

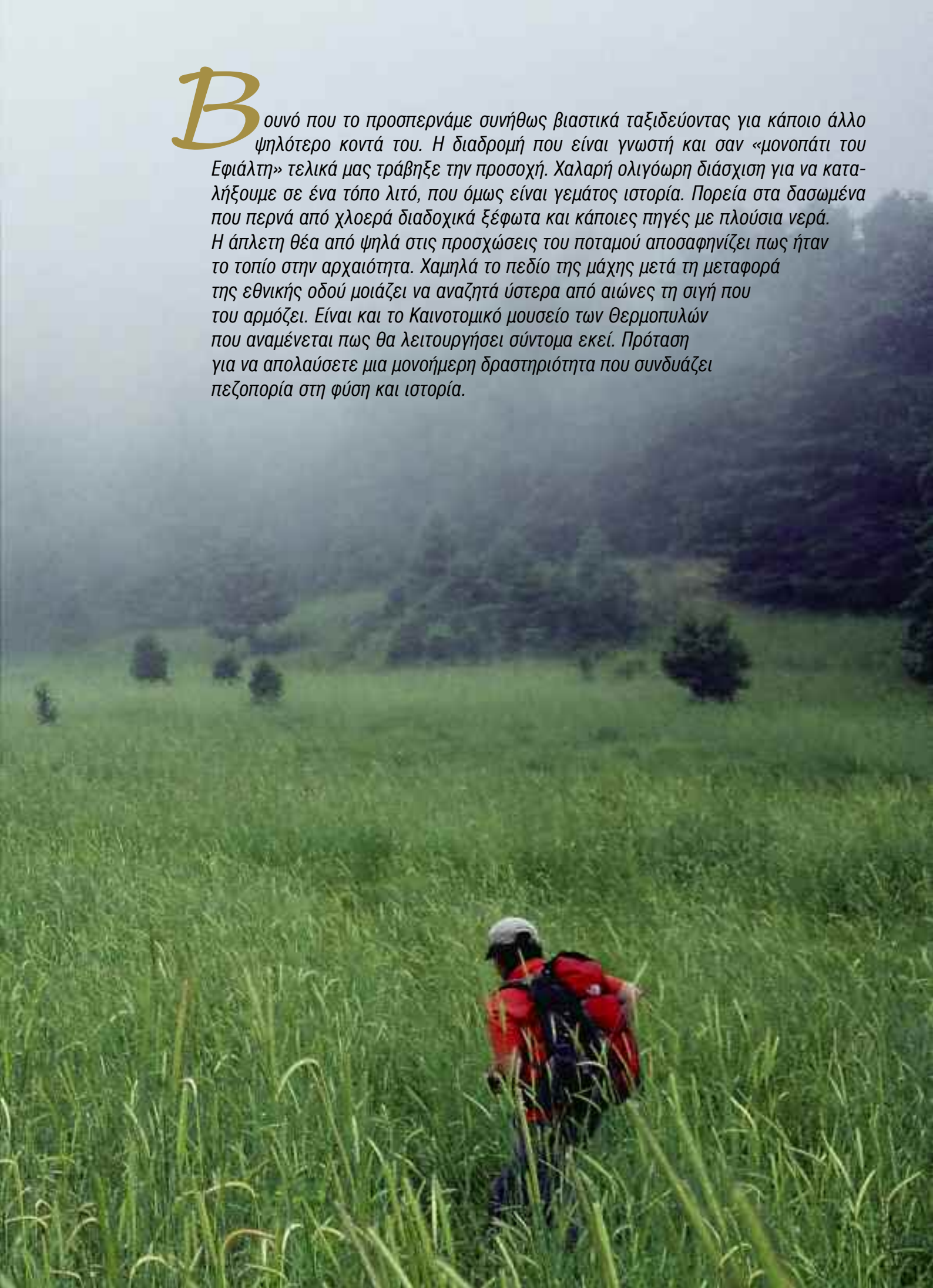
Καληϊδρομο

Η Ανόπαια Ατραπός

Η διαδρομή Μονή Δαμάστας -χωριό Θερμοπύλης



Bουνό που το προσπερνάμε συνήθως βιαστικά ταξιδεύοντας για κάποιο άλλο ψηλότερο κοντά του. Η διαδρομή που είναι γνωστή και σαν «μονοπάτι του Εφιάλτη» τελικά μας τράβηξε την προσοχή. Χαλαρή ολιγόωρη διάσχιση για να καταλήξουμε σε ένα τόπο λιτό, που όμως είναι γεμάτος ιστορία. Πορεία στα δασωμένα που περνά από χλοερά διαδοχικά ξέφωτα και κάποιες πηγές με πλούσια νερά. Η άπλετη θέα από ψηλά στις προσχώσεις του ποταμού αποσαφηνίζει πως ήταν το τοπίο στην αρχαιότητα. Χαμηλά το πεδίο της μάχης μετά τη μεταφορά της εθνικής οδού μοιάζει να αναζητά ύστερα από αιώνες τη σιγή που του αρμόζει. Είναι και το Καινοτομικό μουσείο των Θερμοπυλών που αναμένεται πως θα λειτουργήσει σύντομα εκεί. Πρόταση για να απολαύσετε μια μονοήμερη δραστηριότητα που συνδυάζει πεζοπορία στη φύση και ιστορία.





Η κρήνη στο πλάτωμα πίσω από το μοναστήρι όπου διανυκτερεύσαμε.



