

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ

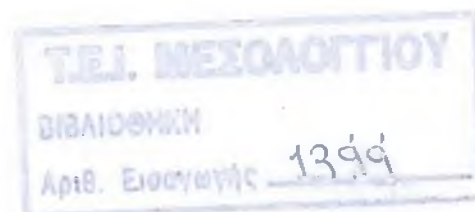


ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕΘΟΔΩΝ
ΤΟΥ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΓΙΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΗΠΙΩΝ ΜΟΡΦΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ,
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ**

ΚΕΚΟΥΛΑΣ Ν. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΣΤΑΜΑΤΗΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΣ



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

ΠΟΥΝΤΖΑΣ-ΠΑΠΑΛΕΩΝΙΔΑΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ, Επίκουρος Καθηγητής

Μ Ε Σ Ο Λ Ο Γ Γ Ι 2 0 0 8

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

(υποβλήθηκε για έγκριση τον Ιούνιο του 2008)

**ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕΘΟΔΩΝ
ΤΟΥ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΓΙΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΗΠΙΩΝ ΜΟΡΦΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ,
Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ**

ΚΕΚΟΥΛΑΣ Ν. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (Α.Μ. 11451)

ΣΤΑΜΑΤΗΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΣ (Α.Μ. 11703)

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

ΠΟΥΝΤΖΑΣ-ΠΑΠΑΛΕΩΝΙΔΑΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ Επίκουρος Καθηγητής

Μ Ε Σ Ο Λ Ο Γ Γ Ι 2 0 0 8

**Τ.Ε.Ι ΜΕΣΣΟΛΟΓΓΙΟΥ ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ & ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ**

ΕΙΣΗΓΗΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Τίτλος πτυχιακής εργασίας:

.....
.....
.....

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ (Επώνυμο/Όνομα/Α.Μ)

- 1)..... ..
2)..... ..

Έκθεση έγκρισης εποπτεύοντος:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ημερομηνία..... Υπογραφή Εποπτεύοντος.....

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	7
Πίνακας συντμήσεων.....	8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1. Μάρκετινγκ.....	9
1.1 Μάρκετινγκ ορισμός.....	9
1.2 Στοιχεία Μάρκετινγκ	9
1.3 Πλάνο Μάρκετινγκ.....	11
1.4 Στρατηγική Μάρκετινγκ	12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. Διαφήμιση.....	14
2.1 Γενικά για την διαφήμιση	14
2.2 Είδη και μορφές διαφήμισης	15
2.3 Διαφήμιση στο ίντερνετ.....	16
2.3.1 Τρόποι διαφήμισης στο ίντερνετ.....	16
2.3.2 Πόσο κοστίζει μια διαφήμιση με banner ή text link.....	17
2.4 Οι στόχοι της διαφήμιση.....	18
2.5 Η ανάπτυξη της διαφημιστικής εκστρατείας.....	19
2.6 Αξιολόγηση διαφημιστικής εκστρατείας.....	20

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3. Γνωριμία με την περιοχή	21
3.1 Νομός Αιτωλοακαρνανίας.....	21
3.2 Ορεινή Ναυπακτία	22
3.3 Οι Δήμοι της Ορεινής Ναυπακτίας.....	27
3.3.1 Δήμος Πυλίνης.....	27
3.3.2 Δήμος Αποδοτίας	29
3.3.3 Δήμος Πλατάνου	33
3.4 Δραστηριότητες επισκεπτών στην περιοχή.....	35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4. Αθλητικές δραστηριότητες	37
4.1 Ο αθλητισμός σε συνδυασμό με τον τουρισμό για την ανάπτυξη της περιοχής.....	37
4.1.1 Αθλητικός τουρισμός ανάπαυσης ή αναψυχής.....	39
4.1.2 Αθλητικός τουρισμός επιδόσεων ή άμιλλας.....	40
4.2 Εταιρείες που δραστηριοποιούνται στις ορεινές περιοχές.....	41
4.3 Rafting	43
4.4 Το monoraft και το hot dog.....	45
4.5 Canyoning.....	46
4.6 Το cano-kagiak.....	48
4.7 Το mountain bike.....	49
4.8 Το Parapente (αλεξίπτωτο πλαγιάς).....	51
4.9 Πεζοπορία	52
4.10 Ορειβασία.....	56

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

5. Αποτελέσματα έρευνας.....	59
5.1 Επιδράσεις του τουρισμού για ανάπτυξη των περιοχών	59
5.2 Προτάσεις για προώθηση δραστηριοτήτων στην Ορεινή Ναυπακτία	59
5.3 Στρατηγικές για σωστή λήψη αποφάσεων.....	63
5.4 Μέτρα για ανάπτυξη ορεινών περιοχών.....	63
Επίλογος	65
Βιβλιογραφία	66
Παράρτημα	68

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η συγκεκριμένη εργασία συντάχθηκε στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας και παρόλο την δυσκολία του θέματος λόγω της μικρής ποσότητας των πληροφοριών για την Ορεινή Ναυπακτία βγάλαμε πολλά συμπεράσματα. Μέσα στην εργασία αυτή αναλύονται τοπικά διαμερίσματα τις περιοχής έχοντας κάνει λεπτομερή περιγραφή για την πρόσβαση σε αυτά. Το θέμα της ανάπτυξης των ορεινών περιοχών πρέπει να απασχολήσει πολλούς από τους υπευθύνους είτε για προώθηση ηπίων αθλητικών δραστηριοτήτων είτε για ανάπτυξη του τουρισμού στις περιοχές αυτές. Πρέπει όμως να υπάρξουν υποδομές και κίνητρα. Ακόμα με τις μεθόδους του Μάρκετινγκ μπορεί να προωθηθούν οι αθλητικές δραστηριότητες όπως με την διαφήμιση και τον σωστό σχεδιασμό.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ

Α.Ε.	Ανώνυμη Εταιρεία
Α.Ε.Π.	Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν
Ε.Σ.Υ.Ε	Εθνική Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδος
κ.α	και άλλα
κ.τ.λ	και τα λοιπά
Μ.Μ.Ε.	Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
μ.	μέτρα
Π.Α.Ε	Ποδοσφαιρικές Ανώνυμες Εταιρείες
Τ.Ε.Ι.	Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
τ.χλμ.	τετραγωνικά χιλιόμετρα
υψ.	υψόμετρο
χλμ.	χιλιόμετρα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1. ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

1.1 ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ – ΟΡΙΣΜΟΣ

Το μάρκετινγκ συνίσταται στην οργανωμένη προσπάθεια μίας επιχείρησης ή ενός οργανισμού να ικανοποιήσει τις ανάγκες αλλά και τις επιθυμίες των καταναλωτών. Προσπαθεί δηλαδή να αντιστοιχίσει τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες που παράγει στο καταναλωτή που τα χρειάζεται ή τα επιθυμεί, ή ακόμα καλύτερα να κατανοήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του και να κατασκευάσει τα αντίστοιχα προϊόντα / υπηρεσίες με τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που ο καταναλωτής επιθυμεί, στη τιμή που θα πρέπει αυτά να πωλούνται, να του τα γνωστοποιήσει (διαφήμιση και προώθηση) και να τα καταστήσει διαθέσιμα μέσα από τα κανάλια διανομής (τα μαγαζιά και οι τοποθεσίες που αυτά είναι διαθέσιμα).

Ο βασικός στόχος του μάρκετινγκ (ειδικότερα προς τα καταναλωτικά αγαθά δηλαδή αυτά που καταναλώνονται) είναι οι επαναλαμβανόμενες πωλήσεις. Ειδικότερα τα στελέχη μάρκετινγκ μίας επιχείρησης ή ενός οργανισμού προσπαθούν να δημιουργήσουν μία μακροχρόνια σχέση με τον πελάτη προσφέροντας υψηλή αξία για τον καταναλωτή στα προϊόντα τους, αξία υψηλότερη από τα αντίστοιχα προϊόντα του ανταγωνισμού. Μέσα από την υψηλότερη αυτή αξία επιτυγχάνεται το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα της επιχείρησης, δηλαδή η υπεροχή της ίδιας και των προϊόντων της έναντι του ανταγωνισμού. Όλα τα παραπάνω με τη σειρά τους προσφέρουν επαναλαμβανόμενες πωλήσεις των προϊόντων / υπηρεσιών της επιχείρησης ή του οργανισμού.

1.2 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Τα κύρια στοιχεία του μάρκετινγκ είναι τα λεγόμενα 4 P που προκύπτουν από τις αγγλικές λέξεις: Product, Price, Place, Promotion (δηλ. προϊόν, τιμή, τόπος, προώθηση). Τα 4 P σχηματίζουν το μίγμα μάρκετινγκ (marketing mix).

Προϊόν

Αναλυτικότερα για το προϊόν, το στέλεχος του τμήματος μάρκετινγκ πρέπει να λάβει υπόψη του τα χαρακτηριστικά του, τις ιδιότητες του, την αξία που προσφέρει στον καταναλωτή τόσο χρηστική (δηλαδή με τη χρήση του προϊόντος) όσο και τη συναισθηματική.

Τιμή

Όσον αφορά την τιμολόγηση αυτή πρέπει να είναι αντίστοιχη του προϊόντος, της ποιότητας κατασκευής του και της αξίας που προσφέρει στον καταναλωτή (τόσο χρηστική αξία όσο και συναισθηματική). Έτσι μπορεί ένα απλό αντικείμενο με πολύ μικρό κόστος κατασκευής, μεσαίας ποιότητας και χωρίς μεγάλη χρησιμότητα να πωλείται ακριβά λόγω της συναισθηματικής αξίας που προσφέρει.

