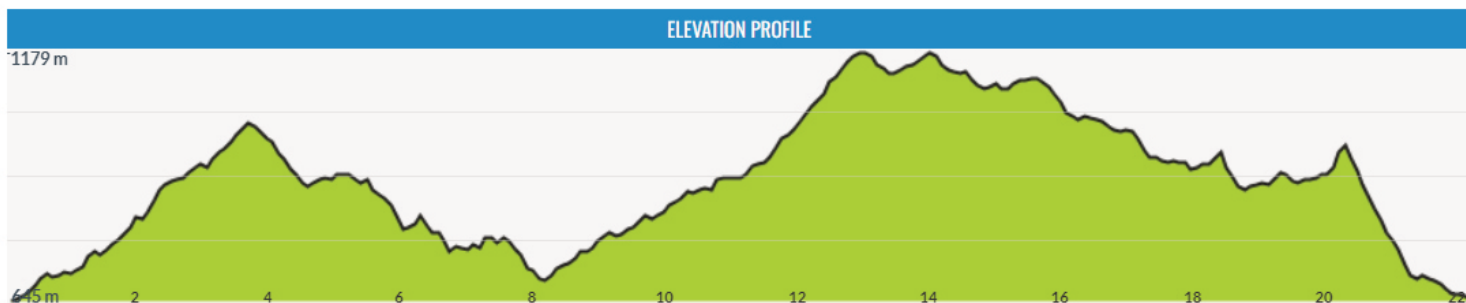


22km Route

1420m +

<https://www.plotaroute.com/route/2481783>



*English Text Follows

Περιγραφή Διαδρομής 21 km

Η αφετηρία του αγώνα βρίσκεται στην **κεντρική πλατεία του Κάμπου**. Η εκκίνηση των 21 km δίνεται στις **09:15**, με **νοτιοανατολική κατεύθυνση** και **ανηφορική κλίση**.

Στα πρώτα **1.700 μέτρα**, η διαδρομή διασχίζει το χωριό με κατεύθυνση το **Μουσείο Λασικής Κληρονομιάς Κάμπου**. Στη συνέχεια, οι δρομείς μπαίνουν σε μονοπάτι μέσα στο δάσος, ακολουθώντας πορεία προς τη **Μούττη της Παπαθικιάς**.

Λίγο πριν τη Μούττη της Παπαθικιάς, στο **3,3 km**, η διαδρομή στρίβει σε μικρό **κατηφορικό μονοπάτι**, το οποίο οδηγεί στο **Σελλάδιν του Πέτρου**, όπου βρίσκεται και ο **1ος σταθμός ανεφοδιασμού (5 km)**.

Από το Σελλάδιν του Πέτρου, στρίβουμε αριστερά σε ασφαλτό με κατεύθυνση την **Παναγία του Κύκκου** και μετά από περίπου **200 μέτρα**, με νέα αριστερή στροφή, μπαίνουμε σε **καινούργιο κυρίως κατηφορικό μονοπάτι**, με μικρές εναλλαγές ανηφόρας. Κατά μήκος του συναντάμε διαδοχικά:

- το **Σελλάδιν του Τάμπουλα**
- το **Αρκάτζιην του Χ΄ Κωστή**
- και καταλήγουμε στην περιοχή **Γναφκειόν** στο **7,5 km**

Από το σημείο αυτό ξεκινά νέα **ανηφορική διαδρομή** προς τη **Μονή της Παναγίας του Κύκκου**. Ακολουθούμε πλατύ μονοπάτι με κατεύθυνση το **Σελλάδιν του Καμιναρκότη**, όπου στο **10,5 km** συναντάμε τον **2ο σταθμό ανεφοδιασμού**.

