



Ορειβατώντας...

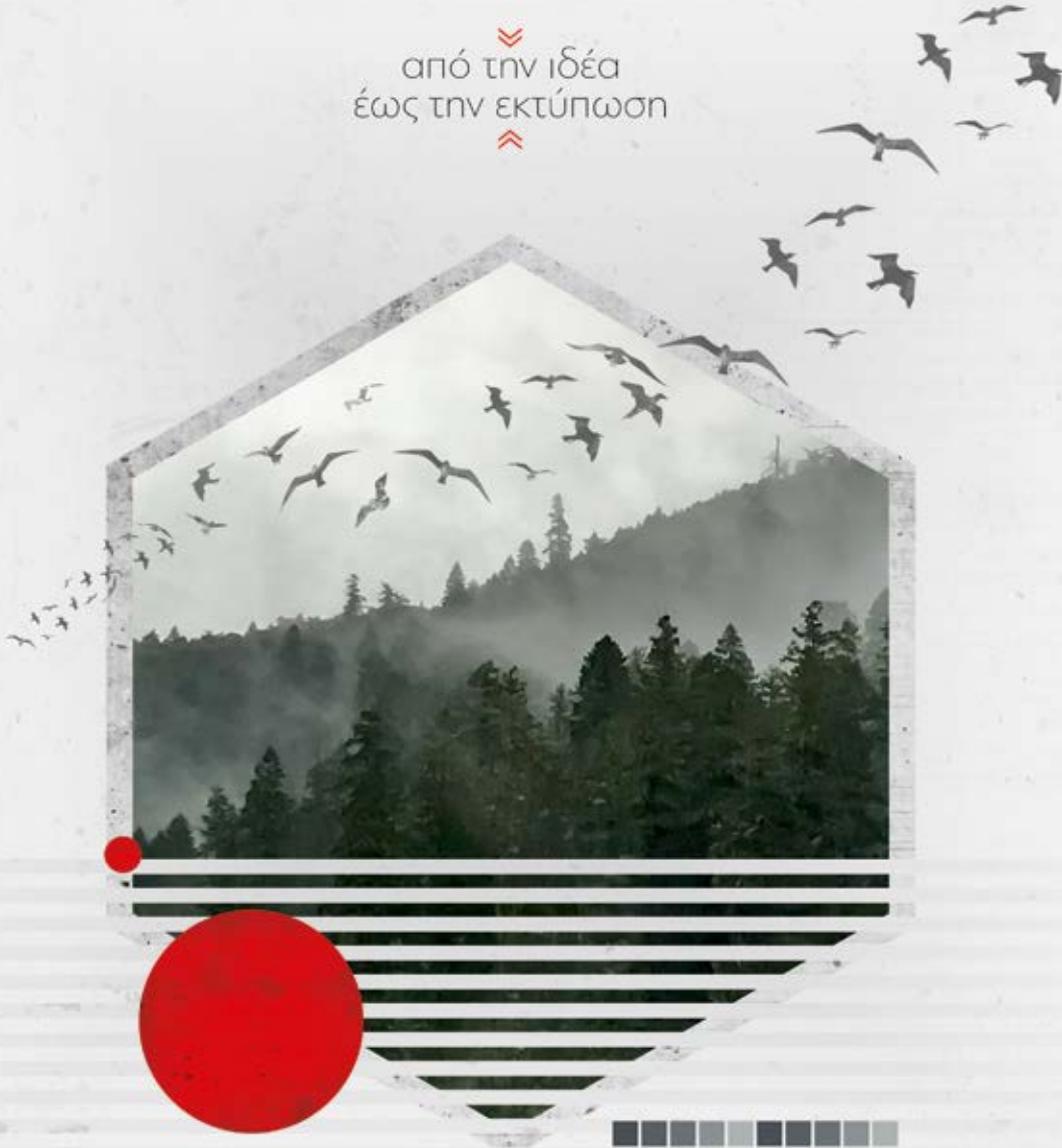


Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2026
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ

- Με τα μάτια ενός 12χρονου
- Ορέυς • Ίμβρος • Λαδανιά



από την ιδέα
έως την εκτύπωση



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ
ΕΚΤΥΠΩΣΗ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
ΜΕΤΑΞΟΤΥΠΙΑ
ΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ ΔΩΡΑ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ

Ορειβατώντας...

Στο δάσος το καθετί είναι σημαντικό. Έχει λόγο ύπαρξης, έχει προορισμό. Το δάσος διδάσκει. Διδάσκει καρτερία, διδάσκει αρμονία, ισορροπία, αυτάρκεια, ανακύκλωση, αυτοαναnéωση.

Βλέποντας, επί παραδείγματι, έναν πεσμένο κορμό δέντρου, μπορεί να θεωρούμε ότι πρόκειται για κάτι νεκρό. Ότι δεν έχει ίχνος ζωής. Ότι πρόκειται για νεκρή φύση. Μα μέσα του βρίσκουν καταφύγιο και τροφή δεκάδες οργανισμοί, οι οποίοι, διανοίγοντας τρύπες, συμβάλλουν στον μικροτεμαχισμό του, βοηθώντας στην αποσύνθεσή του, ώστε να αποτελέσει τροφή για τα άλλα δέντρα, μέχρι να έρθει η δική τους σειρά.

Η ηρεμία του δάσους αποτελεί καθαρτήριο του έσω κόσμου του ανθρώπου: φεύγουν οι ψυχολογικές τοξίνες που ο αστικός τρόπος ζωής δημιουργεί, βομβαρδίζοντας ανελέητα τη σκέψη. Και έχοντας καθαρότερη σκέψη και ελαφρότερη ψυχή, ο άνθρωπος αναπτύσσει καλύτερες ιδέες για τη ζωή του και την πορεία της.

Η ματιά καθαρίζει, ξαναβρίσκει το φως της, καθώς βλέπει τις πευκοβελόνες να στραφταλίζουν στον αποβροχάρη ήλιο. Η καρδιά ελαττώνει παλμούς στο κελάρυσμα του νερού, καθώς αυτό κυλάει στο μικρό ρυάκι. Γαληνεύει η σκέψη στην οσμή του νοτισμένου χωμάτου.

Η παρουσία μας στο δάσος δεν είναι απλώς μια επίσκεψη ή ένας περίπατος. Είναι γείωση με την αρχέγονη μήτρα. Είναι επιστροφή σε αυτό στο οποίο ανήκουμε.



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΕΞΑΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΕΥΧΟΣ 20
Α' ΕΞΑΜΗΝΟ 2026

Επιμέλεια περιοδικού: Δημήτρης Σφυράκης
Φώτο Εξωφύλλου: Δημήτρης Σφυράκης
Σχεδιασμός και εκτύπωση: www.deltagraphix.gr



Κυριακή 18
Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας -
Δάσος Ρούβα



Αρχηγός: Δ.Σ. • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ. 1

Το έθιμο της κοπής της βασιλόπιτας αποτελεί συνέχεια αρχαίων αγροτικών γιορτών όπως η θαλάσσια και τα Θεσμοφόρια, αλλά και της γιορτής των Κρονίων (Ρωμαϊκών Σατουρναλίων). Είναι ένα από τα πλέον αρχέγονα έθιμα τα οποία επιβιώνουν μέχρι τις μέρες μας. Τηρώντας λοιπόν το πρωτοχρονιάτικο έθιμο, θα κόψουμε τη βασιλόπιτα του Συλλόγου μας για τη νέα χρονιά - σπονδή στο καλοδιάβα της - στο υπέροχο πρινοδάσος του Ρούβα. Θα πραγματοποιήσουμε μια μικρή διαδρομή στη γύρω περιοχή και κατόπιν θα ακολουθήσει γεύμα σε ταβέρνα στη Λίμνη του Ζαρού.

Κυριακή 24
Ανάβαση στο Καταφύγιο Πρίνος-Κοπή πίτας



Αρχηγός: Δ.Σ. • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ. 1

Ξεκινώντας από το χωριό Άνω Ασίτες και ακολουθώντας το ορειβατικό μονοπάτι Ε4 θα ανέβουμε στο Καταφύγιο "Πρίνος" του Συλλόγου μας. Εκεί θα κόψουμε την πρωτοχρονιάτικη πίτα του Καταφυγίου μας, ευχόμενοι να έχουμε μια όμορφη ορειβατική χρονιά. Θα γευματίσουμε και το απόγευμα θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Κυριακή 4
Καταφύγιο Πρίνος



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

Κυριακή 11
Γούρνες -
Φαράγγι Γουρνών - Καινούργιο
Χωριό



Αρχηγός: Γιάννης Κιστάκης • Ώρες Πορείας: 4 • Β.Δ: 1

Ξεκινάμε από το χωριό Γούρνες(7μ) και περνώντας από το φαράγγι της Αγίας Αναστασίας (70μ) και τον ομώνυμο σπηλαιώδη ναό καταλήγουμε στο Καινούργιο Χωριό Πεδιάδος (203μ). Το ρέμα που το διαρρέει το φαράγγι συγκεντρώνει τα νερά από την κοιλάδα που σχηματίζεται ανατολικά του Σγουροκεφαλιού και την περιοχή της Αγίας Τριάδας. Η πορεία είναι εύκολη και κατάλληλη για παιδιά που συνοδεύονται από τους γονείς τους καθώς και νέους πεζοπόρους.



Σάββατο 24 - Κυριακή 25

α. Ομαλός Βιάννου -
Αφέντης



Αρχηγός: Νίκος Διάκος • Ώρες πορείας: 1+6 • Β.Δ. 5

Το πρωί του Σαββάτου ξεκινάμε από το Ηράκλειο με προορισμό το οροπέδιο του Ομαλού Βιάννου (1300μ). Διανυκτερεύουμε στο Μιτάτο του Αμυγδαλιανού, εντός καταλύματος ή σε σκηνή για όσους το επιθυμούν. Την επόμενη ημέρα, με αφετηρία το οροπέδιο του Ομαλού, θα ξεκινήσουμε την ανάβαση μας προς την κορυφή Αφέντης (2.141μ). Η ανάβαση θα γίνει εκτός μονοπατιού σε σαθρό τερέν με μεγάλη κλίση. Για την ανάβαση στην κορυφή είναι απαραίτητος ο χειμερινός εξοπλισμός και η καλή γνώση της χρήσης του, η καλή φυσική κατάσταση και η πείρα σε χειμερινές αναβάσεις.



Κυριακή 25

νέα



β. Πεζά - Αγίες Παρασκιές -
Κάστελλος - Μελέσες

Αρχηγός: Ελένη Οικιομάκη • Ώρες Πορείας : 5 • ΒΔ:1

Ξεκινώντας από τα Πεζά και από χωματόδρομο μπαίνουμε στο χωριό Αγίες Παρασκιές με την περιφημη βρύση του Αλή Εφέντη, χτισμένη το 1728. Συνεχίζοντας σε χωματόδρομο φθάνουμε στις Μελέσες, όπου στο λόφο Κάστελλος σώζονται τα ερείπια ενετικής οχύρωσης, καθώς και τα ερείπια της εκκλησίας της Παναγίας. Στις Μελέσες και συγκεκριμένα στη θέση Πατιπήρια ή Πατιπηράκι σώζεται τμήμα θολοσκεπαστου πατιπηριού. Η πορεία είναι εύκολη και κατάλληλη για παιδιά που συνοδεύονται από τους γονείς τους και νέους πεζοπόρους.



Τετάρτη 28
Γενική Συνέλευση ΕΟΣ Ηρακλείου





Κυριακή 1
α. Χειμερινή Εκπαίδευση

Αρχηγός: Φώντας Σπινθάκης • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 2

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, γάντια κλπ).

β. Κνωσός - Φαράγγι Αγίας Ειρήνης - Φουρνί

Αρχηγός: Γιάννης Κανάκης • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ. 1

Ξεκινώντας από το Ανάκτορο της Κνωσού (122μ) σε δρόμο και μονοπάτι, φτάνουμε στην Αγία Ειρήνη στα Σπήλια. Από εκεί θα περπατήσουμε μέχρι την περιοχή Καρυδάκι όπου θα δούμε το εγκαταλελειμμένο μοναστήρι της Παναγίας και ακολουθώντας μονοπάτι, θα φτάσουμε στο Φουρνί με το όμορφο πευκοδάσος του.



