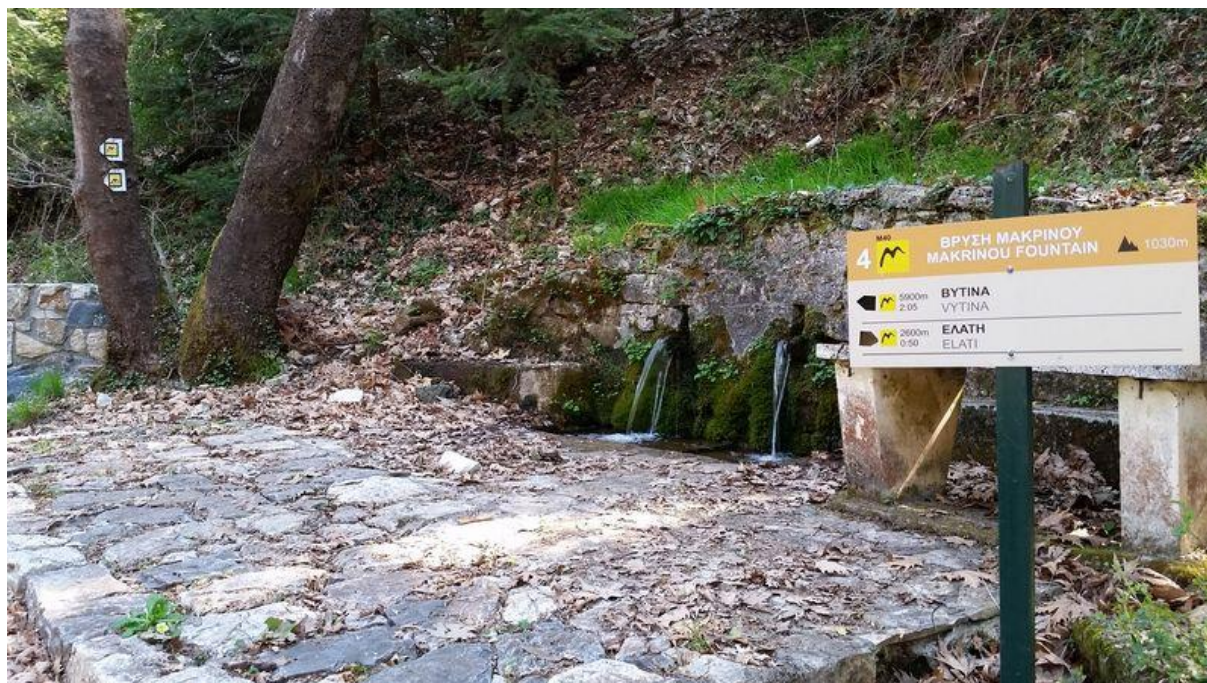


**Peloponnesos – Menalon Trail – individueel:
8-daagse wandeltrektocht op de Peloponnesos langs de
ERA-gecertificeerde Menalon Trail in 6 etappes
2026 (MTWT316I)**



*Onze wandelfilosofie: overdag lekker actief, dan 's avonds een goede maaltijd,
een warme douche en een comfortabel bed in een kleinschalige accommodatie.*

We nodigen je uit om met ons mee te gaan!

