

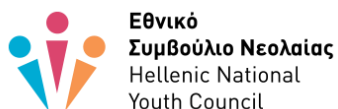
3ο Πακέτο Εργασίας: Ανάλυση υφιστάμενης κατάστασης και επιλογή προορισμών εκπαιδευτικού ενδιαφέροντος

Παραδοτέο 3.2: Συνοπτική έκθεση πεπραγμένων από τις ομάδες εργασίας



Πληροφορίες Πράξης

Τίτλος:	Ανάδειξη του εκπαιδευτικού τουρισμού για την προώθηση της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς
Ακρωνύμιο:	EduTourism
Προϋπολογισμός:	1.711.672,00 €
Κωδικός:	MIS 5050713
Ιστοσελίδα:	http://www.edutourism-project.eu/



Το περιεχόμενο των διαδρομών αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των Δικαιούχων και δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικατοπτρίζει τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, των συμμετεχουσών χωρών και της Διαχειριστικής Αρχής.

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1 ^ο : Διαδρομές στην περιφέρεια Κρήτης.....	1
I. Γαστρονομία/ Οινογαστρονομία: Μια γευστική διαδρομή στην Κρήτη	1
1. Αμάρι	1
2. Αβδού Πεδιάδος.....	2
3. Θραψανό	2
4. Κριτσά.....	3
5. Μονή Τοπλού Σητεία.....	4
II. Πολιτισμός: Εξερευνώντας την πολιτιστική κληρονομία της Κρήτης	5
1. Καλλιτεχνικό χωριό Βερέκυνθος	5
Μαργαρίτες	6
Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού.....	6
Θραψανό	7
5. Χωριό Αβδού Πεδιάδος.....	8
III. Φυσικό Περιβάλλον/Θρησκευτική κληρονομιά: Ανακαλύπτοντας τη φυσική και θρησκευτική κληρονομιά της Κρήτης	10
1. Φαράγγι Αγίου Αντωνίου - Πατσού	10
2. Δάσος Ρούβα.....	11
3. Συλαμιανό – Κνωσανό Φαράγγι.....	11
4. Χωριό Αβδού Πεδιάδος.....	12
5. Τσούτσουρος.....	13
6. Μονή Τοπλού	14
IV. Μια περιήγηση στον πολιτισμό Ηρακλείου - Λασιθίου	15
1. Αρχαία Πόλη Λατώ	15
2. Χωριό Λιθίνες	16
3. Μονή Τοπλού	16
4. Κριτσά.....	17

5. Χωριό Αβδού Πεδιάδος.....	18
V. Ιστορία/Αρχαιολογία: Διασχίζοντας ιστορικούς προορισμούς στην Κρήτη.....	19
1. Φρούριο Γραμβούσας.....	19
2. Θέρισσος.....	20
3. Ενετικό Φρούριο Φιρκά.....	20
4. Λότζια.....	21
5. Ενετικά Τείχη-Τάφος Καζαντζάκη.....	22
VI. Μια ιστορική διαδρομή Ρεθύμνου - Ηρακλείου.....	23
1. Ενετικό Κάστρο Φορτέτζα.....	23
2. Πύργος Μαρουλά.....	23
3. Σπήλαιο Μελιδονίου.....	24
4. Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου.....	25
5. Νεκρόπολη στο Φουρνί Αρχανών.....	26
VII. Εξερευνώντας την ιστορία και το φυσικό περιβάλλον Ηρακλείου - Ρεθύμνου.....	26
1. Κνωσανό – Συλλαμιανό φαράγγι.....	27
2. Δάσος Ρούβα.....	28
3. Ζαρός.....	28
4. Φαράγγι Πλατανίων.....	29
5. Μαργαρίτες.....	29
6. Σπήλαιο Μελιδονίου.....	30
7. Λίμνη Κουρνά.....	30
VIII. Μια καλλιτεχνική βόλτα στη φύση της Κρήτης.....	32
1. Γραμβούσα.....	32
2. Φαράγγι Θερίσσου.....	32
3. Καλλιτεχνικό χωριό Βερέκυνθος.....	33
4. Μαρουλάς.....	34
5. Μελιδόνι.....	34

6. Αμάρι.....	35
7. Κουρνάς.....	36
Κεφάλαιο 2 ^ο : Διαδρομές στην Περιφέρεια Λάρνακας.....	37
I. ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ - ΟΙΝΟΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ	37
1. Μελισσοχώρια Λάρνακας – Μελισσοκομείο «Όρος Μαχαίρα», Μελίνη.....	37
2. Οινοποιείο Κτήμα Χριστούδια, Κάτω Δρυς.....	38
3. Παραδοσιακό Ψωμί, Αθηνού 39	
4. Αθηνίτικο Λοκούμι του Γάμου.....	39
5. Χαλλούμι - Γαλακτοκομική Παράδοση Αθηνού	40
6. Λευκαρίτικα Λουκούμια, Λεύκαρα	41
7. Μακαρόνια της Σμίλας/του Σκλινιτζιού - Άγιος Θεόδωρος.....	42
II. ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ – ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ	43
1. Βυζαντινός Ναός Αγίου Λάζαρου – Λάρνακα (Θρησκευτική κληρονομιά)	43
2. Εκκλησία Παναγίας Αγγελόκτιστης - Κίτι (Θρησκευτική κληρονομιά)	44
3. Αλυκή Λάρνακας (Φυσικό Περιβάλλον).....	45
4. Λίμνη Βορόκληνης (Φυσικό Περιβάλλον).....	46
5. Η πανήγυρη του Κατακλυσμού & Τσιαττιστά (Παράδοση)	46
6. Λευκαρίτικο Κέντημα, Λεύκαρα (Παράδοση).....	48
7. Εργαστήριο Καλαθοπλεκτικής - Χοιροκοιτία (Παράδοση)	49
III. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ	51
1. Μεσαιωνικό Κάστρο Λάρνακας	51
2. Καμάρες - Παλιό Υδραγωγείο	52
3. Αρχαιολογικό Μουσείο Επαρχίας Λάρνακας.....	53
4. Μουσείο Πιερίδη.....	54
5. Εργαστήρια Τέχνης Γειτονιάς Καλλιτεχνών Λάρνακας	55
Κεφάλαιο 3 ^ο : Διαδρομές στην Περιφέρεια Λευκωσίας.....	56
I. ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ - ΟΙΝΟΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ	56

1.	Οινοποιείο Ιεράμπελος - Φαρμακάς	56
2.	Γλυκά Κουταλιού Ελένη - Φαρμακάς	57
3.	M.K.K. Kakathimi - Φαρμακάς.....	57
4.	Παραδοσιακά αλλαντικά “ΦΙΛΗΜΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ”	57
5.	RIVERLAND BIO FARM	58
6.	BEEOLOGY	58
7.	ARISTIDES DISTILLING	59
II.	ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ – ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ	59
1.	Πάρκο Αθαλάσσης	59
2.	Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας	60
3.	Μονή Αγίου Ηρακλειδίου	61
4.	Εκκλησία Αγίου Γεωργίου - Καμπί	61
5.	Τέμενος Ομεριέ (Πρώην Εκκλησία της Παναγίας των Αυγουστίνων)	62
6.	Φράγμα Ξυλιάτου	62
7.	Φικάρδου	63
8.	Μονοπάτι φύσης “Πικρόβρυση της Μερίκας”	63
III.	ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ	64
1.	Ενετικά τείχη Λευκωσίας.....	65
2.	Πύλη Αμμοχώστου - Λευκωσία.....	65
3.	Αρχαιολογικός χώρος Ταμάσου	67
4.	Μνημείο Ελευθερίας.....	67
5.	Λουτρά Ομεριέ ή Χαμάμ Ομεριέ.....	68
6.	Βιβλιοθήκη, Learning Resource Center «Στέλιος Ιωάννου» Πανεπιστήμιο Κύπρου..	68
7.	Πλατεία Ελευθερίας.....	69
	Κεφάλαιο 5ο: Διασυνοριακές διαδρομές Κρήτης -Κύπρου	71
I.	Γαστρονομία/ Οινογαστρονομία.....	71
II.	Πολιτισμική διαδρομή Κρήτη Κύπρος.....	72

III. Φυσικό περιβάλλον διαδρομή Κύπρος Κρήτη	72
6. Φαράγγι Αγίου Αντωνίου - Πατσού	73
7. Συλαμιανό – Κνωσανό Φαράγγι.....	73

Κεφάλαιο 1^ο: Διαδρομές στην περιφέρεια Κρήτης

Ι. Γαστρονομία/ Οινογαστρονομία: Μια γευστική διαδρομή στην Κρήτη

1. Αμάρι

Το Αμάρι Ρεθύμνης αποτελεί ένα προορισμό με μεγάλη παράδοση στην κρητική φιλοξενίας, καθώς εκεί αναπτύχθηκαν οι πανάρχαιες διατροφικές συνήθειες των κατοίκων του Αμαρίου με ό,τι απλόχερα προσφέρει η Αμαριώτικη γη: λάδι, σάρι, κρασί, μέλι, χόρτα και αρωματικά φυτά γίνονται η βάση για την τοπική κουζίνα, αντιπροσωπευτικό τμήμα της κρητικής διατροφής, που μακρόχρονες επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν τις εξαιρετικές της ιδιότητες και την διατροφική της αξία και θεωρείται σήμερα μια από τις πλέον υγιεινές του κόσμου.

Το φημισμένο ελαιόλαδο καθώς και οι βρώσιμες ελιές που παράγονται 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 που απλώνονται στις πλαγιές των λόφων του Αμαρίου. 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. Και φυσικά παραδοσιακά εδέσματα όπως: Απάκι, Επτάζυμα, Καλιτσούνια, Κεφαλοτύρι, Ντάκος, Μυζήθρα, Ξινομυζήθρα, Ξεροτήγανα, Οφτό, Σαρικόπιτες, Τσακιστές, Τσιλαδιά, Τυροζούλι.

Ιστοσελίδα: <https://www.amariguide.gr/>

2. Αβδού Πεδιάδος

Το πανέμορφο χωριό Αβδού βρίσκεται στην ενδοχώρα του Δήμου Χερσονήσου, σε ημιορεινή τοποθεσία, στους πρόποδες του όρους Σελένα και σε υψόμετρο 230 μέτρα. Απέχει 38 χλμ. ανατολικά της πόλης του Ηρακλείου και 15 χλμ. από το χωριό Χερσόνησος. Οι επισκέπτες αλλά και οι ντόπιοι μπορούν να συμμετάσχουν στην παρασκευή τοπικών εδεσμάτων με τη βοήθεια των νοικοκυρών αλλά και να τα δοκιμάσουν τη βραδιά που είναι αφιερωμένη στα παραδοσιακά φαγητά. Στις περισσότερες γιορτές όπως Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά, κούλουμα όπου ο σύλλογος μαγειρεύει παραδοσιακά σαρακοστιανά φαγητά με εθελοντές Αβγιώτες μάγειρες, στην εορτή του Άη Γιάννη του Τρυποτηγανά στις 30 Νοεμβρίου επίσης τηγανίζει ο σύλλογος και προσφέρει τους παραδοσιακούς τηγανίτους. Το ζύμωμα ψωμιού, η παραγωγή τυριού αλλά και η ανταλλαγή τοπικών κηπευτικών προϊόντων από μη επαγγελματίες αγρότες προσομοιάζοντας την τέχνη του επαγγελματία πωλητή αγροτικών προϊόντων όπως γινόταν παλιά ή στις λαϊκές αγορές δημιουργούν μια ζεστή, φιλόξενη και δημιουργική ατμόσφαιρα για τον επισκέπτη.

Ιστοσελίδα: <https://www.facebook.com/groups/113859474807/>

3. Θραψανό

Η οινική ιστορία στο νομό του Ηρακλείου ξεκινά **4.000 χρόνια** πριν και είναι η παλαιότερη της Ευρώπης και συγκεντρώνει τα περισσότερα οινοποιεία της. Η πλειοψηφία τους έχει σύγχρονες εγκαταστάσεις και προσφέρει ποικιλία οινοτουριστικών προγραμμάτων. Οι επισκέπτες μπορούν να επισκεφτούν παραδοσιακά χωριά γύρω από το κέντρο του Ηρακλείου, να γευτούν τοπικά πιάτα της κρητικής κουζίνας καθώς και κρασί.

Το χωριό Θραψανό απέχει μόλις 30χλμ από το Ηράκλειο και αξίζει να το επισκεφτεί κανείς για να θαυμάσει την αγγειοπλαστική του και να συμμετάσχει στις εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται κάθε χρόνο. Παράλληλα στην επίσκεψή του ο ταξιδιώτης έχει την ευκαιρία να απολαύσει ένα γαστρονομικό ταξίδι. Σημαντικό ποσοστό των

κατοίκων ασχολείται και με την γεωργία και ειδικότερα με την καλλιέργεια ελιάς και αμπελιών, ενώ τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε και η καλλιέργεια λουλουδιών. Λίγοι, ωστόσο, είναι εκείνοι που ασχολούνται με την κτηνοτροφία. Στο χωριό υπάρχει ακόμη και οινοποιείο που αξιοποιεί μια πανάρχαια παράδοση μεταφέροντας ένα μέρος της ζύμωσης του κρασιού και της ωρίμανσης μέσα σε πιθάρια.

Ιστοσελίδα: <https://www.originalcrete.gr/article/thrapsano>

4. Κριτσά

Η Κριτσά είναι ένα από τα μεγαλύτερα χωριά του Νομού Λασιθίου και από τα αρχαιότερα χωριά της Κρήτης και διατηρεί σε σημαντικό βαθμό αναλλοίωτη την παλιά αρχιτεκτονική φυσιογνωμία της και την ιδιαίτερη οργανική πολεοδομική της συγκρότηση. Είναι ένα χωριό όπου οι κάτοικοι διατηρούν τα παλιά κρητικά έθιμα και τις παραδόσεις. Γραφικά στενά σοκάκια, σπίτια με αυλές, καταστήματα υφαντών και παραδοσιακά καφεενεδάκια δίνουν ένα μοναδικό χρώμα στον οικισμό.

Εκτός όμως από τις πολλές βυζαντινές εκκλησίες με υπέροχες τοιχογραφίες του 14ου και 15ου αιώνα με πιο γνωστή την «Παναγία Κερά», τα λαογραφικά μουσεία, τις τρεις κοινοτικές κρήνες και πλακόστρωτο "καλντερίμι" στη θέση Χανιώτενα που έχουν χαρακτηριστεί σαν ιστορικά διατηρητέα μνημεία, η Κριτσά είναι γνωστή ανά τον κόσμο για το εξαιρετικό της λάδι. Η προσπάθεια ξεκίνησε το 1927 από μια ομάδα ελαιοπαραγωγών στην Κριτσά που πίστεψαν ότι μπορούν να χαρίσουν στον κόσμο ένα εξαιρετικό ελαιόλαδο με πιπεράτη γεύση και πολύ χαμηλή οξύτητα.

Η μοναδική Κορωνέικη ποικιλία που καλλιεργείται στην περιοχή οδηγεί στην παράγωγή ελαιόλαδο μας έχει διακριθεί και έχει βραβευθεί σε πολλούς διαγωνισμούς. Ο συνεταιρισμός ελαιοπαραγωγών Κριτσάς είναι ανοιχτός να

φιλοξενήσει τον επισκέπτη και να τον μυθήσει στον υπέροχο γευστικό κόσμο του ελαιόλαδου.

Ιστοσελίδα: <https://kritisacoop.gr/>

Ιστοσελίδα: <https://www.allovergreece.com/Crete-Destination/Descr/679/el>

5. Μονή Τοπλού Σητεία

Η Σητεία είναι ένας ιδιαίτερος προορισμός. Αν και δεν ακολουθεί τα πρότυπα τουριστικών περιοχών του υπόλοιπου νησιού όπου κατακλύζονται με κόσμο. Η ευρύτερη περιοχή έχει ιδιαίτερη μορφολογία που προσδίδει στον προορισμό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα αλλά και ήπιας μορφής τουριστική ανάπτυξη.

Πολλοί είναι οι εκείνοι που καταφθάνουν στην περιοχή για να επισκεφθούν το ιστορικό μοναστήρι της Μονής Τοπλού στην ανατολική πλευρά της Κρήτης. Κτισμένη στο ακρωτήρι του Σαμωνίου ή Κάβο Σίδερου, βρίσκεται 10 χλμ ανατολικά της Σητείας.

Η οικονομία της μονής ανθεί αφού παράγει βιολογικά προϊόντα όπως κρασί, τσικουδιά και λάδι ενώ έχει κατασκευάσει και ελαιοτριβείο, τυποποιητήριο ελαιολάδου, οινοποιείο καθώς και τυποποιητήριο κρασιού και τσικουδιάς. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο της επαρχίας Σητείας προέρχεται από την ποικιλία Κορωνέικη και έχει πάρει διεθνή βραβεία από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Επίσης και το πόρισμα του χημικού εργαστηρίου του Υπουργείου Ανάπτυξης δίνει υψηλό βαθμό στο συγκεκριμένο ελαιόλαδο. Επιπλέον παράγει πολλές ποικιλίες κρασιού όπως είναι το λευκό Θραψαθήρι και Βηλάννα καθώς και το κόκκινο Merlot-Syrah που έχουν ήδη γίνει σημείο αναφοράς όπως και το γλυκό κόκκινο κρασί από λιαστά σταφύλια της ποικιλίας Λιάτικο. Τα προϊόντα που εξάγει η μονή φέρουν την ονομασία της.

Ιστοσελίδα: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CE%BD%CE%AE%CE%A4%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%BF%CF%8D>

Ιστοσελίδα: <http://www.explorecrete.com/crete-east/GR-moni-Toplou.html>

II. Πολιτισμός: Εξερευνώντας την πολιτιστική κληρονομία της Κρήτης

1. Καλλιτεχνικό χωριό Βερέκυνθος

Δίπλα στον Εθνικό δρόμο, περίπου 5 χιλιόμετρα έξω από τα Χανιά, ανάμεσα στη Σούδα και την Τσικαλαριά, βρίσκεται το Καλλιτεχνικό Χωριό Βερέκυνθος. Το χωριό δημιουργήθηκε το 2000 με κύριο στόχο την ανάδειξη των τεχνών που ήταν συνυφασμένες πάντα με τη ζωή και τον πολιτισμό του κρητικού λαού. Στο σημείο αυτό λειτουργούσαν παλιότερα εργαστήρια παραγωγής τσικαλιών, δίνοντας την ανάλογη ονομασία στο χωριό. Αντικείμενα που μαρτυρούν την παράδοση του χωριού στην κατασκευή κεραμικών και άλλων έργων, αποτελούν δύο παλιά καμίνια στα οποία οι αγγειοπλάστες έψηναν με ξύλα τα κεραμικά τους.

Η συνύπαρξη διαφόρων χειροβιοτεχνιών στο χώρο του Καλλιτεχνικού Χωριού, συμβάλλει στην προστασία και την προώθηση των πολιτιστικών αξιών, τη διατήρηση και συνέχιση της καλλιτεχνικής παράδοσης, καθώς και στη βελτίωση της παραγωγικότητας.

Ο χώρος είναι επισκέψιμος εκτός Κυριακής και μπορεί κανείς να παρατηρήσει τους τεχνίτες να δουλεύουν αλλά και να βρει μεγάλη ποικιλία από χειροποίητα ντόπια, παραδοσιακά και σύγχρονα αντικείμενα τέχνης.

