

### Γενικά χαρακτηριστικά

Ο Ολύμπιος Δρόμος έχει την αφετηρία του στο αρχαίο Στάδιο της Νεμέας και τον τερματισμό του στο αρχαίο Στάδιο της Ολυμπίας.

“Το δημοφιλέστερο άθλημα ήταν το «στάδιο», αγώνας δρόμου μήκους 178 μ. όσο και το μήκος του σταδίου. Οι αθλητές έπαιρναν θέση στη γραμμή εκκίνησης (βαλβίδα) στη Βόρεια άκρη του σταδίου. Ένας Ελλανοδίκης τραβούσε το σχοινί και έπεφταν ταυτόχρονα οι πάσσαλοι που βρίσκονταν μπροστά από τους αθλητές και έτσι δινόταν η εκκίνηση.

Το στάδιο της αρχαίας Νεμέας ήρθε στο φώς το 1974 οπότε ξεκίνησε ανασκαφές της Καλιφόρνια Μπέρκλεϊ με επικεφαλής το καθηγητή Stephen G. Miller.

Το πάθος του μεγάλου αυτού επιστήμονα για την ανάδειξη των θησαυρών της Νεμέας, η συμπαράσταση πολλών συμπατριωτών του και η ενεργός συμμετοχή των κατοίκων της περιοχής είχαν ως αποτέλεσμα την άριστη αξιοποίηση του χώρου της αρχαίας Νεμέας” (Στέφανος Ψημένος – Ανεξερεύνητη Πελοπόννησος Αθήνα 1998).

Οι δρομείς του Ολύμπιου Δρόμου εισέρχονται στο στάδιο από την ίδια θολωτή διόδο όπως και στην αρχαιότητα.

Ο καθηγητής S. Miller τους ξεναγεί στο στάδιο, κατόπιν παίρνουν θέση γύρω από το βωμό όπου καίει η φλόγα και μετά την αναφώνηση, ανά δύο των ονομάτων τους, εξέρχονται από το στάδιο και μπαίνουν στη γραμμή της εκκίνησης μπροστά στην είσοδο του αρχαίου σταδίου.

Τα 180 χμ. της διαδρομής έχουν κατανεμηθεί μεταξύ τμημάτων με προδιαγραφές trail και τμημάτων σε δευτερεύοντες ασφαλτοστρωμένους δρόμους με μικρή κίνηση, σε σχεδόν ίση αναλογία.

Τόσο τα τμήματα trail όσο κι εκείνα σε άσφαλτο βρίσκονται κατά μήκος όλης της διαδρομής, με εναλλασσόμενο ρυθμό, για την διατήρηση μιας ισορροπίας σχετικά με το μήκος του κάθε τμήματος, είτε είναι σε ορεινή ή πεδινή περιοχή.

Αυτό αντανakλά οπωσδήποτε στη ψυχοσωματική κατάσταση του αθλητή ο οποίος έχει τη δυνατότητα να διαχειρίζεται πιο αποδοτικά τη διαδρομή του αγώνα και να διατηρεί υπό έλεγχο το ρυθμό και τις δυνάμεις του.

Η χάραξη της διαδρομής του Ολύμπιου Δρόμου, εκτός από τις τεχνικές της προδιαγραφές, έχει και το αναπόσπαστο στοιχείο του πλούτου του φυσικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο έχει σχεδιαστεί και το οποίο ο αθλητής απολαμβάνει από την αρχή ως το τέλος του αγώνα.

Γενικά οι περιοχές στη διαδρομή του Ολύμπιου Δρόμου είναι κατά το πλείστον ορεινές. Είτε πρόκειται για χωματόδρομο είτε για άσφαλτο, το υψηλότερο σημείο φτάνει τα 1450μ. και θετική υψομετρική διαφορά φτάνει τα 5200μ.

Η γραφικότητα και η γαλήνη των τοπίων τα οποία δεν διαταράσσει καμία ανθρώπινη δραστηριότητα είναι ένα μεγάλο πλεονέκτημα του Ολύμπιου Δρόμου.

Από τα πρώτα χιλιόμετρα ο αθλητής μπαίνει σε ένα ατελείωτο πράσινο κομμάτι της φύσης που τον ακολουθεί όπου κι αν στρέψει το βλέμμα του.

Όταν σκαρφαλώνει στα μονοπάτια των δύο μεγάλων βουνών, του Ολίγυρτου και του Μαίναλου, (υψ. 1200-1400 σε επίπεδο αγώνα), με τις πλαγιές σκεπασμένες με πυκνά δάση ελάτων, με την κρυστάλλινη ατμόσφαιρα και την απόλυτη ηρεμία και σιγή τους.

Όταν διασχίζει μονοπάτια σε μεγάλο υψόμετρο απ' όπου απολαμβάνει μια υπέροχη θέα, άλλοτε ενός κάμπου πολύχρωμου, άλλοτε μιας γαλάζιας λίμνης που γράφει μαιάνδρους ανάμεσα σε καταπράσινους λόφους, ή άλλοτε όταν βρέχεται μέσα στο νερό ενός ήρεμου

ποταμού ή, τέλος, όταν βαδίζει δίπλα σ' ένα άλλο μεγάλο ποτάμι.

Αυτή η διαδρομή είναι στο σύνολό της μια τεράστια εικόνα εκπληκτικής ομορφιάς που η φύση έχει συνθέσει κι εμείς έχουμε επιλέξει για να την χαρίσουμε στους αθλητές μας όταν έρχονται να καταθέσουν τις αντοχές τους σ' αυτό που κυριολεκτικά και μεταφορικά έχουμε ονομάσει Ολύμπιο Δρόμο.

Οι 19 σταθμοί ελέγχου και τροφοδοσίας των αθλητών βρίσκονται όλοι μέσα σε χωριά επανδρωμένοι κατά το πλείστον με εθελοντές κατοίκους της περιοχής. Οι αποστάσεις μεταξύ των C.P. είναι μέχρι 22χμ η μακρύτερη. Αυτή είναι η νυχτερινή διαδρομή μέσα στο Μαίναλο, από Λεβίδι μέχρι Βυτίνα και η δεύτερη μακρύτερη, 19χμ, είναι μεταξύ Βαλτεσινίκο-Περδικονέρι, επίσης ορεινή. Για τις αποστάσεις αυτές οι αθλητές πρέπει να παίρνουν νερό και άλλα εφόδια αν επιθυμούν από τα C.P. στο Λεβίδι και το Βαλτεσινίκο.

### Περιγραφή Διαδρομής

Τα πρώτα 20χμ της διαδρομής είναι σε ασφαλτο, χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες.

Αμέσως μετά την εκκίνηση, στα 2,5χμ. υπάρχει ένας μικρός χωματόδρομος αριστερά, μόλις 200μ. και έξοδος πάλι στην ασφαλτο. Το C.P. 1-5,7χμ βρίσκεται στη Νεμέα.

Βγαίνετε από την πόλη, περνάτε από το C.P. 2-13,5χμ. στα Αηδόνια, συνεχίζετε μέχρι το Πλατάκι C.P. 3-20,5 χμ. έχετε φτάσει στο πρώτο ύψωμα της διαδρομής.

Η διαδρομή μέχρι εδώ είναι ευχάριστη και περνάει μέσα από τους αμπελώνες της περιοχής.

Ο χωματόδρομος για την κορυφή του υψώματος είναι σχετικά βατός, έχει πέτρες και χαμηλή βλάστηση, είναι ένα κομμάτι trail 3χμ.

Θα φτάσετε στην κορυφή του αυχένα όπου βρίσκεται και το εξωκλήσι της Αγ. Άννας χωρίς

δυσκολίες. Από εκεί θα αντικρύσετε μια εντυπωσιακή θέα, μια καταπράσινη μικρή κοιλάδα με καλλιέργειες και αγριολούλουδα. Το μονοπάτι για την κάθοδο είναι πολύ στενό, εσείς προχωρείτε πάντα στην αριστερή πλευρά.

Αφού φτάσετε στο τέρμα του μονοπατιού θα συνεχίσετε σε άσφαλτο, θα περάσετε τη Σκοτεινή C.P. 4-33,5 χμ. και μετά 300μ. θα βρεθείτε στην αρχή ενός άλλου μονοπατιού. Το έχουν πει “δύσκολο” (2,200μ). Υπάρχουν βράχια, μικρές και μεγάλες πέτρες και χαμηλή βλάστηση. Στην έξοδο του μονοπατιού βρίσκεστε σε ασφαλτοστρωμένο δρόμο. Αριστερά σας έχετε τον ελατοσκέπαστο Ολίγυρτο και αμέσως μετά πάλι ένα μονοπάτι στο βουνό για 4,400μ. Πολλές πέτρες, βλάστηση, και λάσπες αν έχει βρέξει.