meer informatie: www.annahiking.nl



Over AnnaHiking en S-Cape

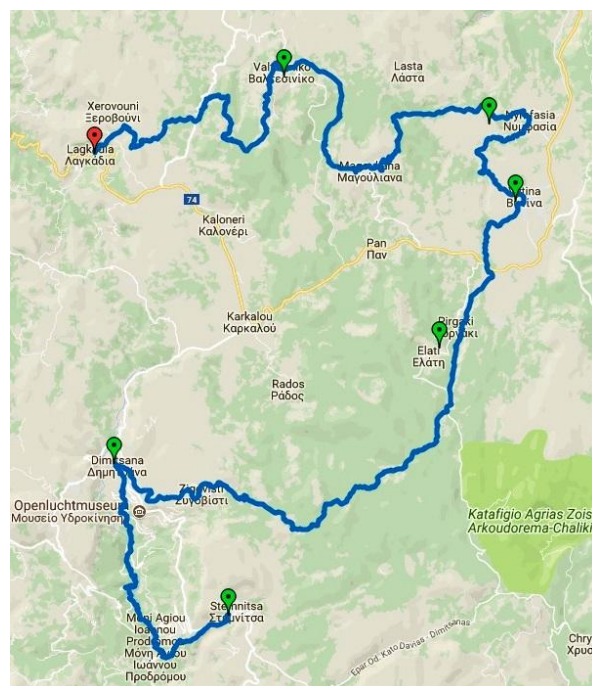
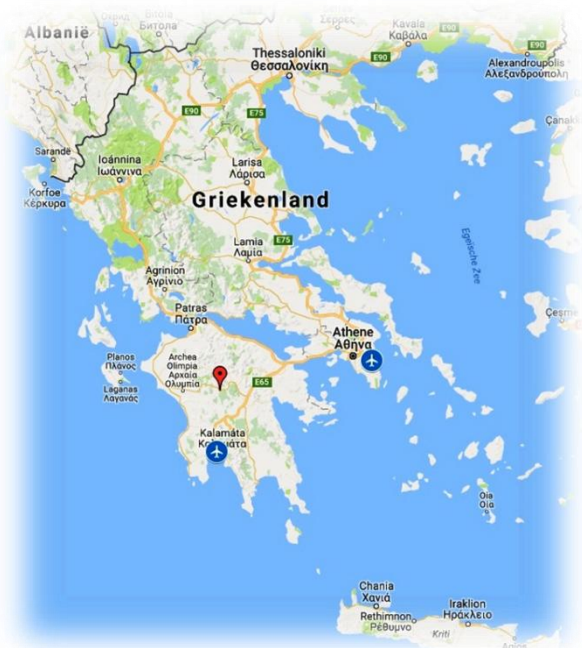
Wij zijn verstokte Griekenlandgangers, met sinds 2009 een eigen huis in het berggebied onder Ioannina. Onze liefde voor het land, de cultuur, het klimaat, het eten, de taal en de inwoners is gegroeid sinds we er in 1991 voor het eerst voet aan de grond zetten. We voelen ons er thuis, en willen dat gevoel graag overbrengen.

Veel mensen kennen Griekenland van “de eilanden”: is er dan nog meer? Jazeker, het bergachtige vasteland biedt de traditionele levenswijze, dicht bij de natuur, met ruige bergen en diepe rivierkloven. Geen stranden, maar klaterende watervallen, kleine huizen die zich aan de bergwand vastklampen en een hartelijke en gastvrije bevolking.

Deze reis is ontwikkeld door onze S-Cape collega's in Athene en door ons gewandeld op hun uitstekende beschrijving. Als individuele reiziger krijg je een roadbook mee met routebeschrijvingen, GPS-tracks en ingetekende kaartjes, zodat je de route makkelijk kunt vinden. Ook krijg je achtergrondinformatie mee met allerlei handige tips en weetjes. Alles zit ook opgeslagen in de handige ActiveNav navigatie-app die je kunt laden op je smartphone.



Waar ligt het reisgebied?





Algemene informatie over de reis en de Menalon Trail

Je wandelt in het district Arkadia op de Peloponnesos, het zuidelijk vasteland van Griekenland. De Menalon Trail is een bergroute van 75km, in 2015 door de ERA gecertificeerd als [Leading Quality Trail/Best of Europe](#).



De route start in Stemnitsa, in het hart van de Peloponnesos. Hij voert je door de groene Lousios kloof, langs het westelijk Menalon bergmassief, door de vallei van de Mylaon rivier en door de noord-oostelijke Gortynische bergen. De route is uitstekend gemarkeerd en onderhouden. Het wandelgebied ligt op 1000-1500m hoogte.

Wij bieden de Menalon Trail aan in 6 wandeldagen. De wandelingen liggen tussen 3 en 7 uur netto wandeltijd (dus exclusief pauzes). De 7-urige wandeling kan worden afgekort tot 5½ uur door te starten in Zygovisti (taxi, eigen kosten).



