

**« 3<sup>ος</sup> 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: 22/10/2025 ΑΘΗΝΑ- ΠΝΥΚΑ** (Αποστόλου Παύλου, δίπλα στο ιερό του Πανός)  
**Start: Oct 22<sup>nd</sup> 2025 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**)