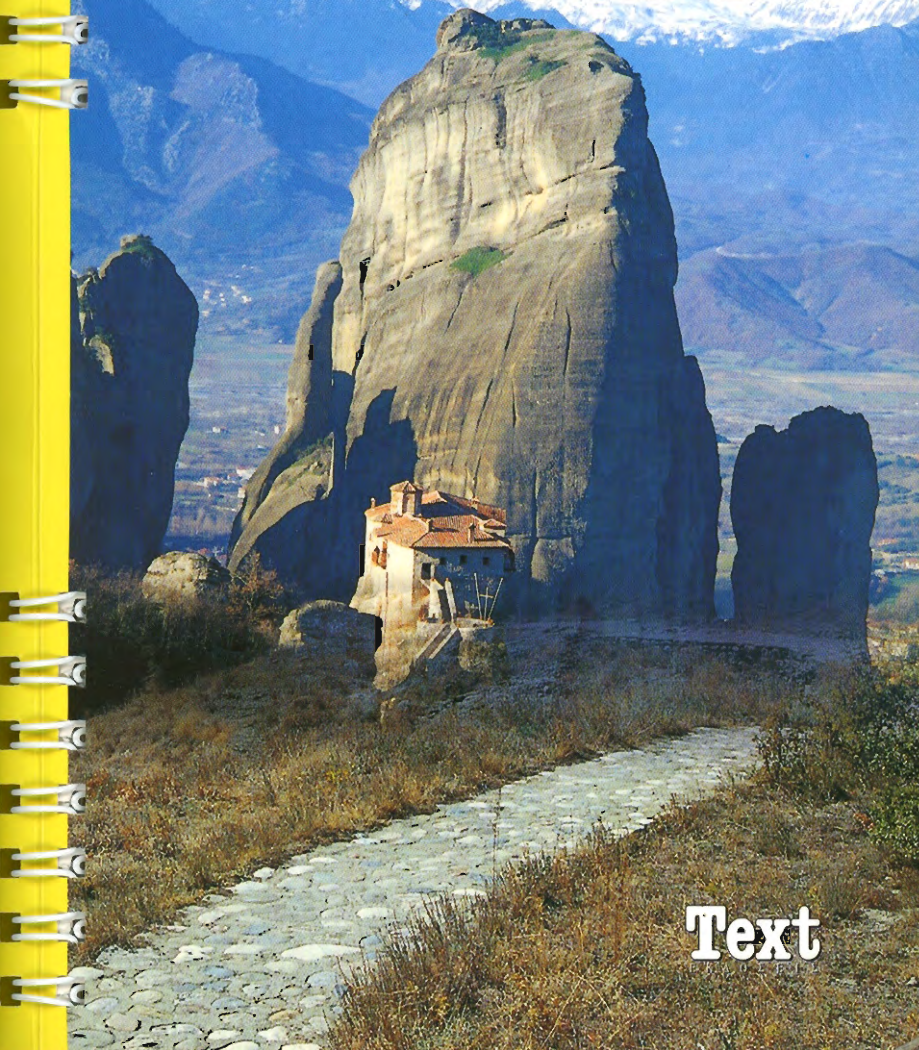


Αντώνης Καλογήρου

περπατώντας στην Ελλάδα

ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΩΝ ΜΕΤΕΩΡΩΝ



Text



Ο Αντώνης Καλογήρου από νέος, παράλληλα με τις σπουδές του, αφιερώθηκε στο σπορ της πεζοπορίας-ορειβασίας. Τα τελευταία χρόνια, παράλληλα με το επάγγελμά του σαν σύμβουλος marketing, αρθρογραφεί σε περιοδικά με θέματα πεζοπορικές διαδρομές στην Ελλάδα, συνεργάζεται σε χαρτογραφικές εκδόσεις για καταγραφές μονοπατιών και ασχολείται ως μελετητής και σύμβουλος ανάπτυξης περιοχών πεζοπορικού ενδιαφέροντος.

ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ
Σοφοκλέους 40 Βούλα Τ.Κ. 166 73 fax 89.92.308
e-mail: akal@compulink.gr

Έργα του ίδιου:

- "Περπατώντας στην Ελλάδα - ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΝΗΘΑΣ" 1999 - ΕΚΔΟΣΕΙΣ ROAD

Επιμέλεια Έκδοσης: Αντώνης Πουλίδης
Επιμέλεια Κειμένων: Νατάσα Κάγκα
Σελιδοποίηση / Εικονογράφηση / Χάρτες: Δημήτρης Ησαΐας

© 2000, TEXT Ε.Π.Ε.
Θεομήτορος 62, Άγιος Δημήτριος, 173 42
Τηλ. κέντρο: 985 4444, FAX: 985 4445
Απαγορεύεται η αντιγραφή μέρους ή όλου του βιβλίου χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη.

