



ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

ΔΙΕΘΝΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΑΘΗΝΑ - ΣΠΑΡΤΗ 246 ΧΛΜ

ΟΔΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ 26 – 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026

- ✓ Αναλυτικές πληροφορίες και βασικές παροχές του αγώνα
- ✓ Οργάνωση και προγραμματισμός της πορείας του αθλητή
- ✓ Κατανόηση των συνθηκών της διαδρομής από την Αθήνα μέχρι τη Σπάρτη

01. ΔΙΑΔΡΟΜΗ & ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟ

Η διαδρομή του ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ είναι αγώνας σημείου προς σημείο. Το υψόμετρο φθάνει έως τα 1.200 μέτρα και το τερέν περιλαμβάνει ασφαλτοστρωμένο δρόμο, χωματόδρομο και ορεινά μονοπάτια.

03. ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Ο αγώνας πραγματοποιείται υπό αστυνομική και ιατρική επίβλεψη. Γιατροί, φυσιοθεραπευτές και ασθενοφόρα παραμένουν διαθέσιμα σε όλη τη διάρκεια των 36 ωρών του αγώνα.

02. ΣΤΑΘΜΟΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Οι σταθμοί βοήθειας βρίσκονται κατά μέσο όρο ανά 3.500 μέτρα. Παρέχουν τροφή, νερό, αναψυκτικά και τα προσωπικά είδη που έχουν παραδώσει οι αθλητές σύμφωνα με τις οδηγίες της διοργάνωσης.

04. ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ ΣΤΑΘΜΩΝ

Κάθε σταθμός ελέγχου έχει συγκεκριμένο χρονικό όριο. Ο αθλητής πρέπει να φθάνει πριν από την επίσημη ώρα κλεισίματος, διαφορετικά αποκλείεται από τη συνέχιση του αγώνα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η προσεκτική μελέτη των πινάκων σταθμών, αποστάσεων και χρονικών ορίων είναι καθοριστική για την συμμετοχή και την πορεία του αθλητή στον αγώνα ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ.