Η ιστορική από το 1821 Μονή Δαμάστας, αφητηρία της πεζοπορικής διαδρομής.



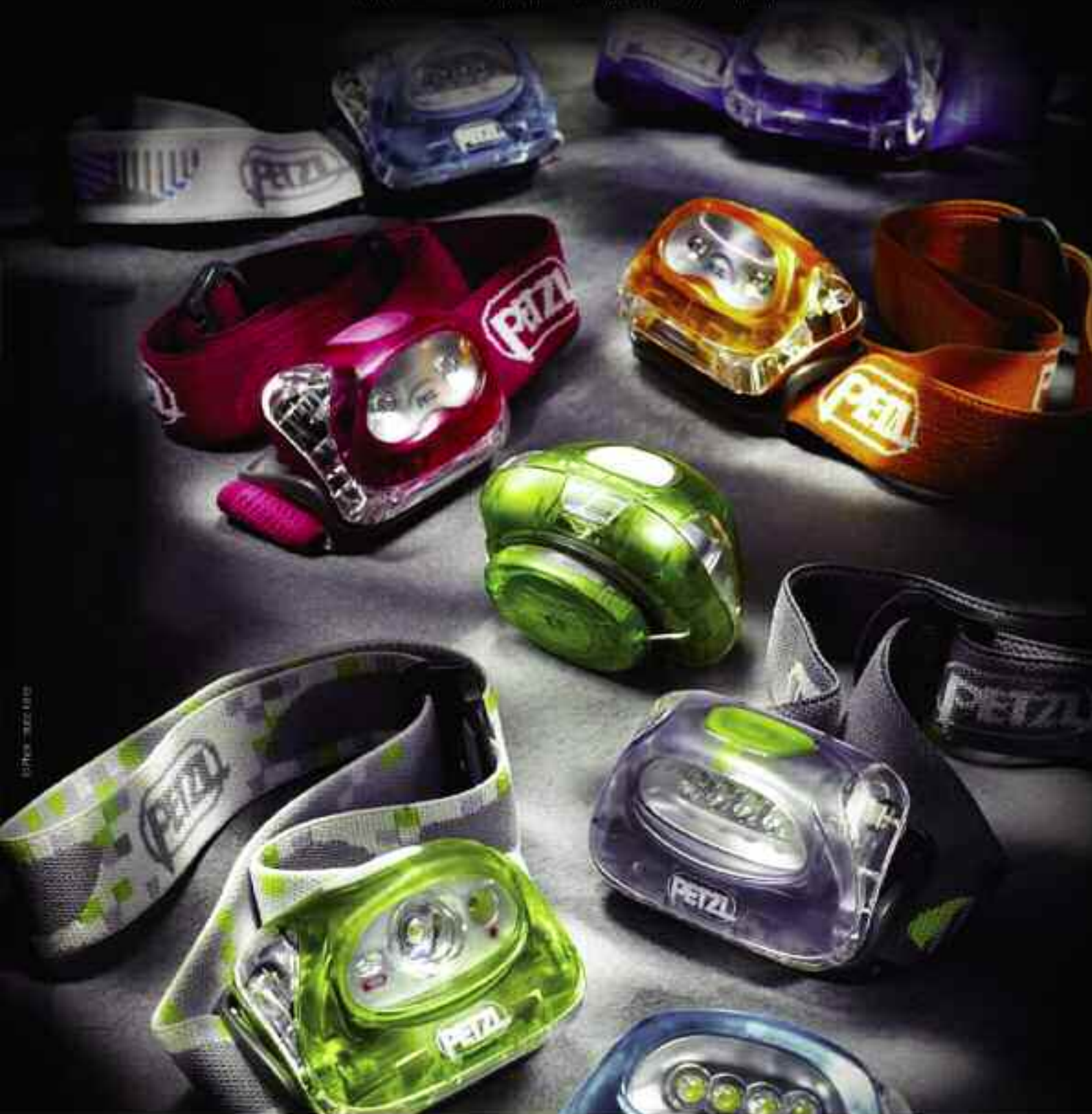
Οι δρόμοι όπου τους συναντάμε δεν αλλοιώνουν αισθητικά τη διαδρομή.

Το Όρος Καλλίδρομο (Σαρώματα) χωρίζεται από τον Παρνασσό και την Οίτη με τους ποταμούς Κηφισό και Ασωπό. Επίμηκες, ακολουθεί το Μαλιακό Κόλπο με ψηλότερη κορφή την Γκιόζα (1419μ.). Είναι κατάφυτο με κουμαριές, πεύκα, βελανιδιές, ενώ τα έλατα αρχίζουν χαμηλότερα από τα 600μ.. Στα δασωμένα κρύβει χορταριασμένα ξέφωτα όπου σχηματίζονται μικρές εποχικές λίμνες. Διασχίζεται από δασικούς δρόμους και έτσι θεωρείται ιδανικό για την ορεινή ποδηλασία. Στις παρυφές του υπήρχαν στην αρχαιότητα οι πόλεις Τραχίνη, Ανθήλη, Αλπήνια, Νίκαια, Σκάρφεια. Βρίσκονταν κοντά στα στενά, την πύλη εισόδου στη νότια Ελλάδα και έδρα της Πυλαίας Αμφικτιονίας. Στις «θέρμο-Πύλες» αναβλύζουν οι θερμές πηγές που ζήτησε η Αθηνά για να ανακουφίζουν τον Ηρακλή μετά τους άθλους του. Ο ποταμός Σπερχειός (Αλαμάνα) λατρευόταν κατά την αρχαιότητα σαν ποτάμια θεότητα. Πηγάζει στο Βελούχι για να κυλήσει από την κοιλάδα μεταξύ Οίτης και Όθρους στο Μαλιακό Κόλπο. Οι προσχώσεις του από την αρχαιότητα, έχουν πλέον μεταθέσει την ακτή 8 χλμ. στα ανατολικά. Εξαφανίστηκαν έτσι τα στενά των Θερμοπυλών και οι ποταμοί Μαυρονέρι, Γοργοπόταμος, Ασωπός που χυνόταν τότε στη θάλασσα, μετατράπηκαν σε παραπόταμούς του. Τα νερά του έχουν μολυνθεί από τα λύματα που ρίχνουν βιομηχανίες, ελαιοτριβεία, φάρμες, τις χωματερές και τα φυτοφάρμακα. Είναι αμφίβολο αν η ένταξη του δέλτα στο πρόγραμμα NATURA 2000 θα σώσει το οικοσύστημα του ποταμού. Θεωρείται πως έχει καθυστερήσει αδικαιολόγητα η θεσμοθέτηση των κανόνων για την προστατευόμενη περιοχή.

