





Εισαγωγή:

- Τα ευρωπαϊκά μονοπάτια είναι μονοπάτια με πολύ μεγάλες αποστάσεις και περνούν μέσα από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες. Αυτοί που δημιούργησαν τα μονοπάτια ήταν ευρωπαίοι ορειβάτες που ήθελαν να τα φτιάξουν για αυτούς, αλλά και για να τα επισκέπτεται ο κόσμος. Αυτό συνέβη το 1960. Κατάφεραν να φτιάξουν 11 μονοπάτια περίπου 50.000 χιλιόμετρα. Το 1980 φτιάχτηκαν και στην Ελλάδα δυο μονοπάτια το E4 και το E6.

- Τα 11 Ευρωπαϊκά μονοπάτια είναι τα εξής:
- E1: Νορβηγία, Σουηδία, Δανία, Γερμανία, Ελβετία, Ιταλία 5.000 χλμ.
- E2: Ολλανδία, Βέλγιο, Λουξεμβούργο, Γαλλία 2.800 χλμ.
- E3: Βουλγαρία, Ουγγαρία, Σλοβακία, Πολωνία, Τσεχία, Γερμανία, Λουξεμβούργο, Βέλγιο, Γαλλία, Ισπανία 7.200 χλμ.
- E4: Ισπανία, Γαλλία, Ελβετία, Αυστρία, Γερμανία, Ουγγαρία, Βουλγαρία, Ελλάδα – Κύπρος 6.300 χλμ.
- E5: Γαλλία, Ελβετία, Γερμανία, Αυστρία, Ιταλία 3.000 χλμ.

- E6: Φινλανδία, Σουηδία, Δανία, Γερμανία, Αυστρία, Σλοβενία, Ελλάδα 5.200 χλμ.
- E7: Ισπανία, Ανδόρα, Γαλλία, Ιταλία, Σλοβενία, Ρουμανία 4.800 χλμ.
- E8: Βρετανία, Ολλανδία, Γερμανία, Αυστρία, Σλοβακία, Πολωνία, Βουλγαρία 3.200 χλμ.
- E9: Γαλλία, Βέλγιο, Ολλανδία, Γερμανία, Πολωνία 4.600 χλμ.
- E10: Γερμανία, Τσεχία, Αυστρία, Ιταλία 2.406 χλμ.
- E11: Γερμανία, Πολωνία 2.100 χλμ.

**ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε4**

- Το Ε4 έχει 6.300 χιλιόμετρα και ξεκινά από το Γιβραλτάρ και περνάει μέσα από την Ευρώπη δηλαδή από Ισπανία, Γαλλία, Ελβετία, Αυστρία, Γερμανία, Ουγγαρία, φτάνει στην Ελλάδα και καταλήγει στην Αμμόχωστο της Κύπρου. Τα Ε6 και Ε4 έχουν σύνολο περίπου 3.000 χιλιόμετρα και για να καταλάβουμε σε ποιο μονοπάτι είμαστε χρησιμοποιείται ο κίτρινος ρόμβος με μαύρο έντονο περίγραμμα και το γράμμα Ε και τον αριθμό του μονοπατιού στο οποίο βρισκόμαστε.

- Το Ε4 και το Ε6, βρίσκονται στη περιοχή της Φλώρινας στη Μακεδονία. Περνούν μέσα από ορεινές και πεδινές περιοχές, εκεί υπάρχουν διαφορετικών ειδών οικοσυστήματα, προστατευμένες περιοχές (Εθνικοί Δρυμοί, NATURA 2000, RAMSAR κ.ά.) και περιοχές με πολύ ιδιαίτερη ομορφιά και με μεγάλο ενδιαφέρον. Προσφέρουν, τη δυνατότητα να ανακαλύψουμε διάφορες ομορφιές της φύσης, το περιβάλλον, την ιστορία, την πολιτισμική μας κληρονομιά αλλά και τις ζημιές που μπορεί να προκαλέσει ο ίδιος ο άνθρωπος.