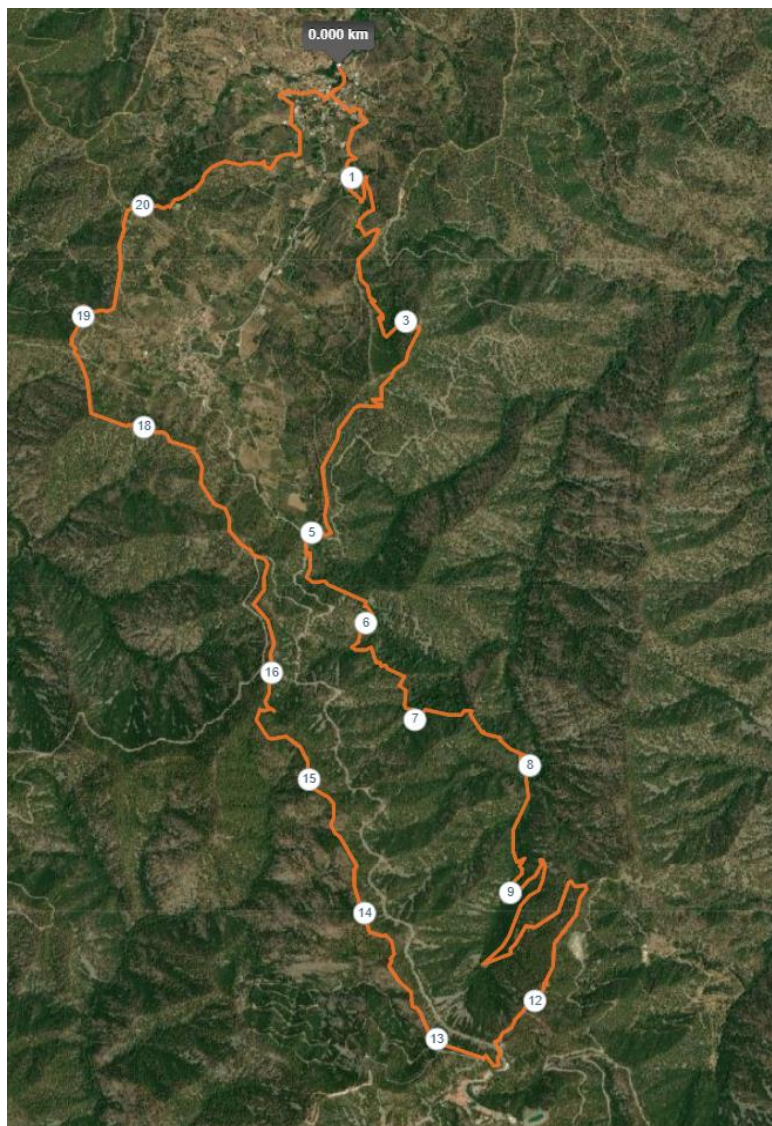
Στη συνέχεια, διασχίζουμε περίπου **1.000 μέτρα χωματόδρομο** και με δεξιά στροφή μπαίνουμε στο **μονοπάτι του Καμιναρκότη**, ένα από τα πιο **δύσκολα ανηφορικά κομμάτια** της διαδρομής, που οδηγεί προς τον ασφαλτόδρομο της Παναγίας του Κύκκου. Διασχίζουμε κάθετα τον δρόμο στην περιοχή **Δουαλάρμη**, και το τέλος της ανηφόρας μας βρίσκεται στα **ντεπόζιτα νερού του μοναστηριού**, όπου βρίσκεται ο **3ος σταθμός ανεφοδιασμού στο 13ο χιλιόμετρο**.

Με **δυτική κατεύθυνση**, μπαίνουμε στην **Καμηλόστρατα** και κινούμαστε προς το χωριό της **Τσακίστρας**, περνώντας από:

- τη **Μούττη του Πλακιού**
- το **Σελλάδιν της Ππουφούς**

Η Καμηλόστρατα συνεχίζει και μετονομάζεται σε **μονοπάτι Αντρουκλίες**. Με το τέλος του μονοπατιού, κατευθυνόμαστε από το **Σελλάδιν της Τσακίστρας** προς το **Σελλάδιν του Κокκινόκρεμμο** και ανεβαίνουμε προς τον **Προφήτη Ηλία**, όπου βρίσκεται ο **4ος και τελευταίος σταθμός ανεφοδιασμού**, καθώς και το **τελευταίο ανηφορικό τμήμα** του αγώνα.