ISBN 960-86550-0-5

Πρόλογος

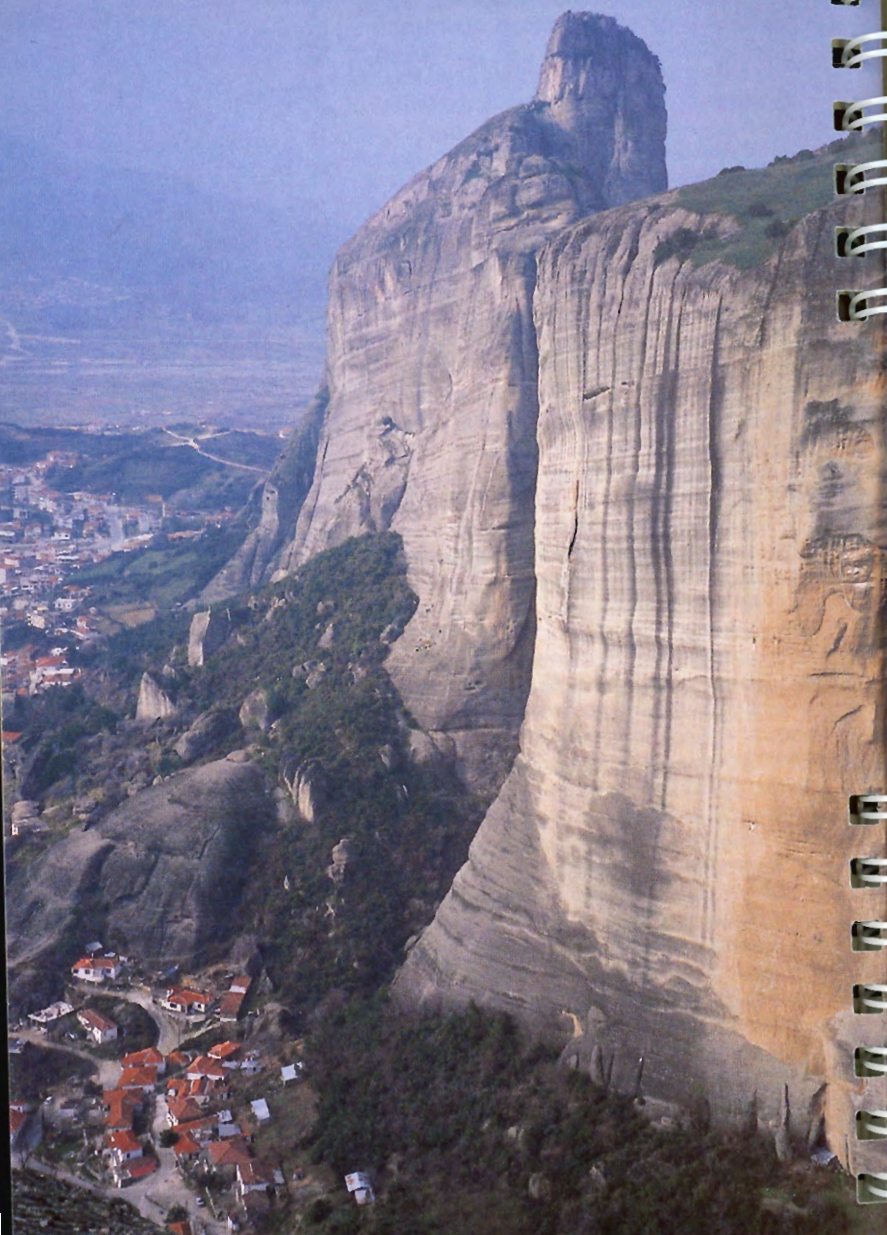
Το βιβλίο "Περπατώντας στην Ελλάδα - Τα μονοπάτια των Μετεώρων" αποτελεί μετά "Τα μονοπάτια της Πάρνηθας", το δεύτερο βιβλίο μιας προσπάθειας για την **επισήμανση, την περιγραφή και τη διάσωση των μονοπατιών της Ελλάδας**. Για τους αμήτους στην πεζοπορία και την αναζήτηση της φύσης, η προσπάθεια αυτή ίσως θα φανεί αναίτια και ουτοπική. Δυστυχώς όμως τα μονοπάτια είναι σαν τη λαογραφική μας κληρονομιά. Αν δεν σωθούν όσο ακόμη υπάρχουν, μετά δεν είναι δυνατόν να ξαναβρεθούν.

Η αυπαρξία σύγχρονου οδικού δικτύου στην Ελλάδα - η κατασκευή του οποίου σε μερικές περιοχές αποπερατώθηκε. την τελευταία δεκαετία - ανάγκαζε μέχρι πρόσφατα τους κατοίκους των περιοχών αυτών να χρησιμοποιούν τα μονοπάτια για να επικοινωνήσουν, να εμπορευτούν, να επιζήσουν. Στις μέρες μας, τα περισσότερα από αυτά χάνονται, ενώ ακόμη κι εκείνα που έχουν κατασκευαστεί από ντόπιους μαστόρους και αξίζει να διασωθούν, καθώς αποτελούν μέρος της διατηρητέας μας κληρονομιάς, καταστρέφονται καθημερινά.

