



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΕΡΓΟ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΘΝΙΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΚΑΙ
ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ: ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ
ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ Ο.ΦΥ.ΠΕ.Κ.Α.

ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ: 1.049.135,13€ (πλέον Φ.Π.Α. 24%)

Τεύχη Δημοπράτησης

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ.....	3
2. ΣΤΟΧΟΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ	3
3. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΔΙΚΤΥΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ.....	3
4. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΩΝ ΕΠΕΜΒΑΣΕΩΝ.....	6

1. ΓΕΝΙΚΑ

Η παρούσα τεχνική περιγραφή αφορά στη μελέτη με τίτλο: «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΘΝΙΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ». Αντικείμενο του παρόντος έργου είναι η συντήρηση μονοπατιών της Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας , με στόχο την δημιουργία ασφαλών, φιλικών & λειτουργικών μονοπατιών, έτσι ώστε αυτοί να αποτελέσουν πόλο έλξης και χρήσης για τους επισκέπτες και τους κατοίκους της Περιφέρειας.

Κατά το μήκος των διαδρομών ο επισκέπτης θα έχει τη δυνατότητα να θαυμάσει το φυσικό περιβάλλον.

Είναι επιτακτική ανάγκη η ανάπλαση των μονοπατιών και η συμμόρφωσή τους με τις ισχύουσες προδιαγραφές, η αντιμετώπιση της υφιστάμενης κατάστασης και των υπαρχουσών φθορών, ο εμπλουτισμός και η ανάδειξη του υπάρχοντος πρασίνου, η τοποθέτηση κατάλληλων πινακίδων (σήμανσης, πληροφόρησης, κατεύθυνσης), η τοποθέτηση νέων καθιστικών με στέγαστρα ή και χωρίς.

2. ΣΤΟΧΟΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Η Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας , παρουσιάζει προβλήματα στα υφιστάμενα μονοπάτια της περιοχής, τα οποία ως εκ τούτου χρίζουν άμεσης αναβάθμισης. Τα περισσότερα εξ αυτών έχουν διανοιχτεί προ μεγάλου χρονικού διαστήματος και ως εκ τούτου υπάρχουν σημαντικά ζητήματα φθορών, σημαντικές ελλείψεις σε πινακίδες και χώρους ξεκούρασης στους περιπατητές.

Για τους λόγους αυτούς, κρίνεται απαραίτητη η ανάπλαση των διαδρομών που επιλέχθηκαν ανωτέρω, με την δημιουργία νέων σύγχρονων και ασφαλών υποδομών για τους επισκέπτες.

Στόχος της μελέτης είναι η αναβάθμιση της περιοχής και η ενίσχυση της τουριστικής κινητικότητας, με σκοπό την αξιοποίηση των υποδομών της περιοχής με ολοκληρωμένες παρεμβάσεις.

3. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΔΙΚΤΥΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ		
<u>ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ</u>		
1	Διαδρομή 1: Ανοπαία - Ατραπός (Μονοπάτι Εφιάλτη)	15 χλμ
3	Διαδρομή 3: Φαρμακίδες Υπάτης	2,1 χλμ
9.4	Διαδρομή 9_4: Μακρυρράχη-Λουτρά Καίτσας	9 χλμ
10	Διαδρομή 10: Νεράιδα – Παλιά – Νεράιδα	5,6 χλμ
	Σύνολο Χιλιομέτρων	31,7 χλμ

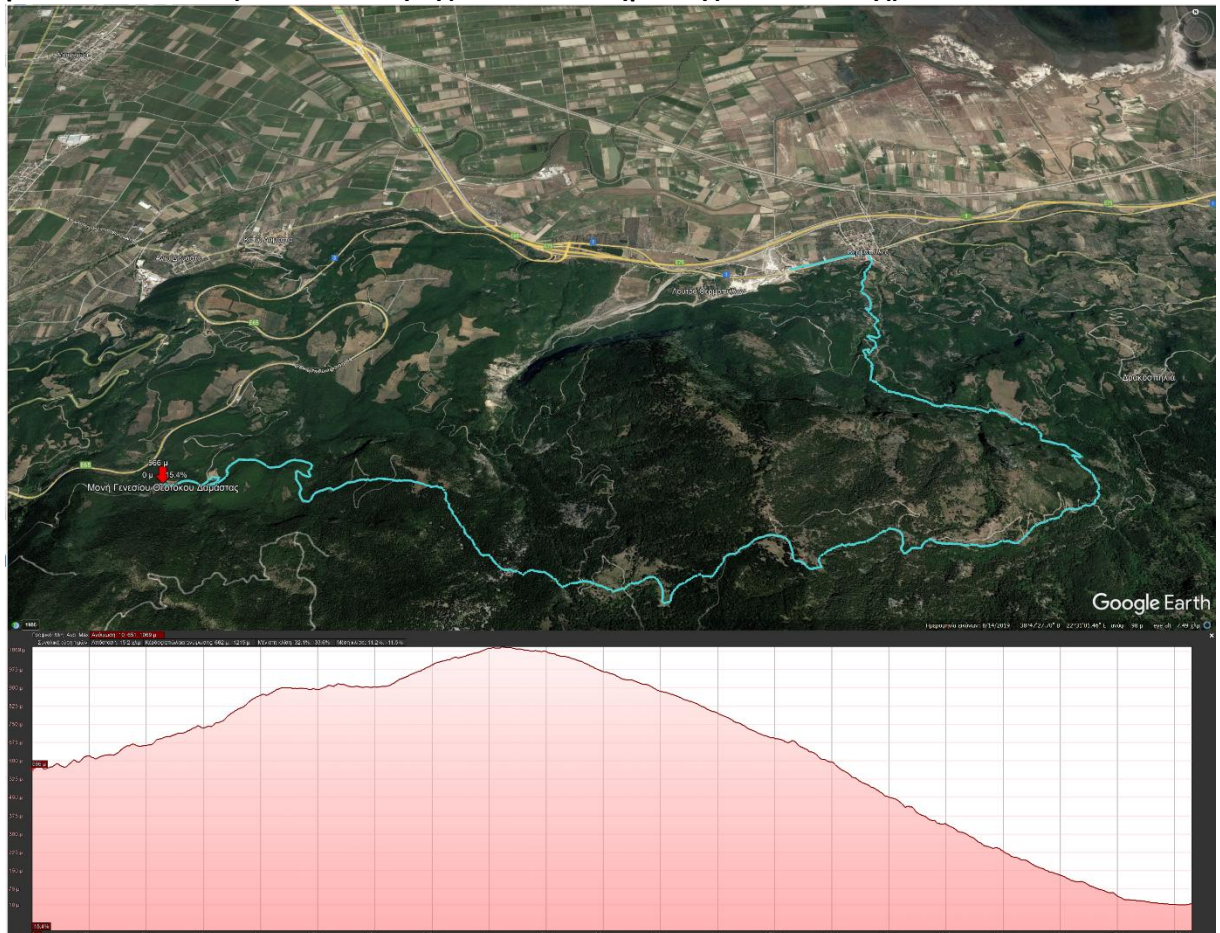
<u>ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΦΩΚΙΔΑΣ</u>		
<i>Δ1. Τείχιο – Παρνασσός – Τείχιο</i>		
1 ^α	Δ1α. Τείχιο – Παλιοξάρι	3,5 χλμ
1β	Δ1β. Παλιοξάρι – Κροκύλειο	25 χλμ
1γ	Δ1γ. Κροκύλειο – Πενταγιοί	15,5 χλμ
1δ	Δ1δ. Πενταγιοί – Τρίστενο	3,5 χλμ
1 ^ε	Δ1ε. Τρίστενο – Δάφνος	21 χλμ
1στ	Δ1στ. Δάφνος – Κόρακας	15 χλμ
1ζ	Δ1ζ. Κόρακας – Αθανάσιος Διάκος	8 χλμ
1 ^η	Δ1η. Αθανάσιος Διάκος – Στρώμη	6,5 χλμ
1θ	Δ1θ. Στρώμη – Πυραμίδα	13,5 χλμ
1ι	Δ1ι. Πυραμίδα – Βίνιανη	15 χλμ
1κ	Δ1κ. Βίνιανη	4,5 χλμ
1κα	Δ1κα. – Επτάλοφος	16 χλμ
1κβ	Δ1κβ. Επτάλοφος – Πολύδροσος	11 χλμ
1κγ	Δ1κγ. Πολύδροσος – Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού	12 χλμ
1κδ	Δ1κδ. Χιονοδρομικό – Γεροντόβραχος	10,5 χλμ
1κε	Δ1κε. Γεροντόβραχος – Εξωκκλήσι Παναγίας (Κορύκειο Άντρο)	12,5 χλμ
1κστ	Δ1στ. Εξωκκλήσι Παναγίας (Κορύκειο Άντρο) – Δελφοί	6,5 χλμ
1κζ	Δ1κζ. Δελφοί – Σερνικάκι	12,5 χλμ
1κη	Δ1κη. Σερνικάκι – Βουνιχώρα	10,5 χλμ
1κη	Δ1κη. Βουνιχώρα – Μαλανδρίνο	10 χλμ
1κθ	Δ1κθ. Μαλανδρίνο – Παναγία Βραΐλας (εξωκκλήσι)	4,5 χλμ
1λ	Δ1λ. Παναγία Βραΐλας (εξωκκλήσι) – Τρίκορφα	8 χλμ
1λα	Δ1λα. Τρίκορφα – Τείχιο	15 χλμ
<i>Δ2. Αμφισσα – Κορύκειο Άντρο</i>		
Δ2β	Δ2β. Ι. Μ. Προφήτη Ηλία – Δελφοί	8,2 χλμ
Δ2γ	Δελφοί – Κορύκειο Άντρο	7 χλμ
	Σύνολο Χιλιομέτρων	275,20χλμ

<u>ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΥΒΟΙΑΣ</u>		
	Διαδρομή Σία Μονοπάτι Ηρας Δασοφυλάκειο Στενής – Ελατιάς-Καταφύγιο Ε.Ο.Σ.	4,65 χλμ
	Διαδρομή Σ2 Μονοπάτι Αίολου Δασοφυλάκειο Στενής- Ράχη Συκά-Καταφύγιο Ε.Ο.Σ.	3,90 χλμ
	Διαδρομή Σ3 Μονοπάτι Ηφαίστου Δασοφυλάκειο Στενής – Φλέβα- Καλόβρυση – Τέμπλα	3,97 χλμ
	Διαδρομή Σ4 Μονοπάτι Ιώνων Καταφύγιο ΕΟΣ – Ράχη Συκά – Στρόπωνες	5,03 χλμ
	Διαδρομή Σ5 Βρύση γιατρού – Αρχή μονοπατιών Στενής	0,44 χλμ
	Διαδρομή Σ6 : Καταφύγιο Ε.Ο.Σ. – Ράχη Συκά-Τούρλα- Γιδιώτη-Δασοφυλάκειο Στενής	5,53 χλμ
	Διαδρομή Σ7 Ράχη Συκά – Τούρλα – Γιδιώτη – Φλέβα	2,56 χλμ
	Διαδρομή Δ1 Μονοπάτι Λαμπεδόνας Διάσελο Δίρφυος- Τέμπλα-πηγή Κόνισμα	6,55 χλμ
	Διαδρομή Δ2 Μονοπάτι των Βλάχων ή Δράκων Καταφύγιο ΕΟΣ – Λυρί -ΓλυφάδαΠε	9,98 χλμ
	Διαδρομή Δ3 Α3 Διάσελο Δίρφυος – Τέμπλα -Ξεροβούνι- Αγ. Παντελεήμωνα	4,8 χλμ
	Διαδρομή Α4 Καταφύγιο ΕΟΣ – Λυρί- Αγία Ειρήνη	6,68 χλμ
	Διαδρομή Κ1 Καταφύγιο Δίρφυος-ράχη Λεύκα-Γήπεδο Στροπώνων	6,15 χλμ
	Διαδρομή Κ2 Στρόπωνες- Φαράγγι Στροπώνων από το παλιό μονοπάτι – Χιλιαδού	8,15 χλμ
	Διαδρομή Κ3 Στρόπωνες – Καταρράκτης Στροπώνων στο Ποτάμι	2,75 χλμ
	Διαδρομή Κ4 Λάμαρη-Χιλιαδού	4,82 χλμ
	Σύνολο Χιλιόμετρων	76 χλμ
<u>ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ</u>		
	Αγία Τριάδα – Πετράλωνα	2,49 χλμ
	Αγία Τριάδα- Δομιοι	5,14 χλμ
	Μεγάλο χωριό – Ιερά μονή Προυσού	12,59 χλμ
	Παλιόμυλος (Ιερά Μονή Σωτήρος) – Βρύση Αγ. Κοσμά Αιτωλού	3,98 χλμ
	Τοπόλιανα	8,59 χλμ
	Ντελιδήμι – Ασπρόρεμα – Επινιανά – Καρβασαράς	19,2 χλμ
	Σύνολο Χιλιόμετρων	51,99 χλμ

Αναλυτικότερα:

Περιφερειακή Ενότητα Φθιώτιδας

- **Διαδρομή 1: Ανοπαία - Ατραπός (Μονοπάτι Εφιάλη) – (Αφορά εργασίες καθαρισμού του μονοπατιού καθώς και τοποθέτησης πινακίδων σήμανσης-κατεύθυνσης)**

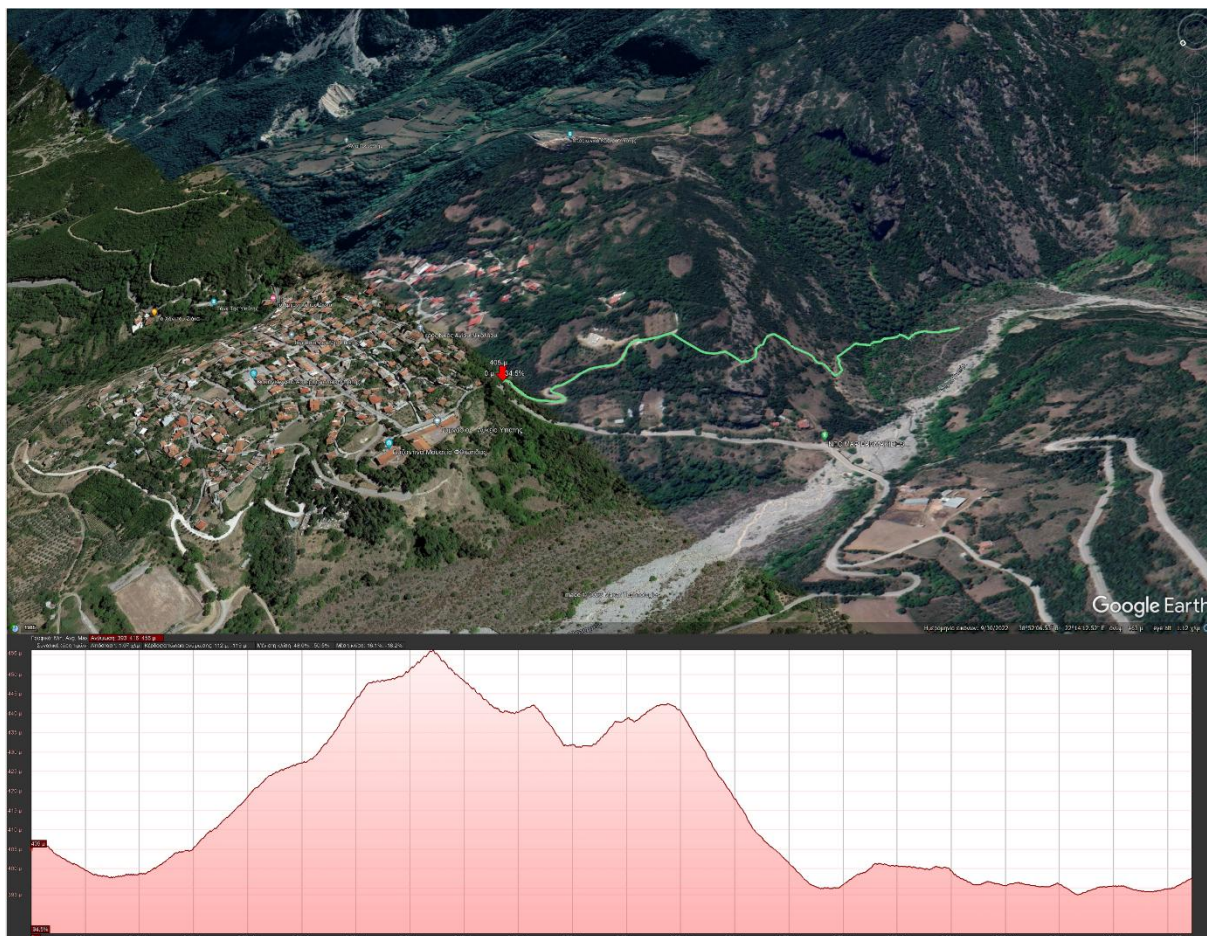


Εικόνα 1 : Οριζοντιογραφία διαδρομής 1 Ανοπαία – Ατραπός (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

Το πρώτο μονοπάτι στην Περιφερειακή Ενότητα Φθιώτιδας έχει ως αφετηρία την Ιερή Μονή Παναγίας Δαμάστας και καταλήγει στις Θερμοπύλες, στο μνημείο του Λεωνίδα και των 300 Σπαρτιατών. Έχει συνολικό μήκος 15 χλμ., υψομετρική διαφορά ανάβασης 560μ., υψομετρική διαφορά κατάβασης 1120μ. και είναι κατά τα 2/3 της κατηφορική. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας χωρίς στάσεις είναι 5 ώρες. Η δυσκολία της διαδρομής είναι 2/5, καθώς υπάρχει μικρή υψομετρική διαφορά και το έδαφος δεν είναι τελείως στρωτό. Η διαδρομή ακολουθεί μονοπάτι (10,5 χλμ.), χωματόδρομο (3,4 χλμ.) και οδό με άσφαλτο (1,1χλμ). Σχετικά με την σήμανση,

υπάρχουν αρκετά σημάδια, αλλά χωρίς καμία συνέχεια. Στο μεγαλύτερο τμήμα της διαδρομής υπάρχει δενδρώδης αραιή βλάστηση. Τέλος, εκτός από τα σημεία ενδιαφέροντος στην αφετηρία και στο τέλος της, η διαδρομή διέρχεται και από άλλα τέτοια σημεία. Πιο συγκεκριμένα, άλλα σημεία ενδιαφέροντος αποτελούν το ξωκλήσι της Παναγιάς, η Ι.Μ. Αγίου Ιωάννου Θεολόγου, το Κέντρο Ενημέρωσης και οι ιαματικές πηγές των Θερμοπυλών.

- **Διαδρομή 3: Φαρμακίδες Υπάτης (Αφορά εργασίες καθαρισμού του μονοπατιού καθώς και τοποθέτησης πινακίδων σήμανσης-κατεύθυνσης)**

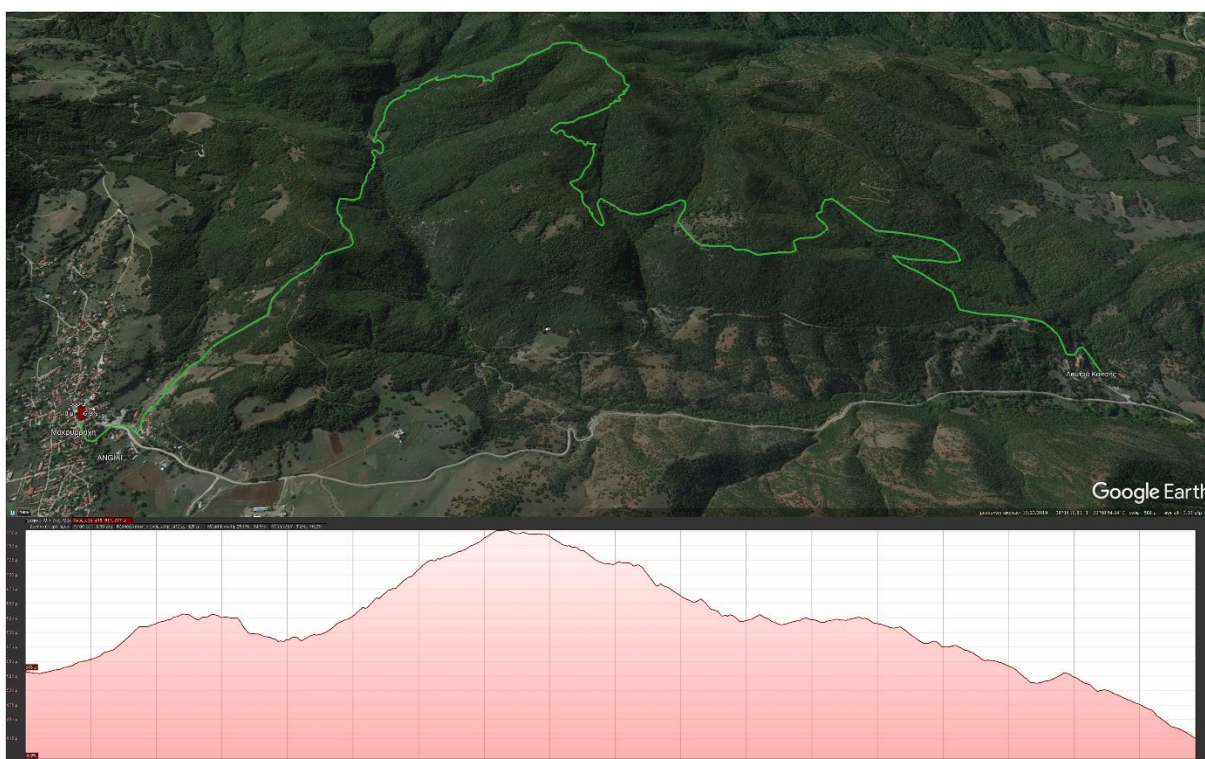


Εικόνα 3 : Οριζοντιογραφία διαδρομής 3 Φαρμακίδες Υπάτης (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

Η τρίτη διαδρομή στην Περιφερειακή Ενότητα Φθιώτιδας έχει ως αφετηρία την Υπάτη και πιο συγκεκριμένα το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Υπάτης, φτάνει ως τον καταρράκτη Κρεμαστό και στη συνέχεια επιστρέφει, μέσω διαφορετικής διαδρομής από ότι κατά τη μετάβαση, στην Υπάτη . Έχει συνολικό μήκος 2,1χλμ. και υπάρχει δυνατότητα ανάβασης στον δεύτερο καταρράκτη η οποία είναι επιπλέον 1 χλμ. Η υψομετρική διαφορά ανάβασης είναι 150μ. και η υψομετρική διαφορά κατάβασης 160μ. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας χωρίς στάσεις είναι 2 ώρες. Η δυσκολία της διαδρομής είναι 2/5, καθώς υπάρχει μικρή υψομετρική διαφορά και το

έδαφος δεν είναι τελείως στρωτό. Η διαδρομή ακολουθεί μονοπάτι (1,6 χλμ.), χωματόδρομο (100μ.) και οδό με άσφαλτο (400μ). Σχετικά με την σήμανση, υπάρχουν σημάδια (πορτοκαλί πινακίδες) πυκνά καθ' όλη την διάρκεια της διαδρομής. Στο μεγαλύτερο τμήμα της διαδρομής υπάρχει δενδρώδης αραιή βλάστηση. Η διαδρομή, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, φτάνει στον καταρράκτη Κρεμαστό (45μ), ο οποίος αποτελεί σημαντικό σημείο ενδιαφέροντος. Ακόμα, η διαδρομή διέρχεται από κρεμαστή γέφυρα (Θηβετιανού τύπου) και από άλλα 3 ξύλινα γεφυράκια.

