



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΕΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ
ΚΥΠΡΟΥ
CYPRUS CYCLING ROUTES

ποδήλατο
και φύχαμε!



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ
Τροόδους



Αν ο όρος «Ποδηλασία στο βουνό» σας φέρνει στο νου εικόνες κοπιαστικών ανηφορικών διαδρομών, ξεχάστε το! Η πραγματικότητα στις Ποδηλατικές Διαδρομές Τροόδους είναι πολύ διαφορετική... Στο ειδυλλιακό Μεσογειακό νησί της Κύπρου, το δίκτυο ποδηλατικών διαδρομών Τροόδους είναι συνώνυμο δρόμων και μονοπατιών μοναδικής φυσικής ομορφιάς και σημαντικού βαθμού ευκολίας! Όπως όλα στο νησί της Αφροδίτης έτσι και η ποδηλασία στο Τρόοδος είναι εμπειρία αγάπης... Πουθενά μεταξύ δύο σημείων στο φυσικό αυτό ποδηλατικό δίκτυο μήκους 57 χιλιομέτρων η υψομετρική διαφορά δεν υπερβαίνει τα 400 μέτρα.

Ποδηλατώντας στα χίλια μέτρα...



Θα έλεγε κανείς πως η φύση έχει φροντίσει να κρατάει τους μηρούς ξεκούραστους, ώστε ο νους απερίσπαστος να χαίρεται την κάθε στιγμή, πλούσια και διαφορετική, γεμάτη μικρές και μεγάλες οπτικές, οσφραντικές, γευστικές και πνευματικές εμπειρίες.



Αυτή η γιορτή χαράς συντελείται σε ιδανικές, υγιεινές κλιματολογικές συνθήκες, χίλια μέτρα πάνω από τη θάλασσα! Το Τρόοδος παρουσιάζει μια μοναδική ιδιαιτερότητα καθώς είναι μια οροσειρά που αναδύθηκε από τον θαλάσσιο βυθό πριν από 90 εκατομμύρια χρόνια. Διασχίζοντας σήμερα το Εθνικό Δάσος του, οι Ποδηλατικές Διαδρομές χαράζουν τον κύκλο της οροσειράς. Σε κάθε στροφή του τροχού περιμένει και ένας καινούργιος λόγος για τον ποδηλάτη να αγαπήσει την Κύπρο...

Ειδικά διαρρυθμισμένα και σηματοδοτημένα σημεία θέας και ανάπαυσης έχουν δημιουργηθεί για την άνεση και απόλαυση αυτών που θα ανακαλύψουν τις ομορφιές κλίματος και φυσικού περιβάλλοντος που προσφέρει η Κύπρος.





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ποδηλατικές Διαδρομές Τροόδους	6
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1(α): Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες) - Καρβουνάς	14
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1(β): Καρβουνάς - Πρόδρομος	22
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1(γ): Πρόδρομος - Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες)	30
Σήματα και σήμανση οδοστρώματος για τις Ποδηλατικές Διαδρομές	38
Γενικές Πληροφορίες	40



Ποδηλατικές Διαδρομές Τροόδους

Οι Ποδηλατικές Διαδρομές Τροόδους αποτελούν την πρώτη φάση ενός ευρύτερου δικτύου ποδηλατικών διαδρομών που θα επεκταθεί για να καλύψει όλη την Κύπρο.

Οι συγκεκριμένες διαδρομές αξιοποιούν συνδυασμό δημόσιων δρόμων επιστρωμένων με οδόστρωμα καλής ποιότητας (31,3 χλμ.) και δασικών δρόμων χωμάτινου οδοστρώματος (25,8 χλμ.). Στους δημόσιους δρόμους υπάρχει τόσο οριζόντια σήμανση (διαγράμμιση), όσο και κάθετη σήμανση (πινακίδες) για την πληροφόρηση και την ασφάλεια όλων των χρηστών του δρόμου. Στους δασικούς δρόμους υπάρχει μόνο κάθετη σηματοδότηση (πινακίδες).

Επί μέρους διαδρομές:

1(α). Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες) - Καρβουνάς, απόσταση 16,2 χλμ.

1(β). Καρβουνάς - Πρόδρομος, απόσταση 22,7 χλμ.

1(γ). Πρόδρομος - Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες), απόσταση 18,2 χλμ.

Σημειώσεις:

Σε όλο το μήκος των διαδρομών οι δρόμοι που χρησιμοποιούνται είναι κοινής χρήσης από μηχανοκίνητα οχήματα και ποδήλατα.

Στην Κύπρο εφαρμόζεται το βρετανικό πρότυπο συστήματος οδήγησης, με τη χρήση της αριστερής λωρίδας του οδοστρώματος από οχήματα και δίκυκλα.

Οι μετρήσεις είναι στο μετρικό σύστημα. Τα υψόμετρα παρατίθενται σε μέτρα και οι αποστάσεις σε χιλιόμετρα.



Γενικά στοιχεία διαδρομών



Οριοθέτηση

Στα νότια του δακτυλίου των διαδρομών κείται η περιοχή της «Κουμανδαρίας», όπου βρίσκονται τα χωριά που παράγουν το γνωστό σε όλο τον κόσμο κρασί που έδωσε το όνομά του στην περιοχή.

Στα ανατολικά συναντούμε την περιοχή της Πιτσιλιάς, φημισμένη για τα αλλαντικά της αλλά επίσης και για τα κρασιά της. Στα βόρεια βρίσκεται η περιοχή της Σολέας, όπου ο ποταμός Καρκώτης ποτίζει ολόχρονα την ομώνυμη δροσερή κοιλάδα.

Βορειοδυτικά συναντούμε την περιοχή της κοιλάδας Μαραθάσας, φημισμένη για τη φρεσκάδα και νοστιμιά των φρούτων της. Στα δυτικά δεσπόζουν τα βουνά της περιοχής Κύκκου και τέλος νοτιοδυτικά βρίσκονται οι κοιλάδες των ποταμών Ξερού και Διαρίζου, με την περίφημη «Καμηλόστρατα», τον δρόμο που μέχρι πριν ενάμιση αιώνα αποτελούσε την κύρια οδό σύνδεσης της Πάφου με το υπόλοιπο νησί και την αρχαία διαδρομή του χαλκού, από τα μεταλλεία του Τροόδους στο λιμάνι εξαγωγής στην Πάφο.

Το Εθνικό Δασικό Πάρκο Τροόδους

Ο δακτύλιος των διαδρομών κείται στο Εθνικό Δασικό Πάρκο Τροόδους που είναι το μεγαλύτερο στην Κύπρο με έκταση 9147 εκταρίων.

Εκδρομικοί χώροι

Μέσα στο πάρκο λειτουργούν 9 εκδρομικοί χώροι. Σ' αυτούς υπάρχουν για δωρεάν χρήση από το κοινό τραπέζια εστίασης, χώροι για άναμμα φωτιάς, πόσιμο νερό, χώροι υγιεινής, χώρος στάθμευσης οχημάτων και παιδικές χαρές.

Κατασκήνωση

Η κατασκήνωση στο δάσος απαγορεύεται, με εξαίρεση τριών περιοχών όπου προσφέρονται διευκολύνσεις για διαμονή. Για σύντομη παραμονή με βασικές διευκολύνσεις προσφέρονται ο εκδρομικός χώρος «Καμπί του Καλογήρου», 4 χλμ. από την Μονή Τροοδίτισσας προς τον Πρόδρομο και ο εκδρομικός χώρος Πλατανιών κοντά στον ομώνυμο Δασικό Σταθμό. Για πολυήμερη παραμονή με αναβαθμισμένες διευκολύνσεις προτείνεται ο κατασκηνωτικός χώρος Τροόδους, μισό χιλιόμετρο ανατολικά της πλατείας Τροόδους.





