



ΔΙΕΘΝΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΑΘΗΝΑ - ΣΠΑΡΤΗ 246 ΧΛΜ

# ΕΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

Στα βήματα του Φειδιππίδη

## ΟΔΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ 28 - 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024

### Αναλυτικές πληροφορίες και παροχές αγώνα

Η διαδρομή του ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ διεξάγεται από σημείο σε σημείο, η υψομετρική διαφορά από την επιφάνεια της θάλασσας φθάνει μέχρι και τα 1200 μέτρα και οι αθλητές τρέχουν πάνω σε ασφαλτοστρωμένο δρόμο, χωματόδρομο και βουνίσια μονοπάτια.

Οι σταθμοί βοήθειας είναι τοποθετημένοι ανά 3500 μέτρα κατά μέσον όρο και είναι εφοδιασμένοι με τροφή, νερό και άλλα αναψυκτικά καθώς επίσης και τα προσωπικά είδη των αθλητών.

Ο αγώνας διεξάγεται κάτω από αστυνομική και ιατρική επίβλεψη με γιατρούς, φυσιοθεραπευτές και ασθενοφόρα που είναι διαθέσιμα καθόλη την 36ωρη διάρκεια του αγώνα.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι το κάθε σημείο (ΣΤΑΘΜΟΣ) ελέγχου έχει τους δικούς του χρονικούς περιορισμούς και ο δρομέας θα πρέπει να φθάσει πριν από τον επίσημο χρόνο κλεισίματος διότι διαφορετικά θα αποκλειστεί από τον αγώνα.

Για να μπορέσει ο αθλητής να σχεδιάσει αποτελεσματικά την πορεία του είναι χρήσιμο να δει τον αγώνα σύμφωνα με τις πληροφορίες που ακολουθούν.

