

Το **δίκτυο** Εμβληματικών Βουνών της Μεσογείου αποτελείται από **εννιά** πολύπλοκα ζωντανά **βουνά** γύρω από τη **Μεσόγειο**, στην **Γαλλία**, στην **Ελλάδα**, στην **Ιταλία**, στην **Ισπανία** και στην **Αλβανία**.

Όλες οι περιοχές συνεργάζονται μεταξύ τους για να αντιμετωπίσουν τις κοινές **προκλήσεις** τους:

- Να προστατεύσουν τις **πατρογονικές αξίες** τους από ενδογενείς και εξωγενείς απειλές
- Να μοιραστούν **θετικές εμπειρίες** και καλές πρακτικές
- Να αυξήσουν τη **διεθνή τους αναγνώριση**



Τα Εμβληματικά Οικολογικά Ταξίδια είναι εννιά διαδρομές **εμπειρικού αργού τουρισμού** στην ενδοχώρα των Ευρωπαϊκών Μεσογειακών Ορεινών περιοχών. Απολαμβάνοντας τα ταξίδια αυτά, οι επισκέπτες έχουν την ευκαιρία να **εξερευνήσουν** τις **μοναδικές πτυχές** αυτών των περιοχών και τις **δραστηριότητες** που προσφέρουν οι ντόπιοι. Σε αυτά ταξίδια η **φύση** κι ο **πολιτισμός** συναντιούνται και η εμπειρία **σώματος** και **ψυχής** είναι τέτοια που μεταφέρει γενναιόδωρα τον **εμβληματικό χαρακτήρα** της περιοχής



ΟΡΟΣ ΙΔΗ (ΨΗΛΟΡΕΪΤΗΣ) • Τα Μονοπάτια του Μύθου



Τα Μονοπάτια του
Μύθου
Όρος Ίδη (Ψηλορείτης)



Interreg
Mediterranean



Project co-financed by the European
Regional Development Fund





A.K.O.M.M

Ανώγεια, Ρέθυμνο

Τηλ.: +30 2834031402,

+30 2834031793

Mail: info@akomm.gr

<http://www.akomm.gr>

Συντελεστές

Κείμενα: Γιώργης Ν. Πετράκης

Φωτογραφίες: Γιώργης Ν. Πετράκης

Χάρτες: Εκδόσεις Σελένα - Γιώργης Ν. Πετράκης

Προσαρμογή υλικού: Εκδόσεις Σελένα

Επιμέλεια κειμένων: Νάσια Γκούμα

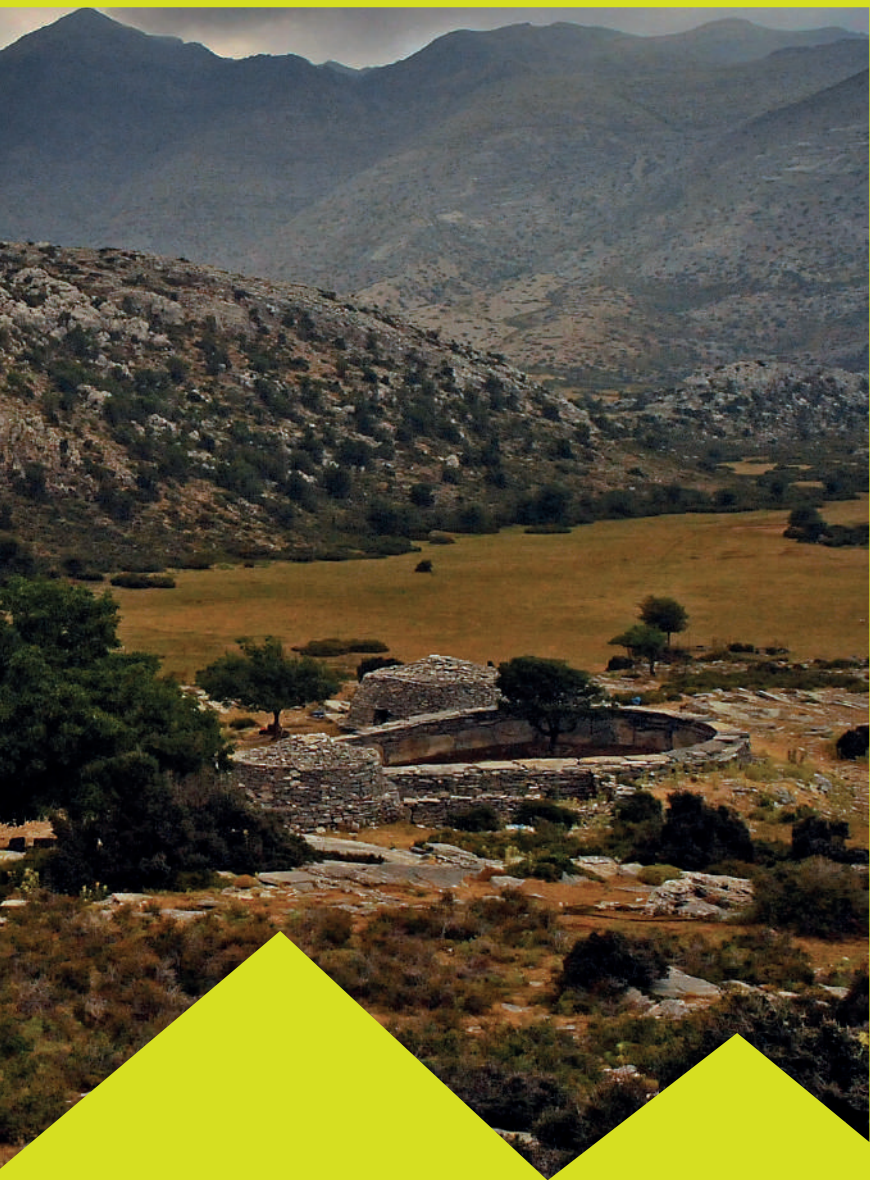
Graphic Design: Cloudprint IKE

Έδοση: A.K.O.M.M 2019

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Εισαγωγή στην περιοχή.....	9
Περιγραφή οικοδιαδρομών.....	15
Που θα φάτε.....	37
Διαμονή.....	41
Τοπικοί παραγωγοί - προϊόντα.....	45
Τι να κάνετε.....	51
Ταξιδιώτης.....	55
Πως θα φτάσετε.....	65
Γλωσσάρι.....	71





Εισαγωγή

Εμβληματικά βουνά της Μεσογείου



Αγαπητέ αναγνώστη,

Κρατάτε στα χέρια σας κάτι παραπάνω από έναν απλό τουριστικό οδηγό για το όρος Ίδη (Ψηλορείτη). Πρόκειται για ένα φιλόδοξο έργο που εκτελείται από το δίκτυο Εμβληματικών Βουνών της Μεσογείου. Το όρος Ίδη (Ψηλορείτης) ανήκει σε μια ομάδα Μεσογειακών ορεινών όγκων που συνεργάζονται ώστε να σας προσφέρουν μια πιο έντονη, αυθεντική και βιώσιμη ταξιδιωτική εμπειρία. Μπορείτε να απολαύσετε αυτές τις εμπειρίες μέσα από 9 διαφορετικά *Οικολογικά Ταξίδια*, που θα σας οδηγήσουν στην ανακάλυψη με όλες τις αισθήσεις σας των κρυμμένων διαμαντιών που υπάρχουν σε ορισμένα από τα πιο απίστευτα βουνά της Μεσογείου.

Κάθε *Οικολογικό Ταξίδι* σας προσφέρει μια διαδρομή ή μια ομάδα διαδρομών που διασχίζουν την ενδοχώρα αυτών των βουνών. Ενώ απολαμβάνετε το ταξίδι αυτό πεζοί, σε ποδήλατα, μηχανές ή άλογα, ή με τη χρήση δημόσιων συγκοινωνιών, θα έχετε την ευκαιρία να εξερευνήσετε τις μοναδικές πτυχές των περιοχών αυτών και να ανακαλύψετε δραστηριότητες, δημιουργίες και γιορτές των ντόπιων. Όλες οι διαδρομές είναι τέλεια ενσωματωμένες σε ένα τοπίο που συνεχίζει να διαφυλάσσει το αποτύπωμα και το πνεύμα των αρχαίων πολιτισμών και της πανέμορφης φύσης.



Και δεν τελειώνει εκεί: Επειδή γνωρίζουμε πόσο σημαντικά είναι για σας έννοιες όπως η βιωσιμότητα και ο υπεύθυνος τουρισμός, δεσμευόμαστε να σας προσφέρουμε μια εμπειρία που...

- Να βρίσκεται σε περιοχές της ενδοχώρας πέρα από τις συνηθισμένες (συνωστισμένες) τουριστικές διαδρομές.
- Ως ιδέα, να έχει συλληφθεί και να έχει αναπτυχθεί κυρίως χρησιμοποιώντας και εκτιμώντας ήδη υπάρχουσες υποδομές.
- Να είναι αποτέλεσμα μιας συμμετοχικής διαδικασίας με τους τοπικά εμπλεκόμενους, οι οποίοι γνωρίζουν τις περιβαλλοντικές καλές πρακτικές, όπως αυτές που σχετίζονται με την κατανάλωση νερού και ενέργειας, τη διαχείριση αποβλήτων, την προώθηση τοπικών και εποχιακών προϊόντων, και την απόκτηση οικολογικών σημάτων της ΕΕ.
- Ως ιδέα, να ευνοεί τη αλληλεπίδραση με τους κατοίκους και ντόπιους παραγωγούς.
- **Να σας επιτρέψει να ζήσετε για λίγο την ουσία της Μεσογειακής ορεινής περιοχής, τη φύση της, τον πολιτισμό της, τους ανθρώπους και τις παραδόσεις της. Κάντε το βήμα, σας περιμένουν!**

Your EMbleMatiC Hosts

Εννιά Εμβληματικά Οικολογικά Ταξίδια

Αφού απολαύσετε το οικολογικό ταξίδι αυτού του οδηγού, επισκεφτείτε τις άλλες 8 διαδρομές αργού τουρισμού που βρίσκονται στην ενδοχώρα των περιοχών του δικτύου Εμβληματικών Βουνών της Μεσογείου. Περισσότερες πληροφορίες στον ιστότοπο του δικτύου στο www.emblematic-med.eu ή παρακάτω:

Canigó, Γαλλία

Οι πρόποδες του Κανιγκού

Ελάτε να εξερευνήσετε, να δοκιμάσετε και να εκπλαγείτε, ενώ απολαμβάνετε τη συνεχώς εναλλασσόμενη θέα των Ιερών βουνών της Καταλονίας! Οι πρόποδες του Κανιγκού, μια υπόσχεση αργής βόλτας, γεμάτη περιέργεια και φυσικά αρώματα. www.canigo-grandsite.fr



Çika, Αλβανία

Από τις ορεινές περιοχές του Τσίκα, ως την παραλία

Μια γραφική διαδρομή που κινείται παράλληλα με την κορυφογραμμή του όρους Τσίκα, που εμπλουτίζεται από μια ποικιλία 5 διαδρομών προς θέσεις με θέα και διαδρόμους, φυσική και πολιτιστική κληρονομιά και φιλόξενους ντόπιους, βρίσκεται στην καρδιά αυτού του ταξιδιού. <http://himara.gov.al>



Pedraforca, Ισπανία

Τα επτά πρόσωπα του όρους Πεντραφόρτσα

Τα επτά πρόσωπα του Πεντραφόρτσα είναι μια νέα τουριστική εμπειρία που θα σας οδηγήσει σε όλα τα μυστικά που κρατά κρυμμένα αυτό το μαγικό βουνό. Από μία ως και επτά μέρες για να «γεμίσετε»!

www.elbergueda.cat / www.visitbergueda.cat



Gran Sasso, Ιταλία

Το Γκραν Σάσο, το βουνό των Αγίων και των Πολεμιστών

Ανεβείτε από την Κοιλάδα Τίρινο στο Γκραν Σάσο, την ψηλότερη κορυφή στα Απέννινα Όρη. Απολαύστε μια συγκινητική διαδρομή μέσα στη φύση, τις αρχαίες παραδόσεις, τα τοπία και τα τοπικά προϊόντα.

www.galgransassovelino.it/

www.yesgransasso.com



Όλυμπος, Ελλάδα

«Ολύμπιος Ζευς», Πολιτιστική Διαδρομή

Μια μυθική διαδρομή που συνδυάζει το μεγαλειώδες φυσικό τοπίο με αξιοσημείωτα ιστορικά μνημεία με μοναδική αρμονία. Οι καλά οργανωμένες υποδομές και υπηρεσίες προσφέρουν μια εμπειρία που πραγματικά αξίζει την επίσκεψή σας!
www.pieriki-anaptixiaki.gr



Εтна, Ιταλία

Ένα οικολογικό ταξίδι μέσα από μονοπάτια και λιβάδια γεμάτα λουλούδια της Αίτνα, «Γκινέστα» και «Αμπέλι»

Ανακαλύψτε παραδόσεις που παραμένουν ίδιες εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Ζήστε με τους ντόπιους, αποκτήστε την εμπειρία του πολιτισμού τους και της καθημερινότητάς τους, ενώ ερωτεύεστε αυτό το πολύ ιδιαίτερο μέρος του κόσμου.
www.galetnaalcantara.org



