

# 100 КМ ПАФОС → ДАСУДИ

Дата: 9-10 мая 2026 | Старт: 08:00 | Финиш: ~10:20 | Дистанция: 100.1 км | Набор: 1,090 м

## 1. Общая информация

| Параметр       | Значение                                 |
|----------------|--|
| Маршрут        | Paphos Harbour → Dasoudi Beach, Limassol |
| Дистанция      | 100.1 км                                 |
| Набор высоты   | 1,090 м                                  |
| Сброс высоты   | 1,090 м                                  |
| Макс. высота   | 260 м (км 40)                            |
| Старт          | 09.05.2026 (Пт), 08:00                   |
| Финиш          | 10.05.2026 (Сб), 10:20                   |
| Общее время    | 26 ч 20 мин                              |
| Время ходьбы   | 23 ч 15 мин                              |
| Время привалов | 3 ч 05 мин                               |
| Режим          | 50 мин ходьба / 10 мин отдых             |

## 2. Логистика и финансы

**07:00** — Встреча участников на парковке Dasoudi Beach (Лимасол). **07:00-08:00** — Трансфер на такси Лимасол → Пафос (60 мин по автобану А6). Стоимость такси: ~25 евро с человека. **08:00** — СТАРТ от гавани Пафоса. Направление: восток,

вдоль побережья. **10:20 (след. день)** — ФИНИШ в Дасуди. Завтрак на финише. Каждый добирается домой сам (рекомендуется такси, **не садиться за руль** после 100 км).

**АВТОНОМНОСТЬ:** Машины сопровождения **НЕТ**. Всё снаряжение, вода и еда несутся на себе с самого старта. Машина вызывается только в экстренном случае для эвакуации.

**ФИНАНСЫ:** Обязательно иметь с собой **наличные (100-150 евро)** + банковскую карту. В деревенских тавернах и магазинах карты могут не принимать.

---

### 3. Погода 9-10 мая

---

| Время суток     | Температура | Ветер       | Что надеть                           |
|-----------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| 08:00-12:00     | 20-23°C     | С, 13 км/ч  | Лёгкие штаны, футболка, кепка        |
| 12:00-19:00     | 23-24°C     | С, 13 км/ч  | Лёгкие штаны, футболка, солнцезащита |
| 19:42 (закат)   | 20°C        | С, 13 км/ч  | —                                    |
| 22:00-04:00     | 16-17°C     | СЗ, 16 км/ч | Флиски/куртка, длинные штаны         |
| 05:49 (рассвет) | 16°C        | СЗ, 16 км/ч | Можно снять куртку к 07:00           |
| 07:00-10:20     | 18-23°C     | СЗ, 16 км/ч | Лёгкие штаны, футболка               |

Осадки маловероятны. Влажность 62-65%.

---

## 4. Расписание по контрольным точкам

| Км | Время          | Высота | Скор. | Привал | Свет | Точка                       | Что доступно                         |
|----|----------------|--------|-------|--------|------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 0  | 09.05<br>08:00 | 0 м    | 5.0   | —      | День | <b>СТАРТ Paphos Harbour</b> | Кафе, магазины                       |
| 5  | 09.05<br>09:00 | 1 м    | 5.0   | 5'     | День | Geroskipou                  | Пекарни, маркеты, фонтаны            |
| 10 | 09.05<br>10:05 | 1 м    | 5.0   | 5'     | День | Timi Village                | Мини-маркет, кафе                    |
| 15 | 09.05<br>11:10 | 1 м    | 5.0   | 5'     | День | Mandria / Akhelia           | Мини-маркет, вода                    |
| 22 | 09.05<br>12:39 | 60 м   | 4.5   | 40'    | День | <b>ОБЕД Kouklia</b>         | Gabriel's (с 11:30), Efraim          |
| 27 | 09.05<br>14:19 | 5 м    | 5.0   | 5'     | День | Petra tou Romiou            | Кафе, туалет, вода                   |
| 32 | 09.05<br>15:24 | 40 м   | 5.0   | 5'     | День | Подход к подъёму            | Нет инфраструктуры                   |
| 37 | 09.05<br>16:29 | 151 м  | 3.5   | 10'    | День | Подъём (200 м)              | Грунтовка, тяжёлый участок           |
| 42 | 09.05<br>17:54 | 144 м  | 4.5   | 5'     | День | Вершина 260 м               | Начало спуска                        |
| 47 | 09.05<br>18:59 | 24 м   | 4.8   | 30'    | День | <b>УЖИН Pissouri</b>        | Bunch of Grapes, Hill View, магазины |
| 52 | 09.05<br>20:32 | 5 м    | 4.4   | 10'    | Ночь | Avdimou Village             | Мини-маркет (может быть закрыт)      |
| 57 | 09.05<br>21:50 | 13 м   | 4.3   | 5'     | Ночь | Дорога Авдиму-Эпископи      | Нет инфраструктуры                   |
| 62 | 09.05<br>23:23 | 155 м  | 3.4   | 5'     | Ночь | Подход к Эпископи           | Нет инфраструктуры                   |

