

LAKE RUN MAGAZINE

Τεύχος 01 - Σεπτέμβριος 2018



ΓΥΡΟΣ ΛΙΜΝΗΣ
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



ioanninalakerun.gr

Τα Ιωάννινα σας περιμένουν

Κάθε Σεπτέμβριο, η λίμνη Παμβώτιδα φοράει τα αθλητικά της και υποδέχεται χιλιάδες χαμόγελα αθλητών, αγκαλιάζει τη συμμετοχή τους, επιβραβεύει την προσπάθειά τους.

Το διήμερο 22-23 Σεπτεμβρίου έχουμε την τιμή να υποδεχτούμε δρομείς από όλο τον κόσμο στο 12ο Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων.

Η φετινή διοργάνωση αποτελεί ορόσημο για την προσπάθεια μιας παρέας ρομαντικών δρομέων και δημιουργικών ανθρώπων του αθλητισμού, που κατάφεραν να κάνουν τα Ιωάννινα επίκεντρο του δρομικού κινήματος.

Ο απολογισμός των δώδεκα ετών έχει θετικό πρόσημο και δεν το λέμε εμείς, «παινέοντας το σπίτι μας». Είναι η θετική ενέργεια, η αύρα, που έχουμε εισπράξει από τους χιλιάδες δρομείς, οι οποίοι έχουν τρέξει τις διαδρομές της διοργάνωσης. Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι να βλέπεις ανθρώπους να έρχονται κάθε χρόνο και να νιώθουν όχι δρομείς, αλλά φίλοι του Γύρου Της Λίμνης.

Η επιβράβευση, όμως, εκτός από χαρά και ικανοποίηση, μας γεμίζει ευθύνη. ώστε να βελτιώνουμε και να εξελίσσουμε τη διοργάνωση, με σεβασμό στους συμμετέχοντες και τους συνοδούς τους. Ο Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων έχει καθιερωθεί στη συνείδηση των δρομέων ως ένα αθλητικό γεγονός, που συνδυάζει τον βαθμό δυσκολίας για τον έμπειρο αθλητή, αλλά και τις ήπιες διαδρομές για να δοκιμάσουν τα τρεξίματα τους όλα τα μέλη της οικογένειας.

Επιδίωξη μας είναι να κρατάμε τη διοργάνωση σε υψηλό επίπεδο και στόχος να μεγαλώνει χρόνο με τον χρόνο και να αποκτήσει διεθνή χαρακτηριστήρα. Για να το πετύχουμε, στηριζόμαστε στην ακάματη προσφορά των εθελοντών μας και στην πολύτιμη παρουσία των χορηγών μας.

Αλλά πάνω από όλα, χρειαζόμαστε την πόλη μας. Οι άνθρωποι της πόλης θα σηκώσουν στις πλάτες τους τον αγώνα και θα τον οδηγήσουν στην επιτυχία και αυτούς θέλουμε δίπλα μας.

Ο 12ος Γύρος Λίμνης, πιστός στη σύνδεσή του με τον πολιτισμό και το περιβάλλον, για μια ακόμη χρονιά προσφέρει στους δρομείς ένα εντυπωσιακό αντικείμενο τέχνης, που αποτυπώνει τη δύναμη του δρομικού κινήματος. Αυτή τη χρονιά, το μετάλλιο σηματοδοτεί και κάτι ακόμα. Τη νέα γενιά, που παίρνει τη σκυτάλη και γίνεται οδηγός για το μέλλον.

Φέτος, φιλοδοξούμε να ενθουσιάσουμε τους αθλητές και τους συνοδούς τους σε κάθε επίπεδο. Μια σειρά από εκπλήξεις θα καταστήσει ένα ήδη καθιερωμένο υπέροχο event, σε μια ανεξίτηλη μνήμη, σημείο αναφοράς! Τα Ιωάννινα σας περιμένουν.

Ηλίας Σπυριούνης

Διευθυντής Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων

...ΝΑ ΠΑΕΙ ΠΟΛΥ ΠΙΟ ΜΑΚΡΙΑ!

Ηώρα για τον Γύρο Λίμνης έφτασε και φέτος. Για το Ioannina Lake Run, όπως το αποκαλούμε τα τελευταία χρόνια, όχι για λόγους ξενομανίας, αλλά γιατί ο αγώνας που ξεκίνησε το 2007 με μερικές δεκάδες συμμετοχές από Γιαννιώτες δρομείς, σήμερα έχει φτάσει να προσελκύει περισσότερους από 2.000 δρομείς από κάθε γωνιά της Ελλάδας, αλλά τα τελευταία χρόνια και από το εξωτερικό.

Η ομορφιά της λίμνης Παμβώτιδας και των Ιωαννίνων, η επίπεδη διαδρομή των 30 κλμ., ο χρόνος διεξαγωγής του αγώνα πριν τον Κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας, οι γεμάτοι ενέργεια εθελοντές, οι παράλληλες αγωνιστικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις, οι παροχές στους δρομείς είναι μερικοί μόνο λόγοι, που έκαναν τον Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων να μπει στις καρδιές των δρομέων. Έτσι, πολλοί δεν παραλείπουν να βάζουν στο αγωνιστικό τους καλεντάρι κάθε χρόνο τον αγώνα, ενώ νέοι δρομείς προστίθενται χρονιά με τη χρονιά σε όσους θέλουν να τρέξουν στη λίμνη. Όπως λέει και το σύνθημά μας: If you run, you must Lake Run.

Και μετά από 12 χρόνια, ο Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων ήρθε η ώρα να αποκτήσει και ένα περιοδικό, το Lake Run Magazine. Μια έκδοση, που έρχεται να συμπυκνώσει και να αποτυπώσει όλα όσα θα θέλατε να ξέρετε για εμάς. Ποιοι είμαστε, ποιος είναι ο Γύρος Λίμνης, πώς ξεκίνησε, ποιους αγώνες περιλαμβάνει, σε ποιους στηρίζεται, ποιοι είναι οι στόχοι για τα επόμενα χρόνια και πολλές ακόμη πληροφορίες.

Ο λόγος αυτού του περιοδικού δεν είναι να ευλογήσουμε τα γένια μας και να πάρουμε το χειροκρότημά σας. Στόχος μας είναι να σας κάνουμε κοινωνούς και -γιατί όχι- συμμετόχους στην προσπάθεια ο Γύρος Λίμνης να ανοίξει ακόμη περισσότερο τον διασκελισμό του. Να φτάσει πιο γρήγορα, να πάει πολύ πιο μακριά!

Αποστόλης Τζελέτας

Υπεύθυνος Επικοινωνίας Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων

Η διαδρομή

να δρομικό γεγονός σε μια διαδρομή που περνάει μέσα από αστικό και αγροτικό τοπίο.

Δίπλα στη λίμνη των Ιωαννίνων, αλλά και σε απόσταση αναπνοής από πολιτιστικά μνημεία.

Η εκκίνηση, στην παραλίμνια πλατεία Μαβίλη, με τους δρομείς να συνεχίζουν δίπλα από το Κάστρο και να διασχίζουν το ιστορικό κέντρο της πόλης. Επόμενος «σταθμός» το Πέραμα, εκεί όπου βρίσκεται το περίφημο Σπήλαιο. Οι δρομείς εισέρχονται αμέσως μετά στα όμορφα παραλίμνια χωριά της Αμφιθέας και των Λογγάδων και σε ένα αγροτικό τοπίο. Στην

περιοχή της Καστρίτσας, με τον ομώνυμο αρχαιολογικό χώρο να «κοιτάει» από ψηλά, στον λόφο που βρίσκεται, τη λίμνη, οι δρομείς συναντούν τον παραλίμνιο πεζόδρομο με τα ξύλινα γεφυράκια. Λίγο αργότερα, η είσοδος στο παραλίμνιο αστικό τοπίο, η διάσχιση του δρόμου με τα πλατάνια και ο τερματισμός στην πλατεία Μαβίλη.



Περιγραφή διαδρομής για αγώνα δρόμου 30km και για δυναμικό βάδισμα 30km:

Πλατεία Μαβίλη ▶ Λεωφ. Καραμανλή ▶ Κουντουριώτη ▶ Παπανδρέου ▶ 8ης Μεραρχίας ▶ Πέραμα ▶ Είσοδος προς Αμφιθέα ▶ Είσοδος προς Λογγάδες ▶ Διασταύρωση Βασιλικής ▶ Διασταύρωση Δροσοχωρίου ▶ Διασταύρωση Καστρίτσας ▶ Διασταύρωση προς ξύλινα γεφυράκια ▶ Παραλίμνιος πεζόδρομος ▶ μικρή παράκαμψη σε οδό Βογιάννου ▶ Ακτή Μισούλη ▶ Γαριβάδην ▶ Διονυσίου Φιλοσόφου ▶ τερματισμός Πλατεία Μαβίλη.

Περιγραφή διαδρομής για αγώνα δρόμου 10km:

Πλατεία Μαβίλη ▶ Διονυσίου Φιλοσόφου ▶ Γαριβάδην ▶ Ακτή Μισούλη προς Παραλίμνιο Πάρκο ▶ παραλίμνιος πεζόδρομος και αναστροφή πριν το 2ο ξύλινο γεφυράκι και πίσω προς Ακτή Μισούλη ▶ Γαριβάδην ▶ Διονυσίου Φιλοσόφου και τερματισμός στην Πλατεία Μαβίλη.

