



Ορειβατώντας...



Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2020

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ

- Νότια Ιταλία • Γράμμος • Το φαράγγι της Σαμαριάς
- Αυστριακές Άλπεις • Στα μονοπάτια του Stubai
- 79η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση
- Αναρριχητικά νέα • Τα νέα μας

ΚΑΣΤΡΟ, ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ



ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΕΩΣ ΤΗΝ ΕΚΤΥΠΩΣΗ



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ | ΕΚΤΥΠΩΣΗ | ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ | ΜΕΤΑΞΟΤΥΠΙΑ
ΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ | ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ ΔΩΡΑ | ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ

deltagraphix

STRATEGY \ MARKETING \ DESIGN \ PRINTING \ INTERNET SERVICES

Ορειβατώντας...

Θες να δεις τα ίδια μέρη,
σαν να 'ναι η πρώτη φορά,
σαν να 'ναι η τελευταία!



Από τη Θεσσαλονίκη φαινόταν καθαρότατα η μεγάλη της αγάπη. Σκέτη πρόσκληση! Ο Όλυμπος. Ένωσε το κάλεσμά του αμέσως. Χωρίς δεύτερη σκέψη, μετά από μερικά τηλεφωνήματα στα καταφύγια και με το σακίδιο στους ώμους βρέθηκε να περπατά και πάλι στα μονοπάτια του.

Ξεκίνησε τη μοναχική της απόδραση από τις ανέσεις του ζηλευτού πολιτισμού, που τελικά κάθε άλλο παρά μοναχική ήταν. Νιώθει τόσο οικεία αυτό το βουνό, αλλά και ξέρι ότι έχει πολλά ακόμα να δει, πολλές ανεξερεύνητες πορείες του να μάθει.

Από τη θέση Γκορτσιά ως το καταφύγιο της Πετρόστρουγκας απόλαυσε το πυκνό δάσος οξιάς και όχι μόνο. Από την Πετρόστρουγκα ως το Οροπέδιο των Μουσών, ο Όλυμπος της αποκάλυπτε για πολλοστή φορά την άγρια μαγεία του και τη μεγαλοπρέπειά του. Παρόλο που τα σύννεφα, η ομίχλη και ο αέρας χόρευαν ασταμάτητα γύρω της, ένιωθε ακόμα εντονότερα την έλξη και το δέος που της ασκεί αυτό το βουνό από τότε που το γνώρισε. Θέλησε να τον ξαναδεί, σα να 'ναι η πρώτη φορά, σα να 'ναι η τελευταία! Πάντα έτσι τον βλέπει! Λόγω του άστατου καιρού, ωστόσο, δεν επιχείρησε κορυφή. Δύο ολόκληρες μέρες στο οροπέδιο είχε την χαρά να γνωρίσει κι άλλους λάτρεις του βουνού και να

κάνουν πολλές ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Εξάλλου και το να απολαμβάνεις το βουνό από το Οροπέδιο, παρέα με όμορφους ανθρώπους, με μια κούπα τσάι βουνού, ένα βιβλίο και μικρές βόλτες είναι εξίσου αγχολυτικό, αναζωογονητικό και επιθυμητό. Από το οροπέδιο κατηφόρισε, μέσω Ζωναριών στην Μαρία, στο καταφύγιο του Ζολώτα. Εδώ μια διανυκτέρευση επιβάλλεται. Την επομένη τερμάτισε τη σύντομη αλλά και πλούσια, «μοναχική» της απόδραση κατηφορίζοντας στα Πριόνια.

Είχε την τύχη να επικοινωνήσει με υπέροχους ανθρώπους από όλον τον κόσμο. Και ξέρι πια τούτο: Όλοι οι άνθρωποι μιλάμε την ίδια γλώσσα, ανεξάρτητα αν ακούγεται διαφορετικά από χώρα σε χώρα. Μιλάμε τη γλώσσα της καρδιάς. Όσοι δεν την μιλάμε καλά ακόμα, ας προσπαθήσουμε περισσότερο, γιατί μόνο τότε ζούμε αληθινά, νιώθουμε και απογειωνόμαστε από ευτυχία!

Ο Όλυμπος περιμένει να φιλοξενήσει όλους τους ορειβατικούς συλλόγους της Ελλάδας τον Ιούλιο του 2020 στην 80η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση. Ας μην χάσουμε αυτό το πολύχρωμο και πανελλαδικό ραντεβού!

Αννα Καλλέργη

Φιλολογική Επιμέλεια: Κατερίνα Παπουτσάκη



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΕΞΑΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΕΥΧΟΣ 11
Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2020

Επιμέλεια περιοδικού: Νανά Κουτσανδρέου
Φωτογραφία Εξωφύλλου: Αννα Καλλέργη
Σχεδιασμός: DeltaGraphic, Μιχάλης Αλεξανδράκης
Εκτύπωση: Τυποκρέτα



Κυριακή 26 α. Χειμερινή εκπαίδευση

Αρχηγός: Γιώργος Σπινθάκης



Σύντομη πρακτική ενημέρωση για σχετικά έμπειρους ορειβάτες που επιθυμούν να ασχοληθούν με το χειμερινό βουνό. Θα γίνει επίδειξη χρήσης χειμερινού ορειβατικού εξοπλισμού με στόχο την ασφαλέστερη ανάβαση στα χιονισμένα βουνά. Η τοποθεσία θα είναι πιθανότατα ο Λάκκος του Μυγερού στη βόρεια πλαγιά του Ψηλορείτη. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν τον βασικό χειμερινό εξοπλισμό (χειμερινές μπότες, γκέτες, μπουφάν κλπ).

Κυριακή 12 Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας

Αρχηγός: Δ.Σ.



Τηρώντας το πρωτοχρονιάτικο έθιμο, κόβουμε τη βασιλόπιτα του Συλλόγου μας για τη νέα χρονιά στο Οροπέδιο Λασιθίου. Πραγματοποιούμε μικρή διαδρομή στο οροπέδιο Νήσιμου ενώ όσοι δεν θέλουν να περπατήσουν μπορούν να κάνουν τον κύκλο του Οροπεδίου και να επισκεφτούν τη Μονή Βιδιανής. Ακολουθεί γεύμα με τα όλα του σε ταβέρνα της περιοχής.



Κυριακή 19 Τσίβη

Αρχηγός: Άννα Παπαδάκη

Ώρες πορείας: 6 // Β.Δ.: 2



Η ανάβαση στην Τσίβη, κορυφή της οροσειράς Δίκτης που βρίσκεται ανατολικά του Οροπεδίου Λασιθίου και βόρεια του Καθαρού, ξεκινάει από τη θέση Δάμακας (1100μ), μετά την Κριτσά και λίγο πριν το Οροπέδιο του Καθαρού. Κατφορίζουμε σε μια ρεματιά, διασχίζουμε το πρινοδάσος στους πρόποδες του βουνού και ανηφορίζουμε την πλαγιά προς την κορυφή (1664μ). Επιστρέφουμε από την ίδια διαδρομή.

Κυριακή 26 β. Άνω Βαρσαμόνερο - Κάστελλος Ρεθύμνης

Αρχηγός: Ελένη Βασιλάκη // Ώρες πορείας: 5 // Β.Δ.: 1



Η διαδρομή ξεκινάει από το Άνω Βαρσαμόνερο (380μ), περνάμε τον οικισμό Μονοπάρι (394μ) και καταλήγουμε στον Κάστελλο Ρεθύμνης (420μ). Στη διάρκεια της πορείας επισκεπτόμαστε το φρούριο Βοηρίγατο και τον ναό της Αγίας Παρασκευής. Τέλος, κατά την επιστροφή, εφόσον υπάρχει χρόνος, μπορούμε να επισκεφθούμε το Υστερομινωικό Νεκροταφείο των Αρμένων.

Σάββατο 25 - Κυριακή 26 γ. Ασκύφου - Καταφύγιο Ταύρης - Κάστρο - Φανάρι

Αρχηγός: Ζουμπουλιά Βολωνάκη

Ώρες πορείας: 2+10 // Β.Δ.: 1+6



Ένα διήμερο με τον ΕΟΣ Χανίων στα χιονισμένα Λευκά Όρη. Το Σάββατο ανεβαίνουμε από το Ασκύφου Σφακίων (730μ) στο Καταφύγιο Ταύρης (1200μ) όπου διανυκτερεύουμε. Την Κυριακή ανεβαίνουμε στις κορυφές Κάστρο (2218μ) και Φανάρι (2190μ) και επιστρέφουμε από το ίδιο μονοπάτι στο Ασκύφου. Για την εξόρμηση είναι απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός και πείρα σε χειμερινές αναβάσεις.



Κυριακή 2 Στρούμπουλας



Αρχηγός: Ιωάννα Ιερωνυμίδη // **Ώρες πορείας:** 4 // **Β.Δ.:** 1

Ξεκινάμε την πορεία μας από το οροπέδιο του Στρούμπουλα (450μ), ανηφορίζουμε ακολουθώντας το μονοπάτι ως την κορυφή Τίμιος Σταυρός (800μ) όπου βρίσκεται και το ομώνυμο εκκλησάκι και, αφού απολαύσουμε την καταπληκτική θέα, καταλήγουμε στη Δόξα (400μ).



Κυριακή 9 β. Κορίτσι - Βρομονερό



Αρχηγός: Φάνης Μάμος
Ώρες πορείας: 4 // **Β.Δ.:** 1

Το περπάτημα ξεκινάει περίπου 2 χλμ μετά την εκκλησία της Αγίας Μαρίας (1300μ) στον δρόμο προς τη Νίδα. Κατηφορίζουμε από μονοπάτια και χωματόδρομους προς το Οροπέδιο Κορίτσι και το Δάσος Βρομονερό. Η πορεία μας τελειώνει στο Μοναστήρι της Αγίας Ειρήνης Κρουσιώνα (650μ).

Σάββατο 8 – Κυριακή 9 α. Γνωριμία με το Ορειβατικό Σκι



Αρχηγός: Γιώργος Σπινθάκης

Σύντομη πρακτική ενημέρωση για σχετικά έμπειρους ορειβάτες στο χειμερινό βουνό που επιθυμούν να ασχοληθούν με το ορειβατικό σκι. Πραγματοποιούμε επίδειξη χρήσης εξοπλισμού ορειβατικού σκι και πρακτική εξάσκηση από τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν τον βασικό χειμερινό εξοπλισμό (χειμερινές μπότες, γκέτες, μπουφάν κλπ) καθώς και να γνωρίζουν τη χρήση κραμπόν – πιολέ.

Κυριακή 16 Περπατώντας γύρω από το κέντρο της Κρήτης - Άγιος Θωμάς



Αρχηγός: Άννα Παπαδάκη // **Ώρες πορείας:** 4 // **Β.Δ.:** 1

Πρώτη στάση στα πατιήτρια του Πριλιά για να περπατήσουμε μια διαδρομή περίπου 2 χλμ ανάμεσα στα μεσαιωνικά λαξευτά πατιήτρια, συνεχίζουμε ως "της γριάς τα τυριά" τους ιδιαίτερους βραχώδεις σχηματισμούς κοντά στην Αγία Βαρβάρα, και καταλήγουμε στον Άγιο Θωμά περπατώντας τη φυσιολατρική διαδρομή Πηρουσιανά - Αυξέντι - Άγιος Θωμάς. Η πορεία είναι κατάλληλη και για παιδιά που συνοδεύονται από τους γονείς τους.





Κυριακή 23 **β. Μάλια - Αζιλακόδασος - Κράσι**

Αρχηγός: **Λευτέρης Μπιτζιλέκας**

Ώρες πορείας: 5 // Β.Δ. 2



Ξεκινάμε από το σημείο Χαμόπρινα του δρόμου από Μάλια προς Κράσι σε υψόμετρο 350μ. Από εδώ ακολουθώντας ανηφορικό μονοπάτι φτάνουμε στο πανέμορφο Αζιλακόδασος (1000μ). Συνεχίζουμε στις παρυφές της Σελένας και από δρόμο και μονοπάτι καταλήγουμε στο Κράσι (600μ) με τον τεράστιο πλάτανο στην πλατεία ηλικίας περίπου 2.400 χρόνων.



Κυριακή 23 **α. Σπαθί**

Αρχηγός: **Ζουμπουλιά Βολωνάκη**

Ώρες πορείας : 9 // Β.Δ. 6



Από το Οροπέδιο του Λιμνάκαρου (1150μ) ξεκινάμε την ανάβαση για την κορυφή Σπαθί, την ψηλότερη της οροσειράς της Δίκτης (2148μ). Επιστρέφουμε από την ίδια διαδρομή. Είναι απαραίτητος ο χειμερινός εξοπλισμός και πείρα σε χειμερινές αναβάσεις.

...και μια ανακοίνωση με αίσθηση... αυτοσεβασμού!

Οι ακυρώσεις που ενδεχομένως προκύπτουν για τις ορειβατικές εξορμήσεις, θα πρέπει να γίνονται εγκαίρως.



Συγκεκριμένα, για μονοήμερες εξορμήσεις της Κυριακής, θα πρέπει να γίνονται έως και την Παρασκευή, ενώ για εξορμήσεις του Σαββατοκύριακου έως και την Πέμπτη, τις ώρες που είναι ανοικτός ο Σύλλογος, ώστε να μπορούν να ειδοποιούνται εγκαίρως τα άτομα που τυχόν δεν πρόλαβαν θέση και είναι στην αναμονή. Όσοι δεν ακυρώνουν έγκαιρα, με αποτέλεσμα να στερούν από κάποιο φίλο συνορειβάτη την ευκαιρία να μετέχει αυτός/αυτή ή να ζημιώνουν οικονομικά τον Σύλλογο, υποχρεούνται να καταβάλουν το αντίτιμο της εξόρμησης.

Ας σεβάμαστε λοιπόν το δικαίωμα όλων στις συλλογικές δραστηριότητες!

Με εκτίμηση,
το Δ.Σ. του ΕΟΣ Ηρακλείου

Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας 29-2 Ασκύφου Σφακίων

Αρχηγός: Μανιάνα Μιγάδη

Ώρες πορείας: 2+4+4 // Β.Δ.: 1



Αναχώρηση το Σάββατο το πρωί, άφιξη στο Ασκύφου και περιήγηση στα γύρω φρούρια. Την Κυριακή διάσχιση του Φαραγγιού της Ίμπρου και τη Δευτέρα ανάβαση στο οροπέδιο της Ταύρης όπου και κάνουμε τα Κούλουμα.



Σάββατο 14 - Κυριακή 15 α. Καταφύγιο Τουμπωτός Πρίνος - Ψηλορείτης

Αρχηγός: Φώντας Σπινθάκης

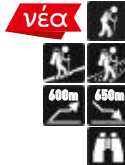
Ώρες πορείας: 4+8 // Β.Δ.: 2+6



Κυριακή 8 Άνω Ασίτες - Καταφύγιο Πρίνος - Πανασός

Αρχηγός: Νίκος Φουκάκης

Ώρες πορείας: 7 // Β.Δ.: 2



Από τους Άνω Ασίτες (480μ) ανεβαίνουμε στο καταφύγιο του Συλλόγου μας, Πρίνος (1080μ), και στη συνέχεια από παλιό μονοπάτι φτάνουμε βόρεια του Πανασού, στη θέση 'Αμουργέλα' όπου έγινε η ιστορική μάχη κατά των Τούρκων τον Αύγουστο του 1823. Από εκεί κατηφορίζουμε προς τον Πανασό (450μ.) περνώντας από εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς, αρχαίες ακτογραμμές και το μοναδικό Μινωικό λατομείο. Η εξόρμηση είναι εκπληκτικής ομορφιάς και γίνεται πρώτη φορά.

Χειμερινή ορειβατική εξόρμηση στην κορυφή του Ψηλορείτη. Το Σάββατο ξεκινάμε από το χωριό Κουρούτες (550μ) και προωθούμαστε με φορητάκι στην τοποθεσία Παρδί (700μ), εφόσον το χιόνι το επιτρέπει. Από εκεί περπατάμε ως το καταφύγιο Τουμπωτός Πρίνος του ΕΟΣ Ρεθύμνου (1400μ), όπου διανυκτερεύουμε. Την Κυριακή ανεβαίνουμε στην κορυφή Τίμιος Σταυρός (2456μ). Στην επιστροφή περνάμε από το καταφύγιο και ακολουθούμε δασωμένο μονοπάτι ως το χωριό Φουρφουράς (600μ). Για την ανάβαση στην κορυφή είναι απαραίτητος ο χειμερινός εξοπλισμός, καλή φυσική κατάσταση και πείρα σε χειμερινές αναβάσεις.





Κυριακή 15
β. Οξά – Αρχαία Νάξος

Αρχηγός: **Νανά Κουτσανδρέου**
Ώρες πορείας: 5 // Β.Δ.: 1



Ξεκινάμε από τα Ελληνικά (145μ) και ακολουθώντας χωματόδρομο φτάνουμε στους πρόποδες του όρους Οξά. Μέσω παλιού μονοπατιού φτάνουμε σε υψόμετρο 540μ όπου βρίσκονται τα ερείπια της Αρχαίας Νάξου, με καταπληκτική θέα προς τον κόλπο του Μεραιπέλου και τη Σπιναλόγκα. Προχωράμε κατά μήκος της κορυφογραμμής προς το εκκλησάκι του Τιμίου Σταυρού και ανεβαίνουμε ως τη κορυφή Οξά (550μ). Από δρόμο και μονοπάτι καταλήγουμε στην Ελούντα.

Σάββατο 21 - Κυριακή 22
β. Ομαλός – Καταφύγιο Καλλέργη – Μελινταού

Αρχηγός: **Άννα Καλλέργη**
Ώρες πορείας: 2+10 // Β.Δ.: 2+5



Σάββατο 21 – Τετάρτη 25
α. Καλάβρυτα – Χελμός – Βουραϊκός

Αρχηγός: **Φάνης Μάμος**



Πέντε μέρες στην ανοιξιάτικη Αχαΐα. Με βάση τα Καλάβρυτα ανεβαίνουμε στον Χελμό, επισκεπτόμαστε το Μέγα Σπήλαιο και την Αγία Λαύρα και κατεβαίνουμε το Φαράγγι του Βουραϊκού. Αναλυτικό πρόγραμμα θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα μας.

Το Σάββατο το μεσημέρι περπατάμε από τον Ομαλό (1080μ) στο Καταφύγιο Καλλέργη (1680μ), όπου και διανυκτερεύουμε. Το πρωί της Κυριακής πραγματοποιούμε χειμερινή ανάβαση στη Μελινταού (2133μ). Αν υπάρχει δυνατότητα, επιστρέφουμε στο καταφύγιο περνώντας από τις κορυφές Μαύρη (1883μ) και Ψαρή (1817μ). Είναι απαραίτητος ο χειμερινός εξοπλισμός και η πείρα σε χειμερινές αναβάσεις. Στο διήμερο μπορούν να συμμετάσχουν και όσοι δεν ενδιαφέρονται να ανέβουν στις κορυφές, αλλά απλώς να θαυμάσουν το μεγαλείο τους.



Κυριακή 29
Βοριζιανό Φαράγγι

Αρχηγός: **Φάνης Μάμος**
Ώρες πορείας: 6 // Β.Δ.: 2



Περπατάμε μέσα σε ένα ιδιαίτερα εντυπωσιακό φαράγγι του Ψηλορείτη, το Φαράγγι των Βοριζίων, που ξεκινά λίγο έξω από το ομώνυμο χωριό (560μ). Ακολουθούμε διαδρομή ανηφορική μέσα στην κοίτη του φαραγγιού με κάποια απότομα σημεία. Στα 1090μ, λίγο πριν φτάσουμε στην είσοδο του οροπεδίου της Νίδας, βγαίνουμε από το φαράγγι και κατηφορίζοντας από παλιό μονοπάτι επιστρέφουμε στα Βοριζία.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020 πρόγραμμα

Μεγάλη Πέμπτη 16-
Τρίτη του Πάσχα 21
Πάσχα στη Νάξο



Αρχηγός: **Μαννιάνα Μιγάδη**

Κυριακή 5
**Αχεντριάς - Μαριδάκι -
Τσούτσουρας**



Αρχηγός: **Ελευθερία Μαυρομανωλάκη**
Ώρες πορείας: 6 // Β.Δ.: 2

Ξεκινάμε από τον Αχεντριά (670μ) σε ένα παλιό μονοπάτι που παλιότερα οδηγούσε στο Μαριδάκι. Αφού περάσουμε τη Ζωοδόχο Πηγή, κατηφορίζουμε με θέα τη θάλασσα και περνάμε από τον χαρακτηριστικό βράχο Πύθαρο αφήνοντας δεξιά μας το φαράγγι του Λιχνιστή. Από χτιστό μονοπάτι φθάνουμε στο Μαριδάκι, κάνουμε μπάνιο και καταλήγουμε από παράκτιο μονοπάτι στον Τσούτσουρα.



