



3^{ος} Αγώνας Ορεινού Τρεξίματος «ΣΑΜΑΡΙΑ» **Κυριακή 20 Μαΐου 2012**

Πρόσβαση στον χώρο του αγώνα

Η εκκίνηση του αγώνα ορεινού τρεξίματος «Σαμαριά» θα δοθεί στο καταπράσινο οροπέδιο Ομαλού στο κέντρο του Νομού Χανίων Κρήτης, δύο (2) χιλιόμετρα πριν την είσοδο του φαραγγιού της Σαμαριάς (Ξυλόσκαλο), στη θέση «Μαχί» (διασταύρωση με αγροτικό δρόμο προς καταφύγιο Καλλέργη).

Από Χανιά με κατεύθυνση τα χωριά Φουρνές και Λάκκοι, η απόσταση είναι τριάντα έξι χιλιόμετρα (36 km).

Διαδρομή

Η διαδρομή του ορεινού αγώνα τρεξίματος «Σαμαριά» κινείται σε ακτίνα 4 χιλιομέτρων από το Ξυλόσκαλο (Βόρεια είσοδος του φαραγγιού της Σαμαριάς). Ξεκινάει από την τοποθεσία «Μαχί» (υψ. 1.200 μ., διασταύρωση με αγροτικό δρόμο προς καταφύγιο Καλλέργη), του οροπεδίου Ομαλού σε ασφάλτινο δρόμο λίγο ανηφορικό για ενάμιση (1,5) χιλιόμετρο, έως το Ξυλόσκαλο (υψ. 1.250μ.). Εδώ είναι και το πρώτο σημείο εφοδιασμού. Από εκεί μπαίνουμε στο μονοπάτι του φαραγγιού της Σαμαριάς, με πορεία νοτιοανατολική. Το μονοπάτι τα πρώτα 500 μέτρα είναι αρκετά κατηφορικό και συνεχίζει ήπια κατηφορικό. Στα 3.600 μ. του αγώνα συναντάμε την πηγή «Νερούτσικο» (υψ. 1.005 μ.) και στα 4.380 μ. συναντάμε την πηγή «Ρίζα Συκιάς» (υψ. 812 μ.). Συνεχίζοντας σε ήπια κατηφορικό μονοπάτι πάντα στο βασικό μονοπάτι του Φαραγγιού της Σαμαριάς, φτάνουμε στα 5.200 μ. της διαδρομής στο Φυλάκιο του Αγίου Νικολάου (υψ. 666 μ.), το οποίο είναι και το χαμηλότερο υψομετρικά σημείο της διαδρομής. Εδώ είναι και το δεύτερο σημείο εφοδιασμού.

Από αυτό το σημείο ακολουθώντας την σήμανση βγαίνουμε εκτός του βασικού μονοπατιού του φαραγγιού της Σαμαριάς με κατεύθυνση ανατολική. Το μονοπάτι είναι ευδιάκριτο και ανηφορικό μέχρι τα 7.070 μέτρα της διαδρομής στη θέση Καλυβάκι (Φυλάκιο του Δασαρχείου υψ. 950 μ.), σημείο με πανοραμική θέα στο φαράγγι της Σαμαριάς. Στη συνέχεια με κατεύθυνση βόρεια το μονοπάτι κατηφορίζει μέχρι τα 8.500 μ. της διαδρομής στο τρίτο σημείο εφοδιασμού τα Ποτιστήρια (υψόμετρο 907 μ.). Ακολουθεί μονοπάτι αρκετά ανηφορικό με κατεύθυνση βορειοανατολική, περνά από ένα ενδιάμεσο μικρό σταθμό ανεφοδιασμού, τον τέταρτο, στα 9.500 μέτρα (υψ. 1.150 μ.) και συνεχίζει μέχρι τα 10.700 μέτρα της διαδρομής, στη θέση Ποριά (Μητάτο του Βίγλη, υψ. 1.466 μ.) που είναι το πέμπτο σημείο εφοδιασμού. Από εδώ ακολουθούμε τον λίγο ανηφορικό αγροτικό δρόμο, με κατεύθυνση δυτική, μέχρι τα 14.100μ. της διαδρομής στο καταφύγιο Καλλέργη (υψ. 1.600 μ.), που είναι ο έκτος σταθμός ανεφοδιασμού του αγώνα. Στη συνέχεια με κατεύθυνση νότια ακολουθούμε τον κατηφορικό αγροτικό δρόμο μέχρι τον έβδομο ενδιάμεσο σταθμό στα 16.500 μέτρα (υψ. 1.430 μ.), για να μπούμε στο τελικό κομμάτι της διαδρομής του αγώνα, σε μονοπάτι κατηφορικό με κατεύθυνση νοτιοδυτική, κι έτσι ολοκληρώνουμε τον κύκλο, φτάνουμε στα 17.600 μέτρα της διαδρομής στο Ξυλόσκαλο (υψ. 1.250 μ.), όπου και τερματίζουμε.