Μονοπάτια Μελέτης της Φύσης

Στην ευρύτερη περιοχή υπάρχει πληθώρα μονοπατιών μελέτης της φύσης με ποικίλο βαθμό δυσκολίας. Ειδικά στο χώρο του δάσους λειτουργούν συνολικά 10 μονοπάτια, με ολικό μήκος 57,6 χλμ. Ένα από αυτά έχει σχεδιαστεί ώστε να μπορεί να χρησιμοποιείται και από επισκέπτες που χρησιμοποιούν τροχοκάθισμα. Το σημείο εκκίνησης κάθε μονοπατιού είναι σηματοδοτημένο με πληροφοριακές πινακίδες για την διαδρομή και τα σημαντικότερα σημεία ειδικού ενδιαφέροντος.

Χλωρίδα

Τα είδη των φυτών που συναντούνται στο πάρκο Τροόδους ξεπερνούν τα 750. Ανάμεσά τους 72 είναι ενδημικά είδη της Κύπρου και από αυτά 12 φύονται αποκλειστικά στο Πάρκο. Πολλά είδη φυτών αντλούν το όνομά τους από την οροσειρά Τροόδους, όπως για παράδειγμα τα *Alyssum troodi*, *Nepeta troodi* και *Scorzzonea troodea*. Το πάρκο Τροόδους αποτελεί τον αποκλειστικό ή τον βασικότερο οικότοπο για πολλά κυρίως ψυχρόβια είδη κυπριακών φυτών, όπως μεταξύ άλλων την αγριομηλιά, τον αόρατο του Τροόδους και την αγριοκυδωνιά.

Πανίδα

Η πανίδα της περιοχής παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον και ιδιαίτερη οικολογική σημασία. Ξεχωρίζουν ορισμένα σπάνια και προστατευόμενα είδη όπως ο κλόκκαρος και το περδικοσιάχινο. Άλλα χαρακτηριστικά είδη είναι ο σταυρομύτης, ο δεντροβάτης, το απδόνι και η σκαλιφούρτα.



Γεωλογία

Η γεωλογία του Εθνικού Δασικού Πάρκου Τροόδους παρουσιάζει παγκόσμιο επιστημονικό ενδιαφέρον. Κανείς δεν μπορεί να υποψιασθεί, ότι η κορυφή του Τροόδους είναι το βαθύτερο στρώμα ενός κομματιού ωκεάνιου φλοιού, καθώς και του ανώτερου μανδύα της γης. Με άλλα λόγια, ένα οφιολιθικό σύμπλεγμα, που σχηματίστηκε πριν από 90 εκατομμύρια χρόνια, 8000 μέτρα κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας. Η γένεση και ανύψωση της οροσειράς του Τροόδους, ήταν το αποτέλεσμα μιας σειράς μοναδικών και πολύπλοκων γεωλογικών διεργασιών που την κατέστησαν πρότυπο για τους γεωεπιστήμονες όλου του κόσμου.

Ποτάμια

Από τις περιοχές του Πάρκου πηγάζουν τα σημαντικά για την Κύπρο ποτάμια Κούρρης, Κρυός ποταμός, Καρκώτης και ο ποταμός της Μαραθάσας. Επίσης στο Πάρκο ρέουν πηγές με δροσερό πόσιμο νερό, αρκετές από τις οποίες υδρεύουν σημαντικές κοινότητες των ορεινών περιοχών.

Πληροφορίες

<http://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf>



Ποδηλατικές Διαδρομές

1(α). Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες) - Καρβουνάς 16,2 χλμ.

Σημείο εκκίνησης: Πάνω Πλάτρες (Ψηλό Δεντρό), υψ. 1200 μέτρα

Σημείο τερματισμού: Καρβουνάς, υψ. 1180 μέτρα

Απόσταση: 16,2 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: Χαμηλός

Κατάσταση οδοστρώματος: Καλής ποιότητας ασφαλτος και χωμάτινος δασικός δρόμος σε καλή κατάσταση (αναλόγως των καιρικών συνθηκών).

16,2χλμ

1(β). Καρβουνάς - Πρόδρομος 22,7 χλμ.

Σημείο εκκίνησης: Καρβουνάς, υψ. 1180 μέτρα

Σημείο τερματισμού: Πρόδρομος, υψ. 1380 μέτρα

Απόσταση: 22,7 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: Μέτριος

Κατάσταση οδοστρώματος: Καλής ποιότητας ασφαλτος και χωμάτινος δασικός δρόμος σε καλή κατάσταση (αναλόγως των καιρικών συνθηκών).

22,7χλμ

1(γ). Πρόδρομος - Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες) 18,2 χλμ.

Σημείο εκκίνησης: Πρόδρομος, υψ. 1382 μέτρα

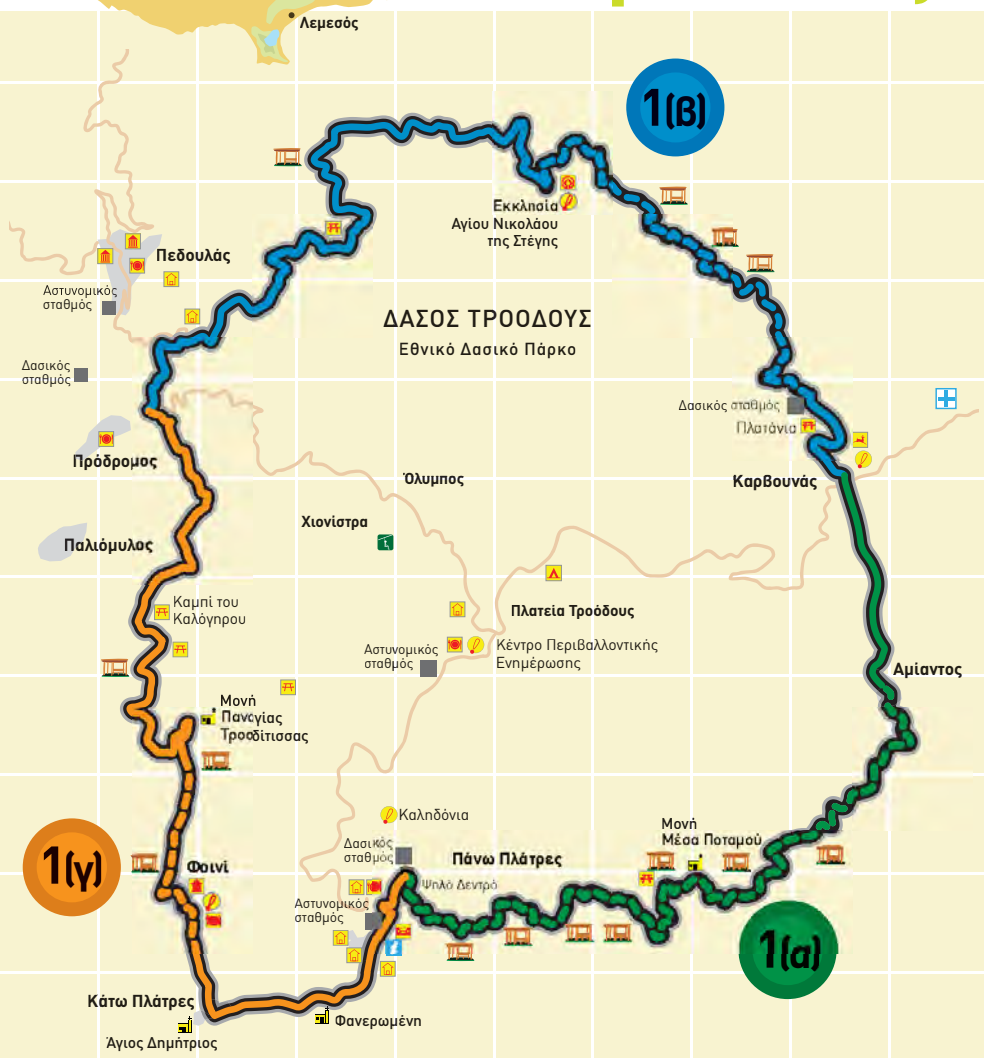
Σημείο τερματισμού: Πάνω Πλάτρες (Ψηλό Δεντρό), υψ. 1200 μέτρα

Απόσταση: 18,2 χλμ.

