



Ορειβατώντας...



Β' ΕΞΑΜΗΝΟ 2025
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ



ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ

πρόγραμμα ΙΟΥΛΙΟΣ 2025



Κυριακή 6 Σπιναλόγκα



Αρχηγός: Γρηγόρης Κοκολάκης • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 2

Καλοκαιρινή εξόρμηση με στάσεις για μπάνιο σε μοναδικές παραλίες. Η διαδρομή σχεδιάστηκε για να αποφύγει τα πλήθη των τουριστών και την ηχορύπανση των τουριστικών πλοιαρίων. Ξεκινώντας από την Ελούντα, περπατάμε στη χερσόνησο της Σπιναλόγκας (ή Κολοκύθας), ακολουθώντας παλιά μονοπάτια, περνώντας από την πανέμορφη παραλία Αρμού Βαθύ. Περνάμε ακόμη την παραλία Αρμού Σκουργέτο, την Πελεκητή και, ακολουθώντας νοτιοανατολική κατεύθυνση, επιστρέφουμε στην Ελούντα.

Κυριακή 13 Βρύσινες - Φαράγγι Μύλων



Αρχηγός: Γρηγόρης Καρανδινάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Από χωματόδρομο και μονοπάτι ανεβαίνουμε στο εκκλησάκι του Αγίου Πνεύματος στην κορυφή του Βρύσινα (858μ) στα νότια του Ρεθύμνου. Στη συνέχεια κατεβαίνουμε στο φαράγγι των Μύλων, όπου συναντάμε το παλιό και έρημο, σήμερα, χωριό των Μύλων, με τα υπολείμματα των 30 περίπου παλιών νερόμυλων, αλλά και τον ένα αναπαλαιωμένο. Η πορεία τελειώνει στο Ξηρό Χωριό (100μ). Ακολουθεί μπάνιο σε κοντινή παραλία.

Κυριακή 16 Με την αστροφεγγιά στην παραλία



Αρχηγός: Δ.Σ

Και φέτος μέσα στο ζεστό καλοκαιράκι, ο Ορειβατικός Σύλλογος Ηρακλείου, αφήνει για λίγο τα βουνά και απολαμβάνει την αρμονία του ήχου της θάλασσας. Γι' αυτό, φίλοι και μέλη μας, να είστε έτοιμοι για βραδινό μπανάκι και μουσική κάτω απ' το φως των αστεριών.



Παρασκευή 18 - Δευτέρα 21 83η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση στα Γρεβενά



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

Κάθε χρόνο οι ορειβάτες όλης της χώρας συναντιόμαστε σε κάποια ελληνική κορυφή, το πλησιέστερο Σαββατοκύριακο στην εορτή του προστάτη μας Προφήτη Ηλία τον Ιούλιο. Φέτος η συνάντηση οργανώνεται από τον Χιονοδρομικό Ορειβατικό Σύλλογο Γρεβενών υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης και γίνεται στο φιλόξενο ορειβατικό καταφύγιο της Βασιλίσσας, σε υψόμετρο 1850μ.

ΙΟΥΛΙΟΣ 2025 πρόγραμμα

Κυριακή 20 Φαράγγι Δίκταμου



Αρχηγός: Νώντας Γκιουζέλης • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Από το Κάτω Χωριό Ρεθύμνου (299μ) ξεκινάμε την πορεία μας στο φαράγγι του Δίκταμου. Το φαράγγι είναι πολύ όμορφο και καταπράσινο με θεόρατα πλατάνια και πικροδάφνες, ενώ στις απότομες κάθετες πλαγιές του φύεται δίκταμο, το ενδημικό βότανο της Κρήτης. Είναι καλά σηματοδοτημένο με κόκκινα σημάδια, αλλά σε μερικά σημεία του κάποια δύσκολα περάσματα χρειάζονται λίγη προσοχή. Καταλήγουμε στο χωριό Στύλος (40μ) όπου μας παίρνει το πούλμαν και καταλήγουμε σε κοντινή παραλία.



Κυριακή 27 Αφραθιάς - Μάταλα

Αρχηγός: Νίκος Αποστολάκης • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ.: 1

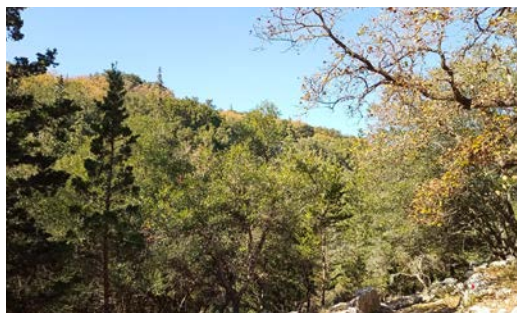
Μια πορεία που κινείται παραλιακά. Από την παραλία του Αφραθιά κατευθυνόμαστε στον οικισμό Καλαμάκι, όπου κάνουμε την πρώτη μας στάση. Συνεχίζουμε προς το δασάκι και την παραλία του Κομμού, όπου γίνεται η δεύτερη στάση και από κει κινούμαστε ανατολικά και καταλήγουμε στα Μάταλα. Προαιρετικά, επισκεπτόμαστε την παραλία Κόκκινη Άμμος.



