



POWERED BY

SALOMON



SPONSORED BY


SUUNTO

OFFICIAL SPORTS PERFORMANCE
NUTRITION PARTNER


MAURTEN

Υ Π Ο Τ Η Ν Α Ι Γ Ι Α Δ Δ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
www.visitgreece.gr

« HELICON MOUNTAIN RACE »

powered by

SALOMON

5 & 6 Απριλίου 2025

Λιβαδειά, Βοιωτία

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΑ

-

HELICON MOUNTAIN RACE 36km +2.200m

Η αγωνιστική εξέλιξη της διαδρομής του **HMR 36km** ξεκινά αρχικά από τις μοναδικές Πηγές της Κρύας της Λιβαδειάς, ένα μαγικό φυσικό πάρκο και καταπράσινο τοπίο, με τρεχούμενα νερά και καταρράκτες, δίνοντας σειρά με το πέρασμα τους στο εντυπωσιακό βυζαντινό Κάστρο του 14^{ου} αιώνα, να ορθώνεται στο λόφο του Προφήτη Ηλία, πάνω από το φαράγγι της Έρκυνας, ανάμεσα σε απόκρημνους βράχους, δημιουργώντας ένα άγριο τοπίο που κάθε αγωνιζόμενος θα εντυπωσιαστεί μέσα από το ειδυλλιακό σκηνικό.

Έχοντας διανύσει τα πρώτα 360m, ακολουθεί ανηφορική πορεία στο εσωτερικό του βυζαντινού Κάστρου, φτάνοντας στην συνοικία του Ζαγαρά και συνεχίζοντας μέσα από ομαλό μονοπάτι και μικρή δρομική απόσταση κατευθυνόμαστε προς τον μοναδικό στην θέα, λόφο του Προφήτη Ηλία και το ομώνυμο ξεχωριστό εκκλησάκι. Συνολική ανάβαση έως και εκεί, 2km με +350m θετικής υψομετρικής διαφοράς, όπου στο συγκεκριμένο σημείο υπάρχει και διαθέσιμη πηγή νερού για όσους συμμετέχοντες ενδιαφέρονται.

Η κατεύθυνση μας ξεκινά με ομαλή δρομική πορεία και στη συνέχεια μέσα από τρία (3) γραφικά μονοπάτια χωρίς να είναι ιδιαίτερης δυσκολίας, καλύπτουμε συνολικά 4km με +390m θετική υψομετρική διαφορά. Στο 4.1km συναντούμε τον **1^ο ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, έχοντας στην συνέχεια δρομική και ελαφρώς κατηφορική πορεία προς το χωριό της Ανάληψης (Σούρπη).

Καλύπτοντας δρομικά ένα μικρό κομμάτι ασφάλτου στην είσοδο του χωριού, συναντάμε στην κεντρική του πλατεία την σχετική σήμανση της διοργάνωσης, έχοντας καλύψει συνολικά 6km με +450m θετικής υψομετρικής διαφοράς. Πλέον ακολουθούμε τα πρώτα απαιτητικά ανηφορικά μέτρα προς την Άνω Σούρπη και τους εσωτερικούς δρόμους του χωριού πριν την είσοδο μας σε γραφικό αλλά απαιτητικό μονοπάτι με πορεία προς την ξεχωριστή εκκλησία του Αγ. Γεωργίου, όπου η θέα προς την πόλη της Λιβαδειάς, το Λαφύστιο Όρος και την Κωπαΐδα, σε αποζημιώνει. Φτάνοντας στην εκκλησία του Αγ. Γεωργίου, έχουμε συνολικά καλύψει 7.9km με + 830m θετικής υψομετρικής διαφοράς, συναντώντας εκεί πλέον τον **2^ο ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** στο εσωτερικό περιβάλλοντα χώρο, όπου τρεχούμενη πηγή ενισχύει σημαντικά τους συμμετέχοντες δρομείς στην υδροποσία τους.

