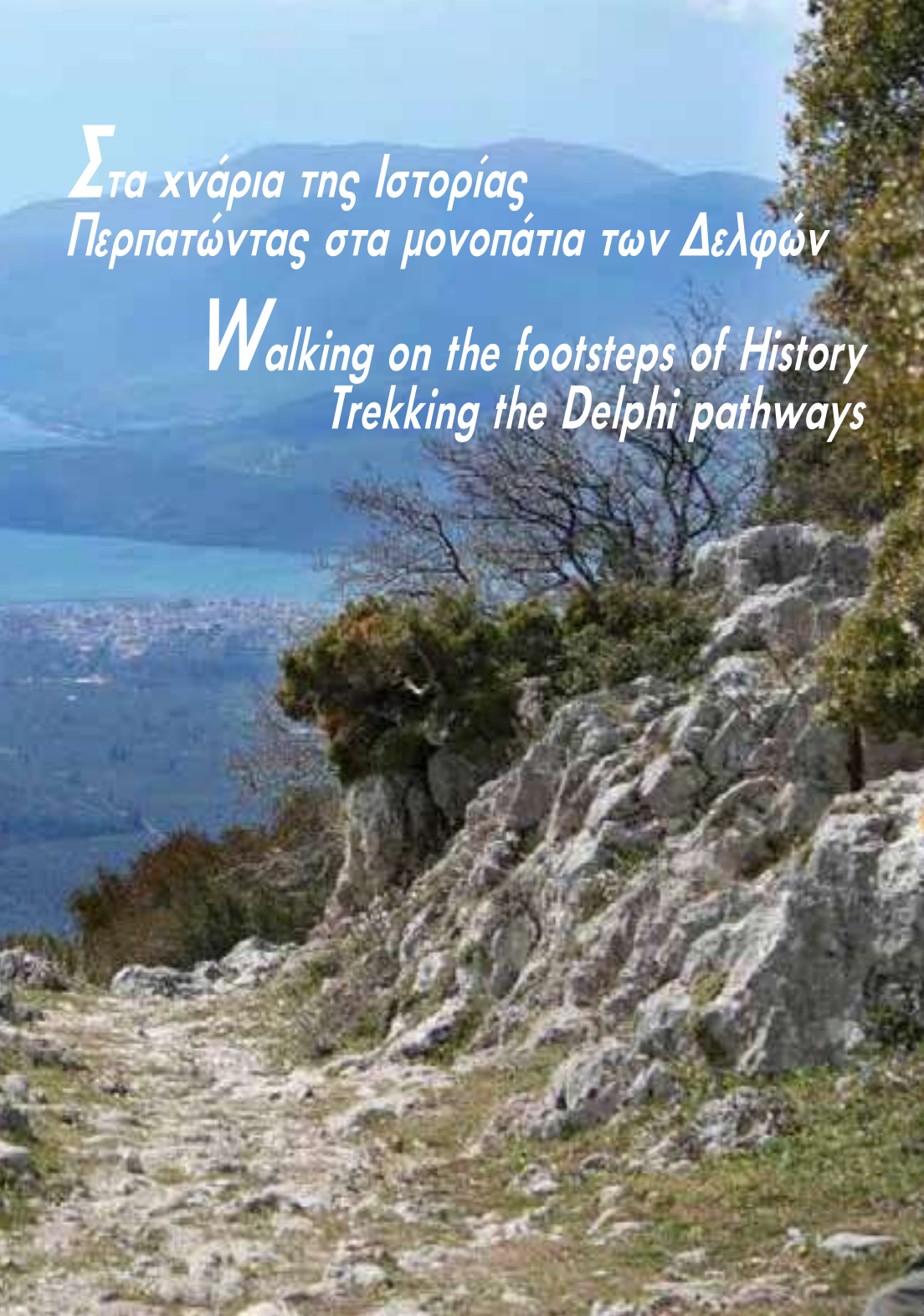


*Στα χνάρια της Ιστορίας
Περπατώντας στα μονοπάτια των Δελφών*

*Walking on the footsteps of History
Trekking the Delphi pathways*





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι Δελφοί αποτελούν έναν τόπο ιδανικό για την απόλαυση μιας περιπατητικής εμπειρίας. Διεθνή, αρχαία και σύγχρονα μονοπάτια σάς δίνουν την ευκαιρία να ανακαλύψετε τη Δελφική Γη και ιστορία με έναν πραγματικά ιδιαίτερα διασκεδαστικό και αναζωογονητικό τρόπο.

Το αρχαίο μονοπάτι Κίρρας - Δελφών σάς δίνει την ευκαιρία να γίνετε και οι ίδιοι μέρος της ιστορίας του τόπου αυτού ακολουθώντας τα ίχνη των αρχαίων προσκυνητών που αιώνες τώρα στέκουν οδηγός του κάθε ταξιδευτή.

Το διεθνές μονοπάτι «Ε4» (από το Γιβραλτάρ μέχρι την Κύπρο) διατρέχει τον Παρνασσό, τους Δελφούς και το Χρισσό και σας ταξιδεύει από την ηλιούσια κλωρίδα και πανίδα του Εθνικού Δρυμού μέχρι τον υπεραιώνιο βιολί και φυσικά τη θάλασσα και το παλιό λιμάνι της Κίρρας (το αρχαίο επίγειο στον δρόμο προς τους Δελφούς). Μπορείτε να ακολουθήσετε δε στη συνέχεια την πανέμορφη διαδρομή Δελφοί - Επτάλοφος (Αγόριανη) που μαγεύει τους περιπατητές απ' όλο τον κόσμο.