De routes voeren door weelderige bossen, over fraaie bruggen, langs imposante kloosters op ruige kliffen en door charmante bergdorpjes met onuitsprekelijke namen als Valtesiniko en Magoulia. De wandelingen gaan voornamelijk over stenige voetpaden, landwegen en af en toe op geplaveide muilezelpaden (kalderimia).

Het gebied is afgelegen en je brengt de hele dag door in de pure natuur; je komt hooguit een enkele boer of herder tegen. De mooie en authentieke dorpen waar je overnacht bieden uitstekende horeca en accommodaties.

Door de ruige Lousios kloof, met een aantal imposante kloosters op de kliffen, bereik je Dimitsana. Dichte bossen omringen je op de etappe via Zygovisti, over de bergpas Bilani, naar het afgelegen dorp Elati. Dan volgt een korte maar prachtige route langs de Mylaon rivier naar Vytina, beroemd om de verwerking van zwart marmer.



De volgende dag wandel je een stukje terug over de 'alternatieve Trail' om de fraaie stenen Zarziou brug over de Mylaon rivier te bezichtigen. Weer terug op de Trail vervolg je naar Valtesiniko en overnacht in een van de kleine huisjes met blik op de Mavra Lithari ofwel Zwarte Steen. Dan een lange dag door bossen en langs een verstopt kluizenaarsnest naar Magoulia met haar authentieke cafés.

Langs de Potamia rivier bereik je Valtesiniko, een dorp gebouwd als een amfitheater. De laatste wandeldag voert je door open velden met walnootbomen, dorsvloeren en hutjes naar Lagkadia, waar de Trail eindigt.

We adviseren je om getraind op reis te gaan, met goed ingelopen bergschoenen die de enkels omsluiten. Dan heb je meer plezier van je wandelingen!

Het is een reis voor mensen die onbezorgd willen genieten van een van Europa's beste wandelroutes.



Hoogtepunten van de reis

- ❖ Kloosters in de Lousios kloof.
- ❖ Het Open Air Water Power museum in Dimitisana.
- ❖ De klassieke stenen brug van Zarziou over de Mylaon rivier.
- ❖ Verborgene kluizenaarskapel Sfyrída.
- ❖ Ongerept landschap in een onbekend deel van Griekenland op 1000-1500m hoogte.



Modulaire opbouw: uitbreiding/verlenging/afkorting

Het is mogelijk om de Trail in 5 etappes te doen; dan wordt het een 7-daagse reis inclusief de aankomst- en vertrekdag. In dat geval doe je de etappes van dag 4 en 5 op één dag en slaat de overnachting in Vytina over. Verder afkorten is niet mogelijk.

Je kunt in elke accommodatie verlengen voor extra dagen ter eigen besteding.

Ook kunnen we in Athene een hotel voor je boeken met extra's als een begeleide stadswandeling of fietstocht, of een individuele 'hap en stap' wandeling met stops in diverse eetgelegenheden.

Het arrangement is ook uit te breiden met een van onze vele andere wandel- en fietsarrangementen elders in Griekenland. We adviseren je dan graag aangaande de logistiek.

Vanuit Athene kom je b.v. makkelijk op de [Cycladen](#) voor een van onze wandelarrangementen, op de [Saronische eilanden](#) voor een eilanden-wandelreis of [Evia](#) voor een fietstocht of begeleide wandeltocht.

Voor al deze opties: vraag een offerte.

Over het reisgebied

De Menalon Trail loopt door Gortynia, het westelijk deel van het district Arkadia in de Peloponnesos.

Het gebied is bergachtig en bestaat uit stevige bergruggen, diepe rivierdalen, hoogvlaktes en kale toppen. Je kunt honden tegenkomen, daarom krijg je een dazer mee om ze af te schrikken als dat nodig blijkt.



Je wandelt langs de Lousios rivier, welke bekend staat als de koudste van Griekenland. Volgens de legende is Zeus hier gewassen na zijn geboorte. Op de kliffen staan vele kloosters.