| Км  | Время          | Высота | Скор. | Привал | Свет | Точка                         | Что доступно                         |
|-----|----------------|--------|-------|--------|------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 68  | 10.05<br>01:13 | 185 м  | 3.7   | 15'    | Ночь | <b>ВОДА</b><br>Episkopi       | Набрать 3 л!<br>Последняя вода 22 км |
| 72  | 10.05<br>02:31 | 110 м  | 3.8   | 5'     | Ночь | Kourion<br>(тропа)            | Грунтовка, тропа                     |
| 76  | 10.05<br>03:40 | 0 м    | 3.5   | 5'     | Ночь | Спуск к<br>Akrotiri           | Дорога                               |
| 80  | 10.05<br>04:54 | 0 м    | 3.6   | 10'    | Ночь | Kolossi Village               | Фонтан у замка                       |
| 85  | 10.05<br>06:21 | 0 м    | 4.2   | 10'    | День | Ypsonas / Ag.<br>Athanasios   | Lidl, AlphaMega (с<br>07:00)         |
| 90  | 10.05<br>07:44 | 1 м    | 4.1   | 5'     | День | Набережная<br>Лимасола (З)    | Питьевые фонтаны                     |
| 95  | 10.05<br>09:02 | 1 м    | 4.1   | 5'     | День | Набережная<br>Лимасола (Ц)    | Кафе открыты                         |
| 100 | 10.05<br>10:20 | 6 м    | 4.1   | —      | День | <b>ФИНИШ</b><br>Dasoudi Beach | Кафе, рестораны                      |

## 5. Таверны и питание

### Обед — Kouklia (км 22, прибытие 12:39)

| Таверна             | Часы<br>(пятница) | Телефон           | Примечание                              |
|---------------------|-------------------|-------------------|---|
| Gabriel's<br>Tavern | 11:30-22:00       | +357 26<br>432527 | Традиционная кипрская, площадь деревни  |
| Efraim Tavern       | 12:00-22:00       | —                 | Рейтинг 4.6/5, живая музыка по пятницам |

Рекомендация: позвонить Gabriel's утром 9 мая и предупредить о прибытии группы к 12:30-12:40. Заказать заранее мезе или основное блюдо, чтобы не ждать. Привал 40 минут — не больше.

### Ужин — Pissouri Village (км 47, прибытие 18:59)

| Таверна              | Часы (пятница) | Телефон        | Примечание                  |
|----------------------|----------------|----------------|-----------------------------|
| Bunch of Grapes Inn  | 17:30-22:00    | +357 25 221275 | Кипрская/европейская кухня  |
| Hill View Restaurant | 07:30-22:00    | +357 25 221972 | Рейтинг 4.7/5, #1 в Писсури |
| Kastro Restaurant    | 12:00-22:00    | —              | Резервный вариант           |

Рекомендация: прибытие в 18:59 — идеально для ужина. Это последний полноценный приём пищи перед ночным участком. После ужина купить в магазине: воду (2-3 л), орешки, сухофрукты на ночь. Магазины в Писсури закрываются в 20:00-21:00.