Το μονοπάτι Δελφοί - Κορύκειον Άντρο, σε ένα μεγάλο βαθμό, συμπίπτει με την πορεία του διεθνούς μονοπατιού «Ε4». Μέσω της «Σκάλας» περνά από τον κατασκηνωτικό οικισμό στο Κρόκι και διασχίζει τον Εθνικό Δρυμό Παρνασσού μέχρι το πανέμορφο σπήλαιο που αποτελούσε το μυθολογικό σπήτι του αρχαίου θεού Πάνα.

Το μονοπάτι Δελφών - Παρατηρητηρίου Κορυφής Κόχραν - Δεσφίνας σάς δίνει την ευκαιρία να απολαύσετε μια μοναδική διαδρομή που θα σας καθιλιώσει από την εναλλασσόμενη θέα του Δελφικού Τοπίου, που μόνο αυτή προσφέρει αιώνες τώρα, ιδιαίτερα από τον χώρο του παρατηρητηρίου στην απέναντι κορυφή του Κίρφεως και σε υψόμετρο 852 μέτρων. Μέρος του συμπίπτει με το διεθνές μονοπάτι «Ε4» μέχρι το σημείο «Γέφυρα», όπου και αρχίζει η άνοδος προς το οροπέδιο της Δεσφίνας.

Ας ακολουθήσουμε λοιπόν μαζί τα μονοπάτια των Δελφών και ας αφήσουμε το βλέμμα μας να περιπλανηθεί στη μαγεία της περιήγησης.

INTRODUCTION

Delphi, the historical crossroad for many centuries now, has been acknowledged as one of the most significant places in Greece in terms of culture, positive energy and off course nature worship. Delphi is a center for alternative exercise, touring and exploration. It's a place of natural beauty with abundant flora and fauna, which has attracted worldwide interest for its famous ancient and modern paths.

The Kirra - Delphi ancient path offers you the opportunity to be part of history by walking in the footsteps of the pilgrims who used to take this path in order to reach the Kressean land (the modern settlement of Chrisso) and continue their way up till the Delphi Oracle, where they used to get the so needed prophecy out of Pythia's words.

The European International Path "E4" (Gibraltar-Greece-Cyprus of 6.800km) crosses the National Forest Park of Parnassos mountain, the City of Delphi, the rich Plestos river valley, the over perennial Olive Grove of the Kressean land and ends its way by the blue Kirra bay, the ancient port of the Delphic land. You can follow this beautiful path from Delphi till the small town of Eptalofos, northbound, after crossing a magnificent land into the core of the Parnassos National Forest Park.

The Delphi - "Corykeon Andro" cave path starts from Delphi, with a big part of it being in the same track with the E4 International one. Through the magnificent "Skala", you will pass through the summer camp area of "Kroki" inside the Forest Park and will end your trip to an altitude of 1.310m inside an historic cave, home of the ancient god "Panás".

The Delphi - Kohran Observatory / Desphena path will give you the chance to enjoy a fantastic trek, also providing the most breathtaking view of the Delphic Landscape. As soon as you arrive at the "Kohran" Observatory (852m) you will certainly be rewarded for all your efforts. Part of the path has a common route with the E4 International one till the Plestos river Bridge, where your climb for the Desphena Plateau starts.

So, lets follow all these extraordinary paths and let our senses wander around nature's most magic creations.

Πάνω απ' όλα θα πρέπει να είστε κατάλληλα εξοπλισμένοι με όλα τα απαραίτητα μέσα. Αυτό θα σας προστατεύσει, όποιο κι αν είναι το επίπεδό σας. Ρωτήστε τις κατά τόπους ενώσεις και σωματεία για ό,τι κρίνεται απαραίτητο για την ασφάλειά σας και φυσικά για θέματα εξοπλισμού. Μην ξεχνάτε να έχετε μαζί σας μέσα πρώτων βοηθειών και βασικές προμήθειες τροφής και νερού. Ειδοποιήστε κάποιον για τις περιπατητικές προθέσεις σας. Ενημερωθείτε για τον καιρό και παρακολουθείτε να μην ρυπαίνεται τους χώρους από τους οποίους διέρχεστε. Μην αποθεθείτε πνήη πυρκαγιάς. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για όποια διευκρίνιση υγείας κρίνεται εσείς απαραίτητη. Μην παραβιάζετε ξένες ιδιοκτησίες.

Above all, be equipped with all the appropriate means that will guarantee your personal safety, no matter what your experience level is. Ask your local associations and societies for any help concerning the right equipment. Do not forget to carry a first aid kit and of course food and water supplies. Do notify someone for your hiking intentions. Do not litter any of the places you pass by and be careful not to become cause of fire. Check the weather reports before you start. Consult your doctor for any health issues. Do not trespass private properties.

