

## **25/03 Trail Project VERTICAL ENDURANCE RUN στα Σκαλάκια Πάρνηθας**

Ο δεύτερος αγώνας της σειράς alparamayoPRO Trail Project είναι ένα πρωτότυπο Vertical Endurance Run της γνωστής διαδρομής που τρέχει κάτω από τους πυλώνες του τελεφερίκ της Πάρνηθας με τρόπο που γίνεται για πρώτη φορά στη χώρα μας!

### **Concept ΑΓΩΝΑ**

Κάθε αθλητής έχει στη διάθεσή του 2 ώρες για να ανέβει το θρυλικό μονοπάτι όσες περισσότερες φορές μπορεί καλύπτοντας την μέγιστη δυνατή απόσταση.

Στην κάθε του ανάβαση θα μετρά μόνο το ανηφορικό κομμάτι αφού η επιστροφή-κατάβαση θα γίνεται με το τελεφερίκ του καζίνο.

Νικητής θα είναι ο αθλητής με τις περισσότερες αναβάσεις μέσα στο χρονικό όριο των δύο ωρών και αν υπάρξουν πολλοί αθλητές με τον ίδιο αριθμό αναβάσεων θα μετρά ο καλύτερος χρόνος που θα προκύψει από το άθροισμα του συνόλου των αναβάσεων.

### **Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ μας**

#### **είναι αισθητική**

Η διαδρομή Σκαλάκια αποτελεί ένα προκλητικό ανηφορικό μονοπάτι με εξαιρετική θέα στο λεκανοπέδιο το οποίο δημιουργήθηκε για το στήσιμο και την από εδάφους συντήρηση των πυλώνων του τελεφερίκ που ενώνει τους πρόποδες του βουνού με το Regency Casino. Στα πολύ απότομα σημεία του αποτελείται, από κομμένους κορμούς δέντρων που πακτώθηκαν στο πρηνές σχηματίζοντας τα χαρακτηριστικά σκαλοπάτια που βοηθούν την ανάβαση.

#### **αλλά και προκλητική..**

Το μήκος της είναι μόλις 2,7 χλμ αλλά το σύνολο θετικής υψομετρικής που θα πρέπει να καλύψετε σε κάθε ανάβαση είναι 570 μέτρα!!!. Η συνεχόμενη ανηφόρα της σε κάποια σημεία έχει κλίση που ξεπερνάει το 30%.

#### **και επιπλέον ασφαλής...**

Τρέχετε μόνο στην ανηφόρα χωρίς να ρισκάρετε κάποιο τραυματισμό από πτώση στην κατάβαση μιας και επιστρέφετε με το τελεφερίκ!. Θα χρονομετρηθείτε από το παρκινγκ του τελεφερίκ της Πάρνηθας και θα τερματίζετε κάθε προσπάθεια στον τελευταίο πυλώνα μπροστά από το κτίριο του Καζίνο.

Από εκεί ο κάθε αθλητής κινείται προς την καμπίνα του τελεφερίκ με ότι ρυθμό επιθυμεί για να επιστρέψει στο χώρο εκκίνησης. Οι καμπίνες είναι αποσυμπλεκόμενες, με συνεχή ροή και σταθερή ταχύτητα άρα ο χρόνος επιστροφής είναι ίδιος για όλους.

#### **Κλέψτε άφοβα...**

Η διαδρομή έχει αρκετά κοψίματα τα οποία μειώνουν το συνολικό μήκος αλλά αυξάνουν το βαθμό δυσκολίας αφού όποιος τα επιλέξει θα πρέπει να κινείται σε ευθεία γραμμή προς την κορυφή του βουνού.

Εμείς θα τα έχουμε σηματοδοτήσει όλα και ο κάθε αθλητής μπορεί να πράξει αυτό που θεωρεί καλύτερο.

#### **Και προσφέρεται για κόντρες...**

Είναι το πρώτο επίσημο Vertical Endurance Run που διοργανώνεται στην Αττική. Το πρωτότυπο σενάριο του αγώνα ελπίζουμε να σας ενθουσιάσει και φιλοδοξούμε να κρατήσει αμείωτο το ενδιαφέρον μέχρι το τελευταίο λεπτό!

Σε αυτόν το σύνδεσμο μπορείτε δείτε όλες τις λεπτομέρειες της διαδρομής  
<http://connect.garmin.com/activity/134883205>