Serra de Tramuntana, Ισπανία

Η διαδρομή Κόμτε Μαλ

Υπό τη σκιά του μεγαλειώδους Όρους Γκαλατσό, που υψώνεται μπρος στη θάλασσα, θα περιπλανηθείτε στους τόπους των θρύλων, μέσα από ένα ξεχωριστό πολιτιστικό τοπίο το οποίο διαμορφώθηκε μέσα στους αιώνες από τους περήφανους ντόπιους.
<https://caminsdepedra.conselldemallorca.cat/en/-/la-ruta-del-comte-mal>



Όρος Ίδη (Ψηλορείτης), Ελλάδα

Τα Μονοπάτια του Μύθου

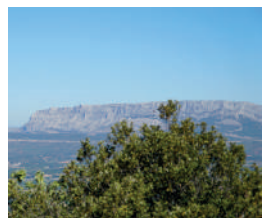
Μέσω του οικολογικού ταξιδιού του Όρους Ίδη (Ψηλορείτη), οι ταξιδιώτες μπορούν να επισκεφτούν τα Μονοπάτια του Μύθου, την Ιστορία, την Πολιτιστική Κληρονομιά και τον Φυσικό Πλούτο, ώστε να γνωρίσουν την αυθεντική πλευρά και διαχρονική αξία της Κρήτης.
www.psiloritisgeopark.gr



Sainte-Victoire, Γαλλία

Με όρεξη για Σεν Βικτουάρ

Θέλουμε να απολαύσετε το απρόσμενο Σεν Βικτουάρ και να μοιραστείτε την αυθεντική του διάθεση. Νιώστε τον τοπικό τρόπο ζωής και γνωρίστε τους ανθρώπους που ενσαρκώνουν το πνεύμα της ζωντανής μας περιοχής.
www.fuveau-tourisme.com







Εισαγωγή στην περιοχή

Ψηλορείτης



Νοτιοδυτική όψη του Ψηλορείτη

Το όρος Ίδη (Ψηλορείτης) καταλαμβάνει το κεντρικό τμήμα της Κρήτης και έχει έκτασή περίπου 1.200 km². Καλύπτει την υψομετρική ζώνη από τα 300 περίπου μέτρα έως τη ψηλότερη κορυφή της Κρήτης, τον Τίμιο Σταυρό με υψόμετρο 2.456 μέτρα. Ο συνολικός χώρος που καλύπτει, αποτελείται από 8 δήμους, περιλαμβάνει 165 οικισμούς με συνολικό πληθυσμό 40.000 περίπου κατοίκων και συνδυάζει μοναδικά γεωλογικά χαρακτηριστικά με το συναρπαστικό φυσικό περιβάλλον.

Η μακρόχρονη ιστορία των ανθρώπινων κοινωνιών που κατοικούν γύρω από τον Ψηλορείτη, διαχρονικά από την 6η Χιλιετηρίδα π.Χ. έως σήμερα, χαρακτηρίζεται από μοναδικά ήθη, έθιμα και παραδόσεις που επιβιώνουν μέχρι και σήμερα στο σύγχρονο τρόπο ζωής των κατοίκων.

Οι κάτοικοι του Ψηλορείτη δεν έπαψαν ποτέ να διατηρούν την πανάρχαια άρρηκτη, σχέση με την γη τους.

Η κύρια ασχολία τους βασίζεται στον Πρωτογενή τομέα, κυρίως στη Γεωργία και στην Κτηνοτροφία η οποία ασκείται κατά βάση με τον παραδοσιακό τρόπο, με κοπάδια, ελεύθερης βοσκής.

Στα ριζά του Ψηλορείτη η αγροτική παραγωγή στηρίζεται κυρίως στην καλλιέργεια της ελιάς. Το ελαιόλαδο που παράγεται σε όλη την περιοχή του Ψηλορείτη είναι εξαιρετικής ποιότητας.

Η αμπελοκαλλιέργεια είναι επίσης πολύ διαδεδομένη στο Αμάρι, στο Μυλοπόταμο και ιδιαίτερα στην περιοχή του Μαλεβυζίου όπου παράγεται το Μαλεβυζιώτικο κρασί που σύμφωνα με τους ερευνητές παραπέμπει στην ποικιλία Malvazia του Μεσαίωνα.

Τα ποιοτικά τοπικά προϊόντα αποτελούν την βάση της παραδοσιακής διατροφής που συνδέεται με την πατροπαράδοτη Κρητική φιλοξενία η



Τυπικό μητάτο του Ψηλορείτη

οποία παραμένει μέχρι και σήμερα βαθιά ριζωμένη στις συνήθειες των κατοίκων του Ψηλορείτη.

Η γεωγραφική θέση, οι φυσικές ομορφιές, οι εξαιρετικά ευνοϊκές για τον άνθρωπο κλιματολογικές συνθήκες και κυρίως οι πλούσιοι φυσικοί πόροι της ευρύτερης περιοχής του Ψηλορείτη, καθώς και οι μοναδικές και πολύπλοκες γεωλογικές διεργασίες που αποτυπώνονται στα πετρώματά του, τον καθιστούν ένα εργαστήριο μελέτης των γεωλογικών φαινομένων, που συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση της εξέλιξης της Κρήτης γενικότερα.

Σημαντικό ρόλο στην συγκρότηση του φυσικού περιβάλλοντος ►



Μονή Χαλέπας

του Ψηλορείτη έχουν οι διάφορες περιοχές και μεμονωμένα σημεία γεωλογικού ενδιαφέροντος τα οποία στο σύνολο τους συγκροτούν ένα πολύ ενδιαφέρον δίκτυο από θεματικές ενότητες γεωτόπων, σε όλη την έκταση του Ψηλορείτη.

Για το λόγο αυτό 2001 με πρωτοβουλία της Αναπτυξιακής εταιρείας Α.Κ.Ο.Μ.Μ. - Ψηλορείτης και με την επιστημονική υποστήριξη του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, δημιουργήθηκε το Γεωπάρκο Ψηλορείτη το οποίο εντάχθηκε στο Δίκτυο των Ευρωπαϊκών Γεωπάρκων και στο Δίκτυο των Παγκόσμιων Γεωπάρκων της UNESCO.

Οι ιδιαιτερότητες του ανάγλυφου και των πετρωμάτων του Ψηλορείτη διαμόρφωσαν ιδιαίτερες εδαφικές, μικροκλιματικές, περιβαλλοντικές συνθήκες που επέτρεψαν στα διάφορα είδη να φτιάξουν ξεχωριστές μορφές και χαρακτηριστικά, που αντανακλούν τις ιδιαιτερότητες του βουνού.

Για το λόγο αυτό ο Ψηλορείτης χαρακτηρίζεται από ποικιλία τοπίων, μεγάλη βιοποικιλότητα, παρουσία πολλών ενδημικών ειδών χλωρίδας και πανίδας, όπως επίσης σπάνια και απειλούμενα είδη. Περισσότερα από 100 είδη φυτών της περιοχής είναι ενδημικά του νησιού.

Το νοτιοδυτικό τμήμα του Ψηλορείτη χαρακτηρίζεται από έντονες κλίσεις με απότομες ορθοπλαγιές και πευκοδάση. Σε πολλές περιπτώσεις οι απότομες γεωλογικές ανυψώσεις έχουν δημιουργήσει μεγάλο αριθμό, φαράγγιων που θεωρούνται μεγάλης σημασίας για την παρουσία αναπαραγόμενων αλλά και μεταναστευτικών αρπακτικών, όπως είναι το φαράγγι των Πλατανίων.

Σημαντικότερα είδη της περιοχής ο γυπαετός, το όρνιο, ο χρυσαετός και η κοκκινοκαλιακούδα.

Στα ανατολικά του βουνού κυριαρχούν οι χαμηλότερες κορυφές Σκήνακας, Κουδούνι, Αμπελάκια, Σαμάρι και Χαλαζοκεφάλι που ορίζουν τις δύο μεγάλες εσωτερικές κοιλάδες του Ρούβα και του Βρωμονερού, όπου κυριαρχούν τα δάση από πρίνους.

Ο Ψηλορείτης είναι η κύρια υδρολογική λεκάνη της κεντρικής Κρήτης. Η συγκέντρωση του νερού στο υδρολογικό σύστημα εκτονώνεται σε διάφορες πηγές με σημαντικότερες τις πηγές του Ζαρού και της Γέργερης στα νότια και του Αλμυρού στα βορειοανατολικά.

Οι ανθρώπινες δραστηριότητες στην περιοχή χρονολογούνται από την πρώιμη νεολιθική εποχή, με μια πλειάδα αρχαιολογικών θέσεων να επιβεβαιώνει τη μακραίωνη ιστορία. Υπάρχουν αρκετές αρχαιολογικές θέσεις με σημαντικότερες το μινωικό συγκρότημα της Ζώμινθου, το ιερό σπήλαιο Ιδαίου Άντρο και το Σπήλαιο Καμαρών, (θεωρούνται «Τοπία Ιδιαίτερης Φυσικής Ομορφιάς») το αρχαίο βασίλειο της Αζού, την αρχαία Ομηρική πόλη της Ελεύθερνας, την αρχαία Σύβριτο, το μικρό ανάκτορο της Τυλίσσου, το ανακτορικό συγκρότημα στο Μοναστηράκι Αμαρίου, τον υστερομινωικό τάφο στο Αποδούλου κ.α..



Ανατολικές πλαγιές του Ψηλορείτη

Η περιοχή περιβάλλεται από αρκετά χωριά που διαχρονικά συνδέονται με τα σημαντικά γεγονότα που έχουν διαδραματιστεί στον Ψηλορείτη όπως είναι τα Ανώγεια, Ζωνιανά, Αξός, Μαργαρίτες, Ελεύθερνα, Βισταγή, Φουρφουράς, Κουρούτες, Νίθαυρη, Πλάτανος, Καμάρες, Ζαρός, Γέργερη, Ασίτες, Κρουσώνας, Γωνιές κ.α..

Ο ορεινός όγκος του Ψηλορείτη θεωρείται Σημαντική Περιοχή για τα Πουλιά. Μια πολύ μικρή έκταση 0,2 εκταρίων (Μάνα Νερού) πάνω από το χωριό Καμάρες προστατεύεται ως «Μνημείο της Φύσης» από το 1985, για την προστασία του Κρητικού Κεφαλάνθηρου (*Cephalanthera cucullata*). ❧



Φαράγγι Αγίου Νικολάου - Ρούβα



1	Νίδα (Οροπέδιο Νίδας) - Το μονοπάτι των προσκυνητών του Δία	18
2	Αξός Μυλοποτάμου - Το μονοπάτι του Χάλκινου Γίγαντα Τάλω.....	20
3	Κρουσανιώτικο Λιβάδι Ζώμινθος - Το βασιλικό μονοπάτι για τους θεούς της Ίδας.....	22
4	Κρουσανιώτικο Λιβάδι Βρωμονερό - Το βασιλικό μονοπάτι για τους θεούς της Ίδας.....	22
5	Ζώμινθος - Το μινωικό παλάτι του βουνού	26
6	Πλατάνια Αμαρίου - Το μονοπάτι του θεού Πάνα.....	28
7	Μαργαρίτες Μυλοποτάμου - Ο δρόμος των Κουρητών.....	30
8	Ζαρός - Οι πηγές της Ίδας	32
9	Γέργερη - Το πέρασμα του Δία και της Ευρώπης	34



Περιγραφή οικοδιαδρομών



Νότιες πλαγιές του Ψηλορείτη

Σύντομη Περιγραφή οικοδιαδρομών

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι για να γνωρίσει κανείς τον Ψηλορείτη. Όμως μόνο ένας είναι αυτός που αποκαλύπτει τα μυστικά της φύσης και τη ψυχή των κατοίκων της.

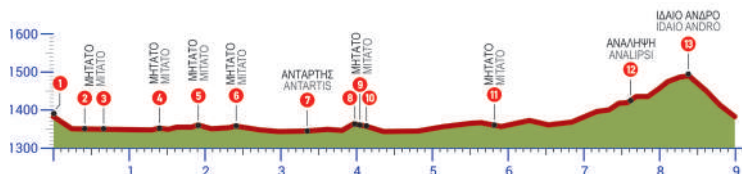
Αυτός, του να αφεθεί κανείς στην ελεύθερη και άμεση επαφή που προσφέρει ένα οδοιπορικό στα πολύμορφα τοπία του βουνού και να πλησιάσει μέσα από τις καθημερινές απλές σχέσεις, τους ανθρώπους που αποτελούν τη ζωντανή συνέχεια μιας μακρόχρονης ιστορίας γεμάτης θρύλους και μύθους. Οι διαδρομές στα πανάρχαια μονοπάτια του βουνού μπορούν να γίνουν η αφορμή και το μέσον γι' αυτήν την γνωριμία.

Σας προτείνουμε ορισμένες χαρακτηριστικές διαδρομές μέσα από τις οποίες μπορείτε να ανακαλύψετε ένα μεγάλο μέρος από τα κρυμμένα μυστικά του Ψηλορείτη. Οι πεζοπορικές και ορειβατικές διαδρομές του Ψηλορείτη ταυτίζονται στην πλειοψηφία τους με τις αρχαίες ποιμενικές και ιερές διαδρομές που ένωναν τους οικισμούς περιμετρικά του βουνού με τα μεγάλα προσκυνήματα του βουνού όπως ήταν το Καμαραϊκό Σπήλαιο και το Ιδαίον Άντρον στο οροπέδιο της Νίδας που θεωρείται η Βηθλεέμ της κρητικής και ελληνικής μυθολογίας.



