

## **Hercules Mountain Race**

**Ο νέος μαραθώνιος ορεινού τρεξίματος. Ένας αγώνας στα μονοπάτια του Εθνικού Δρυμού Οίτης. Στο βουνό που βρήκε τη λύτρωση ο μυθικός ήρωας Ηρακλής και οδηγήθηκε στην αποθέωση. Στο βουνό με τα 1500 είδη φυτών!**

Στις 8 και 9 Σεπτεμβρίου 2007 διοργανώνεται το Φεστιβάλ Ορεινών Αθλημάτων Οίτης στην Υπάτη Φθιώτιδας. Στο πλαίσιο αυτού του Φεστιβάλ θα γίνουν πεζοπορίες, καταβάσεις φαραγγίων ( canyoning ), ποδηλατικές διαδρομές (mountain bike ), προβολές περιβαλλοντικού υλικού, ξεναγήσεις και πολλές άλλες εκδηλώσεις. Στόχος είναι η προβολή των εναλλακτικών μορφών τουρισμού που αποτελούν ήπιας μορφής ανάπτυξη. Σίγουρα η Οίτη είναι ιδανικός τόπος για τέτοιου είδους δραστηριότητες.

Κύρια εκδήλωση αυτού του Φεστιβάλ θα είναι ο 1<sup>ος</sup> Ορεινός Μαραθώνιος «Ηρακλής» με τη διεθνή ονομασία: Hercules Mountain Race. Ημέρα διεξαγωγής του είναι η Κυριακή 9/9/2007. Η εκκίνηση θα δοθεί στις 07:00 π.μ. από την κεντρική πλατεία της Υπάτης όπου θα γίνει και ο τερματισμός. Αξίζει να αναφερθεί ότι για το διήμερο αυτό Φεστιβάλ θα έχει στηθεί στην πλατεία ένα «πανηγύρι». Από εκεί θα ξεκινούν όλες οι εκδηλώσεις και εκεί θα καταλήγουν. Επίσης θα υπάρχουν περίπτερα από εταιρίες εξοπλισμού για αθλήματα βουνού, από περιοδικά του χώρου κ.α.

### **Πρόγραμμα εκδηλώσεων Φεστιβάλ Ορεινών Αθλημάτων Οίτης**

#### **Σάββατο πρωί:**

Πεζοπορία 1 Γύρος Υπάτης - Κάστρο 2 ω. 10'.

Πεζοπορία 2 Υπάτη - Αρσαλή 2 ω. 40'.

Κατάβαση φαραγγιού Ροδοκάλου.

Ποδηλατική διαδρομή Καστανιά - Νεοχώρι - Λιβαδιές - Καστανιά.

Επίσκεψη στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Οίτης.

Ώρα εκκίνησης για τις παραπάνω εκδηλώσεις 11:00π.μ.

**Η γραμματεία θα λειτουργεί από τις 10:00π.μ.**

#### **Σάββατο απόγευμα:**

Προβολή υλικού από το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης 04:00μ.μ.

Ξεναγήση στο «Οικολογικό Μονοπάτι». 05:00μ.μ.

Αγώνας ορεινού τρεξίματος για παιδιά. "Ο Λαγοπόδαρος" 06:30μ.μ.

Τεχνική Ενημέρωση Αγώνα 07:30μ.μ.

Pasta party 08:00μ.μ.

#### **Κυριακή πρωί:**

Εκκίνηση αγώνα 07:00π.μ.

Απονομές 02:00μ.μ.

Λήξη αγώνα 05:00μ.μ.

Το ίδιο Σαββατοκύριακο άλλη μια σημαντική εκδήλωση λαμβάνει χώρα στη περιοχή της Οίτης. Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Λαμίας διοργανώνει την καθιερωμένη, εδώ και χρόνια, πανελλήνια κατάβαση του φαραγγιού του Ασωπού. Το Σάββατο το βράδυ γίνεται παραδοσιακό γλέντι στο χωριό Σκαμνός ενώ την Κυριακή γίνεται η κατάβαση του φαραγγιού.

