



# Ορειβατικότητας...



## Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2024 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ

- Τα μονοπάτια Του Πολέμου
  - Κάσος
- Καταγραφή Δράσης
- Κατακλυσμιαίες Συμπτώσεις
  - Τα Νέα μας



από την ιδέα  
έως την εκτύπωση



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ  
ΕΚΤΥΠΩΣΗ  
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ  
ΜΕΤΑΕΟΤΥΠΙΑ  
ΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ  
ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ ΔΩΡΑ  
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ

# Ορειβατώντας...

## Τα Μονοπάτια του Πολέμου

Τα ορεινά μονοπάτια και περάσματα κρύβουν μέσα τους μνήμες από το παρελθόν. Η πανάρχαια ανθρώπινη εμπειρία της ασφαλούς και όσο το δυνατόν λιγότερο κοπιώδους διάσχισης των ορεινών όγκων, άφησε πίσω της χαράξεις μονοπατιών που χρησιμοποιούνται μέχρι και τις μέρες μας.

Από αυτούς τους ορεινούς δρόμους πέρασαν αρχαίοι λατρευτές κατευθυνόμενοι προς τα σπήλαια ή τα ιερά κορυφές, πέρασαν καταδιωκόμενοι από την Ενετική ή την Οθωμανική κατοχή, πέρασαν χαϊνήδες και επαναστάτες, πέρασαν διώκτες και διωκόμενοι όλων των περιόδων των επαναστάσεων. Την περίοδο της Γερμανοϊταλικής κατοχής, τα ίδια μονοπάτια χρησιμοποίησαν οι αντάρτες, οι αξιωματικοί των συμμαχικών υπηρεσιών, οι σαμποτέρ, οι μαντατοφόροι και δεκάδες άλλοι αντιστασιακοί, στην διαδρομή της φυγής τους προς την Μέση Ανατολή.

Εδώ και πολλά χρόνια ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ηρακλείου, διασχίζει ακριβώς τα ίδια ιστορικά μονοπάτια, τις ίδιες πλαγιές και τα ίδια οροπέδια, όπου πριν από 80 περίπου χρόνια, ακριβώς στις ίδιες θέσεις, δόθηκαν μάχες, λειτούργησαν ασύρματοι για λογαριασμό των μυστικών υπηρεσιών, βασανίστηκαν και σκοτώθηκαν άνθρωποι, ρίχτηκαν εφόδια από την αεροπορία, συνετρίβησαν αεροπλάνα, πραγματοποιήθηκαν σημαντικές συναντήσεις αρχηγών και στελεχών της Αντίστασης. Κάποια από αυτά τα μονοπάτια ακολούθησε και η ομάδα των απαγωγέων που συνόδευε τον Γερμανό στρατηγό Heinrich Kreipe.

Ο Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου, στα πλαίσια του εμπλουτισμού των ορειβατών με νέες γνώσεις για τον τόπο που έτσι και αλλιώς επισκέπτεται και διασχίζει, εγκαινιάζει ένα κύκλο ιστορικών θεματικών διαδρομών. Με αυτό τον τρόπο, οι αισθήσεις μας στο βουνό θα είναι εμπλουτισμένες, όχι μόνο με την φυσιολατρική απόλαυση αλλά και με τη βαθιά γνώση του τόπου.

Η ματιά μας θα πάψει να είναι ανυποψίαστη. Οι παλιοί ορειβάτες που είχαν μία στενότερη επαφή με τους ανθρώπους του βουνού - διότι τότε τα μητάτα έσφουζαν από ζωή - είχαν αυτή τη διαφορετική ματιά για τον τόπο.

Εμείς ακολουθούμε έναν άλλο δρόμο γνώσης, πλέον, επιλέγοντας κάποιες πορείες μας να συνοδεύονται από κάποιους που γνωρίζουν το ιστορικό παρελθόν και επιλέγοντας κάποιες διαδρομές που είναι εμπλουτισμένες με την ιστορική γνώση πριν αυτή χαθεί, πράγμα που, δυστυχώς, είναι σύνθηρες στον τόπο μας.



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
ΕΞΑΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΤΕΥΧΟΣ 16  
Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2024

Επιμέλεια περιοδικού: Νανά Κουτσανδρέου  
Φώτο Εξωφύλλου: Μαρία Δημητρακοπούλου  
Σχεδιασμός: www.deltagraphix.gr  
Εκτύπωση: Τυποκρέτα



Κυριακή 21

**α. Στρούμπουλας - Μάραθος**

Αρχηγός: Ελένη Οικονομάκη • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 2

Ξεκινάμε από το το οροπέδιο του Στρούμπουλα (450μ) απ' όπου ακολουθούμε το ξεκάθαρο μονοπάτι ως την κορυφή Τίμιος Σταυρός (800μ), όπου βρίσκεται και το ομώνυμο εκκλησάκι. Αφού απολαύσουμε την πανοραμική θέα σ' ολόκληρο τον κόλπο του Ηρακλείου, ακολουθούμε τη βραχώδη κορυφογραμμή προς τα δυτικά και καταλήγουμε στο χωριό Μάραθος (400μ). Η θέα σε όλη τη διαδρομή απλώνεται μπροστά μας μαγευτική.

Κυριακή 8  
**Καταφύγιο Πρίνος**

Εγκαινιάζουμε τη νέα χρονιά με ανοικτό το καταφύγιο Πρίνος του Συλλόγου μας για όποιον θέλει να το επισκεφθείς κατά την συνεννόησης με τον υπεύθυνο.

Κυριακή 14  
**Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας**

Αρχηγός: Δ.Σ.

Τηρώντας το πρωτοχρονιάτικο έθιμο, κόβουμε τη βασιλόπιτα του Συλλόγου μας για τη νέα χρονιά στη Μονή του Αγίου Παντελεήμονα, περπατώντας από το Μάραθος (400μ) στο Φόδελε (60μ). Ακολουθεί γεύμα με τα όλα του σε ταβέρνα στο Φόδελε.

Κυριακή 21  
**β. Via ferrata**

Αρχηγός: Θωμάς Βισκαδουράκης • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 3+

Διαδρομή στα Αστερούσια που περιλαμβάνει δύσκολα περάσματα via ferrata, κατάλληλη για όσους έχουν έστω μικρή εμπειρία στην αναρρίκηση, καθώς υπάρχουν συρματοσχοινο και σκαλοπάτια σε πολλά σημεία. Η θέα προς το Λιβικό Πέλαγος είναι φανταστική.



Κυριακή 28  
**α. Χειμερινή εκπαίδευση**



Αρχηγός: Φώντας 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 28  
**β. Σπαθί Δίκτης**



Αρχηγός: Θωμάς Βισκαδουράκης • 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.

**γ. Λαγού - Καρφί - Τζερμιάδο**

Αρχηγός: Χριστόφορος Χρηστάκης  
Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1



Ξεκινάμε από το οροπέδιο Λασιθίου λίγο έξω από το χωριό Λαγού (850μ), ανηφορίζουμε σε λιθόστρωτο μονοπάτι μέχρι την κορυφή Καρφί (1100μ), εκεί όπου βρισκόταν ο ομώνυμος μινωικός οικισμός, για να απολαύσουμε την καταπληκτική θέα. Στη συνέχεια, ακολουθώντας μονοπάτι προς τα ανατολικά και, αφού περάσουμε το οροπέδιο Νήσιμος (940μ) που βρίσκεται μέσα στις ορεινές αγκαλιές της Σελένας, καταλήγουμε στο Τζερμιάδο (850μ).





Κυριακή 4  
**α. Επισκοπή - Νεραϊδόσπηλιο - Αστρακοί**



Αρχηγός: Γρηγόρης Καρανδινάκης • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ.: 1

Ξεκινώντας από το χωριό Επισκοπή Πεδιάδας (360μ), επισκεπτόμαστε πρώτα την παλιά εκκλησία του Χριστού. Στην συνέχεια από χωματόδρομο φτάνουμε στο μονοπάτι του Ασπρακιανού φαραγγιού. Κινούμαστε στην όχθη του φαραγγιού μέχρι το ιδιαίτερος όμορφο σημείο του Νεραϊδόσπηλιου (190μ). Στην συνέχεια, από μονοπάτι και χωματόδρομο φτάνουμε στους Αστρακούς (290μ).

Κυριακή 4  
**β. Ξεροφάραγγο**



Αρχηγός: Θωμάς Βισκαδουράκης • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ.: 1+

Τεχνική κατάβαση φαραγγιού για όσους έχουν ολοκληρώσει τη Σχολή Μύησης Κατάβασης Φαραγγιών. Το Ξεροφάραγγο βρίσκεται κοντά στο Καλάμι Βιάννου και είναι γνωστό ως Καλάμι ΙΙ. Έχει δεκατρείς συνεχόμενες καταβάσεις, η μεγαλύτερη 16μ, ενώ συνήθως δεν έχει νερό. Τα στενά του τοιχώματα (3-7μ πλάτος) και τα φυσικά γλυπτά στους βράχους το κάνουν ένα αγαπημένο φαράγγι για τους λάτρεις του canyoning.



Κυριακή 11  
**Πομπιάς Αγίας Πελαγίας**



Αρχηγός: Ελένη Αρνοπούλου • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Όμορφη διαδρομή στην περιοχή της Αγίας Πελαγίας με πανοραμική θέα. Από την Εθνική οδό (175μ) ανεβαίνουμε στον Πομπιά (420μ) με τους γύπες να πετούν από πάνω μας, κινούμαστε περιμετρικά περνώντας από κάποιους Τούρκικους κουλέδες και κατεβαίνουμε ως το άγριας ομορφιάς ακρωτήριο Σταυρός. Από παραλιακό μονοπάτι φτάνουμε στην παραλία του Αγγελόλακου και η πορεία μας τελειώνει στο δρόμο της Αγίας Πελαγίας.

Σάββατο 17 - Κυριακή 18  
**Κουρούτες - Τουμπωτός Πρίνος - Ψηλορείτης**



Αρχηγός: Σοφία Σωτηροπούλου • Ώρες πορείας: 4+8 • Β.Δ.: 2+6

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 18  
**Φαράγγι Πλατανιών**



Αρχηγός: Αλέξης Καραβασιλής • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Όμορφη διαδρομή στην περιοχή του Αμαρίου. Ξεκινάμε από το χωριό Πλατανία (400μ) και ακολουθώντας ανηφορικό μονοπάτι που κόβει την ανάσα φτάνουμε στο σπηλαιώδες εκκλησάκι του Αγίου Αντωνίου (800μ). Μια ξεχωριστή εμπειρία που συνδυάζει την αγριάδα των Κρητικών βουνών με την πλούσια χλωρίδα και πανίδα του νησιού. Η επιστροφή γίνεται από την ίδια διαδρομή.



Σάββατο 24 - Κυριακή 25  
**Βόλικας - Σπαθί - Άγιο Πνεύμα**



Αρχηγός: Φώντας Σπινθάκης • Ώρες πορείας: 2+10 • Β.Δ.: 6

Διήμερη χειμερινή ορειβατική εξόρμηση στα κεντρικά Λευκά Όρη. Το Σάββατο ανεβαίνουμε από τους Κάμπους στο καταφύγιο του Βόλικα του ΕΟΣ Χανίων (1450μ). Την Κυριακή πραγματοποιούμε δύσκολη ανάβαση σε χιονισμένο παγωμένο πεδίο στις κορυφές Σπαθί (2046μ) και Άγιο Πνεύμα (2283μ), με την υπέροχη θέα σε όλη την βόρεια ακτογραμμή. Απαιτείται άριστη φυσική κατάσταση και πείρα στις χειμερινές αναβάσεις.

