



POWERED BY

SALOMON



SPONSORED BY


SUUNTO

OFFICIAL SPORTS PERFORMANCE
NUTRITION PARTNER


MAURTEN

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



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 BASIC 14km +700m

Η αγωνιστική εξέλιξη της διαδρομής του **HMR Basic 14km** 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, φτάνουμε 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 στην συνέχεια ελαφρώς κυκλική κατηφορική, μέχρι την βάση του λόφου του Προφήτη Ηλία φτάνοντας τα 3km με σχεδόν +300m θετικής υψομετρικής διαφοράς. Συνεχίζουμε ομαλά αλλά με κατηφορική πορεία προς στο Άλσος Ζαγαρά και πλέον συναντούμε στο 3.5km τον **1^ο ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**. Η πορεία μας συνεχίζεται δρομικά και σε ομαλό αγροτικό δρόμο για περίπου 1.5km μέχρι την είσοδό μας σε σειρά έξι (6) μικρών και διαδοχικών ανηφορικών μονοπατιών, ξεκινώντας από το 5.3km με +350m θετική υψομετρική διαφορά, και ολοκληρώνοντας το σύνολο των τεχνικών μονοπατιών στα 6.1km με 450m θετική υψομετρική διαφορά.

Η πορεία μας συνεχίζει δρομικά και με ομαλά περάσματα, μέχρι την νέα είσοδο μας σε σειρά γραφικών μονοπατιών του Άλσους Προφήτη Ηλία, σε σύνολο σχεδόν 8km και +480m θετικής υψομετρικής διαφοράς. Στο σημείο αυτό φτάνουμε στο **2^ο ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, όπου η κατεύθυνση μας συνεχίζει μέσα σε νέα σειρά μονοπατιών μέχρι να ακολουθηθεί δρομική πορεία και συναντήσουμε κομμάτι δρόμου σε άσφαλτο, έχοντας ολοκληρώσει 9.5km και σχεδόν +480m θετική υψομετρική διαφορά.

Το πέρασμα μας στον απέναντι αγροτικό δρόμο, μας συνδέει με νέα οριοθετημένα μονοπάτια για 800 μέτρα, κατευθύνοντας την πορεία μας παράλληλα με την εκκλησία του Αγ. Παντελεήμονα έως ότου φτάσουμε στο πέρασμα για το ανέβασμα της εκκλησίας του Όσιου Σεραφείμ και τελικά στον **3^ο ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, έχοντας διανύσει συνολικά 11.1km με 580m θετικής υψομετρικής διαφοράς.

Η συνέχεια του αγώνα προχωρά ανηφορικά και σε ορισμένα σημεία ελαφρώς απαιτητικά, μέσα από μονοπάτι, διασχίζοντας την μοναδική φύση του Όρους Λαφυστίου και περνώντας από τον «λαιμό» του εν λόγω βουνού, μέχρι να συναντήσει κατηφορική συνεχή πορεία προς τα τελευταία χλμ. του τερματισμού και την εκκλησία του Αγ. Αντωνίου στη Λιβαδειά, όπου οι δρομείς θα

συναντήσουν τον τελευταίο και **4^ο ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** ολοκληρώνοντας 13.6km με 680m θετική υψομετρική διαφορά.











Το πέρασμα πλέον των συμμετεχόντων στα γραφικά στενά της Λιβαδειάς, έχοντας καλύψει 14km και +700m, με την ενδυνάμωση των εθελοντών, θα δώσει την απαραίτητη ενέργεια για τα τελευταία μέτρα, 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 στην Λιβαδειά.

Η Οργανωτική Επιτροπή Αθλητικών Δράσεων

του

Α.Ο.Δ Λιβαδειάς,

Λιβαδειά, Δεκέμβριος 2024

	<p>ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ</p> 
<p>ΜΕΓΑΛΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ</p> 	<p>ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ</p> 
	<p>OFFICIAL SPORTS PERFORMANCE NUTRITION PARTNER</p> 
	<p>PHOTO SERVICE</p> 
	<p>foto-trexoume.gr</p>
	<p>ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ</p> 
	
	
	<p>ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ</p> 

<p>ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ</p> 	<p>ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ GREEK NATIONAL TOURISM ORGANISATION www.visitgreece.gr</p> 	<p>INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION</p> 	<p>INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION</p> 	<p>ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC</p> 	
---	--	--	---	--	---