ΟΡΟΣ ΜΑΙΝΑΛΟΝ

ΔΙΚΤΥΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

MOUNT MENALON | NETWORK OF MOUNTAIN HIKING PATHS

ΦΥΣΗ – ΙΣΤΟΡΙΑ – ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Το όρος Μαίναλον εκτείνεται σε περίπου 800.000 στρέμματα, κάτι που το καθιστά ένα από τα μεγαλύτερα ορεινά συγκροτήματα της Ελλάδος. Το πολύμορφο ανάγλυφο, το τεράστιο σύμπλεγμα των δασών, η ποικιλία των οικοσυστημάτων και η δεσπόζουσα θέση του στο κέντρο της Πελοποννήσου, το χαρακτηρίζει ως κόμβο επικοινωνίας μιας πλούσιας χλωρίδας και πανίδας. Ταυτόχρονα, το Μαίναλον και η Αρκαδία με το απορράλλο και εν πολλοίς ανέγγιχτο βουκολικό τους τοπίο, αποτέλουν το παγκόσμιο σύμβολο του Αρκαδικού Ιδεώδους. Το κατεξοχήν τοπόσημο και αρχέτυπο του οικουμενικού κινήματος του Αρκαδισμού! Αναγνωρίζεται επίσης ως λίκνο της μεγάλης επανάστασης του 1821 και των συντραπτικών γεγονότων που καθόρισαν την αναγέννηση του ελληνικού έθνους και ταυτόχρονα επηρέασαν την ευρωπαϊκή ιστορία. Επομένως, τα αυθεντικά τοπία του βουνού και τα μνημεία της ζωής και του μόχθου των Αρκάδων, συνθέτουν ένα φυσικό, ιστορικό και πολιτισμικό περιβάλλον που αξίζει να προστατευτεί και να αναδειχθεί.

Σε αυτή την κατεύθυνση το δίκτυο των μονοπατιών του Μαινάλου, μήκους περίπου 350 χιλιομέτρων, μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μοχλό οικοανάπτυξης. Σχεδιάστηκε στο μέγιστο μέρος του από τον Σύλλογο Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων (Σ.Α.Ο.Ο.) και υλοποιήθηκε (έρευνα, καθαρισμός, σηματοδότηση), μεταξύ των ετών 2000 και 2021. Στην προσπάθεια αυτή που διαρκώς εξελίσσεται, συμμετείχαν σε καθαρά εθελοντική βάση, τα μέλη του Σ.Α.Ο.Ο. Τρίπολης τοπικοί φορείς και εθελοντές των παραμαινάλιων οικισμών, με την υποστήριξη της αυτοδιοίκησης και των δασαρχείων. Αξιοποιήθηκαν εγκαταλελειμμένα μονοπάτια κτηνοτρόφων και ημιονηγών, που σε μεγάλο βαθμό έπαψαν να επιτελούν τους παραδοσιακούς τους σκοπούς. Διασυνδέθηκαν σε 5 κύριους και 14 συνδέτηριους κλάδους, που σαν ιστός, αράχνης αγκαλιάζει 30 ορεινούς οικισμούς. Το δίκτυο διέρχεται από ιστορικές τοποθεσίες, τοπία ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, καλντερίμια, αλώνια, πηγές, κρήνες, σπήλαια, καταφύγια, νερόμυλους, γεφύρια και ιερές μονές. Μάλιστα ο γορτυνιακός κλάδος του μήκους 75χλμ (Στεμνίτσα – Ι.Μ. Προδρόμου – Δημητσάνα – Ζυγοβίστι – Ελάτη – Βυτίνα – Νυμφασία – Μαγουλιανα – Βαλτεσινίκο – Λαγκάδια), με πρωτοβουλία του Ιδρύματος Ρούνιου, την ενεργό υποστήριξη του Σ.Α.Ο.Ο. Τρίπολης και των κατοίκων της περιοχής, έχει πιστοποιηθεί ήδη (2015) από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Πεζοπορίας (ERA). Χαρακτηρίστηκε ως το 1ο στην Ελλάδα και το 10ο στην Ευρώπη, Leading Quality Trail (LQT). Ας απολαύσουμε μια μοναδική περιπλάνηση στο βουνό του Πάνα, του γενάρχη μας του Αρκάδα και της κλεφτουριάς του 1821. Με σεβασμό στην φύση, στους διαχρονικούς ξωμάχους της και στους ενδεδειγμένους κανόνες ασφαλείας.

ΚΥΡΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ 277km

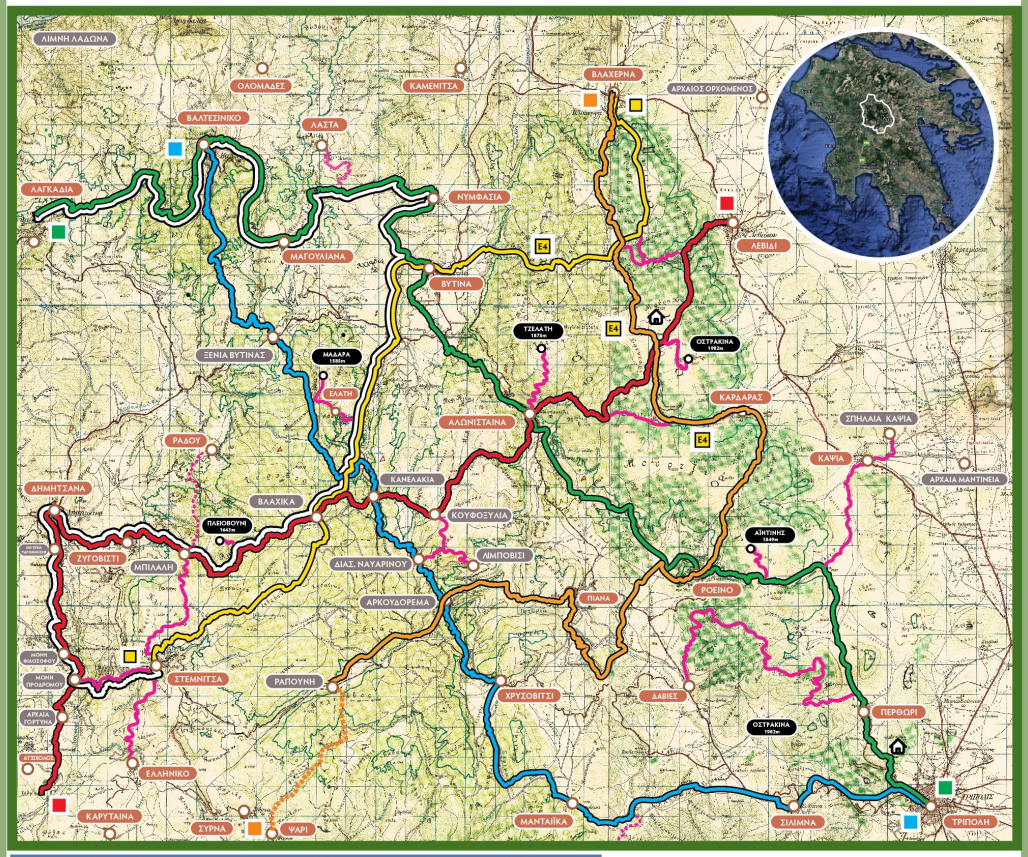
1. **ΤΡΙΠΟΛΗ - ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ - ΒΥΤΙΝΑ - ΛΑΓΚΑΔΙΑ** 72km | 28:30'
   ΤΡΙΠΟΛΗ –1:30– ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΣΑΟΟ –1:15– ΠΕΡΘΟΡΙ –1:15– ΡΟΕΙΝΟ –1:15– ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ — –1:15– ΒΥΤΙΝΑ –1:30– ΝΥΜΦΑΣΙΑ –2:30– ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ –4:00– ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ –10:00– ΛΑΓΚΑΔΙΑ
2. **ΤΡΙΠΟΛΗ - ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΙ - ΕΛΑΤΗ - ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ** 54km | 21:00'
   ΤΡΙΠΟΛΗ –5:45– ΣΙΛΙΜΝΑ - ΠΟΤΑΜΟΣ ΕΛΙΣΣΩΝ –2:30– ΜΑΝΤΕΙΚΑ –2:15– ΧΡΥΣΟΒΙΤΣΙ — –4:30– ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑ –4:30– ΚΑΝΕΛΑΚΙΑ –4:00– ΕΛΑΤΗ –4:30– ΞΕΝΙΑ ΒΥΤΙΝΑΣ –10:00– ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ
3. **ΛΕΒΙΔΙ - ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ - ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΟΥΣΙΟΥ** 55km | 21:00'
   ΛΕΒΙΔΙ –1:30– ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΕΟΣ –2:30– ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ –3:30– ΚΑΝΕΛΑΚΙΑ — –1:30– ΒΛΑΧΙΚΑ — –1:30– ΖΥΓΟΒΙΣΤΙ –4:30– ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ –4:30– ΜΟΥΣΕΙΟ ΥΔΡΟΚΙΝΗΣΗΣ –4:30– Ι.Μ. ΦΙΛΟΣΟΦΟΥ –1:30– Ι.Μ. ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ –1:30– ΑΡΧΑΙΑ ΓΟΡΤΥΝΑ –2:30– ΓΕΦΥΡΑ ΑΤΣΙΧΟΛΟΥ
4. **ΒΛΑΧΕΡΝΑ - ΒΥΤΙΝΑ - ΕΛΑΤΗ - ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ** 40km | 15:00'
   ΒΛΑΧΕΡΝΑ –3:30– ΜΙΣΟΝΕΡΙ –2:30– ΟΡΟΠΕΔΙΟ ΡΟΥΧΗ –3:30– ΒΥΤΙΝΑ –4:30– ΑΡΧΑΙΟ ΜΕΘΥΔΡΙΟ - ΠΟΤΑΜΟΣ ΜΥΛΑΩΝ –3:30– ΕΛΑΤΗ –5:15– ΒΛΑΧΙΚΑ –3:15– ΚΟΥΡΝΟΒΡΥΣΗ –4:30– ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ
5. **ΒΛΑΧΕΡΝΑ - ΡΟΕΙΝΟ - ΠΙΑΝΑ - ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑ - ΨΑΡΙ** 56km | 22:30'
   ΒΛΑΧΕΡΝΑ –4:30– ΑΡΠΑΚΩΤΗ –4:30– ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΕΟΣ –4:30– ΚΑΡΔΑΡΑΣ –4:30– ΡΟΕΙΝΟ —— –2:30– ΔΡΥΟΔΑΣΟΣ ΡΟΥΠΑΚΙ –4:30– ΠΙΑΝΑ – ΣΠΗΛΑΙΟ ΠΑΝΟΣ –3:30– ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑ —— –4:30– ΠΗΓΑΔΙ ΡΑΠΟΥΝΗ –4:30– ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΣΥΡΝΑ

ΣΥΝΔΕΤΗΡΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ 66km

1	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΟΣΤΡΑΚΙΝΑΣ (1982μ)	Από καταφύγιο ΕΟΣ	2,5 km	1:00'
2	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΪΝΤΙΝΗ (1849μ)	Από διάσελο Κουλουρδούς	2,5 km	1:00'
3	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΛΕΙΟΒΟΥΝΙΟΥ (1643μ.)	Από το διάσελο	0,8 km	0:20'
4	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΖΕΛΑΤΗΣ (1875μ.)	Απο Αλωνίσταινα	4,5 km	2:15'
5	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΜΑΔΑΡΑΣ (1585μ.)	Απο Ελάτη	3,5 km	1:20'
6	ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ - ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΕΪΚΑ ΛΗΜΕΡΙΑ - ΚΟΥΦΟΞΥΛΙΑ		3,5 km	2:00'
7	ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ - ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΕΪΚΑ ΛΗΜΕΡΙΑ - ΔΙΑΣ. ΝΑΥΑΡΙΝΟΥ		3,3 km	2:00'
8	ΑΣΚΗΤΑΡΙΟ ΣΦΥΡΙΔΑΣ – ΛΑΣΤΑ		3,0 km	1:20'
9	ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ - Ι.Μ. ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ		4,7 km	1:40'
10	ΛΕΒΙΔΙ – ΒΥΤΙΝΑ & ΛΕΒΙΔΙ - ΒΛΑΧΕΡΝΑ	(ΣΥΝΔΕΤΗΡΙΟ ΤΜΗΜΑ)	3,5 km	1:10'
11	ΚΑΡΔΑΡΑΣ - ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ	(ΣΥΝΔΕΤΗΡΙΟ ΤΜΗΜΑ)	3,0 km	1:00'
12	ΕΛΛΗΝΙΚΟ - ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ - ΜΠΙΛΑΛΗ - ΡΑΔΟΥ		13,6 km	4:30'
13	ΑΡΜΑΤΟΤΡΟΧΙΕΣ ΚΑΨΙΑ - ΣΚΑΦΙΔΕΣ & ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΔΑΒΙΩΝ - ΕΠΑΝΩ ΧΡΕΠΑΣ - ΠΕΡΘΟΡΙΟΥ		5,5 km	1:30'
14	ΧΑΡΑΔΡΑ ΠΟΤΑΜΟΥ ΕΛΙΣΣΩΝΑ (ΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ) (ΤΣΕΛΕΠΑΚΟΥ – ΑΡΑΧΑΜΙΤΕΣ & ΒΑΓΚΟΥ)		10,0 km	4:00'

