



---

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

---

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ: ΒΑΜΒΑΚΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑΣ**

ΜΕ ΘΕΜΑ:

**ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ-ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ**  
**ΝΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ**

Εισηγητής: Π. Πεδιαδίτης MSc

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ**

**Σεπτέμβριος 2010**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Ενότητα 1η

1 ) Εισαγωγή.....	σελ.1
1.2 ) Φαράγγια Ν. Χανίων.....	σελ.2
1.3 ) Φαράγγια Ν. Ρεθύμνου.....	σελ.5
1.4 ) Φαράγγια Ν. Ηρακλείου.....	σελ. 7
1.5 ) Φαράγγια Ν. Λασιθίου.....	σελ.9
1.6 ) Σπήλαια Ν. Χανίων.....	σελ.13
1.7 ) Σπήλαια Ν. Ρεθύμνου.....	σελ.16
1.8 ) Σπήλαια Ν. Ηρακλείου.....	σελ.18
1.9 ) Σπήλαια Ν. Λασιθίου.....	σελ.22
1.10 ) Βουνά - Οροσειρές.....	σελ.24
1.10.1 ) Βουνά - Οροσειρές Ν. Χανίων.....	σελ.24
1.11 ) Βουνά - Οροσειρές Ν. Ρεθύμνου.....	σελ.24
1.12 ) Βουνά Ν. Ηρακλείου.....	σελ.25
1.13 ) Βουνά - Οροσειρές Ν. Λασιθίου.....	σελ.25
1.14 ) Οροπέδια Ν. Χανίων.....	σελ.26
1.15 ) Οροπέδια Ν. Ρεθύμνου.....	σελ.28
1.16 ) Οροπέδια Ν. Λασιθίου.....	σελ.29
1.17 ) Πεδιάδες Ν. Χανίων.....	σελ.30
1.18 ) Πεδιάδες Ν. Ηρακλείου.....	σελ.30
1.19 ) Λίμνες Ν. Χανίων.....	σελ.31
1.20 ) Λίμνες Ν. Ρεθύμνου.....	σελ.31
1.21 ) Λίμνες Ν. Ηρακλείου.....	σελ.34
1.22 ) Λίμνες Ν. Λασιθίου.....	σελ.35
1.23 ) Δάση Ν. Ηρακλείου.....	σελ.35
1.24 ) Δάση Ν. Λασιθίου.....	σελ.36

## Ενότητα 2η

2.1 ) Μονοπάτια της Κρήτης.....σελ.37
2.2 ) Διαδρομές Ν. Χανίων.....σελ.38
2.3 ) Διαδρομές Ν. Χανίων – Ν. Ρεθύμνου.....σελ.39
2.4 ) Διαδρομές Ν. Ρεθύμνου – Ν. Ηρακλείου.....σελ.42
2.5 ) Διαδρομές Ν. Ηρακλείου – Ν. Λασιθίου.....σελ.46
Βιβλιογραφία.....σελ.52

## **ΕΝΟΤΗΤΑ 1η**

### **1)ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Φυσιολατρική πηγή ονομάζεται οτιδήποτε δεν έχει επέμβει το ανθρώπινο χέρι . Η Κρήτη διαθέτει ιδιαίτερα πλούσιο και ποικίλο φυσικό περιβάλλον, καθώς παρά τη μικρή της έκταση παρουσιάζει σπάνια γεωμορφολογία με έντονες αντιθέσεις και πολλές περιοχές υψηλής οικολογικής αξίας. Χιλιάδες δαντελωτές ακτές, επιβλητικά βουνά, σπήλαια και φαράγγια, λίμνες, ποτάμια, βιότοποι εξαιρετικής ομορφιάς και μοναδικά οικοσυστήματα «προικίζουν» την κρητική γη με εντυπωσιακά τοπία, τα οποία σε συνδυασμό με το ήπιο κλίμα , καθιστούν την Κρήτη ιδανικό προορισμό για τους λάτρεις του οικολογικού-εναλλακτικού τουρισμού.

Επισκεπτόμενος διάφορες περιοχές της Κρήτης, ο φυσιολάτρης περιηγητής έχει την ευκαιρία να περιπλανηθεί στα αισθητικά δάση ή να εξερευνήσει τους εθνικούς δρυμούς, να απολαύσει τα υπέροχα μνημεία της φύσης, τα φαράγγια, τα σπήλαια και τα βουνά της Κρήτης, να παρατηρήσει και να θαυμάσει τα σπάνια είδη πουλιών που φωλιάζουν ή καταφεύγουν στα παράκτια οικοσυστήματα και τους υγρότοπους και να συμμετάσχει στις εκάστοτε δραστηριότητες για την προστασία της χελώνας καρέτα – καρέτα. Επιπρόσθετα, έχει την δυνατότητα να συμμετάσχει σε ριψοκίνδυνες δραστηριότητες όπως να κάνει bungee jumping στη γέφυρα της Αράδαινας.Τέλος, οι επισκέπτες των οικολογικά ευαίσθητων περιοχών οφείλουν να τηρούν προσεκτικά τις απαιτήσεις για την προστασία του περιβάλλοντος από τη ρύπανση, την αποφυγή κάθε ενόχλησης των φυσικών βιοτόπων και διατάραξης της ισορροπίας των οικοσυστημάτων.

Η εργασία αυτή θα χωριστεί σε δύο ενότητες, στην πρώτη θα αναφερθούν οι πιο σκόπιμες φυσιολατρικές πηγές, δηλαδή τα φαράγγια, τα σπήλαια, τα βουνά, οι οροσειρές, οι πεδιάδες, οι κοιλάδες, τα οροπέδια, τα δάση, οι λίμνες και οι ποταμοί που υπάρχουν στην Κρήτη όπου απεικονίζονται φωτογραφίες για μια πιο πλήρη περιγραφή. Στη δεύτερη ενότητα δε, περιγράφονται τα μονοπάτια της Κρήτης ως τελευταίο τμήμα της διαδρομής Ε4. Πιο συγκεκριμένα θα αναφερθούν: Τα ακριβή γεωγραφικά σημεία των διαφόρων φυσιολατρικών πηγών, τα μεγέθη δυσκολιών στη διάβαση τους, το οικολογικό ενδιαφέρον τους σε χλωρίδα και πανίδα, οι προτεινόμενες περίοδοι στη διάρκεια του έτους για τη διάβαση τους, οδηγίες για τον επισκέπτη σε εξοπλισμό, σε ενημέρωση επικίνδυνων σημείων, σε διάρκεια και μήκος διαδρομής κλπ. Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλά εξ αυτών είναι ενταγμένα στο πρόγραμμα NATURA 2000 και κάποια άλλα προστατεύονται απο την UNESCO ![1]

## **1.2) ΦΑΡΑΓΓΙΑ ΝΟΜΟΥ ΧΑΝΙΩΝ**

### **1.2.1) Φαράγγι της Σαμαριάς**

Το φαράγγι με μήκος 18 χιλ. θεωρείται το πιο μεγάλο της Ευρώπης. Ανακηρύχθηκε εθνικός δρυμός το 1982 για την προστασία της σπάνιας χλωρίδας και πανίδας. Το 1980 βραβεύτηκε από το συμβούλιο της Ευρώπης ως μία από τις πιο όμορφες περιοχές. Το φαράγγι περικλύεται από πανύψηλα βουνά, πανύψηλα δέντρα, πηγές με νερό, εκκλησιάκια και τεράστια βράχια. Μέσα στο φαράγγι απαγορεύεται το κυνήγι, τα άναμμα φωτιάς, η συλλογή λουλουδιών και βοτάνων καθώς και η διανυκτέρευση. Το πέρασμα του φαραγγιού επιτρέπεται από τις αρχές Μαΐου μέχρι το τέλος Οκτωβρίου. Η πορεία διαρκεί 6 με 8 ώρες όπου ο πεζοπόρος θα πρέπει να έχει εφοδιαστεί με σκληρά παπούτσια και ελαφρυά τροφή. Το νερό δεν είναι απαραίτητο εφόσον που υπάρχουν ρυάκια που κυλούν μέσα.[2][5]



### **1.2.2) Φαράγγι Αράδαινας**

Με ύψος 138m το βαθύ φαράγγι είναι ιδανικό, όχι για πεζοπορία αλλά και για bungee jumping επίσης. Το εντυπωσιακό φαράγγι της Αράδαινας ξεκινάει από τα Λευκά Όρη βόρεια ατου χωριού και καταλήγει νότια στη θάλασσα. Η πεζοπορία διαρκει περίπου 3,5 με 4 ώρες. Η πορεία στο φαράγγι χαρακτηρίζεται από

βαθμό μέτριας δυσκολίας. Ο πεζοπόρος θα πρέπει να έχει φροντίσει να φόρει τα κατάλληλα παπούτσια πεζοπορίας, τροφή και άφθονο νερό. Το φαράγγι είναι προσβάσιμο όλο το χρόνο, αν ο καιρός είναι καλός. Επίσης έχει πραγματοποιηθεί δράση συντήρησης και ανάδειξης της διαδρομής του φαραγγιού, με στόχο την εξυπηρέτηση των περιπατητών και την πιο ασφαλή διέλευση. [3]



### **1.2.3 )Φαράγγι Αγίας Ειρήνης**

Το φαράγγι αποτελεί μέρος του Ευρωπαϊκού μονοπατιού E4, έχει μήκος 7,5 χιλ. και η διάβαση του διαρκεί 3 ώρες. Έχει χαρακτηριστεί ως καταφύγιο άγριας ζωής από το υπουργείο γεωργίας. Χαρακτηριστικός είναι και ο πλούτος της δασικής βλάστησης, τόσο από άποψη δέντρων αλλά και θάμνων, φρυγάνων και αρωματικών φυτών. [4]



#### **1.2.4) Πολυρρήνιας ή Σιρικαριανό φαράγγι**

Το φαράγγι ξεκινά με ένα υπέροχο τοπίο. Ρυάκι με νερό κυλά στο κέντρο, πολλά δέντρα στις όχθες και απότομοι βράχοι που σχηματίζουν γκρεμούς. Το μονοπάτι κατηφορίζει στα δεξιά του φαραγγιού και η διαδρομή μέσα στο φαράγγι διαρκεί λιγότερο από μια ώρα και καταλήγει σε μια περιοχή γεμάτη ελαιόδεντρα και φτάνει κανείς στο χωριό Πολυρρήνια. [2]

#### **1.2.5) Φαράγγι Θερίσσου**

Το φαράγγι του Θερίσσου έχει μήκος 6 χιλ. και το περνάει κανείς με το αυτοκίνητο. Ένας ποταμός περιστοιχισμένος από δέντρα ακολουθεί το φαράγγι με ψηλούς τοίχους σε κάθε πλευρά. Η περιοχή είναι πολύ ευχάριστη για περιπάτους.[5]

#### **1.2.6) Φαράγγι της Ίμπρου**

Το φαράγγι της Ίμπρου, κοντά στη [Χώρα Σφακίων](#), είναι το δεύτερο πιο δημοφιλές φαράγγι της Κρήτης μετά αυτό της [Σαμαριάς](#). Έχει μήκος περίπου 4 χιλ. και ξεκινάει από το χωριό Κομητάδες και τελειώνει στο χωριό Ίμπρο απ'όπου έχει πάρει και το όνομα του. Οι πλευρές του είναι πολύ ψηλές και απότομες και σε ορισμένα μέρη στενεύουν πολύ. Η διαδρομή είναι μαγευτική καθώς στις πλαγιές και στο βάθος του αντικρίζεις πλήθος τα πεύκα, τα κυπαρίσσια, τους πρίνους. Με το φαράγγι αυτό συνδέεται η Χώρα Σφακίων με το οροπέδιο του Ασκύφου. [6]



### **1.3) ΦΑΡΑΓΓΙΑ Ν. ΡΕΘΥΜΝΟΥ**

#### **1.3.1) Φαράγγι Κουρταλιώτικο**

Το Κουρταλιώτικο φαράγγι είναι περιοχή ενταγμένη στο δίκτυο natura, σαν ένα από τα πιο σημαντικά μνημεία φυσικού κάλλους. Ξεκινάει από το χωριό Κοξαρέ και ακολουθεί την κοιτή του Κουρταλιώτη ποταμού. Από μέσα περνάει ο Κουρταλιώτης ποταμός που διασχίζει μέρος του φαραγγιού και εκβάλλει στη λίμνη Πρέβελη. Το φαράγγι είναι στενό και έχει άγρια ομορφιά. Αρκετά είδη ζώων και πουλιών συναντιούνται στο φαράγγι. [7]



#### **1.3.2) Φαράγγι Πατσού**

Το φαράγγι της Πατσού βρίσκεται 8 km νοτιοδυτικά της Μονής Αρκαδίου, στην καταπράσινη επαρχία Αμαρίου. Μια σιωπηλή αρμονική συμφωνία συντελείται στον ήρεμο και μαγευτικό αυτό τόπο με το απaráμιλλο φυσικό κάλλος. Οι αναβλύζουσες πηγές, η πυκνή και πλούσια βλάστηση, τα ενδημικά φυτά, ο σπηλαιώδης ναός του Αγίου Αντωνίου, το παρατηρητήριο πουλιών, τα μικρά σπήλαια, το ανάγλυφο του γεωλογικού ρήγματος, εκστασιάζουν και καθηλώνουν τον επισκέπτη. [8]





### **1.3.3) Φαράγγι των Μύλων**

**Το φαράγγι των Μύλων**, ένας πανεύκολος περίπατος διάρκειας 1,5 ώρας σε ένα καταπράσινο φαράγγι κοντά στο Ρέθυμνο. Το φαράγγι ξεκινάει από το Χρομοναστήρι και καταλήγει στο Ξηρό Χωριό. Μέσα στο φαράγγι ρέει ένα μικρό ποτάμι ενώ υπάρχει και το ομώνυμο εγκαταλειμμένο χωριό. Υπάρχει καφενείο που σερβίρει φαγητό. [\[9\]](#)



### **1.3.4) Πρασσανό Φαράγγι**

Το άγριο Πρασσανό φαράγγι βρίσκεται 10 km νοτιοανατολικά του Ρεθύμνου. Ξεκινώντας από τα νότια του χωριού Πρασσές, προσφέρει μια τρίωρη διαδρομή μέσα από θεόρατα εντυπωσιακά τοιχώματα βράχων και μερικές σχετικά δύσβατες προσπελάσεις που κάνουν το πέρασμά του εξαιρετικά ενδιαφέρον. Το πρασσανό φαράγγι βρίσκεται δίπλα στους γυμνούς λόφους των Γαργάνων. Καταλήγει στον Πλατανιά στα ανατολικά της πόλης του Ρεθύμνου. [\[6\]](#)



### **1.3.5) Φαράγγι του Κοτσουφού**

Το φαράγγι του Κοτσουφού ξεκινάει από το χωριό Κάννεβος και καταλήγει στον Πλακιά. Στο σημείο της αφετηρίας του είναι πολύ στενό με πλάτος περίπου 10μ. το οποίο σταδιακά αυξάνεται και φθάνει τα 600μ.. Το συνολικό του μήκος είναι 1.800 μ., και οι σχεδόν κατακόρυφες πλευρές που φθάνουν το ύψος των 600. Μέσα στο φαράγγι υπάρχει μικρός ναός, χτισμένος μέσα σε βραχώδη κοιλότητα. [10]



