



**KRONIO**

trail race



## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΜΑΪΟΥ 2024

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ



ΤΖΕΡΜΙΑΔΩΝ "ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ"



[www.ideanroutes.gr](http://www.ideanroutes.gr)



# ΤΑ ΒΟΥΝΑ ΣΕ ΚΑΛΟΥΝ!



τεχνικός διευθυντής  
Εμμανουήλ Κωνσταντουλάκης

Αγαπητέ δρομέα,

Είναι τιμή μας να σε έχουμε στο μεγαλύτερο οροπέδιο της Ελλάδας, αυτό του Λασιθίου. Είμαστε χαρούμενοι που θα είσαι μέρος του Kronio Festival.

Μέσα από τρεις αποστάσεις, θα ανακαλύψεις ποικίλα μονοπάτια και θα έχεις την ευκαιρία να εξερευνήσεις την Δίκτη, την πλούσια ιστορία της με τους αρχαίους μινωικούς οικισμούς, τους όμορφους αμπελώνες, τους σπάνιους πρίνους & τις μοναδικές κορυφογραμμές!

Το τρέξιμο σε μονοπάτια έχει διαφορετικό νόημα για τον καθένα μας, αλλά ένα πράγμα είναι κοινό: σεβασμός στη φύση! Συγκεντρώσαμε σ' αυτόν τον οδηγό τις σημαντικότερες πληροφορίες για τον καλύτερο προγραμματισμό του αγώνα σου.

Σου ευχόμαστε έναν φανταστικό αγώνα και να πετύχεις ότι έχεις ονειρευτεί!

# THE KRONION FESTIVAL

11-12  
MAY



ΤΖΕΡΜΙΑΔΟ  
ΟΡΟΠΕΔΙΟΥ  
ΝΑΣΙΘΙΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ  
11/05/24

18:00  
STAMATIA LOCOSI  
functional training [pilates]  
κράτηση θέσης: 6980016950

17:00, 18:00, 19:00  
ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ  
ΣΠΗΛΑΙΟ ΚΡΟΝΙΟ

15:00  
ΔΕΝΤΡΟΦΥΤΕΥΣΗ

18:30  
2nd  
BICYCLE RENTAL CRETE  
κράτηση θέσης: 6979427665

21:00  
SIR A OR A

16:00  
ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΚΗΝΩΝ  
κράτηση θέσης: 6984394752

19:00  
MARIA LA CRETA  
[yoga instructor]  
κράτηση θέσης: 6980676642

22:30  
ΜΑΤΟΥΝΑ ΖΑΜΑΝΗ

17:00  
BICYCLE RENTAL CRETE  
κράτηση θέσης: 6979427665

19:30  
ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΑΕΡΟΣΤΑΤΟΥ  
Viva lets fly

02:00 τα μεσάνυχτα  
DJ ADDIE MANSON

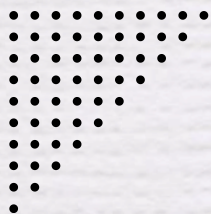
ΚΥΡΙΑΚΗ  
12/05/24

KRONION TRAIL RACE

Info: [ideanroutes.gr](http://ideanroutes.gr).

Μετά τους αγώνες θα ακολουθήσει μουσικό πρόγραμμα με του Μανώλη Πλατόκη.





# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΟΝΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ  
12 ΜΑΙΟΥ 2024  
6:00 - 14:00

