

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ NATURE TRAIL 2013

1. ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ – ΘΟΛΟΣ - PORCEL (5.539 μ, 240+, 135-)



Εκκίνηση από την πλατεία του σιδηροδρομικού σταθμού Παρανεστίου στις 07:00πμ του Σαββάτου 26 Οκτωβρίου. Η αρχή της διαδρομής του αγώνα είναι κοινή με αυτή των αγώνων VFUT και Παρανέστιο Μονοπάτι (P.P). Τα πρώτα 700 ασφάλτινα μέτρα τα διέρχεται μέσα από το Παρανέστι, ακολουθεί τον δημόσιο δρόμο προς Σίλη - Πρασινάδα και φτάνει στο ξενοδοχείο Νέσσοι. Ακολουθεί για 1900 μ τον χωματόδρομο που ανηφορίζει ομαλά και στρίβοντας αριστερά, συνεχίζει για 828 μ την ανηφορική πορεία, που βγάζει σε ύψωμα όπου βρίσκεται κεραία αναμετάδοσης. Δεξιά της κόψης της ράχης, το χωριό Θόλος με τα γραφικά διώροφα μισογκρεμισμένα σπίτια. Στρίβοντας πάλι αριστερά μπαίνει σε μονοπάτι κατηφορικό που ακολουθεί την κόψη της ράχης για 1431 μ έως ότου κατηφορίσει απότομα και συναντήσει τον δημόσιο δρόμο Σίλης-Πρασινάδας. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Στο σημείο αυτό δεν θα ακολουθήσει όπως πέρσι τον δημόσιο δρόμο προς τη διασταύρωση του Θόλου, αλλά θα διασχίσει την ασφαλτο για 30μ κάθετα και θα κατέβει λίγα μέτρα παρακάτω για να συναντήσει το παραποτάμιο μονοπάτι της επιστροφής του αγώνα. Στροφή δεξιά και σε λίγα μέτρα (312 μ) ακολουθώντας το παραποτάμιο μονοπάτι φτάνουμε στις εγκαταστάσεις του παλιού εργοταξίου της Porcel, παλιό απομεινάρι μεταλλευτικής δραστηριότητας στην περιοχή, όπου και ο πρώτος Σταθμός (ΣΤΕΚ) Ανεφοδιασμού.

2. PORCEL – ΚΡΥΟ ΡΕΜΑ - ΒΟΥΝΟΠΛΑΓΙΑ (7.369 μ, 625+, 330-)



Από τον Σταθμό Ανεφοδιασμού της Porcel η διαδρομή περνά για 205 μ μέσα από τις έρημες εγκαταστάσεις του εργοταξίου και βγαίνει στον δημόσιο δρόμο προς Πρασινάδα. Στρίβει αριστερά ακολουθώντας τον δημόσιο δρόμο για 358 μ. Δεξιά του δημόσιου δρόμου υπάρχει δασικός δρόμος. Στο σημείο της ένωσης δασικού και δημόσιου δρόμου, η διαδρομή στρίβει δεξιά και ακολουθεί το ανηφορικό μονοπάτι για 1633 μ.. Η διαδρομή ανηφορίζει απότομα στην αρχή και φτάνοντας στην κορυφή της ράχης μπαίνει σε όμορφο δάσος βελανιδιάς και οξιάς. Στην συνέχεια κατηφορίζει για να συναντήσει μέσα από πολύ ωραία διαδρομή την κοίτη του Κρύου Ρέματος. Περνά το �έμα, στρίβει