## **1.4) ΦΑΡΑΓΓΙΑ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

### **1.4.1) Βοριζιανό Φαράγγι**

Ανατολικά του χωριού Βορίζα, στους πρόποδες του Ψηλορείτη, ξεκινάει ένα δασωμένο με πρίνους, άνυδρο φαράγγι που οδηγεί στο οροπέδιο της Νίδας και στο Ίδιον Άντρον. Στην αρχή το φαράγγι είναι αρκετά απότομο με μικρούς καταρράκτες και κατακόρυφα πρηνή στον κατακερματισμένο ασβεστόλιθο, σύντομα όμως ανοίγει διασχίζοντας μια περιοχή με μεγάλους πρίνους και πλούσια χλωρίδα στην οποία μπορεί να συναντήσει πολλά ενδημικά φυτά της Κρήτης όπως ο δίκταμος (*Origanum dictamnus*) ή η πετρομάρουλα (*Petromarularinnata*). Η συνέχεια μπορεί να οδηγήσει τον έμπειρο περιπατητή ψηλά στο οροπέδιο της Νίδας. Η διάσχιση του φαραγγιού δεν παρουσιάζει δυσκολίες, αλλά είναι πολύ πιθανό να δυσκολευτείτε να βρείτε και να ακολουθήσετε το μονοπάτι, χωρίς την καθοδήγηση κάποιου έμπειρου οδηγού. [6]

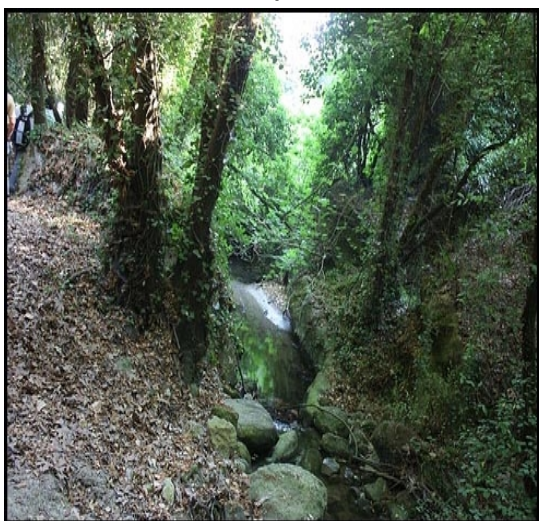
### **1.4.2) Ασπρακιανό φαράγγι Καρτερού**

Το Ασπρακιανό φαράγγι ή φαράγγι του Καρτερού είναι από τα μεγαλύτερα της περιοχής, με συνολικό μήκος διαδρομής περί τα 21,5 χλμ.

Η αφετηρία του φαραγγιού απαντάται μετά τον οικισμό των Κάτω Αστρακών. Στην κοίτη του και κατά μήκος της διαδρομής κυλάει ο ποταμός Καρτερός. Το φαράγγι καταλήγει στον Μέσα Καρτερό, σε ένα ειδικά διαμορφωμένο χώρο που χαρακτηρίζεται από εξαιρετικό κάλλος, και υποδομές αναψυχής. Εκεί υπάρχει και χώρος στάθμευσης.

Το σύνολο της διαδρομής έχει διάρκεια 3. 30 ωρών. Η πορεία και η προσπέλαση χαρακτηρίζεται εύκολη. Τονίζεται ότι στο φαράγγι έχουν γίνει εργασίες που περιλαμβάνουν βασικά έργα υποδομής, ώστε να είναι δυνατή η ασφαλής επισκεψιμότητα.

Το δασοτουριστικό μονοπάτι, η τοποθέτηση γεφυρών, το ξύλινο κιγκλίδωμα κατά μήκος της πορείας και η σήμανση διευκολύνουν και καθοδηγούν επαρκώς τον επισκέπτη. [9]



### **1.4.3) Φαράγγι της Άρβης**

Το Φαράγγι βρίσκεται στο Δήμο Ανω Βιάννου και είναι ένας μεγάλος βραχώδης όγκος ύψους 454μ., δίπλα στη Μονή του Αγίου Αντωνίου και 700μ. από τον ομώνυμο οικισμό. Το κλίμα που επικρατεί στην περιοχή είναι μεσογειακού τύπου με ήπιο χειμώνα και ξηρό και θερμό καλοκαίρι. Σε συνδυασμό με τις εναλλαγές του τοπίου και του αναγλύφου του εδάφους (συνύπαρξη ορεινών όγκων και θάλασσας) προσφέρει ευκαιρίες υπαίθριας άθλησης αλλά και ξεκούρασης. Η κοντινή απόσταση από τη θάλασσα δημιουργεί προϋποθέσεις για την ανάπτυξη πλούσιας χλωρίδας, ενώ και η πανίδα της περιοχής περιλαμβάνει σημαντικά είδη, όπως τα ενδημικά είδη κρητικός ασβός ή άρκαλος και κρητικό κουνάβι ή ζουρίδα. Το φαράγγι είναι σχετικά δύσβατο εξαιτίας των απότομων πρανών, αλλά η προβλεπόμενη διάνοιξη μονοπατιού θα διευκολύνει την προσπέλαση. [10]



#### **1.4.4) Φαράγγι του Αγίου Νικολάου (Ρούβας)**

Πρόκειται για ένα οικοσύστημα με πλούσια χλωρίδα και πανίδα, χαράδρες και ενδιαφέροντες γεωλογικούς σχηματισμούς και ορθοπλαγιές σπάνιας ομορφιάς. Έχει συνολικό μήκος 4 km με διαμορφωμένη διαδρομή 2,7 km για ήπιες δραστηριότητες και αναψυχή όπως πεζοπορία, ορειβασία, αναρρίχηση, φυσιολατρία και παρατήρηση άγριας ζωής σε ένα πραγματικά μοναδικό περιβάλλον. Από το Ζάρο και το Φαράγγι του Αγίου Νικολάου διέρχεται το Ευρωπαϊκό Ορειβατικό Μονοπάτι E4. Συμπληρωματικά, στο συγκρότημα αυτό ανήκει και το Φαράγγι Βοριζίων. [6]



#### **1.4.5) Φαράγγια Αγίου Χαραλάμπους και Αγίου Αντωνίου**

Είναι περιοχές ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς στο Δήμο Γοργολαϊνης. Κατά μήκος τους περνά το Ευρωπαϊκό Ορειβατικό Μονοπάτι E4. Υπάρχουν σπάνια είδη χλωρίδας και πανίδας, τα οποία προστατεύονται από την Ευρωπαϊκή Νομοθεσία. Στην περιοχή βρίσκεται και ένα σπήλαιο με νερό βάθους 100μ., στην οροφή του οποίου ζουν δύο είδη νυχτερίδων, που και αυτές προστατεύονται από την ίδια κοινοτική οδηγία. [10]

#### **1.4.6) ΑΓΙΟΦΑΡΑΓΓΟ**

Το Αγιοφάραγγο βρίσκεται νότια της Μονής Οδ ηγήτριας και δημιουργήθηκε από τις κοίτες δύο ρεμάτων που ξεκινούν το ένα βόρεια - βορειοανατολικά από το Γυαλομονόχωρο και το άλλο βορειοανατολικά από την Οδηγήτρια. Τα δύο ρέματα συναντούνται κοντά στην Αγία Κυριακή και αφού ακολουθήσουν μια σχετικά ομαλή διαδρομή δυτικά και νότια της εκκλησίας Αγ. Κυριακής εισέρχεται στο ποροφάραγγο απ' όπου αρχίζει το κυρίως φαράγγι, το Αγιοφάραγγο και καταλήγει στο Λιβυκό πέλαγος όπου απλώνεται μια μικρή αλλά θαυμάσια παραλία. [6]



## **1.5) ΦΑΡΑΓΓΙΑ Ν. ΛΑΣΙΘΙΟΥ**

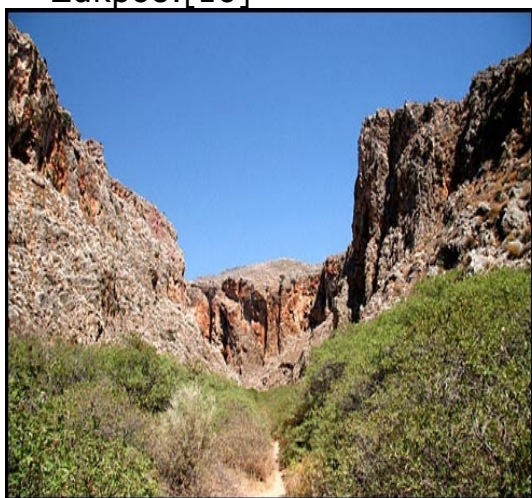
### **1.5.1) Φαράγγι Χα**

Το φαράγγι του Χα εκβάλλει στον κάμπο της Ιεράπετρας, ανατολικά του χωριού Βασιλική. Με άνοιγμα βάσης από 2 έως 8 μέτρα και ύψος περίπου 700 μέτρα, αποτελεί ένα εντυπωσιακό φυσικό αξιοθέατο, ενώ η βαθειά τομή του στο βουνό είναι ορατή από απόσταση. Το φαράγγι είναι στενό, πολύ κάθετο και προχωράει σε μήκος περίπου 1800 μέτρα, όπου όμως η πρόσβαση είναι πάρα πολύ δύσκολη. Στο εσωτερικό του υπάρχουν γύρω στους 24 καταρράκτες ύψους 10 έως 35 μέτρων. Η διάσχιση του απαιτεί τη χρήση σχοινιού, καθώς και κολύμπι στις βάρθρες με νερό που κρύβει μέσα του. Την περίοδο Μάρτιο έως Ιούνιο έχει περισσότερο νερό και η διάσχιση του είναι δυσκολότερη και πιο χρονοβόρα. Τέλος το φαράγγι του Χα αποτελεί ένα σημαντικό βιότοπο όπου βρίσκουν καταφύγιο πολλά είδη πουλιών, μια και το φαράγγι είναι ουσιαστικά απρόσιτο από τους ανθρώπους.[3]



### **1.5.2) Φαράγγι των Νεκρών**

Η είσοδος του φαραγγιού του Ζάκρου βρίσκεται έξω από το χωριό Πάνω Ζάκρος σε απόσταση 99 χιλιομέτρα Νοτιανατολικά από τον Άγιο Νικόλαο και 39 χιλιομέτρα επίσης Νοτιοανατολικά από την Σητεία. Το μήκος του φαραγγιού είναι 5,5 χιμ και η διάρκεια πορείας του είναι 2 ώρες. Το φαράγγι είναι πανέμορφο, και στα τοιχώματά του που είναι πανύψηλα υπάρχουν πολλές σπηλιές. Στις σπηλιές αυτές έχουν βρεθεί Μινωικοί τάφοι με μεγάλης αρχαιολογικής αξίας ευρήματα. Από τους τάφους αυτούς το φαράγγι φέρει και το όνομα «Φαράγγι των Νεκρών». Το φαράγγι τερματίζει μετά από δυο ώρες περίπου συναρπαστικής διαδρομής κοντά στο Μινωικό Ανάκτορο του Κάτω Ζάκρου.[10]



### **1.5.3) Φαράγγι της Σαρακήνας**

Το φαράγγι της **Σαρακήνας**, που ξεκινάει από το χωριό Μύθοι στη νότια Κρήτη, 20 χιλιομέτρα δυτικά από την Ιεράπετρα. Ένα από τα ομορφότερα φαράγγια στην Κρήτη με πλούσια βλάστηση και νερά όλο το χρόνο. Η διαδρομή είναι σύντομη και προσφέρεται για μια ευχάριστη απόδραση στη φύση. [www.explorecrete.com](http://www.explorecrete.com) [9]



#### **1.5.4) Φαράγγι των Πεύκων**

Το φαράγγι των Πεύκων, που όπως λέει και το όνομα του είναι πνιγμένο στα πεύκα. Ξεκινάει από τον Μακρύ Γιαλό και ανηφορίζει προς το χωριό Πεύκος ή το ανάποδο, που φυσικά είναι ευκολότερο. Μια πολύ ευχάριστη πεζοπορία στη φύση για όσους βρεθούν στην όμορφη νοτιο-ανατολική Κρήτη . Το μήκος του φαραγγιού είναι 5 χλμ και η διάρκεια πορείας του 3,5 ώρες.[9]



#### **1.5.5) Φαράγγι Ρίχτη**

Το φαράγγι του Ρίχτη βρίσκεται στο Νομό Λασιθίου, στην βόρεια πλευρά, ανάμεσα στον Αγ Νικόλαο και τη Σητεία. Ξεκινάει λίγο έξω από το χωριό Έξω Μουλιανά και καταλήγει στην ομώνυμη παραλία του Ρίχτη, ανατολικά από το χωριό Καλαβρό. Το συνολικό μήκος της διαδρομής είναι περίπου 3 χιλιόμετρα και η υψομετρική διαφορά εισόδου και εξόδου είναι περίπου 350 μέτρα. Το φαράγγι ακόμα και το καλοκαίρι έχει αρκετό νερό, το οποίο αξιοποιείται από δεξαμενή.[6]



### **1.5.6) Ορεινό (Φαράγγι των Κόκκινων Πεταλούδων)**

Το φαράγγι με τις Κόκκινες Πεταλούδες ή αλλιώς φαράγγι Ορεινό, είναι από τα ομορφότερα ολόκληρης της Κρήτης. Παρά το γεγονός ότι υπέστη μεγάλες καταστροφές από πυρκαγιά το 1993, η βλάστηση στην περιοχή είναι έντονη και το φαράγγι εξακολουθεί να αποτελεί έναν πνεύμονα πρασίνου στην θερμή ανατολική Κρήτη.

