

# 17<sup>ο</sup> ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ

25 - 26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026

## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Αθλητικός Σύλλογος Αμφίκλειας «Ο Διόνυσος» προκηρύσσει τους Ορεινούς Αγώνες «**Μονοπάτι Παρνασσού 2026**». Το διήμερο πρόγραμμα των αγώνων περιλαμβάνει συνολικά 7 αγώνες:

### Σάββατο 25 Απριλίου 2026

Θα διεξαχθούν 4 αγώνες στους δρόμους της Αμφίκλειας και θα ακολουθήσει **Pasta Party**:

**A)** 18:00 : 3 Παιδικοί αγώνες: 700 μ, 900 μ, 1 μίλι (1,6 χλμ)

**B)** 18:40 : “Αμφίκλεια City Trail” - 4 χλμ

**Γ)** 21:00 : Pasta party με την γνωστή περιποίηση από [tomanitari.gr](http://tomanitari.gr)

### Κυριακή 26 Απριλίου 2026

Θα διεξαχθούν 3 ορεινοί αγώνες:

1. 09:15 : “Μικρό Μονοπάτι Παρνασσού” - 12 χλμ

2. 10:00 : “Μονοπάτι Παρνασσού” - 25 χλμ

3. 10:15 : “Μονοπάτι Αμφίκλειας” - 6 χλμ

**Εκκίνηση και Τερματισμός όλων των Αγώνων:** Πλατεία 25<sup>ης</sup> Μαρτίου Αμφίκλειας

**Γραμματεία των Αγώνων:** Πλατεία 25<sup>ης</sup> Μαρτίου Αμφίκλειας, στο Αίθριο του Πολιτιστικού Κέντρου

**Δηλώσεις Συμμετοχής: 24 Φεβρουαρίου 2026 – 24 Απριλίου 2026 15:00**

Για όλους τους αγώνες, εγγραφές γίνονται **ΜΟΝΟ** μέσω της ακόλουθης ιστοσελίδας: <https://raceid.com/el/races/14630/about>

- Κατεβάζοντας την εφαρμογή θα λαμβάνετε εξατομικευμένη ενημέρωση για τον αγώνα της επιλογής σας όπως και τα νέα της διοργάνωσης.
- Σε περίπτωση εξάντλησης του μέγιστου αριθμού συμμετοχών σε κάποιον από τους αγώνες, η σειρά προτεραιότητας καθορίζεται από την ημερομηνία και ώρα ολοκλήρωσης της εγγραφής.
- Προσωποποιημένο BIB θα λάβουν μόνο όσοι-ες ολοκληρώσουν την εγγραφή τους ως τις 15/4/2026 15:00.
- Ακύρωση εγγραφής μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο ως τις 24 Μαρτίου 2026, σύμφωνα με τους όρους και τις χρεώσεις της εταιρείας εγγραφών (η διοργάνωση δεν ευθύνεται για αυτές).

**Παράδοση Πακέτων Συμμετοχής:** Η παράδοση των πακέτων συμμετοχής θα γίνεται από την Γραμματεία των αγώνων με την επίδειξη της ηλεκτρονικής εγγραφής των δρομέων ή εγγράφου ταυτοπροσωπίας τους:

- **3 Παιδικοί αγώνες Σαββάτου:** Σάββατο 25/4/2026, 16:00 – 17:30
- **“Αμφίκλεια City Trail” :** Σάββατο 25/4/2026, 16:00 – 18:15
- **3 Ορεινοί αγώνες Κυριακής :** Σάββατο 25/4/2026, 18:30 – 20:30 και Κυριακή 26/4/2026, 07:00 – 09:00

