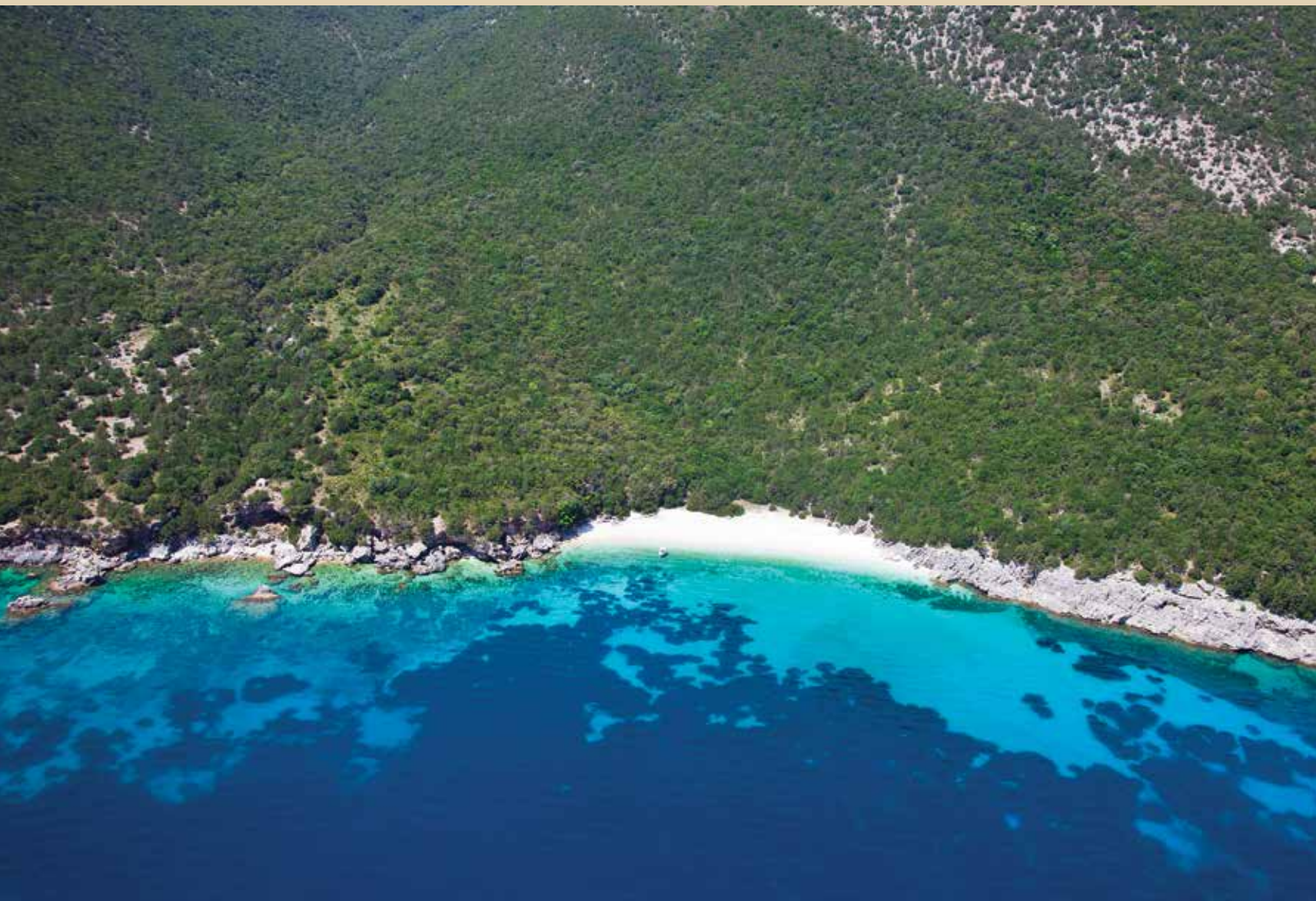




Νερόμυλοι - Μουζακάτα - Άγιοι Φανέντες - Σάμη - Αντίσαςμος

- **Απόσταση:** 15 χλμ.
- **Χρόνος:** 03:30:00
- **Υψομετρική:** 600 μέτρα

Αφετηρία: Η θέση Μύλος, λίγο έξω από τη Σάμη στο δρόμο προς Αργαστήρι, όπου υπάρχει ενημερωτική πινακίδα για την πεζοπορική διαδρομή. Ακολουθήστε τις πινακίδες με τις μπλε σημάνσεις κατά μήκος της διαδρομής. Ξεκινάτε να περπατάτε παράλληλα με το ποτάμι ακολουθώντας το μονοπάτι και τα παλιά νεράυλακα (αυλάκια που κατεύθυναν το νερό στους 12 μύλους της περιοχής). Στο πρώτο σκέλος του το μονοπάτι είναι ομαλό και εύκολο μέχρι το πέτρινο γεφύρι των Γριζάτων. Οι μεγάλες εναλληγές τοπίου, η καταπράσινη φύση αποτελούμενη κυρίως από πυκνά περνάρια που σου προσφέρουν σκιά, το τρεχούμενο νερό και οι παλιοί πέτρινοι νερόμυλοι, είναι στοιχεία που συνθέτουν ένα μαγικό τοπίο. Κυρίως την άνοιξη ή το φθινόπωρο, που το ποτάμι έχει νερό, μπορείτε να απολαύσετε μια βουτιά στα δροσερά νερά του. Φτάνοντας στο πέτρινο γεφύρι που στέκει όρθιο και αγέρωχο εδώ και πολλά χρόνια, μπορείτε



να κάνετε μια πρώτη στάση, καθώς έπειτα αρχίζει το ανηφορικό κομμάτι. Σε αυτό το κομμάτι περνάτε μέσα από την αγροτική ζώνη της περιοχής. Έχετε την ευκαιρία να απολαύσετε την σιouxία του δάσους, ακούγοντας μόνο τους μελιδικούς ήχους από τα κουδούνια των ζώων. Φτάνοντας στα