Η Μάχη Θερμοπυλών έλαβε χώρα στις 2-4 Αυγούστου του 480 π.Χ. Τα στενά είχαν τότε μήκος 9 χλμ. και ελάχιστο πλάτος 12 μ., ίσα να περάσει μια άμαξα. Στο συνέδριο των ελληνικών πόλεων Άργος, Θήβα, Αχαΐα, προτίθοντο να «μηδίσουν». Τελικά κυριάρχησε η βούληση των Σπαρτιατών, Αθηναίων και άλλων πόλεων να προτάξουν άμυνα μέχρις εσχάτων. Απέτυχαν να σταματήσουν τους Πέρσες στα Τέμπη και τότε αποφάσισαν να κλείσουν το πέρασμα στις παρυφές του Καλλίδρομου. Η απόκρημη ακτογραμμή του Μαλιακού περνούσε τότε ακριβώς κάτω από τις ανατολικές πλαγιές του βουνού. Στα στενά παρατάχθηκαν 7000 Έλληνες οπλίτες με 300 Σπαρτιάτες και 1000 περιοίκους. Οι Σπαρτιάτες που επιλέχτηκαν είχαν ήδη απογόνους για να υπάρχει έτσι η συνέχεια αίματος. Οι Αθηναίοι απουσίαζαν καθώς αποχωρώντας από τα Τέμπη, ναυμαχούσαν τον Περσικό στόλο στο Αρτεμίσιο. Στις τότε εκβολές του Ασωπού εμφανίστηκαν 600000 Πέρσες ακολουθούμενοι από Μακεδόνες, Θεσσαλούς και Θράκες. Η τριήμερη μάχη διαδραματίστηκε στα τρία διαδοχικά στενά περάσματα με επίκεντρο το τείχος των Φωκaiών. Η πρώτη γραμμή άμυνας των Ελλήνων από την Ανθήλη υποχωρούσε παρασύροντας τους Πέρσες στα στενά. Περνούσαν μετά μπροστά ξεκουραστές φαλάγγες οπλιτών που μάχονταν τους εγκλωβισμένους εισβολείς. Σιδηρόφρακτοι οι Έλληνες με την τακτική «ωθι-

Τώρα ακόμα περισσότερο φώς! Μόνο το όνομα δεν άλλαξε στην νέα σειρά φακών κεφαλής ΤΙΚΚΑ – ΖΙΡΚΑ

Νέα υψηλής απόδοσης LED / 3 διαφορετικά προγράμματα λευκού φωτισμού / 2 διαφορετικά προγράμματα κόκκινου φωτισμού / Νέοι ευριγώνιοι φακοί που επιτρέπουν επέκταση ή διάχυση της δέσμης φωτός / Ενδεικτική λυχνία μπαταρίας / Εργονομική σχεδίαση / Καμπί επιλογής πολλαπλών προγραμμάτων / Εύχρηστη θήκη μπαταρίας



RESOUL
ΑΝΕΛΕΞΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ Α.Ε.

Κεντρική Διεύθυνση: Α. Γεμισίου 19014 Αγ.Θωμ. Αττικής, — Τηλ: 210 6200731 - 200 6208386 - www.resoul.gr



σμού οπλιτών» έσπρωχαν μαζί με τις ασπίδες τους. Πολλοί Πέρσες χάθηκαν πέφτοντας από τα βράχια στη θάλασσα και άλλοι πανικόβλητοι ποδοπατούνταν. Οι εναλλασσόμενες φάλαγγες των Ελλήνων, αποτελούσαν μια πολεμική μηχανή που διέλυε τα εχθρικά κύματα.

