

# Δραστηριότητες Περιπέτεια



ΚΡΗΤΗ  
ΤΟ ΝΗΣΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ



Region of Crete  
[www.incrediblecrete.gr](http://www.incrediblecrete.gr)



Operational Programme Crete and the Aegean Islands 2007-2013  
Co-financed by Greece and the European Union



ΚΡΗΤΗ  
ΤΟ ΝΗΣΙ ΜΕΣΑ ΣΟΥ



Η Κρήτη αποτελεί τον παράδεισο των φυσιολατρών και όλων εκείνων που αναζητούν το συνδυασμό περιπέτειας και διασκέδασης στις διακοπές τους. Το νησί προσφέρει ποικίλες δραστηριότητες και ευκαιρίες για εξορμήσεις στη φύση και υπόσχεται μοναδικές και αξέχαστες εμπειρίες σε όσους αποφασίσουν να το ανακαλύψουν.





Γεμάτη συγκλονιστικά τοπία και συνεχείς εναλλαγές του φυσικού μοτίβου, η ανακάλυψη της Κρήτης των τεσσάρων εποχών ποτέ δεν γίνεται βαρετή. Η πρώτη επίσκεψη στην Κρήτη συνήθως συνοδεύεται κι από άλλη, καθώς ο επισκέπτης μαγεύεται από τις ομορφιές του νησιού.

Οι επισκέπτες μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε πολλές δραστηριότητες, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Ειδικά για τους φυσιολάτρες, αυτός ο τόπος είναι ένας πραγματικός παράδεισος!





Πεζοπορία σε φαράγγια, canyoning, αναρρίχηση, καταδύσεις, ιππασία, περπάτημα στο χιόνι και ανάβαση βουνών, αλεξίπτωτο, ιστιοσανίδα, kite surf και πάρα πολλά άλλα κρατούν και τον πλέον απαιτητικό σε εγρήγορση. Κι όλα αυτά συνδυασμένα με τις εξαιρετικές τουριστικές υποδομές, από τις μικρές οικογενειακές ξενοδοχειακές μονάδες, τα αγροτουριστικά καταλύματα έως και τα πολυτελή all inclusive ξενοδοχεία.



### Δαμάζοντας τα κύματα

Το windsurfing και το kite surfing είναι τα δύο πιο διαδεδομένα θαλάσσια αθλήματα στην Κρήτη. Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί θεαματικά ο αριθμός εκείνων που ασχολούνται με μια νέα μορφή αθλήματος, το stand up paddle (SUP), ενώ τις μέρες του χειμώνα που θεριεύει η θάλασσα, υπάρχουν οι πιο τολμηροί που ασχολούνται με το surfing.

Ο Κουρεμένος, δίπλα στο Παλαιόκαστρο Σητείας, είναι σίγουρα ο βασιλιάς του windsurfing στην Κρήτη και ένα από τα πιο γνωστά spot στην Ελλάδα. Εδώ θα βρείτε ότι χρειάζεται ένας λάτρης της ιστιοσανίδας και του kite: ισχυρό άνεμο και εξοπλισμό. Λίγο βορειότερα, στη βάση του Κάβο

Σίδερο, θα συναντήσετε τους πιο δεξιότεχνες του αθλήματος, που έχουν βρει τον ιδανικό προσορισμό τους στην απόμερη παραλία της Τέντας. Άλλα σημεία για ιστιοσανίδα είναι η Φαλάσαρνα, το Λαφονήσι, το Κεδρόδασος, ο Σταυρός, η Ελούντα, η Αμμουδάρα στο Ηράκλειο και η Χερσόνησος.

Ένα από τα πιο σπουδαία σημεία για wave sailing στην Ελλάδα βρίσκεται στο βραχώδη όρμο του Παπαδιόκαμπου, λίγα χιλιόμετρα δυτικά της Σητείας.





### Στο μαγικό βυθό της Κρήτης

Το επιβλητικό άγριο ανάγλυφο της Κρήτης συνεχίζεται μέσα στη θάλασσα σχηματίζοντας εντυπωσιακούς σχηματισμούς από αβύσσους, σπηλιές και υφάλους. Παράλληλα, πολυάριθμα είναι τα ναυάγια και τα κουφάρια αεροπλάνων που μαρτυρούν την ιστορία του νησιού.