Διανομή

Τα κανάλια διανομής (τόπος) συνίστανται στην εξεύρεση των κατάλληλων σημείων πώλησης των προϊόντων ή των υπηρεσιών μας. Επίσης συνίστανται στη γεωγραφική κάλυψη που προσφέρεται. Αποφάσεις που σχετίζονται με τα κανάλια διανομής έχουν πολύ μεγάλη σημασία (χωρίς να υποτιμάται η μεγάλη σημασία των υπόλοιπων στοιχείων του μίγματος μάρκετινγκ) διότι τα μέρη στα οποία διατίθενται ή όχι τα προϊόντα μας επηρεάζουν άμεσα τις πωλήσεις μας.

Προώθηση

Τέλος η προώθηση ή αλλιώς το μίγμα προβολής και επικοινωνίας (ή μίγμα επικοινωνίας) συνίσταται στην: Διαφήμιση, Προσωπική Πώληση, Προώθηση Πωλήσεων και στις Δημόσιες σχέσεις. Η διαφήμιση μπορεί να γίνει με πολλά μέσα π.χ. τηλεόραση, αφίσες, περιοδικά, ραδιόφωνο κ.α. Η προσωπική πώληση γίνεται μέσω των πωλητών της επιχείρησης. Η προώθηση συνίσταται σε ενέργειες που σκοπό έχουν να επιτύχουν μεγαλύτερες πωλήσεις π.χ. κουπόνια, δωρεάν δείγματα, προώθηση μέσα στο κατάστημα κ.α. Τέλος οι δημόσιες

σχέσεις αποσκοπούν στη δημιουργία δημοσιότητας και θετικής εικόνας για την επιχείρηση και τα προϊόντα που διαθέτει.

1.3 ΠΛΑΝΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Το Πλάνο Μάρκετινγκ είναι ένα σχέδιο που απεικονίζει την στρατηγική μάρκετινγκ που πρόκειται να ακολουθήσει μία επιχείρηση ή ένας οργανισμός καθώς και λεπτομέρειες που αφορούν τα προγράμματα και τις πρακτικές μάρκετινγκ.

Συντάσσεται συνήθως ετήσια και περιλαμβάνει τις διαθέσιμες και δυνατές επιλογές τόσο σε στρατηγικό όσο και σε λειτουργικό επίπεδο. Από τις διαθέσιμες αυτές επιλογές και με προσεκτική μελέτη και έρευνα καθορίζεται η βέλτιστη στρατηγική με βάση τα προβλεπόμενα αποτελέσματα.

Αν και δεν υπάρχει μία συγκεκριμένη μορφή ενός πλάνου μάρκετινγκ αλλά διαμορφώνεται σύμφωνα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της κάθε επιχείρησης, υπάρχουν αρκετά προσχέδια που παρουσιάζουν τη γενική δομή που θα πρέπει να διέπει ένα πλάνο μάρκετινγκ. Έτσι ορισμένα σημαντικά στοιχεία που θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα σχέδιο μάρκετινγκ είναι:

1. Ανάλυση Τωρινής Κατάστασης

- Ανάλυση Προϊόντος
 - Ελκυστικότητα Κλάδου
 - Ανάλυση για κάθε κατηγορία / γκάμα προϊόντος και για κάθε προϊόν της κάθε κατηγορίας
- Ανάλυση Αγοράς
 - Τμήματα της αγοράς
 - Αγορές στόχοι
- Ανάλυση Ανταγωνισμού
(Ξεχωριστή ανάλυση για κάθε ένα ανταγωνιστή μας)
- Ανάλυση ΜακροΠεριβάλλοντος ή ανάλυση PEST
- Ανάλυση S.W.O.T.¹

¹ Στην γλώσσα μας μεταφράζεται η ανάλυση SWOT ως Δ.Α.Ε.Α (ΔΥΝΑΜΕΙΣ/ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ/ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ/ΑΠΕΙΛΕΣ)

2. Στρατηγικός Σχεδιασμός Μάρκετινγκ

- ο Τοποθέτηση
- ο Τμηματοποίηση
- ο Στόχευση

3. Πρακτικές και Πολιτικές Μάρκετινγκ

- ο Προϊόν
- ο Τιμή
- ο Διανομή
- ο Προβολή και Επικοινωνία
 - Προώθηση
 - Πωλήσεις
 - Διαφήμιση
 - Δημόσιες Σχέσεις

4. Πιθανά Σενάρια (για το μέλλον)

- ο Πρόβλεψη πιθανών Σεναρίων
- ο Εναλλακτικές λύσεις και πορεία δράσης για κάθε Σενάριο

Το πλάνο μάρκετινγκ μπορεί να αποκλίνει από αυτή τη δομή, είτε με επιπρόσθετα στοιχεία είτε με λιγότερα είτε και με διαφορετική τελείως δομή.

Στην περίπτωση της Ορεινής Ναυπακτίας οι αρμόδιοι φορείς θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα πλάνο μάρκετινγκ για την προώθηση των αθλητικών δραστηριοτήτων στην περιοχή. Και συγκεκριμένα από τον δήμαρχο ή τον νομάρχη. Στην συνέχεια ανάλυση της τωρινής κατάστασης σε σχέση με της ήπιες μορφές αθλητικών δραστηριοτήτων που ήδη γίνονται στην περιοχή και ανάλυση της τοποθεσίας γεωγραφικά. Στα επόμενα βήματα πρέπει να γίνει στοχοποίηση για την επίτευξη του αποτελέσματος. Μετά πρέπει να γίνει προώθηση με διαφημιστικές εκστρατείες, δημόσιες σχέσεις κ.τ.λ. Και τέλος να υπάρχει εναλλακτικό σενάριο στην περίπτωση αποτυχίας και πραγματοποίηση της ανάπτυξης.

1.4 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ

Η οργάνωση, προώθηση και διαχείριση ενός σταθερού προγράμματος μάρκετινγκ, αποτελεί ένα στοιχείο για μια σταθερή τουριστική ανάπτυξη. Δηλαδή η συστηματική προβολή της περιοχής με όλα τα μέσα που διαθέτει ώστε η περιοχή να προβάλλεται σταθερά. Το μάρκετινγκ λοιπόν θα πρέπει να εστιάσει στην ανάδειξη των πόρων της περιοχής.

Η στρατηγική μάρκετινγκ που θα ακολουθήσει στο πρόγραμμα τουριστικής ανάπτυξης έχει ως βασικούς στόχους:

1. την σύνθεση του μάρκετινγκ με τις κύριες προτεραιότητες του Προγράμματος Τουριστικής Ανάπτυξης της περιοχής.
2. την προβολή της ορεινής ζώνης.
3. τη διαφοροποίηση της εικόνας της περιοχής ως ποιοτικού προορισμού από την αντίστοιχη εικόνα των γειτονικών δήμων.

Το πρόγραμμα μάρκετινγκ το οποίο προτείνεται και το οποίο επιδιώκει να συμβάλλει αφενός στην αναβάθμιση της εικόνας της περιοχής ως τουριστικού προορισμού και αφετέρου στην προώθηση εξειδικευμένων πολιτικών προβολής για ειδικές μορφές τουρισμού (αθλητικός τουρισμός).

Η ανάπτυξη της τουριστικής δραστηριότητας συχνά έχει ως αποτέλεσμα την υποβάθμιση του περιβάλλοντος, των φυσικών και πολιτισμικών τουριστικών πόρων. Καθώς εξυψώνεται η περιβαλλοντική συνείδηση, αλλάζουν οι αξίες και τα ήθη των επισκεπτών και του τοπικού πληθυσμού, καθώς και η αναζήτηση περιβάλλοντος καλύτερης ποιότητας στους τουριστικούς προορισμούς.

Μια υποβάθμιση της ποιότητας του περιβάλλοντος μπορεί να γίνει η αιτία μείωσης της ανταγωνιστικότητας μιας τουριστικής περιοχής στην τουριστική αγορά. Επίσης μπορεί να γίνει και το αποτέλεσμα, καθώς η αιτία μείωσης ανταγωνιστικότητας μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Όλο και περισσότερο η οικονομική διάσταση του τουρισμού είναι στενά αλληλεξαρτώμενη από την περιβαλλοντική σχέση που ισχύει προφανώς περισσότερο για τον τουρισμό από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα.

Η αυξανόμενη συνειδητοποίηση της ανάγκης για ποιότητα του περιβάλλοντος και έναν τουριστικό προορισμό επιβάλλει την ανάγκη για σχεδιασμό σε τοπικό επίπεδο, με γνώμονα την αξιοποίηση των συγκριτικών πλεονεκτημάτων και την ποικιλία των τοπικών πόρων και προσφέροντας υψηλότερα πρότυπα για υποδομές. Οι επισκέπτες, ο τοπικός πληθυσμός και η σχετική με τον κλάδο φορείς, συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο ότι ο τουρισμός βασίζεται για την επιτυχία του στην ποιότητα του περιβάλλοντος υποδοχής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

2.1 ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Διαφήμιση είναι διαδικασία γνωστοποίησης και επηρεασμού του καταναλωτικού κοινού για ένα προϊόν ή μία υπηρεσία επί πληρωμή. Η διαφήμιση μπορεί να χρησιμοποιεί άλλοτε συγκινησιακά χαρακτηριστικά (επίκληση στο συναίσθημα) που συνδέουν τον χρήστη με την αγορά ή την χρήση του προϊόντος και άλλοτε λογικά χαρακτηριστικά (επίκληση στη λογική) όπως τεχνικά χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα του προϊόντος σε σχέση με τα ανταγωνιστικά.

Η διαφήμιση παίζει σπουδαίο ρόλο σε πολλούς τομείς της σημερινής κοινωνίας. Έχει συνεισφέρει σημαντικά στην επιτυχία πολλών επιχειρήσεων, και οργανισμών τόσο στον εμπορικό, όσο και στον κοινωνικό τομέα.