### **Αναλυτική περιγραφή διαδρομής αγώνα**

Εκκίνηση από την κεντρική πλατεία της Υπάτης σε υψόμετρο 410μ. Αρχικά η διαδρομή ακολουθεί τον κεντρικό ασφαλτόδρομο για 4,5χλμ. μέχρι το χωριό Καπνοχώρι σε υψόμετρο 590μ. ( Η κυκλοφορία των οχημάτων είναι αραιή και επίσης η αστυνομία θα φροντίζει για την ασφάλεια των αθλητών. ) Εκεί θα υπάρχει ο 1<sup>ος</sup> σταθμός ανεφοδιασμού ( ΣΤΑΝ ) στην είσοδο για το χωματόδρομο. Μετά από 3,6χλμ. η διαδρομή περνά από χωριό Καστανιά και στην έξοδο του θα υπάρχει ο 2<sup>ος</sup> ΣΤΑΝ στα 980μ. Μετά από ένα μικρό κομμάτι σε άσφαλο αρχίζει το μονοπάτι που μετά από 3,8χλμ. οδηγεί στο Διάσελο Πάθυνας όπου θα υπάρχει ο 3<sup>ος</sup> ΣΤΑΝ στα 1500μ. Το επόμενο μονοπάτι είναι 4,3χλμ. και οδηγεί στους Αγ. Αποστόλους στο 4<sup>ο</sup> ΣΤΑΝ στα 1670μ. Ανηφορική διαδρομή σε αλπικό τοπίο οδηγεί στη ψηλότερη κορυφή «Πύργος»

2153μ. όπου θα υπάρχει το 1<sup>ο</sup> σημείο ελέγχου ( ΣΕΛ ). Ακολουθεί μικρή κατάβαση και μετά ανάβαση στη κορυφή Αλύκαινα 2051μ. στο 2<sup>ο</sup> ΣΕΛ. Στη συνέχεια κατάβαση μέχρι το οροπέδιο Λειβαδιές στα 1810μ. όπου θα υπάρχει ο 5<sup>ος</sup> ΣΤΑΝ. Ακολουθεί ανάβαση στη κορυφή Γρεβενό 2114μ. όπου θα υπάρχει το 3<sup>ο</sup> ΣΕΛ και κατάβαση στο 5<sup>ο</sup> ΣΤΑΝ που θα είναι και το 4<sup>ο</sup> ΣΕΛ. Από εδώ η διαδρομή ακολουθεί δασικό δρόμο για 4.1χλμ. μέχρι το 6<sup>ο</sup> ΣΤΑΝ, στη θέση Περδικόβρυση 1600μ. Η τελική κατάβαση μέχρι την Υπάτη είναι 7χλμ. σε μονοπάτι.

### **Υψομετρικό διάγραμμα διαδρομής**

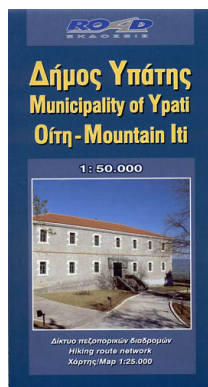


### **Συνοπτική περιγραφή διαδρομής**

Εκκίνηση Υπάτη 0χλμ. 410μ.  
Καπνοχώρι 4,5χλμ. 590μ. ΣΤΑΝ  
Καστανιά 8,9χλμ. 980μ. ΣΤΑΝ  
Διάσελο Πάθυνας 13,1χλμ. 1500μ. ΣΤΑΝ  
Αγ. Απόστολοι 17,3χλμ. 1670μ. ΣΤΑΝ  
Κορυφή Πύργος 20,8χλμ. 2153μ. ΣΤΑΝ  
Κορυφή Αλύκαινα 23,8χλμ. 2051μ. ΣΕΛ  
Οροπέδιο Λειβαδιές 25,8χλμ. 1810μ. ΣΤΑΝ  
Κορυφή Γρεβενό 27,8χλμ. 2114μ. ΣΕΛ  
Οροπέδιο Λειβαδιές 29.8χλμ. 1810μ. ΣΤΑΝ & ΣΕΛ  
Περδικόβρυση 34.5χλμ 1600μ. ΣΤΑΝ  
ΤερματισμόςΥπάτη 42χλμ. 410μ.

