

ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

DIRFYS TRAIL RUN 2026

ΟΔΗΓΟΣ ΔΡΟΜΕΑ

28–29 Νοεμβρίου 2026 · Στενή Ευβοίας

ΗΡΑΙΟΣ ΑΘΛΟΣ
32,5 km · Κυρ 09:00
UTMB INDEX 20K · ITRA 1

ΔΙΡΦΥΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ
14,6 km · Κυρ 09:30

ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΚΑΤΖΟΥ
6,2 km · Κυρ 09:45

BIG BEAR DOWNHILL
4,0 km · Σάβ 14:00

dromeisevias.gr

Φωτογραφία: FotoTrexoume



DIRFYS TRAIL RUN 2026

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Καλωσόρισμα 4

Πρόγραμμα 7

Βασικά σημεία 9

Πρακτικές πληροφορίες 11

Τροφοδοσία στους σταθμούς 13

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Κανονισμοί αγώνα 14

Υποχρεωτικός εξοπλισμός 17

Αριθμός, chip και σήμανση 18

ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Ηραίος Άθλος · 32,5 km 20

Δίρφυα Μονοπάτια · 14,6 km 21

Μονοπάτια του Κάτζου · 6,2 km 22

Big Bear Downhill · 4,0 km 23

Παιδικός αγώνας και απονομές 25

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Περιβάλλον 26

Ευχαριστίες και χορηγοί 27

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΔΡΟΜΕΙΣ ΕΥΒΟΙΑΣ

Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος · Χαλκίδα

2018	~200	4	100 km
ίδρυση, Μάρτιος	μέλη, από 20 στην αρχή	αγώνες κάθε χρόνο	μονοπατιών που συντηρούμε κάθε χρόνο

Οι αγώνες μας

- **Ημιμαραθώνιος Ληλάντιος** · Ερέτρια–Χαλκίδα, πρώτη Κυριακή του Ιουνίου
- **Dirfys Trail Run** · Στενή, τελευταίο Σαββατοκύριακο του Νοεμβρίου
- **Chalkida Santa Run** · χριστουγεννιάτικο φιλανθρωπικό τρέξιμο
- **Evia Ultra Trail (EVUT)** · υπεραπόσταση στα βουνά της Εύβοιας, Απρίλιος

Πέρα από το τρέξιμο

- Συντήρηση μονοπατιών στη Δίρφυ και την κεντρική Εύβοια
- Τρόφιμα για το κοινωνικό συσσίτιο
- Νερό για τους πυρόπληκτους
- Αθλητικό υλικό για σχολεία

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΊΑ

+30 694 691 8465 · apsdromeonevias@gmail.com
dromeisevias.gr · Instagram @aps_dromeon_evoias



ΜΗΝΥΜΑ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗ ΔΙΡΦΥ

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε να τρέξετε μαζί μας στο Dirfys Trail Run 2026.

Για έκτη χρονιά, η Στενή και τα μονοπάτια της Δίρφυος ανοίγουν για να υποδεχτούν δρομείς από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό. Από τις κορυφογραμμές του Ηραίου Άθλου μέχρι το πλατανόδασος του χωριού και την απότομη κατάβαση του Big Bear Downhill, κάθε διαδρομή έχει τον δικό της χαρακτήρα. Όλες όμως καταλήγουν στο ίδιο σημείο: στο σχολείο της Στενής, ανάμεσα σε φίλους.

Αυτός ο οδηγός περιέχει όλα όσα χρειάζεστε για να προετοιμαστείτε για το Σαββατοκύριακο του αγώνα. Διαβάστε τον προσεκτικά, και δώστε ιδιαίτερη προσοχή στους κανονισμούς, στον υποχρεωτικό εξοπλισμό και στα χρονικά όρια. Τον Νοέμβριο το βουνό μπορεί να αλλάξει πρόσωπο μέσα σε λίγες ώρες, και η καλή προετοιμασία είναι μέρος του αγώνα.

Πίσω από τη διοργάνωση βρίσκονται τα μέλη του συλλόγου Δρομείς Εύβοιας, δεκάδες εθελοντές και οι άνθρωποι της Στενής. Όλοι τους δουλεύουν για να ζήσετε μια εμπειρία που θα θυμάστε.

Ανυπομονούμε να σας δούμε στην εκκίνηση και, μετά από όσα σας περιμένουν στο βουνό, να σας υποδεχτούμε στον τερματισμό.

Καλή διαδρομή!

Η Αγωνιστική Επιτροπή
& όλη η ομάδα του Dirfys Trail Run

ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ



ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΧΡΥΣΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ ΤΟΥ DIRFYS TRAIL RUN 2026



ΑΡΓΥΡΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

Jeep® | Βελμάρ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ · ΗΜΕΡΑ 1

ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΩΡΑ	ΤΙ	ΠΟΥ
09:00	Άνοιγμα γραμματείας, παραλαβή αριθμών (όλοι οι αγώνες)	Σχολείο Στενής
13:15	Αναχώρηση λεωφορείου για την εκκίνηση του Big Bear Downhill	Σχολείο Στενής
14:00	**Εκκίνηση · Big Bear Downhill 4,0 km**	Ράχη Συκά
15:00	Απονομές Big Bear Downhill	Σχολείο Στενής
15:30	Τεχνική ενημέρωση για όλους τους αγώνες	Σχολείο Στενής
16:00	Pasta party για όλους τους αθλητές, προσφορά της Darduma Family	Σχολείο Στενής
17:00	**Συναυλία για τα 6 χρόνια Dirfys Trail**	Σχολείο Στενής
19:00	Κλείσιμο γραμματείας	Σχολείο Στενής

Δρομείς του Big Bear Downhill: παραλάβετε τον αριθμό σας από τη γραμματεία πριν φύγει το λεωφορείο. Η διοργάνωση σας μεταφέρει με λεωφορείο στην εκκίνηση στη ράχη Συκά· οι αθλητές ξεκινούν ένας ένας, ανά 30 δευτερόλεπτα.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ · ΗΜΕΡΑ 2

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

ΩΡΑ	ΤΙ	ΠΟΥ
06:30–08:30	Παραλαβή αριθμών	Σχολείο Στενής
09:00	**Εκκίνηση · Ηραίος Άθλος 32,5 km**	Σχολείο Στενής
09:30	**Εκκίνηση · Δίρφυα Μονοπάτια 14,6 km (σε γκρουπ)**	Σχολείο Στενής
09:45	**Εκκίνηση · Μονοπάτια του Κάτζου 6,2 km (σε γκρουπ)**	Σχολείο Στενής
10:00	**Εκκίνηση · Παιδικός αγώνας 1000 m**	Σχολείο Στενής
13:30	**Τελετή απονομών**	Σχολείο Στενής
15:00	Λήξη διοργάνωσης	Σχολείο Στενής

Χρονικά όρια Ηραίου Άθλου: CP3 Σιδερίτης 1 (8,7 km) στη 1:50 · CP6 Σιδερίτης 2 (26,6 km) στις 5:30 · τερματισμός στις 6:30. Στους υπόλοιπους αγώνες δεν υπάρχουν χρονικά όρια.

ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΟΛΑ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Σχεδόν όλο το Σαββατοκύριακο γίνεται σε ένα σημείο: στο σχολείο της Στενής. Σκανάρετε έναν κωδικό με την κάμερα του κινητού σας για να ανοίξει το σημείο στους χάρτες Google.



ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΩΝΑ

ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΕΝΗΣ

Γραμματεία και παραλαβή αριθμών · εκκίνηση και τερματισμός των αγώνων της Κυριακής και του παιδικού αγώνα · τερματισμός του Big Bear Downhill · τεχνική ενημέρωση · pasta party · απονομές · συναυλία · ντους

Σκανάρετε για χάρτη

ΣΤΑΘΜΕΥΣΗ

ΕΙΣΟΔΟΣ ΧΩΡΙΟΥ · ΓΗΠΕΔΟ

Σταθμεύστε στην είσοδο του χωριού ή στο γήπεδο της Στενής και περπατήστε ως το σχολείο. Η Στενή είναι μικρό χωριό: μοιραστείτε αυτοκίνητα όπου μπορείτε και μην κλείνετε εισόδους σπιτιών ή τον δρόμο.

Σκανάρετε για χάρτη

ΕΚΚΙΝΗΣΗ BIG BEAR DOWNHILL

ΡΑΧΗ ΣΥΚΑ · 984 m

Περίπου στο 9ο χλμ. της διαδρομής του Ηραίου Άθλου. Το Σάββατο λεωφορείο μεταφέρει τους δρομείς από το σχολείο της Στενής στην εκκίνηση, με αναχώρηση στις **13:15**. Εκκίνηση στις 14:00.

Σκανάρετε για χάρτη



ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ

ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΜΙΧΛΗ

Τον Νοέμβριο η ομίχλη μπορεί να σκεπάσει τη Δίρφυ μέσα σε λίγα λεπτά. Ακολουθείτε προσεκτικά τη σήμανση και έχετε το μπουφάν σας πρόχειρο.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παραλαβή αριθμών

- **Σάββατο 28 Νοε** 09:00–19:00 στη γραμματεία, σχολείο Στενής
- **Κυριακή 29 Νοε** 06:30–08:30
- Να βρίσκεστε στη γραμματεία **τουλάχιστον μία ώρα πριν την εκκίνησή σας**
- Big Bear Downhill: παραλαβή πριν από το λεωφορείο των 13:15

Ερωτηματολόγιο υγείας

- Τρεις ημέρες πριν τον αγώνα θα λάβετε με email ερωτηματολόγιο υγειονομικών πληροφοριών, που συμπληρώνεται online
- Εναλλακτικά, δείξτε τα απαραίτητα πιστοποιητικά στη γραμματεία κατά την παραλαβή

ΤΗΛΈΦΩΝΑ ΑΓΏΝΑ (ΜΌΝΟ ΓΙΑ ΈΚΤΑΚΤΗ ΑΝΆΓΚΗ)

694 691 8465 · 698 711 2069 · 694 947 2442

Αριθμός έκτακτης ανάγκης: 112

Ασφάλεια και ιατρική κάλυψη

- Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης καλύπτει τη διαδρομή
- Ιατρικό προσωπικό και πλήρως εξοπλισμένα ασθενοφόρα σε επιλεγμένα σημεία
- Σε τραυματισμό, η μεταφορά στη Στενή ή σε νοσοκομείο γίνεται από τους αρμόδιους φορείς, με οικονομική επιβάρυνση του τραυματία

Παρακαλούμε οι οικείοι σας να μην καλούν για να μάθουν αν είστε καλά: τα τηλέφωνα είναι μόνο για έκτακτες ανάγκες.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Φύλαξη αντικειμένων και ντους

- Ειδικά διαμορφωμένος χώρος για τη φύλαξη των προσωπικών σας αντικειμένων· μην αφήνετε πολύτιμα αντικείμενα στις τσάντες
- Ντους διαθέσιμα στο σχολείο της Στενής μετά τον αγώνα

Χρονομέτρηση και αποτελέσματα

- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση με chip σε όλους τους αγώνες
- Αποτελέσματα σε πραγματικό χρόνο· μήνυμα με τον χρόνο σας αμέσως μετά τον τερματισμό
- Live streaming στον τερματισμό
- Τα οριστικά αποτελέσματα δημοσιεύονται μετά τον έλεγχο, τις επόμενες ημέρες
- Ενστάσεις μόνο από τον ίδιο τον αθλητή, έως 1 ώρα μετά τον τερματισμό

Πρόσβαση και στάθμευση

- Σταθμεύστε στην είσοδο του χωριού ή στο γήπεδο της Στενής (βλ. Βασικά σημεία, σελ. 9)
- Η Στενή είναι μικρή: μοιραστείτε αυτοκίνητα και αφήστε ελεύθερες τις εισόδους

Pasta party και συναυλία

- **Σάββατο 16:00** pasta party για όλους τους αθλητές στο σχολείο της Στενής, προσφορά της **Darduma Family**
- **Σάββατο 17:00** συναυλία για τα 6 χρόνια του Dirfys Trail



ΤΙ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΣΤΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ

ΣΤΑΘΜΟΣ	ΑΓΩΝΑΣ · ΚΜ	ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ
CP1 Κ. Καρακίτσιος – Δ. Κωστόπουλος	ΗΑ 4,2 · ΔΜ 4,1	Νερό, Coca-Cola, σοκολάτα, ενεργειακές μπάρες
CP2 Σεβάχ	ΗΑ 5,8 · ΔΜ 5,8	Νερό, τζελ, μπάρες, ενεργειακό ποτό
CP3 Σιδερίτης 1	ΗΑ 8,7 · ΔΜ 8,7	Νερό, αλμυρά, cola, ηλεκτρολύτες, μαγνήσιο, αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα, σοκολάτα
CP4 Αντώνης Συκάρης	ΗΑ 14,5	Νερό, αλμυρά, τζελ, cola, σοκολάτα, ενεργειακό ποτό
CP5 Οι πέντε ήρωες του Μίστρου	ΗΑ 23,4	Νερό, κέικ, αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα, μπάρες
CP6 Σιδερίτης 2	ΗΑ 26,6	Νερό, αλμυρά, cola, αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα, σοκολάτα
Θ. Αναστασιάδης	ΜΚ 2,0	Νερό, σοκολάτα
Λέλα Καραγιάννη	ΗΑ 30,8 · ΔΜ 12,8 · ΜΚ 4,5	Αλμυρά, cola, μπανάνα (νερό μόνο για ΔΜ και ΜΚ)
Τερματισμός	όλοι οι αγώνες	Νερό, μπανάνα

ΗΑ Ηραίος Άθλος · **ΔΜ** Δίρφυα Μονοπάτια · **ΜΚ** Μονοπάτια του Κάτζου. Στο Big Bear Downhill δεν υπάρχουν σταθμοί. Κάθε σταθμός είναι και σημείο ελέγχου.

Φέρτε δικό σας ποτήρι

- **Δεν δίνονται ποτήρια στους σταθμούς.** Έχετε μαζί σας παγούρι ή soft flask τουλάχιστον 500 ml και/ή ποτήρι για νερό και αναψυκτικά
- Τα τρόφιμα καταναλώνονται επί τόπου· κρατήστε αρκετά ως τον επόμενο σταθμό
- Σε κάθε σταθμό υπάρχει σάκος απορριμμάτων: χρησιμοποιήστε τον

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΑ

Συμμετοχή

- Η δήλωση συμμετοχής σημαίνει πλήρη αποδοχή των κανονισμών
- Ελάχιστη ηλικία 18 ετών την ημέρα του αγώνα· **ανήλικοι συμμετέχουν με υπεύθυνη δήλωση κηδεμόνα**
- Τρέχετε σε ορεινό και δύσβατο έδαφος, εκτεθειμένοι στον καιρό της ημέρας: να είστε προετοιμασμένοι
- Ακολουθείτε πάντα τις υποδείξεις κριτών και προσωπικού ασφαλείας

Χρονικά όρια (μόνο Ηραίος Άθλος)

- CP3 Σιδερίτης 1 (8,7 km): **1:50**
- CP6 Σιδερίτης 2 (26,6 km): **5:30**
- Τερματισμός: **6:30**
- Εκτός ορίου: παραδίδετε τον αριθμό, περιμένετε τη «σκούπα» και όχημα της διοργάνωσης σας επιστρέφει στη Στενή
- Στους άλλους αγώνες δεν υπάρχουν όρια

Στο μονοπάτι

- Μην τρέχετε δίπλα δίπλα κλείνοντας το μονοπάτι· αφήστε τους ταχύτερους να περάσουν
- Όταν σας ζητηθεί να κάνετε στην άκρη, μείνετε στην **ανηφορική (εσωτερική) πλευρά**
- Επιτρέπονται μπατόν από την εκκίνηση
- Επιτρέπονται χάρτης, πυξίδα, GPS, κινητό και ασύρματος VHF
- Βοηθήστε όποιον δρομέα δυσκολεύεται και ειδοποιήστε τη διοργάνωση

Σημεία ελέγχου

- Όλοι οι σταθμοί και επιλεγμένοι ηλεκτρονικοί τάπητες είναι σημεία ελέγχου
- Ο αριθμός πρέπει να φαίνεται: αν φοράτε μπουφάν, δείξτε τον σε κάθε σημείο ελέγχου
- Η παράλειψη έστω και ενός σημείου ελέγχου σημαίνει αποκλεισμό



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

ΠΟΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Αποκλεισμός

- Η μοναδική ποινή είναι ο **αποκλεισμός**. Επιβάλλεται για:
- Ρίψη σκουπιδιών στη διαδρομή (και **οριστικός αποκλεισμός** από τους αγώνες μας)
- Κόψιμο της διαδρομής
- Παράλειψη σημείου ελέγχου
- Μη κατοχή του υποχρεωτικού εξοπλισμού
- Απώλεια ή ουσιαστική αλλοίωση του αριθμού
- Άρνηση επίδειξης αριθμού ή συμμόρφωσης με οδηγίες ασφαλείας

Καιρός και αλλαγές

- Η διοργάνωση μπορεί να τροποποιήσει τη διαδρομή ή να καθυστερήσει την εκκίνηση αν ο καιρός είναι πολύ επικίνδυνος
- Ο αγώνας διακόπτεται μόνο σε ακραία καιρικά φαινόμενα· οι δρομείς ενημερώνονται με κάθε τρόπο και μεταφέρονται στον χώρο εκκίνησης/τερματισμού
- Αν ο αγώνας μεταφερθεί σε νέα ημερομηνία, οι εγγραφές ισχύουν κανονικά

Αποχώρηση

- Αποχωρείτε μόνο σε σταθμό και ενημερώνετε τους εθελοντές, ώστε να ξέρουμε ότι είστε ασφαλείς

Ο πλήρης κανονισμός βρίσκεται στο **dromeisevias.gr**. Οι αθλητές συμμετέχουν με δική τους ευθύνη, όπως αναφέρεται στην υπεύθυνη δήλωση.



ΔΙΡΦΥΣ · ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Περιμένετε βρεγμένα φύλλα, ρυάκια και γλιστερές πέτρες: διαλέξτε παπούτσια με καλό κράτημα.



ΕΛΕΓΞΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΗΡΑΙΟΣ ΑΘΛΟΣ	ΔΙΡΦΥΑ ΜΟΝ.	ΚΑΤΖΟΥ	DOWNHILL
Αδιάβροχο αντιανεμικό μπουφάν	✓	✓	–	–
Αλουμινοκουβέρτα	✓	✓	–	–
Παγούρι ή soft flask (τουλ. 500 ml) και/ή ποτήρι	✓	✓	✓	–
Σκούφος, γάντια, μπαντάνα	**προτ.**	**προτ.**	**προτ.**	**προτ.**
Μικρό σακίδιο, γυαλιά, καπέλο, τροφή	**προτ.**	**προτ.**	**προτ.**	**προτ.**

✓ υποχρεωτικό · **προτ.** προτείνεται. Δεν υπάρχει υποχρεωτικός εξοπλισμός για το Big Bear Downhill και τον παιδικό αγώνα.