Το φαράγγι ξεκινά από το καταπράσινο χωριό Ορεινό και καταλήγει στον [Κουτσουρά](#) μετά από 3-4 ώρες πορεία. Στην πορεία υπάρχουν πινακίδες που δείχνουν το δρόμο. Στην αρχή της διαδρομής υπάρχουν πηγές και μικροί καταρράκτες, οι οποίοι δεν τρέχουν το καλοκαίρι. Ωστόσο, το χειμώνα, το πέρασμα του φαραγγιού είναι αρκετά δύσκολο.[6]



## **1.6) ΣΠΗΛΑΙΑ Ν.Χανίων**

### **1.6.1) Σπήλαια του Κουρνά**

Ανάμεσα στο χωριό και τη λίμνη του Κουρνά, 4.8 χιλιόμετρα από τη στροφή του δρόμου (για τον Κουρνά) υπάρχει η Σπηλιά του Κουρνά με την καταπληκτική θέα προς τη λίμνη. Η σπηλιά δεν είναι μεγάλη, 35 μέτρα βάθος, αλλά έχει αρκετούς σταλακτίτες, σταλαγμίτες και φυσικούς στύλους. [3]

### **1.6.2) Σπηλιά Αρκούδας**



Η Σπηλιά της Αρκούδας βρίσκεται στο μονοπάτι από το Γουβερνέτο για το Καθολικό. Ένα παρεκκλήσι που είναι μέσα στη σπηλιά είναι αφιερωμένο στην Παναγία. Κοντά στην είσοδο της σπηλιάς βρίσκονται ένας γκρίζος σταλαγμίτης με μορφή αρκούδας και μια μικρή λιμνούλα μπροστά του. Σύμφωνα με τον τοπικό μύθο, η Παναγία έκανε την αρκούδα πέτρινη όταν αυτή πήγε να πιεί το νερό του μοναχού. Οι αρχαιολόγοι ισχυρίζονται ότι στην αρχαιότητα η σπηλιά ήταν ιερό αφιερωμένο στην θεά Άρτεμη, η οποία είχε μεταμορφωθεί σε αρκούδα. r[3]



### **1.6.3) Σπηλιά Ιωάννη**

Η Σπηλιά του Ιωάννη βρίσκεται ακριβώς πίσω από το Μοναστήρι του Καθολικού. Η σπηλιά περιέχει αρκετούς σταλαγμίτες και σταλακτίτες και έχει μήκος 150 μέτρα, πλάτος 40 μέτρα και ύψος που κυμαίνεται από 3 μέχρι 20 μέτρα. [3]



### **1.6.4) Το σπήλαιο της Αγίας Σοφίας**

Το σπήλαιο της Αγίας Σοφίας βρίσκεται αμέσως μετά το χωριό Τοπόλια, λιγότερο από δυο χιλιόμετρα, στο δρόμο που οδηγεί από το Καστέλι στην Ελαφώνησο. Ένα μικρό μονοπάτι οδηγεί από το δρόμο στο σπήλαιο και την εκκλησούλα της Αγίας Σοφίας που είναι κτισμένη μέσα. Το σπήλαιο βρίσκεται

σε υψόμετρο 285 μέτρων και η οροφή του έχει ύψος 20 μέτρα και η κυρίως σπηλιά διάμετρο 70 μέτρα και έχει πολλούς τεράστιους σταλακτίτες (μέχρι πάνω από 5 μέτρα) και σταλαγμίτες ακόμα μεγαλύτερους να διακοσμούν το χώρο. [2]



### **1.6.5) Σπήλαιο Σφακίων - Ασφέντου**

Το σπήλαιο των Σφακίων βρίσκεται κοντά στο χωριό Ασφέντου. Είναι πολύ ενδιαφέρον καθώς κρύβει στα σπλάχνα του εγχάρακτες βραχογραφίες αρχαίων χρόνων. Το σπήλαιο "Ασφένδου" αναπτύσσεται σε ισόπεδη μικρή κοιλάδα, στο βορειοανατολικό τμήμα της απαρχής του φαραγγιού που εκτείνεται 400 μ. νότια της κοινότητας Ασφένδου, στη θέση Σκορδαλάκια. Αποτελείται βασικά από μία αίθουσα η οποία στο παρελθόν ήταν μεγαλύτερων διαστάσεων. Οι έντονες κατακρημνίσεις και η πτώση της οροφής του προσδίδουν μορφολογία βραχοσκεπής. Στο δάπεδο, κοντά στην είσοδο, σε σταλαγμιτική πλάκα υπάρχουν βραχογραφίες με ποικιλία εικονοθεμάτων.[10]

### **1.6.6) Σπήλαιο των Ελεφάντων**

Το σπήλαιο βρίσκεται, στην περιοχή «Δρέπανο» του Ακρωτηρίου [Χανίων](#). Η είσοδος της σπηλιάς βρισκόταν σε βάθος δέκα μέτρων στο βυθό της θάλασσας. Στο τέλος του τούνελ οι δύτες αντίκρυσαν ένα θέαμα μοναδικό, η σπηλιά είναι πραγματικά τεράστια, έχει περίπου πενήντα μέτρα μήκος και πενήντα πλάτος και ύψος γύρω στα έξι μέτρα. Είναι γεμάτη σταλαγμίτες και σταλακτίτες, οι οποίοι είτε ξεπηδούν από τη θάλασσα είτε κρέμονται από την οροφή και το σημαντικό είναι ότι αερίζεται και μπορείς να αναπνεύσεις εύκολα.[10]



## **1.7) ΣΠΗΛΑΙΑ Ν. ΡΕΘΥΜΝΟΥ**

### **1.7.1) Σπήλαιο Σφεντόνη**

Το σπήλαιο Σφεντόνη βρίσκεται στο χωριό Ζωνιανά του νομού Ρεθύμνης και απέχει 43χιλ από το Ηράκλειο και 52χλμ. από το Ρέθυμνο. Καταλαμβάνει έκταση περίπου 3.000 τ.μ..Το σπήλαιο είναι προσβάσιμο και είναι το πιο όμορφο σπήλαιο της Κρήτης και ένα από τα ομορφότερα στην Ελλάδα, με πλούσιο σταλακτιτικό και σταλαγμιτικό διάκοσμο. Ανήκει στο Φυσικό Πάρκο Ψηλορείτη, που προστατεύεται από την UNESCO. Στα 270 μέτρα της διαδρομής του, ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να απολαύσει ένα αισθητικό υπερθέαμα. Ογκώδεις κολώνες δημιουργούν δαιδαλώδη διαμερίσματα. Αναρίθμητοι σταλακτίτες και σταλαγμίτες, ποικιλόμορφοι και πολύχρωμοι, διακοσμούν τις αίθουσες του ενώ σε πολλά σημεία υπάρχουν λιθωματικές λεκάνες νερού και μαργαριτάρια σπηλαιών. Όλα τα παραπάνω το κατατάσσουν σε ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα της Κρήτης. [11][12]



### **1.7.2)Το σπηλαιοβάραθρο "Ταφκούρα"**

Βρίσκεται στη θέση "Πετραδολάκκια" σε υψόμετρο 1.480 μέτρων. Εξερευνήθηκε πρόσφατα από Γάλλους και Έλληνες σπηλαιολόγους και αποτελεί μέχρι στιγμής το μεγαλύτερο εξερευνημένο σπηλαιοβάραθρο της Ελλάδας και ένα από τα μεγαλύτερα του κόσμου. Το βάθος του φτάνει τα 810 μέτρα ενώ το μήκος των συνολικών διαδρομών ξεπερνά τα 5 χιλιόμετρα. Ο μαγικός κόσμος του κρύβει ολόκληρα ποτάμια, λίμνες εκπληκτικές στοές και παραδεισένια περάσματα. [13]

### **1.7.3) Σπηλιά ιδαιόν Άντρο**

Το σπήλαιο βρίσκεται στο οροπέδιο της Νίδας στον Ψειλορίτη. Αποτελείται από δύο μέρη. Ο προθάλαμος είναι επίπεδος και έχει μήκος 42 μέτρα, πλάτος 19 μέτρα και ύψος 6.5 μέτρα. Εκεί βρισκόταν ένας βωμός και γύρω απ' αυτόν υπήρχαν τράπεζες προσφορών, γεγονός που δείχνει ότι η σπηλιά ήταν

θρησκευτικό κέντρο από τη Μινωική Περίοδο κι έπειτα. Το σπήλαιο όπου σύμφωνα με τη μυθολογία ανατράφηκε ο Δίας, αποτέλεσε σπουδαίο λατρευτικό κέντρο τόσο στα μινωικά όσο και στα ρωμαϊκά χρόνια. Το δεύτερο μέρος είναι η κύρια σπηλιά και κατηφορίζει προς τη λίμνη και τα τέσσερα διαμερίσματα στο τέλος της σπηλιάς.[3]



#### **1.7.4) Σπήλαιο Μελιδονίου**

Η Σπηλιά του Μελιδονίου βρίσκεται περίπου 1.800 μέτρα βορειοδυτικά του χωριού και παρουσιάζει ενδιαφέρον εξαιτίας των αρχαιολογικών της ευρημάτων.[3]



#### **1.7.5) Σπήλαιο Γερανίου**

Αυτό το σπουδαίο σπήλαιο, από τα ωραιότερα της Κρήτης αξίζει μια ιδιαίτερη αναφορά, μια και δεν υπάρχει η δυνατότητα, τουλάχιστον προς το παρόν, να το επισκεφτεί κανείς. Το σπήλαιο βρίσκεται στα δυτικά του Ρεθύμνου κοντά στο ομώνυμο χωριό και ανακαλύφθηκε τυχαία το 1969 κατά τη διάνοιξη της νέας εθνικής οδού.[7]



### **1.7.6) Σπήλαιο Αγίου Αντωνίου (Σπήλαιο Πατσού)**

Το Σπήλαιο του Αγίου Αντωνίου βρίσκεται βόρεια του χωριού Πατσός, μέσα στο πανέμορφο καταπράσινο Φαράγγι της Πατσού ή του Αγίου Αντωνίου. Το Σπήλαιο αυτό ονομάζεται και ως Σπήλαιο του Κραναίου Ερμή, καθώς ήταν ο τόπος λατρείας του Κραναίου Ερμή, όπως προκύπτει από την αναθηματική επιγραφή "Ερμή Κραναίω, Δώρος Στεφάνω ευχήν". [6]



## **1.8) Σπήλαια Ν Ηρακλείου**

### **1.8.1) Σπήλαιο Ειλειθυίας**

Βρίσκεται πάνω από τον Καρτερό και είναι γνωστό και ως νεραϊδόσπηλιος. Το εσωτερικό είναι μακρόστενο (μήκος 60μ. και πλάτος 9-12μ.), ενώ τα αρχαιολογικά ευρήματα μαρτυρούν τη συστηματική χρήση του χώρου ως ιερού από τη Νεολιθική μέχρι και τη Ρωμαϊκή περίοδο. Στο κέντρο του σπηλαίου υπάρχει ορθογώνιος βωμός ή σηκός, γύρω από δύο κυλινδρικούς σταλαγμίτες με ανθρώπινες μορφές. Η είσοδος για το κοινό επιτρέπεται μόνο με τη χορήγηση ειδικής άδειας από τις τοπικές αρχές. [10]



### **1.8.2) Σπηλιά Σκοτεινού**

Η Σπηλιά του Σκοτεινού είναι μια απ' τις πιο σημαντικές ιερές σπηλιές στην Κρήτη και μια απ' τις πιο βαθιές. Έχει βάθος 160 μέτρα και τέσσερα επίπεδα. Έχουν ανακαλυφθεί κομμάτια από βάζα, κοκάλινες βελόνες και υστερομινωϊκές μπρούντζινες φιγούρες που χρονολογούνται από τους Νεολιθικούς μέχρι τους Ρωμαϊκούς Χρόνους. [3]



### **1.8.3) Σπήλαιο Φανερωμένης**

Στο χωρίο Αβδού στις βορειοδυτικές πλαγιές στην περιοχή Λαλουδάκη βρίσκεται το σπήλαιο της Φανερωμένης σε υψόμετρο 770μ. Έχει μήκος 43μ., πλάτος 4-11,5μ. και ύψος 8,5μ. Βρέθηκαν σε αυτό λατρευτικά αντικείμενα Γεωμετρικής περιόδου και ένας χρυσός πέλεκυς. Η προσπέλαση προς το σπήλαιο είναι λίγο δύσκολη λόγω της μορφολογίας του εδάφους. Στο εσωτερικό του διανοίγεται μικρός προθάλαμος, στο βάθος του οποίου υπάρχει διάκοσμος από σταλαγμίτες. Αριστερά του προθαλάμου ένας διάδρομος οδηγεί σε ευρύτερη αίθουσα με ογκώδης και άλλες μικρότερες στήλες. [10]



#### **1.8.4) Σπήλαιο Καμηλάρη**

Το σπήλαιο Καμηλάρη είναι ένα εύκολα προσβάσιμο και εντυπωσιακό σπήλαιο του Ψηλορείτη, καθώς βρίσκεται μόλις 200μ από το 13ο χλμ. του παλαιού δρόμου Ηρακλείου – Ρεθύμνου, κοντά στη Τύλισσο και σε υψόμετρο 267μ. Έχει μήκος διαδρομών 200μ, ενώ η είσοδος του έχει πλάτος 10μ και ύψος 4μ. [6]



#### **1.8.5) Σπήλαιο Δόξα**

Το σπήλαιο Δόξα βρίσκεται σε υψόμετρο 463m, στη θέση Κακά Πηλά κοντά στο Μάραθος, 20km δυτικά του Ηρακλείου. Είναι ένα μικρό αλλά γνωστό σπήλαιο, το οποίο έχει πάρα πολύ εντυπωσιακό σπηλαιοδιάκοσμο διαφόρων χρωμάτων και μορφών. [6]



### **1.8.6) Σπήλαιο Σάρχου ή Χώνος**

Το Σπήλαιο Σάρχου ή Χώνος ή Νυχτεριδόσπηλιο βρίσκεται στα δυτικά του χωριού Σάρχου, σε υψόμετρο 276m. Αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα και σημαντικότερα σπήλαια της Κρήτης, το οποίο είναι ιδιαίτερα αγαπητό στους σπηλαιολόγους λόγω της πολυπλοκότητάς του και του μεγάλου μήκους του. [6]



### **1.8.7) Σπήλαιο Καμαρών**

Το σπήλαιο των Καμαρών, γνωστό κι ως Καμαραϊκό Σπήλαιο, βρίσκεται στους Νότιους πρόποδες του Ψηλορείτη. Πιο συγκεκριμένα, βρίσκεται στις πλαγιές του όρους Σωρός, σε υψόμετρο 1525m και βορειοανατολικά του χωριού Καμάρες. Δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικό από σπηλαιολογική σκοπιά, ωστόσο τα μινωικά ευρήματα που βρέθηκαν στο σπήλαιο κάνουν το σπήλαιο ένα πολύ σημαντικό αρχαιολογικό χώρο. [6]





## **1.9) ΣΠΗΛΑΙΑ Ν.ΛΑΣΙΘΙΟΥ**

### **1.9.1) Σπηλιά Μιλάτου**

Το σπήλαιο της Μιλάτου, βρίσκεται 3km βορειοανατολικά του ομώνυμου παραθαλάσσιου χωριού. Είναι ένα από τα ιστορικότερα σπήλαια της Ελλάδος, καθώς σε αυτό γράφτηκε μια επιπλέον αιματοβαμμένη σελίδα στο βιβλίο της Κρητικής ιστορίας. Είναι ένα μικρό σπήλαιο, με περιορισμένο σπηλαιοδιάκοσμο, αλλά τεράστια ιστορία και μαγευτική θέα στα παράλια της Μιλάτου. Το σπήλαιο της Μιλάτου είναι ευρύτατα γνωστό από το δράμα που πραγματοποιήθηκε εκεί τον Φεβρουάριο του 1823. [6]



### **1.9.2) Σπηλιά Τράπεζας ή Κρόνιον**

Το Κρόνιο αποτελείται από δύο αίθουσες με ανάπτυξη σε κόγχες. Η είσοδος είναι στενή και ένας διάδρομος με πρασινωπές πλευρές από την υγρασία, οδηγεί σε μια μικρή αίθουσα. Σε αυτήν τη αίθουσα υπάρχουν σπασμένοι σταλακτίτες και σταλαγμίτες, κατεστραμμένοι από ανθρώπινη παρέμβαση.

