



ΝΟΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΟΥ ΚΡΗΤΗΣ ----- ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε4



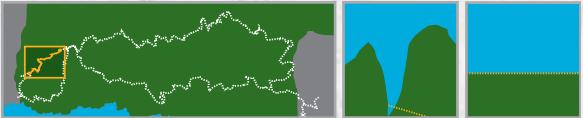
Το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι E4 με αφετηρία το Γιβραλτάρ, διασχίζει την Ισπανία, τη Γαλλία, την Ελβετία, τη Γερμανία, την Αυστρία, την Ουγγαρία τη Βουλγαρία και καταλήγει στο νοτιο-ανατολικό άκρο της Μεσογείου, την Ελλάδα, τερματίζοντας το ταξίδι του στο νησί της Αφροδίτης, την Κύπρο. Στην Ελλάδα ο ορισμός και η σήμανση του μονοπατιού είχε ανατεθεί από τον συντονιστικό του φορέα, τον Ευρωπαϊκό Σύνδεσμο Ορειβασίας (European Ramblers Association), στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο. Σήμερα διαχειριστικός του φορέας είναι η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης.

Στη νοτιότερη διαδρομή του στον ελληνικό χώρο το Μονοπάτι E4 διασχίζει την Κρήτη, ξεκινώντας από το Ελαφονήσι στη δυτικότερη ακτή της και καταλήγοντας στην Κάτω Ζάκρο στην ανατολικότερη. Στη διαδρομή του αυτή πολύ συχνά διακλαδίζεται, ώστε ο περιπατητής του να έχει τη δυνατότητα να επιλέξει ανάμεσα σε διαδρομές διαφορετικής φυσικής και πολιτισμικής ομορφιάς. Στον νομό Ρεθύμνου το μονοπάτι E4 αποτελείται επίσης από δύο κλάδους, τον βόρειο και τον νότιο. Ο βόρειος εισέρχεται στα διοικητικά όρια του νομού από την περιοχή του χωριού Αργυρούπολη και ο νότιος από την περιοχή του Ροδάκινου. Οι δύο κλάδοι συγκλίνουν στο οροπέδιο της Νίδας πάνω στον ορεινό όγκο του Ψηλορείτη και από εκεί το μονοπάτι συνεχίζει στα διοικητικά όρια του νομού Ηρακλείου. Οι δύο κλάδοι του ρεθεμνιώτικου τμήματος E4 διασχίζουν περιοχές μεγάλης φυσικής ομορφιάς και τόπους με σημαντική γεωλογική, αρχαιολογική, ιστορική και γενικότερα πολιτιστική αξία. Δίνουν επίσης τη δυνατότητα για ορεινή πεζοπορία στα όρη Κρυονερίτης, Κέδρος και Ψηλορείτης. Ειδικά το όρος Κέδρος και το νοτιοδυτικό τμήμα της οροσειράς του Ψηλορείτη ανήκουν στο ευρωπαϊκό δίκτυο **Natura 2000**, στο οποίο επίσης εντάσσεται και το Κουρταλιώτικο Φαράγγι που βρίσκεται πλησίον του μονοπατιού E4. Ο νότιος κλάδος συνιστάται σε όσους βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση και σε εκείνους που τα ενδιαφέροντά τους εστιάζονται στην βιζαντινή περίοδο. Ο βόρειος κλάδος συνιστάται σε όσους ενδιαφέρονται περισσότερο για την περίοδο της Βενετοκρατίας και για τον πολιτισμό των νεότερων χρόνων.

Ο σύντομος αυτός Οδηγός προσφέρει μια γενική περιγραφή της διαδρομής του μονοπατιού E4 στο νομό Ρεθύμνου και έχει ως σκοπό τη διευκόλυνση όσων επιθυμούν να το διασχίσουν, συνολικά ή τμηματικά. Εστιάζει στα σημεία αιχμένου ενδιαφέροντος, είτε αυτά βρίσκονται επίσημα στη διαδρομή είτε απέχουν μικρή απόσταση από αυτήν. Από την πλευρά του ο υποψήφιος περιπατητής θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός ως προς τη σήμανση του E4, αφού σε μερικά σημεία είναι σήμερα δυσδιάκριτη ή και κατεστραμμένη. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να συμβουλευτεί προκαταβολικά τις «Χρήσιμες Οδηγίες» που παρατίθενται στο τέλος του φυλλαδίου αυτού, ώστε να μπορέσει να απολαύσει απερίσπατος τις ομορφιές της ρεθεμνιώτικης φύσης.







Καλλικράτης ---- Αργυρούπολη

Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Η διαδρομή αποτελεί συνέχεια του βόρειου κλάδου του Ε4, όπως έρχεται από την διοικητική περιφέρεια των Χανίων. Μετά το οροπέδιο του Καλλικράτη το μονοπάτι κατηφορίζει στην Ασή Γωνιά, διασκίζει το φαράγγι Γύπαρη και φτάνει στις πηγές νερού της Αγίας Δύναμης και στο χωριό Αργυρούπολη.

Γεωλογία. Τα επικρατέστερα πετρώματα στην περιοχή είναι οι ασβεστόλιθοι με πυριτιόλιθους ενώ επίσης απαντώνται: Φυλλιπική – Χαλαζιτική σειρά (με σχιστόλιθους, φυλλίτες, χαλαζίτες, μάρμαρα, μεταβασάλτες και μεταγάββηρους) • Πλευρικά κορήματα και κώνοι κορημάτων ασβεστολιθικής κυρίως σύσταση • Λατυποπαγή και πορώδεις δολομίτες.

Πολιτισμός. Ο Καλλικράτης είναι κτηνοτροφικός οικισμός και διαθέτει αρκετά νερά και βλάστηση. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η ενοριακή εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, προστάτη των ποιμνίων. Η Ασή Γωνιά (απειθαρχη Γωνιά) διαθέτει μεγάλη επαναστατική παράδοση. Στο ενδιαφέρον και σε σπηλαιοδιάκοσμο σπήλαιο Χαινόσπηλιος είχε λειτουργήσει το πρώτο τυπογραφείο της Κρήτης. Οι πηγές της Αγίας Δύναμης είναι καρστικές και δημιουργούν τον ποταμό Μουσέλα. Ενδιαφέρουσα είναι η σπηλαιώδης εκκλησία του Αγίου Ιωάννη-Αγίας Δύναμης, στην οποία τα νερά ξεπηδούν από τον βράχο και οι έξι νερόμυλοι που κινούν (εγκαταλειμμένοι πλην ενός). Στην Αργυρούπολη, στη θέση της οποίας ήκμασε η αρχαία Λάππα, αξιοθέατα είναι το ρωμαϊκό υδραγωγείο, το ψηφιδωτό του 2ου μ.Χ. αιώνα, το διάσπαρτο οικοδομικό υλικό της αρχαίας πόλης, που διασώζεται ενσωματωμένο σε νεότερα κτήρια, τα βενετσιάνικα μέγαρα και το ιδιωτικό Λαογραφικό Μουσείο Ζωγραφάκη.

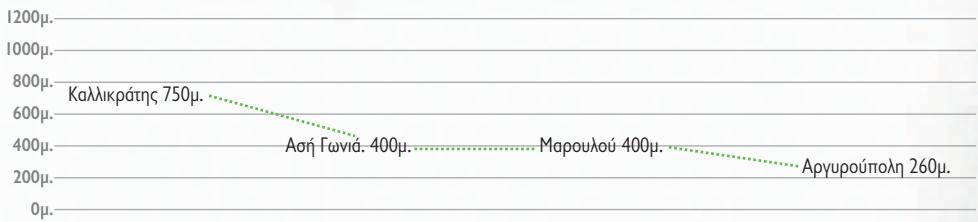
Αγροτουρισμός. Στην Αργυρούπολη υπάρχουν πολλές δυνατότητες διαμονής σε αγροτουριστικά καταλύματα και εστίασης σε πολυάριθμες ταβέρνες μέσα στο χωριό ή στην περιοχή των πηγών.

Γαστρονομία. Σε όλα τα χωριά της διαδρομής πωλούνται εξαιρετικά κτηνοτροφικά προϊόντα και καλό κρασί. Οι τυχεροί που θα βρεθούν στην Ασή Γωνιά την ημέρα εορτασμού του Αγίου Γεωργίου, θα έχουν την τύχη να γευτούν το γάλα των αιγοπροβάτων του χωριού, το οποίο προσφέρεται εθιμικά στους προσκυνητές.





ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πινάκας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 16 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 5 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Όλο το χρόνο



Αργυρούπολη ---- Αγκουσελιανά



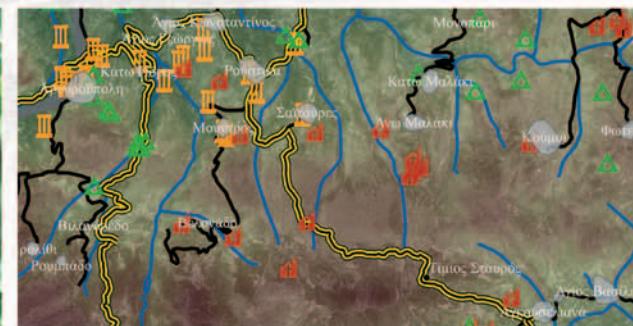
Διαδρομή-Φυσικό περιβάλλον. Στη διαδρομή του αυτή το Ε4 ξεκινά από την Αργυρούπολη και μέσω πλακόστρωτου μονοπατιού φτάνει στη λαγκαδιά των Πέντε Παρθένων, συνεχίζει στον οικισμό του Κάτω Πόρου, περνά το φαράγγι Κολλητά Βουνά, που οι «πόρτες» του φαίνεται να ακουμπούν μεταξύ τους, αφήνει πίσω τον οικισμό Νησί, περνά από τις εκκλησίες του Αγίου Γεωργίου και του Τιμίου Σταυρού, από την περιοχή Νύφης τα Ποτάμια και τερματίζει στα Αγκουσελιανά.