Κουλουράτα, βγαίνετε στον κεντρικό δρόμο και περνάτε απέναντι, όπου ξεκινάει το ανηφορικό κομμάτι προς το χωριό των Μουζακάτων. Τα Μουζακάτα ήταν ορεινό χωριό κοντά στα Ζερβάτα, κέντρο της Εθνικής Αντίστασης, που καταστράφηκε από τους Γερμανούς κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Εδώ, αξίζει να αναζητήσετε το μνημείο Ολοκαυτώματος και να θαυμάσετε τη θέα προς την κοιλάδα. Μπορεί να δει κανείς τον Εθνικό Δρυμό Αίνου – Ρουδίου και να ξεκουραστεί. Ακολουθώντας τον παλιό αγροτικό δρόμο περνάτε ανάμεσα από όλη τα παλιά χωριά που καταστράφηκαν με τους σεισμούς του 1953, όπως τα παλιά Ζερβάτα και τα Αλευράτα. Γύρω στο ένα χιλιόμετρο από τα Μουζακάτα θα συναντήσετε την φυσική πηγή του Αγίου Δημητρίου, από την οποία μπορείτε να πιείτε φρέσκο τρεχούμενο νερό. Το σημείο είναι σαν όση από ηλιότάνια και τρεχούμενα νερά, ιδανικό σημείο για μια στάση ανάπαυσης. Έπειτα συνεχίζετε να περπατάτε σε ένα σχετικά ομαλό έδαφος με κατεύθυνση προς τους Άγιους Φανέντες, διασχίζοντας τα ερείπια των παλιών Καταποδάτων. Σε υψόμετρο 250 περίπου μέτρων, βρίσκονται τα ερείπια της Γεράς Μονής των Αγίων Φανέντων (έχουν ξεκινήσει εργασίες αναστήλωσης). Στο λόφο Κυάτις της ακρόπολης της κλασικής πόλης της Σάμης και εντός των τειχών της τελευταίας ανεγέρθηκε η μονή των Αγίων Φανέντων, στον αμυντικό πύργο της οποίας ενσωματώθηκε πύργος της αρχαίας



