

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

«ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ Ε4»



**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: κος ΚΑΜΠΥΣΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΧΑΤΖΗΠΕΤΡΑΚΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
-----------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΠΕΡΙ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ

1.1.	Ετυμολογία της λέξης “ορειβασία”	5
1.2.	Οι λόγοι που ανεβαίνουν οι άνθρωποι στα βουνά	5
1.3.	Εξαρτήματα, ενδυμασία, τεχνική	6
1.4.	Εξέλιξη της ορειβασίας	6
	Η προσαρμογή της ορειβασίας στις σύγχρονες ανάγκες και	
1.5.	απαιτήσεις	7
1.6.	Ορολογία και διαίρεση	7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

2.1.	Ορισμός	11
2.2.	Περπάτημα και άσκηση	11
2.3.	Που και πότε μπορούμε να κάνουμε ορεινή πεζοπορία	12
2.4.	Εναλλακτικός τουρισμός και ορεινή πεζοπορία	12
	2.4.1. Η εξέλιξη του τουρισμού	12
	2.4.2. Εναλλακτικές μορφές τουρισμού	14
	2.4.3. Αθλητικές δραστηριότητες του εναλλακτικού τουρισμού ...	15
	2.4.4. Η συμβολή της ορεινής πεζοπορίας στην ανάπτυξη ορισμένων μορφών εναλλακτικού τουρισμού	19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΕΡΙ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

3.1.	Μονοπάτια στη φύση	20
3.2.	Ευρωπαϊκά Μονοπάτια	20
3.3.	Εθνικά μονοπάτια	21
3.4.	Χαρτογράφηση και σήμανση μονοπατιών	24

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε4

4.1.	Χρήσιμες γενικές πληροφορίες	25
4.2.	Πως έφτασε το Ε4 στην Ελλάδα	26
4.3.	Περιγραφή των διαδρομών του Ε4	27
	4.3.1. Βόρειο τμήμα	27
	4.3.2. Μεσαίο τμήμα	30
	4.3.3. Νότιο τμήμα	32
	4.3.4. Τμήμα Κρήτης	35

4.4.	Νέα διαδρομή στα σύνορα με τη Βουλγαρία	42
4.5.	Αναλυτικός πίνακας χρόνων και υψομέτρων βορείου, μεσαίου και νοτίου τμήματος.....	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΙΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ Ε4

5.1.	Νομός Φλώρινας	48
5.2.	Νομός Κοζάνης	49
5.3.	Νομός Ημαθίας	50
5.4.	Νομός Πιερίας	51
5.5.	Νομός Λάρισας	53
5.6.	Νομός Γρεβενών	53
5.7.	Νομός Τρικάλων	54
5.8.	Νομός Καρδίτσας	57
5.9.	Νομός Ευρυτανίας	58
5.10.	Νομός Φωκίδας	59
5.11.	Νομός Αχαΐας	63
5.12.	Νομός Αρκαδίας	64
5.13.	Νομός Λακωνίας	68
5.14.	Νομός Χανίων	73
5.15.	Νομός Ρεθύμνου	75
5.16.	Νομός Ηρακλείου	78
5.17.	Νομός Λασιθίου	80

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ Ε4

6.1.	Εξοπλισμός	83
6.2.	Εφόδια	85
6.3.	Θέματα υγείας	89
6.3.1.	Κουτί φαρμάκων	89
6.3.2.	Φλύκταινες	90
6.3.4.	Κράμπες στις κνήμες	91
6.3.5.	Πρησμένα χέρια	91
6.4.	Θέματα ασφαλείας	91
6.4.1.	Γενικά	91
6.4.2.	Ο κίνδυνος των σκυλιών	92
6.5.	Τα πιο συνηθισμένα λάθη	93
6.6.	Χρήσιμες συμβουλές	94
6.6.1.	Περπάτημα στη ζέστη	94

Σελίδα

6.6.1.1. Γενικά	94
6.6.1.2. Για μια σωστή πορεία το καλοκαίρι	95
6.6.2. Περπάτημα στο κρύο	96
6.6.2.1. Γενικά	96
6.6.2.2. Αποφυγή κρυοπαγημάτων	97
6.6.3. Άναμμα φωτιάς	98

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΕΡΕΥΝΑ ΜΕΣΩ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

7.1. Παράθεση ερωτηματολογίου	99
7.2. Αποτελέσματα έρευνας	102
7.3. Συμπεράσματα	108
ΓΕΝΙΚΑ	
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	109
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	112
ΠΗΓΕΣ	113

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΠΕΡΙ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ

1.1. Ετυμολογία της λέξης “ορειβασία”

Η ετυμολογία (προσδιορισμός της αρχικής σημασίας της ρίζας) της λέξης ορειβασία (ορεοβασία), είναι βέβαια το περπάτημα στο βουνό, αλλά δεν πρέπει να αρκεστούμε μόνο στην ξερή αυτή ερμηνεία, γιατί οι λέξεις αποκτούν, εκτός από τη βασική τους έννοια και τις συμπληρωματικές ερμηνείες που κατά καιρούς τους δίνουν, με τη χρήση, οι άνθρωποι.

Έτσι, εκτός από τις έννοιες του **ορειβατείν** (ανάβαση) και του **κρημνοβατείν** (αναρρίχηση) που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες, έλεγαν στη Βιθυνία και ορειβασία ή τα ορειβασία, τη θρησκευτική τελετή κατά την οποία οι συμμετέχοντες ανέβαιναν στα βουνά, ενώ οι Ρωμαίοι έλεγαν ορειβάτες (oribatae) τους ακροβάτες που εκτελούσαν επικίνδυνες ασκήσεις ισορροπίας σε ψηλούς τοίχους που παρίσταναν βουνά (!).



1.2. Οι λόγοι που ανεβαίνουν οι άνθρωποι στα βουνά



Οι λόγοι που ανεβαίνουν οι άνθρωποι στα βουνά είναι πολλοί. Στην αρχαιότητα, αλλά και στους επόμενους αιώνες, ανέβαιναν για να καλύπτουν βασικές βιοτικές τους ανάγκες (κυνήγι, υλοτομία, βοσκή, καλλιέργειες κ.ά.). Ανέβαιναν ακόμα ή διέσχιζαν τα βουνά και για εμπόριο (κυρίως οι ορεινές φυλές), για πόλεμο (Αγησίλαος Β., Μέγας Αλέξανδρος, Αννίβας, Ιούλιος Καίσαρ, Αιμίλιος Παύλος κ.ά.), αλλά και για θρησκευτικούς λόγους (ανέγερση ναών, ιερών, βωμών κ.ά.) ή για επιστημονικούς σκοπούς (παρατηρήσεις ηλίου ή και ηφαιστειών, υψομετρήσεις κ.ά.).

Σήμερα, πάλι για τους ίδιους λόγους οι άνθρωποι ανεβαίνουν ή διασχίζουν βουνά, ίσως σε μικρότερη κλίμακα, αλλά τώρα όμως υπάρχει και μία κατηγορία ανθρώπων, οι ορειβάτες, που ανεβαίνει στα βουνά για άλλους λόγους, τελείως διαφορετικούς. Οι ορειβάτες ανεβαίνουν στα

βουνά από ευχαρίστηση (κατά κύριο λόγο), από διάθεση εξερεύνησης ή κατάκτησης, από την έλξη των δυσκολιών και την έντονη επιθυμία να τις υπερνικήσουν, από περιέργεια, για σωματική άσκηση, για πνευματική ξεκούραση κ.α. Και κάτω από αυτό το πρίσμα θα εξετάσουμε την έννοια ορειβασία, δηλαδή θα αναλύσουμε, θα ονομάσουμε και θα οριοθετήσουμε το σύνολο της δράσης αυτών ειδικά των ανθρώπων στο βουνό.

1.3. Εξαρτήματα, ενδυμασία, τεχνική

Παράλληλα όμως με τη φυσιολογική μεταλλαγή της ανάβασης ή της διάσχισης των βουνών (όχι τόσο της ουσίας της πράξης, όσο της τεχνικής και του κίνητρου) έχουν αλλάξει και **τα διάφορα εξαρτήματα που χρησιμοποιούνται**. Π.χ. οι ξύλινοι κεντροτοί τροχίσκοι των Αρμενίων για τα πέλματα, έγιναν κραμπόν, τα κεντροτά ωμοβοϊνα των Καυκάσιων και τα κυκλοποόα των Βυζαντινών, έγιναν ρακέτες χιονιού, οι ξύλινοι πασσαλίσκοι των Μακεδόνων, που χρησιμοποίησαν για να αναρριχηθούν στο Hindou-Koush των Ινδιών, έγιναν καρφιά αναρρίχησης, οι σιδερένιοι πάσσαλοι, που χρησιμοποιούσαν οι στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου για τη στήριξη των σκηνών τους, αλλά και για την ανάβαση των παγωμένων πλαγιών του Καυκάσου, έγιναν ορειβατικές σκαπάνες (πιολέ) κ.ά..

Μεγάλες αλλαγές έχουν γίνει επίσης και στην **ενδυμασία**, καθώς και στην **τεχνική**. Στις Άλπεις για παράδειγμα, ανέβαιναν στις αρχές του αιώνα οι μεν άντρες με κοστούμια οι δε γυναίκες με κρινολίνα και περίεργα καπέλα. Όσον αφορά δε την τεχνική αρκεί να ρίξουμε μια ματιά σε παλιές κάρτες ή βιβλία.

1.4. Εξέλιξη της ορειβασίας

Από όλα τα παραπάνω βλέπουμε ότι **η εξέλιξη της ορειβασίας** συνεχίζεται και είναι δύσκολο να προβλέψουμε τα υλικά ή τις τεχνικές του μέλλοντος. Πάντως ο πυρήνας της έννοιας ορειβασία στο παρελθόν, αλλά και τώρα, όπως θα είναι και στο μέλλον είναι ο ίδιος, δηλαδή η ανάβαση στο βουνό. Και ορειβασία θεωρείται από όλους ότι είναι το ανέβασμα στο βουνό, που γίνεται βασικά από ευχαρίστηση.

Η διαπίστωση αυτή (νομοτέλεια) καθορίζει και το στίγμα της, αλλά και την εξέλιξή της. Η ορειβασία δεν είναι άθλημα, γιατί άθλημα είναι το αγώνισμα (από το αθλώ που σημαίνει αγωνίζομαι για την κατάκτηση επάθλου) και αγώνας είναι συναγωνισμός αθλητών (αντίπαλων)

και χαρακτηρίζεται από θέαμα, χρονόμετρα, κριτές, επιδόσεις, κατατάξεις, πρωταθλητισμό, έπαθλα, διαφημίσεις, θεατές, ζητωκραυγές, χειροκροτήματα και όλα τα άλλα καλά και κακά που απορρέουν από τους αγώνες και του κατ' ανάγκην θεμιτού και αθέμιτου ανταγωνισμού, που όλα τους είναι εκτός της φιλοσοφίας, του πνεύματος και της ιστορίας της ορειβασίας.

1.5. Η προσαρμογή της ορειβασίας στις σύγχρονες ανάγκες και απαιτήσεις

Η προσαρμογή όμως της ορειβασίας στις σύγχρονες ανάγκες και απαιτήσεις της κοινωνίας, είναι μια εξέλιξη που δεν πρέπει να μας αφήνει αδιάφορους, ούτε και να μας εκπλήσσει. Έτσι ένα μέρος της συνολικής δράσης των ορειβατών πάνω στο βουνό και συγκεκριμένα η ορειβατική χιονοδρομία (ορειβατικό σκι) εξελίχθηκε και σε άθλημα, με διεξαγωγή αγώνων, κανονισμούς, αθλητές, θεατές κ.ά. Λόγω όμως της προέλευσης του αθλήματος από το χώρο της ορειβασίας και του γεγονότος ότι το πεδίο διεξαγωγής των αγώνων είναι το βουνό και οι συμμετέχοντες αθλητές είναι αναγκαστικά ενεργοί ορειβάτες, η ανταγωνιστικότητα ασκείται ακόμα σε συνθήκες ευγενούς άμιλλας, που προκαθορίζεται από τη φύση του αθλήματος και τους όρους διεξαγωγής των αγώνων. Ας είμαστε όμως προσεκτικοί και ας διαφυλάξουμε αγνό το άθλημα αυτό, με την ευχή να μείνει μακριά από τα αρρωστημένα φαινόμενα άλλων αθλημάτων και των οπαδών τους.

Οι άλλες δραστηριότητες των ανθρώπων πάνω στο βουνό, που μερικές τους μπορεί να έχουν και στοιχεία πραγματικής ορειβασίας, δε λέγονται και δε θεωρούνται ορειβασία. Για το λόγο αυτό θα προσπαθήσω να δώσω τον ορισμό και την ερμηνεία της έννοιας ορειβασία, όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα και σε συνάρτηση πάντα με το χώρο και το πεδίο που γίνεται, καθώς και με το μέγεθος, αλλά και το είδος της ανθρώπινης δράσης που απαιτείται.

1.6. Ορολογία και διαίρεση

Η συχνότητα ανάβασης ή το κίνητρο που ωθεί κάποιον να ανέβει στο βουνό, έχει βέβαια σημασία, αλλά μόνο για το χαρακτηρισμό του, δηλαδή εάν είναι ορειβάτης ή όχι, γιατί ορειβάτης είναι αυτός που επιδίδεται στην ορειβασία. Η πράξη, δηλαδή το σύνολο της δράσης του πάνω στο βουνό (έστω και αν γίνει μόνο μία φορά) μπορεί να είναι και να χαρακτηριστεί κάλλιστα ορειβασία, όπως ένας γεωλόγος π.χ. κάνει ορειβασία για να μελετήσει τα διάφορα πετρώματα ενός βουνού, αλλά δεν είναι ορειβάτης.

Ελληνικά	Αγγλικά	Γαλλικά	Γερμανικά
περπάτημα	walking	marche	gehen
πεζοπορία	hiking	randonnee	wanderung
ορεινή πεζοπορία	mountain hiking	randonnee alpine	bergwanderung
ανάβαση	ascent ή mounting	ascension ή montee	bergbesteigung
αναρρίχηση	climbing	grimper ή escalade	klettern
αλпинισμός	alpinism	alpinisme	alpinismus
ορειβασία	mountaineering	alpinisme	bergsteigen
ιμαλαϊσμός	himalayism	himalayism	himalayism

Έτσι, **ορειβασία**, με τη γενική έννοια, είναι η ανάβαση στα βουνά, είτε χαμηλά, είτε ψηλά, π.χ. Κορομπίλι, Πάρνηθα, Όλυμπος, Άλπεις, Άνδεις, Ιμαλάια. Αλλά, λέγοντας **ανάβαση** εννοούμε την κοπιαστική, πολύωρη ή πολυήμερη πορεία και σκαρφάλωμα που κάνουμε, ντυμένοι κατάλληλα και φορτωμένοι με σακίδιο και άλλα ορειβατικά υλικά, με σκοπό να «κατακτήσουμε» ένα βουνό, είτε ανεβαίνοντας μία κορυφή του (περπατώντας ή αναρριχώμενοι), είτε διασχίζοντάς το (με τα πόδια ή και με ορειβατικά σκι).

Ο όγκος, το ύψος και η μορφολογία του βουνού, οι κλιματολογικές συνθήκες (χιόνι πάγος) που επικρατούν κατά την ανάβαση ή τη διάσχισή του, καθώς και το είδος της ανθρώπινης δράσης, είναι στοιχεία και κριτήρια που διαφοροποιούν τη γενική έννοια της ορειβασίας και επιτρέπουν (επιβάλλουν) τη διάκριση και τη διαίρεσή της σε απλή ορειβασία, δύσκολη ορειβασία και αναβάσεις υπερύψηλων βουνών (όπως θα αναλύσουμε παρακάτω).

Απλή ορειβασία χαρακτηρίζεται η ανάβαση σε οποιοδήποτε μέσο ή ψηλό βουνό ή η διάσχιση και κατάβασή του, από μέρη όμως που γενικά χαρακτηρίζονται βατά και δεν απαιτούν για την ανάβασή τους ή το πέρασμά τους ή την κατάβασή τους, ειδικές γνώσεις, τεχνικές και σύνεργα. Το είδος αυτό της ορειβασίας συνηθίζεται να λέγεται ορεινή πεζοπορία. Ο όρος αυτός όμως είναι ελλιπής, γιατί δε χαρακτηρίζει σωστά το σύνολο της δράσης που απαιτεί η απλή ορειβασία, η οποία περιέχει την έννοια της ανάβασης, που βέβαια δεν υπονοεί καθόλου η **ορεινή πεζοπορία**, στην οποία, κατά γενική ομολογία κυριαρχεί ή έννοια της πεζοπορίας πάνω στο βουνό. Δηλαδή η ορεινή πεζοπορία είναι τμήμα της απλής ορειβασίας. Έτσι την ανάβαση σε ένα βουνό είναι πιο σωστό να τη χαρακτηρίζουμε απλή ορειβασία ή ανάβαση στο τάδε βουνό, ενώ τη διάσχιση του ή την περιπλάνηση πάνω σε αυτό ή και το κατέβασμά του (και μόνον αυτά) μπορούμε να τα χαρακτηρίζουμε και ορεινή πεζοπορία.

Δύσκολη ορειβασία χαρακτηρίζεται η ανάβαση και η διάσχιση κάθε μέσου ή ψηλού βουνού, από διαδρομές όμως που παρουσιάζουν ορισμένου είδους δυσκολίες και αναγκαστικά απαιτούν ειδική τεχνική και όργανα. Επειδή όμως ο όρος δύσκολη ορειβασία είναι γενικός, επιβάλλεται να χαρακτηρίζουμε τις εκάστοτε ορειβατικές δραστηριότητες, λόγω των μεγάλων διαφορών που παρουσιάζουν τα στοιχεία που τη χαρακτηρίζουν (βουνά, πεδίο, κλιματολογικές συνθήκες, είδος ανθρώπινης δράσης), σε αλπινισμό και σε αναρρίχηση βράχου.

Αλπινισμός βασικά είναι η ανάβαση και η αναρρίχηση στις Άλπεις, αλλά έχει καθιερωθεί να χαρακτηρίζεται αλπινισμός και η ανάβαση και η διάσχιση (πεζοπορία αναρρίχηση ορειβατικό σκι) κάθε μέσου ή ψηλού βουνού (που το ύψος του όμως δεν υπερβαίνει το ύψος των Άλπεων ή έστω το ύψος εκείνο στο οποίο συνήθως εμφανίζονται έντονα τα συμπτώματα της ασθένειας των βουνών επεξηγήσεις παρακάτω), με ιδιαίτερα δύσκολες μορφολογικές και κλιματολογικές συνθήκες και για την οποία ανάβαση ή διάσχιση απαιτούνται ειδικές γνώσεις και σύνεργα και υποχρεωτικά εφαρμόζεται ή η τεχνική πάγου παγωμένου χιονιού (χρήση κραμπόν και πιολέ, δέσιμο σε σχοινοσυντροφιά, χρήση ορειβατικών σκι κ.ά.) ή η τεχνική της μικτής αναρρίχησης βράχου πάγου (μικρού ή μεγάλου βαθμού δυσκολίας) και με χρήση διάφορων βοηθητικών οργάνων (καρφιά, σχοινιά, караμπίνер, μαρτο κ.ά.).

Αναρρίχηση ή αναρρίχηση βράχου χαρακτηρίζεται το σκαρφάλωμα, με καλοκαιρινές συνθήκες (με χειμερινές συνθήκες χαρακτηρίζεται αλπινισμός), σε οποιαδήποτε κορυφή βουνού, που γίνεται όμως από την απόκρημνη πλευρά της (ορθοπλαγιά) και που αναγκαστικά εφαρμόζεται η αναρριχητική τεχνική (μικρού ή μεγάλου βαθμού δυσκολίας) και απαιτείται η χρήση διάφορων βοηθητικών οργάνων (καρφιά, καρυδάκια, σχοινιά, караμπίνер κ.ά.).

Η αναρρίχηση διακρίνεται σε ελεύθερη και σε τεχνητή αναρρίχηση. **Ελεύθερη αναρρίχηση** είναι η αναρρίχηση που γίνεται με φυσικές κινήσεις, όπου ο αναρριχητής εκμεταλλεύεται το φυσικό ανάγλυφο του βράχου για την προώθησή του, δηλαδή τα πιασίματα και τα πατήματα που του προσφέρει η ορθοπλαγιά. Τα αναρριχητικά όργανα (καρφιά, σχοινί, караμπίνер κ.ά.) χρησιμοποιούνται μόνο για ασφάλεια και όχι για κίνηση. **Τεχνητή αναρρίχηση** είναι η αναρρίχηση που γίνεται με τη βοήθεια των αναρριχητικών οργάνων (καρφιά, σχοινί, караμπίνер, καρυδάκια, скаλίτσες, τρυπάνια κ.ά.), τα οποία χρησιμοποιούνται εκτός από την ασφάλεια, και για την προώθηση ή κίνηση του αναρριχητή, δηλαδή χρησιμοποιεί, εκτός των φυσικών ανωμαλιών του βράχου, τεχνητά πιασίματα και πατήματα.

Ο όρος **αναρρίχηση βράχου** χρησιμοποιείται και για παρεμφερείς δραστηριότητες εκτός ορεινών όγκων, δηλαδή για αναρριχήσεις που γίνονται σε μεμονωμένα συγκροτήματα μικρών ή μεγάλων βράχων, σε βράχια ή ορθοπλαγιές δίπλα στη θάλασσα ή σε δρόμους ή σε βράχια λατομείων κ.ά. Οι δραστηριότητες αυτές σωστά χαρακτηρίζονται αναρριχήσεις βράχου, αλλά

είναι συζητήσιμο εάν μπορούν να ενταχθούν στη σφαίρα της έννοιας ορειβασία και μάλιστα στη δύσκολη ορειβασία. Το βέβαιο όμως είναι ότι οποίος ασχολείται αποκλειστικά με αυτού του είδους τις αναρρίχησης, χωρίς να κάνει και ορειβασία, δεν μπορεί να χαρακτηρίζεται ορειβάτης, αλλά μόνο αναρριχητής.

Σημείωση : Τα φαινόμενα της αναρρίχησης σε τεχνητές πίστες, που έγινε άθλημα και ονομάζεται αγωνιστική αναρρίχηση, δεν έχει βέβαια καμία απολύτως σχέση με την ορειβασία ή με την αναρρίχηση βράχου (ούτε ανήκει σε αυτές τις δραστηριότητες, ούτε αποτελεί εξέλιξή τους), γιατί το πεδίο της ορειβασίας ή της αναρρίχησης βράχου είναι το βουνό ή ο βράχος αντίστοιχα, ενώ το πεδίο της αγωνιστικής αναρρίχησης βρίσκεται σε γυμναστήρια ή άλλους χώρους μιας πόλης και είναι ένας κατασκευασμένος τοίχος, κάθετος ή και με κλίση και με τεχνητά πιασίματα πατήματα, στον οποίο γίνονται αναρρίχησης (σκαρφαλώματα), για προπόνηση, επίδειξη ή αγώνες. Αυτό βέβαια δε μειώνει τη σπουδαιότητα αυτού του αθλήματος, γιατί πρώτον η ενασχόληση νεαρών ατόμων με τον αθλητισμό, συμβάλλει στην αρμονική ανάπτυξη και διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους και δεύτερον μας δίνεται μια ευκαιρία να προσελκύσουμε και στην ορειβασία τους αθλητές της αγωνιστικής αναρρίχησης ή να τους ξαναφέρουμε στο βουνό και στις δραστηριότητες που ασκούνται στο φυσικό περιβάλλον. Βέβαια αυτός που επιδίδεται αποκλειστικά στο είδος αυτό της αναρρίχησης και συμμετέχει στους αγώνες, είναι συζητήσιμο εάν πρέπει να λέγεται αναρριχητής ή να λέγεται μόνο αθλητής αγωνιστικής αναρρίχησης.

Με τους παραπάνω ορισμούς και ερμηνείες δίνονται τα γενικά όρια μέσα στα οποία κινείται η κάθε ορειβατική δραστηριότητα και τα οποία όρια τη χαρακτηρίζουν. Αυτό που πρέπει να γίνει κατανοητό είναι ότι η έννοια ορειβασία είναι γενική και καλύπτει εννοιολογικά τους ειδικότερους όρους, απλή ορειβασία (ανάβαση ορεινή πεζοπορία) και δύσκολη ορειβασία (Αλμπινισμός αναρρίχηση), δηλαδή ή κάθε μία από αυτές τις κατηγορίες είναι ορειβασία, είναι υποδιαίρεση της ορειβασίας.

Για να είμαστε όμως πιο ακριβείς και πιο δίκαιοι, επιβάλλεται να κατατάσσουμε κάθε φορά, μα κάθε φορά, τη σχετική δραστηριότητα σε μια κατηγορία, λαμβάνοντας βέβαια υπόψη μας, με όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικά κριτήρια γίνεται και τις εκάστοτε συνθήκες (μορφολογικές, κλιματολογικές, υψόμετρο, μέγεθος και είδος ανθρώπινης δράσης, χρήση οργάνων κ.ά.). Οι αναγκαστικά ιδιόμορφες αυτές συνθήκες και σχετικότητες, οι αβασάνιστα διατυπούμενοι μέχρι τώρα ορισμοί και αυθαίρετες ερμηνείες κ.ά., είναι οι αιτίες που υπήρχαν, υπάρχουν και μάλλον θα υπάρχουν διαφορές αντιλήψεων μεταξύ των Ελλήνων ορειβατών, για το ποια είναι ακριβώς τα, ομολογουμένως λεπτά, όρια της κάθε δραστηριότητας ή το χειρότερο, αν μία δραστηριότητα χαρακτηρίζεται ορειβασία ή όχι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

2.1. Ορισμός

Ορεινή πεζοπορία είναι η ανάβαση σε ένα βουνό από βατά και σχετικά εύκολα μονοπάτια, αποφεύγοντας τις δυσκολίες και χωρίς να υπάρχει τις περισσότερες φορές ο στόχος της κατάκτησης της πιο ψηλής κορυφής. Η ορεινή πεζοπορία είναι ίσως η πιο παρεξηγημένη δραστηριότητα στη φύση. Με την ποικιλία της ελληνικής υπαίθρου, θα έπρεπε τουλάχιστον οι μισοί Έλληνες να είναι πεζοπόροι, αλλά συμβαίνει το αντίθετο. Δε χρειάζεται να είναι κανείς δεινός ορειβάτης για να απολαύσει την ομορφιά ενός μονοπατιού.



2.2. Περπάτημα και άσκηση

Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν. Το περπάτημα είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους άθλησης. Είναι εύκολο, όχι ιδιαίτερα κοπιαστικό, δεν απαιτεί ακριβό εξοπλισμό και μπορεί να γίνει οπουδήποτε. Χαρίζει υγεία, μακροζωία, και μας βοηθά να χάσουμε τα περιττά κιλά. Είναι εξίσου ευεργετικό και για το πνεύμα, αφού αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, μειώνει το άγχος και τονώνει την αυτοπεποίθηση. Η πεζοπορία αποτελεί μία δραστηριότητα για όλους και ανάλογα με την φυσική μας κατάσταση επιλέγουμε και τις ανάλογες διαδρομές. Αν κάποιος αισθάνεται σε καλύτερη φυσική κατάσταση μπορεί να ακολουθήσει δυσκολότερες διαδρομές. Με λίγα λόγια η πεζοπορία είναι μία πολύ καλή άσκηση αλλά και μια μοναδική ευκαιρία να γνωρίσουμε απίθανες φυσικές ομορφιές.

2.3. Που και πότε μπορούμε να κάνουμε ορεινή πεζοπορία

Πεζοπορία μπορεί να γίνει μέσα σε ένα δάσος, σε ένα φαράγγι, σε μία βουνοκορφή, δίπλα ή μέσα στην κοίτη ενός ποταμού αλλά και κοντά σε μικρά χωριουδάκια ή παλιά μοναστήρια. Ευτυχώς ή ελληνική φύση είναι αστείρευτη και οι πανέμορφες διαδρομές, άπειρες.

Το καλό με την πεζοπορία είναι ότι μπορεί να γίνει σχεδόν παντού και οποιαδήποτε εποχή του χρόνου. Η άνοιξη είναι από τις ομορφότερες εποχές αφού η φύση βρίσκεται σε αναγέννηση. Πολύ ωραία εποχή είναι και το φθινόπωρο, ειδικά όπου υπάρχουν δάση φυλλοβόλων που οι χρωματισμοί τους είναι απίθανοι.

2.4. Εναλλακτικός τουρισμός και ορεινή πεζοπορία

2.4.1. Η εξέλιξη του τουρισμού

Αν ανατρέξει κανείς στην ιστορία του τουρισμού, θα διαπιστώσει ότι οι περίοδοι και τα είδη τουρισμού καθορίζονται από τρεις παράγοντες:

(α) Την εξέλιξη της τεχνολογίας και την ευκολία των μετακινήσεων (αεροπλάνα, πλοία, αυτοκίνητα, κλπ). Έναν αιώνα πριν, ο όρος τουρισμός μάλλον ήταν ανύπαρκτος, υπήρχαν ελάχιστοι «περιηγητές», ενώ προπολεμικά οι τουριστικές δραστηριότητες ήταν προνόμιο ολίγων και ευκατάστατων.

(β) Το αντικείμενο του στόχου τουριστικής απόλαυσης του τουρίστα: Δηλαδή, τι επιθυμεί να απολαύσει; Αρχαιολογικούς χώρους; Θα πάει στην Ακρόπολη, Δελφούς, Ολυμπία, Βεργίνα, κλπ. Ηλιόλουστες καταγάλανες παραλίες; Θα πάει στη Σκιάθο, Μήλο, Ρόδο, Κρήτη, Πάρο, Σαντορίνη, Πάργα, Πρέβεζα, κλπ Βυθό; Παντού. Ερωτικές περιπέτειες; Παντού! Αλλά κυρίως εκεί πού γίνεται «μπούγιο» (κοινώς «θύελλα»)! Τουριστικό συγχρωτισμό; (κοινώς «μπούγιο»); Κρήτη, Πάρος, Πάργα, Σαντορίνη, κλπ. Έρημες παραλίες και ηρεμία; Αντίπαρος, Ηράκλεια Νάξου, Σχοινούσα, Σαμοθράκη, κλπ. Βουνά και ορειβασία; Όλυμπος, Τύμφη, Παρνασσός, κλπ Ανάλογη με το στόχο του τουρίστα θα είναι και η επιλογή του.

(γ) Τις οικονομικές δυνατότητες του τουρίστα, και την οργανωτική υποδομή του τουριστικού μηχανισμού. Π.χ. το 1960 δεν υπήρχε καγιάκ σε ποτάμια, τουλάχιστον στην Ελλάδα. Πιθανώς να υπήρχε στη Νορβηγία, τη Σουηδία και στον Καναδά. Επίσης, το 1960 η Σαντορίνη δεν είχε την οργανωτική τουριστική υποδομή πού έχει

σήμερα. Δεν μπορούσε να φιλοξενήσει 1.000.000 άτομα μέσα στο καλοκαίρι. Δεν είχε τελεφερίκ. Δεν είχε πλοιάρια κάθε λίγο να επισκέπτονται το ηφαίστειο στη νήσο Καμένη. Σήμερα όμως έχει.

Ενίοτε η τουριστική ανάπτυξη είναι τυχαία και μεταστρέφεται κατά την χρονική πορεία σε άλλο αντικείμενο. Κλασσικό παράδειγμα «άδικης» κατά τη γνώμη μου και οργιώδους τουριστικής ανάπτυξης είναι η Μύκονος. Μέχρι το 1950 η Μύκονος αγνοούσε τον όρο «τουρίστας». Είχε όμως ένα προνόμιο. Δίπλα της είναι η νήσος Δήλος με ανυπολόγιστης αξίας αρχαιολογικά ευρήματα (αρχαία Δήλος). Μικρές ομάδες αρχαιολόγων ή και φίλων των αρχαιοτήτων, επιθυμώντας να επισκεφθούν τη Δήλο, πού δεν κατοικείται σήμερα, ήταν αναγκασμένοι να διανυκτερεύουν στην άγονη, ξερή και ανοργάνωτη Μύκονο. Μέχρι τη δεκαετία του 1970 τα πράγματα κυλούσαν αργά και ήρεμα ώσπου δυο τρεις επισκέψεις διασημοτήτων (πχ Ωνάσης, Beatles, κλπ) και η λειτουργία ενός κλαμπ ομοφυλοφίλων από κάποιο Γάλλο θαυμαστή του νησιού, προσέδωσαν στη Μύκονο τέτοια δημοσιότητα, που σήμερα είναι η μεγαλύτερη κατά εμβადόν τουριστική βιομηχανία στην Ευρώπη, οι δε κάτοικοί της έχουν κατά κεφαλήν ετήσιο εισόδημα 50.000 δολάρια! Κάτι ανάλογο έγινε και με τη Ρόδο με το γύρισμα της κινηματογραφικής ταινίας «Τα Κανόνια του Ναβαρόνε» με τον Antony Quinn, τον Gregory Peck, την Ειρήνη Παππά κλπ. Παρομοίως το ίδιο έγινε και με την Κέρκυρα με την ταινία «Sissy» με τη Rommy Schneider.

Στην καθιερωμένη του μορφή, ο κλασσικός τουρισμός ταυτίζεται κατά βάση με τις θαλασσινές παραλίες, ηπειρωτικές ή νησιωτικές, σε συνδυασμό με τον τουριστικό συγχρωτισμό (= «μπούγιο», κοσμοσυρροή) και την ομοιόμορφη σε όλη την Ελλάδα, κακόγουστη ενίοτε εμπορική τουριστική βιομηχανία (κάρτες, έντυπα, δώρα, μουσική, φαγητό, αρχαιολογικές απομιμήσεις, κιτς σουβενίρ (= κακόγουστα ενθύμια) κλπ). Η μορφή αυτή του τουρισμού θα έχει πάντα μεν τη μερίδα του λέοντος, αλλά κατά τη γνώμη μου, σταδιακά θα εκφυλισθεί και θα αντικατασταθεί από τον οικολογικό τουρισμό. Ήδη η Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία πρόβλεψε τις εξελίξεις έχει ήδη χρηματοδοτήσει στην Ελλάδα τον οικολογικό τουρισμό με τὰ προγράμματα Leader-I και Leader-II.

2.4.2. Εναλλακτικές μορφές τουρισμού

Όλο και περισσότερο κατακτούν έδαφος οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού που έχει να προσφέρει κάθε χώρα στους επισκέπτες της. Και σε αυτόν τον τομέα, η Ελλάδα με τις εναλλαγές της μορφολογίας, των κλιματολογικών συνθηκών αλλά και με την απαραίτητη υποδομή κερδίζει τις εντυπώσεις αλλά και τα θετικά σχόλια όσων την επισκέπτονται. Σημαντικός παράγοντας για την προώθηση του εναλλακτικού τουρισμού είναι η

δυνατότητα που μας δίνει, μέσα από αυτές τις μορφές τουρισμού να γνωρίσουμε καλύτερα τις ομορφιές της Ελληνικής φύσης και να ζήσουμε κάποιες ώρες ή μέρες σ' ένα μοναδικό περιβάλλον.

Εξάλλου, περισσότερο από άλλες οικονομικές δραστηριότητες ο τουρισμός συνδέεται άμεσα με το περιβάλλον, το οποίο επηρεάζει ευθέως όπως και επηρεάζεται από αυτό. Πρόκειται για μια αμφίδρομη σχέση, ορατή με άμεσες και μακροχρόνιες επιπτώσεις. Κάθε επιστροφή λοιπόν στις εναλλακτικές μορφές του έχει θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον της χώρας μας και στη διατήρηση του πλούτου του. Παράλληλα ο εναλλακτικός τουρισμός, συμβάλει με διάφορους τρόπους στην τοπική ανάπτυξη, όχι μόνο με την ενεργοποίηση του δυναμικού κάθε περιοχής αλλά και με την ενίσχυση των τοπικών επιχειρηματικών πρωτοβουλιών. Έτσι, παράλληλα με την εκρηκτική ανάπτυξη των εναλλακτικών μορφών τουρισμού στη χώρα μας υπάρχει ήδη μια ζωνή δραστηριοποίηση για την ανάπτυξη και τη βελτίωση της σχετικής υποδομής.

Με τον όρο εναλλακτικές μορφές τουρισμού, εννοούμε διάφορες δραστηριότητες στις οποίες μπορεί ο ενδιαφερόμενος να συμμετέχει ομαδικά ή προσωπικά. Η συμμετοχή σε εναλλακτικές δραστηριότητες προσφέρεται για να γνωρίσει κανείς τα βουνά, τις κοιλάδες, τα απότομα φαράγγια, τα ορμητικά ποτάμια, τις ήρεμες λίμνες, τα διεθνή ορειβατικά μονοπάτια και παράλληλα τα ιστορικά της μνημεία και τους αρχαιολογικούς χώρους των διαφόρων περιοχών της Ελλάδας. Όλες οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού είναι λίγο ως πολύ "φιλικές" προς το περιβάλλον. Ένα ακόμη όφελος είναι ότι σχεδόν όλοι οι φυσικοί χώροι όπου πραγματοποιούνται οι δραστηριότητες αυτές προστατεύονται διακριτικά με την ανάδειξη του φυσικού τοπίου, των παραδοσιακών οικισμών, την προστασία της χλωρίδας και της πανίδας της περιοχής συμβάλλοντας στο να διατηρούνται οι περιβαλλοντικές ισορροπίες.

Οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού χαρακτηρίζονται από την ποικιλία που προσαρμόζεται στις προτιμήσεις και την οικονομική δυνατότητα κάθε επισκέπτη.

Συνδυάζουν φυσική άσκηση, δράση, τόλμη, θάρρος και σεβασμό στη φύση. Απαραίτητες επίσης είναι σε αρκετές περιπτώσεις οι τεχνικές γνώσεις, καθώς και η σωστή οργάνωση και εξοπλισμός. Σήμερα στην Ελλάδα υπάρχουν ήδη αρκετοί σύλλογοι με ειδικά προγράμματα και εξειδικευμένο προσωπικό, όπου μπορεί να απευθυνθεί κάθε ενδιαφερόμενος.

Οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού είναι πάρα πολλές σε αριθμό. Ωστόσο, ορισμένες από τις κυριότερες είναι:

- Αγροτουρισμός
- Συνεδριακός τουρισμός
- Ορειβατικός και ο περιπατητικός τουρισμός
- Εκπαιδευτικός-πολιτιστικός τουρισμός
- Τουρισμός υγείας
- Αθλητικός τουρισμός
- Χειμερινός τουρισμός
- Παράκτιος, παραλίμνιος, παραποτάμιος, θαλάσσιος τουρισμός και ο τουρισμός των υδροβιότοπων
- Θρησκευτικός τουρισμός

2.4.3. Αθλητικές δραστηριότητες του εναλλακτικού τουρισμού

ΠΟΤΑΜΙΑ ΚΑΙ ΛΙΜΝΕΣ

Rafting:

Περιπέτεια με κατάβαση ποταμών με φουσκωτή βάρκα. Ομαδικό σπορ που χρειάζεται "πλήρωμα" από έξι έως δέκα άτομα. Monocraft, αντιθέτως, είναι η κατάβαση ποταμού με φουσκωτή βάρκα για ένα μόνο άτομο.



Καγак ποταμού:

Κατάβαση των ορμητικών ποταμών με μονοθέσιο σκάφος, ευέλικτο στα αφρισμένα νερά.

**Canoe Kayak:**

"Κουπί" μέσα σε λίμνες και ήρεμα ποτάμια, με διαθέσιμα σκάφη για μαγικές βόλτες, αλλά και μυστήριο και εξερευνησεις στενών περασμάτων.

BOYNO**Canyonig:**

Βαδίζοντας και με τη βοήθεια σχοινιών, επιτυγχάνεται η ανάβαση φαραγγιών και καταρρακτών.

Αναρρίχηση:

Λέγεται η ανάβαση σε βράχους και αναρριχητικά πεδία.

**Trekking:**

Για όσους διαθέτουν αντοχή, λατρεύουν το μυστήριο και τις εξερευνησεις. Πεζοπορία σε μονοπάτια, χωματόδρομους και καλντερίμια μέσα από παρθένα - πυκνά δάση και εγκαταλειμμένα χωριά.

Ski & Snowboard:

Κλασσικό σκι και cross country πάνω στις κατάλευκες πλαγιές των βουνών της Ελλάδας. Παιχνίδια μπορείτε να κάνετε και με το snowboard, γλιστρώντας στο κατάλευκο χιόνι. Υπάρχουν σχολές σκι, καταφύγια και ορεινά καταφύγια για τη διαμονή σας κοντά στα χιονοδρομικά κέντρα.





Jeep Safari:

Διάσχιση ορεινών διαδρομών με ιδιόκτητο ή νοικιασμένο 4x4.



Mountain Bike:

Ορειβατικό ποδήλατο με 21 ταχύτητες και ανατομική κατασκευή γι' αυτούς που αγαπούν τα δύσκολα.



Ιππασία:

Είναι οι επιχειρήσεις εκείνες ιπποστασιών ίππων άθλησης ή ιππασίας και οι οποίες υλοποιούν προγράμματα εκμάθησης ιππασίας ή ιππικών περιηγήσεων τουριστών, ομαδικά η ατομικά ανεξάρτητα από χρονική διάρκεια. Στα κέντρα αυτά, μπορούν να συμπεριληφθούν και καταλύματα, κέντρα αναψυχής κλπ.

ΑΕΡΑΣ



Ultra Light:

Απογειωθείτε κυριολεκτικά σαν ελεύθερο πουλί μόνος ή με παρέα, στο διαθέσιμο δελταπλάνο.

Parapente:

Θα πετάξετε πάνω από τις πλαγιές με αλεξίπτωτο.

**ΘΑΛΑΣΣΑ****Windsurfing:**

Για όσους διαθέτουν δύναμη, αντοχή και αγάπη για περιπέτεια στη θάλασσα προσφέρεται η ιστιοσανίδα.

**Yachting:**

Μικρά και μεγαλύτερα επανδρωμένα ή μη σκάφη, όπου ναυλώνονται για διάφορους σκοπούς και δραστηριότητες με ειδικά ναυλοσύμφωνα.

Catamaran:

Ιστιοπλοΐα με διαθέσιμο σκάφος με δύο πλωτήρες.

Καταδύσεις:

Εξερευνήσεις με ειδικό εξοπλισμό και σύνεργα, στον υπέροχο κόσμο της θάλασσας και του βυθού. Έχετε υπόψη σας ότι οι καταδύσεις επιτρέπονται σε ορισμένες μόνο περιοχές της Ελλάδας.



2.4.4. Η συμβολή της ορεινής πεζοπορίας στην ανάπτυξη ορισμένων μορφών εναλλακτικού τουρισμού

Όπως ήδη έχει αναφερθεί, η ορεινή πεζοπορία γίνεται συνήθως σε περιοχές με ιδιαίτερο φυσικό κάλλος (βουνά, χαράδρες, κοιλάδες, οροπέδια, όχθες ποταμών και λιμνών, κτλ.). Για τη διευκόλυνση λοιπόν των πεζοπόρων έχουν χαραχθεί μονοπάτια τα οποία διέρχονται από τέτοιες περιοχές αλλά και από μέρη που παρουσιάζουν πολιτιστικό, θρησκευτικό, αρχαιολογικό και οικολογικό ενδιαφέρον, όπως παραδοσιακή αρχιτεκτονική, είδη λαϊκής τέχνης, τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, εκκλησίες, μοναστήρια, αρχαιολογικά μνημεία, μουσεία, υδροβιότοπους, παρατηρητήρια άγριων ζώων και πουλιών, κλπ.

Κατά συνέπεια αυτοί που θα επιλέξουν να κάνουν ορεινή πεζοπορία και θα ακολουθήσουν κάποιο εθνικό ή ευρωπαϊκό μονοπάτι, θα έχουν την ευκαιρία να θαυμάσουν την ομορφιά της ελληνικής φύσης αλλά και την ομορφιά της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς, ενισχύοντας έτσι -συνειδητά ή μη- ορισμένες εναλλακτικές μορφές τουρισμού όπως ο αγροτουρισμός, ο οικοτουρισμός, αλλά και ο πολιτιστικός τουρισμός.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΠΕΡΙ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ



3.1. Μονοπάτια στη φύση

Περπατώντας στη φύση πολλές φορές συναντάμε όμορφα μέρη, που νομίζουμε ότι δεν έχει περάσει ποτέ κανείς, και μικρά ταμπελάκια τα οποία σηματοδοτούν ότι από το συγκεκριμένο σημείο περνά κάποιο χαρτογραφημένο μονοπάτι.

Τα μονοπάτια στη φύση είναι για τους πεζοπόρους σαν τους αυτοκινητόδρομους για τα αυτοκίνητα. Μπορεί κανείς ακολουθώντας τα να διασχίσει μεγάλες αποστάσεις μέσα στη φύση, χωρίς να χαθεί, έχοντας συγκεκριμένο προορισμό και ξέροντας ότι δε θα αναγκαστεί να γυρίσει πίσω γιατί ξαφνικά ανακάλυψε ότι η άγνωστη διαδρομή που ακολούθησε τελειώνει εδώ.

3.2. Ευρωπαϊκά μονοπάτια

Τα περισσότερα Ευρωπαϊκά μονοπάτια βρίσκονται υπό επέκταση, με σκοπό να αυξηθεί το συνολικό τους μήκος, που φτάνει ήδη το εντυπωσιακό νούμερο των 46.000 χιλιομέτρων. Αν υποθέσουμε ότι ήθελε κάποιος να τα περπατήσει όλα και είχε την αντοχή να διανύει κάθε μέρα 20 χιλιόμετρα, θα έπρεπε να αφιερώσει 2.330 ημέρες περίπου ή 6 χρόνια από την ζωή του!

Η Ευρώπη διαθέτει λοιπόν 11 χαρτογραφημένα και σηματοδοτημένα μονοπάτια μεγάλων διαδρομών, που είναι τα εξής:

E1	Νορβηγία - Σουηδία - Δανία - Γερμανία -Ελβετία - Ιταλία	5000 χμ
E2	Ολλανδία - Βέλγιο - Λουξεμβούργο - Γαλλία	2800 χμ
E3	Βουλγαρία - Ουγγαρία - Σλοβακία - Πολωνία - Τσεχία - Γερμανία Λουξεμβούργο - Βέλγιο - Γαλλία - Ισπανία	7200 χμ
E4	Ισπανία - Γαλλία - Ελβετία - Αυστρία - Γερμανία - Ουγγαρία - Βουλγαρία - Ελλάδα	6300 χμ
E5	Γαλλία - Ελβετία - Γερμανία - Αυστρία - Ιταλία	3000 χμ
E6	Σουηδία - Δανία - Γερμανία - Αυστρία - Σλοβενία - Ελλάδα	5200 χμ

E7	Ισπανία - Ανδόρα - Γαλλία - Ιταλία - Σλοβενία - Ρουμανία	4800 χμ
E8	Βρετανία - Ολλανδία - Γερμανία - Αυστρία - Σλοβακία - Πολωνία - Βουλγαρία	3200 χμ
E9	Γαλλία - Βέλγιο - Ολλανδία - Γερμανία - Πολωνία	4600 χμ
E10	Γερμανία - Τσεχία - Αυστρία - Ιταλία	2400 χμ
E11	Γερμανία - Πολωνία	2100 χμ

Από τα 46.000 χιλιόμετρα των μονοπατιών που διασχίζουν την Ευρώπη, τα 2.600 διασχίζουν την Ελλάδα. Το E4 και το E6 εισέρχονται από τα βόρεια σύνορά μας και καταλήγουν στην Κρήτη και τη Σαμοθράκη αντίστοιχα, περνώντας από τα ομορφότερα μέρη της Ελλάδας.

3.3. Εθνικά μονοπάτια

Παρότι τα δύο Ευρωπαϊκά μονοπάτια E4 και E6 διασχίζουν σχεδόν ολόκληρη την Ελλάδα, δεν ήταν δυνατόν να αναδείξουν όλες τις ομορφιές και την ποικιλομορφία του ελληνικής φύσης στον περιπατητή, αφήνοντας αξιόλογα τοπία έξω από τις διαδρομές τους. Σημειώθηκαν λοιπόν επτά επιπρόσθετα μονοπάτια μεγάλων διαδρομών, τέσσερα στη Βόρεια Ελλάδα και την Θεσσαλία και τρία στην Πελοπόννησο, τα οποία συμπληρώνουν το E4 και το E6 σχηματίζοντας ένα δίκτυο περιπατητικών μονοπατιών. Αυτό το δίκτυο επιτρέπει στον περιπατητή να εγκαταλείψει τα Ευρωπαϊκά μονοπάτια σε συγκεκριμένες θέσεις και να συνεχίσει την πορεία του στα Εθνικά.

Τα Εθνικά μονοπάτια είναι τα εξής:

- **Μονοπάτι 01:** Συνδέει το E4 και το E6. Ξεκινά από το Μέτσοβο όπου διακλαδίζεται με το E6 και διασχίζει τα βουνά Περιστέρι (2295μ) και Κακαρδίτσα (2429μ), περνάει από το Γαρδίκι της Θεσσαλίας και καταλήγει στην Ελάτη Τρικάλων όπου συναντά το E4. Η σηματοδότησή του σταματάει στο Γαρδίκι.
- **Μονοπάτι 02:** Συνδέει τον Όλυμπο με το Πήλιο. Ο περιπατητής αφήνει το άγριο τοπίο του Ολύμπου (E4) και κατεβαίνει στην πεδιάδα της Θεσσαλίας. Στη συνέχεια ανεβαίνει στο βουνό Όσσα (1978μ) και κατόπιν, σε μια πορεία 4 ημερών, φθάνει μέσα από ένα ωραίο τοπίο στις ακτές του Αιγαίου Πελάγους, στους πρόποδες του Πηλίου.

- **Μονοπάτι 03:** Η διαδρομή του μονοπατιού ξεκινάει από τη βόρεια πλευρά της Λίμνης των Ιωαννίνων (Ε6), συνεχίζει στο βουνό Μιτσικέλι (1810μ), περνάει από τα χωριά Κήποι και Μονοδέντρι, διασχίζει το Φαράγγι του Βίκου και κατόπιν, σε μια πορεία 6 ημερών, ο πεζοπόρος μπορεί να ανέβει στα βουνά Τύμφη (2497μ), Σμόλικα (2637μ) και Γράμμο (2520μ), κοντά στα Ελληνοαλβανικά σύνορα, όπου και συναντά πάλι το Ε6 στο Νεστόριο.

- **Μονοπάτι 04:** Το μονοπάτι αυτό προγραμματίστηκε να αποτελεί το νότιο κλάδο του Ε6, που θα ένωνε την Θεσσαλονίκη με την Ξάνθη, περνώντας από τη χερσόνησο της Χαλκιδικής. Η σηματοδότηση του μονοπατιού δεν έχει ολοκληρωθεί. Το μόνο τμήμα στο οποίο υπάρχει σήμανση είναι από την Αμφίπολη (αρχαιολογικός χώρος), πάνω από το Παγγαίο με την έξοχη θέα του προς τη θάλασσα και την πεδιάδα των Φιλίππων, μέχρι τα χωριά Νικήσιανη και Ελευθερούπολη.

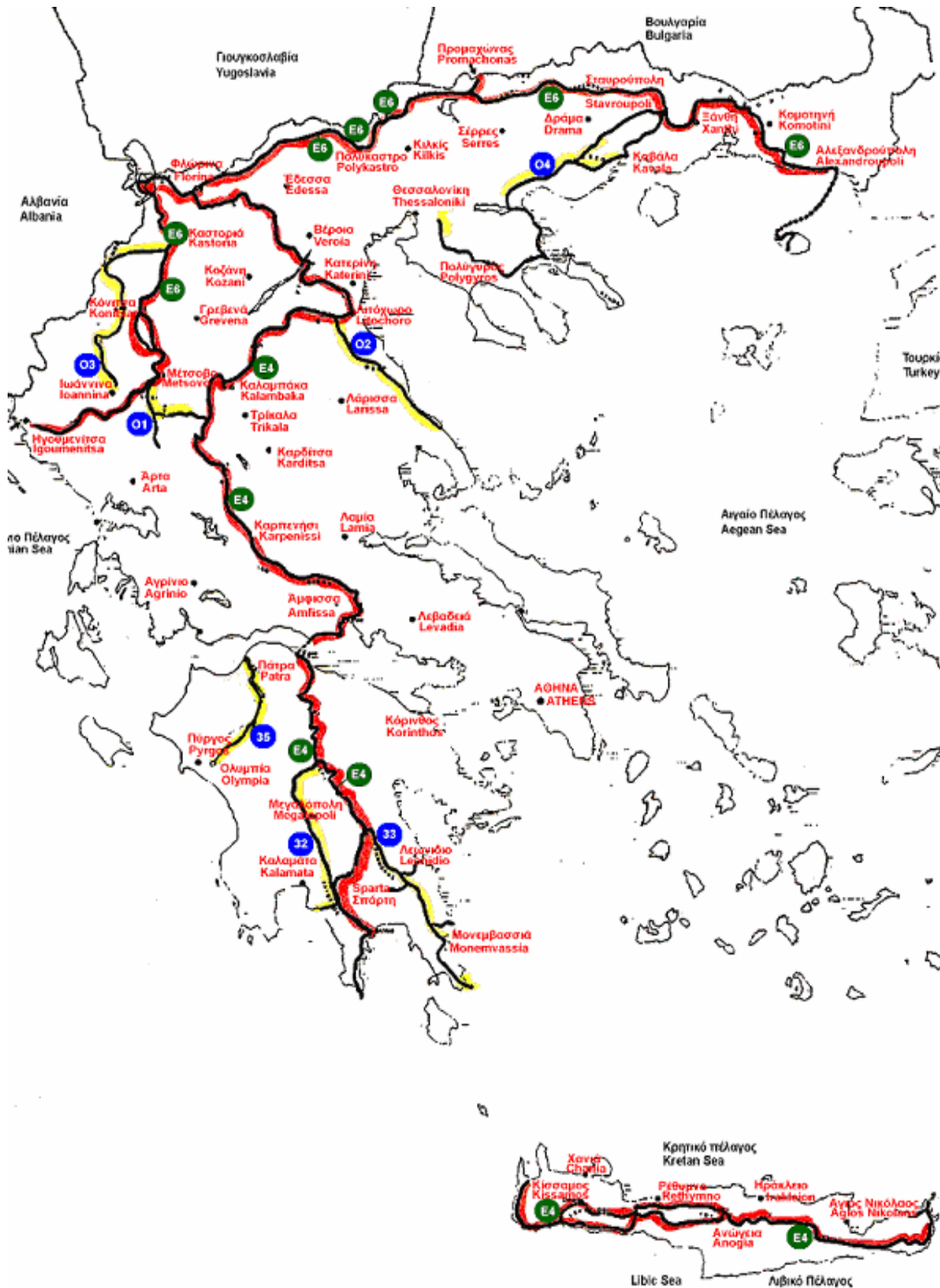
- **Μονοπάτι 31:** Συνδέει την Πάτρα με την μικρή πόλη της Αρχαίας Ολυμπίας και έχει μήκος περίπου 100 χιλιόμετρα. Ξεκινώντας από την πόλη της Πάτρας, ο περιπατητής μπορεί να πορευτεί στο όμορφο τοπίο και περνώντας από Καλανίστρα, Άνω Βλασία, Αγράμπελα και Άνω Μονή Δίβρης να φτάσει, μετά από 5 ημέρες, στην Αρχαία Ολυμπία.

(Η Πελοπόννησος, γεωγραφικό νησί στην ουσία, διαθέτει πολλά αρχαιολογικά σημεία. Ότι δεν μπορεί να προσφέρει το Ε4 στον περιπατητή, το προσφέρουν δύο από τα συμπληρωματικά Εθνικά Μονοπάτια, το 32 και το 33.)

- **Μονοπάτι 32:** Το μονοπάτι αυτό ξεκινά από την Βυτίνα (Ε4) και παρέχει στον πεζοπόρο τη δυνατότητα να περάσει από τα χωριά Ζυγοβίτσι και Δημητσάνα, να διασχίσει το φαράγγι του Λούσιου, να επισκεφθεί δύο παλαιά μοναστήρια της περιοχής, να περπατήσει στις πλαγιές του υψηλότερου βουνού της Πελοποννήσου, του Ταΰγετου (2407μ), και να κατέβει μέσω του φαραγγιού του Βίρου (8-10 ώρες πορεία) στην ακτή της θάλασσας της Καρδαμύλης, στο Μεσσηνιακό κόλπο.

- **Μονοπάτι 33:** Το μονοπάτι 33 έχει ως αφετηρία το χωριό Αγ.Πέτρος (Ε4), διατρέχει τις ανατολικές πλαγιές καθώς και την κορυφογραμμή του Πάρνωνα (1936μ) και κατεβαίνει μέχρι τον φάρο του Ακρωτηρίου Μαλέα (ή Κάβο Μαλιά). Η διαδρομή όμως είναι υπό αναθεώρηση διότι 37 χιλιόμετρα του μονοπατιού... ασφαλτοστρώθηκαν.

ΤΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



3.4. Χαρτογράφηση και σήμανση μονοπατιών

Η χαρτογράφηση και η σήμανση των μονοπατιών διευκολύνουν σε μεγάλο βαθμό τους πεζοπόρους που θέλουν να γνωρίσουν την ελληνική ύπαιθρο και τα ορεινά τοπία μας. Σημαντική και παραγωγική προσπάθεια σε αυτόν τον τομέα έχει καταβάλλει ο κος Τάσος Ρήγας, εκπρόσωπος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) και πάνω απ'όλα δεινός ορειβάτης και λάτρης της ελληνικής φύσης. Ο κος Ρήγας έχει σχεδιάσει και σηματοδοτήσει τα δύο ευρωπαϊκά μονοπάτια E4 και E6. Σχεδίασε επίσης ακόμη 19 εθνικά μονοπάτια που μαζί με τα δύο ευρωπαϊκά αποτελούν το εθνικό δίκτυο μονοπατιών.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ε.Ο.Ο.Α. ενέκρινε τη μελέτη του, όμως από τη μία η έλλειψη χρηματοδότησης και από την άλλη μια σειρά από γραφειοκρατικές ή ακόμη και εγωιστικές παρεμβάσεις άφησαν ένα σημαντικό κομμάτι του έργου στους χάρτες. Το μεγαλύτερο πλήγμα ήρθε πριν από λίγο καιρό, όταν ο Ε.Ο.Τ. διέκοψε την ανάθεση του έργου και τη χρηματοδότηση στην Ε.Ο.Ο.Α., αποφασίζοντας την ολοκλήρωση του έργου να αναλάβουν εργολάβοι. Κάτι τέτοιο δεν έχει ξανασυμβεί στα ευρωπαϊκά χρονικά. Η απόφαση υπήρξε καταστροφική. Με εξαίρεση το μονοπάτι 22, η ευθύνη του οποίου παρέμεινε στην Ομοσπονδία, και παρά τα μεγάλα κονδύλια που προβλέπει η ευρωπαϊκή χρηματοδότηση, ούτε ένα μέτρο μονοπατιού μεγάλων αποστάσεων δεν έχει σηματοδοτηθεί από εργολάβους.

Συγκεκριμένα το πρόγραμμα LEADER της Ευρωπαϊκής Ένωσης με το μέτρο 4 του άξονα προτεραιότητας 1, το οποίο στοχεύει στην προστασία, ανάδειξη και αξιοποίηση της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς προβλέπει τη χρηματοδότηση για σήμανση και χαρτογράφηση μονοπατιών.

Σήμερα η σήμανση των μονοπατιών παραμένει ελλιπής ή ανύπαρκτη. Επιπλέον, αρκετά σήματα των μονοπατιών που έχουν σηματοδοτηθεί έχουν καταστραφεί από απροσεξία ή αμέλεια. Γι'αυτό καλό είναι όσοι πραγματοποιούν διαδρομές σε κάποιο μονοπάτι να έχουν μαζί τους αξιόπιστο χάρτη, πυξίδα και αλτίμετρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ E4

4.1. Χρήσιμες γενικές πληροφορίες



Το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι Μεγάλων Διαδρομών E4 ξεκινάει από τα Πυρηναία και συγκεκριμένα από την πόλη La Linea της Ισπανίας, διασχίζει τις χώρες Γαλλία, Ελβετία, Αυστρία, Ουγγαρία, διακόπτεται στη Γιουγκοσλαβία και συνεχίζει πάλι στη Βουλγαρία και έπειτα στην Ελλάδα, όπου εισέρχεται από το συνοριακό φυλάκιο της Νίκης, βόρεια της Φλώρινας. Στη συνέχεια διατρέχει τον ηπειρωτικό κορμό της χώρας και καταλήγει νότια της Πελοποννήσου, στο Γύθειο. Από εκεί φτάνει νοητά στο Καστέλι Κισσάμου, διασχίζει ολόκληρη την Κρήτη και τερματίζει στα ανατολικά της παράλια και συγκεκριμένα στο Ζάκρο.



Το E4 δίνει την δυνατότητα στον ορειβάτη-πεζοπόρο να γνωρίσει όλη την ποικιλία του ελληνικού τοπίου και τον πλούτο της ελληνικής φύσης. Εκτός αυτού όμως, αν κοιτάξουμε προσεκτικά το χάρτη της Ελλάδας θα δούμε ότι το E4 περνά πολύ κοντά από πλήθος ιστορικών και αρχαιολογικών περιοχών, όπως το Δίον, οι Δελφοί, ο Μιστράς, το Φραγκοκάστελλο, κ.α.

Το μονοπάτι μπορεί να χωριστεί σε τέσσερα τμήματα: το βόρειο, το μεσαίο, το νότιο και το τμήμα της Κρήτης. Το μεγαλύτερο υψόμετρο της διαδρομής είναι η κορυφή του Ολύμπου Σκολιό (2.911μ). Οι διαδρομές του νότιου τμήματος (Πελοπόννησος) αλλά και του κρητικού

τμήματος θεωρούνται πιο εύκολες από τις υπόλοιπες και μπορούν να περπατηθούν όλες τις εποχές του έτους, καθώς το κλίμα στις περιοχές αυτές είναι πιο ήπιο. Πάντως σε γενικές γραμμές η ιδανική περίοδος για να περπατηθεί το E4 στην Ελλάδα είναι από 15 Μαΐου έως αρχές Οκτωβρίου. Το κλίμα είναι μεσογειακό και παρουσιάζει μεγάλη ξηρασία το καλοκαίρι και σημαντική διαφορά θερμοκρασίας την ημέρα από τη νύκτα. Πουλόβερ και αδιάβροχο θεωρούνται απαραίτητα και το καλοκαίρι. Η περίοδος που μπορεί να συναντήσει κανείς χιόνια κατά μήκος της διαδρομής είναι από το Νοέμβριο έως τον Ιούνιο.

Λίγη προσοχή χρειάζεται κατά τη διάσχιση του E4 επειδή οι νέες διανοίξεις δασικών δρόμων μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση στον ορειβάτη-πεζοπόρο. Επιπλέον, μερικά χωριά της διαδρομής είναι ακατοίκητα το χειμώνα με αποτέλεσμα να περιορίζεται η δυνατότητα διανυκτέρευσης.

4.2. Πως έφτασε το E4 στην Ελλάδα

Για πολλά χρόνια χιλιάδες ορειβάτες και πεζοπόροι από την Κεντρική και Βόρεια Ευρώπη ζητούσαν να δημιουργηθεί στη χώρα μας ένα εθνικό δίκτυο μονοπατιών επειδή ήθελαν να έρθουν να περπατήσουν την Ελλάδα και να γνωρίσουν το ορεινό τοπίο μας.

Την πρωτοβουλία πήρε ο κος Τάσος Ρήγας όταν το 1984 ως εκπρόσωπος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) επισκέφθηκε και περπάτησε τα δίκτυα μονοπατιών στις χώρες της Κεντρικής και Βόρειας Ευρώπης. Συνειδητοποίησε τι σημαίνει πεζοπορικός τουρισμός καθώς και τα οφέλη που μπορεί να προκύψουν για τον ευρύτερο τουρισμό της χώρας μας και μελέτησε επιπλέον το παράδειγμα της Γερμανίας και της Αυστρίας στα μονοπάτια μεγάλων αποστάσεων τα οποία δεν υπήρχαν μέχρι τότε στην Ελλάδα.

Έτσι λοιπόν ζητήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Οδοιπορίας (EWV), δύο από τα ευρωπαϊκά μονοπάτια, το E4 και το E6, να τερματίζουν στην Ελλάδα. Το αίτημα έγινε δεκτό και ο κος Ρήγας ανέλαβε την ευθύνη του σχεδιασμού και του συντονισμού της σηματοδότησης για λογαριασμό της Ε.Ο.Ο.Α.

Στο τμήμα της Κρήτης η χάραξη και η σηματοδότηση του E4 έγινε με πρωτοβουλία της Περιφέρειας Κρήτης, σε συνεργασία με τις κοινότητες των περιοχών εκείνων που διασχίζει το E4 και όλους τους Ορειβατικούς Συλλόγους της Κρήτης. Υπεύθυνος για όλο το έργο καθώς και για την χαρτογράφηση του E4 στην Κρήτη είναι ο αρχιτέκτων-συγγραφέας και ορειβάτης κος Γιώργος Πετράκης.



4.3. Περιγραφή των διαδρομών του E4

4.3.1. Βόρειο τμήμα

Φλώρινα-Πύργοι

Το E4 ξεκινάει από την Φλώρινα με κατεύθυνση το εγκαταλελειμμένο χωριό Κορυφή (3.30 ώρες πορεία), το οποίο παρακάμπουμε ακολουθώντας το δρόμο προς Βίτσι και Νυμφαίο (8 ώρες πορεία σύνολο 44 χιλ). Στο χωριό υπάρχει ξενοδοχείο και εστιατόριο.

Από το Νυμφαίο μετά από πορεία 5.30 ωρών, (19 χιλ) διασχίζοντας πυκνά δάση οξιάς και βελανιδιάς με τρεχούμενο νερό φθάνουμε στη μικρή πόλη Ξυνό Νερό. Από το Ξυνό Νερό με λεωφορείο ή ταξί φθάνουμε στο συνοικισμό Αγ. Παντελεήμονα στις όχθες της λίμνης Βεγορίτιδος (7 χιλ) μέσω Αμυνταίου. Από το Αμύνταιο υπάρχει και μονοπάτι για Αγ. Παντελεήμονα, αλλά είναι απαραίτητη η διανυκτέρευση στο Αμύνταιο (υπάρχει μόνο ένα ξενοδοχείο E' κατηγορίας).

Από τον Αγ. Παντελεήμονα με βάρκα (διαδρομή 20') περνάμε στο χωριό Μανιάκι. Ο εστιατορας στον Αγ. Παντελεήμονα αναλαμβάνει να ειδοποιήσει τους ψαράδες με τις βάρκες. Από το Μανιάκι μετά από 1.30' ώρες δρόμο (7 χιλ) φτάνουμε στο χωριό Πύργοι. Η διανυκτέρευση γίνεται σε αντίσκηνα ή σπίτια που θα δεχθούν να σας φιλοξενήσουν.

Υπεύθυνος για τη διαδρομή Φλώρινα - Πύργοι είναι Σ.Ο.Χ. Φλώρινας.

Πύργοι-Σέλι

Από τους Πύργους ακολουθώντας το χωματόδρομο αρχίζουμε ν' ανεβαίνουμε τις πλαγιές του Βέρμιου διασχίζοντας δάση και βοσκότοπους, φθάνουμε σε υψόμετρο 1.800 μέτρα και μετά κατεβαίνουμε προς το καταφύγιο Τρία Πηγάδια (διαδρομή 7 ώρες), όπου προβλέπεται διανυκτέρευση. Κατά μήκος της διαδρομής υπάρχουν πηγές. Υπεύθυνος για κλείσιμο θέσης είναι ο Ε.Ο.Σ. Νάουσας.

Από το καταφύγιο Τρία Πηγάδια ανεβαίνουμε μέσα από πυκνό δάσος οξιάς στη Θέση Πέντε Πηγάδια (1.800 μ.) όπου υπάρχει και πηγή κι από εκεί πάλι μέσα από δάσος και βοσκότοπους φθάνουμε στο καταφύγιο Σέλι. Για κλείσιμο θέσης υπεύθυνος είναι ο Σ.Χ.Ο. Βέροιας.

Υπεύθυνος για τη διαδρομή Πύργοι -Σέλι Ε.Ο.Σ. Νάουσας.

Παναγία Σουμελά-Ριζώματα

Από το καταφύγιο Σέλι και μετά από πορεία 7 ωρών φθάνουμε στην Παναγία Σουμελά, περνώντας την πεδιάδα «Καρατσαίρ» και τον οικισμό Ξηρολίβαδο. Στην Παναγία Σουμελά υπάρχει ξενώνας και εστιατόριο. Στον ξενώνα είναι αδύνατη η διαμονή από 10-20 Αυγούστου.

Από την Παναγία Σουμελά κατηφορίζουμε στο χωριό Καστανιά, συνεχίζουμε προς το χωριό Σφηκιά περνώντας απ' το φράγμα του Αλιάκμονα και φτάνουμε στο χωριό Ριζώματα (600 μ.) μετά από 8 ώρες πορεία (νερό βρίσκουμε προς το τέλος της διαδρομής) όπου η διανυκτέρευση γίνεται σε σπίτια μετά από συνεννόηση με τον γραμματέα της κοινότητας.

Για να διασχίσουμε το φράγμα είναι απαραίτητο να ειδοποιηθεί η Δ/ση του Υδροηλεκτρικού εργοστασίου τηλ (0331) 29714, 22645. Την Δ/ση του εργοστασίου αναλαμβάνει να ειδοποιήσει ο Σ.Χ.Ο. Βέροιας.

Υπεύθυνος για την διαδρομή είναι Σ.Χ.Ο. Βέροιας.

Ριζώματα-Λιτόχωρο

Από τα Ριζώματα ανηφορίζουμε τις πλαγιές των Πιερίων προς το Δερβένι διασχίζοντας δάσος οξιάς και στη συνέχεια φτάνουμε στο χωριό Καταφύγι Κοζάνης μετά από πορεία 6 ωρών. Η διανυκτέρευση μπορεί να γίνει σε ενοικιαζόμενα δωμάτια, ή στο καταφύγιο που βρίσκεται στη Θέση Μπάρα και 6 ώρες από το χωριό Ριζώματα. Για κράτηση θέσεων στο καταφύγιο υπεύθυνος ο Σ.Ε.Ο. Κοζάνης

Από το καταφύγιο Κοζάνης ακολουθούμε το μονοπάτι προς το καταφύγιο, διασχίζουμε το οροπέδιο της Αβδέλας ως την Τούφα Καραγεώργη και μέσα από δάση κωνοφόρων και από οξιές φθάνουμε στο καταφύγιο Άνω Μηλιές μετά από 6 περίπου ώρες. Υπεύθυνος για κράτηση θέσης ο Ε.Ο.Σ. Κατερίνης

Από το καταφύγιο Άνω Μηλιές, ακολουθώντας το σημαδεμένο μονοπάτι φτάνουμε στο χωριό Μεσαία Μηλιά -2.30' ώρες δρόμος- και στη συνέχεια στην Κάτω Μηλιά ακολουθώντας τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο των 4 χλμ..

Από την Κάτω Μηλιά και διασχίζοντας το δρόμο Κατερίνης Ελασσόνας, ακολουθούμε τους χωματόδρομους προς τα χωριά Λόφος, Βροντού, Δίον και καταλήγουμε στο Λιτόχωρο όπου υπάρχει δυνατότητα διανυκτέρευσης σε ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα δωμάτια.

Υπεύθυνος για τη διαδρομή Ριζώματα-Λιτόχωρο είναι ο Ε.Ο.Σ. Κατερίνης.

Λιτόχωρο-Λιβαδερό

Από το Λιτόχωρο και ακολουθώντας το μονοπάτι στην χαράδρα του Ενιπέα φθάνουμε σε 4 ώρες στα Πριόνια (1.000 μ.). Από τα Πριόνια άλλες τρεις ώρες δρόμος και φθάνουμε στο καταφύγιο Α' του Ολύμπου (2.100 μ.) όπου υπάρχει δυνατότητα διανυκτέρευσης. Για κράτηση θέσης υπεύθυνος είναι ο Ε.Ο.Σ. Λιτόχωρου.

Από το καταφύγιο Α' το μονοπάτι ανεβαίνει πολύ δύσβατο και ανηφορικό ως την κορυφή Σκολιό (2.911 μ.) -3 ώρες- και συνεχίζει στο χωριό Κοκκινοπηλός (1.200 μ.) μετά από συνολική πορεία 8 ωρών. Νερό υπάρχει μία ώρα πριν φθάσουμε στο χωριό. Η πορεία αυτή χαρακτηρίζεται δύσκολη Ε' βαθμού. Στο χωριό Κοκκινοπηλός υπάρχουν ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια και εστιατόρια.

Από τον Κοκκινοπηλό μετά από πορεία σε μονοπάτια και αμαξιτό δρόμο φθάνουμε σε 4.30' ώρες στο χωριό Λιβάδι Ολύμπου, όπου προβλέπεται διανυκτέρευση στο δημοτικό ξενώνα.

Από το Λιβάδι Ολύμπου το μονοπάτι συνεχίζει ομαλά μέχρι Σαραντάπορο - 4 ώρες πορεία. Παίρνουμε το νέο δρόμο Ελασσόνας-Κοζάνης με κατεύθυνση τα Τσαπουρνιά, εύκολη διαδρομή μιας ώρας. Το χωριό έχει ενοικιαζόμενα δωμάτια και προσφέρεται για διανυκτέρευση.

Από τα Τσαπουρνιά το μονοπάτι συνεχίζει στις δασωμένες περιοχές του βουνού Καμβούνια και μετά 3 ώρες φθάνουμε στο χωριό Λιβαδερό. Η διανυκτέρευση στο Λιβαδερό είναι προβληματική καθώς δεν υπάρχουν δωμάτια ή ξενώνας.