Περιγραφή διαδρομής για τον αγώνα δρόμου 5km:

Πλατεία Μαβίλη ▶ Διονυσίου Φιλοσόφου ▶ Γαριβάδην ▶ Ακτή Μισούλη ▶ αναστροφή στο Ξενοδοχείο Du Lac και πίσω προς Ακτή Μισούλη ▶ Γαριβάδην ▶ Διονυσίου Φιλοσόφου και τερματισμός στην Πλατεία Μαβίλη.

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

30 χλμ. και τρεις ακόμη αγώνες

Ο ΓΥΡΟΣ ΛΙΜΝΗΣ Ιωαννίνων είναι ένας αγώνας δρόμου 30 χλμ., σε παραλίμνια επίπεδη ασφάλτινη διαδρομή επί δημοσίων ασφαλοστρωμένων οδών, αλλά και σε ένα μοναδικό κομμάτι παραλίμνιου πεζόδρομου – ποδηλατόδρομου. Αφετηρία και τερματισμός είναι η πλατεία Μαβίλη, ενώ η διαδρομή είναι πιστοποιημένη από επίσημο μετρητή της IAAF/AIMS.



ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΒΑΔΙΣΜΑ 30 ΧΛΜ.

ΔΥΟ ΩΡΕΣ πριν τον μεγάλο αγώνα του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων, δίνεται η εκκίνηση για το Δυναμικό Βάδισμα 30 χλμ. στην ίδια διαδρομή. Ένας αγώνας εξίσου απαιτητικός, που δίνει τη δυνατότητα να απολαύσουν τη μαγευτική διαδρομή ακόμη και όσοι δεν είναι έτοιμοι να κινηθούν σε... υψηλές ταχύτητες.



ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 10 ΧΛΜ.

ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ πρόγραμμα περιλαμβάνει και τον Αγώνα Δρόμου 10 χλμ. Και αυτός πραγματοποιείται σε παραλίμνια επίπεδη ασφάλτινη διαδρομή, αλλά και γύρω από το Κάστρο της πόλης.



ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ 5 ΧΛΜ.

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ χρόνια έχει προστεθεί στο πρόγραμμα και ένας αγώνας 5 χλμ. που δίνει τη δυνατότητα σε ανθρώπους που τρέχουν για διασκέδαση, μικρά παιδιά, άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών να έχουν τη χαρά της συμμετοχής.

«Μαμά-Καρότσι»: Ένας πρωτότυπος αγώνας δρόμου



ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ μέρος του Ioannina Lake Run αποτελεί τα τελευταία χρόνια ο Παραλίμνιος Δρόμος «Μαμά – Καρότσι», ένας πρωτότυπος αγώνας, στον οποίο μαμάδες με το καρότσι και τα παιδιά τους τρέχουν σε μια απόσταση 1.000 μέτρων. Αφετηρία και τερματισμός είναι η πλατεία Μαβίλη, εκεί όπου χτυπά η «καρδιά» όλων των αγώνων και των παράλληλων εκδηλώσεων. Κάθε χρόνο η συμμετοχή είναι και μεγαλύτερη, με τις μαμάδες της πόλης και όχι μόνο να στέλνουν το μήνυμα πως ο αθλητισμός είναι για όλους. Πέρυσι συμμετείχαν περισσότερες από 75 μαμάδες, ενώ στον αγώνα πήραν άτυπα μέρος μπαμπάδες, αλλά και γιαγιάδες, προσφέροντας όμορφα στιγμιότυπα. Περισσότερο από όλους, βέβαια, απόλαυσαν την διαδρομή οι μικροί μπόμπιρες καθισμένοι αναπαυτικά στα καροτσάκια τους, σε αντίθεση με τις μαμάδες και τους μπαμπάδες που τα «έδωσαν όλα» για να πατήσουν την γραμμή του τερματισμού.

Παραλίμνιος Δρόμος 1000 μ. για ΑμεΑ



ΣΕ ΜΙΑ προσπάθεια να γίνει πράξη το σύνθημα πως το δικαίωμα στην άθληση είναι καθολικό και όλοι πρέπει να έχουν τη χαρά της συμμετοχής, ο Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων πρόσθεσε στο αγωνιστικό του πρόγραμμα και έναν αγώνα για άτομα με αναπηρίες. Άτομα με νοητική υστέρηση, προβλήματα όρασης, με κινητικά προβλήματα, σε αναπηρικά αμαξίδια, με τη βοήθεια των συνοδών τους, καλούνται να καλύψουν 1000 μ. παραλίμνιας διαδρομής, κάτω από τα χειροκροτήματα των πολυάριθμων θεατών. Ανάμεσά τους αθλητές του συλλόγου Πύρρος ΑμεΑ Ιωαννίνων και του Οικοτροφείου “Νέα Αρχή” της Tact Hellas. Ο Παραλίμνιος Δρόμος 1000 μ. για ΑμεΑ πραγματοποιείται από το 2015, με τα άτομα με αναπηρίες και τα σωματεία τους να τον έχουν αγκαλιάσει, αποδεικνύοντας το τεράστιο απόθεμα δύναμης και χαράς για τη ζωή και τον αθλητισμό.

οι διοργανωτές

Ο Ποσειδών και η Limni



Διοργανωτές του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων είναι ο Αθλητικός Όμιλος Ποσειδών Ιωαννίνων και η Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Limni, οι οποίοι, σε αγαστή συνεργασία, έχουν επιτύχει να «χτίσουν» μια εκδήλωση, που πατά γερά και στοχεύει ψηλά.



LIMNI 
 ΟΡΓΑΝΩΣΗ &
 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
 ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Ο Α.Ο. Ποσειδών αποτελεί σωματείο μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Ιδρύθηκε το 1991 από μια ομάδα γονέων στα Γιάννενα, οι οποίοι θέλησαν να δώσουν διέξοδο και στόχους μέσω του αθλητισμού στα παιδιά τους και σε όλα τα παιδιά της πόλης.

Στον Α.Ο. Ποσειδών σήμερα λειτουργούν τα εξής τμήματα:

- **Εκμάθησης και Αγωνιστικής κλασικής και τεχνικής κολύμβησης,**
- **Δρομέων μεγάλων αποστάσεων**

Με σκληρή δουλειά, σεβασμό στα αθλητικά ιδεώδη και πάντα με οδηγό τις αξίες του ωραίου και του αληθινού, ο Σύλλογος έφτασε ψηλά και η αθλητική οικογένειά του μεγάλωσε, αριθμώντας σήμερα περισσότερους από 450 αθλητές. Κάθε χρόνο την άνοιξη διοργανώνει με επιτυχία πανελλήνιους διασυλλογικούς κολυμβητικούς αγώνες ορίων κατηγοριών προαγωνιστικής και αγωνιστικής με την επωνυμία «ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΑ».

Οι διακρίσεις και επιτυχίες των αθλητών του «Α.Ο. Ποσειδών» στην κλασική κολύμβηση, τα τελευταία χρόνια, τον τοποθετούν ανάμεσα στις πέντε πρώτες επαρχιακές κολυμβητικές ομάδες. Παράλληλα, αθλητές του στελεκώνουν τις εθνικές ομάδες.

Η ομάδα των Δρομέων Μεγάλων Αποστάσεων πρωταγωνιστεί στις μεγάλες διοργανώσεις στην Ελλάδα με αποκορύφωμα την κατάκτηση της 3ης

θέσης μεταξύ των ομάδων που συμμετείχαν στον Κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας για το 2009.

Για τη διάκριση της αυτή, ο Α.Ο. Ποσειδών Ιωαννίνων βραβεύτηκε από τον Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού Παναγιώτη Μπιτσαξή, στην ετήσια εκδήλωση του ΣΕΓΑΣ. Μάλιστα, αναφερόμενος στον όμιλο τον χαρακτήρισε σαν «την ταχύτερα αναπτυσσόμενη επαρχιακή ομάδα». Οι 50 δρομείς του Ομίλου εκπροσωπούν την πόλη και τη χώρα μας στο εξωτερικό λαμβάνοντας μέρος σε μεγάλες διοργανώσεις όπως οι μαραθώνιοι της Βοστώνης, της Ρώμης, του Βερολίνου κ.ά.

Το 2016 συστάθηκε η Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία με την επωνυμία «LIMNI», που είναι συνδιοργανωτής του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων. Έχει έδρα τα Γιάννενα και ο σκοπός της συνίσταται κυρίως στην προώθηση, προβολή και ανάδειξη του φυσικού στοιχείου της Λίμνης Παμβώτιδας, αλλά και των λοιπών φυσικών στοιχείων της ευρύτερης περιοχής της Ηπείρου μέσα από τη διοργάνωση ποικίλων αθλητικών, πολιτιστικών και περιβαλλοντικών δράσεων.

