



Μεγάλος  
Χορηγός



ΔΗΜΟΣ  
ΑΜΦΙΚΛΕΙΑΣ  
ΕΛΑΤΕΙΑΣ



Bike Odyssey  
TRAIL-CROSS-COUNTRY

# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΜΑΡΑΘΟΝ ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ

1, 2 & 3 ΜΑΪΟΥ 2026





# EDITORIAL

Η Κάτω Τιθορέα, ένας τόπος με έντονο φυσικό ανάγλυφο και βαθιά ιστορική ταυτότητα, φιλοξενεί ένα δυναμικό τριήμερο ποδηλατικών δράσεων, με κορυφαίο γεγονός το **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορεινής Ποδηλασίας Marathon 2026**. Παράλληλα, διοργανώνεται το **MTB BIKEEXPERT CUP VOL.2**, το οποίο περιλαμβάνει τρία αγωνίσματα, καθώς και πλήθος παράλληλων δράσεων για όλες τις ηλικίες.

Η διοργάνωση πραγματοποιείται με τη συνεργασία της **Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας (Ε.Ο.Π.)**, του **ΣΥ.Φ.Α. ΓΕΡΑΚΑ (ΣΥ.Φ.Α.ΓΕ.)** και του **Δήμου Αμφίκλειας–Ελάτειας**, διασφαλίζοντας υψηλό επίπεδο οργάνωσης και αγωνιστικής ποιότητας.

Η διοργάνωση δεν περιορίζεται στον αγώνα Marathon, αλλά εξελίσσεται σε ένα ολοκληρωμένο ποδηλατικό φεστιβάλ, συνδυάζοντας αγώνες υψηλού επιπέδου με δράσεις για παιδιά, νέους και αθλούμενους. Αξιοποιώντας ιδανικά και την περίοδο της Πρωτομαγιάς, δημιουργεί μια μοναδική ευκαιρία συμμετοχής, αθλητισμού και αναψυχής, ενισχύοντας παράλληλα την προβολή της περιοχής και τη σύνδεση της τοπικής κοινωνίας με την ποδηλασία.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Editorial / Χαιρετισμός Διοργάνωσης .....	3
2. Πρόγραμμα Αγώνων .....	5
3. Τεχνικά Χαρακτηριστικά Διαδρομών .....	6
4. Αναλυτική Περιγραφή Διαδρομών .....	6-7
5. Χάρτες & Υψομετρικά Διαγράμματα .....	6-7
6. Τροφοδοσία & Τεχνική Βοήθεια .....	8
7. Αριθμοί Αθλητών & Χρονομέτρηση .....	9
8. Σήμανση Διαδρομής .....	10
9. Ασφάλεια Αγώνα (Ιατρική Κάλυψη) .....	11
10. Εθελοντές & Marshals .....	12
11. Υποστήριξη Ομάδων & Αθλητών .....	13
14.1 Τέντες Ομάδων	
14.2 Service Ποδηλάτων	
12. Χωριά & Σημεία Διέλευσης .....	14-17
13. Διαμονή & Camping Αθλητών .....	18-23
14. Χρήσιμες Πληροφορίες & Τηλέφωνα .....	18-23
16.1 Εστίαση	
16.2 Φαρμακεία	
16.3 Βενζινάδικα	
15. Μέρη που αξίζει να επισκεφθείτε .....	24-29
16. Χορηγοί – Υποστηρικτές.....	23

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

## • ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ MTB MARATHON

•

### ◆ ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΜΑΪΟΥ 2026

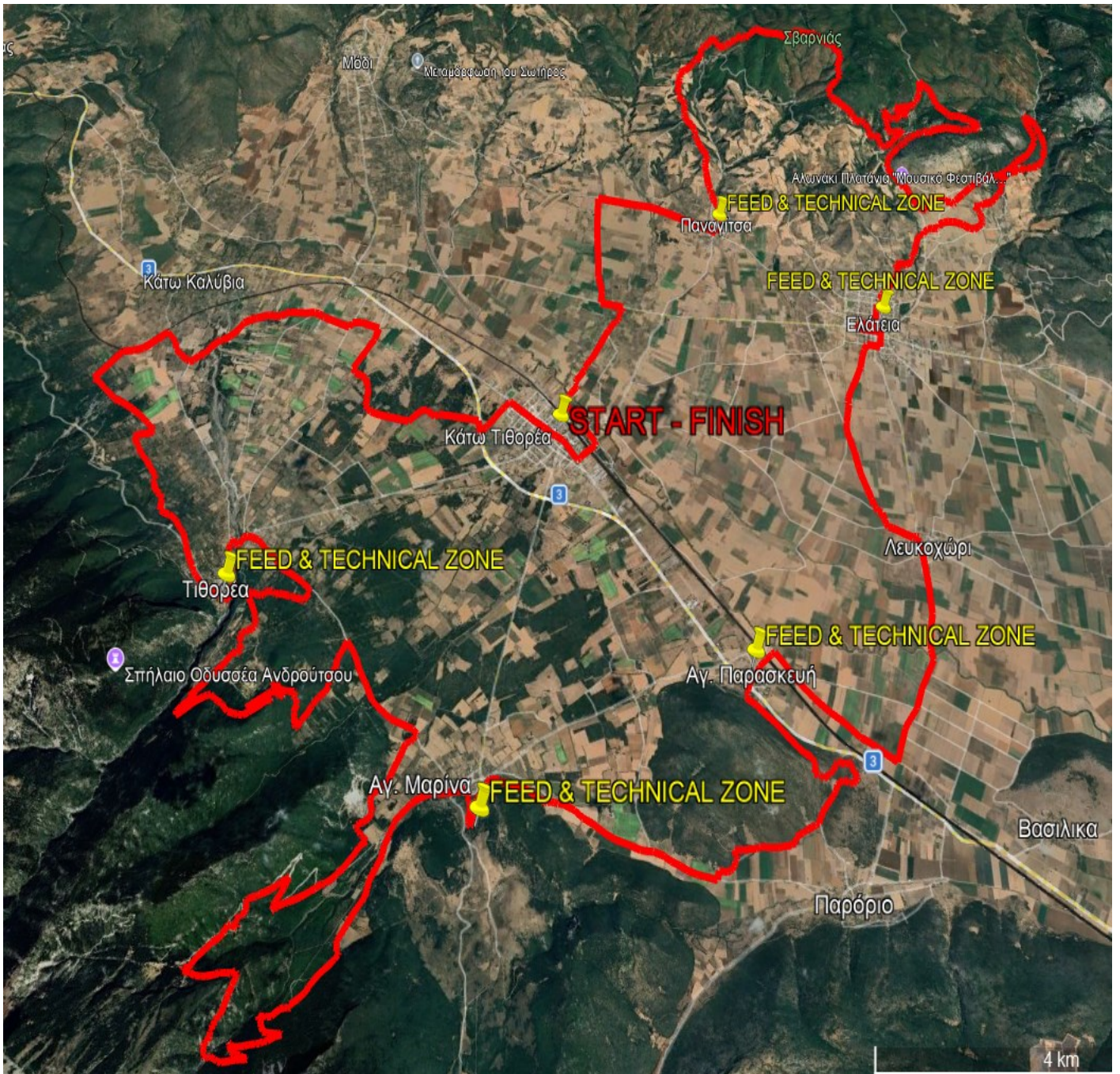
- 16:30 – 18:30 → Έλεγχος δελτίων & παραλαβή αριθμών
- 19:00 – 20:00 → Τεχνικό Συνέδριο Πανελληνίου Πρωταθλήματος
- 20:30 → & παρουσίαση ομάδων