Ένας μεγάλος σταλαγμίτης στη μέση της σπηλιάς αφήνει δυο περάσματα στα πλαϊνά του. Επίσης, μικρές κόγχες με κολονάκια ξεπροβάλλουν στα πλάγια του σπηλαιού. Τα ρυτιδωμένα τα τοιχώματα του σπηλαιού, αποτελούν ένα όμορφο θέαμα. Δεξιά στο πρώτο πλάτωμα μια κοιλότητα οδηγεί σε μια νέα αίθουσα με χαμηλή οροφή. Στη μια πλευρά της ο σταλαγμίτης στη φυσική του μορφή ή διαμορφωμένος κατάλληλα θυμίζει μια αναπαυτική πολυθρόνα. [6]



### **1.9.3) Δικταίο Άντρο**

Το Δικταίο Άντρο βρίσκεται στη βόρεια πλευρά του βουνού Δίκτη στην Κρήτη πάνω από το χωριό Ψυχρό στο δήμο Οροπεδίου Λασιθίου Κρήτης, σε υψόμετρο 1020μ. Θεωρείται από τα σημαντικότερα διεθνώς γνωστά σπήλαια, με μεγάλο μυθολογικό και αρχαιολογικό ενδιαφέρον. Εκεί η Ρέα κρυμμένη από τη μανία του Κρόνου γέννησε τον Δία.

Το σπήλαιο έχει συγκεντρώσει το ενδιαφέρον πλήθους Ελλήνων και ξένων αρχαιολόγων που έχουν κατά καιρούς ανασκάψει το εσωτερικό του. Ευρήματα νεολιθικά, μινωικά, υστερομινωικά, γεωμετρικά, αρχαϊκά, κλασικά, ελληνοιστικά και ρωμαϊκά αποδεικνύουν τη συνεχή χρήση του από τον άνθρωπο, κυρίως για λατρευτικούς σκοπούς.

Το σπήλαιο έχει έκταση 2.200 τμ και είναι επισκέψιμο. Το συνολικό μήκος της τουριστικής διαδρομής είναι 250 μ. Στο εσωτερικό του υπάρχει πλούσιος διάκοσμος σταλακτιτών, σταλαγμιτών και μία γραφική λίμνη. [4]

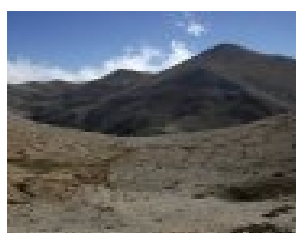


## **1.10) ΒΟΥΝΑ-ΟΡΟΣΕΙΡΕΣ**

### **1.10.1) Βουνά-Οροσειρές Ν. Χανίων**

#### **1.10.2) Λευκά Όρη**

Τα Λευκά Όρη είναι μια οροσειρά στα Δυτικά της Κρήτης, όχι μεγάλου μήκους, όπως άλλες Ελληνικές οροσειρές, αλλά με πολύ μεγάλο ύψος. Η ψηλότερη κορυφή τους φτάνει τα 2453 μέτρα (έχει 2-3 μέτρα διαφορά από την Ίδη ή Ψηλορείτη) με αρκετές κορυφές πάνω από τα 2000 μέτρα. Είναι ένα αρκετά δύσκολο βουνό για ορειβασία και μόνο έμπειροι ορειβάτες τα ανεβαίνουν τον χειμώνα που υπάρχει πυκνή ομίχλη και πολλά χιόνια, ενώ το καλοκαίρι οι δυσκολίες αυξάνουν λόγω της υψηλής θερμοκρασίας. Αρκετά ορειβατικά μονοπάτια οδηγούν από διάφορα σημεία προς τις κορυφές της οροσειράς (από τον Ομαλό, από το οροπέδιο του Ασκύφου κλπ). [2]



### **1.11) Βουνά-οροσειρές Ν. Ρεθύμνου**

#### **1.11.1) Οροσειρά Ψηλορείτης**

Στο κέντρο του νησιού βρίσκεται η οροσειρά Ίδη ή Ψηλορείτης με την ψηλότερη κορυφή της Κρήτης, την Ίδη, στα 2.456 μέτρα πάνω από την

επιφάνεια της θάλασσας. Στην κορυφή αυτή μπορεί να φτάσει κανείς από τις Καμάρες σε έξι με επτά ώρες. Υπάρχει ωστόσο ένα αρκετά πιο εύκολο μονοπάτι από το Οροπέδιο Νίδα. Το μονοπάτι αυτό αρχίζει από το Ιδαίον Άντρον και η πεζοπορία προς την κορυφή διαρκεί περίπου τρεις με τέσσερις ώρες. Η ανάβαση μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού.[3]



### **1.11.2) βουνό Κέδρος**

Το Κέδρος (1777μ.) είναι το δεύτερο ψηλότερο βουνό του νομού. Απλώνεται στα δυτικά του Ψηλορείτη και περικλείει μαζί μ' αυτόν την πανέμορφη κοιλάδα του Αμαρίου, ενώ φιλοξενεί πολλά γραφικά χωριά στις πλαγιές του. Το βουνό, όπως άλλωστε και ο Ψηλορείτης θεωρείται βοτανικός παράδεισος. Και εδώ τμήμα του μονοπατιού Ε4 οδηγεί στη κορυφή του. [7]

### **1.11.3 Οροσειρα του Κουλούκωνα**

**Στα βόρεια του Ψηλορείτη υψώνεται η μικρή οροσειρά του Κουλούκωνα** (Κουτσοτρουλίτης 1083μ.) που αποτελεί στην ουσία αδελφό βουνό, αφού ανάμεσα τους αναπτύσσεται το σύνολο σχεδόν των χωριών του Μυλοπόταμου με προεξάρχοντα τ' Ανώγεια στο ψηλότερο σημείο. [7]

## **1.12) ΒΟΥΝΑ Ν.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**

### **1.12.1) Αστερούσια Όρη**

Τα **Αστερούσια** είναι χαμηλή σχετικά οροσειρά που εκτείνεται στα νότια του Νομού Ηρακλείου ανάμεσα στην πεδιάδα της Μεσαράς και στο Λιβυκό πέλαγος ανατολικά της παραλίας Μάταλα. Υπάρχουν πολλά φαράγγια με σπουδαιότερο το Αγιοφάραγγο, η ονομασία του οποίου οφείλεται στο μοναχισμό που ασκούσαν στο παρελθόν μέσα στα αναρίθμητα μικρά σπήλαια που υπάρχουν κατά μήκος των δύο πλευρών του. Στα ανατολικά της οροσειράς βρίσκεται το άγνωστο αλλά σημαντικό φοινικόδασος του Αγίου Νικήτα.[4]

### **1.13) Βουνά- Οροσειρές Ν. Λασιθίου**

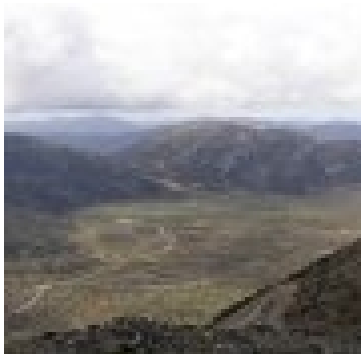
#### **1.13.1) Οροσειρά Δίκητη**

Η Οροσειρά Δίκτη βρίσκεται στο νομό Λασιθίου. Η ψηλότερη κορφή της είναι το όρος Δίκτη, με υψόμετρο 2148 μέτρα. Η περιοχή όπου βρίσκεται η Δίκτη αποτελεί μια από τις ευφορότερες περιοχές της Κρήτης και είναι οικολογικής σημασίας, καθώς αποτελεί τόπο διαμονής αρπακτικών πτηνών. Στα νοτιοανατολικά και κυρίως στη κοιλάδα του Σελάκανου υπάρχουν σημαντικά δάση. [3][4]

### **1.14) Οροπέδια Ν.Χανίων**

#### **1.14.1) Οροπέδιο Ομαλού**

Ο Ομαλός βρίσκεται 43 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά από τα Χανιά στο δρόμο Χανιά - Φουρνές - Ομαλός. Το Οροπέδιο του Ομαλού που έχει υψόμετρο 1.080 μέτρων είναι ένα από τα τρία υψηλότερα μεγάλα οροπέδια της Κρήτης. Το **Οροπέδιο Νίδα** στον Ψηλορείτη υψώνεται στα 1.400 μέτρα και η Νιάτος πάνω από το Ασκύφου στα 1.500 μέτρα. Το έδαφος είναι ανώμαλο και η κάθε πλευρά έχει απόσταση περίπου μιας ώρας περπάτημα. Κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών το χιόνι καλπεί τον Ομαλό και ο δρόμος μπορεί να παραμείνει κλειστός για αρκετές ημέρες. Το οροπέδιο είναι συνεχώς πράσινο εκτός από τους πολύ θερμούς καλοκαιρινούς μήνες. Ιδιαίτερα την άνοιξη είναι καλυμμένο από άγρια φυτά. Η φυσική του ομορφιά όπως και ο βουνίσιος αέρας του τοπίου χαρίζουν μια αίσθηση ανανέωσης στον επισκέπτη, που άλλωστε θα βρει εδώ ένα υπέροχο τόπο για ορειβασία ή περίπατο. Το οροπέδιο υπάρχουν ταβέρνες και ξενοδοχεία, μερικά από τα οποία είναι απόλυτα εξοπλισμένα για το χειμώνα. [3]



#### **1.14.2) Οροπέδιο Καλλικράτης**

Το οροπέδιο του Καλλικράτη με το ομώνυμο χωριό. Βρίσκεται 12 χιλιόμετρα μετά την Αση Γωνιά σκαρφαλωμένο στα κρητικά βουνά. Ο δρόμος είναι ασφάλτινος και συνεχίζει μέσα από μια καταπληκτική διαδρομή στο Οροπέδιο Ασκύφου στα Σφακιά. Ενδιάμεσα βρίσκεται το εγκαταλειμμένο χωριό Ασφένδου. [9]



### **1.14.3) Οροπέδιο Ασκύφου**

Το Οροπέδιο Ασκύφου, βρίσκεται 52 χιλ. νότια από τα Χανιά στο σρόμο, Χανιά-Βρύσες-Χώρα Σφακίων. Το εύφορο οροπέδιο έχει σχήμα κυπελλοειδές και βρίσκεται σε υψόμετρο 730 μέτρα όπου το περιτριγυρίζουν οι ψηλότερες κορυφές των Λευκών Ορέων. [3][10]

### **1.14.4) Οροπέδιο Ανώπολη**

Η Ανώπολη είναι γνωστή σήμερα για τα ανηφορικά μονοπάτια της προς τα Λευκά Όρη και την ορεινή θέα των νότιων ακτών της Κρήτης από την Αγία Αικατερίνη και την τοποθεσία της αρχαίας ακρόπολης. Από το Οροπέδιο της Ανώπολης μπορείτε να θαυμάσει κανείς την ξεχωριστή θέα της νότιας πλευράς των Λευκών Ορέων. Η αναρρίχηση προς τις ψηλότερες κορυφές των Λευκών Ορέων, στα 2.500 μέτρα ξεκινά από εδώ. Η εικόνα των βουνών είναι πραγματικά εντυπωσιακή την άνοιξη, όταν αυτά καλύπτονται από χιόνια. Η περιοχή προστατεύεται από τους νότιους ανέμους και έχει πολύ ήπιο κλίμα όλο το χειμώνα. Αυτή η περιοχή των Λευκών Ορέων είναι φημισμένη και για τα σπάνια αγριολούλουδα που φυτρώνουν εδώ την άνοιξη. [3]



#### **1.14.5) Οροπέδιο Κράπης**

Το οροπέδιο της Κράπης είναι στο δρόμο από τα **Χανιά** για τα Σφακιά. [3]



#### **1.15) Οροπέδια Ν. Ρεθύμνου**

##### **1.15.1) Οροπέδιο Νίδας**

Το οροπέδιο Νίδα είναι μια εύφορη πεδιάδα σε ύψος 1.400 μέτρα πάνω στον Ψηλορείτη κι απέχει 24 χιλιόμετρα από τ' Ανώγεια, 78 χιλιόμετρα από το Ρέθυμνο κι 60 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο. Το οροπέδιο είναι ιδιαίτερα γνωστό στους λάτρεις των άγριων λουλουδιών, που επισκέπτονται την άνοιξη το νησί για ν' απολαύσουν το ήπιο κλίμα και να συγκεντρώσουν τα σπάνια είδη φυτών, για τα οποία φημίζεται η Κρήτη. Στο οροπέδιο του Νίδα βρίσκεται το Ιδαίο Άντρο που θεωρείται τόπος γέννησης του Δία. [3]



### **1.15.2) Οροπέδιο Σπηλίου**

Το Οροπέδιο Σπηλίου βρίσκεται νοτιοανατολικά του Ρεθύμνου στο ομώνυμο χωριό. Κατά τη διάρκεια της άνοιξης η σπάνια κρητική χλωρίδα προσελκύει τους λάτρεις της φύσης να επισκεφτούν το Οροπέδιο. [3]

### **1.15.3) Οροπέδιο Ιούς Κάμπος**

Στο βουνό Κέντρος ξεχωρίζει το οροπέδιο "Ιούς Κάμπος", το οποίο διασχίζεται από τον δρόμο που ενώνει το Γερακάρι με το Σπήλι. Το οροπέδιο παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον στους λάτρεις της φύσης, εξαιτίας των μεγάλων πλατάνων, ελάτων και της χλωρίδας. Στο οροπέδιο επίσης καλλιεργούνται ανυδρά κηπευτικά γνωστά και περιζήτητα για την διατροφική τους αξία. [8]

### **1.16) Οροπέδια Λασιθίου**

#### **1.16.1) Οροπέδιο Λασιθίου**

Το οροπέδιο Λασιθίου με τους μοναδικούς ανεμόμυλους βρίσκεται σε υψόμετρο 850 μέτρων. Το μήκος του (από τα ανατολικά προς τα δυτικά) είναι 12 χιλιόμετρα και το πλάτος του (από τα βόρεια προς τα νότια) 6 χιλιόμετρα. Περιτριγυρίζεται από ψηλές κορυφές, η ψηλότερη από τις οποίες είναι η Σπάθη σε υψόμετρο 2148 μέτρων πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Υπάρχουν δύο εισοδοί για το οροπέδιο. Η μια είναι από την πλευρά του Αγίου Νικολάου και η άλλη από το Ηράκλειο μέσω Κεράς. Στο πέρασμα στο Σελί Αμπέλου σε υψόμετρο 900 μέτρων υπάρχουν εγκαταλελειμμένοι ανεμόμυλοι. Η θέα του οροπεδίου από κει είναι εντυπωσιακή. [3]





### **1.17) Πεδιάδες Ν. Χανίων**

#### **1.17.1) Πεδιάδα της Κυδωνίας**

Η Πεδιάδα της Κυδωνίας εκτείνεται από τη βόρεια παραλία μέχρι το ξεκίνημα των Λευκών Ορέων. Αρκετοί δρόμοι διασχίζουν την πεδιάδα περνώντας μέσα από περιβόλια με πορτοκαλιές, λεμονιές και γκρεϊπ φρουτ. Η Πεδιάδα της Κυδωνίας είναι από τις πιο πλούσιες καλλιεργήσιμες εκτάσεις στην Κρήτη. Τα περιβόλια που καρποφορούν ολόκληρο το χρόνο, κατά τη διάρκεια του χειμώνα και της άνοιξης είναι εντυπωσιακά.[3]



