

Ζερίκι – Μεγάλη Λούτσα – κορυφή Καψαλά



Ημερήσια πεζοπορική

Κυριακή 13 Οκτωβρίου 2019

Ζερίκι, το βουνό των Μουσών

Οι πλαγιές του Ελικώνα είναι σκεπασμένες με δάση από δρυς και έλατα, με πολλά και όμορφα λιβάδια και πολλές κορυφές. Εκεί πίστευαν οι αρχαίοι ότι είχαν την κατοικία τους οι **Μούσες** και γι' αυτό τις ονόμασαν *Ελικωνιάδες*.

Εμείς θα αναχωρήσουμε από την Ν Ιωνία στις 7.00 π.μ με κατεύθυνση την Βοιωτία και με μια ενδιάμεση στάση θα φτάσουμε στο χωριό **Ζερίκι**, εκεί θα χωριστούμε σε δύο ομάδες :



Α' ΟΜΑΔΑ – Δύσκολη διαδρομή : 10.00 πμ – 4.00 μμ

Εκκίνηση από το **Ζερίκι** (850 μ), με νότια κατεύθυνση και

ανηφορικά σε τμήμα του μονοπατιού E22 προς Αρβανίτσα και προς τη θέση «Μπαλκόνι» στα **1.250** μ. Στη συνέχεια ανατολικά, προς την κορυφή **Καφαλά**, στη **Μεγάλη Λούτσα** στα **1.547** μ. μετά από περίπου 3 ώρες από την εκκίνηση και 5,2 χμ.

Κατάβαση με βόρεια κατεύθυνση προς την θέση **Πάνω Ρόνιες** στα **1.120** μ. και στη συνέχεια δυτικά από το μονοπάτι E22 προς το Ζερίκι.

Φαγητό στο Ζερίκι. (4.00 μμ – 6.00 μμ)

Κυκλική διαδρομή με **Ώρες Πεζοπορίας : 5 – 6 ώρες**

Υψομετρική Διαφορά : Ανάβαση +800 μ. & κατάβαση -760 μ.

Βαθμός Δυσκολίας : 2

Μήκος Διαδρομής : 10,7 χμ (για έμπειρους πεζοπόρους και ορειβάτες)



B' ΟΜΑΔΑ – Εύκολη διαδρομή : 10.30 πμ – 2.00 μμ

Το πούλμαν, αφού αφήσει την 1^η ομάδα θα συνεχίσει προς την **Άνω Ανάληψη** (Άνω Σούρπη). Λίγο πριν από το χωριό στη θέση **Μπομπόκο** στα **750** μ θα ξεκινήσει η πεζοπορία με νότια κατεύθυνση, μέσα σε ελατόδασος, μέχρι να συναντήσει το E22, λίγο μετά τη θέση **Πάνω Ρόνιες** στα 3 χμ περίπου. Ακολουθούμε το E22 που περνά από το οροπέδιο Πάνω Ρόνιες ανατολικά προς Ζερίκι **850** μ. Συνολικός χρόνος με στάσεις 3.30´ ώρες

Φαγητό και καφές στο Ζερίκι. (2.00 μμ – 6.00 μμ)

Διάσχιση με **Ώρες Πεζοπορίας : 2.30 – 3 ώρες**

Υψομετρική Διαφορά : *Ανάβαση +350 μ & κατάβαση -250 μ*

Βαθμός Δυσκολίας : *1 (εύκολη)*

Μήκος Διαδρομής : *6 χμ (προτείνεται για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση)*



Αρχηγός : *Ζηλακάκη Μαρία*

Κρατήσεις : *Λαγόπουλος Επαμεινώνδας*