Η μη αποδοχή από την κοινωνία μας του "σπορ" της πεζοπορίας και κατ' επέκταση "του γηπέδου του σπορ", που δεν είναι άλλο από τα μονοπάτια, δεν επιτρέπει την ανάπτυξη, τη σήμανση και γενικότερα τη διάσωσή τους. Η έλλειψη γραπτών βοηθημάτων αλλά και σήμανσης δεν δίνει τη δυνατότητα σε εκείνον που αγαπά την πεζοπορία να ανακαλύψει καινούργια μέρη, καινούργια μονοπάτια.

Με τα βιβλία αυτής της σειράς, που **απευθύνονται σε όλες τις κατηγορίες των πεζοπόρων**, θέλουμε να κάνουμε γνωστά τα μονοπάτια της Ελλάδας. Επειδή λοιπόν ο χαρακτήρας των κειμένων είναι κατα κανόνα χρηστικός, αποφύγαμε - στο μέτρο του δυνατού - να χρησιμοποιήσουμε κοσμητικά επίθετα και σύνθετες ποιητικές εκφράσεις για να περιγράψουμε κάτι το ωραίο, πιστεύοντας ότι ο πεζοπόρος πρέπει να δημιουργήσει τη δική του εικόνα. Ελπίζουμε η προσπάθεια αυτή όχι μόνο να γίνει αποδεκτή αλλά και να αποτελέσει ερέθισμα για τη δημιουργία κι άλλων βιβλίων με παρόμοιο περιεχόμενο, που θα δώσουν τη δυνατότητα στον καθένα από εμάς να απολαύσει τη φύση και την ομορφιά της ελληνικής γης.

Η Καλαμπάκα χάνεται κάτω από το θεόρατο βράχο της Αγιάς.



Γλησιάζοντας στην Καλαμπάκα το θέαμα είναι υποβλητικό!

Εισαγωγή

Τα Μετέωρα τα είχα επισκεφτεί, όπως οι περισσότεροι, από τις κλασικές οδικές διαδρομές, όπου σε λίγες ώρες βλέπεις τα περισσότερα μοναστήρια και παίρνεις μαζί σου μια φευγαλέα αλλά εντυπωσιακή εικόνα του σχηματισμού των βράχων.

Όταν πήγα στα Μετέωρα και ανακάλυψα τα μονοπάτια τους, που τα διασχίζουν από όλες τις πλευρές ελισσόμενα στη βάση των βράχων αλλά και πάνω σ' αυτούς, απέκτησα μian άλλη εντύπωση. **Τα Μετέωρα των Βράχων και τα Μετέωρα της Μοναστικής Πολιτείας**, σε ένα αδιάκριτο σύνολο, σε αναγκάζουν να σεβαστείς τη δύναμη της φύσης αλλά και την ανθρώπινη δύναμη που, ξεπερνώντας τον εαυτό της και εγκαταλείποντας τα επίγεια, αναζητά την ένωση με το Θείο.

Η πεζοπορία με τους αργούς ρυθμούς της σου επιτρέπει να νιώσεις ό,τι συμβαίνει γύρω σου και να απολαύσεις μια διαφορετική διάσταση που μπορεί να αποκτήσει ένα λουλούδι, ένας βράχος, ή ένας μοναχός στην άκρη ενός μπαλκονιού. Περιπατώντας στα ίδια μονοπάτια που περπατούσαν οι μοναχοί από τον 11ο αιώνα, μακριά από το μαζικό τουρισμό, θα έχετε τη δυνατότητα να δείτε την άλλη όψη των Μετεώρων.

Από σας εξαρτάται να σας αγγίξει η μοναδικότητα και η ιερότητα του χώρου. Από σας εξαρτάται να απολαύσετε τις μοναδικές εμπειρίες που προσφέρουν τα Μετέωρα.

Αντώνης Καλογήρου



| | |
|---------------------------------|------|
| Πληροφορίες-Στοιχεία | Σελ. |
| Αγ. Γεώργιος Μανδηλάς | 55 |
| "Φυλακές Μοναχών" | 56 |
| Μ. Αγ. Νικολάου Αναπαισιά | 56 |
| Μ. Ι. Προδρόμου | 57 |
| Αγία Μονή | 58 |
| Δρακοσπηλιά | 58 |
| Μονή Βαρλαάμ | 58 |
| Μονή Μεταμόρφωσης | 60 |
| Μονή Καλλιγράφων | 62 |
| Μονή Αγίου Δημητρίου | 62 |
| Μονή Υπαπαντής | 63 |
| Μονή Παντοκράτορα | 63 |
| Παναγία Δούπιανη | 63 |
| Άγιο Πνεύμα | 75 |
| Μονή Ρουσάνου | 77 |
| Ψαρόπετρα | 79 |
| Μονή Αγ. Τριάδος | 79 |
| Κοίμηση Θεοτόκου | 83 |
| Μονή Μπάνταβος | 85 |
| Ασκηταριά Αγ. Γρηγορίου | 85 |
| Μονή Αγίου Αντωνίου | 85 |
| Μονή Παλαιοπαναγιάς | 106 |