Βαθμός δυσκολίας: Χαμηλός

Κατάσταση οδοστρώματος: Καλής ποιότητας ασφαλτος και χωμάτινος δασικός δρόμος με αιχμηρές πέτρες στο οδόστρωμα σε μερικά σημεία, γεγονός που απαιτεί προσοχή, για αποφυγή ζημιάς στα ελαστικά.

18,2χλμ



1(α) Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες) - Καρβουνάς

- Ασφαλτοστρωμένος δρόμος
- Χωμάτινος δασικός δρόμος

1(β) Καρβουνάς - Πρόδρομος

- Ασφαλτοστρωμένος δρόμος
- Χωμάτινος δασικός δρόμος

1(γ) Πρόδρομος - Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες)

- Ασφαλτοστρωμένος δρόμος
- Χωμάτινος δασικός δρόμος

Κύριος δρόμος

Φοινί Όνομα κοινότητας

Γραφείο πληροφοριών ΚΟΤ

Σημαντικά κτήρια

Εκκλησία ή Μονή

Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO

Χώρος διαμονής

Ταχυδρομείο

Μουσείο

Σημείο ενδιαφέροντος

Εκδρομικός χώρος

Χώρος κατασκήνωσης

Κυπριακό αγρινό

Σημείο θέας / Ανάπαυσης

Περιφερειακό νοσοκομείο

Αναβατόριο

Χώρος εστίασης

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1(α): Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες) - Καρβουνάς

Σημείο εκκίνησης:	Πάνω Πλάτρες (Ψηλό Δεντρό), υψ. 1200 μέτρα
Σημείο τερματισμού:	Καρβουνάς, υψ. 1180 μέτρα
Απόσταση:	16,2 χλμ.
Βαθμός δυσκολίας:	Χαμηλός
Κατάσταση οδοστρώματος:	Καλής ποιότητας άσφαλτος και χωμάτινος δασικός δρόμος σε καλή κατάσταση (αναλόγως των καιρικών συνθηκών)
Σημεία ενδιαφέροντος:	Καταρράκτης Καληδονιών, περιοχή Μέσα Ποταμού, Κάτω Αμιάντος
Σημεία θέας:	Στο σκέλος αυτό της διαδρομής υπάρχουν 7 σηματοδοτημένα σημεία θέας και ανάπαυσης

Οριοθέτηση (προσβάσεις) σημείου εκκίνησης:

Βορειοδυτικά: Τρόοδος 8 χλμ., Τροοδίτισσα 5 χλμ. και Πρόδρομος 11 χλμ. (άσφαλτος)

Βόρεια: Καταρράκτης Καληδονιών 1 χλμ., μονοπάτι Ε4 (χωμάτινο)

Νοτιοανατολικά: Μονιάτης 7 χλμ., Σαϊτίτσας 9 χλμ. και Λεμεσός 39 χλμ. (άσφαλτος)

Νότια: Πάνω Πλάτρες 0,1 χλμ. (άσφαλτος)

Βόρεια και αμέσως μετά ανατολικά: Τρόοδος 12 χλμ., Μέσα Ποταμός 7 χλμ. (χωμάτινος δασικός δρόμος), Κάτω Αμιάντος 13 χλμ. και Καρβουνάς 16 χλμ. (άσφαλτος)

Τεχνικά χαρακτηριστικά διαδρομής

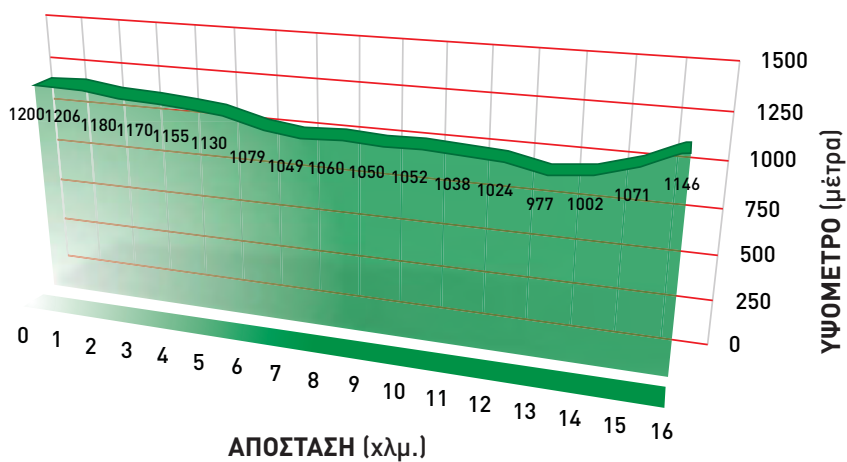
Μέγιστο κάθετο ύψος ανάβασης: 219 μέτρα

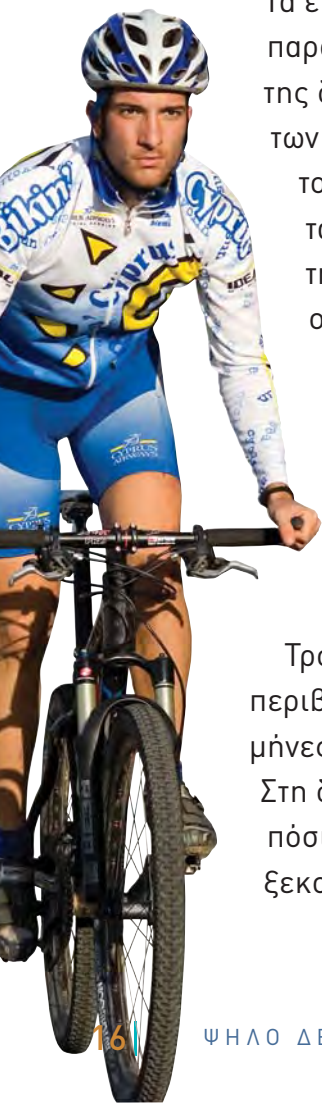
Μέγιστο υψόμετρο: 1206 μέτρα

Ελάχιστο υψόμετρο: 977 μέτρα

Κλίση: 5-8%

Ποδηλατική Βατότητα: Πολύ καλή





Τα επτά σημεία θέας και ανάπαυσης παρουσιάζονται στα πρώτα 9 χλμ. της διαδρομής η οποία δεσπόζει της κοιλάδας των Πλατρών και την συνδέει με την περιοχή του Μονιάτη. Στο βάθος διακρίνονται τα νότια παράλια του νησιού με την πόλη της Λεμεσού να τα περιβάλλει, ενώ ο ορίζοντας εκτείνεται μέχρι το ακρωτήριο Γάτα.

