

ΣΚΑΪ βιβλίο

ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΟΛΥΜΠΟΣ - ΠΑΡΝΗΘΑ - ΠΑΡΝΩΝΑΣ

ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ



ΧΟΡΗΓΟΣ:



Eurobank EFG

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΝΤΟΤ ΚΟΜ ΑΕ

**ΣΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΟΛΥΜΠΟΣ - ΠΑΡΝΗΘΑ - ΠΑΡΝΩΝΑΣ**

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΚΑΪ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ NEW BUSINESS ΣΚΑΪ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Αντώνης Καλογήρου - www.pezopororia.gr, info@pezopororia.gr

ΕΡΕΥΝΑ: Αντώνης Καλογήρου

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Αντώνης Καλογήρου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Παναγιώτα Κασβίκη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Μέλπω Καρανικόλα

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Μέλπω Καρανικόλα

ΧΑΡΤΕΣ: Χριστίνα Νικολοπούλου

ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Road Εκδόσεις Α.Ε.

ISBN: 978-960-482-029-0

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΚΑΪ

Εθνάρχου Μακαρίου & Φαληρέως 2, 18547 Νέο Φάληρο

ΤΗΛ.: 210 4800000 - FAX: 210 4800120

www.skai.gr

shop.skai.gr

Copyright © 2009 **ΣΚΑΪ** ΒΙΒΛΙΟ

Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

Διατηρούνται όλα τα νόμιμα δικαιώματα. Επιτρέπεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου αποσπασματικά ή στο σύνολό του, με οποιαδήποτε μορφή και από οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, καθώς και η διασκευή ή εκμετάλλευσή του καθ' οιονδήποτε τρόπο, μόνο με προηγούμενη έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΟΜΙΛΟΣ EUROBANK EFG – ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το Μάϊο του 2008, ο όμιλος Eurobank EFG και ο ΣΚΑΪ παρουσίασαν το πρόγραμμα «Τα Μονοπάτια της Ελλάδας». Επρόκειτο για μια πρωτοποριακή πρωτοβουλία καθώς μέσα από αυτήν αναδείχθηκε, για πρώτη ίσως φορά, η ανάγκη για την αποκατάσταση και συντήρηση των μονοπατιών της χώρας μας, ενώ παράλληλα προβλήθηκαν ξεχασμένες πτυχές της ιστορίας κάποιων τοπικών κοινωνιών και συντηρήθηκαν και αναδείχθηκαν τρία δίκτυα μονοπατιών στην Πάρνηθα, στον Πάρνωνα και στον Όλυμπο.

Μέσα από την ιστοσελίδα που δημιουργήθηκε ειδικά για το πρόγραμμα, όλοι οι Έλληνες είχαν τη δυνατότητα να παρουσιάσουν και να μοιραστούν με τους συμπολίτες τους, το αγαπημένο τους μονοπάτι. Στην ιστοσελίδα, την οποία επισκέφθηκαν 32.000 άτομα, κατατέθηκαν σε διάστημα τεσσάρων μηνών 190 προτάσεις μονοπατιών σε όλη την Ελλάδα.

Το πρόγραμμα «Τα Μονοπάτια της Ελλάδας» εντάσσεται στο ευρύτερο πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς του ομίλου Eurobank EFG, το οποίο η Τράπεζα αναπτύσσει με συνέπεια τα τελευταία χρόνια στους τομείς της Παιδείας, του Πολιτισμού, του Αθλητισμού και της προστασίας του Περιβάλλοντος, με στόχο την υποστήριξη της κοινωνικής ευημερίας και της βιώσιμης ανάπτυξης.

Ειδικότερα όσον αφορά στην προστασία του Περιβάλλοντος, η Eurobank EFG υλοποιεί από το 2004 ένα ολοκληρωμένο σύστημα περιβαλλοντικής διαχείρισης το οποίο είναι πιστοποιημένο κατά το διεθνές πρότυπο ISO 14001. Το 2009 η Τράπεζα υπήρξε η πρώτη στη χώρα που καταχωρήθηκε και στο Μητρώο του Ευρωπαϊκού Κανονισμού EMAS (Eco-Management & Audit Scheme) και το Νοέμβριο της ίδιας χρονιάς απέσπασε το εθνικό βραβείο EMAS 2009, στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού θεσμού EMAS Awards, που διοργανώνει κάθε χρόνο η Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Η Eurobank EFG παραμένει μέχρι σήμερα η πρώτη και μοναδική Τράπεζα στην Ελλάδα με πιστοποιημένο σύστημα περιβαλλοντικής διαχείρισης.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	8
Πώς θα διαβάσετε το βιβλίο	9

ΠΑΡΝΗΘΑ

Η Πάρνηθα	13
Natura 2000	17
Η Πάρνηθα κατά την αρχαιότητα.....	18
Η αναρρίχηση στην Πάρνηθα	21
Ξενοδοχείο - Καταφύγιο	21
Ορειβατικοί σύλλογοι	21
Πρόσβαση στην Πάρνηθα	22
Χάρτες - Βιβλία - Δικτυακοί τόποι	23
Η πεζοπορία στη δυτική Πάρνηθα	25
Οι πεζοπορικές διαδρομές	26
Πρόσβαση στην αρχή των πεζοπορικών διαδρομών	27
Διαδρομή 1 - Το μονοπάτι της Γιαννούλας	31
Τα υδραγωγεία της δυτικής Πάρνηθας	33
Διαδρομή 2 - Το μονοπάτι του Αγ. Κυπριανού	41
Διαδρομή 2.1 - Το μονοπάτι της Ντάρδιζας	53
Διαδρομή 3 - Το μονοπάτι του Πάνα	59

ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Ο Πάρνωνας	75
Natura 2000	79
Τα Τσίντζινα και το δίκτυο των μονοπατιών του	81
Η πεζοπορία στο δίκτυο μονοπατιών στα Τσίντζινα	88
Εποχή του χρόνου - Εξοπλισμός	89
Χάρτες - Βιβλία - Δικτυακοί τόποι	90
Πρόσβαση στα Τσίντζινα	90
Διαδρομή 1 - Το μονοπάτι του Αη Γιάννη	93
Διαδρομή 2 - Το μονοπάτι της Αγ. Μαρίνας	99
Διαδρομή 3 - Το μονοπάτι του Κονιακίτη	107
Διαδρομή 4 - Το μονοπάτι του Πευκιά	115
Διαδρομή 5 - Το μονοπάτι του Προφ Ηλία	123
Διαδρομή 6 - Το μονοπάτι του Μεγαναηλιά	129
Διαδρομή 7 - Το μονοπάτι των Αγίων Αναργύρων	141
Διαδρομή 8 - Το μονοπάτι της Σταματεΐρας	149
Διαδρομή 9 - Το μονοπάτι των Βεροίων	161
Διαδρομή 10 - Το μονοπάτι του Βασαρά	169
Διαδρομή 11 - Σύνδεση οροπεδίου Γόγγενας με τη Μονή των Αγ. Αναργύρων	178

ΟΛΥΜΠΟΣ

Το βουνό του Ολύμπου	183
Μυθολογία - Τόποι λατρείας	184
Τα μοναστήρια του Ολύμπου	185
Ο εθνικός δρυμός (εθνικό πάρκο Ολύμπου)	185
Χλωρίδα - Πανίδα	185
Natura 2000	186
Τα μονοπάτια Ε4 και Ο2 στον Όλυμπο	187
Η πεζοπορία στον Όλυμπο	188
Καταφύγιο	189
Τα μονοπάτια του βιβλίου	189
Εποχή του χρόνου - Εξοπλισμός	192

Χάρτες – Βιβλία	193
Πρόσβαση στην περιοχή του Λιτοχώρου	193
Διαμονή – Διατροφή	193
Διαδρομή 1 – Το μονοπάτι του Ενιπέα	197
Διαδρομή 2 – Το μονοπάτι του Ζολώτα	213
Διαδρομή 3 – Το μονοπάτι του Μύτικα	221
Διαδρομή 4 – Το μονοπάτι των Μουσών	233
Διαδρομή 5 – Το μονοπάτι της Κορομπλιάς	245
Διαδρομή 6 – Το μονοπάτι του Ορλιά	251
Πως διαβάζετε τις αναλυτικές περιγραφές	256

ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Η πεζοπορία και οι κατηγορίες της	262
Ρουχισμός – Εξοπλισμός	266
Πυξίδα τρόποι χρήσης	272
GPS – Τρόποι χρήσης	275

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	283
---------------------------	-----

ΧΑΡΤΕΣ

Χάρτες Πάρνηθας

Χάρτης 1 – Η Πάρνηθα – Όρια εθνικού δρυμού	12
Χάρτης 2 – Οι οχυρές θέσεις της αρχαίας Αθήνας στην Πάρνηθα	18
Χάρτης 3 – Η περιοχή του δικτύου των μονοπατιών της Πάρνηθας	24
Χάρτης 4 – Το δίκτυο των μονοπατιών της Πάρνηθας, τα χρώματα και τα σχήματα τους	24
Χάρτης 5 – Σημεία έναρξης πεζοπορικών διαδρομών στην περιοχή της Φυλής Πάρνηθας	27
Χάρτης 7 – Διαδρομή 1 – Το μονοπάτι της Γιαννούλας στην Πάρνηθα	39
Χάρτης 6 – Τα ρέματα της Θεοδώρας και της Γιαννούλας	32
Χάρτης 8 – Διαδρομές 2 και 2.1 – Τα μονοπάτια του Αγ. Κυπριανού και της Νιτάρδιζας	51
Χάρτης 9 – Διαδρομή 3 – Το μονοπάτι του Πάνα	71

Χάρτες Πάρνωνα

Χάρτης 1 – Το βουνό του Πάρνωνα	74
Χάρτης 2 – Η περιοχή των Τσιντζίνων και το δίκτυο των μονοπατιών	81
Χάρτης 3 – Οι βυζαντινοί πύργοι στην περιοχή Βέροια – Βασαράς	88
Χάρτης 4 – Διαδρομή 1 – Το μονοπάτι του Αη Γιάννη	97
Χάρτης 5 – Διαδρομή 2 – Το μονοπάτι της Αγ. Μαρίνας	104
Χάρτης 6 – Διαδρομή 3 – Το μονοπάτι Κονιακίτη	112
Χάρτης 7 – Διαδρομή 4 – Το μονοπάτι του Πευκιά	121
Χάρτης 8 – Διαδρομή 4 – Το μονοπάτι του Προφήτη Ηλία	126
Χάρτης 9 – Διαδρομή 6 – Το μονοπάτι του Μεγαναπλιά	139
Χάρτης 10 – Διαδρομή 6 – Το μονοπάτι των Αγ. Αναργύρων	147
Χάρτης 11 – Διαδρομή 8 – Το μονοπάτι της Σταματείρας	159
Χάρτης 12 – Διαδρομή 8 – Το μονοπάτι των Βεροίων	167
Χάρτης 13 – Διαδρομή 10 – Το μονοπάτι του Βασαρά	177
Χάρτης 14 – Διαδρομή 11 – Συνδετική διαδρομή Σταματείρας – Μονή Αγ. Αναργύρων	178

Χάρτες Ολύμπου

Χάρτης 1 – Τα μονοπάτια του Ολύμπου και τα σημεία πρόσβασης τους	182
Χάρτης 2 – Τα μονοπάτια των 6 πεζοπορικών διαδρομών του βιβλίου	190
Χάρτης 3 – Διαδρομή 1 – Το Μονοπάτι του Ενιπέα	210
Χάρτης 4 – Διαδρομή 2 – Το Μονοπάτι του Ζολώτα	219
Χάρτης 5 – Διαδρομή 3 – Το Μονοπάτι του Μύτικα	231
Χάρτης 6 – Διαδρομή 4 – Το Μονοπάτι του Μουσών	242
Χάρτης 7 – Διαδρομή 5 – Το Μονοπάτι της Κορομπλιάς	249
Χάρτης 8 – Διαδρομή 6 – Το Μονοπάτι του Ορλιά	254



Εισαγωγή

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι το αποτέλεσμα της σύμπραξης του ΣΚΑΪ και της τράπεζας EUROBANK για την ανάδειξη των μονοπατιών της Ελλάδας. Για την υλοποίηση του έργου επιλέχθηκαν τρία δίκτυα μονοπατιών. Ένα κοντά στην Αθήνα, στη δυτική Πάρνηθα, και ειδικότερα στο τμήμα της που δεν έχει πληγεί από την καταστροφική πυρκαγιά του 2007, το δεύτερο στην Πελοπόννησο, στο βουνό του Πάρνωνα, γύρω από το χωριό Τσίντζινα (Πολύδροσο) και το τρίτο στον Όλυμπο, στις βόρειες πλευρές του βουνού, που είναι οι λιγότερο επισκέψιμες σήμερα.