Οι επισκέπτες της Κρήτης έχουν τη δυνατότητα να αποδράσουν στο μαγικό κόσμο του βυθού, επιλέγοντας μέσα από ένα μεγάλο αριθμό επιχειρήσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα των καταδύσεων.

Εκτός από τις καταδύσεις όμως, ο επισκέπτης μπορεί να εξερευνήσει με μάσκα τις πλούσιες ακτές του νησιού, ή να επιλέξει κάποια από τις επιχειρήσεις που διοργανώνουν ταξίδια ψαρέματος ή παρατήρησης του βυθού, μέσα από το γυάλινο πάτωμα των πλοίων τους.



### Χανιά

Ο Κόλπος της Σούδας και οι βραχώδεις ακτές από τις Καλύβες ως και τη Γεωργιούπολη φιλοξενούν δεκάδες εντυπωσιακά σημεία κατάδυσης με δεκάδες σπηλιές και βραχώδεις αβύσσους. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει το υποθαλάσσιο σπήλαιο των Ελεφάντων, που πήρε το όνομά του από τα οστά ελεφάντων που υπάρχουν ακόμη απολθωμένα στο βυθό. Αντίστοιχο σκηνικό συναντάει κάποιος στις ακτές του Ακρωτηρίου της Σπάθας, βόρεια του Κολυμβαρίου και στο Ακρωτήριο της Γραμβούσας.

### Ρέθυμνο

Σχεδόν όλες οι σχολές κατάδυσης προσφέρουν στο πρόγραμμά τους εκδρομές στην παραλία Σκινάρια κοντά στον Πλακιά, γεγονός καθόλου τυχαίο. Πράγματι, ο βυθός στα Σκινάρια είναι από τους εντυπωσιακότερους στο νησί, με πλούσια ζωή και ορατότητα που ξεπερνάει τα 40μ. Στο βορρά, οι βραχώδεις ακτές ανάμεσα στη Σκαλέτα και το Γεροπόταμο, γεμάτες σπηλιές, προσφέρονται για υποβρύχια εξερεύνηση.



## Ηράκλειο

Στο Ηράκλειο, οι περιοχές που προτιμώνται από τις σχολές κατάδυσης, βρίσκονται στην περιοχή της Ακλάδας, δυτικά του Ηρακλείου. Καταδυτικά κέντρα βρίσκονται στις παραλίες της Λυγαριάς και του Μονοαύτη. Αρκετές σχολές κατάδυσης βρίσκονται επίσης στη Χερσόνησο και στα Μάλια, προσφέροντας συνήθως καταδυτικές εκδρομές στο νησί της Ντίας.

## Λασιθί

Η καταδυτική εμπειρία στο Λασιθί ξεκινάει συνήθως από την περιοχή του Αγίου Νικολάου, το νησί των Αγίων Πάντων και το Βούλισμα. Στις άγριες ακτές του Κάβο Σίδερο, ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει ίσως τον πλουσιότερο βυθό στο νησί, ενώ εκδρομές εκτελούνται στις Διονυσάδες νήσους από τη Σητεία. Στην περιοχή της Ιεράπετρας, καταδύσεις γίνονται στην παραλία του Περιστερά και στο νησάκι της Αγίας Φωτιάς. Στο Κουφονήσι (Λεύκη), την Ίτανο και την Ελούντα υπάρχουν τμήματα βυθισμένων παλιών πόλεων, που μπορούν να εξερευνηθούν με μάσκα.







### Κατακτώντας το βαθύ μπλε

Οι επιλογές για εξερεύνηση των ακτών του νησιού είναι αμέτρητες. Καθημερινά εκτελούνται πολλά δρομολόγια πλοιαρίων για τις πιο διάσημες απομακρυσμένες παραλίες του νησιού, όπως του Μπάλου, του Πρέβελη και των ορεινών Σφακιών. Δρομολόγια εκτελούνται επίσης για τα νησάκια της Χρυσής, της Γαύδου, της Ντίας και του Κουφονησιού.

Για όσους αναζητούν περισσότερες επιλογές ή απομόνωση, υπάρχει η δυνατότητα ενοικίασης μηχανοκίνητου ή ιστιοπλοϊκού σκάφους από τις μαρίνες του Αγίου Νικολάου, του Ηρακλείου, του Ρεθύμνου ή των Χανίων, αλλά και σε όλα σχεδόν τα μικρότερα λιμάνια του νησιού. Μάλιστα, δεν είναι λίγοι αυτοί που συνδυάζουν τις διακοπές τους στην Κρήτη με ένα ταξίδι στη μαγευτική Σαντορίνη με ιστιοφόρο.

Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί κι ο αριθμός επισκεπτών που προτιμούν να εξερευνήσουν τις απόκρημνες ακτές και τις μαγευτικές παραλίες του νησιού κωπηλατώντας με κανό καγιάκ, με αποτέλεσμα να έχουν κάνει την εμφάνισή τους αρκετές εταιρείες που προσφέρουν εξοπλισμό και μαθήματα.

Επιπλέον, στις πιο οργανωμένες παραλίες του νησιού, δεκάδες επιχειρήσεις δραστηριοποιούνται σε διάφορα θαλάσσια αθλήματα, όπως θαλάσσιο σκι και ποδήλατο, jet ski και αλεξίπτωτο θαλάσσης. Επίσης, στις μεγάλες και καλά οργανωμένες παραλίες υπάρχουν υποδομές για αθλήματα στην άμμο, όπως beach volley και ποδόσφαιρο.







### Πεζοπορία και Ορειβασία

Ο καλύτερος τρόπος για να εξερευνήσει κάποιος την Κρήτη είναι να περπατήσει πέρα από τα σημεία που φτάνει το αυτοκίνητο, να ακολουθήσει πανάρχαια καλντερίμια από την εποχή του Μίνωα, να μυρίσει τα βότανα στα πολυάριθμα φαράγγια, να ανέβει στις γυμνές κορυφές των ψηλότερων βουνών για να αγναντέψει το βαθύ μπλε του Κρητικού και του Λιβυκού Πελάγους.

Το δίασημο Ευρωπαϊκό μονοπάτι E4 καλύπτει ένα μεγάλο δίκτυο διαδρομών με τεράστια πολιτιστική, φυσιολατρική και ιστορική αξία. Διασχίζει την Κρήτη από τη δύση ως την ανατολή, δίνοντας στον πεζοπόρο τη

δυνατότητα να γνωρίσει ένα ευρύ φάσμα τοπίων με πολύ μεγάλη ποικιλομορφία. Εκτός όμως από το E4, υπάρχει πληθώρα επιλογών, εξίσου σπουδαίων χαρτογραφημένων διαδρομών.

Εκτός από τα πολλά ταξιδιωτικά γραφεία που προσφέρουν πακέτα πεζοπορίας, στο νησί τα τελευταία χρόνια δραστηριοποιούνται πολλοί πεζοπορικοί και ορειβατικοί σύλλογοι με αυξανόμενο αριθμό μελών. Πολύ συχνά μάλιστα διοργανώνονται σπουδαίοι ορεινοί αγώνες δρόμου, με τους γνωστότερους να είναι το Psiloritis Race και ο Μαραθώνιος της Σαμαριάς.



### Στα έγκατα της Κρητικής γης

Η ύπαρξη πολυάριθμων φαραγγίων, ιδιαίτερων γεωλογικών σχηματισμών και σπηλαίων είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την τραχιά μορφολογία της Κρήτης.

Η Κρήτη διαθέτει περισσότερα από 4.500 χαρτογραφημένα σπήλαια – σπηλαιοβάραθρα, στη διάθεση, κάθε έμπειρου σπηλαιολόγου, ώστε να απολαύσει τον πλούσιο διάκοσμό τους και τη μοναδική πανίδα τους.

Η γεωλογική ιδιαιτερότητα της Κρήτης αποτελεί το αγαπημένο αντικείμενο πολλών διεθνών σπηλαιολογικών ομάδων που οργανώνουν αποστολές για την ανακάλυψη ανεξερεύνητων σπηλαίων ή την επίσκεψή τους στα βαθιά σπηλαιοβάραθρα (ο Γουργούθθας, το μεγαλύτερο στην Ελλάδα, με βάθος -1.208μ., το LEON, το 2ο μεγαλύτερο της χώρας, με βάθος -1.110μ. και μήκος 2.850μ. και άλλα). Τα Λευκά Όρη και τα Γεωπάρκα της Σητείας και του Ψηλορείτη είναι τα σημαντικότερα πεδία για εξερεύνηση σπηλαίων.

