

ΕΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

Στα βήματα του Φειδιππίδη

Πίνακας βήματος πεντάλεπτου (με ήπιες αυξομειώσεις ταχύτητας Αθλητών)

Λαβαίνοντας υπόψιν τις ιδιομορφίες της διαδρομής (Ανωφέρειες – Κατωφέρειες .κ.λ.π)

A/A C.P	ΣΤΑΘΜΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ σε (λεπτά)	ΑΠΟΣΤΑΣΗ σε (χλμ)	ΤΑΧΥΤΗΤΑ χλμ / ώρα
1	ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ	07,30	30	3,9	7,9
2	ΔΑΦΝΙ	08,05	35	5,4	9,2
3	ΣΚΑΡΑΜΑΓΚΑΣ	08,35	30	4,5	9,1
4	ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ	09,10	35	5,7	9,7
5	ΕΛΕΥΣΙΝΑ	09,30	20	3,2	9,5
6	ΕΛΛ/ΚΑ ΠΕΤΡ/Α	09,45	15	2,3	9,0
7	ΞΕΝ/ΟΝ ΑΚΤΗ	10,15	30	4,2	8,5
8	JET OIL	10,35	20	3,0	9,0
9	ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ	10,55	20	3,1	9,1
10	ΜΕΓΑΡΑ	11,20	25	3,5	8,5
11	ΓΕΦΥΡΟΠΛΑΣΤΙΓΓΑ	11,45	25	3,4	8,3
12	ΠΡΟΚΑΤ	12,10	25	3,5	8,5
13	ΞΕΝ.<ΚΟΚΚΙΝΗΣ>	12,30	20	3,1	9,1
14	ΠΛΑΤ/ΜΑ. ΕΙΚΟΝ/ΣΙ	12,45	15	2,4	9,3
15	ΤΑΒ/ΝΑ <ΖΟΡΜΠΑΣ	13,10	25	3,5	8,5
16	ΚΙΝΕΤΑ Στάση Λεωφ.	13,30	20	3,0	8,8
17	ΞΕΝ.<ΣΙΑΓΚΑΣ>	13,55	25	3,2	7,8
18	ΑΓΙΟΙ ΘΕΟΔΩΡΟΙ	14,25	30	4,2	8,3
19	ΜΟΤΟΡ ΟΙΛ	15,00	35	4,7	8,0
20	ΚΕΡΑΦΙΝΑ	15,35	35	4,2	7,3
21	ΙΣΘΜΟΣ <B.P.>	16,10	35	3,5	6,0
22	HELLAS CAN	16,30	20	2,5	7,4
23	ΜΥΛΟΙ <ΠΑΦΙΛΗ>	17,00	30	3,4	6,9
24	ΕΞΑΜΙΛΙΑ	17,35	35	4,2	7,3
25	ΔΙΑΣΤ/ΣΗ ΚΟΡ-ΤΡΙΠ	18,05	30	3,3	6,7
26	ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΣ	18,25	20	2,0	6,1
27	ΒΙΛΛΑ ΟΦΕΩΝ	19,00	35	4,1	7,0
28	ΑΣΣΟΣ	19,25	25	3,0	7,1
29	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ (ΚΟΡ)	19,45	20	2,0	6,1
30	ΕΚΚΛΗΣΙΑ- ΠΗΓΗ	20,20	35	3,8	6,5
31	ΣΟΥΛΙΝΑΡΙ	20,55	35	3,9	6,6
32	ΧΑΛΚΕΙΟΝ	21,25	30	3,1	6,1
33	ΜΕΓΑΛΟ ΔΕΝΔΡΟ	22,00	35	3,9	6,6
34	ΕΚΚΛΗΣΑΚΙ	22,35	35	3,4	6,6
35	ΑΡΧΑΙΑ ΝΕΜΕΑ	23,00	25	3,1	7,3
36	ΤΑΒΕΡΝΑ <ΟΑΣΙΣ>	23,40	40	4,1	6,1
37	ΕΚΚΛΗΣΑΚΙ.	00,00	20	2,0	6,0
38	ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ	00,35	35	3,2	5,5
39	ΕΙΚΟΝΟΣΤΑΣΙ	01,10	35	3,0	5,1
40	ΜΑΛΑΝΔΡΕΝΙ	01,50	40	4,2	6,3
41	ΕΞ/ΔΟΣ ΣΤΟΦΗ ΔΕΞ	02,20	30	3,3	6,5
42	ΠΡΟΣ ΛΥΡΚΕΙΑ	02,45	25	2,7	6,5