Μετά τον Προφήτη Ηλία, η διαδρομή ακολουθεί **μικρό τεχνικό κατηφορικό μονοπάτι** που οδηγεί πίσω στο χωριό του Κάμπου. Στα τελευταία **900 μέτρα**, οι δρομείς διασχίζουν τους δρόμους του χωριού για να καταλήξουν στην **κεντρική πλατεία**, όπου βρίσκεται ο **τερματισμός**.



Ο αγώνας θεωρείται αρκετά απαιτητικός και δύσκολος και περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία ενός αγώνα βουνού.

Άτομα με οποιαδήποτε μορφή υψοφοβίας ή εντελώς αρχάριοι δεν πρέπει να διαγωνιστούν.

Απαγορεύεται να συμμετάσχουν άτομα κάτω των 18 ετών.

Η χρήση μπατών πεζοπορίας δεν συστήνεται όμως επιτρέπεται μετά τον πρώτο σταθμό ανεφοδιασμού στο 4 χλμ.

Παπούτσια ορεινού τρεξίματος είναι υποχρεωτικά.

Η σήμανση έγινε με πορτοκαλί κορδέλα και λευκές ταμπέλες με πορτοκαλί βέλη με το λογότυπο της διοργάνωσης.

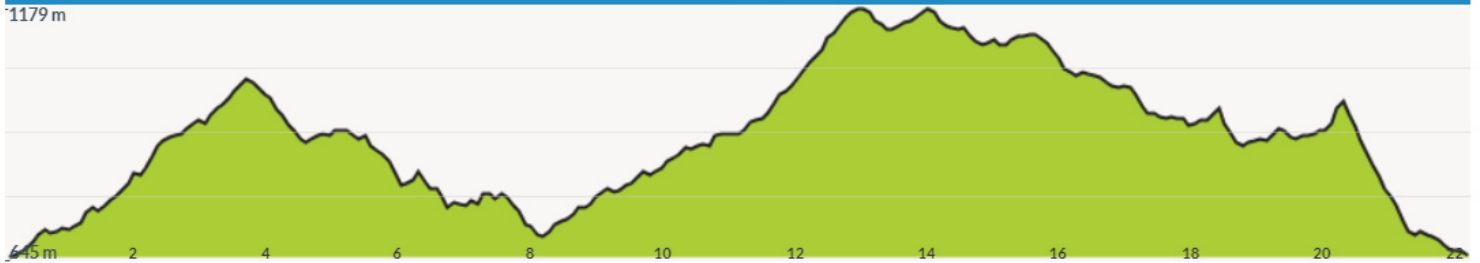


22km Route

1420m +

<https://www.plotaroute.com/route/2481783>

ELEVATION PROFILE



21 km Course Description

The race starts from the central square of Kambos village.

The 21 km race begins at 09:15, heading in a south-eastern direction with an uphill gradient.

During the first 1.7 km, the route passes through the village towards the Kambos Forest Heritage Museum. Runners then enter a forest trail leading towards Moutti tis Papatkias.

Shortly before reaching Moutti tis Papatkias, at 3.3 km, the course turns onto a short downhill single trail, which leads to Selladin tou Petrou, where the 1st aid station is located at 5 km.

From Selladin tou Petrou, the route turns left onto asphalt in the direction of Panagia tou Kykkou. After approximately 200 meters, it turns left again onto a newly opened, mainly downhill trail with short uphill sections. Along this trail, runners pass:

Selladin tou Tampoula

Arkatziin tou H' Kostis

The trail ends at the Gnafkeion area at 7.5 km, where the course turns uphill towards Panagia tou Kykkou Monastery. A wide trail leads to Selladin tou Kaminarkotis, where runners reach the 2nd aid station at 10.5 km.

