



Chiosrunning
ITRA 1
20K M

6TH CHIOS HARDSTONE TRAIL

6 km · 13 km · 24 km

ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΜΑΪΟΥ 2026

ΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΧΙΟΥ

ΔΗΜΟΣ ΧΙΟΥ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΩΣΗΤΗ ΧΙΟΥ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΜΕΓΑΛΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ			ΧΟΡΗΓΟΙ		
	 ΦΥΣΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΝΕΡΟ				
					
					
			ΜΕΓΑΛΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ		
					
					
					
			ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ		
					

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ 2026

TECHNICAL BRIEFING 2026

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
SECRETARIAT - REGISTRATION
CENTER**

**ΠΑΡΑΔΟΣΗ BIB
RACE PACKS - BIB NUMBERS**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1/5/2026 18:00 μ.μ. - 21:00 μ.μ.
FRIDAY 1/5/2026 18:00 p.m - 21:00 p.m.
ΣΑΒΒΑΤΟ 2/5/2026 10:00 π.μ. - 14:00 μ.μ.
SATURDAY 2/5/2026 10:00 a.m - 14:00 p.m.**

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΧΙΟΥ
CHIOS TOWN HALL ENTRANCE**



ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

START - FINISH



**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΚΑΡΥΩΝ
KARIES MUNICIPAL PARK**

ΚΥΡΙΑΚΗ - SUNDAY 3/5/2026

Chios Hardstone Trail 24km

07:30 π.μ. - 13:30 μ.μ.

07:30 a.m - 13:30 p.m.

Chios Hardstone Trail 13km

08:30 π.μ. - 11:30 μ.μ.

08:30 a.m - 11:30 p.m.

Chios Hardstone Trail 6km

09:00 π.μ. - 11:30 μ.μ.

09:00 a.m - 11:30 p.m.

ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙΡΟΥ ΧΙΟΣ
CHIOS WEATHER FORECAST

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

ΧΑΡΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
RACE MAPS 6km-13km-24km

CHIOS HARDSTONE TRAIL 6 km

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

CHIOS HARDSTONE TRAIL 13 km

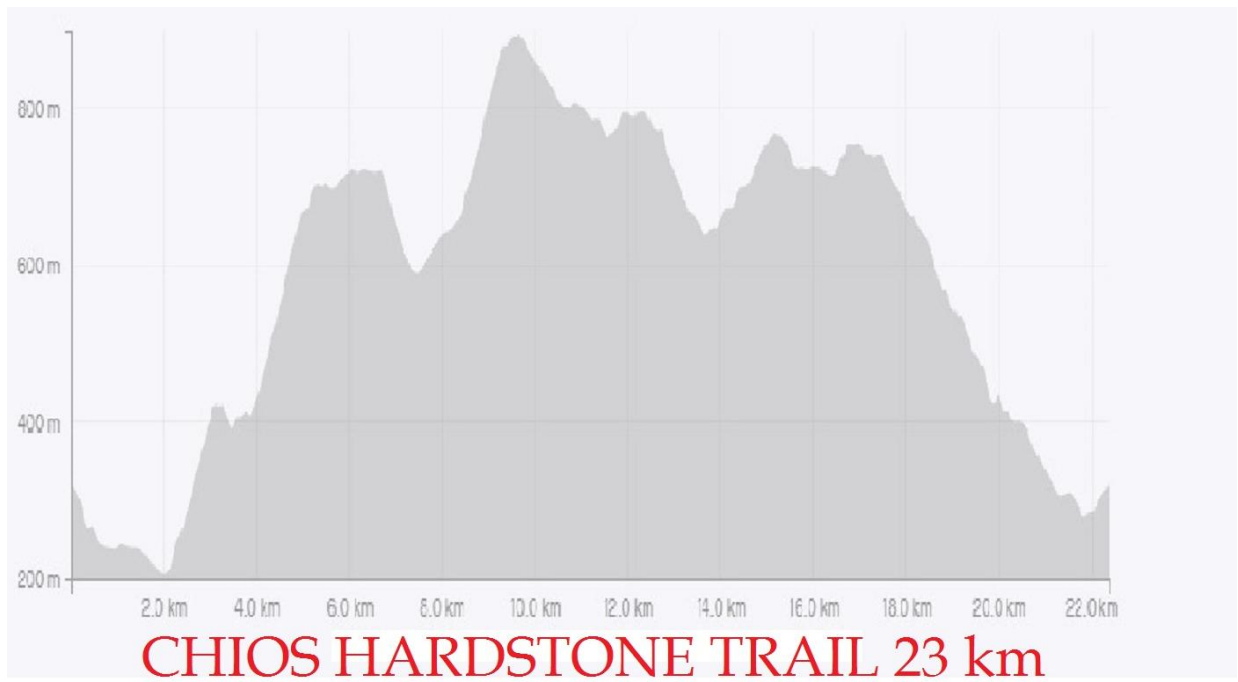
<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/12-km/hartes/>