Νάξος, ένα από τα λίγα νησιά της Ελλάδας που κατοικείται συνεχώς από τα προϊστορικά χρόνια ως τις μέρες μας. Περιπλανιόμαστε από την Πορτάρτα και το Κάστρο μέχρι τις βυζαντινές εκκλησίες και την πηγή της Δροσιανής. Ορειβατούμε στο όρος Ζας (1004μ) απολαμβάνοντας την πανοραμική θέα. Απολαμβάνουμε πεδιάδες και κοιλάδες σπαρμένες, μαρμάρινα βουνά που καταλήγουν σε βαθύσκιωτες ρεματιές, περιοχές με βλάστηση που φιλοξενούν κάτασπρα χωριά, αμμώδεις παραλίες που συναντούν τη θάλασσα, το αρχαίο λατομείο μαρμάρου με αρχαίους Κούρους, βυζαντινά ξωκλήσια, χωριά με αγέρωχα πυργόσπιτα. Γευόμαστε το Πασχαλινό πάτουδο, με τις Ναξιώτικες πατάτες, το ζαμπόνι και το μελαχρινό και χαλαρώνουμε με ένα ποτηράκι λικέρ κίτρου.



Κυριακή 12
Χερσόνησος Σπιναλόγκας



Αρχηγός: **Πολυτίμη Χρηστάκου**
Ώρες πορείας: 4 // Β.Δ.: 1

Ξεκινώντας από την Ελούντα περπατάμε στη χερσόνησο της Σπιναλόγκας ή Κολοκύθας. Ακολουθώντας παλιά μονοπάτια φθάνουμε στο εκκλησάκι του Αγίου Φωκά. Συνεχίζουμε το περπάτημα δίπλα στη θάλασσα σε βραχώδεις παραλίες, περνάμε τον υπέροχο κολπίσκο στην ανατολική ακτή της χερσονήσου και ακολουθώντας κυκλική πορεία επιστρέφουμε στην Ελούντα.

Κυριακή 26
Λάστρος - Κορυφή Καψάς



Αρχηγός: **Άννα Καλλέργη**
Ώρες πορείας: 6 // Β.Δ.: 2

Ξεκινάμε λίγο πριν από το χωριό Λάστρος Στείας (320μ) και ανεβαίνουμε από καλοσχηματισμένο μονοπάτι στο Εκκλησάκι του Αϊ Γιάννη (820μ). Συνεχίζουμε προς την κορυφή Καψάς (999μ), απ' όπου θαυμάζουμε την πανοραμική θέα σε ολόκληρο το κόλπο του Μεραμπελλού. Στην επιστροφή κατηφορίζουμε το ίδιο μονοπάτι. Αν το επιτρέπει ο χρόνος και ο καιρός, ακολουθεί μπάνιο σε κοντινή παραλία.





Κυριακή 10 Μοναστηράκι - Αχλιά

Αρχηγός: Νίκος Αντωνάκης
Ώρες πορείας: 8 // Β.Δ.: 3



Από το χωριό Μοναστηράκι (60μ) ξεκινάμε για τον οικισμό Θρυπτή (850μ). Μια ωραία διαδρομή μέσα από πεύκα, δίπλα από το φαράγγι του Χα. Συνεχίζουμε για την υψηλότερη κορυφή της οροσειράς Θρυπτή, τον Αφέντη Σταυρωμένου (1476μ) απολαμβάνοντας την καταπληκτική θέα, όπου με καλές καιρικές συνθήκες φαίνεται η Κάσος. Από εκεί κατηφορίζουμε για το Λιβυκό πέλαγος, περνάμε από τα Σχοινικάβαλα και καταλήγουμε στην παραλία Αχλιά.

Πέμπτη 30 - Κυριακή 3 Σαντορίνη

Αρχηγός: Πολυτίμη Χρυστάκου



Πρωτομαγιά στο πιο ξεχωριστό νησί των Κυκλάδων και όλης της Ελλάδας, στο νησί των αντιθέσεων, της μαύρης γης με τα ασβεστωμένα χωριά της καλντέρας, των άγριων ηφαιστειακών γλυπτών με τις λιτές κυκλαδίτικες γραμμές. Το περπάτημα πάνω στο φρύδι της καλντέρας και σε καλοφτιαγμένα μονοπάτια, η επίσκεψη σε αρχαιολογικούς τόπους, η περιπλάνηση σε γραφικούς οικισμούς, η δοκιμή περιφημων κρασιών, το κολύμπι στο καταγάλανο Αιγαίο και η θέα στο πιο ρομαντικό ηλιοβασίλεμα είναι στο πρόγραμμά μας.



Σάββατο 16 - Κυριακή 17 Λευκόςγεια - Σχοινάρια - Δαμνόνι - Πλακιάς

Αρχηγός: Μαννιάνα Μιγάδη
Ώρες πορείας: 4+6 // Β.Δ.: 1



Μία διήμερη πεζοπορική εξόρμηση πραγματοποιεί ο Σύλλογός μας στην επαρχία Αγίου Βασιλείου Ρεθύμνης με αφετηρία το χωριό Λευκόςγεια. Ανηφορίζουμε στο ομώνυμο βουνό, όπου βρίσκετε το εκκλησάκι του Τίμιου Σταυρού και του Αγίου Αντωνίου σε υψόμετρο 190μ. Αφού απολαύσουμε την πανοραμική θέα του Λιβυκού, κατηφορίζουμε στη θάλασσα περιοχή Σχοινάρια, όπου διανυκτερεύουμε σε υπνόσκαους. Την Κυριακή ακολουθούμε το παραλιακό μονοπάτι για το μεγάλο και μικρό Αμμούδι, περνάμε από το Δαμνόνι και καταλήγουμε στον Πλακιάς.

Κυριακή 24 Πόρτες Αράδαινας

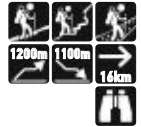
Αρχηγός: Γιώργος Ρομπογιαννάκης
Ώρες πορείας: 5 // Β.Δ.: 1



Μονοήμερη εκδρομή στο φαράγγι της Αράδαινας. Λίγο πιο πάνω από το χωριό Αράδαινα ξεκινάμε το περπάτημα ανεβαίνοντας βόρεια προς τα μαύρα Γκρεμνά και φτάνουμε στο πιο ψηλό σημείο όπου στενεύει πολύ και ονομάζεται Οι Πόρτες της Αράδαινας. Επιστρέφουμε από το ίδιο μονοπάτι.

Κυριακή 31 α. Γιους Κάμπος - Κέδρος - Γερακάρι

Αρχηγός: Άρια Χατζηβασίλη
Ώρες πορείας: 8 // Β.Δ.: 3



Η ανάβαση ξεκινάει από το Οροπέδιο Γιους Κάμπος (760μ). Περπατάμε ψηλότερα από το χωριό Κισσός Ρεθύμνου και διασχίζουμε τις καταπράσινες πλαγιές του Κέδρου μέχρι την κορυφή (1776μ). Απολαμβάνουμε την θέα προς τον Ψηλορείτη, τον κάμπο του Αμαρίου και τα νότια παράλια της Κρήτης. Στην επιστροφή ακολουθώντας το μονοπάτι Ε4 περνάμε το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία και καταλήγουμε στο Γερακάρι (680μ).

Κυριακή 31 β. Νίδα - Ιδαίον Άντρο

Αρχηγός: Κώστας Χατζηπαράσχος
Ώρες πορείας: 4 // Β.Δ.: 1



Ανάμεσα στον ανατολικό και δυτικό ορεινό όγκο του Ψηλορείτη ξεκινάμε από μονοπάτι όπου συναντάμε εντυπωσιακά ασβεστολιθικά πετρώματα με πανέμορφους χρωματισμούς. Περνάμε το οροπέδιο της Νίδας (1400μ) και κατευθυνόμαστε στο εκκλησάκι Ανάληψη και εν συνεχεία στο σπήλαιο Ιδαίον Άντρο (1538μ) όπου κατά την ελληνική μυθολογία ανατράφηκε ο Δίας. Η εκδρομή είναι κατάλληλη και για μικρά παιδιά συνοδευόμενα από τους γονείς τους.





Σάββατο 6 - Δευτέρα 8
α. Φαράγγι Σαμαριάς

Αρχηγός: Πολυτίμη Χρηστάκης
Ώρες πορείας: 6 // Β.Δ.:2



Το Σάββατο αναχωρούμε για το Οροπέδιο του Ομαλού Χανίων (1080μ) όπου διανυκτερεύουμε. Την Κυριακή ξεκινάμε από το Ξυλόσκαλο (1200μ) και διασχίζουμε το πασίγνωστο Φαράγγι της Σαμαριάς. Καταλήγουμε στην Αγία Ρουμέλη όπου διανυκτερεύουμε σε δωμάτια ή σκηνές. Η Δευτέρα είναι ελεύθερη για μπάνιο, ξεκούραση ή μικρές πεζοπορίες.



Σάββατο 6 - Δευτέρα 8
β. Διάσχιση Λευκών Ορέων

Αρχηγός: Γιώργος Ρομπογιαννάκης
Ώρες πορείας: 10 // Β.Δ.:3



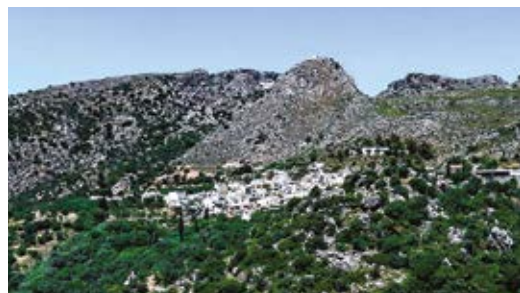
Ξεκινάμε από το καταφύγιο Καλλέργη και ακολουθούμε την πορεία κορυφή Μελινταού, κορυφή Πυρού Λίμνη, κορυφή Καρά Κεφάλι, μιτάτο Πύργου, Λιβάδα, και διανυκτέρευση στο Λαγκό κοντά στη πηγή. Την επαύριο ανεβαίνουμε στην κορυφή Γριας Σωρός ή Ασκύφου Σωρός, Σελί Κουταλά, περνάμε το οροπέδιο Νιάτο και τερματίζουμε στο Ασκύφου. Απαιτείται εμπειρία και καλή φυσική κατάσταση.

Κυριακή 14
**Σπήλαιο Βρέικο -
Εσταυρωμένος -
Φαράγγι Πεύκων -
Μακρύγιαλος**

Αρχηγός: Μαννιάνα Μιγάδη // Ώρες πορείας: 5 // Β.Δ.:1



Από το χωριό Πεύκοι (420μ) μέσω αγροτικού δρόμου και μονοπατιού φθάνουμε στο σπήλαιο Βρέικο (540μ). Εκεί κάνουμε μια μικρή στάση για εξερεύνηση. Έπειτα ανεβαίνουμε στον λόφο του Εσταυρωμένου με το χαρακτηριστικό μικρό εκκλησάκι στην κορυφή του (620μ). Κατηφορίζουμε από μονοπάτι στο χωριό Πεύκοι (420μ), όπου κάνουμε στάση στην όμορφη ταβέρνα του. Τέλος, διασχίζουμε το Φαράγγι των Πεύκων με τους καταπληκτικούς σχηματισμούς των πετρωμάτων του καταλήγοντας στον Μακρύγιαλο για μπάνιο στη θάλασσα.





Κυριακή 21
**Λάκκος Μυγερού -
Ψηλορείτης**

Αρχηγός: Μιχάλης Λυρατζάκης
Ώρες πορείας: 7 // Β.Δ.: 3



Σάββατο 27 - Κυριακή 28
Παλιόχωρα - Ελαφονήσι

Αρχηγός: Έφη Τριανταφυλλάκη
Ώρες πορείας: 5 // Β.Δ.: 1



Ξεκινάμε την πορεία μας από τον Λάκκο του Μυγερού (1540μ) από όπου, ακολουθώντας το μονοπάτι που είναι γνωστό ως Στράτα του Ψηλορείτη, φτάνουμε στην κορυφή Τίμιος Σταυρός (2456μ), την ψηλότερη κορυφή της Κρήτης. Αφού απολαύσουμε τη μοναδική πανοραμική θέα σε όλη το νησί, επιστρέφουμε από το ίδιο μονοπάτι. Ακολουθεί μπάνιο στη θάλασσα.

Ένα διήμερο στη μαγευτική νοτιοδυτική Κρήτη! Το Σάββατο νωρίς το μεσημέρι αναχωρούμε για Παλιόχωρα Χανίων όπου και διανυκτερεύουμε. Την Κυριακή περπατάμε το παραλιακό μονοπάτι Ε4 συναντώντας στην διαδρομή μας τις πανέμορφες παραλίες στη λίμνη του Κριού, στο Κεδρόδασος και το Ελαφονήσι, την ειδυλλιακή λιμνοθάλασσα με τα διάφανα γαλαζοπράσινα νερά που θυμίζουν εξωτικό παράδεισο.

Επόμενες πολυήμερες εξορμήσεις:

Ιούλιος: Παρασκευή 17 – Τρίτη 21
80η Πανέλληνια Ορειβατική Συνάντηση - Όλυμπος

Αύγουστος: Τετάρτη 26 - Κυριακή 30
**α. Σμόλικας – Γκαμήλα – Νεμέρτσικα
β. Αχέροντας**



















Οκτώβριος: Παρασκευή 23 – Τετάρτη 28
Καρπενήσι

**ΚΑΛΕΣ
ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ.....**



ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΒΑΘΜΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

Βαθμοί Δυσκολίας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ / ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 5	έως 500μ.	-		-	
2	έως 7	έως 800μ.	-		-	 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
3	έως 9	έως 1200μ.	-		-	
4	πάνω από 9	πάνω από 1200μ.	-		-	
5	έως 8	έως 1000μ.			-	 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
6	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.			-	
7	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.			 Μετεωρα κατασκευαστικού εξοπλισμού	

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το σύμβολο **+** προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. **2+**, **3+**, **4+** κλπ.) όταν υπάρχουν αναρριχτικά περάσματα, εκτεθειμένες κόψεις, λούκια ή κλίσεις χιονιού / πάγου από 40° και πάνω. Η συμμετοχή σε τέτοιες εκδρομές απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση και εξοικείωση με το ορεινό πεδίο. Για τις χειμερινές αναβάσεις απαιτούνται επίσης γνώσεις στοιχειώδους ασφάλισης συντρόφου με τεχνικά μέσα.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:

- Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξων καιρικών συνθηκών.
- Οι διαδρομές από **βαθμό 2** και πάνω μπορεί να είναι εκτός μονοπατιού.
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ - κραμπόν και γνώση του χειμερινού βουού.
- Οι αναγραφόμενες ώρες υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας.
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν να αποκλείσουν από την διαδρομή άτομα που δεν είναι εφοδιασμένα με τον απαιτούμενο κατά περίπτωση εξοπλισμό, δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης ή για οποιοδήποτε άλλο βάσιμο λόγο, για τη δική τους ασφάλεια.

Επεξήγηση συμβόλων



Πεζοπορική Διαδρομή



Αναρριχτικός Εξοπλισμός



Υψομ. διαφορά: Κατάβαση 600m



Ορειβατική Διαδρομή



Εξοπλισμός Σκι



Συνολική Ανάβαση



Μονοπάτι



Χειμερινός Εξοπλισμός



Συνολική Κατάβαση 1740 m



Χωματόδρομος



Υψομ. διαφορά: Ανάβαση 600m



Συνολικό Μήκος 12 Km

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Ο ρόλος του εξοπλισμού στο βουνό είναι πολύ σημαντικός γιατί εκτός από το ότι μας παρέχει ασφάλεια, μας βοηθά να προωθηθούμε σωστά στο βουνό και βοηθά στην επιβίωσή μας σ' αυτό με τις όποιες συνθήκες. Θεωρήσαμε αναγκαίο λοιπόν να χωρίσουμε σε δύο κατηγορίες τον εξοπλισμό ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες. Κάθε ορειβάτης κατά την κρίση του μπορεί να επιλέγει ανάλογα με την εποχή και τον καιρό ποιος εξοπλισμός είναι αναγκαίος.

ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ



➤ **Σακίδιο** (με φαρδείς μιάντες και ζώνη στην μέση)

➤ **Παγούρι 1,5 - 2 λίτρα**

➤ **Φακό κεφαλής**



(μπαταρίες εφεδρικές)

➤ **Άρβυλα ελαφριά εύκαμπτα** (να καλύπτουν τον αστράγαλο)

➤ **Ορειβατικά μπατόν** (προαιρετικά)

➤ **Ρουχισμό κατάλληλο με την εποχή.** Φοράμε πάντα άνετα ρούχα. Πάντα κρατάμε κάτι παραπάνω απ' ότι νομίζουμε ότι χρειάζεται (π.χ fleece ή μάλλινο πουλόβερ, θερμοεσώρουχα)

➤ **Κάλτσες βαμβακερές ή μάλλινες** (κατάλληλες για ορειβασία ή trekking)



➤ **Σκούφο, γάντια, καπέλο ήλιου, αντιηλιακή κρέμα, γυαλιά ήλιου.**



➤ **Αντιανεμικό** (αδιάβροχο και διαπνέον)

➤ **πυξίδα, σουγιάς, σφυρίχτρα, σπέρτα**

➤ **Κατάλληλη τροφή** (ξηρούς καρπούς, σταφίδες, σοκολάτα)

➤ **Πλαστικές σακούλες** (για μεταφορά σκουπιδιών, βρεγμένων ρούχων)

➤ **Χοντρές πλαστικές σακούλες** για την προστασία του ρουχισμού και του ευαίσθητου εξοπλισμού από την βροχή.

➤ **Ατομικό φαρμακείο**

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ

➤ **Ότι χρειαζόμαστε σε μια απλή πεζοπορία συν**

➤ **Άρβυλα χειμερινά** (δερμάτινα καλυμμένα με λίπος ή πλαστικά)

➤ **Γκέτες για τα χιόνια**

➤ **Κάλτσες μάλλινες και εφεδρικές**

➤ **Κραμπόν πιολέ**

(με την συμβουλή του αρχηγού)

➤ **Θερμοεσώρουχα** πάνω κάτω

➤ **Παντελόνι μάλλινο ή συνθετικό fleece**

➤ **Πουλόβερ μάλλινο ή συνθετικό fleece**

➤ **Σκούφο, γάντια** (απλά και αδιάβροχα)

➤ **Σαλοπέτα ή τζάκετ διαπνέον αδιάβροχο**

➤ **Πουπουλένιο μπουφάν**

➤ **Αλουμινοκουβέρτα**



Αν η δραστηριότητα είναι με διανυκτέρευση απαιτείτε:

➤ **Αντίσκηνο**



➤ **Υπόστρωμα μονωτικό** (κάρματ)

➤ **Υπνόσασκος**



ανάλογα την εποχή και τις καιρικές συνθήκες

➤ **Γκαζάκι**

➤ **Μαγειρικά σκεύη**

**Προστατεύουμε την φύση που μας φιλοξενεί
φεύγοντας παίρνουμε πάντοτε τα σκουπίδια μας μαζί.**



Υποφοβικά περάσματα



Διαδρομή μικρότερη 10 km



Διαδρομή μεγαλύτερη 10 km



Κυκλική Διαδρομή



Περάσματα από νερό



Φακός



Διανυκτέρευση σε Δωμάτια



Διανυκτέρευση σε Καταφύγιο



Διανυκτέρευση σε Σκηνές



Αγροτικός δρόμος



Πόσιμο Νερό



Κατάλληλη για παιδιά



Ωραία Θέα



Δύσκολη διαδρομή



ΝΟΤΙΑ ΙΤΑΛΙΑ

Η αβάσταχτη Μεσογειακή ομορφιά!

11- 18 Οκτωβρίου 2019

Κείμενο: Σοφία Χουλάκη, Φωτογραφίες: Νανά Κουτσανδρέου, Σταυρούλα Βλάχου



Το διαζύγιο “α λα ιταλικά” για τον Ορειβατικό Σύλλογο Ηρακλείου δε λείει να βγει!

Και γιατί άλλωστε; Η Ιταλία είναι πανέμορφη, προσφέρει εναλλαγές, ερωμένη ευρηματική, που σε κρατάει συνεχώς σε αισθητική και νοητική εγρήγορση! Viva Italia! και φέτος, λοιπόν, χάρη και στην αυτοθυσία της Κιάρας, της υιοθετημένης Ιταλίδας μας, που μαζί με τη Ζουμπολιά, την

αρχηγό μας, το δούλεψαν επί μήνες το όνειρο για να μας το προσφέρουν “επί πίνακι!”. Και πράγματι, ζωγράρισαν!! Το Πάσχα του 2016, με τις ίδιες σεφ(!), γευτήκαμε Τοσκάνη και Λιγουρία, τώρα μας πρότειναν και μας πρόσφεραν χορταστικό μενού από Καμπανία, Σαλέρνο, Μπασιλικάτα και Απουλία. Και εξηγούμαστε, ήδη, αναπολώντας...