Κυριακή 3
**Βάμος - Γαβαλοχώρι - Ξηροστέρι -
Λιτσάρδα - Βάμος**

Αρχηγός: Νίκος Μυλωνάς • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Έχοντας ως αφετηρία τον Βάμο, γνωρίζουμε πέντε πανέμορφους οικισμούς του Αποκόρωνα Χανίων. Περπατώντας στα σοκάκια τους με τα παλαινά αρχοντικά, ταξιδεύουμε πίσω στο χρόνο ανταμώνοντας θρύλους και ιστορίες, γνωρίζουμε δραστηριότητες της υπαίθρου αλλοτινών εποχών, ενώ τα αρώματα της φύσης μας κατακλύζουν.



Σάββατο 9
Φεγγαραντάωμα στην Κορυφή

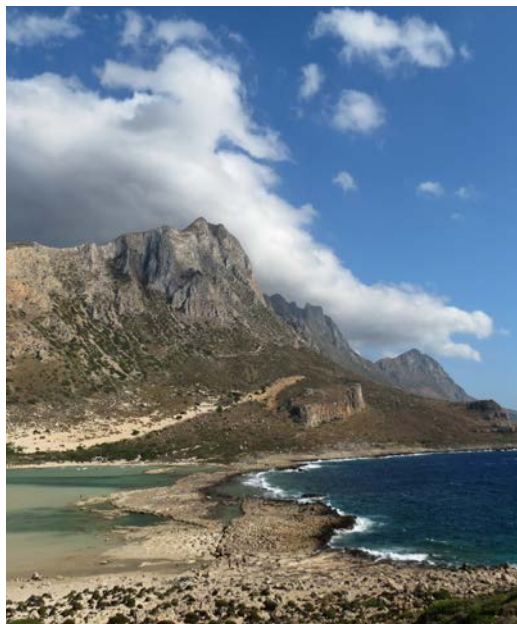
Αρχηγός: Δ.Σ. • Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ. 3

Φεγγαράκι μου λαμπερό, φέγγε μου να περπατώ, ν' ανεβαίνω στο βουνό... Η αυγουσιτιάτικη πανσέληνος (πανσέληνος του Οξύρρυγχου), θα μας βρει παρέα με τους λοιπούς Ορειβατικούς Συλλόγους της Κρήτης στην πιο ψηλή κορυφή του νησιού μας, από όπου θα απολαύσουμε τη μαγεία της και θα πλημμυρίσουμε από το φως της.

Κυριακή 24
Φαλάσαρνα - Μπάλος

Αρχηγός: Γρηγόρης Καρανδινάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 3

Εξόρμηση στα πιο όμορφα τοπία της Δυτικής Κρήτης. Από τα Φαλάσαρνα, περπατάμε ως τη μαγευτική παραλία του Μπάλου, μια πορεία με κάποια εκτεθειμένα περάσματα αλλά μαγευτική θέα. Οι υπόλοιποι παίρνουν το караβάκι από το Καστέλι Κισσάμου, επισκέπτονται το ακατοίκητο νησί της Γραμβούσας με το φρούριό του και αποβιβάζονται στον Μπάλο, όπου απολαμβάνουν τη θάλασσα. Εκεί συναντώνται οι δύο ομάδες και επιστρέφουν όλοι μαζί με το караβάκι.



Τρίτη 26 - Σάββατο 30
Ίμβρος - Κωνσταντινούπολη

Αρχηγός: Θωμάς Πετροπούλου

Η Ίμβρος βρίσκεται στο βόρειο Αιγαίο, στην είσοδο του Ελλήσποντου. Ανήκει στην Τουρκία, έχει έκταση 279 τ.χμ. και πληθυσμό 10.721 κατοίκων (2023), εκ των οποίων περίπου 700 είναι Έλληνες. Στην πρωτεύουσα του νησιού, Παναγία, εδρεύει η Ιερά Μητρόπολη Ίμβρου και Τενέδου του Οικουμενικού Πατριarchείου. Είναι κυρίως ηφαιστειακής προέλευσης και το ψηλότερο βουνό του νησιού, ο Προφήτης Ηλίας (205μ), είναι ένα σβησμένο ηφαίστειο. Τα σπίτια, είναι κατά κανόνα μικρά και λιτά, κατασκευασμένα από πέτρα, λάσπη, ξύλο και κεραμίδι ενώ οι δρόμοι είναι καλντερίμια.

Κυριακή 31
Κρότος - Τράφουλας - Λέντας

Αρχηγός: Νίκος Αποστολάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Η πορεία μας αρχίζει λίγο μετά την Βασιλική στον δρόμο προς Κρότο. Περπατώντας σε χωματόδρομο περνάμε το φαράγγι της Τρυπητής με στάση στην ομώνυμη παραλία. Από εκεί κι από χωματόδρομο περνάμε το φαράγγι του Τράφουλα, όπου υπάρχει γνωστό αναρριχητικό πεδίο, με στάση στην ομώνυμη παραλία. Τέλος, από μονοπάτι και χωματόδρομο, καταλήγουμε στον Λέντα.





