

ARAKYNTHOS TRAIL RUN

«Το Μονοπάτι του Κάστανου» • 1ος Αγώνας Ορεινού Τρεξίματος (13,22 χλμ.) & Πεζοπορίας / Παιδικός (1.000μ.)

Ημερομηνία: Σάββατο, 17
Οκτωβρίου 2026

Τόπος: Άνω Κεράσοβο
Αιτωλοακαρνανίας

Εκκίνηση & Τερματισμός:
Κεντρική Πλατεία

1. ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

Οι προετοιμασίες ξεκίνησαν! Μια όμορφη διαδρομή, με το βλέμμα στραμμένο στις **17 Οκτωβρίου 2026** και στο **Arakynthos Trail Run - «Το Μονοπάτι του Κάστανου»**. Κάνουμε τα πρώτα μας βήματα και ετοιμαζόμαστε για ένα ξεχωριστό διήμερο, **17 & 18 Οκτωβρίου**: Στις 17 περπατάμε και τρέχουμε στο Μονοπάτι και στις 18 γιορτάζουμε το κάστανο στην καθιερωμένη **Γιορτή Κάστανου!**

Ο Πολιτιστικός - Περιβαλλοντικός Σύλλογος Άνω Κερασόβου Αιτωλοακαρνανίας σε συνεργασία με τον **Δήμο Αγρινίου** και τον **Σύλλογο Δρομέων Υγείας Αγρινίου (Σ.Δ.Υ.Α.)**, στα πλαίσια της Γιορτής Κάστανου, διοργανώνει το **Σάββατο 17 Οκτωβρίου 2026** τον 1ο Αγώνα "**Μονοπάτι του Κάστανου**" μήκους **13,22 χλμ.** για δρομείς αλλά και για περιπατητές, **ΧΩΡΙΣ ΚΟΣΤΟΣ** για τους συμμετέχοντες. Για τους μικρούς μας φίλους θα υπάρξει και παιδική διαδρομή **1.000μ.**

Στόχος Διοργανωτών: Ο αγώνας να αποτελέσει ετήσιο θεσμό για την περιοχή με πρόσθεση ακόμα μεγαλύτερης διαδρομής και πολλές εκπλήξεις για το επόμενο έτος 2027!

2. ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ, ΩΡΑΡΙΟ & ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Αφετηρία και τερματισμός για όλες τις διαδρομές ορίζεται η **Κεντρική Πλατεία Άνω Κερασόβου**.

A. «Το Μονοπάτι του Κάστανου» - 13,22 χλμ. (Δρομείς & Πεζοπόροι)

Ωρα Εκκίνησης: 15:30	Απόσταση: 13,22 χλμ. (Κυκλική διαδρομή)
Θετική Υψομετρική (+D): +469 μ.	Υψομετρική Απώλεια: -469 μ.
Μέγιστο Υψόμετρο: 812 μ.	Ελάχιστο Υψόμετρο: 488 μ.
Βαθμός Δυσκολίας: Μέτριας δυσκολίας	Τερέν: Χωματόδρομος & δασικό μονοπάτι στο Καστανόδασος
Χρονικό Όριο Τερματισμού (Cut-off Time): 3 ώρες & 30 λεπτά (έως τις 19:00, με τη δύση του ηλίου)	

Αναλυτική Περιγραφή Διαδρομής:

Αφετηρία από την κεντρική πλατεία Άνω Κερασόβου. Κινούμαστε εντός του χωριού προς τα δυτικά και ακολουθεί το πρώτο μονοπάτι στη θέση **Τουρκόμνημα** όπου εισερχόμαστε στο καστανόδασος. Στα 2 χλμ., ανηφορίζοντας συναντάμε το βελανιδόδασος στη θέση **Βρυσούλες**. Η διαδρομή συνεχίζει σε μονοπάτι μέσα στο δάσος όπου συναντάμε τον **1ο σταθμό τροφοδοσίας περίπου στα 4 χλμ.**

