

« 3^{ος} ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΕΙΟΣ ΑΘΛΟΣ »
«3rd PHEIDIPPIDES' ATHLOS RACE»

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ: ΑΘΗΝΑ – ΣΠΑΡΤΗ – ΑΘΗΝΑ
RACE: ATHENS-SPARTA-ATHENS

ΕΧΕΙ ΓΙΝΕΙ ΠΛΗΡΗΣ και ΠΙΣΤΗ ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΚΟΥΡΟ το 2005 και το 2011
(κάτοχο πολλαπλών παγκόσμιων ρεκόρ υπερμαραθωνίων αποστάσεων)
COMPLETE and FAITHFUL REVIVAL FROM YIANNIS KOUROS in 2005 and 2011
(Holder of multiple ultra-marathon world records)

ΔΙΑΔΡΟΜΗ / ROUTE

Εκκίνηση: 16/10/24 ΑΘΗΝΑ- ΠΝΥΚΑ (Αποστόλου Παύλου, δίπλα στο ιερό του Πανός)
Start: Oct 16th 2024 ATHENS-PNYKA (Apostolou Pavlou, next to the sanctuary of Pan)

Εκκίνηση και τερματισμός προς απ' το Ιερό του Πανός
Start and Finish in front of the sanctuary of Pan

1. Κάθοδος προς Σπάρτη / Towards Sparta:

- ΘΗΣΕΙΟ / **THISION**
- ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ / **IERA ODOS**
- ΑΙΓΑΛΕΩ / **EGALEO**
- ΔΑΦΝΙ / **DAFNI**
- ΣΚΑΡΑΜΑΓΚΑΣ / **SKARAMAGAS**
- ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ / **ASPROPYRGOS**
- ΕΛΕΥΣΙΝΑ / **ELEUSIS**
- ΛΟΥΤΡΟΠΥΡΓΟΣ / **LOUTROPYRGOS**
- ΝΕΡΑΚΙ / **NERAKI**
- ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ / **NEA PERAMOS**
- ΜΕΓΑΡΑ / **MEGARA**
- ΚΑΚΙΑ ΣΚΑΛΑ / **KAKIA SKALA**
- ΚΙΝΕΤΑ / **KINETA**
- ΑΓΙΟΙ ΘΕΟΔΩΡΟΙ / **AGIOI THEODOROI**
- ΚΑΛΑΜΑΚΙ / **KALAMAKI**
- ΙΣΘΜΟΣ / **ISTHMOS**
- ΑΡΧΑΙΑ ΙΣΘΜΙΑ / **ANCIENT ISTHMIA**
- ΕΞΑΜΙΛΙΑ / **EXAMILIA**
- ΚΟΜΒΟΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ (παλαιά οδός) / **ANCIENT CORINTH NODE (old road)**
- ΣΟΛΩΜΟΣ / **SOLOMOS**
- ΧΙΛΙΟΜΟΔΙ / **CHILIOMODI**
- ΑΓΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ / **AGIOS VASILEIOS**
- ΔΕΡΒΕΝΑΚΙΑ / **DERVENAKIA**
- ΑΡΓΟΣ / **ARGOS**
- ΝΕΑ ΚΙΟΣ / **NEA KIOS**
- ΜΥΛΟΙ / **MYLOI**
- ΒΕΛΑΝΙΔΙΑ / **VELANIDIA**
- ΑΝΔΡΙΤΣΑ / **ANDRITSA**
- ΕΛΑΙΟΧΩΡΙ / **ELAIOCHORI**
- ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΟΡΟΥΣ / **PATH OF PARTHENION MOUNTAIN**

- ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΑΣΤΡΟΥΣ-ΤΡΙΠΟΛΗΣ / **EXIT TO ASTROS-TRIPOLI ROAD**
- ΑΓΙΟΙ ΔΕΚΑ / **AGIOI DEKA**
- ΡΙΖΕΣ ΤΕΓΕΑΣ-ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΕ ΓΑΡΕΑΤΗ ΠΟΤΑΜΟ / **RIZES TEGEAS-ENTRANCE TO GAREATIS RIVER**
- ΓΑΡΕΑ / **GAREA**
- ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΑΓΙΑ ΚΥΡΙΑΚΗ / **DUSTY ROAD TOWARDS AGIA KYRIAKI**
- ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΔΡΟΜΟΥ ΠΡΟΣ ΜΑΥΡΙΚΙ- ΒΕΡΒΑΙΝΑ / **CROSSING THE ROAD TOWARDS ΜΑΥΡΙΚΙ-VERVENA**
- ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΓΙΑ ΕΙΣΟΔΟ ΣΤΟ ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΤΑΜΟ / **PATH TOWARDS THE ENTRANCE TO SARANTAPOTAMO**
- ΑΡΧΑΙΑ ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΕΩΣ ΑΡΔΑΜΗ / **ANCIENT AVENUE UNTIL ARDAMI**
- ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΤΟ ΤΡΙΠΟΛΗΣ-ΣΠΑΡΤΗΣ / **EXIT TO THE ASPHALT ROAD TRIPOLI-SPARTA**
- ΒΟΥΤΙΑΝΟΙ / **VOUTIANOI**
- ΚΛΑΔΑΣ / **KLADAS**
- ΚΟΚΚΙΝΟΡΡΑΧΗ / **KOKKINORRACHI**
- ΣΠΑΡΤΗ / **SPARTA**
- ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ { (ΔΕΞΑΜΕΝΗ - Αναστροφή προς Αθήνα) } / **ANCIENT SPARTA (Dexameni- turning around towards Athens)**

2. Διαδρομή επιστροφής στην Αθήνα / Return to Athens

- ΑΡΧΑΙΑ ΣΠΑΡΤΗ / **ANCIENT SPARTA**
- ΣΠΑΡΤΗ / **SPARTA**
- ΚΟΚΚΙΝΟΡΑΧΗ / **KOKKINORRACHI**
- ΒΟΥΤΙΑΝΟΙ / **VOUTIANOI**
- ΑΡΔΑΜΗ / **ARDAMI**
- ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΕ ΑΡΧΑΙΑ ΛΕΩΦΟΡΟ ΚΑΙ ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΤΑΜΟ / **ENTRANCE TO ANCIENT AVENUE AND SARANTAPOTAMO**
- ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΑΣΦΑΛΤΟΥ ΠΡΟΣ ΜΑΥΡΙΚΙ / **ASPHALT CROSSING TOWARDS ΜΑΥΡΙΚΙ**
- ΑΓΙΑ ΚΥΡΙΑΚΗ / **AGIA KYRIAKI**
- ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΓΑΡΕΑ / **DUSTY ROAD TOWARDS GAREA**
- ΓΑΡΕΑ / **GAREA**
- ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΟ ΓΑΡΕΑΤΗ ΠΟΤΑΜΟ / **ENTRANCE TO GAREATIS RIVER**
- ΡΙΖΕΣ / **RIZES**
- ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΟΡΟΥΣ / **PATH OF PARTHENION MOUNTAIN**
- ΕΛΑΙΟΧΩΡΙ / **ELAIOCHORI**
- ΑΝΔΡΙΤΣΑ / **ANDRITSA**
- ΒΕΛΑΝΙΔΙΑ / **VELANIDIA**
- ΜΥΛΟΙ / **MYLOI**
- ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΟΣ ΑΡΓΟΥΣ / **RING ROAD OF ARGOS**
- ΔΕΡΒΕΝΑΚΙΑ / **DERVENAKIA**
- ΑΓ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ / **AGIOS VASILEIOS**
- ΧΙΛΙΟΜΟΔΙ / **CHILIOMODI**
- ΣΟΛΩΜΟΣ / **SOLOMOS**
- ΕΞΑΜΙΛΙΑ / **EXAMILIA**
- ΑΡΧΑΙΑ ΙΣΘΜΙΑ / **ANCIENT ISTHMIA**
- ΙΣΘΜΟΣ / **ISTHMOS**
- ΚΑΛΑΜΑΚΙ / **KALAMAKI**
- ΑΓ.ΘΕΟΔΩΡΟΙ / **AGIOI THEODOROI**
- ΚΙΝΕΤΑ / **KINETA**
- ΚΑΚΙΑ ΣΚΑΛΑ / **KAKIA SKALA**
- ΜΕΓΑΡΑ / **MEGARA**

- ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ / **NEA PERAMOS**
- ΝΕΡΑΚΙ / **NERAKI**
- ΕΛΕΥΣΙΝΑ / **ELEUSIS**
- ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ / **ASPROPYRGOS**
- ΣΚΑΡΑΜΑΓΚΑΣ / **SKARAMAGAS**
- ΔΑΦΝΙ / **DAFNI**
- ΑΙΓΑΛΕΩ / **EGALEO**
- ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ / **IERA ODOS**
- ΘΗΣΕΙΟ / **THISION**
- ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ (μπροστά στο Ιερό του Πανός) / **FINISH LINE** (in front of the sanctuary of **Pan**)