

# Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος - Τρίκαλα 2026

## Overall Results 4km<20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Place	Bib	Name	Time1k	Time 2k	Time 3k	GunTime	Club	pace/km
4km<20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ								
1.	1412	ΡΟΥΣΣΟΥ ΙΟΥΛΙΑΝΝΑ	03:33,2	07:03,2	10:50,1	14:49,8	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	3:42
2.	1411	ΣΤΑΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	03:45,9	07:23,5	11:13,8	15:17,8	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΣΣ	3:49
3.	1451	ΑΛΜΥΡΟΥΔΗ/ΣΤΡΟΥΜΠΟΥ ΑΝΝΑ-ΔΑΦΝΗ	03:45,4	07:26,8	11:20,9	15:19,4	ΓΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	3:49
4.	1425	ΠΑΤΣΑΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ-ΧΡΥΣΟΒΑ	03:45,9	07:25,2	11:14,3	15:28,8	ΑΟ ΠΕΛΟΨ	3:52
5.	1413	ΚΟΜΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	03:45,9	07:25,9	11:22,0	15:30,2	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΣΣ	3:52
6.	1420	ΖΑΦΕΙΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	03:46,0	07:25,3	11:19,2	15:36,6	ΑΟ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	3:54
7.	1416	ΜΠΟΥΓΑ ΒΕΡΟΝΙΚΗ	03:46,5	07:28,9	11:29,2	15:46,5	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ	3:56
8.	1415	ΜΠΕΡΤΟΛΗ ΑΣΠΑΣΙΑ	03:46,5	07:29,7	11:37,1	15:56,8	ΑΓΣ ΑΓ.ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΟ ΟΙΟΝ	3:59
9.	1414	ΚΑΤΣΟΥΛΗ ΙΖΑΜΠΕΛΑ	03:52,5	07:44,0	11:45,1	16:03,5	ΓΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	4:00
10.	1424	ΠΗΓΗ ΛΟΥΚΙΑ	03:46,3	07:36,9	11:51,4	16:13,6	ΓΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ 2018	4:03
11.	1431	ΤΣΑΠΑΛΗ ΑΝΤΩΝΙΑ	03:53,2	07:43,8	11:55,8	16:18,5	ΑΟ ΤΡΙΤΩΝ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	4:04
12.	1418	ΚΕΡΑΣΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ-ΜΑΡΙΑ	03:59,6	07:54,8	12:04,7	16:20,3	ΠΑΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ	4:05
13.	1447	ΜΠΕΝΤΟ ΡΑΦΑΕΛΑ	03:59,6	07:55,9	12:04,7	16:28,0	ΓΕ ΤΡΟΙΖΗΝΙΑΣ	4:07
14.	1423	ΣΕΡΕΜΕΤΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ	03:59,7	07:58,1	12:06,7	16:40,6	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	4:10
15.	1430	ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ-ΑΝΔΡΙΑΝ	04:08,7	08:10,5	12:22,9	16:42,5	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΣΣ	4:10
16.	1456	ΓΙΑΝΝΟΥΡΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ	04:02,9	08:00,4	12:15,6	16:45,0	ΓΣ ΒΕΛΟΣ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ	4:11
17.	1450	ΚΟΥΝΕΛΑΚΗ ΕΛΛΗ-ΓΕΩΡΓΙΑ	03:57,3	07:53,5	12:06,2	16:49,5	ΓΣ ΒΙΤΣΕΝΤΖΟΣ ΚΟΡΝΑΡΟΣ	4:12
18.	1417	ΦΡΑΝΤΖΗ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ	04:03,5	08:07,3	12:26,2	16:58,3	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	4:14
19.	1429	ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ ΝΕΦΕΛΗ-ΕΛΠΙΔΑ	03:56,6	07:58,7	12:28,1	17:01,5	ΓΣ ΝΙΚΗ ΒΥΡΩΝΑ	4:15
20.	1421	ΒΑΡΒΙΑ ΕΥΓΕΝΙΑ	04:03,7	08:03,8	12:22,7	17:04,4	ΠΑΣ ΠΡΩΤ/ΤΩΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ	4:16
21.	1437	ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΜΑΡΙΛΙΑ	04:09,1	08:10,8	12:34,8	17:10,2	ΓΑΣ Ο ΙΛΙΣΣΟΣ	4:17
22.	1427	ΠΟΛΥΔΡΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΙΑ	04:20,9	08:26,7	12:51,8	17:31,0	ΑΟ ΠΕΛΟΨ	4:22
23.	1448	ΙΤΣΙΟΥ ΙΡΙΣ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	04:19,0	08:21,4	12:50,0	17:43,6	ΓΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ	4:25
24.	1419	ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΛΥΔΙΑ	04:08,2	08:20,9	12:55,3	17:49,2	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	4:27
25.	1452	ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΛΥΔΙΑ	04:18,0	08:24,0	13:02,0	17:59,7	ΓΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ	4:29
26.	1433	ΝΑΣΙΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ	04:15,7	08:35,5	13:14,3	18:07,6	ΑΓΣ ΑΡΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ	4:31
27.	1445	ΧΑΤΖΗΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΙΩΑΝΝΑ-ΜΑΡΙΑ	04:29,2	08:49,4	13:35,1	18:21,8	ΑΠΚ ΝΕΑΠΟΛΗΣ	4:35
28.	1436	ΕΞΑΡΧΟΥ ΜΑΡΙΑ	04:19,0	08:43,7	13:28,9	18:24,2	ΓΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ	4:36
29.	1428	ΜΑΥΡΙΔΗ ΝΕΦΕΛΗ	04:26,2	08:48,7	13:33,3	18:45,7	ΠΜΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	4:41