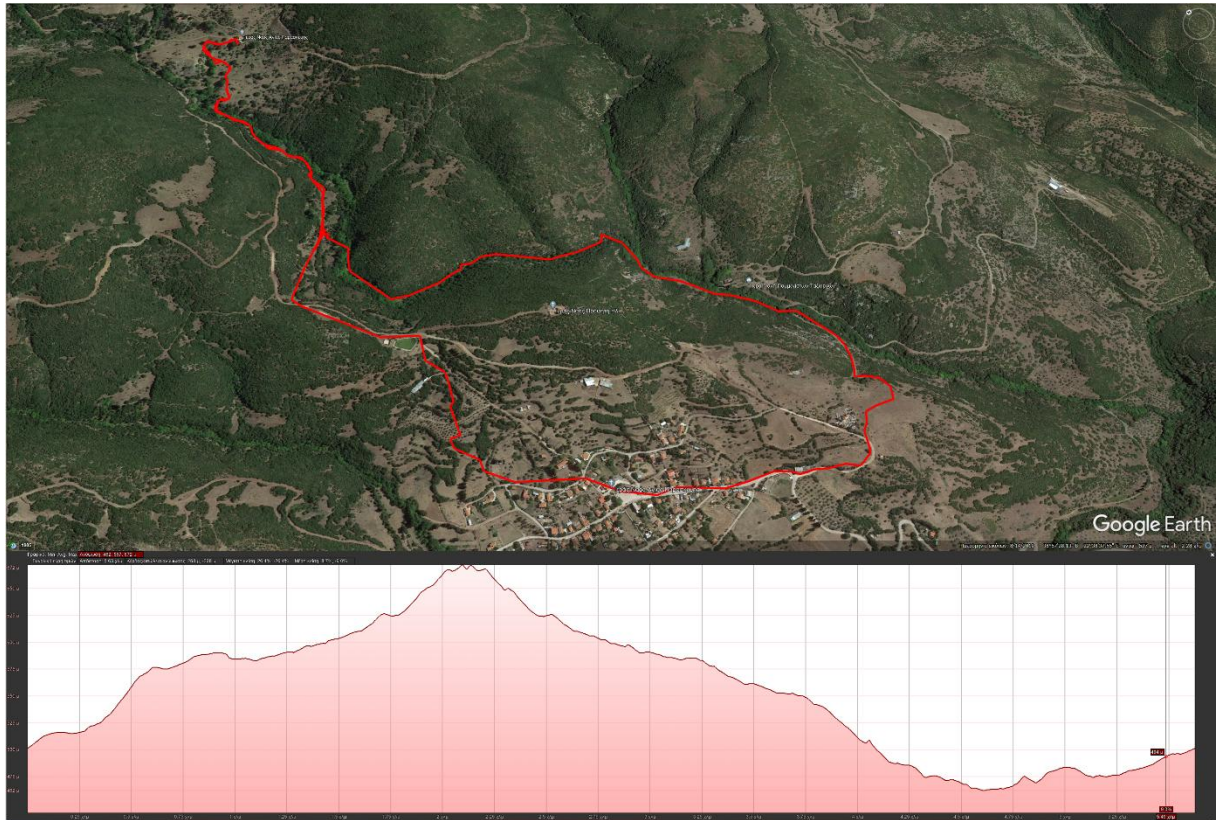
➤ **Διαδρομή 9_4: Μακρυρράχη – Λουτρά Καίτσας**



Εικόνα 9_4: Οριζοντιογραφία διαδρομής 9_4 Μακρυρράχη - Λουτρά Καίτσας (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

Η διαδρομή αυτή έχει ως αφετηρία το χωριό Μακρυρράχη (Τοπική Κοινότητα του Δήμου Δομοκού) και καταλήγει στα Λουτρά Καίτσας. Έχει συνολικό μήκος 9χλμ., έχει υψομετρική διαφορά ανάβασης 340μ. και υψομετρική διαφορά κατάβασης 440μ. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας χωρίς στάσεις είναι 3 ώρες. Η δυσκολία της διαδρομής αξιολογείται ως 2/5, καθώς υπάρχει μικρή υψομετρική διαφορά αλλά το έδαφος δεν είναι τελείως στρωτό. Η διαδρομή ακολουθεί μονοπάτι (7 χλμ.), χωματόδρομο (1,4χλμ.) και οδό με άσφαλτο (350μ.).

➤ **Διαδρομή 10: Νεράιδα – Παλιά – Νεράιδα**



Εικόνα 10: Οριζοντιογραφία διαδρομής 10 Νεράιδα Παλιά – Νεράιδα (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

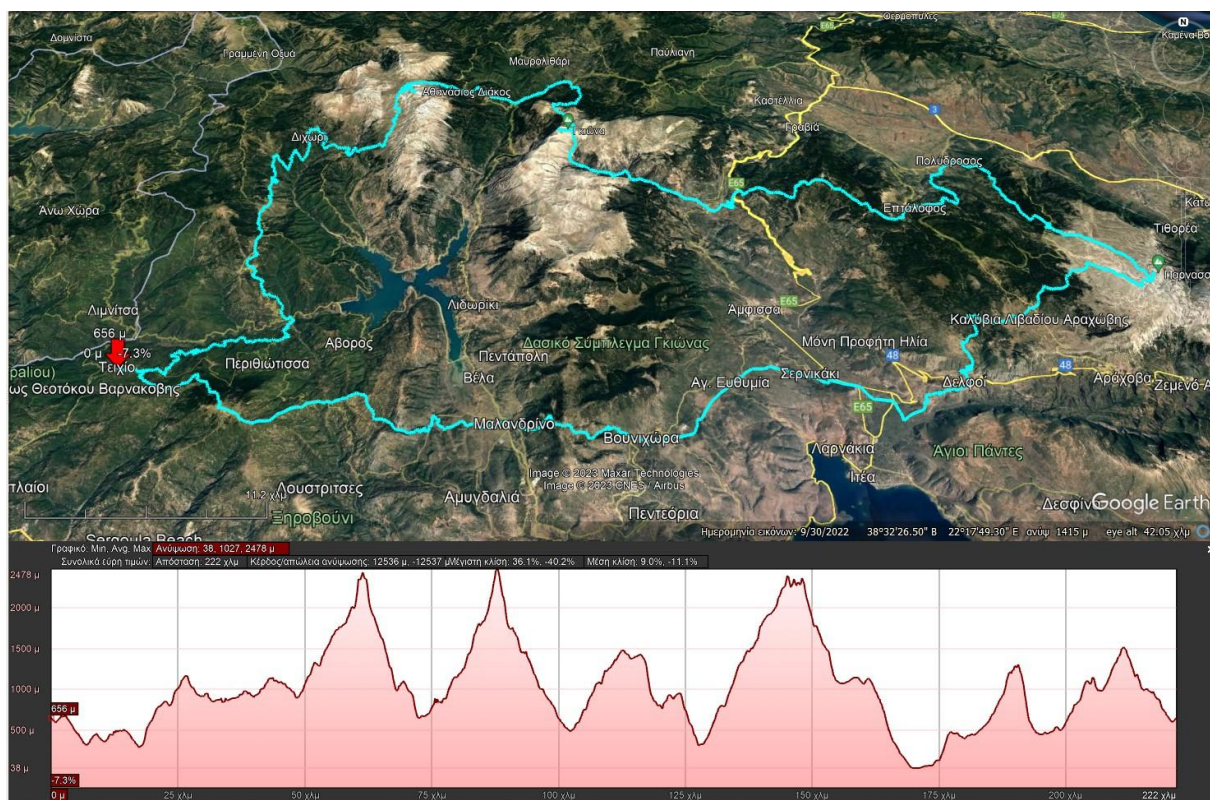
Η τελευταία διαδρομή στην Περιφερειακή ενότητα Φθιώτιδας αποτελεί μια κυκλική διαδρομή, με αφετηρία και τέλος το χωρίο Νεράιδα, η οποία διέρχεται από διάφορα σημεία ενδιαφέροντος. Πιο συγκεκριμένα, από τη Νεράιδα ανηφορίζει μέχρι τον Ιερό Ναό Αγίας Παρασκευής και στη συνέχεια κατηφορίζει ακολουθώντας το ίδιο μονοπάτι μέχρι ένα σημείο από το οποίο κατευθύνεται ανατολικά, προς τον Ιερό Ναό Προφήτη Ηλία. Διέρχεται από την Ιερά Μονή Παμμέγιστων Ταξιαρχών και από τον Ιερό Ναό Αγίων Κυπριανού και Ιουστίνης και επιστρέφει στη Νεράιδα, όπου διέρχεται από τον Ιερό Ναό Αγίας Παρασκευής. Το συνολικό μήκος της διαδρομής είναι 5,6 χλμ.

Περιφερειακή Ενότητα Φωκίδας

➤ **Δ1. Τείχιο – Παρνασσός – Τείχιο**

Το μονοπάτι έχει μέγιστη υψομετρική διαφορά 1.390 μ. Διέρχεται από τις κορυφές της Γκιώνας την Πυραμίδα (2510μ.) και των Βαρδουσίων (Κόρακας 2495μ.) και διασχίζει περιμετρικά όλο το ορεινό μέρος του Νομού Φωκίδας. Το μονοπάτι ακολουθεί τη διαδρομή του διεθνούς αγώνα ορεινού τρεξίματος Tixio Race. Για την ολοκλήρωση του απαιτείται ειδικός εξοπλισμός, καλή φυσική κατάσταση και πολλές διανυκτερεύσεις.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ : **Μήκος** (Μονοπάτι μεγάλης διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Πρωτεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε) και Θεματικό (L)), **Δυσκολία** (Μέτρια – Medium και κατά θέσεις Δύσκολη – Hard και Εύκολη – Easy).



Εικόνα 12 1: Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ1 Τειχίο – Παρνασσός – Τειχίο (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

➤ **Δ1α. Τείχιο – Παλιοξάρι**

Αφετηρία του μονοπατιού αποτελεί το χωριό Τείχιο, το οποίο βρίσκεται σε υψόμετρο 580 μέτρων. Το πρώτο τμήμα του μονοπατιού συνδέει το Τείχιο με το Παλιοξάρι. Έχει μήκος 3,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 80 μ. Το μονοπάτι αποτελείται από ανηφορικά και κατηφορικά

τμήματα μονοπατιού και χωματόδρομου. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 1 h. Σημείο ενδιαφέροντος κατά μήκος αυτού του τμήματος αποτελεί το Δρυοδάσος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Εύκολη – Easy).

➤ **Δ1β. Παλιοξάρι – Κροκύλειο**

Το δεύτερο τμήμα του μονοπατιού συνδέει τα χωριά Παλιοξάρι και Κροκύλειο. Έχει μήκος 25 χλμ και μέγιστη υψομετρική διαφορά 580 μ. Αποτελείται από κατηφορικά και ανηφορικά τμήματα μονοπατιού, χωματόδρομου και ασφάλτινης οδού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 10 h. Σημεία ενδιαφέροντος από τα οποία διέρχεται το τμήμα αυτό αποτελούν η κοίτη του Μόρνου και το μνημείο του στρατηγού Μακρυγιάννη.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Μέτρια – Medium).

➤ **Δ1γ. Κροκύλειο – Πενταγιοί**

Το τρίτο τμήμα του μονοπατιού συνδέει τα χωριά Κροκύλειο και Πενταγιοί. Έχει μήκος 15,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 80 μ. Αποτελείται από ανηφορικά και κατηφορικά τμήματα μονοπατιού, χωματόδρομου και ασφάλτινης οδού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 5 h. Το τμήμα αυτό διέρχεται από το μικτό δάσος πλατυφύλλων, ελάτης το οποίο αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Εύκολη – Easy).

➤ **Δ1δ. Πενταγιοί – Τρίστενο**

Το τέταρτο τμήμα διέρχεται από τα χωριά Πενταγιοί και Τρίστενο. Έχει μήκος 3,5 χλμ και μέγιστη υψομετρική διαφορά 60 μ. Αποτελείται από κατηφορικό τμήμα ασφάλτινης οδού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 1 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ : **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Εύκολη – Easy).

➤ **Δ1ε. Τρίστενο – Δάφνος**

Το πέμπτο τμήμα διέρχεται από τα χωριά Τρίστενο και Δάφνος. Έχει μήκος 21 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 160 μ. Αποτελείται από ανηφορικό, κατηφορικό και στη συνέχεια ξανά ανηφορικό τμήμα, χωματόδρομου, μονοπατιού και ασφάλτινης οδού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 8 h. Σημεία ενδιαφέροντος από τα οποία διέρχεται το τμήμα αυτό είναι η κοίτη Κόκκινου και οι Νερόμυλοι.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Μέτρια – Medium και Δύσκολη – Hard κατά θέσεις).

➤ **Δ1στ. Δάφνος - Κόρακας**

Το έκτο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία το χωριό Δάφνος, έχει μήκος 15 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 1350 μ. Αποτελεί ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 6 h. Σημεία ενδιαφέροντος από τα οποία διέρχεται είναι το όρος Μετερίζια, ο Μέγας Κάμπος και ο Κόρακας.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Δύσκολη – Hard).

➤ **Δ1ζ. Κόρακας – Αθανάσιος Διάκος**

Το έβδομο τμήμα του μονοπατιού βρίσκεται μεταξύ του Κόρακα και του χωριού Αθανάσιος Διάκος. Έχει μήκος 8 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 1400 μ. Αποτελεί κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 2 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Δύσκολη – Hard).

➤ **Δ1η. Αθανάσιος Διάκος – Στρώμη**

Το όγδοο τμήμα του μονοπατιού βρίσκεται μεταξύ των χωριών Αθανάσιος Διάκος και Στρώμη, έχει μήκος 6,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 400 μ. Αποτελείται από κατηφορικό και ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου, μονοπατιού και οδού με ασφάλτο. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 2 h. Ακόμα, το τμήμα αυτό του μονοπατιού διέρχεται από το γεφύρι Νταού, στον ποταμό Μόρνο, το οποίο αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Εύκολη - Easy).

➤ **Δ1θ. Στρώμη - Πυραμίδα**

Το ένατο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία το χωριό Στρώμη και φτάνει ως την Πυραμίδα Γκιώνας. Έχει μήκος 13,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 1600 μ. Αποτελεί ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 6 h. Σημεία ενδιαφέροντος από τα οποία διέρχεται είναι η Σπηλιά Meyer και η κορυφή Πυραμίδα.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Δύσκολη – Hard).

➤ **Δ1ι. Πυραμίδα – Βίνιανη**

Το δέκατο τμήμα του μονοπατιού ξεκινά από την Πυραμίδα και φτάνει ως το χωριό Βίνιανη. Έχει μήκος 15 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 2000 μ. Αποτελεί κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 6 h. Το μονοπάτι διέρχεται από το Φαράγγι Ρεκάς, το οποίο αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Δύσκολη – Hard).

➤ **Δ1κ. Βίνιανη**

Το εντέκατο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία τη Βιβιανή. Έχει μήκος 4,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 300 μ. Αποτελεί ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 1,5 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Εύκολη – Easy).

➤ **Δ1κα. - Επτάλοφος**

Το επόμενο τμήμα του μονοπατιού φτάνει ως τον Επτάλοφο, έχει μήκος 16 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 650 μ. Αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 5,5 h. Σημείο ενδιαφέροντος από το οποίο διέρχεται το μονοπάτι είναι ο Κοκκινόβραχος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

➤ **Δ1κβ. Επτάλοφος - Πολύδροσος**

Το τμήμα αυτό του μονοπατιού βρίσκεται μεταξύ των χωριών Επτάλοφος και Πολύδροσο. Έχει μήκος 11 χλμ και μέγιστη υψομετρική διαφορά 600 μ. Αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 3,5 h. Το μονοπάτι διέρχεται από το όρος Κιτιός το οποίο αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ : **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

➤ **Δ1κγ. Πολύδροσος – Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού**

Το συγκεκριμένη τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία το Πολύδροσο και φτάνει ως το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού. Έχει μήκος 12 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 800 μ. Αποτελεί ανηφορικό τμήμα Χωματόδρομου, μονοπατιού και οδού με άσφαλτο. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 4,5 h. Επιπλέον, το μονοπάτι διέρχεται από ελατόδασος, το οποίο αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium)

➤ **Δ1κδ. Χιονοδρομικό - Γεροντόβραχος**

Το επόμενο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού και φτάνει ως το Γεροντόβραχο Παρνασσού. Έχει μήκος 10,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 600 μ. Αποτελείται από ανηφορικό και επίπεδο τμήμα, χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 4 h. Επιπλέον, το μονοπάτι διέρχεται από την κορυφή Λιάκουρα, η οποία αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Δύσκολη - Hard).

➤ **Δ1κε. Γεροντόβραχος – Εξωκκλήσι Παναγίας (Κορύκειο Άντρο)**

Το συγκεκριμένο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία το Γεροντόβραχο και φτάνει ως το Εξωκκλήσι Παναγίας (Κορύκειο Άντρο). Έχει μήκος 12,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 1300 μ. Αποτελείται από κατηφορικό, επίπεδο και ανηφορικό τμήμα, χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 5 h. Το μονοπάτι διέρχεται από τον Εθνικό Δρυμό του Παρνασσού, ο οποίος αποτελεί σημείο ενδιαφέροντος.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ : **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε)και Θεματικό (L)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

➤ **Δ1κστ. Εξωκκλήσι Παναγίας (Κορύκειο Άντρο) - Δελφοί**

Το συγκεκριμένο τμήμα του μονοπατιού ξεκινά από το Εξωκκλήσι Παναγίας (Κορύκειο Άντρο) και φτάνει ως τους Δελφούς. Έχει μήκος 6,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 700 μ. Αποτελείται από κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 2,5 h. Ένα ακόμα σημείο ενδιαφέροντος από το οποίο διέρχεται το μονοπάτι είναι το Κρόκι (κατασκηνωτικό θέρετρο).

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε)και Θεματικό (L)), **Δυσκολία** (Εύκολη - Easy).

➤ **Δ1κζ. Δελφοί - Σερνικάκι**

Το επόμενο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία τους Δελφούς και φτάνει ως τον οικισμό Σερνικάκι. Το τμήμα αυτό έχει μήκος 12,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 500 μ. Αποτελείται από κατηφορικό και ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου, μονοπατιού και οδού με ασφάλτο. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 3,5 h. Ένα ακόμα σημείο ενδιαφέροντος από το οποίο διέρχεται το μονοπάτι είναι ο οικισμός Ελαιώνας Άμφισσας.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε)και Θεματικό (L)), **Δυσκολία** (Εύκολη - Easy).

➤ **Δ1κη. Σερνικάκι - Βουνιχώρα**

Το συγκεκριμένο τμήμα του μονοπατιού ξεκινά από το Σερνικάκι και φτάνει ως τη Βουνιχώρα. Έχει μήκος 10,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 550 μ. Αποτελεί ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου, μονοπατιού και οδού με ασφάλτο. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 3,5 h. Άλλα σημεία ενδιαφέροντος από τα οποία διέρχεται το μονοπάτι είναι οι Πόρτες (αναρριχητικό πεδίο) και η Αγία Ευθυμία.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

➤ **Δ1κη. Βουνιχώρα - Μαλανδρίνο**

Το τμήμα αυτό του μονοπατιού ξεκινά από τη Βουνιχώρα και καταλήγει στο Μαλανδρίνο. Έχει μήκος 10 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 840 μ. Αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου, μονοπατιού και οδού με ασφάλτο. Ο εκτιμώμενος χρόνος

πορείας είναι 5 h. Άλλο σημείο ενδιαφέροντος από το οποίο διέρχεται αυτό το τμήμα του μονοπατιού αποτελεί ο οικισμός Διάσελο.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Δύσκολη - Hard).