Αναχώρηση την **Παρασκευή 11 Οκτωβρίου 2019**, με πτήση της Aegean

Airlines από Ηράκλειο στις 06.30 (καθόλου χρόνος για χάσιμο!) και μέσω Αθήνας, προσγειωνόμαστε στο αεροδρόμιο της Νάπολης στις 09:30 τοπική ώρα, όλη η μέρα δική μας! Ο καιρός σύμμαχός μας, λαμπρός ο ήλιος, εν μέσω Οκτώβρη, λαμπροί και οι οιωνοί του ταξιδιού μας.

Με το λεωφορείο μας, μεταβαίνουμε στον Βεζζούβιο, ανεβαίνουμε το χιλιοπατημένο -τουριστικότατο, εννοείται-



μονοπάτι πάνω στο ηφαιστειογενές χώμα και τη στάχτη, με θέα τον κρατήρα βάρους 300μ, διαμέτρου στην κορυφή 600μ, διακρίνονται και εστίες με αναθυμιάσεις. Είμαστε στο Cono Grande, τη μεγάλη πυραμίδα. Είναι η κορυφή του βουνού, στα 1281 μέτρα, με θέα που κόβει την ανάσα και που στο βάθος ξεχωρίζουν το κοσμοπολιτικό νησί Κάπρι και η Νάπολη. Η σκέψη ότι είναι ακόμα ενεργό προκαλεί δέος!

Επόμενος σταθμός: Πομπηία. Η περιήγηση στην αναστηλωμένη αυτή εύθυμη, σπάταλη και πανέμορφη ρωμαϊκή πόλη, που στέκει παγωμένη στο χρόνο, όπως την ακινητοποίησε η έκρηξη του Βεζούβιου το 79 μ.Χ., είναι ένα συγκλονιστικό ταξίδι, δύο σχεδόν χιλιετίες πίσω, ένα σκηνικό από ταινία, ιστορικό ντοκιμαντέρ ακρίβειας και ρεαλισμού. Μια πόλη ξαναζεί μπροστά μας, με όλων των ειδών τα κτίρια, από φτωχικά μέχρι και μεγαλοπρεπή, οικίες, ρωμαϊκά μαγαζιά, θέατρο και

“ Η ΙΤΑΛΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΕΜΟΡΦΗ,
ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ,
ΕΡΩΜΕΝΗ ΕΥΡΗΜΑΤΙΚΗ,
ΠΟΥ ΣΕ ΚΡΑΤΑΕΙ ΣΥΝΕΧΩΣ
ΣΕ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΝΟΗΤΙΚΗ
ΕΓΓΗΓΟΡΣΗ! ”

λουτρά περίτεχνα, οίκοι ανοχής, τεράστιο foro, ιερά και βωμούς, μέχρι και πολιτικά συνθήματα σε επιγραφές σε τοίχους...

Παρέμεινε θαμμένη κάτω από στρώμα στάχτης, ελαφρόπετρας και πέτρας ύψους 6 έως 7 μέτρων, με πάνω από 2.000 κατοίκους, που δεν είχαν προλάβει να διαφύγουν. Έτσι πεθαμένη-ζωντανή έμεινε μέχρι 1592, μέχρι που τυχαία,

κατά τις εργασίες για την κατασκευή του υπόγειου υδραγωγείου της πόλης Τόρε Αβουντσίατα που βρίσκεται εκεί κοντά, άρχισε να αφυπνίζεται. Η επίσκεψη στη Πομπηία δίνει τροφή ιστορική, αρχαιολογική, εθνογραφική, υπαρξιακή. Ήταν ευτυχής συγκυρία που την περιδιαβήκαμε κάτω από τα απαλά χρώματα του απογευματινο-δειλινού, της πάνε τόσο πολύ!

Κουρασμένοι αλλά και μαγεμένοι, φύγαμε για την Agerola και καταλήγουμε στο Xenodocheio μας στο Bomerano, ένα από τα έξι χωριά του Δήμου της Agerola. Ήσυχο και αγροτικό το τοπίο, σε υψόμετρο 600μ, τα σπίτια έχουν όλα τον κηπάκο τους με πολλών λογιών λαχανικά και πολύχρωμα λουλούδια, ο κόσμος συγκεντρώνεται στα καφενεία και στα λίγα εστιατόρια. Δείπνο με καλό ντόπιο κρασί και η πολυπόθητη ξεκούραση μετά από μια μέρα με πολύ βαρύ αλλά και πολύτιμο φορτίο.





“ ΑΠΟΤΟΜΟΙ, ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΙ
ΒΡΑΧΟΙ, ΜΕ ΜΕΓΑΛΟΠΡΕΠΑ
ΕΞΟΧΙΚΑ ΚΤΙΣΜΕΝΑ ΣΑΝ ΝΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΩΝΤΑΙ, ΣΥΜΦΩΝΙΑ
ΑΡΜΟΝΙΚΗ ΤΟΥ ΠΡΑΣΙΝΟΥ
ΜΕ ΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ ”

κατακόρυφοι βράχοι, με μεγαλόπρεπα εξοχικά κτισμένα σαν να αναρριχώνται, συμφωνία αρμονική του πράσινου με το γαλάζιο, ένα χάρμα οφθαλμών, το κοσμοπολίτικο αυτό νησί...Τυχαία, το “κοσμοπολίτικο” και “ξακουστό”; δε νομίζω...!

Θαυμάσουμε το δυτικό κομμάτι της ακτογραμμής του Αμάλφι, μια από τις πιο συναρπαστικές ακτές της Ευρώπης. Χωριά ακροβατούν, στη κυριολεξία, πάνω από τη θάλασσα, πυκνή βλάστηση, που καλύπτει ακόμη και βράχους, διανθισμένη με πολλές μικρές πόλεις και χωριά που ακροβατούν σε λόφους που μοσχοβολούν λεμόνι και βλέπουν κατευθείαν στη λαμπερή γαλάζια θάλασσα. Δεν χορταίνουμε να απολαμβάνουμε τις διαδοχικές εικόνες της Ακτής Αμάλφι, που είναι ο πιο δημοφιλής προορισμός της περιφέρειας της Καμπανίας και ένας από τους κορυφαίους όλης της Ιταλίας. Αντικρίζουμε το νησί Capri. Απότομοι,

Ανεβήκαμε με το τραινάκι από το λιμάνι στο χωριό, όπου περπατήσαμε θαυμάζοντας τις πνιγμένες στο πράσινο πολυτελείς εξοχικές κατοικίες και ξενοδοχεία, με αρκετή για την εποχή αυτή κίνηση στο κεντρικό δρόμο και στην πλατεία. Στη συνέχεια μετά από περπάτημα-ανάβαση περίπου 900 σκαλοπατιών της λεγόμενης στράτας των Φοινίκων, βγαίνουμε στο Anacapri, από όπου σε 12 λεπτά με το ιδιαίτερο chairlift, φθάσαμε στην κορυφή και ψηλότερο σημείο του νησιού, το Monte Solaro (589μ). Το λιφτ αυτό είναι μια μοναδική εμπειρία γιατί περνάει πάνω από τις στέγες των σπιτιών και τους

Σάββατο 12/10/2019 Agerola - Amalfi - Capri

Κατεβαίνουμε με το πούλμαν στο Amalfi, πόλη παραλιακή στο μυχό του ομώνυμου κόλπου της Τυρρηνικής Θάλασσας, στην επαρχία του Σαλέρνο. Έχει χαρακτηριστεί από το 1997 από την UNESCO, Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς και όχι άδικα.

Παίρνουμε το πλοίο για το νησί Capri. Ο καιρός είναι ηλιόλουστος και σήμερα και μας δίνει την ευκαιρία να





κήπους του Anacapri, από ελαιώνες και μικρούς αμπελώνες και τέλος πάνω από θαμνώδη βλάστηση κοντά στην κορυφή. Θαυμάζουμε από μακριά τους διάσημους I Faraglioni, εντυπωσιακούς βράχους στη μέση της θάλασσας.

Επιστρέφουμε με το lift στο Anacapri και μετά κατεβαίνουμε ξανά τα Φοινικικά σκαλιά. Κάποιοι βουτάμε στα γαλανά νερά της παραλίας και κολυμπάμε με θέα τον Βεζούβιο απέναντί μας. Επιστροφή στο λιμάνι και με το караβάκι, πίσω στο Amalfi και από εκεί στην Agerola.

Κυριακή 13/10/2019 **Pomerano – Amalfi:** **Valle delle Ferriere**

Ξεκινάμε με το πούλμαν στις 8 το πρωί για το χωριό Pomerano, απ' όπου ξεκινάμε τη πεζοπορία μας στην καταπράσινη Valle delle Ferriere, την κοιλάδα των σιδηρουργείων. Ιστορικά, η κοιλάδα αυτή εξασφάλισε την επιβίωση των κατοίκων του Amalfi, μετά την καταστροφή του λιμανιού του από καταιγίδα το 1250. Έκτοτε το Amalfi έζησε σχεδόν αποκλειστικά από την παραγωγή χαρτιού και την καλλιέργεια

λεμονιών, λόγω και του άφθονου νερού κατά μήκος της κοιλάδας, το οποίο, μέσω ενός ανεπτυγμένου συστήματος καναλιών, άρδευε τους λεμονόκηπους και έδινε την απαραίτητη ενέργεια για τη λειτουργία 17 (!) εργοστασίων, που λειτούργησαν από το 1200 έως το 1800.

Η πορεία μας συναντάει σύντομα, τροπικό τοπίο με βλάστηση αιωνόβιων και σπάνιων θάμνων (φτέρη), με απολιθώματα και επιβλητικό καταρράκτη. Διάρκει 5 ώρες, έχει μήκος 11,3 κλμ, με συνολική ανάβαση 165 μέτρα και συνολική κατάβαση 966 μέτρα. Στο δρόμο μας θα συναντήσουμε τη πηγή Acqualella, διάσημη για τις ιαματικές της ιδιότητες, κατάλοιπα

του αρχαίου υδραγωγείου, των χαρτοποιείων του Amalfi, καταρράκτες, ερείπια των ορυχείων σιδήρου και ένα υδροηλεκτρικό σταθμό. Η πλαγιά στο κατέβασμα, καταπράσινη, με δεκάδες λεμονιές, το εσπεριδοειδές της περιοχής, βάση για το περίφημο limoncello!

Τελευταία στάση μας μπαίνοντας στο Amalfi το μουσείο του χαρτιού, που στεγάζεται στις εγκαταστάσεις του χαρτοποιείου που ήταν σε λειτουργία αδιάλειπτα από τον 17ο αιώνα μέχρι την δεκαετία του '60. Η ξενάγηση από την εκεί υπάλληλο, εμπεριστατωμένη και γλαφυρή. Κατασκευάσαμε χαρτί παρακαλώ!, αυτό το ωραίο, μοναδικό, χειροποίητο, πολλών σταδίων, τεχνούργημα, που σε παραπέμπει σε καλλιγραφικές απεικονίσεις στοιχείων και χαρακτήρων, σε λέξεις ποιητικές, γραμμένες στη σιγαλιά κάτω από τη φλόγα κεριού που αχνοφέγγει...

Συνεχίζουμε με βόλτα στα δαιδαλώδη σοκάκια της άλλοτε λαμπρής αυτής μεσαιωνικής πόλης, μιας από τις 4 θαλασσοκράτειρες που όργωναν τη Μεσόγειο της εποχής μαζί με τη Βενετία, τη Γένοβα και την Πίζα.

“ Η ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΣ
ΣΥΝΑΝΤΑΕΙ ΣΥΝΤΟΜΑ,
ΤΡΟΠΙΚΟ ΤΟΠΙΟ
ΜΕ ΒΛΑΣΤΗΣΗ ΑΙΩΝΟΒΙΩΝ
ΚΑΙ ΣΠΑΝΙΩΝ ΘΑΜΝΩΝ
ΜΕ ΑΠΟΛΙΘΩΜΑΤΑ ΚΑΙ
ΕΠΙΒΛΗΤΙΚΟ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ,”



Δευτέρα 14/10/2019 **Sentiero degli Dei:** **Agerola – Positano**

Ξεκινάμε από το ξενοδοχείο μας την πεζοπορία με κατεύθυνση νότια και σε λίγο μπαίνουμε στο μονοπάτι των θεών, όνομα και πράγμα αυτό το μονοπάτι! Ο μύθος λέει πως οι θεοί το έπαιρναν και κατέβαιναν στην ακτή για να συναντήσουν τις Σειρήνες! Θεωρείται από τις ωραιότερες διαδρομές του πλανήτη και συμφωνήσαμε απόλυτα,



περπατώντας σε υψόμετρο 500μ, σε κατακόρυφες πλαγιές με σπίτια σε απότομες κορυφές, με πεζούλες με αμπέλια, μοναδικό τοπίο με εκπληκτική θέα στην ακτή του Amalfi και στο νησί Capri.

Η διαδρομή άνετη και κατηφορική, 3 ώρες περίπου μέχρι το χωριό Nocelle, σκαρφαλωμένο κι' αυτό πάνω στα βράχια, με πολύχρωμα λουλούδια και πρασινάδες, πλημμυρισμένο στην άγρα ρόκα. Παίρνουμε ανάσα στη πλατεία με τα αναψυκτικά που πουλάνε στο κιάσκι, με κάθε συνδυασμό εσπεριδοειδών, το λεμόνι έχει πάλι την τιμητική του! Στη συνέχεια κατεβαίνουμε μεσημέρι με ήλιο καλοκαιρινό, παρακαλώ, τα 1700 (!) σκαλιά, ευτυχώς κάτω από φυλλώματα δένδρων στο μεγαλύτερο τμήμα της πέτρινης σκάλας και φτάνουμε στο Positano, θορυβώδες, τουριστικό, πλην καθαρότατο, περιποιημένο, πανέμορφο με τα πολύχρωμα σπίτια του σκαρφαλωμένα



“ ΣΤΕΝΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ
ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΤΟ
ΠΟΥΛΜΑΝ ΜΑΣ ΕΧΕΙ
Ν΄ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙ ...
ΑΓΕΡΩΧΟΥΣ ΙΤΑΛΟΥΣ
ΟΔΗΓΟΥΣ ΠΟΥ ΕΠΙΜΕΝΟΥΝ
ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΟΛΟΙ
ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΩΣ! ”

στον βράχο πάνω από τη θάλασσα και τα προσεγμένα, αισθητικά, μαγαζάκια του. Οι περισσότεροι τρέχουμε να βουτήξουμε στη θάλασσα σε 2-3 παραλίες που βρίσκουμε μπροστά μας. Τι ανακούφιση μετά από την πεζοπορία στον ήλιο και τη θέα κοιτώντας από τη πλευρά της θάλασσας προς τη στεριά! Είναι μια ζωγραφιά ο τόπος αυτός! Απογευματάκι, στο καφέ πάνω από το λιμάνι, απολαύσαμε το Aperol Spritz μας, το αγαπημένο aperitif των Ιταλών,

περιμένοντας το караβάκι. Φύγαμε με τη δύση του ήλιου και τα χρώματα στον ορίζοντα συμπλήρωσαν τις μαγικές εικόνες της μέρας, σε συνδυασμό με τα φωτάκια των σκαρφαλωμένων στα βράχια χωριών που λαμπύριζαν στις ακτές μέχρι το Amalfi. Κουρασμένοι αλλά και μαγεμένοι, επιστρέψαμε στην Agerola με το πούλμαν μας.

Τρίτη 15/10/2019
Agerola - Matera- Ostuni

Αναχωρούμε το πρωί με το λεωφορείο για ανατολικά τώρα, προς την Αδριατική. Το οδικό ταξίδι λίγο επεισοδιακό... στενοί δρόμοι με στροφές και το πούλμαν μας έχει ν' αντιμετωπίσει ...αγέρωχους Ιταλούς οδηγούς που επιμένουν να περάσουν όλοι ταυτοχρόνως! Εδώ η Κιάρα έφτασε σε κάποια στροφή να κατέβει να εκτελέσει χρέη τροχονόμου(!) για να ξεκολλήσει η ακινητοποιημένη ουρά οχημάτων απέναντί μας και να συνεχίσουμε! Μετά από πολλές ώρες ταλαιπωρίας, είμαστε πλέον στον επόμενο προορισμό μας



στη περιοχή Basilicata και σταματούμε για σύντομη, δυστυχώς, επίσκεψη στη Matera, Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης 2019. Η πόλη βρίσκεται δίπλα σε ένα μικρό φαράγγι, όπου ρέει ο ποταμός Γκραβίνα. Περιπατούμε στο παλιό κομμάτι της πόλης, όπου κυριαρχούν εικόνες από καθαρά, αναστηλωμένα κτίρια σε αποχρώσεις της γήινης χώρας, με μια γλυκιά και ήρεμη μελαγχολία. Ευτυχώς στα μέσα Οκτωβρίου, η τουριστική κίνηση έχει κωπάσει κι εμείς επωφελούμαστε!

Η Ματέρα απέκτησε διεθνή φήμη με την αρχαία πόλη Σάσι ντι Ματέρα, δηλαδή οι πέτρες-σπηλιές της Ματέρας. Τα Σάσι της Ματέρα είναι σπίτια-σπηλιές μέσα στα βράχια (πάνω από χίλια σε αριθμό) στο ασβεστολιθικό οροπέδιο της Murgia που έχουν ιστορία από την προϊστορική περίοδο. Τα Σάσι και το Πάρκο των λαξευμένων εκκλησιών της Ματέρα διατηρούν υψηλό βαθμό αυθεντικότητας. Ο τραγλοδυτικός οικισμός κατοικήθηκε διαχρονικά από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι τα μέσα του 20ού αιώνα! Τότε για λόγους δημόσιας



υγείας και για την αναστήλωση των παλαιών κτισμάτων, όλος ο πληθυσμός μετακινήθηκε στη δεκαετία του '50 και ακολούθησαν δεκαετίες παρακμής. Από τη δεκαετία του '80 όμως με την επιστροφή του πληθυσμού, η παλιά πόλη ξαναβρήκε το χρώμα και αίσθημά της. Από το 1993 τα Sassi di Matera έχουν χαρακτηριστεί από την UNESCO Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς. Τα μπαρ, καφέ και εστιατόρια που συναντούμε στα δρομάκια είναι καλαίσθητα, διακριτικά φωτισμένα, ήρεμα και ενταγμένα στο υπόλοιπο σκηνικό, γιατί για σκηνικό πρόκειται! Ο Δυστομο (καθεδρικός ναός) με το ψηλό κομψό κωδωνοστάσιο ανάμεσα στα





ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
— από το 1996 —



**ΙΤΑΛΙΚΑ
ΙΣΠΑΝΙΚΑ - ΡΩΣΙΚΑ
ΑΡΑΒΙΚΑ - ΑΓΓΛΙΚΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ
ΩΣ ΞΕΝΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**



**ΜΙΑΣΤΕ ΣΕ
σε 20 ΠΡΕΣ**
την γλώσσα της επιλογής σας



**Προετοιμασία για ΙΤΑΛΙΚΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ
& IMAT**

- Προετοιμασία για όλα τα διπλώματα (αναγνωρισμένα από Α.Σ.Ε.Π.)
- Προετοιμασία για τις εξετάσεις **Ιατρικής IMAT** (σε αγγλόφωνα Πανεπιστήμια της Ιταλίας)
- Προετοιμασία για ERASMUS • Ιδιαίτερα μαθήματα
- Ορολογία & Πιστοποίηση γνώσεων GLOBALCERT στα **Τουριστικά Επαγγέλματα**
- Γλώσσα & κουλτούρα • Εκπαιδευτικά ταξίδια

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ
ΑΠΕΡΓΟΥΣ - ΦΟΙΤΗΤΕΣ
ΞΕΝΟΔΟΧΟΥ ΠΑΛΛΗΛΟΥΣ
ΜΕΛΗ Ε.Ο.Σ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ



📍 Κορώναιου 5 - Πάρκο Θεοτοκόπουλου έναντι ΟΤΕ ☎ 2810 228 715 🌐 www.fb.com/kazali.gr www.kazali.gr

www.deltagraphix.gr



Sasso Caveoso και Sasso Barisano, όλα σε χρώμα ώχρας και ωχρά στο δειλινό που τα τυλίγει, συνθέτουν πλάνα κινηματογραφικά - πολλά θρησκευτικά φιλμ έχουν γυριστεί εδώ - χαράσσονται ανεξίτηλα στη μνήμη μας! Δυστυχώς, πρέπει να ξαναγυρίσουμε στην πραγματικότητα και να μπούμε ξανά στο πούλμαν για Απουλία και Ostuni, για τις υπόλοιπες δύο διανυκτερεύσεις μας.