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ – ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Όλες οι επιμέρους διαδρομές είναι εύκολες, χωρίς τεχνικές δυσκολίες, με μέση κλίση 10%.
2. Παρά την καλή σηματοδότηση (σύμφωνα με τις προδιαγραφές της ΕΟΟΑ), συνιστάται η συνεχής επαλήθευσή της επί του πεδίου και η χρήση χάρτη.
3. Οι διαδρομές μπορεί να γίνονται είτε τμηματικά είτε συνθετα με ανάλογη διαφοροποίηση βαθμού δυσκολίας και χρόνων. Οι χρόνοι αφορούν έναν μέσο ρυθμό πεζοπορίας χωρίς στάσεις, υπό καλές καιρικές συνθήκες. Στις αναβάσεις κορυφών και στις διασχίσεις φαραγγιών (Μυλάων, Ελισσών, Λουσίου, Αρκουδορέμα), προσέχουμε πολύ τις συνθήκες εδάφους – καιρού.
4. Απαγορεύεται η κοπή λουλουδιών και φυτών και η αλλοίωση εδάφους και σημάτων.
5. Επιτρέπεται η χρήση των μονοπατιών από ποδηλάτες και δρομείς χωρίς πρόσθετες χρωματικές σημάνσεις και εδαφικές αλλοιώσεις (εξέδρες αλμάτων, συντομεύσεις κλπ).
6. Απαγορεύεται η χρήση των μονοπατιών απο μηχανοκίνητα οχήματα εκτός οδικού δικτύου (Νόμος 3937/2011 - ΑΡ. 13 ΠΑΡ. 4 & ΥΑ 151344/2017)
7. Οι διαδρομές που στον χάρτη επισημαίνονται ως διακεκομμένες, τελούν υπό κατασκευή.
8. Να χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό και προμήθειες. Να βαδίζετε παντού με προσοχή και ποτέ μόνοι. Με σεβασμό στη φύση, στον συνάνθρωπο και τους κανόνες ασφαλείας.



ΥΠΟΜΝΗΜΑ: 1:50.000 (ΥΠΟΒΑΘΡΟ - ΧΑΡΤΗΣ ΓΥΣ 1977) | LEGEND: 1: 50.000 (MAP OF GYS 1977)

ΚΥΡΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ | MAIN TRAILS IN OPERATION

ΣΥΝΔΕΤΗΡΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΣΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ | CONNECTING TRAILS IN OPERATION

ΔΙΑΔΡΟΜΗ MENALON TRAIL | MAINALON TRAIL ROUTE

ΚΥΡΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ | MAIN TRAILS UNDER CONSTUCTION

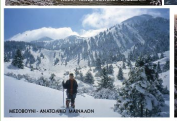
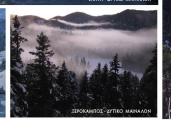
ΣΥΝΔΕΤΗΡΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΥΠΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ | CONNECTING TRAILS UNDER CONSTUCTION

ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ | REFUGE – HUT

ΧΩΡΙΑ & ΠΟΛΕΙΣ | VILLAGES & TOWNS ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ

ΤΟΠΟΘΕΣΙΕΣ | LOCATIONS ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ

ΚΟΡΥΦΕΣ | MOUNTAIN TOPS ΟΣΤΡΑΚΙΝΑ 1982m

ΔΗΜΟΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΓΟΡΤΥΝΙΑΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΡΚΑΔΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΟΙΚΟΛΟΓΩΝ

Το έργο «ΔΙΚΤΥΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΜΑΙΝΑΛΟΥ» υλοποιήθηκε κατά περιόδους το διάστημα 2020-2021 με την εθελοντική εργασία των ορειβατικών συλλόγων Σ.Α.Ο.Ο. Τρίπολης και ΕΟΣ Τρίπολης, εθελοντών πολιτών και φορέων, των παραμαινάλιων οικισμών. Υποστηρίχθηκε με την παροχή υλικών και διοικητικών πράξεων από την Περιφέρεια Πελοποννήσου, τον Δήμο Τρίπολης, τον Δήμο Γορτυνίας την ΤΕΔΚΑ (Τοπική Ένωση Δήμων και Κοινοτήτων Αρκαδίας), τα Δασαρχεία Τρίπολης και Βυτίνας και

NATURE – HISTORY – CIVILISATION

Mount Mainalon extends to 800.000 acres, which makes it one of the biggest mountainous areas of Greece. The variety of the landscape, the large complex of forests, the different ecosystem and the dominant position in the centre of Peloponnese characterises it as the junction of communication of a rich flora and fauna. At the same time, Mainalon and Arcadia with their incomparable and for many untouched bucolic scenery, form the global symbol of the Arcadian Ideal. The main landmark and archetype of the ecumenical movement of Arcadism.

It is recognised also as the cradle of the Great Revolution of 1821 and the shocking events that determined the Regeneration of the Greek nation and simultaneously affected the European History. Therefore, the authentic landscapes of the mountain and the monuments of the life and labour of the Arcadians, in their field compose a natural, historical, and cultural environment, which deserves to be protected and highlighted. Towards this direction the network of the footpaths of Mainalon, length 350 kms, can constitute an important lever of ecodevelopment. It was designed mainly by the Arcadian Climbers and Ecologists Association of Tripolis (SAOO) and was implemented (research, cleaning, signalling) between the years 2000 and 2021.

In this attempt which is continually evolving, volunteers took part, members of SAOO, local organisations, and also volunteers of the nearby settlements, with the support of the local government and the forestries. Abandoned footpaths of the livestock breeders were utilised which greatly ceased to perform their traditional purposes. They were interconnected with 5 main and 14 connecting branches, which, like a spider web, hugs 30 mountainous settlements. The network passes through historical locations, landscapes of particular natural beauty, cobbled streets, threshing floors, springs, fountains, caves, shelters, watermills, bridges and holy monasteries. Indeed, the branch of Gortynia, length 75 kms (Stemnitsa - Holy Monastery of Prodromos - Dimitsana - Zigovisti - Elati - Vytina - Nymfasia - Magouliana - Valtesiniko - Lagadia), with the initiative of the Rounios Institution, the active support of SAOO and the residents of the area has been certified already (2015) by the European Ramblers Association (ERA). It was characterised as the first in Greece and thetenth in Europe "Leading Quality Trail" (LQT). Let's enjoy a unique wandering of the mountain of the ancient God Pan, our Arcadian gender leader and the mountain of kleftouria of 1821 (the warriors against the Turks). With respect to nature, to its timeless citizens and to the appropriate rules of safety.

MAIN TRAILS 277km

1. **TRIPOLI – ALONISTAINA – VYTINA – LAGADIA** 72km | 28:30'
   TRIPOLI –1:30– SAOO HUT –1:15– PERTHORI –1:15– ROINO –1:15– ALONISTAINA — –1:15– VYTINA –1:30– NYMFASIA –2:30– MAGOULIANA –4:00– VALTESINIKO –10:00– LAGADIA
2. **TRIPOLI - CHRISOVITSI – ELATI – VALTESINIKO** 54km | 21:00'
   TRIPOLI –5:45– SILIMNA - ELISSON RIVER –2:30– MANTEIKA –2:15– CHRISOVITSI — –4:30– ARKOUDOREMA –4:30– KANELAKIA –4:00– ELATI –4:30– VITINA'S XENIA –10:00– VALTESINIKO
3. **LEVIDI – ALONISTAINA – DIMITSANA – LOUSIOS GORGE** 55km | 21:00'
   LEVIDI –1:30– EOS REFUGE –2:30– ALONISTAINA –3:30– KANELAKIA —– –1:30– VLACHIKA — –1:30– ZIGOVISTI –4:30– DIMITSANA –4:30– WATER POWER MUSEUM –4:30– PHILOSOFOS MON –1:30– ASTERY —— PRODROMOS MONASTERY –2:30– ANSIENT GORTYS —— ATSIHOLOS BRIDGE
4. **VLAHERNA – VYTINA ELATI – STEMNITSA** 40km | 15:00'
   VLAHERNA —— MISONERI —— ROUHI PLATEAU –3:30– VYTINA —— ANCIENT METHIDRIO —— AON RIVER —— ELATI —— VLAHIKA —— KOYRNOVRISI —— STEMNITSA
5. **VLAHERNA – ROINO – PIANA – ARKOUDOREMA – PSARI** 56km | 22:30'
   VLAHERNA —— ARPAKOTI –4:30– EOS REFUGE —— KARDARAS —— ROINO —— –4:30– OAK FOREST ROUPAKI —— PIANA – CAVE OF PAN —— ARKOUDOREMA —— PIGADI RAPOUNI —— PSARI

CONNECTING TRAILS 66km

1	OSTRAKINA TRAIL (1982 m). From EOS refuge		2,5 km	1:00'
2	AINTINIS TRAIL (1849 m). From Koulourdou col		2,5 km	1:00'
3	PLIOVOUNI TRAIL (1643 m). From Pliovouni col		0,8 km	0:20'
4	TZELATI TRAIL (1875 m). From Alonistaina		4,5 km	2:15'
5	MADARA TRAIL (1585 m). From Elati		3,5 km	1:20'
6	LIBOVISI – KOLOKOTRONIS BOLTHOLE – KOUFOXILIA		3,5 km	2:00'
7	LIBOVISI – KOLOKOTRONIS BOLTHOLE – NAVARINO COL		3,3 km	2:00'
8	HERMITAGE OF SFIRIDA – LASTA		3,0 km	1:20'
9	STEMNITSA – PRODROMOS MONASTERY		4,7 km	1:40'
10	LEVIDI – VYTINA, LEVIDI - VLAHERNA (connecting part)		3,5 km	1:10'
11	KARDARAS – ALONISTAINA (connecting part)		3,0 km	1:00'
12	ELLINUIKO – STEMNITSA – BILALI – RADOU		13,6 km	4:30'
13	ANCIENT RAILS KAPSIA – SKAFIDES & TRAILS OF DAVIA - EPANO HREPAS – PERTHORI		5,5 km	1:30'
14	ELLISON RIVER GORGE (under construction) (TSELEPAKOU – ARAHAMITES – VAGOU)	ΠΕΡΙΠΟΥ	10,0 km	4:00'

REMARKS – SAFETY RULES

1. All the partial routes are easy, without technical difficulties, with an average slope of the ground of 10%.
2. Despite the good signalling, according to the standards of EOOA (Hellenic Federation of Mountaineering and Climbing), it is recommended the constant verification on the field and the use of a map.
3. The routes can be done partially or entirely in accordance with the different levels of difficulty and time. The times concern an average pace of hiking, without stops and under good weather conditions. During the ascents of the peaks and the crossings of the gorges (Mylaon, Elisson, Lousios, Arkoudorema) we are always aware of the conditions of the terrain and the weather.
4. The cutting of flowers and plants, and the destruction of the terrain and the signals is to be avoided.
5. The use of the trails by cyclists and runners is allowed without additional coloured markings and terrain alterations (jumping platforms, shortcuts, etc).
6. Off - road driving is not permitted.
7. The routes that are highlighted as intermittent on the map are under construction.
8. Use appropriate equipment and supplies. Walk with caution and never alone!