

ΠΕΡΙΟΧΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ – ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

ΡΙΤΣΩΝΑΣ



1. ΓΕΝΙΚΑ

Στην ευρύτερη περιοχή της Ριτσώνας υπάρχει ένα δίκτυο σηματοδοτημένων μονοπατιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο για προπόνηση ορεινού τρεξίματος όσο και για απλή πεζοπορία.

Το υψόμετρο κυμαίνεται από 45μ. στον οικισμό Οντάθι μέχρι 557μ. στην κορυφή της Γαλατσίδεζας, όπου βρίσκεται και το τριγωνομετρικό σημείο. Η περιοχή είναι γενικά θαμνώδης (δεντρολίβανο και θυμάρι) αλλά σε αρκετά σημεία έχει πυκνό δάσος κυρίως πεύκων αλλά και πουρναριών και αγριελιών.

Η θέα σε πολλά σημεία των διαδρομών είναι ανεμπόδιστη και αρκετές φορές πανοραμική. Με καλές συνθήκες ορατότητας εκτός από τα κοντινά όρη Χτυπά και Καντήλι, διακρίνονται η Δίρφυς, ο Πυξαριάς, η επόμενη περιφερειακή σειρά βουνών με τον Ελικώνα και τις βόρειες απολήξεις της Πάρνηθας, ο κάμπος της Βοιωτίας, ο Βόρειος και ο Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος και φυσικά μία κοντινή και καθαρή εικόνα της περιοχής της Δροσιάς και της Χαλκίδας.

2. ΣΗΜΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ - ΑΦΕΤΗΡΙΕΣ

Τα σημεία εκκίνησης (αφετηρίες) των διαδρομών είναι τέσσερα, και είναι τα παρακάτω :

- **Οντάθι**
- **Πυρήνας**
- **Αυχένας**
- **3 Πεύκα**

Υπάρχουν σχετικές πινακίδες που μας κατευθύνουν :



Επιπλέον μπορεί κάποιος να ξεκινήσει από το χώρο έξω από την εταιρία κουφωμάτων αλουμινίου Κοφινά, που βρίσκεται 600μ μετά την Β' είσοδο Ονταθίου, ακολουθώντας τα σημάδια και να βρεθεί γρήγορα στο ΜΟΝΟΠΑΤΙ 11 ή στο ΜΟΝΟΠΑΤΙ 14.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ:

- **ΟΝΤΑΘΙ (Β' είσοδος)** απόσταση 4 χλμ από την Παλαιά Γέφυρα της Χαλκίδας.



Στο ΟΝΤΑΘΙ θα φτάσουμε αφού ακολουθήσουμε με το όχημά μας την ασφάλτινη διαδρομή της ανάβασης της Ριτσώνας. Υπάρχει πινακίδα που μας κατευθύνει στην β' είσοδο του οικισμού. Εκεί βρίσκεται το παρκάκι, από όπου ακολουθώντας τα σημάδια οδηγούμαστε γρήγορα εκτός του οικισμού στο χωματόδρομο.

Από εδώ ξεκινάει το παρακάτω:

- στα δεξιά μας το **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 11** καθώς και το **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 11α** στη συνέχεια του χωματόδρομου ως εναλλακτικό του 11 αλλά για λίγα μόνο μέτρα (προσοχή στο 11α υπάρχουν μελίσσια).



- **ΠΥΡΗΝΑΣ** απόσταση 9χλμ από την Παλαιά Γέφυρα της Χαλκίδας.



Στη θέση "ΠΥΡΗΝΑΣ" θα φτάσουμε αφού ακολουθήσουμε με το όχημά μας την ασφάλτινη διαδρομή της ανάβασης της Ριτσώνας, στρίβοντας αριστερά στην έξοδο για το εργοστάσιο ΠΕΛΛΕΤ στα 7,4χλμ. Έπειτα από 1,5 χλμ χωματόδρομου, και αφού στην πορεία μας συναντήσουμε το **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 11** στα αριστερά μας και το **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 12** στα δεξιά μας καθώς και λίγο πιο μετά, την έξοδο του **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 12α** στα δεξιά μας, φτάνουμε στο σημείο με τη χαρακτηριστική στροφή (φουρκέτα).

