



Προκήρυξη ΜακρακomiBack yardUltra

2026

Ο Ελληνικός Πεζοπορικός - Ορειβατικός Σύλλογος Μακρακώμης (Ε.Π.Ο.Σ Μακρακώμης) διοργανώνει τον αγώνα "ΜακρακomiBackyardUltra" υπό την αιγίδα του Δήμου Μακρακώμης.

Ημερομηνία διεξαγωγής: Σάββατο 03 Οκτωβρίου 2026 και ώρα 09:00.

Τόπος διεξαγωγής: Δημοτική Κοινότητα Μακρακώμης, Δήμος Μακρακώμης

Η εκκίνηση και ο τερματισμός θα λάβουν χώρα στην Κεντρική Πλατεία Μακρακώμης.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Η διαδρομή του αγώνα κινείται 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 είναι υπεύθυνοι για τον καθαρισμό της διαδρομής 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





Προκήρυξη ΜακρακomiBack yardUltra

2026

να αποκλείσει από τον αγώνα αθλητή/τρια που επιβάρυνε το περιβάλλον ή επέδειξε αντιαθλητική συμπεριφορά.

Ακολουθεί η αναλυτική περιγραφή της διαδρομής:

Οι συμμετέχοντες, καλούνται να τρέξουν κυκλική διαδρομή, 6.706 μέτρων(4.167miles) σε μία ώρα και για κάθε ώρα, όπου θα γίνεται και νέα εκκίνηση για τους εναπομείναντες αθλητές.

Ο αγώνας ξεκινάει, από την κεντρική πλατεία Μακρακώμης, με φορά δυτική. Μετά από 70μ άσφαλο, κινούμαστε βόρεια σε ανηφορικό πλακόστρωτο ακανόνιστο για 50μ, στη συνέχεια κινούμαστε δυτικά σε άσφαλο για 60μ, μετά ανατολικά σε πλακόστρωτο για 160μ και καταλήγουμε πάλι σε άσφαλο και συνεχίζουμε την πορεία μας προς τον βορρά για 100μ, όπου θα κινηθούμε ανατολικά για 220μ και θα μπούμε σε χωματόδρομο για 140μ, για να συναντήσουμε μονοπάτι για 60μ, όπου τελειώνει το πρώτο ανηφορικό μας κομμάτι, έχοντας πάρει μέχρι στιγμής 40μ υψομετρική.

Στη συνέχεια, διασχίζουμε τσιμεντένιο δρόμο βορειοανατολικά και μπαίνουμε σε παλιό κατηφορικό αυλάκι για 350μ, καταλήγοντας σε αγροτικό δρόμο διασχίζοντάς τον για 450μ. Στη συνέχεια, ανηφορίζουμε με αριστερή φορά για 100μ, περνάμε χωράφι για άλλα 100μ, καταλήγοντας σε μονοπάτι, έχοντας πάρει άλλα 30μ υψομετρικής ανόδου.

Κρατώντας την βορειοανατολική φορά μας, κατηφορίζουμε για 350μ, όπου στρίβουμε αριστερά σε ανηφορικό μονοπάτι 100μ και με επιπλέον 20μ υψομετρικής, καταλήγουμε στον περιφερειακό



ανισόπεδο δασικό δρόμο 3km με φορά δυτική. Στο σημείο αυτό, μας δίνεται η δυνατότητα να θαυμάσουμε το νεόκτιστο εκκλησάκι του Αγίου Παΐσιου. Στο τέλος του δρόμου, κινούμαστε ανατολικά σε άσφαλο για τα τελευταία μας 1,3km μέχρι να καταλήξουμε στον τερματισμό. Για να δείτε το χάρτη της διαδρομής πατήστε [ΕΔΩ](#)

ή σκανάρεται τον παρακάτω QR κωδικό



Στοιχεία διαδρομής (συνοπτικά):

Συνολικό μήκος διαδρομής: 6.706μ.(4.167miles)

Υψομετρική άνοδος: 125μ.

Μονοπάτι: 960μ.

Δασικός δρόμος: 3.7χλμ.

Άσφαλτος: 2.046μ.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΓΩΝΑ



1. Διαδρομή:

1. Κυκλική μήκους 6.706 m(1667 μίλια)
2. Ίδιο σημείο εκκίνησης- τερματισμού

2. "Μαντρί εκκίνησης":

1. Είναι μετρημένο, ώστε να φιλοξενήσει όλους τους συμμετέχοντες και παραμένει το ίδιο καθ' όλη την διάρκεια του αγώνα.
2. Όταν ηχήσει το κουδούνι, της εκκίνησης, οι συμμετέχοντες αθλητές πρέπει να βρίσκονται ήδη μέσα σε αυτό.

3. Εκκίνηση:

1. Κάθε ώρα δίνεται η εκκίνηση του κύκλου, μετά τις προειδοποιήσεις των 3 λεπτών πριν το άκουσμα του κουδουνιού, με χρονικό όριο ολοκλήρωσής του την μία ώρα(59':59" για την ακρίβεια)
2. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να ξεκινήσουν την ίδια ώρα, με το άκουσμα του τρίτου κουδουνιού

4. Κύκλος:

1. Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να βγουν εκτός διαδρομής κατά την διάρκεια του κύκλου, με εξαίρεση τους χώρους ξεκούρασης και για τον χρόνο που έχει απομείνει στον καθέναν, έως την επόμενη εκκίνηση.
2. Στην διαδρομή επιτρέπεται η κυκλοφορία μόνο των συμμετεχόντων. Δεν μπορούν να κυκλοφορούν ούτε οι συνοδοί, ούτε οι αθλητές που έχουν ολοκληρώσει ή εγκαταλείψει τον κύκλο.