Στο νησί λειτουργούν πολλά σπηλαιολογικά σωματεία, που προσφέρουν τεράστιο ερευνητικό και εκπαιδευτικό έργο, τα οποία στο σύνολό τους αποτελούν την πιο δραστήρια σπηλαιολογική κοινότητα στην Ελλάδα.





### **Canyoning και αναρρίχηση**

Στην έντονα ανάγλυφη Κρήτη, κατά την πορεία τους, τα ποτάμια δημιουργούν εκατοντάδες άγρια και απροσπέλαστα φαράγγια, με πολλές απόκρημνες καταβάσεις και εντυπωσιακούς καταρράκτες.

Τα τελευταία χρόνια, ένα νέο άθλημα έχει αποκτήσει πολλούς φίλους στην Κρήτη. Το canyoning, δηλαδή η διάσχιση φαραγγιού με ειδικό τεχνικό εξοπλισμό, προσφέρεται κυρίως από τα σπηλαιολογικά σωματεία και κάποιες εξειδικευμένες πιστοποιημένες επιχειρήσεις με θεαματική αποδοχή.

Τα πιο γνωστά τεχνικά φαράγγια της Κρήτης μεγάλης τεχνικής δυσκολίας είναι το επιβλητικό σχίσμα του Χα και το φαράγγι της Άρβης, που στην πορεία μετατρέπεται σε υπόγειο ποτάμι. Στην περιοχή του Τσούτσουρα και του Κερσάτοκαμπου υπάρχουν πολλά φαράγγια, που έχουν ασφαλιστεί και χρησιμοποιούνται συχνά για τις σχολές μύησης των νέων μελών στο άθλημα.





Εκτός από την κατάβαση των φαράγγιων, πολλές οργανώσεις και πιστοποιημένοι εκπαιδευτές ασχολούνται με το άθλημα της αναρρίχησης. Κάθε σαββατοκύριακο δεκάδες αθλητές συνδυάζουν την εξόρμηση στη φύση με το αγαπημένο τους άθλημα στα αναρριχητικά πεδία του Αγιοφάραγγου, στο Βουλιασμένο Αλώνι, του Θερμίσου,

του Καλαθά, του Σταυρού, του Πλακιά, των Μαλίων, της Κρύας Βρύσης, του Λατζιμά, του Κόφινα, του Αγίου Νικολάου και άλλων.

**Tip:**

**Στο φαράγγι της Αράδαινας υπάρχει η δεύτερη υψηλότερη γέφυρα της Ευρώπης και πρώτη της Ελλάδος με ύψος 138μ., στην οποία πραγματοποιούνται άλματα bungee jumping!**





### **Αδρεναλίνη στα... ύψη**

Στο νησί του Ίκαρου και του Δαίδαλου, υπάρχουν, εδώ και πολλά χρόνια, εταιρείες και σύλλογοι που διοργανώνουν αγώνες ή προσφέρουν μαθήματα και εξοπλισμό για τους τολμηρούς γητευτές του ανέμου.

Η Κρήτη, λόγω των απότομων πλαγιών της, προσφέρεται για όλες τις πτυχές των αθλημάτων βουνού που σχετίζονται με τον άνεμο, όπως το αλεξίπτωτο πлагιάς ή το paramotor.

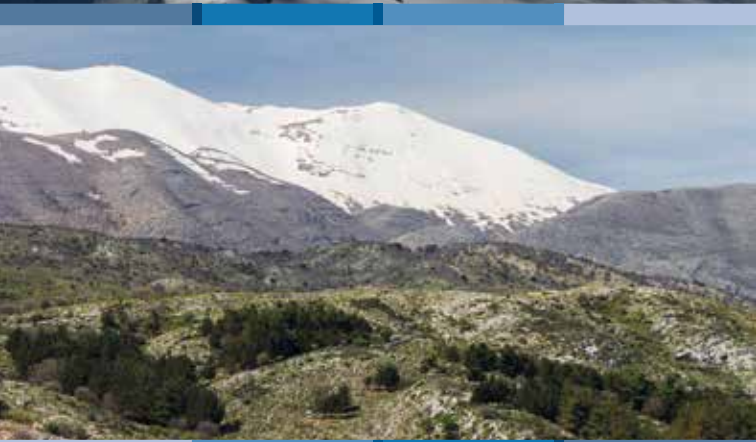


Στα αεροδρόμια των μεγάλων πόλεων λειτουργούν πιστοποιημένες αερολέσχες και αεραθλητικά σωματεία, που προσφέρουν μαθήματα και ενοικιάζουν μικρά αεροσκάφη. Παράλληλα, υπάρχουν πολλά σωματεία με πίστες αερομοντελισμού, στις οποίες διοργανώνονται συχνά συναρπαστικές επιδείξεις.