Ιστοσελίδα: www.verekinthos.com

Τηλέφωνο: 28210 80118

Μαργαρίτες

Οι Μαργαρίτες, αποτελούν το μεγαλύτερο κέντρο αγγειοπλαστικής στη Δυτική Κρήτη και ένα από τα μεγαλύτερα της Ελλάδας καθώς διαθέτει υψηλής ποιότητας και σε μεγάλα αποθέματα, πρώτη ύλη, που δεν είναι άλλη από το αργιλώδες χώμα. Σε ιστορικά κείμενα κατά την περίοδο της ενετοκρατίας ερμηνεύεται το όνομα της περιοχής όχι τόσο από το ομώνυμο άνθος αλλά από τη λέξη μαγαρικών που σημαίνει πήλινο. Άλλη γνωστή ονομασία του χωριού είναι «το «χωριό των πιθαράδων», μιας και η αγγειοπλαστική παράδοση τους είναι εμφανής σε κάθε γωνιά του οικισμού.16 εργαστήρια έχουν την έδρα τους στις Μαργαρίτες και δραστηριοποιούνται με μοντέρνες αλλά και παραδοσιακές κατασκευές.

Κάνοντας τη βόλτα σας στο χωριό σίγουρα θα συναντήσετε το ΚΕΡΑΜΕΙΟΝ, το εργαστήριο της Μαρινίκης και Γιώργου Δαλαμβέλα, που ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να μνηθεί στην τέχνη της αγγειοπλαστικής από την επεξεργασία του πηλού στον τροχό μέχρι το ψήσιμο των πήλινων κατασκευών.

Ιστοσελίδα: <https://keramion.gr/>

Τηλέφωνο: 28340 92135

Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού

Το Λαογραφικό Μουσείο Ζαρού ιδρύθηκε το 1998 και μέχρι και σήμερα τελεί υπό κατασκευή σε ένα παλαιό αρχοντικό κτίριο στο Ζαρό το οποίο αναπαλαιώνεται. Με την ολοκλήρωση του κτιρίου ο επισκέπτης θα μπορεί να δει, σε αναπαράσταση, τη ζωή των κατοίκων της περιοχής σε παλαιότερη εποχή. Αυτό όμως δεν το εμποδίζει να δραστηριοποιηθεί, αφού διοργανώνει κάθε έτος διαγωνισμό Παραδοσιακής Κρητικής Κουζίνας παγκρήτιας εμβέλειας με πλούσια εδέσματα από όλη την Κρήτη. Ακόμα έχει εκδώσει και ένα βιβλίο Παραδοσιακής Κρητικής Κουζίνας «Γεύσεις

Ζαρού» και συμβάλει στη διατήρηση των ηθών και εθίμων της περιοχής με τη συμμετοχή του σε διάφορες πολιτιστικές εκδηλώσεις στην ευρύτερη περιοχή.

Ιστοσελίδα: www.zaros.org

Θραψανό

Σε υψόμετρο 340μ. και 25χλμ. νοτιοανατολικά του Ηρακλείου, βρίσκεται το Θραψανό, Επίσης χωριό με μεγάλη κεραμική παράδοση που συνεχίζει ακόμα και στις μέρες μας. Η περιοχή διαθέτει άριστη ποιότητα αργίλου σε αφθονία, πράγμα που έστρεψε από νωρίς τους κατοίκους της στην κεραμοποιία και έκανε το χωριό ένα από τα μεγαλύτερα αγγειοπλαστικά κέντρα του νησιού. Στη περίπτωση του Θραψανού, οι μαρτυρίες για το όνομα της περιοχής σύμφωνα με την εκδοχή του Ξανθουδίδη, προέρχεται από τη λέξη θράψω (ή θλάψω) που σημαίνει ζεσταίνω, θερμαίνω. Έτσι, θραψανός σημαίνει καμινάρης, αυτός δηλαδή που ψήνει τα αγγεία και κατά συνέπεια,

Στο χωριό μπορείτε να επισκεφθείτε το εργαστήριο του κου Κουτράκη Γιώργου ο οποίος δραστηριοποιείται στην κατασκευή πήλινων με παραδοσιακούς τρόπους από την επεξεργασία του πηλού αλλά και στο ψήσιμο (χρήση παραδοσιακού καμινιού). Συμμετέχει σε διεθνείς διαγωνισμούς και θα σας προσφέρει μια μοναδική και ευχάριστη εμπειρία δίνοντάς σας την ευκαιρία να συμμετάσχετε στην δημιουργία του δικού σας πήλινου σκεύους.

Τέλος δίνεται η δυνατότητα να συμμετάσχετε σε εκδηλώσεις που διοργανώνονται ετησίως. Η "Γιορτή του Θραψανιώτη Αγγειοπλάστη" είναι σίγουρα η σημαντικότερη εκδήλωση που πραγματοποιείται στο χωριό. Κοντά στις 17 Ιουλίου διοργανώνεται τριήμερη έκθεση και μεγάλο γλέντι στο Δημοτικό Σχολείο του χωριού. Το μεγάλο

πανηγύρι γίνεται και την παραμονή του Τιμίου Σταυρού, στις 13 Σεπτέμβρη. Επίσης το καθιερωμένο πλέον Θραψανιώτικο Καρναβάλι την καθαρά Δευτέρα.

Ιστοσελίδα: [Welcome to Cretan Pottery! \(cretan-pottery.gr\)](http://cretan-pottery.gr)

Τηλέφωνο: 28910 41000

5. Χωριό Αβδού Πεδιάδος

Το πανέμορφο χωριό Αβδού βρίσκεται στην ενδοχώρα του Δήμου Χερσονήσου, σε ημιορεινή τοποθεσία, στους πρόποδες του όρους Σελένα και σε υψόμετρο 230 μέτρα. Απέχει 38 χλμ. ανατολικά της πόλης του Ηρακλείου και 15 χλμ. από το χωριό Χερσόνησος, Παρόλο που αριθμεί λίγους μόνιμους κατοίκους, είναι ένα ζωντανό χωριό. Ο Πολιτιστικός Σύλλογος που αριθμεί πάνω από 40 χρόνια λειτουργίας έχει στόχο να ενώνει τους απανταχού Αβδιώτες αλλά και να διαφυλάσσει ζωντανή την παράδοση και να μαθαίνει τους νέους να αγαπούν και να τη συντηρούν. Καθ' όλη τη διάρκεια του έτους μπορεί ο επισκέπτης να συμμετάσχει σε δράσεις που αναβιώνουν παλιά έθιμα όπως τα Κάλαντα τα Χριστούγεννα, την Πρωτοχρονιά και τα Φώτα. Ακολουθούν οι εκδηλώσεις για το Πάσχα, με τα Κάλαντα του Λαζάρου, η προετοιμασία των κόκκινων αυγών και τα λαμπαδάκια για όλους τους χωριανούς που θα βρεθούν το βράδυ της Ανάστασης στο χωριό και τα εγκώμια τη Μεγάλη Παρασκευή με την περιφορά του Επιταφίου σε όλο το χωριό. Αλλά και το μάζεμα με τα αχινοπόδια για τη «φουνάρα» του Ιούδα, με διαγωνισμούς με τα διπλανά χωριά ποιοι θα μαζέψουν περισσότερα και θα είναι η φωτιά πιο μεγάλη.

Πρόγραμμα εκδηλώσεων που ξεκινάει από τέλη Ιουλίου και ολοκληρώνεται περί τα τέλη Αυγούστου με θέατρα, παραδιοσιακά γλέντια, εκδηλώσεις αφιερωμένες σε πρόσωπα που έγραψαν ιστορία και έχουν καταγωγή από το Αβδού, όπως ο ιστορικός αρχαιολόγος Στέφανος Ξανθουδίδης, οι σπλαρχηγοί Ιωάννης Νταφώτης και

Καγιαμπάκης Νικόλαος, παιδικές εκδηλώσεις, αθλητικές δραστηριότητες που έχουν τη βάση τους σε παλαιά-παραδοσιακά παιχνίδια και συνήθειες..

Ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει τη βόλτα του στο χωριό και να απολαύσει παραδοσιακό φαγητό και κρητικές γεύσεις στα καφενεία και την ταβέρνα του χωριού και να συνομιλήσει με τους ντόπιους αλλά να συμμετάσχει και σε διάφορες τοπικές δράσεις.

Ιστοσελίδα: <https://www.facebook.com/groups/113859474807/>

III. Φυσικό Περιβάλλον/Θρησκευτική κληρονομιά: Ανακαλύπτοντας τη φυσική και θρησκευτική κληρονομιά της Κρήτης

1. Φαράγγι Αγίου Αντωνίου - Πατσού

Το Φαράγγι Αγίου Αντωνίου ή το φαράγγι του Πατσού, πήρε το όνομά του από το χωριό Πατσός που βρίσκεται σε απόσταση 3 χιλιάμετρα περίπου, καθώς και από το εκκλησάκι του Αγ. Αντωνίου το οποίο βρίσκεται μέσα σε σπήλαιο στην αρχή του φαραγγιού. Πρόκειται για ένα από τα γνωστότερα φαράγγια της Κρήτης μήκους 5 χιλιομέτρων και φιλοξενεί 80 είδη χλωρίδας, από τα οποία τα 4 είναι προστατευμένα. Έχουν καταμετρηθεί επίσης 24 είδη πανίδας, από τα οποία τα 11 είναι προστατευμένα.

Το πυκνό δάσος από πλατάνια και χαρουπιές σε συνδυασμό με το ποταμάκι που το διασχίζει συνθέτουν ένα τοπίο απίστευτης φυσικής ομορφιάς. Ο σπηλαιώδης ναός του Αγίου Αντωνίου βρίσκεται λίγο πιο πάνω από την είσοδο του φαραγγιού. Ακριβώς δίπλα από τη τεράστια σπηλιά που φιλοξενεί το ναό υπήρχε βωμός παγανιστικού ιερού. Στο φαράγγι υπάρχουν πολλά στενά περάσματα, καταβάσεις και αναβάσεις, που γίνονται άνετα για όποιον έχει καλή φυσική κατάσταση. Η υποβοήθηση με την χρήση σχοινιών, σκαλών και γεφυριών, που έχει τοποθετήσει το δασαρχείο, διευκολύνει τη διάσχιση. Είναι μία καλή επιλογή για κάθε φυσιολάτρη να απολαύσει το φυσικό τοπίο της περιοχής καθώς και για οικογένειες να περάσουν μία όμορφη μέρα μέσα στη φύση.

Ιστοσελίδα: <https://www.amari.gr/>

2. Δάσος Ρούβα

Το φαράγγι του Ρούβα ή Γάφαρη ή Αγίου Νικολάου είναι το σημαντικότερο φαράγγι του Ψηλορείτη, με πλούσια χλωρίδα και πανίδα, χαράδρες, ενδιαφέροντες γεωλογικούς σχηματισμούς και ορθοπλαγιές σπάνιας ομορφιάς. Έχει συνολικό μήκος περίπου 4 χλμ. με διαμορφωμένη διαδρομή 2,7 χλμ., σε ένα πραγματικά μοναδικό περιβάλλον.

Είναι το μεγαλύτερο σε έκταση πρινοδάσος της Κρήτης (περίπου 30.000 στρέμματα), με τους συνήθως θαμνώδεις πρίνους να έχουν αναπτυχθεί σε εντυπωσιακό μέγεθος. Τα δενδρώδη πουρνάρια κατάφεραν να ευδοκιμήσουν καθώς η περιοχή είναι απομονωμένη, χωρίς ανθρωπογενείς παρεμβάσεις (βόσκηση κυρίως). Εκτός από τους πανύψηλους πρίνους, υπάρχουν και πολλά άλλα είδη δέντρων, μάρτυρες της δύναμης της φύσης, με εντυπωσιακή διάμετρο κορμού.

Μια δεύτερη μοναδικότητα αυτού του εκπληκτικού οικοσυστήματος, που αποτελεί τμήμα του αναγνωρισμένου από την UNESCO «Γεωπάρκου του Ψηλορείτη», είναι η σπάνια χλωρίδα και πανίδα. Στην περιοχή ζουν το ζώο - «φάντασμα» της Κρήτης, ο κρητικός αγριόγατος, και ο γυπαετός, και ευδοκιμεί το ενδημικό δέντρο αμπελιτσιά (από το οποίο φτιάχνονται οι καλύτερες παραδοσιακές «κατσούνες») και η σπάνια ορχιδέα «κρητικό κεφαλάνθηρο».

Κάνοντας τη βόλτα στο δάσος ο επισκέπτης θα συναντήσει το εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννη και το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου, αλλά και η γραφική λίμνη του Ζαρού.

Ιστοσελίδα: <https://www.apopsilive.gr/notia-kriti/to-dasos-tou-rouba-einai-to-simantikotero-faraggi-tou-psiloreiti>

3. Συλαμιανό – Κνωσανό Φαράγγι

Το Συλαμιανό ή Κνωσανό Φαράγγι συγκεντρώνει τα νερά από την κοιλάδα των Αρχανών που σχηματίζεται τις ανατολικές πλαγιές του όρους Γιούχτα και, μέσω

του Καίρατου Ποταμού, τα μεταφέρει στη θάλασσα, στο ύψος του προαστίου Κατσαμπάς του Ηρακλείου. Το όνομά του το παίρνει από την Κνωσό, από όπου περνάει, ενώ είναι και γνωστό κι ως Φαράγγι Αγίας Ειρήνης από το ομώνυμο χωριό όπου υπάρχει και το Εκκλησάκι της Αγίας Ειρήνης (Σπήλια) όπου είναι ένας χώρος φιλόξενος για εκδρομή από οικογένειες, αφού συνδυάζει την κοντινή της απόσταση από το Ηράκλειο με την αίσθηση ότι βρίσκεσαι στην εξοχή. Η πορεία όμως δεν είναι δυνατή σε όλο το μήκος του ρέματος λόγω πυκνής βλάστησης και έλλειψης μονοπατιών, αλλά ο επισκέπτης μπορεί να επισκεφτεί τμήματά του. Η ποικιλότητα των ειδών χλωρίδας στην περιοχή είναι σχετικά μικρή, λόγω της ύπαρξης σκίασης από τα κυριαρχούντα είδη που είναι το πλατάνι και ο βάτος.

Επίσης περνάει στη θέση Κάτω Μύλος, όπου υπάρχουν ακόμη ίχνη παλιού νερόμυλου. Από εκεί και μετά η χωμάτινη ρεματιά δίνει τη θέση της στον μαλακό ασβεστόλιθο και το ρέμα μετατρέπεται απότομα σε ένα στενό φαράγγι με ψηλά πετρώματα και όμορφες βραχοσκεπές, το οποίο αποτέλεσε και το κύριο τροφοδότη του κολοσιαίου Ενετικού Υδραγωγείου του Μοροζίνι. Στο τμήμα αυτό που ονομάζεται Αρχανιώτικο Φαράγγι και είναι το πιο εντυπωσιακό σημείο όλου του ρέματος, διέρχεται παράλληλα δρόμος που οδηγεί στο χωριό Σύλλαμος και έτσι είναι πολύ εύκολα προσβάσιμο ακόμη και με αυτοκίνητο.

Μέσα στην κοίτη του φαραγγιού και λίγα μέτρα νότια της γέφυρας σχηματίζεται ένας μοναδικός καταρράκτης ύψους περίπου 4μ με ροή νερού σχεδόν όλο το χρόνο. Από εδώ και μετά η πορεία μέσα στην κοίτη του φαραγγιού είναι σχεδόν αδύνατη, λόγω πυκνής βλάστησης.

Ιστοσελίδα: <https://www.originalcrete.gr/article/knosano-faraggi>

4. Χωριό Αβδού Πεδιάδος

Ο επισκέπτης που φτάνει στο χωριό Αβδού συναντά την ταμπέλα «Το Αβδού με τις βυζαντινές του εκκλησίες σας καλωσορίζει». Παρόλο που μιλάμε για ένα χωριό μικρής έκτασης εν τούτοις υπάρχει πληθώρα βυζαντινών ναών.

Οι παλαιότερες βυζαντινές και μεταβυζαντινές εκκλησίες του Αβδού όπως αναφέρει ο κος Φυσαράκης Κωνσταντίνος είναι: **Παναγία η Ευαγγελίστρια, Άγιος Αντώνιος, Άγιος Κωνσταντίνος, Άγιος Γεώργιος, Παναγία η Παντάνασσα (Κοίμηση της Θεοτόκου), Αγία Άννα, Άγιος Νικόλαος, Άγιος Μηνάς, Παναγία η Κεραπαναγιά (Ζωοδόχος Πηγή), Αφέντης Χριστός, Άγιος Γεώργιος Μελανιών, Αγία Παρασκευή – Άγιος Δημήτριος.**

Οι πλειοψηφία αυτών βρίσκονται διάσπαρτες μέσα στο χωριό ή περιμετρικά του φράγματος Αποσελέμη όπως ο Άγιος Κωνσταντίνος και ο Άγιος Νικόλαος. Χαρακτηριστικό για τον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου ανάλογα με τη στάθμη του νερού βυθίζεται ή εμφανίζεται ξανά, όπως αντίστοιχα και το χωριό Σφενδύλι που είναι μερικά χιλιόμετρα πιο μακριά.

Μια εύκολη διαδρομή από το Αβδού είναι το φράγμα του “Αποσελέμη” και της τεχνητής του λίμνης “Λαγκάδας”. Το φράγμα Αποσελέμη συγκεντρώνει τα νερά από τα Λασιθιώτικα όρη (Οροπέδιο Λασιθίου) ενώ η χωρητικότητα του ξεπερνά τα 30.000.000 μ3. Σήμερα στο φράγμα είναι πλέον η μεγαλύτερη τεχνική λίμνη του νησιού. Εκεί έχουν βρει καταφύγιο πτηνά διαφόρων ειδών μετατρέποντας την περιοχή σε υδροβιότοπο. Αποτελεί σημείο για εξορμήσεις περιπάτου και αναψυχής. Οι επισκέπτες, μπορούν να παρατηρήσουν ή να φωτογραφίσουν πουλιά με εντυπωσιακούς χρωματισμούς πολλά από τα οποία είναι μεταναστευτικά.

Ιστοσελίδα: <http://www.mes-avdou.gr/content/view/136/74/>

5. Τσούτσουρος

Το φαράγγι του Τσούτσουρου καταλήγει στον Τσούτσουρα και αποτελεί ένα από τα πολλά δύσβατα φαράγγια της περιοχής. Ξεκινάει στη περιοχή Σφακιάς και η έξοδος του βρίσκεται κοντά στη θάλασσα, στην τοποθεσία Λαρινάκι, και με την πρώτη ματιά

προκαλεί δέος. Το φαράγγι, παρόλο που είναι σχετικά μικρό σε μήκος (1.5χλμ), αποτελεί ιδανικό μέρος για εκπαίδευση αρχαρίων στο canyoning καθώς έχει ασφαλιστεί επαρκώς από τις σπηλαιολογικές ομάδες που δραστηριοποιούνται στο νησί. Είναι τεχνικό φαράγγι, δηλαδή ο μόνος τρόπος προσπέλασης του είναι με σχοινιά, καθώς υπάρχουν 12 καταβάσεις (ραπέλ), το μεγαλύτερο από τα οποία είναι 30μ.

Ιστοσελίδα:

<http://www.discoverminoapediadas.gr/project/%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%B3%CE%B9-%CF%84%CF%83%CE%BF%CF%8D%CF%84%CF%83%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B1/>

6. Μονή Τοπλού

Η Σητεία είναι ένας ιδιαίτερος προορισμός. Αν και δεν ακολουθεί τα πρότυπα τουριστικών περιοχών του υπόλοιπου νησιού όπου κατακλύζονται με κόσμο. Η ευρύτερη περιοχή έχει ιδιαίτερη μορφολογία που προσδίδει στον προορισμό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα αλλά και ήπιας μορφής τουριστική ανάπτυξη.

Πολλοί είναι οι εκείνοι που καταφθάνουν στην περιοχή για να επισκεφθούν το ιστορικό μοναστήρι της Μονής Τοπλού στην ανατολική πλευρά της Κρήτης. Κτισμένη στο ακρωτήριο του Σαμωνίου ή Κάβο Σίδερου, βρίσκεται 10 χλμ ανατολικά της Σητείας.