Γεωλογία. Οι επικρατέστεροι γεωλογικοί σχηματισμοί στην περιοχή είναι η φυλλιτική – χαλαζιτική σειρά (με σχιστόλιθους, φυλλίτες, χαλαζίτες, μάρμαρα, μεταβασάλτες και μεταγάβ-βρους) καθώς και οι κλαστικοί – βιοκλαστικοί ασβεστόλιθοι ενώ επίσης απαντώνται: Κροκαλοπαγή, μάργες, άργιλοι, οργανογενείς ασβεστόλιθοι • Δολομιτικά ασβεστόλιθοι • Ασβεστόλιθοι και δολομίτες.

Πολιτισμός. Η λαγκαδιά ανατολικά της Αργυρούπολης κρύβει την σπηλαιώδη εκκλησία των Πέντε Παρθένων, που περικλείει 5 από τους πάμπολλους στην περιοχή κιβωτιόσχημους πώρινους λαξευτούς τάφους ρωμαϊκών χρόνων. Παρακάτω, μια κρήνη κάτω από ένα πελώριο πλατάνιο στολίζει μια καταπράσινη περιοχή. Στον Κάτω Πόρο ενδιαφέρουσα είναι η εκκλησία του Αγίου Ιωάννη Θεολόγου, τοιχογραφημένη κατά το ήμισυ. Ο επισκέπτης θα πρέπει να προσέξει τον διάσπαρτο καλλιεργούμενο δίκταμο και να γνωρίζει ότι βρίσκεται σε ένα οικισμό που πολλοί κάτοικοι του ασχολούνταν στο παρελθόν με τη συλλογή του αρωματικού αυτού φυτού στο φυσικό του περιβάλλον. Ο οικισμός Νησί, με την εκκλησία του Αγίου Γεωργίου, που έχει προβιβαντινός αλλά πριν από λίγες δεκαετίες εγκαταλείφθηκε. Τα Αγκουσελιανά περιβάλλονται από παρόμοιους εγκαταλειμμένους οικισμούς, στις περιοχές Τσικαλαριά, Μάρμαρα και Σύβριτος, και διαθέτουν το εντυπωσιακό σπήλαιο Νεραγδότρυπα στον λόφο Αγριμοκεφάλα.

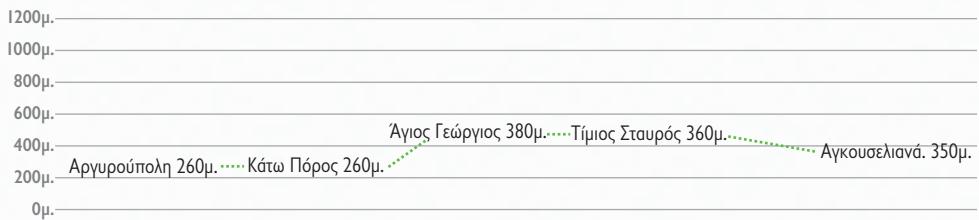
Αγροτουρισμός. Στα Αγκουσελιανά και στο Μούντρος υπάρχει η δυνατότητα διαμονής σε αγροτουριστικά καταλύματα . Υπάρχει επίσης η δυνατότητα εστίασης, όπως και στον Κάτω Πόρο.

Γαστρονομία. Στα Αγκουσελιανά και στο κοντινό χωριό Κούμοι παράγονται εκλεκτά κτηνοτροφικά προϊόντα. Στις Πέντε Παρθένες στης εορτή της Ζωοδόχου Πηγής τελείται πανηγύρι και οι επισκέπτες καταναλώνουν το γάλα της ημέρας από τα ποίμνια της περιοχής.





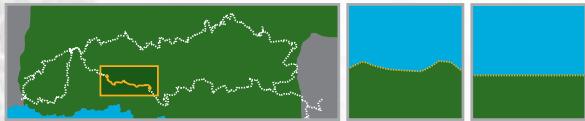
ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πινάκας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 23 ΚΜ, **ΩΡΕΣ:** 7-8 ώρες, **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Όλο το χρόνο,
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες



Αγκουσελιανά ---- Σπήλι



Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Το μονοπάτι διασκίζει τον οικισμό Κατσογρίδα, παρακάμπτει τις Ατσιπάδες, περνά από την Κοξαρέ και αντικρίζει την είσοδο του Κουρταλιώτικου φαραγγιού, διασκίζει το Κάτω και Πάνω Μιξόρρουμα και τα Δαριβιανά και τερματίζει στο Σπήλι.

Γεωλογία. Οι γεωλογικοί σχηματισμοί που απαντώνται συχνότερα στην περιοχή της διαδρομής είναι οι χερσαίες αποθέσεις από κροκαλοπαγή, άμμους, ψαμμίτες, αργίλους και ασβεστόλιθους. Επίσης απαντώνται: Οφιολιθικό σύμπλεγμα από πειριδότιτες, γάββρους και δολερίτες • Ανθρακικά πετρώματα (ασβεστόλιθοι και δολομίτες).

Πολιτισμός. Νότια της διαδρομής αυτής του Ε4, πάνω από το χωριό Ατσιπάδες, υψώνεται ο λόφος Καραβέλλας (510μ), στην κορυφή του οποίου υπήρχε σημαντικό μινωικό ιερό κορυφής. Η Κατσογρίδα είναι ένας αντιπροσωπευτικός κρητικός οικογενειακός μικροοικισμός. Στην Κοξαρέ αξιοθέατα είναι η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου στην περιοχή Φατρελιανά με τις τοιχογραφίες του 14ου-15ου αιώνα και τα ερείπια του τουρκικού κάστρου Κούλες, πάνω σε παλαιότερα ενετικής και βυζαντινής περιόδου. Στην Αγία Πελαγία αξιόλογη είναι η τοιχογραφημένη εκκλησία του Αγίου Αντωνίου, οικοδομημένη κατά το ήμισυ κάτω από βράχο. Στο Κάτω Μιξόρρουμα εντυπωσιακό είναι το σύνολο των νερόμυλων και ρασοτριβών στις όχθες του ποταμού. Το Πάνω Μιξόρρουμα είναι σήμερα το τελευταίο καλαθοπλεκτικό κέντρο της Κρήτης, ενώ αξιόλογη είναι η βυζαντινή εκκλησία του Αγίου Ιωάννη. Συστοιχίες νερόμυλων σώζονται και στις λαγκαδιές των Δαριβιανών και του Σπηλίου. Στην τελευταία αυτή κωμόπολη της διαδρομής εντυπωσιάζουν τα άφθονα νερά που ξεχύνονται από 25 λεοντοκεφαλές, το φαράγγι Φάραγγας στην περιοχή Πάπας και οι βυζαντινές τοιχογραφημένες εκκλησίες της Μεταμόρφωσης του Σωτήρα, του Αγίου Γεωργίου, του Αγίου Θεοδώρου και της Κοίμησης της Θεοτόκου.

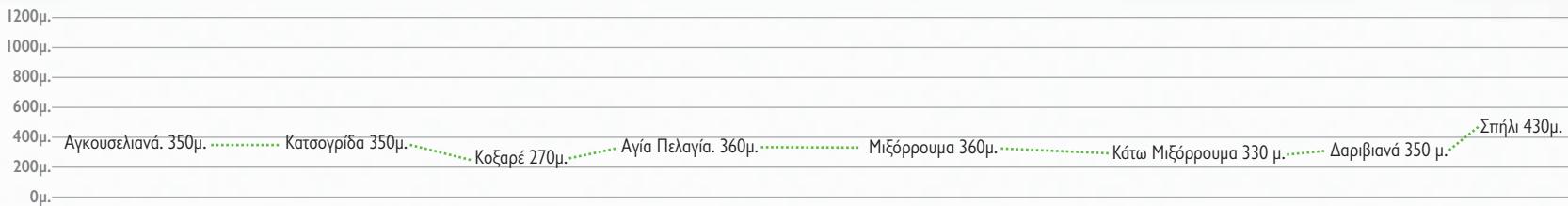
Αγροτουρισμός. Το Σπήλι παρέχει πολλές δυνατότητες εστίασης και διαμονής. Δυνατότητα εστίασης υπάρχει και στο Μιξόρρουμα. Στο ποτάμι του Κάτω Μιξορρούματος ο ενδιαφερόμενος μπορεί να κάνει canyoning και να ψαρέψει πέστροφες.

Γαστρονομία. Η Αγία Πελαγία είναι ονομαστή για την ποιότητα του κόκκινου κρασιού της. Το Μιξόρρουμα φημίζεται για τα εκλεκτά κτηνοτροφικά του προϊόντα και τα αρτοσκευάσματά του.



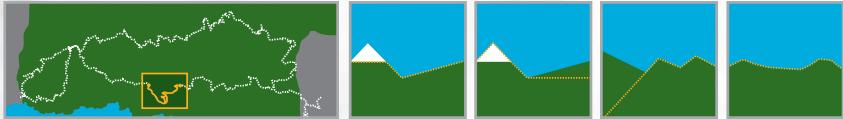


ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πινάκας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 13.3 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 4 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Όλο το χρόνο, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Καμία

Σπήλι ---- Γερακάρι



Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. 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.