Σάββατο 6 - Κυριακή 7
**43η Παγκρήτια Ορειβατική
Συνάντηση - Λασιθί**

Αρχηγός: Δ.Σ. • Ώρες πορείας: 2 + 6 • Β.Δ.: 2

Κάθε χρόνο οι ορειβάτες από όλους τους Ορειβατικούς Συλλόγους της Κρήτης συναντιούνται για να περπατήσουν μαζί και να γνωριστούν καλύτερα. Φέτος η συνάντηση διοργανώνεται από τον ΕΟΣ Λασιθίου και φιλοξενείται στο Καταφύγιο Στροβίλι. Η εκδήλωση περιλαμβάνει διανυκτέρευση σε σκηνές, φαγητό, γλέντι και ανάβαση σε κοντινή κορυφή.

Κυριακή 7
Γνωριμία με την Αναρρίχηση

Αρχηγοί: Βαλία Ανδρεαδάκη - Θωμάς Βισκαδουράκης

Μια ευκαιρία για παλιούς και νέους αναρριχητές να ζήσουν μια πρωτότυπη εμπειρία στη φύση, να γνωρίσουν ένα συναρπαστικό άθλημα, ακόμη και να γίνουν πετυχημένοι αθλητές και να συμμετέχουν σε αγώνες. Στο αναρριχητικό πεδίο στο Βουλισμένο Αλώνι και με την καθοδήγηση των προπονητών αναρρίχησης βράχου και μελών του ΕΟΣ Ηρακλείου, Θωμά Βισκαδουράκη και Βάλιας Ανδρεαδάκη, όλοι μπορούν να έρθουν σε επαφή με το άθλημα της αναρρίχησης βράχου. Ο τεχνικός εξοπλισμός παρέχεται από τον Ορειβατικό Σύλλογο.



Κυριακή 14
α. Δωριές - Λούμα - Πλάκα

Αρχηγός: Γιάννης Αντωνάκης • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 2

Η πορεία μας ξεκινά από τις Δωριές (470μ). Εν συνεχεία επισκεπτόμαστε τα μοναστήρια της Καρδαμούτσας (530μ), και του Αρετίου (500μ), περιηγούμαστε στον εγκαταλειμμένο οικισμό των Χονδροβολάκων (460μ), περνάμε από τον Κάτω Λούμα (360μ) και καταλήγουμε στην Πλάκα. Η πορεία μας ακολουθεί στο μεγαλύτερο μήκος της μονοπάτια και έχει στο τέλος θέα τη Σπιναλόγκα.

β. Φαράγγι Καβούσι

Αρχηγός: Βάλια Ανδρεαδάκη • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 2+

Τεχνική κατάβαση φαραγγιού (canyoning) για όσους έχουν παρακολουθήσει τις αντίστοιχες σχολές του ΕΟΣ Ηρακλείου. 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 θολωτές βραχοσκεπές αποζημιώνουν τον επισκέπτη όλο το χρόνο. Στεγνό και δροσερό αυτή την περίοδο. Περιπάτημα προς την είσοδο: 20', διάρκεια κατάβασης: 4 ώρες, αριθμός καταβάσεων: 9, μέγιστη κατάβαση: 22μ, μήκος διαδρομής: 1χλμ.



Σάββατο 20 - Κυριακή 21
**Βοριζανό Φαράγγι -
Ψηλορείτης**

Αρχηγός: Μανώλης Φραγκαδάκης • Ώρες πορείας: 7+7 • Β.Δ.: 3+3

Από τα Βορίζα (540μ) ανεβαίνουμε το Βοριζανό φαράγγι, φτάνουμε στις Κουτσουνάρες και τ' Ακόλλητα (1750μ), όπου και διανυκτερεύουμε. Την επόμενη ανεβαίνουμε στην κορυφή Ίδα (Τίμιος Σταυρός, 2456μ), κατεβαίνουμε στο Σκαρό Νερό και ακολουθούμε το μονοπάτι ως τις Καμάρες (586μ).

Κυριακή 21
Παξιμάδια

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

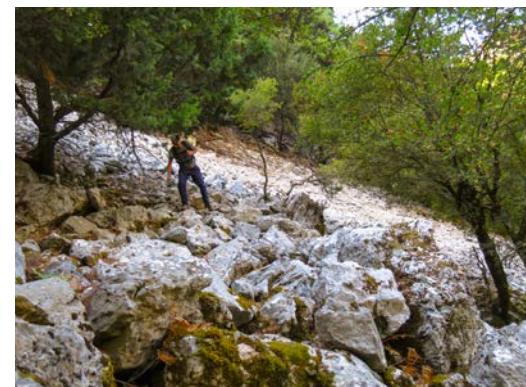
Από τον Κόκκινο Πύργο με караβάκι αναχωρούμε για τα Παξιμάδια. Στο ένα από τα δύο νησάκια πραγματοποιούμε μικρή πεζοπορία έως την κορυφή του και έπειτα μεταβαίνουμε σε παραλία του νησιού για μπάνιο και φαγητό. Τέλος, με το караβάκι κάνουμε τον περίπλου και των δύο νησιών και επιστρέφουμε στον Κόκκινο Πύργο.