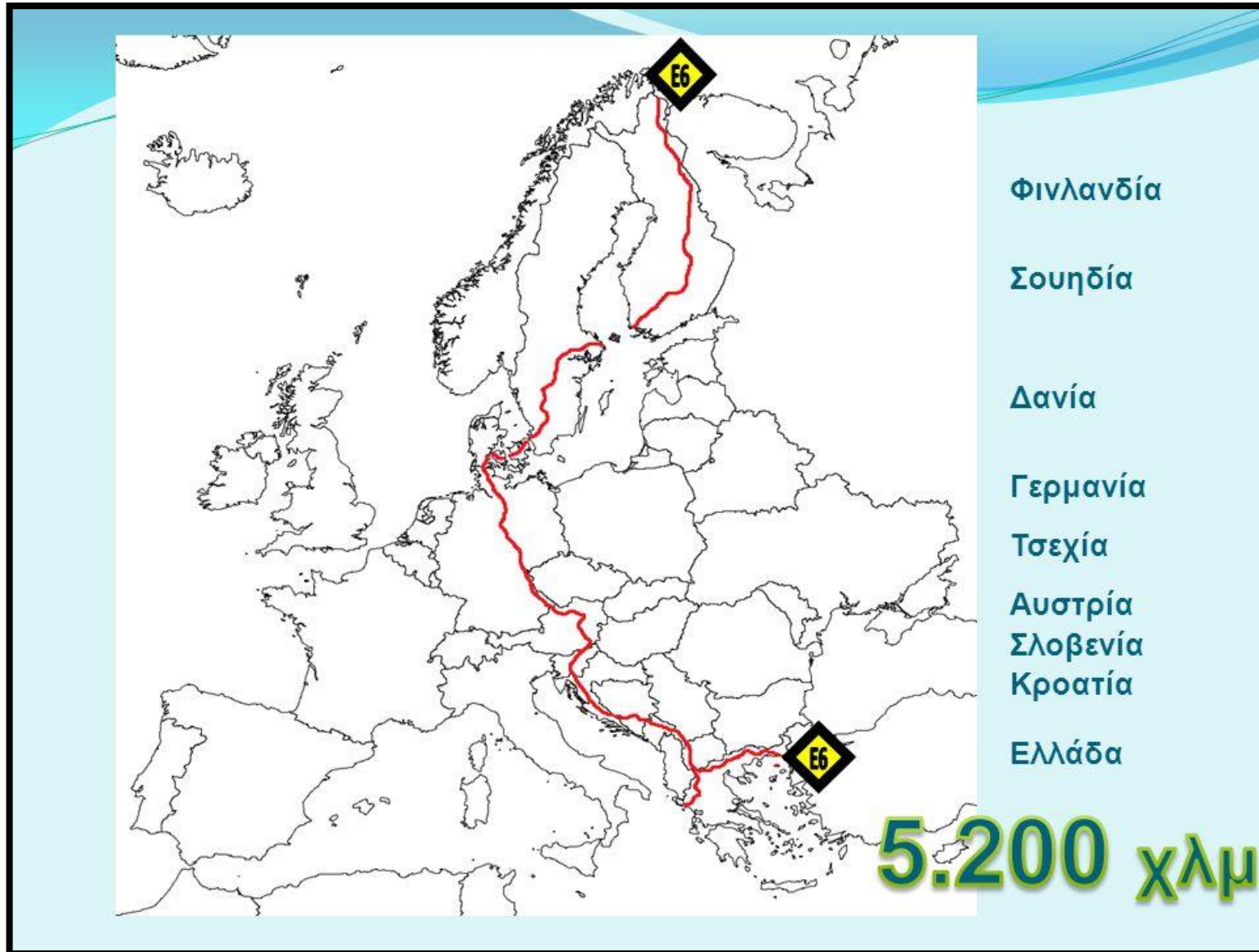


**ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε6:**

Το Ε6 (5.200 χλμ.) αρχίζοντας από τον Αρκτικό Κύκλο στη Φιλανδία και κατηφορίζοντας νότια διέρχεται τις χώρες της κεντρικής Ευρώπης, φτάνει στις ακτές της Αδριατικής και αφού περάσει στην Ελλάδα στην Ηγουμενίτσα, κινείται κατά μήκος των βόρειων παραμεθόριων περιοχών της χώρας (Ηπειρος, Μακεδονία, Θράκη) καταλήγοντας στη Σαμοθράκη.



**E6: Φινλανδία-Σουηδία – Δανία – Γερμανία – Αυστρία – Σλοβενία – Ελλάδα 5.200 χλμ.**



Τα μονοπάτια Ε6 χαράχθηκαν το έτος 1990 από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης, η οποία ανέλαβε και το δύσκολο έργο της σηματοδότησής τους με τη βοήθεια και των τοπικών ορειβατικών συλλόγων. Για τη σηματοδότησή τους χρησιμοποιήθηκαν πινακίδες με σήμανση, τετράγωνες πινακίδες σε δέντρα και βάψιμο σε βράχους.





# ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΒΟΓΙΑΤΖΟΓΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
ΔΙΔΥΜΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ  
ΚΑΦΑΝΤΑΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΜΠΑΛΑΦΟΥΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ  
ΜΠΑΧΛΙΤΖΑΝΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΣ

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Την Ελεύθερη πεζοπορία την προτιμούν αρκετοί άνθρωποι ανεξαρτήτου ηλικίας. Η απόσταση είναι μεγαλύτερη των 5 χιλιομέτρων και η βάρδιση γίνεται με ζωηρό ρυθμό σε εύκολη ή δύσκολη διαδρομή.