Η Ostuni είναι γνωστή και ως La Città Bianca, η Λευκή Πόλη, για το λευκό χρώμα που δεσπόζει στα σπίτια της. Το όνομά της Ostuni κατά μια εκδοχή προέρχεται από το Νέο Άστυ, όπως την αποκάλεσαν οι Έλληνες άποικοι που την ανοικοδόμησαν μετά την καταστροφή της από τον Αννίβα. Ακολούθησαν οι Ρωμαίοι, Γότθοι, Βυζαντινοί, Νορμανδοί... Περιτοιχισμένη, με δαιδαλώδη δρομάκια στο εσωτερικό, να δυσκολεύουν τους κατά καιρούς κατακτητές της, εμάς όμως να μας γοητεύουν, ανεβοκατεβαίνοντας τα! Και η υπέροχη πλατεία της, στα χρώματα της ώχρας, τεράστια πλην ήρεμη και σιωπηλή, κουβαλώντας βαρύ, πολύτιμο

“ ΠΕΡΙΤΟΙΧΙΣΜΕΝΗ,
ΜΕ ΔΑΙΔΑΛΩΔΗ
ΔΡΟΜΑΚΙΑ ΣΤΟ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ,
ΝΑ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΥΝ
ΤΟΥΣ ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ
ΚΑΤΑΚΤΗΤΕΣ ΤΗΣ,
ΕΜΑΣ ΟΜΩΣ ΝΑ
ΜΑΣ ΓΟΗΤΕΥΟΥΝ,
ΑΝΕΒΟΚΑΤΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑ!”

φορτίο το μεγαλόπρεπο παρελθόν της! Σε χρώμα ώχρας, όλα τα κτίρια γύρω. Ο ναός του Αγίου Φραγκίσκου από τη μια πλευρά, το άγαλμα σε ψηλή στήλη του απ' την άλλη. Και τα διακριτικά καφέ με ρομαντικά φώτα το βράδυ να μας ξεκουράζουν, με τα υπέροχα κρασιά της περιοχής. Μια πόλη τελείως χαλαρωτική!



Τετάρτη 16/10/2019 Προϊστορικό Parco Santa Maria d'Agnano, Alberobello

Στις 9 το πρωί ξεκινάμε για να επισκεφτούμε το αρχαιολογικό προϊστορικό Parco Santa Maria d'Agnano. Το πάρκο, έκτασης 13 εκταρίων, ανασκάπτεται από το 1987 και το 1991 καθιερώθηκε ως αρχαιολογικό πάρκο, όπου επί 30.000 χρόνια υπήρξε τόπος λατρείας θηλυκών θεοτήτων. Το 1991, μέσα στην κοιλότητα κάτω από την κορυφογραμμή του λόφου, βρήκαν τους τάφους Ostuni 1 και Ostuni 2, των οποίων τα εκμαγεία εκτίθενται στο αρχαιολογικό μουσείο της πόλης και αντίγραφά τους στο σπήλαιο της Santa Maria d'Agnano. Γνωστότερη η «κυρία της Οστούνης» ή Ostuni 1, ο σκελετός μιας εγκύου γυναίκας 27.000 ετών. Στη σύγχρονη εποχή το ίδιο σπήλαιο χρησιμοποιήθηκε ως τόπος λατρείας της Παναγίας, η εικόνα της οποίας είναι ακόμα ορατή σήμερα, σε τοίχο μέσα στην κοιλότητα.

Στη συνέχεια, μεταβαίνουμε στο Alberobello, διάσημο για τις μοναδικές κατοικίες του με τις κωνικές στέγες, γνωστές ως trulli, που χρονολογούνται από τον 15ο αιώνα. Η μικρή πόλη των 11.000 κατοίκων μοιάζει να ξεπήδησε από κάποιο μεσαιωνικό παραμύθι. Περπατήσαμε στα δρομάκια των trulli, χαζεύοντας τα καλοδιατηρημένα και φρεσκοβαμμένα σπίτια που στεγάζουν τουριστικά εκθετήρια-πωλητήρια, καφέ και εστιατόρια. Το 1996 η UNESCO ανακήρυξε το Alberobello Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς. Επιστρέφουμε στην Ostuni, όπου προλαβαίνουμε να επισκεφθούμε το Αρχαιολογικό Μουσείο, να τριγυρίσουμε στη παλιά πόλη στα μαγευτικά χρώματα του δειλινού και να τελειώσουμε, με τη γνωστή πλέον ιεροτελεστία στη πλατεία για ανασκοπήσεις, συνοδεία ποτού, για έμπνευση!

Πέμπτη 17/10/2019 Parco delle dune costiere, Polignano a Mare

Το πρωί φεύγουμε για το Albergabici. Εκεί βρίσκεται το Parco delle dune costiere, ιδανικό για ποδηλάτες



και περιπατητές. Θα περπατήσουμε ανάμεσα από ατέλειωτους ελαιώνες, στη via Traiana, τον δρόμο του Τραϊανού, από τον 2ο αιώνα μ.Χ., θα δούμε το dolmen of Montalbano, ένα μεγαλιθικό μνημείο από τη νεολιθική περίοδο, 3η-2η χιλιετία. Πιθανολογείται ότι χρησίμευε ως τόπος λατρείας των νεκρών. Θα δούμε βραχόσπιτα, αρχαία ελαιόδεντρα, υπόγειο μεσαιωνικό ελαιοτριβείο, μια τυπική αγροικία της περιοχής, τόπους λατρείας, ξερολιθιές και πεζούλες. Καταλήγουμε στο Pìlone, παραλία με αμμόλοφος, στην Αδριατική για μικρή ανάπαυλα και δροσιά στην μόνη ανοικτή, ευτυχώς, καντίνα της περιοχής.

Νωρίς το απομειήμερο θα μεταβούμε στο όμορφο Polignano a Mare, μια μικρή μεσαιωνική πόλη στην Αδριατική θάλασσα, ένα ρομαντικό τόπο κτισμένο σε απόκρημνη ακτή με πολλές σπηλιές στους ασβεστολιθικούς βράχους. Εκεί κάνουμε τη βόλτα μας, πίνουμε τον καφέ μας ή το Aperol Spritz στο οποίο

“ ΕΝΑ ΡΟΜΑΝΤΙΚΟ
ΤΟΠΟ ΚΤΙΣΜΕΝΟ
ΣΕ ΑΠΟΚΡΗΜΝΗ ΑΚΤΗ
ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΣΠΗΛΙΕΣ
ΣΤΟΥΣ ΑΣΒΕΣΤΟΛΙΘΙΚΟΥΣ
ΒΡΑΧΟΥΣ ”

έχουμε εθιστεί και επιστρέφουμε νωρίς το βραδάκι στην Ostuni, για την τελευταία βόλτα-προσκύνημα και το στερνό ποτό μας στην υπέροχη πλατεία.

Παρασκευή 18/10/2019
Bari – Αθήνα - Ηράκλειο

Ρουφώ, στο πόδι, όπως όλοι οι γνήσιοι Ιταλοί, τον τελευταίο εσπρέσο στο καφέ της γειτονιάς και κατευθύνομαι στο πούλμαν, απρόθυμα... Φορτώνουμε



τις αποσκευές και κατευθείαν στο αεροδρόμιο του Μπάρι για την επιστροφή μας με τη τελευταία, για τη σεζόν, πτήση της Aegean. Τώρα, θα χρειαστούμε μέρες πολλές για να μηρυκάσουμε όλες αυτές τις φωτεινές εικόνες, την ποικιλία των τοπίων, τα διαφορετικά ερεθίσματα, την πλούσια και βαριά ιστορία, την οικειότητα του μεσογειακού σκηνικού και των ελληνικών επιρροών.

Ακόμη κολυμπώ σ' αυτές τις αναμνήσεις! Grazie tanti! Ζουμπουλιά και Κιάρα και ΕΟΣ Ηρακλείου για τη γοητεία και τη μαγεία των λίγων αλλά τόσο γεμάτων ημερών! Arrivederci Italia! ■





ΓΡΑΜΜΟΣ

Αύγουστος 2019

Κείμενο: Μιχάλης Μανουσάκης
Φωτογραφίες: Άννα Καπλήρη, Δημήτρης Ζευγώλης



Αναρωτιέται ίσως κάποιος γιατί και τότε να εγγραφεί στον Ορειβατικό Σύλλογο; Τί δηλαδή έχει να αποκομίσει από αυτή την ενασχόληση και ποια είναι αυτή η χρονική στιγμή που θα επιλέξει να επερωτήσει πραγματικά αυτή την επιθυμία;

Για καιρό το συγκεκριμένο ερώτημα απασχολούσε και το δικό μου μυαλό. Συχνά οι διάφοροι καθημερινοί λόγοι δεν μου επέτρεπαν να κάνω το βήμα, να περπατήσω παρέα με ανθρώπους

σε ένα πλαίσιο κατ' εμέ επικεντρωμένο σε αυτό που εξελάμβανα ως ορειβασία. Έτσι φέτος το καλοκαίρι έπειτα από την προτροπή της φίλης μου Μαρίας, -μέλος του ορειβατικού εδώ και καιρό-, αποφάσισα να συμμετάσχω για πρώτη φορά σε μία εξόρμηση με προορισμό το Γράμμο. Έκανα την εγγραφή μου και ενημερώθηκα για τον απαραίτητο εξοπλισμό και σχεδιασμό σε ένα πολύ ζεστό και φιλικό κλίμα από την Σοφία, αρχηγό της εξόρμησης. Ωστόσο όσο οι μέρες πλησίαζαν τόσο το αρχικό

ερώτημα επανερχόταν στο νου. Περί τίνος τελικά πρόκειται; Η οργάνωση και ο σχεδιασμός σε συνδυασμό με το γεγονός ότι μια ομάδα έμπειρων ορειβατών είχε αναλάβει την πληθώρα των λεπτομερειών που δεν περνούν από το νου ενός άπειρου ορειβάτη όπως εγώ, μου επέτρεψαν να αναμένω εναγωνίως την εκδρομή χωρίς να ανησυχώ για θέματα ασφάλειας, μεταφοράς, διανυκτέρευσης ή σίτισης. Μπορεί να φαντάζει απλό, αλλά η εξίσωση δεν είναι καθόλου εύκολη



δεδομένου ότι συμπορεύονται άτομα διαφόρων δυνατοτήτων, εμπειριών και προσδοκιών. Αυτό που κάνει εν τέλει μια επιτυχημένη εκδρομή είναι ο τρόπος συγκερασμού αυτών των προσωπικοτήτων σε ένα πλαίσιο αλληλοσεβασμού. Εξηγώ όμως αναλυτικότερα την εμπειρία αυτή σε μια απόπειρα παρουσίασης εν είδει ημερολογίου:

Έπειτα από τις σχετικές συναντήσεις στα γραφεία του ορειβατικού συλλόγου για τις επιμέρους λεπτομέρειες και επεξηγήσεις και αφού έχουμε όλοι προετοιμαστεί καταλλήλως φτάνει η Παρασκευή 23 Αυγούστου 2019, ημέρα αναχώρησης από το λιμάνι του Ηρακλείου. Ήδη λοιπόν αρχίζω να αναγνωρίζω τον εαυτό μου ως νέο μέλος μιας ομάδας. Γνωρίζω τους –πλέον– συνοδοιπόρους μου και ανταλλάσσουμε εμπειρίες είτε αναφορικά με εξορμήσεις που έχει πραγματοποιήσει ο καθένας είτε αναφορικά με την προσωπική μας ζωή. Ίσως είναι ένα καλό σημείο να αναφερθεί πως παρά το γεγονός πως υπάρχει ένα κοινό σημείο αναφοράς που συνδέει την ομάδα –η αγάπη για

“ Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΟΤΙ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΕΜΠΕΙΡΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΕΙΧΕ ΑΝΑΛΑΒΕΙ ΤΗΝ ΠΛΗΘΩΡΑ ΤΩΝ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΕΡΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΝΟΥ ΕΝΟΣ ΑΠΕΙΡΟΥ ΟΡΕΙΒΑΤΗ ”

το βουνό-, εν τούτοις η ορειβασία δεν μονοπωλεί το διάλογο. Γνωρίζει κανείς ενδιαφέροντες ανθρώπους, γίνονται ποικίλες συζητήσεις, σε πολλά επίπεδα και δεν λείπουν τα ανέκδοτα. Το ταξίδι συνεχίζεται με την άφιξη μας στο λιμάνι του Πειραιά, την είσοδό μας στο λεωφορείο και την έναρξη της οδικής πλέον διαδρομής προς τον προορισμό μας. Στο δρόμο ανά διαστήματα ανέβουν και άλλα άτομα στο λεωφορείο από άλλες περιοχές της Ελλάδας, φίλοι



του συλλόγου που έχουν ενημερωθεί και λαμβάνουν μέρος. Είναι κάτι που συνδέει λοιπόν και είναι ευρύτερα προσβάσιμο.

Ημέρα 1η: Πρόκειται για μια πεζοπορική διαδρομή παραπλεύρως του Βοϊδομάτι ποταμού, από τη γέφυρα της Αρίστης μέχρι το τοξωτό γεφύρι της Κλειδωνιάς. Η διαδρομή είναι εξαιρετικά βαθιά και εισαγωγική. Σκοπός είναι να κινηθούμε λιγάκι και να εξοικειωθούμε μεταξύ μας. Το μονοπάτι κινείται σε καταπράσινο τοπίο με το νερό να κυλάει συνεχώς στο πλάι μας και σε ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας. Μπορεί κανείς ήδη να απολαύσει το ξεκίνημα μιας απόδρασης από αυτό που αποκαλούμε πολιτισμό και να βρεθεί σε ένα περιβάλλον με λιγιστό θόρυβο και αρκετή ηρεμία. Μετά από περίπου δύο ώρες πεζοπορίας φτάνουμε στο τέλος της διαδρομής και στην προειπωμένη έκπληξη. Φαντάζει αντιφατικό έκπληξη και προειπωμένη αλλά δεν είναι χωρίς λόγο. Είχαμε ενημερωθεί από την αρχή





πως στο τέλος αυτής της διαδρομής θα μπορούσαμε να κάνουμε μια μικρή βουτιά στα νερά του ποταμού. Αυτό που συνέστησε την έκκληξη ήταν η θερμοκρασία του νερού. Πρόκειται για ένα νερό πεντακάθαρο, σε ένα υπέροχο περιβάλλον περιστοιχισμένο από βράχους αλλά ωστόσο εξαιρετικά παγωμένο.

Η πρώτη επαφή είναι σοκαριστική αλλά αρκεί να επιμείνει κανείς λίγο παραπάνω έως ότου το σώμα προσαρμοστεί στη θερμοκρασία κατά το δυνατόν και μπορέσει να απολαύσει την εμπειρία. Αναχωρούμε και ακολουθεί η οργάνωσή μας στον ξενώνα Φιλοξένια στην Κόνιτσα όπου θα έχουμε την ευκαιρία μιας μικρής βραδινής εξόδου για παραδοσιακό φαγητό, λίγο ποτό και προμήθειες για το υπόλοιπο της εξόρμησης. Όπως είχε επισημάνει η Σοφία, το σημείο αυτό συνιστά και την τελευταία επαφή μας με τον «πολιτισμό» για το υπόλοιπο της εξόρμησης.

Ημέρα 2η: Σηματοδοτεί την έναρξη του καθαρά ορειβατικού μέρους. Ξεκινάμε λίγο ψηλότερα από την Κόνιτσα, από τον αυχένα στο δρόμο Κόνιτσα-Δίστρατου (υψ. 900 μ) με προορισμό την κορυφή Τραπεζίτσα στα 2022 μέτρα. Είναι μια διαδρομή 7 ωρών σε ένα μοναδικό τοπίο. Πρόκειται για μια καθαρή ανάβαση και κατάβαση στη συνέχεια από το ίδιο μονοπάτι που διακρίνεται από το στοιχείο της βλάστησης σε υψηλό υψόμετρο. Ξεκινάμε πρωί και η πυκνή βλάστηση μας προστατεύει από τον καλοκαιρινό ήλιο. Η διαδρομή κρύβει διάφορες εναλλαγές, άλλοτε το μονοπάτι είναι καθαρό και άλλοτε

“ ΜΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΤΑΞΕΩΣ
ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ
ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΠΩΣ
ΟΣΟ ΟΜΟΡΦΕΣ ΚΙ ΑΝ
ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΕΣ
ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ, ΤΟ ΒΟΥΝΟ
ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΤΟΠΟΣ
ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙ ΣΕΒΑΣΜΟ ”

όχι. Υπάρχουν στενά σημεία, κάποια εξαιρετικά στενά όπου περνάμε με την βοήθεια σχοινιού έντεχνα αγκυροβολημένου από το Δημήτρη, και υπάρχουν επίσης κομμάτια ανάβασης περισσότερο διακριτά ή λιγότερα εμφανή και ελικοειδή. Το έδαφος είναι μαλακό, διάσπαρτο από πευκοβελόνες και πέτρες που όμως δεν καθιστούν τη βάδιση επώδυνη. Περιβαλλόμεστε από πευκοδάσος έως και την κορυφή.



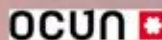
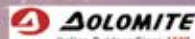
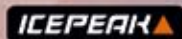
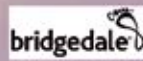
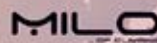
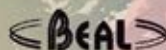
Η διαδρομή είναι απαιτητική αλλά το περιβάλλον αποζημιώνει. Ψηλότερα και καθώς ανά διαστήματα κάνουμε τις αναγκαίες παύσεις για νερό και τροφή η θερμοκρασία αλλάζει, η δροσιά χαμηλότερα δίνει πλέον τη θέση της σε λίγο κρύο δεδομένου και του υψομέτρου αλλά είμαστε επαρκώς προετοιμασμένοι. Από την κορυφή απολαμβάνουμε μια υπέροχη θέα. Γύρω μας υπάρχουν μονάχα βουνοκορφές και δέντρα. Συστάδες ολόκληρες βουνών διακρίνονται μέχρι το βάθος του ορίζοντα και το πράσινο μαγνητίζει το βλέμμα. Είναι η πρώτη μου πραγματική ορειβασία. Η κατάβαση στον άπειρο ορειβάτη μοιάζει πιο εύκολη αλλά διαπιστώνω πως τελικά είναι το κομμάτι που απαιτεί τη μεγαλύτερη προσοχή και συγκέντρωση. Ακολουθώ την Άννα σε ένα μονοπάτι προσπαθώντας να καταλάβω που πατάει και γιατί. Το έδαφος συχνά προδίδει και υπάρχουν





club MOUNTAIN GOUFAS

DON'T STOP WONDERING!



- ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ
- RUNNING
- ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
- ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
- ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΑ
- CANYONING
- MOUNTAIN RUNNING
- ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

📍 Αβέρωφ Γεωργίου 21 - Ηράκλειο Κρήτης
☎ 2810 220705 📞 6945393970
✉ info@mountainclub.gr
🌐 Mountainclub.gr

WWW.MOUNTAINCLUB.GR



μικρά ή μεγαλύτερα γλιστρήματα. Δεν λείπουν οι μικρο-πτώσεις στην ομάδα αλλά ευτυχώς χωρίς τραυματισμούς. Ωστόσο συνιστούν μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να διαπιστώσει κανείς πως όσο όμορφες κι αν είναι αυτές οι διαδρομές, το βουνό είναι ένας τόπος που απαιτεί σεβασμό. Η εμπειρία και η οργάνωση είναι απαραίτητα εφόδια για τέτοιου είδους αποδράσεις. Τελικός προορισμός της ημέρας, το γραφικό χωριό Αετομπλίτσα όπου θα διανυκτερεύσουμε για δύο βράδια. Πρόκειται για ένα πετρόχτιστο παραδοσιακό οικισμό βοσκών και κτηνοτρόφων, που κατοικείται αποκλειστικά τους καλοκαιρινούς μήνες. Το Ντένισκο, η παλιά σλάβικη ονομασία του χωριού, κατά μία εκδοχή σημαίνει προσήλιο, που δηλώνει και τον γεωγραφικό προσανατολισμό της Αετομπλίτσας. Εκεί μας περιμένει φρεσκομαγειρεμένο φαγητό και ξεκούραση σε σκηνές ή στα δωμάτια του ξενώνα-καταφυγίου.