Όταν βγείτε από το μονοπάτι εισάστε στην κορυφή του αυχένα στο δημόσιο δρόμο και αρχίζει η κάθοδος με συνεχείς άνετες στροφές για 7χμ. Φτάνετε στην Κανδήλα C.P. 5-48χμ.

Συνεχίζετε σε άσφαλτο, περνάτε το Κεφαλόβρυσο C.P. 6-54 χμ και φτάνετε στο Λεβίδι C.P. 7-61,7χμ. (υψ.1000μ), ένα από τα πιο γνωστά και ωραία χωριά του Μαίναλου. Εδώ το χωριό έχει γιορτή!

Το πέραςμα των αθλητών κατεβάζει πολύ κόσμο στην πλατεία, όπου έχει στηθεί και ο σταθμός. Ο Δήμαρχος Αθανάσιος Καβουρίνος είναι πάντα παρών και πρόθυμος να βοηθήσει σε οτιδήποτε προκύψει, πέρα από τη βοήθεια στα εφόδια του σταθμού που είναι ευγενική προσφορά του Δήμου Λεβιδίου.

Η πλατεία είναι φωταγωγημένη, η μουσική από τα μεγάφωνα δυνατή, επικρατεί ενθουσιασμός μεταξύ αθλητών και συνοδών, σωστό πανηγύρι!

Εσείς παίρνετε δυνάμεις από την αφθονία που υπάρχει πάνω στα τραπέζια, παίρνετε μαζί σας νερό και ότι άλλο θέλετε γιατί τώρα έχετε μπροστά σας τα 22χ.μ. χωρίς C.P. μέσα στο Μαίναλο.

Ανηφορίζετε προς την είσοδο του μονοπατιού. Υπάρχουν πανύψηλα έλατα και από τις δύο

πλευρές σε πυκνές σειρές. Φωτεινά sticks κρέμονται στα κλαδιά για να σας δείχνουν τη σωστή κατεύθυνση.

Το μονοπάτι είναι βατό, είναι φιλικό, με μερικές λακούβες και λάσπες εδώ και εκεί, πιθανόν να δείτε και κάποιο πεσμένο κορμό δέντρου.

Τα 4x4 της εποπτείας διασχίζουν συνεχώς το δρόμο ώσπου να βγει και ο τελευταίος αθλητής από το βουνό. Παρά το σκοτάδι αυτό το κομμάτι της διαδρομής θα σας συναρπάσει.

Χρειάζεται μόνο προσοχή στα sticks!

Αφού περάσετε την κορυφή του αυχένα - υψόμετρο 1432μ - στα 8,75 χλμ περίπου θα βρεθείτε σε χωμάτινη διασταύρωση. Εσείς στρίβετε δεξιά και συνεχίζετε ελαφρά κατηφορικά μέχρι το 20 χλμ όπου συναντάτε ασφάλτινο δρόμο. Στρίβετε δεξιά και κατηφορίζετε προς Βυτίνα.

Στο τέλος αυτού του δρόμου STOP! Μπροστά σας περνάει η Εθνική οδός Κορίνθου-Τρίπολης. Προσοχή! Εσείς πρέπει να διασχίσετε κάθετα προς τη Βυτίνα.

Η διασταύρωση επιτηρείται αλλά είναι νύχτα και τα αυτοκίνητα τρέχουν με μεγάλη ταχύτητα. Η Βυτίνα, C.P. 8-84,4 χμ. είναι άλλο ένα γραφικό χωριό του Μαίναλου μέσα στα έλατα.

Στην έξοδο από το χωριό είστε στο δημόσιο δρόμο, συνεχίζετε πάντα στη δεξιά πλευρά του δρόμου. Στα 5,4χμ φθάνετε σε μια στροφή δεξιά με κατεύθυνση τα Μαγούλιανα.

Ο δρόμος συνεχίζει ασφαλτός, είναι ανηφορικός μέχρι να φθάσετε στην πλατεία του χωριού μ' ένα τεράστιο πλάτανο με τη δική του ιδιαίτερη ιστορία.

Τα Μαγούλιανα C.P. 9,97χμ. είναι το υψηλότερο χωριό της Πελοποννήσου στα 1450μ.

Εδώ κάνει κρύο, η θερμοκρασία έχει πέσει στους 5-6 οC . Ίσως χρειαστείτε αντιανεμικό. Θα βρείτε ζεστή σούπα, μακαρόνια και ζεστά ροφήματα.

Βγαίνετε από το χωριό και στα 1000μ. συνεχίζετε σε άσφαλο σε μια ακόμα ωραία διαδρομή μέσα στα έλατα του Μαίναλου.