---

## 6. Точки воды

---

| Км | Точка               | Тип               | Статус                    |
|----|---------------------|-------------------|---------------------------|
| 0  | Paphos Harbour      | Магазины, кафе    | Открыто                   |
| 5  | Geroskipou          | Фонтаны, маркеты  | Открыто                   |
| 10 | Timi                | Мини-маркет       | Открыто                   |
| 15 | Mandria             | Мини-маркет       | Открыто                   |
| 22 | Kouklia             | Таверна, магазин  | Открыто                   |
| 27 | Petra tou Romiou    | Кафе у парковки   | Открыто                   |
| 47 | Pissouri            | Магазины, таверны | Открыто                   |
| 52 | Avdimou             | Мини-маркет       | Может быть закрыт (20:30) |
| 68 | Episkopi            | Фонтан/кран       | Доступно круглосуточно    |
| 80 | Kolossi             | Фонтан у замка    | Доступно круглосуточно    |
| 90 | Набережная Лимасола | Питьевые фонтаны  | Доступно круглосуточно    |

### **КРИТИЧЕСКИЙ УЧАСТОК: км 68 → км 90 (22 км без гарантированной воды)**

В Эпископи (км 68, прибытие 01:13) необходимо набрать минимум 3 литра воды на человека. Ночью расход ниже (0.3-0.4 л/ч), но запас нужен на 6+ часов движения. Фонтан у замка Колосси (км 80) может быть доступен, но не гарантирован ночью.

---

## 7. Безопасность и экстренная эвакуация

---

**МАШИНЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ НЕТ.** Маршрут проходится в режиме полной автономности. Всё необходимое снаряжение, аптечка, запас еды и воды несутся в рюкзаках с самого старта.

**Капитан группы:** Пользователь (назначается ведущим). Решение об эвакуации или изменении маршрута принимает капитан.

## Особенности эвакуации:

- Машина вызывается **только в экстренном случае**, если участник не может продолжать движение.
- Машина может подъехать к большинству точек маршрута, где есть асфальт или хорошая грунтовка.
- **Слепая зона для авто:** км 70-74 (тропа Kourion). В этом случае участник должен дойти до км 76 (спуск к Akrotiri) или вернуться к км 68 (Episkopi). На этом участке **идти строго по треку, не разделяться!**

## Признаки переохлаждения и критической усталости (особенно ночью):

- Сильная дрожь, которую невозможно контролировать.
  - Нарушение координации, спотыкания на ровном месте.
  - Апатия, нежелание отвечать на вопросы, спутанная речь.
  - *Действия:* немедленно остановиться, надеть всю тёплую одежду, выпить горячий чай из термоса, съесть быстрые углеводы (сухофрукты), сообщить капитану.
- 

## 8. Профиль маршрута по участкам

---

**Важно:** 82% маршрута проходит НЕ по асфальту (44.5 км грунт, 13.6 км гравий, 10.3 км природные тропы). Учитывайте это при выборе обуви.

### Участок 1: Побережье (км 0-22) — ПЛОСКО

Полностью плоский участок вдоль побережья и через деревни. Покрытие: асфальт, тротуары, грунтовые дороги. Набор высоты минимальный (до 60 м к Кукле). Инфраструктура каждые 5 км. Целевая скорость: 5.0 км/ч. Не разгоняться.

### Участок 2: Холмы и подъём (км 22-47) — ТЯЖЁЛЫЙ

После Куклы начинаются холмы. Главный подъём маршрута (км 35-42) набирает 260 м за 7 км. Покрытие: преимущественно грунтовые дороги и гравий. После вершины — спуск к Писсури. Целевая скорость: 3.5-5.0 км/ч (в зависимости от уклона).

### Участок 3: Ночной бросок (км 47-85) — НОЧЬ + ПОДЪЁМ

Самый сложный участок маршрута. Начинается после ужина в Писсури, проходит через Авдиму, Эпископи, Курион. Второй подъём (км 68-72, до 190 м). Покрытие: асфальт, грунтовые дороги, природная тропа у Куриона. Целевая скорость: 3.4-4.4 км/ч.