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
0	0	0	ΑΚΡΟΠΟΛΗ - ΕΚΚΙΝΗΣΗ Θέατρο Ηρώδου Αττικού GPS: 37.970654, 23.72431	06.30	07.00				√	√		ΟΧΙ		
1	3,9	3,9	ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 94 και Αγ. Άννης GPS: 37.987222, 23.695631	06.55	07.30							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
2	9,4	5,5	ΔΑΦΝΙ Έναντι Βοτανικού Κήπου. GPS: 38.010673, 23.644259	07.15	08.05							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
3	13,8	4,4	ΣΚΑΡΑΜΑΓΚΑΣ – ΛΙΜΝΗ ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ Μικρά εικονοστάσια δεξιά. GPS: 38.018828, 23.599163	07.30	08.35							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
4	20,1	6,3	ΕΛΕΥΣΙΝΑ ΕΙΣΟΔΟΣ ΠΟΛΗΣ Δεξιά προς Παλαιά Εθνική Οδό. Στάση ΛΕΥΚΕΣ GPS: 38.047505, 23.551384	07.45	09.10				√		√	√		
5	22,1	2	ΕΛΕΥΣΙΝΑ Έξοδος πόλεως Πλατεία αριστερά, πρατήριο ΑΕΓΕΑΝ δεξιά GPS: 38.049829, 23.526108	08.10	09.30							√		
6	25,2	3,1	ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΑ Αριστερά στην κεντρική είσοδο. GPS: 38.039997, 23.50334	08.25	09.45							√		
7	29,4	4,2	ΛΟΥΤΡΟΠΥΡΓΟΣ Ξενοδοχείο "ΑΚΤΗ" GPS: 38.026046, 23.470401	08.35	10.15							√		
8	32,4	3	ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ Οικία στο Νο,97 Έναντι πρατηρίου AVIN. GPS: 38.016308, 23.442703	08.50	10.35						√	√		√
9	35,5	3,1	ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ Αριστερά σχολείο, έναντι πρατηρίου ΕΚΟ Μπαρμπούνη GPS: 37.999919, 23.414917	09.10	10.55							√		
10	38,9	3,4	ΜΕΓΑΡΑ Ευκάλυπτος αριστερά. Έναντι Μάρμαρα Σταμούλης. GPS: 37.999485, 23.376271	09.25	11.20							√		√
11	42,2	3,3	ΜΕΓΑΡΑ Έναντι MyMarket - ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗ GPS: 37.98805, 23.346919	09.40	11.45				√			ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
12	43,9	1,7	Πρωιν βενζινάδικο -παλαιά εθνική οδός GPS: 37.978797, 23.334801	09.50	12.00	✓				✓	✓	✓		
13	48,9	5	Είσοδος Ξενοδοχείου 'ΚΟΚΚΙΝΗΣ' αριστερά GPS: 37.975673, 23.284983	10.00	12.30							✓		
14	51,2	2,3	Αριστερά μικρό πλάτωμα με πεύκο και εικονοστάσι GPS: 37.9769346, 23.2596557	10.15	12.45							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		✓
15	54,7	3,5	ΚΙΝΕΤΤΑ. Ταβέρνα 'ΖΟΡΜΠΑΣ' αριστερά. Έναντι ταμπέλας 55 χλμ. GPS: 37.9718983, 23.2220067	10.25	13.10				✓		✓	✓		
16	57,7	3	ΚΙΝΕΤΤΑ. Αριστερά πέτρινο παγκάκι, στάση λεωφορείου. Οδός Σαρωνικού. GPS: 37.9592182, 23.1974851	10.35	13.30							✓		
17	60,9	3,2	Είσοδος Ξενοδοχείου 'ΣΙΑΓΚΑΣ' αριστερά GPS: 37.946746, 23.161574	10.55	13.55							✓		✓
18	65,2	4,3	ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΙ . Πλάτωμα αριστερά, 200μ πριν απόσταση Καλατζική GPS: 37.925573, 23.134526	11.15	14.25				✓	✓		✓		
19	69,8	4,6	Διυλιστήρια ΜΟΤΟΡΟΙΛ, Κεντρική είσοδος GPS: 37.91971, 23.076676	11.20	15.00						✓	✓		✓
20	74	4,2	Υπόγεια διάβαση πριν τον πύργο ΜΕΡΤΙΚΑ δεξιά GPS: 37.9209374, 23.0305732	11.30	15.35							✓		
21	77,6	3,6	ΙΣΘΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ. Αριστερά, πριν τη γέφυρα. Πλάτωμα Πρατηρίου ΒΡ GPS: 37.9274777, 22.9954369	11.40	16.10							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
22	79,8	2,2	<b>ΑΡΧΑΙΟ ΤΕΙΧΟΣ. Εργοστάσιο ΕΛΛΑΣ ΚΑΝ</b> <b>GPS: 37.92607, 22.971758</b>	<b>11.45</b>	<b>16.30</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	✓
23	83,2	3,4	Αριστερά, Είσοδος Εργοστασίου, 'ΧΑΨΑΣ' GPS: 37.9084753, 22.9715433	12.30	17.00							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
24	87,3	4,1	ΕΞΑΜΙΛΙΑ. Καφενείο αριστερά GPS: 37.8976621, 22.9290495	12.45	17.35							✓	ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	
25	90,6	3,3	Διασταύρωση Εθνικής Οδού ΚΟΡΙΝΘΟΥ- ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ. Δεξιά μετά τα φανάρια της τροχαίας. GPS: 37.8963748, 22.8971754	13.05	18.05				✓			✓		✓
26	92,5	1,9	ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΣ Πλατεία GPS: 37.9069696, 22.8804856	13.15	18.25	✓						✓	ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	
27	96,6	4,1	ΕΠΑΥΛΙΣ ΟΦΕΩΝ GPS: 37.920219, 22.8456142	13.30	19.00						✓	✓		
28	99,6	3	ΑΣΣΟΣ. Καφενείο στα δεξιά GPS: 37.9374246, 22.8210047	13.50	19.25			✓	✓	✓		✓		✓
29	101,7	2,1	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ. ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΣ ΘΑΛΑΜΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑ GPS: 37.939807, 22.8010396	14.00	19.45	✓				✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
30	105,4	3,7	ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΗ στα δεξιά GPS: 37.9254542, 22.7672372	14.15	20.20							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
31	109,3	3,9	ΣΟΥΛΙΝΑΡΙ. Καφενείο στα αριστερά, δεξιάς στροφής GPS: 37.8955541, 22.7450066	14.30	20.55							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
32	112,3	3	ΧΑΛΚΕΙΟΝ. Ταβέρνα ΤΟ ΧΑΛΚΙ GPS: 37.8820554, 22.7246631	14.45	21.25	✓			✓		✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
33	116,2	3,9	Μεγάλο δέντρο δεξιά. 2 αγροτόσπιτα αριστερά & δεξιά. GPS: 37.870818, 22.709862	15.05	22.00							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
34	119,7	3,5	Εκκλησιάκι Ταξιαρχών αριστερά GPS: 37.858452, 22.705414	15.20	22.35							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
35	122,7	3	ΑΡΧΑΙΑ ΝΕΜΕΑ. Ναός Αγίων Αναργύρων GPS: 37.8081241, 22.7081091	15.30	23.00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	✓