Αντίσαςμος - Κουτσουσιά

- **Απόσταση:** 6,32 χλμ.
- **Χρόνος:** 02:30:00 – 03:00:00
- **Υψομετρική:** 358 μέτρα

Αφετηρία είναι η παραλία της Αντισάμου, όπου υπάρχει ενημερωτική πινακίδα για την πεζοπορική διαδρομή. Ακολουθήστε τις πινακίδες με τις μπλε σημάνσεις κατά μήκος της διαδρομής. Ένα από τα πιο όμορφα και απαιτητικά μονοπάτια του Δήμου Σάμης. Το μονοπάτι ξεκινάει κατευθείαν με αρκετή κλίση, οπότε πρέπει να διατηρήσετε ένα χαλαρό ρυθμό, καθώς η υψομετρική διαφορά από την αφετηρία είναι στα 300 μέτρα. Φτάνετε στο πρώτο ηλιότωμα για ξεκούραση και μετά συνεχίζετε σε μια πιο ήπια διαδρομή μέχρι την Παχιά Πούντα. Σημείο με μεγάλη ιστορία καθώς υπήρξε κρησφύγετο για τους αντάρτες στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Κατά το παρελθόν, εδώ μαζεύαν οι κτηνοτρόφοι τα κοπάδια το καλοκαίρι για την απαραίτητη φυσική δροσιά που προσφέρει το σημείο. Έτσι, έχετε την ευκαιρία να έρθετε σε επαφή με την ιστορία, τον τοπικό πολιτισμό και τρόπο ζωής. Ακόμη και στις μέρες μας το σημείο χρησιμοποιείται από τους ντόπιους κτηνοτρόφους. Παράλληλα, σας δίνεται η ευκαιρία να θαυμάσετε την εξαιρετική θέα που προσφέρεται προς την Ιθάκη και αν είναι καθαρός ο ουρανός μέχρι την Στερεά Ελλάδα και την Πελοπόννησο. Χλωρίδα: Η βλάστηση αποτελείται από ποικίλες κουμαριές (σειθαλής μεγάλος θάμνος) ή κουμαρους (ένα παρεμφερές μικρό δέντρο με χαρακτηριστικό κόκκινο φλοιό), πουννάρια και μεγάλης ηλικίας ελαιόδεντρα. Εάν περπατήσετε τη συγκεκριμένη πεζοπορική διαδρομή την περίοδο της άνοιξης θα σας συναντήσει το τοπίο γεμάτο ανθισμένα χαμομήλια και μαργαρίτες. Κατά τη διάρκειας της συγκεκριμένης πεζοπορικής διαδρομής περνάτε μέσα και από παλιά ξυλοκάμينا (χαρακτηριστικό τους το μαύρο χύμα), όπου κατά το παρελθόν έφτιαχναν κάρβουνο το οποίο είχαν καταφέρει μέχρι και να εξαγάγουν αποτελώντας αναπόσπαστο κομμάτι της οικονομίας της περιοχής.

οχύρωσν. Το όνομα της μονής, από το οποίο μετονομάστηκε και ο λόφος Άγιοι Φανέντες, φαίνεται ότι προέρχεται από παραφθορά του Άγιοι Νεοφανείς, τους αγίους της Σάμης Θεόδωρο, Γρηγόριο και Λέοντα. Σύμφωνα με την παράδοση, τα λείψανα των αγίων βρέθηκαν σε σπήλαιο της περιοχής και χάθηκαν σε ναυάγιο στη θαλάσσια περιοχή του Φισκάρδου κατά τη μεταφορά τους στη Δύση. Κατά μία άλλη εκδοχή η επωνυμία σχετίζεται με το γνωστό φιλόσοφο Επιφάνη του 2ου αι. μ.Χ., ο οποίος σύμφωνα με τον Κλήμη τον Αλεξανδρέα τιμώταν ως θεός στη Σάμη. Η μονή ανεγέρθηκε πριν το 1264, οπότε αναφέρεται για πρώτη φορά στο Πρακτικό της Λατινικής Επισκοπής Κεφαλληνίας, και αφού γνώρισε μεγάλη ακμή κατά το 17ο αι., ως σημαντικό πνευματικό κέντρο με ιερατική σχολή, καταργήθηκε το 1805.

