

# ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

PROJECT 1ου ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΤΜΗΜΑΤΩΝ Α3-Α4

ΕΤΟΣ:2013-2014

ΙΩΑΝΝΑ ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ

ΣΤΕΛΛΑ ΣΚΑΛΙΔΑΚΗ

ΜΑΚΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΤΣΑΠΑΚΗΣ

# ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΝΙΩΝ (Ε.Ο.Σ. ΧΑΝΙΩΝ)

Στις 28 Σεπτεμβρίου 1930 ιδρύθηκε το Τμήμα Χανίων του Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου. Έτσι ονομαζόταν τότε.

Ο Ορειβατικός Χανίων, ανακάλυψε μπορούμε να πούμε τα πιο όμορφα και θαυμαστά ορεινά, πεδινά, παραθαλάσσια τοπία του νομού μας και πολλά της άλλης Κρήτης και τα γνώρισε στον πολύ κόσμο. Είναι ο πρόδρομος του τουρισμού στην Κρήτη. Το φαράγγι της Σαμαριάς και η περιοχή του, οφείλουν αποκλειστικά την ανάδειξη τους στον Ορειβατικό Χανίων



# ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΝΙΩΝ (Ε.Ο.Σ. ΧΑΝΙΩΝ)

Κατά τις πρώτες εκδρομές στο φαράγγι η πεζοπορία διαρκούσε περισσότερο από 20 ώρες, αφού η επιστροφή γινόταν στους Λάκκους, από όπου και η εκκίνηση. Αυτές οι εκδρομές ήταν άνετες, διήμερες, αποτελούσαν πανηγύρι χαράς και τις οργάνωνε μέχρι το 1965 ο Σύλλογος μας και μόνο. Πολύχρονοι ήταν

οι αγώνες, οι αναφορές και τα υπομνήματα των διοικήσεων του Ορειβατικού για να δημιουργηθεί ο Εθνικός Δρυμός Σαμαριάς. Σήμερα είναι έντονη η συμμετοχή του, στη διατήρηση και στην προσπάθεια επέκτασης του δρυμού, αλλά και στη διάσωση του κρητικού αγριμιού.



# ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Ο.Σ. ΧΑΝΙΩΝ

Η σπηλαιολογική ομάδα ιδρύθηκε το 1955, πραγματοποίησε και πραγματοποιεί αξιόλογες «έρευνες» και με καθοδηγητή τον Αντώνη Πλυμάκη, αρχηγό της ομάδας, έχει κατεβεί σε πολλά σπήλαια-βάραθρα του νομού μας. Επιπλέον, στο Σύλλογο υπάρχουν Τμήμα Ποδηλάτου Βουνού, με συχνές περιηγήσεις στα ορεινά του νομού, αλλά και Τμήμα Διάβασης ποταμιών με κανό που τον τελευταίο καιρό έχει διαπλεύσει τα εποχιακά ποτάμια των Χανίων.



# ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Ε.Ο.Σ ΧΑΝΙΩΝ

Ξεχωριστή θέση στις δραστηριότητες του Ορειβατικού Χανίων έχει η ανανεωμένη αναρριχητική ομάδα μας. Όλα τα μέλη της αποτελούν τον πυρήνα της ομάδας διάσωσης του συλλόγου μας.

Η ομάδα διάσωσης με τη μακρόχρονη παρουσία στάθηκε συμπαραστάτης σε κάθε κάλεσμα των αρχών των Χανίων για βοήθεια σε συνανθρώπους μας που κινδύνεψαν στα Λευκά Όρη και όχι μόνο.



# ΤΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΤΟΥ Ν.ΧΑΝΙΩΝ

- Το 1958 έγινε στη θέση Βόλικά πάνω από το χωριό Κάμπτοι Κεραμειών το ομώνυμο καταφύγιο σε υψόμετρο 1.450 μέτρα. Σ' αυτό μπορούν να φιλοξενηθούν τριάντα άτομα. Πρόσφατα ξεκίνησαν εργασίες βελτίωσης και συντήρησης και ανανεώθηκε μέρος του εξοπλισμού του. Η απόσταση του από το χωριό είναι τρεις ώρες (ανηφορικό μονοπάτι).



# ΤΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΤΟΥ Ν.ΧΑΝΙΩΝ

- Το 1970 έγινε το **καταφύγιο Καλλέργη** πάνω από τον Ομαλό, σε υψόμετρο 1.650 μέτρα. Εδώ μπορούν να μείνουν 45 άτομα, έχει αρκετές ανέσεις και βρίσκεται σε άριστη κατάσταση χάρη και στη βοήθεια της αυστριακής αλпинιστικής σχολής του Ινσπρουκ που τα καλοκαίρια προωθεί περιπατητές μέσω του καταφυγίου στα Λευκά Όρη. Απέχει 5 χλμ. (χωματόδρομο) από τον Ομαλό



# ΤΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΤΟΥ Ν.ΧΑΝΙΩΝ

- Το 1992 εγκαινιάστηκε **το καταφύγιο Ταύρης** του οποίου οι εργασίες είχαν ξεκινήσει πριν από 4 χρόνια. Βρίσκεται πάνω από το χωριό Αμμουδάρι του οροπεδίου Ασκύφου Σφακίων σε υψόμετρο 1.200 μ. Μέχρι το καταφύγιο φθάνει αγροτικός δρόμος που απέχει 7,5 χλμ. από το Ασκύφου. Το μονοπάτι που συνδέει το χωριό με το καταφύγιο είναι δασωμένο και από τα ωραιότερα του Νομού μας.





# ΤΑ ΚΑΤΑΦΥΓΙΑ ΤΟΥ Ν.ΧΑΝΙΩΝ

- Το 1994 έγινε πράξη ένα όνειρο πολλών χρόνων. **Το καταφύγιο της Σβουριχτής** στο κέντρο των Λευκών Ορέων, σε υψόμετρο 1.980 μ. Μία κατασκευή θαυμαστή, με πέτρα εξωτερικά και ξύλο στο εσωτερικό του και πρωτομάστορα τον πρόεδρο Χρ. Χουλιόπουλο που τιμής ένεκεν έλαβε τ' όνομα του. Από το χωριό Ανώπολη απέχει 7 ώρες πεζοπορία αν όμως χρησιμοποιηθεί αγροτικό αυτοκίνητο η πορεία μειώνεται σε 2.30 ώρες. Το καταφύγιο «Χρ.Χουλιόπουλος» μπορεί να είκοσι ορειβάτες.



σει

# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΒΑΣΗ

## Για τις χειμερινές αναβάσεις:

Μερικές μέρες πριν από την ανάβαση παίρνουμε τις εξής πληροφορίες από το σύλλογο ή καλύτερα από τον αρχηγό της ανάβασης:

- Πιθανές καιρικές συνθήκες και κατάσταση βουνού (πάγος - χιόνι - βράχος κλπ.)
- Υψομετρική διαφορά ανάβασης
- Ειδικά εφόδια (κραμπόν - πιολέ κλπ.)
- Διανυκτερεύσεις
- Τρόφιμα (τα περισσότερα καταφύγια διαθέτουν μερικά τρόφιμα)
- Βαθμός δυσκολίας.



# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΝΑΒΑΣΗ

2. Με βάση τις παραπάνω πληροφορίες επιλέγουμε από τον παρακάτω κατάλογο τα εφόδια που μας είναι απολύτως απαραίτητα. Λάβετε υπ' όψιν σας ότι εκατό γραμμάρια «ζυγίζουν ένα κιλό» μετά από 6-7 ώρες πορεία.

3. Τοποθετείστε τα μέσα στο σακίδιο ώστε να πιάνουν το μικρότερο χώρο.

Δεν πρέπει να βρίσκεται τίποτε εκτός σακιδίου.

Δοκιμάστε το σακίδιό σας τόσο στο βάρος του όσο και στην εφαρμογή του επάνω σας.

Το σακίδιο δεν κρέμεται στους ώμους μας αλλά στηρίζεται στη μέση μας.



# ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

- 
- Σακίδιο 50-70 λίτρα ή /και σακίδιο 40-50 λίτρα (κορυφής)
- Αδιάβροχες αρβύλες (να δέχονται κραμπόν)
- Κάλτσες μάλλινες (και εφεδρικές)
- α) Παντελόνι fleece β) παντελόνι αντιανεμικό με φερμουάρ
- Πουκάμισο ή λεπτό fleece
- Εσώρουχα θερμοφάν
- Μπουφάν fleece
- Τζάκετ αντιανεμικό - αδιάβροχο με ή χωρίς επένδυση
- Αδιάβροχο καγκούλ (μπέρτα)
- Γάντια αδιάβροχα με εσωτερική επένδυση



# ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

- Σκούφος (να καλύπτει και τ' αφτιά) ή μπαλακλάβα
- Αντηλιακή κρέμα - αντηλιακό στικ χειλιών
- Πιολέ με καλύπτρες
- Κραμπόν με καλύπτρες
- Παγούρι (1-2 λίτρα)
- Φακός και εφεδρικές μπαταρίες
- Φαρμακείο
- Προσωπικά είδη
- Σπίρτα (φυλαγμένα σε σακουλάκι νάυλον)
- Τρόφιμα
- Ξηροί καρποί, σταφίδες και σοκολάτες
- Εφεδρικά ρούχα
- Σφυρίχτρα (!)
- Σακούλες πλαστικές (για σκουπίδια, ρούχα κλπ.)



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4

Το βόρειο τμήμα είναι καθαρά αλπικό και απαιτεί ο περιπατητής να έχει την απαραίτητη εμπειρία. Το νότιο τμήμα στην νότια ακτή του νησιού είναι πολύ τραχύ σε αρκετά σημεία, λόγω των κρητικών βράχων.

Σε κάποια σημεία, ανάμεσα στην Σούγια και την Χώρα Σφακίων ο δρόμος εγκαταλείπει κανείς τον δρόμο και

ο περιπατητής μπορεί να προχωρήσει ελεύθερα.

Και για τους δύο κλάδους είναι απαραίτητες ασφάλειες. Και οι 2 κλάδοι δεν περνούν από το φαράγγι της Σαμαριάς.

Το μήκος κάθε κλάδου είναι περίπου 320 km και χρειάζονται 3 βδομάδες για την διάσχισή του.



# ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4

## ΑΓ.ΡΟΥΜΕΛΗ - ΦΡΑΓΚΟΚΑΣΤΕΛΛΟ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 33 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Μονοπάτι μέτριας δυσκολίας, βατοί επαρχιακοί δρόμοι

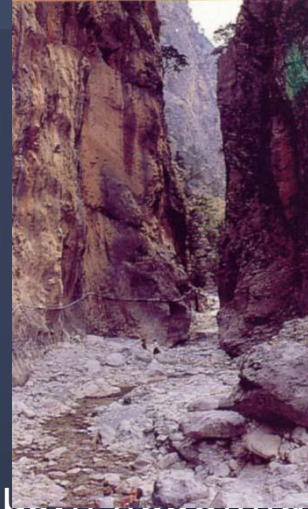
ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: 8,30 ώρες ΟΜΑΛΟΣ-ΑΣΚΥΦΟΥ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 35 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Πολύ δύσκολη.

Περπάτημα σε υψόμετρο χωρίς δέντρα. Απαιτείται αυξημένη ποσότητα νερού

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: Ομαλός-καταφύγιο Καλλέργη : 2,45' ώρες Καταφ.Καλλέργη - κορ.Μελινταού: 3,30' ώρες κορ. Μελινταού—καταφ. Σβουριχτής : 4,30' ώρες καταφ. Σβουριχτής - καταφ.Ταύρης : 7 ώρες καταφ.Ταύρης - Ασκύφου : 1.15' ώρες



# ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4

## ΑΣΚΥΦΟΥ-ΙΜΠΡΟΣ-ΦΡΑΓΚΚΟΚΑΣΤΕΛΜΟ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 19 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Καμιά δυσκολία

