

SR AtticaPlus - Περιγραφή Αναβάσεων και Controls

Εκκίνηση από το Παναθηναϊκό Στάδιο.

Control 01 – Εκκίνηση (<https://goo.gl/maps/tqU9SExuQ5n7nyLFA>)

Ανάβαση Υμηττού

Μετά από περίπου 5 χλμ ήπιας κλίσης περνώντας κάτω από την ανισόπεδη διάβαση της Περιφερειακής Υμηττού ξεκινάει η ουσιαστική ανάβαση του Υμηττού. Έχει μήκος περίπου 11 χλμ και υψομετρική διαφορά γύρω στα 700 μ.

Control 02 – Υμηττός (<https://goo.gl/maps/QSL9EGogmtNpqy3V6>)

Κατεβαίνοντας από την Υμηττό στρίβουμε για Παπάγου και εν συνεχεία ακολουθώντας την διαδρομή θα βρεθούμε σε χωματόδρομο μήκους 1,2 χλμ.

Ανάβαση Πεντέλης

Αφήνοντας την Λεωφόρο Μαραθώνος για τα επόμενα 8,5 χλμ θα περάσετε από διάφορα προάστια και θα γράψετε περί τα 300 υψομετρικά μέχρι να συναντήσετε την διασταύρωση που θα σας οδηγήσει στο control της Πεντέλης. Η ανάβαση από την διασταύρωση είναι περίπου 7,5 χλμ με υψομετρική διαφορά 600 μ.

Control 03 – Πεντέλη (<https://goo.gl/maps/GHRLgeSnzW2XQi1B7>)

Προσοχή κατά την κάθοδο μην παρασυρθείτε από την μεγάλη κλίση, υπάρχουν σημεία με κακό οδόστρωμα.

Ανάβαση Πάρνηθας

Στο δρόμο για την επόμενη ανάβαση της Πάρνηθας, προσοχή στην κίνηση των οχημάτων στην Λεωφόρο Κύμης. Όπου μπορείτε χρησιμοποιήστε τον παράδρομο της.

Φροντίστε για τις προμήθειες σας νωρίς, δεν θα συναντήσετε μαγαζιά κατά τη διάρκεια της μακριάς ανάβασης.

Η ανάβαση της Πάρνηθας ουσιαστικά ξεκινά από το τελεφερίκ και έχει μήκος περίπου 18,5 χλμ και 880 υψομετρικά.

Control 04 – Πάρνηθα (<https://goo.gl/maps/WeA4HadHxoMk7S599>)

Ανάβαση Καντήλι

Στο δρόμο για την επόμενη ανάβαση στο Καντήλι, προσοχή στην κίνηση των οχημάτων στην Λεωφόρο NATO.

Πριν φύγετε από την Μάνδρα φροντίστε για τις προμήθειες σας. Ακολουθεί το Μελετάκι και μετά η κυρίως ανάβαση στο Καντήλι με μήκος περίπου 7,5 χλμ και 500 υψομετρικά.

Control 05 – Καντήλι (<https://goo.gl/maps/2RYroF63DGMtPFN66>)

Το control βρίσκεται περί τα 350 μ. πριν από την κορυφή. Αξίζει να συνεχίσετε μέχρι την κορυφή για την θέα, απλώς προσέξτε υπάρχουν σημεία με σπασμένα γυαλιά.

Ανάβαση Οσίου Πατάπιου

Στη διασταύρωση με τον περιφερειακό Λουτρακίου ξεκινάει η ανάβαση προς τον Όσιο Πατάπιο. Η ανάβαση έχει μήκος περίπου 6,5 χλμ με 500 υψομετρικά.

Control 06 – Όσιος Πατάπιος (<https://goo.gl/maps/F8BPguzfFbzytYxB8>)

Συνεχίζοντας την πορεία μας μετά την Περαχώρα απομένουν περίπου 8 ανηφορικά χλμ με 300 υψομετρικά, μέχρι να κατηφορίσουμε στον Κορινθιακό κόλπο.

Ανάβαση Ψάθας & Κιθαιρώνα

Φροντίστε για τον ανεφοδιασμό σας νωρίς από τις Αιγειούσες και το Αλεποχώρι καθώς η επερχόμενη ανάβαση είναι 25 χλμ και δεν θα βρείτε νερό ή άλλες προμήθειες.

Ουσιαστικά η ανάβαση ξεκινά από την παραλία της Ψάθας με ένα σκληρό τμήμα μήκους 4,4 χλμ και 420 υψομετρικά. Μεσολαβούν 3 χλμ κατηφορικού τμήματος και μετά ακολουθούν 17,5 χλμ ανάβασης με 1100 υψομετρικά. Περνώντας από τους οικισμούς Κρύο Πηγάδι και Άγιος Νεκτάριος ίσως συναντηθείτε με μερικούς τετράποδους φίλους. Αν κρίνετε ότι χρειάζεστε νερό για το υπόλοιπο της ανάβασης και δεν συναντήσετε κάποιο δίποδο φίλο στους οικισμούς να σας προμηθεύσει η ασφαλής επιλογή είναι να συνεχίσετε εκτός διαδρομής προς τα Βίλια όπου έξω από τον χωριό υπάρχουν βρύσες.

Control 07 – Κιθαιρώνας (<https://goo.gl/maps/sPvQ81aYsowE62Lp8>)

Στην επιστροφή σας από τον Κιθαιρώνα ανεφοδιαστείτε στα Βίλια καθώς το επόμενο σημείο επί της διαδρομής είναι σε περίπου σε 28 χλμ, στη Θήβα. Μετά τα Βίλια συναντώντας τον κεντρικό με κατεύθυνση προς Ερυθρές ξεκινάει μία ανάβαση μήκους περίπου 5 χλμ και 250 υψομετρικών.