Μπορείτε να τελειώσετε την πεζοπορική διαδρομή εδώ και να επιστρέψετε με ταξί καθώς υπάρχει εύκολη πρόσβαση από ασφαλιστοστρωμένο δρόμο. Μπορείτε, επίσης, να ακολουθήσετε το μονοπάτι προς την πόλη της Σάμης που είναι σε κοντινή απόσταση, αλλά έχει μεγάλη κατηγορική κλίση. Αν προχωρήσετε προς τα Ανατολικά, από τον δρόμο, η διαδρομή συνεχίζεται και μπορείτε είτε να πάτε προς το «Κάστρο», που υπήρξε η κύρια Αρχαία Ακρόπολη της Σάμης [Arch Majior], είτε στρίβοντας δεξιά να συνεχίσετε προς την Αντίσασμο, μία από τις πιο όμορφες και διάσημες παραλίες του νησιού. Πρόκειται για οργανωμένη παραλία, με βότσαλο και γαλιζοπράσινα νερά, που αντικατοπτρίζουν το φυσικό περιβάλλον με τα καταπράσινα βουνά. Μάλιστα σε αυτή την παραλία όπως και στην ευρύτερη περιοχή της Σάμης, πραγματοποιήθηκε το μεγαλύτερο μέρος των γυρισμάτων της

ταϊνής «Το Μαντολινό του Λοχαγού Κορέλη».

Χλωρίδα: Η χλωρίδα της περιοχής είναι ποικίλη και αποτελείται κυρίως από κυπαρίσσια, πουννάρια, ελαιόδεντρα, σκίνους (εύρωστος σειθαλής θάμνος μεγάλης ανάπτυξης) και κουμαριές. Η επιστροφή μπορεί να γίνει είτε με ταξί (εύκολη η πρόσβαση γιατί έχει ασφαλισμένο δρόμο) είτε ακολουθώντας πίσω την ίδια διαδρομή.



Ξεκινήστε νωρίς το πρωί

για να μην έχει πολύ ήλιο και ζέση



Αποθηκεύστε τα τηλέφωνα ανάγκης



Να έχετε αρκετό νερό μαζί σας και κάποιο σνακ



Να φοράτε παπούτσια κλειστού τύπου για περπάτημα



Να έχετε καπέλο



Προσοχή στα μπλε σημάδια



Τα μονοπάτια μπορείτε να τα βρείτε και στις εφαρμογές Garmin και Wikiloc



wikiloc



Αγία Ευφημία - Δρακοπουλάτα - Μονή Θεμάτων

- Απόσταση: 8 χλμ.

• Χρόνος: 02:20:00

- Υψομετρική: 600 μέτρα

Αφετηρία: Η πιάσσα των ταξί στην κεντρική πλατεία της Αγίας Εφραίμ, όπου υπάρχει ενσημεριωτική πινακίδα για την πεζοπορική διαδρομή. Ακολουθήστε τις πινακίδες με τις μπλε σημάνσεις κατά μήκος της διαδρομής. Στα πρώτα χιλιόμετρα διασχίζετε κυρίως καλλιεργήσιμα χωράφια. Παράλληλά, έχετε την ευκαιρία να περπατήσετε σε παλιούς δρόμους, οι οποίοι ένωσαν τον παρελθόντα χωριά με τα καλλιεργήσιμα χωράφια. Εκείνα τα χρόνια η γεωργία ήταν η κύρια πηγή εισοδήματος για τον κόσμο. Γενικά, τα πρώτα σκέλη της διαδρομής είναι ομαλά και εύκολα.

Χλωρίδα: Περπατώντας μέσα στο πράσινο έχει κανείς την ευκαιρία να γνωρίσει την χλωρίδα της περιοχής. Θα δείτε τερπνάς δάφνες, πορφυρά (αειθαλές) σκιηφόφυλλα δρυς που φύεται ως θάμνος ή μικρό δέντρο ύψους 1-10 μέτρων και έχει μεγάλη εξόχληση σε όλη την Κεφαλονιά), αμνηλία και υπεραιώνόβιες ελιές.

