



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

11th TINOS RUNNING EXPERIENCE AVANCE

Σάββατο 23 Μαΐου 2026

Ο **Εμποροεπαγγελματικός & Βιοτεχνικός Σύλλογος Τήνου** προκηρύσσει για 11η χρονιά το **Tinos Running Experience Avance** με συνδιοργανωτές την **Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου** και το **Δήμο Τήνου**.

Την τεχνική επιμέλεια των αγώνων έχει η εταιρεία **MyRace**.

Το πρόγραμμα της διοργάνωσης περιλαμβάνει αγώνες δρόμου απόστασης 21 χλμ., 10 χλμ., 5 χλμ., 1 χλμ. για παιδιά αλλά και 100 μ. για άτομα με ειδικές ανάγκες, οι οποίοι θα πραγματοποιηθούν το Σάββατο 23 Μαΐου 2026.

Tinos Running Experience 21K

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 23 Μαΐου 2026

Σημείο εκκίνησης: Βωλάξ

Σημείο τερματισμού: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Ώρα εκκίνησης: 17:30

Απόσταση αγώνα: 21,1 χλμ.

Όριο συμμετοχών: 250

Χρονικό όριο αγώνα: Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους σε 3 ώρες. Πέραν του χρόνου αυτού θα κινούνται στη διαδρομή με δική τους ευθύνη.

Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν δρομείς ηλικίας άνω των 18 ετών, οι οποίοι θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

Περίοδος εγγραφών – Παραλαβή πακέτου συμμετοχής: Καταληκτική ημερομηνία εγγραφών ορίζεται η Δευτέρα 18 Μαΐου, εκτός και αν συμπληρωθεί το όριο συμμετοχής όπου τότε θα λήξει και η περίοδος εγγραφών νωρίτερα.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα πραγματοποιηθεί από το σημείο τερματισμού στην Χώρα της Τήνου στο λιμάνι, την Παρασκευή 22 και το Σάββατο 23 Μαΐου.





Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα γίνεται αυστηρά με την επίδειξη των παρακάτω:

- Το Email με τον αριθμό συμμετοχής
- Ταυτότητα ή Διαβατήριο

Πακέτα συμμετοχής:

Απλό πακέτο συμμετοχής το οποίο περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συμμετοχής με το Chip χρονομέτρησης και παραμάνες
- Υδροδοσία στην διαδρομή και στον τερματισμό
- Υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων
- Live εξαγωγή αποτελεσμάτων
- Φωτογραφικές υπηρεσίες
- Υγειονομική υποστήριξη
- Ηλεκτρονικό Δίπλωμα Συμμετοχής

Κόστος Συμμετοχής: 14€

Ενισχυμένο πακέτο συμμετοχής το οποίο περιλαμβάνει:

- **Αναμνηστικό T-Shirt**
- Τον αριθμό συμμετοχής με το Chip χρονομέτρησης και παραμάνες
- Υδροδοσία στην διαδρομή και στον τερματισμό
- Υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων
- Live εξαγωγή αποτελεσμάτων
- Φωτογραφικές υπηρεσίες
- Υγειονομική υποστήριξη
- Ηλεκτρονικό Δίπλωμα Συμμετοχής

Κόστος Συμμετοχής: 20€





Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα και μετάλλιο.

Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης καθώς και οι αντίστοιχοι νικητές των ηλικιακών κατηγοριών οι οποίες είναι οι ακόλουθες: έως 40, 40-49, 50-59, 60-69, 70+

Tinos Sea side Run 10K

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 23 Μαΐου 2026

Σημείο εκκίνησης: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Σημείο τερματισμού: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Ώρα εκκίνησης: 17:45

Απόσταση αγώνα: 10 χλμ.

Όριο συμμετοχών: 300

Χρονικό όριο αγώνα: Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους σε 1 ώρα και 40 λεπτά. Πέραν του χρόνου αυτού θα κινούνται στη διαδρομή με δική τους ευθύνη.

Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν δρομείς ηλικίας άνω των 16 ετών (με τη συγκατάθεση των γονιών τους όσοι είναι κάτω των 18), οι οποίοι θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

Περίοδος εγγραφών – Παραλαβή πακέτου συμμετοχής: Καταληκτική ημερομηνία εγγραφών ορίζεται η Δευτέρα 18 Μαΐου, εκτός και αν συμπληρωθεί το όριο συμμετοχής όπου τότε θα λήξει και η περίοδος εγγραφών νωρίτερα.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα πραγματοποιηθεί από το σημείο τερματισμού στην Χώρα της Τήνου στο λιμάνι, την Παρασκευή 22 και το Σάββατο 23 Μαΐου.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα γίνεται αυστηρά με την επίδειξη των παρακάτω:

- Το Email με τον αριθμό συμμετοχής
- Ταυτότητα ή Διαβατήριο





Πακέτα συμμετοχής:

Απλό πακέτο συμμετοχής το οποίο περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συμμετοχής με το Chip χρονομέτρησης και παραμάνα
- Υδροδοσία στην διαδρομή και στον τερματισμό
- Υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων
- Live εξαγωγή αποτελεσμάτων
- Φωτογραφικές υπηρεσίες
- Υγειονομική υποστήριξη
- Ηλεκτρονικό Δίπλωμα Συμμετοχής

Κόστος Συμμετοχής: 11€

Ενισχυμένο πακέτο συμμετοχής το οποίο περιλαμβάνει:

- **Αναμνηστικό T-Shirt**
- Τον αριθμό συμμετοχής με το Chip χρονομέτρησης και παραμάνες
- Υδροδοσία στην διαδρομή και στον τερματισμό
- Υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων
- Live εξαγωγή αποτελεσμάτων
- Φωτογραφικές υπηρεσίες
- Υγειονομική υποστήριξη
- Ηλεκτρονικό Δίπλωμα Συμμετοχής

Κόστος Συμμετοχής: 17€

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα και μετάλλιο.

Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης.





Tinos Fun Run 5K

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 31 Μαΐου 2025

Σημείο εκκίνησης: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Σημείο τερματισμού: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Ώρα εκκίνησης: 17:45

Απόσταση αγώνα: 5χλμ.

Όριο συμμετοχών: 300

Χρονικό όριο αγώνα: Οι δρομείς θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους σε 1 ώρα και 40 λεπτά. Πέραν του χρόνου αυτού θα κινούνται στη διαδρομή με δική τους ευθύνη.

Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν δρομείς ηλικίας άνω των 12 ετών (με τη συγκατάθεση των γονιών τους όσοι είναι κάτω των 18), οι οποίοι θα τρέξουν με δική τους ευθύνη και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό.

Περίοδος εγγραφών – Παραλαβή πακέτου συμμετοχής: Καταληκτική ημερομηνία εγγραφών ορίζεται η Δευτέρα 18 Μαΐου, εκτός και αν συμπληρωθεί το όριο συμμετοχής όπου τότε θα λήξει και η περίοδος εγγραφών νωρίτερα.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα πραγματοποιηθεί από το σημείο τερματισμού στην Χώρα της Τήνου στο λιμάνι, την Παρασκευή 22 και το Σάββατο 23 Μαΐου.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα γίνεται αυστηρά με την επίδειξη των παρακάτω:

- Το Email με τον αριθμό συμμετοχής
- Ταυτότητα ή Διαβατήριο

Πακέτα συμμετοχής:

Απλό πακέτο συμμετοχής το οποίο περιλαμβάνει:

- Τον αριθμό συμμετοχής με το Chip χρονομέτρησης και παραμάνες
- Υδροδοσία στην διαδρομή και στον τερματισμό
- Υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων
- Live εξαγωγή αποτελεσμάτων
- Φωτογραφικές υπηρεσίες





- Υγειονομική υποστήριξη
- Ηλεκτρονικό Δίπλωμα Συμμετοχής

Κόστος Συμμετοχής: 9€

Ενισχυμένο πακέτο συμμετοχής το οποίο περιλαμβάνει:

- **Αναμνηστικό T-Shirt**
- Τον αριθμό συμμετοχής με το Chip χρονομέτρησης και παραμάνες
- Υδροδοσία στην διαδρομή και στον τερματισμό
- Υπηρεσία φύλαξης αντικειμένων
- Live εξαγωγή αποτελεσμάτων
- Φωτογραφικές υπηρεσίες
- Υγειονομική υποστήριξη
- Ηλεκτρονικό Δίπλωμα Συμμετοχής

Κόστος Συμμετοχής: 15€

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλους τους δρομείς που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα και μετάλλιο.

Θα βραβευθούν οι τρεις (3) πρώτοι άνδρες και οι τρεις (3) πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης.