➤ **Δ1κθ. Μαλανδρίνο – Παναγία Βραΐλας (εξωκκλήσι)**

Το συγκεκριμένο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία το Μαλανδρίνο και φτάνει ως την Παναγία Βραΐλας (εξωκκλήσι). Έχει μήκος 4,5 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 600 μ. Αποτελείται από επίπεδο και ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 2 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ : **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

➤ **Δ1λ. Παναγία Βραΐλας (εξωκκλήσι) - Τρίκορφα**

Το τμήμα αυτό ξεκινά από την Παναγία Βραΐλας και φτάνει ως το όρος Τρίκορφα. Έχει μήκος 8 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 400 μ. Αποτελείται από επίπεδο και ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 2,5 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

➤ **Δ1λα. Τρίκορφα - Τείχιο**

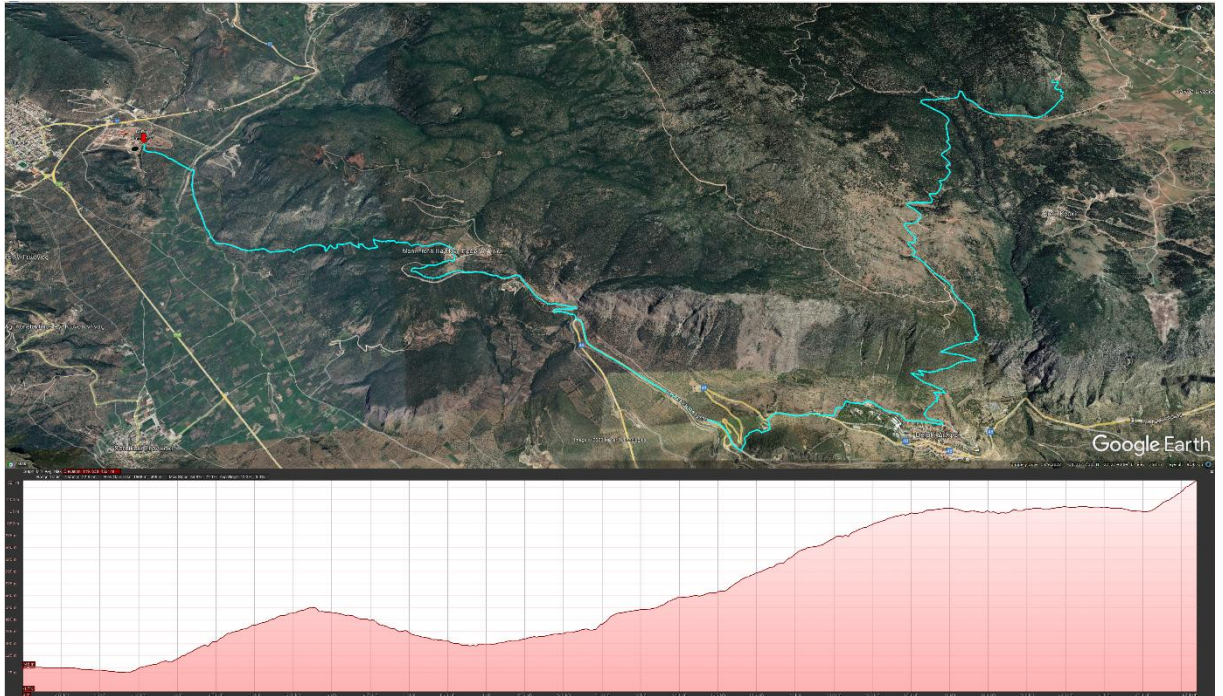
Το τελευταίο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία το όρος Τρίκορφα και φτάνει ως τον οικισμό Τείχιο, από το οποίο ξεκινά το μονοπάτι. Έχει μήκος 15 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 800 μ. Αποτελεί κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 4,5 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E)), **Δυσκολία** (Εύκολη - Easy).

➤ **Δ2. Άμφισσα – Κορύκειο Άντρο**

Το μονοπάτι αυτό συνδέει την Άμφισσα, πρωτεύουσα του νομού, με σημεία πανελληνίου και διεθνούς ενδιαφέροντος (Ι. Μ. Προφήτη Ηλία, Δελφοί, Παρνασσός). Έχει μέγιστη υψομετρική διαφορά 1.100 μ. Συνδυάζει διαδρομές αγροτικής εκμετάλλευσης, ορειβατικές πορείες, οδούς μεταφοράς αγαθών και προσώπων. Παράλληλα ενώνει πολύ σημαντικά σημεία ενδιαφέροντος όπως οι Δελφοί και το Κορύκειο Άντρο. Προσφέρεται για ήπια πεζοπορία έως και ορειβάσια με σχετικό εξοπλισμό. Είναι ημερήσια διαδρομή ήπιας δυσκολίας.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Πρωτεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E) και Θεματικό (I)), **Δυσκολία** (Μέτρια – Medium και Εύκολη – Easy).



Εικόνα 2: Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ2 Άμφισσα – Κορύκειο Άντρο (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

➤ **Δ2β. Ι. Μ. Προφήτη Ηλία – Δελφοί**

Το δεύτερο τμήμα του μονοπατιού έχει ως αφετηρία την Ιερά Μονή Προφήτη Ηλία και φτάνει ως τους Δελφούς, σημαντικά σημεία ενδιαφέροντος. Έχει μήκος 8,2 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 300 μ. Αποτελείται από κατηφορικό και ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου, μονοπατιού, και οδού με ασφάλτο. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 2,5 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ : **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E) και Θεματικό (L)), **Δυσκολία** (Εύκολη - Easy).

➤ **Δ2γ. Δελφοί – Κορύκειο Άντρο**

Τέλος, το τρίτο τμήμα του μονοπατιού συνδέει τους Δελφούς με το Κορύκειο Άντρο, πολύ σημαντικά σημεία ενδιαφέροντος. Έχει μήκος 7 χλμ. και μέγιστη υψομετρική διαφορά 700 μ. Αποτελεί ανηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 3 h. Άλλο σημείο ενδιαφέροντος από το οποίο διέρχεται είναι ο Εθνικός Δρυμός Παρνασσού.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (E) και Θεματικό (L)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

Περιφερειακή Ενότητα Εύβοιας

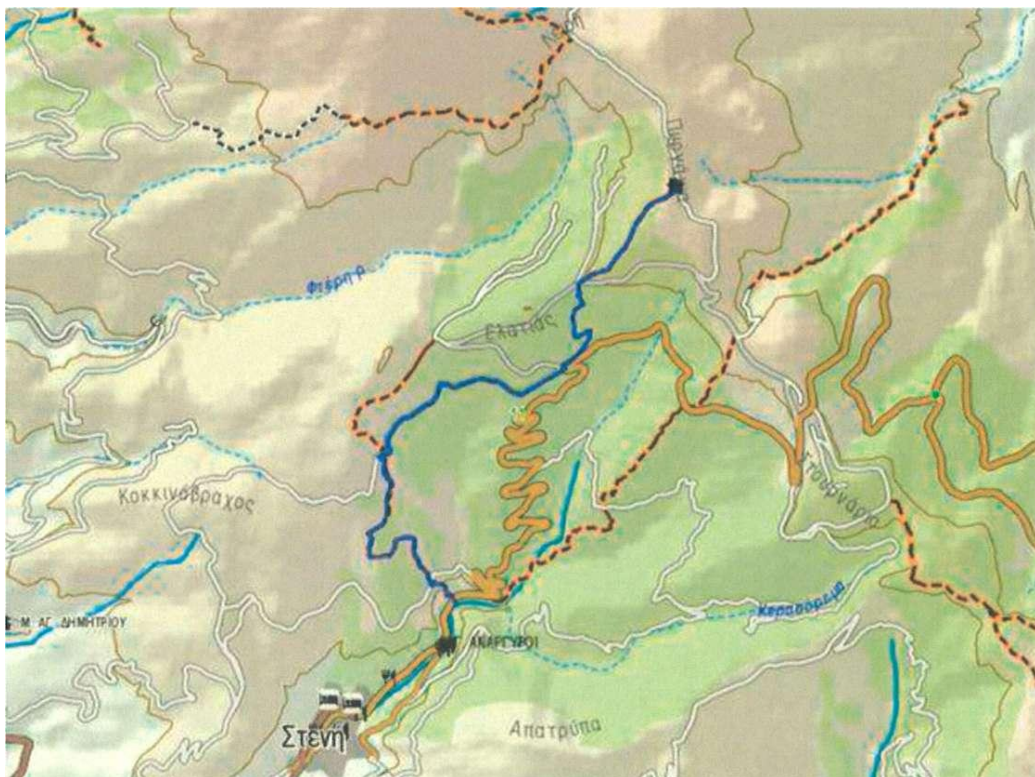
➤ Διαδρομή Σία Μονοπάτι Ηρας Δασοφυλάκειο Στενής - Ελατιάς-Καταφύγιο Ε.Ο.Σ.

Μήκος = 4.649 m. Δυσκολία = ΔΥΣΚΟΛΗ - HARD Αισθητική = 3.
Ελάχιστο υψόμετρο= 478. Μέγιστο υψόμετρο =1123. Ανάβαση= 653 m. Κατάβαση =9 m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 3 ώρες και 30 λεπτά

Χωματόδρομος : 1481 m (32%) Μονοπάτι : 3.168 m (68%)

Η διαδρομή ξεκινάει από το Δασοφυλάκειο Στενής . Περνάμε πίσω από την εκκλησία των Αγίων Κήρυκου και Ιουλίτας και ανηφορίζουμε σε καλό μονοπάτι μέχρι το βραχώδες πλάτωμα. Από εδώ το μονοπάτι είναι πιο ομαλό, περνά δίπλα από την μικρή πηγή Συκάμινο, που αναβλύζει στη βάση βράχου και σύντομα συναντά χωματόδρομο. Η Διαδρομή Σία ακολουθεί το χωματόδρομο για 1400 μ., μέχρι να συναντήσει την καμπή της ασφάλτου που ανηφορίζει προς το διάσελο της Δίρφυς. Από εδώ ανηφορίζει σε ομαλό μονοπάτι καταλήγοντας σε χωματόδρομο που διασχίζουμε κάθετα. Από εδώ η πορεία του μονοπατιού είναι μέσα σε ψηλό ελατόδασος γνωστό και ως Ελατιάς και καταλήγει στο καταφύγιο "Μ. Νικολάου".

Χάρτης Διαδρομής Σία



➤ **Διαδρομή Σ2 Μονοπάτι Αίολου Δασοφυλάκειο Στενής- Ράχη Συκά-Καταφύγιο Ε.Ο.Σ.**

Μήκος = 3.896 m. Δυσκολία = ΜΕΤΡΙΑ - ΜΕDIUM Αισθητική = 3.

Ελάχιστο υψόμετρο= 498. Μέγιστο υψόμετρο= 1123. Ανάβαση = 632 m. Κατάβαση = -16 m.

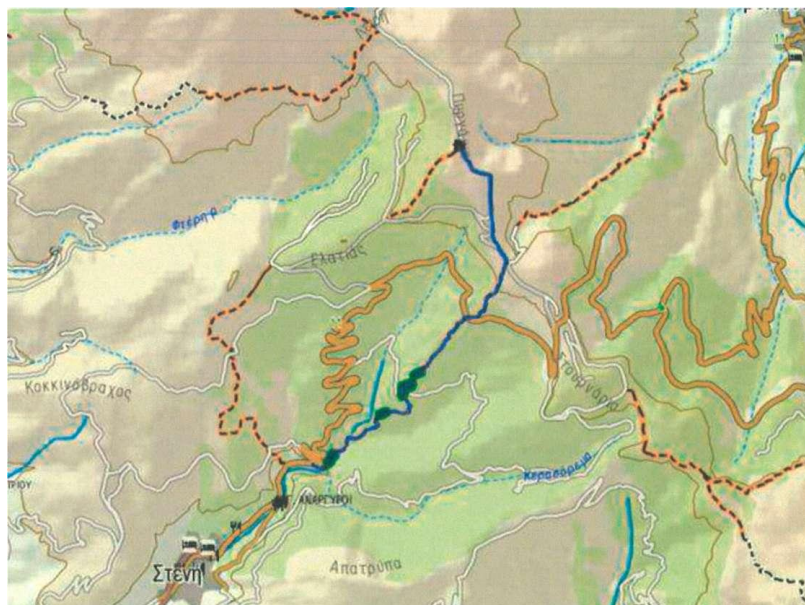
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 2 ώρες και 20 λεπτά

Χωματόδρομος : 1.443 m (37 %) Μονοπάτι: 2.252 m (57%) Ασφαλτος : 228 μ. (6 %)

Το μονοπάτι αυτό, ένα από τα τρία βασικά μονοπάτια της Στενής, είναι το πιο καλά διατηρημένο και καλά σημασμένο της περιοχής. Προσφέρεται για μια ωραία πορεία μισής μέρας (με την επιστροφή). Από το καταφύγιο, μπορούμε να συνδεθούμε με όλα τα μονοπάτια της Δίρφους και έμμεσα με αυτά του Ξεροβουνίου.

Η διαδρομή ξεκινάει από το Δασοφυλάκειο της Στενής και μετά την πρώτη φουρκέτα του επαρχιακού δρόμου Στενή-Στρόπωνες, απέναντι και λίγο μετά από το γήπεδο της Στενής μπαίνει δεξιά σε μονοπάτι. Αφού συναντήσουμε ένα μικρό ρέμα, το οποίο παρακολουθούμε και τελικά διασχίζουμε για να ξεκινήσουμε μια ομαλή πορεία μέσα σε πυκνό ελατόδασος. Το μονοπάτι με εμφανές ίχνος ανηφορίζει ομαλά μέσα στο ελατόδασος μέχρι να συναντήσουμε δασικό δρόμο. Συνεχίζουμε ακριβώς απέναντι σε αραιό δάσος καστανιάς και ελάτων και φτάνουμε στο τέλος δασικού δρομίσκου κακής βατότητας. Ανηφορίζοντας τον δασικό δρόμο συναντάμε και τέμνουμε τον ασφαλτόδρομο και συνεχίζουμε σε αραιά έλατα που σταδιακά διασπώνται και φτάνουμε στο δρόμο που εξυπηρετεί το καταφύγιο στην Ράχη Συκά . Ακολουθούμε το δρόμο και με τη βοήθεια δύο συντομεύσεων φτάνουμε στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. «Μ. Νικολάου». Σε όλο το μήκος της διαδρομής υπάρχει αρκετά πυκνή σήμανση με Κόκκινο Τετράγωνο με μεταλλικά σημάδια στα δέντρα. Είναι μια ευχάριστη διαδρομή κάτω από την προστατευτική κόμη των ελάτων, κατάλληλη όλες τις εποχές του χρόνου. Χάρη στις μικρές κλίσεις, είναι κατάλληλη για μεγάλα παιδιά και εφήβους.

Χάρτης Διαδρομής Σ2

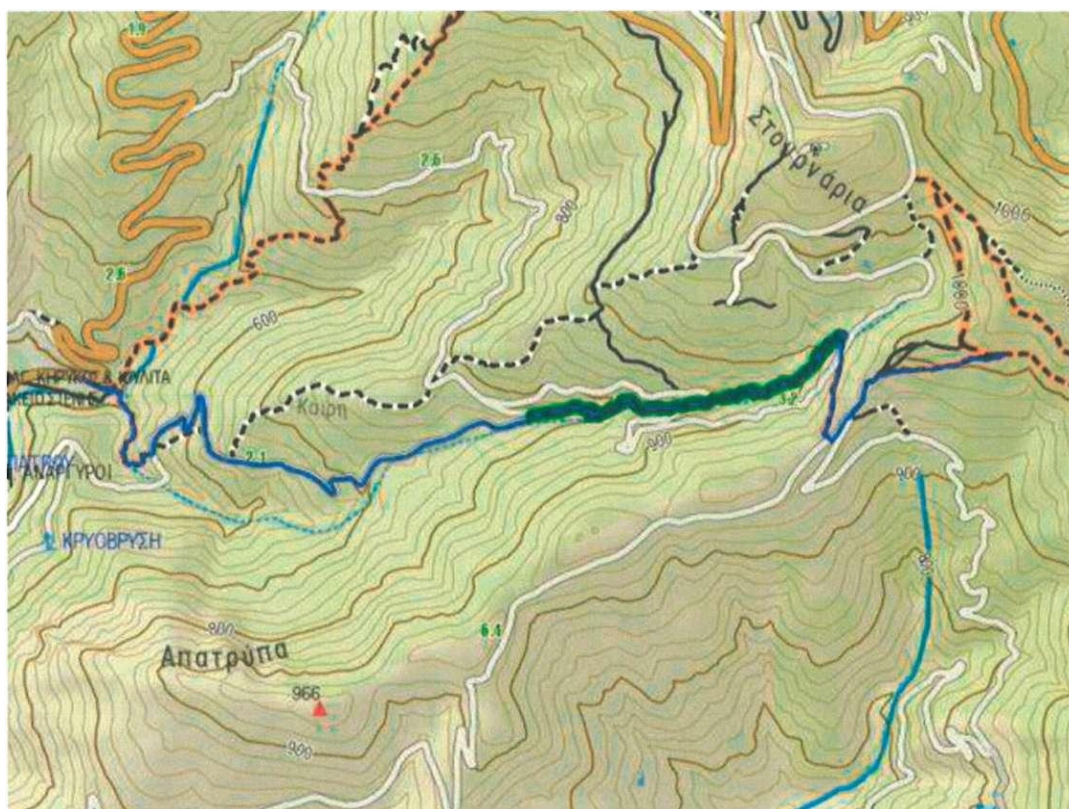


➤ **Διαδρομή Σ3 Μονοπάτι Ηφαίστου Δασοφυλάκειο Στενής - Φλέβα- Καλόβρυση
- Τέμπλα**

Μήκος = 3.976 m. Δυσκολία = ΜΕΤΡΙΑ - MEDIUM Αισθητική = 3. Ελάχιστο υψόμετρο = 496.
Μέγιστο υψόμετρο = 1119. Ανάβαση = 632 m. Κατάβαση = -16 m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 3 ώρες και 15 λεπτά

Χωματόδρομος	: 1.947 m (48 %)
Μονοπάτι	: 2.028 m (52 %)

Η διαδρομή Σ3 είναι το μόνο από τα τέσσερα μονοπάτια της Στενής που οδηγεί προς το Ξεροβούνι. Η διαδρομή ξεκινάει μαζί με τη Διαδρομή Σ2 αλλά αποκλίνει δεξιά, περνά το ρέμα και ανηφορίζει σε ελατόδασος Στην πορεία συναντάμε ανηφορικό χωματόδρομο, που τον ακολουθούμε για 1.5 χλμ και τον αφήνουμε για να μπούμε σε καλό μονοπάτι παράλληλα με την ρεματιά. Το πρώτο τμήμα, μέχρι να συναντήσουμε τον χωματόδρομο, είναι κάπως δύσκολο και θα περάσουμε από την θέση Φλέβα. Μετά τον 2ο χωματόδρομο, το μονοπάτι είναι πολύ καλύτερο και η ανάβαση πιο ευχάριστη, φτάνοντας στην θέση Καλόβρυση . Μετά την Καλόβρυση ανηφορίζουμε το μονοπάτι και συναντάμε έναν νέο χωματόδρομο τον οποίο τέμνουμε και συνεχίζουμε να περπατάμε σε μονοπάτι μέχρι να συναντήσουμε έναν νέο χωματόδρομο τον οποίο ακολουθούμε αριστερά ανεβαίνοντας . Σε απόσταση 250 μ. συνεχίζουμε δεξιά σε μονοπάτι και σύντομα στην θέση Τέμπλα, συναντάμε την διαδρομή ΔΙ Μονοπάτι Αμιπηδόνας Διάσελο Δίρφυος- Τέμπλα-πηγή Κόνισμα



Χάρτης Διαδρομής Σ3

➤ **Διαδρομή Σ4 Μονοπάτι Ιώνων Καταφύγιο ΕΟΣ – Ράχη Συκά – Στρόπωνες**

Μήκος = 5.03311 m. Δυσκολία = ΔΥΣΚΟΛΗ - HARD Αισθητική = 3.

Ελάχιστο υψόμετρο= 324.Μέγιστο υψόμετρο=1123. Ανάβαση = 47 m. Κατάβαση = - 734m.

Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 3 ώρες και 10 λεπτά

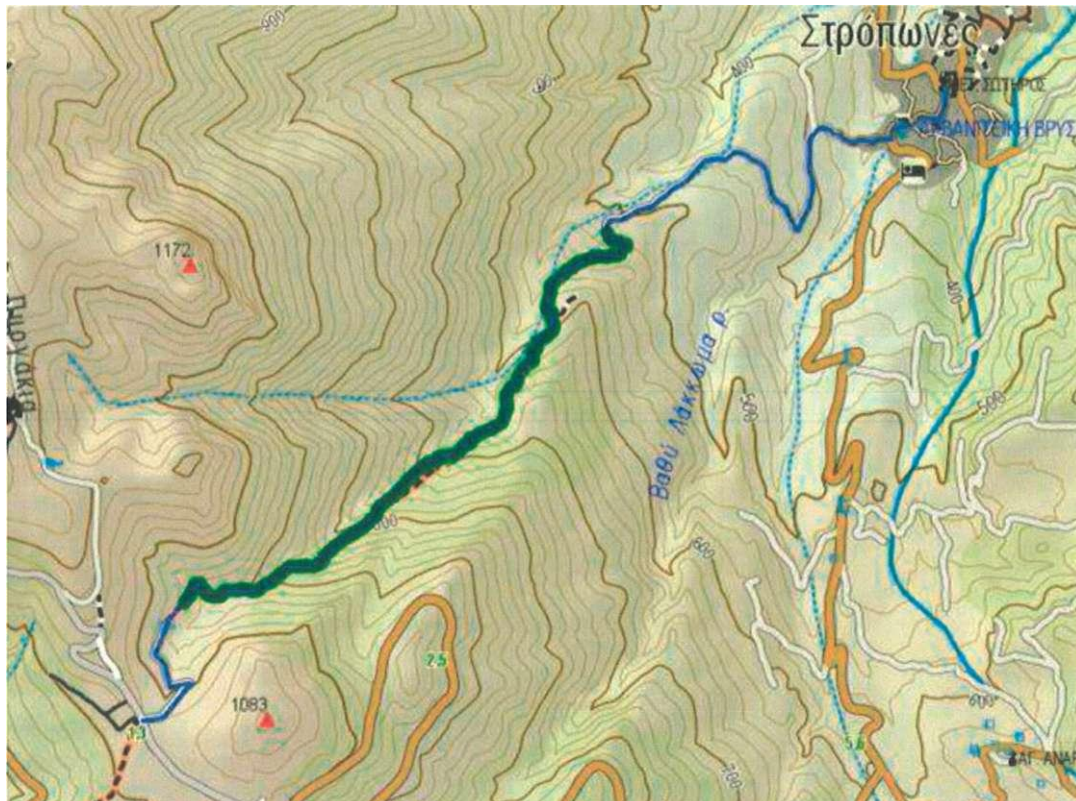
Χωματόδρομος : 1.495 m (30%)

Μονοπάτι : 3.097 m (61%)

Άσφαλτος/Τσιμεντόδρομος: 441 μ. (9 %)

Η διαδρομή ακολουθεί έναν από τους πολλούς παλιούς δρόμους σύνδεσης των Στροπώνων με τη Στενή. Το μονοπάτι αυτό διατρέχει ένα δύσβατο πεδίο και δεν αποτέλεσε ποτέ κεντρικό άξονα, χρησιμοποιήθηκε ωστόσο έντονα από τους κτηνοτρόφους και διατηρείται σε σχετικά καλή κατάσταση. Η διαδρομή ξεκινάει από το καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. «Μ. Νικολάου» και κατηφορίζει τον χωματόδρομο προς το Διάσελο της Δίρφυς . Σε απόσταση 1.000 στη Ράχη Συκά ξεκινάει αριστερά παλιός και δύσβατος χωματόδρομος που αποκλίνει από τον κεντρικό χωματόδρομο του καταφυγίου. Αρχικά κατηφορίζουμε το δύσβατο δρομάκι που καταλήγει σε ποτίστρα. Από εδώ ξεκινάει εμφανές μονοπάτι και σημασμένο με Κόκκινα Σημάδια, το οποίο κατευθύνεται προς τη χαράδρα, μπαίνοντας μέσα στο ρέμα για λίγο, για να την αφήσει γρήγορα αποκλίνοντας ανηφορικά δεξιά. Για μεγάλο διάστημα η διαδρομή κατηφορίζει μέσα στο ελατοδάσος.