Ένα ακόμη βιογραφικό στοιχείο του τρόπου ζωής του παρελθόντος που θα συναντήσετε είναι η τέχνη της λιθιάς (τοπική διάλεκτος), τοιχείο αντιστήριξης από πέτρες που έφτιαχναν τα παιδιά χρόνια για να συγκρατούν το χώμα και να αξιοποιούν καλύτερα την καθημερινότητα γν.

Λίγο πριν τα Δρακοπουλάτα θα συναντήσετε τον Ναό της Παναγίας, ενώ θα παρατηρήσετε ότι η διαδρομή σύντομα αρχίζει να ανηφορίζει. Αξίζει να κάνετε μια στάση για ξεκούραση στο ύψομορφο προαύτιο της εκκλησίας, να απολαύσετε τον ήλιο από τα δέντρα και να θαυμάσετε το παλιό καμναριό. Όπως συμβαίνει σε παλιά μέρη της Κεφαλονιάς παλιό και νέο χωριό συνυπάρχουν αρμονικά. Έτσι, έχετε την ευκαιρία να εξερευνήσετε το σύγχρονο χωριό των Δρακοπουλάτων αλλά και το παλιό χωριό, το οποίο εγκαταλείφθηκε μετά τους καταστροφικούς σεισμούς του 1953. Περιπατώντας μέσα από τα ερείπια μπορείτε να ανακαλύψετε την αρχιτεκτονική των παλιών σπιτιών. Από εδώ και πέρα ξεκινάει το πιο απαιτητικό κομμάτι της διαδρομής: από τους βατούς παλιούς δρόμους μπαίνουμε σε μονοπάτι με παλιή πέτρα.

Το μονοπάτι αυτό ενώνει τα Δρακοπουλάτα με την Ιερή Μονή Θεράμνω. Στη διαδρομή διασχίζετε ένα δάσος από πουρνάρια και έχετε την ευκαιρία να θαυμάσετε στοιχεία που φανερώνουν την παλιά αγροτική ζωή, όπως αλώνια (στρογγυλός επίπεδος χώρος για το αλώνισμα δημητριακών) και στέρνες (δεξαμενή για την συλλογή βρόχινου νερού) ενώ πολλή σημαία του μονοπατιού είναι πετρώσιστα.

Φτάνοντας στα θέματα σε συνηθίσαμε η θέα του κολλήσθαι της Σάμης, ενώ μπορούμε να δούμε μέχρι την Ιθάκη και αν είναι καθάρος ο ουρανός μέχρι και την Στερεά Ελλάδα. Λίγο πριν το μοναστήρι μπορεί να πετύχετε στη διαδρομή ετήσια, να κοιτά το μοναστήρι έχει πανγώνια, πόνοι και πολλή άβυσσ ζωά που φιλοξενούνται στη Μονή. Ιερά Μονή Βεστών: Πρόκειται για παλιό παλιό Μονή κτισμένη σε μαγευτική τοποθεσία, σε δάσος από δέντρα πνήτων. Το όνομά της το οφείλεις στον αρχηγό «Θέματος» της Κεφαλληνίας (τοπικό Διοικητή του νησιού), που είχε την έδρα του στην περιοχή. Κατά την λαϊκή παράδοση, στη θαυματουργή εικόνα της Παναγίας προσέτρεχαν και ζητούσαν βοήθεια όσοι είχαν θέματα (προβλήματα), που τους απασχολούσαν (αρώματα, θανατικό, δικαστήριο, φυλακίσεις).

Η επιστροφή μπορεί να γίνει είτε με ταξί (εύκολη η πρόσβαση γιατί έχει ασφαλισμένο δρόμο), είτε ακολουθώντας την ίδια διαδρομή. Εναλλακτικά, μπορείτε να προσεγγίσετε με ταξί τη Μονή και να γυρίσετε με τα πόδια καταφορίζοντας από την πεζοπορική διαδρομή.