Σάββατο 7 - Κυριακή 8
Κουρούτες - Τουμπωτός Πρίνος - Ψηλορείτης

Αρχηγός: Δημήτρης Σφυράκης • Ώρες πορείας: 4+9 • Β.Δ.: 3+6

Ξεκινάμε από τον Φουρφουρά (460μ). Κινούμενοι ανηφορικά με κατεύθυνση βόρεια και ακολουθώντας το ορειβατικό μονοπάτι Ε4, φτάνουμε στο καταφύγιο του ΕΟΣ Ρεθύμνου στη θέση Τουμπωτός Πρίνος (1.520μ) όπου και διανυκτερεύουμε. Την επόμενη ημέρα συνεχίζουμε την πορεία μας μέχρι την κορυφή Ίδα (Τίμιος Σταυρός) στα 2.456μ. Η επιστροφή μας γίνεται από την ίδια διαδρομή. Είναι απαραίτητη η άριστη φυσική κατάσταση καθώς και η πείρα σε χειμερινές αναβάσεις και στη χρήση χειμερινού εξοπλισμού.

Κυριακή 8
β. Από τον Ραδάμανθου στον Μίνωα I: Φαιστός - Μ.Καλυβιανής - Ρουφάς - Λαβύρινθος - Πλουτή

Αρχηγός: Μπάμπης Χριστουλάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Όταν ο Δίας, μεταμορφωμένος σε λευκό ταύρο απήγαγε την Ευρώπη (την βασιλοπούλα της Φοινίκης) την έφερε στην Γορτυνα όπου και ερωτοτρόπησαν. Από τον έρωτά τους γεννήθηκαν τρεις γιοι: ο Μίνωας, ο οποίος ήταν βασιλιάς στην Κνωσό, ο Ραδάμανθους βασιλιάς στην Φαιστό και ο Σαρπηδόνας - βασιλιάς στα Μάλια. Ο Σύλλογός μας θα ενώσει με διαδρομές τους τέσσερις αυτούς αρχαιολογικούς χώρους: Σε πρώτη φάση θα ενώσουμε την Φαιστό με την Γορτυνα και την Κνωσό. Σε δεύτερη φάση το ανάκτορο των Μαλίων με αυτό της Κνωσού. Ένα ταξίδι στην μυθολογία

Κυριακή 15
β. Βασιλική - Φαρ.Τρυπητής - Φαρ.Τράφουλα - 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 ακολουθώντας χωματόδρομο φτάνουμε στο φαράγγι του Τράφουλα, όπου υπάρχει γνωστό αναρριχτικό πεδίο, με στάση στην ομώνυμη παραλία. Τέλος, από μονοπάτι και χωματόδρομο καταλήγουμε στον Λέντα.



Σάββατο 21 - Κυριακή 22 - Καθ. Δευτέρα 23
Ιεράπετρα

Αρχηγός: Γρηγόρης Καρανδινάκης

Τριήμερο Καθαρής Δευτέρας στην νοτιοανατολική Κρήτη με διανυκτέρευση στην πόλη της Ιεράπετρας. Περπατάμε στα υπέροχα μέρη της περιοχής, σε γνωστές και νέες διαδρομές και διασκεδάζουμε με το καρναβάλι και τα αποκριάτικα δρώμενα που οι Γεραπετρίτες έχουν προγραμματίσει. Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί "εν ευθέτω χρόνω".

Σάββατο 28/2 - Κυριακή 1/3
Βόλικας - Σπαθί

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

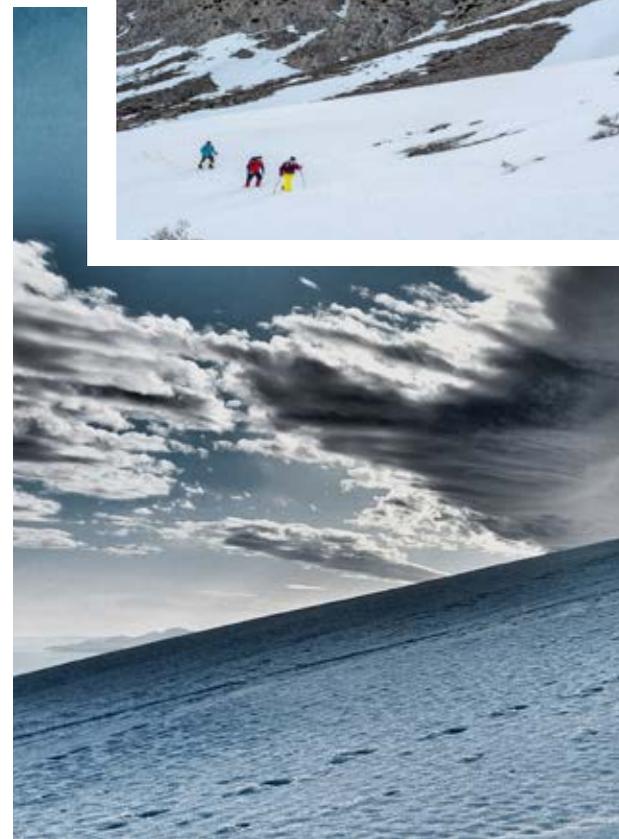
Ένα διήμερο στα χιονισμένα Λευκά Όρη. Το Σάββατο το πρωί αναχωρούμε για το χωριό Κάμποι Χανίων (580μ) απ' όπου ξεκινάμε την πορεία μας μέσα σε καταπράσινα λιβάδια και δάσος για το καταφύγιο Βόλικας του ΕΟΣ Χανίων (1400μ) στα Λευκά Όρη - όπου και θα διανυκτερεύσουμε. Νωρίς το επόμενο πρωί ξεκινάμε για τις κορυφές Σπαθί (2048μ) και Άγιο Πνεύμα (2283μ). Μια δύσκολη ανάβαση σε χιονισμένο και παγωμένο πεδίο. Τέλος - επιστρέφουμε στο καταφύγιο κι από κει πίσω στους Κάμπους. Η διαδρομή είναι καθαρά ορειβατική και απαιτεί γνώσεις, εμπειρία, άριστη φυσική κατάσταση, καθώς και γνώση χρήσης ορειβατικού εξοπλισμού.

τον πολιτισμό και την ιστορία του τόπου μας μόλις αρχίζει. Αφού επισκεφτούμε τον Αρχαιολογικό χώρο της Φαιστού, ακολουθούμε χωματόδρομο, περνάμε από το ιστορικό Μοναστήρι της Καλυβιανής, το ανακαινισμένο γραφικό χωριό Ρουφάς και συνεχίζοντας μια μικρή ανηφόρα περνάμε από το σπήλαιο Λαβύρινθος για να καταλήξουμε στο χωριό Πλουτή.

Κυριακή 15
α. Δίκητη - Σπαθί (χειμερινό)

Αρχηγός: Θωμάς Βισκαδουράκης • Ώρες πορείας: 7 • Β.Δ.: 5

Χειμερινή ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή της οροσειράς της Δίκητης. Από το Οροπέδιο του Λιμνάκαρου (1150μ) ανεβαίνουμε στην Κορυφή Σπαθί (2148μ) την ψηλότερη της οροσειράς της Δίκητης. Επιστρέφουμε από την ίδια διαδρομή. Εάν ο δρόμος προς το Λιμνάκαρο είναι κλειστός, η πορεία μας θα ξεκινήσει από χαμηλότερα. Είναι απαραίτητος ο χειμερινός εξοπλισμός και απαιτείται πείρα σε χειμερινές αναβάσεις, καθώς και πολύ καλή φυσική κατάσταση.





Κυριακή 1
Μάλια (αρχαιολογικός χώρος) - Σίσι



Αρχηγός: **Νανά Κουτσανδρέου** • Ώρες πορείας: 4 • Β.Δ.: 1

Εξόρμηση που συνδυάζει πεζοπορία και πολιτισμό, κατάλληλη για όλους, αρχάριους και παιδιά. Από αγροτικό δρόμο ανεβαίνουμε στον λόφο του Προφήτη Ηλία πάνω από τα Μάλια και θαυμάζουμε τη θέα. Στην επιστροφή μας επισκεπτόμαστε τον Αρχαιολογικό χώρο των Μαλίων δωρεάν, όπου θα γίνει ξενάγηση. Στη συνέχεια, περνάμε από την παραλία Ποταμός και ακολουθώντας το παραλιακό μονοπάτι καταλήγουμε στο Σίσι.

Κυριακή 8
α. Μυερός - Ίδα - Σταλίστρα



Αρχηγός: **Δημήτρης Σφυράκης** • Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 5

Σημείο αφετηρίας μας είναι το καταφύγιο στο Λάκκο του Μυερού (1.580μ). Ανεβαίνουμε στην κορυφή Αγκαθιάς (2.424μ), τη δεύτερη ψηλότερη του ορεινού όγκου του Ψηλορείτη. Κινούμενοι επί της κορυφογραμμής φτάνουμε στην Ίδα (Τίμιος Σταυρός) η οποία είναι η ψηλότερη κορυφή της Κρήτης (2.456μ). Απολαμβάνουμε την πανοραμική θέα και κατόπιν κατευθυνόμαστε προς την κορυφή Σταλίστρα (2.336μ). Συνεχίζοντας δυτικά και επί της κόψης του Σπαθιού φτάνουμε στον Λάκκο Μόδι. Από εδώ - παίρνοντας

ανατολική πορεία, επιστρέφουμε στον Λάκκο του Μυερού. Είναι απαραίτητη η άριστη φυσική κατάσταση, καθώς και η πείρα σε χειμερινές αναβάσεις και στη χρήση χειμερινού εξοπλισμού.

Κυριακή 8
β. Πλάτη - Μικρός Αφέντης - Άγ. Χαράλαμπος



Αρχηγός: **Χριστίνα Τρανού** • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Η διαδρομή μας έχει ως αφετηρία την Πλάτη (852 μ). Θα ακολουθήσουμε μονοπάτι και κατόπιν χωματόδρομο για να ανέβουμε στην κορυφή μικρός Αφέντης στα 1.577 μ. Αφού απολαύσουμε την 360ο θέα στην ευρύτερη περιοχή του οροπεδίου Λασιθίου και στις γύρω κορφές, όσο και στην Πεδιάδα και τα χωριά της μέχρι τον Ψηλορείτη στο βάθος, θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής. Η διαδρομή της κατάβασης στο μεγαλύτερο μέρος της είναι εκτός μονοπατιού και σε πετρώδες έδαφος. Θα τερματίσουμε στον Άγιο Χαράλαμπο.

Κυριακή 15
Διάσχιση Αστερουσίων



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

Ξεκινάμε από το Απεσωκάρι και από χωματόδρομους και μονοπάτια φτάνουμε στο χωριό Μιαμού (460μ). Στην συνέχεια κινούμαστε προς τον Λέντα, όπου θα επισκεφτούμε το αρχαίο Ασκληπιείο και καταλήγουμε στην κορυφή Κεφάλι. Η πορεία μας ακολουθεί μέρος του καινούργιου μονοπατιού που ενώνει τον Λέντα με τη αρχαία Γόρτυνα.



Κυριακή 22
Χωριά Κυπαρισσίου - Μαχαιρίδι - Φρε



Αρχηγός: **Ελενη Αρνοπούλου** • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Περπατάμε στην όμορφη περιοχή του Αποκόρωνα. Η διαδρομή μας διασυνδέει τα χωριά Βαφές, Τζιτζιφές, Φρε και Νίπος. Θα δούμε προστατευόμενους οικισμούς, παραδοσιακές κατοικίες, κτίρια με ιδιαίτερο αρχιτεκτονικό ενδιαφέρον και στοιχεία της παραγωγικής δραστηριότητας της περιοχής, αλλά και της καθημερινής ζωής των κατοίκων. Στο διάβα μας θα συναντήσουμε πηγές, αμπελώνες, κυπαρίσσια και θα απολαύσουμε την θέα προς τα χιονισμένα Λευκά Όρη και τον Ψηλορείτη στο βάθος του ορίζοντα.