Φθάνοντας κοντά στους Στρόπωνες, όπου η βλάστηση πλέον κυριαρχείται από τα πουρνάρια, χρειάζεται προσοχή για να μην μπερδευτεί κανείς, καθώς πλέον υπάρχουν αρκετές γιδοστρατες που αποκλίνουν προς πολλές κατευθύνσεις. Με την οριοθέτηση και την σήμανση της διαδρομής θα αποφευχθεί αυτό το πρόβλημα. Πάντα κατηφορικά, το μονοπάτι φτάνει σε δασικό δρόμο, ο οποίος σταματάει σε μαντρί με πρόχειρη περίφραξη, κοντά στους Στρόπωνες. Εδώ, η διαδρομή αποκλίνει κατηφορικά δεξιά, προσεγγίζοντας τους Στρόπωνες μέσα από έναν πλακόστρωτο δρόμο . Το μονοπάτι καταλήγει στην πλατεία του χωριού από τον κεντρικό ασφαλτόδρομο .



Χάρτης Διαδρομής Σ4

➤ **Διαδρομή Σ5 Βρύση γιατρού - Αρχή μονοπατιών Στενής**

Μήκος = 444 m. Δυσκολία = ΕΥΚΟΛΗ - EASY Αισθητική = 3.
Ελάχιστο υψόμετρο = 465. Μέγιστο υψόμετρο = 508. Ανάβαση = 46 m. Κατάβαση = - 2 m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 30 λεπτά

Χωματόδρομος :
Μονοπάτι : 444 m (100 %)

Η συγκεκριμένη διαδρομή είναι μια συνδυαστική διαδρομή από την Βρύση του Γιατρού που είναι χώρος συγκέντρωσης των επισκεπτών της Στενής με τις αρχές των μονοπατιών της Στενής . Είναι μια πολύ εύκολη διαδρομή που περνάει μέσα από τον πλατανιά που βρίσκεται δεξιά από τον κεντρικό ασφαλτόδρομο και αφού περάσει από το κτίριο του Δασονομείου Στενής κατηφορίζει στο ρέμα το οποίο και διατρέχει παράπλευρα μέχρι να φτάσει στο σημείο που ενώνονται τα μονοπάτια .

Χάρτης Διαδρομής Σ5

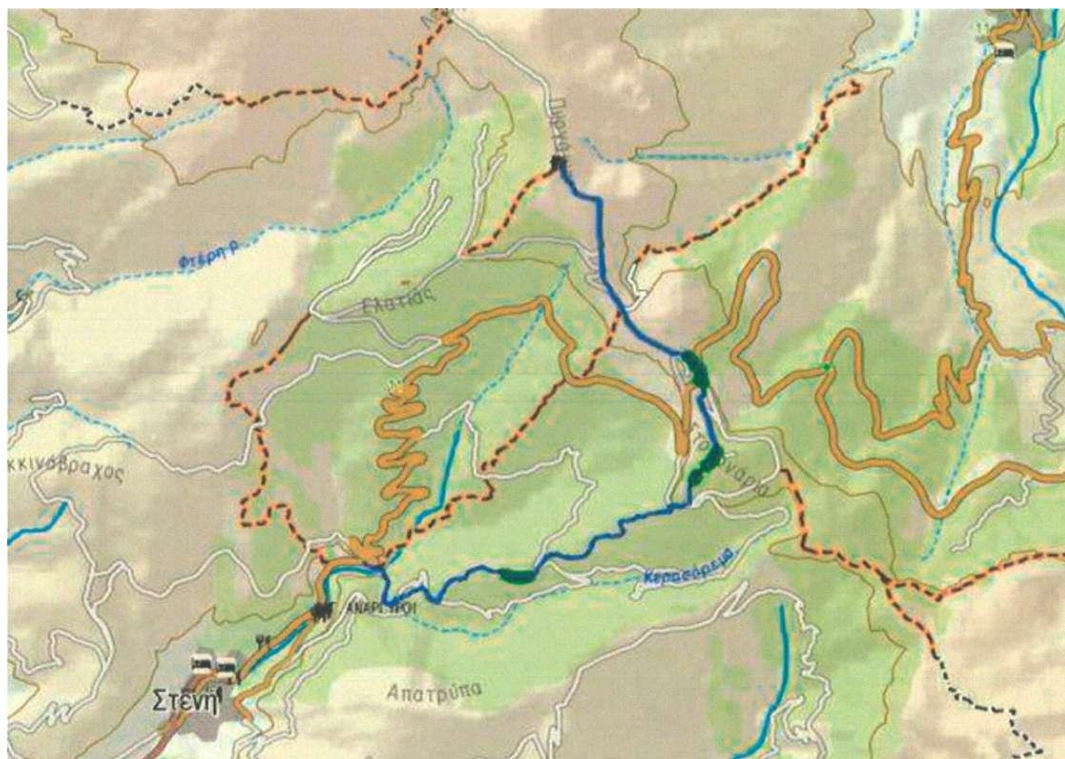


➤ **Διαδρομή Σ6 : Καταφύγιο Ε.Ο.Σ. - Ράχη Συκά-Τούρλα- Γιδιώτη- Δασοφυλάκειο Στενής**

Μήκος = 5.534 m. Δυσκολία = ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΗ -VERY HARD Αισθητική = 3.
Ελάχιστο υψόμετρο = 475 Μέγιστο υψόμετρο = 1123. Ανάβαση =119 m. Κατάβαση = - 630 m.
Εκτιμώμενος Χρόνος πορείας : 2 ώρες και 50 λεπτά
Χωματόδρομος : 2.725 m (45 %)
Μονοπάτι : 2.799 m (51%)
Άσφαλτος /Τσιμεντόδρομος: 218 μ. (4 %)

Η Διαδρομή 6 αποτελεί μια εναλλακτική διαδρομή από το καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. «Μ. Νικολάου» στη Στενή. Η διαδρομή περιγράφεται και συνήθως γίνεται ως κατάβαση, ενώ η αντίθετη φορά της είναι πολύ επίπονη λόγω των μεγάλων κλίσεων. Η Διαδρομή Σ6 ξεκινάει από το καταφύγιο "Μ. Νικολάου" και κατηφορίζει από τον χωματόδρομο στο διάσελο της Δίρφυος. Από εδώ ανηφορίζει σε μονοπάτι για να ακολουθήσει εγκαταλελειμμένο και δασωμένο δασικό δρόμο. Στη συνέχεια μπαίνει σε καλό ανηφορικό δασικό δρόμο, τον οποίο σύντομα εγκαταλείπει προς τα δεξιά αφού περάσει από τα Στουρνάρια. Από εδώ και πέρα η διαδρομή είναι μια συνεχής κατηφόρα με έντονη κλίση, η οποία γίνεται εντονότερη μετά από την πρώτη διασταύρωση με τον δασικό δρόμο. Η έντονη κλίση καθιστά τη διαδρομή δημοφιλή για καταβάσεις με ποδήλατα τύπου downhill και κατά μήκος της υπάρχουν αρκετές κατασκευές, όπως ράμπες για άλματα. Στους ποδηλατικούς κύκλους, η διαδρομή είναι γνωστή ως Big Bear. Για τους λόγους αυτού επιλέχθηκε να γίνουν νέες χαράξεις με ελιγμούς για να μετριαστεί η κατά μήκος κλίση του μονοπατιού . Επιπλέον προτείνεται η απομάκρυνση όλων των

κατασκευών που έχουν γίνει για τις καταβάσεις των ποδηλάτων διότι δημιουργείται μεγάλος κίνδυνος με ατυχήματα που μπορεί να αποβούν μοιραία για τους περιπατητές . Η διαδρομή συναντάει έναν νέο χωματόδρομο και αφού «κλέψει» δυο στροφές του δρόμου συνεχίζει στο τελευταίο της τμήμα που με την Διαδρομή Σ3 και ακολουθεί τη σήμανσή της, μέχρι την έξοδο μέχρι το Δασοφυλάκειο της Στενής.



Χάρτης Διαδρομής Σ6

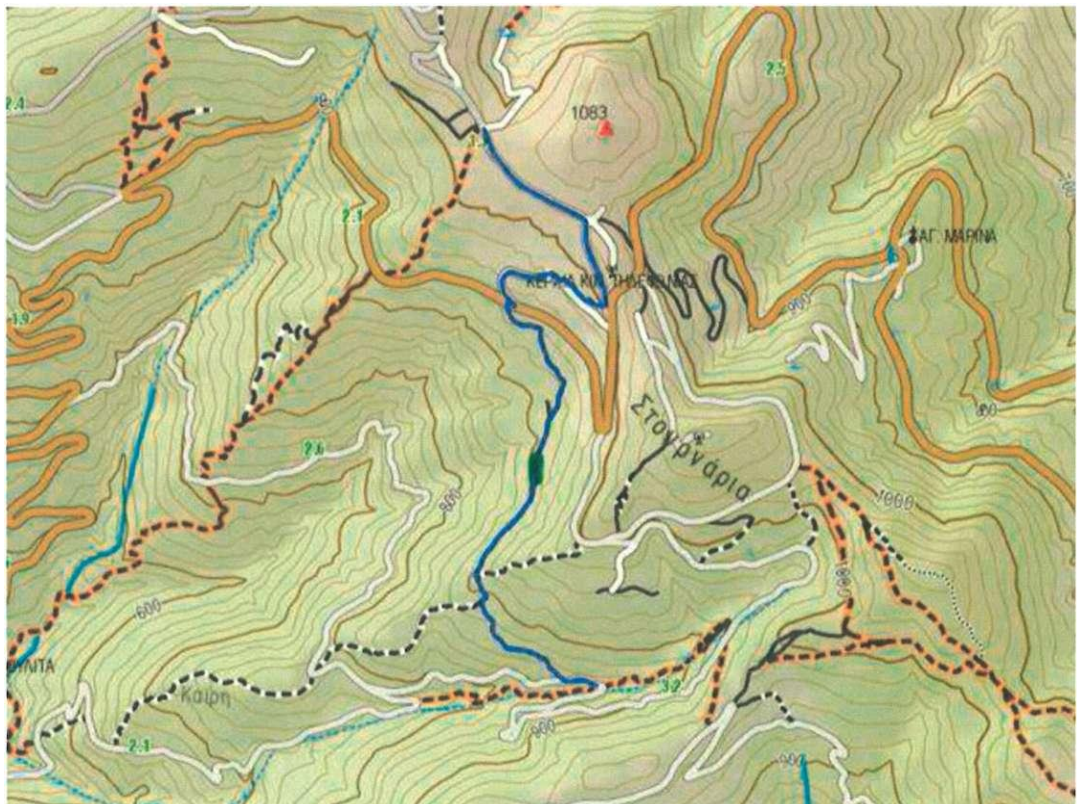
➤ Διαδρομή Σ7 Ράχη Συκά - Τούρλα - Γιδιώτη – Φλέβα

Μήκος = 2.565 m. Δυσκολία = ΜΕΤΡΙΑ – ΜΕΔΙΟΥΜ Αισθητική = 3.
Ελάχιστο υψόμετρο= 864 Μέγιστο υψόμετρο = 1025. Ανάβαση = 49 m. Κατάβαση = - 209m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 1 ώρα και 30 λεπτά

Χωματόδρομος : 1.905 m (74 %)
Μονοπάτι : 635 m (25%)
Άσφαλτος /Τσιμεντόδρομος: 25 μ. (1 %)

Είναι μια σύντομη διαδρομή που συνδέει εγκάρσια τις διαδρομές Σ2 Μονοπάτι Αίολου Δασοφυλάκειο Στενής- Ραχη Συκά-Καταφύγιο Ε.Ο.Σ. και Σ4 Μονοπάτι Ιώνων Καταφύγιο ΕΟΣ- Ράχη Συκά -Στρέπωνες με το Σ6 Καταφύγιο Ε.Ο.Σ. - Ράχη Συκά-Τούρλα- Γιδιώτη- Δασοφυλάκειο Στενής και το Σ3 Μονοπάτι Ηφαίστου Δασοφυλάκειο Στενής - Φλέβα- Καλόβρυση – Τέμπλα. Η διαδρομή ξεκινά από τη διακλάδωση των Σ2 και Σ4 και ακολουθεί κατηφορικά το χωματόδρομο. Σε 640 μ. αφήνουμε

το χωματόδρομο και μπαίνουμε σε μονοπάτι, που διασχίζει δασωμένη πλαγιά με έλατα και στην συνέχεια συναντά άλλο χωματόδρομο. Συνεχίζει για 210 μ. στο χωματόδρομο και συναντάει τον επαρχιακό ασφαλτοστρωμένο δρόμο Στενή-Στρόπωνες. Η διαδρομή τέμνει τον άσφαλο και κατηφορίζει σε χωματόδρομο μέχρι την διακλάδωση. Η πορεία συνεχίζεται ευθεία, ο χωματόδρομος δεν είναι πλέον βατός από όχημα και γίνεται παλιό δασικό δρομάκι. Το δρομάκι κατηφορίζει και συναντά το Σ6 στην νέα του χάραξη και μετά συνεχίζει σε τμήμα του Big Bear για 75 μ. . Η διαδρομή συνεχίζει σε δρομάκι που συναντά το δασικό δρόμο στο Κερασόρεμα, στην θέση Φλέβα όπου συναντάει την διαδρομή Σ3.



Χάρτης Διαδρομής Σ7

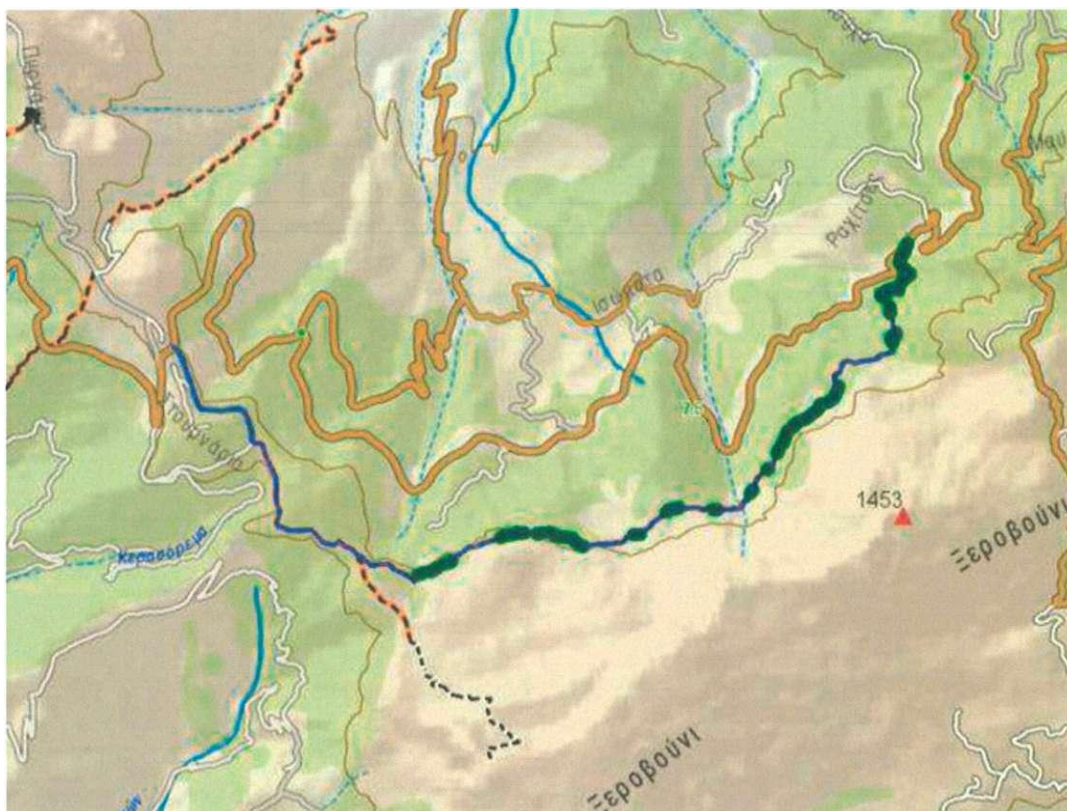
➤ **Διαδρομή ΔΙ Μονοπάτι Λαμπεδόνας Διάσελο Δίρφυος- Τέμπλα-πηγή Κόνισμα**

Μήκος = 6.555 m. Δυσκολία = ΔΥΣΚΟΛΗ - HARD Αισθητική = 3. Ελάχιστο υψόμετρο = 810 Μέγιστο υψόμετρο = 1043 Ανάβαση = 312 m. Κατάβαση = - 507m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 3 ώρες και 30 λεπτά

Χωματόδρομος	: 1.598 m (24 %)
Μονοπάτι	: 4.957 m (76 %)

Είναι μια από τις πιο δημοφιλείς και πιο εύκολες διαδρομές στο Ξεροβούνι Δίρφυος. Συχνά, το λεωφορείο ενός συλλόγου αφήνει τους πεζοπόρους στο διάσελο και κατεβαίνει και τους παίρνει από την κατάληξη στην ασφαλτο. Έτσι μπορεί να ολοκληρωθεί μια ωραία διάσχιση με επιστροφή. Η διαδρομή ξεκινά από το Διάσελο Δίρφυος και ακολουθεί χωματόδρομο μέχρι την πρώτη μεγάλη στροφή. Αφήνουμε τον χωματόδρομο και ακολουθούμε το μονοπάτι αριστερά που περνά από την πηγή Τέμπλα (στην οποία προτείνεται να κατασκευαστεί πέτρινη βρύση) και συνεχίζει σε ελατόδασος μέχρι να συναντήσει τις πρώτες πεζούλες. Από εδώ και μέχρι την πηγή Κόνισμα απλώνονταν οι παλιές γεωργικές γαίες των Στροπώνων. Διασχίσουμε ένα ωραίο οροπέδιο, γεμάτο πεζούλες, και φτάνουμε στην πηγή Κόνισμα σε μια πολύ όμορφη τοποθεσία. Εδώ προτείνεται να κατασκευαστεί μια βρύση και μια γέφυρα για να μπορεί να συνεχίσει το μονοπάτι. Από εδώ, με καλό μονοπάτι και μετά σε παλιό δρομάκι, κατεβαίνουμε στον ασφαλτο.

