|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Dimitris\Desktop\logo ΑΓΕΛΑΟΣ 3Χ2.jpg** | **3ο ΑΡΧΑΙΟ ΑΣΚΛΗΠΙΕΙΟ ΣΚΑΛΑΣ** **ΟΡΕΙΝΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΤΩΝ 9,5 κ’ 21 km****ΚΥΡΙΑΚΗ 24 ΜΑΙΟΥ 2020 κ’ ΩΡΑ 09:00 π.μ.** |

**ΔΥΟ ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΟΡΕΙΝΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΤΩΝ 9.5 κ’ 21 km ΜΕ ΘΕΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ 1.450 μ.**

Οι δύο ορεινές δρομικές εκδηλώσεις διοργανώνονται από το Γυμναστικό Αθλητικό Σωματείο Ναυπακτίας ‘’ΑΓΕΛΑΟΣ’’, από τον ΔΗΜΟ Ναυπακτίας και από τον Εκπολιτιστικό Εξωραϊστικό Μορφωτικό Σύλλογο ‘’Απανταχού Σκαλιωτών’’.

Μεγάλη και δυναμική υποστήριξη παρέχει και ο Πολιτιστικός Σύλλογος Νεοκάστρου, όπως και οι δύο πρόεδροι των κοινοτήτων, Σκάλας και Νεοκάστρου.

Επίσης οι Εκδηλώσεις μας είναι υπό την Αιγίδα της Ε.Ο.Σ.Λ.Μ.Α.-Υπ.

Κοντά μας θα βρίσκεται η **Ε**θελοντική **Ο**μάδα **Έ**ρευνας και **Δ**ιάσωσης **Μεσολογγίου**.

Θα υπάρχει η **πλήρη ιατρική κάλυψη,** όπως και η παρουσία **ασθενοφόρου**.

Όλοι οι Συμμετέχοντες θα είναι Ασφαλισμένοι από την **ΕΘΝΙΚΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ**.

Και οι δύο ορεινές διαδρομές των 9.5 κ’ 21km έχουν δύο βασικά κεντρικά σημεία. Το πρώτο είναι το Αρχαίο Ασκληπιείο της Σκάλας, κατασκευής 700 ετών π.χ. και από τα μεγαλύτερα της Ελλάδος, που ερχόταν ο κόσμος να θεραπευτεί και να γίνει καλά από μεγάλες και σοβαρές ασθένειες.

Και το δεύτερο είναι το κεντρικό ανοδικό βασικό μας μονοπάτι των 10 km, που ήταν η λεωφόρος της εποχής εκείνης, συνδέοντας την Έπαχτο (Ναύπακτο) με την ορεινή Ναυπακτία, μονοπάτι που οδηγεί στην κεντρική πλατεία του παλιού γραφικού χωριού του Nεοκάστρου σε υψόμετρο 843 μέτρα.

Το ψηλότερο σημείο της διαδρομής είναι τα 911μ. λίγο πριν από την Μονή Φιλοθέου.

Και οι δύο διαδρομές είναι αρκετά Τεχνικές, έχοντας μεγάλη ποικιλία στο τερέν που θα ζήλευε ο κάθε δρομέας πάνω στο ορεινό του τρέξιμο. Στο περιβάλλον που εξελίσσεται η εκδήλωση, είναι καταπράσινο και σε πολλά σημεία χάνεται και ο ήλιος.

Τα μονοπάτια είναι καθαρά και άριστα σηματοδοτημένα, δίνοντας την σιγουριά και την άνεση της δρομικότητας.

Ημερολογιακά η αθλητική μας εκδήλωση με την θετική υψομετρική διαφορά των 1.450 μ., είναι μια πολύ καλή και τεχνική προετοιμασία και ένα **crash test** για μεγαλύτερους χιλιομετρικούς αγώνες, όπως και ο **Olympus Marathon 2020.**

**\*Τα ΧΡΟΝΙΚΑ περιθώρια Τερματισμού, είναι Υπέρ Αρκετά και για νέους συμμετέχοντες.** Για την εκδήλωση των 9.5 km το χρονικό όριο τερματισμού θα είναι δυόμιση ώρες (2hr: 30’), ενώ για την εκδήλωση των 21 km το χρονικό όριο τερματισμού θα είναι πέντε ώρες (5hr).

