

Καταπληκτική θέα προς την Εύβοια έχουμε
την ευκαιρία να απολαύσουμε από διάφορα
σημεία της βόρειας πλευράς.

Πάρνηθα

Τα βόρεια τείχη της Αττικής

85

Θέμης Αδαμοπούλος | Κείμενο
Βασίλης Σικιάς | Φωτογραφίες
Θέμης Αδαμοπούλος
Γιώργος Σφήκας



Η ομίχλη που πέφτει συχνά, δίνει μία παραμυθένια όψη στο ελατόδασος.

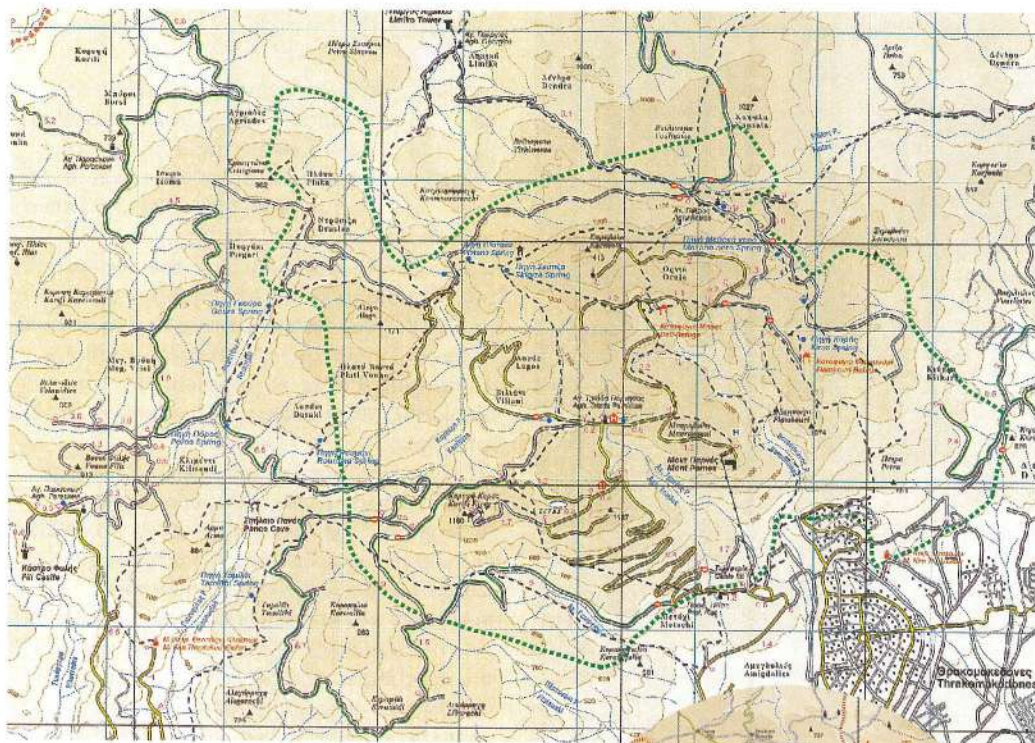


ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο απλωμένος ορεινός όγκος που στέκεται επιβλητικά πάνω από το Λεκανοπέδιο της Αθήνας, στο βόρειο άκρο του, δεν είναι άλλος από το όρος Πάρνηθα. Το βουνό που αποτέλεσε για αιώνες ιστορικών διαδρομών το φυσικό τείχος που προστάτευε την Αθήνα από κάθε επιδρομή που γινόταν από το βορρά. Άλλωστε εκτός από τη φυσική οχύρωση, υπήρχαν τα σπουδαίες σημασίες κάστρα της Φυλής, του Λημικού και της Δεκέλειας, απομεινάρια των οποίων σώζονται και σήμερα.

"Η Πάρνηθα ήταν για την Αθήνα ό,τι και οι Άλπεις για την Ιταλία" γράφει ο Άγγλος περιηγητής Christopher Wordsworth το 1832. Ο ίδιος συγγραφέας μας πληροφορεί, ότι εκείνα τα χρόνια πολυάριθμα κοπάδια προβάτων και κατσικιών έβοσκαν στο βουνό, ενώ οι υλοτομίες ήταν εντατικές με σκοπό την προμήθεια καυσόξυλων. Οι πρόποδες του βουνού ήταν θαμνοτόπα και μόνο αραιά υπήρχαν χαμηλά δέντρα, ενώ οι καλλιέργειες είχαν εγκαταλειφθεί. Μια εικόνα απολύτως λογική αν αναλογιστεί κανείς, ότι η περιπέτεια της ελληνικής επανάστασης μόλις είχε τελειώσει και η ύπαιθρος δεν είχε συνέλθει ακόμη.

Κατά την αρχαιότητα το βουνό ονομαζόταν ο "Πάρνης", ονομασία που έχει προελληνική προέλευση, όπως Παρνασσός και Πάρνωνας, και πιθανότατα σημαίνει πυκνοδασωμένος τόπος. Κατά την Τουρκοκρατία λεγόταν Οζάς, από το Ναός του Δία (Ζεύς), που πίστευαν ότι υπήρχε στην κορυφή. Πολλά από τα σημερινά τοπωνύμια είναι αρβανίτικης προέλευσης (Μπάφι, Σκίπιζα, Ντράσιζα) και είναι σίγουρο από τα ερείπια των καλυβιών που υπάρχουν, ότι ακόμη και η καρδιά του βουνού κατοικήθηκε από αρβανίτες νομάδες κτηνοτρόφους και αγρότες, μέχρι και τα μέσα του 20ού αιώνα. Όπως γράφει ο Τούρκος περιηγητής Εβλίτ Τσελεμπή, που γύρισε σχεδόν όλη τη σημερινή έκταση της χώρας μας το 1667, "... η Χασιά (Φυλή) είναι χωριό γκισούρηδων Αρναούτηδων με 100 σπίτια. Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη φύλαξη των ντερβενιών γι' αυτό και δεν πληρώνουν φόρο στο Σουλτάνο. Η περιοχή είναι δύσβατη, πνιγμένη στο πεύκο..."



Χάρτες των Road Editions
(Πάρνηθα - Στερεάς Ελλάδα)

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Η Πάρνηθα είναι ένα εκτεταμένο και δασωμένο βουνό, τμήμα του οποίου ανακηρύχθηκε Εθνικός Δρυμός από το 1961. Απλώνεται από τους Θρακομακεδόνες και τη Φυλή ως τον Αυλώνα και τη Μαλακάσα (κατεύθυνση Βορρά - Νότου) και από το οροπέδιο των Σκούριων στη Βοιωτία ως τις Αφίδνες και το Κρυνόερι (κατεύθυνση Ανατολής - Δύσης). Είναι το ψηλότερο βουνό της Αττικής και το λεκανοπέδιο βρίσκεται κυριολεκτικά στα πόδια της. Η απόσταση από το κέντρο της Αθήνας ως την Αγία Τριάδα είναι περίπου 40 χιλιόμετρα. Η ψηλότερη κορυφή Καραμπόλα φτάνει τα 1413μ., υψόμετρο που θεωρείται χαμηλό αν συγκριθεί με τα περισσότερα Ελληνικά βουνά. Κοντά και γύρω από την Καραμπόλα βρίσκεται το συγκρότημα των υπόλοιπων ψηλών κορυφών (Όρνιο 1350μ., Αυγό 1201μ., Φλαμπουρί 1158μ., Λαγός 1150μ., Αέρας 1127μ., Κυρά 1160μ., Πλατύ Βουνό 1171μ.) Στα βόρεια των κορυφών αυτών υπάρχουν άλλες χαμηλότερες, που περι-



κλείουν μεγάλες λάκκες, σαν μικρά οροπέδια: της Μόλας, το Βούτσημα, το Λημικό, τη Σαλονίκη. Στα ανατολικά το βουνό σβίνει σχετικά απότομα, ενώ στα δυτικά πίσω ομαλά μέσα από ξηρούς λόφους που φτάνουν μέχρι τις υπώρειες του Κιθαιώνα. Γενικά το ανάγλυφο είναι πολύμορφο και υπάρχουν πάμπολλες μικρές χαράδρες. Τρεις βαθιές χαράδρες χαρακτηρίζουν το τοπίο. Η χαράδρα της Χούνης στα νοτιοανατολικά, η χαράδρα της Γκούρας στα νοτιοδυτικά και η χαράδρα του Μαυρορέματος στα



Ρομαντικά δειθινά σαν κι αυτό, μπορεί να απολαύσει ο επισκέπτης σε πολλά σημεία της Πάρνηθας.



φωτ. Θ. Αδαμόπουλος

Το ρέμα της Γκούρας, όπου κυλούν άφθονα νερά, σχηματίζει νοτιότερα το φαράγγι του ποταμού Κελάδωνα.