Ημέρα 3η: Το πρόγραμμα έχει διαρθρωθεί με τρόπο κλιμακούμενο, δηλαδή, μία μέρα πιο ήπια και μία πιο απαιτητική. Έτσι, την τρίτη ημέρα, το πρόγραμμα είναι λίγο πιο ελαφρύ. Μεταβαίνουμε με φορτηγό από την Αετομπλίτσα στη λίμνη Αρρένων ή Μουτσάλια σε υψόμετρο 1740μ. από όπου ξεκινάμε την πορεία μας. Η διάσχιση περιλαμβάνει την ανάβαση από ανατολικά στην Άνω Αρρένα (2192 μ.) και την κατάβαση από την κορυφογραμμή και τη δυτική πλαγιά ώστε να καταλήξουμε εκ νέου στην Αετομπλίτσα, στα 1450 μ. Πρόκειται για μία διαδρομή περισσότερο πετρώδη στο

“ ΣΚΟΠΟΣ ΕΙΝΑΙ
ΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΘΟΥΝ ΟΛΟΙ
ΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ
ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ
ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΤΟΥΣ ”

σύνολό της. Έχει κομμάτια απότομης ανάβασης αλλά και σημεία λιγότερο απαιτητικά μέσα από βλάστηση, οξιάς κυρίως. Από την κορυφή διακρίνεται η λίμνη Μουτσάλια και το τοπίο μέσα στο οποίο αρμονικά εδράζεται. Η διαδρομή θα ολοκληρωθεί μέσα από την κατάβαση και τη διάσχιση ενός μικρού δάσους οξιάς. Στην κατάβαση ο Κώστας θα εντοπίσει μια παλιά οβίδα, λογικά από τον πόλεμο, σημάδι της ιστορίας του τόπου και συνάμα της μοναξιάς του βουνού. Σε μια μικρή στάση με τη βοήθεια της Ζουμπουλιάς μαθαίνω αναπάντεχα πώς πρέπει να

είναι προσαρμοσμένο το σακίδιο μου πάνω στο σώμα μου. Λίγο περπάτημα ακόμα και επιστρέφουμε στη βάση μας για ξεκούραση και ανασυγκρότηση. Το βράδυ είναι πιο χαλαρό και θα έχουμε την ευκαιρία να επισκεφτούμε το χωριό για λίγο τσίπουρο και συζήτηση με τους ντόπιους.

Ήμερα 4η: Φτάνουμε πλέον στην τελευταία μας ορειβασία και στο μεγάλο μου αίνιγμα, τη διάσχιση της κορυφογραμμής του Γράμμου, από την Αετομπλίτσα στο Πληκάτι. Περί τίνος πρόκειται άραγε; Από την αρχή της εξόρμησης είχαμε ενημερωθεί ότι το πιο απαιτητικό κομμάτι θα ήταν το τελευταίο. Μια δεκάωρη πορεία που ξεκινά με μια δίωρη σχετικά απότομη ανάβαση έως την κορυφή του Γκέσου στα 2166 μ., συνεχίζει με 3,5 ώρες περίπου ορειβασία πάνω στις ράχες των ψηλών κορυφών, του



Φαρμάκη (2234 μ.), του Περίφανου (2444 μ.) έως την ψηλότερη κορυφή του Γράμμου, την Τσοούκα Πέτσικ (2520 μ.). Η κατάβαση μας ξεκινά με νοτιοδυτικό προσανατολισμό πάνω στην κορυφογραμμή των συνόρων, περνώντας από την κορυφή Μαύρη Πέτρα (2431 μ.) και στη συνέχεια κατεβαίνουμε για να καταλήξουμε στον ξενώνα-καταφύγιο Αγριολούλουδο στα 1280 μ., λίγο έξω από το χωριό Πληκάτι. Η διαδρομή ξεκινά μέσα από βλάστηση, δέντρα και θάμνους και σιγά σιγά ανεβαίνει προς την κορυφή.

Πρώτο σημείο ανασυγκρότησης όπου αναμένουμε όπως πάντα την Ελένη που κάνει τη δύσκολη δουλειά στο τέλος, είναι το ιστορικό μνημείο του Γκέσου όπου θα κάνουμε την πρώτη μας στάση για τροφή και νερό. Στη συνέχεια η ομάδα θα χωριστεί σε δύο μέρη. Η μεγαλύτερη ομάδα θα συνεχίσει για τη διάσχιση της κορυφογραμμής με αρχηγό τη Σοφία και μία δεύτερη θα επιστρέψει με αρχηγό το Δημήτρη. Σκοπός είναι να ευχαριστηθούν όλοι μια ημέρα ορειβασίας σύμφωνα με τις δυνατότητες και επιθυμίες τους. Μαζί με την ομάδα διάσχισης περπατάμε πάνω στις ράχες των κορυφών περιτριγυρισμένοι από οροσειρές μέχρι εκεί που χάνεται το βλέμμα. Οι συνθήκες είναι εξαιρετικές και ο ρυθμός απολαυστικός. Στην κορυφή η βλάστηση είναι απύσχα ωστόσο το έδαφος παραμένει μαλακό με εναλλαγές στην ποιότητα βάδισης. Θα διασχίσουμε ένα μέρος των ελληνοαλβανικών συνόρων και θα συναντήσουμε μερικούς από τους εκεί βοσκούς. Οι μικρές κοιλάδες που σχηματίζονται είναι συχνά



“ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ΚΑΙ ΜΕ ΑΓΑΠΗ
ΓΙΑ ΤΟ ΒΟΥΝΟ, ΥΠΑΡΧΕΙ
ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΑΝΘΡΩΠΩΝ
ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙ
ΤΑ ΕΦΟΔΙΑ ΑΥΤΑ
ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ
ΚΑΘΕΝΑ ΑΠΟ ΕΜΑΣ ”

κατειλημμένες από πρόβατα και αγελάδες που αναζητούν τροφή. Θα καταστεί μάλιστα αναγκαίο η Σοφία να τελέσει χρέη και οδηγού για μία ομάδα βοοειδών που εμποδίζει το μοναδικό μονοπάτι στη διάθεσή μας, έως ότου τελικά μας παραχωρήσουν αρμονικά το διάβα. Η πορεία είναι μοναδική και έπειτα από δέκα περίπου ώρες θα φτάσουμε στο καταφύγιο όπου η όποια κόπωση έχει παραχωρήσει τη θέση της σε ένα αίσθημα χαλάρωσης και ικανοποίησης.

Γράφω αυτό το άρθρο και ήδη έχει περάσει ένας μήνας. Η αλήθεια είναι ότι άφησα τα συναισθήματα να καταλαγιάσουν για να μπορώ να μεταφέρω με διαύγεια την εμπειρία μου. Όλα ξεκίνησαν με ένα ερώτημα για μένα που συμπυκνωνόταν στο ακόλουθο: τί πραγματικά έχει η ορειβασία να μου προσφέρει μέσα από ένα σύλλογο; Η απάντηση αναπάντεχα θα είναι υποκειμενική. Αυτό που εισέπραξα είναι πως μέσα από οργάνωση, μέσα από εμπειρία και με αγάπη για το βουνό, υπάρχει μια ομάδα ανθρώπων έτοιμη να μοιραστεί τα εφόδια αυτά διακριτικά με τον καθένα από εμάς. Να τα μοιραστεί με καθένα από εμάς που αναρωτιέται, που γοητεύεται ενίοτε από αυτό που συνιστά το βουνό ως σύλληψη υποκειμενικά και που επιθυμεί να το γνωρίσει, αλλά με τρόπο πιο υπεύθυνο.

Δεν υπάρχει μια απάντηση που ταιριάζει σε όλους, σίγουρα όμως υπάρχει χώρος για όποιον θέλει να θέσει το προσωπικό του ερώτημα είτε απευθυνόμενος στα μέλη του συλλόγου είτε ορειβατώντας μαζί τους. ■





ΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΙΑΣ

Ένας παράδεισος πεζοπορίας

Κείμενο: Ελένη Βασιλάκη

Φωτογραφίες: Ελένη Βασιλάκη, Χρήστος Οικονομάκης



Το φαράγγι της Σαμαριάς είναι το πιο γνωστό και πολυπερπατημένο φαράγγι της Κρήτης προσελκύοντας κάθε χρόνο χιλιάδες επισκέπτες από κάθε γωνιά του πλανήτη. Είναι το πιο σημαντικό από τα φαράγγια που τέμνουν τα Λευκά Όρη, με κατεύθυνση βορά νότου, στη νότια πλευρά των Χανίων.

Η ονομασία του προέρχεται από τον ναό της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας που βρίσκεται μέσα στο φαράγγι στις οποίας το όνομα είχαμε παραφθορά στην πορεία του χρόνου. Από Οσία Μαρία έγινε Σία Μαρία για να καταλήξει Σαμαριά. Βέβαια οι ντόπιοι το έλεγαν πάντα Φάραγγα, λόγω του μεγάλου μεγέθους του. Παρότι απομονωμένο

από τον έξω κόσμο το φαράγγι ήταν τόπος όπου ζούσαν άνθρωποι σε μια οργανωμένη κοινωνία, τουλάχιστον ως το 1962 που αποχώρησαν οι τελευταίοι από τον οικισμό με το όνομα Σαμαριά, περίπου στο μέσο του, προκειμένου όλη η περιοχή να μετατραπεί σε Εθνικό Δρυμό.

Το περπάτημα μέσα στο φαράγγι είναι άνετο κι αν ξεκινήσει κανείς νωρίς το πρωί γίνεται στο μεγαλύτερο μέρος του κάτω από τη σκιά των δέντρων, κι όχι στον ήλιο. Ενδιαφέροντα σημεία για να σταματήσει κανείς είναι ο ναός του Αγίου Νικολάου, ο παλιός οικισμός της Σαμαριάς και φυσικά οι περίφημες και πολυφωτογραφημένες Πόρτες του.

Ο ναός της Οσίας Μαρίας είναι κλειστός για το κοινό όπως κι άλλοι ναοί που συναντά ο πεζοπόρος στο βασικό μονοπάτι του φαραγγιού.

Η πεζοπορία

Σύμφωνα με τον Κανονισμό Λειτουργίας του Εθνικού Δρυμού Σαμαριάς, η πεζοπορία επιτρέπεται μόνο κατά μήκος του κεντρικού μονοπατιού στο φαράγγι της Σαμαριάς.

Η είσοδος σε αυτό γίνεται είτε από τη βόρεια πλευρά από το «Ξυλόσκαλο», κοντά στο οροπέδιο του Ομαλού, είτε από τα νότια, από τον παραθαλάσσιο οικισμό της Αγίας Ρουμέλης. Το Ξυλόσκαλο είναι προσβάσιμο με αυτοκίνητο ωστόσο η νότια είσοδος



προσεγγίζεται μόνο ακτοπλοϊκώς. Το κεντρικό μονοπάτι μέσα στο φαράγγι έχει συνολικό μήκος 13 χιλιομέτρων ενώ η απόσταση από την νότια είσοδο μέχρι την Αγία Ρουμέλη είναι 3 χιλιόμετρα επιπλέον, απόσταση που μπορεί κανείς να αποφύγει παίρνοντας μικρό λεωφορείο που έχει δρομολογηθεί μόλις βγει εκτός φαραγγιού.

Η φυσική κατεύθυνση της διαδρομής ακολουθεί την κλίση του εδάφους, ξεκινώντας από το Ξυλόσκαλο, σε υψόμετρο 1227 μέτρων, μέχρι την επιφάνεια της θάλασσας στην Αγία Ρουμέλη. Το μονοπάτι είναι στο μεγαλύτερο τμήμα του βραχώδες. Σε κάποια σημεία θα χρειαστεί η διάσχιση του ποταμού πατώντας πάνω σε μικρές ξύλινες γέφυρες είτε σε πέτρες που έχουν τοποθετεί με τέτοιο τρόπο ώστε να σχηματίζουν πέρασμα κατά πλάτος του ποταμού.

Ένας μέσος χρόνος για τη διάσχιση του είναι 6-7 ώρες, καθώς συνήθως γίνονται και στάσεις για ξεκούραση. Υπάρχουν αρκετά σημεία αναψυχής μέσα στο φαράγγι όπου μπορεί κάποιος να σταματήσει να απολαύσει τη θέα, να πιει νερό από βρύσες που υπάρχουν εκεί και να ξεκουραστεί στα παγκάκια που έχουν κατασκευαστεί.



“ ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΦΑΡΑΓΓΙ ΕΙΝΑΙ
ΑΝΕΤΟ ΚΙ ΑΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙ
ΚΑΝΕΙΣ ΝΩΡΙΣ ΤΟ ΠΡΩΙ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ
ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΠΟ
ΤΗ ΣΚΙΑ ΤΩΝ ΔΕΝΤΡΩΝ,
ΚΙ ΟΧΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ”

Η είσοδος στον Εθνικό Δρυμό Σαμαριάς γίνεται με εισιτήριο που κοστίζει πέντε ευρώ ενώ για τα παιδιά κάτω των 15 ετών είναι δωρεάν. Θα πρέπει να κρατήσετε το απόκομμα του εισιτηρίου σας γιατί θα σας ζητηθεί στην έξοδο για λόγους ασφαλείας των επισκεπτών, καθώς με αυτόν τον τρόπο οι φύλακες του Δρυμού ελέγχουν τον αριθμό των ατόμων που εισήλθαν και εξήλθαν.

Υπάρχουν κάποιοι που επιλέγουν να διασχίσουν το φαράγγι της Σαμαριάς

ξεκινώντας από την Αγία Ρουμέλη και καταλήγοντας στο Ξυλόσκαλο. Σε αυτήν την περίπτωση, καλό θα ήταν να γνωρίζει κανείς πως τα τελευταία χιλιόμετρα της διαδρομής προς το Ξυλόσκαλο είναι πιο κουραστικά, καθώς η ανηφόρα εκεί έχει μεγάλη κλίση.

Ο οικισμός της Σαμαριάς

Δεν ξέρουμε πότε δημιουργήθηκε ωστόσο υπάρχουν ίχνη κατοίκησης στην περιοχή από τα προχριστιανικά χρόνια. Η ζωή σε αυτό το απομονωμένο χωριό ήταν πολύ δύσκολη. Το έβλεπε ελάχιστα ο ήλιος ενώ οι βροχές και το χιόνι το απέκλειαν για μεγάλα διαστήματα. Μοναδική διασκέδαση των κατοίκων της ήταν οι σπάνιοι γάμοι και βαπτίσεις που γινόταν εκεί.

Μέχρι τις αρχές του 1900 στο κέντρο του χωριού υπήρχε το περίφημο Μαγαζάκι που λειτουργούσε ως καφενείο. Η οικογένεια των Βίγληδων ήταν η τελευταία που αποχώρησε από το χωριό το 1962 όταν μετατράπηκε η περιοχή σε Εθνικό Δρυμό. Σε όλο το χωριό υπήρχαν περίπου 20 σπίτια,





άλλα με δύο ορόφους κι άλλα ισόγεια ενώ διέθετε και ελαιοτριβείο. Από τον οικισμό της Σαμαριάς δεν έλειπε και η βεντέτα, αρκετοί άνθρωποι είχαν χάσει τη ζωή τους εξαιτίας της.

Το Μουσείο

Στον οικισμό της Σαμαριάς, βρίσκεται ένα μικρό μουσείο, άγνωστο στον πολύ κόσμο, καθώς συνήθως είναι κλειστό, λόγω έλλειψης προσωπικού αλλά και απουσίας φροντίδας σε ότι αφορά στην προβολή των εκθεμάτων του.

Το μουσείο στεγάζεται σε δίπατο κτίσμα ιδιοκτησίας Καλογεράκη, που αναπαλαιώθηκε και συντηρήθηκε για να φιλοξενήσει όλα εκείνα τα αντικείμενα που χρησιμοποιούσαν οι τελευταίοι κάτοικοι του οικισμού, πριν αυτός ερημώσει πλήρως το 1962. Εργαλεία αγροτικά, μελισσοκομικά, οικιακά σκεύη, θραύσματα αγγείων και πολλά άλλα αντικείμενα ξεχασμένα σήμερα, βρίσκονται στους δύο ορόφους του μικρού μουσείου. Στο ισόγειο ξεχωρίζουν παλιές μυλόπετρες του ελαιοτριβείου Καλογεράκη καθώς και άλλα εξαρτήματα του που διηγούνται τη δική τους ιστορία.

“ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΣΗΜΕΙΑ
ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ Η ΔΙΑΣΧΙΣΗ
ΤΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ ΠΑΤΩΝΤΑΣ
ΠΑΝΩ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΞΥΛΙΝΕΣ
ΓΕΦΥΡΕΣ ΕΙΤΕ ΣΕ ΠΕΤΡΕΣ
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΤΟΠΟΘΕΤΗ
ΜΕ ΤΕΤΟΙΟ ΤΡΟΠΟ
ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΥΝ
ΠΕΡΑΣΜΑ ΚΑΤΑ ΠΛΑΤΟΣ
ΤΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ ”

Στο βιβλίο του Αντώνη Πλυμάκη «Μνήμες Σαμαριάς» διαβάζουμε πως ο Νταμουλής Καλογεράκης πελέκισε με τα χέρια του τις μυλόπετρες στο λιοτρίβι του ενώ τα υπόλοιπα εξαρτήματα, κοχλίας κ.α, έφθασαν ως το χωριό της Σαμαριάς από την Αγία Ρουμέλη κουβαλώντας τα με τα χέρια και με ζώα και με πολύ μεγάλη προσπάθεια. Το λιοτρίβι του Καλογεράκη δούλεψε ως την απαλλοτρίωση του το 1962 και στη

συνέχεια εγκαταλείφθηκε. Στην πορεία των ετών γκρεμίστηκε το ένα κομμάτι του, μέχρι που η Δασική Υπηρεσία αποφάσισε την ανασύλωση του. Αξίζει να αναφέρουμε πως το 1962, κατά την απαλλοτρίωση της περιοχής για να λειτουργήσει ο Εθνικός Δρυμός, είχαν μετρηθεί 1200 ελαιόδεντρα, τα οποία βρίσκονταν στην απέναντι πλευρά του οικισμού της Σαμαριάς ως το εκκλησάκι του Αη Γιώργη, ακόμα και ανάμεσα στα σπίτια. Το σκάψιμο τους γινόταν με ξύλινο αλέτρι ενώ η λήπασή τους με τις κοπριές των ζώων. Σε σημεία που ήταν απότομα για να συγκρατούν το χώμα έκτιζαν τα λεγόμενα παδόμια, κάτι σαν τις πεζούλες που όλοι ξέρουμε, ενώ η συγκομιδή της ελιάς γινόταν με τα χέρια, ένας ένας ο καρπός.

Στο δεύτερο όροφο του μουσείου, με το ξύλινο πάτωμα και τα δοκάρια από κυπαρίσσι, δεσπόζει στο μέσο ένας παλιός αργαλειός. Η γυναίκα που ύφαινε σ αυτόν άφησε μισοτελειωμένη μια πολύχρωμη κουρελού. Ο χρόνος μοιάζει να έχει “παγώσει” μέσα στο μικρό μουσείο όπου παρά την εγκατάλειψη όλα μοιάζουν λες και περιμένουν να αποκτήσουν ζωή.



Απαγορεύσεις

Οι υπεύθυνοι λειτουργίας του φαραγγιού της Σαμαριάς έχουν θεσπίσει βασικούς κανόνες και απαγορεύσεις για να το προστατεύσουν από την έντονη ανθρώπινη παρουσία κατά τους μήνες που παραμένει ανοικτό και προσβάσιμο. Πιο συγκεκριμένα στο φαράγγι της Σαμαριάς απαγορεύεται:

- Η καταστροφή ή απομάκρυνση τεχνικών έργων και υλικών του Δρυμού.
- Η κοπή δένδρων και θάμνων, το ξερίζωμα και η συλλογή φυτών και σπόρων.
- Η συλλογή και μεταφορά φυτοχώματος και καυσόξυλων.
- Το άναμμα φωτιάς γενικά και το κάπνισμα σε χώρους άλλους από τις θέσεις ανάπαυσης.
- Η κατασκήνωση με οποιαδήποτε μορφή και η διανυκτέρευση.
- Η ελεύθερη κυκλοφορία οποιωνδήποτε ζώων που συνοδεύουν επισκέπτες.
- Η επίδειξη και η τοποθέτηση οποιωνδήποτε πινακίδων και σημάτων.
- Το κυνήγι κάθε ζώου.

“ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΜΟΙΑΖΕΙ
ΝΑ ΕΧΕΙ “ΠΑΓΩΣΕΙ”
ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
ΟΠΟΥ ΠΑΡΑ ΤΗΝ
ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΟΛΑ
ΜΟΙΑΖΟΥΝ ΛΕΣ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ Ν
ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΖΩΗ ”

- Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών
- Η αφαίρεση ή καταστροφή φωλιών, αυγών ή νεοσσών και γενικά η ενόχληση και καταστροφή των ειδών της πανίδας.
- Η κολύμβηση στα ρέματα του δρυμού.
- Η τοποθέτηση σκουπιδιών σε χώρους άλλους από τα δοχεία απορριμμάτων.
- Η πρόκληση ζημιών σε γεωλογικούς σχηματισμούς και πολιτιστικά μνημεία.