Οι τρεις περιοχές και τα δίκτυα των μονοπατιών τους παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία, η οποία τις καθιστά επισκέψιμες για διάφορες κατηγορίες πεζοπόρων, ανεξάρτητα από τις ικανότητες και τις εμπειρίες τους.

Στην **Πάρνηθα**, το δίκτυο των μονοπατιών εκτείνεται στη νοτιοδυτική πλευρά του βουνού,



βόρεια του οικισμού της Φυλής. Φορτωμένη με μνήμες, αυτή η περιοχή για αιώνες υπήρξε πέρασμα για όσους έρχονταν στην Αθήνα από τον βορρά. Κατά την αρχαιότητα οι Αθηναίοι είχαν ανεγείρει το φρούριο της Φυλής, ενώ συγχρόνως είχαν λαξεύσει τις πλαγιές του ρέματος της Γιαννούλας για να μεταφέρουν νερό προς τη Φυλή αλλά και προς την Ελευσίνα, ενώ κατά τον Μεσαίωνα το νερό του ρέματος διοχετεύθηκε μέχρι την περιοχή του Ελαιώνα. Το σπήλαιο του Πανός και η μονή Κλειστών, που βρίσκονται στις διαδρομές των μονοπατιών,

είναι δύο θρησκευτικά μνημεία που ορίζουν τη διαχρονικότητα του χώρου. Το τμήμα αυτό του βουνού είναι κατάφυτο από πεύκα και στα ψηλότερα τμήματά του με έλατα. Το δίκτυο των μονοπατιών κινείται σε υψόμετρο από 300 μέχρι 1.000 μ., προσφέροντας πολλές και ενδιαφέρουσες πεζοπορικές διαδρομές μήκους 34 χλμ., οι οποίες προσεγγίζονται εύκολα από τους Αθηναίους για τις ημερήσιες εξορμήσεις τους.

Νοτιότερα, στην Πελοπόννησο, ορθώνεται ο **Πάρνωνας**, ένας εντυπωσιακός ορεινός όγκος που κατηφορίζει από βορρά προς νότο ορίζοντας τα σύνορα των νομών Αρκαδίας και Λακωνίας. Το βουνό, κατάφυτο από κέδρα, μαυρόπευκα και έλατα, με το πολύπλοκο, απότομο και σε πολλές περιπτώσεις απόκρημνο ανάγλυφό του, εντυπωσιάζει τον επισκέπτη, είτε το διασχίζει εποχούμενος, είτε το εξερευνά περπατώντας στις κατάφυτες πλαγιές και κορυφές του. Στο νότιο τμήμα του βουνού, στον νομό Λακωνίας, σε μια κατάφυτη χαράδρα φωλιάζει το χωριό Τσίντζινα (Πολύδροσο). Η ομορφιά του μαγεύει τον επισκέπτη που, περπατώντας σε σκιερά δάση με κελαριστά ρέματα και ρυάκια, απολαμβάνει με όλες τις αισθήσεις του τη σαγηνευτική ζωή του δάσους. Η περιοχή είναι διάσπαρτη από πηγές, κρήνες, εκκλησάκια και μοναστήρια. Το δίκτυο των μονοπατιών του Πάρνωνα, μήκους 62 χλμ., κινείται σε υψόμετρο από 1.000 μέχρι 1.900 μ., και προσφέρεται τόσο για Σαββατοκύριακα όσο και για πολυήμερες διακοπές.

Το τρίτο δίκτυο μονοπατιών επιλέχθηκε στον **Όλυμπο**, ως ένδειξη τιμής στο ψηλότερο ελληνικό βουνό της χώρας. Απευθύνεται κυρίως σε ορειβάτες, καθώς ξεκινά από το υψόμετρο των 200 μ. για να καταλήξει κάτω από τις κορυφές του Ολύμπου, στο οροπέδιο

των Μουσών, στα 2.600 μ. Η γοητεία αυτού του μυθικού ορεινού όγκου, που ορθώνεται μόνος και επιβλητικός στις ακτές της Πιερίας, είναι ξεχωριστή και αδιαμφισβήτητη.

Στα μονοπάτια του Ολύμπου ο ορειβάτης θα συναντήσει μόνο καταφύγια και δύσκολες ανηφορικές διαδρομές που απαιτούν εμπειρία και γνώση του ορεινού χώρου. Τον χειμώνα τα μονοπάτια κλείνουν από τα χιόνια και περιμένουν τις ζεστές ριπές της άνοιξης για να επιτρέψουν στους ορειβάτες να τα ξαναπερπατήσουν.

Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περιγράφονται όχι μόνο τα μονοπάτια που συντηρήθηκαν και επανασηματοδοτήθηκαν, αλλά και οι κυριότερες διαδρομές ανάβασης στις κορυφές του βουνού, συνολικού μήκους 40 κλμ.

Ακολουθήστε τα βήματα του βιβλίου, περπατήστε τα μονοπάτια του και απολαύστε την ελληνική φύση, διανύοντας τα 136 μαγευτικά χιλιόμετρα που περιγράφονται στις σελίδες του. Κατατοπιστικοί πίνακες, πληροφορίες, χάρτες και αναλυτικές περιγραφές, θα σας δώσουν τη δυνατότητα να ενημερωθείτε για τις περιοχές που πρόκειται να επισκεφθείτε.

Εάν είστε νέος στον χώρο της πεζοπορίας, στο τέλος του βιβλίου θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για να οργανώσετε τις εξορμήσεις σας και να τις απολαύσετε χωρίς να αντιμετωπίσετε κανένα πρόβλημα.

ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Το βιβλίο Στα μονοπάτια της Ελλάδας χωρίζεται σε τέσσερα τμήματα. Στα τρία πρώτα, με την αντίστοιχη χρωματική τους ένδειξη, περιγράφονται τα τρία δίκτυα των μονοπατιών: της Πάρνηθας, του Πάρνωνα και του Ολύμπου. Στο τέλος υπάρχει ένα τμήμα με γενικές πληροφορίες για την πεζοπορία, τον ρουχισμό και τον εξοπλισμό που χρειάζεται κάποιος για να πραγματοποιήσει τις πεζοπορικές διαδρομές, ως και πως μπορεί να χρησιμοποιήσει την πυξίδα και το GPS.