---

### ◆ ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΜΑΪΟΥ 2026

- 09:30 → Εκκίνηση Ανδρών Elite / U23
  - 09:33 → Εκκίνηση Ανδρών Masters
  - 09:35 → Εκκίνηση Γυναικών Elite / U23 & Masters
  - 14:00 → Απονομές
-

# ΧΑΡΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ



# ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

**Διαδρομή 84,9 km**

**Υψομετρικά 2334 μ.**

**Προεκκίνηση 3,5km**

Η διαδρομή των **84,9 km** με περίπου **2334 μέτρα υψομετρικής διαφοράς** ξεκινά με προεκκίνηση **3,5 km** από την **Κάτω Τιθορέα**, ενώ η επίσημη εκκίνηση δίνεται από την επαρχιακή οδό **Αταλάντης – Εξάρχου**. Η πορεία περνά από την **Παναγίτσα** και ανηφορίζει προς τη **Σβαρνιά**, όπου οι αθλητές εισέρχονται σε ένα τεχνικό αρχαίο μονοπάτι μήκους **3 km**. Στη συνέχεια, η διαδρομή ακολουθεί ανηφορικό χωματόδρομο προς τη θέση **Μωραΐτες**, ενώ έπεται το μονοπάτι των **Αγίων Αποστόλων (3,3 km)**. Η συνέχεια οδηγεί στο **Αλωνάκι**, έναν ξεχωριστό αρχαιοελληνικό χώρο, μέσα από μονοπάτι περίπου **8 km**.

Ακολουθεί χωματόδρομος προς την **Ελάτεια**, ενώ στη συνέχεια η διαδρομή κινείται στον κάμπο, προσεγγίζοντας το **Λευκοχώρι** και την **Αγία Παρασκευή**.

Από το σημείο αυτό ξεκινά η ανάβαση προς την **Αγία Μαρίνα**, με ενδιάμεσο ένα κατηφορικό τεχνικό μονοπάτι μήκους **1 km**.

Η διαδρομή συνεχίζει με ανάβαση προς τη θέση **Χούμπαου**, ενώ ένα ακόμη τεχνικό μονοπάτι **1 km** οδηγεί στο **Μοναστήρι της Αγίας Μαρίνας**, με μικρά ενδιάμεσα τμήματα χωματόδρομου.

Στη συνέχεια ακολουθούν κατηφορικά μονοπάτια συνολικού μήκους **2 km**, τα οποία καταλήγουν σε ασφαλτοστρωμένο τμήμα περίπου **2 km**.

Η πορεία συνεχίζει με ανηφορικούς χωματόδρομους προς την εκκλησία του **Αγίου Ιωάννη**.

Το τελευταίο κομμάτι περνά από την **Τιθορέα** και καταλήγει ξανά στην **Κάτω Τιθορέα**, ολοκληρώνοντας την διαδρομή.

Κάτω Τιθορέα - Παναγίτσα - Ελάτεια - Λευκοχώρι - Αγία Παρασκευή - Αγία Μαρίνα - Τιθορέα - Κάτω Τιθορέα



# ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΕΣ TECHNICAL/ FEED -ZONE

## 📌 ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οι βασικοί σταθμοί τροφοδοσίας του αγώνα θα είναι συνολικά τέσσερις (4) και θα βρίσκονται κατά μήκος της διαδρομής στα εξής σημεία:

- **31ο χλμ** – Ελάτεια, **40ο χλμ** – Αγία Παρασκευή, **47,5ο χλμ** – Αγία Μαρίνα, **68ο χλμ** – Τιθορέα

Στους παραπάνω σταθμούς επιτρέπεται η παρουσία ομάδων για υποστήριξη αθλητών. Τα σχετικά σημεία πρόσβασης παρατίθενται στους χάρτες/συνδέσμους που ακολουθούν.