αριστερά και ανηφορίζει για 228 μ. Στο σημείο αυτό θα συναντήσει το καλογραμμένο παλιό μονοπάτι που ανηφορίζει ομαλά για την Βουνοπλαγιά. Στρίβει δεξιά και ακολουθεί το μονοπάτι. Θα περάσει μέσα από ερείπια παλιού οικισμού και θα βγει ψηλά σε αυχένα μέσα από δάσος οξιάς και βελανιδιάς. Αρχίζει η κατάβαση. Ακολουθεί στην ευθεία το κατηφορικό μονοπάτι για 450 μ και συναντά τον χωματόδρομο που κατηφορίζει προς τη Βουνοπλαγιά. Στρίβει αριστερά και ακολουθεί για 840 μ τον κατηφορικό χωματόδρομο. Στα 840 μ σε αριστερή στροφή του χωματόδρομου, η διαδρομή του αγώνα θα στρίψει δεξιά στο μονοπάτι που κατηφορίζει προς το έρημο χωριό της Βουνοπλαγιάς για 440 μ. Φτάνει στην ανακαινισμένη εκκλησία του χωριού όπου ο δεύτερος Σταθμός Ανεφοδιασμού.

3. ΒΟΥΝΟΠΛΑΓΙΑ – ΣΙΛΗ (6186μ, 465μ+, 215-)



Από την ανακαινισμένη εκκλησία της Βουνοπλαγιάς. Η διαδρομή ακολουθεί για 1220μ, το παλιό μονοπάτι που κατηφορίζει στην κοίτη του Αρκουδορέματος. Φτάνοντας στην κοίτη στρίβει αριστερά και σε 200 περίπου μέτρα συναντά την πεζογέφυρα του Αρκουδορέματος. Από το σημείο αυτό αρχίζει και η ανηφόρα προς Σίλη. Η διαδρομή περνά την πεζογέφυρα και στρίβοντας δεξιά συναντά και πάλι τον ασφαλτόδρομο προς Πρασινάδα. Τον ακολουθεί για 430μ. στρίβοντας αριστερά σε τσιμεντένιο δρόμο που οδηγεί στο αγρόκτημα Χατζαντώνη. Περνά μέσα από το αγρόκτημα, μπαίνει σε μονοπάτι και σε 400μ, συναντά ρυάκι. Το περνά στρίβοντας δεξιά και ανηφορίζοντας μέσα από δάσος οξιάς και αγριοφουντουκιάς, ακολουθώντας πάντα το ωραίο μονοπάτι, φτάνει στο χωριό Σίλη, όπου και ο τρίτος Σταθμός Ανεφοδιασμού.

4. ΣΙΛΗ – ΦΥΛΑΚΙΟ ΠΑΓΚΑΛΟΥ (8.010 μ, 545μ+, 149-)



Από το Σταθμό Ανεφοδιασμού της Σίλης η διαδρομή ακολουθεί για 126 μ τον τσιμεντένιο δρόμο και στην ποτίστρα που συναντά, στρίβει δεξιά και μπαίνει σε ανηφορικό μονοπάτι. Στο ύψωμα στα 871 μ συναντά τα ερείπια παλιού οικισμού, τον οποίο και διασχίζει. Κατηφορίζοντας στα 1670 μ κοντά σε σημείο υδρομάστευσης συναντά παλιό στρατιωτικό δρόμο. Στρίβει αριστερά και τον ακολουθεί ανηφορίζοντας ομαλά μέσα από γραφικό δάσος οξιάς για 1646 μ. Στο σημείο αυτό θα συναντήσει άλλο δασικό δρόμο που έρχεται από την Πρασινάδα. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Το σημείο αυτό είναι και τέλος της

κοινής διαδρομής με τον αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι (P.P) της διοργάνωσης. Στο σημείο αυτό η διαδρομή, περνά κάθετα τον χωματόδρομο, συνεχίζει ευθεία ανηφορικά και σε 129 μ συναντά και πάλι τον χωματόδρομο που έρχεται από την Πρασινάδα. Συνεχίζει ευθεία ακολουθώντας τον χωματόδρομο που κατηφορίζει και πηγαίνει προς Οξιά. Σε 880 μ υπάρχει η διασταύρωση που ο αριστερός χωματόδρομος πηγαίνει προς Οξιά. Η διαδρομή του αγώνα συνεχίζει ευθεία. Σε 776 μ συναντά κορμποπλατεία (πλάτωμα) και στρίβει αριστερά. Κατηφορίζει και συναντά ποταμάκι που έρχεται από πιο ψηλά. Το περνά διαγώνια και ακολουθεί τον παλιό υλοτομικό δρόμο μέσα σε μαγευτικό δάσος πανύψηλης οξιάς για άλλα 2.162 μ από το ποταμάκι. Εκεί τελειώνει ο υλοτομικός δρόμος και αρχίζει το γραφικό μονοπάτι που μας ανεβάζει γλυκά στο παλιό στρατιωτικό φυλάκιο του Πάγκαλου σε 673 μ. Εκεί και τέταρτος Σταθμός Ανεφοδιασμού.

