

# Svelta



KYThERIAN  
FOUNDATION  
FOR CULTURE  
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΡΑΪΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokaliá



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ  
KYTHERA  
TRAILS

2η εκδήλωση άθλησης και ψυχαγωγίας

“Svelta”

Καραβάς Κυθήρων

[scroll down for english]

Το ποδηλατικό κατάστημα Mazzipetti και το [Κυθηραϊκό Ίδρυμα Πολιτισμού και Ανάπτυξης](#) (ΚΙΠΑ), σε συνεργασία με τον [Πολιτιστικό Σύλλογο Πορτοκαλιά](#), τον Πολιτιστικό Σύλλογο “Ο Όμορφος Καραβάς” και το [Kythera Trails](#), υπό την αιγίδα του [Δήμου Κυθήρων](#) και της [Επιτροπής Εγχωρίου Περιουσίας Κυθήρων & Αντικυθήρων](#), διοργανώνουν εκδήλωση τρεξίματος ανωμάλου δρόμου ενηλίκων και αθλοπαιδιές για παιδιά ηλικιών από 6 έως 18 ετών, στον Καραβά Κυθήρων.

**Ημερομηνία διεξαγωγής:** Κυριακή 19 Μαρτίου 2023

**Ωρα/τόπος έναρξης:** 10.30, Πατρίκιος Γεωργική Σχολή

TRAIL  
RUNNING &  
MOUNTAIN  
BIKE IN  
KYTHERA

23

Svelta

Καραβάς  
19 Mar 23

6.5 km run

Svelta<sup>23</sup>

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΓΧΩΡΙΟΥ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ  
ΚΥΘΗΡΩΝ & ΑΝΤΙΚΥΘΗΡΩΝ

# Svelta



KYTHERIAN  
FOUNDATION  
FOR CULTURE  
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΡΑΪΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokalia



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ  
KYTHERA  
TRAILS

## Περιγραφή διαδρομών:

**Τρέξιμο:** Πρόκειται για έναν κύκλο 6.5 χλμ με κατηφόρα διαρκείας και ανηφόρες μικρής διάρκειας καθώς και έντονης κλίσης. Η διαδρομή αποτελείται από καλντερίμια - αγροτικούς χωματόδρομους - τσιμεντόδρομους. Το 90% της διαδρομής είναι κομμάτι της σηματοδοτημένης διαδρομής M49 του επίσημου δικτύου μονοπατιών του νησιού, Kythera Trails.

Υποχρεωτική η χρήση παπουτσιού trail (trail running παπούτσια - ελαφριά αθλητικά με ειδική σόλα για ανώμαλο πεδίο) ή μποτάκια πεζοπορίας.

Για όποιον επιθυμεί να περπατήσει τη διαδρομή προτείνεται η χρήση μπατόν.

**Σταθμοί νερού/τροφοδοσίας:** Θα υπάρχει ένας σταθμός.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

09:00-10:20 δηλώσεις συμμετοχών στην Πατρίκια Γεωργική Σχολή του Καραβά.

10:20-10:30 ενημέρωση συμμετεχόντων

10:30 τρέξιμο 6-9 ετών / 300 μέτρα (εντός του κλειστού χώρου της Πατρίκιας Γεωργικής Σχολής)

10:35 τρέξιμο 10-12 ετών / 600 μέτρα (εντός του κλειστού χώρου της Πατρίκιας Γεωργικής Σχολής)

10:45 ποδηλασία 6-9 ετών (εντός του κλειστού χώρου της Πατρίκιας Γεωργικής Σχολής)

11:15 ποδηλασία 10-12 ετών (εντός του κλειστού χώρου της Πατρίκιας Γεωργικής Σχολής)

11:25 τρέξιμο 13-17 / 1000 μέτρα (εντός του κλειστού χώρου της Πατρίκιας Γεωργικής Σχολής)

11:35 ποδηλασία 13-17 ετών (εντός του κλειστού χώρου της Πατρίκιας Γεωργικής Σχολής)

13:00 τρέξιμο ενηλίκων / 6.5 χιλιόμετρα

## 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 σε καλή κατάσταση για την ποδηλασία είναι υποχρεωτική.

-Τα ποδήλατα πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση (έλεγχος φρένων κλπ)

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

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΓΧΩΡΙΟΥ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ  
ΚΥΘΗΡΩΝ & ΑΝΤΙΚΥΘΗΡΩΝ

# Svelta



KYTHERIAN  
FOUNDATION  
FOR CULTURE  
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΡΑΪΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokaliá



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ  
KYTHERA  
TRAILS

## ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

10,00 €

Οι συμμετοχές κάτω των 18 ετών, είναι δωρεάν.

