

# KRONIO TRAIL 2026

Τελικό φυλλάδιο κανονισμών διοργάνωσης

**24 Μαΐου 2026**

Τζερριάδο, Οροπέδιο Λασιθίου

**Kronio Marathon Skyrace 45 km** • **Intro Speed Trail 14 km**  
**Fun 5K 5,7 km** • **Kids 1K**

**Σημείο διοργάνωσης / εκκίνησης / τερματισμού:** Εκκλησία Αγίου Χαραλάμπου, Τζερριάδο

## Σκοπός του εγγράφου

Το παρόν έγγραφο συγκεντρώνει τους **γενικούς κανονισμούς της διοργάνωσης**, καθώς και τις **ειδικές διατάξεις ανά αγώνισμα**, ώστε οι αθλητές, οι συνοδοί και τα εμπλεκόμενα μέλη της διοργάνωσης να γνωρίζουν με σαφήνεια τους όρους συμμετοχής, τα βασικά σημεία ασφαλείας, τα χρονικά όρια, τη σήμανση, τις παροχές και τις διαδικασίες ελέγχου.

## Συνοπτική εικόνα αγωνισμάτων

Αγώνισμα	Απόσταση	Θετική υψομετρική	Χρονικό όριο	Σημείωση
Kronio Marathon Skyrace	45 χλμ.	+2350 μ.	9 ώρες 30 λεπτά	Cut-off στο Κράσι (~23,2-23,5 χλμ.) στις 4 ώρες 30 λεπτά
Intro Speed Trail	14 χλμ.	+500 μ.	4 ώρες 30 λεπτά	3 σημεία υδροδοσίας / τροφοδοσίας
Fun 5K	5,7 χλμ.	+80 μ.	Δεν υπάρχει	Fun run για όλους/ες
Kids 1K	1 χλμ.	+25 μ. περίπου	Δεν υπάρχει	Μη ανταγωνιστικός παιδικός αγώνας

## 1. Ορισμοί

**ΑΓΩΝΑΣ / ΑΓΩΝΕΣ:** τα αγωνίσματα του Kronio Trail.

**ΑΘΛΗΤΕΣ:** οι συμμετέχοντες που έχουν ολοκληρώσει νόμιμα την εγγραφή τους και συμμετέχουν σε έναν από τους αγώνες της διοργάνωσης.

**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:** η Οργανωτική Επιτροπή του Kronio Trail.

**ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΑ:** το όργανο που είναι υπεύθυνο για την υλοποίηση, εποπτεία και λήψη αποφάσεων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη της διοργάνωσης.

**ΣΤΑΘΜΟΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ / ΕΛΕΓΧΟΥ:** σημείο της διαδρομής στο οποίο παρέχεται υποστήριξη στους αθλητές και ταυτόχρονα γίνεται επίσημη καταγραφή διέλευσης.

**CUT-OFF:** ενδιάμεσο ή τελικό χρονικό όριο πέραν του οποίου ο αθλητής θεωρείται εκπρόθεσμος και δεν επιτρέπεται να συνεχίσει εντός αγώνα.

**DNF:** αθλητής που εγκαταλείπει ή δεν ολοκληρώνει εμπρόθεσμα τον αγώνα.

**DSQ:** αθλητής που αποκλείεται λόγω παράβασης κανονισμών, παράλειψης σημείου ελέγχου ή υπέρβασης χρονικού ορίου.

## 2. Διοργάνωση

Το Kronio Trail είναι διοργάνωση ορεινού τρεξίματος που διεξάγεται στην περιοχή του Οροπεδίου Λασιθίου και της οροσειράς Δίκτης, αξιοποιώντας ιστορικά μονοπάτια, ορεινές διαδρομές και τμήματα ιδιαίτερου φυσικού και πολιτισμικού ενδιαφέροντος.

Η διοργάνωση πραγματοποιείται από τον Πολιτιστικό Σύλλογο Τζερμιάδων «Αναγέννηση», με την τεχνική υποστήριξη της ΑΜΚΕ «Διαδρομές Ιδαίας» και τη συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης και του Δήμου Οροπεδίου Λασιθίου, με τη συμβολή εθελοντών, τοπικών φορέων και συνεργαζόμενων οργανισμών.