### **Δηλώσεις συμμετοχής:**

Λίστα δήλωσης συμμετοχής για τον αγώνα θα υπάρχει στο [www.natureinaction.gr](http://www.natureinaction.gr) από τις 20/07/2007 έως 30/08/2007. **Οι 200 πρώτοι που θα δηλώσουν θα κερδίσουν από ένα χάρτη της Οίτης ( Εκδόσεις Road 1:50000 ) στον οποίο φαίνονται τα μονοπάτια του αγώνα με ακρίβεια.**



Ο Δήμος Υπάτης σε συνεργασία με την εταιρεία ROAD εξέδωσε ένα χάρτη της περιοχής του

δήμου του σε κλίμακα 1:50.000. Στην πίσω πλευρά του χάρτη σε κλίμακα 1:25.000 απεικονίζονται τα μονοπάτια και οι πεζοπορικές διαδρομές μήκους 70χλμ., της βόρειας πλευράς του βουνού της Οίτης.

Το κόστος συμμετοχής είναι 25€. Σε αυτό περιλαμβάνονται: 1) συμμετοχή στο pasta party, 2) ένα μικρογεύμα μετά τον αγώνα, 3) ελεύθερη συμμετοχή στις εκδηλώσεις του Σαββάτου, 4) τροφοδοσία στους ΣΤΑΝ, 5) μπλουζάκι με το λογότυπο του αγώνα, 6) μετάλλιο και 7) δίπλωμα συμμετοχής. Για να επικυρωθεί η δήλωση συμμετοχής πρέπει να γίνει κατάθεση του ποσού στο λογαριασμό 210002101176454 ( Πρατίλας Λουκάς ) στην Alpha Bank και να αποσταλεί το με φαξ στο 2231038007. ( *Μην παραλείψετε να δηλώσετε, κατά τη συμπλήρωση της αίτησης εγγραφής, τις δραστηριότητες στις οποίες θέλετε να συμμετέχετε το Σάββατο το πρωί.* )

### **Κανονισμοί αγώνα**

#### **Η δήλωση συμμετοχής στον αγώνα προϋποθέτει πλήρη αποδοχή των κανονισμών**

- Δεκτοί γίνονται αθλητές ηλικίας 18 ετών και άνω. Μπορούν να λάβουν μέρος αθλητές άνω των 15 ετών μόνο με γραπτή συγκατάθεση των κηδεμόνων τους.
- Οι αθλητές τρέχουν με δικούς τους ευθύνη και δεν ευθύνεται η διοργανώτρια αρχή σε περίπτωση τραυματισμού τους. Παρόλα αυτά θα υπάρχει Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης που θα καλύπτει τον αγώνα. Επίσης θα υπάρχει και ασθενοφόρο σε ετοιμότητα.
- Οι αθλητές οφείλουν να έχουν εξετασθεί από ιατρό ο οποίος θα τους έχει κρίνει ικανούς να συμμετέχουν σε αυτόν τον πολύωρο αγώνα.
- Έγκυροι θα θεωρούνται οι αθλητές που έχουν περάσει από τα τρία ΣΕΛ και τερματίζουν εντός του χρονικού ορίου των δέκα ( 10 ) ωρών.
- ***Αποκλείονται οι αθλητές που πετούν σκουιπιδία εκτός των ΣΤΑΝ.*** Εκεί θα υπάρχουν σακούλες σκουιπιδίων για αυτό το σκοπό.
- Οι αθλητές μπορούν να εγκαταλείψουν μόνο σε ΣΤΑΝ. Είναι υποχρεωμένοι να δώσουν τον αριθμό τους στον υπεύθυνο του ΣΤΑΝ και να υπογράψουν τη δήλωση εγκατάλειψης. ( Το αριθμό τους θα τον παραλάβουν από τη γραμματεία μετά τη λήξη του αγώνα. )

### **Διαμονή**

Για τη διαμονή των αθλητών και των συνοδών τους τα παρακάτω ξενοδοχεία - ξενώνες προσφέρουν ειδικές τιμές.

