



ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΜ ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΣΤΗΝ ΙΜ ΚΩΝΣΤΑΜΟΝΙΤΟΥ

Απόσταση: 4.2 km

Διάρκεια: 2 ώρες

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

Αυτό είναι ένα σκιερό μονοπάτι που διασχίζει όμορφα τοπία και αποτελείται από τρία ανηφορικά τμήματα που τα διαδέχονται αντίστοιχα κατηφορικά, ενώ προς το τέλος του διακρίνουμε στο βάθος την *ΙΜ Κωνσταμονίτου*.

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** Στρίβουμε δεξιά βγαίνοντας από την *ΙΜ Ζωγράφου* και κινούμαστε δίπλα στον τοίχο του μοναστηριού προς τα δεξιά για να πάρουμε το καλντερίμι (με σήμανση).
- 210
- 2** Συνεχίζουμε ευθεία ανηφορικά αγνοώντας μονοπάτι προς τα δεξιά.
- 200
- 3** Το μονοπάτι καταλήγει σε τρακτερόδρομο. Στρίβουμε δεξιά κινούμενοι πάνω στον τρακτερόδρομο.
- 460
- 4** Αμέσως μετά το σημείο που ο τρακτερόδρομος στρέφει αριστερά, στρίβουμε δεξιά (με σήμανση) σε κατηφορικό μονοπάτι (κατά τμήματα καλντερίμι). Το μονοπάτι περνάει ψηλότερα από ένα όμορφο ξωκκλήσι το οποίο βρίσκεται πολύ χαμηλότερα στην κοιλάδα στα δεξιά μας.
- 500
- 5** Κατηφορίζουμε για να διασχίσουμε κοίτη ρυακιού. Το μονοπάτι συνεχίζει αριστερά (με σήμανση). Αγνοούμε μονοπάτι προς τα δεξιά (ανηφορικά).
- 60
- 6** Βγαίνουμε σε τρακτερόδρομο (περνώντας από φράκτη) και στρίβουμε δεξιά κατά μήκος του (υπάρχει σηματοδότηση

- με πορτοκαλί κορδέλες).
- 20 **7** Στρίβουμε αριστερά βγαίνοντας από τον τρακτηρόδρομο (περνώντας από ακόμα ένα φράκτη) σε μονοπάτι που ανηφορίζει (με σήμανση), αρχικά σε καλό καλντερίμι.
- 760 **8** Τελειώνει μακριά ανηφορική σκιερή διαδρομή και το μονοπάτι τώρα αρχίζει να κατηφορίζει, βγαίνοντας σε δασικό δρόμο 20 μέτρα μετά. Διασχίζουμε τον δασικό δρόμο και κατεβαίνουμε απότομο πρηνές. Συνεχίζουμε ευθεία στο μονοπάτι (με σήμανση με πινακίδα για *Κωνσταμονίτου* και με πορτοκαλί κορδέλες) το οποίο συνεχίζει να κατηφορίζει.
- Προσοχή: Απαιτείται προσοχή όταν κατεβαίνουμε το πρηνές. Επιβοηθητικά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το σχοινί που υπάρχει εκεί.**
- 270 **9** Περνάμε ρεματιά και συνεχίζουμε, τώρα ανηφορικά.
- 300 **10** Φτάνουμε σε πλάτωμα σε κορυφή υψώματος με θέα προς τη θάλασσα. Το μονοπάτι σε λίγο κατηφορίζει ξανά.
- 1030 **11** Περνάμε κοίτη ρέματος και συνεχίζουμε ευθεία ανεβαίνοντας πρηνές για να φτάσουμε σε διασταύρωση με τρακτηρόδρομο. Στρίβουμε αριστερά (με σήμανση για *Κωνσταμονίτου*) κατά μήκος του τρακτηρόδρομου.
- 70 **12** Φτάνουμε σε πλάτωμα σε σημείο που ο τρακτηρόδρομος στρέφει δεξιά, στη ρίζα πλαγιάς μπροστά μας. Παίρνουμε το σημασμένο μονοπάτι το οποίο ξεκινά στα αριστερά του τρακτηρόδρομου, αλλά στη συνέχεια κινείται δεξιά ανεβαίνοντας την πλαγιά. ΔΕΝ συνεχίζουμε στον φαρδύ τρακτηρόδρομο στα δεξιά, κάτω από την πλαγιά.
- Σημείωση:** Στο πλάτωμα καταλήγει από τα αριστερά μας και το μονοπάτι από το *Βατοπαίδι* και τη *Χέρα*.
- 320 **13** Ακολουθώντας τον εξωτερικό τοίχο της μονής φτάνουμε στην πύλη της *IM Κωνσταμονίτου*.

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.