Περιεχόμενα

| | |
|---|-----|
| Πώς θα διαβάσετε το βιβλίο αυτό | 10 |
| Τα Μετέωρα | 14 |
| Ο μοναχισμός στα Μετέωρα | 16 |
| Η Βυζαντινή αρχιτεκτονική των μοναστηριών | 18 |
| Η ανάβαση στις μονές | 20 |
| Ντύσιμο για την επίσκεψη στις μονές | 22 |
| Χάρτες - Βιβλία | 22 |
| Ύψος - Φαγητό στην περιοχή των Μετεώρων | 22 |
| Αναρρίχηση | 24 |
| Το ευρωπαϊκό μονοπάτι E4 | 24 |
| Τα Μετέωρα και η πεζοπορία | 26 |
| Ντύσιμο για την πεζοπορία στα Μετέωρα | 28 |
| Εφόδια του πεζοπόρου | 28 |
| Πόσιμο νερό | 28 |
| Εποχή του χρόνου - Κλιματολογικές συνθήκες | 28 |
| Πότε να περπατήσετε, να επισκεφτείτε και να φωτογραφήσετε τα Μετέωρα | 30 |
| Ώρες και μέρες επίσκεψης των μοναστηριών | 31 |
| Οι βράχοι, τα μοναστήρια και τα υψόμετρα τους | 32 |
| Συγκοινωνίες - Χρήσιμα τηλέφωνα | 34 |
| Τηλέφωνα για τη διαμονή σας | 35 |
| Οι διαδρομές και ο διαθέσιμος χρόνος σας | 36 |
| Περιγραφή των 5 διαδρομών Συντεταγμένες G.P.S. | 38 |
| ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ | 42 |
| Επεξήγηση όρων για να διαβάσετε τις αναλυτικές περιγραφές | 47 |
| ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 | 54 |
| ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 | 72 |
| ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 | 96 |
| ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ 4Α & 4Β | 106 |
| ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 | 112 |
| ΠΕΡΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ | 118 |
| Τι είναι πεζοπορία | 119 |
| Ρουχισμός - Εξοπλισμός κατά την πεζοπορία | 124 |
| Τεχνικός εξοπλισμός | 127 |

Τα Μετέωρα

Φεύγοντας από τη Λάρισα και πηγαίνοντας δυτικά προς τα Τρίκαλα, η μονοτονία του Θεσσαλικού κάμπου, ειδικά το καλοκαίρι, κάνει τη διαδρομή πολύ κουραστική. Αφού περάσετε όμως τα Τρίκαλα, πηγαίνοντας βορειοδυτικά προς την Καλαμπάκα, βλέπετε το τοπίο να αλλάζει.

Αριστερά και δυτικά σας σαν τείχος, σε μήκος 40 χλμ. υψώνεται ο **Κόζιακας** με υψόμετρο 1901 μ., ενώ **μπροστά σας και βόρεια** υψώνονται λοφίσκοι που είναι οι υπώρειες των **Αντιχασίων**, ενός ήρεμου βουνού 1424 μ. υψόμετρο που αρχίζει δυτικά από την Ελασσόνα και μετά από 40 χλμ. περίπου έρχεται και σβήνει πάνω στο Θεσσαλικό κάμπο.

Στη συμβολή των δύο βουνών, υπάρχουν 2 μικρές κωμοπόλεις, η **Καλαμπάκα** και το **Καστράκι**. Δυτικά τους αρχίζει ο ορεινός όγκος της Πίνδου και μέσα από ένα πέραςμα στα βουνά ανηφορίζει ο δρόμος που πάει για Μέτσοβο - Ιωάννινα και κατηφορίζει ο Πηνειός, που μετά από 200 χλμ. περίπου, χύνεται στη θάλασσα ανάμεσα από τον Όλυμπο και τον Κίτσοβα.

Ακριβώς πάνω από την Καλαμπάκα και το Καστράκι, στις υπώρειες των Αντιχασίων, έχει δημιουργηθεί ένα από τα πιο παράδοξα φαινόμενα του πλανήτη μας.

Γιάντιοι βράχοι (υπολογίζονται πάνω από 800), που φτάνουν μέχρι και 400 μ. υψομ., είναι διάσπαρτοι σε μια έκταση 20 τετρ. χλμ. (5 χλμ. από βορρά προς νότο και 4 χλμ. από δυτικά προς τα



