



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ

ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΑΕΙ & ΑΤΕΙ

- Η δράση «**Προπατώ στην Κρήτη**» απαρτίζεται από μια ομάδα φοιτητών του Πανεπιστημίου και του Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης που συνεργάζονται με εθελοντές των ορειβατικών συλλόγων της Κρήτης και έχει ως στόχο οι μαθητές και φοιτητές της πόλης, μέσω της απλής πεζοπορίας, να επισκέπτονται τη φύση και να γνωρίζουν τις ομορφιές της.
- Η 9^η μας εκδρομή θα πραγματοποιηθεί τη [Κυριακή 27 Μάρτιου 2016 στο Μινωικό μονοπάτι Μύθων στη Ιεράπετρα](#)
- Ώρες Α' πορείας: 4, 30 Βαθμός δυσκολίας :1
- Ώρες Β' πορείας: 6,30 Βαθμός δυσκολίας :2
- **Ώρα συγκέντρωσης 7.00 πμ στο άγαλμα του Ελευθέριου Βενιζέλου στην πλατεία Ελευθερίας (Αστόρια) Ηρακλείου.**
- **Ώρα αναχώρησης 7.10 πμ.**

- Προσοχή στην αλλαγή της ώρας: ισχύει η θερινή ώρα με τα ρολόγια να ρυθμίζονται μία ώρα μπροστά.



- Η εκδρομή γίνεται σε συνεργασία με τον Φυσιολατρικό Σύλλογο Ηρακλείου. Παρακαλούμε να είστε συνεπείς στην ώρα συγκέντρωσης διότι δεν θα είναι δυνατή οποιαδήποτε αναμονή λόγω του ότι τα λεωφορεία μας πρέπει να ξεκινήσουν μαζί με τον Φυσιολατρικό Σύλλογο

Μία πανέμορφη πεζοπορική διαδρομή θα πραγματοποιήσει ο σύλλογός μας την Κυριακή στις 27-3-2016 μαζί με τον Ε.Ο.Σ.Αγ.Νικολάου και τον ΦΥ.Σ.Η.

Η πορεία μας θα ξεκινήσει από το χωριό Μύθιοι (υψόμ.205μ).Από ανηφορικό μονοπάτι πάνω από το φαράγγι της Σαρακίνας και μέσα από πευκοδάσος θα προχωρήσουμε μέχρι λίγο έξω από το χωριό Μεταξοχώρι. Θα συνεχίσουμε με δυτική πορεία και από χωματόδρομο και ανηφορικό μονοπάτι θα φθάσουμε στο Μινό(υψόμ.950μ).Θα καθίσουμε για ξεκούραση και θα θαυμάσουμε την καταπληκτική θέα.

Στην συνέχεια αρχίζει η κατηφορική πορεία μέσα από πευκοδάσος, πάνω σε ένα πολύ όμορφο μονοπάτι και στην συνέχεια χωματόδρομος και πάλι πάνω σε Μινωικό μονοπάτι και καταλήγουμε στους Μύθους.

Υπάρχουν δύο ταβέρνες για φαγητό όποιος επιθυμεί.

Ω.Π. 6:30 Β.Δ. 2

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ: Ξεκινάμε όλοι μαζί. Πρίν το χωριό Μεταξοχώρι σε υψόμετρο 560μ θα χωρίσουν οι ομάδες. Από εδώ και μετά όλο από δρόμο θα περάσει η Β' ομάδα από το χωριό Μεταξοχώρι (υψόμ.530μ) και πάλι από δρόμο θα τερματίσει στο χωριό Χριστός(υψόμ.550μ).Με το λεωφορείο στην συνέχεια και μέσα από τις Μάλλες θα έρθει και η Β' ομάδα στους Μύθους.