Έλεγχος εξοπλισμού

- Δειγματοληπτικός έλεγχος σε **σταθμό που παραμένει μυστικός**
- Η έλλειψη υποχρεωτικού εξοπλισμού σημαίνει **άμεσο αποκλεισμό** και παράδοση του αριθμού
- Ο καιρός στο βουνό αλλάζει γρήγορα: ο ήλιος δίνει εύκολα τη θέση του σε έντονη βροχή

ΑΡΙΘΜΟΣ, CHIP ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΣΗ

Ο αριθμός σας

- Φοριέται **μπροστά στο σώμα** και φαίνεται πάντα
- Μην τον διπλώνετε και μην τον αλλοιώνετε: χορηγοί και λογότυπα πρέπει να φαίνονται
- Απώλεια του αριθμού σημαίνει αποκλεισμό

Chip χρονομέτρησης

- Δένεται **στο μπροστινό μέρος του κορδονιού**
- Σε άλλο σημείο (τσέπη, σακίδιο) **δεν λειτουργεί**
- Χωρίς αριθμό, ή χωρίς καταγραφή χρόνου λόγω λάθος τοποθέτησης του chip, η συμμετοχή θεωρείται άκυρη



Πορτοκαλί και κόκκινη μπογιά σε δέντρα και βράχους: η βασική σήμανση



Κιτρινόμαυρη ταινία σε κλαδιά, σε κρίσιμα σημεία και διασταυρώσεις

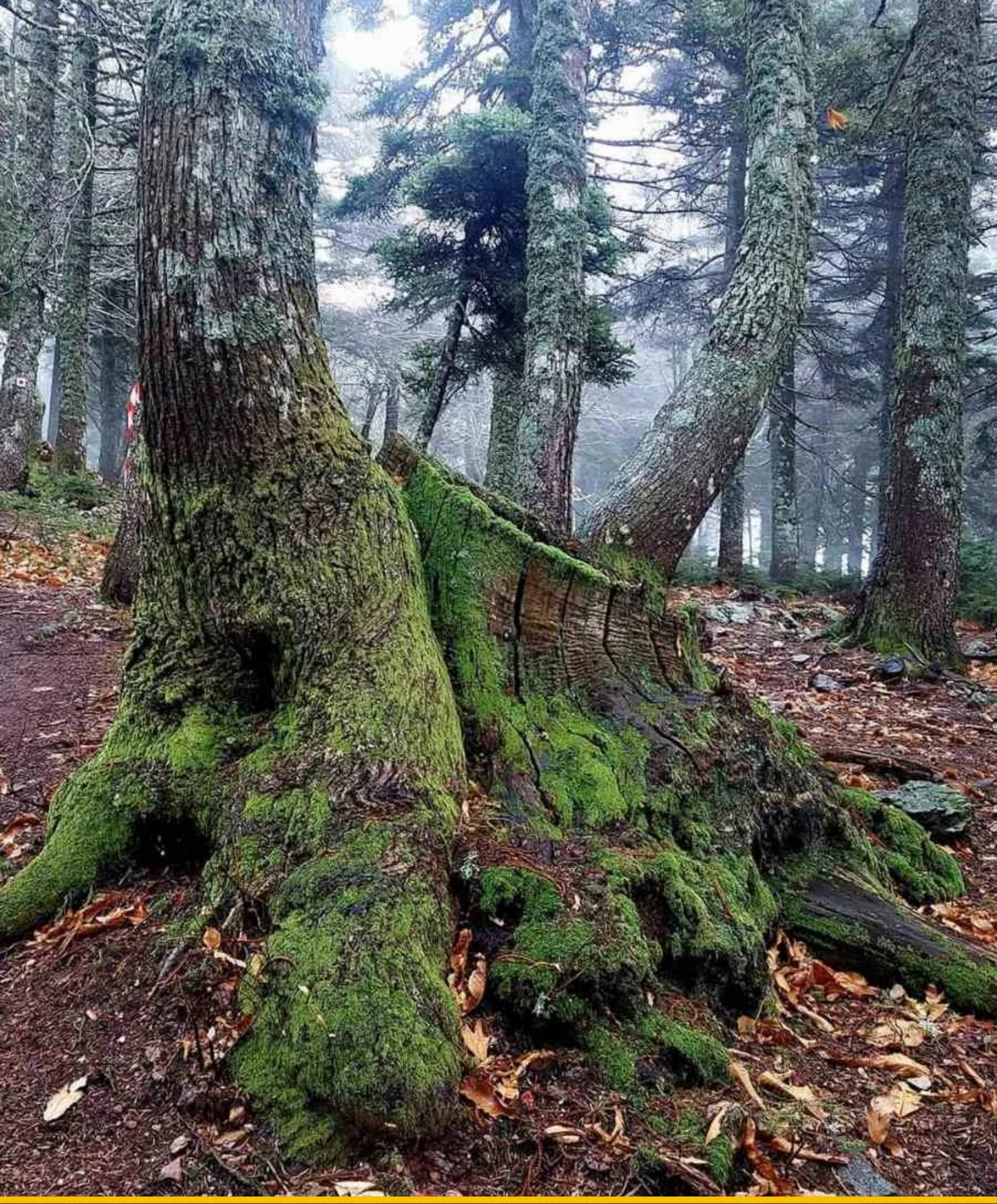


Μικρά πλαστικά σήματα και ταμπέλες



Λευκά βέλη στην άσφαλτο

Σε καίρια σημεία εθελοντές καθοδηγούν τους δρομείς. **Καμία σήμανση για 500 m; Πιθανότατα έχετε χαθεί: γυρίστε πίσω στο τελευταίο σημάδι.**



ΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΔΙΡΦΥΟΣ

Ελατοδάση και πλατανοδάση, βρυώδη αιωνόβια δέντρα και ρυάκια του βουνού: εδώ θα τρέξετε.