Χάρτης Διαδρομής Δ1



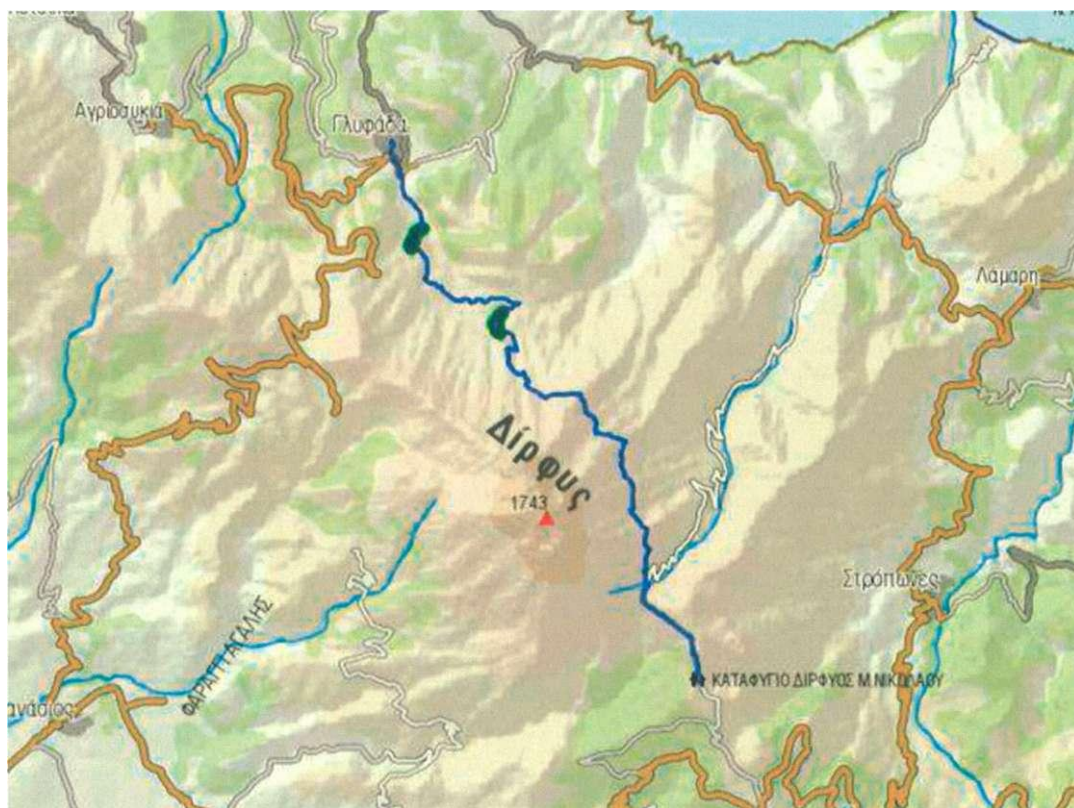
➤ **Διαδρομή Δ2 Μονοπάτι των Βλάχων ή Δράκων Καταφύγιο ΕΟΣ - Λυρί -Γλυφάδα**

Μήκος = 9.988 m. Δυσκολία = ΔΥΣΚΟΛΗ – HARD Αισθητική = 3.
Ελάχιστο υψόμετρο = 435 Μέγιστο υψόμετρο = 1184 Ανάβαση = 571 m. Κατάβαση = - 1.223 m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 6 ώρες

Χωματόδρομος	: 1.920 m (20 %)
Μονοπάτι	: 7.428 m (74 %)

Άσφαλτος /Τσιμεντόδρομος: 640 m (6%)

Η διαδρομή από το καταφύγιο της Δίρφους «Μ. Νικολάου» προς το χωριό Γλυφάδα ακολουθεί το παλιό μονοπάτι των βλάχων όπως λεγόταν η στράτα των κοπαδιών που ανέβαιναν το καλοκαίρι από την Γλυφάδα προς τα θερινά λιβάδια της Δίρφους. Η διαδρομή ακολουθεί το χωματόδρομο από το καταφύγιο μέχρι το Λυρί και από εκεί κατηφορίζει για λίγο τον δρόμο προς την Αγία Ειρήνη. Αφήνουμε το δρόμο και μπαίνουμε στο ίχνος του μονοπατιού, που αν και δεν πατιέται πλέον, γενικά διατηρεί έναν σχετικά σαφή άξονα. Μετά από μια έντονη ανηφόρα, φτάνουμε σε ράχη με παλιό μαντρί. Κάτω μας απλώνεται η λεκάνη Βυρτόπι, όπου υπάρχουν μαντριά και τσιμεντένια δεξαμενή. Από εδώ το μονοπάτι ακολουθεί μια σχετικά ισοϋψή πορεία, περνώντας από διαδοχικές ράχες με έρημα μαντριά, μέχρι τη ράχη Κουρκάκι πάνω από τα Μελεγάκια. Από εδώ αρχίζει μια μακριά κατάβαση προς το λιβάδι Νορλέϊκα. Το μονοπάτι είναι δύσβατο, αλλά φανερό και περνά από ράχη με παράξενους λατυποπαγείς σχηματισμούς και φτάνει στην μικρή πηγή Πηγαδάκι . Από την πηγή συνεχίζουμε σε μονοπάτι μέτριας βατότητας μέχρι το χωματόδρομο που οδηγεί στα Νορλέϊκα. Ακολουθούμε τον χωματόδρομο προς τη Γλυφάδα μέχρι το μεγάλο έλατο, όπου αφήνουμε το δρόμο και μπαίνουμε σε καλό μονοπάτι που μας φέρνει σε άλλο χωματόδρομο μέσα σε ρεματιά . Με το δρόμο αυτόν και μετά από την άσφαλτο φτάνουμε στο χωριό και μπαίνουμε στα σοκάκια του από τη μεριά της μεγάλης κοινοτικής κρήνης με τις σκάφες πλυσίματος. Η διαδρομή τελειώνει στη μικρή πλατεία, όπου λειτουργούν δύο υποτυπώδη καφενεία. Τα μονοπάτια της διαδρομής έχουν ένα μικρό εμφανές ίχνος και θα χρειαστούν εργασίες διάνοιξης στο σύνολο του μήκους τους.



Χάρτης Διαδρομής Δ2

➤ **Διαδρομή Δ3 Α3 Διάσελο Δίρφυος - Τέμπλα - Ξεροβούνι- Αγ. Παντελεήμονας**

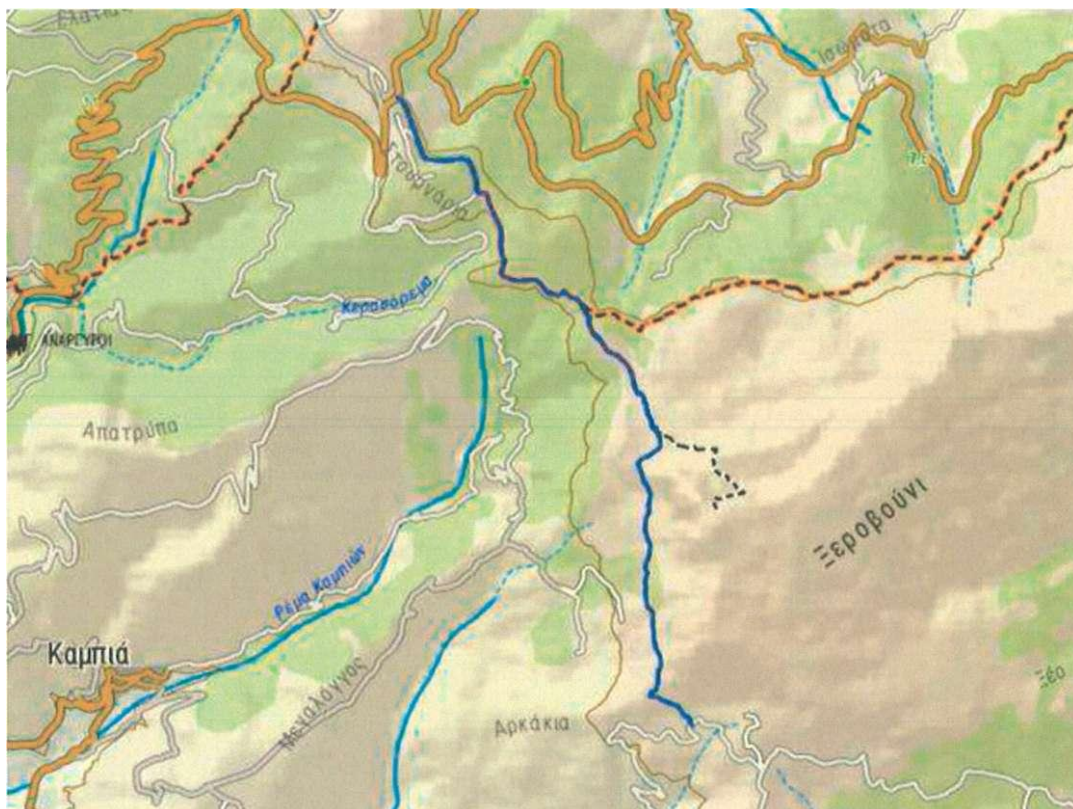
Μήκος = 4.853 m. Δυσκολία = ΜΕΤΡΙΑ – MEDIUM Αισθητική = 3. Ελάχιστο υψόμετρο = 1005
Μέγιστο υψόμετρο = 1157 Ανάβαση = 294 m. Κατάβαση = - 242 m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 3 ώρες

Χωματοδρόμος : 1.826 m (38 %)
Μονοπάτι : 3.027 m (63 %)
Ασφαλτος /Τσιμεντόδρομος:

Η διαδρομή αυτή είναι μια μεγάλη διαδρομή, που εξασφαλίζει τη σύνδεση του πεζοπορικού δικτύου της Δίρφυς με την περιοχή της Σέτας.

Η διαδρομή ξεκινά από το Διάσελο Δίρφυος και ακολουθεί την διαδρομή ΔΙ Μονοπάτι Λαμπηδόνας Διάσελο Δίρφυος- Τέμπλα-πηγή Κόνισμα. Στην περιοχή Τέμπλα, και αφού έχει περάσει την κατάληξη του Σ3 Μονοπάτι Ηφαίστου Δασοφυλάκειο Στενής - Φλέβα- Καλόβρυση - Τέμπλα η διαδρομή αποκλίνει προς τα δεξιά. Από εδώ αρχίζουμε να ανηφορίζουμε μαλακά, στην αρχή σε αραιό δάσος ελάτων, αλλά σύντομα βγαίνουμε στα λιβάδια, που στην πραγματικότητα είναι μια παλιά γεωργική ζώνη των Στροπώνων, οργανωμένη σε πεζούλες μέσα σε στενές ημικυκλικές λεκάνες. Φτάνουμε στο τέλος των ομαλών πλαγιών και αντί να κινηθούμε προς τα αριστερά (δηλ. προς την ανάβαση Ξεροβουνίου μέσα από το Λούκι), συνεχίζουμε προς τα δεξιά και φτάνουμε στη βάση της βόρειας ακμής της κορυφής του Ξεροβουνίου.

Από εδώ και πέρα το μονοπάτι είναι αρκετά φανερό και σχετικά σημαδεμένο. Ακολουθεί μια σχεδόν ισοϋψή πορεία σε πετρώδη πλαγιά, σχεδόν γυμνή, με πολύ αραιές συστάδες ελάτων. Στο τέλος της μεγάλης αυτής τραβέρσας φτάνουμε σε πλάτωμα με λιβάδι, από όπου ακολουθούμε παλιό δασικό δρομάκι μέχρι το μικρό οροπέδιο όπου βρίσκεται το ξωκλήσι του Αγίου Παντελεήμονα. Από εδώ , ο παλιός κτηνοτροφικός συνοικισμός του Κάμπλου απέχει 700 m



Χάρτης Διαδρομής Διάσελο Δίρφους -Τέμπλα – Ξεροβούνι – Αγ. Παντελεήμωνα

➤ **Διαδρομή A4 Καταφύγιο ΕΟΣ - Λυρί- Αγία Ειρήνη**

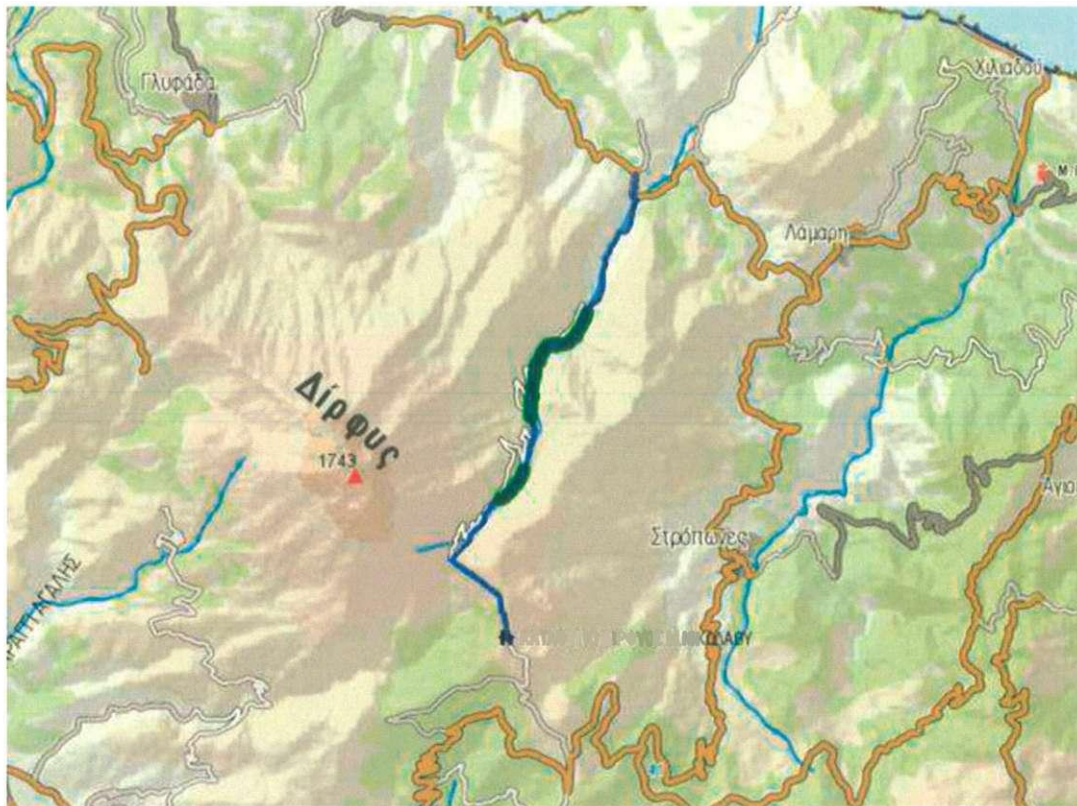
Μήκος = 6.679 m. Δυσκολία = ΜΕΤΡΙΑ - MEDIUM Αισθητική = 3. Ελάχιστο υψόμετρο = 326 Μέγιστο υψόμετρο = 1151 Ανάβαση = 108 m. Κατάβαση = - 887 m. Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 3 ώρες και 30 λεπτά

Χωματόδρομος : 3.071 m (46 %)

Μονοπάτι : 3.289 m (49 %)

Άσφαλτος/Τσιμεντόδρομος: 320 m (5 %)

Η διαδρομή από το καταφύγιο της Δίρφους «Μ. Νικολάου» προς την Αγία Ειρήνη είναι η μοναδική πορεία προς την απομονωμένη αυτή πλευρά του βουνού. Ακολουθεί το παλιό μονοπάτι και αξιοποιεί ότι έχει απομείνει από την παλιά αυτή στράτα των κοπαδιών. Αρχικά, η διαδρομή ακολουθεί το χωματόδρομο από το καταφύγιο μέχρι το Λυρί. Από το Λυρί η διαδρομή ακολουθεί αχνό μονοπάτι στα δεξιά της ρεματιάς και κατεβαίνει μέχρι τον μεγάλο τσιμεντένιο στάβλο. Με ένα συνδυασμό από διαβρωμένα δρομάκια και μονοπάτια, άλλοτε σαφή και πατημένα και άλλοτε λιγότερο σαφή, χρησιμοποιώντας επικουρικά και το χωματόδρομο φτάνουμε σε στάβλο με μια παλιά λαμαρινένια καλύβα. Η διαδρομή συνεχίζει δεξιά της ρεματιάς μέχρι τον μεγάλο στάβλο καλυμμένο με λαμαρίνα, όπου πλέον μπαίνει στο χωματόδρομο.



Χάρτης Διαδρομής A4

Από το χωματόδρομο κατηφορίζει προς τα ανατολικά. Φτάνουμε στον ασφαλτο και πάμε αριστερά για να φτάσουμε στον μικρό οικισμό της Αγίας Ειρήνης. Στην Αγία Ειρήνη δεν υπάρχουν μόνιμοι κάτοικοι, ούτε κάποια υποδομή (καφενείο κλπ), υπάρχει ωστόσο βρύση με νερό πίσω από την εκκλησία .

➤ **Διαδρομή ΚΙ Καταφύγιο Δίρφος-ράχη Λεύκα-Γήπεδο Στροπώνων**

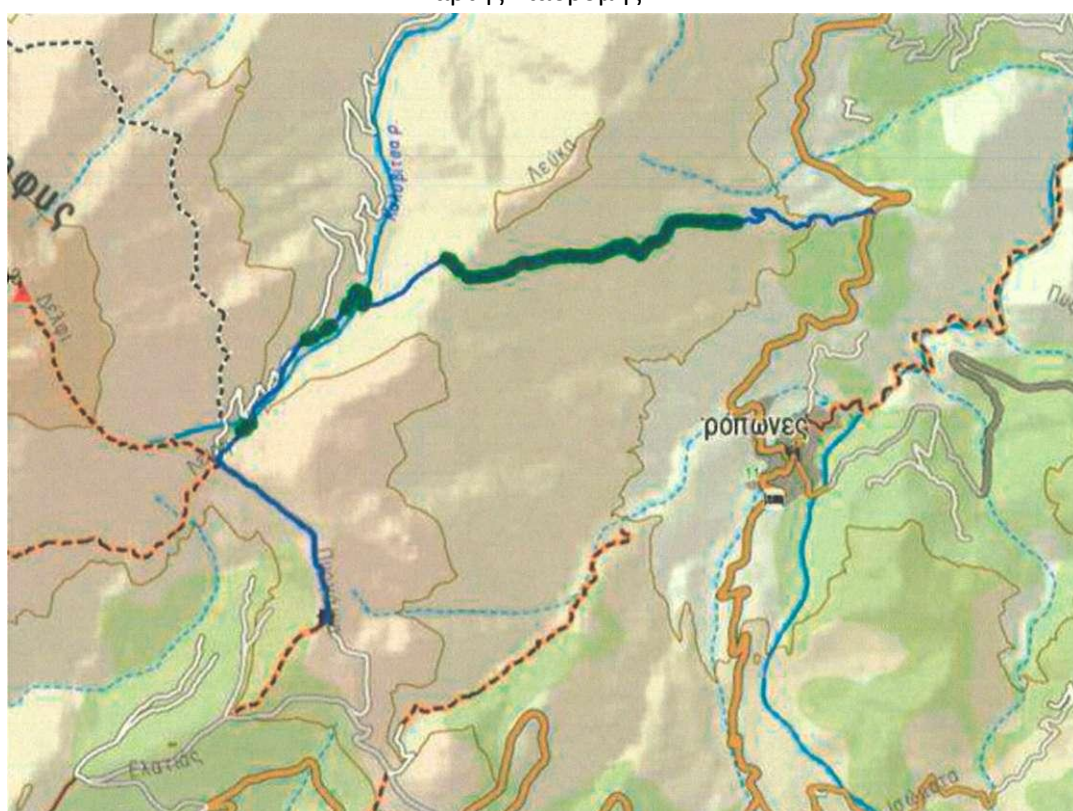
Μήκος = 6.156 m. Δυσκολία = ΜΕΤΡΙΑ - MEDIUM Αισθητική = 3.
 Ελάχιστο υψόμετρο = 425 Μέγιστο υψόμετρο = 1151 Ανάβαση = 219 m. Κατάβαση=-914m.
 Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 3 ώρες και 20 λεπτά

Χωματόδρομος	: 2.212 m (36 %)
Μονοπάτι	: 3.944 m (64 %)

Πρόκειται για μια παλιά, πολύ ενδιαφέρουσα σύνδεση από τους Στρόπωνες προς το Λειρί, τον παλιό κτηνοτροφικό κόμβο της Δίρφος.

Ξεκινώντας από το καταφύγιο Δίρφυος η διαδρομή ακολουθεί τον δασικό δρόμο μέχρι το Λυρί. Από εκεί η πορεία συνεχίζει κατηφορικά ανάμεσα σε αραιούς θαμνώνες με αρκεύθους προς τα Β-ΒΑ μέσα στο εποχιακό ρέμα της Καλυβίτσας και τέμνει λίγες φορές τον δασικό δρόμο που οδηγεί στον οικισμό της Αγίας Ειρήνης, μέχρι να φτάσει σε μεγάλο τσιμεντένιο στάβλο. Από εδώ η διαδρομή κινείται ανατολικά σε εμφανές κτηνοτροφικό μονοπάτι, κερδίζοντας γρήγορα ύψος μέχρι να φτάσει στην ράχης, σε μεγάλη λάκκα λίγο βόρεια από την κορυφή Λεύκα. Εδώ υπάρχει παλιό πέτρινο μαντρί και ανοίγεται εξαιρετική θέα προς τη λεκάνη των Στροπώνων με τις αναβαθμίδες της καθώς και τις απότομες ορθοπλαγιές του συγκροτήματος του Ξεροβουνίου. Από δω και πέρα, η διαδρομή κατηφορίζει προς τους Στρόπωνες σε παλιό κτηνοτροφικό μονοπάτι που δεν είναι πάντα σαφές. Αρχικά, η διαδρομή κατηφορίζει διαγώνια σε πετρώδες πεδίο και στη συνέχεια μπαίνει μέσα σε πυκνό πουνναρότοπο και κατεβαίνει προς τα νότια προς χωματόδρομο.

Χάρτης Διαδρομής Κ1



➤ **Διαδρομή Κ2 Στρόπωνες- Φαράγγι Στροπώνων από το παλιό μονοπάτι - Χιλιαδού**

Μήκος = 8.147 m. Δυσκολία = ΜΕΤΡΙΑ - MEDIUM Αισθητική = 3.

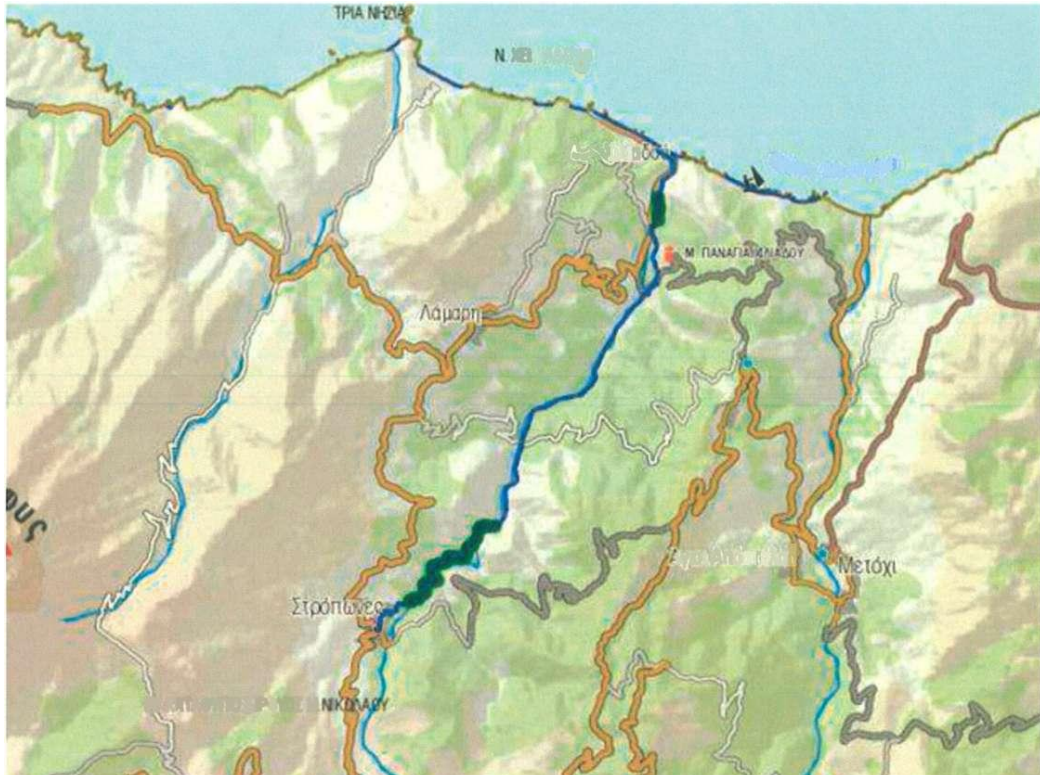
Ελάχιστο υψόμετρο=1 Μέγιστο υψόμετρο= 333 Ανάβαση = 348 m. Κατάβαση = - 674 m.

Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 5 ώρες και 15 λεπτά

Χωματόδρομος : 3.565 m(43%)

Μονοπάτι : 4.134 m (51 %)

Πρόκειται για ένα πολύ σημαντικό και εν πολλοίς άγνωστο μονοπάτι, διανοιγμένο την εποχή της ακμής των ορεινών κοινωνιών στα πρηνή ενός εξαιρετικά απόκρημνου και δύσβατου φαραγγιού. Σήμερα, στο καίριο τμήμα της διαδρομής, το μονοπάτι είναι κάπως συντηρημένο. Η διαδρομή ξεκινάει από την πλατεία των Στροπώνων, όπου υπάρχει και μικρή πινακίδα κατεύθυνσης. Ακολουθώντας τη σήμανση και κινούμενοι αρχικά στα πλακόστρωτα δρομάκια του οικισμού, κατηφορίζουμε προς το ρέμα, όπου συναντάμε μια βρύση. Περνάμε το ρέμα με τσιμεντένια πεζογέφυρα. Γύρω από την γέφυρα και την βρύση υπάρχουν διάφορες επεμβάσεις που πρέπει να απομακρυνθούν και να γίνει παρέμβαση με διαμόρφωση του χώρου της βρύσης και της γέφυρας. Το μονοπάτι οδηγεί σε απομονωμένη οικία και συνεχίζει, πολύ πιο ασαφές πλέον. Κατηφορίζουμε προς το ρέμα, περνώντας μέσα από παλιά χωράφια με καστανιές και συναντώντας την κοίτη κινούμεσθε στην αριστερή όχθη για λίγο. Συναντώντας το πρώτο βραχώδες στένεμα, αφήνουμε την κοίτη και αγνοώντας τη σήμανση της κοίτης, αποκλίνουμε λοξά αριστερά. Το πρώτο βήμα θα γίνει σε ανηφορική και αρκετά εκτεθειμένη φυσική ράμπα, που παλιότερα προφυλασσόταν από ψηλή ξερολιθιά και στην οποία πρέπει να κατασκευαστούν πέτρινα σκαλοπάτια. Βγαίνουμε στην βραχώδη ράχη και βλέπουμε το μονοπάτι χαραγμένο στη σάρα και στη συνέχεια στην απόκρημνη πλαγιά, κατά τόπους με χτιστό πρηνές. Το μονοπάτι είναι στενό και ελαφρά διαμορφωμένο και ακολουθεί μια σχετικά ισοϋψή όδευση παράλληλα με την κοίτη. Από ράχη σε ράχη, τελικά κατηφορίζουμε στη ρεματιά, που την ακολουθούμε για λίγο. Σε ομαλό πέρασμα, περνάμε απέναντι με ευκολία. Εδώ προτείνεται να κατασκευαστεί γέφυρα. Από εδώ και πέρα θα συνεχίσουμε στη δεξιά όχθη, μέχρι να συναντήσουμε την έξοδο από το ρέμα στον χωματόδρομο. Ακολουθούμε το χωματόδρομο μέχρι τη διασταύρωση για Κούτρουλα -Μετόχι. Εδώ ακολουθούμε το δεξί δρόμο και τον αφήνουμε ακριβώς μετά την παλιά στάση λεωφορείου. Ακολουθούμε μικρά μονοπάτια που διατρέχουν την δεξιά όχθη. Ξαναπερνώντας άλλη μια φορά το ρέμα από διαμορφωμένο χωματόδρομο βγαίνουμε στον παράκτιο οικισμό της Χιλιαδούς .



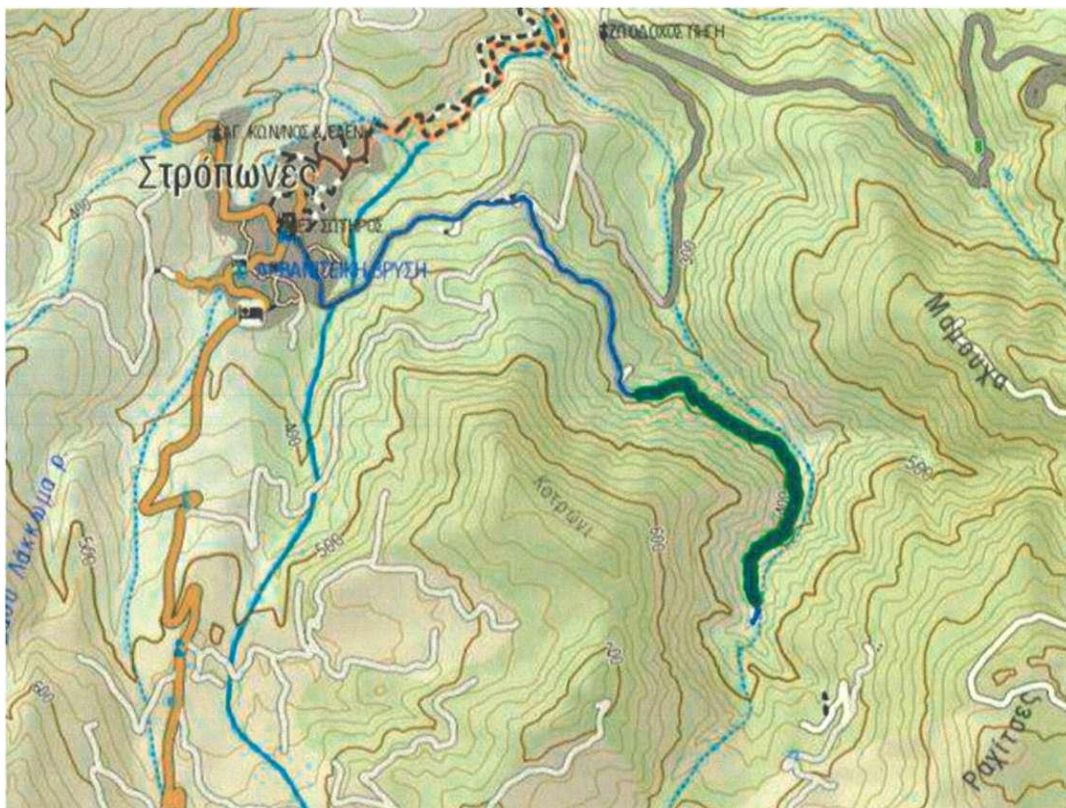
Χάρτης διαδρομής Κ2

➤ Διαδρομή Κ3 Στροπώνες - Καταρράκτης Στροπώνων στο Ποτάμι

Μήκος = 2.752 m. Δυσκολία = ΕΥΚΟΛΗ - EASY Αισθητική = 3.
Ελάχιστο υψόμετρο=324 Μέγιστο υψόμετρο= 466 Ανάβαση = 286 m. Κατάβαση =- 153m.
Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 1 ώρα και 30 λεπτά

Χωματόδρομος	: 1 .208 m (44 %)
Μονοπάτι	: 2.752 m (45 %)
Άσφαλτος /Τσιμεντόδρομος:	320 m (11 %)

Η διαδρομή ξεκινάει από την πλατεία των Στροπώνων και ακολουθεί τον πλακόστρωτο δρόμο που κινείται προς τα ΝΑ και στα όρια του οικισμού γίνεται χωματόδρομος. Λίγο μετά, ξεκινάει στα δεξιά μας μονοπάτι, το οποίο γρήγορα μετατρέπεται σε δρόμο με ελαφρώς ανηφορική κλίση. Στην πρώτη δεξιόστροφη στροφή του δρόμου, εντοπίζουμε άλλο μονοπάτι που κινείται ευθεία μπαίνοντας μέσα στο ρέμα. Το μονοπάτι έχει εμφανές ίχνος αλλά δεν έχει σήμανση και κινείται παράλληλα με το ρέμα, ακολουθώντας σχεδόν σε όλο το μήκος του τους πλαστικούς σωλήνες που μεταφέρουν νερό από το ρέμα. Αυτοί πρέπει να μετατοπιστούν στην άκρη του μονοπατιού για να μην ενοχλούν τους περπατητές . Είναι μια όμορφη δασοσκεπής διαδρομή η οποία κυριαρχείται από κουμαριές και δάφνες. Το μονοπάτι φθάνει στην κοίτη του ρέματος Κείθε Ποτάμι. Λίγο ψηλότερα μέσα στην κοίτη υπάρχει ένας όμορφος καταρράκτης ύψους περίπου 10 μ., για την προσέγγιση του οποίου απαιτείται συνεχής κίνηση ανάμεσα στους ογκόλιθους της ρεματιάς και διάσχιση της πορείας του νερού. Χρειάζεται μια σχετική προσοχή καθώς τα βράχια μπορεί να είναι γλιστερά, ενώ σίγουρα δεν θα πρέπει να επιχειρηθεί διάσχιση το χειμώνα ή ύστερα από βροχόπτωση .



Χάρτης Διαδρομής Κ3

➤ Διαδρομή Κ4 Λάμαρη-Χιλιαδού

Μήκος = 4.825 m Δυσκολία = Εύκολη – Easy Αισθητική = 3.

Ελάχιστο υψόμετρο = 3 Μέγιστο υψόμετρο = 389 Ανάβαση = 194 m. Κατάβαση = - 525 m.

Εκτιμώμενος χρόνος πορείας = 2 ώρες και 40 λεπτά

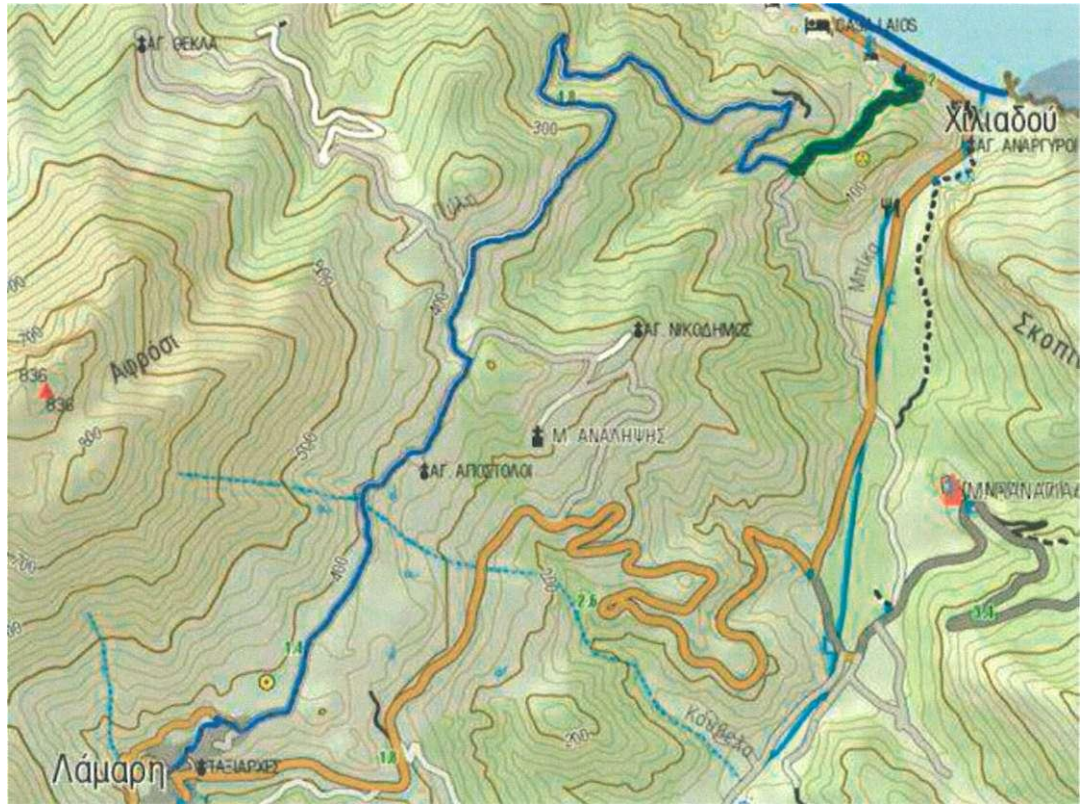
Χωματόδρομος : 3.864 m (82 %)

Μονοπάτι : 5920 m (10%)

Άσφαλτος/Τσιμεντόδρομος: 371 m (8 %)

Είναι μια εύκολη διαδρομή, που επιτρέπει τη σύνδεση του άκρου της ορεινής ζώνης με το παράκτιο μέτωπο. Η διαδρομή ξεκινά από το οδικό κέντρο της Λάμαρης, όπου υπάρχουν και οι λίγες υποδομές του χωριού, και ανηφορίζει τα καλντερίμια του οικισμού μέχρι να φτάσει στον χωματόδρομο από τη Λάμαρη προς Αγία Θέκλα. Στα 880 μ. συναντάμε την πηγή Σκορπονέρι. Στα 1100 μ. συναντάμε διακλάδωση προς το ξωκλήσι των Αγίων Αποστόλων, ενώ στα 1400 μ. στην θέση Μπήκα-Λακάκι συναντάμε διακλάδωση προς την παλιά μονή της Ανάληψης. Στα 1600 μ. αφήνουμε στα αριστερά μας την διακλάδωση προς την Αγία Θέκλα και συνεχίζουμε δεξιά σε κατηφορικό χωματόδρομο. Από

το σημείο αυτό, σε 2400 μ. φτάνουμε σε αυχένα, από όπου ξεκινά το παλιό μονοπάτι προς τη Χιλιαδού έχοντας στα αριστερά μας το φαράγγι της Πούντας .



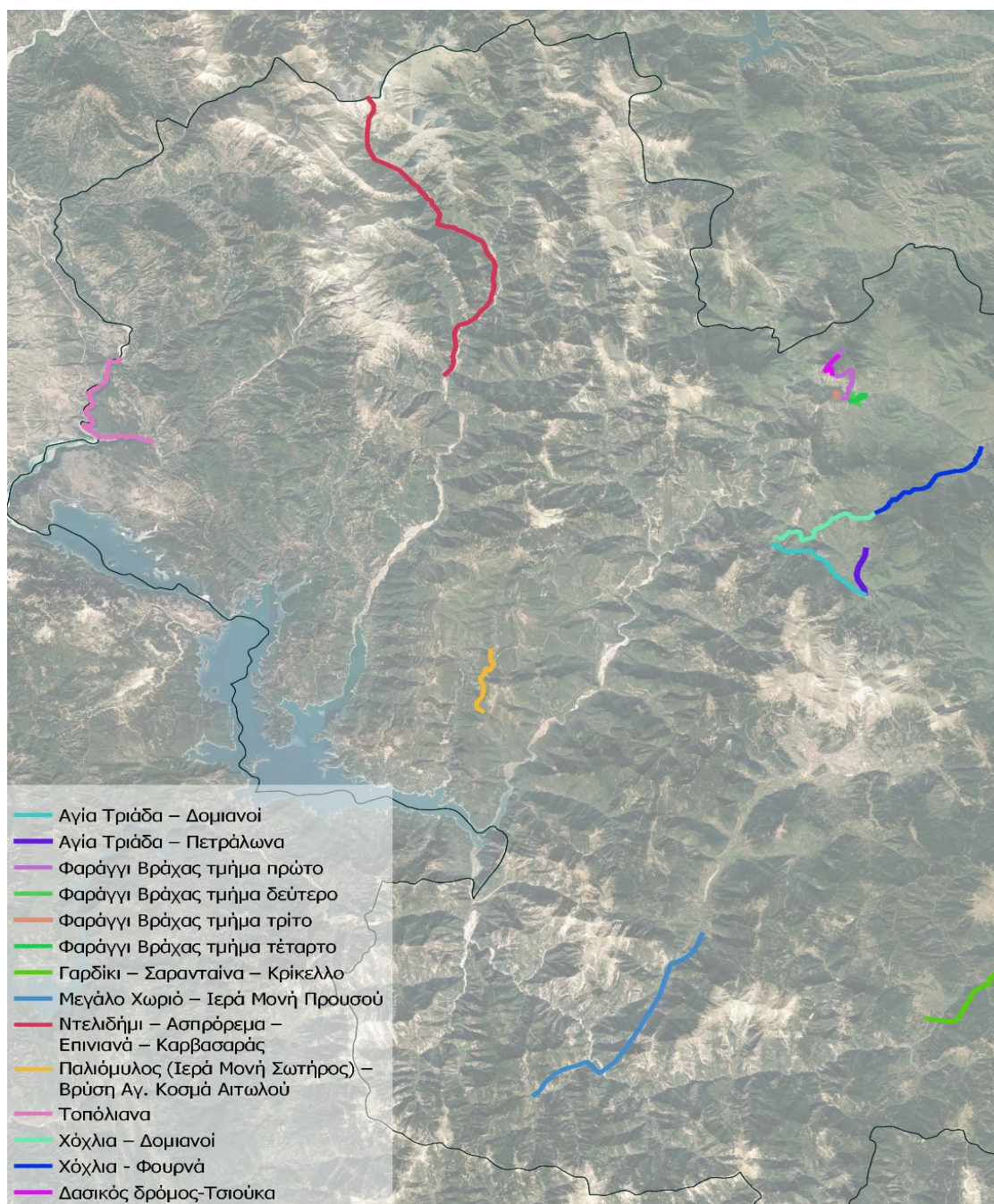
Χάρτης διαδρομής Κ4

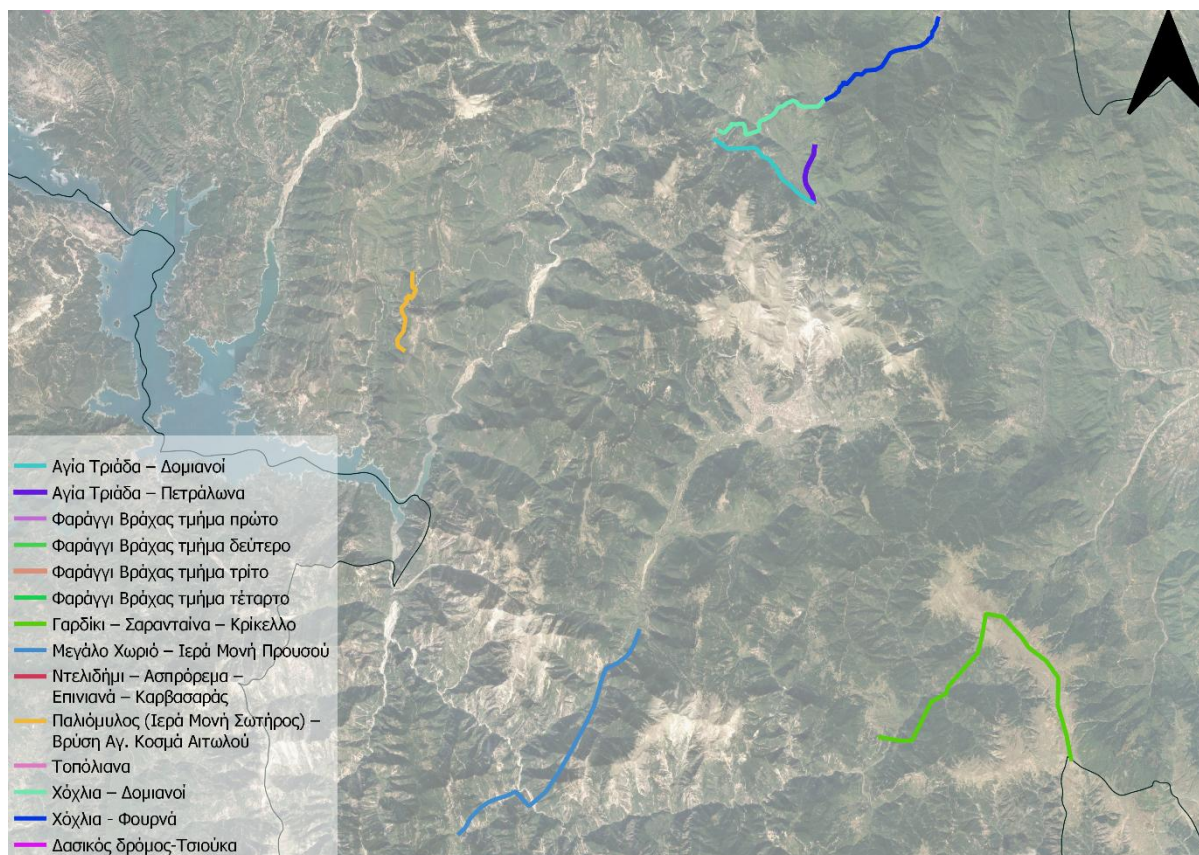
Περιφερειακή Ενότητα Ευρυτανίας

Για την Περιφερειακή Ενότητα Ευρυτανίας προτείνονται τα εξής μονοπάτια

1. Αγία Τριάδα – Πετράλωνα
2. Αγία Τριάδα – Δομιοι
3. Μεγάλο Χωριό – Ιερά Μονή Προυσού
4. Παλιόμυλος (Ιερά Μονή Σωτήρος) – Βρύση Αγ. Κοσμά Αιτωλού
5. Τοπόλιανα
6. Ντελιδήμι – Ασπρόρεμα – Επινιανά – Καρβασαράς

Τα οποία φαίνονται στους παρακάτω χάρτες:





