

Τρέχοντας στη Λευκάδα



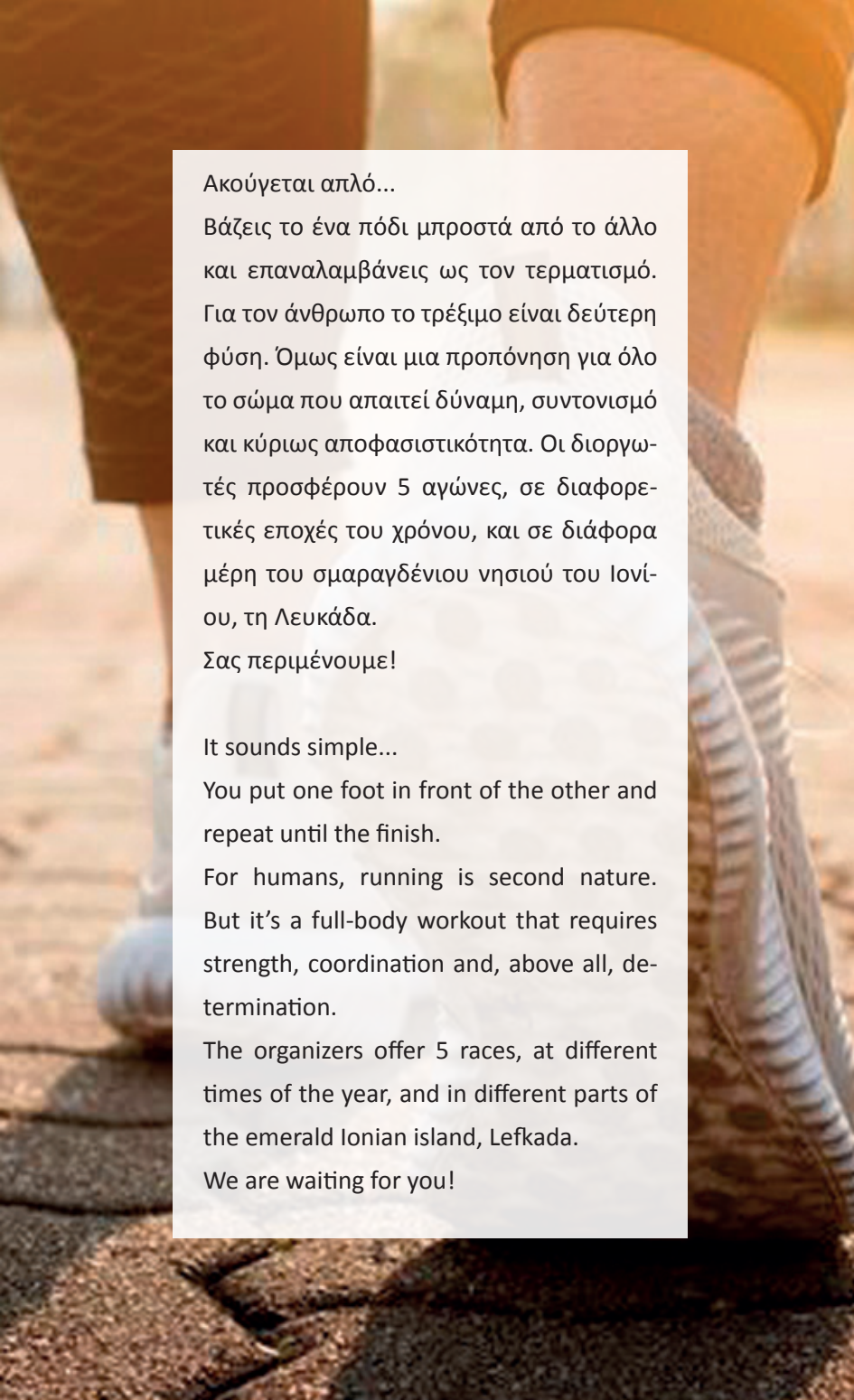


RACHI

FOOD & FEELINGS | LEFKADA

EST. 1995





Ακούγεται απλό...

