POWERED BY

SALOMON

SPONSORED BY

SUUNTO

OFFICIAL SPORTS PERFORMANCE NUTRITION PARTNER

MAURTEN

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

ΒΙΚΟΣ

Υ Π Ο Τ Η Ν Α Ι Γ Ι Δ Α

GREECE

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

www.visitgreece.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού

Π.Σ.Α.Ε ΜΜΕ

Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η Δ Ι Ο Ρ Γ Α Ν Ω Σ Η Σ

« HELICON MOUNTAIN RACE »
powered by
SALOMON
4 & 5 Απριλίου 2026
Λιβαδειά, Βοιωτία

1. ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Ο Αθλητικός Όμιλος Δρομέων (Α.Ο.Δ) Λιβαδειάς, ως πιστοποιημένος φορέας Αθλητικού Τουρισμού και Δραστηριοτήτων Αθλητικής Αναψυχής, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.), του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού (Ε.Ο.Τ.) και του Πανελληνίου Συλλόγου Αθλούμεων Δημοσιογράφων στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, σε συνδιοργάνωση με τον Δήμο Λεβαδέων, την Περιφερειακή Ενότητα Βοιωτίας, τον Οργανισμό Πολιτιστικής Ανάπτυξης Στερεάς Ελλάδας (Ο.Π.Α.ΣΤ.Ε), την υποστήριξη του Δασαρχείου Λιβαδειάς, τον συντονισμό της Οργανωτικής Επιτροπής Αθλητικών Δράσεων του Α.Ο.Δ Λιβαδειάς και σε συνεργασία με Εθελοντικά Σωματεία και την συνδρομή Συλλόγων, Φορέων & Ομάδων, προκηρύσσει την 2η κατά σειρά, διήμερη αθλητική διοργάνωση σειράς αγώνων ορεινού τρεξίματος και παράλληλων εκδηλώσεων με την ονομασία "**HELICON MOUNTAIN RACE 2026**", που θα πραγματοποιηθεί **το Σάββατο 4 & την Κυριακή 5 Απριλίου 2026**, στην πόλη της Λιβαδειάς, με κύριο πεδίο διεξαγωγής το εμβληματικό και μυθικό βουνό του Ελικώνα.

Μία ιδιαίτερη πολυαθλητική διοργάνωση με απόλυτο σεβασμό στο τοπικό φυσικό οικοσύστημα, θεσμός πλέον για το αγωνιστικό δρομικό καλεντάρι, με απώτερο σκοπό να παρουσιάσει στους συμμετέχοντες αθλητές αλλά και επισκέπτες του τουριστικού αθλητισμού, το παρθένο και απείρου κάλλους φυσικό Βοιωτικό ορεινό τοπίο με τα ελατοσκέπαστα μονοπάτια και τα ιστορικά καλντερίμια, αλλά και την φιλόξενη πόλη της Λιβαδειάς, που πρόκειται να δώσουν δυνατές συγκινήσεις σε κάθε έναν ξεχωριστά.

2. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Η Οργανωτική Επιτροπή Αθλητικών Δράσεων του Α.Ο.Δ Λιβαδειάς, ανακοινώνει τις παρακάτω διαδρομές σχετικά με την διήμερη διεξαγωγή του **2ου Ορεινού Αγώνα Δρόμου** με την ονομασία **"HELICON MOUNTAIN RACE 2026".**

1η Διαδρομή:
HELICON SkyRace – OFFICIAL ISF CERTIFIED COURSE 38k +2.200m

- Απόσταση: **38km** / Θετική Υψομετρική Διαφορά: **+2.200m**
- Ημερομηνία διεξαγωγής: **Κυριακή 5 Απριλίου 2026**
- Ώρα εκκίνησης: **09.00 π.μ.**
- Τόπος διεξαγωγής - Εκκίνηση & Τερματισμός: **Λιβαδειά - Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο Κρύας (Πηγές Κρύας)**
- Χρονικό όριο: **7 ώρες και 30 λεπτά**

2η Διαδρομή:
HMR RELAY (Σκυτάλη) **38k +2.200m**

- Απόσταση: **38km** / Θετική Υψομετρική Διαφορά: **+2.200m**
  (1ος Αθλητής: **12km / +1.000m** | 2ος Αθλητής: **26km / +1.200m**)
- Ημερομηνία διεξαγωγής: **Κυριακή 5 Απριλίου 2026**
- Ώρα εκκίνησης: **09.00 π.μ.**
- Τόπος διεξαγωγής - Εκκίνηση & Τερματισμός: **Λιβαδειά - Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο Κρύας (Πηγές Κρύας)**
- Τόπος διεξαγωγής Αλλαγής Σκυτάλης (12ο χιλιόμετρο) 1ου & 2ου αθλητή: **«Λάκκα Κυριακίου»** (16ο χλμ. Λιβαδειάς – Κυριακίου).

** Η μετακίνηση των αθλητών που συμμετέχουν στην **2η σκυτάλη**, θα πραγματοποιηθεί και με δωρεάν μεταφορικά μέσα της διοργάνωσης από τη **Πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (ΖΑΠΠΕΙΟ), μπροστά στο Δημαρχείο Λιβαδειάς**. Υποχρεωτική η δήλωση συμμετοχής θέσης στο τηλέφωνο **6936713653.***

- Χρονικό όριο 1ου Αθλητή - Αλλαγή Σκυτάλης: **2,5 ώρες**
- Συνολικό χρονικό όριο: **6 ώρες και 30 λεπτά**

3η Διαδρομή:
HMR SOLO TRAIL 26k +1.200m

- Απόσταση: **26km** / Θετική Υψομετρική Διαφορά: **+1.200m**
- Ημερομηνία διεξαγωγής: **Κυριακή 5 Απριλίου 2026**
- Ώρα εκκίνησης: **09.30 π.μ.**
- Τόπος διεξαγωγής:
  Εκκίνηση: **«Λάκκα Κυριακίου»** (16ο χλμ. Λιβαδειάς – Κυριακίου)

** Η μετακίνηση των αθλητών που συμμετέχουν στην **3η** διαδρομή,* **HMR SOLO TRAIL 26k +1.200m**, *θα πραγματοποιηθεί και με δωρεάν μεταφορικά μέσα της διοργάνωσης από τη **Πλατεία Λάμπρου Κατσώνη (ΖΑΠΠΕΙΟ), μπροστά στο Δημαρχείο Λιβαδειάς**. Υποχρεωτική η δήλωση συμμετοχής θέσης στο τηλέφωνο **6936713653.***