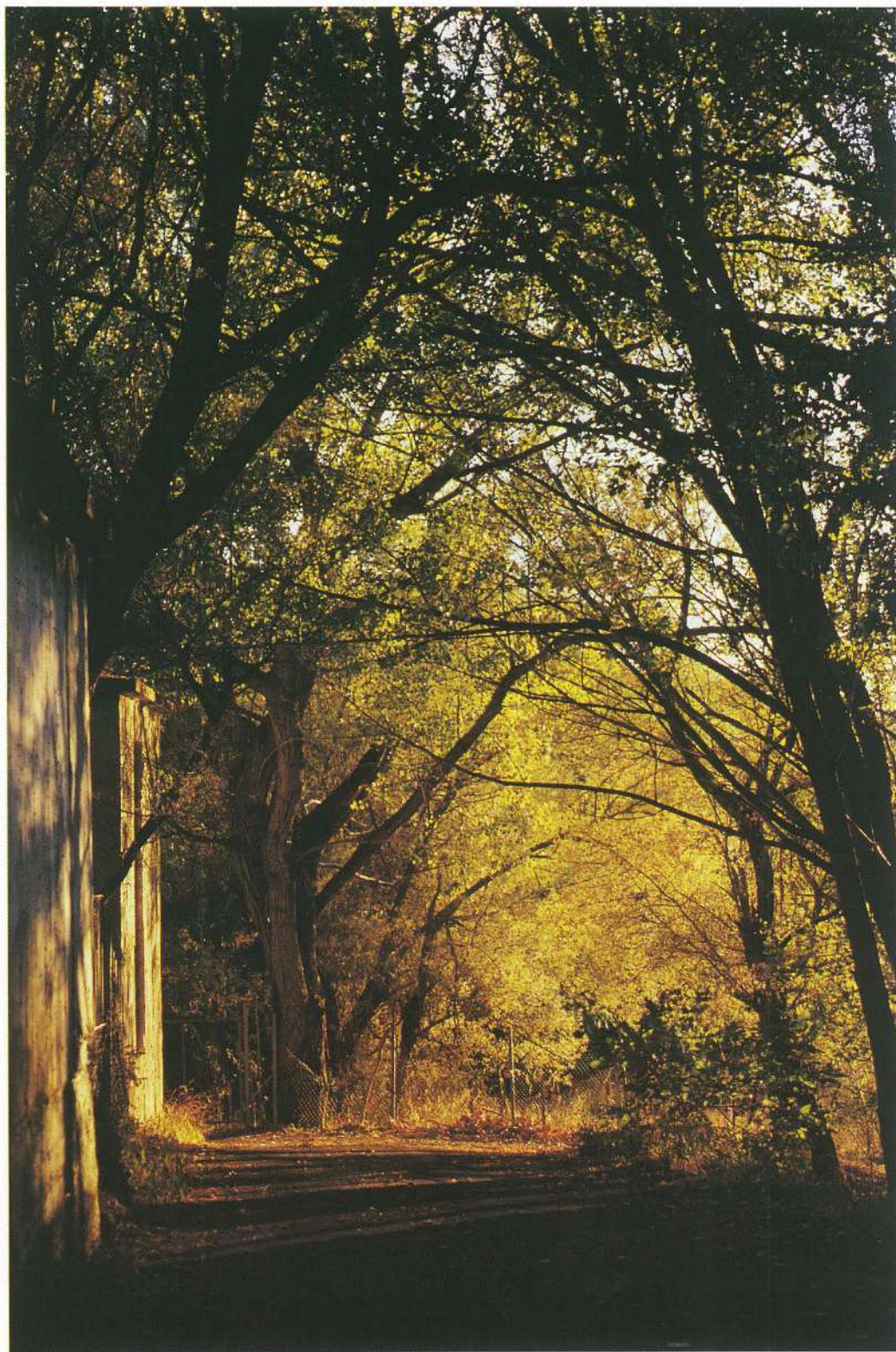
βόρεια. Η όψη της μεγάλης καράδρας της Γκούρας είναι που ενέπνευσε τον Γάλλο περιηγητή Edmond About να γράφει στα μέσα του περασμένου αιώνα ότι "...την Πάρνηθα θαρρείς ότι την έφτιαξε κάποιος τοπογράφος. Τόσο καθαρές είναι οι γραμμές, τόσο τολμηρό το σχέδιο, τόσο τα δέντρα που τη σκεπάζουν και η μεγάλη ρωγμή που την κόβει στη μέση της δίνουν μια άγρια πρωτοτυπία...".

Το κλίμα στις νότιες και χαμηλές πλαγιές είναι τυπικά μεσογειακό με θερμά και ξηρά καλοκαίρια και υγρούς χειμώνες. Όσο ανεβαίνουμε το κλίμα γίνεται ψυχρότερο και υγρότερο, με πιά πολλές ομίχλες και περισσότερα χιόνια το χειμώνα και υγρασία την άνοιξη και το καλοκαίρι. Στις βόρειες πλαγιές και σε κοιλάδες που δεν τις βλέπει πολύ ο ήλιος το χιόνι μπορεί να διατηρηθεί και ένα μήνα παραπάνω από ότι στις άλλες περιοχές.

Τα πετρώματα που κυριαρχούν στο βουνό είναι οι ασβεστολίθοι κατά κύριο λόγο και οι οχιστόλιθοι σε διάσπαρτες θέσεις. Αυτός ο γεωλογικός συνδυασμός έχει σαν αποτέλεσμα την παρουσία πολυάριθμων πηγών. Οι πιά σημαντικές είναι η Νιράσιζα, η Μόλα, το

Μεσιανό Νερό, η Σκίπιζα και η Γκούρα. Η τελευταία αυτή πηγή δίνει μεγάλες παροχές το χειμώνα και σαν αποτέλεσμα το ομώνυμο ρέμα που νοτιότερα λέγεται ρέμα Γιαννούλας, γίνεται ορμητικό. Είναι ο ποταμός που στην αρχαιότητα λεγόταν Κελάδωνας.

Καθώς ο ασβεστολίθος είναι πέτρωμα με ασυνέχειες στη συγκρότησή του, τα νερά των βροχών έχουν προκαλέσει τόσο επιφανειακή όσο και υπόγεια καρστική διάβρωση. Έτσι, η Πάρνηθα είναι πλούσια σε σπήλαια, σπηλαιοθάρατρα και δολίνες. Οι δολίνες, κυκλικά βυθίσματα με μεγάλο άνοιγμα, βρίσκονται κυρίως στη βόρεια και στη βορειοδυτική πλευρά του βουνού. Τα σπήλαια είναι διάσπαρτα σε όλο το βουνό και είναι μικρού μεγέθους στην πλειοψηφία τους. Το πιά σημαντικό είναι το σπήλαιο του Πανός, που οι γύρω κάτοικοι ονόμασαν Λυκναρίτζεζα, από τα πολλά λυκνάρια που βρέθηκαν εκεί. Στη σπηλιά που διαθέτει σταλακτίτες, βρέθηκαν ακόμη διάφορα δείγματα αρχαίας λατρείας όπως πήλινα ειδώλια, κομμάτια αγγείων, επιγραφές και αγαλματίδια κατά την εξερεύνησή του στις αρχές του αιώνα μας.





Ο κόκκινος κρίνος ή τουρκολούλουδο (*Lilium chalcedonicum*) στολίζει μέσα στο κατακαλόκαιρο τα ορεινά δάση.

φωτ. Γ. Σφήμας

Η τουλίπα (*Tulipa hageri*), όμορφο ανοιξιότικο αγριοπούλουδο στα λιβάδια της Πάρνηθας. Άν την δείτε καλύτερα να μην την κόψετε.



φωτ. Γ. Σφήμας



Φυτό των ασβεστολιθικών βράχων η *Osmorhiza kaheirei* είναι ενδημική των βουνών της Κ.Ελλάδας

φωτ. Γ. Σφήμας



Η λευκή παιώνια (*Paeonia mascula ssp. hellenica*), αποτελεί σπάνιο είδος και φυτρώνει σε μερικά βουνά της Κ.Ελλάδας, στην Άνδρο και στην Ικαρία.

φωτ. Γ. Σφήμας



Το λινάρι το λευκανθές (*Linum leucanthum*), ενδημικό και σπάνιο φυτό που εκτός της Πάρνηθας φυτρώνει στα Γιούρα των Β.Σποράδων και στην Εθαφόνησο.

φωτ. Γ. Σφήμας

ΒΛΑΣΤΗΣΗ ΚΑΙ ΧΛΩΡΙΔΑ

Η Πάρνηθα είναι δασωμένη στο μεγαλύτερο τμήμα της παρά τις κατά καιρούς έντονες ανθρώπινες επεμβάσεις. Διαθέτει πλούσια βλάστηση με μεγάλη ποικιλία κλωρίδας καθώς και μεγάλη ποικιλία σε είδη άγριας πανίδας.

