



KYTHERIAN
FOUNDATION
FOR CULTURE
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΗΡΑΪΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokalιά



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ
KYTHERA
TRAILS

Προκήρυξη 4ης εκδήλωσης άθλησης και ψυχαγωγίας “Svelta”

-Καραβάς Κυθήρων-

Το ποδηλατικό κατάστημα Mazzipetti και το [Κυθηραϊκό Ίδρυμα Πολιτισμού και Ανάπτυξης](#) (ΚΙΠΑ), σε συνεργασία με τον [Πολιτιστικό Σύλλογο Πορτοκαλιά](#) και το [Kythera Trails](#), υπό την αιγίδα του [Δήμου Κυθήρων](#), διοργανώνουν αθλοπαιδιές/ποδηλατοβόλτα -ορεινής ποδηλασίας και τρεξίματος ανωμάλου δρόμου- στον Καραβά Κυθήρων.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Κυριακή 6 Μαρτίου 2022

Ώρα/τόπος έναρξης: 10.30 Πατρίκιος Σχολή (Γεωπονική)

Η εκδήλωση αυτή, είναι αφιερωμένη στην μνήμη του Ανδρέα Λουράντου Κονταράτου, που αγαπούσε την άθληση και υποστήριζε με θέρμη τα αθλητικά δρώμενα στο νησί των Κυθήρων.

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ



svelta²¹₂₂



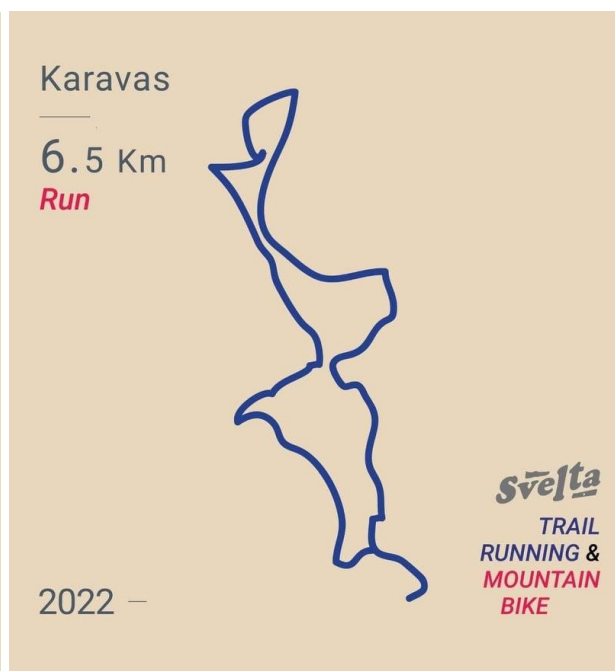
KYTHERIAN
FOUNDATION
FOR CULTURE
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΗΡΑΪΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokalιά



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ
KYTHERA
TRAILS



Παροτρύνουμε μικρούς και μεγάλους να φορέσουν τις αποκριάτικες στολές τους!

Περιγραφή διαδρομών:

Ποδήλατο: Η ποδηλατική διαδρομή θα είναι ένας κύκλος των 10.5 χλμ χαμηλής τεχνικής δυσκολίας με κατηφόρες μεγάλης διάρκειας και ανηφόρες μικρής διάρκειας αλλά σχετικά μεγάλης κλίσης. Θα αποτελείται από καλντερίμια - αγροτικούς χωματόδρομους - τσιμεντόδρομους - ασφαλτοστρωμένους δρόμους καθώς επίσης και από κομμάτι σηματοδοτημένης διαδρομής M49 του επίσημου δικτύου μονοπατιών του νησιού - Kythera Trails.

Θα διέρχεται διαδοχικά από τις παρακάτω τοποθεσίες/οικισμούς :

Καραβάς Γεωπονική σχολή - Νιοχώρι - Γεωπονική σχολή - Βαγιάνικα - Κρυονέρι - Στενός κάμπος - Εικονοστάσι - Πλατεία Άμμο - Κρυονέρι - Βαγιάνικα - Γεωπονική σχολή.

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ





KYTHERIAN
FOUNDATION
FOR CULTURE
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΗΡΑΪΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokalia



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ
KYTHERA
TRAILS

Τρέξιμο: Αναφορικά με το τρέξιμο, πρόκειται για έναν κύκλο 6.7 χλμ με κατηφόρα διαρκείας και ανηφόρες μικρής διάρκειας καθώς και έντονης κλίσης. Η διαδρομή αποτελείται από καλντερίμια - αγροτικούς χωματόδρομους - τσιμεντόδρομους - ασφαλτοστρωμένους δρόμους. Το 90% της διαδρομής είναι κομμάτι της σηματοδοτημένης διαδρομής M49 του επίσημου δικτύου μονοπατιών του νησιού.

Θα διέρχεται διαδοχικά από τις παρακάτω τοποθεσίες/οικισμούς :

Καραβάς Γεωπονική Σχολή - Βαγιάνικα - Κρυονέρι - Στενός κάμπος - Εικονοστάσι - Κτήμα Αστάρτη - Ντεντιάνικα - Κρυονέρι - Μαυρογιωργιάνικα - Αμήρ Αλή - Γεωπονική Σχολή.

Προτείνεται η χρήση παπουτσιού trail (trail running παπούτσια - ελαφριά αθλητικά με ειδική σόλα για ανώμαλο πεδίο).

Σταθμοί νερού/τροφοδοσίας: Θα υπάρχουν δύο σταθμοί για το τρέξιμο και δύο για το ποδήλατο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Κυριακή 06/03 09:00-10:20 δηλώσεις συμμετοχών στην Πατρίκιο Σχολή.

10:20-10:30 ενημέρωση συμμετεχόντων

10:30 τρέξιμο 6-9 ετών

10:35 τρέξιμο 10-12 ετών

10:45 ποδηλασία 6-9 ετών

10:55 ποδηλασία 10-17 ετών

12:15 τρέξιμο ενηλίκων/εφήβων

13:45 ποδηλατοβόλτα ενηλίκων

ΛΟΙΠΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

-Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι όσοι έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους. Για τους ανήλικους απαιτείται η συμπλήρωση υπεύθυνης δήλωσης του κηδεμόνα (παρέχεται από την διοργάνωση κατά την δήλωση συμμετοχής).

-Χρήση κράνους για την ποδηλασία είναι υποχρεωτική.

-Για την συμμετοχή στον αγώνα ισχύουν τα εκάστοτε υγειονομικά πρωτόκολλα της ΓΓΑ.

-Η χρήση μάσκας στον χώρο εκκίνησης και γραμματείας είναι υποχρεωτική.

ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

10,00 € για την ποδηλασία

5,00 € για το τρέξιμο

12,00 € για συμμετοχή και στα δύο αθλήματα.

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ





KYTHERIAN
FOUNDATION
FOR CULTURE
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΗΡΑΪΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokaliá



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ
KYTHERA
TRAILS

Η πληρωμή θα γίνεται κατά την δήλωση συμμετοχής.
Οι συμμετοχές κάτω των 18 ετών, είναι δωρεάν.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Με email στο info@mazzipetti.com ή δια ζώσης στο κατάστημα Mazzipetti.

Απαραίτητες πληροφορίες: Όνομα, ηλικία, τηλέφωνο επικοινωνίας, άθλημα.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

+302736033762, +30 6972814830 και στο κατάστημα Mazzipetti.

“Along Pedaling, Mind Playing.”

-A.P.M.P.-

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ

