

Le parcours est long de 180kms pour une durée de 28 heures.

Les distances entre les points de ravitaillement (Check Points) n'excèdent pas 22kms. Les athlètes doivent s'approvisionner en eau et autres denrées utiles pour avoir l'endurance nécessaire à la longueur du parcours.

Voici en suivant la description synoptique du relief au sol de la course entre les postes de ravitaillement pour l'information complète des athlètes. (distances susceptibles de varier légèrement en fonction du compteur des voitures)

Ancienne Némée – Platani (20,50km)

Asphalte sauf un sentier de 200m après 2,5kms.

Platani – Skotini (33,5km)

Distance entre les C.P. : 13kms.

Montée au col tout de suite après Platani.

Altitude 800m.

Sentier de difficulté moyenne- végétation de maquis.

Descente : Attention! Sentier étroit en altitude .

En tout 4,9kms de piste ensuite asphalte jusqu'à Skotini.

Skotini – Kandila (48km)

Distance entre les C.P. :15,5kms

1ère sortie sur sentier très difficile, 2kms de montée avec rochers et pierres , débouché sur la nationale.

2ème sentier de 4,4kms, ascension difficile, sortie sur la nationale, asphalte jusqu'à Kandila.

Passage montagneux, montées et descentes dans l'Oligirtos, altitude 1250m.

Kandila – Levidi (61,7km)

Distance entre les C.P. : 13,7kms

Tout asphalté.

Levidi – Bytina (84,4km)

Distance entre les C.P. : 22,7kms

Le périple montagneux le plus long dans le Mainalo. Montez tout droit depuis la place et entrez dans le Mainalo. Sans difficulté , assez praticable , sapins de part et d'autre.

Nuit, bâtons lumineux aux arbres, sans ravitaillement, prévoir votre eau, sommet à 1480m. En sortant du Mainalo par la piste, vous rencontrez l'asphalte et vous prenez à droite. Reste du parcours en descente montagneuse mais asphaltée jusqu'à Bytina.

Attention! A la sortie de la montagne avant de traverser vers Bytina, passage de véhicules à grande vitesse. La traversée est surveillée.

Bytina – Magoulia (97km)

Distance entre les C.P. : 13,4kms

De Bytina sortie sur la R.N de Tripoli-Pyrgos. Restez-y pour 5,4kms puis tournez à droite vers Magoulia. Montée asphaltée jusqu'au village. Altitude 1450m. Nuit, température basse.

Magoulia – Valtésiniko (105,3km)

Distance entre les C.P. : 8,3kms

Tout en bitume, parcours montagneux dans la forêt de sapins de Mainalo.

Valtésiniko – Perdikoneri (124,4km)

Distance entre les C.P. : 19,1kms

Sortie sur route principale asphaltée.

Attention! À 4,5kms virage à droite "en épingle à cheveux" et entrée sur la piste étroite assez difficile, montée à flanc de côteau.

Attention! Le sentier se rétrécit par endroits, pierres ou même éboulis et chutes de pierres peut-être. Altitude 1200m, Ravin sur la droite. Vue exceptionnelle sur le lac Ladona. Restez bien à gauche au pied de la montagne.

Après la descente, à 18,1kms, 1km d'asphalte jusqu'à Perdikoneri.

Perdikoneri – Tropaia (127,5km)

Distance entre les C.P. : 3,1kms

Sortie sur asphalte jusqu'à Tropaia.

Tropaia – Doxa (136,1km)

Distance entre les C.P. : 8,6kms

Piste tout de suite après le village praticable mais pierres, nids de poule ,eau peut-être. A 6,9kms vous sortez sur l'asphalte jusqu'à Doxa.

Doxa – Kalliani (139,4km)

Distance entre les C.P. : 3,3kms)

Descendez sur la nationale que vous traversez. A 800m à gauche prenez vers Kalliani.
Asphalte jusqu'au prochain C.P.

Kalliani- Kastraki (145,3km)

Distance entre les C.P. : 5,9kms

Sortie du village tout asphalte jusqu'à Kastraki.

Kastraki – Koklama (150,5km)

Distance entre les C.P. : 5,2kms

À 500m de la sortie entrez de suite sur la piste le long du fleuve Erymanthe., ce fleuve a 2 cours avec de petites îles au milieu. En général la profondeur de l'eau ne dépasse pas les 50cm.
Vous traversez comme bon vous semble mais jamais pieds nus.

À la fin de la piste, vous passez à droite sur le pont et vous sortez sur l'asphalte . A 200m une station-service qui est le c.p.

Koklama – Aspra spitia (160km)

Distance entre les C.P. : 9,5kms

Attention! Continuez sur l'asphalte sur 200m. Entrez à droite sur la piste vers Neohori. À 300m montée à gauche, continuez toujours sur la piste, relativement praticable, tout en faisant attention au balisage, vous sortez à droite sur la nationale. Continuez sur 2,4kms et après la sortie du pont prenez la piste à gauche . Bon état du terrain, après 8,6kms vous rentrez à nouveau sur le bitume et vous vous dirigez tout droit vers la place du village Aspra spitia.

Aspra spitia – Mouria (172,8km)

Distance entre les C.P. : 12,8kms

En face du c.p. vous entrez sur une nouvelle piste, très verdoyante, facile, légère montée. Attention au balisage. Terrain assez plat, vous arrivez au fleuve Alphée . Le parcours ressemble un peu à un labyrinthe, attention donc à la signalisation! Le long du fleuve , le chemin s'efface légèrement. Toute la région est cultivée jusqu'à la rive. Il y aura des flaques d'eau s'il a plu. C'est la dernière portion exténuante du parcours. Vous aurez l'aide des organisateurs en voiture si nécessaire. Après les 10.3kms difficiles, vous sortez sur la nationale et après 2,8kms vous arrivez à Mouria.

Mouria – Linaria (175,1km)

Distance entre les C.P. : 2,3kms

Tout droit sur l'asphalte. Jusqu'à Olympie(180,1km)

Distance entre C.P. : 5kms

Asphalte et arrivée!!!