Συνεχίζουμε βορειοδυτικά μέσα στο βελανιδόδασος έως τη θέση **Χαλικάκι**, όπου ανοίγεται εντυπωσιακή θέα προς τη **Λίμνη Τριχωνίδα**. Συνεχίζοντας δυτικά, περνάμε τον **Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου** και σε 300μ. συναντάμε το «**πάτημα του Αγ. Γεωργίου**». Προχωράμε ανατολικά εισερχόμενοι σε μονοπάτι περίπου 2 χλμ ξανά μέσα στο δάσος και κατευθυνόμαστε νότια για περίπου 2 χλμ φτάνοντας στο κεντρικό **Μονοπάτι του Κάστανου**.

Συνεχίζουμε για 1,5 χλμ ανάμεσα στις καστανιές και φτάνουμε στη θέση **Καρνιέρα (9ο χλμ)** όπου βρίσκεται ο **2ος σταθμός τροφοδοσίας** με πανοραμική θέα προς τη Λίμνη Τριχωνίδα, το Παναιτωλικό Όρος και την πόλη του Αγρινίου. Εισερχόμαστε ξανά στο καστανόδασος και μπαίνουμε στο τελικό τμήμα του αγώνα, στον επαρχιακό δρόμο Αγρινίου - Άνω Κερασόβου, κινούμενοι νότια για 700μ μέχρι τον τερματισμό στην πλατεία.

Σήμανση & Εθελοντές: Η διαδρομή είναι πλήρως σηματοδοτημένη με κορδέλες και ειδικές ενδείξεις σε όλο το μήκος της. Σε όλα τα κρίσιμα και κομβικά σημεία θα υπάρχουν **εθελοντές της διοργάνωσης** για την ασφαλή καθοδήγηση των δρομέων και περιπατητών.

Ηλεκτρονικός Χάρτης & GPX: [Wikiloc Διαδρομή #280490751 \(ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΚΑΣΤΑΝΟΥ\)](#)

B. Παιδικός Αγώνας - 1.000 μ. (Μη Ανταγωνιστικός)

Ωρα Εκκίνησης: 16:00

Περιγραφή Διαδρομής: Αφετηρία από την κεντρική πλατεία του χωριού, με σύντομη και απόλυτα ασφαλή κυκλική διαδρομή εντός του οικισμού. **Χωρίς όριο συμμετεχόντων.** Ο αγώνας έχει αμιγώς ψυχαγωγικό και συμμετοχικό χαρακτήρα (χωρίς κατάταξη/νικητές) και **όλα τα παιδιά ανεξαιρέτως παραλαμβάνουν αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού!**

3. ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΟΡΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ

- **Αγώνας 13,22 χλμ. (Δρομείς & Πεζοπόροι):** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι έχουν συμπληρώσει το **15ο έτος της ηλικίας τους** (γεννηθέντες το 2011 και νωρίτερα). Για τους ανηλίκους (15-17 ετών) απαιτείται έγγραφη υπεύθυνη δήλωση συγκατάθεσης γονέα/κηδεμόνα.
- **Παιδικός Αγώνας 1.000 μ.:** Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα παιδιά που έχουν συμπληρώσει την ηλικία των **5 ετών** (με έγγραφη συγκατάθεση κηδεμόνα).

4. ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΟΡΙΑ & ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Κόστος: Η συμμετοχή είναι **ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ** για όλους τους συμμετέχοντες (13,22 χλμ. και 1.000 μ.).

Όρια Συμμετεχόντων (Race Caps): Ορίζεται ανώτατο όριο **150 δρομέων/περιπατητών** για τη διαδρομή των 13,22 χλμ., ενώ για τον παιδικό αγώνα των 1.000 μ. η συμμετοχή είναι **ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ**.

Διαδικασία Εγγραφής & Παραλαβή Υλικού: Οι εγγραφές και η παράδοση του πακέτου συμμετοχής θα πραγματοποιούνται στη γραμματεία του αγώνα στην πλατεία, έως και 30 λεπτά πριν την εκκίνηση.