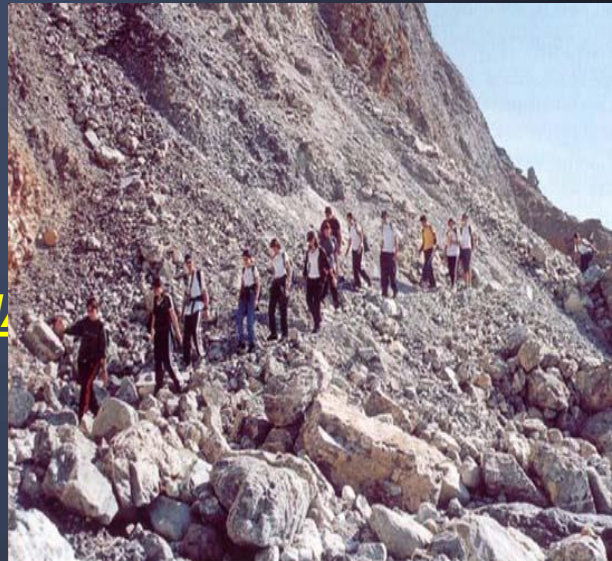
ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: 6.30' ώρες

## ΦΡΑΓΚΚΟΚΑΣΤΕΛΜΟ-ΚΑΛΛΙΚΡΑΤΗΣ-ΑΣΙ ΓΩΝΙ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 18 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Καμιά δυσκολία ,  
βατοί αγροτόδρομοι μονοπάτι εύκολο

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: Φραγκοκάστελλο - Καψοδάσος: 0,45 ώρες ,  
Φαράγγι Καλλικράτη: 3 ώρες





# ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4

## ΣΟΥΓΙΑ-ΚΟΥΣΤΟΓΕΡΑΚΟ-ΟΜΑΛΟΣ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 20 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Κουστογέρακο-Ομαλός αρκετά δύσκολη

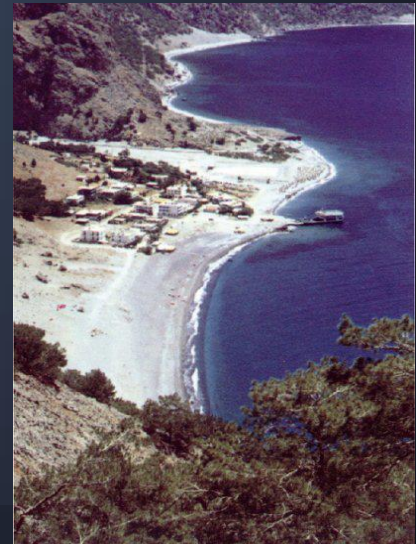
ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: Σούγια- Κουστογέρακο- Ομαλός : 9 ώρες

## ΟΜΑΛΟΣ-ΑΓ.ΡΟΥΜΕΛΗ “ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΑΜΑΡΙΑΣ”

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:Ομαλός-Ξυλόσκαλο: 6 km ,  
Ξυλόσκαλο-Αγ.Ρουμέλη: 17 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Χωρίς δυσκολία

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: Ομαλός-Ξυλόσκαλο: 1 ώρα ,  
Ξυλόσκαλο-Αγ.Ρουμέλη :6 ώρες



# ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4

## ΚΙΣΑΜΟΣ-ΧΡΥΣΟΣΚΑΛΙΤΙΣΑ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ : 56 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ : Εύκολη. Βατοί αγροτόδρομοι με μικρές κλίσεις και επαρχιακοί δρόμοι

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: 12-13 (Ηδ ιαδρομή αυτή μπορεί να γίνει με ποδήλατο βουνού, μηχανή η και αυτοκίνητο)

## ΧΡΥΣΟΣΚΑΛΙΤΙΣΣΑ-ΣΟΥΓΙΑ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ : 36 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Μονοπάτι χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες και επαρχιακοί δρόμοι.

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : Χρυσοσκαλίτισσα-Ελαφονήσι: 1 ώρα Ελαφονήσι-Παλαιόχωρα: 7 ώρες Παλαιόχωρα-Σούγια: 6 ώρες



# ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ Ε4

## ΣΟΥΓΙΑ - ΑΓΙΑ ΡΟΥΜΕΛΗ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 20 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Πολύ δύσκολη

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ: Σούγια - Τρυπητή: 4 ώρες Τρυπητή - Αγ.Ρουμέλη: 7 ώρες  
Απαιτείτε αυξημένη ποσότητα νερού

## ΣΟΥΓΙΑ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓ.ΕΙΡΗΝΗΣ

ΜΗΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: 20 km

ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Μέτριας  
δυσκολίας / Κουστογέρακο - Ομαλός αρκετά δύσκο

ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : Σούγια - Φαράγγι  
Αγ.Ειρήνης –Ομαλός : 8 ώρες