Γεωλογία. Εκτός από τους Πλακώδεις Ασβεστόλιθους της Ζώνης Πίνδου, που αποτελούν την Οροσειρά Κέδρος, άλλοι γεωλογικοί σχηματισμοί στην περιοχή της διαδρομής είναι: Ανθρακικά πετρώματα (ασβεστόλιθοι και δολομίτες) • Χερσαία αναβαθμίδα με ελαιφρώς αποστρογγυλεμένα υλικά, συγκολλημένα με ασβεστοψαμμιτικό υλικό • Φυλλιτική- χαλαζιπή σειρά με πάγκους μαύρων κρυσταλλικών ασβεστόλιθων κατά θέσεις.

Πολιτισμός. Κάτω από την πηγή της Αγίας Φωτιάς (Φωτεινής) υπάρχει ένας νερόμυλος με μια πολύτοξη γέφυρα προσαγωγής του νερού. Στον Κισσό εντυπωσιάζει ο μεγαλοπρεπής πλάτανος στην πλατεία, η κρήνη στη ρίζα του και οι τοιχογραφημένες εκκλησίες της Παναγίας και του Αγίου Ιωάννη. Οι εγκαταστάσεις της εγκαταλειμμένης Μονής Αγίου Πνεύματος υπήρχαν μεγάλο εκπαιδευτικό κέντρο κατά τον 19ο αιώνα. Στο Κεντροχώρι αξιόλογες είναι οι τοιχογραφημένες βυζαντινές εκκλησίες του Αγίου Ιωάννη και της Κοίμησης της Θεοτόκου. Η επίσκεψη στο σπήλαιο Προφήτη Ηλία Κέντρους εντυπωσιάζει και εξαιτίας του ήχου της ροής υπόγειων νερών. Στο Γερακάρι, ένα από τα ορεινότερα χωριά της Κρήτης, αξιοθέατα είναι η εκκλησία Άγιος Ιωάννης στην περιοχή Φώτης (13ος αιώνας) και το καταπράσινο φαράγγι Λαμούρι.

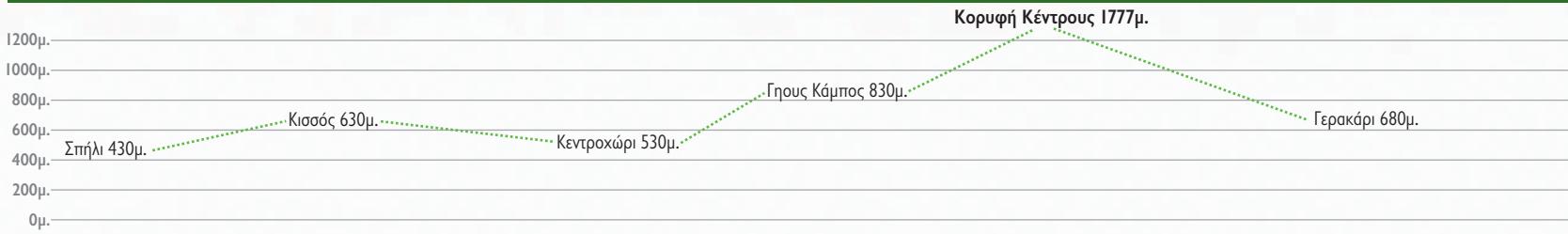
Αγροτουρισμός. Το Γερακάρι προσφέρει δυνατότητα διαμονής και εστίασης. Δυνατότητα εστίασης προσφέρουν και το Κεντροχώρι και η Παράγκα Κισσού. Το οροπέδιο Γιους Κάμπος (830μ.) είναι ένας βοτανικός παράδεισος την άνοιξη.

Γαστρονομία. Όλα τα χωριά του όρους Κέντρους προμηθεύονται από αυτό άγριους βολβούς και μανιτάρια και φημίζονται για τα κτηνοτροφικά τους προϊόντα. Στον Κισσό παράγονται εξαιρετικά φασόλια και σιτάρι και στο Γερακάρι φρέσκα και αποξηραμένα κεράσια και βύσσινα, λικέρ και γλυκά κουταλιού. Στο Κεντροχώρι ο επισκέπτης έχει την ευκαιρία να γευτεί την αυθεντικότητα των Κρητικών γεύσεων.



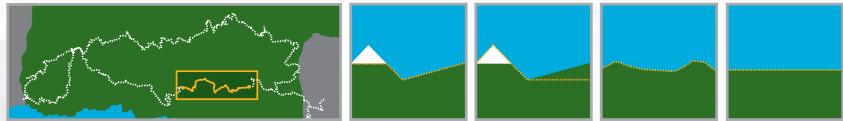


ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (Ο ΠΑΡΩΝ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΝ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΙ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 18.5 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 8 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Μάρτιος έως Οκτώβριος, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Σχετικά δύσκολη ανάβαση στην κορυφή του Κέδρου

Γερακάρι --- Άπλυτρα (Καταφ. Τουμπωτός Πρίνος)



Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Από το Γερακάρι το Ε4 συνεχίζει για Ελένες και Νεύς Αμάρι. Στη συνέχεια περνά από τον Οψιγιά, το Πετροχώρι, το Βιζάρι και τον Φουρουφουρά. 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 Τουμπωτάς Πρίνος. Στο μεγαλύτερο τμήμα της η διαδρομή διασχίζει ένα κατάφυτο τοπίο, που κορυφώνεται σε πρινοδάσος.

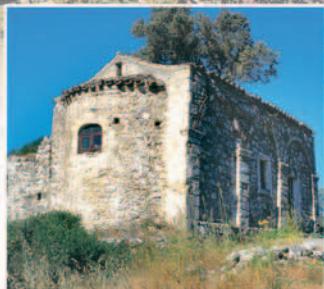
Γεωλογία. Επικρατούν οι Πλακώδεις Ασβεστόλιθοι της Ζώνης Πίνδου. Άλλοι γεωλογικοί σχηματισμοί στην περιοχή της διαδρομής είναι οι εξής: Φυλλιτική- χαλαζιτική σειρά με πάγκους μαύρων κρυσταλλικών ασβεστόλιθων κατά θέσεις • Ανθρακικά πετρώματα (ασβεστόλιθοι και δολομίτες) • Ψαμμιτο-ιλιολιθικός φλύσχης • Κροκαλοπαγή, ψαμμίτες και άμμοι, άργιλοι, λιγνίτες και ασβεστόλιθοι γλυκού νερού • Χερσαία αναβαθμίδα με ελαφρώς αποστρογγυλεμένα υλικά, συγκολλημένα με ασβεστοψαμμιτικό υλικό.

Πολιτισμός. Στις Ελένες αξιόλογη είναι η εκκλησία του Αγίου Νικολάου (13ος αιώνας) και το σπήλαιο Μαργελέτρυπα. Στο Νεύς Αμάρι παρουσιάζουν ενδιαφέροντα η λαογραφική συλλογή, το καμπαναριό της ενοριακής εκκλησίας και οι βυζαντινοί ναοί της Αγίας Άννας (1225), των Αγίων Θεοδώρων (14ος-15ος αι.), του Αγίου Ιωάννη (12ος-13ος αι.) και της Παναγίας Κεράς. Στον Οψιγιά αξιόλογες είναι οι εκκλησίες του Αγίου Γεωργίου και Αγίου Δημητρίου. Στους Λαμπιώτες εξαιρετική για τις τοιχογραφίες της είναι η εκκλησία της Παναγίας (14ος-15ος). Στο Πετροχώρι αξιόλογη είναι η εκκλησία των Αγίων Αποστόλων (1580). Στο Βιζάρι σημαντική είναι η παλαιοχριστιανική βασιλική δίπλα στην λιμνοδεξαμενή. Στον Φουρφουρά, έδρα του Δήμου Κουρητών, αξιόλογη είναι η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου (1411). Τέλος, με μικρή παράκαμψη της διαδρομής υπάρχει η δυνατότητα επίσκεψης στο μινιωκό παλαιοανακτορικό συγκρότημα έξω από το χωριό Μοναστηράκι.

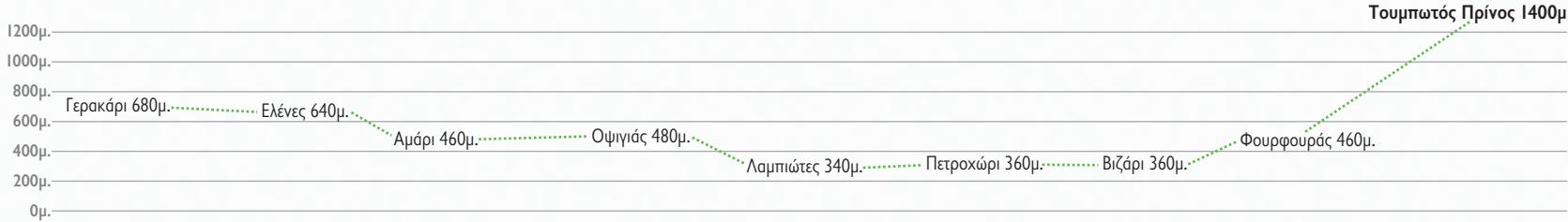
Αγροτουρισμός. Στο Φουρφουρά υπάρχει δυνατότητα διανυκτέρευσης και εστίασης. Για διαμονή στο ορειβατικό καταφύγιο απαραίτητη είναι η προσυνεννόηση με τον ΕΟΣ Ρεθύμνου (2831057766). Στο Βιζάρι η ξυλογλυπτική τέχνη δίνει ζωή στο ξύλο της ελιάς.

Γαστρονομία. Γυναικείοι συνεταιρισμοί στον Φουρφουρά, στα Μεσονήσια και στην Αγία Φωτεινή παράγουν παραδοσιακά προϊόντα. Αξιόλογα είναι και τα τυροκομικά προϊόντα του Καλογέρου και τα απάκια της Αγίας Φωτεινής.





ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πίνακας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 22 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 3-8 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Όλο το χρόνο, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Σχετικές δυσκολίες στο τμήμα Φουρφουρά - καταφύγιο

Καταφ. Τουμπωτός Πρίνος ---- Οροπέδιο Νίδας



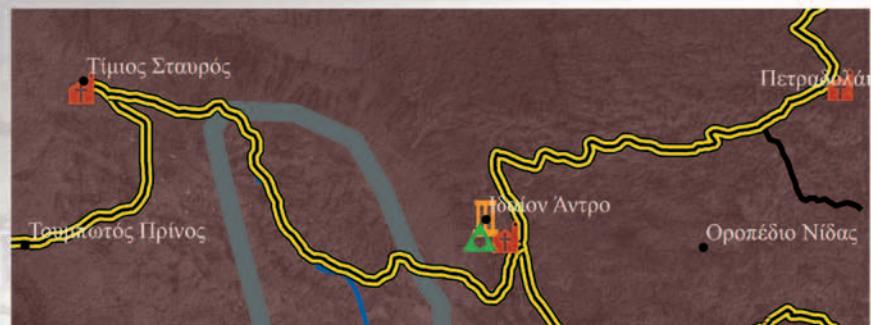
Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Από το ορειβατικό καταφύγιο το Ε4 ακολουθεί για λίγο την κοίτη ενός χειμάρρου και περνά στην περιοχή Κακό Πλάι. Από εκεί παρακάμπτει την κορυφή Αγκαθίας (2424μ.) και στρέφεται στα βορειοανατολικά, φτάνοντας στην ψηλότερη κορυφή Τίμιος Σταυρός (2454μ.). Στις υπώρειες της κορυφής κατευθύνεται στα ανατολικά, διασχίζει την περιοχή Λίμνη, παρακάμπτει από τα νοτιοδυτικά την κορυφή Κούσακας (2211), περνά από τα Κόλλητα και κατευθύνεται στο οροπέδιο της Νίδας (1360μ.). Λίγο πριν την εκκλησία της Ανάληψης παρακάμπτει 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 πόλη, στολίζεται από μερικά χαρακτηριστικά φυτά, όπως η έρπουσα νευρίδα, και περικλίνεται από εντυπωσιακούς στην όψη πλακώδεις ασβεστολίθους. Χαρακτηριστικά φυτά της διαδρομής είναι οι ασπάλαθοι, τα ακινοπόδια, τα αρωματικά φυτά, οι κίστοι, οι αιστοιβίδες, οι γαλαστοιβίδες, οι ασφόδελοι, τα κυκλάμινα, οι δρακοντιές, οι ορχιδέες και μικρότερα ενδημικά φυτά, όπως οι κιονόδοξες. Από την άγρια πανίδα παρουσιάζονται τα αρπακτικά πουλιά και κάποια είδη του κρητικού αγριόγατου.

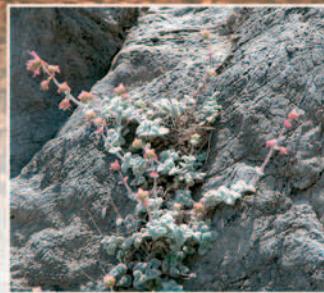
Γεωλογία. Ο κύριος όγκος της οροσειράς του Ψηλορείτη αποτελείται από Πλακώδεις Ασβεστόλιθους της Ιονίου Ζώνης. Άλλα πετρώματα στην περιοχή της διαδρομής είναι: Ασβεστόλιθοι και δολομίτες. Κροκαλοπαγή, άμμοι και άργιλοι ποταμολιμναίας προέλευσης • Ασβεστικοί σχιστόλιθοι πράσινοι και ερυθροί.

Πολιτισμός. Η κορυφή Τίμιος Σταυρός στέφεται με ένα λιτό δίχωρο εκκλησάκι από πέτρα. Η θέα από εκεί είναι συγκλονιστική, εφόσον βέβαια βοηθούν και οι καιρικές συνθήκες, που χαρακτηρίζονται από δυνατό αέρα και χαμηλές θερμοκρασίες. Το σπήλαιο Ιδαίον Άντρον υπήρξε ο πιο σημαντικός τόπος λατρείας του Κρηταγενή Δία. Έμφαση της λατρείας παρουσιάστηκε κατά τα μινωικά και μυκηναϊκά χρόνια, για να σήβησε τον 5ο μ.Χ. αι. Ανασκαφές διεξήχθησαν επανειλημμένα και τα ευρήματα υπήρξαν εντυπωσιακά. Αξιόλογο είναι το υπαίθριο γλυπτό του Αντάρτη της Ειρήνης, που αποτελεί φόρο τιμής στους επαναστάτες όλων των περιόδων.

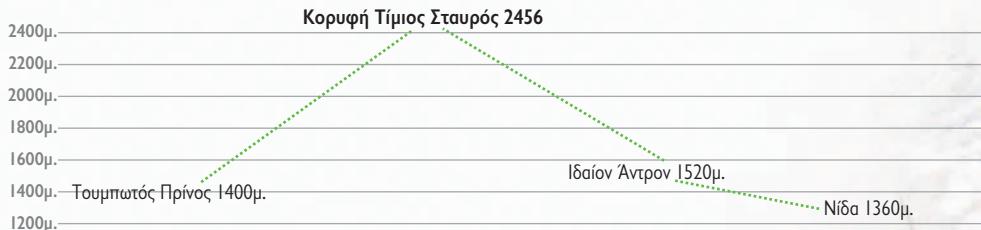
Αγροτουρισμός. Στο τουριστικό περίπτερο της Νίδας υπάρχει η δυνατότητα εστίασης.

Γαστρονομία. Τα κτηνοτροφικά προϊόντα του Ψηλορείτη είναι ονομαστά, όπως και η άγρια βρώσιμη χλωρίδα του. Ειδικά στη Νίδα η συλλογή χόρτων είναι απαγορευμένη.





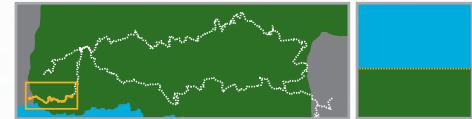
ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (Ο ΠΑΡΩΝ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΝ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΙ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 14 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 6.30 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Απρίλιο έως Οκτώβριο, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Πορεία με μεγάλα υψόμετρα. Γυμνό τοπίο χωρίς ίσκιο.



Φραγκοκάστελο ---- Ροδάκινο



Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. 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.

Γεωλογία. Στην περιοχή επικρατεί η φυλλιτική- χαλαζιτική σειρά με σχιστόλιθους, χαλαζίτες, μάρμαρα, μεταβασάλτες και μετατόφφους. Επίσης απαντώνται: Θαλάσσιες αποθέσεις κυανότεφρων αργίλων, οργανογενών, κροκαλοπαγών και λατυποπαγών ασβεστολίθων • Άλλουβιακές αποθέσεις • Ασβεστο-δολομιτικά μελανότεφρα λατυποπαγή.

Πολιτισμός. Το Φραγκοκάστελλο είναι ένα τυπικό μεσαιωνικό κάστρο, οικοδομημένο στις νότιες εσσατίες της Κρήτης, προκειμένου να μπορέσει να ελέγξει τους ανυπότακτους κατά τη Βενετοκρατία Σφακιανούς. Πιο γνωστό έγινε αργότερα, κατά την επανάσταση του 1821, όταν το έτος 1828 ο Χατζή Μιχάλης Νταλιάνης με τους ιππείς του αντιστάθηκε εδώ και βρήκε τραγικό θάνατο. Οι «Δροσουλίτες», λοιπόν, οι μορφές δηλαδή εφίππων που όπως ισχυρίζονται οι κάτοικοι εμφανίζονται στη βάση του ορίζοντα στις αρχές του καλοκαιριού, φαίνεται ότι ανακαλούν τις μνήμες εκείνων. Στη Σκαλωτή ενδιαφέρουσα είναι η βυζαντινή εκκλησία του Προφήτη Ηλία (1355-56). Ο Αργουλές είναι ένα τυπικός κρητικός μικροοικισμός, κτισμένος αμφιθεατρικά απέναντι στο Λυβικό πέλαγος. Το χωριό Ροδάκινο παρουσιάζει έντονα το φαινόμενο της διεσπαρμένης κατοίκησης, η οποία οριστικοποιήθηκε αργότερα σε δύο αυτόνομους οικισμούς, τους οποίους διαχωρίζει ένα απότομο φαράγγι. Και οι δύο οικισμοί υπήρχαν σημαντικά επαναστατικά κέντρα και κατά την πιο πρόσφατη Γερμανοκατοχή ισοπεδώθηκαν από τους κατακτητές. Στην παραλία Κόρακας του Κάτω Ροδάκινου πολλές φορές κατά την επανάσταση του 1866 ελληνικά καταδρομικά ξεφόρτωναν πολεμοφόδια, τα οποία αποθηκεύονταν στο παράπλευρο σπήλαιο Σκοτεινή.

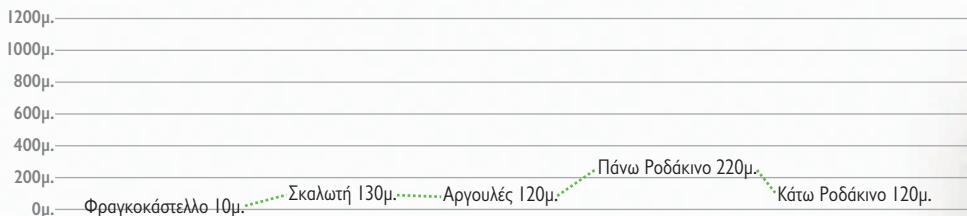
Αγροτουρισμός. Το Κάτω Ροδάκινο και οι παραλίες Πολύρριζο και Κόρακας προσφέρουν πολλές δυνατότητες διαμονής και εστίασης.