Ξεκινώντας από τους πρόποδες βρισκόμαστε σε θαμνότοπους με φρύγανα και σκληρόφυλλους αειθαλείς θάμνους. Το θυμάρι, η αφάνα, ο σκίνος, το φυλλίκι, το πουρνάρι, η κουμαριά, η αγριελιά, η χαρουπιά, η αγριοκυδωνιά και η μυριά είναι τα πιο χαρακτηριστικά φυτά σ' αυτά τα μέρη. Στη συνέχεια υπάρχουν εκτεταμένα πευκοδάση μέχρι και τα 700-800 μ. υψόμετρο. Τα πιο όμορφα πευκοδάση της Πάρνηθας είναι αυτά που βρίσκονται στην ανατολική πλευρά του βουνού, στην περιοχή του Τατοΐου, καθώς φυτρώνουν σε βαθύτερα και πιο ομαλά εδάφη από εκείνα στις νότιες βραχώδεις πλαγιές. Ποικιλία θάμνων και ποωδών φυτών φυτρώνουν γύρω και κάτω από τα πεύκα. Περιλαμβάνουν, εκτός από θάμνους που αναφέρθηκαν προηγουμένως, την αριά, την γλυστοκουμαριά και την άρκευθο. Λίγο ψηλότερα από τα αμιγή πευκοδάση αρχίζουν να εμφανίζονται τα πρώτα έλατα. Μαζί με βελανιδιές, αριές, πεύκα, άρκευθο, γλυστοκουμαριά, φράξο, κοκορεβυθιά και άλλα είδη σχηματίζουν μια μικτή, ενδιάμεση ζώνη, προτού βρεθούν σε αμιγή ελατοδάση.

Το Κεφαλλονικό έλατο της Πάρνηθας (*Abies cephalonica*) είναι είδος ενδημικό της Ελλάδας, φυτρώνει δηλαδή μόνο στη χώρα μας, στα βουνά της Στερεάς Ελλάδας και Πελοποννήσου, στην Κεφαλονιά, τον Όλυμπο και το Άγιο Όρος. Διαφέρει από το άλλο έλατο της χώρας που φυτρώνει στα βουνά της Πίνδου και της Μακεδονίας. Τα αμιγή ελατοδάση της Πάρνηθας αρχίζουν από τα 1000μ. περίπου και φτάνουν ως και τις ψηλότερες κορυφές του βουνού. Θάμνοι των ορεινών περιοχών, όπως αγριοτριανταφυλλιάς, κράταιγοι, η έρπουσα κορομπλιά και η βερβερίδα, συναντώνται στα ελατοδάση, μαζί με την άρκευθο που βρίσκεται και χαμηλότερα. Άλλα σπάνια και ενδιαφέροντα ποώδη φυτά συνθέτουν την εικόνα της βλάστησης στα ελατοδάση.

Συχνά πάνω στα έλατα παρατηρούμε το φυτό-ημιπαράσιτο *Viscum album*, το λεγόμενο γκύ, γνωστό φαρμακευτικό φυτό. Το γκύ δεν

ξεραίνει το έλατο εκτός από ακραίες περιπτώσεις. Όταν ξεράθηκαν αρκετά έλατα στις αρχές της δεκαετίας του 90, η απία ήταν οι παρατεταμένες ξηρασίες σε συνδυασμό με το όζον της πρωτεύουσας και όχι το γκύ.

Στις ρεματιές του βουνού βρίσκουμε πλατάνια και πιές, ενώ σε βαθιά εδάφη μπορεί να συναντήσουμε την ασμηόλευκα. Πολλά σπάνια και όμορφα φυτά μπορούμε να βρούμε μέσα στις σχισμές των ασβεστολιθικών βράχων. Στα λιβάδια και τα διάκενα του δάσους πλήθος αγριολούλουδα κάνουν την εμφάνισή τους ήδη από τα μέσα Φεβρουαρίου και όλη την άνοιξη: μωβ και κίτρινοι κρόκοι, μαργαρίτες, άγριες τουλίπες, παπαρούνες.

Στην Πάρνηθα φυτρώνουν περισσότερα από 900 είδη φυτών, περισσότερα από κάθε άλλο βουνό της Αττικής. Περίπου 45 από αυτά είναι ενδημικά της Ελλάδας, ενώ υπάρχουν και άλλα είδη που είναι σπάνια ή εξαιρετικής ομορφιάς όπως η λευκή παιώνια (*Paeonia mascula hellenica*), ο κόκκινος κρίνος (*Lilium chalcedonicum*), η κόκκινη τουλίπα (*Tulipa hageri*). Από τα ενδημικά ξεχωρίζουμε την καμπανούλα της Πάρνηθας (*Campanula celsii-parnesia*), καθώς και τον ίφο του Χελμού (*Amelanchier chelmea*), τη φριπιλλάρια (*Fritillaria obliqua*), το λίνιο το λευκανθές (*Linum leucanthum*), το είδος τσαγιού *Sideritis raeseri-attica*, το βίκο των πεύκων (*Onosma pinetorum*), το ονόσμο το καχέριο (*Onosma kaheirei*), την ασπέρουλα (*Asperula pulvinaris*), την κονσολίντα τη λεπτότατη (*Consolida tenuissima*), τον μωβ κρόκο (*Crocus sieberi-atticus*), την εβενοειδή ονοβρυχίδα (*Onobrychis ebenoides*), την σιληνή την ακανθώδη (*Silene spinescens*) και την κενταύρια της Πεντέλης (*Centaurea attica-pentelica*).

ΠΑΝΙΔΑ

Η ποικιλομορφία του αναγλύφου και της βλάστησης δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για την παρουσία πλούσιας άγριας πανίδας. Στην Πάρνηθα φωλιάζουν, σταθμεύουν ή διαχειμάζουν γύρω στα 120 είδη της ορνιθοπανίδας. Από τα είδη που ζούν στο βουνό ξεχωρίζουν από τα αρπακτικά το όρνιο, ο χρυσαετός, ο πετρίτης, ο σταυραετός και το



φωτ. Θ. Αδαμόπουλος

Το σπάνιο για τη χώρα μας ελάφι ζει ελεύθερο στις βουνοπλαγιές της Πάρνηθας.

πολύ κοινό βραχοκίρκινο ενώ ακόμα απαντώνται ανάμεσα στα άλλα ο μπούφος, η τιτώ, η πέρδικα, η κίσσα, η αλκύνια, ο αετομάχος, ο μουστακοτσιροβάκος και άλλα πολλά μικρά πουλιά του δάσους. Από τα μεταναστευτικά ξεχωρίζουν ο φιδαιτός, το μαυροκίρκινο, ο τσίφτης, ο κούκος και ο τσαλαπεινός.

Έχουν καταγραφεί περίπου 30 είδη θηλαστικών όπως το τσακάλι, το κουνάβι, η αλεπού, ο ασβός, ο λαγός, ο σκίουρος, ο τυφλοπόντικας, μικρά τρωκτικά και αρκετά είδη νυχτερίδας.

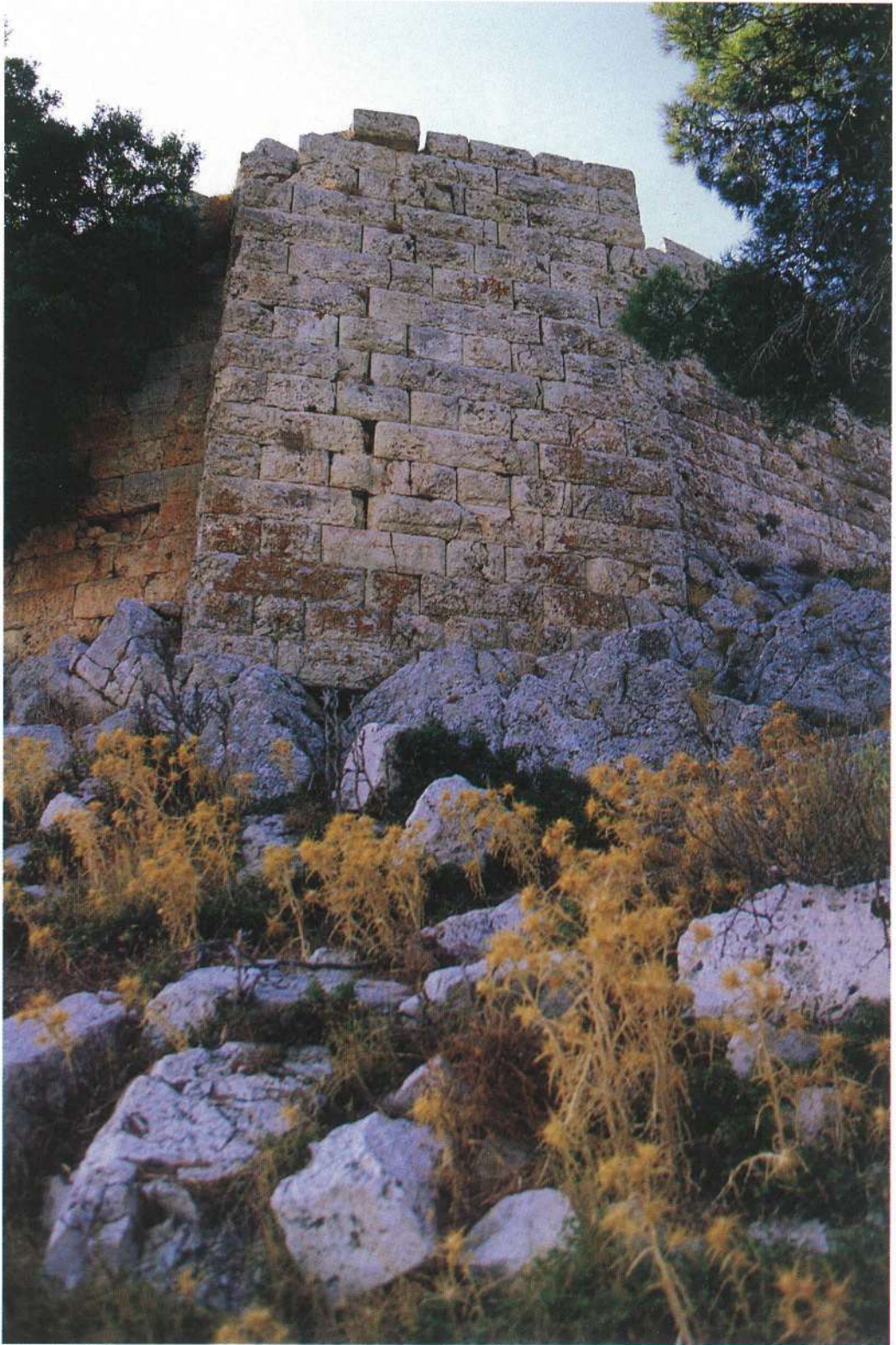
Οι νυχτερίδες είναι προστατευόμενα είδη σύμφωνα με τη διεθνή και ελληνική νομοθεσία, κάτι που δίνει ιδιαίτερη σημασία στα σπήλαια της Πάρνηθας και στην παρουσία γέρικων δέντρων στο δάσος, όπου κατοικούν.

