

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ MARATHON



ΝΕΡΟ / WATER



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΠΟΤΟ / ENERGY DRINK



ENERGY GEL



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ / TIMING



ΜΠΑΝΑΝΑ / BANANA (ΣΤΟΥΣ 3 ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ)
(AT THE 3 FINAL STATIONS)



ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ / U-TURN



ΕΚΚΙΝΗΣΗ - ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ / START - FINISH



ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / MARATHON ROUTE