Κάθε δίκτυο μονοπατιών ξεκινά με ένα εισαγωγικό κείμενο που περιλαμβάνει στοιχεία και χάρτες για το βουνό και την περιοχή. Στη συνέχεια παρατίθεται ένας πίνακας με όλες τις πεζοπορικές διαδρομές, χρήσιμος, για να κατανοήσει ο αναγνώστης το μήκος, τις δυσκολίες κλπ. της κάθε μιας από τις διαδρομές.

Έπειτα ακολουθούν οι πεζοπορικές διαδρομές, σε κάθε μία από τις οποίες προηγείται γενική περιγραφή και τυχόν ενδιαφέροντα ιστορικά, λαογραφικά κλπ. στοιχεία. Επίσης παρουσιάζονται τα κλιματικά στοιχεία της περιοχής, ανάλογα με την εποχή του χρόνου, και προτάσεις για τον απαραίτητο εξοπλισμό που θα χρειαστεί ο επισκέπτης προκειμένου να πραγματοποιήσει τις διαδρομές.

Τέλος, παρατίθεται μια αναλυτική περιγραφή βήμα-βήμα με γεωγραφικές συντεταγμένες του κάθε σημείου, για χρήση GPS. Η ικανοποιητική σηματοδότηση των δικτύων αυτών, καταρχήν, δεν απαιτεί τη χρήση της αναλυτικής περιγραφής, αλλά είναι χρήσιμο να την έχετε μαζί σας προκειμένου να γνωρίζετε τον χρόνο που σας απομένει για την ολοκλήρωση της διαδρομής, τις υψομετρικές διαφορές που έχετε να καλύψετε και άλλα στοιχεία χρήσιμα κατά την πορεία σας, ιδιαίτερα εάν η σηματοδότηση έχει υποστεί κάποια ζημιά, λόγω καιρικών συνθηκών ή βανδαλισμών, σύνηθες γεγονός σε ορεινά μονοπάτια.



ΚΑΛΟ ΔΡΟΜΟ

ΠΑΡΗΘΑ

The background is a vibrant green with a complex, organic texture. It features a network of thin, light-colored lines that form irregular, interconnected shapes, similar to a topographical map or a biological cell structure. The overall appearance is that of a textured surface, possibly a book cover or a decorative endpaper.



Πάρνηθα - Χάρτης 1

Το βουνό της Πάρνηθας. Με κίτρινο κύκλο σημειώνεται η περιοχή των πεζοπορικών διαδρομών. Με πράσινη γραμμή τα όρια του εθνικού δρυμού της Πάρνηθας.

Χάρτες – Βιβλία – Δικτυακοί τόποι

Για την Πάρνηθα κυκλοφορούν χάρτες σε κλίμακα 1:25.000 από τις εταιρείες ΑΝΑΒΑΣΗ και ROAD, που έχουν αποτυπωμένα τα μονοπάτια του βουνού. Ο χάρτης από την εταιρεία ΑΝΑΒΑΣΗ, στην πίσω πλευρά του, απεικονίζει με αφαιρετικό τρόπο όλο το δίκτυο των μονοπατιών ενώ στο χάρτη της Road περιγράφονται βήμα- προς βήμα πέντε πεζοπορικές διαδρομές.



Πλήρης οδηγός της **Πάρνηθας** είναι εκείνος των Νίκου Νέζη και Δημήτρη Γιώτα, από τις εκδόσεις της Νομαρχίας Ανατολικής Αττικής, ενώ εκτεταμένη περιγραφή του βουνού μπορεί να αναζητήσει ο επισκέπτης στο βιβλίο του Ν. Νέζη **Τα βουνά της Αττικής**.

Για πεζοπορία στην Πάρνηθα κυκλοφορεί ο οδηγός **Περπατώντας στην Ελλάδα, Τα μονοπάτια της Πάρνηθας**, του Αντώνη Καλογήρου, όπου περιγράφονται βήμα-βήμα 125 χλμ. μονοπατιών. Το βιβλίο συνοδεύεται από χάρτη 1:25.000, πάνω στον οποίο αποτυπώνονται όλες οι πεζοπορικές διαδρομές που περιγράφονται.

Διαδικτυακοί τόποι

To site του Δασαρχείου Πάρνηθας www.parnitha-np.gr

Τηλέφωνα και πληροφορίες

Καταφύγιο Μπάφι: Τηλ. 210 2469050

Καταφύγιο Φλαμπούρι: Τηλ. 2102464666

Ε.Ο.Σ Αθηνών: Τηλ. 210 3212429 - Site: www.eosathinon.gr





Ε.Ο.Σ Αχαρνών: Τηλ. 210 2404100 - Site: www.eosacharnon.gr

Ε.Π.Ο.Σ Φυλής: Τηλ. 210 2411148 - Site: www.eposfilis.gr

Λεωφορείο: Συγκοινωνιακή γραμμή Αθήνα - Φυλή Α12 (Οδός Μάρνη)
- Site: www.oasa.gr

Τρένο: Τηλ. 1110 - Site: www.ose.gr

Οι πεζοπορικές διαδρομές

A/A	ΔΙΑΔΡΟΜΗ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ ΧΩΡΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ	ΤΥΠΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΒΑΣΗΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ	ΜΗΚΟΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ	ΣΗΜΑΝΣΗ
ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑΣ							
1	Χωριό Φυλή , Σπηλαιώδες προσκύνημα Φανερωμένης	2,5 χλμ. (5 χλμ.)	1 ώρα (2 ώρες)	Πάει - Έλα	+80 μ. (-80 μ.)	2,5 χλμ. (100%)	
ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΑΓ. ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ							
2	Μονή Αγίου Κυπριανού , Μονή Αγίου Γεωργίου Κεραμιδίου, Σπήλαιο Πανός , Κιάφα Πίνη , Μονή Αγίου Κυπριανού	16,7 χλμ.	6 ώρ. 10'	Κυκλική διαδρομή	+ 730 μ. - 730 μ.	15,2 χλμ. (91%)	  



Διαδρομή 1

– Το μονοπάτι της Γιαννούλας



Φυλή (Διασταύρωση ασφάλτων) – Ρέμα Γιαννούλας – Σπήλαιο Φανερωμένης
(Πάει – Έλα)

Στοιχεία τη διαδρομής

Κατηγορία: Απλή πεζοπορία

Τύπος διαδρομής: Π/Ε

Ομορφιά διαδρομής: 4*

Μήκος διαδρομής: 2,5 κλμ. (Με την επιστροφή 5 κλμ.)