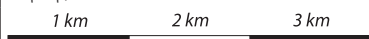
Παλιό τυροκομείο Ζωμίνθου

1 Νίδα (Οροπέδιο Νίδας) - Το μονοπάτι των προσκυνητών του Δία



Διαδρομή: **Νίδα (Οροπέδιο Νίδας)**

Χάρτης:



Διάρκεια: **2 ώρες & 15 λεπτά**

Υψόμετρο: **1342 - 1493 μ.**

Μήκος: **9 km**

Από την Ζώμινθο συνεχίζοντας στον ασφαλτοστρωμένο δρόμο και αφού αφήσουμε αριστερά μας την παράκαμψη για την κορυφή του Σκήνακα, όπου βρίσκεται και το μοναδικό στην Κρήτη Αστεροσκοπείο, ανοίγεται μπροστά χαμηλά το οροπέδιο της Νίδας σε υψόμετρο 1400 μέτρων.

Το οροπέδιο έχει σχήμα περίπου τριγωνικό με το νότιο στενότερο του τμήμα να σχηματίζει το λεγόμενο “Πόρο της Μηλιάς” από όπου γίνεται και η πρόσβαση στις νότιες υπώρειες του Ψηλορείτη και την περιοχή της Μεσσαράς.

Στην δυτική πλαγιά του οροπεδίου, πάνω από την πηγή της Ανάληψης που πήρε το όνομα της από το ομώνυμο εκκλησάκι και σε υψόμετρο 1538 μέτρων βρίσκεται το Ιδαίον Άντρον, το ιερό σπήλαιο των Κρητών που απέκτησε πανελλήνια φήμη και έγινε σπουδαίο κέντρο λατρείας και τόπος μύησης.

Εδώ κατά την παράδοση γεννιέται ο Δίας κάτω από τους



Πανοραμική άποψη του Οροπεδίου Νίδας

ήχους των τυμπάνων και των χορών των Ιδαίων Δακτύλων.

Ήδη από τον 15ο αιώνα π.Χ. έχουμε πληροφορίες ότι είναι σπουδαίος τόπος λατρείας του Δία.

Η φήμη του απλώνεται σ' ολόκληρο τον ελλαδικό χώρο και γίνεται ένα από τα σημαντικότερα κέντρα θεολογικών σπουδών της αρχαιότητας. Οι τελετές κάθαρσης και μύησης προσελκύουν μεγάλο αριθμό προσκυνητών ανάμεσα στους οποίους μεγάλοι φιλόσοφοι της ελληνικής σκέψης, όπως ο Επιμενίδης και ο Πυθαγόρας.

Τη σπουδαιότητα του σπηλαίου επιβεβαιώνουν τα πλούσια ευρήματα των ανασκαφών, όπως όπλα και χρηστικά αντικείμενα, χάλκινα και πήλινα ειδώλια αντικείμενα από οστά και ελεφαντοστό, τρίποδες και λέβητες, χάλκινοι δίσκοι, τύμπανα και ασπίδες με πλούσιες αναπαραστάσεις. Σήμερα το Ιδαίον Άντρον είναι επισκέψιμο κατά τους θερινούς μήνες.

Με αφετηρία το τουριστικό περίπτερο **(1)**, κάτω από την πηγή της Ανάληψης, ξεκινάει μια περιμετρική διαδρομή στην περιφέρεια του οροπεδίου όπου αναπτύσσονται και τα περισσότερα μνητάτα **(2), (3), (4), (5), (6), (7), (8), (9), (10), (11)**, που αποτελούσαν τις εποχικές κατοικίες των βοσκών της περιοχής. Μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής στην περιφέρεια του οροπεδίου, ακολουθούμε τον ανηφορικό χωματόδρομο και αφού περάσουμε δίπλα από την πηγή της Ανάληψης **12**, συνεχίζουμε έως την είσοδο του Ιδαίου Άντρου **(13)**.

2 Αξός Μυλοποτάμου - Το μονοπάτι του Χάλκινου Γίγαντα Τάλω



Διαδρομή:	Αξός Μυλοποτάμου	Διάρκεια:	3 ώρες & 10 λεπτά
Σύμβολο χάρτη:		Υψος:	327 - 577 μ.
		Μήκος:	12,6 km

Η Αξός, σε υψόμετρο 500 μέτρων, είναι ένα από τα ιστορικότερα χωριά του βόρειου Ψηλορείτη και μια από τις σημαντικές μεγάλες πόλεις της αρχαίας Κρήτης η οποία μάλιστα αποτελούσε βασίλειο με δικό του νομισματοκοπείο φτάνοντας σε μεγάλη ακμή σε αρκετές περιόδους της ελληνικής αρχαιότητας όπως τη Ρωμαϊκή και βυζαντινή περίοδο. Το μεγαλύτερο μέρος του πλούτου από κινητά ευρήματα προερχόμενα από ανασκαφές που αναδεικνύουν και τη σημασία του αρχαίου βασιλείου φυλάσσονται και προβάλλονται στα μουσεία του Ηρακλείου και Ρεθύμνου. Το όνομά της η Αξός, το οποίο διατηρήθηκε μέχρι σήμερα, το πήρε από τον Όαζο, εγγονό του Μίνωα. Σύμφωνα με την παράδοση καταστράφηκε από τους Ενετούς και οι κάτοικοί της μετακινήθηκαν λίγα χιλιόμετρα ανατολικότερα και ίδρυσαν τα Ανώγεια. Από την αρχαία περίοδο σώζονται τμήματα αξιόλογων μνημείων της Ακρόπολης όπως είναι ο ναός της Αφροδίτης, αλλά και διάσπαρτα ίχνη γύρω στο χωριό όπως θολωτοί τάφοι και τμήματα των αρχαίων τειχών. Αξιόλογες επίσης είναι οι μικρές βυζαντινές εκκλησίες, εννέα από τις οποίες σώζονται σε σχετικά καλή κατάσταση ορισμένες από τις οποίες διαθέτουν ψηφιδωτά και αγιογραφίες. Στο κέντρο του χωριού βρίσκεται η εκκλησία του Αρχάγγελου Μιχαήλ, του 15ου αιώνα.



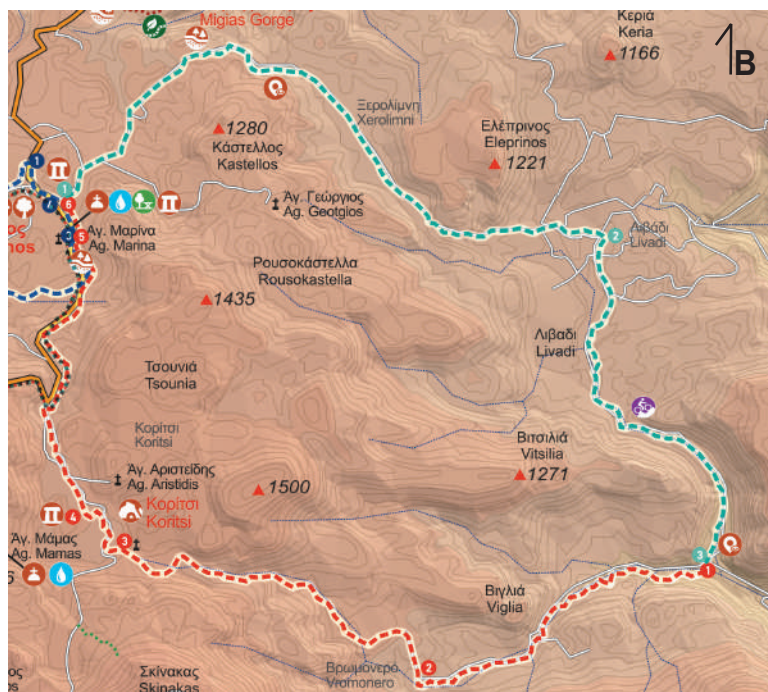
Άποψη της κοιλάδας της Αξού

Η εκκλησία είναι δίκλιτη και ερειπωμένη. Μπροστά την εκκλησία βρίσκεται μεσαιωνική βρύση που λειτουργεί μέχρι σήμερα. Κοντά στο κεντρικό δρόμο του χωριού σώζονται τα ερείπια της Αγίας Παρασκευής, μιας τρίκλιτης βασιλικής του 12ου αιώνα. Μέσα στο χωριό βρίσκεται επίσης η εκκλησία της Αγίας Ειρήνης, σταυροειδής εκκλησία με τρούλο του 14ου - 15ου αιώνα. Κοντά στο νεκροταφείο βρίσκεται η εκκλησία του Αγίου Ιωάννη, με καλά διατηρημένες τοιχογραφίες και μωσαϊκό η οποία φαίνεται να κτίστηκε πάνω σε μια προγενέστερη βασιλική.

Σήμερα η Αξός είναι ένα τυπικό ορεινό κρητικό χωριό με φιλόξενους κατοίκους οι οποίοι ασχολούνται με την γεωργία και κτηνοτροφία. Με αφετηρία και κατάληξη την **Αξό** ο επισκέπτης μπορεί να ακολουθήσει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα κυκλική οικοδιαδρομή ανάμεσα σε ένα πολυποίκιλο αγροτικό τοπίο. Από την Αξό **(1)** κατηφορίζουμε βόρεια διασχίζοντας το τυπικό αγροτικό τοπίο της περιοχής έως την δυτική έξοδο του φαραγγιού «**Λέκτερου**», **(2)** ακριβώς κάτω από τον αγροτουριστικό οικισμό Έναγρον. Αφού περάσουμε στην βόρεια όχθη του ποταμού ακολουθούμε τον αγροτικό δρόμο έως το εγκαταλελειμμένο Μοναστήρι της Χαλέπας **(3)** ένα από τα σημαντικότερα μοναστήρια της περιοχής κατά την ενετική περίοδο. Συνεχίζουμε βόρεια έως το μικρό χωριό Τσαχανά **(4)** και στην συνέχεια ανατολικά και αφού διασχίσουμε το χωριό Κρυονέρι **(5)** ακολουθούμε νοτιοανατολική πορεία έως την ανατολική είσοδο του φαραγγιού «**Λέκτρου**» **(6)**, περνάμε στην νότια όχθη και συνεχίζουμε για το χωριό Λιβάδι **(7)**. Ακολουθώντας νότια κατεύθυνση επιστρέφουμε ανατολικά της Αξού, στην περιοχή της αρχαίας Νεκρόπολης 8 για να καταλήξουμε πίσω στον οικισμό.

3 Κρουσανιώτικο Λιβάδι Ζώμινθος - Το βασιλικό μονοπάτι για τους θεούς της Ίδας

4 Κρουσανιώτικο Λιβάδι Βρωμονερό - Το βασιλικό μονοπάτι για τους θεούς της Ίδας



Διαδρομή: **Κρουσανιώτικο Λιβάδι Ζώμινθος**
Σύμβολο χάρτη:  1 km 2 km 3 km

Διάρκεια: **2 ώρες & 25 λεπτά**
Υψος: **900 - 1190 μ.**
Μήκος: **9,6 km**



Διαδρομή: **Κρουσανιώτικο Λιβάδι Βρωμονερό**
Σύμβολο χάρτη:  1 km 2 km 3 km

Διάρκεια: **2 ώρες & 20 λεπτά**
Υψος: **896 - 1357 μ.**
Μήκος: **10,2 km**



"Λιβάδι" Κρουσώνα

Στις ανατολικές πλαγιές του Ψηλορείτη σε υψόμετρο 460 μέτρων βρίσκεται ο Κρουσώνας, ένα από τα μεγαλύτερα κεφαλοχώρια της Κρήτης και του Ψηλορείτη. Ο οικισμός αναπτύσσεται αμφιθεατρικά στο πλούσιο ανάγλυφο της πλαγιάς που συνθέτουν οι λόφοι Πλάγια, Κούπος και Λειβαδιώτης. Οι περίπου 3000 κάτοικοι του απασχολούνται κυρίως με την γεωργία και την κτηνοτροφία.

Το τοπωνύμιο Κρουσώνας θεωρείται αρχαίο ελληνικό. Ωστόσο, άλλοι το ετυμολογούν από τη λέξη κούρσος - κρούσος η οποία συνδέεται με το ρήμα κουρσεύω (κυριεύω). Στο λόφο Κούπος ο αρχαιολόγος Στέφανος Ξανθουδίδης εντόπισε λείψανα τειχών μεγάλου οικισμού που χρονολογούνται από τους μυκηναϊκούς ή τους γεωμετρικούς χρόνους και του οποίου η νεκρόπολη βρισκόταν στη περιοχή Χοιρόμαντρες. Κατά την ανασκαφή που πραγματοποιήθηκε το 1983 αποκαλύφθηκαν κτίρια της αρχαϊκής εποχής (7ος-6ος αιώνας π.Χ.). Με βάση τα ευρήματα κεραμικής, σιδερένια όπλα, πλακίδια με ανάγλυφες παραστάσεις, χάλκινο επιχρυσωμένο μέταλλο των ελληνιστικών χρόνων κλπ, φαίνεται ότι ο αρχαίος οικισμός άκμασε κυρίως από τα υστερομινωικά χρόνια μέχρι την ελληνιστική περίοδο. Στην ευρύτερη περιοχή βρίσκονται επίσης πολλές βυζαντινές εκκλησίες που υποδηλώνουν μια μακρόχρονη θρησκευτική παράδοση. Μία από της σημαντικότερες εκκλησίες είναι η Παναγία η Κερά, η οποία είναι και η παλαιότερη από τις εκκλησίες του χωριού. Έχει κτιστεί στη δεύτερη βυζαντινή περίοδο και έχει ρυθμό βασιλικής – στο δε καμπαναριό της είχε τοποθετηθεί μια καμπάνα φημισμένη για τον ήχο της – και λέγεται ότι ήταν αφιέρωμα Ρωσίδας πριγκίπισσας. Μέσα στο χωριό, ►



Το φαράγγι της Μύγας

υπάρχουν επίσης ο πολιούχος Άγιος Χαράλαμπος και η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου του Θαυματουργού. Άλλες σημαντικές εκκλησίες είναι η δίκλιτη της Κοίμησης της Θεοτόκου και των Εισοδίων και η Παναγιά η Πολέμισσα. Πάνω στο χωριό, στους πρόποδες της κορυφής Γούρνου, σε υψόμετρο 700 μέτρων βρίσκεται η γυναικεία κοινοβιακή Μονή της Αγίας Ειρήνης. Η μονή χρονολογείται από το 650 μ.Χ. Από τότε μέχρι σήμερα έχει καταστραφεί και αναστηλωθεί τέσσερις φορές. Η τελευταία ανοικοδόμηση έγινε το 1944. Το καθολικό της μονής είναι αφιερωμένο στην Αγία Ειρήνη και την Κοίμηση της Θεοτόκου.