Στη διαδρομή αυτή θα αντικρίσεις πανέμορφα ποτάμια, καταγάλανες λίμνες και καταπράσινες πεδιάδες. Η πεζοπορία δεν χρειάζεται γνώσεις αναρρίχησης ή τεχνικό εξοπλισμό όπως καρφιά, σχοινιά κ.λ.π

Θα χρειαστεί να έχετε μαζί σας πεζοπορικά μποτάκια, σακίδιο, το σακίδιο πρέπει να είναι ποιοτικό καλοζυγισμένο που να ταιριάζει στην πλάτη σου. Μάλλινες κάλτσες, αντιανεμικό μπουφάν, καπέλο, σκουφάκι, γάντια, μπατόν πεζοπορίας είναι χρήσιμα και απαραίτητα και το κυριότερο αρκετή τροφή και πολύ νερό.







# Εξοπλισμός για πεζοπορία



**Για να κάνουμε  
πεζοπορία  
χρειαζόμαστε:  
μπατόν**





**Μπότες για πεζοπορία και πετσέτα για κάμπινγκ**







**Θα χρειαστούμε  
επίσης φαγητό  
(όχι πολύ), νερό  
και μια πυξίδα  
για να μην  
χαθούμε**







Θα πρέπει να έχουν οι σκούπες (οι άνθρωποι που βοηθάν τους πεζοπόρους) ένα βαλιτσάκι με τις πρώτες βοήθειες.



Τέλος πρέπει να έχουμε σφυρίχτρα, αναπτήρα, ένα σουγιά,  
ένα πολυεργαλείο, ένα φακό που μπαίνει στο κεφάλι,  
αντηλιακό, γυαλιά ηλίου και σάκο διανυκτέρευσης.



# Εξοπλισμός αναρρίχησης



- Συνδετικοί κρίκοι



- Πιολέ



- Καταβατήρες



- Φορητές ασφάλειες



- Ζώνες





- Παπούτσια αναρρίχησης



- Ρούχα αναρρίχησης



- Κράνος



- Σκοινί



© 2015 BEAL



# Εξοπλισμός κατασκήνωσης

Για να κατασκηνώσεις σε ένα μέρος θα πρέπει να έχεις μαζί σου οπωσδήποτε μια σκηνή, έναν υπνόσακο, ένα υπόστρωμα, ένα μαξιλάρι, ισοθερμικά, εστίες μαγειρέματος, σπινθηριστές, αναπτήρες (για να ανάψεις φωτιά), μαγειρικά σκεύη και αρκετή τροφή.

Όλα αυτά θα σου χρησιμεύσουν για όταν κατασκηνώσεις σε ένα βουνό ή και αλλού!



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ

- Γεύμα σε αναλογία 4:1:1 (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες), 4 ώρες πριν την εκκίνηση της ορειβασίας.

## Θυμίζουμε :

- Υδατάνθρακες: μέλι, μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, σιτηρά, πατάτες, ζάχαρη
- Λίπη: Λάδι, κρέας, βούτυρο, γάλα, τυριά
- Τέλος 60 λεπτά πριν την εκκίνηση απαιτείται 1gr διάλυμα φρουκτόζης ανά kgr βάρους (80Kgr -> 80gr διάλυμα φρουκτόζης)

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πρέπει να πίνουμε υγρά τουλάχιστον κάθε 15 λεπτά.
- Πρέπει να πίνουμε ΠΡΙΝ διψάσουμε.
- Αν δεν κάνουμε τα παραπάνω, υποχρεωτικά πρέπει να πίνουμε 500γρ κάθε ώρα και μάλιστα ξεκινώντας την πρώτη μισή ώρα της ανάβασης.
- Κάποια από τα αθλητικά αναψυκτικά είναι κατάλληλα. Θα καταλάβετε παρακάτω.
- Είναι καλύτερο να παρασκευάσουμε μόνοι μας το ρόφημά μας ως ακολούθως: 1 λίτρο νερό + χυμό από 2 πορτοκάλια + 1 κουταλιά σούπας ζάχαρη.

# ΣΕ ΕΝΑ ΠΟΤΗΡΙ 250ml

- Χυμοί φρούτων:  $\frac{1}{4}$  χυμό φρούτων και  $\frac{3}{4}$  νερό
- Χυμοί λαχανικών:  $\frac{1}{2}$  χυμό λαχανικών και  $\frac{1}{2}$  νερό
- Αναψυκτικά:  $\frac{1}{3}$  αναψυκτικό και  $\frac{2}{3}$  νερό
- Isoton:  $\frac{1}{2}$  isoton και  $\frac{1}{2}$  νερό
- Gatorade:  $\frac{1}{2}$  Gatorade και  $\frac{1}{2}$  νερό
- Coca Cola:  $\frac{1}{2}$  coca cola και  $\frac{1}{2}$  νερό



Σε μία εκδρομή πρέπει να προσέχω:

1. Να έχω χάρτη σε περίπτωση που χαθώ.

2. Να έχω μια πυξίδα.

3. Η τσάντα μου να περιέχει περισσότερα ρούχα 1 ή 2.

4. Να έχω νερά και τρόφιμα.

5. Να έχω φακό για την νύχτα.

6. Να έχω ένα τσαντάκι πρώτων βοηθειών.







**ΤΕΛΟΣ!!!**