

SPARTATHLON

Following the steps of Pheidippides

Step table per 5 minutes (with mild fluctuations at athlete speed)

By receiving consideration of the route circumstances (uphill - downhill etc)

A/A C.P	STATIONS	CLOSING HOUR	TIME in minutes	DISTANCE In klm	SPEED klm / hour
1	IERA ODOS	07,30	30	3,9	7,9
2	DAFNI	08,05	35	5,4	9,2
3	SKARAMAGAS	08,35	30	4,5	9,1
4	ASPROPIRGOS	09,10	35	5,7	9,7
5	ELEFSINA	09,30	20	3,2	9,5
6	ELLINIKA PETRELEA	09,45	15	2,3	9,0
7	HOTEL AKTI	10,15	30	4,2	8,5
8	JET OIL	10,35	20	3,0	9,0
9	NEA PERAMOS	10,55	20	3,1	9,1
10	MEGARA	11,20	25	3,5	8,5
11	WEIGHT BRIDGE	11,45	25	3,4	8,3
12	CONCRETE SPACE RIGHT	12,10	25	3,5	8,5
13	HOTEL KOKKINIS	12,30	20	3,1	9,1
14	SMALL OPENING LEFT	12,45	15	2,4	9,3
15	ZORBAS TAVERN	13,10	25	3,5	8,5
16	KINETA BUS STATION	13,30	20	3,0	8,8
17	HOTEL SIAGAS	13,55	25	3,2	7,8
18	AG. THEODORI	14,25	30	4,2	8,3
19	MOTOR OIL	15,00	35	4,7	8,0
20	KERAFINA	15,35	35	4,2	7,3
21	CORINTH CANAL	16,10	35	3,5	6,0
22	HELLAS CAN	16,30	20	2,5	7,4
23	MILLS PAFILI	17,00	30	3,4	6,9
24	EXAMILIA	17,35	35	4,2	7,3
25	JUNCTION COR./TRIPOL	18,05	30	3,3	6,7
26	ANCIENT CORINTH	18,25	20	2,0	6,1
27	SCREECH VILLA	19,00	35	4,1	7,0
28	ASSOS	19,25	25	3,0	7,1
29	ZEVGOLATIO (CORINTH)	19,45	20	2,0	6,1
30	SMALL CHURCH	20,20	35	3,8	6,5
31	SOULINARI	20,55	35	3,9	6,6
32	HALKION VILLAGE	21,25	30	3,1	6,1
33	BIG TREE	22,00	35	3,9	6,6
34	SMALL SHRINE	22,35	35	3,4	6,6
35	ANCIENT NEMEA	23,00	25	3,1	7,3
36	OASIS TAVERN	23,40	40	4,1	6,1
37	CHURCH ON RIGHT	00,00	20	2,0	6,0
38	UNDERGROUND JUNCTION	00,35	35	3,2	5,5
39	SMALL SHRINE	01,10	35	3,0	5,1
40	MALANDRENII	01,50	40	4,2	6,3
41	JUNCTION TO LIRKIA	02,20	30	3,3	6,5
42	SIGN TO LIRKIA	02,45	25	2,7	6,5

A/A C.P	STATIONS	CLOSING HOUR	TIME in minutes	DISTANCE in klm	SPEED klm / hour
43	LIRKIA	03,10	25	2,5	6,0
44	SMALL OPENING LEFT	03,40	30	3,0	6,0
45	KAPARELI	04,10	30	2,6	5,2
46	OPEN SPACE RIGHT	04,45	35	3,5	6,0
47	MOUNTAIN BASE	05,10	25	2,1	5,1
48	MOUNTAIN TOP	05,50	-	-	-
49	SAGAS	06,25	-	-	-
50	GAS DEPOT LEFT	06,50	25	2,5	6,1
51	BRIDGE	07,15	25	2,8	6,6
52	NESTANI	07,30	15	1,7	6,6
53	X ROADS VITINA	08,05	35	4,0	6,8
54	GHIOSA TAVERN	08,25	20	2,0	6,0
55	UNDERGROUND PASSAGE	08,40	15	1,3	5,3
56	KIOSK	09,20	40	4,7	7,0
57	ZEVGOLATIO (ARCADIA)	09,45	25	2,6	6,3
58	T JUNCTION	10,15	30	3,2	6,5
59	SMALL FARMHOUSE	10,40	25	2,5	6,1
60	ALEA-TEGEA	11,10	30	3,5	6,9
60a	KAMARI	11,25	15	1,8	7,0
61	PB GAS STATION	11,40	15	1,5	6,2
62	MANTIREA	12,15	35	3,7	6,3
63	PAPANTONIS	12,55	40	4,1	6,1
64	Church ST. NIKOLAS	13,25	30	3,5	6,9
65	ARDAMIS	13,45	20	2,4	7,1
66	OPEN SPACE	14,15	30	3,4	6,7
67	BUS STATION	14,55	40	4,5	6,8
68	MONUMENT	15,25	30	3,2	6,5
69	MODERN HOUSE ARCHES	16,00	35	3,3	5,7
70	OPEN SPACE	16,40	40	4,7	7,0
71	JULIETS HOUSE	17,00	20	2,1	6,4
72	VOUTIANOI	17,25	25	3,1	7,3
73	KLADAS	18,05	40	4,7	7,0
74	EVROTA BRIDGE	18,30	25	3,1	7,3
75	FINISHING POINT	19,00	30	2,4	4,8

 **HELP & SUPPORT STATIONS**

The above tables will be also helpful for:

- A. Closing C.P. Supervisors
- B. Mobile Secretariat
- Γ. Curators.