

In bici per scoprire una Cipro più bella

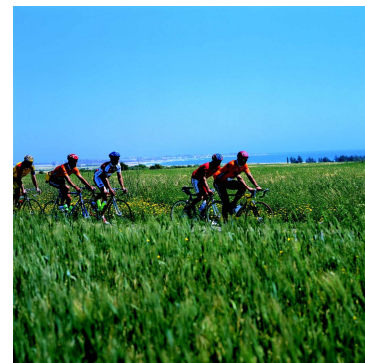
Andate alla scoperta della cultura, della storia e dei magnifici panorami dell'isola di Cipro in sella ad una bicicletta.



La bici vi darà l'occasione di imbattervi in cose che probabilmente alla guida di un'auto vi sfuggirebbero: un incontro casuale con la gente del luogo, un meraviglioso paesaggio che invita alla contemplazione, la natura osservata da vicino, i suoi suoni, un'antica rovina o una piccola baia appartata.

Seguite uno dei molti itinerari ciclabili o, magari, createvi il vostro percorso personalizzato. Stabilite voi l'andatura - allenamento o relax - riempitevi i polmoni di aria pura e cominciate a esplorare l'Isola di Cipro. Le eccellenti condizioni climatiche dell'isola consentono, in effetti, di praticare il ciclismo quasi tutto l'anno; qui inoltre i forti venti sono molto rari.

Ma è certamente la compattezza dell'isola a rappresentare la principale attrattiva; il paesaggio offre, infatti, rapidi cambiamenti di terreno e di scenario, anche lungo i percorsi ciclabili più brevi. Nel raggio di 10 chilometri è possibile passare da un tratto roccioso ad uno fangoso, da uno ripido ad un altro pianeggiante, consentendovi di sperimentare tutti i tipi di superficie in un breve periodo di tempo e trasformare idealmente l'isola in un'enorme pista da mountain bike.



Vari centri ciclistici sull'isola forniscono servizi di noleggio, informazioni sugli itinerari, guida e assistenza. Possono aiutarvi, inoltre, ad organizzare il vostro percorso personalizzato, che vi condurrà attraverso un paesaggio in continuo mutamento, fatto di bei panorami montani, coste scoscese, tranquilli vigneti ed uliveti e, infine, suggestive rovine antiche

Itinerari

Itinerario Ciclistico Larnaka - Lefkosia

Il tragitto di 60 chilometri ha inizio alla rotonda del Porto di Larnaka e punta verso ovest, lungo la Stratigou Timagia Avenue, fino al semaforo di Tsakkilero, dove svolta a destra, verso Aradippou, in direzione nordovest. Attraversa Aradippou, sotto l'autostrada per Paralimni, e, proseguendo nella stessa direzione, costeggia il villaggio di Avdellero, prima di giungere ad Athienou. Da qui il percorso continua verso sud, sulla vecchia strada Lefkosia-Larnaka, fino all'incrocio con la strada per Lympia, sulla destra, in direzione ovest. Da Lympia si viaggia verso i villaggi di Dali e Nisou, attraversandoli; prosegue, poi, sotto l'autostrada Lefkosia-Lemesos, passando per i paesini di Kotsiatis e Margi. L'itinerario punta, quindi, verso nord, attraversando Tseri e finendo alla rotonda di Tseriou Street, nell'area di Kokkines, appena fuori da Lefkosia.

Punto di partenza:	La rotonda del Porto di Larnaka
Punto d'arrivo:	La rotonda di Tseriou di Lefkosia
Distanza complessiva:	60 chilometri
Livello di difficoltà:	Medio. È necessaria una bicicletta da strada con almeno 14 marce.
Condizioni della strada:	Strade pavimentate lungo tutto il percorso.
Dislivello:	410 metri

Itinerario Ciclistico Lefkosia (Circolare)