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Τα τηλέφωνα και το e-mail του Φορέα Διαχείρισης Εθνικού Δρυμού Σαμαριάς, για περισσότερες πληροφορίες είναι:

Γραφεία: 28210 45570
Δασικό Φυλάκιο στο Ξυλόσκαλο:
28237 70046
Δασικό Φυλάκιο στην Αγία
Ρουμέλη: 28250 91254
e-mail: info@samaria.gr



τυροκομείο ΣΤΕΙΑΚΑΚΗΣ

3 γενιές αφοσίωση
στην ποιότητα

- 60 χρόνια
αγνά τυροκομικά προϊόντα φτιαγμένα με μεράκι
- 3 γενιές
ίδια γεύση - σταθερή ποιότητα
- 32 χρόνια
συνεργασίας με τα Σ.Μ. Χαϊκιάδακν



Κωνσταντίνος Γ. Στειακάκης • k.stiakakis@gmail.com • Βαλή Ηρακλείου • τ.κ.70012
τηλ./fax: 28920 31516 • κιν.: 6977 509663



ΑΥΣΤΡΙΑΚΕΣ ΑΛΠΕΙΣ

Ο γύρος της κοιλάδας Oetzal

3 - 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2019

Κείμενο: Ελένη Μπιτσάκη, Φωτογραφίες: Κώστας Μανιάς



Επιτέλους! Έφτασε η ώρα για ένα ακόμα ορειβατικό ταξίδι, αυτή τη φορά στις Αυστριακές Άλπεις, οργανωμένο από τον Πεζοπορικό Όμιλο Αθηνών. Το ταξίδι μας ξεκινούσε στις 4 του μήνα Ιουλίου, αλλά η μικρή μας ομάδα – Κώστας Μανιάς, Νείλος Πιταινός, Ελένη Μπιτσάκη – έφυγε μια μέρα νωρίτερα για Ίνσμπρουκ, για να γνωρίσουμε τη μικρή αλλά όμορφη αυτή πόλη.

Με λίγο τρέξιμο και καλή διάθεση καταφέραμε να δούμε μερικά από τα μουσεία της, όπως το μουσείο Λαϊκής Τέχνης, το TIROLER LANDESMUSEUM FERDINANDEUM, στο οποίο υπήρχαν, εκτός των άλλων καλλιτεχνών, και έργα δύο σημαντικών Αυστριακών ζωγράφων, του EGGER-LIENZ και του

OTTO DIX. Επίσης επισκεφθήκαμε την εκκλησία HOFKIRCHEN όπου υπάρχει ο τάφος του αυτοκράτορα Μαξιμιλιανού. Και στη συνέχεια περπατήσαμε στην πόλη θαυμάζοντας τα πολύ όμορφα κτίρια. Ο τουρισμός κάποια στιγμή τελειώνει και... από αύριο αρχίζουν τα δύσκολα!

04-07-2019

Με πολλή χαρά και αισιοδοξία ξεκινήσαμε από το χωριό OBERGURGL που βρίσκεται στα 1900μ. Μετά από 3 ώρες και 30 λεπτά περίπου φτάσαμε στο καταφύγιο Langtalereck, στα 2.450μ. Η συννεφιά είχε βοηθήσει πολύ την ανάβαση, κάτι που το χρειαζόμαστε, γιατί η πλάτη μας ήθελε το χρόνο της να συνηθίσει ένα σακίδιο που ζυγίζει

τουλάχιστον 12 κιλά και που θα το κουβαλάγαμε κάθε μέρα.

05-07-2019

Την επόμενη ξυπνήσαμε πολύ νωρίς για πρωινό, αφού η ορειβατική ομάδα θα αναχωρούσε στις 6. Ο καιρός ήταν θαυμάσιος ευτυχώς. Η σημερινή πορεία τα είχε όλα, ποτάμι, περπάτημα σε παγετώνα και via ferrata στο κομμάτι της κορυφής που ονομάζεται Hockswilde (Nord) και υψώνεται στα 3.460μ. Συνολικό περπάτημα 13 ώρες ως το καταφύγιο που θα μέναμε το βράδι, το RAMOLHAUS, στα 3.006μ. Στη σημερινή πορεία ήμασταν 16 άτομα, και δεθήκαμε σε 4 σχοινουστροφικές. Είναι πολύ όμορφη εμπειρία το περπάτημα σε παγετώνα. Έχει όμως και τις δυσκολίες



του, τους κινδύνους του, την ανησυχία να πάνε όλα καλά.

Τα δύσκολα τα προσπερνάμε και απολαμβάνουμε το τέλειο τοπίο. Όταν τέλειωσε ο παγετώνας κι αφού περπατάγαμε ήδη 11 ώρες, έπρεπε να κάνουμε 550 μόνο, αλλά πολύ ανηφορικά μέτρα, με πολύ βαρύ σακίδιο για το καταφύγιο. Πριν το φιδίσιο, ανηφορικό μονοπάτι εντυπωσιαστήκαμε από μια σαρμάτινη γέφυρα 130μ, αλλά κυρίως εντυπωσιαστήκαμε όταν μάθαμε, ότι πριν λίγες δεκαετίες έφτανε ως εδώ ο παγετώνας, ένδειξη ότι οι πάγοι λιώνουν, δυστυχώς, σιγά-σιγά.

Για μένα προσωπικά, ήταν το πιο κουραστικό κομμάτι των ημερών. Ευτυχώς η φύση φροντίζει να μας δίνει δύναμη με την ομορφιά της. Παντού γύρω μας τρέχουν νερά που σχηματίζουν καταρρακτάκια. Ο ήχος του νερού μας ακολουθούσε όλες τις μέρες. Λουλουδάκια διαφόρων χρωμάτων στολίζουν τις πλαγιές. Κάποιοι τυχεροί είδαμε και μαρμότες, που υπάρχουν σε μεγάλους πληθυσμούς στα μέρη αυτά.

06-07-2019

Ξύπνημα και πρωινό στις 6, αναχώρηση στις 7. Η ομάδα μίκρανε σήμερα,



“ Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΑ ΕΙΧΕ ΟΛΑ, ΠΟΤΑΜΙ, ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΕ ΠΑΓΕΤΩΝΑ ΚΑΙ VIA FERRATA ΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΣ ΚΟΡΥΦΗΣ ”

φύγαμε μόνο 7 με στόχο να κάνουμε κάποιες κορυφές στα 3.200μ. και να συναντηθούμε αργότερα με τους υπόλοιπους στο διάσελο RAMOLJOCH που βρίσκεται στα 3100μ. Από εκεί θα κατεβαίναμε στο χωριό-θέρετρο VENT στα 1900μ. όπου και θα μέναμε το βράδυ. Είναι ένας όμορφος οικισμός που αποτελείται κυρίως από ξενώνες. Η σημερινή πορεία της ομάδας μου ήταν 9 ώρες.

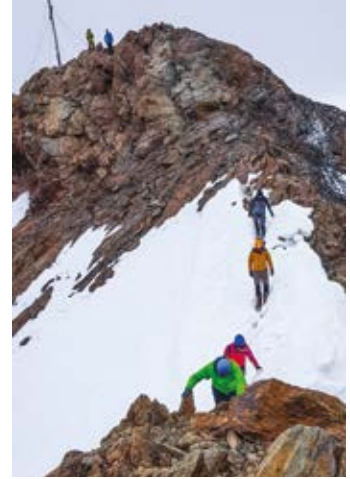
07-07-2019

Πρωινό ξύπνημα ως συνήθως και αναχώρηση στις 8 περίπου. Περπάτημα μέσα από δασωμένο μονοπάτι. Τα βασικά δέντρα ήταν έλατα και μωσχοβολούσαν. Πολλά κοπάδια γύρω μας, κυρίως από πρόβατα που

είχαν πολλή πλάκα γιατί κάποια από αυτά είχαν και νούμερα πάνω τους με μογιά. Αφήσαμε λοιπόν πίσω μας το VENT, και ο στόχος ήταν το καταφύγιο MARTIN BUSCH στα 2.501μ.

Σήμερα η πεζοπορική και η ορειβατική ομάδα κινηθήκαμε μαζί. Φτάσαμε στο καταφύγιο μετά από 3 ώρες πορεία. Στις 12 περίπου 17 άτομα ξεκινήσαμε για την κορυφή KREUZSPITSE που βρίσκεται στα 3.453μ. Οι προβλέψεις για τον καιρό δεν ήταν και οι καλύτερες, κάτι που βγήκε αληθινό. Το μονοπάτι ιδιαίτερα ανηφορικό, αλλά όμορφο, με τρεχούμενα νερά και κοπάδια δίπλα στο καταφύγιο. Στα 2.900μ. περίπου συναντήσαμε ένα οροπεδιάκι με δυο λιμνούλες. Συναντήσαμε αρκετές χιονούρες στη διαδρομή, που μπορούσαμε όμως να τις περάσουμε και χωρίς κραμπόν. Έτσι, μέσα σε ένα καθαρά χειμερινό τοπίο, φτάσαμε στα 3.270μ. Τώρα οι νιφάδες πύκνωσαν, η ορατότητα μειώθηκε, οι χιονούρες πλέον χρειάζονταν εξοπλισμό, που





“ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ
ΕΝΑ ΞΕΡΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΜΕ ΤΑ
ΚΡΑΜΠΙΟΝ ΚΑΙ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ
ΤΑ ΣΧΟΙΝΙΑ, ΚΑΤΙ ΤΕΛΕΙΩΣ
ΑΒΟΛΟ, ΑΛΛΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ,
ΑΦΟΥ ΘΑ ΣΥΝΑΝΤΟΥΣΑΜΕ
ΣΤΗΝ ΚΟΨΗ ΞΑΝΑ ΧΙΟΝΙ ”

τον είχαμε αφήσει στο καταφύγιο νομίζοντας ότι δεν θα χρειαστεί. Και οι ελπίδες για την κορυφή έσβησαν...

Ποιος νοιάζεται όμως; Το τοπίο είναι παραμυθένιο, οι νιφάδες πέφτουν απαλά γύρω μας, οι εικόνες είναι μοναδικές, η ομίχλη ήταν τόσο όση χρειάζεται για μαγικές σκιές, καθόλου επικίνδυνη, γίναμε για λίγο παιδιά. Το καταφύγιο μας ξεκούρασε, μας έδωσε τη φιλοξενία του απλόχερα. Κι έτσι τελείωσε κι αυτή η μέρα.

08-07-2019

Ξύπνημα στις 6, βιαστικό πρωινό και αναχώρηση στις 6:30 για το καταφύγιο

SIMILAUN που βρίσκεται στα 3.016μ. Το μονοπάτι ήταν ομαλό, το τελευταίο μόνο κομμάτι ήταν ανηφορικό. Φτάσαμε σε 2 ώρες περίπου. Ο καιρός συννεφιασμένος, αλλά δεν έδειχνε, προς το παρόν τουλάχιστον, ότι θα βρέξει. Βιαστικά ετοιμάσαμε, η ορειβατική ομάδα, το σακίδιο κορυφής και ξεκινήσαμε γύρω στις 9:30.

Ο παγετώνας ξεκινούσε ακριβώς κάτω από το καταφύγιο. Δημιουργήσαμε τις σχοινοσυντροφίες και φορέσαμε τον εξοπλισμό μας. Η ανάβαση, πανέμορφη, κράτησε 3 ώρες. Πολλές ομάδες ανέβαιναν επίσης στην ίδια κορυφή. Μικρές κρεβάς, μας έκαναν

να ανησυχούμε κάποιες φορές. Όταν πλησιάζαμε την κορυφή έπρεπε να κάνουμε ένα ξερό κομμάτι με τα κραμπιόν και κρατώντας τα σχοινιά, κάτι τελείως άβολο, αλλά απαραίτητο, αφού θα συναντούσαμε στην κόψη ξανά χιόνι. Έγινε κι αυτό χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα και πατήσαμε την κορυφή, η οποία υψώνεται στα 3.599μ. Ήμασταν χαρούμενοι αλλά και λίγο σφιγμένοι, γιατί ήταν μικρός και άβολος ο χώρος και γιατί υπήρχε χάος δεξιά και χάος αριστερά. Ο καιρός άρχισε να κλείνει, αλλά κατεβαίνοντας άνοιξε χαρίζοντάς μας απίστευτη θέα προς άλλες κορυφές, αλλά και σε μια λίμνη- φράγμα που βρισκόταν κάτω στην κοιλάδα. Σήμερα κάναμε ανάβαση, συνολικά, 1100μ. και κατάβαση 600μ.

09-07-2019

Πρωινό βιαστικό στις 6, και αναχώρηση στις 6:30. Ο καιρός καλός, με σύννεφα αλλά όχι βροχερός, θερμοκρασία





καλή, αναλόγως του υψομέτρου που βρισκόμαστε βέβαια. Το περπάτημα αρχικά ήταν πολύ απότομο πάνω σε βραχώδες έδαφος. Όσο ανηφορίζαμε συναντούσαμε χιονούρες. Το χιόνι ήταν μαλακό και δεν χρησιμοποιήσαμε κραμπόν. Έτσι φτάσαμε στο πέραςμα Tisenjoch, στα 3.280μ., όπου υπάρχει το μνημείο OTZI, όπου βρέθηκε ο άνθρωπος του SIMILAUN, η παγωμένη μούμια των Άλπεων, ηλικίας 5.500 χρόνων περίπου.

Εδώ αφήσαμε το μεγάλο σακίδιο, και με σακίδιο κορυφής ξεκινήσαμε την ανάβαση για την κορυφή χωρίς ασφάλεια. Αυτό, στην ορολογία της αναρρίχησης, λέγεται scrambling. Φοβιστικό, και δικαίως, αφού μια απρόσεκτη κίνηση δική σου ή του άλλου σε στέλνει στο κενό χωρίς συζήτηση. Ανεβάζει την αδρεναλίνη στα ύψη και όταν τελειώνει, όχι όταν φτάσεις στην κορυφή, αλλά όταν επιστρέψεις στη βάση της κορυφής, νιώθεις πολύ όμορφα που τελικά το έκανες και τα κατάφερες. Η κορυφή αυτή υψώνεται στα 3.514μ. και το όνομά της είναι FINEILSPITZE. Όταν κατεβήκαμε από την κορυφή δεθήκαμε σε σχοινοσυντροφίες και περάσαμε ένα ακόμα παγετώνα. Έτσι, φτάσαμε στη βάση της κοιλάδας

όπου έρρεε ένα ποτάμι, στα 2.400μ. Συνεχίσαμε από ένα εύκολο και όμορφο μονοπάτι.

Μετά από 10 ώρες πορεία φτάσαμε στο Ιταλικό καταφύγιο BELLA VISTA, στα 2.845, όπου διανυκτερεύσαμε μέσα στη χλιδή αφού διέθετε ακόμα και σάουνα! Το σπουδαίο δώρο όμως ήταν άλλο. Η θέα στις γύρω πανέμορφες κορυφές, που σε γοητεύουν απόλυτα, σε κάνουν άπληστο, αφού όλες θέλεις να τις αγγίξεις, πράγμα αδύνατο ή πολύ δύσκολο. Έτσι για άλλη μια φορά αισθάνεσαι δέος, σεβασμό και ταπεινωση, μπροστά στο μεγαλείο της φύσης.

10-07-2019

Ξημερώνει η δυσκολότερη μέρα, και αυτό φαίνεται και από το γεγονός

“ ΕΤΣΙ ΓΙΑ ΑΛΛΗ ΜΙΑ
ΦΟΡΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΔΕΟΣ,
ΣΕΒΑΣΜΟ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΩΣΗ,
ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ
ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ”



ότι περπατάγαμε 16 ώρες. Βέβαια η δυσκολία στις Άλπεις έχει να κάνει και με πολλά άλλα πράγματα και όχι μόνο με τον χρόνο. Αυτό είναι αυτονόητο, νομίζω. Ξεκινήσαμε στις 04.45 με αρκετό κρύο. Ο καιρός πάντως για τη διάρκεια της μέρας προβλεπόταν θαυμάσιος. Το ξεκίνημα ήταν επικίνδυνο, οι χιονούρες ήταν παγωμένες γιατί ήταν πολύ πρωί και κάποιες αρχικά τις κάναμε χωρίς κραμπόν. Άντε, βάλτε -βγάλε τα κραμπόν, δεν είναι εύκολο όταν έχεις μεγάλη διαδρομή μπροστά σου. Όμως σε μια μεγάλη τα φορέσαμε και κάποια μέρη χωρίς χιόνι, αλλά με δύσκολο πετρώδες τοπίο, τα περπατήσαμε με κραμπόν.

Έτσι φτάσαμε στον παγετώνα που θα μας οδηγήσει στην κορυφή. Ακολουθήσαμε τη γνωστή για διαδικασία και ξεκινήσαμε την ανάβαση. Το τελευταίο κομμάτι ήταν πράγματι πολύ ανηφορικό, άρα δύσκολο, με πολλούς κινδύνους και βγήκε κάποια ένταση σε κάποια άτομα. Τελικά, μετά από 7 ώρες φτάσαμε στην κορυφή WEISSKUGEL στα 3.739μ. Ο καιρός ήταν τέλειος, μέναμε περίπου μισή ώρα απολαμβάνοντας τις υπέροχες εικόνες που απλώνονταν γύρω μας. Στη συνέχεια, πήραμε τον κατήφορο που ήταν σαφώς πιο δύσκολος και επικίνδυνος από τον ανήφορο. Μετά από κάποιες ώρες περπάτημα, φτάσαμε στο τέλος του παγετώνα, εκεί που μετατρέπεται σε ένα μίγμα που αποτελείται από λάσπη, χώμα, πέτρες και πάγο από κάτω. Πράγματι οι παγετώνες είναι κάτι ζωντανό, θα έλεγα, που αλλάζει διαρκώς, και πρέπει να προσέχεις και να προσαρμόζεσαι σε όλα αυτά. Ακόμα κι όταν τελειώνει, μεταμορφώνεται σε ποτάμι. Σήμερα, που τον περπατήσαμε από τη γέννηση ως το τέλος του, το κατανόησα αυτό.



Ξεπληθήκαμε όπως-όπως, βγάλαμε τα κραμπόν και συνεχίσαμε από μονοπάτι, μέχρι το παλιότερο καταφύγιο των Άλπεων, το HOCHJOCH HOCHSPIZ (2.412μ.), όπου κάναμε μια απλή στάση, γιατί είχαμε ακόμα δρόμο ως το καταφύγιο VERNAGT (2755μ.) που θα μείναμε απόψε.

Εξαντλημένοι φτάσαμε αργά, αλλά παρά την κόυραση έπρεπε να καθαρίσουμε τα λασπωμένα άρβυλα και τον εξοπλισμό! Φυσικά, η χαρά μας που πήγαν όλα καλά και η θαλιωρή του καταφυγίου και της καλής συντροφιάς έκαναν άλλη μια φορά το θαύμα τους και η κόυραση πέταξε μακριά!

11-07-2019

Ξύπνημα και πρωινό. Ο Κωνσταντίνος έφυγε για Ίνσμπρουκ, μαζί με κάποια άλλα παιδιά από την παρέα. Εγώ και ο Νείλος μείναμε. Ήθελα να μείνω μέχρι την τελευταία στιγμή κοντά στη φύση. Μαζευτήκαμε μια μικρή ομάδα και ξεκινήσαμε την ανάβαση σε μια μικρή κορυφή, που ήταν κοντά στο καταφύγιο, στα 3.300μ. περίπου. Δεν είχαμε πολλά



“ ΠΡΑΓΜΑΤΙ
ΟΙ ΠΑΓΕΤΩΝΕΣ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΤΙ ΖΩΝΤΑΝΟ,
ΠΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΔΙΑΡΚΩΣ,
ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΚΑΙ
ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΣΑΙ
ΣΕ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ”

περιθώρια γιατί στις 12 θα φεύγαμε για το καταφύγιο BRESLAUER, στα 2.844μ. Ξεκινήσαμε με αδιάβροχα, ένα φιλόβροχο που δεν ήταν ενοχλητικό. Το μονοπάτι ήταν όμορφο, με ήπιες κλίσεις, με μικρές χιονούρες, ρυάκια που κυλούσαν στις πλαγιές. Στο βάθος, βλέπαμε το ποτάμι, που σχημάτιζε ο παγετώνας που περπατήσαμε χτες. Στη διαδρομή συναντήσαμε κι άλλους πεζοπόρους. Μάλιστα μας εντυπωσίασε μια οικογένεια που είχαν μαζί τους τα δυο μικρά τους παιδιά, ηλικίας περίπου 7-8 χρονών, που έδειχναν να απολαμβάνουν αυτό που έκαναν. Μετά από 2,5 περίπου ώρες φτάσαμε στο

καταφύγιο BRESLAUER, το τελευταίο καταφύγιο της εξόρμησής μας.

12-07-2019

Η τελευταία μέρα ξημέρωσε. Πολύ χαλαρή από ορειβατική άποψη, αφού είναι η μέρα της αναχώρησης από τις Άλπεις και την Αυστρία.

Οι περισσότεροι, κουρασμένοι αλλά χορτάτοι από περπάτημα, έφτασαν στο VENT, όπου κλείσαμε τον κύκλο του ταξιδιού, με τελεφερίκ. Όμως, μια μικρή ομάδα πήραμε το υπέροχο μονοπάτι αφού ο καιρός ήταν θαυμάσιος και φτάσαμε στο VENT.