Στην τοποθεσία Μέσα Ποταμού, 6 χλμ. από την αφετηρία, το ομώνυμο ποτάμι διασταυρώνει τη διαδρομή.

Η πυκνή βλάστηση σε αυτή την εσοχή της ανατολικής Βουνοπλαγιάς του

Τροόδους δημιουργεί ένα δροσερό έως ψυχρό περιβάλλον, ακόμα και τους καλοκαιρινούς μήνες!

Στη διάθεση του επισκέπτη υπάρχει δροσερό, πόσιμο τρεχούμενο νερό και παγκάκια για ξεκούραση.

Λίγο πριν την είσοδο στο χωριό Κάτω Αμιάντος, στα νοτιοανατολικά, προβάλλει η κορυφή Χαρδάκη ενώ ανατολικά απλώνεται η θέα των τοπικών καλλιιεργειών που δένουν απόλυτα με το δάσος που τις περιβάλλει.



Περιβάλλον χώρος σημείου εκκίνησης:

Επί τόπου: Το Πληροφοριακό σκέπαστρο ποδηλατικών διαδρομών Τροόδους και ποδηλατοστάσιο.

Κοντά στο σημείο εκκίνησης υπάρχει εστιατόριο, μονάδα ιχθυοκαλλιέργειας και το σημείο εκκίνησης του γραφικού μονοπατιού μελέτης της φύσης Καληδόνια, που οδηγεί στον ομώνυμο καταρράκτη.





Σε ακτίνα ενός χιλιομέτρου, στο χωριό Πάνω Πλάτρες, υπάρχουν ξενοδοχεία και άλλα τουριστικά καταλύματα, εστιατόρια, καφετέριες, υποκαταστήματα τραπεζών και πλείστα άλλα καταστήματα όπως επίσης και δύο ποδηλατοστάσια στην πλατεία του χωριού. Εκεί επίσης βρίσκεται και το γραφείο πληροφοριών του Κυπριακού Οργανισμού Τουρισμού.

Η διαδρομή 1(α) από τις Πάνω Πλάτρες στον Καρβουνά, μέσα από το δρόμο του Μέσα Ποταμού, προσφέρει την ευκαιρία στον ποδηλάτη να διακινηθεί εντός του δάσους για το μεγαλύτερο μέρος της απόστασης. Η διαδρομή χαρακτηρίζεται εύκολη, χωρίς ιδιαίτερες υψομετρικές αυξομειώσεις, με ελαφριά κλίση κατάβασης στο μεγαλύτερο της μήκος. Μόνη εξαίρεση αποτελούν τα τελευταία 3 χιλιόμετρα, όπου η διαδρομή ανηφορίζει.

Η διαδρομή κινείται στην ανατολική πλευρά του Τροόδους πάνω σε πλατύ χωμάτινο οδόστρωμα όπου είναι εύκολη η στάση, η ξεκούραση και ο ανεφοδιασμός με φρέσκο, πόσιμο νερό του βουνού. Στα πρώτα στάδια της



η διαδρομή κινείται νότια με θέα τον κόλπο της Λεμεσού και το ακρωτήριο Γάτα. Στη συνέχεια στρέφεται ανατολικά, με θέα προς τα κάτω τις καλλιέργειες της περιοχής Σαϊττά. Στα 2,6 χλμ. στα αριστερά υπάρχει πρόσβαση προς την Πλατεία του Τροόδους (9 χλμ.) και στα 4,9 χλμ. στα δεξιά πρόσβαση προς το Μονιάτη και την Αγία Μαρίνα. Σε απόσταση 6,4 χλμ. από την αφετηρία η διαδρομή περνάει δίπλα από την πηγή του Μέσα Ποταμού. Εκεί υπάρχει βρύση με τρεχούμενο νερό και χώρος ανάπαυσης



Μονή του Τιμίου Προδρόμου



με παγκάκια και τραπέζια. Λίγο μετά βρίσκεται η Μονή του Τιμίου Προδρόμου.

Ακολουθώντας η διαδρομή στρέφεται βορειοανατολικά για να φτάσει στα 12,4 χλμ. στις παρυφές του χωριού Κάτω Αμιάντος ή Χατζηκτωρή και στη συνέχεια κατηφορίζει προς το χωριό. Μισό χιλιόμετρο περίπου πιο κάτω η διαδρομή φτάνει στον κύριο δρόμο (Ε801) που συνδέει τον Καρβουνά με την περιοχή Σαϊττά. Η διαδρομή κλίνει αριστερά και ανηφορίζει σταθερά (7 - 8%) για 3 χλμ. μέχρι τον Καρβουνά.

Ο Καρβουνάς είναι ένας από τους κύριους κόμβους του οδικού δικτύου Τροόδους. Αποτελεί τα διοικητικά σύνορα των επαρχιών Λεμεσού στα νότια και Λευκωσίας στα βόρεια. Αποτελεί συμβολή των κύριων οδικών αρτηριών της περιοχής Πιτσιλιάς στα ανατολικά, της περιοχής Σολέας στα βόρεια, της κορυφής του Τροόδους στα νοτιοδυτικά και της κοιλάδας του Σαϊττά στα νοτιοανατολικά.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1(Β): Καρβουνάς - Πρόδρομος

Σημείο εκκίνησης:	Καρβουνάς, υψ. 1180 μέτρα
Σημείο τερματισμού:	Πρόδρομος, υψ. 1380 μέτρα
Απόσταση:	22,7 χλμ.
Βαθμός δυσκολίας:	Μέτριος
Κατάσταση οδοστρώματος:	Καλής ποιότητας άσφαλτος και χωμάτινος δασικός δρόμος σε καλή κατάσταση (αναλόγως των καιρικών συνθηκών).
Σημεία ενδιαφέροντος:	Πλατάνια, Καταφύγιο αγρινών (Σπήλια), εκκλησία Αγίου Νικολάου Στέγης, εκδρομικός χώρος Μάραθος.
Σημεία θέας:	Στο σκέλος αυτό της διαδρομής υπάρχουν 4 σηματοδοτημένα σημεία θέας και ανάπαυσης.

Οριοθέτηση (προσβάσεις) σημείου εκκίνησης:

Ανατολικά: Κυπερούντα 4 χλμ., Χανδριά 8 χλμ., Αγρός 14 χλμ., Πολύστευπος 14 χλμ., Άλωνα 19 χλμ., Παλαιχώρι 29 χλμ. (άσφαλτος)

Βόρεια: Κακοπετριά 8 χλμ., Ευρύχου 16 χλμ., Λευκωσία 69 χλμ. (άσφαλτος)

Νοτιοδυτικά: Τρόοδος 9 χλμ., Πλάτρες 20 χλμ. (άσφαλτος)

Νοτιοανατολικά: Κάτω Αμιάντος 3 χλμ., Σαϊττάς 11 χλμ., Λεμεσός 43 χλμ. (άσφαλτος)

Τεχνικά χαρακτηριστικά διαδρομής:

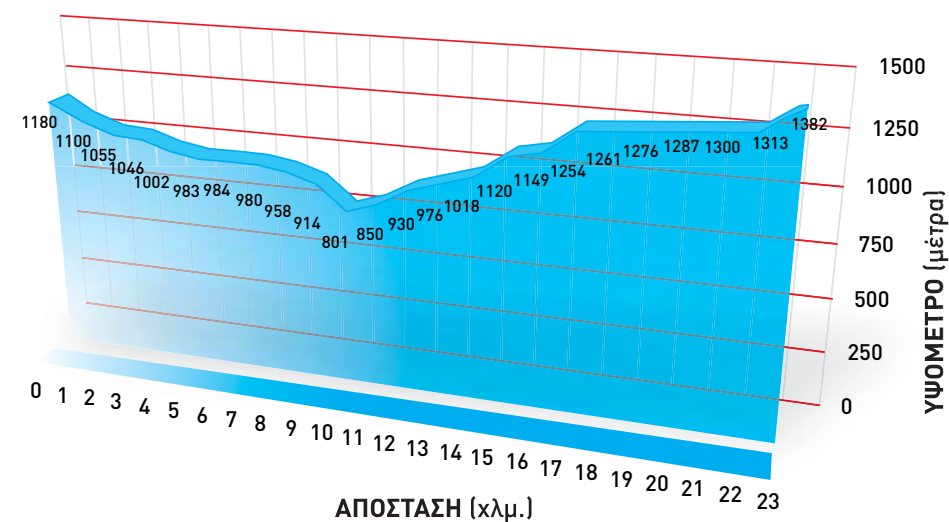
Μέγιστο κάθετο ύψος ανάβασης: 581 μέτρα

Μέγιστο υψόμετρο: 1382 μέτρα

Ελάχιστο υψόμετρο: 801 μέτρα

Κλίση: Καρβουνάς - Άγιος Νικόλαος Στέγης, κατάβαση 4%
Άγιος Νικόλαος Στέγης - Πρόδρομος, ανάβαση 5%

Ποδηλατική βατότητα: Πολύ καλή



Στο πρώτο σηματοδοτημένο σημείο θέας, 5 χλμ. από το σημείο εκκίνησης, η κοινότητα Κακοπετριάς εκτείνεται προς τα κάτω, προς την καρδιά της κοιλάδας της Σολέας.



Στο βάθος του ορίζοντα, στα βορειοδυτικά, διακρίνεται ο κόλπος του Ξερού. Στα ανατολικά διακρίνεται η κορυφογραμμή της περιοχής Πιτσιλιάς με την κορυφή της, τη Μαδαρή, να δεσπόζει.

Στο επόμενο σηματοδοτημένο σημείο θέας και ανάπαυσης η κοιλάδα της Σολέας δεσπόζει σε όλο της το μήκος. Ένας βαθυπράσινος πίνακας ζωγραφικής με ξεχωριστές πινελιές τα όμορφα χωριά της Κακοπετριάς και Γαλάτας. Το πανέμορφο πανοραμικό τοπίο εκτείνεται μέχρι τον εύφορο κάμπο με τα κατεχόμενα χωριά της Πεντάγειας, της Μόρφου και της Ζώδιας.



Το σηματοδοτημένο σημείο θέας πριν την εκκλησία του Αγίου Νικολάου Στέγης παρουσιάζει το αυλάκωμα του ποταμού Καρκώτη βαθιά στο βράχο του Τροόδους, ο οποίος ορθώνεται μεγαλόπρεπα και σκιάζει το νότο. Ο ποταμός Καρκώτης, είναι ο μοναδικός ίσως στο νησί που ρέει αδιάκοπα εδώ και χιλιετίες αρδεύοντας την κοιλάδα της Σολέας. Από το σημείο αυτό είναι ορατή η κορυφή του Τροόδους (Όλυμπος) στα 1952 μέτρα υψόμετρο, με τον χαρακτηριστικό άσπρο θόλο των εγκαταστάσεων ραντάρ των Βρετανικών Δυνάμεων.

Περίπου 15 χλμ. από το σημείο εκκίνησης αυτού του σκέλους της διαδρομής βρίσκεται σημείο θέας και ανάπαυσης στην τοποθεσία Σταυρούλλια. Εδώ, όπως και στον εκδρομικό χώρο «Μάραθος» 2,5 χλμ. περίπου μετά, διακρίνεται η κοιλάδα της Μαραθάσας με τα χωριά Πεδουλάς, Μουτουλλάς και Καλοπαναγιώτης στα δυτικά. Βορειότερα, το χωριό Γερακιές έχει φόντο την κορυφή της περιοχής του Κύκκου με το ξακουστό της μοναστήρι. Ψηλά, σε υψόμετρο 1709 μέτρων, δεσπόζει ο βορεινός όγκος του Τροόδους.

Περιβάλλον χώρος σημείου εκκίνησης:

Επιτόπου: Το Πληροφοριακό σκέπαστρο ποδηλατικών διαδρομών Τροόδους και στάση λεωφορείου.

Στα ανατολικά βρίσκεται το χωριό Κυπερούντα, το Περιφερειακό Νοσοκομείο και άλλες χρήσιμες υπηρεσίες.

Στα βόρεια προς την Κακοπετριά υπάρχει ο εκδρομικός και κατασκηνωτικός χώρος Πλατάνια και εστιατόριο.

Στα νοτιοδυτικά προς Τρόοδος βρίσκεται το χωριό Πάνω Αμιάντος και εστιατόριο.

Στα νοτιοανατολικά προς Σαϊττά βρίσκεται το χωριό Κάτω Αμιάντος και σταθμός καυσίμων με πιεσμένο αέρα για φούσκωμα ελαστικών.



Εκκλησία Αγ. Νικολάου Στέγης

Η διαδρομή 1(β) Καρβουνάς - Πρόδρομος χωρίζεται σε δύο σκέλη: Σε κατάβαση 10 χλμ. (8 χλμ. σε δασικό χωμάτινο δρόμο) και σε σταθερή ανάβαση για τα υπόλοιπα 12,7 χλμ. Για αυτό το λόγο μπορεί να χαρακτηριστεί μέτριας δυσκολίας.

Με κατεύθυνση Βόρεια πάνω στην κύρια οδική αρτηρία Λευκωσίας - Τροόδους Β9, η διαδρομή κατηφορίζει για ένα περίπου χιλιόμετρο προς τον εκδρομικό χώρο Πλατάνια. Στα 2 χλμ. απόσταση από την εκκίνηση βρίσκεται στα αριστερά στροφή με ένδειξη «Άγιος Νικόλαος 9 χλμ.», από όπου η διαδρομή διασχίζει το δασικό δρόμο. Η διαδρομή παίρνει κατεύθυνση βορειοδυτική και κατηφορίζει ελαφρά με αρκετά σημεία αξιολογής θέας και ενδιαφέροντος. Για μικρή απόσταση, είναι ορατή η επιβλητική κορυφή του Τροόδους.

Στα 8.8 χλμ. από την εκκίνηση η διαδρομή περνάει πάνω από τη μικρή κοιλάδα που διαπερνά ο ποταμός Καρκώτης.

Στο βάθος υπάρχουν ιχθυοκαλλιέργειες ενώ πιο βόρεια βρίσκεται η εκκλησία του Αγίου Νικολάου Στέγης. Με θαυμάσια διατηρημένες εικόνες, αποτελεί μία από τις δέκα Κυπριακές βυζαντινές εκκλησίες που έχουν ανακηρυχθεί από την UNESCO ως μνημεία πολιτιστικής κληρονομιάς. Συστήνεται ανεπιφύλακτα για επίσκεψη. Στα 10 χλμ. από την εκκίνηση η διαδρομή συναντάει τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο που συνδέει την Κακοπετριά με τον Πρόδρομο και τον Πεδουλά.