After crossing approximately 1 km of dirt road, the route turns right onto the Kaminarkotis trail, featuring a steep and demanding uphill climb towards the asphalt road of Panagia tou Kykkou. The course crosses the road perpendicularly at the Dylarmin area, and the climb ends at the monastery water reservoirs, where the 3rd aid station is located at 13 km.

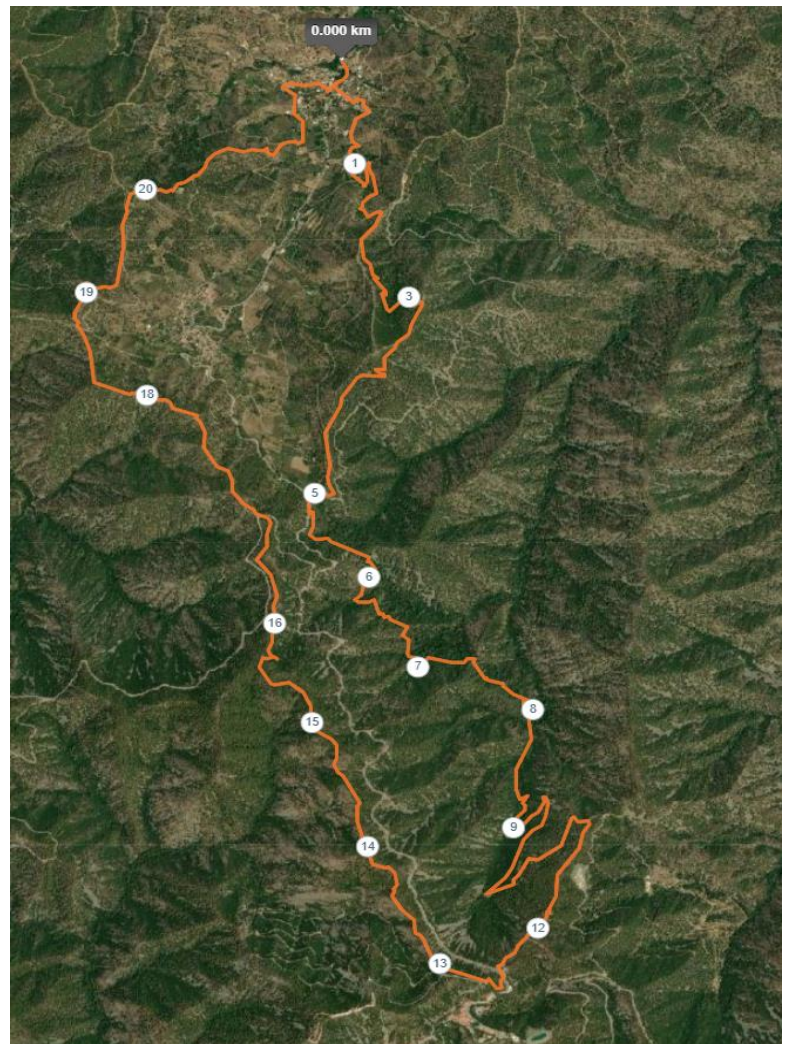
Heading west, runners enter Kamilostrata, moving towards the village of Tsakistra, passing:

Moutti tou Plakiou

Selladin tis Ppoufous

Kamilostrata continues and becomes the Androuklies trail. At the end of the trail, the route passes through Selladin tis Tsakistras, continues to Selladin tou Kokkinokremmou, and climbs towards Prophet Elias, where the 4th and final aid station is located, as well as the last major climb of the race.

After Prophet Elias, runners descend via a short technical downhill trail back to Kambos village. The final 900 meters follow the village roads, leading to the central square and the finish line.



The race is considered demanding and includes all the elements of a mountain race.

People with any form of acrophobia should not compete.

Persons under the age of 18 are not allowed to participate.

The use of Batons (walking sticks) is not allowed.

Mountain running shoes are mandatory.

Route marking was done using orange tapes and white signs with orange arrows with the organization's logo