Ο δρόμος που συνεχίζει πάνω από το μοναστήρι της Αγίας Ειρήνης διακλαδίζεται και αγκαλιάζει την κορυφή Γούρνου (υψόμετρο 1293 μέτρα) του ανατολικού Ψηλορείτη. Στην βόρεια πλευρά της κορυφής σχηματίζεται το **Φαράγγι του Κρουσώνα** και το ρέμα που το διαρρέει συγκεντρώνει τα νερά του μικρού οροπεδίου Λιβάδι, το οποίο είναι κατάφυτο με καρποφόρα δέντρα. Μέσα από το φαράγγι διέρχεται το αρχαίο μονοπάτι που οδηγούσε στην αρχαία Ζώμινθο. Στα νότια της κορυφής σχηματίζεται το δεύτερο φαράγγι της περιοχής το οποίο διαθέτει επιβλητικές ορθοπλαγιές και συγκεντρώνει τα νερά της περιοχής του δάσους του Βρωμονερού. Ο σχετικά βατός δρόμος που ακολουθεί την νότια πλαγιά του Γούρνου, από την είσοδο του φαραγγιού **(1)** ακολουθεί ανηφορική δυτική κατεύθυνση έως το δάσος του Βρωμονερού **(2)**, μια καθαρά κτηνοτροφική περιοχή. Από το Βρωμονερό υπάρχει μονοπάτι το οποίο οδηγεί δυτικά στην ορεινή περιοχή του Αγίου Ελευθερίου **(3)**



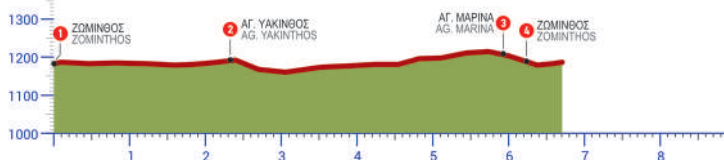
Γενική άποψη του οικισμού Κρουσώνα

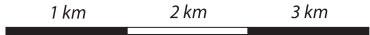
και στην συνέχεια με βόρεια κατεύθυνση καταλήγει στην Αγία Μαρίνα **(4)** και Ζώμινθο. Λίγο βορειότερα από την Ζώμινθο **(1)**, ακολουθούμε το χωματόδρομο ο οποίος αρχικά με βορειοανατολική κατεύθυνση και στην συνέχεια νοτιοανατολική, διασχίζει την γυμνή από βλάστηση περιοχή Ξερολίμνη και στην συνέχεια διασχίζει το Λιβάδι **(2)**, για να καταλήξει στην περιοχή του Κρουσώνα **(3)**, πάνω από την Μονή της Αγίας Ειρήνης. ❧



Μονή Αγίας Ειρήνης

5 Ζώμινθος - Το μινωικό παλάτι του βουνού



Διαδρομή:	Ζώμινθος	Διάρκεια:	1 ώρα & 45 λεπτά
Σύμβολο χάρτη:		Ύψος:	1162 - 1212 μ.
		Μήκος:	6,7 km

Στο μέσον της διαδρομής Ανωγείων – οροπεδίου Νίδας σε υψόμετρο 1287 μέτρων, βρίσκεται η μικρή ορεινή κοιλάδα της Ζωμίνθου, η οποία μετά την ανασκαφική δραστηριότητα των αρχαιολόγων Γιάννη και Έφης Σακελλαράκη αναδεικνύεται σε έναν από τους σημαντικότερους ανασκαφικούς χώρους της Κρήτης. Πρόκειται για ένα λαβυρινθώδες ανακτορικό συγκρότημα 1750 περίπου τ.μ. με πολυτελή δωμάτια, εργαστήρια και χώρους λατρευτικής χρήσης.

Ανατολικά από το χώρο της ανασκαφής βρίσκεται η ομώνυμη πηγή της Ζωμίνθου και σε μικρή απόσταση από αυτήν, γύρω από το αναστηλωμένο Βενετσιάνικο τυροκομείο έχει αποκαλυφθεί Μυκηναϊκός Οικισμός με πλήθος ευρημάτων που δείχνουν τη διαχρονική αξία του χώρου.

Η πηγή της Ζωμίνθου υδρεύει τα Ανώγεια (υψόμετρο 750 μέτρα), ένα από τα ιστορικά ορεινά χωριά της Κρήτης, με σημαντικά λαογραφικά εθνομολογικά στοιχεία που επιβιώνουν και συγκροτούν ένα μοναδικό σύγχρονο λαϊκό πολιτισμό.

Στα Ανώγεια επιβιώνουν χαρακτηριστικά με πανάρχαιες ρίζες, τόσο σε επίπεδο γλωσσολογικό όσο και σε αυτό της κοινωνικής συμπεριφοράς.

Ο κτηνοτροφικός χαρακτήρας της Ανωγειανής κοινωνίας σε συνδυασμό με τις χειροτεχνικές-βιοτεχνικές δραστηριότητες που



Αρχαιότητες Ζωμίνθου

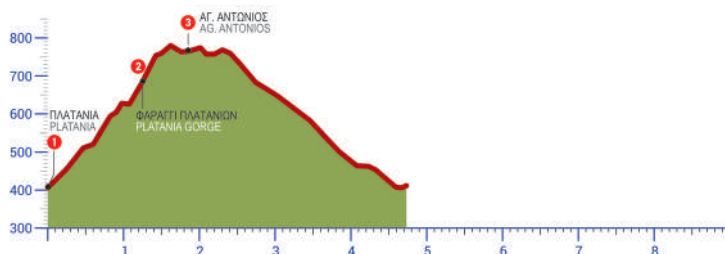
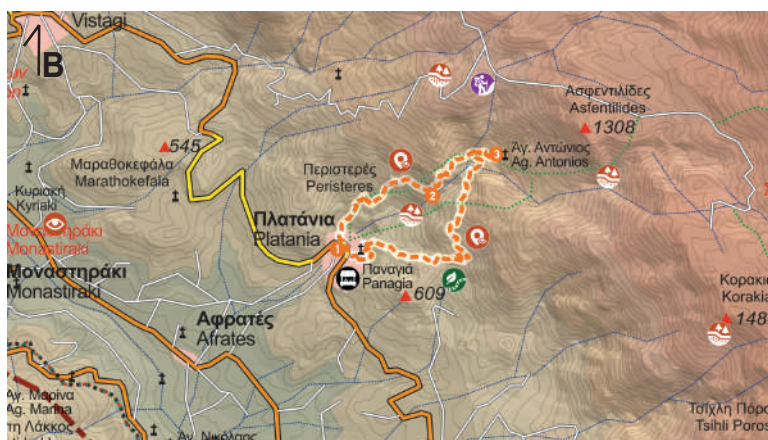
στηρίζονται στην κτηνοτροφία απέτελεσαν το πλαίσιο της διατήρησης αυτών των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών.

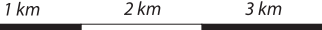
Κατά την οθωμανική περίοδο τα Ανώγεια αναδεικνύονται σε κέντρο επαναστατικών δραστηριοτήτων με αποτέλεσμα να υφίστανται συνεχείς καταστροφές. Το ίδιο συνέβη και στις 13 Αυγούστου του 1944 όταν το χωριό καταστρέφεται ολοσχερώς από τους Ναζί.

Η ευρύτερη περιοχή της κοιλάδας της Ζωμίνθου, με την μοναδική φύση και το πλήθος των παραδοσιακών ξερολιθικών κατασκευών των Μητάτων προσφέρεται για μια απολαυστική πεζοπορική κυκλική διαδρομή.

Η ευρύτερη περιοχή της κοιλάδας της Ζωμίνθου, με την μοναδική φύση και το πλήθος των παραδοσιακών ξερολιθικών κατασκευών, των μητάτων, προσφέρεται για μια απολαυστική πεζοπορική κυκλική διαδρομή. Βόρεια και σε μικρή απόσταση από τον αρχαιολογικό χώρο ξεκινάει χωματόδρομος **(1)**, με κατεύθυνση δυτικά, ο οποίος διασχίζει το ισόπεδο ομαλό τμήμα της κοιλάδας έως τον μοναδικό, ξερολιθικό ναό του Αγίου Υακίνθου **(2)**, γύρω από τον οποίο και σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους όπως και στο ανοικτό πέτρινο θέατρο πραγματοποιούνται κάθε καλοκαίρι οι γιορτές των Υακινθίων με εμπνευστή το τραγουδοποιό Λουδοβίκο των Ανωγείων. Από τον Άγιο Υακίνθο η διαδρομή συνεχίζει νοτιοανατολικά ακολουθώντας την μικρότερη νότια κοιλάδα, έως την πηγή και το εκκλησάκι της Αγίας Μαρίας **(3)**, σε πολύ μικρή απόσταση νότια από τον επισκέψιμο αρχαιολογικό χώρο της Ζωμίνθου. Το τμήμα αυτό της διαδρομής είναι από τις ομορφότερες του Ψηλορείτη, ειδικά την περίοδο της άνοιξης.

6 Πλατάνια Αμαρίου - Το μονοπάτι του Θεού Πάνα



Διαδρομή:	Πλατάνια Αμαρίου	Διάρκεια:	1 ώρα & 10 λεπτά
Σύμβολο χάρτη:		Υψος:	406 - 782 μ.
		Μήκος:	4,8 km

Στην περιοχή της κοιλάδας του Αμαρίου, στα νοτιοδυτικά του Ψηλορείτη βρίσκεται ένα από τα πιο ενδιαφέροντα φαράγγια του Ψηλορείτη, το φαράγγι των Πλατανιών, το οποίο πήρε το όνομα του από το ομώνυμο χωριό που βρίσκεται ακριβώς μπροστά στην έξοδο του, στα 430μ. υψόμετρο.

Ποιμενικό κυρίως χωριό, τα Πλατάνια έχουν περίπου 190 κατοίκους και είναι γενέτειρα μιας μεγάλης γυναικείας προσωπικότητας, της Καλλιρόης Παρέν, δυναμικής φεμινίστριας των αρχών του 20ου αιώνα με πλούσια δράση για τις κοινωνικές διεκδικήσεις των Ελληνίδων γυναικών.

Ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα του χωριού είναι ο μικρών διαστάσεων βυζαντινός ναός της Κοίμησης της Θεοτόκου, με υπέροχες τοιχογραφίες.

Το φαράγγι των Πλατανιών αποτελεί την φυσική απόληξη προς τα δυτικά του υδροκρίτη που σχηματίζεται στους πρόποδες των κορυφών του Ψηλορείτη Στολίστρα και Μόδι, στα 1380 περίπου μέτρα. Τα τοιχώματα του φαραγγιού αρχίζουν να στενεύουν χαρακτηριστικά από το υψόμετρο των 730 περίπου μέτρων, ενώ η κοίτη του, από ένα σημείο και μετά γίνεται εξαιρετικά απότομη,



Αποψη Πλατανίων

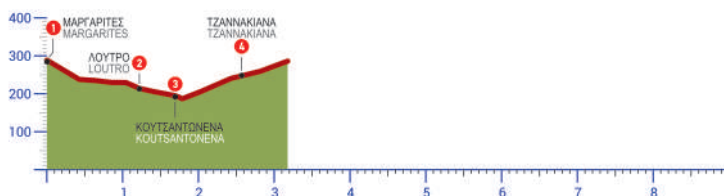
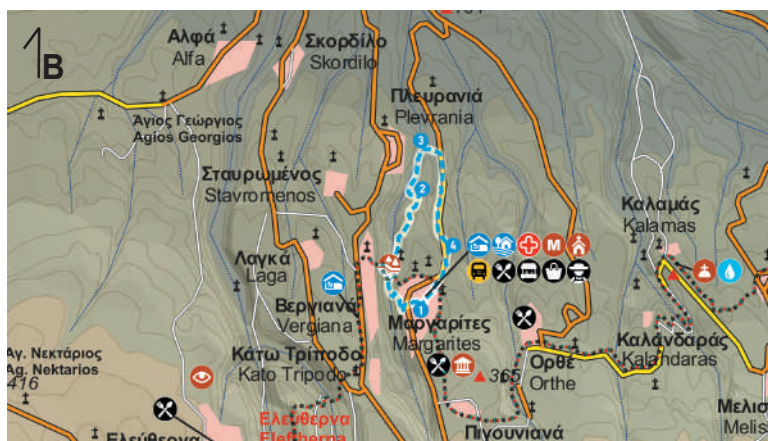
καθιστώντας την διάσχισή του αδύνατη χωρίς την χρήση σχοινίων και αναρριχητικού εξοπλισμού. Αντίθετα η πεζοπορία κατά μήκος των βορείων τοιχωμάτων πάνω στο καλογραμμένο και πολύ καλά διευθετημένο μονοπάτι είναι μία πολύ ευχάριστη και ασφαλής εμπειρία.