Το θηλαστικό όμως, που κάνει την Πάρνηθα ξεχωριστή, είναι το ελάφι (*Cervus elaphus*). Παλιότερα υπήρχαν πολλά ελάφια στην κεντρική και βόρεια Ελλάδα, αλλά σήμερα, σε φυσικούς πληθυσμούς έχουν απομείνει ελάχιστα στη Χαλκιδική και στην Πάρνηθα, όπου εκτιμάται ότι ζουν γύρω στα 110 άτομα. Όσοι συμμετέχουν στην εθελοντική πυροφύ-

λαξη του ΕΔΑΣΑ θα ακούσουν το Σεπτέμβριο να διαπερνούν την ησυχία της νύκτας τα μουγκρητά των αρσενικών που ζευγαρώνουν. Δυτικά από την Αγ.Τριάδα, σε έκταση 1200 στρεμμάτων υπάρχει εκτροφείο θηραμάτων όπου εκτρέφονται για να ελευθερωθούν σε επιλεγμένα βουνά, ζώα όπως το ελάφι, το ζαρκάδι και το Κρητικό αγριοκάτσικο, άτομα του οποίου ζουν ελεύθερα και στην Πάρνηθα. Το μεγαλύτερο τμήμα του βουνού έχει χαρακτηριστεί Μόνιμο Καταφύγιο Θηραμάτων, όπου το κυνήγι επισήμως απαγορεύεται για όλα τα ζώα. Στην Πάρνηθα ζουν ακόμη διάφορα ερπετά και αμφίβια, από τα οποία ξεχωρίζει ο δεντροβάτραχος (*Hyla arborea*), προστατευόμενο είδος προτεραιότητας σύμφωνα με όλες τις διεθνείς συνθήκες.

Σύμφωνα με την πολύτιμη μαρτυρία του Άγγλου William Martin Leake, που επισκέφθηκε την Πάρνηθα το 1806, ζούσαν εκείνη την εποχή λύκοι, αγριογούρουνα και λίγες αρκούδες, σε μέρη που ήταν ακόμη απάτητα.

Πέτρα πάνω στην πέτρα. Το φρούριο της Φυλής υπήρξε στρατηγικής σημασίας για την Αθήνα από τους αρχαίους χρόνους.





Το καταφύγιο του ΕΟΣ Αθηνών στη θέση Μπάφι, υποδέχεται τον επισκέπτη όλες τις εποχές και από φέτος ανοίγει και καθημερινές.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΝΗΘΑ

Για να δει κανείς την Πάρνηθα υπάρχουν τρεις βασικές διαδρομές: 1) ο κεντρικός περιφερειακός, που βρίσκεται μέσα στα όρια του πυρήνα του Εθνικού Δρυμού, 2) η ανατολική διάσχιση και 3) η δυτική διάσχιση.

1. Από την Εθνική Οδό Αθηνών - Λαμίας, βγαίνουμε στην έξοδο προς Μεταμόρφωση-Πάρνηθα και ακολουθούμε το δρόμο προς Πάρνηθα, ο οποίος αφού περάσει από τη γέφυρα του ποταμού Κηφισού (εκεί που το ποτάμι υπάρχει ακόμα) κατευθύνεται στην Αμυγδαλέζα, μέσα από περιοχή με διάφορες μάντρες και ιδιωτικά φυτώρια. Στην Αμυγδαλέζα, πολλά εξοχικά κέντρα και εστιατόρια περιμένουν τους πολυπληθείς επισκέπτες τους τα σαββατοκύριακα. Σε λίγο αρχίζουν οι πρώτες στροφές μέσα στο πευκοδάσος. Είμαστε στους πρόποδες του βουνού, οριστικά πιά έξω από τη μεγαλούπολη. Ο φρέσκος αέρας και η μυρωδιά των πεύκων μας προκαλούν την πρώτη γλυκιά αίσθηση της απόδρασης. Και αυτό δεν είναι παρά μόνο η αρχή.

Ο μεγάλος χώρος του Τελεφερίκ βρίσκεται στα δεξιά μας. Από δω, αν λειτουργεί, μπορεί

κανείς ν' ανέβει στο "Mont Parnes", το καζίνο της Πάρνηθας, κοντά στην κορυφή Μαυροβούνι, περνώντας πάνω από τη χαράδρα της Αγ. Τριάδας. Στο καζίνο φτάνει κανείς και από δρόμο που βρίσκεται ψηλότερα (στροφή δεξιά από τον περιφερειακό).

Μετά από λίγο βρισκόμαστε στο Μετόχι, στην είσοδο του πυρήνα του Εθνικού Δρυμού, όπου βρίσκονται δύο μικρά ξωκκλήσια καθώς και χώρος αναψυχής διαμορφωμένος από το Δασαρχείο Πάρνηθας. Γύρω από μία πηγή υπάρχουν καθιστικά κάτω από μεγάλα πλατάνια, βελανιδιές και πεύκα όπου ο επισκέπτης απολαμβάνει τον ήλιο τους τις ζεστές καλοκαιρινές μέρες και την πρώτη θέα της Αθήνας από ψηλά.

Μετά το Μετόχι, ο δρόμος ανεβαίνει μέσα στο πυκνό πευκοδάσος, με συνεχόμενες φουρκέτες. Η Αθήνα φαντάζει πιά τόσο μακρινή κι όμως είναι στα πόδια μας. Μετά από την τελευταία μεγάλη στροφή έρχεται μιά δυνατή έκπληξη. Το ελατοδάσος προβάλλει ξαφνικά, με την επιβλητική χαράδρα της Αγίας Τριάδας στα δεξιά μας. Η απότομη ανάβαση σταματά

και ένας δρόμος στα αριστερά οδηγεί στο Ξενία (Σανατόριο) και στις εγκαταστάσεις του ΣΕΓΑΣ, όπου και χώρος προετοιμασίας αθλητικών συλλόγων. Συνεχίζοντας τον κύριο δρόμο φτάνουμε στην Αγία Τριάδα, βασικό όσο και πολυσύχναστο μέρος του βουνού. Εδώ υπάρχει το ομώνυμο εκκλησάκι που παλιότερα ήταν μοναστήρι, πηγή, χώρος αναψυχής και το ξενοδοχείο "Κυκλάμινα", όπου υπάρχει εσπαστόριο και καφετέρια.

Στην Αγία Τριάδα ο δρόμος χωρίζεται για να συνεχίσει περιφερειακά, γύρω από τις ψηλές κορυφές. Στρίβοντας δεξιά, μετά από μιά όμορφη διαδρομή στο ελατοδάσος αντικρύζουμε το καταφύγιο Μπάφι που ανήκει στον Ε.Ο.Σ. Αθηνών, το οποίο προσεγγίζεται με σύντομο μονοπάτι. Την άνοιξη, ο αέρας αρωματισμένος από το ελατίσιο ρετσίνι, σίγουρα τονώνει τις αισθήσεις και δημιουργεί μιά άλλη ψυχολογία στον επισκέπτη. Το καταφύγιο βρίσκεται στα 1161μ. και προσφέρει φαγητό και διανυκτέρευση όλη την εβδομάδα. Αν η ατμόσφαιρα είναι καθαρή, η θέα προς την Πεντέλη και την Αθήνα, μέσα από τη χαράδρα της Χούνης αποζημιώνει και τους

απαιτητικούς επισκέπτες.

