγα Καρλό της διαδρομής τους. ΣΠΕΚ, δημοκρατία της παιδαγωγικής και σχολικό εκπαιδευτικό.

[illegible][illegible]

Ο ιδανικός επίλογος της ημέρας γράφτηκε με το Pasta Night της Melissa που αποζημιώνει μακαρόνι και γαρίδες και ιδανικά την απολαύσετε ενταγμένη σε έναν από τους δρομούς, ειδικά σε εκείνους που την επέμενη γύρα, θα έδιναν το γύρο του Νησιού.

[illegible]

Η συνολική αγωγή των 30 μαθητών διήρκεσε περίπου 90 λεπτά. Ο αριθμός ερωτήσεων πουλήθηκε από τους μαθητές ήταν 10. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης της αγωγής παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης της αγωγής παρουσιάζονται στον πίνακα 1. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης της αγωγής παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Τους αγώνες του Sports Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Επιδρόμης, Σπύρος Κορδάκης που συγχαίρει όλους τους αθλητές για τον προσαχισμό τους.

Η Μάριον & Πρέξιον της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μιχάλης - Αλέα Καραγιάννη δήλωσε: «Είπαμε να μην αφήσουμε το καρναβάλι multi-sport μόνον της άνοιξης, το Spetses Mini Marathon επιβεβαιώνει τη φήμη και την αξία του, με τις Σπέτσες να έχουν τη γεωγραφική τοποθεσία από τον Ιόνιο γύρω από το νησί τους. Η ομάδα των συμμετεχόντων όμως δεν συνβλέπει στην άρνη διαδρομής των σπρίντ, τους κατακόρυφους του ημάρθου, του Άλφας Σπετσών, τους ελαφινούς αθλητές που τους προεργάζει για τις εξαιρετικές βαθμίδες τους. Σας παραμένουμε όλοι το Σαββατοκύριακο 9-11 Οκτωβρίου 2020 για τον επετειακό αγώνα 10 ετών του Spetses Mini Marathon».



Τη διερεύνηση επιδιώκει να

Μέλος Χορεύτρια του Sports mini Marathon έγραψε ο ΒΒΒΒ. Η ΒΒΒΒ ανασταίει ένα από τα μεγαλύτερα brand παγκοσμίως στην αγορά των τρυφών πατεριών και που ελλείπειται συστηματικά. Η ΒΒΒΒ η μοναδική πατερίκινη του παλαιότερου, παλαιού, υπαρκτού τρυφών πατεριών. The Sports Mini Marathon συστήνεται επίσης και η ελλείπει της ΒΒΒΒ - μέλη του προγράμματος της «Προβλεπτική της ΒΒΒΒ Γενική Ολοκληρωμένη» που υποστηρίζει 52 ελλείπει, που διακρίνεται στη πρόκληση για τους πατερίκινη Ολοκληρωμένης ΒΒΒΒ.

Καλημέρα του Σπυρίδου στον Marathon 2019 ήταν το ARIA PROTEIN, μία πρωτοποριακή ομάδα με προγράμματα γκάλαξίας και 4 πόλεμους, ενδομυϊκή αλκάλωση, Cottage Cheese και σίμινα τυρί με πέφτες, όλα με δουλειά Πρωτεΐνης με Καρπούζι Αλάτι, ενώ αναζητούσε ένα σίμινα τυρί να εντοπίσει τον επόμενο δρόμο, μετά την διακοπή. Το σίμινα για σπόδα το ARIA PROTEIN φορούσε για την πρωτοπόρια, αλλά με την ανακάλυψη άλλου τυρού διαπίστωσε ότι ο σίμινα, με την καλύτερη ομάδα πρωτεΐνης του Training Room, την οποία ονόμαζε η πρωτεΐνη της γάλακτος, γινόταν με προδεδειγμένα το ARIA Protein Analysis, Κουζίνα

Η DHL, ο ηγέτης των διεθνών ταχυμεταφορών που με την αξιοπιστία και την ταχύτητα της φέρνουν να βρίσκεται στο γύρο της δεύτερης δύο το πακέτο της αλυσίδας του αγώνα, η HARBALIFE NUTRITION, επίσης υποστηρίζει διαρκώς τη βιολογική Ολυμπιακή Ομάδα και καουμπάι ταξείδι στον γύρο της διαδρομής, με τις πρωτοποριακές και ολοκληρωμένες σειράς προϊόντων της, έχοντας τις προτιμήσεις των αθλητών με τα προϊόντα της, αλλά πρωτίστως και με την ομάδα των αθλητών της.

[illegible]

Είπαμε, η Εισαγωγή (εμπειρία) για την Αγωγή/Εκπαίδευση είναι «όχι».
Μπορούμε, από το Newborn Media, να τη χρήση της Εισαγωγής (εμπειρία) για τη
Μαθησιακή Ψηφιακή (VR) ή online με έντονο υλικό και μια εκπαιδευτική εμπειρία
πραγματικότητας (Virtual Reality), εμπειρία το κοινό να τη δει. Το κοινό μπορεί να
εμπειρία το VR για μια στιγμή στην πλατφόρμα και (ή) για ψυχαγωγικές μόνο εφαρμογές.
AR (αυξημένη πραγματικότητα)

Financial Sponsors ήταν η Alpha Bank και η Visa. Η Alpha Bank, στοχεύει στην υποστήριξη του ελληνικού τραπεζικού συστήματος για 140 χρόνια, καθώς και στην ενίσχυση της αγοράς και των επιχειρήσεων και συνέχισε να διακρίνεται για την υποστήριξη της υποανάπτυξης. Η Visa, στην Ελλάδα, έχει συνεισφέρει στην ανάπτυξη των πολιτών, των κοινωνιών και των επιχειρήσεων με πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην τοπική οικονομία, την επιχειρηματικότητα και τον τουρισμό. Η Visa Inc. (NYSE) αποτελεί παγκόσμιο ηγέτη στις υπηρεσίες πληρωμών, με στόχο να συνδέει τον κόσμο μέσω του πιο ασφαλούς, αξιόπιστου και ασφαλέστερου δικτύου πληρωμών.

Η Μελιτσα, φρονιμά και πολύ χαρούμενη σε όλα, Ηλία Μελιτσα High Protein Σιρόπι, για ακόμη μια φορά, κατακτά το κοινό με το φυσικό, γλυκό, και νόστιμο Σιρόπι που είναι ιδανικό για μια απολαυστική διατροφή! Η νέα γλυκύτητα της Μελιτσα, Η Μελιτσα Σιρόπι, είναι το καλύτερο Μελιτσα Pasta Party, προσφέροντας έτοιμο σε όλους τους παρασκευασμούς που επιθυμείς μια χαλαρότητα που θα σου κάνει να γελάς.



Beauty Partner του Sou Spetsies μαζί με τον Macarthon είναι η Biotherm, που φροντίζει για την ευδαιμονία και την αριστεία ποσότητας των αλλεργιών και των βλαβών με μια σειρά από καινοτόμα - στην τεχνολογία, αλλά και στην υπέρ - φυσικά προϊόντα. Η σύνθεση τους περιλαμβάνει την ευγενική δότηση του μοναδικού συστατικού Life Plankton™ που αναπτύσσεται στο Γαλλικό

Η ιστορία της επίτευξης τεχνολογικών προόδων για το παρόν, την παροχή, την καλυψή και διόρθω, γίνεται, έτσι ο Timing Sponsor όλων των αγώνων, αλλά και επίσημος χορηγός του πρώτου των 5 ημερ, του οποίο έχει επιβάλει στα διεθνή καλέσματα των διεθνών αγώνων Garmin Run Series.

κατά τον αθλητικό κόσμο (ήταν η κορυφαία εταιρεία αθλητικού εξοπλισμού Under Armour. Η Αμερικανική εταιρεία, πιστώνοντας στις αξίες που προσφέρει ο αθλητισμός όπως το πάθος, η βύληση και το «you can't stop», δεν θα μπορούσε να αφήσει από το Sports and Marketing

Η ΚΟΣΜΟCΚ VOLKSWAGEN, η οποία επενδύει εδώ και χρόνια στην αγορά αυτοκινήτου σε διάφορες χώρες του νοτιοανατολικού και του βορρά της Ευρώπης και ιδίως των χωρών βόρειας, δεξιάς και κεντρικής Ευρώπης, από τον έτος ίδρύσεώς της, είναι η πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα που επενδύει στην, η οποία είναι η πρώτη που να ιδρύει τον δικό της χώρο στην Ελλάδα. Η ΚΟΣΜΟCΚ VOLKSWAGEN, η οποία επενδύει εδώ και χρόνια στην αγορά αυτοκινήτου σε διάφορες χώρες του νοτιοανατολικού και του βορρά της Ευρώπης και ιδίως των χωρών βόρειας, δεξιάς και κεντρικής Ευρώπης, από τον έτος ίδρύσεώς της, είναι η πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα που επενδύει στην, η οποία είναι η πρώτη που να ιδρύει τον δικό της χώρο στην Ελλάδα.

Η LG Electronics Hellas, η οποία και φέρτος, στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης "LG ΑΝΑΨΙΣ του Αέριου" ανέλαβε το κόστος όλων των συμμετεχόντων στην ηλεκτρική κατηγορία 12-17 ετών, τόσο στην Αγώνα δρόμου των 5 χιλ., όσο και στον Επαγγελματικό Αγώνα των 1,5 χιλ., καλύπτοντας δωρεάν όλες τις εξοπλιστικές δαπάνες στις δύο αυτές κατηγορίες.



Η ψευδής εικόνα, το προϊόν που δίνει λάθος μια προβάλεται των μαθητών των νέων, μετασχηματίζεται από το συλλογισμό της ψευδούς, απεικονίζεται εικόνα, όπως η πρώτη φορά τη διατήρηση και τους άλλους τον Spetens από Μαρίνη, συστήματα ως "supporter". Η ΜΕΛΕΤΗ ΕΙΣΑΓΕΙ πορίσματα όπως το 50 της κρίνει και συστήματα στη διατήρηση προσαρμογής συστήματα προϊόντα της ελληνικής οικονομίας που εξαρτώνται για τη φρεσκάδα, τη νοστιμιά και τη διατήρησή τους.

Στο πλαίσιο του αγώνα (και) το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) που φέρνει την ΑΥΓΑ από την αναγκαία προεργασία στην ουσιαστική εργασία, αλληλεγγύη, αμοιβαίο κίνημα, που φέρνει θέματα και ενέργειες σε αλληλεγγύη με τις ίδιες, η πρωτοβουλία στην κατηγορία της και τον τρόπο είναι αλληλεγγύη, κατηγορίες στο κλάδο από Energy με το καλύτερο ενεργειακό δικό, το αλληλεγγύη είναι η πιο γενική/πρώτη αλληλεγγύη διαπραγματεύσεων, POWERAGE, η Coca-Cola, η κυριαρχία/πρώτη ΟΡΘΟΝ που προβάλλει το διαπραγματικό από τους Σπάρτες από Marathon την πιο γενική/πρώτη κυριαρχία/πρώτη ενεργεία, η DOLF, η γενική/πρώτη στην αλληλεγγύη από την οποία μπορεί να γίνει ολοκληρωμένη πρόταση, φέρνει γνώση, φέρνει τον αλληλεγγύη με τις διακοπές/πρώτη και φέρνει απόλυτη.

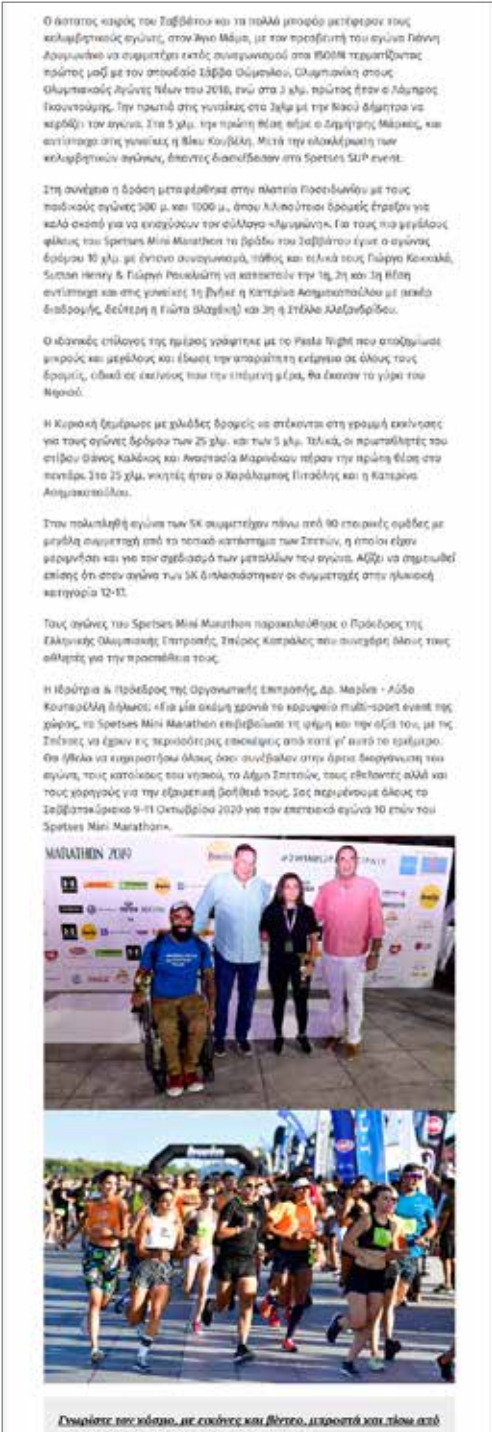
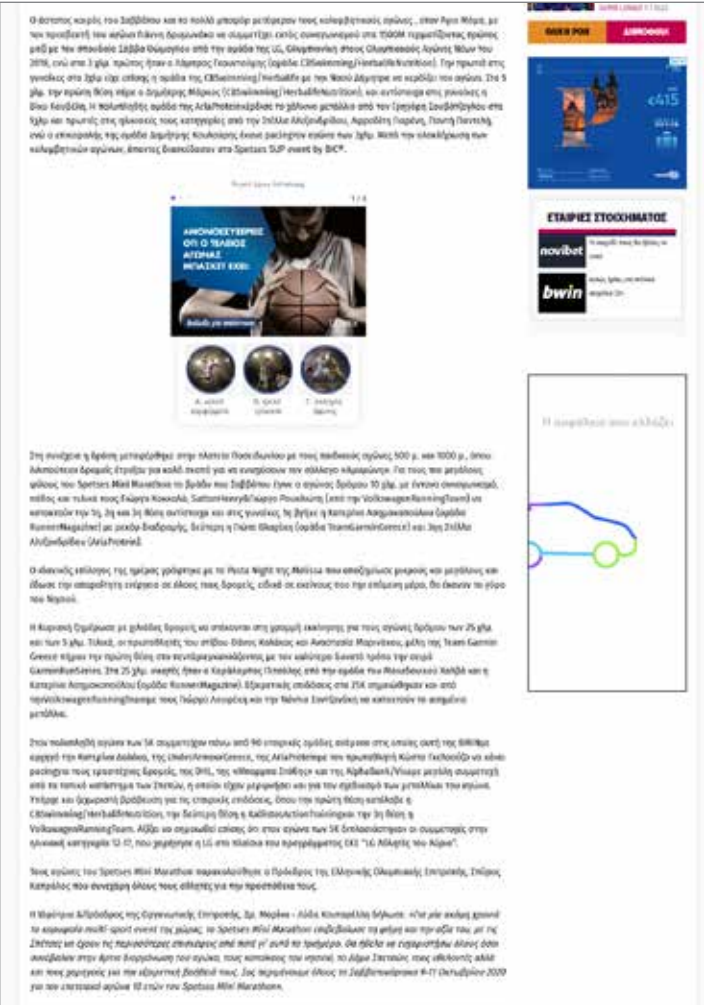
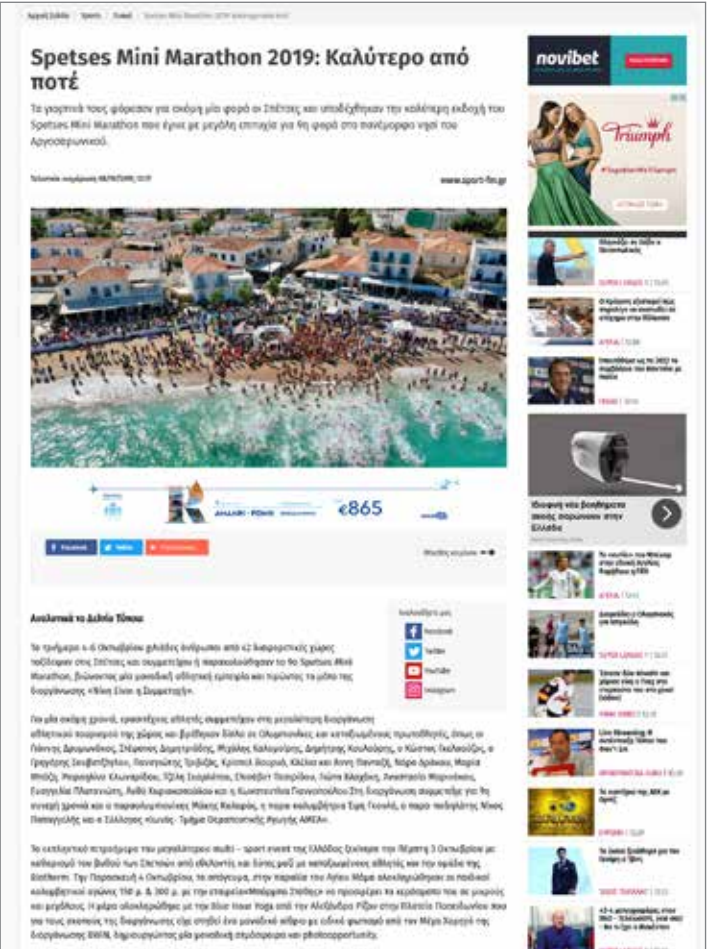
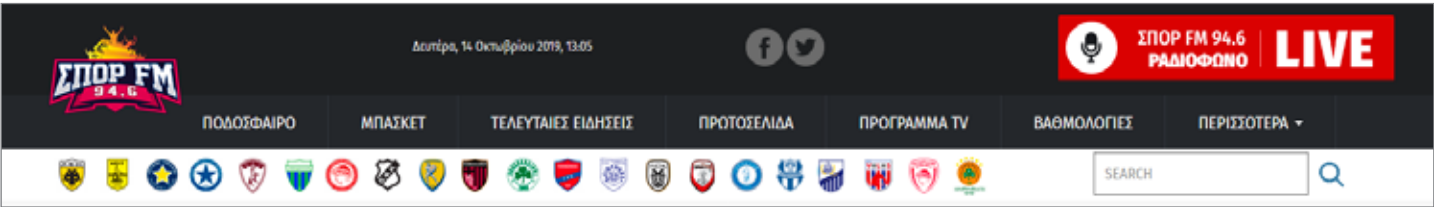
H Hellenic Seaways ήταν η Integration Partner της διοργάνωσης, προσφέροντας έκπτωση 10% σε όλους τους συμμετέχοντες που ταξίδευαν αυτοκίνητο, επιβαίοι. Ο Όμιλος **ΒΙΣΚΟΠΟΛΙΣ**, με την υποστήριξη κινητή ροδόδο που και την επωνυμία εξειδικευμένων ομάδων όπως και ναυτιλιακών, συνέβαλε την ιστορία κάποιου που έζησε και με μέλη του η παρουσία της κινητής ροδόδο στις 23 αυτές συνδυάστηκε και με δράσεις επικοινωνίας ευθέως στην τοπική κοινωνία. Παράλληλα, ναυπηγική/ναυτιλιακή υπηρεσία της Ligeia.gr/HellenicSeaways

