

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗ
στις ορεινές περιοχές της Ελλάδας.





Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε μέσω του Έργου «Φύλακες της Φύσης: Ανάδειξη & αποκατάσταση μονοπατιών στη Δυτική Μάνη – Ταΰγετος» με την υποστήριξη του Ιδρύματος Costas M. Lemos και του προγράμματος ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ με φορέα υλοποίησης την Ελληνική Εταιρεία Οικοτουρισμού (ΕΛ.ΕΤ.ΟΙΚ.)



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ POINTS OF SUPPORT

ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS

TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάιτον



ΙΔΡΥΜΑ
ΜΠΟΔΟΣΑΚΗ



THE A.G. LEVENTIS
FOUNDATION



COSTAS M. LEMOS
FOUNDATION



ΙΔΡΥΜΑ
ΚΑΠΕΤΑΝ ΒΑΣΙΛΗ & ΚΑΡΜΕΝ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Κ.
ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ

Τι είναι ο οικοτουρισμός;

Ο οικοτουρισμός είναι μια μορφή τουρισμού που στοχεύει στην προστασία και την αξιοποίηση του περιβάλλοντος, φυσικού και πολιτισμικού. Δίνει την ευκαιρία στους επισκέπτες να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν τη φύση και την πολιτιστική κληρονομιά μιας περιοχής, μέσα από δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, η παρατήρηση της άγριας ζωής, η εθελοντική εργασία και η εκπαίδευση.

Ο οικοτουρισμός συμβάλλει στη διατήρηση της βιοποικιλότητας αλλά και στη βιώσιμη ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών καθώς ενδυναμώνει τη συμμετοχή των ντόπιων στη διαχείριση των φυσικών πόρων και δημιουργεί θέσεις εργασίας.

Ο οικοτουρισμός απαιτεί υπευθυνότητα και σεβασμό από τους επισκέπτες, οι οποίοι πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες και τους κώδικες συμπεριφοράς που ισχύουν κατά τόπους.



Η πεζοπορία στα βουνά

Η πεζοπορία στις ορεινές περιοχές της Ελλάδας είναι μια από τις πιο συναρπαστικές και απολαυστικές δραστηριότητες που μπορεί να κάνει κανείς. Η Ελλάδα διαθέτει πολλές οροσειρές με κορυφές που ξεπερνούν τα 2000 μέτρα, φαράγγια που κόβουν την ανάσα, δάση που σκιάζουν τα μονοπάτια και λίμνες που λάμπουν στον ήλιο. Η πεζοπορία στα βουνά της Ελλάδας είναι μια ευκαιρία να γνωρίσετε τη φύση, την ιστορία και την παράδοση κάθε τόπου, να χαρείτε τη φιλοξενία των ντόπιων και να απολαύσετε τις προκλήσεις και τις εκπλήξεις που σας επιφυλάσσουν τα μονοπάτια.

Γίνε από ένας απλός περαστικός επισκέπτης των προστατευόμενων περιοχών, ένας ενεργός πολίτης συμμετέχων στον αγώνα για την προστασία του περιβάλλοντος.



Πριν Ξεκινήσετε

- Φροντίστε να έχετε μαζί σας όλα τα απαραίτητα. Όταν θέλετε να περπατήσετε στο βουνό, υπολογίστε ότι οι καιρικές συνθήκες που επικρατούν μπορεί να αλλάξουν ξαφνικά.
- Ενημερωθείτε για τη φυσική αξία της περιοχής πριν την επισκεφθείτε. Πιθανόν να ανακαλύψετε ενδιαφέροντα στοιχεία που δεν τα φαντάζεστε!
- Υπολογίστε την ώρα δύσης του ήλιου για να εκτιμήσετε την απόσταση που θέλετε να περπατήσετε.
- Ενημερωθείτε από πριν για τη διαδρομή που θέλετε να ακολουθήσετε από έμπειρους οδηγούς βουνού και ορειβατικούς χάρτες.
- Ενημερώστε άλλους πριν από την εκδρομή σας, όπως την υποδοχή του ξενοδοχείου ή ένα φίλο σας.