Βάζεις το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και επαναλαμβάνεις ως τον τερματισμό. Για τον άνθρωπο το τρέξιμο είναι δεύτερη φύση. Όμως είναι μια προπόνηση για όλο το σώμα που απαιτεί δύναμη, συντονισμό και κύριως αποφασιστικότητα. Οι διοργανωτές προσφέρουν 5 αγώνες, σε διαφορετικές εποχές του χρόνου, και σε διάφορα μέρη του σμαραγδένιου νησιού του Ιονίου, τη Λευκάδα.

Σας περιμένουμε!

It sounds simple...

You put one foot in front of the other and repeat until the finish.

For humans, running is second nature. But it's a full-body workout that requires strength, coordination and, above all, determination.

The organizers offer 5 races, at different times of the year, and in different parts of the emerald Ionian island, Lefkada.

We are waiting for you!

01 Καλλιγώνιος Ημιμαραθώνιος Δρόμος



Ο Μορφωτικός Σύλλογος Καλλιγώνιου διοργανώνει κάθε Μάρτιο - σε συνεργασία με το Δήμο Λευκάδας και υπό την αιγίδα και με συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Ιονίων Νήσων / Περιφερειακή Ενότητα Λευκάδας - τον Καλλιγώνιο Ημιμαραθώνιο Δρόμο 21 χλμ., καθώς και τους παράλληλους αγώνες 9 χλμ., παιδικό αγώνα 1.000μ. και αγώνα Special Olympics 1000μ.

Σκοπός του αγώνα είναι η γνωριμία με τα σημαντικά ιστορικά μνημεία της περιοχής, η επαφή με τη φύση και η άθληση ως μέσο σωματικής και ψυχικής υγείας.

Ο αγώνας διεξάγεται στην περιοχή του Καλλιγώνιου Λευκάδας με εκκίνηση και τερματισμό στην Εκκλησία της Αγίας Τριάδας, στην πλατεία Καλλιγώνιου.

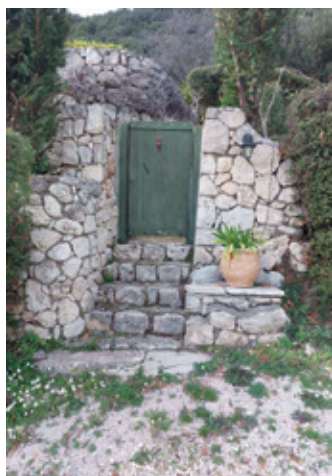
ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΕΙΝΑΙ:

Ημιμαραθώνιος: 21,1 χλμ με +684μ θετική υψομετρική διαφορά. Κυρίως ασφάλτινη διαδρομή (85%) με κάποια τμήματα άριστης βατότητας χωματόδρομου (15%). Το μέγιστο υψόμετρο είναι 396μ. Οι ανωφέρειες που περιλαμβάνει δεν είναι έντονες και χαρίζουν εκπληκτική θέα της περιοχής μέχρι το Δίαυλο της Λευκάδας, το Κάστρο της Αγίας Μαύρας και το Κάστρο του Γρίβα. Διέρχεται εγγύς σημαντικών μνημείων της Λευκάδας (Κυκλώπεια τείχη, Αρχαίο Θέατρο, εγκαταλελειμμένα χωριά, παλαιά ξωκλήσια, φυσικές πηγές) και κινείται ολόκληρη μέσα σε φυσικό περιβάλλον οργιώδους βλάστησης.

Αγώνας 9 χλμ: 8,8 χλμ με +260μ θετική υψομετρική διαφορά. Ασφάλτινη διαδρομή εκτός από 600μ καλού χωματόδρομου. Αποτελεί τμήμα της μεγάλης διαδρομής και συνεπώς χαρίζει την ίδια απίστευτη θέα στις ομορφιές του νησιού. Το μέγιστο υψόμετρο είναι 179μ.