5.ΦΥΛΑΚΙΟ ΠΑΓΚΑΛΟΥ - ΖΑΡΚΑΔΙΑ (8.537 μ, 30+, 865-)



Από το στρατιωτικό φυλάκιο του Πάγκαλου, που βρίσκεται σε υπέροχο ξέφωτο μέσα σε πλούσια βλάστηση οξιάς η διαδρομή στρίβει αριστερά, αφήνοντας τον χωματόδρομο. Από εδώ αρχίζει η μεγάλη κατηφόρα για Ζαρκαδιά. Στρίβει αριστερά και σε 430 μ τελειώνει ο δασικός δρόμος που οδηγεί σε πηγή νερού. Από εκεί ξεκινά το πολύ κατηφορικό μονοπάτι που ελίσσεται διαρκώς για να φτάσει σε 3.034 στον χωματόδρομο Ζαρκαδιάς – Πεύκης. Η διαδρομή ακολουθεί για 386 μ το μονοπάτι, παράλληλα με τον χωματόδρομο και στα 3.420 μ βγαίνει στον χωματόδρομο. Ακολουθεί για 3.050 μ τον κατηφορικό χωματόδρομο προς Ζαρκαδιά. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** ακολουθείστε τη διαδρομή στην άκρη του χωματόδρομου. Στα 6.470 μ συναντά την παλιά είσοδο για Οξιά. Στρίβει αριστερά, κατηφορίζει για λίγο περνά πάνω από πέτρινο γεφύρι και ακολουθεί δεξιά γραφικό ανηφορικό μονοπάτι στην αρχή και κατηφορικό στο τέλος. Δεξιά κάτω ο χωματόδρομος για Ζαρκαδιά. Πολύ γρήγορα, η διαδρομή θα προσεγγίσει το ποταμάκι και αφού το διασχίσει θα βγει στη διασταύρωση με τον δημόσιο δρόμο που πηγαίνει προς Θερμιά – Φρακτό. Ακολουθεί για 567 μ τον κατηφορικό δημόσιο δρόμο και φτάνει στον πέμπτο Σταθμό Ανεφοδιασμού της Ζαρκαδιάς, όπου υπάρχει και το πρώτο χρονικό όριο αποκλεισμού στις 15:00μμ.

6. ΖΑΡΚΑΔΙΑ – ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΤΑΝΟΒΡΥΣΗΣ (6022μ, 70μ+ , 150μ -)



Από το Σταθμό Ανεφοδιασμού της Ζαρκαδιάς η διαδρομή ακολουθεί για 112 μ την άσφαλο, περνά τη γέφυρα του Διαβολορέματος και στρίβει αμέσως αριστερά, με κατεύθυνση νοτιοδυτική τρέχοντας πλέον σε δασικό χωματόδρομο. Στα πρώτα 600 μ περά μέσα από το αγρόκτημα του Πουλουκίδη. Ακολουθεί για λίγα μέτρα τον κατηφορικό δασικό δρόμο που πολύ γρήγορα γίνεται μονοπάτι. Βρίσκεται πλέον δεξιά και δίπλα στην όχθη του Διαβολορέματος. Αριστερά και πάνω από την κοίτη του ρέματος βρίσκεται ο δρόμος Παρανεστίου – Θερμιών, απ' όπου μπορούν οι θεατές να παρακολουθήσουν τον αγώνα. Η διαδρομή ανεβοκατεβαίνει με μικρές κλίσεις, που στα ψηλά σημεία δημιουργεί υπέροχες θέσεις θέας (μπαλκόνια). Μπορείτε να θαυμάσετε την κοίτη του Διαβολορέματος με τους μαιανδρισμούς της αλλά και τη λίμνη της Πλατανόβρυσης. Στα 4200 μ περνά κάτω από τα ερείπια του εγκαταλελειμμένου χωριού Πολυγέφυρο και στα 6.022 μ φτάνει στο κιόσκι της λίμνης στη θέση Γλώσσα, μιας λωρίδας γης που εισέρχεται στη λίμνη της Πλατανόβρυσης. Ο έκτος Σταθμός Ανεφοδιασμού.

7. ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΤΑΝΟΒΡΥΣΗΣ – ΑΛΗΚΙΟΪ (ΜΑΝΤΡΙ) (14.794μ, 680μ +, 325μ -)



Μεγάλο, απομονωμένο αλλά πανέμορφο τμήμα της διαδρομής του αγώνα. Από το κιόσκι της λίμνης της Πλατανόβρυσης, ξεκινά το δασικό μονοπάτι με την ένδειξη «Σ», το οποίο θα απαντάται καθ' όλο το μήκος του τμήματος της διαδρομής αυτής. Αφήνοντας το κιόσκι της λίμνης, συνεχίζει δυτικά και δίπλα στη λίμνη. Η διαδρομή σε λίγο ανεβαίνει απότομα ψηλά (40 μ) περνώντας από αυχένα με υπέροχη πανοραμική θέα της λίμνης και των κατοίκων αυτής (λαγγόνες, πάπιες, κορμοράνοι, νερόκοτες), που φωλιάζουν στα νεκρά κλαδιά των δένδρων που προεξέχουν από την επιφάνεια της λίμνης. Αμέσως μετά κατεβαίνει και πάλι στο επίπεδο της λίμνης στρίβοντας βόρεια και ακολουθώντας τον ρου του Μεγάλου Ρέματος σ' αντίθετη φορά. Η διαδρομή κινείται μέσα σε δάσος βελανιδιών, οξιών, αγριοφουντουκιών και δίπλα από απομεινάρια παλιών κτηνοτροφικών οικισμών. Μπορείτε να θαυμάσετε τα πολλά μονότοξα πέτρινα γεφύρια, πολλά από τα οποία περνάμε από πάνω τους. Επίσης σίγουρα θα δείτε τα ίχνη των κατοίκων του δάσους (αγριόχοιρων) με τα χαρακτηριστικά σκαψίματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Στα 3.515 μ από το ΣΤΕΚ της Πλατανόβρυσης, η διαδρομή θα συναντήσει τη διασταύρωση του μονοπατιού που φεύγει δεξιά για MOMA. Η διαδρομή του αγώνα συνεχίζει κατηφορικά ευθεία.

Η διαδρομή ανεβοκατεβαίνει με γενική ανηφορική κλίση. Κινείται στο μεγαλύτερο τμήμα της αριστερά του Μεγάλου Ρέματος και μόνο προς το τέλος περνά πάνω από το Μεγάλο μονότοξο γεφύρι αφήνοντας το Μ. Ρέμα στα δεξιά. (11.801 μ) από το ΣΤΕΚ της Πλατανόβρυσης. Είναι το τμήμα της διαδρομής με τα πολλά ρέματα. Θα περάσει το Τσερνάκι ρέμα το οποίο θα έχετε αριστερά σας και το Στραβόρεμα. Πυκνή βλάστηση οξιάς και γλυκά ανηφορικά, το μονοπάτι θα βγει σε ξέφωτο που ενώνεται με τον παλιό δασικό δρόμο, τον οποίο και ακολουθεί για να φτάσει σε λίγα μέτρα στον έβδομο Σταθμό Ανεφοδιασμού του Αλήκιοϊ.