Ω.Π. 4.30 Β.Δ. 1

- Κόστος συμμετοχής : **8 €**

**Δηλώσεις συμμετοχής έως την ΠΕΜΤΗ 24/3/2016 στο
e-mail: propatosk@gmail.com**

Δηλώσεις Συμμετοχής στους εθελοντές φοιτητές:

Πανεπιστήμιο:

Εριόνα Νικόλλη τηλ. 6946370513

Φίλιππος Λαούρης τηλ. 6944677245

Αλέξανδρος Μιμίδης τηλ.6980445866

Εναλλακτικά Τέταρτη 23/3/16 και Πέμπτη 24/3/16
12:00-17:00 στο γραφείο μεταπτυχιακών Ε111 του
Τ.Ε.Τ.Υ., Κτήριο Μαθηματικού, Πτέρυγα Ε στο
ισόγειο.

ΤΕΙ:

Πέμπτη 24/3/16 13:00-16:00 στην καφετέρια του ΤΕΙ
Αθανασία Διαμαντοπούλου τηλ. 6977035405

Η εξόφληση της εκδρομής γίνεται μαζί με την δήλωση συμμετοχής στο χώρο του Πανεπιστημίου ή του ΤΕΙ.

Όσοι δεν έχουν εξοφλήσει τη συμμετοχή τους δεν θα μπορούν να συμμετέχουν στην εκδρομή.

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

«Προπατώ στην Κρήτη»

- e-mail : propatostinkriti@gmail.com
- fb page: [Προπατώ στην Κρήτη](#)
- Για τη δική μας ασφάλεια συμμορφωνόμαστε με τους ακόλουθους γενικούς όρους συμμετοχής για ομαδικές πεζοπορίες στη φύση :
 - Το «**Προπατώ στην Κρήτη**» δεν φέρει καμία ευθύνη για οτιδήποτε συμβεί με υπαιτιότητα αυτού που συμμετέχει στη δραστηριότητα.
Ο αρχηγός της εκάστοτε δραστηριότητας έχει το δικαίωμα να κάνει επιλογή των συμμετεχόντων για λόγους ομαδικής και ατομικής ασφάλειας.
 - Το πρόγραμμα των αναβάσεων ενδέχεται να προσαρμοστεί ανάλογα με τις απρόβλεπτες, πολλές φορές, καιρικές συνθήκες, τη δυσκολία των διαδρομών και τις δυνατότητες των συμμετεχόντων.
 - Οι ώρες πορείας που αναφέρονται σε κάθε ανάβαση είναι ενδεικτικές, αναφέρονται σε μέσο ορειβατικό περπάτημα, είναι συνολικές (ανάβαση-κατάβαση) και προφανώς χωρίς τις απαραίτητες στάσεις.

Οι δράσεις του «**Προπατώ στην Κρήτη**» στηρίζονται στον εθελοντισμό. Θα χαρούμε πολύ να ενταχτείτε ως νέοι εθελοντές ώστε να μπορέσει ο θεσμός αυτός να συνεχιστεί.

Πληροφορίες για την περιοχή

<http://www.cretanbeaches.com/el/%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BA%CF%81%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%82/%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%B8%CE%AF%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%A E-%CE%BA%CF%81%CE%AE%CF%84%CE%B7/%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%B3%CE%B9-%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CF%82>

<http://oykritis.gr/mmm/area/>

Στις πεζοπορίες φοράμε άνετα ρούχα π.χ. φόρμα η ορειβατικά ρούχα. Αν ο καιρός δεν είναι κάλος παίρνουμε μαζί μας και ένα αδιάβροχο το οποίο δεν έχει ιδιαίτερο βάρος.

Τα παπούτσια πρέπει να είναι ορειβατικά μπότάκια ή καλά αθλητικά. Παπούτσια τύπου All Star θεωρούνται επικίνδυνα για πεζοπορίες

Απαραιτήτως έχουμε μαζί μας τουλάχιστον ένα μπουκάλι νερό 1.5lt και από τρόφιμα συνηθίζεται σταφίδες, ξηροί καρποί, σοκολάτες και φρούτα.

ΚΑΛΗ ΑΝΤΑΜΩΣΗ !!!