Χρόνος χωρίς στάσεις: 1 ώρ. 00'' (Με την επιστροφή 2 ώρες)

Συνολική κατεύθυνση πορείας: 350°

Υψομ. διαφορά ανάβασης: 80 μ.

Υψομ. διαφορά κατάβασης: 0 μ.

Κλίση εδάφους: μικρό τμήμα +15°

Χαμηλότερο σημείο: 350 μ.

Ψηλότερο σημείο: 430 μ.

Βλάστηση: μέχρι και 5*

Πόσιμο νερό στη διαδρομή: Ναι (στο χώρο αναψυχής στα 1,5 κλμ.)

Κατάσταση εδάφους: Μονοπάτι 2,5 κλμ., χωματόδρομος 0 μ., ασφαλτος 0 μ.

Δυσκολία διαδρομής: - Σήμανση: **** ευδιάκριτο μονοπάτι (μπλε τετράγωνο)

Για διευκρινήσεις των στοιχείων της διαδρομής δείτε το κεφάλαιο:

«Πως διαβάζονται οι αναλυτικές περιγραφές»

λίγο ψηλότερα από τον προγενέστερο και, αφού διέσχιζε το λεκανοπέδιο, μετά από περίπου 16 χλμ. κατέληγε στην περιοχή του Ελαιώνα.

Το μονοπάτι κινείται μέσα στον υδραγωγό, αφήνει χαμηλότερα τα **αρχαία λαξεύματα**, το **πηγάδι Αβράμη**, όπου φτάνει κάποιος μετά από μικρή παράκαμψη, και στη συνέχεια περνά μικρό **πέτρινο γεφύρι**, έναν **χώρο αναψυχής**, όπου υπάρχει πόσιμο νερό, τα **ερείπια του σπιτιού του φύλακα** του υδραγωγείου, για να καταλήξει στη θέση **Δέση** όπου ξεκινούσε ο υδραγωγός του νερού. Περίπου σε 1,5 χλμ. ο επισκέπτης συναντά τις διασταυρώσεις των μονοπατιών που οδηγούν στη μονή Κλειστών και στην πηγή Ταμιλθι.

Μία πολύ όμορφη και λίγο ασυνήθιστη διαδρομή είναι εκείνη που οδηγεί μέχρι το σπήλαιο της Φανερωμένης. Η πορεία μέσα στην κοίτη του ρέματος της Γιαννούλας απαιτεί μικρή εμπειρία στο περπάτημα και δεν συστήνεται κατά τη διάρκεια του χειμώνα, όταν μέσα στο ρέμα κυλά νερό, αλλά ούτε όταν έχει βρέξει, καθώς τα βράχια γλιστράνε και είναι επικίνδυνα. Τα λιγοστά τσιμεντένια σκαλοπάτια και το απότομο μονοπάτι οδηγούν στο **σπήλαιο της Φανερωμένης**.

Το τελευταίο τμήμα είναι σχετικά απότομο, οπότε έχει τοποθετηθεί ένα σκοινί που βοηθά τον επισκέπτη να φτάσει μέχρι τον χώρο της σπηλιάς. Η σπηλιά αντικρίζει τη μονή Κλειστών, και φροντίζει να κρατά αναμμένο το καντήλι που μεταφέρεται στη μονή με μια τροχαλία. Το ρέμα της Γιαννούλας κυλά 80 μ. χαμηλότερα σε ένα εντυπωσιακό άγριο τοπίο. Η σπηλιά που κατά την παράδοση βρέθηκε η εικόνα της Θεοτόκου Ελεούσης που υπήρξε και η αφορμή ίδρυσης του μοναστηριού, είναι κατάφορτη με αφιερώματα και εικονίσματα.

Η σπηλιά της Φανερωμένης και η μονή Κλειστών στην απέναντι απόκρημνη πλαγιά

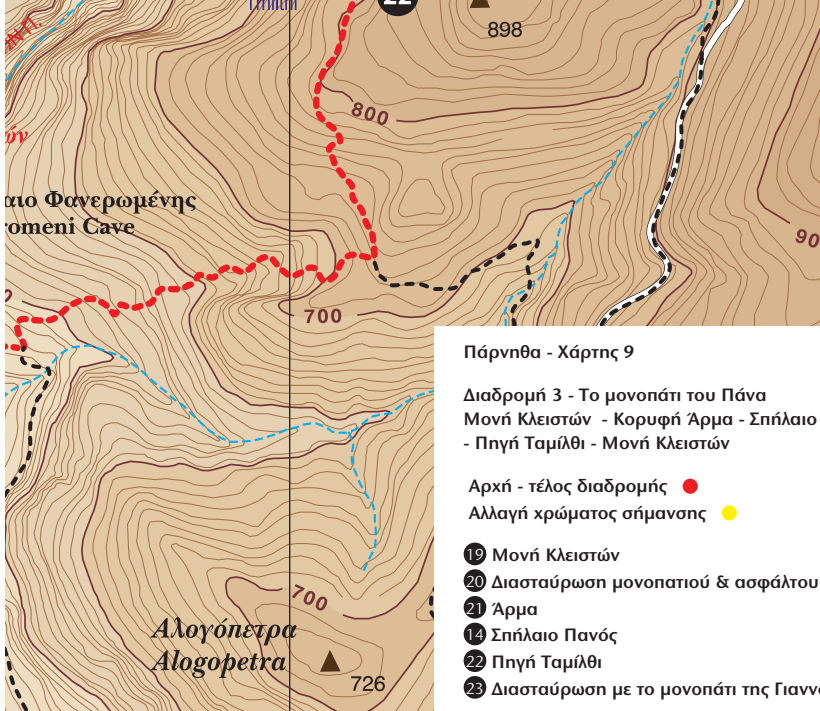


Το τελευταίο απότομο τμήμα για το σπήλαιο της Φανερωμένης.