Κυριακή 25  
**Λοχριά - Κάρταλος - Λαγολιό**



Αρχηγός: Γρηγόρης Καρανδινάκης • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Από τη Λοχριά (600μ) ακολουθούμε στην αρχή κατηφορική πορεία μέχρι τους πρόποδες του λόφου του Κάρταλου. Στη συνέχεια ανεβαίνουμε στη βραχώδη κορυφή Κάρταλος (716μ), στο εκκλησάκι του Τίμιου Σταυρού, ακολουθώντας ασαφή διαδρομή κατά μήκος της κορυφογραμμής με πανοραμική θέα στον Ψηλορείτη, τον Κέδρο, τη Μεσσαρά και το Λιβυκό πέλαγος. Κατηφορίζοντας καταλήγουμε στο χωριό Λαγολιό (180μ).





Κυριακή 3  **Καπετανιανά - Σαλαμιές - Άι Γιάννης - Καπετανιανά**

Αρχηγός: Γιάννης Αντωνάκης • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 3

Κυκλική πορεία μήκους 12,5χλμ. μέσω παλιών, μερικώς χαλασμένων, τοπικών μονοπατιών. Διαδρομή με εξαιρετική θέα στη νοτιοδυτική πλευρά του μοναδικής ομορφιάς ορεινού όγκου των Αστερουσίων και στο παραθαλάσσιο τμήμα της.



Κυριακή 10  **α. Μυγερός - Ίδα - Στολίστρα - Μυγερός**

Αρχηγός: Δημήτρης Σφραράκης • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 5

Από το Λάκκο του Μυγερού (1.582μ) ξεκινάμε τη διαδρομή μας προκειμένου να ανέβουμε στην κορυφή Ίδα (Τίμιος Σταυρός), την ψηλότερη κορυφή του γερο-Ψηλορείτη (2.456 μ.). Κατόπιν κινούμενοι με δυτική κατεύθυνση και επί της κορυφογραμμής θα φτάσουμε στην κορυφή Στολίστρα (2.306 μ.) και λίγο πριν το Σπαθί θα κατηφορίσουμε προς το λάκκο του Μυγερού.

Απαιτείται άριστη φυσική κατάσταση και πείρα στις χειμερινές αναβάσεις.

Κυριακή 10  **β. Μουσείο και Αρχαιολογικό Πάρκο Ελεύθερνας**

Αρχηγός: Φωτεινή Σαρακινού • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Πώς να απολαύσεις ένα σπουδαίο Μουσείο, όπως αυτό της Ελεύθερνας, αν δεν περιηγηθείς και γνωρίσεις τον τόπο που έφερε στο φως όλο αυτόν το θησαυρό! Γι' αυτό κι εμείς, αφού επισκεφτούμε το Μουσείο, θα περπατήσουμε σε πανέμορφα δασωμένα μονοπάτια και χωματόδρομους, θα δούμε από κοντά ερείπια αρχαίων πόλεων, γεφύρια, λαξευτούς τάφους και δεξαμενές. Κι όλα αυτά μέσα σε μια πανέμορφη κρητική φύση.

Κυριακή 10  **γ. Φαράγγι Καβούσι**

Αρχηγός: Θωμάς Βισκαδουράκης • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ.: 2+

Τεχνική κατάβαση φαραγγιού για όσους έχουν ολοκληρώσει τη Σχολή Μύησης Κατάβασης Φαραγγιών. Το φαράγγι είναι ένα φυσικό γλυπτό, μικρό σε μήκος, εντυπωσιακά στενό, με συμπαγείς ασβεστολιθικές αποθέσεις σε ρουμπινί αποχρώσεις που αλλάζουν χρώμα ανάλογα με την ώρα της ημέρας. Μαϊάνδροι και θαλωτές βραχοσκεπές αποζημιώνουν τον επισκέπτη όλο το χρόνο. Αριθμός καταβάσεων: 10. Μέγιστη κατάβαση: 22μ. Μήκος διαδρομής 1χλμ.



Κυριακή 31  **α. Μονή Οδηγήτριας - Βαθύ - Μάταλα**

Αρχηγός: Νίκος Αποστολάκης • Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 3

Αφού επισκεφθούμε τη Μονή Οδηγήτριας, κατηφορίζουμε σε χωματόδρομο ως το Βαθύ. Από εκεί και με κατεύθυνση βόρεια, κοντά στη θάλασσα, σε πεδίο εκτός μονοπατιού, διασχίζουμε αρχικά, κατά πλάτος μικρά φαράγγια και εν συνεχεία πάνω σε κατακόρυφους επιβλητικούς γκρεμούς. Προς το τέλος της πορείας, από μονοπάτι φτάνουμε στα Μάταλα. Προαιρετικά, επισκεπτόμαστε την παραλία της Κόκκινης Άμμου. Στο Βαθύ και στον Γουρνιά οι γενναίοι μπορούν να κολυμπήσουν.

Σάββατο 17 - Κυριακή 18 - Καθαρή Δευτέρα 19 • **Σπτεία** 

Αρχηγός: Ελένη Αρνοπούλου

Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας στην Ανατολική Κρήτη, με διανυκτέρευση στη Σπτεία. Περπατάμε στα υπέροχα τοπία της περιοχής σε γνωστές και νέες διαδρομές και διασκεδάσουμε με το γνωστό καρναβάλι της Σπτείας.



Παρασκευή 22 - Τρίτη 26 **Περτούλι - Ελάτη - Λίμνη Πλαστήρα**

Αρχηγός: Φάνης Μάμος 

Πέντε μέρες στην ανοιξιάτικη νότια Πίνδο που θα μας μείνουν αξέχαστες. Με διαμονή στην Ελάτη, ανεβαίνουμε στις κορυφές Λουπάτα 2066μ, Μπορλέρο 2016μ, Καραβούλας 1862μ ενώ υπάρχουν και μικρότερες διαδρομές στα χαμηλά. Αναλυτικό πρόγραμμα θα αναρτηθεί έγκαιρα στην ιστοσελίδα μας.

Κυριακή 31  **β. Καλοί Λιμένες - Αγιοφάραγγο**

Αρχηγός: Γρηγόρης Καρανδινάκης • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ.: 1

Εύκολη πεζοπορία που ξεκινάει και καταλήγει στους Καλούς Λιμένες. Ακολουθώντας μονοπάτι με θέα στο Λιβυκό πέλαγος περνάμε από το σπηλαιοβάραθρο του Βουρβουλίτη και προσεγγίζουμε το φαράγγι, γνωστό για το εκκλησάκι του Αγίου Αντωνίου, τις σπηλιές που ζύσαν οι ασκίτες-άγιοι και την πανέμορφη παραλία του, όπου οι γενναίοι μπορούν να κάνουν τη βουτιά τους. Επιστρέφουμε από την ίδια διαδρομή. Η πορεία είναι εύκολη, κατάλληλη για καινούργιους ορειβάτες και παιδιά που συνοδεύονται από τους γονείς τους.





Κυριακή 7  
**α. Καλλικράτης - Οροπέδιο Μανικά - Φαράγγι Σκαλωτής**



Αρχηγός: **Ελένη Αρνοπούλου** • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Η πορεία μας αρχίζει από το χωριό Καλλικράτης Χανίων (720μ) με κατεύθυνση νότια. Από χωματόδρομο φτάνουμε στον γραφικό βοσκότοπο του οροπεδίου Μανικά (720μ). Από εκεί, μετά από σύντομο χωματόδρομο, κατηφορίζουμε το κακοτράχαλο μονοπάτι και μέσα από το ομώνυμο φαράγγι καταλήγουμε στο χωριό Σκαλωτή (165μ). Η μέρα μας τελειώνει στο Φραγκακάστελο.

**β. Via ferrata**



Αρχηγός: **Θωμάς Βισκαδουράκης** • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 3+

Διαδρομή στα Αστερούσια που περιλαμβάνει δύσκολα περάσματα via ferrata, κατάλληλη για όσους έχουν έστω μικρή εμπειρία στην αναρρίχηση, καθώς υπάρχουν συρματόσχοινο και σκαλοπάτια σε πολλά σημεία. Η θέα προς το Λιβυκό Πέλαγος είναι φανταστική.

Κυριακή 14  
**Άρβη - Λυγιά - Αργουλίδα - Άρβη**



Αρχηγός: **Στέλιος Μπαρμπαγαδάκης** • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 2

Μαζί με τον Ορειβατικό Σύλλογο Αγίου Νικολάου, ξεκινάμε από την Άρβη, ανεβαίνουμε στη δυτική πλευρά του Άρβειου Όρους, κινούμαστε στην κορυφογραμμή με την υπέροχη θέα και θαυμάζουμε από ψηλά το φαράγγι της Άρβης. Στη συνέχεια φθάνουμε στα υψίπεδα της Λυγιάς, περνάμε από την εκκλησία της Παναγίας της Λυγιώτισσας και φτάνουμε στην Αργουλίδα, τόπο μαρτυρίου τριών παιδιών από τους Ναζί. Έπειτα, ακολουθώντας μονοπάτι, κατεβαίνουμε στην κοιλάδα της Άρβης και αφού επισκεφθούμε την Ι.Μ. του Αγίου Αντωνίου, καταλήγουμε στην Άρβη.



Σάββατο 20 - Κυριακή 21

**Καταφύγιο Πρίνος - Γυριστή - Κουδούνι - Σκίνακας**



Αρχηγός: **Δημήτρης Σφυράκης** • Ώρες πορείας: 2+8 • Β.Δ.: 2+3

Το Σάββατο το μεσημέρι θα ανέβουμε από τις Άνω Ασίτες (600μ) στο καταφύγιο Πρίνος του Συλλόγου μας (1080μ), όπου και θα διανυκτερεύσουμε. Νωρίς το πρωί της Κυριακής θα ξεκινήσουμε την πορεία μας ακολουθώντας το μονοπάτι Ε4, θα ανέβουμε στη Γυριστή (1779μ), κατόπιν στην κορυφή Κουδούνι (1860μ) και θα καταλήξουμε στον Σκίνακα, στον δρόμο προς την Νίδα(1400μ).



Κυριακή 21  
**Πύργος - Πρίνα - Μεσελέροι - Πύργος**



Αρχηγός: **Άννα Τζιανάνκη Παπαδάκη** • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Μια πολύ όμορφη και εύκολη πεζοπορία που ξεκινάει και καταλήγει στο χωριό Πύργος Λασιθίου (50μ). Από τον Πύργο ξεκινά σηματοδοτημένη διαδρομή στην αρχή σε δρόμο και στη συνέχεια σε ένα παλιό μονοπάτι μέσα σε πευκοδάσος πάνω από το ποτάμι προς την Πρίνα (360μ). Αφού περιηγηθούμε στο χωριό Πρίνα, συνεχίζουμε ακολουθώντας το Ε4. Παρακάμπτουμε τους Μεσελέρους και με πορεία προς βορρά περπατάμε σε χωματόδρομο μέχρι να βρούμε το παλιό πέτρινο μονοπάτι που οδηγούσε από τη Πρίνα και τους Μεσελέρους στο παραλιακό μέτωπο. Κινούμαστε πάλι μέσα στο πευκοδάσος της Πρίνας και έχουμε θέα στον κόλπο του Μιραμπέλου.

