






























ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ		 Απόσταση (χλμ)	 Υψομετρική διαφορά (μέτρα)	 Δυσκολία	 Διάρκεια (ώρα) *	
Έδρας ΦΔΕΔΠ	1 ^η διαδρομή 	0,6	40		15'	
	2 ^η διαδρομή 	1	5		20'	
	3 ^η διαδρομή 	1,1	20		20'	
	4 ^η διαδρομή 	1,2	30		20'	
	5 ^η διαδρομή 	0,6	40		15'	
Αϊ-Γιάννη - Προσκοπικό Κέντρο		1,2	95		40'	
Αμφίκλεια - Αγ. Ιερουσαλήμ		2,8	520		1:30	
Αμφίκλεια- Χαράδρα Βαρσάμωσ- Αγ. Ιωάννης- Αμφίκλεια (κυκλικό)		9,6	600		3:50	
Λάκα Τσάμη-Λάκα Βίκια- Μπογδάν		2,6	230		1:15	-
Τιθορέα - Αϊ-Γιώργης		0,8	164		45'	
Τιθορέα - Σπηλιά Οδ. Ανδρούτσου		3,2	450		1:50	
Τιθορέα - Εκκλησιάς ο Μύλος- Αγ.Ιωάννης		1,8	280		1:00	

Τιθορέα - Διπτόταμα- Τρύπη		6,5	700		3:30	
Τιθορέα - Λιάκουρα		11,2	2017		≈10-13h (περιλαμβάνεται η επιστροφή στο αρχικό σημείο εκκίνησης)	
Παλαιοπαναγιά - Κωρύκειο Άντρο		1,5	183		45'	
Παλαιοπαναγιά-Κρόκι		5,2	100		1:50	
Δελφοί-Ε4-Κρόκι		4,0	400		1:40	-
Μπονίκλ- Επτάστομος-Ε4		9,0	150		3:30	-
Αργοσύλια- Νεραΐδοσπηλιά		5,7	100		2:00	-
Αγ. Παρασκευή- Μπαρουτοσπηλιά		2,8	500		1:30	-
Πολύδροσος- Κάρκαρος	Πολύδροσος – Αγ.Ελεούσα	1,8	57		40'	
	Αγ.Ελεούσα – Κάρκαρος	1,3	190		45'	
	Συνολική διαδρομή	3,1	133		1:45	
Καρκαβέλια- Αρτοτέντα (τμήμα Εθν. Μον. 22)		3,2	430		1:30	-
Βαρκό- Αγ. Νικόλαος- Πέτρα Επταλόφου		2,5	50		1:20	
Κάστρο Λιλαίας		1,8	130		1:00 (περιλαμβάνεται η επιστροφή στο αρχικό σημείο εκκίνησης)	-

*Διάρκεια (ώρα) :δεν περιλαμβάνεται η επιστροφή στο αρχικό σημείο εκκίνησης