**Ιατρικός Έλεγχος:** Οι δρομείς πρέπει με δική τους (οι άνω των 18 ετών) ή των γονέων τους (οι κάτω των 18 ετών) πρωτοβουλία να έχουν πρόσφατα υποβληθεί σε κατάλληλες **ιατρικές εξετάσεις**, να έχουν εξεταστεί από ιατρό κατάλληλης ειδικότητας, ο οποίος να επιτρέπει τη συμμετοχή τους στον αγώνα, **μετέχουν δε με δική τους (οι άνω των 18 ετών) ή των γονέων τους (οι κάτω των 18 ετών) ευθύνη στους αγώνες.**

**Ασφάλιση Δρομέων:** Συμμετέχουν με δική τους ασφαλιστική κάλυψη.

**Χρονικά Όρια Τερματισμού - Αποκλεισμού:** Οι δρομείς πρέπει να σεβαστούν τα χρονικά όρια έγκυρου τερματισμού – αποκλεισμού σε όποιους αγώνες υπάρχουν. Δρομείς που φθάνουν στα σημεία αποκλεισμού μετά το αντίστοιχο χρονικό όριο ή δηλώνουν επιθυμία να εγκαταλείψουν τον αγώνα, θα πρέπει να παραδώσουν τον αριθμό τους στον υπεύθυνο ενός σταθμού τροφοδοσίας αγώνα, να συμπληρώσουν το έντυπο εγκατάλειψης που θα τους δοθεί και να μετακινηθούν στον τερματισμό με αυτοκίνητο της διοργάνωσης (όπου υπάρχει η δυνατότητα) ή να συνεχίσουν στη διαδρομή του αγώνα αποκλειστικά με δική τους ευθύνη.

**Έπαθλα:** **Κύπελλα** λαμβάνουν οι 3 πρώτοι/ες των γενικών κατηγοριών και οι πρώτοι/ες των ηλικιακών κατηγοριών. **Μετάλλια** λαμβάνουν (χρυσό, αργυρό, χάλκινο) οι 3 πρώτοι/ες όλων των κατηγοριών και αναμνηστικά όλοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες. Οι 3 πρώτοι/ες των γενικών κατηγοριών δεν θα βραβευτούν ξανά και στις ηλικιακές κατηγορίες!

**Προστασία του Περιβάλλοντος:** Ο αγώνας κινείται σε περιβάλλον ευαίσθητο στην ανθρώπινη παρέμβαση και πρέπει οι δρομείς να δείξουν ιδιαίτερη προσοχή για την προστασία του! Είναι υποχρεωμένοι να μεταφέρουν **δοχείο υδροδοσίας με το οποίο θα τροφοδοτούνται στους σταθμούς, καθώς, για οικολογικούς λόγους, δεν θα γίνει χρήση πλαστικών ποτηριών στους σταθμούς για νερό και ισοτονικό.** Οι διοργανωτές θα φροντίσουν να υπάρχουν στους σταθμούς υποστήριξης και μετά από αυτούς, στην πορεία των δρομέων, σημεία απόθεσης σκουπιδιών καθώς και για τον καθαρισμό της διαδρομής μετά τον αγώνα. Οι δρομείς έχουν την υποχρέωση να μην ρυπαίνουν και να αποφεύγουν ενέργειες που υποβαθμίζουν με οποιοδήποτε τρόπο το περιβάλλον! Η οργανωτική επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να αποκλείσει από τον αγώνα δρομέα που επιβάρυνετο περιβάλλον ή επέδειξε αντιαθλητική συμπεριφορά.

## **Αγώνες στην Αμφίκλεια - Σάββατο 25 Απριλίου 2026**

### **Παιδικοί Αγώνες Αμφίκλειας – Εκκίνηση: 18:00**

- α) 700 μέτρα για παιδιά Α-Β-Γ Δημοτ. (γεν. 2017, 2018, 2019)**
- β) 900 μέτρα για παιδιά Δ-Ε-ΣΤ Δημοτ. (γεν. 2014, 2015, 2016)**
- γ) 1 μίλι (1,6χλμ) για παιδιά Α-Β-Γ Γυμν. (γεν. 2011, 2012, 2013)**