Στο πλαίσιο αυτό έχει αναλάβει τον συντονισμό και διεξαγωγή αθλητικών αγώνων δρόμου περιμετρικά της λίμνης Παμβώτιδος, με σκοπό την αύξηση της αναγνωρισιμότητας της λίμνης και των διοργανώσεων εντός και εκτός συνόρων, ώστε να αποτελέσουν πόλο έλξης τουριστικής ανάπτυξης της περιοχής, ιδίως στο πλαίσιο του εναλλακτικού τουρισμού.

Μια πόλη... μια λίμνη... ένας αγώνας

Της **Αγνής Δρίμτζια**,
προέδρου Α.Ο. Ποσειδών
Ιωαννίνων

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ για τον Α.Ο. Ποσειδών Ιωαννίνων, που το 2007 πραγματοποίησε το όνειρο των γονέων-δρομέων του Συλλόγου με πρωτοστάτη τον Γιώργο Ντανίκα, που δεν είναι πλέον ανάμεσά μας. Ένα ταξίδι για δεκάδες εθελοντές, γονείς και μικρούς αθλητές, που στήριξαν με την δυναμική τους παρουσία, όλα αυτά τα χρόνια, τη μεγάλη προσπάθεια να γίνει ο αγώνας αυτός ένας από τους σημαντικότερους στην Ελλάδα. Η προσφορά τους έγινε η μεγάλη διαφορά που ξεχώρισε τον Γύρο της Λίμνης από τους άλλους αγώνες. Ένα ταξίδι για πολλούς συντοπίτες μας, που με αφορμή τον Γύρο της Λίμνης έβαλαν το τρέξιμο στην ζωή τους. Ο Γύρος της Λίμνης ήταν η αρχή της δημιουργίας και της μεγάλης άνθησης του δρομικού κινήματος στην πόλη μας.

Ένα ταξίδι με προορισμό τα πανέμορφα Γιάννενα για πολλούς αθλητές από όλη την Ελλάδα, που αγκάλιασαν τον αγώνα και ανανεώνουν το ραντεβού τους κάθε χρόνο δίπλα στη λίμνη Παμβώτιδα. Ένα ταξίδι δημιουργίας και προσφοράς και για τους φορείς του τόπου, τον Δήμο Ιωαννιτών και την Περιφέρεια Ηπείρου, που στηρίζουν τον αγώνα, έχοντας συνειδητοποιήσει τα σημαντικά οφέλη για την περιοχή μας.

Και, φυσικά, ένα ταξίδι που δε θα είχε ίσως φτάσει στον 12ο σταθμό του χωρίς τους χορηγούς. Ένα μεγάλο εγχείρημα, που μεγάλωσε μέσα στην εποχή της οικονομικής κρίσης και χάρη στους χορηγούς συνεχίζει την πορεία του στην ιστορία του αθλητισμού αυτής της πόλης.

Όλοι όσοι ασχολούμαστε με τη διοργάνωση, ευχόμαστε ο 12ος Γύρος της Λίμνης να είναι το ξεκίνημα για μεγαλύτερη ανάπτυξη και εξέλιξη.



ΟΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ



Οι διοργανωτές του Γύρου Λίμνης είναι η Περιφέρεια Ηπείρου και ο Δήμος Ιωαννιτών, που τα τελευταία χρόνια συμβάλουν με όλες τους τις δυνάμεις στη διοργάνωση ενός άρτιου αγώνα, αλλά και στη διεθνοποίησή του. Έχοντας πιστέψει πως το Ioannina Lake Run μπορεί να αποτελέσει ένα «εργαλείο» τουριστικής ανάπτυξης, επενδύουν με πόρους, μέσα και ανθρώπινο δυναμικό, εισπράττοντας ήδη το «αποτύπωμα» της τουριστικής προβολής εντός και εκτός συνόρων.



Αλέξανδρος Κακριμάνης, Περιφερειάρχης Ηπείρου

Για την Περιφέρεια Ηπείρου ο Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων είναι όχι μόνο μια σημαντική αθλητική διοργάνωση, αλλά και μία εκδήλωση με πολιτιστικά και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά, που συμβάλει στην ανάδειξη της ανάγκης προστασίας της λίμνης Παμβώτιδας. Για εμάς, όμως, είναι και ένα «εργαλείο» στην προσπάθεια καθιέρωσης της Ηπείρου ως προορισμού τεσσάρων περιοχών.

Στηρίζουμε με θέρμη τον Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων και εκφράζουμε την πίστη ότι οι άνθρωποι που έχουν αναλάβει να σηκώσουν το απαιτητικό φορτίο της όλης διοργάνωσης, θα συνεχίζουν με την ίδια όρεξη, καταφέροντας να του προσδώσουν διεθνή χαρακτηριστικά. Όλοι μαζί το θέλουμε, όλοι μαζί θα το καταφέρουμε.

Θωμάς Μπέγκας, Δήμαρχος Ιωαννίνων

Δώδεκα χρόνια από την πρώτη διοργάνωση του Γύρου της Λίμνης. Μιας διοργάνωσης που κατάφερε να γίνει πλέον θεσμός, ενισχύοντας την προσπάθεια μας να γίνουν τα Γιάννενα μια ανοιχτή πόλη.

Ο μαζικός αθλητισμός είναι ένας βασικός πυλώνας, ο οποίος μπορεί να δώσει άμεσα αποτελέσματα και στο να γνωρίσει πολύς κόσμος τα Γιάννενα, αλλά και για να έχουμε ταυτόχρονα τις αποδόσεις που περιμένουμε στην οικονομία της περιοχής μας. Το πιο σημαντικό δε, είναι πως δημιουργεί ερεθίσματα, ειδικά στους νέους, για να ασχοληθούν με τον αθλητισμό.

Η διοργάνωση του Γύρου της Λίμνης αποδεικνύει, στο πέρασμα αυτών των δώδεκα χρόνων, ότι στηρίχτηκε σε γερές βάσεις, μεγάλωσε και συνεχίζει να μεγαλώνει διαρκώς, θέτοντας νέους στόχους κάθε φορά. Για εμάς δεν είναι μια ακόμη διοργάνωση, ένας ακόμα αγώνας. Είναι κάτι περισσότερο. Γιατί έχει στο επίκεντρό της την ανάδειξη της λίμνης μας. Και γι' αυτό ξεχωρίζει.

Είναι αισιόδοξο να βλέπεις δραστήρια σωματεία, δραστήριους ανθρώπους να αφιερώνουν ώρες δουλειάς για να δημιουργήσουν τέτοια αθλητικά γεγονότα. Είναι ενθαρρυντικό να διαπιστώνεις ότι οι Παννιώτες έχουμε αγαλιάσει αυτή την προσπάθεια, συμμετέχοντας μαζικά.

Ο Γύρος της Λίμνης, μεγάλωσε. Έκλεισε μια δεκαετία ζωής και μπήκε δυναμικά στη δεύτερη. Είμαι σίγουρος ότι θα είναι πιο δημιουργική, πιο δυναμική, πιο εξωστρεφής.

οι εθελοντές



Η «ψυχή» του Γύρου Λίμνης

«Αν οι ελπίδες να χτίσουμε έναν καλύτερο και ασφαλέστερο κόσμο θέλουμε να γίνουν κάτι περισσότερο από ευσεβείς πόθοι, χρειαζόμαστε τους εθελοντές περισσότερο από ποτέ» Κόφι Ανάν, π. Γ.Γ. ΟΗΕ

Ο Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων στηρίζει μεγάλο μέρος της επιτυχίας του στους εθελοντές και στις εθελόντριες που συντρέχουν κάθε χρόνο, στηρίζοντας τη διοργάνωση με πολλούς τρόπους.

Καταλυτική είναι η συμβολή των μικρών αθλητών του «Α.Ο Ποσειδών» και των γονιών τους, που αποτελούν τους επίσημους εθελοντές του αγώνα, φροντίζοντας για την οριοθέτηση της διαδρομής, την παροχή εμφιαλωμένων νερών σε διάφορα σημεία της διαδρομής, καθώς και στον τερματισμό, ενώ παράλληλα εμπυχνώνουν όλους τους αθλητές στην προσπάθειά τους.



Οι εθελοντές και οι εθελόντριες θεωρούνται και είναι η «ψυχή» του Γύρου Λίμνης και αποτελούν σημείο αναφοράς για τους δρομείς από όλη την Ελλάδα, που αισθάνονται ότι δεν διατρέχουν μόνοι τους τα 30 χλμ. της διαδρομής.

Εκτός από τους 300 και πλέον εθελοντές του Ποσειδώνα, τις υπηρεσίες τους προσφέρουν τα μέλη των Πολιτιστικών Συλλόγων

- Περάματος «Το Σπήλαιο»
- Λογγάδων
- Καστρίτσας «Τέκμων»
- Κασιικά
- Αμφιθέας «Αγ. Ανάργυροι»
- Η Αδελφότητα Ποντίων και Μικρασιατών Ηπείρου
- Ο Σύλλογος Πολυτέκνων Ιωαννίνων
- Ο Ναυτικός Όμιλος Ιωαννίνων
- Ο Ιστιοπλοϊκός Όμιλος Ιωαννίνων

- Ο Ναυτικός Όμιλος Παμβώτιδος
- Ο Σύλλογος Δρομέων Ιωαννίνων
- Το σωματείο Τάεκβοντο ΔΙΑΣ Ιωαννίνων
- Ο Αστήρ Αμφιθέας
- Η Προοδευτική Περάματος
- Ο ΑΟ Ανατολής

Επίσης, εθελοντικές υπηρεσίες προσφέρουν φοιτητές και φοιτήτριες από την AEGEE Ιωαννίνων και το Exchange Student Network.