Υπεύθυνος για την διαδρομή Λιτόχωρο-Λιβαδερό είναι ο Ε.Ο.Σ. Ελασσόνας.

Λιβαδερό-Μετέωρα

Από το Λιβαδερό συνεχίζουμε την πορεία προς Καμβούνια και φθάνουμε μετά 6 ώρες στη Δεσκάτη όπου υπάρχουν ξενοδοχεία και εστιατόρια. Από τη Δεσκάτη και ακολουθώντας νότια χωματόδρομους προς τα χωριά Φλαμπουρέσιο και Καστράκι φθάνουμε στα Μετέωρα -2 ημέρες συνολικά πορεία-. Η διαδρομή αυτή καθώς δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον μπορεί να γίνει με λεωφορείο ή ταξί. Στο Καστράκι και Μετέωρα υπάρχουν Campings, ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια, εστιατόρια κλπ.

Υπεύθυνος για τη διαδρομή Λιβαδερό-Μετέωρα είναι ο Φ.Ο.Χ.Σ. Δεσκάτης

4.3.2. Μεσαίο τμήμα

Μετέωρα-Βραγγιανά

Από τα Μετέωρα ακολουθώντας το μονοπάτι στο βουνό Κερκέτιο φτάνουμε στο χωριό Γλυκομηλιά. Η διανυκτέρευση γίνεται σε σπίτια. Από τη Γλυκομηλιά συνεχίζουμε για Ελάτη όπου υπάρχει ξενοδοχείο και εστιατόριο. Η συνολική διαδρομή Μετέωρα-Ελάτη είναι 10 περίπου ώρες. Από το χωριό Ελάτη και μπαίνοντας στην περιοχή της Νότιας Πίνδου, φτάνουμε σε 4 ώρες στο χωριό Στουρναρέικο όπου προβλέπεται διανυκτέρευση σε σπίτια.

Η διαδρομή Στουρναρέικα - θέση Γκρόπα (12 χλμ. δημόσιος δρόμος), είναι προτιμότερο να γίνει με λεωφορείο της γραμμής. Από την Θέση Γκρόπα το μονοπάτι ανεβαίνει προς Αχλαδιά (1.700 μ.) και στη συνέχεια κατεβαίνει προς την Αργιθέα -7 ώρες πορεία.

Στο χωριό Αργιθέα υπάρχει ξενώνας και εστιατόρια. Από την Αργιθέα ακολουθούμε τα μονοπάτια και τους δασικούς δρόμους προς το βουνό Καραβά και στη συνέχεια προς το χωριό Βλάσιο για να καταλήξουμε στο χωριό Πετρίλο όπου υπάρχει ξενώνας για διανυκτέρευση και εστιατόρια. Η διαδρομή έχει πολλές πηγές.

Από το χωριό Πετρίλο ανεβαίνουμε στο διάσελο, κατεβαίνουμε προς το χωριό Κουτσέσα, ακατοίκητο το χειμώνα και φτάνουμε στο χωριό Βραγγιανά, (6 ώρες πορεία) όπου υπάρχει ξενώνας κοινοτικός και εστιατόρια.

Υπεύθυνος για τη διαδρομή Μετέωρα - Βραγγιανά είναι ο Χ.Ο.Σ. Τρικάλων.

Βραγγιανά-Κρίκελλο

Από τα Βραγγιανά κατεβαίνουμε το Φαράγγι του Αγραφιώτη, ακολουθούμε το μονοπάτι προς το χωριό Τρίδενδρο, διασχίζουμε το ποτάμι και φθάνουμε μετά από πορεία 5.30 ώρες στο χωριό Άγραφα όπου υπάρχουν ενοικιαζόμενα δωμάτια για διανυκτέρευση

Από τα Άγραφα ακολουθώντας το χωματόδρομο και μετά πορεία 5 ωρών φθάνουμε στον οικισμό Βαρβαριάδα στις όχθες του Αγραφιώτη. Από την Βαρβαριάδα ακολουθούμε το δημόσιο δρόμο (12 χλμ.) προς το Κερασοχώρι όπου υπάρχει ξενώνας για διανυκτέρευση. Από την Βαρβαριάδα υπάρχει δυνατότητα λεωφορείου ή ταξί επίσης για το Καρπενήσι.

Από το Κερασοχώρι συνεχίζουμε προς Βίνιανη κι ακολουθώντας το μονοπάτι στις πλαγιές του Τυμφρηστού φτάνουμε στην πόλη του Καρπενησίου. Από το Καρπενήσι,

παίρνουμε κατεύθυνση προς το χωριό Καλλιθέα (1 ώρα πορεία, υπάρχει πηγή), συνεχίζουμε προς το χωριό Μυρική (45&127; πορεία, υπάρχει πηγή), και ακολουθώντας δασικούς δρόμους και 2 χλμ. ασφαλτόδρομο φτάνουμε στο χωριό Κρίκελλο μετά πορεία 4-5 ωρών. Στο Κρίκελλο υπάρχουν ξενοδοχεία και εστιατόρια.

Υπεύθυνος για την διαδρομή Βραγγιανά-Κρίκελλο είναι ο Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου.

Κρίκελλο-Καλοσκοπή

Από το Κρίκελλο παίρνουμε το μονοπάτι προς τον ποταμό Κρικελιώτη και φθάνουμε μετά από πορεία 5 ωρών σε μονοπάτια και δασικό δρόμο στο χωριό Σταυροπήγι (ορεινό χωριό ακατοίκητο το χειμώνα). Στο χωριό υπάρχει ξενώνας και εστιατόριο. Από το Σταυροπήγι ακολουθούμε τη σήμανση προς τα χωριά Μονδρινή (2 ώρες πορεία, υπάρχει πηγή), Λεύκα 2.30 ώρες πορεία, για να καταλήξουμε στο χωριό Γραμμένη Οξιά -1.30 ώρες πορεία περίπου. Στην Γραμμένη Οξιά υπάρχουν ξενώνες και εστιατόρια.

Από τη Γραμμένη Οξιά παίρνουμε το μονοπάτι προς Κάτω Χωριό και στη συνέχεια διασχίζουμε τον ποταμό Εύηνο για να ανέβουμε στην Αρτοτίνα όπου υπάρχει ξενοδοχείο, ενοικιαζόμενα δωμάτια και εστιατόρια. Από την Αρτοτίνα ανεβαίνουμε στην ΒΑ πλαγιά του Γιδόβουνου (1.500 μ.), διασχίζουμε τα Μουσουνιτσιώτικα Λιβάδια, κατηφορίζουμε το απότομο μονοπάτι προς Προφήτη Ηλία για να φτάσουμε μετά 6.30 ώρες στο χωριό Αθανάσιο Διάκο. Στο χωριό υπάρχει ξενοδοχείο, ενοικιαζόμενα δωμάτια και εστιατόρια.

Από τον Αθανάσιο Διάκο ακολουθούμε το δρόμο προς Κάτω Μουσουνίτσα, διασχίζουμε τον ποταμό Μόρνο για να φτάσουμε στο χωριό Στρόμη μετά από πορεία 3.30 ωρών (υπάρχει πηγή). Η πορεία συνεχίζεται ανοδική σε δασικούς δρόμους για 3.30 ώρες μέχρι την Καλοσκοπή όπου υπάρχει ξενοδοχείο, ενοικιαζόμενα δωμάτια και εστιατόριο.

Υπεύθυνος για την διαδρομή Κρίκελλο-Καλοσκοπή είναι ο Ε.Ο.Σ. Λαμίας.

Καλοσκοπή-Δελφοί

Από την Καλοσκοπή για να πάρουμε το μονοπάτι προς Γέρο-Λέκκα πρέπει να περπατήσουμε μέχρι το 51ο χλμ. του δρόμου Λαμία-Άμφισσα. Η διαδρομή αυτή συνιστάται να γίνει με ταξί ή λεωφορείο.

Από το 51ο χλμ. παίρνουμε το αρκετά δύσκολο μονοπάτι διασχίζοντας το ελατόδασος προς την κορυφή Γερο-Λέκκα (1.700 μ.) περνάμε την πηγή Αργοστίλια και

φτάνουμε στο χωριό Επτάλοφο μετά από 7 ώρες πορεία. Στον Επτάλοφο υπάρχουν ξενοδοχεία, ενοικιαζόμενα δωμάτια και εστιατόρια.

Από το χωριό Επτάλοφο, ανεβαίνουμε το μουλαρόδρομο μέχρι το οροπέδιο (3 ώρες πορεία) και συνεχίζουμε στο δασικό δρόμο και σε μονοπάτια κατηφορίζοντας προς τους Δελφούς (3 ώρες πορεία). Οι Δελφοί είναι ο τελευταίος σταθμός πριν περάσουμε στην Πελοπόννησο.

Υπεύθυνος για την διαδρομή Καλοσκοπή-Δελφοί είναι ο Χ.Ο.Σ. Άμφισσας.

4.3.3. Νότιο τμήμα

Δελφοί-Διακοφτό

Από Δελφούς μετά πορεία 3 περίπου ωρών μέσα από ελαιώνες και πηγές, φτάνουμε στην Κίρρα, απ' όπου με το λεωφορείο κατευθυνόμαστε για το λιμάνι του Αγ. Νικολάου απ' όπου το φέρυ μποτ μας μεταφέρει στο Αίγιο (Πελοπόννησο). από εδώ ξεκινά το Νότιο Τμήμα του E4.

Από το Αίγιο μετά 2.30 - 3 ώρες πορεία μέσα από δενδροκαλλιέργειες φτάνουμε στο Διακοφτό, όπου υπάρχουν ξενοδοχεία και εστιατόρια.

Διακοφτό-Καλάβρυτα

Από το Διακοφτό διασχίζουμε το φαράγγι του Βουραϊκού και φτάνουμε μετά 3 ώρες στο χωριό Ζαχλωρού. Από τη Ζαχλωρού συνεχίζουμε προς Καλάβρυτα (2.30 ώρες περίπου) όπου και υπάρχουν ξενοδοχεία, εστιατόρια κλπ.

Καλάβρυτα-Πλανητέριο

Από τα Καλάβρυτα ακολουθούμε τη σήμανση προς το χωριό Κάτω Λουσούς (2.30 ώρες πορεία), και συνεχίζουμε Ν.Α., διασχίζουμε τη χαράδρα όπου υπάρχει πηγή για να φτάσουμε στο χωριό Πλανητέριο (3 ώρες περίπου πορεία). Στο Πλανητέριο υπάρχουν ενοικιαζόμενα δωμάτια και πρόχειρο φαγητό.

Πλανητέριο-Λυκούρια

Από το Πλανητέριο το σηματοδοτημένο μονοπάτι οδηγεί προς τα χωριά Άρμπουνα και Αγ. Νικόλαος περνώντας από την πηγή του Αροανείου. Από Αγ.

Νικόλαο ακολουθούμε το μονοπάτι προς Τουρλάδα, Κρινόφυτα και προς Λυκούρια (7 ώρες πορεία). Στο χωριό Λυκούρια υπάρχουν ενοικιαζόμενα δωμάτια.

Λυκούρια-Δάρας

Από τα Λυκούρια το μονοπάτι οδηγεί μέσα από τις πηγές του Λάδωνα στο χωριό Παγκράτιο (3 ώρες πορεία περίπου). Από το Παγκράτιο μετά πορεία 1.30 ώρες φτάνουμε στο χωριό Δάρας. Η διανυκτέρευση μπορεί να γίνει στην Τρίπολη όπου πηγαίνουν με λεωφορείο ή ταξί.

Δάρας-Βυτίνα

Από το Δάρα μετά πορεία 2 ωρών μέσα από καλλιέργειες με μηλιές και πηγές φτάνουμε στο χωριό Καμενίτσα και στη συνέχεια (1.30' ώρες πορεία) στο χωριό Νυμφασία, όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Από τη Νυμφασία σε 45' φτάνουμε στη Βυτίνα (1.050 μ.), όπου υπάρχουν ξενοδοχεία και εστιατόρια.

Βυτίνα-Καταφύγιο Μαινάλου

Από τη Βυτίνα ακολουθούμε τη διαδρομή προς Λεβίδι και περνώντας από δασικούς δρόμους φθάνουμε στο καταφύγιο (6 ώρες πορεία). Υπεύθυνος του καταφυγίου είναι ο Ε.Ο.Σ. Τριπόλεως.

Καταφύγιο Μαινάλου-Τρίπολη

Από το καταφύγιο το μονοπάτι βγάζει στο δημόσιο δρόμο Τρίπολη - Καλάβρυτα τον οποίο και ακολουθούμε με κατεύθυνση προς Τρίπολη επί 2 χλμ. για να φθάσουμε μετά από συνολική πορεία 3 ωρών, στο χωριό Κάψα.

Από την Κάψα ακολουθούμε τη σήμανση προς το χωριό Περιθώρι (2.30 ώρες πορεία περίπου). Από το Περιθώρι παίρνουμε τον ασφαλτόδρομο (6 χλμ. περίπου) για να φθάσουμε Τρίπολη. Η Τρίπολη είναι μεγάλη πόλη με ξενοδοχεία και εστιατόρια.

Τρίπολη-Αγ.Πέτρος

Από την Τρίπολη με λεωφορείο φθάνουμε στο χωριό Στάδιο (7 χλμ.) απ' όπου παίρνουμε τον χωματόδρομο για τα χωριά Ψηλή Βρύση, Άνω Δολιανά (1.000 μ.) και τέλος Αγ.Πέτρο (1.050 μ.),(3.30 ώρες πορεία) όπου υπάρχει ξενοδοχείο και εστιατόριο.

Αγ.Πέτρος-Βρέσθena

Από τον Αγ. Πέτρο ακολουθούμε το δασικό δρόμο διασχίζουμε το δάσος και φθάνουμε στο χωριό Καρυές (10 χλμ.). Από τις Καρυές, πάντα διασχίζοντας το δάσος και μετά πορεία 2.30 περίπου ωρών φθάνουμε στο χωριό Βρέσθena, όπου η διανυκτέρευση γίνεται μόνο σε αντίσκηνα.

Βρέσθena-Σπάρτη

Από τα Βρέσθena το μονοπάτι οδηγεί στο χωριό Θεολόγος και στη συνέχεια φθάνουμε στη Σπάρτη αφού περπατήσουμε τα 2 χλμ. τον ασφαλτόδρομο Τρίπολη - Σπάρτη. Στη Σπάρτη υπάρχουν ξενοδοχεία και εστιατόρια.

Σπάρτη-Αναβρυτή

Από τη Σπάρτη με λεωφορείο (5 χλμ.) φθάνουμε στο Μυστρά απ' όπου το μονοπάτι μας οδηγεί στο χωριό Αναβρυτή (2.30 ώρες) όπου υπάρχει ξενώνας κοινοτικός.

Αναβρυτή-Καταφύγιο Ταυγέτου

Από το χωριό Αναβρυτή και μετά 7 ώρες πορεία περίπου (στο τέλος της διαδρομής υπάρχει νερό), φθάνουμε στο καταφύγιο του Ταυγέτου, δυναμικότητας. Υπεύθυνος είναι ο Ε.Ο.Σ. Σπάρτης.

Καταφύγιο-Μονή Παναγίας Γιάτρισσας

Από το Καταφύγιο του Ταυγέτου και μετά από 7 ώρες πορεία περίπου σε δασικούς δρόμους με πηγές, φθάνουμε στη Μονή της παναγίας της Γιάτρισσας (1.000 μ.) η οποία είναι ανοικτή από Μάιο ως Σεπτέμβριο. Η διανυκτέρευση γίνεται στο χωριό Καστάνια.

Μονή-Γύθειο

Από τη Μονή της Παναγίας της Γιάτρισσας μετά μια ώρα περίπου πορεία φθάνουμε στο χωριό Καστάνια. Από τα Καστάνια αφού περάσουμε τους οικισμούς Βαρδούνια και Δεσφίνα, τα χωριά Αχουματά, Πλάτανος και Αγ. Βασίλειος φθάνουμε στο Γύθειο όπου είναι ο τελικός σταθμός. Στο Γύθειο υπάρχουν ξενοδοχεία, εστιατόρια καθώς και σύνδεση απ' ευθείας με λεωφορείο για Αθήνα.

Υπεύθυνος για το Νότιο Τμήμα E4 είναι η Ε.Ο.Ο.Σ.

4.3.4. Τμήμα Κρήτης

Το φέrrυ μποτ έρχεται από το Γύθειο (3 φορές την εβδομάδα) στο λιμάνι Καστέλι Κισσάμου (κατάλυμα, λεωφορείο προς Χανιά).

Το E4 της Κρήτης διακλαδίζεται στην Σούγια σε βόρειο και νότιο τμήμα.

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. 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 χλμ. και χρειάζονται 3 βδομάδες για την διάσχισή του.

Από το Καστέλλι

Από το Καστέλλι περπατάτε νότια και πάνω από το χωριό Κάτω Παλαιόκαστρο (2 χλμ.), Κορφιανά (2 χλμ.), Γρηγοριανά (2 χλμ.), Πολυρρίνια (2 χλμ.), Γαλούβασες (2 χλμ.), σε ασφαλτόδρομο προς τις Λουσακίες (2,5 χλμ. - εστιατόριο), Ζαχαριανά (2,5 χλμ.), σε ασφαλτόδρομο προς το Σφηνάρι (7 χλμ. - κατάλυμα)- συνολική απόσταση από το Καστέλι 22 χλμ..

Από το Σφηνάρι

Από το Σφηνάρι προς το Άνω Σφηνάρι (1 χλμ.) και μέσα από τα ακόλουθα χωριά: Κάμπος (5 χλμ.), Κεραμωτή (5 χλμ.), Αμυγδαλοκεφαλή (3 χλμ.), Σημαντηριανά (3,5 χλμ.), Παπαδιανά (2,5 χλμ.), Κεφάλι (1 χλμ.), Βαθύ (2 χλμ.), Πλοκαμιανά (2 χλμ.), προς το μοναστήρι Χρυσοσκαλίτισσα (7 χλμ.)- συνολική απόσταση από το Σφηνάρι 32 χλμ. Κατάλυμα στο ιστορικό μοναστήρι. Από την Χρυσοσκαλίτισσα προς Ελαφόνησο (1 χλμ.), Άγιο Ιωάννη (4 χλμ.), Κούνδουρα (4,5 χλμ.), και τέλος προς Παλαιοχώρα (7,5 χλμ.) – συνολική απόσταση από την Χρυσοσκαλίτισσα 17 χλμ. και από το Καστέλλι περίπου μια βδομάδα πορεία.

Από την Παλαιοχώρα

Από την Παλαιοχώρα, φθάνει κανείς στην ιστορική Λισσό (11 χλμ.) όπου βρίσκονται τα Λουτρά του Ασκληπιού και μετά από 3,5 χλμ. φθάνει στην Σούγια (6 ώρες από την Παλαιοχώρα-κατάλυμα). Εδώ, η διαδρομή διακλαδίζεται σε δύο τμήματα, στο αλπικό τμήμα και στο νότιο τμήμα στις ακτές του νησιού μέχρι το Φραγκοκάστελλο.

ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΝΟΤΙΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Από τη Σούγια

Ο δρόμος από την Σούγια προς την Αγία Ρούμελη, όπου εξέρχεται το φαράγγι της Σαμαριάς, άνοιξε πρόσφατα και είναι σηματοδοτημένος. Από την Σούγια στην Πιλικασσο-Τρυπητή (7 χλμ.), στην Ντομάτα (5 χλμ.), στην έξοδο του φαραγγιού (3 χλμ.) και τέλος στην Αγία Ρούμελη (5 χλμ.)- συνολική απόσταση από την Σούγια 20 χλμ. (8 έως 9 ώρες, κατάλυμα και σύνδεση με φέρρυ μποτ προς το Λουτρό και την χώρα Σφακίων).

Από την Αγία Ρούμελη

Από την Αγία Ρουμελή περπατήστε τον δρόμο κατά μήκος της ακτής μέχρι το εκκλησάκι του Αγίου Παύλου (3,5 χλμ.), μετά στο Μαρματά όπου βρίσκεται η έξοδος του φαραγγιού Αραδένα (6,5 χλμ.) και τέλος στο Λουτρό (3 χλμ.) –συνολική απόσταση από την Αγία Ρούμελη 13 χλμ. (5 ώρες - κατάλυμα).

Από το Λουτρό

Από το Λουτρό προς την Χώρα Σφακίων (6 χλμ.) -κατάλυμα- στη συνέχεια με λεωφορείο προς Χανιά και από εκεί στους Κομιτάδες (4 χλμ.) –εστιατόριο-, έπειτα στο Βράσκα (1,3 χλμ.), στα Νιμικιανά (0,5 χλμ.), στον Αγ. Νεκτάριο (1,5 χλμ.) και τέλος στο Φραγκοκάστελλο (6,5 χλμ.)- συνολική απόσταση από το Λουτρό 19,5 χλμ. (6,30 ώρες πορεία μέχρι το Βενετικό κάστρο- κατάλυμα).

Από το Φραγκοκάστελλο

Από το Φραγκοκάστελλο προς την Σκαλωτή (4,5 χλμ.), Αργουλές (2 χλμ.), για να φτάσουμε στο Κάτω Ροδάκινο (7,5 χλμ.). Συνολικά από το Φραγκοκάστελλο 14 χλμ.. Στο Ροδάκινο υπάρχει κατάλυμα. Εδώ σταματά ο δρόμος για την νότια ακτή του νησιού, οπότε και συνεχίζουμε βόρεια.

Από το Κάτω Ροδάκινο

Από το Κάτω Ροδάκινο κατευθυνόμαστε βόρεια προς Άγιο Κωνσταντίνο, περίπου 20,5 χλμ.. (7 ως 8 ώρες πορεία). Εκεί μπορούμε να καταλύσουμε σε ξενώνες και ενοικιαζόμενα δωμάτια.

Από τον Άγιο Κωνσταντίνο

Από τον Άγιο Κωνσταντίνο κατευθυνόμαστε ανατολικά προς Καλονήκτη, Ανω Βαλσαμόνερο, Αρμένι. Σύνολο 15 χλμ. (5 ώρες πορεία). Στο Αρμένι υπάρχουν δωμάτια και ξενώνες.

Από το Αρμένι

Από το Αρμένι σε δασικό δρόμο για το μεγαλύτερο μέρος, καθώς και σε αγροτικά μονοπάτια μέσα από τα χωριά Σέλλι (κοντά στο μοναστήρι της Αγίας Φωτεινής), Χαρκιά και Κομβούσιον προς το Αρκάδι. Σύνολο 29 χλμ. (9 ως 10 ώρες πορεία). Κατάλυμα στο μοναστήρι.

Από το Αρκάδι

Από το Αρκάδι περνάμε μέσα από τα χωριά Ελεύθερνα (Δωμάτια, Ξενώνες), Κάτω Τριπόδιο (κατάλυμα), Μαργαρίτη (Δωμάτια - Ξενώνες), Ορθές (Ξενώνες), Καλαντάρη, Καλαμάς, Πασσαλίνη, Χουμέρη, Δαφνέδες και Επισκοπή, για να καταλήξουμε στο Γαράζο. Σύνολο διαδρομής 32 χλμ. (περίπου 11 ως 12 ώρες). Εκεί υπάρχουν ξενώνες και μαγαζιά.

Από το Γαράζο

Από το Γαράζο στα Ανώγεια μέσα από τη Μονή Διακουρίου και τα Ζωνιανά σε ασφαλτοστρωμένο δρόμο. Συνολικά 16 χλμ. (5 ώρες πορεία). Στα Ανώγεια υπάρχουν ξενώνες και δωμάτια.

Από τα Ανώγεια

Από τα Ανώγεια στον Ζωμιθό (11 χλμ.) και μετά στο οροπέδιο Νίδας (11 χλμ.), σύνολο 6 ώρες. Το ομοιόμορφο μονοπάτι E4 εδώ εκτείνεται από το Οροπέδιο Νίδας ως την ανατολική ακτή

ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΑΛΠΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

1. Από την Σούγια προς τον Λιβαδά (6,5 χλμ.) , στο Κουστογέρακο (4χλμ.), στους Αγίους Θεόδωρους (10 χλμ.), και τέλος στο κέντρο του οροπεδίου του Ομαλού (4 χλμ.),

(8 ώρες πορεία, κατάλυμα σε ξενώνες).

2. Από την Σούγια κατ' ευθείαν μέσα από το φαράγγι της Αγίας Ειρήνης στο κέντρο του οροπεδίου του Ομαλού (15 χλμ.) -7.30 ώρες. Από τον Ομαλό προς το καταφύγιο Καλλέργη (5 χλμ.) -2 ώρες. Το καταφύγιο είναι ανοικτό το καλοκαίρι. Από το καταφύγιο στην κορφή Μελιδάου (6 χλμ.) και από εκεί στην τοποθεσία Κατσιβέλι, όπου υπάρχει το καταφύγιο Χουλιόπουλος (7 χλμ.). Συνολική απόσταση 18 χλμ. -7.30 ώρες. Το καταφύγιο είναι κανονικά κλειστό, τα κλειδιά κρατούνται από τον ΕΟΣ Χανίων.

Από το Κατσιβέλι

Από το Κατσιβέλι προς Λιβαδά, Σιδεροκέφαλο, Κανάκι, Πούσσια ή Τροχάρη, Κουταλά, Φανάρι, Νιάτος (οροπέδιο), Ταύροι (οροπέδιο), Ασκίφου. Συνολική απόσταση 20 χλμ. (10 ώρες, πανδοχείο και ξενώνες).

Από το Ασκίφου

Από Ασκίφου στην Ίμβρο (5 χλμ.), μέσα από το φαράγγι της Ίμβρου προς Κομιτάδες (4,5 χλμ.) όπου κανείς παίρνει τον δρόμο για την Νότια Κρήτη και μετά προς Φραγκοκάστελλο. Συνολική απόσταση από Ασκίφου 19 χλμ. (6.30 ώρες). Ο δρόμος διακλαδίζεται πάλι εδώ. Το αλπικό τμήμα συνεχίζει προς Παντζιανό, Καλλικράτη, Γωνιά και καταλήγει στην Αργυρούπολη. Συνολική απόσταση 27 χλμ. (9 ώρες πορεία). Ο δρόμος περνά από την περιοχή του νομού Ρεθύμνου.

Από την Αργυρούπολη

Από την Αργυρούπολη προς τον κάτω Πόρο, κατόπιν νότια 2,5 χλμ., πάλι ανατολικά 1 χλμ. και τώρα βόρεια προς τον Μούνδρο. Στη συνέχεια νότια μέσα από το φαράγγι του Μουδριάνου και έπειτα νοτιοανατολικά μέχρι τα Αγουλιανά. Συνολική απόσταση 23 χλμ. (7-8 ώρες πορεία, κατάλυμα σε δωμάτια και ξενώνες).

Από τα Αγουλιανά

Από τα Αγουλιανά νοτιοανατολικά προς Κοξαρές, Αγία Πελαγία, Άνω Μυξορούμα (όπου υπάρχουν ξενώνες) έως το Σπήλι. Συνολική απόσταση 13,5 χλμ. (4 ώρες πορεία). Στο Σπήλι υπάρχουν ξενώνες, δωμάτια, τράπεζα και ταχυδρομείο.

Από το Σπήλι

Από το Σπήλι κατευθυνόμαστε νοτιοανατολικά του δρόμου προς Κισσό. Ένα χιλιόμετρο μετά το χωριό αυτό, κοντά στο μοναστήρι, στρίβουμε νοτιοανατολικά και κατευθυνόμαστε προς την κορυφή του όρους Κέδρου (1776 μ). Από εδώ παίρνουμε το δρόμο προς Γερακάρι. Συνολική απόσταση από το Σπήλι 18,5 χλμ. (8 ώρες). Στο Γερακάρι υπάρχουν μόνον καφενεία.

Από το Γερακάρι

Από το Γερακάρι κατευθυνόμαστε προς τα χωριά Έλενες, Αμάρι, Οψιγιάς, Λαμπιότης, Βίσαρι μέχρι να φτάσουμε στον Φουρφουρά. Εκεί υπάρχουν δωμάτια, ξενώνες και μαγαζιά. 5 ώρες πορεία από το Γερακάρι.

Από τον Φουρφουρά

Από τον Φουρφουρά παίρνουμε τον σημειωμένο δρόμο προς το καταφύγιο του ΕΟΣ Ρεθύμνου στις νότιες πλαγιές του Ψηλορείτη (1400 μ). Το καταφύγιο δεν είναι πάντοτε ανοιχτό. Από τον Φουρφουρά μέχρι το καταφύγιο ο περίπατος διαρκεί 3,5 - 4 ώρες και η υψομετρική διαφορά είναι περίπου 1000 μ.

Από το καταφύγιο

Από δώ ο βραχώδης και απότομος δρόμος οδηγεί βόρεια προς την κορυφή του Ψηλορείτη -Τίμιος Σταυρός (2454μ.) -3.30' ώρες πορεία. Η περιοχή είναι άνυδρη και άδενδρη. Από την κορυφή μπορούμε να θαυμάσουμε ολόκληρο το νησί. Στη συνέχεια, σε μία καλά σημειωμένη διαδρομή φθάνουμε στο οροπέδιο Νίδας σε 2,5 ώρες.

Εδώ, στο οροπέδιο Νίδας, συναντώνται και πάλι οι δύο κλάδοι (αλπικό και νότιο τμήμα) και προχωρούν μαζί μέχρι την ανατολική ακτή του νησιού.

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

Από το οροπέδιο Νίδας

Από το οροπέδιο Νίδας, παράλληλη τη συνοχή που έχει σε γενικές γραμμές το E4, υπάρχουν για μία σχετικά μικρή απόσταση δύο κλάδοι:

Κλάδος 1. Από το οροπέδιο ως την κορυφή (περίπου 1000 μ.), κατόπιν νοτιοανατολικά μέχρι την διασταύρωση (περίπου 2 χιλ), όπου πρέπει να ακολουθήσουμε τον ανατολικό κλάδο. Μετά από 5,5 χιλμ. περίπου ο δρόμος φθάνει σ'ένα δάσος, στρίβει νότια, στην εκκλησία του Αγίου Ιωάννη, περνάει μέσα από το φαράγγι Γκαφάρι για να καταλήξει στο χωριό Ζαρός. Συνολική διαδρομή 19 χιλμ. (5,30 ώρες πορεία). Στον Ζαρό υπάρχουν ξενώνες και μαγαζιά.

Κλάδος 2. Από την κορυφή Τίμιος Σταυρός, μετά από περίπου 5 χιλμ., υπάρχει μια σημειωμένη διασταύρωση του δρόμου προς Καμάρες (υψόμετρο 1900 μ). Κατευθυνόμαστε λοιπόν προς Καμάρες, όπου υπάρχουν ξενοδοχείο, ξενώνες και λεωφορείο προς Ρέθυμνο. Συνολική διαδρομή 9 χιλμ. (3 ώρες πορεία). Από Καμάρες συνεχίζουμε προς Βουρίζια (3,5 χιλμ.) για να καταλήξουμε στο Ζαρό (9 χιλμ.) (3,30 ώρες πορεία).

Από τον Ζαρό

Από τον Ζαρό ανάβαση μέχρι το μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη (7 χιλμ. - υψόμετρο 900 μ), έπειτα προς Γυριστή (7,5 χιλμ. - υψόμετρο 1700 μ.), στο καταφύγιο ΕΟΣ (3 χιλμ. - υψόμετρο 1100 μ.), καταλήγοντας στους Άνω Ασίτες. Συνολική διαδρομή 21,5 χιλμ. (9,30 ώρες πορεία). Στο χωριό υπάρχουν μόνο καφενεία και λεωφορείο προς Ηράκλειο.

Από τους Άνω Ασίτες

Από τους Άνω Ασίτες, κυρίως σε αγροτικούς και δασικούς δρόμους, ένα μέρος σε ασφαλτοστρωμένους δρόμους, προχωράμε έως τα χωριά Κερασιά (3,5 χιλμ.), Βενέρατο (1,5 χιλμ.), Κυπαρίσσι (7,7 χιλμ.), Προφήτη Ηλία (4 χιλμ.) για να καταλήξουμε στις Άνω Αρχάνες (9 χιλμ.), όπου υπάρχουν καφενεία, ξενώνες και λεωφορείο για Ηράκλειο.

Από τις Άνω Αρχάνες

Από Άνω Αρχάνες στις Κάτω Αρχάνες (2 χιλ), στη Μυρτιά (9,5 χιλ), στο Αστράκι (1 χιλ), στην Αποστολή (11,5 χιλ), στο Καστέλλι (4,5 χιλ) όπου υπάρχουν ξενώνες και λεωφορείο προς Ηράκλειο, στη συνέχεια προς Ξυδά (3 χιλ) όπου υπάρχουν επίσης ξενώνες και λεωφορείο, μετά στην Κασταμονίτσα (3,5 χιλ), στο Κάτω Μετόχι (9,5 χιλ) και τέλος στο Ψυχρό (3 χιλμ.) όπου μπορούμε να καταλύσουμε σε ξενώνες. Το Μετόχι και το Ψυχρό βρίσκονται στο οροπέδιο του Λασιθίου, 850 μ. υψόμετρο.

Από το Ψυχρό

Από το Ψυχρό, μέσω Λασιθίου, κατάβαση προς Άγιο Γεώργιο (2,5 χιλμ.), όπου υπάρχει επίσης το καταφύγιο των ορειβατών και χιονοδρόμων του ΕΟΣ Λασιθίου. Ο αντιπρόεδρος του Συλλόγου είναι ο παπάς του χωριού. Εδώ, υπάρχουν ξενοδοχείο και ξενώνες. Από εδώ, ο δρόμος πηγαίνει νότια, ο ορειβάτης ανεβαίνει στο διάσελο (1800 μ.) μεταξύ των κορφών Δίκη (2147 μ) και Αφέντης Χριστός (2140 μ). Πριν το διάσελο, ο δρόμος στρίβει ανατολικά και προχωρεί κατεβαίνοντας προς το Αλμ Σαλακάνο (17 χιλμ. από τον Άγιο Γεώργιο). Εδώ υπάρχει μόνον μια ταβέρνα.

Από το Αλμ Σαλακάνο

Από το Αλμ Σαλακάνο κατευθυνόμαστε ανατολικά προς Πρίνα (18 χιλμ.), 5 ώρες πορεία σε υψόμετρο 550μ. Έπειτα στο Μασσελέρι (3,5 χιλμ.), στη Βασιλική (15,5 χιλμ.) - υψόμετρο 100μ. - το βαθύτερο σημείο του Ε4- έπειτα διάσχιση του δρόμου Ιεράπετρας-Αγίου Νικολάου προς Μοναστηράκι, ανάβαση και πάλι στις πλαγιές του βουνού Θρύπη προς το ομώνυμο χωριό Θρύπη σε υψόμετρο 880μ. (5 χιλμ.) -2 30' ώρες πορεία- και συνεχίζουμε στις πλαγιές του βουνού προς Ορεινό σε υψόμετρο 650μ. (6,5 χιλμ.), μετά στη Χρυσοπηγή (6,5 χιλμ.), στους Παπαγιαννάδες (9 χιλμ.), στο Χανδρά (4 χιλμ.), στο Ζίρο (4 χιλμ.), έπειτα κατάβαση προς Άνω Ζάκρο σε 250 μ. υψόμετρο (11 χιλμ. από τον Ζιρό), και τέλος προς Κάτω Ζάκρο μέσω της κοιλάδας των Νεκρών (5,5 χιλμ.) -7,50' ώρες πορεία- όπου υπάρχουν δωμάτια και ξενώνες. Ο Κάτω Ζάκρος βρίσκεται στην ανατολική ακτή του νησιού και εδώ τελειώνει το Ε4 της Κρήτης.

4.4. Νέα διαδρομή στα σύνορα με τη Βουλγαρία

Από την Κουλάτα (Βουλγαρία) το μονοπάτι διασχίζει τα σύνορα φτάνοντας στον Προμαχώνα (Ελλάδα).

Προμαχώνας-Νέο Πετρίτζι

Ο δρόμος ξεκινά από τον Προμαχώνα προς Σέρρες, πάνω από την γέφυρα του Στρυμόνα (18 km), απ' όπου προχωρεί παράλληλα προς το Ε6, σε αντίθετη κατεύθυνση μετά την Φλώρινα. Περνάμε την γέφυρα δεξιά και συνεχίζουμε μέχρι το Νέο Πετρίτζι. Από την γέφυρα μέχρι το σημείο αυτό είναι 2,5 km, περίπου μισή ώρα, σε υψόμετρο 100μ. Εκεί υπάρχει ένα ξενοδοχείο και ξενώνας.

Νέο Πετρίτζι-Ροδόπολη

Σε παλαιούς εγκαταλελειμμένους δρόμους, περνάτε το Ακριτοχώρι (14 km, 3 ώρες πορεία, 130 μ. υψόμετρο), μετά την Ανω Πορεία (5 χιλ., 1 ώρα πορεία, 380 μ. υψόμετρο) όπου υπάρχει ξενώνας, έπειτα τη Ροδόπολη (6 χιλ., 1 ώρα 30 ' πορεία, 105 μ. υψόμετρο), όπου υπάρχει επίσης ξενώνας και τραίνο που συνδέει το χωριό με Σέρρες και Θεσσαλονίκη.

Ροδόπολη-Δοϊράνη

Ασφαλτόδρομος για 45', μετά αγροτικός δρόμος προς το Θεοδώριο (6 km, 1,30 ώρα πορεία, 130μ. υψόμετρο). Από εδώ δασικός δρόμος μέχρι το διάσελο του Δίσσορου (700μ. υψόμετρο), μετά μέχρι το χωριό Μυριόφυτο (18 km, 4,30 ώρες πορεία, 200μ. υψόμετρο), ασφαλτόδρομος μέχρι το χωριό Άγιος Χαράλαμπος (3 km, 45 λεπτά πορεία, 130μ. υψόμετρο), κατόπιν σε αγροτικό δρόμο μέχρι την Δοϊράνη (6 km, 2 ώρες πορεία, 185μ. υψόμετρο). Εκεί υπάρχει ξενοδοχείο, ξενώνας, λεωφορείο και τραίνο προς Θεσσαλονίκη.

Δοϊράνη-Πολύκαστρο

Ασφαλτόδρομος για 45', μετά αγροτικός δρόμος προς το Θεοδώριο (6 km, 1 ώρα 30' πορεία, 130μ. υψόμετρο). Από εδώ δασικός δρόμος μέχρι το διάσελο του Δίσσορου (700μ. υψόμετρο), μετά μέχρι το χωριό Μυριόφυτο (18 km, 4 ώρες και 30' πορεία, 200μ. υψόμετρο) και έπειτα ασφαλτόδρομος μέχρι το χωριό Άγιος Χαράλαμπος (3 km, 45' πορεία, 130μ. υψόμετρο). Τέλος, αγροτικός δρόμος μέχρι την Δοϊράνη (6 km, 1 ώρα και

45' πορεία, 185μ. υψόμετρο) όπου υπάρχει ξενοδοχείο, ξενώνας, λεωφορείο και τρέινο προς Θεσσαλονίκη.

Δοϊράνη-Πολύκαστρο

Από τη Δοϊράνη φτάνουμε στον Ακρίτα μέσα από αγροτικό δρόμο (5 km, 1 ώρα και 15' πορεία), έπειτα στη Μεταμόρφωση (16 km, 4 ώρες πορεία, 160μ. υψόμετρο), στα Ποντοηράκλεια (4 km, 1 ώρα πορεία, 110μ. υψόμετρο), στην Πλατανιά (9 km, 2 ώρες και 30' πορεία, 100μ. υψόμετρο), στο Μικροδάσος (2 km, 30' πορεία, 100μ. υψόμετρο), στο Πευκοδάσος (4 km, 1 ώρα πορεία, 100μ. υψόμετρο) και τέλος στο Πολύκαστρο (8 km, 2 ώρες πορεία, 60μ. υψόμετρο). Εκεί υπάρχουν ξενοδοχεία και ξενώνες, λεωφορείο και τρέινο προς Θεσσαλονίκη. Από τον Προμαχώνα έως εδώ, πορεία μιας εβδομάδας.

Πολύκαστρο-Αρχάγγελος

Από το Πολύκαστρο, προχωρώντας σε ασφαλτόδρομο και περνώντας πάνω από την γέφυρα του Αξιού φτάνουμε στην Αξιούπολη (5 km, 1 ώρα πορεία) όπου υπάρχουν ξενώνες και μαγαζιά. Έπειτα συνεχίζουμε σε αγροτικό δρόμο προς την Πηγή (7 km, 1 ώρα και 30' πορεία, 200μ. υψόμετρο), στο Σκρά (20 km, 5 ώρες πορεία, 560μ. υψόμετρο), και τέλος στον Αρχάγγελο (12 km, 3 ώρες πορεία, 820μ. υψόμετρο) όπου υπάρχουν ξενώνες και κατάλυμα στο μοναστήρι.

Αρχάγγελος-Φουστένι

Από τον Αρχάγγελο συνεχίζουμε σε εγκαταλελειμμένο αγροτικό δρόμο προς το Φουστένι (24 km, 6 ώρες πορεία, 280μ. υψόμετρο).

Φουστένι-Λουτράκι

Σε αγροτικό δρόμο και σε ασφαλτόδρομο από το Φουστένι προχωράμε προς το Άνω Γαρέφιο (16 km, 4 ώρες πορεία, 220μ. υψόμετρο), μετά προς Προμάχι (8 km, 2 ώρες πορεία, 290μ. υψόμετρο), προς Λυκόστομο (8 km, 200μ. υψόμετρο) φτάνοντας στο Λουτράκι (6 km, 2 ώρες πορεία, 200μ. υψόμετρο) όπου υπάρχουν ξενώνες και Ξενοδοχεία. Το Λουτράκι είναι ένα θέρετρο υγείας, πολύ όμορφο, με εντυπωσιακούς καταρράκτες.

Λουτράκι-Σκοπός

Πρόκειται για το πιο δύσκολο τμήμα του μονοπατιού. Οι αποστάσεις είναι μεγάλες, με υψομετρική διαφορά 1600μ, σε μια άγρια περιοχή, όπου δεν υπάρχει κατάλυμα. Η σηματοδότηση είναι αρκετή, εντούτοις στο δάσος όπου υπάρχουν αρκετά δασικά δρομάκια, μπορεί κάποιος εύκολα να χαθεί. Ο περιπατητής που θα έρθει εδώ πρέπει να έχει αντοχή, ικανότητα προσανατολισμού και περίσσεια δύναμης. Υπάρχουν πολλές πηγές στο δρόμο με πόσιμο νερό. Τελικά όμως ο δρόμος αυτός αξίζει τον κόπο για κάποιον που θέλει να το διακινδυνεύσει. Σκηνή και υπνόσακος είναι απαραίτητα. Η Ομοσπονδία συνιστά την πραγματοποίηση του κομματιού αυτού σε μικρές ομάδες και όχι μεμονωμένα. Από το Λουτράκι ακολουθούμε το δρόμο προς την Όρμα (6 km, 1 ώρα και 30' πορεία) όπου υπάρχουν ξενώνες. Από εδώ παίρνουμε τον δασικό δρόμο προς το Διάσελο Χασανάκου (κορφή Στρατιώτης 1986μ.) και συνεχίζουμε για 14 km. Κατόπιν στρίβουμε δεξιά προς έναν άλλο δασικό δρόμο μέσω του δάσους προς το Διάσελο. Μετά δυτικά στο δρόμο προς το χιονοδρομικό κέντρο και από εκεί μέσα από ένα δάσος οξυάς προς το χωριό Σκοπός (14 ώρες πορεία). Στο χωριό αυτό υπάρχει λεωφορείο για Φλώρινα, αλλά δεν υπάρχουν ούτε ξενώνες ούτε καταλύματα. Από το Λουτράκι ως εδώ, πορεία 6 ημερών.

Σκοπός-Φλώρινα

Από το Σκοπό προχωράμε πότε σε βραχώδη και πότε σε ασφαλτοστρωμένο δρόμο και περνώντας μέσα από το οροπέδιο της Φλώρινας φτάνουμε στην ομώνυμη πόλη. Διαδρομή χωρίς ενδιαφέρον (25 km, 6 ώρες πορεία. Η Ομοσπονδία συνιστά να καλύψετε την διαδρομή με λεωφορείο ή ταξί. Στην Φλώρινα υπάρχουν ξενοδοχεία κάθε τάξης, ξενώνες, μαγαζιά και λεωφορεία προς Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Υπάρχει επίσης τρένο προς Θεσσαλονίκη.

4.5. Αναλυτικός πίνακας χρόνων και υψομέτρων βόρειου, μεσαίου και νότιου τμήματος

Τοποθεσία	Υψόμετρο (μ.)	Ωρες	Διασταυρώσεις	Κατάλυμα	Σημειώσεις
Φλώρινα	660			Ξενοδοχεία-Εστιατόρια	
Πουλιά (Δροσοπηγή)	900	7-8		Ξενοδοχεία-Εστιατόρια	
Νυμφαίο	1350	4		Ξενοδοχεία-Εστιατόρια	
Ξυλό Νερό	650	5		Καφενείο	
Αμύνταιο	590	1.15'		Ξενοδοχεία-Ξενώνες	
Άγιος Παντελεήμων	550	2		Ξενώνας	
Μανιάκι	550		Με βάρκα στην λίμνη	Καφενείο	
Πυργί (Κοζάνης)	700	2		Ξενώνας	

Βέρμιο	1900				
Τρία Πηγάδια	1420	6		Καταφύγιο	
Σέλι	1530	6.30'		Καταφύγιο	
Ξερολίβαδο	1150	4		Καφενείο-Ξενώνας	
Παναγία Σουμελά	1250	4		Ξενώνας	
Σφηκιάς	180				
Ριζώματα	600	8		Ξενώνας-Δωμάτια	
Καταφύγι	1400	6			
Καταφύγιο ΣΕΟ (Πιέρια)	1900	2		Ανοιχτό τα σαββατοκύριακα	
Καταφύγιο Άνω Μηλιάς	1000	4		Ανοιχτό τα σαββατοκύριακα	
Μεσαία Μηλιά			Με λεωφορείο μέχρι το Δίο, μέσω Κατερίνης		
Δίον	30		Κατερίνη	Ξενοδοχείο-Ξενώνας	Μουσείο-Αρχαιολογικός χώρος
Λιτόχωρο	300			Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Πριόνια	1000	4		Ξενώνας	
Καταφύγιο Α Ολύμπου	2100	2.30' - 3			
Διάσελο Σκολιό	2900				
Κοκκινοπιλός	1260	8 - 9		Δωμάτια-Ξενώνας	
Λιβάδι	1160	4.30'		Ξενώνας	
Σαραντάπορο	840			Καφενείο	
Τσαπουρνιά	920			Καφενείο-Ξενώνας	
Διάσελο	1360				
Λιβαδερό	980	7		Καφενείο-Ξενώνας	
Δεσκάτη	860	6		Ξενοδοχείο-Ξενώνας - λεωφορείο για Καλαμπάκα & Τρίκαλα	
Καστράκι (Μετέωρα)	270		Με λεωφορείο	Ξενοδοχείο-Ξενώνας	Μοναστήρια στους βράχους
Διάβα	260	1.25'			
Κρύα Βρύση	500	50'		Καφενείο	
Γλυκομηλιά	640	3.30'		Καφενείο	
Καταφύγιο Κόζιακα	1650				
Ελάτη	860	7		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Βροντερό	900	45'			
Στουρναρέϊκα	860	4.30'		Ξενώνας	
Γρόπα		Με λεωφορείο			
Αγλαδιά	1783				
Αργιθέα	930	9.30'		Ξενώνας ανοιχτός το καλοκαίρι	
Βλάσσιο	1060	6			
Πετρίλο	1160	1.30'		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
Βαγκριανά	1060	5		Ξενώνας	
Τρίδεντρο		1		Καφενείο	
Άγραφα	840	4		Ξενώνας-Δωμάτια	
Βαρβαριάδα		5		Καφενείο-Ταξί	

Κρασσοχώρι	1000	3		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
Βίβιανη	620				
Καρπενήσι	960	7		Ξενοδοχεία-Εστιατόρια- λεωφορείο προς Λαμία- Αθήνα	
Μυρίκι	1120	1.45'			
Κρίκελλο	1100	5.15'		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
Στάβλοι	1230	2.30'			
Σταυροπηγή	1220	2		Ξενώνας-Καφενείο	
Μανδρίνι	1020	1.30'		Καφενείο	Θέρετρο
Λεύκα	1080	2.30'		Καφενείο	
Γραμμένη Οξιιά	1160	1.30'		Ξενώνας	
Αρτοτίνα	1180	1.30'		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
Γιδοβούνι	1500	2			
Μουσσουνισιώτικα Λιβάδια	1450	1.30'		Καλύβες βοσκών	
Αθανάσιος Διάκος	960	3		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
Στρώμη	900	3		Καφενείο	
Καλοσκοπή	1040	4		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
51ο χλμ. Αμφισσας- Λαμίας	Με λεωφορείο ή ταξί μέσω Καλοσκοπής				
Γερολέκκας	1600				
Αργοστιλιά	1400	4.40'		Πηγή	
Επτάλοφος	830	3.30'		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
Οροπέδιο Καλλάνια	1300	3		Πηγή	
Δελφοί	590	3		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	Μουσείο- Αρχαιολογικός χώρος
Ιτέα	2	5.30'		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Άγιος Νικόλαος	10	με λεωφορείο		Καφενείο	
Αίγιο	60	με φερρου- μπότ			
Διακοφτό	15	3		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Κάτω Ζαχλωρού	620	3.30'		Ξενώνας-Δωμάτια	
Καλάβρυτα	750	2.30'		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Κάτω Λούσιος	1080	2.30'			
Πλανητερό	700	3.30'		Δωμάτια-Ξενώνας	Πηγή του ποταμού Αροάνιου
Αρμπουνάς	900	1			
Κρινόφυτα	660	3.15'		Ξενώνας	
Λυκουριά	780	2.45'		Δωμάτια-Ξενώνας	
Πηγές του ποταμού Λάδωνα	500	1.30'			
Παγκράτιο	820	1.15'		Ξενώνας	
Δάρας	660	1.45'		Ξενώνας	
Βυτίνα	1040	4.30'		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Καταφύγιο Μαινάλου	1600	6		Δεν υπάρχει κατάλυμα	
Κάψας	700	3		Ξενώνας-λεωφορείο προς Τρίπολη	

Περιθώρι	860	2.30'		Λεωφορείο προς Τρίπολη	
Τρίπολη	655	1.30'		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Ανω Δολιανά	920	3.30'			Θέρετρο
Άγιος Πέτρος	960	3,50'		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο	
Καρυές	900	3		Ξενώνας	
Βρέσθena	800	2		Ξενώνας	
Θεολόγος	580	4		Ξενώνας	
Σπάρτη	210	2,15'		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο- λεωφορείο προς Αθήνα	
Μιστράς	300	1.15'		Ξενώνας	Ερείπια πόλης του Μεσαίωνα
Αναβρυτή	800	2.30'		Ξενοδοχείο-Ξενώνας	
Καταφύγιο Ταΰγετου	1600	6.30'		Δεν υπάρχει κατάλυμα	
Άγιος Δημήτριος	1500	2.15'		Πηγή	
Μοναστήρι Παναγίας Γιάτρισσας	1000	3.30'		Ξενώνας από 1-15 Αυγούστου	
Καστανιά	780	50'		Ξενώνας-Δωμάτια	
Γύθειο	10	7		Ξενοδοχείο-Εστιατόριο- Λεωφορείο για Αθήνα	Φέρρυ-μπώτ για την Κρήτη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΙΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ E4

5.1. Νομός Φλώρινας



Αρχαία Πόλη Πετρών

Η περιοχή που παρουσιάζει ενδιαφέρον στο νομό Φλώρινας και που βρίσκεται πολύ κοντά στη διαδρομή του E4, είναι το χωριό Πέτρες. Το χωριό βρίσκεται μόλις λίγα χιλιόμετρα μετά το Αμύνταιο, απ' όπου περνάει το E4, και βασικό της αξιοθέατο είναι η Αρχαία Πόλη που βρίσκεται σε φυσικό ύψωμα στα ΒΔ της Κοινότητας Πετρών του Νομού Φλώρινας, είχε έκταση 15-20 εκτάρια και περιβαλλόταν από πόρινο τείχος. Στο εσωτερικό της περιελάμβανε κατοικίες και δημόσια κτίρια κτισμένα κατά το ελεύθερο πολεοδομικό σύστημα, που διαχωρίζονταν από δρόμους πλάτους 2,5 μ. Ιδρύθηκε τον 3ο αιώνα π.Χ. από τον Αντίγονο Γονατά, άκμασε κυρίως το 2ο αιώνα π.Χ., ενώ τον 1ο αιώνα π.Χ. η ζωή διακόπηκε για να συνεχιστεί στα ρωμαϊκά χρόνια σε άλλη πεδινή θέση.

Τα ευρήματα αποδεικνύουν την ανάπτυξή της λόγω της στρατηγικής θέσης της πάνω στην Εγνατία οδό και τις εμπορικές ανταλλαγές με πόλεις του ελλαδικού χώρου. Με την ανασκαφή της πόλης, κυρίως ερευνήθηκαν οι τύποι των ιδιωτικών κατοικιών, που αδιάκοπα στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκαν μέχρι τον περασμένο αιώνα στη Βορειοδυτική Μακεδονία. Η ανασκαφική έρευνα στο χώρο άρχισε το 1982 και συνεχίζεται αδιάκοπα μέχρι σήμερα παράλληλα με εργασίες διαμόρφωσης, στερέωσης και ανάδειξης των αρχαίων λειψάνων.

Από τα σημαντικότερα αρχιτεκτονικά σύνολα, είναι αυτά των ιδιωτικών κατοικιών που ακολουθούν δύο αρχιτεκτονικούς τύπους: τον διώροφο πλατυμέτωπο σε σχήμα Γ και τον διώροφο στενομέτωπο με σκεπαστό μπαλκόνι στην είσοδο. Στο ισόγειο οι κατοικίες περιλαμβάνουν αποθηκευτικούς και εργαστηριακούς χώρους. Στον επάνω όροφο της καθημερινής διαβίωσης παρατηρούνται τα γνωστά δωμάτια του ελληνικού σπιτιού, ο γυναικωνίτης και ο ανδρώνας, που σε πολλές περιπτώσεις έφεραν επιμελημένες διακοσμήσεις με χρωματιστά κονιάματα.

5.2. Νομός Κοζάνης



Μακεδονικός τάφος Σπηλιάς στην Σπηλιά Εορδαίας



Διθάλαμος μακεδονικός τάφος με δωρική πρόσοψη. Κατασκευάστηκε στην αρχή του 2ου αιώνα π.Χ. και χρησιμοποιήθηκε πολλές φορές ως τον 1ο αιώνα π.Χ. Ανασκάφηκε το 1986 και το 1987.

5.3. Νομός Ημαθίας

Παναγία Σουμελά

Στο νομό Ημαθίας, το Ε4 συναντά ένα πολύ αξιόλογο μνημείο πολιτισμού, την Παναγία Σουμελά. Στις πλαγιές του Βερμίου, κοντά στο χωριό Καστανιά απ' όπου περνάει το Ε4, βρίσκεται το πνευματικό κέντρο του Ποντιακού Ελληνισμού, η Ιερά Μονή της Παναγίας Σουμελά.

Μια ιστορία, μια παράδοση και ένας θρύλος αγκαλιάζουν το σύμβολο του Πόντου, την Παναγία Σουμελά. Ήταν ο Ευαγγελιστής



Λουκάς αυτός που χάραξε τη μορφή της Παναγίας πάνω σε ξύλο. Η εικόνα της Σουμελά, βρέθηκε μετά το θάνατο του Λουκά στην Αθήνα και για αυτό το λόγο, αρχικά είχε ονομαστεί ως η Παναγία η Αθηνιώτισσα.

Στο τέλος του 4ου αιώνα (380- 386) ιδρύθηκε στο όρος Μελά της Τραπεζούντας, το μοναστήρι της Παναγίας Σουμελά, από τους μοναχούς Βαρνάβα και Σωφρόνιο (κατά κόσμο Βασίλειος και Σωτήρχος, θεϊός και ανιψιός, κάτοικοι και οι δυο Αθηνών). Με μοναδικά εφόδια την πίστη, την επιμονή και την εργατικότητα, οι δυο ερημίτες μοναχοί, κατόρθωσαν

να χτίσουν την εκκλησία της Σουμελιώτισσας, σκαλιστή μέσα στο βουνό. Από τότε έγινε γνωστή ως ΠΑΝΑΓΙΑ ΣΟΥΜΕΛΑ (Εις του Μελά-στου Μελά-Σουμελά).

Μέχρι το 1922, υπήρξε ο οδηγός, ο παρηγορητής, ο συμπαραστάτης, το καταφύγιο και ο εμψυχωτής των Ελληνοποντίων. Υπήρξε επίσης ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες διατήρησης της ελληνικής γλώσσας και ταυτότητας, καθώς και της αναζωπύρωσης της εθνικής και θρησκευτικής συνείδησης των πιστών.

Ο αναπάντεχος ξεριζωμός, ερήμωσε μαζί με τον αλησμόνητο Πόντο και τη Βίγλα της Σουμελιώτισσας. Με την ανταλλαγή, τα ιερά κειμήλια παραχωρήθηκαν, και το 1931 τα ξέθαψε και τα έφερε στην Ελλάδα, ο Αμβρόσιος ο Σουμελιώτης, ύστερα από ενέργειες του πρωθυπουργού Ελευθέριου Βενιζέλου προς την τουρκική κυβέρνηση του Ισμέτ Ινονού.

Από το 1952, αρχίζει μια νέα περίοδος. Η ελλαδική ιστορία της Παναγίας Σουμελά. Το 1951-1952 η εικόνα παραχωρείται στο σωματείο "Παναγία Σουμελά" Θεσσαλονίκης, το οποίο και άρχισε την ανέγερση της Μονής, σε ένα επίπεδο του Βερμίου, πάνω από το χωριό Καστανιά, που είχε παραχωρήσει δωρεάν 500 στρέμματα για την ανέγερση του Προσκυνηματος. Η " Αθηνιώτισσα" και "Σουμελιώτισσα" γίνεται τότε Βερμιώτισσα και πανελλήνιο Προσκύνημα.

Από το 1952 που χτίστηκε ο μικρός ναός, η Εικόνα θρονιάστηκε στο νέο της θρόνο. Σκοπός της ανέγερσης της Μονής δεν ήταν η ίδρυση στον ελλαδικό χώρο, ακόμη ενός μοναστηριού, αλλά η ανέγερση ενός προσκυνηματος που θα αποτελούσε σύμβολο και φάρο. Χάρη στην ευλάβεια και θεοσέβεια των Ποντίων και φιλοποντίων, δημιουργήθηκαν διάφορα κτίρια. Η διοίκηση της Παναγίας Σουμελά, φρόντισε για τη δημιουργία μουσειακής συλλογής από ιερά σκεύη, εικόνες και άμφια, αλλά και τη δημιουργία αξιόλογης βιβλιοθήκης.

Σήμερα το κτιριακό συγκρότημα περιλαμβάνει δυο εκκλησίες δέκα ξενώνες με 620 κρεβάτια, ένα εστιατόριο, δυο τουριστικά περίπτερα βρύσες, τηλέφωνα, ηλεκτρικό φως, χώρους στάθμευσης, πλατεία, εκατοντάδες καλλωπιστικά και καρποφόρα δέντρα.

Κάθε χρόνο, το τριήμερο του 15Αύγουστου, είναι πρωτοφανής η συρροή χιλιάδων προσκυνητών από όλα τα διαμερίσματα της χώρας και το εξωτερικό. Η περιφορά της Εικόνας, μέσα στο χώρο του ιερού προσκυνηματος, γίνεται με βυζαντινή μεγαλοπρέπεια και σύμφωνα με την Ορθόδοξη Παράδοση, είναι μια από τις πιο συγκινητικές και καταλυτικές ακολουθίες.

5.4. Νομός Πιερίας

Αρχαίο Δίον



Το Δίον είναι μια περιοχή στους πρόποδες του Ολύμπου, απ' όπου διέρχεται και το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι E4. Σήμερα είναι γνωστή σ' όλο τον κόσμο γιατί οι αρχαιολόγοι έφεραν στο φως μια πολύ σπουδαία μακεδονική πόλη. Οι αρχαίοι βασιλιάδες της Μακεδονίας είχαν διαλέξει το Δίον

για θερινή τους κατοικία. Εκεί δημιούργησαν, αιώνες πριν, έναν οικισμό στα ερείπια του οποίου είναι εμφανή τα στοιχεία του αρχαίου Μακεδονικού Πολιτισμού.

Οι αρχαιολόγοι, με επικεφαλής τον καθηγητή Δ. Παντερμαλή, έφεραν στο φως έναν αξιοθαύμαστο πολιτισμό. Απομεινάρια αρχαίου θεάτρου, αγοράς, λουτρών και ανακτόρων. Αξιόλογα επίσης είναι και τα ευρήματα των τάφων που βρέθηκαν στην περιοχή του Δίου. Οι περισσότεροι τάφοι, βασιλικοί, μαρτυρούν την ύπαρξη ενός λαμπρού και ακμαίου πολιτισμού. Τα ερείπια αυτού του πολιτισμού μπορούμε να τα θαυμάσουμε στον αρχαιολογικό χώρο του Δίου και στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Δίου.

5.5. Νομός Λάρισας



Το E4 διασχίζει μόνο ένα μικρό κομμάτι του νομού Λάρισας, στο οποίο δυστυχώς δε βρίσκεται κάποιο αξιόλογο πολιτιστικό μνημείο. Παρ' αυτά η ανεπανάληπτη φυσική ομορφιά του τοπίου, μας δίνει την ίδια τεράστια ικανοποίηση!

5.6. Νομός Γρεβενών



Όπως και στο νομό Λάρισας, έτσι και στο νομό Γρεβενών το E4 διέρχεται από ένα μικρό κομμάτι το οποίο δεν έχει κάτι ενδιαφέρον να παρουσιάσει, εκτός από τη Δεσκάτη, μία πανέμορφη ορεινή κωμόπολη.

5.7. Νομός Τρικάλων



Μετέωρα



Τα Μετέωρα είναι σήμερα το μεγαλύτερο και το σημαντικότερο μετά το Άγιο Όρος μοναστικό συγκρότημα του ελλαδικού χώρου. Τα πρώτα ίχνη της ιστορίας τους, εμφανίζονται από τον 11ο αιώνα, όταν εγκαθίστανται εδώ οι πρώτοι ερημίτες. Σήμερα αποτελούν έναν από τους σημαντικούς σταθμούς του πολιτιστικού χάρτη της Ελλάδος, ενώ η UNESCO τα έχει χαρακτηρίσει ως παγκόσμιο φαινόμενο πολιτιστικής κληρονομιάς

Οι σημαντικότερες μονές των Μετεώρων είναι:



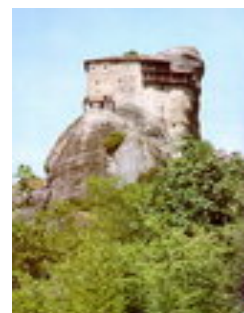
Ιερά Μονή Μεγάλου Μετεώρου. Είναι η μεγαλύτερη μονή του Μετεωριτικού συνόλου. Αποτελείται από το καθολικό που τιμάται στη Μεταμόρφωση του Σωτήρος, κτίστηκε στα μέσα του 14ου αιώνα και στα 1387-88, και τοιχογραφήθηκε στα 1483 και 1552. Η παλαιά Τράπεζα της μονής λειτουργεί σήμερα ως Μουσείο.

Ιερά Μονή Βαρλαάμ. Είναι η δεύτερη μονή, μετά το Μεγάλο Μετέωρο, σε έκταση και σε μέγεθος. Αποτελείται από το καθολικό, αφιερωμένο στους Αγίους Πάντες που είναι αθωνίτικου τύπου με ευρύχωρο εσωνάρθηκα (λιτή) με τρούλο. Κτίστηκε στα 1541 - 42 και αγιογραφήθηκε το 1548, ενώ ο εσωνάρθηκας, αγιογραφήθηκε στα 1566. Η παλιά Τράπεζα της μονής είναι σήμερα μουσείο, ενώ στα βόρεια υφίσταται και το παρεκκλήσι των Τριών Ιεραρχών που κτίστηκε στα 1627 και αγιογραφήθηκε στα 1637.



Ιερά Μονή Ρουσσάνου. Είναι αφιερωμένη στην Μεταμόρφωση του Σωτήρος, αλλά τιμάται και η Αγία Βαρβάρα. Το καθολικό της μονής που είναι αγιορείτικου τύπου κτίστηκε στα μέσα του 16ου αιώνα και αγιογραφήθηκε στα 1560. Το καθολικό, όπως και τα δωμάτια υποδοχής, βρίσκονται στο ισόγειο, το αρχονταρίκι, άλλα κελιά και βοηθητικοί χώροι υπάρχουν στους δύο άλλους ορόφους.

Ιερά Μονή Αγ. Νικολάου Αναπαυσά. Είναι η πρώτη μονή που συναντά κανείς καθώς ανεβαίνει από την Κοινότητα Καστρακίου στα Μετέωρα. Το καθολικό της μονής, αφιερωμένο στον Αγ. Νικόλαο, είναι μονόχωρος ναός με μικρό τρούλο, που κτίστηκε στις αρχές του 16ου αιώνα και αγιογραφήθηκε στα 1527 από τον Κρητικό ζωγράφο Θεοφάνη Στρελίτζα ή Μπαθά.



Ιερά Μονή Αγ. Στεφάνου. Είναι η πιο προσιτή μονή αφού δεν ανεβαίνει κανείς με σκαλιά. Ο μικρός μονόχωρος ναός του Αγ. Στεφάνου κτίστηκε στα μέσα του 16ου αιώνα και τοιχογραφείται στα 1545 ή λίγο αργότερα. Στα 1798 κτίζεται το σημερινό καθολικό του Αγ. Χαραλάμπους, που είναι αγιορείτικου τύπου. Η παλαιά Τράπεζα της μονής λειτουργεί σήμερα ως Μουσείο.

Ιερά Μονή Αγ. Τριάδος. Έχει την πιο δύσκολη πρόσβαση, αφού φθάνει κανείς εκεί μέσα από βράχο και κοιλάδα. Ο σημερινός κυρίως ναός είναι μικρός σταυροειδής δικιόνιος ναός με τρούλο, ο οποίος κτίστηκε στα 1475-76 και αγιογραφήθηκε στα 1741. Ο ευρύς θολοσκέπαστος εσωνάρθηκας κτίστηκε στα 1689 και αγιογραφήθηκε στα 1692. Στα 1684 προστέθηκε δίπλα στο ναό ένα μικρό σκευοφυλάκιο.

Σε όλες τις μονές πραγματοποιήθηκαν και πραγματοποιούνται αναστηλωτικές εργασίες, στα καθολικά, στα κελιά και στα άλλα κτίρια των χώρων αυτών, ενώ σε πολλά έχουν ολοκληρωθεί και οι εργασίες συντηρήσεως των τοιχογραφιών.

Ναός Κοιμήσεως της Θεοτόκου στην Καλαμπάκα



Ο Ναός της Κοιμήσεως της Θεοτόκου βρίσκεται στα ΒΑ του Δήμου Καλαμπάκας και αποτελούσε άλλοτε την Μητρόπολη της Επισκοπής Σταγών.

Ο ναός είναι ευρύχωρη τρίκλιτη βασιλική με υπερυψωμένο το μεσαίο κλίτος. Κτίστηκε πιθανότατα τον 10ο ή

11ο αιώνα, στη θέση παλαιοχριστιανικής βασιλικής, από την οποία διασώζεται τμήμα του ψηφιδωτού της δαπέδου, ενώ από τα υλικά του άμβωνα αυτής έχει ανασυγκροτηθεί ο σημερινός μαρμάρινος άμβωνας που σώζεται στο κέντρο του ναού. Από την παλαιοχριστιανική βασιλική διασώζεται επίσης το μαρμάρινο κιβώριο και το σύνθρονο. Εσωτερικά είναι κατάγραφος με τοιχογραφίες που χρονολογούνται από τον 12ο-17ο αιώνα. Στο ναό πραγματοποιήθηκαν αναστηλωτικές εργασίες και εργασίες συντηρήσεως των τοιχογραφιών.

Πληροφορίες για το ναό δίνονται στους επισκέπτες από την Ι. Μητρόπολη Σταγών και Μετεώρων.

5.8. Νομός Καρδίτσας



Μονή Παναγίας Πελεκητής

Η Μονή Πελεκητής βρίσκεται στο χωριό Καρύτσα, μόλις λίγα χιλιόμετρα μετά το χωριό Βλάσιο το οποίο διασχίζεται από το E4.

Η Μονή πιθανότατα λειτουργούσε από τις αρχές του 16ου αιώνα, όπως προκύπτει από την χρονολογία 1529, που διέκρινε πριν από αρκετές δεκαετίες ο πρώην μητροπολίτης Φαναριοφερσάλων Ιεζεκιήλ. Στη συνέχεια το όνομά της συνδέθηκε με τον οσιομάρτυρα Δαμιανό εκ Μεριχόβου (+1568), ο οποίος πριν μονάσει στον Κίσαβο ασκήταγε εδώ και θα

πρέπει να συνετέλεσε στην επανίδρυση ή την ανοικοδόμηση κάποιων κτηρίων ώστε να εικονισθεί αργότερα στις τοιχογραφίες της μονής ως «νέος κτήτωρ».

Είναι άγνωστο πότε έλαβε η μονή την εντυπωσιακή πυργοειδή της διαμόρφωση, για την οποία χρειάστηκε να πελεκηθεί μέρος του βράχου. Οι δύο ναοί που σώζονται σήμερα κτίστηκαν το 1640 από το μοναχό Παχώμιο και τοιχογραφήθηκαν λίγα χρόνια αργότερα (εκείνος της Αναλήψεως το 1657 και εκείνος της Παναγίας Φανερωμένης το 1666). Και στους δύο σώζονται οι κτητορικές επιγραφές με τα ονόματα των ζωγράφων, που δημιούργησαν αξιόλογο έργο για την εποχή τους, καθώς και ξυλόγλυπτα τέμπλα με ενδιαφέρουσες εικόνες και άλλα κειμήλια. Την ίδια εποχή λειτουργούσε παράλληλα και η μονή Μεταμορφώσεως, σε μικρή απόσταση στα ανατολικά της Πελεκητής, για την οποία είναι γνωστό από έγγραφο ότι την επανίδρυσε το 1500 ο πνευματικός Πορφύριος.

5.9. Νομός Ευρυτανίας



Καρπενήσι

Ο σημαντικότερος σταθμός του E4 στο νομό Ευρυτανίας είναι το Καρπενήσι που αποτελεί και πρωτεύουσα του νομού.

Μένοντας κανείς στο Καρπενήσι, δεν πρέπει να παραλείψει να γευτεί το "αθάνατο νερό" του λιονταριού στην πλατεία και να ξαποστάσει κάτω από τον ίσκιο του ξακουσμένου υπεραιωνόβιου πλατάνου της. Θα νιώσει μια ξεχωριστή αίσθηση γαλήνης αφού ο χρόνος φαίνεται να μην έχει πια σημασία. Εδώ το ρολόι είναι άχρηστο, και οι εντάσεις της πόλης φαίνεται να χάνουν το νόημά τους.

Η πλατεία είναι μαρμαροστρωμένη, σε χρώματα που δένουν αρμονικά με το

τοπίο, με ημικυκλικά μοτίβα που πάνω τους γράφουν τα ονόματα των παλιών δήμων της Ευρυτανίας. Στη δυτική πλευρά της πλατείας βρίσκεται ο ανδριάντας του Μάρκου Μπότσαρη, (που στήθηκε το 1925, αρχικά στη μέση της πλατείας).

Ο καθεδρικός ναός της Αγίας Τριάδας, που συναντάμε ανεβαίνοντας δυτικά τα σκαλιά της πλατείας, είναι το ιστορικότερο μνημείο της πόλης, που παρά τις καταστροφές που έχει υποστεί διατηρεί και κουβαλάει μαζί της το μεγαλύτερο κομμάτι της ιστορίας μας. (Παλιά εκκλησία, η οποία ανακαινίστηκε το 1765 από τον Ευγένιο Γιαννούλη τον Αιτωλό, που έκτισε στον ίδιο χώρο την Ανωτέρα Σχολή για ανώτερα γράμματα). Στο προαύλιο είναι ο ανδριάντας του Ευγένιου, ενώ στον ίδιο χώρο βρίσκεται και το "Ελληνομουσείο Ευγένιος ο Αιτωλός", με τη σπουδαία βιβλιοθήκη και την αίθουσα εκδηλώσεων. (Άλλες εκκλησίες που αξίζει να επισκεφθείτε είναι η "Παναγία" που ήταν καθεδρικός ναός στα χρόνια της Τουρκοκρατίας, η "Αγία Παρασκευή" απ' όπου ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει τη μαγευτική θέα του Κώνισκου).

Πίσω από την εκκλησία της Αγίας Τριάδας, ακριβώς απέναντι από το κτίριο του ΟΤΕ, βρίσκεται αναμνηστική πλάκα που επισημαίνει στο διαβάτη ότι στο χώρο εκείνον, λειτούργησε το "Παιδαγωγικό Φροντιστήριο", οι Παιδαγωγικές Σχολές της ΠΕΑΕΑ στα δύσκολα χρόνια της γερμανικής κατοχής. Ακριβώς στον ίδιο χώρο έχει στηθεί αναμνηστική στήλη προς τιμήν του Θανάση Καρπενησιώτη που έπεσε ηρωικά στο Σκουλένι της Ρουμανίας με τα πρώτα βήματα της επανάστασης του 1821, (καταγόταν από τον Άγιο Ανδρέα του Καρπενησιού).

