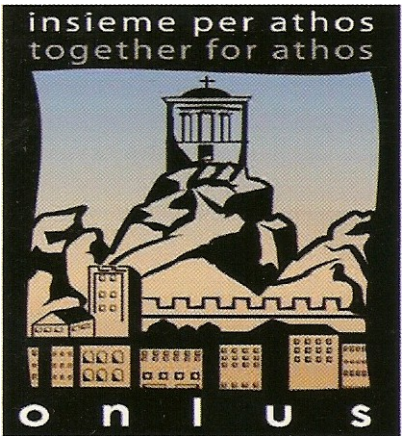
Guida del pellegrino per il Monte Athos



La presente guida è basata su una libera traduzione della guida 'A Piligrim's Guide to Mount Athos' dell'Associazione inglese 'Friends of Mount Athos'. L'Associazione 'Insieme per l'Athos'-Onlus desidera ringraziare vivamente l'Associazione 'Friends of Mount Athos', e in particolare il Presidente, Metropolita Kallistos di Diokleia e il Segretario Onorario, Dr. Graham Speake, per aver concesso l'utilizzo gratuito del loro materiale per la realizzazione della presente guida.

Traduzione e revisione a cura di Alessandro Latini e Marco Merlini.

Associazione “Insieme per l'Athos”-Onlus
2012

Presidente
Dr. Giuseppe Sergio Balsamà

L'Associazione 'Insieme per l'Athos'-Onlus, oltre agli obiettivi di carattere sociale propri di una Onlus, promuove attività culturali finalizzate a diffondere la conoscenza della comunità monastica del Monte Athos e del monachesimo cristiano-orientale. Tali attività, realizzate in collaborazione coi Monasteri della Sacra Montagna e la cooperazione scientifica di docenti universitari italiani, si concretizzano nell'organizzazione annuale di:

- un convegno internazionale su un tema specifico della spiritualità ortodossa;
- mostre sull'Athos, sul monachesimo della Sacra Montagna e di icone realizzate da iconografi athoniti.

L'Associazione ritiene che la diffusione della conoscenza sul Monte Athos sia un modo per valorizzare il patrimonio spirituale dell'Ortodossia che, con la sua tradizione millenaria, è portatrice di un messaggio capace di integrarsi in forma incisiva nella nostra società.
Maggiori informazioni e le modalità per iscriversi all'Associazione possono essere trovate nel sito http://onlus.insiemeperathos.org email: insiemeperathos@yahoo.it tel. 338 8728763.
Con questa piccola guida l'Associazione intende fornire a tutti gli italiani che si accingono a visitare l'Athos un piccolo supporto sia descrittivo che logistico con tutte le informazioni necessarie per pianificare ed effettuare il viaggio.

Indice

Introduzione.....p. 5

Pianificare la tua visita.....p. 10

Effettuare la tua visita.....p. 17

Contattare il Monte Athos.....p. 25

Informazioni utili-trasporti.....p. 28

Bibliografia essenziale.....p. 35

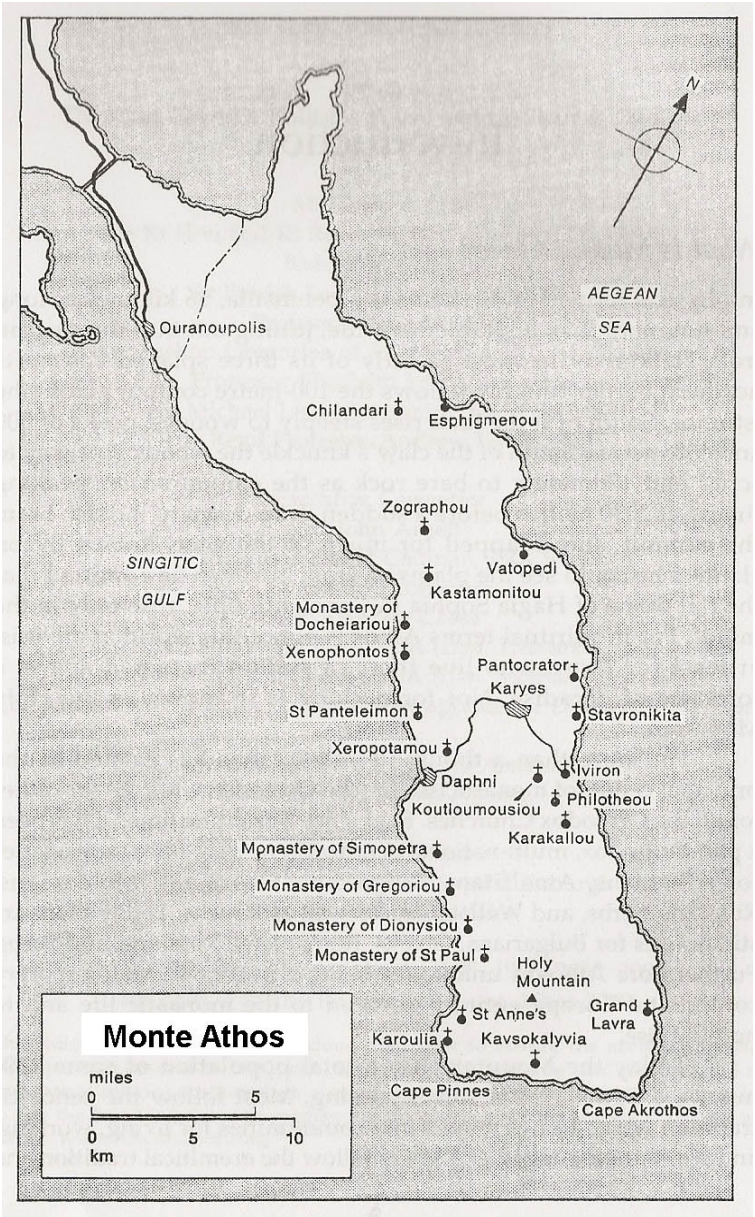
Introduzione

Che cosa è il Monte Athos?

In termini geofisici, il Monte Athos è una penisola lunga 56 chilometri e larga non più di 8, che si getta nel Mar Egeo dalla Penisola Calcidica, essendo il più orientale dei suoi tre artigli. Il suo estremo settentrionale segue approssimativamente il contorno di 100 metri attorno all'istmo. A sud, il terreno si innalza rapidamente in picchi boscosi di 500 e 600 metri. Qui le foreste lasciano il passo alla boscaglia e infine alla roccia nuda man mano che si sale di quota. Il picco è costituito da una montagna piramidale di 2030 metri che si getta improvvisamente nel mare. Dalla cima, ricoperta di neve per buona parte dell'anno, Robert Byron asseriva di poter vedere le pianure di Troia; ma ammetteva che la cupola della chiesa dedicata a Hagia Sophia 'si ergeva solo nella mente'. In termini spirituali, l'Athos non appartiene a questo mondo. Esso rappresenta, perlomeno per coloro che lo abitano e i pellegrini in visita, uno spazio sacro, un anticipo di paradiso. Non per nulla è conosciuto come il Monte Santo.

