



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 2023

δομημένες από τον τεχνικό διευθυντή

Κωνσταντουλάκη Εμμανουήλ

«Ο τελευταίος, κερδίζει....!»

Καλώς ήρθατε και ευχαριστούμε πολύ για την στήριξη στον πρώτο αγώνα περιπέτειας backyard, τύπου last man standing που έχει πραγματοποιηθεί ποτέ στην χώρα μας! Όπως και στις άλλες διοργανώσεις της "IDEAN ROUTES", στόχοι μας είναι να αναδείξουμε ξεχωριστά μέρη αναψυχής & πρασίνου μέσω του ορεινού τρεξίματος, με ασφάλεια. Το είδος αυτού του αγώνα είναι σίγουρα μοναδικό και ξεχωριστό σε σχέση με τα υπόλοιπα είδη αγώνων. Σε έναν κύκλο 6700 μέτρων με 200 μέτρα θετικής & αρνητικής διαφοράς, οι συμμετέχοντες καλούνται να παλέψουν με τον εαυτό τους και να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους κυρίως "εγκεφαλικά" καθώς θα πρέπει να έχουν σωστή κατανομή δυνάμεων, εγκράτεια και «γερό μυαλό».

Ακολουθούν κάποιες βασικές πληροφορίες για όλους:

- Βρες έναν σωστό ρυθμό μέτριας έντασης, δεν είναι sprint
- Περπάτα τις ανηφόρες και τις πολύ έντονες κατηφόρες
- Ελαχιστοποίησε τις μεγάλες στάσεις για να μην μπλοκάρουν οι μυς
- Να έχεις από την αρχή ένα σωστό και δουλεμένο πλάνο τροφοδοσίας
- Να αφήνεις το πλήρωμά σου να σε βοηθάει, αλλά μην τους αφήσεις να σε σταματήσουν, εκτός αν η υγεία σου είναι σε κίνδυνο
- Μην αργήσεις στην εκκίνηση του κάθε κύκλου, καθώς δεν θα μπορείς να ξεκινήσεις

Περισσότερο από όλα, να έχεις μια ασφαλή και υπέροχη μέρα ή και νύχτα!

Σε περίπτωση που τελειώσει για εσένα ο αγώνας νωρίτερα, θα ήταν όμορφο να κινείσαι τριγύρω εμπυχώνοντας τους άλλους δρομείς και ίσως να μάθεις από εκείνους που ακόμα συνεχίζουν.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

Εάν δεν έχεις το δικό σου δοχείο νερού, δεν θα μπορείς να δεχθείς υδροδοσία από την διοργάνωση! Μειώνουμε το πλαστικό για ένα καλύτερο μέλλον!



KANONES FOURNI BACKYARD ULTRA

1. Η απόσταση του κύκλου είναι 6730 μέτρα
2. Το σημείο έναρξης και τερματισμού είναι το ίδιο
3. Η φορά του κάθε κύκλου είναι ίδια σε όλο το event
4. Κάθε μια ώρα δίνεται η εκκίνηση του κύκλου, όπου ο καθένας έχει 59 λεπτά να τον ολοκληρώσει. Σε περίπτωση που δεν βρίσκεται στο τελευταίο προειδοποιητικό σήμα έναρξης, θεωρείται πως δεν τερμάτισε και θα πρέπει να παραδώσει το BIB NUMBER του.
5. Κανένας αθλητής δεν επιτρέπεται να έχει μαζί του τροφοδοσία κατά την διάρκεια του κύκλου. Το σημείο τροφοδοσίας είναι κοινό για όλους όπου ο καθένας θα μπορεί να έχει μαζί του είτε δικά του είτε να χρησιμοποιεί της διοργάνωσης.
6. Οι δρομείς δεν πρέπει να φεύγουν εκτός διαδρομής κατά την διάρκεια του κύκλου εκτός για την προσωπική του ανάγκη.
7. Απαγορεύεται το racing, η συνοδεία αθλητών από άλλους αθλητές που έχουν βγει εκτός αγώνα ή άτομα που δεν συμμετέχουν.
8. Δεν επιτρέπονται τα μπατόν.
9. Οι πιο αργοί δρομείς θα πρέπει να κάνουν χώρο στους δρομείς που επιθυμούν να περάσουν μπροστά , στο μονοπάτι.
10. Η μουσική επιτρέπεται ωστόσο στα σημεία όπου υπάρχει μονοπάτι θα πρέπει το ένα ακουστικό να μην είναι στο αυτί ώστε σε περίπτωση προσπέρασης άλλου αθλητή από πίσω, να μην υπάρχει πρόβλημα.
11. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φοράνε σε εμφανές σημείο το BIB NUMBER τους.
12. Θα υπάρχουν σημεία ελέγχου σε ενδιάμεσα κομμάτια της διαδρομής για να επιβεβαιωθεί πως ο κάθε αθλητής «πέρασε» από το συγκεκριμένο κομμάτι. Σε περίπτωση που κάποιος δεν περάσει, τότε θα πρέπει αναγκαστικά να επιστρέψει στο σημείο για να επιβεβαιώσει την παρουσία του και έπειτα να συνεχίσει έως τον τερματισμό.
13. Τα τελικά αποτελέσματα θα αναρτηθούν στο επίσημο site <https://backyardultra.com/> όπου θα υπάρχει κατάταξη παγκόσμια & εθνική (Ελλάδα) , σύμφωνα με την σειρά των περισσότερων κύκλων που εκτέλεσε ο καθένας.