Κυριακή 28  
**Μονοπάτια του πολέμου: Απαγωγή Στρατηγού Κρείπε Ι. Δροσιά - Ανώγεια**



Αρχηγός: **Ελένη Αρνοπούλου** • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Ξεκινώντας από το χωριό Δροσιά ή Γενί Γκαβέ (300μ) και ακολουθώντας παλιά αγροτοκτηνοτροφικά μονοπάτια και τμήματα αγροτικών δρόμων, φτάνουμε, δια μέσου του Αϊμόνα και της Λιβάδας, στα Ανώγεια (750μ). (Η διαδρομή ενδέχεται να τροποποιηθεί).





Μεγάλη Τετάρτη 1 - Δευτέρα του Πάσχα 6  
**Πάσχα στην Κεφαλλονιά**



Αρχηγός: **Θωμαΐς Πετροπούλου**

Πάσχα στο μεγαλύτερο από τα Ιόνια νησιά, όπου το πράσινο και το μπλε εναρμονίζονται. Νερά στο χρώμα του σμαραγδιού, αλλά και πεύκα, κυπαρίσσια και ελιές και στις κορυφές του Αίνου η κεφαλληνιακή ελάτη. Με τα ποικιλόμορφα τοπία της, την ανθισμένη φύση και με θέα που κόβει την ανάσα, η Κεφαλονιά έχει καθιερωθεί ως ένας από τους πιο συναρπαστικούς προορισμούς πεζοπορίας στην Ελλάδα. Αναλυτικό πρόγραμμα θα αναρτηθεί έγκαιρα στην ιστοσελίδα μας.

Τρίτη 7 - Κυριακή 12  
**Χερσόνησος Σινά, Αίγυπτος**



Αρχηγός: **Κωνσταντίνα Αρετάκη**

Πεζοπορία μέσα από στενά ρέματα, ερήμους και ψηλά βουνά με τις φυλές των Βεδουίνων στη Χερσόνησο του Σινά. Επισκεπτόμαστε το Μοναστήρι του Σινά, ανεβαίνουμε στο Όρος του Μωυσή (Αγία Κορυφή), 2.285μ. και στην ψηλότερη κορυφή της Αιγύπτου, την Αγία Αικατερίνα (2.642μ). Διαμονή σε σκηνές σε βεδουϊνικούς κήπους ή σε κορυφές στη σιναϊτική έρημο. Στο Κάιρο επισκεπτόμαστε τις Πυραμίδες και το Μουσείο.



Κυριακή 12  
**α. Τα βάραθρα των Λευκών Ορέων**



νέα

Αρχηγός: **Γιώργος Ρομπογιαννάκης** • Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 3

Από το Μελιδόνι Αποκόρωνα ανεβαίνουμε με φορτηγάκι στην περιοχή Χώσες (1000μ). Ανεβούμε στην περιοχή Αιζίνες (1700μ) και επισκεπτόμαστε τα δύο βαθύτερα βάραθρα της Ελλάδας, τον Γουργούθακα (-1208μ) και το Λιοντάρι (-1110μ) και βλέπουμε και το Μαύρο Σκιάδι (-342μ) που είναι στην ίδια περιοχή. Η πορεία είναι κυκλική και κινείται σε γιδόστρατες και σε δύσκολο ανάγλυφο.

Κυριακή 12  
**β. Διπλόρι - Ρούβας - Ζαρός**



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

Ξεκινάμε από το Διπλόρι (1300μ) πάνω από τη Γέργερη και κατεβαίνουμε στο Δάσος του Ρούβα (950μ), όπου κάνουμε μεγάλη στάση και απολαμβάνουμε το δάσος. Στη συνέχεια, διασχίζουμε το όμορφο φαράγγι του Ζαρού (ή Γάφαρη) και καταλήγουμε στη λίμνη του Βότομου (450μ).

Κυριακή 19  
**α. Μονοπάτια του πολέμου: Απαγωγή Στρατηγού Κρείρε II. Ανώγεια - Οροπέδιο Νίδας**



νέα

Αρχηγός: **Δημήτρης Σφυράκης** • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 2

Ξεκινώντας από τα Ανώγεια (750μ) ακολουθούμε παλιά κτηνοτροφικά μονοπάτια και κάποια τμήματα αγροτικών δρόμων και περνώντας από τον Άγιο Υάκινθο, κατευθυνόμαστε προς το μικρό οροπέδιο Πετραδολάνια - λημέρι του Χριστομικάλη Ξυλούρη - και κατόπιν προς το οροπέδιο της Νίδας (1370μ). (Η διαδρομή ενδέχεται να τροποποιηθεί).

Κυριακή 19  
**β. Άνω Βαρσαμόνερο - Μονοπάρι - Κάστελλος**



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 Βοηπίραγο και τον ναό της Αγίας Παρασκευής. Τέλος, κατά την επιστροφή, εφόσον υπάρχει χρόνος μπορούμε να επισκεφθούμε το Υστερομινωικό Νεκροταφείο των Αρμένων.

Κυριακή 19  
**γ. Φαράγγι Έργανου**



Αρχηγός: **Θωμάς Βισκαδουράκης** • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1+

Το άγριο φαράγγι της Εργάνου, γνωστό στους ντόπιους ως Ράι. Ξεκινάει από το οροπέδιο της Εργάνου και υψόμετρο 900 περίπου μέτρα και καταλήγει στο χωριό Κατωφύγι. Είναι στην αρχή κατάφυτο από πλατάνια, κυπαρίσσια και πρίνους. Αργότερα αλλάζει σε ένα μοναδικό γλυπτό της φύσης με στενά τοιχώματα και εντυπωσιακούς καταρράκτες σε 8 διαφορετικά σημεία. Έχει 8 ραπέλ με το μεγαλύτερο 9μ.



Κυριακή 26  
**Γερακάρι - Κέδρος**



Αρχηγός: **Χατζηβασίλη Άρια** • Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 3

Η ανάβαση ξεκινά από το χωριό Γερακάρι (680μ), ονομαστό για τα κεράσια του. Ανηφορίζουμε το μονοπάτι Ε4 μέχρι το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία, χτισμένο μέσα σε σπήλαιο και με πηγή δροσερού και πεντακάθαρου νερό. Συνεχίζουμε την ανάβαση ως το πετρόκτιστο εκκλησάκι της Αναλήψεως και λίγο μετά φτάνουμε στην κορυφή του Κέδρου (1776μ). Εκεί ξεκουραζόμαστε απολαμβάνοντας την καταπληκτική θέα στις γύρω κορυφές, τον Ψηλορείτη, τη Σάμιτο, τη Βουβάλα, τον Ασιδέρωτα, την κοιλάδα του Αμαρίου και το Λιβυκό Πέλαγος. Επιστρέφουμε στο Γερακάρι από το ίδιο μονοπάτι.





**Σάββατο 1 - Κυριακή 2**  
**Φαράγγι Αγίας Ειρήνης - Σούγια - Παλιόχωρα**



**Αρχηγός: Μιχάλης Λυρατζάκη • Ώρες πορείας: 4 + 6 • Β.Δ.: 1 + 2**

Το Σάββατο το πρωί θα αναχωρήσουμε για το Οροπέδιο του Ομαλού Χανίων (1080 μ). Από το Σελινιώτικο Πόρο του οροπεδίου (1000μ) θα ξεκινήσουμε τη διάσχιση του καταπράσινου Φαραγγιού της Αγίας Ειρήνης για να καταλήξουμε στο χωριό Σούγια όπου θα διανυκτερεύσουμε σε δωμάτια ή σκηνές. Την Κυριακή θα ξεκινήσουμε την πορεία μας προς την Παλιόχωρα, διασχίζοντας το Φαράγγι της Λισσού. Στη διαδρομή θα κάνουμε και στάσεις για μπάνιο. Όσοι δεν επιθυμούν να περπατήσουν μπορούν να απολαύσουν την παραλία της Σούγιας μέχρι το μεσημέρι και στη συνέχεια να έρθουν στην Παλιόχωρα με το λεωφορείο.

**Σάββατο 8**  
**Παράνυμφοι - Φαράγγι Αμπά - Τρεις Εκκλησιές - Παράνυμφοι**



**νέα**

**Αρχηγός: Νίκος Διάκος • Ώρες πορείας: 11 • Β.Δ.: 3**

Ξεκινάμε την πορεία μας από το σημείο θέασης του επιβλητικού καταρράκτη του Αμπά, στην έξοδο του χωριού των Παράνυμφων. Η κατάβαση μέχρι το επίπεδο της

θάλασσας και τον οικισμό των Τριών Εκκλησιών μέσω του φαραγγιού, χρησιμοποιώντας τα βοηθητικά πιασίματα και πατήματα που έχουν τοποθετηθεί, απαιτεί τεράστια προσοχή, καλή φυσική κατάσταση και εξοικείωση με τα ύψη και τα εκτεθειμένα περάσματα. Απαραίτητη είναι η χρήση κράνους. Εν συνεχεία, φτάνουμε στον οικισμό των Τριών Εκκλησιών, όπου κάνουμε στάση για ανεφοδιασμό και σύντομο μπάνιο στη θάλασσα. Συνεχίζουμε δυτικά μέσα από το μεγαλύτερο χαρουπόδασος της Κρήτης μέχρι να συναντήσουμε το μονοπάτι που μας ανεβάζει πίσω στο σημείο αφετηρίας μας. Το συγκεκριμένο μονοπάτι, πρόκειται για αρχαίο κалντερίμι το οποίο ελίσσεται στην κόψη του γκρεμού και προσφέρει καταπληκτική θέα προς το Λιβυκό πέλαγος ενώ περνάει και από την παμπάλαια Μονή του Αγίου Παύλου, την οποία και επισκεπτόμαστε.

**Κυριακή 16**  
**Ετιά - Φαράγγι Περβολακίων - Μονή Καψά**



**Αρχηγός: Κωνσταντίνα Αρετάκη • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1**

Αφού επισκεφτούμε τον ιστορικό Βενετσιάνικο οικισμό της Ετίας (510μ), ακολουθούμε χωματόδρομο που μας φέρνει στην εγκαταλελειμμένη μονή της Αγίας Σοφίας (550μ) στο οροπέδιο των Αρμενοχαντράδων. Από εκεί ο χωματόδρομος μας οδηγεί στα Πάνω Περιβολάκια και μετά στα Κάτω Περιβολάκια, όπου κάνουμε στάση για να τα περιηγηθούμε. Στη συνέχεια, μπαίνουμε στο εντυπωσιακό φαράγγι των Περιβολακίων με τις ορθοπλαγιές και τα όμορφα πρηνή του, περνάμε από το αναρρηκτικό πεδίο και καταλήγουμε στη Μονή Καψά, την οποία επισκεπτόμαστε. Ακολουθεί μπάνιο στη θάλασσα.