Per più di mille anni, l'Athos ha rappresentato il principale centro monastico della Chiesa Ortodossa – o per meglio dire di tutte le Chiese Ortodosse. Fin dal tempo di Bisanzio, è stato un centro panortodosso, internazionale. C'erano non solo monasteri greci, ma anchealbanesi, amalfitani, bulgari, georgiani, moldavi, russi, serbi e valacchi. Oggi esistono ancora luoghi di culto e di resistenza gestiti da bulgari, greci, rumeni, russi e serbi. Inoltre, l'Athos è unico in quanto rappresenta una porzione dell'Europa continentale attuale interamente dedita alla vita monastica e a null'altro.

Oggigiorno la Montagna ha una popolazione di circa 2200 monaci, numero in costante crescita. Buona parte di loro segue la tradizione cenobitica, che raggruppa monaci in comunità per vivere, lavorare e pregare insieme. Altri seguono la tradizione eremitica e vivono in romitori, sia in piccoli gruppi che da solitari.


N
AEGEAN
SEA
Ouranoupolis
Chilandari
Esphigmenou
Zographou
SINGITIC
GULF
Vatopedi
Kastamonitou
Monastery of
Docheiariou
Xenophontos
Pantocrator
Karyes
St Panteleimon
Stavronikita
Xeropotamou
Daphni
Iviron
Philotheou
Koutloumousiou
Karakallou
Monastery of Simopetra
Monastery of Gregoriou
Monastery of Dionysiou
Monastery of St Paul
Holy
Mountain
St Anne's
Grand
Lavra
Karoulia
Kavsokalyvia
Cape Pinnes
Cape Akrothos
Monte Athos
miles
0
5
0
5
10
km

Innanzitutto il pellegrino incontra i cosiddetti monasteri principali. Il loro numero è fissato dallo statuto del Monte Athos in venti (sebbene una volta fossero di più). Essi seguono una rigida gerarchia di precedenza, che comincia dai più antichi (nell'ordine, la Grande Lavra, Vatopedi e Iviron) e termina con Konstamonitou. Ciascun monastero è autonomo, non dovendo obbedienza ad alcuna autorità ecclesiastica. Perfino la giurisdizione del Patriarca Ecumenico è limitata solamente alle materie spirituali. Dei venti monasteri, diciassette sono greci. A essi si aggiungono uno serbo, uno russo e uno bulgaro. Tutti insieme, essi governano il Monte Santo.

In aggiunta ai monasteri principali, esistono molti altri insediamenti minori, con un rapporto di subordinazione a uno dei 'venti'. Di tali insediamenti, le prime per importanza sono le *skete*. Queste sono tendenzialmente più piccole, povere e ascetiche rispetto alla loro casa madre. La loro organizzazione interna è del tutto simile a quella dei monasteri, tranne per il fatto di essere governate da un priore invece che da un abate. Alcune skete, come quella rumena di Prodromos, sembrano veri e propri monasteri, possedendo delle celle disposte attorno a un cortile con al centro una chiesa. La maggior parte di esse invece possiede una struttura meno organizzata, essendo più un insieme di casupole raggruppate attorno a una chiesa centrale.

Dopo le skete abbiamo le *kellia* o celle. Con un aspetto che ricorda quello di una fattoria isolata, ciascuna kelli è del tutto indipendente e risponde soltanto al monastero di riferimento. Esse possiedono ciascuna una propria cappella e solitamente ospitano tre o quattro monaci.

Di seguito abbiamo le *kalyves* e le *kathismata*, simili alle kellia ma più piccole. Infine ci sono gli *hesychasteria*, i veri eremi: semplici capanne o più spesso grotte su pendio, dove i monaci si rifugiano in cerca di un completo isolamento e per dedicarsi a un'ascesi rigorosa. Molte hesychasterie si trovano all'estremità meridionale della penisola, nella zona conosciuta come il deserto dell'Athos. Qui i religiosi trascorrono la loro vita in preghiera e solitudine.

Essere pellegrino sull'Athos

Tutti coloro che visitano l'Athos sono pellegrini per definizione. Qualunque sia il motivo per cui tu fai visita ai monaci, loro ti accoglieranno come un pellegrino. Questa informazione può essere di aiuto per pianificare, fare e ricordare il tuo viaggio. Ti aiuterà per decidere cose tipo quali vestiti indossare, quali libri leggere, su quali argomenti parlare con i monaci, che fare e dove andare sul Monte Santo, come relazionarsi con gli altri visitatori-pellegrini, come descrivere la tua esperienza al ritorno.

Pellegrinaggio ha significati diversi per persone diverse. Per alcuni, questa parola indica in genere un viaggio fatto per scopi religiosi e implica una certa dose di difficoltà e durezza. Ma la traduzione in greco della parola pellegrinaggio, ossia *proskynesis*, significa prostrazione o venerazione. In altre parole. sottolinea ciò che tu fai una volta arrivato, piuttosto che come ci sei arrivato. I pellegrini quindi hanno diversi modi di pensare a come viaggiare tra i monasteri, e la recente proliferazione di strade e veicoli a motore mostra che spesso si può scegliere.

Un parere condiviso dalla maggior parte dei pellegrini e, senza dubbio, da tutti gli abitanti del Monte Athos, è che il Monte è un luogo sacro. La tradizione secondo cui l'Athos sarebbe stato visitato dalla Vergine Maria è molto viva, giustifica la dedicazione del Monte alla gloria della Madre di Dio e spiega l'esclusione dal suo territorio di tutte le donne.

Il Monte è unico per molti altri motivi: per la sua storia, l'architettura, l'arte, il posto nella cultura, la musica, l'ecologia, la flora, la fauna, l'incomparabile bellezza naturale, la separazione dal mondo, il silenzio, la preghiera. Per tutte queste ragioni – e ciascuna di esse costituisce un motivo più che valido per visitare l'Athos – il Monte si aspetta e merita il rispetto del pellegrino.

Sacro Monastero Dochiariou

Pianificare la tua visita

Il clima sull'Athos

L'inverno sull'Athos è lungo, umido, e spesso freddo. La neve non è affatto rara, anche a bassa quota. Inoltre il mare burrascoso spesso blocca le navi al porto. Quindi visitatori si avventurano in questa stagione. Per quanti non si preoccupano dei capricci del tempo e vogliono avere il Monte solo per loro stessi, l'inverno può essere una buona scelta. La maggior parte dei monasteri sono ormai dotati di riscaldamento centralizzato; gli altri usano stufe a legna.