14. Νικητής είναι ο αθλητής ο οποίος θα ολοκληρώσει έναν τελευταίο κύκλο μόνος του. Όλοι οι υπόλοιποι είναι «τεχνικά» εκτός αγώνα. Θα δοθούν τα αποτελέσματα της συνολικής απόστασης που διένυσε ο κάθε αθλητής. Σε περίπτωση που κανένας αθλητής δεν μπορεί να ολοκληρώσει άλλον έναν κύκλο μόνος του, δεν υπάρχει νικητής!

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

- 8:30-9:30 π.μ. Έλεγχος δρομέων, bib, λειτουργία γραμματείας
- 9:30 καλωσόρισμα αθλητών και τεχνικές οδηγίες
- 9:57 σήμα 3 λεπτών. Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τις τελικές ετοιμασίες τους
- 9:58 σήμα 2 λεπτών. Οι αθλητές θα πρέπει να προσεγγίζουν τον χώρο των εκκινήσεων τερματισμού
- 9:59 σήμα 1 λεπτού. Οι αθλητές θα πρέπει να είναι στον χώρο της εκκίνησης ώστε να επιβεβαιωθεί η τελική λίστα όσων ξεκινάνε.
- 10:00 σήμα εκκίνησης αγώνα Fourni Backyard Ultra

Θα μπορούν να ξεκινήσουν ξανά και να είναι έγκυροι μόνο όσοι έφτασαν στα 59 λεπτά στον χώρο της εκκίνησης. Όποιος δεν προσέλθει στο τελευταίο προειδοποιητικό σφύριγμα ή σήμα, του τελευταίου λεπτού (59") κάθε κύκλου τότε θεωρείται ακυρωθείσα η συμμετοχή του (DNF).

ΠΑΚΕΤΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος του πακέτου συμμετοχής ορίζεται στα **25 ευρώ**. Περιλαμβάνει τα παρακάτω:

1. Ηλεκτρονική χρονομέτρηση
2. Χημικές τουαλέτες
3. Ειδικό χώρο ξεκούρασης και εναπόθεσης προσωπικών αντικειμένων με αδιάβροχες τέντες 3 X 3 μέτρα.

4. Απεριόριστη πρόσβαση για όσες ώρες τρέχει ο αθλητής στον πλήρες εφοδιασμένο κεντρικό σταθμό (βλέπε παρακάτω)
5. Αναμνηστικό μπλουζάκι διοργάνωσης σε όλους τους αθλητές (παραλαβή μόνο αφού ένας αθλητής εγκαταλείψει από την γραμματεία)
6. Αναμνηστικό μετάλλιο για όλους όσους ολοκληρώσουν έστω δύο κύκλους εντός των δύο πρώτων ωρών και εντός του χρονικού διαστήματος ο πρώτος.
7. Υπηρεσίες μάλαξης πριν, κατά την διάρκεια και με το τέλος του αγώνα για τον κάθε αθλητή.
8. Δωρεάν φωτογραφικό υλικό
9. Δικαίωμα στις κληρώσεις δώρων
10. Δικαίωμα στις ειδικές βραβεύσεις (μικρότερος και μεγαλύτερος σε ηλικία συμμετέχοντας, ομάδα με τις περισσότερες συμμετοχές κλπ.)
11. Χρηματικά έπαθλα (αναμένεται ανακοίνωση)

PARKING

Θα υπάρχει ειδικός χώρος για πάρκινγκ των αυτοκινήτων των αθλητών. Θα βρίσκονται περίπου 3 έως 5 λεπτά περπάτημα από τον χώρο της εκδήλωσης.

ΤΟΥΑΛΕΤΑ

Θα υπάρχει ειδικός χώρος για τη χρήση τουαλέτας στο χώρο της εκδήλωσης.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Θα υπάρχει υποχρεωτικός εξοπλισμός ο οποίος θα ελεγχθεί στον χώρο της γραμματείας και πριν την έναρξη της εκδήλωσης. Συγκεκριμένα οι αθλητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους: ισοθερμικό μπλουζάκι, αντιανεμικό και αδιάβροχο.

Προαιρετικά οι δρομείς θα πρέπει να έχουν μαζί τους για την δική τους διευκόλυνση τα παρακάτω:

- Άνετη καρέκλα για ξεκούραση ανάμεσα από κάθε κύκλο
- Μια ζεστή κουβέρτα για τις στάσεις αναμονής

- Φακό και μπαταρίες σε περίπτωση που κάποιος έχει σκοπό να εκτελέσει περισσότερους από 7 κύκλους (7 ώρες).
- 2 -3 αλλαξιές σε ρούχα, παπούτσια, κάλτσες
- Αθλητικό μαντήλι τύπου buff και γάντια αδιάβροχα
- Ατομική τροφοδοσία σε περίπτωση που κάποιος έχει δικό του πλάνο, καθώς επίσης και ατομικά πειρούνια ή κουτάλια για το φαγητό που θα παρέχει η διοργάνωση κατά την διάρκεια των στάσεων.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ! ΔΕΝ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΚΑΝΕΝΑ ΣΗΜΑΔΙ!