Λίγο πιο πέρα, κοματόδρομος που στρίβει δεξιά μας οδηγεί κάτω από την κορυφή Αυγό, όπου υπάρχει απαγορευτική μπάρα.

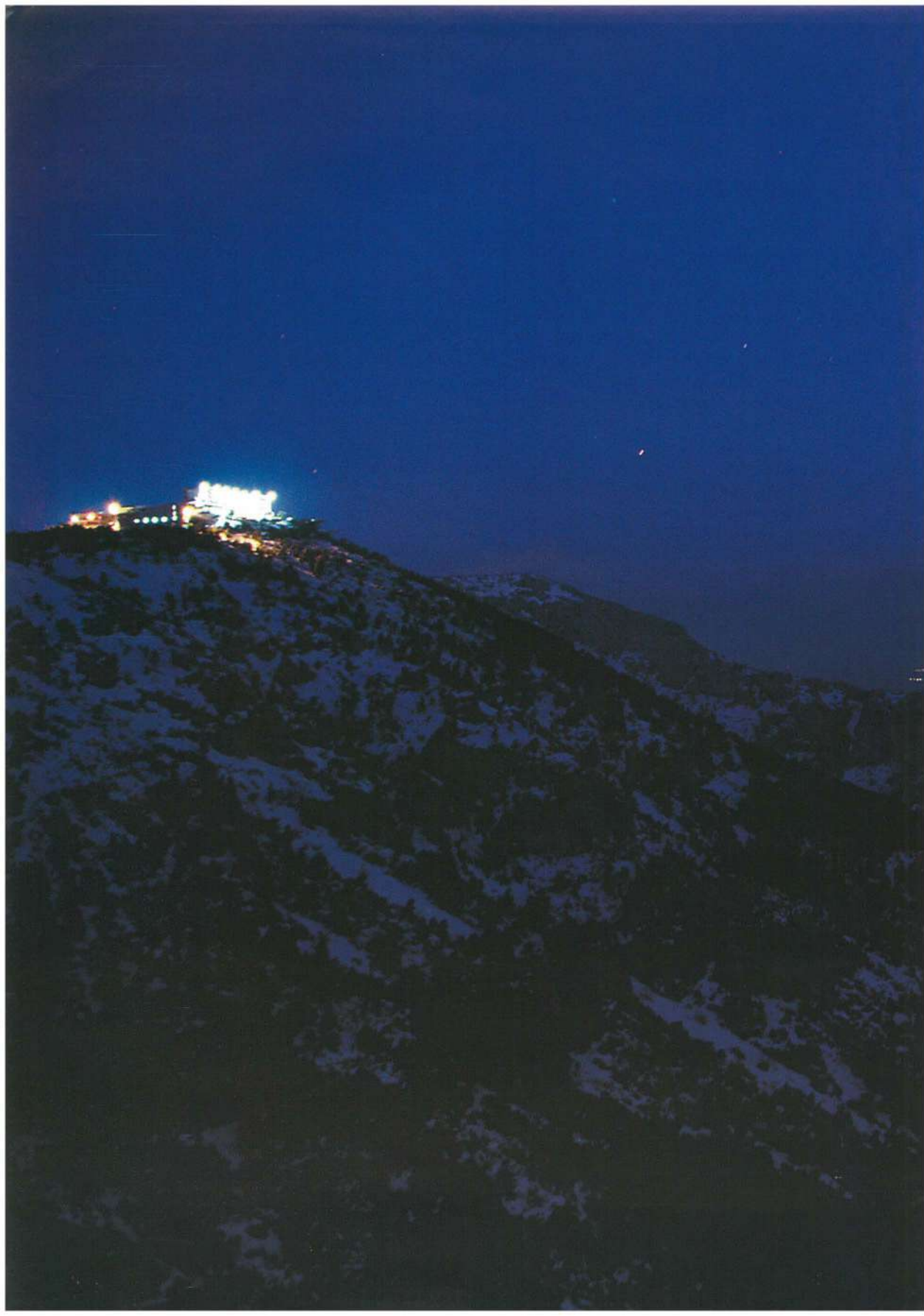
Συνεχίζοντας με τα πόδια φτάνουμε στο άλλο ορειβατικό καταφύγιο, το Φλαμπούρι (1158μ.), που ανήκει στον Ε.Ο.Σ. Αχαρνών. Και εδώ προσφέρεται φαγητό και διανυκτέρευση (Παρασκευή-Κυριακή) καθώς και όμορφη θέα στη χαράδρα της Χούνης και την Αθήνα.

Συνεχίζοντας υπάρχει διασταύρωση που αριστερά οδηγεί πολύ κοντά στις δύο ψηλότερες κορυφές του βουνού, Καραμπόλα και Όρνιο. Ο κύριος δρόμος φτάνει σε μιά από τις πιο όμορφες περιοχές του βουνού. Το πέτρινο εκκλησάκι του Αγίου Πέτρου και τα λιβάδια της Μόλας, όπου βρίσκεται και η ομώνυμη πηγή. Όταν η άνοιξη φουντώσει για τα καλά, τα λιβάδια αυτά γεμίζουν με αγριολούλουδα σε πανδαισία χρωμάτων και μορφών, που μόνο η παλέτα της φύσης μπορεί να συνθέσει.

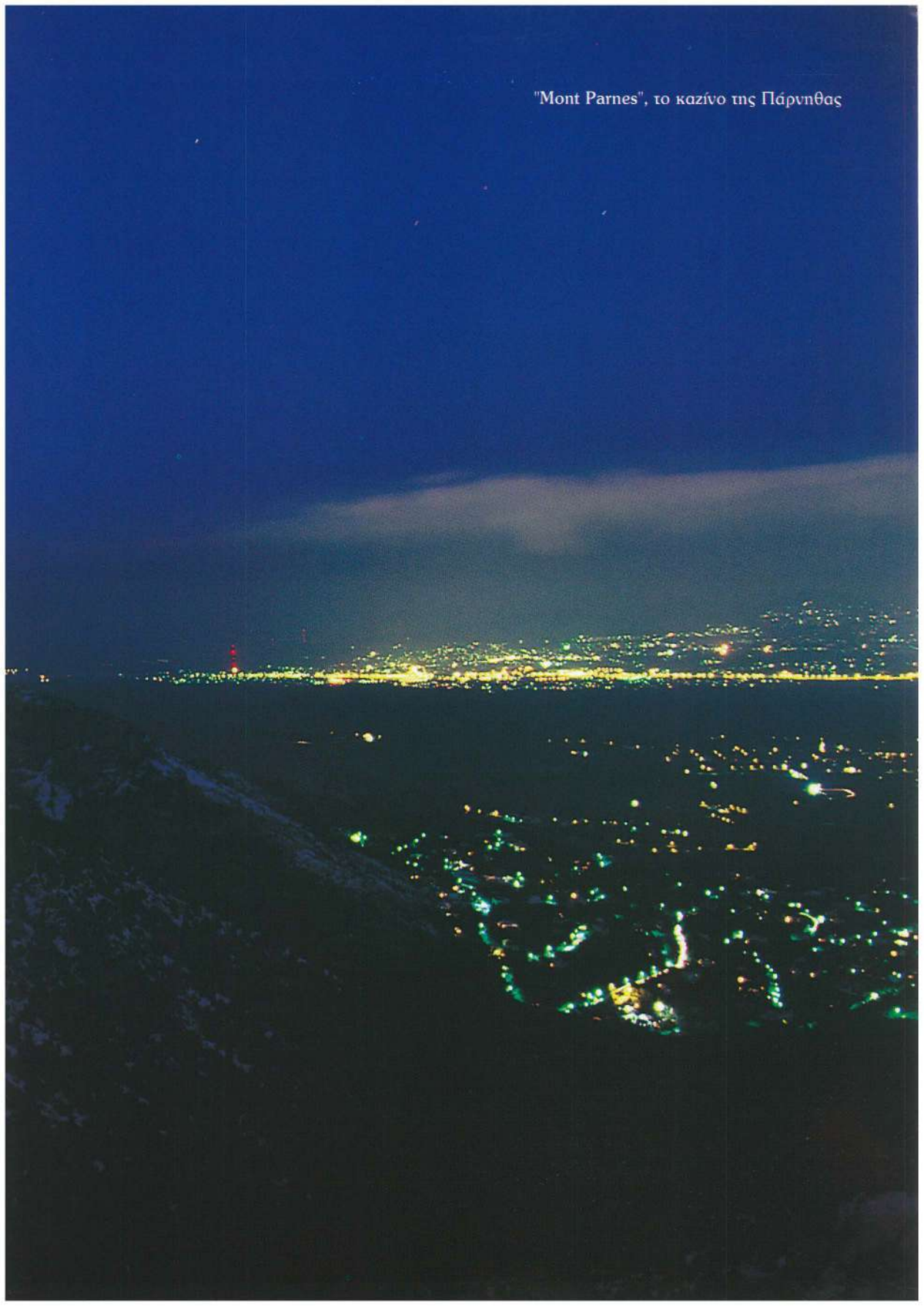
Μετά τον Άγιο Πέτρο, ο περιφερειακός επιστρέφει πίσω στην Αγ.Τριάδα μέσα από πανέμορφα δασωμένα τοπία και αφού συναντά

Το όμορφο, χιονοσκεπασμένο εκκλησάκι της Αγίας Τριάδας,
στην καρδιά του Εθνικού Δρυμού





"Mont Parnes", το καζίνο της Πάρνηθας





Η Μονή της Παναγίας Κλειστών, χτισμένη πάνω στα βράχια του φαραγγιού του αρχαίου ποταμού Κελάδωνα και απέναντι στην ορθοπλαγιά τα παλιά ασκητοριά.