ΧΡΟΝΟΣ	ΧΛΜ.	ΥΨΟΜΕΤΡΟ	ΕΔΑΦΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
2 ώρ. 33'	5,420	650 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	καταλήγετε στο ρέμα της Γκούρας (N 38° 08'53" - E 23° 40'09"). Στρίβετε δεξιά και σε 20 μ. ή σε 1'
2 ώρ. 34'	5,440	650 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	αφήνετε το ρέμα (N 38° 08'53" - E 23° 40'09") και ανηφορίζετε αριστερά, επάνω στα βράχια . Σε 60 μ. ή σε 3'
2 ώρ. 37'	5,500	670 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	φτάνετε στο Σπήλαιο του Πανός 14 (N 38° 08'53" - E 23° 40'10"), όπου ανεβαίνετε την επικίνδυνη βραχώδη πλάκα των 8 μ. και συνεχίζετε το απόκρημνο μονοπάτι. Σε 30 μ. ή σε 4'
2 ώρ. 41'	5,530	690 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	συναντάτε διασταύρωση μονοπατιών (N 38° 08'53" - E 23° 40'10"). Αριστερά οδηγείστε στο Ρέμα Καμπέρα, αλλά εσείς στρίβετε δεξιά σε νότια πορεία, η οποία σταδιακά γίνεται ανατολική, ανηφορίζοντας, και σε 430 μ. ή σε 16'
2 ώρ. 56'	5,960	770 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	φτάνετε σε άλλη διασταύρωση μονοπατιών (N 38° 08'49" - E 23° 40'21"). Αριστερά πηγαίνετε για Αγ. Γεώργιο – μονή Κυπριανού. Εσείς στρίβετε δεξιά, σε νότια πορεία , κατηφορίζοντας (230°) προς την πηγή Ταμίλι (σήμανση μωβ-ροζ τετράγωνο). Σε 150 μ. ή σε 3'
2 ώρ. 59'	6,110	750 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	περνάτε μία από τις δεξαμενές (N 38° 08'45" - E 23° 40'19") και ανηφορίζετε. Σε 90 μ. ή σε 4'
3 ώρ. 03'	6,200	770 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	συναντάτε μια δεξαμενή (N 38° 08'42" - E 23° 40'17"), με αριθμό 19, και κατηφορίζετε. Σε 210 μ. ή σε 5'
3 ώρ. 08'	6,410	750 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	βλέπετε άλλη δεξαμενή (N 38° 08'36" - E 23° 40'17"), με αριθμό 20, και ανηφορίζετε. Σε 130 μ. ή σε 2'
3 ώρ. 10'	6,640	760 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	συναντάτε μια εντυπωσιακή κατασκευή τοιχίου για τον αγωγό (N 38° 08'32" - E 23° 40'15"). Εδώ απολαμβάνετε ωραία θέα προς το Άρμα. Σε 130 μ. ή σε 2'
3 ώρ. 12'	6,770	750 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	περνάτε μια δεξαμενή (N 38° 08'29" - E 23° 40'14"), με αριθμό 21, και σε 630 μ. ή σε 16'
3 ώρ. 28'	7,400	780 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	φτάνετε στην πηγή Ταμίλι 22 (N 38° 08'13" - E 23° 40'12"). Συνεχίζετε ανηφορίζοντας και σε 140 μ. ή σε 6'
3 ώρ. 34'	7,540	810 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	περνάτε ένα διάσελο (N 38° 08'08" - E 23° 40'10"), οπότε αρχίζετε να κατηφορίζετε. Σε 120 μ. ή σε 3'
3 ώρ. 37'	7,660	800 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	διέρχεστε από ένα καμένο τμήμα (N 38° 08'05" - E 23° 40'09") και κατηφορίζετε. Σε 270 μ. ή σε 9'
3 ώρ. 46'	7,930	740 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	διασχίζετε ένα ξέφωτο (N 38° 07'58" - E 23° 40'09") από την αριστερή του πλευρά, στην ίδια πορεία. Σε 230 μ. ή σε 5'
3 ώρ. 51'	8,160	720 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	-ΠΡΟΣΟΧΗ- φτάνετε σε διασταύρωση μονοπατιών (N 38° 07'52" - E 23° 40'13"). Ευθεία οδηγείστε στη μονή Κυπριανού. Κατηφορίζετε απότομα δεξιά, στις 310° , με ελιγμούς. Σε 930 μ. ή σε 30'
4 ώρ. 21'	9,090	510 μ.	ΜΟΝΟΠΑΤΙ	συναντάτε ξέφωτο (N 38° 07'49" - E 23° 39'47"). Συνεχίζετε στην ίδια πορεία, στη δεξιά πλευρά του ξέφωτου. Σε 230 μ. ή σε 8'





Πάρνηθα - Χάρτης 9

Διαδρομή 3 - Το μονοπάτι του Πάνα
Μονή Κλειστών - Κορυφή Άρμα - Σπήλαιο Πανός
- Πηγή Ταμίλθι - Μονή Κλειστών

Αρχή - τέλος διαδρομής ●

Αλλαγή χρώματος σήμανσης ●

- 19 Μονή Κλειστών
- 20 Διασταύρωση μονοπατιού & ασφάλτου
- 21 Άρμα
- 14 Σπήλαιο Πανός
- 22 Πηγή Ταμίλθι
- 23 Διασταύρωση με το μονοπάτι της Γιαννούλας

ΠΑΡΝΩΝΑΣ

An aerial photograph of a rugged, mountainous landscape. The terrain is covered in dense, green vegetation, with a prominent, winding road or path visible. The lighting is bright, creating high contrast between the sunlit peaks and the shaded valleys. The overall color palette is dominated by various shades of green and brown, with a warm, golden-brown tint across the entire image.





Πάρνωνας - Χάρτης 1

Σε κόκκινο κύκλο σημειώνεται το βουνό του Πάρωνα στα σύνορα Αρκαδίας-Λακωνίας. Σε κίτρινο κύκλο σημειώνεται το δίκτυο των μονοπατιών γύρω από το χωριό Τσίτζινα (Πολύδροσο).

(G. Pierce), βρίσκεται στη λακωνική πλευρά, σε υψόμε. 1.450 μ., αλλά προσεγγίζεται οδικώς ευκολότερα από την Αρκαδία, και ειδικότερα από το χωριό του Αγ. Πέτρου.

Τμήμα της ανάβασης προς την κορυφή συμπίπτει με το εθνικό μονοπάτι 33, που μετά από περίπου 180 χλμ. καταλήγει στον φάρο του Μαλέα, παρουσιάζοντας αρκετά προβλήματα κατά τη διαδρομή του.

Από την πλευρά της Αρκαδίας, πέρα από το μονοπάτι που ενώνει τη μονή Μαλεβή με την κορυφή και το καταφύγιο, υπάρχει ένα μεγάλο δίκτυο μονοπατιών στις ανατολικές πλαγιές του Πάρνωνα, το οποίο ξεκινά από τη μονή Λουκούς, κοντά στο Άστρος, και καταλήγει νότια, στα χωριά Πραστός και Καστάνιτσα.

Ανάμεσα στα 400 με 800 μ., τέσσερα χωριά, Πλάτανος, Σίταινα, Καστάνιτσα και Πραστός, είναι τα πιο γραφικά και τα πιο γνωστά του ανατολικού Πάρνωνα που συνδέονται μεταξύ τους με μονοπάτια. Το δίκτυο των παλιών αυτών μονοπατιών παραμένει σε καλή κατάσταση, αν και δεν έχει σημανθεί, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνει τους πεζοπόρους να το επισκεφθούν.

Από την πλευρά της Λακωνίας, στο νότιο τμήμα του βουνού, ένα δίκτυο μονοπατιών, μήκους 62 χλμ., περιβάλλει το χωριό Πολύδροσο (Τσίντζινα) και εκτείνεται μέχρι τη μονή Αγ. Αναργύρων, τα χωριά Βέροια, Βασαρά, Αγγιάνοι και τις κορφές του Πάρνωνα που υψώνονται μέχρι τα 1.839 μ.



Οι καταρράκτες της Λεπίδας στην ανατολική, αρκαδική πλευρά, κοντά στο χωριό Πλάτανος.



Το εθνικό μονοπάτι 33 ξεκινά από τον Αγ. Πέτρο, διασχίζει τον Πάρνωνα και μέσω της Νονεμβασιάς καταλήγει στον φάρο του Μαλέα. Πολλά τμήματα της διαδρομής δεν διαθέτουν καλή σήμανση και δυσχεραίνουν τους πεζοπόρους.

Εποχή του χρόνου – Εξοπλισμός

Τα μονοπάτια στα Τσίτζινα είναι ποικίλα και κινούνται σε υψόμετρα από 1.000 μέχρι 1.800 μ. Μεγάλο διάστημα του χειμώνα η περιοχή είναι χιονισμένη, το κρύο έντονο και οι διαδρομές πραγματοποιούνται με δυσκολία. Η επίσκεψή τους, όμως, τους υπόλοιπους επτά μήνες του χρόνου είναι απολαυστική. Θα ενθουσιαστείτε ιδιαίτερα το καλοκαίρι όταν οι υψηλές θερμοκρασίες δίπλα στη θάλασσα γίνονται ενοχλητικές. Όλα τα μονοπάτια είναι βατά, αλλά με σημαντικές υψομετρικές διαφορές, εκτός από τη Διαδρομή των Αγ. Αναργύρων. Πέραν του ρουκισμού, που θα είναι ανάλογος της εποχής, χρειάζεστε καλά πεζοπορικά παπούτσια, ένα σακίδιο με λίγες προμήθειες και ένα παγούρι που ίσως και να μη χρησιμοποιήσετε αφού στις περισσότερες διαδρομές θα συναντήσετε αρκετές πηγές.

	ΙΑΝ.	ΦΕΒ.	ΜΑΡ.	ΑΠΡ.	ΜΑΙ.	ΙΟΥΝ.	ΙΟΥΛ.	ΑΥΓ.	ΣΕΠ.	ΟΚΤ.	ΝΟΕ.	ΔΕΚ.
Μέση ημερήσια θερμοκρασία στα Τσίτζινα (1010 μ.)	3	4	6	10	15	20	23	22	18	13	9	5
Μέση ημερήσια θερμοκρασία στην κορυφή Ράχη Ψαρή (1839 μ.)	-3	-2	0	4	9	14	17	16	12	7	2	-1
Μέρες βροχής	16	15	14	12	10	7	5	5	6	10	13	17

Στοιχεία EMY από τον μετεωρολογικό σταθμό Τρίπολη. Από τις αναγραφόμενες μέσες ημερήσιες θερμοκρασίες, η θερμοκρασία κατά τις πρωινές ώρες είναι περίπου 2° χαμηλότερη, ενώ τις μεσημεριανές ώρες 3° -5° ψηλότερη.

Η μέση ημερήσια θερμοκρασία είναι το άθροισμα των μετρήσεων στις 8 το πρωί, στις 2 το μεσημέρι και στις 8 το βράδυ (αυτή υπολογίζεται δύο φορές), το οποίο διαιρείται με το 4.

Διαμονή – Μετακινήσεις

Από τα τρία χωριά που περιβάλλουν το δίκτυο των μονοπατιών Τσίτζινα-Βέροια και Βασαράς, μόνο τα Τσίτζινα δίνουν τη δυνατότητα διαμονής στον ξενώνα «Σχολαρχείο».

Φαγητό, εκτός από τα Τσίτζινα, προσφέρουν τα Βέροια, ενώ στον Βασαρά υπάρχει μόνο καφενείο με πρόχειρο φαγητό. Τα εστιατόρια των Τσιτζίνων και της Βέροιας λειτουργούν το καλοκαίρι. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, θα πρέπει να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά.

Το χωριό των Τσιτζίνων ανήκει στον **Δήμο Θεραπών**, τηλ. 27313 61500, www.therapai.gr ενώ τα χωριά Βέροια και Βασαράς στον **Δήμο Οινούντος**, τηλ. 27310 94123, www.oinountas.gr.

Διαμονή

Ξενώνας Σχολαρχείο, τηλ. 27310 96276, www.tsintzina.gr. Υπεύθυνος: Αντώνης Παπανικολάου, τηλ.: 6974605167. Λειτουργεί από τον Απρίλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο, Χριστούγεννα, και Παρ., Σάβ. και Κυρ. τους υπόλοιπους μήνες του χρόνου.