Κατηγορία Έκδοσης: 2006
Κατηγορία Έκδοσης: 2006

[illegible]

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΤΥΠΟΤΥΠΩ: ΔΙΑΒΑΤΕ

WEB



www.fayscontrol.gr
09.10.2019

[illegible][illegible]

WEB

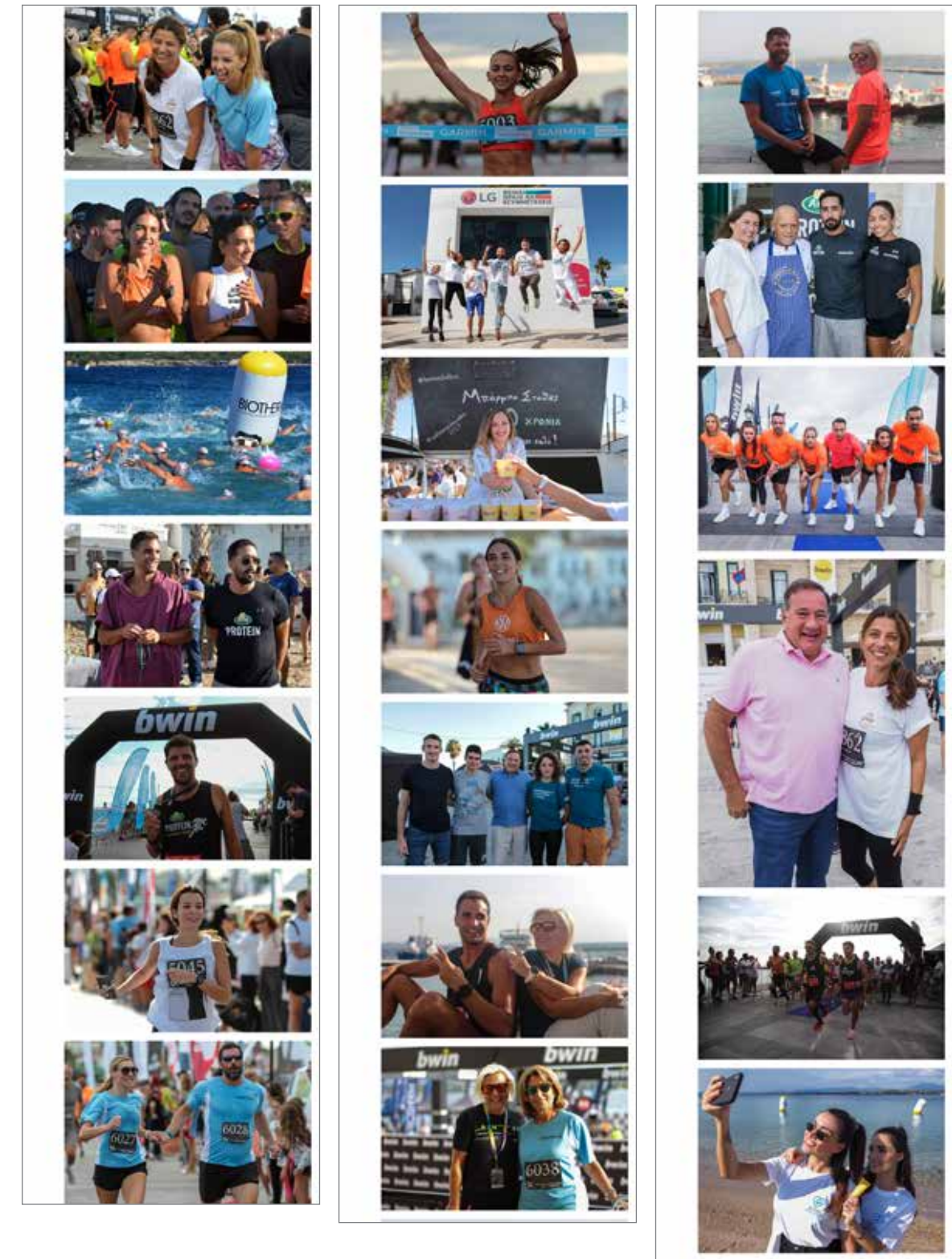
[illegible][illegible]

WEB

[illegible]

Στη συνέχεια η δρόμη μετατρέπεται στην κλασική Ροδόπιανη με τους ποταμούς αγνούς 500 μ. και 1000 μ., όπου Αλκυονίδες άρχισαν γρήγορα να καθίστανται για να επαναλάβουν τον κάτοικο «Αλκυονίδα». Για τους πιο μεγάλους φίλους του Sports Mini Marathon το βράδυ του Σαββάτου έγινε η σπάνια, άδεια 10 κμ. με έντονο ανταγωνισμό, πόθος και τρενά του Γαύρου Κοσιόλη, Σπυριδωνίδη-Βασιλείου Γαύρου (από τη Ομάδα της Νέοκαισταν) ενώ για κατόπιν της 1ης, 2ης και 3ής θέσης (απόλυτος με 1η θέση) οι Πύλεις, η Καίτη και η Καίτη Αλκυονίδων (Ομάδα Runner Marathon) με τη βοήθεια, δούλη της Γαύρου Βασιλείου (Ομάδα Team Gammarion) και 3η η Στέλλα Αλκυονίδων (Από Πύλεις). Στο 10κ σημειώθηκε ακόμα η Νάντια Παύλη από η Εθνική Νέοκαισταν καθώς και η Ολυμπία απόλυτη της πρώτης θέσης με τη Ραϊά Παύλη της Μελισσοεικής Αλκυονίδων μερών και μελών και έδωσε την απαραίτητη ενέργεια για όλους τους θεατές καθώς οι αθλητές που την έπαιζαν μετά, το άκουγαν το γέλιο του Νέοκαισταν.

Η Γαύρου Βασιλείου με κάποιες άδεια με σθένος στη γραμμή εκκίνησης για τους αγώνες άδεια τον 25 κμ. και τον 1 κμ. Τέλειω η προετοιμασία του αγώνα όλην κάποιες και Αλκυονίδων μερών με 1η της Team Gammarion έπαιζαν την πρώτη θέση και μελών Αλκυονίδων με 1η, 2η, 3η, 4η, 5η, 6η, 7η, 8η, 9η, 10η, 11η, 12η, 13η, 14η, 15η, 16η, 17η, 18η, 19η, 20η, 21η, 22η, 23η, 24η, 25η, 26η, 27η, 28η, 29η, 30η, 31η, 32η, 33η, 34η, 35η, 36η, 37η, 38η, 39η, 40η, 41η, 42η, 43η, 44η, 45η, 46η, 47η, 48η, 49η, 50η, 51η, 52η, 53η, 54η, 55η, 56η, 57η, 58η, 59η, 60η, 61η, 62η, 63η, 64η, 65η, 66η, 67η, 68η, 69η, 70η, 71η, 72η, 73η, 74η, 75η, 76η, 77η, 78η, 79η, 80η, 81η, 82η, 83η, 84η, 85η, 86η, 87η, 88η, 89η, 90η, 91η, 92η, 93η, 94η, 95η, 96η, 97η, 98η, 99η, 100η, 101η, 102η, 103η, 104η, 105η, 106η, 107η, 108η, 109η, 110η, 111η, 112η, 113η, 114η, 115η, 116η, 117η, 118η, 119η, 120η, 121η, 122η, 123η, 124η, 125η, 126η, 127η, 128η, 129η, 130η, 131η, 132η, 133η, 134η, 135η, 136η, 137η, 138η, 139η, 140η, 141η, 142η, 143η, 144η, 145η, 146η, 147η, 148η, 149η, 150η, 151η, 152η, 153η, 154η, 155η, 156η, 157η, 158η, 159η, 160η, 161η, 162η, 163η, 164η, 165η, 166η, 167η, 168η, 169η, 170η, 171η, 172η, 173η, 174η, 175η, 176η, 177η, 178η, 179η, 180η, 181η, 182η, 183η, 184η, 185η, 186η, 187η, 188η, 189η, 190η, 191η, 192η, 193η, 194η, 195η, 196η, 197η, 198η, 199η, 200η, 201η, 202η, 203η, 204η, 205η, 206η, 207η, 208η, 209η, 210η, 211η, 212η, 213η, 214η, 215η, 216η, 217η, 218η, 219η, 220η, 221η, 222η, 223η, 224η, 225η, 226η, 227η, 228η, 229η, 230η, 231η, 232η, 233η, 234η, 235η, 236η, 237η, 238η, 239η, 240η, 241η, 242η, 243η, 244η, 245η, 246η, 247η, 248η, 249η, 250η, 251η, 252η, 253η, 254η, 255η, 256η, 257η, 258η, 259η, 260η, 261η, 262η, 263η, 264η, 265η, 266η, 267η, 268η, 269η, 270η, 271η, 272η, 273η, 274η, 275η, 276η, 277η, 278η, 279η, 280η, 281η, 282η, 283η, 284η, 285η, 286η, 287η, 288η, 289η, 290η, 291η, 292η, 293η, 294η, 295η, 296η, 297η, 298η, 299η, 300η, 301η, 302η, 303η, 304η, 305η, 306η, 307η, 308η, 309η, 310η, 311η, 312η, 313η, 314η, 315η, 316η, 317η, 318η, 319η, 320η, 321η, 322η, 323η, 324η, 325η, 326η, 327η, 328η, 329η, 330η, 331η, 332η, 333η, 334η, 335η, 336η, 337η, 338η, 339η, 340η, 341η, 342η, 343η, 344η, 345η, 346η, 347η, 348η, 349η, 350η, 351η, 352η, 353η, 354η, 355η, 356η, 357η, 358η, 359η, 360η, 361η, 362η, 363η, 364η, 365η, 366η, 367η, 368η, 369η, 370η, 371η, 372η, 373η, 374η, 375η, 376η, 377η, 378η, 379η, 380η, 381η, 382η, 383η, 384η, 385η, 386η, 387η, 388η, 389η, 390η, 391η, 392η, 393η, 394η, 395η, 396η, 397η, 398η, 399η, 400η, 401η, 402η, 403η, 404η, 405η, 406η, 407η, 408η, 409η, 410η, 411η, 412η, 413η, 414η, 415η, 416η, 417η, 418η, 419η, 420η, 421η, 422η, 423η, 424η, 425η, 426η, 427η, 428η, 429η, 430η, 431η, 432η, 433η, 434η, 435η, 436η, 437η, 438η, 439η, 440η, 441η, 442η, 443η, 444η, 445η, 446η, 447η, 448η, 449η, 450η, 451η, 452η, 453η, 454η, 455η, 456η, 457η, 458η, 459η, 460η, 461η, 462η, 463η, 464η, 465η, 466η, 467η, 468η, 469η, 470η, 471η, 472η, 473η, 474η, 475η, 476η, 477η, 478η, 479η, 480η, 481η, 482η, 483η, 484η, 485η, 486η, 487η, 488η, 489η, 490η, 491η, 492η, 493η, 494η, 495η, 496η, 497η, 498η, 499η, 500η, 501η, 502η, 503η, 504η, 505η, 506η, 507η, 508η, 509η, 510η, 511η, 512η, 513η, 514η, 515η, 516η, 517η, 518η, 519η, 520η, 521η, 522η, 523η, 524η, 525η, 526η, 527η, 528η, 529η, 530η, 531η, 532η, 533η, 534η, 535η, 536η, 537η, 538η, 539η, 540η, 541η, 542η, 543η, 544η, 545η, 546η, 547η, 548η, 549η, 550η, 551η, 552η, 553η, 554η, 555η, 556η, 557η, 558η, 559η, 560η, 561η, 562η, 563η, 564η, 565η, 566η, 567η, 568η, 569η, 570η, 571η, 572η, 573η, 574η, 575η, 576η, 577η, 578η, 579η, 580η, 581η, 582η, 583η, 584η, 585η, 586η, 587η, 588η, 589η, 590η, 591η, 592η, 593η, 594η, 595η, 596η, 597η, 598η, 599η, 600η, 601η, 602η, 603η, 604η, 605η, 606η, 607η, 608η, 609η, 610η, 611η, 612η, 613η, 614η, 615



WEB

[HOME](#)
[CHRONICA](#)
[WELL-BEING](#)
[LIFESTYLE](#)
[LIFE](#)
[CINEMA](#)
[FOOD](#)
[TRAVEL](#)
[FASHION](#)
[ENTERTAINMENT](#)
[ECONOMY](#)
[TECH](#)
[QUEEN](#)
[QUEENWORLD](#)

[SEE](#)
[SALVING](#)
[AUTOMOTION](#)
[WORLD](#)
[CONSUMER](#)
[SUPPORTING](#)

THE VRCT JACKET
 CHOOSE YOUR PATCH

ΑΠΟΡΡΙΣΤΕ
 ΤΗ ΤΟΡΑ

Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από Ποτέ!

queen.gr
 09 Oct 2019

Για ακόμη μία χρονιά διεξήχθη με περσάκια επιτυχία.

Είναι οι μοναδικές με **10ετή** εγγύηση στο μετά.

Το γιατί να τους φέρουν για ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδηλώνουν την καλύτερη εκδοχή του Spetses Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 9η φορά στο πανόμορφο νησί του Αργοπελάγους.