**\*Δικαίωμα συμμετοχής** έχουν όλες και όλοι άνω των 18 ετών.

Εάν υπάρχει η επιθυμία Συμμετοχής Μικρότερης Ηλικιακής Δυνατότητας από κάποια παιδιά, Σας παρακαλώ επικοινωνήστε με τον κ. Καραχάλια Δημήτριο στο: 0030 697 998 3098 για να ΜΗΝ υπάρξει Ηλεκτρονικό πρόβλημα Εγγραφής στην Συμμετοχή.

**\*Φίλοι μας με Δεξιότητες** κατόπιν επικοινωνίας (Καραχάλιας Δημ.), αγωνίζονται όπου επιλέξουν.

\***Η διαδρομή των 9,5 km** είναι μία καταπληκτική διαδρομή που αποτελείται από το 80% από μονοπάτια διαφόρων ειδών και το 20% από δασικό κατηφορικό δρόμο, που οδηγεί στον Τερματισμό. Σε αρκετά σημεία η διαδρομή έχει δύσκολα και τεχνικά περάσματα, που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή.

**\*Η διαδρομή των 21km** συνεχίζοντας τον μεγάλο αγωνιστικό κύκλο, δίνοντας 1.450 μ. θετικής υψομετρικής διαφοράς, αποτελείται και αυτή από το 80% από μονοπάτια διαφόρων ειδών και το υπόλοιπο 20% προς τον Τερματισμό, κατηφορικό και σε δασική διαδρομή.

**Οι διαδρομές έχουν δύο Κοινά Κομμάτια, από την Εκκίνηση έως το 2.8 km (1ο CP) και από το Αρχαίο Ασκληπιείο (5ο CP) 14.5 km έως περίπου το 16 km.**

Το πρώτο κομμάτι των 2.8 km είναι **κοινό**. Αρκετά Δύσκολο και Τεχνικό κομμάτι που θα πρέπει να δείξουμε ιδιαίτερη Προσοχή. Περνάμε ένα σημείο Σάρας και ένα στενό σημείο του Φαραγγιού του ποταμού Σκα, λίγο πιο πάνω φτάνουμε στο σημείο του Διαχωρισμού (1ο CP) Μικρής και Μεγάλης Διαδρομής.

***Ευθεία συνεχίζει η διαδρομή των 21 km και Δεξιά συνεχίζει η διαδρομή των 9.8km.***

***21km - Ευθεία*** και με προοδευτική αυξανόμενη ανάβαση, συνεχίζουμε να τρέχουμε στο κεντρικό και ιστορικό μονοπάτι, που οδηγεί στο κέντρο του γραφικού χωριού του Νεοκάστρου. Περνάμε τους Κουβαράδες (ιστορικά πέτρινα σπιτάκια των αρχιμαστόρων του Ενετικού κάστρου της Ναυπάκτου) και φτάνουμε στην Κρυόβρυση 2ο CP – 7 km. Ακολουθούμε το γραφικό μονοπάτι υπό την σκιά του ήλιου και φτάνουμε στην Χοχλαστή (μία από τις δύο ιστορικές πέτρινες πλατείες του χωριού Νεοκάστρου) 3ο CP – 10 km. Ακολουθεί ένα δύσκολο ανηφορικό κομμάτι, που φτάνει στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής τα 911 μ. όπου και κατηφορίζουμε για την Παναγία Φιλοθέου 4ο CP – 12 km. Συνεχίζουμε κατηφορικά πλέον σε δασικό δρόμο και σε μονοπάτι και φτάνουμε στο Αρχαίο Ασκληπιείο (σημείο αναφοράς) 5ο CP – 14.5 km. Απ’ αυτό το σημείο και για 1.5 km, θα βρισκόμαστε σε **Κοινό** μικρό κομμάτι της Μικρής διαδρομής, ελαφρώς δύσκολο και ανηφορικό και όπως αρχίζει να κατηφορίζει το μονοπάτι **ΠΡΟΣΟΧΗ ΈΧΟΥΜΕ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΗΜΕΊΟ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥ ΟΠΟΥ ΕΜΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΜΕ ΔΙΑΓΩΝΙΩΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ κ’ ΑΝΗΦΟΡΙΚΑ** προς τις Καστανιές 6ο CP – 17 km. Εδώ θα βλέπουμε πλέον την καταπληκτική θέα του Κορινθιακού Κόλπου, όπου και οδηγούμαστε στον τελευταίο σταθμό Χερσούλη 7ο CP – 19 km. Κατηφορικά πλέον και σε τελική γραμμή, αριστερά μας θα προσέξουμε το **ιστορικό σημείο ‘’Μάρμαρα’’**, και θα τρέχουμε πλέον ολοταχώς για τα τελευταία χιλιόμετρα του αγώνα.