**Σάββατο 22 - Κυριακή 23 - Δευτέρα 24**

**α. Φαράγγι Σαμαριάς**

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



Κλασική εξόρμηση το τρίημερο του Αγίου Πνεύματος στη Σαμαριά. Το Σάββατο αναχωρούμε για το Οροπέδιο του Ομαλού Χανίων (1080μ), και, ξεκινώντας από το Ξυλόσκαλο (1200μ), διασχίζουμε το πασίγνωστο Φαράγγι της Σαμαριάς. Καταλήγουμε στην Αγία Ρουμέλη, όπου διανυκτερεύουμε σε δωμάτια ή σκηνές. Η Κυριακή και η Δευτέρα είναι ελεύθερες για μπάνιο, ξεκούραση ή μικρές πεζοπορίες.



**β. Διάσχιση Λευκών Ορέων**

**Αρχηγός: Γιώργος Ρομπογιαννάκης**  
**Ώρες πορείας: 10+10 • Β.Δ.: 4**



Από το χωριό Ζούρβα ακολουθούμε μονοπάτι που μας βγάζει Τρομάρισα και Πηγαδάκια και συνεχίζουμε ανηφορικά εκτός μονοπατιού. Περνάμε την περιοχή Αγκαβάνι, ανεβαίνουμε στον Καλόρο (1926μ) και βλέπουμε τα συντρίμια του αεροσκάφους που έχει πέσει εκεί. Συνεχίζοντας, περνάμε από το πλάι της κορυφής Μελινταού και φτάνουμε στην κορυφή Πιρού Λίμνη (2087μ). Με ένα μεγάλο διασκελισμό βρισκόμαστε στην απέναντι κορυφή

Ανθρωπόλιθος (2098μ) και μετά στην κορυφή Καρά Κεφάλι (2007μ). Στη συνέχεια περνάμε από το μιτάτο του Πύργου, κατεβαίνουμε στη Λιβάδα και ανεβαίνουμε λίγο πιο πάνω στην περιοχή Λαγκός, όπου διανυκτερεύουμε κοντά στην πηγή. Την επαύριο, ακολουθούμε το Ε4 και ανεβαίνουμε στις κορυφές Γράς Σορός (2331μ), Ασκύφου Σορός (2210μ). Περνάμε την περιοχή του Κουταλά, το πλάι της κορυφής Φανάρι για να καταλήξουμε στο οροπέδιο Νιάτο και τερματίζουμε στο Ασκύφου. Εξόρμηση για ορειβάτες με άριστη φυσική κατάσταση και εξοικειωμένους με το κατοκράχαλο ανάγλυφο του βουνού

**Κυριακή 30**  
**Μονοπάτια του πολέμου: Απαγωγή Στρατηγού Κρεϊπε**  
**III. Οροπέδιο Νίδας – Σπηλιά Βορεινής Τρύπας**



**Αρχηγός: Μανόλης Φραγκιαδάκης • Ώρες πορείας: 9 • Β.Δ.: 3**

Από το οροπέδιο της Νίδας (1370μ) και ακολουθώντας το μονοπάτι Ε4 κατευθυνόμαστε προς τα Ακόλλητα. Από εδώ, κινούμενοι νότια προς τα Χάμπαθα και κατηφορίζοντας τη νότια πλαγιά τους, φτάνουμε στη σπηλιά Βορεινή Τρύπα (800μ). (Η διαδρομή ενδέχεται να τροποποιηθεί).

**ΚΑΛΕΣ**  
**ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ...**

**...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 τυγχόνουν πρόλαβαν θέση και είναι στην αναμονή. Όσοι δεν ακυρώνουν εγκαίρως, 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 σεβόμαστε λοιπόν το δικαίωμα όλων στις συλλογικές δραστηριότητες!

Με εκτίμηση,  
το Δ.Σ. του ΕΟΣ Ηρακλείου



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

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Το σύμβολο + προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. **2+**, **3+**, **4+** κλπ.) όταν υπάρχουν αναρριχητικά 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 ασφάλειας 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 αντίξωων 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 βουνού.
- 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	Αναρριχητικός Εξοπλισμός	Υψομ. διαφορά: Κατάβαση 600m	Υψοφοβικά περάσματα	Φακός	Canyoning
Ορειβατική Διαδρομή	Εξοπλισμός Σκι	Συνολική Ανάβαση	Διαδρομή μικρότερη 10 km	Διανυκτέρευση σε Δωμάτια	Πόσιμο Νερό
Μονοπάτι	Χειμερινός Εξοπλισμός	Συνολική Κατάβαση 1740 m	Διαδρομή μεγαλύτερη 10 km	Διανυκτέρευση σε Καταφύγιο	Κατάλληλη για παιδιά
Χωματόδρομος	Υψομ. διαφορά: Ανάβαση 600m	Συνολικό Μήκος 12 Km	Κυκλική Διαδρομή	Διανυκτέρευση σε Σκηνές	Ωραία θέα
			Περάσματα από νερό	Αγροτικός δρόμος	Δύσκολη διαδρομή

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	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ
Σακίδιο (με φαρδείς ιμάντες και ζώνη στην μέση)	Ότι χρειαζόμαστε σε μια απλή πεζοπορία συν
Παγούρι 1,5 - 2 λίτρα	Άρβυλα χειμερινά (δερμάτινα καλυμμένα με λίπος ή πλαστικά)
Φακό κεφαλής (μπαταρίες εφεδρικές)	Γκέτες για τα χιόνια
Άρβυλα ελαφριά εύκαμπτα (να καλύπτουν τον αστράγαλο)	Κάλτσες μάλλινες και εφεδρικές
Ορειβατικά μπατόν (προαιρετικά)	Κραμπόν πιολέ (με την συμβουλή του αρχηγού)
Ρουχισμό κατάλληλο με την εποχή. Φοράμε πάντα άνετα ρούχα. Πάντα κρατάμε κάτι παραπάνω απ' ότι νομίζουμε ότι χρειάζεται (π.χ. fleecce ή μάλλινο πουλόβερ, θερμοεσώρουχα)	Θερμοεσώρουχα πάνω κάτω
Κάλτσες βαμβακερές ή μάλλινες (κατάλληλες για ορειβασία ή trekking)	Παντελόνι μάλλινο ή συνθετικό fleecce
Σκούφο, γάντια, καπέλο ήλιου, αντιηλιακή κρέμα, γυαλιά ήλιου.	Πουλόβερ μάλλινο ή συνθετικό fleecce
Αντιανεμικό (αδιάβροχο και διαπνέον)	Σκούφο, γάντια (απλά και αδιάβροχα)
πιξίδα, σουγιάς, σφυρίχτρα, σπέρτα	Σαλοπέτα ή τζάκετ διαπνέον αδιάβροχο
Κατάλληλη τροφή (ξηρούς καρπούς, σταφίδες, σοκολάτα)	Πουπουλένιο μπουφάν
Πλαστικές σακούλες (για μεταφορά σκουπιδιών, βρεγμένων ρούχων)	Αλουμινοκουβέρτα
Χοντρές πλαστικές σακούλες για την προστασία του ρουχισμού και του ευαίσθητου εξοπλισμού από την βροχή.	<b>Αν η δραστηριότητα είναι με διανυκτέρευση απαιτείτε:</b>
Ατομικό φαρμακείο	Αντίσκηνο
	Υπόστρωμα μονωτικό (κάρματ)
	Υπνόσακος ανάλογα την εποχή και τις καιρικές συνθήκες
	Γκαζάκι
	Μαγειρικά σκεύη

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



# ΚΑΣΟΣ

## Αύγουστος 2023

Κείμενο - Φωτογραφίες: Δημήτρης Σφυράκης



### Ιστορίες όμορφης ζωής υπ' αριθμόν 10/23: Ημερολόγιο Κάσου - Ημέρα 1η

Έφτασε και η 26η τ' Αυγούστου! Αχάραγα ακόμα, συναντηθήκαμε στο λιμάνι για να αναχωρήσουμε με το πλοίο της γραμμής. Του φορτώσαμε αποσκευές και σώματα για να τα μεταφέρει στον



προορισμό μας, μα αφήσαμε το νου ελεύθερο να ταξιδεύει σα γλαρόπουλο, να ονειροπολεί, να πλάθει ιστορίες, να δημιουργεί προσδοκίες, να φαντάζεται... Πρωτόφτασε ο νους στην Κάσο, είδε

“ΤΟ ΑΠΟΓΕΜΑ ΒΑΛΑΜΕ  
ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΠΑΝΕ  
ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΡΟΚΑΤΗ  
ΓΑΖΑ ΤΟΥ ΔΕΙΛΙΝΟΥ:  
ΤΗΝ ΩΡΑ ΠΟΥ Η ΜΕΡΑ  
ΜΑΤΩΝΕΙ, ΚΑΘΩΣ Ο ΗΛΙΟΣ  
ΠΑΕΙ ΝΑ ΒΡΕΙ ΤΗ ΝΥΧΤΑ.”

νησιάκια, δροσέρεψε σε ακρογιαλία, ξεχύθηκε κι ανέβηκε βουνά, πέζεψε σε πεζούλες, κοντοστάθηκε με θαυμασμό και δέος βλέποντας το μόχθο του ανθρώπου να τιθασει την αγριάδα

του τόπου, ένιωσε την ανάγκη του να αβγατέψει το λιγοστό κώμα, να το κάνει πιο παχύ, ικανό να μπορέσει να τον θρέψει.

Το απόγεμα βάλαμε τα πόδια να μας πάνε να δούμε την κροκάτη γάζα του δειλινού: την ώρα που η μέρα ματώνει, καθώς ο ήλιος πάει να βρει τη νύχτα. Κι αυτός -κατεργάρης- δεν λέει να αποφασίσει ποια θέλει... Κι αυτές (η μέρα και η νύχτα δηλαδή) ελπίζουν πως κάποια στιγμή θα πήξει ο νους του και θα πάρει μian απόφαση!

Κι ως είδαν τα μάτια πως ο ήλιος ετοιμάζεται να βουτήξει στη θάλασσα, λες κι άνοιξαν πάλι οι κερκόπορτες κι έφυγε ο νους κι άρχισε να πετά να πάει να βρει τον ήλιο, να ψηλαφήσει παλιές του αγάπες, να πιάσει απ' το χέρι τον έρωτά του...

Το ταξίδι ξεκίνησε...

### Ιστορίες όμορφης ζωής υπ' αριθμόν 10/23: Ημερολόγιο Κάσου - Ημέρα 2η

Ξημέρωσε το φως. Σήμανε το εγερτήριο του καθενός από τους 30 συμμετέχοντες. Η διαδρομή ήταν απαιτητική: από το Φρυ έπρεπε να καταλήξουμε στην παραλία **Αυλάκι** (στα νότια του νησιού). Ο ανέφελος ουρανός σήμαινε πως θα ήμασταν συνεχώς υπό τον ήλιο. Ευτυχώς που, αφού περάσαμε τα σοκάκια της Αγ. Μαρίνας, κινούμασταν κοντά στη θάλασσα, οπότε ο βορειοδυτικός άνεμος μας έφερνε τη δροσιά της, ανακουφίζοντάς μας.

