

↑↑ Die Berghütte Astraka liegt auf einem Bergrücken am Fuße des Tymfi-Massivs.  
 ↑ Das Felsenwunderland von Meteora befindet sich 2,5 Autostunden östlich von Monodendri.

## WISSENSWERTES

### START/ZIEL

Monodendri

### SAISON

Ende Mai bis Mitte Oktober. Die Wildblumen blühen im Juni, der August ist der wärmste Monat und Anfang Oktober werden die Bäume bunt, was häufig auch den ersten Schneefall ankündigt.

### ÜBERNACHTUNG

Übernachtungsmöglichkeiten gibt es in den alten Dörfern Megalo Papigo, Mikro Papigo, Tsepelovo und Kapesovo. Obwohl es offiziell verboten ist, kann man entlang der Route wildcampen, solange man sich diskret verhält und keine Spuren hinterlässt. Es gibt eine Berghütte entlang der Route am Astraka-Pass. Hier warten 51 Schlafplätze, herzhaftes Mahlzeiten und oft internationale Gäste.

### HIGHLIGHTS

1. Der Besuch des Klosters der Heiligen Paraskevi vor der Wanderung
2. Die Vikos-Schlucht
3. Der Drakolimni
4. Die Aussicht vom Gipfel des Gamila
5. Die Zagori-Brücken
6. Die Vradeto-Treppen
7. Der Blick über die Vikos-Schlucht von den Aussichtspunkten Grounia und Beloi (siehe Bonustrack)

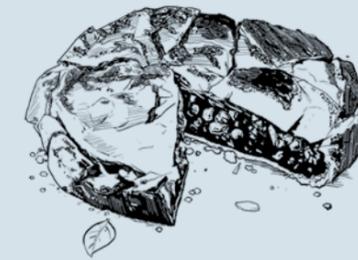
## NÜTZLICHE TIPPS

### AN- UND ABREISE

Zwischen dem regionalen Zentrum Ioannina und Monodendri verkehren unregelmäßig Busse. Die Fahrpläne scheinen sich regelmäßig zu ändern, daher ist es am sichersten (aber auch teuersten), ein Taxi zu nehmen (45 Minuten von Ioannina), wenn man kein Auto hat.

### VERPFLEGUNG

*Kafenía* sind traditionelle griechische Cafés, die man in den Dörfern entlang des Weges findet. Hier bekommt man Getränke und einfache Gerichte. Die Gasthäuser in den Dörfern servieren



eine große Auswahl an ausgezeichneten regionalen Gerichten und bieten Lunchpakete an. Zu den kulinarischen Köstlichkeiten, die man während eines Aufenthalts in Zagori probieren sollte, gehören Käsesorten wie Galotyri, Feta, Kefalotyri und Vlahotyri, Fleischgerichte von Ziegen und Lämmern aus Weidewirtschaft und vor allem die *pitta*, Zagori-Pasteten. Letztere gibt es in vielen Variationen: mit Cashewkernen, Fleisch, Huhn, Kohl, Linsen, Kürbis und Pilzen oder als *blatsaria* (mit Wildkräutern, Grüngemüse und Feta).



### WASSER

Trinkwasser gibt es in den Dörfern entlang der Route. Wenn man Wasser aus natürlichen Quellen trinkt, sollte man es aufbereiten oder filtern, da entlang der Strecke viele Weidetiere leben.

### PACKLISTE

Man braucht einen Rucksack mit einem Fassungsvermögen von 50 bis 60 Litern, einen Schlafsack mit Komforttemperatur bis zu -5 °C, eine Isomatte, ein Drei-Jahreszeiten-Zelt, Laufschuhe oder leichte Synthetikwanderstiefel, Wasserflaschen, ein kleines Erste-Hilfe-Set, Sonnenschutz (Hut, Brille und Sonnencreme), Kompass und/oder GPS-App,

Übersichtskarten der Route, eine Stirnlampe, Toilettenartikel, eine Powerbank, einen GPS-Peilsender (optional) und Trekkingstöcke (optional). Zudem sollte man eine Synthetik- und/oder eine Daunenjacke, Regenjacke und Regenhose, Mütze oder Buff, drei Paar Socken (eines davon zum Schlafen), eine Wanderhose, ein langärmliges Wanderhemd, Fleecehandschuhe oder Fäustlinge und Thermounterwäsche zum Schlafen einpacken.

## BONUSTRACK

### DER BELOI-RUNDWEG

Dieser 10 km lange Rundweg führt zu zwei der Hauptsehenswürdigkeiten der Region Zagori: den Vradeto-Treppen und dem Aussichtspunkt Beloi. Der Wanderweg beginnt und endet kurz außerhalb des Dorfes Kapesovo. Zu Beginn steigt man die historischen Vradeto-Steintreppen hinauf, die aus 1.200 Stufen und 39 Kurven besteht. Bis zum Bau der Straße im Jahr 1973 war sie die einzige Verbindung zwischen dem gleichnamigen Dorf und dem Rest der Welt. Nach der Überwindung der Stufen wird der Weg viel einfacher, bis man den Wendepunkt am Aussichtspunkt Beloi erreicht, der einen atemberaubenden Blick auf die Vikos-Schlucht bietet.

## HINTERGRUNDWISSEN

### DIE BRÜCKEN VON ZAGORI

Zu den Höhepunkten eines Besuchs der Pindosregion gehören die Zagori-Brücken. Diese beeindruckenden Steinbrücken aus dem 18. und 19. Jahrhundert erinnern an das Bruchtal in Tolkiens *Herr der Ringe*. Viele Jahre lang waren sie neben dem ausgedehnten Netz gepflasterter Wege die einzige Möglichkeit, einige der abgelegeneren Dörfer von Zagori zu erreichen. Die Brücken wurden von lokalen Handwerkern aus regionalem Stein errichtet und weisen zwischen einem und drei Bögen (*kamares* auf Griechisch) auf. Insgesamt gibt es mehr als 90 solcher Brücken in der gesamten Region. Zu den