Ειδική αναφορά αξίζει και στην ανοιχτή εθελοντική ομάδα των Ιωαννίνων «Paguristas», που κάθε χρόνο συμμετέχει με μια πολυάριθμη ομάδα, φροντίζοντας για την ασφάλεια των διαδρομών και ενισχύοντας με θέρμη την προσπάθεια των δρομέων.

Σημαντική είναι και η συνεισφορά κριτών και προπονητών από όλο το αθλητικό φάσμα, οι οποίοι αποτελούν τους χρονομέτρους και τους σημειωτές του αγώνα.



«Βλέποντας από ψηλά τη λίμνη Παμβώτιδα, το σχήμα της μοιάζει με καρδιά. Συμμετέχοντας από οποιαδήποτε θέση στη μεγάλη γιορτή του Γύρου της πανέμορφης λίμνης μας, αντιλαμβάνεσαι ότι οι εθελοντές αποτελούν την καρδιά και ψυχή της διοργάνωσης! Άνθρωποι κάθε ηλικίας θα λάβουν τις θέσεις τους, θα στηρίξουν την πόλη, θα γίνουν μέρος της επιτυχίας. Οι δρομείς θα τους συναντήσουν σε καίρια σημεία ολόκληρης της διαδρομής. Η πληροφόρηση, εμπύκωση-στήριξη θα γίνουν τελικά αμέτρητα αληθινά ευχαριστώ, ως η καλύτερη μορφή ανταμοιβής! Οι Paguristas δηλώνουν παρόντες!»

Ιωάννης Τσατσούλης - Μέλος της ανοιχτής εθελοντικής ομάδας πολιτών των Ιωαννίνων «Paguristas»

Γύρος Λίμνης: Τρέξε με ασφάλεια

Ο Γύρος της Λίμνης είναι ένας μεγάλος αγώνας δρόμου και οι μεγάλοι αγώνες δρόμου πρέπει να διαθέτουν υψηλό επίπεδο υγειονομικής κάλυψης και ασφάλειας.

Όλη η διαδρομή καλύπτεται υγειονομικά με τη δυνατότητα ιατρικής φροντίδας και αποκατάστασης, με κινητές μονάδες και ασθενοφόρα του ΕΚΑΒ, καθώς και εθελοντές γιατρούς. Επίσης, ασθενοφόρο διαθέτει και το Θεραπευτήριο ΟΛΥΜΠΙΟΝ Ιωαννίνων ΑΕ.

Το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών και Διασωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού παρέχει τις υπηρεσίες του, αναλαμβάνοντας ένα μεγάλο κομμάτι της υγειονομικής κάλυψης.

Οι Εθελοντές Σαμαρείτες διαθέτουν ένα πλήρως οργανωμένο ιατρείο στον τερματισμό του αγώνα, ενώ τα μέλη του σώματος είναι ακροβολισμένα σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής, αλλά και δίπλα στους δρομείς, με τα μέσα τους: Μοτοσικλέτες, ποδήλατα και λέμβους.

Χρησιμοποιούν πλήρως εξοπλισμένα φαρμακεία, φορητούς ασυρμάτους και AED.

Τις πολύτιμες υπηρεσίες της παρέχει η Τροχαία Ιωαννίνων, διαθέτοντας το σύνολο της δύναμής της για την ομαλή και ασφαλή διεξαγωγή του αγώνα. Επίσης, προστρέχουν σε στήριξη αστυνομικοί της Αστυνομικής Διεύθυνσης Ιωαννίνων, ενώ συνοδευτικό όχημα διαθέτει και η Πυροσβεστική Υπηρεσία Ιωαννίνων, μεριμνώντας για τις εγκαταλείψεις στον αγώνα.

Τις επικοινωνίες και τη σωστή και καθαρή σύνδεση, αναλαμβάνει η Ένωση Ραδιοερασιτεχνών Ιωαννίνων, φροντίζοντας για τη διαρκή επικοινωνία των Σταθμών με το Κέντρο Ελέγχου Αγώνα.

Επίσης, τους δρομείς συνοδεύουν μέλη της Λέσχης Μοτοσικλετιστών Ιωαννίνων, ενώ με μέσα για την οριοθέτηση και σήμανση της διαδρομής βοηθούν η Εγνατία Οδός ΑΕ και η Πολιτική Προστασία της Περιφέρειας Ηπείρου.



Το μετάλλιο του 2018



Μετά από μια σειρά συλλεκτικών μεταλλίων που φιλοτέχνησαν τα προηγούμενα χρόνια ο ομότιμος καθηγητής της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών της Αθήνας Θεόδωρος Παπαγιάννης και ο επίκουρος καθηγητής της Σχολής Καλών Τεχνών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Χρήστος Σκαλκώτος, ο «Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων-Ioannina Lake Run» έδωσε φέτος τη σκυτάλη στους νέους καλλιτέχνες.

Το φετινό συλλεκτικό μετάλλιο του «Γύρου Λίμνης - Ioannina Lake Run 2018» φιλοτέχνησε ο φοιτητής του Εργαστηρίου Γλυπτικής της Σχολής Καλών Τεχνών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Βαγγέλης Χαλκιάς. «Αυτό που ήθελα, ήταν να καταφέρω να σπάσω τον κύκλο, να δημιουργήσω ένα διαφορετικό σχήμα. Μετά από πολλές μακέτες, τη μία μετά την άλλη, το κατάφερα», σημειώνει ο δημιουργός του μεταλλίου. Η επιλογή του μεταλλίου έγινε ανάμεσα σε 13 προτάσεις (μακέτες), τις οποίες κατέθεσαν 11 φοιτητές της Σχολής Καλών Τεχνών, με την εποπτεία του επίκουρου καθηγητή Χρήστου Σκαλκώτου. Στην κριτική επιτροπή συμμετείχαν ο γενικός διευθυντής της διοργάνωσης Ηλίας Σπυριούνης, η πρόεδρος του Αθλητικού Ομίλου «Ποσειδών» Αγνή Δρίμτζια, ο αρχιδιάκονος της Ιεράς Μητρόπολης Ιωαννίνων π. Βησσαρίων Βακάρος, ο καθηγητής και πρόεδρος του Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Αναστάσιος Μικρόπουλος και ο αντιδήμαρχος Τουρισμού του Δήμου Ιωαννιτών Νίκος Γκόλας.

Συνολικά, κατατέθηκαν 13 προτάσεις, οι οποίες αποτέλεσαν κομμάτι της μαθησιακής εργαστηριακής διαδικασίας στην ανάγλυφη σύνθεση. Οι φοιτητές του Εργαστηρίου Γλυπτικής που συμμετείχαν στη διαδικασία για την ανάδειξη του μεταλλίου για τον 12ο Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων ήταν: Ελεονώρα Γεωρτσιάκη, Σπύρος Ράιδος, Χριστίνα Χατζημικαλίδου, Θεοδώρα Πέτσα, Χρήστος Φαναριώτης, Γιάννης Νάσης, Βαγγέλης Χαλκιάς, Ευαγγελία Κεχαγιά, Εύη Λέλου, Αύρα Σωτηροπούλου. Όλες οι προτάσεις -μακέτες που συμμετείχαν στον διαγωνισμό, σχεδιάζονται να εκτεθούν στο κοινό κατά την περίοδο διεξαγωγής του 12ου Γύρου Λίμνης.

Η οργανωτική επιτροπή του Γύρου Λίμνης δηλώνει «περήφανη για την επιλογή της να δώσει 'χώρο' στους νέους καλλιτέχνες και, όπως καθ' όλη την δωδεκάχρονη πορεία της διοργάνωσης, να προάγει τον αθλητισμό και τον πολιτισμό, στηρίζοντας τους ανθρώπους, που ζουν και δημιουργούν στον τόπο μας».