8. ΑΛΗΚΙΟΪ (ΜΑΝΤΡΙ) – ΑΝΤΕΡΟ (4.219 μ, 570μ+, 60μ-)



Αφήνοντας το Σταθμό Ανεφοδιασμού του Αλήκιοϊ (Μαντριά) το σούρουπο θα βρει τους πιο αργούς αθλητές που θα πρέπει ν' ανάψουν τους φακούς τους. Η διαδρομή στρίβει δεξιά κατεβαίνοντας το μονοπάτι μέχρι την κοίτη του ρέματος του Αλήκιοϊ (μαντριών). Περνά πάνω από το μικρό μονότοξο γεφύρι και αρχίζει η μεγάλη κοπιαστική ανάβαση μέχρι τη θέση Άντερο. Το μωσαϊκό της βλάστησης δημιουργείται κυρίως από γαύρους, βελανιδιές και η οξιάς. Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, φτάνοντας προς το Άντερο και αφού περάσει δίπλα από απομεινάρια οικισμού αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα κωνοφόρα. Το μονοπάτι καταλήγει σε δασικό χωματόδρομο όπου τελειώνει η μεγάλη ανηφόρα. Εκεί είναι ο Κεντρικός Σταθμός Ανεφοδιασμού, αυτός του Άντερου, με το δεύτερο χρονικό όριο αποκλεισμού στις 20:15μμ. Στο σημείο αυτό θα πραγματοποιηθεί και ο έλεγχος του υποχρεωτικού εξοπλισμού.

9. ΑΝΤΕΡΟ - ΑΝΤΕΡΟΡΑΧΗ – ΜΟΜΑ - ΖΑΡΚΑΔΙΑ (16.975μ, 285μ+, 1.40μ-)



ΠΡΟΣΟΧΗ! Φεύγοντας από τον Σταθμό Ανεφοδιασμού του Άντερου, προμηθευτείτε με άφθονο νερό, γιατί η διαδρομή στο τμήμα αυτό του αγώνα έχει το μεγαλύτερο μήκος και δεν συναντά πηγή ή τρεχούμενο νερό γιατί κινείται ψηλά και πανοραμικά. Στο κομμάτι αυτό η διαδρομή κινείται σε γενικές γραμμές δεξιά και αριστερά της κορυφογραμμής (Αντεροράχη), έχοντας αριστερά την χαράδρα των Θερμιών και δεξιά την χαράδρα του Μεγάλου Ρέματος. Έχει γενικά κατηφορική φορά, με αρκετά ανεβοκατεβάσματα για 12.600 μέτρα και περάσματα από θέσεις πανοραμικής θέας.

Κινείται σε δάσος οξιάς, γαύρου και αγριοφουντουκιάς. Μετά από μια υπέροχη πανοραμική διαδρομή θα καταλήξει στη θέση MOMA.

Από τη MOMA η διαδρομή στρίβει αριστερά μπαίνει σε χωματόδρομο και συνεχίζει την κατηφορική πορεία της για 4.635 μ. Υπέροχη θέα της απέναντι περιοχής της Οξιάς, από ψηλά. Προς το τέλος της διαδρομής ο χωματόδρομος περνά πάνω από το μαντρί Πουλουκίδη, στρίβει αριστερά και βγαίνει σε λίγα μέτρα στο δημόσιο δρόμο Θερμίων – Παρανεστίου. Στρίβει δεξιά περνά πάνω από τη γέφυρα και σε 112 μ φτάνει εκ νέου στον Σταθμό Ανεφοδιασμού της Ζαρκαδιάς.

10 ΖΑΡΚΑΔΙΑ – ΟΞΙΑ (ΑΥΧΕΝΑΣ) (6.349μ, 800μ+, 20μ-)



Από το Σταθμό Ανεφοδιασμού της Ζαρκαδιάς αρχίζει ο τελευταίος μεγάλος, κοπιαστικός ανήφορος μέχρι τον αυχένα της Οξιάς. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Εφοδιαστείτε με νερό γιατί στον επόμενο Σταθμό της Οξιάς θα βρείτε μόνο τα αναγκαία. Έχοντας διανύσει 567μ αφήνει την ασφαλτο και στρίβει αριστερά στον χωματόδρομο προς Πεύκη. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Δεν ακολουθεί τον ανηφορικό χωματόδρομο για Πεύκη. Αμέσως μετά την είσοδο στον χωματόδρομο η διαδρομή μπαίνει δεξιά στο ίδιο μονοπάτι από το οποίο ήρθε προηγουμένως κατά την κατάβαση από το χωματόδρομο της Πεύκης. Περνά το ποταμάκι και ανηφορίζει την πλαγιά για να ξανακατέβει δίπλα στο πέτρινο γεφύρι απ' όπου μπήκε κατά την κατάβαση από Πεύκη ακολουθώντας αντίστροφη πορεία. Από το πέτρινο γεφύρι συνεχίζει ευθεία, στο όμορφο μονοπάτι δίπλα στο ποτάμι. Στη συνέχεια, και αφού διασχίσει δυο μικρά ρέματα, στρίβει δεξιά και ακολουθεί σταθερά το μονοπάτι που αρχίζει να ανεβαίνει με όλο και μεγαλύτερες κλίσεις. Τα επόμενα 735 μέτρα ανεβαίνει 200 μέτρα θετικής υψομετρικής διαφοράς (υψόμετρο 665 μέτρων) για να βρεθεί στον πρώτο εξώστη της περιοχής. Πανοραμική θέα, για να απολαύσετε την γύρω περιοχή. Η διαδρομή στρίβει δεξιά και ακολουθεί το καλοδιατηρημένο μονοπάτι. Μετά από 370 μέτρα φτάνει στον πρώτο αυχένα σε υψόμετρο 705 μέτρων. Αλλά 632 μέτρα και φτάνει στο δεύτερο αυχένα σε υψόμετρο 795 μέτρων. Υπομονή, η μεγαλύτερη ανηφόρα έχει πλέον τελειώσει. Αναπνοές και στρίβοντας αριστερά διανύει τα επόμενα 660 μέτρα σε μικρότερη κλίση, διασχίζει ένα ρυάκι και φτάνουμε στα πρώτα ερείπια του παλιού οικισμού της Οξιάς (υψόμετρο 825 μέτρα). Άλλα 100 περίπου μέτρα και συναντά μια από τις παλιές βρύσες του οικισμού. Θα περάσει από το παλιό υδραγωγείο του οικισμού σε υψόμετρο 865 μέτρων και ακολουθεί το μονοπάτι που ελίσσεται μέσα σε δάσος οξιάς μετά από 780μ θα βρεθεί στον αυχένα της Οξιάς σε υψόμετρο 955μ.

11. ΟΞΙΑ (ΑΥΧΕΝΑΣ)- ΣΙΛΗ (4433 μ, 50μ+,215μ-)



Από τον αυχένα της Οξιάς, η διαδρομή κατηφορίζει μέσα σε δάσος οξιάς. Η διαδρομή γίνεται τώρα ακόμη πιο όμορφη, καθώς περνά από ωραιότατα ξέφωτα και λιβάδια και καταλήγει, ύστερα από 600 περίπου μέτρα, στην κοίτη ενός μικρού ρέματος (υψόμετρο 910 μέτρα). Διασχίζει κάθετα το μικρό ρέμα και στρίβει δεξιά. Μικρή ανηφόρα υψομετρικής διαφοράς 25 μέτρων και συναντά τα απόνερα και τα απομεινάρια παλιάς βρύσης, ένα από τα πολλά ίχνη ανθρώπινης παρουσίας στο σχετικά πρόσφατο παρελθόν. Στρίβει δεξιά και βγαίνει πάλι σε ξέφωτο. Σημείο ένωσης με τη διαδρομή του αγώνα Παρανέστιο Μονοπάτι (P.P). Συνεχίζει κατηφορικά μέσα σε δάσος οξιάς που εναλλάσσεται με αγριομηλιές, κορομηλιές, κερασιές και μετά από 2.000 μέτρα φτάνει στα βοσκοτόπια (παρχάρια) της Σίλης (895 μέτρα υψόμετρο). Δεξιά η χαρακτηριστική «μύτη» (κόψη) της Σίλης που διακρίνεται από μεγάλη απόσταση. Λίγα μέτρα πιο κάτω συναντά ένα χαρακτηριστικό μνήμα, σημείο από όπου αρχίζει το καλοδιατηρημένο κατηφορικό μονοπάτι προς το χωριό Σίλη μήκους 1.445 μέτρων. Σε λίγο φτάνει στην νεότευκτη εκκλησία της Σίλης, όπου βρίσκεται ο Σταθμός Ανεφοδιασμού της Σίλης σε υψόμετρο 765 μέτρων. Στο σημείο αυτό υπάρχει το τρίτο χρονικό όριο αποκλεισμού στις 03:45 το πρωί της Κυριακής.

