



PLAN NAME: Athens Running & Sports BASIC

DATES: 26/10/26 - 08/11/26 • SPOT DURATION: 20 sec • SPOTS: 144

daily plan			Mon 26/10	Tue 27/10	Wed 28/10	Thu 29/10	Fri 30/10	Sat 31/10	Sun 01/11	Mon 02/11	Tue 03/11	Wed 04/11	Thu 05/11	Fri 06/11	Sat 07/11	Sun 08/11
1. GR - Αθήνα Best - Εναλλακτικοί	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
2. GR - Αθήνα Galaxy - Διεθνής_Μουσική	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
3. GR - Αθήνα Pepper - Εναλλακτικοί	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
4. GR - Αθήνα Hit - Ξένη_Mainstream	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	



PLAN NAME: Athens Running & Sports ELITE

DATES: 26/10/26 - 08/11/26 • SPOT DURATION: 20 sec • SPOTS: 252

daily plan			Mon 26/10	Tue 27/10	Wed 28/10	Thu 29/10	Fri 30/10	Sat 31/10	Sun 01/11	Mon 02/11	Tue 03/11	Wed 04/11	Thu 05/11	Fri 06/11	Sat 07/11	Sun 08/11
1. GR - Αθήνα SPORT FM - Αθλητικά	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
2. GR - Αθήνα Sfera - Ελληνική_Mainstream	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
3. GR - Αθήνα Λάμψη - Ελληνική_Mainstream	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
4. GR - Αθήνα Galaxy - Διεθνής_Μουσική	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
5. GR - Αθήνα Easy - Διεθνής_Μουσική	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
6. GR - Αθήνα Athens DeeJay - Ξένη_Mainstream	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	
7. GR - Αθήνα Music - Ξένη_Mainstream	36		3	3	3	3	3			3	3	3	4	4	4	



PLAN NAME: Athens Running & Sports OPTIMUM

DATES: 26/10/26 - 08/11/26 • SPOT DURATION: 20 sec • SPOTS: 300

daily plan			Mon 26/10	Tue 27/10	Wed 28/10	Thu 29/10	Fri 30/10	Sat 31/10	Sun 01/11	Mon 02/11	Tue 03/11	Wed 04/11	Thu 05/11	Fri 06/11	Sat 07/11	Sun 08/11
1. GR - Αθήνα ΣΚΑΙ - Ενημερωτικά	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
2. GR - Αθήνα Real - Ενημερωτικά	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
3. GR - Αθήνα Mega News - Ενημερωτικά	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
4. GR - Αθήνα Sfera - Ελληνική_Mainstream	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
5. GR - Αθήνα Δίεση - Έντεχνα	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
6. GR - Αθήνα Λάμψη - Ελληνική_Mainstream	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
7. GR - Αθήνα Ρυθμός - Ελληνική_Mainstream	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
8. GR - Αθήνα Music - Ξένη_Mainstream	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
9. GR - Αθήνα EnLefko - Εναλλακτικοί	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	
10. GR - Αθήνα Nitro - Εναλλακτικοί	30		2	2	2	2	2			2	2	4	4	4	4	