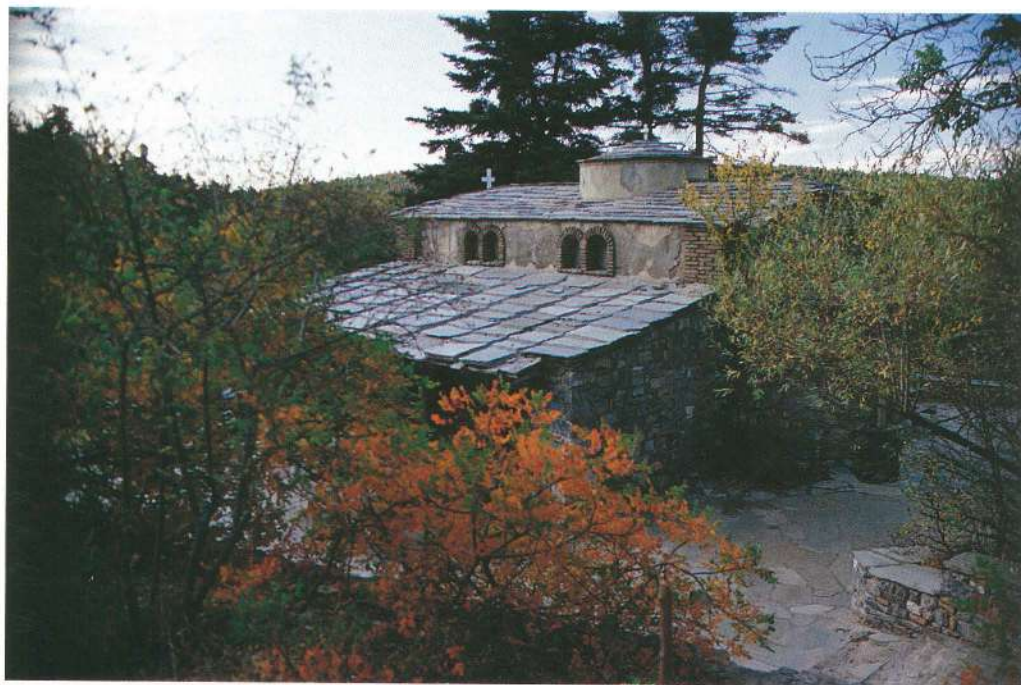
τρεις μεγάλους χώρους αναψυχής. Την Κιάφα Πλατάνα, το Βιλιάνι και το Παλιωχώρι. Στον τελευταίο αυτό χώρο είναι φανερά τα σημάδια μιας από τις πρώτες πίστες χιονοδρομίας της χώρας, από τη δεκαετία του 50, που σήμερα έχει εγκαταλειφθεί. Λίγο πριν την Αγ.Τριάδα υπάρχει δρόμος δεξιά προς Κυρά και Σπήλαιο Πανός (είναι χωματόδρομος αν και στην αρχή του έχει άσφαλτο), μέσα από μία γοπητευτική διαδρομή που συνδέει τον περιφερειακό με τη δυτική διάσχιση του βουνού.

2. Η δυτική διάσχιση είναι η ομορφότερη. Ωστόσο πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι το μεγαλύτερο κομμάτι της είναι σε χωματόδρομους μέτριας ως κακής βατότητας. Η προσέγγιση της Πάρνηθας γίνεται από Άνω Λίδια και Φυλή. Λίγο μετά τη Φυλή, ο ασφαλτόδρομος ανεβαίνει, μέχρι που συναντάμε διασταύρωση δεξιά προς τη Μονή της Παναγίας Κλειστών. Το μοναστήρι βρίσκεται σε ένα τοπίο μοναδικής ομορφιάς, κυριολεκτικά στο κείλος του γκρεμού. Από κάτω κυλά τα αφρισμένα ορμητικά νερά του ο αρχαίου ποταμός Κελάδωνας. Ο ποταμός εδώ και αιώνες

έχει δημιουργήσει σ' αυτό το σημείο ένα μικρό αλλά επιβλητικό φαράγγι. Στην απέναντι από το μοναστήρι ορθοπλαγιά διακρίνονται μικρά ασκητοριά, σε ένα από τα οποία λέγεται ότι βρέθηκε η θαυματουργή εικόνα της Παναγίας. Επιστρέφοντας ακολουθούμε το βασικό δρόμο που ανεβαίνει και συναντά δρόμο που κατευθύνεται δεξιά προς Αγ. Παρασκευή και τον οποίο ακολουθούμε μετά την επίσκεψη στο κάστρο της Φυλής. Το κάστρο βρίσκεται βορειότερα από τη διασταύρωση και αριστερά ακολουθώντας χωματόδρομο. Τα επιβλητικά, καλοδιατηρημένα τείχη μας φέρνουν πίσω στο χρόνο τότε που ο Θρασύβουλος ξεκίνησε από δω την επίθεσή του, το 404 π.Χ για να ελευθερώσει την Αθήνα από τους Τριάντα Τυράντους. Από αυτή τη θέση μπορούμε να δούμε πανοραμικά σχεδόν όλη την Αθήνα. Ο δρόμος οδηγεί στα χωριά της Βοιωτίας Στεφάνη και Σκουρία, αλλά εμείς ακολου-

Το περίφημο τηλεφερικό της Πάρνηθας διανύοντας απόσταση 1700 μ. ανεβαίνει από τους θρακομακεδόνες ως το Mont Parnes.





Το μικρό αθήνα γοττευτικό εκκλησάκι του Αγ.Πέτρου
στη θέση Μόλια.

θούμε το δρόμο της Αγ.Παρασκευής. Μετά τις εξοχικές ταβέρνες, ο δρόμος γίνεται χωματόδρομος και διασχίζοντας καμμένη περιοχή φτάνει σε δασικό φυλάκιο και πυροφυλάκιο, ενώ παραπέρα συναντάμε σταυροδρόμι, όπου υπάρχουν στάβλοι και μελίσσια.

Δεξιά πηγαίνει προς σπήλαιο Πανός και Αγ.Τριάδα. Αυτός ο δρόμος συναντά και το ρέμα της Γκούρας με τα πλούσια νερά και τα πλατάνια του. Αμέσως μετά το ρέμα βρίσκεται η ρηχή σπηλιά Μπατάκα και η πηγή Πόρος.

Αριστερά είναι αδιέξοδος, ενώ εμείς συνεχίζουμε ευθεία διασχίζοντας όμορφα μικτά δάση με πεύκα, έλατα, αριές και διάφορους θάμνους για να συναντήσουμε το ξέφωτο με το ξωκκλήσι της Αγ.Παρασκευής. Εδώ υπάρχει δικάλα. Αριστερά οδηγεί στα χωριά της Βοιωτίας. Δεξιά ο κακός χωματόδρομος αρχίζει να κατεβαίνει μέχρι που διασταυρώνεται με το Μαυρόρεμα σε μιά όμορφη, υγρή τοποθεσία. Σ' αυτή τη διαδρομή υπάρχει θέα τόσο προς τις ψηλές κορυφές του βουνού όσο και προς τη Βοιωτική πεδιάδα και τα βουνά της Εύβοιας.

Μετά το Μαυρόρεμα μέσα από πυκνό πευκοδάσος κατεβαίνουμε ως το μεγάλο λιβάδι που

λέγεται Βούτημα. Μεγάλο μέρος του εδάφους καλλιεργείται αλλά υπάρχουν και ακαλλιεργητα σημεία όπου από το Φεβρουάριο κιάλας γεμίζουν με κίτρινους και μωβ κρόκους και άλλα αγριολούλουδα αργότερα.

Κατηφορίζοντας μετά το Βούτημα βρίσκουμε διασταύρωση αριστερά προς τη Μονή Στουδίου, όπου μας περιμένει ένα άσχημο θέαμα αφού το πευκοδάσος των γύρω λόφων κάπκε το καλοκαίρι του 1998. Συνεχίζουμε το βασικό δρόμο και κατεβαίνουμε σε ένα μικρό εκκλησάκι, την Αγ.Τριάδα Αυλώνα όπου απέμειναν κάποια δέντρα που γλύτωσαν από τη φωτιά, και στη συνέχεια στο χωριό Αυλώνας, από όπου μπορούμε να καταλήξουμε στην Εθνική Οδό Αθηνών-Λαμίας.