Η **Ανόπαια Ατραπός** ήταν γνωστή στους Έλληνες χωρίς να ξέρουν όμως για αυτή οι Πέρσες. Είχαν μάλιστα εγκατασταθεί στο Καλλίδρομο 1000 Φωκείς για να φυλάνε αυτό το ορεινό πέρασμα. Την εσπέρα της δεύτερης μέρας των συγκρούσεων εμφανίστηκε στον Ξέρξη κάποιος Έλληνας, Μαλιέας βοσκός ο Εφιάλτης του Ευρύδημου. Δήλωσε πως μπορούσε να οδηγήσει τους Πέρσες στα νώτα των Ελλήνων έναντι αδράς χρηματικής αμοιβής. Τη νύχτα ο Ιρδάνης με 20000 άνδρες ακολούθησαν τον Εφιάλτη καλυπτόμενοι από τις βελανιδιές. Ανηφόρισαν από την αρχαία Τραχίνη προς τη θέση σήμερα της Μονής Δαμάστας. Συνέχισαν στην τοποθεσία Λιαθίτσα όταν μετά βρέθηκαν στο δρόμο τους οι Φωκείς. Οι Πέρσες τους αιφνιδίασαν και όταν αυτοί οχυρώθηκαν σε ένα ύψωμα τελικά τους παρέκαμψαν. Ο Λεωνίδα που πληροφορήθηκε την προδοσία ζήτησε να αποφευχθεί η άσκοπη θυσία. Ο κύριος όγκος των οπλιτών αποχώρησε και έμειναν στα στενά 300 Σπαρτιάτες με 700 Θεσπιείς. Οι Θεσπιείς επέμειναν να μείνουν καθώς θεωρούσαν τον Ηρακλή κοινό τους πρόγονο με τους Σπαρτιάτες. Κράτησαν μαζί τους και 400 Θηβαίους περισσότερο σαν όμηρους καθώς ετοιμάζονταν να «μηδίσουν». Έπεσαν όλοι κυκλωμένοι στο λόφο Κολωνού, ηρωικά μαχόμενοι μέχρι τέλος εκτός από τους Θηβαίους που παραδόθηκαν. Ο Ξέρξης σημάδεψε τους τελευταίους στο πρόσωπο σαν προδότες, ενώ ο Εφιάλτης πλούσιος απέδρασε στη Θεσσαλία. Οι Αμφικτύονες της Πυλαίας τον επικήρυξαν και τελικά φονεύθηκε από τον Αθηνάδη τον Τραχινή που εισέπραξε την αμοιβή. Την ίδια ατραπό πέρασαν το 289 π.Χ. οι Γαλάτες και το 191 π.Χ. οι Ρωμαίοι παρακάμπτοντας τα στενά.

Πεζοπορική διαδρομή συνδεδεμένη με ένα γοητευτικό ιστορικό τόπο για όσα έχουν σε αυτόν διαδραματιστεί.

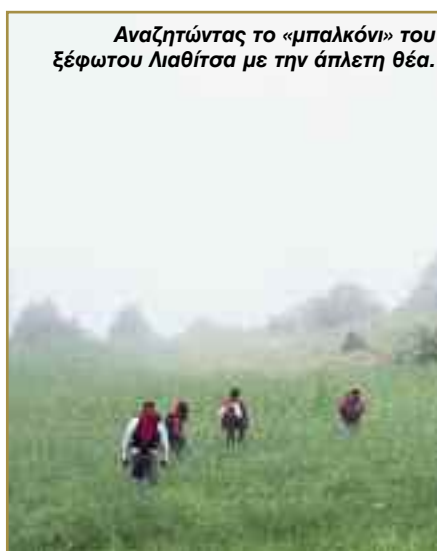
Προσπερνώντας το Στρογγυλοβούνι αποκαλύπτεται το δέλτα του Σπερχειού.



Η πορεία μετά το δάσος με τις βελανιδιές συνεχίζεται στα έλατα.



Στο ελατόδασος έχει διάφορα περάσματα μέσα από ψηλές φτέρες.



Αναζητώντας το «μπαλκόνι» του Ξέφωτου Λιαθίτσα με την άπλετη θέα.

Στη χαρακτηριστική ρεματιά που το χώμα είναι «μαύρο» γύρω της.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η πορεία ανηφορίζει από τη Μονή Δαμάστας, θέση που περνούσε η Ανόπαια Ατραπός. Ακολουθούμε τη σήμανση από μονοπάτι και δασικό δρόμο σε δάσος με βελανιδιές. Βγαίνουμε στο πλάτωμα Λιαθίτσα για να περάσουμε από διαδοχικά ξέφωτα στα έλατα. Συναντάμε το εξωκλήσι Παλιοπαναγιά συνεχίζοντας από δασικό δρόμο και μονοπάτι μέχρι τις «τσιμεντέιες ποτίστρες». Κατηφορίζουμε από μονοπάτι σε έλατα και μαυροπεύκα μέχρι να συναντήσουμε δασικό δρόμο. Κόβουμε αρκετές φορές τις φουρκέτες του μέχρι να παρακάμψουμε το Στρογγυλοβούνι. Προσπερνάμε το ύψωμα «523» για να πέσουμε σε ρεματιά με πουρνάρια. Το μονοπάτι μας βγάζει στο χωριό Θερμοπύλες ολοκληρώνοντας την πορεία μας. Κοντά στο χωριό βρίσκεται το πεδίο της μάχης στο λόφο Κολωνού με το άγαλμα του Λεωνίδα.

