



## Προκήρυξη

### Ορεινού Αγώνα Goulinas Trail

Ο Δήμος Μακρακώμης και ο Ελληνικός Πεζοπορικός - Ορειβατικός Σύλλογος Μακρακώμης (Ε.Π.Ο.Σ Μακρακώμης), με την υποστήριξη της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας, συνδιοργανώνουν τον αγώνα ορεινού τρεξίματος "Goulinas Trail".

**Ημερομηνία διεξαγωγής:** Σάββατο 2 και Κυριακή 3 Σεπτεμβρίου 2023

**Τόπος διεξαγωγής:** Δημοτική Κοινότητα Σπερχειάδας, Δήμος Μακρακώμης

Ο αγώνας περιλαμβάνει δύο διαδρομές:

1. **Goulinas Trail 30:** πρόκειται για τη μεγάλη διαδρομή μήκους 30χλμ, με 2000μ. συνολική υψομετρική, με εκκίνηση στις 8:30 π.μ. και χρονικό όριο τερματισμού τις 7 ώρες.
2. **Goulinas Trail 12:** πρόκειται για τη μικρή διαδρομή μήκους 12χλμ, με 700μ. συνολική υψομετρική και εκκίνηση στις 9:30 π.μ.

Η εκκίνηση και ο τερματισμός και για τις δυο διαδρομές του αγώνα, θα λάβουν χώρα στην Κεντρική Πλατεία Σπερχειάδας, Αθανασίου & Μαίρης Ακρίδα.





# Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

## ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Οι εγγραφές ανοίγουν την Πέμπτη 1 Ιουνίου 2023 και κλείνουν την Δευτέρα 21 Αυγούστου 2023 στις 23:59 μ.μ.. Μετά το πέρας της προαναφερόμενης ημερομηνίας δεν θα πραγματοποιούνται εγγραφές.

Οι αθλητές που έχουν εγγραφεί και επιθυμούν υπαναχώρηση από την εγγραφή τους, έχουν την δυνατότητα να επικοινωνήσουν με την διοργάνωση, μέσω e-mail ή τηλεφωνικά, και να αιτηθούν ακύρωση της εγγραφής τους μόνο μέχρι την καταληκτική ημερομηνία των εγγραφών (21/8/2023). Στην περίπτωση αυτή, η διοργάνωση θα επιστρέψει το ποσό της εγγραφής στον αθλητή. Μετά το πέρας της συγκεκριμένης ημερομηνίας καμία επιστροφή δεν είναι εφικτή.

## ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στην διαδρομή **Goulinas Trail 30** μπορούν να συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες που έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

Στην διαδρομή **Goulinas Trail 12** μπορούν να συμμετέχουν άνδρες, γυναίκες και παιδιά που έχουν συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

Προκειμένου να εγκριθεί η συμμετοχή για τους αθλητές και αθλήτριες που δεν έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους, εκτός από την ηλεκτρονική εγγραφή και πληρωμή, είναι απαραίτητη και η αποστολή υπεύθυνης δήλωσης συγκατάθεσης του γονέα / κηδεμόνα τους, με θεωρημένο το γνήσιο της υπογραφής του από επίσημη αρχή ή μέσω [www.gov.gr](http://www.gov.gr). Η αποστολή της





## Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

υπεύθυνης δήλωσης θα γίνεται ηλεκτρονικά στο email:  
[info@goulinastrail.gr](mailto:info@goulinastrail.gr)

### ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής για τις διαδρομές του αγώνα ανέρχεται στα:

- 25€ για την διαδρομή Goulinas Trail 30 και
- 10€ για την διαδρομή Goulinas Trail 12

Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή θα πρέπει εντός 3 ημερών από την ημερομηνία εγγραφής, να γίνει κατάθεση του αντιτίμου συμμετοχής στον παρακάτω λογαριασμό τραπεζής, όπου στο όνομα καταθέτη θα συμπληρωθεί το **ονοματεπώνυμο του αθλητή και η διαδρομή** (π.χ. Όνομα Επώνυμο 30):

**Τράπεζα:** Εθνική Τράπεζα Ελλάδας (ΕΤΕ)

**Λογαριασμός:** 754/00292548

**IBAN:** GR9501107540000075400292548

**Δικαιούχος:** ΕΠΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

### ΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ - ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η διοργάνωση θα φροντίσει για την ασφάλεια των αθλητών, με την παρουσία ομάδας Διάσωσης, που θα βρίσκεται σε ετοιμότητα κατά μήκος της διαδρομής. Στον τερματισμό θα υπάρχει γιατρός, νοσηλευτικό προσωπικό, ασθενοφόρο και όχημα της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας.