  Τερματισμός: **Λιβαδειά - Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο Κρύας (Πηγές Κρύας)**
- Χρονικό όριο: **5 ώρες**

4η Διαδρομή:
HMR BASIC 14k +700m

- Απόσταση: **14km** / Θετική Υψομετρική Διαφορά: **+700m**
- Ημερομηνία διεξαγωγής: **Κυριακή 5 Απριλίου 2026**
- Ώρα εκκίνησης: **10.30 π.μ.**
- Τόπος διεξαγωγής - Εκκίνηση & Τερματισμός: **Λιβαδειά - Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο Κρύας (Πηγές Κρύας)**
- Χρονικό όριο: **3 ώρες και 30 λεπτά**

5η Διαδρομή:
HMR SPRINT 5.6k +350m

- Απόσταση: **5.6km** / Θετική Υψομετρική Διαφορά: **+350m**
- Ημερομηνία διεξαγωγής: **Κυριακή 5 Απριλίου 2026**
- Ώρα εκκίνησης: **10:45 π.μ.**

- Τόπος διεξαγωγής - Εκκίνηση & Τερματισμός: **Λιβαδειά - Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο Κρύας (Πηγές Κρύας)**

6η Διαδρομή:
KIDS RACE

- Ημερομηνία διεξαγωγής: **Σάββατο 4 Απριλίου 2026**
- Ώρα εκκίνησης: **11.00 π.μ.**
- Τόπος διεξαγωγής - Εκκίνηση & Τερματισμός: **Λιβαδειά - Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο Κρύας (Πηγές Κρύας)**

3. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι όσοι έχουν συνεχή ενασχόληση με το ορεινό τρέξιμο, είτε ερασιτεχνικού είτε επαγγελματικού επιπέδου.

Επισημαίνεται ειδικά, για τις διαδρομές **HELICON SkyRace – OFFICIAL ISF CERTIFIED COURSE 38k +2.200m & HMR RELAY 38k +2.200m,** ότι κάθε συμμετέχοντας έχει ολοκληρώσει έναν τουλάχιστον αγώνα βουνού με μήκος 18km και άνω, με 800m θετικής υψομετρικής διαφοράς και άνω.

Με την επιλογή συμμετοχής αγώνα, τηρούνται και οι παρακάτω ηλικιακές προϋποθέσεις:

1η Διαδρομή:
HELICON SkyRace – OFFICIAL ISF CERTIFIED COURSE 38k +2.200m

- Συμμετοχή: Άνδρες και γυναίκες άνω των 18 ετών

2η Διαδρομή:
HMR RELAY 38k +2.200m

- Συμμετοχή: Άνδρες και γυναίκες άνω των 18 ετών

3η Διαδρομή:
HMR SOLO TRAIL 26k +1.200m

- Συμμετοχή: Άνδρες και γυναίκες άνω των 18 ετών

4η Διαδρομή:
HMR BASIC 14k +700m

- Συμμετοχή: Άνδρες και γυναίκες άνω των 18 ετών

5η Διαδρομή:
HMR SPRINT 5.6k +350m

- Συμμετοχή: Άνδρες και γυναίκες άνω των 16 ετών
  (Για τις ηλικίες 16 -18 ετών θα χρειαστεί η συγκατάθεση των γονέων τους)

6η Διαδρομή:
KIDS RACE

- Συμμετοχή: Μαθητές Α' – ΣΤ' Δημοτικού

4. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΟΡΕΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Η αγωνιστική εξέλιξη όλων των διαδρομών 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 14ου 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.

Οι συμμετέχοντες αγωνιζόμενοι των 5,6 χιλιομέτρων θα έχουν την μοναδική ευκαιρία να ζήσουν μία εύκολη και προσβάσιμη ορεινή διαδρομή, αμφιθεατρικά της πόλης, που πρόκειται να δώσει έντονα δρομικά συναισθήματα.

Ο λόφος του Προφήτη Ηλία σε συνέχεια του Λαφύστιου Όρους, αγκαλιάζουν και αυτά με την σειρά του, τους δρομείς της διαδρομής των 14 χιλιομέτρων προσφέροντας απλόχερα αρμονία της φύσης και του περιαστικού δάσους, σε συνδυασμό με μοναδική θέα της πόλης από ψηλά, φτάνοντας σε θετική υψομετρική διαφορά περίπου 700 μέτρων.

Η συνέχιση του κύριου αγωνιστικού μέρους των 38 & 26 χιλιομέτρων εκτυλίσσεται στο μοναδικού κάλους και παρθένο βουνό του Ελικώνα, το βουνό των Μουσών με τις μοναδικές 16 κορυφές άνω των 1.000 μέτρων που το απαρτίζουν. Οι πλαγιές του Ελικώνα είναι σκεπασμένες με δάση (βελανιδιές, έλατα, οξιές), ιαματικά φυτά, βότανα και απαρτίζεται από πλούσια πανίδα.

Ο Ελικώνας κερδίζει τις εντυπώσεις με την ιδιαίτερη φύση του, τα όμορφα χωριά και φυσικά την απίστευτη θέα που προσφέρει προς τον Κορινθιακό κόλπο και την πεδιάδα της Κωπαΐδας. Η κορύφωση της μεγάλης αγωνιστικής διαδρομής περνά από την κορυφή «Καψάλα» σε υψόμετρο 1.547 μέτρων, έχοντας συμπληρώσει πλέον 16 απαιτητικά χιλιόμετρα, ολοκληρώνοντας μέχρι τον τερματισμό 38 χιλιόμετρα με συνολική θετική υψομετρική διαφορά περίπου 2.200 μέτρων.

Η εκκίνηση *(εκτός της διαδρομής των 26 χιλιομέτρων)* και ο τερματισμός του συνόλου των ορεινών αγώνων, όπως και το Kids Race, ολοκληρώνονται στο Ανοιχτό Πέτρινο Θέατρο της Κρύας, που βρίσκεται στο Φαράγγι των Πηγών της Κρύας στη Λιβαδειά.

5. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ & ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ: ITRA - ISF - UTMB

Ο αγώνας του **HELICON SkyRace – OFFICIAL ISF CERTIFIED COURSE 38k +2.200m**, έχει επίσημα αξιολογηθεί και πιστοποιηθεί σύμφωνα με τις προδιαγραφές της **ITRA** (International Trail Running Association), που αποτελεί την Διεθνή Ομοσπονδία Ορεινού Τρεξίματος καθώς θα συμμετέχει και στο **ITRA NATIONAL LEAGUE 2026** της χώρας μας, δίνοντας την ευκαιρία στους συγκεκριμένους συμμετέχοντες να συλλέξουν τους απαραίτητους πόντους αθλητικής κατάταξης. Βάση του συστήματος αξιολόγησης της ITRA το **HELICON SkyRace 38k +2.200m** λαμβάνει **2 βαθμούς** στο παγκόσμιο επίπεδο διοργανώσεων βουνού. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα, κάθε αγωνιζόμενος με τον επιτυχή τερματισμό του, να λαμβάνει και το αντίστοιχο **ITRA score** που θα του αντιστοιχεί.

Έχει επίσημα αξιολογηθεί και πιστοποιηθεί για δεύτερη συνεχή χρονιά, σύμφωνα με τις αυστηρές προδιαγραφές της **ISF (International Skyrunning Federation)**, που αποτελεί την Διεθνή

Ομοσπονδία Ορεινών Αγώνων σε Υψηλό Υψόμετρο, αποτελώντας μοναδικό ελληνικό επίτευγμα για το σύνολο της διοργάνωσης λόγω της ιδιαιτερότητας των αυστηρών διεθνών προδιαγραφών, έχοντας ήδη λάβει την πιστοποίηση επίσημης **SKY RUNNING** διαδρομής με το **Certified Course Label 2026 (2026 CC Label).**

Τέλος αποτελεί επίσημο προκριματικό αγώνα για την διεθνής διοργάνωση του **UTMB** (**Ultra-Trail Du Mont-Blanc)** και έχει καταχωρηθεί στο **UTMB Index Races 2026**, αξιολογώντας το επίπεδο απόδοσης κάθε δρομέα, όπου ο δείκτης του UTMB υπολογίζεται για καθεμία από τις 4 κατηγορίες αγώνων του **UTMB World Series** και συγκεκριμένα για αυτήν των **50k.**

6. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΩΝ - ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

6.1. Οι Αθλητές, μέσω της αποδοχής της δήλωσης καλής υγείας και των όρων συμμετοχής κάτω από την εγγραφή τους, αποδέχονται τους ισχύοντες κανονισμούς, σέβονται και υπακούνε στις υποδείξεις της διοργανώτριας οργανωτικής επιτροπής, των υπευθύνων ασφαλείας και υγειονομικής κάλυψης, καθώς και των κριτών του αγώνα. Η εγκυρότητα συμμετοχής των αθλητών, ορίζεται με την ολοκλήρωση της εγγραφής καθώς και της οριστικής πληρωμής στην συνεργαζόμενη τράπεζα.

6.2. Εκτός των ατομικών εγγραφών, εγγράφονται και σύνολο αθλητών **(ομαδικές εγγραφές)** από Αθλητικές Ομάδες, Αθλητικοί Σύλλογοι, Όμιλοι, Σωματεία που είναι αναγνωρισμένα - εγγεγραμμένα στο μητρώο της Γ.Γ.Α., καθώς και Σύλλογοι Δρομέων που ανήκουν στην ΕΟΣΛΜΑ-Υ, όπως επίσης και γυμναστήρια, εταιρείες, σχολεία, ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί, παρέες δρομικών ομάδων.

6.3. Στην περίπτωση των **ομαδικών εγγραφών** ισχύει η εκπτωτική πολιτική ανά διαδρομή που αναφέρεται αναλυτικά παρακάτω, καθώς και ο **ελάχιστος αριθμός των οκτώ (8) συμμετεχόντων αθλητών.** Η διαδικασία αιτήματος εγγραφής θα υποβάλλεται από τον υπεύθυνο ομάδας μέσω email στην παρακάτω διεύθυνση, **info@heliconmountainrace.gr**

6.4. Η εγγραφή που αφορά τη διαδρομή του αγώνα **HMR RELAY 38k +2.200m (σκυτάλη)**, θα γίνεται από έναν και μόνο αθλητή – εκπρόσωπο της ομάδας, καταχωρώντας επιπλέον και τα στοιχεία του συναθλητή του στην φόρμα εγγραφής.

6.5. Οι εγγραφές ανοίγουν την **Κυριακή 4 Ιανουαρίου 2026 στις 10:00 π.μ. και θα ολοκληρωθούν την Κυριακή 22 Μαρτίου 2026.** Στην περίπτωση που κρίνει η Οργανωτική Επιτροπή ότι έχει συμπληρωθεί ο απαιτητός αριθμός συμμετεχόντων, οι εγγραφές θα κλείσουν νωρίτερα με σχετική ανακοίνωση.

6.6. Το κόστος συμμετοχής ανά διαδρομή αγώνα ορίζεται όπως παρακάτω αναλυτικά και καταβάλλεται κατά την **διαδικασία εγγραφής** μέσω διαδικτύου, στο site της διοργάνωσης **(www.heliconmountainrace.gr)** στην κατηγορία **«Εγγραφές»**, **ΜΟΝΟ** με πιστωτική ή χρεωστική κάρτα. Σε περίπτωση προβληματικής διαδικασίας συνίσταται η επικοινωνία με την διοργάνωση. Η **εξόφληση** της εγγραφής οφείλεται να ολοκληρωθεί εντός **3 (τριών) ημερών** και περιλαμβάνει:

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
- Πακέτο συμμετοχής αθλητή
- Αναμνηστικά δώρα αθλητή από τη διοργάνωση

- BIB number αθλητή
- Πρώτες Βοήθειες και Υγειονομική Κάλυψη
- Πλήρη τροφοδοσία και υδροδοσία κατά τη διαδρομή όλων των αγώνων και μεταγωνιστικό γεύμα στον τερματισμό
- Βαρύτιμο αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού στους αθλητές με έγκυρο τερματισμό
- Ιδιωτική ασφάλιση αθλητών σε περίπτωση ατυχήματος

6.7. **Κόστος συμμετοχής ανά διαδρομή αγώνα:**

- **HELICON SkyRace 38k +2.200m: 36,00 €**

Ομαδική εγγραφή: **32,00 €**

- **HMR RELAY** 38k +2.200m**: 50,00 €** (σύνολο για 2 συμμετέχοντες)

- **HMR SOLO TRAIL** 26k +1.200m**: 30,00 €**

Ομαδική εγγραφή: **28,00 €**

- **HMR BASIC** 14k +700m: **18,00 €**

Ομαδική εγγραφή: **16,00 €**

- **HMR SPRINT** 5.6k +350m: **15,00 €**

- **KIDS RACE:** Δωρεάν

6.8. Η Διοργανώτρια Αρχή έχει το δικαίωμα να εγκρίνει τη συμμετοχή, σε ερασιτέχνες ή διακεκριμένους επαγγελματίες αθλητές ή αθλήτριες που η ίδια κρίνει δικαιολογημένα για δικούς της λόγους, ακόμη και δωρεάν, ώστε να λάβουν μέρος στον αγώνα. Αυτό μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε χρονική στιγμή και χωρίς γενικευμένη επιπλέον ενημέρωση.

7. ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΚΥΡΩΣΗΣ

7.1. Σε περίπτωση απόφασης αθλητή μη συμμετοχής του στον αγώνα για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να ενημερωθεί η Διοργάνωση στο email **info@heliconmountainrace.gr.** Η πολιτική ακύρωσης και επιστροφής χρημάτων ορίζεται ως εξής:

- Ακύρωση αυστηρά έως και τις **8 Μαρτίου 2026,** με επιστροφή ποσού συμμετοχής και επιβάρυνση **10 €**
- Μετά τις **8 Μαρτίου 2026** ΔΕΝ θα γίνονται επιστροφές χρημάτων

7.2. Οι επιστροφές χρημάτων, χωρίς την επιβάρυνση τραπεζικών χρεώσεων, θα πραγματοποιούνται μόνο στην ίδια χρεωστική ή πιστωτική κάρτα που χρησιμοποιήθηκε κατά την πληρωμή της συμμετοχής.

7.3. Στην περίπτωση ακύρωσης του αγώνα για λόγους ανωτέρας βίας, με όριο τις **15** ημέρες πριν από την προγραμματισμένη έναρξη, θα επιστρέφεται το μισό του ποσού **(50%)** της εγγραφής του αθλητή, για την κάλυψη των αναγκών της διοργάνωσης.

7.4. Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών ή για οποιονδήποτε άλλο πολύ σημαντικό λόγο που κρίνει η Διοργάνωση, ο αγώνας θα διακόπτεται αυτόματα ή θα ακυρώνεται και δεν θα επιστρέφεται το κόστος συμμετοχής.

8. ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ

8.1. Οι συμμετέχοντες αθλητές δεν υποχρεούνται να προσκομίσουν ιατρική πιστοποίηση για την κατάσταση υγείας τους. Θα πρέπει ωστόσο να έχουν πλήρη γνώση των αθλητικών τους ικανοτήτων, καθώς και του ιατρικού τους ιστορικού, έτσι ώστε η συμμετοχή τους να μπορεί να ανταπεξέλθει στις υψηλές απαιτήσεις της διοργάνωσης του αγώνα.

8.2. Με την συμπλήρωση και υποβολή της αίτησης συμμετοχής, ο αθλητής αναλαμβάνει την πλήρη ευθύνη για οτιδήποτε μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια του αθλητικού γεγονότος ή ακόμα και μετά τον αγώνα. Η Διοργάνωση στην περίπτωση αυτή δεν φέρει καμία παραπάνω ευθύνη.

9. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΗ

9.1. Οι συμμετέχοντες αθλητές δεν έχουν την υποχρέωση να φέρουν εξοπλισμό. Ωστόσο είναι στην κρίση των αθλητών και βάση των εκάστοτε προσωπικών αναγκών να φέρουν τον απαραίτητο αθλητικό εξοπλισμό ανάλογα με τον αγώνα επιλογής, ώστε να φέρουν εις πέρας την συμμετοχή τους μέχρι τον τερματισμό.

9.2. Η Διοργάνωση προτείνει, χωρίς να είναι υποχρεωτικό, την χρήση μπατόν πεζοπορίας ή trail running **μόνο** για τις διαδρομές του αγώνα **HELICON SkyRace 38k +2.200m**, **HMR RELAY 38k +2.200m & HMR SOLO TRAIL 26k +1.200m**, με σκοπό την επίτευξη καλύτερης αγωνιστικής συμμετοχής του κάθε αθλητή και λόγω της ιδιαιτερότητας του αγώνα.

9.3. Οι συμμετέχοντες αθλητές **υποχρεούνται** για όλες τις διαδρομές, να φέρουν μαζί τους δοχείο ανεφοδιασμού (φλασκί, soft flask, υδροδοχείο, παγούρι κλπ.) με τουλάχιστον 500ml νερού ή ισοτονικού ροφήματος. Η χρήση επίσης, ξηράς αθλητικής τροφής **συνίσταται** κυρίως για την ατομική διαδρομή των 38 χιλιομέτρων.

9.4. Στους συμμετέχοντες αθλητές **μόνο** για τις διαδρομές του αγώνα **HELICON SkyRace – OFFICIAL ISF CERTIFIED COURSE 38k +2.200m / HMR RELAY 38k +2.200m & HMR SOLO TRAIL 26k +1.200m, συνίσταται να φέρουν αντιανεμικό – αδιάβροχο μπουφάν ή και αλουμινοκουβέρτα.**

9.5. Σε περίπτωση απρόβλεπτων καιρικών συνθηκών ή πρόγνωση συνθηκών που η Διοργάνωση κρίνει ότι πρέπει να τροποποιηθεί ο υποχρεωτικός εξοπλισμός, **η λίστα θα γίνεται υποχρεωτική**, πιθανόν να τροποποιείται και θα κοινοποιείται τουλάχιστον 48 ώρες πριν.

9.6. Σε όλες τις διαδρομές η χρήση αθλητικών παπουτσιών τύπου trail running (σχεδιασμός για τρέξιμο στο βουνό), είναι **υποχρεωτική**.

10. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΑΚΕΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ (BIB numbers) & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

10.1. Τα πακέτα συμμετοχής των αθλητών, όπου θα περιλαμβάνουν τα BIB numbers μαζί με αναμνηστικά δώρα της διοργάνωσης, θα παραλαμβάνονται αποκλειστικά από τον διαμορφωμένο χώρο της Γραμματείας της Διοργάνωσης στην EXPO Area στο Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο της Κρύας, τις απογευματινές ώρες του **Σαββάτου 4 Απριλίου (17:00 – 20:30)**, καθώς και τις πρωινές ώρες της **Κυριακής 5 Απριλίου (06:30 – 08:45)** πριν την εκκίνηση των αγώνων. Σε περίπτωση αλλαγής χώρου, θα υπάρξει σχετική ανακοίνωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ο αριθμός του αθλητή **(BIB number),** πρέπει να βρίσκεται σε εμφανές σημείο στην αθλητική εμφάνιση και χωρίς να αλλοιώνεται η εικόνα του. Οι αθλητές παρακαλούνται να φορούν το BIB number για το οποίο έχουν δηλώσει συμμετοχή.

Παραλαβή πακέτων συμμετοχής από διαφορετικό άτομο πέραν της ατομικής συμμετοχής του, θα επιτρέπεται κατόπιν συνεννόησης με την αρμόδια Διοργάνωση ή με αντίγραφο του Δελτίου Αστυνομικής Ταυτότητας.

10.2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ - "HELICON MOUNTAIN RACE 2026"

- **ΣΑΒΒΑΤΟ 04 Απριλίου 2026**

- Διεξαγωγή **KIDS RACE ανά ηλικιακή κατηγορία (11:00)**
- Τερματισμοί και απονομές νικητών **Kids Race (11:30)**
- Fitness & Yoga Session by **DANSADO (15:00 – 15:50)**
- Παρουσίαση Πρώτων Βοηθειών προς το κοινό (ελεύθερη συμμετοχή) **(16:00 – 16:45)**
- Παραλαβή BIB numbers & πακέτων συμμετοχής αγωνιζόμενων **(17:00 – 20:30)**
- Παρουσίαση Διοργάνωσης & Τεχνική Περιγραφή Ορεινών Διαδρομών **(18:30)**

  - **HELICON SkyRace** 38k +2.200m
  - **HMR RELAY** 38k +2.200m
  - **HMR SOLO TRAIL** 26k +1.200m
  - **HMR BASIC** 14k +700m
  - **HMR SPRINT** 5,6k +350m

- Pasta Night & DJ Event **(19:00)**

- **ΚΥΡΙΑΚΗ 05 Απριλίου 2026**

- Παραλαβή BIB numbers & πακέτων συμμετοχής αγωνιζόμενων **(06:30 – 08:45 π.μ.)**
- Διεξαγωγή **HELICON SkyRace** 38k +2.200m **(09:00 π.μ.)**
- Διεξαγωγή **HMR RELAY** 38k +2.200m (12km +1.000m & 24km +1.200m) **(09:00 π.μ.)**
- Διεξαγωγή **HMR SOLO TRAIL** 26k +1.200m **(09:30 π.μ.)**
- Διεξαγωγή **HMR BASIC** 14k +700m **(10:30 π.μ.)**
- Διεξαγωγή **HMR SPRINT** 5,6k +350m **(10:45 π.μ.)**
- Μεταγωνιστικό γεύμα αθλητών
- Απονομές μεγάλων νικητών όλων των διαδρομών, **HELICON MOUNTAIN RACE 2026 (02:30 μ.μ)**

11. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ – ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΑΓΩΝΑ (DNF) – ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

11.1. Οι επιτρεπόμενες ώρες έγκυρου τερματισμού ανά διαδρομή αγώνα ορίζονται ως εξής:

Διαδρομές:

- **HELICON SkyRace** 38k +2.200m - Χρονικό όριο: 7 ώρες και 30 λεπτά
- **HMR RELAY** 38k +2.200m (12km +1.000m & 26km +1.200m) - Χρονικό όριο: 6 ώρες και 30 λεπτά
- **HMR SOLO TRAIL** 26k +1.200m - Χρονικό όριο: 5 ώρες
- **HMR BASIC** 14k +700m - Χρονικό όριο: 3 ώρες και 30 λεπτά

Η διοργάνωση θα παρέχει αρμόδιους αθλητές **«σκούπα»** όπου θα ακολουθούν και θα παρακολουθούν την πορεία του τελευταίου αθλητή, αυτούς που πρόκειται να εγκαταλείψουν, καθώς και θα βοηθά αυτούς που έχουν ήδη εγκαταλείψει (DNF). Επίσης η **«σκούπα»** θα προλαμβάνει περιπτώσεις τραυματισμών ή θα προβαίνει σε κάλεσμα για βοήθεια και ότι άλλο επιπλέον απαιτηθεί σε συνεννόηση με την διοργάνωση.

11.2. Στην περίπτωση εγκατάλειψης αθλητή για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να ενημερωθεί ο πρώτος σταθμός ανεφοδιασμού που θα συναντήσει ο αθλητής ή η «σκούπα» της διοργάνωσης ή η πρώτη διαθέσιμη ομάδα Υγειονομικής Κάλυψης. Διαφορετικά σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης θα υπάρχουν διαθέσιμα στα BIB numbers των αθλητών και τα τηλέφωνα των υπευθύνων ασφαλείας της Διοργάνωσης.

11.3. Οι υπεύθυνοι εθελοντές των Υγειονομικών Ομάδων που θα ηγούνται της υγειονομικής κάλυψης της διοργάνωσης, φέρουν αποκλειστική ευθύνη για την ομαλή διεξαγωγή των αγώνων. Έχουν ταυτόχρονα το δικαίωμα να προτρέψουν αθλητές να διακόψουν τον αγώνα τους, σε περίπτωση που κρίνουν ότι η υγεία τους δεν το επιτρέπει και δεν είναι σε θέση να συνεχίσουν. Σε αντίθετη περίπτωση και μη συμμόρφωση με τις εντολές των υπευθύνων, αποκλειστική ευθύνη έχουν οι αθλητές για οποιοδήποτε αποτέλεσμα προκύψει.

11.4. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή γενικότερης εγκατάλειψης του αγώνα, ο αθλητής οφείλει να ενημερώσει **άμεσα** οποιονδήποτε υπεύθυνο κρίνει ή βρει πρώτα διαθέσιμο, έτσι ώστε να ενημερωθεί η διοργάνωση και να παραληφθεί το συντομότερο δυνατό από διασωστικό όχημα ή άλλο αρμόδιο μεταφορικό μέσο. Η όποια αναμονή κρίνεται τεχνικά δικαιολογημένη μέχρι οι αρμόδιοι να προσεγγίσουν το σημείο περισυλλογής και να μεταφερθεί ο DNF συμμετέχοντας αθλητής μέχρι την Γραμματεία της διοργάνωσης ή όπου κριθεί αλλού, ανάλογα με το συμβάν.

