



## **ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ ΑΘΩ**

© The Friends of Mount Athos, 2007 – 2015. All rights reserved. – Version 0.2

---

### **Γενικά**

Το εκτεταμένο δίκτυο μονοπατιών και μουλαρόδρομων του Αγίου Όρους αναπτύσσονταν για πολλούς αιώνες. Μέχρι το δεύτερο μισό του εικοστού αιώνα ήταν ο μόνος πρακτικός τρόπος μετακίνησης στο Άγιο Όρος από τη στεριά. Οι κύριες διαδρομές ήταν καλντερίμια, που η κατασκευή και η συντήρησή τους ήταν υψηλού επιπέδου, με εντυπωσιακές πετρόχτιστες γέφυρες, υποστυλώσεις (πρανή) και τοιχία αντιστήριξης.

Από τη στιγμή που τα αυτοκίνητα έφτασαν στην χερσόνησο, κατασκευάζεται ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός δρόμων. Οι δρόμοι αυτοί έκοψαν ή κατέστρεψαν ολοσχερώς πολλά από αυτά τα μονοπάτια κατά τρόπο ώστε προς τα τέλη του εικοστού αιώνα σχεδόν όλα τα μονοπάτια πέρασαν σε αχρηστία.

Την τελευταία δεκαπενταετία, οι «Φίλοι του Αγίου Όρους» (the Friends of Mount Athos – FoMA) εργάζονται ώστε να επαναφέρουν σε χρήση πολλά από τα εναπομείναντα κύρια μονοπάτια. Στις ενέργειές τους συμπεριλαμβάνονται ο τακτικός καθαρισμός από τη βλάστηση, η τοποθέτηση πινακίδων και η δημιουργία περιγραφών διαδρομών. Παρόλα αυτά η κατάσταση των μονοπατιών αυτών είναι ευμετάβλητη και σπάνια μπορεί να συγκριθεί με το παρελθόν.

### **Πρακτικές οδηγίες**

Η πεζοπορία στα μονοπάτια του Αγίου Όρους είναι μια πανέμορφη εμπειρία και μας προσφέρει πνευματική ανάταση. Αλλά πριν ξεκινήσουμε οποιαδήποτε διαδρομή πρέπει να έχουμε κατά νου κάποιες βασικές οδηγίες για την ασφάλειά μας.

- Το είδος και η διάρκεια της προτεινόμενης διαδρομής πρέπει να εξετάζονται προσεκτικά πριν ξεκινήσουμε.
- Πολλά μονοπάτια είναι μακροσκελή, απότομα, εκτεθειμένα στις καιρικές συνθήκες και διατρέχουν ερημικές περιοχές. Απαιτείται να έχουμε μια στοιχειώδη φυσική κατάσταση πριν ξεκινήσουμε τη διαδρομή.

- Για τον ίδιο λόγο, πρέπει να έχουμε μαζί μας επαρκή ποσότητα νερού για όλη τη διαδρομή. Οι περισσότερες από τις παλιές κρήνες, πηγές ή πηγάδια κατά μήκος της διαδρομής δεν έχουν νερό πλέον.
- Ο προσκυνητής πρέπει να είναι επαρκώς εξοπλισμένος για την πεζοπορία στο βουνό. Αυτό συμπεριλαμβάνει προστασία από τον ήλιο (καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακή κρέμα) και τη βροχή (η οποία μπορεί να μας οδηγήσει σε υποθερμία), ένα κινητό τηλέφωνο, φακό και τρόφιμα για περίπτωση ανάγκης. Συνιστάται να μεταφέρουμε τα πράγματά μας σε ένα εργονομικό σακίδιο.
- Ακόμα και τα πλέον καλοδιατηρημένα μονοπάτια εμπεριέχουν δύσκολα τμήματα και τα περισσότερα μπορεί να είναι απότομα και βραχώδη σε ορισμένα τους κομμάτια. Συνιστάται οι περιπατητές να διαθέτουν παπούτσια πεζοπορίας με χοντρή σόλα που να υποστηρίζουν τους αστραγάλους.
- Πολλά μονοπάτια έχουν διαβρωθεί από τις νεροποντές. Ακόμα και με καλό καιρό αυτά τα μονοπάτια είναι βραχώδη και απαιτητικά.
- Τους ψυχρούς μήνες και σε περίπτωση κακοκαιρίας, οι χείμαρροι μπορεί να έχουν φουσκώσει, κάνοντας δύσκολη ή ακόμα και αδύνατη τη διάσχισή τους. Αντίστοιχα, πολλά μονοπάτια μπορεί να γίνουν δύσκολα, επικίνδυνα ή και αδιάβατα κατά τις νεροποντές.
- Ιδιαίτερες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσουμε στα σημεία που τα μονοπάτια ενώνονται, διασχίζουν ή αφήνουν δρόμους ή τρακτερόδρομους. Λόγω της υψομετρικής διαφοράς μπορεί να χρειαστεί να σκαρφαλώσουμε ή να κατέβουμε ένα απότομο πρηνές.
- Πολλά μονοπάτια μπορεί να έχουν υπερβολική βλάστηση. Ιδιαίτερα την άνοιξη και την αρχή του καλοκαιριού ορισμένα τμήματα είναι καλυμμένα λόγω της εποχιακής βλάστησης.
- Αν και πολλά μονοπάτια είναι σηματοδοτημένα από πινακίδες και βέλη διεύθυνσης, αυτό δεν ισχύει παντού και μπορεί κάποιες πινακίδες να έχουν χαθεί. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνουμε ώστε να πάρουμε τη σωστή διαδρομή, κοντά στα μοναστήρια ή σε σημεία ανθρώπινης εγκατάστασης (καθώς υφίστανται πολλά μονοπάτια και δρόμοι). Σε περίπτωση αμφιβολίας, μπορούμε να ζητήσουμε οδηγίες.
- Οι περιπατητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν τις αναλυτικές περιγραφές των μονοπατιών που έχουν εκδοθεί από τους «Φίλους του Αγίου Όρους» (the Friends of Mount Athos – FoMA) για πολλές από τις πλέον χρησιμοποιούμενες διαδρομές στο Άγιο Όρος. Αυτές είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα [www.athosfriends.org/footpaths](http://www.athosfriends.org/footpaths) και σε ορισμένα μοναστήρια.

---

Η παραπάνω πληροφορία έχουν 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. Δεν αναλαμβάνεται όμως καμία ευθύνη για την πληρότητα ή ακρίβεια των πληροφοριών αυτών. 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.