Συνεχίζοντας δρομικά και με ανηφορική κλίση, σε ύψος ελάτης κατευθυνόμαστε προς την τοποθεσία «Μπομπόκος», όπου έχοντας καλύψει συνολικά 9.2km με +880m θετικής υψομετρικής διαφοράς και υψομέτρου 790 μέτρων, εισερχόμαστε πλέον στα μοναδικά ελατοσκέπαστα και ιστορικά μονοπάτια του μυθικού βουνού του Ελικώνα. Το πρώτο ανηφορικό μονοπάτι που θα συναντήσουν οι συμμετέχοντες έχει την ονομασία «Κακιά Σκάλα», όπου μέσα από λιθόστρωτες διαδρομές και καλντερίμια, όχι ιδιαίτερων απαιτήσεων, θα μας κατευθύνει πλέον τόσο δρομικά μέσα από μικρές κοιλάδες αλλά και αγροτικούς δρόμους, με κατηφορική ελαφρώς πορεία προς την «Λάκκα Κυριακίου» (16^ο χλμ. Λιβαδειάς - Κυριακίου), όπου ο **3^{ος} ΠΛΗΡΗΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, θα περιμένει τους δρομείς στο 12km, έχοντας καλύψει μέχρι στιγμής +1.100m θετικής υψομετρικής

διαφοράς, μέσα σε ένα απείρου κάλλους φυσικό τοπίο θαυμάζοντας το μυθικό και παρθένο βουνό του Ελικώνα.

Σε αυτό το σημείο ταυτόχρονα, οι δρομείς που συμμετέχουν στον αγώνα HMR RELAY (12km +1.100 | 24km + 1.100m) θα αλλάξουν σκυτάλη, ο 1^{ος} με τον 2^ο αθλητή, συνεχίζοντας πλέον ο επόμενος την πορεία του για τα επόμενα 24km.

** Επισημαίνεται πως η μετακίνηση από την πόλη της Λιβαδειάς προς το σημείο αλλαγής σκυτάλης και πίσω, καλύπτεται εξολοκλήρου από την διοργάνωση.*

Η διαδρομή συνεχίζει δρομικά μέσα από γραφικές «λάκκες» και κοιλάδες του Ελικώνα με κατεύθυνση εισόδου προς την τοποθεσία «Κάτω Ρόνιες», όπου ανηφορικό αλλά όχι ιδιαίτερα απαιτητικό μονοπάτι, μας οδηγεί στην κορυφή της τοποθεσίας και σε ανοικτή κοιλάδα, έχοντας καλύψει συνολικά 14km +1.335m θετικής υψομετρικής διαφοράς και υψομέτρου 1.132 μέτρων. Σε αυτό το σημείο βρίσκεται ο 4^{ος} **ΠΛΗΡΗΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, όπου είναι και υποχρεωτικός καθώς η απαιτητική ανηφορική συνέχεια προς την κορυφή της «Καψάλας 1.547m», δυσκολεύει αρκετά την πορεία του αγώνα.

Μετά τον ανεφοδιασμό η πορεία μας κατευθύνεται αποκλειστικά ανηφορικά προς τη τοποθεσία «Άνω Ρόνιες» και με σκοπό την κατάκτηση της κορυφής της Καψάλας, καλύπτοντας 16km και +1.760m, υψομέτρου 1.547 μέτρων. Απολαμβάνοντας την μοναδική θέα από την μία εκ των κορυφών του Ελικώνα, διαπιστώνεται η μαγεία της φύσης και ο απέραντος ορίζοντας.

