

# Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος - Τρίκαλα 2025

## Overall Results 8 χλμ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Plac	Bib	Name	Time1k	Time 2k	Time 3k	Time 4k	Time 5k	Time 6k	Time 7k	Finish	Club	pace/k
8 χλμ ΓΥΝΑΙΚΩΝ												
1.	523	ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑ-ΧΕΛΕΝΑ	03:53,45	07:08,91	10:43,16	13:58,50	17:38,30	21:00,30	24:40,85	27:59,77	ΑΣΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	3:29
2.	286	ΤΣΟΥΠΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ	03:53,78	07:10,17	10:46,35	14:08,34	17:49,82	21:13,89	24:53,45	28:13,00	ΓΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ	3:31
3.	492	ΒΛΑΧΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	03:54,05	07:12,60	10:52,91	14:16,05	17:59,42	21:26,61	25:12,29	28:33,70	ΓΑΣ Ο ΙΛΙΣΣΟΣ	3:34
4.	496	ΝΟΥΛΑ ΣΤΑΜΑΤΙΑ	03:54,29	07:10,80	10:51,83	14:15,27	18:02,69	21:28,11	25:15,86	28:39,31	ΝΓΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ ΗΡΑΚΛΗΣ 1908	3:34
5.	502	ΠΑΠΑΔΗΜΑΤΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ	03:54,83	07:12,76	10:55,13	14:21,90	18:12,29	21:42,57	25:31,07	28:52,72	Α.Ε.Κ	3:36
6.	505	ΜΠΑΛΛΑ ΝΤΕΝΙΣΑ	03:55,07	07:17,40	11:07,64	14:37,29	18:25,31	21:58,23	25:49,55	29:14,71	ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ ΑΟ	3:39
7.	481	ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΚΟΡΑΙΝΗ-ΑΝΘΗ	03:53,27	07:22,37	11:00,68	14:35,58	18:29,51	22:05,95	26:03,59	29:30,31	ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ ΑΟ	3:41
8.	482	ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	03:57,98	07:21,42	11:07,60	14:37,05	18:33,17	22:08,19	26:03,76	29:35,41	ΓΣ ΣΠΑΡΤΙΑΤΙΚΟΣ	3:41
9.	527	ΚΟΚΚΟΡΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	03:56,57	07:22,98	11:17,15	14:51,54	18:46,40	22:21,63	26:19,06	29:38,26	ΑΠΚ ΝΕΑΠΟΛΗΣ	3:42
10.	287	ΡΕΜΠΟΥΛΗ ΟΥΡΑΝΙΑ	04:06,95	07:40,62	11:30,26	14:58,83	18:49,49	22:20,28	26:13,31	29:40,48	ΑΓΕΣ ΚΑΜΕΙΡΟΣ 2009	3:42
11.	524	ΚΟΥΤΛΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	03:53,69	07:10,74	10:56,90	14:32,64	18:34,82	22:12,78	26:14,02	29:50,71	Α.Ε.Κ	3:43
12.	501	ΑΝΔΡΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΖΩΗ-ΑΝΙΤΑ	03:56,81	07:23,19	11:18,44	14:54,24	18:55,16	22:33,36	26:33,23	30:05,20	Α.Ε.Κ	3:45
13.	514	ΘΕΟΦΙΛΙΔΟΥ ΡΕΑ-ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	03:56,90	07:24,09	11:16,85	14:51,43	18:53,06	22:32,37	26:37,55	30:07,33	ΣΚΑ ΧΟΛΑΡΓΟΥ-ΠΑΠΑΓΟΥ	3:45