Διατροφή

Τσίτζινα

Ταβέρνα της Μάντως - Τηλ. 27310 96286
 Ταβέρνα του Πανούλη - Τηλ. 27310 96216
 Καφενείο Τασίας - Τηλ. 27310 96330

Βέροια

Ταβέρνα - Τηλ. 27310 82421 - 6974077987

Βασαράς

Καφενείο - ταβέρνα Τηλ. 27310 73244



Εάν αποφασίσετε να πραγματοποιήσετε διαδρομές διάσχισης και χρειάζεται να σας παραλάβει κάποιος από την κατάληξη της διαδρομής σας, συνεννοηθείτε με τον ξενώνα «Σχολαρχείο» και τον Αντώνη Παπανικολάου για να σας εξυπηρετήσει.

Χάρτες – Βιβλία – Δικτυακοί τόποι

Η βιβλιογραφία για τον Πάρνωνα είναι ασήμαντη, καθώς δεν υπάρχει ένα βιβλίο αποκλειστικά για το συγκεκριμένο βουνό. Πληροφορίες μπορεί να βρει κάποιος μόνο σε ταξιδιωτικά βιβλία και άρθρα που περιγράφουν την Πελοπόννησο και ειδικότερα τη Λακωνία και την Αρκαδία με την περιοχή της Κυνουρίας, μεγάλο τμήμα της οποίας αποτελεί ο Αρκαδικός Πάρνωνας.

Από χάρτες κυκλοφορεί ο Πάρνωνας των εκδόσεων ROAD, σε κλίμακα 1:50.000, και ο πλέον πρόσφατα ενημερωμένος (2009) των εκδόσεων ANABΑΣΗ, όπου καταγράφονται τα περισσότερα μονοπάτια του βουνού, όπως και της περιοχής των Τσιντζίνων. Η περιοχή των Τσιντζίνων περιέχεται στην ίδια κλίμακα στον άτλαντα Πελοπόννησος των εκδόσεων ANABΑΣΗ.

Για το χωριό Βέροια κυκλοφορεί το βιβλίο *ΤΑ ΒΕΡΟΙΑ*, του Νίκου Κουφού, από τις εκδόσεις της Ιεράς Μονής Αγ. Αναργύρων. Στις 400 σελίδες του βιβλίου πραγματοποιείται μια διεξοδική περιγραφή του χωριού, η οποία συνοδεύεται από ιστορικά, λαογραφικά κ.ά. στοιχεία, που σηματοδότησαν την εξέλιξή του ανά τους αιώνες.

Το 2008 κυκλοφόρησε το βιβλίο *Τσιντζίνα*, του Παντελή Μούτουλα, όπου παρατίθεται η ιστορία του χωριού από την ίδρυσή του έως το 1715.

Για τα Τσιντζίνα συμβουλευτείτε και το site www.tsintzina.gr, που διατηρεί ο ξενώνας «Σχολαρχείο», όπου παρατίθενται πληροφορίες και για το βουνό του Πάρνωνα, όπως στοιχεία για τη χλωρίδα και την πανίδα του.







Για τα χωριά Βασαράς και Βέροια συμβουλευτείτε και το site του Δήμου Οινούντος, www.dimosoinountos.gr



Πρόσβαση στα Τσιντζίνα

Προτεινόμενη διαδρομή για τα Τσιντζίνα είναι αυτή που ξεκινάει από την Τρίπολη: ακολουθώντας τον δρόμο προς τη Σπάρτη, σε 20 χλμ. στρίβετε αριστερά προς Καρυές, Βαρβίτσα, περνάτε έξω από το χωριό Βαμβακού και έπειτα από 36 χλμ. φτάνετε στον προορισμό σας. Στα Τσιντζίνα ή Πολύδροσο, επίσης, μπορείτε να φτάσετε οδικώς, από τη Σπάρτη, από τον Άγιο Ανδρέα της Αρκαδικής Κυνουρίας όπως και από το Γεράκι της Λακωνίας.

Οι πεζοπορικές διαδρομές

A/A	ΔΙΑΔΡΟΜΗ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΧΡΟΝΟΣ ΧΩΡΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ	ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ	ΟΜΟΡΦΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ	ΤΥΠΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΒΑΣΗΣ-ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ	ΜΗΚΟΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ	ΣΗΜΑΝΣΗ
1	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΑΗ ΓΙΑΝΝΗ Χωριό Τσίντζινα , Εκκλησιάκι Αη Γιάννης .	1,6 χλμ. (3,2 χλμ.)	0 ώρ. 49' (1 ώρ. 20')	**	4* & 5*	Πάει – Έλα	+200 μ. (-200 μ.)	1,4 χλμ. (87%)	
2	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ Χωριό Τσίντζινα , Εκκλ. Αγ. Μαρίνας , Εκκλησιάκι Κελί , Χωριό Τσίντζινα .	3,6 χλμ.	1 ώρ. 35'	**	3*	Κυκλική	+190 μ. -190 μ.	2,6 χλμ. (72%)	
3	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΚΟΝΙΑΚΙΤΗ Χωριό Τσίντζινα , Πηγή Κονιακίτη , Χωριό Τσίντζινα	7,9 χλμ.	3 ώρ. 17'	**	3* & 4*	Ημικυκλική	+370 μ. -370 μ.	3,8 χλμ. (48%)	
4	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΠΕΥΚΙΑ Χωριό Τσίντζινα , Περιοχή Πευκιά , Χωριό Τσίντζινα	10,5 χλμ.	3 ώρ. 47'	**	3*	Κυκλική	+430 μ. -430 μ.	4,8 χλμ. (46%)	
5	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ Χωριό Τσίντζινα , Εκκλησία Προφήτης Ηλίας .	2,8 χλμ.	1 ώρ. 06'			Πάει – Έλα	-200 μ.	2,4 χλμ. (86%)	
6	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΟΥ ΜΕΓΑΝΑΗΛΙΑ Εκκλησία Προφήτης Ηλίας , Κορυφή Μεγαναηλιάς (Ράχη Ψαρή)	7,8 χλμ.	3 ώρ. 25'	***		Πάει – Έλα	+709 μ. -140 μ.	7,8 χλμ. (100%)	
7	ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΩΝ ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ Χωριό Τσίντζινα , Ρέμα Τσιντζίνων , Μονή Αγ. Ανάργυροι	4,6 χλμ.	2 ώρ. 00'	**	3* & 5*	Διάσχιση	+70 μ. -170 μ.	4,6 χλμ. (87%)	