Κυριακή 28
**Χωστή -
Ασκιδιανό Φαράγγι - Πρασσές**

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

Από το καταπράσινο χωριό Χωστή Χανίων (600μ), περπατάμε στο παλιό καλντερίμι Στρατολατέ, που ένωνε τα Χανιά με τα χωριά του Ανατολικού Σελίνου, μέχρι την τοποθεσία Πλατάνια. Από εκεί κατηφορίζουμε στο Ασκιδιανό Φαράγγι τηρώντας πορεία μέσα στην κοίτη ως το χωριό Ασκίδια (480μ). Στη συνέχεια, ακολουθώντας μονοπάτι μέσα σε δάσος από καστανιές, φτάνουμε στο χωριό Πρασσές (480μ).





Σάββατο 4 - Κυριακή 5 Σούγια - Αγία Ρουμέλν

Αρχηγός: Θωμάς Βισκαδουράκης • Ώρες πορείας: 7 + 6 • Β.Δ.: 4

Πεζοπορία στο πιο όμορφο, αλλά και αρκετά απαιτητικό τμήμα του Ευρωπαϊκού μονοπατιού E4 στην Κρήτη. Το Σάββατο, πριν το χάραμα, αναχωρούμε για τη Σούγια. Λίγο μετά την άφιξή μας ξεκινάμε την πεζοπορία στο E4 με κατεύθυνση ανατολικά και με προορισμό τα Δώματα. Εκεί απολαμβάνουμε τη θάλασσα στη μοναδική παραλία και διανυκτερεύουμε. Την Κυριακή νωρίς το πρωί συνεχίζουμε την πορεία μας από τα Δώματα ανατολικά ακολουθώντας το παραλιακό μονοπάτι E4, με το υψηλότερο σημείο στα 350μ, μέχρι την Αγία Ρουμέλν. Επιβιβάζομαστε στο καραβάκι για να επιστρέψουμε στη Σούγια και από εκεί στο Ηράκλειο.

Κυριακή 5 Νοφαλιάς - Παραλία Ανωγείων - Μίλατος

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

Από το Νοφαλιά (508μ) στο Μεραμπέλο κατηφορίζουμε σε χωματόδρομο και παλιό μονοπάτι προς τον Σούβλο, κατεβαίνουμε στο ρέμα Μαλλιαρής μέχρι του θάλασσα και βλέπουμε το εγκαταλειμμένο πλέον μετόχι της Αργυρής. Συνεχίζοντας, διασχίζουμε την Παραλία Ανωγείων, μπαίνουμε σε μονοπάτι με μερικά εκτεθειμένα κομμάτια, φτάνουμε στη σπήλιά που γυρίστηκε το σήριαλ Καρτ Ποσάτλ, και συνεχίζουμε παραλιακά μέχρι τη Μίλατο (50μ).



Κυριακή 12 Ποτάμοι - Σελένα - Τζερμιάδο

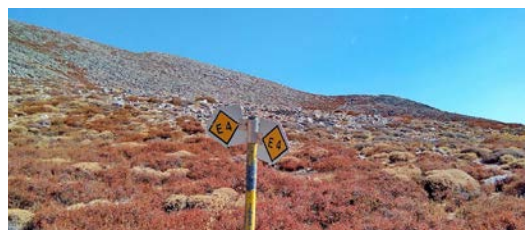
Αρχηγός: Γρηγόρης Κοκολάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Ξεκινάμε λίγο μετά το χωριό Μέσα Ποτάμοι (892μ) και σε μία ώρα φτάνουμε στο ξεκλήσι του Αγίου Παντελεήμονα και στην τοποθεσία Ζάρωμα. Από εκεί, ένα μονοπάτι μας οδηγεί στην κορυφή της Σελένας (1558μ). Στη συνέχεια, επιστρέφουμε στο Ζάρωμα και, ακολουθώντας κατηφορικό μονοπάτι, περνάμε από το οροπέδιο του Νήσιμου και καταλήγουμε στο Τζερμιάδο (845μ).

Κυριακή 19 Διάσχιση Ψηλορείτη: Οροπέδιο Νίδας - Τίμιος Σταυρός - Φουρφουράς

Αρχηγός: Μιχάλης Λυρατζάκης • Ώρες πορείας: 10 • Β.Δ.: 4

Η κλασική φθινοπωρινή διάσχιση του Ψηλορείτη - κι όχι μια απλή ανάβαση - που δίνει την ευκαιρία σε έμπειρους ορειβάτες να απολαύσουν το μεγαλείο του λίγο πριν ντυθεί στα λευκά. Ξεκινάμε πολύ νωρίς το πρωί από το Οροπέδιο της Νίδας (1380μ) και ακολουθώντας το E4 ανεβαίνουμε στην ψηλότερη κορυφή της Κρήτης, τον Τίμιο Σταυρό (2456μ). Αφού απολαύσουμε τη μοναδική πανοραμική θέα σε όλο το νησί, κατηφορίζουμε νοτιοδυτικά μέχρι το καταφύγιο του ΕΟΣ Ρεθύμνου, Τουμπωτός Πρίνος (1400μ). Ξεκουραζόμαστε και συνεχίζουμε την πορεία μέσα από δασωμένο μονοπάτι μέχρι το χωριό Φουρφουράς (500μ).