Percorrendo questo itinerario, i ciclisti hanno l'opportunità di visitare la foresta ed il monastero di Machairas, come pure il luogo in cui l'eroe dell'EOKA, Gregoris Afxentiou, fu ucciso durante la Lotta di Liberazione Nazionale, combattuta contro il dominio coloniale britannico tra il 1955 ed il 1959. Questo itinerario di 66 chilometri inizia all'interscambio di Agios Mamas, tra Lakatameia e Strovolos, per poi dirigersi verso sud, passando attraverso i villaggi di Kato e Pano Deftera. Da lì, prosegue lungo la vecchia strada per Psimolofou, passando per campi coltivati, fino a raggiungere i villaggi di Episkopeio e Politiko, nei pressi del monastero di Agios Irakleidios. Da lì punta verso Filani, prima, e Machairas, dopo. Il tragitto da Politiko al monastero di Machairas è in costante salita, mentre la sezione da Filani, sempre verso il predetto monastero, è su strada sterrata. Ad una distanza di 4 chilometri fuori da Politiko, la strada sulla destra conduce al villaggio di Lazanias, mentre quella sulla sinistra alla

Cappella di Agia Skepi ed al Centro di Formazione del Monastero di Machairas. Una leggera salita, per circa 3 chilometri, conduce alla cava di Machairas, punto d'inizio di una difficile salita, che continua fino al monastero. Appena prima del monastero si trova il nascondiglio sotterraneo dell'eroe dell'EOKA, Gregoris Afxentiou. La strada da lì in poi è pavimentata. Ad ovest del monastero, sulla destra, c'è la strada che porta ai villaggi di Lazanias, Gourri e Farmakas. Il percorso continua a sinistra, verso est, prima di svoltare ancora una volta verso nord ed iniziare la sua discesa. Dopo circa 6 chilometri passa per la cappella di Agios Onoufrios, mentre dopo ulteriori 3 chilometri raggiunge l'area picnic di Mantra tou Kampiou, dove sono disponibili servizi igienici ed acqua. Qui si trova la pista ufficiale da mountain bike, lunga 7 chilometri, della Federazione Ciclistica di Cipro, sulla quale ogni anno, il primo fine settimana di marzo, si svolge la competizione internazionale "Afxentia". Superata l'area picnic, il tragitto prosegue verso est, su 6 chilometri di strada sterrata, in direzione di Lythrodontas. Nei dintorni del villaggio, il percorso devia a nord, verso Analiontas, Tseri e Strovolos. Seguendo la Strovolos Avenue si fa ritorno a Lefkosia .

Punto di partenza:	Interscambio di Agios Mamas
Punto d'arrivo:	Rotonda di Tseriou Street
Distanza complessiva:	66 chilometri
Livello di difficoltà:	Un percorso relativamente difficile, in costante salita per circa 15 chilometri. È necessaria una mountain bike con minimo 21 marce.
Condizioni della strada:	Una combinazione di strade, pavimentate e non.
Dislivello:	705 metri

Itinerario Ciclistico Geroskipou - Pafos

Questo percorso di 24 chilometri va da Geroskipou al Monastero di Stavros tis Minthas ed al campo da golf; prosegue, poi, per il villaggio di Tsada, prima di concludersi a Pafos. Il tragitto inizia nel centro di Geroskipou e punta in direzione di Lemesos, percorrendo la vecchia strada Lemesos-Pafos. Tra Geroskipou e Coloni, una deviazione a sinistra conduce ad Agia Marinouda, a nord. Il percorso attraversa il villaggio, salendo ancora verso nord, fino al paesino di Marathounta. Da lì svolta a destra e sale verso Episkopi, nel Distretto di Pafos. Poco prima di raggiungere la sommità della collina, l'itinerario prende la strada sterrata sulla sinistra, che porta al campo da golf ed al monastero di Stavros tis Minthas. Da qui, una strada pavimentata copre i 3 chilometri che restano fino al villaggio di Tsada. Da Tsada, si prosegue in discesa fino a Pafos, lungo la strada Pafos – Polis.

Punto di partenza:	Geroskipou
Punto d'arrivo:	Pafos
Distanza complessiva:	24 chilometri
Livello di difficoltà:	Intermedia. È necessaria una mountain bike con 21 marce.
Condizioni della strada:	Strade sia pavimentate che sterrate

Itinerario Ciclistico Pafos - Bagni di Afrodite

Questa escursione si sviluppa lungo la Penisola di Akamas e la gola di Avakas. L'itinerario, lungo 37 chilometri, inizia a Kato Pafos e punta verso nordovest, lungo la strada costiera. All'incrocio tra Coral Bay e Pegeia prosegue dritto, verso il rifugio di pesca di Agios Georgios. Un po' prima della Cappella di Agios Georgios, sulla destra, a sud, c'è una curva per l'area di Akamas, lungo una strada sterrata. Dopo circa 2 chilometri il percorso attraversa un piccolo ponte, sul letto del fiume di Avga o Avakas. Da lì la segnaletica indica un sentiero a destra, verso la gola di Avakas. Se si prosegue dritto, si arriva a Lara. Appena dopo Lara, c'è una svolta a destra, verso la Cappella di Agios Kononas, dove si ha la possibilità di bere dell'acqua potabile. Da Agios Kononas il percorso punta verso sud, per incontrare la strada che conduce al crinale montano di Akamas, attraversa la strada da Smigies verso il Faro di Akamas e continua in discesa, in direzione della Fontana Ammos. Questa strada segue la costa in direzione sudest, verso i Bagni di Afrodite e la spiaggia.

Punto di partenza:	Pafos
Punto d'arrivo:	Bagni di Afrodite
Distanza complessiva:	37 chilometri
Livello di difficoltà:	È un percorso che diventa molto difficile su alcune salite, a causa della superficie irregolare. Necessaria una mountain bike di ottima qualità, con sospensione della forcella anteriore.
Condizioni della strada:	Strade sia pavimentate che sterrate

Itinerario Ciclistico Lemesos (Circolare)

Questo percorso di 77 chilometri attraversa la parte occidentale del Distretto di Lemesos per giungere ai villaggi di tradizione vitivinicola, percorre la strada delle pittoresche piantagioni di Fasouri, segnata, su ambo i lati, da filari di cipressi, che in alto formano un tetto di foglie, e passa per importanti siti archeologici, quali Kourion. Dal semaforo del Porto di Lemesos, il tragitto punta verso Zakaki, a ovest. Per circa 15 chilometri il paesaggio è costellato da agrumeti – i villaggi di Asomatos e Fasouri sono, infatti, le principali zone di produzione di arance. Lungo la vecchia strada Lemesos–Pafos, il percorso passa per la Cappella di Agios Ermogenis, l'ingresso del sito archeologico di Kourion e la popolare, omonima spiaggia (Kourion). Poi si inerpicava lungo un tratto ripido, di un chilometro circa, per giungere all'antico Stadio di Kourion ed al Santuario di Apollo Ylatis. L'itinerario passa, poi, per la base militare di Episkopi ed il villaggio di Paramali, dove inizia a salire verso nord, in direzione di Avdimou e Prastio, fino a che non raggiunge Pachna, uno dei principali villaggi di produzione vitivinicola della regione. Pachna è pieno di vigneti, come pure i successivi villaggi di Agios Amvrosios e Kivides, più piccoli. Dopo Kivides il percorso, in discesa, offre spettacolari vedute, verso est, della città e della baia di Lemesos, in tutto il loro splendore, come pure della Penisola di Akrotiri, con il suo lago salato, e la Baia di Episkopi. La strada in rettilineo che conduce a Souni ed a Kantou è rilassante e consente di godere del paesaggio campestre. Poco dopo Kantou si incontra Erimi, un villaggio che si trova sulla vecchia strada Lemesos-Pafos. Da lì il percorso piega verso sinistra, in direzione est, e poi gira a destra, verso Kolossi ed il suo castello medievale. Il viaggio di ritorno a Lemesos passa per Fasouri.

Punto di partenza:	Semaforo del Porto
Punto d'arrivo:	Semaforo del Porto
Distanza complessiva:	77 chilometri
Livello di difficoltà:	È un percorso relativamente lungo, ma non presenta particolari difficoltà, ad eccezione di alcune ripide salite, che rendono necessaria una bicicletta con il cambio.
Condizioni della strada:	Strade buone, pavimentate lungo tutto il percorso.
Dislivello:	660 metri

Itinerario Ciclistico Lemesos - Antica Amathous

Questo itinerario di 11 chilometri è un tour della città di Lemesos, con pochissime variazioni in quanto a pendenza. Porta i ciclisti attraverso l'area turistica di Germasogeia, proseguendo fino ad Amathous, l'importante città-stato dell'antichità, ed alla vicina Cappella di Agia Varvara, con il suo boschetto di eucalipti e la sua bella spiaggia. Il tragitto ha inizio al vecchio porto di Lemesos e si dirige verso nordest, lungo la costa. Attraversa l'area turistica di Germasogeia, con i suoi numerosi negozi, ristoranti, nightclub, hotel e taverne tipiche. Termina al sito archeologico di Amathous. A breve distanza, lungo la strada, si trova la Cappella di Agia Varvara, un tempo un posto molto popolare tra i pescatori della zona. Qui, infatti, proprio di fronte alla cappella c'è un bel boschetto di eucalipti, che offre ombra e riparo ai bagnanti.

Punto di partenza:	Costa di Lemesos
Punto d'arrivo:	Agia Varvara
Distanza complessiva:	11 chilometri
Livello di difficoltà:	Un percorso facile adatto ad ogni tipo di bicicletta.
Condizioni della strada:	Strada pavimentata lungo tutto il percorso.

Itinerario Ciclistico Kofinou - Pafos

Ideato per ottimi ciclisti, quest'itinerario di 110 chilometri si sviluppa interamente lungo la vecchia strada Lefkosia – Lemesos–Pafos. Il percorso, che ha inizio nel villaggio di Kofinou, punta prima verso sud e poi verso sudovest, per giungere a Lemesos dopo essere passato per i villaggi di Choroikoitia, Moni, Amathous e Potamos tis Germasogeias. Da Lemesos va verso ovest, in direzione di Zakaki, Fasouri e l'antico sito Kourion, fino a Petra tou Romiou. Da qui prosegue in direzione nordovest, per concludersi nei pressi dello Stadio di Pafos.

Punto di partenza:	Kofinou
Punto d'arrivo:	Stadio di Pafos
Distanza complessiva:	110 chilometri
Livello di difficoltà:	Un percorso lungo, senza salite particolarmente ripide, sebbene alcuni brevi tratti potrebbero essere considerati scoscesi. È necessaria una buona bicicletta da strada, con almeno 14 marce.
Condizioni della strada:	Buone strade pavimentate lungo tutto il percorso.
Dislivello:	510 metri

Itinerario Ciclistico Tour di Deryneia

Anche se questo percorso è piuttosto lungo (85 chilometri), non è difficile e passa per alcune delle più famose spiagge di Cipro; si sviluppa, infatti, lungo la costa, per poi fare ritorno a Larnaka attraverso i "villaggi dalla terra rossa" (Kokkinochoria).

Il tour inizia a Larnaka Tourist Beach e va verso est, lungo la strada costiera. Devia a destra, alla rotonda appena fuori dall'Area della Base Sovrana Britannica di Dhekeleia, ed entra nella base. Gira nuovamente a destra alla rotonda successiva, supera la centrale elettrica di Dhekeleia e prosegue lungo la periferia del villaggio di Ormideia. Gira ancora una volta a destra e sale un po', passando fuori dal villaggio di Xylofagou. Nel dirigersi verso Agia Napa, il percorso passa per il porticciolo di barche di pescatori di Potamos Liopetriou e, poi, Makronisos, prima di immettersi sulla strada principale Agia Napa – Paralimni. Gira, a quel punto, a destra e prosegue sulla strada per Capo Gkreko, lungo una pista ciclabile sul lato destro della strada (il lato più vicino al mare, per intenderci). L'uscita per Capo Gkreko si trova a 4 chilometri lungo la strada, sulla destra. Da Capo Gkreko, puntando verso nord, l'itinerario passa per l'area picnic di Agios Anargyros e la zona di Konnos, finché non raggiunge Protaras, la località turistica balneare di Paralimni. Da Protaras il tragitto prosegue in direzione del villaggio di Agia Triada, dove devia a sinistra, verso Paralimni. Taglia Paralimni e arriva sulla strada per Deryneia, dopo aver svoltato a destra e puntato verso nord. Da Deryneia il percorso fa ritorno a Larnaka, attraversando Frenaros e Liopetri, due dei cosiddetti "villaggi dalla terra rossa", paesini dediti alla coltivazione di patate. Dopo Xylofagou, segue la stessa via dell'andata per tornare al punto di partenza.

Punto di partenza:	Larnaka Tourist Beach
Punto d'arrivo:	Larnaka Tourist Beach
Distanza complessiva:	85 chilometri
Livello di difficoltà:	Percorso facile. È necessaria una bicicletta da strada con le marce.
Condizioni della strada:	Buone strade pavimentate lungo tutto il percorso.
Dislivello:	260 metri

Itinerario Ciclistico Piazza Troodos - Stavros tis Psokas

Questo percorso di 55 chilometri, oltre a collegare l'area di Troodos con le montagne di Kykko, consente, altresì, di effettuare ulteriori itinerari verso la costa nordoccidentale dell'isola, lungo il tragitto che da Stavros va a Pyrgos o a Polis. Il percorso inizia in località Troodos Square e sale in direzione ovest per circa 2,5 chilometri, quando incontra una deviazione sulla sinistra, che conduce al Monte Olimpo. Da qui prosegue in discesa verso il villaggio di Prodomos. Gira, poi, a destra, in direzione dell'area di Pinewood, passando sopra il villaggio di Pedoulas e andando verso il Monastero di Kykkos. Qui si ha l'opportunità di fare una pausa al ristorante di Kykko, prima di avviarsi per Kampos. Una curva a sinistra, prima di Kampos, conduce a Stavros tis Psokas, ad ovest, 3,5 chilometri più in giù; un'altra, ancora a sinistra, porta alla Valle dei Cedri (Cedar Valley). Il percorso prosegue dritto per ulteriori 16 chilometri, fino ad un'altra deviazione sulla sinistra, che sbuca alla Stazione Forestale di Stavros tis Psokas, 3 chilometri più in là. Qui c'è un ristorante, una zona picnic ed un'area recintata con i mufloni.

Punto di partenza:	Località Troodos Square (Piazza Troodos)
Punto d'arrivo:	Stavros tis Psokas
Distanza complessiva:	55 chilometri
Livello di difficoltà:	Percorso facile, con alcune salite e molte discese. È necessaria una bicicletta da strada con le marce.
Condizioni della strada:	Strade pavimentate lungo tutto il percorso.
Dislivello:	25 metri

Itinerario Ciclistico Troodos - Pafos

Questo itinerario di 65 chilometri collega l'area dei monti Troodos a Pafos passando per i suggestivi villaggi della valle del fiume Diarizos.

Da località Troodos Square (Piazza Troodos) il percorso si dirige verso sud, lungo la strada principale Lemesos (Limassol) – Troodos. A Psilo Dendro svolta a destra, verso Pano Platres, continuando, poi, verso Kato Platres. Appena fuori dal villaggio piega verso destra, per Mandria e Pafos. Dirigendosi verso sudovest il tragitto attraversa Mandria ed entra nella valle del Diarizos, passando per i villaggi di Agios Nikolaos, Praitori, Kedares, Kidasi, Agios Georgios, Mamonia, Fasoula e Nikokleia, immettendosi, infine, sulla vecchia strada Lemesos (Limassol) – Pafos. Da lì punta verso ovest, per raggiungere Pafos attraverso i villaggi di Mandria, Timi, Acheleia e Geroskipou.

Punto di partenza:	Località Troodos Square (Piazza Troodos)
Punto d'arrivo:	Pafos
Distanza complessiva:	65 chilometri

Livello di difficoltà:	Percorso facile, prevalentemente in discesa. La bicicletta, da strada o mountain bike, deve avere buoni freni.
Condizioni della strada:	Strada pavimentata lungo tutto il percorso.
Dislivello:	20 metri

Vari centri ciclistici sull'isola forniscono servizi di noleggio, informazioni sugli itinerari, guida e assistenza. Assistono e sono in grado organizzare il vostro percorso personalizzato, che vi condurrà attraverso un paesaggio in continuo mutamento, fatto di bei panorami montani, coste scoscese, tranquilli vigneti ed uliveti e, infine, suggestive rovine antiche