Το τρίμερο 4-6 Οκτωβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τμήματος το μέγεθος της διασκέδασης. Είναι η Σαμαράκη.

Για μία ακόμη χρονιά, προσέλαβαν αθλητές από διάφορα στη μεγάλη διασκέδαση αθλητική κοινότητα της χώρας και βρέθηκαν δεκάδες Ολυμπιονίκες και κατοχυρωμένες πρωταθλήτριες όπως οι Πάνης Δημιτριάδης, Στέφανος Δημητριάδης.

Μεγάλης Κολοκυμάρης, Δημήτρης Κουκούρας, ο Κίστες Γεωργιάδης, ο Γεώργιος Σαββιδάκης, Παναγιώτης Τριβίλης, Κρίστος Βασιλάς, Κλάρα και Άννη Παπαδόπουλου, Νάνσυ Δρακού, Μελίνα Μήλιου, Παρηνόνη Κλωνοπούλου, Γράβη Σκαράκη, Ελισάβετ Γεωργιάδου, Γιώτα Βλαδάκη, Άντιστρεα Μορνάνου, Ευαγγελία Πλάτωνη, Άννα Κυριακοπούλου και η Κωνσταντίνη Γιαννοπούλου. Στη διασκέδαση συμμετείχαν για 9η συνετή χρονιά και ο παραολυμπιονίκης Μάκης Καλκάνης, ο παραολυμπιονίκης Σπύρ Γκούκι, ο παραολυμπιονίκης Νίκος Παπαγιάννης και ο Σύλλογος «Κινδύ- Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑΜΕΑ».

Το επερχόμενο τελεφερίκ του μεγαλύτερου μπιλι – sport event της Ελλάδας ξεκινάει την Πέμπτη 3 Οκτωβρίου με καθάρσεις που δίνουν την Πρωτοβουλία και κεντρικές και δευτευ. με καθάρσεις αθλητικές με την ομάδα της Beathome. Την Παρασκευή 4 Οκτωβρίου, το απόγευμα, στην πλατεία του Αγίου Μηνά ολοκληρώνεται η θεαματική κολεκτιβιστική γυναικ. 150 μ. x 300 μ. με την ηχογράφηση «Αντίστιξη» η χορογραφία, τα χοροί και οι μικροί και οι μεγάλοι. Η ομάδα ολοκληρώνεται με την Blue Hair Yoga από την Αλέξανδρα Πίτσι στην Πλατεία Ποσειδωνίου και για τους σκοπούς της διοργάνωσης είναι στέγες ένα ποταμίο αθλητικό κέντρο που είναι από την Μαρία Κορνέη της διοργάνωσης BMM, δημιουργώντας μια πανοράμα από μια photo opportunity.

[illegible]

Στη συνέχεια η διοργάνωση προέβλεπε στην κλειστή διαδρομή με τους παθονόμιους άθλητες 500 μ. και 1000 μ., όπου λάμβαναν έδρες σταθερά και από τα οποία να εκκινούσαν την αθλητική «μαρμάρη». Για τους υπέρθελας αθλητές του Spartan Mini Marathon το βόρειο του Σαββατοκύριαку έγινε ο άθλητας έδαφος 19 χλμ. με κεντρικό άσφαλτοστρώμα, καθώς και έκταση 50 χλμ. (Pavlos Kakkalos, Stefan Henry & Páulos Poulakakis) στην Volkswagen Running Team) με κατόχους των 1^{ης}, 2^{ης} και 3^{ης} θέσης αντίστοιχα με τους γυναικείς: 1^η η Ελένη Καραγιάννη (Λοκμοκτομόλος) (αυτός Runtastic Magazine) με πεντά βόρειους, Στέφανη η Ρέντα Σαβανή (αυτός Team Garmin/Garmin) και 3^η η Στέλλα Αλε (αυτός Αλε (Aria Phobos)).

Ο δαιμόνιος επίλογος της ημέρας γράφτηκε με το Pasta Night της Μελένα που αποδόθηκε μικρός και μεγάλος και έδωσε την απораτητή ενέργεια σε όλους τους δασκούς, καθώς οι εκπαιδευτές που την επέλαση μίλα, θα έδωσαν το γέλιο του Νηρού.

Η Karolis διαμένει με «κλίσεις» δομικές οι οποίες είναι στη γραμμή εκκίνησης για τους αθλητές δοκίμις των 25 και των 50 km. Τελείει οι πρωταθλήματα του ιστιού όπως και άλλες και Ανεξάρτητα Μουσών. Το ίδιο το Team Garmin Group πήραν την πρώτη θέση στο παγκόσμιο κυπέλλο (Στομας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την σειρά Garmin Run Series. Στο 25 km νικήτρια ήταν η Χορδωμένη Πιτσόλη από την ομάδα του Μουσών και και άλλα η Κτενιστή Αποστολίου (Μουσών Runner Magazine). Έξω (ανά επιδόσεις στα 25 km σημειώθηκαν και από την Volkswagen Running Team με τους Γκαρμίν Αποστολίου και την Νότιο Συντηρήσει οι κτενιστές να παρομοιά μετρήσει.

Στον παλαιότερο και τον πιο δημοφιλή χώρο 10 επαγγελματιών αθλητών της ομάδας είναι ο σπρίντς αθλητής ο οποίος την Κατηγορία Σπρίντς, της Ομάδας Αθλητών, της ΑΕΛ Πρωτέας με τον ΠΡΟΪΚΤΗ/ΚΑΤΑΡΤΙΣΤΗ Γεώργιο Γεωργιάδη να κάνει ροκιντ για τους εκπαιδευτικούς, τους ΠΑΙΔΕΣ, τους ΑΘΛΗΤΕΣ 2^{ης} ΕΠΙΛΟΓΗΣ, τον Αθλητή Βασίλη με μεγάλη εμπειρία στον χώρο και τον Καταρτιστή του Σπρίντς, τον Αθλητή ο οποίος είναι μεμονωμένος και για τον οποίο είναι πολύτιμος του μόνου "Υπερθέου" και εκπαιδευτικού Προφίλ για τους αθλητικούς αθλητές, στον οποίο υπάρχει 300% επίδοση, ο CB ΣΠΡΙΝΤΣ/ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, τον Γεωργιόπουλο και Καταρτιστή στην Training και τον 3^ο ΕΠΙΛΟΓΗ/1^ο Volkswagen Running Team, ΑΝΔΡΑ με μεγάλη επίδοση 12^{ης} στον άθλημα του CB ΣΠΡΙΝΤΣ/ΑΝΔΡΕΑΣ ο οποίος είναι ο πιο δυνατός σπρίντς 12-17, τον καλύτερο LG και πλαίσιο του προπονητή του CB "LG ΑΝΔΡΕΑΣ" του ΑΝΔΡΑ.

Τους αγώνες του Sports Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καραβός που συνηγόρησε όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους.

Η Εστρία & Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα-Αυδα Κουτράλη δήλωσε: «Είμαι μία ακόμη κερδιστή το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το Spetses Mini Marathon σταθερώσαμε τη ψήφισή και την οδή του με τις Σπέτσες να έχουν τις περισσότερες αποδοχές από ποτέ γι' αυτό το γεγονός. Οι

ημέλια για εκπαιδευτικούς όλους, όσοι συνέβαλαν στην άριστη διοργάνωση, που στήριξε τους κατόικους του νησιού, το **Δήμο** ή **Πρωτεύουσα**, τους ειδικούς αλλά και τους κοινούς για την εξαιρετική βοήθειά τους. **Σας περιμένουμε όλους το Σάββατο 9-11 Οκτωβρίου 2020 για τον ΕΠΕΣΤΕΛΙΚΟ αγώνα 10 σπών του Spetses Mini Marathon.**

[illegible][illegible][illegible]

Becky Farrow του Sports μετ' Μάτθαιον ήταν η Beethoven, που φωνάζει για τη συνάντησή με την απίστευτη ποσοστία των αθλητών και του βρετανών με μη παρόν στο κέντρο της τρέχουσας, αλλά και στην οφ' υποθέσεως πρόβλεψη. Η συνάντησή τους παρείχε τη καλύτερη λύση για ποσοστιαία αντιστοιχία (the Planck) του αθλητισμού των άλλων.

Η κωμωδία εισέρχεται γρήγορα στην πρόβλεψη του να γράφει, την απόδειξη, την καθήκοντα και τη γέννηση. GARRIN ήταν η Taming Spoken όλων των σκύλων, αλλά οι εισαγωγές προέρχουν από σκύνο του γ' χλμ. τα οποία έγιναν εύκολα στη διαδρομή κατεύθυνση των δραστηριοτήτων Garmen Run Series.

[illegible][illegible]

προσφέροντας αγαθούς προϊόντα της ελληνικής οικονομίας που ξεχωρίζουν για τη φρεσκάδα, τη νοστιμιά και τη διαθεσιμότητά τους. Υποστηρικτές του σκηνού ήταν: το Φυσικό Μεταλλικό Ηλεκρ. ΑΥΓΑ, που φέρει στην ΑΥΓΑ όλων των αγγλιζόντων προσεργονόσας ελπίς ενδοθείς στους αλλήλς, ο Μακεδονικός Χολόδο, που χάρις δαπάνη και, ενέργεια οι αλλήλς με όρι μόνι, ο πρωτοπόρος στις κατηγορίες της και ΗοΙ σταθμοί εκδίν αλλήλς διατρέφει στον κόσμο ΕΟ Energy με το πολυπύκνω ενεργειακό οίκο, το αλλήλς ιστότοπο μερζ των γεννητόρων αλλήλς δρομολογούν επικουρικά.

POWTRAVE, η Coca-Cola και η κοινοπραξία ομίλων ODECO που πρόβαλλαν να διαπραγματεύονται από τον φεβρουάριο με τη Μάριτσα την επίσημη μεταβίβαση κοινοπραξιακών στοιχείων, η DGE, η μοναδική εταιρεία στην ελληνική αγορά που μπορεί να κάνει ολοκληρωμένη πρόταση φρέσκων ποτών, φρέσκιας ποτής ελληνικής μάς με τη διεύθυνση μπουτιέλις και φρέσκιας ανανά.

Η Hellenic Airways ήταν η Transportation Partner της διαδρομής, προσφέροντας έκπτωση 12% σε όλους τους συμμετέχοντες που ταξίδευαν αποκλειστικά στο νησί. Ο Πάριος WING EXPRESS, που αναμενόταν να είναι ο αποκλειστικός αερομεταφορέας, έλαβε την

Media Partner της διαδρομής είναι η BMW.

* Πιθανώς διακοπών, δεν επιδεικνύεται σε σχέση με αντισηπτικό ή σε μη αντισηπτικό αντιπαραμολογικό φάρμακο σε παιδιά και σε ασθενείς κάτω των 14 ετών ή σε ενήλικες κατά τη διάρκεια χρήσης της κούτσουρας. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σε υγιείς και άρρωστους ασθενείς (βλέπετε).

© 2011 John Wiley & Sons, Ltd.

WEB

[illegible][illegible]

Η εκτεταμένη ομάδα της Act Protein κέρδισε το πρώτο μετάλλο από τον πρώτο Σειφίτ (Seifert) της έγκυρης και ημερησίας στις ηλεκτρικές τους κατηγορίες από τον Στέλιο Αλυσανδρίδου. Αρκετές φορές, είναι δυνατόν να αποκαταστήσει τις ομάδες διαμέτρησης κυκλοφορίας (down packing) των πρώτων των έγκυρων. Μετά την ολοκλήρωση των κατηγοριοποιήσεων πρώτων, άμεσες διαδικασίες από το Species List event by ICES.

Στη συνέχεια η ομάδα μεταβίβει στην ηλεκτρονική Ποσειδωνία με τους παιδικούς κύλινδρους 500 μ. και 1000 μ., όπου λαμβάνονται άμεσα δείγματα για κάθε σκεύος για να ελεγχθούν τρι σύλλογοι «Αμυνόλη».

Για τους πιο μεγάλους φίλους του Σπρίντ Μπι Μπαχάρι οι δρόμοι του Σαϊντπούρ είναι ο αγώνας δρόμου 10 χλμ για εθνοπαρασημιακούς, κίβος και τακτικούς τους Πάγου Κινκιάι, Sattar Henry & Πάγου Ρουαλόντ (από την Volkswagen Running Team) οι κατοικούντες την 1η, 2η και 3η θέση αντίστοιχα και στις γυναίκες, 3η θέση η Καταρίνα Αλφονσάουλο (από την Runner Magazine) για μικρό έθελοντή, δεύτερη η Φάιτς Ελντζίγι (από την Team Gamini Greece) και 3η η Σιελία Αλντζίγιόβιτς (Από Ρουάντα).

Ο ιδανικός εκδοτικός της ημέρας, προσέγγισε με το Pasta light της Melissa που αποτελείται από πατάτες, και πρύσινο, επιδόθηκε την απειροπύρνη εκτύπωση σε όλους τους όμοιους, αλλά οι εκδόσεις του της εκδόσεις από, οι εκδόσεις το γόπο της ημέρας

[illegible]

Επί 25 g/μ. ανεπίτρεπτο (όχι η Κατάσταση Πρωτοτύπου, και ηρ ελπίδα του Μανώλη)· ακόμη και η Κορσική Αρτοποιία (και ουσία Ρυθμ. Magazine). Εξαίρετος, ανόητος, ότι 25g/μ. ανεπίτρεπτο και στη Volkswagen Running Team, γα, ουγγ. Απομύκ και ηρ Νέοις Λυμ. Γενικά, οι ανεπίτρεπτο γα πόδια.

Στον παλαιότερο ομιλία των Ελλήνων συμμετείχαν πάνω από 60 εκπαιδευτές ομιλίες μελέτες στις οποίες αυτή της έλλειψης με εγρήγορση την Κοινωνία, όπως της Under Armour, Greece, της Alfa Protein με τον εκπαιδευτή κώστα Γαλατσόπουλο να είναι παρόν για τους εκπαιδευτές δρομίες της DMG, της αθλητικής επίδοσης της Alfa Bank/Visa με παρόντα συμμετείχε και το πρώτο εκπαιδευτή των Σπυριδών, ο οποίος είχε παρουσιάσει και για τον επόμενο χρόνο εκπαιδευτή του ομιλία.

η/της και (χρησάρι) (βόλευον) ως της επαρκούς επιδόσεως, άνω της πρώτης θέσης κατάθεσε η CD Swimming/Amateur Mutation, την δεύτερη θέση η Kallithea Action Training και την 3η θέση η Vollerwagner Running Team. Α/2) οι οργανωτές ενόψει των σπάνιων περιπτώσεων έκτακτων και αναγκαστικών, στην ημερίδα ταξίδια 12-17, των χορηγών η Ε.Ο. του ομίλου των Εργαζομένων ΕΚΕ «Ε.Ο. Αθλητισμός των Αιγών».

Τους αθλητές του Spitzes Mini Marathon παρακολουθεί ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Γιώργος Καραβίτης που συνοδεύει όλους τους αθλητές για την απομέτρησή τους.

Η Κρήνη & Πρόεδρος της Οργάνωσης Έπαινος, Δρ. Μαρίνα Λιζα Κουμαρίλη θέλω να «τα μοιράσω» το κομμάτι που μοιράει από τον χώρο, το Spiritus Mundi, επιβεβαιώνει τη θέση «η ζωή που με έζησες με έχουν τις αποδείξεις» επιβεβαιώνει και μετά γι' αυτό το σημείο. Οι δόξες με ευχαριστήματα είναι από ανθρώπους στην άκρη διαδρομής του σπινθηρικού, τους κοίταζες του σπινθηρικού, το ίδιο έπαινος, τους επιβεβαιώνει αλλά και τους χαρίζεις για τη διαδρομή που έπαινος. Τα περιγράψω είναι το ταξίδι από 9-11 Οκτωβρίου 2020 για τον επανεισαγωγή 10 ετών του Spiritus Mundi Μαρτσίου.

WEB

YOUTH
PLATFORM.gr

Home Ζωή Style Pop Culture Δράση Φοιτητής

Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από Ποτέ!



Τα γιορτινά τους φόρεσαν για ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη εκδοχή του Spetses Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 9η φορά στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού.

Κείμενο: Δελτίο Τύπου
Ημερομηνία: 03 Οκτωβρίου 2019

Το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώντας το μπότο της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή».