### **1.18) Πεδιάδες Ν. Ηρακλείου**

#### **1.18.1) Πεδιάδα της Μεσαράς**

Η μεγαλύτερη πεδιάδα στην Κρήτη είναι η πεδιάδα της Μεσαράς, που έχει 50 χιλιόμετρα μήκος και 7 πλάτος. Βρίσκεται στη νότια μεριά της Κρήτης, στο Νομό Ηρακλείου. Αυτή η νότια θέση του, σε συνδυασμό με το έφορο έδαφος, κάνει δυνατή την ανάπτυξη καλλιεργειών που δεν ευδοκιμούν σε άλλα μέρη. [3]



### **1.19) Λίμνες Ν. Χανίων**

#### **1.19.1) Λίμνη του Κουρνά**

Η λίμνη του Κουρνά είναι μια από τις δύο λίμνες που υπάρχουν στην Κρήτη. Καλύπτει μια συνολική έκταση 16 στρεμμάτων περίπου και το βάθος της είναι γύρω στα 25 μέτρα. Το όνομα της λίμνης προέρχεται από την αραβική λέξη για τη λίμνη. Πυκνή βλάστηση περιβάλλει τη γραφική λίμνη και η νοτιοανατολική όχθη καλύπτεται με ελαιόδεντρα. Η λευκή άμμος που υπάρχει δίπλα στη λίμνη την κάνει κατάλληλη για κολύμπι. [3]



#### **1.19.2) Λίμνη της Αγιάς**

Η τεχνητή λίμνη της Αγιάς βρίσκεται δίπλα στο ομώνυμο χωριό, 9 km δυτικά των Χανίων. Είναι μια μικρή λίμνη έκτασης 450 στρεμμάτων, η οποία επικοινωνεί νότια με την κοιλάδα του Φασά. Η κοιλάδα αυτή θεωρείται ως η πιο υγρή της Κρήτης. Η λίμνη δέχεται νερό από υπόγειες πηγές και από τον ποταμό Ξεκωλωμένο. Η μικρή αυτή λίμνη φιλοξενεί ίσως την μεγαλύτερη ποικιλία υδροχαρών φυτών στην Κρήτη, αλλά και πολύ σημαντικά είδη πανίδας, όπως σπάνια είδη φτέρης και βατράχων. Επίσης, στην λίμνη βρίσκουν καταφύγιο πολλά αποδημητικά, και μη, πουλιά. Η οικολογική σημασία της λίμνης της Αγιάς αντικατοπτρίζεται και στο γεγονός ότι η λίμνη προστατεύεται από διεθνείς συνθήκες. [6]



### **1.19.3) Λίμνη Κριού**

Η Λίμνη του Κριού ή Βιένα βρίσκεται 10km δυτικά της Παλαιόχωρας και 90km νότια των Χανίων. Δίπλα από την παραλία περνάει το μονοπάτι Ε4 που ενώνει τη Παλαιόχωρα με το Ελαφονήσι. [6]



### **1.19.4) Άσπρη Λίμνη**

Η Άσπρη Λίμνη αποτελεί μια από τις πιο μαγευτικές παραλίες της Κρήτης, σχεδόν άγνωστη σε όλους. Βρίσκεται 500m δυτικά της Μονής Χρυσосκαλίτισσας, 70km νοτιοδυτικά των Χανίων. Οι χιλιάδες τουρίστες που συρρέουν καθημερινά στο γειτονικό εξωτικό Ελαφονήσι, αγνοούν την ύπαρξη αυτού του μικρού επίγειου παράδεισου.

Είναι μια πολύ μικρή ανοργάνωτη παραλία με άσπρη άμμο, η οποία είναι προστατευμένη από βράχους που δημιουργούν ένα φυσικό φράγμα, δίνοντας την ιδέα μιας λίμνης. Δεν υπάρχει φυσική σκιά, ενώ ευτυχώς παραμένει εντελώς ανεκμετάλλευτη.

Η περιβαλλοντολογική της σημασία είναι τεράστια, καθώς αποτελεί το δυτικότερη αποικία του *Phoenix theophrasti*, του προστατευόμενου κρητικού φοινικόδεντρου. Η παραλία είναι προστατευόμενη περιοχή Natura.[6]

### **1.20) Λίμνες Ν. Ρεθύμνου**

### **1.20.1) Λίμνη του Πρέβελη**

Είναι μια από τις λίγες περιοχές της νότιας Κρήτης με τόσο έντονη την παρουσία του νερού. Όχι γιατί βρέχεται από το Λιβυκό πέλαγος αλλά γιατί η περιοχή του Πρέβελη όλη τη διάρκεια του χρόνου, δροσίζεται από τα νερά του Κουρταλιώτικου φαράγγιού που συνεχίζουν νοτιότερα, με το Μεγάλο Ποταμό μέσα από το φαράγγι του Πρέβελη την πορεία τους προς τη θάλασσα. Εκεί, στις εκβολές σχηματίζουν την ομώνυμη «λίμνη» με το πανέμορφο φοινικόδασος. Η περιοχή της λίμνης του Πρέβελη με τον κωδικό GR4330007 και την ονομασία «Κουρταλιώτικο φαράγγι – φαράγγι Πρέβελη» έχει ενταχθεί στο Ευρωπαϊκό Οικολογικό Δίκτυο περιοχών οι οποίες φιλοξενούν φυσικούς τύπους οικοτόπων και οικοτόπους ειδών που είναι σημαντικοί σε ευρωπαϊκό επίπεδο (Φύση 2000 ή Natura 2000). Η περιοχή εντάχθηκε στο δίκτυο κυρίως λόγω του φοινικόδασους και των πολλών ενδημικών ειδών των φαραγγιών καθώς των λιβαδιών της Μεσογειακής Ποσειδώνιας του θαλάσσιου περιβάλλοντος. [\[14\]](#)



### **1.20.2) Φράγμα των Ποταμών (Αμάρι)**

Η λίμνη των Ποταμών σχηματίζεται από το φράγμα του Αμαρίου, το οποίο εγκαινιάστηκε το 2009. Η λίμνη βρίσκεται μέσα στην καταπράσινη κοιλάδα του Αμαρίου, 25km νοτιοανατολικά του Ρεθύμνου.

Η λίμνη που έχει χωρητικότητα 23 εκατομμυρίων κυβικών μέτρων, αναμένεται να γίνει ένας σπουδαίος υδροβιότοπος στη νοτιοανατολική λεκάνη της Μεσογείου. Ήδη, πολλά είδη πτηνών και ζώων έχουν αρχίσει να εμφανίζονται στη περιοχή. Επίσης, γίνεται ολοένα και περισσότερο γνωστό στους επισκέπτες της περιοχής, οι οποίοι έρχονται για να θαυμάσουν το καταπράσινο τοπίο. [6]



## **1.21) Λίμνες Ν. Ηρακλείου**

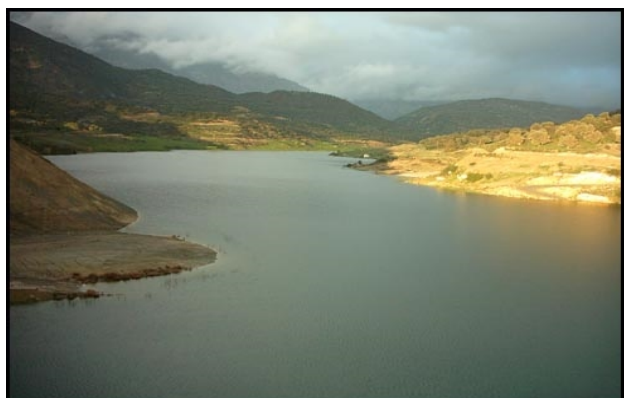
### **1.21.1) Λίμνη Φανερωμένης**

Το φράγμα της Φανερωμένης βρίσκεται 7km δυτικά του χωριού Ζαρού και περίπου 7km βόρεια του Τυμπακίου. Βρίσκεται σε μια υπέροχη τοποθεσία, μέσα σε μια καταπράσινη κοιλάδα στους νότιους πρόποδες του Ψηλορείτη. Κατασκευάστηκε το 2005 για να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες νερού για την άρδευση της πεδιάδας της Μεσαράς. Στα λίγα χρόνια λειτουργίας του, η λίμνη της Φανερωμένης έχει γίνει ένας εξαιρετικής σημασίας υδροβιότοπος, όπου φωλιάζουν και σταματούν σπάνια πουλιά και ζώα. [6]

## **21.2 Λίμνη Ζαρού (Λίμνη Βότομος)**

Η τεχνητή λίμνη του Ζαρού ή Βοτόμος βρίσκεται στις νότιες πλαγιές του Ψηλορείτη, 1km βόρεια από τον Ζαρό και 45km νοτιοδυτικά του Ηρακλείου. Η λίμνη πριν το 1987 ήταν ένας μικρός υδροβιότοπος ο οποίος σχηματιζόταν από τον κρατήρα της πηγής Βοτόμου. Την σημερινή της μορφή την πήρε το 1987, όταν η Δασική υπηρεσία ανέπλασε την περιοχή και δημιούργησε μια τεχνητή λίμνη όπου συγκρατούνται τα νερά της πηγής.

Η λίμνη τροφοδοτείται με νερό από την πηγή Βοτόμος, μια από τις πολλές πηγές της ευρύτερης περιοχής.[6]



## **1.22) Λίμνες Λασιθίου**

### **1.22.1) Λίμνη Μπραμιανών**

Η τεχνητή λίμνη των Μπραμιανών βρίσκεται 5km βόρειοδυτικά της πόλης της Ιεράπετρας και το νερό της χρησιμοποιείται για τις μεγάλες θερμοκηπιακές καλλιέργειες της περιοχής. Παρά το νεαρό της ηλικίας της, η λίμνη έχει ήδη γίνει ο σημαντικότερος υδροβιότοπος της Κρήτης, καθώς βρίσκεται απάνω στη πορεία χιλιάδων μεταναστευτικών πουλιών. Έχει ήδη χαρακτηριστεί ως Εθνικός Δρυμός και τα τελευταία χρόνια γίνονται έντονες προσπάθειες ανάδειξης της περιοχής. [6]



### **1.22.2) Βουλισμένη Λίμνη**

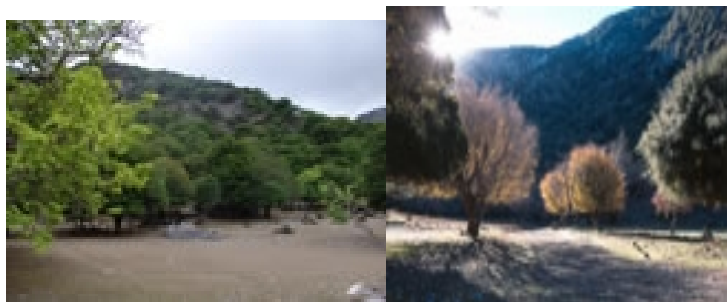
βρίσκεται στο κέντρο της πόλης του Αγίου Νικολάου της Κρήτης. Έχει διάμετρο 137 μέτρα και βάθος 64. Οι ντόπιοι αναφέρονται σε αυτή τη λιμνοθάλασσα απλά ως «λίμνη». Η λίμνη συνδέεται με το λιμάνι της πόλης με ένα κανάλι που ανοίχθηκε το 1870. Πανοραμική θέα της λίμνης προσφέρεται από το πάρκο που βρίσκεται πάνω από αυτήν.[4]



## **1.23) Δάση Ν. Ηρακλείου**

### **1.23.1) Δάσος Ρούβα**

Το δάσος του Ρούβα βρίσκεται στο Νοτιοανατολικό τμήμα της οροσειράς του Ψηλορείτη και αποτελεί το σημαντικότερο από τα ελάχιστα φυσικά δασικά οικοσυστήματα που έχουν απομείνει στο Νομό Ηρακλείου με τεράστια οικολογική και αισθητική αξία. Συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο "ΦΥΣΗ 2000" (Gr4330005 όρος Ίδη), από το 2001 έχει χαρακτηριστεί ένα μεγάλο μέρος του (80%) Καταφύγιο Άγριας Ζωής. Η περιοχή έχει έντονο ανάγλυφο κάτι που δημιουργεί ιδιαίτερα μικροπεριβάλλοντα σε όλο το δάσος. Χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία τοπίων, υψηλή βιοποικιλότητα, παρουσία πολλών ενδημικών ειδών ζώων και φυτών της Κρήτης και της Ελλάδας, σπάνιες φυτικές διαπλάσεις, σπάνια και απειλούμενα είδη.[14]



### **1.24) Δάση Ν. Λασιθίου**

#### **1.24.1) Φοινικόδασος του Βάι**

Το φημισμένο φοινικόδασος του Βάι είναι το πιο πολυφωτογραφημένο φυσικό αξιοθέατο της Κρήτης. Βρίσκεται στην ανατολικότερη άκρη του νησιού και απέχει 28 χλμ. από τη Σητεία και 98 χλμ. από τον Άγιο Νικόλαο. Καλύπτει μια έκταση 250 περίπου στρεμμάτων, ενώ υπολογίζεται ότι το δάσος περιλαμβάνει περισσότερα από 5000 φοινικόδεντρα. Είναι το μοναδικό αυτοφυές φοινικόδασος της Ευρώπης. Το φοινικόδασος εκτός από το φυσικό του κάλλος, έχει και τεράστια οικολογική αξία για την Κρήτη. Στον υδροβιότοπο που έχει δημιουργηθεί ανάμεσα στους φοίνικες και στην παραλία, βρίσκουν καταφύγιο πολλά είδη ζώων και πουλιών. Γι' αυτό και ο χώρος προστατεύεται αυστηρά και απαγορεύεται η κατασκήνωση στο δάσος.[16]

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2

### 2.) ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Τα Ευρωπαϊκά μονοπάτια είναι ένας θεσμός που δημιουργήθηκε προκειμένου να χαρτογραφηθούν οι πιο γραφικές διαδρομές της υπαίθρου στην Ευρώπη ώστε να γίνουν γνωστές κυρίως οι φυσικές ομορφιές και τα τοπία κάθε τόπου και να έρθει σε επαφή με αυτά το ευρύ κοινό. Ωστόσο, κάθε Ευρωπαϊκό μονοπάτι έχει επιλεγεί έτσι ώστε εκτός από τους φυσικούς θησαυρούς να αναδείξει και όλα εκείνα τα σημαντικά στοιχεία ενός τόπου αρχαιολογικά και άλλα ιστορικά μνημεία, παραδοσιακές κοινότητες, μοναστήρια, φαράγγια, δάση, εθνικούς δρυμούς, γραφικές παραλίες, φυσικούς όρμους και λιμανάκια. Έτσι, ο περιπατητής στο τέλος της διαδρομής, δεν έχει απλά μια εικόνα του φυσικού τοπίου του τόπου που περιδιάβηκε, αλλά μια όσο το δυνατόν εμπλουτισμένη με τον πολιτισμό και την ιστορία του τόπου. Η σηματοδότηση είναι ομοιόμορφη σε όλη την Ελλάδα και έχει την παρακάτω μορφή: α) Σήματα διπλής όψεως σε κιτρινόμαυρους στύλους ή σε δέντρα πλάι στο μονοπάτι. Β) βαμμένα κιτρινόμαυρα βέλη πάνω σε βράχια, που δείχνουν την πορεία.