D'altra parte, la piena estate (da metà giugno a metà settembre) può essere molto calda. Inoltre, in questo periodo è presente il maggior numero di visitatori (per la maggior parte greci). Tutto questo può significare difficili tragitti a piedi e foresterie sovraffollate in molti monasteri. Tra coloro che possono scegliere, molti preferiranno pianificare la visita in primavera (da metà aprile a metà giugno), quando la temperatura rende più piacevole il camminare e i fiori selvatici sono al massimo dello splendore, oppure in autunno (da metà settembre a ottobre inoltrato), quando la frutta e le verdure sono spesso migliori.

Burocrazia

Il Monte Athos ha bisogno di proteggere il proprio isolamento, senza il quale perderebbe la sua ragion d'essere. Perciò vigono severe norme d'ingresso. La burocrazia può sembrare a prima vista formidabile; e lo è davvero. Grazie alla nostra esperienza, la procedura che verrà illustrata qui di seguito è però ragionevolmente sicura per ottenere il permesso d'ingresso.

Un numero limitato di visitatori di sesso maschile viene autorizzato giornalmente a entrare nel Monte: 100 greci e 10

stranieri. Le donne non possono accedere in nessun caso. Le quote sono amministrate dal Mount Athos Piligrims' Bureau, 109 Egnatia Street, 54622 Salonicco (tel. +30 2310 252578; fax +30 2310 222424; e-mail: piligrimsbureau@c-lab.gr). L'ufficio è aperto in orario 9:00-14:00 dal lunedì al sabato (e continua a ricevere telefonate fino alle 16:00 dal lunedì al venerdì). E' chiuso in tutti i giorni di festa ufficiali. Chi intende visitare l'Athos deve prima telefonare al Bureau per chiedere la disponibilità nella quota del giorno in cui desidera entrare. Maggiore è l'anticipo della richiesta, specialmente per l'estate e i periodi delle grandi feste, maggiori sono le possibilità di successo. Le prenotazioni possono essere fatte con un anticipo massimo di sei mesi prima della data di partenza prevista.

Dopo la prenotazione, devi inviare via fax o e-mail (non per posta) una fotocopia della pagina del tuo passaporto nella quale sono riportati i tuoi dati identificativi. Se hai fatto una prenotazione con largo anticipo, riceverai un fax o una e-mail di conferma dal Piligrims' Bureau entro un paio di giorni con ulteriori istruzioni. In queste istruzioni, si richiede a tutti i visitatori di dare conferma telefonica della loro prenotazione due settimane prima della data di ingresso. Nel caso tu fossi impossibilitato a partire nella data della prenotazione, è necessario informare il Piligrims' Bureau, affinché qualcun altro possa prendere il tuo posto. Il mancato rispetto di questa norma verrà annotato e ulteriori richieste di prenotazione possono non essere prese in considerazione.

Visitatori appartenenti all'ordine sacro di qualunque confessione devono inoltre richiedere in anticipo il permesso scritto (*Evlogia*) a Sua Santità il Patriarca Ecumenico, scrivendo con largo anticipo a: Rum Patrikhanesi, 34.200 Fener-Halic, Istanbul, Turchia (tel. +90 212 525 5416; fax +90 212 534 9037). E' utile inoltrare la richiesta allegando una lettera di raccomandazione del proprio vescovo diocesano o di persona con status equivalente.

I traghetti per il Monte Athos partono da Ouranopolis (tre ore di autobus da Salonicco), dove potrai trovare hotel e ristoranti. Gli autobus partono da Salonicco (Halkidiki Station, poco distante dall'aeroporto, tel. +30 2310 316555/316575) ogni due ore circa durante il giorno. E' bene controllare in anticipo gli orari delle

partenze. I primi autobus (delle 5:30 e delle 6:15) arrivano a Ouranopolis in tempo per prendere la coincidenza con il traghetto delle 9:45 per l'Athos.

Oltre a prenotare un posto d'ingresso per la data desiderata al Mount Athos Piligrims' Bureau, la maggior parte dei monasteri e delle skete richiedono di prenotare in anticipo la permanenza per la notte. I numeri di telefono vengono forniti oltre (vedi 'Contattare il Monte Athos'). I monasteri e le skete non ricevono telefonate di prenotazione durante la domenica e nei giorni di festività importanti.

Se non sai dove alloggiare a Ouranopolis, potresti prendere in considerazione l'Hotel Xenios Zeus (tel. +30 23770 71274; fax +30 23770 71185, http://www.ouranoupoli.com/zeus/, email zeus@ouranoupoli.com) che si trova in una comoda posizione tra il porto e l'ufficio dei pellegrini. E' aperto tutto l'anno, le sue camere sono abbastanza confortevoli (dotate di TV a colori e aria condizionata) e offerte a prezzi ragionevoli (attorno ai 30 euro a persona, esclusa colazione); possiede un deposito dove il bagaglio di troppo può essere lasciato in custodia mentre sei sul Monte Athos.

Ouranopolis è il punto usuale di partenza per l'Athos e letteralmente la fine della strada. Da Ouranopolis parte un traghetto giornaliero alle 9:45 che ferma in tutti porti sulla costa occidentale dell'Athos, servendo i vari monasteri e fa capolinea a Dafni, il porto principale dell'Athos. Una partenza prima, alle 6:00, arriva direttamente a Dafni. Durante l'estate sono disponibili altre opzioni, inclusi traghetti 'espressi' con partenze in vari orari.

Prima dell'imbarco, devi recarti all'ufficio pellegrini (dietro la pompa di benzina), aperto dalle 8 alle 14. Qui riceverai il *diamonitirion*, il permesso ufficiale, che ti dà la possibilità di entrare al Monte Athos e ricevere ospitalità per tre o, più spesso, quattro notti. Il diamonitirion costa 25 euro per gli ortodossi e 30 per i non ortodossi (10 euro per gli studenti).

Devi poi recarti all'ufficio partenze Athoniki vicino al per compare il biglietto per Dafni. E' opportuno comprare anche il biglietto di ritorno per il giorno in cui pensi di lasciare l'Athos. Se possibile, tali biglietti andrebbero prenotati in anticipo (tel. +30 23770 21041; http://www.agioreitikes-grammes.com/index.php/en/

email sales@agioreitikes-grammes.com oppure info@agioreitikes-grammes.com).

Sacro Monastero San Panteleimonos

ΙΕΡΑ ΕΠΙΣΤΑΣΙΑ
ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ
ΑΘΩ

№

ΚΑΡΥΑΙ, ΤΗ:
ΛΗΓΕΙ ΤΗ:
ΑΡ. ΚΡΑΤΗΣΗΣ:
ΑΡ. ΕΙΣΟΔΟΥ :

ΔΙΑΜΟΝΗΤΗΡΙΟΝ

ΠΡΟΣ
ΤΑΣ ΕΙΚΟΣΙΝ ΙΕΡΑΣ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΙΑΣ ΜΟΝΑΣ
ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ
ΑΘΩ

Ὁ κομιστὴς τοῦ παρόντος ἱεροκοινοσφραγίστου καὶ [illegible] γράμματος ἡμῶν
κύριος .....
τοῦ ..... θρήσκευμα .....
ἰδιότης: .....
ἀρ. Δ.Α.Τ.: ..... Διαβ.: .....
πόλις ἢ χώρα: ..... μὲ ἄδειαν παραμονῆς τεσσάρων (4) ἡμερῶν
ἀφίκετο πρὸς ἐπίσκεψιν τῶν ἱερῶν σκευωμάτων καὶ προσκύνησιν τῶν ἐν αὐτοῖς ἀποκειμένων
ἱερῶν καὶ ὁσίων τῆς Πίστεως [illegible]ῶν.