Επιπλέον, θα λειτουργήσουν δύο (2) συμπληρωματικοί σταθμοί τροφοδοσίας, στους οποίους θα παρέχονται βασικά εφόδια (νερό και μπανάνες).

Σε όλους τους σταθμούς τροφοδοσίας θα υπάρχει διαθέσιμο **νερό και μπανάνες** για τους αθλητές. Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής δεν διαθέτει προσωπική υποστήριξη, μπορεί να ανεφοδιαστεί από τους σταθμούς με δική του ευθύνη.

Κατά μήκος της διαδρομής υπάρχουν επίσης φυσικές πηγές με πόσιμο νερό, από τις οποίες οι αθλητές μπορούν να ανεφοδιαστούν, επίσης με δική τους ευθύνη.

1ο σταθμός τροφοδοσίας: 7,5 χλμ Παναγίτσα <https://maps.app.goo.gl/BF7W68GYRdMnyakE6>

**2ο σταθμός τροφοδοσίας: 31 χλμ Ελάτεια** <https://maps.app.goo.gl/z1AEjK8C4TraYTLz6>

3ο σταθμός τροφοδοσίας: 35.5 χλμ Λευκοχώρι <https://maps.app.goo.gl/L3nTJKxrPB6UJ9Sv7>

**4ος σταθμός τροφοδοσίας: 40 χλμ Αγία Παρασκευή** <https://maps.app.goo.gl/DshFSk7AEMcBembJ6>

**5ος σταθμός τροφοδοσίας: 47,5 χλμ Αγία Μαρίνα** <https://maps.app.goo.gl/snccAY1goP2B4LkQ9>

**6ος σταθμός τροφοδοσίας: 68 χλμ Τιθορέα** <https://maps.app.goo.gl/V1otYCpEpDiirev2A>

Στο 52,5 km υπάρχει φυσική πηγή νερού. Η κατανάλωση γίνεται με αποκλειστική ευθύνη του αθλητή. <https://maps.app.goo.gl/9nWMsTm1h5DuuWjx9>





Κάθε αθλητής θα παραλάβει από τη διοργάνωση έναν **μοναδικό αριθμό συμμετοχής**, τον οποίο οφείλει να τοποθετήσει στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου του, σε εμφανές σημείο.

Ο αριθμός πρέπει να παραμένει ευδιάκριτος και αναλλοίωτος καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα.

Στο πίσω μέρος του αριθμού θα είναι ενσωματωμένο το **chip χρονομέτρησης** του αθλητή. Μέσω αυτού θα καταγράφεται ο συνολικός χρόνος, καθώς και **τρεις (3) ενδιάμεσοι χρόνοι** κατά μήκος της διαδρομής.

Η χρονομέτρηση του αγώνα πραγματοποιείται από την εταιρεία **Sportad**, με δυνατότητα παρακολούθησης των αποτελεσμάτων σε **πραγματικό χρόνο (live timing)** μέσω διαδικτύου. Το σχετικό link θα δοθεί από τη διοργάνωση.

# ▶ ΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Κατά μήκος της διαδρομής, οι αθλητές θα συναντήσουν πλήρη και σαφή σήμανση, η οποία έχει τοποθετηθεί με στόχο την ασφαλή και απρόσκοπτη καθοδήγησή τους.

Η σήμανση του αγώνα περιλαμβάνει:

- **Κατευθυντήριες πινακίδες** σε κάθε διασταύρωση
- **Κορδέλα σήμανσης (έργων)** σε επιλεγμένα σημεία για επιβεβαίωση πορείας
- **Χρωματική σήμανση με σπρέι (κόκκινο)** στο έδαφος, όπου απαιτείται

Οι αθλητές οφείλουν να ακολουθούν αποκλειστικά τη σήμανση της διοργάνωσης και να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί σε τεχνικά ή επικίνδυνα σημεία.

Παράλληλα, θα διατεθεί αρχείο **GPX** της διαδρομής, το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να φορτώσουν στις συσκευές πλοήγησής τους για επιπλέον υποστήριξη.



# ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΓΩΝΑ – ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΛΥΨΗ

Η διοργάνωση έχει μεριμνήσει για την πλήρη ιατρική κάλυψη των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα.

Συγκεκριμένα:

- Θα υπάρχει **ιατρός αγώνα**, υπεύθυνος για την παροχή πρώτων βοηθειών και τον συντονισμό σε περίπτωση περιστατικού.
- Θα υπάρχει **ασθενοφόρο**, το οποίο θα ακολουθεί τη διαδρομή όπου αυτό είναι εφικτό, διατηρώντας όσο το δυνατόν μικρή απόσταση από τους αθλητές.
- Παράλληλα, θα υπάρχει παρουσία της **ΟΦΚΑΘ**, η οποία με την εθελοντική της δράση θα υποστηρίζει την ασφάλεια του αγώνα, παρέχοντας πρώτες βοήθειες και συνδρομή σε περιπτώσεις διάσωσης ή έκτακτης ανάγκης.

Η διοργάνωση συνιστά σε όλους τους αθλητές να επιδεικνύουν υπευθυνότητα και να ενημερώνουν άμεσα τους διοργανωτές ή τους εθελοντές σε περίπτωση ατυχήματος ή ανάγκης.



# □ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ – ΜΟΤΟ & ΟΧΗΜΑΤΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Οι εθελοντές από την Κάτω Τιθορέα, την Παναγίτσα, την Ελάτεια, το Λευκοχώρι, την Αγία Παρασκευή, την Αγία Μαρίνα και την Τιθορέα, καθώς και μέλη από τους συνεργαζόμενους συλλόγους, θα συμμετέχουν ενεργά στη διοργάνωση.

Οι εθελοντές θα στελεχώσουν:

- σημεία τροφοδοσίας,
- κομβικά σημεία της διαδρομής,
- επικίνδυνα και τεχνικά τμήματα.