Het gebied wordt begrensd door de rivieren Ladonas in het westen en de Alfios in het zuiden; Herakles gebruikte deze Alfios rivier om de stallen van Augias te reinigen. Op de hellingen vind je dichte naaldbossen, afgewisseld met open weidegebied.



Het gebied was al bewoond in de oudheid. Vele tempels en ruïnes getuigen hier nog van, zoals de stad Gortys en het dichtbij gelegen Asklepion, waar Asklepios zelf een religieus centrum voor genezing van de zieken leidde.

Gortynia speelde een belangrijke rol in de Onafhankelijkheidsstrijd van 1821, toen de Turkse overheersers werden verdreven. Vrijheidsstrijder Kolokotronis kwam hier vandaan, en er waren wateraangedreven kruitfabrieken.

Over de accommodaties

De comfortabele en meestal kleinschalige accommodaties zijn van alle gemakken voorzien en hebben een open haard voor de winterperiode.

Ze hebben bijna alle een goede keuken waar je kunt genieten van locale specialiteiten. Waar de accommodatie geen dinerfaciliteiten biedt, is er horeca in de buurt.



Boekbaar

Het arrangement kan bijna het hele jaar worden geboekt, met start op elke dag van de week.

Aangezien het gebied tamelijk verlaten is, raden we aan om met minimaal 2 personen te wandelen.

De beste periode is vanaf 20 april tot eind juni en dan september en oktober. In juli en augustus is de gemiddelde temperatuur 32°C; in december t/m februari zakt de temperatuur tot 7-10°C met grote kans op sneeuw. In de winter is er nauwelijks iets te doen in de dorpen en zijn er bijna geen mensen!

Prijzen per persoon 2026

# reizigers	kamertype	8-1 / 27-5	28-5 / 26-9	27-9 / 23-11
alleen	eenpersoons	€ 1500	€ 1400	€ 1500
2 personen	tweepersoons double bed	€ 845	€ 800	€ 830
2 personen	tweepersoons losse bedden	op aanvraag		
2 personen	2x eenpersoons	€ 1300	€ 1210	€ 1260
3 personen	driepersoons	€ 750	€ 700	€ 750

NB:

- Prijs is per persoon exclusief vlucht.
- De genoemde data zijn de startdata; de startdatum van de reis bepaalt de prijs.
- Kamers met losse bedden hebben vaak een tweepersoons- en een eenpersoonsbed en worden door de accommodatiehouders als driepersoonskamer gezien. Vandaar is de prijs op aanvraag.
- In 2023 heeft Griekenland zeer te lijden gehad van natuurrampen als hittegolven, bosbranden en overstromingen, waar ook toeristen de dupe van zijn geworden. Om de ontstane nood te lenigen en preventieve maatregelen te nemen is een



klimaatbestendigheidsheffing ingevoerd.

Deze heffing moet je betalen bij aankomst in je accommodatie. De reisorganisatie mag deze wettelijk niet op zich nemen.

De tarieven per kamer per nacht waren in 2025: €2 voor 1*- en 2*-hotels, €5 voor 3*-hotels, €10 voor 4*-hotels en €15 voor 5*-hotels. Voor 2026 is nog geen wijziging aangekondigd, maar dat kan altijd nog gebeuren.

Start- en eindpunt: Stemnitsa c.q. Lagkadia.

Inbegrepen in de reissom

- 7 overnachtingen met ontbijt.
- Alle bagagetransfers conform programma.
- Informatiepakket met Nederlandstalige achtergrondinformatie en routebeschrijvingen en ingetekende kaarten; digitaal, verstuurd per WeTransfer, zelf af te drukken naar wens.
- GPS tracks.
- Gebruik van de ActiveNav app voor navigatie op je smartphone.
- Wandelkaart Anadigit 1:25.000 van het gebied, op te halen bij het informatiepunt in Stemnitsa of bij de eerste accommodatie.
- Dazer (apparaatje dat honden verjaagt middels ultrasoon geluid), huur voor 1 week.
LET OP! De dazer moet ingeleverd worden bij de laatste accommodatie, anders moeten we rond €110 rekenen.
- Bijdrage aan het onderhoud van de Menalon Trail.
- Een T-shirt van de Menalon Trail.
- Reserveringskosten en telefonische ondersteuning.