Από εδώ ξεκινούν τα παρακάτω:

- **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 21** προς κορυφή ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ
- Ακολουθώντας τον ανηφορικό χωματόδρομο για 700μ θα βρούμε το **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 13** προς κορυφή ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ και το **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 12** προς ΟΝΤΑΘΙ



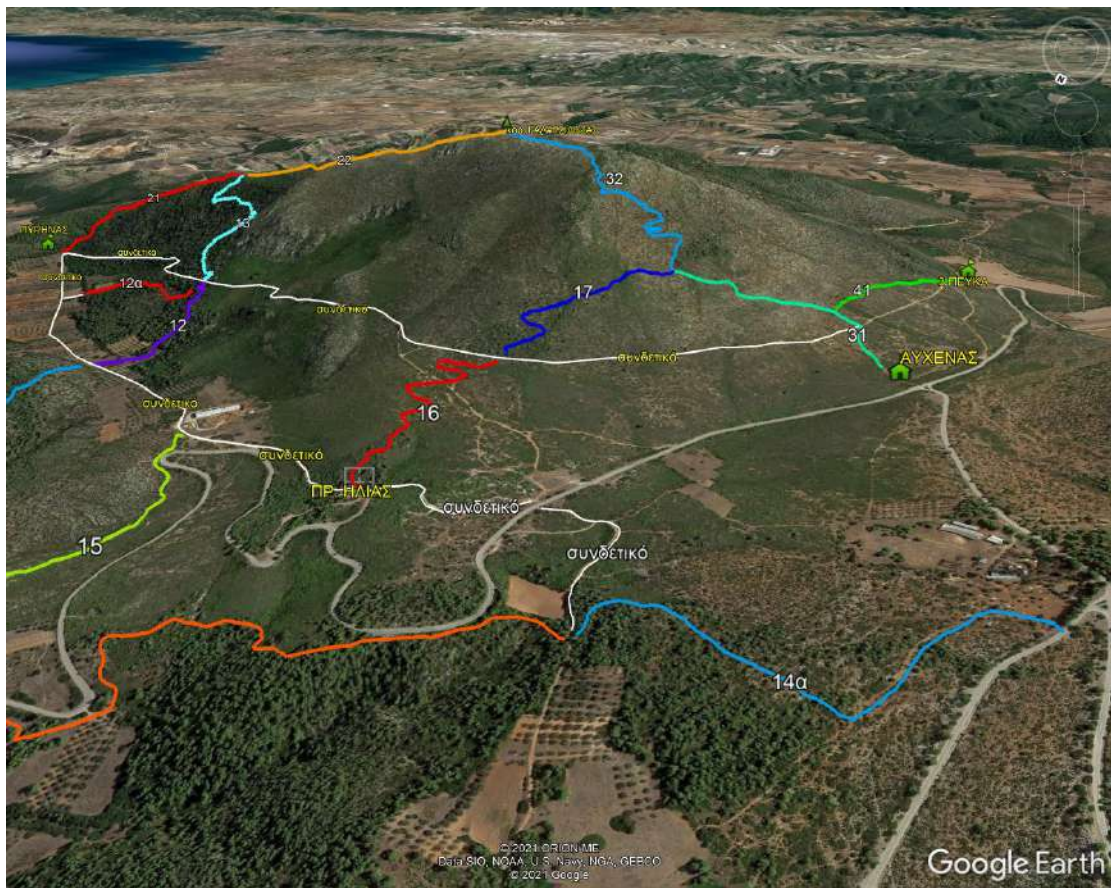
- **ΑΥΧΕΝΑΣ** απόσταση 9,3χλμ από την Παλαιά Γέφυρα της Χαλκίδας.