Για μία ακόμη χρονιά, ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα σε Ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές, όπως οι Γιάννης Δρυμωνάκος, Στέφανος Δημητριάδης, Μιχάλης Καραμοίρης, Δημήτρης Κουλούρης, ο Κώστας Γκελαούζος, ο Γρηγόρης Σουβατζόγλου, Παναγιώτης Τριβιζάς, Κρίστολ Βουρνά, Κλελία και Άννη Πανταζή, Νόρα Δράκου, Μαρία Μπόζη, Ραφαηλίνα Κλωναρίδου, Τζέλη Σκαρλάτου, Ελισάβετ Πεοιρίδου, Γιώτα Βλαχάκη, Αναστασία Μαρινάκου, Ευαγγελία Πλατανιώτη, Ανθού Κυριακοπούλου και η Κωνσταντίνα Γιαννοπούλου. Στη διοργάνωση συμμετείχε για 9η συνεχή χρονιά και ο παραολυμπιονίκης Μάκης Καραράς, η παρα κολυμβήτρια Έφη Γκουλή, ο παρα-ποδηλάτης Νίκος Παπαγγελής και ο Σύλλογος «Ιωνιάς- Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑΜΕΑ».



Το εκπληκτικό τετράημερο του μεγαλύτερου multi – sport event της Ελλάδας ξεκίνησε την Πέμπτη 3 Οκτωβρίου με καθαρισμό του βυθού των Σπεσιών από εθελοντές και δύτες μαζί με καταξιωμένους αθλητές και την ομάδα της Biotherm. Την Παρασκευή 4 Οκτωβρίου, το απόγευμα, στην παραλία του Αγίου Μάμα ολοκληρώθηκαν οι παιδικοί κολυμβητικοί αγώνες 150 μ. & 300 μ. με την εταιρεία «Μπάμπα Στάθης» να προσφέρει τα κεράσματα του σε μικρούς και μεγάλους. Η μέρα ολοκληρώθηκε με την Blue Hour Yoga από την Αλεξάνδρα Ρίζου στην Πλατεία Ποσειδωνίου που για τους σκοπούς της διοργάνωσης είχε στηθεί ένα μοναδικό αίθριο με ειδικό φωτισμό από τον Μέγα Χορηγό της διοργάνωσης BWIN, δημιουργώντας μία μοναδική ατμόσφαιρα και photo opportunity.



Ο άστατος καιρός του Σαββάτου και τα πολλά μποφόρ μετέφεραν τους κολυμβητικούς αγώνες, στον Άγιο Μάμα, με τον πρεσβευτή του αγώνα Γιάννη Δρυμωνάκο να συμμετέχει εκτός συναγωνισμού στα 1500M τερματίζοντας πρώτος μαζί με τον σπουδαίο Σάββα Θωμόγλου από την ομάδα της LG, Ολυμπιονική στους Ολυμπιακούς Αγώνες Νέων του 2018, ενώ στα 3 χλμ. πρώτος ήταν ο Λάμπρος Γκουντούμης (ομάδα CB Swimming/Herbalife Nutrition). Την πρωτιά στις γυναίκες στα 3χλμ είχε επίσης η ομάδα της CB Swimming/Herbalife με την Ναού Δήμητρα να κερδίζει τον αγώνα. Στα 5 χλμ. την πρώτη θέση πήρε ο Δημήτρης Μάρκος (CB Swimming/Herbalife Nutrition), και αντίστοιχα στις γυναίκες η Βίκυ Κουβέλη. Η πολυπληθής ομάδα της Arla Protein κέρδισε το χάλκινο μετάλλιο από τον Γρηγόρη Σουβατζόγλου στα 5χλμ και πρωτίες στις ηλικιακές τους κατηγορίες από την Στέλλα Αλεξανδρίδου, Αφροδίτη Γιαρένη, Παντή Παντελή, ενώ ο επικεφαλής της ομάδα Δημήτρης Κουλούρης έκανε racing τον αγώνα των 3χλμ. Μετά την ολοκλήρωση των κολυμβητικών αγώνων, άπαντες διασκέδασαν στο Spetses SUP event by BIC®.



Στη συνέχεια η δράση μεταφέρθηκε στην πλατεία Ποσειδωνίου με τους παιδικούς αγώνες 500 μ. και 1000 μ., όπου λιλιπούτειοι δρομείς έτρεξαν για καλό σκοπό για να ενισχύσουν τον σύλλογο «Αμυμώνη». Για τους πιο μεγάλους φίλους του Spetses Mini Marathon το βράδυ του Σαββάτου έγινε ο αγώνας δρόμου 10 χλμ. με έντονο συναγωνισμό, πάθος και τελικά τους Γιώργο Κοκκαλά, Sutton Henry & Γιώργο Ρουκλιώτη (από την Volkswagen Running Team) να κατακτούν την 1η, 2η και 3η θέση αντίστοιχα και στις γυναίκες 1η βγήκε η Κατερίνα Ασημακοπούλου (ομάδα Runner Magazine) με ρεκόρ διαδρομής, δεύτερη η Γιώτα Βλαχάκη (ομάδα Team Garmin Greece) και 3η η Στέλλα Αλεξανδρίδου (Arla Protein).



Ο ιδανικός επίλογος της ημέρας γράφτηκε με το Pasta Night της Melissa που αποζημίωσε μικρούς και μεγάλους και έδωσε την απαραίτητη ενέργεια σε όλους τους δρομείς, ειδικά σε εκείνους που την επόμενη μέρα θα έκαναν το γύρο του Νησιού.

Η Κυριακή ξημέρωσε με χιλιάδες δρομείς να στέκονται στη γραμμή εκκίνησης για τους αγώνες δρόμου των 25 χλμ. και των 5 χλμ. Τελικά, οι πρωταθλητές του στίβου Θάνος Καλόκος και Αναστασία Μαρινάκου, μέλη της Team Garmin Greece πήραν την πρώτη θέση στο πεντάρι εγκαταλείποντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την σειρά Garmin Run Series. Στα 25 χλμ. νικητές ήταν ο Χαράλαμπος Πιτσόλης από την ομάδα του Μακεδονικού Χαλβά και η Κατερίνα Ασημακοπούλου (ομάδα Runner Magazine). Εξαιρετικές επιδόσεις στα 25K σημειώθηκαν και από την Volkswagen Running Team με τους Γιώργο Λουφέκη και την Νάντια Σιντζανάκη να κατακτούν το ασημένιο μετάλλιο.

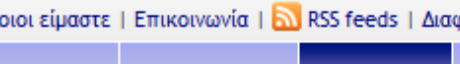


Στον πολυπληθή αγώνα των 5K συμμετείχαν πάνω από 90 εταιρικές ομάδες ανάμεσα στις οποίες αυτή της BWIN με αρχηγό την Κατερίνα Δαλάκα, της Under Armour Greece, της Arla Protein με τον πρωταθλητή Κώστα Γκελαούζο να κάνει racing για τους ερασιτέχνες δρομείς, της DHL, της «Μπαμπα Στάθης» και της Alpha Bank/Visa με μεγάλη συμμετοχή από το τοπικό κατόστημα των Σπετιών, η οποίοι είχαν μεριμνήσει και για τον σχεδιασμό των μεταλλίων του αγώνα. Υπήρχε και ξεχωριστή βράβευση για τις εταιρικές επιδόσεις, όπου την πρώτη θέση κατέλαβε η CB Swimming/Herbalife Nutrition, την δεύτερη θέση η Kallistos Action Training και την 3η θέση η Volkswagen Running Team.



Λέξει να σημειωθεί επίσης ότι στον αγώνα των 5K διπλασιάστηκαν οι συμμετοχές στην ηλικιακή κατηγορία 12-17, που χορήγησε η LG στο πλαίσιο του προγράμματος EKE "LG Αθλητές του Αύριο".

WEB


Δευτέρα, 14 Οκτωβρίου 2019

Ποιοι είμαστε | Επικοινωνία | RSS feeds | Διαφημιζαίτε
Αθήνα 25°C 
Θεσσαλονίκη 20°C 

ΑΡΧΙΚΗ	ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	ΕΙΔΗΣΕΙΣ	ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΑΓΓΕΛΙΕΣ	ΚΑΛΗΜΕΡΑ
------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------

Οι διακοπές της ζωής σας

Κλείστε μια θέση στον παράδεισο



Επικαιρότητα: [Εκλογές - Τζόκερ - Σεισμός](#)

[Αρχική Σελίδα](#) > [Ειδήσεις](#) > [Αθλητικά](#) > [Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από ποτέ](#)

Ειδήσεις



Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από ποτέ

Κατηγορία: Αθλητικά - Πηγή άρθρου: gazzetta.gr
8/10/2019 10:22:00 πμ

 Μου αρέσει! 0

 Tweet



Το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώντας το μόντο της διοργάνωσης «**Νίκη Είναι η Συμμετοχή**».

[Home](#) / [Tutorials](#) / [Speakes Mini Marathon 2019: Ηολιδαγενοισι](#)

Speakes Mini Marathon 2019: Ηολιδαγενοισι

3 likes

Christian Dior Sauvage EDT 100ml...

39,90 € 95 €

Aromatizati.com

Etnika Kourtes Anisomirini

astraklis

Το γιορτάδι τους φέρσαν για ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδεχθήκαν την καλύτερη εκδοχή του Speakes Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 9η φορά στο πενήνταχρονο νησί του Αργοσαρωνικού. Το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου κολύβηδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Speakes Mini Marathon. Βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και πρώτως το μέσο της διοργάνωσης -Ηλικία Είναι η Συμμετοχή-.

Για μία ακόμη χρονιά, ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα οι Ολυμπιονίκες και καταξιωμένοι πρωταθλητές, όπως οι Γιάννης Δρυμινάκος, Στέφανος Δημητριάδης, Μιχάλης Καλαμαράς, Δημήτρης Κουλιούρης, Κρίσταν Βουρνά, Κλέλια και Άννη Παναγιώ, Νόρα Δρέκου, Μαρία Μπέζα, Ροζαρήλινα Χλουναρίδου, Τζέλη Σκαρλάτου, Ελισάβετ Πασιρίδου, Γιώτα Βλατάκη, Αναστασία Μαρινάκου και Ευαγγελία Πλατανιάτη. Στην διοργάνωση συμμετείχε για 9^η συνεχή χρονιά και ο παρολυμπιονίκης Μάκης Καλαράς, η παρακολυμπήτρια Έφη Γκαυλή, ο παρα-ποδηλάτης Νίκος Παπαγγελής και ο Ξύλναλος -Ιωνάς- Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑΜΕΑ-.

Το εκλητικό τετράημερο του μεγαλύτερου multi - sport event της Ελλάδας ξεκίνησε την Πέμπτη 3 Οκτωβρίου με καθιερωμένο του βύθιο τον Ίπτανο από εθελοντές και δύτες μαζί με καταξιωμένους αθλητές και την ομάδα της Biotherm. Την Παρασκευή 4 Οκτωβρίου, το απόγευμα, στην παραλία του Αγίου Μάμα ολοκληρώθηκαν οι παιδικόι καλυμθητικοί αγώνες 150 μ. & 300 μ. με τον Μάριμα Σπύδη να προσφέρει τα κέρατά του οι μακρόν και μεγάλν. Η μέρα ολοκληρώθηκε με την Blue Hour Yoga από την Αλεξάνδρα Ρίζου στην Πλάτεια Πασιριδίου που για τους σκοπούς της διοργάνωσης είχε στείλει ένα μοναδικό σάβρα με εικόνα φωτισμού από τον Γρηγόρη Χαρήν της διοργάνωσης BWIN, δημιουργώντας μία μοναδική ατμόσφαιρα και photo opportunity.

Ο άσπασ κορμός του Στέλιου από τα πολλά μαγιάρ μετέφεραν τους κολλητήριους αγώνες, στο Άντι Μάιρ, με τον προέδρό του αγώνα Γάβριλ Δραμάνιζο να συμμετέχει εκτός αναγνώρισης στα 15000 τετραγώνια άρματος μαζί με τον σπουδαίο Στέλιο Βαγγέλιου από την ομάδα της LG, Ολυμπιονίκη στους Ολυμπιακούς Αγώνες Νέων του 2006 και στα 3 χρόνια, πρώτος στην Αλβανία Γκέρμαν Γκαϊόβι (γαϊόβι CSwimming/Herbalife Nutrition). Την πρώτη θέση νίκησε στα 300μ επί ελπίου η ομάδα της CSwimming/Herbalife με την Νερά Δάφνη να κερδίζει τον αγώνα. Στο 5 κίλ, την πρώτη θέση πήρε ο Σπύριδης Μάρκος (CSwimming/Herbalife Nutrition), και αντίστοιχα στις γυναίκες η Βίκυ Κουκούλη. Η πολυηθελής ομάδα της Arla Protein κέρδισε το καλύτερο μέταλλο από τον Γρηγόρη Τσιζέλιου από στα 5κμ και πρώτης στις ηλικιακές τους κατηγορίες από την Στέλλα Αλεξάνδρη, Απορριτή Παντίνη, Παντίνη Ντελτίς ενώ ο επικρατής της ομάδας Δημήτρης Κουλαρίδης έκανε pacing τον αγώνα του 5κμ. Μετά την ολοκλήρωση των κολλητήριων αγώνων, άποντες διασκέδασαν στο Spares SUP event με RICE.

Στη συνέχεια η δράση μεταφέρθηκε στην πλατεία Πρωτοσύτου με τους παιδικούς ηλικίας 500 μ. και 1000 μ., οι οποίοι ακολουθώντας τους τραγουδούσαν για καθόλου χρόνο να εισέλθουν στην πλατεία – δρόμο – δρόμο. Στη τους με τη μεγάλη φωνή τους *Spesetis Mimi Marathon* το βράδυ του Σάββατου 19 Αυγούστου 2010, όπου οι 1000 μ. έφτασαν στην πλατεία, καθώς και τα παιδιά τους. Τσιουρίνα Κωνσταντά, Sutton Henry & Πουκιάδης Γεώργιος (από την ομάδα της Volkskammer Greece) που κατοικούν στην 1^η, 2^η και 3^η θέση αντίστοιχα και τους χαιρετάει: 1^η Έλκη η Κατερίνα Αλαφροπούλου (ομάδα Runner Magazine) με χερσά φέρει φέρει, δεύτερη η Τζένη Βλαχάκη (ομάδα Team Garmis Greece) και 3^η η Στάλια Αλαφροπούλου (Aria Protein). Στο 10^ο τοποθετεί ο κούρσις η Νάντια Ράπτη και ο Γιάννης Νικολάος καθώς και η Ευαγγελία Τσιουρίνα.

Ο ιδανικός επίλογος της ημέρας γράφτηκε με το Pasta Night της Melissa που αποζημιώνει μικρούς και μεγάλους και δίνει την απαραίτητη ενέργεια σε όλους τους δρομείς, ειδικά σε εκείνους που την επόμενη μέρα, θα έκαναν το γύρο του Νησιού.

Η Κυριακή ξεκινάει με κλήσεις δρομείς να στέκονται στη γραμμή εκκίνησης για τους αγώνες δρόμου των 25 χλμ., και των 50 χλμ. Ταχύοι οι πρωταθλητές του στίβου είναι οι αμερικανοί σκυτοδρόμοι Μαγκνάλια, μπάτ της Team Gamma, Greece είχαν την πρώτη θέση στο πενήντα εκατόχρονο, τον καλύτερο δυνατό χρόνο τον ακριβή Runner Series. Στα 25 χλμ., νικήσε στην Αρκαδοχώρα Πυθαγόρας από την ομάδα του Μακεδονικού Χωλάδα και η Κατερίνα Αναγνωστοπούλου (ομάδα Runner Magazine). Εξαιρετική απόδοση στα 25K επιδείνωσε και από την ομάδα της Volkskammer Greece με τους Γιώργο Ασπασόη και τον Νάντη Τζιντζάνη να κατατούνται το σημείο μετάλλευ. Στον πολύ δύσκολο αγώνα των 25Κ συμμετείχε και ο γνωστός ερασιφίλης Ρένος Ρούτας

Στον πολυπληθή αγώνα των 5Κ συμμετείχαν πάνω από 90 εθνικές ομάδες ανάμεσα στις οποίες αυτή της Ελληνικής με αρχηγό την Κατερίνα Δαδούκα, αλλά και πλήθος celebrities όπως η Σίστα Δούκα με τον σύζυγό της Μιχαήλ Χατζηγιαννάκη, η Πόπη Τσαπανίδου, η Τζένη Μελέτη με τον Σπύρο Μαργαρίτη, ο Γιώργος Αγγελυστόπουλος, η Νικολέττα Ράλλη, ο Δημήτρης Πέτρου, η Όλγα Φαρμάκη και η Γωγώ Φαρμάκη καθώς και η Ιερώνα Τσαμάρη.