Δώδεκα χρόνια Γύρος Λίμνης: Οι νικητές και οι νικήτριες

Εδώ και έντεκα χρόνια, ο Γύρος της Λίμνης προσφέρει, όχι μόνο τη δυνατότητα στους περιστασιακούς αθλητές και αθλήτριες να τρέξουν μια πολύ όμορφη διαδρομή, αλλά και την επαγγελματική διοργάνωση ενός αγώνα δρόμου γεμάτου συγκινήσεις, για όσους και όσες συμμετέχουν, αλλά και για το κοινό που τους παρακολουθεί. Μερικοί από τους σημαντικότερους αθλητές και αθλήτριες της Ελλάδας έχουν πάρει μέρος και έχουν σημειώσει και ρεκόρ που αποτελούν πρόκληση, για το φετινό, δωδέκατο στη σειρά Γύρο της Λίμνης.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ				
	Κατάταξη	Επίθετο	Όνομα	Χρόνος
1ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΖΑΡΑΓΓΑΣ	ΛΑΜΠΡΟΣ	01:40:56
	2ος	ΧΑΜΟΔΡΑΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:41:51
	3ος	ΜΗΤΣΗΣ	ΟΡΕΣΤΗΣ	01:51:19
2ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΧΑΜΟΔΡΑΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:47:32
	2ος	ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:50:51
	3ος	ΚΑΛΟΦΥΡΗΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ	01:52:35
3ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΠΑΡΜΑΚΗΣ	ΜΙΧΑΗΛ	01:42:56
	2ος	ΧΑΜΟΔΡΑΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:47:49
	3ος	ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:49:46
4ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	01:38:34
	2ος	ΠΟΥΛΙΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	01:39:00
	3ος	ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:48:33
5ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΘΕΟΔΩΡΑΚΑΚΟΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	01:38:21
	2ος	ΠΟΥΛΙΟΠΟΥΛΟΣ	ΒΑΣΙΛΗΣ	01:45:21
	3ος	ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ	ΗΛΙΑΣ	01:52:14
6ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΚΡΕΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:47:39
	2ος	ΚΑΚΑΡΟΝΤΖΑΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ	01:49:45
	3ος	ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	01:50:46
7ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΚΡΕΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:49:33
	2ος	ΧΑΜΟΔΡΑΚΑΣ	ΓΙΑΝΝΗΣ	01:50:17
	3ος	ΤΣΩΛΗΣ	ΒΑΣΙΛΗΣ	01:50:48
8ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	01:48:07
	2ος	ΤΣΙΠΗΣ	ΑΡΗΣ	01:51:20
	3ος	ΚΡΕΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:52:28
9ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΠΑΡΜΑΚΗΣ	ΜΙΧΑΛΗΣ	01:43:26
	2ος	ΚΡΕΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	01:51:42
	3ος	ΚΑΚΑΡΟΝΤΖΑΣ	ΑΝΤΩΝΙΟΣ	01:52:02
10ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΙΔΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	01:55:32
	2ος	ΣΑΜΠΑΝΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΗΣ	01:57:01
	3ος	ΡΑΠΤΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	01:59:37
11ος Γύρος Λίμνης	1ος	ΚΡΕΚΑΣ	ΓΙΑΝΝΗΣ	01:43:36
	2ος	ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	ΑΝΤΩΝΗΣ	01:45:06
	3ος	ΜΕΝΗΣ	ΓΙΩΡΓΟΣ	01:46:20



ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

	Κατάταξη	Επίθετο	Όνομα	Χρόνος
1ος Γύρος Λίμνης	1n	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ	02:04:17
	2n	ΡΑΠΤΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	02:06:53
	3n	ΠΟΥΛΟΥΠΑΤΗ	ΜΑΡΙΑ	02:13:56
2ος Γύρος Λίμνης	1n	ΖΟΥΓΚΟΥ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	02:18:48
	2n	ΚΟΥΡΛΕΣΗ	ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ	02:26:39
	3n	ΛΟΥΚΑ	ΣΟΦΙΑ	02:32:53
3ος Γύρος Λίμνης	1n	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ	02:09:06
	2n	ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ	ΝΙΚΗ	02:17:39
	3n	ΓΚΡΕΜΟΥ	ΑΓΓΕΛΙΚΗ	02:22:14
4ος Γύρος Λίμνης	1n	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ	02:05:28
	2n	ΓΚΡΕΜΟΥ	ΑΓΓΕΛΙΚΗ	02:20:56
	3n	ΜΑΚΡΙΔΗ	ΕΛΙΝΑ	02:22:13
5ος Γύρος Λίμνης	1n	ΔΗΜΑΚΗ	ΝΤΕΝΙΖ	01:58:33
	2n	ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	02:06:30
	3n	ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑΚΗ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ	02:08:12
6ος Γύρος Λίμνης	1n	ΓΑΖΕΑ	ΜΑΓΔΑ	01:56:23
	Ρεκόρ Διαδρομής (πριν AIMS/IAAF)			
	2n	ΔΗΜΑΚΗ	ΝΤΕΝΙΖ	02:00:08
	3n	ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑΚΗ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ	02:03:51
7ος Γύρος Λίμνης	1n	ΔΗΜΑΚΗ	ΝΤΕΝΙΖ	01:58:11
	2n	ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑΚΗ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ	02:04:06
	3n	ΣΚΟΥΛΑΡΙΚΗ	ΧΑΡΑ	02:07:05
8ος Γύρος Λίμνης	1n	ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑΚΗ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ	02:06:42
	Ρεκόρ Διαδρομής AIMS/IAAF			
	2n	ΣΑΠΙΟΥ	ΒΗΘΕΕΜ	02:15:02
	3n	ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ	ΝΙΚΗ	02:15:21
9ος Γύρος Λίμνης	1n	ΓΚΡΕΜΟΥ	ΑΓΓΕΛΙΚΗ	02:13:35
	2n	ΧΗΤΑ	ΝΙΚΟΛΕΤΑ	02:23:21
	3n	ΚΑΛΛΙΑ	ΕΛΕΝΗ	02:27:17
10ος Γύρος Λίμνης	1n	ΛΕΒΕΝΤΑΚΗ	ΕΛΕΝΑ	02:08:02
	2n	ΘΩΜΑ	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ	02:16:20
	3n	ΜΑΥΡΙΔΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΛΕΝΗ	02:17:49
11ος Γύρος Λίμνης	1n	ΔΗΜΑΚΗ	ΝΤΕΝΙΖ	02:01:51
	2n	ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑΚΗ	ΒΑΣΙΛΙΚΗ	02:02:07
	3n	ΛΕΟΝΤΙΑΔΟΥ	ΣΤΕΦΑΝΙΑ	02:04:09



Ο Γιάννης Κρέκας, η Μάγδα Γαζέα, η Ντενίζ Δημάκη και ο Μιχάλης Παρμάκης μιλούν στο Lake Run Magazine
Γυρίστε σελίδα ▶



«**Ο ΓΥΡΟΣ** Λίμνης Ιωαννίνων είναι από τους αγαπημένους μου αγώνες του φθινοπώρου, όχι μόνο λόγω των διακρίσεων που έχω καταφέρει να πετύχω, αλλά και γιατί είναι μια ιδανική για τρέξιμο διαδρομή όσον αφορά το ανάγλυφο της, σε συνδυασμό με το όμορφο περιβάλλον της λίμνης και της πόλης. Επίσης, η εποχή που διοργανώνεται ο αγώνας, είναι κατάλληλη για όσους σκοπεύουν να τρέξουν σε κάποιο μαραθώνιο το φθινόπωρο και ιδιαίτερα τον μαραθώνιο της Αθήνας. Είναι μια καλή ευκαιρία για μια δυνατή προπόνηση ή καλό τεστ για όλους τους υπόλοιπους δρομείς, που δεν τρέχουν μαραθώνιο. Είναι ένας δείκτης θα έλεγα, για εμάς τους δρομείς, σχετικά με την κατάσταση που βρισκόμαστε αγωνιστικά εκείνη την περίοδο. Άλλωστε, είναι ο μοναδικός αγώνας 30 χιλιομέτρων στην Ελλάδα. Από τις πρώτες χρονίες του αγώνα το επίπεδο διοργάνωσης ήταν υψηλό και οι παροχές στους δρομείς είναι αξιοσημείωτες. Η συμμετοχή των εθελοντών είναι παραπάνω από ικανοποιητική, γεγονός που συντελεί στην άρτια διοργάνωση οποιουδήποτε αγώνα δρόμου. Απ' ότι φαίνεται, η τοπική κοινωνία έχει αγκαλιάσει τον αγώνα και εκείνες τις ημέρες τα Ιωάννινα ζουν στον ρυθμό του αγώνα».

ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΡΕΚΑΣ,
Μαραθωνοδρόμος



«**Ο ΓΥΡΟΣ** Λίμνης Ιωαννίνων είναι ένας σπουδαίος αγώνας, σε μια πανέμορφη πόλη, με οικολογικές ευαισθησίες και προσφέρεται για επιδόσεις λόγω της μορφολογίας της διαδρομής, αλλά και της ημερομηνίας που διεξάγεται, για όσους ετοιμάζονται να τρέξουν σε έναν Μαραθώνιο του φθινοπώρου. Η διοργάνωση παίρνει κάθε χρόνο άριστα σε όλους τους τομείς και φανερώνει την αγάπη των ανθρώπων που δουλεύουν για τη διεξαγωγή του, τόσο για τον τόπο τους, όσο και για το τρέξιμο! Είμαι βέβαιη ότι η λίμνη των Ιωαννίνων είναι έτοιμη να υποδεχτεί και φέτος δρομείς από όλη την Ελλάδα, να απολαύσουν τις ομορφιές της και να ξεπεράσουν τον εαυτό τους».

ΜΑΓΔΑ ΓΑΖΔΑ,
Πρωταθλήτρια μεγάλων αποστάσεων – Μαραθωνοδρόμος



«**Η ΠΟΛΗ** των Ιωαννίνων είναι γνωστή ως αθλητική πόλη. Κλασικός Αθλητισμός, κωπηλασία, κολύμβηση, multisport, σύλλογοι δρομέων! Ο Γύρος της Λίμνης είναι ένας αγώνας που έχει καθιερωθεί και πρόκειται για έναν από τους πιο όμορφους αγώνες, παράλληλα όμως αποτελεί και προετοιμασία, αλλά και τεστ για πολλούς δρομείς ενόψει του Μαραθωνίου της Αθήνας. Παράλληλα, η παραλίμνια διαδρομή δεν έχει μεγάλο βαθμό υψομετρικής δυσκολίας, κάτι που διευκολύνει τους αθλητές».

