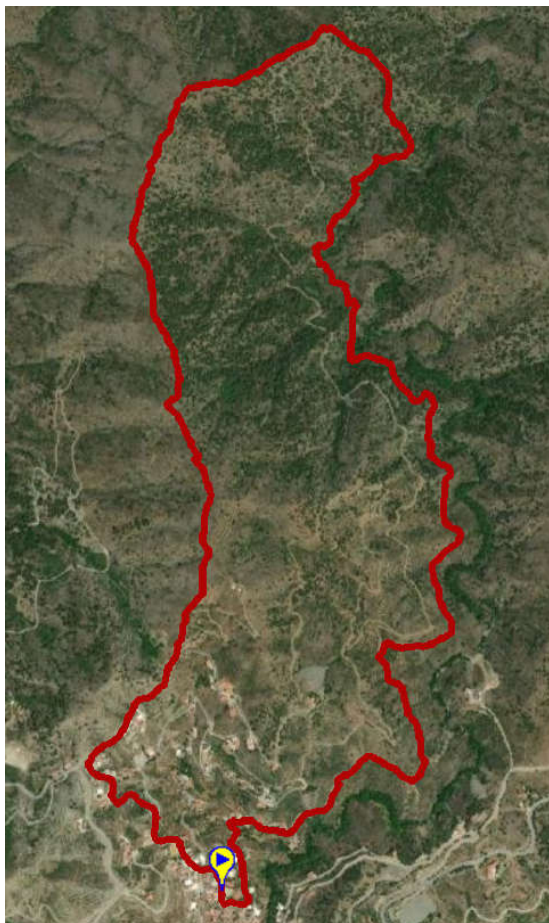




7km Route

400+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 υσφοβίας 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 μεγάλο αγώνα.

Από το 3.8χλμ μέχρι και το 6.4χλμ η διαδρομή είναι ήπια ανηφορική σε μονοπάτι που εκτείνεται κατά μήκος του ποταμού. Στο 6.4χλμ μπαίνουμε σε ελαφρώς ανηφορικό χωματόδρομο για να καταλήξουμε σε άσφαλο και να τερματίσουμε στο ίδιο σημείο όπου εκκινήσαμε.

Ο αγώνας αν και θεωρητικά μικρός σε απόσταση θεωρείται αρκετά απαιτητικός και δύσκολος και περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία ενός καθαρόαιμου αγώνα βουνού.

A. Απαγορεύεται να συμμετάσχουν άτομα κάτω των 18 ετών.

B. Απαγορεύεται η χρήση μπατόν πεζοπορίας.

Γ. Παπούτσια ορεινού τρεξίματος είναι απαραίτητα.

Δ. Η σήμανση έγινε με γαλάζια κορδέλα, και γαλάζια βέλη στην άσφαλο.



7km Route

400+m

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 6.4km the route is slightly uphill running in a single-track trail along the river. At 6.4km we are entering an uphill dirt road that turns into an asphalt road that eventually ends up at the Finish/Start line

Even though the race is short is a pure trail race and it is considered hard.

- A. Only adults 18+ can compete.
- B. Baton use is forbidden.
- C. Trail shoes are mandatory.
- D. The route was marked using blue tapes and blue arrows on asphalt.