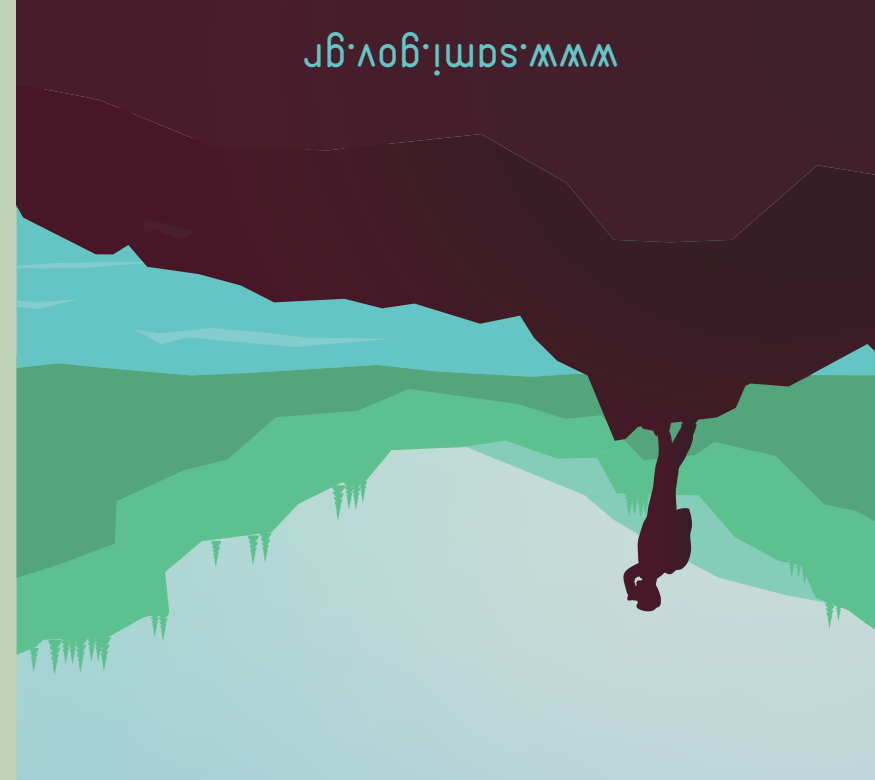
Αγία Ευφημία - Δρακονουβία - Μονή Θεμάτων

Αντίστροφος - Koutsonouris

Νερόμυλοι - Μουζακάτα -
Αγίοι Φανέντες - Σάμν - Αντίσσημος

ՆՅՐՈԾՔԱԻՋ ՆՅԱԻԾՈՍԻՅՄ

Տարածքային խնդիր



Μίρεν ενσέκεντ,
 Το φιληλιόδιο που κρατάς στα χέρια σου, σε οδηγεί να
 γνωρίσεις τρεις πεζογραφικές διαδρομές του Δήμου Σόφνης.
 Τα μονοπάτια τους συνδέουν ιστορικούς, θρησκευτικούς,
 αρχαιολογικούς χώρους αλητιά και τοπία με ιδιαίτερο
 φυσικό κάλλος.
 Στόχος του Δήμου μας είναι η ανάπτυξη ποιητικού και
 εναλλακτικού τουρισμού με σεβασμό στην ιστορία του
 τόπου και το περιβάλλον.

Αντώνης Καλλιθωκάς
Αντιδήμαρχος Τουρισμού, Πολιτισμού & Παιδείας

Κείμενα: Ελισάβετ Καγγελάρη
Επιμέλεια: Αντώνης Καθηλιωκάς

Χρήσιμες πληροφορίες:

- Κέντρο Υγείας: 26740 22222
- Πυροσβεστική: 26740 23199
- Αστυνομία: 26740 22100
- Λιμεναρχείο: 26740 22031
- Ταξί: 26740 22308
- Θαλάσσιο ταξί: 6978290439
6976970462

Για περισσότερες πληροφορίες:
Δήμος Σάμης
 Λεωφ. Ιωάννου Μεταξά 27 Σάμη 28080 Κεφαλονιά
 Τηλ: 2674 360 500 Fax : 2674 360 500
www.sami.gov.gr