Η Αμερικανική Εταιρεία Μάρκετινγκ δίνει τον εξής ορισμό για την διαφήμιση: «Διαφήμιση είναι κάθε πληρωμένη μορφή μη προσωπικής παρουσίασης και προβολής ιδεών, αγαθών και υπηρεσιών από ένα συγκεκριμένο πρόσωπο ή οργανισμό»².

Τα βασικά στοιχεία του ορισμού αυτού είναι τα εξής:

- Η μη προσωπική επικοινωνία.
- Το κόστος του διαφημιστικού μηνύματος
- Η ταυτοποίηση με ένα συγκεκριμένο ενδιαφερόμενο.
- Η παρουσίαση και προβολή ιδεών, αγαθών ή υπηρεσιών

Η διαφήμιση παραδοσιακά ανήκει στο τμήμα Μάρκετινγκ μίας επιχείρησης και διεκπεραιώνεται από αυτό. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια η εξέχουσα σημασία της διαφήμισης στη επιτυχία ενός προϊόντος και την κερδοφορία μίας επιχείρησης οδηγεί αρκετές εταιρίες στην λήψη εξειδικευμένων υπηρεσιών από επαγγελματικές διαφημιστικές

² Βλ. Πανηγυράκης Γ. Γεώργιος (1999) *Στρατηγική Διοίκησης Επώνυμου Προϊόντος*, σελ.22

εταιρίες με μεγάλη εμπειρία οι οποίες αναλαμβάνουν την επιλογή και την εκτέλεση του μηνύματος της διαφήμισης.

2.2 ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΜΟΡΦΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Βασικά διακρίνουμε δύο είδη διαφήμισης, την διαφήμιση προϊόντος εάν η διαφήμιση αναφέρεται στα χαρακτηριστικά του προϊόντος και στην διαφήμιση εταιρείας ή θεσμική διαφήμιση.

Η διαφήμιση επίσης διακρίνεται σε τοπική, εθνική και διεθνή. Πολλές φορές μιλάμε για βιομηχανική ή παραγωγική διαφήμιση, για χονδρική ή λιανική διαφήμιση.

Κάθε διαφήμιση έχει διαφορετικό σκοπό ως προς τα αποτελέσματα που επιθυμεί να επιτύχει. Έτσι ένα διαφημιστικό μήνυμα μπορεί να έχει σκοπό:

- Να γνωστοποιήσει την ύπαρξη ενός νέου προϊόντος ή υπηρεσίας
- Να υπενθυμίσει την ύπαρξη του προϊόντος ή της υπηρεσίας
- Να διαφημίσει την εταιρία που το κατασκευάζει
- Να επηρεάσει το καταναλωτικό κοινό υπέρ του προϊόντος ή της υπηρεσίας.

Διαφημιστικά Μέσα

Η διαφήμιση μπορεί να χρησιμοποιήσει αρκετά μέσα για να επιτύχει την αποστολή της (δηλαδή την γνωστοποίηση του προϊόντος) ανάλογα με την αγορά-στόχο που έχει, την αποτελεσματικότητα του μέσου και το κόστος που είναι διατεθειμένη να πληρώσει η επιχείρηση η οποία προβαίνει στην ενέργεια αυτή. Ορισμένα μέσα είναι:

- Τηλεόραση
- Ραδιόφωνο
- Τύπος: (Εφημερίδες, Περιοδικά, κ.α.)
- Αφίσες
- Διαδίκτυο

2.3 ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

Η Διαφήμιση στο ίντερνετ είναι ένας κλάδος με τεράστια ανάπτυξη. Όλο και περισσότερες εταιρίες αυξάνουν το ποσοστό των χρημάτων που διαθέτουν για τη διαφήμιση των προϊόντων ή των υπηρεσιών τους στο ίντερνετ. Οι λόγοι είναι προφανείς. Η χρήση του ίντερνετ από όλο και περισσότερους ανθρώπους, αναγκαστικά οδηγεί τις εταιρίες να ενδιαφέρονται για τη διαφήμιση τους στο ίντερνετ.

2.3.1 ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να παρουσιαστεί μια διαφήμιση στο ίντερνετ. Παρακάτω αναλύονται μερικοί από αυτούς:

- **διαφήμιση με banner**

Από τους κλασικούς τρόπους για να τρέξει μια διαφήμιση στο ίντερνετ. Όμως η απόδοση αυτού του τρόπου δεν είναι ξεκάθαρη. Στην ουσία βοηθάει την εταιρεία που το χρησιμοποιεί να κάνει αναγνωρίσιμο το όνομα της, αν το χρειάζεται, αλλά πολύ δύσκολα θα οδηγηθεί ο χρήστης να κάνει κλικ banner. Τα κλικ σε σχέση με τις εμφανίσεις είναι πολύ λίγα για τα banner τώρα πια. Ο σημαντικότερος λόγος είναι γιατί ο χρήστης του ίντερνετ τα έχει συνηθίσει και έτσι δύσκολα του κάνουν εντύπωση και ακόμα πιο δύσκολα κάνει κλικ επάνω τους.

Σημαντικοί παράγοντες απόδοσης σε μια διαφήμιση με banner είναι:

A) Η σχεδίαση του ίδιου του banner. Άλλα banner αποδίδουν καλύτερα, άλλα όχι.

B) Σε ποιο τμήμα της ιστοσελίδας εμφανίζεται. Προτιμότερο είναι η όποια διαφήμιση να εμφανίζεται στο επάνω μέρος της ιστοσελίδας.

Γ) Η απόδοση εξαρτάται και με το περιεχόμενο της ιστοσελίδας που εμφανίζεται η διαφήμιση. Όσο πιο σχετική είναι η ιστοσελίδα και τα banner που εμφανίζονται σε αυτή, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να προσελκύσει η εταιρεία το ενδιαφέρον των χρηστών - επισκεπτών του ίντερνετ.

- **διαφήμιση με text link**

Αυτή η διαφήμιση έχει την ίδια λειτουργία στο ίντερνετ με το banner. Η διαφορά είναι ότι αντί για κάποιο γραφικό, έχει ένα μικρό κείμενο - περιγραφή και link για την ιστοσελίδα που επιθυμείτε.

Είναι ο πιο διαδεδομένος τρόπος για να τρέξει τη διαφήμιση σε καταλόγους, θεματικά website και στα προγράμματα διαφήμισης των μηχανών αναζήτησης. Το google³ με τα προγράμματα adsense και adwords, έφερε πραγματική έκρηξη σε αυτό το τρόπο διαφήμισης και έδειξε το δρόμο σε διαφημιστές και διαφημιζόμενους.

2.3.2 ΠΟΣΟ ΚΟΣΤΙΖΕΙ ΜΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΜΕ BANNER Η ΜΕ TEXT LINK;

Το πόσο κοστίζει μια διαφήμιση στο ίντερνετ με banner εξαρτάται από το συγκεκριμένο πακέτο και την κάθε συμφωνία. Οι τρόποι πληρωμής για μια διαφήμιση με banner είναι πολλοί. Ο καθένας έχει τα προτερήματα και τα μειονεκτήματα του.

Κόστος ανά χιλιάδα εμφανίσης. Ο διαφημιζόμενος πληρώνει ένα συγκεκριμένο ποσό για κάθε 1000 εμφανίσεις του banner του.

Κόστος ανά κλικ. Ο διαφημιζόμενος πληρώνει όχι με το πόσες φορές εμφανίστηκε το banner του, αλλά με το πόσα κλικ έγιναν στο banner του. Είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος κοστολόγησης καθώς είναι και ο πιο εύκολος τρόπος για να καταλάβεις πόσο αποδίδει η διαφήμιση.

Κόστος ανά πώληση. Είναι κι αυτός ένας τρόπος που είναι συνηθισμένος. Είναι ο καλύτερος για τον πελάτη γιατί πληρώνει μόνο για τις εξακριβωμένες πωλήσεις που κάνει μέσω του συγκεκριμένου banner. Η συγκεκριμένη διαφήμιση στο ίντερνετ είναι πολύ διαδεδομένη. Ο διαφημιστής πληρώνεται ένα συγκεκριμένο ποσό για κάθε πώληση ή με ένα ποσοστό από το σύνολο των πωλήσεων.

Για το text link από την άλλη η πληρωμή συνήθως γίνεται ανάλογα με τα κλικ ή με ένα μηνιαίο ή ετήσιο κόστος, ειδικά σε αρκετές περιπτώσεις όταν η διαφήμιση στο ίντερνετ με text link τοποθετηθεί σε ιστοσελίδα με μεγάλο page rank ή μεγάλη επισκεψιμότητα.

³ Μηχανή αναζήτησης στο internet

ΧΟΡΗΓΙΑ - ΕΜΜΕΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Ένας έμμεσος τρόπος διαφήμισης αλλά πολύ σημαντικός για την εικόνα της εταιρίας σας είναι το να στηρίζετε οικονομικά κάποιο website που είναι δημοφιλές ώστε να σας αναφέρουν σαν χορηγό στις κεντρικές τους ιστοσελίδες. Όσο πιο σημαντικό είναι αυτό το website και όσο περισσότερες επισκέψεις έχει από πιθανούς πελάτες, τόσο αποδοτικότερη είναι και η χορηγία - διαφήμιση.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΜΗΧΑΝΗΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ

Το google προσφέρει ελκυστικά πακέτα για διαφήμιση στο ίντερνετ και σε διαφημιστές ιδιοκτήτες website και σε διαφημιζόμενους. Οι λέξεις adsence και adwords έχουν γίνει η απόλυτη έκφραση για την στοχευμένη διαφήμιση στο ίντερνετ.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ PORTAL

Το in. gr προσφέρει προβεβλημένες καταχωρήσεις στο στυλ του google στο επάνω μέρος των αποτελεσμάτων της μηχανής αναζήτησης του. InClicks ονομάζεται το συγκεκριμένο πρόγραμμα και σας δίνει πολλές δυνατότητες ρυθμίσεων για την καμπάνια σας στο ίντερνετ.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ ΣΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ NEW MEDIA

Εκτός από το google όλες οι μεγάλες εταιρίες που διαχειρίζονται μηχανές αναζήτησης, portal ή υπηρεσίες με πολλούς χρήστες προσφέρουν τα δικά τους ανταγωνιστικά πακέτα. Μάλιστα το yahoo και το msn από καιρό προσπαθούν να δημιουργήσουν ένα σύστημα αντίστοιχο του google.