Κατευθυνόμενοι δυτικά, στην έξοδο της πόλης προς το Αγρίνιο, αντικρίζουμε δεξιά μας την πλατεία του Κατσαντώνη, με το χάλκινο ανδριάντα του ηρωικού κλέφτη να ατενίζει τα αιώνια βουνά της Ευρυτανίας, για τα οποία τόσο μόχθησε δίνοντας τελικά τη ζωή του, υποκύπτοντας στο ανήλεο μένος του Αλή Πασά των Ιωαννίνων. Λίγα μέτρα μετά βρίσκεται το πάρκο με τον ανδριάντα του δολοφονημένου βουλευτή Ευρυτανίας, το 1989, Παύλου Μπακογιάννη. (Ακριβώς απέναντι, όπου σήμερα βρίσκεται τώρα το Δικαστικό Μέγαρο, παλιά ήταν το σπίτι του Ζαχαρία Παπαντωνίου).

Λίγο πριν, στον κήπο του νομαρχιακού μεγάρου υπάρχει προτομή του Ευρυτάνα πολιτικού Γεώργιου Ζηνόπουλου, στη φροντίδα του οποίου οφείλεται η πρώτη κατασκευή του δρόμου Λαμία – Καρπενήσι και δίπλα στην Αστυνομία υπάρχει μαρμάρινη στήλη με τα ονόματα των πεσόντων Καρπενησιωτών στους Εθνικούς αγώνες.

5.10. Νομός Φωκίδας



Αρχαιολογικός χώρος Δελφών



Στα μυκηναϊκά χρόνια στον μικρό οικισμό των Δελφών λατρευόταν η θεά Γη. Η ανάπτυξη του ιερού και του μαντείου αρχίζει τον 8ο π.Χ. αιώνα με την πλήρη επικράτηση της λατρείας του Απόλλωνα. Κάτω από την προστασία και την διοίκηση της Αμφικτυονίας το ιερό εδραιώνει τον 6ο π.Χ. αιώνα την αυτονομία του έναντι των διεκδικητών

του (αΐερός πόλεμος), αυξάνει την πανελλήνια θρησκευτική και πολιτική επιρροή του, μεγαλώνει σε έκταση, αναδιοργανώνει τους Πυθικούς αγώνες και πλουτίζεται με λαμπρά οικοδομήματα, αγάλματα και άλλα αναθήματα. Τον 3ο π.Χ αιώνα κύριοι του ιερού γίνονται οι Αιτωλοί, τους οποίους αντικαθιστούν οι Ρωμαίοι το 191 π.Χ. Κατά την περίοδο της ρωμαϊκής κυριαρχίας οι Δελφοί άλλοτε λεηλατήθηκαν και άλλοτε ευνοήθηκαν από τους αυτοκράτορες. Με την επικράτηση της νέας θρησκείας το ιερό χάνει το πνευματικό του νόημα, και το 394 μ.Χ. κλείνει οριστικά με διάταγμα του αυτοκράτορα Θεοδοσίου.

Τα ερείπια των Δελφών ήρθαν στο φως με τις συστηματικές ανασκαφές της Γαλλικής Αρχαιολογικής Σχολής, που άρχισαν το 1893 ύστερα από την επικύρωση διακρατικής

δεκαετούς σύμβασης. Μετά την απαλλοτρίωση και την απομάκρυνση του Καστριού, του χωριού που από τον Μεσαίωνα είχε κτισθεί στο χώρο του ιερού, καθώς και των τεράστιων επιχωματώσεων που είχαν επισωρευτεί από τις κατολισθήσεις, αποκαλύφθηκαν τα ερείπια των μνημείων που κοσμούσαν τα δύο τεμένη του Απόλλωνος και της Αθηνάς Προναίας. Βρέθηκαν πάνω από πέντε χιλιάδες επιγραφές όλων των κατηγοριών, αγάλματα, διάφορα έργα μικροτεχνίας και κομμάτια του διάκοσμου των κτηρίων, εξαιρετικά έργα που εκπροσωπούν τα μεγάλα καλλιτεχνικά κέντρα της αρχαιότητας. Εκτός του τεμένους αποκαλύφθηκε το Στάδιο, το Γυμνάσιο, ο οικισμός των Δελφών και τα νεκροταφεία του.

Το μοναδικό μνημείο που διέθετε το αρχαίο υλικό του για μια σχεδόν πλήρη αναστήλωση ήταν ο Θησαυρός των Αθηναίων που αποκαταστάθηκε το 1903-1906 από τους Γάλλους με έξοδα του Δήμου Αθηναίων. Το 1959 η Αρχαιολογική Υπηρεσία διόρθωσε και συμπλήρωσε τις αποκαταστάσεις που είχαν γίνει στο βωμό των Χίων παλαιότερα έτη. Η εμφάνιση των ερειπίων άλλαξε αισθητά από το 1938 και εξής με τις μερικές αναστηλώσεις της Θόλου και του ναού του Απόλλωνα. Στη Θόλο η αποκατάσταση φτάνει έως την απόληξη της στέγης με την μαρμάρινη σίμη. Στο ναό η αποκατάσταση μικρών τμημάτων της βόρειας κρηπίδας, του βόρειου τοίχου, της ανατολικής κιονοστοιχίας και της επικλινούς πρόσβασης μας δίνουν μία εντύπωση του συνόλου.

Τα πολυάριθμα ευρήματα από το ιερό εκτίθενται στο Μουσείο Δελφών.

Τα σημαντικότερα μνημεία του αρχαιολογικού χώρου των Δελφών είναι:



Ο Ναός του Απόλλωνος. Ερείπια του δωρικού περίπτερου ναού του 4ου π.Χ. αιώνα, στο εσωτερικό του οποίου βρισκόταν το άδυτο, η έδρα του Μαντείου. Κτίστηκε στην ίδια θέση και με τα ίδια σχέδια παλαιότερου ναού του 6ου αιώνα. Σήμερα έχει την μορφή που έλαβε με την μερική αναστήλωση των ετών 1938-1941.

Ο Θησαυρός των Αθηναίων. Μικρό κτήριο δωρικού ρυθμού με δύο κίονες στην πρόσοψη ανάμεσα στις παραστάσεις και πλούσιο γλυπτικό διάκοσμο. Κτίστηκε από τους Αθηναίους στο τέλος του 6ου π.Χ. αιώνα για να στεγάσει τα αναθήματα στον Απόλλωνα. Είναι το μοναδικό μνημείο του χώρου που υψώνεται στις πραγματικές του διαστάσεις μετά την αναστήλωση του 1903-1906.





Ο Βωμός των Χίων. Ο μεγάλος βωμός του ιερού που κατασκεύασαν με έξοδά τους οι Χίοι τον 5ο π.Χ. αιώνα σύμφωνα με την επιγραφή που ήταν χαραγμένη στην κορωνίδα. Η αντίθεση του χρώματος του μαρμάρου (λευκό στην βάση και στην κορωνίδα και μαύρο στο υπόλοιπο) δημιουργεί εντυπωσιακό σύνολο. Αναστηλώθηκε το 1920.

Η Στοά των Αθηναίων. Στοά ιωνικού ρυθμού με επτά μονόλιθες κολώνες, κτισμένη από τους Αθηναίους μετά το 478 π.Χ. για να στεγάσει τρόπαια των αθηναϊκών ναυτικών μαχών, σύμφωνα με την επιγραφή που είναι χαραγμένη στην πρόσοψη του στυλοβάτη.



Το Θέατρο του Ιερού. Κατασκευάστηκε τον 4ο π.Χ. αιώνα αλλά την σημερινή του μορφή πήρε στην αρχή των ρωμαϊκών αυτοκρατορικών χρόνων. Το κοίλο του είχε τριανταπέντε σειρές καθισμάτων και στην πλακόστρωτη ορχήστρα σώζονται τα θεμέλια της σκηνης. Χρησιμοποιείτο κυρίως για τους δραματικούς και τους λυρικούς αγώνες στις μεγάλες γιορτές του ιερού.

Το Στάδιο. Κατασκευάστηκε τον 5ο π.Χ. αιώνα για τη διεξαγωγή των πανελλήνιων αγώνων των Πυθίων. Ανακαινίστηκε από τον Ηρώδη τον Αττικό (2ος μ.Χ. αιώνας), που έκτισε τα πέτρινα εδώλια και τη μνημειώδη είσοδο με τις ανίδες.



Κασταλία. Η ιερή πηγή των Δελφών στην χαράδρα των δύο Φαιδριάδων βράχων. Σήμερα σώζονται οι δύο μνημειακές κρήνες όπου έφθανε το νερό της πηγής: η αρχαϊκή και η λαξευμένη στο βράχο ρωμαϊκή κρήνη με τις κόγχες για τα αναθήματα στη νύμφη Κασταλία.

Η Θόλος. Στρογγυλό κτήριο δωρικού ρυθμού, αριστούργημα της αρχαίας αρχιτεκτονικής. Κτίστηκε γύρω στο 380 π.Χ. και ο προορισμός του παραμένει αβέβαιος. Ο πλούτος του κτηρίου, η πολυχρωμία του υλικού τους, η λεπτότητα της εργασίας, ο γλυπτικός του διάκοσμος μαρτυρούν την ιδιαίτερη σημασία του. Σήμερα έχει τη μορφή που πήρε με τη μερική αναστήλωση του 1983.

Πολυγωνικός τοίχος. Αναλημματικός τοίχος με περίτεχνη τοιχοποιία. Κατασκευάστηκε κατά την καταστροφή του ναού το 548 π.Χ. για να συγκρατήσει το άνδηρο όπου θεμελιώθηκε ο νέος ναός. Οι αρμοί των λίθων του είναι καμπύλοι και έχουν τέλεια προσαρμογή. Επάνω του είναι χαραγμένο πλήθος επιγραφών, κυρίως πράξεις απελευθερώσεων δούλων.

Το Γυμνάσιο. Συγκρότημα οικοδομημάτων, όπου γυμνάζονταν και διδάσκονταν οι νέοι των Δελφών. Στη στοά και στον υπαίθριο χώρο του ανώτερου επιπέδου γινόταν η άσκηση στο τρέξιμο, στο κατώτερο υπήρχε η παλαίστρα, η πισίνα και οι θέρμες.

5.11. Νομός Αχαΐας



Αρχαιολογικό Μουσείο Αιγίου



Το Μουσείο στεγάζεται στο κτήριο της παλαιάς Δημοτικής Αγοράς της πόλης του Αιγίου, το οποίο είναι έργο του Ερνέστου Τσίλλερ. Κατασκευάστηκε το 1890.

Στις συλλογές του Μουσείου περιλαμβάνονται ευρήματα που χρονολογούνται από τα νεολιθικά έως και τα ύστερα ρωμαϊκά χρόνια.

Ιερά Μονή Αγ. Λαύρας στα Καλάβρυτα

Από το πρωτομοναστήρι σώζεται δίκλιτος σταυρεπίστεγος ναός (βυζαντινός). Το 1689 η μονή μεταφέρεται χαμηλότερα:καθολικό αγιορείτικου τύπου, όπου υψώθηκε το λάβαρο της Επανάστασεως το 1821. Ο Ιμπραήμ κατέστρεψε τη Μονή που ανοικοδομήθηκε στο ίδιο σημείο. Στο σκευοφυλάκιο φυλάσσονται το λάβαρο, εικόνες, έγγραφα, ιερά σκεύη.

5.12. Νομός ΑρκαδίαςΑρχαιολογικός χώρος Καμενίτσας

Τις πρώτες ανασκαφές στην περιοχή έκανε ο Έφορος Αρχαιοτήτων Δρ. Θ. Σπυρόπουλος την τελευταία δεκαετία. Αποκαλύφθηκε σημαντικότερος νεολιθικός οικισμός στο Σακοβούνι, που κατοικήθηκε μέχρι τα ύστερα μυκηναϊκά χρόνια.

Το νεολιθικό σπήλαιο αποκαλύφθηκε τυχαία από εργασίες κατασκευής υδραγωγείου. Ο νεολιθικός οικισμός στο Σακοβούνι αναφέρεται από τον Ernst Meyer στο σύγγραμμά του "Peloponnesische Wanderungen".

Στο νεολιθικό σπήλαιο βρέθηκε οστεολογικό υλικό αλλά και αγγεία των ανωτέρω χρόνων. Στη θέση "Αγια-Σωτήρα" ανασκάφηκε κτήριο των μέσων ελληνιστικών χρόνων με κεραμική και νομίσματα. Η θέση ταυτίστηκε από τον ανασκαφέα με την αρχαία κόμη Τορθύνιον.

Τα σημαντικότερα μνημεία του αρχαιολογικού χώρου είναι:

- Σπήλαιο με νεολιθική κατοίκηση στη θέση "Παναγία".
- Νεολιθικός-μυκηναϊκός οικισμός στο λόφο Σακοβούνι.
- Προϊστορικά οικιστικά λείψανα στις θέσεις "Αγιάννης" και "Κάστρο".
- Μεσαιωνικά λείψανα στη θέση "Αβύσαινα".
- Μεσαιωνικό Φρούριο στη θέση "Κάστρο".
- Οικισμός των ελληνιστικών χρόνων στη θέση "Αγια-Σωτήρα", πιθανόν αρχαία κόμη Τορθύνιον.

Αρχαιολογικό Μουσείο Τρίπολης



Το Μουσείο στεγάζεται στο νεοκλασικό κτήριο του πρώην Παναρκαδικού Νοσοκομείου "Ευαγγελίστρια" που ιδρύθηκε μεταξύ των ετών 1895 - 1905. Το κτήριο αποτελεί έργο του Ερνέστου Τσίλλερ. Το Αρχαιολογικό Μουσείο ιδρύθηκε μεταξύ των ετών 1980 - 1986 από τον Έφορο Αρχαιοτήτων Δρα Θ.Σπυρόπουλο και εγκαινιάστηκε από

την τότε Υπουργό Πολιτισμού Μελίνα Μερκούρη.

Το Μουσείο στεγάζει περί τα 7.000 αντικείμενα, κυρίως από πρόσφατες ανασκαφές σε όλη την Αρκαδία. Είναι κέντρο διοίκησης των αρχαιολογικών υπηρεσιών του Νομού και επιτελεί πολιτιστικό και παιδαγωγικό έργο.

Το Μουσείο περιλαμβάνει τις εξής συλλογές:

- Προϊστορικές Συλλογές (Νεολιθικά - Μυκηναϊκά)
- Ευρήματα μυκηναϊκού νεκροταφείου Παλαιοκάστρου Γορτυνίας
- Γεωμετρικά και αρχαϊκά αγγεία από Μαντινεία και Μεγαλόπολη
- Ελληνιστικά και ρωμαϊκά αγγεία από Κυνουρία και Μεγαλόπολη
- Γλυπτά αρχαϊκών και κλασικών χρόνων από Ασέα και Μαντινεία
- Γλυπτά ελληνιστικών και ρωμαϊκών χρόνων από την Εύα Κυνουρίας, την Μαντινεία και την Τεγέα
- Επιγραφές κλασικών-ρωμαϊκών χρόνων από διάφορες θέσεις της Αρκαδίας
- Αναθήματα διαφόρων κατηγοριών από ιερά της Αρκαδίας
- Χάλκινα αγγεία-σκεύη και όπλα κλασικών ελληνιστικών και ρωμαϊκών χρόνων από τη Μεγαλόπολη και τον Αρκαδικό Ορχομενό

Δημοτικό Θέατρο Τρίπολης



Κατασκευάστηκε στις αρχές του αιώνα και αποτελεί ενδιαφέρον δείγμα αρχιτεκτονικής της τότε περιόδου. Πρόκειται για διώροφο κτίριο με πολλά νεοκλασικά στοιχεία.

Το κτίριο έχει μερικώς επισκευασθεί και πρόκειται να εξυπηρετήσει τις ανάγκες του Δημοτικού Θεάτρου Τριπόλεως.

Αρχαιολογικό Μουσείο Τεγέας

Το Μουσείο κτίστηκε στις αρχές του 20ου αι. (1906 - 1910). Η πρώτη έκθεση των αρχαίων έγινε από τον αείμνηστο Κωνσταντίνο Ρωμαίο, η επανέκθεσή τους από τον Δρα Άγγελο Δεληβοριά και η τελική έκθεση, και επέκταση αυτής, στον προαύλιο χώρο του Μουσείου από τον Έφορο Αρχαιοτήτων Δρα Θ. Σπυρόπουλο. Στη συντήρηση, επισκευή και έκθεση του Μουσείου Τριπόλεως και Τεγέας συνέδραμε και το κοινωφελές Ίδρυμα "Μ.Ν.Στασινόπουλος-ΒΙΟΧΑΛΚΟ".

Στο εκθεσιακό υλικό του Μουσείου περιλαμβάνονται οι εξής συλλογές:

- Νεολιθικά και πρωτοχαλκά ευρήματα από Αγιωργίτικα και Ασέα.
- Αρχιτεκτονικά και γλυπτά ευρήματα από το Ιερό της Αλέας Αθηνάς, στην Τεγέα.
- Γλυπτά από διάφορες θέσεις της Τεγέας.
- Μικροαντικείμενα από το Ιερό της Αλέας Αθηνάς.
- Επιγραφές Τεγέας από τα αρχαϊκά έως και τα βυζαντινά χρόνια.
- Ανάγλυφα παλαιοχριστιανικών και βυζαντινών χρόνων από την Επισκοπή Τεγέας

Ιερό Αλέας Αθηνάς Τεγέας



Το Ιερό του ναού της Αλέας Αθηνάς και κυρίως ο ναός στη σημερινή του μορφή αποτελεί κτίσμα του α' μισού του 4ου αιώνα π.Χ., έργο του Πάριου γλύπτη και αρχιτέκτονα Σκόπα. Ο ναός ήταν ο μεγαλύτερος της Πελοποννήσου μετά τον ναό του Ολυμπίου Διός στην Ολυμπία. Κάτω από τον ναό βρέθηκαν λείψανα ναϊκής κατασκευής των αρχαϊκών χρόνων.

Οι ανασκαφές στο Ιερό της Αλέας Αθηνάς άρχισαν στα τέλη του περασμένου αιώνα, πρώτα από το Γερμανικό Αρχαιολογικό Ινστιτούτο και εν συνεχεία από τη Γαλλική Αρχαιολογική Σχολή Αθηνών, οι οποίες συνεχίστηκαν με διαλείμματα μέχρι τη δεκαετία του 1930. Ανεσκάφη ο ναός της Αλέας Αθηνάς και λείψανα παλαιοχριστιανικής βασιλικής. Οι ανασκαφές ξανάρχισαν το έτος 1990 από το Νορβηγικό Αρχαιολογικό Ινστιτούτο και την Ε' Εφορεία Προϊστορικών-Κλασικών Αρχαιοτήτων, τόσο στο χώρο του ναού, όσο και σε παρακείμενα προσκτίσματά του.

Το σημαντικότερο μνημείο του Αρχαιολογικού χώρου είναι ο ναός της Αλέας Αθηνάς καθώς και ορισμένα προσκτίσματά του.

5.13. Νομός Λακωνίας



Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης



Το Μουσείο ιδρύθηκε το έτος 1874, σε σχέδια του αρχιτέκτονα Κατσαρού και σε κτήριο που είχε προοριστεί για "Μουσειακό Κατάστημα". Στη δεκαετία του 1930 προστέθηκαν στον αρχικό πυρήνα δύο πλευρικές αίθουσες. Το κτήριο αποδίδεται στο Δανό αρχιτέκτονα Χριστιανό Χάνσεν.

Στο εκθεσιακό υλικό του Μουσείου περιλαμβάνονται οι εξής συλλογές:

- Προϊστορική Συλλογή
- Ρωμαϊκά γλυπτά
- Μικροαντικείμενα από ιερά της Σπάρτης
- Ενεπίγραφες στήλες από το ιερό της Ορθίας Αρτέμιδος

- Ψηφιδωτά
- Λακωνικά ανάγλυφα
- Γλυπτά (Αρχαϊκή, Κλασική και Ρωμαϊκή περίοδος)

Δημαρχιακό Μέγαρο Σπάρτης



Διώροφο νεοκλασικό κτίριο με αετώματα και επίκρανα κορινθιακού ρυθμού στις γωνίες του. Ευρίσκεται στην κεντρική πλατεία της Σπάρτης.

Κατασκευάστηκε το 1906 για Δημαρχιακό Μέγαρο και συγκεντρώνει όλα τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός αρχιτεκτονικού μνημείου.

Το 1995 έγιναν εργασίες εσωτερικών διαρρυθμίσεων. Σήμερα λειτουργεί ως χώρος κοινωνικών συναθροίσεων στο ισόγειο και ως Δημαρχείο στον όροφο.

Ακρόπολη Σπάρτης



Η αποκάλυψη των μνημείων του αρχαιολογικού χώρου έγινε με τις ανασκαφές της Αγγλικής Αρχαιολογικής Σχολής (1910 και εξής), οι οποίες ξανάρχισαν στις αρχές της δεκαετίας του 1990, κυρίως στο χώρο του θεάτρου και των καταστημάτων.

Οι ανασκαφές ξεκίνησαν στα τέλη του περασμένου αιώνα με Αμερικάνους κι Έλληνες αρχαιολόγους, ενώ από το 1905 εργάζεται η Αγγλική Αρχαιολογική Σχολή. Στη συνέχεια, μεταξύ των ετών 1960 - 1965, έγιναν ανασκαφές από τον καθ. Χρ. Χρήστου για την Αρχαιολογική Εταιρεία. Τελευταία, από το 1992 μέχρι σήμερα, στον χώρο εργάζεται και πάλι η Αγγλική Σχολή.

Αναστηλωτικές εργασίες δεν έχουν γίνει στο χώρο, έχει, όμως, προταθεί η αποτύπωση και η αναστήλωση του αρχαίου Θεάτρου, στο πλαίσιο διαφόρων Κοινοτικών Προγραμμάτων.

Τα σημαντικότερα μνημεία του αρχαιολογικού χώρου είναι:

- Οι θέσεις μάλλον παρά τα σωζόμενα λείψανα και μερικά ευρήματα από την ανασκαφή που οριοθετούν το χώρο του Ιερού της Χαλκιοίκου Αθηνάς, στην κορυφή της

Ακρόπολης. Ο ναός, έργο του αρχιτέκτονα Βαθυκλή από τη Μαγνησία, είχε εσωτερική διακόσμηση με χαλκίνα φύλλα (6ος αιώνας π.Χ. κι εξής).

- Το αρχαίο Θέατρο της Σπάρτης στην νότια πλευρά της Ακρόπολης, έργο των πρώιμων αυτοκρατορικών χρόνων. Διασώζεται η ορχήστρα, τα αναλήμματα με επιγραφές των αρχόντων της Σπάρτης στους ρωμαϊκούς χρόνους και τμήμα του κοίλου του μεγάλου θεάτρου. Η σκηνή συρόταν πάνω σε σιδερένιες ράβδους.
- Το λεγόμενο κυκλικό οικοδόμημα, αγνώστου προορισμού. Κυκλικό κτήριο κτισμένο με πελεκητούς δόμους αλλά και μικρότερες πέτρες. Στη μορφή που σώζεται, αποτελεί ίσως επισκευή των ρωμαϊκών χρόνων, αρχαίου κτηρίου σημαντικού για τη ζωή της Σπάρτης (η Σκιάς;).
- Λείψανα καταστημάτων, παραπλεύρως του αρχαίου Θεάτρου, αποκαλύφθηκαν σε παλαιές και πρόσφατες ανασκαφές της Αγγλικής Αρχαιολογικής Σχολής. Έργο των Ρωμαϊκών αυτοκρατορικών χρόνων, κτισμένο κυρίως από τούβλα και διακοσμημένο εσωτερικά πάνω σε κονίαμα, εξυπηρετούσε τους θεατές των παραστάσεων και άλλων εκδηλώσεων στο Αρχαίο Θέατρο.
- Λείψανα μεγάλης Βασιλικής των μέσων βυζαντινών χρόνων, που είχε ταυτισθεί με τη Βασιλική του Οσίου Νίκωνος (10ος αιώνας μ.Χ.)

Μιστράς



Κτισμένος σε λόφο του Ταυγέτου 6 χλμ. ΒΔ της Σπάρτης. Ο Φράγκος ηγεμόνας Γουλιέλμος Β΄ Βιλλεαρδουΐνος ιδρύει στην κορυφή του λόφου το κάστρο (1249). Οι Βυζαντινοί γίνονται κύριοί του μετά το 1262. Στα μέσα του 14ου αιώνα ο Μιστράς γίνεται έδρα του Δεσποτάτου του Μορέως. Το 1448 εδώ στέφεται τελευταίος αυτοκράτορας του Βυζαντίου ο δεσπότης Κωνσταντίνος ΙΑ΄ Παλαιολόγος. Το 1460 ο Μιστράς παραδίδεται στους Τούρκους. Το 1464 ο Σιγισμούνδος Μαλατέστα του Ρίμινι κυριεύει την πόλη,

όχι όμως το κάστρο. Ο Μιστράς περιέρχεται για μικρό διάστημα στους Ενετούς (1687-1715). Η τουρκική κυριαρχία επαναλαμβάνεται. Το 1821 ο Μιστράς είναι από τις πρώτες περιοχές της Ελλάδας που απελευθερώνεται.

Επί σειρά ετών εκτελούνται ευρείας κλίμακας εργασίες στερέωσης και αποκατάστασης, εκκλησιαστικών και κοσμικών μνημείων του χώρου από την Επιτροπή Αναστήλωσης Μνημείων Μιστρά και την 5η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων. Επί του παρόντος ολοκληρώνεται η αναστήλωση του Παλατιού των Παλαιολόγων. Επίσης, έχει σχεδόν ολοκληρωθεί η συντήρηση και ανάδειξη των τοιχογραφιών των ναών του χώρου. Έχουν πραγματοποιηθεί επανειλημμένα ανασκαφικές έρευνες περιορισμένης έκτασης, στα πλαίσια κυρίως των αναγκών των αναστηλωτικών επεμβάσεων.

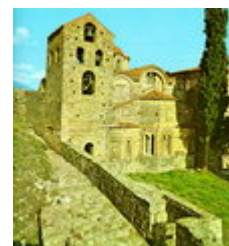
Τα σημαντικότερα μνημεία και αρχιτεκτονικά σύνολα της περιοχής είναι:

Οχυρώσεις: Το Φράγκικο κάστρο με τις επάλξεις και τους πύργους είναι έργο του Γουλιέλμου Β΄ Βιλαρδουινού. Μεταγενέστερες προσθήκες από Βυζαντινούς και Τούρκους.

Τείχη: Διατάσσονται σε δύο ισχυρά οχυρωμένους περιβόλους που ενισχύονται από ψηλούς τετράγωνους πύργους και είναι έργα της υστεροβυζαντινής περιόδου.

Μητρόπολη ή Άγιος Δημήτριος:

Μεικτού αρχιτεκτονικού τύπου ναός, δηλ. τρίκλιτη βασιλική στο ισόγειο με νάρθηκα και κωδωνοστάσιο (β΄ μισού 13ου αιώνα) και σταυροειδής εγγεγραμμένος στον όροφο (προσθήκη α΄ μισού 15ου αιώνα). Τοιχογραφίες διαφόρων τεχνοτροπιών που χρονολογούνται από το 1270/80 έως το πρώτο τέταρτο του 14ου αιώνα, ενώ εκείνες του τρούλου στον 15ο αιώνα.



Ναός Αγ. Θεοδώρων:

Έργο των μοναχών Δανιήλ και Παχωμίου, οκταγωνικού τύπου, με πλευρικά παρεκκλήσια, κτισμένος μεταξύ των ετών 1290 και 1295, με τοιχογραφίες του τέλους του 13ου αιώνα.

Οδηγήτρια:

Έργο του ηγουμένου Παχωμίου, το 1310, μεικτού αρχιτεκτονικού τύπου (βλ. Μητρόπολη) με νάρθηκα και πλευρικά παρεκκλήσια. Εξαιρετικής τέχνης τοιχογραφίες της περιόδου 1312-1322, ορισμένες από τις οποίες συνδέονται με την τέχνη της Κωνσταντινούπολης.



Αγία Σοφία:

Σταυροειδής εγγεγραμμένος ναός με τρούλο, δικιόνιου τύπου, κτίσμα των μέσων του 14ου αιώνα, με παρεκκλήσια και κωδωνοστάσιο. Σώζονται αξιόλογες τοιχογραφίες στο ιερό και στα παρεκκλήσια.

Μονή Περιβλέπτου:

Το καθολικό είναι σταυροειδής εγγεγραμμένος ναός με τρούλο, δικιόνιου τύπου με παρεκκλήσια και δίπλα Πύργος-Τράπεζα. Οι τοιχογραφίες του ναού είναι άριστα έργα διαφόρων καλλιτεχνών του τρίτου τέταρτου του 14ου αιώνα.

**Ευαγγελίστρια:**

Σταυροειδής εγγεγραμμένος ναός με τρούλο, δικιόνιου τύπου, με τοιχογραφίες που χρονολογούνται στην αρχή του 15ου αιώνα.

Μονή Παντάνασσας:

Το καθολικό, μεικτού αρχιτεκτονικού τύπου (βλ. Μητρόπολη), με εξωτερικές στοές και κωδωνοστάσιο. Εξαιρετικής τέχνης τοιχογραφίες στον όροφο και στο ιερό, που χρονολογούνται γύρω στα 1430, ενώ αυτές του ισογείου είναι του 18ου αιώνα.

**Παλάτια των Δεσποτών του Μυστρά (Καντακουζηνών-Παλαιολόγων).**

Μεγάλο κτιριακό συγκρότημα σε σχήμα Γ με διαφορετικής χρήσης κτήρια, κτισμένα σε διαφορετικές χρονικές περιόδους (13ος-15ος αιώνας).

Από την πληθώρα των αστικών οικοδομημάτων που σώζονται στον οικισμό του Μυστρά τα πλέον ενδιαφέροντα είναι το **Παλατάκι, το Αρχοντικό Φραγκόπουλου και το Αρχοντικό Λάσκαρη.**

**Αρχαιολογικό Μουσείο Γυθείου**

Το Μουσείο στεγαζόταν έως το 1996 στο νεοκλασικού ρυθμού Δημοτικό Μέγαρο του Γυθείου, το οποίο ανοικοδομήθηκε το 1891. Σύντομα το Μουσείο θα μεταφερθεί στο Παρθεναγωγείο της πόλης, επίσης νεοκλασικό κτήριο, που αναστηλώνεται αυτή την περίοδο.

Ο αρχικός πυρήνας των συλλογών συγκροτήθηκε πριν 80 χρόνια, με την συμβολή ορισμένων φιλόρχαιων Γυθεατών. Οι εκθεσιακοί χώροι οργανώθηκαν το 1980. Στο Μουσείο εκτίθενται αντιπροσωπευτικά και ποιοτικά έργα της ακμαίας εμπορικής πόλης Γύθειον, καθώς και των άλλων πόλεων του Κοινού των Ελευθερολακώνων.

Στο εκθεσιακό υλικό του Μουσείου περιλαμβάνονται οι εξής συλλογές:

- Από την αρχαία πόλη του Γυθείου: ευρήματα από ανασκαφές, περισυλλογές και δωρεές.
- Από την Λακωνική Μάνη (επαρχίες Γυθείου και Οιτύλου): περισυλλογές αρχαιοτήτων από έρευνες πεδίου.
- Συλλογή επιγραφών με πολύ διαφωτιστικά κείμενα για την πολιτική και κοινωνική ιστορία της περιοχής κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής επικυριαρχίας.

Αρχαιολογικός Χώρος Γυθείου

Το Αρχαίο Θέατρο (πρώιμοι αυτοκρατορικοί χρόνοι) καθώς κι ένα τμήμα της αρχαίας Αγοράς αποκαλύφθηκαν στα τέλη του περασμένου αιώνα σε ανασκαφές της Αρχαιολογικής Εταιρείας. Τα υπόλοιπα τμήματα της αρχαίας Αγοράς αποκαλύπτονται στις μέρες μας από τη σκαπάνη της Αρχαιολογικής Υπηρεσίας. Τα λείψανα των ταφικών μνημείων και των παλαιοχριστιανικών Βασιλικών ήρθαν πρόσφατα στο φως από ανασκαφές της Υπηρεσίας.

Τα σημαντικότερα Μνημεία του Αρχαιολογικού Χώρου είναι:

- Το αρχαίο Θέατρο και η αρχαία Αγορά.
- Λείψανα ταφικών μνημείων των Ρωμαϊκών χρόνων.
- Λείψανα παλαιοχριστιανικών Βασιλικών.

Το νησάκι Κρανάη και ο Πύργος Τζαννετάκη

Το νησάκι Κρανάη, τεχνητά ενωμένο σήμερα με την ακτή, στη νότια άκρη της πόλης, πρόσφερε καταφύγιο στον Πάρι και την Ωραία Ελένη τη νύχτα πριν από το ταξίδι τους για την Τροία. Ο Πάρις φεύγοντας ξέχασε το κράνος του, γεγονός που έδωσε το όνομα στο νησάκι. Στην Κρανάη υπάρχει και ο Πύργος Τζαννετάκη, μανιάτικη πυργοκατοικία με επάλξεις της οικογένειας Τζαννετάκη-Γρηγοράκη, χτισμένη το 1829. Στον πύργο στεγάζεται από το 1989 το Ιστορικό Εθνολογικό Μουσείο Μάνης. Στο νησάκι βρίσκονται επίσης και το παρεκκλήσι του Αγ. Πέτρου καθώς και ο ύψους 22 μέτρων φάρος της πόλης, χτισμένος το 1873 με ταινάριο μάρμαρο.

5.14. Νομός Χανίων



Μουσείο Μονής Γωνιάς (Επαρχία Κισσάμου)

Στις συλλογές του Μουσείου περιλαμβάνονται:

- Συλλογή εικόνων
- Συλλογή βιβλίων και χειρογράφων
- Συλλογή αμφίων και
- Συλλογή κειμηλίων

Λισός



Θρησκευτικό κέντρο των πόλεων της νοτιοδυτικής Κρήτης. Γνώρισε ιδιαίτερη ακμή στους ελληνιστικούς χρόνους και στην περίοδο της ρωμαιοκρατίας.

Κατά τη διάρκεια των ετών 1957-58 ανασκάφη το Ασκληπιείο από τον Νικόλαο Πλάτονα.

Σημαντικότερα μνημεία και αρχιτεκτονικά σύνολα της περιοχής θεωρούνται:

- Ο Ναός του Ασκληπιού, ελληνοιστικών -ρωμαϊκών χρόνων.
- Τμήμα ρωμαϊκού θεάτρου.
- Λαξευτοί και κτιστοί θαλαμωτοί τάφοι.

Φρούριο Φραγκοκάστελλο

Βενετσιάνικο φρούριο, σχήματος ορθογωνίου με τετράγωνο πύργο σε κάθε πλευρά. Πάνω από την πύλη σώζεται ανάγλυφο το λιοντάρι του Αγ. Μάρκου και βενετσιάνικα στέμματα. Τα εσωτερικά κτίρια και οι πολεμίστρες κατασκευάστηκαν την εποχή της τουρκοκρατίας, οπότε πραγματοποιήθηκαν πολλές επισκευές. Κάτω από το φρούριο υπάρχουν ερείπια της εκκλησίας του Αγ. Μάρκου.

Η ανέγερση του αποφασίστηκε το 1371, για την προστασία του μικρού παρακειμένου όρμου από τους κουρσάρους. Η χρήση του την περίοδο της Βενετοκρατίας ήταν μηδαμινή, ενώ τις παραμονές της Τουρκικής επίθεσης ήταν παροπλισμένο. Το 1828 βρισκόταν στα χέρια των Κρητών επαναστατών, οπότε πολιορκήθηκε και καταστράφηκαν οι πύργοι του.

Σύμφωνα με την παράδοση το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Μάη και υπό συγκεκριμένες καιρικές συνθήκες εμφανίζονται να οδεύουν προς το Φραγκοκάστελλο μαύρες σκιές ενόπλων κρητικών αγωνιστών που έχασαν εκεί τη ζωή τους. Οι ντόπιοι τους ονομάζουν Δροσουλίτες.

Κοντά στο φρούριο, βρίσκεται ο ναός του Αγ. Νικήτα, του 1371, όπου σώζονται ίχνη παλαιοχριστιανικής βασιλικής.

Στερεωτικές επεμβάσεις και εργασίες αποκατάστασης έχουν πραγματοποιηθεί από την 13η Εφορεία Βυζαντινών Αρχαιοτήτων.

5.15. Νομός Ρεθύμνου



Μονή Αρκαδίου

Το σημερινό καθολικό της Μονής κτίστηκε το 1587, αλλά πιθανόν υπήρχε προγενέστερος ναός του 14ου αιώνα. Υπήρξε πλουσιότατο μοναστηριακό συγκρότημα, στο οποίο λειτουργούσε κέντρο αντιγραφής ελληνικών χειρογράφων και εργαστήριο κεντητικής αμφίων. Μεγάλης στρατηγικής σημασίας Μονή, η οποία υπέστη το ολοκαύτωμα του 1866 κατά την επανάσταση εναντίον των Τούρκων.