***9.8 km – Δεξιά*** (συνεχίζουμε από την παραπάνω παράγραφο, από το σημείο του διαχωρισμού του 1ου CP) διασχίζουμε και τρέχουμε τα καταπληκτικά μονοπάτια με ιδιαίτερη προσοχή, έχοντας πολλές και δύσκολες ιδιορρυθμίες του τερέν, όπου και φτάνουμε στη εκπληκτική θέα του Αρχαίου Ασκληπιείου (2ο CP). Ακολουθεί ένα ελαφρώς δύσκολο ανηφορικό κομμάτι, άκρως δασωμένο και σκιερό που κατηφορίζει και: **ΠΡΟΣΟΧΗ ΈΧΟΥΜΕ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΗΜΕΙΟ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΜΕ ΕΥΘΕΙΑ κ’ ΚΑΤΗΦΟΡΙΚΑ** όπου και συναντάμε το (3ο CP) στη θέση Κοτρώνη. Κοιτώντας πλέον τον Κορινθιακό και τον Πατραϊκό κόλπο, κατηφορίζουμε ολοταχώς σε δασικό ήσυχο δρόμο προς τον Τερματισμό.

 **\*ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΙ ΤΡΕΧΟΥΝΕ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΤΟΥΣ ΕΥΘΥΝΗ.**

\***Η ΕΚΚΙΝΗΣΗ και ο ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ,** και των δύο αθλητικών εκδηλώσεων θα είναι ο Μεγάλος Προ αύλιος χώρος της Εκκλησίας του Αγίου Δημητρίου (διακόσια μέτρα πιο πάνω από το κτίριο της Γραμματείας, το περυσινό σημείο Εκκίνησης και Τερματισμού) στο χωριό Σκάλα, μόλις τέσσερα (4) χιλιόμετρα από την πόλη της Ναυπάκτου.

\***Η Γραμματεία** των εκδηλώσεων για την παραλαβή του Αθλητικού νούμερου συμμετοχής, θα λειτουργήσει στο κτίριο του Πολιτιστικού Συλλόγου και θα ανοίξει Σάββατο απόγευμα από τις: **17:00** έως και τις **22:00** και Κυριακή πρωί, από τις: **07:00** έως τις **08:30** πριν από την Εκκίνηση των αγώνων. Οπότε όλοι μετά το κλείσιμο της Γραμματείας, μεταφερόμαστε στο χώρο της Εκκίνησης και του Τερματισμού (200μ πιο πάνω στον Αγ. Δημήτριο), όπου και θα ακολουθήσει το υπόλοιπο μέρος της Εκδήλωσης.

**\*Οι Δηλώσεις Συμμετοχής** θα γίνονται αποκλειστικά μέσω της Ηλεκτρονικής Φόρμας Εγγραφής πατώντας [**ΕΔΩ**](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScmYRIYfXjCi0RGwrI_b3h8Gl4O5Ey5-H9UIO01Vfd7wcMamw/viewform).

\***Οι εγγραφές θα ανοίξουν στις 13 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020 ημέρα Παρασκευή κ’ ώρα 19:00.**

**Για την εύρυθμη λειτουργία και διεξαγωγή των εκδηλώσεων, οι Δηλώσεις Συμμετοχής θα γίνονται ΔΕΚΤΕΣ έως και τις 20 ΜΑΙΟΥ ημέρα Τετάρτη και ώρα 23:00.**

**\*Η Οικονομική Συμμετοχή των Εκδηλώσεων θα είναι:**  **για την διαδρομή των 9.5km θα είναι Δέκα ευρώ (10 €) - Ενώ για την διαδρομή των 21km θα είναι δεκαπέντε ευρώ (15 €).**

**ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΧΡΗΜΑΤΩΝ ΘΑ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΤΟ 3ο ΕΝΕΤΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ – ΣΑΒΒΑΤΟ 23 ΜΑΙΟΥ 2020.**

**\*Η κατάθεση των χρημάτων θα γίνεται μέσω της τράπεζας Eurobank στον Λογαριασμό: GR2402603020000750200596921**

**Δικαιούχος είναι το Γυμναστικό Αθλητικό Σωματείο Ναυπακτίας ΑΓΕΛΑΟΣ.**

**\*Καλό είναι η κατάθεση των χρημάτων να γίνεται απευθείας στο υποκατάστημα της Eurobank, για να αποφεύγεται η επιπλέον οικονομική χρέωση της μεταφοράς από άλλη τράπεζα, την οποία θα ΕΠΙΒΑΡΥΝΕΤΑΙ ο καταθέτης φίλος μας αθλητής.**

\***Κατηγορίες Συμμετοχής των 9.5km**:

Άνδρες: 18 – 34, 35 – Plus.