Τους αγώνες του Spetses Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καπράλος που συνηγόρησε όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους.

Η Ιδρυτρια & Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα - Λύδια Κουταρτζή, η-
«Για μια ακόμη χρονιά το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το Spetses Mini
Marathon επιβεβαιώνει τη γρήνη και την ελπίε του, με τις Έξι Έκδοχες να έχουν τη
περισσότερες επικοινωνίες από ποτε ή» αυτό το τρέξιμο. Οι έξι Έκδοχες να επιστρέφουν
όλους τους συνεισφέροντες από διάφορα μέρη του αγώνα, τους κατοίκους του νησιού
το Δίκοι Σπέρτες, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθεια
του. Ο φετινός αγώνας έδωσε την πήχη ακόμα πιο ψηλά, ενώνει τον απεικονιστικό
αγώνα που θα γίνει τον χρόνο, με τη συμπλήρωση των 10 ετών του Spetses Mini
Marathon», δήλωσε η Ιδρυτρια του θεσμού και Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής.

WEB

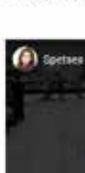
[illegible]

Η πολυετής εκδήλωση της Acta Protina εδράζεται σε πρόταση μετέλλας από τον Γερμανό Στρατηγό/Πολεμικό από θαλάσσι και κρημνίζει στις φλόγες τους καταρριφθέντες από την Στάλιν Αλεξάνδρην, Αρσένιο Γκαρλίν, Πανή Παρτσί, ενώ ο επικρατής της οκάου Αρσένιο Κουλίτσκι βυθίζεται ραγίζοντας τον αγώνα των 22ημ. Μετά την ολοκλήρωση των καθυστερημένων αγώνων, άμεσα διακομίζεται στο Sports SUP event by ABC.



Στη συνέχεια η πρόσφατα μεταφρασμένη στην κλασσικά Ποσειδωνία με τους επιβλητικούς αγώνες 500 μ. και 1000 μ., όπου ολοκληρώθηκε δραματικά η νίκη για τον σκάκι για να συνεχιστεί τον επόμενο α Αρσένιο.

Για τους πιο μαχητικούς αγώνες του Sports Mini Marathon το βράδυ του Σαββάτου έγινε ο αγώνας δοκίμιος με 24μ. και έπαινο υποκαρπύσει, πόθος και ισχύος της Εύροια Κοσμάκη, Σάββα Παύλη & Εύροια Ρουσσώλη (από την Νότιο-Ανατολή Ρωσία, Τσεχία) να κατακτήσει την 2η και 3η θέση αντίστοιχα και στις γυναίκες η Σβέτλα η Κατρίνα Αρσένιο-Κουλίτσκι (απόδο Russian Magazine) με μικρό διαφορά, δεύτερη η Εύροια Παρτσί (απόδο Team Garmian Greece) και 3η η Στάλιν Αλεξάνδρην (Acta Protina).



Ο διοργανιστής της ημέρας γράφτηκε με το Festa Night της Melissia και υποδέχθηκε μερικά και μετέλλας και έδωσε την απαραίτητη ενίσχυση σε όλους τους δοκίμιους, αφού σε εκείνη του την εκδήλωση μέρη, θα έπαινε το γύρο του Νομού.



Η Κερκυρική Εστία έγινε με χιλιάδες δοκίμιους να στέκονται από την γραμμή εκκίνησης για τους αγώνες δοκίμιος των 22 ημ. και των 5 ημ. Τελικά, σε παραβίαση του αγώνα όσον αφορά και Αρσένιο Κουλίτσκι, μετά την Τετάρτη Garmian Greece πήλανε την Αρσένιο Νότιο από παντοία εγκαταστάσεις με και καλύτερο τρόπο την σειρά Γκαρλίν.

Στις 25 ημ. κυριάρχησαν ο Χαρόλαμος Πουλιός από την ομάδα του Μακαδόκιου Χαλάρου και η Κατρίνα Αρσένιο-Κουλίτσκι (απόδο Russian Magazine). Εξαιρετικές επιδόσεις στα 25μ σηματοδότησαν και από την Νότιο-Ανατολή Ρωσία με τους Γκαρλίν Αρσένιο και την Νότιο Στρατηγό να κατακτήσουν το ασημένιο μετάλλιο.

Στην τελευταία αγώνιστη των 25μ σηματοδότησαν από τον 2ο επικρατές ομάδα ανάμεσα στις σκάκι από την Εύροια με ασημένιο την Κατρίνα Δολιά, την Ένδο Αρσένιο Γκαρλίν, της Acta Protina με τον Αρσένιο Κουλίτσκι στην φεσάκι καταρριφθέντες τα 12, τον Στρατηγό η Λέο του Αρσένιο Στρίλκο, και της Alpha Beta, Νότιο με μεγάλη επιτυχία από το παλαιό κατακτητές των Στρίλκο, η οποία έδωσε μαχητικότητα και για τον επόμενο των μετελλέων του αγώνα.

Υπόψη και θεμελιώσης βελτίωση για τις επικρατές επιδόσεις, όπου την πρώτη θέση κατέλαβε η CW Sailing Ελβετία Νουβίλια, την δεύτερη θέση η Kallisto Αρσένιο Τσίλινγκ και την 3η θέση η Νότιο-Ανατολή Ρωσία Τσεχία. Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι στον αγώνα των 25μ σηματοδότησαν οι συμμετέχοντες στην φεσάκι καταρριφθέντες τα 12, τον Στρατηγό η Λέο του Αρσένιο Στρίλκο, και της Alpha Beta, Νότιο με μεγάλη επιτυχία από το παλαιό κατακτητές των Στρίλκο, η οποία έδωσε μαχητικότητα και για τον επόμενο των μετελλέων του αγώνα.

Υπόψη και θεμελιώσης βελτίωση για τις επικρατές επιδόσεις, όπου την πρώτη θέση κατέλαβε η CW Sailing Ελβετία Νουβίλια, την δεύτερη θέση η Kallisto Αρσένιο Τσίλινγκ και την 3η θέση η Νότιο-Ανατολή Ρωσία Τσεχία. Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι στον αγώνα των 25μ σηματοδότησαν οι συμμετέχοντες στην φεσάκι καταρριφθέντες τα 12, τον Στρατηγό η Λέο του Αρσένιο Στρίλκο, και της Alpha Beta, Νότιο με μεγάλη επιτυχία από το παλαιό κατακτητές των Στρίλκο, η οποία έδωσε μαχητικότητα και για τον επόμενο των μετελλέων του αγώνα.

Τις αγώνες του **Spetses Mini Marathon** παρακολούθησε ο **Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Κασαβίτης** που απευθύνει λόγια υποστήριξης για την προσπάθειά τους.

Η **Πρόεδρος** ή **Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα - Δέσπο Κουρεμπίδη** δήλωσε: «Για μία ακόμη χρονιά οι κυρίες **multi sport** είναι της μίας, το **Spetses Mini Marathon** επιβεβαιώνει τη φήμη και τον αξία του, αν οι **Σπείτες** να έχουν τις περισσότερες επισκεψίμες από ποτέ γ' αυτό το τριήμερο.



Εκεί φέρεται να πραγματοποιήθηκε έλαση δοκας ανάρτησης στην άρτια δοκονάρτηση του αγώνα, τους καλωσόρισε τον νικητή, το **Δόξιο Σπέντριν**, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθειά τους. Σας περιμένουμε όλους το **Σαββατοκύριακο 9-10 Οκτωβρίου** όπου για τον τελευταίο αγώνα το **επίσητο** του **Spetses Mini Marathon**.

[illegible]

WEB

MENU

novasports.gr

f

t

@

📺

👤

🔍

Αρχική > ΑΛΛΑ ΣΠΟΡ

TAGS ΕΛΛΑΔΑ

Απόλυτη επιτυχία για το Spetses Mini Marathon (video)

Για ένατη συνεχόμενη χρονιά, το νησί των Σπετσών φόρεσε τα γιορτινά του.

ΤΩΡΑ ΔΕΝ ΧΑΝΕΙΣ ΠΟΤΕ ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΗΣ ΣΟΥ ΟΜΑΔΑΣ!

11/10/2019 - 20:09

Spetses Mini Marathon.

f

t

☎️

💬

✉️

💬 0

betshop.gr

Στηρίζουμε ως

«Μεγάλος Χορηγός»

τον αθλητισμό

X ΜΑΘΕ ΠΩΣ

Για ένατη συνεχόμενη χρονιά, το νησί των Σπετσών φόρεσε τα γιορτινά του.

Διαφορετικές χώρες συμμετείχαν στο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώντας το μότο της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή».

σε προστατεύει

VIDEOS >

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και αγωνίστηκαν δίπλα σε Ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές.

PEOPLE GREECE > ΚΑΛΗ ΖΩΗ

9ο Spetses Mini Marathon: Ήμασταν εκεί!

Το αθλητικό γεγονός των Σπετσών έχει γίνει πλέον θεσμός και κάθε χρόνο συγκεντρώνει συμμετέχοντες από όλων των κόσμων, καθώς και Έλληνες celebrities έτοιμοι να «κάνουν» πρώτος την κορδέλα – σύμβολο νίκης.

1 2 3 4

Από Φανή Πλωτασοπούλου | 12 Οκτωβρίου 2019

Ήταν Οκτώβριος του 2011 όταν κάποιοι λίγοι άνθρωποι με κοινή αγάπη για τον αθλητισμό και την ευγενή φιλοξενία, και προσέλαβαν τη Μαρίνα Λιδα Κουταριέλλη, αποφάσισαν να ταξιδέψουν μέχρι τις Σπέτσες και να διοργανώσουν εκεί το πρώτο ετήσιο Spetses Mini Marathon. Οχτώ χρόνια μετά, οι ίδιοι άνθρωποι ήταν ξανά εκεί. Με μια διαφορά: Το φετινό Spetses Mini Marathon αποτέλεσε το «talk of the town» αθλητικό γεγονός, μετράοντας σχεδόν 20.000 παρευρισκόμενους.

«ΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ»

Το Spetses Mini Marathon πραγματοποιήθηκε το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στις όμορφες Σπέτσες, ενώ το μέτο της συνολικής διοργάνωσης ήταν «Νίκη είναι η συμμετοχή». Όσο για τους συμμετέχοντες: Άρρεα και αναφέρουμε ότι προέρχονταν από 42 διαφορετικές χώρες, δίνοντας στο αθλητικό event κοσμοπολίτικο χαρακτήρα. Ένα ακόμη από τα θετικά του συγκεκριμένου multi-trip event είναι ότι μπορείς να συναντήσεις κρασίτζηδες αθλητές να τρέχουν στα 5 χλμ. ή να κόκκινουν στα 1.500 μ. δίκλα σε καταξιωμένους επαγγελματίες και Ολυμπιονίκες. Με δυο λόγια, το Spetses Mini Marathon είναι κόλαση.

1 από 15

ΔΙΑΣΗΜΣ ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ

Από το φετινό Spetses Mini Marathon δεν έλειψαν οι Έλληνες celebrities. Κάποιοι από αυτούς διαγωνίστηκαν και άλλοι υπήρξαν με την παρουσία τους τους συμμετέχοντες. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε την Πόπη Τσατσάκη, την Τζένη Μελιτά με τον σύζυγό της, Σπύρο Μαργαρίτη, τη Νικολέττα Πάλλη, την Κίστεν Σπυριδοπούλου με τη Χριστίνα Παλιού, τη Ζένα Δούδα με τον σύζυγό της, Μιχάλη Χατζηγιάννη, τον σχεδιαστή μόδας Αλέξη Πέτρου, τις αδελφές Φαράκη, τον ηθοποιό Ρίνο Ράια, την κυριότα κοπέλα του Σανρίνο, Κατερίνα Λαδάκη, καθώς και τον διαγωνιζόμενο του Σανρίνο 1, Κίστεν Λαγγενστάουκ. Επίσης, εκεί συναντήσαμε την παρουσιάστρια Ευαγγελία Τοπαλίδου, τη fashion designer Νάντια Ρίτση αλλά και τον πρόεδρο της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρο Κουτράλη, που παρακολούθησε τους αγώνες και εν συνεχεία συνεχάρη όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους. Είχαν όλοι την ίδια ευχάριστη διάθεση να διασχίσουν τη διαδρομή για πάει ένα βήμα παραπέρα, όπως πράγματι συνέβη, γιατί όταν μιλάμε για το Spetses Mini Marathon, δεν μιλάμε μόνο για ένα ακόμη καλά οργανωμένο αθλητικό γεγονός, αλλά για ένα πιστό-φαντικό με θία τη θάλασσα και συντροφιά τους αγαπημένους μας ανθρώπους!



1 από 22

H «ΨΥΧΗ» ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΣΗΣ

Ο επίλογος στην ιδιότητα του θεσμού και πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Μαρίνα Λύδα Κουτράλη: «Είς μία ακόμη χρονιά το κορυφαίο multi-sport event στην χώρας, το Spetses Mini Marathon, επιβεβαίωσε τη φήμη και την αξία του με τις Σπέτσες να έχουν την παραδοσιακή επωνυμία από ποτέ γ' αυτό το triathlon. Στα έθλια να ευχαριστούμε όλους όσους συνέβαλαν στην άρτια διοργάνωση του αγώνα, τους κατόικους του νησιού, τον Δήμο Σπέτσας, τους εθελοντές, αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθειά τους. Ο φετινός αγώνας έβγαλε τον ήλιο ακόμα πιο φέλι, σόφισε τους επισκεπταί αγώνα, που θα γίνει του χρόνου, με τη συμπλήρωση των 10 ετών του Spetses Mini Marathon».

Φωτογράφοι: Παναγία Καρανικολά, Παναγιώτης Μαυρομάτης, Κώστας Σπασής

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

WEB

THE TOC

TIMES OF CHANGE

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΔΙΕΘΝΗ NEW LIFE ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ PEOPLE & STYLE AUTO

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Spetses Mini Marathon 2019: Χιλιάδες άνθρωποι από 42 χώρες

Τους αγώνες του Spetses Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καπράλος



10 Οκτ. 19 (15:51) [Σχολιάσε το](#)

SHARE THIS

Τα γιορτινά τους φόρεσαν για ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη εκδοχή του Spetses Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 9η φορά στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού. Χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetses Mini Marathon, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώντας το μότο της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή». Για μία ακόμη χρονιά, ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα σε Ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές.

Τους αγώνες του Spetses Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καπράλος που συνεχάρη όλους τους αθλητές για την προσπάθεια τους. Η Ιδρύτρια & Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα - Λύδια Κουταρέλλη δήλωσε: «Για μία ακόμη χρονιά το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το Spetses Mini Marathon επιβεβαίωσε τη φήμη και την αξία του, με τις Σπέτσες να έχουν τις περισσότερες επισκέψεις από ποτέ γι' αυτό το τριήμερο. Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσες συνέβαλαν στην άρτια διοργάνωση του αγώνα, τους κατοίκους του νησιού, το Δήμο Σπετσών, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθειά τους. Σας περιμένουμε όλους το Σαββατοκύριακο 9-11 Οκτωβρίου 2020 για τον επετειακό αγώνα 10 ετών του Spetses Mini Marathon».

dots

SHOW WATER SALES MORE BAZAAR DE A NUMBER



Spetses Mini Marathon 2019: Καλύτερο από Ποτέ!

Το μεγάλο αγώνα του Σπέτσες για τον αθλητικό τουρισμό πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία και με την παρουσία του Προέδρου της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρου Καπράλος, ο οποίος έφτασε στο νησί για να παρακολουθήσει τους αγώνες. Ο Σπύρος Καπράλος, που συνοδεία του Υπουργού Τουρισμού, Νίκου Φλώρου, έφτασε στο νησί για να παρακολουθήσει τους αγώνες. Ο Σπύρος Καπράλος, που συνοδεία του Υπουργού Τουρισμού, Νίκου Φλώρου, έφτασε στο νησί για να παρακολουθήσει τους αγώνες. Ο Σπύρος Καπράλος, που συνοδεία του Υπουργού Τουρισμού, Νίκου Φλώρου, έφτασε στο νησί για να παρακολουθήσει τους αγώνες.



