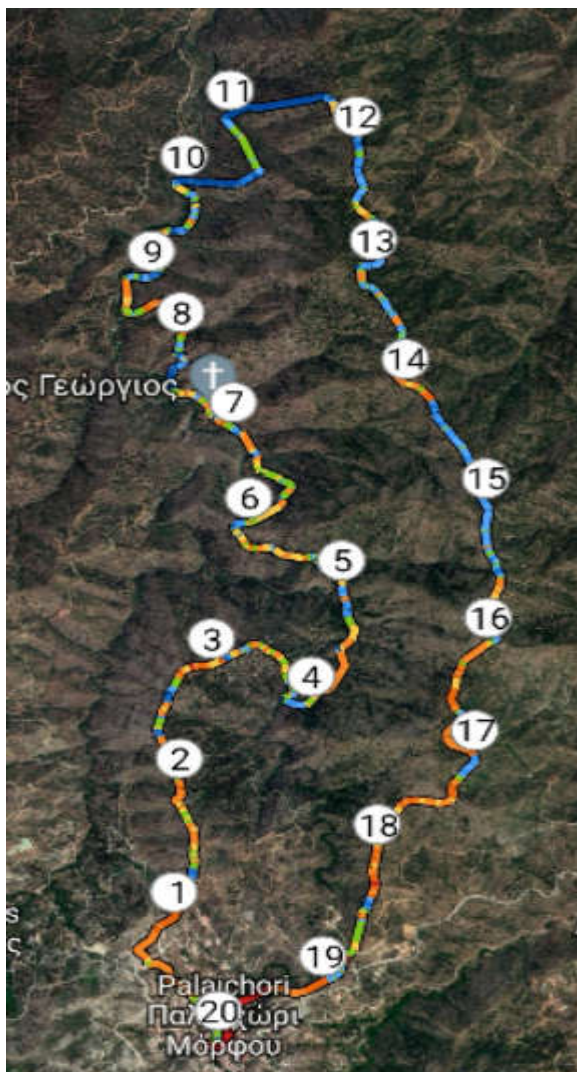




# 20km Route

## 1275+m



### \*English Text Below

Η Εκκίνηση του αγώνα γίνεται από το παλαιό σχολείο του χωριού με βόρεια κατεύθυνση. Για 1,1χλμ κινούμαστε ανηφορικά σε ασφαλτόδρομο.

Στο 1.1χλμ μπαίνουμε σε ανηφορικό μονοπάτι για περίπου 400 μέτρα και στη συνέχεια το μονοπάτι εκτείνεται στη κορυφογραμμή που είναι ελαφρώς κατηφορική με μικρές αλλά δύσκολες αναβάσεις μέχρι και το 3χλμ. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή στο σημείο αυτό λόγω της μορφολογίας του εδάφους και του υψομέτρου. **Άτομα με οποιαδήποτε μορφή υψοφοβίας ή εντελώς αρχάριοι δεν πρέπει να διαγωνιστούν.**

Από το 3.1χλμ η κατηφορική κλίση γίνεται αρκετά έντονη (μέχρι και 30%) και καταλήγει στο 3.8χλμ στο ποτάμι. Στο 3.5χλμ θα συναντήσουμε τον σταθμό ανεφοδιασμού. Μέχρι και το 3.8χλμ η διαδρομή είναι κοινή με τον μικρό αγώνα.

Στο 3.8χλμ διασταυρώνουμε το ποταμό και ξεκινούμε να τρέχουμε σε σχετικά ήπιο μονοπάτι με μικρές κλήσεις αλλά με ψηλή επικινδυνότητα κατά μήκος του ποταμού μέχρι και το 8χλμ.

Από το 8χλμ μέχρι και το 10χλμ το έδαφος γίνεται πιο δύσκολο και οι κλήσεις εντονότερες.

Από το 10χλμ μέχρι και το 12χλμ υπάρχουν δύο έντονες αναβάσεις με κλήσεις 30-45% και μία έντονη κατηφόρα. Μεγάλη προσοχή στις αναβάσεις στο πετρώδεις έδαφος. Μεγάλος κίνδυνος αποκόλλησης βράχου.



# 20km Route

## 1275+m

Στο 12χλμ περίπου θα συναντήσουμε τον δεύτερο σταθμό τροφοδοσίας. Από το 12χλμ μέχρι και σχεδόν το 19χλμ τρέχουμε στο μονοπάτι Άππης με κλίσεις 8-15% που εκτείνεται σε κορυφογραμμή με σχετικά σκληρό έδαφος. Στο 17χλμ περίπου υπάρχει σταθμός υδροδοσίας. Το τελευταίο χιλιόμετρο τρέχετε σε άσφαλο και περνά μέσα από την πλατεία του χωριού για να καταλήξει στον τερματισμό.

Ο αγώνας θεωρείται αρκετά απαιτητικός και δύσκολος και περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία ενός καθαρόαιμου αγώνα skyrace.

- A. Απαγορεύεται να συμμετάσχουν άτομα κάτω των 18 ετών.**
- B. Η χρήση μπατόν πεζοπορίας δεν συστήνεται όμως επιτρέπεται μετά το 3,8χλμ στη διασταύρωση του ποταμού όπου οι skyrunners έχουν ήδη απόσταση μεταξύ τους.**
- Γ. Παπούτσια ορεινού τρεξίματος είναι απαραίτητα.**
- Δ. Η σήμανση έγινε με γαλάζια κορδέλα, και γαλάζια βέλη στην άσφαλο.**

The Start of the race is situated at the old primary school of the village. After the start and for 1.1km we are running uphill towards north on asphalt roads.

At 1.1km we are entering an uphill single-track trail for about 400m which is then extended on a slightly downhill mountain ridge with some sharp climbs until we reach 3km. **This section is quite dangerous because of the rough terrain and high altitude. Beginners and people suffering from any form of acrophobia should avoid competing.**

From 3km and for about 800m until we reach the river at 3.8km we move downhill with a descent grade of up to 30% in some cases. At 3.5km there is a Refreshments Station. The first 3.8 kilometers are common for both races

From 3.8km and up to 8km we run on a relatively easy but still dangerous trail along the river. From 8km until 10km the terrain gets tougher and the inclines bigger.

From 10km until 12km there are two hard climbs and one downhill with ascents between 30-45%. Be extra careful when climbing. There are loose stones along the route.

At 12km there is a refreshments station. From 12km and for about seven kilometers we run along Appis registered trail. Appis extends along mountain ridges with hard terrain and slopes between 8-15%. At 17km there is a water station. The last kilometre of the race is run on asphalt through the village.

The route is considered very hard and demanding and it is Skyrunning Certified.

- A. Only adults 18+ can compete.**
- B. Batons are not suggested but skyrunners are allowed to use them after 3.8km.**
- C. Trail shoes are mandatory.**
- D. The route was marked using blue tapes and blue arrows on asphalt.**