Ανάβαση Κτυπά

Στην Θήβα φροντίστε για τον επαρκή ανεφοδιασμό σας καθώς για τα επόμενα 50 χλμ δεν θα υπάρχουν σημεία ανεφοδιασμού. Φεύγοντας από Θήβα τα πρώτα 20 χλμ αν και εύκολα, απαιτούν πολλή προσοχή λόγω της κίνησης οχημάτων. Ακολουθούν 3,5 χλμ της ήπιας ανηφόρας της Ριτσώνας, όπου ουσιαστικά αφήνουμε τον κεντρικό δρόμο και ξεκινά η ανάβαση του Κτυπά. Πρόκειται για μια ανάβαση με μήκος περίπου 9 χλμ και 600 υψομετρικά. Πέραν της μεγάλης κλίσης σε μερικά σημεία υπάρχει η δυσκολία του χαλασμένου οδοστρώματος και μίας μάνδρας με τετράποδους φύλακες στο μέσον αυτής. Γενικά το οδόστρωμα θα σας καθυστερήσει και στην ανάβαση αλλά και στην κατάβαση. Τουλάχιστον δεν θα χρειαστεί να ανεβείτε μέχρι την κορυφή καθώς το control βρίσκεται σε ένα εξωκλήσι στην δεύτερη φουρκέτα λίγο εκτός δρόμου στα 880 μ. υψόμετρο. Να έχετε υπόψιν σας ότι τυπικά απαγορεύεται η είσοδος οχημάτων (για στρατιωτικούς λόγους) κατά μήκος αυτών των 9 χλμ και αυτός είναι ο λόγος που το control έχει μείνει μακριά από την κορυφή που βρίσκονται οι στρατιωτικές εγκαταστάσεις. Παρόλα αυτά θα σας χαιρετήσουν φιλικά τα όποια αυτοκίνητα συναντήσετε από τους εργαζόμενους στο χώρο. Δείξτε διακριτικότητα και μην συνεχίσετε την ανάβαση πέρα από το control.

Control 08 – Κτυπάς (<https://goo.gl/maps/BtwTZKsY8E5uq81H9>)

Ανάβαση Βαρνάβα & Αγίας Κυριακής

Περνώντας από τους Αγίους Αποστόλους φροντίστε τις προμήθειες σας. Στα επόμενα περίπου 9 χλμ θα συναντήσετε μερικά σύντομα αλλά πολύ απότομα τμήματα που θα σας φέρουν στο control της Αγίας Τριάδας.

Control 09 – Αγία Τριάδα (<https://goo.gl/maps/tBaESuVsXB9ZfGLy7>)

Από εκεί ξεκινά η ανάβαση προς τον Βαρνάβα μήκους περίπου 9 χλμ με 500 υψομετρικά. Η ανάβαση ξεκινά με έναν κακό τσιμεντόδρομο παράλογης κλίσης μήκους μόλις 120μ. Σπρώχνοντας το ποδήλατο θα εξοικονομήσετε ενέργεια.

Λίγο μετά το ξεκρόφισμα καθώς θα κατηφορίζετε σε ανοιχτή δεξιά στροφή προς τον οικισμό του Βαρνάβα πολύ πιθανόν να συναντήσετε μικρή αγέλη από ενθουσιώδη τετράποδα.

Ακολουθούμε τη διαδρομή προς Καπανδρίτι από όπου και ξεκινάει η ανάβαση προς την Αγία Κυριακή μήκους περίπου 7 χλμ και 300 υψομετρικών.

Control 10 – Αγία Κυριακή (<https://goo.gl/maps/8EFeNFyJNbAE2dJa9>)

Στην επιστροφή σας από την Αγία Κυριακή μετά το Καπανδρίτι υπάρχει μικρή ανάβαση μήκους 4,3 χλμ και 200 υψομετρικά. Από εκεί θα κατηφορίσετε πλέον προς Γραμματικό και Μαραθώνα.

Ακολουθώντας τη διαδρομή μετά την Αρτέμιδα και πριν από το Πόρτο Ράφτη υπάρχουν δύο απότομες σύντομες αναβάσεις. Στην κορυφή της δεύτερης βρίσκεται το control.

Control 11 – Χαμολιά (<https://goo.gl/maps/n3TqnNJ6hAzZ3nA27>)

Ανάβαση Μερέντας

Λίγο πριν φτάσουμε στον Κουβαρά, στρίβουμε δεξιά για την Ανάβαση της Μερέντας. Στα 300 μ. από τη διασταύρωση και ενώ έχει αρχίσει η ανηφόρα υπάρχει μία μάντρα με αρκετούς τετράποδους φύλακες. Αν είστε τυχεροί θα παρίσταται ο δίποδος αρχηγός τους να τα συμμαζέψει. Η ανάβαση είναι σταθερά σκληρή με μήκος περίπου 3,30 χλμ και 350 υψομετρικά.

Control 12 – Μερέντα (<https://goo.gl/maps/Pm6Zgyh1rbC5aK8N6>)

Ανάβαση Κερατοβούνι

Ακολουθώντας τη διαδρομή στο σημείο που αφήνουμε την Λεωφόρο Αθηνών Σουνίου ξεκινάει η ανάβαση του Κερατοβουνίου με μήκος περίπου 7,6 χλμ και 450 υψομετρικά.

Control 13 – Κερατοβούνι (<https://goo.gl/maps/A8qqp1rsEKmLQtS96>)

Ακολουθώντας την διαδρομή μετά την Βάρη θα βρεθούμε στη Λεωφόρο Βουλιαγμένης. Προσοχή στην κίνηση των οχημάτων.

Control 14 – Τερματισμός (<https://goo.gl/maps/tqU9SExuQ5n7nyLFA>)