Το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι μεγάλων διαδρομών E4, ξεκινάει από τα Πυρηναία, διασχίζει ολόκληρη την οροσειρά των Άλπεων και μέσω της Γιουγκοσλαβίας φτάνει στη Φλώρινα απ' όπου ξεκινάει το Ελληνικό κομμάτι. Από την Φλώρινα το E4 διασχίζει ολόκληρη την Ελλάδα απ' όπου φτάνει στο Γύθειο και από εκεί νοητά στην Κρήτη. Ξεκινάει δυτικά από το Καστέλι της Κισσάμου και καταλήγει στην Ζάκρο της Σητείας (το μονοπάτι στη Σούγια των Χανίων έχει δύο τομείς). Το μήκος του είναι περίπου 320 χιλιόμετρα και κάποιος που θα αποφάσιζε να το διασχίσει όλο θα χρειαζόταν 15 ημέρες έντονο περπάτημα και πολλή θέληση. Ιδανική περίοδος για να περιπατηθεί το E4 στην Ελλάδα είναι από 15 Μαΐου έως αρχές Οκτωβρίου. Ωστόσο, το μεσογειακό κλίμα παρουσιάζει μεγάλη ξηρασία το καλοκαίρι- κάτι που απαιτεί υψηλή κατανάλωση υγρών και συχνές στάσεις – και σημαντική διαφορά θερμοκρασίας της ημέρας από τη νύχτα, για αυτό και οι ορειβάτες θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι τόσο με ελαφριά όσο και με ζεστά ρούχα. Η διαδρομή του νότιου τμήματος του Μονοπατιού είναι αρκετά ευκολότερη από εκείνη του βόρειου και μπορεί να περιπατηθεί περισσότερους μήνες του χρόνου, επειδή το κλίμα είναι ηπιότερο. Η περίοδος που μπορεί να συναντήσει κανείς χιόνια κατά μήκος της διαδρομής είναι από το Νοέμβριο έως τον Ιούνιο. Φυσικά την περίοδο αυτή οι συνθήκες γίνονται ιδιαίτερα δύσκολες, ιδίως στα ψηλά βουνά, όπου η ομίχλη και ο πάγος γίνονται επικίνδυνοι.

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού στην Κρήτη είναι ένα από τα κύρια προβλήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι φυσιολάτρες ορειβάτες. Ένα καπέλο, αντι-ηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας και πολύ νερό θεωρούνται τελείως απαραίτητα για μια ακίνδυνη πεζοπορική εξόρμηση.

Επίσης, με την έντονη παρουσία βουνών στο νησί οι συχνές αναβάσεις και καταβάσεις καθώς και το ιδιαίτερα βραχώδες έδαφος, μπορεί να παρουσιάσουν δυσκολίες. Τα κατάλληλα παπούτσια, που θα προσφέρουν επαρκή στήριξη του ποδιού και δεν θα προδώσουν τον φιλόδοξο επιβάτη, είναι παραπάνω από απαραίτητα.

Κάποιες διαδρομές απαιτούν άψογη φυσική κατάσταση, σωματική αντοχή και



ρώμη, εξοπλισμό, κατάλληλη ένδυση και υπόδηση, προετοιμασία συγκεκριμένων τροφών και υγρών- στις απαραίτητες και όχι πλεονάζουσες ποσότητες για να μην κουβαλάμε επιπλέον βάρος – προκειμένου οι περιπατητές να ωφεληθούν από αυτές στο μέγιστο.

Επίσης, απαραίτητη είναι η μελέτη και ο εφοδιασμός με κατάλληλους χάρτες έτσι ώστε να τηρείται η πορεία, κάτι που σώζει από δυσάρεστες περιπέτειες, χρονοτριβές και κόπο. Η συμμετοχή σε μία τέτοια δύσκολη πεζοπορία ενός έμπειρου συνοδοιπόρου που έχει προηγούμενη γνώση και εμπειρία της περιοχής κρίνεται όχι απλά επιθυμητή αλλά απαραίτητη.

Συχνά, οι νέες διανοίξεις δασικών δρόμων ή οι αυθαίρετες και πρόχειρες διανοίξεις από τους ντόπιους βοσκούς προκειμένου να φτάνουν στα απομακρυσμένα βοσκοτόπια μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση στον ορειβάτη για την επιλογή της σωστής διαδρομής, όπως και στην κακοποίηση που υπόκειται το Κρητικό τοπίο. Μερικά χωριά της διαδρομής είναι ακατοίκητα το χειμώνα, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η δυνατότητα ανεφοδιασμού ή διανυκτέρευσης. Στις περιπτώσεις αυτές ο ορειβάτης θα πρέπει να είναι έτοιμος για ένα λιτό δείπνο και ένα ύπνο κάτω από τα αστέρια μέσα στον ζεστό υπνόσακο.[17]

**Periodiko stigmes,nomarxiakh aytod.xaniwn**  
**ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ**

## **2.2) Διαδρομές Ν.Χανίων:**

### **2.2.1) Κίσσαμος-χρυσοσκαλίτισσα**[19]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 56 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 12-13 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** εκτός χειμώνα

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** εύκολη διαδρομή σε βατό δρόμο με μικρές κλήσεις

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** η διαδρομή μπορεί να γίνει, είτε με ποδήλατο βουνού, ή μηχανή, είτε με αυτοκίνητο.

Για να φτάσει κανείς στην Κίσσαμο, περνάει από το χωριό Πολυρρήνια από όπου σε απόσταση 2 χιλ. Συναντά τον οικισμό Γαλουβάς. Στη συνέχεια, περνάει από το χωριό Λουσακιές και διασχίζει τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο μέχρι το χωριό Ζαχαριανά. Κατόπιν ακολουθεί χωματόδρομο για 2.5 χιλ. Για να καταλήξει στο χωριό Σφηνάρι όπου κι έχει τη δυνατότητα να διανυκτερεύσει σε κάποιο από τα ενοικιαζόμενα δωμάτια για τους επισκέπτες. Συνεχίζοντας, περνάει από εγκαταλελειμένα χωριά και φτάνει στον προορισμό του, στην παραθαλάσσια περιοχή της Χρυσοσκαλίτισσας όπου και υπάρχει το ομώνυμο μοναστήρι. Στη γύρω περιοχή μπορεί κανείς να εξασφαλίσει τη διαμονή του καθώς υπάρχουν ενοικιαζόμενα δωμάτια, αλλά και τη διατροφή του επισκέπτοντας τις ταβερνες της περιοχής.

### **2.2.2) Χρυσοσκαλίτισσα-Σούγια**[19]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 20 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 8-9 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** εκτός χειμώνα

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** κουραστική κ δύσκολη διαδρομή

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** απαιτείται αυξημένη ποσότητα νερού

Έναρξη της διαδρομής είναι η Σούγια. Περνώντας το χωριό, ο επισκέπτης προχωρά ανατολικά διασχίζοντας ένα ποταμό ο οποίος είναι ξερός το καλοκαίρι, και συναντά το μονοπάτι. Ακολουθώντας το, κατηφορίζει σε μια απότομη πλαγιά και μπαίνει στην κοίτη ενός μικρού φαράγγιού. Συνεχίζοντας προς το νότο, μετά από 4 ώρες πεζοπορίας, φτάνει στο φαράγγι της Τρυπητής. Στην έξοδο του υπάρχει η παραλία της Τρυπητής με τις χαρακτηριστικές σπηλιές. Μετά από 20 λεπτά περπάτημα, αριστερά από την έξοδο, το μονοπάτι περνάει από άγρια κι επικίνδυνα πολύ στενά και σαθρά περάσματα, ακολουθώντας αυτή τη διαδρομή συναντά κανείς το φαράγγι Δώματα-Κλάδου. Προχωρώντας βόρεια προς το φαράγγι, φτάνει σε μια ανηφορική επίπονη περιοχή με δάσος από πεύκα. Ύστερα από πέντε ώρες πορείας φαίνεται η παραλία της Αγίας Ρουμέλης, όπου είναι και ο ζητούμενος προορισμός.

### **2.2.3) Αγία ρουμέλη-Φραγκοκάστελλο** [19]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 33 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 11 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο( κυρίως από Σεπτέμβριο έως Μαιο)

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** ελάχιστες

Από την Αγία Ρουμέλη, περπατώντας σε παραλιακό μονοπάτι προς ανατολική κατεύθυνση για περίπου 1.5 ώρα. Από αυτό το σημείο, το μονοπάτι γίνεται ανηφορικό και περνάει μέσα από δάσος πεύκων. Όταν τελειώνει το δάσος το περπάτημα συνεχίζεται σε μία απόκρημνη πλαγιά έως ότου φανει το φαράγγι της Αράδαινας. Στη συνέχεια, σε περίπου 30 λεπτά, ο πεζοπόρος συναντά τον οικισμό Λύκο και κάπου σε 15 λεπτά παρακάτω τον οικισμό Φοίνικα. Και οι δύο οικισμοί είναι παραθαλάσσιοι με κάποιες ανέσεις για τους πεζοπόρους όπως εστιατόρια και ενοικιαζόμενα δωμάτια.

### **2.3) Διαδρομές Ν. Χανίων-Ν.Ρεθύμνου**

#### **2.3.1) Ασκύφου-Ίμπρος-Κομιτάδες-Φραγκοκάστελλο** [21]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 19.5 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 6.5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** εκτός χειμώνα

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία

Ακολουθώντας τον αμαξωτό δρόμο, ο πεζοπόρος περνά τους οικισμούς Αμμουδάρι και Πετρέ του χωριού Ασκύφου και σε 5.5 χιλ. Από εκεί βρίσκεται η Ίμπρος, το πιο ορεινό χωριό με υψόμετρο 780 μέτρα. Αριστερά του δρόμου ένας χωματόμος όπου οδηγεί στο φαράγγι της Ίμπρου. Η διαδρομή είναι εύκολη και για μεγάλο διάστημα γίνεται μέσα στην κοιτή του φαραγγιού. Στο μέσο περίπου του φαραγγιού, υπάρχει διαμορφωμένος χώρος για στάση, τουαλετες και πηγάδι με πόσιμο νερό. Το μήκος του φαραγγιού είναι 7 χιλ. και τα πολλά στενά ακίνδυνα περάσματα κάνουν τη διαδρομή πολύ ενδιαφέρουσα. Λίγο πριν την έξοδο, περνάει δίπλα από μία τεράστια φυσική πέτρινη καμάρα, καθώς και κοντά από αρκετά σπήλαια. Εκεί το φαράγγι τελειώνει και ο πεζοπόρος καταλήγει στον αμαξωτό δρόμο, όπου στα 300 μέτρα δυτικά φτάνει στο χωριό Κομιτάδες. Ακολουθώντας το δρόμο με ανατολική κατεύθυνση και περνώντας από το χωριό Βρασκάς, Βούβας, Νομικιανά, φτάνει στο Φραγκοκάστελλο.

### **2.3.2) Καλλικράτης-Αργυρούπολη [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 16KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** εύκολη

Από το χωριό Καλλικράτης, αντί κάποιος να συνεχίσει νότιο στον κάμπο για το Καλλικρατιανό φαράγγι, στρίβει αριστερά στον χωματόδρομο ο οποίος με ανατολική κατεύθυνση οδηγεί στην Ασή Γωνιά. Ακολουθείται πάντα ο κεντρικός δρόμος ο οποίος στην αρχή διασχίζει μικρή ξερή κοιλάδα, μέχρι όπου προβάλλει στο βάθος ανατολικά η δυτική περιοχή του νομού Ρεθύμνης μετά από 45 λεπτά περίπου. Από το σημείο αυτό και μετά κατεβαίνει συνέχεια ακολουθώντας το δρόμο που ελίσσεται στην πλαγιά έχοντας μπροστά πάντα την κοιλάδα νοτιοανατολικά της Ασή Γωνίας. Στα μισά της πλαγιάς, στα βόρεια φαίνεται ο οικισμός της Αση Γωνιάς. Συνεχίζοντας στο χωματόδρομο και μετά από συνολική διαδρομή 2 ωρών και 15 λεπτών φαίνονται τα πρώτα σπίτια του χωριού. Η διαδρομή του Καλλικράτη στην Ασή Γωνιά, γίνεται σε γυμνό τοπίο αλλά με ενδιαφέρουσα μακρινή θέα. Από την πλατεία της Ασή Γωνιάς ακολουθείται πορεία στον ασφαλτοστρωμένο δρόμο κατεβαίνοντας στη συνέχεια μέχρι το βάθος της κοιλάδας δίπλα στην όμορφη ρεματιά. Μετά από 3 χιλ. στη δυτική ακτή του ποταμού και ανάμεσα στις πλαγιές του φαραγγιού ο πεζοπόρος περνάει στην ανατολική ακτή και αρχίζει να ανηφορίζει μέχρις ότου φτάσει σε ένα εκπληκτικής ομορφιάς τοπίο όπου ανάμεσα σε τεράστια πλατάνια οι πηγές της Αργυρούπολης και οι παλιοί νερόμυλοι συνθέτουν ένα μοναδικό σύνολο. Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να επισκεφτεί τις ταβέρνες τις περιοχής και να ξεκουραστεί. Το σημείο του δρόμου όπου υπάρχουν δεξιά οι πηγές και αριστερά παλιός νερόμυλος, όπου ξεκινάει μονοπάτι το οποίο ανηφορίζει δεξιά ανάμεσα στην κατάφυτη πλαγιά και μετά από 5 λεπτά περίπου συναντάει ασφαλτοστρωμένο δρόμο, όπου μπροστά υπάρχουν 3 χαρακτηριστικά μεγάλα κυπαρίσσια. Στρίβοντας αριστερά φαίνονται τα 3 πρώτα

σπίτια του χωριού. Μετά απο 500 μέτρα βγάζει στον κεντρικό επαρχιακό δρόμο της Αργυρούπολης.

### **2.2.3) Φραγκοκάστελλο - Κάτω Ροδάκινο [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 14 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 3.25 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία(ασφαλτοστρωμένος δρόμος)

Το πρώτο τμήμα της νότιας διαδρομής του Ε4 χαρακτηρίζεται από τοπίο σχετικά άδεντρο, αποτέλεσμα και των επικρατούντων δυνατών ανέμων. Από το Φραγκοκάστελλο η διαδρομή ακολουθεί τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο προς τη Σκαλωτή, συνεχίζει προς τον Αργουλέ και περνά στα διοικητικά όρια του νομού Ρεθύμνου προς τα χωριά Πάνω και Κάτω Ροδάκινο.