Η αξία των εικόνων της Μονής Τοπλού είναι ανεκτίμητη, αλλά και ενδεικτική του πραγματικά εντυπωσιακού επιπέδου της παιδείας των μοναχών της Μονής. Κάποιες από τις μοναδικές εικόνες που μπορεί να δει κανείς σήμερα μέσα στη μονή είναι έργα του Ιωάννου Κορνάρου, η εικόνα «Μέγας εί Κύριε και Θαυμαστά τα έργα Σου» του 1770, η εικόνα «Ρόδον το αμάραντο» του 1771 και η Άγια Αναστασία η

Φαρμακολύτριά. Επίσης, χάρη στον Προηγούμενο Φιλόθεο Σπανουδάκη, ιδρύθηκε στη μονή Μουσείο Χαλκογραφιών και Ελληνικών Λαϊκών Χαρακτικών τα οποία φτιάχτηκαν από τους μοναχούς τον 18ο και τον 19ο αιώνα. Στο μουσείο της μονής εκτός από τις θαυμαστές εικόνες εκτίθενται και αντικείμενα εκκλησιαστικής τέχνης όπως Ευαγγέλια, αργυρο-επίχρσοι σταυροί, Πατριαρχικά Σιγίλια, Σουλτανικά Φιρμάνια, σφραγίδες, επαναστατικά λάβαρα, αρχιερατικά άμφια. Στη μονή φυλάσσεται αρχιερατικός σάκος και επιτραχήλια του Αγίου Χρυσοστόμου Σμύρνης.

Ιστοσελίδα: <http://www.explorecrete.com/crete-east/GR-moni-Toplou.html>

IV. Μια περιήγηση στον πολιτισμό Ηρακλείου - Λασιθίου

1. Αρχαία Πόλη Λατώ

Τα ερείπια της αρχαίας Λατούς βρίσκονται περίπου 3χλμ βόρεια της Κριτσάς, διάσπαρτα σε ένα διάσελο που ενώνει δύο λόφους σε υψόμετρο περίπου 380μ. Η τοποθεσία αυτή έχει εκπληκτική θέα στον κόλπο του Μιραμπέλου. Η Λατώ αποτελεί επισκέψιμο αρχαιολογικό χώρο και θεωρείται η καλύτερα διατηρημένη πόλη της κλασικής - ελληνιστικής περιόδου στην Κρήτη και μια από τις πληρέστερα σωζόμενες στην Ελλάδα. Η πόλη πήρε το όνομά της από τη Λητώ, την μητέρα του Απόλλωνος και της Αρτέμιδος, αν και κυριότερη θεά της πόλης ήταν η Ειλείθια, η οποία εικονιζόταν και στα νομίσματα.

Η εκπαιδευτική αξία του χώρου βασίζεται στην πολύ καλή του κατάσταση, καθώς η Λατώ είναι μια από τις καλύτερα ανεσκαμμένες ελληνικές πόλεις του νησιού. Ο

χώρος παρουσιάζει αρχαιολογικό, πολεοδομικό και ιστορικό ενδιαφέρον. Η τοποθεσία είναι προσβάσιμη οδικώς.

Ιστοσελίδα: <https://visitcrete.com/el/plirofories/mouseia-archaiologikoi-choroi/kategoria/archaiologikoi-choroi/archaiologikos-choros-lato/>

Τηλέφωνο: (+30) 2841022462

2. Χωριό Λιθίνες

Οι Λιθίνες είναι χωριό του Δήμου Σητείας της Ανατολικής Κρήτης και έδρα της κοινότητας που μοιράζεται το ίδιο όνομα. Το κύριο τμήμα της εκπαιδευτικής αξίας των Λιθίνων εντοπίζεται στον αρχιτεκτονικό και ιστορικό τομέα. Δύο ενδεικτικά από τα σημαντικότερα κτήρια του χωριού είναι το Παλαιό Δημοτικό Σχολείο Λιθίνων Σητείας και ο Ναός της Παναγίας των Λιθινών. Πολύτιμη έχει αποδειχθεί η συνεισφορά και του τοπικού πολιτιστικού συλλόγου, τα μέλη του οποίου οργανώνουν τακτικά εκδηλώσεις συγκεντρώνοντας σημαντικό αριθμό επισκεπτών.

Η προσβασιμότητα είναι εύκολη για το χωριό των Λιθινών μέσω αυτοκινήτου με πολύ προσεγμένο ασφαλτοστρωμένο δρόμο να οδηγεί στην καρδιά του χωριού. Όλοι οι χώροι ενδιαφέροντος είναι εύκολα προσβάσιμοι και είναι δυνατόν για τον επισκέπτη να δει τα πάντα χάρη στο μικρό μέγεθος του χωριού

Ιστοσελίδα: <https://www.sitia.gr/city/bizantini-lithinon/lithinesbizantio.html>

3. Μονή Τοπλού

Η Μονή Τοπλού ή **Μονή της Παναγίας Ακρωτηριανής** είναι ένα από τα πιο σημαντικά και όμορφα μοναστήρια στην Κρήτη. Το μοναστήρι στέκει επιβλητικό με το 33 μέτρων καμπαναριό του και σώζεται από τα πολλά μικρά και μεγάλα που

βρίσκονταν κάποτε στην περιοχή της Σητείας και καταστράφηκαν από πολέμους και πειρατικές επιδρομές. Εντυπωσιάζει από μακριά καθώς μοιάζει με ένα μικρό φρούριο που περιτριγυρίζεται από έναν ψηλό τοίχο ύψους 10 μέτρων περίπου. Μετά από πολλές προσπάθειες αναστήλωσης και ανακαίνισης της Μονής, σήμερα η Μονή Τοπλού έχει αναδειχθεί σε ένα από τα κρητικά μοναστήρια με εξαιρετικό ενδιαφέρον, που αξίζει να κάνετε το μακρύ ταξίδι για να το επισκεφτείτε.

Η Μονή ήταν κέντρο καλλιέργειας των Τεχνών και των Γραμμάτων και βρισκόταν σε ακμή κατά τον 14ο και 15ο αιώνα. Αυτό φαίνεται από τον μεγάλο αριθμό σημαντικών βυζαντινών εικόνων εκείνης της περιόδου που διαθέτει. Η υψηλή εικαστική αξία των εικόνων είναι ενδεικτική του υψηλού επιπέδου της παιδείας των Μοναχών της Μονής, που διαδραμάτισαν σπουδαίο ρόλο στην άνοδο του πολιτιστικού επιπέδου της Αναγεννησιακής Κρήτης στα χρόνια της Ενετοκρατίας.

Ιστοσελίδα: <https://biositia.gr/moni-toplou/>

Τηλέφωνο: 28430.29630

4. Κριτσά

Η Κριτσά είναι μικρή κωμόπολη της Ανατολικής Κρήτης, κτισμένη σε υψόμετρο 350μ κάτω από το λόφο Κάστελλο, πολύ κοντά στον Άγιο Νικόλαο. Αυτό που κάνει την Κριτσά ξεχωριστή είναι η διατήρηση της παραδοσιακής ζωής που προσελκύει δεκάδες επισκέπτες. Τα γραφικά στενά σοκάκια, οι μοσχομυριστές αυλές, τα καταστήματα Κρητικών υφαντών, τα παραδοσιακά καφενεδάκια, οι λαογραφικές συλλογές και οι σπουδαίοι ναοί μπορούν άνετα να προσδώσουν στον οικισμό το χαρακτηρισμό ενός ανοικτού λαογραφικού και ιστορικού μουσείου.

Στην Κριτσά εκτός από την βόλτα στα μικρά στενάκια, αξίζει να περπατήσετε στο Φαράγγι της Κριτσάς, να επισκεφτείτε τα λαογραφικά μουσεία και να θαυμάσετε τις

τοιχογραφίες στα Βυζαντινά της μνημεία, με σπουδαιότερο από όλα την Παναγία Κερά. Με λίγη προσοχή θα καταλάβετε ότι εδώ γυρίστηκαν σκηνές από τις ταινίες «Βροντάκηδες και Φουρτουνάκηδες» με την Αλίκη Βουγιουκλάκη και το Δημήτρη Παπαμιχαήλ και το «Ο Χριστός ξανασταυρώνεται» με το Ζιλ Ντασέν και τη Μελίνα Μερκούρη.

Ιστοσελίδα:

<https://www.crete-today.com/el/%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%84%CF%83%CE%AC/>

5. Χωριό Αβδού Πεδιάδος

Το πανέμορφο χωριό Αβδού βρίσκεται στην ενδοχώρα του Δήμου Χερσονήσου, σε ημιορεινή τοποθεσία, στους πρόποδες του όρους Σελένα και σε υψόμετρο 230 μέτρα. Απέχει 38 χλμ. ανατολικά της πόλης του Ηρακλείου και 15 χλμ. από το χωριό Χερσόνησος. Είναι ένα ιστορικό χωριό με ρίζες στο Μινωικό πολιτισμό και υπάρχουν πολλά αρχαιολογικά ευρήματα της εποχής αυτής. Ο υπομινωϊκός οικισμός Σπηλιαρίδια, τα δύο ιερά σπήλαια Αγίας Φωτεινής και Φανερωμένης καθώς και θεμέλια πρωτοχριστιανικών ναών και κτισμάτων σε διάφορα μέρη, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι από την αρχαιότητα υπήρχε συνεχής οικονομική και πολιτιστική άνθηση της περιοχής. Ένα παράδειγμα παντρέματος της τέχνης με την παράδοση.

Ιστοσελίδα: <http://landofexperiences.gr/el/travels/avdou-village/>

V. Ιστορία/Αρχαιολογία: Διασχίζοντας ιστορικούς προορισμούς στην Κρήτη

1. Φρούριο Γραμβούσας

Το φρούριο είναι κτισμένο πάνω σε ένα απότομο, επίπεδο ύψωμα της νησίδας Ήμερη Γραμβούσα με μοναδική πρόσβαση από την ανατολική πλευρά, όπου διαμορφώνεται ένα ελικοειδές μονοπάτι. Το σχήμα του είναι ελλειψοειδές και προσαρμόζεται στη διαμόρφωση του εδάφους με εναλλαγή ευθύγραμμων τμημάτων τείχους και μικρών προμαχώνων, στους οποίους οδηγούν κεκλιμένα λιθόστρωτα. Λόγω της απότομης διαμόρφωσης, το τείχος διακόπτεται στη βορειοανατολική πλευρά.

Η κύρια είσοδος προστατεύεται από προς και από μια θολωτή στοά γίνεται η είσοδος στο εσωτερικό του φρουρίου, όπου οδηγεί ένα κεκλιμένο επίπεδο. Στο χώρο του φρουρίου σώζονται δυο μεγάλες, θολοσκέπαστες δεξαμενές, που συγκεντρώνουν τα νερά της βροχής από τα λιθόστρωτα. Από τα υπόλοιπα κτίσματα σώζονται ο ναός του Ευαγγελισμού και η πυριτιδαποθήκη, ενώ διακρίνονται τα θεμέλια των στρατώνων, του διοικητηρίου και των άλλων εγκαταστάσεων. Τα τείχη είναι κτισμένα από τοπικό ασβεστόλιθο, εκτός από το cordone, που είναι αποτελείται από λαξευτούς ψαμμίτες.

Το φρούριο παραδόθηκε με προδοσία στους Τούρκους το 1692 και παρέμεινε στην κατοχή τους μέχρι τα χρόνια της επανάστασης του 1821, καταλήφθηκε από επαναστάτες και χρησιμοποιήθηκε ως ασφαλές κέντρο θαλάσσιων επιδρομών, αλλά και πειρατείας. Ανακαταλήφθηκε από τους Τούρκους και παρέμεινε σε πλήρη ερήμωση μέχρι τα τελευταία χρόνια, που άρχισαν εργασίες αξιοποίησής του από το Υπουργείο Πολιτισμού.

Ιστοσελίδα: http://odysseus.culture.gr/h/2/gh251.jsp?obj_id=15341

2. Θέρισσος

Το ηρωικό χωριό του Θέρισου διαδραμάτισε πολύ σημαντικό ρόλο στη νεότερη ιστορία της Κρήτης, καθώς οι κάτοικοί του δεν έπαψαν να αντιμάχονται αμείλικτα τους Οθωμανούς που επανειλημμένα προσπάθησαν να εξουδετερώσουν την ισχυρή αυτή «αετοφωλιά» που ανέθρεψε αντάρτες όπως τους αρχηγούς Χάληδες. Το 1866 το Θέρισσο κάηκε από τον Μουσταφά Ναϊλή Πασά και πολλοί κάτοικοι -μεταξύ των οποίων και η μητέρα του Ελευθερίου Βενιζέλου που καταγόταν από εδώ- κατέφυγαν στα Κύθηρα και στην Πελοπόννησο.

Μεγαλύτερη όμως ιστορική σημασία απέκτησε το χωριό με την Επανάσταση του Θερίσου το 1905, όταν ο Ελευθέριος Βενιζέλος και οι οπαδοί του διακήρυξαν την εναντίωσή τους στο καθεστώς του Πρίγκιπα Γεωργίου και ζήτησαν την Ένωση της Κρήτης με τη ελεύθερη Ελλάδα. Στο χωριό μπορείτε να επισκεφτείτε το Στρατηγείο του Ελευθερίου Βενιζέλου που στεγάζει το Λαογραφικό και Ιστορικό Μουσείο Θερίσου, αλλά και το Μουσείο Εθνικής Αντίστασης Θερίσου.

Ιστοσελίδα: <https://www.cretanbeaches.com>

3. Ενετικό Φρούριο Φιρκά

Φρούριο Φιρκά, Βενετσιάνικη κατασκευή-τούρκικο όνομα. Στη βορειοδυτική πλευρά του λιμανιού της πόλης των Χανίων, οι Βενετοί κατασκεύασαν ένα οχυρωματικό έργο για την προστασία του λιμανιού. Η κατασκευή του ξεκίνησε στα τέλη του 16ου αι. και ολοκληρώθηκε το 1620. Οι Τούρκοι το χρησιμοποιούσαν κυρίως σαν στρατώννα. Ο στρατώννας στα τούρκικα είναι «Φίρκα».

Το κάστρο βρίσκεται στο βορειοδυτικό άκρο του ενετικού λιμένα των Χανίων. Στόχος ήταν σε περίπτωση πολιορκίας, μια χοντρή αλυσίδα από τον Φιρκά μέχρι τον πύργο του φάρου στο άλλο άκρο της εισόδου, να κλείνει το λιμάνι.

Εσωτερικά ο χώρος ήταν διαμορφωμένος με κατάλληλα κτίσματα σε στρατώνες και αποθήκες πολεμικού υλικού. Επίσης ήταν η έδρα του στρατιωτικού διοικητή της πόλης. Στο μέσον περίπου της αυλής υπάρχει μια μεγάλη θολωτή δεξαμενή που συγκέντρωνε τα βρόχινα νερά των στεγών. Τη βόρεια πλευρά του καταλαμβάνει το συγκρότημα των έξι συνεχόμενων θόλων στους οποίους υπήρχαν οι μεγάλες κανονιοθυρίδες (casematte) μία σε κάθε θόλο, σχεδιασμένες έτσι ώστε τα πυρά των πυροβόλων να καλύπτουν την είσοδο του λιμανιού. Οι χώροι των θόλων χρησιμοποιήθηκαν σαν φυλακές από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας μέχρι τα χρόνια του (Ελληνικού) Εμφυλίου.

Ιστοσελίδα : <https://www.kastra.eu/castlegr.php?kastro=firka>

4. Λότζια

Η Λότζια (Loggia) βρίσκεται επίσης στο κέντρο του Ηρακλείου. Είναι ένα κομψότατο οικοδόμημα, από τα ομορφότερα μνημεία που έχει να αναδείξει η ενετική αρχιτεκτονική στην Κρήτη. Η Λότζια που σώζεται σήμερα στο Ηράκλειο, χτίστηκε το 1626-28 από τον Φραγκίσκο Μοροζίνι. Πρόκειται για την τέταρτη και τελευταία Λότζια που χτίστηκε στην περίοδο της ενετοκρατίας, ενώ για τις προηγούμενες τρεις ελάχιστες πληροφορίες σώζονται για να μπορεί κάποιος να αποκτήσει μία ικανοποιητική εικόνα.

Πρόκειται για ένα ορθογώνιο, δώροφο οικοδόμημα, με ανοιχτή στοά στο ισόγειο, που χαρακτηρίζεται από πολυάριθμα τοξωτά ανοίγματα. Αρχιτεκτονικά συνδυάζει με εξαιρετική μαεστρία δωρικό ρυθμό για το ισόγειο και ιωνικό για τον όροφο, ενώ μορφολογικά φαίνεται ότι μιμείται τη Βασιλική του Palladio στη Vicenza, γεγονός που αποδεικνύει πόσο σημαντική ήταν για τους ενετούς η πόλη του Ηρακλείου.

Η Λότζια θεωρείται το κομψότερο βενετσιάνικο μνημείο στην Κρήτη, και το 1987 πήρε το πρώτο βραβείο EUROPA NOSTRA, ως το πιο καλά αναπαλαιωμένο και συντηρημένο Ευρωπαϊκό μνημείο της χρονιάς.

Ιστοσελίδα : <https://www.explorecrete.com/Heraklion/GR12-Heraklion-loggia.html>

5. Ενετικά Τείχη-Τάφος Καζαντζάκη

Τα Ενετικά τείχη του Ηρακλείου αποτελούν μεγάλο μεγέθους οχυρωματικό έργο, για την κατασκευή του οποίου εργάστηκαν πολλοί μηχανικοί και τεχνίτες και δαπανήθηκαν υπέρογκα ποσά. Τα τείχη άρχισαν να κατασκευάζονται το 1462 και ουσιαστικά ολοκληρώθηκαν το 1669, με την κατάληψη του Χάνδακα από τους Οθωμανούς. Τα τείχη έχουν περίγραμμα που προσομοιάζει ένα ισοσκελές τρίγωνο, με τη βορεινή πλευρά να είναι παραθαλάσσια και να αποτελεί τη βάση του τριγώνου και τον προμαχώνα Μαρτινέγκο, στο νότιο άκρο να αποτελεί την κορυφή του τριγώνου. Η παραθαλάσσια πλευρά των τειχών και έχει μήκος περίπου 2,7 χλμ. Το συνολικό μήκος των τειχών είναι περίπου 7 χλμ.

Στις χερσαίες πλευρές του υπάρχουν επτά προμαχώνες (πύλες). Συγκεκριμένα οι προμαχώνες είναι Σαμπιονάρα, Αγίου Γεωργίου, Ιησού, Μαρτινέγκο, Βηθλεέμ, Παντοκράτορα, Αγίου Ανδρέα, Δερματά και του λιμανιού ή Μώλου, με τον προμαχώνα Μαρτινέγκο να είναι ο μεγαλύτερος στην κορυφή του τριγωνικού περιβόλου και εκεί βρίσκεται ο τάφος του Νίκου Καζαντζάκη, λιτός, πέτρινος και φέρει έναν ξύλινο σταυρό και την διάσημη επιγραφή που ο ίδιος ζήτησε να χαραχτεί: «Δεν ελπίζω τίποτα. Δε φοβάμαι τίποτα. Είμαι λέφτερος.»

Σήμερα τα Ενετικά Τείχη Ηρακλείου είναι επισκέψιμα σε διάφορα σημεία τους καθώς και χρησιμοποιούνται για σειρά εκδηλώσεων και δράσεων.