Παρακαλεῖσθε [illegible] ὅπως παράσχητε αὐτῷ, πρὸς τῇ φιλόφρονι ὑποδοχῇ καὶ πᾶσαν
ἅμα δυνατὴν [illegible]ρέλειαν καὶ περιποίησιν πρὸς ἐκπλήρωσιν τοῦ δι' ὃν ἔρχεται αὐτόσε σκοποῦ.

Ἐφ' ᾧ διατελοῦμεν λίαν φιλαδέλφως ἐν Χριστῷ ἀδελφοί

ΟΙ ΕΠΙΣΤΑΤΑΙ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΟΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ ΑΘΩ

ΟΒΑΤΟΠΑΙΔΙΟΥ ΠΡΩΤΕΠΙΣΤΑΤΗΣ
Ο ΚΟΥΤΛΟΥΜΟΥΣΙΟΥ ΕΠΙΣΤΑΤΗΣ
Ο ΚΑΡΑΚΑΛΛΟΥ ΕΠΙΣΤΑΤΗΣ
Ο ΣΤΑΥΡΟΝΙΚΗΤΑ ΕΠΙΣΤΑΤΗΣ

FAC-SIMILE

Diamonitirion

Come già detto, il traghetto delle 9:45 termina la corsa al porto di Dafni, che viene raggiunto verso mezzogiorno. Lungo la via fai scalo a Jovantsa (da cui si raggiunge Chilandari), i porticcioli di Zographou e Konstamonitou, e ai monasteri di Dochiariou, Xenophontos e San Panteleimonos. I visitatori possono scendere in uno scalo qualunque, se lo desiderano.
Un altro traghetto, più piccolo e in coincidenza, parte da Dafni alle 12:45 alla volta degli scali a sud sulla costa occidentale. Termina la corsa a Kafsokalyvia alle 14 circa. Chiedi ai monasteri gli orari aggiornati dei traghetti.

Un altro traghetto parte da Ierisos alle 8:35 e percorre la costa orientale. Ferma a Esphigmenou, a Vatopedi e col mare buono, anche alla Grande Lavra. Per prenotare un posto su questo traghetto, chiama il +30 23770 21041 o scrivi a reservation@agioreitikes-grammes.com. Il diamonitirion ti verrà portato al porto poco prima dell'orario d'imbarco. Questo servizio non è sempre disponibile ed è soggetto a cancellazioni per cattivo tempo.

Che cosa portare

La scelta migliore, nel caso tu voglia camminare, è quella di portare il meno possibile. In ogni monastero ti verrà dato da mangiare e da bere. Avrai inoltre un letto. D'altra parte, pasti al sacco non vengono forniti (sebbene i monaci del refettorio, se richiesto, ti daranno ciò che hanno a disposizione al momento). Se camminerai su lunghe distanze, è quindi bene avere con te alcuni generi di base (es. noci, frutta secca, barrette energetiche) e una bottiglia d'acqua.

L'oggetto più importante per i camminatori è una buona mappa. Alcune mappe turistiche sono disponibili in loco, ma non sono affidabili. L'unica buona mappa dell'Athos è austriaca. Può essere ottenuta scrivendo a Reinhold Zwerger, A-1020 Vienna, Wohlmutstrasse 8, Austria. Guide in varie lingue sono disponibili a Dafni e Karyes.

Vale la pena portare con sé anche una torcia (molti monasteri non hanno elettricità; quelli che ne sono dotati, spesso la staccano di

notte); fiammiferi (per accendere candele e lampade a olio); robuste scarpe da camminata o stivali; abbigliamento comodo (non è necessario un abbigliamento formale; i pantaloni corti non sono mai ammessi; il clero di confessioni cristiane non ortodosse è bene che eviti di indossare abbigliamento ecclesiastico); un kit di primo soccorso; le medicine necessarie; un cappello. I telefoni cellulari devono essere usati con discrezione e devono essere sempre spenti in chiesa. La carta igienica non serve perché i monasteri ne sono ampiamente provvisti. Ci sono alcuni negozi a Karyes e Dafni di souvenir, libri e alcuni articoli di base; ma non si può far affidamento su di loro per oggetti più sofisticati come pellicole fotografiche, medicine, repellenti per insetti. A Karyes c'è anche una banca per cambiare o ritirare denaro.

Effettuare la tua visita

Dafni e Karyes

La maggior parte dei visitatori attraverserà il porto di Dafni, sia all'andata che al ritorno, sebbene, come spiegato in precedenza, ciò non sia strettamente necessario. Al porto ci sono un ufficio postale, una stazione di polizia, un bagno pubblico, alcuni negozi, un bar-taverna, un certo numero di telefoni a scheda. Dafni si anima per circa un'ora al giorno, attorno all'orario di arrivo del traghetto da Ouranopolis , verso mezzogiorno. Il traghetto riparte per Ouranopolis intorno alle 12:15. Ai pellegrini in partenza vengono perquisiti i bagagli, dati i furti di materiale religioso e archeologico avvenuti anni addietro. Uno più autobus e talvolta anche pulmini sono in coincidenza col traghetto e trasportano i pellegrini a Karyes (circa 45 minuti di viaggio). Sotto tutti gli altri aspetti, Dafni possiede le caratteristiche di un piccolo porto greco di pescatori di cinquant'anni fa, con l'eccezione dell'assenza di donne.

Karyes somiglia un po' di più a una città. Ufficialmente è la capitale! La Via dello Spirito Santo, che porta dalla fermata degli autobus e pulmini alla chiesa del Protaton, è costellata di negozi, sebbene la maggior parte siano luoghi dove chiacchierare piuttosto che di shopping. Ci sono un ufficio postale, uno studio medico, un paio di locande, una banca e una stazione di polizia. La sede della Sacra Comunità è il grande palazzo ubicato di fronte al Protaton. Karyes è anche la sede del governatore civile. Nella stessa piazzetta dove si fermano gli autobus sono disponibili servizi di minibus per la maggior parte dei monasteri, ma è bene controllare orari e prezzi quando si arriva a Karyes. L'autobus per Dafni parte alle 10:30, in coincidenza con il traghetto di ritorno a Ouranopolis. Nei periodi di grande afflusso, sono attivate più corse tra le 10 e le 10:30.