12. 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 SkyRace – Official ISF Certified Course 38k +2.200m**

Σταθμοί ανεφοδιασμού:

1. 4.1km – ΠΛΗΡΗΣ (Λόφος Προφήτη Ηλία - Λιβαδειά)
2. 8.2km – ΠΛΗΡΗΣ (Εκκλησία Αγ. Γεωργίου - Άνω Σούρπη)
3. 12.1km – ΠΛΗΡΗΣ (Λάκκα Κυριακίου - 16ο χλμ. Λιβαδειάς-Κυριακίου)
4. 14km – ΠΛΗΡΗΣ (Άνω Ρόνιες - Ελικώνας)
5. 17.2km – ΝΕΡΟ (Διάσελο - Ελικώνας)
6. 21.6km – ΠΛΗΡΗΣ (Πλατεία Ελικώνα - Χωριό Ζερίκι)
7. 27.3km – ΠΛΗΡΗΣ (Ξηροβούνι - Ελικώνας)
8. 35.2km – ΠΛΗΡΗΣ (Εκκλησία Όσιος Σεραφείμ - Λιβαδειά)
9. 37.6km – ΝΕΡΟ / COLA (Εκκλησία Αγ. Αντώνιος - Λιβαδειά)

- **HMR RELAY 38k +2.200m** (12km +1.000m & 26km +1.200m)

Σταθμοί ανεφοδιασμού:

1. 4.1km – ΠΛΗΡΗΣ (Λόφος Προφήτη Ηλία - Λιβαδειά)
2. 8.2km – ΠΛΗΡΗΣ (Εκκλησία Αγ. Γεωργίου - Άνω Σούρπη)
3. 12.1km – ΠΛΗΡΗΣ (Λάκκα Κυριακίου - 16ο χλμ. Λιβαδειάς-Κυριακίου)
4. 14km – ΠΛΗΡΗΣ (Άνω Ρόνιες - Ελικώνας)
5. 17.2km – ΝΕΡΟ (Διάσελο - Ελικώνας)
6. 21.6km – ΠΛΗΡΗΣ (Πλατεία Ελικώνα - Χωριό Ζερίκι)
7. 27.3km – ΠΛΗΡΗΣ (Ξηροβούνι - Ελικώνας)
8. 35.2km – ΠΛΗΡΗΣ (Εκκλησία Όσιος Σεραφείμ - Λιβαδειά)
9. 37.6km – ΝΕΡΟ / COLA (Εκκλησία Αγ. Αντώνιος - Λιβαδειά)

- **HMR SOLO TRAIL 26k +1.200m**

Σταθμοί ανεφοδιασμού:

1. 2km – ΠΛΗΡΗΣ (Άνω Ρόνιες - Ελικώνας)
2. 5.2km – ΝΕΡΟ (Διάσελο - Ελικώνας)
3. 9.6km – ΠΛΗΡΗΣ (Πλατεία Ελικώνα - Χωριό Ζερίκι)
4. 15.3km – ΠΛΗΡΗΣ (Ξηροβούνι - Ελικώνας)
5. 23.2km – ΠΛΗΡΗΣ (Εκκλησία Όσιος Σεραφείμ - Λιβαδειά)
6. 25.6km – ΝΕΡΟ / COLA (Εκκλησία Αγ. Αντώνιος – Λιβαδειά)

- **HMR BASIC 14km +700m**

Σταθμοί ανεφοδιασμού:

1. 3.5km - ΝΕΡΟ / ΙΣΟΤΟΝΙΚΟ (Λόφος Προφήτη Ηλία - Λιβαδειά)
2. 7km - ΠΛΗΡΗΣ (Λόφος Προφήτη Ηλία - Λιβαδειά)
3. 11.1km – ΠΛΗΡΗΣ (Εκκλησία Όσιος Σεραφείμ - Λιβαδειά)
4. 13.6km - ΝΕΡΟ / COLA (Εκκλησία Αγ. Αντώνιος - Λιβαδειά)

- **HMR SPRINT 5.6k +350m**

Σταθμοί ανεφοδιασμού:

1. 2.65km – ΠΛΗΡΗΣ (Εκκλησία Όσιος Σεραφείμ - Λιβαδειά)
2. 5km - ΝΕΡΟ / COLA (Εκκλησία Αγ. Αντώνιος - Λιβαδειά)

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

13. DROP BAGS ΑΘΛΗΤΩΝ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Οι συμμετέχοντες αθλητές θα μπορούν να παραδώσουν στον διαμορφωμένο χώρο της Γραμματείας της διοργάνωσης, στο Ανοικτό Πέτρινο Θέατρο της Κρύας και να παραλάβουν από το ίδιο σημείο, τα προσωπικά τους αντικείμενα (προσοχή: όχι ιδιαίτερης αξίας αντικείμενα), τα οποία όμως θα πρέπει να έχουν τοποθετήσει σε δική τους τσάντα ατομική, που θα φέρει τον μοναδικό αριθμό του BIB number τους.

Η Διοργάνωση δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση ζημίας ή και ακόμα τυχόν κλοπής – απώλειας, των περιεχομένων.

14. ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΩΝ - ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ & ΣΗΜΑΝΣΗ - ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Η τεχνική περιγραφή των αγώνων βρίσκεται αναρτημένη στο site της διοργάνωσης, στο πεδίο: «**ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ** ανά ΑΓΩΝΑ»

Το σύνολο των χιλιομετρικών διαδρομών των αγώνων και σε διάφορα σημεία, είναι καλυμμένο με **ευδιάκριτες ταμπέλες μικρού και μεσαίου μεγέθους που φέρουν το λογότυπο της διοργάνωσης "HELICON MOUNTAIN RACE", ταμπέλες με χιλιομετρικές αποστάσεις καθώς και σήμανση σημείων σε κόκκινο και άσπρο χρωματισμό**. Σε όλο το μήκος των διαδρομών όλων των αγώνων και ανά τακτά χρονικά διαστήματα θα υπάρχει επίσης **υφασμάτινη κορδέλα χρώματος κόκκινου με άσπρο με το λογότυπο της διοργάνωσης**. Τέλος **βέλη καθοδήγησης** θα υποδεικνύουν την φορά κατεύθυνσης σε διάφορα σημεία των διαδρομών. Οι αθλητές οφείλουν να ακολουθούν την σήμανση του αγώνα τους και να μην παρακινούν άλλους αθλητές σε λάθος μονοπάτια και διαδρομές.