Ιστοσελίδα: <https://www.cretanbeaches.com/>

VI. Μια ιστορική διαδρομή Ρεθύμνου - Ηρακλείου

1. *Ενετικό Κάστρο Φορτέτζα*

Το ενετικό κάστρο Φορτέτζα είναι το σήμα κατατεθέν του Ρεθύμνου, χτισμένο στο λόφο του Παλαιοκάστρου στα δυτικά της πόλης. Χτίστηκε από τους Βενετούς τον 16ο αιώνα, σύμφωνα με το χαρακτηριστικό ενετικό σύστημα οχυρωματικής αρχιτεκτονικής. Στο εσωτερικό του φρουρίου βλέπει κανείς προμαχώνες, επιπρομαχώνες, και αποθήκες πυρομαχικών. Το 17ο αιώνα η πόλη καταλήφθηκε από τους Τούρκους, οι οποίοι έκαναν προσθήκες στην επιχωματώσεις περιμετρικά του φρουρίου, και αύξησαν τον αριθμό των κατοικιών μέσα στο κάστρο.

Ως αποτέλεσμα, στις αρχές του 20ου αιώνα σχεδόν όλο το εσωτερικό του φρουρίου ήταν οικοδομημένο. Ωστόσο τα κτίρια βρίσκονταν σε κακή κατάσταση και σταδιακά οι κάτοικοι μεταφέρθηκαν εκτός του φρουρίου και τα ερειπωμένα κτίσματα κατεδαφίστηκαν.

Ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει την αρχιτεκτονική του κάστρου που έχει αστερόμορφο σχήμα, με τρεις πύλες και έξι προμαχώνες και έχει συνολικό μήκος 1307 μέτρα. Το κάστρο είναι ανοιχτό προς το κοινό όλο το χρόνο.

Ιστοσελίδα: http://odysseus.culture.gr/h/3/gh351.jsp?obj_id=15421&theme_id=227

Τηλέφωνο: 2831 028101

2. *Πύργος Μαρουλά*

Ο οικισμός του Μαρουλά βρίσκεται σε απόσταση 10χλμ από το Ρέθυμνο, έχει μεγάλη ιστορία και μπορεί να τη διηγηθεί μέσα από τα μνημεία διαφορετικών εποχών που διασώζονται. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκαν στην περιοχή δύο νεκροταφεία της

τελικής ανακτορικής περιόδου, το πρώτο, βρέθηκε στη θέση Μεζάρια ενώ το δεύτερο στη θέση Πριναρές. Σημείο αναφοράς είναι ο Πύργος του Μαρουλά, ο οποίος είναι επιβλητικός και ορατός από μεγάλη απόσταση. Κατασκευάστηκε από τους Ενετούς μάλλον τον 16ο αιώνα ή λίγο νωρίτερα. Είναι τριώροφος με ύψος 14 μέτρα και έχει οπτική επαφή με τη Φορτέσα Ρεθύμνου. Πιθανόν να ήταν κατοικία τοπικού άρχοντα, αλλά είχε σίγουρα και αμυντικό χαρακτήρα διαθέτοντας και καταχύστρα. Βάσει μετρολογικής ανάλυσης της τοιχοποιίας, η κατώτατη στάθμη , δηλαδή το ισόγειο ανήκει στην Ενετοκρατία, ενώ ο κορμός , οι δύο άνω όροφοι ανήκουν κατά πάσα πιθανότητα σε μια πρώιμη περίοδο της Τουρκοκρατίας στην Κρήτη.

Η μικρή έκταση του οικισμού διευκολύνει την πρόσβαση στον Πύργο αλλά και επιτρέπει την εξερεύνηση και την παρατήρηση της θέας στη διάρκεια μιας μόνο επίσκεψης.

Ιστοσελίδα: <https://www.kastra.eu/castlegr.php?kastro=maroula1>

3. Σπήλαιο Μελιδονίου

Το Σπήλαιο του Μελιδονίου, γνωστό και ως Γεροντόσπηλιος βρίσκεται στο νομό Ρεθύμνου Κρήτης. Το σπήλαιο παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον εξαιτίας των αρχαιολογικών του ευρημάτων, του πλούσιου σπηλαιοδιάκοσμου, αλλά και της τραγικής ιστορίας του επί Τουρκοκρατίας. Υπήρξε ένα από τα σπουδαιότερα λατρευτικά σπήλαια, μια και στην Μινωική εποχή λατρευόταν σε αυτό ο Χάλκινος γίγαντας της Κρήτης ο Τάλως, που είχε αναλάβει την ασφάλεια και την προστασία του νησιού από εχθρούς. Η εκπαιδευτική αξία του Σπηλαίου κρίνεται μεγάλη, καθώς συνδυάζει στοιχεία περιβαλλοντικού-γεωλογικού ενδιαφέροντος μαζί με στοιχεία αρχαιολογικού και ιστορικού ενδιαφέροντος.

Πρόκειται για ένα προσβάσιμο σπήλαιο, στο οποίο ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει ουσιαστικά μόνο την πρώτη αίθουσα, ενώ οι υπόλοιπες και βαθύτερες είναι κλειστές λόγω αρχαιολογικών ανασκαφών και η πρόσβαση είναι εφικτή οδικώς από το Ρέθυμνο.

Ιστοσελίδα: <https://www.melidoni.gr/cave-ca4p>

Τηλέφωνο: [694 156 1261](tel:6941561261)

4. Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου

Το Αρχαιολογικό Μουσείο του Ηρακλείου βρίσκεται στο κέντρο της πόλης δίπλα από την πλατεία Ελευθερίας και αποτελεί ένα από τα παλιότερα και μεγαλύτερα μουσεία της Ευρώπης. Ο επισκέπτης μπορεί να δει στο μουσείο χιλιάδες εκθέματά ,αντιπροσωπευτικά δείγματα όλων των περιόδων της κρητικής προϊστορίας και ιστορίας, από τη νεολιθική εποχή μέχρι τους ρωμαϊκούς χρόνους. Από αυτά κυρίαρχη θέση καταλαμβάνουν στις συλλογές του αριστουργήματα της μινωικής τέχνης που ακολουθούν όλη της την εξέλιξη. Η μινωική συλλογή του μουσείου είναι η σημαντικότερη και πληρέστερη παγκοσμίως, και έτσι δίκαια νοείται ως το κυριότερο μουσείο μινωικού πολιτισμού.

Το μουσείο είναι δημόσιο και υπάγεται στη Γενική Διεύθυνση Αρχαιοτήτων και Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Διαθέτει πλούσια μόνιμη έκθεση, αλλά οργανώνει και περιοδικές εκθέσεις. Ταυτόχρονα παίρνει μέρος σε περιοδεύουσες εκθέσεις της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Το μουσείο, είναι εξοπλισμένο με αίθουσα οπτικοακουστικών μέσων και εργαστήρια, υποδομές που ενθαρρύνουν την οργάνωση επιτόπιων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και πρωτοβουλιών.

Ιστοσελίδα: <https://www.heraklionmuseum.gr/>

Τηλέφωνο: [281 027 9000](tel:2810279000)

5. Νεκρόπολη στο Φουρνί Αρχανών

Ο λόφος Φουρνί βρίσκεται 17χλμ νότια του Ηρακλείου και βορειοδυτικά των Αρχανών. Στον λόφο ανάμεσα στις Άνω και Κάτω Αρχάνες και κοντά στο μινωικό οικισμό των Αρχανών στο νομό Ηρακλείου, ανακαλύφθηκε ένα πλούσιο νεκροταφείο, το οποίο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Κρήτης. Ο λόφος Φουρνί περιορίζει τη μικρή πεδιάδα των Αρχανών στα βορειοδυτικά, αλλά δεν αποτελεί τμήμα του Γιούχα, καθώς χωρίζονται από μια βαθιά χαράδρα. Το δυτικό τμήμα του λόφου είναι απόκρημνο, ενώ η κορυφή του είναι άγονη.

Στο βόρειο τμήμα της νεκρόπολης ανακαλύφθηκε ο μυκηναϊκός περίβολος, ενώ νοτιότερα βρίσκονται οι θολωτοί τάφοι και τα υπόλοιπα ταφικά και κοσμικά κτήρια.

Η Νεκρόπολη έχει σαφή εκπαιδευτική αξία στο πλαίσιο του ιστορικού, πολιτιστικού, αρχαιολογικού, και αρχιτεκτονικού ενδιαφέροντος που παρουσιάζουν τα ευρήματα. Δίπλα της υπάρχει τεχνητό δάσος το οποίο επίσης προσφέρεται για ένα σύντομο περίπατο με θέα το επιβλητικό χαρακτηριστικό κρητικό τοπίο.

Ιστοσελίδα: <https://www.gtp.gr/TDirectoryDetails.asp?id=14589&lng=1>

Τηλέφωνο: [+30 2810 752712](tel:+302810752712)

VII. Εξερευνώντας την ιστορία και το φυσικό περιβάλλον Ηρακλείου - Ρεθύμνου

1. Κνωσανό – Συλλαμιανό φαράγγι

Το Κνωσανό φαράγγι εντοπίζεται κοντά στις Αρχάνες και η διαδρομή έχει συνολικό μήκος περίπου 5,7 χλμ. Το διασχίζει ο χείμαρρος Καίρατος ή Κατσαμπάς, ο οποίος περνώντας από την Αγία Ειρήνη και την Κνωσό καταλήγει στη θάλασσα, στην περιοχή Κατσαμπά. Η περιοχή του φαραγγιού, η οποία ονομάζεται και Παράδεισος, έχει χαρακτηριστεί ως τόπος ιδιαίτερου φυσικού κάλλους και έχει ενταχθεί στο δίκτυο Natura 2000.

Η ποικιλότητα των ειδών χλωρίδας στην περιοχή είναι μικρή, λόγω της ύπαρξης σκίασης από τα κυριαρχούντα είδη που είναι το πλατάνι και ο βάτος. Συνολικά στο φαράγγι εμφανίζονται μέχρι τώρα 120 είδη φυτών. Ενδημικά είδη εμφανίζονται μόνο στα πρηνή των φαραγγιών όπου υπάρχουν 11 είδη, από τα οποία τα 2 είναι σπάνια και τα 9 κοινά ενδημικά της Κρήτης. Δύο μεταναστευτικά είδη πουλιών που συναντώνται στο φαράγγι είναι οι μυγοχάφτες και οι τσαλαπετεινοί.

Υπάρχουν επίσης κάργιες και ορισμένα βραχόβια είδη, όπως ο γαλαζοκότσουφας. Η πλειονότητα των υπόλοιπων ειδών είναι η τυπική της θαμνώδους βλάστησης. Στα σημεία όπου υπάρχουν τέλματα γλυκού νερού και παραποτάμια δέντρα συναντάται μεγάλη ποικιλία στρουθιόμορφων, όπως σπίζες και παπαδίτσες. Επίσης, στο φαράγγι απαντάται η νεροχελώνα και τα αμφίβια πρασινόφρυκος και δεντροβάτραχος.

Ιστοσελίδα: <https://petronikolis.gr/el/%CE%BA%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%B1%CE%BD%CE%BF-%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B9/>

2. Δάσος Ρούβα

Το Δάσος Ρούβα είναι επίσης γνωστό για το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι E4 που συνδέει τον πυρήνα του Δάσους του Ρούβα με τις ανατολικές περιοχές του Ψηλορείτη και δίνει τη θέση του στην επόμενη διαδρομή που διασχίζει τις εύφορες πεδιάδες του νομού Ηρακλείου. Η ανάβαση ξεκινά από το υψόμετρο 950μ, φτάνει στα 1779μ και στη συνέχεια κατεβαίνει στα 490μ.

Η διαδρομή προσφέρει ωραίες εικόνες από πρινοδάση, τις γυμνές κορφές του Ανατολικού Ψηλορείτη και, ίσως, μια ωραία διαμονή στο καταφύγιο του Πρίνου. Και φυσικά οι ταξιδιώτες θα γνωρίσουν τον τόπο που αναβλύζει το φημισμένο νερό Ρούβας. Επιπλέον το δάσος του Ρούβα είναι κατάλληλο για κατασκήνωση στη φύση, ποδηλασία στο βουνό και αναρρίχηση.

Ιστοσελίδα: <https://www.earino.gr/e4/>

Ιστοσελίδα: <https://www.nerorouvas.gr/to-dasos>

3. Ζαρός

Ο Ζαρός είναι ένα όμορφο παραδοσιακό χωριό με τρεχούμενα νερά το οποίο βρίσκεται 45 χιλιόμετρα από το Ηράκλειο στον κάμπο του Ψηλορείτη. Στο χωριό ξεκινά μια από τις μεγαλύτερες off road αναβάσεις με ποδήλατο στην Κρήτη με ψηλότερο σημείο τα 1307 μ. Στο δρόμο για την κορυφή ο ποδηλάτης έχει την ευκαιρία να θαυμάσει τον κάμπο της Μεσαράς, τα Αστερούσια, το Λυβικό πέλαγος το Κεφάλι, τα Παξιμάδια. Τέλος στα 840 μέτρα διασχίζει ένα πευκοδάσος που τον συνοδεύει έως την κορυφή.

Ιστοσελίδα: <https://cyclingcreta.gr/rouvas-forest/?lang=el>

4. Φαράγγι Πλατανίων

Το φαράγγι των Πλατανίων βρίσκεται πάνω απο το ομώνυμο χωριό στην γραφική περιοχή του Αμαρίου και εκτείνεται στις πλαγιές του Ψηλορείτη. Ένα καταπράσινο τοπίο με πυκνή βλάστηση, μοναδικούς σχηματισμούς βράχων και φυσικά το βουνό του Ψηλορείτη να δεσπόζει κάνει αυτή τη διαδρομή μοναδική. Η κοιλάδα Αμαρίου είναι μία από τις πιο ανέγγιχτες περιοχές της Κρήτης, γεμάτη βυζαντινές εκκλησίες, κάποιες από τις οποίες άνω των 700 ετών, ελαιώνες και αμπελώνες. Στα βυζαντινά χρόνια ήταν από τις πλουσιότερες περιοχές της Κρήτης.

Η διαδρομή που ξεκινάει από το ομώνυμο φαράγγι στο χωριό Πλατάνια (υψόμετρο 430μ.) που βρίσκεται στην άκρη της κοιλάδας του Αμαρίου και καταλήγει στο παρεκκλήσι του Αγίου Αντωνίου (υψόμετρο 800μ.), με συνολική διάρκεια διαδρομής περίπου τις 4 ώρες. Ιδανική εποχή η Άνοιξη καθώς η θερμοκρασία δεν είναι υψηλή.

Ιστοσελίδα: <https://www.psiloritisgeopark.gr/el/diadromes/diasxisi-tou-faraggiou-twn-plataniwn/>

Τηλέφωνο: 2834031402

5. Μαργαρίτες

Το ιστορικό χωριό Μαργαρίτες εντοπίζεται 25χλμ. Βορειοδυτικά από τον Ψηλορείτη στο νομό Ρεθύμνου. Η βλάστηση αποτελεί κυρίαρχο στοιχείο, καθώς το χωριό είναι χτισμένο ανάμεσα σε δύο λαγκαδιές με πυκνή βλάστηση. Ξεκινώντας από τις Μαργαρίτες ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει το πλούσιο φυσικό περιβάλλον, την τοπική ιστορία της περιοχής και να θαυμάσει την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική της, καταλήγοντας σε γειτονικούς οικισμούς. Μια από τις επιλογές των επισκεπτών είναι να ακολουθήσουν τον επαρχιακό δρόμο στις Μαργαρίτες που οδηγεί στην περιοχή του Μελιδονίου, διασχίζοντας την παλιά γέφυρα του περάματος.

Ιστοσελίδα:

https://www.psiloritisgeopark.gr/images/editor/UserFiles/Ekdromes/Margarites_teli_ko.pdf

6.Σπήλαιο Μελιδονίου

Στο νομό Ρεθύμνου βρίσκεται 2 περίπου χιλιόμετρα από το χωριό Μελιδόνι, στη νότια πλευρά του όρους Κουλούκωνα και απέχει 28 περίπου χιλιόμετρα από το Ρέθυμνο. Το σπήλαιο Μελιδονίου που βρίσκεται στο χωριό πέρα από την ιστορική αξία, έχει επίσης μεγάλο ενδιαφέρον φυσικής ομορφιάς.

Στην είσοδό του το σπήλαιο, που βρίσκεται σε υψόμετρο 220 μέτρων, έχει μια χαμηλή καμάρα και μπαίνοντας στο εσωτερικό του, ο επισκέπτης αρχίζει να κατεβαίνει. Εκεί αντικρίζει διάφορους σχηματισμούς σταλαγμιτών και σταλακτιτών και ένα μικρό ασβεστωμένο οστεοφυλάκιο στην αρχή της μεγάλης αίθουσας του σπηλαίου, εκεί που βρίσκονταν οι πολιορκημένοι.

Το σπήλαιο ανοίγεται στο ανατολικό τμήμα δολίνης που δημιουργήθηκε από την κατάρρευση τμήματός του. Διακρίνεται από αφιδωτή είσοδο με θέα τον Ψηλορείτη, ενώ εσωτερικά αποτελείται από δύο κύριες αίθουσες, που αναπτύσσονται σε δύο επίπεδα με έντονη κλίση και πλούσιο λιθωματικό διάκοσμο.

Μόνο η πρώτη αίθουσα του σπηλαίου είναι προσβάσιμη στο κοινό, ενώ οι υπόλοιπες και βαθύτερες είναι κλειστές λόγω αρχαιολογικών ανασκαφών και η πρόσβαση είναι εφικτή οδικώς.

Ιστοσελίδα: <https://greece.terrabook.com/el/rethymno/page/spilaio-melidoniou/>

Τηλέφωνο: [694 156 1261](tel:6941561261)

7. Λίμνη Κουρνά

Η λίμνη Κουρνά είναι η μοναδική φυσική λίμνη γλυκού νερού στην Κρήτη και εντοπίζεται στο νομό Χανίων, πολύ κοντά στο χωριό Κουρνάς. Αποτελεί σημαντικό οικοσύστημα της Ελλάδας καθώς είναι και σημαντικός σταθμός για αποδημητικά πουλιά. Εντάσσεται στο δίκτυο Natura 2000 και αποτελεί περιοχή προστασίας ορνιθοπανίδας. Στην ευρύτερη περιοχή υπάρχουν βιότοποι που εντάσσονται στο ευρωπαϊκό δίκτυο ζωνών προστασίας Corine.

Στη λίμνη μπορεί να δει κανείς σπάνια υδροχαρή φυτά και δέντρα, πολλά εκ των οποίων απαντώνται μόνο σ' αυτή την περιοχή της Κρήτης, όπως, η ευφορβία η δενδροειδής και ο κρητικός φοίνικας, η υδρόβια λέμνα, ή φακή του νερού και η φτελιά. Ο επισκέπτης μπορεί να συναντήσει επίσης ερπετά όπως τρανόσαυρες, αγιόφιδα και ένα σπάνιο είδος δίχρωμης χελώνας.

Το καλοκαίρι, ένας περίπατος γύρω από τη λίμνη διαρκεί συνήθως λιγότερο από μία ώρα. Δίπλα στην πλευρά με τα καταστήματα εστίασης, το καλοκαίρι, με την υποχώρηση των υδάτων, οι επισκέπτες μπορούν να κάνουν μπάνιο στις μικρές παραλίες με άμμο που σχηματίζονται. Επίσης, ενοικιάζονται ποδήλατα και θαλάσσια ποδήλατα. Το χειμώνα και την άνοιξη η στάθμη του νερού είναι ψηλότερα και ο περίπατος τριγύρω από τη λίμνη είναι δυσκολότερος, καθώς η βλάστηση είναι έντονη στα όρια της όχθης, οι παραλίες εξαφανίζονται και η στάθμη του νερού ανεβαίνει σημαντικά.

Η λίμνη Κουρνά προσεγγίζεται με δύο τρόπους, είτε από τη Γεωργιούπολη, είτε από την άλλη πλευρά μέσω της εθνικής οδού.