ΝΤΕΝΙΖ ΔΗΜΑΚΗ,
Δρομέας-Τριαθλήτρια



«**Η ΠΡΩΤΗ** μου συμμετοχή στον Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων ήταν το 2009 και τη θυμάμαι ακόμη, όχι μόνο γιατί τερμάτισα πρώτος, αλλά και γιατί ήταν η πρώτη φορά που έτρεχα τόσα χιλιόμετρα. Ήταν μια αξέχαστη εμπειρία, που μου έδωσε το έναυσμα να περάσω από τις μεσαιές αποστάσεις σε περισσότερα αγωνιστικά χιλιόμετρα. Το 2015 κατάφερα να κερδίσω ξανά τον αγώνα, πετυχαίνοντας, μάλιστα, και το ρεκόρ διαδρομής. Είναι μια διαδρομή που ενδείκνυται για κάθε δρομέα μεγάλων αποστάσεων, καθώς το τοπίο είναι μοναδικό, είναι επίπεδη, έχει καλό οδόστρωμα και κάθε χρόνο ο αγώνας είναι και καλύτερος από πλευράς οργάνωσης».

ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΡΜΑΚΗΣ,
Μαραθωνοδρόμος

Εβδομάδα Λίμνης - Το πρόγραμμα

«Γύρος Λίμνης» δεν είναι μόνο ένα αθλητικό γεγονός. Από τις 16 Σεπτεμβρίου, ξεκινούν διάφορες εκδηλώσεις με πολιτιστικό και περιβαλλοντικό χαρακτήρα. Η Εβδομάδα Λίμνης έχει καθιερωθεί τα τελευταία χρόνια, με σκοπό να αναδείξει τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της πόλης, να γνωρίσει στα παιδιά τη λίμνη Παμβώτιδα και τη σημασία της προστασίας του περιβάλλοντος και του εθελοντισμού, να τιμήσει τους εθελοντές και να φέρει κοντά τους φορείς και τις δημιουργικές δυνάμεις τους τόπου, σε συνέργειες που προβάλλουν το έργο τους.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΕΚΔΗΛΩΣΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ 1 6 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	11.00-13.00	Περιβαλλοντικό εργαστήριο από τον Φορέα Διαχείρισης Λίμνης Παμβώτιδας με θέμα τη βιοποικιλότητα της λίμνης, περιβαλλοντικά παιχνίδια και παρατήρηση πουλιών με τηλεσκόπιο και κιάλια.
	12.00	«Στους δρόμους του Περάματος»- Αγώνες δρόμου 1.500 και 3.500 μέτρων και δεξιοτήτων ψυχαγωγικού χαρακτήρα για μαθητές στο Πέραμα.
ΔΕΥΤΕΡΑ 17 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	19.00	Ενημερωτική Ιατρική Ημερίδα με τίτλο «Στην πόλη βαδίζω, ζωή κερδίζω» στον πολιτιστικό πολυχώρο «Δ. Χατζής» σε συνδιοργάνωση με την εθελοντική ομάδα Paquristas και την Conferre S.A. Η ημερίδα εντάσσεται και στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Κινητικότητας.
ΤΡΙΤΗ 18 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	18.00	Δράση για παιδιά με τίτλο «Μια Λίμνη, Χίλιοι Μύθοι» στη Ζωσιμαία Δημοσία Κεντρική Βιβλιοθήκη Ιωαννίνων.
ΤΕΤΑΡΤΗ 1 9 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	17.00	«Τα παιδιά φτιάχνουν τα στεφάνια των νικητών του 12ου Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων» - Δημιουργικό εργαστήριο για παιδιά, ηλικίας 6 έως 12 ετών, στο Μουσείο Αργυροτεχνίας του Πολιτιστικού Ομίλου Τράπεζας Πειραιώς.
	18.00	Επίσημη παρουσίαση της έκθεσης εικαστικών έργων με τίτλο «Τέχνης επί άθλων» (12-23 Σεπτεμβρίου). Δεκαεφτά καλλιτέχνες, μέλη του Σωματείου Πτυχιούχων Ανωτάτων Σχολών Εικαστικών Τεχνών Ηπείρου, φιλοτεχνούν έργα ζωγραφικής, χαρακτικής και γλυπτικής, εμπνεόμενα από τα βραβεία, τους άθλους και το περιβάλλον της λίμνης των Ιωαννίνων.
ΠΕΜΠΤΗ 2 0 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ		Ενημέρωση εθελοντών στον Πολιτιστικό Πολυχώρο «Δ. Χατζής»
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	16.00	Έναρξη λειτουργίας γραμματείας στην πλατεία Μαβίλη για παράδοση πακέτων συμμετοχής.
	17.00	«Ποδηλατώ τον γύρο της Παμβώτιδας» -Μια ποδηλατοβόλτα 30 χλμ. στη διαδρομή του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων, με αφετηρία και τερματισμό την πλατεία Μαβίλη. Η εκδήλωση συμπεριλαμβάνεται στις εκδηλώσεις της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Κινητικότητας και συνδιοργανώνεται με τους Ποδηλάτες της Τετάρτης και τον Όμιλο Φίλων Ποδηλάτου Ιωαννίνων.
	20.00	Lake Party στην πλατεία Μαβίλη.
ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	17.00	Παραλίμνιος Δρόμος 1000μ. για ΑμεΑ.
	17.30	Family Run 1000μ.
	18.00	Παραλίμνιος Δρόμος «Μαμά -Καρότσι».
	18.30	Αγώνας Δρόμου 5χλμ.
	19.00-22.00	Pasta Party
ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ	21.00	Επίσημη δεξίωση για VIP και χορηγούς.
	07.00	Δυναμικό βάδισμα 30χλμ.
	08.50	Αγώνας Δρόμου 10χλμ.
	09.00	Αγώνας Δρόμου 30χλμ.
	12.30	Απονομή μεταλλίων

Ο Γύρος της Λίμνης τρέχει και για το περιβάλλον



Από την πρώτη χρονιά διοργάνωσης του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων, ο πρωταρχικός στόχος ήταν η ανάδειξη και προστασία της Παμβώτιδας. Η διοργάνωση του Ioannina Lake Run καταφέρνει να ευαισθητοποιήσει συμμετέχοντες και μη, στην ανάγκη προστασίας του μοναδικού οικοσυστήματος και γενικότερα του περιβάλλοντος. Αξίζει να σημειωθεί ότι η λίμνη Ιωαννίνων, η Παμβώτιδα, είναι η μεγαλύτερη λίμνη της Περιφέρειας Ηπείρου και αποτελεί βιότοπο ενδημικής χλωρίδας και πανίδας, με περισσότερα από 170 είδη πουλιών, μικρά θηλαστικά, αμφίβια, ερπετά, ασπόνδυλα και ψάρια. Δυστυχώς, τα προβλήματα ρύπανσης που αντιμετωπίζει, είναι σημαντικά.

Το 2014, η προσφορά του Ioannina Lake Run στον τομέα της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης έσπασε τα σύνορα. Τιμώντας την Ημέρα Ευρωπαϊκής Συνεργασίας και στο πλαίσιο του «8ου Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων», υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και με τη συγχρηματοδότηση του Ευρωπαϊκού Ταμείου Περιφερειακής Ανάπτυξης, παιδιά από τα τμήματα του Α.Ο. Ποσειδών Ιωαννίνων και όχι μόνο, ξεναγήθηκαν στο «Πάρκο ερμηνείας οικοσυστήματος λίμνης Παμβώτιδας» και ενημερώθηκαν από εμπειρογνώμονες του Φορέα Διαχείρισης Λίμνης Παμβώτιδας σχετικά με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Κατόπιν, τα παιδιά καθάρισαν την ακτογραμμή κατά μήκος της ακτής Μισούλη. Το 2015 οι περιβαλλοντικές δράσεις συνεχίστηκαν, στον 9ο Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων, όπου ο αθλητισμός συνάντησε το περιβάλλον. Στο πλαίσιο της εβδομάδας εκδηλώσεων του Ioannina Lake Run, διοργανώθηκε ημερίδα με τίτλο «Αειφόρος Ανάπτυξη και Λίμνη Παμβώτιδα», σε συνεργασία με τον Φορέα Διαχείρισης Λίμνης Παμβώτιδας. Η ημερίδα στόχευε στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για το μείζον θέμα της αειφόρου ανάπτυξης της λίμνης, ώστε να βελτιωθούν οι συνθήκες διαβίωσης των κατοίκων, διαφυλάσσοντας παράλληλα το περιβάλλον βραχυπρόθεσμα και κυρίως, μακροπρόθεσμα.

Η συνεργασία με τον Φορέα Διαχείρισης Λίμνης Παμβώτιδας συνεχίζεται και στον περσινό, 11ο Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων δόθηκε η δυνατότητα στους αθλητές, τους συνοδούς τους και τους θεατές να γνωρίσουν καλύτερα τη λίμνη Παμβώτιδα, μέσα από μια ακόμη πρωτοβουλία.