Niet inbegrepen in de reissom

- Vlucht, verzekeringen en de reis van en naar de luchthaven.
- Klimaatbestendigheidsheffing (zie boven).
- Lunches, diners, drankjes, uitgaven van persoonlijke aard.
- Alles wat verder niet genoemd staat onder 'inbegrepen'.

Optionele extra services: vooraf geboekte taxitransfers en buskaartjes

Je kunt je taxitransfers van te voren boeken tegen een vaste prijs. De prijzen zijn per taxi tot 4 personen met één stuk kofferbakbagage van medium formaat per persoon.

Als je teveel bagage meeneemt zijn de meerkosten voor eigen rekening.

- Athene luchthaven – Athene busstation Liosion	€ 88
- Tripoli KTEL busstation – Stemnitsa	€ 68
- Athene luchthaven – Stemnitsa	€ 296
- Kalamata luchthaven – Stemnitsa	€ 144
- Lagkadia – Stemnitsa	€ 64
- Lagkadia – Tripoli KTEL busstation	€ 108
- Athene busstation Kifissou – Athene luchthaven	€ 88
- Lagkadia – Athene luchthaven	€ 296
- Lagkadia – Kalamata luchthaven	€184



Je kunt de buskaartjes van te voren via ons boeken. De prijzen zijn per persoon.

- KTEL tickets Athene busstation – Tripoli, retour € 50
- KTEL tickets Athene busstation – Tripoli, enkele reis € 26

Vlucht en transfer van en naar de luchthaven

Je vliegt op de luchthaven van Athene (lijnvlucht) of Kalamata (charter). De busprijzen en frequentie zijn van 2025 en kunnen in 2026 gewijzigd zijn.

- **Luchthaven Athene – Stemnitsa:** luchthavenbus X93 of taxi naar busstation Kifissou, lijnbus van Kifissou naar Tripoli (€16,50; uurdienst, circa 2 uur rijden), taxi naar Stemnitsa. Of: taxi van de luchthaven direct naar Stemnitsa.
- **Luchthaven Kalamata – Stemnitsa:** lijnbus of taxi naar Kalamata busstation, lijnbus van Kalamata naar Tripoli (€8,90; 5x per dag), taxi naar Stemnitsa. Of: taxi van de luchthaven direct naar Stemnitsa.
- **Lagkadia – luchthaven Athene:** lijnbus (3x per dag om 8:00, 15:00 en 19:10) of taxi naar Tripoli, lijnbus van Tripoli naar Kifissou busstation (€16,50; uurdienst, circa 2 uur rijden), luchthavenbus X93 of taxi naar luchthaven. Of: taxi van Lagkadia direct naar de luchthaven.
- **Lagkadia – luchthaven Kalamata:** lijnbus (3x per dag om 8:00, 15:00 en 19:10) of taxi naar Tripoli, lijnbus van Tripoli naar Kalamata busstation (€8,90; 5x per dag), lijnbus of taxi naar luchthaven. Of: taxi van Lagkadia direct naar de luchthaven.
- **Per (huur)auto:** je kunt op de luchthaven een auto huren en naar Lagkadia rijden. Daar parkeer je de auto en gaat per taxi naar Stemnitsa. Na afloop van de reis neem je de auto weer terug naar de luchthaven of naar je volgende vakantiebestemming.

Bagage

Je wandelt met een dagrugzak met water, lunch, warme en regenkleding, eventueel zwemkleding, artikelen voor persoonlijke verzorging, verrekijker/fototoestel etc.

De rest van je bagage wordt vervoerd naar de volgende accommodatie.

In het roadbook staat een paklijst met noodzakelijke en aanbevolen artikelen.





Dagprogramma

(De hoogteprofielen zijn niet allemaal op dezelfde schaal!)

Let op: de genoemde wandeltijden zijn exclusief rustpauzes.

