

# 7<sup>ος</sup> αγώνας ορεινού τρεξίματος μήκους 24 χλμ. «Ξε Σκουριά Ζω» στο Όρος Κάκκαβος στη Μεγάλη Παναγία Χαλκιδικής

## ΚΥΡΙΑΚΗ 6 ΟΚΤΩΒΡΗ

Ο αγώνας ορεινού τρεξίματος «Ξε Σκουριά Ζω» είναι και φέτος αφιερωμένος στον αγώνα ενάντια στην εξόρυξη χρυσού-χαλκού που απειλεί το βουνό, τα νερά, τις ζωές των κατοίκων της Β.Α Χαλκιδικής και της ευρύτερης περιοχής.

Σκοπός μας, η προώθηση του αθλητισμού, η ανάδειξη της φυσικής ομορφιάς και η σωτηρία του περιβάλλοντος, ως πηγή ζωής και χαράς για όλους και για πάντα.

Παράλληλα, την ίδια μέρα διοργανώνεται ο 7<sup>ος</sup> Λαϊκός αγώνας δρόμου 5 χλμ. γύρω από το χωριό Μεγάλη Παναγία.

**Ελπίζουμε όλοι μαζί, αθλητές, συμμετέχοντες και διοργανωτές, να κρατήσουμε τα βουνά μας ζωντανά.**

### Κυριακή 6 Οκτώβρη 2019

- **Αγώνας ορεινού τρεξίματος 24χλμ.** στα μονοπάτια του Όρους Κάκκαβος  
Ώρα εκκίνησης 10:00 π.μ.

Σημείο εκκίνησης και τερματισμού του αγώνα ορίζεται η Πλατεία «Χοροστάσι» της Μεγάλης Παναγίας.

- **Λαϊκός Αγώνας δρόμου 5 χλμ.**

Ώρα εκκίνησης 10:15 π.μ.

Σημείο εκκίνησης και τερματισμού του αγώνα ορίζεται η Πλατεία «Χοροστάσι» της Μεγάλης Παναγίας. (Δηλώσεις συμμετοχής την ημέρα του αγώνα έως στις 8:30 π.μ)

### Δηλώσεις συμμετοχής αγώνα ορεινού τρεξίματος 24 χλμ.

Η υποβολή των δηλώσεων συμμετοχής έχει ξεκινήσει και συνεχίζεται μέχρι και μία ώρα πριν την έναρξη του αγώνα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να γίνουν:

- Ηλεκτρονικά (online) κάνοντας κλικ [εδώ](#)
- Την ημέρα του αγώνα έως στις 8:30 π.μ..

### Δικαίωμα συμμετοχής

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι ελεύθερα αθλούμενοι και οι αθλητές συλλόγων ηλικίας 18 ετών και άνω. Κάτω από 18 ετών πρέπει να γίνει η εγγραφή συνοδεία γονέα και με υπεύθυνη δήλωση αυτού. Κάθε συμμετέχων τρέχει με δική του ευθύνη, θα πρέπει να έχει εξετασθεί πρόσφατα από γιατρό, να χαίρει άκρας υγείας και να είναι σε κατάσταση να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις αυτού του αγώνα.

### Κόστος συμμετοχής

Το αντίτιμο συμμετοχής στον αγώνα ορίζεται στα 15 € και χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την κάλυψη των εξόδων του αγώνα. Η πληρωμή θα γίνεται στη γραμματεία του αγώνα έως και μία ώρα πριν την εκκίνηση.

### Έπαθλα

Σε όλους τους αθλητές θα δοθούν αναμνηστικά συμμετοχής και τεχνικό μπλουζάκι. Βραβεύονται οι τρεις πρώτοι άντρες, οι τρεις πρώτες γυναίκες και οι τρεις πρώτοι των 50+.