3. Η ανατολική διάσχιση γίνεται εξ' ολοκλήρου σε άσφαλτο. Πρόκειται για πολυσύχναστο δρόμο ειδικά τα Σαββατοκύριακα, που διασχίζει όμορφα, ψηλά πευκοδάση και πυκνούς θαμνότοπους. Από την έξοδο της Εθνικής οδού για Πάρνηθα, μετά τη γέφυρα του Κηφισού, στρίβουμε δεξιά στην Ταϊοίου. Περνάμε την Αεροπορική βάση και τον Ιππικό Όμιλο



Οι πανέμορφες λίμνες στους πρόποδες της κορυφής Μπελέτσι είναι μια ευχάριστη έκπληξη στη βορειοανατολική πλευρά του βουνού.

Βορείων Προαστίων και λίγο πριν τα Ανάκτορα στρίβουμε αριστερά γιατί αλλιώς θα βρεθούμε σε αδιέξοδο. Τα πρώην βασιλικά κτίματα είναι κλειστά για το κοινό. Στη συνέχεια ο δρόμος στενεύει και αρχίζει να ανφορίζει στο πιο όμορφο τμήμα της διαδρομής, μέσα σε βαθύσκιο δάσος με πανύψηλα πεύκα, θάμνους και κισσούς.

Μετά βρίσκουμε τη διασταύρωση για Κατσιμίδι, όπου υπάρχουν στρατιωτικές εγκαταστάσεις.

Πάνω στο Κατσιμίδι υπάρχουν τα ερείπια του αρχαίου κάστρου της Δεκέλειας, στρατηγικής σημασίας για την αρχαία Αθήνα. Στην κορυφή υπάρχει πυροφυλάκιο που μπορεί να ελέγξει μία πολύ μεγάλη έκταση. Λίγο πιο κάτω συναντάμε διασταύρωση προς Αφίδνες (Κιούρκα). Σ' αυτήν την παράκαμψη έχουμε την ευκαιρία να βρεθούμε σε δύο όμορφες, μικρές τεχνητές λιμνούλες, στους πρόποδες της κορυφής Μπελέτσι, που στην αρχαιότητα ονομαζόταν όρος Φελλεύς. Ακολουθώντας το

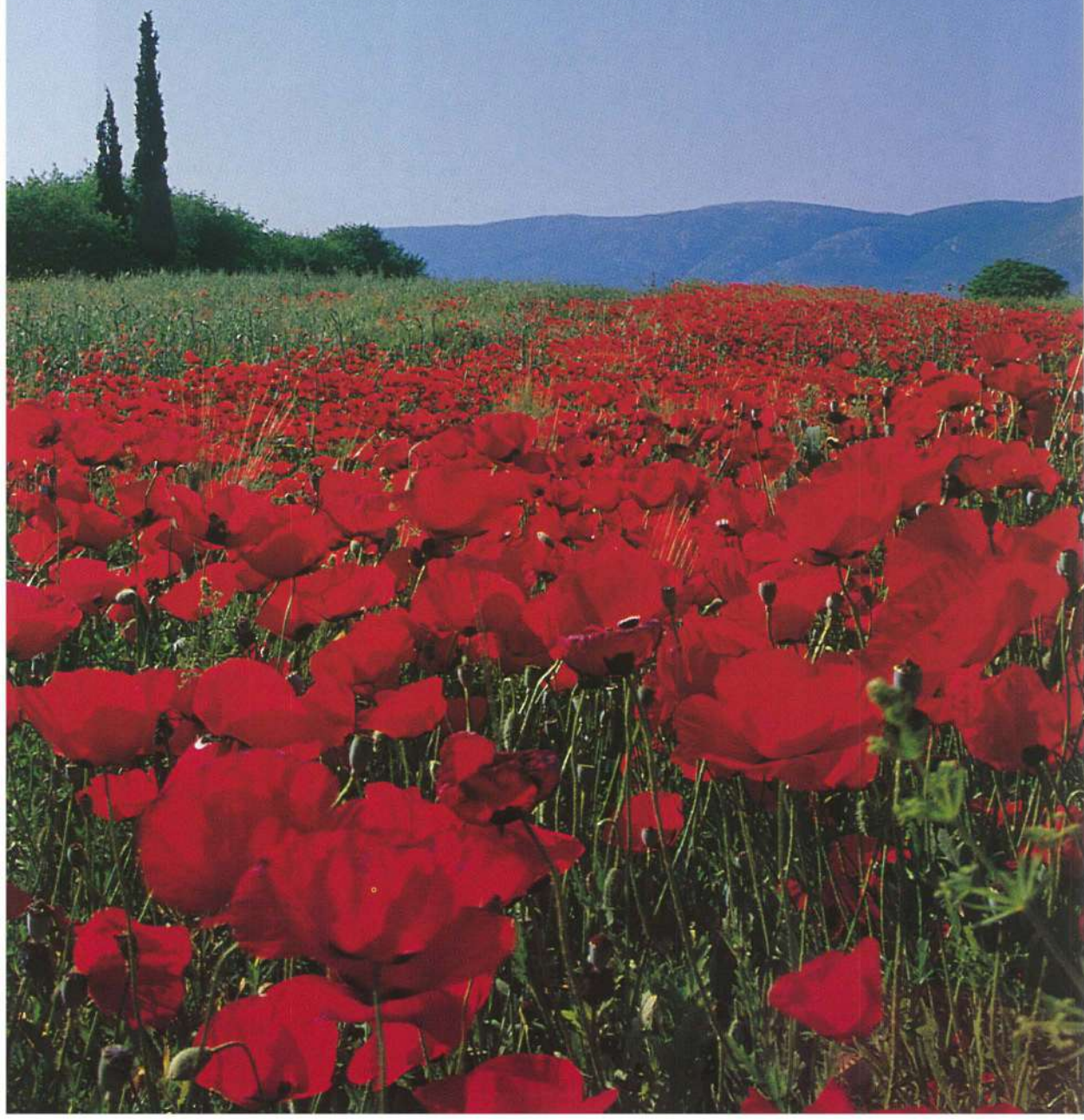
βασικό δρόμο φτάνουμε στον Αγ.Μερκούριο, όπου υπάρχουν εξοχικές ταβέρνες, όπως άλλωστε και σε πολλά άλλα σημεία της διαδρομής. Από τον Αγ.Μερκούριο μετά από στενές στροφές καταλήγουμε στη Μαλακάσα και την Εθνική Οδό.

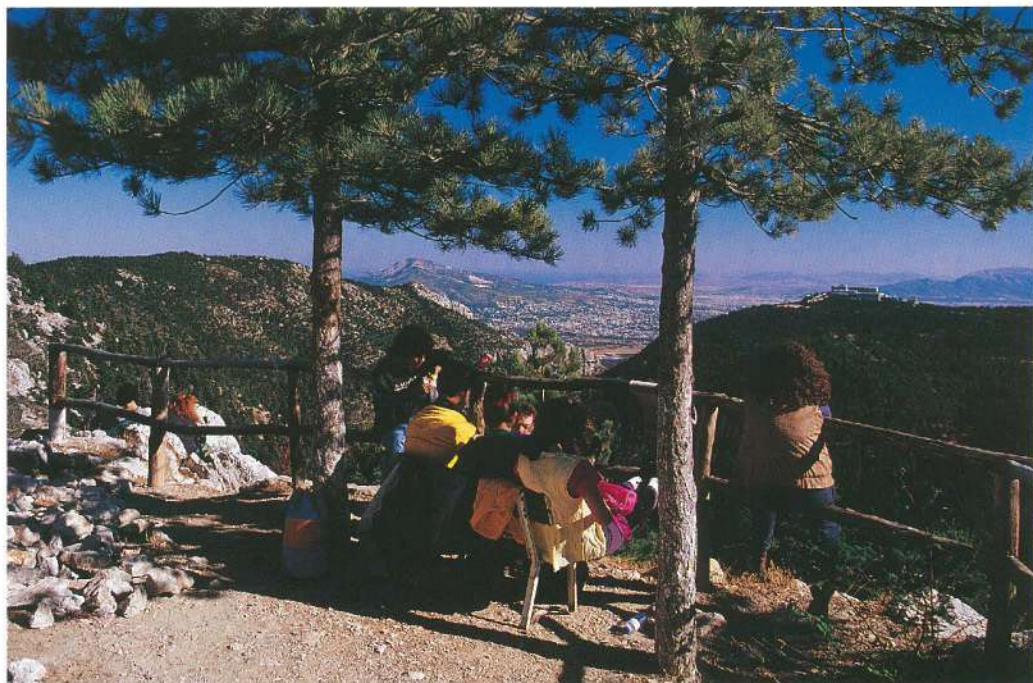
Οι πανέμορφες λίμνες στους πρόποδες της κορυφής Μπελέτσι είναι μια ευχάριστη έκπληξη





Όταν η άνοιξη φουντώσει για καλή, ο επισκέπτης
αντικρύζει ένα χαλί από παπαρούνες στα ανθισμένα
ήιβάδια Λημικό, Σαθονίκη και Μόθα.