**Κεντρικό σημείο διοργάνωσης:** Εκκλησία Αγίου Χαραλάμπου, Τζερμιάδο. [Προβολή στο χάρτη](#)

### 3. Δικαίωμα συμμετοχής

Στους κύριους αγώνες της διοργάνωσης μπορούν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες που έχουν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους έως την ημέρα του αγώνα, εκτός αν προβλέπεται διαφορετικά για μικρότερα αγωνίσματα.

Για το Kids 1K δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά ηλικίας 3 έως 12 ετών. Για κάθε ανήλικο συμμετέχοντα απαιτείται γονική ή κηδεμονική συναίνεση.

Η Διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα να απορρίψει συμμετοχή που κρίνεται ακατάλληλη, ελλιπώς τεκμηριωμένη ή ασύμβατη με τις απαιτήσεις ασφάλειας του εκάστοτε αγωνίσματος.

#### Ειδικός όρος για το Kronio Marathon Skyrace

Για λόγους ασφάλειας, η συμμετοχή στο **Kronio Marathon Skyrace** προϋποθέτει προηγούμενη εμπειρία σε αγώνα βουνού. Στη φόρμα εγγραφής ο αθλητής οφείλει να δηλώσει:

- αγώνα ή αγώνες-κριτήρια με έτος, ονομασία αγώνα, χρόνο τερματισμού και σύνδεσμο αποτελεσμάτων,
- σύνδεσμο προφίλ ITRA, εφόσον υπάρχει.

Η εγγραφή θεωρείται έγκυρη όταν ισχύει **μία** από τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- βεβαιωμένος τερματισμός σε τουλάχιστον έναν αγώνα από ενδεικτική λίστα αγώνων-κριτηρίων που θα αναρτηθεί στην επίσημη ιστοσελίδα, ή
- βεβαιωμένος τερματισμός σε οποιονδήποτε άλλο επίσημο αγώνα μεγαλύτερης απόστασης των 20 km και τουλάχιστον 1000 m θετικής υψομετρικής, με χρόνο τερματισμού έως και το διπλάσιο του χρόνου του πρώτου αθλητή.

Η Επιτροπή Αγώνα διατηρεί το δικαίωμα τελικού ελέγχου και έγκρισης κάθε συμμετοχής.

### 4. Εγγραφές - κόστος συμμετοχής - παροχές

Οι εγγραφές πραγματοποιούνται αποκλειστικά μέσω της επίσημης ιστοσελίδας / πλατφόρμας εγγραφών της διοργάνωσης, μέσα στο χρονικό διάστημα που θα ανακοινωθεί επίσημα.

Κατά την εγγραφή, κάθε αθλητής οφείλει να δηλώσει πλήρη προσωπικά στοιχεία, στοιχεία επικοινωνίας, ημερομηνία γέννησης, αγώνισμα συμμετοχής και τυχόν απαιτούμενα στοιχεία προηγούμενης αγωνιστικής εμπειρίας.

**Κόστος συμμετοχής Kronio Marathon Skyrace: 45€. Intro Speed trail: 20€. Fun 5k: 10€ Kids 1k: δωρεάν**

Σε όλα τα αγωνίσματα παρέχεται η δυνατότητα **προαιρετικής αγοράς επίσημης μπλούζας**, η οποία προστίθεται ξεχωριστά στο καλάθι εγγραφής.

- Η εγγραφή θεωρείται έγκυρη μόνο μετά την ορθή συμπλήρωση της αίτησης, την αποδοχή των κανονισμών και την επιτυχή ολοκλήρωση της πληρωμής.
- Η Διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα να κλείσει τις εγγραφές νωρίτερα εφόσον καλυφθεί το ανώτατο όριο συμμετοχών ανά αγώνισμα.
- Οι παροχές κάθε πακέτου συμμετοχής ανακοινώνονται στην επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης και μπορεί να εξειδικεύονται ανά αγώνισμα.

## 5. Πολιτική ακύρωσης και μεταβολές συμμετοχής

- Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής από αθλητή, δεν προβλέπεται επιστροφή χρημάτων, εκτός αν η Διοργάνωση ανακοινώσει διαφορετική πολιτική.
- Δεν επιτρέπονται μεταφορά συμμετοχής σε άλλο πρόσωπο, αλλαγή ονόματος, χρήση BIB άλλου αθλητή ή μεταφορά συμμετοχής στην επόμενη διοργάνωση, εκτός αν η Διοργάνωση ανακοινώσει ρητά διαφορετική διαδικασία.
- Αθλητής που θα αγωνιστεί με αριθμό που ανήκει σε άλλο πρόσωπο αποκλείεται άμεσα, ακόμη και αν η παράβαση διαπιστωθεί μετά τον αγώνα.
- Σε περίπτωση ακύρωσης, αναβολής ή διακοπής αγώνα λόγω ανωτέρας βίας, ακραίων καιρικών συνθηκών, αποφάσεων αρμόδιων αρχών ή άλλων παραγόντων πέραν του ελέγχου της Διοργάνωσης, η διαχείριση των συμμετοχών και των τυχόν επιστροφών καθορίζεται αποκλειστικά από την πολιτική της Διοργάνωσης.

