




























ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ		 Απόστασ η (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- Μπογοδάν		2,6	230		1:15	-
Τιθορέα - Αϊ-Γιώργης		0,8	164		45'	
Τιθορεά - Σπηλιά Οδ. Ανδρούτσου		3,2	450		1:50	

Τιθορέα - Εκκλησιάς ο Μύλος- Αγ.Ιωάννης	1,8	280		1:00		
Τιθορέα - Διπόταμα- 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- Νεραϊδοσπηλιά	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		

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