Ιστοσελίδα: <https://www.explorecrete.com/crete-west/GR-kourna-limni.html>

VIII. Μια καλλιτεχνική βόλτα στη φύση της Κρήτης

1. Γραμβούσα

Η περιοχή της Γραμβούσας και η λιμνοθάλασσα του Μπάλου αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους βιότοπους της Ανατολικής Μεσογείου και έναν από τους δρόμους μετανάστευσης των πουλιών στη Μεσόγειο. Στη χερσόνησο και στα νησιά της Γραμβούσας εντοπίζονται περισσότερα από 100 είδη πουλιών και 400 είδη φυτών. Σε ενάλια σπήλαια της περιοχής γεννά η Μεσογειακή φώκια, ενώ στην περιοχή έρχεται να αναζητήσει συχνά την τροφή της και να γεννήσει η θαλάσσια χελώνα Καρέτα. Ενώ τα παραπάνω δεν είναι αντικείμενο της επίσκεψης στο Φρούριο, αποτελούν στοιχεία που επηρεάζουν την επίσκεψη και δίνουν επιπλέον περιβαλλοντική αξία στην περιοχή.

Τα νησιά της Γραμβούσας και η ευρύτερη περιοχή ανήκουν στο δίκτυο Natura 2000 επομένως οι περισσότερες ανθρώπινες δραστηριότητες απαγορεύονται σε αυτά, όπως για παράδειγμα η διανυκτέρευση, η λειτουργία χώρων για φαγητό, κλπ.

Ιστοσελίδα: <https://www.cretanbeaches.com/>

2. Φαράγγι Θερίσσου

Στο χωριό του Θερίσσου εντοπίζεται το φαράγγι του Θερίσσου ή Ελευθερίου Βενιζέλου βρίσκεται περίπου 6 χλμ. νότια από τα Χανίων, μεταξύ των χωριών Περιβόλια και Θέρισσο. Το μήκος του φαραγγιού είναι περίπου 9χλμ. Το ορεινό του τμήμα χαρακτηρίζεται από γκρεμούς, χάσματα και σάρες. Στο φαρδύτερο τμήμα κοντά στην είσοδό του σχηματίζεται μια μικρή κοιλάδα η οποία καλλιεργείται με ξυλώδη φυτά . Στην ευρύτερη περιοχή του φαραγγιού οι κύριες χρήσεις γης είναι αγροτικές.

Η χλωρίδα είναι πλούσια σε κοινά και ενδημικά είδη ιδιαίτερου ενδιαφέροντος, καθώς πολλά από αυτά είναι σπάνια ή απειλούμενα και προστατεύονται σε διεθνές

ή εθνικό επίπεδο. Η ερπετοπανίδα της περιοχής είναι πολύ σημαντική. Η σπανιότητα του σπιτόφιδου (*Zamenis situla*), το οποίο ζει στην περιοχή, μαζί με το γεγονός ότι η Κρήτη είναι το νοτιότερο όριο εξάπλωσης του είδους, κάνει τη διατήρησή του πολύ σημαντική για την πανίδα του νησιού. Η σαύρα *Podarcis cretensis* έχει πυκνό πληθυσμό στην περιοχή.

Ιστοσελίδα: <https://www.cretanbeaches.com>

3. Καλλιτεχνικό χωριό Βερέκυνθος

Ο Βερέκυνθος, σύμφωνα με τη μυθολογία, ήταν το βουνό όπου ζούσαν και λατρεύονταν οι Ιδαίοι Δάκτυλοι, γιοί του Δία και προστάτες των τεχνών που ήρθαν για να διδάξουν τις πανάρχαιες τέχνες της Μεταλλουργίας, της Κεραμικής, της Υαλουργίας και της Υφαντικής στους ανθρώπους.

Τα τελευταία, 15 χρόνια, στην περιοχή, λειτουργεί μία πρωτότυπη για τα ελληνικά δεδομένα κοινωνία καλλιτεχνών, οι οποίοι αναδεικνύουν τις τέχνες που είναι συνυφασμένες με τη ζωή και τον πολιτισμό του Κρητικού λαού. Στο χώρο πέρα από τη λειτουργία των εργαστηρίων, οργανώνονται για κοινό όλων των ηλικιών μαθήματα κεραμικής, ζωγραφικής και κατασκευών από ύφασμα, κ.ά.

Επίσης, από 2015 πραγματοποιείται το Φεστιβάλ Βερέκυνθος στο κατά τη διάρκεια του οποίου παραδοσιακές μουσικές, δημιουργικά εργαστήρια, θέατρο, δραστηριότητες για παιδιά και μεγάλους συνθέτουν ένα φεστιβάλ συνάντηση τεχνών και δημιουργίας.

Ιστοσελίδα: <https://www.chania-culture.gr/venues/kallitechniko-chorio-verekynthos/>

4. Μαρουλάς

Ο οικισμός του Μαρουλά που βρίσκεται στον Ρέθυμνο, πέρα από τον Πύργο Μαρουλά είναι ακόμη γνωστός για την πολιτιστική αξία του, καθώς διατηρεί αναλλοίωτα αρχιτεκτονικά στοιχεία και άλλα δείγματα ζωής περασμένων αιώνων.

Λέγεται πως ο αρχαιότερος οικισμός χρονολογείται από τα μινωικά χρόνια, γεγονός που μαρτυρείται από μινωικούς τάφους που βρέθηκαν στην περιοχή. Ωστόσο, οι πληροφορίες για την περιοχή είναι περισσότερες για τα βυζαντινά χρόνια και ιδιαίτερα για την εποχή της Ενετοκρατίας. Υπάρχει η άποψη ότι το όνομα του προέρχεται από μια νεαρή βοσκοπούλα που στην αρχή των βυζαντινών χρόνων έβασκε στην περιοχή το κοπάδι της και είχε το όνομα Μαρούλη.

Αξίζει μια επίσκεψη στο χωριό όπου περπατώντας στα στενά σοκάκια του, μέσα στους πύργους και τις καμάρες, γυρνάει κανείς πολλά χρόνια πίσω, την εποχή των Ενετών και κοιτάζοντας τις πόρτες και τα ενετικά σπίτια.

Ιστοσελίδα: <https://www.allovergreece.com/Town-Village/Descr/3/761/el>

5. Μελιδόνι

Το Μελιδόνι είναι ένα ζωντανό χωριό που ανήκει στο Δήμο Γεροποτάμου, είναι Ιστορική Πρωτεύουσα του Δήμου και συγκαταλέγεται στο κατάλογο των οικισμών "ύψιστης πολιτιστικής κληρονομιάς". Στο Μελιδόνι αναβιώνει κάθε Καθαρή Δευτέρα το «κλέψιμο της νύφης», ένα έθιμο με πολύ βαθιές ρίζες. Η νύφη-άντρας αφού στολιστεί, δυο από τα έξι αδέρφια της, τη συνοδεύουν στην πλατεία του χωριού. Τ

ότε εμφανίζονται από τα στενά, κρατώντας βέργες, με τις οποίες προσπαθούν να ξεσηκώσουν τον κόσμο στο χορό. Στην προσπάθεια αυτή συμβαίνει το «κλέψιμο της νύφης», χωρίς να γίνει αντιληπτός ο «απαγωγέας». Σε λίγο επιστρέφει η νύφη και αρχίζει να κερνά τον κόσμο, εμφανίζεται ο «καουκάς», που πάει στη νύφη και μόλις

διαπιστώνει πως είναι έγκυος, το βάζει στο κλάμα, μέχρι που καταλαβαίνει ότι αυτός είναι ο αίτιος. Η νύφη φεύγει, γεννά και επιστρέφει με το μωρό.

Το γλέντι κορυφώνεται από το δραστήριο Πολιτιστικό Σύλλογο που ιδρύθηκε το 1981, που διοργανώνει κι άλλες εκδηλώσεις και προβάλλει τον τόπο. Το χωριό έχει χαρακτηριστεί ιδιαίτερης πολιτιστικής αξίας, με τα ωραιότερα ενετικά αρχοντικά, ενώ έχει αναπτυχθεί τουριστικά με πολλές επισκέπτες να έρχονται καθημερινά στο σπήλαιο.

Ιστοσελίδα: https://www.rethemnosnews.gr/apopseis/677931_melidoni-mylopotamoy

6. Αμάρι

Η περιοχή του Αμαρίου στο σύνολο της συνδυάζει σημαντικά φυσικά στοιχεία, ικανοποιώντας τους λάτρεις των εναλλακτικών τουριστικών δραστηριοτήτων και των δραστηριοτήτων υπαίθρου. Χαρακτηρίζεται για τους γεωλογικούς σχηματισμούς και τον ανάγλυφο πλούτο των βουνών που το περικλύουν. Στη βορειοανατολική περιοχή του Δήμου δεσπόζει ο ορεινός όγκος του Ψηλορείτη, το όρος Κέντρος στα νότια και ενδιάμεσα άλλες μικρότερες βουνοκορφές, περιοχές οι οποίες είναι ενταγμένες στο δίκτυο προστατευόμενων περιοχών NATURA 2000. Συστάδες δέντρων και θάμνοι καλύπτουν μεγάλο μέρος απ' τις βουνοπλαγιές της περιοχής, που χαρακτηρίζεται από τις πιο πράσινες της Κρήτης.

Οι συχνές βροχές προκαλούν τους χειμάρρους από τα βουνά που καταλήγουν στον Πρασσιανό Ποταμό, όπου σήμερα βρίσκεται το Φράγμα των Ποταμών ή νότια στον Πλατύ ποταμό. Οι δραστηριότητες που προσφέρει η περιοχή περιλαμβάνουν: την επίσκεψη στον Πλατύ ποταμό, στη λιμνοδεξαμενή Βιζαρίου, στο Φαράγγι των Πλατανιών, στο φράγμα Ποταμών κα.

Ιστοσελίδα: <https://www.amariguide.gr/φυσικό-περιβάλλον/>

7. Κουρνάς

Ο Κουρνάς βρίσκεται στο Νομό Χανίων και είναι ένα ημιορεινό χωριό σχεδόν ανεπηρέαστο από τον τουρισμό. Βρίσκεται σε υψόμετρο 200 μέτρων στους πρόποδες του όρους Δαφνομαδάρα. Τα παλιά σπίτια, η πλατεία του χωριού, το εργαστήριο κεραμικών απέναντι από το μεγάλο καφενείο είναι τα πρώτα πράγματα που θα προσέξει κανείς στον Κουρνά

Ανάμεσα στο χωριό του Κουρνά και την φημισμένη ομώνυμη λίμνη υπάρχει ένα εντυπωσιακό σπήλαιο, το Σπήλαιο Κουρνά, που προσφέρει υπέροχη θέα. Αν και είναι σχετικά μικρό, αφού έχει μόνο 35 μέτρα βάθος, εντυπωσιάζει γιατί έχει σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Η απογευματινές επισκέψεις προτείνονται καθώς το σπήλαιο είναι σκοτεινό και το ελάχιστο φως που μπαίνει το κάνει πραγματικά εντυπωσιακό.

Ιστοσελίδα: <https://greece.terrabook.com/el/chania/page/kournas-chania/>

Κεφάλαιο 2^ο: Διαδρομές στην Περιφέρεια Λάρνακας

Ι. ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ - ΟΙΝΟΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

1. Μελισσοχώρια Λάρνακας – Μελισσοκομείο «Όρος Μαχαιρά», Μελίνη

Το σύμπλεγμα των εννέα μελισσοπαραγωγικών κοινοτήτων της ορεινής Λάρνακας, γνωστά και ως «Μελισσοχώρια Λάρνακας», διακρίνονται για την πλούσια και κοινή τους παράδοση στη μελισσοκομία και τα προϊόντα της μέλισσας. Συλλογικά προωθούν την πρακτική της μελισσοκομίας συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην προστασία της βιοποικιλότητας ενώ προσφέρουν στους επισκέπτες αυθεντικές εμπειρίες, μεταξύ των οποίων περιηγήσεις σε θεματικά μονοπάτια της φύσης, ετήσια φεστιβάλ με θέμα τη μέλισσα, γευσιγνωσία μελιού και χειροτεχνίες με προϊόντα κυψέλης. Τα χωριά δραστηριοποιούνται επίσης στην προώθηση των ευεργετικών ιδιοτήτων του μελιού μέσω της συμπερίληψής του σε συνταγές, προϊόντα και στα τοπικά μενού.

Στο χωριό Μελίνη, η οικογενειακή επιχείρηση Όρος Μαχαιρά παράγει ντόπιο ακατέργαστο μέλι, ενώ προσφέρει στον επισκέπτη βιωματικά εργαστήρια, δραστηριότητες και μελισσοθεραπεία.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Μελίνη, 7716 Λάρνακα, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2562 2305

Email: info@orosmaxaira.com

Ιστοσελίδα: <https://orosmaxaira.com>

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή 08:00 – 16:00 / Σάββατο – Κυριακή 10:30 – 18:00

2. Οινοποιείο Κτήμα Χριστούδια, Κάτω Δρυς

Στο φυσικό περιβάλλον της ορεινής Λάρνακας, με θέα το γραφικό χωριό του Κάτω Δρυ, βρίσκεται το οικογενειακό οινοποιείο Κτήμα Χριστούδια. Το χωριό είναι ιδανικό για την καλλιέργεια σταφυλιών χάρη στο ευνοϊκό κλίμα και τις μοναδικές ιδιότητες του εδάφους. Το οινοποιείο καλλιεργεί αποκλειστικά γηγενείς ποικιλίες αμπέλου: Μαύρο, Ξυνιστέρι, Μαραθεύτικο, Σπούρτικο, Γιαννούδι και Μάλαγα. Παράγει επίσης εδέσματα από μούστο όπως ο «σουτζούκος», που φτιάχνεται με τον παραδοσιακό τρόπο μέχρι σήμερα.

Ο τρύγος ξεκινά περί τα μέσα Αυγούστου και ολοκληρώνεται τον Οκτώβριο και οι επισκέπτες μπορούν να πάρουν μέρος στη διαδικασία καθώς και να επισκεφθούν το οινοποιείο για γευσιγνωσία κρασιού, ξεναγήσεις και γεύματα που παρασκευάζονται με τοπικά προϊόντα.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Κεντρικός δρόμος Κάτω Δρυς – Βάβλα, Κάτω Δρυς, 7714 Λάρνακα, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 24 342 142 / +357 99 034 828 / +357 99 813 075

Email: info@ktimachristoudia.com

Ιστοσελίδα: www.christoudia.com/el/

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως Κυριακή: 09:00–17:00

Δημόσιες αργίες: επικοινωνήστε τηλεφωνικώς

3. Παραδοσιακό Ψωμί, Αθηνένου

Η Αθηνένου έχει μακρά παράδοση στην αρτοποιία που περιλαμβάνεται στον Εθνικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO και φημίζεται για το ευρέως αποκαλούμενο στρογγυλό «κοινό ψωμί» της Κύπρου. Τα κύρια συστατικά του είναι το ντόπιο αλεύρι από το οποίο αφαιρούνται μόνο τα πίτερα, το νερό και το αλάτι. Παράλληλα, η παρασκευή του ψωμιού είναι συνδεδεμένη με κοινωνικές και θρησκευτικές πρακτικές, τις οποίες εξακολουθούν να διατηρούν σήμερα κυρίως οι γυναίκες της κοινότητας, όπως τις έμαθαν από τις μητέρες τους και τις γιαγιάδες τους.

Αυτή η παράδοση συνεχίζεται και σήμερα και παρουσιάζεται στον αναπαλαιωμένο αλευρόμυλο και στο σύγχρονο Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνένου.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνένου

Διεύθυνση: Λεωφόρος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ αρ. 2, 7600 Αθηνένου, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2452 4002 / +357 2481 1370

Email: museum@athienou.org.cy

Ιστοσελίδα: <https://athienoumuseum.org.cy/>

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00–15:00.

Σαββατοκύριακα: κατόπιν συνεννόησης

4. Αθηνένικο Λοκούμι του Γάμου

Το παραδοσιακό Αθηνένικο λοκούμι του γάμου περιλαμβάνεται στον Εθνικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Μοιάζει με κουραμπιέ και κατά την παράδοση προσφέρεται ως κέρασμα στους καλεσμένους του γάμου στην Κύπρο. Στην Αθηνένου οι παραγωγοί συνεχίζουν να διατηρούν την παραδοσιακή συνταγή με τα αγνά υλικά. Το λοκούμι περιέχει αλεύρι από ντόπιο σιτάρι, σιμιγδάλι

χοντρό, μπέικιν πάουτερ, βούτυρο, ζουμί από ξύλα κανέλας, ροδόσταγμα και κονιάκ.
Στη μέση τοποθετούν καβουρδισμένους ξηρούς καρπούς αμυγδάλου με κανέλα.

Σήμερα το λοκούμι παρασκευάζεται από τουλάχιστον επτά βιοτεχνίες, ζαχαροπλαστεία και βιομηχανίες της Αθηνού.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνού

Διεύθυνση: Λεωφόρος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ αρ. 2, 7600 Αθηνού, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2452 4002 / +357 2481 1370

Email: museum@athienou.org.cy

Ιστοσελίδα: <https://athienoumuseum.org.cy/>

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00–15:00

Σαββατοκύριακα: κατόπιν συνεννόησης

5. Χαλλούμι - Γαλακτοκομική Παράδοση Αθηνού

Η Αθηνού είναι γνωστή στην Κύπρο για τη γαλακτοβιομηχανία της και τα διάφορα τυριά και γαλακτοκομικά προϊόντα που παρασκευάζονται με ντόπιο γάλα, συμπεριλαμβανομένου και του παραδοσιακού Χαλλουμιού και της αναρής.

Οι επισκέπτες του χωριού μπορούν να παρακολουθήσουν διάφορους παραγωγούς τυριού να φτιάχνουν Χαλλούμι και αναρή ενώ ζωντανές επιδείξεις διοργανώνονται και στην αναπαλαιωμένη Οικία του Πατήρ Καλλίνικου Σταυροβουνιώτη.

Η Αθηνού ήταν επίσης πάντοτε γνωστή για την παρασκευή κεφαλοτυριού και κασκαβαλιού.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Καλλινίκειο Δημοτικό Μουσείο Αθηνού

Διεύθυνση: Λεωφόρος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου ΙΙΙ αρ. 2, 7600 Αθηνού, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2452 4002 / +357 2481 1370

Email: museum@athienou.org.cy

Ιστοσελίδα: <https://athienoumuseum.org.cy/>

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00–15:00

Σαββατοκύριακα: κατόπιν συνεννόησης.

6. Λευκαρίτικα Λουκούμια, Λεύκαρα

Τα «Λουκούμια» είναι γλυκά σε ζελατινώδη μορφή που διατίθενται σε ποικιλία χρωμάτων και γεύσεων. Η παρασκευή τους γίνεται με απλά συστατικά και χωρίς συντηρητικά. Το χωριό Λεύκαρα είναι ένα από τα λίγα μέρη του νησιού όπου εξακολουθούν να παρασκευάζονται με την παραδοσιακή συνταγή και τις μεθόδους παρασκευής. Η οικογενειακή επιχείρηση «Τα Ωραία Λεύκαρα» είναι ο παλαιότερος παραγωγός λουκουμιών στην Κύπρο, που χρονολογείται από το 1895. Οι επισκέπτες μπορούν να παρακολουθήσουν την προετοιμασία των γλυκών στο εργαστήριο και να δοκιμάσουν και να αγοράσουν τις διάφορες γεύσεις, περιλαμβανομένης της κλασικής γεύσης τριαντάφυλλου αλλά και του περγαμόντου, της βανίλιας και του πορτοκαλιού.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Τιμίου Σταυρού 37, Πάνω Λεύκαρα, 7700, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2434 2525

Email: loukoumialefkara@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.facebook.com/cyprusdelights

7. Μακαρόνια της Σμίλας/του Σκλινιτζιού - Άγιος Θεόδωρος

Τα λεπτά παραδοσιακά ζυμαρικά «Μακαρόνια της Σμίλας» ή «Μακαρόνια του Σκλινιτζιού» έχουν υιοθετηθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη (ΠΓΕ). Είναι χειροποίητα αποξηραμένα ζυμαρικά που παρασκευάζονται από την ανάμειξη νερού με λίγο αλάτι και αλεύρι από σκληρό σιτάρι ή/και αλεύρι άλλου τύπου με σιμιγδάλι, αλάτι και νερό. Το ειδικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την παρασκευή των ζυμαρικών έχει μεγάλη σημασία γι' αυτό και το λεπτό καλαμοειδές στέλεχος επιλέγεται προσεκτικά. Μια άλλη δεξιότητα που απαιτείται για την παραγωγή αυτών των ζυμαρικών είναι η τοποθέτηση των ζυμαρικών σε πανέρια αποξήρανσης κατά τρόπο ώστε τα τεμάχια του προϊόντος να μην έρχονται σε επαφή μεταξύ τους. Τα ζυμαρικά συνήθως βράζονται σε ζωμό κότας και σερβίρονται με τριμμένο κυπριακό τυρί - είτε χαλούμι είτε αναρή.