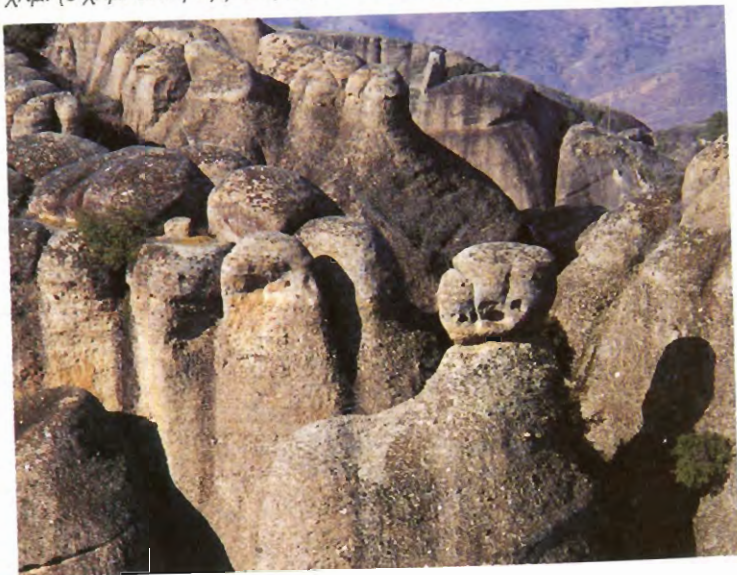
ανατολικά). Εκείνο που προκαλεί εντύπωση είναι το **μαύρο χρώμα τους, αλλά και το λείο της επιφάνειάς τους**. Όπως ορθώνονται πάνω από τις δύο κωμοπόλεις με τα σπίτια κολλημένα στις βάσεις τους, φαντάζουν εξωπραγματικά γιγάντια κατασκευάσματα. Ειδικά το χειμώνα που πολλές φορές οι κορυφές των βράχων χάνονται μέσα στην ομίχλη, το θέαμα γίνεται υπερκόσμιο. Το ίδιο αποτέλεσμα ανακαλύπτει κανείς και το βράδυ, με τον τεχνητό φωτισμό που αναδεικνύει όλη τη μεγαλοπρέπεια των βράχων των Μετεώρων.

Αν πλησιάσει όμως κανείς κοντά στα βράχια θα ανακαλύψει ότι δεν είναι τόσο λεία όσο φαίνονται από μακριά και εκεί που ο βράχος είναι σπασμένος θα δει **κροκάλες ανακατωμένες με χρώμα** που φτιάχνουν ένα σκληρό μείγμα, ένα υλικό από το οποίο αποτελούνται οι τεράστιοι αυτοί βράχοι.

Πώς έγινε αυτό το περίεργο φαινόμενο;

Το πιο πιθανό είναι ότι η περιοχή αυτή (25 εκ. χρόνια πριν) ήταν βυθισμένη στα νερά, και τα ποτάμια που κατέληγαν εκεί συσώρευαν την ιλύ τους δημιουργώντας ένα ιζηματογενές πέτρωμα. Αφού πέρασαν 15 εκ. χρόνια, ξαφνικά άρχισε να κουνιέται η γη και όλη αυτή η ιλύ άρχισε να συμπίεζεται, ενώ συγχρόνως, τα νερά βρήκαν διέξοδο προς τη θάλασσα. Φεύγοντας τα νερά, αποκάλυψαν τους τεράστιους αυτούς βράχους, φτιαγμένους από τα υλικά των ποταμών, που λείαναν σιγά-σιγά τα στοιχεία της φύσης, με αποτέλεσμα να αντικρίζετε σήμερα το μοναδικό αυτό θέαμα.

Για να απολαύσετε τα Μετέωρα, θα φτάσετε στην Καλαμπάκα αφού διανύσετε 33 χλμ. από τα Τρίκαλα που απέχουν 56 χλμ. από τη Λάρισα.





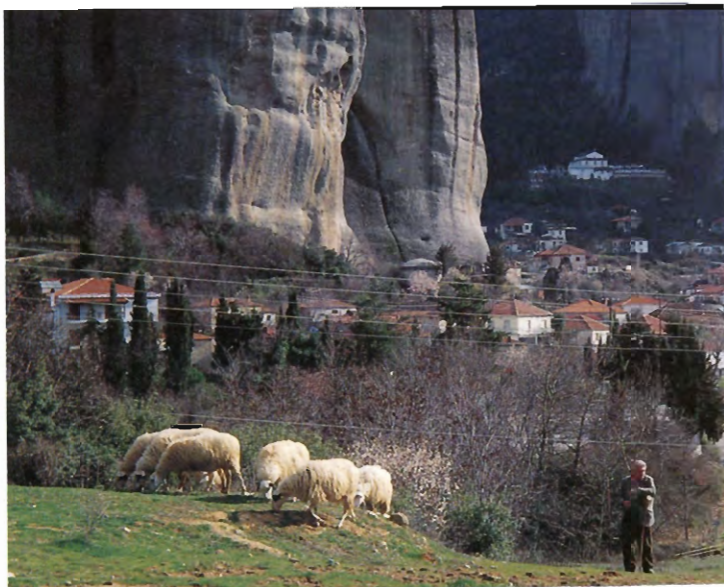
ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1
ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Ομορφιά διαδρομής ***** - Κυκλική Διαδρομή

(Τα νούμερα δίπλα στις τοποθεσίες θα τα βρείτε στο χάρτη 2)

Χωριό Καστράκι (1) - Ερείπια Μονής Αγ. Γεωργίου Μανδηλά (2) - Ερείπια σπηλιάς "Φυλακές Μοναχών" (3) - Μοναστήρι Αγ. Νικολάου Αναπαυσά (6) - Ερείπια Αγ. Ιωάννη Προδρόμου - "Δρακοσπηλιά" (7) - Μονή Βαρλαάμ (9) - Ερείπια Μονής Υψηλοτέρας - Μονή Μεταμόρφωσης (10) - Μνημείο Βλαχάβα (11) - Ερείπια Μονής Αγ. Δημητρίου (12) - Εγκαταλειμμένη Μονή Υπαπαντής (13) - Ερείπια Μονής Παντοκράτορα - Σημείο παλαιάς Μονής Δούπιανης (15) - Χωριό Καστράκι (1).

Η διαδρομή ξεκινάει από την πλατεία Καστρακίου και ξαναγυρίζει σε αυτήν μετά από 10 χλμ. και 3½ ώρες. Η επίσκεψη όμως όλων των σημείων που αναφέρουμε παραπάνω θα σας πάρει το χρόνο, ο οποίος μπορεί να φτάσει και τις 7 ώρες συνολικά. Η διαδρομή με υψομετρική διαφορά ανόδου 470 μ. δεν έχει καμία τεχνική δυσκολία, αλλά χρειάζεται μια καλή φυσική κατάσταση σε μερικά ανηφορικά σημεία.



Η ηρεμία του τόπου κυριαρχεί σε όλο το χώρο των Μετεώρων, όπως εδώ δίπλα στο Καστράκι.

Το πρώτο σημείο επίσκεψής σας είναι η:

Μονή του Αγίου Γεωργίου του Μανδηλά που βρίσκεται στα τελευταία σπία του Καστρακίου πάνω στο βράχο του Αγίου Πνεύματος (ονομάζεται έτσι διότι στην άλλη πλευρά υπάρχουν τα ερείπια της Μονής του Αγίου Πνεύματος τα οποία μπορείτε να τα επισκεφτείτε με τη διαδρομή 2). Στον ίδιο βράχο, στο βόρειο κομμάτι του, υπάρχουν οι "Φυλακές των Μοναχών" στις οποίες θα αναφερθούμε παρακάτω. Στη σπηλιά του βράχου, περίπου 30 μ. από το έδαφος, βρίσκονται σήμερα τα λιγοστά ερείπια ενός ναΐσκου της Μονής του Αγίου Γεωργίου του Μανδηλά. Το 14ο αιώνα, εδώ υπήρχε ένα ολόκληρο μοναστήρι. Κοιτώντας προσεκτικά τα βράχια, μπορείτε να δείτε τις υποδοχές πάνω στις οποίες στερεώνονταν μεγάλα δοκάρια και τα οποία δημιουργούσαν προς τα πάνω ένα σύμπλεγμα κελιών και δωματίων γαντζωμένα στην πλαγιά του βράχου. Κάθε χρόνο στην εορτή του Αγίου Γεωργίου (κινητή εορτή) νέοι της περιοχής σκαρφαλώνουν μέχρι τη σπηλιά και αλλάζουν τα καινούργια μανδήλια που έχουν μαζί τους με τα παλιά που τα παίρνουν σαν φυλακτό.



Η Μονή του Αγίου Γεωργίου του Μανδηλά, στην 1η διαδρομή, αποτελεί σημείο άμιλλας των νέων του Καστρακίου που αναρριχώνται μέχρι εκεί τη μέρα της ονομαστικής εορτής του αγίου.