ΗΡΑΙΟΣ ΑΘΛΟΣ

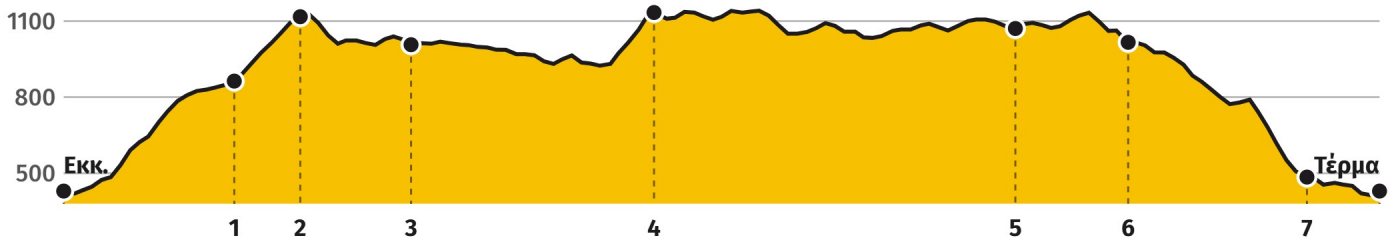
32,5 km · 7 σταθμοί εφοδιασμού · εκκίνηση και τερματισμός: Δημοτικό Σχολείο Στενής

UTMB INDEX 20K | ITRA 1

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΝΟΕ
09:00
Εκκίνηση

32,5 km	+1.506 m	-1.506 m	1.155 m	410 m
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΑΝΑΒΑΣΗ	ΚΑΤΑΒΑΣΗ	ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ	ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ (ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΣΕ Μ)



ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

Σταθμός	Km	Υψ. m	Προμήθειες
CP1 Κ. Καρακίτσιος – Δ. Κωστόπουλος	4,2	862	Νερό, Coca-Cola, σοκολάτα
CP2 Σεβάχ (καταφύγιο Μιχ. Νικολάου)	5,8	1.117	Νερό, gel, μπάρες, ενεργειακό ποτό, πουράκια
CP3 Σιδερίτης 1	8,7	1.006	Νερό, αλμυρά σνακ, Coca-Cola, ηλεκτρολύτες, μαγνήσιο, αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα, σοκολάτα
CP4 Α. Συκάρης	14,5	1.138	Νερό, αλμυρά σνακ, gel, Coca-Cola, σοκολάτα, ενεργειακό ποτό
CP5 5 Ήρωες Μίστρου	23,4	1.070	Νερό, κέικ, αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα, μπάρες
CP6 Σιδερίτης 2	26,6	1.016	Νερό, αλμυρά σνακ, Coca-Cola, αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα, σοκολάτα
CP7 Λέλα Καραγιάννη	30,8	488	Αλμυρά σνακ, Coca-Cola, μπανάνα (χωρίς νερό)
Τερματισμός	32,5	425	Νερό, μπανάνα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- **Κυρ 29 Νοε** 06:30-08:30 παραλαβή αριθμών· **09:00 εκκίνηση**
- **Όρια χρόνου:** CP3 (8,7 km) 1:50· CP6 (26,6 km) 5:30· τερματισμός 6:30
- Σάβ 28 Νοε 09:00 άνοιγμα γραφείου αγώνα· 15:30 τεχνική ενημέρωση· 16:00 pasta party
- Κυρ 13:30 απονομές· 15:00 λήξη εκδήλωσης
- Στάθμευση: είσοδος χωριού ή γήπεδο δίπλα στο σχολείο

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- **Υποχρεωτικά: ισοθερμική κουβέρτα και αδιάβροχο αντιανεμικό μπουφάν** (τυχαίος έλεγχος εξοπλισμού· έλλειψη = αποκλεισμός)
- Chip **στο μπροστινό μέρος του κορδονιού**
- Ο αριθμός συμμετοχής ορατός μπροστά στο σώμα
- Επιτρέπονται μπατόν από την εκκίνηση
- **Φέρτε δικό σας ποτήρι (δεν δίνονται)**
- Πεταμένα σκουπίδια = οριστικός αποκλεισμός
- Σήμανση: πορτοκαλί/κόκκινη μπογιά· καμία σήμανση για 500 m = γυρίστε πίσω
- Προτείνονται: σκούφος, γάντια, περιλαίμιο

Basic Pack 25€ (αριθμός, χρονομέτρηση, τροφή, μετάλλιο, ιατρική κάλυψη, φωτογραφίες)
Plus Pack 48€ (+ Extra Ultralight Jacket 42K)

DIRFYS TRAIL RUN 2026 · ΣΤΕΝΗ, ΕΥΒΟΙΑ

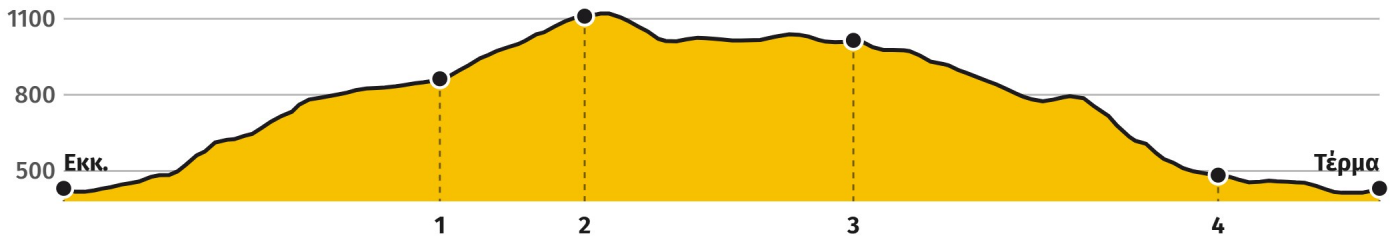
ΔΙΡΦΥΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

14,6 km · 4 σταθμοί εφοδιασμού · εκκίνηση και τερματισμός: Δημοτικό Σχολείο Στενής

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΝΟΕ
09:30
Εκκίνηση (σε γκρουπ)

14,6 km	+840 m	-840 m	1.137 m	408 m
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΑΝΑΒΑΣΗ	ΚΑΤΑΒΑΣΗ	ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ	ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ (ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΣΕ Μ)



ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

Σταθμός	Km	Υψ. m	Προμήθειες
CP1 Κ. Καρακίτσιος – Δ. Κωστόπουλος	4,1	863	Νερό, Coca-Cola, μπάρες
CP2 Σεβάχ (καταφύγιο Μιχ. Νικολάου)	5,8	1.110	Νερό, gel, μπάρες, ενεργειακό ποτό, πουράκια
CP3 Σιδερίτης	8,7	1.015	Νερό, αλμυρά σνακ, Coca-Cola, ηλεκτρολύτες, μαγνήσιο, αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα, σοκολάτα, μπάρες
CP4 Λέλα Καραγιάννη	12,8	483	Νερό, αλμυρά σνακ, Coca-Cola, μπανάνα
Τερματισμός	14,6	431	Νερό, μπανάνα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- **Κυρ 29 Νοε** 06:30-08:30 παραλαβή αριθμών· **09:30 εκκίνηση** σε γκρουπ
- Δεν έχουν ανακοινωθεί όρια χρόνου
- Σάβ 28 Νοε 09:00 άνοιγμα γραφείου αγώνα· 15:30 τεχνική ενημέρωση· 16:00 pasta party
- Κυρ 13:30 απονομές· 15:00 λήξη εκδήλωσης
- Στάθμευση: είσοδος χωριού ή γήπεδο δίπλα στο σχολείο

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- **Υποχρεωτικά: ισοθερμική κουβέρτα και αδιάβροχο αντιανεμικό μπουφάν** (τυχαίος έλεγχος εξοπλισμού· έλλειψη = αποκλεισμός)
- Chip **στο μπροστινό μέρος του κορδονιού**
- Ο αριθμός συμμετοχής ορατός μπροστά στο σώμα
- Επιτρέπονται μπατόν από την εκκίνηση
- **Φέρτε δικό σας ποτήρι (δεν δίνονται)**
- Πεταμένα σκουπίδια = οριστικός αποκλεισμός
- Σήμανση: πορτοκαλί/κόκκινη μπογιά· καμία σήμανση για 500 m = γυρίστε πίσω
- Προτείνονται: σκούφος, γάντια, περιλαίμιο

Basic Pack 15€ (αριθμός, χρονομέτρηση, τροφή, μετάλλιο, ιατρική κάλυψη, φωτογραφίες)
Plus Pack 38€ (+ Extra Ultralight Jacket 42K)

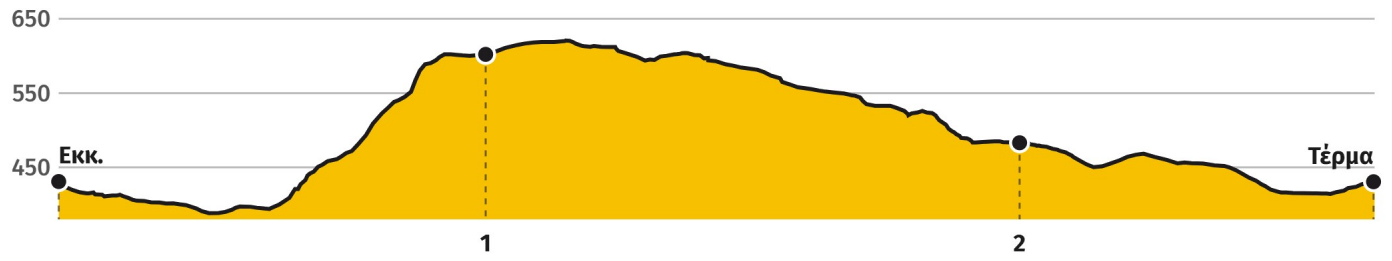
ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΚΑΤΖΟΥ

6,2 km · 2 σταθμοί εφοδιασμού · εκκίνηση και τερματισμός: Δημοτικό Σχολείο Στενής

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΝΟΕ
09:45
Εκκίνηση (σε γκρουπ)

6,2 km	+281 m	-281 m	620 m	388 m
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΑΝΑΒΑΣΗ	ΚΑΤΑΒΑΣΗ	ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ	ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ (ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΣΕ Μ)



ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟΥ

Σταθμός	Km	Υψ. m	Προμήθειες
CP1 Θ. Αναστασιάδης	2,0	602	Νερό, σοκολάτα
CP2 Λέλα Καραγιάννη	4,5	483	Νερό, Coca-Cola, αλμυρά σνακ, μπανάνα
Τερματισμός	6,2	431	Νερό, μπανάνα

Η διαδρομή: τα πρώτα 2 km ξεκινούν με κατηφόρα και συνεχίζουν σε τεχνικό ανηφορικό μονοπάτι (περίπου 200 m ανάβαση) έως το CP1, μετά 2,5 km χωματόδρομος ως το γήπεδο της Στενής, πέρασμα του ποταμού και διάσχιση του πλατανόδασους ως το CP2, και λίγη άσφαλτος μέσα στο χωριό ως το σχολείο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- **Κυρ 29 Νοε** 06:30-08:30 παραλαβή αριθμών· **09:45 εκκίνηση** σε γκρουπ
- Δεν έχουν ανακοινωθεί όρια χρόνου
- Σάβ 28 Νοε 09:00 άνοιγμα γραφείου αγώνα· 15:30 τεχνική ενημέρωση· 16:00 pasta party
- Κυρ 13:30 απονομές· 15:00 λήξη εκδήλωσης
- Στάθμευση: είσοδος χωριού ή γήπεδο δίπλα στο σχολείο

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Chip **στο μπροστινό μέρος του κορδονιού**
- Ο αριθμός συμμετοχής ορατός μπροστά στο σώμα
- Επιτρέπονται μπατόν από την εκκίνηση
- **Φέρτε δικό σας ποτήρι (δεν δίνονται)**
- Πεταμένα σκουπίδια = οριστικός αποκλεισμός
- Σήμανση: πορτοκαλί/κόκκινη μπογιά· καμία σήμανση για 500 m = γυρίστε πίσω
- Προτείνονται: σκούφος, γάντια, περιλαίμιο

Basic Pack 10€ (αριθμός, χρονομέτρηση, τροφή, μετάλλιο, ιατρική κάλυψη, φωτογραφίες)
Plus Pack 33€ (+ Extra Ultralight Jacket 42K)