Γαστρονομία. Τα κτηνοτροφικά προϊόντα και το ελαιόλαδο όλων των χωριών της διαδρομής είναι γνωστά για την γεύση τους. Στο Φραγκοκάστελλο και στη Σκαλωτή προσφέρονται οι ονομαστές σφακιανές πίτες. Ενδιαφέροντα είναι και τα γλυκά σφακιανά παξιμάδια και τα χοιρινά απάκια, τα οποία καπνίζονται στο ύπαιθρο την περίοδο των Χριστουγέννων με μείγμα αρωματικών φυτών.





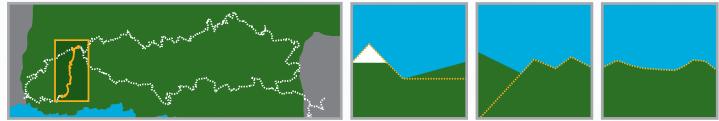
ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πίνακας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 14 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 3.25 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Όλο το χρόνο,
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Καμιά (ασφαλτοστρωμένος δρόμος)**



Ροδάκινο ---- Άγιος Κωνσταντίνος



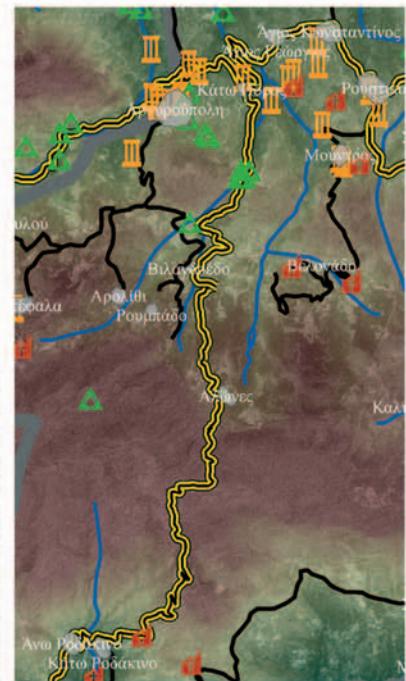
Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Η διαδρομή ακολουθεί τον αγροτικό δρόμο προς την εκκλησία Άγιο Πνεύμα και την κορυφή του Κρουονερίτη (1322μ.), συνεχίζει στις Αλώνες και από εκεί προς Βιλανδρέδο. Στη συνέχεια κατευθύνεται στον εγκαταλειμμένο οικισμό Νησί και στον Κάτω Πόρο (όπου συναντά τη βόρεια διαδρομή του E4) και τερματίζει στον Άγιο Κωνσταντίνο. Στην αρχή η βλάστηση είναι υποτυπώδης και καταλήγει οργιαστική στο φαράγγι του Κάτω Πόρου. Η διαδρομή ακολουθεί την όχθη του φαραγγιού του χειμάρρου Φοινικιάς. Η εκκλησία Άγιο Πνεύμα βρίσκεται πολύ κοντά στην πηγή Κρύο Νερό, απ' όπου πήρε το όνομά του το βουνό. Η θέα από την κορυφή του είναι μαγευτική. Οι Αλώνες κοσμούνται από δάση ήμερων κουμαριών και βελανιδιών.

Γεωλογία. Οι γεωλογικοί σχηματισμοί στην περιοχή της διαδρομής αποτελούνται κυρίως από ασβεστόλιθους μελανότεφρους και δολομίτες καθώς και από κροκαλοπαγή, μάργες, άργιλους και οργανογενείς ασβεστόλιθους. Άλλοι σχηματισμοί που απαντώνται στη διαδρομή είναι: Ασβεστοδολομιτικά μελανότεφρα λατυποπαγή • Φυλλιτική- χαλαζιτική σειρά (με σχιστόλιθους, χαλαζίτες, μάρμαρα, μεταβασάλτες και μετατόφφους) • Πλευρικά κορήματα • Κλαστικοί – βιοκλαστικοί ασβεστόλιθοι.

Πολιτισμός. Στο Βιλανδρέδο ενδιαφέρουσα είναι η εκκλησία των Εισοδίων της Θεοτόκου και τα σπήλαια Φιλίππου και Μπιμπίκη. Στον Κάτω Πόρο ενδιαφέρουσα είναι η εκκλησία του Αγίου Ιωάννη Θεολόγου. Ο οικισμός Νησί υπήρξε προβυζαντινός αλλά πριν από λίγες δεκαετίες εγκαταλείφθηκε. Ο Άγιος Κωνσταντίνος διασώζει μνήμες από την περίοδο της ενετικής κατοχής της Κρήτης. Ενδιαφέρονταν παρουσιάζουν ο δίκλιτος ενοριακός ναός με το ωραίο καμπαναριό του 1863 και τις βυζαντινές εικόνες του 18ου αι., οι δύο φάμπρικες και η όμορφη κοιλάδα στα ανατολικά, στην οποία κυριαρχούν κυπαρίσσια, πλατάνια, μυρτίες και δάφνες.

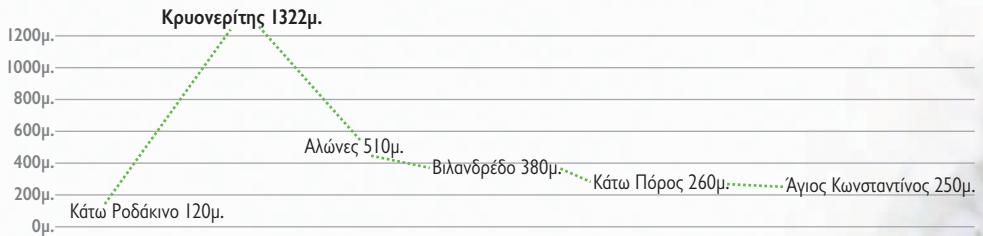
Αγροτουρισμός. Δυνατότητα διαμονής σε αγροτουριστικά καταλύματα υπάρχει στον Άγιο Κωνσταντίνο. Για εστίαση προσφέρονται οι ταβέρνες στον Άγιο Κωνσταντίνο και στον Κάτω Πόρο.

Γαστρονομία. Ονομαστά για τη γεύση τους είναι τα απάκια του Αγίου Κωνσταντίνου ενώ ο Συνεταιρισμός Γυναικών του χωριού διαθέτει για πώληση αρκετές λιχουδιές. Στην εορτή του Αγίου Πνεύματος στον Κρουονερίτη προσφέρονται στους προσκυνητές εκλεκτά εδέσματα.



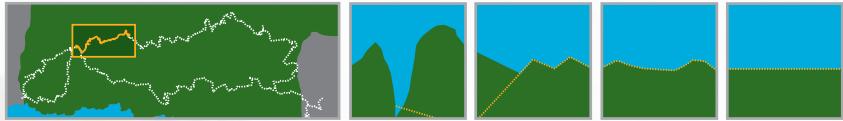


ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (Ο ΠΑΡΩΝ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΝ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΙ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 20.5 ΚΜ, **ΩΡΕΣ:** 7-8 ώρες, **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Μάρτιος έως Οκτώβριος, **ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** Χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες

Άγιος Κωνσταντίνος ---- Αρμένοι



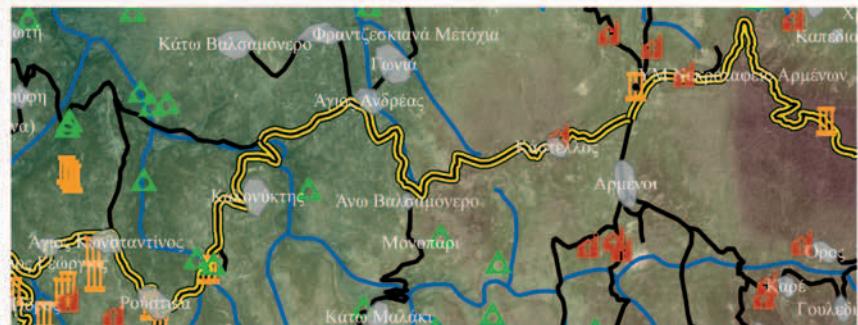
Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Η διαδρομή προσφέρει τη δυνατότητα απευθείας μετάβασης στον Καλονύχτη μέσω μονοπατιού ή παράκαμψης προς Ρούστικα μέσω επαρχιακών οδών. Η διαδρομή από Καλονύχτη προς Άνω Βαλσαμόνερο είναι μαγευτική, ιδιαίτερα στο τμήμα της διάβασης του παραπόταμου του Πετρέ. Η διαδρομή προς το 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.

Γεωλογία. Οι γεωλογικοί σχηματισμοί στην περιοχή της διαδρομής αποτελούνται κυρίως από κροκαλοπαγή, μάργες, αργίλους και οργανογενείς ασβεστόλιθους. Άλλοι σχηματισμοί της περιοχής είναι: Ασβεστόλιθοι και δολομίτες • Φυλλιτική- χαλαζιτική σειρά (με σχιστόλιθους, φυλλίτες, χαλαζίτες, μάρμαρα, μεταβασάλτες και μεταγάβρους).