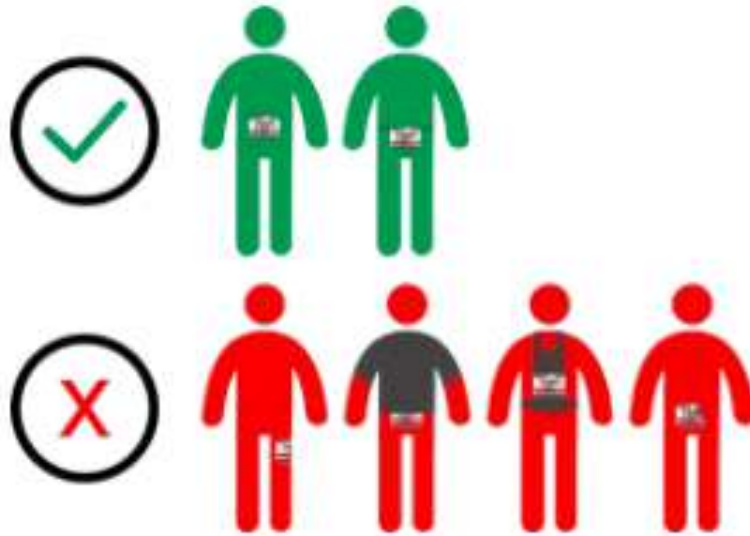
ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΤΙ	ΩΡΑ
ΤΖΕΡΜΙΑΔΟ, <u>εκκλησία</u> <u>Αγία Τριάδα</u> (κλικ)	<ul style="list-style-type: none"><li>Έναρξη Γραμματείας Skyrace</li><li>Παραλαβή bib numbers</li><li>Τεχνική ενημέρωση</li></ul>	6:00 - 6:45 π.μ.
ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ	<ul style="list-style-type: none"><li><b>ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ SKYRACE 30K 7:00 π.μ.</b></li><li>ΛΗΞΗ ΑΓΩΝΑ SKYRACE 30K 14:00 μ.μ.</li><li>ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ ΑΓΩΝΑ, 7 ΏΡΕΣ</li></ul>	7:00 π.μ. 14:00 μ.μ.
ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ	<ul style="list-style-type: none"><li>Έναρξη γραμματείας Intro Speed &amp; Mini Trail</li><li>Παραλαβή bib numbers</li><li>Τεχνική ενημέρωση</li></ul>	8:00 10:30 π.μ.
ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ	<ul style="list-style-type: none"><li><b>ΕΝΑΡΞΗ INTRO SPEED TRAIL 14K</b></li><li>ΛΗΞΗ ΑΓΩΝΑ INTRO SPEED TRAIL 14K 12:30 π.μ.</li><li>ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ ΑΓΩΝΑ 3:30 ΏΡΕΣ</li></ul>	9:00 π.μ. 12:30 μ.μ.
ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ	<ul style="list-style-type: none"><li><b>ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ MINI TRAIL 5,5K</b></li></ul>	11:00 π.μ.
ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ	<ul style="list-style-type: none"><li><b>ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ KIDS RACE 2K</b></li></ul>	12:00 μ.μ.
ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ	<ul style="list-style-type: none"><li>ΑΠΟΝΟΜΕΣ - ΓΕΥΜΑ</li></ul>	12:30

## Άλλες πληροφορίες

- ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ - [CLICK FOR LOCATION](#)
- ΠΑΡΚΙΝΓΚ - [CLICK FOR LOCATION](#)
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟ - ΤΖΕΡΜΙΑΔΟ --> 50-55 ΛΕΠΤΑ (από έξοδο Μαλίων)
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΤΖΕΡΜΙΑΔΟ --> 55 ΛΕΠΤΑ
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΡΕΘΥΜΝΟ - ΤΖΕΡΜΙΑΔΟ --> 1 ΩΡΑ 45 ΛΕΠΤΑ
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΧΑΝΙΑ - ΤΖΕΡΜΙΑΔΟ --> 2 ΩΡΕΣ 40 ΛΕΠΤΑ



## BIB NUMBER GUIDE



Δείγμα



- Κάθε bib number, έχει στο πίσω μέρος, αριθμό έκτακτης ανάγκης
- Φοράμε πάντα σε εμφανές σημείο
- Θα γίνεται ενδιάμεση καταγραφή κατά την διάρκεια των αγώνων από εθελοντές: είναι απαραίτητο να το έχετε μαζί σας

## ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Δίνουμε έμφαση στην άρτια σήμανση της διαδρομής, με υλικά κυρίως φιλικά προς το περιβάλλον και τοποθετημένα με εμπειρία από δρομείς ορεινού τρεξίματος. Συχνή σήμανση, ανά 40 μέτρα μέσο όρο σε όλα τα μονοπάτια και τους δρόμους.

### RED FLAGS



Θα τις βρεις κυρίως σε μονοπάτια με χώμα, με γρασίδι, αλλά και στις κορυφογραμμές του Skyrace. Είναι ευδιάκριτα, περίπου 1 μέτρο σε ύψος και τοποθετούνται σε συνεχή σειρά

### ΚΟΡΔΕΛΕΣ



Θα τις βρεις κρεμασμένες σε κλαδιά δέντρων ή μέσα στο χωριό ή σε σύρματα - πλέγματα. Κίτρινο χρώμα μήκους 30-40 εκατοστών

### ΠΙΝΑΚΙΔΕΣ



Θα τις βρεις καρφωμένες σε βράχους χαμηλά ή στο ύψος των ματιών, αλλά και σε κορμούς δέντρων. Κόκκινο χρώμα, μόνιμη σήμανση.

### ΧΡΩΜΑ



Από τις πιο συχνές σημάσεις, με κόκκινο ή κίτρινο χρώμα. Θα τα βρεις σε βράχους, στο δρόμο στο χωριό ή σε φυτευτές πέτρες σε χωματόδρομο.

## ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Οι σταθμοί κάθε διαδρομής, είναι δομημένοι ώστε να βοηθήσουν και να ανεφοδιάσουν τους αθλητές με τα απαραίτητα. Θα πρέπει να λάβεις υπόψη πως το Μάιο επικρατούν θερμές καιρικές συνθήκες οπότε θα πρέπει να προβλέψεις και από μόνος/η σου τις επιπλέον ανάγκες σου!