Με την παρουσία και την υποστήριξή τους συμβάλλουν καθοριστικά στην ασφαλή και ομαλή διεξαγωγή του αγώνα, διασφαλίζοντας την καθοδήγηση και την εξυπηρέτηση των αθλητών.

Παράλληλα, η ΛΕ.ΔΙ.ΛΑ (Λέσχη Δικυκλιστών Λαμίας) θα συνδράμει ενεργά στη διοργάνωση, με έμπειρους αναβάτες που θα βρίσκονται σε κομβικά σημεία της διαδρομής, έτοιμοι να επέμβουν σε περίπτωση ανάγκης και να υποστηρίξουν την ασφάλεια του αγώνα.

Επιπλέον, θα υπάρχει όχημα 4x4, το οποίο θα λειτουργεί ως “σκούπα” του αγώνα (sweep vehicle), ακολουθώντας τους τελευταίους αθλητές και παρέχοντας υποστήριξη όπου απαιτείται.



**ΛΕΣΧΗ ΔΙΚΥΚΛΙΣΤΩΝ ΛΑΜΙΑΣ**

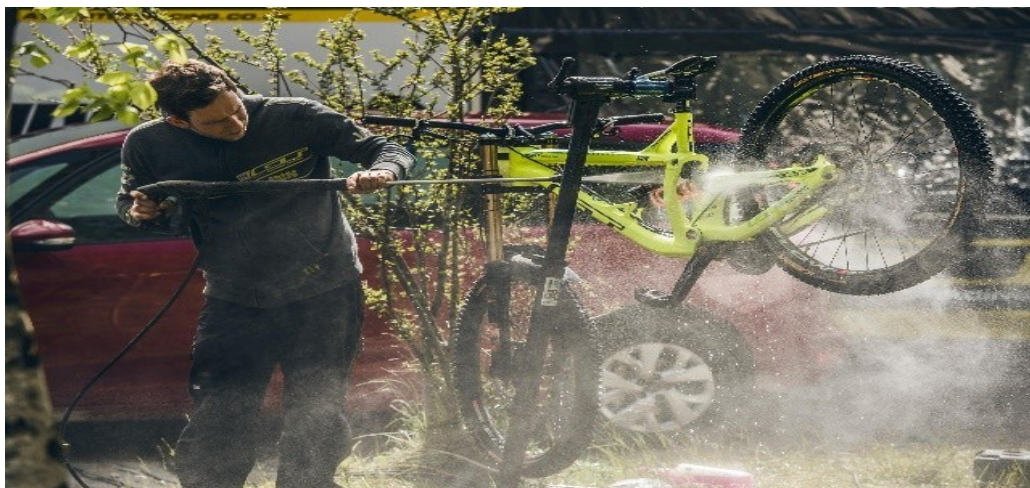
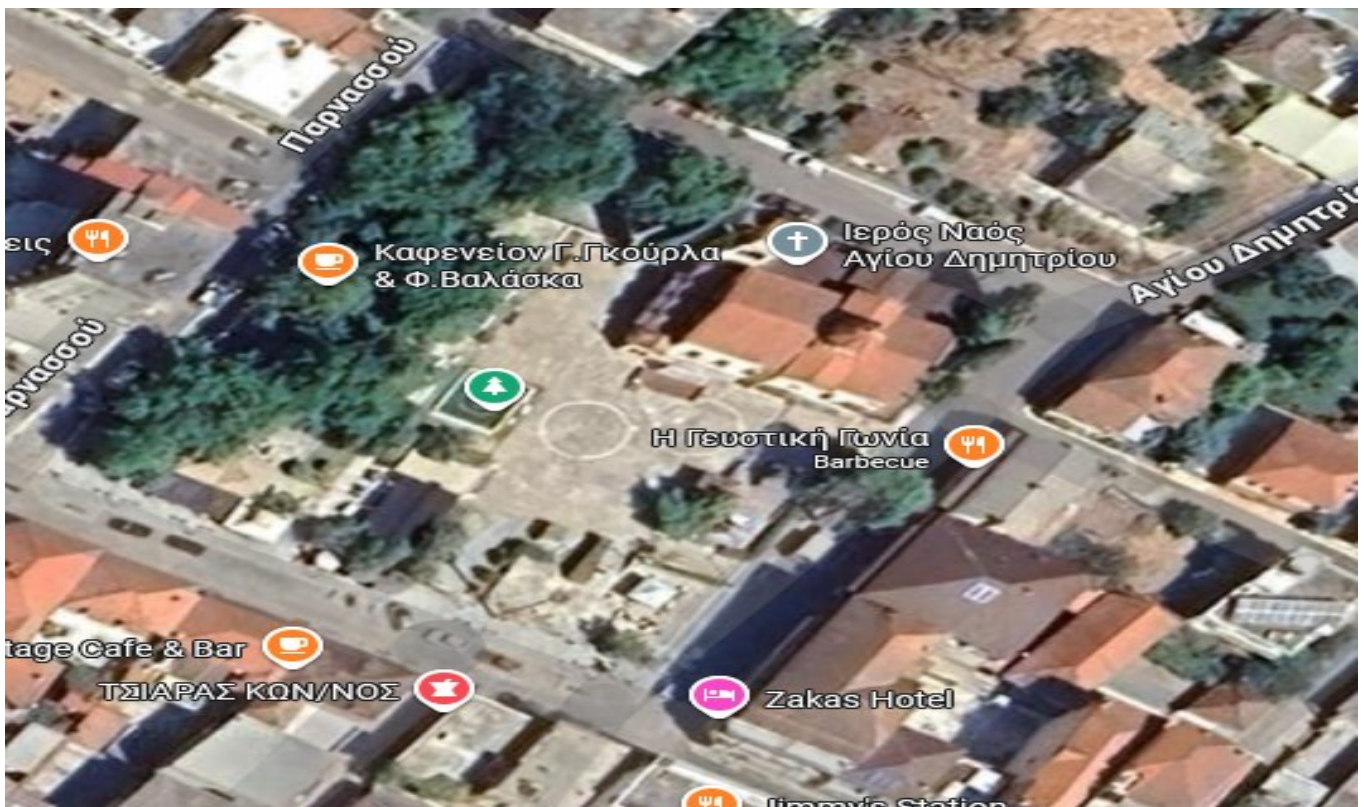
# ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΜΑΔΩΝ & ΑΘΛΗΤΩΝ