Από εδώ, με δύο λεωφορεία αρχικά και ένα τρένο έπειτα, φτάσαμε στο Ίνσμπρουκ, και από εκεί, μέσω Βιέννης, επιστρέψαμε Ελλάδα.

Ο αποχαιρετισμός όπως πάντα δύσκολος, ιδιαίτερα με τους φίλους που ήμασταν και πέρσι μαζί. Ξέρουμε όμως πολύ καλά ότι θα κάνουμε κι άλλα ταξίδια μαζί. Μας ενώνει η αγάπη για τα βουνά και την καλή συντροφιά. ■



από το 1995

ΧΟΒΟΛΗ

RESTAURANT - GRILL



Πλατεία Δασκαλογιάννη 3 (πίσω από τη Νομαρχία)

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ:

2810 220320 / 226765

What's up: 6976 870124 CU: 6940 606828



ΠΑΛΙ ΨΗΛΑ!

Στα μονοπάτια του Stubai

Κείμενο - Φωτογραφίες: Άννα Καλλήεργη



«Για λίγο να σταμάταγε ο χρόνος!», σκεφτόμουν καθώς κοιτούσα εκείνον τον ζωντανό πίνακα ζωγραφικής από τα πινέλα ενός δημιουργού που μόνο αγάπη ξέρει να δίνει! Της φύσης!

Τον Αύγουστο είχα την ευκαιρία να περπατήσω το Stubai High Trail των 120 χιλιομέτρων στην περιοχή ανατολικά του Τιρόλου της Αυστρίας. Οι οκτώ γεμάτες μέρες πορείας από καταφύγιο σε καταφύγιο, με μια υπέροχη ομάδα και με ευνοϊκό καιρό, μου χάρισαν τόσες όμορφες εικόνες και συναισθήματα που με συντροφεύουν γλυκά τις ώρες που ταξιδεύω μόνη τώρα πίσω στον χρόνο...

Με αφετηρία το δημοφιλέστερο για τους λάτρεις των Άλπεων, Neustift, στην καταπράσινη κοιλάδα του Stubai, μετά από μια γρήγορη ανάβαση με

το τελεφερίκ στο Elferkofel (1734μ.), πήραμε το «μονοπάτι με θέα» για το πρώτο μας καταφύγιο, το Innsbrucker Hutte. “Sentiero panoramico” άκουσα να το αποκαλούν οι φίλοι μου, αφού όντως η πανοραμική θέα των κορυφών σε συνδυασμό με την πράσινη κοιλάδα ήταν εξαιρετική. Το δε καταφύγιο βρίσκεται στο Pinnisjoch (2369μ.) μέσα σε ένα υπέροχο ορεινό τοπίο,



όπου διακρίνονται αρκετές ψηλές κορυφές, όπως η Tribunlaun (3097m), η Goldkarol (2788m) κ.ά. Οι επόμενες μέρες ήταν εξίσου πλούσιες σε αλπικές εικόνες αλλά και ποτισμένες με αρκετή αδρεναλίνη. Για να κυριολεκτήσω, μεθύσαμε από αδρεναλίνη! Δικαίως ο αρχηγός μας χαρακτήρισε τη συγκεκριμένη εξόρμηση ιδιαίτερη και για λίγους. Το μονοπάτι ελισσόταν ναζάρικα ανάμεσα από ρέματα, αλλά φλέρταρε και προκλητικά με απόκρημνα σημεία, ασφαλισμένα μεν, εκτεθειμένα δε. Αναρριχηθήκαμε σε μεταλλικά πατήματα καρφωμένα σε όρθιους βράχους με θέα το απέραντο κενό, ισορροπήσαμε πάνω σε εκτεθειμένες βραχώδεις πλαγιές κρατώντας προσεκτικά, ασφαλισμένα συρματοσχοίνα και ανεβοκατεβήκαμε



αρκετές μεταλλικές σκαλωσιές με ή χωρίς τη βοήθεια σχοινού. Ένα είναι βέβαιο σε τέτοιες περιπτώσεις: Η κατάβαση είναι αρκετά πιο «ενδιαφέρουσα» από την ανάβαση. Μια ελαφριά αλλά επίμονη ομίχλη για κάποιες μέρες ευνόησε τους λιγότερο εξοικειωμένους, να διασχίσουν ευκολότερα εκείνα τα «ενδιαφέροντα» σημεία της πορείας, ενώ, δυστυχώς, από κάποιους άλλους μας στέρησε την ευκαιρία να απολαύσουμε την απεραντοσύνη, το μεγαλείο και την άγρια ομορφιά των βουνών εκείνων.

Οι εικόνες ωστόσο, εξακολουθούσαν να είναι πλούσιες, όμορφες, μοναδικές, έντονες, αξέχαστες. Ασταμάτητοι καταρράκτες και χαριτωμένα καταρρακτάκια, παγετώνες και αλπικές λίμνες, απόκρημνα περάσματα με χαρισματική θέα, πράσινες κοιλάδες



αγκαλιασμένες από ψηλά βουνά, αγροτόσπιτα και ορεξάτες γελαδίτσες, μύρtila σπαρμένα απλόχερα από τη μάνη γη σε ήπιες πλαγιές και φιλόξενα καταφύγια ύφαναν έναν πολύχρωμο ιστό αγαπημένων εμπειριών. Ακόμα και η θλιβερή στιγμή που αντικρίσαμε από κοντά, τον παγετώνα που πεθαίνει, είχε κάτι το –μελαγχολικά– μαγικό. Κάτω από επίμονο ψιλόβροχο και αραιή ομίχλη ανεβήκαμε από το καταφύγιο Sulzenau Hutte στον παγετώνα. Ανυπομονούσαμε να τον δούμε από



κοντά. Όμως, όσο ανεβαίναμε βλέπαμε, σε μικρή απόσταση μεταξύ τους ,διαδοχικά βράχια πάνω στα οποία ήταν γραμμένες με μπογιά οι προηγούμενες χρονιές. Ο κάθε βράχος με το έτος εκείνο δήλωνε τη θέση του παγετώνα εκείνη τη χρονιά! Ο παγετώνας είχε δώσει τη θέση του στην πέτρα! Η εικόνα τριών φίλων μου, μέσα στην ομίχλη, να κοιτάζουν με έκπληξη και λύπη έναν παγετώνα φάντασμα είναι ακόμα χαραγμένη στο μυαλό μου. Ένας κόμπος ανέβηκε στο λαιμό. Ο πλανήτης μας «λιώνει» και μάλιστα γρηγορότερα απ' όσο νομίζουμε!



“ ΑΚΟΜΑ & Η ΘΛΙΒΕΡΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΑΝΤΙΚΡΙΣΑΜΕ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ, ΤΟΝ ΠΑΓΕΤΩΝΑ ΠΟΥ ΠΕΘΑΙΝΕΙ, ΕΙΧΕ ΚΑΤΙ ΤΟ -ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΚΑ- ΜΑΓΙΚΟ ”

Δυστυχώς η επιθυμία μου να σταματήσει ο χρόνος, έστω και για λίγο, δεν πρόκειται ποτέ να πραγματοποιηθεί, αλλά μπορούμε να σταματήσουμε να κλέβουμε τον χρόνο ζωής αυτής της μεγάλης και πανέμορφης πατρίδας που λέγεται Γη, γιατί έτσι κλέβουμε τον δικό μας χρόνο ζωής αλλά και των παιδιών μας!



Κάθε εξόρμησή μου στο βουνό με ανταμείβει πάντα γενναιοδωρα με εικόνες , εμπειρίες, ενέργεια και συναισθήματα που δύσκολα φυλακίζονται σε λέξεις. Η συγκεκριμένη όμως έγινε αφορμή για προβληματισμό και άμεση ενεργοποίηση. Είναι στο χέρι μας ! Η Γη είναι στα δικά μας χέρια κι εμείς στα δικά της! Πάντα ψηλά! ■



79η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΙΚΩΝΑ, ΛΙΒΑΔΕΙΑ

Ιούλιος 2019

Κείμενο: Μαννιάνα Μιγάδη, Φωτογραφίες: Μαννιάνα Μιγάδη, Νανά Μεταξάκη



Συμβούλιο Δευτέρας και η ερώτηση: ποιος θα αναλάβει τη συμμετοχή μας στην Πανελλήνια φέτος; Κι ενώ με ακούω να με προτείνω το μυαλό μου γυρίζει χρόνια πίσω στο χτες. Παιδάκι να ακούω την φωνή του πατέρα μου: «Σε λίγο καιρό είναι η Πανελλήνια, το συζητήσαμε σήμερα. Δύσκολο να φύγουμε από τις δουλειές μας αλλά είπαμε με τους Χριστοδουλάκη, Κορνάρο, Καραπιδάκη, Καλογιάννη, Βασιλειάδου, Σαριδάκη, Φραγκιαδάκη, Χρυσάκη να το προσπαθήσουμε. Μια

φορά τον χρόνο σμίγουμε οι ορειβάτες της Ελλάδας, δεν πρέπει να τιμήσουμε την διοργάνωση με την παρουσία μας; Φέτος είναι στον Όλυμπο».

Παιδάκι κοντά τους έμαθα, λοιπόν, την αξία της συνύπαρξης στα ορεινά μονοπάτια της Γης και τον σεβασμό απέναντι στα καιρικά φαινόμενα. Το μοίρασμα του κολατσιού κάτω από ένα ημίνο, την αλληλεγγύη στα νέα μέλη και τον σεβασμό στα παλιότερα. Τη μαγεία των τραγουδιών, a cappella, μέσα

στο λεωφορείο καθ' όλη τη διαδρομή κάθε εκδρομής. 79 Π.Ο.Σ, λοιπόν, στον Ελικώνα στην Λιβαδειά.

Στις αποσκευές των γνώσεών μου μόνο ένα ολιγόωρο πέρασμα από τη Λιβαδειά πριν κάποια χρόνια, κι αμέσως η σκέψη «θα προσπαθήσω να προγραμματίσω μια αξιόλογη συμμετοχή μας, έτσι που με ένα προκλητικά αξιόλογο ορειβατικό και όχι μόνο πρόγραμμα θα υπάρξει ένας καλός αριθμός συμμετεχόντων. Αν όχι, δεν θα το μετανιώσω γιατί θα ξέρω



καλά το πόσο θα το έχω προσπαθήσει». Κι έτσι ξεκίνησε η μελέτη και η συλλογή από πληροφορίες στο διαδίκτυο για την περιοχή. Όντας από την αρχή τυχερή, βρήκα τον φίλο τώρα πια, συνρεϊβάτ και πρόεδρο της διοργάνωσης άγνωστο τότε για μένα, τον Γιώργο τον Αυγέρη, που παρόλο το δικό του τρέξιμο, ήταν πάντα πρόθυμος να με βοηθήσει, να απαντήσει στην κάθε απορία μου και μαζί να φτιάξουμε τις έξτρα προτάσεις για δύο υπέροχες διαδρομές στα ορεινά μονοπάτια του Παρνασσού, αξιόλογες και ανέσθες.

Μια άλλη μαγική περιοχή της χώρας μας, μας περίμενε να την γνωρίσουμε. Ορχομενός, Λιβαδειά, Ελικώνας, Παρνασσός, Αράχοβα, Δελφοί, Γαλαξίδι... και το παζλ του ταξιδιού μας άρχισε να παίρνει χρώμα και μορφή. Λίγες οι συμμετοχές τελικά και πολλές οι δυσκολίες για να μείνουμε στην αρχική χαμηλή τιμή της εκδρομής. Όμως μέσα από αυτές τις δυσκολίες, έμαθα πως όταν με ειλικρίνεια μέσα από την καρδιά σου διεκδικείς το καλύτερο, τότε συνωμοτεί το Σύμπαν και όλοι βοηθούν στην πραγμάτωσή. Παρασκευή βράδυ στο κατάστρωμα του πλοίου και ο αριθμός των μελών



“ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΟΠΟΥ
ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΕΞΕΛΙΧΘΗΚΕ
ΔΥΝΑΤΗ & ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ
ΕΝΩΜΕΝΗ ΜΕ ΧΑΜΟΓΕΛΟ,
ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΕΠΑΡΚΩΣ
ΤΟΝ ΟΡΟ «ΟΜΑΔΑ». ”

της ομάδας μας μόλις δεκατρία, ηλικίας από δέκα οκτώ έως εβδομήντα οκτώ. Συνύπαρξη τριών συλλόγων, Ε.Ο.Σ Ηρακλείου, Μοιρών και Ρέθυμνου. Μια ομάδα όπου στην πορεία εξελίχθηκε δυνατή και πάνω από όλα ενωμένη με χαμόγελο, υποστηρίζοντας επαρκώς τον όρο «ομάδα».

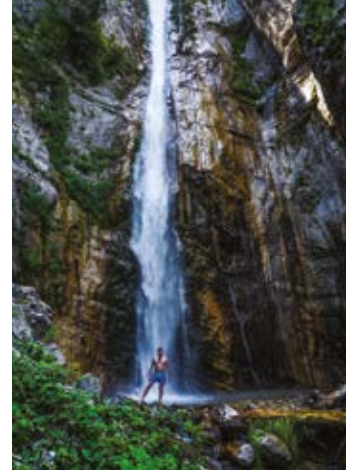
Ανατολή στον Πειραιά και το δεκαοκτάρι λεωφορείο μας, μας περιμένει με τον άγνωστο τότε σε μας αλλά υπέροχο οδηγό στην πορεία και άνθρωπο Νίκο. Μια επίσκεψη πολιτιστικού περιεχομένου στο μέγαρο Σταύρος Νιάρχος, έτσι για να ξεκινήσουμε όμορφα απολαμβάνοντας εκεί την έκθεση φωτογραφίας του μοναδικού Γιάννη Μπεχράκη, μα και την ομορφιά

που χαρίζει στην ύπαρξη η σύγχρονη προσέγγιση της γνώσης σε ένα άρτια πολιτισμένο περιβάλλον.

Κατά τις έντεκα και μισή, βρισκόμαστε στον Ορχομενό σε ένα από τα πιο σύγχρονα πετροφωτογραφεία και συσκευαστήρια καπνιστής πέστροφας της χώρας μας, όπου απολαμβάνουμε την λεπτομερή ξενάγηση από τον πρόθυμο κύριο Πέτρο Δήμου, όπου εκτρέφει τις πέστροφές του, σε φυσικό περιβάλλον στις πηγές των τριών Χαρίτων και τις καπνίζει μόνο με οξιά. Ένα όμορφο κέρασμα μας έπεισε για τη μοναδικότητα της γεύσης της καπνιστής πέστροφας.

Επόμενη επίσκεψη μας στο αρχαίο θέατρο του Ορχομενού. Ο Ορχομενός υπήρξε σημαντικότερη πόλη της Βοιωτίας και γνώρισε ιδιαίτερη ακμή κατά τους μυκηναϊκούς χρόνους. Το 1893 ο A. de Ridder ανάσκαψε το ναό του Ασκληπιού και ρωμαϊκούς τάφους και τα επόμενα χρόνια αποκαλύφθηκαν το μυκηναϊκό ανάκτορο, προϊστορικό νεκροταφείο και το αρχαίο θέατρο, ακριβώς πίσω από το λόφο με το θολωτό τάφο του Μινύου. Απέναντι ακριβώς από το θέατρο και τον θολωτό τάφο υπάρχει η βυζαντινή εκκλησία, η Μονή Παναγίας Σκριπούς όπου και μας άνοιξαν για να την επισκεφτούμε. Σήμερα σώζεται μόνο το Καθολικό, αφιερωμένο στην Κοίμηση της Θεοτόκου, αλλά και στους αποστόλους Πέτρο και Παύλο.





Το μεσημέρι μας βρίσκει σε παραδοσιακή ταβέρνα στην Λιβαδειά με τον Έρκυνα ποταμό να την διασχίζει. Ευγνώμονες ανηφορίζουμε προς το οροπέδιο του Ελικώνα στα 850μ υψόμετρο και ανάμεσα στα έλατα και στις καρυδιές βρίσκουμε την δική μας καρυδιά όπου θα στεγάσει την μικρή σκηνοσυντροφιά μας. Χρωματιστές σκηνές ξεπηδούν και γεμίζουν το οροπέδιο σιγά σιγά, ενώ οι μυρωδιές από τα καζάνια με την παραδοσιακή φασολάδα και την γίδα την βραστή ξυπνάνε τις αισθήσεις. Πανέτοιμη η ομάδα μας προσεγγίζει με χαρά τον χώρο της συγκέντρωσης κι εγώ με ανυπομονησία γνωρίζω επιτέλους τον Γιώργο και όλους τους ανθρώπους που μιλούσαμε τηλεφωνικά όλο αυτό τον καιρό. Οργασμός ετοιμασιών, το κέρασμα του καλωσορίσματος με τσίπουρο και τα αναμνηστικά της συνάντησης, το χόρδισμα από τα μουσικά όργανα, μαζί και το σμίξιμο φίλων από προηγούμενες συναντήσεις. Αφού κατοχυρώσαμε το τραπέζι μας επισκεφτήκαμε το λαογραφικό τους μουσείο που το βρήκαμε κατατοπιστικό, με την κάθε λεπτομέρεια της ζωής του τόπου.

Στις 8.00 μμ τετρακόσιοι πενήντα ορειβάτες μαζί ξεκινούν τη βραδιά. Ο δικός μας χαιρετισμός έτσι όπως μόνο εμείς εδώ στην Κρήτη γνωρίζουμε. «Στον Ελικώνα ήρθαμε Κρήτες του Ψηλορείτη κι ευχόμαστε από καρδιάς με υγεία, αγάπη, δύναμη, όλοι μαζί να σμίγουμε, σται Ελληνικές μας τσι κορφές και σε όλου του πλανήτη». Ακολούθησε ένα υπέροχο, μελωδικό γλέντι όλοι οι σύλλογοι μαζί σε ένα κύκλο, με τραγούδι και πολύ χορό μέχρι αργά την νύχτα.

Πρωινό ξύπνημα με την ανατολή και τη μυρωδιά από το βραστάρι με το τσάι

“Ο ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΜΑΣ
ΟΔΗΓΗΣΕ ΣΕ ΕΝΑ
ΞΕΦΩΤΟ ΣΤΑ 1450μ,
ΟΠΟΥ ΦΥΕΤΑΙ ΤΟ
ΜΥΡΩΔΑΤΟ ΑΓΡΙΟ
ΤΣΑΪ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ
ΤΟΥ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ”

του βουνού που μας είχαν ετοιμάσει. Αμέσως μετά η ομάδα μας έτοιμη για τη συμμετοχή μας στην ανάβαση στην κορυφή Καψάλα στα 1547μ. Ακολούθησαμε μια υπέροχη κυκλική εξάωρη πορεία, αρκετά ανηφορική, ανάμεσα στα έλατα και στο μαλακό χορτάρι, κάτι παραμυθένιο που λείπει από τα δικά μας βουνά. Άρτια σηματοδοτημένη όλη η πορεία με τον καιρό σύμμαχο και στην κορυφή τον κ. Αντώνη από τις Μοίρες να φροντίζει για το κολατσιό της ομάδας μας με επιμέλεια και χαρά.

Επιστρέφοντας ανταλλάξαμε τις αγκαλιές και αφήσαμε τον Ελικώνα θέλοντας να φτάσουμε έγκαιρα στο ξενοδοχείο μας στην Αράχοβα. Μία πανέμορφη

ορεινή κωμόπολη, του νομού Βοιωτίας χτισμένη στις νότιες πλαγιές του Παρνασσού σε υψόμετρο 968μ. Φτάνοντας στο υπέροχο ξενοδοχείο μας, μας περίμεναν η Μαμά Ιωάννα και οι τρεις γιοι της άκρως εξυπηρετικοί, με το ζεστό τους χαμόγελο, συντροφιά μας για τις τρεις μέρες μας εκεί.

Πρωινό Δευτέρας μετά από το Λουκούλειο πρωινό μας συντροφιά με τον αρχηγό οδηγό μας και φίλο συνορειβάτη από τον Ελικώνα τον Δημοσθένη. Άφιξη στο χωριό Δαύλεια στην ανατολική πλευρά του Παρνασσού, στην Αγία Ιερουσαλήμ, ένα πανέμορφο φροντισμένο μοναστήρι στα 850μ. Ακολουθώντας ανηφορική πορεία με κλήση ανάμεσα από πανύψηλα κυπαρίσσια και καταπράσινα έλατα, και αφού διασχίσαμε τα απομεινάρια μιας καταστροφικής χιονοστιβάδας του 2002, ο Δημοσθένης μας οδήγησε σε ένα ξέφωτο στα 1450μ, όπου φύεται το μυρωδάτο άγριο τσάι του βουνού του Παρνασσού.

