Santé 3 RUMEURS À DÉJOUER Course LA NON-SOLITUDE **DU COUREUR DE FOND**

Alpinisme À COUPER LE SOUFFLE!

DÉBAT **DES DRONES EN PLEIN AIR?**

MARS-AVRIL 2019



Interlaken: d'un sommet à l'autre Chamonix-Zermatt: une visite pas comme les autres Crète: spectaculaire et paradisiaque!

TECHNO

- Les applications plein air essentielles
- Des téléphones qui font les plus belles photos

ÉQUIPEMENT

- Les vélos de montagne à considérer en 2019
- Testés: des souliers de course pour la gadoue













erre foulée par les Minoens 3000 av. J.-C., la Crète fut le berceau de l'une des premières civilisations européennes. À peine sommes-nous arrivés, notre guide nous plonge dans le passé légendaire de cette île alors que nous savourons des dakos, ces biscottes d'orge garnies de tomates et d'origan, l'aromate incontournable en Crète, à la terrasse d'une taverne typique de Hania (ou La Canée). Nous sommes au cœur des montagnes Blanches (Lefka Ori) dans la partie ouest de l'île, dont le lot de sommets et de gorges en fait la région de trek la plus fréquentée. Dire que, pour les 10 prochains jours, nous allons marcher dans des sentiers millénaires empruntés par les Minoens, les Romains, les Byzantins, les Vénitiens, les Turcs, des peuples qui ont occupé l'île avant son rattachement à la Grèce en 1913!

ET C'EST PARTI POUR LES PAYSAGES GRANDIOSES!

Cap sur le port de Sfakia, bordant la mer de Libye, laquelle dessert en bateau les villages du littoral. C'est parti pour une première balade de quatre heures sur le sentier côtier entre les bosquets d'estragon et de thym. Les «Oh!», les «Wow!» et les «Ah!» scandent nos pas, tant la beauté du paysage nous ébahit. Après une baignade à la plage édénique de Sweet Water, nous atteignons notre auberge dans la baie de Finikas. Nos

hôtes nous accueillent avec des spécialités crétoises et le traditionnel verre de stadiki (le raki crétois) qui panachera toutes nos fins de journée. Yamas! (Santé!) Le ton est donné pour les prochains jours: paysages époustouflants, accueil chaleureux, plages de galets cuisant au soleil et gastronomie fabuleuse. La Crète, c'est ça!

La deuxième randonnée s'effectura en boucle sur le plateau d'Anapoli. En moins d'une heure de grimpe, la vue sur la mer est à couper le souffle. En chemin, nous croisons les ruines d'une forteresse turque qui témoigne de la domination ottomane de 1669 à 1897. On est en mai et il fait 32 degrés. Nous en profitons pour plonger à la plage de Marmara. Bien rafraîchis, nous irons ensuite festoyer au village de Loutro, le petit Saint-Tropez du littoral, et déguster l'agneau traditionnel braisé dans un four à bois.

PREMIÈRE ASCENSION DANS LES GORGES D'ARADENA

Le dénivelé est d'environ 600 m et la montée s'étend sur 8 km. Nous entamons la marche dans le lit de la rivière bordée de majestueuses parois de calcaire de 150 m de haut. J'avance en humant çà et là les effluves de menthe et de thym. Malgré l'omniprésence de la roche, la diversité végétale est étonnante. Lauriers en fleurs, gattiliers, genévriers, cyprès, pins de Calabre, platanes et



Les parois vertigineuses du chemin muletier

pins élancés nous attendent à chaque détour. De toute beauté!

Au loin se dresse le fameux pont suspendu à 187 m de hauteur, bâti en 1986 dans le but de relier les villages perchés d'Aradena et d'Anapolis. Nous prenons le vertigineux chemin muletier qu'empruntaient jadis les villageois pour aller de l'un à l'autre afin d'y vendre miel, huile d'olive, fromage. Après quatre heures de montée, les oliviers tricentenaires baignés par le soleil et les ruines du village abandonné d'Aradena offrent un tableau unique et impressionniste sur ces chemins ancestraux sillonnés par les Crétois, de la mer aux montagnes. Une fois arrivés à la bergerie d'Agios Ioanis, à 950 m du niveau de la mer, nous admirons, ébaubis, le mont Pachnès, à 2453 m, et le mont Zeranokefala, à 2100 m, que nous escaladerons le lendemain.

TROIS JOURS DANS UNE BERGERIE

L'ascension du Zeranokefala n'est pas de tout repos. Le sentier à peine tracé et garni de gros cailloux demande agilité et concentration. Le temps est gris, mais nous profiterons du panorama grandiose. On sent la progression en altitude et, d'une certaine façon, la vie nomade des bergers crétois. C'est ce que je me dis en reprenant mon souffle. Et du souffle, il en faut tant pour la montée que pour la descente, cette dernière étant plutôt sportive, car c'est glissant.

On nous attend au retour avec une moussaka et des kalitsounias, ces petits chaussons fourrés de fromage mizithra, au lait de chèvre (la feta crétoise!). Un régal. Et, surprise, après le souper, deux musiciens nous entraînent sur les rythmes de chants typiques de la région. Nous nous retirons, la panse pleine et le cœur léger, prêts à nous endormir au son des clochettes des 150 chèvres de la bergerie!