Ospitalità nei monasteri

Si presuppone che i pellegrini, a meno che non abbiano impegni a Dafni o a Karyes, alloggino presso i monasteri o le skete. Dormire fuori di monasteri e skete è vietato e pericoloso. Portoni e cancelli dei monasteri e delle skete chiudono al tramonto (è bene chiedere l'orario). Durante l'inverno, se intendi fermarti per la notte, non devi arrivare dopo le 16. La maggior parte dei monasteri ha recentemente stabilito di non accettare per la notte pellegrini che non si siano prenotati in anticipo per telefono. Questa prassi è in corso di generalizzazione. Quindi, per sicurezza, raccomandiamo di prenotare presso ciascun monastero o skete dove si intende fermarsi per la notte.

Quando arrivi a un monastero, che tu intenda o meno fermarti per la notte, devi andare direttamente alla foresteria (*archontariki*). Qui verrai ricevuto dal monaco addetto (*archontaris*) e ti verranno offerti generi di conforto: di solito acquavite (raki), un dolcetto (loukoumi), caffè greco e acqua fresca. Se intendi fermarti per la notte, ti verrà assegnato un letto (di solito in un dormitorio assieme ad altri ospiti). Spesso sono fornite, come nei rifugi di montagna, delle ciabatte. Il monaco addetto ti informerà inoltre sugli orari delle liturgie e dei pasti. Potrebbe anche illustrare le regole della casa e offrire la possibilità di visitare il monastero (ne vale sempre la pena). Altrimenti verrai lasciato libero.

L'ospitalità nei monasteri è gratuita e tentare di pagare per essa può recare offesa. D'altra parte, ci si aspetta che i pellegrini si fermino solo una notte. Se desideri fermarti più a lungo puoi chiedere, e di solito ciò viene concesso. Allora può essere opportuno fare una piccola offerta 'per la chiesa'. Anche in questo caso, può essere rifiutata; ma di solito le offerte con questa finalità sono accettate con gratitudine.

I pasti all'Athos sono generalmente semplici ma sostanziosi. Monaci e pellegrini mangiano assieme in un refettorio (*trapeza*), talvolta in tavoli separati. In alcuni monasteri più austeri i non ortodossi vengono serviti a parte, dopo che i pellegrini ortodossi e i monaci hanno terminato il pasto. Tale pratica non deve essere intesa

come una mancanza di rispetto. E' dovuta al fatto che i pasti sono considerati parte della vita liturgica del monastero, come descritto più avanti. Non si consuma mai carne; invece il pesce viene regolarmente servito per le feste e talvolta anche in altri giorni. Altrimenti la dieta è in gran parte costituita da pane, olive, verdure cotte e crude, riso, pasta, piatti a base di soia, insalata, formaggio e frutta. Di solito si può avere un bicchiere di vino, ma nei giorni di digiuno (lunedì, mercoledì, venerdì e per periodi più lunghi prima delle grandi festività) i monaci si astengono da vino, olio e latticini. La maggior parte delle comunità mangia due volte al giorno (mattino e sera), eccetto che nei giorni di digiuno, quando viene servito un solo pasto a metà giornata. I pasti sono consumati in silenzio (e spesso molto velocemente), con l'eccezione di un monaco che di solito legge passi tratti degli scritti dei Padri della Chiesa. L'entrata al refettorio è quasi sempre di fronte a quella della chiesa e questa vicinanza mostra come il mangiare insieme sia considerato parte integrante della vita liturgica del monastero.

Sacro Monastero Xenophontos

Ritmo liturgico e misura del tempo

Il ritmo liturgico è alla base della vita religiosa e normalmente i visitatori sono invitati a prendervi parte. Come regola generale, i pellegrini non ortodossi non possono ricevere la Comunione e devono sostare, durante le funzioni religiose, negli scranni posti nei pressi della porta d'ingresso della chiesa. Inoltre, i vari monasteri hanno atteggiamenti diversi riguardo la partecipazione dei non ortodossi alle celebrazioni (questo vale anche per i pasti nel refettorio). Tali restrizioni non sono mai applicate con l'intenzione di offendere. Talvolta esse vengono imposte ai pellegrini non ortodossi per il semplice motivo pratico della mancanza di spazio sufficiente per tutti in chiesa. Comunque l'Athos non è mai stato all'avanguardia nel dialogo ecumenico. D'altra parte, molti monaci usufruiscono dell'opportunità di discutere su questioni di fede e pratica religiosa con membri di altre Chiese. I pellegrini dovrebbero informarsi presso l'archontaris su ciò che è possibile e sulle regole che vanno rispettate.

La giornata liturgica inizia col vespro (*esperinos*), di solito cantato a fine pomeriggio. Viene seguito dalla cena, dopo la quale si svolge la compieta (*apodeipnon*.) Spesso segue un momento di relax; è questo il tempo opportuno per i visitatori di conversare con i monaci. Al tramonto i cancelli vengono chiusi, non vengono accolti ulteriori visitatori, e i monaci si ritirano nelle celle. Le ore di buio vengono considerate tempo di silenzio e preghiera. I visitatori sono invitati a comportarsi di conseguenza. L'ufficio del mattino (*orthros*) inizia prima dell'alba e viene annunciato dalla rumorosa chiamata alla preghiera fatta con un *talanton* di legno o un *simantron* di metallo. Il culmine viene raggiunto nella celebrazione della Divina Liturgia (equivalente alla Santa Messa cattolica), che è seguita (talvolta dopo una pausa) dal pasto. Il resto della giornata viene dedicato al lavoro, sebbene molte comunità si prendano una pausa di riposo nel primo pomeriggio.

La maggioranza dei monasteri segue il 'tempo bizantino', che fissa la mezzanotte (cioè il passaggio da un giorno all'altro) al momento del tramonto. A seconda della stagione, quindi, gli orologi

saranno tra le tre e le sei ore avanti rispetto all'ora locale greca. Gli archontaris si rendono conto che ciò può confondere le idee ai pellegrini. Quindi, di solito traducono gli orari dell'Athos in tempo civile a loro beneficio. L'intero Monte segue tuttora il calendario giuliano. E' quindi tredici giorni indietro rispetto al resto del mondo.

Biblioteche e tesori

Tutti i monasteri sono letteralmente dei forzieri pieni di inestimabili resti del loro passato bizantino. Molti di loro sono stati mostrati per la prima volta nella mostra '*Tesori del Monte Athos*' tenutasi a Salonicco negli anni 1997-8. Tesori di di particolare valore religioso, come reliquie e icone taumaturgiche, sono spesso conservati nel sancta sanctorum delle chiese. Sono mostrati in alcune occasioni per la venerazione da parte di pellegrini ortodossi (talvolta, con qualche cautela, anche di quelli non ortodossi). Altri oggetti di pregio sono conservati in sale del tesoro nelle quali una visita sorvegliata può talvolta essere organizzata, ma non è facile da ottenere.