Πολύ τη χάρηκα τούτη τη διαδρομή. Μου άρεσε! Κι απόρησα κι ο ίδιος με τον εαυτό μου: όσοι με γνωρίζουν καλά, ξέρουν πως οι αγαπημένες μου είναι οι βουνίσσιες. Τι ήταν λοιπόν αυτό που είχε τούτη η "θαλασσινή" διαδρομή και μου άλλαξε τη ματιά; Δεν μπόρεσα να το προσδιορίσω, ούτε κατά τη διάρκεια της μέρας, μα ούτε και κατά τις επόμενες. Όταν επέστρεψα κατάλαβα: ήταν η διαρκής πάλη του αρσενικού και του θηλυκού: ο άνθρωπος και η γης, ο βράχος και η θάλασσα, ο ήλιος και η νύχτα, ο ορειβάτης και η κορυφή, ο νους και η καρδιά, ο άντρας και η γυναίκα.

Η διαδρομή ολοκληρώθηκε με ένα ιδιαίτερος απολαυστικό και αναζωογονητικό μπάνιο στην πολύ όμορφη παραλία "Αυλάκι" με πεντακάθαρα δροσερά νερά! Ενώ η

μέρα έκλεισε στο πανηγύρι του Αγίου Φανουρίου απολαμβάνοντας εδέσματα της Κασιώτικης γαστρονομίας.

Ήταν μια πλήρης, από κάθε άποψη, μέρα!

“ΤΙ ΗΤΑΝ ΛΟΙΠΟΝ ΑΥΤΟ  
ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΤΟΥΤΗ Η  
“ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ” ΔΙΑΔΡΟΜΗ  
ΚΑΙ ΜΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ  
ΜΑΤΙΑ;”

### Ιστορίες όμορφης ζωής υπ' αριθμόν 10/23: Ημερολόγιο Κάσου - Ημέρα 3η

Η τρίτη μέρα ήταν μέρα χαλάρωσης. Μεταβήκαμε στα Αρμάθια, το μεγαλύτερο από τα Κασονήσια, για μπάνιο στην πανέμορφη παραλία "Μάρμαρα".

Τα **Αρμάθια**, μαζί με τα υπόλοιπα Κασονήσια (Λύτρα, Ποντικονήσια, Ποριανή, Μακρονήσια και Καραφυλλάς) σχηματίζουν, στα δυτικά βορειοδυτικά της Κάσου, ένα φυσικό τείχος, το οποίο προστατεύει την Κάσο από τη μάνητα του πελάγου. Ιδιαίτερη εντύπωση προκαλούν οι δύο λιμνούλες υφάλμυρου νερού, που υπάρχουν πάνω στο νησί και οι οποίες αποτελούν σημαντικό υδροβιότοπο.

Η θάλασσα έχει πελεκήσει το βραχώδες



έδαφος και είναι λες και έχει η γης παντού δόντια και νύχια. Η πτώση (αν συμβεί) δεν θα είναι χωρίς συνέπειες.

Ήταν ωφέλιμη τούτη η μέρα, καθώς, φεύγοντας, πήρε μαζί της την κόυραση της προηγούμενης και μας αναζωογόνησε για τις επόμενες: είχαμε μπροστά μας τρεις γεμάτες μέρες!

Το ταξίδι συνεχίζεται...



## Ιστορίες όμορφης ζωής υπ' αριθμόν 10/23: Ημερολόγιον Κάσου - Ημέρα 4η

Το ψηλότερο σημείο των Κασιώτικων βουνών είναι ο **Μεγάλος Πρίωνας ή Βούναρης** με υψόμετρο 601 μέτρα. Αυτός ήταν ο βασικός μας προορισμός για τούτη τη μέρα. Η αναχώρησή μας ήταν την εβδόμη πρωινή (νωρίτερα από κάθε άλλη μέρα). Μαζί με εμάς τους 31 θα ήταν και ο Ηλίας Μαστροπαύλος, ιδρυτικό μέλος των Περιπατητών της Κάσου. Ο Ηλίας είναι ο καταλληλότερος άνθρωπος για να πάρει κανείς πληροφορίες για τούτο τον τόπο: διαδρομές, τοπωνύμια, αξιόθεατα, ήθη και έθιμα κλπ.

Η θέση **“Αέρας”** ήταν το σημείο αφετηρίας της σημερινής μας διαδρομής. Ένα σημείο που, όπως προδιαθέτει και το όνομά του, φυσάει πολύ. Ανατολικά μπροστά μας ήταν ο Μεγάλος Πρίωνας, ο οποίος ήταν νεφοσκεπής. Από το υψόμετρο των 530 μέτρων και πάνω περπατάγαμε μέσα σε ομίχλη, η οποία δεν μας επέτρεπε να δούμε πέραν των 25 μέτρων. Λες και το βουνό είχε κρυμμένα μυστικά που δεν έπρεπε να δούμε. Λες και η κορυφή ήταν αγουροξυπνημένη γυναίκα, απημέλητη και δεν είχε διάθεση για επισκέπτες.

Νομίζω αυτές οι καιρικές συνθήκες ήταν ένα από τα πλέον απροσδόκτα στοιχεία των ημερών μας στην Κάσο: θα ήταν αναμενόμενες σε ένα ψηλό βουνό της

“ Η ΘΑΛΑΣΣΑ ΕΧΕΙ ΠΕΛΕΚΙΣΕΙ ΤΟ ΒΡΑΧΩΔΕΣ ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΛΕΣ ΚΑΙ ΕΧΕΙ Η ΓΗΣ ΠΑΝΤΟΥ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΝΥΧΙΑ. ”

ηπειρωτικής Ελλάδας ή της Κρήτης. Όχι όμως σε ένα μικρό νησί όπως η Κάσος ή ένα βουνό των 600 μέτρων και μάλιστα Αύγουστο μήνα. Η φύση όμως “τα πάντα εν σοφία εποίησε”: η ομίχλη έφερνε μαζί της πολλή υγρασία, την οποία εναπόθετε στα φυλλαράκια των θάμνων, ώστε να ξεδιψάσουν τη δίψα τους μέχρι να αρχίσουν οι βροχές.

Σε τούτο το κομμάτι διαδρομής, ο νους δεν μπόρεσε να ταξιδέψει στον ορίζοντα, να φύγει, να αλαργέψει. Μα ήταν μια καλή ευκαιρία για ενδοσκόπηση και αναστοχασμό. Να αφοσιωθεί στη διαδρομή και στον τόπο, να παρατηρήσει τα δίπλα του, τα κοντά του. Να δει τα εκεί που βρίσκεται, εκείνη τη δεδομένη στιγμή. Θα είχε χρόνο για τα αλάργα άλλη μέρα!

Η συνέχεια της διαδρομής μας ήταν να κατηφορίσουμε προς την θέση **“Ελληνικά Γράμματα”** (ή σκέτο “Γράμματα” όπως το λένε οι ντόπιοι), όπου σε ένα σημείο ενός περάσματος στον απόκρημνο βράχο (που παλαιότερα

ήταν μονοπάτι) είναι χαραγμένη η φράση: **“ΧΑΙΡΕΤΕ ΘΕΟΙ ΕΥΔΗΜΟΣ ΔΗΜΟΣ”**. Η επιγραφή αυτή χρονολογείται μεταξύ 2ου και 1ου π.Χ. αιώνα. Κατά πως φαίνεται, στο σημείο αυτό υπήρχε ιερό αφιερωμένο στους Σαμοθράκες θεούς και στις Νύμφες, προστάτες/-ιδες των ναυτικών: απέναντι είναι η Κάρπαθος και ανάμεσα στα δύο νησιά, το Καρπάθιο πέρασμα από όπου πέρναγαν πολλά πλοία με προορισμό τη Μέση Ανατολή και το Αιγαίο. Η ανώτερη προστάτιδα δύναμη ήταν απαραίτητη.

## Ιστορίες όμορφης ζωής υπ' αριθμόν 10/23: Ημερολόγιον Κάσου - Ημέρα 5η (Και οι 11 ήταν υπέροχοι).

Φτενός τούτος ο τόπος. Λιγστό το χώμα. Η πέτρα και ο βράχος κυριαρχούν. Όμως χρησιμοποιώντας την πέτρα και χτίζοντας την όμορφη και ωφέλιμη, ο άνθρωπος της Κάσου, παλεύοντας για αιώνες, έκαμε παντού πεζούλες για να “πιάσει” το χώμα και το νερό, να καλλιεργήσει για να τραφεί αυτός και τα ζώα του. Η Κάσος ήταν αυτάρκης σε εποχές που οι θαλάσσιες μεταφορές ήταν δύσκολες. Οι πεζούλες, στο επικλινές της έδαφος, ήταν σπαρμένες με σιτηρά και όσπρια, ενώ πιο κοντά στους οικισμούς υπήρχαν οι μπαξέδες για τα λαχανικά του νοικοκυριού. Ό,τι η φύση ως δωροδότης έδινε, ο άνθρωπος το αξιοποίησε όσο

καλύτερα μπορούσε, αλλά πάντα με σέβας για να μπορεί να λαμβάνει και στο μέλλον.

Την τωρινή απεικόνιση του παρελθόντος μόχθου θέλαμε να δούμε οι 11 συμμετέχοντες στη διαδρομή τούτης της μέρας, περπατώντας στα παλιά αγροτικά τοπία της Κάσου. Στα δικά μου μάτια, φαίνεται να είναι η πέτρα το σημαντικότερο υλικό που είχε ο άνθρωπος σε τούτον τον τόπο. Με αυτήν κράταγε το χώμα και το νερό, με αυτήν όριζε την ιδιοκτησία του, με αυτήν

προστάτευε φυτά και δέντρα από τα ζώα και τον άνεμο, με αυτήν προστάτευε εαυτόν, οικογένεια και οικόσφαιρα ζωά χτίζοντας τα ανάλογα οικήματα. Για αιώνες η ζωή εξαρτωνόταν από την πέτρα. Ταυτόχρονα όμως είχαμε τη δυνατότητα να δούμε την Κάσο από ψηλά. Να δούμε, ως ένα βαθμό, ότι ο νεφοσκεπής Πρίωνας μας στέρχνε την προηγούμενη μέρα. Ένα από τα καλύτερα σημεία θέας, προς Βορράν, είναι το **ύψωμα της Αγίας Κυριακής**. Προς τον Νότο, το καλύτερο σημείο είναι στη θέση **“Φαντάση”**





**Ιστορίες όμορφης ζωής υπ' αριθμόν 10/23: Ημερολόγιον Κάσου - Ημέρα 6η**

Στα πρόσωπα όλων είχε αρχίσει από το πρωί να ανφοαίνεται μια δόση

γλυκιάς μελαγχολίας. Ήμασαν λίγο πριν το τέλος. Άπαντες, είτε συμμετείχαν στη διαδρομή της μέρας είτε πήγαν (με παρά ή όχι) σε παραλίες και άλλα σημεία ενδιαφέροντος, θέλαμε να μαζέψουμε όσες περισσότερες εικόνες

και μυρωδιές μπορούσαμε. Να δούμε, να νιώσουμε, να γελάσουμε λίγο ακόμα, να εξερευνηήσουμε. Να τοποθετήσουμε τον εαυτό μας σε ένα ακόμη βράχο, σε ένα ακόμα σπηλιάρι, σε μια ακόμα ξερολιθιά, σε ένα ακόμα κύμα. Να φάμε

**club MOUNTAIN GOUFAS**

*DON'T STOP WONDERING!*

• ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ  
• RUNNING  
• ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ  
• ΑΝΑΡΡΙΚΗΣΗ  
• ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΑ  
• CANYONING  
• MOUNTAIN RUNNING  
• ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

📍 Έβανς 77 • Ηράκλειο Κρήτης  
☎ 2810 220705 📞 6945393970  
✉ info@mountainclub.gr  
📱 Mountainclub.gr

**WWW.MOUNTAINCLUB.GR**



ένα ακόμα σύκο, να γλυκαθούμε με ένα φραγκόσυκο.  
Περπατήσαμε δίπλα σε ξερολιθιές, πάνω από το χείμαρρο "Φράχτη", μπήκαμε στη Στυλοκαμάρα (ένα μικρό σπήλαιο διακοσμημένο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες, αποτέλεσμα των συνάψεων του ανθρακικού ασβεστίου), αφήσαμε τη ματιά και το νου να ταξιδέψουν από το ύψωμα του προφήτη Ηλία και κατόπι

κατηφορίσαμε για τη βάση μας, όπου θα χαλαρώναμε με ένα ακόμα μπάνιο στα Κασιώτικα νερά.

“ ΘΕΛΑΜΕ  
ΝΑ ΜΑΖΕΨΟΥΜΕ  
ΟΣΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ  
ΕΙΚΟΝΕΣ ΚΑΙ ΜΥΡΩΔΙΕΣ  
ΜΠΟΡΟΥΣΑΜΕ.  
ΝΑ ΔΟΥΜΕ, ΝΑ ΝΙΩΣΟΥΜΕ,  
ΝΑ ΓΕΛΑΣΟΥΜΕ  
ΛΙΓΟ ΑΚΟΜΑ, ΝΑ  
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΟΥΜΕ ”

Ημέρα όμως δεν είχε ξεδιπλώσει όλα όσα επιφύλασσε για μας: προσκεκλημένοι του Δήμου Κάσου δια του υπευθύνου επί των πολιτιστικών θεμάτων Ηλία

Μαστροπαύλου, παρακολουθήσαμε, υπό το φως της αυγουστιάτικης πανσελήνου, ένα μουσικό αφιέρωμα στον σπουδαίο Γιάννη Σπανό.

Ήταν έξι μέρες γεμάτες, πλήρεις: είδαμε σχεδόν ολόκληρη την Κάσο, νιώσαμε για τα καλά το μόχθο των ανθρώπων της και την προσπάθειά τους να επιβιώσουν σε ένα μικρό νησί, μακριά, στην άκρη του πελάγου, γευτήκαμε γεύσεις και μυρωδιές της γαστρονομίας της, ακούσαμε τις μουσικές της, βιώσαμε τη ζεστασιά και τη φιλοξενία των ανθρώπων της.

**Αποχαιρέτησαμε τούτο τον τόπο με χαμόγελο και με ένα στίχο στα χείλη: "...επειδή σ' αγαπώ, το ταξίδι αυτό δεν τελειώνει..."**  
(Μουσική Γιάννης Σπανός, Στίχοι Λ. Παπαδόπουλος) ■

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



## ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ για την Καταγραφή της Δράσης τους

Αγαπητή/έ μας φίλη/ε,

Εκ μέρους του Δ.Σ. του ΕΟΣ Ηρακλείου θα θέλαμε να σου υπενθυμίσουμε τα εξής:

Ο Σύλλογός μας είναι **ερασιτεχνικό αθλητικό σωματείο** και κατέχει την ειδική αθλητική αναγνώριση στα αθλήματα της αναρρίχησης βράχου, του ορειβατικού σκι και της αγωνιστικής αναρρίχησης. Να σημειώσουμε εδώ ότι η **ειδική αθλητική αναγνώριση** ανανεώνεται σε ετήσια βάση αν υπάρχει συμμετοχή οκτώ τουλάχιστον αθλητών στο οικείο άθλημα, σε τουλάχιστον ένα αγώνα πρωταθλήματος.

Λόγω της παραπάνω αναγνωρισμένης αθλητικής του ιδιότητας και της καταχώρησής του στο Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ, ο ΕΟΣ Ηρακλείου επικορηνγείται από την ΓΓΑ, έστω και με ισχνή χρηματοδότηση, η οποία επανεξετάζεται σε ετήσια βάση. Εξάλλου, η ειδική αθλητική αναγνώριση τον καθιστά ενεργό μέλος της ΕΟΟΑ (Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης), απαραίτητη προϋπόθεση για να έχει δικαίωμα να διοργανώνει πιστοποιημένες Σχολές Εκπαίδευσης Ορειβασίας και Αναρρίχησης Βράχου, σε μια από τις οποίες πιθανά έχεις εκπαιδευθεί.

Τα σωματεία-μέλη της ΕΟΟΑ **αξιολογούνται κάθε χρόνο**, για την ορειβατική-αναρριχτική δράση τους και κατατάσσονται αντίστοιχα σε κατηγορίες.

Θα αντιλαμβάνεσαι ότι, στο πλαίσιο της εθελοντικής μας δράσης, καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια για να προσφέρουμε, σε συστηματική βάση, εκπαίδευση στα μέλη μας και να διατηρούμε ενεργά τα τρία παραπάνω αθλήματα, παρ' όλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένα απομονωμένο νησιωτικό σωματείο, όπως το δικό μας (έλλειψη πιστοποιημένων εκπαιδευτών, προπονητών κ.λπ.).

Βάσει των παραπάνω σε παρακαλούμε και σε προσκαλούμε:

- Να δηλώνεις ενδιαφέρον για συμμετοχή στους Πανελλήνιους αγώνες των αθλημάτων, που καλλιεργεί ο ΕΟΣ Ηρακλείου και διοργανώνει η ΕΟΟΑ, την οποία συμμετοχή, επικορηνγεί στο μεγαλύτερο μέρος της ο Σύλλογος με σχετικές αποφάσεις του Δ.Σ.

- Να καταχωρείς τη δράση σου ως ορειβάτης ή/και αναρριχτής στη σχετική φόρμα της ΕΟΟΑ, την οποία και επισυνάπτουμε. Στο πλαίσιο της ετήσιας αξιολόγησης των σωματείων-μελών της ΕΟΟΑ που επίκειται για το 2023,

σε παρακαλούμε, αν δεν το έχεις ήδη κάνει, συμπλήρωσε την δράση σου, για ενημέρωση του Συλλόγου και για την περαιτέρω συνεισφορά σου στην αξιολόγησή του.

Πιστεύουμε ότι οι στόχοι και τα ορειβατικά μας ενδιαφέροντα συγκλίνουν, επιθυμούμε την συμμετοχικότητα και την ανάδραση με τα μέλη και τους αθλητές μας και ελπίζουμε ότι κι εσύ θα συμφωνήσεις.

**Συνημμένα σου στέλνουμε:**



Ένα **αρχείο Excel** για να συμπληρώσεις τον πίνακα που αντιστοιχεί στη δράση σου.



Ένα αρχείο **Power Point**, όπου υπάρχει η ανάλυση του πίνακα και οδηγίες για τη συμπλήρωσή του.

Πιθανώς θα πρέπει να αφιερώσεις λίγο χρόνο για να κατανοήσεις τη λειτουργία του πίνακα. Σε περίπτωση που χρειαστείς περισσότερες διευκρινίσεις, παρακαλούμε να απευθυνθείς άμεσα στο Δ.Σ. και με χαρά θα σου παρέχουμε κάθε βοήθεια.

**Όταν είσαι έτοιμος, παρακαλούμε να μας στείλεις με email τον συμπληρωμένο πίνακά σου.**

Καλή συμπόρευση στα βουνά, στους βράχους και στους αγώνες και τη νέα χρονιά! Πάντα ψηλά!

Με εκτίμηση,

Το Δ.Σ. του Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου

## Νέος Κανονισμός - Κεφάλαια

1. ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΚΟΡΥΦΕΣ – ΔΙΑΣΧΙΣΕΙΣ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
2. ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΕΙΣ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ
3. ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ – TREKKING – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ

## 1. ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΚΟΡΥΦΕΣ – ΔΙΑΣΧΙΣΕΙΣ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ

### Στοιχεία καταγραφής

- Αν το πεδίο είναι χιονοσκεπές ή όχι και εάν η διαδρομή έγινε με ορειβατικό σκι
- Αν η διαδρομή είναι απλή πεζοπορία ή περιλαμβάνει και τεχνικά περάσματα (scrambling)
- Μέγιστο υψόμετρο που έφτασαν
- Συνολική Υψομετρική Ανάβαση που έκαναν στη διαδρομή
- Καταγραφή των χιλιομέτρων της διαδρομής μόνο όταν πρόκειται για διαδρομές άνω των 15χλμ.
- Αριθμός ατόμων που συμμετείχαν (Ελάχιστος τα 3 άτομα)

1. ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΚΟΡΥΦΕΣ – ΔΙΑΣΧΙΣΕΙΣ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ											
A/A	ΗΜ/ΝΙΑ	ΒΟΥΝΟ	ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΚΟΡΥΦΗ / ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜ.	ΣΥΑ	ΜΗΚΟΣ	ΠΕΔΙΟ	ΒΑΘ.ΔΥΣΚ.	ΑΤΟΜΑ	ΒΑΘΜΟΙ
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											

Ο όρος **Πεδίο** εξαρτάται από το πεδίο της διαδρομής και παίρνει τιμή :1 εκτός εάν έγινε με χειμερινές συνθήκες (καλυμμένο από χιόνι πεδίο) παίρνει τιμή 1,5 και εάν αφορά διαδρομή με ορειβατικό σκι παίρνει τιμή 1,8.

Ο όρος **ΒΔ** δηλώνει το Βαθμό Δυσκολίας της ανάβασης σύμφωνα με τον πίνακα. Οι περισσότερες διαδρομές των συλλόγων είναι πεζοπορικές κατά συνέπεια παίρνει την τιμή 1.

ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΒΔ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	1	Ορεινή πεζοπορία χωρίς τεχνική δυσκολία και μέσα ασφάλισης
F-	1,2	Εύκολα περάσματα βράχου, χιονισμένη πλαγιά με κλίση πάνω από 30°
F	1,4	Εύκολα περάσματα βράχου, χιονισμένη πλαγιά με κλίση πάνω από 35°, διάσχιση εύκολου παγετώνα Πχ: Λούκι του Μύτικα
F+	1,6	Εύκολα περάσματα βράχου, χιονισμένη πλαγιά με κλίση πάνω από 38°
PD-	1,8	Εύκολη αναρρίχηση (χρήση σχοινού/παράλληλη κίνηση) και διάσχιση πιο σύνθετου παγετώνα, χιονισμένη πλαγιά με κλίση πάνω από 40°
PD	2	Εύκολη αναρρίχηση (χρήση σχοινού/παράλληλη κίνηση) και διάσχιση πιο σύνθετου παγετώνα, χιονισμένη πλαγιά με κλίση πάνω από 43° Πχ: Κεντρικό Λούκι – Σκόρδα Πιπιδάικο – Βαρδούσια
PD+	2,2	Εύκολη αναρρίχηση (χρήση σχοινού/παράλληλη κίνηση) και διάσχιση πιο σύνθετου παγετώνα, χιονισμένη πλαγιά με κλίση πάνω από 47°
AD-	2,4	Αναρρίχηση (ή/και ραπέλ), μεγάλη πλαγιά άνω των 50°. Πχ: Κόψη Ναούμ – Όλυμπος.
AD	2,6	Αναρρίχηση (ή/και ραπέλ), μεγάλη πλαγιά άνω των 53°.
AD+	2,8	Αναρρίχηση (ή/και ραπέλ), μεγάλη πλαγιά άνω των 56°. Πχ: Κόψη Προφήτη Ηλία – Όλυμπος.

## 1. ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ ΣΕ ΚΟΡΥΦΕΣ – ΔΙΑΣΧΙΣΕΙΣ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ

A/A	ΗΜ/ΝΙΑ	ΒΟΥΝΟ	ΑΦΕΤΗΡΙΑ	ΚΟΡΥΦΗ / ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜ.	ΣΥΑ	ΜΗΚΟΣ	ΠΕΔΙΟ	ΒΑΘ.ΔΥΣΚ.	ΑΤΟΜΑ	ΒΑΘΜΟΙ
1											
2											

Ο όρος **Υψόμετρο** δηλώνει το μέγιστο υψόμετρο της ανάβασης σε μέτρα

Ο όρος **ΣΥΑ** δηλώνει την Συνολική Υψομετρική Ανάβαση που πραγματοποιήθηκε στην διαδρομή σε μέτρα

Ο όρος **Μήκος** είναι η συνολική χιλιομετρική απόσταση της ανάβασης/διαδρομής.

Ο όρος **Άτομα** δηλώνει τον αριθμό των ατόμων που συμμετείχαν στη δράση και θα πρέπει να είναι τουλάχιστον τρία (3)

# ΚΑΖΑΛΙ

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

από το  
1996

ΙΤΑΛΙΚΑ - ΙΣΠΑΝΙΚΑ - ΑΓΓΛΙΚΑ - ΑΡΑΒΙΚΑ - ΡΩΣΙΚΑ - ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΤΜΗΜΑΤΑ



ΔΙΑ ΖΩΗΣ  
&  
ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΕ



ΤΑΧΥΡΡΥΘΜΑ  
ΤΜΗΜΑΤΑ  
20 ΩΡΩΝ



Προετοιμασία  
για ΙΤΑΛΙΚΑ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑ  
& ΤΕΣΤ ΙΜΑΤ



ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ  
ΤΜΗΜΑΤΑ  
ΟΡΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ\*  
ΑΝΕΡΓΟΥΣ - ΦΟΙΤΗΤΕΣ  
ΞΕΝΟΔΟΧΟΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ  
ΜΕΛΗ Ε.Ο.Σ. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Γλώσσα & κουλτούρα • Εκπαιδευτικά ταξίδια

ΚΟΡΩΝΑΙΟΥ 5 - Πάρκο Θεοτοκόπουλου έναντι ΟΤΕ Τ. 2810 228 715 [www.kazali.gr](http://www.kazali.gr)

# ΚΑΤΑΚΛΥΣΜΙΑΙΕΣ ΣΥΜΠΤΩΣΕΙΣ

Κείμενο, φωτογραφίες και σχέδιο: Άλκης Γκέσκος  
(αγγεία: φωτογραφίες διαδικτύου)



Χείμαρρος Άναυρος, Βόλος

## Οι καιγιίδες που έπεσαν αρχές Σεπτεμβρίου στη Θεσσαλία θεωρήθηκαν ένας μικρός κατακλυσμός.

Το μέγεθος των αλλαγών στα γεωμορφολογικά χαρακτηριστικά της έχει αποτυπωθεί, ενδεικτικά, σε χάρτες που δημιουργήθηκαν βάσει δορυφορικών εικόνων. Ο Βόλος, για παράδειγμα, - όπως θυμούνται παλιό που τα έζησαν - τόσο νερό είχε να δει τουλάχιστον από τα μέσα του 20ου αιώνα: τότε, μάλιστα, της φονικής πλημμύρας είχε προηγηθεί σεισμός με τον οποίο ο... Εγκέλαδος φρόντισε πρώτα να καταστήσει ακατοίκητα πάρα πολλά κτίρια... Φέτος, στην πρώτη εκδήλωση του καιρικού φαινομένου, έτυχε να επιστρέφω, κατά τη λήξη του, από τη Μακεδονία.

Μπαίνοντας στην πόλη με τους τρεις χείμαρρους, κεντρικές γέφυρες είχαν

αποκλεισθεί από έναν ορμητικό και φουσκωμένο Κραυσίδωνα που κατέβαζε, κυρίως, κορμούς δένδρων αλλά κι άλλα φερτά υλικά από το Πήλιο.

Πρωτύτερα, οι απίστευτες σκηνές στις, γύρω από την εθνική οδό, αγροτικές περιοχές θα μπορούσαν να συγκριθούν, σκέφτηκα, με αυτά που είχαν δει οι ... Δευκαλίωνας και Πύρρα, οι οποίοι είχαν επιβιώσει - σύμφωνα με τη μυθολογία των αρχαίων Ελλήνων - εννέα μερόνυχτα μέσα σε μια λάρνακα (προφανώς ξύλινη!).

Στη δεύτερη κακοκαιρία ήμουν παρών στην πόλη από την πρώτη κιόλας σταγόνα. Ο έτερος ..'προφήτης', ο «Ηλίας» ήταν, για τη Μαγνησία, ..εκδικητικότερος από τον «Δανιήλ». Κάτι σαν θεία τιμωρία... Οι ζημιές,

συνολικά, ήταν τεράστιες για χτήματα, κτίρια, επιχειρήσεις, οχήματα, δίκτυα ύδρευσης και άλλες υποδομές ενώ χάθηκαν και κάποιοι συμπολίτες μας. Για όλα αυτά δόθηκε έντονη δημοσιότητα από τα ΜΜΕ. Έτσι, πολλές κόσμος, στην Ελλάδα και το εξωτερικό, είναι ενήμερος για τις πρωτοφανείς καταστροφές.

Έκτοτε πέρασαν τουλάχιστον δυόμισι μήνες και, με πολύ κόπο, οι πληγές επουλώνονται όπου είναι δυνατόν. Το - ευτυχώς - κατάφυτο βουνό των Κενταύρων πήρε νέα όψη με πεσμένες πλαγιές, και πολύ φαρδύτερες, πλέον, κοίτες σε χείμαρρους και ρέματα. Τμήματα από το, αγαπημένο των πεζοπόρων, δίκτυο καλτεριμιών παρασύρθηκαν για πάντα. Αντιδρώντας, εθελοντές, με πρωτοστατούντες και μέλη του ΕΟΣ Βόλου - όπως ο Κυριάκος

Σταθάκης -, αγωνίζονται να ανοίξουν νέα περάσματα παρακάμπτοντας τα αδιάβατα σημεία. Στα θετικά των επιπτώσεων καταμετράται το ότι κάποιοι συνάνθρωποι έμαθαν να σέβονται τη φύση.

Μεταξύ άλλων, προέκυψε, ανέλπιστα, και μια εξαιρετική ανακάλυψη: φοιτητής Ιστορίας με την παρέα του εντόπισαν, κοντά στο δυτικό καταφύγιο, σπήλαιο ξεχασμένο στη λήθη του χρόνου. Ίσως ήταν τα πρώτα άτομα που είδαν τις προϊστορικές σπηλαιογραφίες του έπειτα από, ενδεχομένως, χιλιάδες χρόνια. Σε μία από τις δύο φωτογραφίες τους που δημοσιεύθηκαν στον τοπικό Τύπο (εφημ. 'Θεσσαλία' 15-11-2023, σελ. 12) απεικονίζεται ένα υπερμέγεθες βοοειδές απέναντι από μια ανθρώπινη φιγούρα. Από το περιγράμμα του φαίνεται να πρόκειται για τον άγριο πρόγονο του βοδιού, τον aurochs *Bos primigenius*, ο οποίος, στην Ευρώπη, εξοντώθηκε πλήρως πριν λίγους αιώνες. Καθώς οστά άγριου βοδιού δεν έχουν αναγνωριστεί ακόμα στη Μαγνησία (Samartzidou et al 2021), αντιλαμβάνεται κανείς πόσο ελλιπής μπορεί να είναι η γνώση για την κατανομή εξαφανισμένων ειδών.

Η παραπάνω είδηση μου υπενθύμισε μια σχετική λεπτομέρεια που, το ίδιο περίπου διάστημα με τις βροχές, είχε πέσει στην αντίληψή μου κι αφορά θηλαστικά ενδημικά της Κρήτης, επίσης, εξαφανισμένα: συγκεκριμένα, η απεικόνιση σε αρχαιοελληνικό αγγείο των μέσων του 6ου αιώνα π.Χ. - που βρέθηκε σε πόλη Τυρρηνών (Ferento, Ιταλία: 'Ζωγράφος του Λούβρου' F 51) - ενός αρσενικού ελαφοειδούς με μεγάλα κέρατα το ακρώμιο του οποίου φτάνει λίγο παραπάνω από το γόνατο του άνδρα δίπλα του. Το ζώο του αγγείου, αν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, πρέπει να είχε ύψος γύρω στα 50 εκ δεδομένου ότι τουλάχιστον οι Έλληνες κι οι Ρωμαίοι της Ιταλίας εκείνη την

εποχή ήταν - σύμφωνα με μετρήσεις - ψηλοί, κατά μέσο όρο, 1,65 με 1,72 μέτρα (Kron 2005). 50 εκ ύψος είχαν όμως νανώδεις μορφές Κρητικών ελαφιών (βλ. & Ορειβατώντας τείχος 7/2018). Για τα ζώα αυτά, τα οποία κοσμούσαν κάποτε τα Κρητικά όρη, ειδικοί επιστήμονες πιστεύουν πως εξαφανίστηκαν κατά τα τέλη του Πλειστόκαινου (Strasser et al 2018). Ωστόσο η Αμερικανίδα αρχαιολόγος Jennifer Moody, στη διδακτορική διατριβή της, δεν είχε αποκλείσει εντελώς την πιθανότητα να είχαν επιβιώσει ως και το 100 μ.Χ. στο νησί. Ο απεικονιζόμενος αρσενικός φέρει κέρατα με λίγες διακλαδώσεις τα οποία - αγνοώντας το λάθος του ότι σχεδιάστηκαν στραμμένα προς τα πίσω - μοιάζουν περισσότερο με της μορφής που πρόσφατα (2018) ταξινομήθηκε από την παλαιοντολόγο Alexandra van der Geer ως το είδος *Candiacervus reumeri* (πρ. *Candiacervus* sp. Ilc). Η ουρά θυμίζει του πλατωνίου *Dama dama* ως προς το σχετικό μήκος. Ο καλλιτέχνης δεν ζωγράφησε, πάντως, λευκές κυκλικές κηλίδες οι οποίες χαρακτηρίζουν τα ενήλικα άτομα των

δύο υπαρχόντων ειδών του γένους *Dama* που πιστεύεται, γενικά πλέον, πως είναι ο κοντινότερος συγγενής των κρητικών ελαφιών.