Στη συνέχεια, η διαδρομή ανηφορίζει αριστερά, σε βορειοδυτική κατεύθυνση προς τον Πρόδρομο. Στο πρώτο χιλιόμετρο πάνω στον ασφαλτοστρωμένο δρόμο βρίσκεται στα αριστερά η εκκλησία του Αγίου Νικολάου Στέγης, και στα δεξιά οι εξοχικές κατοικίες των υπαλλήλων της Αρχής Τηλεπικοινωνιών Κύπρου και εστιατόριο. Λίγο πιο πάνω συναντούμε





ένα εργοστάσιο εμφιάλωσης επιτραπέζιου νερού. Σε απόσταση 11 χλμ. από το σημείο εκκίνησης βρίσκεται στα αριστερά της διαδρομής ο δασικός δρόμος που οδηγεί στην Πλατεία του Τροόδους (15 χλμ.). Ανηφορίζοντας σταθερά με δυτική κατεύθυνση προς τον Πρόδρομο ο ποδηλάτης έχει την ευκαιρία να θαυμάσει μια από τις ομορφότερες περιοχές της Κύπρου, τόσο από πλευράς βλάστησης όσο και τοπίου: η θέα ξεδιπλώνεται από τα βορειοδυτικά παράλια της Κύπρου ως τις κορυφογραμμές των κοιλάδων Σολέας και Μαραθάσας και στα νότια την κορυφή του Τροόδους.

Στα 17,5 χλμ. από το σημείο εκκίνησης και στα δεξιά της διαδρομής βρίσκεται ο εκδρομικός χώρος Μάραθος, ο οποίος προσφέρει ευκαιρία ξεκούρασης στους ποδηλάτες πριν τα τελευταία χιλιόμετρα ανάβασης προς τον Πρόδρομο. Στον εκδρομικό χώρο Μάραθος υπάρχει πόσιμο νερό, τουαλέτες και χώρος για άναμμα φωτιάς. Στα 21 χλμ. της διαδρομής συναντάται η κύρια

οδική αρτηρία (Ε908) που συνδέει δεξιά και βόρεια την περιοχή Μαραθάσας με την περιοχή Τροόδους στα αριστερά και νότια. Από το σημείο αυτό και σε απόσταση 1,5 χλμ. στα αριστερά βρίσκεται το χωριό Πρόδρομος με υψόμετρο που φτάνει τα 1382 μέτρα. Είναι το ψηλότερο χωριό της Κύπρου.



ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1(γ): Πρόδρομος - Ψηλό Δεντρό (Πλάτρες)

Σημείο εκκίνησης:	Πρόδρομος, υψ. 1382 μέτρα
Σημείο τερματισμού:	Πάνω Πλάτρες (Ψηλό Δεντρό), υψ. 1200 μέτρα
Απόσταση:	18,2 χλμ.
Βαθμός δυσκολίας:	Χαμηλός
Κατάσταση οδοστρώματος:	Καλής ποιότητας άσφαλτος και χωμάτινος δασικός δρόμος με αιχμηρές πέτρες στο οδόστρωμα σε μερικά σημεία, γεγονός που απαιτεί προσοχή, για αποφυγή ζημιάς στα ελαστικά.
Σημεία ενδιαφέροντος:	Η τοποθεσία Βερεγγάρια, το Δασικό Κολέγιο, το φράγμα Προδρόμου, εκδρομικός χώρος Καλόγηρος, ο καταρράκτης Χαντάρας και το οινοποιείο Λαμπούρη.
Σημεία θέας:	Στο σκέλος αυτό της διαδρομής υπάρχουν τρία σηματοδοτημένα σημεία θέας και ανάπαυσης.

Οριοθέτηση (προσβάσεις) σημείου εκκίνησης:

Ανατολικά: Τρόδος 9 χλμ., (άσφαλτος)

Βόρεια: Πεδουλάς 3 χλμ., Μουτουλλάς 10 χλμ., Καλοπαναγιώτης 11 χλμ., Μονή Κύκκου 22 χλμ.

Δυτικά: Λεμύθου 3 χλμ., Παλιόμυλος 6 χλμ. (άσφαλτος)

Νότια: Τροοδίτισσα 8 χλμ., Πλάτρες 15 χλμ.

Τεχνικά χαρακτηριστικά διαδρομής:

Μέγιστο κάθετο ύψος ανάβασης: 281 μέτρα

Μέγιστο υψόμετρο: 1382 μέτρα

Ελάχιστο υψόμετρο: 925 μέτρα

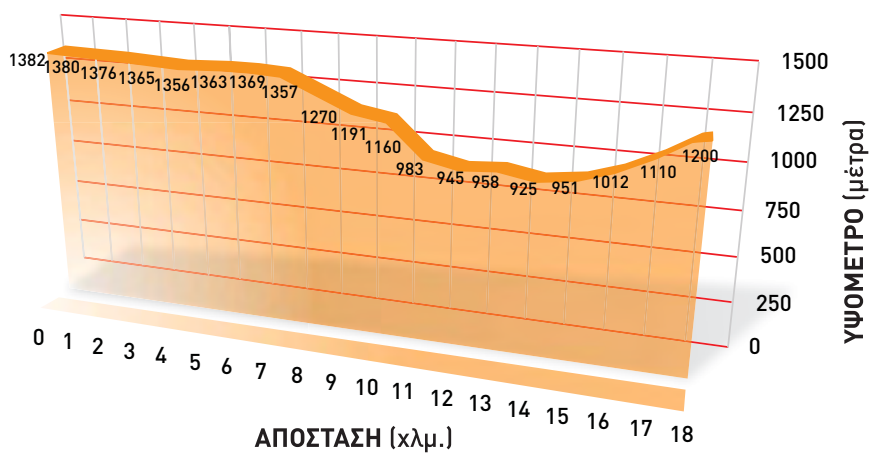
Κλίση: Πρόδρομος - Τροοδίτισσα, κατάβαση 1%