Πίνακας Σταθμών Ανεφοδιασμού Αγώνα

ΣΤΑΘΜΟΣ	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΥΨΟΜΕΤΡΟ
ΟΜΑΛΟΣ «ΜΑΧΙ»	ΕΚΚΙΝΗΣΗ	0 m	1200 m
ΞΥΛΟΣΚΑΛΟ	1ος ΣΤΑΘΜΟΣ	1.500 m	1250 m
ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2ος ΣΤΑΘΜΟΣ	5.200 m	666 m
ΠΟΤΙΣΤΗΡΙΑ	3ος ΣΤΑΘΜΟΣ	8.500 m	907 m
Ενδιάμεσος σταθμός	4ος ΣΤΑΘΜΟΣ	9.500 m	1150 m
ΠΟΡΙΑ	5ος ΣΤΑΘΜΟΣ	10.700 m	1466 m
ΚΑΛΛΕΡΓΗ	6ος ΣΤΑΘΜΟΣ	14.100 m	1600 m
Ενδιάμεσος σταθμός	7ος ΣΤΑΘΜΟΣ	16.500 m	1430 m
ΞΥΛΟΣΚΑΛΟ	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ	17.600 m	1250 m

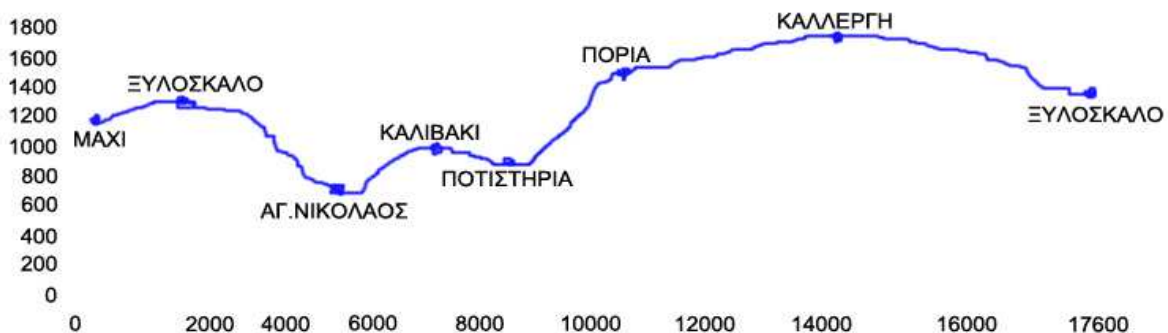
Τροφοδοσία

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα είδη τροφής που θα προσφερθούν στους αγωνιζόμενους του αγώνα ορεινού τρεξίματος «Σαμαριά», στους βασικούς σταθμούς ανεφοδιασμού του αγώνα. Κάθε αθλητής μπορεί να μεταφέρει με δική του πρωτοβουλία, επιπλέον υγρή ή στερεά τροφή της επιλογής του, πέρα από τα είδη που θα προσφέρει η διοργάνωση.

Τροφοδοσία Αθλητών

ΣΤΑΘΜΟΣ	ΧΛΜ	ΝΕΡΟ	ΙΣΟΤΟΝΙΚΟ
ΞΥΛΟΣΚΑΛΟ	1,50	X	
ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	5,20	X	X
ΠΟΤΙΣΤΗΡΙΑ	8,50	X	X
ΠΟΡΙΑ	10,70	X	X
ΚΑΛΛΕΡΓΗ	14,10	X	X

Διάγραμμα διαδρομής



Εξοπλισμός

Η διαδρομή του αγώνα έχει όλα τα χαρακτηριστικά ενός αγώνα περιπέτειας ο οποίος εκμεταλλεύεται το φυσικό ανάγλυφο του βουνού και τα υφιστάμενα μονοπάτια του.

Η ιδιαιτερότητα ενός αγώνα βουνού μας υποχρεώνει να σας προτείνουμε τον παρακάτω εξοπλισμό για την πιο ασφαλή και ταχύτερη κίνηση σας στην επιλεγμένη διαδρομή.

