

Les premiers 20km du trajet sont asphaltés sans difficulté majeure. Immédiatement après le départ, à 2,5km sur la gauche, un petit sentier de 200m seulement débouche de nouveau sur l'asphalte. Le poste 1-5,7km se trouve dans Némée.

Vous sortez de la ville, passez au poste 2-13,5km à Aïdonia, et continuez jusqu'à Platani, poste 3-20,5km .

Vous êtes arrivé à la première montée du parcours. Jusque là, la route est agréable et traverse les vignes et oliveraies de la région.

La piste trail de 3km qui mène au sommet de la côte est relativement praticable, quelque peu pierreuse et bordée de maquis. Vous arriverez en haut du col où se trouve la chapelle SteAnne, sans difficulté. Là, vous aurez en face de vous une vue impressionnante : une petite plaine verdoyante couverte de cultures et de fleurs des champs.

Le sentier de la descente étant très étroit, empruntez toujours le côté gauche.

Arrivé au terme de la piste, vous continuez sur l'asphalte, vous passez Skotini poste 4-33,5km et après 300m vous vous retrouverez au début d'une autre piste (2,2km) que l'on dit « difficile ».

Vous rencontrerez rochers, petites et grosses pierres, végétation basse. Cette piste débouche sur une route bitumée, bordée à gauche de l'Oligirto couvert de sapins. Peu après vous emprunterez à nouveau un sentier de 4,4km vers la montagne, avec beaucoup de pierres, de végétation et boue s'il a plu.

Quand vous sortez de la piste, vous êtes au sommet du col sur la route nationale. Commence alors la descente sur 7km avec une suite de virages sans problème, pour arriver à Kandila poste 5-48km. Vous continuez sur l'asphalte. Passez Kéfalovrisso poste 6-54km et arrivez à Levidi poste 7-61,7km (alt. 1000m), l'un des villages les plus beaux et les plus connus du Mainalo. C'est l'arrivée des 62 km sur la grande place où aura lieu la cérémonie de remise des

prix.