Περιβάλλεται από φρουριακό περίβολο, με δύο κύριες εισόδους και μία μικρότερη. Τα κελιά έχουν στοές προς το εσωτερικό της αυλής. Υπάρχει διάωροφος ξενώνας, τράπεζα, αποθήκες, κελάρι, μαγειρείο και φούρνος. Το καθολικό είναι δίκλιτος ναός αφιερωμένος στη Μεταμόρφωση του Σωτήρος και στους Αγίους Κωνσταντίνο και Ελένη. Στο χώρο της Μονής υπάρχει οστεοφυλάκιο και στάβλοι.

Σήμερα λειτουργεί ως Μονή. Διαθέτει οργανωμένο μουσείο και δέχεται μεγάλο αριθμό επισκεπτών.

Μουσείο Μονής Αρκαδίου

Στις συλλογές της Μονής Αρκαδίου περιλαμβάνονται:

- Συλλογή κρητικών εικόνων
- Συλλογή εκκλησιαστικών βιβλίων και χειρογράφων
- Συλλογή εκκλησιαστικών κειμηλίων
- Συλλογή αμφίων

Ελεύθερνα



Η αρχαία Ελεύθερνα βρίσκεται περίπου 30χλμ. ΝΑ του Ρεθύμνου. Ο αρχαιολογικός χώρος καλύπτει μια ευρύτερη περιοχή, οι κύριοι πυρήνες της οποίας βρίσκονται στους δύο λόφους Πυργί και Νησί. Τους δύο λόφους περιρρέουν τρία ρέματα, τα οποία σμίγουν στα βόρεια αυτών. Ο κεντρικός

αστικός πυρήνας τοποθετείται διαχρονικά στο λόφο Πυργί. Ελληνιστικοί αναλημματικοί τοίχοι και κτήρια, ρωμαϊκά οικοδομήματα και μία παλαιοχριστιανική βασιλική είναι τα κύρια λείψανα στην ανατολική πλαγιά του λόφου. Στη δυτική κλιτή του λόφου, στη θέση Ορθή Πέτρα, βρίσκεται το νεκροταφείο των υστερογεωμετρικών - αρχαϊκών χρόνων, τμήμα του οποίου έχει καλύψει ρωμαϊκή κτιριακή φάση. Στο Νησί υπάρχει συνοικία που άκμασε κατά τους ελληνιστικούς χρόνους.

Το 1929, η Αγγλική Αρχαιολογική Σχολή υπό τη Διεύθυνση του Η. Payne πραγματοποίησε μικρής διάρκειας ανασκαφική έρευνα. Από το 1985 και εξής ο Τομέας Αρχαιολογίας και Ιστορίας της Τέχνης του Πανεπιστημίου Κρήτης πραγματοποιεί συστηματική ανασκαφική έρευνα στην περιοχή. Οι ανασκαφές γίνονται σε τρεις διαφορετικούς τομείς: Τομέας 1: Θέση Κατσίβελος, Τομέας 2: Θέσεις Πυργί και Νησί, Τομέας 3: Θέση Ορθή Πέτρα.

Σημαντικότερα μνημεία και αρχιτεκτονικά σύνολα της περιοχής θεωρούνται:



Τμήμα οχυρωματικού πύργου υψώνεται στο βόρειο άκρο της στενής διόδου, που αποτελεί τη μοναδική φυσική δίοδο από το νότο στο λόφο Πυργί. Ο πύργος χρησιμοποιήθηκε από τους ελληνιστικούς έως του βυζαντινούς χρόνους.

Αρχαία γέφυρα βρίσκεται βόρεια της πόλης, κοντά στο σημείο συμβολής των τριών ρεμάτων που περιρρέουν τους δύο λόφους Πυργί και Νησί. Η γέφυρα έχει λαξευτεί τμηματικά στο φυσικό βράχο, ενώ το οξυκόρυφο τόξο της έχει κτιστεί με τον εκφορικό τρόπο. Ελληνιστικοί χρόνοι (330-67 π.Χ.).



Τρίκλιτη παλαιοχριστιανική βασιλική με νάρθηκα στη θέση Κατσίβελος. Δύο λίθινες τοξοστοιχίες διαχωρίζουν τα κλίτη. Τα πλευρικά κλίτη πρέπει να έφεραν και δεύτερο όροφο. Το λίθινο τέμπλο διακοσμείται με φυτικά μοτίβα και σταυρούς. Σώζονται ψηφιδωτά δάπεδα με ποικίλα γεωμετρικά και φυτικά μοτίβα (5ου-7ου αιώνα μ.Χ.).

Εντυπωσιακές δεξαμενές λαξευμένες στο φυσικό βράχο υπάρχουν στη δυτική πλευρά του λόφου Πυργί. Από εκεί διοχετευόταν το νερό μέσω μιας τεχνητής εγκάρσιας σήραγγας στην ανατολική πλευρά του λόφου. Δεν έχει εξακριβωθεί εάν πρόκειται για ρωμαϊκές κατασκευές ή πρωϊμότερες.

Στη θέση Ορθή Πέτρα εντοπίσθηκε νεκροταφείο, το οποίο χρονολογείται από τα ύστερα πρωτογεωμετρικά έως τα πρώιμα αρχαϊκά χρόνια (870/850-600 π.Χ.). Έχουν διαπιστωθεί διαφορετικές ταφικές πρακτικές: εγχυτρισμοί, "ανοιχτές" ταφές και καύσεις. Αποκαλύφθηκαν επίσης ταφικοί περίβολοι, επιτύμβια μνημεία, αρχιτεκτονικά και ελεύθερα γλυπτά.

Συνοικία ελληνιστικών χρόνων (330-67 π.Χ.) ανασκάπτεται στο λόφο Νησί. Η ανάπτυξη της δεν έγινε βάσει ρυμοτομικού σχεδιασμού αλλά καθορίσθηκε από τις κλίσεις του λόφου. Για τη δημιουργία οικοδομήσιμου χώρου, λαξεύονταν μεγάλα τμήματα του βράχου. Οι οικίες έχουν εμβαδόν 200 τ.μ. περίπου. Σε κάθε σπίτι αναλογούσε μια στέρνα για την κάλυψη των αναγκών ύδρευσης.

5.16. Νομός Ηρακλείου



Αρχάνες



Στο Φουρνί αποκαλύφθηκαν συνολικά 26 κτήρια, τα περισσότερα ταφικά. Η χρήση του νεκροταφείου χρονολογείται από το 2400 π.Χ. έως το 1200π.Χ. Τα περισσότερα ταφικά κτήρια χρησιμοποιήθηκαν για πολλές δεκαετίες και χαρακτηρίζονται από τις αλλεπάλληλες ταφές. Κάθε συγκρότημα έχει παραπάνω από μία χρονικές φάσεις. Οι ανασκαφές στο χώρο ξεκίνησαν από την Έφη και το Γιάννη Σακελλαράκη το 1964 και έκτοτε συνεχίζονται με μικρά διαλείμματα έως σήμερα (1995). Τα περισσότερα κτήρια σώζονται σε καλή κατάσταση.

Λιδακτήριο Άνω Αρχάνων



Εξαιρετο δείγμα ειδικού κτιρίου, από τα πρώτα κτίσματα της περιόδου της Κρητικής Πολιτείας στο νησί. Σχεδιάστηκε από τον αρχιτέκτονα Σαλίβερο, ο οποίος ήταν στέλεχος

του επιτελείου του Πρίγκιπα Γεωργίου. Τα σχέδια ολοκληρώθηκαν το 1901 και η κατασκευή του ολοκληρώθηκε με δωρεές πλουσίων Αρχανιωτών εγκατεστημένων στις Η.Π.Α. Το κτίριο είναι διώροφο με υπόγειο, λιθόκτιστο και στεγάζεται κατά ένα μέρος με ξύλινη κεραμοσκεπή στέγη. Αναπτύσσεται σε σχήμα Π. Υπάρχει κλιμάκωση των όγκων και των ανοιγμάτων προς τον κεντρικό κατακόρυφο άξονα. Το κτίριο χαρακτηρίζει η μνημειακότητα της σύνθεσης, η ισορροπία, η αίσθηση της αρμονίας και η θαυμάσια χρήση των στοιχείων του νεοκλασικισμού.

Το κτίριο χρησιμοποιήθηκε ως εκπαιδευτήριο, από την κατασκευή του ως σήμερα. Κατά τη διάρκεια της κατοχής στεγάστηκε η γερμανική μεραρχία του στρατηγού Μίλερ. Κατά την διάρκεια της τελευταίας πενταετίας έχουν γίνει σ' αυτό επισκευαστικές εργασίες από την 7η Εφορεία Νεωτέρων Μνημείων. Σήμερα στεγάζει τα δύο δημοτικά σχολεία του Δήμου Άνω Αρχανών.

Ανεμόσπηλια (Επαρχία Αρχανών)



Πρόκειται για ένα ορθογώνιο κτήριο με τρία ισομεγέθη δωμάτια κλειστά στο νότο και μακρύ διάδρομο, τον προθάλαμο στο βορρά που καλύπτει το πλάτος των τριών δωματίων. Ο χώρος οριοθετείται με περίβολο. Έχει ερμηνευθεί ως ιερό, στο κεντρικό δωμάτιο του οποίου υπήρχε το ξόανο της θεότητας. Στο δυτικό δωμάτιο με το βωμό βρέθηκε, σύμφωνα με τον

ανασκαφέα, η πρώτη ανθρωποθυσία που έγινε στα μινωικά χρόνια.

Η ζωή του κτηρίου στα Ανεμόσπηλια διήρκησε μόνο μισό αιώνα. Καταστράφηκε ξαφνικά από σεισμό στα μέσα του 17ου αιώνα π.Χ.

Ο χώρος ανασκάφηκε το καλοκαίρι του 1979 από τον Γ. Σακελλαράκη. Πραγματοποιήθηκαν στερεωτικές εργασίες.

5.17. Νομός Λασιθίου



Σπήλαιο Ψυχρού



Το σπήλαιο του Ψυχρού αποτελεί πολύ σημαντικό λατρευτικό χώρο της μινωικής Κρήτης. Άλλωστε η χρήση των σπηλαίων ως κέντρων λατρείας ήταν από τα βασικά χαρακτηριστικά των θρησκευτικών αντιλήψεων των αρχαίων Κρητών. Η λατρεία αρχίζει μάλλον από την Πρωτομινωική περίοδο (2800-2300 π.Χ.) - αν και υπάρχουν στον προθάλαμο ίχνη παλαιότερης ανθρώπινης παρουσίας σ' αυτό το σημείο τα κυριότερα όμως ευρήματα είναι της Μεσομινωικής περιόδου (1800 π.Χ.) και μεταγενέστερα, διότι η διάρκεια χρήσης του είναι μακραίωνη. Συνεχίζεται αδιάκοπα ως την Γεωμετρική (8ος αι. π.Χ.) και Ανατολίζουσα -Αρχαϊκή εποχή (7ος - 6ος αιώνας π.Χ.). Από τα ευρήματα φαίνεται ότι το σπήλαιο είχε επισκέπτες και κατά τη Ρωμαϊκή ακόμη περίοδο. Οι πιστοί αφιέρωναν πολλά αναθήματα, όπως ειδώλια πιστών, θεών, ζώων, διπλούς πέλεκεις, όπλα κλπ. Οι ανασκαφείς και αρκετοί μελετητές ταυτίζουν το σπήλαιο Ψυχρού με το γνωστό Δικταίον Αντρον, όπου σύμφωνα με τους αρχαίους συγγραφείς, γεννήθηκε και ανατράφηκε ο Δίας με την βοήθεια της Αμάλθειας και των Κουρητών και το οποίο συνδέθηκε με ιστορίες όπως του μάντη Επιμενίδα που "κοιμήθηκε" εδώ ή με την ένωση Δία - Ευρώπης.

Σε υψόμετρο 1.025μ., ένα ανηφορικό μονοπάτι οδηγεί σε ένα πλάτωμα, μπροστά στη στενή είσοδο του σπηλαιίου. Δεξιά υπάρχει ένας προθάλαμος (42X19μ.), στον οποίο υπήρχε βωμός ορθογώνιος ύψους 1μ., κτισμένος με αργολιθοδομή. Σ' αυτό το χώρο αποκαλύφθηκαν επίσης νεολιθικά όστρακα, πρωτομινωικές ταφές (2800-2200 π.Χ.) και αναθήματα της μεσομινωικής εποχής (2200-1550 π.Χ). Στο βορειότερο τμήμα του προθαλάμου αναπτύσσεται χαμηλός θάλαμος. Σ' αυτόν βρέθηκε ένας ακανόνιστος περίβολος με δάπεδο λιθόστρωτο σε ορισμένα μέρη, που σχημάτιζε ένα είδος τεμένους.

Η μεγάλη αίθουσα (84X38μ.) είναι κατωφερής και στο βάθος αριστερά διανοίγεται μικρός θάλαμος, μία εσοχή του οποίου επιδεικνύεται ως το "λίκνον" του Δία. Δεξιά αναπτύσσεται μεγαλύτερος θάλαμος (25X12μ.) που χωρίζεται σε δύο τμήματα, στο ένα από τα οποία υπάρχει μικρή λίμνη, ενώ στο άλλο υπάρχει ένας ιδιαίτερα εντυπωσιακός σταλακτίτης, "ο μανδύας του Διός". Στη μεγάλη αίθουσα είχαν αποθεθεί πάρα πολλά αναθήματα, κυρίως χάλκινα ειδώλια και ελάσματα (1 , 2), εγχειρίδια, αιχμές βελών και διπλοί πέλεκες.



Βασιλική (αρχαίος οικισμός)



Ο οικισμός της Βασιλικής, ένας από τους πρώτους μινωικούς οικισμούς με πολεοδομική οργάνωση, καταλαμβάνει τις πλαγιές και την κορυφή χαμηλού λόφου που βρίσκεται κοντά στο χωριό Βασιλική, πολύ κοντά στον μινωικό οικισμό των Γουρνιών. Ξεκινά την ύπαρξή του στην Πρωτομινωική ΙΙ εποχή (2600-2300 π.Χ.) και οφείλει την ακμή του όχι μόνο στη σημαντική του θέση, απ' όπου γίνεται η διέλευση του Ισθμού της Ιεράπετρας, αλλά και στην εύφορη πεδιάδα της περιοχής. Το κεντρικό κτήριο του οικισμού καταστράφηκε από φωτιά γύρω στο 2300 π.Χ. Υπήρξε όμως μεταγενέστερα ανακατάληψη του λόφου, έχουν μάλιστα αποκαλυφθεί ένα Μεσομινωικό κτήριο (2200-1900π.Χ.) καθώς και ίχνη κατοίκησης κατά τους Ρωμαϊκούς χρόνους.

Τις πρώτες ανασκαφικές έρευνες έκαναν Αμερικανοί αρχαιολόγοι, η Η.Boyd πρώτα και ο R.B.Seager λίγο αργότερα, στις αρχές της δεκαετίας του 1900. Στα 1970 άρχισαν συστηματικές ανασκαφές από τον Α. Ζώνη για λογαριασμό της Αρχαιολογικής Εταιρείας. Καθαρίστηκε και ερευνήθηκε στρωματογραφικά η παλαιότερη ανασκαφή.Οι ανασκαφικές έρευνες συνεχίζονται ως και σήμερα.

Ζάκρος



Το ανάκτορο της Ζάκρου είναι το τέταρτο σε μέγεθος της Μινωικής Κρήτης. Βρισκόταν σε σημαντικό στρατηγικό σημείο, σε ασφαλισμένο κολπίσκο, και ήταν κέντρο εμπορικών ανταλλαγών με τις χώρες της Ανατολής, όπως φαίνεται από τα ευρήματα (χαυλιόδοντες ελέφαντα, φαγεντιανή, χαλκός κλπ). Έχει δύο κύριες οικοδομικές φάσεις: το παλαιότερο κτίστηκε το 1900 π.Χ. περίπου, ενώ το νεώτερο γύρω στο 1600 π.Χ. και καταστράφηκε όπως και τα άλλα κέντρα της Μινωικής Κρήτης, στα 1450 π.Χ. Το ανάκτορο αποτέλεσε το κέντρο διοίκησης, θρησκείας και εμπορίου. Το περιστοιχίζε η πόλη. Στο χώρο δεν έγινε νέα οικοδόμηση, εκτός από κάποιες καλλιέργειες. Στο "Φαράγγι των Νεκρών", όπως λέγεται το Φαράγγι που φθάνει από την Πάνω Ζάκρο στην Κάτω, αποκαλύφθηκαν ταφές σε σπήλαια στις πλαγιές του.

Ο Άγγλος ναύαρχος Th.Spratt στα μέσα του περασμένου αιώνα, στο βιβλίο του "Travels in Crete" αναφέρει ότι είδε στην περιοχή ερείπια, ενώ στα τέλη του περασμένου αιώνα οι Ιταλοί αρχαιολόγοι F.Halbherr και L.Mariani και ο Άγγλος A.Evans έκαναν δοκιμαστικές έρευνες μικρής κλίμακας στην περιοχή. Το 1901 γίνονται οι πρώτες συστηματικές ανασκαφές από την Αγγλική Αρχαιολογική Σχολή με επικεφαλής τον D.G.Hogarth, ο οποίος ανασκάπτει δύο αποθέτες και σπίατα που δέχτηκαν καταστροφές κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο Hogarth έφτασε κοντά στα όρια του ανακτόρου χωρίς όμως να το αποκαλύψει. Εξήντα χρόνια αργότερα, μερικά χρυσά κοσμήματα που δόθηκαν ως "δώρο" από χωρικό στο γιατρό Γιαμαλάκη και εργασίες διαμόρφωσης στην περιοχή που έφεραν στο φως ογκόλιθους και ξίφος, στα 1961, ώθησαν τον Ν. Πλάτωνα να αρχίσει ανασκαφές με τη χρηματοδότηση των Αμερικανών L. και H. Pomerance αποκαλύπτοντας το ανάκτορο και την πόλη γύρω από αυτό.

Τα ευρήματα της Ζάκρου εκτίθενται στο Μουσείο Ηρακλείου ενώ μερικά υπάρχουν στο Μουσείο Σητείας και Αγίου Νικολάου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΤΟΥ Ε4

6.1. Εξοπλισμός

Παπούτσια

Χρειάζεστε ελαφρά, εύκαμπτα και πολύ άνετα μποτάκια. Ακόμη καλύτερα, τα αδιάβροχα. Μη φοράτε αθλητικά παπούτσια, διότι δεν υποστηρίζουν τον αστράγαλο όπως τα μποτάκια. Επίσης επειδή πατάμε σε σκληρές επιφάνειες, υπάρχει η πιθανότητα να τρυπήσει η μαλακή τους σόλα. Ο υπ' αριθμόν ένα κίνδυνος που αντιμετωπίζουμε στις πεζοπορίες, είναι οι στραμπουλιγμένοι αστράγαλοι.

Ρούχα

Δεν έχει σημασία η εποχή ή πως είναι ο καιρός (με καύσωνα δε κάνουμε πεζοπορία). Ίσως έχετε ακούσει από τη μαμά σας, το "ντύσιμο κρεμμύδι". Να θυμάστε ότι αν έχετε ντυθεί σε "επίπεδα", μπορείτε πάντα να βγάλετε ρούχα όταν ζεσταίνεστε, όπως και να τα βάλετε όταν κρυώνετε. Μη φοράτε μπλούζες κολεγίου ή μπλουζάκια. Συνήθως είναι 100% βαμβακερά και βαριά. Με τον ιδρώτα βαραίνουν ακόμη περισσότερο και δε σας κρατάνε ζεστούς (εκτός κι αν έχετε φανελάκια poly-blend). Προσπαθήστε να επενδύσετε σε μερικά polar fleece, τα οποία σα τα μάλλινα, σας κρατάνε ζεστούς, ιδρωμένοι ή στεγνοί, αλλά έχουν το προσόν ότι είναι πολύ ελαφρά. Να έχετε στο μυαλό σας πως ακόμη κι αν το βγάλετε από πάνω σας, θα πρέπει να το μεταφέρεται μαζί! Υλικά όπως το spandex μπορούν να είναι πολύ άνετα, ζεστά και ελαφρά. Αυτά όμως, τα χρειάζεστε σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος (κάτω των 10 βαθμών).

Εσώρουχα

Μπορεί τα συνηθισμένα εσώρουχα από βαμβάκι να είναι ιδανικά για την καθημερινή μας ζωή, δεν είναι όμως ό,τι καλύτερο για το περπάτημα, ιδίως όταν υπάρχει αρκετή εφίδρωση. Το πρόβλημα με το βαμβάκι είναι ότι κατακρατά την υγρασία σε επαφή με το σώμα. Το καλύτερο είναι να αγοράσετε εσώρουχα από ειδικά υλικά (πολυπροπυλένιο και πολυεστέρα) που απομακρύνουν τον ιδρώτα από το σώμα, μεταφέροντάς τον στο επόμενο στρώμα των ρούχων.

Κάλτσες

Όλοι ξέρουμε τις κλασικές βαμβακερές αθλητικές κάλτσες. Το βαμβάκι είναι πολύ φιλικό υλικό και επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει. Έχει όμως το μειονέκτημα να κατακρατεί την υγρασία (από ιδρώτα ή νερό) με αποτέλεσμα να μαλακώνει το δέρμα και να εμφανίζονται φουσκάλες. Πολύ καλό υλικό είναι το μαλλί, επειδή κρατάει ζεστά και στεγνά τα πόδια μας ακόμα κι αν είμαστε ιδρωμένοι. Το βαμβάκι λειτουργεί αντίθετα και δε μπορεί να προσλάβει ζέστη πολύ καλά. Είναι σημαντικό να φροντίζετε τα πόδια σας, μια και σε αυτά μπορείτε να βασίζεστε! Μάλλινες και μάλλινες/poly blend κάλτσες είναι οι καλύτερες. Τα περισσότερα μαγαζιά αθλητικών και μαγαζιά παπουτσιών, τις πουλάνε ειδικά για πεζοπορία.

Καλό είναι να έχετε πάντα 2-3-4 ζευγάρια μαζί σας, σε περίπτωση που ιδρώσουν τα πόδια σας (ή κάποιου φίλου). Να αλλάζετε τις κάλτσες σας σε κάθε ευκαιρία. Τα πόδια σας, θα σας ευγνωμονούν. Δε φαντάζεστε πόσο καλό τους κάνετε. Οι μάλλινες κάλτσες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σα γάντια, αν κάνει κρύο που δεν υπολογίσατε στη κορυφή που θα φτάσετε! Οι μεταξωτές κάλτσες είναι ότι καλύτερο για ζεστό καιρό, μιας και βοηθούν στο να μη τρίβεται το πόδι στο παπούτσι (φουσκάλες κτλ). Επίσης υπάρχει η δυνατότητα οι κάλτσες να είναι ενισχυμένες σε σημεία που δέχονται τις μεγαλύτερες πιέσεις, όπως η φτέρνα ή τα δάχτυλα, προσέχοντας ταυτόχρονα τις ραφές που μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στο δέρμα. Είναι κάπως ακριβότερες, αλλά αντέχουν πολύ περισσότερο. Όπως και τα παπούτσια, έτσι και οι κάλτσες πρέπει να εφαρμόζουν καλά χωρίς να γλιστράνε στο πόδι.

Σακίδια πλάτης

Ένα απλό υφασμάτινο σακίδιο (daypack), είναι ότι χρειάζεστε για μια ημερήσια πεζοπορία, μια και δε θα μεταφέρετε πολλά πράγματα. Μη πάρετε μεγαλύτερο σακίδιο από αυτό που χρειάζεστε. Για μεγαλύτερες αποστάσεις ή περισσότερες από μία μέρες, χρειάζεστε σίγουρα ένα κανονικό σακίδιο μεγάλου μεγέθους (frame pack). Αν πάτε να αγοράσετε σακίδιο, να σιγουρευέστε ότι είναι πολύ άνετο και ασφαλές. Να κοιτάτε να έχει το κέντρο βάρους χαμηλά. Αν δεν είναι έτσι, σίγουρα θα αντιμετωπίσετε προβλήματα έντασης και πόνων, σε πλάτη και μέση. Επίσης για μακρινές αποστάσεις, επιθυμητή είναι και η ζώνη μέσης.

Μάλλινα γάντια

Και πάλι, το μαλλί συνιστάται, αλλά γενικότερα, κάθε γάντι είναι καλύτερο από κανένα γάντι. Τα δάχτυλα παγώνουν αμέσως αν κάνει λίγο κρύο. Σίγουρα δε χρειαζόμαστε γάντια το καλοκαίρι, αλλά καλύτερα να έχετε μαζί ένα ζευγάρι πάντα.

Μάλλινοι σκούφοι ή καπέλα

Χάνουμε περίπου το 90% της ζέστης του σώματος από το κεφάλι. Ακόμη πιο πολύ από 90%, όταν υπάρχουν πολύ κοντά μαλλιά ή φαλάκρα. Φορώντας ένα καπέλο μπορούμε να σώσουμε κάτι. Να έχετε πάντα ένα σκουφί μαζί σας, ακόμη κι αν δε σκοπεύετε να το χρησιμοποιήσετε.

Αδιάβροχο

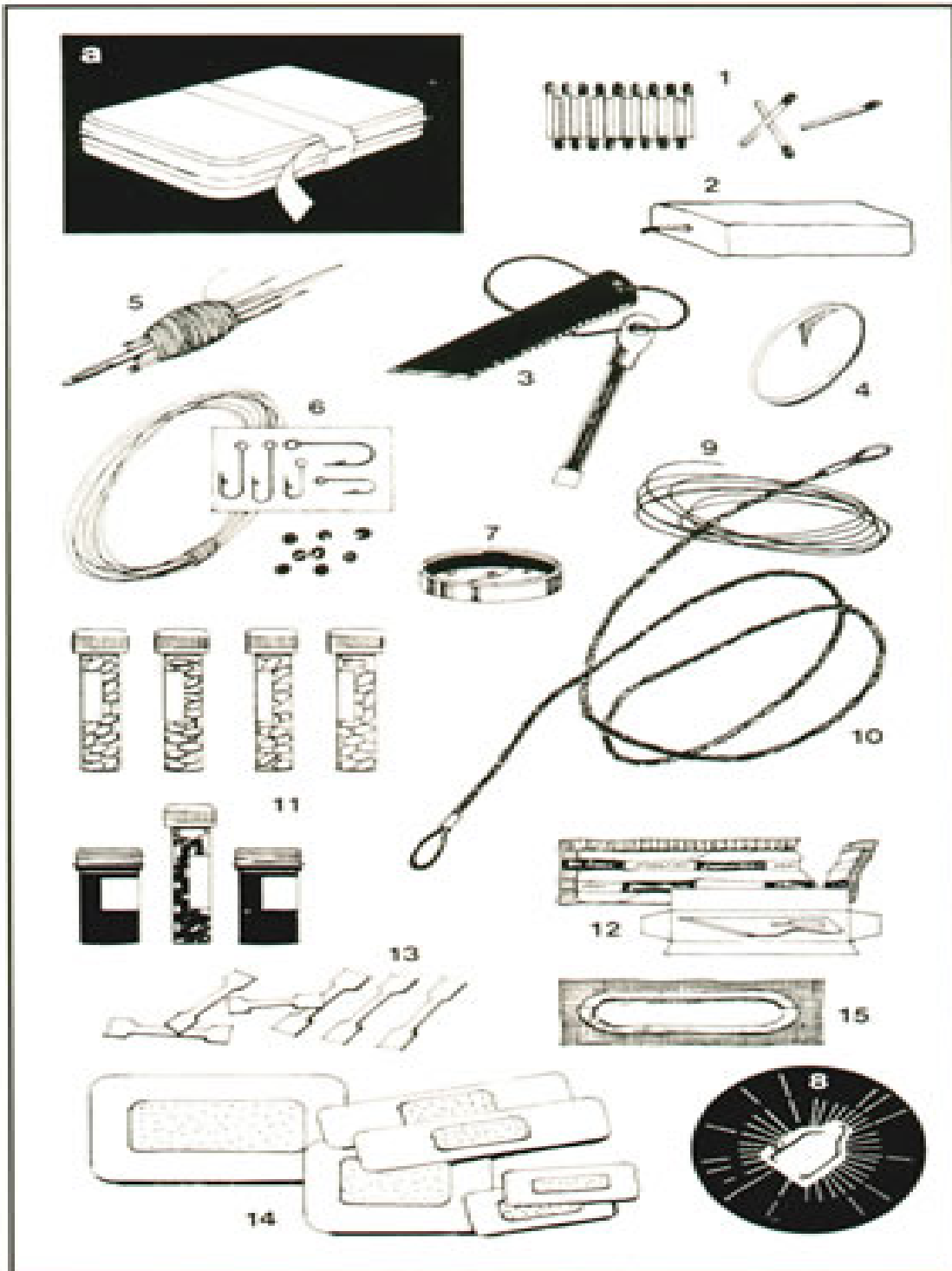
Πεζοπορίες ή αναβάσεις, δε σχεδιάζονται ποτέ όταν είναι να βρέξει. Ο καιρός όμως δεν είναι πάντα με το μέρος μας και μία ξαφνική βροχή μπορεί να μας αιφνιδιάσει στα μέσα της διαδρομής. Έτσι καλό είναι να έχουμε μαζί μας ένα αδιάβροχο.

6.2. Εφόδια

Λίγα βασικά είδη μπορούν να σας βοηθήσουν σημαντικά στην προσπάθειά σας για επιβίωση κατά τη διάσχιση του E4. Συγκεντρώστε όλα τα αντικείμενα που βλέπετε στην εικόνα.. Όλα μπορεί να τοποθετηθούν σ' ένα μικρό μεταλλικό κουτί, π.χ. ένα μεταλλικό κουτί καπνού που δε σας ενοχλεί καθόλου όταν το καταχωσιάσετε στην τσέπη ενός μπουφάν. Να σας γίνει συνήθεια και πάντοτε να το κουβαλάτε μαζί σας. Μη διαλέξετε κάτι μεγαλύτερο, διότι είναι πολύ πιθανό ν' αποδειχτεί τελείως ακατάλληλο για μεταφορά και να ξεχαστεί σε περιπτώσεις που είναι απαραίτητο. Πολλοί άνθρωποι που στρίβουν τσιγάρα έχουν τέτοια κουτιά. Όμως το κουτί για το οποίο μιλάμε είναι πολύ πιο χρήσιμο γιατί μπορεί να σας βοηθήσει να σώσετε τη ζωή σας. Αντίθετα ο καπνιστής μικραίνει τη δική του ζωή.

Γυαλίστε το εσωτερικό μέρος του καπακιού του μεταλλικού κουτιού για να φτιάξετε μια επιφάνεια που να μοιάζει με καθρέφτη και ν' αντανακλά τις ακτίνες του ήλιου. Στη συνέχεια σφραγίστε το κουτί, ώστε να γίνει αδιάβροχο, μ' ένα κομμάτι αυτοκόλλητης ταινίας, ώστε να μπορείτε να την αφαιρέσετε ή να την αντικαταστήσετε. Βέβαια μην ξεχνάτε ποτέ το περιεχόμενό του. Σε τακτικά χρονικά διαστήματα πρέπει να ελέγχετε κυρίως εκεί να που έχουν περιορισμένη διάρκεια ζωής, όπως τα σπέρτα και τα φάρμακα. Σημειώστε πάνω στα κουτιά που περιέχουν φάρμακα τη χρήση, τη δοσολογία και την ημερομηνία λήξης τους, οπότε και θα πρέπει ν' αντικατασταθούν . Γεμίστε τον εφεδρικό χώρο του κουτιού σας με φαρμακευτικό βαμβάκι που θα εμποδίσει τη μετακίνηση των αντικειμένων που περιέχονται, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και για άναμμα φωτιάς.

Τα βασικά εφόδια που πρέπει λοιπόν να έχουμε μαζί μας, είναι τα εξής:



1. Σπίρτα

Πρέπει να μεταχειρίζεστε σπίρτα ασφαλείας κι όχι τα συνηθισμένα σπίρτα που μπορεί να ανάβουν οπουδήποτε. Μπορείτε όμως κι αυτά να τα μετατρέψετε σε ασφαλείας, βουτώντας τα κεφάλια τους σε λιωμένο κερί. Για να γλιτώσετε χώρο σπάστε το μισό ξυλαράκι απ' το κάθε σπίρτο.

Είναι πολύ πιο εύκολο απ' οτιδήποτε άλλο ν' ανάβετε φωτιά με σπίρτα, αλλά δεν πρέπει να τα σπαταλάτε. Να τα χρησιμοποιείτε μόνο όταν αποτύχετε ν' ανάψετε φωτιά με κάποιον άλλο πρόχειρο τρόπο. Πάρτε μόνο ένα σπίρτο από το κουτί και ξανακλείστε αμέσως το καπάκι. Ποτέ να μην αφήνετε το κουτί ανοιχτό ή στο έδαφος.

2. Κερί

Το κερί έχει πραγματικά πολύ μεγάλη αξία για το άναμμα της φωτιάς, όπως ακριβώς και μια πηγή φωτιάς. Πρέπει να το ξύσετε και να το ισιώσετε έως ότου πάρει το κατάλληλο ορθογώνιο σχήμα για να χωρέσει στο μεταλλικό κουτί. Αν είναι φτιαγμένο από ζωικό λίπος μπορεί να φαγωθεί -γιατί είναι λιπαρό- σε περίπτωση ανάγκης ή να χρησιμοποιηθεί για τηγάνισμα. Βεβαιωθείτε όμως απόλυτα ότι πρόκειται για κερί από ζωικό λίπος. Το κερί παραφίνης και μερικά άλλα είδη κεριών είναι ακατάλληλα για φάγωμα. Το κερί από ζωικό λίπος λιώνει εύκολα σε ζεστά κλίματα.

3. Τσακμακόπετρες

Οι τσακμακόπετρες μπορεί να χρησιμοποιηθούν για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα ακόμα κι όταν υπάρχει υγρασία και σας έχουν τελειώσει τα σπίρτα. Αγοράστε επεξεργασμένη τσακμακόπετρα με πριονωτό αναπτήρα (επικρουστήρα).

4. Μεγεθοντικός φακός

Μπορείτε ν' ανάψετε φωτιά κατευθείαν από τις ακτίνες του ήλιου. Επίσης είναι χρήσιμος στο ψάξιμο που θα κάνετε για να εντοπίσετε αγκίδες ξύλου που μπήκαν στο δέρμα σας ή κεντριά εντόμων που σας τσίμπησαν.

5. Βελόνες και κλωστές

Χρειάζεστε αρκετές βελόνες και μεταξύ αυτών απαραίτητα και μία με πολύ μεγάλο μάτι, ώστε να περνούν μέσα απ' αυτό χοντρές κλωστές. Διαλέξτε χοντρή κλωστή και τυλίξτε τη γύρω από τις βελόνες.

6. Αγκίστρια και πετονιά

Πρέπει να έχετε μια σειρά από αγκίστρια διαφόρων μεγεθών σ' ένα μικρό κουτί ή πακέτο. Προσθέστε και λίγα βαρίδια. Θυμηθείτε ότι ένα μικρό αγκίστρι μπορεί να πιάσει και μεγάλο και μικρό ψάρι. Αντίθετα ένα μεγάλο αγκίστρι πιάνει μόνο μεγάλα ψάρια. Να πάρετε επίσης κι

όσο γίνεται περισσότερη πετονιά, που μπορεί να σας φανεί χρήσιμη ακόμα και στο πιάσιμο πουλιών.

7. Πυξίδα

Μια φωσφορίζουσα μικρή πυξίδα είναι η πιο κατάλληλη, αλλά σιγουρευτείτε πρώτα ότι είναι καλή, γιατί ορισμένες απ' αυτές είναι τελείως άχρηστες. Η υγρή πυξίδα είναι ο καλύτερος τύπος, αλλά πριν την αγοράσετε θα πρέπει να ελέγξετε, μήπως παρουσιάζει διαρροή, μήπως έχει φυσαλίδες και προπαντός αν είναι εύχρηστη. Η ενδεικτική βελόνα σκουριάζει εύκολα. Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται πάνω στο άξονα περιστροφής της και ότι περιστρέφεται ελεύθερα.

8. Φως «Μπέτα»

Είναι ένας κρύσταλλος που εκπέμπει φως. Έχει το μέγεθος ενός μικρού νομίσματος και είναι ιδανικός για να διαβάσετε ένα χάρτη τη νύχτα και χρήσιμος για δόλωμα στο ψάρεμα. Είναι ακριβός αλλά άφθαρτος.

9. Συρμάτινος βρόχος

Κατά προτίμηση ορειχάλκινη συρμάτινη θηλιά μήκους 60 έως 90 εκατοστών. Να είστε προσεκτικοί με τους βρόχους γιατί μπορεί να πιάσουν κι εσάς τους ίδιους, αλλά από την άλλη μεριά μπορεί να σας λύσουν πολλά προβλήματα επιβίωσης.

10. Εύκαμπτο πριόνι

Αυτά συνήθως έχουν μεγάλους κρίκους στις άκρες που χρησιμεύουν για χερούλια. Οι κρίκοι αυτοί καταλαμβάνουν πολύ μεγάλο χώρο γι ' αυτό και πρέπει να τους βγάζετε από το πριόνι. Όταν πρόκειται να το χρησιμοποιήσετε μπορείτε ν' αντικαταστήσετε τους κρίκους με μικρούς ξύλινους πύρους. Για να προστατέψετε το πριόνι από τη σκουριά και το σπασίμο πρέπει να το σκεπάσετε με ένα λεπτό στρώμα γράσου. Τα εύκαμπτα πριόνια μπορεί να χρησιμοποιηθούν για το κόψιμο ακόμα και μεγάλων δέντρων.