Μονή Δαμάστας – Πλάτωμα Λιαθίτσα (1 ώρα)

Κατηφορίζουμε από τη Μονή Δαμάστας (630μ.) στον ασφαλτόδρομο μπροστά της. Στα 300μ. μπαίνουμε δεξιά σε χωματόδρομο και στα 20μ. τον αφήνουμε. Διασχίζουμε μικρό ξέφωτο με κατεύθυνση Α90°. Συναντάμε πάλι το χωματόδρομο που τον ακολουθούμε δεξιά. Υπάρχει σήμανση «κόκκινο-άσπρο» όπως περνά από δάσος με βελανιδιές. Συναντάμε τα πρώτα έλατα όταν ο δρόμος διακλαδώνεται. Στη διακλάδωση κατηφορίζουμε αριστερά με κατεύθυνση ΝΑ140°. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ περίπου 650μ. από τη διακλάδωση. Κατηφορίζουμε δεξιά από μονοπάτι με σήμανση κόβοντας δυο φορές το δρόμο. Βγαίνουμε στο οροπέδιο Λιαθίτσα που δημιουργεί μεγάλο ξέφωτο. Το διασχίζουμε με κατεύθυνση Α90°. Πριν τελειώσει το ξέφωτο, προσωρινά κάποια στιγμή θα κάνουμε 50μ. αριστερά. Βγαίνουμε σε «μπαλκόνι» με εκπληκτική θέα στο Μαλιακό Κόλπο. Χαμηλά φαίνονται οι προσχώσεις στο δέλτα του Σπερχειού με τους ορυζώνες. Στα Β-ΒΑ διακρίνονται η Όθρυς, το Πήλιο, ο Κίσσαβος, ο Όλυμπος.

Χρειαστήκαμε από τη Μονή Δαμάστας να βγούμε στο «μπαλκόνι» του πλατώματος Λιαθίτσα 1 ώρα και είμαστε στα 890μ.

Ένα ακόμη όμορφο ξέφωτο αναζητώντας την Παλιοπαναγιά.



BOOST YOUR ADVENTURE!



TFX Horizon SERIES 55-65 lt

Lowe
alpine
comfort engineering



Κεντρική Διεύθυνση: Α. Τσιροπούλου 1904 Αρβίνα Αργεούς
Τηλ: 210 6200731- 210 6209388

www.resoul.gr



Η ομάδα του Ε.Ο.Σ. Λαμίας μπροστά στο εξωκλήσι Παλιοπαναγιά.



Στη ρεματιά με τα πλατάνια πριν περάσουμε το Στρογγυλοβούνι.



Απέναντι βλέπουμε το Ελαφοβούνι που μας χωρίζει βαθιά ρεματιά.



Πλάτωμα Λιαθίτσα – Εξωκλήσι Παλιοπαναγιά (1 ώρα)

Επιστρέφοντας από το «μπαλκόνι» συνεχίζουμε στο ξέφωτο Λιαθίτσα ακολουθώντας σήμανση με «κορδέλες» και κατεύθυνση $NA150^\circ$. Μπαίνουμε ξανά σε ελατόδασος ακολουθώντας μονοπάτι. Προσπερνάμε περιοχή με χαρακτηριστικούς ογκόλιθους. Φτάνουμε σε ρεματιά με «μαύρο» το έδαφος γύρω της. Έρχεται εδώ δρόμος 4x4 που τον ακολουθούμε αριστερά της. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ, καθώς στα 10μ. τον αφήνουμε ακολουθώντας δεξιά μονοπάτι. Ανηφορίζουμε στο ελατόδασος με κατεύθυνση $A80^\circ$. Βγαίνουμε σε ξέφωτο που το διασχίζουμε στο μήκος του με συνολικά NA κατεύθυνση. Στην πορεία μας κόβουμε δύο φορές δρόμο 4x4 για να πέσουμε τρίτη φορά σε δασικό δρόμο. Δεξιά βγάζει στις θέσεις Χαλικόβρυση, Πυροφυλάκιο, Καταφύγιο, Ελευθεροχώρι. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ, καθώς δεν ακολουθούμε αυτή την επιλογή, αλλά συνεχίζουμε ευθεία. Ο δρόμος που περνά από μαυρόπευκα και έλατα μας βγάζει στο εξωκλήσι Παλιοπαναγιά. Στο μεγάλο χορταρισμένο ξέφωτο μπροστά της υπάρχει πηγή με ποτίστρες.

Χρειαστήκαμε από το πλάτωμα Λιαθίτσα να βγούμε στο εξωκλήσι Παλιοπαναγιά 1 ώρα και είμαστε στα 1050μ.

Εξωκλήσι Παλιοπαναγιά – Τσιμεντένιες Ποτίστρες (35 λεπτά)

Συνεχίζουμε στο δασικό δρόμο από το εξωκλήσι Παλιοπαναγιά με κατεύθυνση $A50^\circ$ να αφήσουμε αριστερά την κορφή Καστράκι. Προσπερνάμε εικονοστάσι ακολουθώντας την ευθεία του κυρίως χωματόδρομου. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ 900μ. από την Παλιοπαναγιά που ο

δρόμος έχει κλειστή φουρκέτα αριστερά. Αφήνουμε το δρόμο κατηφορίζοντας δεξιά από δευτερεύοντα δασικό δρόμο που αρχικά έχει κατεύθυνση $A90^\circ$. Περνάμε πάντα ελατόδασος μέχρι που ο δρόμος τελειώνει σε μικρό ξέφωτο με πηγή και «τσιμεντένιες ποτίστρες».

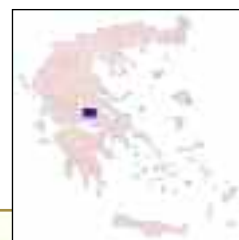
Χρειαστήκαμε από το εξωκλήσι Παλιοπαναγιά να βγούμε στην πηγή με τις «τσιμεντένιες ποτίστρες» 35 λεπτά και είμαστε στα 1150μ.