Kirra – “Dragasia” – Chrisso - Delphi - Archaeological Site

Altitude (m)	2	58.5	185	530	542
Distance (km)	0	4	6,42	10	10,7
Time (hrs)	0	1	1:30	2:45	3:00

Αρχαίο Μονοπάτι: Κίρρα – Χρισσό - Δελφοί (Βαθμός δυσκολίας: 2)

Βρισκόμαστε στα ανατολικά της παραθαλάσσιας κωμόπολης της Ιτέας, στον οικισμό της Κίρρας. Πόλη ιστορική και αρχαίο εμπορικό λιμάνι της περιοχής. Η διαδρομή ξεκινά λοιπόν από την Κίρρα. Μπορεί κάποιος να εκκινήσει μηροστά από τη θάλασσα, από τον μεσαιωνικό φάρο της πόλης, και να τη διαπεράσει κάθετα μέχρι τον επαρχιακό δρόμο Ιτέας - Δεσφίνας, αφού σταθεί για λίγο στα αρχαιολογικά ευρήματα των ανασκαφών της περιοχής. Μετά τον επαρχιακό δρόμο, με πορεία βόρεια, μπορεί κάποιος να εισέλθει στο σηματοδοτημένο μονοπάτι που αρχικά είναι και αυτό ασφαλιστικό (για τα πρώτα περίπου 600 μ.). Η πινακίδα ενημέρωσης του μονοπατιού και η σήμανση επάνω στα δέντρα δείχνουν ότι η πορεία είναι σωστή. Έτσι εισέρχεται κάποιος στο περιπατητικό κομμάτι του υπεριωνόβιου λόγγου (του μεγάλου ελαιώνα), τον οποίο και διασχίζει ακολουθώντας τον χωματόδρομο και τη σήμανση μέχρι τη μεγάλη dragasia (παλιά οικία του Δραγάτη). Σε εκείνο το σταυροδρόμι με την πηγή στα νότια ο περιπατητής επιλέγει την αριστερή πτύχωση του δρόμου και, αφού προσπεράσει τη Δραγασιά που βρίσκεται δεξιά, θα ακολουθήσει τη σήμανση του αρχαίου μονοπατιού που οδηγεί στην άνοδο προς το Κρισσαίο Πεδίο.

Το πέρασμα από το ανηφορικό ασφάλτινο και χωμάτινο μονοπάτι σας οδηγεί στον βυζαντινό ναό του Αγ Γιώργη και στον όμορφο αμυγδαλεώνα, που με τη σειρά του θα σας βγάλει στην είσοδο του χωριού, στο Χρισσό. Ακολουθώντας τη σήμανση θα διασχίσετε την ανατολική περιοχή του χωριού και θα φτάσετε μέχρι και το ξωκκλήσι του Αγ. Χαραλάμους.



Ancient path: Kirra – Chrisso – Delphi (degree of difficulty: 2)

Our starting point is Kirra located in the east of the coastal town of Itea. Kirra is an historic settlement and a commercial port of the Delphic / Krissean area. We can begin our walk from the Medieval lighthouse of Kirra, pass by the excavations of the ancient city and reach the provincial road Itea - Desphena. After crossing the road we continue further north on the asphalt road we see in front of us for approximately 600m. We should read the path signs on the boles to make sure that we are on the right course.

Soon we enter the clay part of the same path that goes parallel to the perennial Olive Grove of Amfissa up to the “Dragasia” (the old base of the “Dragatis”, the Hayward). On the “Dragasia” crossroad, with the stony water spring in the south, we follow the left side course and after passing by the shack, we follow the big signs to the right and up to the Kressean Plateau via the clay zig zaged pathway.

The stairway-like path brings us in front of the Byzantine country chapel of “Αι Γιοργις” (St. George) and then into the beautiful almond yard of the plateau, right in front of the southeast entrance of the Chrisso village.

We cross the beautiful and traditional settlement of Chrisso till the upper eastern neighborhood of “Αγιος Χαραλάμπος” (St. Charalambos). Passing by the chapel, we continue our climbing along the stony pathway and across the village greens till we meet the provincial road Chrisso - Delphi (twice) and reach the Mornos Canal.

Δραγασιά (Dragassia)





1

Η ανοδική σας πορεία θα σας οδηγήσει μέσω των περασμάτων του επαρχιακού δρόμου Χρισσού - Δελφών στο κανάλι του Μόρνου, το οποίο και θα προσπεράσετε. Η θέα των Δελφών θα είναι πάντα ψηλά διαγώνια προς τα δεξιά σας. Η χωμάτινη διαδρομή μετά το κανάλι θα σας βγάλει στο αρχαίο λιθόστρωτο και κλιμακωτό μονοπάτι που με τις συνεχείς στροφές του θα σας βγάλει στις ρίζες της πόλης των Δελφών, με σημείο αναφοράς την αυλή του πανδοχείου «Οδυσσεάς». Ανεβαίνοντας τις σκάλες θα βγείτε στον κεντρικό δρόμο της πόλης και με δεξιά πορεία (ανατολικά) θα φτάσετε αρχικά, σε περίπου 10 λεπτά, στην είσοδο της πόλης και κατόπιν στον αρχαιολογικό χώρο των Δελφών. Έχετε ήδη διανύσει τον αρχαίο δρόμο των προσκυνητών μέχρι τους Δελφούς. Έναν δρόμο που ήταν αρκετά δύσκολος και επίπονος για όσους τον διάβαιναν με ό,τι και αν μετέφεραν. Έχετε ήδη βιώσει την ιστορία.

* Τα χρονοδιαγράμματα που αναφέρουμε δεν συμπεριλαμβάνουν τις απαραίτητες στάσεις ξεκούρασης στα διάφορα σημεία της διαδρομής.



