



**ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ 2024**

**TECHNICAL BRIEFING 2024**

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
SECRETARIAT - REGISTRATION  
CENTER**

**ΠΑΡΑΔΟΣΗ BIB  
RACE PACKS - BIB NUMBERS**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/4/2024 17:00 μ.μ. - 20:00 μ.μ.  
FRIDAY 26/4/2024 17:00 p.m - 20:00 p.m.  
ΣΑΒΒΑΤΟ 27/4/2024 09:00 π.μ. - 13:00 μ.μ.  
SATURDAY 27/4/2024 09:00 a.m - 13:00 p.m.**

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΧΙΟΥ  
CHIOS TOWN HALL ENTRANCE**



**ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**

**START - FINISH**



**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΚΑΡΥΩΝ  
KARIES MUNICIPAL PARK**

**ΣΑΒΒΑΤΟ - SATURDAY 27/4/2024**

**Chios Hardstone Trail 5km - 12km**

**17:00 μ.μ. - 19:30 μ.μ.**

**17:00 p.m.- 19:30 p.m.**

**ΚΥΡΙΑΚΗ - SUNDAY 28/4/2024**

**Chios Hardstone Trail 23km**

**07:30 π.μ. - 12:30 μ.μ.**

**07:30 a.m - 12:30 p.m.**

**Chios Hardstone Trail 41km**

**07:30 π.μ. - 16:30 μ.μ.**

**07:30 a.m - 16:30 p.m.**

**ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙΡΟΥ ΧΙΟΣ**  
**CHIOS WEATHER FORECAST**

<https://forecast7.com/el/38d3726d14/chios/>

**ΧΑΡΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΑΓΩΝΩΝ**  
**RACE MAPS 5km-12km-23km-41km**

**CHIOS HARDSTONE TRAIL 5 km**

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/5-km/hartes/>

**CHIOS HARDSTONE TRAIL 12 km**

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/12-km/hartes/>

**CHIOS HARDSTONE TRAIL 23 km**

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/23-km/hartes/>

**CHIOS HARDSTONE TRAIL 41 km**

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/40-km/hartes/>

# ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗΣ

**42 km 2330 m. Elevation Gain**



**24 km 1280 m. Elevation Gain**



## 13 km 700 m. Elevation Gain



## CHIOS HARDSTONE TRAIL 12 km

---

## 5 km 200 m. Elevation Gain



## CHIOS HARDSTONE TRAIL 5 km

---

# GPX TRACK

## CHIOS HARDSTONE TRAIL 5 km

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/5-km/hartes/>

## CHIOS HARDSTONE TRAIL 13 km

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/12-km/hartes/>

## CHIOS HARDSTONE TRAIL 24 km

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/23-km/hartes/>

## CHIOS HARDSTONE TRAIL 42 km

<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/40-km/hartes/>

**CHIOS HARDSTONE TRAIL 24km**

**ΕΓΚΥΡΟ ΟΠΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ**

**VALID TERMINATION TIME LIMIT**

**5 ΩΡΕΣ / 5 HOURS**

**CHIOS HARDSTONE TRAIL 42km**

**CUT-OFF TIME LIMIT**

**ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΤΑΥΡΙ 5 ΩΡΕΣ /**

**STAVRI STATION 5 HOURS**

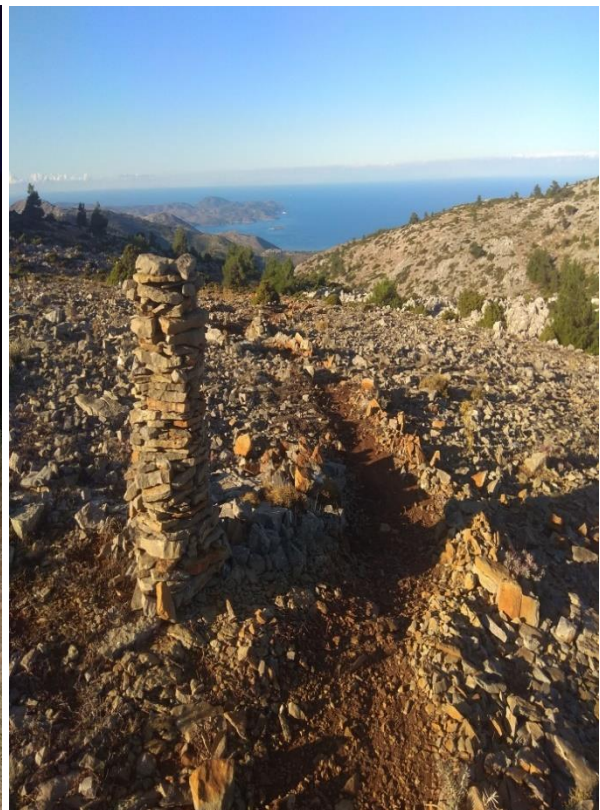
**ΕΓΚΥΡΟΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ**