Είναι και η τελευταία πάνω σ' αυτό το βουνό. Σε 8χμ. φτάνετε στο Βαλτεσινικό C.P. 10-105,3χμ. Από εδώ έχετε να διανύσετε το δεύτερο μεγάλο κομμάτι της διαδρομής, 19χμ. χωρίς C.P. Πάρτε νερό και ότι άλλο θέλετε.

Βγαίνετε από το Βαλτεσινικό στον κεντρικό δρόμο (προσοχή έξω από το χωριό υπάρχουν στάνες με πρόβατα, άρα και σκυλιά, θα έχει δοθεί εντολή από την αστυνομία να τα κλείσουν μέσα), και μετά από 5,6χμ. φτάνετε σε μια στροφή “φουρκέτα” δεξιά.

Αφήνετε το δημόσιο δρόμο και αρχίζετε να ανεβαίνετε σ' ένα μονοπάτι στενό με πέτρες, ίσως και με κάποιες κατολισθήσεις, το βουνό αριστερά σας είναι γυμνό, το σκηνικό έχει αλλάξει εντελώς.

Στα δεξιά σας βρίσκεται μια χαράδρα, δέντρα σχεδόν πουθενά και εσείς προχωρείτε πάντα στη ρίζα του βουνού. Ακόμα ένα μονοπάτι trail.

Το μονοπάτι εξακολουθεί να είναι δύσκολο, πολύ στενό σε μερικά σημεία. Στο βάθος της κοιλάδας που βρίσκεται στα δεξιά σας, αντικρίζετε τη γαλάζια λίμνη του Λάδωνα, ένα πραγματικά ωραιότατο τοπίο. Μετά απο12,5χμ. έχετε φτάσει σε άσφαλο και συνεχίζετε μέχρι το Περδικονέρι, C.P.11- 124χμ.

Βγαίνετε από το χωριό, παραμένετε στο κεντρικό δρόμο για 2,4χμ. και στα 700μ. έχετε φτάσει στα Τρόπαια – C.P.12 – 127χμ.

Εδώ θα έχετε πάλι ζεστό φαγητό, η θερμοκρασία εξακολουθεί να παραμένει χαμηλή. Όπως και στα άλλα νυχτερινά C.P. κάποιος εθελοντής ξενυχτούν για να σας εξυπηρετήσουν κι αυτή η προσφορά τους είναι ιδιαίτερα σημαντική για μας.

Όλα τα εφόδια για τα πέντε C.P. του Δήμου Τροπαίων (Περδικονέρι-Τρόπαια-Δόξα-Καλλιάνι-Καστράκι) είναι μια ευγενική προσφορά της Δημοτικής Αρχής.

Από τα Τρόπαια ένας χωματόδρομος οδηγεί στη Δόξα, από εκεί κατηφορίζετε σε ασφαλτο μέχρι την Εθνική Ολυμπίας. Στρίβετε δεξιά για 800μ, διασχίζετε πολύ προσεχτικά και πηγαίνετε αριστερά προς το Καλλιάνι C.P.14 – 139χμ.

Προχωρείτε μέχρι το C.P. στο βάθος του χωριού. Εδώ πιθανότατα να δοκιμάσετε και σπιτικά γλυκά που ετοίμασαν καλοί φίλοι. Συνεχίζετε σε ασφαλτο για 6χμ, μια όμορφη διαδρομή μέσα στο πράσινο, μέχρι το Καστράκι, C.P.15 -145χμ.

Εδώ σ' αυτό το μικροσκοπικό χωριό με τα ελάχιστα σπίτια βρέθηκαν μερικοί πρόθυμοι κάτοικοι που ανέλαβαν να σας εξυπηρετήσουν. Μόλις βγείτε από το χωριό παίρνετε το χωματόδρομο και φτάνετε στον ποταμό Ερύμανθο.

Συνεχίζετε κατά μήκος του ποταμού για 2,500μ. Εδώ θα διασχίσετε όπως θέλετε, ποτέ όμως χωρίς παπούτσια! Το ποτάμι έχει δύο ρεύματα με μια λωρίδα άμμου στη μέση.

Το νερό είναι μόλις 50εκ. αυτή την εποχή. Όταν περάσετε στην απέναντι όχθη συνεχίζετε σ' ένα μονοπάτι, περνάτε δεξιά πάνω από μια γέφυρα και βγαίνετε σε ασφαλτο.

