



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 5km +200m

Η αγωνιστική εξέλιξη της διαδρομής του **HMR Basic 5km** 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 του 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, χωρίς όμως να ανεβαίνουμε στα πιο ψηλά σημεία. Η πορεία μας κινείται αριστερόστροφα και κατηφορικά προς την διασταύρωση του Αγ. Παντελεήμονα και του Τρίχινου Γεφυριού, με ανοδική πορεία προς την εκκλησία του Όσιου Σεραφείμ και τον **1^ο ΠΛΗΡΗ ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ**, περίπου στο 1.8km με 130m θετική υψομετρική διαφορά.

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. και την εκκλησία του Αγ. Αντωνίου στη Λιβαδειά, όπου οι δρομείς θα συναντήσουν τον τελευταίο και **2^ο ΣΤΑΘΜΟ ΑΝΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ** ολοκληρώνοντας 4.3km με 190m θετική υψομετρική διαφορά.

Το πέρασμα πλέον των συμμετεχόντων στα γραφικά στενά της Λιβαδειάς, έχοντας καλύψει συνολικά 5km και +200m, με την ενδυνάμωση των εθελοντών, θα δώσει την απαραίτητη ενέργεια για τα τελευταία μέτρα του τερματισμού, 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

	ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ 
ΜΕΓΑΛΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 	ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ 
	OFFICIAL SPORTS PERFORMANCE NUTRITION PARTNER 
	PHOTO SERVICE  foto-trexoume.gr
	ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ  Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε. ΔΗΜΟΣ ΛΕΒΑΔΕΩΝ
	ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ 

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