



## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 2024

δομημένες από τον τεχνικό διευθυντή

Κωνσταντουλάκη Εμμανουήλ

«Ο τελευταίος, κερδίζει....!»

Καλώς ήρθατε και ευχαριστούμε πολύ για την στήριξη στον δεύτερο αγώνα περιπέτειας backyard, τύπου last man standing. Η διοργάνωση του 2024 για τέτοιου είδους event θα είναι η δεύτερη που θα πραγματοποιηθεί 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. Σε έναν κύκλο 6705 μέτρων με 130 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 CRETAN 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 αλλάζει κάθε 4 ώρες η διαδρομή ωστόσο παραμένει ίδια για όλη την διάρκεια.
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. Οι δρομείς μπορούν να έχουν δική τους τροφοδοσία κατά την διάρκεια της διαδρομής, νερό ή φαγητό σε ζώνη ή σε σακίδιο.
7. Οι δρομείς δεν πρέπει να φεύγουν εκτός διαδρομής κατά την διάρκεια του κύκλου.
8. Απαγορεύεται το racing, η συνοδεία αθλητών από άλλους αθλητές που έχουν βγει εκτός αγώνα ή άτομα που δεν συμμετέχουν.
9. Η μουσική επιτρέπεται ωστόσο κατά την άφιξή του αθλητή σε κάθε κύκλο – για λόγους επικοινωνίας με την γραμματεία να αφαιρεί τα ακουστικά.
10. Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να φοράνε σε εμφανές – ΜΠΡΟΣΤΑ - σημείο το BIBNUMBER τους.
11. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής «κλέψει» διαδρομή, έχει ποινή 15 λεπτών . Σε περίπτωση που το επαναλάβει 2<sup>η</sup> φορά, ακυρώνεται η συμμετοχή του.
12. 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.

13. 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 20 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024

- 7:45-8:45 π.μ. έλεγχος δρομέων, bib, λειτουργία γραμματείας, παραλαβή πακέτων, «Στήσιμο» χώρου πληρωμάτων στο Tent Village (βλέπε παρακάτω).
- 8:45 καλωσόρισμα αθλητών και τεχνικές οδηγίες
- 8:57 σήμα 3 λεπτών. Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν ολοκληρώσει τις τελικές ετοιμασίες τους
- 8:58 σήμα 2 λεπτών. Οι αθλητές θα πρέπει να προσεγγίζουν τον χώρο των εκκινήσεων τερματισμού
- 8:59 σήμα 1 λεπτού. Οι αθλητές θα πρέπει να είναι στον χώρο της εκκίνησης ώστε να επιβεβαιωθεί η τελική λίστα όσων ξεκινάνε.
- 9:00 σήμα εκκίνησης αγώνα Cretan 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. Χώρο W.C.
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 & μετάλλιο διοργάνωσης σε όλους τους αθλητές(παραλαβή μόνο αφού ένας αθλητής εγκαταλείπει από την γραμματεία)
6. Δωρεάν φωτογραφικό υλικό
7. Χρηματικά έπαθλα στους τελευταίους 3 δρομείς.

## ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Θα υπάρχει χρηματικό έπαθλο για τον τελευταίο αθλητή (νικητή), ενώ θα βραβευτούν οι 3 τελευταίες γυναίκες & 3 τελευταίοι άντρες

## TENT VILLAGE

Το tent village, είναι στην ουσία ο ατομικός χώρος του κάθε αθλητή και του συνοδού του. Είναι το σημείο όπου θα μπορεί ενώ περιμένει για τον επόμενο κύκλο, να έχει τα προσωπικά του αντικείμενα κάτι το οποίο είναι πολύ σημαντικό όσο περνάνε οι ώρες.

Το στήσιμο ξεκινάει στις 7:45 στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο και προτείνουμε ο συνοδός και αθλητής να έχουν προβλέψει για τα παρακάτω:

- Το δικό του ατομικό καταφύγιο (μια τέντα με max μέγεθος 10 X 10) .
- Καρέκλα κάμπινγκ
- Ρούχα για όλες τις περιστάσεις
- Ζεστή κουβέρτα για την αναμονή

## PARKING

Θα υπάρχει ειδικός χώρος για πάρκινγκ των αυτοκινήτων των αθλητών. Θα βρίσκονται περίπου 1 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 μετά τις 18:00 στον χώρο των τερματισμών - εκκινήσεων. Συγκεκριμένα οι αθλητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους: **ΦΑΚΟ**. Ο καιρός προβλέπεται καλός, ωστόσο το

βράδυ, η θερμοκρασία ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΒΟΡΙΤΣΙΟΥ πέφτει έως και 10 βαθμούς.



- **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 υπάρχει 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 κάποιος αθλητής να βοηθηθεί από συνοδό του σε διαφορετικό χιλιόμετρο.



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
6. Σνακ αλμυρά, γλυκά

Με την συμπλήρωση 4 κύκλων (δηλαδή στις 13:00 και μετά), η διοργάνωση θα παρέχει σε όσους αθλητές έχουν μείνει και έως το τέλος της εκδήλωσης τα παρακάτω ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ:

1. ΚΑΦΕ
2. ΣΟΥΠΤΑ (ΑΝΑ 2 ΩΡΕΣ)
3. ΜΠΑΝΑΝΕΣ
4. ΠΑΤΑΤΕΣ (ΑΝΑ 2 ΩΡΕΣ)
5. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ Η ΡΥΖΙ (ΑΝΑ 2 ΩΡΕΣ)
6. Διάφορα άλλα σνακ ή φαγητό

\*Θα υπάρχει δυνατότητα για όσους θα το θέλουν, να παραγγείλουν από καφέ έως φαγητό.

Οτιδήποτε χρειαστεί ο αθλητής θα μπορέινα 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 6700 μέτρα χωματόδρομο & 1000 μέτρα ασφαλτο-τσιμέντο.

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)

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