Ο κάθε αθλητής οφείλει να είναι προσεκτικός στην κίνησή του, ιδιαίτερα στα μονοπάτια, και να παραχωρεί τη σειρά του σε





## Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

πιο γρήγορους, που εκφράζουν επιθυμία να προσπεράσουν, πάντα με γνώμονα την ασφάλεια και των δύο. Σε περίπτωση τραυματισμού, θα πρέπει να ειδοποιηθεί άμεσα η Οργανωτική Επιτροπή, από συμμετέχοντες που αντιληφθούν τέτοιο περιστατικό.

Αθλητές που δηλώνουν επιθυμία να εγκαταλείψουν τον αγώνα, θα πρέπει να παραδώσουν τον αριθμό τους στον υπεύθυνο ενός σταθμού τροφοδοσίας του αγώνα, να συμπληρώσουν το έντυπο εγκατάλειψης που θα τους δοθεί και να μετακινηθούν στον τερματισμό με αυτοκίνητο της διοργάνωσης ή να συνεχίσουν στη διαδρομή του αγώνα αποκλειστικά με δική τους ευθύνη.

Όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Η οργανωτική Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν προβλήματα υγείας ή σωματικής ακεραιότητας των αθλητών που συμμετέχουν στον αγώνα, που οφείλονται σε προϋπάρχουσες αιτίες ή σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Από την διοργάνωση δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με αποκλειστικά δική τους ευθύνη και οι ανήλικοι με ευθύνη των κηδεμόνων τους (όπως αναφέρθηκε παραπάνω).

Η διοργάνωση δύναται να ακυρώσει ή να αναβάλλει τον αγώνα ενημερώνοντας σε κάθε περίπτωση έγκαιρα τους αθλητές. Σε περίπτωση αναβολής του αγώνα **χωρίς υπαιτιότητα της διοργάνωσης**, οι εγγραφές των αθλητών μετατίθενται στην επόμενη ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα. Σε περίπτωση αναβολής του αγώνα **με υπαιτιότητα της διοργάνωσης**, οι αθλητές έχουν τη δυνατότητα είτε να μεταθέσουν την εγγραφή τους για την επόμενη ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα, είτε να αιτηθούν επιστροφή των χρημάτων τους. Τέλος, σε περίπτωση ακύρωσης





## Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

του αγώνα με υπαιτιότητα της διοργάνωσης, τα χρήματα των εγγραφών θα επιστραφούν στους αθλητές.

### ΕΠΑΘΛΑ

Για τους τρεις πρώτους νικητές Γενικής Κατάταξης, άνδρες & γυναίκες, θα υπάρχει κύπελλο και αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού. Σε όλους τους αθλητές που θα τερματίσουν εμπρόθεσμα θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού.

Για τη διαδρομή **Goulinas Trail 30** θα υπάρχει επιπλέον η ηλικιακή κατηγορία: 60+ ανδρών και γυναικών.

### ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Και οι δύο διαδρομές του αγώνα Goulinas Trail κινούνται σε περιβάλλον ευαίσθητο στην ανθρώπινη παρέμβαση και πρέπει οι αθλητές να δείξουν ιδιαίτερη προσοχή για την προστασία του! Οργανωτές και αθλητές οφείλουν να λειτουργήσουν με τέτοιο τρόπο ώστε να μειωθεί στο ελάχιστο η επίδραση του αγώνα στο φυσικό περιβάλλον! Η οργανωτική επιτροπή προσανατολίζεται σε έναν αγώνα φιλικό προς το περιβάλλον και με το μικρότερο δυνατό αποτύπωμα!

Οι διοργανωτές θα φροντίσουν να υπάρχουν στους σταθμούς υποστήριξης σημεία απόθεσης σκουπιδιών. Επιπλέον, είναι υπεύθυνοι για τον καθαρισμό των διαδρομών μετά τον αγώνα. Οι αθλητές έχουν την υποχρέωση να σέβονται το περιβάλλον που φιλοξενεί τον αγώνα και να αποφεύγουν ενέργειες που το ρυπαίνουν ή το υποβαθμίζουν με οποιοδήποτε τρόπο. Η οργανωτική επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να αποκλείσει από τον





αγώνα αθλητή/τρια που επιβάρυνε το περιβάλλον ή επέδειξε αντιαθλητική συμπεριφορά.