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΙΔ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
0	0	0	ΑΚΡΟΠΟΛΗ - ΕΚΚΙΝΗΣΗ Θέατρο Ηρώδου Αττικού GPS: 37.9702, 23.72277	06.30	07.00				✓	✓		ΟΧΙ		
1	3,9	3,9	ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 94 και Αγ. Άννης GPS: 37.98764, 23.69406	06.55	07.30							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
2	9,4	5,5	ΔΑΦΝΙ Έναντι Βοτανικού Κήπου. GPS: 38.01067, 23.64425	07.15	08.05							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
3	13,8	4,4	ΣΚΑΡΑΜΑΓΚΑΣ – ΛΙΜΝΗ ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ Μικρά εικονοστάσια δεξιά. GPS: 38.01882, 23.59916	07.30	08.35							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
4	20,1	6,3	ΕΛΕΥΣΙΝΑ ΕΙΣΟΔΟΣ ΠΟΛΗΣ Δεξιά προς Παλαιά Εθνική Οδό. Στάση ΛΕΥΚΕΣ GPS: 38.0475, 23.55138	07.45	09.10				✓		✓	✓		
5	22,1	2	ΕΛΕΥΣΙΝΑ Έξοδος πόλεως Πλατεία αριστερά, πρατήριο ΑΕΓΕΑΝ δεξιά GPS: 38.04982, 23.5261	08.10	09.30							✓		
6	25,2	3,1	ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΑ Αριστερά στην κεντρική είσοδο. GPS: 38.03999, 23.50334	08.25	09.45							✓		
7	29,4	4,2	ΛΟΥΤΡΟΠΥΡΓΟΣ Ξενοδοχείο "ΑΚΤΗ" GPS: 38.02604, 23.4704	08.35	10.15							✓		
8	32,4	3	ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ Οικία στο Νο.97 Έναντι πρατηρίου AVIN. GPS: 38.0163, 23.4427	08.50	10.35						✓	✓		✓
9	35,5	3,1	ΝΕΑ ΠΕΡΑΜΟΣ Αριστερά σχολείο, έναντι πρατηρίου ΕΚΟ Μπαρμπούνη GPS: 37.99991, 23.41491	09.10	10.55							✓		
10	38,9	3,4	ΜΕΓΑΡΑ Ευκάλυπτος αριστερά. Έναντι Μάρμαρα Σταμούλης. GPS: 37.99958, 23.3776	09.25	11.20							✓		✓
11	42,2	3,3	ΜΕΓΑΡΑ Έναντι MyMarket - ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗ GPS: 37.98805, 23.34691	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 ΜΑΣΙΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
12	43,9	1,7	Πρώην βενζινάδικο -παλαιά εθνική οδός GPS: 37.97869, 23.33472	09.50	12.00	✓				✓	✓	✓		
13	48,9	5	350μ μετά την είσοδο του Ξενοδοχείου 'ΚΟΚΚΙΝΗΣ' δεξιά GPS: 37.97786, 23.27872	10.00	12.30							✓		
14	51,2	2,3	Αριστερά μικρό πλάτωμα με πεύκο και εικονοστάσι GPS: 37.97693, 23.25965	10.15	12.45				✓			✓		✓
15	54,7	3,5	ΚΙΝΕΤΤΑ. Ταβέρνα 'ΖΟΡΜΠΑΣ' αριστερά. Έναντι ταμπέλας 55 χλμ. GPS: 37.97189, 23.222	10.25	13.10						✓	✓		
16	57,7	3	ΚΙΝΕΤΤΑ. Αριστερά πέτρινο παγκάκι, στάση λεωφορείου. Οδός Σαρωνικού. GPS: 37.95979, 23.19836	10.35	13.30							✓		
17	60,9	3,2	Είσοδος Ξενοδοχείου 'ΣΙΑΓΚΑΣ' αριστερά GPS: 37.94674, 23.16157	10.55	13.55							✓		✓
18	65,2	4,3	ΑΓ. ΘΕΟΔΩΡΟΙ . Πλάτωμα αριστερά, 200μ πριν απόσταση Καλατζίκη GPS: 37.92557, 23.13452	11.15	14.25				✓	✓		✓		
19	69,8	4,6	Διυλιστήριο ΜΟΤΟΡΙΛ GPS: 37.920593, 23.085105	11.20	15.00						✓	✓		✓
20	74	4,2	Εργοστάσιο, 'ΜΥΛΟΙ ΠΑΠΑΦΙΛΗ' (πρώην Κεραφίνα) GPS: 37.92117, 23.03284	11.30	15.35							✓		
21	77,6	3,6	ΙΣΘΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ. Αριστερά, πριν τη γέφυρα. Πλάτωμα Πρατηρίου ΒΡ GPS: 37.92747, 22.99543	11.40	16.10							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
22	79,8	2,2	ΙΣΘΜΙΑ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ GPS: 37.915065, 22.992825	11.45	16.30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	✓
23	83,2	3,4	Αριστερά, Είσοδος Εργοστασίου, 'ΧΑΨΑΣ' GPS: 37.90847, 22.97154	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 ΜΑΣΙΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
24	87,3	4,1	ΕΞΑΜΙΛΙΑ. Καφενείο αριστερά GPS: 37.89766, 22.92904	12.45	17.35							✓	ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	
25	90,6	3,3	Διασταύρωση Εθνικής Οδού ΚΟΡΙΝΘΟΥ- ΤΡΙΠΟΛΕΩΣ. Δεξιά μετά τα φανάρια της τροχαίας. GPS: 37.89637, 22.89717	13.05	18.05				✓			✓		✓
26	92,5	1,9	ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΣ 100μ μετά την Πλατεία GPS: 37.90653, 22.87868	13.15	18.25	✓						✓	ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ	
27	96,6	4,1	ΕΠΑΥΛΙΣ ΟΦΕΩΝ GPS: 37.92021, 22.84561	13.30	19.00						✓	✓		
28	99,6	3	ΑΣΣΟΣ. Καφενείο στα δεξιά GPS: 37.93742, 22.821	13.50	19.25			✓	✓	✓		✓		✓
29	101,7	2,1	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ. ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΣ ΘΑΛΑΜΟΣ - ΠΛΑΤΕΙΑ GPS: 37.9398, 22.80103	14.00	19.45	✓				✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
30	105,4	3,7	ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΗ στα δεξιά GPS: 37.92545, 22.76723	14.15	20.20							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