Στη θέση "ΑΥΧΕΝΑΣ" θα φτάσουμε αφού ακολουθήσουμε με το όχημά μας την ασφάλτινη διαδρομή της ανάβασης της Ριτσώνας, και στο τελείωμα της ανηφόρας, στο ύψος της διασταύρωσης του στρατοπέδου θα στρίψουμε αριστερά στο άνοιγμα.

Από εδώ ξεκινάει το παρακάτω:

- **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 31** προς κορυφή ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ



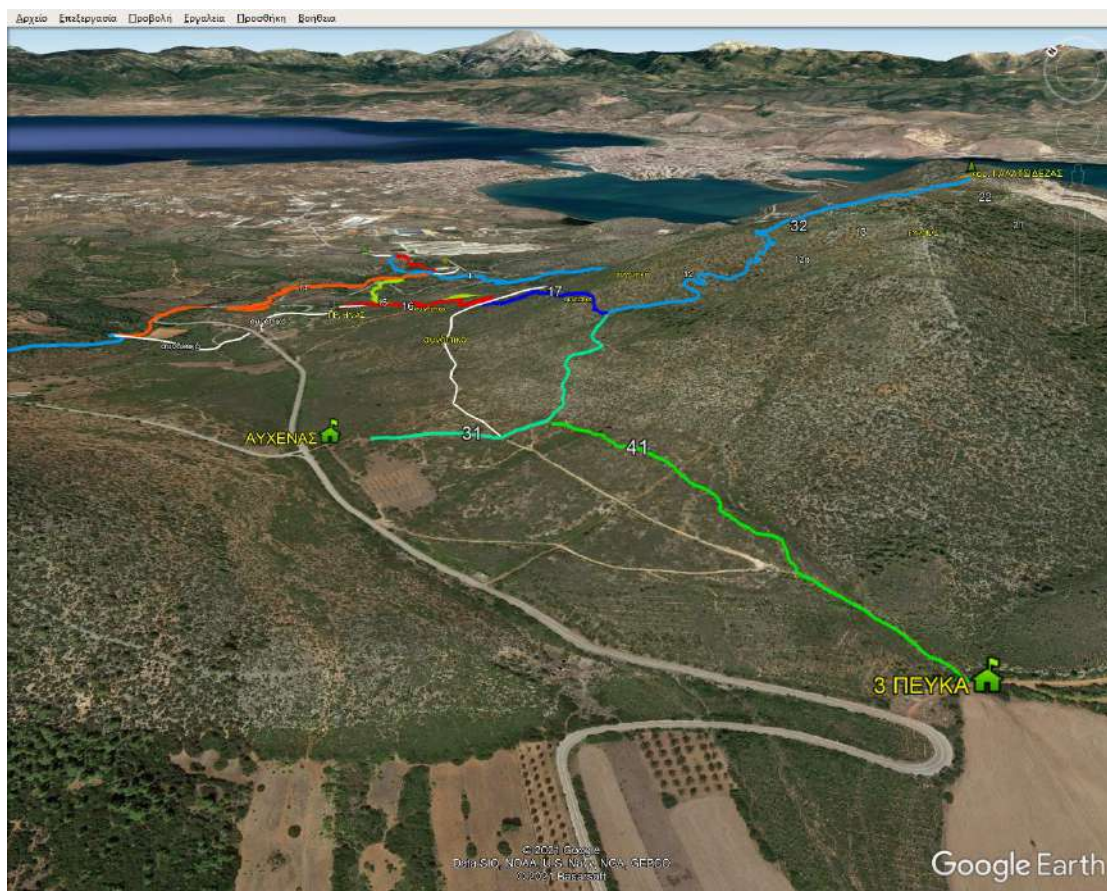
- **3 ΠΕΥΚΑ** απόσταση 10χλμ από την Παλαιά Γέφυρα της Χαλκίδας.