Πολιτισμός. Τα Ρούστικα διαθέτουν περισσότερες από 20 εκκλησίες και εξωκλήσια, από τα οποίες σημαντικότερη είναι η δίκλιτη Κοίμηση Θεοτόκου-Μεταμόρφωση Σωτήρα, με τοιχογραφίες των ετών 1381-82. Αξιοθέατο είναι και το μέγαρο Σεράγιο με τους θόλους του, η Μονή Προφήτη Ηλία λίγο έξω από το χωριό, το Εκκλησιαστικό Μουσείο και το Μουσείο Ενδυμασίας. Στον Καλονύχτη ενδιαφέρον παρουσιάζουν ο νερόμυλος και η σπηλαιώδης εκκλησία του Αγίου Αντωνίου. Στο Άνω Βαλσαμόνερο αξιόλογη είναι η εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου (1909) και στο Μονοπάρι το κάστρο στην περιοχή Κάστελλος (περίπου 1210), στο οποίο διασώζονται δύο σειρές τείχη, 3 πύργοι και δεξαμενές νερού. Το υστερομινωικό νεκροταφείο Αρμένων είναι το μεγαλύτερο ως τώρα γνωστό της Κρήτης. Μέχρι σήμερα έχουν ανασκαφεί περισσότεροι από 220 λαξευτοί θαλαμοειδείς τάφοι με πλούσια ευρήματα, που εκτίθενται στα Αρχαιολογικά Μουσεία Ρεθύμνου και Χανίων. Στους Αρμένους ενδιαφέροντα είναι τα υπολείμματα του οικισμού Πάνω Αρμένοι, το φαράγγι Κορακιάς και τα διασωζόμενα τμήματα του απέραντου δρυοδάσους.

Αγροτουρισμός. Οι Αρμένοι προσφέρουν δυνατότητες διαμονής και εστίασης. Δυνατότητες εστίασης υπάρχουν και στον Καλονύχτη και στα Ρούστικα.

Γαστρονομία. Τα βιολογικά προϊόντα του αγροκτήματος στον Καλονύχτη είναι γνωστά για την ποιότητά τους. Γνωστά είναι και τα κτηνοτροφικά προϊόντα στο χωριό Κάτω Μαλάκι, κοντά στο Μονοπάρι.





ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πινάκας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)

1200μ.

1000μ.

800μ.

600μ.

400μ.

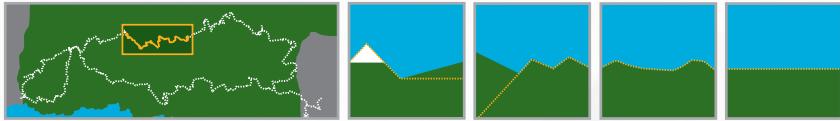
200μ.

0μ.

Άγιος Κωνσταντίνος 250μ.....Ρούστικα 290μ.....Καλονύχτης 270μ.....Άγιος Ανδρέας 215μ.....Άνω Βαλσαμόνερο 380μ.....Μονοπάρι 380μ.....Αρμένοι (Υστερομινωικό Νεκροταφείο) 380μ

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 15 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 5 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Όλο το χρόνο, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Καμία (σχετική δυσκολία το χειμώνα στο ρέμα της Καλονύχτη)

Αρμένοι ---- Αρκάδι



Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Το Ε4 ξεκινά από το Υστερομινιακό 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. Η περιοχή του χωριού Σελλί και του γειτονικού Γεννή φημίζεται για τα απολιθώματά της. Η βλάστηση είναι κατά τόπους μακία ή φρυγανώδης.

Γεωλογία. Οι γεωλογικοί σχηματισμοί στην περιοχή της διαδρομής αποτελούνται κυρίως από δολομίτες και δολομιτικούς ασβεστόλιθους (οροσειρά Βρύσινα) καθώς και από τη Φυλλιτική- Χαλαζιτική σειρά (με σχιστόλιθους, φυλλίτες, χαλαζίτες, μάρμαρα, μεταβασάλτες και μεταγάββηρους). Επίσης απαντώνται κροκαλοπαγή, μάργες, άργιλοι, οργανογενείς ασβεστόλιθοι και ασβεστόλιθοι με κερατόλιθους.

Πολιτισμός. Στη θέση του ναού του Αγίου Πνεύματος κατά τα μεσομινιακά χρόνια ήκμασε σημαντικό ιερό κορυφής. Στο Σελλί αξιόλογες είναι οι τοιχογραφημένες βυζαντινές εκκλησίες Άγιος Ιωάννης ο Θεολόγος (1411-1412) και Μιχαήλ Αρχάγγελος. Στα Χάρκια αξιόλογη είναι η εκκλησία της Αγίας Άννας, που είναι κτισμένη σε καταπράσινο τοπίο, κάτω από πελώρια βελανιδιά. Στο Καβούσι αξιοθέατη είναι η πηγή νερού αμέσως ανατολικά από το χωριό και η εκκλησία Άγιος Ιωάννης Θεολόγος. Μετά το χωριό απαντώνται τα υπολείμματα ενός σημαντικού μικτού δάσους αριάς, βελανιδιάς, κυπαρισσιών, πεύκων, πρίνων και φράσου. Η Μονή Αρκαδίου αποτελεί πανελλήνιο σύμβολο ελευθερίας, αφού κατά την επανάσταση του 1866 οι υπερασπιστές της προτίμησαν να ανατιναχτούν από το να παραδοθούν στους πολιορκητές της. Το κτιριακό της συγκρότημα είναι τετραγωνικό με το καθολικό, την δίκλιτη εκκλησία του 1587, τοποθετημένο στο κέντρο του εσωτερικού περιβόλου. Η πρόσοψη της εκκλησίας είναι αναγεννησιακή με στοιχεία μπαρόκ.

Αγροτουρισμός. Δυνατότητα διαμονής σε αγροτουριστικά καταλύματα υπάρχει στο Σελλί, στην Αμνάτο και στην Ελεύθερνα. Στο τουριστικό περίπτερο δίπλα στο μοναστήρι υπάρχει δυνατότητα εστίασης.

Γαστρονομία. Τα κτηνοτροφικά προϊόντα του Σελλιού και των Χαρκίων (ιδιαίτερα οι ανθότυροι) είναι ονομαστά, όπως και το κρασί τους.



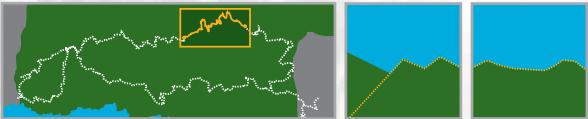


ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πινάκας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 29 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 9-10 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Άνοιξη, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Σχετικά δύσκολη την περίοδο του χειμώνα

Αρκάδι ----- Γαράζο



Διαδρομή-Φυσικό περιβάλλον. Η διαδρομή διασκίζει 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.

Γεωλογία. Ο κύριος γεωλογικός σχηματισμός στην περιοχή της διαδρομής αποτελείται από βιογενείς ασβεστόλιθους, μάργες, αργίλους και κροκαλοπαγή. Άλλοι σχηματισμοί της διαδρομής είναι: Κλαστικά μεταίχματα (μεταψαμμίτες, μεταπηλίτες, σχιστόλιθοι, φυλλίτες) • Δολομίτες τεφρολέυκοι έως τεφροί.

Πολιτισμός. Στην περιοχή Νησί της Ελεύθερνας έχει ανασκαφεί ο περιβόλος σημαντικού ιερού της αρχαίας πόλης, στο Πυργί η αρχαιότερη εγκατάσταση στο χώρο (ΠΜ), στον Κατσιβέλο ένα σημαντικό τμήμα του κεντρικού πυρήνα της πόλης και στην Ορθή Πέτρα νεκροταφείο γεωμετρικών χρόνων. Ο Πύργος χρονολογείται στα ελληνιστικά χρόνια και οι δύο γιγαντιαίες δεξαμενές παρακάτω στα ρωμαϊκά. Ο Κάτω Τριπόδος είναι χαρακτηρισμένος οικισμός υψηλής πολιτιστικής αξίας, όπως και τα Βεργιανά και η Λαγκά. Στις Μαργαρίτες, ένα από τα τελευταία χωριά αιγγειοπλαστών στην Κρήτη, αξιόλογες είναι οι εκκλησίες του Αγίου Δημητρίου (14ος), του Αγίου Ιωάννη Θεολόγου (1383), του Αγίου Γεωργίου (14ος) και το κατάφυτο από κυπαρίσσια φαράγγι. Στον Ορθέ εντυπωσιάζουν τα υπολείμματα των νερόμυλων στη ρεματιά Κυριακέλι και στην Καλανδρέ η κυριαρχία της πέτρας στην αρχιτεκτονική. Στους Πασαλίτες σημαντική είναι η τοιχογραφημένη εκκλησία Μεταρόφωση Σωτήρα και στον Καλαμά ο σταυροειδής εγγεγραμμένος με τρούλο ναός του Αγίου Γεωργίου (12οςαι.). Στο Χουμέρι είναι η επίσκεψη στο ναό της Παναγίας και στους Δαμαβόλου στο αναστηλωμένο παλιό σχολείο. Στους Αβδανίτες αξιόλογη είναι η πηγή κάτω από τον μεγάλο πλάτανο και στην Επισκοπή τα ερείπια της επισκοπικής εκκλησίας του Αγίου Ιωάννη και τα τούρκικα αρχοντικά των Κυρίμδων. Το Γαράζο προσφέρει επίσκεψη στο Λαογραφικό Μουσείο και στα Γαραζανά Χάνια.

Αγροτουρισμός. Δυνατότητες εστίασης και διαμονής υπάρχουν στις Μαργαρίτες, στην Ελεύθερνα, στην Αρχαία Ελεύθερνα και στο Γαράζο. Δυνατότητες εστίασης υπάρχουν και χωριά Λαγκά και Επιακοπή.