Τσιμεντένιες Ποτίστρες – Παράκαμψη Στρογγυλοβούνι (1 ώρα και 10 λεπτά)

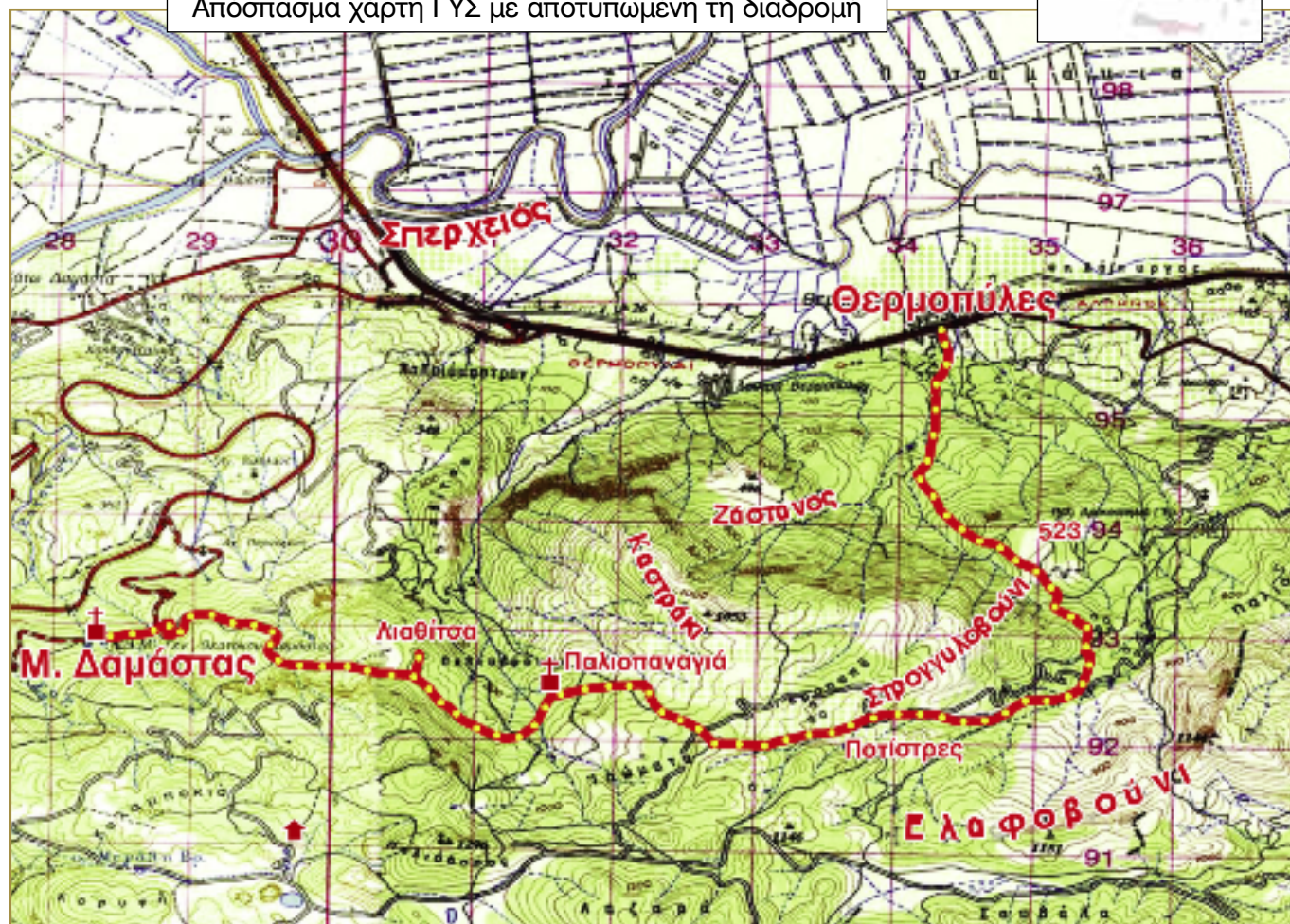
Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ καθώς 50μ. πριν τις «τσιμεντένιες ποτίστρες» αφήνουμε το δασικό δρόμο κατηφορίζοντας αριστερά σε ξέφωτο. Ακολουθούμε σήμανση με «κορδέλες» χωρίς μονοπάτι και κατεύθυνση $BA30^\circ$. Μπαίνουμε στα έλατα και μετά σε μαυρόπευκα συνεχίζοντας με κατεύθυνση $B0^\circ - BA60^\circ$. Βγαίνουμε σε χωματόδρομο που τον ακολουθούμε κατηφορίζοντας δεξιά. Περνάμε μικρή ρεματιά που την ακολουθούμε, ενώ την έχουμε αριστερά. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ καθώς λίγο μετά κατηφορίζουμε απότομα με κατεύθυνση $NA110^\circ$. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ όταν πέφτουμε σε δευτερεύοντα χωματόδρομο. Τον ακολουθούμε 100μ. αριστερά και τον αφήνουμε ακολουθώντας δεξιά μονοπάτι. Καταλήγουμε σε βαθιά ρεματιά με μεγάλα πλατάνια που ακολουθούμε την κοίτη της. Βγαίνουμε σε «πέταλο» χωματόδρομου που τον περνάμε απέναντι. Συνεχίζουμε από μονοπάτι με σήμαν-



Παράκαμπτουμε το Στρογγυλοβούνι όπως το έχουμε αριστερά μας.



