


Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail

Griechenland individuell - der Menalon Trail in 7 Tagen oder mit Mt. Taygetus in 11 Tagen

Preis	ab € 880,- pro Person	
Termine	frei wählbar im Frühjahr und Herbst 7 Tage	
Gruppengröße	ab 2 Teilnehmern	

- Zum Wunschtermin ab zwei Personen buchbar
- Der Menalon Trail gehört zu den "Leading Quality Trails - Best of Europe"
- Abseits des Massentourismus in einsamer Gegend unterwegs sein
- Erkunden Sie die dicht bewachsene Lousios Schlucht
- Zu Fuß durch Arkadien - die traumhafte Peloponnes Region
- Auf 75 Kilometer zieht sich der Menalon-Trail
- Uralte Klöster, archäologische Stätten, religiöse Denkmäler
- Mit Gepäcktransfer von Unterkunft zu Unterkunft



Programmablauf

1. Tag - Anreise nach Stemnitsa

Flug nach Athen oder Kalamata in Eigenregie - gerne buchen wir Flüge und Transfers zu tagesaktuellen Preisen für Sie dazu. Ausgangspunkt des Menalon Trail ist das kleine, idyllische Bergdorf Stemnitsa. Hier oben lebten einst 4.000 Menschen. Nach dem zweiten Weltkrieg wanderten viele Einwohner in die größeren Städte ab. Heute leben noch rund 190 Menschen dort, die vom Sommertourismus leben.

In Ihrer Unterkunft angekommen, bekommen Sie von einem Mitarbeiter unserer lokalen Agentur alle Unterlagen sowie benötigtes Kartenmaterial für die Tour.



2. Tag - Stemnitsa nach Dimitsana Lousios Schlucht

Von Stemnitsa, dem Dorf der Goldschmiede, geht es entlang auf einem Saumpfad hinunter zu den Klöstern Prodromos, Emalion und Philosophou, die direkt in die Felsmauern der Schlucht geschlagenen wurden (jeden Tag geöffnet, mittags geschlossen). Im Anschluss überqueren wir die ca. 5 km lange Lousios Schlucht. Danach wandern wir weiter über einen alten Maultierweg über interessante Brücken wie die Tzani Brücke in Richtung des Wasserkraft-Freilichtmuseums, das für seine Schwarzpulver-Mühlen berühmt ist, die Dimitsana Ruhm und Reichtum brachten. Das kleine Dorf wurde auf der antiken Stadt Theftis erbaut und ist unser heutiges Etappenziel, wo wir übernachten werden.

Gehzeit: 5 Stunden

Höhenunterschied: ↑ 780 m / ↓ 910 m



Länge: 12,5 km



Hagen Alpin Tours
Dorfbrunnenstraße 7
87466 Oy-Mittelberg

Tel. +49 8366 988 893
hagen@welt-weit-wandern.de

www.welt-weit-wandern.de
www.pulver-schnee.de

 [hagenalpin](https://www.facebook.com/hagenalpin)
 [hagenalpin](https://www.instagram.com/hagenalpin)

Reise / Veranstaltung: **Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail**

© HAGEN ALPIN TOURS / Welt-Weit-Wandern
PDF erstellt am 13.12.2023 16:15:53

3. Tag - Dimitsana – Zygovitsi - Elati

Die heutige Etappe, ausgehend von Dimitsana führt an historisch wichtigen Gebäuden vorbei sanft ansteigend zu einem ersten Plateau. Hier haben wir einen tollen Blick auf die umliegende Gegend mit der Kirche von St. Paraskevi sowie dem Flussbett des Lousios. Immer weiter auf Feld- und Wanderwegen, kommen wir am kleinen Kloster St. Apostoli vorbei. Der Weg ist ab hier gepflastert und führt uns direkt in Richtung Zygovitsi.



Der Abschnitt Zygovitsi – Elati erstreckt sich über das westliche Menalonmassiv. Der Weg führt durch eine schöne Schlucht und geht weiter bis zur Bourniades-Quelle. Wir steigen dann sanft zum Bilali Pass auf, einem wichtigen Knotenpunkt alter Pfade, die Radou und Stemnitsa verbanden. Vom Bilali Pass steigen wir zum Sattel zwischen Pliovouni und Fragovouni auf (der zum Gipfel von Pliovouni 1.643 Meter führt, dem höchsten Gipfel dieser Route). Dann folgen wir einem steilen Pfad und folgen dem Weg zur Bergsiedlung Elati.

