



ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑ MOUNTAIN RUN 2026

Με στόχο την ανάδειξη και προβολή του φυσικού και πολιτιστικού περιβάλλοντος της περιοχής, ο Ορειβατικός Σύλλογος Καλαμάτας διοργανώνει την **Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου 2026** τον τρίτο αγώνα ορεινού τρεξίματος «**Kalamata Mountain Run**», στο όρος Καλάθι, στις παρυφές του Ταΰγετου.

Το **Kalamata Mountain Run** ενώνει τη θάλασσα με το βουνό και την Καλαμάτα με τον Ταΰγετο. Τόπος διεξαγωγής είναι το όρος Καλάθι, ύψους 1.340 μ., που βρίσκεται δίπλα στην Καλαμάτα, ξεκινά δυτικά από τη θάλασσα και ενώνεται ανατολικά με τον Ταΰγετο. Η διαδρομή φτάνει σε μέγιστο υψόμετρο 1.215 μ.

Γιατί πρέπει να τρέξεις στο Kalamata Mountain Run;

1. Γιατί ξεκινάς και τερματίζεις δίπλα στη θάλασσα, στην πανέμορφη παραλία της Καλαμάτας.
2. Γιατί ανεβαίνεις από το επίπεδο της θάλασσας μέχρι τα ορεινά μονοπάτια του Καλαθιού, σε μια μοναδική διαδρομή «Sea to Mountain».
3. Γιατί απολαμβάνεις εντυπωσιακή θέα στον Μεσσηνιακό Κόλπο και στις κορυφές του Ταΰγετου.
4. Γιατί διασχίζεις τους παραδοσιακούς οικισμούς της Κάτω και Άνω Βέργας, με την ιδιαίτερη πέτρινη αρχιτεκτονική τους.
5. Γιατί τρέχεις μέσα από τον μυστηριώδη «Κρατήρα», ένα από τα πιο ξεχωριστά φυσικά αξιοθέατα της περιοχής.
6. Γιατί ανακαλύπτεις ένα βουνό γεμάτο εναλλαγές τοπίου, από ελαιώνες και δάση μέχρι αλπικά λιβάδια και πέτρινες αψίδες.
7. Γιατί το Kalamata Mountain Run δεν είναι απλώς ένας αγώνας. Είναι μια εμπειρία που συνδέει τη θάλασσα με το βουνό και την Καλαμάτα με τον Ταΰγετο.

ΑΓΩΝΑΣ «Kalathi Trail 25k»

Ο αγώνας «Kalathi Trail» απόστασης 25 χλμ με θετική υψομετρική τα 1.474 μ., ξεκινάει από το επίπεδο της θάλασσας και φτάνει μέχρι τα 1.215 μέτρα. Πρόκειται για μια διαδρομή απαιτητική, με μαγευτική θέα η οποία κινείται στο μεγαλύτερο τμήμα των μονοπατιών του βουνού. Απευθύνεται σε καλά προπονημένους δρομείς, με ανάλογη εμπειρία ορεινών αγώνων.

Ημερομηνία Διεξαγωγής: Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου 2026

Διαδρομή : Δύσκολη, τεχνική

Αφεταιρία/Τερματισμός: Παραλία Καλαμάτας

Ώρα εκκίνησης: 9:00 π.μ.









Έγκυρο όριο τερματισμού: 6:30 ώρες, στις 15:30.

Λήξη εγγραφών: 15/09/2026

Την διαδρομή του αγώνα μπορείτε να την κατεβάσετε από τον ιστότοπο του αγώνα:

<https://eoskal.gr/kmr/>

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΑ

ΚΑΛΑΘΙ (25 Km - 1474m Υψομετρική)								
A/A	ΘΕΣΗ	ΥΨΟΜΕΤΡΟ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΧΛΜ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΘΕΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ	ΜΕΡΙΚΗ ΧΛΜ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΜΕΡΙΚΗ ΘΕΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ	ΜΕΡΙΚΗ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ
1	 ΠΑΡΑΛΙΑ BARREIRA	0 m	0 Km	0 m	0 Km	0 m	0 m	0 m
2	 ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ	260 m	3,37 Km	275 m	3,37 Km	275 m	45 m	45 m
3	 ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ	810 m	6,26 Km	824 m	2,89 Km	549 m	45 m	0 m
4	 ΕΞΟΔΟΣ ΔΙΑΣΕΛΟ	1215 m	8,33 Km	1232 m	2,07 Km	408 m	45 m	0 m
5	 ΚΡΑΤΗΡΑΣ CHEK POINT	1110 m	12,25 Km	1371 m	3,92 Km	139 m	320 m	275 m
6	 ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ	810 m	18,74 Km	1429 m	6,49 Km	58 m	650 m	330 m
7	 ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ	260 m	21,63 Km	1429 m	2,89 Km	0 m	1300 m	550 m
8	 ΠΑΡΑΛΙΑ BARREIRA	0 m	25,00 Km	1474 m	3,37 Km	45 m	1575 m	274 m

ΣΤΑΘΜΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ - ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Α/Α	ΘΕΣΗ ΣΤΑΘΜΩΝ	ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΥΨΟΜΕΤΡΟ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΧΛΜ ΑΠΟΣΤΑΣΗ
1	 ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	-	0 m	0 Km
2	 ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ <i>και για τους δύο αγώνες</i>	 Υδροδοσία	260 m	3,37 Km
3	 ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ	   Υδροδοσία, ισοτονικά, αλμυρά	810 m	6,26 Km
4	 ΕΞΟΔΟΣ ΔΙΑΣΕΛΟ	   Υδροδοσία, ισοτονικά, αλμυρά	1.215 m	8,33 Km
5	 ΚΡΑΤΗΡΑΣ (Checkpoint)	   Υδροδοσία, ισοτονικά, αλμυρά	1.110 m	12,25 Km
6	 ΑΝΩ ΒΕΡΓΑ	   Υδροδοσία, ισοτονικά, αλμυρά	810 m	18,74 Km
7	 ΠΛΑΤΕΙΑ ΚΑΤΩ ΒΕΡΓΑΣ <i>και για τους δύο αγώνες</i>	 Υδροδοσία	260 m	21,63 Km
8	 ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	-	0 m	25,00 Km

ΑΓΩΝΑΣ «Verga Race 9k»

Ο αγώνας «Verga Race απόστασης 9 χλμ με θετική υψομετρική τα 442 μ. απευθύνεται σε όλους και θεωρείται ιδανική για την εισαγωγή σε ορεινό αγώνα.

Ημερομηνία Διεξαγωγής: Κυριακή 20 Σεπτεμβρίου 2026

Διαδρομή: Μέτρια

Αφετηρία/Τερματισμός: Παραλία Καλαμάτας.

Ώρα εκκίνησης: 9:30 π.μ.

Έγκυρο όριο τερματισμού (2,5 ώρες), στις 12:00μμ.

Λήξη εγγραφών: 15/09/2026

Ένας (1) σταθμός, Υποστήριξης-Τροφοδοσίας στη πλατεία Κάτω Βέργας στα 3,4 χλμ. (νερό).

Την διαδρομή του αγώνα μπορείτε να την κατεβάσετε από τον ιστότοπο του αγώνα:

<https://eoskal.gr/kmr/>

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ & ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους. Για κάτω των 18 ετών ζητείται Υπεύθυνη Δήλωση από τον γονέα ή κηδεμόνα.

ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

1. Εγγραφές πραγματοποιούνται από το σύνδεσμο <https://www.athletin.gr/events/70>
2. Θα υπάρχουν περιορισμένες εγγραφές την ημέρα του αγώνα.

ΑΝΤΙΤΙΜΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Αγώνας	Δικαίωμα Συμμετοχής
 Verga Race 9k	10,00 €
 Kalathi Trail 25k	25,00 €

Το Πακέτο Συμμετοχής για τον αγώνα Verga Race 9k περιλαμβάνει:

- Αναμνηστικό μπλουζάκι του αγώνα.
- Τσάντα πλάτης του αγώνα.
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση με chip.
- Αριθμό Συμμετοχής δρομέα.
- Συλλεκτικό αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού.
- Υδροδοσία.
- Ιατρικές υπηρεσίες.
- Δωρεάν φωτογραφικό υλικό του αγώνα σε ηλεκτρονική μορφή.

Το Πακέτο Συμμετοχής για τον αγώνα Kalathi Trail 25k περιλαμβάνει επιπλέον:

- Καπέλο αγώνα (dryfit)
- Ενεργειακή τροφοδοσία διαδρομής.
- Ελαφρύ γεύμα στον τερματισμό.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Οι διοργανωτές δεν έχουν καμία ευθύνη για ότι συμβεί σχετικά με θέματα ΥΓΕΙΑΣ και οφείλεται σε έλλειψη προληπτικού ιατρικού ελέγχου. Επίσης δε φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν ατύχημα που προκύψει κατά τη διεξαγωγή των αγώνων. Από τους διοργανωτές δεν θα ζητηθούν ιατρικές βεβαιώσεις για κανένα αθλητή, αφού όλοι οι συμμετέχοντες αγωνίζονται με δική τους αποκλειστική ευθύνη και είναι υποχρεωμένοι να προβαίνουν τακτικά σε ιατρικό προληπτικό έλεγχο, ώστε να ελέγχουν την κατάσταση της υγείας τους. Οι διοργανωτές θα έχουν πάρει όλα τα δυνατά μέτρα ιατρικής βοήθειας προκειμένου οι αθλητές να είναι ασφαλείς. Για το λόγο αυτό θα υπάρχουν στη διαδρομή του αγώνα, ομάδες διάσωσης, εθελοντές, γιατροί, καθώς και ασθενοφόρα, παρέχοντας πρώτες βοήθειες και επικοινωνώντας με τους υπεύθυνους της υγειονομικής κάλυψης των αγώνων.