## 6. Ιατρική ευθύνη και κατάσταση υγείας

Η συμμετοχή στους αγώνες γίνεται με αποκλειστική ευθύνη του αθλητή. Με την εγγραφή του, ο αθλητής δηλώνει ότι γνωρίζει τις απαιτήσεις του αγωνίσματος, βρίσκεται σε καλή φυσική και ιατρική κατάσταση και έχει προβεί, εφόσον το κρίνει αναγκαίο, στις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.

Ο κάθε συμμετέχων οφείλει να γνωρίζει ότι ο αγώνας διεξάγεται σε ορεινό περιβάλλον με τεχνικό τερνέ, πιθανές απότομες κλίσεις, έκθεση σε καιρικές μεταβολές και αυξημένες απαιτήσεις αυτοδιαχείρισης.

Η Διοργάνωση μπορεί να ζητήσει υπεύθυνη δήλωση ή και οποιοδήποτε άλλο έγγραφο θεωρήσει αναγκαίο για την έγκυρη ολοκλήρωση της συμμετοχής.

## 7. Παραλαβή αριθμού αγώνα (BIB)

- Η παραλαβή του αριθμού αγώνα και του πακέτου αθλητή γίνεται από τη Γραμματεία της διοργάνωσης, στις ημέρες και ώρες που θα ανακοινωθούν επίσημα.
- Για την παραλαβή απαιτείται ταυτότητα ή άλλο επίσημο έγγραφο ταυτοπροσωπίας, καθώς και τυχόν δελτίο συμμετοχής / email επιβεβαίωσης, εφόσον ζητηθεί.
- Ο αριθμός αγώνα πρέπει να φοριέται σε εμφανές σημείο στο μπροστινό μέρος του σώματος, να παραμένει αναλλοίωτος, χωρίς δίπλωμα ή κοπή, και να είναι ορατός σε όλη τη διάρκεια του αγώνα.
- Η απώλεια, η αλλοίωση ή η μη επίδειξη του αριθμού μπορεί να οδηγήσει σε ποινή ή αποκλεισμό.

## 8. Υποχρεωτικός και προτεινόμενος εξοπλισμός

Οι αθλητές οφείλουν να φέρουν τον υποχρεωτικό εξοπλισμό που ορίζεται από τη Διοργάνωση για κάθε αγώνισμα. Η τελική λίστα μπορεί να επικαιροποιηθεί έως και λίγο πριν την εκκίνηση, ανάλογα με τις καιρικές ή επιχειρησιακές συνθήκες.

### 8.1 Υποχρεωτικός εξοπλισμός για το Kronio Marathon Skyrace

- Δοχείο / παγούρι / ασκό νερού.
- Ελάχιστο απόθεμα υγρών 500 ml.
- Κινητό τηλέφωνο σε λειτουργία.
- Κατάλληλα υποδήματα ορεινού τρεξίματος.
- Αριθμό αγώνα (BIB) σε εμφανές σημείο.

- Κάθε πρόσθετο είδος ασφαλείας που τυχόν ανακοινωθεί (π.χ. αντιανεμικό, ισοθερμική κουβέρτα, σφυρίχτρα).

## 8.2 Προτεινόμενος εξοπλισμός

- Αντιανεμικό ή αδιάβροχο.
- Καπέλο και γυαλιά.
- Προσωπική τροφή / gels / άλατα.
- Μπατόν.

## 9. Σταθμοί τροφοδοσίας και ημιαυτονομία

Οι αγώνες της διοργάνωσης διεξάγονται με λογική ημιαυτονομίας. Κάθε αθλητής είναι υπεύθυνος να μεταφέρει την απαραίτητη ποσότητα νερού, ενέργειας και βασικού εξοπλισμού μεταξύ δύο σταθμών.

