

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 2026



Δομημένες από τον Τεχνικό Διευθυντή: **Εμμανουήλ Κωνσταντουλάκη**

«Ο τελευταίος, κερδίζει...!»

Καλώς ήρθατε στο **4ο Cretan Backyard Ultra**, το πρώτο Backyard Ultra event που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα και το οποίο συνεχίζει να γράφει τη δική του ιστορία στο **Βορίτσι Ηρακλείου Κρήτης**. Το μικρό, ημιορεινό, παραδοσιακό χωριό, σε συνεργασία με τη μη κερδοσκοπική εταιρεία **Διαδρομές Ιδαίας (Idean Routes)** και την **Χοχλιός Team**, φιλοξενεί για τέταρτη χρονιά αυτόν τον μοναδικό αγώνα αντοχής.

Η διοργάνωση του 2026 θα διεξαχθεί το **Σάββατο 17 Ιανουαρίου**, με **ώρα εκκίνησης 10:00 π.μ.**

Στόχος μας είναι η ανάδειξη του φυσικού πλούτου της περιοχής και η προβολή των απομακρυσμένων, ημιορεινών και παραδοσιακών χωριών της Κρήτης, μέσα από ένα γεγονός που συνδυάζει αντοχή, συνοχή, κοινοτική συμμετοχή και σεβασμό προς τον τόπο, τους ανθρώπους και το περιβάλλον.

Το Backyard Ultra είναι κάτι ιδιαίτερο:

σε κάθε κύκλο των **6.706 μέτρων**, οι δρομείς καλούνται να διαχειριστούν όχι μόνο την αντοχή τους, αλλά και τη σκέψη, το ρυθμό και τις μικρές κρίσεις που εμφανίζονται. Είναι μια **νοητική διαδικασία**, μια εσωτερική δοκιμασία στρατηγικής και πειθαρχίας.

Zero Plastic Policy

Χωρίς το δικό σας ποτήρι/δοχείο **δεν θα μπορείτε να εξυπηρετηθείτε** από τον κεντρικό σταθμό (νερό & φαγητό).

Μειώνουμε το πλαστικό.

Προστατεύουμε το περιβάλλον.

Αφήνουμε το Βορίτσι όπως το βρήκαμε — ή και καλύτερο.

Κανόνες Cretan Backyard Ultra

1. **Απόσταση κύκλου:** 6.706 μέτρα
2. **Σημείο εκκίνησης & τερματισμού:** κοινό
3. **Κάθε ώρα** δίνεται εκκίνηση νέου κύκλου. Όριο: **59'59"**
Όποιος δεν είναι παρών στο τελευταίο σήμα → **DNF**
4. Ο αθλητής ξεκουράζεται στον χρόνο που του απομένει.
Παράδειγμα: τερματισμός σε 45' = 15' ανάπαυση.
5. Επιτρέπεται προσωπική τροφοδοσία, **αλλά όχι** εξωτερική βοήθεια στη διάρκεια του κύκλου.
6. Δεν επιτρέπεται απομάκρυνση από τη διαδρομή ή shortcut.
7. Η μουσική επιτρέπεται, με αφαίρεση ακουστικών στη γραμματεία & εντός του “μαντρίου”.
8. Το **bib** πρέπει να είναι εμφανές στο μπροστινό μέρος.
9. Συντόμευση/παράκαμψη = **άμεσος αποκλεισμός**.
10. Τα επίσημα αποτελέσματα ανεβαίνουν στο <https://backyardultra.com/>, ενώ θα υπάρχει και live μετάδοση μέσω του <https://racetime.gr/>
11. **Νικητής = Last One Standing**, ο μόνος που ολοκληρώνει έναν επιπλέον κύκλο μόνος του.
Αν δεν μπορέσει κανείς (πχ οι 2 τελευταίοι σταματήσουν μαζί) → **δεν υπάρχει νικητής**.

Αν ο αγώνας σας τελειώσει νωρίς, μείνετε στον χώρο. Η εμπύχωση και η κοινότητα είναι η καρδιά του Backyard.