14.	512	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	04:18,03	07:58,05	11:57,59	15:38,70	19:43,19	23:25,71	27:29,99	30:59,29	ΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	3:52
15.	488	ΚΑΤΣΙΜΑΝΤΟΥ-ΦΙΛΙΠΟΠΟ ΞΕΝΗ	04:18,11	07:58,04	11:53,75	15:34,50	19:35,99	23:21,03	27:25,13	31:03,67	ΑΕ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ	3:52
16.	494	ΜΑΛΛΑΙ ΜΑΡΙΑ	04:17,45	07:56,01	11:58,19	15:39,63	19:46,76	23:33,66	27:39,20	31:10,93	ΓΑΣ Ο ΙΛΙΣΣΟΣ	3:53
17.	284	ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΙΟΥΛΙΑ-ΕΛΕΝΗ	04:17,75	08:04,17	12:08,30	15:51,06	19:53,12	23:34,17	27:36,86	31:12,58	ΓΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ	3:54
18.	491	ΠΑΝΤΕΖΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ-ΗΩ	04:20,81	08:02,94	12:07,97	15:52,50	20:00,95	23:48,09	27:53,66	31:18,94	ΓΣ ΒΙΤΣΕΝΤΖΟΣ ΚΟΡΝΑΡΟΣ	3:54
19.	526	ΚΟΖΑΝΙΤΗ ΕΛΕΝΗ	04:12,59	07:53,13	11:56,51	15:41,07	19:51,20	23:36,84	27:43,76	31:19,96	ΑΠΚ ΝΕΑΠΟΛΗΣ	3:54
20.	499	ΚΑΣΛΕΒΑ-ΤΣΙΡΙΓΩΤΗ ΕΥΔΟΚΙΑ	04:17,39	07:59,37	11:58,64	15:45,66	19:53,84	23:43,11	27:47,12	31:22,93	ΓΣ ΒΙΤΣΕΝΤΖΟΣ ΚΟΡΝΑΡΟΣ	3:55
21.	495	ΠΑΣΠΑΤΗ ΔΑΝΑΗ	04:16,22	07:52,23	11:58,04	15:42,66	19:52,04	23:38,94	27:50,33	31:30,01	ΓΑΣ Ο ΙΛΙΣΣΟΣ	3:56
22.	490	ΝΙΚΟΛΑΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	04:21,29	08:03,76	12:07,85	15:52,95	20:00,77	23:48,45	27:55,22	31:34,96	ΓΣ ΒΙΤΣΕΝΤΖΟΣ ΚΟΡΝΑΡΟΣ	3:56
23.	493	ΔΗΜΑΚΗ ΝΤΕΝΙΖ	04:17,84	07:58,38	12:01,91	15:47,82	19:56,63	23:46,89	27:56,15	31:35,26	ΓΑΣ Ο ΙΛΙΣΣΟΣ	3:56
24.	529	ΜΠΕΤΑ ΖΩΗ	04:18,62	08:01,92	12:08,75	15:52,80	20:02,99	23:56,07	28:16,46	32:03,01	ΑΠΚ ΝΕΑΠΟΛΗΣ	4:00
25.	513	ΜΠΕΝΑΚΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑ	04:13,31	07:57,33	12:03,86	15:54,72	20:08,78	24:03,57	28:19,16	32:07,03	ΓΑΣ ΗΡΑΚΛΗΣ ΘΗΒΩΝ	4:00
26.	484	ΚΑΜΟΥΖΑ ΕΥΔΟΞΙΑ	04:20,90	08:07,95	12:19,64	16:13,65	20:29,21	24:22,80	28:36,73	32:08,08	ΓΣ ΝΙΚΗ ΒΥΡΩΝΑ	4:01
27.	290	ΣΤΑΜΟΥΛΗ ΖΩΗ	04:20,96	08:07,98	12:19,28	16:12,96	20:27,89	24:21,81	28:37,19	32:19,72	ΑΟ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	4:02
28.	503	ΤΣΕΚΙΝΗ ΣΟΝΙΑ	04:16,01	07:57,72	12:08,84	16:02,79	20:26,70	24:21,69	28:42,62	32:28,66	ΜΕΑΣ ΤΡΙΤΩΝ	4:03
29.	483	ΘΩΔΗ ΧΑΙΔΗ	04:15,14	08:04,83	12:19,25	16:12,36	20:29,33	24:22,95	28:41,72	32:37,12	ΓΣ ΝΙΚΗ ΒΥΡΩΝΑ	4:04

# Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος - Τρίκαλα 2025

## Overall Results 8 χλμ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Plac	Bib	Name	Time1k	Time 2k	Time 3k	Time 4k	Time 5k	Time 6k	Time 7k	Finish	Club	pace/k
30.	486	ΓΡΑΤΣΙΑ ANNA-MARIA	04:12,95	08:00,24	12:22,25	16:18,39	20:45,44	24:39,84	29:02,57	32:47,32	ΑΓΣ ΑΓ.ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΟ ΟΙΟΝ	4:05
31.	525	ΦΡΥΓΑΝΙΩΤΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	04:16,70	08:01,62	12:22,22	16:22,68	20:53,78	24:58,35	29:30,29	33:19,21	ΝΓΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ ΗΡΑΚΛΗΣ 1908	4:09
32.	285	ΣΤΕΦΑΝΙΔΑΚΗ ΕΛΕΝΗ	04:36,47	08:31,71	12:49,43	16:47,97	21:12,50	25:11,91	29:34,91	33:27,19	ΓΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ	4:10
33.	530	ΚΑΡΑΜΠΙΚΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	04:34,55	08:30,93	12:50,18	16:48,96	21:15,44	25:19,50	29:49,07	33:44,65	ΓΑΣ ΕΟΡΔΑΙΑΣ	4:13
34.	500	ΤΟΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	04:21,86	08:13,77	12:44,96	16:44,79	21:16,49	25:15,15	29:46,82	33:44,89	Α.Ε.Κ	4:13
35.	509	ΔΙΑΜΑΝΤΕΑ ΡΟΔΑΝΘΗ-ΝΙΚΗ	04:35,99	08:32,58	12:52,79	16:59,46	21:32,48	25:41,07	30:15,26	34:24,46	ΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	4:18
36.	292	ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	04:23,48	08:21,63	12:46,22	16:51,45	21:21,26	25:30,36	30:03,41	34:25,69	ΣΥΛ. ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ	4:18
37.	520	ΚΟΜΜΑΤΑ ΑΡΓΥΡΩ	04:47,00	08:51,33	13:20,66	17:29,97	21:59,81	26:07,98	30:32,87	34:28,03	ΑΟ ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ	4:18
38.	289	ΜΑΝΤΖΟΡΟΥ ΕΛΕΝΗ	04:55,31	09:05,19	13:36,56	17:44,28	22:22,28	26:33,87	31:03,41	34:51,85	ΑΣ ΦΥΛΗΣ ΑΡΙΩΝ	4:21
39.	507	ΜΙΧΑΛΑ ΕΙΡΗΝΗ-ΡΙΑ	04:44,33	08:46,65	13:15,92	17:24,24	22:00,23	26:11,79	30:50,09	34:58,48	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ	4:22
40.	506	ΚΑΠΕΤΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ	04:47,15	08:53,82	13:27,38	17:39,18	22:17,54	26:29,88	31:05,36	35:09,61	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ	4:23
41.	511	ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ	04:47,21	08:52,20	13:29,75	17:45,66	22:33,38	26:53,37	31:45,95	36:00,85	ΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	4:30
42.	291	ΦΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΥ	05:05,39	09:32,79	14:23,00	18:46,62	23:32,57	27:51,69	32:35,99	36:43,33	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ	4:35
43.	489	ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΙΟΥΣΤΙΝΑ	04:25,19	08:41,28	13:41,51	18:10,83	23:16,85	27:49,08	32:55,07	37:19,03	ΑΟ ΔΡΑΜΑΣ	4:39
44.	510	ΚΟΥΡΕΜΕΝΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	05:07,16	09:36,30	14:37,67	19:13,11	24:23,63	29:06,96	34:22,37	38:57,97	ΑΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	4:52
DNF	528	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	04:10,43	07:46,65	11:40,61	15:17,70	19:15,74				ΑΠΚ ΝΕΑΠΟΛΗΣ	

Number of records: 45