**Χαρακτηριστικά Αγώνων:** Οι Παιδικοί αγώνες διεξάγονται μεταξύ 18:00 και 18:30 μέσα στους δρόμους της Αμφίκλειας, σε μέρος της διαδρομής του «Αμφίκλεια City Trail», με ανηφορικά & κατηφορικά κομμάτια, **χωρίς κόστος συμμετοχής.**

**Παροχές:** **μπλουζάκι, φρούτο και νερό στον τερματισμό, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, παροχή Α΄ βοηθειών – ιατρός, μετάλλιο, συμμετοχή στο Pasta Party**

## “Αμφίκλεια City Trail” 4 χλμ – Εκκίνηση: 18:40

**Χαρακτηριστικά αγώνα:** Ο αγώνας διεξάγεται σε πλακόστρωτους δρόμους και στενά σοκάκια του Παραδοσιακού Οικισμού της Αμφίκλειας, που θα σας οδηγήσουν σε παραδοσιακές βρύσες, πετρόχτιστα ξωκλήσια και Ιερούς Ναούς 200 ετών. Είναι απαιτητικός, με συνολική υψομετρική ανάβαση 150+ μέτρα, με στοιχεία “vertical” και “downhill”. Με αλλεπάλληλα καγκέλια θα ταξιδέψετε στον χρόνο και θα γνωρίσετε το παλιό Δαδί!

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα.

**Κόστος Συμμετοχής:** 10€.

**Παροχές:** τεχνικό μπλουζάκι, νερό στον τερματισμό, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, παροχή Α' βοηθειών - ιατρός, μετάλλιο, συμμετοχή στο Pasta Party

## Απονομές Παιδικών Αγώνων & Αμφίκλεια City Trail – 20:00

Pasta Party – 21:00

## Ορεινοί Αγώνες - Κυριακή 26 Απριλίου 2026

### “Μικρό Μονοπάτι Παρνασσού” 12 χλμ – Εκκίνηση: 09:15

**Χαρακτηριστικά Αγώνα:** Ορεινός αγώνας σε μονοπάτια, δασικούς δρόμους και άσφαλτο με συνολική υψομετρική ανάβαση 790 μέτρων. Με απαιτήσεις αντοχής και εμπειρίας κίνησης σε ορεινό πεδίο, σε ορισμένα σημεία απαιτεί την ιδιαίτερη προσοχή των δρομέων.

**Χρονικό όριο τερματισμού δεν υπάρχει. Υπάρχει όμως ενδιάμεσο σημείο αποκλεισμού στα 5,5 χλμ με χρονικό όριο 1 ώρα και 45 λεπτά (2<sup>ος</sup> σταθμός τροφοδοσίας).**

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα. Ισχύουν Κατηγορίες Ανδρών & Γυναικών Γενικής χωρίς ηλικιακές κατηγορίες.

**Κόστος Συμμετοχής:** 15€.

**Μέγιστος Αριθμός Συμμετοχών:** 300.

**Παροχές:** μπλουζάκι Polo, τοπικά προϊόντα, τροφοδοσία στους σταθμούς, φρούτο & νερό στον τερματισμό, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, παροχή Α' βοηθειών – ιατρός – ασθενοφόρο – διασώστες, μετάλλιο, συμμετοχή στο Pasta Party του Σαββάτου, τσάι πριν την εκκίνηση & μανιταρόσουπα στον τερματισμό

## “Μονοπάτι Παρνασσού” 25 χλμ – Εκκίνηση: 10:00

**Χαρακτηριστικά Αγώνα:** Ορεινός αγώνας σε μονοπάτια, δασικούς δρόμους και άσφαλτο με συνολική υψομετρική ανάβαση 1610 μέτρων. Με απαιτήσεις αντοχής και εμπειρίας κίνησης σε ορεινό πεδίο, σε ορισμένα σημεία απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή των δρομέων. Από φέτος ο αγώνας συμμετέχει στην [ITRA](#) (INTERNATIONAL TRAIL RUNNING ASSOCIATION).

