



ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ 2023

TECHNICAL BRIEFING 2023

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
SECRETARIAT - REGISTRATION
CENTER**

**ΠΑΡΑΔΟΣΗ BIB
RACE PACKS - BIB NUMBERS**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28/4/2023 17:00 μ.μ. - 20:00 μ.μ.
FRIDAY 28/4/2023 17:00 p.m - 20:00 p.m.
ΣΑΒΒΑΤΟ 29/4/2023 09:00 π.μ. - 13:00 μ.μ.
SATURDAY 29/4/2023 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 29/4/2023

Chios Hardstone Trail 5km - 12km

17:00 μ.μ. - 19:00 μ.μ.

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

ΚΥΡΙΑΚΗ - SUNDAY 30/4/2023

Chios Hardstone Trail 23km

07:30 π.μ. - 12:30 μ.μ.

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

ΚΥΡΙΑΚΗ - SUNDAY 30/4/2023

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

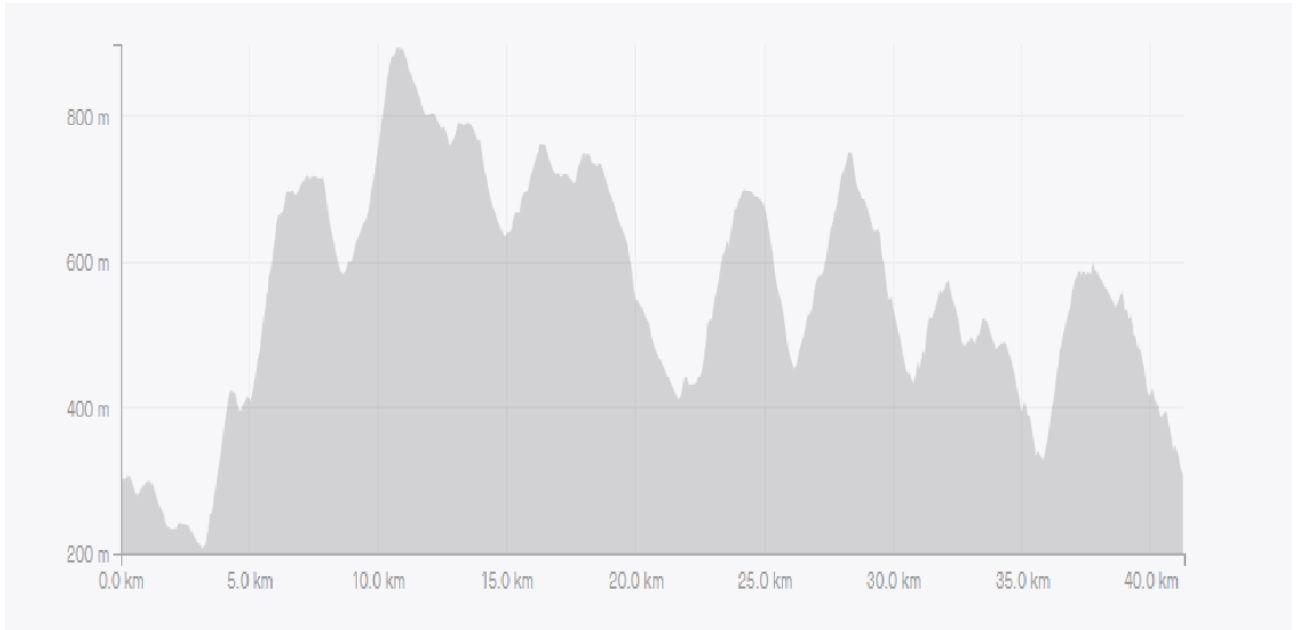
<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/23-km/hartes/>

CHIOS HARDSTONE TRAIL 41 km

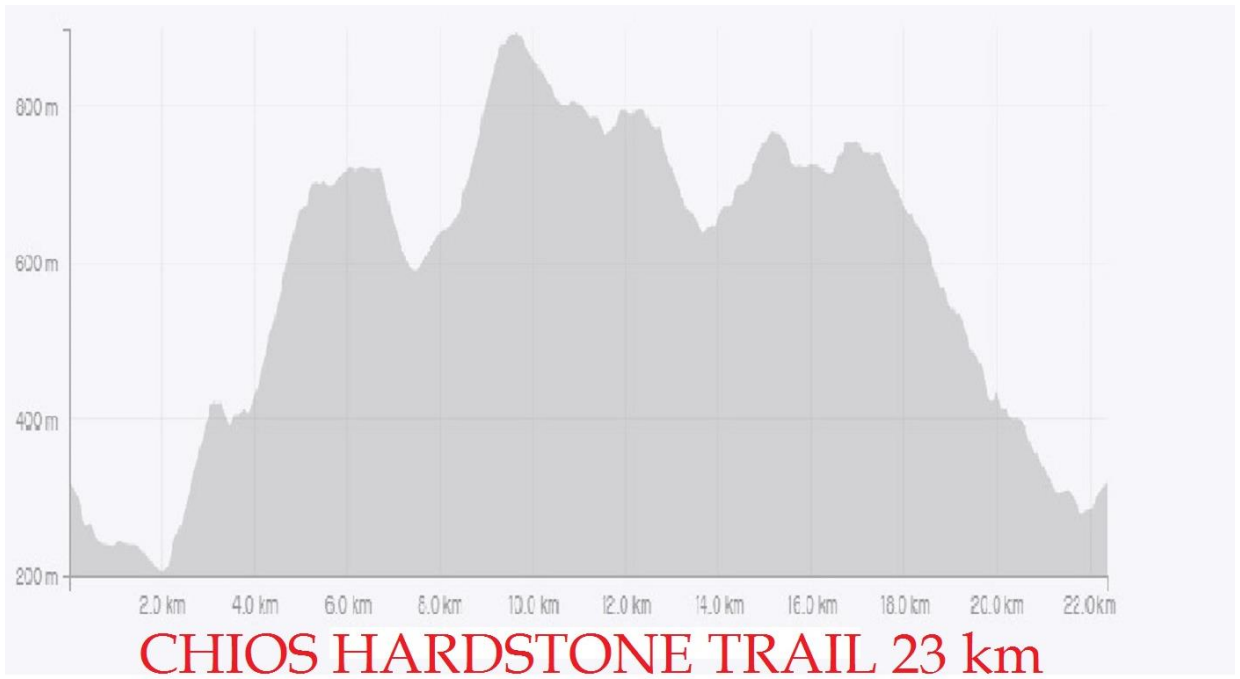
<https://www.chiosrunning.gr/chios-hardstone-trail/40-km/hartes/>

ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗΣ

41 km 2330 m. Elevation Gain



23 km 1240 m. Elevation Gain



12 km 670 m. Elevation Gain



CHIOS HARDSTONE TRAIL 12 km

5 km 227 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 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/>

CHIOS HARDSTONE TRAIL 23km

ΕΓΚΥΡΟ ΟΠΙΟ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ

VALID TERMINATION TIME LIMIT

5 ΩΡΕΣ / 5 HOURS

CHIOS HARDSTONE TRAIL 41km

CUT-OFF TIME LIMIT

ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΤΑΥΡΙ 5 ΩΡΕΣ /

STAVRI STATION 5 HOURS

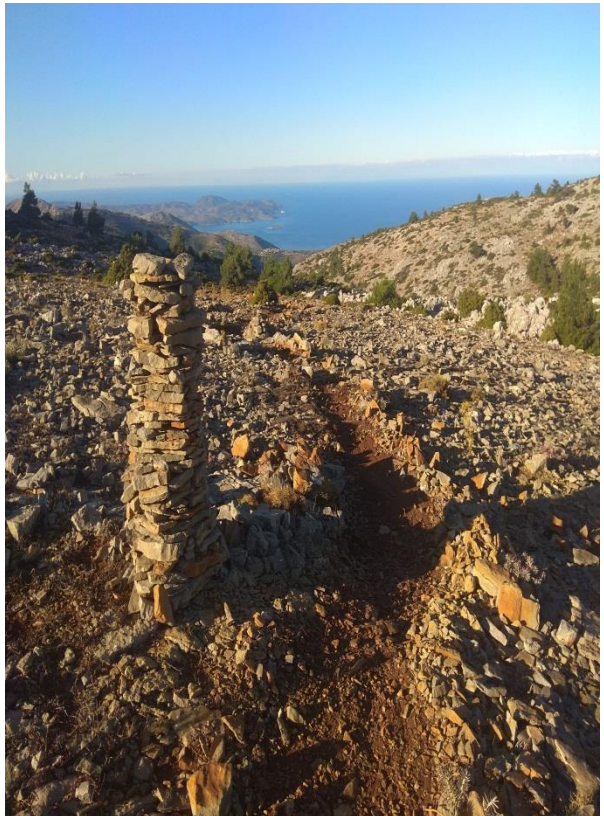
ΕΓΚΥΡΟΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

VALID TERMINATION TIME LIMIT

9 ΩΡΕΣ / 9 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	ΜΠΑΝΑΝΑ / 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	ΜΠΑΝΑΝΑ / 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					
38,9	570 m	ΣΤΑΥΡΙ (2) / STAVRI (2)	Checkpoint	V					
22,5	442 m	ΝΕΑ ΜΟΝΗ (1) / NEA MONI (1)	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V	V	V	V
30,5	442 m	ΝΕΑ ΜΟΝΗ (2) / NEA MONI (2)	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V	V	V	V
26	454 m	ΑΥΓΩΝΥΜΑ / AVGONIMA	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	V		V	
35,5	340 m	ΑΓΙΟΣ ΦΑΝΟΥΡΙΟΣ / AGIOS FANOURIOS	ΣΤΑΘΜΟΣ / STATION Checkpoint	V	V	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 29/4/2023 19:00 μ.μ.

ΑΓΩΝΕΣ 5 km - 12 km

ΚΥΡΙΑΚΗ - SUNDAY 30/4/2023 14:00 μ.μ.

ΑΓΩΝΕΣ 23 km - 41 km



ΕΠΙΘΛΑ - AWARDS

1^η , 2^η , 3^η γυναίκα του αγώνα 41 χλμ.-23 χλμ.-12χλμ.-5 χλμ.

1st ,2nd ,3rd WOMAN IN 41 km-23 km-12 km-5 km

1^{ος} , 2^{ος} , 3^{ος} άνδρας του αγώνα 41 χλμ.-23 χλμ.-12χλμ.-5 χλμ.

1st ,2nd ,3rd MAN IN 41 km-23 km-12 km-5 km