11. Κουτί φαρμάκων

Σ' αυτό θα συμπεριλάβετε όλα τα φάρμακα που κρίνετε απαραίτητα. Συσκευάστε τα φάρμακα σε αεροστεγή κουτιά με φαρμακευτικό βαμβάκι ώστε να αποφεύγετε τη μετακίνησή τους.

12. Χειρουργικές λεπίδες

Τουλάχιστον δυο νυστέρια διαφορετικών μεγεθών. Μπορείτε να κατασκευάσετε μια ξύλινη χειρολαβή αν χρειαστεί.

13. Τσιμπιδάκια ραφής τραύματος

Χρησιμοποιούνται για να ενώνονται τα χείλη των πληγών των τραυμάτων.

14. Λευκοπλάστες

Διάφορα είδη, κατά προτίμηση αδιάβροχα. Βοηθούν σε μικρές αμυχές αλλά και στις πληγές μεγαλύτερων τραυμάτων. Μπορεί να κοπούν και να χρησιμοποιηθούν σαν τσιμπιδάκια ραφής τραύματος.

15. Προφυλακτικό

Αποτελεί μια πολύ καλή σακούλα που μπορεί να χωρέσει μέχρι ένα λίτρο νερό.

6.3. Θέματα υγείας

6.3.1. Κουτί φαρμάκων

Τα κυριότερα φάρμακα που πρέπει να περιέχει το κουτί φαρμάκων, είναι τα εξής:

Αναλγητικά- Ένα παυσίπονο για ελαφρύ ή μέτριο πόνο. Η φωσφορική μεθυλομορφίνη είναι ιδανική για πονόδοντους, πονοκέφαλους και πόνους αυτιών . Δοσολογία: ένα δισκίο κάθε έξι ώρες και για όσο χρειαστεί. Επειδή προκαλεί συμπτώματα δυσκοιλιότητας μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά της διάρροιας.

Αντιδιαρροιακά- Θεραπεύουν οξεία ή χρόνια διάρροια. Σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε το ιμόντιουμ. Αρχικά παίρνετε δύο δισκία και στη συνέχεια από ένα κάθε φορά που έχετε κένωση.

Αντιβιοτικά- Για γενικές μολύνσεις. Η τετρακυκλίνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη κι από άτομα υπερευαίσθητα στην πενικιλίνη. Δοσολογία: μία κάψουλα των 250 मिलीग्राम, τέσσερις φορές την ημέρα. Αυτό πρέπει να επαναληφθεί επί πέντε έως επτά ημέρες. Πάρτε μαζί σας αρκετές κάψουλες, ώστε να μπορέσετε να καλύψετε μια πλήρη σειρά ημερών. Όταν τις παίρνετε, καλό θα είναι ν' αποφεύγετε να πίνετε γάλα, ασβέστιο, σιδηρούχα παρασκευάσματα κι άλλα φάρμακα που περιέχουν υδροξείδιο του αργιλίου. -

Αντιαλλεργικά- Για αλλεργίες, δαγκώματα ή τσιμπήματα εντόμων (μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε παρενέργειες από τη χρήση άλλων φαρμάκων). Στη Βρετανία συνιστάται το Πίριτον ενώ στις ΗΠΑ το Μπεναντρίλ. Χαρακτηριστικό σύμπτωμα από τη χρήση του Πίριτον είναι η υπνηλία, γι' αυτό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ελαφρύ υπνωτικό. Δεν πρέπει να ξεπερνάτε τη δοσολογία που συνιστάται, ούτε να το συνδυάζετε με αλκοόλ.

Δισκία αποστείρωσης νερού- Πρέπει να τα χρησιμοποιείτε όταν έχετε υποψίες ότι το νερό σας έχει μολυνθεί και δεν μπορείτε να το βράσετε. Ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Χάπια για την ελονοσία- Απαραίτητα κυρίως για περιοχές όπου υπάρχει ελονοσία. Για ορισμένα είδη απ' αυτά μπορείτε να παίρνετε μόνο ένα χάπι το μήνα.

Υπερμαγγανικό κάλιο- Έχει αρκετές χρήσεις. Προσθέστε το στο νερό κι όταν πάρει μία φωτεινή ροζ απόχρωση έχει αποστειρωθεί, ενώ όταν γίνει βαθύτερο ροζ μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν αντισηπτικό. Όταν κοκκινίζει τελείως βοηθά στη θεραπεία των μυκητιάσεων (π.χ. μυκητιάσεις αθλητών).

6.3.2. Φλύκταινες

Οι γνωστές φουσκάλες (καντήλες) που δημιουργούνται στα πόδια από τη ζέστη, τον ιδρώτα, την τριβή (ή και όλα μαζί). Συνηθισμένο φαινόμενο και αρκετά οδυνηρό, αν σας συμβεί στη μέση μιας διαδρομής. Τι πρέπει να προσέχουμε: Πρώτα από όλα το παπούτσι πρέπει να "ταιριάζει" σωστά στο πόδι, αλλά να αφήνει κάποια περιθώρια γιατί το περπάτημα προκαλεί ένα φυσιολογικό πρήξιμο. Όταν αγοράζουμε παπούτσια για περπάτημα πρέπει να υπολογίσουμε και τις κάλτσες που θα φοράμε. Πριν ξεκινήσουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βαζελίνη ή ταλκ στα πόδια μας. Πρέπει το πόδι να μένει όσο γίνεται στεγνό. Ο γιατρός θα σας πει ότι δεν είναι καλό να φοράμε βαμβακερές κάλτσες γιατί αυτές συγκρατούν την υγρασία, με αποτέλεσμα να μαλακώνει το δέρμα και να είναι πιο εύκολο να δημιουργηθούν φουσκάλες. Στο εμπόριο υπάρχουν κάλτσες από ειδικά υλικά που βοηθούν το πόδι να μένει στεγνό απομακρύνοντας τον ιδρώτα -αν μουσκέψουν οι κάλτσες από ιδρώτα (ή νερό) πρέπει να αλλαχθούν. Υπάρχουν ειδικοί επίδεσμοι με τους οποίους μπορούμε να καλύψουμε τα ευαίσθητα σημεία. Αν παρ' ελπίδα εμφανιστεί κάποια μικρή φουσκάλα, την καλύπτουμε με ειδικά προστατευτικά τσιρότα. Αν παρατηρήσουμε κάποια σημάδια μόλυνσης (πρήξιμο, πόνος, κοκκινίλα, ιδιαίτερη ευαισθησία, πύο ή πυρετό) ζητάμε αμέσως ιατρική βοήθεια

6.3.3. Σύγκαμα

Οφείλεται στον ιδρώτα και στην τριβή, και συμβαίνει κυρίως στους μηρούς. Το σύγκαμα δεν έχει σχέση με το πάχος, αν και αυτό είναι μια κοινή δοξασία. Για να αποφευχθεί αυτή η δυσάρεστη κατάσταση επιβάλλεται η κατανάλωση άφθονων υγρών για

να μην υπάρξει αφυδάτωση. Αυτό βοηθά στη σωστή εφίδρωση και έτσι ο ιδρώτας δεν στεγνώνει στο σώμα μας και δεν δημιουργεί άλατα που διευκολύνουν το σύγκραμα (σε συνδυασμό με την τριβή). Επίσης βοηθά η χρησιμοποίηση ταλκ ή βαζελίνης. Προσοχή στα ρούχα που φοράμε. Μπορεί τα χαλαρά και άνετα ρούχα να φαίνονται καλή ιδέα αλλά δεν ενδείκνυνται. Τα ρούχα μας πρέπει να εφαρμόζουν καλά.

6.3.4. Κράμπες στις κνήμες

Για να ελαχιστοποιήσουμε τα πιασίματα, τις κράμπες και το "κάψιμο" στις κνήμες, επιβάλλεται η χρησιμοποίηση των κατάλληλων παπουτσιών. Επίσης δεν περπατάμε με μεγάλες δρασκειλές και όπου είναι δυνατόν περπατάμε σε μαλακό έδαφος (γρασίδι ή χώμα). Αν αυξάνοντας την ταχύτητα νιώσουμε πόνο στις γάμπες, τη μειώνουμε αμέσως. Κανονικά ο πόνος πρέπει να υποχωρήσει γρήγορα. Αν αυτό δεν συμβεί, σταματάμε το περπάτημα και βάζουμε λίγο πάγο.

6.3.5. Πρησμένα χέρια

Υπάρχει περίπτωση να πρηστούν λίγο τα χέρια από το περπάτημα. Αλλά αυτό είναι συνηθισμένο και παροδικό και μπορεί να οφείλεται στον καιρό, στη μη σωστή κατανάλωση υγρών και στη ρυθμική κίνηση των χεριών, καθώς βαδίζετε. Πριν ξεκινήσουμε το περπάτημα αφαιρούμε τα δαχτυλίδια από τα χέρια, ακόμα και το ρολόι αν μας στενεύει το λουρί. Όταν περπατάμε, κρατάμε τα χέρια λίγο ανοικτά, δεν σφίγγουμε τις γροθιές, αλλά σε τακτά διαστήματα τις ανοιγοκλείνουμε. Πίνουμε αρκετά υγρά, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το περπάτημα.

6.4. Θέματα ασφαλείας

6.4.1. Γενικά

Το περπάτημα μπορεί να είναι ένα απολύτως ασφαλές άθλημα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να προσέχουμε μερικά πράγματα. Περπατάμε λοιπόν ελέγχοντας πάντα το περιβάλλον γύρω μας. Φροντίζουμε επίσης να μπορούν και οι άλλοι να μας βλέπουν. Φοράμε ρούχα με ζωνρά χρώματα, ιδίως το βράδυ. Ακόμα καλύτερο είναι να τοποθετήσουμε στα ρούχα μας αυτοκόλλητες ταινίες που αντανακλούν το φως.

Περνώντας δίπλα ή πίσω από αυτοκίνητα, φροντίζουμε να μη βρεθούμε στα "τυφλά" σημεία, όπου ο οδηγός δεν μπορεί να μας δει. Ίσως πολλοί θεωρήσουν την αύξηση της εγκληματικότητας ένα εμπόδιο. Αν κάποιος νιώθει έτσι, καλό είναι να μην περπατάει βράδυ και αν γίνεται όχι μόνος. Για να αισθάνεται ακόμα πιο ασφαλής μπορεί να πάρει μαζί του μια σφυρίχτρα ή ακόμα και κάποια ειδικά σπρέι (mace).

6.4.2. Ο κίνδυνος των σκυλιών

Κατά τη διαδρομή μας υπάρχει πάντα η πιθανότητα να συναντήσουμε κάποιο σκυλί (αδέσποτο ή συνοδευόμενο) και αυτό να οδηγήσει σε κάποιες ανεξέλεγκτες καταστάσεις. Δεν υπάρχει λόγος να φοβάται κανείς ιδιαίτερα τα σκυλιά. Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν ώστε να μη βρεθείτε σε μια τέτοιας μορφής δύσκολη κατάσταση.

Κατ' αρχάς φροντίστε να σας γίνει συνήθεια η παρακολούθηση μπροστά και σε απόσταση για να εντοπίσετε τυχόν αδέσποτα σκυλιά και να αλλάξετε δρόμο προλαβαίνοντας τις καταστάσεις. Αν η κατάσταση φαίνεται επικίνδυνη, απομακρυνθείτε αλλάζοντας κατεύθυνση. Κρατάτε πάντα αποστάσεις, όσο αυτό είναι δυνατόν. Μην πλησιάζετε ποτέ σκυλί που γαβγίζει, γρυλίζει, τρώει ή κοιμάται.

Αν βρεθείτε κοντά του, μην κοιτάτε το σκυλί κατάματα. Μιλήστε ήρεμα και καθησυχαστικά για να το ηρεμήσετε. Μείνετε ακίνητοι ή στρίψτε λοξά και απομακρυνθείτε βαδίζοντας αργά και σταθερά. Μην τρέχετε! Κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει τρέχοντας από ένα σκυλί που τον καταδιώκει. Αν γίνεται, βάλτε κάποιο εμπόδιο (δέντρο, κλαδιά, κ.α.) ανάμεσα σε σας και στο σκύλο. Σε περίπτωση που το σκυλί σας ορμήσει, φροντίστε να βάλετε κάτι ανάμεσά σας -ομπρέλα αν υπάρχει, κάποιο κλαδί, ακόμα και το μπουφάν σας.

Ακόμα και αν ο σκύλος συνοδεύεται και είναι δεμένος με λουρί, αυτό δεν σημαίνει τίποτα. Πρέπει να σταματήσετε και να ρωτήσετε τον ιδιοκτήτη του σκύλου πριν πλησιάσετε. Μην προσπαθήσετε να το χαϊδέψετε. Απομακρυνθείτε με αργό αλλά σταθερό ρυθμό.

6.5. Τα πιο συνηθισμένα λάθη

Ακατάλληλα παπούτσια

Παπούτσια που είναι ακατάλληλα για περπάτημα θεωρούνται αυτά που δεν εφαρμόζουν καλά στο πόδι, που είναι πολύ στενά (-εκτός από τις κάλτσες πρέπει να λάβουμε υπόψη μας το φυσιολογικό πρήξιμο που θα υποστούν τα πόδια με το περπάτημα), που έχουν σκληρές σόλες, που δεν είναι εύκαμπτα, που είναι "φαγωμένα". Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, υπάρχει κίνδυνος για μικροτραυματισμούς, κράμπες, ακόμα και ζημιά στα γόνατα.

Μεγάλος διασκελισμός

Όταν θέλουμε να περπατήσουμε πιο γρήγορα, μας φαίνεται λογικό να "ανοίξουμε" το διασκελισμό μας, αυξάνοντας την απόσταση ανάμεσα σε κάθε βήμα μας. Αυτό, όμως εκτός από αναποτελεσματικό, είναι και λάθος γιατί καταπονούνται οι κνήμες και τα πέλματα, αφού το πόδι χτυπά με περισσότερη δύναμη στο έδαφος. Στην ουσία δεν κερδίζουμε τίποτα, μόνο διακινδυνεύουμε πιασίματα και μικροτραυματισμούς. Αν θέλει λοιπόν κανείς να πάει πιο γρήγορα, πρέπει να κάνει μικρότερα και πιο γρήγορα βήματα, διατηρώντας το φυσικό του δρασκελισμό και μαθαίνοντας να τον εκμεταλλεύεται στο μέγιστο.

Λανθασμένη στάση κεφαλιού

Το κεφάλι πρέπει να είναι σε όρθια θέση όταν περπατάμε, με το σαγόνι παράλληλο με το έδαφος. Έτσι διευκολύνεται η σωστή αναπνοή και αποφεύγονται άλλα προβλήματα ("πιασίματα" στο λαιμό, σβέρκο και πλάτη). Τα μάτια πρέπει να βλέπουν μπροστά σε απόσταση μέχρι 6-7 μέτρα. Έτσι έχουμε χρόνο να αποφύγουμε τυχόν εμπόδια.

Υπερπροσπάθεια

Εδώ χρειάζεται μέτρο και κοινή λογική. Πρέπει να αναπαυόμαστε για να μπορέσει το σώμα να αναπληρώσει τις δυνάμεις του και να αναπτύξει τους μύες σωστά.

Μικρή κατανάλωση υγρών

Πρέπει να καταναλώνουμε αρκετό νερό πριν από το περπάτημα, κατά τη διάρκειά του, αλλά και μετά. Καλό είναι να πίνουμε 10-12 ποτήρια νερό την ημέρα (ένα ποτήρι νερό την ώρα). Πίνουμε ένα ποτήρι νερό, δέκα λεπτά πριν ξεκινήσουμε το περπάτημα, και ένα ή δύο μετά, και ένα ποτήρι νερό κάθε 20 λεπτά περπατήματος. Τα αναψυκτικά δεν είναι καλή ιδέα διότι προκαλούν δίψα. Επίσης το αλκοόλ κάνει το σώμα να μην απορροφά το οξυγόνο όπως

πρέπει. Ακόμη κι αν έχετε πει από το βράδυ της προηγούμενης, την ημέρα που κάνετε τη πεζοπορία, δε θα είστε σε φυσική κατάσταση να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας.

Ζαχαρώδεις τροφές

Φαγητά ή ποτά πλούσια σε ζάχαρη, είναι σχεδόν τόσο κακά όσο το αλκοόλ. Η ενέργεια που παίρνετε από αυτά, είναι καθαρά δανεισμένη από τη συνολική ενέργεια που έχει ο οργανισμός. Πίνοντας μια λεμονάδα, μετά από 10-20 λεπτά, το επίπεδο ενέργειας σας θα είναι πολύ χαμηλότερο.

Κατανάλωση διεγερτικών

Καφές, σοκολάτα, τσάι και μερικοί τύποι "αναψυκτικών", περιέχουν πολύ καφεΐνη. Αυτά είναι χειρότερα ακόμη από τα ζαχαρώδη γιατί η προσωρινή ώθηση ενέργειας που δίνουν, είναι παρμένη (και όχι απλά δανεισμένη) από το ίδιο το σώμα. Αυτό είναι βέβαια μια πρόταση, γιατί μερικοί από εμάς δε κάνουν βήμα χωρίς καφέ.

6.6. Χρήσιμες συμβουλές

6.6.1. Περπάτημα στη ζέστη

6.6.1.1. Γενικά

Το καλοκαίρι, η ζέστη και ο καυτός ήλιος δημιουργούν δυσκολία στο περπάτημα ιδίως όταν πρόκειται για μια πολύωρη και επίπονη ανάβαση. Το υψόμετρο και το βάρος του σακκιδίου είναι δύο ακόμα παράγοντες που δυσχαιρένουν τις κινήσεις μας.

Έτσι λοιπόν εάν ο καιρός είναι πολύ ζεστός, καλό είναι να περπατάμε – όσο είναι δυνατόν – σε μέρη σκιερά και να αποφεύγουμε την πεζοπορία κάτω από τον ήλιο να περπατάτε σε ήλιο. Αν είναι δυνατόν φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα. Αν νιώσετε το παραμικρό σύμπτωμα δυσφορίας, ζαλάδας, ναυτίας ή ρίγους, σταματήστε αμέσως σε μια σκιά και πιείτε λίγο νερό.

Σε ακραίες περιπτώσεις αν διαπιστώσετε ότι κατά την διάρκεια της πορείας κάποιος έχει ζάλη ή πονοκέφαλο, αισθάνεται μυϊκή κούραση ή εξάντληση, τότε είναι πιθανό το άτομο αυτό να έχει πάθει θερμοπληξία. Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας είναι κράμπες στην κοιλιακή χώρα και στα πόδια, η αναπνοή είναι γρήγορη και επιπόλαιη, ο σφυγμός είναι γρήγορος και αδύνατος, ενώ ο πάσχων μπορεί να

λιποθυμήσει σε κάποια απότομη κίνηση. Χωρίς καθυστέρηση μεταφέρεται τον πάσχοντα σε δροσερό περιβάλλον και αναπληρώστε τα υγρά και το αλάτι που έχει χάσει. Δώστε του κρύο νερό γουλιά γουλιά και ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

6.6.1.2. Για μια σωστή πορεία το καλοκαίρι

Το περπάτημα στην ύπαιθρο το καλοκαίρι είναι βασικό να γίνεται κάτω από κάποιες προϋποθέσεις. Η πεζοπορία πρέπει να ξεκινά νωρίς το πρωί και να διακόπτεται για 15 λεπτά περίπου κάθε 45' λεπτά περπατήματος. Καλό είναι επίσης να ντύνεστε ελαφρά: Μποτάκια, μάλλινες κάλτσες, ένα μακρό ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι και κοντό παντελόνι είναι αρκετά για μια δροσερή πορεία.

Έχετε πάντα μαζί σας αρκετό νερό και φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τη διαδρομή σας, ακόμα και αν δεν νιώθετε δίψα.. Η έντονη εφίδρωση διαταράσσει την ισορροπία αλάτων στον οργανισμό και οδηγεί σε εξάντληση. Πολύ καλή λύση είναι βέβαια και τα φρούτα και οι διάφοροι χυμοί. Οι βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα σε σκόνη, που κυκλοφορούν στα φαρμακεία και διαλύονται μέσα σε νερό, αποτελούν ένα καλό τονωτικό σε κάθε στάση. Αποφύγετε τα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη, καθώς και την καφεΐνη.

Επιπλέον φοράτε πάντοτε καπέλο και γυαλιά ηλίου και χρησιμοποιείτε αντηλιακή κρέμα. Μην θεωρήσετε το καπέλο περιττό γιατί μια ηλίαση θα σας κάνει να χάσετε πολλά.

Για μια σωστή πορεία το καλοκαίρι

 <p><i>Τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά</i></p>	 <p><i>Κάντε διάλειμμα στο περπάτημα σας κάθε 45'</i></p>	 <p><i>Φορέστε καπέλο</i></p>
--	---	--



6.6.2. Περπάτημα στο κρύο

6.6.2.1. Γενικά

Πολύς κόσμος θεωρεί ότι ο χειμώνας είναι απαγορευτική εποχή για περπάτημα. Ομολογουμένως, η ιδέα δεν είναι και πολύ ελκυστική. Πάντως το κρύο και η βροχή δεν αποτελούν πρόβλημα αν είστε κατάλληλα ντυμένοι. Διαλέξτε κατάλληλα παπούτσια με σόλες που δεν γλιστράνε. Το σώμα πρέπει να μένει ζεστό και στεγνό. Το μυστικό είναι να υπάρχει ένα στρώμα αέρα μέσα στα ρούχα που σας κρατά ζεστούς. Άρα πρέπει να φοράτε κατάσαρκα ρούχα από ειδικά υλικά (πολυπροπυλένιο) που απομακρύνουν τον ιδρώτα από το σώμα σας. Από πάνω ρούχα που σας κρατούν ζεστούς (μάλλινα ή fleece) και από πάνω αδιάβροχο-αντιανεμικό μπουφάν. Επίσης καπέλο και γάντια. Στο λαιμό πετσέτα ή φουλάρι. Δεν πειράζει αν στο ξεκίνημα νιώθετε λίγο το κρύο, με το περπάτημα θα ζεσταθείτε αρκετά.

Παρολ'αυτά, η πεζοπορία το χειμώνα εγκυμονεί και κινδύνους όπως κρυοπαγήματα, υποθερμία και τύφλωση από την αντανάκλαση του ήλιου στο χιόνι. Εκτός αυτού, οι προσπάθειες που καταβάλλονται για την αντιμετώπιση του ψύχους, με τον αποκλεισμό του αέρα απ' το καταφύγιο, μπορεί να έχουν δυσάρεστες συνέπειες, όπως έλλειψη οξυγόνου και δηλητηρίαση από μονοξείδιο του άνθρακα. Είναι πολύ εύκολο να ξεφύγει κανείς απ' την πραγματικότητα ξαπλώνοντας με τα

ρούχα κι ακουμπώντας το κεφάλι πάνω σ' ένα ξύλο. Σε μια τέτοια περίπτωση ακόμα και το να σκέφτεται κανείς είναι κουραστικό.

Έτσι λοιπόν πρέπει να βρισκόμαστε πάντοτε σε εγρήγορση, διότι είναι πολύ πιθανό να παραβλέψουμε ακόμα και ολοφάνερα πράγματα. Πρέπει να είμαστε πάντα σε κίνηση, όχι όμως να κουραζόμαστε διότι πρέπει να διατηρούμε τις δυνάμεις μας για χρήσιμες εργασίες. Επίσης πρέπει να κοιμόμαστε όσο το δυνατό περισσότερο αλλά να ξυπνάμε πριν παγώσουμε απ' το κρύο, εκτός κι αν είμαστε τελείως εξαντλημένοι, οπότε δεν μπορούμε να ανανεώσουμε τη θερμότητα που χάνεται στον αέρα.

Μη χάσετε το ηθικό σας με το κρύο. Σκεφτείτε τρόπους να προφυλαχτείτε καλύτερα. Για παράδειγμα μπορείτε να φτιάξετε ένα καλύτερο ζευγάρι γάντια ή να ασκήσετε τα δάχτυλα και γενικά τα άκρα για να βελτιωθεί η κυκλοφορία του αίματος.

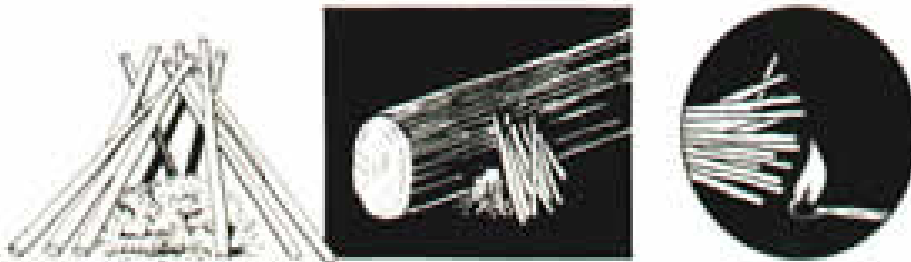
Επίσης μην ξεχνάτε να αφοδεύετε. Συχνά, αν δεν το προσέξετε, δημιουργείται στον οργανισμό δυσκοιλιότητα. Να είστε τακτικοί και μάλιστα φροντίστε πριν ξεκινήσετε από το καταφύγιό σας, έτσι ώστε να μην έχετε πρόβλημα στο δρόμο.

6.6.2.2. Αποφυγή κρυοπαγημάτων

- Ζαρώνετε το δέρμα του προσώπου σας για να μην ξυλιάσει, κουνώντας τους μύς προς κάθε κατεύθυνση. Εξασκείτε συνέχεια τα χέρια σας.
- Να είστε σε ετοιμότητα τόσο για τον εαυτό σας, όσο και για τους άλλους, μήπως εμφανιστούν πάνω στο δέρμα χλομάδες, κοκκινίλες ή μαυρίλες, ιδιαίτερα στο πρόσωπο, τ'αυτιά και τα χέρια.
- Αποφύγετε το εφαρμοστό ντύσιμο διότι ελαττώνει την κυκλοφορία του αίματος.
- Αν έχετε υπνόσακο, τυλιχτείτε με το εσωτερικό του που είναι ζεστό.
- Μη βγαίνετε ποτέ έξω χωρίς να είστε ντυμένοι καλά και πάντα για λίγη ώρα.
- Να μη φοράτε υγρά ρούχα που έγιναν έτσι από ιδρώτα και νερό. Αν βράχηκαν, τότε στεγνώστε τα το συντομότερο δυνατό.
- Τινάζτε από πάνω σας το χιόνι πριν μπειτε στο κατάλυμα, ή αφήστε τα εξωτερικά ρούχα σας που είναι χιονισμένα λίγο πιο μέσα από την είσοδο. Το χιόνι θα λιώσει με τη ζέστη κι έτσι θα έχετε περισσότερα ρούχα διαθέσιμα για να φορέσετε όταν στεγνώσουν.
- Φοράτε πάντα στεγνά γάντια. Ποτέ μην αγγίζετε μέταλλα με γυμνά χέρια.

- Αποφύγετε να χύνετε βενζίνη πάνω σε γυμνή σάρκα. Σε θερμοκρασίες κάτω από το μηδέν θα παγώσει σχεδόν αμέσως και θα κάνει ακόμη μεγαλύτερη ζημιά αφού το σημείο τήξεως της βενζίνης είναι πολύ χαμηλότερο από εκείνο του νερού.
- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν εργάζεστε σκληρά κι αισθάνεστε κουρασμένοι. Αν δε νιώθετε καλά ... αναπαυθείτε.

6.6.3. Αναμμα φωτιάς



Φτιάξτε ένα προσάναμμα και προφυλάξτε το γύρω γύρω με άλλα ξύλα που θα σχηματίσουν ένα τριγωνικό ξύλινο πλαίσιο (βλ. εικόνα). Αν φυσάει, τοποθετήστε το προσάναμμα απ' την αντίθετη μεριά του αέρα, κάθετα σ' ένα μεγάλο ξύλο. Έπειτα ανάψτε τη φωτιά. Μόλις πάρει, ρίξτε πιο χοντρά ξύλα ή πάρτε μια αγκαλιά ξερά κλαδιά όχι πιο μεγάλα από σπιρτόξυλα, ανάψτε τα πρώτα και ρίξτε τα στο πλαίσιο.

Τα σπέρτα είναι ο ευκολότερος τρόπος για ν' ανάψετε φωτιά. Να πάρετε μαζί σας όσο το δυνατό περισσότερα σπέρτα, απ' αυτά που ανάβουν οπουδήποτε. Να τα στοιβάξετε σε αδιάβροχα κουτιά έτσι ώστε αν τριφτούν είτε κουνηθούν, να μην ανάψουν ξαφνικά. Η αδιάβροχη συσκευασία τα προστατεύει και από τα δύο. Ορισμένοι κόβουν τα σπέρτα τους στα δυο. Λέγεται ότι μπορούν να κοπούν και στα έξι. Αλλά μην το ρισκάρετε. Είναι προτιμότερο να έχετε ένα που να ανάβει παρά έξι κατεστραμμένα. Ανάψτε τα κομμένα σπέρτα κρατώντας το δάχτυλο και πιέζοντας το λειτουργικό άκρο αντίθετα σε μια επιφάνεια. Αν καίγεται το δάχτυλο, δροσίστε το με κρύο νερό ή πάγο ή ακόμα φτύστε το ή φυσήξτε το.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΡΕΥΝΑ ΜΕΣΩ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

7.1. Παράθεση Ερωτηματολογίου

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακαλώ απαντήστε άμεσα ή τοποθετήστε εντός κύκλου την απάντησή σας.

1. *Ασχολείστε με κάποιο άθλημα ή χόμπι;*

α- Όχι

β- Ναι, ασχολούμαι με

γ- Όχι, θα μου άρεσε όμως να ασχοληθώ με

2. *Αν είχατε λίγες ημέρες διαθέσιμες, που θα προτιμούσατε να τις περάσετε;*

α- Στο βουνό

β- Στη θάλασσα

γ- Αλλού (αναφέρατε που)

3. *Γνωρίζετε κάποιες δραστηριότητες ή κάποια αθλήματα τα οποία ασκούνται σε φυσικό περιβάλλον; Αν ναι, αναφέρατε ορισμένα.*

α- Όχι

β- Ναι,

4. *Η πεζοπορία είναι φυσικά γνωστή σε όλους, αφού όλοι μας περπατάμε μικρές ή μεγάλες αποστάσεις, αναπόφευκτα ή για λόγους άσκησης και ψυχαγωγίας. Όταν υπάρχει η δυνατότητα επιλογής, που προτιμάτε να περπατάτε;*

α- Μέσα στην πόλη

β- Σε κάποιο αστικό πάρκο

γ- Στο βουνό

δ- Σε παραθαλάσσιες περιοχές

ε- Αλλού (αναφέρατε που)

5. Ποια η σχέση σας με το βουνό; (τοποθετήστε εντός κύκλου όσες απαντήσεις σας αντιπροσωπεύουν)

α- Καμία

β- Πηγαίνω συχνά για βόλτα/εκδρομή με αυτοκίνητο

γ- Επισκέπτομαι κάποιο ορεινό χωριό/περιοχή λόγω καταγωγής, ή λόγω κάποιου συγγενή/φίλου, ή για άλλους λόγους.

δ- Μου αρέσει να περπατάω σε ήσυχες και ομαλές ορεινές διαδρομές

ε- Ασχολούμαι με άθλημα/χόμπι του βουνού (κονήγι, χειμερινό σκι, ορεινή πεζοπορία, κλπ)

6. Ποια η σχέση σας με την ορεινή πεζοπορία;

α- Καμία

β- Έχω περπατήσει κάποιες ορεινές διαδρομές στο παρελθόν

γ- Αρκετά συχνά διασχίζω ορεινές διαδρομές και μονοπάτια

7. Γνωρίζετε ή έχετε ακούσει για κάποιο χαρτογραφημένο μονοπάτι; Εάν ναι, αναφέρατε ποιο.

α- Όχι

β- Ναι, γνωρίζω το

8. Γνωρίζετε το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι Μεγάλων Διαδρομών E4;

α- Όχι

β- Ναι

9. Έχετε περπατήσει ποτέ σε κάποιο εθνικό ή ευρωπαϊκό μονοπάτι; Εάν ναι, αναφέρατε σε ποιο.

α- Όχι

β- Ναι, στο

10. Γνωρίζετε εάν από την ευρύτερη περιοχή στην οποία διαμένετε, περνάει ή όχι κάποιο χαρτογραφημένο μονοπάτι;

Μένω και

α- δε γνωρίζω εάν περνάει κάποιο μονοπάτι από τον τόπο διαμονής μου

β- γνωρίζω ότι από την περιοχή μου δεν περνάει κάποιο μονοπάτι

γ- γνωρίζω ότι από την περιοχή μου περνάει το μονοπάτι

11. Γνωρίζετε κάποιο τοπίο ιδιαίτερου φυσικού κάλλους ή ιδιαίτερης σημασίας, από το οποίο πιστεύετε ότι θα έπρεπε να περνάει κάποιο μονοπάτι για την καλύτερη προβολή και ανάδειξή του; Εάν ναι, που βρίσκεται;

α- Όχι

β- Ναι, βρίσκεται

12. Θεωρείτε ότι η πεζοπορία σε χαραγμένα και σηματοδοτημένα μονοπάτια:

(τοποθετήστε εντός κύκλου όσες απαντήσεις σας αντιπροσωπεύουν)

α- αποτελεί διευκόλυνση για κάθε ορειβάτη-πεζοπόρο

β- συμβάλλει στην ανάπτυξη του οικολογικού τουρισμού

γ- δίνει τη δυνατότητα να αναδειχθούν περιοχές με ιδιαίτερο φυσικό ή πολιτιστικό ενδιαφέρον

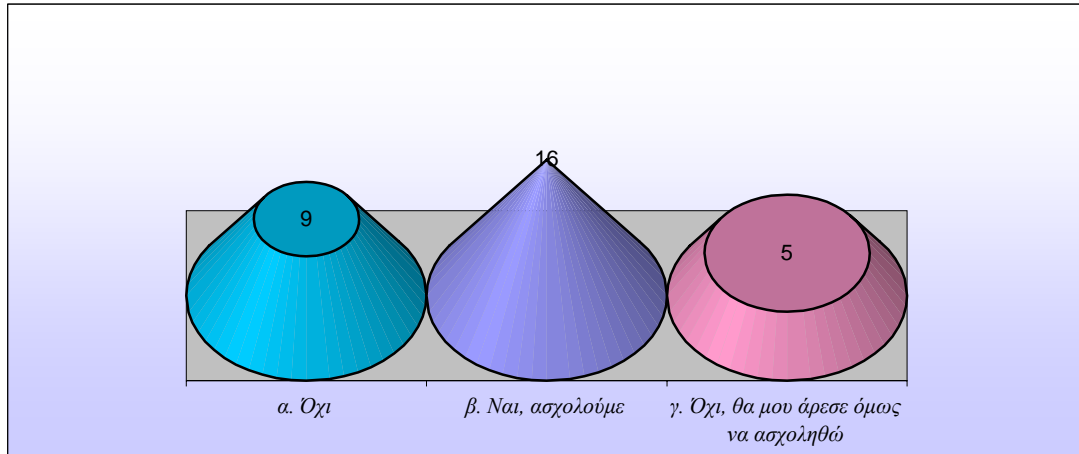
δ- αποτελεί ανθρώπινη παρέμβαση στο φυσικό τοπίο

ε- αφαιρεί το ενδιαφέρον που προκαλεί το άγνωστο και άγριο φυσικό τοπίο

Σημείωση: Για την πραγματοποίηση της έρευνας αυτής, ζητήθηκε από δείγμα 30 ατόμων διαφορετικής ηλικίας, μόρφωσης και διαφορετικού επαγγέλματος, να απαντήσει στο πιο πάνω ερωτηματολόγιο.