Tinos Kids Run 1km

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 23 Μαΐου 2026

Σημείο εκκίνησης: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Σημείο τερματισμού: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Ώρα εκκίνησης: 17:00

Απόσταση αγώνα: 1 χλμ.

Όριο συμμετοχών: 400

Χρονικό όριο αγώνα: Τα παιδιά θα πρέπει να ολοκληρώσουν την προσπάθειά τους σε 15 λεπτά.



Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου (με τη συγκατάθεση των γονιών τους, θα πρέπει να υπάρχει γραπτή δήλωση του γονέα για τη συμμετοχή στον αγώνα.), τα οποία θα τρέξουν με την ευθύνη του κηδεμόνα τους και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό και είναι ικανά να συμμετέχουν στον αγώνα.

Περίοδος εγγραφών – Παραλαβή πακέτου συμμετοχής: Καταληκτική ημερομηνία εγγραφών ορίζεται η Δευτέρα 18 Μαΐου, εκτός και αν συμπληρωθεί το όριο συμμετοχής όπου τότε θα λήξει και η περίοδος εγγραφών νωρίτερα.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα πραγματοποιηθεί από το σημείο τερματισμού στην Χώρα της Τήνου στο λιμάνι, την Παρασκευή 22 και το Σάββατο 23 Μαΐου.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα γίνεται αυστηρά στον κηδεμόνα με την επίδειξη των παρακάτω:

- Το Email με τον αριθμό συμμετοχής

Το πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- T-shirt
- Τον αριθμό συμμετοχής με το Chip χρονομέτρησης και παραμάνες
- Υδροδοσία στον τερματισμό
- Live εξαγωγή αποτελεσμάτων
- Φωτογραφικές υπηρεσίες
- Υγειονομική υποστήριξη
- Ηλεκτρονικό Δίπλωμα Συμμετοχής

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα και μετάλλιο.

Θα βραβευθούν τα τρία (3) πρώτα αγόρια και τα τρία (3) πρώτα κορίτσια των παρακάτω κατηγοριών:

- 1^η με 3^η Δημοτικού
- 4^η με 6^η Δημοτικού
- 1^η με 3^η Γυμνασίου

Κόστος συμμετοχής: 7 ευρώ



Tinos Special Run (Αγώνας 100 μ. για άτομα με ειδικές ανάγκες)

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 23 Μαΐου 2026

Σημείο εκκίνησης: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Σημείο τερματισμού: Χώρα Τήνου (Λιμάνι)

Ώρα εκκίνησης: 16:50

Απόσταση αγώνα: 100μ.

Δικαίωμα συμμετοχής: Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά (με τη συγκατάθεση των γονιών τους, θα πρέπει να υπάρχει γραπτή δήλωση του γονέα για τη συμμετοχή στον αγώνα.), τα οποία θα τρέξουν με την ευθύνη του κηδεμόνα τους και θα πρέπει να έχουν εξεταστεί πρόσφατα από ιατρό και είναι ικανά να συμμετέχουν στον αγώνα.

Περίοδος εγγραφών – Παραλαβή πακέτου συμμετοχής: Καταληκτική ημερομηνία εγγραφών ορίζεται η Δευτέρα 18 Μαΐου, εκτός και αν συμπληρωθεί το όριο συμμετοχής όπου τότε θα λήξει και η περίοδος εγγραφών νωρίτερα.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα πραγματοποιηθεί από το σημείο τερματισμού στην Χώρα της Τήνου στο λιμάνι, την Παρασκευή 22 και το Σάββατο 23 Μαΐου.

Η παραλαβή του πακέτου συμμετοχής θα γίνεται αυστηρά στον κηδεμόνα με την επίδειξη των παρακάτω:

- Το Email με τον αριθμό συμμετοχής

Το πακέτο συμμετοχής περιλαμβάνει:

- T-shirt
- Τον αριθμό συμμετοχής και παραμάνες
- Υδροδοσία στον Τερματισμό
- Φωτογραφικές υπηρεσίες
- Υγειονομική υποστήριξη

Έπαθλα-Ηλικιακές κατηγορίες: Σε όλα τα παιδιά που θα τερματίσουν θα δοθεί αναμνηστικό δίπλωμα και μετάλλιο.