Dag 1: Naar Stemnitsa (MT-A)

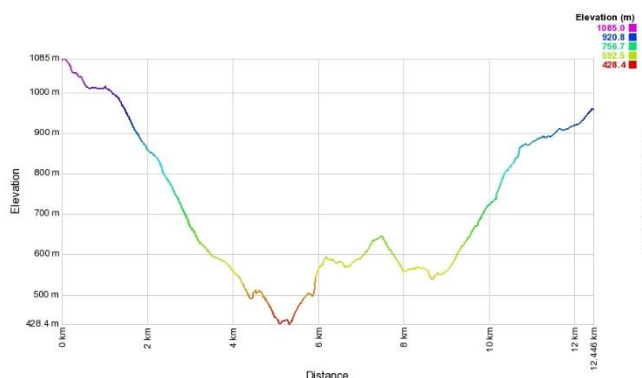


Vanaf de luchthaven Athene of Kalamata reis je naar Stemnitsa. Hier kun je het kantoor van de Menalon Trail bezoeken voor meer informatie. De route start op het gezellige plein, waar je 's avonds heerlijk kunt zitten en eten.

Stemnitsa was altijd een dorp van goudsmiden en huisvest nog steeds de Zilver- en Goudsmidenschool. Er is een leuk folkloremuseum.

overnachting: Stemnitsa

Dag 2: Van Stemnitsa door de Lousios kloof naar Dimitsana (MT-01/GR00158)



Vanaf Stemnitsa volg je het pad zigzaggend omlaag het Lousios dal in. Via een oud muilezelpad bereik je het Prodromos klooster, hangend aan de hoge kliffen. Na een bezoek wandel je verder over het pad dat de kloof volgt. Je kunt nog even omhoog naar het oude Filosofou klooster uit 963 voordat je het nieuwe Filosofou klooster bereikt dat gesticht is in 1691.

Door weelderige vegetatie stijgt je over de linkeroever van de Lousios naar Dimitsana. Je steekt de rivier over middels de Tzani brug en passeert het interessante Openlucht-museum van de Waterkracht. Hier vlakbij bevinden zich watermolens en kruitmolens die Dimitsana haar welstand brachten. Dimitsana is gebouwd op de ruïnes van de antieke stad Theftis.

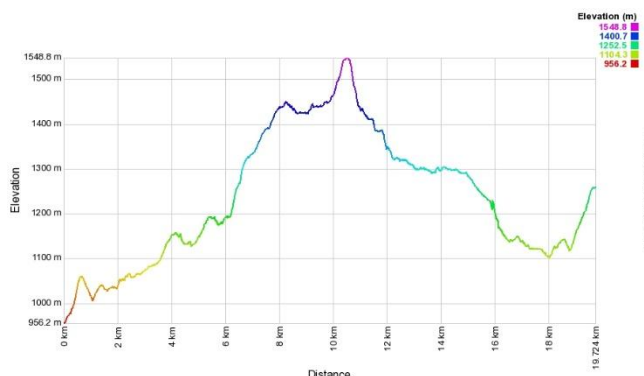


looptijd/afstand: 5h / 13,0km

stijgen/dalen: 780m / 910m

overnachting: Dimitsana

Dag 3: Van Dimitsana via Zygovisti naar Elati (MT-02/GR00159)



Het eerste stuk naar Zygovisti stijgt geleidelijk het Lousios dal uit naar de rand van een naaldbos. Vanaf de Agia Paraskevi kerk heb je schitterend uitzicht over het middelste stuwwmeer in de Lousios met de dorpen Dimitsana, Paliochori en Zatouna tussen het groen.

Je vervolgt over paden en landwegen door oude landbouwgebieden met opvallende dorsvloeren. Zygovisti speelde een belangrijke rol in de Griekse onafhankelijkheidsoorlog van 1821, een groot gedenkteken herinnert hieraan. Het dorpscafé nodigt je uit voor een pauze.