Η Διοργανώτρια Αρχή έχει εφαρμόσει τα νέα πλαίσια βιωσιμότητας σε όλο το μήκος των διαδρομών, καταργώντας έτσι σε μέγιστο βαθμό τη χρήση του πλαστικού και εφαρμόζοντας τακτικές που αναβαθμίζουν και προστατεύουν το Βοιωτικό φυσικό περιβάλλον.

15. ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ – ΔΕΛΤΙΑ ΕΜΥ

Οι αθλητές οφείλουν να σέβονται τις προβλέψεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας, τις προειδοποιήσεις της Πολιτικής Προστασίας και τις ανακοινώσεις των υπευθύνων της Διοργανώτριας αρχής σε αυτό το ζήτημα.

Η Διοργάνωση μπορεί να τροποποιήσει τις συνθήκες διεξαγωγής του αγώνα, λόγω έκτακτων καιρικών φαινομένων, όπου κάθε συμμετέχοντας θα έχει ενημερωθεί τουλάχιστον 48 ώρες νωρίτερα.

16. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ

Βασική αρχή της Διοργάνωσης, είναι εξαρχής, η γενικευμένη προστασία και ανάδειξη του βουνού του Ελικώνα, η επισήμανση της σπουδαιότητας στη προστασία των δασών, η ενίσχυση της βιωσιμότητας μέσω των απαραίτητων κινήσεων και δράσεων που θα πετύχουν τους στόχους της διοργάνωσης, η μέγιστη κατάργηση το πλαστικού σε όλο το μήκος των διαδρομών, η σωστή και διακριτική σήμανση και τέλος, η τοποθέτηση πλέον νέας επαναχρησιμοποιούμενης, υφασμάτινης και ανακυκλώσιμης κορδέλας της διοργάνωσης που θα είναι πιο φιλική στο περιβάλλον και με τις απαραίτητες τεχνικές προδιαγραφές.

Υλοποιείται από ομάδα εθελοντών της διοργάνωσης το **project φυσικής αναβάθμισης** με οικολογική συνείδηση**,** επιχειρώντας στο πεδίο, με δράσεις συντήρησης, καθαρισμού και ανάπλασης δικτύου μονοπατιών του εν λόγω βουνού, με την ονομασία **"HELICON TRAIL REVIVAL",** ενός σημαντικού εθελοντικού εγχειρήματος, που αφενός αναδεικνύει έντονα το φυσικό παρθένο αγωνιστικό πεδίο και αφετέρου προσφέρει στη φύση και το δάσος του Ελικώνα, ποιοτική περιβαλλοντική αναβάθμιση για πρώτη φορά στα δεδομένα.

17. ΠΟΙΝΕΣ – ΑΠΟΚΛΙΣΜΟΙ - ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

17.1. Η Οργανωτική Επιτροπή σε συνεννόηση με την Διοργάνωση και τους αρμόδιους υπευθύνους κατά το μήκος των διαδρομών, έχει το δικαίωμα να διακόψει από τον αγώνα αθλητή όπου έχει διαπιστωθεί ότι έχει τελέσει πράξη που δεν συνάδει με τους κανονισμούς που έχουν οριστεί, σύμφωνα και με την γνωστοποίηση του γεγονότος από τους υπεύθυνους κριτές που το διαπίστωσαν. Κάθε συμμετέχοντας οφείλει να αποφύγει τα παρακάτω:

- εσκεμμένη διέξοδος από διαφορετικό σημείου ελέγχου
- αλλαγή διαδρομής εκτός του οριοθετημένου αγώνα
- μη συμμόρφωση σε συνεχείς συστάσεις από υπευθύνους της διοργάνωσης και κριτές αγώνα

- απρεπή συμπεριφορά σε συναθλητές, εθελοντές ή διοργανωτές, με βάση τεκμηριωμένα γεγονότα
- συμμετοχή χωρίς το BIB number του αγώνα του ή εκμετάλλευση νούμερου άλλου αθλητή
- σχεδιασμένη ή μη μεταφορά αθλητή, με μεταφορικό μέσο προς παραποίηση αποτελεσμάτων

17.2. Η Διοργάνωση έχει το δικαίωμα να τεκμηριώσει πρώτα τα στοιχεία και να αποφανθεί για την τελική έκβαση του ζητήματος.

17.3. Οι ενστάσεις των αθλητών γίνονται αποδεκτές εντός 24 ωρών από την ανακοίνωση της απόφασης και υποβάλλονται στην Διοργάνωση, όπου θα υπάρχει αναμονή τελικής απόφασης μετά την ολοκλήρωση της διεξαγωγής των αγώνων.

18. ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ & ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ – ΕΠΑΘΛΑ

Κάθε αθλητής που τερματίζει επιτυχώς και εντός χρονικού ορίου θα παραλαμβάνει και το αντίστοιχο βαρύτιμο μετάλλιο εκ μέρους του Αθλητικού Ομίλου Δρομέων Λιβαδειάς, ως διοργανωτής. Η Διοργάνωση του **HELICON MOUNTAIN RACE** θα απονέμει τα παρακάτω έπαθλα σε Γενική Κατηγορία & Ηλιακή Κατηγορία αθλητών:

- Διαδρομή:

HELICON SkyRace – Official ISF Certified Course 38k +2.200m

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ:

Οι 3 πρώτοι άντρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης, λαμβάνουν τα αναμνηστικά έπαθλα της Διοργάνωσης.

Συγκεκριμένα ο **1ος αθλητής και η 1η αθλήτρια** της **Γενικής Κατάταξης** θα κερδίσουν και αναμνηστικά δώρα της διοργάνωσης.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

ΑΝΤΡΕΣ	**ΓΥΝΑΙΚΕΣ**
18 ετών – 29 ετών	18 ετών – 29 ετών
30 ετών – 39 ετών	30 ετών – 39 ετών
40 ετών – 49 ετών	40 ετών – 49 ετών
50 ετών – 59 ετών	50 ετών – 59 ετών
60 ετών – 69 ετών	60 ετών – 69 ετών

** Εξαιρούνται των ηλικιακών κατηγοριών, οι 3 πρώτοι άντρες ή γυναίκες της Γενικής Κατάταξης*

- Διαδρομή:

HMR RELAY 38k +2.200m (12km +1.000m & 26km +1.200m)

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ:

Οι 3 πρώτες ομάδες (άντρες ή γυναίκες ή μικτή ομάδα) των δύο ατόμων της γενικής κατάταξης, λαμβάνουν τα αναμνηστικά έπαθλα της Διοργάνωσης.