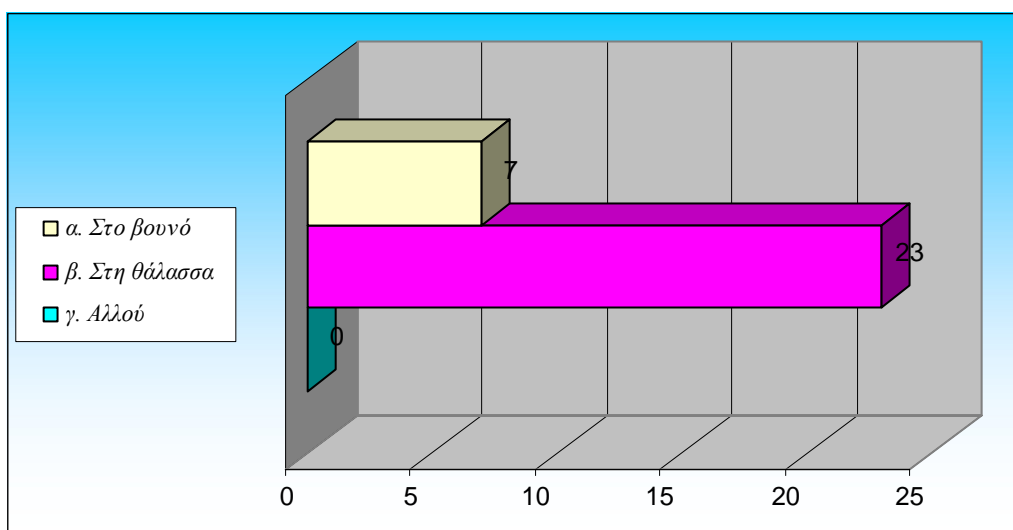
7.2. Αποτελέσματα έρευνας

1. Ασχολείστε με κάποιο άθλημα ή χόμπι;



Ποσοστό 30% των ερωτηθέντων, δηλαδή 9 στους 30, απάντησαν πως δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα ή χόμπι. Ένα ικανοποιητικό όμως ποσοστό -53,5%-, δηλαδή 16 στους 30, δήλωσε ότι ασχολείται με κάποια δραστηριότητα, όπως ποδηλασία, πεζοπορία, κολύμβηση, ψάρεμα, κλπ. Τέλος ένα 16,5% -5 στους 9- αναφέρει ότι ενώ δεν ασχολείται με κάποιο άθλημα ή χόμπι, θα ήθελε να ξεκινήσει μια δραστηριότητα όπως πεζοπορία, ιππασία, κλπ.

2. Αν είχατε λίγες ημέρες διαθέσιμες, που θα προτιμούσατε να τις περάσετε;



Είναι φανερό ότι η θάλασσα ως προορισμός διακοπών έρχεται πρώτη στις προτιμήσεις των ερωτηθέντων με ποσοστό 77% -23 στους 30-, ενώ μόλις το 23% -δηλαδή 7 στους 30- δήλωσε ότι θα του άρεσε να περάσει λίγες ημέρες στο βουνό.

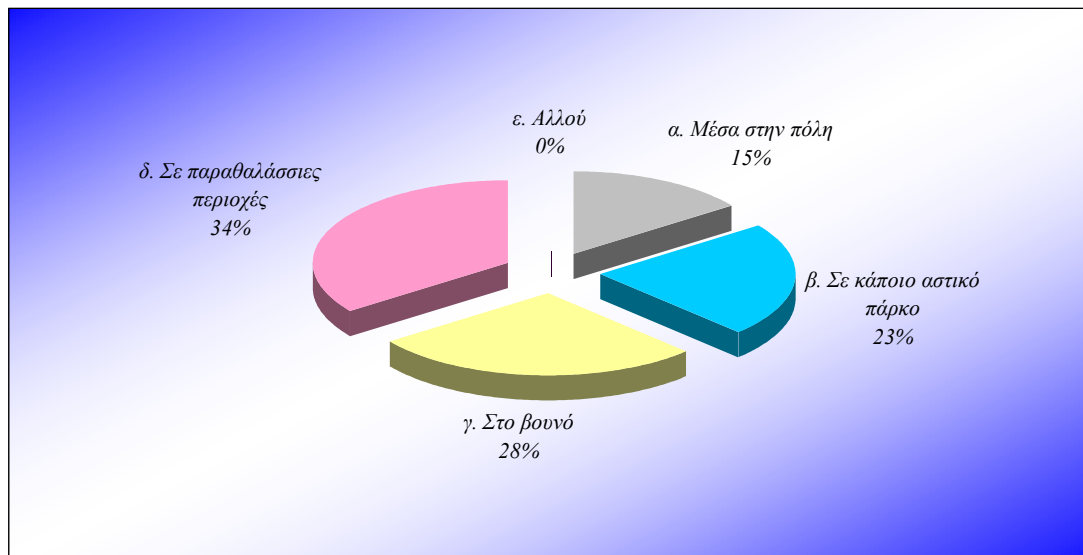
3. Γνωρίζετε κάποιες δραστηριότητες ή κάποια αθλήματα τα οποία ασκούνται σε φυσικό περιβάλλον; Αν ναι, αναφέρατε ορισμένα.

- (0%) α. Όχι
 (100%) β. Ναι,

Όλοι ανεξαιρέτως οι ερωτηθέντες -σε ποσοστό 100%- γνωρίζουν έστω και μία δραστηριότητα που ασκείται σε φυσικό περιβάλλον. Ορισμένες από τις δραστηριότητες που αναφέρθηκαν είναι η ορειβασία, η πεζοπορία, το χειμερινό σκι, οι καταδύσεις, το rafting, η ορεινή πεζοπορία, κλπ.

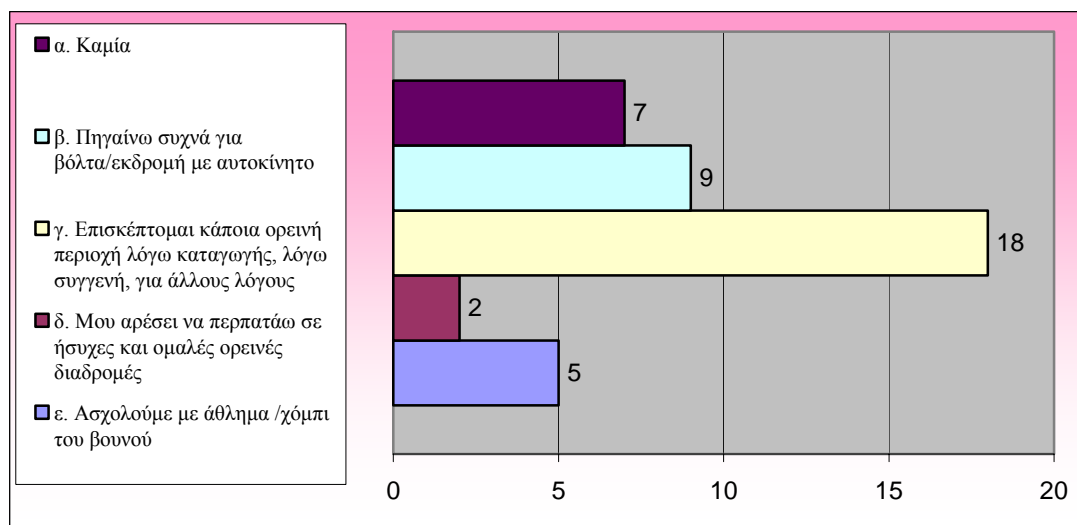


4. Η πεζοπορία είναι φυσικά γνωστή σε όλους, αφού όλοι μας περπατάμε μικρές ή μεγάλες αποστάσεις, αναπόφευκτα ή για λόγους άσκησης και ψυχαγωγίας. Όταν υπάρχει η δυνατότητα επιλογής, που προτιμάτε να περπατάτε;



Οι παραθαλάσσιες περιοχές έρχονται πρώτες με ποσοστό 34%, ακολουθεί το βουνό με 28%, έπειτα τα αστικά πάρκα με 23% και τέλος οι περίπατοι στην πόλη με 15%. Η θάλασσα υπερτερεί και πάλι έναντι των άλλων επιλογών.

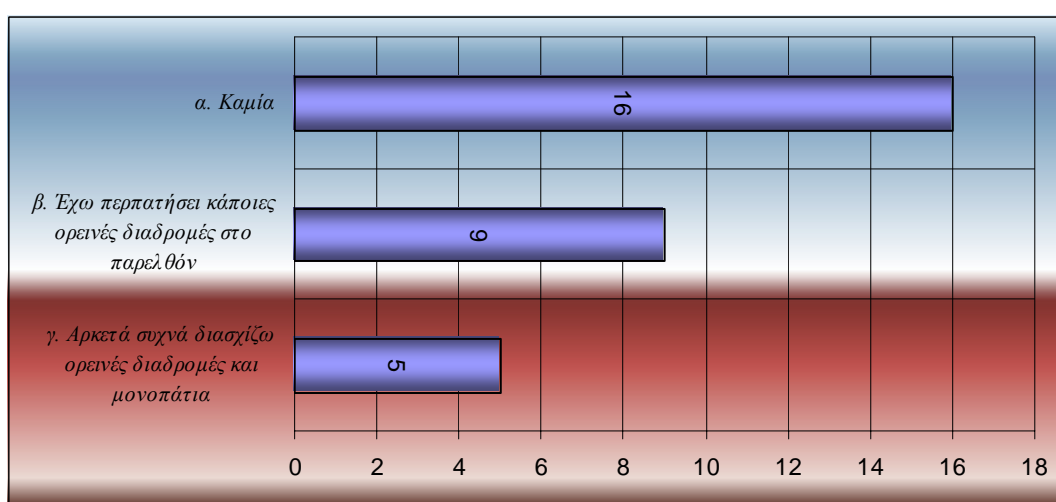
5. Ποια η σχέση σας με το βουνό;



Παρατηρούμε ότι μόνο 7 στους 30 ερωτηθέντες δεν έχουν καμία σχέση με το βουνό. Όλοι οι υπόλοιποι, είτε για τον ένα λόγο είτε για τον άλλο, απολαμβάνουν τη μαγευτική ομορφιά του ορεινού φυσικού τοπίου. Οι περισσότεροι, 18 στους 30, επισκέπτονται κάποια ορεινή περιοχή λόγω καταγωγής/συγγενή/φίλου/ ή για άλλο λόγο. 9 στους 30 πραγματοποιούν εκδρομές με αυτοκίνητο στο βουνό, 5 στους 30 ασχολούνται με άθλημα/χόμπι του βουνού, ενώ μόλις 2 από τους ερωτηθέντες περπατάνε σε ορεινές διαδρομές.

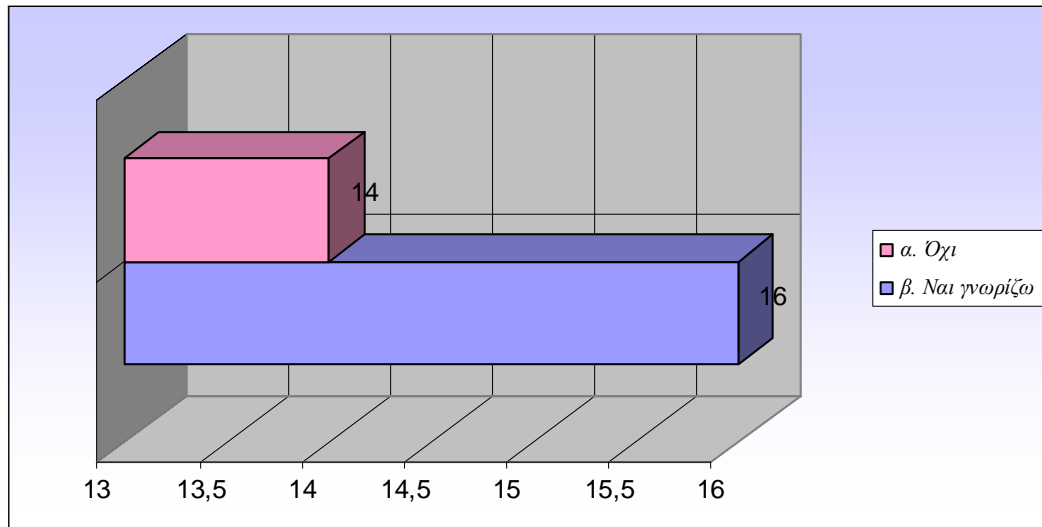


6. Ποια η σχέση σας με την ορεινή πεζοπορία;

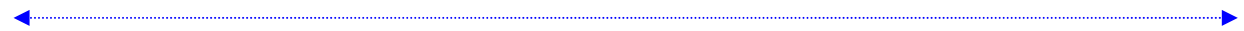


Το μεγαλύτερο ποσοστό (53,5%) , δηλαδή 16 στους 30 δήλωσαν ότι δεν έχουν καμία σχέση με την πεζοπορία. Το 30% , δηλαδή οι 9 στους 30 έχουν περπατήσει κάποιες ορεινές διαδρομές στο παρελθόν, ενώ μόλις το 16,5% ασχολείται συστηματικά με την ορεινή πεζοπορία.

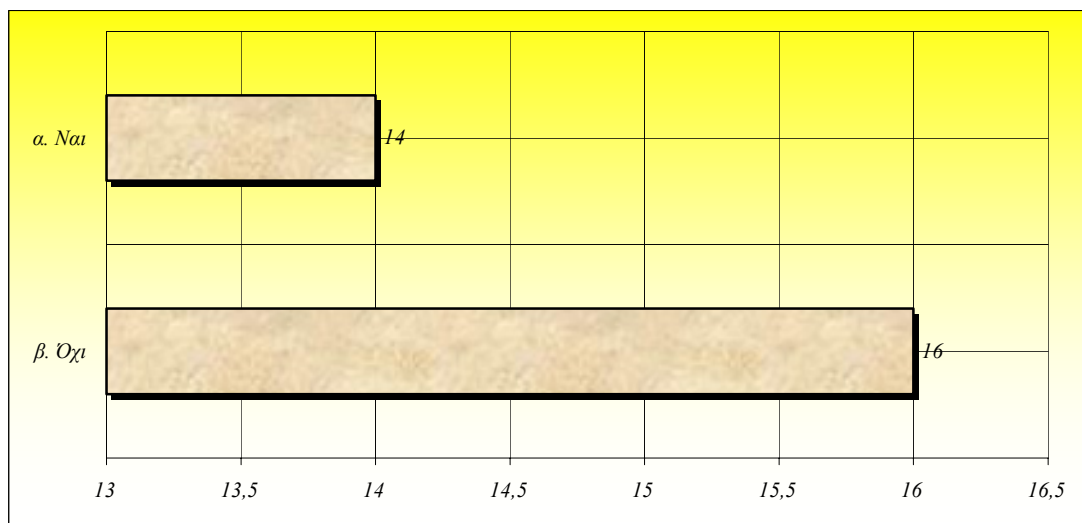
7. Γνωρίζετε ή έχετε ακούσει για κάποιο χαρτογραφημένο μονοπάτι; Αν ναι, αναφέρατε ποιο.



Μικρή είναι η διαφορά ποσοστού ανάμεσα σε αυτούς που γνωρίζουν ή έχουν ακούσει για κάποιο χαρτογραφημένο μονοπάτι (53,5% - 16 στους 30) και σε αυτούς που δε γνωρίζουν (46% - 14 στους 30). Περισσότερο γνωστά στο κόσμο που απάντησε θετικά αποδείχθηκε πως είναι τα ευρωπαϊκά μονοπάτια Ε4 και Ε6.

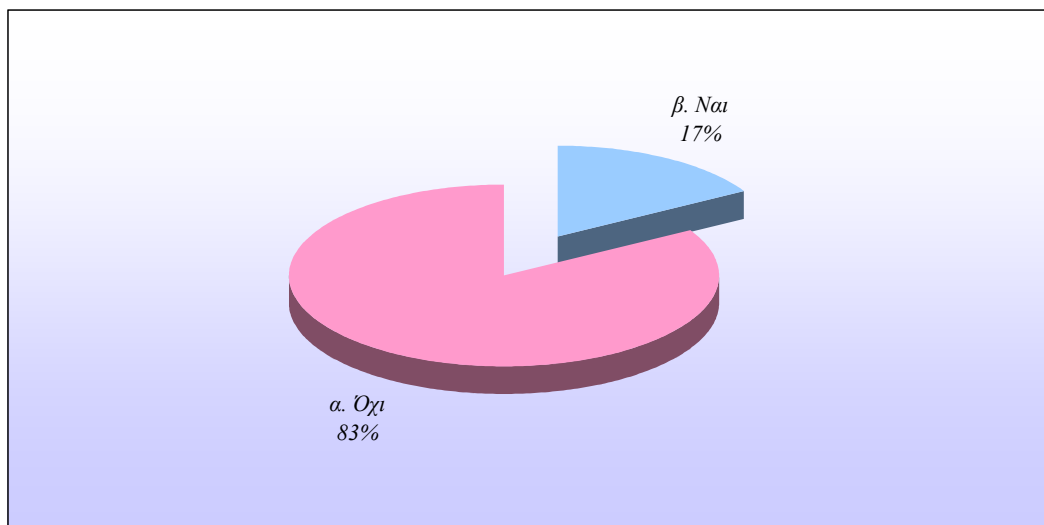


8. Γνωρίζετε το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι Μεγάλων Διαδρομών Ε4;



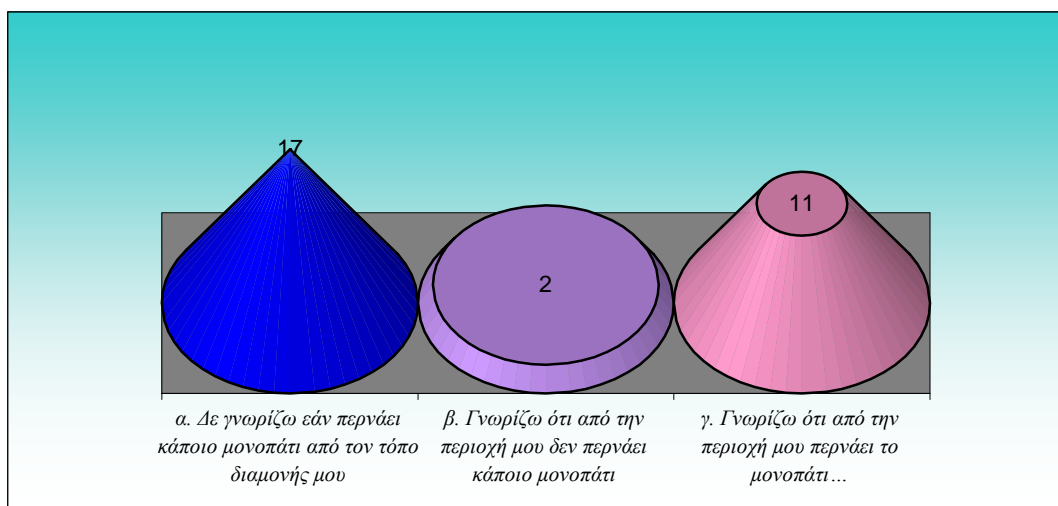
14 στους 30, δηλαδή ποσοστό 46,5% των ερωτηθέντων δε γνωρίζει το Ε4. Οι υπόλοιποι 16 ερωτηθέντες -53,5%- δήλωσαν πως γνωρίζουν το Ε4, έστω και αν δεν το έχουν περπατήσει.

9. Έχετε περπατήσει ποτέ σε κάποιο εθνικό ή ευρωπαϊκό μονοπάτι; Αν ναι, αναφέρατε σε ποιο.



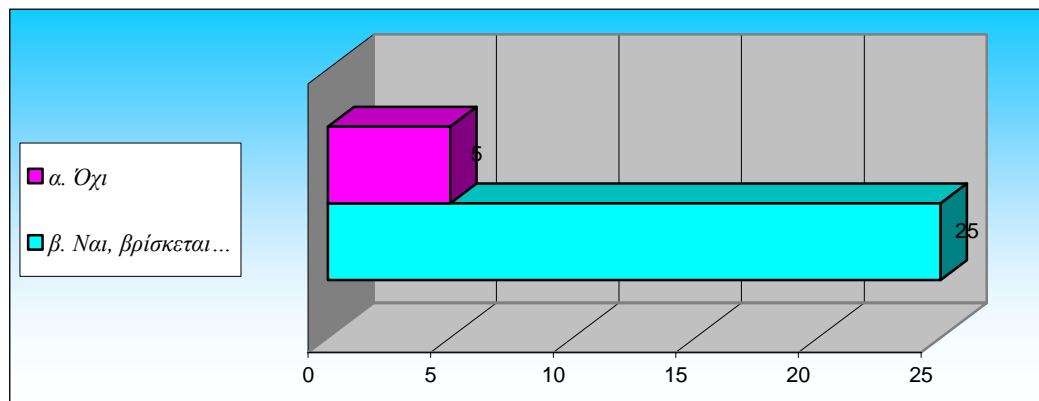
Το 83% του δείγματος, δηλαδή 25 στους 30, δήλωσαν ότι δεν έχουν περπατήσει ποτέ σε εθνικό ή ευρωπαϊκό χαρτογραφημένο μονοπάτι, ενώ μόλις το 17% (5 στους 30) έχει περπατήσει σε διαδρομές κάποιου μονοπατιού.

10. Γνωρίζετε εάν από την ευρύτερη περιοχή στην οποία διαμένετε, περνάει ή όχι κάποιο χαρτογραφημένο μονοπάτι;



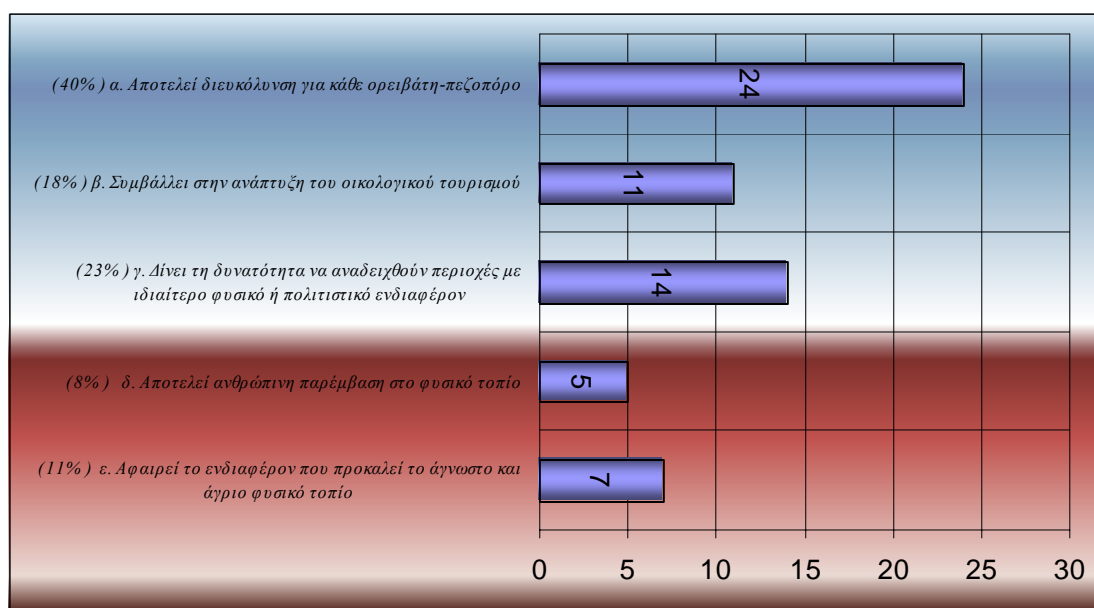
Το δείγμα των 30 ατόμων, στο οποίο απευθύνθηκε το ερωτηματολόγιο, προέρχεται από τις εξής περιοχές: Αθήνα, Τρίπολη, Καλαμάτα, Σπάρτη και Γύθειο. Οι 17 από αυτούς δε γνωρίζουν εάν περνάει χαρτογραφημένο μονοπάτι από την περιοχή τους ενώ οι υπόλοιποι 13 είναι ενήμεροι για τον αν περνάει ή όχι κάποιο μονοπάτι από τον τόπο διαμονής τους.

11. Γνωρίζετε κάποιο τοπίο ιδιαίτερου φυσικού κάλλους ή ιδιαίτερης σημασίας, από το οποίο πιστεύετε ότι θα έπρεπε να περνάει κάποιο μονοπάτι για την καλύτερη προβολή και ανάδειξή του; Εάν ναι, που βρίσκεται;



Μόνο 5 ερωτηθέντες (ποσοστό 16,5%) πρότειναν κάποια περιοχή από την οποία πιστεύουν ότι θα έπρεπε να περνάει χαρτογραφημένο και σηματοδοτημένο μονοπάτι για την καλύτερη ανάδειξή τους. Οι προτεινόμενες περιοχές είναι: (1) Νομός Αιτωλοακαρνανίας-χωριό Ψηλόβραχος-στις όχθες της τεχνητής λίμνης Κρεμαστών (2) Νομός Λακωνίας-Μάνη-κάστρο Κελεφάς (3) Ανατολικά του νομού Λακωνίας-στον Πάρνωνα-χωριό Κρεμαστή (4) Νομός Λακωνίας-Μέσα Μάνη-χωριό Γερολιμένας (5) Ανατολικά της Λακωνίας-χωριό Κυπαρρίσσι. Οι υπόλοιποι 25 (ποσοστό 83,5%) δήλωσαν πως δε γνωρίζουν.

12. Θεωρείτε ότι η πεζοπορία σε χαραγμένα και σηματοδοτημένα μονοπάτια:



Τα σηματοδοτημένα μονοπάτια με ποσοστό 40% θεωρούνται ως διευκόλυνση για τους πεζοπόρους, ενώ ακολουθεί με 23% η γνώμη ότι αναδεικνύουν αξιόλογες περιοχές και με 18% η γνώμη ότι συμβάλλουν στον οικολογικό τουρισμό. Υπάρχει όμως και οι αρνητική στάση ορισμένων. Έτσι κατά 11% αφαιρούν το ενδιαφέρον από το άγνωστο φυσικό τοπίο και κατά 8% αποτελούν ανθρώπινη παρέμβαση στη φύση.

7.3. Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων φανερώνουν πως ο περισσότερος κόσμος δεν είναι αρκετά εξοικειωμένος και ενημερωμένος με δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε φυσικό περιβάλλον αλλά ούτε με την ίδια τη φύση.

Αρκετοί είναι αυτοί που δεν έχουν καμία σχέση με τη φύση και την ύπαιθρο. Ναι μεν ορισμένοι από αυτούς γνωρίζουν κάποια πράγματα, όμως κανείς τους δεν έχει άμεση επαφή και σχέση με τη φύση, τα βουνά, τις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται εκεί, και συγκεκριμένα την ορεινή πεζοπορία. Χαρακτηριστικό είναι επίσης και το γεγονός ότι οι παραθαλάσσιες περιοχές, σε σύγκριση με τις ορεινές, έρχονται πρώτες στις προτιμήσεις του κόσμου.

Ενθαρρυντικό είναι όμως το ότι υπάρχει μια μερίδα ατόμων, έστω και περιορισμένη, η οποία ασχολείται με την πεζοπορία ή άλλες δραστηριότητες του βουνού, γνωρίζει κάποια μονοπάτια και γενικότερα, έχει φυσιολατρική συνείδηση.

Όσον αφορά τα χαρτογραφημένα και σηματοδοτημένα μονοπάτια, η έρευνα έδειξε ότι ο κόσμος, σε ποσοστό 83%, δεν έχει περπατήσει ποτέ σε σηματοδοτημένο μονοπάτι (ανάμεσά τους και άτομα που ασχολούνται με την πεζοπορία). Αυτό σημαίνει ότι τα μονοπάτια, εθνικά και ευρωπαϊκά, καθώς και η ορεινή πεζοπορία, ναι μεν έχουν αρχίσει και γίνονται όλο και πιο αναγνωρίσιμα στο ευρύ κοινό, δεν έχουν όμως δυστυχώς κερδίσει έδαφος σε έμπρακτο επίπεδο.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το ζητούμενο της προώθησης και ανάπτυξης του τουρισμού μετά από όσα έχουμε γράψει είναι η αειφόρος τουριστική ανάπτυξη. Πως όμως αυτή να προκύψει; Όταν οι ίδιοι οι operatori turistici δεν γνωρίζουν τα μονοπάτια και τις διαδρομές που έχουν χαρακτηί διεθνώς και όταν το ίδιο το κράτος μέσω βέβαια του Υπουργείου Παιδείας δεν αναπτύσσει ένα πλαίσιο εκδρομών-διαδρομών γνωριμίας των νέων με το βουνό, τη φύση και τα μονοπάτια.

Μάλιστα σήμερα που όλοι οι λαοί γνωρίζουν ότι η συνισταμένη της ίδιας της ζωής είναι η κίνηση, η αεροβίωση, ο φυσικός τρόπος ζωής. Πως λοιπόν οι νέοι της χώρας μας θα ξεφύγουν από τις βαριές συνήθειες όπως είναι οι καφετέριες ή ο μαλθακός τρόπος ζωής. Τα αποτελέσματα αυτού του modus vivendi είναι γνωστά από τις στατιστικές έρευνες.

Είναι γνωστό ακόμη ότι δίχως το φυσικό τρόπο ζωής ο άνθρωπος γίνεται απαθής, αδιάφορος και στο τέλος εχθρός του ίδιου του εαυτού. Γίνεται αγνώριστος άνθρωπος ίσως και απάνθρωπος.

Το κάθε Υπουργείο Παιδείας θα πρέπει να μιμηθεί αυτό της Γαλλίας, όπου οι νέοι μαθητές – σπουδαστές είναι υποχρεωμένοι να γνωρίσουν και να ζήσουν τη φύση, να μάθουν από τη φύση και τέλος να εξασκηθούν και όπως ο σοφός Αριστοτέλης έλεγε « Η πρώτη παιδεία του ανθρώπου είναι η ίδια η φύση ».

Ερωτηματολόγιο και συμπεράσματα

Προκύπτουν αβίαστα συμπεράσματα από το ερωτηματολόγιο όπως π.χ ελάχιστα γνωστό το βουνό, καμία επαφή με τη φύση, πλήρης γνώση των bar και των καφετεριών. Η διάδοση του αλκοόλ πλέον στη χώρα μας είναι ανησυχητική. Η εμφάνιση πολλών νέων είναι αφύσικη, τα καχέκτιπα πρότυπα των ξένων χωρών όμως προσλαμβάνονται με διαδικασίες ταχύτατης μίμησης με αποτέλεσμα να γινόμαστε μιμιτές κακών προτύπων που δεν έχουν καμία σχέση με την Ελλάδα.

Ο τουρισμός μας διαθέτει πάρα πολλά που δυστηχώς όμως είναι άγνωστα. Το Ευρωπαϊκό μονοπάτι και οι διαδρομές των βουνών αποτελούν μια νέα οπτική γωνία η οποία πρέπει να υιοθετεί, να διαδόσει τόσο στους Ελληνες νέους όσο και στους ξένους τουρίστες της Ευρώπης και των άλλων χωρών μέσω ειδικού προγράμματος διαφήμισης και promotion.

Ένα σύνολο τουριστών μπορεί να ενδιαφέρεται για ιαματικές πηγές και λουτρά, ένα άλλο μεγάλο μέρος μπορεί να θέλει να γνωρίσει τις διαδρομές των βουνών αλλά πως θα γίνει αυτό

όταν εμείς οι Έλληνες δεν γνωρίζουμε ούτε ευρωπαϊκό μονοπάτι αλλά ούτε και διαδρομές βουνών.

Δημοσίευση-άρθρα

Η διάδοση των μονοπατιών, των βουνών και των διαδρομών μπορεί να επέλθει με αρθρογραφία στο Τύπο γενικά αλλά και μέσω του internet. Αρκούν όλα αυτά; Όχι. Εάν εμείς οι ίδιοι οι Έλληνες δεν φέρουμε στη μόδα το βουνό τότε κάθε πρόγραμμα και προγραμματισμός είναι καταδικασμένο διότι το περπάτημα και οι διαδρομές των βουνών είναι τρόπος ζωής. Από τη στιγμή που θα γνωρίσει κάποιος, εξασκώντας βέβαια και δοκιμάζοντας το σώμα του, τις σωματικές του δυνάμεις οι οποίες βαθμιαία θα προσαρμοστούν, από εκείνη τη στιγμή το βουνό δεν εγκαταλείπεται και μπορεί να προσφέρει τη μαγεία του.

Μαγικές εικόνες που απλώνονται μπροστά στα μάτια του διαδρομέα οι οποίες τροφοδοτούν όμως όχι μόνο μέσω της κίνησης του σώματος του διαδρομέα αλλά ενεργοποιούν τις αισθήσεις, τροφοδοτούν τη ψυχή και γεμίζουν το πνεύμα από τη σοφία της φύσης.

Ελληνική πραγματικότητα

Απογοητευτική όπως προκύπτει κα από την έρευνα η σχέση των Ελλήνων με το βουνό-τις διαδρομές. Βέβαια πολλές παλιές παθήσεις και επιδημίες καταπολεμήθηκαν. Ήρθαν όμως να προστεθούν παθήσεις τις σύγχρονες καταναλωτικής κοινωνίας όπως π.χ υπέρταση, καρδιοπάθειες, καρκίνος κ.α.

Οι επιστήμονες έχουν κάνει πλέον τη διάγνωση μιλώντας για φυσικές τροφές και φυσική ζωή. Η σύγχρονη γνώση δίνει τις συνταγές διότι εκτός από τον αρνητικό τρόπο ζωής υπάρχει και ο θετικός. Πνεύμονες που υποφέρουν από το πολύ κάπνισμα καυσαερίου και στρες. Μπορεί κανείς να μας δώσει το αντίδοτο για όλα τα παραπάνω;

Το παράδειγμα της Ελβετίας και της Αυστρίας σε εμάς τους Έλληνες δεν λέει τίποτα. Στην Ελλάδα δεν έχουν δημιουργηθεί ακόμα φάρμες ομορφιάς όπως είναι στην Αυστρία. Που όμως θα εγκαταστηθούν; Που θα πρέπει να γίνουν; Με ένα απλό παράδειγμα αν θελήσουμε ερχόμαστε μπροστά σε στοιχεία διάσειστα. Ας πάρουμε μια ντομάτα που έχει γίνει σε υψόμετρο άνω των 1000μ. και ας πάρουμε μία ντομάτα πεδινή για να διαπιστώσουμε τις διαφορές.

Ένα μεγάλο κομμάτι τουρισμού που μπορεί να αποτελείται από 1.200.000 άτομα λείπει από τη χώρα μας, ξεφεύγει από τον ανταγωνισμό και γίνεται πελάτης των ανταγωνιστριών

χωρών που όμως έχουν το «know-how». Θα μπορούσε να αποτελέσει μία πρόσθετη συναλλαγματική αλλά και να ενεργοποιήσει μέσω εργασίας ντόπιο πληθυσμό.

Προστασία της φύσης

Οι οικολόγοι θα προβάλλουν την άρνησή τους και βέβαια πολύ δικαιολογημένα γιατί μέχρι στιγμής όπου εμείς οι Έλληνες βάλαμε τα χερια μας βγάλαμε τα μάτια μας. Γι'αυτό χρειάζεται το κράτος ως διατητής, για να αναπτυχθεί αυτό το είδος εναλλακτικού τουρισμού σε μοτίβα αειφόρου τουριστικής ανάπτυξης.

Επίκεντρο ο άνθρωπος

Μας είναι γνωστό ότι ζούμε σε μία προχωρημένη τεχνολογική εποχή. Όλοι μιλούν για πρόοδο εάν όμως ρίξουμε μία ματιά στα νοσοκομεία τότε θα αντιληφθούμε ότι αυτή δεν έχει έρθει. Επίσης η κοινωνική παθογένεια με τη μάστιγα των ναρκωτικών για παράδειγμα η χώρα μας έχει 450 θανάτους από τα ναρκωτικά. Μήπως πρέπει να ρίξουμε και καμια ματιά στον ίδιο τον άνθρωπο; Μόνο τότε θα διαπιστώσουμε ότι η φύση είναι αρωγός-σύμμαχος του ανθρώπου στη δύσκολη πορεία του.

Στη σύγχρονη μεγαλούπολη διαπιστώνουμε γύρω μας πλήθος υπάρξεων που πράγματι υπάρχουν αλλά δεν ζουν. Δεν είμαστε αθεράπευτα ρομαντικοί προσφέροντας στο τουρίστα τη ζωή στη φύση, τη κίνηση στο σώμα και τη τροφή στη ψυχή.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι βασικοί στόχοι της εργασίας αυτής είναι να κεντρίσει το ενδιαφέρον του αναγνώστη και να ξυπνήσει τη φυσιολατρική του συνείδηση, να αποτελέσει μέσο ενημέρωσης του κόσμου σχετικά με το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι Μεγάλων Διαδρομών E4, αλλά και μέσο ώθησης προς τη φύση και προς την ελληνική ύπαιθρο η οποία έχει να παρουσιάσει πολλά αξιόλογα τοπία

Η δουλειά αυτή λοιπόν, προσεγγίζει σε σημαντικό βαθμό την επίτευξη αυτού του στόχου και παρουσιάζει μια σφαιρική εικόνα του Ευρωπαϊκού Μονοπατιού E4, και συγκεκριμένα του ελληνικού τμήματος.

ΠΗΓΕΣ

- περιοδικό «Ταχυδρόμος», 25 Απριλίου 2003, τεύχος 165, σελίδα 5 και 18
- www.a-team.gr/hikelist.asp
- www.oreivatein.com/page/e/e4.htm
- www.scouts.gr
- www.gnto.gr/1/04/0407/ga0407000.html
- www.akalanthis.gr
- www.agn.gr/page.asp?sec=6&target=/info/trails/main.htm
- www.culture.gr
- www.scoutway.gr/retail/act_trekking.shtm
- www.fysi-hellas.gr/info.htm
- www.oreivatein.com/page/sites/preveza/preveza.htm
- www.sportfun.gr
- www.ellada-diakopon.gr/Ginfotouism.htm
- www.in.gr/agro/_spor/FTrekk/trek01.asp
/trek02.asp
:
:
/trek10.asp