## SKYRACE 30K 1860+/- 7 Ώρες Όριο

**ΖΑΡΩΜΑ 1** 7,7 χλμ. 420+ 110- με χρονικό όριο 1:30 ώρες

**ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ** Νερό, Almora Sport (σε κάψουλα αναβράζουσα), Coca Cola, ξηροί καρποί, πατατάκια, powerade, φρυγανιά, μπανάνα, μπισκότα, ζελεδάκια Haribo

**ΚΡΑΣΙ** 15,7 χλμ. 250 + 720- με χρονικό όριο 3:10 ώρες

**ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ** Νερό, Almora Sport (σε κάψουλα αναβράζουσα), Coca Cola, ξηροί καρποί, πατατάκια, powerade, φρυγανιά, μπανάνα, μπισκότα, ζελεδάκια Haribo

**ΖΑΡΩΜΑ 2** 25,8 χλμ. 1130 + 620- με χρονικό όριο 6 ώρες

**ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ** Νερό, Almora Sport (σε κάψουλα αναβράζουσα), Coca Cola, ξηροί καρποί, πατατάκια, powerade, φρυγανιά, μπανάνα, μπισκότα, ζελεδάκια Haribo



Μία από τις πράσινες πρακτικές στις διοργανώσεις μας είναι η μείωση των πλαστικών μπουκαλιών νερού. Θα πρέπει ο κάθε αθλητής να έχει μαζί του το ατομικό του φλασκί, καθώς αυτό επιβάλλεται και στον υποχρεωτικό εξοπλισμό



## ΣΤΑΘΜΟΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

### INTRO SPEED TRAIL 14K 500+ 3:30 ΏΡΕΣ ΟΡΙΟ

#### ΖΑΡΩΜΑ

7,7 χλμ. 420+ 110- με χρονικό όριο 1:45 ώρες

#### ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ

Νερό, Almora Sport (σε κάψουλα αναβράζουσα), Coca Cola, ξηροί καρποί, πατατάκια, powerade, φρυγανιά, μπανάνα, μπισκότα, ζελεδάκια Haribo

### MINI TRAIL 5,5K 200+ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΟ ΧΩΡΙΣ ΣΤΑΘΜΟ



**ALWAYS RESPECT THE VOLUNTEERS**

*"Volunteers are paid in six figures — S-M-I-L-E-S."*



## SKYRACE 30K

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ
ΣΑΚΙΔΙΟ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ	ΚΑΠΕΛΟ, BUFF & ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ
ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ*	ΡΟΛΟΙ ΜΕ GPS
ΦΛΑΣΚΙΑ - ΠΑΓΟΥΡΙΑ**	ΜΠΑΤΟΝ
600 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ (2 τζελ + 2 μπάρες πχ.)	ΚΙΤ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
ΑΛΟΥΜΙΝΟΚΟΥΒΕΡΤΑ	ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ & ΒΑΖΕΛΙΝΗ
ΣΦΥΡΙΧΤΡΑ	ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΟ	ΔΕΥΤΕΡΟ T-SHIRT - DRYFIT

\*με "περασμένο" τον αριθμό έκτακτης ανάγκης +30 6945863051. Υπάρχει παντού σήμα, ο αθλητής οφείλει να έχει το κινητό του ανοιχτό και πλήρες φορτισμένο

\*\* συνολικής χωρητικότητας 1 λίτρο και άνω

**Ο υποχρεωτικός εξοπλισμός θα ελεγχθεί σε τυχαία σημεία της διαδρομής και η απώλεια έστω και ενός αντικειμένου, επισύρει ποινή αποκλεισμού.**

## INTRO SPEED 14K

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ
ΣΑΚΙΔΙΟ Η ΖΩΝΗ	ΚΑΠΕΛΟ
ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ*	ΡΟΛΟΙ ΜΕ GPS
ΦΛΑΣΚΙ - ΠΑΓΟΥΡΙ**	BUFF - ΜΑΝΤΗΛΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟ
300 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑ (1 τζελ + 1 μπάρα πχ.)	ΚΙΤ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ
	ΑΝΤΗΛΙΑΚΟ
	ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
	ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ

\*με "περασμένο" τον αριθμό έκτακτης ανάγκης +30 6945863051. Υπάρχει παντού σήμα, ο αθλητής οφείλει να έχει το κινητό του ανοιχτό και πλήρες φορτισμένο

\*\* συνολικής χωρητικότητας 500ml και άνω

**Ο υποχρεωτικός εξοπλισμός θα ελεγχθεί σε τυχαία σημεία της διαδρομής και η απώλεια έστω και ενός αντικειμένου, επισύρει ποινή αποκλεισμού.**





# ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Γενικότερα όλες οι διαδρομές του Kronio Trail έχουν ως κύριο χαρακτηριστικό το πετρώδες σαθρό έδαφος.

Οι δρομείς οφείλουν να έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που θα συναντήσουν στο τερέν, όπως φυτευτή & σαθρή πέτρα, απότομες κατηφόρες, διάσχιση κορυφογραμμής (για το Skyrace), απότομες ανηφόρες και αλλαγές κατεύθυνσης.