Στη θέση "3 ΠΕΥΚΑ" θα φτάσουμε αφού ακολουθήσουμε με το όχημά μας την ασφάλτινη διαδρομή της ανάβασης της Ριτσώνας, κατηφορίζουμε προς Θήβα, προσπερνάμε το μνημείο στα αριστερά μας και στη συνέχεια στο ύψος της δεξιάς στροφής (φουρκέτας) στρίβουμε αριστερά στο χωματόδρομο.




Από εδώ ξεκινάει το παρακάτω:

- **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 41** προς κορυφή ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ



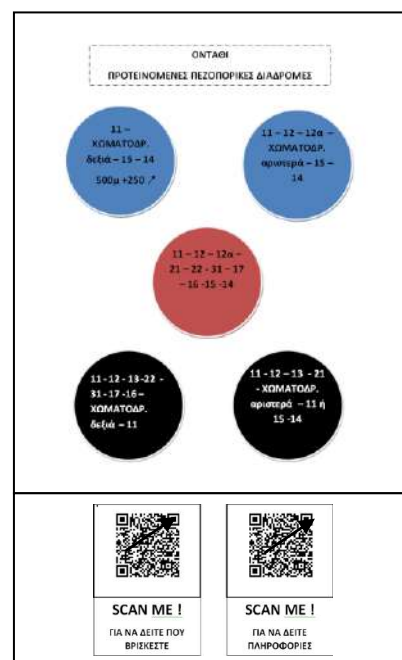
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Σε κάθε μία από τις 4 αφετηρίες υπάρχουν πινακίδες με τις προτεινόμενες πεζοπορικές διαδρομές, οι οποίες αποτελούν συνεχόμενη πορεία σε μονοπάτια ή/και σε συνδυαστικό χωματόδρομο και χαρακτηρίζονται με την εξής χρωματική κατηγοριοποίηση σε ότι αφορά το βαθμό δυσκολίας τους:

- Μέτρια διαδρομή (οικογενειακή) : Μπλε 
- Δύσκολη διαδρομή : Κόκκινη 
- Πολύ Δύσκολη διαδρομή : Μαύρη 













(δείτε ακόλουθο πίνακα)

Αντίστοιχη είναι και η κατηγοριοποίηση και καθενός μονοπατιού βάσει του βαθμού δυσκολίας του.



ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Οι δρομείς μπορούν να αναζητήσουν τις διαδρομές ορεινού τρεξίματος στο wikiloc ή να σχεδιάσουν τη δική τους.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ			
ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΜΗΚΟΣ – ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ
ΟΝΤΑΘΙ ή αλουμίνια ΚΟΦΙΝΑ	11 – ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ ΔΕΞΙΑ – 15 – 14 - 11		4.500μ 135μ
	11 – 12 – 12α – ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ – 15 – 14		6.000μ. 205μ.
	11 – 12 – 12α – 21 – 22 -32- (κορ.ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ)- – 17 – 16 -15 -14 -11		9500μ. 500μ.
	11 - 12 - 13 -22 - (κορ.ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ) - 32 - 17 -16 – ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ δεξιά – 11		8.000μ. 400μ.
	11 - 12 – 13 - 21 - ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ αριστερά – 11 ή 15 -14		6800μ. 335μ.
ΠΥΡΗΝΑΣ	21 – 22 -(κορ.ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ) - 32 - 17 – ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ δεξιά		5240μ. +300μ.
	21 – 22 -(κορ.ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ) - 32 – 17 – 16 – ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ δεξιά		6.000μ. 460μ.
	ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ – 13 – 21		2.580μ. 120μ.
ΑΥΧΕΝΑΣ	31 – 32-(κορ.ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ) -ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ		3.400μ 230μ.
	31 – 32 -(κορ.ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ) - ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ 32 -17 – ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ αριστερά – 31		4.600μ. 230μ.
3 ΠΕΥΚΑ	41 - 31 – 17 – ΧΩΜΑΤΟΔΡΟΜΟΣ αριστερά - 41		3.100μ 130μ.
	41 -31 -32- (κορ.ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΖΑΣ) - ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ		4.650μ 290μ.

3. ΣΗΜΑΝΣΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

Κάθε μονοπάτι, στην αρχή του οποίου υπάρχουν σχετικές πινακίδες (και προς τις 2 κατευθύνσεις – ανεβαίνοντας και κατεβαίνοντας) :

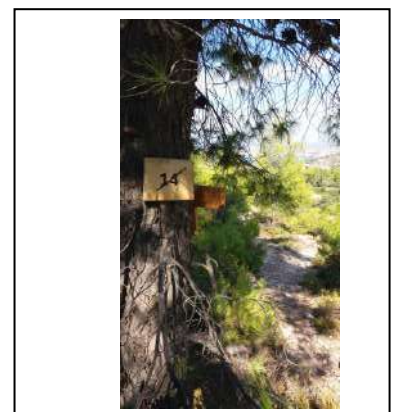
- Έχει ονομασθεί με έναν μοναδικό αριθμό (πχ **ΜΟΝΟΠΑΤΙ 14**).
- Έχει μετρηθεί ως προς το μήκος και την υψομετρική διαφορά της αρχής και του τέλους του, για να γνωρίζει ο δρομέας – πεζοπόρος τι ακολουθεί (πχ 1.925μ. +120↗, που σημαίνει ότι έχει μήκος 1.925μ και ότι η συνολική υψομετρική του διαφορά είναι +120μ). Αντίστοιχα υπάρχει σχετική σήμανση για την αρνητική -120μ↘ .



- Έχει σημειωθεί με σημάδια:



- Στο τέρμα κάθε μονοπατιού υπάρχει σχετική πινακίδα και καταλήγει είτε σε συνδετικό χωματόδρομο είτε σε αφετηρία επόμενου μονοπατιού είτε σε αφετηρία διαδρομών :

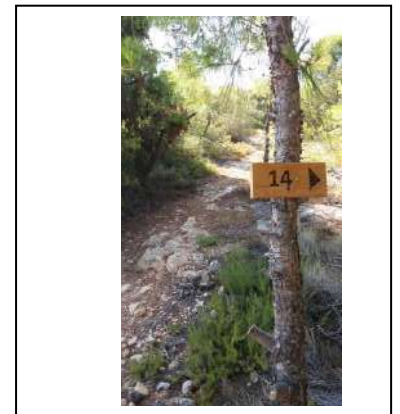



4. ΧΡΗΣΙΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Σε αρκετά σημεία υπάρχει πινακίδα με το υψόμετρο της περιοχής



- Σε κρίσιμα σημεία υπάρχουν κατευθυντήριες πινακίδες.



- Η σήμανση  δηλώνει **ΠΡΟΣΟΧΗ !!!** και αφορά είτε αλλαγή κατεύθυνσης είτε κάποιο εμπόδιο (πχ κοφτερές πέτρες – βράχους – ρίζες)



- Υπάρχουν σημεία με παγκάκια όπου μπορεί κάποιος να ξεκουραστεί.












- Επάνω στην πινακίδα κάθε μονοπατιού (πχ ΜΟΝΟΠΑΤΙ 11) υπάρχουν QR CODE :
 1. ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ, ανοίγει χάρτης - φωτογραφία με σήμανση ΕΙΣΤΕ ΕΔΩ, ξεχωριστή για κάθε ένα σημείο.
 2. ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ανοίγει το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο σε μορφή PDF.