Ώρα Προσέλευσης: Οι συμμετέχοντες παρακαλούνται να βρίσκονται στον χώρο εκκίνησης **1 ώρα πριν την έναρξη** του αγώνα.

5. ΜΕΤΑΦΟΡΑ & ΔΙΑΜΟΝΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

- **Δωρεάν Μεταφορά με Λεωφορεία:** Θα διατεθούν λεωφορεία για τη δωρεάν μετακίνηση των αθλητών την ημέρα του αγώνα **από και προς την πόλη του Αγρινίου (Πλατεία Μαβίλη)** (μέχρι συμπλήρωσεως των διαθέσιμων θέσεων). Λεπτομέρειες για τα δρομολόγια θα ανακοινωθούν.
- **Διαμονή:** Ο εσωτερικός χώρος του **Σχολείου Άνω Κερασόβου** θα διατίθεται για τη φιλοξενία και διαμονή των αθλητών, εφόσον διαθέτουν τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό διανυκτέρευσης (sleeping bag, υπόστρωμα κλπ.).
- **Φύλαξη Προσωπικών Αντικειμένων:** Στον χώρο της εκκίνησης/τερματισμού θα παρέχεται χώρος φύλαξης ατομικών αντικειμένων (συστήνεται να μην τοποθετούνται αντικείμενα αξίας).

6. ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ, ΠΑΡΟΧΕΣ ΠΑΚΕΤΟΥ & ΜΕΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΚΕΡΑΣΜΑ

Σταθμοί Τροφοδοσίας & Υδροδοσίας (13,22 χλμ.):

- **1ος Σταθμός (4ο χλμ.):** Εμφιαλωμένο νερό, **Coca-Cola**, **πατατάκια**, ισοτονικό, σνακ.
- **2ος Σταθμός (9ο χλμ. - θέση Καρνιάρα):** Εμφιαλωμένο νερό, **Coca-Cola**, **πατατάκια**, σνακ, μπανάνες και πανοραμική θέα.
- **Κεντρικός Σταθμός (Τερματισμός):** Πλήρης ενυδάτωση και αποκατάσταση στην Κεντρική Πλατεία.

Περιεχόμενο Πακέτου Συμμετοχής (Race Pack):

- Επίσημος **Αριθμός συμμετοχής (Bib number)** & chip χρονομέτρησης.
- Αναμνηστικό **Τεχνικό μπλουζάκι (T-shirt)** του αγώνα.
- **Παραδοσιακή συσκευασία με τοπικά κάστανα** Άνω Κερασόβου.
- Επίσημο **ενημερωτικό φυλλάδιο της Γιορτής Κάστανου**.
- Αναμνηστικό **μετάλλιο τερματισμού** για όλους τους δρομείς και περιπατητές.

Μεταγωνιστική Αποκατάσταση: Ζεστή παραδοσιακή **καστανόσουπα**, μπανάνες, νερά, αναψυκτικά και ψητά/βραστά κάστανα στον τερματισμό.

Μουσική Ρεμπέτικη Βραδιά & Παραδοσιακό Κέρασμα Κάστανου:

Μετά τις απονομές, θα ακολουθήσει **Ρεμπέτικη Μουσική Εκδήλωση** στην πλατεία. Είναι ευπρόσδεκτοι όλοι οι αθλητές, περιπατητές, συνοδοί και επισκέπτες για να γιορτάσουμε μαζί με ζωντανή μουσική και άφθονο παραδοσιακό κάστανο (ψητό & βραστό)!

7. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΕΩΝ & ΕΠΑΘΛΑ

Σε όλους τους αθλητές, περιπατητές και παιδιά που θα τερματίσουν, θα δοθεί **αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού**.