Προτείνουμε εάν είστε δρομέας που δεν έχει προηγούμενη εμπειρία κίνησης σε τεχνικό έδαφος, να δείξετε τον ανάλογο σεβασμό, να έρθει σε δεύτερο χρόνο η επίδοση και σε πρώτο η ασφάλεια. Είναι σημαντικό στο βουνό, να απολαύσετε μια από τις πρώτες σας εμπειρίες χωρίς απρόοπτα, επειδή δείξατε για λίγα πχ. κατηφορικά μέτρα υπερβάλλοντα ζήλο.

**Ως διοργάνωση, έμπειροι διοργανωτές βουνού** και αθλητες ορεινού τρεξίματος, έχουμε μεριμνήσει για την ασφάλεια όλων μέσω των παρακάτω:

- Ολοκληρωμένοι σταθμοί τροφοδοσίας
- Λεπτομερής καθαρισμός μονοπατιών ακόμα και στα πολύ δυσπρόσιτα σημεία
- Ιατρικό προσωπικό κατά μήκος
- Άρτια σήμανση
- Υποχρεωτικός εξοπλισμός
- Πλήρης κάλυψη δικτύου κινητής τηλεφωνίας
- Εθελοντές διασώστες

Ως αθλητές, οφείλεται να ακολουθείτε τους κανόνες της διοργάνωσης, αλλά κυρίως να είστε οι ίδιοι υπεύθυνοι για την ατομική σας ασφάλεια, ακόμα και αν αυτό σημαίνει να μειώσετε ρυθμό σε μια κατηφόρα!





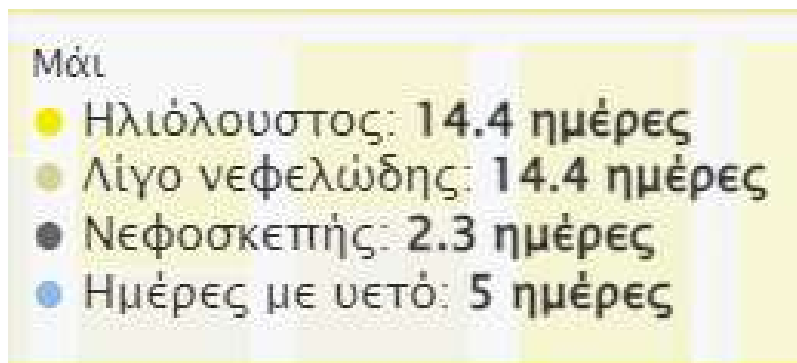
# ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΚΑΙΡΟΥ

## ΓΙΑ ΜΗΝΑ ΜΑΙΟ

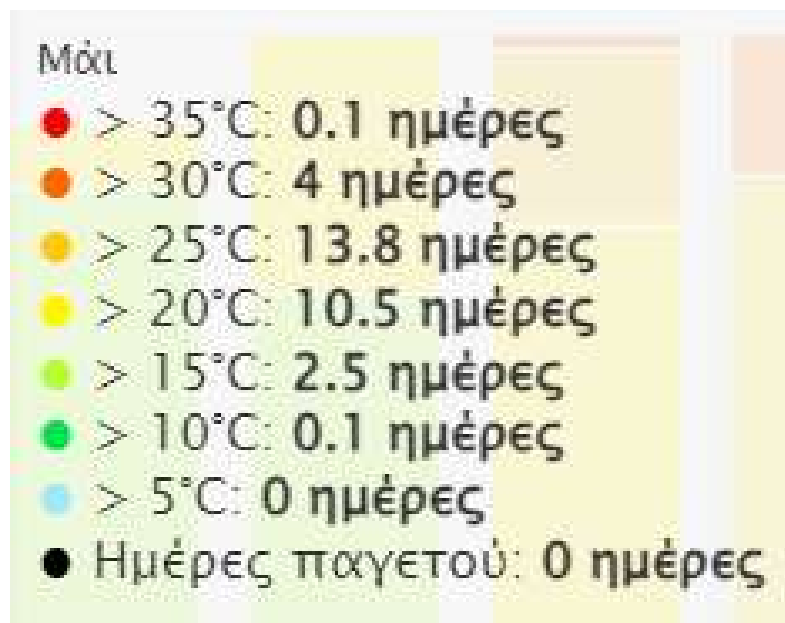
### ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ 30 ΕΤΩΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ & ΒΡΟΧΗΣ



### Νεφελώδης, αίθριος και ημέρες βροχόπτωσης



### ΜΕΓΙΣΤΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ



Εκτός απροόπτων, οι καιρικές συνθήκες το μήνα Μάιο, κατά μέσο όρο 30 ετών, στο Τζερμιάδο - Οροπέδιο Λασιθίου, είναι ιδανικές για τρέξιμο.

Σύμφωνα με καταγραφές, η μέση θερμοκρασία έως τις 8 π.μ. κυμαίνεται από 6 έως 13 βαθμούς, ενώ από τις 9 έως τις 12 υπάρχει μια αύξηση από 10 έως 21 βαθμούς.