CyCling Centres / stations

Cyprus Villages Bike Station

7733 Kalavasos village In the village square

Tel: +357 99587325 & +357 24332998

Website: www.cyprusvillages.com.cy E-mail: info@cyprusvillages.com.cy

Contact Person: Anna Bickei and Borje Ekstam *Bike station managers*

Bike Cyprus

Operation base Columbia Beach Resort – Pissouri Bay

Tel/Fax: +357 25634093

Mob: +357 99 666200

Website: www.bikeCyprus.com

E-mail: info@bikeCyprus.com; thomas@bikeCyprus.com

E-mail: wegmueller@cytanet.com.cy

Contact Person: Thomas Wegmueller *Manager*

Zephyros Adventure Sports

Shop No 7 Royal Complex Tombs of the Kings Road 8046 Pafos

Tel: +357 26930037 Fax: +357 26930037 Mobile: +357 99780239

Website: www.enjoycyprus.com

E-mail: contact@enjoycyprus.com

Contact Person: Lee Stevens, *Manager*

Bikin'Cyprus Adventures

Mina Antoniou 8 Tochni CY-7740 Larnaca

Tel: +357 97702200

Website: www.bikincyprusadventures.com

E-mail: info@bikincyprusadventures.com

Contact Person: Mike Hadjioannou

Zypernbike

George Mouskis Avenue Latouros District Alaminos operation base: opposite Hotel Club Aldiana

Tel: +357 99838167 (Station) Fax: +49-6093-9737-16

Website: www.zypernbike.de, www.triathlon-zypern.de, www.cyprus-village.de E-mail: info@zypernbike.de

Contact Person: Alfred Baum, *Managing Director* Tel. +49 609 3973727 Fax. +49 609 3973716

Mountain Bike Cyprus

Based in Kouklia serving the Paphos area.

Tel: +357 26432033

Mob.: +357 96518061, 96518062

Website: www.mountainbikecyprus.com E-mail: info@mountainbikecyprus.com for MTB

velo-cy@mountainbikecyprus.com for Road bikes

Contact Person: Alan Yates, *Manager*

Troodos Hotel Bike Station

Location: Troodos Square 16, 4800 Troodos

Telephone: +357 25420000 Fax: +357 25420020

Website: www.troodohotel.com

E-mail: reception@troodohotel.com

Contact Person: MariaTheodorou

Wheelie Cyprus

In Polis. Operano da casa, 3km da da Polis, sulla strada E709 tra Prodromi e Drousia.

Tel: +357 99350898, 99381346

Website: - www.wheeliecyprus.com E-mail: - helen@wheeliecyprus.com

Contact Person: Helen Smeaton

Ciclisti da tutto il mondo giungono sull'isola per affinare le loro capacità tecniche, accumulare punti e vincere premi durante le competizioni. La Cyprus Cycling Federation (Federazione Ciclistica di Cipro), membro dell'Unione Ciclistica Internazionale (UCI), organizza diverse gare durante l'anno. La "Cyprus Sunshine Cup" prevede una serie di eventi a livello internazionale per mountain bike, che si svolgono sotto il patrocinio dell'UCI. Questi eventi si tengono ogni anno, in primavera, in varie zone dell'isola. I percorsi che li ospitano sono concepiti in modo da risultare adeguati alle doti dei migliori ciclisti della specialità, ma anche, al tempo stesso, da offrire ai non professionisti un'opportunità di svago e divertimento. Alcuni club ciclistici locali organizzano, inoltre, diverse attività ciclistiche non competitive, alle quali chiunque può partecipare. Se, pertanto, il ciclismo da corsa non fa per voi, perché troppo faticoso, avrete sempre la possibilità di trascorrere una piacevole giornata all'aria aperta ed in buona compagnia.



Per ulteriori informazioni:

CYPRUS CYCLING FEDERATION

Olympic House 21, Amfipoleos Str., Office 220, 2025 Lefkosia

Tel: +357 22449870, **Fax:** + 357 22449871

E-Mail: ccf@cytanet.com.cy



© Cyprus Tourism Organisation