Δευτέρα 23 - Σάββατο 28
Γκίωνα - Βαρδούσια



Αρχηγός: **Φάνης Μάμος**

Ένα πενταήμερο στο υψηλότερο βουνό της Στερεάς Ελλάδας, την Γκίωνα, σε ένα καθαρά αλπικό τοπίο. Ένα βουνό με αδρό και ξεκάθαρο ανάγλυφο, με βαθιές χαράδρες, ρεματιές και ασβεστολιθικές ορθοπλαγιές που το κάνουν δύσβατο, ενώ διαθέτει τη μεγαλύτερη ορθοπλαγιά των Βαλκανίων την Πλάκα της Συκιάς (με υψομετρική διαφορά 1.100 μέτρα περίπου) όπου και θα ανεβούμε στην υψηλότερη κορυφή της, την Πυραμίδα με υψόμετρο 2.510 μέτρα. Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί "εν ευθέτω χρόνω".



Σάββατο 28 - Κυριακή 29
α. Φαράγγι Τρυπητής



Αρχηγός: **Νίκος Διάκος** • Ώρες πορείας: 10 + 5 • Β.Δ.: 4

Το Σάββατο νωρίς το πρωί ξεκινάμε από το οροπέδιο του Ομαλού (1.160μ) προς τον Γκίγκιλο. Στο διάσελο (1.700μ), όπου ενώνονται το μονοπάτι προς το Κουστογιεράκο με αυτό του Γκίγκιλου, ξεκινά ουσιαστικά το κατηφορικό μονοπάτι που διασχίζει το φαράγγι της Τρυπητής. Τα περάσματα είναι πολύ συγκεκριμένα, εκτεθειμένα και αρκετά επικίνδυνα. Κατηφορίζουμε μέχρι να βρούμε την κοίτη του φαραγγιού σε υψόμετρο περίπου 700 μέτρων. Από εκεί ακολουθούμε το ρέμα, ένα πέτρινο ποταμό, μέχρι την έξοδό του στο Λιβικό πέλαγος, απολαμβάνοντας την ηρεμία και την άγρια ομορφιά του τοπίου. Ανάλογα με την δυναμική της ομάδας, θα καθοριστεί και το σημείο διανυκτέρευσης μας: είτε μέσα στο φαράγγι, είτε στην ομώνυμη παραλία, είτε ιδανικά στον προφήτη Ηλία. Την δεύτερη μέρα, περπατάμε σε σαφές και ευδιάκριτο παραλιακό μονοπάτι μέχρι τη Σούγια. Η διαδρομή απευθύνεται αποκλειστικά σε ορειβάτες χωρίς ακροφοβία, με άριστη φυσική κατάσταση και ικανά να κουβαλήσουν σακίδιο διανυκτέρευσης.

Κυριακή 29
β. Λαγκαδιές Γεροποτάμου



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

Μια πεζοπορία 10 χλμ με έντονο πολιτισμικό ενδιαφέρον στις όμορφες λαγκαδιές του Γεροποτάμου. Ξεκινώντας από τις Μαργαρίτες θα περπατήσουμε στο φαράγγι των Μαργαριτών, στα ρέματα του Κατσιβελου, της Χαλοπότας και στο φαράγγι της συμβολής τους. Θα περάσουμε τους αρχαιολογικούς χώρους στις θέσεις Κατσιβελος, Πυργί και Ορθή Πέτρα, τις μεγάλες λαξευμένες δεξαμενές, το βυζαντινό πύργο και την ελληνιστική γέφυρα με τους λαξευμένους τάφους ολόγυρα. Η πορεία μας θα τελειώσει στον Αλφά.





**Σάββατο 4 - Κυριακή 5
Κίσσαμος**



Αρχηγός: Χριστόφορος Χειλαδάκης • Ώρες πορείας: 4+5 • Β.Δ.: 1+1

Ξεκινάμε το Σάββατο το πρωί από το Ηράκλειο έχοντας ως προορισμό μας το Καστέλι Κισάμου, όπου και θα διανυκτερεύσουμε σε ξενοδοχείο. Θα έχουμε την ευκαιρία να περπατήσουμε για τις δύο αυτές μέρες σε μονοπάτια της περιοχής. Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα.

**Κυριακή 5
Ξελλιά - Φαράγγι Κουδουμά**



Αρχηγός: Μανώλης Σαββάκης • Ώρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 2

Από το χωριό Στέρνες θα ανέβουμε σε φορτηγάκια τα οποία θα μας μεταφέρουν στη θέση Σώπατα. Από εδώ η μια ομάδα, των πιο έμπειρων, θα ακολουθήσει τη διαδρομή μέσα από το φαράγγι του Κουδουμά που έχει δύσκολα σημεία και περάσματα. Η δεύτερη ομάδα θα ακολουθήσει το δασικό μονοπάτι ή το χωματόδρομο. Και οι δύο ομάδες θα καταλήξουν στο Μοναστήρι του Κουδουμά. Η διαδρομή θα γίνει με τη συνεργασία του ΕΟΣ Μοιρών.

**Μ. Πέμπτη 9 - Δευτέρα Πάσχα 13
Κύπρος**



Αρχηγός: Θωμαΐς Πετροπούλου 2

Το γενέσιο νησί της Αφροδίτης θα επισκεφτεί ο Σύλλογός μας τις άγιες μέρες του Πάσχα. Η Κύπρος αποτελεί το τρίτο μεγαλύτερο νησί της Μεσογείου τόσο σε έκταση όσο και σε πληθυσμό. Το τοπίο της έχει έντονα μεσογειακό χαρακτήρα διαθέτοντας μια μοναδική ποικιλομορφία η οποία εκπλήσσει ευχάριστα τον επισκέπτη, με τα δάση να καλύπτουν το 19% της επιφάνειας του νησιού. Τα πιο σημαντικά βουνά είναι το όρος Τρόδος, με ψηλότερη κορυφή τον Όλυμπο στα 1.953μ. και το όρος Πενταδάκτυλος, με ψηλότερη κορυφή τον Κυπαρισσόβουνο (1.024μ.), το οποίο βρίσκεται στα κατεχόμενα. Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα.



**Κυριακή 19
Καψάς**



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

Η πορεία μας ξεκινά λίγο πριν από το χωριό Λάστρος και από υψόμετρο 350 μέτρων. Θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι, το οποίο ενώνει την Λάστρο με το οροπέδιο της Αύγου και το Καβούσι. Θα ξεστράτισουμε από αυτό και θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι που οδηγεί στο ξωκλήσι του Άι Γιάννη, το οποίο βρίσκεται λίγο πριν την κορυφή του Καψά και σε υψόμετρο 832μ. Κατόπιν, θα προχωρήσουμε μέχρι την κορυφή, στα 952μ και θα ξαναπούμε στο μονοπάτι για να κατέβουμε στο αρχικό, προκειμένου να φτάσουμε στην Αύγο (430μ) και από εκεί στο Καβούσι (110μ).

**Παρασκευή 24 - Τετάρτη 29
Το Μονοπάτι της Εκεχειρίας**



Αρχηγός: Ειρήνη Πετσελάκη

Το Μονοπάτι της Εκεχειρίας είναι μια επιτυχημένη τριήμερη εκδήλωση που συνδιοργανώνεται από τον Δήμο Ήλιδας και την Οργανωτική Επιτροπή του Δρόμου Εκεχειρίας, με κεντρικό γεγονός τον αγώνα 50 χλμ. από την Αρχαία Ήλιδα στην Αρχαία Ολυμπία. Οι συμμετέχοντες προέρχονται από περισσότερες των 25 χωρών. Σκοπός της εκδήλωσης είναι να τονιστεί η Ολυμπιακή Αξία της Εκεχειρίας. Δεν υπάρχει ανταγωνιστικός χαρακτήρας στον αγώνα, ενώ βραβεύονται όλοι οι δρομείς που τερματίζουν. Τις επόμενες ημέρες από τον αγώνα, θα έχουμε την ευκαιρία να περπατήσουμε στην γύρω περιοχή και να απολαύσουμε πολύ όμορφες διαδρομές (όπως το φαράγγι των Κενταύρων, το δάσος της Φολόης κλπ). Το αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα.



**Σάββατο 18
β. Via Ferrata**



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

Διαδρομή στα Αστερούσια Όρη (στην περιοχή των Καπετανιανών) που περιλαμβάνει δύσκολα περάσματα via ferrata, κατάλληλη για όσους έχουν έστω μικρή εμπειρία στην αναρρίκηση, καθώς υπάρχουν συρματόσχοινο και σκαλοπάτια σε πολλά σημεία. Η θέα προς το Λιβικό Πέλαγος είναι φανταστική. Η εξόρμηση δεν ενδείκνυται σε όσους έχουν ακροφοβία και υψοφοβία.

**Κυριακή 26
α. Πλουτή - Αρχαία Γόρτυνα -
Βουρβουλίτης - Κάστελος -
Άνω Μούλια II**



Αρχηγός: Γιάννης Κισιάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Όταν ο Δίας, μεταμορφωμένος σε λευκό ταύρο απήγαγε την Ευρώπη, την βασιλοπούλα της Φοινίκης, την έφερε στην Γόρτυνα, όπου και ερωτοτρόπησαν. Από τον έρωτά τους γεννήθηκαν τρεις γιοι: ο Μίνωας ο οποίος ήταν βασιλιάς στην Κνωσό, ο Ραδάμανθυς, βασιλιάς στην Φαιστό και ο Σαρπηδόνας, βασιλιάς στα Μάλια. Ο Σύλλογός μας θα ενώσει με διαδρομές τους τέσσερις αυτούς αρχαιολογικούς χώρους: Σε πρώτη φάση θα ενώσουμε την Φαιστό με την Γόρτυνα και κατόπιν την Κνωσό. Σε δεύτερη φάση το ανάκτορο των Μαλιών με αυτό της Κνωσού. Ένα ταξίδι στην μυθολογία, τον πολιτισμό και την ιστορία του τόπου μας. Από την Πλουτή, ακολουθώντας μονοπάτι, θα φτάσουμε στον αρχαιολογικό χώρο της Γόρτυνας και μετά την ξενάγησή μας στο χώρο θα ακολουθήσουμε χωματόδρομους και θα φτάσουμε στο χωριό Βουρβουλίτης. Από εδώ θα περπατήσουμε μέχρι τον Κάστελλο στα Άνω Μούλια τελειώνοντας την πορεία μας, την δεύτερη σε αυτή την ενότητα στο ομώνυμο χωριό.



Κυριακή 3

α. Φαράγγι Ρίχτη



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

Το φαράγγι του Ρίχτη είναι ένα από τα ομορφότερα μικρά φαράγγια της ανατολικής Κρήτης με εξαιρετική διαδρομή μέσα σε πυκνή βλάστηση που ακολουθεί την κοίτη του μικρού ποταμού που σχεδόν ολόκληρο το χρόνο διαθέτει ροή νερού, δημιουργώντας μάλιστα και ένα υπέροχο καταρράκτη. Ξεκινάει λίγο έξω από τα Έξω Μουλιανά, στους πρόποδες του βουνού Ορνό, 25 χιλιόμετρα πριν την Σητεία. Η διαδρομή είναι κατάφυτη από πλατάνια, πικροδάφνες, κισσούς, αγριελιές. Περνάει από το όμορφο παλιό πέτρινο τοξωτό γεφύρι του Λαχανά, χτισμένο το 1907 και ερείπια οικισμών. Λίγο μετά το μέσο της διαδρομής μια ξύλινη σκάλα μας οδηγεί στον πανέμορφο καταρράκτη ύψους 15μ και στην λιμνούλα που δημιουργείται από τα νερά του. Υπάρχει εισιτήριο εισόδου στο φαράγγι.