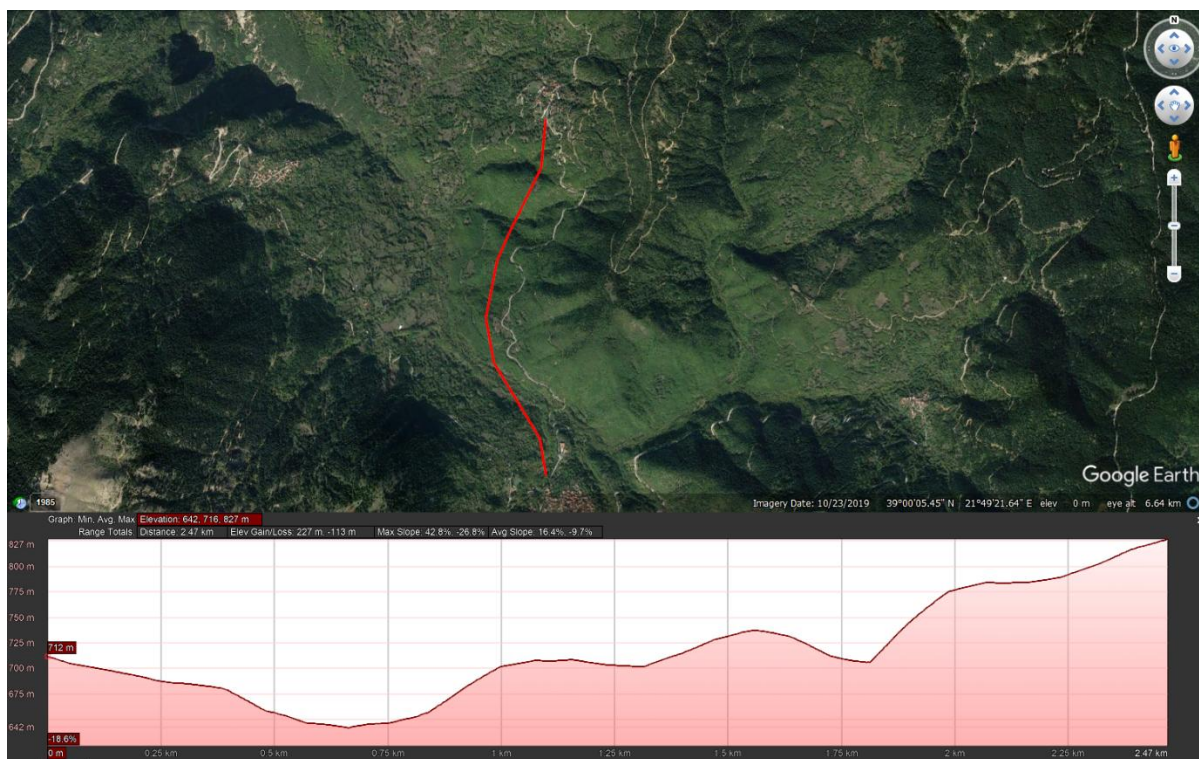
Χάρτης Διαδρομών Π.Ε. ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ

Αναλυτικότερα ,

➤ **Αγία Τριάδα – Πετράλωνα**

Το μονοπάτι ξεκινάει από το βόρειο άκρο του οικισμού της Αγίας Τριάδας και καταλήγει στον οικισμό των Πετραλώνων. Το μονοπάτι, μήκους 2.490 μ, θα συνδράμει στην ανάδειξη όλης της βόρειας ορεινής περιοχής του όρους Τυμφρηστού. Μια περιοχή που καλύπτεται κατά κύριο λόγο από δασική έκταση και συναντά το ρέμα «Σκαματόρεμα». Το μέγιστο ύψος είναι τα 827μ. Αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού με τις κλίσεις σε ανωφέρεια να έχουν μέση τιμή 16,4% και σε κατωφέρεια -9,7%. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 1 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

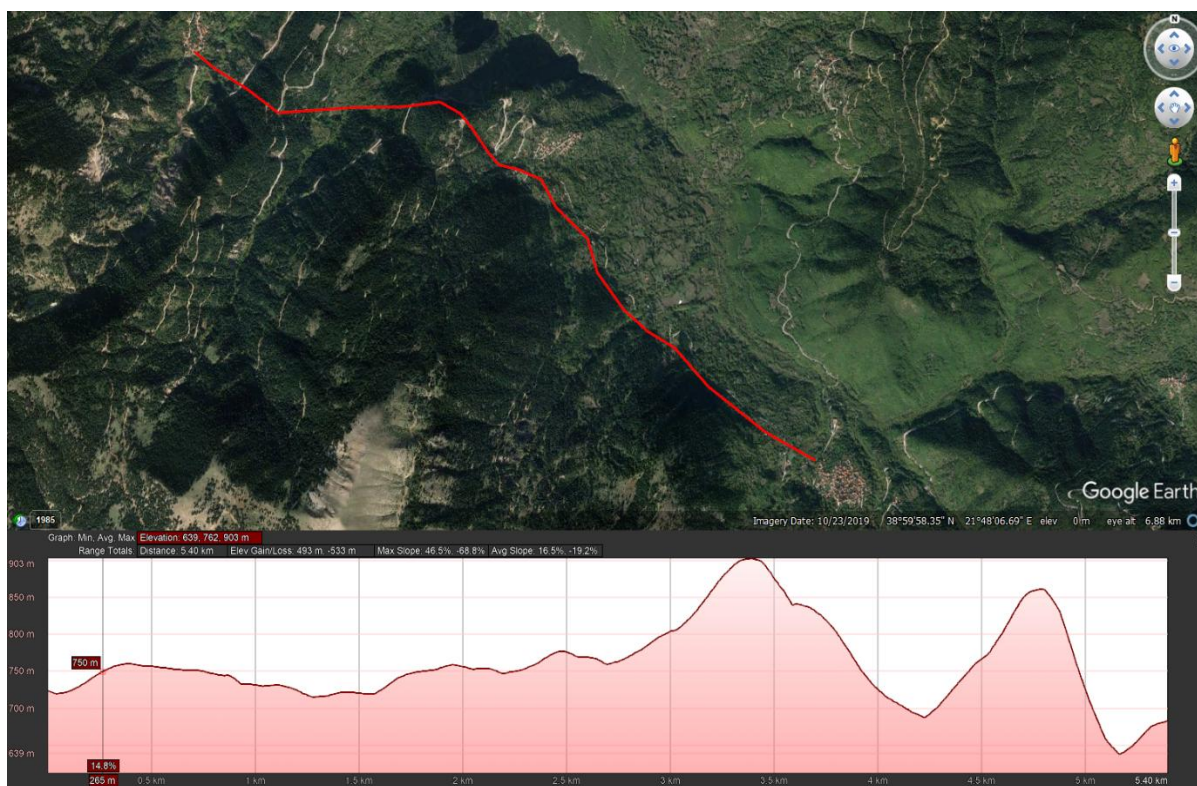


Εικόνα: Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ1 Αγία Τριάδα – Πετράλωνα (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

➤ **Αγία Τριάδα- Δομianoί**

Το μονοπάτι ξεκινά από το βορειοδυτικό άκρο του οικισμού της Αγίας Τριάδας και θα καταλήγει στον οικισμό των Δομianoών. Το μονοπάτι, μήκους 5.142 μέτρων, αποτελεί σημαντικό ρόλο στην ανάδειξη όλης της βορειοδυτικής ορεινής περιοχής του όρους Τυμφρηστού. Μια περιοχή που καλύπτεται κατά κύριο λόγο από δασική έκταση, συναντά τον οικισμό της Αγίας Παρασκευής, το ρέμα «Πλατανόρεμα» και αγροτικό δίκτυο χωμάτινης μορφής πριν καταλήξει στον οικισμό Δομianoί. Το μέγιστο υψόμετρο είναι τα 903 μέτρα έχει όμως σημαντικές ανωφέρειες και κατωφέρειες. Η μέση κλίση σε ανωφέρεια είναι 16,5% ενώ σε κατωφέρεια είναι -19,2%. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 1,5h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).

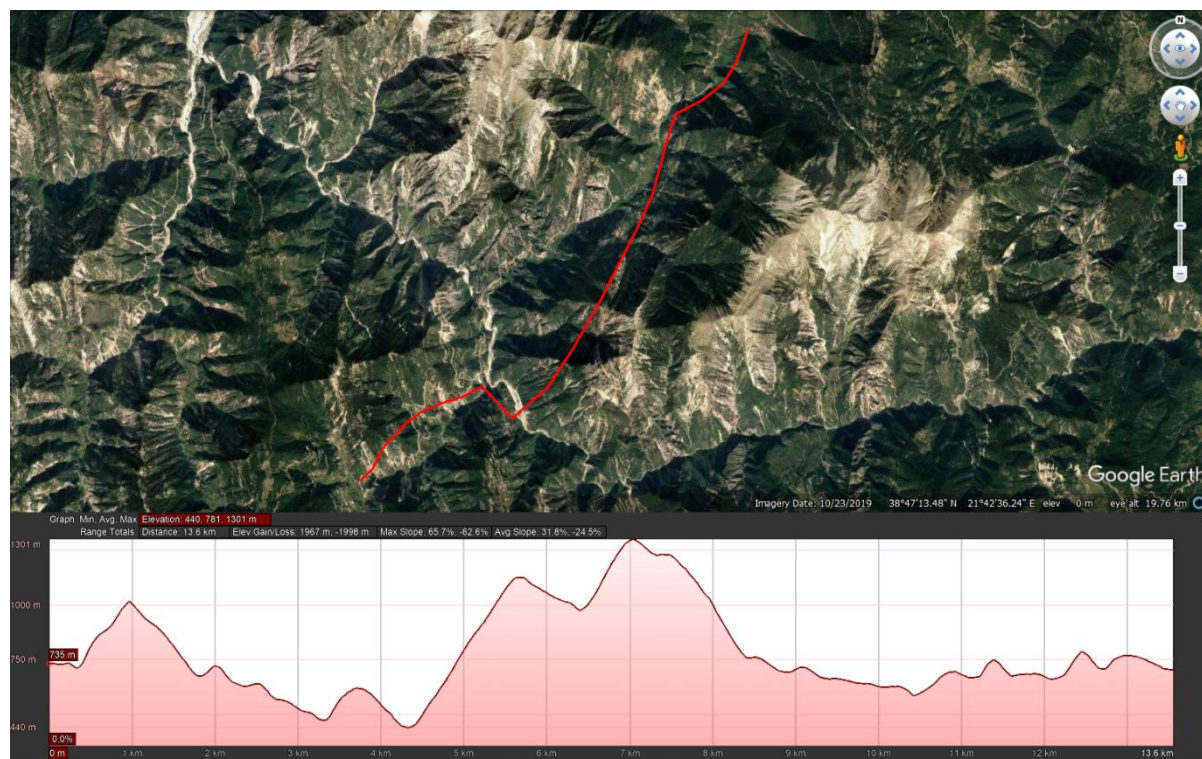


Εικόνα : Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ2 Αγία Τριάδα – Δομιανοί (υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

➤ **Μεγάλο χωριό – Ιερά μονή Προυσού**

Η διαδρομή ξεκινά από το νότιο άκρο του οικισμού του Μεγάλου Χωριού και καταλήγει στην Ιερά Μονή Προυσού. Το μονοπάτι, μήκους 12.594 μέτρων, συναντά μια σειρά από μικρούς οικισμούς ή θέσεις φυσικής ομορφιάς και συναντά δύο φορές τον ποταμό Καρπενησιώτη πριν καταλήξει την Ιερά Μονή. Ο επισκέπτης, ξεκινώντας από το Μεγάλο Χωριό, συναντά την περιοχή του Προφήτη Ηλία και σε λίγα μέτρα φτάνει στο ρέμα Καρίτσας και ακολούθως στον οικισμό της Καρίτσας. Λίγο πιο πέρα, θα συναντήσει τα μικρά χωριά Παλαιοχώρα και Ασπρούδια. Η πρώτη συνάντηση με τον ποταμό Καρπενησιώτη είναι στη περιοχή “Χάνι Μπαλτά” ώστε να βρεθεί στα χωριουδάκια Ασωμάδες και Μισοστέφανο. Εκεί γίνεται η δεύτερη συνάντηση με τον Καρπενησιώτη καταλήγοντας στο υπέροχο, γραφικό Ιερά Μονή Προυσού λίγο πιο έξω από τον οικισμό. Το μεγαλύτερο υψόμετρο είναι τα 1301μ. Αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού με τις κλίσεις σε ανωφέρεια να έχουν μέση τιμή 31,8% και σε κατωφέρεια -24,5%. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 3 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).



Εικόνα: Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ3 Μεγάλο Χωριό – Ιερά Μονή Προυσού(υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth).

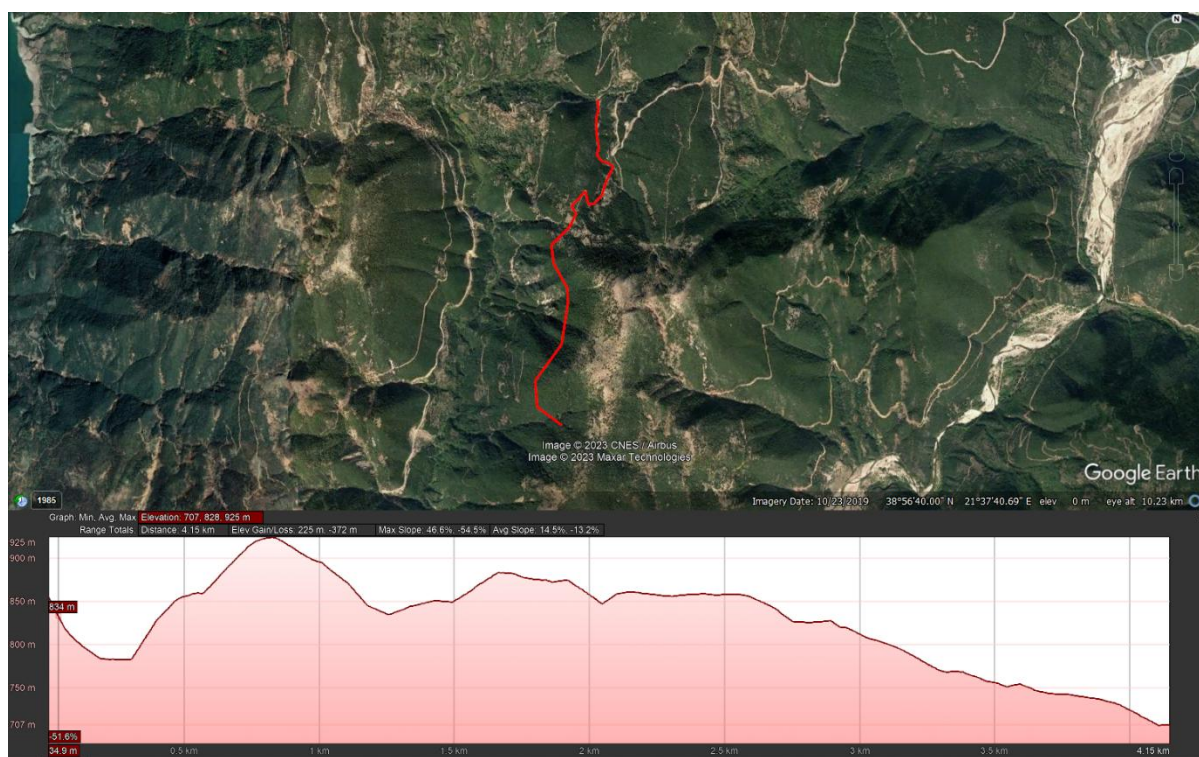
➤ **Παλιόμυλος (Ιερά Μονή Σωτήρος) – Βρύση Αγ. Κοσμά Αιτωλού**

Η διαδρομή ξεκινά από τη θέση Παλιόμυλος (Πλησίον Ιεράς Μονής της Μεταμόρφωσης Του Σωτήρα στην Ανατολική Φραγκίστα) και καταλήγει στην τοποθεσία Βρύση Αγ. Κοσμά Αιτωλού. Κατά την τοπική παράδοση μαθαίνουμε, ότι σε εκείνα τα χρόνια της μαύρης σκλαβιάς, ο άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός, όταν οδοιπόρος περνούσε από την Ευρυτανία, ξεκουράζονταν στη μονή της Μεταμόρφωσης Του Σωτήρα (Ανατολική Φραγκίστα). Νοτιότερα του χωριού, πάνω στο παλιό κεντρικό μονοπάτι, βρίσκεται μέχρι τις μέρες μας η πετρόκτιστη "βρύση του Κοσμά". Λέγεται ότι πήρε το όνομά της από τον άγιο, ο οποίος όταν περνούσε από εκεί, στέκονταν να ξεκουραστεί και να ξεδιψάσει.

Το μονοπάτι έχει μήκος (3.986 μέτρα), και ξεκινά από τη θέση Παλιόμυλος όπου συναντώνται απομεινάρια παλιού μύλου, ενώ στη συνέχεια συναντά μια σειρά περιοχών φυσικής ομορφιάς όπως η πέτρινη τοξωτή γέφυρα, το μικρό φαράγγι, τη βρύση στις Λεύκες κ.α. Και σε αυτό το μονοπάτι, ο επισκέπτης συναντά μικρά ρέματα.

Αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού με τις κλίσεις σε ανωφέρεια να έχουν μέση τιμή 18,48% και σε κατωφέρεια -14,7%. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 3 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).



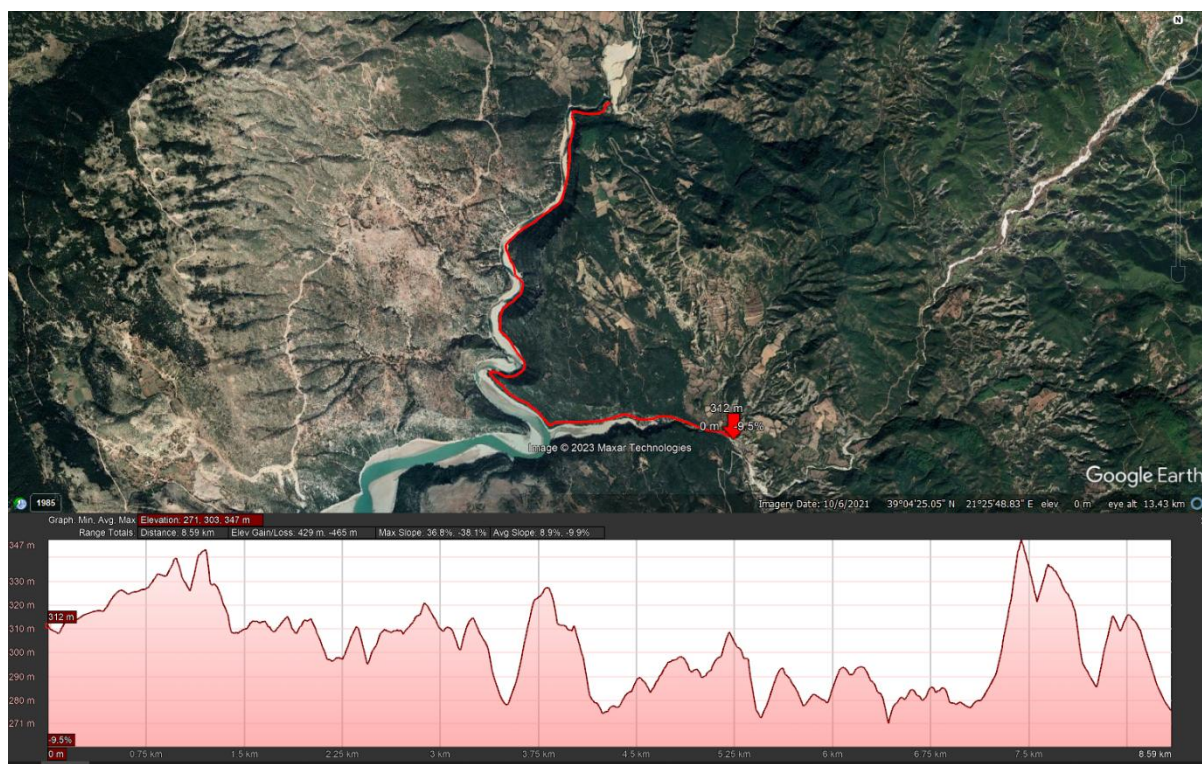
Εικόνα: Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ5 Παλιόμυλος (Ιερά Μονή Σωτήρος) Βρύση Αγ. Κοσμά Αιτωλού υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

➤ Τοπόλιανα

Η διαδρομή ξεκινά από τον οικισμό Τοπόλιανα με σκοπό την ανάδειξη του οικισμού, αλλά και της γύρω περιοχής. Επιπρόσθετα η σημασία του μονοπατιού συνδράμει σημαντικό ρόλο στην ανάδειξη όλης της ορεινής περιοχής και πέραν του οικισμού Τοπόλιανα και αυτό διότι το μονοπάτι σχεδιάστηκε για να εκμεταλλευτεί και όλες τις υπάρχουσες υποδομές από το υπάρχων δασικό δίκτυο που επικοινωνεί με άλλους οικισμούς, αναδεικνύοντας τους με σχετικές πληροφοριακές σημάνσεις.

Το μονοπάτι έχει μήκος 8.590 μέτρα, αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού με τις κλίσεις σε ανωφέρεια να έχουν μέση τιμή 8,9% και σε κατωφέρεια -9,9%. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 2 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε)), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium)



Εικόνα 3: Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ8 Τοπόλιανα υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth).