Τα σημεία όπου κάποιος δρομέας μπορεί να συναντήσει τα πιο "δύσκολα" ίσως καιρικά φαινόμενα με περισσότερο ήλιο και αέρα, είναι οι εκτεθειμένα κορυφογραμμή του όρους Σελένα, την οποία διασχίζει μόνο το Skyrace.

Οι δρομείς τις ώρες εκκίνησης - εκτός απροόπτου - καύσωνα - δεν θα συναντήσουν ακραία φαινόμενα ζέστης καθώς κινούνται σε μέσο υψόμετρο 1100-1300 μέτρα. Στο 50% περίπου της διαδρομής 14k & 5,6k υπάρχει κάλυψη από τον ήλιο λόγω βλάστησης ή της θέσης του ήλιου.

Ωστόσο όλοι, παρά το ότι προβλέπεται μια ηλιόλουστη μέρα, θα πρέπει να έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα για όλα τα ενδεχόμενα, καθώς ο καιρός μεταβάλλεται συχνά



#kroniotrail

# ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ KRONIO TRAIL

## SKYRACE



31.700 μέτρα

**STRAVA**



1.860 μέτρα



[gpx file](#)



INDEX



SKYRUNNING



OLYMPUS  
MARATHON

QUALIFIER

# ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΚΡΟΝΙΟ TRAIL

## INTRO SPEED



14.000 μέτρα



500 μέτρα

### STRAVA



[intro map](#)



[gpxfile](#)

---

## MINI TRAIL



5500 μέτρα



200 μέτρα

### STRAVA



[mini trail map](#)



[gpxfile](#)





# ΕΠΑΘΛΑ

# ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ



WYNDHAM GRAND®

Crete Mirabello Bay

ZEUS

INTERNATIONAL  
HOTELS & RESORTS

3 ΑΝΔΡΕΣ & 3 ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΞΗΣ  
3 ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΩΣ 39 ΕΤΩΝ  
3 ΑΝΔΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ 40+ ΚΑΙ ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ

3 ΑΝΔΡΕΣ & 3 ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΞΗΣ

3 ΑΝΔΡΕΣ & 3 ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΞΗΣ

MINI 9-10-11 ΕΤΩΝ  
ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ / ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 12-15 ΕΤΩΝ  
ΠΑΙΔΩΝ / ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 16 – 17 ΕΤΩΝ



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΚΟΙΝΩΤΙΚΕΣ ΕΥΧΕΣ



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



# ΚΡΟΝΙΟ

trail race

PLATINUM SPONSOR



GOLDEN SPONSORS



BRONZE SPONSORS



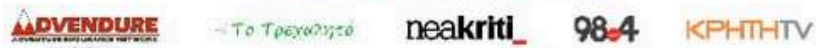
ΧΟΡΗΓΟΙ ΥΛΙΚΩΝ



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



## ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Όλοι οι συμμετέχοντες στους αγώνες του Κρόνιο Trail, έχουν έκπτωση διαμονής 20% στα παρακάτω καταλύματα

Dictamus homes,  
Lasinthos eco park,  
Vasilikata, Maison kronio,  
Αργουλιάς





# ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

## ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΟΥ ΔΡΟΜΕΑ

Για να συμμετάσχετε σε έναν αγώνα της IDEAN ROUTES, είναι απαραίτητο:

- Να έχετε πλήρη επίγνωση της διάρκειας και της δυσκολίας του αγώνα και να είστε κατάλληλα προετοιμασμένος/η γι' αυτόν.
- Να έχετε αποκτήσει, πριν από τον αγώνα, μια πραγματική κατανόηση των προκλήσεων κίνησης σε ορεινό πεδίο, όπως τη διαχείριση των πιθανών προβλημάτων που θα προκύψουν όπως:
- Ικανότητα αντιμετώπισης, χωρίς εξωτερική βοήθεια, τις μεταβαλλόμενες κλιματολογικές συνθήκες που μπορεί να αντιμετωπιστούν σε υψόμετρο (ζέστη, αέρας, υγρασία, βροχή).
- Ικανότητα διαχείρισης, της απομόνωσης μέσα στον αγώνα, σωματικά ή ψυχικά προβλήματα που προκύπτουν από βαριά κόπωση, πεπτικά προβλήματα, μυϊκούς ή αρθρικούς πόνους/ αρθρικούς πόνους, μικρές πληγές, κ.λπ.
- Να γνωρίζετε ότι ο ρόλος της διοργάνωσης δεν είναι να βοηθήσει έναν δρομέα να διαχειριστεί αυτά τα προβλήματα.
- Να γνωρίζετε ότι για μια τέτοια δραστηριότητα στα βουνά, η ασφάλεια εξαρτάται από την ικανότητα του δρομέα να προσαρμόζεται στα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.