Gehzeit: 7 Stunden

Höhenunterschied: ↑ 909m / ↓ 692m

Länge: 19,1 km

4. Tag - Elati – Vytina - Nymfasia

Heute geht es am auf dem gut markierten Weg am Ufer entlang des Milaon Flusses, vorbei am Makrinou Brunnen. Anschließend kommen Sie in das Dorf Ellinika. Wir folgen einem schönen, alten Maultierpfad in Richtung Vytina. Nach einer kleinen Pause geht es weiter nach Nymfasia hindurch durch eine kleine Schlucht namens Mavra Litharia. Wir überqueren die massive Steinbrücke Tzavarenas. Der Pfad gewinnt nun an Höhe, wir befinden uns in einer einzigartigen felsigen Landschaft aus Flysch mit Sträuchern bedeckt. Angekommen an unseren heutigen Zielort Nymfasia lassen wir den Tag in Ruhe Revue passieren.



Gehzeit: 4,5 Stunden

Höhenunterschied: ↑ 469 m / ↓ 714 m

Länge: 14,1 km



Hagen Alpin Tours
Dorfbrunnenstraße 7
87466 Oy-Mittelberg

Tel. +49 8366 988 893
hagen@welt-weit-wandern.de

www.welt-weit-wandern.de
www.pulver-schnee.de

[f](#) [hagenalpintours](#)
[@](#) [hagenalpintours](#)

Reise / Veranstaltung: **Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail**

© HAGEN ALPIN TOURS / Welt-Weit-Wandern
PDF erstellt am 13.12.2023 16:15:53

5. Tag - Nymfasia – Magoulia - Valtetsiniko

Nach einem stärkenden Frühstück geht es weiter durch schattigen Eichenwald. Etwas bergab laufen wir über die Kernitsa Brücke immer weiter zum gleichnamigen Kloster. Ein großer Klosterkomplex, der in einem beeindruckenden Monolithenfelsen gebaut wurde, erstreckt sich vor uns. Weiter geht es durch dichten Tannenwald, wir erreichen die Sfyrida Hermitage, ein schöner Ort um eine Pause an der dortigen Quelle zu machen. Von Sfyrida aus geht es bergauf durch den Wald bis zur kleinen Siedlung Magoulia. Wir gehen durch Magoulia bis zur Kreuzung nach Lasta, einem Punkt mit herrlicher Aussicht, weiter auf kleinen Wegen und Straßen hinunter ins Tal entlang eines kleinen Flusses. Diese führen uns nach Kaminia, einem schönen kleinen Dorf, versteckt am Fuße von Valtetsiniko, dem Dorf der Holzschnitzer.



Gehzeit: 6 Stunden

Höhenunterschied: ↑ 827 m / ↓ 665 m



Länge: 15,5 km



Hagen Alpin Tours
Dorfbrunnenstraße 7
87466 Oy-Mittelberg

Tel. +49 8366 988 893
hagen@welt-weit-wandern.de

www.welt-weit-wandern.de
www.pulver-schnee.de

 [hagenalpintours](https://www.facebook.com/hagenalpintours)
 [hagenalpintours](https://www.instagram.com/hagenalpintours)

Reise / Veranstaltung: **Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail**