Για όσους θέλουν να νιώσουν τα επίπεδα της αδρεναλίνης τους να χτυπούν κόκκινο, υπάρχουν διάφορες σχολές ελεύθερης πτώσης (skydiving), που λειτουργούν στα αεροδρόμια του νησιού, όπως στο Τυμπάκι, με έμπειρους εκπαιδευτές.







### Κατακτώντας τις λευκές κορυφές

Εκτός από τους Κρητικούς, ελάχιστοι επισκέπτες του νησιού γνωρίζουν και φαντάζονται ότι οι χιονισμένες κορυφές των Κρητικών βουνών, το χειμώνα, προσφέρονται για αθλήματα χιονιού.

Όλοι οι ορειβατικοί σύλλογοι του νησιού διοργανώνουν πορείες και εκπαιδευτικές δράσεις, σχετικά με την ορειβασία στο χιόνι, κυρίως στα Λευκά Όρη και τον Ψηλορείτη. Η διάσχιση των βουνών, συχνά συνδυάζεται με διαμονή σε κάποιο από τα πολλά ορειβατικά καταφύγια του νησιού.





Το ορειβατικό σκι, το συναρπαστικό χειμερινό άθλημα, που συνδυάζει τη μετακίνηση σε επιφάνειες καλυμμένες από χιόνι με τη χρήση χιονοπέδων, αποκτάει όλο και περισσότερους οπαδούς στο νησί. Δεν είναι λίγοι κι αυτοί που ανεβαίνουν τις ασπρισμένες βουνοκορφές για να τις κατέβουν με χιονοπέδιλα ή snowboard.

Το snowkite αποτελεί ένα σχετικά νέο χειμερινό σπορ, που έχει διαδοθεί με γρήγορους ρυθμούς σε όλο τον κόσμο. Ο συνδυασμός αετού snowkite, παρόμοιου με αυτού του kitesurf, με χιονοπέδιλα δημιουργεί

ένα από τα πιο συναρπαστικά αθλήματα με την Κρήτη να είναι ιδανικός προορισμός. Διάφοροι πρωταθλητές του αθλήματος έχουν κάνει snowkite στις κορυφές με φόντο τη βαθιά θάλασσα και έχουν ενθουσιαστεί με τις δυνατότητες διάδοσης του αθλήματος στο νησί.





### **Δραστηριότητες στη φύση**

Στην Κρήτη, ο επισκέπτης έχει μια πολύ μεγάλη ποικιλία από επιλογές, έτσι ώστε να αποκτήσει συναρπαστικές εμπειρίες που θα τον ακολουθούν μια ζωή. Πολλές από αυτές έχουν φυσιολατρικό προσανατολισμό.

Η ιππασία είναι μια από τις πιο διαδεδομένες δραστηριότητες, καθώς το νησί έχει μεγάλη παράδοση στη χρήση αλόγων στην καθημερινή ζωή. Ακόμη και σήμερα πολλοί κρητικοί εκτρέφουν στα σπίτια τους τα περήφανα κρητικά Γεωργαλίδικα άλογα, μια ράτσα απόλυτα προσαρμοσμένη στα τραχιά εδάφη της Κρήτης και συμμετέχουν σε αγώνες και επιδείξεις. Στο νησί λειτουργούν πολλοί ιππικοί όμιλοι και σωματεία, ενώ πολλές επιχειρήσεις προσφέρουν μαθήματα ή εκδρομές με άλογα.







Οι υδροβιότοποι της Κρήτης, αποτελούν «νησίδες» για μεγάλο αριθμό υγροτοπικών ειδών φυτών και ζώων και θεωρούνται εξαιρετικής σημασίας για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας του νησιού. Το φθινόπωρο και κυρίως την άνοιξη οι επισκέπτες μπορούν να παρατηρήσουν τα αποδημητικά πουλιά στα πολυάριθμα παρατηρητήρια που έχουν τοποθετηθεί στις περιοχές των υγροτόπων. Στα ορεινά του νησιού που παρουσιάζεται συγκέντρωση αρπακτικών ιπτηνών, έχουν δημιουργηθεί πύργοι παρακολούθησης.