- **Ισοθερμική μπλούζα.**

Διώχνει τον ιδρώτα και σας κρατά όσο το δυνατόν πιο στεγνούς.

- **Κολάν τρέξιματος ή μακρύ σορτ ειδικό για trail running.**

Η διαδρομή διέρχεται από κάποια στενά σημεία και τα ρούχα αυτά δίνουν ένα βαθμό προστασίας από κλαδιά και μικρά αγκάθια.

- **Αντιανεμικό**

Ο καιρός στο βουνό είναι ασταθής, για αυτό τον λόγο ενδείκνυται ένα πολύ ελαφρύ αντιανεμικό, για την προστασία από τυχόν έντονα καιρικά φαινόμενα.

- **Καπέλο - Γυαλιά**

Φυλαχτείτε από τον δυνατό ήλιο και τα κλαδιά θάμνων και δένδρων στην διάρκεια της προσπάθειας σας.

- **Παπούτσια**

Το ορεινό τρέξιμο γίνεται σε μη ομαλό έδαφος για αυτό είναι σημαντικό να έχουμε παπούτσια ανθεκτικά στις στρεβλώσεις με καλή απορρόφηση κραδασμών.

- **Υδροδότηση**

Εάν εκτιμάτε ότι τα εννέα (9) σημεία εφοδιασμού δεν καλύπτουν τις ανάγκες σας, συνιστούμε να χρησιμοποιήσετε μικρό σακίδιο με ασκό πλάτης.

Επιπλέον προαιρετικός εξοπλισμός

- **Μικρό φαρμακείο.**

Να περιέχει ελαστικό επίδεσμο, compeed, traumaplast.

- **Σφυρίχτρα.**

- **Χάρτη της διαδρομής.**

Φαράγγι Σαμαριάς

Το μεγαλύτερο, επιβλητικότερο και ομορφότερο φαράγγι, όχι μόνο στα Χανιά, αλλά και σε ολόκληρη την Ευρώπη, είναι αυτό της Σαμαριάς. Γι' αυτό άλλωστε είναι και το πλέον γνωστό διεθνώς και το πλέον επισκέψιμο, αφού έχουν την τύχη να το διαβαίνουν πάνω από τριακόσιες χιλιάδες φυσιολάτρες κάθε χρόνο. Είναι ένα θαυμαστό τοπίο, με σπάνιους γεωλογικούς σχηματισμούς. Μοναδικός βιότοπος με ξεχωριστή σε πλούτο χλωρίδα και πανίδα, και μια πλούσια μυθολογία που φθάνει ως τα προϊστορικά χρόνια και ιστορία πολυτάραχη στη δύσκολη για την Κρήτη χρόνια.

Ανακηρύχθηκε ως **Εθνικός Δρυμός Λευκών Ορέων Κρήτης** το έτος 1962 και μέχρι τότε στο χωριό της Σαμαριάς, στο κέντρο του φαραγγιού, κατοικούσαν ακόμη δύο με τρεις πολυπληθείς οικογένειες Σφακιανών, ασχολουμένων κυρίως με την κτηνοτροφία και την υλοτομία. Εφέτος γιορτάζονται τα 50 χρόνια από την ανακήρυξη του ως Εθνικό Δρυμό και η διοργάνωση μας αυτή γίνεται στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων για την επέτειο αυτή.

Καλύφθηκε τότε έκταση 48.500 στρεμμάτων ενώ σήμερα προωθείται η επέκταση του Δρυμού σε 250.000 στρέμματα που θα συμπεριλάβουν και το πλέον αξιολογο τμήμα των Λευκών Ορέων.

Έχει βραβευθεί:

- Το 1971 με το Εθνικό δίπλωμα προστασία της φύσης.

- Το 1973 ανακηρύχθηκε ως τόπος ιδιαίτερου φυσικού κάλλους.

- Το 1979 του απονεμήθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης το Ευρωπαϊκό Δίπλωμα, Α' κατηγορίας, προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος, που μέχρι τώρα ανανεώνεται κάθε πέντε χρόνια. Έγινε δηλαδή απονομή και τα έτη 1984, 1989, 1994, 1999, 2004 και 2009.

Το μήκος της διαδρομής του, στα όρια του Δρυμού είναι 12.800 μέτρα και στη συνέχεια η απόσταση ως την παραλιακή Αγία Ρουμέλη, είναι ακόμα 3.200 μέτρα.