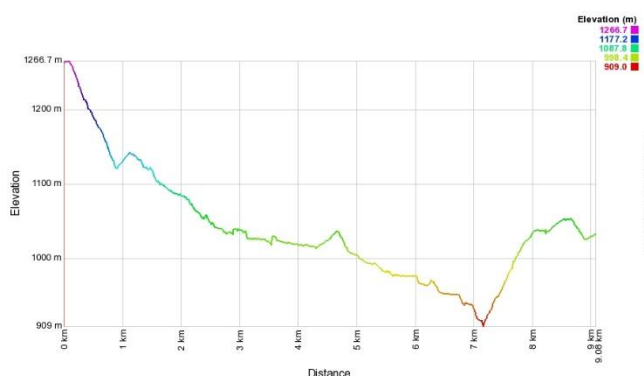
De route gaat verder langs de hellingen van het Westelijk Menalon massief. Eerst wandel je door een prachtig ravijn naar het kerkje van Agios Georgios met bron. Dan stijgt je door dicht bos tot het zadel; hier kun je optioneel nog heen en weer naar de Pliovouni top (1643m), het hoogste punt van de route. Na deze stevige stijging daal je via kleine wegjes en paden langs bronnen en kapelletjes naar het bergdorp Elati.

looptijd/afstand: 7h / 19,5km

stijgen/dalen: 1215m / 995m

overnachting: Elati

Dag 4: Van Elati langs bronnen en de Milaon rivier naar Vytina (MT-03/GR00160)



Voor je vertrekt kun je de houtwerkplaats van Elati bezoeken. Dan daal je af naar de bedding van de Milaon rivier. Je passeert de Pirkaki bronnen die Elati van water voorzien en dan de stenen Makrinou bron: een heerlijke pauzeplek.



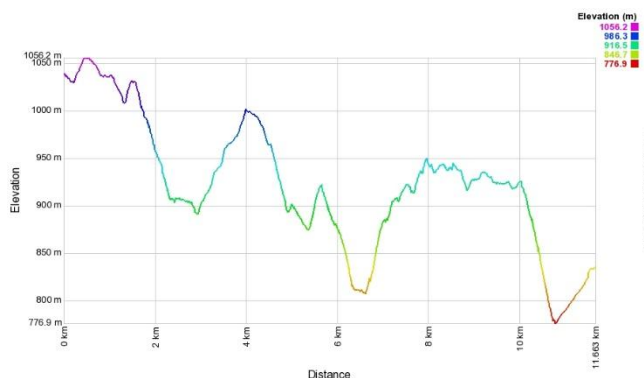
Verderop langs de rivier kom je langs hoge platanen, langs verlaten watermolens en over een leuke houten brug. Dan verlaat je de vallei en zigzagt omhoog over een pad dat in de rotsen is uitgesneden tot aan de Artotsi bron. Vlakbij is de Agia Paraskevi kerk vanwaar je schitterend uitzicht hebt over de vallei en de bergen. Kleine wegjes brengen je in Vytina, een streekcentrum met alle faciliteiten en goed lokaal eten.

looptijd/afstand: 3h / 9,0km

stijgen/dalen: 350m / 500m

overnachting: Vytina

Dag 5: Van Vytina over de Zarzi brug naar Nymfasia (MT-04/GR00161)



Vanaf Vytina wandel je terug naar de Artotsi bron en zigzagt dan omlaag naar het stroomdal van de Milaon rivier. Bij het houten brugje vervolg je langs de rivier naar het noorden. Je komt langs de stenen brug van Zarzi en een bijzondere kalksteenformatie.

Je stijgt geleidelijk en bereikt dan Oud Vytina, waar je de Menalon Trail weer oppakt. Je volgt de trail langs de Mavra Litharia, een massief kalksteenbrok midden in de Milaon rivier, waardoor een imposante kloof is ontstaan. Je passeert een tweede stenen brug, die ooit de verbinding vormde tussen Vytina en de westelijk dorpen van Gortynia.