La maggior parte dei monasteri conserva inoltre importanti collezioni di manoscritti. In gran parte, sono libri liturgici. Molti risalgono all'era bizantina e alcuni sono magnificamente miniati. Una piccola parte (5%) è costituita da testi classici. Il permesso di leggere i manoscritti può essere ottenuto solo se la richiesta viene supportata con una lettera di raccomandazione e solo per motivi di studio. I testi stampati vengono solitamente conservati in un'altra biblioteca con un accesso meno ristretto. Presso le foresterie, si possono trovare in consultazione anche libri devozionali e sulle vite di santi monaci dell'Athos in varie lingue.

Fotografia

L'Athos è meravigliosamente fotogenico. Molti monasteri però non consentono l'uso di macchine fotografiche all'interno delle proprie mura, specialmente in chiesa e soprattutto durante le celebrazioni. I

monaci di norma non vogliono essere fotografati. La richiesta di scattare foto deve essere fatta all'abate, che talvolta concede il permesso. La stessa procedura è necessaria per fotografare icone, affreschi e altri tesori. In caso di dubbio, la cosa migliore è chiedere. Il non farlo può essere causa di grave offesa. Le videocamere sono proibite ovunque sul Monte.

Balneazione

I monaci non amano fare il bagno in mare, sebbene talvolta il mare venga usato per battesimi. I visitatori che desiderano fare il bagno in mare devono farlo al di fuori dalla vista dei monasteri. L'usanza è comunque mal tollerata. Ufficialmente sono vietate sia la balneazione che la pesca.

Alcune foresterie sono dotate di docce, ma l'acqua calda resta una rarità. I visitatori devono avere cura di mostrarsi vestiti decentemente in pubblico.

Prolungare la tua visita

Un diamonitirion scade solitamente dopo quattro notti trascorse al Monte. Se desideri prolungare la tua permanenza, puoi inoltrare richiesta alla Sacra Comunità a Karyes, che, se viene fornita una valida ragione, di solito non negherà il permesso. Talvolta un prolungamento può essere ottenuto tramite uno dei monasteri.

Lingue

La lingua corrente nei monasteri greci è il greco, a San Panteleimonos il russo, a Chilandari il serbo, a Zographou il bulgaro e nelle skete di Prodromos e Lakkou il rumeno. Alcune comunità sono più cosmopolite delle altre. Molte oggi ospitano monaci anche

da oltreoceano. Un aspetto dell'attuale rinnovamento consiste nel fatto che molti dei monaci sono più colti e hanno viaggiato di più che in passato. Ne risulta una conoscenza abbastanza diffusa della lingua inglese. La mancata conoscenza della lingua greca costituisce ancora uno svantaggio, ma non così profondo come alcuni anni addietro.

A piedi tra i monasteri

F. W. Hasluck (*Athos and its Monasteries*, p. 116), basandosi sulla propria esperienza, esprime la distanza a piedi tra i monasteri in ore (vedi anche la tabella alla fine della guida): da Dafni a Xeropotamou ½ (a Karyes 1½); a San Panteleimonos ½; a Xenophontos 1; a Dochiariou ½; a Konstamonitou 2; a Zographou 1; a Chilandari 2; a Esphigmenou 1; a Vatopedi 2½; (a Karyes 2, a Iviron 1); a Pantokrator 1½; a Stavronikita 2; a Iviron 1; a Karyes 1; a Koutloumousiou ¼; a Philotheou (porto) 1; a Karakalou (porto) ¾; alla Sorgente di Atanasio 2; alla Grande Lavra 2; a Kerasia 2¼ (alla cima dell'Athos 2½); a Sant'Anna 1¾; a San Paolo 1½; a Dionysiou 1; a Grigoriou 1; a Simonopetra 1 (a Karyes 2¼); a Xeropotamou 2.

Fondazione e dedicazione dei monasteri

In questa tabella i monasteri, sono elencati in ordine di fondazione insieme alla data delle loro dedicazione e al giorno della celebrazione secondo il calendario giuliano:

963	Grande Lavra	Sant'Atanasio Athonita (5 luglio)
976	Iviron	Dormizione (15 agosto)
Dopo il 972	Vatopedi	Annunciazione (25 marzo)
Prima del 992	Philoteou	Annunciazione (25 marzo)
1030 circa	Xeropotamou	Quaranta martiri (9 marzo)
Inizio XI sec.	Esphigmenou	Ascensione
Prima del 1046	Dochiariou	Arcangeli Michele e Gabriele (8 novembre)
1050 circa	San Paolo	Presentazione del Signore (2 febbraio)
1070 circa	Karakalou	Santi Pietro e Paolo (29 giugno)
1070 circa	Xenophontos	San Giorgio (23 aprile)
1086 circa	Konstamonitou	Santo Stefano (27 dicembre)
1081-1118	Koutloumousiou	Trasfigurazione (6 agosto)
Prima del 1169	San Panteleimonos	San Panteleimonos (27 luglio)
1197	Chilandari	Presentazione della Beata Vergine Maria (21 novembre)
1270 circa	Zographou	San Giorgio (23 aprile)
Prima del 1363	Pantokrator	Trasfigurazione (6 agosto)
1363	Simonopetra	Natale (25 dicembre)
1375	Dionysiou	San Giovanni Battista (24 giugno)
1341-91	Grigoriou	San Nicola (6 dicembre)
1541	Stavronikita	San Nicola (6 dicembre)

Contattare il Monte Athos

E-mail

Attualmente i monasteri non utilizzano la posta elettronica come modalità di comunicazione col mondo esterno.

Posta

L'indirizzo postale per qualunque monastero dell'Athos è:

IM [nome del Monastero]
63086 Karyes
Agion Oros
Greece IM = Iera Moni (Sacro Monastero)

Telefono e fax

Il prefisso per l'Athos è +30 23770. La fascia oraria migliore per chiamare va dalle 10 alle 13 (ora locale greca).

Karyes	telefono	fax
Sacra Comunità e Sacra Epistasia	23221	23315
Governatore civile	23230	
Medico	23217	
Polizia	23212	
Ufficio postale	23214	
Dafni		
Porto	23300	
Polizia	23222	
Ufficio postale	23297	

Monasteri (in ordine gerarchico)	telefono	fax
Grande Lavra	23754	23013
Vatopedi	41488	41462
Iviron	23643	23248
Chilandari	23797	23108
Dionysiou	23687	23686
Koutloumousiou	23226	23731
Pantokrator	23880	23685
Xeropotamou	23251	23733
Zographou	23247	23247
Dochiariou	23245	23245
Karakalou	23225	23746
Philotheou	23256	23674
Simonopetra	23254	23707
San Paolo	23741	23355
Stavronikita	23255	23255
Xenophontos	23633	23631
Grigoriou	23668	23671
Esphigmenou	23229	
San Panteleimonos	23252	23252
Konstamonitou	23228	23228

Skete		
Prodromos	23294	
Sant'Anna	23320	
Piccola Sant'Anna	23321	
Kafsokalyvia	23319	
Katounakia	23368	
Karoulia	23342	
Kerasia	23318	
Skete di Iviron	23296	
Skete di Koutloumousiou	23259	
Skete di Pantokrator	23304	
Nuova Skete	23656	
Lakkou	23636	
Skete di Xenophontos	23301	

Sant'Andrea	23621	23810
San Basilio	23317	
Provata	23216	

Infomazioni utili-trasporti

La tratta aerea Roma (Ciampino) - Salonicco è servita dalla compagnia low-cost Ryanair con voli diretti.