3. Απαγορεύεται η προσωπική ιατρική βοήθεια κατά την διάρκεια του κύκλου. Οποιαδήποτε ανάγκη θα καλυφτεί από τους διασώστες της διοργάνωσης.
4. Απαγορεύεται οποιαδήποτε τεχνική βοήθεια, συμπεριλαμβανομένου και του μπατόν πεζοπορίας.
5. Συστήνεται οι πιο αργοί αθλητές, να παραχωρούν προτεραιότητα στους πιο γρήγορους.
5. **Χρονομέτρηση:**
 1. Η ηλεκτρονική χρονομέτρηση είναι προαιρετική. Ο κάθε κύκλος πρέπει να έχει ολοκληρωθεί εντός της ώρας για να θεωρηθεί ολοκληρωμένος(συμπεριλαμβάνεται και ο τελευταίος)
6. **Νικητής / Αποτελέσματα:**
 1. Νικητής είναι το τελευταίο άτομο που θα ολοκληρώσει έναν κύκλο μόνο του. Οι υπόλοιποι είναι "τεχνικά" DNF(δεν έχουν ολοκληρώσει).
 2. Ο κάθε συμμετέχοντας θα παραλάβει την συνολική απόσταση και αντίστοιχα τους κύκλους που ολοκλήρωσε.
 3. Εάν ο τελευταίος συμμετέχοντας δεν καταφέρει να ολοκληρώσει τον κύκλο μόνος του, δεν υπάρχει νικητής του αγώνα.
7. **Τερματισμός:**
 1. Ο τερματισμός είναι ανοιχτός... όσο αντέξουν οι συμμετέχοντες.



Προκήρυξη ΜακρακομιBack yardUltra

2026

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Στον αγώνα μπορούν να συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ- ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι εγγραφές πραγματοποιούνται μόνο ηλεκτρονικά πατώντας **ΕΔΩ** ή στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης www.makrakomibackyardultra.gr, με ημερομηνία έναρξης την 22 Μαΐου 2026 και λήξης την Τρίτη 22 Σεπτεμβρίου 2026 στις 23:59 μ.μ. και με όριο συμμετοχών 120 άτομα.

ή σκανάρεται τον παρακάτω QR κωδικό



Μετά το πέρας της προαναφερόμενης ημερομηνίας, ή τη συμπλήρωση του ορίου ατόμων, δεν θα πραγματοποιούνται εγγραφές. Το κόστος συμμετοχής του αγώνα ανέρχεται στα: 40€





Προκήρυξη ΜακρακομιBack yardUltra

2026

Για να ολοκληρωθεί η εγγραφή θα πρέπει εντός 3 ημερών από την ημερομηνία πραγματοποίησής της, να γίνει κατάθεση του αντιτίμου συμμετοχής στον παρακάτω λογαριασμό τραπεζής, όπου στο όνομα καταθέτη θα συμπληρωθεί το ονοματεπώνυμο του αθλητή και η ονομασία του αγώνα (π.χ. Όνομα Επώνυμο Μακρακομιbackyardultra). Τα έξοδα μεταφοράς, θα επιβαρύνουν τον καταθέτη:

Τράπεζα: Εθνική Τράπεζα Ελλάδας (ΕΤΕ)

Λογαριασμός: 754/00292548

IBAN: GR9501107540000075400292548

Δικαιούχος: ΕΠΟΣ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗΣ

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, ώστε να ενημερωθούν για τη διαδικασία ακύρωσης, μόνο μέχρι την καταληκτική ημερομηνία των εγγραφών (22/09/2026). Στην περίπτωση αυτή, η διοργάνωση θα επιστρέψει το ποσό της εγγραφής στον αθλητή. Μετά το πέρας της συγκεκριμένης ημερομηνίας καμία επιστροφή δεν είναι εφικτή.

Η διοργάνωση δύναται να ακυρώσει ή να αναβάλει 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 του αγώνα με υπαιτιότητα της διοργάνωσης, τα χρήματα των εγγραφών θα επιστραφούν στους αθλητές.

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 και ασθενοφόρο.

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

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.



Προκήρυξη ΜακρακομιBack yardUltra

2026

ΕΠΑΘΛΑ

Για τους τρεις τελευταίους νικητές άνδρες & γυναίκες, θα υπάρχει αναμνηστικό τερματισμού. Σε όλους τους αθλητές που θα εγκαταλείψουν τον αγώνα, θα δοθεί αναμνηστικό μετάλλιο.

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 Μακρακώμης, και θα είναι ανοιχτή:

- Παρασκευή 02 Οκτωβρίου 2026 από τις 17:00 έως 20:00.
- Σάββατο 03 Οκτωβρίου 2026 από 07:00 έως 08:00.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

□ Τηλέφωνα

Ελένη Συλεούνη: 6977946780

Γιάννης Λάμπρου: 6979115219(υπεύθυνος διαδρομής)

□ E-mail:

makrakomibackyardultra@gmail.com

□ Site:

<https://makrakomibackyardultra.gr/>





Προκήρυξη ΜακράκομιBack yardUltra

2026

□ Social Media:

- Facebook Profile: [Makrakomi BackyardUltra](#)
- Facebook Page: [Makrakomi Backyard Ultra](#)
- Instagram Profile: [makrakomibackyardultra](#)