Για τρεις ημέρες, ο Φορέας παρουσίασε στο πάρκο εθελοντών και χορηγών, στην πλατεία Μαβίλη, την κινητή του έκθεση για τη βιοποικιλότητα της προστατευόμενης περιοχής της λίμνης Παμβώτιδας, καθώς και τις δράσεις του.

Τον φιλοπεριβαλλοντικό του χαρακτήρα είχε την ευκαιρία να τονίσει ακόμη περισσότερο πέρυσι ο Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων, καθώς, σε συνεργασία με τη Μητρόπολη Ιωαννίνων και με τη στήριξη του Oki Doki,



οργανώθηκε μια μεγάλη δράση ανακύκλωσης.

Περισσότερα από 30.000 πλαστικά μπουκάλια συλλέχθηκαν στους ειδικούς σάκους συλλογής, που είχαν τοποθετηθεί κατά μήκος της διαδρομής, τα οποία κατέληξαν στα σημεία συγκέντρωσης της Μητρόπολης Ιωαννίνων. Η Μητρόπολη συνεργάζεται με το Συλλογικό

Σύστημα «Ανταποδοτική Ανακύκλωση», αποκομίζοντας ανάλογα με τις ποσότητες που παραδίδει, ανταποδοτικά, οικονομικά οφέλη για την ενίσχυση του Γηροκομείου Ιωαννίνων «Ζωσιμάδες», των τριών συσσιτίων στις ενορίες Περιβλέπτου, Αγίου Νικολάου Αγοράς και Αγίου Νικολάου Κοπάνων, και το νέο ΚΔΑΠ της Μητρόπολης. Το Oki Doki χορήγησε πλαστι-

κές σακούλες για κάθε χρήση για τη διευκόλυνση της αποκομιδής των απορριμμάτων (γυαλί, χαρτί, πλαστικό), τα οποία ανέλαβαν να συγκεντρώσουν οι εθελοντές στους σταθμούς τροφοδοσίας, καθώς και παιδιά από τις ενορίες της Μητρόπολης στο σημείο τερματισμού. Επικεφαλής της δράσης από την πλευρά της Μητρόπολης ήταν ο Αρχιδιάκονος π. Βησσαρίων Βακάρος.

Lake Run Proud Partner



Υπόθεση όλης της πόλης επιχειρεί να κάνει τον 12ο Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων η Οργανωτική Επιτροπή του Ioannina Lake Run, θέλοντας να εμπλέξει στη διοργάνωση τους επαγγελματίες της περιοχής, καθώς και τους φορείς πολιτισμού.

Στο πλαίσιο αυτό, ενεργοποιεί, για δεύτερη χρονιά φέτος, την πρωτοβουλία Lake Run Proud Partner, με στόχο να ενδυναμώσει τη συνεργασία με τους επιχειρηματίες, που δραστηριοποιούνται στον κλάδο του τουρισμού και όχι μόνο, καθώς και με πολιτιστικούς φορείς, με αμοιβαία οφέλη, τόσο για τους ίδιους, όσο και για τους συμμετέχοντες στη διοργάνωση.

Κάθε αθλητής, μαζί με το πακέτο συμμετοχής του, που θα περιλαμβάνει τον αριθμό συμμετοχής του, το τσιπάκι χρονομέτρησης και το μπλουζάκι του αγώνα, θα εφοδιάζεται και με ένα βραχιολάκι με τα διακριτικά της διοργάνωσης. Με το βραχιολάκι αυτό, θα του εξασφαλίζονται εκπτώσεις για τις αγορές του σε καταστήματα,

για τη διαμονή του στην πόλη και για την είσοδό του σε μουσεία και χώρους πολιτισμού. Η επιτυχία του εγχειρήματος θα κριθεί από τον βαθμό ανταπόκρισης των τοπικών επιχειρήσεων (ξενοδοχεία, καφετέριες, καταστήματα εστίασης, εμπορικά καταστήματα κ.ά.) και για τον λόγο αυτό, η οργανωτική επιτροπή του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων έχει καλέσει όλους τους ενδιαφερόμενους να δηλώσουν τη συμμετοχή τους και το ποσοστό της έκπτωσης που επιθυμούν να προσφέρουν (από 10% και πάνω), συμπληρώνοντας την ηλεκτρονική φόρμα στην ειδική ενότητα στο www.ioanninalakerun.gr ή αποστέλλοντας τα στοιχεία τους στην ηλεκτρονική διεύθυνση secretary@ioanninalakerun.gr.

Η διοργάνωση θα αναρτήσει

στην επίσημη ιστοσελίδα της www.ioanninalakerun.gr τα συνεργαζόμενα καταστήματα και τις ειδικές προσφορές, τα οποία θα επικοινωνήσει με δελτία τύπου στα ΜΜΕ και μέσω των κοινωνικών δικτύων. Η πρωτοβουλία Lake Run Proud Partner ξεκίνησε το 2017, στον 11ο Γύρο Λίμνης, με δεκάδες καταστήματα της πόλης να προσφέρουν ειδικές τιμές για τους συμμετέχοντες και τους εθελοντές, ενώ με μειωμένο εισιτήριο εξασφάλιζαν, όσοι είχαν το βραχιολάκι, την είσοδό τους στο Αρχαιολογικό και το Βυζαντινό Μουσείο, στον αρχαιολογικό χώρο Δωδώνης, στο Σπήλαιο Περάματος και στο Μουσείο Κέρινων Ομοιωμάτων Παύλου Βρέλλη. Δωρεάν είσοδος ίσχυε στο Μουσείο Αργυροτεχνίας.



τάνοντας στην πρώτη δεκαετία και έχοντας πλέον κερδίσει την προτίμηση δρομέων από κάθε μήκος και πλάτος της Ελλάδας, ο Γύρος Λίμνης ένωσε ότι πατάει γερά στα πόδια του και αποφάσισε να ανοίξει διασκελισμό. Δίπλα από τον Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων, μπήκε το Ioannina Lake Run, συνοδευόμενο από το σύνθημα «If You Run, You Must Lake Run».

Οι διεθνείς συμμετοχές



Ο Γύρος Λίμνης, έχοντας από χρόνια εξασφαλίσει τη διεθνή πιστοποίηση της AIMS/IAFF, απέκτησε ταυτότητα με διεθνή χαρακτηριστικά και έβαλε στόχο την προσέλκυση δρομέων από το εξωτερικό. Και η αρχή έγινε από τον 1οο Γύρο Λίμνης, στον οποίο συμμετείχε μια ομάδα του Σωματείου Δρομέων και άλλων Αθλημάτων «Ευ Ζην» από την Κύπρο, μέλη της οποίας είχαν βρεθεί και έναν χρόνο νωρίτερα, κάνοντας μια προπονητική διαδρομή. Από τότε, οι Κύπριοι δηλώνουν σταθερά παρών και

τη φετινή χρονιά εκτιμάται πως η αποστολή θα είναι μεγαλύτερη, λόγω και της αεροπορικής σύνδεσης των Ιωαννίνων με την Κύπρο. Μεμονωμένες συμμετοχές δρομέων από το εξωτερικό υπήρχαν σε πολλές διοργανώσεις τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο, φέτος θα ταξιδέψει στα Γιάννενα μια πολυπληθής συμμετοχή από την Ιταλία. Χάρη, επίσης, στις νέες αεροπορικές συνδέσεις, έχουν δηλώσει εγγραφή για τον αγώνα των 30 κλμ. δρομείς από το Ισραήλ, τις Σκαν-

διναβικές χώρες, τη Γερμανία και άλλες χώρες της κεντρικής Ευρώπης. Αξίζει, επίσης, να σημειωθεί ότι στον περσινό, 11ο Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων, βρέθηκε ο εκπρόσωπος του Beijing International Walking Forum Yang Jing, ο οποίος εμφανίστηκε ενθουσιασμένος από την ομορφιά της πόλης και το φυσικό περιβάλλον της ευρύτερης περιοχής. Τον κ. Jing συνόδευε ο πρόεδρος του Συνδέσμου Ελληνο-κινεζικής Φιλίας Λευτέρης Κόντος.



Μια δυνατή ομάδα χορηγών και υποστηρικτών



Ο Γύρος Λίμνης Ιωαννίνων δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς τη βοήθεια χορηγών και υποστηρικτών, που συνδράμουν όχι μόνο οικονομικά, αλλά και με μέσα και παροχές στο δίήμερο των αγώνων και όχι μόνο.

Μεγάλος χορηγός και αυτή τη χρονιά είναι η **BIKOS A.E.**, η νούμερο 1 ελληνική εταιρεία εμφιαλώσεων στην Ελλάδα, που έχει συνδεθεί πλέον με τον Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων. Όλοι οι συμμετέχοντες θα ενυδατώνονται κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης με το Φυσικό Μεταλλικό Νερό «Βίκος», που εγγυάται την ιδανική λειτουργία του οργανισμού κατά την άθληση αλλά και την αποκατάσταση, και τα Φυσικά Μεταλλικά Αναψυκτικά «Βίκος». Επίσημος χορηγός, για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, θα είναι η **Garmin**, η κορυφαία εταιρία πλοήγησης, επικοινωνίας και αθλητικών ρολογιών, που από την περσινή χρονιά διαθέτει κατάστημα και στα Γιάννενα (Αβέρωφ 32). Η Garmin θα είναι και φέτος ονομαστικός χορηγός στον αγώνα των 5 χλμ. του Ioannina Lake Run, δίνοντάς του, μάλιστα, ευρωπαϊκή διάσταση, καθώς τον εντάσσει στα Garmin Run Series, στη σειρά αγώνων που γίνονται σε όλη την Ευρώπη.