Στην κεντρική πλατεία της Κάτω Τιθορέας, σε άμεση εγγύτητα με την **εκκίνηση και τον τερματισμό του αγώνα**, θα υπάρχει η δυνατότητα για όλες τις ομάδες να αναπτύξουν τον χώρο υποστήριξής τους (team tents).

Ο χώρος προσφέρει άνεση και λειτουργικότητα για την εξυπηρέτηση αθλητών και συνοδών καθ' όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης.

Παράλληλα, θα διατίθενται **πιστικά μηχανήματα νερού** για τον καθαρισμό των ποδηλάτων.

Όσον αφορά τη στάθμευση:Οι ομάδες μπορούν να σταθμεύουν στον **περιμετρικό δρόμο πίσω από την πλατεία**, καθώς και στους γύρω διαθέσιμους χώρους, όπου υπάρχει γενικά **ευχέρεια στάθμευσης**, λόγω της τοποθεσίας της περιοχής.



# ΧΩΡΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

## ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ (ΕΚΚΙΝΗΣΗ / ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ)



Η Κάτω Τιθορέα είναι κωμόπολη της Περιφερειακής Ενότητας Φθιώτιδας και αποτελεί διοικητικό κέντρο του Δήμου Αμφίκλειας – Ελάτειας. Βρίσκεται σε υψόμετρο περίπου 440 μέτρων και έχει πληθυσμό περί τους 1.500 κατοίκους.

Απέχει σχεδόν 140 χιλιόμετρα από την Αθήνα και είναι εύκολα προσβάσιμη, με άμεση σύνδεση μέσω εθνικής οδού και σιδηροδρομικού δικτύου, καθώς αποτελεί συγκοινωνιακό κέντρο της ευρύτερης περιοχής, όπου σημαντικό ρόλο έχει διαδραματίσει ο ευρωπαϊκών προδιαγραφών Σιδηροδρομικός Σταθμός της.

Ξεχωρίζει για τη μοναδική της γεωγραφική θέση στους πρόποδες του Παρνασσού, με πλούσια φυσική βλάστηση, δασικές εκτάσεις και ιδανικό terrain για ορεινή ποδηλασία, ενώ τη διασχίζει ο Βοιωτικός Κηφισός.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι εκτός από τον άριστο συνδυασμό βουνού και φύσης, η Κάτω Τιθορέα είναι γνωστή και ως γενέτειρα του «πατέρα» του Ελληνικού κινηματογράφου Φιλοποίμενος Φίνου, η προτομή του οποίου δεσπόζει στην κεντρική πλατεία της.

## ΠΑΝΑΓΙΤΣΑ



Η Παναγίτσα είναι ένας μικρός και ήσυχος οικισμός της περιοχής, ενταγμένος στο φυσικό τοπίο του Παρνασσού. Χαρακτηρίζεται από την αυθεντική αγροτική του φυσιογνωμία και την άμεση επαφή με τη φύση, αποτελώντας ένα πέρασμα μέσα από δασικές διαδρομές.

## ΕΛΑΤΕΙΑ



Η Ελάτεια είναι ιστορική κωμόπολη της Φθιώτιδας με ρίζες από την αρχαιότητα, καθώς υπήρξε σημαντικό κέντρο της αρχαίας Φωκίδας, γεγονός που μαρτυράει τόσο η πλούσια Αρχαιολογική Συλλογή της όσο και το Μυκηναϊκό Νεκροταφείο θαλαμωτών τάφων και το ιερό αφιερωμένο στην Αθηνά Κραναία. Σήμερα αποτελεί διοικητικό και εμπορικό σημείο της περιοχής, διατηρώντας έντονο το παραδοσιακό της στοιχείο.

## ΛΕΥΚΟΧΩΡΙ



Το Λευκοχώρι ή Μάνεση είναι ένας μικρός οικισμός με ιστορία και έντονο φυσικό χαρακτήρα, που ξεχωρίζει για το ήρεμο περιβάλλον και τα αγροτικά τοπία του. Οι διαδρομές γύρω του περιλαμβάνουν χωματόδρομους και ανοιχτά περάσματα, ενώ είναι γνωστό για την ιστορική «Μάχη στο Μάνεση», η οποία έλαβε χώρα στις 20 Ιουλίου του 1821 στην τοποθεσία Αλισάκι του χωριού.

---

## ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



Η Αγία Παρασκευή είναι χωριό ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, με μικτά τοπία που εναλλάσσονται μεταξύ δάσους και ανοιχτών εκτάσεων. Βρίσκεται στα όρια με τον Νομό Βοιωτίας και φημίζεται για το περιαστικό της αλεύλλιο. Η περιοχή διασχίζεται από τον Βοιωτικό Κηφισό και χρησιμοποιείται συχνά για υπαίθριες δραστηριότητες.

## ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ



Η Αγία Μαρίνα είναι ένας γραφικός οικισμός με παραδοσιακό χαρακτήρα, που προσφέρει όμορφες εικόνες της τοπικής υπαίθρου. Βρίσκεται σε κοντινή απόσταση τόσο από την Κάτω Τιθορέα όσο και από την Τιθορέα και φημίζεται για τον τεράστιο πλάτανο - χαρακτηρισμένο ως παραδοσιακό στοιχείο της φύσης – που βρίσκεται στην αυλή της ομώνυμης εκκλησίας, αλλά και για το Μοναστήρι της Κοιμήσεως του Θεοτόκου στον Παρνασσό.