Αγώνες Παιδικός & Special Olympics: Ασφάλτινη, επίπεδη, ασφαλής και ελεγχόμενη διαδρομή εντός του οικισμού του Καλλιγώνιου.

Εγγραφές πραγματοποιούνται στον σύνδεσμο
<https://www.kalligoni.gr/>





Kalligonios Half Marathon Race

The Educational Association of Kalligoni organizes every March - in collaboration with the Municipality of Lefkada and under the auspices and co-organization of the Region of the Ionian Islands / Lefkada Regional Unit - the **Kalligonio Half Marathon Race**, as well as the parallel 9 km races, a 1,000m children's race and a Special Olympics race of 600m. The purpose of the race is to familiarize the participants with the important historical monuments of the area, come in contact with nature and exercise as a means of physical and mental health.

The race is held in the Kalligoni area of Lefkada with a start and finish at the Church of the Holy Trinity, in Kalligoni square.

THE RACE ROUTES ARE:

Half marathon: 21.1 km with +684m positive altitude difference. Mainly asphalt route (85%) with some sections of excellent dirt road (15%). The maximum altitude is 396m. The elevations it includes are not intense and offer a spectacular view of the area up to the Channel of Lefkada, the Castle of Santa Maura and the Castle of Griva. It passes close to important monuments of Lefkada (Cyclopeian walls, Ancient Theater, abandoned villages, old chapels, natural springs) and moves entirely in a natural environment of lush vegetation.

9 km race: 8.8 km with +260m positive altitude difference. Asphalt route except for 600m of good dirt road. It is part of the long route and therefore offers the same incredible view of the island's beauties. The maximum altitude is 179m.

Children's Games & Special Olympics: Asphalt, flat, safe and controlled route within the settlement of Kalligoni.

Registrations at the link <https://www.kalligoni.gr/>

02 Πράσινος Ημιμαραθώνιος



Ο Αθλητικός Όμιλος Λευκάδας «Φίλανδρος» από την ίδρυσή του (2011) άλλαξε τα δεδομένα στον αθλητισμό της Λευκάδας αλλά και δημιούργησε τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού της περιοχής.

Πρωτοπορώντας, διοργάνωσε το πρώτο μεγάλο δρομικό αθλητικό γεγονός στο νησί αλλά και στην Περιφέρεια Ιονίων Νήσων: Τον **Πράσινο Ημιμαραθώνιο Λευκάδας**, συνδυάζοντας τη χαρά του αθλητισμού με την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και με συνδυαστικό κρίκο το ιδεώδες του εθελοντισμού. Οι διαδρομές όλων των αγώνων πραγματοποιούνται περίξ της λιμνοθάλασσας της Λευκάδας, μιας περιοχής με απaráμιλλο φυσικό κάλλος. Ο δρομέας έχει από την μια πλευρά την γαλανή θάλασσα του Ιονίου Πελάγους και από την άλλη την Λιμνοθάλασσα της Λευκάδας, η οποία αποτελεί έναν από τους κυριότερους υδροβιότοπους της χώρας μας και όχι μόνο. Είναι εντεταγμένη στο δίκτυο Natura 2000 ως προστατευόμενη περιοχή με ιδιαίτερη οικολο-

γική σημασία και χαρακτηρισμένη από τη συνθήκη RAMSAR ως υδροβιότοπος διεθνούς σημασίας.

Ο αγώνας διεξάγεται σε συνεργασία με τον Δήμο Λευκάδας, την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων και το Επιμελητήριο Λευκάδας κάθε Μάιο και περιλαμβάνει πλην του **Ημιμαραθώνιου (21.097μ)** και **αγώνες 5χλμ** και **10χλμ** όπως και **αγώνα 1.000μ για παιδιά 6-12 ετών**. Τελεί υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ (Ελληνική Ομοσπονδία Στίβου) και της ΕΟ-ΣΛΜΑ-Υ (Ελληνική Ένωση Συλλόγων Μαζικού Λαϊκού Αθλητισμού και Ultra Running).