Μιά παρέα ορειβατών θαυμάζει την εξαιρετική θέα από το ορειβατικό καταφύγιο Μπάφι.

Η ΜΕΓΑΛΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΝΗΘΑΣ

Η Πάρνηθα είναι ένα μεγάλο βουνό που προσφέρεται για πολλές μικρές αποδράσεις από τη ζωή της πόλης. Βρίσκεται πολύ κοντά στην Αθήνα και διαθέτει φυσικό πλούτο μοναδικό για τα δεδομένα της Απτικής. Όλες τις εποχές του χρόνου διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον. Το χειμώνα με τα χιόνια και τα άφθονα νερά, την άνοιξη με τα αγριολούλουδα, το καλοκαίρι με τη δροσιά και το φθινόπωρο με τα κελαρυστά ρέματα. Το γεγονός ότι η βλάστηση είναι σχεδόν όλη αειθαλής, διατηρεί το βουνό μονίμως καταπράσινο και ελκυστικό.

Οι διαδρομές που περιγράφηκαν μπορούν να δώσουν στον επισκέπτη τη βασική εικόνα του βουνού, όμως η πραγματική επαφή με την φύση και τα τοπία της Πάρνηθας γίνεται με τις πεζοπορικές διαδρομές. Το βουνό διαθέτει μεγάλο δίκτυο από μονοπάτια, τα περισσότερα με πολύ καλή σήμανση και αλληλοσυνδεδεμένα. Οι πιο χαρακτηριστικές πεζοπορικές διαδρομές είναι οι διασχίσεις Τελεφερίκ-ρέμα Χούνης-Μπάφι-Αγ.Πέτρος-Λημικό-Αυλώνας ή Τέρμα

Θρακομακεδόνων-Φλαμπούρι-Μπάφι-Αγ. Πέτρος-Μαλακάσα. Τα μονοπάτια της Πάρνηθας περιγράφονται αναλυτικά σε χάρτη που εκδόθηκε από την "Ανάβαση". Όλοι οι ορειβατικοί και φυσιολατρικοί σύλλογοι της Αθήνας διοργανώνουν συχνά ημερήσιες εξορμήσεις στην Πάρνηθα. Δύο σύλλογοι, ο ΕΔΑΣΑ και ο Όμιλος Φίλων του Δάσους οργανώνουν εθελοντική πυροφύλαξη το καλοκαίρι, ο πρώτος μάλιστα διαθέτει και δικό του πυροφυλάκιο κοντά στην πηγή Σκίμζια.

Το βουνό διαθέτει πυκνό δίκτυο από χωματόδρομους πολλοί από τους οποίους έχουν μπάρες που απαγορεύουν την είσοδο σε αυτοκίνητα. Είναι όμως ιδανικοί για διαδρομές με ποδήλατα βουνού. Άλλες αθλητικού τύπου δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στην Πάρνηθα είναι η αναρρίχηση στην Πέτρα Βαρυμπόμπης, ο αιωροπερισμός, η διάσχιση

Λίγο περισσότερη προσπάθεια απαιτείται από τους ποδηλάτες βουνού, όταν τα χιόνια σκεπάσουν τα πάντα.





Οι χωματόδρομοι της Πάρνηθας προσφέρουν πολλές δυνατότητες στην υγιεινή και ευχάριστη δραστηριότητα της ποδηλασίας βουνού.

φαραγγιών (canyoning) και οι διαδρομές με moto-cross (έξω από τον πυρήνα του Εθνικού Δρυμού).

Η νομικά κατοχυρωμένη προστασία που απολαμβάνει η Πάρνηθα είναι μοναδική. Τμήμα 38.000 στρεμμάτων έχει κηρυχθεί Εθνικός Δρυμός από το 1961. Είναι ο τρίτος Δρυμός από τους 10 που ιδρύθηκε στη χώρα μας μετά από εισηγήσεις και πιέσεις της Ελληνικής Εταιρίας Προστασίας της Φύσης. Το βουνό έχει χαρακτηριστεί τοπίο Ιδιαίτερου Φυσικού Κάλλους το 1986. Η μεγαλύτερη έκταση του βουνού αποτελεί Μόνιμο Καταφύγιο Θηραμάτων, όπου το κυνήγι απαγορεύεται συνεχώς. Είναι περιοχή υποψήφια για ένταξη στο δίκτυο Προστατευόμενων Περιοχών NATURA 2000 της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ενώ έχει χαρακτηριστεί Περιοχή Ειδικής Προστασίας για τα πουλιά, η μοναδική στην Αττική και μία από τις 33 της χώρας μας. Το 1997 το Δασαρχείο Πάρνηθας συνέταξε το Ειδικό Διαχειριστικό Σχέδιο του βουνού που προβλέπει την επέκταση του πυρήνα του Δρυμού, τον καθορισμό ζωνών και συγκεκριμένων δραστηριοτήτων σε κάθε μία,

καθώς και τη σύσταση ειδικού φορέα διαχείρισης και επιτήρησης.

Η Πάρνηθα αποτελεί περιοχή πολύ σημαντική για τη βιοποικιλότητα καθώς και τη φυσική και πολιτιστική κληρονομιά της χώρας μας. Το προστατευτικό νομικό πλαίσιο έχει συμβάλει αποφασιστικά σ' αυτό το γεγονός, παρά τα όποια προβλήματα. Και αυτά δεν είναι άλλα από τις ιδιοκτησιακές διεκδικήσεις οικοδομικών συνεταιρισμών και κατοίκων των γύρω οικισμών στους πρόποδες του βουνού, το λαθραίο κυνήγι, την ελλιπή πυροπροστασία, τα σκουπίδια των επισκεπτών. Παρόλο που υπάρχουν μέσα στα όρια του πυρήνα διάφορες εγκαταστάσεις, η φύση και το τοπίο διατηρούν το χαρακτήρα και το ενδιαφέρον τους σε μεγάλο βαθμό. Τα αποτελέσματα της νομικής προστασίας τα βλέπουμε ξεκάθαρα αν δούμε τα άλλα βουνά γύρω από την Αθήνα, πόσο περισσότερες πιέσεις που αλλοιώνουν σημαντικά το περιβάλλον έχουν δεχτεί και δέχονται.

Δεν είναι στις προθέσεις αυτού του κειμένου να απαριθμήσει τα "απαγορεύεται" του Κανονισμού Λειτουργίας του Εθνικού Δρυμού. Ωστόσο θα αναφέρουμε, ότι ο επισκέπτης είναι καλό



Οι οργανωμένοι χώροι αναψυχής δίνουν την ευκαιρία για μερικές ξένοιαστες και χαρούμενες ώρες μακριά από τη μεγαλούπολη.

να σεβαστεί το βουνό εκτός από το να το χρησιμοποιήσει για την αναψυχή του. Να προσέξει τα σκουπίδια, τη φθορά της βλάστησης, το τι, πότε και που κυνηγάει, που διανυκτερεύει, που ανάβει φωτιά. ☺

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Δασαρχείο Πάρνηθας: 2440003-5
 ΕΟΣ Αθηνών: 3212355-3212429
 Καταφύγιο Μπάφι: 2469050
 ΕΟΣ Αχαρνών: 2461528
 Καταφύγιο Φλαμπουρί: 2464666
 Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών: 8218401
 ΕΔΑΣΑ: 3425749-3425236
 Mont Parnes: 2469111
 Ελλ.Εταιρία Προστασίας Φύσης: 3224944

Χάρτες

- Πάρνηθα 1:50.000, ROAD Editions
- Τα μονοπάτια της Πάρνηθας 1:35.000, Ανάβαση
- Πάρνηθα, 1:50.000, Υπ.Γεωργίας
- Στερεά Ελλάδα, 1:250.000 Road Editions

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ♦ Η Ελληνική φύση μέσα στους αιώνες, Γ.Σφήκας 1985.
- ♦ Βιολογία Άγριας Πανίδας, Ν.Παπαγεωργίου 1990.
- ♦ Οικοτουριστικός Οδηγός της Ελλάδας, Γ.Σφήκας, Γρ.Τσουνής 1993.
- ♦ Mediterranean wild flowers, M.Blamey, C.Grey-Wilson 1993.
- ♦ Σημαντικές περιοχές για τα πουλιά της Ελλάδας, Ελλ.Ορνιθολογική Εταιρία 1994
- ♦ Ελλάδα, μια περιπλάνηση στα τοπία και στην ιστορία
 Cristopher Wordsworth (ανατύπωση 1995, Α' έκδοση 1839).
- ♦ Τα ενδημικά φυτά της Ελλάδας, Γ.Σφήκας 1997.