A/A C.P	ΣΤΑΘΜΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ σε (λεπτα)	ΑΠΟΣΤΑΣΗ σε (χλμ)	ΤΑΧΥΤΗΤΑ Χλμ / Ωρα
43	ΛΥΡΚΕΙΑ	03,10	25	2,5	6,0
44	ΠΛΑΤΩΜΑ ΧΕΙΜΑΡ.	03,40	30	3,0	6,0
45	ΚΑΠΑΡΕΛΙ	04,10	30	2,6	5,2
46	ΦΟΥΡΚΕΤΑ	04,45	35	3,5	6,0
47	ΒΑΣΗ ΒΟΥΝΟΥ	05,10	25	2,1	5,1
48	ΚΟΡΥΦΗ ΒΟΥΝΟΥ	05,50	-	-	-
49	ΣΑΓΓΑΣ	06,25	-	-	-
50	ΕΓΚ/ΣΕΙΣ ΥΓΡΑΕΡΙΑ	06,50	25	2,5	6,1
51	ΑΕΡΟΓΕΦΥΡΑ	07,15	25	2,8	6,6
52	ΝΕΣΤΑΝΗ	07,30	15	1,7	6,6
53	ΔΙΑΣΤ/ΣΗ ΒΥΤΙΝΑΣ	08,05	35	4,0	6,8
54	ΤΑΒΕΡΝΑ<ΓΚΙΟΣΑ>	08,25	20	2,0	6,0
55	ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ	08,40	15	1,3	5,3
56	ΚΙΟΣΚΙ	09,20	40	4,7	7,0
57	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ(ΑΡΚ).	09,45	25	2,6	6,3
58	ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ	10,15	30	3,2	6,5
59	ΑΓΡΟΤΟΣΠΙΤΟ	10,40	25	2,5	6,1
60	ΑΛΕΑ - ΤΕΓΕΑ	11,10	30	3,5	6,9
60α	ΚΑΜΑΡΙ	11,25	15	1,8	7,0
61	ΠΡΑΤΗΡΙΟ.(Β.Ρ)	11,40	15	1,5	6,2
62	ΜΑΝΘΥΡΕΑ	12,15	35	3,7	6,3
63	ΠΑΠΑΝΤΩΝΗΣ	12,55	40	4,1	6,1
64	ΠΑΡΑΔΟΣ ΠΟΙΟΝΤΑ	13,25	30	3,5	6,9
65	ΑΡΔΑΜΗΣ	13,45	20	2,4	7,1
66	ΠΛΑΤΩΜΑ	14,15	30	3,4	6,7
67	ΣΤΑΣΗ ΛΕΩΦΟΡΕΙΟΥ	14,55	40	4,5	6,8
68	ΜΝΗΜΕΙΟ	15,25	30	3,2	6,5
69	ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΚΑΜΑΡΕΣ	16,00	35	3,3	5,7
70	ΠΛΑΤΩΜΑ	16,40	40	4,7	7,0
71	ΣΠΙΤΙ <ΙΟΥΛΙΕΤΑΣ>	17,00	20	2,1	6,4
72	ΒΟΥΤΙΑΝΟΙ	17,25	25	3,1	7,3
73	ΚΛΑΔΑΣ	18,05	40	4,7	7,0
74	ΓΕΦΥΡΑ ΕΥΡΩΤΑ	18,30	25	3,1	7,3
75	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ	19,00	30	2,4	4,8



Σταθμοί Υποστήριξης

Οι ως άνω πίνακες έχουν την δυνατότητα να χρησιμεύσουν και ως βοήθημα στους:

- A. Επόπτες που κλείνουν την διαδρομή
- B. Κινητή Γραμματεία
- Γ. Εφόρους & Επόπτες.