---

## ΤΙΘΟΡΕΑ



Η Τιθορέα συνδέεται άμεσα με την αρχαία ιστορία της περιοχής, καθώς κοντά της βρίσκονται τα ερείπια της αρχαίας πόλης. Βρίσκεται σε υψόμετρο 45 μέτρων και ως οικισμός φημίζεται για τα χαρακτηριστικά τοπίο, την ιδιαίτερη πολιτιστική σημασία και την εντυπωσιακή θέα προς τον Παρνασσό. Από τα σημαντικότερα αξιοθέατά της είναι το «μπαλκόνι της Τιθορέας» ή «Πλακωτό», ο υπεραιωνόβιος πλάτανος του 1887 στην κεντρική πλατεία, το Αισθητικό Δάσος (Natura 2000), το φαράγγι του Καχάλα, οι καταρράκτες της «Τρύπης» και η εντυπωσιακή σπηλιά – κρησφύγετο του οπλαρχηγού Οδυσσέα Ανδρούτσου.

# **ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

## Διαμονή

Στην ευρύτερη περιοχή της Κάτω Τιθορέας και της Ελάτειας υπάρχουν διαθέσιμα καταλύματα (ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια και ξενώνες), τα οποία μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες αθλητών και συνοδών.

Στον οδηγό παρατίθεται αναλυτική λίστα με καταλύματα και στοιχεία επικοινωνίας.



## **ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ**

ZAKAS HOTEL – Τηλ: 22340 49598 | <http://www.zakashotel.gr/>

HOTEL ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ – Τηλ:22340 29329 | 6976611019  
<http://hoteltriantafyllou.simplesite.com/426670915/>

## **ΤΙΘΟΡΕΑ**

ΔΡΥΑΔΕΣ STUDIOS - Τηλ: 2234 049279

ΤΙΘΟΡΙΕΩΝ ΣΠΙΤΙΑ – Τηλ: 6907816406 | <http://www.tithorieon-spitia.gr/>

ΤΙΤΗΟΡΕΑ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ – Τηλ: 6932410539 |

ΤΙΘΩ – Τηλ: 22340 71021 | 6977503287

ΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ – Τηλ: 6974361170

## **ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

ΑΡΗΣ ΦΡΑΓΚΟΣ – Τηλ: 6977500813

## **ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ**

ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΑΜΦΙΚΑΙΑ – Τηλ: 22340 48860 <http://www.amfikaia.gr/>

ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ ΔΑΔΙ – Τηλ: 22340 29040 <http://www.xenonasdadi.gr/>

ΞΕΝΩΝΑΣ ΚΥΡΙΑΚΗ – Τηλ: 22340 29011 <http://www.xenonaskiriaki.gr/>

ΞΕΝΩΝΑΣ ΔΡΥΑΣ – Τηλ: 22340 51358 <http://www.xenonasdryas.gr/>

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΑΝΤΡΕΑΣ – Τηλ: 22340 22696 <http://hotelandreas.gr/>

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ – Τηλ: Τηλ: 22340 22111

ΛΙΘΟΣ VILLAS – Τηλ: 6936613224 <http://www.lithosvillasamfikleia.gr/>

ΒΙΛΛΕΣ ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ – Τηλ: 6944545339 <http://www.parnassos-xenones.gr/>

## ΕΛΑΤΕΙΑ

ΚΡΑΝΑΙΑ ΑΘΗΝΑ – Τηλ: 22340 31400 <http://www.kranaia-athina.gr/>

### ▲ Κατασκήνωση Αθλητών

Θα υπάρχει δυνατότητα κατασκήνωσης για τους αθλητές σε προκαθορισμένο χώρο, στον προαύλιο χώρο του **Γυμνασίου-Λυκείου Κάτω Τιθορέας**.

Ο χώρος παρέχει:

- δυνατότητα χρήσης τουαλετών,
- εύκολη πρόσβαση προς το κέντρο της διοργάνωσης.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να τηρούν τους βασικούς κανόνες καθαριότητας και ασφάλειας.

<https://maps.app.goo.gl/EJBrnxnoUYbtch8m7>



---

## 🍴 Διατροφή

Στην περιοχή λειτουργούν ταβέρνες, καφέ και καταστήματα εστίασης, όπου οι επισκέπτες μπορούν να εξυπηρετηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της διοργάνωσης.

Στον οδηγό περιλαμβάνονται προτεινόμενα καταστήματα με ονόματα και τηλέφωνα επικοινωνίας.