12. ΣΙΛΗ –ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑ –PORCEL (9.751 μ, 80+, 585-)



Από το Σταθμό Ανεφοδιασμού της Σίλης, η διαδρομή του αγώνα ακολουθεί ακριβώς την ίδια πορεία, με αυτή της ανάβασης στη Σίλη από την Βουνοπλαγιά μέχρι την πεζογέφυρα του Αρκουδορέματος, με φορά κατηφορική, επιστρέφοντας προς Παρανέστι. Μόλις διαβεί την πεζογέφυρα του Αρκουδορέματος στρίβει δεξιά και ακολουθεί το παλιό γραφικό μονοπάτι και την παλιά διαδρομή της διοργάνωσης, μέχρι την έξοδο του μονοπατιού στην στρατιωτική γέφυρα του Αρκουδορέματος, στην άσφαλο του δημόσιου δρόμου Παρανεστίου – Παρασινάδας. Συνεχίζει ευθεία, ακολουθεί τον δημόσιο δρόμο προς Παρανέστι, περνά μπροστά από το εγκαταλελειμμένο στρατιωτικό φυλάκιο και στα 485 μ στρίβει δεξιά για να ακολουθήσει για λίγα μέτρα κατηφορικό στην αρχή χωματόδρομο και στη συνέχεια να μπει στο ιδιαίτερης αισθητικής παραποτάμιο μονοπάτι του Αρκουδορέματος. Ακολουθεί το παραποτάμιο μονοπάτι με λίγη προσοχή σε κάποια περάσματα και σε 1367 μ φτάνει στον δωδέκατο και τελευταίο Σταθμό Ανεφοδιασμού της Porcel.

13. PORCEL - ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ (7.923 μ, 80+, 120-)



Από τον Σταθμό Ανεφοδιασμού της Porcel η διαδρομή συνεχίζει παραποτάμια και σε 1430 μ βγαίνει σε κατηφορικό χωματόδρομο που οδηγεί στο χωριό Ξάγναντο, τον οποίο και ακολουθεί για περίπου 2 χιλιόμετρα. Στο σημείο αυτό ξαναμπαίνει σε μονοπάτι, αφήνοντας το Ξάγναντο αριστερά. Η διαδρομή πηγαίνει δίπλα στον ποταμό Νέστο για 2203 μ και είναι μαγευτική. Στο σημείο αυτό η διαδρομή στρίβει αριστερά, αφήνει πίσω της τον Νέστο και ανηφορίζει για 64 μ (τελευταίο ανηφοράκι), περνά από κιόσκι θέας και βγαίνει στον δημόσιο δρόμο Ξαγνάντου – Παρανεστίου. Στροφή δεξιά, ακολουθεί τον δημόσιο κατηφορικό δρόμο προς Παρανέστι και σε 1330 μ τερματίζει στο ίδιο σημείο που ξεκίνησε, στην πλατεία του σιδηροδρομικού Σταθμού Παρανεστίου. Εκεί θα τερματίσετε, γεμάτοι ικανοποίηση και χαρά για την επίτευξη του στόχου σας και του τέλους της περιπέτειά σας.