Τροοδίτισσα - Φοινί, κατάβαση 10,5%

Φοινί - Κάτω Πλάτρες, κατάβαση 2%

Κάτω Πλάτρες - Ψηλό Δεντρό, ανάβαση 7%

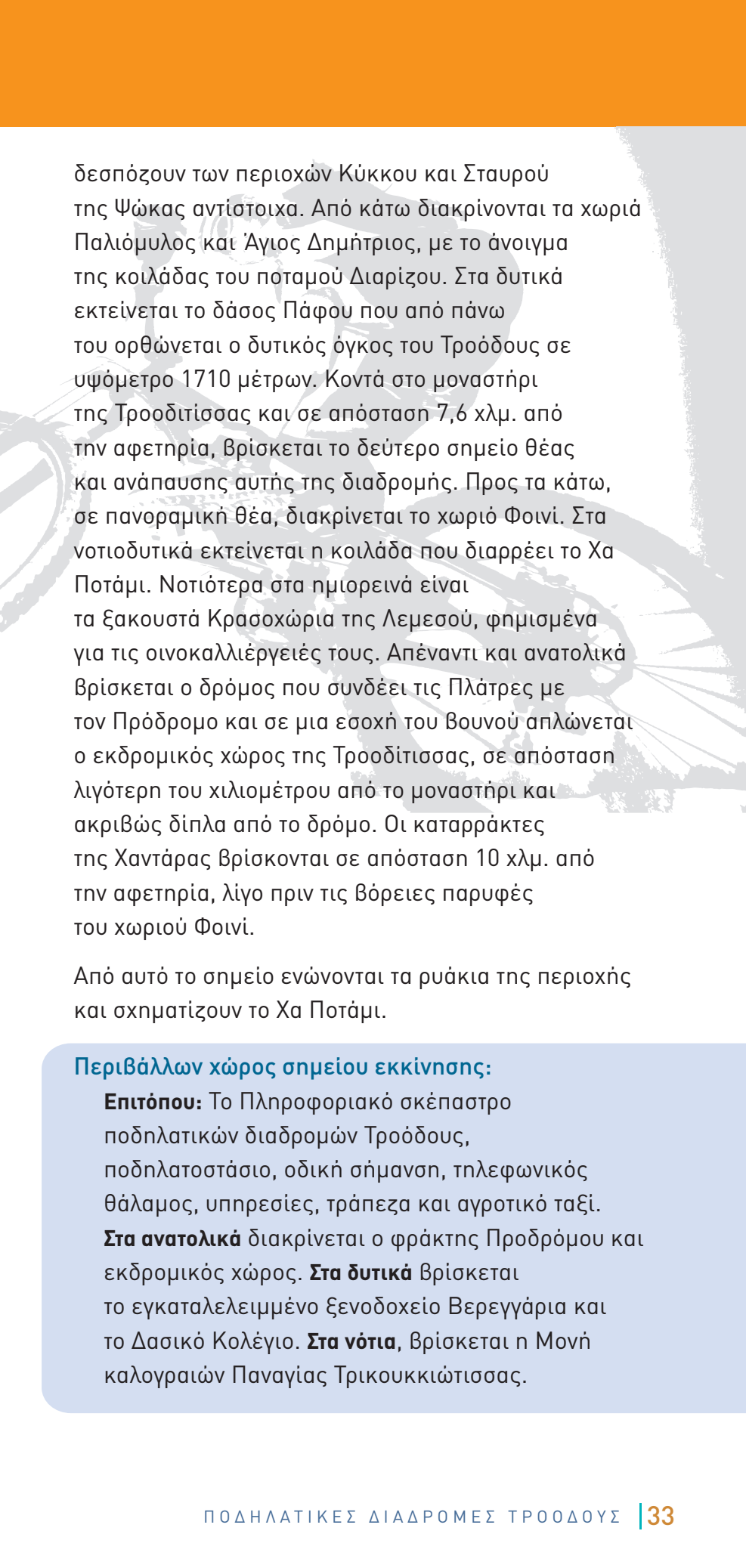
Ποδηλατική Βατότητα: Καλή έως πολύ καλή, με εξαίρεση τον δασικό δρόμο Τροοδίτισσα - Φοινί, ο οποίος απαιτεί προσοχή λόγω ύπαρξης μικρών και αιχμηρών κομματιών βράχου στο οδόστρωμα. Για το τμήμα αυτό του δρόμου συστήνεται ποδήλατο MTB με μπροστινή ανάρτηση.



Η τοποθεσία Κόκκινη, 6 χλμ. από το χωριό Πρόδρομος, βρίσκεται σε ένα πλάτωμα του δρόμου και προσφέρεται για μια ευχάριστη σύντομη παύση. Εδώ ο ποδηλάτης μπορεί να θαυμάσει την πανοραμική θέα προς το δυτικό μέρος του νησιού. Στα Βόρεια βρίσκεται ο Πρόδρομος με το εγκαταλελειμμένο ξενοδοχειακό κτηριακό συγκρότημα Βερεγγάρια ενώ πιο χαμηλά βλέπουμε το χωριό Λεμύθου, με φόντο τη θάλασσα του κόλπου της Μόρφου. Δυτικότερα οι κορυφές Θρονί και Τρίφυλος



Καταρράκτης Χαντάρα



δεσπόζουν των περιοχών Κύκκου και Σταυρού της Ψώκας αντίστοιχα. Από κάτω διακρίνονται τα χωριά Παλιόμυλος και Άγιος Δημήτριος, με το άνοιγμα της κοιλάδας του ποταμού Διαρίζου. Στα δυτικά εκτείνεται το δάσος Πάφου που από πάνω του ορθώνεται ο δυτικός όγκος του Τροόδους σε υψόμετρο 1710 μέτρων. Κοντά στο μοναστήρι της Τροοδιτίσας και σε απόσταση 7,6 χλμ. από την αφετηρία, βρίσκεται το δεύτερο σημείο θέας και ανάπαυσης αυτής της διαδρομής. Προς τα κάτω, σε πανοραμική θέα, διακρίνεται το χωριό Φοινί. Στα νοτιοδυτικά εκτείνεται η κοιλάδα που διαρρέει το Χα Ποτάμι. Νοτιότερα στα ημιορεινά είναι τα ξακουστά Κρασοχώρια της Λεμεσού, φημισμένα για τις οινοκαλλιέργειές τους. Απέναντι και ανατολικά βρίσκεται ο δρόμος που συνδέει τις Πλάτρες με τον Πρόδρομο και σε μια εσοχή του βουνού απλώνεται ο εκδρομικός χώρος της Τροοδιτίσας, σε απόσταση λιγότερη του χιλιομέτρου από το μοναστήρι και ακριβώς δίπλα από το δρόμο. Οι καταρράκτες της Χαντάρας βρίσκονται σε απόσταση 10 χλμ. από την αφετηρία, λίγο πριν τις βόρειες παρυφές του χωριού Φοινί.

Από αυτό το σημείο ενώνονται τα ρυάκια της περιοχής και σχηματίζουν το Χα Ποτάμι.

Περιβάλλον χώρος σημείου εκκίνησης:

Επιτόπου: Το Πληροφοριακό σκέπαστρο ποδηλατικών διαδρομών Τροόδους, ποδηλατοστάσιο, οδική σήμανση, τηλεφωνικός θάλαμος, υπηρεσίες, τράπεζα και αγροτικό ταξί.

Στα ανατολικά διακρίνεται ο φράκτης Προδρόμου και εκδρομικός χώρος. **Στα δυτικά** βρίσκεται το εγκαταλελειμμένο ξενοδοχείο Βερεγγάρια και το Δασικό Κολέγιο. **Στα νότια**, βρίσκεται η Μονή καλογραιών Παναγίας Τρικουκκιώτισσας.



Πριν την έξοδο από το χωριό Πρόδρομος με κατεύθυνση νότια προς Τροοδίτισσα και Πλάτρες βρίσκεται η πρόσβαση στα δυτικά προς Λεμύθου 3 χλμ. και Παλιόμυλο 6 χλμ. Ο δρόμος είναι ασφαλτοστρωμένος, στενός στα πρώτα του 6 χλμ. με μικρό έρεισμα και ελικοειδής.

Με την ελαφριά κλίση κατάβασης που έχει και με τη θαυμάσια θέα του δυτικού όγκου της οροσειράς του Τροόδου, που εκτείνεται μέχρι τα παράλια της Πάφου, συνδυάζει άνεση διαδρομής και πλούσια θέα.

