

**Δρομική Συνάντηση**  
**στον ιστορικό χώρο του Καλλιγωνίου**

Ο Μορφωτικός Σύλλογος Καλλιγωνίου σε συνεργασία με το Δήμο Λευκάδας, διοργανώνει δρομική συνάντηση στον ιστορικό χώρο της περιοχής του Καλλιγωνίου. Σκοπός της δράσης είναι η γνωριμία με τα ιστορικά μνημεία της περιοχής, η επαφή με τη φύση και η άθληση ως μέσο σωματικής και ψυχικής υγείας. Θα υπάρχουν δύο διαδρομές:

- 1. Διαδρομή 9.000 μ.**
- 2. Διαδρομή 16.000 μ.**

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ**

Αφετηρία και τερματισμός και των δύο διαδρομών είναι η εκκλησία της Αγίας Τριάδας στην πλατεία Καλλιγωνίου. Οι διαδρομές έχουν κοινό το τμήμα από την αφετηρία μέχρι το 3,5 χλμ. καθώς και τελευταία 3,5 χλμ. μέχρι τον τερματισμό.

**1. Μικρή Διαδρομή (6 χλμ +260μ υψομετρική)**

Η μικρή διαδρομή κινείται για 1 χλμ. στην επαρχιακή οδό Λευκάδας - Νυδριού μέχρι το ύψος της πρόσβασης του Αρχαίου Θεάτρου. Εκεί ακολουθεί τον ελαφρώς ανηφορικό χωματόδρομο – μονοπάτι που οδηγεί μέσα στο Θέατρο. Διασχίζει τα αρχαία κυκλώπεια τείχη και τους ελαιώνες και μετά από 3,5 χλμ. ήπιας ανηφόρας (που σε κάποια μικρά τμήματα

είναι απαιτητική) φθάνει στο εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου όπου και το μέγιστο υψόμετρο των 180 μ. Από εκεί ακολουθεί κατηφορικό τμήμα για 2,5 περίπου χλμ., αντικρίζοντας την απίστευτη θέα του διαύλου της Λευκάδος, το κάστρο του Γρίβα και το κάστρο της Αγίας Μαύρας. Απαιτείται η προσοχή των αθλητών γιατί υπάρχει διέλευση αυτοκινήτων. Είναι η εποχή της συγκομιδής της ελιάς και η διαδρομή μας περνάει μέσα από τα λιοστάσια του Κούλμου. Το τελευταίο 1,5χλμ. είναι επίπεδο και συναντάει εκ νέου την Επαρχιακή Οδό 700μ. πριν τον τερματισμό. Στο σημείο αυτό θα βρίσκονται άνδρες της Τροχαίας Λευκάδας για να ρυθμίζουν την κυκλοφορία και πολλοί έμπειροι εθελοντές αλλά απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και από τους αθλητές.

Μια διαδρομή και για αρχάριους δρομείς με εντυπωσιακές αλλαγές στο τοπίο.

Σταθμοί Τροφοδοσίας υπάρχουν στο 3,5 χλμ. και στο 6<sup>ο</sup> χλμ.

## **2. Μεγάλη Διαδρομή (16 χλμ +470μ υψομετρική)**

Μια διαδρομή για πιο έμπειρους αθλητές, πιο απαιτητική ως προς την θετική υψομετρική διαφορά (+460μ) αλλά με απολαυστική θέα στη γύρω περιοχή.

Η μεγάλη διαδρομή κινείται για 1 χλμ στην επαρχιακή οδό Λευκάδας - Νυδριού μέχρι το ύψος της πρόσβασης του Αρχαίου Θεάτρου. Εκεί ακολουθεί τον ελαφρώς ανηφορικό χωματόδρομο – μονοπάτι που οδηγεί μέσα στο Θέατρο. Μέχρι το 3,5 χλμ. είναι ήπια ανηφορική. Στο σημείο αυτό κατηφορίζει για 1,5 χλμ.