**Χρονικό όριο τερματισμού: 5 ώρες, με 3 ενδιάμεσα σημεία αποκλεισμού:**

1. 5,5 χλμ με χρονικό όριο 1 ώρα και 45 λεπτά (2<sup>ος</sup> σταθμός τροφοδοσίας).
2. 10,8 χλμ με χρονικό όριο 3 ώρες και 30 λεπτά (4<sup>ος</sup> σταθμός τροφοδοσίας).
3. 14,5 χλμ με χρονικό όριο 4 ώρες (5<sup>ος</sup> σταθμός τροφοδοσίας).

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 18<sup>ο</sup> έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα. Ισχύουν Κατηγορίες Ανδρών & Γυναικών Γενικής και οι ακόλουθες ηλικιακές κατηγορίες:

**Ανδρών:** A1 από 18 έως 39 ετών (Έτος γέννησης: 1987 - 2008)

A2 από 40 έως 49 ετών (Έτος γέννησης: 1977 - 1986)

A3 από 50 έως 59 ετών (Έτος γέννησης: 1967 - 1976)

A4 από 60 ετών και άνω (Έτος γέννησης: πριν από το 1967).

**Γυναικών:** Γ1 από 18 έως 39 ετών (Έτος γέννησης: 1987 - 2008)

Γ2 από 40 έως 49 ετών (Έτος γέννησης: 1977 - 1986)

Γ3 από 50 ετών και άνω (Έτος γέννησης: πριν από το 1977).

**Κόστος Συμμετοχής: 25€.**

**Μέγιστος Αριθμός Συμμετοχών: 400.**

**Παροχές:** μπλουζάκι Ρολο, λαιμουδιέρα/μπαντάνα, τοπικά προϊόντα, τροφοδοσία στους σταθμούς, φρούτο & νερό στον τερματισμό, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, παροχή Α' βοηθειών – ιατρός – ασθενοφόρο – διασώστες, μετάλλιο, συμμετοχή στο Pasta Party του Σαββάτου, τσάι πριν την εκκίνηση & μανιταρόσουπα στον τερματισμό

## “Μονοπάτι Αμφίκλειας” 6 χλμ – Εκκίνηση: 10:15

**Χαρακτηριστικά Αγώνα:** Ορεινός αγώνας σε μονοπάτια, δασικούς δρόμους και άσφαλτο με συνολική υψομετρική ανάβαση 400 μέτρων. Προσφέρεται για δρομείς που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία σε ορεινό πεδίο, σε ορισμένα όμως σημεία απαιτεί την προσοχή τους.

**Χρονικό όριο τερματισμού ή ενδιάμεσο σημείο αποκλεισμού δεν υπάρχει.**

**Δικαίωμα Συμμετοχής:** Δρομείς που έχουν συμπληρώσει το 15<sup>ο</sup> έτος την ημέρα διεξαγωγής του αγώνα. Ισχύουν Κατηγορίες Ανδρών & Γυναικών Γενικής χωρίς ηλικιακές κατηγορίες.

**Κόστος Συμμετοχής: 10€.**

**Παροχές:** τεχνικό μπλουζάκι, τοπικά προϊόντα, τροφοδοσία στους σταθμούς, φρούτο & νερό στον τερματισμό, ηλεκτρονική χρονομέτρηση, παροχή Α' βοηθειών – ιατρός – ασθενοφόρο –

διασώστες, μετάλλιο, συμμετοχή στο Pasta Party του Σαββάτου, τσάι πριν την εκκίνηση & μανιταρόσουπα στον τερματισμό

Απονομές Αγώνων Κυριακής – 13:30 (12 χλμ & 6 χλμ), 14:30 (25 χλμ)

**Αθλητικός Σύλλογος Αμφίκλειας «Ο Διόνυσος»**  
**Οργανωτική επιτροπή αγώνων**

Α.Σ. ΔΙΟΝΥΣΟΣ ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ



μουσάτι  
Παρνασσού  
2026