«Μια κεράδα τσάι ο καθένας ε;» ψέλλισε, «είναι αρκετή για να ζεστάνει





την ύπαρξη τον χειμώνα». Η επιστροφή μας ήταν από το ίδιο μονοπάτι. Το απόγευμα την ίδια μέρα μας βρίσκει, στον αρχαιολογικό χώρο των Δελφών όπου μαγεμένοι, εξαντλήσαμε όλες τις ώρες που μας είχαν απομείνει μέχρι το κλείσιμο του χώρου το δειλινό.

Πρωινό Τρίτης και μια πολλά υποσχόμενη αλλά και απαιτητική πορεία μας περιμένει, με αρχηγό μας για σήμερα τον καταπληκτικό Γιώργο Αυγέρη και τον κύριο Μπάμπη. Άφιξη στην Τιθορέα στα 800μ όπου από την αρχή η πορεία φαντάζει πανέμορφη αλλά κρήζει την συνειδητή προσοχή όλων μας καθώς διασχίζουμε το φαράγγι του Κάχαλα, στην χαράδρα της Βελίτσας. Εδώ να σχολιάσω πως οι ορεισίβιοι άνθρωποι που έχουν γαλουχηθεί στην ορεινή σκληράδα δεν έχουν σχέση με τις δικές μας αντοχές. Περπατούν ώρες, ανηφορίζοντας χωρίς στάσεις και χωρίς ιδιαίτερο νερό. Έτσι κι εγώ διεκδικούσα τις στάσεις της ομάδας μου, θυμίζοντας στον Γιώργο την θαλασσινή μας καταγωγή.



“ ΤΟ ΚΕΛΑΡΥΣΜΑ ΤΟΥ
ΝΕΡΟΥ ΜΕ ΤΟ ΧΟΡΟ
ΑΠΟ ΑΜΕΤΡΗΤΕΣ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΕΣ
ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ
ΜΑΣ ΣΥΝΕΠΗΡΕ ”

καταρράκτη) και τους φίλους μας από τις Μοίρες μαζί με τους οδηγούς μας. Μετά από μία ώρα ανέβηκαν στα 1250μ μέχρι τον καταρράκτη της Τρύπης ύψους 82μ τιμώντας όλη την ομάδα και ανεμίζοντας στην ρίζα του καταρράκτη τις σημαίες μας.

Μετά από αυτή την μοναδική πορεία, μας βρήκε το βραδάκι στην βεράντα του ξενοδοχείου μας να απολαμβάνουμε το κοκκινέλι που μας φίλεψαν για τη συμμετοχή μας στην 79η ΠΟΣ οι φίλοι Ελικωνιάτες με παραδοσιακά μεζεδάκια της Αράχοβα, μουσική

και όμορφες κουβεντούλες. Πρωινό Τετάρτης αφήνοντας την φιλόξενη Αράχοβα κι ενώ μια μικρό μελαγχολία της επιστροφής ανχοφάνεται έρχεται να την φρενάρει η επίσκεψή μας στο πανέμορφο Γαλαξίδι. Μια πανέμορφη κωμόπολη, ένα ιστορικά αξιέπαινο λιμάνι όπου στους αγώνες του 1821 έπαιξε σημαντικό ρόλο. Η αλήθεια είναι πως είχαμε λίγο νοσταλγήσει το μπλε της θάλασσας μας κι έτσι αφού απολαύσαμε το ναυτικό τους μουσείο, τα γραφικά σοκάκια και μια δροσιτική λεμονάδα, ο καλός μας οδηγός ο Νίκος μας θύμισε τον δρόμο της επιστροφής.

Μια γλυκιά ικανοποίηση αφήνει πάντα κάθε ολοκλήρωση μιας επιτυχημένης εκδρομής, με φίλιες που δημιουργήθηκαν πολλά υποσχόμενες, εμπειρίες πρωτόγνωρες που μοιράστηκαν, και το ραντεβού της ομάδας μας για το μεθεπόμενο σαββατοκύριακο στο καταφύγιό μας στον Πρίνο όπου θα τιμήσουμε τα ρεβίθια που επίσης μας φίλεψαν καλλιεργημένα από το οροπέδιο του Ελικώνα. ■

Άγριο κι απόκρημνο μονοπάτι όπου μετά από τρεις ώρες περίπου φθάσαμε στην καρδιά της χαράδρας στην περιοχή Διπόταμα όπου συναντιούνται δύο ρέματα. Το κελάρυσμα του νερού με το χορό από αμέτρητες πορτοκαλιές πεταλούδες μας συνεπήρε. Μετά από μία ολιγόλεπτη διευκρινιστική συζήτηση με τους οδηγούς μας κατάλαβα ότι από εκεί και πέρα το μονοπάτι γινόταν ακόμα πιο απαιτητικό κι επικίνδυνο για 45 λεπτά κι έτσι αποφάσισα να μείνω και να μην επιτρέψω στα μέλη του Ηρακλείου εκτός από την φωτογράφο μας, (παλιά



ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΝΕΑ THE “PROJECT”

Η αναρρίχηση, όπως και όλα τα σπορ, έχει κάποιες λέξεις και εκφράσεις που λειτουργούν σαν κώδικες επικοινωνίας. Μερικές είναι ελληνικές λέξεις και μερικές είναι ξενόγλωσσες. Σ' αυτή την ιστορία θα περιγράψουμε τη λέξη “project”, θα πούμε τι σημαίνει για τους αναρριχητές και πόσο σημαντική είναι.

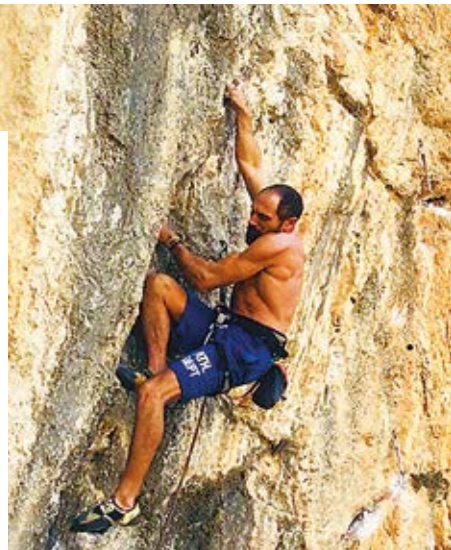
Η λέξη “project” ερμηνεύει ένα έργο που βγήκε μετά από μελέτη, κόπο και προσπάθεια και χρησιμοποιείται σε όλους τους εργασιακούς τομείς θέλοντας να προσδώσει βαρύτητα και σοβαρότητα. Τη χρησιμοποιούν στην εκπαίδευση, όπου από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού τα παιδιά δουλεύουν και μελετούν ένα project, μια εργασία δηλαδή. Σε όλους τους τομείς, για να επιτευχθεί η μέγιστη απόδοση, αυτή η προσπάθεια γίνεται από πολλούς, μια ομάδα που συνεργάζεται υποστηρίζοντας τους σκοπούς της ώστε να επιτύχει και να ολοκληρώσει το project. Αυτό γίνεται επειδή μ' αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται μια ποικιλία σκέψεων και προσπαθειών που εμπλουτίζουν το έργο.

Η αναρρίχηση πραγματοποιείται σε μια κάθετη διαδρομή πάνω στα βράχια, ξεκινώντας από το έδαφος μέχρι κάποιο σημείο που δεν μπορεί να συνεχίσει άλλο, οπότε σταματάει και ολοκληρώνεται. Κάθε διαδρομή έχει ένα όνομα και ένα βαθμό δυσκολίας αποκτώντας ύψος και χαρακτήρα. Καθώς ένας αναρριχητής πορεύεται πάνω σ' αυτή τη διαδρομή, μελετάει την κάθε κίνηση και προσπαθεί να προβλέψει την επόμενη. Πολλές φορές αυτό δεν είναι τόσο εύκολο και η προσπάθεια αυτή απαιτεί μελέτη, υπομονή, πείσμα και θέληση. Έτσι λοιπόν γεννιέται ένα project, μια δοκιμασία που θα τον βάλει σε κόπο να προσπαθήσει πολύ, για να καταφέρει και να ολοκληρώσει τη διαδρομή. Αυτή η δοκιμασία μπορεί να διαρκέσει ημέρες, μήνες, χρόνια και να χρειαστεί να μελετήσει την κάθε κίνηση, να καταβάλει



όλη τη σωματική και ψυχική δύναμη που έχει, ώστε να φτάσει στην ολοκλήρωση του project.

Πολλές φορές κάποια πράγματα δεν μπορεί να τα καταφέρει, δεν μπορεί να προβλέψει την επόμενη κίνηση, κουράζεται, πέφτει. Προσπαθώντας ξανά και ξανά δεν τα καταφέρνει και πέφτει συνέχεια, κρεμιέται στο σχοινί που ασφαλίσει ο σχοινοσύντροφός του, ο οποίος με απόλυτη προσοχή τον παρακολουθεί παροτρύνοντάς τον να συνεχίσει. Συνήθως παραβρίσκονται κι άλλοι αναρριχητές εκεί, που προσπαθούν κι αυτοί κάτι ανάλογο, με άλλους τόσους φίλους σχοινοσύντροφους που προσέχουν την κάθε τους κίνηση φροντίζοντας την ασφάλειά τους. Ακούγεται παντού “έλα”, “πάμε”, “μπαρείς”, “πάμε, πάμε”. Η κίνηση βγαίνει, περνάει το δύσκολο σημείο και ακούγονται επιφωνήματα χαράς από τους γύρω που παρακολουθούν, υποστηρίζοντας την προσπάθεια. Λίγο πριν τελειώσει η διαδρομή ο αναρριχητής πέφτει, επικρατεί παγωμάρα. Όλος αυτός ο καιρός έχει περάσει μέσα από πολύ κόπο, μελέτη, απογοήτευση, ίσως και τραυματισμούς. Έπειτα, κατεβαίνει και ευχαριστεί το φίλο του που τον ασφάλιζε, για την προσοχή και την υποστήριξη. Είναι ευχαριστημένος και χάρηκε για αυτήν τη προσπάθεια, που βγήκε μέσα από την υποστήριξη και κυρίως την εμπιστοσύνη και το θάρρος που του έδωσαν οι φίλοι του. Ξαφνικά επικρατεί μια ωραία ατμόσφαιρα, γεμάτη δύναμη και αισιοδοξία. Κουβεντιάζουν για το τι έγινε και πώς, οι φίλοι του τον συμβουλεύουν, του επισημαίνουν τυχόν λάθη και είναι σίγουροι πως την επόμενη φορά θα βγει και θα είναι όλοι



εκεί για να πανηγυρίσουν. Μπορεί να μην έγινε το project αυτή τη φορά αλλά κάθε φορά επιτυγχάνεται το μεγαλύτερο “project”, αυτή η ατμόσφαιρα, της χαράς, της απογοήτευσης αλλά και της αισιοδοξίας που δεν τελειώνει ποτέ στην παρέα. Τίποτα δεν θα υπήρχε χωρίς τους φίλους, τίποτα δεν θα ήταν τόσο εύκολο. Δεν θα ήταν project αν δεν υπήρχε η ομάδα να βοηθήσει, με συμβουλές, με ενθάρρυνση, με το να είναι απλά εκεί κάθε στιγμή.

Η μέρα τελειώνει, 2-3, 5, 10 φίλοι γεμάτοι ικανοποίηση και λαχτάρα φεύγουν. Μετά τι; Έχεις απογοητευτεί, έχεις κουραστεί, έχεις πονέσει αλλά κέρδισες, είσαι με τους φίλους σου για φαγητό, για μια μπύρα. Συζητάτε, γελάτε και κάνετε μια αναδρομή για όλα όσα έγιναν, όλα όσα εκτυλίχθηκαν. Και συνειδητοποιείς ότι το “project” το έχεις κάνει πολλές φορές. Το “project” ολοκληρώνεται για μια ακόμη φορά, είστε όλοι μαζί...

Manolo

CRETAN CLIMBING COMMUNITY
against all forms of racism ■

Εκπτώσεις για τα μέλη του ΕΟΣ Ηρακλείου

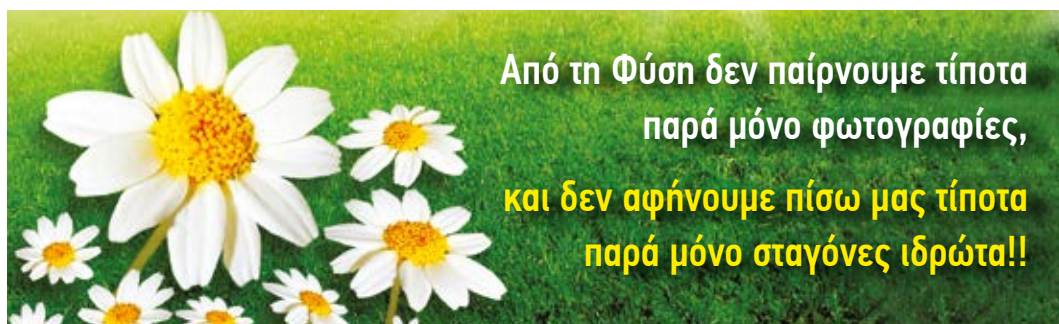
Με την επίδειξη του Δελτίου Μέλους του Ορειβατικού Συλλόγου Ηρακλείου (Ορειβατική Ταυτότητα), τα μέλη του Συλλόγου μας μπορούν να επωφεληθούν από τις εκπτώσεις που προσφέρουν οι παρακάτω επιχειρήσεις της πόλης μας στα είδη τους. Το Δελτίο Μέλους δίνεται ελεύθερα σε όλα τα μέλη με την προσκόμιση μιας φωτογραφίας τους και την τακτοποίηση της συνδρομής τους για το τρέχον έτος.

Οι επιχειρήσεις είναι οι εξής:

	ΑΝΤΩΝΑΚΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ Οπτικά Αντωνακάκη Ηράκλειο - Οδός 1866 αρ.109 www.antonakaki-optics.gr	25% έκπτωση σε όλα τα είδη εκτός από τους φακούς επαφής και τα υγρά φακών επαφής.
	ΚΑΒΟΣ ΣΠΟΡ Λ. 62 Μαρτύρων 11 - Ηράκλειο	10% ΕΚΠΤΩΣΗ σε είδη κάμπινγκ
	WOODLAND • Γ. Μαρνελάκης Στρατιωτικά και Είδη Σπορ Έβανς 8 - Ηράκλειο	10% έκπτωση σε όλα τα είδη 7% στα είδη POLO Δεν συγχωνεύονται δύο εκπτώσεις μαζί.
ARTEMIS SPOR	ARTEMIS SPOR • Είδη Κυνηγιού Λ. 62 Μαρτύρων 134 - Ηράκλειο	10% έκπτωση σε είδη ορειβασίας και κάμπινγκ.
	ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΕ Είδη Κυνηγιού Πλατεία Νικηφ. Φωκά 7, Ηράκλειο	10% έκπτωση σε όλα τα είδη που δεν έχουν ήδη άλλη έκπτωση.
	ΓΚΟΥΦΑΣ • Adventure Store Αβέρωφ 21 - Ηράκλειο	10% έκπτωση σε όλα τα είδη.
	ΚΑΖΑΛΙ • www.kazali.gr Κορωναίου 5 - Ηράκλειο	10% έκπτωση στα κανονικά τμήματα

ΕΚΔΟΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Για την έκδοση Ορειβατικής Ταυτότητας χρειάζεται μόνο να προσκομίσετε μια φωτογραφία σας στη Γραμματεία του Συλλόγου.



Τα νέα μας

• Ευτυχημένο το 2020! Πάντα ψηλά!

- Την Τετάρτη 29 Ιανουαρίου 2020 θα πραγματοποιηθεί η **Ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου**. Εάν δεν υπάρχει απαρτία, θα γίνει επαναληπτική Γενική Συνέλευση την επόμενη **Τετάρτη, 5 Φεβρουαρίου 2020**. Στα θέματα συζήτησης θα είναι η ένταξη του Συλλόγου μας στη Σηπλαιολογική Ομοσπονδία (ΣΟΕ) για να έχουμε τη δυνατότητα πραγματοποίησης εξορμήσεων κατάβασης φαραγγιών. Η παρουσία όλων των μελών είναι σημαντική.
- Την **Τοικνοπέμπτη 20 Φεβρουαρίου** θα γίνει το καθιερωμένο αποκριάτικο πάρτι-ρεφενέ στα εντευκτήρια του Συλλόγου. Ελάτε να διασκεδάσουμε παρέα!
- Ιδιαίτερη μνεία αξίζει στο μέλος μας Γιώργο Κουντουράκη, δεινό ορειβάτη και διαπρεπή δικηγόρο, που πρόσφερε την επιμελέστατη εργασία του και τον πολύτιμο χρόνο του συμβάλλοντας αποφασιστικά στην τροποποίηση του καταστατικού του Συλλόγου.
- Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τα μέλη του Συλλόγου που προσφέρθηκαν εθελοντικά και στήριξαν τις εκδηλώσεις του Συλλόγου, όπως την παιδική κατασκήνωση και τις εργασίες στο καταφύγιο Πρίνος. **Ο εθελοντισμός είναι**



αξία άρρηκτα δεμένη με τον Ορειβατικό. Ελπίζουμε στη βοήθεια όλων στο μέλλον.

- Τον περασμένο Νοέμβριο έγιναν ενημερωτικές συναντήσεις για τους Αρχηγούς των εξορμήσεων. Η γνώση και η ασφάλεια είναι προτεραιότητά μας.
- Με επιτυχία έγινε η Σολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων του περασμένου φθινόπωρο. Ραντεβού στα βράχια, παιδιά!
- Το **Ορειβατικό Καταφύγιο «Πρίνος»** του Συλλόγου μας είναι δυνατόν να είναι ανοικτό κάποιες ημέρες του χειμώνα, εφόσον υπάρχει ικανός αριθμός ενδιαφερομένων και η προσηνενόηση με τον υπεύθυνο.
- Συγχαρητήρια στα μέλη μας Καραδάκη Μύρωνα, Εμμανουήλ Καρκανάκη και Δημήτρη Καταράκη και στις συζύγους τους για τη γέννηση των παιδιών τους.
- Συλλυπητήρια στο μέλος μας Κατερίνα Κοτκόφσκα για την απώλεια του συζύγου της.
- Η ορειβατική μας οικογένεια έχασε δύο παλιά μέλη της, τον Μίνωα Ζαμπετάκη και τον Κώστα Κίτσο. Ευχάμαστε συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.


ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ

- Οι συμμετέχοντες στις αναβάσεις γνωρίζουν τους κινδύνους της ορειβασίας και αποδέχονται ανεπιφύλακτα ότι φέρουν την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος.
- Ο αρχηγός της εκάστοτε αναβάσης δικαιούται να κάνει επιλογή των συμμετεχόντων για λόγους ομαδικής ή ατομικής ασφάλειας.
- Το πρόγραμμα των αναβάσεων ενδέχεται να προσαρμοστεί ανάλογα με τις απρόβλεπτες πολλές φορές καιρικές συνθήκες, τη δυσκολία των διαδρομών και τις δυνατότητες των συμμετεχόντων.
- Οι ώρες πορείας που αναφέρονται σε κάθε ανάβαση είναι ενδεικτικές, αναφέρονται σε μέσο ορειβατικό περπάτημα, είναι συνολικές (ανάβαση - κατάβαση) και προφανώς χωρίς τις απαραίτητες στάσεις.
- Πληροφορίες για τις αναβάσεις παρέχει ο εκάστοτε αρχηγός από Δευτέρα έως Παρασκευή πριν την εξόρμηση 20:30 - 22:30 στα εντευκτήρια του Συλλόγου.
- Δηλώσεις συμμετοχής στις αναβάσεις κατά προτίμηση μέχρι Πέμπτη στις 22:30. Ακυρώσεις δηλώσεων συμμετοχής γίνονται δεκτές μέχρι Παρασκευή βράδυ στις 22:00. Αν κάποιο μέλος δηλώσει συμμετοχή σε εξόρμηση και τελικά δεν συμμετάσχει, υποχρεούται να πληρώσει το αντίτιμο συμμετοχής, γιατί δεσμεύει τις θέσεις του λεωφορείου και ο Σύλλογος ζημιώνεται οικονομικά.
- Τα προσωπικά δεδομένα των μελών του ΕΟΣ Ηρακλείου παραμένουν ασφαλή στον Σύλλογο και χρησιμοποιούνται μόνο για τις ανάγκες του Συλλόγου.



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης.

- Διεύθυνση: Δικαιοσύνης 53 - Τ.Κ. 712 02 - Ηράκλειο
- Τηλ.: **2810 227609** (20:30 - 22:30) • Κιν.: **6971 535328** (μόνο Σαββατοκύριακο)
- Τηλ. Καταφυγίου: **6976 576070**
- www.eos-her.gr  www.facebook.com/eosheraklion • e-mail: info@eos-her.gr