Η Διοργάνωση παρέχει τροφοδοσία στους σταθμούς όπως αυτή ανακοινώνεται επίσημα για κάθε αγώνα. Ειδικές διατροφικές ανάγκες βαρύνουν αποκλειστικά τον αθλητή.

Δεν θα παρέχονται ποτήρια μιας χρήσης, εκτός αν η Διοργάνωση ανακοινώσει διαφορετικά. Οι αθλητές οφείλουν να χρησιμοποιούν δικά τους δοχεία.

## 10. Εξωτερική βοήθεια, συνοδεία και pacers

- Εξωτερική βοήθεια επιτρέπεται μόνο στα επίσημα σημεία που ορίζει η Διοργάνωση.
- Η βοήθεια από συνοδούς, φίλους ή συγγενείς επιτρέπεται μόνο σε σταθμούς τροφοδοσίας, εφόσον δεν παρεμποδίζεται η ομαλή λειτουργία του αγώνα και οι υπόλοιποι αθλητές.
- Δεν επιτρέπονται pacers ή συνοδοί κατά μήκος της διαδρομής, εκτός αν η Διοργάνωση προβλέψει ρητά διαφορετικό καθεστώς για συγκεκριμένο αγώνισμα ή για τα τελευταία μέτρα πριν τον τερματισμό.
- Κάθε μορφή μη εξουσιοδοτημένης βοήθειας μπορεί να οδηγήσει σε ποινή ή αποκλεισμό.

## 11. Σήμανση διαδρομών και τήρηση διαδρομής

Η σήμανση των διαδρομών είναι προσωρινή και συμπληρωματική. Τοποθετείται από τη Διοργάνωση για τη διευκόλυνση των αθλητών και αφαιρείται μετά το πέρας της διοργάνωσης.

- Βασικό χαρακτηριστικό της σήμανσης είναι τα κόκκινα ή λαχανί φωσφορούχα σημάδια σε δέντρα και βράχους.
- Συχνό είδος σήμανσης είναι οι κόκκινες σημαίες που καρφώνονται στο έδαφος.
- Σε κρίσιμα τμήματα ή διασταυρώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί ταινία έργου που κρέμεται από κλαδιά, μικρά πλαστικά σήματα, ταμπέλες ή βέλη στην ασφαλτο.
- Η σήμανση της Διοργάνωσης υπερισχύει κάθε προϋπάρχουσας σήμανσης μονοπατιού.



*Κόκκινη σημαία κατεύθυνσης*



*Φωσφορούχα σήμανση σε βράχο*

Αθλητής που δεν θα δει κάποιο από τα παραπάνω σημάδια για τουλάχιστον 400 μέτρα, θεωρείται πιθανό ότι έχει χαθεί και οφείλει να επιστρέψει στο τελευταίο επιβεβαιωμένο σημείο σήμανσης.

Οι αθλητές οφείλουν να ακολουθούν αυστηρά τη σηματοδοτημένη διαδρομή και να μη συντομεύουν τμήματά της. Κάθε παράκαμψη, κοπή διαδρομής ή αποφυγή σημείου ελέγχου οδηγεί σε αποκλεισμό.

## **12. Χρονικά όρια, cut-off, εγκατάλειψη και DNF**

Τα χρονικά όρια κάθε αγώνα ανακοινώνονται επίσημα από τη Διοργάνωση. Για το Kronio Marathon Skyrace, το συνολικό χρονικό όριο τερματισμού είναι 9 ώρες και 30 λεπτά.

- Στο Kronio Marathon Skyrace υπάρχει ένα βασικό ενδιάμεσο cut-off στο Κράσι, περίπου στο 23,2-23,5ο χιλιόμετρο, στις 4 ώρες και 30 λεπτά από την εκκίνηση.
- Αθλητές που φτάνουν μετά το όριο αυτό υποχρεούνται να παραδώσουν τον αριθμό τους και να διακόψουν τη συμμετοχή τους.
- Αθλητής που εγκαταλείπει σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής οφείλει να ενημερώσει αμέσως τον πλησιέστερο σταθμό, τη «σκούπα» ή άλλο εξουσιοδοτημένο μέλος της Διοργάνωσης.
- Η Διοργάνωση καταβάλλει προσπάθεια για τη μεταφορά αθλητών που εγκαταλείπουν ή αποκλείονται από προκαθορισμένα σημεία, ωστόσο ο ακριβής τρόπος και χρόνος μεταφοράς εξαρτώνται από τις επιχειρησιακές δυνατότητες της ημέρας και τις συνθήκες του βουνού.
- Αθλητής που συνεχίζει τη διαδρομή μετά από cut-off ή μετά από επίσημη διακοπή συμμετοχής του κινείται εκτός αγώνα και με αποκλειστικά δική του ευθύνη, εφόσον αυτό επιτραπεί από τη Διοργάνωση.