Ξενοδοχεία:

Άνοιξιν 2231059567

Ακροπόλ 2231059513 [www.akropol.gr](http://www.akropol.gr)

Αλεξιάκης 2231059380 [www.hotelalexakis.gr](http://www.hotelalexakis.gr)

Εσπέρια 2231059151 & 2231059650

Ένα 2231059108 & 2231059317

Ξενώνες:

Χάνι Ζιάκα 2231098450 [www.xani.gr](http://www.xani.gr)

### **Πληροφορίες**

**Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να επικοινωνείτε με τον Πρατίλα Λουκά στο 6932271106**

Από το [www.pezopororia.gr](http://www.pezopororia.gr) μπορείτε να πάρετε πληροφορίες για ότι αφορά: Την ιστορία της Υπάτης, το βουνό της Οίτης, τον Εθνικό Δρυμό και πολλά άλλα ενδιαφέροντα. Επίσης υπάρχει και το [www.yrati.gr](http://www.yrati.gr) για ότι αφορά το Δήμο Υπάτης.

## **Γενικές πληροφορίες:**

### **Οδική πρόσβαση**

Η οδική πρόσβαση προς το βουνό και τα χωριά του είναι εύκολη, λόγω της γειτνιάσής του με την εθνική οδό. Το τρένο φθάνει μέχρι Λαμία με ανταπόκριση από το Λιανοκλάδι. Όλα τα χωριά προσεγγίζονται από τη Λαμία, ενώ της νότιας πλευράς προσεγγίζονται και από την παλιά εθνική οδό Αθήνας – Λιβαδειάς – Λαμίας, στρίβοντας στο ύψος του Μπράλου. Το οδικό δίκτυο για την επίσκεψη των χωριών είναι ασφαλτος, εκτός του τμήματος της δυτικής πλευράς μεταξύ των χωριών Νεοχώρι, Πύργου, Δάφνης, Καστριώτισσα (Φωκίδας), και της ανατολικής πλευράς μεταξύ των χωριών Παύλιανη, Κουμαρίτσι, που είναι χωματόδρομοι.

### **Η Οίτη στην ιστορία**

Η Οίτη είναι συνδεδεμένη με τρία σημαντικά συμβάντα.

Κατά τη μυθολογία, στην Οίτη άναψε η πυρά, όπου κήκε στις τελευταίες δραματικές του ώρες ο ημίθεος Ηρακλής και έγινε η αποθέωση του.

Το 1821, στους πρόποδες της Οίτης και του Καλλιδρόμου αντιστάθηκαν ηρωικά οι Έλληνες στις στρατιές του Ομέρ Βρυώνη, ενώ στη γέφυρα της Αλαμάνας θυσιάστηκε ο ήρωας Αθανάσιος Διάκος.

Τέλος, στον Γοργοπόταμο το 1942 έγινε μια σπουδαία αντιστασιακή πράξη εναντίον Γερμανών και Ιταλών, όπου με συνεργασία των Ελλήνων ανταρτών και Άγγλων σαμποτέρ ανατινάχθηκε η σιδηροδρομική γέφυρα του Γοργοπόταμου αποκόπτοντας την επικοινωνία της βόρειας με τη νότια Ελλάδα για έξι εβδομάδες.

### **Ο Εθνικός Δρυμός (πάρκο) της Οίτης**

Ο Εθνικός Δρυμός της Οίτης ιδρύθηκε το 1966, έχει έκταση 70 τετραγωνικά χιλιόμετρα και αποτελείται από τον πυρήνα (24 τετρ. χλμ. περίπου) και την περιφερειακή ζώνη (36 τετρ. χλμ.).