Η διάβαση του, με ταχύ βάδισμα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε πέντε ή λιγότερες ώρες αλλά, προτιμότερο είναι αυτή να μην γίνει σε λιγότερες από 6 με 8 ώρες για να υπάρχει η δυνατότητα της άνετης απόλαυσης της ασύγκριτης ομορφιάς του.

Είναι επισκέψιμο συνήθως από την 1η Μαΐου μέχρι τέλος Οκτωβρίου, εκτός αν υπάρχουν δύσκολες καιρικές συνθήκες. Υπάρχουν φυλάκια της Κρατικής Υπηρεσίας (Δ/νση

Δασών Χανίων), στην είσοδο του Φαραγγιού, στον οικισμό Σαμαριάς και στην έξοδο του Δρυμού. Επίσης το φαράγγι παρέχει υπηρεσίες γιατρού.

Το κυριότερο είδος της πανίδας του είναι το παγκόσμια γνωστό **Κρητικό Αγρίμι (CAPRA AEGAGRUS CRETICA)**, ένα ζώο αφάνταστα όμορφο και λεβέντικο, που τώρα έχει πλέον διασωθεί και ζει ελεύθερο μόνο σ' αυτό το φαράγγι και τα τρία παράλληλα της Σαμαριάς. Από την χλωρίδα, ονομαστά είναι τα αιωνόβια τεράστια κυπαρίσσια, που από τα αρχαία χρόνια χρήσιμο-ποιούνταν για την ναυπήγηση πλοίων, από δε τους Μινωίτες για τους κίονες των ανακτόρων της Κνωσού κ.λ.π.. Συνολικά υπάρχουν στο φαράγγι 450 είδη της Κρητικής χλωρίδας, από τα οποία 70 είναι ενδημικά, φύονται δηλαδή μόνο σε αυτό.

Έχει πολλά στενώματα που έχουν ονομασθεί «πόρτες» αλλά το στενότερο, η «**Σιδερόπορτα**» έχει πλάτος μόνο τρία μέτρα ενώ το κατακόρυφο ύψος στις εκατέρωθεν πλευρές φθάνει από 300 μέχρι τα 700 μέτρα. Σε πολλά σημεία περνάτε πάνω από το ποτάμι του φαραγγιού με μικρά ξύλινα γεφυράκια. Στο φαράγγι υπήρχαν κατά τα αρχαία χρόνια ονομαστά Ιερά και Μαντεία, στη θέση δε της Αγίας Ρουμέλης η **αρχαία πόλη ΤΑΡΑ** στην οποία σώζεται μέχρι και σήμερα τμήμα του ναού του Απόλλωνα.

Για να το απολαύσετε, μπορείτε να συμμετάσχετε σε μια από τις εκδρομές που διοργανώνουν τα τουριστικά γραφεία της Κρήτης ή να φθάσετε ως την είσοδο του, στο ξακουστό οροπέδιο του Ομαλού (υψόμετρο 1.250 μ. σε απόσταση από Χανιά 43 χλμ), με λεωφορείο της γραμμής του ΚΤΕΛ. Στον Ομαλό υπάρχουν ταβέρνες, μικρά ξενοδοχεία και το Κέντρο Πληροφόρησης, είδος μικρού μουσείου, για την Σαμαριά και τα Λευκά Όρη.

Από την Αγία Ρουμέλη μπορείτε πάλι να αναχωρήσετε με ένα από τα σύγχρονα πλοία που σας μεταφέρουν ως τη Χώρα Σφακίων σε μια ώρα περίπου και από εκεί πάλι με τα λεωφορεία του ΚΤΕΛ για Χανιά, Ρέθυμνο κλπ. Επίσης υπάρχει πλοιάριο και προς τα δυτικά παραλιακά κέντρα Σούγια και Παλαιόχωρα.

Στην πεντακάθαρη και ειδυλλιακή παραλία της Αγίας Ρουμέλης, κάτω από τα πανύψηλα βουνά, μπορείτε να ξεκουραστείτε απολαμβάνοντας το κολύμπι στα νερά του Λιβυκού πελάγους και να γευματίσετε στις εκεί πολυάριθμες ταβέρνες, ακόμη και να διανυκτερεύσετε στα μικρά ξενοδοχεία της.

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: -ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΘΝΙΚΟΥ ΔΡΥΜΟΥ ΣΑΜΑΡΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Περιφερειακό Τμήμα Χανίων

Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών & Ναυοσωστών

Με την υποστήριξη:

-ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΑΣΩΝ ΧΑΝΙΩΝ

Χορηγοί διοργάνωσης:

Karlstianis - Outdoor Apparel & Footwear Co. - Skalidi str., Chania.

