



## 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 6705 μέτρων με 180 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 6705 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 και 59 δευτερόλεπτα όριο 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. Ο κάθε αθλητής έχει δικαίωμα να ξεκουράζεται στον χρόνο που του απομένει πριν την επόμενη εκκίνηση. Αν δηλαδή κάποιος τελειώσει στα 45 λεπτά, ο χρόνος ξεκούρασης του είναι 15 λεπτά έως ότου δοθεί το σύνθημα για τον επόμενο κύκλο. Όλοι οι αθλητές ξεκινάνε την ίδια ώρα και αυτό σημαίνει κάθε «ακριβώς της ώρας» : 10:00 / 11:00 / 12:00 κλπ. Αν κάποιος τελειώσει στα 50 λεπτά περιμένει 10 λεπτά.
6. Κανένας αθλητής δεν επιτρέπεται να έχει μαζί του τροφοδοσία ή υδροδοσία κατά την διάρκεια του κύκλου. Το σημείο τροφοδοσίας και νερού είναι κοινό για όλους όπου ο καθένας θα μπορεί να έχει μαζί του είτε δικά του είτε να χρησιμοποιεί της διοργάνωσης. Ο λόγος είναι, πως οι κανόνες πρέπει να είναι ίδιοι και ίσοι για όλους.
7. Οι δρομείς δεν πρέπει να φεύγουν εκτός διαδρομής κατά την διάρκεια του κύκλου εκτός για την προσωπική τους ανάγκη.
8. Απαγορεύεται το racing, η συνοδεία αθλητών από άλλους αθλητές που έχουν βγει εκτός αγώνα ή άτομα που δεν συμμετέχουν.
9. Δεν επιτρέπονται τα μπατόν.
10. Οι πιο αργοί δρομείς θα πρέπει να κάνουν χώρο στους δρομείς που επιθυμούν να περάσουν μπροστά , στο μονοπάτι.
11. 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.
12. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φοράνε σε εμφανές σημείο το BIB NUMBER τους.
13. 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. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής «κλέψει» διαδρομή, έχει ποινή 10 λεπτών . Σε περίπτωση που το επαναλάβει 2<sup>η</sup> φορά, ακυρώνεται η συμμετοχή του.

14. 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.

15. 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

- 8:45-9:30 π.μ. έλεγχος δρομέων, bib, λειτουργία γραμματείας, παραλαβή πακέτων
- 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. Χρονομέτρηση
2. Χημικές τουαλέτες
3. Ειδικό χώρο ξεκούρασης και εναπόθεσης προσωπικών αντικειμένων με αδιάβροχες τέντες

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 εγκαταλείπει από την γραμματεία)
6. Υπηρεσίες μάλαξης πριν, κατά την διάρκεια και με το τέλος του αγώνα για τον κάθε αθλητή.
7. Δωρεάν φωτογραφικό υλικό

## PARKING

Θα υπάρχει ειδικός χώρος για πάρκινγκ των αυτοκινήτων των αθλητών. Θα βρίσκονται περίπου 3 έως 5 λεπτά περπάτημα από τον χώρο της εκδήλωσης. Παρακαλούμε να ακολουθήσετε τις οδηγίες των εθελοντών και να μην παρκάρετε κοντά σε σημεία της διαδρομής.

## 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.** Ο καιρός προβλέπεται καλός, ωστόσο το βράδυ, η θερμοκρασία ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΝΩΝ πέφτει κατά πολύ.

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 υποχρεωτικά για όσους θα συνεχίσουν από τις 17:00 και μετά (και συνιστάμε και ανακλαστικό εξοπλισμό)
- 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 πιρούνια ή κουτάλια για το φαγητό που θα παρέχει η διοργάνωση κατά την διάρκεια των στάσεων.

Γενικότερα θα πρέπει να μεριμνήσετε για τα αντικείμενα που θα μπορεί να χρειαστείτε εκείνη την ημέρα και ιδιαίτερα για όσους θα δοκιμάσουν να ξεπεράσουν τους 6 κύκλους και άνω. Σκεφτείτε όλα τα σενάρια, κάντε ένα πλάνο!

### 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
5. Αλάτι

Με την συμπλήρωση 4 κύκλων (δηλαδή στις 14:00 και μετά) , η διοργάνωση θα παρέχει σε όσους αθλητές έχουν μείνει και έως το τέλος της εκδήλωσης τα παρακάτω ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ:

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

\*Θα υπάρχει δυνατότητα για όσους θα το θέλουν, να παραγγείλουν από καφέ έως φαγητό. Γενικότερα στα 3 λεπτά απόσταση με το αμάξι, είναι το χωριό των Άνω Αρχανών, οπότε οτιδήποτε χρειαστεί ο αθλητής θα μπορεί να το έχει από τους συνοδούς του ή να μεριμνήσει να ειδοποιήσει την διοργάνωση ώστε να προσπαθήσει να καλύψει το αίτημά του.

## ΣΗΜΑΝΣΗ

Η σήμανση της διαδρομής θα είναι συχνή και εμφανής. Θα περιλαμβάνει σπρέι, κορδέλα της διοργάνωσης, κορδέλα έργου (άσπρο – κόκκινο). Επίσης θα βρείτε πασαλάκια με βέλη και αλλαγή κατεύθυνσης, όπως επίσης και νυχτερινή ανακλαστική ταινία πορείας.

## ΠΡΟΦΙΛ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

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

Αναλυτικότερα, περιλαμβάνει 3350 μέτρα μονοπάτι, 3000μ δασικό χωματόδρομο & 350 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 4,4 έως 5,4χλμ. .

Το ποιο ανηφορικό σημείο της διαδρομής, βρίσκεται στο πέμπτο (5) χιλιόμετρο, όπου υπάρχει μια συνεχόμενη ανηφορική μέση κλίση 20% και μήκους 250μέτρων.

Γενικότερα η διαδρομή έχει ήπιες κλίσεις με ελάχιστα τεχνικά σημεία, όπου με σωστή τακτική ο μέσος δρομέας θα μπορεί να ολοκληρώσει τον κύκλο από 44 έως 52 λεπτά.

Για περισσότερες πληροφορίες

+30 6945863051 (Κωνσταντουλάκης Εμμανουήλ)

[www.ideanroutes.gr](http://www.ideanroutes.gr)

[fournibackyard@gmail.com](mailto:fournibackyard@gmail.com)

[ideanroutes@gmail.com](mailto:ideanroutes@gmail.com)