## ΗΜΙΑΥΤΟΝΟΜΗ / ΑΥΤΑΡΚΕΙΑ

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να μεταφέρουν τα δικά τους υγρά και τρόφιμα, και τον εξοπλισμό τους (συμπεριλαμβανομένου του εξοπλισμού για δυσμενείς καιρικές συνθήκες) μεταξύ των σταθμών τροφοδοσίας.

1. Καθ' όλη τη διάρκεια του κάθε δρομέας πρέπει να έχει μαζί του όλο τον υποχρεωτικό εξοπλισμό του. Ο εξοπλισμός αυτός θα μεταφέρεται σε σακίδιο (σακίδιο πλάτης ή ζώνη) και δεν μπορεί να αλλάξει κατά τη διάρκεια κατά τη διάρκεια της διαδρομής του αγώνα. Σε οποιαδήποτε στιγμή του αγώνα, οι αγωνοδίκες/σταθμάρχες μπορούν να ελέγξουν το σακίδιο και τον το περιεχόμενό του. Ο δρομέας υποχρεούται να συμμορφωθεί με αυτούς τους ελέγχους εξοπλισμού.

Οποιοσδήποτε δρομέας δεν συμμορφώνεται με τους κανονισμούς, υπάρχει κίνδυνος αποκλεισμού από τον αγώνα.

2. Οι σταθμοί βοήθειας παρέχουν ενυδάτωση και φαγητό που πρέπει να καταναλώνονται επιτόπου. Ο δρομέας πρέπει να φροντίσει και διασφαλίσει ότι έχει, όταν φεύγει από κάθε σταθμό, την κατάλληλη ποσότητα νερού, ηλεκτρολύτη και φαγητού για να συνεχίσει έως τον επόμενο σταθμό.

3. Για τους αγώνες των 14K, και 30K, ένας προσωπικός βοηθός επιτρέπεται στους σταθμούς τροφοδοσίας.

4. Απαγορεύεται η συνοδεία (pacing) των αθλητών σε οποιοδήποτε τμήμα της διαδρομής από άτομο που δεν είναι εγγεγραμμένο στον αγώνα.



# ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Προκειμένου να διασφαλιστεί η ασφάλειά σας, κάθε συμμετέχων πρέπει να έχει μαζί του όλα τα απαραίτητα που αναφέρονται στον υποχρεωτικό κατάλογο ελέγχου εξοπλισμού και πρέπει να φέρει μαζί του όλα τα εξοπλισμό μαζί του κατά τη διάρκεια του αγώνα, ακόμη και αν ο δρομέας δεν τον χρησιμοποιεί.

Οργανωμένος ή/και τυχαίος έλεγχος του εξοπλισμού θα πραγματοποιηθεί έλεγχος κατά τη διάρκεια του του αγώνα. Ποινή μέχρι και αποκλεισμό θα εφαρμόζεται στους δρομείς που δεν έχουν μαζί τους όλο τον υποχρεωτικό εξοπλισμό.

**Παρακαλώ σημειώστε:** τα είδη που περιλαμβάνονται στον υποχρεωτικό εξοπλισμό είναι τα βασικά για να υπάρχει ασφάλεια!

Είναι σημαντικό να μην να επιλέξετε τον ελαφρύτερο δυνατό ρουχισμό. Αντιθέτως, θα πρέπει να πάρετε μαζί σας ρούχα που παρέχουν επαρκή προστασία στα βουνά/στο έδαφος της διαδρομής από κακές καιρικές συνθήκες, όπως κρύο, άνεμο, έντονη βροχόπτωση ή καύσωνα. Είναι σημαντικό να πακετάρετε όλο αυτόν τον εξοπλισμό με τρόπο που να τον διαφυλάσσει από βροχή/χιόνι και τον κρατά στεγνό όταν πρέπει να χρησιμοποιηθεί (για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας αδιάβροχες πλαστικές σακούλες).

**Όλα τα είδη ρουχισμού πρέπει να ταιριάζουν στον δρομέα - όσον αφορά το μέγεθος - και δεν πρέπει να τροποποιούνται με οποιονδήποτε τρόπο μετά την εκκίνηση.**

**Ο υποχρεωτικός εξοπλισμός πρέπει να μεταφέρεται σε σακίδιο ή ζώνη τρεξίματος για όλη τη διάρκεια του αγώνα και δεν πρέπει να αλλάζει κατά τη διάρκειά του. Προκειμένου να μειωθούν τα πλαστικά απορρίμματα, δεν επιτρέπεται η χρήση πιάτων μιας χρήσης (μαχαιροπήρουνα, κύπελλα, μπολ) και δεν θα διανέμονται σε κανένα σημείο ελέγχου. ή σε σταθμούς βοήθειας.**

Εάν οι δρομείς επιλέξουν να πάρουν μπαστούνια πεζοπορίας μαζί τους, **θα πρέπει να τα κουβαλούν για όλη τη διάρκεια του αγώνα.** Απαγορεύεται να ξεκινήσουν χωρίς μπαστούνια και να πάρουν κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Εάν έχετε περαιτέρω ερωτήσεις σχετικά με τον υποχρεωτικό εξοπλισμό, μη διστάσετε να συμβουλευτείτε τη διοργάνωση.