Crossing the Canal that supplies water to the capital city of Greece, Athens, we follow the flat clay path that is parallel to the canal and soon we take its left course of it starting climbing again. We will be able to see Delphi, high and left ahead of us before starting a zig zagged stairway-like path again that leads to the southern outskirts of Delphi, in front of the "Odysseas" guest house.

We follow the stairs by the guest house and here we are at the heart of the Delphi agora. By taking the right direction we reach the eastern entrance of Delphi and within a 400m walk we reach the Archaeological Museum of Delphi. We have already walked the ancient road of the pilgrims. A road that used to be full of difficulties and pains, hopes and dreams.

We are now part of the history.

* Time references do not apply to any necessary or optional stops.



Kirra – Dragasia – Delphi – Kroki – Kalania - Eptalofos

Altitude (m)	2	58.5	550	1.160	1.300	990
Distance (km)	0	4	15,1	19,8	26	32,8
Time (hrs)	0	0:50	2:45	4:25	6:50	9

Διεθνές ΜΝΠ «Ε4»:Κίρρα-Δελφοί-Επτάλοφος (βαθμός δυσκολίας: 3)

Η διαδρομή του διεθνούς μονοπατιού «Ε4» από την Κίρρα μέχρι τους Δελφούς συμπίπτει με εκείνη του αρχαίου μονοπατιού μέχρι τη θέση «Δραγασιά». Σε εκείνο το σημείο της διασταύρωσης ο περιπατητής θα επιλέξει τη δεξιά πορεία, με τη δραγασιά να βρίσκεται στο αριστερό του χέρι. Ο στενός ασφάλτινος δρόμος του μονοπατιού διασχίζει τον παραδοσιακό ελαιώνα δίπλα στους βράχους του Κριασαίου Πεδίου που βρίσκεται αριστερά. Η ασφάλτινη διαδρομή μας τελειώνει στη διασταύρωση μπροστά στον μεγάλο πλάτανο με την πέτρινη πηγή. Εκεί ο περιπατητής προχωρεί ευθεία στο χωμάτινο πια μονοπάτι και ακολουθεί τη σήμανση (πάνω σε πέτρα) που δείχνει τον σωστό δρόμο. Η πορεία είναι σταθερά ευθεία στις ρίζες των βράχων και διασχίζει την κοιλάδα του Πλειεστού ποταμού. Η πόλη των Δελφών βρίσκεται αριστερά επάνω από τους μεγάλους βράχους των Δελφών, ενώ στα δεξιά φαίνεται καθαρά το όρος Κίρφυς. Η πορεία στη διασταύρωση, στο τέλος του δρόμου, ανέρχεται πια αριστερά μέσα από τον δελφικό ελαιώνα. Η σήμανση «Ε4» εντοπίζεται στα δέντρα και ο δρόμος είναι ασφάλτινος και συνεχώς ανηφορικός. Μέσα από τα διαδοχικά ζγκ ζαγκ του δρόμου φτάνουμε πια στο επίπεδο της εθνικής οδού Λιβαδειάς - Δελφών - Άμφισσας στο ύψος του αρχαιολογικού χώρου Δελφών, στην ανατολική είσοδο της πόλης και ειδικά στο σημείο όπου βρίσκονται οι σημαίες στο πλακόστρωτο πεζοδρόμιο. Σε 100 μέτρα είστε στον Ξακουστό πλάτανο των Δελφών με το καφεενεδάκι, όπου το σήμα του «Ε4» οάς ενημερώνει για το ότι είστε σε σωστή πορεία. Απέναντι από τον πλάτανο ξεκινούν οι σηματοδοτημένες σκάλες για τη συνέχιση του μονοπατιού προς τον Δυτικό Παρνασσό. Μετά το πέρασμα από το Μουσείο Σικελιανού ο δρόμος συνεχίζει πάντα ανηφορικός με διηρή στροφή μέχρι λίγο πριν από την είσοδο του Αρχαίου Σταδίου (χώρος στάθμευσης). Το κοιλνόκι σήμανσης και πάλη προσαποθλιζει. Απέναντι από το σήμα αρχίζει πια και η χωμάτινη ανηφορική διαδρομή προς το βουνό. Η αρχική κλίση της ανάβασης αυτής είναι σχετικά μεγάλη αλλά σύντομα εξομαλύνεται. Θα περάσετε πάνω από το αρχαίο στάδιο, που βρίσκεται στα δεξιά σας, και η πορεία θα συνεχιστεί προς τη «Σκάλα».

**International «Ε4»: Kira-Delphi-Eptalofos (degree of difficulty: 3)**

E4 International Path shares a part of it with the Ancient path, starting from Kirra up to the 'Dragasia' point. So we can follow the directions that have already been given at the ancient path section of this guide. At "Dragasia" junction, we chose the rightward direction leaving the shack on our left hand side. The narrow rural asphalt road traverses the traditional Olive Grove close to the rocks of the Kressean plateau. The asphalt course ends at a two-way junction with the big plane tree and the stony drinking water fountain at its root. After filling our flasks with fresh water, we chose to walk straight ahead on the clay pathway; A sign on the stone, on the right, indicates that we really are on the E4 path.

Our path follows the Plestos river valley with the rocky hills always on our left. The City of Delphi is located above these rocks. On our right hand side we can clearly see the Kirfys Mt. After a few kilometers, the pathway turns to asphalt again.