31	109,3	3,9	ΣΟΥΛΙΝΑΡΙ. Καφενείο στα αριστερά, δεξιάς στροφής GPS: 37.89555, 22.745	14.30	20.55							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
32	112,3	3	ΧΑΛΚΕΙΟΝ. Ταβέρνα ΤΟ ΧΑΛΚΙ GPS: 37.88205, 22.72466	14.45	21.25	✓			✓		✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
33	116,2	3,9	Μεγάλο δέντρο δεξιά. 2 αγροτόσπιτα αριστερά & δεξιά. GPS: 37.87081, 22.70986	15.05	22.00							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
34	119,7	3,5	Εκκλησάκι Ταξιαρχών αριστερά GPS: 37.85845, 22.7055	15.20	22.35							ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
35	122,7	3	ΑΡΧΑΙΑ ΝΕΜΕΑ. Ναός Αγίων Αναργύρων GPS: 37.80812, 22.7081	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 ΜΑΣΙΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
36	126,8	4,1	Αριστερά πάρκινγκ ταβέρνας 'ΟΑΣΙΣ' GPS: 37.81021, 22.67444	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: 37.79294, 22.66547	16.50	00.35						✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
39	135,3	3,3	Εικονοστάσι στα δεξιά. Επιγραφή προς ΜΑΛΑΝΔΡΕΝΙ GPS: 37.75103, 22.64742	17.10	01.10							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
40	139,5	4,2	ΜΑΛΑΝΔΡΕΝΙ Καφενείο " ΔΕΔΕ " στην πλατεία. GPS: 37.72447, 22.63764	17.30	01.50	✓					✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
41	142,6	3,1	ΣΤΕΡΝΑ - Π. Σχολείο Προσοχή: ΣΤΡΟΦΗ ΔΕΞΙΑ GPS: 37.719011, 22.599779	17.45	02.20				✓			✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
42	145,4	2,8	Πινακίδα : "ΠΡΟΣ ΛΥΡΚΕΙΑ" GPS: 37.71865, 22.58883	18.00	02.45							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
43	147,8	2,4	ΛΥΡΚΕΙΑ. Δεξιά Ταβέρνα του Περιβολάρη. GPS: 37.70499, 22.55191	18.05	03.10	✓	✓	✓		✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
44	150,8	3	Αριστερά μικρό πλάτωμα, δίπλα στον χείμαρρο. GPS: 37.68752, 22.53925	18.45	03.40							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
45	153,6	2,8	ΚΑΠΑΡΕΛΙ. Κατάστημα, στο κέντρο του χωριού GPS: 37.67746, 22.50945	19.15	04.10							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
46	157	3,4	Σε φουρκέτα του δρόμου πλάτωμα δεξιά.Είσοδος στάνης. GPS: 37.68215, 22.49185	19.35	04.45							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
47	159,4	2,4	ΒΑΣΗ ΒΟΥΝΟΥ Σταθμός στο πάρκινγκ δεξιά Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.67075, 22.48336	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 ΜΑΣΙΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗΣ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
48	161	1,6	ΚΟΡΥΦΗ ΒΟΥΝΟΥ GPS: 37.67033, 22.47458	19.50	05.50						✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
49	163,5	2,5	ΣΑΓΚΑΣ GPS: 37.67058, 22.45806	20.00	06.25			✓				✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
50	166	2,5	ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ, Αριστερά GPS: 37.64856, 22.46212	20.03	06.50							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
51	168,7	2,7	ΑΕΡΟΓΕΦΥΡΑ ΣΑΓΚΑΣ - ΝΕΣΤΑΝΗ. Στροφή αριστερά, πάνω από την Εθνική Οδό. Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.62674, 22.46525	20.45	07.15							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
52	170,4	1,7	ΝΕΣΤΑΝΗ. Πλατεία. GPS: 37.613808, 22.4658057	20.50	07.30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
53	174,4	4	ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ με δρόμο προς ΒΥΤΙΝΑ. Σταθμός δεξιά GPS: 37.59375, 22.42952	21.30	08.05							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
54	176,3	1,9	ΤΑΒΕΡΝΑ "Η ΓΚΙΟΣΑ". Διασταύρωση αριστερά προς ΛΟΥΚΑ GPS: 37.57929, 22.41725	22.00	08.25							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
55	177,5	1,2	ΥΠΟΓΕΙΑ ΔΙΑΒΑΣΗ προς ΛΟΥΚΑ. Προσοχή: Στροφή ΔΕΞΙΑ. GPS: 37.57743, 22.43096	22.20	08.40							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
56	182,3	4,8	ΚΙΟΣΚΙ, Εικονοστάσι αριστερά. Διασταύρωση προς ΠΑΡΟΡΙ GPS: 37.5386, 22.43187	22.50	09.20							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
57	184,8	2,5	ΖΕΥΓΟΛΑΤΙΟ ΑΡΚΑΔΙΑΣ Πλατεία. GPS: 37.51774, 22.44134	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: 37.49567, 22.4523	23.20	10.15							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
59	190,5	2,5	Μικρό αγροτόσπιτο, μεγάλο δένδρο GPS: 37.4846, 22.44021	23.30	10.40							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
60	193,9	3,4	ΑΛΕΑ – ΤΕΓΕΑ πλατεία GPS: 37.45382, 22.42066	23.40	11.10	✓		✓	✓	✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓

Α/Α ΣΤΑΘΜΟΥ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΧΛΜ ΑΠΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΣΤΑΘΜΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΩΡΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΟΣ	ΩΡΑ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ	ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΣΥΝΟΔΟΥΣ	ΓΕΥΜΑ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΓΙΑΤΡΟΣ ΜΑΣΙΑΣ	ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ	W.C.	DROP BAGS	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ	ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ
61	197,2	3,3	πρώην πρατήριο BP αριστερά επί της Εθνικής οδού Τριπόλεως – Σπάρτης GPS: 37.42738, 22.41025	00.15	11.40					✓		ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
62	200,4	3,2	ΜΑΝΘΥΡΕΑ, Μετά το χωριό, πλάτωμα αριστερά Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.40396, 22.40161	00.45	12.15							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
63	204,9	4,5	Κέντρο ΣΚΙΡΙΤΗΣ. Πρατήριο AVIN αριστερά. GPS: 37.36696, 22.40097	01.15	12.55					✓		✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
64	208,3	3,4	Εκκλησία Αγ. Νικολάου αριστερά, Παραδοσιακά Προϊόντα GPS: 37.34438, 22.41448	01.35	13.25							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
65	210,6	2,3	Εσπιατόριο ΑΡΔΑΜΗΣ, παρκινγκ στα αριστερά. Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.32704, 22.42489	01.50	13.45	✓				✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
66	214,1	3,5	ΠΛΑΤΩΜΑ αριστερά. Εικονοστάσι απέναντι. GPS: 37.29759, 22.41838	02.15	14.15							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
67	218,6	4,5	ΣΤΑΣΗ λεωφορείων αριστερά. Διασταύρωση προς Καρυές/Βαρβίτσα/Βαμβακού. GPS: 37.26233, 22.43609	02.40	14.55							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
68	221,6	3	ΜΝΗΜΕΙΟ στα αριστερά. Σημείο ελέγχου, δεξιά στο ξύλινο κιόσκι GPS: 37.23856, 22.43525	03.05	15.25	✓	ΣΑΝΤΟΥΠΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ	✓		✓	✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
69	225	3,4	Σύγχρονο σπίτι με καμάρες, δεξιά Ξύλινο Κιόσκι GPS: 37.21974, 22.42397	03.30	16.00				✓			✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
70	229,6	4,6	Πλάτωμα αριστερά με βρύση .Ξύλινο Κιόσκι Πινακίδα προς Σκοπευτήριο. GPS: 37.18199, 22.42951	04.00	16.40							✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
71	231,6	2	Στάση λεωφορείου 200μ πριν το δώροφο μουσταρδί σπίτι αριστερά (Ιουλιέττας) GPS: 37.16572, 22.42864	04.20	17.00						✓	✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	✓
72	234,7	3,1	ΒΟΥΤΙΑΝΟΙ, Αριστερά πρατήριο SHELL GPS: 37.14776, 22.43649	04.45	17.25	✓						✓	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
73	239,3	4,6	ΚΛΑΔΑΣ. Πλάτωμα αριστερά με δέντρο, έναντι ψησταριάς 'ΟΑΣΙΣ' GPS: 37.10996, 22.43368	05.15	18.05						✓	ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		
74	242,4	3,1	ΓΕΦΥΡΑ ΕΥΡΩΤΑ 100 μ. μετά την γέφυρα GPS: 37.08617, 22.43017	05.30	18.30				✓		✓	ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ	ΣΟΥΠΑ ΤΣΑΙ	
75	244,74	2,34	ΣΠΑΡΤΗ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ Άγαλμα βασιλέως Λεωνίδα GPS: 37.07928, 22.42834	05.35	19.00	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ΜΟΝΟ ΥΓΡΑ		



ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

ΔΙΕΘΝΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΥΠΕΡΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΑΘΗΝΑ - ΣΠΑΡΤΗ 246 ΧΛΜ

ΟΔΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Τροφοδοσία και παροχές κατά τη διάρκεια του αγώνα

26 - 27

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2026

ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΓΩΝΑ

Οι σταθμοί της διαδρομής παρέχουν βασικά είδη τροφοδοσίας, ενώ στους κεντρικούς σταθμούς ελέγχου διατίθενται επιπλέον ελαφρά γεύματα.

01 ΒΑΣΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΣΤΑΘΜΩΝ

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

02 ΚΕΝΤΡΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΛΕΓΧΟΥ

ΕΛΑΦΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Οι διαθέσιμες παροχές ενδέχεται να διαφέρουν ανά σταθμό. Οι αθλητές οφείλουν να οργανώσουν το προσωπικό τους πλάνο τροφοδοσίας σύμφωνα με τις ανάγκες τους και τις οδηγίες της διοργάνωσης.