Για μία ακόμη χρονιά, ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα σε Ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές. Τους αγώνες του Spetses Mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καπράλος που συνεχάρη όλους τους αθλητές για την προσπάθεια τους. Η Ιδρύτρια & Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, Δρ. Μαρίνα - Λύδια Κουταρέλλη δήλωσε: «Για μία ακόμη χρονιά το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το Spetses Mini Marathon επιβεβαίωσε τη φήμη και την αξία του, με τις Σπέτσες να έχουν τις περισσότερες επισκέψεις από ποτέ γι' αυτό το τριήμερο. Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσες συνέβαλαν στην άρτια διοργάνωση του αγώνα, τους κατοίκους του νησιού, το Δήμο Σπετσών, τους εθελοντές αλλά και τους χορηγούς για την εξαιρετική βοήθειά τους. Σας περιμένουμε όλους το Σαββατοκύριακο 9-11 Οκτωβρίου 2020 για τον επετειακό αγώνα 10 ετών του Spetses Mini Marathon».



MARATHON 2019

Το μεγάλο αγώνα του Σπέτσες για τον αθλητικό τουρισμό πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία και με την παρουσία του Προέδρου της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρου Καπράλος, ο οποίος έφτασε στο νησί για να παρακολουθήσει τους αγώνες. Ο Σπύρος Καπράλος, που συνοδεία του Υπουργού Τουρισμού, Νίκου Φλώρου, έφτασε στο νησί για να παρακολουθήσει τους αγώνες. Ο Σπύρος Καπράλος, που συνοδεία του Υπουργού Τουρισμού, Νίκου Φλώρου, έφτασε στο νησί για να παρακολουθήσει τους αγώνες.



www.thetoc.gr

11.10.2019

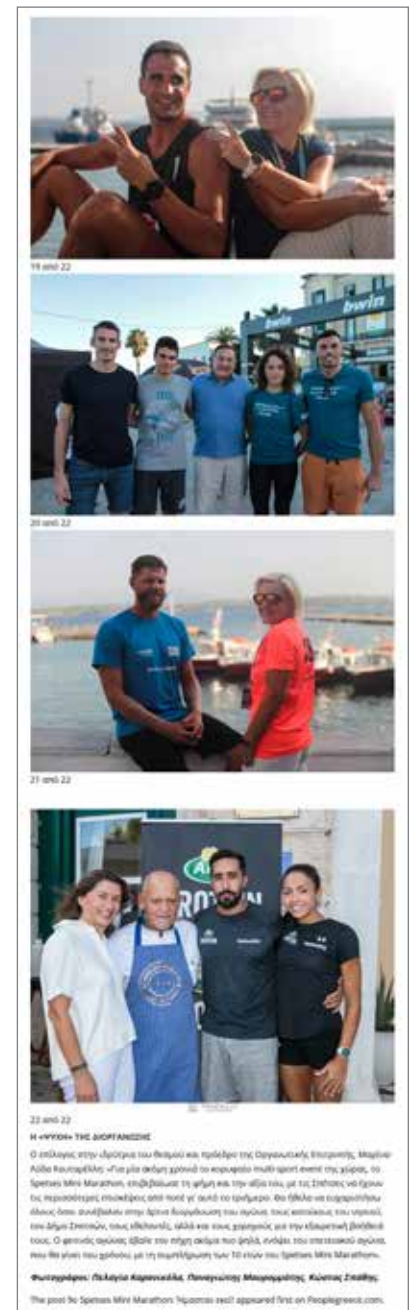
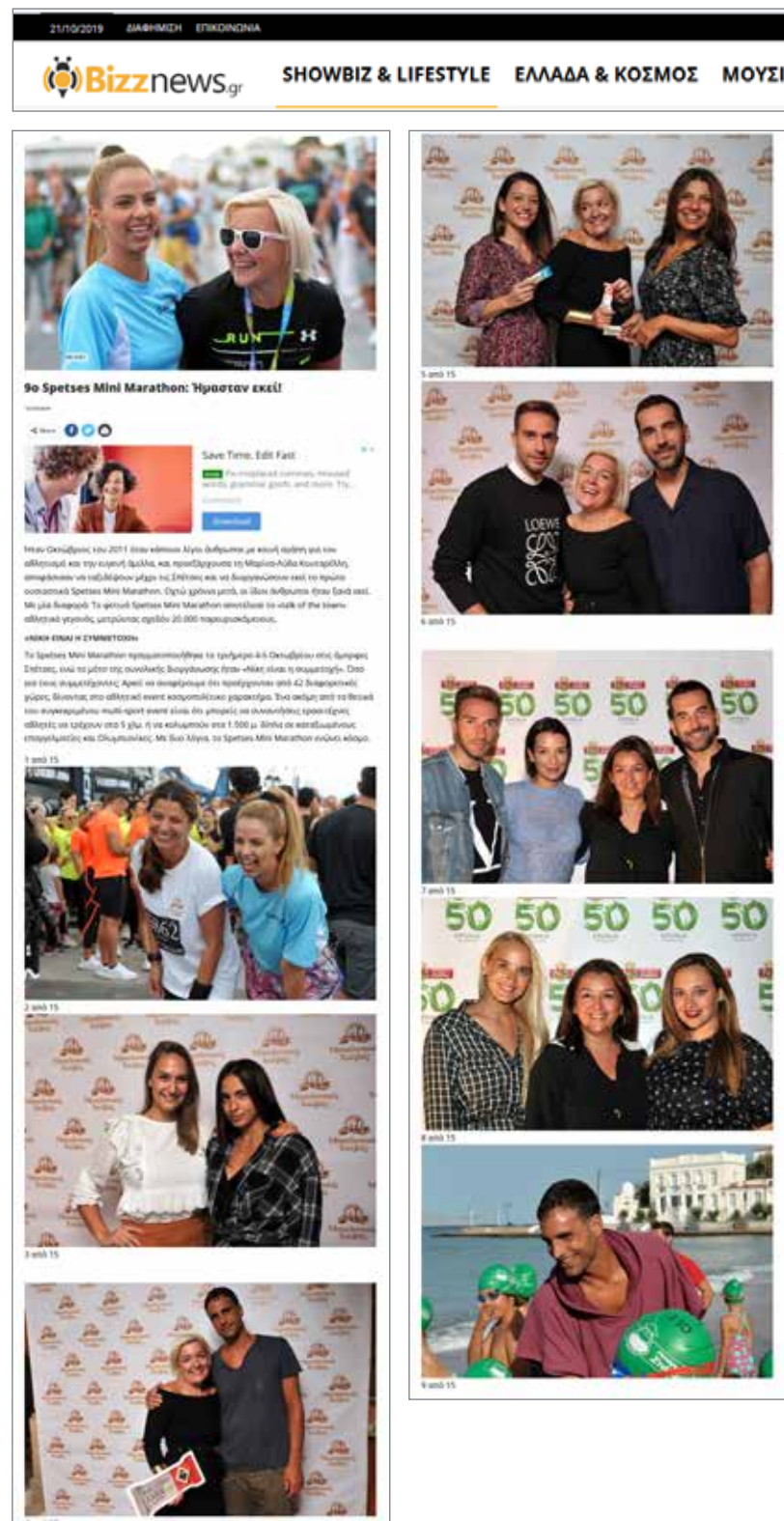
www.thedots.gr

12.10.2019

164

Publicity Report 2019 | 165

WEB



WEB

analítis.gr

“Στον άνθρωπο με κακή γνώση, το θάρος γίνεται θράσος
απλότητα βαναυσότητα και η καλοσύνη γίνεται καλακεία

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣΟΙΚΟΝΟΜΙΑΑΜΑΛΥΣΗΕΠΙΚΑΡΤΩΤΗΣΑΣΑΓΩΓΕΣΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣΤΟΠΙΚΑ ΜΕΛΑΕΠΙΣΤΗΜΗΥΓΕΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣΤΟΥΡΙΣΜΟΣΑΘΛΗΤΙΚΑ

Αθλητικά Νέα



Spetses Mini Marathon: Η 9η Έκδοση Του Μεγαλύτερου Multi-sport Event Στην Ελλάδα

17 Σεπτέμβριος, 2019Αθλητικά Νέα

Μία στροφή πριν την συμπλήρωση δέκα χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα, το 9ο Spetses mini Marathon θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετειών και του ΕΟΤ. Παρουσιάζοντας διαρκή ανάπτυξη από το 2011 και διεθνώς βραβευμένο με πάνω από 35 βραβεία, ο αγώνας αποτελεί μια θεισμό, έχοντας εδραιωθεί στο ετήσιο καλεντάρι της παγκόσμιας φιλαθλικής κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως φίλης αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο ποτό της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή». Στην εφετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5χλμ. by GARMIN Series, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλυψητικά (1.5χλμ., 3χλμ. και 3χλμ) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικοί αγώνες τρέξιματος και καλυψίσης, καθώς και το SUP Event by BIC. Ξεχωριστή θέση στην επιτυχία της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 Σπεσιώτες εθελοντές που δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό καθόλη τη διάρκεια του τριημέριου, καθώς και τα παράλληλα πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα.

backstage24.gr

ΕΛΛΑΣΕΡΩΠΗΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΑΓΟΡΑΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣΤΟΥΡΙΣΜΟΣΤΟΠΙΚΑ ΜΕΛΑΕΠΙΣΤΗΜΗΥΓΕΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣΤΟΥΡΙΣΜΟΣΑΘΛΗΤΙΚΑ



Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και θέσεις για όλους!

Η κορυφαία διοργάνωση για το περίεργο σπλιτ κρημνιστά στην Ελλάδα.

Μετά από 9 χρόνια η διοργάνωση Spetses Mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και θέσεις για όλους! Η διοργάνωση θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετειών και του ΕΟΤ. Παρουσιάζοντας διαρκή ανάπτυξη από το 2011 και διεθνώς βραβευμένο με πάνω από 35 βραβεία, ο αγώνας αποτελεί μια θεισμό, έχοντας εδραιωθεί στο ετήσιο καλεντάρι της παγκόσμιας φιλαθλικής κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως φίλης αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο ποτό της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή». Στην εφετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5χλμ. by GARMIN Series, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλυψητικά (1.5χλμ., 3χλμ. και 3χλμ) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικοί αγώνες τρέξιματος και καλυψίσης, καθώς και το SUP Event by BIC. Ξεχωριστή θέση στην επιτυχία της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 Σπεσιώτες εθελοντές που δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό καθόλη τη διάρκεια του τριημέριου, καθώς και τα παράλληλα πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα.



Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και θέσεις για όλους!

Η κορυφαία διοργάνωση για το περίεργο σπλιτ κρημνιστά στην Ελλάδα.

Μετά από 9 χρόνια η διοργάνωση Spetses Mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και θέσεις για όλους! Η διοργάνωση θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετειών και του ΕΟΤ. Παρουσιάζοντας διαρκή ανάπτυξη από το 2011 και διεθνώς βραβευμένο με πάνω από 35 βραβεία, ο αγώνας αποτελεί μια θεισμό, έχοντας εδραιωθεί στο ετήσιο καλεντάρι της παγκόσμιας φιλαθλικής κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίως φίλης αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο ποτό της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή». Στην εφετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5χλμ. by GARMIN Series, 10χλμ. και 25 χλμ.) και τρία καλυψητικά (1.5χλμ., 3χλμ. και 3χλμ) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικοί αγώνες τρέξιματος και καλυψίσης, καθώς και το SUP Event by BIC. Ξεχωριστή θέση στην επιτυχία της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 Σπεσιώτες εθελοντές που δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό καθόλη τη διάρκεια του τριημέριου, καθώς και τα παράλληλα πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα.

WEB



WEB

[illegible][illegible]

Το πρώτο αθλητικό site
της χώρας για τα νέα της προσφοράς

η **ΔΥΝΑΜΗ**
της ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

Εμείς ενώνουμε τους αθλητές
με τα ιδρύματα στη χώρα

Ενημέρωση: 0697753290, 0697753291, 0697753292, 0697753293, 0697753294, 0697753295, 0697753296, 0697753297, 0697753298, 0697753299, 0697753300, 0697753301, 0697753302, 0697753303, 0697753304, 0697753305, 0697753306, 0697753307, 0697753308, 0697753309, 0697753310, 0697753311, 0697753312, 0697753313, 0697753314, 0697753315, 0697753316, 0697753317, 0697753318, 0697753319, 0697753320, 0697753321, 0697753322, 0697753323, 0697753324, 0697753325, 0697753326, 0697753327, 0697753328, 0697753329, 0697753330, 0697753331, 0697753332, 0697753333, 0697753334, 0697753335, 0697753336, 0697753337, 0697753338, 0697753339, 0697753340, 0697753341, 0697753342, 0697753343, 0697753344, 0697753345, 0697753346, 0697753347, 0697753348, 0697753349, 0697753350, 0697753351, 0697753352, 0697753353, 0697753354, 0697753355, 0697753356, 0697753357, 0697753358, 0697753359, 0697753360, 0697753361, 0697753362, 0697753363, 0697753364, 0697753365, 0697753366, 0697753367, 0697753368, 0697753369, 0697753370, 0697753371, 0697753372, 0697753373, 0697753374, 0697753375, 0697753376, 0697753377, 0697753378, 0697753379, 0697753380, 0697753381, 0697753382, 0697753383, 0697753384, 0697753385, 0697753386, 0697753387, 0697753388, 0697753389, 0697753390, 0697753391, 0697753392, 0697753393, 0697753394, 0697753395, 0697753396, 0697753397, 0697753398, 0697753399, 0697753400, 0697753401, 0697753402, 0697753403, 0697753404, 0697753405, 0697753406, 0697753407, 0697753408, 0697753409, 0697753410, 0697753411, 0697753412, 0697753413, 0697753414, 0697753415, 0697753416, 0697753417, 0697753418, 0697753419, 0697753420, 0697753421, 0697753422, 0697753423, 0697753424, 0697753425, 0697753426, 0697753427, 0697753428, 0697753429, 0697753430, 0697753431, 0697753432, 0697753433, 0697753434, 0697753435, 0697753436, 0697753437, 0697753438, 0697753439, 0697753440, 0697753441, 0697753442, 0697753443, 0697753444, 0697753445, 0697753446, 0697753447, 0697753448, 0697753449, 0697753450, 0697753451, 0697753452, 0697753453, 0697753454, 0697753455, 0697753456, 0697753457, 0697753458, 0697753459, 0697753460, 0697753461, 0697753462, 0697753463, 0697753464, 0697753465, 0697753466, 0697753467, 0697753468, 0697753469, 0697753470, 0697753471, 0697753472, 0697753473, 0697753474, 0697753475, 0697753476, 0697753477, 0697753478, 0697753479, 0697753480, 0697753481, 0697753482, 0697753483, 0697753484, 0697753485, 0697753486, 0697753487, 0697753488, 0697753489, 0697753490, 0697753491, 0697753492, 0697753493, 0697753494, 0697753495, 0697753496, 0697753497, 0697753498, 0697753499, 0697753500, 0697753501, 0697753502, 0697753503, 0697753504, 0697753505, 0697753506, 0697753507, 0697753508, 0697753509, 0697753510, 0697753511, 0697753512, 0697753513, 0697753514, 0697753515, 0697753516, 0697753517, 0697753518, 0697753519, 0697753520, 0697753521, 0697753522, 0697753523, 0697753524, 0697753525, 0697753526, 0697753527, 0697753528, 0697753529, 0697753530, 0697753531, 0697753532, 0697753533, 0697753534, 0697753535, 0697753536, 0697753537, 0697753538, 0697753539, 0697753540, 0697753541, 0697753542, 0697753543, 0697753544, 0697753545, 0697753546, 0697753547, 0697753548, 0697753549, 0697753550, 0697753551, 0697753552, 0697753553, 0697753554, 0697753555, 0697753556, 0697753557, 0697753558, 0697753559, 0697753560, 0697753561, 0697753562, 0697753563, 0697753564, 0697753565, 0697753566, 0697753567, 0697753568, 0697753569, 0697753570, 0697753571, 0697753572, 0697753573, 0697753574, 0697753575, 0697753576, 0697753577, 0697753578, 0697753579, 0697753580, 0697753581, 0697753582, 0697753583, 0697753584, 0697753585, 0697753586, 0697753587, 0697753588, 0697753589, 0697753590, 0697753591, 0697753592, 0697753593, 0697753594, 0697753595, 0697753596, 0697753597, 0697753598, 0697753599, 0697753600, 0697753601, 0697753602, 0697753603, 0697753604, 0697753605, 0697753606, 0697753607, 0697753608, 0697753609, 0697753610, 0697753611, 0697753612, 0697753613, 06977

12

to appreciate the Bwin Proteine and give you the global context, you can see the Bwin Proteine logo.