2.4 ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ

Οι φορείς που θα αναλάβουν την πραγματοποίηση της διαφημιστικής εκστρατείας θα πρέπει να καθορίσουν τους στόχους της διαφήμισης για την προώθηση των ηπίων αθλητικών δραστηριοτήτων στις ορεινές περιοχές. Είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζει τις κύριες

διαστάσεις της διαφημιστικής του προσπάθειας. Πιο συγκεκριμένα, σε ό,τι αφορά την διαφήμιση, πρέπει να απαντηθούν τα παρακάτω ερωτήματα:

- Γιατί διαφημίζω; οι στόχοι της διαφημιστικής προσπάθειας διαφέρουν. Μπορεί να θέλει να ενημερώσει το κοινό και να προωθήσει συγκεκριμένες πωλήσεις. Και αυτό για μπορεί να θέλουν να προωθήσουν κάποιο άθλημα όπως την διάσχιση ποταμών. Μπορεί να θέλει να προσελκύσει νέους πελάτες, επισκέπτες και αθλητές.
- Σε ποιον απευθύνεται η διαφήμιση; πρέπει να διαφημίζει με στόχο την κύρια αγορά του προϊόντος, τη ομάδα εκείνη των καταναλωτών που, αφού χωριστεί βάσει διαφόρων κοινωνικοοικονομικών χαρακτηριστικών όπως φύλο, ηλικία και κοινωνική τάξη, έχει επιλεγεί ως η κύρια αγορά. Η ομάδα-στόχος μπορεί να έχει επιλεγεί από τους υπευθύνους για προώθηση είτε γιατί είναι η μεγαλύτερη σε μέγεθος ομάδα είτε γιατί έχει μεγαλύτερη κατά άτομο κατανάλωση.
- Τι προσφέρω στον καταναλωτή; πρέπει να είναι κατανοητό αυτό που προσφέρεται στην ομάδα-στόχο, να φαίνεται η διαφορετικότητα των τοπίων, και να παρουσιάζεται ως εναλλακτική μορφή τουρισμού που συνδυάζει άθληση και διασκέδαση.

2.5 Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗΣ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ

Η προετοιμασία της διαφημιστικής εκστρατείας αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα καθήκοντα των υπευθύνων. Όταν έρθει σε συμφωνία με την διαφημιστική εταιρία, με βάση τον επικοινωνιακό άξονα να επιλέγει μια πρόταση πώλησης και προώθησης, η εκτέλεση της πρότασης θα ξεκινήσει από την εταιρία.

Η όλη προσπάθεια ξεκινά από τον καθορισμό των στόχων της συγκεκριμένης διαφημιστικής εκστρατείας και καταλήγει στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της. Ουσιαστικά η ανάπτυξη της διαφημιστικής εκστρατείας είναι μια προσπάθεια επιχειρησιακών συντονισμών και συγκεκριμένα:

- Τον προγραμματισμό, με τον καθορισμό επικοινωνιακών στόχων που αναμένεται να πραγματοποιηθούν με τη συγκεκριμένη διαφημιστική προσπάθεια.

- Την οργάνωση, με τον καθορισμό των απαιτούμενων χρηματικών πόρων και την επιλογή της υπεύθυνης ομάδας που θα ασχοληθεί με την ανάπτυξη της διαφημιστικής προσπάθειας.
- Την διεύθυνση, με τον συντονισμό των προσπαθειών ανάπτυξης του δημιουργικού και χρήσης των ΜΜΕ για την παρουσίαση του μηνύματος στο κοινό.
- Τον έλεγχο, ο οποίος γίνεται με βάση τα αποτελέσματα που αναμένονται.

Ο ρόλος των υπευθύνων είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην ανάπτυξη του μηνύματος και στην επιλογή των ΜΜΕ που θα χρησιμοποιηθούν. Τα συγκεκριμένα στελέχη πρέπει να έχουν τις κατάλληλες πληροφορίες για τα ΜΜΕ ώστε να γίνει η ορθή επιλογή του μέσου αυτού για την διοχέτευση του μηνύματος.

2.6 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗΣ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ

Η αξιολόγηση της διαφήμισης είναι μια από τις πιο σημαντικές εργασίες που έχουν να επιτελέσουν όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς. Επομένως πρέπει να επενδύσουν στα εξής:

1. Στην κατανόηση της διαφήμισης.
2. Στην διαπίστωση εάν συμφωνεί όλη η διαφήμιση με την συνολική προώθηση για την ανάπτυξη των ορεινών περιοχών.
3. Στην εξακρίβωση εάν το διαφημιστικό μήνυμα έχει ανταπόκριση στο κοινό.
4. Στην διαπίστωση του κατά πόσο έχει μια έγκυρη, πιθανώς μακροχρόνια ιδέα ανάπτυξης.
5. Στον έλεγχο της σαφήνειας και της ορθότητας του διαφημιστικού μηνύματος, συμβουλευόμενος πάντα το διαφημιστή για τα σημεία αυτά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ

3.1 Ο ΝΟΜΟΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Το μεγαλύτερο κομμάτι του νομού Αιτ/νίας αποτελείται από ορεινές περιοχές αλλά και άφθονους υδάτινους πόρους (λίμνες, ποτάμια) και αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους νομούς της χώρας μας.

Ο νομός Αιτωλοακαρνανίας συνορεύει στα ανατολικά με τους νομούς Φωκίδας, Φθιώτιδας και Ευρυτανίας και στα βόρεια με τους νομούς με τους νομούς Καρδίτσας και Άρτας ενώ βρέχεται στα βόρεια από τον Αμβρακικό, στα δυτικά από το Ιόνιο Πέλαγος και νότια από τον Πατραϊκό και Κορινθιακό κόλπο.

Η Αιτωλοακαρνανία είναι κατά 29,6% ορεινή, κατά 38,7% ημιορεινή και κατά 31,7% πεδινή. Σημαντικό ποσοστό του εδάφους του νομού καταλαμβάνουν τα εσωτερικά ύδατα, λόγω της πληθώρας των λιμνών.

Η έκταση του νομού αυτού είναι 5.461 τ.χλμ με πληθυσμό 224.429 κατοίκους και έχοντας πρωτεύουσα του νομού το Μεσολόγγι.

Το βόρειο τμήμα της Αιτ/νίας είναι κατά κύριο λόγο ορεινό όπως τα όρη του Βάλτου και η νοτιοανατολική προέκτασή τους το Παναιτωλικό. Πρόκειται γενικά για γυμνά βουνά, καθώς το μεγαλύτερο κομμάτι των δασών τους έχει καταστραφεί από τις πυρκαγιές και την υπερβόσκηση. Νοτιοανατολικά του Παναιτωλικού υψώνονται τα όρη της Ναυπακτίας (τα οποία θεωρούνται δυτικές προεκτάσεις των Βαρδουσίων) έχοντας ως κύριο γνώρισμα ένα πανέμορφο τοπίο με πυκνά δάση, κρυστάλλινες πηγές και γραφικούς οικισμούς.

Τα όρη της Ναυπακτίας , με ψηλότερη κορυφή τη Ρίγανη (1.472 μ.) καταλήγουν στα παράλια του Πατραϊκού κόλπου με δύο ασβεστολιθικούς όγκους, τη Βαράσοβα στα δυτικά και την Κλόκοβα στα ανατολικά.

Το υδρογραφικό δίκτυο του νομού Αιτωλοακαρνανίας είναι ιδιαίτερα πλούσιο με κύρια στοιχεία τον ποταμό Αχελώο (220 χλμ) και έπειτα τον Εύηνο (113 χλμ). Ο Αχελώος πηγάζει από την Πίνδο, ρέει στην ορεινή Θεσσαλία και διαρρέει ολόκληρο το νομό Αιτωλοακαρνανίας. Αφού δέχεται τα νερά

διαφόρων παραπόταμων και διαπεράσει μέσα από τις τρεις τεχνητές λίμνες (Κρεμαστών, Καστρακίου και Στράτου) εκβάλλει στο Ιόνιο Πέλαγος. Ο Εύηνος ή αλλιώς Φίδαρης εξαιτίας της σπειροειδούς ροής πηγάζει από τις βορειοδυτικές πλαγιές των Βαρδουσιών, διασχίζει την κοιλάδα μεταξύ του όρους Αράκυνθος και των βουνών της Ναυπακτίας και εκβάλλει στον Πατραϊκό κόλπο.

Είτε από την Άνω Χώρα είτε από τον Πλάτανο για να πάει κανείς στην Ευρυτανία θα περάσει οπωσδήποτε από την τεχνητή Λίμνη του Εύηνου και θα καταλήξει στην Αράχοβα (της Ναυπακτίας). Είναι ένα όμορφο χωριό κτισμένο σε ύψος 960 μέτρων στην άκρη του βουνού κι έτσι έχει μια εξαιρετική θέα στη λίμνη του Ευήνου. Οι ερχόμενοι από Άνω Χώρα κάνουν την διαδρομή Κρυονέρι-Περδικόβρυση-Κλεπά-Αράχοβα και περνούν από την ανατολική μεριά της λίμνης με απόκρημνες πλαγιές. Οι ερχόμενοι από Πλάτανο κάνουν την διαδρομή Άγιος Δημήτριος-Αράχοβα και περνούν από την δυτική μεριά όπου υπάρχει πλάτωμα.