Η συνέχεια χαρακτηρίζεται τεχνική και με κατηφορική κλίση οδεύοντας προς το «Διάσελο» και έχοντας διανύσει ουσιαστικά ένα μεγάλο και δύσκολο κομμάτι του αγώνα, φτάνουμε συνολικά στα 17.2km με +1.772m, όπου ο 5^{ος} **ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** θα περιμένει να καλωσορίσει τους δρομείς προσφέροντας νερό, σε ένα δύσκολο σε πρόσβαση σημείο από τους εθελοντές. Η πορεία του αγώνα συνεχίζει μέσα από μοναδικό μονοπάτι κατηφορικά, αλλά με μέτρια τεχνική δυσκολία, με σκοπό να προσεγγίσει την «Κατασκήνωση της Παλιομηλιάς» στο 19.6km και +1.814m θετικής υψομετρικής διαφοράς. Συνεχίζοντας μέσα από ένα μικρό κατηφορικό δρομικό τμήμα ασφάλτου η πορεία μας φτάνει πλέον στο γραφικό χωριό του Ζερικίου (Ελικώνας), έχοντας διανύσει 21.4km μέχρι την κεντρική πλατεία του ομώνυμου χωριού και τον 6^ο **ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**.

Οι συμμετέχοντες θα χρειαστεί στην συνέχεια να κατευθυνθούν ομαλά και δρομικά για σχεδόν 3km προς το εκκλησάκι του Αγ. Κωνσταντίνου (χωρίς όμως να το προσεγγίζουν), με πορεία τελευταία ανηφορική για 1km, προς την κορυφή «Ξηροβούνι», όπου πλέον συμπληρώνονται 26km αγώνα και συνολικής θετικής υψομετρικής διαφοράς +2.070m. Στο σημείο αυτό συναντούμε τον 7^ο **ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, όπου είναι και ο προτελευταίος του αγώνα.

Δρομική κατηφορική πορεία για σχεδόν 3km μέσα από ένα μοναδικό τοπίο, θα μας οδηγήσει στο τελευταίο απαιτητικό τεχνικό κατέβασμα για 1km, όπου η θέα προς το Λαφύστιο Όρος και την πόλη της Λιβαδειάς μοιάζει μοναδική, φτάνοντας πλέον στα χαμηλότερα επίπεδα του αγώνα και έχοντας καλύψει συνολικά 30.5km με +2.100m θετική υψομετρική διαφορά. Πλέον η δρομική πορεία του αγώνα για σχεδόν 4km θα μας οδηγήσει στον 8^ο **ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** και τελευταίο της διοργάνωσης, κοντά στην γραφική εκκλησία του Αγ. Παντελεήμονα, λίγο πριν την είσοδο της πόλης.

Το πέραςμα πλέον των συμμετεχόντων στα γραφικά στενά της Λιβαδειάς, έχοντας καλύψει 34km και +2.150m, με την ενδυνάμωση των εθελοντών, θα δώσει την απαραίτητη ενέργεια για τα τελευταία 2km, όπου οι δρομείς θα κινούνται στο εσωτερικό της πόλης και τις Πηγές της Κρύας, με τελικό προορισμό το Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο της Κρύας, που βρίσκεται στο Φαράγγι των Πηγών

της Κρύας στη Λιβαδειά, τερματίζοντας απαιτητικά, αλλά πανέμορφα, 36km με συνολική υψομετρική διαφορά 2.200m.

Η Οργανωτική Επιτροπή Αθλητικών Δράσεων

του

Α.Ο.Δ Λιβαδειάς,

Λιβαδειά, Δεκέμβριος 2024



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΜΕΓΑΛΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

SUUNTO

OFFICIAL SPORTS PERFORMANCE NUTRITION PARTNER



PHOTO SERVICE

FOTO TREXOUME

foto-trexoume.gr

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΔΗΜΟΣ ΛΕΒΑΔΕΩΝ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων



GREECE

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
GREEK NATIONAL TOURISM ORGANISATION
www.visitgreece.gr

INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION



ITRA NATIONAL LEAGUE



INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION



CERTIFIED COURSE 2025

SKYRUNNING

ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC



UTMB WORLD SERIES QUALIFIER



UTMB INDEX QUALIFIER 50K M



UTMB QUALIFYING RACE



BEST RACE