Ακολουθεί η αναλυτική περιγραφή των διαδρομών:

➤ Goulinas Trail 30

Ο αγώνας **Goulinas Trail 30** ξεκινάει από την κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, Αθανασίου & Μαίρης Ακρίδα, με φορά νοτιοδυτική. Μετά από 300μ. ασφαλτο και 30μ. άνοδο μέσα στον οικισμό, συναντάμε στα δεξιά μας την παλαιά εκκλησία του Αγίου Νικολάου, η οποία αποτελεί αρχαιολογικό χώρο. Για την ιστορία η εκκλησία είχε βομβαρδιστεί από τους Γερμανούς κατά την κατοχή (18 Ιουνίου 1944) και γίνονται ενέργειες ανασύλωσής της (στο συγκεκριμένο σημείο υπάρχει βρύση με τρεχούμενο νερό).

Μπαίνουμε σε δασικό δρόμο για άλλα 300μ. και 30μ. άνοδο και στα αριστερά μας βλέπουμε το μονοπάτι το οποίο ακολουθούμε για 800μ. με αρκετά ανεβοκατεβάσματα. Το μονοπάτι καταλήγει σε μικρό ρέμα, το οποίο διασχίζουμε για να συναντήσουμε αγροτικό δρόμο με κατεύθυνση αριστερά για 300μ.. Στη συνέχεια μπαίνουμε πάλι σε μονοπάτι.

Είμαστε πλέον στο 2<sup>ο</sup> χλμ., έχουμε πάρει 160μ. υψομετρική διαφορά και φτάνουμε στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία, όπου υπάρχει βρύση με τρεχούμενο νερό.

Ανεβαίνουμε 2,3χλμ. μέσα σε μαλακό δασοσκέπαστο μονοπάτι βελανιδιάς και φτάνουμε στον 1<sup>ο</sup> Σταθμό Ανεφοδιασμού που βρίσκεται στο 4,3χλμ., έχοντας καλύψει 700μ. συνολική υψομετρική διαφορά. Στο ίδιο σημείο υπάρχει και Διασωστική Ομάδα.





## Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

Φεύγοντας από το σταθμό, ανηφορίζουμε για 2,2χλμ. σε μονοπάτι, όπου σηκώνοντας το βλέμμα παρατηρούμε πως το δάσος της βελανιδιάς δίνει τη θέση του σε πανύψηλα έλατα. Βρισκόμαστε σε υψόμετρο 1200μ. και πλέον ξεκινάει γρήγορο κατηφορικό κομμάτι με ελάχιστες υψομετρικές εναλλαγές για 5,5χλμ, το οποίο οδηγεί στην Άνω Φτέρη. Στο 8<sup>ο</sup> χλμ. το μονοπάτι γίνεται τεχνικό και κόβοντας ταχύτητα μας δίνεται η δυνατότητα να παρατηρήσουμε τους μεγάλους ελαιόπρινους (γνωστούς και ως αρκουδοπούρνια!).

Στο 9<sup>ο</sup> χλμ. και αφού έχουμε περάσει μέσα από ελατόδασος, συναντάμε το 2<sup>ο</sup> Σταθμό Ανεφοδιασμού, όπου υπάρχει τρεχούμενο νερό.

Μετά το σταθμό, ανηφορίζουμε για 100μ σε δασικό δρόμο και συνεχίζουμε το κατηφορικό μονοπάτι μέσα σε δάσος βελανιδιάς, καταλήγοντας στον οικισμό της Άνω Φτέρης, που βρίσκεται σε υψόμετρο 800μ.. Βρισκόμαστε στο 12,5 χλμ. και φτάσαμε στον 3<sup>ο</sup> Σταθμό Ανεφοδιασμού που βρίσκεται στον περιβάλλοντα χώρο της τοπικής ταβέρνας «η Δροσιά» και δίπλα στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου. Δώστε ιδιαίτερη σημασία στον ανεφοδιασμό σας γιατί ακολουθεί ανηφορικό μονοπάτι μήκους 5,5χλμ., στο οποίο ενδιάμεσα υπάρχει μόνο για 700μ. δασικός δρόμος.