Ελαφοειδές που φτάνει στο ύψος του γόνατου υπάρχει τουλάχιστον σε ένα ακόμα αγγείο, εξάισιο έργο του επονομαζόμενου ως 'Ζωγράφου του Βερολίνου' (490-460 π.Χ.). Εκεί είναι ολοφάνερο πως πρόκειται για 'ποικίλον ελλόν' δηλαδή ανήλικο άτομο πλατωνίου ή ελαφιού *Cervus elaphus* με τρίχωμα κατάστικτο από κηλίδες. Ενήλικος 'μπούρας\*' (\*το αρσενικό πλατώνι σε ποικιλία του Ροδιακού ιδιώματος), με χαρακτηριστικές τις κηλίδες, απεικονίζεται επίσης, ξεκάθαρα, σε αγγεία [(π.χ. σε μαστό ζωγραφισμένο με την τεχντροπία του Ψίακα (-510 π.Χ.).]

Να αποθανάτιζε, άραγε, ο ζωγράφος 'του Λούβρου' το ελάφι στο μέγεθος και τα χρώματα που το είδε; Ελπίζω να το μάθουμε κάποια στιγμή... Εν πάση περιπτώσει, είδη ζώων που έχουν εξαφανιστεί μας κάνουν να φανταζόμαστε διαφορετικές γίνεσες



Αναπαράσταση *Candiacervus reumeri*

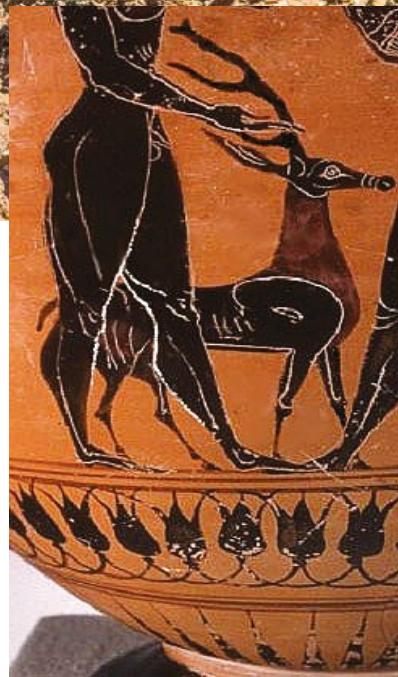
<sup>1</sup> Ο παρόμοιος μεγέθους Βόναςος *Bison bonasus* ζει στην Ευρασία κι έχει διαφορετικό σχήμα λαιμού-πλάτης. Στα χρόνια του πατέρα της Ζωολογίας, Αριστοτέλη, υπήρχε βόρεια από τον τυρρινό Ελλαδικό χώρο αλλά ίσως και στους νομούς Σερρών και Πέλλας. Έχουν, δε, βρεθεί παλιότερα οστά μικρόσωμου συγγενικού του είδους στη Μεγαλόπολη και τη λεκάνη της Μυθονίας χρονολογημένα ως περίοδος Πλειστόκαινου (Kostopoulos et al 2018).



Αρσενικά εκτρεφόμενα πλάτωνια,  
το ένα σκουρόχρωμο χωρίς κηλίδες



Ελλῶς με Ερμή και Σάτυρο  
Ζωγράφος του Βερολίνου  
Wikimedia Commons



Ενήλιχο αρσενικό ελαφοειδές σε νανώδες  
μέγεθος, Ζωγράφος Λουβρου F51  
Pinterest

ατμόσφαιρες, ουρανούς και φεγγάρια σε ένα πιο φυσικό περιβάλλον. Κι ο σύγχρονος άνθρωπος έχει, πια, αντιληφθεί τη σημασία της προστασίας της φύσης. Έτσι, οι επεμβάσεις του σε ξηρά, θάλασσα κι αέρα έχει αποφασιστεί να γίνονται με εξελεγχόμενη μεθοδολογία, τεχνικές και υλικά. Συχνά, βέβαια, δεν είναι καλά μελετημένες ή δεν πραγματοποιούνται σωστά. Με δεδομένη την κλιματική αλλαγή, δεν είναι αφύσικο να καταλήγουν σε τραγωδίες όπως έγινε φέτος στη Θεσσαλία ή, σε τοπικό επίπεδο, πέρυσι, στην Αγία Πελαγία. Το ζήτημα είναι πότε θα εφαρμοστούν, επιτέλους, όλα τα πρέποντα ώστε το μέλλον μας να μην καθορίζεται από μικρά και μεγάλα συμφέροντα... ■



Ηρακλής κι ενήλιχο αρσενικό πλάτωνι  
Τεχνοτροπία Ψίακος, Pinterest

**Χ**χαλκιάδακνης  
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ

Συγχαρητήρια στους αθλητές μας στο άθλημα της Αναρρίχησης Βράχου **Θωμά Βισκαδουράκη και Βάλια Ανδρεαδάκη** που έλαβαν μέρος στην **34η Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση** στα Μετέωρα και συμμετείχαν στον αγώνα Κυπέλλου Αναρρίχησης Βράχου στα Μετέωρα. Επέστρεψαν στην Κρήτη με **4 μετάλλια και 4 κύπελλα.**

**Χρυσό μετάλλιο στην κατηγορία τους και για το overall της χρονιάς, χρυσό ο Θωμάς και αργυρό η Βάλια.** Τους ευχόμαστε πολλές συμμετοχές και νίκες και τη νέα χρονιά.



[https://www.instagram.com/eos\\_her](https://www.instagram.com/eos_her)



Ευχαριστούμε τις ANEK LINES και Blue Star Ferries για τη χορηγία εισιτηρίων με έκπτωση στους αθλητές του Συλλόγου μας όταν μετακινούνται για να συμμετάσχουν σε αγώνες.

## Ανανέωση Ετήσιας Συνδρομής

Παρακαλούμε θερμά τα μέλη μας να μην ξεχνούν την ανανέωση της ετήσιας συνδρομής τους.

## 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:

	<b>ΑΝΤΩΝΑΚΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ</b> Οπτικά Αντωνακάκη Ηράκλειο - Οδός 1866 αρ.109 www.antonakaki-optics.gr	<b>25%</b> έκπτωση σε όλα τα είδη εκτός από τους φακούς επαφής και τα υγρά φακών επαφής.
	<b>ΚΑΒΟΣ ΣΠΟΡ</b> Λ. 62 Μαρτύρων 11 - Ηράκλειο	<b>10% ΕΚΠΤΩΣΗ</b> σε είδη κάμπινγκ
	<b>WOODLAND</b> • Γ. Μαρνελάκης Στρατιωτικά και Είδη Σπορ Έβανς 8 - Ηράκλειο	<b>10%</b> έκπτωση σε όλα τα είδη <b>7%</b> στα είδη POLO Δεν συγχωνεύονται δύο εκπτώσεις μαζί.
	<b>ARTEMIS ΣΠΟΡ</b> • Είδη Κυνηγιού Λ. 62 Μαρτύρων 134 - Ηράκλειο	<b>10%</b> έκπτωση σε είδη ορειβασίας και κάμπινγκ.
	<b>ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΕ</b> Είδη Κυνηγιού Πλατεία Νικηφ. Φωκά 7, Ηράκλειο	<b>10%</b> έκπτωση σε όλα τα είδη που δεν έχουν ήδη άλλη έκπτωση.
	<b>MOUNTAIN CLUB</b> • Goufas Έβανς 77 - Ηράκλειο	<b>10%</b> έκπτωση σε όλα τα είδη.
	<b>ΚΑΖΑΛΙ</b> • www.kazali.gr Κορωναίου 5 - Ηράκλειο	<b>10%</b> έκπτωση στα κανονικά τμήματα.
	<b>DELAGRAPHIX</b> Κονδυλάκη 2 - Ηράκλειο www.deltagraphix.gr	<b>10%</b> έκπτωση σε όλες τις υπηρεσίες εκτύπωσης.

## ΕΚΔΟΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

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



Από τη Φύση δεν παίρνουμε τίποτα παρά μόνο φωτογραφίες, και δεν αφήνουμε πίσω μας τίποτα παρά μόνο σταγόνες ιδρώτα!!

# Τα νέα μας

- Ευτυχισμένο το 2024, να είναι ειρηνικό και με υγεία! Πάντα ψηλά!
- Η **Ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου** προγραμματίζεται για την Τετάρτη 31 Ιανουαρίου 2024. Εάν δεν υπάρχει απαρτία, θα γίνει επαναληπτική Γενική Συνέλευση την επόμενη **Τετάρτη 7 Φεβρουαρίου 2024** στο Πολύκεντρο Νεολαίας. Η παρουσία όλων των μελών είναι σημαντική.
- Τον Σεπτέμβριο του 2023 ο Σύλλογός μας οργάνωσε με επιτυχία την 41η Παγκρήτια Ορειβατική Συνάντηση στον Γιούχτα. Ευχαριστούμε όλους τους συμμετέχοντες και ιδιαίτερα τους εθελοντές για την προσφορά τους.
- Ευχαριστούμε τον Πλούτωνα Γκούφα και το Mountain Club για την ευγενική τους χορηγία. Αναζητούμε και άλλους χορηγούς για τις αθλητικές μας δραστηριότητες.
- Ο Ορειβατικός Σύλλογος Ηρακλείου προσκαλεί και νέους αθλητές στα αθλήματα της Αναρρίχησης Βράχου, της Αγωνιστικής Αναρρίχησης και του Ορειβατικού Σκι.
- Ο ειδικός εξοπλισμός που διαθέτει ο Σύλλογος εμπλουτίστηκε πρόσφατα με τα απαραίτητα υλικά για την ασφαλή και επιτυχή δραστηριότητα των μελών του σε via ferrata και φαράγγια.
- Ο τρόπος αξιολόγησης της δράσης των Ορειβατικών Συλλόγων από την Ε.Ο.Α. έχει αλλάξει για το 2023 και στο εξής. Παρακαλούμε τα μέλη μας να ενημερώνουν συστηματικά τον Σύλλογο για την ορειβατική, αναρριχτική και κινοδρομική δράση τους. Κάθε περπάτημα ή σκορφάλωμα με την παρέα μας μετράει. Για να γίνει αυτό χρειάζεται να συμπληρώνουν ένα πίνακα που μπορούν να προμηθευτούν με email μαζί με όλες τις οδηγίες.
- **Γιατί ο Σύλλογος στηρίζεται και υπάρχει από τα μέλη και για τα μέλη του.**



## 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 ανάβασης 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 πρότιμηση 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 (20:00 - 22:00) • Κιν.: 6971 535328 (μόνο Σαββατοκύριακο)
- [www.eos-her.gr](http://www.eos-her.gr) [www.facebook.com/eosheraklion](https://www.facebook.com/eosheraklion) • e-mail: [info@eos-her.gr](mailto:info@eos-her.gr)

IBAN ΕΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ: ALPHA BANK: GR76 0140 6610 6610 0233 0001 166

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ: GR05 0171 9120 0069 1215 4711 881