Τα όρια του Δρυμού που ξεκινούν από τα 600 μ. υψόμετρο, στη βόρεια πλευρά της Οίτης, πάνω από την κοιλάδα του Σπερχειού και τα χωριά Μεξιάτες Λουτρά Υπάτης και Αργυροχώρι, περιλαμβάνουν τις ψηλές κορφές του βουνού Γρεβενό (2116 μ.), Αλύκαινα (2051 μ.) και Σέμπη (2091 μ.).

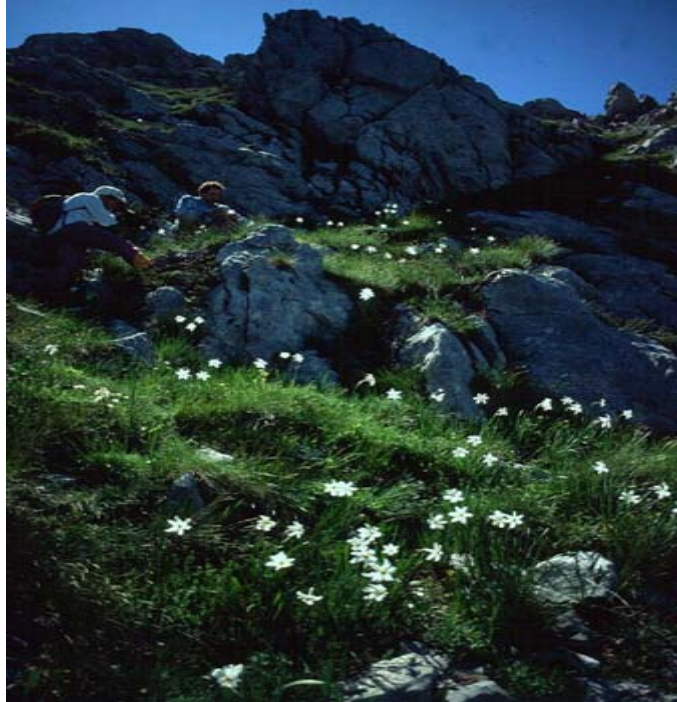
Με το διαχειριστικό σχέδιο που εκπονήθηκε το 1996 από το Εθνικό Ίδρυμα Αγροτικών Γεωργικών Ερευνών (ΕΘΙΑΓΕ), προτείνεται γενναία επέκταση των ορίων της περιφερειακής ζώνης, ώστε να ισχύσει ειδικό καθεστώς προστασίας, σε πολύ μεγαλύτερη έκταση του βουνού.

Το βουνό αντιμετωπίζει διάφορες απειλές, αφού και η νομοθεσία που διέπει το καθεστώς των Εθνικών Δρυμών, δύσκολα τηρείται. Παράνομα μεταλλεία, λαθροκυνήγι, παράνομη βόσκηση και αναπτυξιομανία, ενώ πληγή χαίνουσα αποτελεί στο σώμα της Οίτης ένα πυκνό δίκτυο άχρηστων δασικών και κτηνοτροφικών χωματόδρομων, άναρχα και απερίσκεπτα διανοιγμένο, το οποίο επιτάθηκε και από τη διάνοιξη δρόμων για λατομικούς σκοπούς, παλιότερα. Ο φορέας διαχείρισης της Οίτης, που συστάθηκε το 2003, προς το παρόν μένει ανενεργός και είναι άγνωστο αν στο άμεσο μέλλον θα υπάρξει δυνατότητα αποτελεσματικής προστασίας και ήπιας διαχείρισης του βουνού.



Το οροπέδιο στις Λειβαδιές με τη γραφική λιμνούλα, είναι από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία του βουνού.





Η πλούσια χλωρίδα της Οίτης φτάνει τα 1500 είδη μετατρέποντας την κατά την περίοδο της άνοιξης σε ολάνθιστο κήπο. (Ολόκληρη η Αγγλία έχει 1300 είδη ενώ ολόκληρη η Γαλλία 1750)