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Με email στο [info@mazzipetti.com](mailto:info@mazzipetti.com) ή δια ζώσης στο κατάστημα Mazzipetti.

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

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

+302736033762, +30 6946364336, +306982171018

*“Along Pedaling, Mind Playing.”*

*-A.P.M.P.-*

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΓΧΩΡΙΟΥ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ  
ΚΥΘΗΡΩΝ & ΑΝΤΙΚΥΘΗΡΩΝ

# Svelta



KYThERIAN  
FOUNDATION  
FOR CULTURE  
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΡΑΪΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokalia



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ  
KYTHERA  
TRAILS

## Proclamation of the 2nd sports and entertainment event "Svelta" Karavas village, Kythira

The [Mazzipetti](#) bike shop and the [Kytherian Foundation for Culture and Development](#) (KIPA) in cooperation with the [Cultural Association "Portokalia"](#), the Cultural Association "O Omorfos Karavas" and [Kythera Trails](#), under the auspices of the [Municipality of Kythira island](#) and the [Property Committee of Kythera & Antikythera](#), organize an adult cross-country running event and sports games for children aged 6 to 18 years old, at Karavas Kythira.

**Date of the event:** Sunday, March 19, 2023

**Time/place of start:** 10.30, Patrikios Agricultural School of Karavas



ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΓΧΩΡΙΟΥ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ  
ΚΥΘΗΡΩΝ & ΑΝΤΙΚΥΘΗΡΩΝ

# Svelta



KYThERIAN  
FOUNDATION  
FOR CULTURE  
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΡΑΪΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokaliá



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ  
KYThERA  
TRAILS

## Description of routes:

This is a 6.5 km cycle with a downhill of long duration and an uphill of short duration as well as a steep incline. The route consists of cobbled roads - rural dirt roads - concrete roads. 90% of the route is part of the marked route M49 of the official trail network of the island, Kythera Trails.

Mandatory use of trail shoes (trail running shoes - lightweight trainers with special soles for uneven terrain) or hiking boots.

For anyone wishing to walk the trail, the use of a baton is recommended.

**Water/feed stations:** There will be one station.

## PROGRAMME

09:00-10:20 registrations at Patrikios Agricultural School of Karavas

10:20-10:30 participants' briefing

10:30 running 6-9 years old / 300 meters (within the enclosed area of the Patrikios Agricultural School)

10:35 running 10-12 years old / 600 meters (within the enclosed area of the Patrikios Agricultural School)

10:45 cycling 6-9 years old (within the enclosed area of the Patrikios Agricultural School)

11:15 cycling 10-12 years old (within the enclosed area of the Patrikios Agricultural School)

11:25 running 13-17 / 1000 meters (within the enclosed area of the Patrikios Agricultural School)

11:35 cycling 13-17 years old (within the enclosed area of the Patrikios Agricultural School)

13:00 adult running / 6.5 km

## OTHER INFORMATION

-Everyone who has reached the age of 18 is eligible to participate. For minors, the completion of a solemn declaration of the guardian is required (provided by the organization when registering).

-Use of a helmet in good condition for cycling is compulsory.

-Bicycles must be in good condition (brake check, etc.)

-For participation in the race, the respective health protocols of the GGA apply.

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΗΡΩΝ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΓΧΩΡΙΟΥ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ  
ΚΥΘΗΡΩΝ & ΑΝΤΙΚΥΘΗΡΩΝ

# Svelta



KYTHERIAN  
FOUNDATION  
FOR CULTURE  
& DEVELOPMENT

ΚΥΘΡΑΪΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
& ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

portokaliá



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΘΡΩΝ  
KYTHERA  
TRAILS

## PARTICIPATION FEE

10,00 €

Participants under 18 years of age are free of charge.

## REGISTRATION

By email to [info@mazzipetti.com](mailto:info@mazzipetti.com) or in person at the Mazzipetti shop.

Necessary information: Name, age, contact number, sport.

## INFO

+302736033762, +30 6946364336, +306982171018

*“Along Pedaling, Mind Playing.”*  
-A.P.M.P.-

ΔΗΜΟΣ ΚΥΘΡΩΝ



ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΓΧΩΡΙΟΥ ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ  
ΚΥΘΡΩΝ & ΑΝΤΙΚΥΘΡΩΝ