Περνώντας τα σύνορα της Ευρυτανίας μέσα από πυκνά δάση ελάτου, στα 17 χλμ. από Αράχοβα, βρίσκεται η Δομνίστα κτισμένη σε υψόμετρο 1.000 και σε απόσταση 41 χλμ. από την πρωτεύουσα, το Καρπενήσι.

3.2 ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ



Η Ορεινή Ναυπακτία είναι μια απ' τις πιο ορεινές περιοχές της χώρας μας, καταλαμβάνει το δυτικό κομμάτι του νομού της Αιτωλοακαρνανίας και γεωγραφικά οριοθετείται ανατολικά με τον ποταμό Μόρνο και το νομό Φωκίδος,

βόρεια με το νομό Ευρυτανίας και δυτικά με την ροή του Εύηνου ποταμού. Όλη αυτή η ορεινή περιοχή που πραγματικά είναι απ' τις πιο δύσβατες που υπάρχουν στη χώρα μας, πλημμυρίζεται από πυκνά δάση, από έλατα, πλατάνια, οξιές, βαθιές χαράδρες, ποτάμια και δημιουργεί μια φυσική ομορφιά. Πολλά ψηλά βουνά δημιουργούν ένα σύνολο ορεινών κορυφογραμμών που μέσα τους απλώνονται πάρα πολλά γραφικά παραδοσιακά χωριά. Σε μόλις τρεις ώρες από την Αθήνα και σε απόσταση 30-80χλμ. από την πόλη της Ναυπάκτου, βρίσκονται τα χωριά με έντονο παραδοσιακό χρώμα σε ένα πυκνό δάσος και μια ορεινή φύση που μαγεύει.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΝΑΥΠΑΚΤΟ

ΑΘΗΝΑ-ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ	220χλμ.	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ- ΤΕΡΨΙΘΕΑ	43χλμ.
ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ- ΣΙΜΟΣ ΠΥΛΗΝΗΣ	30χλμ.	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ- ΕΛΑΤΟΥ	49χλμ.
ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ- ΠΛΑΤΑΝΟΣ	52χλμ.	ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ- ΑΝΩ ΧΩΡΑ	55χλμ.
		ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ- ΑΜΠΕΛΑΚΙΩΤΙΣΣΑ	68χλμ.

Πηγή: Ι. Χαλάτσης (2004). *Ναύπακτος και Ορεινή Ναυπακτία*

Μην περιμένετε να αντικρίσετε ένα τουριστικό θέρετρο, με σύγχρονες κτιριακές εγκαταστάσεις, πλημμυρισμένο από κόσμο. Η περιοχή προσφέρεται κυρίως για εναλλακτικό τουρισμό γι'αυτό τα πάντα εκεί έχουν διατηρήσει το παραδοσιακό, χωριάτικο στοιχείο με τα λιθόκτιστα σπίτια και τις καταπράσινες πλαγιές. Τα βλέμματα όμως, αναμφίβολα μαγνητίζει το ποτάμι.

Αξίζει να επισημανθεί ότι κοντά στους οικισμούς Αναβρυτή και Καταφύγιο βρίσκεται το σπήλαιο Δρακότρυπα. Πρόκειται για ένα μνημείο της φύσης με πλήθος σταλακτιτών και σταλαγμιτών και υπόγεια νερά.

Τα πιο σημαντικά μέρη από αυτά που βρίσκονται στην περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας είναι η Άνω Χώρα, η Κάτω Χώρα, η Λιμνίτσα, η Τερψιθέα, η Ελατού, η Αμπελακιώτισσα, ο Πλάτανος και το Κοκκινοχώρι.

Η περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας, παλαιότερα γνωστή με το όνομα Κράββαρα, περιστοιχίζεται από ψηλές κορυφές βουνών που φτάνουν ως και τα 1800 μέτρα.

Οι πιο σημαντικές κορυφές είναι:

Ψηλός Σταυρός 1509 μ., Κοκκινιάς 1804 μ., Ξεροβούνι 1573 μ., Αρδίνης 1718 μ., Τσεκούρα 1734 μ., Κερασοβούνι (Ομάλια) 1708 μ., Τσακαλάκι 1713 μ., Μακρυνόρος 1562 μ. και νότια το Ρηγάνι 1472 μ.

Ο ποταμός της Ορεινής Ναυπακτίας, ο Εύηνος, συγκεντρώνει το ενδιαφέρον όσων δραστηριοποιούνται με τον εναλλακτικό τουρισμό. Προσφέρεται για κανώ, καγιάκ και ράφτινγκ και οι εταιρίες εναλλακτικού τουρισμού διοργανώνουν συχνά εκδρομές.

Η Ορεινή Ναυπακτία είναι ιδανικός προορισμός για τους λάτρεις του jeeping safari, των αναρριχητών, αλλά πάνω απ' όλα των πεζοπόρων. Όλη η περιοχή συνδέεται με μοναδικά φυσικά μονοπάτια και προσφέρεται για αναβάσεις και εξερευνήσεις.

Ο δήμος Αποδοτίας πήρε το όνομά του από τον αρχαίο λαό των Αποδοτών, οι οποίοι κατοικούσαν στη δυτική και ανατολική πλαγιά της νοτιοδυτικής συνέχειας του όρους Κόρακος, στην κοιλάδα του Μόρνου. Η Αποδοτία κατέχει το ανατολικό μέρος της Ναυπακτίας, με πρωτεύουσα την Άνω Χώρα, η οποία είναι κτισμένη σε πλαγιά της κορυφής Συρτά της Παπαδιάς, μέσα σε βουνά, και σε υψόμετρο 955 μέτρων. Πάνω και κάτω από το χωριό εκτείνεται δάσος από καστανιές, έλατα και κέδρους. Από την κορυφογραμμή του βουνού φαίνεται ο Κορινθιακός κόλπος και η βόρεια πλευρά της Πελοποννήσου μέχρι την Ακροκόρινθο. Η περιοχή του δήμου Αποδοτίας περιλαμβάνει 257.635 στρέμματα.

Στην περιοχή βρίσκεται η λεκάνη απορροής των ποταμών Εύηνου και Μόρνου. Τα ποτάμια αυτά αποτελούν τα σημαντικότερα οικοσυστήματα της

περιοχής. Η διάβρωση στην περιοχή είναι κατά θέσεις μέτρια, και έντονη στα μέρη όπου δεν καλύπτονται από δασική βλάστηση. Η άγρια πανίδα και η αυτοφυής χλωρίδα της περιοχής προστατεύονται τόσο από την ελληνική νομοθεσία, όσο και από αποφάσεις του Συμβουλίου των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, αλλά και άλλων διεθνών οργανισμών. Το κλίμα της περιοχής πλησιάζει το Μεσευρωπαϊκό, αλλά διατηρεί σε αρκετό βαθμό τα χαρακτηριστικά του Μεσογειακού. Χαρακτηρίζεται από τραχύ χειμώνα με άφθονες βροχές και χιονοπτώσεις. Το καλοκαίρι είναι δροσερό με αρκετές τοπικές βροχές. Η νέφωση είναι υψηλή και οι παγετοί συνήθεις από τον Οκτώβριο μέχρι το Μάιο. Συχνά σημειώνονται και ολικοί παγετοί. Οι χιονοπτώσεις είναι άφθονες και η χιονοκάλυψη παρατεταμένη.

Το μεγαλύτερο τμήμα της συνολικής έκτασης της περιοχής καλύπτεται από δασικές εκτάσεις σε ποσοστό 85-90%. Το 80% του εναπομείναντος (10-15%) εδάφους αποτελεί τη γεωργική γη και είναι ανά βαθμίδες μικρού πλάτους, γεγονός που δημιουργεί σοβαρές δυσκολίες και αυξημένο κόστος στη χρησιμοποίησή του.

Λίγα από τα προϊόντα που παράγονται εμπορεύονται οι παραγωγοί. Κυρίως προορίζονται για ιδιοκατανάλωση. Καλλιεργούνται αμπέλια, κηπευτικά, καρποφόρα δένδρα (καρυδιές, αμυγδαλιές, κερασιές, μηλιές), καλαμπόκι και κτηνοτροφικά φυτά. Η μορφολογία του εδάφους είναι κατάλληλη για κτηνοτροφία λόγω της ύπαρξης αλπικών και χειμερινών βοσκότοπων. Η πρωτογενής παραγωγή καλύπτει ίδιες ανάγκες ή κατευθύνεται στις κοντινές αγορές.

Πανέμορφα χωριουδάκια, κτισμένα σε υψόμετρο από 700-1000 μέτρα ανάμεσα σε πλατάνια, τρεχούμενα νερά και έλατα και σε απόσταση από 30 έως 80 χλμ., βόρεια από τη Ναύπακτο, συμπληρώνουν το τοπίο.

Από αρχιτεκτονικής και πολεοδομικής άποψης τα χωριά παρουσιάζουν αξιόλογα στοιχεία. Τα σπίτια των χωριών της Ορεινής Ναυπακτίας σχεδόν στο σύνολό τους παρουσιάζουν από τις πιο παλιές και απλές ως τις νεότερες και σύνθετες μορφές παραδοσιακής αρχιτεκτονικής. Το υλικό με το οποίο είναι κτισμένα τα παλιά σπίτια είναι συνήθως ο σχιστόλιθος, αφού η περιοχή διαθέτει άφθονα σχιστολιθικά πετρώματα. Η τεχνοτροπία είναι σαφώς επηρεασμένη από την Ηπειρώτικη λαϊκή αρχιτεκτονική.