Το τέλος του μονοπατιού μας βρίσκεται στο 18<sup>ο</sup> χλμ, και στο ψηλότερο σημείο της διαδρομής, το Πυροφυλάκειο, στα 1467μ.. Έχουμε πάρει ήδη το 95% της υψομετρικής διαφοράς του αγώνα μέχρι το σημείο αυτό. Στο Πυροφυλάκειο βρίσκεται ο 4<sup>ος</sup> Σταθμός Ανεφοδιασμού. Ανεφοδιαστείτε, πάρτε ανάσες και απολαύστε την πανοραμική θέα, κάνοντας μια περιστροφή γύρω από τον εαυτό σας για να δείτε την οροσειρά της Όθρυς, τις κορυφές των Αγράφων, το επιβλητικό Βελούχι, την Καλιακούδα, την





## Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

κορυφογραμμή της Σαράνταινας (Οξυά), τις αλπικές και απόκρημνες κορυφές των Βαρδουσιών, την βραχώδη πλευρά της Γκιώνας, τον Παρνασσό, την κατάφυτη Οίτη και βόρεια, κάπου στο βάθος, τον ανυπέρβλητο Όλυμπο! Χαμηλώνοντας το βλέμμα θαυμάστε την εύφορη κοιλάδα του Σπερχειού που καταλήγει στον Μαλιακό κόλπο.

Ώρα να συνεχίσουμε τον αγώνα! Φεύγοντας από το Πυροφυλάκειο με φορά ανατολική και θέα τα Βαρδούσια, ακολουθούμε για περίπου 400μ. τον δασικό δρόμο και στη συνέχεια μπαίνουμε σε μονοπάτι διασχίζοντας για 1χλμ. την κορυφογραμμή, κινούμενοι σε αλπική ζώνη.

Μετά και μέχρι τον τερματισμό, για 11χλμ., ακολουθεί κατηφορική διαδρομή με ελάχιστες ανηφορικές κλίσεις. Μέχρι να φτάσουμε στον οικισμό της Άνω Καλλιθέας (σε υψόμετρο 800μ.), στο 24<sup>ο</sup> χλμ. της διαδρομής, διασχίζουμε κομμάτια ελατόδασους. Εδώ βρίσκεται ο 5<sup>ος</sup> Σταθμός Ανεφοδιασμού στον προαύλιο χώρο της εκκλησίας του Αγίου Αθανασίου και δίπλα στην ταβέρνα «Καλή Θέα».

Αφήνοντας το σταθμό συνεχίζουμε το κατηφορικό μονοπάτι για 2 χλμ.. Σχεδόν στο μέσο της διαδρομής συναντάμε έντονο κατηφορικό μονοπάτι, 100μ. περίπου, όπου χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Φτάνουμε στην εκκλησία Παναγία της Γόργιανης, στο 26<sup>ο</sup> χλμ. της διαδρομής, όπου βρίσκεται ο 6<sup>ος</sup> και τελευταίος Σταθμός Ανεφοδιασμού και βρύση με τρεχούμενο νερό.

Ακολουθεί δασικός δρόμος μήκους 500μ. και μπαίνουμε ξανά σε μονοπάτι για να φτάσουμε στο 28<sup>ο</sup> χλμ. όπου συναντούμε ξανά τον Προφήτη Ηλία. Για τα τελευταία 2 χλμ. παίρνουμε το ίδιο







## Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

μονοπάτι όπως στην αρχή, αλλά με αντίστροφη φορά, καταλήγοντας στον τερματισμό!

### Στοιχεία διαδρομής (συνοπτικά):

Συνολικό μήκος διαδρομής: 30χλμ.

Υψομετρική άνοδος: 2.000μ.

Μονοπάτι: 26χλμ.

Δασικός δρόμος: 3,3χλμ.

Άσφαλτος: 700μ.

Δασοσκέπαστο: 22χλμ.

Ανοιχτό - εκτεθειμένο: 8χλμ.

Μαλακό τερέν: 28χλμ.

Πετρώδες: 800μ.