**VALID TERMINATION TIME LIMIT**

**10 ΩΡΕΣ / 10 HOURS**



# ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ / RACE SIGNS





# ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ - ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

## ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

### CHECK POINTS

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΑΣ 5 km - 12 km

STATION SUPPLY OF ATHLETES - RACES 5 km - 12 km

Χλμ / Km	Υψομ./ ALTITUDE	Τοποθεσία / LOCATION	Σταθμός / STATION Checkpoint	ΝΕΡΟ WATER	ΙΣΟΤΟΝΙΚΟ ΡΟΦΗΜΑ / ISOTONIC	ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ GEL / ENERGY GEL	COCA COLA	ΜΠΙΑΝΑΝΑ / BANANA
4,5	411 m	ΣΚΑΦΗ / SKAFI	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V				
12	570 m	ΣΤΑΥΡΙ / STAVRI	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V				

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΑΣ 23 km - 41 km

STATION SUPPLY OF ATHLETES - RACES 23 km - 41 km

Χλμ / Km	Υψομ./ ALTITUDE	Τοποθεσία / LOCATION	Σταθμός / STATION Checkpoint	ΝΕΡΟ WATER	COCA COLA	ΙΣΟΤΟΝΙΚΟ ΡΟΦΗΜΑ / ISOTONIC	ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ GEL / ENERGY GEL	ΤΡΟΦΗ / FOOD	ΜΠΙΑΝΑΝΑ / BANANA
4,5	411 m	ΣΚΑΦΗ / SKAFI	Checkpoint	V					
9,5	660 m	ΑΡΒΑΝΙΤΙΣΣΑ / ARVANITISA	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V	V	V	V
12,9	780 m	ΠΛΑΤΑΝΑΚΙ (1) / PLATANAKI (1)	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V			
16,3	780 m	ΠΛΑΤΑΝΑΚΙ (2) / PLATANAKI (2)	Checkpoint	V					
20	570 m	ΣΤΑΥΡΙ (1) / STAVRI (1)	Checkpoint	V					
22,5	442 m	ΝΕΑ ΜΟΝΗ (1) / NEA MONI (1)	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V	V	V	V
26	454 m	ΑΥΓΩΝΙΜΑ / AVGONIMA	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V		V	
30,5	442 m	ΝΕΑ ΜΟΝΗ (2) / NEA MONI (2)	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V	V	V	V
35,5	340 m	ΑΓΙΟΣ ΦΑΝΟΥΡΙΟΣ / AGIOS FANOURIOS	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V			
38,9	570 m	ΣΤΑΥΡΙ (2) / STAVRI (2)	Checkpoint	V					

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ ΥΔΡΟΔΟΧΕΙΟ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΓΙΑ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΣΤΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ**

**ATHLETES NEED TO CARRY THEIR OWN FLASK BOTTLE TO FILL AT THE STATIONS**

## **ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ**

- **ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ**
- **ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΟ**
- **ΚΑΠΕΛΟ**
- **ΜΠΑΤΟΝ**

## **SUGGESTED EQUIPMENT - CLOTHING**

- **ELECTROLYTES**
- **WINDPROOF JACKET**
- **HAT**
- **BATON - TREKKING POLE**

**ΣΥΝΟΔΟΙ - ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ  
ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΟΥ  
ΚΑΡΥΩΝ**

**VISITORS**

**THEY ARE REQUESTED TO REMAIN IN  
THE SURROUNDING AREA OF THE PARK**



**ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ ΟΙ ΣΥΝΟΔΟΙ ΑΘΛΗΤΩΝ  
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ  
ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ**

**PACERS: NO PACERS ARE ALLOWED IN CHIOS  
HARDSTONE TRAIL RACES**

**ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΡΙΨΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ  
ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ**

**LITTERING THROUGHOUT THE RACES IS  
FORBIDDEN!!!**

**ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ - FINISH**

**ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΑ ΠΑΡΑΛΑΒΟΥΝ ΤΑ  
ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΑ ΜΕΤΑΛΛΙΑ**

**ALL ATHLETES WILL RECEIVE THEIR  
MEDALS**



# ΑΠΟΝΟΜΕΣ - CEREMONY AWARDS

**ΣΑΒΒΑΤΟ - SATURDAY 27/4/2024 19:30 μ.μ.**

**ΑΓΩΝΕΣ 5 km - 13 km**

**ΚΥΡΙΑΚΗ - SUNDAY 28/4/2024 13:00 μ.μ.**

**ΑΓΩΝΕΣ 24 km - 42 km**



## ΕΠΙΘΛΑ - AWARDS

**1<sup>η</sup> , 2<sup>η</sup> , 3<sup>η</sup> γυναίκα του αγώνα 42 χλμ.-24 χλμ.-13χλμ.-5 χλμ.**

**1<sup>st</sup> ,2<sup>nd</sup> ,3<sup>rd</sup> WOMAN IN 42 km-24 km-13 km-5 km**

**1<sup>ος</sup> , 2<sup>ος</sup> , 3<sup>ος</sup> άνδρας του αγώνα 42 χλμ.-24 χλμ.-13χλμ.-5 χλμ.**

**1<sup>st</sup> ,2<sup>nd</sup> ,3<sup>rd</sup> MAN IN 42 km-24 km-13 km-5 km**