β. Κρουονερίτης



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

Η πορεία μας θα ξεκινήσει από το χωριό Αλώνες Ρεθύμνου (510μ). Ακολουθώντας μονοπάτι θα βρεθούμε στην κορυφή Κρουονερίτης (1310μ), αφού περασουμε πρώτα από την εκκλησία Άγιο Πνεύμα, όπου υπάρχει πηγή με κρύο νερό. Στην συνέχεια θα ανηφορίσουμε προς την κορυφή Βρουνοτουβάς και ακολουθώντας μονοπάτι που σε ορισμένα σημεία κόβεται από χωματόδρομο, θα καταλήξουμε στο χωριό Άνω Ροδάκινο (220μ). Η εξόρμηση θα γίνει σε συνεργασία με τον ΕΟΣ Ρεθύμνου.



Κυριακή 10

α. Δεμάτι - Κορυφή Χούρσακας - Δέρματος



Αρχηγός: Μπάμπης Πυροβολάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Η αφετηρία της διαδρομής μας είναι η ιστορική εκκλησία της Αγίας Παρασκευής σε όμορφη ρεματιά 1,5 χιλ. από το Δεμάτι, όπου μεταβαίνουμε με το Λεωφορείο. Περπατάμε νοτιοανατολικά αρχικά από χωματόδρομο κατά μήκος της βάσης βουνοκορφής. Ανηφορίζουμε προς την κορυφή και στη συνέχεια ακολουθώντας την κορυφογραμμή με θέα ανατολικά την χαράδρα του Αναποδάρη και των Βιαννιτικών ορέων (νότια Δίκτη) και δυτικά τα Αστερούσια, κατηφορίζουμε προς την Δέρματο, για μπάνιο, ή εναλλακτικά στις παραλίες του Τσουτσουρα ή Κερατόκαμπου (Ληστής, Σκούρος ή Λιμανάκι). Η εξόρμηση γίνεται πρώτη φορά.

β. Γνωριμία με την αναρρίχηση



Αρχηγός: Βάλια Ανδρεαδάκη • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Μια ευκαιρία για παλιούς και νέους αναρριχητές να ζήσουν μια πρωτότυπη εμπειρία στη φύση, να γνωρίσουν ένα συναρπαστικό άθλημα, να γίνουν επιτυχημένοι αθλητές και να συμμετέχουν σε αγώνες. Η εκδήλωση θα γίνει στο αναρριχητικό πεδίο στον Πλακιά, πεδίο που αποτελεί αναρριχητικό προορισμό για αναρριχητές από όλο το κόσμο και όλων των επιπέδων. 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, να σκαρφαλώσουν τουλάχιστον μια διαδρομή με απόλυτη ασφάλεια και χωρίς κανέναν κίνδυνο.

Σαββατο 16 - Κυριακή 24

Βουλγαρία



Αρχηγός: Φάνης Μάμος

Εξόρμηση στην Βουλγαρία με διαμονή στην πόλη της Σόφιας. Θα πραγματοποιηθούν ορειβατικές και πεζοπορικές διαδρομές. Θα επισκεφτούμε τον εθνικό Δρυμό και το Μοναστήρι της Ρίλας, τις 7 αλπικές λίμνες και στο κατέβασμα στην Sarajeva Banya με τις θερμότερες πηγές του κόσμου. Επίσης θα επισκεφτούμε το εκπληκτικό Μπόροβets, τον εθνικό δρυμό Βίτοσας, την παλιά πόλη της Φιλιπούπολης. Πρόκειται για μια 9ήμερη εξόρμηση του Συλλόγου μας που θα καλύψει όλα τα γούστα και τις δυνατότητες. Το αναλυτικό μας πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα.

Κυριακή 17

Κατάρτι (Αστερούσια)



Αρχηγός: Μανώλης Σαββάκης • Ώρες πορείας: 6 • Β.Δ.: 2

Από τα Καπετανιανά, κατεβαίνουμε με φορτηγάκια στον Αι Γιάννη και προχωράμε δυτικά για τον Σαλαμία και κατόπιν την παραλία Βρουλιδία. Συνεχίζουμε την διαδρομή μας, εντός και εκτός μονοπατιού, με δυτική κατεύθυνση καταλήγοντας στο "κατάρτι του Ερωτα". Επιστρέφουμε από την ίδια διαδρομή.

Κυριακή 24

Φαράγγι Βρυσί



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

Ξεκινάμε από τους Λάκκους Χανίων (450μ) κι από καταπράσινο μονοπάτι φτάνουμε στο φαράγγι Βρυσί, που πήρε το όνομά του από το σπήλαιο με το ομώνυμο υπόγειο ποτάμι. Κινούμαστε στα πλάγια του φαραγγιού σε λαξευμένο μονοπάτι ανάμεσα σε κυπαρίσια και πρίνους έως την πηγή Βρυσί (790μ), περνάμε στην απέναντι πλευρά και πάντα από λαξευμένο και άγριο μονοπάτι φτάνουμε στη Ζούρβα (570μ).

Τριήμερο Αγίου Πνεύματος 30-31-1

α. Φαράγγι Σαμαριάς



Αρχηγός: Φάνης Μάμος
Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 2

Η κλασική εξόρμηση το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος στη Σαμαριά. Το Σάββατο νωρίς το πρωί αναχωρούμε για το Οροπέδιο του Ομαλού Χανίων (1080μ) και από το Ξυλόσκαλο (1200μ) εισερχόμαστε και διασχίζουμε το πασίγνωστο Φαράγγι της Σαμαριάς. Καταλήγουμε στην Αγία Ρουμέλη, όπου διανυκτερεύουμε σε δωμάτια ή σκηνές. Η Κυριακή είναι ελεύθερη για μπάνιο, ξεκούραση ή μικρές πεζοπορίες. Προαιρετικά τη Δευτέρα περπατάμε το μονοπάτι Ε4 ανατολικά μέχρι το Λουτρό.

β. Διάσχιση Λευκών Ορέων



Αρχηγός: Φάνης Μάμος • Ώρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 2

Από το οροπέδιο του Ασκύφου (το Σάββατο) ανεβαίνουμε στο καταφύγιο της Ταύρης όπου και θα διανυκτερεύσουμε. Την επόμενη το πρωί, περνώντας από το οροπέδιο Νιάτο και κάτω από την κορυφή Φανάρι, θα ανέβουμε στις κορυφές Ακρωτηριανός, Κανάκη Πουσιά, Σιδηροπορτί και (προαιρετικά) Άγιο Πνεύμα πριν κατηφορίσουμε στον Λαγγό για ανεφοδιασμό νερού και διανυκτέρευση. Την Δευτέρα θα ανέβουμε στην κορυφή Κεφαλός και αφού περάσουμε το μιτάτο Πυρού θα ανέβουμε στην κορυφή Πετραδέ και από εκεί στη θέση Πύργων Αρμί. Επόμενα βασικά σημεία είναι ο Ποταμός και η πηγή Ζαράνι από την οποία θα κατηφορίσουμε προς τα Κρούσια. Η εξόρμηση απευθύνεται μόνο σε έμπειρους ορειβάτες με άριστη φυσική κατάσταση.



Σάββατο 6 - Κυριακή 11



Ταΰγετος Πελοπόννησος



Αρχηγός: **Ελένη Αρνοπούλου**

Ο Ταΰγετος είναι η ψηλότερη οροσειρά της Πελοποννήσου, με ψηλότερη κορυφή τον Προφήτη Ηλία (2.407μ.), και δεσπόζει επιβλητικά δίπλα στη Σπάρτη, σχηματίζοντας το φυσικό της σύνορο και προσφέροντας μοναδικές βουνοδιαδρομές, ιστορία και πλούσια φύση, συνδέοντας τη Λακωνία με τη Μεσσηνία και τη Μάνη. Στην αρχαιότητα ονομαζόταν «Ταλετό» και θεωρείτο ιερός τόπος. Πήρε το όνομά του από την Πλειάδα Ταΰγέτη, κόρη του Άτλαντα. Ένα όημερο περιπλάνησης μέσα σε αυτόν τον υπέροχο και ιδιαίτερα ενεργειακό τόπο. Το αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα.



Σαββατο 13 - Κυριακή 14



α. Λουτσωπός



Αρχηγός: **Γιώργος Ρομπογιαννάκης** • Όρες πορείας: 9 • Β.Δ.: 1

Απόγευμα Σαββάτου αναχωρούμε για τον Ομαλό όπου θα διανυκτερεύσουμε σε δωμάτια ή σκηνές. Πρωί-πρωί της Κυριακής ξεκινάμε από το Ξυλόσακαλο και ανεβαίνουμε στο Λινωσέλι και κατόπιν στον Γκίγκιλο. Στη συνέχεια κατηφορίζουμε για την περιοχή της Λαγκάδας Ακολουθώντας πορεία βόρεια και βορειοανατολική, χαμηλώνουμε αρκετά προς το φαράγγι για να φτάσουμε στην πηγή του Λουτσωπού. Επιστρέφουμε από το ίδιο μέρος.

Κυριακή 24



β. Θεολόγος - Κρούστα - Καλό χωριό

Αρχηγός: **Δημήτρης Σφυράκης** • Όρες πορείας: 5 • Β.Δ.: 1

Ξεκινώντας από τον Άγιο Ιωάννη τον Θεολόγο από μονοπάτι φτάνουμε στον Κρούστα (520μ) και συνεχίζουμε κατεβαίνοντας στο Καλο Χωριό (50μ) από χωματόδρομους και πετρόχτιστο μονοπάτι. Παρόλο που δεν είναι ευρύτερα γνωστή, η στράτα σώζεται σε πολύ καλή κατάσταση και ανήκει στην ομάδα των καταπληκτικών πετρόχτιστων μονοπατιών του Μεραιπέλλου που μπορεί να συναντήσει κανείς σε όλο το βορειοδυτικό τμήμα του νομού Λασιθίου.



Κυριακή 14



γ. Ganyoning Έργανος



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

Τεχνική κατάβαση του φαραγγιού της Εργάνου / canyoning για όσους έχουν παρακολουθήσει τις αντίστοιχες σχολές του ΕΟΣ Ηρακλείου ή έχουν κάποια πείρα στο canyoning. Ανοιχτό σχεδόν σε όλο του το μήκος, κλείνει όμως προς το τέλος, δίνοντας 7 μεγάλες καταβάσεις, η μεγαλύτερη των οποίων είναι 25 μέτρα. Συνήθως έχει νερό μέχρι τις αρχές του καλοκαιριού. Οι σχηματισμοί που έχει δημιουργήσει το νερό στους βράχους είναι εντυπωσιακοί.



Κυριακή 21



Κέδρος

Αρχηγός: **Γρηγόρης Κοκολάκης** • Όρες πορείας: 8 • Β.Δ.: 3

Η ανάβαση στον Κέδρο θα ξεκινήσει από το χωριό Κρύα Βρύση. Θα ανηφορίσουμε τις καταπράσινες πλαγιές του βουνού περπατώντας σε μονοπάτι. Στη διαδρομή θα θαυμάσουμε από ψηλά το πανέμορφο Οροπέδιο Γιους Κάμπος και θα συνεχίσουμε μέχρι την κορυφή του Κέδρου (1776 μ). Αφού απολαύσουμε την καταπληκτική θέα θα συνεχίσουμε κυκλικά από άλλο μονοπάτι και θα καταλήξουμε πάλι στο χωριό Κρύα Βρύση.