Η πεζοπορία στην διαδρομή των Πλατανίων αποτελεί μία από τις ωραιότερες πεζοπορίες που μπορεί κάποιος να πραγματοποιήσει στην Κρήτη, αφού συνδυάζει αρμονικά, τόσα αξιόλογα φυσιολατρικά στοιχεία όπως είναι η άγρια ορεινή φύση, οι κρημνώδεις και δασωμένες πλαγιές του βουνού, το φαράγγι το ίδιο με τα κατακόρυφα ασβεστολιθικά τοιχώματα, οι ψηλές κορυφές που δεσπόζουν πάνω από το χωριό, την πλούσια βλάστηση, τους γύπες που φωλιάζουν στην περιοχή καθώς και τα σημαντικά θαλάσσια απολιθώματα στα 800 μέτρα υψόμετρο.

Από τις ωραιότερες στιγμές της πεζοπορίας είναι η δυνατότητα παρατήρησης μιας αποικίας γυπών (30 περίπου ατόμων) που φωλιάζει στην κατακόρυφη πλαγιά, απέναντι ακριβώς από την φυσική αψίδα που σχηματίζεται στα 636 μέτρα υψόμετρο.

Πρόκειται για μια κυκλική διαδρομή σε καλοχαραγμένο μονοπάτι το οποίο ξεκινάει από το οικισμό των Πλατανίων **(1)** ακολουθεί την απότομη δασωμένη πλαγιά βόρεια του φαραγγιού των «Πλατανίων» **(2)** με τις επιβλητικές ορθοπλαγιές και ανηφορίζοντας έως το υψόμετρο των 803 μέτρων καταλήγει στο μικρό εξωκκλήσι του Αγίου Αντωνίου **(3)** στην θέση Κολυβέ. Στην επιστροφή παρακάμπτουμε το φαράγγι από νότια και ελλείπει καλοχαραγμένου μονοπατιού βαδίζουμε πάνω σε ευδιάκριτα και πολύ καλά μαρκαρισμένα γιδόστρατα, λίγο πριν να συναντήσουμε τον δασικό χωματόδρομο που οδηγεί στα Πλατάνια και στην εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου **(4)**.

7 Μαργαρίτες Μυλοποτάμου - Ο δρόμος των Κουρητών



Διαδρομή: **Μαργαρίτες Μυλοποτάμου**

Σύμβολο χάρτη:

1 km 2 km 3 km

Διάρκεια: **45 λεπτά**

Υψος: **187 - 283 μ.**

Μήκος: **3,1 km**

Οι βορειοδυτικές λοφώδεις πλαγιές του Ψηλορείτη συγκροτούν ένα εξαιρετικά ενδιαφέρον αγροτικό τοπίο, που διακόπτεται από μικρές κοιλάδες με φυσική βλάστηση, στο οποίο κυριαρχούν μικροί παραδοσιακοί οικισμοί διάσπαρτοι ανάμεσα σε πανάρχαιους ελαιώνες.

Στο κέντρο περίπου αυτής της περιοχής, σε υψόμετρο 300 μέτρων και ανάμεσα σε δύο μικρές κοιλάδες κατάφυτες από κυπαρίσσια, βρίσκεται ο γραφικός οικισμός Μαργαρίτες, ένα από τα μεγάλα αγγειοπλαστικά κέντρα της Κρήτης.

Οι Μαργαρίτες διαθέτουν εξαιρετική λαϊκή αρχιτεκτονική που σε συνδυασμό με τα κεραμικά εργαστήρια κάνουν το χωριό ένα σπουδαίο κέντρο σύγχρονου λαϊκού πολιτισμού. Εξαιρετικά επίσης είναι τα τοπικά αγροτικά και κτηνοτροφικά προϊόντα της περιοχής.

Στην ευρύτερη περιοχή υπάρχουν μικροί παραδοσιακοί οικισμοί με ενδιαφέρουσα αρχιτεκτονική, βυζαντινές εκκλησίες και αρχαιότητες. Σε πολύ μικρή απόσταση δυτικά των Μαργαριτών



Μαργαρίτες, χιονισμένος Ψηλορείτης

βρίσκεται μια περιοχή με εξαιρετική φυσική ομορφιά, όπου κατά την αρχαιότητα άκμασε η αρχαία Ελεύθερνα και σήμερα υπάρχει το εξαιρετικά ενδιαφέρον αρχαιολογικό Μουσείο το οποίο φιλοξενεί τα ευρήματα των ανασκαφών. Η περιοχή φαίνεται να κατοικείται ήδη από το 2.000 π.Χ., σύμφωνα με τα πρωτομινωικά και υστερομινωικά κεραμικά και υπολλείματα οικοδομημάτων. Η μεγάλη όμως ακμή της πόλης συμπίπτει με την ανάπτυξη της αρχαίας Ελληνικής Πόλης (8ος & 7ος π.Χ. αιώνας). Την περίοδο αυτή κατασκευάζονται τα πρώτα μεγάλα έργα όπως οι τεραστίων διαστάσεων λαξευτές υπόγειες δεξαμενές.

Ο επισκέπτης των Μαργαριτών μπορεί να απολαύσει την φύση της περιοχής ακολουθώντας την σύντομη και βατή κυκλική διαδρομή η οποία ξεκινάει από την μικρή πλατεία του χωριού **(1)**, ακολουθεί το κατηφορικό μονοπάτι έως το βάθος της κοιλάδας και ακολουθώντας την ανατολική όχθη του χειμάρρου με βόρεια κατεύθυνση φθάνει στην θέση Λουτρό **(2)**, που πιθανόν πήρε το όνομα της από την ύπαρξη αρχαίου λουτρού. Στην συνέχεια η διαδρομή διασχίζει τον χείμαρρο και ακολουθεί την δυτική του όχθη έως την θέση Κουτσαντώναινα **(3)**. Από το σημείο αυτό η διαδρομή αφού διασχίσει ξανά τον χείμαρρο συνεχίζει με νότια κατεύθυνση στην ανατολική πλαγιά της κοιλάδας και διασχίζοντας την πυκνή βλάστηση με τα κυπαρίσσια επιστρέφει στον οικισμό των Μαργαριτών.

8 Ζαρός - Οι πηγές της Ίδας



Διαδρομή:	Ζαρός	Διάρκεια:	2 ώρες & 45 λεπτά
Σύμβολο χάρτη:		Υψος:	339 - 627 μ.
		Μήκος:	10,7 km

Ο Ζαρός σε υψόμετρο 340 μέτρων, είναι ένα από τα σημαντικότερα χωριά της νότιας ρίζας του Ψηλορείτη.

Στην περιοχή Στέρνα και Βότομος όπου βρίσκεται και η μικρή γραφική ομώνυμη λίμνη, υπάρχουν ερείπια των υδραγωγείων από τα οποία υδρεύετο η αρχαία Γόρτυνα.

Βόρεια του οικισμού σχηματίζεται το φαράγγι του Αγίου Νικολάου που καταλήγει στο φημισμένο δάσος του Ρούβα, το μεγαλύτερο πρινόδασος της Ελλάδας.

Στην ανατολική πλαγιά της εισόδου του φαραγγιού, πάνω από το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου και σε υψόμετρο 600 μέτρων, μέσα σε βραχώδες κοίλωμα βρίσκεται η σκήτη του Αγίου Ευθυμίου.

Δυτικά του Ζαρού και σε υψόμετρο 550 μέτρων βρίσκεται η Μονή Βροντησιού, μία από τις ιστορικότερες μονές της Κρήτης. Φαίνεται να κτίστηκε λίγο πριν από το 1400 και μετά το 1500 κατέχει μια ξεχωριστή θέση στην μοναστική ζωή της Κρήτης. Ειδικά τον τελευταίο αιώνα της Βενετοκρατίας γίνεται πνευματικό και καλλιτεχνικό κέντρο με μεγάλη ακτινοβολία.



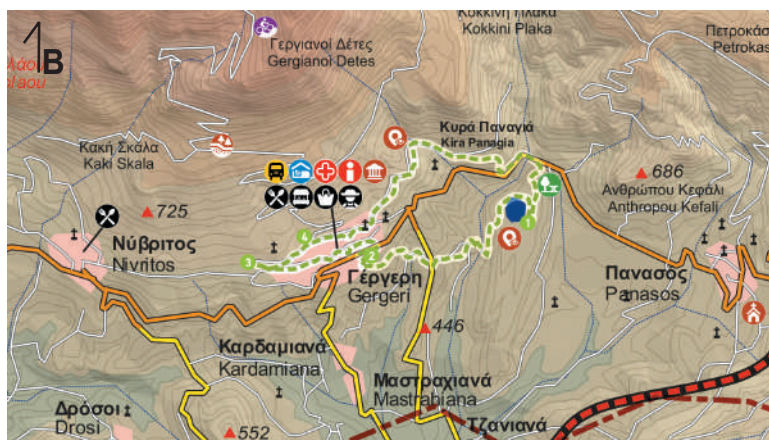
Ζαρός, λίμνη Βότομος

Η παράδοση θέλει τον μεγάλο κρητικό ζωγράφο Μιχαήλ Δαμασκηνό να είναι αδελφός της μονής Βροντησίου όπου και ζωγράφησε τις φημισμένες εικόνες, κορυφαία έργα της Κρητικής Σχολής Αγιογραφίας, που βρίσκονται σήμερα στο μουσείο της Αγίας Αικατερίνης στο Ηράκλειο.

Το μοναστήρι καταστράφηκε κατά την επανάσταση του 1866 και μαζί η πλούσια βιβλιοθήκη της μονής. Ο ναός που είναι αφιερωμένος στον Άγιο Αντώνιο και στον Απόστολο Θωμά ήταν τοιχογραφημένος αλλά σώζονται ελάχιστες αγιογραφίες εξαιτίας της καταστροφής του 1866. Χαρακτηριστικό είναι το τετραγωνικής κάτοψης καμπαναριό του ναού. Στο ναό φυλάσσεται σήμερα και η εικόνα της Αμπέλου του 16ου αιώνα, έργο του ζωγράφου Αγγέλου.

Με αφετηρία την λίμνη Βοτόμου **(1)**, βόρεια από το Ζαρό, το ορειβατικό μονοπάτι μας οδηγεί στην μονή Αγίου Νικολάου **(2)**. Από εκεί ακολουθώντας το βατό χωματόδρομο στην ρίζα του βουνού, ανάμεσα από πανάρχαιους ελαιώνες φθάνουμε στην μονή Βροντησίου όπου εκτός των άλλων μπορούμε να θαυμάσουμε την εξαιρετικής τεχνικής και αισθητικής αξίας ανάγλυφη μαρμαρίνη κρήνη που βρίσκεται στο προαύλιο κάτω από τα γέρικα πλατάνια. Στην συνέχεια ακολουθώντας αγροτικό δρόμο σε χαμηλότερο υψόμετρο επιστρέφουμε στο Ζαρό.

9 Γέργερη - Το πέρασμα του Δία και της Ευρώπης



Διαδρομή: **Γέργερη**

Σύμβολο χάρτη:

1 km 2 km 3 km

Διάρκεια: **2 ώρες**

Ύψος: **409 - 592 μ.**

Μήκος: **7,5 km**

Στην νοτιοανατολική ρίζα του βουνού, βρίσκεται η Γέργερη, ένα από τα μεγαλύτερα χωριά του Ψηλορείτη. Η ονομασία του χωριού είναι προελληνική και πρέπει να σχετίζεται με την ύπαρξη των άφθονων πηγών νερών της περιοχής. Τμήματα του ρωμαϊκού υδραγωγείου, από το οποίο υδρευόταν η αρχαία Γόρτυνα, σώζονται ακόμα κοντά στο χωριό στην μεγάλη πηγή Φουντάνα. Από τον 15ο αιώνα, την περίοδο της βενετοκρατίας στη Γέργερη υπήρχαν πολλοί νερόμυλοι κατά μήκος του ποταμού, για την άλεση των σιτηρών.

Περίπου 1 χλμ έξω από το χωριό και πάνω σε ένα λόφο, βρίσκεται εποχιακή φυσική λίμνη, "Στου Διγενή το μνήμα", γνωστή και ως "Βρωμολίμνη" και δίπλα της τεχνητή λιμνοδεξαμενή, η οποία τροφοδοτείται από τις πηγές της Γέργερης.

Στην περιοχή των ανατολικών πλαγιών του δάσους του Ρούβα βρίσκονται τα «μητάτα» των κτηνοτρόφων της Γέργερης, όπου το Μάιο διεξάγονται οι «κουρές». Πρόκειται για το κούρεμα των προβάτων, που συνοδεύεται από γλέντι, οιοποσία και φαγοπότη.



Γέργερη, λιμνοδεξαμενή "Διγενή"

Στη Γέργερη διοργανώνονται πληθώρα πολιτιστικών εκδηλώσεων, στην προσπάθεια των κατοίκων να διατηρήσουν ζωντανά τα ήθη και τα έθιμα της περιοχής.