Γενική Κατάταξη Αγώνα 13,22 χλμ. (Άνδρες & Γυναίκες):

- **1ος / 1η: Κύπελλο** + Χρυσό Μετάλλιο
- **2ος / 2η: Κύπελλο** + Ασημένιο Μετάλλιο
- **3ος / 3η: Κύπελλο** + Χάλκινο Μετάλλιο

(Όλοι οι νικητές της γενικής κατάταξης 1ος, 2ος, 3ος ανδρών και γυναικών λαμβάνουν Κύπελλο).

Ηλικιακές Κατηγορίες Αγώνα 13,22 χλμ. (Άνδρες & Γυναίκες):

Κατηγορίες: **15-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+** (Άνδρες & Γυναίκες ξεχωριστά).

- **1ος / 1η κάθε ηλικιακής κατηγορίας: Κύπελλο** + Χρυσό Μετάλλιο
- **2ος / 2η κάθε ηλικιακής κατηγορίας: Ασημένιο Μετάλλιο**
- **3ος / 3η κάθε ηλικιακής κατηγορίας: Χάλκινο Μετάλλιο**

Παιδικός Αγώνας 1.000 μ.: Ο παιδικός αγώνας έχει **αμιγώς συμμετοχικό χαρακτήρα χωρίς κατάταξη ή απονομή κυπέλλων**. Όλα τα παιδιά που θα λάβουν μέρος και θα τερματίσουν θα βραβευθούν ισότιμα με **αναμνηστικό μετάλλιο** της διοργάνωσης.

8. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ & ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης θα υπάρχει **πλήρης ιατρική κάλυψη με ασθενοφόρο, υγειονομικό προσωπικό και εθελοντική ομάδα διάσωσης** για την παροχή πρώτων βοηθειών.

Όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετέχουν με **δική τους αποκλειστική ευθύνη** (και με ευθύνη γονέων/κηδεμόνων για τους ανηλίκους). Οι συμμετέχοντες οφείλουν να έχουν υποβληθεί σε προληπτικό ιατρικό έλεγχο και με την εγγραφή τους δηλώνουν ότι είναι απόλυτα υγιείς.

9. ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΥ, GDPR & ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Όροι Συμμετοχής, Εξοπλισμός & Προστασία Περιβάλλοντος:

1. **Φωτογράφιση / GDPR:** Στον αγώνα θα υπάρχει φωτογράφος/βιντεογράφος. Οι συμμετέχοντες συναινούν στη δημοσίευση οπτικοακουστικού υλικού στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικά δίκτυα για την προβολή του αγώνα.
2. **Αποποίηση Ευθύνης:** Οι συμμετέχοντες κατανοούν ότι κινούνται σε ορεινό περιβάλλον και αναλαμβάνουν πλήρως την ευθύνη συμμετοχής τους.
3. **Σύσταση Εξοπλισμού (Φακός Κεφαλής):** Επειδή το χρονικό όριο του αγώνα εκπνέει με τη δύση του ηλίου (19:00), συστήνεται σε όλους συμμετέχοντες εκτιμούν ότι θα κινηθούν κοντά ή πέρα από το χρονικό όριο, να φέρουν μαζί τους προληπτικά φακό κεφαλής.
4. **Σεβασμός στο Δάσος:** Απαγορεύεται αυστηρά η ρίψη απορριμμάτων στο καστανόδασος.

10. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- **Διοργάνωση:** Πολιτιστικός - Περιβαλλοντικός Σύλλογος Άνω Κερασόβου
- **Τηλέφωνο Επικοινωνίας:** 6987555766
- **Email:** syllogosanokerasovou@gmail.com
- **Facebook:** Πολιτιστικός-Περιβαλλοντικός Σύλλογος Άνω Κερασόβου

Πολιτιστικός - Περιβαλλοντικός
Σύλλογος Άνω Κερασόβου

Δήμος Αγρινίου

Σύλλογος Δρομέων Υγείας
Αγρινίου (Σ.Δ.Υ.Α.)

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Συνδιοργανωτής

Τεχνική Υποστήριξη