## 13. Εκκίνηση και τερματισμός

Η εκκίνηση και ο τερματισμός των αγωνισμάτων πραγματοποιούνται στο κεντρικό σημείο διοργάνωσης, στην Εκκλησία Αγίου Χαράλαμπου στο Τζερμιάδο, εκτός αν ανακοινωθεί διαφορετικά για συγκεκριμένο αγώνισμα.

- Οι αθλητές οφείλουν να βρίσκονται έγκαιρα στον χώρο εκκίνησης, σύμφωνα με τις οδηγίες της Γραμματείας και των υπευθύνων εκκίνησης.
- Η Διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα να εφαρμόσει block εκκίνησης, διαφορετικές ζώνες αναμονής ή καθυστερημένη εκκίνηση για λόγους ασφαλείας και ομαλής διεξαγωγής.
- Ο τερματισμός θεωρείται έγκυρος μόνο εφόσον ο αθλητής περάσει τη γραμμή τερματισμού εντός του καθορισμένου χρόνου και έχει περάσει από όλα τα υποχρεωτικά σημεία ελέγχου.

## 14. Ασφάλιση

Εφόσον δεν ανακοινωθεί διαφορετικά από τη Διοργάνωση, δεν προβλέπεται ατομική ασφαλιστική κάλυψη κάθε αθλητή από τη διοργάνωση. Η συμμετοχή γίνεται με ατομική ευθύνη του αθλητή.

Η Διοργάνωση, αξιοποιώντας την πολυετή εμπειρία της στη διοργάνωση αγώνων ορεινού τρεξίματος, μεριμνά επιχειρησιακά για την ασφάλεια όλων των αθλητών μέσω υποχρεωτικού μέσου επικοινωνίας όπου απαιτείται, επαρκούς σήμανσης, παρουσίας διασωστών σε καίρια σημεία της διαδρομής και οργανωμένου σχεδίου πρώτης ανταπόκρισης.

## 15. Ασφάλεια και ιατρική υποστήριξη

- Η Διοργάνωση επιτηρεί τη διαδρομή με εξειδικευμένα στελέχη σε θέματα ασφάλειας, διάσωσης και παροχής πρώτης βοήθειας, σύμφωνα με τις δυνατότητες της περιοχής και το επιχειρησιακό σχέδιο του αγώνα.
- Σε κεντρικά σημεία του αγώνα υπάρχει ιατρική υποστήριξη ή και δυνατότητα πρώτης ανταπόκρισης.
- Εφόσον ο γιατρός του αγώνα ή εξουσιοδοτημένο μέλος της Διοργάνωσης κρίνει ότι κάποιος αθλητής δεν είναι σε θέση να συνεχίσει με ασφάλεια, ο αθλητής υποχρεούται να διακόψει και να παραδώσει τον αριθμό του.
- Οι αθλητές οφείλουν να συμμορφώνονται άμεσα με κάθε υπόδειξη του ιατρικού προσωπικού, των διασωστών, των σταθμαρχών και της Επιτροπής Αγώνα.

## 16. Προστασία περιβάλλοντος

Η διοργάνωση διεξάγεται σε ορεινό περιβάλλον με ιδιαίτερη φυσική, ιστορική και πολιτισμική αξία. Τμήματα της ευρύτερης περιοχής συνδέονται με προστατευόμενες ζώνες και απαιτούν αυξημένο σεβασμό από όλους τους συμμετέχοντες.

- Απαγορεύεται η ρύπανση της διαδρομής, η απόρριψη συσκευασιών ή άλλου εξοπλισμού στο βουνό και κάθε παρέμβαση στη χλωρίδα και την πανίδα.
- Σε κάθε επίσημο σταθμό υπάρχουν διαθέσιμα σημεία απόρριψης απορριμμάτων.
- Η ρύπανση της διαδρομής επισύρει ποινή αποκλεισμού και μπορεί να επιφέρει επιπλέον απαγόρευση συμμετοχής σε μελλοντικές διοργανώσεις.