Στις 3 Νοεμβρίου διοργανώνεται πανηγύρι προς τιμή του Αγίου Γεωργίου Μεθυστή. Οι κάτοικοι ανοίγουν για πρώτη φορά τα βαρέλια με το νέο κρασί.

Επίσης, στις 23 Σεπτεμβρίου, στην γιορτή του Αη Γιαννιού του Ρούβα, πραγματοποιείται ένα από τα σημαντικότερα ποιμενικά πανηγύρια της Κρήτης, με την συμμετοχή πολλών κτηνοτρόφων του Ψηλορείτη.

Την Καθαρά Δευτέρα διοργανώνονται τα Αποκριγιάματα, μια από τις σημαντικότερες λαογραφικές εκδηλώσεις της Κρήτης, με σειρά δρώμενων τα οποία έχουν τη ρίζα τους στα έθιμα της περιοχής. Το σημαντικότερο στοιχείο της εκδήλωσης είναι η συμμετοχή συγκροτημάτων από άλλες περιοχές της Ελλάδας ή του εξωτερικού που παρουσιάζουν παρόμοιες παραδόσεις.

Με αφετηρία την Λιμνοδεξαμενή και «του Διγενή το Μνήμα» **(1)**, ακολουθούμε δυτικά τον κατηφορικό αγροτικό δρόμο ο οποίος μας οδηγεί στην Γέργερη, όπου επισκεπτόμαστε την πηγή της «Φουντάνας» και το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας **(2)**, στην συνέχεια ακολουθούμε τον δρόμο βόρεια από το χωριό ο οποίος προσφέρει εξαιρετική μακρινή θέα στην κοιλάδα νότια του οικισμού. Αφήνουμε δεξιά μας το εργοστάσιο εμφιάλωσης του τοπικού νερού και συνεχίζουμε επιστρέφοντας στην λιμνοδεξαμενή.





Που θα φάτε



Για τους κρητικούς η φιλοξενία δεν είναι απλά μια συμπεριφορά συνήθειας, αλλά προσφοράς. Στο πλαίσιο της ιερής προσφοράς της φιλοξενίας των κατοίκων του Ψηλορείτη, αναπτύχθηκαν και οι πανάρχαιες διατροφικές συνήθειες τους με ό,τι απλόχερα προσφέρει η κρητική γη: λάδι, σάρι, κρασί, μέλι, χόρτα και αρωματικά φυτά γίνονται η βάση για την κρητική κουζίνα που τα τελευταία χρόνια μακρόχρονες επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν τις υγιεινές της ιδιότητες και την διατροφική της αξία.

Η κρητική παραδοσιακή κουζίνα της οποίας τυπικό δείγμα είναι η κουζίνα της περιοχής του Ψηλορείτη, θεωρείται σήμερα μια από τις πλέον υγιεινές και εύγεστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, με ποικιλία γευστικών και αρωματικών απολαύσεων. Ο πλούτος και η ποιότητα των τοπικών προϊόντων σε συνδυασμό με την μακρόχρονη γαστρονομική παράδοση, έχουν σαν αποτέλεσμα την δημιουργία μοναδικών γεύσεων.

Τα τυροκομικά, το μέλι, τα αρωματικά φυτά, τα χορταρικά και τόσα άλλα προϊόντα του Ψηλορείτη, αποτελούν τη βάση για το θαύμα της τοπικής κουζίνας.

Το φημισμένο ελαιόλαδο καθώς και οι βρώσιμες ελιές που παράγονται στους πανάρχαιους ελαιώνες του Ψηλορείτη θεωρούνται από τα υγιεινότερα του κόσμου εξαιτίας των ιδιαίτερων κλιματολογικών συνθηκών που επικρατούν στην περιοχή.

Εκτός από το λάδι σημαντικό ρόλο στην τοπική κουζίνα έχουν τα τοπικά παραδοσιακά κρασιά, από τους μικρούς αμπελώνες με τις πανάρχαιες ντόπιες ποικιλίες, που απλώνονται στις ήπιες χαμηλές πλαγιές περιμετρικά του βουνού.



Σε πολλούς οικισμούς, κατά την περίοδο που ακολουθεί τον τρύγο, δηλαδή τον Οκτώβριο και Νοέμβριο, λειτουργούν τα παραδοσιακά ρακοκάζανα όπου μπορείτε να παρακολουθήσετε τη διαδικασία απόσταξης της ρακής, του κρητικού παραδοσιακού ποτού. Η παραγωγή ρακής για τους κατοίκους του Ψηλορείτη δεν είναι μια απλή παραγωγική διαδικασία. Είναι μια γιορτή, ευκαιρία για συνεύρεση, παρέα και τραγούδι και φυσικά καλό φαγητό.



Πληροφορίες για χώρους εστίασης, μπορείτε να βρείτε στο σύνδεσμο
<https://www.psiloritisgeopark.gr/el/gia-ton-episkepti/diatrofi>





Διαμονή

Που θα μείνετε



Οι επισκέπτες του Ψηλορείτη έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν τη φύση, την ιστορία και τον πολιτιστικό πλούτο του βουνού και να απολαύσουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες σε πολλά από τα χωριά που διαθέτουν τουριστικές υποδομές.

Μπορείτε να απολαύσετε υπηρεσίες φιλοξενίας και διαμονής σε άριστα διαμορφωμένους χώρους σε μονάδες που συνδυάζουν την άνετη διαμονή με τη προσφορά άψογης φιλοξενίας σε οικογενειακό περιβάλλον.

Πρόκειται για μικρά η μεγαλύτερα αγροτουριστικά καταλύματα η ξενοδοχεία κλασικού τύπου, πολλά από τα οποία βρίσκονται σε παραδοσιακούς οικισμούς η είναι κτισμένα μέσα στο υπέροχο κρητικό τοπίο των ελαιώνων και των αμπελώνων που αναπτύσσονται στις πλαγιές και τις κοιλάδες περιμετρικά του βουνού.

Πληροφορίες για την διαμονή σας, μπορείτε να βρείτε στο σύνδεσμο
<https://www.psiloritisgeopark.gr/el/gia-ton-episkepti/diamoni/>







**Τοπικοί παραγωγοί
- προϊόντα**

Τοπικά προϊόντα και λαϊκή παράδοση



Η ευρύτερη περιοχή του Ψηλορείτη, εκτός από τα ποιοτικά τοπικά αγροτικά προϊόντα, διαθέτει και ένα μεγάλο λαογραφικό πλούτο με πανάρχαιες ρίζες πάνω στον οποίο στηρίζονται οι σύγχρονες οικοτεχνικές και χειροτεχνικές δραστηριότητες της περιοχής. Η κεραμική, η υφαντουργία, η μικρογλυπτική, και η οργανοποιία, είναι ορισμένες από τις δραστηριότητες που πλουτίζουν την σύγχρονη ντόπια χειροτεχνική παραγωγή.

Ένας τομέας της χειροτεχνίας στον οποίο η περιοχή του Ψηλορείτη έχει να επιδείξει μια μακροχρόνια παράδοση είναι η παραδοσιακή λαϊκή υφαντική και κεντητική τέχνη.

Στον τομέα της κεραμικής γενικά η Κρήτη διαθέτει μια από τις αρχαιότερες παραδόσεις, που οι ρίζες της χάνονται στην πρώτη μινωική περίοδο. Οι Μινωίτες τεχνίτες έφθασαν στο αποκορύφωμα της τέχνης τους δημιουργώντας εκπληκτικής ομορφιάς και τεχνικής αγγεία στα οποία απεικονίζονται με μεγάλη ζωντάνια το ζωικό και φυτικό βασίλειο του νησιού.

Στο ίδιο αυτό φυσικό περιβάλλον και στα ίχνη αυτής της μεγάλης κεραμικής παράδοσης οι σύγχρονοι Κρήτες αγγειοπλάστες δημιουργούν τα δικά τους αριστουργήματα. Στο χωριό Μαργαρίτες, παραδοσιακό κεραμικό κέντρο, ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει εξαιρετικά δείγματα της σύγχρονης κρητικής κεραμικής τέχνης. Η ξυλογλυπτική με μια μακρά παράδοση που ωρίμασε κατά την βυζαντινή περίοδο, έχει να παρουσιάσει αξιόλογα προϊόντα κυρίως σε χρηστικά μικροαντικείμενα καθώς επίσης αντικείμενα εκκλησιαστικής χρήσης.



Οι κάτοικοι του Ψηλορείτη λατρεύουν την μουσική και είναι περήφανοι για τους τοπικούς παραδοσιακούς χορούς τους, οι οποίοι συνοδεύονται από τα βασικά παραδοσιακά μουσικά όργανα που είναι η λύρα, το λαούτο και η ασκομαντούρα. Σήμερα σε πολλούς οικισμούς του Ψηλορείτη υπάρχουν εργαστήρια που παράγουν υψηλής ποιότητας παραδοσιακά μουσικά όργανα.

Μια νέα γενιά οργανοποιών με γνώση των οργάνων όσο και της κρητικής μουσικής παράδοσης εξελίσσουν δημιουργικά την παραδοσιακή τους τέχνη.



Πληροφορίες για τους καλλιτέχνες της περιοχής, μπορείτε να βρείτε στο σύνδεσμο <https://www.psiloritisgeopark.gr/el/gia-ton-episkepti/kallitexnes-tou-yiloreiti>

Εργαστήρια και παραγωγικοί χώροι



Η γνωριμία του Ψηλορείτη δεν σχετίζεται μόνο με την φύση και τον πολιτισμό του αλλά και με την σύγχρονη παραγωγική διαδικασία.

Σε πολλές περιοχές του βουνού αναπτύσσονται σημαντικές δραστηριότητες στον τομέα της μεταποίησης τοπικών προϊόντων και υπηρεσιών εστίασης, στην παραγωγή ειδών οικοτεχνίας – χειροτεχνίας και στην προσφορά υπηρεσιών αγροτουρισμού.

Ειδικά τα εργαστήρια παραγωγής τοπικών προϊόντων και οι γυναίκοι παραγωγικοί συνεταιρισμοί που λειτουργούν σε πολλά χωριά, έχουν αλλάξει σε πολλές περιπτώσεις τη ζωή των νέων αγροτών και των γυναικών προσφέροντάς τους εξωστρέφεια, επιπλέον εισόδημα και νέες ευκαιρίες για αξιοπρεπή δουλειά.

Οι νέοι και οι γυναίκες του Ψηλορείτη, αξιοποιώντας τα αγνά και ποιοτικά προϊόντα του τόπου, ξαναζωντανεύουν τον υπέροχο διατροφικό πολιτισμό που κληρονόμησαν και με παραδοσιακούς τρόπους παράγουν τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, ασφαλή και υγιεινά.

Ανανεώνουν την τοπική παράδοση και προωθούν στην αγορά διατροφικά προϊόντα και χειροτεχνήματα μοναδικά σε χρώματα και αισθητική, προσαρμόζοντας παραδοσιακά σχέδια σε σύγχρονες κατασκευές.

Στα ποιοτικά αγροτουριστικά καταλύματά του Ψηλορείτη, ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να απολαύσει τη τοπική φιλοξενία, να συμμετέχει στους ρυθμούς της ζωής του χωριού, να γευτεί αυθεντικές παραδοσιακές γεύσεις και να γνωρίσει τον αγροτικό τρόπο ζωής.







Τι να κάνετε

Δραστηριότητες στη φύση



Κορυφή Τιμίου Σταυρού

Η ευρύτερη περιοχή του Ψηλορείτη προσφέρεται στον επισκέπτη για την άσκηση πλήθους εναλλακτικών δραστηριοτήτων στην διάρκεια του χρόνου. Η άνοιξη, και το φθινόπωρο είναι οι ιδανικές περίοδοι για πεζοπορία και ορειβασία στο βουνό.

Οι εντυπωσιακές ορθοπλαγιές στα νότια και νοτιοδυτικά του Ψηλορείτη καθώς και οι πλαγιές των Φαραγγιών του, προσφέρουν εξαιρετικά αναρριχητικά πεδία και το σχετικά πυκνό δίκτυο χωματόδρομων προσφέρει μεγάλες ευκαιρίες για εξερεύνηση με ποδήλατο βουνού.

Οι διαδρομές του Ευρωπαϊκού Ορειβατικού Μονοπατιού E4, που μεγάλο μέρος του διασχίζει το βουνό, προσφέρονται για να γνωρίσει ο επισκέπτης στο σύνολο του σχεδόν τον Ψηλορείτη.

Για την ικανοποίηση της αυξανόμενης ζήτησης για τουρισμό φύσης και δασικής αναψυχής, στην περιοχή με την υποστήριξη του Α.Κ.Ο.Μ.Μ. και του Γεωπάρκου Ψηλορείτη, έχουν αναπτυχθεί υποδομές και διευκολύνσεις που περιλαμβάνουν, γεωδιαδρομές, φυσιολατρικές και πολιτιστικές διαδρομές, χώρους δασικής αναψυχής, κατασκηνωτικούς χώρους, και πολλούς άλλους που εξυπηρετούν εκπαιδευτικές δραστηριότητες, όπως μικρά Θεματικά Μουσεία, Κέντρα Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης και Εκπαίδευσης, πληροφοριακά κέντρα κλπ.