Στο σακίδιο σας να έχετε φαρμακείο, φακό, αντιηλιακό, νερό, κολατσιό, καπέλο, γυαλιά ηλίου, αδιάβροχο.



Αν θέλετε να κινηθείτε σε Περιοχές Απόλυτης Προστασίας ή Προστασίας της Φύσης, ενημερωθείτε από την τοπική Μονάδα Διαχείρισης για πρόσθετους περιορισμούς και απαγορεύσεις.

Τι να προσέξετε

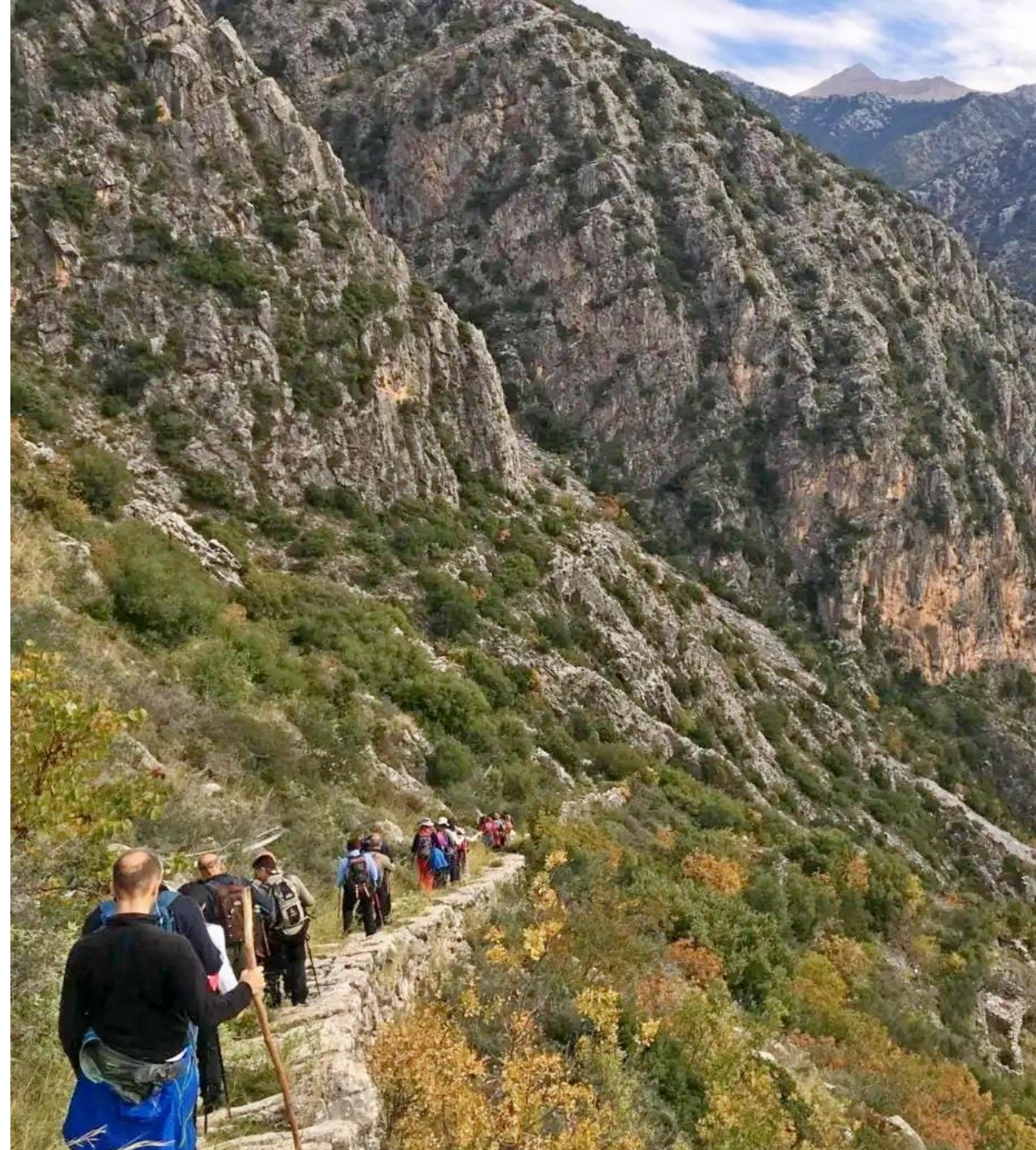
- Ντυθείτε κατάλληλα για την πεζοπορία (μακριά και ελαφριά ρούχα), φορέστε κλειστά παπούτσια (ορειβατικά μπότάκια ή αθλητικά).
- Προστατευτείτε από τον ήλιο. Στο βουνό όσο κι αν δεν το αντιλαμβανόμαστε, ο ήλιος καίει χωρίς προειδοποίηση!
- Μην απομακρύνετε από τα σηματοδοτημένα μονοπάτια, εκτός και αν βρίσκεστε κοντά σε οικισμό.
- Να έχετε τα παιδιά πάντα υπό την επίβλεψή σας για την αποφυγή ατυχημάτων.
- Μην ανάψετε φωτιά και μην κάνετε κατασκήνωση στο ύπαιθρο.
- Η στάθμευση για διανυκτέρευση αυτοκινούμενων τροχόσπιτων επιτρέπεται μόνο σε καθορισμένους χώρους.