Σάββατο 25 - Τετάρτη 29 Μέτσοβο

Αρχηγός: Φάνης Μάμος

Εξόρμηση στο πανέμορφο Μέτσοβο και αναβάσεις στα γύρω βουνά της Πίνδου, κυρίως στο όρος Λάκμος (2295μ) και Φλέγκα (2159μ) πάνω από την Βάλια Κάλντα. Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα.

Κυριακή 26 Σύμη - Λάπαθος - Καρύδι - Μύθοι

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

Ξεκινάμε την πορεία λίγο πριν το ιερό του Ερμή και της Αφροδίτης (1040μ), το οποίο επισκεπτόμαστε. Από εκεί, ανηφορίζουμε ομαλά μέχρι το οροπέδιο Λάπαθο (1300μ), όπου συναντάμε την παλιά εκκλησία των Αγίων Αποστόλων (1260μ) και ακολουθώντας κατηφορίζουμε μέχρι τους Μύθους (200μ) αφού ενδιάμεσως περάσουμε από τον οικισμό Καρύδι (740μ). Η πορεία, μεγάλο τμήμα της οποίας διασχίζει δάσος πεύκων και πρίνων, κινείται κυρίως εκτός μονοπατιού - αλλά σε ομαλό πεδίο - και σε χωματόδρομους, καθώς και σε λίγα κτιστά μονοπάτια.





Κυριακή 2
Χουστουλιανά - Απεσωκάρι - Αγία Παρασκευή - Μιαμού



Αρχηγός: Νίκος Μυλωνάς • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Σε αυτή την εξόρμηση πεζοπορούμε σε μονοπάτι από το χωριό Χουστουλιανά για το Απεσωκάρι, την Αγία Παρασκευή και καταλήγουμε στο χωριό Μιαμού. Η πορεία μας ακολουθεί μέρος του καινούργιου μονοπατιού που θα ενώνει τη Γόρτυνα με τον Λέντα.

Σάββατο 8 - Κυριακή 9
Καταφύγιο Πρίνος - Διήμερο εθελοντικής εργασίας



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

Σαββατοκύριακο στο Καταφύγιο Πρίνος με σκοπό να γίνουν όλες οι απαραίτητες μεταφορές και εργασίες ώστε το καταφύγιο να είναι έτοιμο να δεχτεί επισκέπτες στη διάρκεια του χειμώνα. Στους εθελοντές ο Σύλλογος προσφέρει γεύματα και ύπνο δωρεάν.



Σαββατο 8 - Τρίτη 11
Ορειβασία & Αναρρίχηση στο Λεωνίδιο



Αρχηγός: Ελένη Αρνοπούλου

Στην Αρκαδική γη θα βρεθούμε κατά το τετραήμερο αυτό, έχοντας ως ορμητήριο την κωμόπολη του Λεωνιδίου. Περπατάμε σε βουνά και δάση της Αρκαδίας απολαμβάνοντας τα φθινοπωρινά χρώματα και αρώματα. Παράλληλα οι φίλοι της αναρρίχησης βράχου, έχουν τη δυνατότητα να εξασκήσουν την αγαπημένη τους δραστηριότητα στα παρακείμενα αναρριχητικά πεδία.

Κυριακή 16
α. Κολλητά Φαράγγια



Αρχηγός: Μιχάλης Λυράτζακης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Πεζοπορική διαδρομή με την οποία διασχίζουμε δύο γνωστά και πανέμορφα Φαράγγια στο νομό Ρεθύμνου, το Φαράγγι του Βελονάδο και το Φαράγγι του Κάτω Πόρου. Ξεκινάμε από το χωριό Μούντρος (350μ) και αφού διασχίσουμε το Φαράγγι του Βελονάδο καταλήγουμε στο χωριό Βελονάδο. Το Φαράγγι του Κάτω Πόρου είναι παράλληλο με το πρώτο, καταπράσινο, γεμάτο πλατάνια και βελανιδιές. Στα τοιχώματά του δημιουργούνται σπηλαιώσεις και βραχοσκεπές με μοναδικούς χρωματισμούς. Χαρακτηριστικό του φαραγγιού το σημείο που τα τοιχώματά του στενεύουν επιβλητικά. Η πορεία περνάει από την τοποθεσία των Πέντε Παρθένων και καταλήγει στην Αργυρούπολη (300μ).



β. Via Ferrata



Αρχηγός: Βάλια Ανδρεαδάκη • Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 3

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



Κυριακή 23
Σχινοκάψαλα, Ρακοκάζανο



Αρχηγός: Δημήτρης Σφυράκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Έχοντας φορέσει τον φθινοπωρινό του μανδύα, το πευκοδάσος των Σχινοκαψάλων θα μας δεχτεί φιλόξενα, όπως κάθε φορά άλλωστε, προκειμένου να το περπατήσουμε, να νιώσουμε και να χαρούμε τις ομορφιές και τις μυρωδιές του. Μετά το πέρας της βουνό διαδρομής μας θα μεταβούμε σε ρακοκάζανο της περιοχής, όπου θα απολαύσουμε φρεσκοαποσταγμένη ρακή και κρεατάκι στο κάρβουνο.



Κυριακή 30
α. Φαράγγι Ρόζας - Φαράγγι Εμπασάς



Αρχηγός: Γρηγόρης Κοκολάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Ξεκινώντας λίγο μετά το Αβδού, κάνουμε μια κυκλική διαδρομή περπατώντας σε δύο τελείως διαφορετικά γεωλογικά φαράγγια της περιοχής. Το ένα είναι το Φαράγγι της Ρόζας που καταλήγει στην Κερά, με εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς και απότομα πρηνή. Η κοίτη του έχει μεγάλη κλίση και το μονοπάτι που τη διασχίζει είναι λίγο απότομο αλλά υπάρχουν προστατευτικά συρματοσχοίνα στα εκτεθειμένα σημεία. Το άλλο είναι το φαράγγι της Εμπασάς που από τη Κάτω Κερά καταλήγει στις Γωνιές. Είναι καταπράσινο με έντονη βλάστηση κυρίως πλατάνια και πρίνους και ομαλό βατό μονοπάτι.



Κυριακή 30
β. Φαράγγι Ψαρό Νερό



Αρχηγός: Θωμάς Βισκαδουράκης • Ώρες πορείας: 3 • Β.Δ.: 2+

Canyoning σε ένα πανέμορφο μικρό φαράγγι. Το φαράγγι Ψαρό Νερό πέφτει μέσα στο φαράγγι της Έργανου και είναι ένα φαράγγι με εντυπωσιακούς σχηματισμούς βράχων και μεγάλους καταρράκτες που διατηρούν νερά μέχρι και τις αρχές του καλοκαιριού, πράγμα σπάνιο για φαράγγι της Κρήτης. Αρχικά είναι ανοικτό και κλείνει απότομα προς το τέλος του, όπου σχηματίζονται επτά μεγάλα ραπέλ, το μεγαλύτερο 25μ. Το φαράγγι ενώνεται με αυτό της Έργανου και καταλήγει στον ποταμό Μπαρίτη, παραπόταμο του Αναποδάρη, κοντά στο Κατωφύγι.

Κυριακή 7 Οροπέδιο Λασιθίου - Τσούλη Μνήμα - Κασταμονίτσα

Αρχηγός: Μιχάλης Λυρατζάκης • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Από τον χώνο στο Οροπέδιο Λασιθίου (810μ), ακολουθούμε μονοπάτι ως την περιοχή Τσούλη Μνήμα (940μ) – τον τόπο εκτέλεσης και ανάθεμα του διαβόητου γενίτσαρου Τσούλη. Στη συνέχεια, κατηφορίζουμε το παλιό μινωικό μονοπάτι και καταλήγουμε στην Κασταμονίτσα (520μ).

Κυριακή 14 Παρανύμφες - Μονή Κουδουμά - Άι Γιάννης

Αρχηγός: Νίκος Αναστασάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Εξόρμηση στο πιο όμορφο κομμάτι των Αστερουσίων, με το άρωμα των πεύκων και τη θέα του απέραντου γαλάζιου. Ξεκινάμε από τους Παράνυμφους (530μ), περνάμε από τη μονή του Αγίου Παύλου, το χαρουπόδασος των Τριών Εκκλησιών, τη Μονή Κουδουμά, το σπήλαιο του Αγίου Αντωνίου και καταλήγουμε στον οικισμό του Άι Γιάννη, από όπου φορτηγάκια μας ανεβάζουν στα Καπετανιανά.

Ανανέωση Ετήσιας Συνδρομής

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

ΕΚΔΟΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

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



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

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

Συγκεκριμένα, για μονήμερες 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 σεβόμαστε λοιπόν το δικαίωμα όλων στις συλλογικές δραστηριότητες!

Με εκτίμηση, το Δ.Σ. του ΕΟΣ Ηρακλείου

Γιορτές στο Καταφύγιο Πρίνος

Το Καταφύγιο Πρίνος του ΕΟΣ Ηρακλείου θα είναι ανοικτό την περίοδο των εορτών για όποιον επιθυμεί να το επισκεφτεί και να διανυκτερεύσει σε αυτό, πάντα κατόπιν προσυνεννόησης με τον υπεύθυνο.



**ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ
ΚΑΛΕΣ ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ....**

ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΒΑΘΜΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

Βαθμοί Δυσκολίας						
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΏΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ/ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 5	έως 500μ.	-		-	
2	έως 7	έως 800μ.	-		-	
3	έως 9	έως 1200μ.	-		-	
4	πάνω από 9	πάνω από 1200μ.	-		-	
5	έως 8	έως 1000μ.			-	
6	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.			-	
7	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.				