**Μουσική:** Η ακρόαση μουσικής μόνο με ακουστικά, είναι ανεκτή, εφόσον είναι ασφαλές να το κάνετε. Οποιαδήποτε ακουστικά ΠΡΕΠΕΙ να αφαιρούνται κατά τη διέλευση από οποιουδήποτε δρόμους, καθώς και κατά την προσέγγιση σε και όταν βρίσκεστε σε σημεία ελέγχου και όταν πλησιάζετε και περνάτε από οποιοδήποτε σημείο ασφαλείας ή μέλη της ομάδας ασφαλείας.

**BIB NUMBERS** Το race-bib πρέπει να είναι τοποθετημένο στο μπροστινό μέρος του κορμού και πρέπει να παραμένει σε όλη τη διάρκεια του αγώνα ορατό. Πρέπει να τοποθετείται πάντα στην κορυφή όλων των ενδυμάτων και δεν πρέπει να είναι στο ένα πόδι ή πίσω στο running vest. Εάν ο δρομέας αποσυρθεί, εγκαταλείψει ή αποκλειστεί, θα πρέπει να παραδώσει το bib number του στην διοργάνωση.





# ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Είναι στο χέρι του δρομέα που έχει ανάγκη βοήθεια ή τραυματισμένος να καλέσει βοήθεια:

- Πηγαίνοντας σε έναν ιατρικό σταθμό
- Καλώντας τον αριθμό έκτακτης ανάγκης (ο αριθμός τηλεφώνου πρέπει να είναι αποθηκευμένος στο κινητό/κινητό τηλέφωνο)
- Ζητώντας από άλλον δρομέα να καλέσει για βοήθεια για βοήθεια

Οι υπόλοιποι δρομείς πρέπει να παρέχουν βοήθεια σε οποιονδήποτε βρίσκεται σε κίνδυνο και να ειδοποιήσουν την διοργάνωση.

Εάν ένας δρομέας δεν είναι σε θέση να καλέσει το κέντρο διοίκησης, και μόνο εάν πρόκειται για απόλυτη ανάγκη, μπορεί να καλέσει απευθείας το 112 ειδικά αν διασχίζουν μια περιοχή όπου μόνο οι κλήσεις έκτακτης ανάγκης.

Ορισμένα απρόβλεπτα γεγονότα, συμπεριλαμβανομένων των δυσμενών καιρικών συνθηκών θα μπορούσε να σας κάνει να περιμένετε για βοήθεια περισσότερο από το αναμενόμενο. Επομένως, η ασφάλειά σας εξαρτάται από την ποιότητα των αντικειμένων που έχετε βάλει στο σακίδιό σας.

Όλες οι ιατρικές, παραϊατρικές, πρώτες βοήθειες και προσωπικό, καθώς και κάθε άτομο που έχει οριστεί από τη διεύθυνση του αγώνα είναι σε θέση

- Να απομακρύνουν οποιονδήποτε συμμετέχοντα που θεωρείται ότι δεν είναι σε θέση να συνεχίσει το τον αγώνα.
- Να απαιτήσουν από οποιονδήποτε αγωνιζόμενο να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε στοιχείο του υποχρεωτικού εξοπλισμού.
- Να απομακρύνει κάθε δρομέα που κρίνεται ότι βρίσκεται σε κίνδυνο.
- Παραπέμπει τους δρομείς στην καταλληλότερη μονάδα περίθαλψης.

## ΣΤΑΘΜΟΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Κατά μήκος της διαδρομής του αγώνα, υπάρχουν σημεία όπου παρέχονται στους δρομείς τρόφιμα και ροφήματα. Η διοργάνωση προμηθεύει νερό και electrolyte/sports για την απαραίτητη αναπλήρωση απώλειας υγρών. Όλοι οι δρομείς θα πρέπει να έχουν το προσωπικό τους hydration pack και personal collapsible κύπελλο, παγούρι ή φλασκί. Ο δρομέας πρέπει να βεβαιωθεί, κατά την αποχώρησή του από τον σταθμό βοήθειας, ότι έχει την απαραίτητη ποσότητα τροφής και υγρών για να τον/την κρατήσουν μέχρι τον τερματισμό ή τον επόμενο σταθμό. Για να έχει δικαίωμα τροφοδοσίας κάποιος στο σταθμό θα πρέπει να είναι εμφανές το bib number του.

## ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Οι δρομείς ελέγχονται κατά την άφιξή τους σε ένα σταθμό τροφοδοσίας βάση του bib number τους και καταγράφονται σε λίστα. Θα υπάρχουν επιπλέον, τυχαία σημεία καταγραφής μέσα στις διαδρομές. Ο δρομέας οφείλει να αναφέρει το bib number του στους εθελοντές που θα τον ρωτούν με στόχο να γίνει η καταγραφή.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Θα υπάρχει ιατρική κάλυψη κατά μήκος της διαδρομής & εθελοντές διασώστες στα πιο επικίνδυνα σημεία. Οι σταθμοί αυτοί συνδέονται άμεσα με την διεύθυνση. Οι ιατρικοί σταθμοί προορίζονται να βοηθήσουν κάθε δρομέα που χρειάζεται ιατρική βοήθεια.



# ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

Ένας δρομέας που αντιμετωπίζεται από γιατρό ή προσεγγίζεται από την υπηρεσία έρευνας και διάσωσης θα πρέπει να υπακούσει στις οδηγίες του επαγγελματία και να δεχτεί την κρίση του. Εάν η κατάσταση της υγείας ενός δρομέα δικαιολογεί τη θεραπεία μέσω ενδοφλέβιας έγχυσης, ο δρομέας πρέπει να αποσυρθεί υποχρεωτικά από τον αγώνα.

Υπάρχει ιατρικό κέντρο στον τερματισμό για τους δρομείς με σοβαρά ιατρικά προβλήματα. Η φροντίδα γίνεται με βάση την απόφαση του ιατρικού προσωπικού εντός των ορίων της διαθέσιμης περίθαλψης.

Όλοι οι δρομείς που τρέχουν εθελοντικά εκτός της σηματοδοτημένης διαδρομής δεν είναι υπό την ευθύνη του διοργάνωσης.

## **ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΚΑΙ "ΚΟΦΤΕΣ ΧΡΟΝΟΥ"**

Μπορείτε να βρείτε το χρονικό όριο (cut-off) προσέλευσης σε κάθε σταθμό στις παραπάνω οδηγίες που αφορούν τους σταθμούς της κάθε διαδρομής.

Τα Cut-off υπολογίζονται για να επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να φθάσουν στον τερματισμό εντός του χρονικού ορίου. Για να είναι έγκυροι να συνεχίσουν έναν αγώνα, όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να αφήσουν το σημείο ελέγχου/βοηθητικό σταθμό πριν από το τέλος του χρόνου (ανεξάρτητα από τον ώρα άφιξης στο σημείο ελέγχου).

Όλοι οι δρομείς που εγκαταλείπουν, σταματούν από την οργάνωση, ή είναι πίσω επίσημα χρονικά εμπόδια δεν επιτρέπεται να συνεχίσουν τον αγώνα. Το bib number τους θα αφαιρεθεί και θα πρέπει να μεταφερθούν πίσω στην περιοχή της διοργάνωσης.

Εάν κάποιος δρομέας αποφασίσει να εγκαταλείψει, θα πρέπει να το κάνει στον πλησιέστερο σταθμό τροφοδοσίας & όχι εντός της διαδρομής, εκτός αν υπάρχει σοβαρός τραυματισμός.

Πρέπει να ενημερώσει τον υπεύθυνο του σημείου ή να δηλώσει την απόσυρσή του μέσω του τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης **+30 6945863051**

## **DROP OUT ΚΑΙ Εγκαταλειψη**

Εάν ένας δρομέας επιθυμεί να αποσυρθεί ενώ βρίσκεται στη διαδρομή μεταξύ δύο σημείων ελέγχου, πρέπει να φτάσει στο πλησιέστερο σημείο ελέγχου, όπου πρέπει να δηλώσει την αποχώρησή του.

Η επαναφορά στο σημείο τερματισμού, λειτουργεί ως εξής:

- Υπάρχουν οχήματα διαθέσιμα σε ορισμένους σταθμούς για να παραλάβουν και μεταφέρουν τους δρομείς
- Οι δρομείς που εγκαταλείπουν σε οποιονδήποτε άλλο σημείο της διαδρομής και όχι σε σταθμό, αλλά των οποίων η κατάσταση της υγείας δεν απαιτεί την απομάκρυνσή τους, πρέπει να επιστρέψουν το συντομότερο δυνατό και με δικά τους μέσα στο πλησιέστερο σημείο ανεφοδιασμού.
- Οι δρομείς που εγκαταλείπουν σε ένα σταθμό, θα αναχωρήσουν με 4Χ4 οχήματα της διοργάνωσης, αφού ο σταθμός κλείσει. Οφείλουν σε αυτό το διάστημα να έχουν μαζί τους τον απαραίτητο ρουχισμό κατά την διάρκεια αναμονής τους.

Σε περίπτωση κακών καιρικών συνθηκών που δικαιολογούν τη μερική ή ολική διακοπή των του αγώνα, η διοργάνωση θα προβεί σε ότι όλοι οι δρομείς θα μεταφερθούν όπως το συντομότερο δυνατό.





# ΚΡΟΝΙΟ

trail race

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ



ΤΖΕΡΜΙΑΔΩΝ "ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ"



**WYNDHAM GRAND**  
Crete Mirabello Bay

**ZEUS**  
INTERNATIONAL  
HOTELS & RESORTS