Όλες οι διαδρομές είναι μετρημένες και πιστοποιημένες επίσημα από την AIMS (Association of International Marathons and Distance Races), επίπεδες, ασφάλτινες με μηδενική υψομετρική διαφορά. Αποτελούν δε κριτήριο πρόκρισης για τα αντίστοιχα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Στίβου. Ισχύουν οι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού (IAAF). Όριο τερματισμού 180' για τον Ημιμαραθώνιο, 45' για τον αγώνα 5χλμ και 80' για τον αγώνα 10χλμ. Βραβεύονται πέραν των Γενικών Κατηγοριών και όλες οι ηλικιακές κατηγορίες που προβλέπονται από την AIMS.

Ο Πράσινος Ημιμαραθώνιος αποτελεί πλέον θεσμό και θεωρείται από τους καλύτερους και γρηγορότερους στην Ελλάδα λόγω της απόλυτα επίπεδης διαδρομής. Η συνεχής ανοδική πορεία του κάθε χρόνο και η άρτια οργάνωσή του έχει οδηγήσει σε τετραψήφιο αριθμό συμμετεχόντων. Τον Μάιο του 2025 θα πραγματοποιηθεί η 12η έκδοσή του. Στόχος των διοργανωτών είναι πλέον να γίνει και διεθνώς γνωστός ως ένας από τους πιο αξιόλογους αγώνες δρόμου της Ευρώπης. Και για αυτό τον σκοπό θα υπάρξουν πολλές νέες καινοτομίες και εκπλήξεις!

Εγγραφές πραγματοποιούνται στον σύνδεσμο
www.greenhalfmarathon.com



Green Half Marathon

The Sports Club of Lefkada "Filandros"- since its establishment (2011) -has changed the facts in the sports of Lefkada and also created the conditions for the development of sports tourism in the region.

As a pioneer, the Club organized the first major running sports event on the island and in the Region of the Ionian Islands: The **Lefkada Green Half Marathon**, combining the joy of sports with environmental awareness and with the ideal of volunteerism as a connecting link. The routes of all races take place around the lagoon of Lefkada, an area of unparalleled natural beauty. The runner has on one side the blue sea of the Ionian Sea and on the other the Lefkada Lagoon, which is one of the main wetlands of our country and beyond. It is included in the Natura 2000 network as a protected area of particular ecological importance and characterized by the RAMSAR treaty as a wetland of international importance.

The race is held in collaboration with the Municipality of Lefkada, the Region of the Ionian Islands and the Chamber of Lefkada every May and includes, apart from the **Half Marathon (21,097m), 5km and 10km races** as well as a **1,000m race for children 6-12 years old**. It is held under the auspices of SEGAS (Hellenic Athletics Federation) and EOSLMA-Y (Hellenic Union of Mass Popular Sports Clubs and Ultra Running).

All routes are measured and officially certified by AIMS (Association of International Marathons and Distance Races), flat, asphalt with zero elevation difference. They are a qualifying criterion for the respective Panhellenic Athletics Championships. International Classical Athletics Federation (IAAF) regulations apply. Finishing limit 180' for the Half Marathon, 45' for the 5km race and 80' for the 10km race. In addition to the General Categories, all the age categories provided by AIMS are awarded.

The Green Half Marathon is now an institution and it is considered as one of the best and fastest in Greece due to the completely flat route. Its continuous upward trend every year and its excellent organization has led to a four-digit number of participants.

In May 2025, its 12th edition will take place. The goal of the organizers is to become internationally known as one of the most notable road races in Europe. And for this purpose there will be many new innovations and surprises!

Registrations at the link: www.greenhalfmarathon.com

Wish bars



Η εταιρεία Ανδρέας Σταύρακας
δημιουργεί τα προϊόντα Wish, μια
γκάμα προϊόντων χωρίς ζάχαρη,
κατάλληλα για διαβητικούς και
όσους προσέχουν τη διατροφή τους!