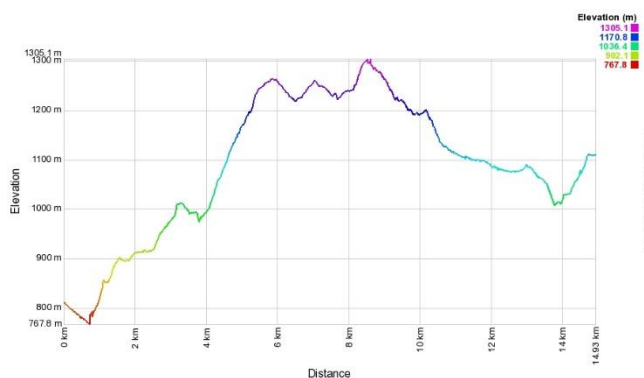
Je daalt weer een korte kloof in en stijgt dan geleidelijk door open landschap. Een laatste daling door eiken- en naaldbos brengt je naar het dorpje Nymfasia. Net vóór het Kernitsas klooster buig je af naar je accommodatie.

looptijd/afstand: 4h / 11,9km

stijgen/dalen: 280m / 480m

overnachting: Nymfasia

Dag 6: Van Nymfasia via Magoulia naar Valtesiniko (MT-05/GR00162)





Je wandelt naar de Kernitsa brug en stijgt dan stevig naar het Kernitsa klooster, een groot kloostercomplex omringd door goed onderhouden landbouvvelden. Na een bezoek doorkruis je een dicht naaldbos en bereikt dan de kluizenaarsplaats Sfyrida met een bron ervoor. Stel je eens voor hoe deze asceten leefden, afgesloten van de buitenwereld!

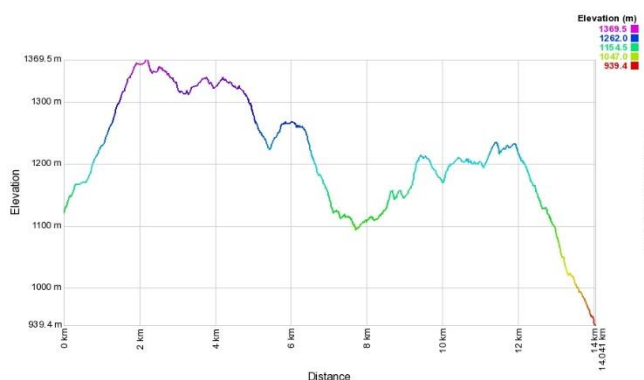
Je vervolgt over de voet van de steile Kastro-helling. Een oud pad brengt je langs de Gavros bron naar Magoulia waar je wellicht een taverna of café open treft. Buiten het dorp kom je langs een schitterend uitzichtpunt met stenen dorsvloeren en daalt dan af naar het oude Mana sanatorium. Vandaar stijg je weer geleidelijk naar Valtesiniko, bekend om zijn houtsnijwerk, een dorp met vele goede taverna's voor een heerlijk avondmaal.

looptijd/afstand: 5h30' / 15,0km

stijgen/dalen: 690m / 410m

overnachting: Valtesiniko

Dag 7: Van Valtesiniko naar Lagkadia (MT-06/GR00163)



Je start buiten Valtesiniko met schitterende uitzichten over de noordelijk vlakten. Een betonweg brengt je naar 1250 meter hoogte. Hier vervolg je over een voetpad over de kam waar het Byzantijns fort van Valtesiniko is genesteld. Je daalt af door open landschap met verbluffende uitzichten tot aan de Agia Triada kerk.

Je komt nu in een groot naaldbos en stijgt licht, voordat je weer afdaalt naar de Krya Vrysi bron. Weer stijgen naar het zadel en dan zie je Lagkadia al liggen. Door velden en langs een bronnetje bereik je de rand van het dorp met de Rapi watermolens.

De Menalon Trail eindigt in het centrum van Lagkadia, een dorp bekend om zijn steenhouders.

looptijd/afstand: 5h / 14,3km

stijgen/dalen: 450m / 600m

overnachting: Lagkadia



Dag 8: Vertrek uit Arkadia (MT-V)



Na het ontbijt eindigt het arrangement. Je reist naar Athene of Kalamata luchthaven, of vervolgt je vakantie op een andere wijze.