### **2.3.4) Ροδάκινο - Άγιος Κωνσταντίνος [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 20.5 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 7-8 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** εκτός χειμώνα

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες

Ξεκινώντας από το κάτω Ροδάκινο με βόρεια κατεύθυνση, ανηφορίζοντας στον Κρουονερίτη (1312μ.) όπου μπορεί ο περιηγητής να θαυμάσει τη θέα στις παραλίες του Λιβυκου και στην ενδοχώρα. Προχωρώντας βόρεια και περνώντας τα χωριά Αλώνες και Βελόναδο η διαδρομή συνεχίζεται ακολουθώντας το ανατολικό σκέλος των Κολλητών φαραγγιών που οδηγεί στον Κάτω Πόρο. Από τον Κάτω Πόρο με κατεύθυνση βόρεια στο Ζουριδίη, τελειώνει η διαδρομή στον Άγιο Κωνσταντίνο.

### **2.3.5) Αργυρούπολη-Αγκουσελιανά [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 23 χιλ.

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 7-8 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες

Έξω από το χωριό της Αργυρούπολης, ακολουθείται πορεία προς Κάτω Πόρο. Από αυτο το σημείο ο πεζοπόρος κινείται 2.5 χιλ.νότια,1 χιλ. ανατολικά και στη συνέχεια βόρεια ακολουθώντας το φαράγγι του Μούντρος, για να φτάσει στο ομώνυμο χωριό. Από εκεί με κατεύθυνση νοτιοανατολικά μέσα από μία καταπράσινη διαδρομή καταλήγει στο χωριό Αγκουσελιανά.

### **2.3.6) Αγκουσελιανά-Σπήλι [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 13.3 ΚΜ  
**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 4 ώρες  
**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο  
**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία

Το μονοπάτι διασχίζει τον οικισμό Κατσογρίδα, παρακάμπτει τις Ατσιπάδες, περνά από την Κοξαρέ και αντικρίζει την είσοδο του Κουρταλιώτικου φαραγγιού, διασχίζει το Κάτω και Πάνω Μιξόρουμα και τα Δαριβιανά και τερματίζει στο Σπήλι.

### **2.3.7) Σπήλι-Γερακάρι [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 18.5 ΚΜ  
**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 8 ώρες  
**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** εκτός χειμώνα  
**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** σχετικά δύσκολη ανάβαση στην κορυφή του Κέδρου

Η διαδρομή ξεκινά από το Σπήλι, φτάνει στην πηγή της *Αγίας Φωτιάς* και από εκεί στον *Κισσό*. Συνεχίζει μέσω της Μονής Αγίου Πνεύματος, με δυνατότητα επίσκεψης στο Κεντροχώρι. Από το Άγιο Πνεύμα προσεγγίζει μέσω ορειβατικής διαδρομής την κορυφή του όρους *Κέδρος* και τις εκκλησίες της Ανάληψης και του Προφήτη Ηλία. Για τους λιγότερο εξασκημένους παρακάμπτει από το νότο την κορυφή Μαύρο Μουρί, διασχίζει τις νότιες παρυφές του οροπεδίου *Γηους Κάμπος* και τερματίζει στο Γερακάρι. Η διαδρομή αυτή παρουσιάζει φυσιολατρικό, με τα διάφορα αγριολούλουδα και πολιτιστικό ενδιαφέρον με τις εκκλησίες.

## **2.4) Διαδρομές, Ν. Ρεθύμνου-Ν. Ηρακλείου**

### **2.4.1) Γερακάρι - Άπλυτρα (Καταφύγιο Τουμπωτός Πρίνος) [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 22 ΚΜ  
**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 8.5 ώρες  
**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** εκτός χειμώνα  
**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** δύσκολη

Από το *Γερακάρι* το Ε4 συνεχίζει για *Ελένες* και *Νεύς Αμάρι*. Στη συνέχεια περνά από τον *Οψιγιά*, το *Πετροχώρι*, το *Βιζάρι* και το *Φουρφουρά*. Από εκεί ξεκινά η ανάβαση στον *Ψηλορείτη*, μέσω αγροτικού δρόμου αρχικά (μέχρι τα 760μ.) και μονοπατιού στη συνέχεια, και τερματίζει στο ορειβατικό καταφύγιο στην περιοχή *Τουμπωτός Πρίνος*. Στο μεγαλύτερο τμήμα της η διαδρομή διασχίζει ένα κατάφυτο τοπίο, που κορυφώνεται σε πρινοδάσος.

### **2.4.2) Καταφύγιο Τουμπωτός Πρίνος - Οροπέδιο Νίδας [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 14 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 6.5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Απρίλιο έως Οκτώβριο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** πορεία με μεγάλα υψόμετρα. Γυμνό τοπίο χωρίς ίσκιο

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ :** απαιτείται αυξημένη ποσότητα νερού

Από το ορειβατικό καταφύγιο το Ε4 ακολουθεί για λίγο την κοίτη ενός χειμάρρου και περνά στην περιοχή Κακό Πλάι. Από εκεί παρακάμπει την κορυφή Αγκαθιάς (2424μ.) και στρέφεται στα βορειοανατολικά, φτάνοντας στην ψηλότερη κορυφή Τίμιος Σταυρός (2454μ). Στις υπώρειες της κορυφής κατευθύνεται στα ανατολικά, διασχίζει την περιοχή Λίμνη, παρακάμπει από τα νοτιοδυτικά την κορυφή Κούσακας (2211), περνά από τα Κόλλητα και κατευθύνεται στο οροπέδιο της Νίδας (1360μ.). Λίγο πριν την εκκλησία της Ανάληψης παρακάμπει για επίσκεψη στο Ιδαίον Άντρον. Σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής το τοπίο είναι άδεντρο και κατεξοχήν βραχώδες. Το οροπέδιο της Νίδας, το οποίο είναι μια καρστική πόλγη, στολίζεται από μερικά χαρακτηριστικά φυτά, όπως η έρπουσα νευρίδα, και περικλείεται από εντυπωσιακούς στην όψη πλακώδεις ασβεστολίθους.

Χαρακτηριστικά φυτά της διαδρομής είναι οι ασπάλαθοι, τα αχινοπόδια, τα αρωματικά φυτά, οι κίστοι, οι αστοιβίδες, οι γαλαστοιβίδες, οι ασφόδελοι, τα κυκλάμινα, οι δρακοντιές, οι ορχιδέες και μικρότερα ενδημικά φυτά, όπως οι χιονόδοξες. Από την άγρια πανίδα παρουσιάζονται τα αρπακτικά πουλιά και αδιευκρίνιστοι πληθυσμοί του κρητικού αγριόγατου.

### **2.4.3) Άγιος Κωνσταντίνος – Αρμένιοι [21]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 15 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία (σχετική δυσκολία το χειμώνα στο ρέμα της Καλονύχτη)

Η διαδρομή προσφέρει τη δυνατότητα απευθείας μετάβασης στον *Καλονύχτη* μέσω μονοπατιού ή παράκαμψης προς *Ρούστικα* μέσω επαρχιακών οδών. Η διαδρομή από *Καλονύχτη* προς *Άνω Βαλσαμόνερο* είναι μαγευτική, ιδιαίτερα στο τμήμα της διάβασης του παραπόταμου του *Πετρέ*. Η διαδρομή προς το φρούριο *Μονοπάρι* πραγματοποιείται μέσα σε καταπράσινο περιβάλλον. Στη συνέχεια το λεκανοπέδιο των Αρμένων, όπου και το μινωικό νεκροταφείο και το ομώνυμο χωριό, διασώζει τμήματα των εκτεταμένων δρυοδασών του παρελθόντος.

### **2.4.4) Αρμένιοι – Αρκάδι [20]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 15 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 9-10 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Άνοιξη

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Σχετικά δύσκολη την περίοδο του χειμώνα

Το Ε4 ξεκινά από το Υστερομινωικό Νεκροταφείο των Αρμένων, ανεβαίνει στην κορυφή του όρους *Βρύσινας* (858μ.) μέσω χωματόδρομου και κατεβαίνει στο *Σελλί*. Η θέα προς την πόλη του Ρεθύμνου και το Κρητικό Πέλαγος από την κορυφή του *Βρύσινα* είναι πανοραμική. Συνεχίζει προς την *Μύρθιο* Ρεθύμνου, παρακάμπτει από τα νότια τις *Πρασές* και προχωρά προς *Χάρκια* και *Καβούσι* και τερματίζει στη *Μονή Αρκαδίου*.

#### **2.4.5) Αρκάδι – Γαράζο** [20]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 32 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 11-12 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Ήπιες κλίσεις αλλά κουραστική διαδρομή

Η διαδρομή διασχίζει το οροπέδιο της Μονής Αρκαδίου, περνά από την εκκλησία της Αγίας Παρασκευής, φτάνει στην Ελεύθερνα, ακολουθεί το μονοπάτι μέσα στον αρχαιολογικό χώρο, προσεγγίζει τη Λαγκά και τα Βεργιανά και φτάνει στις Μαργαρίτες. Από εκεί συνεχίζει σε μια σειρά χωριών και τερματίζει κοντά στο Γαράζο, έδρα του Δήμου Κουλούκωνα.

#### **2.4.6) Γαράζο – Ανώγεια** [20]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 16 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Άνοιξη έως Φθινόπωρο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία

ο Ε4 περνά από σειρά ορεινών οικισμών και καταλήγει στα Ανώγεια. Διασχίζει αρχαιολογικούς χώρους κλασικών και ενετικών χρόνων, τούρκικα κονάκια και μοναστήρια. Στην *Κάλυβο* διασώζονται συστάδες πρινοδάσους ενώ τα *Λιβάδια* είναι μεγάλος κτηνοτροφικός οικισμός, οικοδομημένος σε ύψωμα. Ενδιαφέροντα είναι τα φαράγγια *Νταβαλισιμιό*, *Σπαρτοφάραγγο* και *Μυρτίδι*. Το πρώτο τμήμα της διαδρομής πραγματοποιείται σε τυπικό Κρητικό τοπίο ενώ το τελευταίο μέσα σε ερημοποιημένη από την υπερβόσκηση περιοχή.

#### **2.4.7) Ανώγεια - Ζώμινθος - Ζώμινθος - Νίδα**[20]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 11+11 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 8 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Άνοιξη έως Φθινόπωρο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Σχετικά εύκολ

Από τα Ανώγεια η διαδρομή παρακάμπτει από τα δυτικά τον δημόσιο δρόμο και οδεύει προς την περιοχή της Ζωμίνθου, αφού περάσει την εκκλησία του Αγίου

Υακίνθου. Στη συνέχεια ακολουθεί τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο, συναντά την πηγή της Αγίας Μαρίνας και την εκκλησία του Αγίου Μάμα και φτάνει στη διασταύρωση προς το αστεροσκοπείο του Σκίνακα. Συνεχίζει να ακολουθεί τον κεντρικό δρόμο, εγκαταλείποντάς τον στην είσοδο του οροπεδίου της Νίδας και διασχίζοντάς το από τα νοτιοανατολικά. Η ευρύτερη περιοχή της Νίδας θεωρείται σπηλαιολογικός παράδεισος.

Το τοπίο της διαδρομής είναι γενικά γυμνό και τραχύ. Στη Ζώμινθο εντυπωσιάζει το μοναδικό εναπομένον στην Κρήτη δασύλλιο σφενδάμων και ο εντυπωσιακός κράταιγος (τρικοκιά) . Στα τριγύρω μικρά οροπέδια φύεται ένα σπανιότατο ενδημικό φυτό της Κρήτης και ένα από τα 4 ενδημικά γένη Ελλάδας, η χοροτρισέα, που κινδυνεύει με εξαφάνιση.

#### **2.4.8) Ακόλυτα-Καμάρες-Ζαρός [22]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 9+12.5

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 7 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Για Ακόλυτα- Καμάρες Άνοιξη έως Φθινόπωρο, Καμάρες- Ζαρός όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Σχετικά εύκολη

Ξεκινώντας από τα Ακόλυτα το μονοπάτι οδηγεί στην δυτική πλαγιά της Σέλλας του Διγενη, έπειτα στην πηγή "Σκαρόνερο" . Από εκεί ανοίγεται η θέα προς τον κόλπο της Μεσσαράς και την περιοχή της Φαιστού. Στη συνέχεια αφού το μονοπάτι περάσει από δύο μικρά φαράγγια φτάνει στις Καμάρες και από εκεί ύστερα από δύο χιλ. στο χωριό Βοριζία. Στη συνέχεια περνάει μέσα από διαδρομή γέματη από ελαιώνες στην βόρεια πλαγιά της κορυφής Μεσήκλι, για να φτάσει στο Βαρσαμόνερο. Έπειτα ακολουθείται, ο επαρχιακός δρόμος Βοριζίων-Ζαρού, καταλήγοντας μετά από δύο χιλ. στο χωριό Ζαρός.

#### **2.4.9) Νίδα - Ρούβας - Ρούβας – Ζαρός [22]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 19.5 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 5+2.5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Μάιο έως Οκτώβριο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Σχετικά εύκολη διαδρομή

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ :** Απαιτείται αυξημένη ποσότητα νερού

Το Ε4 διασχίζει το οροπέδιο της Νίδας και στις παρυφές του στρέφεται προς τα ανατολικά. Περνά από την περιοχή Αμμουδάρα και παρακάμπει την κορυφή Μαύρος Κούμος (1610μ.). Εκεί στρέφεται νοτιοανατολικά και φτάνει στην περιοχή Δυο Πρίνοι και στη δίκλιτη εκκλησία Αρχάγγελος-Αγία Ευφροσύνη. Παρακάτω περνά από το πρινοδάσος και το φαράγγι του Ρούβα (ή Αγίου Νικολάου), ακολουθώντας τον χειμαρρο Γάφαρη. Στο ύψος της Μονής Αγίου Νικολάου στρέφεται προς την τεχνητή λίμνη Βότομος και καταλήγει στον Ζαρό. Κάτω από το υψόμετρο των 1000μ. η διαδρομή διέρχεται από κατάφυτο τοπίο



με άφθονα, για τα δεδομένα της Κρήτης, νερά.

Ο Ψηλορείτης υπήρξε από τα ιδρυτικά μέλη του Δικτύου Ευρωπαϊκών Γεωπάρκων εξαιτίας των εξαιρετικών γεωλογικών του φαινομένων, φανερών και στη διαδρομή αυτή. Στο φαράγγι και στο δάσος του Ρούβα φύονται πρίνοι, κυπαρίσσια, λιοπρίνια, ασφένταμοι και αμπελιτσιές (σε περιφραγμένη για την προστασία τους συστάδα). Δεν είναι σπάνια και τα ορχεοειδή, ενώ αφθονούν τα χασμόφυτα.