Χρονοδιάγραμμα Εκδήλωσης – Σάββατο 17 Ιανουαρίου 2026

08:00–09:30 → Γραμματεία, παραλαβή bib, προετοιμασία Tent Village

09:45 → Καλωσόρισμα & τεχνικές οδηγίες

09:57 → Σήμα 3’

09:58 → Σήμα 2’

09:59 → Σήμα 1’ και είσοδος στο “μαντρί”

10:00 → Εκκίνηση 4ου Cretan Backyard Ultra

Αλλαγές loops:

- **18:00** → **Night Loop**
 - **08:00 (Κυριακή)** → **επιστροφή στο Day Loop**
-

Πακέτο Συμμετοχής (50€)

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση & live results
 - Bib number
 - Χώροι W.C.
 - Tent Village (με τέντες διοργάνωσης)
 - Απεριόριστη πρόσβαση στον κεντρικό σταθμό
 - Αναμνηστικό μπλουζάκι & μετάλλιο
 - Ιατρική κάλυψη
 - Δωρεάν φωτογραφικό υλικό
-

Tent Village

Ο προσωπικός χώρος κάθε δρομέα & συνοδού.

Τι παρέχει η διοργάνωση:

- Τέντες προστασίας
- Καρέκλες, τραπέζια, πάγκους
- Πρόσβαση σε **ρεύμα**
- Κλειστό **θερμαινόμενο** χώρο ύπνου για όσους εγκαταλείπουν (με δικό τους υπνόσακο)

Ο κάθε αθλητής μπορεί επιπλέον να φέρει τη δική του τέντα/σκηνή (έως ~8×10m).

Δεν υπάρχει χώμα για πασαλάκια — μπορούμε να προσφέρουμε όμως σχοινιά ή βάρη.

Κεντρικός Σταθμός Τροφοδοσίας

(Σημείο εκκίνησης/τερματισμού)

Διαθέσιμα συνεχώς:

- Νερό
- Ηλεκτρολύτες
- Coca-Cola
- Tailwind (endurance fuel)
- Ψωμί, φρυγανιές
- Μπανάνες
- Σοκολάτες
- Σνακ & αλάτι

Μετά τις 4 ώρες:

- Καφές φίλτρου
- Σούπες (τραχανάς, λαχανικών κ.α.)
- Πατάτες
- Μακαρόνια ή ρύζι
- Ζεστά πιάτα (κιμάς/μπιφτέκι/κοτόπουλο – εναλλάξ)

⚠ Το φαγητό **εναλλάσσεται** ανά 2 ώρες.

⚠ Το χωριό **δεν έχει supermarket**, άρα ο αθλητής πρέπει να είναι προετοιμασμένος.

Γενικότερα, θα έχουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία σε υλικά/αγαθά, ωστόσο ο κάθε αθλητής καλό θα ήταν να βασίζεται και στην δική του ατομική τροφοδοσία.

Υποχρεωτικός Εξοπλισμός

- Φακός κεφαλής & μπαταρίες (από 17:00 το απόγευμα)
- Προσωπικό ποτήρι / δοχείο
- Ατομικό επαναχρησιμοποιούμενο σκεύος για σούπες/φαγητό. (στη διοργάνωση του 2025 είχαμε δείξει ανοχή και σερβίραμε σε σκεύη πλαστικά, ωστόσο αυτό δε θα ισχύσει για τη διοργάνωση του 2026)

Περιβαλλοντική Ευαισθησία

Σεβόμαστε τον χώρο και τους ανθρώπους του.
Δεν αφήνουμε απορρίμματα, δεν αλλοιώνουμε τη φύση.
Παράβαση → αποκλεισμός από τη διοργάνωση.

Βραβεύσεις

- Last One Standing
 - Τρεις πρώτες ομάδες (συνολικά χιλιόμετρα – ισχύει μόνο για όσους έχουν δηλώσει την ομάδα τους στην εγγραφή)
 - Μετάλλιο DNF σε όλους, εκτός τον τελευταίο!
 - Ταχύτεροι κύκλοι (ανακοίνωση κοντά στον αγώνα)
-

Πάρκινγκ

Καθορισμένοι χώροι στάθμευσης σε απόσταση 1–5 λεπτών.
Ακολουθείτε τις οδηγίες των εθελοντών.

Διαμονή

Επιλογές εδώ:

<https://ideanroutes.gr/epiloges-diamonis-cretan-backyard/>

Πώς να έρθω

📍 Τοποθεσία αγώνα:

<https://maps.app.goo.gl/wfLCf9fiZDqJz2hM6>

Το **Βορίτσι** απέχει περίπου **25 λεπτά οδήγησης** από:

- το **Αεροδρόμιο Ηρακλείου (HER)**
- το **κέντρο της πόλης του Ηρακλείου**

Δεν υπάρχει πρόσβαση με ΚΤΕΛ ή τακτικά λεωφορεία.
Η πρόσβαση γίνεται **μόνο με προσωπικό μέσο ή ταξί**.

Επικοινωνία

📍 Βορίτσι, Ηράκλειο Κρήτης

✉ ideanroutes@gmail.com

 +30 694 586 3051

 www.ideanroutes.gr