Στα 200μ είναι ένα βενζινάδικο επί της Εθνικής όπου και το C.P.16 - 150,5χμ. στο Κοκλαμά.

Προχωρείτε 200μ. δεξιά επί της Εθνικής και στρίβετε δεξιά σε έναν άλλο χωματόδρομο, μάλλον βατό, αρκετά ανηφορικό στην αρχή, με χαμηλό όμως υψόμετρο, πολύ πράσινο, ένα ευχάριστο κομμάτι για 4,4χμ.

Ξαναβγαίνετε στην Εθνική, προχωρείτε δεξιά για 2,3χμ. Περνάτε τη γέφυρα συνεχίζετε στο χωματόδρομο για 2,3χμ, φτάνετε σε μια άσφαλτο και πηγαίνετε ευθεία μέχρι την μικρή πλατεία του χωριού Άσπρα Σπίτια, C.P.17- 160χμ.

Μπαίνετε σε ένα μονοπάτι ακριβώς απέναντι από τα C.P. Είναι ένα πέρασμα ευχάριστο με πολύ πράσινο και λίγες λακκούβες κάπου-κάπου.

Φτάνετε σε μια μεγάλη επίπεδη περιοχή όπου αριστερά σας ρέει ο ποταμός Αλφειός, το μεγαλύτερο ποτάμι της Πελοποννήσου.

Εσείς βαδίζετε κατά μήκος του ποταμού, ανάμεσα σε χωράφια καλλιεργημένα και μη, το μονοπάτι αλλού διαγράφεται κι αλλού όχι, θα υπάρχουν λάσπες αρκετές αν έχει βρέξει. Είναι ένα κομμάτι (το τελευταίο), θα κάνει μάλλον ζέστη, αν θελήσετε νερό θα σας δοθεί από την εποπτεία που περιπολεί. C.P. δεν υπάρχει.

Πάντα με προσοχή στα σήματα θα βγείτε στην Εθνική μετά από 12χμ. στην πινακίδα Λούβρο.

Παραμένετε επί της Εθνικής μέχρι το τέλος της διαδρομής. Στα 2,3χμ. φτάνετε στο προτελευταίο C.P. 18 Μουριά (δεξιά) στα 72,8χμ. Συνεχίζετε ευθεία επί της Εθνικής για 3,7χμ, σε κάποιο σημείο πρέπει να περάσετε απέναντι για το τελευταίο C.P. 19 Λιναριά στα 175,1χμ. Είναι στα αριστερά του δρόμου. Συνεχίζετε πάντα αριστερά, η Τροχαία θα έχει λάβει μέτρα για την ασφάλειά σας. Στα 5χμ. ακριβώς έχετε φτάσει στο τέρμα ενός μεγάλου και δύσκολου αγώνα! Τερματίζετε μπροστά στην μικρή είσοδο του Αρχαιολογικού χώρου. Εδώ θα πάρετε το στεφάνι του νικητή, τον κότινο των αρχαίων Ολυμπιονικών. Εδώ δεν θα υπάρχει πλήθος για να σας υποδεχτεί γιατί βρίσκεστε σε αρχαιολογικό χώρο και απαγορεύονται κάθε είδους εκδηλώσεις.

Με ειδική άδεια που μας παραχωρεί η Εφορία Αρχαιοτήτων και το Υπουργείο Πολιτισμού, κάνουμε χρήση αυτού του χώρου. Εσείς μπορείτε να μπείτε μέσα στο Αρχαίο Στάδιο, να φανταστείτε για μια στιγμή ότι πατάτε στα ίχνη των ποδιών του πρώτου Ολυμπιονίκη στον



πρώτο αγώνα δρόμου στην ιστορία του αθλήματος, του Κόρυβου, και να αισθανθείτε αυτή τη βαθιά χαρά που δίνει μια τέτοια επιτυχία.

Ο Ολύμπιος Δρόμος, όραμα πολλών αθλητών μεγάλων αποστάσεων, είναι ο μεγαλύτερος Ελληνικός αγώνας δρόμου που συνδυάζει διαδρομές trail/ασφάλτου. Είναι παράλληλα και ο αγώνας που φέρνει στο προσκήνιο τα δύο αρχαία Στάδια της Νεμέας και της Ολυμπίας, που σέβεται τις Ολυμπιακές αξίες και που βραβεύει τον νικητή μόνο μ' ένα στεφάνι αγριελιάς.

Ας είναι για όλους ένας Αγώνας χαράς, φιλίας, συναδέλφωσης, ειρήνης, αισιοδοξίας και ελπίδας.