## 17. Καιρικές συνθήκες - τροποποίηση διαδρομής - αναβολή ή ακύρωση

Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών, χαμηλής ορατότητας, ισχυρών ανέμων, καταιγίδων, ακραίας ζέστης ή οποιασδήποτε άλλης συνθήκης που αυξάνει τον κίνδυνο για αθλητές, εθελοντές και προσωπικό ασφαλείας, η Διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει τη διαδρομή, να μεταβάλει τους χρόνους, να καθυστερήσει την εκκίνηση, να αναβάλει ή να ακυρώσει τον αγώνα.

Κάθε τέτοια απόφαση λαμβάνεται αποκλειστικά με γνώμονα την ασφάλεια και είναι δεσμευτική για όλους τους συμμετέχοντες.

## 18. Ποινές, αποκλεισμοί, ενστάσεις και αποτελέσματα

- Σε όλες τις σοβαρές παρατυπίες και παραβιάσεις κανονισμού προβλέπεται ποινή ή αποκλεισμός.
- Αποκλεισμός επιβάλλεται ενδεικτικά σε περιπτώσεις ρύπανσης της διαδρομής, συντόμευσης ή κοψίματος διαδρομής, παράλειψης σταθμού ελέγχου, χρήσης μη εξουσιοδοτημένης βοήθειας, ανάρμοστης συμπεριφοράς προς προσωπικό, εθελοντές ή άλλους αθλητές, χρήσης BIB άλλου αθλητή ή αλλοίωσης του αριθμού, και άρνησης συμμόρφωσης σε οδηγίες ασφαλείας ή ιατρικής υποστήριξης.
- Η Επιτροπή Αγώνα μπορεί να επιβάλει ποινές άμεσα, μετά τον αγώνα ή μετά από διασταύρωση στοιχείων.
- Ενστάσεις υποβάλλονται μόνο από τον ίδιο τον αθλητή, μέσα σε εύλογο χρονικό διάστημα από τον τερματισμό ή το περιστατικό, σύμφωνα με τη διαδικασία που ανακοινώνει η Διοργάνωση.
- Τα προσωρινά αποτελέσματα μπορεί να δημοσιοποιηθούν την ημέρα του αγώνα ή αμέσως μετά. Τα επίσημα αποτελέσματα ανακοινώνονται μετά τον απαραίτητο έλεγχο από τη Διοργάνωση και την εταιρεία χρονομέτρησης.

## 19. Βραβεύσεις

Οι κατηγορίες βράβευσης, τα έπαθλα και το πρόγραμμα απονομών ανακοινώνονται από τη Διοργάνωση στην επίσημη σελίδα της εκδήλωσης.

Αναμνηστικό μετάλλιο λαμβάνουν μόνο οι αθλητές που τερματίζουν έγκυρα και εντός των χρονικών ορίων του αγώνα τους, όπου αυτά προβλέπονται.

Αγώνισμα	Βασικές βραβεύσεις
Kronio Marathon Skyrace	Γενική κατάταξη ανδρών και γυναικών. Ηλικιακές κατηγορίες: M20 / W20 (20-35), M30 / W30 (36-50), M50+ / W50+ (51+).
Intro Speed Trail	Γενική κατάταξη ανδρών και γυναικών. Ηλικιακές κατηγορίες: M20 / W20 (20-35), M30 / W30 (36-50), M50+ / W50+ (51+).
Fun 5K	Γενική κατάταξη ανδρών και γυναικών. Ειδική κατηγορία αγοριών και κοριτσιών 15-17 ετών.
Kids 1K	Αναμνηστικό μετάλλιο για όλα τα παιδιά.

## 20. Πνευματικά δικαιώματα και χρήση εικόνας

Με την ολοκλήρωση της εγγραφής τους, οι αθλητές αποδέχονται ότι η Διοργάνωση και οι εξουσιοδοτημένοι συνεργάτες της μπορούν να χρησιμοποιούν φωτογραφίες, βίντεο και κάθε άλλο

οπτικοακουστικό υλικό που καταγράφεται κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης για σκοπούς προβολής, αρχειοθέτησης και επικοινωνίας, χωρίς περαιτέρω οικονομική απαίτηση από τον συμμετέχοντα.