Bus service KTEL Halkidiki (collegamento Salonicco-Ouranopolis)
La stazione autobus KTEL Halkidiki si trova lungo l'autostrada che va da Salonicco a Nea Moudania, a 10 minuti di taxi dall'aeroporto. (tel. +30 2310 316555).

Tabella orari autobus Salonicco-Ouranopolis e viceversa

Giorno	SALONICCO – OURANOUPOLIS	OURANOUPOLIS – SALONICCO
Lunedì-Venerdì	06:15	05:30
	08:30	08:00
	10:45	09:30
	12:45	13:00
	14:30	14:15
	16:30	16:15
	18:30	18:15
Sabato	06:15	05:30
	08:30	08:00
	10:45	09:30
	12:45	13:00
	14:30	14:15
	16:30	16:15
	18:30	18:15

Domenica e festivi	06:15	08:00
	08:30	09:30
	10:45	13:00
	12:45	14:15
	14:30	16:15
	16:30	18:15
	18:30	

Taxi

Taxi da e per l'aeroporto:
GREGORY: +30 6944 454 318
KOSTAS: +30 6944 277 477

Servizio taxi sul Monte Athos.

All'Athos è possibile prenotare dei taxi per essere trasportati da un monastero all'altro, a Karyes e a Dafni. La prenotazione può essere effettuata telefonando al +30 23770 23266.

Servizio autobus sul Monte Athos.

Quando si giunge a Dafni con un traghetto, l'autobus per raggiungere Karyes è previsto in coincidenza. Viceversa, l'autobus da Karyes per Dafni è previsto solo alle 10:15 e alle 10:30 (tutti i giorni). Da Karyes partono, in coincidenza con l'arrivo degli autobus provenienti da Dafni, dei minibus diretti verso alcuni monasteri (es. Megisti Lavra).

Servizio traghetti e tabelle orari

Traghetto «AGIOS PANTELEIMON»

Tutti i giorni alla stessa ora

- Partenza da Ouranoupolis per Dafni: 09:45;

- Arrivo a Dafni alle 12:00;

- Partenza da Dafni per Ouranoupolis alle 12:10;

- Arrivo a Ouranoupolis: 14:15 (bus per Salonicco: 14:15)

Ferma presso tutti i monasteri fino a Dafni.

MOUNT ATHOS LINES—NAVE VELOCE			
PARTENZA DA OURANOUPOLIS	ARRIVO A DAFNI	PARTENZA DA DAFNI	ARRIVO A OURANOUPOLIS
08:45	09:25	09:35	10:15
10:40	11:30	12:00	12:50

E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

PARTENZA DA IERISSOS	ARRIVO A MEGISTI LAVRA	PARTENZA DA MEGISTI LAVRA	ARRIVO A IERISSOS
08:35	10:30	10:40	13:00

E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

MOUNT ATHOS LINES

Prenotazioni		
	TEL.	FAX
OURANOUPOLIS	+30 23770 71149	+30 23770 71016
IERISSOS	+30 23770 21041	+30 23770 21061
DAFNI	+30 23770 24100	+30 23770 24148

Traghetto della mattina presto

Traghetto «AGIA ANNA»

DA LUNEDI' A VENERDI'	
Partenza da Ouranoupolis per l'Athos	06:30
Arrivo a Dafni	08:00
Partenza da Dafni per Kafsokalivia	08:05
Arrivo a Kafsokalivia	09:20
Partenza da Kafsokalivia per Skete Agias Annas	09:30
Arrivo a Skete Agias Annas	09:50
Partenza da Skete Agias Annas per Dafni	10:00
Arrivo a Dafni	11:10
Partenza da Dafni per Skete Agias Annas-Kafsokalivia	12:45
Arrivo a Kafsokalivia	14:15
Partenza da Kafsokalivia per Dafni	14:20
Arrivo a Dafni	15:30
Partenza da Dafni per Ouranoupolis	15:45
Arrivo a Ouranoupolis	17:10

SABATO	
Partenza da Ouranoupolis per l'Athos	07:00
Arrivo a Dafni	08:30
Partenza da Dafni per Skete Agias Annas	08:35
Arrivo a Skete Agias Annas	09:50
Partenza da Skete Agias Annas per Dafni	10:00
Arrivo a Dafni	11:10
Partenza da Dafni per Skete Agias Annas	12:15
Arrivo a Skete Agias Annas	13:10
Partenza da Skete Agias Annas	13:15
Arrivo a Dafni	14:15
Partenza da Dafni per Ouranoupolis	14:45
Arrivo a Ouranoupolis	16:15
DOMENICA	
Partenza da Ouranoupolis per l'Athos	10:30
Arrivo a Dafni	12:00
Partenza da Dafni per Skete Agias Annas	12:15
Arrivo a Skete Agias Annas	13:10
Partenza da Skete Agias Annas per Dafni	13:15
Arrivo a Dafni	14:15
Partenza da Dafni per Ouranoupolis	14:30
Arrivo a Ouranoupolis	16:10

TRAGHETTO "AGIA ANNA" TEL: +30 6947 819 885

TRAGHETTO VELOCE “MIKRA AGIA ANNA”

(E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE. TEL: +30 6995 105 105)

LUNEDI'-VENERDI'							
PART. DA OURANO UPOLIS	ARR. A DAFNI	PART. DA DAFNI	ARR. A M. LAVRA	PART. DA M. LAVRA	ARR. A DAFNI	PART. DA DAFNI	ARR. A OURAN OUPOLIS
08:00	08:40	08:45	09:25	09:30	11:00	11:05	11:40
11:45	12:30	12:35	13:15	13:20	14:10	14:45	15:30
SABATO							
08:00	08:40	08:45	09:25	09:30	11:00	11:05	11:40
11:45	12:30	12:35	13:15	13:20	14:10	*14:15*	14:50
DOMENICA							
PART. DA OURANO UPOLIS	ARR. A DAFNI	PART. DA DAFNI	ARR. A SKETE AGIAS ANNA S	PART. DA SKETE AGIAS ANNAS	ARR. A DAFNI	PART. DA DAFNI	ARR. A OURAN OUPOLIS
08:30 (solo fino a Skete Ag. Annas)	09:10	09:15	09:25	09:30	10:00	10:05	10:45
	ARR. A DAFNI	PART. DA DAFNI	ARR. A M. LAVRA	PART. DA M. LAVRA	ARR. A DAFNI	PART. DA DAFNI	ARR. A OURAN OUPOLIS
11:00	11:40	11:45	12:25	12:30	13:10	13:15	14:00