Le jour suivant sera plus reposant pour nos pieds, avec une balade paisible à travers une splendide forêt de pins. Une pause bien méritée pour recharger nos batteries avant d'attaquer le huitième jour de randonnée. Nous quittons la bergerie à l'aube. Le mercure atteint 35 degrés alors que nous nous enfonçons dans le sous-bois vers le village d'Agia

Roumeli, bâti sur la mer à l'embouchure des gorges de Samaria.

LE PARC NATIONAL DE SAMARIA

Le grand jour! Une ascension majestueuse -1250 m de dénivelé dans un canyon de 16 km de long - dont l'arrivée au sommet restera gravée dans ma mémoire, avec un sentiment de



grande fierté. Après avoir franchi les «portes de fer», le passage le plus étroit, nous avançons sur un chemin rocailleux où alternent des clairières de galets bordées d'immenses parois et des sentiers enlacés de pins parasols. L'odeur de menthe et de thym nous titille les narines.

La montée prend environ huit heures, entrecoupées de pauses. Nous marchons, grimpons, contournons les obstacles - rochers, branches - en silence et bien concentrés. Mes yeux balaient tour à tour le sol et les cimes des falaises en quête d'un kri-kri, la chèvre sauvage crétoise. Je finis par en apercevoir une à des mètres de hauteur. Quel animal! me dis-je en poursuivant mon élan jusqu'à notre arrêt au poste de garde Agios Nikolaos pour nous ravitailler. S'y trouve une petite chapelle sous des cyprès qui ont plus de 2000 ans!

Nous arrivons enfin vers 16 h à la dernière portion, un escalier escarpé de 200 marches. Mes jambes réchauffées commencent à être vraiment molles et mon cœur espère la dernière marche à chaque enjambée! J'atteins enfin l'entrée du parc au sommet et j'ai l'impression de sortir par le goulot d'une bouteille géante. Je donne un dernier coup pour rejoindre le groupe à l'unique brasserie au sommet. Nous savourons notre bière en jouissant de la vue hors du commun sur les sommets rocheux du canyon, couverts de conifères, et le mont Gigilos dont nous ferons l'ascension le lendemain.

Les Crétois disaient que le trône de Zeus était au sommet du Gigilos. Cette randonnée est certainement la plus ardue du voyage. Mais nous avons la tête dans les nuages, à 1980 m d'altitude. Au retour, d'en bas, on ne voit pas par où on est passés. C'est une journée de l'inaccessible devenue accessible. Je dormirai comme une souche jusqu'au petit matin, qui m'attend avec une belle surprise: la visite d'une cave de gravièra (sorte de gruyère crétois) sur le plateau d'Omalos!

FIN DE L'AVENTURE

Cette dixième journée est légère. Nous descendons la gorge boisée et fleurie d'Agia Irini, qui nous offre une fois de plus des paysages sublimes. La descente est aisée, mais nous ferons quelques grands écarts pour aboutir en fin de journée, après 25 km de marche, au village de Sougia, qui longe la mer.

Le lendemain, nous marchons vers l'ancienne cité romaine de Lissos - trois heures aller-retour. Ce sont les derniers pas du trek que nous ferons ensemble. Nous ressortons les cartes en soirée et restons ébahis de tout le chemin parcouru. L'émotion, mélange de joie, de fierté et de nostalgie, est palpable. Il faut dire qu'un très fort sentiment de solidarité a soudé les voyageurs durant cette belle aventure! ■



Équipement suggéré

Bien que les sentiers des gorges de Samaria soient bien entretenus, à plusieurs endroits dans d'autres gorges ou en montagne, de gros cailloux parsèment les sentiers. Il est essentiel d'avoir des bottes de marche (imperméables) qui tiennent bien la cheville.

mais il est primordial d'avoir un sac à dos pour la journée afin de transporter eau, lunch, serviette de plage, chandail chaud, coupe-vent pour les hauteurs, etc. Et ce sac, il faut bien le choisir. Il est préférable d'opter pour un modèle qui nous est destiné (pour femmes ou hommes), et non unisexe, car la taille et la configuration du dos, du bassin, des hanches et des

Serviette passe-partout

Un accessoire utile est la très grande serviette Compact (91 cm x 149 cm) de MEC, d'un «bleu grec» et qui sèche en un clin d'œil. Ultra pratique pour

Prix 39,50\$



Sac d'un jour

L'agence s'occupe du transport des bagages,

épaules diffèrent. Le sac doit épouser parfaitement le dos et les épaules. J'ai utilisé le sac Mistral, de MEC, d'une capacité de 30 litres (voir photo). Il est adapté à l'anatomie féminine, avec des coussinets larges aux hanches et un soutien dorsal adéquat.

Prix 129\$

ce genre de voyage.

REPÈRES Crète

S'Y RENDRE

Il en coûte un peu plus de 1000\$ par personne pour un vol de Montréal et Héraklion, en Crète.

Vous pouvez aussi passer par une agence spécialisée, comme Les Karavaniers, qui propose divers forfaits pour la Crète à un prix variant entre 1400\$ et 3200\$, au printemps et à l'automne.

QUAND Y ALLER

De mai à la fin d'octobre, alors que la température moyenne est de 30°C.

À savoir : le parc national de Samaria est ouvert du 1er mai au 15 octobre.

POUR EN SAVOIR PLUS

- > Parc national de Samaria: www.samaria.gr
- Le Guide du Routard Crète 2018/19 (Hachette Tourisme): très complet, il contient une foule de renseignements pratiques.