



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](http://www.visitgreece.gr)

## « HELICON MOUNTAIN RACE »

powered by

**SALOMON**

5 & 6 Απριλίου 2025

Λιβαδειά, Βοιωτία

### ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ

Κάθε αγωνιζόμενος συμμετέχει σύμφωνα με δική του διατροφική ευθύνη και βάση των δικών του προσωπικών αναγκών, ανεξαρτήτως των αγαθών που θα προσφερθούν από την διοργάνωση.

Οι σταθμοί τροφοδοσίας και υδροδοσίας των αθλητών ανά διαδρομή αγώνα ορίζονται όπως παρακάτω:

- **HELICON MOUNTAIN RACE BASIC 14km +700m**

#### Σταθμοί ανεφοδιασμού:

1. 3.5km - ΝΕΡΟ / ΙΣΟΤΟΝΙΚΟ (Άσος περιοχής Ζαγαρά)
2. 7km - ΠΛΗΡΗΣ (Λόφος Προφήτη Ηλία)
3. 11.1km - ΠΛΗΡΗΣ (Λαφύστιο Όρος - Εκκλησία Όσιου Σεραφείμ)
4. 13.6km - ΝΕΡΟ / ΙΣΟΤΟΝΙΚΟ / COLA (Αγ. Αντώνιος)

#### Επισημαίνονται τα παρακάτω:

- Μόνο οι συμμετέχοντες αθλητές που φοράνε το BIB number του αγώνα, έχουν δικαίωμα πρόσβασης στους σταθμούς ανεφοδιασμού
- Τα σκουπίδια θα πρέπει να τοποθετούνται στις σακούλες απορριμμάτων που θα βρίσκονται σε κάθε σταθμό ανεφοδιασμού και κάθε αθλητής οφείλει να σέβεται το φυσικό περιβάλλον. Τα επιπλέον απορρίμματα **απαγορεύονται** σε όλο το μήκος της διαδρομής.
- Μετά την γραμμή τερματισμού ακολουθεί πλούσιο μεταγωνιστικό γεύμα, μόνο για τους αθλητές που παρουσιάζουν είτε το BIB number τους είτε το καρτελάκι παραλαβής γεύματος

#### Τηλέφωνα επικοινωνίας, πληροφορίες διοργάνωσης και τεχνική ενημέρωση:

- Τεχνική Διεύθυνση Διοργάνωσης - Μερμίγκης Σταύρος | Τηλέφωνο: 6939110044
- Πληροφορίες Συμμετοχών - Δάλκας Λουκάς / Καραγιάννης Αναστάσιος  
Τηλέφωνο: 6970023334 / 6932717299
- Τομέας Εθελοντών - Ζητουνιάτης Κων/νος | Τηλέφωνο: 6973371880
- Γραμματεία & οικονομικές συναλλαγές - Καλλιαντάση Έμυ | Τηλέφωνο: 6936713653
- Πληροφορίες & συντονισμός Χορηγών - Βεκίλη Έμυ | Τηλέφωνο: 6942675710
- Πληροφορίες μετακίνησης και διαμονής - Λέντα Ρούλα | Τηλέφωνο: 6944685184

## Η Οργανωτική Επιτροπή Αθλητικών Δράσεων

του

Α.Ο.Δ Λιβαδειάς,

Λιβαδειά, Δεκέμβριος 2024

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

<b>ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ</b>  ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού	 ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ GREEK NATIONAL TOURISM ORGANISATION www.visitgreece.gr	<b>INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION</b>   	<b>INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION</b>  SKYRUNNING	<b>ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC</b>    
--	--	---	--	--