#### **2.4.10) Ζαρός-Ρούβας-καταφύγιο Πρίνος-Ασίτες [22]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 21.5 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 9.5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Άπριλιο έως Σεπτέμβριο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Δυσκολία διαδρομής τους καλοκαιρινούς μήνες

Από τη λίμνη στη θέση Βότομος βόρεια του Ζαρού, υπάρχει διαμορφωμένο μονοπάτι, το οποίου αφού περάσει τον Άγιο Νικόλαο, διασχίζει το ομώνυμο φαράγγι και καταλήγει στο δάσος του Ρούβα. Από τον Άγιο Ιωάννη ακολουθεί χωματόδρομος ο οποίος με ανατολική κατεύθυνση κ μετά αφού ανηφορίσει στην ανατολική πλαγιά, διακλαδίζει βόρεια κ νότια. Ακολουθείται το βόρειο παρακλάδι μέσα από αραιή σχετική βλάστηση, μέχρι το σημείο που υπάρχει ένα πηγάδι. Από αυτό το σημείο αρχίζει η ανάβαση στο μικρό κοίλωμα -χείμαρο που δημιουργείται στην δυτική πλευρά της Γυριστής. Αφού φτάσει μέχρι το διάσελο βόρεια της κορυφής της Γυριστής, αρχίζει η κατάβαση στην ανατολική πλέον πλαγιά. Από εκεί η διαδρομή περνάει μέσα από κατσικόδρομο φτάνοντας στο καταφύγιο Πρίνος, που είναι δίπλα από μία πηγή. Από την πηγή ακολουθείται το μονοπάτι, το οποίο αφού κατέβει σε μικρό πλάτωμα, διασχίζει μικρή συστάδα Πρίνων και στη συνέχεια ακολουθεί το μικρό φαράγγι, στο τέρμα του οποίου ξεκινάει χωματόδρομος για να φτάσει στο χωριό Ασίτες μετά από 3 χιλ.

#### **2.5) Διαδρομές, Ν. Ηρακλείου-Ν. Λασιθίου**

##### **2.5.1) Άνω Ασίτες-Αρχάνες[ 22]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 25 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 7 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Έυκολη

Από τις Άνω Ασίτες, το μονοπάτι διασχίζει την μικρή πλατεία, και έξω από το χωριό, αφού περάσει το μικρό γεφύρι, ακολουθεί το μικρό φαράγγι του Αγίου Αντωνίου έως το ομώνυμο εκκλησάκι. Από το εκκλησάκι και αφού κατέβει στην κοίτη του ποταμού, βγάζει σε χωματόδρομο το οποίο οδηγεί σε ανηφορική κατεύθυνση, στο εκκλησάκι της Φανερωμένης, στον μικρό οικισμό Κεράσια.

(κατά τη διάρκεια βροχερών περιόδων είναι προτιμότερο να μην πραγματοποιηθεί η διαδρομή μέσα από το φαράγγι του Αγίου Αντωνίου, αλλά να γίνεται από τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο που ενώνει τα δύο χωριά ). από τα Κεράσια το μονοπάτι περνάει μέσα από τα χωριά, Κυπάρισσο και Προφήτης Ηλίας. Κατηφορικά απο τον Προφήτη Ηλία διανύει πορεία στην κορυφή του λόφου, μέχρι να υπαρξει χωματόδρομος ο οποίος βγάζει στο ποτάμι. Από το ποτάμι αρχίζει ανηφορικός χωματόδρομος, που κλαταλήγει σε ασφαλτοστρωμένο δρόμο με τελικό προορισμό τις Αρχάνες,έπειτα από 2.5 χιλ.

### **2.5.2) Αρχάνες-Μονή Αγκαράθου** [22]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 18 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 6 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία

Ύστερα από 700 μέτρα βόρεια του χωριού Αρχάνες το μονοπάτι περνάει από χωματόδρομο μέχρι την κορυφή του ομαλού λόφου , μεχρι να συναντήσει αυτοκινητόδρομο που οδηγεί στο παλιό μονοπάτι το οποίο είναι κατηφόρικο και περνάει από αμπελώνες που καταλήγουν σε επαρχιακό δρόμο. Με νότια πορεία και έπειτα από 2,5 χιλ. φτάνει στο χωριό Μυρτιά. Στη νότια έξοδο του χωριού ξεκινάει κατηφορικός δρόμος ο οποίος οδηγει στο χωριό Ασπρακοί. Από το χωριό το μονοπάτι περνάει μεσα από μικρο φαράγγι. Μολις περάσει τη γέφυρα, μετα απο δύο χιλ. το φαράγγι φτάνει στο τέρμα του. Απο εκεί ανηφορίζει αριστερά στην κορυφη της πλαγιάς, υπάρχει χωματόδρομος που οδηγεί σε επαρχιακό δρόμο που καταλήγει στη Μονη Αγκαράθου σε υψόμετρο 380 μέτρα.

### **2.5.3) Μονή Αγκαράθου-Κασταμόνιτσα** [22]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 17 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Όλο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία

Από τη Μονη Αγκαράθου το μονοπάτι περναι από χωματόδρομο μέχρι την απέναντι πλαγιά όπου διακρίνεται ο επαρχιακός δρόμος που περνάει το μονοπάτι. Αφήνοντας πίσω τα χωριά, Ζωφόρους, Αποστόλους και έπειτα απο από 4 χιλ. καταλήγει στο χωριό Καστέλλι, σε υψόμετρο 340 μέτρα. Ανηφορίζοντας στις πλαγιές των λόφων , ακολουθεί τον ασφαλτοστρωμένο δρόμο μέχρι το χωριό Ξιδάς σε υψόμετρο 510 μέτρα.

### **2.5.4) Κασταμόνιτσα-Άγιος Γεώργιος** [23]

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 15 ΚΜ

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 4.5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Όλο το χρόνο

## **ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** Σχετική εύκολη

Αφήνοντας το χωριό Κασταμονίτσα και τον οικισμό Τοίχος , το μονοπάτι διασχίζει ανηφορικά το παλιό βενετικό καλτερίμι προς το οροπέδιο Λασιθίου.πάνω στην κόψη μπορεί κανείς να απολαύσει το μαγευτικό σκηνικό του μεγαλύτερου οροπεδίου της Κρήτης. Κατηφορίζοντας υπάρχει ασφαλτος που οδηγεί στο χωριό Μετόχι μέχρι το χωριό Άγιος Χαράλαμπος. Το ε4 εγκαταλείπει τώρα την ασφαλτο και πιάνει χωματόδρομο. Στην συνέχεια βρίσκει το χωριό Ριο Ψυχρό στο οποίο υπάρχει σπηλιά που γεννήθηκε ο θεός Ζεύς κατά το μύθο. Συνεχίζοντας μέχρι το χωματόδρομο η διαδρομή αυτή τελειώνει μέχρι το χωριό Άγιος Γέωργιος.

### **2.5.5) Άγιος Γεώργιος-Σελακάνο [23]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 17 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 6 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Άνοιξη έως Φθινόπωρο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες

Από τα χωριά Άγιος Γεώργιος, Κουδουμαλιά, τα οποία βρίσκονται στο οροπέδιο Λασιθίου σε υψόμετρο 900 μέτρα με το μονοπάτι να συνεχίζει ανηφορικά στα 950 μέτρα βρίσκει ένα άλλο πιο μικρό οροπέδιο. Το οροπέδιο Λιμνάκαρου. Περνώντας το εκκλησάκι της Παναγίας ο περιηγητής μπορεί να κάνει στάση για νερό σε μία μάντρα εκεί κοντά. Στα δεξιά του βουνού βρίσκεται το καταφύγιο Στρυβίδι. Το μονοπάτι διασχίζει το μικρό οροπέδιο του Λιμνάκαρου κ συνεχίζει την ανηφορική πορεία του έως το διάσελο Σελλοί, που είναι το υψηλότερο σημείο της διαδρομής στα 1800 μέτρα. Συνολικά απο το χωριό Κουδουμαλιά έως εδώ χρειάζεται 3.5-4 ώρες. Πέντε λεπτά πριν απ το διάσελο βρίσκεται η πηγή "αβασάμη". Από εκεί αρχίζει τώρα το κατηφορικό μονοπάτι για τον οικισμό Σελάκανο.

### **2.5.6) Σελάκανο-Πρίνα [23]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 18 KM

**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 5.5 ώρες

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Ολόκληρο το χρόνο

**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία

Από την είσοδο του οικισμού Σελάκανο διασχίζοντάς τον χωματόδρομο προς τα αριστερά, το μονοπάτι φτάνει στον οικισμό Μεσοκοτσάνα, μετά τη διάσχιση και εγάταλειψη του οικισμού πάνω σε ανηφορικό χωματόδρομο χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στις ταμπέλες εξαιτίας των πολλών διακλαδώσεων. Ο χωματόδρομος περνάει πάνω από το χωριό Μαλλών αλλά όχι από μέσα. Από δεξιά φαίνεται το Λιβυκό πέλαγος και η πόλη Ιεράπετρα. Συνεχίζοντας τους χωματόδρομους έως την ασφαλτο, απομένει 1 χιλ. για το χωριό Πρίνα.

### **2.5.7) Πρίνα-Μεσελέρι-Βασιλική [23]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ :** 19 KM  
**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 5.5 ώρες  
**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Όλο το χρόνο  
**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ :** καμία

Αφήνοντας την Πρίνα αρχίζει χωματόδρομος που οδηγεί στο χωριό Μεσσέλερι, όπου τελειώνει και το πευκόδασος που συντροφεύει τη διαδρομή. Το μονοπάτι διασχίζει το χωριό και συνεχίζει ανηφορικά πάνω σε χωματόδρομο. Περνάει το μοναστήρι του Βρυωμένου πάνω από το χωριό Σταυρός. Ο χωματοδρόμος συνεχίζει και βρίσκει έναν άλλο χωματόδρομο του οικισμού Άσαροι όπου υπάρχει και πηγή με νερό. Από την πηγή συνεχίζει βορειοανατολικά πάνω σε κατηφορικό χωματόδρομο προς το χωριό Βασιλική και τη μεγάλη κοιλάδα της Ιεράπετρας γεμάρη με αναρίθμητους ελειώνες.

### **2.5.8) Βασιλική-χρυσοπηγή [23]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ:** 23.5 KM  
**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 27 Ωρες  
**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ:** Όλο το χρόνο  
**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** Σχεδόν καμία

Διασχίζοντας το χωριό της Βασιλικής η διαδρομή βγάζει σε άσφαλτο που οδηγεί στην εθνική οδό Ιεράπετρας Αγίου Νικολάου. Διασχίζοντάς την άσφαλτο και περνώντας από το μικρό χωριό Μοναστηράκι, υπάρχει ανηφόρα για τον δύσβατο χωματόδρομο σε νοτιοανατολική κατεύθυνση. Αφήνοντας το κάτω χωριό και το ορεινό χωριό της Θρύπτης, στα αριστερα βρίσκεται ένα από τα πιο δύσβατα φαράγγια της Κρήτης, το φαράγγι του Χα. Εγκαταλείποντας το χωριό Θρύπτη πάνω σε χωματόδρομο υψώνεται η πιο ψηλή κορυφή των Σητειακών ορέων, η κορυφή Αφέντης Εσταυρωμένος (1476 μ.). Συνέχίζοντας περνάει το χωριό Ορεινό και από εδώ αρχίζει η κατηφορική πορεία η οποία εναλλάσσεται σε μονοπάτια και χωματόδρομους έως το χωριό Χρυσοπηγή.

### **2.5.9) Χανδράς-Κάτω Ζάκρος [23]**

**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ:** 20.5 KM  
**ΩΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** 6 ώρες  
**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ:** Όλο το χρόνο  
**ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** καμία

Ξεκινώντας από το χωριό Χανδράς το μονοπάτι περνάει το χωριό Ζήρου το οποίο διανύει ανηφορικό μονοπάτι. Διανύοντας την πορεία και περνώντας το εξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου "Σκαλιά" υπάρχει στέρνα με νερό. Το μονοπάτι αρχίζει τώρα να κατηφορίζει ως το χωριό Άνω Ζάκρος. Αφού τελειώσει ο χωματοδρόμος από το χωριό Άνω Ζάκρος το μονοπάτι εισβάλλει στο υπέροχο

φαράγγι των Νεκρών. Τα κόκκινα βράχια του βαθιού φαραγγιού υπάρχουν στη διαδρομή μέχρι το χωριό Κάτω Ζάκρος στην ανατολική παραλία της Κρήτης. Εδώ τελειώνει το ε4 τη μακριά πορεία του.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι η Κρήτη ως νησί παρουσιάζει υψίστης σημασίας γεωμορφολογικούς σχηματισμούς, με αποτέλεσμα, εκτός από τα μοναδικά παράλια τμήματα της, να καταπλήσει και με την άγρια φυσική ομορφία της, αφού η ποικιλία που διαθέτει σε εθνικούς δρυμούς, οροπέδια, βουνά, λίμνες, σπήλαια, μονοπάτια για εξερεύνηση κλπ. δεν μπορούν, παρα να συγκινήσουν τον κάθε επισκέπτη και ειδικά τον ευαισθητοποιημένο οικολογικά ! !

Ευχής έργον είναι, να διατηρηθεί αναλοίωτη αυτή η πλούσια γεωμορφολογία που σε αυτό συμβάλλει η πολιτεία, οι φορείς οικολογικών οργανώσεων, τα ευρωπαϊκά προγράμματα φυσικής προστασίας π.χ το NATURA κλπ. Απαραίτητο μέσον για όλα αυτά αποτελεί η προβολή όλων των μοναδικής σε ομορφιά περιοχών της μέσα από sites, ΜΜΕ κλπ. Σημαντικό στοιχείο επίσης αποτελεί και η ιδιωτική πρωτοβουλία των ντόπιων στο νησί και η ωρίμανση τους πάνω στην ιδέα προστασίας διατήρησης και σεβάσμου προς το φυσικό αυτό κάλος ! ! !

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

- [1] From the web site: [www.greektourism.com](http://www.greektourism.com)
- [2] From thw website: [www.Greekhotel.com](http://www.Greekhotel.com)
- [3] From the website: [www.cretetournet.gr](http://www.cretetournet.gr)
- [4] From the website: [www.el.wikipedia.org](http://www.el.wikipedia.org)
- [5] From the website: [www.crete.info](http://www.crete.info)
- [6] From the website: [www.cretanbeaches.com](http://www.cretanbeaches.com)
- [7] From the website: [www.rethymno.gr](http://www.rethymno.gr)
- [8] From the website: [www.syvritou.gr](http://www.syvritou.gr)
- [9] From the website: [www.explore.crete.com](http://www.explore.crete.com)
- [10] From the website: [www.xania.net](http://www.xania.net)
- [11] From the website: [www.agrotravel.gr](http://www.agrotravel.gr)
- [12] From the website: [www.skowcaves.com](http://www.skowcaves.com)
- [13] From the website: [www.anogialand.gr](http://www.anogialand.gr)
- [14] From the website: [wwwprevelislake.com](http://wwwprevelislake.com)
- [15] From the website: [www.dimosrouva.gr](http://www.dimosrouva.gr)
- [16] From the website: [www.holidays.gr](http://www.holidays.gr)
- [17] Περιοδικό, Στιγμές, τεύχος 2, Νοέμβριος 2007, σελίδα 36
- [18] Φυλλαδιο, Νομαρχιακή αυτοδιοίκηση Χανίων, Αύγουστος 2007

[19] Φυλλάδιο, Ορειβατικός σύλλογος Χανίων"Ε4"

[20] Φυλλάδιο, Νομαρχιακή επιτροπή τουριστικής προβολής Ρεθύμνου,2003

[21] From the website: [www.e4.nar.gr](http://www.e4.nar.gr)

[22] From the website: [www.nah.gr](http://www.nah.gr)

[23] From the website: [www.ierapetra.gr](http://www.ierapetra.gr)