Γαστρονομία. Όλα τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα των οικισμών της διαδοσούμπης είναι εξαιρετικά. Τα αρτοσκευάσματα του Δαμαβόλου είναι επίσης ονομαστά.





ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (Ο ΠΑΡΩΝ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΝ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΙ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ)

1200μ.

1000μ.

800μ.

600μ.

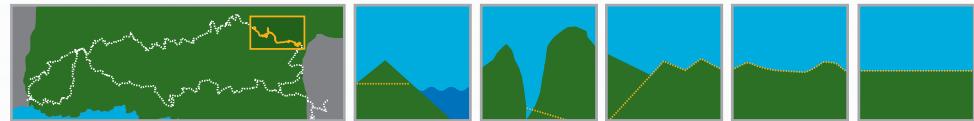
Αρκάδι 500μ. Αρχαία Ελεύθερνα 410μ.

400μ. Ελεύθερνα 370μ. Κ. Τριπόδος 280μ. Λαγκά 280μ. Βεργιανά 270μ. Μαργαρίτες 300μ. Ορθές 320μ. Κανανδαρέ 290μ. Πασαλίτες 280μ. Καλαμάς 240μ. Χουμέρι 240μ. Δαμαβόλου 250μ. Αβδανίτες 290μ. Επισκοπή 270μ. Γαράζο 270μ. 200μ.

0μ.

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 32 ΚΜ, **ΩΡΕΣ:** 11-12 ώρες, **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ:** Όλο το χρόνο, **ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:** Ήπιες κλίσεις αλλά κουραστική διαδρομή

Γαράζο ---- Ανώγεια



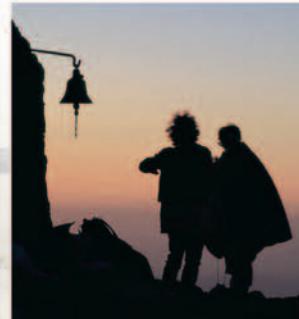
Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. Το Ε4 περνά από σειρά ορεινών οικισμών και καταλήγει στα Ανώγεια. Διασχίζει αρχαιολογικούς χώρους κλασικών και ενετικών χρόνων, τούρκικα κονάκια και μοναστήρια. Στην Κάλυβι διασώζονται συστάδες πρινοδάσους. Τα Λιβάδια είναι μεγάλος κτηνοτροφικός οικισμός, οικοδομημένος σε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

Γεωλογία. Ο σχηματισμός που επικρατεί στην περιοχή είναι οι Πλακώδεις Ασβεστόλιθοι με πυριτιόλιθους της Ιονίου Ζώνης (κύριος ορεινός όγκος του Ψηλορείτη). Επίσης απαντώνται: Κροκαλοπαγή, ιλιόλιθοι, μάργες και ασβεστόλιθοι • Κλαστικά μεταϊζήματα (μεταψαμμίτες, μεταπηλίτες, σχιστόλιθοι, φυλλίτες) • Δολομίτες τεφρόδευκοι έως τεφροί • Δολομίτες και ασβεστόλιθοι τεφροί έως τεφρόμαυροι • Φλύσχης.

Πολιτισμός. Στο Καστρί δεσπόζουν τα υπολείμματα κάστρου του 14ου αι., με συγκροτήματα κτιρίων και λαξευτές στέρνες. Σημαντικές είναι οι εκκλησίες του Αγίου Στεφάνου (1391) και της Κοίμησης της Θεοτόκου. Στον Άγιο Ιωάννη η εκκλησία της Πλαναγίας διασώζει τοιχογραφίες του 14ου αι., ενώ έχει αναστηλωθεί το συγκρότημα των γενιτσαριών στρατώνων. Στον Άγιο Μάμα αξιόλογες είναι οι εκκλησίες της Αγίας Ειρήνης και του Αγίου Μάμα (14ος αι.). Στο Βενί η Κοίμηση της Θεοτόκου διασώζει τοιχογραφίες, ενώ η Κράνα διασώζει στο όνομά της την δωρική εκδοχή της λέξης «κρήνη». Στη Μονή Δισκούριου το καθολικό του Αγίου Γεωργίου είναι κατάγραφο, όπως και το εξωκλήσι του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου. Τα Ζωνιανά προσφέρουν Μουσείο Κέρινων Ομοιωμάτων και το Σπήλαιο Σφεντόνη, το ωραιότερο σε φυσικό διάκοσμο σπήλαιο της Κρήτης. Η Αξός είναι κτισμένη στη θέση της αρχαίας Οάξου, και διαθέτει 46 εκκλησίες, από τις οποίες μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν ο Άγιος Ιωάννης και η Αγία Ειρήνη. Στην κορυφή του λόφου διασώζονται ερείπια οχυρωματικού τείχους και ναού της Αφροδίτης.

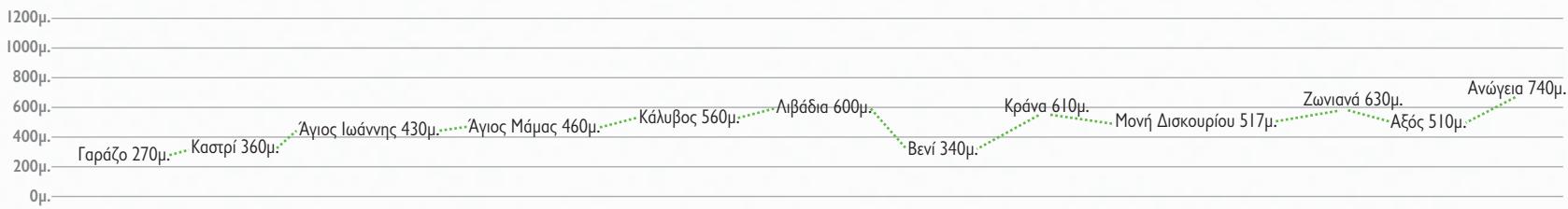
Αγροτουρισμός. Δυνατότητες διαμονής σε αγροτουριστικά καταλύματα υπάρχουν στο Καστρί, στην Αξό και στα Ανώγεια. Δυνατότητες εστίασης υπάρχουν στα Λιβάδια, στα Ζωνιανά, στην Αξό και στα Ανώγεια. Στην Αξό διοργανώνονται κρητικές βραδιές για επισκέπτες.

Γαστρονομία. Τα κτηνοτροφικά προϊόντα της περιοχής είναι ονομαστά. Τα Ανώγεια φημίζονται για τις ξομπλιαστές κουλούρες, τις μακαρονάδες με ανθότυρο και το αντικριστό και οφτό τους κρέας. Το Βενί φημίζεται για τα κεράσια του.



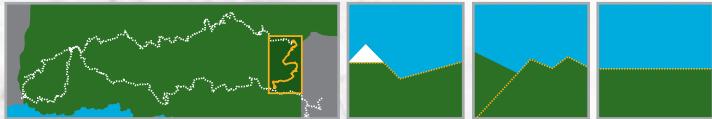


ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (ο πάρων πίνακας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 16 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 5 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Άνοιξη έως φθινόπωρο, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Καρία

Ανώγεια --- Ζώμινθος --- Ζώμινθος --- Νίδα



Διαδρομή- Φυσικό περιβάλλον. 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 αιστεροσκοπείο 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 δασύλιο σφενδάμνων 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 χορτοτρισέα, που κινδυνεύει με εξαφάνιση.

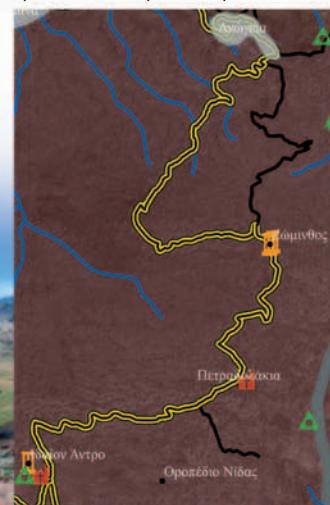
Γεωλογία. Εκτός από τους Πλακώδεις Ασβετόλιθους με πυριτιδόλιθους της Ιονίου Ζώνης, που αποτελούν τον κύριο ορεινό όγκο του Ψηλορείτη, απαντώνται: Φλύσκης • Ασβετόλιθοι τεφροί έως τεφρόμαυροι • Σχιστόλιθοι πράσινοι και ερυθροί με ενστρώσεις μαρμάρων • Κροκαλοπαγή, άμμοι και άργιλοι.

Πολιτισμός. Τα Ανώγεια είναι ορεινή κωμόπολη, οικοδομημένη κατά συνοικίες σε υψόμετρο από 700 ως 790μ. Είναι σπουδαίο κέντρο κτηνοτροφίας και υφαντικής. Προσφέρουν τη δυνατότητα επίσκεψης στα μουσεία «Παλιό Ανωγειανό Σπίτι» και «Γρυλιού» και στην εκκλησία Αγίος Ιωάννης-Ευαγγελισμός Θεοτόκου, με τοιχογραφημένο το νότιο κλίτος (14ο αι.). Στη διαδρομή προς τη Νίδα εντυπωσιακές είναι οι πέτρινες ξηρολιθικές κατασκευές των «μιτάτων», που στεγάζουν κτηνοτροφικές δραστηριότητες. Τέτοια κατασκευή είναι και η εκκλησία του Αγίου Υακίνθου, γύρω από την οποία έχει διαμορφωθεί ένας εξαιρετικός αύλειος χώρος. Στη Ζώμινθο εντυπωσιακό είναι το υστερομινιωκό ανάκτορο που ανασκάπτεται. Έχει επιφάνεια 1400 τ.μ. και περιστοιχίζεται από μινωικό οικισμό. Η περιοχή φημίζεται για τα βαθιά βάραθρά της, όπως το Κορίτσι (200μ.), τα Πετραδολάκκια (475μ.) και την Ταφκούρα (960μ.).