Αφήστε το αυτοκίνητό σας και περπατήστε όσο μπορείτε. Το βουνό θα αποκαλύψει εύκολα τις ομορφιές και τα μυστικά του, εάν έρθετε σε επαφή μαζί του και όχι πίσω από τα παράθυρα ενός οχήματος!

Τι να προσέξετε

- Διατηρείτε τα όρια ταχύτητας εντός των προστατευόμενων περιοχών και την ευρύτερη περιοχή. Συνεισφέρετε στη μείωση των ακούσιων θανατώσεων ζώων λόγω ταχύτητας οχημάτων (roadkills).
- Φροντίστε πάντα μετά τη βόλτα σας να παίρνετε μαζί τα σκουπίδια σας.
- Σε περίπτωση που αντιληφθείτε φωτιά ενημερώστε την Πυροσβεστική Υπηρεσία αμέσως.
- Ενημερώστε τη Μονάδα Διαχείρισης εάν διαπιστώσετε ότι γίνεται παράνομο κυνήγι, ή υπάρχει κίνδυνος φωτιάς ή γίνεται άλλη παράνομη ενέργεια.
- Αν αντιληφθείτε ζημιές ή έλλειψη σήμανσης σε κάποιο μονοπάτι, ενημερώστε τη Μονάδα Διαχείρισης.



Τι να ΜΗΝ κάνετε

ΡΥΠΑΝΣΗ

- Συλλέξτε τυχόν σκουπίδια που θα βρείτε στη βόλτα σας και αποθέστε τα στον κοντινότερο κάδο.
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά, σαπούνι ή άλλες χημικές ουσίες που ρυπαίνουν ή απειλούν τα ευαίσθητα οικοσυστήματα της προστατευόμενης περιοχής, όταν κάνετε στάση σε πηγές, ρυάκια ή ποτάμια.
- Μην αφαιρείτε από τη φύση φυτά, πέτρες ή οτιδήποτε άλλο. Αφήστε τα στη θέση τους για να τα χαρούν και οι άλλοι ή εσείς όταν ξαναέρθετε!
- Να θυμάστε ότι βρίσκεστε στο χώρο κατοικίας των πουλιών και των άλλων ζώων! Αποφύγετε τη δυνατή μουσική, τις φωνές, την πρόκληση δυνατών θορύβων και γενικά την όχληση. Η φύση έχει τη δική της μοναδική μουσική, απολαύστε την!



Το μόνο που πρέπει να παίρνετε μαζί σας φεύγοντας είναι τα σκουπίδια σας. Μην αφήνετε το ίχνος σας στο βουνό μετά την αποχώρησή σας.



