



## ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ

# ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΜ ΚΩΝΣΤΑΜΟΝΙΤΟΥ ΣΤΗΝ ΙΜ ΔΟΧΕΙΑΡΙΟΥ ΜΕΣΩ ΑΡΣΑΝΑ ΚΩΝΣΤΑΜΟΝΙΤΟΥ

Απόσταση: 4,8 km Διάρκεια: 1 ¾ ώρες

© The Friends of Mount Athos, 2007 – 2016. All rights reserved. – Version 1.1

Το πρώτο τμήμα αυτής της ευχάριστης διαδρομής είναι μονοπάτι το οποίο κατηφορίζει μέσα στο δάσος. Στη συνέχεια ακολουθεί κατηφορικούς τρακτερόδρομους μέσα στους ελαιώνες της *ΙΜ Κωνσταμονίτου* προς τον *αρσανά* του Μοναστηριού. Το τελευταίο τμήμα από τον *αρσανά* της *ΙΜ Κωνσταμονίτου* προς την *ΙΜ Δοχειαρίου* είναι σχεδόν εξολοκλήρου σε τρακτερόδρομο, ο οποίος κινείται παράλληλα με την ακτή. Η διαδρομή προσφέρει υπέροχη θέα κάτω προς τη δυτική ακτή της *Αθωνικής χερσονήσου* και προς τη γειτονική *Σιθωνία*.

**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)

- 0 **21** Βγαίνοντας από την κεντρική πύλη της *ΙΜ Κωνσταμονίτου* στρίβουμε δεξιά κινούμενοι πάνω σε φαρδύ πλακόστρωτο τρακτερόδρομο που κατευθύνεται προς τον *αρσανά* της Μονής.
- 120 **20** Στη διακλάδωση των τρακτερόδρομων αγνοούμε ανηφορικό τρακτερόδρομο προς τα αριστερά. Συνεχίζουμε ευθεία πάνω στον τρακτερόδρομο προς τον *αρσανά*.
- 20 **19** Βγαίνουμε από τον τρακτερόδρομο και στρίβουμε αριστερά κινούμενοι σε μονοπάτι (καλντερίμι κατά τμήματα) που μπαίνει στο δάσος (με σήμανση).
- 140 **18** Στη διακλάδωση των μονοπατιών κοντά σε δέντρο με ξύλινο σταυρό, συνεχίζουμε λοξώς δεξιά.

- 780 **17** Φτάνουμε σε σημείο όπου το μονοπάτι έχει πέσει.  
**Προειδοποίηση: Χρειάζεται προσοχή σε αυτό το σημείο.**
- 550 **16** Το μονοπάτι καταλήγει σε δευτερεύοντα τρακτερόδρομο στους ελαιώνες της **IM Κωνσταμονίτου** (με σήμανση προς την αντίθετη κατεύθυνση). Στρίβουμε αριστερά σε κατηφορικό τρακτερόδρομο (σε μερικά σημεία απότομο) προς τον **αρσανά** της **IM Κωνσταμονίτου**.
- 350 **15** Συναντάμε άλλο δευτερεύοντα τρακτερόδρομο. Εδώ στρίβουμε δεξιά (όχι αριστερά που οδηγεί σε κελλί).
- 15 **14** Βγαίνουμε σε κύριο τρακτερόδρομο ο οποίος ενώνει την **IM Κωνσταμονίτου** με τον **αρσανά** της. Στρίβουμε αριστερά κατηφορικά κινούμενοι πάνω στον κύριο τρακτερόδρομο (με σήμανση προς την αντίθετη κατεύθυνση).
- 100 **13** Φτάνουμε σε διακλάδωση δίπλα σε χαρακτηριστικό δέντρο. Συνεχίζουμε λοξώς αριστερά (με σήμανση) πάνω στον κύριο τρακτερόδρομο προς τον **αρσανά** (προς τα δεξιά υπάρχει σήμανση για **Ζωγράφου**).
- 160 **12** Φτάνουμε σε διακλάδωση. Συνεχίζουμε λοξώς αριστερά παράλληλα προς την ακτή.  
**Σημείωση:** Αν πάμε εδώ δεξιά κατηφορικά, φτάνουμε σε 100 μέτρα στον **αρσανά** της **IM Κωνσταμονίτου**.  
(Χρόνος προσεγγιστικά έως αυτό το σημείο: 40 λεπτά)
- 200 **11** Αγνοούμε τρακτερόδρομο από πίσω αριστερά. Συνεχίζουμε ευθεία.
- 50 **10** Στη διακλάδωση αγνοούμε τρακτερόδρομο (με πύλη) στα αριστερά προς κελλί. Συνεχίζουμε λοξώς δεξιά.
- 50 **9** Αγνοούμε τρακτερόδρομο (με πύλη) προς τα αριστερά και συνεχίζουμε ευθεία κατηφορικά. Ο τρακτερόδρομος σύντομα φτάνει στην ακτή. Συνεχίζουμε ευθεία πάνω στον τρακτερόδρομο συνεχώς παράλληλα με την ακτή.
- 640 **8** Αφού περάσουμε μεταλλική πύλη, αγνοούμε μονοπάτι προς τα δεξιά (έχει πολύ βλάστηση). Συνεχίζουμε ευθεία πάνω στον τρακτερόδρομο.
- 130 **7** Μόλις διασχίσουμε κοίτη χειμάρρου στρίβουμε δεξιά κατηφορικά, συνεχίζοντας να κινούμαστε πάνω στον τρακτερόδρομο. Περνάμε δίπλα από πηγάδι στα δεξιά μας και από κελλί ψηλότερα αριστερά.
- 180 **6** Περνάμε κοίτη χειμάρρου και συνεχίζουμε ευθεία παράλληλα με την ακτή. Ο τρακτερόδρομος βγαίνει στην ακτή σε 120 μέτρα. Συνεχίζουμε πάνω στον τρακτερόδρομο κατά

μήκος της ακτής.

- 600 **5** Ο τρακτερόδρομος αφήνει την ακτή αλλά συνεχίζει να κινείται παράλληλα με τη θάλασσα. Περνάμε δίπλα από εκτροφείο αγριογούρουνων στα δεξιά μας.
- 200 **4** Ο τρακτερόδρομος βγαίνει ξανά στην ακτή. Συνεχίζουμε παράλληλα με την ακτή προς τον *αρσανά* έχοντας το τοιχίο του λαχανόκηπου στα αριστερά μας.
- 380 **3** Φτάνουμε κοντά στον *αρσανά* και σε άλλα κτήρια της Μονής. Στρίβουμε αριστερά σε ανηφορικό φαρδύ καλντερίμι.
- 80 **2** Στη διακλάδωση στρίβουμε απότομα αριστερά ανηφορικά. Περνάμε κάτω από το κιόσκι στα δεξιά μας.
- 40 **1** Φτάνουμε στην κύρια πύλη της ***IM Δοχειαρίου***.

---

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.