Σε πολλά από τα χωριά υπάρχουν σύγχρονες εγκαταστάσεις υποδοχής επισκεπτών, ξενοδοχεία, ξενώνες, ενοικιαζόμενα δωμάτια. Το ευχάριστο είναι ότι τα τελευταία χρόνια έγιναν σημαντικά έργα τουριστικής υποδομής σε πολλά χωριά της Ναυπακτίας. Πρώτα, το 1992, στην Άνω Χώρα χτίστηκε με ιδιωτική πρωτοβουλία ο Ξενώνας Crystal Mountain Hotel. Πρόκειται για ιδανικό χώρο μέσα στα έλατα που προσελκύει ολόκληρο το χρόνο πλήθος επισκεπτών για λίγες μέρες ξεκούρασης, γνωριμίας και απόλαυσης του καταπράσινου ελατόδασους.

Η Αναπτυξιακή Εταιρεία «Αιτωλία Α.Ε.» βοήθησε καθοριστικά στην δημιουργία πολλών ξενώνων σε αρκετά χωριά της Ναυπακτίας με το ειδικό πρόγραμμα LEADER⁴. Έτσι σήμερα έχουν αναπτυχθεί κατάλληλες υποδομές τουριστικής ανάπτυξης με πολύ καλές υπηρεσίες.

Ολόκληρη η Ορεινή Ναυπακτία, μετά την εποχή του πολέμου του 1940, μπήκε στο στάδιο της δημογραφικής καχεξίας. Η επαρχία αυτή, πλήρωσε βαρύ φόρο στο βωμό της μετανάστευσης, της μεγάλης αυτής δοκιμασίας της νεότερης Ελλάδας.

Με αυτά τα δεδομένα, η γενική εικόνα της ορεινής Ναυπακτίας είναι ότι κατά την διάρκεια του χειμώνα, ελάχιστες οικογένειες ξεχειμωνιάζουν εκεί και τα σχολεία είναι κλειστά. Όταν όμως φθάσουν οι καλοκαιρινοί μήνες, τα χωριά γεμίζουν από τους ξενιτεμένους, που επιστρέφουν στις προγονικές τους εστίες. Οι μόνιμοι κάτοικοι της Ορεινής Ναυπακτίας αξιοποιούν τη μορφολογία του εδάφους που είναι κατάλληλη για κτηνοτροφία λόγω της ύπαρξης αλπικών και χειμερινών βοσκοτόπων. Επίσης ο κλάδος της μελισσοκομίας έχει αναπτυχθεί μερικώς λόγω της κατάλληλης φυσικής χλωρίδας της περιοχής. Η πρωτογενής παραγωγή καλύπτει ιδίες ανάγκες ή κατευθύνεται στις κοντινές αγορές.

Η εκμετάλλευση του δασικού πλούτου της περιοχής είναι περιορισμένη. Τα καυσόξυλα είναι το κύριο παραγόμενο προϊόν. Επίσης υπάρχει μικρή παραγωγή ξυλοκάρβουνου, κορυφών ελάτης για χριστουγεννιάτικα δέντρα και κάστανων.

Δύο είναι οι κεντρικοί οδικοί άξονες που διασχίζουν την Ορεινή Ναυπακτία, αλλά υπάρχει και πληθώρα διακλαδώσεων που ενώνονται με πλέγμα δασικών δρόμων. Η κατάσταση του οδικού δικτύου δεν είναι και η

⁴ Η Κοινοτική πρωτοβουλία για τον αγροτικό τομέα κατά τις προγραμματικές περιόδους

καλύτερη δυνατή, ενώ η έλλειψη της πρέπουσας σήμανσης πολλές φορές δημιουργεί προβλήματα προσανατολισμού στους επισκέπτες.

3.3 ΟΙ ΔΗΜΟΙ ΤΗΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

3.3.1 ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΗΝΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2
ΣΥΝΟΛΟ ΔΗΜΟΤΩΝ

ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΗΝΗΣ			
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ
Σίμος	246	Ανθόφυτα	170
Δορβιτσά	130	Γάβρος	87
Φαμίλα	220	Ελευθέριανη	212
Ποκίστα	144	Παλαιοπύργος	361
Στράνωμα	220	Στύλια	130
Μηλιά	80		
ΣΥΝΟΛΟ 2.000			

Πηγή: Ε.Σ.Υ.Ε (Απογραφή 2001)

Ο δήμος Πυλήνης με έδρα το δημοτικό διαμέρισμα Σίμου είναι μια περιοχή με πλούσιο φυσικό περιβάλλον αλλά και με σημαντική παραδοσιακή κληρονομιά την οποία διατηρεί και προβάλλει.

Η ζεστασιά των ανθρώπων, τα όμορφα φυσικά τοπία, οι ενδιαφέρουσες οδοιπορικές διαδρομές και η πλούσια πολιτιστική δράση είναι μερικά από αυτά που χαρακτηρίζουν τον δήμο Πυλήνης.

Γραφικό και πανέμορφο κεφαλοχώρι είναι η έδρα του δήμου Πυλήνης, η Σίμου με υψόμετρο 850μ. η οποία απέχει μόλις 32 χιλιόμετρα από την Ναύπακτο.

Περιήγηση στα χωριά της Πυλίνης

Το πρώτο τοπικό διαμέρισμα του δήμου Πυλίνης που βρίσκεται μετά την Ναύπακτο είναι ο Παλαιόπυργος (20 χλμ). Το διαμέρισμα αυτό είναι κτισμένο κατά συνουκισμούς σε δυο κοιλάδες, στη μεσημβρινή και δυτική πλαγιά του ορεινού όγκου Βλασινιάς, από τις οποίες η μια βλέπει τον Κορινθιακό κόλπο και η άλλη τον Εύηνο ποταμό. Οι κατοικίες του χωριού είναι διασκορπισμένες σε οκτώ μεριές σε επικλινές αλλά εύφορο έδαφος.

Μεταξύ Παλαιόπυργου και Σίμου, πάνω στον κεντρικό άξονα, βρίσκεται η θέση Ανεμάκι, που είναι κομβικό σημείο της δυτικής Ναυπακτίας. λίγο μετά την θέση Ανεμάκι, μια διακλάδωση αριστερά οδηγεί στη δασωμένη θέση Ρουπάκια, από όπου δρόμος δεξιά οδηγεί στα τοπικά διαμερίσματα Στύλιας και Συκιά Φαμίλας.

Συνεχίζοντας τη διαδρομή από τη Συκιά Φαμίλας φτάνει στον οικισμό Κλεφτάλωνο Φαμίλας και από εκεί μπορεί να πάει είτε στον Πόρο και τα Λουτρά Στάχτης είτε στο Ριγάνι Ναυπάκτου. Στο Κλεφτάλωνο και στον Πόρο υπάρχουν ξενώνες για διαμονή και φαγητό.

Επιστρέφοντας στον κεντρικό οδικό άξονα και στη θέση Ανεμάκι, η δεξιά διακλάδωση του δρόμου οδηγεί στην Ελευθέριανη. Τέσσερα χιλιόμετρα μετά τον Ανεμάκι, στην θέση Λιβαδάκια, υπάρχει διασταύρωση δυο δρόμων. Ο δρόμος δεξιά οδηγεί, μετά από πέντε χιλιόμετρα, στον ναό της Αγίας Κυριακής Λεπτοκαρυάς.

Η Ελευθέριανη (49χλμ) είναι κτισμένη στο βάθος χοάνης που σχηματίζεται από τα βουνά Παπαδιά και Μαλαθούνα σε έδαφος κατηφορικό και ελατοσκεπάστο, σε υψόμετρο 760 μέτρα.

Επιστρέφοντας στον κεντρικό οδικό άξονα, μετά σε απόσταση τεσσάρων χιλιομέτρων, βρίσκεται η Ποκίστα (36 χλμ). Στην είσοδο της μία διακλάδωση αριστερά οδηγεί στα τοπικά διαμερίσματα του δήμου Δορβιτσά και Στράνωμα.

Η Δορβιτσά (38χλμ) είναι ένα πυκνοκτισμένο χωριό στους πρόποδες του βουνού Καρδαράς, που είναι εντέρισμα της μεγάλης οροσειράς Παπαδιάς, σε υψόμετρο 700 μέτρων. Στα βόρεια της Δορβιτσά, στον παραπόταμο Κότσαλο, που ενώνει την Πυλίνη με το Πρόσχοιο υπάρχει πέτρινη γέφυρα του 18^{ου} αιώνα. στα δυτικά του χωριού, μέσα σε ένα πυκνό δάσος, στη θέση Γερακάρη βρίσκεται παλαιό μοναστήρι.

Δυτικότερα η Στράνωμα (49 χλμ) είναι κτισμένη σε υψόμετρο 560 μέτρων στις δυτικές πλαγιές του βουνού Κορφές, μεταξύ των δύο λόφων απλώνεται μέχρι τον κάμπο του Εύηνου ποταμού. Μετά την Στράνωμα βρίσκονται τα Λουτρά Στάχτης. Πρόκειται για τις ιαματικές πηγές που βρίσκονται στον ομώνυμο οικισμό. Σήμερα τα Λουτρά Στάχτης προσφέρουν τη δυνατότητα λουτροθεραπείας για την θεραπεία παθήσεων του δέρματος, αρθρίτιδες και άλλες παθήσεις.

Λειτουργούν τους καλοκαιρινούς μήνες και διαθέτουν εγκαταστάσεις παραμονής λουομένων, εστιατόριο και καφεενείο.