Στο χωριό Άγιος Θεόδωρος στη Λάρνακα υπάρχουν μικρές μονάδες παραγωγής των εν λόγω παραδοσιακών μακαρονιών.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Άγιος Θεόδωρος, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 9990 9042

Ιστοσελίδα: www.facebook.com/paradosiakaspitikazymarikaMarinas/

<https://agiostheodoros.org/diefkolynseis/agoraste-paradosiaka-proionta/marina/>

II. ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ – ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

1. Βυζαντινός Ναός Αγίου Λαζάρου – Λάρνακα (Θρησκευτική κληρονομιά)

Η υπέροχη πέτρινη Εκκλησία του Αγίου Λαζάρου βρίσκεται στη δική της πλατεία στο κέντρο της πόλης, ακριβώς πάνω από τον τάφο του Αγίου. Είναι ένα από τα πιο αξιόλογα δείγματα βυζαντινής αρχιτεκτονικής στην Κύπρο.

Χτίστηκε από τον Βυζαντινό αυτοκράτορα Λέοντα ΣΤ΄ τον 9^ο αιώνα και παρά το γεγονός ότι οι τρεις τρούλοι και το πρωτότυπο καμπαναριό της εκκλησίας καταστράφηκαν κατά τα πρώτα έτη της Τουρκοκρατίας, το τέμπλο που καλύπτεται από χρυσό έχει διασωθεί μέχρι σήμερα και αποτελεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα της μπαρόκ ξυλογλυπτικής.

Ο Άγιος Λάζαρος ήρθε στην Κύπρο μετά την Ανάσταση του Ιησού, χειροτονήθηκε Επίσκοπος Κιτίου και έζησε στην πόλη για 30 χρόνια. Δίπλα στην εκκλησία βρίσκεται το Βυζαντινό Μουσείο, το οποίο φιλοξενεί σημαντικές θρησκευτικές εικόνες, αντικείμενα και κειμήλια. Για να ακούσετε τον ηχητικό οδηγό του Υφυπουργείου Τουρισμού για τον Άγιο Λάζαρο και το Βυζαντινό Μουσείο πατήστε εδώ:

<https://www.visitcyprus.com/index.php/el/discovercyprus/culture/audio-guides/126-agios-lazaros-church-and-ecclesiastical-museum-audio-guide>

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Πλατεία Αγίου Λαζάρου, 6020, Λάρνακα, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2465 2498

Email: <http://en.agioslazaros.org.cy>

Ώρες λειτουργίας: Καθημερινά: 08:00-18:30. Κυριακή 06:30-12:30 / 15:30-18:30 (1 Μαρτίου - 31 Οκτωβρίου).

Καθημερινά: 08:00-12:30, 14:30-17:30. Κυριακή 06:30 - 12:30 / 15:30-17:30 (1 Νοεμβρίου - 28 Φεβρουαρίου)

2. Εκκλησία Παναγίας Αγγελόκτιστης - Κίτι (Θρησκευτική κληρονομιά)

Η βυζαντινή εκκλησία στο Κίτι που είναι αφιερωμένη στην Παναγία είναι του 11^{ου} αιώνα και σημαίνει «κτισμένη από Αγγέλους». Η αρχική αψίδα της βασιλικής σώζεται μαζί μ' ένα από τα ωραιότερα κομμάτια της βυζαντινής τέχνης στο νησί, ένα σπάνιο ψηφιδωτό του 6^{ου} αιώνα της Παναγίας και του Βρέφους μεταξύ των δύο Αρχαγγέλων Μιχαήλ και Γαβριήλ, το οποίο και συναγωνίζεται με τα ψηφιδωτά της Ραβέννας στην Ιταλία. Τέτοια ψηφιδωτά αυτής της περιόδου έχουν ανακαλυφθεί μόνο στην Κύπρο και στο Όρος Σινά.

Μετά τον 11^ο αιώνα, έγιναν προσθήκες στο κτίσμα. Οι Φράγκοι πρόσθεσαν νέα πρόσοψη και το καμπαναριό. Το Ιερό στεγάζει μια πολύ παλιά και μοναδική εικόνα του 10^{ου} αιώνα, που απεικονίζει την Παναγία, τον Άγιο Λάζαρο και τον Ευαγγελιστή Λουκά. Σύμφωνα με τον μύθο, οι τρεις ήταν οικογενειακοί φίλοι και συναντήθηκαν όλοι στο Κίτιον κατά τα πρώτα δύσκολα χρόνια του χριστιανισμού στο νησί.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Αρχιεπισκόπου Κυπριανού 2, 7550, Κίτι, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 244 24646

Ιστοσελίδα: <https://www.facebook.com/PanagiaAngeloktisti/>

Ώρες λειτουργίας: Καθημερινά: 06:00 – 16:35 (Σεπτέμβριος-Μάιος) / Καθημερινά: 06:00-18:30 (Ιουν-Αύγουστος)

3. Αλυκή Λάρνακας (Φυσικό Περιβάλλον)

Η Αλυκή Λάρνακας είναι ένα σύμπλεγμα τεσσάρων λιμνών έκτασης 2,2 χλμ². Η κύρια λίμνη με το μονοπάτι της φύσης και τον πύργο πτηνοπαρατήρησης είναι γνωστή ως «Αλυκή» και ακολουθούν οι λίμνες Ορφανή, Σορός και η λίμνη αεροδρομίου.

Η λίμνη έχει τεράστια οικολογική αξία και θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους υγροτόπους της Κύπρου. Ως εκ τούτου, έχει κηρυχθεί προστατευόμενη περιοχή βάσει της κυπριακής νομοθεσίας και σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Οδηγία για τους οικοτόπους. Είναι μια σημαντική προστατευόμενη περιοχή (Συνθήκη Ramsar και Δίκτυο NATURA 2000) κι ένας από τους πιο σημαντικούς βιότοπους στην Ευρώπη για τα υδρόβια πτηνά.

Τα φλαμίνγκο σταματούν στη λίμνη ως μέρος της μεταναστευτικής τους διαδρομής, φτάνοντας με τον πρώτο βροχερό καιρό (συνήθως τον Νοέμβριο) και μένουν στη λίμνη μέχρι περίπου τον Μάρτιο. Τα σκούρα κόκκινα φύκια που αναπτύσσονται στην Αλυκή είναι η βάση της τροφικής αλυσίδας, καθώς οι μικρές γαρίδες στη λίμνη τρέφονται με αυτό. Με τη σειρά της, αυτή η γαρίδα είναι τροφή για τα φλαμίνγκο αλλά και άλλα αποδημητικά πτηνά, τα οποία συνολικά ξεπερνούν τα 85 είδη.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Αλυκή Λάρνακας, Λάρνακα, Κύπρος

Ιστοσελίδα: <https://larnakaregion.com/en/flamingos-salt-lake>

Τμήμα Περιβάλλοντος

Διεύθυνση: Λεωφ. 28ης Οκτωβρίου 20-22, 2414 Εγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος

Τηλ.: +357 22408907 / +357 22408909 / +357 22408911, / +357 22408910

Ιστοσελίδα:

http://www.moa.gov.cy/moa/environment/environmentnew.nsf/page12_gr/page12_gr?OpenDocument

4. Λίμνη Βορόκληνης (Φυσικό Περιβάλλον)

Η Λίμνη Βορόκληνης είναι ένας από τους μόλις επτά φυσικούς υγροτόπους της Κύπρου και πολύ σημαντικός τόσο σε κυπριακό όσο και σε πανευρωπαϊκό επίπεδο. Ως εκ τούτου, η λίμνη καθορίστηκε ως Ζώνη Ειδικής Προστασίας (ΖΕΠ), με βάση την Ευρωπαϊκή Οδηγία για τα Πουλιά, και ως Τόπος Κοινοτικής Σημασίας (ΤΚΣ), με βάση την Ευρωπαϊκή Οδηγία για τους Οικοτόπους.

Συνολικά 190 είδη πουλιών έχουν καταγραφεί στην τοποθεσία, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντική για δύο είδη που φωλιάζουν εκεί, τον Καλαμοκαννά (*Himantopus himantopus*) και την Πελλοκατερίνα (*Vanellus spinosus*). Άλλα αποδημητικά πτηνά περιλαμβάνουν ερωδιούς, φλαμίνγκο, διάφορα είδη παπιών, καθώς και τον πελεκάνο, ο οποίος είναι ένα σπάνιο θέαμα στη λίμνη για λίγες μόνο μέρες στο δρόμο του προς την Αφρική.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Κοινοτικό Συμβούλιο Βορόκληνης

Διεύθυνση: , Κάμπου 2, 7040, Βορόκληνη, Κύπρος

Τηλ.: +357 24644 744 / +357 2464 8374 / +357 24648378

Email: mail@voroklini.org

Ιστοσελίδα: <https://voroklini.org/fysiko-perivallon/#toggle-id-1>

5. Η πανήγυρη του Κατακλυσμού & Τσιαττιστά (Παράδοση)

Ο Κατακλυσμός είναι η μεγαλύτερη και παλαιότερη ετήσια γιορτή της πόλης της Λάρνακας εδώ και πέραν των 100 χρόνων και περιλαμβάνεται στον Εθνικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Το σημαντικό γεγονός πραγματοποιείται για τον εορτασμό της Πεντηκοστής και έχει επίσης ρίζες σε

διάφορες θρησκευτικές και παγανιστικές παραδόσεις και θρύλους που βασίζονται στο νερό. Η Λάρνακα διοργανώνει τη μεγαλύτερη γιορτή στο νησί, 50 μέρες μετά το Πάσχα. Κατά τη διάρκεια του εξαήμερου διοργανώνεται κατά μήκος της λεωφόρου Αθηνών (Φοινικούδες) υπαίθρια πανήγυρη. Αυτή περιλαμβάνει την πώληση παραδοσιακών χειροτεχνημάτων, εδεσμάτων και παιχνιδιών. Κατά τη διάρκεια της πανηγυρης διοργανώνονται αγώνες κολύμβησης, ιστιοπλοΐας, παραδοσιακής ποίησης, παραδοσιακών χορών, τραγουδιού κ.ά.

Αναπόσπαστο μέρος του φεστιβάλ είναι οι διαγωνισμοί αυτοσχέδιων ποιητικών μονομαχιών γνωστών ως «Τσιαττιστά», όπου δύο «αντίπαλοι» προσπαθούν να «πειράξουν» ο ένας τον άλλον με τα λόγια τους. Οι πνευματώδεις και διασκεδαστικοί στίχοι των δίστιχων με ομοιοκαταληξία εκτελούνται συχνά με τη συνοδεία παραδοσιακού βιολιού ή λαούτου και σε βαριά κυπριακή αργκό. Αυτός που τσιαττίζει, (συν)ταιριάζει στίχους με ενιαίο νόημα και περιεχόμενο σε έμμετρο δεκαπεντασύλλαβο.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Δημοτικό Ιστορικό Αρχείο - Μουσείο

Διεύθυνση: Πλ. Βασιλέως Παύλου, 6302, Λάρνακα, Κύπρος

Τηλ.: +357 2465 7745

Email: culturalservices@larnaka.com

Ιστοσελίδα: <https://larnakaregion.com/en/directory/product/larnaka-historic-archives-museum>

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή: 09.00 - 14.30 / Σάββατο και Κυριακή κλειστό.

6. Λευκαρίτικο Κέντημα, Λεύκαρα (Παράδοση)

Τα παγκοσμίου φήμης, χειροποίητα «Λευκαρίτικα» κεντήματα έχουν ανεκτίμητη πολιτιστική σημασία τόσο για τα Λεύκαρα όσο και για την Κύπρο και περιλαμβάνονται στον παγκόσμιο Αντιπροσωπευτικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO.

Η παράδοση της κεντητικής στα Λεύκαρα χρονολογείται στο 14^ο αιώνα. Εντοπίζονται επιδράσεις από ντόπιες τεχνικές, κεντήματα Βενετσιάνων ευγενών (υπό την κυριαρχία των οποίων βρισκόταν το νησί μέχρι το 16^ο αιώνα), αρχαιοελληνικά και βυζαντινά γεωμετρικά μοτίβα.

Λέγεται ότι θαυμαστής των κεντημάτων αυτών ήταν και ο Λεονάρντο Ντα Βίντσι ο οποίος κατά την επίσκεψή του στα Λεύκαρα πήρε ένα λευκαρίτικο κέντημα το οποίο δώρισε στον καθεδρικό ναό του Μιλάνου.

Το κέντημα αποτέλεσε για αιώνες την κυριότερη ενασχόληση των γυναικών στο χωριό, οι οποίες δημιουργούν ακόμη τραπεζομάντηλα, πετσέτες και άλλα κεντήματα υψηλής αξίας καθισμένες στα στενά δρομάκια του χωριού ή σε εσωτερικές αυλές αλλά και στο Κέντρο Χειροτεχνίας Λευκάρων.

Κύρια υλικά για την κατασκευή του Λευκαρίτικου κεντήματος είναι το ιρλανδέζικο λινό και η γαλλική κλωστή. Οι δύο πλευρές πρέπει να έχουν την ίδια μορφή ώστε να μην ξεχωρίζουν η καλή από την ανάποδη ενώ τα σχέδια πρέπει να είναι γεωμετρικά και να αποτελούνται από κοπτά και ανεβατά.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Κέντρο Χειροτεχνίας Λευκάρων

Διεύθυνση: Αγίου Γεωργίου 7, Λεύκαρα, Κύπρος

Τηλ.: +357 2434 3031

Ιστοσελίδα: <https://lefkara.org.cy/index.php/el/episkeptes/ksenagisi/kentro-xeivotexnias-lefkaron>

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή 10:00 – 13:00 / 14:00-17:00. Σάββατο και Κυριακή κλειστό.

7. Εργαστήριο Καλαθοπλεκτικής - Χοιροκοιτία (Παράδοση)

Το εργαστήριο καλαθοπλεκτικής του Πέτρου Νικολάου στο χωριό Χοιροκοιτία καλωσορίζει τους επισκέπτες για να μάθουν για τα διάφορα είδη παραδοσιακών καλαθιών που δημιουργεί καθώς και να παρακολουθήσουν επιδείξεις παρασκευής χαλλουμιού μέσα σε μικρό καλάθι γνωστό ως «ταλάρι», που αποτελεί μια παραδοσιακή μέθοδο τυροκομίας των παλαιών χρόνων.

Το εργαστήριο του Πέτρου βρίσκεται μέσα σε μια πετρόκτιστη οικία του 1903 και διαθέτει και ένα μικρό μουσείο που παρουσιάζει εκθέματα από τη συλλογή των δημιουργιών του. Ο συγκεκριμένος τεχνίτης κατασκευάζει 13 διαφορετικά χειροποίητα είδη παραδοσιακού καλαθιού.

Στο παρελθόν τα καλάθια αποτελούσαν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής και χρησιμοποιούνταν εκτενώς για πρακτικές ανάγκες όπως παρασκευή χαλλουμιού και συλλογή και μεταφορά γεωργικών προϊόντων.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Γρηγόρη Αυξεντίου 30, 7741, Χοιροκοιτία, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 9920 5833

Email: petros.nikolaou25@gmail.com



Ιστοσελίδα: <https://www.facebook.com/paradosiakesdemiourgies/>

III. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ

1. Μεσαιωνικό Κάστρο Λάρνακας

Το Μεσαιωνικό Κάστρο της Λάρνακας δεσπόζει στο τέλος του παραλιακού δρόμου των Φοινικούδων. Κτίστηκε αρχικά στα τέλη του 14ου αιώνα μ.Χ. από τον Λουζινιανό βασιλιά της Κύπρου Ιάκωβο Α΄ (1382-1398) και αποτελούσε μέρος της αλυσίδας των αμυντικών έργων που έγιναν τότε για να επιτηρούν και να προστατεύουν τη νοτιοανατολική πλευρά του νησιού. Τη σημερινή του μορφή την πήρε το 1625 μ.Χ. κατά τη διάρκεια της οθωμανικής κυριαρχίας.

Από τις αρχές της αγγλοκρατίας το Κάστρο χρησιμοποιείτο ως αστυνομικός σταθμός και φυλακή, μέχρι τα μέσα του 20^{ου} αιώνα. Η δυτική αίθουσα του ισογείου χρησιμοποιήθηκε από τους Άγγλους για εκτελέσεις καταδίκων δι' απαγχονισμού.

Σήμερα το Κάστρο στεγάζει το μικρό Μεσαιωνικό Μουσείο και σ' αυτό εκτίθενται αντικείμενα από την παλαιοχριστιανική περίοδο, υλικό σχετικό με τη βυζαντινή τέχνη, δείγματα εφυσιαλωμένης κεραμικής, όπλα, κράνη και σπαθιά. Στην εσωτερική αυλή εκτίθεται μια συλλογή κανονιών, μερικά από τα οποία χρονολογούνται στη μεσαιωνική περίοδο. Η αυλή χρησιμοποιείται επίσης ως χώρος πολιτιστικών εκδηλώσεων.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Λεωφόρος Αθηνών, 6026, Λάρνακα, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2430 4576

Ιστοσελίδα:

<http://www.mcw.gov.cy/mcw/DA/DA.nsf/All/200C553FA20CFAFDC2257199002F0A2E?OpenDocument>

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή: 08:00 - 17:00 / Σάββατο - Κυριακή: 09:30 - 17:00 (Χειμερινό ωράριο 16/9 - 15/4), Δευτέρα - Παρασκευή: 08:00 - 19:30 / Σάββατο - Κυριακή: 09:30 - 19:30 (Θερινό ωράριο 16/4 - 15/9)

2. Καμάρες - Παλαιό Υδραγωγείο

Το όμορφα διατηρημένο υδραγωγείο της Λάρνακας του 18^{ου} αιώνα γνωστό ως «Καμάρες» πήρε το όνομά του από τις χαρακτηριστικές αψίδες.

Πρόκειται για ένα υπαίθριο μνημείο. Το υδραγωγείο χτίστηκε σε ρωμαϊκό στυλ το 1746 από τον Τούρκο κυβερνήτη της Λάρνακας Μπεκίρ Πασά, ο οποίος το χρηματοδότησε από δικές του πηγές για να μεταφέρει νερό στη Λάρνακα από τον ποταμό Τρέμιθο, αλλά και από άλλες μικρότερες πηγές επιλύοντας έτσι το σοβαρό πρόβλημα λειψυδρίας. Για ένα μεγάλο μέρος της διαδρομής, που είναι περίπου 10,5 χλμ., το νερό μεταφερόταν από αυλάκι, αλλά σε τρία διαφορετικά σημεία όπου το έδαφος ήταν χαμηλό κτίστηκαν 75 καμάρες.

Το υδραγωγείο εγκαταλείφθηκε το 1939 και η λειτουργία του αντικαταστάθηκε από σύγχρονους αγωγούς.