Αναλυτικά οι δραστηριότητες που μπορεί να απολαύσει ο επισκέπτης στην ευρύτερη περιοχή του Ψηλορείτη είναι:

- Οικοτουρισμός
- Αγροτουρισμός
- Γεωτουρισμός
- Πολιτιστικός τουρισμός
- Διάσχιση φαραγγιών
- Αναρρίχηση
- Ποδήλατο βουνού
- Πεζοπορία- trekking

Πληροφορίες για τις ορειβατικές – περιπατητικές δραστηριότητες στον Ψηλορείτη ο επισκέπτης μπορεί να ζητήσει από τους τοπικούς ορειβατικούς συλλόγους Ηρακλείου και Ρεθύμνου.

Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ρεθύμνου

Τηλ.: +30 2831 057766

Δ/νση: Δημοκρατίας 12, 74100, Ρέθυμνο

Url: <http://www.eosrethymnou.gr>
email: eosrethymno@rethymnon.com



Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ηρακλείου

Δευτέρα - Παρασκευή: 20:30 - 22:30

Τηλ.: +30 2810 227609

Δ/νση: Δικαιοσύνης 53, Τ.Κ: 712 01, Ηράκλειο

Url: <http://www.cretanland.gr/orivatikos>,
e-mail: eos@cretanland.gr

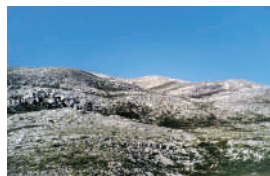


Καταφύγιο Τριγιάδος στον Ψηλορείτη

Πληροφορίες Δήμος Ανωγείων

Τηλ.: +30 28340 32500

Url: info@anogeia.gr







Ταξιδιώτης

Κάθε επισκέπτης πρέπει να γνωρίζει



Το να είστε υπεύθυνοι ταξιδιώτες και η ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της επίσκεψής σας επηρεάζουν σημαντικά την βιωσιμότητα της περιοχής. Εξάλλου, ο βιώσιμος τουρισμός είναι μια μορφή ταξιδιού και εξερεύνησης που σέβεται τον πολιτισμό, το περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Γενικοί Κανόνες



Σεβόμαστε τη φύση (**χλωρίδα, πανίδα** και γη) και δεν εισάγουμε ξένα είδη χλωρίδας και πανίδας.



Μένουμε στα **μονοπάτια** και στις σηματοδοτημένες διαδρομές και **κατασκηνώνουμε** μόνο στα εγκεκριμένα σημεία.



Ανάβουμε **φωτιά** μόνο στα εγκεκριμένα σημεία.



Δεν αφήνουμε κανένα **σκουπίδι**, τα φέρνουμε όλα πίσω.



Κρατάμε τα **ζώα** συντροφιάς μας **στο λουρί** τους και υπό τον έλεγχο μας ως ιδιοκτήτες



Κυκλοφορούμε και παρκάρουμε **μηχανοκίνητα οχήματα** μόνο σε εγκεκριμένους **δρόμους/περιοχές**



Επιπλέον Κανόνες

- Όταν μπαίνουμε σε μια προστατευμένη περιοχή, ακολουθούμε τους κανόνες και τις οδηγίες του προσωπικού
- Προσέχουμε να μην κάνουμε ζημιά σε πινακίδες και άλλες εγκαταστάσεις διαδρομών
- Σεβόμαστε κάθε ιδιωτική περιουσία, συμπεριλαμβάνονται κτίρια, καλλιέργειες
- Σεβόμαστε την πολιτιστική κληρονομιά (εκκλησίες, ερείπια, τείχη και άλλες κατασκευές)
- Είμαστε ευγενικοί και δίκαιοι με τους ντόπιους και άλλους χρήστες, όπως πεζοπόρους, μοτοσικλετιστές/αναβάτες και ποδηλάτες
- Σεβόμαστε την ησυχία και ηρεμία του μέρους στο οποίο βρισκόμαστε

Συστάσεις πριν ξεκινήσετε

- Αν πρόκειται να περπατήσετε μόνοι σας, ενημερώστε κάποιον για τη διαδρομή σας.
- Μην υπερεκτιμάτε τις δυνάμεις σας και διαλέξτε διαδρομές αντίστοιχα με τις σωματικές σας δυνατότητες.
- Επιλέξτε τα κατάλληλα ρούχα και εξοπλισμό
- Ελέγξτε την πρόγνωση καιρού πριν φύγετε και προσαρμόστε τη διαδρομή σας ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες
- Μην ξεχάσετε να πάρετε επαρκή ποσότητα νερού.
- Να αναφέρετε οποιαδήποτε παραβίαση στην αντίστοιχη αρχή

ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΧΑΡΤΗ

 Εθνική οδός	 Παραδοσιακά προϊόντα	 Νεότερο μνημείο
 Επαρχιακή οδός	 Τοπικοί παραγωγοί	 Μητάτο
 Χωματόδρομος	 Πόσιμο νερό	 Σπήλαιο
 Όρια Γεωπάρκου	 Κέντρο υγείας	 Μνημειώδες δέντρο
 Γεωδιαδρομή	 Ιατρείο	 Κέντρο ευεξίας
 Ε4	 Σημείο τουριστικής πληροφόρησης	 Ορειβάσια
 2600 Κορυφή	 Σημείο θέας	 Πεζοπορία
 Στάση λεωφορείου	 Μουσείο	 Ποδηλασίας βουνού
 Ξενοδοχείο / Ενοικ. δωμάτια	 Αρχαιότητες	 Χώρος πικνίκ
 Αγροτουριστικό καταλύματα	 Σημείο γεωλογικού ενδιαφέροντος	 Περιπατητικά ή ορειβατικά μονοπάτια με σήμανση/ Ε4
 Καταφύγιο	 Απολιθώματα	 Γεωδιαδρομή
 Εστιατόριο / Ταβέρνα	 Βυζαντινή εκκλησία	
 Κατάστημα τροφίμων	 Εκκλησία	

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

1  Νίδα - Το μονοπάτι των προσκυνητών του Δία	6  Πλατάνια Αμαρίου - Το μονοπάτι του θεού Πάνα
2  Αξός Μυλοποτάμου - Το μονοπάτι του Χάλκινου Γίγαντα Τάλω	7  Μαργαρίτες Μυλοποτάμου - Ο δρόμος των Κουρητών
3  Κρουσσανιώτικο Λιβάδι Ζώμινθος - Το βασιλικό μονοπάτι για τους θεούς της Ίδας (α)	8  Ζαρός - Οι πηγές της Ίδας
4  Κρουσσανιώτικο Λιβάδι Βρωμονερό - Το βασιλικό μονοπάτι για τους θεούς της Ίδας (β)	9  Γέργερη - Το πέραςμα του Δία και της Ευρώπης
5  Ζώμινθος - Το μινωικό παλάτι του βουνού	

0-180	181-360	361-560	561-740	741-940	941-1120	1121-1320	1321-1500	1501-1700	1701-1880	1881-2080	2081-2260	2260-2456
-------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Γενικές οδηγίες άσκησης δραστηριοτήτων υπεύθυνου ταξιδιώτη

Σε γενικές γραμμές, ο Ψηλορείτης, προσφέρεται για επίσκεψη και εξερεύνηση καθ' όλη τη διάρκεια του έτους (με εξαίρεση τις περιόδους χιονοπτώσεων), χάρη στο ήπιο κλίμα και τις ευνοϊκές καιρικές συνθήκες που χαρακτηρίζουν την περιοχή. Η άνοιξη και το φθινόπωρο είναι οι ιδανικές εποχές, καθώς τότε αποφεύγουμε τις χιονοπτώσεις του χειμώνα (που μπορεί να διαρκέσουν έως και τον Απρίλιο), όπως και τις υπερβολικά ζεστές μέρες του καλοκαιριού.

Τουριστικές εξυπηρετήσεις

Σχεδόν όλα τα χωριά του Ψηλορείτη διαθέτουν καφενεία, ενώ σε αρκετά από αυτά υπάρχουν ταβέρνες και καταλύματα για την εξυπηρέτησή σας. Πληροφορίες για οτιδήποτε χρειαστείτε, μπορείτε να αναζητήσετε από τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (Κ.Ε.Π.) και τον Δήμο της κάθε περιοχής.

Μετεωρολογική πρόγνωση

Αναλυτικές μετεωρολογικές πληροφορίες ανά περιοχή παρέχονται στο Διαδίκτυο (www.meteo.gr).

Προτεινόμενος εξοπλισμός

Στις καθαρά ορεινές διαδρομές του Ψηλορείτη απαιτείται πλήρης ορειβατικός εξοπλισμός, ενώ στις ημιορεινές είναι επαρκής ο ελαφρύς εξοπλισμός. Σε χειμερινές διαδρομές, αλλά και σε ορισμένες καλοκαιρινές, μέσα σε φαράγγια με νερό, χρήσιμη είναι η πρόβλεψη για ειδικό εξοπλισμό.

Νερό

Στο σύνολο των διαδρομών του Ψηλορείτη, οι πηγές με πόσιμο νερό είναι λιγοστές. Με δεδομένο ότι η διάρκεια κάθε πορείας ποικίλλει, ανάλογα με το μήκος της διαδρομής, καλό είναι να υπολογίσετε από πριν πόσο νερό θα χρειαστείτε, ώστε να μην σας λείψει. Αποφύγετε να πιείτε νερό από ποτάμια, πηγάδια ή πηγές που δεν έχουν σήμανση πόσιμου νερού.

Δυσκολίες

Μην υποτιμάτε τον φαινομενικά ήπιο ορεινό χαρακτήρα του Ψηλορείτη. Σε διαδρομές που διασχίζουν ποιμενικές περιοχές, είναι πιθανόν να συναντήσετε κλειστούς φράχτες. Φροντίστε να κλείσετε ξανά τις πόρτες, αφού περάσετε. Επίσης, κρατήστε απόσταση από



τυχόν ποιμενικά σκυλιά και αποφύγετε οποιαδήποτε κίνηση η οποία θα μπορούσε να ερμηνευθεί εχθρική προς αυτά.

Χρόνος διάσχισης

Ο χρόνος διάσχισης που αναφέρεται σε κάθε διαδρομή είναι ενδεικτικός και αντιστοιχεί στον ρυθμό και τις δυνατότητες του μέσου περιπατητή. (Προσοχή! Διακοπές και στάσεις δεν υπολογίζονται). Στις βατές λοφώδεις περιοχές, ο ρυθμός του περπατήματος υπολογίζεται με βάση την μία ώρα ανά 4 χιλιόμετρα περίπου. »





Στις καθαρά ορεινές, με μεγάλες κλίσεις, διαδρομές, η ανάβαση υπολογίζεται με βάση τα 300 μέτρα περίπου υψομετρικής διαφοράς ανά ώρα, ενώ η κατάβαση με βάση τα 400 - 500 μέτρα υψομετρικής διαφοράς ανά ώρα.

Βεβαίως, τα δεδομένα αυτά διαφοροποιούνται, ανάλογα με τον προσωπικό ρυθμό και την φυσική κατάσταση του περιπατητή, τις καιρικές συνθήκες, το βάρος του σακιδίου, κλπ.

Αλλαγές στις διαδρομές

Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στον παρόντα Οδηγό είναι ακριβείς κατά τη στιγμή της έκδοσής του και δεν δεσμεύουν τον εκδότη για πιθανές μελλοντικές αλλαγές. Πιθανές αλλαγές στην πορεία των διαδρομών ή στην κατάσταση των μονοπατιών μπορεί να οφείλονται σε ανθρώπινη παρέμβαση (γεωργία, κτηνοτροφία, δημόσια έργα) ή στις κλιματικές συνθήκες (τοπικές καταρρακτώδεις βροχές μπορεί να προκαλέσουν σημαντικές αλλοιώσεις στα μονοπάτια).

Ασφάλεια

Σε γενικές γραμμές, οι διαδρομές του Ψηλορείτη είναι βαθές, χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες και τεχνικές απαιτήσεις. Σημειώνεται ότι ο πεζοπόρος ακολουθεί τις διαδρομές που περιγράφονται με δική του ευθύνη. Φέρει ευθύνη όχι μόνο έναντι πιθανών ατυχημάτων που μπορεί να υποστεί, αλλά και έναντι ζημιών που ενδέχεται να προκαλέσει, όπως δασικές πυρκαγιές, ρύπανση, υποβάθμιση του περιβάλλοντος, κ.α. Η ασφάλεια στη φύση εξαρτάται αποκλειστικά από την προσωπική κρίση, την εκπαίδευση και την πείρα του πεζοπόρου, καθώς και από τη σωστή εκτίμηση των δυνατοτήτων του. Η χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στον Οδηγό αυτό πρέπει



να συνδυάζεται με την κατανόηση, εκ μέρους του επισκέπτη, των κινδύνων που περιλαμβάνει η παρουσία σε άγνωστες περιοχές, καθώς και με την αναγνώριση της ευθύνης που φέρει ο ίδιος όσον αφορά σε προσωπικές επιλογές οι οποίες σχετίζονται με την ασφάλειά του. ❧







Πως θα φτάσετε

Προορισμός Ψηλορείτης



*Ταξιδεύοντας υπεύθυνα στην εποχή της κλιματικής αλλαγής.
Ναι, γίνεται! Απλώς αντισταθμίστε τις εκπομπές CO2 σας...*

- Δεν θα ήταν δυνατόν να φτάσετε στις ορεινές περιοχές μας από άλλα μέρη της Ευρώπης ή του κόσμου χωρίς να πάρετε αεροπλάνο. Όμως οι αεροπορικές μεταφορές παράγουν πολύ μεγάλο μέρος των αερίων του θερμοκηπίου και, συνεπώς, συνεισφέρουν στην ανθρωπογενή κλιματική αλλαγή **αποφασιστικά**.