Τι να ΜΗΝ κάνετε

ΣΕΒΑΣΜΟΣ

- Σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή και την ηρεμία των άλλων, μην προκαλείτε όχληση.
- Μην οδηγείτε τροχοφόρα εκτός οδικού δικτύου και δασικών δρόμων.
- Μην οδηγείτε μοτοσυκλέτες στα μονοπάτια.
- Μειώστε ταχύτητα στους αγροτικούς δρόμους και δώστε προτεραιότητα και χώρο σε περπατητές, ποδηλάτες, κοπάδια οικόσιτων ζώων.



Σκεφτείτε ότι η διακριτική σας παρουσία στη φύση θα σας ανταμείψει με την ηρεμία του τοπίου και με ευχάριστες συναντήσεις με τα πουλιά και τα ζώα της περιοχής!



Τι να ΜΗΝ κάνετε

ΠΑΝΔΑ

- Μην ενοχλείτε τα πουλιά και τα άγρια ζώα, μην τους δίνετε τροφή. Μην παρενοχλείτε τις φωλιές τους, οι γονείς μπορεί να εγκαταλείψουν τα μικρά τους.
- Εάν είστε κυνηγοί, η άσκηση της θήρας επιτρέπεται σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία, υπό τους όρους και προϋποθέσεις που καθορίζονται στις σχετικές γενικές και ειδικές διατάξεις περί θήρας τις οποίες οφείλετε να γνωρίζετε.
- Εάν συναντήσετε κάποιο πληγωμένο ή νεκρό ζώο, μην αδιαφορήσετε, ενημερώστε τη Μονάδα Διαχείρισης ή τη Διεύθυνση Δασών.
- Αν έχετε κατοικίδιο, διασφαλίστε ότι δεν θα προκαλέσει κίνδυνο ή ενόχληση σε άλλα ζώα και σε ανθρώπους.
- Σε περίπτωση που συναντήσετε κάποιο μεγάλο ζώο, μην κινηθείτε προς το μέρος του γιατί θα νιώσει απειλή.



Στην περιοχή υπάρχουν μαντριά με ζώα όπου είναι πιθανό να συναντήσετε και σκυλιά φύλαξης κοπαδιών. Μην τα πλησιάζετε! Η δουλειά τους είναι να φυλάνε το κοπάδι!



Η πανίδα της ορεινής Ελλάδας

Η πανίδα της ορεινής Ελλάδας είναι πολυποίκιλη και περιλαμβάνει είδη από διάφορες ζωικές ομάδες, όπως ασπόνδυλα, ερπετά, αμφίβια, θηλαστικά και πτηνά. Μερικά από αυτά τα είδη είναι ενδημικά των ορεινών περιοχών.

Η πανίδα της ορεινής Ελλάδας επηρεάζεται από το κλίμα, το υψόμετρο, το έδαφος και τη βλάστηση κάθε περιοχής, καθώς και από την ανθρώπινη δραστηριότητα.

Για να διατηρηθεί η βιοποικιλότητα και η ισορροπία των οικοσυστημάτων είναι σημαντικό να προστατεύονται οι φυσικές συνθήκες και να αποφεύγονται η υπερεκμετάλλευση, η ρύπανση, η αποψίλωση και η εισβολή εξωγενών ειδών.



Χλωρίδα και απειλές

Η ορεινή Ελλάδα είναι γνωστή για την πλούσια χλωρίδα της, η οποία περιλαμβάνει πολλά ενδημικά είδη φυτών, δηλαδή είδη που βρίσκονται μόνο σε συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή και δεν απαντώνται πουθενά αλλού στον κόσμο. Η μείωση του ποσοστού δασοκάλυψης της χώρας, από 45% το 1830 σε 18% σήμερα, δημιούργησε τις πλέον δυσμενείς επιπτώσεις στη δομή και τη λειτουργία των ορεινών οικοσυστημάτων.

Η χλωρίδα της ορεινής Ελλάδας αντιμετωπίζει αρκετούς κινδύνους λόγω της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως η αποψίλωση των δασών, η αλλοίωση των εδαφών και η ρύπανση των υδάτων, που μπορούν να έχουν σημαντικές συνέπειες στην ποικιλότητα της χλωρίδας της περιοχής.