Απόσπασμα χάρτη ΓΥΣ με αποτυπωμένη τη διαδρομή





ση ανάμεσα σε έλατα και χαρακτηριστικούς ογκόλιθους. Τραβερσάρουμε το Στρογγυλοβούνι βγαίνοντας σε ξέφωτο όπου αποκαλύπτεται ο Μαλιακός Κόλπος. Στα ΝΑ βλέπουμε το Ελαφοβούνι που μας χωρίζουν μαζί του επάλληλες ρεματιές.

Χρειαστήκαμε από την πηγή με τις «τσιμεντένιες ποτίστρες» να κατηφορίσουμε στο ξέφωτο που παρακάμπτεται το Στρογγυλοβούνι 1 ώρα και 10 λεπτά και είμαστε στα 725μ.

Παράκαμψη Στρογγυλοβούνι – Χωριό Θερμοπύλες (1 ώρα και 20 λεπτά)

Αφήνουμε το ξέφωτο κατηφορίζοντας ΒΑ50° στα πεύκα και ελατάκια να παρακάμψουμε ολοκληρωτικά το Στρογγυλοβούνι. Το μονοπάτι με σήμανση είναι καλογραμμμένο περνώντας πεδίο με σημεία καμένα από κεραυνούς. Βγαίνουμε πάλι στο χωματόδρομο που τον ακολουθούμε ευθεία. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ μετά από 100μ. καθώς αφήνουμε το δρόμο κατηφορίζοντας δεξιά σε εμφανές μονοπάτι. Κόβουμε τις φουρκέτες του δρόμου τρεις φορές. Συνεχίζουμε σε καλογραμμμένο μονοπάτι έχοντας αριστερά τις πλαγιές του Ξεροβουνιού με πουρναροτόπι. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ όταν κάποια στιγμή το μονοπάτι διακλαδώνεται καθώς συνεχίζουμε δεξιά. Χάνουμε σταδιακά τη θέα στο Ελαφοβούνι (1151μ.) που το αφήνουμε πίσω. Συνεχίζοντας με πορεία ΒΔ320° και μετά Δ280° ολοκληρώνουμε την παράκαμψη στο Στρογγυλοβούνι. Διασχίζουμε ξέφωτο βλέποντας αριστερά την απόκρημη κορφή Ζάστανος (496μ.) Συναντάμε υπόλειμμα δασικού δρόμου που το ακολουθούμε κατηφορίζοντας προς το ομαλό ύψωμα «523» στα δεξιά της ρεματιάς. Περίπου 250μ. πριν τελειώσει ο «δρόμος» τον αφήνουμε κατηφορίζοντας προς τα αριστερά στη ρεματιά. Ακολουθούμε καλογραμμμένο μονοπάτι μέσα σε πουρνάρια και κουμαριές. Στα 10μ. πριν πέσουμε στην κοίτη του ρέματος διακλαδώνεται και εμείς συνεχίζουμε αριστερά. Περνάμε την κοίτη απέναντι ακολουθώντας μονοπάτι σε «τούνελ» που σχηματίζεται όπως το σκεπάζει η βλάστηση. Βγαίνουμε σε σταυροδρόμι χωματόδρομου και κατηφορίζουμε δεξιά. Ο δρόμος τελειώνει σε ρεματιά με πλατάνια και αντιπλημμυρικό «φράγμα» με βαθμίδες από κροκάλες σε πλέγματα. Συνεχίζουμε πάνω από το «φράγμα» στα ΒΔ340°. Χρειάζεται ΠΡΟΣΟΧΗ φτάνοντας σε πυλώνα της ΔΕΗ καθώς κόβουμε τις φουρκέτες του δρόμου ακολουθώντας μουλαρόδρομο. Προσπερνάμε δεξαμενή και καταλήγουμε στην πλατεία του χωριού Θερμοπύλες που το χωρίζει η παλιά Εθνική Οδός.

Χρειαστήκαμε από την παράκαμψη Στρογγυλοβούνι να κατηφορίσουμε στο χωριό Θερμοπύλες 1 ώρα και 20 λεπτά και είμαστε στα 60 μ.



Πάνω από το χωριό Θερμοπύλες κυριαρχούν στη βλάστηση τα πουρνάρια.



Στο ύψωμα «523» πριν πέσουμε στη δασωμένη ρεματιά προς το χωριό.



Το Ελαφοβούνι όταν το έχουμε αφήσει πλέον απέναντι και πίσω μας.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η διαδρομή έχει κάποια αποσπασματική σήμανση «κόκκινο – άσπρο» σε δένδρα και βράχους. Στα διαστήματα που ατονεί δεν υπάρχει καθόλου σήμανση είτε έχει συμπληρωθεί προσωρινά με πλαστικές «κορδέλες». Ο Ε.Ο.Σ. Λαμίας (22310)26786 μέχρι τέλος του 2009 έχει προγραμματίσει να τοποθετήσει πλήρη σήμανση στο σύνολο της διαδρομής.
- Η Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Φθιώτιδας μετά από ενέργειες του Ε.Ο.Σ. Λαμίας αποφάσισε τη διαμόρφωση του μονοπατιού, έργο που προγραμματίζεται να ολοκληρωθεί το 2010. Στα 16χλμ. της διαδρομής ο Σύλλογος Δρομέων «Τραχίνα» 6932271106 διοργανώνει κάθε χρόνο την Άνοιξη, τον Αγώνα Ορεινού Τρεξίματος «Ανόπαια Ατραπός».
- Στην περιγραφή αναφέρουμε πως η διαδρομή καλύπτεται σε 5 ώρες και 5 λεπτά. Αυτός όμως είναι ο καθαρός χρόνος και με καλές συνθήκες χωρίς να υπολογίσουμε τις στάσεις και άλλες καθυστερήσεις. Στην πραγματικότητα θα χρειαστείτε περισσότερο και για να απολαύσετε τη διαδρομή υπολογίστε να αφιερώσετε μισή μέρα.
- Για την οδική πρόσβαση στη Μονή Δαμάστας ακολουθείτε την Εθνική Οδό Αθηνών – Λαμίας. Αφού προσπεράσετε τα Καμένα Βούρλα και το Μώλο, την αφήνετε για να συνεχίσετε στη δια-