προς το χωριό Καρυώτες και εν συνεχεία ξεκινάει η πιο δύσκολη ανηφοριά του αγώνα, μήκους σχεδόν 6 χλμ., η οποία γίνεται πιο απαιτητική μετά το σταθμό ανεφοδιασμού στο 9<sup>ο</sup> χλμ. που βρίσκεται στην είσοδο του εγκαταλειμμένου οικισμού «Παλαιοί Καρυώτες». Στο 11<sup>ο</sup> χλμ φτάνουμε στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής (310μ.), ακριβώς στη διασταύρωση με την Επαρχιακή Οδό Λευκάδας – Καρυάς. Η διαδρομή κινείται για 400μ. στην επαρχιακή οδό και εισέρχεται κατόπιν στο πιο γρήγορο τμήμα του αγώνα, καθόσον υπάρχουν κομμάτια με έντονες κατωφέρειες. Στο σημείο αυτό η θέα είναι απρόσκοπτη προς τον διάυλο της Λευκάδος, το κάστρο του Γρίβα και το κάστρο της Αγίας Μαύρας. Στο 13<sup>ο</sup> χλμ. υπάρχει ο τελευταίος σταθμός ανεφοδιασμού. Το τελευταίο 1,5χλμ. είναι επίπεδο και συναντάει εκ νέου την Επαρχιακή Οδό Λευκάδας - Νυδριού 700μ. πριν τον τερματισμό. Στο σημείο αυτό θα βρίσκονται άνδρες της Τροχαίας Λευκάδας για να ρυθμίζουν την κυκλοφορία και πολλοί έμπειροι εθελοντές αλλά απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και από τους αθλητές.

### **ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ**

Για τη μικρή διαδρομή υπάρχει σήμανση χρώματος πορτοκαλί και για τη μεγάλη διαδρομή σήμανση χρώματος λαχανί.

Στις διασταυρώσεις θα υπάρχουν βαμμένα βέλη επί της οδού τα οποία θα υποδεικνύουν την σωστή κατεύθυνση. Επίσης θα υπάρχει κόκκινη-άσπρη ταινία σηματοδосία που θα αποκλείει τις λάθος κατευθύνσεις.

Στις μεγάλες διασταυρώσεις και στα σημεία που συναντάται η Επαρχιακή Οδός με τις δύο διαδρομές θα υπάρχουν εθελοντές με γιλέκα ασφαλείας.

Μικρά κομμάτια ταινίας ασφαλείας θα τοποθετηθούν επιπλέον σε ευδιάκριτα σημεία της διαδρομής, προς επιβεβαίωση ότι ακολουθείται η σωστή διαδρομή.

### **ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ-ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

Θα υπάρχουν τέσσερις σταθμοί τροφοδοσίας:

1. Στο 3,5 χλμ. (κοινός για τις δύο διαδρομές).
2. Στο 6<sup>ο</sup> χλμ. (μικρή διαδρομή)
3. Στο 9<sup>ο</sup> χλμ. (μεγάλη διαδρομή)
4. Στο 13<sup>ο</sup> χλμ. (μεγάλη διαδρομή)

Σε όλους τους σταθμούς θα υπάρχει νερό και μπανάνα.

### **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

Η συμμετοχή στον αγώνα είναι **δωρεάν** και γίνεται με δήλωση στη σχετική πλατφόρμα μέχρι και την Τρίτη 15 Μαρτίου 2022. Ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών για κάθε διαδρομή είναι 100 άτομα.

### **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Δικαίωμα συμμετοχής και στις δύο διαδρομές έχουν όλοι όσοι έχουν συμπληρώσει το 18 έτος της

ηλικίας τους. Όλοι θα υπογράψουν στη γραμματεία υπεύθυνη δήλωση ότι τρέχουν με δική τους ευθύνη. Θα τρέξουν με ευθύνη των γονέων τους, ύστερα από συμπλήρωση υπεύθυνης δήλωσης όσοι ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 12-18 ετών.

### **ΩΡΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ**

Οι δύο διαδρομές θα εκκινήσουν ταυτόχρονα στις 10 το πρωί. Λίγο νωρίτερα θα προηγηθεί τεχνική ενημέρωση. Εάν απαιτηθεί από το τότε ισχύον πρωτόκολλο COVID, θα δοθούν τμηματικές εκκινήσεις και η τεχνική ενημέρωση θα αποσταλεί με e-mail στους συμμετέχοντες.

### **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ COVID-19**

#### **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ:**

Εφαρμογή πλήρως του αγωνιστικού πρωτοκόλλου της Γ.Γ.Α. Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική από όλους και σε όλους τους χώρους. Εξαιρούνται οι συμμετέχοντες μόνο κατά τη διάρκεια της άσκησης (χρήση μάσκας στην εκκίνηση και ξανά μετά τον τερματισμό). Στο χώρο της πλατείας θα υπάρχει σήμανση με τους βασικούς κανόνες και θα γίνονται συστάσεις. Οι συμμετέχοντες θα παραλαμβάνουν τους αριθμούς εφόσον προσκομίσουν στη γραμματεία πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης ή βεβαίωση αρνητικού διαγνωστικού ελέγχου ( rapid test) 48 ωρών. Οι ανήλικοι δρομείς προσκομίζουν self-test 24 ωρών.

## ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΑΡΙΘΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι αριθμοί θα δίνονται την Κυριακή το πρωί από τις 08.00 π.μ. μπροστά από την εκκλησία της Αγίας Τριάδας μέχρι και τις 09.30. Για την αποφυγή συνωστισμού θα υπάρχουν δύο τραπέζια με απόσταση μεταξύ τους.

## ΑΛΛΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Δεν θα υπάρχει επίσημη χρονομέτρηση. Κάθε συμμετέχων μπορεί να χρησιμοποιήσει δικό του εξοπλισμό καταγραφής για να μετρήσει το χρόνο του.

2. Δεν θα υπάρξουν τελετές απονομών ούτε ηλικιακές κατηγορίες. Αναμνηστικό θα δοθεί σε όλους όσοι τερματίσουν.

3. Δεν θα υπάρξουν θεατές στο μήκος της διαδρομής, ούτε στην εκκίνηση και τερματισμό αντίστοιχα.

4. Όλοι οι συμμετέχοντες ανεξαρτήτου ηλικίας θα πρέπει πρόσφατα να έχουν εξεταστεί από εξειδικευμένο ιατρό με δική τους αποκλειστική ευθύνη και ευθύνη των γονέων /κηδεμόνων των ανηλίκων.

5. Απαγορεύεται η παράκαμψη και συντόμευση της διαδρομής. Πρέπει να υπάρχει κλίμα ευγενικής άμιλλας μεταξύ των συμμετεχόντων .

6. Συνιστάται σε όλους τους συμμετέχοντες και τους συνοδούς **να παρκάρουν τα οχήματά τους στον κεντρικό κόμβο Καλλιγώνιου και στην ευρύτερη**

**περιοχή του Lidl** . Ο δρόμος προς την εκκλησία της Αγίας Τριάδας θα είναι κλειστός για όλα τα οχήματα και από τις δύο κατευθύνσεις.

7. Απαγορεύεται **αυστηρά** η απόρριψη κάθε είδους αντικειμένου κατά μήκος της διαδρομής. Σε κάθε σταθμό θα υπάρχει σάκος απορριμμάτων. Η περιοχή είναι ιδιαίτερου φυσικού κάλους. Ας μην την ρυπάνουμε με τα σκουπίδια μας.

8. Δεν απαιτείται ιδιαίτερος εξοπλισμός ή παπούτσια βουνού. Η διαδρομή είναι κυρίως ασφάλτινη με μικρά τμήματα τσιμεντόδρομου ή χωματόδρομου καλής βατότητας και μόνο 500μ. μονοπατιού. Αναλόγως καιρικών συνθηκών προτείνεται η χρήση αντιανεμικού για το κατηφορικό κομμάτι της μεγάλης διαδρομής.

### **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ-ΑΝΑΒΟΛΗ**

Εάν κριθεί απαραίτητο και για λόγους ασφάλειας, η διοργανώτρια αρχή μπορεί να προβεί στην τροποποίηση των διαδρομών για την ασφάλεια των συμμετεχόντων . Σε περίπτωση δε που οι καιρικές συνθήκες είναι άσχημες (καταιγίδα), η συνάντηση μπορεί να αναβληθεί για την μεθεπόμενη Κυριακή 10 Απριλίου. Σε κάθε περίπτωση θα υπάρχει έγκαιρα ενημέρωση στη σελίδα στο fb του Συλλόγου Καλλιγώνιου και στο e-mail των συμμετεχόντων.

### **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ**

Και στις δύο διαδρομές θα υπάρχει υγειονομική κάλυψη. Σε κάθε περίπτωση όλοι συμμετέχουν αποκλειστικά με δική τους ευθύνη. Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ό,τι συμβεί κατά τη διάρκεια της συνάντησης που οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου από μέρους των συμμετεχόντων. Συστήνεται η ιατρική εξέταση όλων. Ιατρικές βεβαιώσεις δεν θα ζητηθούν καθώς όλοι συμμετέχουν με ατομική ευθύνη.

### **ΧΩΡΟΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ**

Στον τερματισμό οι συμμετέχοντες θα παραλαμβάνουν σακούλα με νερό, μπανάνα, αναμνηστικό.

### **ΦΟΡΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ**

Για την εγγραφή σας πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο: <http://kalligoni.gr>

### **ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Για κάθε πληροφορία μπορείτε να καλείτε στα τηλέφωνα:

6938943943 ΓΕΩΡΓΑΚΗ ΕΦΗ

6972590119 ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ



