



ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΜ ΚΩΝΣΤΑΜΟΝΙΤΟΥ ΣΤΗΝ ΙΜ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Απόσταση: 4.2 km Διάρκεια: 2 ώρες

© The Friends of Mount Athos, 2007 – 2017. All rights reserved. – Version 1.5

Αυτή η διαδρομή που διασχίζει όμορφα τοπία και σε παχιά σκιά στο μεγαλύτερο μέρος της, αποτελείται από τρία ανηφορικά τμήματα που τα διαδέχονται αντίστοιχα κατηφορικά, ενώ προς το τέλος της έχουμε εν όψη την *ΙΜ Ζωγράφου*.

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)

- 13** Στρίβουμε αριστερά βγαίνοντας από την είσοδο της *ΙΜ Κωνσταμονίτου* και κινούμαστε δίπλα από τον τοίχο του μοναστηριού προς τα αριστερά, κατηφορίζοντας προς την κοιλάδα.
- 320 **12** Φτάνουμε σε πλάτωμα κοντά στον πυθμένα της κοιλάδας, όπου το μονοπάτι μας συναντά τρακτερόδρομο που έρχεται από πίσω αριστερά. Πάμε αριστερά κατηφορικά στον τρακτερόδρομο ακολουθώντας την πινακίδα. Αγνοούμε σημασμένο μονοπάτι προς τα δεξιά που μπαίνει μέσα στα δέντρα και το οποίο οδηγεί στη *Χέρα* και στο *Βατοπαίδι*.
- 70 **11** Στην πινακίδα στο δέντρο δίπλα στον τρακτερόδρομο, στρίβουμε απότομα δεξιά σε μονοπάτι το οποίο οδηγεί προς τα κάτω στο ρέμα. Διασχίζουμε την κοίτη του ρέματος. Το μονοπάτι αρχίζει να ανηφορίζει.
- 1030 **10** Φτάνουμε σε πλάτωμα σε κορυφή, με θέα προς τη θάλασσα. Το μονοπάτι αρχίζει να κατηφορίζει.
- 260 **9** Διασχίζουμε κοίτη ρέματος και συνεχίζουμε ανηφορικά.

270

8 Σκαρφαλώνουμε σε πρανές, διασχίζουμε τρακτηρόδρομο και συνεχίζουμε ευθεία ανηφορικά για άλλα 20 μέτρα (υπάρχει σήμανση με πινακίδα για *Ζωγράφου* και πορτοκαλί κορδέλες).

Προσοχή: Απαιτείται προσοχή όταν ανεβαίνουμε το πρανές. Επιβοηθητικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το σχοινί που υπάρχει εκεί.

Το μονοπάτι αρχίζει μια μακριά κατηφόρα (αργότερα γίνεται καλό καλντερίμι).

760

7 Στο κατώτερο σημείο της κατηφοριάς, βγαίνουμε σε τρακτηρόδρομο (περνώντας από φράκτη) και στρίβουμε δεξιά κινούμενοι πάνω στον τρακτηρόδρομο (υπάρχει σηματοδότηση με πορτοκαλί κορδέλες).

20

6 Στρίβουμε αριστερά βγαίνοντας από τον τρακτηρόδρομο σε μονοπάτι (περνώντας κι από άλλο φράκτη) στο σημείο που υπάρχει πινακίδα και συνεχίζουμε να κατηφορίζουμε.

60

5 Κινούμαστε δεξιά για να περάσουμε από ρεματιά, αγνοώντας μονοπάτι προς τα αριστερά πριν το ρέμα. Στη συνέχεια κινούμαστε αριστερά ανηφορικά στο μονοπάτι, περνώντας ψηλότερα από ένα όμορφο ξωκκλήσι το οποίο βρίσκεται χαμηλότερα στην κοιλάδα στα αριστερά μας.

500

4 Βγαίνουμε σε τρακτηρόδρομο. Στρίβουμε αριστερά (με σήμανση), αγνοώντας το μονοπάτι μπροστά μας.

460

3 Στο σημείο που ο τρακτηρόδρομος στρέφει δεξιά (20 μέτρα πριν από μπλε πυροσβεστικό κρουνό), στρίβουμε αριστερά (με σήμανση) βγαίνοντας από τον τρακτηρόδρομο προς κατηφορικό μονοπάτι (σύντομα γίνεται καλντερίμι). Σε λίγο έχουμε την **IM Ζωγράφου** εν όψη.

200

2 Αγνοούμε μονοπάτι (καλντερίμι) προς τα δεξιά προς κελλί. 20 μέτρα μετά αγνοούμε μονοπάτι (καλντερίμι) που έρχεται από κάτω αριστερά. Συνεχίζουμε ευθεία, έχοντας σύντομα τον τοίχο του μοναστηριού στα αριστερά μας.

210

1 Ακολουθούμε τον τοίχο του μοναστηριού και φτάνουμε στην είσοδο της **IM Ζωγράφου**.

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), όσο και σε επιλεγμένες τοποθεσίες εντός και εκτός του Αγίου Όρους.