κλάδωση για Άμφισσα. Την ακολουθείτε για λίγο μέχρι να συναντήσετε αριστερά τη διακλάδωση προς το μοναστήρι.

- Στο μοναστήρι δίπλα από την Κεντρική είσοδο συνεχίζει δασικός δρόμος που κατηφορίζει πίσω του. Υπάρχει εκεί η κρήνη του «1897» με τα πλούσια νερά και όμορφο πλάτωμα να κατασκηνώσετε. Σχετικά με το πόσιμο νερό στη διαδρομή θα βρείτε πηγές στο εξωκλήσι Παλιοπαναγιά και πιο κάτω, στο ξέφωτο με τις «σιμεντένιες ποτίστρες».

- Ορειβατικός χάρτης 1:50.000 σχετικός με τη διαδρομή που περιγράφουμε υπάρχει η έκδοση «Καλλιδρομο» της Ανάβασης.

- Ολοκληρώνοντας τη διάσχιση στις Θερμοπύλες, για την επιστροφή σας στη Μονή Δαμάστας, αν αφήσατε εκεί το αυτοκίνητό σας, υπάρχουν στο χωριό TAXI 6945825720, 697475720 και η διαδρομή χρεώνεται 20 ΕΥΡΩ σε τρέχουσες τιμές. Η καλύτερη βέβαια λύση είναι να έχετε στην παρέα διαθέσιμα δύο αυτοκίνητα καθώς δεν απέχουν πολύ μεταξύ τους τα άκρα της διαδρομής.

- Ακολουθώντας από το χωριό Θερμοπύλες τον παράπλευρο χωματόδρομο της παλιάς Εθνικής Οδού σε 1,5 χλμ. φτάνετε στο λόφο Κολωνού. Έχει εδώ ολοκληρωθεί από το Δήμο Λαμίας (22310)22314-50232 το κτίριο του «Καινοτομι-

κού Μουσείου Θερμοπυλών» με οπτικοακουστικό ιστορικό υλικό εικονικής πραγματικότητας και αναμένεται να ανοίξει για το κοινό το 2010.

- Όσον αφορά τους λάτρεις της ιστορικής λογοτεχνίας, βρήκαμε πολύ ενδιαφέρον το βιβλίο «Οι Πύλες της Φωτιάς» του Στίβεν Πρέσφιλντ από τις εκδόσεις «Πατάκη». Ο συγγραφέας Ξαναζωτανεύει τη Μάχη των Θερμοπυλών με ένα ξεχωριστό δικό του τρόπο, όπως την «αφηγείται ο μοναδικός επιζών» ένας βοηθητικός του πεζικού των Σπαρτιατών.

Η ακτογραμμή στην αρχαιότητα περνούσε από το σημερινό χωριό Θερμοπύλες.



Ο κάμπος με τις προσχώσεις του Σπερχειού και το Μαλιακό κόλπο.

Συνολικά για να ολοκληρώσουμε τη διαδρομή από τη Μονή Δαμάστας μέχρι να καταλήξουμε στο χωριό Θερμοπύλες χρειαστήκαμε 5 ώρες και 5 λεπτά προσπάθειας. Αυτός όμως είναι ο καθαρός χρόνος με καλές συνθήκες χωρίς να υπολογίσουμε τις στάσεις και άλλες καθυστερήσεις. Στην πραγματικότητα θα χρειαστείτε περισσότερο και για να απολαύσετε τη διαδρομή υπολογίστε να αφιερώσετε μισή μέρα.





Παρέχεται πιστοποιητικό από την Rescue 3 International

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ, αντιπρόσωπος της Rescue 3 International, του μεγαλύτερου διεθνούς εκπαιδευτικού οργανισμού διάσωσης, πραγματοποιεί σχολές για αντιμετώπιση καταστάσεων σε άγρια νερά, πλημμυρες, χειμάρρους κ.α. Απευθύνονται σε:

- Πυροσβεστική Υπηρεσία**
- Ομάδες διάσωσης**
- Ελληνική Αστυνομία**
- Ελληνικό Στρατό**
- Ναυαγοσώστες**
- Οδηγούς Rafting**
- Εκπαιδευτές Κajak**
- Συνοδούς καταβάσεων**




Υπεύθυνος: Γιάννης Χαλέβας | <http://www.rescue3.gr> & giannis@rescue3.gr
 τηλ. 6944 656029 | Μεταβασή, Rescue 3, Τ.Κ. 72541, 64 10 Λαμία

ΚΟΡΦΕΣ Σεπτέμβριος - Οκτώβριος 2009 **45**