Το σημείο συνδέεται με το μονοπάτι φύσης της Αλυκής Λάρνακας.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Λαρίσης, 6040, Λάρνακα, Κύπρος

Ιστοσελίδα: <https://larnakaregion.com/en/directory/product/kamares-old-aqueduct-larnaka>

3. Αρχαιολογικό Μουσείο Επαρχίας Λάρνακας

Στο Αρχαιολογικό Μουσείο Επαρχίας Λάρνακας τα εκθέματα αφηγούνται τις ιστορίες των αρχαίων κοινοτήτων και τις συνήθειες των ανθρώπων που έζησαν στην πόλη και επαρχία Λάρνακας από την Ακεραμική Νεολιθική μέχρι τη Ρωμαϊκή περίοδο.

Η Πτέρυγα I είναι αφιερωμένη στην Προϊστορία και την Πρωτοϊστορία. Εδώ οι ενότητες της έκθεσης ακολουθούν τους χρονολογικούς ορίζοντες της Ακεραμικής Νεολιθικής, της Κεραμικής Νεολιθικής, της Χαλκολιθικής, της Πρώιμης-Μέσης και της Ύστερης Εποχής του Χαλκού.

Η Πτέρυγα II είναι αφιερωμένη στους Ιστορικούς Χρόνους. Εδώ, οι ενότητες αρθρώνονται γύρω από θεματικές που σχετίζονται με την αρχαία πόλη του Κιτίου, η οποία είχε κεντρική θέση καθ' όλη την πρώτη χιλιετία π.Χ. στη νοτιοανατολική Κύπρο: το Κίτιον στην Εποχή του Σιδήρου, Ιερά και Αναθήματα, το Κίτιον μέσα από τις ταφές και Σαρκοφάγοι.

Στην αυλή του Μουσείου εκτίθενται μεγάλα λίθινα αντικείμενα (όπως αγάλματα, επιτύμβιες στήλες κ.ά.), καθώς και ένας ελιόμυλος της Ρωμαϊκής περιόδου.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Οδός Κιλκίς, 6015, Λάρνακα, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2430 4169

Ιστοσελίδα:

<http://www.mcw.gov.cy/mcw/DA/DA.nsf/All/0DBE85A091BAF129C2257199001ECEFA?OpenDocument>

Ώρες λειτουργίας: Τρίτη - Κυριακή: 09:00 – 16:30

4. Μουσείο Πιερίδη

Το Μουσείο Πιερίδη - Πολιτιστικό Ίδρυμα Τράπεζας Κύπρου είναι το παλαιότερο ιδιωτικό μουσείο στην Κύπρο και στεγάζεται στην πατρογονική κατοικία της οικογένειας Πιερίδη - ένα κτήριο αποικιακού χαρακτήρα του 1825.

Η συλλογή του Μουσείου συγκροτήθηκε από την οικογένεια Πιερίδη και περιλαμβάνει μερικά από τα πιο αντιπροσωπευτικά αντικείμενα πολιτισμού του νησιού. Καταγράφει την οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική ανάπτυξη της Κύπρου στην πορεία χιλιάδων ετών.

Τα αντικείμενα που εκτίθενται χρονολογούνται από το 4000 π.Χ. έως τον 15^ο αιώνα μ.Χ. και αποτελούν σημαντική μαρτυρία του μακρόχρονου πολιτισμού που άκμασε στην Κύπρο. Μεταξύ των αντικειμένων της συλλογής περιλαμβάνονται το κόκκινο γυαλισμένο σκεύος από την πρώιμη εποχή του χαλκού, ρωμαϊκά γυάλινα σκεύη και μεσαιωνικά κεραμικά πιάτα.

Μπορείτε επίσης να περιηγηθείτε στο μουσείο εικονικά εδώ:
<https://virtuallarnakaregion.com/PieridesMuseum/>

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Ζήνωνος Κιτιέως 4, 6023, Λάρνακα, Κύπρος

Τηλέφωνο: +357 2414 5375

Email: pieridesmuseum@bankofcyprus.com

Ιστοσελίδα: www.pieridesfoundation.com

Ώρες λειτουργίας: 09:00 - 16:00 / Παρασκευή - Σάββατο: 09:00 - 13:00 / Κυριακές κλειστά

5. Εργαστήρια Τέχνης Γειτονιάς Καλλιτεχνών Λάρνακας

Η Γειτονιά Καλλιτεχνών στην παλιά Τουρκοκυπριακή συνοικία της Λάρνακας αποτελείται από δύο δρόμους που εφάπτονται της παραλιακής οδού Πιαλέ Πασά. Εκεί βρίσκονται κρυμμένα τα εργαστήρια εννέα εικαστικών καλλιτεχνών μεταξύ των οποίων γλύπτες, κεραμίστες και ζωγράφοι.

Εμπνευσμένοι από την αρχαία κυπριακή λαϊκή τέχνη, οι καλλιτέχνες θα σας καλωσορίσουν να τους παρακολουθήσετε ενώ δημιουργούν τα έργα τους ενώ ορισμένοι προσφέρουν και μαθήματα.

Οι επισκέπτες μπορούν να καθοδηγηθούν από τη σήμανση που υπάρχει στην περιοχή αλλά και τον διαδικτυακό χάρτη 360° της περιοχής:
<https://virtuallarnakaregion.com/ArtWorkshops/>

Στην πορεία θα βρείτε καλλιτεχνικές πινελιές, από τις χειροποίητες πινακίδες του κάθε καλλιτέχνη μέχρι και έργα τέχνης εξωτερικού χώρου.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Ακ Ντενίζ και Μποζκουρτ, 6026 Λάρνακα, Κύπρος

Ιστοσελίδα: <https://larnakaregion.com/en/directory/product/larnaka-art-workshops-neighbourhood>

Κεφάλαιο 3^ο: Διαδρομές στην Περιφέρεια Λευκωσίας

I. ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ - ΟΙΝΟΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

1. Οινοποιείο Ιεράμπελος - Φαρμακάς

Αποστολή του οινοποιείου είναι να επαναφέρει τη δυναμική μιας παραμελημένης και υποτιμημένης παραδοσιακής κυπριακής ποικιλίας σταφυλιών, του Μαύρου Αμπελισίμου και να αναγεννήσει και να διατηρήσει τους παραδοσιακούς αμπελώνες της περιοχής Φαρμακά που μετρούν αιώνες ζωής και αποτελούν κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς της Κύπρου. Το οινοποιείο Santa Irene διαχειρίζεται πάνω από 15 εκτάρια αμπελώνων και εντοπίζεται στις πλαγιές των ορεινών όγκων που περιβάλλουν το χωριό του Φαρμακά, φτάνοντας σε υψόμετρο 1350μ. Εκεί κυριαρχεί η τοπική ερυθρά ποικιλία "Μαύρο Αμπελίσιμο", ενώ η τοπική λευκή ποικιλία Ξυνηστέρι βρίσκεται σε μικρότερη έκταση. Τα αμπέλια με μέση ηλικία 150 έτη απόλυτα προσαρμοσμένα στο βραχώδες ορεινό Farmakas "terroir" (χώμα, κλίμα και μορφολογία του Φαρμακά). Ο μοναδικός συνδυασμός των γέρικων αμπελιών σε συνδυασμό με το μεγάλο υψόμετρο και την ιδιαίτερη σύσταση του εδάφους, μαζί με τις παραδοσιακές τεχνικές οινοποίησης και αμπελοκαλλιέργειας έχουν ως αποτέλεσμα ποιοτικά κρασιά ξεχωριστού χαρακτήρα και πολυπλοκότητας. Το οινοποιείο Santa Irene παράγει επτά ετικέτες κρασιού οι οποίες έχουν αποσπάσει μετάλλια σε διεθνείς διαγωνισμούς κρασιού στη Θεσσαλονίκη, τη Βιέννη και το Λονδίνο το 2016, το 2017 και το 2018 και τις οποίες θα βρεις πιο κάτω αναλυτικά.

Ώρες λειτουργίας: Πέμπτη - Κυριακή 10:00 - 18:00. 22 515515; 99 299990

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:
www.santairenewinery.com

2. Γλυκά Κουταλιού Ελένη - Φαρμακάς

Η Ελένη Αντωνίου Βασιλείου αποφάσισε να ασχοληθεί με την παραγωγή σπιτικών γλυκών γιατί της άρεσε από μικρή, όταν έβλεπε την γιαγιά της να φτιάχνει τα δικά της γλυκά. Έτσι τον Ιούνιο του 2008 δημιούργησε το δικό της εργαστήριο παραγωγής σπιτικών γλυκών στον Φαρμακά. Ένα χρόνο μετά την δημιουργία του εργαστηρίου και συγκεκριμένα στις 21 Οκτωβρίου 2009, βραβεύτηκε από τον Πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας με το πρώτο βραβείο, σε παγκύπριο διαγωνισμό που έγινε κατά την διάρκεια της Γεωργικής Έκθεσης. Το βραβείο αυτό την ενθάρρυνε όχι μόνο να συνεχίσει αλλά και να επεκταθεί και στην παρασκευή και άλλων ειδών όπως μαρμελλάδες, σιουσιούκος, μπομπονιέρες, κεραστικά για γάμους, βαπτίσεις και διάφορες δεξιώσεις. Έτσι, συνεχίζει να ασχολείται με το επάγγελμα που αγαπά, φτιάχνοντας τα γλυκά της ακόμα με τον παραδοσιακό τρόπο που έμαθε από τη γιαγιά της.

3. Μ.Κ.Κ. Kakathimi - Φαρμακάς

Η κυρία Μαρία φτιάχνει όλων των ειδών τα προϊόντα ντομάτας (φρέσκια ντομάτα, χυμός ντομάτας, πελτές ντομάτας, λιαστές ντομάτες). Υπάρχει δυνατότητα επισκέψεων σε συγκεκριμένες εποχές του χρόνου κατόπιν σχετικής διευθέτησης. Η κυρία Μαρία φτιάχνει και άλλα παραδοσιακά προϊόντα όπως γλυκά και μαρμελάδα.

4. Παραδοσιακά αλλαντικά "ΦΙΛΗΜΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ"

Το παραδοσιακό αλλαντοποιείο "Φιλήμων Γεύσεις", ιδρύθηκε το 1950 στο χωριό Πολιτικό της επαρχίας Λευκωσίας. Έκτοτε, προσφέρει υψηλής ποιότητας και γεύσης παραδοσιακά αλλαντικά, όπως λούντζα, χοιρομέρι, τσαμαρέλλα, αλλά και premium αλλαντικά. Παράλληλα τα Σαββατοκύριακα προσφέρουν brunch, σερβίροντας όχι

μόνο τα νόστιμα αλλαντικά δικής τους παραγωγής, αλλά και ποικιλία εκλεκτών τυριών, μαρμελάδων και ψωμιού.

Διεύθυνση: Οδός Αφροδίτης, Πολιτικό, 2651

Τηλέφωνο: 00357 99 036321

Ιστοσελίδα: <https://filimongefseis.com/>

5. RIVERLAND BIO FARM

Στο όμορφο χωριό Καμπιά της επαρχίας Λευκωσίας, βρίσκεται η βιολογική φάρμα Riverland. Από το 2006 η Riverland παράγει και προσφέρει στους επισκέπτες της ποιοτικά βιολογικά προϊόντα, όπως αυγά και χαλούμι, τα οποία παρασκευάζονται εκεί. Στην φάρμα προσφέρεται πρόγευμα, ενώ ο επισκέπτης μπορεί να συμμετέχει σε διάφορες δραστηριότητες, όπως είναι η παρασκευή χαλουμιού.

Διεύθυνση: Καμπιά, 2644

Τηλέφωνο: 00357 99 592598

Ιστοσελίδα: <https://www.facebook.com/riverlandbiofarm/>

6. BEEOLOGY

Ο παραγωγός Αλέκος Χαρίδημος δημιούργησε μία μοναδική ετικέτα μελιού, η οποία έχει βραβευτεί με το βραβείο κορυφαίας γεύσης. Το μέλι (ανθέων και θυμαριού) παράγεται από μελίσσια που βρίσκονται στην επαρχία Λευκωσίας, ενώ διαθέτει προς

πώληση και προϊόντα όπως ο βασιλικός πολτός, οργανικό τσάι του βουνού, καθώς επίσης και ρίγανη και παστά σύκα από την περιοχή της Τηλλυρίας.

Διεύθυνση: Ελευθερίας 15, 2611, Άγιος Ιωάννης

Τηλέφωνο: 00357 2263222

Ιστοσελίδα: <https://beeologycy.com/>

7. ARISTIDES DISTILLING

Δίνοντας έμφαση στην λεπτομέρεια, στην μεθοδικότητα και την ποιότητα, το μικροαποστακτήριο Aristides Distilling, παράγει μικρές παρτίδες οινοπνευματωδών ποτών υψηλής ποιότητας και δημιουργικότητας, με γνωστότερα, το ούισκι Κυθρέα καθώς και το Aoratos Gin.

Διεύθυνση: Λεωφόρος Τεύκρου Ανθία, Αποθήκη 6, 2480, Τσέρι

Τηλέφωνο: 00357 97871749

Ιστοσελίδα: <https://aristidesdistilling.eu/>

II. ΠΑΡΑΔΟΣΗ – ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ – ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

1. Πάρκο Αθαλάσσης

Εθνικό Δασικό Πάρκο & Κέντρο Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης Αθαλάσσης. Εδώ στο Εθνικό Δασικό Πάρκο & Κέντρο Περιβαλλοντικής Ενημέρωσης Αθαλάσσης εξέχουσα θέση κατέχει το Πάρκο του Αγίου Γεωργίου με τη μικρή γραφική λίμνη και το φωταγωγημένο τις νύκτες περιμετρικό μονοπάτι γύρω από αυτή. Έχει δημιουργηθεί επίσης, ένα εξαιρετικής πολιτισμικής σημασίας Πάρκο των Εθνών, όπου εδώ γίνεται

φύτευση δέντρων από επίσημους επισκέπτες σε κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους. Τα φυτά και τα δέντρα που φυτεύονται εδώ προέρχονται από την κυπριακή χλωρίδα ή από τη χλωρίδα της χώρας του εκάστοτε επισκέπτη.

Περιοχή:	Λευκωσία
Διεύθυνση:	Λεωφόρος Κυρηνείας 1, Αγλαντζιά
Τηλ.	Κέντρο Επισκεπτών, Τηλ: +357 22 462 943 / +357 22 403 704 / +357 22
Επικοινωνίας:	805 533
Ώρες	Δευτέρα - Παρασκευή: 07:30 - 15:30
Λειτουργίας:	Σαββατοκυριακά κλειστό.

2. Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας

Το Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας βρίσκεται στη γεωγραφική περιοχή της Πόλης και Ιστορικού Κέντρου Λευκωσίας, στην είσοδο της από τον αυτοκινητόδρομο Λευκωσίας-Λεμεσού. Η Υπηρεσία στοχεύει στην αναβίωση της παραδοσιακής λαϊκής τέχνης του νησιού και στη σταδιακή ανάπτυξη της σε σύγχρονη χειροτεχνία. Στο εσωτερικό του Κέντρου θα δείτε ένα εντυπωσιακό καταπράσινο κήπο γύρω από τον οποίο βρίσκονται τα διάφορα εργαστήρια που ασχολούνται με την έρευνα και μελέτη παραδοσιακών αντικειμένων λαϊκής τέχνης, τη μελέτη, σχεδίαση και δημιουργία νέων αντικειμένων, τη βελτίωση προϊόντων που υπάρχουν ήδη στην παραγωγή, τη πειραματική εργασία σε πρώτες ύλες και τεχνικές, την εκπαίδευση νέων τεχνιτών και τεχνιτριών και την παραγωγή.

Διεύθυνση: Λεωφόρος Αθαλάσσας 186, Στρόβολος

Τηλ. Επικοινωνίας: Τηλ: +357 22 305 024

Ώρες Λειτουργίας: Εργαστήρια: Δευτέρα - Παρασκευή: 07:30 - 15:00 / Κλειστά τα Σαββατοκυρίακα.

Κατάστημα: Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Παρασκευή: 08:00 - 14:00, 16:30 - 19:00 / Τετάρτη: 08:00 - 14:00 / Σάββατο: 08:30 - 13:00 / Κυριακή κλειστό.

3. Μονή Αγίου Ηρακλείδιου

Ο Άγιος Ηρακλείδιος ήταν γιος ιερέα ειδωλολάτρη. Χειροτονήθηκε Επίσκοπος Ταμασσού από τον Απόστολο Παύλο και Απόστολο Βαρνάβα. Μαρτύρησε σε ηλικία 60 ετών και θάφτηκε στο σπήλαιο όπου είχε ζήσει, και απ' όπου κήρυξε το Ευαγγέλιο. Το 400 μ.Χ. κτίστηκε μια εκκλησία στην τοποθεσία του τάφου του. Το μοναστήρι καταστράφηκε και ξαναχτίστηκε πολλές φορές. Το σημερινό κτήριο χρονολογείται από το 1773, όταν ο Αρχιεπίσκοπος Χρύσανθος ανακαίνισε το ναό και το μοναστήρι. Τα λείψανα του Αγίου φυλάσσονται στο εσωτερικό του ναού. Σήμερα το μοναστήρι λειτουργεί ως γυναικείο μοναστήρι.

Περιοχή: Λευκωσία

Διεύθυνση: Χωριό Πολιτικό, 21 χλμ. νοτιοδυτικά της Λευκωσίας

Συντεταγμένες GPS: Lat: 35.025445 Lon: 33.24353

Τηλ. Επικοινωνίας: Τηλ: +357 22 623 950, Φαξ: +357 22 624 176

Ώρες Λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή: 08:00 - 12:30 / 15:30 - 18:00

Σάββατο και Κυριακή: 06:00 - 18:00

4. Εκκλησία Αγίου Γεωργίου - Καμπί

Η πετρόκτιστη εκκλησία είναι αφιερωμένη στον Άγιο Γεώργιο και γιορτάζει στις 23 Απριλίου. Χρονολογείται στο 17ο αιώνα και αυτό που την κάνει ξεχωριστή είναι τα ξυλόγλυπτά της, τα οποία είναι μοναδικά στο είδος τους. Η εικόνα του Αγίου

Γεωργίου, η οποία σώζεται μέχρι σήμερα, είναι του 15ου αιώνα. Πρόκειται για μία σπάνια εικόνα, γιατί γύρω της υπάρχουν τα μαρτύρια του Αγίου. Ένα από τα εντυπωσιακά ξυλόγλυπτα στην εκκλησία, είναι ο γυναικωνίτης. Στο κάτω μέρος έχει ένα στρογγυλό ανάγλυφο διάκοσμο που στο κέντρο φέρει οικόσημο με δύο λιοντάρια.

5. Τέμενος Ομεριέ (Πρώην Εκκλησία της Παναγίας των Αυγουστίνων)

Το Τέμενος Ομεριέ ήταν κάποτε το μεσαιωνικό Μοναστήρι της Παναγίας των Αυγουστίνων. Κτίστηκε τον 14ο αι επί εποχής των Λουζινιανών. Αρχικά κατελάμβανε έκταση 6 εκταρίων που περιλάμβανε κήπους, περιβόλια, φυτείες σιταριού και κριθαριού και ζάχαρης. Έγινε τέμενος μετά την κατάληψη της Κύπρου από τους Οθωμανούς το 1570-1571. Η Εκκλησία υπέστη εκτεταμένες ζημιές. Επιδιορθώθηκε και η τοιχοποιία επανακατασκευάστηκε από τους Οθωμανούς. Ξύλινη οροφή καλύπτει το κτίριο και τον προθάλαμο. Ο μιναρές προστέθηκε στη βόρεια πλευρά. Ονομάστηκε Τέμενος Ομεριέ προς τιμήν του προφήτη Ομάρ ο οποίος σύμφωνα με την παράδοση πέρασε από την Κύπρο και διανυκτέρευσε σε εγκαταλειμμένη Εκκλησία. Το Τέμενος Ομεριέ είναι ο πρώτος χώρος όπου οι Οθωμανοί προσευχήθηκαν μετά την κατάληψη της Κύπρου 1571. Σήμερα το τέμενος είναι ανοικτό για προσκυνητές και επισκέπτες.