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
Ορειβατική Διαδρομή	Εξοπλισμός Σκι	Συνολική Ανάβαση
Μονοπάτι	Χειμερινός Εξοπλισμός	Συνολική Κατάβαση 1740 m
Χωματόδρομος	Υψομ. διαφορά: Ανάβαση 600m	Συνολικό Μήκος 12 Km
Υψοφοβικά περάσματα	Φακός	Canyoning
Διαδρομή μικρότερη 10 km	Διανυκτέρευση σε Δωμάτια	Πόσιμο Νερό
Διαδρομή μεγαλύτερη 10 km	Διανυκτέρευση σε Καταφύγιο	Κατάλληλη για παιδιά
Κυκλική Διαδρομή	Διανυκτέρευση σε Σκηνές	Ωραία θέα
Πέρασματα από νερό	Αγροτικός δρόμος	Δύσκολη διαδρομή



ΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΜΑΣ ΝΕΑ

Στο το πρώτο εξάμηνο της χρονιάς, ολοκληρώθηκε η οργάνωση και λειτουργία του αθλητικού τμήματος του Συλλόγου μας. Τα πρώτα αθλήματα που αρχίσαμε να καλλιεργούμε είναι αυτά της **Αγωνιστικής Αναρρίχησης** (το οποίο αποτελεί ολυμπιακό άθλημα) και της **Αναρρίχησης Βράχου**. Προσλάβαμε προπονητές και δημιουργήσαμε, για μεν την αγωνιστική αναρρίχηση ένα τμήμα αθλητών, για δε την αναρρίχηση βράχου δύο τμήματα. Οι αθλητές μας συμμετείχαν σε αγώνες και για τα δύο αγωνίσματα πετυχαίνοντας σημαντικές διακρίσεις για τον Σύλλογό μας, ενώ οι εμπειρίες που αποκόμισαν θα αποτελέσουν εφαλτήριο για ακόμα μεγαλύτερες διακρίσεις στο μέλλον.

Το ΣΚ 22-23/03/2025 συμμετείχαμε στο **33ο Κύπελλο "Αθ. Λευκαδίτης"** αγώνας Lead, στην Αναρριχητική Πίστα του Ε.Ο.Σ. Αλμυρού. Συμμετείχαν συνολικά 179 αθλητές από 19 Συλλόγους στις προαγωνιστικές κατηγορίες. Από τον ΕΟΣ Ηρακλείου ο Αναστάσιος Σπίθας κατετάγη 3ος παίρνοντας Χάλκινο μετάλλιο.

Το ΣΚ 12-13/04/2025 συμμετείχαμε στο **36ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Boulder** αγώνας Lead, στην αναρριχητική πίστα Mono by Athens Climbing Project στο Χαλάνδρι. Συμμετείχαν συνολικά 54 αθλητές από 16 Συλλόγους στις αγωνιστικές κατηγορίες.

Το Σάββατο 21/05/2025 συμμετείχαμε στο **3ο Κύπελλο Αναρρίχησης Βράχου (Α' Αγώνας)** στα Πέζα Καλού Χωριού, Άγιος Νικόλαος. Έλαβαν μέρος 19 αθλητές από 5 Συλλόγους. Από τον ΕΟΣ Ηρακλείου στην κατηγορία Ανδρών ο Βερβέρης Βαλάκος κατέλαβε την 1η θέση και ο Δημήτρης Μαρκάκης την 3η. Ιδιαίτερα δυναμική παρουσία



στην κατηγορία Γυναικών, με 6 από τις 7 συμμετοχές να προέρχονται από τον ΕΟΣ Ηρακλείου: 1η η Χριστίνα Τρανού, 2η η Βασιλική Βλάχου και 3η η Κωνσταντίνα Κουβελοπούλου.

Θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους αθλητές μας για το πάθος, την αγωνιστικότητα και την εκπροσώπηση του συλλόγου μας με ήθος και ποιότητα!

Στα άμεσα σχέδιά μας είναι να εντάξουμε και το **Ορειβατικό Σκι** στα καλλιεργούμενα αθλήματα. Καλούμε λοιπόν όσους θέλουν να συμμετέχουν σε αυτά τα αθλήματα να εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους και να ενταχθούν στους αθλητές μας. Είστε καλοδεχούμενοι/ες.

Σχολές για όλες τις δραστηριότητες οργάνωσε ο Σύλλογός μας το προηγούμενο εξάμηνο με τους επιτυχώς αποφοιτήσαντες να αποκτούν σημαντικές γνώσεις, δεξιότητες και εμπειρίες.

- Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων, με εκπαιδευτή τον Σταύρο Λαζαρίδη και βοηθό εκπαιδευτή τον Φώντα Σπινθάκη, με 16 άτομα.

- Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων, με εκπαιδευτή τον Άρη Μαυρομμάτη και βοηθούς εκπαιδευτές τη Σουζάνα Καφή και τον Φώντα Σπινθάκη, με 12 άτομα.

- Σχολή Μύησης Κατάβασης Φαραγγιών, με εκπαιδευτές τους Θωμά Βισκαδουράκη και Βάλια Ανδρεαδάκη, με 7 άτομα.

Σχολές θα διοργανωθούν πάλι το φθινόπωρο και τον χειμώνα. Κάντε δήλωση ενδιαφέροντος στην ιστοσελίδα μας και... μένιντε συντονισμένοι.