DIRFYS TRAIL RUN 2026 · ΣΤΕΝΗ, ΕΥΒΟΙΑ

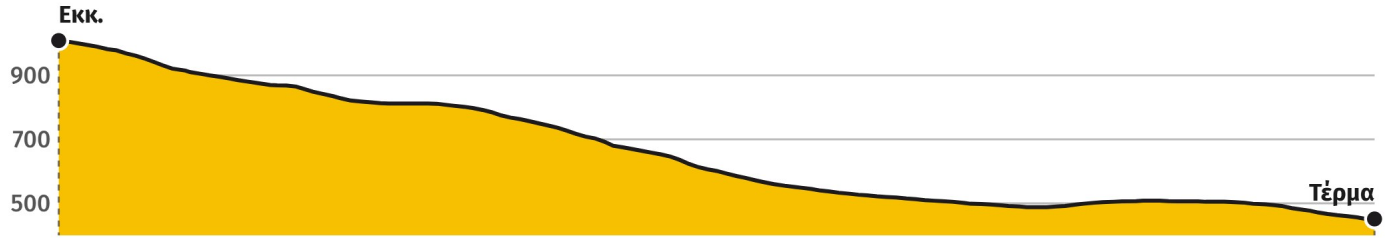
BIG BEAR DOWNHILL

4,0 km · χωρίς σταθμούς εφοδιασμού · από τη ράχη Συκά ως το Δημοτικό Σχολείο Στενής

ΣΑΒΒΑΤΟ 28 ΝΟΕ
14:00
Πρώτη εκκίνηση

4,0 km	-600 m	+30 m	984 m	414 m
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΚΑΤΑΒΑΣΗ	ΑΝΑΒΑΣΗ	ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ	ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ

ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ (ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΣΕ Μ)



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟΥ

Ώρα	Τι γίνεται
09:00	Άνοιγμα γραφείου αγώνα και παραλαβή αριθμών, Σχολείο Στενής
13:15	Αναχώρηση λεωφορείου για την εκκίνηση στη ράχη Συκά (να είστε στο σχολείο έως τότε)
14:00	Εκκίνηση πρώτου δρομέα· ένας δρομέας κάθε 30 δευτερόλεπτα
15:00	Απονομές

Η διαδρομή: απότομη τεχνική κατάβαση περίπου 2 km που θέλει προσοχή, εύκολο πέρασμα του ποταμού και 2 km μέσα στο χωριό ως το σχολείο. Οι δρομείς ξεκινούν ένας-ένας ανά 30 δευτερόλεπτα. Δεν υπάρχουν σταθμοί: νερό και αναψυκτικά στον τερματισμό.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- **Σάβ 28 Νοε** 09:00 γραφείο αγώνα και παραλαβή αριθμών, Σχολείο Στενής
- 16:00 pasta party για όλους τους αθλητές· 17:00 συναυλία για τα 6 χρόνια του Dirfys Trail
- 19:00 κλείνει το γραφείο αγώνα
- Στάθμευση: είσοδος χωριού ή γήπεδο δίπλα στο σχολείο

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Chip **στο μπροστινό μέρος του κορδονιού**
- Ο αριθμός συμμετοχής ορατός μπροστά στο σώμα
- Προτείνονται: σκούφος, γάντια, αδιάβροχο αντιανεμικό μπουφάν
- Πεταμένα σκουπίδια = οριστικός αποκλεισμός
- Σήμανση: πορτοκαλί/κόκκινη μπογιά· καμία σήμανση για 500 m = γυρίστε πίσω
- Δεν έχει ανακοινωθεί υποχρεωτικός εξοπλισμός



DIRFYS TRAIL RUN

ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ

Κάθε δρομέας που φτάνει στο σχολείο της Στενής παίρνει αναμνηστικό μετάλλιο, και όλο το χωριό σάς υποδέχεται.





ΜΕΤΑΛΛΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Παιδικός αγώνας 1000 m

- **Κυριακή 10:00**, εκκίνηση και τερματισμός στο σχολείο της Στενής
- **Δωρεάν συμμετοχή**
- Κάθε παιδί που τερματίζει παίρνει αναμνηστικό μετάλλιο

Απονομές

- **Σάββατο 15:00** Big Bear Downhill
- **Κυριακή 13:30** όλοι οι αγώνες της Κυριακής
- Ηραίος Άθλος, Δίρφυα Μονοπάτια, Μονοπάτια του Κάτζου: έπαθλα στους **τρεις πρώτους άνδρες και γυναίκες της γενικής**
- Ηλικιακές κατηγορίες Ηραίου Άθλου, ανδρών και γυναικών: **18–49** και **50+**
- Αναμνηστικό μετάλλιο σε όλους όσοι τερματίζουν
- Δεν δίνονται διπλά μετάλλια σε όσους τερματίζουν μαζί



SAVE GREEK MOUNTAINS

ΣΕΒΑΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΒΟΥΝΟ

Μέσα από το Dirfys Trail Run προβάλλεται ο τόπος μας και τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, συντηρούνται και αναδεικνύονται τα μονοπάτια και ενισχύεται η περιβαλλοντική συνείδηση. Ο αγώνας κινείται σε ένα σπάνιο φυσικό περιβάλλον, προστατευόμενο από το δίκτυο **Natura 2000**, που μας φιλοξενεί και οφείλουμε να προστατεύσουμε από την «πράσινη» ανάπτυξη που το απειλεί με καταστροφή.

Οι κανόνες μας

- **Δεν δίνονται ποτήρια:** φέρτε το δικό σας
- Σε κάθε σταθμό υπάρχει σάκος απορριμμάτων: χρησιμοποιήστε τον
- Κρατάτε κάθε περιτύλιγμα και τζελ ως τον επόμενο σταθμό
- Όποιος πετάξει σκουπίδια **αποκλείεται και δεν ξανατρέχει** στους αγώνες μας

Στο μονοπάτι

- Μένετε στη σημασμένη διαδρομή: μην κόβετε στροφές
- Η προσωρινή σήμανση, οι πινακίδες και οι ταινίες αφαιρούνται μετά τον αγώνα
- Αφήστε το βουνό όπως το βρήκατε



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΚΑΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

Το Dirfys Trail Run διοργανώνεται από τον **Αθλητικό Πολιτιστικό Σύλλογο Δρομέων Εύβοιας** υπό την αιγίδα της **ΕΟΣΛΜΑ-Υ**, σε συνεργασία με την **Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας**, τον **Δήμο Διρφύων-Μεσσαπίων**, τον **Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε.** και την **Περιφερειακή Ένωση Δήμων (ΠΕΔ) Στερεάς Ελλάδας**. Υπάρχει χάρη στους δεκάδες εθελοντές, τους ανθρώπους της Στενής και τους χορηγούς μας. Το pasta party προσφέρει η **Darduma Family**. Σας ευχαριστούμε όλους.

