

## ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ



### ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΡΥΕΣ ΣΤΗΝ ΙΜ ΙΒΗΡΩΝ ΜΕΣΩ ΙΜ ΚΟΥΤΛΟΥΜΟΥΣΙΟΥ

Απόσταση: 5,2 km Χρόνος: 1 ½ - 2 ώρες  
(5,5 km με την παράκαμψη για το Κελλί Παναγούδα)

© The Friends of Mount Athos, 2007 – 2016. All rights reserved. – Version 1.4

Η διαδρομή αυτή κατηφορίζει από υψόμετρο 350 μέτρα στο επίπεδο της θάλασσας. Εκτός από την πιθανή παράκαμψη, σχεδόν όλη η διαδρομή γίνεται πάνω σε ένα όμορφο, φαρδύ καλντερίμι το οποίο για μεγάλο μέρος της διαδρομής ακολουθεί τον ρου ενός ποταμού, στην αρχή στη δεξιά όχθη του και αργότερα στην αριστερή. Η διαδρομή είναι μέσα στα δέντρα ως το σημείο που η κοιλάδα πλαταίνει προσφέροντας θέα του Άθωνα, της *ΙΜ Ιβήρων* και της θάλασσας. Μπορούμε να κάνουμε μια μικρή παράκαμψη για να επισκευθούμε το *Κελλί Παναγούδα*, την κατοικία εν ζωή του Οσίου Παΐσιου.

**Σημείωση:** Όλες οι αποστάσεις (σε μέτρα) που εμφανίζονται είναι προσεγγιστικές. Οι αριθμοί με τη μορφή **1** είναι τα σημεία πορείας (waypoints) που εμφανίζονται στο αντίστοιχο αρχείο ίχνους GPS. Η διαδρομή που περιγράφεται παρακάτω υπόκειται σε απρόβλεπτες μεταβολές: σαν παράδειγμα αναφέρουμε ότι πιθανές δασικές εργασίες, η κατασκευή δρόμων ή η αναπτυσσόμενη βλάστηση μπορεί να μεταβάλουν τη διαδρομή ή την εικόνα που παρουσιάζει. Πινακίδες μπορεί να χαθούν ή νέες πινακίδες να τοποθετηθούν. Οι «Φίλοι του Αγίου Όρους» προσπαθούν να διατηρούν τη συγκεκριμένη περιγραφή ακριβή και επίκαιρη αλλά δεν μπορούν να αναλάβουν καμία ευθύνη για την ορθότητά της.

#### Περιγραφή της Διαδρομής:

Περπατάμε Και μετά...  
(μέτρα)

**1** Από την κεντρική πλατεία των *Καρυών*, απ' όπου αναχωρούν τα λεωφορεία, ακολουθούμε τον κεντρικό δρόμο, περνώντας την πηγή, το καφενείο, το κτήριο της *Ιεράς Επιστοσίας* και το ναό του *Πρωτάτου* στα δεξιά μας. Συνεχίζουμε κινούμενοι δεξιά πάνω στον κεντρικό δρόμο.

200

**2** Αγνοούμε το δρομάκι (καλντερίμι) ανηφορικά δεξιά (είναι η ιστορική διαδρομή από τις *Καρυές* στη *Δάφνη*). Συνεχίζουμε ελαφρώς αριστερά περνώντας το φούρνο,

- κατηφορικά βγαίνοντας έξω από τις **Καρυές**.
- 180 **3** Διασχίζουμε πύλη μπαίνοντας στον περιβάλλοντα χώρο της **IM Κουτλουμουσίου**. (Το μονοπάτι στα δεξιά μας οδηγεί στη **Φιλοθέου**). Συνεχίζουμε ευθεία διασχίζοντας και δεύτερη πύλη κοντά στο Μοναστήρι.
- 300 **4** Φτάνουμε στην είσοδο της **IM Κουτλουμουσίου** (στα δεξιά μας). Συνεχίζουμε ευθεία.
- 100 **5** Περνάμε από πύλη εκτός του περιβάλλοντος χώρου της Μονής και συνεχίζουμε ευθεία κατηφορικά πάνω σε τσιμεντοστρωμένο δρόμο.
- 200 **6** Αγνοούμε τρακτερόδρομο προς τα δεξιά λίγο πριν από κτήρια (με σήμανση για το **Κελλί Παναγούδα**). (Αυτή είναι εναλλακτική συντομότερη διαδρομή για το **Κελλί Παναγούδα** σε σχέση με αυτή που θα παρουσιασθεί παρακάτω, αλλά λιγότερο απλή).
- 100 **7** Στρίβουμε απότομα δεξιά σε μονοπάτι (καλντερίμι) με σήμανση για **IM Ιβήρων** (πριν από το πέρασμα του ρυακιού πάνω από το δρόμο).
- 600 **8** Φτάνοντας σε βραχώδη περιοχή, το μονοπάτι στρέφει δεξιά (με σήμανση για **Ιβήρων**) και στη συνέχεια πάλι αριστερά σε λίγα μέτρα αν και μπορούμε να κόψουμε δρόμο από τα βράχια μπροστά μας. Αγνοούμε μονοπατάκι προς τα αριστερά (με σήμανση για τη **Σκήτη Κουτλουμουσίου** προς την άλλη πλευρά της κοιλάδας).
- 50 **9** Διασχίζουμε ρυάκι και συνεχίζουμε ευθεία έχοντας το ποτάμι στα αριστερά μας. Αγνοούμε μονοπάτι στα δεξιά, με σήμανση για **Παναγούδα**.
- 250 **10** Προσέχουμε για δεύτερο μονοπάτι στα δεξιά μας, με σήμανση για **Παναγούδα**.

Για να επισκευθούμε το **Κελλί Παναγούδα**, κατοικία εν ζωή του Οσίου Παϊσίου, στρίβουμε εδώ δεξιά κινούμενοι ανηφορικά. Μετά από 100 μέτρα στρίβουμε δεξιά μπροστά από πόρτα (υπάρχει σήμανση) κινούμενοι για 200 ακόμα μέτρα για να φτάσουμε στο κελλί. Για την επιστροφή ακολουθούμε την αντίθετη πορεία.

- Αλλιώς**, συνεχίζουμε ευθεία πάνω στο καλντερίμι.
- 250 **11** Διασχίζουμε γέφυρα πάνω από ρέμα και συνεχίζουμε αριστερά, ανηφορικά.
- 1100 **12** Συναντάμε κρήνη στα δεξιά μας, καθώς το μονοπάτι στρέφει προς τα αριστερά.
- 130 **13** Διασχίζουμε όμορφη πέτρινη γέφυρα πάνω από το ποτάμι σε φαράγγι. Συνεχίζουμε ευθεία στο μονοπάτι.
- 550 **14** Περνάμε δίπλα από εκκλησάκι στα δεξιά μας.
- 350 **15** Διασχίζουμε τρακτηρόδρομο. Συνεχίζουμε ευθεία (υπάρχει σήμανση για *Ιβήρων*). Η κοιλάδα σύντομα πλαταίνει και η **IM Ιβήρων** φαίνεται μπροστά μας.
- 800 **16** Στη διακλάδωση προσεγγίζοντας το Μοναστήρι, κινούμαστε δεξιά, περνώντας το κιόσκι (στα αριστερά μας).
- 40 **17** Φτάνουμε στην είσοδο της **IM Ιβήρων**.

---

Η περιγραφή της παραπάνω διαδρομής έχει δημιουργηθεί από τη διεθνή μη κερδοσκοπική οργάνωση "**The Friends of Mount Athos**" (Φίλοι του Αγίου Όρους) η οποία -εκτός των άλλων δραστηριοτήτων της- εργάζεται σε συνεργασία με τις Ιερές Μονές ώστε να διατηρούνται σε καλή κατάσταση συγκεκριμένα μονοπάτια στο Άγιο Όρος (μεταξύ των οποίων και αυτό). Αντίγραφα των οδηγιών για τις διαδρομές αυτές μπορείτε να βρείτε, δωρεάν, τόσο από την ιστοσελίδα της οργάνωσης ([www.athosfriends.org](http://www.athosfriends.org)), όσο και σε επιλεγμένες τοποθεσίες εντός και εκτός του Αγίου Όρους.