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
36	126,8	4,1	Αριστερά πάρκινγκ ταβέρνας 'ΟΑΣΙΣ' GPS: 37.8102178, 22.6744484	16.30	23.40							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
37	128,9	2,1	Εκκλησία δεξιά. Σταφίδες ΓΕΩΜΠΡΕΣ. Δρομείς προς τα δεξιά. GPS: 37.79401, 22.665334	16.50	00.00							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
38	132	3,1	Διασταύρωση πριν την υπόγεια διάβαση της Εθνικής Οδού. GPS: 37.766769, 22.653351	16.50	00.35						✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
39	135,3	3,3	Εικονοστάσι στα δεξιά. Επιγραφή προς ΜΑΛΑΝΔΡΕΝΙ GPS: 37.75103, 22.647423	17.10	01.10							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
40	139,5	4,2	ΜΑΛΑΝΔΡΕΝΙ Καφενείο " ΔΕΔΕ " στην πλατεία. GPS: 37.7247198, 22.6377503	17.30	01.50	✓					✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
41	142,6	3,1	Έξοδος στον Δημόσιο δρόμο ΣΤΕΡΝΑΣ- ΛΥΡΚΕΙΑ. Προσοχή: ΣΤΡΟΦΗ ΔΕΞΙΑ GPS: 37.720848, 22.610346	17.45	02.20				✓			✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
42	145,4	2,8	Πινακίδα : "ΠΡΟΣ ΛΥΡΚΕΙΑ" GPS: 37.718471, 22.59048	18.00	02.45							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
43	147,8	2,4	<b>ΛΥΡΚΕΙΑ. Δεξιά Ταβέρνα του Περιβολάρη.</b> <b>GPS: 37.7049959, 22.5519177</b>	<b>18.05</b>	<b>03.10</b>	✓	✓	✓		✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
44	150,8	3	Αριστερά μικρό πλάτωμα, δίπλα στον χείμαρρο. GPS: 37.6875231, 22.5392551	18.45	03.40							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
45	153,6	2,8	ΚΑΠΑΡΕΛΙ. Κατάστημα, στο κέντρο του χωριού GPS: 37.676795, 22.5098273	19.15	04.10							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
46	157	3,4	Σε φουρκέτα του δρόμου πλάτωμα δεξιά.Είσοδος στάνης. GPS: 37.6821594, 22.4918575	19.35	04.45							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
47	159,4	2,4	ΒΑΣΗ ΒΟΥΝΟΥ Σταθμός στο πάρκινγκ δεξιά Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.6707555, 22.4833641	19.40	05.10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
48	161	1,6	ΚΟΡΥΦΗ ΒΟΥΝΟΥ GPS: 37.670335, 22.474587	19.50	05.50						√	√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
49	163,5	2,5	ΣΑΓΚΑΣ GPS: 37.6705815, 22.4580636	20.00	06.25			√				√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	√
50	166	2,5	ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ, Αριστερά GPS: 37.648571, 22.46206	20.03	06.50							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
51	168,7	2,7	ΑΕΡΟΓΕΦΥΡΑ ΣΑΓΚΑΣ - ΝΕΣΤΑΝΗ. Στροφή αριστερά, πάνω από την Εθνική Οδό. Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.62664, 22.465319	20.45	07.15							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
52	170,4	1,7	<b>ΝΕΣΤΑΝΗ. Πλατεία. Ταβέρνα 'Μαριώλας'</b> <b>GPS: 37.613808, 22.4658057</b>	<b>20.50</b>	<b>07.30</b>	√	√	√	√	√	√	√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	√
53	174,4	4	ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ με δρόμο προς ΒΥΤΙΝΑ. Σταθμός δεξιά GPS: 37.593754, 22.429522	21.30	08.05							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
54	176,3	1,9	ΤΑΒΕΡΝΑ "Η ΓΚΙΟΣΑ". Διασταύρωση αριστερά προς ΛΟΥΚΑ GPS: 37.5792934, 22.4172515	22.00	08.25							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
55	177,5	1,2	ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ προς ΛΟΥΚΑ. Προσοχή: Στροφή ΔΕΞΙΑ. GPS: 37.5772031, 22.4309773	22.20	08.40							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	√
56	182,3	4,8	ΚΙΟΣΚΙ, Εικονοστάσι αριστερά. Διασταύρωση προς ΠΑΡΟΡΙ GPS: 37.538416, 22.432115	22.50	09.20							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
57	184,8	2,5	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ ΑΡΚΑΔΙΑΣ Πλατεία. GPS: 37.5174507, 22.4412871	23.00	09.45	√			√	√	√	√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	√
58	188	3,2	ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ δρόμου ΑΡΓΟΥΣ-ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ. Προσοχή: Στροφή ΔΕΞΙΑ, προς ΤΡΙΠΟΛΗ και σε 200 μ. περίπου, ΑΡΙΣΤΕΡΑ GPS: 37.4956763, 22.4523033	23.20	10.15							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
59	190,5	2,5	Μικρό αγροτόσπιτο, μεγάλο δένδρο GPS: 37.484608, 22.440212	23.30	10.40							√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
60	193,9	3,4	<b>ΑΛΕΑ – ΤΕΓΕΑ πλατεία</b> <b>GPS: 37.453944, 22.420762</b>	<b>23.40</b>	<b>11.10</b>	√		√	√	√	√	√	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	√