2



Το κλιμακωτό λιθόστρωτο μονοπάτι με τις μεγάλες ευθείες και τις απότομες στροφές του άνετα θα σας οδηγήσει στον κατασκηνωτικό οικισμό «Κρόκι». Η σήμανση βρίσκεται καθαρά στις πέτρες μέχρι και την κορυφή της διαδρομής αυτής, όπου θα συναντήσετε την σχετική πράσινη ενημερωτική πινακίδα του Δασαρχείου Αμφισσας για την ενημέρωσή σας. Η πορεία σας πια είναι χωρίς μεγάλες κλίσεις μέχρι τη μεγάλη πέτρινη βρύση στο ανοιχτό λιβάδι. Η πορεία συνεχίζεται με τη διάσχιση του χωματόδρομου με πορεία βόρεια, εντός του Εθνικού Δρυμού Παρνασσού.



At the 3way junction we take the left branch and start our climbing on the slopes of Mt Parnassos. We will find the E4 signs on the boles among the olive yards on our winding way up. After crossing the Mornos Canal and some more asphalt zig zags, we meet a clay road on our left. This is the moment when we should leave the asphalt road behind and go on along the clay path till we reach the provincial road Levadea – Delphi – Amfissa some meters far from the Archaeological Site of Delphi and by the flags of the eastern entrance of Delphi. We continue some more meters on the left and we are in front of the famous perennial plane tree of Delphi with the E4 sign on its trunk.

After a short or a long brake we are ready to go on with our hike. Across the street on the north we see the big stairway that leads to the Sikelianos Museum and the northern entrance of the Ancient Stadium of Delphi. (The E4 signs are clearly marked on the stairway and the metal signings). It's time to walk on a natural path again. The first hundred meters are a bit more steep and need a briskly walk. After a few minutes' walk the course gets better and we now pass by the Ancient Stadium (on the right).

Σκάλα, Δελφοί (Skala, Delphi)



Η πορεία, πέρα από τη σήμανση του «Ε4», υποβοηθείται και από το φρεάτιο του αγωγού νερού που διατρέχει το ίδιο μονοπάτι. Η συνεχώς ανοδική πορεία θα συναντά αρκετές φορές τον χωματόδρομο του Δρυμού και θα σας οδηγήσει στο μεγάλο οροπέδιο των Καλανίων. Το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία ξεχωρίζει στην κορυφή του λόφου που δεσπόζει στο οροπέδιο και στην αριστερή πλευρά της διαδρομής. Η συνέχεια της πορείας είναι βόρεια και θα συναντήσετε ξανά την όδευση του αγωγού που βρίσκεται στη διαδρομή σας.

The "Skala" is in front of us for some smooth and nice zig zaged climbing over the City of Delphi that will lead us straight to the summer camp settlement of "Kroki" with the traditional drinking water fountain that will quench our thirst and supply us with fresh water once more. After the brake we follow the E4 sign to the north and into the National Forest of Parnassos Mt. The course, apart from the E4 signs, is also "assisted" by the water pipeline that runs through the pathway. On our climb we will meet the rural road several times until we finally reach the fantastic "Kalania" plateau where the

Βρύση, Κρόκι
(Water Spring, Kroki)





Περνάτε από δύο διαδοχικούς ώμους μέχρι να φτάσετε στην πηγή «Μεγάλη Βρύση», όπου μπορείτε επίσης να ξαποστάσετε. Ακολουθεί ένας ακόμη ώμος μέχρι τη «Λάκκα Αρέντη», που ακόμη και την άνοιξη κρατά νερό. Το διάσελο πέρασμα προηγείται κάποιων εξοχικών κατοικιών προτού φτάσετε στις πηγές της Αγίας Τριάδας με το μικρό εκκλησάκι. Η πορεία σας γίνεται ολοένα και πιο κατηφορική, με τη θέα του Επτάλοφου (Αγόριανης) ευθεία, σε βόρειο προσανατολισμό. Ο χωματόδρομος μέχρι την πρώτη ρεματιά σας οδηγεί στις παρυφές του χωριού. Στο κέντρο του Επτάλοφου δεσπόζουν τα τεράστια πλάτανια της πηλατείας. Τα δροσερά νερά τους θα σημάνουν το τέλος της διαδρομής σας.

* Τα χρονοδιαγράμματα που αναφέρουμε δεν συμπεριλαμβάνουν τις απαραίτητες στάσεις ξεκούρασης στα διάφορα σημεία της διαδρομής.

“Profitis Elias” (Prophet Elias) chapel on the hill is truly dominating the open area. We leave the chapel on our left as we enter the dense national forest again.

Going north we will meet the water pipeline again and after we pass two consecutive shoulders we reach “Megali Vrysi” spring (Big Spring) for another “refueling” stop. One more shoulder and we reach “Lakka Arendi” that usually holds some water even during Spring time. A pass will lead us to a bunch of rural houses till the “Agia Triada” (The Trinity) water spring by the small chapel. At this point the track starts going downhill with the view of the Eptalofos village sited on the north. The clay road to the small ravine will lead us to the outskirts of the village. At the central square of Eptalofos (also know as “Agorianni”), two big perennial plane trees dominate the beautiful spot and fresh cool water from the mountain is ready to give us the utmost pleasure as we finish this wonderful path. Many taverns will also take care of our hunger, fulfilling our highest expectations of fine Greek gastronomy.

* Time references do not apply to any necessary or optional stops.