- Ευτυχώς, μπορείτε να **αντισταθμίσετε το παραγόμενο ανθρακικό αποτύπωμα εθελοντικά** επιλέγοντας μια από τις υπάρχουσες πρωτοβουλίες αντιστάθμισης άνθρακα. Αυτές οι πρωτοβουλίες συνήθως προσφέρουν ένα διαδικτυακό εργαλείο με αριθμομηχανή, ώστε να μπορούν όλοι να υπολογίζουν την τιμή της δικιάς τους αντιστάθμισης άνθρακα. Αγοράζοντας το CO2 που έχετε παράγει, μπορείτε να μετριάσετε τις δικές σας εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου από την μετακίνησή σας (π.χ. την πτήση σας), αλλά και από τη χρήση μη-ανανεώσιμων πηγών ενέργειας κατά τη διάρκεια της παραμονής σας.

- Οι αντισταθμίσεις που αγοράζονται συνήθως χρησιμοποιούνται για επιτόπια και μη επιτόπια **έργα διαχείρισης δασών, αλλά και για την διαφύλαξη της βιοποικιλότητας** σε συνεργασία με τοπικούς διαχειριστές. Μπορείτε να συνδράμετε στα έργα αυτά με μικρά ποσά. Για παράδειγμα, η αντιστάθμιση μιας πτήσης από το Βερολίνο στη Θεσσαλονίκη (με επιστροφή) κοστίζει λιγότερο από 20 ευρώ, και από τη Στοκχόλμη στην Κατάνια περίπου 30 ευρώ.

- Μπορείτε να αντισταθμίσετε τις εκπομπές σας όπου θέλετε. Σας προτείνουμε τη χρήση του **“Atmosfair”**, που είναι από τις πιο γνωστές και αξιόπιστες πλατφόρμες. Ρίξτε μια ματιά στο www.atmosfair.de!

- **Σας ευχαριστούμε που κάνετε το υπεύθυνο και βιώσιμο ταξίδι δυνατό!**



Από ΡΕΘΥΜΝΟ (ΚΤΕΛ Ρεθύμνου, Τηλ.: +30 2831 022212)

ΑΝΩΓΕΙΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 05:30 & 14:00
ΑΞΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 05:30 & 14:00
ΜΑΡΓΑΡΙΤΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 06:15 & 13:15
ΦΟΥΡΦΟΥΡΑΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:00 & 14:30 Σάββατο: 14:30, Κυριακή: 07:00

Από Ρέθυμνο με ανταπόκριση
(ΚΤΕΛ Ηρακλείου, Τηλ.: +30 2810 246530, +30 2810 245020)

ΚΡΟΥΣΩΝΑΣ (ΚΤΕΛ Μεσσαράς, Τηλ.: +30 2810 255965)	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:30
ΓΕΡΓΕΡΗ (ΚΤΕΛ Ηρακλείου - Λασιθίου)	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 13:30
ΖΑΡΟΣ (ΚΤΕΛ Ηρακλείου - Λασιθίου)	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 13:30

Από ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΤΕΛ Ηρακλείου, Τηλ.: +30 2810 246530, +30 2810 245020,
ΚΤΕΛ Μεσσαράς, Τηλ.: +30 2810 246530

ΑΝΩΓΕΙΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 14:00 & 16:30
ΑΞΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 14:00 & 16:30
ΚΡΟΥΣΩΝΑΣ (ΚΤΕΛ Μεσσαράς, Τηλ.: +30 2810 255965)	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:30
ΓΕΡΓΕΡΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 13:30
ΖΑΡΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 13:30

Από Ηράκλειο με ανταπόκριση
(ΚΤΕΛ Ρεθύμνου, Τηλ.: +30 2831 022212)

ΜΑΡΓΑΡΙΤΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 06:15 & 13:15
ΦΟΥΡΦΟΥΡΑΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:00 & 14:30 Σάββατο: 14:30, Κυριακή: 07:00

Τα αεροδρόμια τα οποία εξυπηρετούν την περιοχή του Ψηλορείτη είναι αυτά του Ηρακλείου και των Χανίων, ενώ τα λιμάνια του Ηρακλείου και του Ρεθύμνου είναι τα πλησιέστερα στο βουνό.

Για όσους δεν διαθέτουν μεταφορικό μέσο, να χρησιμοποιήσουν το εξαιρετικά καλά οργανωμένο δίκτυο προορισμών προς την περιοχή του Ψηλορείτη που προσφέρουν τα σύγχρονα υπεραστικά λεωφορεία των ΚΤΕΛ σε πολύ καλές τιμές.

Η πρόσβαση στις διαδρομές του Ψηλορείτη γίνεται από τα χωριά που λειτουργούν σαν πύλες εισόδου. Τα περισσότερα από αυτά τα χωριά διαθέτουν καθημερινή σύνδεση με το Ηράκλειο και το Ρέθυμνο με δημόσια συγκοινωνία (ΚΤΕΛ). Το οδικό δίκτυο της περιοχής περιμετρικά του βουνού είναι πυκνό και αποτελείται από ασφαλτοστρωμένους, συνήθως στενούς δρόμους με σχετικά επαρκή σήμανση.

Από το Ηράκλειο, τα δρομολόγια ξεκινούν από τον σταθμό ΚΤΕΛ που βρίσκεται στην περιοχή του λιμανιού

ΚΤΕΛ Ηρακλείου-Λασιθίου

<http://www.ktelherlas.gr>,

Τηλ.: +30 2810 246530, +30 2810 245020

Δ/νση.: Λεωφόρος Ικάρου & Εθνικής Αντιστάσεως

Από το Ρέθυμνο θα πάρετε το λεωφορείο των
ΚΤΕΛ Χανίων – Ρεθύμνου από τον Κεντρικό Σταθμό

ΚΤΕΛ Χανίων – Ρεθύμνου:

<http://www.e-ktel.com>, τηλ.: +30 28310 22212

Δ/νση.: Ηγουμενίου Γαβριήλ & Λ. Εμμανουήλ Κεφαλογιάννη









Γλωσσάρι

μισό	misó	half
ένα	éna	one
δύο	dío	two
τρία	tría	three
τέσσερα	téssera	four
πέντε	pénte	five
έξι	éxi	six
επτά	eptá	seven
οκτώ	októ	eight
εννιά	eniá	nine
δέκα	déka	ten
έντεκα	éndeka	eleven
δώδεκα	dódeka	twelve
δεκατρία	dekatria	thirteen
δεκατέσσερα	dekatéssera	fourteen
είκοσι	ícossi	twenty
εικοσιένα	icossiéna	twenty
τριάντα	triánda	one thirty
σαράντα	saránda	forty
πενήντα	penínda	fifty
εξήντα	exínda	sixty
εκατό	ekató	one hundred
(το) πρωί	to proí	morning
μεσημέρι	messiméri	noon
απόγευμα	apógevma	afternoon
βράδυ	vrádi	evening
κάθε μέρα	káthe méra	every day
σήμερα	símera	today
αύριο	ávrio	tomorrow
χτες	htés	yesterday
προχτές	prohtés	the day before yesterday
μεθαύριο	methávrio	the day after tomorrow
ώρα	óra	time
εβδομάδα	evdomáda	week
Δευτέρα	Deftéra	Monday
Τρίτη	Triti	Tuesday
Τετάρτη	Tetárti	Wednesday
Πέμπτη	Pémpiti	Thursday
Παρασκευή	Paraskeví	Friday
Σάββατο	Sávato	Saturday
Κυριακή	Kiriakí	Sunday
καλημέρα	kaliméra	good morning
καλησπέρα	kalispéra	good evening
καληνύχτα	kalinihta	goodnight
γεια σας	giá sas	hello
(δεν) καταλαβαίνω	(den) katalavéno	I (don't) understand

(δεν) ξέρω	(den) xéro	I (don't) know
τι κάνετε;	ti kánete?	how are you?
ποτέ	poté	never
τι	ti...?	what...?
που είναι	pou íne...?	were is...?
υπάρχει;	ipárhi...?	is there...?
παρακαλώ	parakaló	please
θέλω	thélo	I would like
έχετε;	éhete...?	do you have...?
πόσο κάνει;	póso káni...?	how much does it cost?
είναι (πολύ) ακριβό	íne (polí) akrivó	it's (too) expensive
πόσο;	póssó?	how much?
ναι	né	yes
όχι	óhi	no
εντάξει	entáxi	ok
ευχαριστώ	efharistó	thank you
παρακαλώ	parakaló	you are welcome
συγγνώμη	signómi	excuse me
δεν πειράζει	dén pirázi	never mind
τίποτα	típota	nothing
μπορώ να...;	boró na...?	may I...?
μιλάτε τα αγγλικά;	miláte agliká?	do you speak english?
τι ώρα είναι;	ti óra íne?	what time it is?
τι ώρα θα φύγει;	ti óra tha figi?	what time does it leave?
εδώ / εκεί	edó / ekí	here / there
μικρό / μεγάλο	mikró / megálo	big / small
καλό / κακό	kaló / kakó	good / bad
ζεστό / κρύο	zestó / krío	hot / cold
κατάλογος	katálogos	catalogue
θέλω να πληρώσω	thélo na plirósso	I would like to pay
μαγαζί	magazí	shop
περίπτερο	períptero	kiosk
φούρνος	fóurnos	bakery
ανοικτό / κλειστό	aniktó / klistó	open / closed
ταχυδρομείο	tahidromío	post
γραμματόσημο	gramatósximo	office
γράμμα	gráma	stamp
φάκελο	fákelo	letter envelop
τηλέφωνο	tiléfono	telephone
τράπεζα	trápeza	bank
επείγοντα	epígonda	emergency
γιατρός	giatrós	doctor
οδοντίατρος	odontíatros	dentist
νοσοκομείο	nossokomío	hospital

βοήθεια	voíthia	assistance
φαρμακείο	farmakío	pharmacy
αστυνομία	astinomía	police
τουριστικές πληροφορίες	touristikés pliroforíes	tourist information
εστιατόριο	estiatório	restaurant
ξενοδοχείο	xenodohío	hotel
δωμάτιο	domátio	room
έχετε ένα δωμάτιο;	énete éna domátio?	do you have a room?
είσοδος / έξοδος	íssodos / éxodos	entrance / exit
τουαλέτα	toualéta	toilet
κρεβάτι	kreváti	bed
λουτρό / ντους	loutró / doús	bathroom / shower
πρωινό	proinó	breakfast
φαγητό	fagitó	meal
ψωμί	psomí	bread
κρέας	kréas	meat
αρνί	arní	lamb
χοιρινό (κρέας)	hirinó (kréas)	pork
τυρί	tirí	cheese
φέτα	féta	feta cheese
ψάρι	psári	fish
σαλάτα	saláta	salad
αυγά	avgá	eggs
σούπα	sóupa	soup
ελιές	eliés	olives
φρούτα	frouíta	fruit
λάδι	ládi	oil
νερό	neró	water
κρασί	krassí	wine
γάλα	gála	milk
χυμός	himós	juice
καφές	kafés	coffee
τσάι	tsái	tea
αλάτι / πιπέρι	aláti / pipéri	salt / pepper
πίατο / ποτήρι	piáto / potíri	dish / glass
κουτάλι / πιρούνι	koutáli / piroúni	spoon / fork
μαχαίρι	mahéri	knife
αριστερά / δεξιά	aristerá / dexiá	left / right
εμπρός / πίσω	ebrós / písso	front / back
ευθεία	efthía	straight
μακριά / κοντά	makriá / kontá	far / nearby
ψηλά / χαμηλά	psilá / hamilá	high / low
πάνω / κάτω	páno / káto	up / down
ο πρώτος δρόμος	o prótos drómos	the first road
ο δεύτερος δρόμος	o défteros drómos	the second road
λεωφορείο	leoforío	bus

καράβι / βαπόρι	karávi / vapóri	boat
ποδήλατο	podílato	bicycle
αυτοκίνητο	aftokínito	car
εισιτήριο	issitírio	ticket
αναχώρηση	anahórisi	departure
άφιξη	áfixi	arrival
το επόμενο λεωφορείο	(to epómeno) leoforio	(the next) bus
σταθμός	stathmós	station
στάση	stássi	stop
βενζινάδικο	venzinádiko	Gas station
βενζίνη	venzíni	Gasoline
συνεργείο	sinergío	Car workshop
γεωγραφικός χάρτης	geografikós hártis	Geographical
δρόμος / οδός	drómos / odós	map Road /street
σταυροδρόμι	stavrodrómi	Crossroads
κέντρο	kéntro	Centre
πλατεία	platía	Square
εκκλησία	eklissía	Church
εκκλησιάκι	eklissáki	Chapel
μονή	moní	Monastery
ναός	naós	Temple
αρχαία	arhéa	Ancient
παραλία	paralía	Beach
θάλασσα	thálassa	Sea
μουσείο	moussío	Museum
πόλη	póli	Town
χρώματα	hrómata	colors
άσπρο	áspro	white
μαύρο	mávro	black
κόκκινο	kókino	red
κίτρινο	kítrino	yellow
μπλε	ble	blue
πράσινο	prássino	green
καφέ	kafé	brown
οικογένεια	ikogénia	family
γυναίκα	ginéka	woman
άνδρας	ándras	man
παιδί	pedí	children
πατέρας	patéras	father
μητέρα	mitéra	mother
γιος	yíos	son
κόρη	kóri	daughter
παππούς	papούς	grandfather
γιαγιά	yiagiá	grandmother