Δεν αφήνουμε κανένα σκουπίδι είτε στον χώρο των εκκινήσεων είτε κατά την διάρκεια του κύκλου. Θα υπάρχουν κάδοι απορριμμάτων. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής γίνει αντιληπτός για μια τέτοια ενέργεια, αυτομάτως αποκλείετε από την διοργάνωση και θεωρείται πως δεν συμμετείχε, ενώ αυτόματα επέρχεται αποκλεισμός 1 έτους από τις διοργανώσεις της "IDEAN ROUTES".

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Συνιστούμε την ατομική ευθύνη φύλαξης των προσωπικών σας αντικειμένων καθώς η διοργάνωση δεν φέρει καμία ευθύνη για την απώλειά τους είτε τα αφήσετε στο αμάξι είτε στην γραμματεία. Θα υπάρξει ειδικός χώρος φύλαξης αντικειμένων στον χώρο της εκδήλωσης όπου ο καθένας θα μπορεί ανά πάσα στιγμή να χρησιμοποιήσει.

ΣΤΑΘΜΟΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Ο σταθμός της διοργάνωσης θα είναι ένας και θα βρίσκεται στο κοινό σημείο εκκίνησης - τερματισμού του κάθε σας κύκλου. Δεν θα υπάρχει σε άλλο σημείο των 6,7 χιλιομέτρων σταθμός και απαγορεύεται σύμφωνα με τους κανονισμούς ο αθλητής να έχει μαζί του σακίδιο ή ζώνη τροφοδοσίας.

Ο σταθμός θα περιέχει για όλους τους αθλητές τα παρακάτω:

1. Απεριόριστη ποσότητα νερού & ηλεκτρολύτη
2. Κόκα κόλα
3. Φρυγανιές, ψωμί
4. Σοκολάτα υγείας χωρίς ζάχαρη

Με την συμπλήρωση 4 κύκλων, η διοργάνωση θα παρέχει σε όσους αθλητές έχουν μείνει και έως το τέλος της εκδήλωσης τα παρακάτω ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ:

1. ΚΑΦΕ
2. ΣΟΥΠΠΑ
3. ΜΠΑΝΑΝΕΣ
4. ΠΑΤΑΤΕΣ
5. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ Η ΡΥΖΙ

*Θα υπάρχει δυνατότητα για όσους θα το θέλουν, να παραγγείλουν πίτσα ή κάποιο άλλο φαγητό. Γενικότερα στα 2 λεπτά απόσταση με το αμάξι, είναι το χωριό των Άνω Αρχανών, οπότε στιδήποτε χρειαστεί ο αθλητής θα μπορεί να το έχει από τους συνοδούς του.

ΣΗΜΑΝΣΗ

Η σήμανση της διαδρομής θα είναι συχνή και εμφανής. Θα περιλαμβάνει σπρέι, κορδέλα της διοργάνωσης, κορδέλα έργου (άσπρο – κόκκινο). Τις ημέρες που θα πλησιάζει η διοργάνωση θα υπάρξει αναλυτική περιγραφή με εικόνες, των στοιχείων της σήμανσης.

ΠΡΟΦΙΛ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η διαδρομή κινείται ανάμεσα σε πεύκα και κυπαρίσσια, με το βασικότερο είδος εδάφους να είναι μαλακό χώμα.

Αναλυτικότερα, περιλαμβάνει 4500 μέτρα μονοπάτι, 2100μ δασικό χωματόδρομο & 100 μέτρα ασφαλτο-δρόμο.

Το πιο τεχνικό σημείο στο τερέν, με σαθρή πέτρα όπου σε περίπτωση βροχής ή υγρασίας θα γλιστράει (επιβάλλεται προσοχή από τους δρομείς), βρίσκεται για ένα χιλιόμετρο, από το 3,2 έως 4,2χλμ. .

Το πιο ανηφορικό σημείο της διαδρομής, βρίσκεται στο 4,9 χιλιόμετρο, όπου υπάρχει μια συνεχόμενη ανηφορική μέση κλίση 14% και μήκους 300 μέτρων.

Γενικότερα η διαδρομή έχει ήπιες κλίσεις με ελάχιστα τεχνικά σημεία, όπου με σωστή τακτική ο μέσος δρομέας θα μπορεί να ολοκληρώσει τον κύκλο από 40 έως 50 λεπτά.

Για περισσότερες πληροφορίες

+30 6945863051 (Κωνσταντουλάκης Εμμανουήλ)

www.ideanroutes.gr

fournibackyard@gmail.com

ideanroutes@gmail.com