## Πανελλήνιο Πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος - Τρίκαλα 2026

### Overall Results 4km<20 ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Place	Bib	Name	Time1k	Time 2k	Time 3k	GunTime	Club	pace/km
30.	1446	ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ ΜΕΛΙΝΑ	04:29,6	08:49,7	13:36,3	18:57,5	ΓΣ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	4:44
31.	1454	ΚΑΡΑΣΤΑΤΗΡΗ ΘΕΟΔΩΡΑ-ΛΥΓΕΡΗ	04:29,7	08:53,9	13:56,1	19:12,8	ΓΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	4:48
32.	1434	ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ	04:30,2	09:04,2	14:00,9	19:19,3	ΓΣ ΛΑΓΚΑΔΑ	4:49
33.	1453	ΛΑΝΣΕΡ ΔΑΦΝΗ	04:26,7	08:56,1	13:59,0	19:23,6	ΓΣ ΝΙΚΗ ΒΥΡΩΝΑ	4:50
34.	1426	ΑΜΟΡΙΑΝΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ-ΚΥΡΙΑΚΗ	04:26,0	09:08,7	14:19,1	19:49,8	ΓΣ ΝΙΚΗ ΒΥΡΩΝΑ	4:57
35.	1440	ΑΝΥΦΑΝΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	05:16,0	10:10,4	15:41,1	21:23,7	ΑΕ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ ΠΑΛ	5:20
36.	1455	ΝΤΟΥΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	05:03,4	10:08,6	15:50,3	21:56,7	ΝΑΟ ΚΕΚΡΟΨ	5:29
37.	1435	ΤΖΙΕΡΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	05:11,4	10:27,2	16:10,1	22:11,8	ΑΟ ΔΡΑΜΑΣ	5:32
38.	1439	ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ ΕΛΕΝΗ-ΕΙΡΗΝΗ	05:30,7	10:55,5	16:49,3	22:51,5	ΑΕ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ ΠΑΛ	5:42
39.	1442	ΓΚΙΚΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	05:34,8	10:58,4	16:53,8	22:53,7	ΑΕ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ ΑΜΕΙΝΙΑΣ ΠΑΛ	5:43
DNF	1443	ΤΑΝΤΑΡΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	03:45,6	07:29,8			ΑΣ ΕΦΗΒΟΣ ΧΙΟΥ	

Number of records: 40