WEB


ianastasis

Το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!

Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!



Η αναρχία διαρκεί και το Spetses mini Marathon επιστρέφει με περισσότερα αγωνίσματα και δράσεις για όλους!

SPETSES mini MARATHON
bwin
PROTEIN

ODEON
ΣΗΜΕΡΑ
bwin



ΑΘΗΝΑΪΚΟ - ΠΑΚΕΔΟΝΙΚΟ

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

BAKANIA

MAKEDONIA

SPORT

BUSINESS

LIFE

EU

YTEIA

TOYRIZMOS

OTA

PERISIOTERA

READ WITH

easyR

104

Spetses mini Marathon: Η 9η έκδοση του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα

ΣΠΟΡ / Τρίτη 17 Σεπτεμβρίου 2019, 16:40:48 / Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ



Μία στροφή πριν την συμπλήρωση δέκα χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα, το 9ο Spetses mini Marathon θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στο πανέμορφο παραθαλάσσιο νησί της Σπέτσας. Η διοργάνωση θα περιλαμβάνει τρία δρομικά αγωνίσματα (57χλμ. by GARMIN Series, 107χλμ. και 257χλμ.) και τρία κολυμβητικά (1.57χλμ., 37χλμ. και 57χλμ.) καλύπτοντας έτσι τις απαιτήσεις όλων των συμμετεχόντων! Παράλληλα, όπως κάθε χρόνο, θα διεξαχθούν και οι παιδικοί αγώνες τρεξίματος και κολύμβησης, καθώς και το SUP Event by BIC. Ξεχωριστή θέση στην επιτυχία της διοργάνωσης κατέχουν οι 360 σπεσιώτες εθελοντές που δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό καθόλη τη διάρκεια του τριημέρου, καθώς και παράλληλα πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα.



Project

WWW.PROJECTFUTURE.GR






ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ



Σπορ / 38 λεπτά πριν

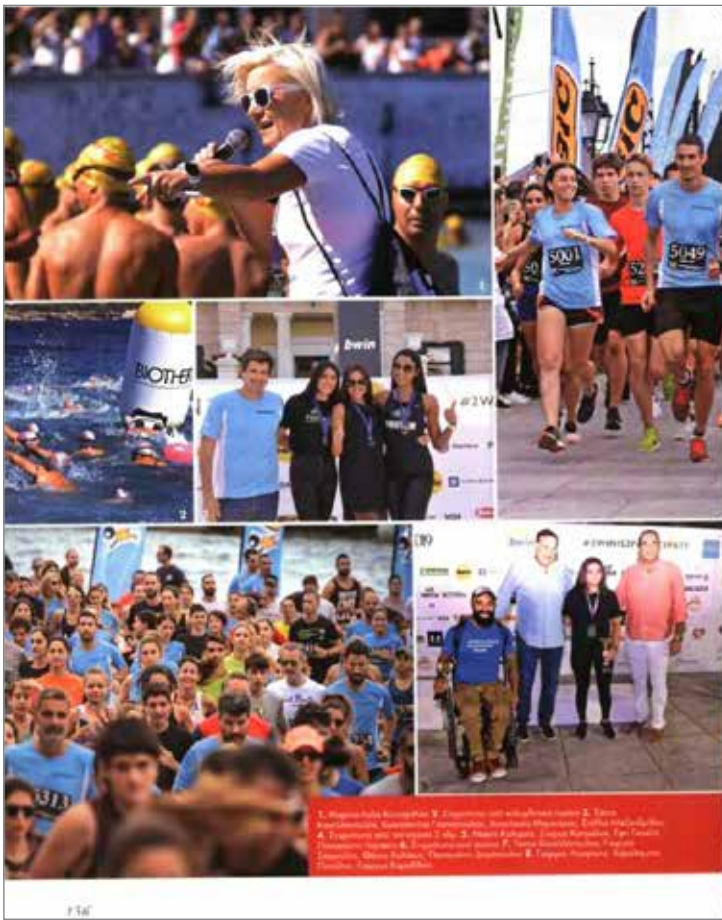


SPETSES *mini* MARATHON 2019



PRESS
PUBLICITY

PRESS



SPORTS EVENT

bwin

ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟ ΠΟΤΕ

Οι Σπέτσες υποδέχονται για 7η φορά τη μεγαλύτερη διαδρομή αθλητικού τουρισμού στην Ελλάδα.

Το πρωινό της 4ης Οκτωβρίου ήταν γεμάτο ηρώα για τους αθλητές που συμμετείχαν στο 7ο Spetses mini Marathon. Η διαδρομή ξεκίνησε από το κέντρο της πόλης και έληξε στο λιμάνι. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος σε διάφορες κατηγορίες, από 5K μέχρι 21K. Η διοργάνωση έλαβε την έγκλησή της από τον Δήμο Σπετσών και την εταιρεία Bwin. Η διοργάνωση έλαβε την έγκλησή της από τον Δήμο Σπετσών και την εταιρεία Bwin. Η διοργάνωση έλαβε την έγκλησή της από τον Δήμο Σπετσών και την εταιρεία Bwin.



Νίκη είναι η συμμετοχή!

Το γιορτινό τους φόρεσαν ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη εκδοχή του Spetses mini Marathon, που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 7η φορά στο πανόμορφο νησί του Αργοσαρωνικού.

Το πρωινό 4-6 Οκτωβρίου κλήθηκε όλο το απόγευμα από 42 διαδρομικές ομάδες να βγουν στο Spetses mini Marathon. Η διοργάνωση έλαβε την έγκλησή της από τον Δήμο Σπετσών και την εταιρεία Bwin. Η διοργάνωση έλαβε την έγκλησή της από τον Δήμο Σπετσών και την εταιρεία Bwin.



PostEvent

Τους πρώτους του Spetses mini Marathon παρακολούθησε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Στίβου, Γιώργος Καραϊσκάκης, που συνοδεία άλλων αξιωματούχων για την προσηλυτική τους.

Η διοργάνωση έλαβε την έγκλησή της από τον Δήμο Σπετσών και την εταιρεία Bwin. Η διοργάνωση έλαβε την έγκλησή της από τον Δήμο Σπετσών και την εταιρεία Bwin.



PRESS

Get fit Event

SPETSES MINI MARATHON

Συμμετείχαμε
(ξανά!)

ΤΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ 4-6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΟΙ ΣΠΕΤΣΕΣ ΥΠΟΔΕΧΘΗΚΑΝ
ΓΙΑ 9η ΣΥΝΕΧΗ ΧΡΟΝΙΑ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ MULTI-SPORT EVENT
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ. Η SHAPE TEAM, ΦΥΣΙΚΑ, ΉΤΑΝ ΕΚΕΙ.

ΑΓΟΣ ΤΗΣ ΕΥΧΟΡΙΑΣ ΕΛΑΒΑΜΕ!

PRESS

ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Οι Σπέτσες «φιλοξένησαν» την καλύτερη εκδοχή του **Spetses Mini Marathon**, που πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία για 9η χρονιά, το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου. Χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο **Spetses Mini Marathon**, βιώνοντας μια μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώντας το μότο της διοργάνωσης «Νίκη Είναι η Συμμετοχή». Όπως ανέφερε η ιδρύτρια και πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής δρ Μαρίνα-Λύδα **Κουταρέλλη**, «Για μία ακόμα χρονιά το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το **Spetses Mini Marathon**, επιβεβαίωσε τη φήμη και την αξία του. Όσο για το νησί, αυτό το τριήμερο είχε την ευκαιρία να υποδεχτεί τις περισσότερες επισκέψεις από ποτέ».





PRESS



HELLO
09.10.2019



PRESS

Sports

12/13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

Η ΕΡΕΥΝΑ 53



«ΝΙΚΗ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ»
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΠΟ 42 ΧΩΡΕΣ ΕΛΑΒΑΝ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟ «9ο SPETSES MINI MARATHON».

Τα γιορτινά τους φόρεσαν ξανά οι Σπέτσες αφού υποδέχθηκαν το «**Spetses Mini Marathon**», που διεξήχθη με μεγάλη επιτυχία για 9η φορά στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού. Το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες, βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία και τιμώντας το μόντο της διοργάνωσης: «Νίκη Είναι η Συμμετοχή».

Για μία ακόμη χρονιά αμέτρητοι ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού Τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα σε Ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές, όπως οι Γιάννης Δρυμωνάκος, Στέφανος Δημητριάδης, Μιχάλης Καλομοίρης, Δημήτρης Κουλούρης, Κώστας Γκελαούζος, Γρηγόρης Σουβατζόγλου, Παναγιώτης Τριβιζάς, Κρίστολ Βουρνά, Κλέλια και Άννη Πανταζή, Νόρα Δράκου, Μαρία Μπόζη, Ραφαήλ Κλωναρίδου, Τζέλη

Σκαρλάτου, Ελισάβετ Πεσιρίδου, Γιώτα Βλαχάκη, Αναστασία Μαρινάκου, Ευαγγελία Πλατανιώτη, Ανθή Κυριακοπούλου και Κωνσταντίνα Γιαννοπούλου. Στη διοργάνωση συμμετείχε για 9η συνεχή χρονιά και ο παρα-Ολυμπιονίκης Μάκης Καλαράς, η παρα-κολυμβήτρια Έφη Γκουλή, ο παρα-ποδηλάτης Νίκος Παπαγγελής και ο Σύλλογος «Ιωνάς - Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑΜΕΑ».

Τους αγώνες του «**Spetses Mini Marathon**» παρακολούθησε από κοντά και ο πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής Σπύρος Καπράλος. Η ιδρύτρια και πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής δρ Μαρίνα-Λύδα Κουταρέλλη, η «υπογραφή» της οποίας μπαίνει κάθε χρόνο στην εξίσου πετυχημένη διοργάνωση «**Spetsathlon**», δήλωσε: «Για μία ακόμη χρονιά το κορυφαίο multi-sport event της χώρας, το «**Spetses Mini Marathon**», επιβεβαίωσε τη φήμη και την αξία του, με τις Σπέτσες να έχουν τις περισσότερες επισκέψεις από ποτέ γι' αυτό το τριήμερο. Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσοι συνέβαλαν στην άρτια διοργάνωση, τους κατοίκους του νησιού, το Δήμο Σπετιών, τους εθελοντές, αλλά και τους χορηγούς, για την εξαιρετική βοήθειά τους». Το Σαββατοκύριακο 9-11 Οκτωβρίου 2020 θα γίνει ο επετειακός αγώνας 10 ετών του «**Spetses Mini Marathon**».

9ο Spetses Mini Marathon
Η μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε για 9η φορά στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού, το **Spetses Mini Marathon**. Χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν την κορυφαία αθλητική διοργάνωση, βιώνοντας μια μοναδική εμπειρία και τιμώντας το μόντο της διοργάνωσης «Νίκη Είναι Η Συμμετοχή». Για μία ακόμη χρονιά, ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα σε ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές, όπως οι Γιάννης Δρυμωνάκος, Στέφανος Δημητριάδης, Μιχάλης Καλομοίρης, Δημήτρης Κουλούρης, ο Κώστας Γκελαούζος κ.ά. Στη διοργάνωση συμμετείχε για 9η συνεχή χρονιά και ο παραολυμπιονίκης Μάκης Καλαράς, η παρα-κολυμβήτρια Έφη Γκουλή, ο παρα-ποδηλάτης Νίκος Παπαγγελής και ο Σύλλογος «Ιωνάς- Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑΜΕΑ». Τους αγώνες του **Spetses Mini Marathon** παρακολούθησε ο πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καπράλος, ο οποίος συνεχάρη όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους. Τέλος, η ιδρύτρια και πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής, δρ. Μαρίνα-Λύδα Κουταρέλλη, ανακοίνωσε πως το 10ο **Spetses Mini Marathon** θα πραγματοποιηθεί 9-11 Οκτωβρίου 2020.



Ο κολυμβητικός αγώνας



Η Μαρίνα Κουταρέλλη



Τάσος Κανελλόπουλος, Γιώργος Σταμούλης, Θανος Καλακός, Παναγιώτης Δημόπουλος



Μάκης Καλαράς, Σπύρος Καπράλος, Έφη Γκουλή, Παναγιώτης Λυράκης

PRESS

[illegible][illegible]

PRESS



Τα γιορτινά τους φόρεσαν ακόμη μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη εκδοχή του Spetses Mini Marathon που έγινε με μεγάλη επιτυχία για 9η φορά. Χιλιάδες άνθρωποι ταξίδεψαν στις Σπέτσες και συμμετείχαν ή παρακολούθησαν το 9ο Spetses Mini Marathon βιώνοντας μία μοναδική αθλητική εμπειρία. Παράλληλα, βρέθηκαν δίπλα σε ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές, όπως οι Γιάννης Δρυμωνάκος, Δημήτρης Κουλούρης, Νόρα Δράκου, Ραφαηλίνα Κλωναρίδου κ.ά.

MYtv | 93

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ

→ Τα γιορτινά τους φόρεσαν για ακόμα μία φορά οι Σπέτσες και υποδέχθηκαν την καλύτερη εκδοχή του Spetses Mini Marathon, που έγινε για 9η φορά στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού. Το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου χιλιάδες άνθρωποι από 42 διαφορετικές χώρες ταξίδεψαν στις Σπέτσες και βίωσαν μια μοναδική αθλητική εμπειρία, τιμώντας το μότο της διοργάνωσης «Νίκη είναι η συμμετοχή». Για ακόμα μία χρονιά ερασιτέχνες αθλητές συμμετείχαν στη μεγαλύτερη διοργάνωση αθλητικού τουρισμού της χώρας και βρέθηκαν δίπλα σε

Ολυμπιονίκες και καταξιωμένους πρωταθλητές, όπως οι Γιάννης Δρυμωνάκος, Στέφανος Δημητριάδης, Μιχάλης Καλομοίρης, Δημήτρης Κουλούρης, Παναγιώτης Τριβιζάς, Κρίστελ Βουρνά, Κλέλια και Άννη Πανταζή, Νόρα Δράκου, Μαρία Μπόζη, Ραφαηλίνα Κλωναρίδου, Τζέλι Σκαρλάτου και πολλοί άλλοι. Τους αγώνες του Spetses Mini Marathon τίμησε με την παρουσία του ο πρόεδρος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής, Σπύρος Καπράλος, που συνεχάρη όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους.

Three female athletes standing together, smiling, wearing medals and athletic gear. They are wearing blue and white athletic tops with 'PROTEIN' and 'bwin' logos. The background is a blurred outdoor setting.

PRESS



Ευγενής άμιηθα
Η Πόπη Τσαπανίδου και η Τζένη Μελιτά, μαζί με συμμετέχοντες από 42 διαφορετικές χώρες, έδωσαν κοσμοπολίτικο χαρακτήρα στο **Spetses Mini Marathon**, που πραγματοποιήθηκε για μία ακόμη χρονιά με μότο «Νίκη είναι η συμμετοχή».



Ευ αγωνίζεσθαι Η ιδρύτρια του **Spetses mini Marathon** και πρόεδρος της οργανωτικής επιτροπής, **δρ Μαρίνα-Λύδα Κουταρέλλη**, υποδέχθηκε την παρουσιάστρια **Τζένη Μελιτά** και τους αθλητές **Χρήστο Μποφίλιο** και **Γιάννη Δρυμωνάκο** στη συνέντευξη Τύπου που πραγματοποιήθηκε λίγο πριν βρεθούν στις Σπέτσες στις 4-6 Οκτωβρίου για το επιτυχημένο multi-sport event, που φέρνει κοντά αθλητές παγκοσμίου φήμης, αλλά και χιλιάδες ερασπέχνες.