## **21. Προσωπικά δεδομένα**

Η Διοργάνωση δεσμεύεται να διαχειρίζεται τα προσωπικά δεδομένα των αθλητών σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία και να τα χρησιμοποιεί μόνο για σκοπούς που σχετίζονται με την οργάνωση, την ασφάλεια, την επικοινωνία και την προβολή της διοργάνωσης.

Δημοσιοποιησιμα στοιχεία μπορεί να είναι το ονοματεπώνυμο, το φύλο, η εθνικότητα, η ηλικιακή κατηγορία, ο αγώνας συμμετοχής και ο χρόνος τερματισμού, στο πλαίσιο λιστών συμμετοχών και επίσημων αποτελεσμάτων.

## **22. Αποποίηση ευθύνης και αποδοχή κανονισμών**

Η εθελοντική εγγραφή και η συμμετοχή σε οποιοδήποτε αγώνισμα του Kronio Trail συνεπάγεται πλήρη γνώση και ανεπιφύλακτη αποδοχή των παρόντων κανονισμών, καθώς και οποιασδήποτε εύλογης τροποποίησης ανακοινωθεί από τη Διοργάνωση για λόγους ασφαλείας ή ομαλής διεξαγωγής.

Με την εγγραφή τους, οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι κατανοούν τους κινδύνους του ορεινού περιβάλλοντος και αναλαμβάνουν την ατομική ευθύνη για τη συμμετοχή τους, απαλλάσσοντας τη Διοργάνωση από κάθε ευθύνη για περιστατικά που οφείλονται σε δική τους αμέλεια, λανθασμένη εκτίμηση ή μη συμμόρφωση με τους κανονισμούς και τις οδηγίες της Επιτροπής Αγώνα.

## **23. Τελική διάταξη**

Η Διοργάνωση διατηρεί το δικαίωμα τροποποίησης, συμπλήρωσης ή εξειδίκευσης των παρόντων κανονισμών όπου αυτό κρίνεται αναγκαίο. Η τελευταία επικαιροποιημένη έκδοση που αναρτάται στην επίσημη ιστοσελίδα της διοργάνωσης υπερισχύει κάθε προηγούμενης.

# Παράρτημα Α

## Ειδικά στοιχεία ανά αγώνισμα

### A.1 Kronio Marathon Skyrace - 45 χλμ. | +2350 μ.

Ο αγώνας αποτελεί το κορυφαίο αγώνισμα της διοργάνωσης και απευθύνεται αποκλειστικά σε έμπειρους δρομείς βουνού. Πρόκειται για διαδρομή με έντονο skyrunning χαρακτήρα, μεγάλο ποσοστό τεχνικού μονοπατιού και ουσιαστικές απαιτήσεις σε ρυθμό, υδροδοσία, διαχείριση δυνάμεων και τεχνική.

#### Βασικές πληροφορίες

Ημερομηνία	Κυριακή 24 Μαΐου 2026
Ωρα εκκίνησης	06:30
Σημείο εκκίνησης / τερματισμού	Εκκλησία Αγίου Χαραλάμπου, Τζερμιάδο
Χρονικό όριο	9 ώρες 30 λεπτά
Κύριο cut-off	Κράσι (~23,2-23,5 χλμ.) στις 4 ώρες 30 λεπτά

#### Σταθμοί τροφοδοσίας

km	Σταθμός	Παροχές
3,9	Καρφί 1	Νερό
7,8	Τζερμιάδο 1	Φρούτο, νερό
15,5	Ζάρωμα 1	Νερό, Coca-Cola, αλμυρά σνακ (πατατάκια / ξηροί καρποί), μπανάνα, Tailwind Nutrition caffeinated raspberry
20,4	Καρφί 2	Νερό
23,2	Κράσι	Ό,τι και στο Ζάρωμα 1-2, συν καρπούζι
35,0	Γιοφύρια	Νερό
40,5	Ζάρωμα 2	Νερό, Coca-Cola, αλμυρά σνακ (πατατάκια / ξηροί καρποί), μπανάνα, Tailwind Nutrition caffeinated raspberry

#### Σημαντική υπενθύμιση μετά το Κράσι

Μετά το Κράσι (23,2 χλμ.) ο επόμενος σταθμός βρίσκεται περίπου **12 χιλιόμετρα αργότερα**, με ενδιάμεση επιβάρυνση περίπου **550+ μέτρων ανάβασης**. Η Διοργάνωση συνιστά στους αθλητές να αναχωρούν από το Κράσι με **τουλάχιστον 1 λίτρο νερού**.