Από τα Λουτρά Στάχτης και τον οικισμό Πλατανιά Φαμίλας μπορεί κάποιος να περάσει τον Εύηνο από το γεφύρι των Στενών κοντά στον Πόρο και να βρεθεί στα χωριά Κόφτρα , Αβαρικό και Ανάληψη του Θέρμου. Επίσης ο ασφαλτόστρωτος δρόμος οδηγεί στον Κάτω Κάμπο, Άνω Κάμπο και Διπόταμα Στράνωμας. Στον Άνω Κάμπο υπάρχει η γεφυρούλα στον Εύηνο και συνδέει το δήμο Πυλίνης με το δήμο Θέρμου. Από τα Λουτρά Στάχτης άλλος δρόμος οδηγεί στον Κάμπο Σίρου, ο οποίος καταλήγει στη Σίμου. Στον παραπόταμο του Εύηνου Πόριαρη που χωρίζει τον Κάμπο και τα Λουτρά από τη Στύλια και τη Φαμίλα, υπάρχει χαρακτηριστικό πέτρινο γεφυράκι που χτίστηκε τον 19^ο αιώνα. Επιστρέφοντας στον κεντρικό οδικό άξονα από την Ποκίστα μπορεί κάποιος με βόρεια κατεύθυνση να φτάσει σε ένα άλλο τοπικό διαμέρισμα του δήμου Πυλίνης τη Μηλιά με υψόμετρο 800 μέτρων, μέσα σε δάσος δρυών στα βορειοδυτικά του βουνού Μαλαθούνα.

3.3.2 ΔΗΜΟΣ ΑΠΟΛΟΤΙΑΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 3
ΣΥΝΟΛΟ ΔΗΜΟΤΩΝ

ΔΗΜΟΣ ΑΠΟΛΟΤΙΑΣ			
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ
Άνω Χώρα	404	Καλλονή	30
Αμπελακιώτισσα	231	Καταφύγιο	256
Γρηγόρι	74	Κεντρική	78
Ελατόβρυση	108	Κοκκινοχώρι	89
Κάτω Χώρα	41	Κυδωνιά	44
Κρυονέρια	122	Λευκά	95
Αναβρυτή	95	Λιμνίτσα	90
Ασπριάς	136	Μανδρινή	73
Γραμμένη Οξυά	138	Πόδος	8

Ελατού	153	Τερψιθέα	333
ΣΥΝΟΛΟ 2.598			

Πηγή: Ε.Σ.Υ.Ε (Απογραφή 2001)

Ο δήμος Αποδοτίας με έδρα το δημοτικό διαμέρισμα Άνω Χώρα είναι μια περιοχή που διαθέτει φυσικό περιβάλλον με παρθένα ομορφιά, απεριόριστο πράσινο και ανέγγιχτη φύση. Αν σ' όλα αυτά προσθέσει κανείς μια σειρά από παραδοσιακά ρουμελιώτικα χωριά που διαθέτουν πλούσια παράδοση και ξενώνες μέσα στα έλατα, καθώς και σπάνια χριστιανικά προσκυνήματα, τότε η επίσκεψη στο δήμο Αποδοτίας καθίσταται επιτακτική.

Περιήγηση στα χωριά του δήμου Αποδοτίας

Αρχίζουμε την περιήγηση μας από το νοτιότερο τμήμα του δήμου Αποδοτίας που είναι τα τοπικά διαμερίσματα Ανθοφύτου. Η προσέγγισή του γίνεται από τη Δάφνη και το δρόμο κατά μήκος του Μόρνου ποταμού. Από το Ανθόφυτο δρόμος που περιζώνει τις απότομες πλαγιές του Μακρυνόρους διέρχεται από τα τοπικά διαμερίσματα Γάβρου και Καταφυγίου για να φθάσει στην Αναβρυτή (25 χλμ).

Το δυτικό διαμέρισμα του Καταφυγίου βρίσκεται κάτω από το Μακρυνόρους και σε υψόμετρο 600 μέτρων. Είναι από τα πιο ζωντανά χωριά της περιοχής σύμφωνα με την απογραφή του 2001 (256 κάτοικοι). Κύρια ασχολία των κατοίκων είναι η κτηνοτροφία με σημαντικότατο αριθμό ζώων.

Το τοπικό διαμέρισμα Αναβρυτής είναι ένα ιστορικό χωριό που βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του όρους Μακρυνόρος ανάμεσα στα χωριά Καταφύγιο και Κεντρική. Συνδέεται με δρόμο μήκους 25 χιλιομέτρων με την Ναύπακτο μέσω Ανθοφύτου – Γαύρου – Καταφυγίου. Στην περιοχή της Αναβρυτής, κρυμμένο στο βάθος μιας κατάφυτης ρεματιάς, βρίσκεται ένα αληθινό μνημείο της φύσης με λαμπερούς σταλακτίτες και σταλαγμίτες, το σπήλαιο της Δρακότρυπας. Πρόκειται για καλλιτέχνημα της φύσης με λίμνες, υπόγειο ενεργό ποτάμι και πλήθος σταλαγματιών και σταλακτιτών που δημιουργούν παντοειδή σχήματα και σχέδια απaráμιλλης και ίσως μοναδικής ομορφιάς για την Ελλάδα. Δυστυχώς όμως το θαυμάσιο αυτό φυσικό μνημείο δεν έχει αξιοποιηθεί τουριστικά.

Αναλυτικότερα της Αναβρυτής, αλλά με πρόσβαση από την οδική αρτηρία βρίσκεται το τοπικό διαμέρισμα της Ασπριάς. Είναι κτισμένη αμφιθεατρικά στους πρόποδες του βουνού Αετόπετρα, σε υψόμετρο 750 μέτρων. Ανατολικά συνορεύει με τα χωριά Κοκκινοχώρι και

Λιμνίτσα, βόρεια με την Άνω Χώρα και την Κεντρική, νότια με το Καταφύγιο και δυτικά με την Αναβρυτή.

Πρόκειται για ένα όμορφο χωριό με πολύ πράσινο. Η δασώδης περιοχή του χωριού καλύπτεται από βελανιδιές, κουμαριές, κέδρους και πλατάνια. Παλαιότερα ήταν κέντρο σηροτροφίας, σήμερα παράγει κηπευτικά και κρασί.

Ενώ ολόκληρη η περιοχή του δήμου Αποδοτίας αποτελεί ένα αξιοθέατο μνημείο από άποψη περιβαλλοντολογική υπάρχουν και ορισμένα σημεία αναφοράς που την καθιστούν μοναδική.

Η Λιμνίτσα (35 χλμ) είναι το πρώτο τοπικό διαμέρισμα του δήμου Αποδοτίας που συναντάμε ερχόμενοι από την Ναύπακτο. Η φυσική ομορφιά του τοπίου είναι μοναδική. Τα πλατάνια και οι βελανιδιές ενώνονται με τις κουμαριές και αγκαλιάζουν τα παραδοσιακά πέτρινα σπίτια του χωριού. Το χωριό διαθέτει τουριστική υποδομή για να προσφέρει φιλοξενία στον επισκέπτη. Υπάρχουν ενουκιαζόμενα δωμάτια, παραδοσιακές ταβέρνες και καφενεία όλες τις εποχές.

Η Τερψιθέα (43 χλμ) είναι ένα χωριουδάκι κτισμένο αμφιθεατρικά σε υψόμετρο 800 μέτρων στην πλαγιά του βουνού Ομάλια. Το εύφορο έδαφος προσφέρεται για την καλλιέργεια κηπευτικών με την βοήθεια του άφθονου νερού από το κεφαλόβρυσο στην κορυφή του βουνού. Επίσης διαθέτει μικρό ανακαινισμένο δημοτικό ξενοδοχείο με εστιατόρια καθώς και παραδοσιακά καφενεία ανοικτά όλο το χρόνο, ενώ είναι έδρα περιφερειακού ιατρείου που στελεγχώνεται από αγροτικό ιατρό.

Έξι χιλιόμετρα μετά την Τερψιθέα βρίσκεται η Ελατού (49 χλμ), ένα όμορφο χωριό μέσα στα έλατα, σε υψόμετρο 1.050 μέτρων, στην ψηλότερη νοτιοανατολική πλαγιά του βουνού Τρικόβου. Τα σπίτια είναι κυριολεκτικά μέσα στα έλατα και τις καστανιές. Διαθέτει αξιόλογο ξενώνα μέσα στα έλατα, ο οποίος τελευταία ανακαινίσθηκε.

Πάνω από την Ελατού υπάρχει δίκτυο δασικών δρόμων που οδηγεί στο οροπέδιο Ομάλια, ύψους 1.700 μέτρων. Στην υπέροχη αυτή τοποθεσία με το όνομα Ράχη Χαρατσι είναι κτισμένος ο ξενώνας Νεραϊδάλωνα της Τερψιθέας. Από το σημείο αυτό δασικοί δρόμοι μέσα στα έλατα οδηγούν στα χωριά Ελατόβρυση, Κρουνέρια καθώς και στον οδικό άξονα Κροκυλείου, Πενταγιούς και Αρτοτίνας.

Η Άνω Χώρα (55χλμ) είναι ένα κεφαλοχώρι της Ορεινής Ναυπακτίας κτισμένο στους πρόποδες του όρους Σύρτα, σε υψόμετρο 900 μέτρων, μέσα σε καστανιές και έλατα. Από το ψηλότερο έως το χαμηλότερο σπίτι του χωριού υπάρχει υψομετρική διαφορά ως και 200 μέτρα. Σήμερα η Άνω Χώρα αποτελεί σημαντικό πόλο τουριστικής έλξης για όλη τη διάρκεια του χρόνου, αφού διαθέτει οργανωμένη ξενοδοχειακή μονάδα, ξενώνες, αγορά, υπηρεσίες και Κέντρο

Υγείας. Η Άνω Χώρα, που το παλιό της όνομα ήταν Μεγάλη Λομποτίνα, ήταν σημαντικός οικισμός ήδη από τον 15^ο αιώνα, φημισμένος για την ανθούσα οικονομία του, η οποία ήταν βασισμένη στην κτηνοτροφία και την υλοτομία. Η Άνω Χώρα έχει πολιτιστική παράδοση, είναι χωριό με έντονη κοινωνική ζωή τους καλοκαιρινούς μήνες.