Χορηγός του παραλίμιου δρόμου «Μαμά-Καρότσι» είναι και φέτος η **Γαλακτοβιομηχανία ΔΩΔΩΝΗ**, η οποία θα δώσει στους συμμετέχοντες τη... Γεύση του Καλού. Η ΔΩΔΩΝΗ θα χορηγήσει προϊόντα και για το καθιερωμένο pasta party των αθλητών.

Με το πρώτο Family Run του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων θα συνδέσει το όνομά του ο **Αγροτικός Πτηνοτροφικός Συνεταιρισμός Ιωαννίνων «Πίνδος»**, συνεχίζοντας την επιτυχημένη συνεργασία, που ξεκίνησε πέρυσι «Στους Δρόμους του Νησιού». Στους επίσημους χορηγούς συγκαταλέγεται τη φετινή χρονιά και το **Σπήλαιο Περάματος**, με τη στήριξη του οποίου θα πραγματοποιηθούν «Οι Δρόμοι του Περάματος», δύο αγώνες 1.500 και 3.500 μέτρων για μαθητές και οικογένειες, καθώς και ψυχαγωγικές δραστηριότητες στο παραλίμιο πάρκο Περάματος. Σημαντική η εμπλοκή στον Γύρο Λίμνης και της **Συνεταιριστικής**

Τράπεζας Ηπείρου, που θα είναι ο αθλοθέτης των σημαντικών χρηματικών επάθλων για τους τρεις πρώτους νικητές και τις τρεις πρώτες νικήτριες της γενικής κατάταξης στον αγώνα των 30 χλμ.

Επίσημος υποστηρικτής θα είναι φέτος η **AUTO LINEA-ΚΟΥΛΟΥΡΑΣ ΑΕ**, επίσημος αντιπρόσωπος της αυτοκινητοβιομηχανίας KIA, όχημα της οποίας θα προπορεύεται του πρώτου αθλητή με ηλεκτρονικό χρονόμετρο στους αγώνες των 30 και των 5 χλμ., ενώ τα νέα μοντέλα της αυτοκινητοβιομηχανίας θα βρίσκονται στην πλατεία Μαβίλη, όπου άνθρωποι της AUTO LINEA-ΚΟΥΛΟΥΡΑΣ ΑΕ θα δίνουν πληροφορίες για τα τεχνικά τους χαρακτηριστικά. Επίσημοι υποστηρικτές θα είναι ακόμη η εταιρεία αθλητικής ένδυσης και υπόδησης **Saucony**, στο περίπτερο της οποίας στο Πάρκο Εθελοντών και Χορηγών στην πλατεία Μαβίλη, οι δρομείς και όχι μόνο θα έχουν την ευκαιρία να δουν και να δοκιμάσουν όλα τα νέα μοντέλα της εταιρείας,

καθώς και τα **Ιδιωτικά ΙΕΚ ΔΕΛΤΑ**, όπως και η εταιρεία **WAPP**, που έχει σχεδιάσει και υποστηρίζει την ιστοσελίδα του Ioannina Lake Run. Νέος υποστηρικτής είναι η Counterpain, η μοναδικής αποτελεσματικότητας θερμαντική αναλγητική κρέμα της εταιρείας Bausch Health, που ανακουφίζει όλο το σώμα από μυϊκούς πόνους. Την υποστήριξη της αποθεραπείας των αθλητών στο διήμερο των αγώνων θα αναλάβει η εταιρεία Ostracon, με την προσφορά εξοπλισμού και υπηρεσιών, σε συνεργασία με την ομάδα του Κέντρου Φυσικοθεραπείας **PHYSIO activ**, προσφέροντας δωρεάν υπηρεσίες στους δρομείς, στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο Ostracon Recovery Area, δίπλα στη γραμμή τερματισμού στην πλατεία Μαβίλη.

ΧΟΡΗΓΟΙ PASTA PARTY ΚΑΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Χάρη στη βοήθεια των υποστηρικτών, οι δρομείς θα απολαύσουν, για μία ακόμη χρονιά, ένα πλούσιο και γευστικό Pasta Party. Η **Barilla**, η αγαπημένη μάρκα ζυμαρικών και σύμμαχος της υγιεινής και θρεπτικής διατροφής, θα οργανώσει ένα μοναδικό Barilla Pasta Party, με πλήθος κόσμου να αναμένεται να απολαύσει και φέτος τις μοναδικές γεύσεις των ζυμαρικών της, συνδυασμένες με τις αγαπημένες σάλτσες Barilla. Την παρασκευή του γεύματος θα αναλάβει το **catering Καρβούνης** και φυσικά όλοι θα ξεδιψάσουν με φυσικό μεταλλικό νερό «Βίκος» και αναψυκτικά «Βίκος». Στις προσφορές των υποστηρικτών στηρίζεται σε ένα βαθμό και η τροφοδοσία των δρομέων. Εκτός της εταιρείας **ΒΙΚΟΣ**, που θα προσφέρει νερό και αναψυκτικά, ενέργεια και δύναμη θα προσφέρει ο **Μακεδονικός Χαλβάς** στους δρομείς των 30 χλμ. Σε επιλεγμένους σταθμούς τροφοδοσίας στη διαδρομή, οι δρομείς θα μπορούν να εφοδιαστούν με ατομικές συσκευασίες Μακεδονικού Χαλβά, για να πάρουν δύναμη ώστε να φτάσουν στον τερματισμό. Μια ατομική συσκευασία Μακεδονικού Χαλβά με Σοκολάτα περιμένει, όμως, και τους εθελοντές. Τους δρομείς φέτος περιμένει και μια



έκπληξη, ένα ιδιαίτερο ενεργειακό gel με βάση το μέλι. Στους σταθμούς τροφοδοσίας θα διατίθεται το «BEAR STRENGTH NOMAD» της **Nomad Honey**, ένα σύμπλεγμα βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αμινοξέων με όλα όσα χρειάζεται ο δρομέας για να συνεχίσει... σωματικά και πνευματικά. Ένα φυσικό ενεργειακό gel από 100% ορεινό ελληνικό μέλι, 100% νωπή ελληνική γύρη και 100% ελληνικό ιωδιούχο αλάτι, χωρίς συντηρητικά, χωρίς βελτιωτικά γεύσης, χωρίς λακτόζη, γλουτένη και ζάχαρη. Το city **hotel Lake Spirit** φιλοξενήσει και φέτος τη δεξίωση υποστηρικτών και χορηγών, σε μια βραδιά

που θα επιμεληθεί γευστικά ο chef **Αδάμος Δότσιος** από τη **Λέσχη Αρχιμαγειρών Ελλάδας** με τους συνεργάτες του.

ΧΟΡΗΓΟΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

Στη μεγάλη οικογένεια χορηγών και υποστηρικτών εντάσσεται και η **Aegean**, που, υποστηρίζοντας σταθερά αθλητικές δράσεις, διαθέτει αεροπορικά εισιτήρια για τη μετακίνηση αθλητών και τις ανάγκες της διοργάνωσης, δίνοντας τη δυνατότητα στον Γύρο Λίμνης Ιωαννίνων να

ανοίξει ακόμη περισσότερο τα φτερά του και να... πετάξει ψηλότερα. Με ειδικές, μειωμένες τιμές θα μπορέσουν να ταξιδέψουν στα Γιάννενα, όσοι από τους συμμετέχοντες του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων επιλέξουν να μετακινηθούν με λεωφορείο. Το **Υπεραστικό ΚΤΕΛ** Ιωαννίνων αποτελεί χορηγό μετακίνησης και στο πλαίσιο αυτό προσφέρει έκπτωση 25% σε κάθε εισιτήριο με επιστροφή για τις ημέρες των αγώνων. Χορηγός μετακίνησης είναι και το **ταξιδιωτικό γραφείο Armonia Travel**, που ανέλαβε να οργανώσει εκδρομές από την Αθήνα και τον Πειραιά.

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Επίσημος media partner του Γύρου Λίμνης Ιωαννίνων είναι η συνδρομητική τηλεόραση της **NOVA**, που και φέτος θα μεταφέρει εικόνες και εντυπώσεις από τον Γύρο Λίμνης σε όλη την Ελλάδα και όχι μόνο. Στους χορηγούς επικοινωνίας συγκαταλέγονται, ακόμη, η EPT Ιωάννινα και η EPT3, τα δρομικά portals και περιοδικά Runnfun, iRun, Running magazine, runinGreece, Runningnews και Sportevent, η ενν-μερική ιστοσελίδα της Ηπείρου typos-i, το Δημοτικό Ραδιόφωνο Ιωαννίνων και ο Super fm 104.3.





**IF YOU
RUN
YOU MUST
LAKE
RUN**

22-23
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018