ΥΠΌ ΤΗΝ ΑΙΓΊΔΑ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΔΗΜΟΣ ΔΙΡΦΥΩΝ-ΜΕΣΣΑΠΙΩΝ

ΧΡΥΣΌΣ ΧΟΡΗΓΌΣ

Δέλφη
ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ

ΑΡΓΥΡΌΣ ΧΟΡΗΓΌΣ

Jeep | Βελμάρ

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΑΣ

ΧΑΛΚΙΝΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

ΧΆΛΚΙΝΟΙ ΧΟΡΗΓΟΊ

DIMITRIOGLOU SPORTSWEAR Sport

Tsaytus Pub coffee · sweet · beer

cafe hotel steni mountain dirfys-evia

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΑΖΑΝΙ ΣΑΓΙΑ

Amazing Evia TRAVEL GUIDE

το ζυμαράμι zimaraki_pastrylab



ΙΕΚ ΑΚΜΗ

GHETTO MAGAZINE



COSMOTE

HUMAN WAVE PROJECT

DARDOUMA family HANDMADE PASTA SINCE 2008

η βρύση του γιατρού ΤΑΒΕΡΝΑ - ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ · ΣΤΕΝΗ ΕΥΒΟΙΑΣ

Ελάτη Café

ΚΕΔΡΟΣ café - bistro

ταβέρνα πλάτανος

η Μουριά

ταβέρνα ιασούς στενή Εύβοιας

ΚΟΥΑΡ CAFE | BAR

BISCONO 1920

1743 καφεγλυκοπωλείο

ρόδι 100% ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ κερμαδίζος ΕΥΒΟΙΑΣ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ & ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΩΝ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



20K M

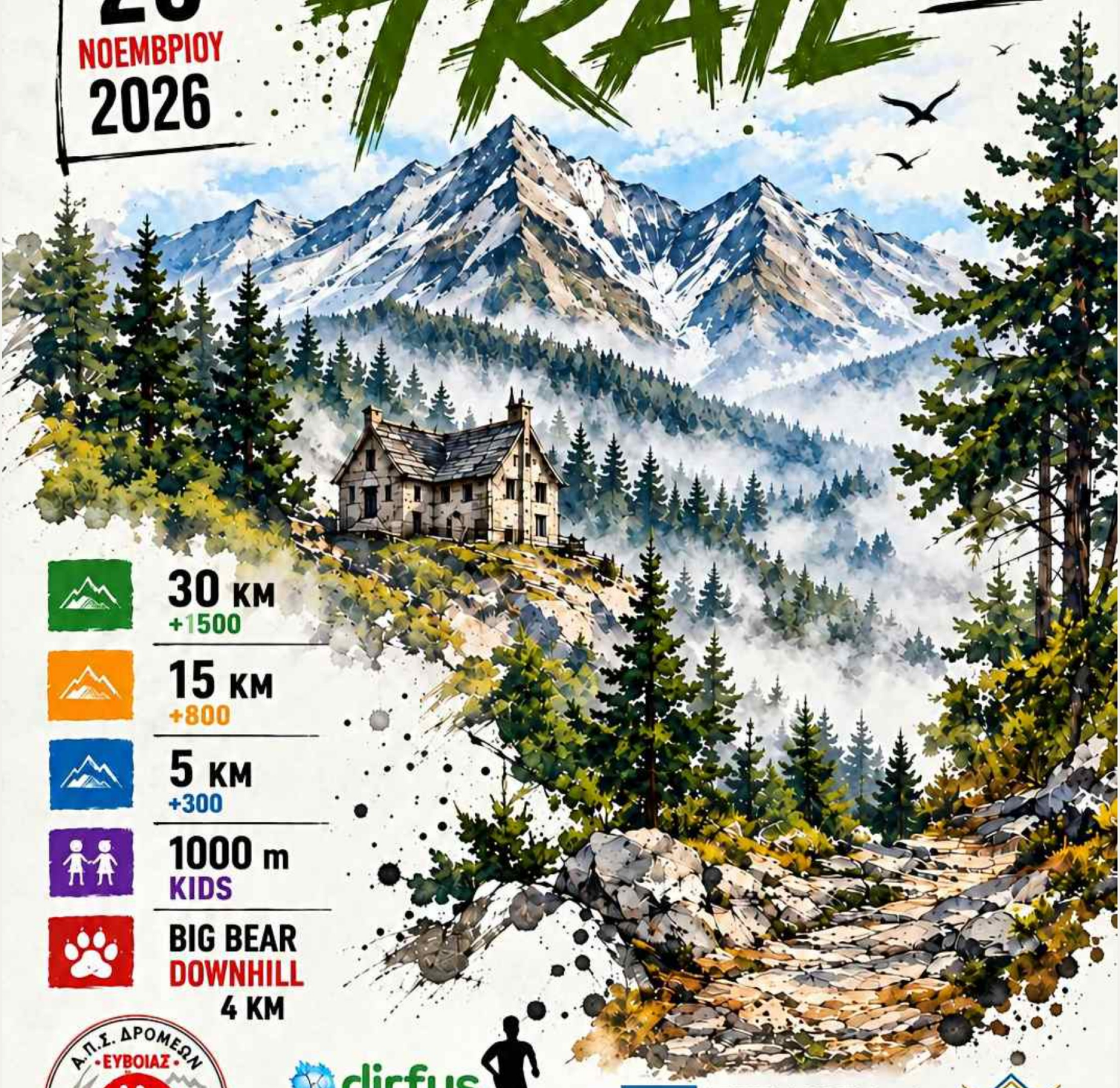
UTMB INDEX

iTRA 1

SAVE GREEK MOUNTAINS

DIRFYS TRAIL 2026

28
29
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
2026



- 30 ΚΜ +1500
- 15 ΚΜ +800
- 5 ΚΜ +300
- 1000 m KIDS
- BIG BEAR DOWNHILL 4 ΚΜ

Α.Π.Σ. ΔΡΟΜΕΩΝ ΕΥΒΟΙΑΣ 2018

dirfys TRAIL

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Ο.Π.Α.Σ.Τ.Ε. ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

www.dromeisevias.gr