Γυναίκες: 18 – 34, 35 – Plus.

**\*Κατηγορίες Συμμετοχής των 21km:**

Άνδρες: 18 - 34, 35 - 49, 50 – Plus.

Γυναίκες: 18 – 34, 35 - 49, 50 – Plus.

\***Θα υπάρχει Ηλεκτρονική Χρονομέτρηση,** για την σωστή καταγραφή των συμμετεχόντων, αλλά και για την επίσημη έκδοση των αποτελεσμάτων τερματισμού.

**\*Βραβεύσεις:** Σε όλους τους Τερματίζοντες θα απονέμεται Μετάλλιο Τερματισμού, Μπλουζάκι Τεχνικό, Έπαινος και τσάντα που θα περιέχει: νερό, χυμό και ένα σάντουιτς.

**\*Ειδικές Ηλικιακές Βραβεύσεις:** Θα απονεμηθεί αναμνηστική πλακέτα συμμετοχής στους μεγαλύτερους ηλικιακά Γυναίκα και Άνδρα. Όπως και στα μικρότερα ηλικιακά παιδιά κάτω των δεκαοκτώ (18) ετών, Κορίτσι και Αγόρι όλης της διοργάνωσης, εάν υπάρχουν.

**\*Κύπελλα:** Θα απονεμηθούν στους Τρεις πρώτους και στις Τρεις πρώτες, της Γενικής Κατάταξης Τερματισμών των εκδηλώσεων 9.5 κ’ 21 km.

Όπως επίσης Κύπελλα θα δοθούν και στους Τρεις πρώτους και στις Τρεις πρώτες, **των παραπάνω Αναγραφομένων Κατηγοριών Συμμετοχής**.

**\*Οι Πρώτοι και οι Πρώτες της Γενικής κατάταξης που έχουν Βραβευτεί, ΔΕΝ θα ξανά βραβεύονται στις επιμέρους κατηγορίες συμμετοχής.**

**\*Οι Σταθμοί της Τροφοδοσίας:**  Θα έχουν πλήρη διατροφική κάλυψη προϊόντων: Νερό – Coca cola – ισοτονικό - μπισκότα αλμυρά / γλυκά κ.α. αγωνιστικά εδέσματα.

**\*Αναλυτικά οι σταθμοί των 9.5 km**: 1οCP (Κοινός) στα 2.8 km πλησίον τoυ μύλου Κύρκου, 2οCP στο 5ο km **το Αρχαίο Ασκληπιείο**, και 3οCP στο 7ο km στη θέση Κοτρώνη.

**\*Αναλυτικά οι σταθμοί των 21 km:** 1οCP (Κοινός) στα 2.8 km πλησίον τoυ μύλου Κύρκου, 2οCP στο 7ο km Κρυόβρυση, 3οCP στο 10ο km Κεντρική πλατεία Νεοκάστρου 843 υψομ., 4οCP (Μόνο νερό) στο 12ο km Παναγιά Θιλοθέου, 5οCP στο 14.5 km του **Αρχαίου Ασκληπιείου,** 6οCP στο 17ο km Καστανιές και 7ο CP 19ο km θέση Χερσούλη.

\*Ίσως να υπάρχει κάποια μικρή απόκλιση μέτρων, με τα παραπάνω και αναγραφόμενα χιλιομετρικά των σταθμών.

**ΓΕΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ 30 Κ’ 31 ΜΑΙΟΥ 2020**

***ΣΑΒΒΑΤΟ 18:00 :*** *Πύλη Κάστρου Ναυπάκτου Εκκίνηση Παιδιών 3οΕνετικό Μονοπάτι.*

ΣΑΒΒΑΤΟ **17:00 - 22:00** : Σκάλα Π. Σύλλογος - Παραλαβή Αθλ. Νούμερου Συμμετοχής.