### Τροφοδοσία

Στους πέντε σταθμούς κατά μήκος της διαδρομής θα προσφερθούν στους αγωνιζόμενους ξηροί καρποί, μπισκότα, σταφίδες, σοκολάτες, ηλεκτρολύτες, τζελ και νερό. Προτείνουμε στους αθλητές να έχουν μαζί τους κύπελλο ή μπουκάλι ή παγούρι κτλ., ώστε να μπορούν να δεχθούν την υγρή

τροφοδοσία, με σκοπό να αποφύγουμε τη χρήση πλαστικών. Στον τερματισμό θα προσφερθούν edésματα και φαγητό.

### **Χιλιομετρικές ενδείξεις**

Θα υπάρχει ένδειξη χιλιομετρικής απόστασης στα 5 χμ., 10 χμ., 15 χμ., 20 χμ., 21 χμ., 22 χμ. και 23 χμ.

### **Υγειονομική κάλυψη**

Κάθε συμμετέχων τρέχει με δική του ευθύνη, θα πρέπει να έχει εξετασθεί πρόσφατα από γιατρούς, να χαιρεί άκρας υγείας και να είναι σε κατάσταση να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις αυτού του αγώνα.

Στην ασφάλεια του αγώνα θα συμβάλει και η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης με μέλη της που θα βρίσκονται κατά μήκος της διαδρομής.

Οι διοργανωτές έχουν το δικαίωμα μεταβολής της διαδρομής για λόγους ασφαλείας ή ομαλής διεξαγωγής εάν αυτό κριθεί απαραίτητο.

### **Πριν και μετά τον τερματισμό**

Θα υπάρχουν αποδυτήρια (Δημοτικό Θέατρο) όπου οι αθλητές μπορούν να ντυθούν και να χρησιμοποιήσουν τα ντουζ.

### **Διαμονή**

Στους ξενώνες του Ιερού Προσκυνηματος της Μεγάλης Παναγίας (τουαλέτες και ντουζ διαθέσιμα).

Η διαμονή στον ξενώνα του Ιερού Προσκυνηματος Μεγ. Παναγίας είναι δωρεάν. Οι διαμένοντες εκεί πρέπει να φέρουν μαζί τους σεντόνια, υπνόσακους ή κουβέρτες και να επικοινωνήσουν μέχρι 30 Σεπτέμβρη με τους διοργανωτές στα τηλέφωνα: 6974489919 – 6947000652

### **Παράλληλες εκδηλώσεις**

Κατά τη διάρκεια του αγώνα θα υπάρχουν δραστηριότητες για παιδιά και μεγάλους.

Μετά το τέλος του αγώνα θα ακολουθήσει γλέντι και θα προσφερθούν σε συμμετέχοντες και μη, φαγητό και edésματα.

### **Τηλέφωνα επικοινωνίας**

6947000652 και 6974489919 Η έγκαιρη δήλωση συμμετοχής διευκολύνει την οργανωτική επιτροπή.

### **Περιγραφή αγώνα**

Ο αγώνας ξεκινάει μέσα από το χωριό της Μ. Παναγιάς με αφετηρία και τερματισμό την πλατεία του χωριού (Χοροστάσι) η οποία βρίσκεται στα 430m υψόμετρο. Περνώντας μέσα από τους δρόμους και τα στενά σοκάκια του χωριού ανηφορίζει προς την Εκκλησία της Παναγούδας σε υψόμετρο 500m, μια θέση με υπέροχη θέα πάνω από το χωριό. Εδώ τα σπίτια του χωριού έχουν τελειώσει και ακολουθούμε δασικό δρόμο για 900m μέχρι την θέση Λακκούδια σε υψόμετρο 560m. Έχοντας διανύσει μέχρι εδώ οι αθλητές τα 2000 πρώτα μέτρα της διαδρομής φτάνει η ώρα να αφήσουν το δρόμο και να αρχίσουν να διασχίζουν μέρος του δικτύου των μονοπατιών του Όρους Κάκκαβος.