### Участок 4: Финишная прямая (км 85-100) — ПЛОСКО

Полностью плоский участок через пригороды Лимасола и набережную. Покрытие: тротуары, набережная, асфальт. Рассвет в 05:49 придаёт сил. Магазины и кафе открываются. Целевая скорость: 4.0-4.2 км/ч.

---

## 9. Рекомендации по скорости

| Участок         | Км     | Целевая скорость | Почему                            |
|-----------------|--------|------------------|-----------------------------------|
| Побережье       | 0-22   | 4.8-5.0 км/ч     | Плоско, свежие силы. НЕ выше 5.0! |
| Холмы           | 22-35  | 4.5-5.0 км/ч     | Небольшие холмы, после обеда      |
| Главный подъём  | 35-42  | 3.5-4.0 км/ч     | +259 м за 7 км. Не форсировать!   |
| Спуск к Писсури | 42-47  | 4.5-5.0 км/ч     | Спуск, но беречь колени           |
| Начало ночи     | 47-57  | 4.0-4.4 км/ч     | Плоско, но темно и усталость      |
| Ночь + подъём   | 57-72  | 3.4-3.8 км/ч     | Подъём + ночь + усталость         |
| Ночь плоско     | 72-85  | 3.5-3.6 км/ч     | Самый тяжёлый психологически      |
| Финиш           | 85-100 | 4.0-4.2 км/ч     | Рассвет, плоско, мотивация        |

---

## 10. Экипировка и снаряжение

Маршрут проходится в режиме полной автономности. Всё снаряжение несётся в рюкзаке с самого старта.

**ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО:** Вся экипировка, работоспособность снаряжения, фонариков, палок, загруженных треков — **должна быть проверена ДО выхода на маршрут, а не во время него!**

## Основное снаряжение

- **Рюкзак:** 25-32 литра, обязательно с поясной поддержкой.
- **Трекинговые палки:** очень полезны для второй половины пути и подъёмов.
- **Навигация:** основной — GPS-навигатор. Резерв — телефон с загруженным треком в Komoot (ссылка на трек: [Komoot Route](#)).
- **Освещение:** налобный фонарик (заряженный) + запасные батарейки.
- **Электроника:** Powerbank на 10 000 - 20 000 мАч + шнур для зарядки телефона.

## Одежда (на себе и с собой)

- **На старте:** лёгкие штаны, футболка, панамы (лучше, чем кепка), солнцезащитные очки.
- **Запасная одежда:** футболка с длинным рукавом, флиски, компактная ветровка (всё это пригодится ночью).
- **Обувь:** **СТРОГО проверенные кроссовки!** Не выходить в новой обуви. Учитывайте, что 82% маршрута — грунт и гравий.
- **Прочее:** запасные носки (обязательно!), бафф и шапочка (по желанию, на ночь), светоотражающий жилет (обязательно для ночи).

## Гидратация и аптечка

- **Вода:** питьевая система (гидратор) или бутылки. **Постоянный запас — 2-3 литра на человека** (2 л основных + 1 л резерв).
- **Термос:** 300-500 мл для чая (каждый берёт сам, очень спасает ночью).
- **Посуда:** кружка (удобно крепить снаружи рюкзака).
- **Аптечка (личная):** пластыри, бинт, жаропонижающее, обезболивающее, вазелин (от натираний). **Обязательно учесть личные лекарства и аллергии!**

- **Защита:** солнцезащитный крем (SPF).
- **Прочее:** лёгкий нож, пакеты для мусора, зажигалка (на всякий случай).

## 11. Провизия и расчёт калорий

**Общий расход энергии:** ~10 300 ккал за 26 часов. **Питание в тавернах:** обед (~800 ккал) + ужин (~900 ккал). **Дефицит на маршруте:** необходимо взять с собой провизии минимум на **3 500 - 4 000 ккал**.