PRESS



Εννιά χρόνια
Spetses Mini
Marathon



Πάνω από 18.000 συμμετέχοντες και επισκέπτες, με την πληρότητα των ξενοδοχείων να κυπιά το 100%, ετοιμάζονται να δεχθούν οι Σπέτσες το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου στον φετινό **Spetses Mini Marathon**, υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετσών και του ΕΟΤ. Μια στρόφιξη πριν από τη συμπλήρωση δέκα χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα, ο 9ος **Spetses Mini Marathon** είναι από τα πλέον -λιγο-επιτυχημένα παραδείγματα αθλητικού τουρισμού στην Ελλάδα, διεθνώς βραβευμένου με πάνω από 35 βραβεία. Ιδρύτρια του θεσμού και πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής είναι η δρ. Μαρίνα-Λύδα **Κουταρέλλη**. Ιδού μερικά νούμερα που επιβεβαιώνουν πώς ένα αθλητικό γεγονός μπορεί να προσφέρει στην τοπική οικονομία: 1 στους 2 συμμετέχοντες που ήρθαν από το εξωτερικό στην Ελλάδα για να λάβουν μέρος στον **Spetses Mini Marathon**, επισκέφθηκε για πρώτη φορά τη χώρα μας. Μάλιστα για πρώτη φορά φέτος αναμένονται μαζικές κρατήσεις με πάνω από 750 άτομα, από τη Ρωσία, τη Δανία, το Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιταλία μέσω μεγάλων ταξιδιωτικών πρακτορείων. Η πληρότητα των ξενοδοχείων για το τριήμερο των αγώνων όχι μόνο στις Σπέτσες αλλά και στις γύρω περιοχές για τουλάχιστον 2 διανυκτερεύσεις είναι στο 100%, ενώ πάνω από 65 συνδρομητικά κανάλια του εξωτερικού έχουν προβάλει πλάνα των αγώνων. Βάσει στοιχείων πρόσφατης πανελλαδικής έρευνας, πάνω από το 99% των συμμετεχόντων εξέφρασε την επιθυμία να ξανάρθει, πάνω από το 97% θα έστελνε και φίλους του και στο τεράστιο ποσοστό 99,5% οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι είναι η πιο μεγάλη και γνωστή αθλητική διοργάνωση της χώρας.

Σ.Σ.

PRESS



«ΝΙΚΗ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ»

Διάσημοι αθλητές έρχονται σε λίγες μέρες στην Ελλάδα για το 9ο **Spetses mini Marathon**, το οποίο θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου 2019. Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα είναι πλέον και ένας θεατός διεθνούς εμβέλειας, αφού έχει αποσπάσει πάνω από 35 βραβεία, και προσελκύει μεγάλα ονόματα του αθλητισμού και χιλιάδες ερασιτέχνες που έχουν ως μότο το «Νίκη Είναι η Συμμετοχή». Στην εφετηνή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5 χλμ. by GARMIN Series, 10 χλμ. και 25 χλμ.) και τρία κολυμβητικά (1,5 χλμ., 3 χλμ. και 5 χλμ.). Δείτε αναλυτικά το πλήρες πρόγραμμα του event ή τις πληροφορίες εγγραφής, κάντε κλικ στο **spetsesmarathon.com**. Ραντεβού στις Σπέτσες λοιπόν.





αγώνες

Info
Οι διάσημοι αθλητές είναι διαθέσιμοι μόνο τις μέρες των αγώνων (4-6 Οκτώβριος). Εφόσον υπάρχει διαθέσιμη οι χώρες, τότε εγγραφάτε ταχύτητα στη διεύθυνση www.spetsesmarathon.com.



Παντεβού στις Σπέτσες έδωσαν από 4 έως 6 Οκτωβρίου 2019 στην Ελλάδα. Το **Spetses Mini Marathon** το μεγαλύτερο multi-sport event στη χώρα μας, επιβεβαιώνει για ένατη χρονιά, προσελκύοντας περισσότερες έντονα αθλητικές συζητήσεις στο Νησί των Αρωμάτων. Οι Σπέτσες γίνονται να σημειωθεί από τον άνθρωπο που ονομάζεται το νησί «Nika di Spetses», Νίκη των Αρωμάτων. Παρουσιάζοντας διαρκή ανάπτυξη από το 2011 όταν διοργανώθηκε για πρώτη φορά από την εταιρεία με πρόεδρο τη δραστήρια Δρ. Μαρίνα Κουπαρένη, οι αγώνες έδωσαν κατεύθυνση να μετατραπεί σε θεσμό, εδραιώνοντας τη θέση του στο ετήσιο καλοκαιριακό ραντεβού της ελληνικής αθλητικής διεύθυνσης. Οι Σπέτσες και η διοργάνωση της Spetses Mini Marathon έχουν γίνει το νησί των Σπεσιτικών αθλητών με τον οποίο διασυνδέονται οι αθλητές με τον κόσμο της αθλητικής διεύθυνσης. Η διοργάνωση της Spetses Mini Marathon είναι το νησί των Σπεσιτικών αθλητών με τον οποίο διασυνδέονται οι αθλητές με τον κόσμο της αθλητικής διεύθυνσης. Η διοργάνωση της Spetses Mini Marathon είναι το νησί των Σπεσιτικών αθλητών με τον οποίο διασυνδέονται οι αθλητές με τον κόσμο της αθλητικής διεύθυνσης.



Spetses Mini Marathon

Πάρτι αθλητισμού στο Νησί των Αρωμάτων

ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ ΜΕ ΟΚΤΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ SUP.

PRESS

**Επιστρέφει**

Μία στροφή πριν τη συμπλήρωση δέκα χρόνων ζωής του μεγαλύτερου multi-sport event στην Ελλάδα, το «**9ο Spetses mini Marathon**» θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου, στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού, υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετσών και του ΕΟΤ. Ο διεθνώς βραβευμένος (με περισσότερα από 35 βραβεία) αγώνας αποτελεί πλέον θεσμό, έχοντας εδραιωθεί στο ετήσιο calendar της παγκόσμιας φίλαθλης κοινής γνώμης και προσελκύοντας αθλητές παγκοσμίου φήμης αλλά και χιλιάδες ερασιτέχνες που παραμένουν πιστοί στο μότο της διοργάνωσης «**Νίκη Είναι η Συμμετοχή**». Στη φετινή διοργάνωση θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5 χλμ., 10 χλμ. και 25 χλμ.), και τρία κολυμβητικά (1,5 χλμ., 3 χλμ. και 5 χλμ.).

SPETSES MINI MARATHON**Σε θέση εκκίνησης
το νησί των Σπετσών**

Σε θεσμό για το νησί του Αργοσαρωνικού έχει εξελιχθεί το **Spetses Mini Marathon**, που θα διεξαχθεί το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετσών και του ΕΟΤ. Στη διοργάνωση που προσελκύει ταυτόχρονα αθλητές παγκοσμίου φήμης και ερασιτέχνες, θα πραγματοποιηθούν τρία δρομικά αγωνίσματα (5 χλμ., 10 χλμ. και 25 χλμ.) και τρία κολυμβητικά (1,5 χλμ., 3 χλμ. και 5 χλμ.), ενώ παράλληλα θα διεξαχθούν και οι παιδικοί αγώνες τρεξίματος και κολύμβησης. Οπως πάντα, ξεχωριστή θέση στην επιτυχία του event θα έχουν οι 360 Σπετσιώτες εθελοντές. «Οπως κάθε χρονιά, έτσι και φέτος το νησί των Σπετσών ετοιμάζεται να δώσει τον καλύτερο εαυτό του για να υποδεχθεί συμμετέχοντες και επισκέπτες», δήλωσε ο δήμαρχος Σπετσών, Παναγιώτης Λυράκης, ο οποίος τόνισε: «Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την ιδρύτρια του θεσμού Μαρίνα **Κουταρέλλη** που ανέδειξε τις Σπέτσες ως τον νούμερο ένα αθλητικό προορισμό της χώρας!».

PRESS



«Νίκη είναι η συμμετοχή!»

Η 9η διοργάνωση **Spetses Mini Marathon** θα πραγματοποιηθεί μεταξύ 4 και 6 Οκτωβρίου. Για άλλη μία φορά θα συναντηθούν επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές για να αγωνιστούν σε τρία δρομικά και τρία κολυμβητικά αγωνίσματα. Ανάμεσά τους παιδιά και ηλικιωμένοι, σε μια διοργάνωση που έχει σταθεί πρότυπη για πολλά ακόμα γεγονότα αθλητικού τουρισμού σε όλη τη χώρα. Συμμετοχές στη σελίδα www.spetsesmarathon.com

PRESS

**SPETSES MINI MARATHON
2019**

Άνοιξαν οι εγγραφές!

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το **SPETSES MINI MARATHON**, επιστρέφει για ακόμη μία χρονιά στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμη περισσότερες συναρπαστικές αθλητικές στιγμές! Οι εγγραφές έχουν ήδη ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώ-



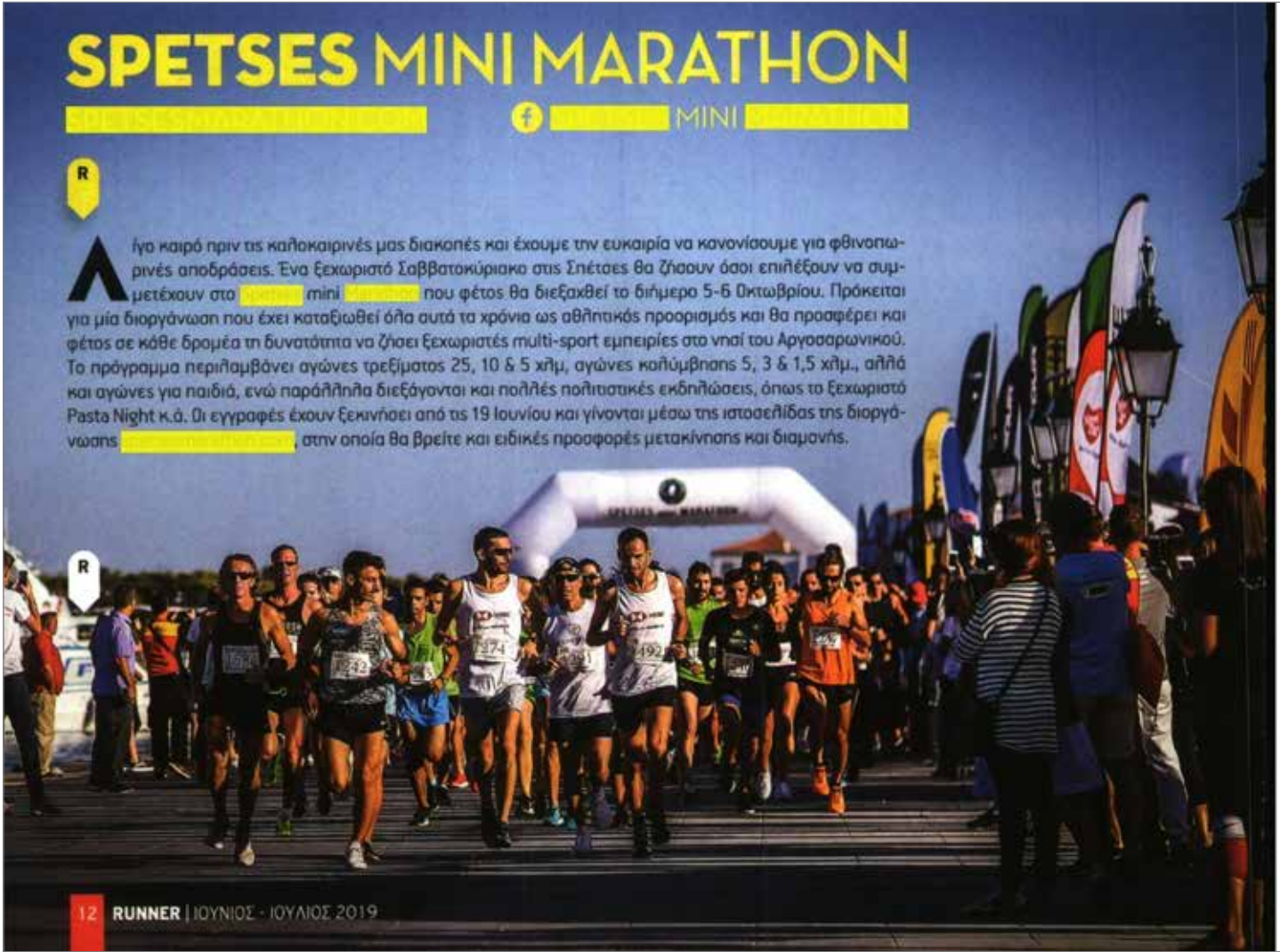
το 24ωρο υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη κινητικότητα από υποψήφιους.

SPETSES MINI MARATHON

Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα επιστρέφει μία ακόμη χρονιά, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση. Οι εγγραφές έχουν ανοίξει στην ιστοσελίδα www.spetsesmarathon.com και ήδη από το πρώτο 24ωρο υπάρχει πολύ μεγάλη κινητικότητα τόσο στα δρομικά αγωνίσματα όσο και στους κολυμβητικούς αγώνες. Συγκεκριμένα, το τριήμερο 4-6 Οκτωβρίου θα διεξαχθούν οκτώ διαφορετικά αγωνίσματα και μια διασκεδαστική σκυταλοδρομία SUP.



PRESS



SPETSES MINI MARATHON Άνοιξαν οι εγγραφές για το **Spetses Mini Marathon** 2019! Το μεγαλύτερο multi-sport event στην Ελλάδα, το **Spetses Mini Marathon**, επιστρέφει για άλλη μία χρονιά, στις 4-6 Οκτωβρίου, έτοιμο να δοκιμάσει τις αντοχές των αθλητών σε τρέξιμο και κολύμβηση, προσφέροντας ακόμα περισσότερες αθλητικές στιγμές. Οι εγγραφές έχουν ανοίξει στην επίσημη ιστοσελίδα του αγώνα, **spetsesmarathon.com**, και ήδη από το πρώτο 24ωρο υπάρχει πολύ μεγάλη κινητικότητα, τόσο στις διαδρομές του τρεξίματος όσο και σε εκείνες των κολυμβητικών αγώνων.

PRESS

SPETSES MINI MARATHON

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4, ΣΑΒΒΑΤΟ 5 & ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

Σπέτσες

ΑΠΟΣΤΑΣΗ

25 χιλμ.10 χιλμ.5 χιλμ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

3513421088

ΝΙΚΗΤΕΣ

1. Χ. Πιτωάκης 1:31:12
2. Γ. Λουφέκης 1:32:19
3. Γ. Καραβίδας 1:34:56
1. Γ. Κοκκάκης 34:44
2. Η. Sutton 36:23
3. Γ. Ρουκλιώτης 36:37
1. Θ. Καϊάκος 14:27
2. Γ. Σταμούλης 14:28
3. Π. Δημόπουλος 15:02

ΝΙΚΗΤΡΙΕΣ

1. Κ. Ασπρακοπούλου 1:43:32
2. Ν. Συντζανάκη 1:55:05
3. Π.Δ. Σακελλάρη 1:56:13
1. Κ. Ασπρακοπούλου 36:51
2. Γ. Βλάχακη 39:06
3. Σ. Αλεξανδρίδου 40:03
1. Α. Μαρινάκου 16:04
2. Κ. Γιαννοπούλου 16:50
3. Σ. Αλεξανδρίδου 17:27

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Communication Lab, υπό την αιγίδα του Δήμου Σπετσών

EXTRA

Τρεις μέρες γεμάτες τρέξιμο και καλύμψη για όλες τις ηλικίες και το επίπεδο είναι ό,τι θέλει να ζήσει κανείς τις πρώτες μέρες του Οκτωβρίου. Η Παρασκευή ανήκε στα παιδιά με τους αγώνες καλύμψης. Το Σάββατο πραγματοποιήθηκαν οι καλυμψιακοί αγώνες σε τροποποιημένη διαδρομή εξαιτίας των δύσκαλων καιρικών συνθηκών, ενώ το απόγευμα έγινε ο παιδικός αγώνας δρόμου ανά τάξη δημοτικού καθώς και το my first SMM και ο αγώνας των 10 χιλμ. Το πρωί της Κυριακής πραγματοποιήθηκε ο κύριος αγώνας της διοργάνωσης (25χιλμ.) αλλά και αυτός των 5 χιλμ. Παράλληλα πραγματοποιήθηκαν και πολιτές αθλητικές και πολιτιστικές δράσεις.



Η φωτογραφία απεικονίζει την κερση των 25χιλμ.

PHOTO: PANAGIOTIS MAVROMATIS

RUNNER

08.11.2019









COMMUNICATION LAB
STRATEGYCRISISMEDIA

3 MAKEDONIAS STREET, 145 64 KIFISSIA, T. +30 210 8015989
www.clab.gr