CHIOS HARDSTONE TRAIL 24 km

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

ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗΣ

24 km 1280 m. Elevation Gain



13 km 700 m. Elevation Gain



CHIOS HARDSTONE TRAIL 12 km

6 km 200 m. Elevation Gain



CHIOS HARDSTONE TRAIL 5 km

GPX TRACK

CHIOS HARDSTONE TRAIL 6 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 24km

ΕΓΚΥΡΟ ΟΠΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

VALID TERMINATION TIME LIMIT

6 ΩΡΕΣ / 6 HOURS

ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ / RACE SIGNS



ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ - ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

CHECK POINTS



ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΑΣ 24 km

STATION SUPPLY OF ATHLETES - RACES 24 km

Χλμ /Km	Υψόμετρο/High	Σταθμός/Station	Σταθμός/station checkpoint	Νερό/Water	Coca Cola	Μπανάνα/Banana	ΕνεργειακόGel / Energy Gel	Ισοτονικό/isotonic	Τροφή/Food
4,5	411	Σκάφη/Skafi	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓					
9,5	660	Αρβανίτισσα/Arvanitissa	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12,9	780	Πλατανάκι1/Platanaki1	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓	✓			✓	
16,3	780	Πλατανάκι2/Platanaki2	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓					
20,5	731	Δοξασμένου/Doxasmenou	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓					
22	565	Σταυρί/Stavri	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓					

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΑΣ 24 km



ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΑΣ 6 km - 13 km

STATION SUPPLY OF ATHLETES - RACES 6 km - 13 km

Χλμ/Κ m	Υψόμετρο /High	Σταθμός/Station	Σταθμός/station checkpoint	Νερό/Water	Coca Cola	Μπιανάνα/ Banana	Ενεργειακό Gel / Energy Gel	Ισοτονικό/ isotonic	Τροφή/ Food
4,5	411	Σκάφη/Skafi	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓					
9,3	731	Δοξασμένου/ Doxasmenou	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓					
11	565	Σταυρι/Stavri	ΣΤΑΘΜΟΣ / Checkpoint	✓					

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΑΓΩΝΑΣ 6 km - 13 km

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

**ΚΥΡΙΑΚΗ - SUNDAY 3/5/2026 11:30 π.μ. - 13:00
μ.μ.**

ΑΓΩΝΕΣ 6 km - 13 km - 24 km



ΕΠΑΘΛΑ - AWARDS

1^η , 2^η , 3^η γυναίκα Γενικής του αγώνα 24 χλμ.-13χλμ.-6 χλμ.

1st ,2nd ,3rd WOMAN General IN 24 km-13 km-6 km

1^η , 2^η , 3^η γυναίκα του αγώνα 24 χλμ.-13χλμ.-6 χλμ.

Ηλικιακές Κατηγορίες

1st ,2nd ,3rd WOMAN Age Group IN 24 km-13 km-6 km

1^{ος} , 2^{ος} , 3^{ος} άνδρας Γενικής του αγώνα 24 χλμ.-13χλμ.-6 χλμ.

1st ,2nd ,3rd MAN General IN 24 km-13 km-6 km

1^{ος} , 2^{ος} , 3^{ος} ανδρών του αγώνα 24 χλμ.-13χλμ.-6 χλμ.

Ηλικιακές Κατηγορίες

1st ,2nd ,3rd MAN Age Group IN 24 km-13 km-6 km