***Важно:** Каждый участник собирает провизию индивидуально, учитывая свои аллергии и предпочтения. Перекусы должны быть “healthy” (здоровыми). Ниже приведён ориентировочный расчёт на 1 человека.*

### Рекомендуемый список провизии (на 1 человека)

| Продукт                                      | Количество    | Ккал      | Когда употреблять  |
|--|---------------|-----------|--|
| <b>Протеиновые/ энергетические батончики</b> | 6-8 шт        | 1200-1600 | Утро, после обеда, ночь  |
| <b>Орехи</b> (миндаль, кешью, грецкий)       | 150-200 г     | 900-1200  | Перекус в течение всего дня                                      |
| <b>Сухофрукты</b> (изюм, курага, финики)     | 150-200 г     | 450-600   | Быстрые углеводы (содержат ~100-130 г углеводов), особенно ночью |
| <b>Электролиты</b> (таблетки/ порошок)       | Индивидуально | —         | <b>Обязательно!</b> Рассчитать количество на 26 часов пота       |

**Итого вес провизии:** ~1.2 кг.

## 12. Ночной участок — чек-лист

Ночь начинается на км 52 (20:32) и заканчивается на км 85 (06:21). Это 33 км в темноте.

### **Обязательно иметь при себе к моменту заката (км 47, Писсури):**

- Налобный фонарь (заряженный) + запасные батарейки
- Лёгкая куртка или флиски (температура упадёт до 16°C)
- Светоотражающий жилет (движение по дорогам)
- Запас воды 2 л (пополнить в Эпископи до 3 л)
- Орешки, сухофрукты (энергия на ночь, сладости только в крайнем случае)
- Телефон заряжен (или пауэрбанк)

**Последний магазин перед ночью:** Pissouri Village (км 47). Купить всё необходимое здесь.

### **Психологически тяжёлые участки:**

- Км 72-80: после второго подъёма, глубокая ночь (02:30-04:50), максимальная усталость
- Км 80-85: последние километры перед рассветом, кажется что идёшь бесконечно

**Совет:** идти вместе, разговаривать, считать километры до следующей точки (не до финиша).

---

## **13. Контакты и экстренная информация**

---

| <b>Служба</b>               | <b>Телефон</b> |
|-----------------------------|----------------|
| Экстренные службы Кипра     | 112            |
| Скорая помощь               | 199            |
| Полиция                     | 199            |
| Gabriel's Tavern (обед)     | +357 26 432527 |
| Hill View Restaurant (ужин) | +357 25 221972 |
| Bunch of Grapes (ужин)      | +357 25 221275 |

---

## 14. Краткая карта-памятка (вырезать и положить в карман)

|       |                 |        |                      |
|-------|-----------------|--------|----------------------|
| 08:00 | СТАРТ Пафос     | км 0   | [вода: магазины]     |
| 09:00 | Героскипу       | км 5   | [вода: фонтаны]      |
| 11:10 | Мандрия         | км 15  | [вода: маркет]       |
| 12:39 | ОБЕД КУКЛЯ      | км 22  | [Gabriel's / Efraim] |
| 14:19 | Петра ту Ромиу  | км 27  | [вода: кафе]         |
| 16:29 | Подъём 200м     | км 37  | [тяжело!]            |
| 17:54 | Вершина 259м    | км 42  | [спуск]              |
| 18:59 | УЖИН ПИССУРИ    | км 47  | [последний магазин!] |
| 19:42 | === ЗАКАТ ===   |        |                      |
| 20:32 | Авдиму          | км 52  | [ночь начинается]    |
| 01:13 | ВОДА ЭПИСКОПИ   | км 68  | [набрать 3 л!!!]     |
| 02:31 | Курион (тропа)  | км 72  | [авто не проедет]    |
| 04:54 | Колосси         | км 80  | [фонтан у замка]     |
| 05:49 | === РАССВЕТ === |        |                      |
| 06:21 | Ипсонас         | км 85  | [магазины с 07:00]   |
| 07:44 | Набережная      | км 90  | [фонтаны]            |
| 10:20 | ФИНИШ ДАСУДИ    | км 100 | [ПОЗДРАВЛЯЕМ!]       |

*Документ подготовлен на основе GPX-трека (Komoot), реальных данных Garmin, проверенных часов работы заведений и прогноза погоды на 9-10 мая 2026.*