Κλιματική αλλαγή

Η αλλαγή του κλίματος αποτελεί έναν ακόμα κίνδυνο για τη χλωρίδα της ορεινής Ελλάδας. Η αύξηση της θερμοκρασίας και η αλλαγή των κλιματικών συνθηκών οδηγεί στη μετακίνηση και τη μείωση της βιοποικιλότητας.

Υπάρχουν όμως προσπάθειες για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας, όπως η δημιουργία προστατευόμενων περιοχών, η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού, καθώς και η διεξαγωγή ερευνητικών προγραμμάτων για την κατανόηση και διατήρηση της ορεινής χλωρίδας.

Μαθαίνω για την περιοχή

Η γεωγραφική θέση, ο γεωφυσικός πλούτος και η έντονη εναλλαγή ανάγλυφου και κλιματικών τύπων της χώρας μας διαμόρφωσαν μία μεγάλη ποικιλία οικοσυστημάτων από τους ημιορεινικούς του φοινικοδάσους του Βάι στην Κρήτη μέχρι τους ψυχρόβιους των δασών της σημύδας, της δασικής πεύκης και της ερυθρελάτης στα βόρεια σύνορα της χώρας μας.

Για την προστατευόμενη περιοχή που επισκέπτεστε μπορείτε να αναζητήσετε πληροφορίες σχετικά με τη βιοποικιλότητα, τους οικοτόπους, τη χλωρίδα και την πανίδα της, στη σελίδα του [ΟΦΥΠΕΚΑ](#) (Οργανισμός Φυσικού Περιβάλλοντος & Κλιματικής Αλλαγής του Υπουργείου Περιβάλλοντος).



Ορεινή Ελλάδα: τα μονοπάτια

Η διατήρηση των μονοπατιών είναι σημαντική για την εξερεύνηση και απόλαυση του βουνού. Στα ελληνικά βουνά είναι χαραγμένα εκατοντάδες χιλιάδες χιλιόμετρα μονοπατιών, τα περισσότερα από τα οποία είναι σε κακή κατάσταση συντήρησης και δεν είναι προσβάσιμα στον επισκέπτη.

Τα μονοπάτια χρειάζονται κατάλληλο καθαρισμό από βλάστηση που τα καλύπτει αλλά και από σκουπίδια που πετούν απρόσεκτοι επισκέπτες.

Η απομάκρυνση της βλάστησης συχνά γίνεται με μηχανικά μέσα, ενώ ο καθαρισμός των μονοπατιών από τα σκουπίδια μπορεί να γίνει από όλους μας, με την υπεύθυνη εθελοντική μας προσφορά.

Η διατήρηση των μονοπατιών είναι υπόθεση όλων μας. Ας βοηθήσουμε όλοι να διατηρήσουμε τα ορεινά μονοπάτια καθαρά και προσβάσιμα!



Γίνε Φύλακας της φύσης!

Η Ελληνική Εταιρεία Οικοτουρισμού πραγματοποίησε ένα «συμβολικό» Έργο καθαρισμού μονοπατιών στη Δυτική Μάνη, στο όρος Ταΰγετος, με την υποστήριξη του Ιδρύματος Costas M. Lemos και το πρόγραμμα ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ.

Μέσα από τη δράση «Φύλακες της Φύσης: Ανάδειξη & αποκατάσταση μονοπατιών στη Δυτική Μάνη – Ταΰγετος» καθαρίσαμε 7 χλμ ενός μονοπατιού που ξεκινά από την Καρδαμύλη και πορεύεται παράλληλα με το φαράγγι του Βυρού. Αποκαταστήσαμε καταρχήν το μονοπάτι με μηχανικά μέσα, απομακρύνοντας τη βλάστηση που το είχε καλύψει, και σε δεύτερη φάση, καθαρίσαμε το πιο προσιτό τμήμα του από σκουπίδια, με τη συμμετοχή εθελοντών από τοπικές οργανώσεις.