Κόστος συμμετοχής: Δωρεάν



Όροι συμμετοχής:

Με την υποβολή της συμμετοχής τους όλοι όσοι υποβάλλουν συμμετοχή δηλώνουν υπεύθυνα έναντι των διοργανωτών είτε ενεργώντας στο όνομά τους (για ατομική συμμετοχή ενήλικα), είτε στο όνομα μελών ομάδας (για ομαδική συμμετοχή), είτε ως κηδεμόνας (για συμμετοχή ανηλίκου) ότι αποδέχονται τους παρόντες όρους, καθώς και του όρους που εμφανίζονται κατά την δήλωση της εγγραφής, και εγγυώνται και τα εξής:

- Τα στοιχεία των συμμετεχόντων που δηλώνονται θα πρέπει να είναι αληθή, ορθά και επικαιροποιημένα. Οποιαδήποτε επικοινωνία των διοργανωτών αναφορικά με τον αγώνα θα γίνεται στα στοιχεία επικοινωνίας του προσώπου που υποβάλλει την συμμετοχή, ο οποίος και οφείλει κατόπιν να ενημερώσει δεόντως και τους τυχόν υπόλοιπους συμμετέχοντες (σε περίπτωση ομαδικής συμμετοχής) ή τα ανήλικα πρόσωπα που δήλωσε.

- Όλοι οι συμμετέχοντες δηλώνουν υπεύθυνα ότι έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε ιατρικές εξετάσεις και είναι απολύτως υγιείς για να συμμετέχουν στην παρούσα αθλητική δραστηριότητα.

- Αποδέχονται πλήρως την ευθύνη για κάθε τραυματισμό ή ατύχημα που μπορεί να προκληθεί από και προς το χώρο διεξαγωγής του αγώνα, ή κατά τη διάρκειά του, καθώς και για ότι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή στον αγώνα όπως πτώσεις (που μπορούν να προκληθούν κατά την επαφή με άλλους συμμετέχοντες) κακές καιρικές συνθήκες, κίνηση αλλά και κακή κατάσταση του οδοστρώματος.

- Παραιτούνται από οποιαδήποτε απαίτηση από τους διοργανωτές, χορηγούς και οποιονδήποτε εμπλέκεται άμεσα ή έμμεσα με τη διεξαγωγή του αγώνα και αποδέχονται ότι τα παραπάνω πρόσωπα δεν φέρουν καμία νομική ευθύνη για ότι μπορεί να προκύψει κατά τη συμμετοχή τους.

- Οι συμμετέχοντες δίνουν την έγκρισή τους στους διοργανωτές να χρησιμοποιήσουν φωτογραφίες τους ή βίντεο από τον αγώνα, ή οποιαδήποτε άλλη καταγραφή χωρίς να έχουν καμία οικονομική απαίτηση.

- Οι συμμετέχοντες δίνουν την έγκρισή τους στους διοργανωτές να δημοσιεύσουν στα αποτελέσματα του αγώνα τα προσωπικά τους στοιχεία και πιο συγκεκριμένα το ονοματεπώνυμο, το φύλο, το έτος γέννησης, τον σύλλογο και την Εθνικότητα.

- Η εγγραφή θα θεωρείται ολοκληρωμένη εφόσον έχει πραγματοποιηθεί η ηλεκτρονική δήλωση συμμετοχής όσο και η πληρωμή του αντίστοιχου κόστους. Τα τραπεζικά ή άλλα έξοδα επιβαρύνουν τον συμμετέχοντα.

- Οι δηλώσεις συμμετοχής είναι προσωπικές και δεν μεταφέρονται σε τρίτους σε καμία φάση της περιόδου εγγραφών. Σε περίπτωση που κάποιος δρομέας δώσει το πακέτο συμμετοχής του σε άλλο δρομέα, αυτός θα ακυρώνεται.

- Ακυρώσεις συμμετοχής και επιστροφή του κόστους συμμετοχής θα πραγματοποιούνται μέχρι την Κυριακή 10 Μαΐου 2026. Μετά από την ημερομηνία αυτή δεν θα πραγματοποιηθεί καμία ακύρωση και επιστροφή χρημάτων.



- Σε περίπτωση αναβολής της διοργάνωσης οι συμμετοχές θα μεταφερθούν για την νέα ημερομηνία που θα ορίσει η οργανωτική επιτροπή.

- Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα αλλαγής των όρων συμμετοχής αφού προβούν στην σχετική ανακοίνωση.

**Η Οργανωτική Επιτροπή
TINOS RUNNING EXPERIENCE AVANCE 2026**