MOUNT ATHOS
Nea
Roda
Ouranoupolis
Dafne
Simonopetra
Gregoriou
Dionysiou
Ag. Pavlos
Megisti
Lavra
Kafso-
kalyvia
Agia Anna
Karoulia
Kerasia
— Route of Ferryboat
"AGIA ANNA"
— Route of highspeed
"MIKRA AGIA ANNA"

Bibliografia essenziale

M. Capuani, M. Paparozzi, *Athos, le fondazioni monastiche*, Jaca Book (1997).

A. Santarelli, *La montagna di Dio*, Rubettino (2009).

R. D'Antiga, *Luci dal Monte Athos*, Casadei Libri (2004).

K. Kokkas, *Monte Athos Porta del cielo*, San Paolo (2003).

M. Basil Pennington OCSO, *The Monks of Mount Athos*, Skylight Paths Publishing (in inglese) (2003).

G. Speake, *Mount Athos Renewal in Paradise*, Yale University Press (in inglese) (2002).

S. Kadas, *Mount Athos An illustrated guide to the monasteries and their history*, Ekdotike Athenon. (in inglese) (2002).

M. Stavronikita	M. Stavronikita																						
M. Pantokratoros	5km/1 h	M. Pantokratoros																					
M. Vatopedi	12,5/2,5	10,0/2,0	M. Vatopedi																				
M. Esphigmenou	20/4	17,5/3,5	12,5/2,5	M. Esphigmenou																			
M. Chilandari	25,0/5,0	22,5/4,5	15,0/3,0	5,0/1,0	M. Chilandari																		
M. Zografou	20.0/4,0	17,5/3,5	10,0/2,0	12,5/2,5	10,0/2,0	M. Zografou																	
M. Konstamonitou	17,5/3,5	15,0/3,0	10,0/2,0	15,0/3,0	12,5/2,5	2,5/0,5	M. Konstamonitou																
M. Dochiariou	20,0/4,0	17,5/3,5	15,0/3,0	20,0/4,0	17,5/3,5	7,5/1,5	5,0/1,0	M. Dochiariou															
M. Xenofontos	20,0/4,0	27,5/5,5	17,5/3,5	22,5/4,5	20,0/4,0	10,0/2,0	7,5/1,5	2,5/0,5	M. Xenofontos														
M. Ag. Panteleimonos	20,0/4,0	20,0/4,0	22,5/4,5	27,5/5,5	25,0/5,0	15,0/3,0	12,5/2,5	7,5/1,5	5,0/1,0	M. Ag. Panteleimonos													
M. Xiropotamou	15,0/3,0	17,5/3,5	25,0/5,0	30,0/6,0	27,5/5,5	17,5/3,5	15,0/3,0	10,0/2,0	7,5/1,5	2,5/0,5	M. Xiropotamou												
Dafni	17,5/3,5	20,0/4,0	27,5/5,5	30,0/6,0	27,5/5,5	17,5/3,5	15,0/3,0	10,0/2,0	7,5/1,5	2,5/0,5	2,5/0,5	Dafni											
M. Simonos Petras	27,5/5,5	30,0/6,0	37,5/7,5	12,5/2,5	30,0/6,0	25,0/5,0	22,5/4,5	17,5/3,5	15,0/3,0	12,5/2,5	12,5/2,5	10,0/2,0	M. Simonos Petras										
M. Osiou Grigoriou	30,0/6,0	32,5/6,5	40,0/8,0	45,0/9,0	37,5/7,5	27,5/5,5	25,0/5,0	20,0/4,0	17,5/3,5	15,0/3,0	15,0/3,0	12,5/2,5	2,5/0,5	M. Osiou Grigoriou									
M. Ag. Dionisiou	35,0/7,0	37,5/7,5	45,0/9,0	50,0/10,0	42,5/8,5	32,5/6,5	30,0/6,0	25,0/5,0	22,5/4,5	17,5/3,5	17,5/3,5	15,0/3,0	7,5/1,5	5,1/1,0	M. Ag. Dionisiou								
M. Ag. Pavlou	10,0/2,0	42,5/8,5	50,0/10,0	60,0/12,0	47,5/9,5	37,5/7,5	35,0/7,0	30,0/6,0	27,5/5,5	22,5/4,5	22,5/4,5	20,0/4,0	12,5/2,5	7,5/1,5	2,5/0,5	M. Ag. Pavlou							
M. Megistis Lavras	32,5/6,5	35,0/7,0	50,0/10,0	60,0/12,0	65,0/13,0	52,5/10,5	50,0/10,0	45,0/9,0	42,5/8,5	37,5/7,5	35,0/7,0	35,0/7,0	35,0/7,0	32,5/6,5	27,5/5,5	35,0/7,0	M. Megistis Lavras						
M. Karakalou	12,5/2,5	15,0/3,0	32,5/6,5	42,5/8,5	47,5/9,5	35,0/7,0	22,5/4,5	27,5/5,5	25,0/5,0	20,0/4,0	17,5/3,5	17,5/3,5	15,0/3,0	15,0/3,0	17,5/3,5	20,0/4,0	17,5/3,5	M. Karakalou					
M. Philotheou	10,0/2,0	12,5/2,5	30,0/6,0	40,0/8,0	45,0/9,0	37,5/7,5	30,0/6,0	25,5/5,0	22,0/4,5	17,5/3,5	15,0/3,0	15,0/3,0	15,0/3,0	15,0/3,0	17,5/3,5	20,0/4,0	20,0/4,0	2,5/0,5	M. Philotheou				
M. Iviron	5,0/1,0	7,5/1,5	15,0/3,0	25,0/5,0	35,0/7,0	25,0/5,0	22,5/4,5	22,5/4,5	22,5/4,5	22,5/4,5	17,5/3,5	20,0/4,0	20,0/4,0	20,0/4,0	25,0/5,0	30,0/6,0	27,5/5,5	7,5/1,5	5,0/1,0	M. Iviron			
Karyes	5,0/1,0	7,5/1,5	15,0/3,0	25,0/5,0	30,0/6,0	17,5/3,5	15,0/3,0	15,0/3,0	15,0/3,0	15,0/3,0	10,0/2,0	12,5/2,5	17,5/3,5	20,0/4,0	20,0/4,0	25,0/5,0	35,0/7,0	17,5/3,5	12,5/2,5	7,5/1,5	Karyes		

Tabella distanze a piedi (in chilometri ed in ore) tra i monasteri, Dafni e Karyes