Γεύσεις | Εστιατόριο

Παρνασσού, Κάτω Τιθορέα 350 15

<https://maps.app.goo.gl/6xvEFkpDSSSG8Mij8/>

---

Ταβέρνα Παρνασσός | Εστιατόριο - Οικογενειακή ταβέρνα

Κάτω Τιθορέα 350 15

<https://maps.app.goo.gl/4MvabywsEeagapLs9/>

---

Η Γωνιά των Αγγέλων | Ψητοπωλείο

Κάτω Τιθορέα 350 15

---

Η Γευστική Γωνιά | Ψητοπωλείο

Κάτω Τιθορέα 350 15

---

Ουρανία | Ψητοπωλείο

Κάτω Τιθορέα 350 15

---

Οίστρος | Πιτσαρία

Κάτω Τιθορέα 350 15

<https://maps.app.goo.gl/RPGSiPMBuYGdQJui6/>

---

KOZAK's HOUSE | Ταχυφαγείο

Κάτω Τιθορέα 350 15

---

Ταβέρνα Γιαλάς

Τιθορέα 350 15

<https://maps.app.goo.gl/FWVs5vJEhMBsBsHH7/>

---

Memories Café – Bar

Γυμναστηρίου, Ελάτεια 350 04 Ελλάδα

<https://maps.app.goo.gl/rFDB8jkq1WD4C4hU9/>

---

Πεινακοθήκη | Μεζεδοπωλείο

Ελάτεια 350 04 Ελλάδα

---

Ο Πειρασμός των Γεύσεων | Ψητοπωλείο

Ελάτεια 350 04 Ελλάδα

---

Καρακώστας | Ψητοπωλείο

Ελάτεια 350 04 Ελλάδα

---

Χαμπλάς | Ψητοπωλείο

Ελάτεια 350 04 Ελλάδα

---

Taverna Dadi

Εθ. Αντίστασης 2, Αμφίκλεια 350 02

<https://maps.app.goo.gl/X4bTenTHYmCFS65bA/>

---

Ταβέρνα Καλιφόρνια

Εθνικής Αντιστάσεως 11, Αμφίκλεια 350 02

<https://maps.app.goo.gl/2qm8Y4j94dnXpeyn7/>

---

Πλάτανος | Ψητοπωλείο

Αμφίκλεια 350 02

---

### **SUPER MARKET / MINI MARKET**



MARKET IN (ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ & ΕΛΑΤΕΙΑ)

<https://maps.app.goo.gl/gwLCZ36WjycYQnma8/>

---

ΑΒ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ (ΕΛΑΤΕΙΑ)

---

ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ (ΕΛΑΤΕΙΑ)

---

ΓΑΛΑΞΙΑΣ (ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ)

---

ΓΙΑΛΟΥΡΗΣ (ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ)

---

ΧΡΥΣΙΚΟΣ (ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ)

---

### ΚΑΥΣΙΜΑ

## Πρατήρια & Τιμές Καυσίμων



GAS STATION ΣΠΥΡΟΣ Ν. ΠΕΤΡΙΔΗΣ

<https://maps.app.goo.gl/6FgSkKnuU48DBxUU6/>

---

ΒΡ ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑ

Επαρ.Οδ. Τιθορέας-Κηφισσοχωρίου, Κάτω Τιθορέα 350 15

<https://maps.app.goo.gl/UJVZubRFMYUt6Mkq9/>

---

ΑΝΙΝ ΣΤΑΦΥΛΑΣ Γ.

---

### ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



ΤΣΙΑΡΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

---

Δ. ΘΩΜΑΪΔΟΥ – Π. ΒΟΥΛΓΑΡΗΣ

---

## ΠΕΡΙΟΧΗ & ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η ευρύτερη περιοχή της Αμφίκλειας – Ελάτειας αποτελεί έναν από τους πιο ενδιαφέροντες ορεινούς προορισμούς της Στερεάς Ελλάδας, με έντονο φυσικό ανάγλυφο, πλούσια ιστορία, ιδιαίτερη πολιτιστική ταυτότητα και αυθεντική ελληνική ύπαιθρο.

Η εγγύτητα στον Παρνασσό, τα δασικά μονοπάτια και τα χωμάτινα περάσματα δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για αγώνες ορεινής ποδηλασίας υψηλού επιπέδου, ενώ η περιοχή προσφέρει ταυτόχρονα αυθεντικές εμπειρίες φιλοξενίας.

### ΣΗΜΕΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ & ΦΥΣΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Η περιοχή της Κάτω Τιθορέας και της ευρύτερης ζώνης του Παρνασσού αποτελεί έναν τόπο με έντονη ιστορική συνέχεια, από τη μυκηναϊκή εποχή έως τη νεότερη ελληνική ιστορία. Παράλληλα, το φυσικό περιβάλλον που διαμορφώνεται από τον Παρνασσό και το Καλλίδρομο προσδίδει έναν μοναδικό χαρακτήρα, όπου η ιστορία και η φύση συνυπάρχουν.

---

#### **ΑΛΩΝΑΚΙ – ΜΥΚΗΝΑΪΚΟΙ ΤΑΦΟΙ**



Στην περιοχή «Αλωνάκι» της Ελάτειας έχουν εντοπιστεί σημαντικά αρχαιολογικά ευρήματα, μεταξύ των οποίων μυκηναϊκοί τάφοι, που αποδεικνύουν την ύπαρξη οργανωμένης ανθρώπινης δραστηριότητας ήδη από την προϊστορική εποχή. Οι εκτεταμένες ανασκαφές αναδεικνύουν τη σημασία της περιοχής ως αρχαίο κέντρο εγκατάστασης.

---

## ΒΟΙΩΤΙΚΟΣ ΚΗΦΙΣΟΣ



Ο ποταμός Κηφισός αποτελεί βασικό υδάτινο άξονα της περιοχής, διαμορφώνοντας το φυσικό τοπίο και συνδέοντας γεωγραφικά τη Φθιώτιδα με τη Βοιωτία.

---

## ΣΠΗΛΙΑ ΟΔΥΣΣΕΑ ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ



Στον Παρνασσό, πάνω από το χωριό Τιθορέα, βρίσκεται το σπήλαιο με την ονομασία «Μαύρη Τρούπα». Πρόκειται για τη σπηλιά του Οδυσσέα Ανδρούτσου, η οποία χρησιμοποιήθηκε ως καταφύγιο του και στρατηγικό σημείο κατά την Ελληνική Επανάσταση.

---

## ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΑΧΑΛΑ



Το φαράγγι του Καχάλα στην Τιθορέα αποτελεί εντυπωσιακό φυσικό σχηματισμό με έντονο ανάγλυφο, στενά περάσματα και πλούσια βλάστηση. Αποτελεί ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις της πεζοπορίας και της φύσης.