Σαββατο 27 - Κυριακή 28

Φαράγγι Αγίας Ειρήνης - Σούγια - Παλαιόχωρα



Αρχηγός: **Μιχάλης Λυρατζάκης** • Όρες πορείας: 4+6 • Β.Δ.: 1+2

Το Σάββατο το πρωί θα αναχωρήσουμε για το Οροπέδιο του Ομαλού Χανίων (1080μ). Από το Σελινιώτικο Πόρο του οροπεδίου (1000μ) θα ξεκινήσουμε τη διάσχιση του καταπράσινου Φαραγγιού της Αγίας Ειρήνης για να καταλήξουμε στο παραθαλάσσιο χωριό Σούγια, όπου θα διανυκτερεύσουμε σε δωμάτια ή σκηνές. Την Κυριακή θα ξεκινήσουμε την πορεία μας προς την Παλαιόχωρα, διασχίζοντας το Φαράγγι της Λιασού. 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 Παλαιόχωρα με το λεωφορείο.



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 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

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.	-		-	
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.				

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.

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 ιμάντες 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)
 - Υπνόσακος
 - ανάλογα την εποχή και τις καιρικές συνθήκες
 - Γκαζάκι
 - Μαγειρικά σκεύη

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 |

ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΕΝΟΣ 12ΧΡΟΝΟΥ

Συντάκτης της επιστολής: Κωνσταντίνος Μαμαλάκης - Ιστορικός

Στον κύριο Λίμνιο
με εκτίμηση

Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος το 1975 με τα μάτια ενός δωδεκάχρονου

Ομάδα του Κωνσταντίνου Ε. Μαμαλάκη εκφωνηθείσα εις το Εμπορικό και Βιομηχανικό Επιμελητήριο Ηρακλείου, κατά τον εορτασμόν της επετείου των 80 χρόνων του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Ηρακλείου.

Ηράκλειον, 25 Απριλίου 2012

Κυρίες και κύριοι,

Είναι μετρημένα στα δάκτυλα του χεριού ίσως τα σταυροδρόμια που συναντά κανείς στην ζωή του. Αυτά αν δεν τα προσπεράσει αδιάφορα αλλά απεναντίας, επιλέξει συνειδητά κάποια από τις οδούς που του διανοίγονται, τότε πολύ πιθανό είναι η επιλογή αυτή να σημαδέψει και να καθορίσει όλη την υπόλοιπη του ζωή.

Ένα τέτοιο σταυροδρόμι ήταν για μένα ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Ηρακλείου, όπως ονομαζόταν τότε.

Μία ηλιόλουστη ανοιξιότικη Κυριακή του 1975 εμφανίστηκαν στο κτήμα μας¹ στην Φαιστό, μια δεκαπενταριά περπατητές. Έτσι τους είδε το μάτι ενός άπειρου δωδεκάχρονου τότε, παιδιού.

Θυμάμαι ότι έτρεξα και ειδοποίησα τον πατέρα μου για την άφιξη αυτών των περιεργων επισκεπτών με τα βαριά άρβυλα με τα κόκκινα κορδόνια!

Εκείνοι, πρόσχαροι αποδέχτηκαν μετά χαράς την πρόσκληση του πατέρα μου και κάθισαν στη βεράντα του εξοχικού σπιτιού, απ' όπου δεσπόζει σε όλο του το μήκος, από ανατολή μέχρι δύση, ο Ψηλορείτης.

Εκεί, στη βεράντα, είχα το χρόνο να παρατηρήσω, ανθρώπους και πράγματα, πιο προσεκτικά.

Γυλιό περιεργοί, ένα ζευγάρι κυάλια, σουγιάδες ελβετικοί, εντόπια κάποιες καλές φωτογραφικές μηχανές και φυσικά ...τα άρβυλα με τα κόκκινα κορδόνια - που δεν ξεκολλούσε το μάτι μου από πάνω τους!

Όλα αυτά ήταν αντικείμενα, που εκείνη την εποχή δεν βρίσκονταν εύκολα στα καταστήματα του Ηρακλείου, για να μη πω πως ήταν ανύπαρκτα.

Ας πάμε τώρα στα έμψυχα.

Κοίταζαν τον Ψηλορείτη και αναφέρονταν σε μία προς μία τις κορυφές του με το όνομά τους!

Τότε, και όταν το κλίμα ζεστάθηκε λιγάκι, άρχισαν να ξεδιπλώνονται απίθανες ιστορίες με ομίχλες, με το χιόνι που είχε κρυσταλλιάσει, με χιονοθύελλες - εικόνες που έκαναν το μυαλό μου να ταξιδεύει ώρες ατελείωτες μαζί τους.

Καινούργιες λέξεις τυπώθηκαν στο μυαλό μου και έπαιρναν όλη τη σχήμα ήθελαν!

Ο Αγκαθιάς, η Σέλα του Διγενή, η Μαύρη Κορυφή, ο Λάκκος των Καλογράδων, η Σελένα, το Σπαθί, ο Γκίγκυλος και σα να μην έφτανε αυτό ...ο Όλυμπος!

Αρχισα σιγά σιγά να παρατηρώ έναν έναν τους επισκέπτες.

Ο Μύρων² - αυτός που εκτός από ορειβατικές, έλεγε και θαλασσινές ιστορίες -, η Μαρία³, ο Θωμάς⁴ - που όταν γέλαγε, θυμάμαι πως έκλειναν τα μάτια του σαν

κουμπότρυπες -, ο Βαγγέλης⁵ - αυτόν τον πείραζαν για τα πολιτικά του φρονήματα και εκείνος πάντα με ένα γλυκύτατο μειδίαμα αντιμετώπιζε το κάθε πολιτικό υπονοούμενο που άφηνε για τα κόκκινα κορδόνια στα άρβυλα του, ο Μανώλης⁶.

Λίγο πιο δίπλα η Κίτσα⁷ με τον φαρμακευτικό γυλιό, ο Γιώργος⁸ - αυτόν τον είχα επισημάνει στο Ηράκλειο εξ αιτίας του υπέροχου για την εποχή, Βόλνο που οδηγούσε, ο Μιχάλης⁹ - αυτός με τις καλές φωτογραφικές μηχανές, - η Χρυσανγή¹⁰, ο Βύρων¹¹, ο Αντρέας¹² - με τα κνημητικά σκυλιά, μία Αμερικάνα από τη Βάση Γουρνών και άλλοι, των οποίων το όνομα δεν κατάφερα να συγκρατήσω.

Νομίζω πως ο πατέρας μου από εκείνη την μέρα και για μερικές εβδομάδες, υπέφερε αρκετά από την γκρίνια μου και την εμμονή μου να με γράψω στον Ορειβατικό. Πράγμα που τελικά κατάφερα.

Και επειδή τίποτα δεν είναι αυτονόητο στην ζωή μας θα ήθελα να πω, πως εκείνη την εποχή, δηλαδή πριν από τριανταεπτά χρόνια, ο Ορειβατικός δεν είχε δωδεκάχρονα παιδιά ως μέλη.

Εξαιρέση αποτελούσαν ίσως κάποια παιδιά που οι ορειβάτες γονείς τους τα έπαιρναν μαζί τους σε κάποια εκδρομή.

Από την πρώτη κιόλας εκδρομή αισθάνθηκα ότι υιοθετήθηκα και αδελφώθηκα με ανθρώπους που ενώ μας χάριζε χάσμα τριάντα και πλέον ετών, δεν υπήρχε τίποτα μεταξύ μας που να το προδίδη.

Χάρη σε αυτούς, έμαθα την επαφή όχι μόνο με το βουνό αλλά και με τους ανθρώπους του τόπου. Γιατί άνθρωπος και τοπίο είναι ένα.

Η τουλάχιστον ήταν ένα.

Υπήρξε εποχή που προκειμένου να μπης σε ένα μητάτο, δεν αρκούσε απλά να σπρώξεις την πόρτα και να απλώσεις τον υνόςσακκο. Έπρεπε να γνωρίζεις τον βοσκό γιατί τότε τα μητάτα έσφυζαν από ζωή. Αν μάλιστα εκείνη την περίοδο τύχαινε να τυροκομά, τότε η ζεστή μυζήθρα παραγκώνιζε τις άνοστες κονσέρβες, οι οποίες στο τέλος επέστρεφαν άδοξα στο Ηράκλειο.

Αν γνώριζες τον ηγούμενο στο μοναστήρι¹³ και δεν τον αγνοούσες, τότε η εκδρομή στο Ρούβα ίσως και να κατέληγε στην μοναστηριακή τραπεζαρία μπροστά σε ένα λουκουλλείο γεύμα.

Τότε, ήταν μία εποχή που δεν υπήρχαν στην ντόπια αγορά οι σπηλαιολογικοί φακοί. Δεν λέω, είναι χρησιμότεροι αλλά κάπως με ξένισε και εξακολουθεί να με ξενίζει η απομόνωση των νέων ορειβατών μέσα στο καταφύγιο, που με την αυτάρκειά τους και τον φακό στο κούτελο, επικεντρώνονται και στοχεύουν στο πιάτο τους και μόνο σε αυτό.

Κάθε ένας ...μόνος του ...με τον εαυτό του.

Το λουξ ή το κερύ, κάποτε, μας έφερνε ίσως πιο κοντά. Το δε κοινό τσιγάκι με το λεμονάτο βραστό κρέας που έφηνε με ιεροτελεστία ο Μανώλης ο Κορνάρος, δεν άφηνε σε κανέναν περιθώρια απομόνωσης.

Χάρη σε αυτούς τους παλιούς ορειβάτες, οι οποίοι άνοιξαν μονοπάτια στο βουνό, έκτισαν με τα χέρια τους το καταφύγιο στον Πρίνο, διοργάνωναν αποκριάτικους χορούς που άφηναν ιστορία στο Ηράκλειο, ανδρώθηκα, ωρίμασα. και κυρίως έμαθα τον τόπο μου.

Ο Ορειβατικός είναι οι άνθρωποι του, τους οποίους πρέπει να τιμούμε είτε αυτοί ευρίσκονται εν ζωή είτε όχι.

Αισθάνομαι ιδιαίτερα τυχερός που χάρη στον Ορειβατικό, γνώρισα τον Μανόλη Σαριδάκη, την Μαρία Καρπιδάκη, την Κίτσα Βασιλειάδου, τον Ανδρέα Χριστοδουλάκη, τον Τάκη Δασκαλάκη, τον Μιχάλη Οικονόμου, τον Νίκο Μεταξάκη, τον Βύρωνα Αρνόπουλο, τον Γιώργο Παπαματθαϊάκη, τον Θωμά Πετράκη, τον Βαγγέλη Σπινθάκη, τον Μύρωνα Μιγάδη, την Χρυσανγή Μιγάδη, τον Γιώργο Καλογιαννάκη, τον Φαίδωνα Μαρμαρίδη, τον Βαγγέλη Καρκαβάτσο, τον Γιώργο Μαραγκάκη, τον Μανόλη Κορνάρο, τον Ξενοφόντα Λήμνιο, τον Σταύρο Πολυχρονίδη, τον Λευτέρη Χατζιδάκη και πολλούς άλλους ορειβάτες που λειτούργησαν εκούσια η ακούσια, ως Μύστες στη ζωή μου.

Και γι' αυτό τους είμαι ευγνώμων.

Σας ευχαριστώ πολύ.

- ¹ Γέρω Δέτης Βουλίματα. Κτήμα μεταξύ Φαιστού και Αγίας Τριάδος, στην επαρχία Πυργιωτίσσης.
- ² Μύρων Μιγάδης
- ³ Μαρία Σαριδάκη, το γένος Καρπιδάκη
- ⁴ Θωμάς Πετράκης
- ⁵ Ευάγγελος Καρκαβάτσος
- ⁶ Εμμανουήλ Κορνάρος
- ⁷ Κίτσα Βασιλειάδου
- ⁸ Γεώργιος Μαραγκάκης
- ⁹ Μιχάηλ Πλευριτάκης
- ¹⁰ Χρυσανγή Μιγάδη, το γένος Γιαβρίδου
- ¹¹ Βύρων Αρνόπουλος
- ¹² Ανδρέας Χριστοδουλάκης
- ¹³ Ιερά Μονή Βροντισίου

Η επιστολή προέρχεται από το αρχείο του ιστορικού μέλους του Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου Ξενοφώντος Λημνίου.