ΚΑΙΡΟΣ

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών (πυκνή ομίχλη, δυνατή βροχή, χιονόπτωση ή καταιγίδες), οι διοργανωτές διατηρούν το δικαίωμα να κάνουν αλλαγές της τελευταίας στιγμής, ακόμη και κατά τη διάρκεια του αγώνα, στη διαδρομή του αγώνα, προκειμένου να εξαιρεθούν πιθανοί κίνδυνοι ή συνθήκες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν δυσκολίες για τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες θα ενημερώνονται από τους διοργανωτές για τυχόν αλλαγές. Οι διοργανωτές διατηρούν επίσης το δικαίωμα να διακόψουν ή να ακυρώσουν τον αγώνα εάν οι

καιρικές συνθήκες είναι τέτοιες που θέτουν σε κίνδυνο αθλητές, προσωπικό, εθελοντές, διασωστικές και ιατρικές ομάδες.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Υποχρεούνται να τρέχουν σε ημιαυτόνομη λειτουργία και πρέπει να έχουν μαζί τους τουλάχιστον 0.5 λίτρα υγρού (νερό, ισοτονικό) στο δικό τους παγούρι για να φτάσουν στον επόμενο σταθμό τροφοδοσίας.
- Θεωρείται απαραίτητη η χρήση παπουτσιών ορεινού τρεξίματος λόγω του δύσκολου τερέν στον αγώνα των 25 χλμ
- Συστήνεται επίσης να έχουν αδιάβροχο ή αντιανεμικό, καπέλο ή σκούφο, γάντια, τηλέφωνο, μπατόν.
- Η εγκατάλειψη εξοπλισμού κατά μήκος της διαδρομής στα σημεία σταθμών γίνεται με ευθύνη του αθλητή-τριας.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Η διοργάνωση εφαρμόζει πολιτική περιορισμού πλαστικών απορριμμάτων. Στους σταθμούς δεν θα παρέχονται πλαστικά ποτήρια και οι αθλητές οφείλουν να χρησιμοποιούν το δικό τους παγούρι ή κύπελλο.

ΧΑΡΤΕΣ και GPX

- Οι διαδρομές είναι πλήρως σηματοδοτημένες και διαθέσιμες σε μορφή GPX από την ιστοσελίδα της διοργάνωσης.
- Η σήμανση αποτελείται από κορδέλες, πινακίδες κατεύθυνσης και χρώμα σε βράχους ή έδαφος όπου απαιτείται.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όλοι οι συμμετέχοντες δρομείς, θα πρέπει να φορούν το αριθμό (bib) χρονομέτρησης που υποδηλώνει στο ηλεκτρονικό σύστημα την ταυτότητα του αθλητή και παραλαμβάνουν μαζί με τον αριθμό συμμετοχής τους από την γραμματεία του αγώνα.

Θα υπάρχουν ζώνες ηλεκτρονικού ελέγχου και χρονομέτρησης για την καταγραφή των ενδιάμεσων χρόνων στο 4,5km (αναστροφή Verga race) στο 13km και 20,5km .

Μόνο οι αθλητές οι οποίοι: α) συμμετέχουν στον αγώνα έγκυρα, β) παρουσιάζουν ένδειξη χρόνου στις ζώνη ηλεκτρονικού ελέγχου, γ) τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου ολοκλήρωσης του αγώνα και (δ) τηρούν τους κανονισμούς θα περιληφθούν στα τελικά αποτελέσματα όπου ανακοινώνεται η τελική επίδοση και οι ενδιάμεσοι χρόνοι τους.

Εισερχόμενοι στον χώρο του τερματισμού, οι αθλητές ακολουθούν την πορεία που υποδεικνύεται από την οργανωτική επιτροπή και τους εθελοντές. Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή στον αγώνα δρομέων χωρίς αριθμό συμμετοχής, η είσοδός τους στο τερματισμό θα εμποδίζεται.

Τα αποτελέσματα θα μεταδίδονται Live από το <https://ftt.gr>, όπου οι τερματίζοντες με το bib χρονομέτρησης θα έχουν άμεσα τη δυνατότητα να δουν την επίδοσή τους. Άμεση θα είναι και η έκδοση αναμνηστικού διπλώματος, αφού οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να «κατεβάσουν» στο κινητό τους το αναμνηστικό δίπλωμα αμέσως μετά τον τερματισμό τους, να το ανεβάσουν σε Facebook, Instagram, Twitter και μοιραστούν με τους φίλους και συγγενείς τη χαρά του τερματισμού.