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΑΖ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
61	197,2	3,3	Πρατήριο BP αριστερά επί της Εθνικής οδού Τριπόλεως – Σπάρτης GPS: 37.4273863, 22.4102506	00.15	11.40					✓		ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
62	200,4	3,2	ΜΑΝΘΥΡΕΑ, Μετά το χωριό, πλάτωμα αριστερά Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.403962, 22.4016147	00.45	12.15							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
63	204,9	4,5	Κέντρο ΣΚΙΡΙΠΗΣ. Πρατήριο AVIN αριστερά. GPS: 37.3669662, 22.400978	01.15	12.55					✓		✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
64	208,3	3,4	Εκκλησία Αγ. Νικολάου αριστερά, Παραδοσιακά Προϊόντα GPS: 37.3443805, 22.4144814	01.35	13.25							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
65	210,6	2,3	Εσπιατόριο ΑΡΔΑΜΗΣ, παρκινγκ στα αριστερά. Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.3270452, 22.4248902	01.50	13.45	✓				✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
66	214,1	3,5	ΠΛΑΤΩΜΑ αριστερά. Εικονοστάσι απέναντι. GPS: 37.297594, 22.4183863	02.15	14.15							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
67	218,6	4,5	ΣΤΑΣΗ λεωφορείων αριστερά. Διασταύρωση προς Καρυές/Βαρβίτσα/Βαμβακού. GPS: 37.2623357, 22.4360907	02.40	14.55							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
68	221,6	3	<b>ΜΝΗΜΕΙΟ στα αριστερά. Σημείο ελέγχου, δεξιά στο ξύλινο κιόσκι GPS: 37.2385676, 22.4352585</b>	<b>03.05</b>	<b>15.25</b>	✓	ΣΑΝΤΟΥΠΣ ΠΑΤΑΤΕΣ	✓		✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
69	225	3,4	Σύγχρονο στίπι με καμάρες, δεξιά Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.2197445, 22.4239733	03.30	16.00				✓			✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
70	229,6	4,6	Πλάτωμα αριστερά με βρύση .Ξύλινο Κιόσκι Πινακίδα προς Σκοπευτήριο. GPS: 37.181861, 22.429792	04.00	16.40							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
71	231,6	2	Διώροφο μουσταρδί στίπι αριστερά (Ιουλιέττας) GPS: 37.164827, 22.428534	04.20	17.00						✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
72	234,7	3,1	ΒΟΥΤΙΑΝΟΙ, Αριστερά πρατήριο SHELL GPS: 37.1477692, 22.4364952	04.45	17.25	✓						✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
73	239,3	4,6	ΚΛΑΔΑΣ. Πλάτωμα αριστερά με δέντρο, έναντι ψησταριάς 'ΘΑΣΙΣ' GPS: 37.1099604, 22.4336886	05.15	18.05						✓	ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
74	242,4	3,1	ΓΕΦΥΡΑ ΕΥΡΩΤΑ 100 μ. μετά την γέφυρα GPS: 37.0861735, 22.4301733	05.30	18.30				✓		✓	ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
75	244,74	2,34	<b>ΣΠΑΡΤΗ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ Άγαλμα βασιλέως Λεωνίδα GPS: 37.079284, 22.428342</b>	<b>05.35</b>	<b>19.00</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		

ΔΙΕΘΝΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΑΘΗΝΑ - ΣΠΑΡΤΗ 246 ΧΛΜ

# ΕΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

Στα βήματα του Φειδιππίδη

## ΟΔΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

28 - 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2024

### Τροφοδοσία Αγώνα

#### Βασική Τροφοδοσία Σταθμών

Νερό, Cola, Χυμοί, Σταφίδες, Παστέλι, Φρούτα, Ψωμί, Μπισκότα, Γάλα, Καφές, Πατατάκια, Φρυγανιές, Σοκολάτα, Ζάχαρη, Μέλι, Ξηροί καρποί

#### Κεντρικοί Σταθμοί Ελέγχου Ανεφοδιασμού

Ελαφρά Γεύματα