

# ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ 2016 (PARANESTI PATH 2016)

## 1. ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ – ΘΟΛΟΣ - PORCEL (5.539 μ, 240+ 135-)



Εκκίνηση από την πλατεία του σιδηροδρομικού σταθμού Παρανεστίου. Η αρχή της διαδρομής του αγώνα είναι κοινή με αυτή των αγώνων VFUT και NTR. Διασχίζει το Παρανέστι και διανύοντας τα πρώτα 700 ασφάλτινα μέτρα φτάνει στο ξενοδοχείο Νέσσος. Ακολουθεί τον χωματόδρομο που ανηφορίζει ομαλά και στα 1900 μ στρίβει αριστερά, ακολουθώντας παλιό δασικό ανηφορικό δρόμο, που βγάζει σε ύψωμα όπου βρίσκεται κεραία αναμετάδοσης. Στρίβει πάλι αριστερά μπαίνει σε μονοπάτι κατηφορικό που ακολουθεί την κόψη της ράχης. Δεξιά το χωριό Θόλος με τα γραφικά διώροφα μισογκρεμισμένα σπίτια. Ανεβοκατεβαίνοντας με πολύ μικρές υψομετρικές αυξομειώσεις θα συναντήσει το δημόσιο δρόμο προς Πρασινάδα. Διασχίζει κάθετα τον δημόσιο δρόμο, περνώντας στην απέναντι πλευρά. Στα 20 μέτρα στρίβει αριστερά και θα κατέβει λίγα μέτρα παρακάτω για να συναντήσει το παραποτάμιο μονοπάτι της επιστροφής του αγώνα. Στροφή δεξιά και σε λίγα μέτρα (312 μ) ακολουθώντας το παραποτάμιο μονοπάτι φτάνουμε στις εγκαταστάσεις του παλιού εργοταξίου της Porcel, παλιό απομεινάρι μεταλλευτικής δραστηριότητας στην περιοχή, όπου και ο πρώτος Σταθμός (ΣΤΕΚ) Ανεφοδιασμού.

## 2. PORCEL – ΚΡΥΟ ΡΕΜΑ - ΒΟΥΝΟΠΛΑΓΙΑ (7.369 μ, 625+ 330-)



Από τον Σταθμό Ανεφοδιασμού της Porcel η διαδρομή συνεχίζει ευθεία, περνά μέσα από τις έρημες εγκαταστάσεις του εργοταξίου και βγαίνει στον δημόσιο δρόμο προς Πρασινάδα. Στρίβει αριστερά ακολουθώντας τον δρόμο για 205 μ. Δεξιά του δημόσιου δρόμου υπάρχει δασικό μονοπάτι. Στο σημείο αυτό, η διαδρομή στρίβει δεξιά και ακολουθεί το ανηφορικό μονοπάτι για 1633 μ.. Η διαδρομή ανηφορίζει απότομα στην αρχή και φτάνοντας στην κορυφή της ράχης μπαίνει σε όμορφο δάσος βελανιδιάς και οξιάς. Στην συνέχεια κατηφορίζει για να συναντήσει μέσα από πολύ ωραία διαδρομή την κοίτη του Κρύου Ρέματος. Περνά το ρέμα, στρίβει αριστερά και ανηφορίζει για 228 μ. Στο σημείο αυτό θα συναντήσει το καλογραμμμένο παλιό μονοπάτι που ανηφορίζει ομαλά για την Βουνοπλαγιά. **Στρίβει δεξιά** και ακολουθεί το μονοπάτι. Θα περάσει μέσα από ερείπια παλιού οικισμού και θα βγει ψηλά σε αυχένα μέσα από δάσος οξιάς και βελανιδιάς. Αρχίζει η κατάβαση. Ακολουθεί στην ευθεία το κατηφορικό μονοπάτι για 400 μ και συναντά τον χωματόδρομο που κατηφορίζει προς τη Βουνοπλαγιά. Στρίβει αριστερά και ακολουθεί για 840 μ τον κατηφορικό χωματόδρομο. Στα 840 μ σε αριστερή στροφή του χωματόδρομου, η διαδρομή του αγώνα θα στρίψει δεξιά στο μονοπάτι που κατηφορίζει προς το έρημο χωριό της Βουνοπλαγιάς για 440 μ. Φτάνει στην ανακαινισμένη εκκλησία του χωριού όπου ο δεύτερος Σταθμός Ανεφοδιασμού της Βουνοπλαγιάς.