Καθιάνια (Kalania)



Επτάλοφος (Eptalofos)



Delphi – Kroki – «Paliopanaghia» – “Corykeon Andro” Cave

Altitude (m)	550	1.160	1.180	1.310
Distance (km)	0	4,7	8	9,2
Time (hrs)	0	1:40	2:50	3:30

Μονοπάτι: Δελφοί – Κορύκειον Άντρο (Βαθμός δυσκολίας: 2)

Βρίσκεστε στον μεγάλο πλάτανο των Δελφών με το καφεενεδάκι, όπου το σήμα του «Ε4» σας ενημερώνει ότι βρίσκεστε στα χνάρια του διεθνούς μονοπατιού. Απέναντι από τον πλάτανο ξεκινούν οι σηματοδοτημένες σκάλες για τη συνέχιση του μονοπατιού προς τα βόρεια της πόλης και εν συνέχεια προς τον Δυτικό Παρνασσό. Ακοιθουθώντας τα σήματα, προσπερνάτε το Μουσείο Σικελιανού στα αριστερά σας ενώ ο ασφάλτινος δρόμος συνεχίζει πάντα ανηφορικός με διπλή στροφή (αριστερά και δεξιά) μέχρι λίγο πριν από την είσοδο του Αρχαίου Σταδίου, στο πλάτωμα/πάρκινγκ που συναντάτε. Το κοιλονάκι σήμανσης εκεί και πάλι σας ενημερώνει και σας προσανατολίζει. Απέναντι από το σήμα αρχίζει πια και η χωμάτινη ανηφορική διαδρομή προς το βουνό μέσα από τις αμυγδαλιές. Η αρχική κλίση της ανάβασης αυτής είναι σχετικά μεγάλη αλλά σύντομα εξομαλύνεται. Θα περάσετε έτσι πάνω από το αρχαίο στάδιο, που βρίσκεται στα δεξιά σας, και θα ξεκινήσει η πορεία προς τη «Σκάλα», το κλιμακωτό λιθόστρωτο μονοπάτι με τις μεγάλες ευθείες και τις κλειστές στροφές που άνετα θα σας οδηγήσει στον κατασκηνωτικό οικισμό «Κρόκι». Η σήμανση βρίσκεται καθαρά στις πέτρες μέχρι και την κορυφή της διαδρομής αυτής, όπου η θέα προς τον Κρισσαϊκό Κόλπο και τον ελαιώνα είναι μαγευτική.



Delphi – “Corykeon Andro” cave (degree of difficulty: 2)

Our starting point is right in front of the big plane tree at the eastern entrance of Delphi. Facing north we see one big traditional stairway, which is our first step for the hike up to the beautiful slopes of Western Parnassos Mt.

Following the signs after the stairway, we pass by the Sikelianos Museum (Museum of Delphic Festivities) and we continue to the asphalt road of the city till we reach the parking area of the northern entrance of the Archaeological Site. Another E4 sign indicates that its time to start climbing on natural soil. At this point the path has a common track with the E4 one, so any information about the E4 stands for this one as well. The first hundred meters are a bit more steep and need a brisk walk. After a few minutes' walk the course gets better and we now pass by the Ancient Stadium (at our right). The “Skala” is in front of us for some smooth and nice zig zagged climbing over the City of Delphi that will lead us straight to the summer camp settlement of “Kroki”.

Σκάλα (Skala)





Φτάνοντας στην κορυφή της «Σκάλας» η πορεία δεν έχει πια κλίση και, αφού προσηπράσετε μια δεξαμενή νερού στα αριστερά σας, θα συναντήσετε λίγο πιο κάτω τη σχετική πράσινη ενημερωτική πινακίδα του Δασαρχείου Άμφισσας για την ενημέρωσή σας. Η πορεία σας μέσα από το μικρό φαράγγι θα σας οδηγήσει χωρίς δυσκολία στη μεγάλη πέτρινη βρύση, ψηλά στο λιβάδι.

Σημείο ξεκούρασης και ανεφοδιασμού με καθαρό νερό του βουνού. Από εδώ θα ακολουθήσετε πια τον χωμάτινο δρόμο που με μικρή ανηφορία θα σας βγάλλει μέσα στον κατασκηνωτικό οικισμό «Κρόκι». Μετά από 400 μ. θα φτάσετε στο εκκλησάκι της Αγ. Παρασκευής στα αριστερά σας. Συνεχίζετε στον χωματόδρομο μέσα στην καρδιά του Εθνικού Δρυμού Παρνασσού. Μια διαδρομή που σηματοδοτείται πάνω στους κορμούς των τεράστιων ελάτων του παρθένου δάσους. Στα 2,5 χλμ. συναντάτε τη μοναδική διασταύρωση της πορείας σας.

The view to the Delphic Landscape, the Olive Grove and the Kressean Gulf is amazing.

Soon, we take the left turn on a now flat track (inside a small smooth ravine) heading to the Kroki area with traditional drinking water fountain that will quench our thirst and supply us with fresh water once more. After a brake, we take the earthen rural road to the right and after some 400m we reach the Kroki camp with the "Agia Paraskevi" (St Paraskevi) chapel on our left. The flat and easy road will guide our way through the beautiful flora of the Parnassos National Park. We will find the track signs on the trees of this virgin firry land. After some 2,5km we

will reach a 3branch junction.

We take the direction to the right. The scenery remains the same till the entrance of the National Park some 1,2km after the crossway.