Ευχαριστούμε θερμά την Κωνσταντίνα Λημνίου για την παραχώρησή της καθώς και τον ιστορικό Κων. Μαμαλάκη για την άδεια δημοσίευσής της.

PLEASE LEAVE US
A REVIEW



MOUNTAIN club

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

ΟΡΕΥΣ

Κείμενο, φωτογραφίες: Άλκης Γκέσχος



Όρεις, σανάδα με αρσενικό αγριμάκι και η περίφημη όνος Γκαμπριέλα_ Σαμαριά

Όποιες λέξεις θυμίζουν ή και σχετίζονται με τα βουνά, κινούν το ενδιαφέρον στους ορειβάτες για όλους τους λόγους που τα αγαπάμε. Γενικά, επίσης, θαυμάζουμε τους ορεσίβιους ανθρώπους για την αντοχή τους στις δύσκολες ως ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες όπου ζούνε αλλά και για τα ψυχικά τους χαρίσματα που η φύση συντέλεσε σημαντικά στο να σμιλεύονται μέσα τους. Η αρχαιοελληνική λέξη 'ορεύς' δεν αφορά, ωστόσο τον κάτοικο των ορεινών περιοχών ή, τουλάχιστον, όχι τον άνθρωπο.

Η πρώτη ένδειξη ότι ο Αριστοτέλης, ο 'πατέρας' της Ζωολογίας, ονομάζει 'ορεύ' το μουλάρι ή μούλο /α αλλά και τον γίγνο, είναι όταν λέει πως το ζώο αυτό είναι πάντοτε ήμερο. Και δεν γίνεται αλλιώς, καθώς οι γονείς τους, ίπποι και όνοι, δεν ζευγαρώνουν όντας ελεύθεροι στη φύση, παρά μόνον με τη συμβολή του ανθρώπου προς όφελος του τελευταίου.

Ο αείμνηστος σοφός μιλάει επανειλημμένα και για τον "ημίονο". Με αυτόν δεν ταυτίζει αποκλειστικά τον ορέα (δηλαδή, όπως γίνεται στις μέρες μας, το μουλάρι και το γίγνο – εξ ου

και ημιονηγός, ημιονική οδός κλπ) αλλά κατονομάζει έτσι κι ένα άγριο ιπποειδές: συγκεκριμένα, όναγρους (άγριους όνους) που ζούσαν στη Συρία ως και το δεύτερο μισό του 19ου αιώνα. Ευτυχώς, διαχωρίζει την (υβριδική) φύση του ορέος γράφοντας πως οι άγριοι "ημίονοι" ζευγάρωναν επιτυχώς μεταξύ τους. Εκείνο το μικρόσωμο εκλιπόν Συριακό υποείδος της οικογένειας των Ιππιδών, το hemippus, είχε χαρακτηριστικά, μεταξύ άλλων, μικρό αναλογικά, ρύγχος σε σχέση με συγγενικά του υποείδη όναγρων. Μάλιστα, το είδος στο οποίο ανήκε - ο Ασιατικός Άγριος Όνος

Equus hemionus - είναι διαφορετικό από τον Αφρικανικό Όναγρο Equus africanus τον πρόγονο των κατοικίδιων όνων.

Μεγαλύτερη ένδειξη στα αρχαία κείμενα (Περί των ζώων ιστοριών) αποτελεί η πληροφορία που δίνει, έμμεσα, πως οι θηλυκοί ορείς είναι στείροι όταν αναφέρει ως γεγονός μια φήμη για ένα θηλυκό ορέα που συνέλαβε αλλά δεν ολοκλήρωσε την εγκυμοσύνη.

Εκείνο που διαφοροποιείται είναι η έννοια του γίννου. Ενώ, σήμερα, γίγνο λέμε τον ημίονο με μπτέρα όνο (το αντίστροφο ισχύει για το μουλάρι),



Σχέδιο μουλάρι μύκλες



Μαύρο μουλάρι Σαμαριάς



Μουλάρι Σαμαριάς

Αριστοτελικό σύγγραμμα μιλάει για υβρίδια φοράδας με αρσενικό ορέα, καθώς και για αρσενικούς ίππους με ιδιαίτερη μορφή που γεννήθηκαν όταν η φοράδα αρρώσπισε κατά την εγκυμοσύνη. Δεν αποκλείεται, το χωρίο αυτό να είναι μια μεταγενέστερη προσθήκη από μελετητή χωρίς γνώση του συγκεκριμένου αντικειμένου.

Η λέξη ορεύς δεν είναι επινόηση του Αριστοτέλη αλλά πολύ παλαιότερη: "ουρεύς" στην ιωνική διάλεκτο όπου το "ο" προφέρεται "ου" (σημ.: ο Αριστοτέλης έγραψε στην αττική) σημαίνει ο ορεινός. Είναι όμως κι αυτός που χαράζει τον ούρο δηλαδή το αυλάκι που δημιουργεί το άροτρο. Η δεύτερη έννοια, και κατά τη γνώμη

μου, είναι που προσδιορίζει τον κατοικίδιο ημίονο καθότι τα ζώα αυτά ήταν τότε προτιμότερα από τα βόδια για το όργωμα (Ιλιάδα & Οδύσσεια Ομήρου).

Οι κατοικίδιοι ημίονοι είναι κομμάτι του Ελληνικού πολιτισμού. Μαζί με τα γαϊδούρια (όπως κυρίως αποκαλούνται



Ημίονος με μύκλες στα άκρα στην Αμοργό

¹ Λατινογενείς λέξεις

² Άλλα υποείδη του επιβιώνουν ακόμα.

³ Θηλυκός ίππος Equus caballus

⁴ Καραμήτρου Α_Στοιχεία Διαλέκτων <http://www.komvos.edu.gr/arxaia/lyrikh/book/13op.pdf>



Τους ζυγούς λύσατε

οι όνοι *Equus asinus* από την εποχή του Μεσαίωνα) και τα άλογα (δηλαδή ζώα άνευ λόγου · ο ίππος στην Ελληνιστική Κοινή διάλεκτο και μετέπειτα), έχουν βοηθήσει τους προγόνους μας εν καιρώ ειρήνης αλλά και πολέμου: για παράδειγμα, στα βουνά της Πίνδου στη διάρκεια του 2ου Παγκοσμίου Πολέμου. Στην Ελλάδα, στις μέρες μας, έχουν αντικατασταθεί σχεδόν εξ' ολοκλήρου από μηχανές. Εντούτοις, εξακολουθούν να δημιουργούνται, να ζούνε και να δουλεύουν ως υποζύγια μεταφέροντας κυρίως γομάρια αλλά κι ανθρώπους όπου δεν μεταβαίνει άλλο μέσο. Χαρακτηριστικά, σε νησιά, όπως η Κέα, με καλντερίμια ή κι έντονο ορεινό ανάγλυφο, το σταθερό βάδισμά τους σε συνδυασμό με την ανθεκτικότητα και τη δύναμή τους τα καθιστά ως τα πλέον κατάλληλα. Πολλά ακούγονται για το ότι βασανίζονται από τους ιδιοκτήτες τους. Στη χώρα μας, ο εκούσιος βασανισμός ιπποειδών έχει αποδειχτεί ότι ισχύει σε πολύ λίγες περιπτώσεις. Ευτυχώς, τέτοιου τύπου περιστατικά τείνουν να εκλείψουν καθώς προσφέρεται εκπαίδευση, κι οι νεότεροι συνεχίζουν την παράδοση από επιλογή διότι, πρωτίστως, τα αγαπούν. Στην Κρήτη, δεν φαίνεται να υπάρχουν πια πολλά μουλάρια και γίνιοι. Αφήνουν, όμως, κάθε χρόνο, το στίγμα τους στη σημαντικότερη περιοχή με φυσικό περιβάλλον, τον Εθνικό



Όρα ανάπαυσης

Δρυμό Σαμαριάς ο οποίος διακρίνεται από την UNESCO ως Απόθεμα Βιόσφαιρας. Προσωπικότες όπως... ο Βουκεφάλας, ο Μάκης κι ο Αριστόδημος έδωσαν και δίνουν τον δικό τους αγώνα για να συντηρούνται τα μονοπάτια, να φτιάχνονται νέες εγκαταστάσεις, να υπάρχει καθαριότητα κ.ά. · στην ανάγκη, δε, υπηρετούν σαν φορεία / ασθενοφόρα. Τόσο οι εποχιακοί αγωγιάτες του δρυμού όσο κι οι υπεύθυνοι υπάλληλοι της εκάστοτε αρμόδιας υπηρεσίας διαχειρίζονται φροντίζουν σωστά κι έτσι φτάνουν σε ηλικία "συνταξιοδότησης". Πριν πολλά χρόνια, είχα την εμπειρία του να μετακινηθώ εξ ανάγκης, μες στο φαράγγι, με ορισμένα. Εν συνεχεία, παρατηρώντας τα, εντύπωση έκανε

το πόσο ήρεμα αντιμετώπιζαν τα αγρίμια (δλδ, οι αϊγαγροί στην Κρητική διάλεκτο της νεοελληνικής γλώσσας) επιτρέποντάς τους να φάνε, ακόμα κι δίπλα τους, από το δεμάτι με τσάι!... Οι ορείς ή (κατσικίδιοι) ημίονοι ή μουλάρια / γίνιοι είναι ζώα που δεν αποτελούν βιολογικό είδος. Η ύπαρξή τους είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη διαιώνιση φυλών ίππων και όνων κατάλληλων για εργασία. Μπορεί να πήραν το αρχαίο τους όνομα από τα άροτρα που έσερναν και σέρνουν αλλά η παρουσία τους παραμένει, γενικότερα, αναγκαία σε ορεινές (και μη!) τοποθεσίες χωρίς δρόμους κατάλληλους για αυτοκίνητα. Ασφαλώς αξίζουν τον σεβασμό μας. ■

⁵ Λεξικό του Γ. Μπαμπινιώτη.

⁶ Γομάρι (υποκοριστικό του γόμου) είναι το φορτίο αλλά έχει καταλήξει να ονομάζεται κι ο όνος που μεταφέρει φορτία.

από το 1995

ΧΟΒΟΛΗ

RESTAURANT - GRILL



Πλατεία Δασκαλογιάννη 3 (πίσω από τη Νομαρχία)