Σταύρακας





03 Αγώνας Ορεινού Τρεξίματος “Αλέξανδρος Παναγούλης στο μονοπάτι των πηγών”



Ο αγώνας ορεινού τρεξίματος «**Αλέξανδρος Παναγούλης**» διοργανώνεται στο μονοπάτι των πηγών από τον Πολιτιστικό Σύλλογο “Αντελικό” κάθε Μάρτιο στο χωριό Σύβρος της Νότιας Λευκάδας.

Το χωριό φημίζεται για τις πολλές πηγές του και σκοπός αυτής της διοργάνωσης είναι να γνωρίσει ο κόσμος το φυσικό τοπίο της περιοχής και τις πανέμορφες πηγές του. Ξεκινώντας την διαδρομή από την πλατεία του χωριού ο δρομέας ανακαλύπτει μια μια τις πηγές. Αυτές είναι με την σειρά: πηγή Καλύβα, Αρχοντικού, Κληματοσάς, Γάζαινας, Κερασιάς, Αντελικού και Δάφνης.

Περιλαμβάνει την **αγωνιστική διαδρομή 10 χλμ**, την **περιπατητική 10 χλμ** και την **παιδική διαδρομή 700 μέτρων** για τους μικρούς συμμετέχοντες. Η διαδρομή που καλύπτουν οι αθλητές είναι: μονοπάτια 70%, χωματόδρομο 25% και άσφαλτο 5%. Ο τερματισμός είναι στην πλατεία του Σύβρου.

Εγγραφές πραγματοποιούνται μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: syllogosantelikos@gmail.com

Mountain running race

“Alexandros Panagoulis on the path of springs”

The “**Alexandros Panagoulis**” mountain running race is organized on the path of the springs by the Cultural Association “Antelikos” every March in the village of Syvros in South Lefkada.

The village is famous for its many springs and the purpose of this event is for people to get to know the natural landscape of the area and its beautiful springs.

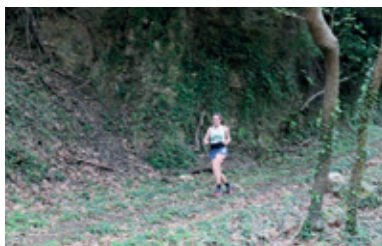
Starting the route from the village square, the runner discovers the springs one by one. These are in order: the spring of Kalyva, Archontiko, Klimatsa, Gazaina, Kerasia, Anteliko and Dafni.

It includes the **10 km race course**, the **10 km walking course** and the **700 m children’s course** for the younger participants.

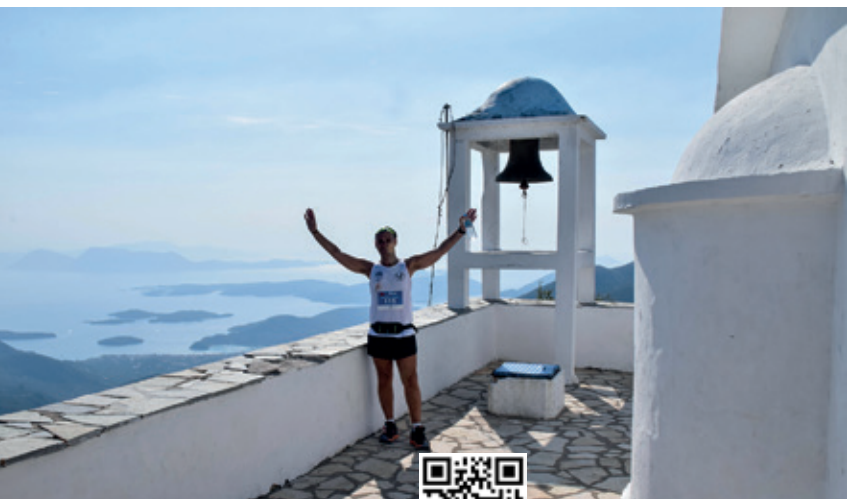
The route covered by the athletes is: paths 70%, dirt road 25% and asphalt 5%.

The finish line is at Sivros square.