---

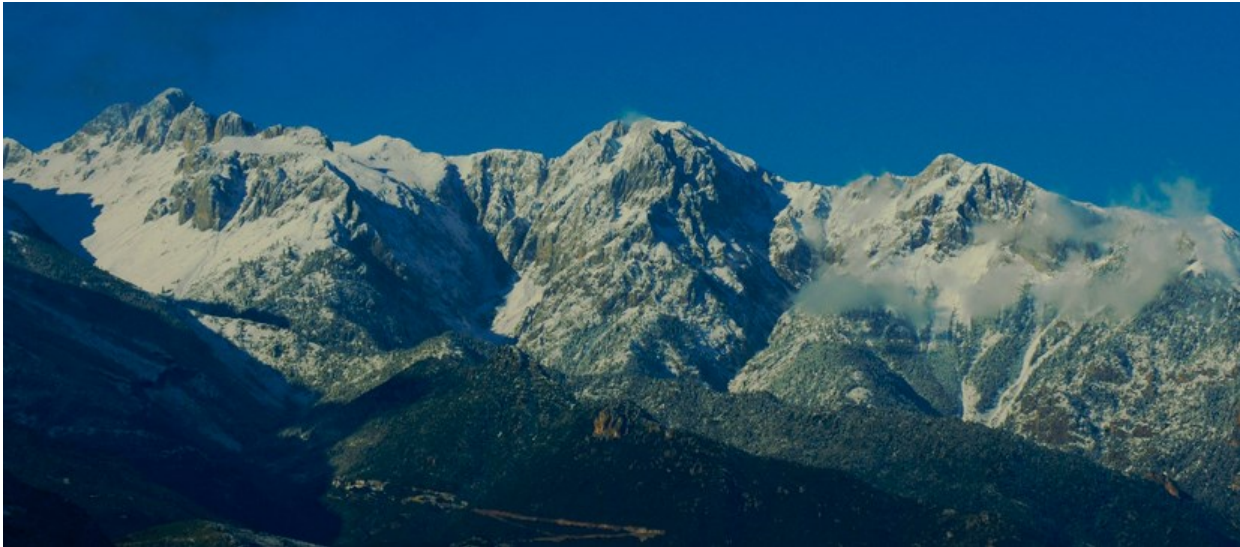
## ΟΡΟΣ ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ – ΜΑΧΗ ΒΑΣΙΛΙΚΩΝ (1821)



Το όρος Καλλίδρομο έχει ιδιαίτερη ιστορική σημασία, καθώς στην περιοχή του πραγματοποιήθηκε η Μάχη των Βασιλικών το 1821, μία από τις σημαντικές συγκρούσεις της Ελληνικής Επανάστασης. Η γεωμορφολογία του βουνού συνέβαλε καθοριστικά στη στρατηγική σημασία της περιοχής.

---

## ΟΡΟΣ ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ



Ο Παρνασσός αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ορεινούς όγκους της Ελλάδας, γνωστός από την αρχαιότητα και συνδεδεμένος με τη μυθολογία (Απόλλωνας – Δελφοί), ενώ σήμερα αποτελεί σημαντικό φυσικό οικοσύστημα και πόλος έλξης στο περίφημο Χιονοδρομικό Κέντρο του.

---

## ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ – ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ



Η Αγία Μαρίνα αποτελεί σημαντικό θρησκευτικό σημείο της περιοχής, συνδεδεμένο με την τοπική παράδοση και την πνευματική ζωή. Σε κοντινή απόσταση από το χωριό, σε υψόμετρο 720μ. στη βορειοανατολική πλευρά του Παρνασσού, βρίσκεται η Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου. Ένα γυναικείο μοναστήρι με εκπληκτική θέα και μεγάλη ιστορία, το οποίο έχει ανακηρυχθεί σε διατηρητέο μνημείο.

---

## ΦΙΛΟΠΟΙΜΗΝ ΦΙΝΟΣ



Ο Φιλοποίμην Φίνος, μία από τις σημαντικότερες προσωπικότητες του ελληνικού κινηματογράφου και ιδρυτής της Finos Film, γεννήθηκε στην Κάτω Τιθορέα το 1908. Θεωρείται ο άνθρωπος που έθεσε τις βάσεις της ελληνικής κινηματογραφικής βιομηχανίας, καθιστώντας την περιοχή σημείο αναφοράς, όχι μόνο ιστορικά αλλά και πολιτιστικά.

---

## ΣΤΑΘΜΟΣ ΤΡΕΝΟΥ ΚΑΤΩ ΤΙΘΟΡΕΑΣ & ΙΣΤΟΡΙΚΟΙ ΣΥΡΜΟΙ



Ο ανακαινισμένος και ευρωπαϊκών προδιαγραφών Σιδηροδρομικός Σταθμός της Κάτω Τιθορέας αποτελεί σημαντικό κοινωνιακό κόμβο της ευρύτερης περιοχής.



Μέχρι σήμερα, υπάρχουν ακόμα παλαιοί σιδηροδρομικοί συρμοί που λειτουργούσαν με κάρβουνο - χαρακτηριστικό στοιχείο της βιομηχανικής ιστορίας του τόπου.

## ΧΟΡΗΓΟΙ:

**BIKE XPERT**

ΕΜΠΟΡΙΟ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ-ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ-ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

 **QUALITY**  
PRINTING SOLUTIONS A.E.

 **VERGE**  
SPORT

 **innews**

**sportad**

  
ΛΙΒΑΔΙ SUITES

## ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ:



**ΑΠΣ  
ΚΗΦΙΣΣΟΣ**



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
Κ. ΤΙΘΟΡΕΑΣ**



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΙΘΟΡΕΑΣ**



**ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΑΣ**



**ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΑΤΕΙΑΣ**

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΕΛΑΤΕΙΑΣ**