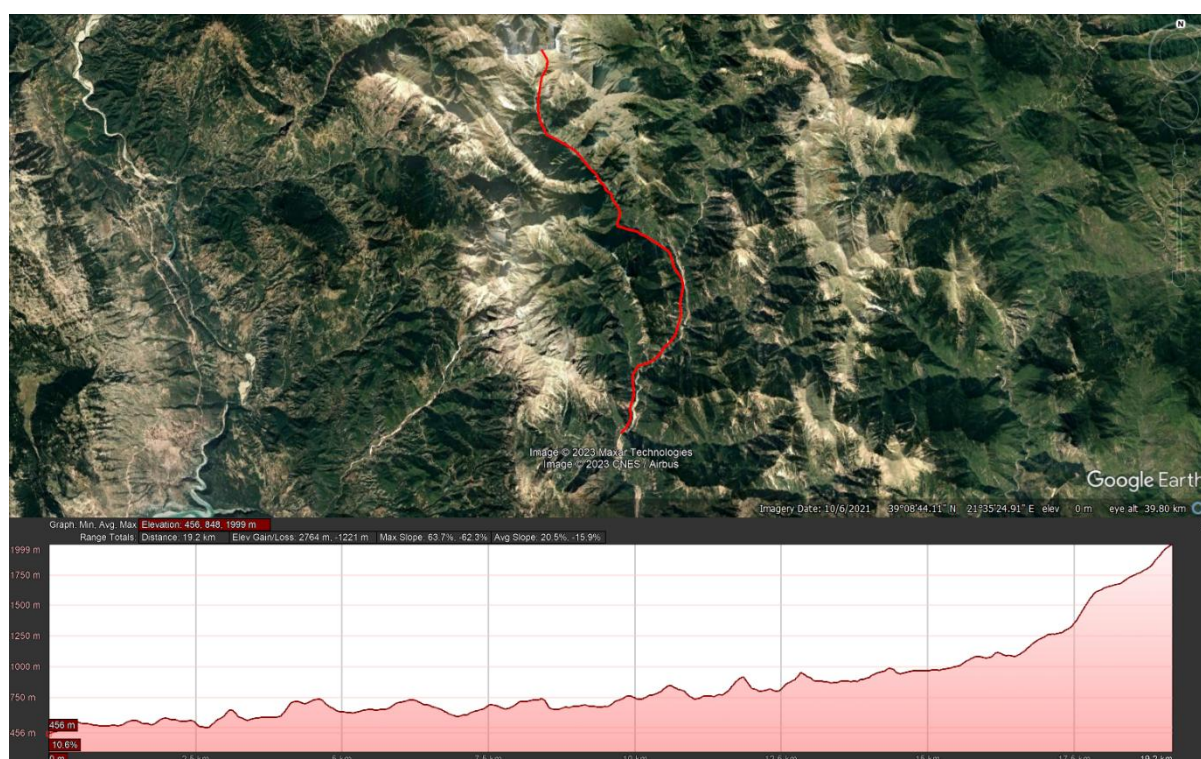
➤ Ντελιδήμι – Ασπρόρεμα – Επινιανά – Καρβασαράς

Το μονοπάτι έχει ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό. Ξεκινάει από την περιοχή Ντελιδήμι που βρίσκεται σε περιοχή προστασίας υπό ειδικό καθεστώς, το Καταφύγιο Άγριας Ζωής (ΚΑΖ) «Τσούκα – Σάκκα – Ασπρόρεμα» και δίπλα στην περιοχή του δικτύου Natura «Όρη Άγραφα». Μία πανέμορφη περιοχή με ιδιαίτερη πανίδα και χλωρίδα. Ο επισκέπτης, πηγαίνοντας προς τον οικισμό «Επινιανά», ένα παραδοσιακό κτηνοτροφικό χωριό το οποίο ραγδαία εξελίσσεται σε ένα σημαντικό τουριστικό προορισμό για φυσιολάτρες, πεζοπόρους και ορειβάτες, συναντά τους συνοικισμούς της Φτέρης, Ανηφόρας και των Ασπρορεμάτων. Από τα μνημεία της περιοχής, ξεχωρίζουν οι εκκλησίες του Αγίου Γεωργίου και του Προφήτη Ηλία, καθώς και η όμορφη βυζαντινή βρύση στην είσοδο του χωριού των Επινιανών. Απέναντι από τα Επινιανά, μέσα στα βράχια είναι φωλιασμένη η Παναγία η Στάνα, ένα από τα πιο όμορφα μοναστήρια των Αγράφων. Η Παναγία θεωρείται η αγία των Αγράφων και τιμάται από όλους τους Αγραφιώτες. Ως μοναδικά θα μπορούσαν να χαρακτηρισθούν τα φαράγγια, Αγραφιώτη στην Τρύπα, το Φτερόρρεμα, με την Άπατη Γη και το Ασπρόρρεμα. Ιδιαίτερα όμορφο είναι το μονοπάτι της Ανηφόρας. Συγκεκριμένα, μέσα στην κοίτη του Αγραφιώτη και στο

σημείο που εκβάλλει σ' αυτόν το ρέμα της Φτέρης, βρίσκεται το γεφύρι της Ανηφόρας. Είναι μονό - τοξωτό με καμπύλη ράχη που είναι προστατευμένη και από τις δύο πλευρές της με πεζούλια ύψους σαράντα πέντε εκατοστών. Είναι χτισμένο σε μια όμορφη περιοχή, ανάμεσα σε δύο βράχους και δίπλα σε έναν νερόμυλο, ερειπωμένο πλέον.

Το μονοπάτι έχει μήκος 19.200 μέτρα, αποτελείται από ανηφορικό και κατηφορικό τμήμα χωματόδρομου και μονοπατιού με τις κλίσεις σε ανωφέρεια να έχουν μέση τιμή 20,5% και σε κατωφέρεια -15,9%. Ο εκτιμώμενος χρόνος πορείας είναι 5 h.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ: **Μήκος** (Μονοπάτι μικρής διαδρομής), **Σημαντικότητα** (Δευτερεύον ορειβατικό – πεζοπορικό μονοπάτι), **Είδος** (Αναψυχής (Ε), **Δυσκολία** (Μέτρια - Medium).



Εικόνα: Οριζοντιογραφία διαδρομής Δ9 Ντελιδήμι – Ασπρόρεμα – Επινιανά – Καρβασαράς υπόβαθρο: δορυφορική εικόνα πλατφόρμας Google Earth) και διάγραμμα μηκοτομών (όπως προκύπτει από το Ψηφιακό Μοντέλο Εδάφους του Google Earth)

4. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΩΝ ΕΠΕΜΒΑΣΕΩΝ

Προβλέπονται οι εξής εργασίες:

Εργασίες Πρασίνου

- Καθαρισμός από θάμνους, βάτα, κλαδιά, πέτρες κτλ

Οδοποιία

- Πινακίδες κατεύθυνσης
- Πινακίδες πληροφόρησης
- Πινακίδες σήμανσης πορείας

Οικοδομικά

- Κιόσκι με μεταλλικό σκελετό, ξύλινα στοιχεία και έπιπλα (παγκάκι, κάθισμα και τραπέζι)

Τρόπος κατασκευής εξοπλισμού

Ο σκελετός θα είναι κατασκευασμένος από χαλύβδινους κοιλοδοκούς τετράγωνης διατομής κατάλληλα συγκολλημένες ώστε να δημιουργούν ένα φέρον πλαίσιο. Στη μία από τις τέσσερις πλευρές θα τοποθετούνται κάθετα δοκίδες ξυλείας οι οποίες θα ενώνονται με το χαλύβδινο πλαίσιο μέσω κοχλιών από ανοξείδωτο χάλυβα και θα σχηματίζουν επιφάνεια με διάκενα (περσίδες). Με τον ίδιο τρόπο θα τοποθετούνται δοκίδες και σε όλη την επιφάνεια της οροφής ώστε να δημιουργείται στέγη.

Το δάπεδο τέλος, θα είναι καλυμμένο πλήρως με ξύλινα ελάσματα από την ίδια ξυλεία σχηματίζοντας ξύλινο πάτωμα (deck).

Οι δοκίδες της ξυλείας θα είναι ορθογωνικής διατομής στο φυσικό χρώμα του ξύλου χωρίς επεξεργασία και θα ενώνονται με τη χαλύβδινη κατασκευή της βάσης μέσω κοχλιών από ανοξείδωτο χάλυβα.

Οι δοκίδες θα είναι κατασκευασμένες από Ευρωπαϊκή πεύκη μέτριας σκληρότητας, πυκνότητας $\geq 600\text{kg/m}^3$, με μεγάλη φυσική αντοχή στη διάβρωση και την προσβολή από μύκητες και μούχλα.

Σε σταθερά σημεία επί του φέροντος πλαισίου, κατάλληλα στερεωμένα θα υπάρχουν τα ακόλουθα έπιπλα :

- ένα διθέσιο ξύλινο παγκάκι με πλάτη
- μια ξύλινη καρέκλα και
- ένα κυκλικό μεταλλικό τραπεζάκι

Τα καθίσματα θα έχουν σκελετό από κράμα αλουμινίου με πολυεστερική βαφή και ξύλινες δοκίδες. Όλες οι χαλύβδινες επιφάνειες θα είναι επιψευδαργυρωμένες και στη συνέχεια βαμμένες ηλεκτροστατικά με υψηλής ποιότητας πολυεστερικές βαφές (ελάχιστο πάχος επίστρωσης 60 microns).

Οι δοκίδες των επίπλων θα είναι κατασκευασμένες από τροπική ξυλεία μεγάλης σκληρότητας, ($\geq 2700 \text{ lbF}$ κλίμακα σκληρότητας Janka) και πυκνότητας μάζας ($\geq 850\text{kg/m}^3$), υψηλής φυσικής αντιδιαβρωτικής προστασίας, καθώς και προστασίας από μύκητες, μούχλα και προσβολές εντόμων. Το κιόσκι θα πρέπει να αντέχει σε φορτία επιφανείας και χιονιού τουλάχιστον $1,5\text{KN/m}^2$ (150 kg/m^2) σύμφωνα με το πρότυπο EN 1991-1-3

Η δε αντοχή σε ανεμοπιέσεις θα πρέπει να είναι της τάξεως των 25.1m/s (90km/hr) σύμφωνα με το πρότυπο EN 1991-1-4.

Το προϊόν θα πρέπει να διαθέτει δήλωση απόδοσης (DoP) και συμμόρφωσης σύμφωνα με τα πρότυπα που έχει κατασκευασθεί.

Η αγκύρωση του εξοπλισμού στο έδαφος θα γίνεται με τον ενδεδειγμένο κατά περίπτωση τρόπο, σε βάσεις από σκυρόδεμα με τη χρήση κατάλληλων αγκυρίων.

Διαστάσεις

Οι διαστάσεις του πλαισίου θα είναι ενδεικτικά 220cm μήκος x 220cm πλάτος x 227cm ύψος

Οι διαστάσεις του διθέσιου καθίσματος με πλάτη θα είναι ενδεικτικά 180cm μήκος x 60cm πλάτος x 80cm ύψος

Οι διαστάσεις του περιστρεφόμενου καθίσματος θα είναι ενδεικτικά 58cm μήκος x 65cm πλάτος x 77cm ύψος

Οι διαστάσεις του στρόγγυλου τραπεζιού θα είναι ενδεικτικά διάμετρος Ø50cm και 72cm ύψος

Πιστοποιήσεις εξοπλισμού

Ο κατασκευαστής των προϊόντων του αστικού εξοπλισμού θα πρέπει να διαθέτει επί ποινή αποκλεισμού τις παρακάτω πιστοποιήσεις:

- ISO 9001:2015 περί διασφάλισης ποιότητας
- ISO 45001:2018 περί υγείας και ασφάλειας στην εργασία
- ISO 14001:2015 περί περιβαλλοντικής διαχείρισης συστημάτων
- CE marking σύμφωνα με το πρότυπο EN 1090-1,2 και τη σχετική υπ.αρ. 305/2011 Οδηγία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Εγγυήσεις εξοπλισμού

Τα υλικά με τα οποία θα είναι κατασκευασμένος ο εξοπλισμός θα φέρουν επί ποινή αποκλεισμού και κατ' ελάχιστο τις παρακάτω εγγυήσεις:

- Για όλα τα χαλύβδινα μέρη, εγγύηση διάρκειας 72 μηνών κατά της σκουριάς, για εγκατάσταση σε αστικές και βιομηχανικές περιοχές με μέτρια ποσοστά μόλυνσης από διοξείδιο του θείου και σε παραθαλάσσιες περιοχές με χαμηλή αλατότητα (κατηγορία C4).
- Εγγύηση διάρκειας 120 μηνών κατά της σκουριάς μηνών για τα εξαρτήματα από ανοξείδωτο χάλυβα
- Για όλα τα μέρη από αλουμίνιο με επιφανειακή επεξεργασία (πολυεστερική βαφή), εγγύηση διάρκειας 120 μηνών κατά της σκουριάς, για εγκατάσταση σε αστικές και βιομηχανικές περιοχές με μέτρια ποσοστά μόλυνσης από διοξείδιο του θείου και σε παραθαλάσσιες περιοχές με χαμηλή αλατότητα (κατηγορία C4).
- Εγγύηση διάρκειας 120 μηνών για την τροπική ξυλεία, κατά του σαπίσματος, της προσβολής από μύκητες και μούχλα.

Επιπλέον, για τη διασφάλιση της αρτιότητας - ποιότητας του εξοπλισμού της προμήθειας, θα πρέπει επί ποινή αποκλεισμού να προσκομίζονται :

1. Αντιπροσωπευτικό δείγμα ξυλείας από Ευρωπαϊκή πεύκη διαστάσεων τουλάχιστον 10x10 cm.
2. Αντιπροσωπευτικό δείγμα δοκίδας από σκληρή τροπική ξυλεία διαστάσεων τουλάχιστον 10x10 cm.
3. Βεβαίωση του κατασκευαστή του εξοπλισμού ή Υπεύθυνη Δήλωση του Ν. 1599/1986 εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/ διανομέα του κατασκευαστή στην Ελλάδα ή σε χώρα εντός Ευρωπαϊκής Ένωσης για την αποδοχή εκτέλεσης της προμήθειας σε περίπτωση

κατακύρωσης στον προμηθευτή υπέρ του οποίου εκδίδει την Βεβαίωση ή Υπεύθυνη Δήλωση. Σε κάθε περίπτωση η Υπεύθυνη Δήλωση του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/διανομέα θα πρέπει να συνοδεύεται από έγγραφο του κατασκευαστή για την πιστοποίηση της ιδιότητας αυτού ως εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/διανομέα, στο οποίο θα αναφέρεται η επωνυμία και τα πλήρη στοιχεία αυτού καθώς και η επωνυμία του φορέα για τον οποίο προορίζεται η προμήθεια.

4. Βεβαίωση του κατασκευαστή του εξοπλισμού ή Υπεύθυνη Δήλωση του κατασκευαστή ή εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/διανομέα του εξοπλισμού στην Ελλάδα ή σε χώρα εντός Ευρωπαϊκής Ένωσης, που θα δηλώνει την άμεση διαθεσιμότητα των ειδών καθώς και ότι τα είδη είναι σύμφωνα με τις προδιαγραφές της μελέτης και της ισχύουσας εθνικής και κοινοτικής νομοθεσίας.

- Ξύλινο Παγκάκι χωρίς πλάτη

Περιγραφή εξοπλισμού

Ξύλινο παγκάκι χωρίς πλάτη με μεταλλικό σκελετό, μονόπλευρο κάθισμα.

Τρόπος κατασκευής εξοπλισμού

Οι βάσεις στήριξης του καθίσματος θα είναι κατασκευασμένες από κατάλληλα διαμορφωμένα χαλύβδινα ελάσματα και συγκολλημένα με χαλύβδινους σωλήνες.

Τα πλαϊνά τμήματα του σκελετού της βάσης θα κατασκευάζονται από πεπλατυσμένα χαλύβδινα ελάσματα κομμένα στο επιθυμητό σχήμα με LASER και κατάλληλα συγκολλημένα στη θέση τους.

Όλες οι χαλύβδινες επιφάνειες θα είναι επιψευδαργυρωμένες και στη συνέχεια βαμμένες ηλεκτροστατικά με υψηλής ποιότητας πολυεστερικές βαφές (ελάχιστο πάχος επίστρωσης 60 microns).

Η επιφάνεια θα είναι κατασκευασμένη από δοκίδες σκληρής ξυλείας ορθογωνικής διατομής οι οποίες θα ενώνονται με τη χαλύβδινη κατασκευή της βάσης μέσω κοχλιών από ανοξείδωτο χάλυβα.

Οι δοκίδες θα είναι κατασκευασμένες από σκληρή τροπική ξυλεία μεγάλης σκληρότητας, (≥ 2700 IbF κλίμακα σκληρότητας Janka), υψηλής πυκνότητας ($\geq 850\text{kg/m}^3$) και μεγάλης φυσικής αντιδιαβρωτικής προστασίας, καθώς και προστασίας από μύκητες, μούχλα και προσβολές εντόμων.

Το προϊόν θα πρέπει να διαθέτει δήλωση απόδοσης (DoP) και συμμόρφωσης σύμφωνα με τα πρότυπα που έχει κατασκευασθεί.

Η αγκύρωση του εξοπλισμού στο έδαφος θα γίνεται με τον ενδεδειγμένο κατά περίπτωση τρόπο, σε βάσεις από σκυρόδεμα με τη χρήση κατάλληλων αγκυρίων.

Διαστάσεις

Οι διαστάσεις του καθίσματος θα είναι ενδεικτικά 202cm μήκος x 40cm πλάτος x 44cm ύψος

Πιστοποιήσεις εξοπλισμού

Ο κατασκευαστής των προϊόντων του αστικού εξοπλισμού θα πρέπει να διαθέτει επί ποινή αποκλεισμού τις παρακάτω πιστοποιήσεις:

- ISO 9001:2015 περί διασφάλισης ποιότητας
- ISO 45001:2018 περί υγείας και ασφάλειας στην εργασία
- ISO 14001:2015 περί περιβαλλοντικής διαχείρισης συστημάτων
- CE marking σύμφωνα με το πρότυπο EN 1090-1,2 και τη σχετική υπ.αρ. 305/2011 Οδηγία του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Εγγυήσεις εξοπλισμού

Τα υλικά με τα οποία θα είναι κατασκευασμένος ο εξοπλισμός θα φέρουν επί ποινή αποκλεισμού και κατ' ελάχιστο τις παρακάτω εγγυήσεις:

- Για όλα τα χαλύβδινα μέρη, εγγύηση διάρκειας 72 μηνών κατά της σκουριάς, για εγκατάσταση σε αστικές και βιομηχανικές περιοχές με μέτρια ποσοστά μόλυνσης από διοξείδιο του θείου και σε παραθαλάσσιες περιοχές με χαμηλή αλατότητα (κατηγορία C4).
- Εγγύηση διάρκειας 120 μηνών κατά της σκουριάς μηνών για τα εξαρτήματα από ανοξείδωτο χάλυβα
- Εγγύηση διάρκειας 120 μηνών για την τροπική ξυλεία, κατά του σαπίσματος, της προσβολής από μύκητες και μούχλα.

Επιπλέον, για τη διασφάλιση της αρτιότητας - ποιότητας του εξοπλισμού της προμήθειας, θα πρέπει επί ποινή αποκλεισμού να προσκομίζονται :

1. Αντιπροσωπευτικό δείγμα δοκίδας από σκληρή ξυλεία διαστάσεων τουλάχιστον 10x10 cm.
2. Βεβαίωση του κατασκευαστή του εξοπλισμού ή Υπεύθυνη Δήλωση του Ν. 1599/1986 εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/ διανομέα του κατασκευαστή στην Ελλάδα ή σε χώρα εντός Ευρωπαϊκής Ένωσης για την αποδοχή εκτέλεσης της προμήθειας σε περίπτωση κατακύρωσης στον προμηθευτή υπέρ του οποίου εκδίδει την Βεβαίωση ή Υπεύθυνη Δήλωση. Σε κάθε περίπτωση η Υπεύθυνη Δήλωση του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/διανομέα θα πρέπει να συνοδεύεται από έγγραφο του κατασκευαστή για την πιστοποίηση της ιδιότητας αυτού ως εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/διανομέα, στο οποίο θα αναφέρεται η επωνυμία και τα πλήρη στοιχεία αυτού καθώς και η επωνυμία του φορέα για τον οποίο προορίζεται η προμήθεια.
3. Βεβαίωση του κατασκευαστή του εξοπλισμού ή Υπεύθυνη Δήλωση του κατασκευαστή ή εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου/εισαγωγέα/διανομέα του εξοπλισμού στην Ελλάδα ή σε χώρα εντός Ευρωπαϊκής Ένωσης, που θα δηλώνει την άμεση διαθεσιμότητα των ειδών καθώς και ότι τα είδη είναι σύμφωνα με τις προδιαγραφές της μελέτης και της ισχύουσας εθνικής και κοινοτικής νομοθεσίας.

- Ξύλινα Κιγκλιδώματα

- **Οικοδομικές Εργασίες**

Οι οικοδομικές εργασίες αφορούν την κατασκευή μικρών τεχνικών (πέτρινες βρύσες , πέτρινα κιόσκια, πέτρινα καθιστικά κλπ), με την εκσκαφή θεμελίων, την διαλογή και τοποθέτηση καταλλήλων φυσικών ή τεχνικών λίθων – πλακών και την χρήση κονιαμάτων.

Οι οικοδομικές εργασίες θα αναλυθούν περαιτέρω κατά την σύνταξη της μελέτης εφαρμογής από τον ανάδοχο με λεπτομερή προσδιορισμό των προς κατασκευή μικρών έργων λαμβάνονται υπόψη όλες τις μεταξύ τους συσχετίσεις ώστε το έργο να λειτουργεί ικανοποιητικά ως σύνολο.

Μελέτες

- **Εκπόνηση Μελετών Εφαρμογής**

Η εκπόνηση των μελετών εφαρμογής, επειδή αφορά διαφορετικές περιφερειακές ενότητες μπορεί να εκπονείται και να εγκρίνεται τμηματικά . Για την εκπόνηση των μελετών αυτών χρήσιμη είναι η συμβολή των τοπικών πεζοπορικών και ορειβατικών συλλόγων.

Οι προτεινόμενες επεμβάσεις στοχεύουν στην απρόσκοπτη και ασφαλή χρήση των διαδρομών από τους επισκέπτες και τους κατοίκους της περιοχής. Τα προτεινόμενα υλικά και όλες οι νέες εγκαταστάσεις θα είναι υψηλών προδιαγραφών, φιλικά προς το περιβάλλον και το σύνολο των προτεινόμενων επεμβάσεων θα βασίζεται στις αρχές βιοκλιματικού σχεδιασμού.

ΣΥΝΤΑΧΘΗΚΕ

ΕΛΕΓΧΘΗΚΕ

ΘΕΩΡΗΘΗΚΕ

Λαμία - -2025

Λαμία - -2025

Ο Αν.Προϊστάμενος Τμ.Δ.Π.

Ο Αν.Προϊστάμενος Δ.Τ.Ε

ΔΗΜ. ΦΑΚΛΗ

ΚΩΝ. ΚΑΚΑΒΑΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΛΑΣΤΗΡΑΣ

Πολ. Μηχανικός Τ.Ε

Πολιτικός Μηχανικός Π.Ε

Αγρονόμος & Τοπογράφος
Μηχανικός Π.Ε

ΕΓΚΡΙΘΗΚΕ

Με την αριθ. /2025 (Αρ. Πρακτ. / - -2025, Θέμα ο , ΑΔΑ:)

Απόφαση της Περιφερειακής Επιτροπής Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας.

ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