Registrations via e-mail: sylogosantelikos@gmail.com



04 Τζοβάνιος Ορεινός Αγώνας



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Εγκλουβής Λευκάδας διοργανώνει κάθε Σεπτέμβριο - υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Ιονίων Νήσων (Περιφερειακή Ενότητα Λευκάδας) και με την υποστήριξη του Δήμου Λευκάδας- τον **Τζοβάνιο Ορεινό Αγώνα** στο πανέμορφο ορεινό χωριό της Εγκλουβής.

Πρόκειται για έναν ιστορικό αγώνα προς τιμήν του Γιάννη Κοντογιώργη-Τζοβάνι (1867-1960), τσοπάνου μαραθωνοδρόμου από την Εγκλουβή, ο οποίος έτρεξε εκτός συναγωνισμού και πρώτευσε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 στην Αθήνα.

Μέσω του αγώνα επιτυγχάνεται η γνωριμία με τα ορεινά χωριά της Εγκλουβής και της Καρυάς, προωθούνται τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, όπως οι περίφημες φακές Εγκλουβής, συντηρούνται και αναδεικνύονται παλιά μονοπάτια και καλντερίμια, προβάλλονται οι Βόλτοι και τα Αλώνια ως μνημεία άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO, ενισχύεται η περιβαλλοντική συνείδηση, ξεδιπλώνεται στα

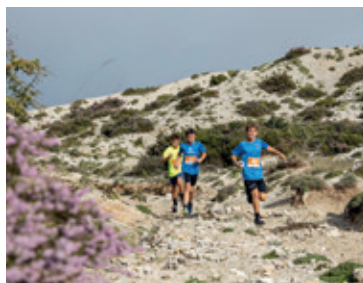
μάτια όλων το ορεινό συγκρότημα της Ελάτης και εν τέλει γίνεται η επαφή με τη φύση και την άθληση μέσω σωματικής και ψυχικής υγείας.

Οι διαδρομές του αγώνα είναι:

- 1.«**Το μονοπάτι του Τζοβάνι**», μήκους **22 χλμ** με υψομετρική 1400 μ.
- 2.«**Το μονοπάτι των Βόλτων και της Φακής**», μήκους 11 χλμ με υψομετρική 550 μ.
- 3.«**Διαδρομή 5 χλμ ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ**» με υψομετρική 230 μ.
4. **Παιδική Διαδρομή: «Εγκλουβ...άκι**», μήκους 1 χλμ περίπου

Ο Τζοβάνιος με τις 3 αγωνιστικές διαδρομές του και με τον παιδικό αγώνα Εγκλουβ..άκι προσφέρει ανεπανάληπτες συγκινήσεις στους δρομείς και στους εθελοντές που συμμετέχουν ! Διαδρομές σε έντονο ανάγλυφο, εναλλαγές τοπίου αλλά και εντυπωσιακή θέα προς το Ιόνιο και την ηπειρωτική ακτή.

Εγγραφές πραγματοποιούνται στον σύνδεσμο www.eglouvi.gr





Giovanios Mountain Race

The Cultural Association of Eglouvi in Lefkada organizes every September - under the auspices of the Region of the Ionian Islands (Regional Unit of Lefkada) and with the support of the Municipality of Lefkada - the **Giovanios Mountain Race** in the beautiful mountain village of Eglouvi.

It is a historic race in honor of Yiannis Kontogiorgis-Giovani (1867-1960), a marathon runner from Eglouvi, who ran without competing and won the 1896 Olympic Games in Athens.

Through the race, the acquaintance with the mountain villages of Eglouvi and Karya is achieved, local traditional products are promoted- such as the famous lentils of Eglouvi- old paths and cobblestones are maintained and highlighted, the constructions of Voltoi and Alonia are presented as UNESCO intangible cultural heritage monuments, the environmental consciousness is strengthened, the mountain complex of Elati unfolds before everyone's eyes and finally the contact with nature and sports become a means of physical and mental health.

The routes of the race are

1. **"The path of Giovanni", 22 km** long with an altitude of 1400 m.
2. **"The path of Voltoi and Faki", 11km** long with an altitude of 550 m.
3. **"5 km route BASILIS PAPADIMITRIOU "** with an altitude of 230 m.
4. **Children's Route: "Eglouv...aki"**, about 1km long.