- Στα σχεδιαγράμματα – χάρτες η επισήμανση **συνδεδειγμένο** αφορά κομμάτι χωματόδρομου χωρίς κάποια σήμανση, εκτός από τα 2 τμήματα από τα αλουμίνια Κοφινά και από την αφετηρία του Ονταθίου, όπου υπάρχει σχετική σήμανση και κατευθύνει σύντομα στα αριθμημένα μονοπάτια.
- Στην περιοχή δεν υπάρχει γενικά τρεχούμενο πόσιμο νερό, οπότε απαιτείται η σχετική πρόβλεψη από πλευράς των δρομέων – πεζοπόρων.

- Λόγω των πολλών διακλαδώσεων και διασταυρώσεων των μονοπατιών μεταξύ τους καθώς και με τους χωματόδρομους είναι εύκολη η σχεδίαση και η "χάραξη" πολλαπλών διαδρομών διαμορφούμενης δυσκολίας και υψομετρικής διαφοράς ανάλογης των απαιτήσεων της κάθε προπόνησης.
- Επάνω από το ΜΟΝΟΠΑΤΙ 14α, σε κιόσκι πλάι στον ασφάλτινο δρόμο που οδηγεί προς τις κεραίες στην κορυφή του Όρους Χτυπά, κατά τη περίοδο της αντιπυρικής περιόδου υπάρχει κλιμάκιο της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας. (είναι ορατό από μακριά)
- Προσοχή χρειάζεται κατά την κυνηγετική περίοδο, καθότι κάνουν την εμφάνισή τους αρκετοί κυνηγοί.
- Γενικά στην περιοχή απαντώνται αλεπούδες, αγριογούρουνα καθώς επίσης έχουν γίνει αναφορές από τους βοσκούς και για τσακάλια. Προσοχή χρειάζεται όταν προσεγγίζει κανείς και τα μαντριά της περιοχής καθότι πολλά σκυλιά κυκλοφορούν ελεύθερα. Κατά την καλοκαιρινή περίοδο εμφανίζονται φίδια, χελώνες κ.α. ερπετά της ελληνικής υπαίθρου.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΜΗΚΟΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 11	1.630μ	134μ.	60% μαλακό έδαφος 40% πετρώδες 30% δασωμένο 1 επικίνδυνο σημείο στο πέρασμα της χαράδρας	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 11α	-	-	Εναλλακτικό του 11 στην αρχή μόνο και για λίγα μέτρα, υπάρχουν μελίσσια στο χωματόδρομο	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 12	445μ.	71μ.	Μαλακό έδαφος δασωμένο	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 12α	480μ.	56μ.	Μαλακό έδαφος δασωμένο	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 13	860μ.	120μ.	60% μαλακό έδαφος 40% πετρώδες δασωμένο 1 σημείο επικίνδυνο με πέρασμα από βράχια	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 14	1.925μ.	120μ.	Μαλακό έδαφος χρήση και από ποδηλάτες 50 % δασωμένο	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 14α	700μ.	42μ.	Μαλακό έδαφος χρήση και από ποδηλάτες 50 % δασωμένο	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 15	930μ.	78μ.	Μαλακό έδαφος χρήση και από ποδηλάτες 20 % δασωμένο	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 16	680μ.	50μ.	Μαλακό έδαφος χρήση και από ποδηλάτες 10 % δασωμένο	

ΜΟΝΟΠΑΤΙ 17	530μ.	57μ.	Πετρώδες χρήση και από ποδηλάτες 10 % δασωμένο	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 21	920μ.	163μ.	60% μαλακό έδαφος 40% πετρώδες 50 % δασωμένο 1 κομμάτι επικίνδυνο με σκαλιά σε βράχια	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 22	950μ.	135μ.	50% μαλακό έδαφος 50% πετρώδες	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 31	600μ.	71μ.	90% μαλακό έδαφος 10% πετρώδες	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 32	1.090μ.	162μ.	90% μαλακό έδαφος 10% πετρώδες	
ΜΟΝΟΠΑΤΙ 41	635μ.	57μ.	Μαλακό έδαφος	