#### Πρόγραμμα αγώνα

Ωρα	Περιγραφή
05:45 - 06:15	Παραλαβή αριθμών γραμματείας από το σημείο εκκίνησης / τερματισμού

06:25	Τεχνική ενημέρωση
06:30	Έναρξη αγώνα
12:00	Άφιξη πρώτων αθλητών (εκτίμηση)
13:30	Απονομές
14:00	Πάρτι για όλους με μακαρόνια στο ζουμί
16:00	Όριο τερματισμού αγώνα

## Παροχές πακέτου συμμετοχής

- Αναμνηστικό μετάλλιο τερματισμού για έγκυρους τερματισμούς.
- Ηλεκτρονική χρονομέτρηση για ακριβή καταγραφή επιδόσεων.
- Pasta party μετά την ολοκλήρωση του αγώνα για όλους τους δρομείς.
- Φωτογραφικό υλικό από την εκδήλωση.
- Πρόσθετα δώρα ή παροχές, εφόσον ανακοινωθούν επίσημα από τη Διοργάνωση.

## A.2 Intro Speed Trail - 14 χλμ. | +500 μ.

Το Intro Speed Trail είναι η ενδιάμεση αγωνιστική επιλογή της διοργάνωσης. Συνδυάζει γρήγορα κομμάτια, σύντομα τεχνικά περάσματα και τρεις βασικούς σταθμούς υποστήριξης, αποτελώντας ιδανική είσοδο στο ορεινό τρέξιμο για αθλητές με μικρότερη εμπειρία από το Marathon.

- Χρονικό όριο: 4 ώρες 30 λεπτά.
- Σταθμοί: Marmaketo (2,8 χλμ.) - νερό • Zaroma (7,8 χλμ.) - νερό, μπανάνα, σνακ, Coca-Cola, Tailwind Nutrition • Nisimos (10,5 χλμ.) - νερό.
- Βραβεύσεις: γενική κατάταξη ανδρών και γυναικών, ηλικιακές κατηγορίες M20 / W20, M30 / W30, M50+ / W50+.

## A.3 Fun 5K - 5,7 χλμ. | +80 μ.

Το Fun 5K είναι μια ασφαλής και σύντομη επιλογή για όσους θέλουν να δοκιμάσουν για πρώτη φορά κάτι διαφορετικό στη φύση ή για όσους τρέχουν μικρές αποστάσεις γενικότερα. Η διαδρομή κινείται σε δασικούς δρόμους κυρίως υπό σκιά, με ήπιες εναλλαγές στις κλίσεις, και λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στο τρέξιμο δρόμου και στο ημιορεινό τρέξιμο.

- Δεν υπάρχει χρονικό όριο τερματισμού.
- Σταθμός / σημείο αναστροφής: Marmaketo στα 2,8 χλμ., με νερό και τάπητα ηλεκτρονικής χρονομέτρησης.
- Βραβεύσεις: γενική κατάταξη ανδρών και γυναικών, ειδική κατηγορία αγοριών και κοριτσιών 15-17 ετών.

## Ενδεικτικό πρόγραμμα Fun 5K

- 07:30 - 08:40: παραλαβή αριθμών από το σημείο έναρξης / τερματισμού.
- 09:10: τεχνική ενημέρωση.
- 09:15: έναρξη αγώνα.
- 09:37: άφιξη πρώτων αθλητών (εκτίμηση).
- 13:30: απονομές.

- 14:00: πάρτι για όλους με μακαρόνια στο ζουμί.

## **A.4 Kids 1K**

Το Kids 1K είναι παιδικός αγώνας τρεξίματος απόστασης περίπου 1 χιλιομέτρου, με μη ανταγωνιστικό χαρακτήρα και στόχο την επαφή των παιδιών με το τρέξιμο στη φύση μέσα από μια ψυχαγωγική δραστηριότητα που τονίζει τις αξίες του αθλητισμού.

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν παιδιά 3 έως 12 ετών.
- Η συμμετοχή είναι δωρεάν.
- Δεν πραγματοποιείται ηλεκτρονική χρονομέτρηση.
- Σε κάθε παιδί απονέμεται αναμνηστικό μετάλλιο.

Το παρόν αρχείο αποτελεί τελικό επεξεργάσιμο κείμενο κανονισμών και μπορεί να επικαιροποιηθεί με νεότερες αποφάσεις της Διοργάνωσης.