6. Φράγμα Ξυλιάτου

Το φράγμα του Ξυλιάτου βρίσκεται μεταξύ των χωριών Ξυλιάτος και Λαγουδερά, στη γεωγραφική περιοχή της επαρχίας Λευκωσίας. Είναι ένα από τα πιο γνωστά αξιοθέατα του ομώνυμου χωριού Ξυλιάτος και σκοπός της κατασκευής του ήταν η άρδευση μεγάλης έκτασης καλλιεργήσιμης γης με λαχανικά, ελιές, εσπεριδοειδή και οπωροφόρα δέντρα. Στην περιοχή θα εντοπίσετε οργανωμένο εκδρομικό χώρο που βρίσκεται αμέσως μετά το φράγμα. Αξίζει να αναφερθεί ότι στη λίμνη του φράγματος

ζει το προστατευόμενο κυπριακό νερόφιδο. Επίσης, στο Φράγμα του Ξυλιάτου θα έχετε την ευκαιρία να συνδυάσετε την επίσκεψή σας με πεζοπορία ή ορεινή ποδηλασία στο Μονοπάτι Παναγίας του Άρακα - Σταυρός του Αγιασμάτι, σημείο 493, που ξεκινά από την Εκκλησία Τιμίου Σταυρού Αγιασμάτι, σημείο 16, καταλήγει στην Εκκλησία Παναγίας του Άρακα, σημείο 11 και καλύπτει απόσταση μήκους επτά χιλιομέτρων.

7. Φικάρδου

Το χωριό Φικάρδου βρίσκεται στην Επαρχία Λευκωσίας σε υψόμετρο 900 μέτρων, στην περιοχή της Πιτσιλιάς. Οι επισκέπτες μπορούν να φτάσουν στον ιστορικό αυτό χώρο ακολουθώντας τις διαδρομές E903 και E904, οι οποίες θα τους οδηγήσουν στο απομονωμένο και ειδυλλιακό χωριό. Τόσο το Φικάρδου όσο και τα άλλα δυο χωριά που βρίσκονται στην ίδια περιοχή (Γούρρι, Λαζανιάς) διασώζουν ονόματα μεσαιωνικών οικογενειών της Κύπρου. Γνωστότερο μέλος της οικογένειας Φικάρδο ήταν ο ευγενής Sir Thomas Ficardo καγκελλάριος του βασιλιά Ιακώβου Β' και της βασίλισσας Κατερίνας Κορνάρο. Σήμερα το χωριό είναι σχεδόν έρημο και ανακηρύχθηκε ως αρχαίο μνημείο το 1978, ενώ το 1987 του απονεμήθηκε το βραβείο Europa Nostra. Το χωριό συντηρήθηκε με προσοχή, έτσι ώστε να διατηρηθούν τα σπίτια του 18ου αιώνα τα οποία χαρακτηρίζονται από αξιόλογα ξυλόγλυπτα και τη λαϊκή αρχιτεκτονική.

8. Μονοπάτι φύσης “Πικρόβρυση της Μερίκας”

Το μονοπάτι “Πικρόβρυση της Μερίκας” πήρε το όνομά του από την ιστορική φυσική πηγή που βρίσκεται στο σημείο της αφετηρίας και η «Μερίκα» από το όνομα του οικισμού που βρίσκονταν στην περιοχή του τερματισμού του μονοπατιού τα Μεσαιωνικά Χρόνια. Στο σημείο αυτό λειτουργεί ο εκδρομικός χώρος της Κοινότητας «Μερίκα». Το μονοπάτι έχει μήκος 4,7 χλμ και για να το περπατήσει κανείς χρειάζεται περίπου 1 ώρα. Έχει αφετηρία τα ενετικά γεφύρια και τερματισμό τον εκδρομικό

χώρο της Κοινότητας Καλού Χωριού Ορεινής «Μερίκα». Στην αρχή του μονοπατιού θα συναντήσετε μια από τις σημαντικότερες και θαυματικότερες εμφανίσεις του Κατώτερου Ορίζοντα Λαβών. Σε αυτή τη θέση εμφανίζεται το στρωματογραφικά κατώτερο τμήμα της ηφαιστειακής ακολουθίας, όπου μια κατώτερη ομάδα υαλοκλαστιτών και μια ανώτερη ομάδα προσκεφαλοειδών λαβών διαπερνούνται από σμήνη σχεδόν κάθετων φλεβών.

III. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ

1. Ενετικά τείχη Λευκωσίας

Η Ενετική Περίοδος άρχισε το 1489 και διήρκησε μέχρι το 1570 οπότε η Κύπρος κατελήφθη από τους Οθωμανούς. Ένα ξεχωριστό μνημείο της πρωτεύουσας από την Ενετική περίοδο είναι σίγουρα τα Τείχη της Λευκωσίας. Βρίσκονται στο κέντρο της πόλης και περικλείουν την παλιά πόλη. Έχουν περίμετρο κοντά στα 4 χλμ. Για την κατασκευή τους χρησιμοποιήθηκαν υλικά από τα προηγούμενα τείχη και κτίρια της φράγκικης περιόδου. Οι Ενετοί ανακατασκεύασαν τα τείχη στη μορφή που έχουν σήμερα σε σχέδια του Τζούλιο Σαβορνιάνο. Οι πρώτες εργασίες άρχισαν το 1567 και στα έργα περιλαμβάνονταν και η εκτροπή της κοίτης του Πεδιαίου ποταμού ο οποίος θα περνούσε πλέον γύρω από τα τείχη, στην τάφρο που δημιουργήθηκε. Τα τείχη είναι κατασκευασμένα από χώμα και επενδυμένα με πλίνθους. Ο Ενετός μηχανικός έδωσε στους 11 προμαχώνες που είχαν τριγωνικό σχήμα, ονόματα της οικογένειας του και Ενετών Ευγενών, ως εξής: Μπαρμπάρο, Μούλα, Τρίπολι, Νταβίλα, Κωνσταντζα, Ρόκκας, Καράφα, Ποδοκάτορο, Λορεντάνο, Φλάτρο, και Γκουερίνι. Οι ονομασίες αυτές παραμένουν και σήμερα. Τα τείχη είχαν τρεις Πύλες εισόδου και εξόδου, την Πύλη Πάφου, Κερύνειας, και Αμμοχώστου ή Πόρτα Τζουλιάνα προς τιμήν του αρχιτέκτονα, η οποία ήταν και η μεγαλύτερη από τις τρεις.

2. Πύλη Αμμοχώστου - Λευκωσία

Η Πύλη Αμμοχώστου βρίσκεται στα Τείχη της Λευκωσίας. Είναι η κύρια πύλη της πόλης ανάμεσα σε τρεις συνολικά, της Πύλης της Κερύνειας, και της Πύλης Πάφου. Λεγόταν επίσης Πόρτα Τζουλιάνα από το όνομα του σχεδιαστή Τζούλιο Σαβορνιάνο. Αυτή η κατασκευή Ενετικού στυλ αντιγράφηκε από την περίφημη Πύλη Lazaretto of Candia που σχεδιάστηκε από τον Michael Sammicheli στην αρχή του 16ου αιώνα και αποτελείται από ένα θολωτό πέρασμα μέσα από το προ χωμάτινο προπύργιο της πόλης με ένα προσεχτικά κατασκευασμένο σφαιρικό θόλο, με διάμετρο 11 μέτρων στο κέντρο του. Το πέρασμα είναι αρκετά μεγάλο ώστε να χωρά δυο οχήματα να περάσουν, και φωτίζεται από ένα κυκλικό άνοιγμα στο κέντρο. Στις δυο πλευρές του περάσματος φαίνονται να υπάρχουν είσοδοι στα δωμάτια που τώρα

χρησιμοποιούνται για πολιτιστικές εκδηλώσεις. Η εξωτερική θύρα της Πύλης Τζουλιάνα είναι μια μικρή αψίδα στη γωνιά της εισόδου. Στην εσωτερική πλευρά της, προς την πόλη, η πρόσοψη είναι επιβλητική.

3. Αρχαιολογικός χώρος Ταμάσου

Η αρχαία πόλη της Ταμασσού βρίσκεται στη γεωγραφική περιοχή της επαρχίας Λευκωσίας, στις όχθες του ποταμού Πεδιαίου και αποτελεί ένα από τα δέκα αρχαία βασίλεια της Κύπρου. Η ύπαρξη της χρονολογείται από τον 8ο αι. π.Χ., σε μια περιοχή που κατοικείτο ήδη από την Ύστερη Εποχή του Χαλκού. Μέχρι το πρώτο μισό του 7ου αι. π.Χ. είχε εξελιχτεί σε σημαντική πόλη-βασίλειο και γνώρισε ιδιαίτερη ακμή λόγω της εκμετάλλευσης των πλούσιων κοιτασμάτων χαλκού. Στον αρχαιολογικό αυτό χώρο θα δείτε δύο αξιόλογους Τάφους, ένα μικρό τμήμα της αρχαίας πόλης που περιλαμβάνει και ένα μέρος της οχύρωσης, ένα ιερό αφιερωμένο στην Αφροδίτη και τις εγκαταστάσεις επεξεργασίας του χαλκού. Την επίσκεψή σας στο σημείο αυτό μπορείτε να συνδυάσετε με επίσκεψη στη Μονή του Αγίου Ηρακλειδίου, σημείο 82 και με πεζοπορία στο μονοπάτι Παναγίας Αχνιώτισσας, σημείο 337.

4. Μνημείο Ελευθερίας

Το Μνημείο της Ελευθερίας βρίσκεται στο Προμαχώνα Ποδοκάταρο, έναν από τους έντεκα Προμαχώνες των Τειχών της Λευκωσίας και σε κοντινή απόσταση από την Πλατεία Αρχιεπισκοπής. Παρουσιάζει 17 ρεαλιστικές μορφές τοποθετημένες μπροστά σε μια κατασκευή σε τύπο πυραμίδας από λευκό μάρμαρο που απεικονίζει τη φυλακή. Η Ελευθερία είναι η μορφή στο ψηλότερο βάθρο που με το χέρι της δείχνει τον ουρανό. Δυο στρατιώτες ανοίγουν τις αλυσίδες της φυλακής. Οι φυλακισμένοι εξέρχονται κοιτάζοντας τριγύρω τους με ανάμεικτα συναισθήματα που αποτυπώνονται στα πρόσωπα τους. Το μνημείο φιλοτέχνησε ο γλύπτης Ιωάννης Νοταράς που ήρθε από την Ελλάδα γι' αυτό το σκοπό. Ανάμεσα στους φυλακισμένους είναι ιερείς, στρατιώτες, πολίτες, χωρικοί, απλοί άνθρωποι, άνδρες και γυναίκες. Το Μνημείο, που συμπληρώθηκε το 1973, και αρχικά σχεδιάστηκε ως αφιέρωμα στον αγώνα της ΕΟΚΑ, δεν εγκαινιάσθηκε ποτέ. Το 1974 ανακοινώθηκε ότι τα εγκαίνια θα πραγματοποιηθούν όταν η Κύπρος θα ελευθερωθεί από τον τουρκικό στρατό κατοχής που κατέχει το 40% σχεδόν του Κυπριακού εδάφους.

5. Λουτρά Ομεριέ ή Χαμάμ Ομεριέ

Η Ανέγερση των Λουτρών (τούρκικου χαμάμ) διατάχθηκε από τον Λαλά Μουσταφά Πασά σαν δώρο στην πόλη της Λευκωσίας κατόπιν της κατάληψης της Κύπρου από τους Οθωμανούς 1570-1571. Η Λευκωσία έπεσε το 1570. Το συγκρότημα των λουτρών αφιερώθηκε στον προφήτη Ομάρ και η περιοχή έγινε γνωστή ως Ομεριέ.

Τηλ. Επικοινωνίας: Τηλ: +357 22 460 006

Ώρες Λειτουργίας: Τρίτη - Κυριακή: 10:30 - 21:30 (ισχύουν διαφορετικές ώρες για γυναίκες και άντρες).

Τιμή Εισόδου: Ανάλογα με τις υπηρεσίες που θα ζητηθούν.

Ιστοσελίδα: www.hamamomerye.com

6. Βιβλιοθήκη, Learning Resource Center «Στέλιος Ιωάννου» Πανεπιστήμιο Κύπρου

Η Βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου Κύπρου σχεδιάστηκε από τον διεθνούς φήμης αρχιτέκτονα Jean Nouvel. Το κτίριο σχηματίζει έναν τεχνητό λόφο καλυμμένο με μία

χρωματιστή μεμβράνη και ένας εντυπωσιακός λευκός θόλος καλύπτει το πάνω μέρος. Έχει συνολική επιφάνεια 15,700 τετρ.μ. και ανέρχεται κάθετα σε πέντε επίπεδα. Οριζόντια, το κτίριο σχηματίζεται γύρω από έναν κεντρικό κύλινδρο με τρεις περιφερειακές πλευρές. Εκτός από την εσωτερική αυλή εντός του κυλίνδρου, μία περιφερειακή δεύτερη αυλή βρίσκεται μεταξύ του κεντρικού κυλίνδρου και των τριών πλευρών.

Ο τρίτος όροφος διαθέτει ένα μεγάλο αναγνωστήριο που επεκτείνεται προς το επίπεδο του λόφου και προσφέρει θέαση 360° της γύρω περιοχής. Επιπλέον, 31 μικροί χώροι μοιρασμένοι με γυαλί, για ομαδική μελέτη, είναι προέκταση της εξωτερικής περιφέρειας του κυλίνδρου και διακόπτονται στην περιφέρεια της εσωτερικής αυλής. Οι τρεις πλευρές στην περιφέρεια του εσωτερικού κυλίνδρου, διαθέτουν δύο αμφιθέατρα, εργαστήρια ηλεκτρονικών υπολογιστών, χώρους διδασκαλίας, γραφεία προσωπικού, καθώς και τις υποστηρικτικές υπηρεσίες του κτιρίου.

7. Πλατεία Ελευθερίας

Πλατεία Ελευθερίας: Στο σημείο που βρίσκεται η πλατεία Ελευθερίας έγινε στα τέλη του 19ου αιώνα ένα από τα πρώτα ανοίγματα επί των τειχών για άμεση σύνδεση της περιτειχισμένης πόλης με τις έξω αναπτυσσόμενες περιοχές. Αυτή η δίοδος, γνωστή ως άνοιγμα Τρυπιώτη, ή Χατζησάββα, άρχισε να λειτουργεί το 1882, με την κατασκευή ενός στενού ξύλινου γεφυριού. Αργότερα αντικαταστάθηκε με συμπαγή γέφυρα με πετρόκτιστα στηθαία και μπαζωμένο το κάτω μέρος μέχρι το επίπεδο της τάφρου. Στη δεκαετία του 1930 κατά την περίοδο της αποικιοκρατίας κατεδαφίστηκε μέρος του αυθεντικού προμαχώνα των Ενετικών τειχών και επανακατασκευάστηκε πιο πίσω για να διαπλατυνθεί η πλατεία.

Η γέφυρα αργότερα μετονομάστηκε σε Πλατεία Μεταξά και το 1960 τοποθετήθηκε σε αυτή η προτομή του Νικόλαου Καταλάνου, ο οποίος διατέλεσε διευθυντής του Παγκυπρίου Γυμνασίου. Η γέφυρα από το 1974 και μετά μετονομάστηκε σε Πλατεία

Ελευθερίας. Η Πλατεία λειτούργησε διαχρονικά ως ο κεντρικός χώρος συγκέντρωσης των πολιτών, ταυτίστηκε με όλες τις ιστορικές στιγμές της Κύπρου και φιλοξένησε τους σημαντικότερους εορτασμούς της πρωτεύουσας. Το έργο της Ανάπλασης της Πλατείας Ελευθερίας και του Περιβάλλοντα Χώρου στοχεύει να συνδέσει λειτουργικά και αισθητικά το σύγχρονο κέντρο της πρωτεύουσας με την εντός των τειχών πόλη.

Η παρέμβαση αυτή αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας για ενοποίηση όλων των τμημάτων της τάφρου ώστε να λειτουργεί ως ένα συνεχές πάρκο που θα περιβάλλει και να αναδεικνύει τα Ενετικά τείχη, θα προσελκύσει το κοινό να εντάξει στη ζωή του τους χώρους του σημαντικότερου μνημείου της πόλης. Το έργο συμπεριλαμβάνει την κατασκευή γέφυρας-πλατείας, την τοπιοτέχνηση της τάφρου, με τη φύτευση μεγάλου αριθμού δέντρων, την εγκατάσταση υδάτινων στοιχείων, διορθωτικές εργασίες στα ενετικά τείχη, εγκαταστάσεις ανελκυστήρων και εργασίες φωτισμού, ηλεκτρομηχανολογικές εργασίες, εξοπλισμό (street furniture), κατασκευή καταστημάτων και χώρων υγιεινής. Το διεθνούς φήμης γραφείο της Zaha Hadid ανέλαβε τη μελέτη και το σχεδιασμό μετά από πανευρωπαϊκό διαγωνισμό αναβαθμίζοντας πλήρως τη λειτουργικότητα και την αισθητική ποιότητα του δημόσιου χώρου.

Κεφάλαιο 5ο: Διασυνοριακές διαδρομές Κρήτης - Κύπρου

I. Γαστρονομία/ Οινογαστρονομία

1. Αμάρι
2. Αβδού Πεδιάδος
3. Θραψανό
4. Κριτσά
5. Μονή Τοπλού Σητεία
6. Μακαρόνια της Σμίλας/του Σκλινιτζιού - Άγιος Θεόδωρος
7. Μελισσοχώρια Λάρνακας – Μελισσοκομείο «Όρος Μαχαιρά», Μελίνη
8. Λευκαρίτικα Λουκούμα, Λεύκαρα
9. Αθηνίτικο Λοκούμι του Γάμου
10. Οινοποιείο Κτήμα Χριστούδια, Κάτω Δρυς Αθηνίτικο Λοκούμι του Γάμου
11. ARISTIDES DISTILLING
12. RIVERLAND BIO FARM
13. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ “ΦΙΛΗΜΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ”
14. BEEOLOGY
15. Γλυκά Κουταλιού Ελένη – Φαρμακάς

II. Πολιτισμική διαδρομή Κρήτη Κύπρος

1. Λιθίνες
2. Θραψανό
3. Μαργαρίτες
4. Καλλιτεχνικό χωριό Βερέκυνθος
5. Εργαστήρια Τέχνης Γειτονιάς Καλλιτεχνών Λάρνακας
6. Η πανήγυρη του Κατακλυσμού & Τσιαττιστά
7. Εργαστήριο Καλαθοπλεκτικής – Χοιροκοιτία
8. Λουτρά Ομεριέ ή Χαμάμ Ομεριέ
9. Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας
10. Βιβλιοθήκη, Learning Resource Center «Στέλιος Ιωάννου» Πανεπιστήμιο Κύπρου

III. Φυσικό περιβάλλον διαδρομή Κύπρος Κρήτη

1. Λίμνη Βορόκληνης
2. Αλυκή Λάρνακας
3. Πάρκο Αθαλάσσας
4. Μονοπάτι φύσης “Πικρόβρυση της Μερίκας”
5. Φράγμα Ξυλιάτου
6. *Φαράγγι Αγίου Αντωνίου - Πατσού*
7. *Συλαμιανό – Κνωσανό Φαράγγι*
8. Αμάρι - Φαράγγι Πλατανίων
9. Λίμνη Κουρνά
10. Φαράγγι Θερίσσου



Το περιεχόμενο των διαδρομών αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των Δικαιούχων και δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικατοπτρίζει τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, των συμμετεχουσών χωρών και της Διαχειριστικής Αρχής.