Αγροτουρισμός. Τα Ανώγεια προσφέρουν πολλές δυνατότητες διαμονής και εστίασης. Στα τέλη Ιουλίου πραγματοποιούνται στον Άγιο Υάκινθο οι ομώνυμες πολιτιστικές εκδηλώσεις και κατά τον Αύγουστο στα Ανώγεια ο «Πολιτιστικός Αύγουστος».

Η ευρύτερη περιοχή της Νίδας θεωρείται σπηλαιολογικός παράδεισος.

Γαστρονομία. Τα Ανώγεια φημίζονται για τις ξομπλιαστές κουλούρες, τις μακαρονάδες με ανθότυρο και το αντικριστό και οφτό τους κρέας.





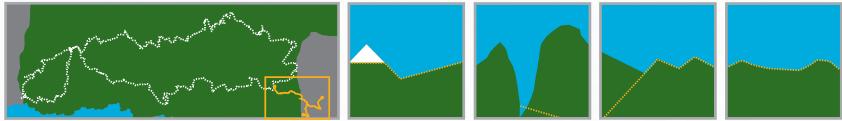
ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (Ο πάρων πίνακας δεν απεικονίζει χιλιομετρικές αποστάσεις)



**ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 11 + 11 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 8 ώρες,
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Άνοιξη έως φθινόπωρο, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Σχετικά εύκολη**



Nίδα ---- Ρούβας ---- Ζαρός



Διαδρομή-Φυσικό περιβάλλον. Το Ε4 διασχίζει το οροπέδιο της Νίδας και στις παρυφές του στρέφεται προς τα ανατολικά. Περνά από την περιοχή Αμμουδάρα και παρακάμπτει 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 φύουνται πρίνοι, κυπαρίσσια, λιοπρίνια, ασφένταιμοι και αιμπελισιές (σε περιφραγμένη για την προστασία τους συστάδα). Δεν είναι σπάνια και τα ορχεοειδή, ενώ αφθονούν τα χασμόφυτα.

Γεωλογία. Στη διαδρομή επικρατούν ασβεστόλιθοι και δολομίτες ανοικτότερφοι έως πολύ σκούροι καθώς και: Πλακώδεις Ασβεστόλιθοι της Ιονίου Ζώνης (κύριος όγκος της οροσειράς του Ψηλορείτη) • Ψαμμιτο-πηλιτικός φλύσχης • Εναλλαγές κροκαλοπαγών, ψαμμιτών, άμμων, μαργών και αργίλων.

Πολιτισμός. Ο Ζαρός είναι κωμόπολη με πολλά αξιοθέατα. Ξεχωρίζουν η βυζαντινές εκκλησίες Άγιος Νικόλαος και Άγιος Ευθύμιος (1438), η πηγή Βότομος, η λίμνη, ο νερόμυλος (ο μοναδικός που λειτουργεί από συνολικά 10), η Αγία Κυριακή μέσα στο Ζαρό με το εντυπωσιακό ξυλόγλυπτο τέμπλο και η Μονή Βροντήσι με τις τοιχογραφίες του 14ου αι., τις φορητές εικόνες του ζωγράφου Άγγελου και την αναγεννησιακή κρήνη με την ανάγλυφη παράσταση του Αδάμ και της Εύας.

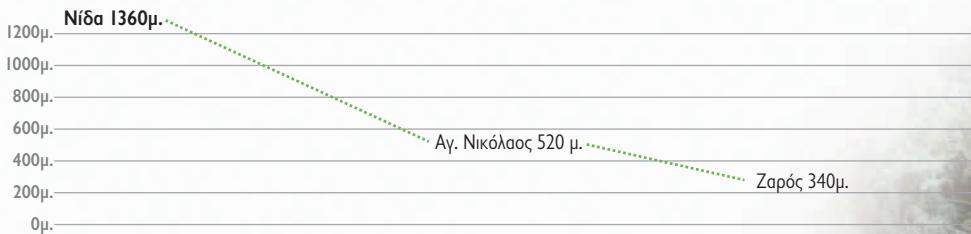
Αγροτουρισμός. Στις περιοχές Σαμάρι και Τριγύριδο υπάρχουν ορειβατικά καταφύγια. Στο Ζαρό υπάρχουν πολλές δυνατότητες για διαμονή σε αγροτουριστικά καταλύματα και για εστίαση. Υπάρχουν επίσης εργαστήρια ξυλογλυπτικής, οργανοποιίας και υφαντικής.

Γαστρονομία. Ο Συνεταιρισμός Γυναικών Ζαρού «Ιδαία Γη» παράγει εξαιρετικά προϊόντα. Ονομαστές είναι και οι πέστροφες που διατρέφονται στα νερά της περιοχής και προσφέρονται στις ταβέρνες της.





ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ (Ο ΠΑΡΩΝ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΕΝ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΙ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ)



ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΜΗΚΟΣ: 19.5 ΚΜ, ΩΡΕΣ: 5 + 2.5 ώρες, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ: Μάρτιο έως Οκτώβριο, ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ: Σχετικά εύκολη διαδρομή

Χρήσιμες οδηγίες

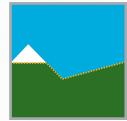
- Ο οδοιπόρος καλό είναι να χρησιμοποιεί κατάλληλα για το είδος της διαδρομής που θα ακολουθήσει παπούτσια, να φορά καπέλο και να έχει μαζί του αντιανεμικό ένδυμα. Θα πρέπει επίσης να διαθέτει αυτονομία σε νερό και ελαφρά τροφή. Το xειμώνα είναι απαραίτητος ο εξοπλισμός για ανάβαση στο χιόνι. Δεν είναι άσκοπο να φέρει μαζί του κινητό τηλέφωνο ή τουλάχιστον να έχει εκ των προτέρων ειδοποιήσει κάποιο φιλικό του άτομο για τη διαδρομή που προτίθεται να ακολουθήσει.
- Η ανάβαση στις κορυφές των βουνών Κρυονερίτης, Κέδρος και Ψηλορείτης είναι οπωσδήποτε δύσκολη για τις δυνατότητες ανθρώπων που διάγουν καθιστική ζωή. Ο επιδόξος κατακτήσης τους καλό είναι να συνοδεύεται από έμπειρο οδηγό. Το xειμώνα είναι απαραίτητος ο εξοπλισμός για περπάτημα στο χιόνι.
- Ο οδοιπόρος θα πρέπει να σέβεται τόσο την άγρια όσο και την ήμερη πανίδα και χλωρίδα των περιοχών που διασχίζει. Στις περιπτώσεις που στη διαδρομή του συναντά πειρφράξεις θα πρέπει να ξανακλείσει τις εισόδους τους, ώστε τα έγκλειστα εκεί ζώα να μη διαφύγουν και προκαλέσουν αγροζημιές.
- Γενικότερα ο οδοιπόρος οφείλει να σέβεται την ξένη περιουσία, να είναι εξαιρετικά προσεκτικός ώστε να μη γίνει πρόξενος πυρκαγιάς, να μην αφήνει πίσω του σκουπίδια και να μην είναι οχληρός.
- Η είσοδος στους χώρους λατρείας (μοναστήρια, εκκλησίες) επιτρέπεται μόνο στους κατάλληλα ενδεδυμένους. Στους αρχαιολογικούς χώρους και στα σπήλαια απαγορεύεται οποιαδήποτε καταστροφή και η αποκομιδή οποιουδήποτε αντικειμένου.
- Η Κρήτη δεν φιλοξενεί ζώα επικίνδυνα για τον άνθρωπο (φίδια κ.λπ.). Μερικά έντομα μπορεί να αποδειχτούν ενοχλητικά (κουνούπια, μύγες, μέλισσες, σφήκες, βομβίνοι) και οπωσδήποτε επικίνδυνα σε άτομα με αλλεργικό ιστορικό. Οδυνηρά, τέλος, και μερικές φορές επικίνδυνα είναι τα τσιμπήματα των σκορπιών. Στις περιπτώσεις αυτές θα πρέπει να ζητηθεί άμεση ιατρική βοήθεια.
- Είναι πολύ πιθανόν να έχετε πρόταση για κέρασμα σε κάποια από τις οδοιπορίες σας, ιδιαίτερα σε εκείνες που διέρχονται από μη τουριστικούς τόπους. Δεχτείτε το! Να είστε σίγουρος ότι η πρόταση δεν υποκρύπτει καμία υστεροβουλία, αλλά είναι απλά μια έκφραση φιλοξενίας.

Χρήσιμα Τηλέφωνα

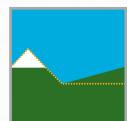
Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ρεθύμνου	2831057766
Κέντρο Αμεσης Βοήθειας (Ε.Κ.Α.Β.)	166
Νοσοκομείο	2831 087100
Πυροσβεστική Υπηρεσία	199, 2831035288
Αστυνομία	100
Τουριστική Αστυνομία	2831053450, 2831028156



Διαδρομή σε πλαγιά παράλληλα με τη θάλασσα



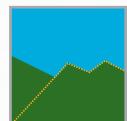
Διαδρομή σε πλαγιά με μεγάλο υψόμετρο



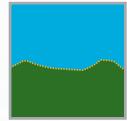
Διαδρομή σε πλαγιά με συνδυασμό διάσχισης



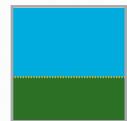
Διαδρομή σε φαράγγι



Διαδρομή διάσχισης μικρών γυμνών από βλάστηση κορυφών



Διαδρομή διάσχισης ομαλών λόφων



Διαδρομή με διάσχιση πεδινών περιοχών