

# Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος - Τρίκαλα 2025

## Overall Results 4 χλμ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Place	Bib	Name	Time1k	Time 2k	Time 3k	GunTime	Club	pace/km
4 χλμ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ								
1.	451	ΒΑΛΑΧΑ ΜΥΡΤΩ	03:53,99	07:03,77	10:39,16	14:02,53	ΑΟ ΠΕΛΟΨ	3:30
2.	458	ΡΟΥΣΣΟΥ ΙΟΥΛΙΑΝΝΑ	03:53,83	07:09,65	10:57,79	14:21,70	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	3:35
3.	434	ΚΙΟΥΛΟΥ ΛΕΜΟΝΙΑ-ΜΑΡΙΝΑ	04:00,13	07:30,68	11:19,81	14:42,52	ΑΕ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ ΠΑΛ	3:40
4.	443	ΜΠΟΥΓΑ ΒΕΡΟΝΙΚΗ	03:59,44	07:29,42	11:19,63	14:51,11	ΑΟ ΣΠ.ΛΟΥΗΣ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ	3:42
5.	450	ΒΑΛΑΧΑ ΗΛΙΑΝΑ	03:59,05	07:29,36	11:26,50	14:55,30	ΑΟ ΠΕΛΟΨ	3:43
6.	473	ΣΚΑΡΚΟΥ ΓΛΥΚΕΡΙΑ	03:58,99	07:31,73	11:30,67	15:06,88	ΑΟ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	3:46
7.	455	ΚΕΡΑΣΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ-ΜΑΡΙΑ	04:04,81	07:44,10	11:44,23	15:11,32	ΠΑΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ	3:47
8.	465	ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΛΥΔΙΑ	04:05,17	07:43,85	11:44,23	15:12,37	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	3:48
9.	471	ΒΑΡΒΙΑ ΕΥΓΕΝΙΑ	04:10,45	07:50,07	11:45,97	15:16,27	ΑΣ ΑΙΓΙΟΥ ΑΘΗΝΟΔΩΡΟΣ Ο ΑΙ	3:49
10.	460	ΠΑΤΕΡΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ	04:05,44	07:45,11	11:48,31	15:18,16	ΣΑ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ	3:49
11.	446	ΣΑΜΑΡΑ ΣΟΦΙΑ	04:04,24	07:44,96	11:49,63	15:21,04	ΓΣ ΕΔΕΣΣΑΣ	3:50
12.	464	ΣΕΡΕΜΕΤΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ	04:04,90	07:43,82	11:43,99	15:22,18	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	3:50
13.	454	ΠΗΓΗ ΛΟΥΚΙΑ	04:04,27	07:45,35	11:50,23	15:23,77	ΓΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ 2018	3:50
14.	457	ΜΠΑΣΤΑΚΟΥ ΑΘΗΝΑ	04:19,00	07:59,36	11:59,62	15:38,83	Γ.Σ. ΑΚΡΙΤΑΣ 2016	3:54
15.	445	ΠΑΤΣΑΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ-ΧΡΥΣΟΒΑ	04:04,99	07:45,11	11:57,61	15:40,72	ΟΚΑ ΒΙΚΕΛΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ	3:55
16.	444	ΞΥΝΑΔΑ ΑΡΙΑΔΝΗ-ΥΠΑΤΙΑ	04:04,66	07:50,96	12:01,87	15:44,53	ΟΚΑ ΒΙΚΕΛΑΣ ΒΕΡΟΙΑΣ	3:56
17.	452	ΠΟΛΥΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΙΑ	04:17,29	08:01,54	12:09,46	15:45,97	ΑΟ ΠΕΛΟΨ	3:56
18.	468	ΒΑΣΙΛΟΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΜΜΕΛΕΙΑ	04:16,57	08:01,58	12:10,69	15:47,44	ΓΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ	3:56
19.	435	ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ	04:10,51	07:57,83	12:10,87	15:54,19	ΓΣ ΠΑΓΧΙΑΚΟΣ ΧΙΟΥ	3:58
20.	448	ΜΑΥΡΙΔΗ ΝΕΦΕΛΗ	04:21,46	08:03,02	12:10,24	16:08,41	ΠΜΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	4:02
21.	440	ΜΠΟΥΡΟΓΙΑΝΝΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	04:12,49	08:03,05	12:23,14	16:11,44	ΕΣΠΕΡΟΣ ΓΣ ΛΑΜΙΑΣ	4:02
22.	453	ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ-ΑΝΔΡΙΑΝ	04:19,27	08:08,42	12:27,37	16:16,48	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΣΣ	4:04
23.	438	ΤΣΑΠΑΛΗ ΑΝΤΩΝΙΑ	04:10,84	08:00,11	12:19,63	16:17,71	ΑΟ ΤΡΙΤΩΝ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	4:04
24.	472	ΦΩΚΑΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ	04:21,91	08:15,18	12:39,82	16:19,33	ΑΣ ΠΥΡΡΟΣ ΔΗΜΑΣ	4:04
25.	461	ΣΠΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΡΙΕΤΤΑ	04:25,57	08:18,32	12:36,91	16:23,89	ΣΑ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ	4:05
26.	463	ΛΕΚΑΤΣΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-ΕΥΘΑΛΙ	04:21,67	08:18,56	12:55,87	16:47,05	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	4:11
27.	441	ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ	04:19,42	08:18,08	12:47,68	16:49,30	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ	4:12
28.	432	ΧΡΙΣΤΑΚΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	04:20,86	08:17,66	12:52,54	16:51,34	ΓΣ ΣΠΑΡΤΙΑΤΙΚΟΣ	4:12
29.	466	ΝΑΣΙΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ	04:29,23	08:35,42	13:05,20	16:59,62	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	4:14

## Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος - Τρίκαλα 2025

### Overall Results 4 χλμ Κ20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Place	Bib	Name	Time1k	Time 2k	Time 3k	GunTime	Club	pace/km
30.	447	ΚΟΚΑ ΜΑΡΙΑ-ΖΗΝΟΒΙΑ	04:19,24	08:19,31	12:59,26	17:19,06	ΓΑΣ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	4:19
31.	459	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ ΕΥΔΟΞΙΑ	04:28,39	08:35,36	13:10,15	17:27,01	ΦΣ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ-ΤΑΥΡΟΥ-ΜΟΣΧΑ	4:21
32.	470	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ	04:31,90	08:41,75	13:30,37	17:41,47	ΑΓΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	4:25
33.	462	ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ	04:32,71	08:56,96	13:57,28	18:20,95	ΓΣ ΛΑΓΚΑΔΑ	4:35
34.	437	ΤΖΙΕΡΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	04:36,25	09:01,52	14:13,33	18:38,29	ΑΟ ΔΡΑΜΑΣ	4:39

Number of records: 34