**Παλιοπαναγιά
(Paliopanagia)**

Επιλέγεται τη δεξιά διακλάδωση που μετά από 1,2 χλμ. θα σας οδηγήσει στο φυλάκιο του Εθνικού Δρυμού και την εκκλησιά της Αγ. Τριάδας. Είστε στον σταθμό «Παλιοπαναγιά». Άλλος ένας έξοχος σταθμός αναψυχής. Επειτα από περίπου 400 μ. στον ίδιο χωματόδρομο θα συναντήσετε στα αριστερά σας το μικρό κοιλονάκι με το σήμα του αρχαίου μονοπατιού (κόκκινο τρίγωνο) που πια θα αλλιάξει την πορεία σας προς τα αριστερά και πάνω στην πλαγιά του βουνού. Ακοιουθεί πια μια αρκετά απότομη ανηφορική πορεία περίπου 800 μ. σε ένα έδαφος που χρήζει προσοχής λόγω της

σύνθεσής του (αρκετή σάρα).

Λίγο πριν από το Κορύκειο Άντρο η πορεία εξομαλύνεται και παίρνει τη μορφή καθαρού μονοπατιού στην πλαγιά των βράχων. Η θέα προς την κορυφή του Αν. Παρνασσού συναρπάζει. Η μαγεία του σπηλαιού όμως ακοιουθεί λίγα μέτρα πιο πάνω.

* Τα χρονοδιαγράμματα που αναφέρουμε δεν συμπεριλαμβάνουν τις απαραίτητες στάσεις ξεκούρασης στα διάφορα σημεία της διαδρομής.



We have already arrived in “Paliopanagia”, one more great recreation area inside the beautiful yard of the “Agia Triada” (The Trinity) chapel situated right across the Park entrance. 400m further on the same track we meet the sign of the ancient path leading to the “Corykeon Andro”. A red square on a metal sign informs us to change direction to the left and enter a natural path on the slope of the mountain. The 800m track is steep enough to pay attention to and be more careful than when on the previous passages. Just before we reach the cave

entrance, the track beside the rocks is smooth again and looks like a stairway to the magic life that this place witnessed over the times. The sunrays will guide our way into the cave and show us the beauty that Delphic nature keeps alive for our sake.

* Time references do not apply to any necessary or optional stops.

Κορύκειο Άντρο (Korykeon Andro)





Delphi – “Gefyra” – Desphena Plateau – Observatory

Altitude (m)	540	103	640	852
Distance (km)	0	8,7	13,2	16,5
Time (hrs)	0	1:20	3:10	3:50

Δελφοί–Κορυφή Κόχραν/Δεσφίνα (βαθμός δυσκολίας: 2)

Βρίσκεστε στην ανατολική είσοδο των Δελφών, μπροστά στον μεγάλο πλάτανο, και προχωρείτε προς τις σημαίες της εισόδου της πόλης. Στο τέλος ακριβώς αυτού του πέτρινου πεζοδρομίου ξεκινάει το δεξί κατηφορικό χωμάτινο μονοπάτι προς τον Λόγγο των Δελφών. Η πορεία, συνεχώς κατηφορική με τα διαδοχικά ζιγκ ζαγκ, σας βγάζει στην κοιλάδα του Πλειστού ποταμού. Αφού περάσετε το Κανάλι του Μόρνου, ακολουθεί ήλιο πιο κάτω το μικρό ξωκκλήσι του Αγίου Γεωργίου με τα μεγάλα κυπαρίσσια. Στη δεύτερη διασταύρωση μετά το προσπέρασμα του Αγ. Γεωργίου ακολουθείτε πια τη δεξιά διακλάδωση με κατεύθυνση το Χρισσό. Το μονοπάτι ακολουθεί τη ροή του Πλειστού ποταμού (που βρίσκεται στα αριστερά), ενώ, μετά από σχεδόν 2 χλμ. περνάτε από τη ρίζα των μεγάλων βράχων που βρίσκονται στα δεξιά, στο ύψος της πόλης των Δελφών. Η πρώτη καθαρή αριστερή χωμάτινη διακλάδωση, που έχει και σήμανση του Δασαρχείου, θα σας οδηγήσει μετά από 400 μ. στη Γέφυρα του Πλειστού ποταμού. Είστε πια στο χαμηλότερο σημείο της διαδρομής και έχετε ανοιχτή τη θέα των Δελφών κοιτώντας βόρεια.

Delphi–Desphena Plateau–Observatory (degree of difficulty: 2)

Our starting point is located at the eastern entrance of Delphi, just in front of the flags at the end of the pavement. At this exact point we take the right downhill pathway that is part of the E4 International path and leads to the Delphic olive grove and the Plestos river valley. This downhill track starts as a clay one and after 1,1 m it becomes asphalt. We follow this asphalt path to the south, we cross the Mornos Canal and after a few zig zags, we pass by the “Agios Georgios” (St George) chapel found on a small crossway, on our right hand side. We continue straight ahead on our asphalt track and after we pass one more crossway, on the right side as well, we reach a 3branch junction. This is the point where we change our direction to the right, heading westbound. The path follows the river stream, which is located on our left. After a couple of km we walk under the huge Delphi rocks, and we need a couple more km to reach the small path, on our left, that signposts our new track (400m) leading to the “Gefyra” (the Bridge) of the Plestos river. This is the lowest part of our hike and we can clearly see Delphi up on the rocks. This is the point where our 4,5 km climb starts and this is obviously signed by the Forest Authorities.



