**Σταθμοί ελέγχου – τροφοδοσίας**

**Grammos Alpine Skyrace Marathon**

**Σταθμοί ελέγχου – τροφοδοσίας**

**Grammos Alpine Skyrace Marathon 43km 2.500 D +**

* **Check point**

στο **2,7 χλμ** στον βράχο πριν το Γκούμπελ σε υψόμετρο **1.650 μ**.

* **1ος σταθμός**

στον χωματόδρομο **4 χλμ** μετά την εκκίνηση σε υψόμετρο **1.800μ**

* **2ος σταθμός**

**κοινός με αυτόν των 23 χλμ** στην **λίμνη Γκιστόβα 2.350 μ.** στο **12ο χλμ**

* **Check point**

**στην κορυφή 2.520 μ. Τσούκα Πέτσικ** στο **15ο χλμ**

* **3ος σταθμός**

**κοινός με αυτόν των 23 χλμ στο κοφτό** εκεί που χωρίζει η διαδρομή του μεγάλου 43 χλμ και του μικρού αγώνα των 23 χλμ

**18,6 χλμ** από την εκκίνηση σε υψόμετρο **2.270 μ.**

* **4ος σταθμός**

**διάσελο Κιάφας στο 22ο χλμ** σε υψόμετρο **2.160 μ.**

**5ος σταθμός**

**Κόφτης στις 7 ώρες,** χωματόδρομος, πριν την στάνη Λάμπρου, στο **28ο χλμ** στα **1.800 μ**.

**6ος σταθμός**

**Λιανοτόπι, 38ο χλμ, στα 1.360 μ.**

**Grammos Alpine Half Marathon 23 km 1.570 D+**

* **1ος σταθμός**

χωματόδρομος **2,5 χλμ** μετά την εκκίνησηστα **1.800 μ.**

* **2ος σταθμός**

**Λίμνη Γκιστόβα 6χλμ** μετά στα **2.350 μ.**

* **Check point**

**στην κορυφή 2.520 μ. Τσούκα Πέτσικ** στο **9ο χλμ**

* **3ος σταθμός**

**κοινός με αυτόν των 23 χλμ στο κοφτό** εκεί που χωρίζει η διαδρομή του μεγάλου 43 χλμ και του μικρού αγώνα των 23 χλμ

**12 χλμ** από την εκκίνηση σε υψόμετρο **2.270 μ.**

**Επιστροφή**

**Λίμνη Γκιστόβα 2.350 μ. στο 16,5 χλμ**

**Χωματόδρομος 1.800 μ. στο 20,5 χλμ**