| ΧΡΟΝΟΣ | ΧΛΜ. | ΥΨΟΜ. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ |
|--|------|-------|--|
| 0.00' | 0 | 270 | Είστε στην πλατεία του Καστρακίου (1) μπροστά στη Κοινότητα και ξεκινάτε σε μια πορεία 140' (νοτιοανατολικά). Αφήνετε δεξιά σας την εκκλησία Πέτρου και Παύλου και μια κρήνη και κατεβαίνετε τα σκαλιά . Ακολουθείτε για 50 μ. αριστερά την άσφαλο και ανηφορίζετε τον πλακοστρωμένο δρόμο σε πορεία 110' (ανατολικά). Στα 210 μ. αφήνετε πλακοστρωμένο δρόμο δεξιά και φτάνετε σε τσιμεντόδρομο. Σε 250 μ. ή σε 6 λ. από την πλατεία |
| 0.06' | 0,25 | 340 | ο τσιμεντόδρομος συνεχίζει δεξιά και εσείς πάτε ευθεία, κατηφορίζοντας στο μονοπάτι σε πορεία 70' (βορειοανατολικά). Σε 90 μ. αφήνετε ένα παλιό κτίσμα αριστερά σας και συνεχίζετε το μονοπάτι το οποίο (ΠΡΟΣΟΧΗ) φτάνει σε μια διασταύρωση και ακολουθείτε το αριστερό μονοπάτι που ανηφορίζει πολύ απότομα και φτάνει σε ένα πλάτωμα. Σε 220 μ. ή σε 5 λ. |
| 0.11' | 0,56 | 320 | το μονοπάτι διασταυρώνεται με το ρέμα και αρχίζει να ανηφορίζει απότομα ελισσόμενο και σε 300 μ. |
| 0.21' | 0,86 | 420 | φτάνετε στη Διασταύρωση του Αγίου Πνεύματος . (16) (Από εδώ φεύγει το μονοπάτι για την άσφαλο Καστράκι - Μονές (20 ή 22) σε πορεία 60' αλλά δεν είναι καθόλου ευδιάκριτο). |
| ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ (16) - ΑΓΙΟ ΠΝΕΥΜΑ (17) - ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ (16) Π.Ε 600μ., υψομ. διαφορά 100 μ. - Χρόνος 0,18' - 18' κλίση | | | |
| 0.21' | 0,86 | 420 | Είστε στη διασταύρωση του Αγίου Πνεύματος (16). Ακολουθείτε το μονοπάτι που ανηφορίζει απότομα σε πορεία 230'. Αφού προσπεράσετε ένα προστατευτικό κικκλίδωμα σε 300 μ. ή σε 8 λ. από τη διασταύρωση |
| 0.29' | 1,10 | 520 | φτάνετε στο Άγιο Πνεύμα # (17) . (Μια βόλτα στο χώρο θα σας οδηγήσει μέχρι την άκρη του βράχου όπου υπάρχει και μια καμπάνα και πολύ ωραία θέα στο Καστράκι). Επιστροφή από τα ίδια στη διασταύρωση του Αγίου Πνεύματος (16). |
| ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ (16) - ΑΣΦΑΛΤΟΣ ΚΑΣΤΡΑΚΙ-ΜΟΝΕΣ (23) - ΜΟΝΗ ΡΟΥΣΑΝΟΥ (24) | | | |
| 0.37' | 1,46 | 420 | Φεύγετε από τη διασταύρωση του Αγίου Πνεύματος (16) (ΠΡΟΣΟΧΗ το μονοπάτι δεν είναι καθόλου ευδιάκριτο), σε πορεία 40' (βορειοανατολικά). Ο καλύτερος τρόπος είναι να οδηγηθείτε προς το διάσελο που βλέπετε μπροστά σας και θα δείτε το μονοπάτι το οποίο περνάει πάνω στα βράχια . Σε 50 μ. ή σε 1, |
| 0.38' | 1,51 | 430 | φτάνετε στο ψηλότερο σημείο του διασέλου και αρχίζετε να κατηφορίζετε. Το μονοπάτι περνάει σύρριζα στο βράχο του Αγίου Πνεύματος. Σε 200 μ. |
| 0.42' | 1,71 | 380 | φτάνετε σε διασταύρωση (18) όπου (αριστερά πάει για τις "Φυλακές Μοναχών" (περιγραφή παρακάτω) και εσείς συνεχίζετε ή ευθεία ή δεξιά (περιγραφή παρακάτω). |

| ΧΡΟΝΟΣ | ΧΛΜ. | ΥΨΟΜ. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ |
|---|------|-------|---|
| ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ (18) - "ΦΥΛΑΚΕΣ ΜΟΝΑΧΩΝ" (4) - ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ (18) Π.Ε 220 μ. - Υψόμετρο στις "ΦΥΛΑΚΕΣ ΜΟΝΑΧΩΝ" 400 μ. | | | |
| Από τη διασταύρωση πάτε αριστερά σε πορεία 320' (βορειοδυτική) και σε 60 μ. φτάνετε σε διασταύρωση (εδώ συναντάτε το μονοπάτι της διαδρομής 1 που συνεχίζει ευθεία) και πάτε αριστερά , σε μονοπάτι που ανηφορίζει πολύ απότομα, σε πορεία 240' προς την αριστερή πλευρά της σπηλιάς " Φυλακές Μοναχών " #, στην οποία φτάνετε μετά από 50 μ. Επιστροφή από τα ίδια στη διασταύρωση (18). | | | |
| ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ (18) - ΑΣΦΑΛΤΟΣ (20) - ή ΑΣΦΑΛΤΟΣ (22) - ΣΗΜΕΙΟ (23) | | | |
| Είστε στη διασταύρωση των μονοπατιών (18). Εδώ έχετε 2 επιλογές: (18-20-23) ή (18-21-23). Με οποιαδήποτε από τις δύο θα καταλήξετε στο σημείο 23. Η 2η επιλογή είναι λίγο περιττό, γιατί το μονοπάτι είναι μερδεμένο και η βλάστηση πυκνή, αλλά σας τη συνιστούμε. Επιλογή 1 (πιο εύκολη): πηγαίνετε προς την άσφαλο που βλέπετε μπροστά σας σε πορεία 50' και στην οποία φτάνετε μετά από 250 μ. (20). Πηγαίνοντας δεξιά σε 400 μ., φτάνετε στο σημείο (23) (δέστε παρακάτω την περιγραφή). Επιλογή 2 (πιο ενδιαφέρουσα): πηγαίνετε δίπλα στα βράχια σε πορεία 120' (δεξιά όπως έρχεστε από το Άγιο Πνεύμα). Με αυτή την περιγραφή συνεχίζουμε παρακάτω | | | |
| 1.00' | 2,10 | 380 | Φεύγετε από τη διασταύρωση (18) ακολουθώντας το μονοπάτι σε πορεία 80' (ανατολικά), η οποία γρήγορα γίνεται 40' (βορειοανατολική) και σταδιακά στρίβει στις 140' (νοτιοανατολική) και προχωρά παράλληλα και πάνω στο βράχιο στα οποία πολλές φορές πρέπει να περπατήσετε. (Το μονοπάτι δεν είναι ξεκάθαρο και υπάρχει πολύ πυκνή βλάστηση). Σε 680 μ. ή σε 15 λ. |
| 1.15' | 2,78 | 440 | φτάνετε σε διασταύρωση (21) (εδώ συναντάτε τη διαδρομή 3) και πάτε αριστερά σε πορεία 40' (βορειοανατολική). Σε 100 μ. ή σε 2 λ. |
| 1.17' | 2,88 | 430 | φτάνετε στην άσφαλο (22) (αριστερά σας έχετε ένα συρματόπλεγμα) και πάτε αριστερά . Σε 70 μ. (ΠΡΟΣΟΧΗ) στο τέλος του συρματοπλέγματος, |
| 1.19' | 2,95 | 430 | βλέπετε δεξιά σας ένα μονοπάτι που ανηφορίζει πολύ απότομα (23) (κλίση 22') σε πορεία 30' και μετά από 50 μ. ή σε 1λ. |
| 1.20' | 3,00 | 450 | σας βγάζει πάλι στην άσφαλο έχοντας παρακάμψει μια μεγάλη στροφή της ασφάλτου. Ακολουθείτε αριστερά την άσφαλο και σε 400 μ. ή σε 10 λ. |
| 1.30' | 3,40 | 460 | φτάνετε στο parking της Μονής Ρουσάνου (24). Από το parking της Μονής Ρουσάνου ανεβαίνετε τα σκαλιά και πριν φτάσετε στην πρώτη γέφυρα της μονής βλέπετε αριστερά σας τσιμεντοστρωμένα σκαλιά που ανηφορίζουν. Αφού επισκεφθείτε τη Μονή Ρουσάνου # ακολουθείτε τα τσιμεντοστρωμένα σκαλιά . Τα σκαλιά καταλήγουν σε μονοπάτι που ανηφορίζει απότομα ελικοειδώς και σε 220 μ. ή σε 6 λ. |



ΠΕΡΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Το τμήμα αυτό του βιβλίου δεν αναφέρεται αποκλειστικά στην πεζοπορία των Μετεώρων για την οποία δεν χρειάζεστε κανένα ιδιαίτερο εξοπλισμό, αλλά περιέχει πολλές πληροφορίες για το σπορ της πεζοπορίας. Στα επόμενα κεφάλαια μπορείτε να βρείτε πληροφορίες οι οποίες θα σας φανούν χρήσιμες σε κάθε διαδρομή, εφόσον βέβαια αποφασίσετε να ασχοληθείτε με την πεζοπορία.

Τι είναι Πεζοπορία;

Πεζοπορία είναι η σωματική δραστηριότητα κατά την οποία διανύουμε περπατώντας μια μεγάλη απόσταση. Η αθρότητα αυτή πρέπει να είναι τουλάχιστον 5 χιλιόμετρα, αλλιώς δεν θεωρείται πεζοπορία αλλά απλά περπάτημα.

Τα πλεονεκτήματα της πεζοπορίας είναι γνωστά και δεν χρειάζεται να τα αναλύσουμε. Ας υπενθυμίσουμε μόνο ότι το ανθρώπινο σώμα είναι από τη φύση του φτιαγμένο για να περπατάει. Στη σημερινή εποχή της τεχνολογίας τείνουμε να περπατάμε όλο και λιγότερο με αποτέλεσμα σβάρές αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας.

Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις κατηγορίες πεζοπορίας ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας τις:

- 1) **ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ**
- 2) **ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ**
- 3) **ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ**

Ο αλпинισμός δεν συμπεριλαμβάνεται σε αυτές, γιατί δεν αποτελεί πεζοπορία και έχει ανάγκη ειδικών τεχνικών και υλικών που ξεφεύγουν από αυτό το βιβλίο.

Αν ανήκετε στους ταξιδιώτες και όχι στους απλούς τουρίστες, ελάτε να ανακαλύψετε τα "άλλα" Μετέωρα. Τα Μετέωρα των βράχων και τα Μετέωρα της μοναστικής πολιτείας που σ'ένα αδιαίρετο σύνολο καθλώνουν τον επισκέπτη με το μεγαλείο τους.

Περπατώντας τις διαδρομές που σας περιγράφουμε, θ' ανακαλύψετε τη γοητεία των Μετεώρων και θ' απολαύσετε μοναδικές πεζοπορικές διαδρομές.

Οι αναλυτικές βήμα προς βήμα περιγραφές, μαζί με τους λεπτομερείς χάρτες και τις πληροφορίες αυτού του βιβλίου, θα σας δώσουν τη δυνατότητα να γνωρίσετε και να νιώσετε τη μοναδικότητα και την ιερότητα των Μετεώρων.



ISBN 960-86550-0-5



9 789608 655003 >