### ➤ Goulinas Trail 12

Ο αγώνας **Goulinas Trail 12** ξεκινάει από την κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, Αθανασίου & Μαίρης Ακρίδα, με φορά νοτιοδυτική. Μετά από 300μ. άσφαλτο και 30μ. άνοδο μέσα στον οικισμό, συναντάμε στα δεξιά μας την παλαιά εκκλησία του Αγίου Νικολάου, η οποία αποτελεί αρχαιολογικό χώρο. Για την ιστορία η εκκλησία είχε βομβαρδιστεί από τους Γερμανούς κατά την κατοχή (18 Ιουνίου 1944) και γίνονται ενέργειες αναστύλωσής της (στο συγκεκριμένο σημείο υπάρχει βρύση με τρεχούμενο νερό).

Μπαίνουμε σε δασικό δρόμο για άλλα 300μ. και 30μ. άνοδο και στα αριστερά μας βλέπουμε το μονοπάτι το οποίο ακολουθούμε για 800μ. με αρκετά ανεβοκατεβάσματα. Το μονοπάτι καταλήγει σε μικρό ρέμα, το οποίο διασχίζουμε για να συναντήσουμε αγροτικό δρόμο με κατεύθυνση αριστερά για 300μ.. Στη συνέχεια μπαίνουμε πάλι σε μονοπάτι.





## Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

Είμαστε πλέον στο 2<sup>ο</sup> χλμ., έχουμε πάρει 160μ. υψομετρική διαφορά και φτάνουμε στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία όπου υπάρχει βρύση με τρεχούμενο νερό.

Ανεβαίνουμε 2,3χλμ. μέσα σε μαλακό δασοσκέπαστο μονοπάτι βελανιδιάς και φτάνουμε στον 1<sup>ο</sup> Σταθμό Ανεφοδιασμού που βρίσκεται στο 4,3χλμ., έχοντας καλύψει μέχρι το σημείο αυτό σχεδόν τη συνολική υψομετρική διαφορά του αγώνα, δηλαδή περίπου 700μ.. Στο ίδιο σημείο υπάρχει και Διασωστική Ομάδα.

Ακολουθούμε δασικό δρόμο για 2χλμ. και συνεχίζουμε με κατηφορικό μονοπάτι για ακόμη 2 χλμ.. Σχεδόν στο μέσο της διαδρομής συναντάμε έντονο κατηφορικό μονοπάτι, 100μ. περίπου, όπου χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Φτάνουμε στην εκκλησία Παναγία της Γόργιανης, στο 8<sup>ο</sup> χλμ. της διαδρομής, όπου βρίσκεται ο 2<sup>ος</sup> Σταθμός Ανεφοδιασμού και βρύση με τρεχούμενο νερό.

Ακολουθεί δασικός δρόμος μήκους 500μ. και μπαίνουμε ξανά σε μονοπάτι για να φτάσουμε στο 10<sup>ο</sup> χλμ. όπου συναντούμε ξανά τον Προφήτη Ηλία. Για τα τελευταία 2 χλμ. παίρνουμε το ίδιο μονοπάτι, όπως στην αρχή αλλά με αντίστροφη φορά, καταλήγοντας στον τερματισμό!

### **Στοιχεία διαδρομής (συνοπτικά):**

Συνολικό μήκος διαδρομής: 12χλμ.

Υψομετρική άνοδος: 700μ.

Μονοπάτι: 8,8χλμ.

Δασικός δρόμος: 2,5χλμ.

Άσφαλτος: 700μ.





# Προκήρυξη Goulinas Trail

2023

## ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ - ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΠΑΚΕΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Η παραλαβή των πακέτων συμμετοχής από τους αθλητές, θα πραγματοποιείται από την Γραμματεία του αγώνα, η οποία θα βρίσκεται στην κεντρική πλατεία Σπερχειάδας, Αθανασίου & Μαίρης Ακρίδα, και θα είναι ανοιχτή:

- Σάββατο 02 Σεπτεμβρίου 2023 από τις 17:00 έως 20:00 και
- Κυριακή 03 Σεπτεμβρίου 2023 από 07:00 έως 08:00.

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

### ➤ Τηλέφωνα

Λάμπρου Γιάννης: 6979115219

Συλεούνη Ελένη: 6977946780

### ➤ E-mail:

[info@goulinastrail.gr](mailto:info@goulinastrail.gr)

### ➤ Site:

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

### ➤ Social Media:

- Facebook Profile: [Goulinas Trail](#)
- Facebook Page: [Goulinas Trail](#)
- Instagram Profile: [goulinas\\_trail](#)