Σε απόσταση 1 χλμ. από το σημείο της εκκίνησης βρίσκεται η Μονή καλογραιών της Παναγίας της Τρικουκκιώτισσας και στα 3,5 χλμ. ο εκδρομικός χώρος Καλόγηρος ή Καμπί του Καλόγηρου. Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες υπάρχουν δυνατότητες κατασκήνωσης εδώ. Ο χώρος διασταυρώνεται από το Ευρωπαϊκό μονοπάτι E4. Στα 4,5 χλμ. στα αριστερά της διαδρομής υπάρχει η πρόσβαση στο φράγμα του Προδρόμου, μέσω δασικού δρόμου 5 χλμ. Σε απόσταση 5,7 χλμ. από το σημείο εκκίνησης ο δρόμος διαπлатύνεται με έρεισμα ενός μέτρου σε κάθε πλευρά. Στα 7,2 χλμ. η διαδρομή παρεκκλίνει αριστερά από την άσφαλτο

για να πάρει τον δασικό δρόμο που ενώνει την Μονή της Τροοδιτίσας με το χωριό Φοινί. Η πρόσβαση είναι χαρακτηριστική λόγω των οδικών σημάτων που βρίσκονται ακριβώς απέναντι: «Πρόδρομος 8 χλμ» και «Πλάτρες 7 χλμ.». Το οδόστρωμα στην είσοδο του δασικού δρόμου είναι ενισχυμένο με μπετόν. Κατηφορίζοντας στη διαδρομή πάνω στο δασικό δρόμο με κατεύθυνση νότια και σε μικρή απόσταση περίπου 400 μ. από την άσφαλτο, βρίσκεται στα αριστερά της διαδρομής η πίσω είσοδος για τη Μονή της Παναγίας της Τροοδιτίσας. Εκεί υπάρχει σηματοδοτημένος χώρος θέας και ανάπαυσης. Η κατάβαση συνεχίζεται και γίνεται σε κάποια σημεία πιο έντονη, φτάνοντας σε κλίση 11-12%, μια συναρπαστική πρόκληση που θα ενθουσιάσει τους λάτρεις της ποδηλασίας.

Στα 8.8 χλμ. της διαδρομής και ενώ αυτή συνεχίζει νότια, βρίσκεται η πρόσβαση στα δυτικά για τον Άγιο Δημήτριο. Στα 10.8 χλμ. η διαδρομή φτάνει στην περιοχή Χαντάρας που τη διαρρέει το Χα Ποτάμι δημιουργώντας ένα μικρό, ομώνυμο καταρράκτη. Εκεί βρίσκεται ο επόμενος σηματοδοτημένος χώρος θέας και ανάπαυσης και



Μονή Παναγίας Τροοδιτίσας



ο δασικός δρόμος που ανηφορίζει αριστερά προς τις Πλάτρες. Η διαδρομή συνεχίζει κατηφορίζοντας, και στα 11,2 χλμ. από την εκκίνηση το χωμάτινο οδόστρωμα αλλάζει σε επιφάνεια από μπετόν μέχρι να φτάσει στον ασφαλτοστρωμένο δρόμο στις παρυφές του χωριού Φοινί. Η διαδρομή κλίνει αριστερά και αφού διασχίσει τις παρυφές του χωριού, φτάνει στις Κάτω Πλάτρες. Στα 14,2 χλμ. η διαδρομή συναντά μια από τις κύριες οδικές αρτηρίες (Ε601) που συνδέει την περιοχή Τροόδους στα βόρεια με την πόλη της Λεμεσού στα νότια. Αυτό είναι το χαμηλότερο υψομετρικό σημείο αυτής της διαδρομής (925 μέτρα).



Από το σημείο αυτό ο δρόμος ανηφορίζει σταθερά διασχίζοντας την κοινότητα των Πλατρών μέχρι το σημείο τερματισμού, που είναι η τοποθεσία Ψηλό Δεντρό. Οι Ποδηλατικές Διαδρομές συμπλήρωσαν τον κύκλο τους και η ποδηλατική περιπέτεια έφτασε στο τέλος της!



ΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΣΗ ΟΔΟΣΤΡΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ



Ένδειξη ποδηλατικής διαδρομής με αριθμό αυτής π.χ. 1a. Συνδυάζεται και με βέλος για ένδειξη κατεύθυνσης προς την ποδηλατική διαδρομή, χιλιομετρικής απόστασης, ή και ονομασία διαδρομής, όπως φαίνεται στα πιο κάτω παραδείγματα.



Ένδειξη ποδηλατικής διαδρομής με τον αριθμό της και επιπρόσθετες πληροφορίες.



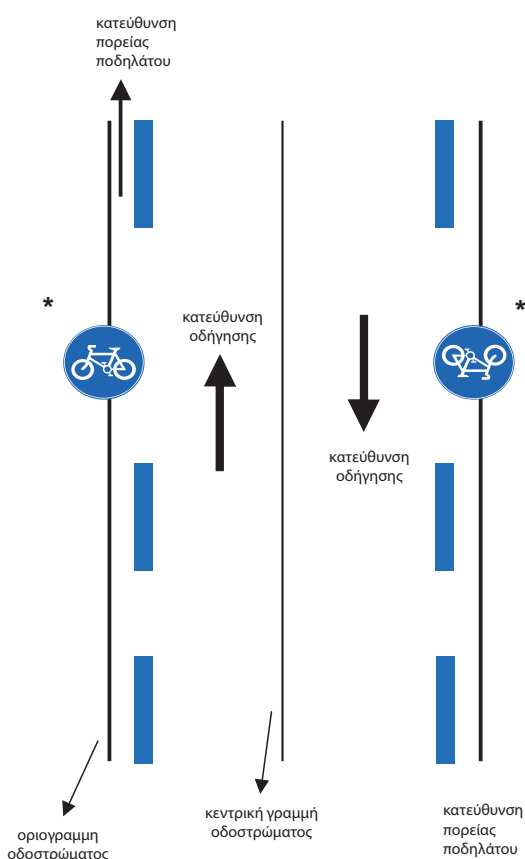
Ένδειξη ποδηλατικής διαδρομής με αριθμό αυτής π.χ. 1a και με όνομα, κατεύθυνση και απόσταση άλλου προορισμού π.χ. Τρόδος σε απόσταση 8 χιλιόμετρα.



Προειδοποιητική πινακίδα για προσέγγιση σε ποδηλατική διαδρομή με ένδειξη απόστασης.



Προειδοποίηση για ποδηλατικές διαδρομές ή διακίνηση ποδηλατών με υπόδειξη για ελάττωση της ταχύτητας και με ένδειξη απόστασης.



Σήμανση οδοστρώματος για ποδηλατική διαδρομή σε δρόμο με μεικτή χρήση από οχήματα και ποδήλατα.

*(μπορεί να συνδυασθεί με ή χωρίς το σύμβολο του ποδηλάτου στο οδόστρωμα)



Παραγωγή: Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού

Κείμενα: Ευάγγελος Διαμαντίδης, Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού

Σχεδιασμός: Arpios & Metaxas Communications Ltd

Φωτογραφίες: Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού, Ανθούλα

Αλεξάνδρου, Νίκος Λουκά, Photos.com Image Bank

Εκτύπωση: Ι.Γ. Κασουλίδης & Υιός Ατδ

7' 2008

ISBN 978-9963-44-086-3

Το έργο υλοποιήθηκε από τον Κυπριακό Οργανισμό Τουρισμού και συγχρηματοδοτήθηκε κατά 50% από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΤΠΑ).

Η αποστολή του ΕΤΠΑ είναι:

«Συμβολή στην άμβλυνση των ανισοτήτων όσον αφορά την ανάπτυξη και το βιοτικό επίπεδο μεταξύ των διαφόρων περιφερειών, καθώς και τη μείωση της καθυστέρησης των λιγότερο ευνοημένων περιφερειών.

Συμβολή στη διόρθωση των κυριοτέρων περιφερειακών ανισοτήτων στην Κοινότητα, χάρη στη συμμετοχή, στην ανάπτυξη και στη διαρθρωτική προσαρμογή των αναπτυξιακά καθυστερημένων περιφερειών, καθώς και στην κοινωνικο-οικονομική ανασυγκρότηση των περιφερειών».