© HAGEN ALPIN TOURS / Welt-Weit-Wandern
PDF erstellt am 13.12.2023 16:15:53

6. Tag - Valtetsiniko – Lagadia

Wir starten heute ausgehend vom Valtetsiniko-Platz in Richtung Lagkadia. Wir laufen entlang eines Kamms, vorbei an der byzantinischen Festung von Valtetsiniko hinab zur kleinen Landkirche St. Triada. Weiter gehts durch einen Tannenwald nach Lithari, auf der kleinen Forststraße zum nächsten Ort namens Elatakos, von hier können wir unser Tagesziel - Lagkadia - bereits sehen. Wir kommen an beeindruckenden Wassermühlen vorbei und kommen unserem Ziel, dem Dorf der Steinbauern, immer näher. Am Kriegerdenkmal angekommen, haben wir den Menalon Trail geschafft. Wer möchte kann hier seine Wanderung verlängern. Transfer in Eigenregie nach Sparte. Den Rest des Tages können Sie nutzen um die Zitadelle Mystras zu erkunden. Mystras ist eine mittelalterliche Stadt in Laconia auf Peloponnes. An den Hängen des Berges Taygetos, in der Nähe des antiken Sparta gelegen, diente es als Hauptstadt des byzantinischen Despotats der Morea im 14. und 15. Jahrhundert und erlebte eine Periode des Wohlstands und der kulturellen Blüte. Der Ort blieb während der gesamten osmanischen Zeit bewohnt, als es von westlichen Reisenden mit dem antiken Sparta verwechselt wurde. In den 1830er Jahren wurde es aufgegeben und die neue Stadt Sparta gebaut, etwa acht Kilometer östlich. Die archäologische Stätte befindet sich über dem modernen Dorf Mystras und der Stadt Sparta. Die Wälder, die die Gegend umgeben, bestehen hauptsächlich aus Pinien und Zypressen. Viele kleine Flüsse sind in der Region zu finden.

Wanderdetails:

4 km zur Zitadelle, plus 2,7 km Abfahrtsweg (mit direkter Rückkehr zum Ortseingang)

2 Stunden bergauf, plus 1 Stunde bergab (ohne die Zeit, die in Denkmälern gestoppt wird)

Gehzeit: 5 Stunden

Höhenunterschied: ↑ 840 m / ↓ 1.020 m

Länge: 14 km



7. Tag - Lagadia - Abreise oder Verlängerung

Nach dem Frühstück machen Sie sich in Eigenregie auf die Heimreise. Gerne buchen wir die Transfers und Flüge zu tagesaktuellen Preise für Sie dazu.



Wichtiger Hinweis:


Es kann wetterbedingt jederzeit zu Änderungen im Tourenverlauf kommen!



Hagen Alpin Tours
Dorfbrunnenstraße 7
87466 Oy-Mittelberg

Tel. +49 8366 988 893
hagen@welt-weit-wandern.de

www.welt-weit-wandern.de
www.pulver-schnee.de

 [hagenalpintours](https://www.facebook.com/hagenalpintours)
 [hagenalpintours](https://www.instagram.com/hagenalpintours)

Reise / Veranstaltung: **Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail**

© HAGEN ALPIN TOURS / Welt-Weit-Wandern
PDF erstellt am 13.12.2023 16:15:53

Termine und Preise

Fragen Sie Ihren Wunschtermin einfach bei uns direkt an.

Leistungen

- 6 Übernachtungen mit Frühstück in landestypischen 3-Sterne Hotels im Doppelzimmer
- 5x Lunchpakete mit lokalen Produkten
- Personentransfer von Elati - Nymfasia und Nymfasia - Elati
- Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkünften
- ausführliche Routenbeschreibungen sowie Kartenmaterial für den Menalon Trail
- Willkommensgespräch bei der Ankunft

Nicht inbegriffen

- Flug ab/bis Deutschland (gerne sind wir Ihnen bei der Flugbuchung behilflich)
- Transfer ab/ bis Flughafen zum ersten / vom letzten Hotel (kann hinzu gebucht werden!)
- Transfer zwischen Lagadia und Sparta (kann aber dazugebucht werden)
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten, Getränke
- Trinkgelder (auch Guide und Busfahrer freuen sich über eine kleine Aufmerksamkeit)
- Persönliche Ausgaben, etc.

Verlängerungsmöglichkeit

Vielleicht möchten Sie noch ein paar Tage vor Ort verlängern? Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot für die Verlängerungsnächte im Hotel, den späteren Transfer zum Flughafen und Rückflug.


Gruppengröße

ab 2 Personen buchbar



Hagen Alpin Tours
Dorfbrunnenstraße 7
87466 Oy-Mittelberg
Tel. +49 8366 988 893
hagen@welt-weit-wandern.de

www.welt-weit-wandern.de
www.pulver-schnee.de

 [hagenalpintours](https://www.facebook.com/hagenalpintours)
 [hagenalpintours](https://www.instagram.com/hagenalpintours)

Reise / Veranstaltung: **Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail**

© HAGEN ALPIN TOURS / Welt-Weit-Wandern
PDF erstellt am 13.12.2023 16:15:53

Klima

In Griechenland herrscht ein warmes Mittelmeerklima. In Höhenlagen und an der Küste kann es kühler werden. Auf dem Olymp ist mit Gewittern, Wetterstürzen und starkem Wind zu rechnen. Angemessene Trekkingausrüstung wird empfohlen (siehe Ausrüstungsliste).