ΣΗΜΕΙΟ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΑΡΙΘΜΩΝ – ΠΑΚΕΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Τον αριθμό (bib) του αγώνα και το τεχνικό t-shirt θα παραλαμβάνεται στη γραμματεία (BARREIRA BEACH BAR).
- Την ημέρα του αγώνα, η γραμματεία θα λειτουργεί από 8:00 έως 8:45 π.μ. για τον αγώνα "Kalathi Trail" και από 8:45 έως 9:15 π.μ. για τον αγώνα "Verga Race".»
- Θα υπάρχει γραμματεία την προηγούμενη του αγώνα από 12.00 έως 19.00 στον χώρο εκκίνησης του αγώνα Barreira Beach Bar).
- Τεχνική ενημέρωση των αγώνων 15 λεπτά πριν την εκκίνηση κάθε αγώνα.

Σημαντική ενημέρωση σχετικά με τα τεχνικά tshirts:

- Η διοργάνωση εγγυάται την παροχή τεχνικού t-shirt μόνο στους συμμετέχοντες που θα ολοκληρώσουν την ηλεκτρονική εγγραφή τους έως την καταληκτική ημερομηνία εγγραφών.
- Για εγγραφές που θα πραγματοποιηθούν την ημέρα του αγώνα, η παραλαβή τεχνικού t-shirt δεν μπορεί να διασφαλιστεί και θα εξαρτηθεί από τη διαθεσιμότητα των διαθέσιμων μεγεθών και αποθεμάτων της διοργάνωσης.

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ – ΕΠΑΘΛΑ – ΠΑΡΟΧΕΣ

- Θα βραβευτούν οι 3 πρώτοι νικητές και 3 πρώτες νικήτριες της γενικής κατάταξης του αγώνα του «Kalathi Trail 25k» καθώς για τον ίδιο αγώνα απονομή ηλικιακών κατηγοριών 40-49 και 50+ (εφόσον υπάρχουν τουλάχιστον 5 συμμετοχές σε κάθε κατηγορία.)
- Οι 3 πρώτοι νικητές της γενικής ανδρών-γυναικών δεν θα υπολογίζονται και στις ηλικιακές κατηγορίες.
- Για το «Verga Race 9k» θα βραβευτούν οι 3 πρώτοι νικητές και 3 πρώτες νικήτριες της γενικής κατάταξης.

Οι 3 πρώτοι νικητές και νικήτριες του Kalathi Trail 2026 θα έχουν τη δυνατότητα να λάβουν μέρος στο Kalathi Trail 2027 δωρεάν.

ΜΕΓΙΣΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ. ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Ο μέγιστος επιτρεπόμενος χρόνος για να φτάσει αθλητής/αθλήτρια στη γραμμή τερματισμού είναι 7,5 ώρες για τον αγώνα «Kalathi Trail 25k» και 2,5 ώρες για τον αγώνα «Verga Race 9k». Η «σκούπα» θα ακολουθεί τον τελευταίο δρομέα, προκειμένου να βοηθήσει τους αθλητές που εγκαταλείπουν από τον αγώνα και να εξασφαλίσει βοήθεια για όποιον τραυματιστεί ή χρειάζεται βοήθεια. Σε περίπτωση εγκατάλειψης ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να παραδώσει τον αριθμό (bib) στον υπεύθυνο του σταθμού είτε στην «σκούπα».

ΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

1. Όσοι θέλετε μπορείτε να τοποθετήσετε τα προσωπικά σας αντικείμενα και το ρουχισμό σας ειδικό χώρο που θα σας υποδειχθεί .
2. Κολλήστε το αυτοκόλλητο με τον αριθμό σας πάνω στην τσάντα, η οποία πρέπει να είναι καλά κλεισμένη και να μην περιέχει αντικείμενα αξίας. Η διοργάνωση δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση απώλειας της.
3. Αφού τερματίσετε, θα παραλάβετε τον ρουχισμό σας με την επίδειξη του αριθμού συμμετοχής σας.

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Με την εγγραφή τους οι συμμετέχοντες αποδέχονται την επεξεργασία των προσωπικών τους δεδομένων αποκλειστικά για τις ανάγκες της διοργάνωσης, σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Δεδομένων (GDPR).

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης: <https://eoskal.gr/kmr>, στο e-mail: kalamatamountainrun@gmail.com και στο τηλ. 6942233010.

ΤΡΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΚΗΡΥΞΗΣ

Η διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης της παρούσας προκήρυξης, ενημερώνοντας για οποιαδήποτε μεταβολή.

Η Οργανωτική Επιτροπή