Από εδώ ξεκινά το μεγάλο ανηφορικό κομμάτι προς το οροπέδιο της Δεσφίνας για περίπου 4,5 χλμ., με μεγάλες ευθείες και πολλή ζιγκ ζαγκ να χαρακτηρίζουν τη διαδρομή σε αυτό το κομμάτι. Σε κάποιες περιπτώσεις τα ζιγκ ζαγκ είναι κλειστά διαδοχικά και με μεγάλη κλίση. Σιγά σιγά, καθώς θα ανεβαίνετε σε ύψος, θα έχετε ολόένα και πιο εντυπωσιακή τη θέα των Δελφών. Μετά από περίπου 1:50' συνεχούς ανηφόρας, σε μια δεξιά στροφή αρχίζει να χάνεται η θέα των Δελφών, ενώ φτάνετε στην αρχή του οροπεδίου της Δεσφίνας. Η πράσινη σήμανση του Δασαρχείου σας ενημερώνει για το πού είστε.

The climb combines big direct tracks and many steep zig zagged ones all the way up. As our climb develops we have the chance to admire the beautiful view of Delphi from different angles that catch our eyes. After about a 1h50m walk we arrive at the Desphena plateau. The Forest Authority sign indicates that we are approaching the point where we have to decide which direction we want to take.

We have two options: A) to continue directly to the plateau ahead of us that leads to the city of Desphena and B) take the southeastern direction to the right that leads to the top of Mt Kirfys at the "Cohran Observatory".



Οι επιλογές σας σε αυτό το σημείο είναι δύο: α) με κατεύθυνση νοτιοανατολικά προς την πόλη της Δεσφίνας και β) με κατεύθυνση νοτιοδυτικά και ανηφορικά προς το Παρατηρητήριο του Κίρφεως (θέση «Κορυφή Κόχραν»). Η τελική επιλογή είναι δική σας. Από το σημείο εκείνο μπορείτε να φτάσετε στη Δεσφίνα μέσω της χωμάτινης διαδρομής και χωρίς κλίσεις σε περίπου 40 λεπτά. Εμείς θα σας προτείνουμε όμως να ακολουθήσετε το όμορφο μονοπάτι μέχρι το τέλος του στα 852 μ. Ο δεξιάς ανηφορικός χωματόδρομος είναι πλατύς και χαρακτηρίζεται από 4-5 ζιγκ ζαγκ μετά από μεγάλες ευθείες. Άνετη σχετικά διαδρομή που ακολουθεί βασικά την πρότερη, αρκετά ανηφορική, διαδρομή από τη γέφυρα. Σε περίπου 40' θα είστε στην κορυφή του όρους με την καταπληκτική θέα από το ξύλινο παρατηρητήριο να σας κόβει την ανάσα. Στιγμές που αναζωογονούν και σας ανταμείβουν για την προσπάθειά σας.

The choice is yours; either you take the flat & clay rural road to Desphena (approximately 40min) to discover one more interesting town of the area, or, follow the uphill path up to the magnificent Observatory at 852m with the view to the whole "Delphic Landscape". We suggest option "B". Since you're still with us, we start our 40min climb on the nice and smooth path with the beautiful zig zags that ends straight on the top of Kirfys Mt. We pass along the small antennas park and we reach the small wooden Observation tower. The view is breathtaking. It surely is a nice reward for all our efforts.

* Time references do not apply to any necessary or optional stops.

* Τα χρονοδιαγράμματα που αναφέρουμε δεν συμπεριλαμβάνουν τις απαραίτητες στάσεις ξεκούρασης στα διάφορα σημεία της διαδρομής.





ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ
Απόστολος Χατζηδήμου

CONTENT / EDITING
Apostolos Chatzidimou

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Απόστολος Χατζηδήμου

TRANSLATION
Apostolos Chatzidimou

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ
Αρχείο Δήμου Δελφών
Απόστολος Χατζηδήμου

PHOTOGRAPHS
Municipality of Delphi archive
Apostolos Chatzidimou

ΧΑΡΤΕΣ
Google Earth

MAPS
Google Earth

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ-ΕΚΤΥΠΩΣΗ
Αλέξης Σοφιανόπουλος
ΑρχέNτυπο

CREATIVE-PRINTING
Alexis Sofianopoulos
ArxeNtypo

Η δεδομένη έκδοση αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του Δήμου Δελφών και του Απόστολου Χατζηδήμου. Απαγορεύεται η με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγή της χωρίς την έγγραφη άδεια των ανωτέρω. Η δεδομένη έκδοση σεβάστηκε τους όρους χρήσης εκτύπωσης δεδομένων της «Google Earth» (για λιγότερα από 5.000 αντίτυπα). Η δεδομένη έκδοση δεν πωλείται και απαγορεύεται η για εμπορικούς λόγους χρήση αυτής.

This edition is a copyright of the Municipality of Delphi and Apostolos Chatzidimou and is protected under copyright laws. Reproduction of this edition is forbidden without a written permission from the legal copyright holders. This edition respected the «Google Earth» permissions for print use (less than 5,000 copies). This edition is not vendible and such a use is strictly forbidden.

© 2009
Δήμος Δελφών,
Απόστολος Χατζηδήμου

© 2009
Municipality of Delphi,
Apostolos Chatzidimou