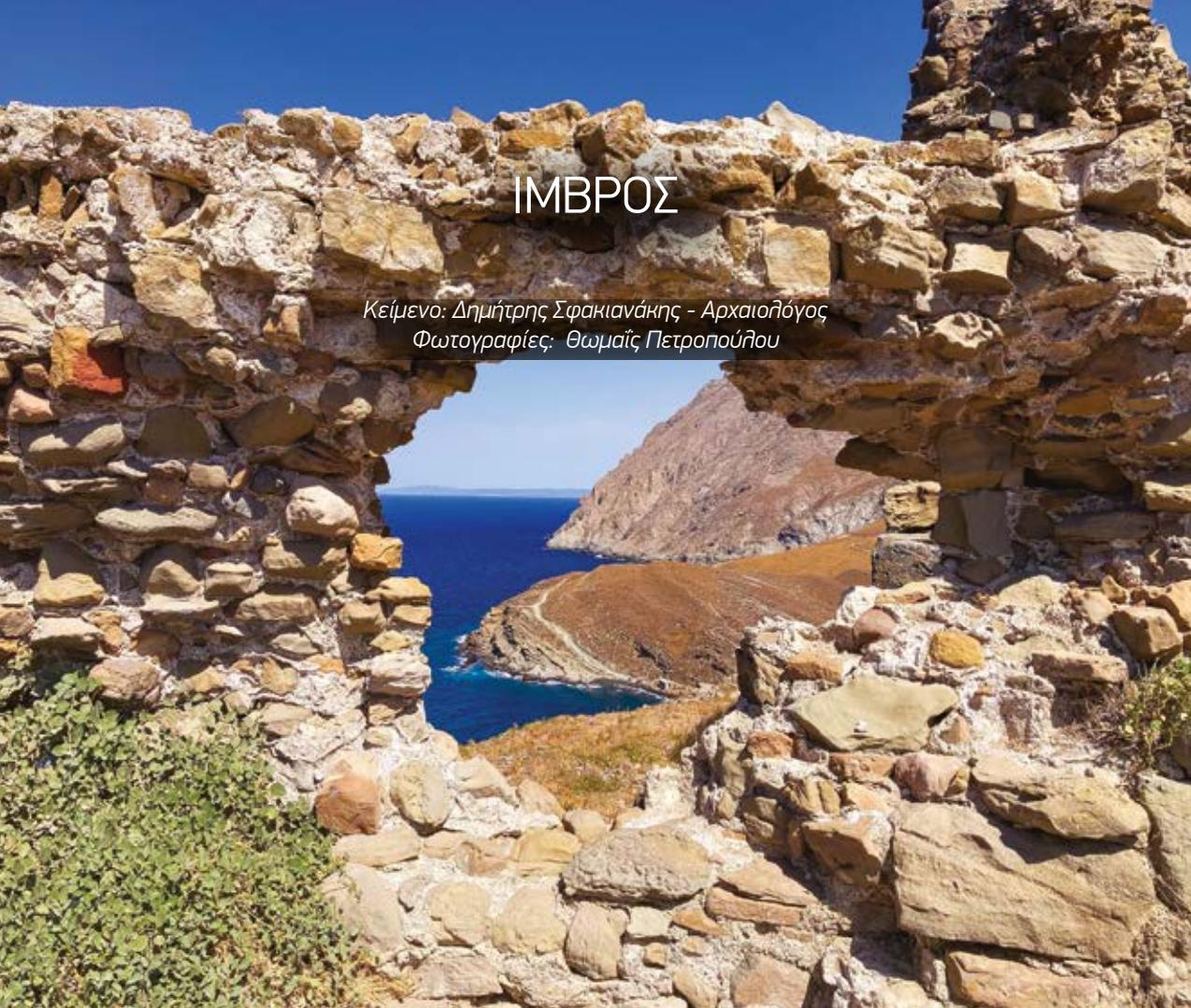
ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ:

2810 220320 / 226765

What's up: 6976 870124 CU: 6940 606828

ΙΜΒΡΟΣ

Κείμενο: Δημήτρης Σφακιανάκης - Αρχαιολόγος
Φωτογραφίες: Θωμάς Πετροπούλου



στοιχείων της γης των θρακικών νησιών βρίσκεται το νόημα της ταυτότητας της Ίμβρου. Έχει όλα εκείνα τα στοιχεία συμβιβασμού και σύνθεσης που θα μπορούσε κανείς να ανιχνεύσει στο ανάγλυφο του προσώπου ενός Πατριάρχη.

Η Ίμβρος όμως είναι κι ένα συλλογικό τραύμα. Ως τραύμα ταλαιπωρεί τον νεοέλληνα εδώ και έναν αιώνα χωρίς να μπορεί να ψυχάσει από τις μνήμες και τον πόνο. Θέλει δε θέλει τον καταδιώκει ως Ερινύα. Βέβαια, ο νεοέλληνας γνωρίζει καλά στο πετσί του τι σημαίνει ορφάνια και προσφυγιά, για αυτό ξέρει και να υπομένει. Γνωρίζει ότι η γεωστρατηγική ιδιότητα του ιμβριακού κόμβου υπήρξε και η καταδίκη της. Ήταν η στιγμή που έπρεπε να δεχτεί ότι το εργαλείο μακριά από το χέρι... θα ήταν άχρηστο. Σήμερα, λοιπόν, οι Ερινύες οιστριπλατούν τον νεοέλληνα και τον ξεσπκνούν σε μια αέναη κινητικότητα, ακόμη και ταξιδιωτική (εν προκειμένω πήραμε τα βουνά... με τον ορειβατικό), σε μια προσπάθεια κατευνασμού της μνήμης και των παθών. Και είναι τρεις οι Ερινύες που τον βασανίζουν, αδυσώπητες και αμείλικτες στην καταδίωξη...

Η Ίμβρος, τα Ακροκεραύνεια, και τέλος η Καρπασία...

Γιου αρ γουέλκαμ! ■

Η Ίμβρος είναι μια νήσος των Θρακικών Σποράδων. Βρίσκεται στο νοτιό κέντρο των ηφαιστειακών νησιών του θρακικού πελάγους: της θάσου υπό τη σκιά του Άθω, της αντικρινής πυραμίδας της Σαμοθράκης, της μικρής Τενέδου, και τέλος της Λήμνου με τον Άγιο Ευστράτιο στη νότια εσχατιά του μικρονησιακού κύκλου. Αποσπασμένη από τη θρακική Χερσόνησο, αποτελεί συνάμα και τη θαλασσινή επέκτασή της, όπως το εργαλείο αποτελεί το θαύμα της ανθρώπινης επινοητικότητας στην επέκταση του χεριού.

Ως κέντρο, η Ίμβρος είναι το νησί της καταλλαγής και της σύνθεσης. Πώς αλήθεια συνέβη, στο πέρασμα των αιώνων, σε ένα και μόνο νησί να δαμαστεί η αγριότητα του σανοθρακίτικου Σάου από τη

μια μεριά, και από την άλλη να αφυπνιστεί η επίπεδη νωκελικότητα της λημνιακής γης, σε ένα θαυμαστό γεωμορφολογικό συγκερασμό; Ίσως

αυτό εννοούσε κι ο Όμηρος όταν την ονόμαζε «ήπια βουνίσια», ορεινή και συνάμα κυματιστή, την παιπαλόεσαν Ίμβρον. Στο μετριασμό των αντιθετικών





ΛΑΔΑΝΙΑ

Κίστος, Αλάδανος, Λάβδανος, Κουνούκλα, Κρητική αγριοτριανταφυλλιά, Αγκίσσαρος, Μειτζίνα ...

Κείμενο - φωτογραφίες: Δημήτρης Σφυράκης

Η Λαδανιά είναι ένα πολυδύναμο φυτό με πολύ μεγάλη αξία. Χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική, στην αρωματοποιία αλλά και στην μελισσοκομία. Φύεται σε αρκετές περιοχές της ανατολικής μεσογείου συμπεριλαμβανομένης και της χώρας μας με σημαντικότερη περιοχή την Κρήτη.

Μερικά από τα ονόματα με τα οποία μπορεί κανείς να τον ακούσει είναι: Κίστος, Λαδανιά, Αλάδανος, Λάβδανος, Κουνούκλα, Κρητική αγριοτριανταφυλλιά, Αγκίσσαρος, Μειτζίνα κλπ.

Η επιστημονική του ονομασία είναι *Cistus incanus*, ανήκει στην οικογένεια των Κιστιδών (*Cistaceae*) και περιλαμβάνει 7 γένη και 160 περίπου είδη, διασπαρμένα στις παραμεσόγειες χώρες, στην περιοχή της Μαύρης θάλασσας και στην Αμερική. Στην Ελλάδα, αυτοφυές είναι το γένος *Cistus* με 5 αυτοφυή είδη. Αυτά είναι τα *Cistus creticus* (ή *incanus* ή *villosus*), *Cistus parviflorus*, *Cistus monspeliensis*, *Cistus salvifolius* και το σπάνιο *Cistus laurifolius*.

Στη μυθολογία αναφέρεται ως το φυτό

για χάρη του οποίου καυγάδισαν οι θεοί του Ολύμπου με τις θεές. Σύμφωνα με το μύθο, κάποτε οι Ολύμπιοι θεοί έκαναν συμβούλιο για να αποφασίσουν ποια φυτά θα είναι θεραπευτικά και ποια καλλωπιστικά. Αποφάσισαν λοιπόν ότι η Αλαδανιά θα ήταν το φυτό για να θεραπεύει τους πολεμιστές που είχαν πληγωθεί στη μάχη. Αυτό όμως ενόχλησε τις θεές, οι οποίες ήταν σίγουρες ότι το φυτό με τα λεπτά ρόδινα άνθη και το υπέροχο άρωμα, θα ήταν καταλληλότερο για την ομορφιά. Μετά από ένα μεγάλο καυγά, αποφασίστηκε τελικά να του δοθούν και οι δύο ιδιότητες, τόσο οι θεραπευτικές όσο και οι καλλωπιστικές. Τα φύλλα της λαδανιάς έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες από οποιοδήποτε άλλο φυτό στην Ευρώπη, με εκπληκτική ικανότητα καταστροφής των ελευθέρων ριζών, καθώς και υψηλή αντιοξειδωτική δράση. Το 1999 κηρύχθηκε Ευρωπαϊκό έτος για το φυτό αυτό! Παρόλο που σαν φυτό αυτό κυριαρχεί σε όλη την Μεσόγειο, μόνο στην βόρεια Κρήτη

περιέχει την θεραπευτική ρητίνη λάδανο σε μεγάλη ποσότητα.

Το λάδανο είναι γνωστό εδώ και 2.500 χρόνια και έχει συνδεθεί με αρκετές θρησκείες. Η ρητίνη που παράγεται από τη λαδανιά, είναι ιδιαίτερα αρωματική με έντονες φαρμακευτικές ιδιότητες.

Ο πρώτος λαός που προχώρησε στην συλλογή της ρητίνης του αλάδανου ήταν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι. Το χρησιμοποιούσαν στην ταρίχευση (στις μούμιες) και το έκαιγαν σαν λιβάνι στους ναούς.

Εκτός από βότανο η λαδανιά είναι επίσης και ένα πολύ σημαντικό μελισσοκομικό φυτό, που δίνει νέκταρ αλλά και άφθονη γύρη. Όσοι μελισσοκόμοι έχουν αυτό το φυτό στο μελισσοκήπιό τους θα πρέπει να αισθάνονται πολύ τυχεροί.

Μορφολογικά χαρακτηριστικά Λαδανιάς

Η Λαδανιά έχει μέτριο ρυθμό ανάπτυξης και δεν ξεπερνά σε ύψος και διάμετρο το 1 - 1,5 m. Από τη βάση του θάμνου αναπτύσσονται πολλοί βλαστοί με

όρθια ή πλάγια ανάπτυξη. Τα φύλλα του είναι αρωματικά, έχουν κυματοειδή επιφάνεια, χρώμα γκριζοπράσινο και πολλά τριχίδια. Τα άνθη έχουν πέντε πέταλα που μοιάζουν να είναι τσαλακωμένα. Τα πέταλα είναι συνήθως λευκά, ρόδινα ή μοβ, ωστόσο υπάρχουν και είδη με κίτρινα άνθη και πέταλα με κηλίδες. Οι στήμονες δίνουν λαμπερό κίτρινο χρώμα στο κέντρο του άνθους. Ανθίζει την άνοιξη από τον Απρίλιο μέχρι το Μάιο, αλλά υπάρχουν και είδη που η ανθοφορία τους παρατείνεται μέχρι τον Ιούνιο. Από τα φύλλα των φυτών που δημιουργούν μοβ άνθη εξάγεται το λάδανο, μία ουσία που χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα στη φαρμακευτική και την αρωματοποιία.

Καλλιεργητικές φροντίδες, πολλαπλασιασμός

Στη φύση η λαδανιά φυτρώνει και αναπτύσσεται σε εδάφη φτωχά και πετρώδη. Στον κήπο έχει φανεί ότι τα φτωχότερα εδάφη με πολύ καλή αποστράγγιση, είναι καταλληλότερα για την ανάπτυξη του φυτού. Στα πλούσια σε οργανική ουσία και στα βαριά αργιλώδη εδάφη, αν και μπορεί να επιβιώσει, εντούτοις εμφανίζει καχεκτική εικόνα και δεν έχει μεγάλη διάρκεια ζωής. Μπορεί να φυτευτεί σε παραθαλάσσιους κήπους αφού είναι ανθεκτικός στην αλμύρα. Γενικά δεν είναι θάμνος που χρειάζεται ιδιαίτερες φροντίδες. Ένα ελαφρύ κλάδεμα στις κορυφών των κλαδιών κάθε φθινόπωρο, βοηθάει στη διατήρηση της πυκνής κόμης του φυτού.