- Διαδρομή:

HMR SOLO TRAIL 26k +1.200m

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ:

Οι 3 πρώτοι άντρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης, λαμβάνουν τα αναμνηστικά έπαθλα της Διοργάνωσης.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

ΑΝΤΡΕΣ	**ΓΥΝΑΙΚΕΣ**
18 ετών – 39 ετών	18 ετών – 39 ετών
40 ετών – 49 ετών	40 ετών – 49 ετών
50 ετών – 59 ετών	50 ετών – 59 ετών
60 ετών και μεγαλύτεροι	60 ετών και μεγαλύτεροι

** Εξαιρούνται των ηλικιακών κατηγοριών, οι 3 πρώτοι άντρες ή γυναίκες της Γενικής Κατάταξης*

- Διαδρομή:

HMR BASIC 14k +700m

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ:

Οι 3 πρώτοι άντρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης, λαμβάνουν τα αναμνηστικά έπαθλα της Διοργάνωσης.

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

ΑΝΤΡΕΣ	**ΓΥΝΑΙΚΕΣ**
18 ετών – 39 ετών	18 ετών – 39 ετών
40 ετών – 49 ετών	40 ετών – 49 ετών
50 ετών – 59 ετών	50 ετών – 59 ετών
60 ετών και μεγαλύτεροι	60 ετών και μεγαλύτεροι

** Εξαιρούνται των ηλικιακών κατηγοριών, οι 3 πρώτοι άντρες ή γυναίκες της Γενικής Κατάταξης*

- Διαδρομή:

HMR SPRINT 5k +350m

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ:

Οι 3 πρώτοι άντρες και οι 3 πρώτες γυναίκες της γενικής κατάταξης, λαμβάνουν τα αναμνηστικά έπαθλα της Διοργάνωσης.

- Διαδρομή:

KIDS RACE

ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ:

Οι 3 πρώτοι μαθητές Α' – Γ' Δημοτικού της γενικής κατάταξης, λαμβάνουν τα αναμνηστικά έπαθλα της Διοργάνωσης.

Οι 3 πρώτοι μαθητές Δ' – ΣΤ' Δημοτικού της γενικής κατάταξης, λαμβάνουν τα αναμνηστικά έπαθλα της Διοργάνωσης.

**** Η απονομή των επάθλων στους νικητές (εκτός του KIDS RACE, που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 4/4/2026) θα πραγματοποιηθεί την* ***Κυριακή 5 Απριλίου 2026*** *και ώρα* ***14:30*** *στον διαμορφωμένο χώρο του Ανοικτού Πέτρινου Θεάτρου της Κρύας, στην Λιβαδειά.*

19. ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η εν γνώση εγγραφή του αθλητή στην διοργάνωση του "HELICON MOUNTAIN RACE" καθώς και η αγωνιστική του συμμετοχή, σημαίνει συγχρόνως και την πλήρη αποδοχή των όρων και κανονισμών που αναφέρονται. Οι συμμετέχοντες αθλητές ταυτόχρονα με τη δήλωσή τους βγάζουν το σύνολο της Διοργάνωσης από οποιαδήποτε ευθύνη και απαλλάσεται επίσης από αστική ή ποινική ευθύνη.

20. ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ – ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Η Διοργανώτρια Οργανωτική Επιτροπή έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει τους παραπάνω κανονισμούς, εφόσον διαπιστωθεί απαραίτητο. Εφόσον υπάρξουν τροποποιήσεις, θα κοινοποιηθεί και η αντίστοιχη ενημέρωση.

Οδηγίες **μετακίνησης, ενημερώσεις διαμονής και γενικές πληροφορίες** θα υπάρχουν αναρτημένες στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης: **www.heliconmountainrace.gr**

Τηλέφωνα επικοινωνίας, πληροφορίες διοργάνωσης και τεχνική ενημέρωση:

- Τεχνική Διεύθυνση Διοργάνωσης - Μερμίγκης Σταύρος | Τηλέφωνο: **6939110044**
- Πληροφορίες Συμμετοχών / Διαδρομών Αγώνων - Δάλκας Λουκάς | Τηλέφωνο: **6970023334**
- Γραμματεία & οικονομικές συναλλαγές - Καλλιαντάση Έμυ | Τηλέφωνο: **6936713653**
- Πληροφορίες & συντονισμός Χορηγών - Βεκίλη Έμυ | Τηλέφωνο: **6942675710**
- Πληροφορίες μετακίνησης και διαμονής - Λέντα Ρούλα | Τηλέφωνο: **6944685184**
- Τομέας Εθελοντών / Συντονισμός Εργασιών – Ροζάνας Βασίλης, Μυλωνά Αθανασία, Λέντα Ρούλα | Τηλέφωνα: **6978002242, 6942555989**, **6944685184**

21. ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

Το σύνολο των αγώνων της διοργάνωσης του **HELICON MOUNTAIN RACE powered by SALOMON,** έχει την ιδιαίτερη τιμή να συνεργάζεται και να υποστηρίζεται από την κορυφαία αθλητική εταιρεία στο είδος της **SALOMON**.

Επίσημος Αθλητικός Χορηγός η εταιρεία **SUUNTO.**

Επίσημος Αθλητικός Διατροφικός Υποστηρικτής η εταιρεία **MAURTEN.**

Με εκτίμηση,

Η Οργανωτική Επιτροπή Αθλητικών Δράσεων

Του

Αθλητικού Ομίλου Δρομέων Λιβαδειάς
&
HELICON MOUNTAIN RACE

Λιβαδειά, Δεκέμβριος 2025

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

OFFICIAL SPONSOR

OFFICIAL SPORTS PERFORMANCE NUTRITION PARTNER

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

PHOTO SERVICE

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ

SUPPORTING

ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

INTERNATIONAL SKYRUNNING FEDERATION

INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION

ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC

TIMING PARTNER

FITNESS PARTNER

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