The Giovanios race, with its 3 race routes and the children's Eglouv.. aki race, offer unrepeatable thrills to the runners and the volunteers who participate! Routes in intense relief, changes in landscape and impressive views towards the Ionian Sea and the continental coast.

Registrations at the link: www.eglouvi.gr

05 Lefkas Trail Run



Ο Σύλλογος Επαγγελματιών και Προστασίας Περιβάλλοντος Νικιάνας, ο Αθλητικός Όμιλος Λευκάδας “Φίλανδρος”, ο Δήμος Λευκάδας και η Περιφερειακή Ενότητα Λευκάδας συνδιοργανώνουν κάθε Οκτώβριο, τον αγώνα Ορεινού τρεξίματος Lefkas Trail Run ο οποίος περιλαμβάνει διαδρομές 23χμ, 13χμ, 5χμ ενηλίκων και 600μ για παιδιά.

Στόχος του αγώνα είναι η ανάδειξη του ιστορικού και φυσιολατρικού χαρακτήρα του δρυοδάσους των Σκάρων και της ευρύτερης περιοχής. Σημείο εκκίνησης και τερματισμού είναι το Λιμάνι Νικιάνας Λευκάδας.

Το μήκος των διαδρομών είναι 23, 13 και 5 χιλιόμετρα σε άσφαλτο, μονοπάτια και αγροτικούς δρόμους. Η διαδρομή διέρχεται από παραδοσιακούς οικισμούς, ιστορικά μνημεία και παλαιά μοναστήρια.

Οι δρομείς της διαδρομής των 23 χιλιομέτρων κινούνται σε υψόμετρο από 1 έως 660 μέτρα, και η συνολική θετική υψομετρική είναι περίπου 1.260 μέτρα.

Οι δρομείς της διαδρομής των 13 χιλιομέτρων κινούνται σε υψόμετρο από 1 έως 660 μέτρα, και η συνολική θετική υψομετρική είναι

περίπου 730 μέτρα. Οι δρομείς της διαδρομής των 5 χιλιομέτρων κινούνται σε υψόμετρο από 1 έως 150μέτρα, και η συνολική θετική υψομετρική είναι περίπου 150 μέτρα. Οι δρομείς της παιδικής διαδρομής των 600 μέτρων κινούνται σε επίπεδο ασφαλτοστρωμένο δρόμο.

Εγγραφές πραγματοποιούνται στον σύνδεσμο: www.lefkastrailrun.gr

Lefkas Trail Run

The Association of Professionals for the Environmental Protection of Nikiana, the Sports Club of Lefkada “Filandros”, the Municipality of Lefkada and the Regional Unit of Lefkada co-organize, every October, the Lefkas Trail Run, which includes routes of 23km, 13km, 5km for adults and 600m for children

The goal of the race is to highlight the historical and naturalistic character of the oak forest of Skaroi and the wider area.

The starting and ending point is the port of Nikiana in Lefkada.

The length of the routes is 23, 13 and 5 kilometers on asphalt, paths and rural roads. The route passes through traditional settlements, historical monuments and old monasteries.

Runners on the 23km route move at an altitude of 1 to 660m, and the total positive elevation gain is around 1,260m.

Runners on the 13km course move in elevation from 1 to 660m, and the total positive elevation gain is around 730m.

Runners on the 5km course move in elevation from 1 to 150m, and the total positive elevation gain is around 150m.

The runners of the 600m children’s course run on a flat paved road.

Registrations at the link: www.lefkastrailrun.gr



KOPLA

LEFKADA

WWW.KOPLA.GR

KATHISMA, LEFKADA

DREAM

TRIGGER YOUR IMAGINATION



F Plus



YOMONÓKIO ARCHITECTURE
DESIGN
CONSTRUCTION



ARCHITECTURE DESIGN CONSTRUCTION

www.f-plus.gr
www.yomonokio.com