

ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΑΣ

1. Το Αρχαίο Μονοπάτι: Δελφοί – Κωρύκειον Άντρο

Ιστορική διαδρομή με συγκλονιστική θέα, βατή αλλά με λίγη ανηφόρα στην αρχή.

- **Απόσταση:** ~9 χλμ.
-  **Διάρκεια:** 3.5 με 4 ώρες
- **Βαθμός Δυσκολίας:** 2/5
-  **Υψομετρική Διαφορά:** +500μ.
-  **Γιατί ξεχωρίζει:** Το Ε4, ακολουθεί το αρχαίο θρησκευτικό μονοπάτι (Κακή Σκάλα) που συνέδεε τους Δελφούς με το άντρο του θεού Πάνα (Κωρύκειον Άντρο). Η ανάβαση γίνεται σε φαρδύ, χτιστό καλντερίμι. Προσφέρει απίστευτη θέα στον ελαιώνα της Άμφισσας και τον Κορινθιακό κόλπο. Καταλήγει στο οροπέδιο Λιβάδι, περνάει την τοποθεσία Κρόκι και στη συνέχεια ανηφορίζει ελικοειδώς μέχρι το σπήλαιο.

2. Κελάρια – Άνω Πολύδροσος (Τμήμα του Εθνικού Μονοπατιού Ο22)

Η διαδρομή αυτή αποτελεί την κλασική, εντυπωσιακή κατάβαση από την αλπική ζώνη του Παρνασσού προς τις βόρειες, καταπράσινες δασικές πλαγιές του.

- **Χαρακτηριστικά:** Απόσταση ~10-11 χλμ. | Διάρκεια: 3.5 - 4.5 ώρες | Υψομετρική: +40μ. / - 1.300μ. (Καθαρή κατάβαση).
- **Βαθμός Δυσκολίας:** 2/5. Λόγω της συνεχούς και έντονης κατηφορικής κλίσης, απαιτεί καλή κατάσταση στα γόνατα και ορειβατικό μπουτάκι.
- **Περιγραφή Διαδρομής:** Η εκκίνηση γίνεται από τη βάση του Χιονοδρομικού στα Κελάρια (υψόμετρο 1.750μ.). Το πρώτο κομμάτι κινείται σε γυμνό, αλπικό τοπίο. Σύντομα το μονοπάτι (με καλή σήμανση κόκκινου τετραγώνου Ο22) μπαίνει στην καρδιά του Εθνικού Δρυμού Παρνασσού, διασχίζοντας ένα από τα πιο πυκνά ελατοδάση της Στερεάς Ελλάδας. Το τερέν είναι κυρίως μαλακό χώμα και πατημένο μονοπάτι. Καθώς πλησιάζετε προς την Άνω Πολύδροσο (παλιός οικισμός), το δάσος δίνει τη θέση του σε χαμηλότερη βλάστηση και παλιά καλντερίμια, καταλήγοντας στο χωριό.

3. Μικρό Μονοπάτι Παρνασσού – Εκκίνηση από Αμφίκλεια

Πρόκειται για τη μικρή διαδρομή του διάσημου ορεινού αγώνα που διοργανώνεται κάθε άνοιξη στην Αμφίκλεια.

- **Χαρακτηριστικά:** Απόσταση 12 χλμ. (Κυκλική) | Διάρκεια: 3.5 - 4.5 ώρες (για πεζοπόρους) | Υψομετρική: ~+790μ. / -790μ..
- **Βαθμός Δυσκολίας:** 2+/5. Έχει γρήγορη υψομετρική συσσώρευση και ορισμένα τεχνικά, ανηφορικά κομμάτια και κατάβαση σάρας.

- **Περιγραφή Διαδρομής:** Η εκκίνηση και ο τερματισμός γίνονται από την κεντρική πλατεία της Αμφίκλειας (υψόμετρο ~400μ.). Η διαδρομή ανηφορίζει γρήγορα προς τις βορειοανατολικές πλαγιές του βουνού. Κινείται σε ένα πανέμορφο και κατάφυτο τμήμα, περνώντας μέσα από πυκνά πουρνάρια, κέδρους και στη συνέχεια έλατα. Το μονοπάτι είναι εξαιρετικά καθαρισμένο και άψογα σηματοδοτημένο λόγω του αγώνα. Φτάνει σε μέγιστο υψόμετρο κοντά στα 1.100μ.-1.200μ., προσφέροντας εκπληκτική θέα προς τον κάμπο της Φθιώτιδας και τον Μαλιακό κόλπο, πριν ξεκινήσει η κυκλική, τεχνική επιστροφή από το ρέμα Κεραμίδι πίσω στην Αμφίκλεια.

4. Ανάβαση στη Μπαρουτοσπηλιά (Από Μαριολάτα)

Μια από τις πιο εντυπωσιακές, «κρυφές» γεωλογικές διαδρομές του βόρειου Παρνασσού, που καταλήγει σε ένα θεαματικό σπήλαιο.

- **Χαρακτηριστικά:** Απόσταση ~7.5 χλμ. (Πήγαινε-έλα από τον ίδιο δρόμο) | Διάρκεια: 3 - 3.5 ώρες | Υψομετρική: ~+500μ. / -500μ..
- **Βαθμός Δυσκολίας: 2/5.** Απαιτεί προσοχή σε ορισμένα στενά σημεία πάνω από τη χαράδρα.
- **Περιγραφή Διαδρομής:** Η αφετηρία βρίσκεται στον δρόμο μεταξύ Λιλαίας και Μαριολάτας, κοντά στο εκκλησάκι της Αγίας Παρασκευής. Η πεζοπορία ξεκινά σε βατό χωματόδρομο για περίπου 700-800 μέτρα και μετά μπαίνει σε σαφές μονοπάτι που ανηφορίζει παράλληλα με το «Κακόρεμα». Το τοπίο είναι αρχικά θαμνώδες (πουρνάρια, κέδρα, κουμαριές) και σταδιακά γίνεται πιο άγριο και βραχώδες. Καθώς πλησιάζετε, υψώνεται μπροστά σας η επιβλητική ορθοπλαγιά. Η Μπαρουτοσπηλιά (πήρε το όνομά της επειδή στην Επανάσταση του 1821 μάζευαν από εκεί νιτρικό κάλιο για μπαρούτι) έχει μια **θεόρατη είσοδο** και τεράστιες εσωτερικές διαστάσεις. Στο αριστερό της τμήμα κρύβει όμορφες λιθωματικές λεκάνες (γκουρ) με νερό. *Απαραίτητοι οι φακοί κεφαλής για το group.*

5. Αγόριανη (Επτάλοφος) – Πολύδροσος (Σουβάλα)

Μια από τις πιο αγαπημένες, βατές και απολαυστικές δασικές διαδρομές του βουνού, ιδανική για φθινόπωρο και άνοιξη.

- **Χαρακτηριστικά:** Απόσταση ~11 χλμ. | Διάρκεια: 3.5 - 4 ώρες | Υψομετρική: -450μ. (Αν γίνει με κατηφορική φορά από Αγόριανη προς Πολύδροσο).
- **Βαθμός Δυσκολίας: 2/5.**
- **Περιγραφή Διαδρομής:** Ακολουθεί το αντίστροφο τμήμα του Ο22 που περιγράψαμε προηγουμένως. Ξεκινώντας από την Αγόριανη (υψόμετρο ~850μ.), το μονοπάτι κινείται ομαλά μέσα σε πυκνό ελατόδασος, εναλλάσσοντας καθαρά μονοπάτια με ξεκούραστους δασικούς δρόμους. Η φύση εδώ είναι οργιώδης, με τρεχούμενα νερά σε αρκετά σημεία. Η διαδρομή ολοκληρώνεται με μια ήπια κατάβαση που βγάζει το group κατευθείαν στην τοποθεσία **Αγία Ελεούσα στην Πολύδροσο**, ακριβώς πάνω από τις πηγές του Βοιωτικού Κηφισού, κάτω από τα αιωνόβια πλατάνια.