Για τα επόμενα 3,5km η διαδρομή κινείται σε μονοπάτι μέχρι να φτάσει στον πρώτο σταθμό υποστήριξης στα 5,5km και σε υψόμετρο 700m. Ακολουθούν 600m δασικού δρόμου και άλλα 60m υψομετρικής διαφοράς μέχρι το σημείο που ξαναμπαίνουμε σε μονοπάτι και αρχίσουμε να κατηφορίζουμε για 1,5km μέχρι τα 650m υψόμετρο μέσα από πανέμορφο δάσος προς την θέση Σκουριές.

Στο σημείο αυτό οι αθλητές βγαίνουν σε χωματόδρομο τον οποίο ακολουθούν για 500m περίπου. Ακολουθούν 1.8km ασφάλτινου δρόμου και χαλικόδρομου, μέχρι να ξαναμπαίνουμε σε μονοπάτι σε δάσος Οξιάς για 1,2km. Βγαίνοντας από το μονοπάτι ο δεύτερος σταθμός εφοδιασμού απέχει μόλις 200m.

Η συνολική απόσταση μέχρι εδώ είναι 11,5km και το υψόμετρο 740m.

Λίγο μετά τον σταθμό αρχίζει η διαδρομή να κατηφορίζει μέσα από μονοπάτι μέχρι το χαμηλότερο σημείο του αγώνα στα 300m. Για να φτάσουμε εδώ οι αθλητές χρειάζονται άλλα 4km από τα οποία τα 2,5km είναι μονοπάτι.

Η συνολική απόσταση μέχρι εδώ είναι 15,5km και στο σημείο αυτό βρίσκεται βοηθητικός σταθμός υποστήριξης των αθλητών.

Από το σημείο αυτό αρχίζει και το κομμάτι με την πιο έντονη κλίση στην διαδρομή μιας και οι αθλητές από τα 300m υψόμετρο , μέσα σε 2,4km μονοπατιού ,πρέπει να ανέβουν στα 690m όπου και βρίσκεται ο 3<sup>ος</sup> σταθμός υποστήριξης.

Συνεχίζοντας τη διαδρομή στο 19km συναντάμε δασικό δρόμο τον οποίο χρησιμοποιούμε για 270 μέτρα μέχρι το επόμενο μονοπάτι μήκους 1,5km που κατεβαίνει γρήγορα στα 620m και τον 4ο και τελευταίο σταθμό υποστήριξης για να ξεκινήσει αμέσως μετά για την τελευταία μεγάλη ανάβαση που θα μας πάει μέχρι τα 780m υψόμετρο

Έχοντας διανύσει πλέον 21,5km και βρισκόμενοι στα 760m υψόμετρο βγαίνουμε σε δασικό δρόμο που κατηφορίζει προς το χωριό. Τον ακολουθούμε για 1km μέχρι να μπούμε στο τελευταίο μονοπάτι μήκους 2km που μας βγάζει μέσα στο χωριό. Το τοπίο από εδώ και πέρα αρχίζει να αλλάζει. Το πυκνό δάσος δίνει την θέση του σε αραιότερη βλάστηση και σε μερικά μικρά λιβαδάκια. Το μονοπάτι αυτό είναι διαφορετικό απ ότι συναντήσαμε μέχρι τώρα. Στενό σε σχέση με τα προηγούμενα και με βράχια κομμάτια θεωρείται πιο τεχνικό. Μετά το τέλος του μονοπατιού μπαίνουμε στα πρώτα σπίτια του χωριού και το σημείο του τερματισμού απέχει μερικές εκατοντάδες μέτρα.

Συνολικό μήκος διαδρομής : 24,4 km

Συνολική υψομετρική ανάβαση: 1240m

Συνολικό μήκος μονοπατιών:16,5km

Συνολικό μήκος δρόμου και δασικού δρόμου: 7,9km

**Διαβάστε περισσότερα ακολουθώντας μας στο Facebook εδώ:**

**[Αγώνας Ορεινού Τρεξιματος "Ξεσκουριάζω"](#)**