Η λαδανιά πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα ημιώριμων βλαστών το φθινόπωρο. Πολλαπλασιασμός μπορεί να γίνει και από το σπόρο αλλά χρειάζεται ειδική επεξεργασία: Ο σπόρος πριν τη φύτευση είτε πρέπει να τριφτεί με γυαλόχαρτο, είτε να εκτεθεί σε πολύ υψηλή θερμοκρασία (100oC) για λίγα λεπτά.

Η Λαδανιά στη φύση έχει έναν ιδιαίτερο ρόλο αφού φυτρώνει μετά από φωτιά και τα νέα φυτά μπορούν να καλύψουν μεγάλη έκταση καμένης γης. Οι σπόροι του φυτού χρειάζονται πολύ μεγάλη

θερμοκρασία για λίγη ώρα προκειμένου να φυτρώσουν. Στη συνέχεια όταν η περιοχή αποκτήσει ξανά βλάστηση, οι μεγαλύτεροι θάμνοι σκιάζουν τις λαδανιές, οι περισσότερες από τις οποίες καταστρέφονται. Έτσι στη φύση ζει 10 - 15 χρόνια.

Θεραπευτικές ιδιότητες Λαδανιάς

Ισχυρό αντιοξειδωτικό (αντικαρκινικό), τονωτικό και ανακουφιστικό του πεπτικού, στυπτικό, αποχρεμπτικό, αντικαταρροϊκό, αναλγητικό, αντισπασμωδικό, αποχρεμπτικό, καταπραϊντικό, για προβλήματα στομάχου & εντέρου, κολίτιδα, βρογχίτιδα, κρυολόγημα, αποτοξίνωση και μυκητιάσεις.

Ο βλαστός και τα φύλλα περιέχουν βαλαμώδη ρητινική αρωματική ύλη, το λάδανο. Στη ρητίνη περιέχονται οργανικές ενώσεις που ονομάζονται λαμβανικά διτερπένια, οι οποίες σύμφωνα με μελέτες παρουσιάζουν αντιμικροβιακή και κυτταροστατική δράση (εμποδίζουν δηλαδή τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και τελικά αποτρέπουν τη δημιουργία όγκων).

Προστατεύει την καρδιά τέσσερις φορές καλύτερα από το κόκκινο κρασί, είναι αντιοξειδωτικό είκοσι φορές ισχυρότερο από το φρέσκο χυμό λεμονιών και τρεις φορές πιο υγιές από όσο το πράσινο τσάι. Αποτοξινώνει τα βαριά τοξικά μέταλλα που προέρχονται από τον καπνό των τσιγάρων, των οδοντικών σφραγισμάτων και της περιβαλλοντολογικής μόλυνσης. Ενισχύει το ανοσοποιητικό, βοηθάει τις μυκητιασικές μολύνσεις όπως την κάντινα και άλλες μορφές, το κολοβακτηρίδιο, και το ελικοβακτήριο του πυλωρού και βελτιώνει την ευαίσθητη ισορροπία των χρήσιμων βακτηρίων στο έντερο την βακτηριακή πανίδα. Για προβλήματα στα ούλα κάνουμε γαργάρες και πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα. Είναι αποτελεσματικό για τους ιούς της γρίπης όπως των πτηνών.

Ανακουφίζει σε προβλήματα του στομάχου, του εντέρου και δρα κατά της παχυσαρκίας. Είναι καταπραϊντικό, στυπτικό, σπασμολυτικό, ελατώνει τα συμπτώματα της βρογχίτιδας,

και είναι αναλγητικό. Είναι καλό να χρησιμοποιείται προληπτικά για την αποφυγή κρυολογήματος και άλλων ασθενειών.

Η Λαδανιά έχει επίσης καλά αποτελέσματα κατά της αιμινίας, του πονόδοντου και του τέτανου.

Με τους καρπούς του φυτού φτιάχνεται ένα ρόφημα που σταματά τη διάρροια και με τα φύλλα ένα αρωματικό τσάι. Σύμφωνα με την παραδοσιακή Ιατρική, το λάδανο μπορεί να αναστείλει τα καλοήγη αποστήματα (αχελώνια και μαλάθρακες - καλόγηροι). Αναφέρεται η χρησιμοποίησή του για σκληρούς όγκους μήτρας και για όγκους του πρωκτού, σε ρητικούς πολύποδες και καρκινογόνα έλκη. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προφύλαξη και τη θεραπεία ταυτόχρονα του καρκίνου. Ιδιαίτερη έμφαση εδώ είναι ο καρκίνος του παχέος εντέρου.

Νεότερα πειράματα επιβεβαιώνουν τη χρήση αυτή του αλάδανου. Έτσι υπάρχουν ενδιαφέροντα αποτελέσματα σε κυτταρικές σειρές που αφορούν διάφορους τύπους καρκίνων. Επίσης ενδιαφέροντα αποτελέσματα έχουν δημοσιευθεί και αφορούν την αντιμικροβιακή δράση του φυτού και της ρητίνης του.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί προληπτικά και σε περιπτώσεις τσιμπουριών.

Το βότανο πίνεται ως τσάι σε ζεστό νερό (όχι βραστό) όπου εκυλιζείται για 7-8 λεπτά. Επίσης κυκλοφορεί και σε μορφή βάμματος ρίνοντας 20 περίπου σταγόνες βάμματος σε λίγο νερό και το πίνουμε δυο έως τρεις φορές την ημέρα. Το βρίσκουμε επίσης ως βοτανόλαδο (ήπια εκκλίση σε ελαιόλαδο), ως αιθέριο έλαιο, σε κηραλοιφές, ως ανθόνερο και σε εξειδικευμένα καλλυντικά και λοσιόν.

Το βάμμα της λαδανιάς όπως και το τσάι, περιορίζει σε σημαντικό βαθμό τις οξειδωτικές βλάβες στους ιστούς ενισχύοντας τον οργανισμό και προλαμβάνοντας τον καρκίνο. Επιπροσθέτως, περιορίζει την οξείδωση των λιπιδίων του αίματος, αυξάνοντας τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης και μειώνοντας αντίστοιχα τα επίπεδα της κακής χοληστερίνης, δυσχεραίνοντας την εμφάνιση καρδιακών νοσημάτων.



Τα ευεργετικά οφέλη του βότανου στην επιδερμίδα και η καλλυντική του δράση

Η λαδανιά όπως και ο ελίχρυσος είναι μέσα στα καλύτερα αντιρυτιδικά και αντιγηραντικά βότανα. Το πολύτιμο έλαιο της λαδανιάς μπορεί να συγκρατήσει την υγρασία της επιδερμίδας διατηρώντας την επιδερμίδα φρέσκια και νεανική. Η λαδανιά έχει ιδιαίτερη ικανότητα να καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες, που προκαλούν οξείδωση στον οργανισμό

και αποτελούν βασικό παράγοντα της πρόωρης γήρανσης του δέρματος. Έχει επίσης πολύ καλές επιδόσεις σε δερματοπάθειες, φαγούρες, αλλεργίες, ερεθισμένο δέρμα, ακμή, αιμορροΐδες. Αντιμετωπίζει τα κοψίματα, τις πληγές και την ακμή, επιβραδύνει τη γήρανση, τονώνει και βοηθά το σκασμένο δέρμα καθώς επίσης συσφίγγει τους πόρους της επιδερμίδας. Για τις καλοήθειες πληγές, κοψίματα, σπυριά, λίγες σταγόνες λάδι λαδανιάς σε ένα κομμάτι βαμβάκι που εφαρμόζεται για λίγο στην περιοχή σταματά την αιμορραγία. Το αιθέριο έλαιο

είναι γνωστό αντι-αιμορραγικό (μαζί με το Γεράνι) και ισχυρό επουλωτικό. Ενισχύει την φυσική άμυνα και καταπολεμά ιώσεις και βακτηριακές λοιμώξεις. Προϊόντα του φυτού όπως αιθέριο έλαιο, βάμμα, ρητίνη και ανθόνερο αποτελούν απαραίτητο συστατικό σε αναπλαστικές, αντιγηραντικές και αντιρυτιδικές κρέμες προσώπου, στην αρωματοποιία και στην σαπωνοποιία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα παραπάνω αποτελούν περιγραφή του φυτού και των ιδιοτήτων του και όχι ιατρική συνταγή. ■

ΚΑΖΑΛΙ
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
από το 1996

ΙΤΑΛΙΚΑ - ΙΣΠΑΝΙΚΑ - ΑΓΓΛΙΚΑ - ΡΩΣΙΚΑ - ΑΡΑΒΙΚΑ - ΕΛΛΗΝΙΚΑ

E-LEARNING
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΕ 20 ΓΡΕΣ
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
T. 2810 228 715
www.kazali.gr

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 • 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.
	MOUNTAIN CLUB • Goufas Έβανς 77 - Ηράκλειο	10% έκπτωση σε όλα τα είδη.
	ΚΑΖΑΛΙ • www.kazali.gr Κορωνοίου 5 - Ηράκλειο	10% έκπτωση στα κανονικά τμήματα.
	DELTAGRAPHIX Κονδυλάκη 2 - Ηράκλειο www.deltagraphix.gr	10% 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 πατημασιές και σταγόνες ιδρώτα!!

Τα νέα μας

- Ο Σύλλογός μας συνεχίζει τη διοργάνωση σχολών για τα μέλη του. Στόχος μας παραμένει η διοίκηση της ορειβατικής γνώσης, παιδείας και συνείδησης σε όλο και περισσότερους ανθρώπους. Διοργανώνουμε λοιπόν σχολές κατάβασης φαραγγίων / canyoning (αρχαρίων & αυτονόμων), αναρρίκησης βράχου αρχαρίων καθώς και ορειβασίας / χειμερινού βουνού. Μπορείτε να εκδηλώσετε το ενδιαφέρον σας μέσω της ιστοσελίδας μας και να συμμετέχετε στην πρώτη ευκαιρία.
- Το Καταφύγιο Πρίνος του Συλλόγου μας χρειάζεται την συνδρομή εθελοντών και φίλων του προκειμένου να έχει εύρυθμη λειτουργία. Για το σκοπό αυτό έχουμε δημιουργήσει μια ομάδα εθελοντών μέσω της πλατφόρμας Messenger. Πέραν αυτής όμως μπορείτε να επικοινωνήσετε με το σύλλογο ή τον υπεύθυνο καταφυγίου. Είστε όλοι ευπρόσδεκτοι για εθελοντική εργασία. Σας χρειαζόμαστε!
- Με βάση την ορειβατική δράση του 2024 ο σύλλογός μας κατατάχθηκε στην 7η θέση πανελληνίως. Στοχεύουμε ακόμα ψηλότερα και μπορούμε να το πετύχουμε! Είναι σημαντικό λοιπόν τα μέλη μας να μας δίνουν τη δράση τους - ορειβατική, πεζοπορική και αναρριχτική - (με μίνιμουμ συμμετοχή τα 3 άτομα ανά εξόρμηση).
- Οργανώσαμε και συνεχίζουμε να δουλεύουμε επ' αυτού τα αγωνιστικά τμήματα της αναρρίκησης βράχου (έχοντας ήδη περισσότερους από 20 αθλητές) καθώς και της αγωνιστικής αναρρίκησης έχοντας και για τα δύο αγωνίσματα πολύ σημαντικές διακρίσεις σε αγώνες.
- Συμμετέχουμε ενεργά σε κάθε προσπάθεια υποβάθμισης του φυσικού περιβάλλοντος και της υπαίθρου της χώρας γι' αυτό και στηρίζουμε την προσπάθεια κατά των νέων πυλώνων υψηλής τάσης που θα διασχίζουν την Κρήτη υποβαθμίζοντας την ενδοχώρα της.



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 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 Αναρρίκησης.

- 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



Follow Us

@eos_her