ΚΥΡΙΑΚΗ **07:00 - 08:30** : Σκάλα Π. Σύλλογος - Παραλαβή Αθλ. Νούμερου Συμμετοχής.

ΚΥΡΙΑΚΗ **08:30 - 09:00** : Προαύλιο Αγ. Δημητρίου Ενημέρωση και προετοιμασία.

ΚΥΡΙΑΚΗ **09:00** : Προαύ Αγ. Δημήτριου **ΚΟΙΝΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ** των εκδηλώσεων 9.5 κ’ 21km

ΚΥΡΙΑΚΗ **12:00** : ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΤΩΝ **9.5 km.**

ΚΥΡΙΑΚΗ **14:00** : ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΤΩΝ **21 km**.

**\*Εδώ μπορείτε να δείτε την διαδρομή των 9.5 km:**



**\*Εδώ μπορείτε να δείτε την διαδρομή των 21 km:**

<https://connect.garmin.com/modern/activity/3736615498?share_unique_id=4>

Η διαδρομή που είδατε είναι 19.52 km, όμως έχει προστεθεί ένα κομμάτι και αγγίζει τα 21.5 km.

Για οτιδήποτε νεότερο θα υπάρχει ενημέρωση στο site του αγώνα,

[**http://agelaos-gymnaf.gr/**](http://agelaos-gymnaf.gr/)

**ΠΡΟΣΒΑΣΗ:** Ενώ βρισκόμαστε στην Περιμετρική οδός της Ναυπάκτου, ερχόμενοι από την Ανατολική μεριά της Άμφισσας, στην **δεύτερη 2η έξοδο** για Ναύπακτο, υπάρχει η ταμπέλα με ένδειξη **ΣΚΑΛΑ** και Ιερά Μονή Μεταμόρφωση του Σωτήρος, κάνετε δεξιά και μετά από περίπου 3km ανηφορικά, συναντάτε μία διχάλα, ευθεία πηγαίνετε για την Ιερά Μονή Μεταμορφώσεως και **Αριστερά** μπαίνετε για το κέντρο του χωριού της Σκάλας. Μετά από 1.5 km διανύοντας το χωριό μπροστά σας βρίσκεται το Πολιτιστικό κέντρο (παλιό σχολείο Σκάλας) η Γραμματεία του αγώνα. Συνεχίζοντας 200 μ. πιο πάνω και κάνοντας αριστερά συναντάτε την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου, χώρος της Εκκίνησης και Τερματισμού, όπως και ολοκλήρωση τέλεσης των εκδηλώσεων.

Ερχόμενοι από την πλευρά του Αντιρρίου, στην **τέταρτη 4η έξοδο** της Περιμετρικής για την πόλη της Ναυπάκτου, συναντάτε την έξοδο της **ΣΚΑΛΑΣ**, όπου ακολουθείτε τα προγραφόμενα.

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:**

Καραχάλιας Δημήτριος - τηλ: 0030 697 998 3098 – dkarachalias@gmail.com

**Αρκουμάνης Φάνης – τηλ: 0030 697 924 8947 - Συντονιστής των Εκδηλώσεων.**

Καμπάς Πέτρος - τηλ: 0030 694 501 2088 – petroskampas@yahoo.gr

Σιαφάκας Θανάσης - τηλ: 0030 698 117 5342

Λιανός Λάμπρος - τηλ: 0030 694 730 6014 - info@lianos.net

Βασιλόπουλος Τάκης - τηλ: 0030 694 888 2612 - Vasilopoulos\_dimitrios@yahoo.gr

**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ:**

Σκάλα Ναυπάκτου: Boutique Treanto (χώρος διεξαγωγής του αγώνα) – Spon Hotel.gr

View House - Hotel NAFS - Hotel NAFPAKTOS – Hotel LEPANTO – Hotel AKTI

Hotel NIKI – Hotel PLAZA – Hotel Flisvos - Hotel Afroditi - Hotel Xrisi Akti

**ΧΟΡΗΓΟΙΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

<http://eoslmay.gr/> - <http://www.runningnews.gr/> – <https://advendure.com/> <https://lepantorunners.gr/> - <https://www.nafpaktianews.gr/> - <https://www.npress.gr/> <http://lepantortv.gr/> - <https://www.emprosnews.gr/> - <https://nafsweek.gr/>

**‘’ΜΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΟΤΕΡΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΤΟΥ Δ.Σ. ΤΟΥ Α.Γ.Σ. ΑΓΕΛΑΟΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ’’**