### 3. ΒΟΥΝΟΠΛΑΓΙΑ – ΣΙΛΗ (6186μ, 465μ+ 215-)



Από την ανακαινισμένη εκκλησία της Βουνοπλαγιάς. Η διαδρομή ακολουθεί για 1220μ, το παλιό μονοπάτι που κατηφορίζει στην κοίτη του Αρκουδορέματος. Φτάνοντας στην κοίτη στρίβει αριστερά και σε 200 περίπου μέτρα συναντά την πεζογέφυρα του Αρκουδορέματος. Από το σημείο αυτό αρχίζει και η ανηφόρα προς Σίλη. Η διαδρομή περνά την πεζογέφυρα και στρίβοντας δεξιά συναντά και πάλι τον ασφαλτόδρομο προς Πρασινάδα. Τον ακολουθεί για 430μ, στρίβοντας αριστερά σε τσιμεντένιο δρόμο που οδηγεί στο αγρόκτημα Χατζαντώνη. Περνά μέσα από το κτήμα, μπαίνει σε μονοπάτι και σε 400μ, συναντά ρυάκι. Το περνά στρίβοντας δεξιά και ανηφορίζει στριφογυρίζοντας μέσα από δάσος οξιάς και αγριοφουντουκιάς φτάνει στο χωριό Σίλη, όπου και ο τρίτος Σταθμός Ανεφοδιασμού.

#### 4. ΣΙΛΗ – ΓΥΡΟΣ ΟΞΙΑΣ - ΣΙΛΗ (9.499 μ 440+395-)



Από το Σταθμό Ανεφοδιασμού της Σίλης η διαδρομή ακολουθεί για 126 μ τον τσιμεντένιο δρόμο και στην ποτίστρα που συναντά, στρίβει δεξιά και μπαίνει σε ανηφορικό μονοπάτι. Στο ύψωμα στα 871 μ συναντά τα ερείπια παλιού οικισμού, τον οποίο και διασχίζει. Κατηφορίζοντας στα 1670 μ κοντά σε σημείο υδρομάστευσης συναντά παλιό στρατιωτικό δρόμο. Στρίβει αριστερά και τον ακολουθεί ανηφορίζοντας ομαλά μέσα από γραφικό δάσος οξιάς για 1646 μ. Στο σημείο αυτό θα συναντήσει άλλο δασικό δρόμο που έρχεται από την Πρασινάδα. Η διαδρομή στρίβει αριστερά και ακολουθεί τον δασικό δρόμο για 477 μ μέχρι το αγρόκτημα όπου και σταματά ο χωματόδρομος. Η διαδρομή τώρα στρίβει δεξιά, περνά κάτω από το αγρόκτημα, μπαίνει σε παλιό δασικό δρόμο και με κατηφορική φορά ακολουθεί το παλιό μονοπάτι υλοτομίας. Στο τέλος του κατηφορικού μονοπατιού, διασχίζει μικρό ρέμα και συναντά τον χωματόδρομο που οδηγεί αριστερά στην Οξιά. **ΠΡΟΣΟΧΗ: Είναι το σημείο χωρισμού της κοινής διαδρομής των αγώνων VFUT, NTR και P.P Η διαδρομή των αγώνων VFUT και NTR στρίβει δεξιά, ενώ η διαδρομή του P.P στρίβει αριστερά.** Στροφή αριστερά, ακολουθεί το χωματόδρομο προς Οξιά, στα 100 μ αφήνει το χωματόδρομο στρίβει αριστερά, ξαναπερνά το ρέμα μπαίνοντας σε πανέμορφο μονοπάτι. Το ακολουθεί για 2.128 μ. Ανηφορίζει για λίγο μέσα σε δάσος οξιάς και ξανακατηφορίζει για να συναντήσει σε πανέμορφο ξέφωτο το μονοπάτι της επιστροφής των αγώνων VFUT και NTR που έρχεται από την Οξιά. Στροφή αριστερά ακολουθεί την ίδια διαδρομή με τον NTR πάνω σε πανέμορφο μονοπάτι μέσα σε δάσος οξιάς που εναλλάσσεται με αγριομηλιές, κορομηλιές, κερασιές, κраниές και μετά από 2.000 μέτρα φτάνει στα βοσκοτόπια (παρχάρια) της Σίλης (895 μέτρα υψόμετρο). Δεξιά η χαρακτηριστική «μύτη» (κόψη) της Σίλης που διακρίνεται από μεγάλη απόσταση. Λίγα μέτρα πιο κάτω συναντά ένα χαρακτηριστικό μνήμα, σημείο από όπου αρχίζει το καλοδιατηρημένο κατηφορικό μονοπάτι προς το χωριό Σίλη μήκους 1.445 μέτρων. Σε λίγο φτάνει στην εκκλησία της Σίλης, όπου βρίσκεται ο τέταρτος Σταθμός Ανεφοδιασμού της Σίλης σε υψόμετρο 765 μέτρων.