Αγροτουριστικές μονάδες και εξειδικευμένα τουριστικά γραφεία προσφέρουν σεμινάρια συλλογής βοτάνων, σαλγκαριών, μαντιταριών και τρούφας στην ύπαιθρο. Παράλληλα οργανώνονται εκδρομές που σκοπό έχουν να φέρουν τους επισκέπτες κοντά στις παραδοσιακές αγροτικές ασχολίες, όπως η καλλιέργεια της ελιάς, του αμπελιού, η παραγωγή μελιού και άλλες.







### **Off-road εξερεύνηση**

Το τραχύ έδαφος της Κρήτης αποτελεί παράδεισο για όσους λατρεύουν τις off-road διαδρομές. Η οδήγηση σε φιδίσιους χαματόδρομους, στην κόψη απόκρημνων πλαγιών με απέραντη θέα στη θάλασσα, αποτελεί μοναδική εμπειρία, ένα μοναδικό τρόπο γνωριμίας με το άγριο φυσικό τοπίο.

Στο νησί υπάρχει ένας αυξανόμενος αριθμός επιχειρήσεων, που προσφέρει εξορμήσεις με τετρακίνητα «θηρία» στα πιο απίθανα μέρη του νησιού. Η διάσχιση των βουνών με μηχανές επίσης είναι ένα πολύ αγαπημένο χόμπι των τοπικών συλλόγων μοτοοικετιστών που επιδιώκουν να κατακτήσουν όλα τα δύσβατα σημεία του νησιού.

Η ποδηλασία, είτε off-road είτε σε ασφάλτινες διαδρομές, αποτελεί επίσης ένα υπέροχο τρόπο εξερεύνησης του νησιού. Πολλές εταιρείες δραστηριοποιούνται στο συγκεκριμένο χώρο, ενώ υπάρχουν και δεκάδες σύλλογοι ποδηλατιστών. Ο Ποδηλατικός Γύρος της Κρήτης αποτελεί μια από τις διασημότερες διοργανώσεις ποδηλατικών αγώνων στο νησί και προσελκύει πολλούς επισκέπτες από όλο τον πλανήτη.





### Αθλητικός Τουρισμός

Οι επισκέπτες του νησιού μπορούν να εξασκήσουν κάποιο από τα αγαπημένα τους αθλήματα ή να μυηθούν σε νέα. Κάθε χρόνο οι ναυταθλητικοί σύλλογοι του νησιού διοργανώνουν ιστιοπλοϊκούς αγώνες ανοικτής θαλάσσης, J24, Regatta και Laser. Επίσης, τα σύγχρονα γήπεδα μπάσκετ, φιλοξενούν αγώνες ακόμη και σε επίπεδο εθνικών ομάδων, ενώ σύλλογοι πολεμικών τεχνών φιλοξενούν σπουδαίες διοργανώσεις παγκοσμίου βελγνεκούς.

Αντίστοιχα είναι τα πράγματα σε αγωνίσματα στίβου, μαραθωνίου και ορεινού τρεξίματος.

Εκτός από τα συνηθισμένα αθλήματα, για τα οποία υπάρχουν υποδομές σε όλες τις γωνίες του νησιού, υπάρχει η δυνατότητα ενασχόλησης με πολλά – λιγότερο- διαδεδομένα, αλλά εξίσου συναρπαστικά αθλήματα. Τα τελευταία χρόνια λειτουργούν αρκετές πολύ καλά οργανωμένες πίστες paintball. Αντίστοιχα υπάρχουν σωματεία σκοποβολής, τοξοβολίας και ξιφασκίας.





Στις πόλεις και σε μερικά μεγάλα ξενοδοχεία λειτουργούν κέντρα bowling που συχνά διοργανώνουν εθνικούς, ακόμα και διεθνείς αγώνες. Ακόμη υπάρχουν πολλές πίστες kart και τηλεκατευθυνόμενων οχημάτων.

Στην Ελούντα λειτουργεί ένα γήπεδο γκολφ 9 οπών, ενώ σύντομα αναμένεται να επαναλειτουργήσει το γήπεδο 18 οπών στη Χερσόνησο.

**Τip:**  
**Στην Κρήτη υπάρχουν 4 μεγάλα ψυχαγωγικά πάρκα με νεροτσουλήθρες!**