Reiseschutz

Bitte beachten Sie, dass der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung sowie einer Auslandsreisekrankenversicherung dringend empfohlen wird. Auf unserer **Homepage** finden Sie weitere Informationen zu den möglichen Versicherungspaketen, die Sie über uns bei der Allianz Versicherung abschließen können. Über den QR-Code können Sie direkt online eine Versicherung bei der Allianz abschließen.





Bitte geben Sie uns bei der Buchung Bescheid, ob Sie eine Reiserücktrittsversicherung wünschen.

Bitte beachten Sie, dass es dem Veranstalter obliegt, die Reise bei Nicht-Erreichen der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl 28 Tage vor Abreise abzusagen. In diesem Fall kann eine abgeschlossene Reiserücktrittsversicherung nur auf einen neuen Termin umgebucht werden. Eine Rückerstattung der Prämie ist leider nicht möglich, da die Leistung der Reiserücktrittsversicherung mit Abschluss beginnt.



Hagen Alpin Tours
Dorfbrunnenstraße 7
87466 Oy-Mittelberg
Tel. +49 8366 988 893
hagen@welt-weit-wandern.de

www.welt-weit-wandern.de
www.pulver-schnee.de

 [hagenalpintours](https://www.facebook.com/hagenalpintours)
 [hagenalpintours](https://www.instagram.com/hagenalpintours)

Reise / Veranstaltung: **Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail**

© HAGEN ALPIN TOURS / Welt-Weit-Wandern
PDF erstellt am 13.12.2023 16:15:53



Ausrüstung

- Bargeld in Euro, Kreditkarte, EC-Karte, Personalausweis
- Reisetasche oder Koffer für das Hauptgepäck
- Tagesrucksack ca. 30 Liter Volumen, Gesamtgewicht 8-10 kg (das Tagesgepäck mit Trinkflasche, Regenschutz, Proviant, Bekleidung und Hüttenschlafsack für die Hüttenübernachtungen tragen wir selbst)
- Rucksackhülle oder Plastiktüten, um das Gepäck vor Nässe zu schützen
- Hüttenschlafsack
- Gut eingelaufene, knöchelhohe Bergschuhe mit guter Profilsohle
- 2 Paar Wandersocken
- 2 bequeme Berghosen, 1 kurze Hose
- Oberteile, Funktionskleidung (2 Teile tagsüber, 1 für abends)
- Wechselwäsche (wasserdicht in Plastikbeutel verpackt)
- Sportschuhe oder Sandalen für die Hütte
- Pullover oder Jacke
- Regenjacke, Regen-Überhose (Goretex)
- atmungsaktive Ober- und Unterbekleidung
- Skiunterwäsche als Schlafanzug auf den Hütten
- Kulturbeutel, nur kleine Packungen und kleines Handtuch für die Hütten
- Handschuhe und Mütze, evtl. Halstuch
- Kopfbedeckung gegen Sonne, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lipenschutz
- Trinkflasche (mind. 1 Liter)
- Tourenverpflegung (Müsliriegel, Nüsse, etc.), nur als Notverpflegung, da mittags immer in Hütten eingekehrt wird
- Erste Hilfe (Pflaster, Tape, etc.)
- Teleskop-Wanderstöcke als Gehilfe (Empfehlung)
- Fotoausrüstung, Fernglas (denken Sie daran, dass Sie dieses auch tragen müssen)
- Badebekleidung
- Taschenlampe, evtl. Taschenmesser, Batterien



Hagen Alpin Tours
Dorfbrunnenstraße 7
87466 Oy-Mittelberg
Tel. +49 8366 988 893
hagen@welt-weit-wandern.de

www.welt-weit-wandern.de
www.pulver-schnee.de

 [hagenalpin](https://www.facebook.com/hagenalpin)
 [hagenalpin](https://www.instagram.com/hagenalpin)

Reise / Veranstaltung: **Griechenland, Peloponnes - Menalon Trail**

© HAGEN ALPIN TOURS / Welt-Weit-Wandern
PDF erstellt am 13.12.2023 16:15:53