## 5. ΣΙΛΗ – ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑ – PORCEL (9.751 μ 80+ 585-)



Από το Σταθμό Ανεφοδιασμού της Σίλης, η διαδρομή του αγώνα ακολουθεί ακριβώς την ίδια πορεία, με αυτή της ανάβασης στη Σίλη από την Βουνοπλαγιά μέχρι την πεζογέφυρα του Αρκουδορέματος, με φορά κατηφορική, επιστρέφοντας προς Παρανέστι. Μόλις διαβεί την πεζογέφυρα του Αρκουδορέματος στρίβει δεξιά και ακολουθεί το παλιό γραφικό μονοπάτι και την παλιά διαδρομή της διοργάνωσης μέχρι την έξοδο του μονοπατιού στην στρατιωτική γέφυρα του Αρκουδορέματος, στην άσφαλτο του δημόσιου δρόμου Παρανεστίου – Παρασινάδας. Συνεχίζει ευθεία, ακολουθεί τον δημόσιο δρόμο προς Παρανέστι, περνά μπροστά από το εγκαταλελειμμένο στρατιωτικό φυλάκιο και στα 485 μ στρίβει δεξιά για να ακολουθήσει για λίγα μέτρα κατηφορικό στην αρχή χωματόδρομο και στη συνέχεια να μπει στο ιδιαίτερης αισθητικής παραποτάμιο μονοπάτι του Αρκουδορέματος. Ακολουθεί το παραποτάμιο μονοπάτι με λίγη προσοχή σε κάποια περάσματα και σε 1367 μ φτάνει στον πέμπτο και τελευταίο Σταθμό Ανεφοδιασμού της Porcel.

## 6. PORCEL - ΠΑΡΑΝΕΣΤΙ (7.923 μ 80+ 120-)



Από τον Σταθμό Ανεφοδιασμού της Porcel η διαδρομή συνεχίζει παραποτάμια και σε 1430 μ βγαίνει σε κατηφορικό χωματόδρομο που οδηγεί στο χωριό Ξάγναντο, τον οποίο και ακολουθεί για περίπου 2 χιλιόμετρα. Στο σημείο αυτό ξαναμπαίνει σε μονοπάτι, αφήνοντας το Ξάγναντο αριστερά. Η διαδρομή πηγαίνει δίπλα στον ποταμό Νέστο για 2203 μ και είναι μαγευτική. Στο σημείο αυτό η διαδρομή στρίβει αριστερά, αφήνει πίσω της τον Νέστο και ανεβαίνει για 64 μ (τελευταίο ανηφοράκι), περνά από κίосκι θέας και βγαίνει στον δημόσιο δρόμο Ξαγνάντου – Παρανεστίου. Στροφή δεξιά, ακολουθεί τον δημόσιο κατηφορικό δρόμο προς Παρανέστι και σε 1330 μ

τερματίζει στο ίδιο σημείο που ξεκίνησε, στην πλατεία του σιδηροδρομικού Σταθμού Παρανεστίου.