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.
ΑΡΤΕΜΙΣ ΣΠΟΡ	ΑΡΤΕΜΙΣ ΣΠΟΡ • Είδη Κυνγιού Λ. 62 Μαρτύρων 134 - Ηράκλειο	10% έκπτωση σε είδη ορειβασίας και κάμπινγκ.
	ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΕ Είδη Κυνγιού Πλατεία Νικηφ. Φωκά 7, Ηράκλειο	10% έκπτωση σε όλα τα είδη που δεν έχουν ήδη άλλη έκπτωση.
	MOUNTAIN CLUB • Goufas Έβανς 77 - Ηράκλειο	10% έκπτωση σε όλα τα είδη.
	ΚΑΖΑΛΙ • www.kazali.gr Κορωναίου 5 - Ηράκλειο	10% έκπτωση στα κανονικά τμήματα.
	DELTAGRAPHIX Κονδυλάκη 2 - Ηράκλειο www.deltagraphix.gr	10% έκπτωση σε όλες τις υπηρεσίες εκτύπωσης.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
ΕΞΑΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΕΥΧΟΣ 19
Β' ΕΞΑΜΗΝΟ 2025

Επιμέλεια περιοδικού: Νανά Κουτσανδρέου
Φώτο Εξωφύλλου: Δημήτρης Σφυράκης
Σχεδιασμός & Εκτύπωση: www.deltagraphix.gr

Τα νέα μας

- Το **Δ.Σ. του Συλλόγου** μας για την τρέχουσα διετία είναι το εξής:
Πρόεδρος: Δημήτρης Σφυράκης, Αντιπρόεδρος: Θωμάς Πετροπούλου, Γενική Γραμματέας: Έλλη Μυλωνά, Ταμίας: Φώτης Δασούσης, Έφορος Ορειβασίας: Ελένη Αρνοπούλου, Έφορος Ορειβατικού Σκι, Αναρρίχησης και Κατάβασης Φαραγγιών: Στέλλα Κοκολάκη, Έφορος Καταφυγίου: Φάνης Μάμος, Έφορος Ορειβατικού & Αναρριχτικού Εξοπλισμού: Νίκος Αναστασάκης, Έφορος Μονοπατιών: Γρηγόρης Καρανιδιάκης
- Κατά το πρώτο εξάμηνο του 2025, οργανώθηκε το **αθλητικό τμήμα του Συλλόγου** με έμφαση στην Αγωνιστική Αναρρίχηση και την Αναρρίχηση Βράχου. Δημιουργήθηκαν σχετικά τμήματα και προσλήφθηκαν προπονητές, ενώ οι αθλητές συμμετείχαν σε αγώνες σημειώνοντας σημαντικές διακρίσεις, που αποτελούν βάση για μελλοντική πρόοδο.
- Επίσης ο Σύλλογος διοργάνωσε **σχολές** Ορειβασίας, Αναρρίχησης Βράχου και Κατάβασης Φαραγγιών, προσφέροντας στους συμμετέχοντες γνώσεις και εμπειρίες. Νέες σχολές θα γίνουν το φθινόπωρο και τον χειμώνα.
- Στο **Καταφύγιο Πρίνος** του Συλλόγου μας χρειάζεται η **βοήθεια των εθελοντών** μελών και φίλων του Συλλόγου μας τον Νοέμβριο για τη μεταφορά προμηθειών και για εργασίες συντήρησης. Όποιος επιθυμεί να βοηθήσει είναι καλοδεχούμενος και πρέπει να επικοινωνήσει με τον Έφορο Καταφυγίου που θα οργανώσει την ομάδα των εθελοντών.
- Η **αξιολόγηση των Ορειβατικών Συλλόγων** ως προς την ορειβατική τους δράση γίνεται πλέον με τον τρόπο που καθόρισε η Ε.Ο.Ο.Α. Στη δράση του Συλλόγου περιλαμβάνονται όχι μόνο οι οργανωμένες εξορμήσεις αλλά και όλες οι μεμονωμένες εξορμήσεις των μελών μας, σε παρές ή κατά μόνες πεζοπορικές, ορειβατικές και αναρριχτικές, με μίνιμουμ συμμετοχή 3 ατόμων σε κάθε μία και 1 στο εξωτερικό. Ζητείστε μας το σχετικό έγγραφο excel να το συμπληρώσετε εύκολα και απλά και να μας το στείλετε στο τέλος της χρονιάς.
- Η Ε.Ο.Ο.Α. ανακοίνωσε την αξιολόγηση ορειβατικής δράσης σωματείων για το 2024. Ο Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου το 2024 πέτυχε την υψηλότερη, μέχρι τώρα, θέση του στην κατάταξη των σωματείων-μελών της Ε.Ο.Ο.Α., από άποψη δράσης. **Κατέλαβε την 7η θέση στα 37 ενεργά σωματεία της ΕΟΟΑ.** Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια σε όλους γι' αυτό. Είναι το εφελθιό μας για τα καλύτερα που έρχονται. Θερμές ευχαριστίες στα μέλη που μας έδωσαν δράση. Είμαστε βέβαιοι ότι θα βρουν αξίους μιμητές.
- **Γιατί ο Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου είναι όλα 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 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 20:00 - 22:00 στα εντευκτήρια του Συλλόγου.
- Δηλώσεις συμμετοχής στις αναβάσεις κατά προτίμηση μέχρι Πέμπτη στις 22:00. 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**  **www.facebook.com/eosheraklion** • e-mail: **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