Αξίζει να παραβρεθεί κανείς στη «γιορτή του κάστανου και του τσίπουρου» που πραγματοποιείται υπό την αιγίδα του δήμου το δεύτερο Σαββατοκύριακο κάθε Οκτώμβρη. Πρόκειται για ένα πλέγμα εκδηλώσεων ψυχαγωγικού και πολιτιστικού περιεχομένου. Χαρακτηριστικό της γιορτής είναι η εθελοντική εργασία των κατοίκων.

Αφού διασχίσει κανείς δεκαπέντε χιλιόμετρα από την Άνω Χώρα και περάσει από τον Κότσαλο, παραπόταμο του Εύηνου, συναντά το χωριό Αμπελακιώτισσα με το ιστορικό μοναστήρι. Μέσα στο χωριό βρίσκεται και ο ναός του Αγίου Νικολάου, ο οποίος διαθέτει ένα εντυπωσιακό ξυλόγλυπτο τέμπλο σπάνιας τέχνης.

Στην Κάτω Χώρα σε ένα πανέμορφο τοπίο με έλατα και καστανιές, υπάρχει ένα συγκρότημα ξύλινων κατοικιών για να βοηθήσει τον άνθρωπο να ξεφύγει από την καθημερινότητα και να απολαύσει τους ρυθμούς της φύσης.

Τα Κρουνέρια είναι κτισμένα στη βορειοδυτική πλαγιά του ορεινού όγκου Φτεροπούργου που είναι συνέχεια του όρους Τσεκούρα. Τα πολλά και κρύα νερά που διαθέτει η περιοχή έδωσαν το όνομα στο χωριό. Η καλύτερη και συντομότερη οδική πρόσβαση στο χωριό γίνεται από διακλάδωση λίγο πριν την είσοδο στην Άνω Χώρα και σε απόσταση 14 χιλιομέτρων. Κινούμενοι οδικός πάνω στο δρόμο Άνω Χώρας – Κρουνερίων, τέσσερα χιλιόμετρα πριν φτάσει κανείς στο χωριό, αριστερή διακλάδωση οδηγεί μετά από επτά χιλιόμετρα στο παλιό μοναστήρι Άγιος Δημήτριος του Φιλικού αγωνιστή του 1821 Ηγούμενου Δαμιανού, που έπεσε στην Έξοδο του Μεσολογγίου. Στην περιοχή των Κρουνερίων υπάρχει ένας μικρός παράδεισος. Μέσα σε ένα παρθένο τόπο γεμάτο πανύψηλα έλατα, πλατάνια και άλλα δέντρα βρίσκεται η «Φάρμα Μίχου», όπου ο επισκέπτης μπορεί να δειπνήσει και να διανυκτερεύσει. Επίσης ο επισκέπτης μπορεί να δει από κοντά τα λιγιστά αρπακτικά που οι πληθυσμοί τους μειώνονται, όπως το χρυσαετό, το γύπα ασπροπάρη, το φιδαιτό και ένα πολύ σπάνιο είδος δρυοκολάπτη με τροπικά χρώματα. Όσον αφορά την γλωρίδα της γύρω περιοχής έχουν καταγραφεί εννέα είδη άγριας ορχιδέας και ένα σπάνιο είδος τουλίπας καθώς και πλήθος μανιταριών, τρία από τα οποία ανακαλύπτονται για πρώτη φορά στην Ευρώπη.

Σε απόσταση 14 χιλιομέτρων από τα Κρουνέρια και σε υψόμετρο 870 μέτρων, μέσα στα έλατα, κρύβεται η Ελατόβρυση. Είναι κτισμένη ανάμεσα σε δύο χείμαρρους, στο βορειότερο τμήμα της επαρχίας. Η Ελατόβρυση ήταν πρωτεύουσα του παλαιού δήμου Οφιοειάς και η γενέτειρα του ένδοξου οπλαρχηγού της Ναυπακτίας Γιάννη Φαρμάκη.

Συνεχίζοντας δεξιότερα, μετά από επτά χιλιόμετρα βρίσκεται το Γρηγόρι που βρίσκεται στους πρόποδες του βουνού Τσεκούρα κτισμένο μέσα στα έλατα σε υψόμετρο 1000 μέτρων και συνορεύει δυτικά με το βουνό αυτό, ανατολικά με ένα παραπόταμο του Εύηνου, βόρεια με την έκταση του χωριού Ελατόβρυση και νότια με το βουνό Βλαχοβούνι.

Η Λεύκα είναι από τα γνωστότερα χωριά της Οφιονείας. Στο κέντρο του χωριού αναγέρθηκε το Περιβαλλοντικό Κέντρο Ενημέρωσης και Τεκμηρίωσης⁵. Σκοπός του κέντρου είναι η έρευνα, η παρατήρηση, η γνωριμία και η διαφήμιση με απώτερο στόχο την προστασία του απείρου κάλλους οικοσυστήματος στην περιοχή της λεκάνης απορροής των πηγών του Εύηνου ποταμού που θα υδροδοτεί τις επόμενες δεκαετίες σχεδόν το μισό πληθυσμό της χώρας.

Στον ξενώνα του κέντρου έχουν την δυνατότητα να διαμένουν επιστημονικές ομάδες έρευνας, σχολικές ομάδες εκπαίδευσης, εκδρομείς και επισκέπτες.

Η Γραμμένη Οξυά είναι ένα από τα ομορφότερα χωριά της Ορεινής Ναυπακτίας μέσα στις απρόσιτες χαράδρες των Βαρδουσιών κοντά στις πηγές του Εύηνου ποταμού. Γύρω από το χωριό υπάρχουν ίχνη αρχαίων κτισμάτων. Το χωριό πήρε το όνομά του από την μεγάλη δασοκάλυψη της περιοχής με οξυά.

3.3.3 ΔΗΜΟΣ ΠΛΑΤΑΝΟΥ

ΠΙΝΑΚΑΣ 4 ΣΥΝΟΛΟ ΔΗΜΟΤΩΝ

ΔΗΜΟΣ ΠΛΑΤΑΝΟΥ			
ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ	ΠΛΥΘΗΣΜΟ Σ	ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΑ	ΠΛΥΘΗΣΜΟΣ
Πλάτανος	404	Κλεπά	301
Άγιος Δημήτριος	137	Λιβαδάκι	52
Αράχοβα	250	Νεοχώρι	151
Αγλαδόκαστρο	126	Περδικόβρυση	27
Δενδροχώρι	28	Περίστα	117
Καστανιά	77	Χόμορη	105
ΣΥΝΟΛΟ 1.775			

Πηγή: Ε.Σ.Υ.Ε (Απογραφή 2001)

⁵ Χρηματοδοτήθηκε από το Κοινοτικό Πρόγραμμα LEADER 2

Από τα περισσότερα αξιόλογα κομμάτια της ορεινής Ναυπακτίας είναι η περιοχή του δήμου Πλατάνου. Το άγριο και πλούσιο φυσικό περιβάλλον, η λαϊκή αρχιτεκτονική, ο λαϊκός πολιτισμός είναι ικανά να εντυπωσιάσουν τον φυσιολάτρη, τον κυνηγό, τον ορειβάτη και κάθε επισκέπτη.

Ο Πλάτανος η έδρα του δήμου Πλατάνου, είναι ένα αρχοντικό κεφαλοχώρι της Ναυπακτίας, κτισμένο στην πλαγιά του βουνού Αλωνάκι σε υψόμετρο 880 μέτρων κάτω από ένα ωραίο και ποικιλόφυτο δάσος.

Περιήγηση στα χωριά του δήμου Πλατάνου

Η Περίστα, γύρω στα 200 σπίτια, βρίσκεται σε μια αρκετή απότομη πλαγιά του Ξηροβουνίου, σε υψόμετρο 850 μέτρων. Πριν φτάσει κανείς στο χωριό Περίστα αριστερή διακλάδωση οδηγεί στα χωριά Πέρκο (68 χλμ), Διασελάκι (79 χλμ) και Αχλαδόκαστρο. Μετά το Αχλαδόκαστρο φθάνει στον Εύηνο ποταμό από όπου, μέσω της γέφυρας στο Βαλτσόρεμα, περνάει στο Απόκουρο, την Κάτω Χρυσοβίτσα και τον Θέρμο. Η Περίστα και ο Πέρκος υπήρξαν κέντρα σηροτροφίας στην περιοχή.

Από τον Πλάτανο δρόμος με βορειοανατολική κατεύθυνση ύστερα από διαδρομή 12 χιλιομέτρων συναντά τη γνωστή τοποθεσία Χάνι Λιόλιου (64 χλμ) , που είναι σημαντικό σταυροδρόμι της επαρχίας, αφού από το σημείο αυτό μπορεί κανείς να οδηγηθεί στη Λαμία, στο Καρπενήσι, Στο Θέρμο και στη Ναύπακτο.

Περνώντας το Χάνι, μια διακλάδωση αριστερά, μετά από τέσσερα χιλιόμετρα, οδηγεί στο τοπικό διαμέρισμα του δήμου Πλατάνου, την Καστανιά (67 χλμ).μετά από διαδρομή δύο χιλιομέτρων φθάνουμε στο χωριό Άγιος Δημήτριος (69 χλμ), όπου βρίσκεται η Ευηνολίμνη. Πρόκειται για την τεχνητή λίμνη του φράγματος Ευήνου, η οποία προμηθεύει τους κατοίκους του λεκανοπεδίου της Αττικής. Είναι μια λίμνη μέσα σε ένα καταπράσινο περιβάλλον με έλατα, καστανιές, βελανιδιές και πλατάνια. Το φυσικό περιβάλλον και το νερό συνθέτουν ένα μαγευτικό ανεξερεύνητο τοπίο.

Στην είσοδο του χωριού Άγιος Δημήτριος διασταύρωση αριστερά οδηγεί στο Νεοχώρι (79 χλμ). Το τμήμα αυτό του δρόμου περνάει περιφερειακά από το φράγμα του Ευήνου ποταμού και 10 χιλιόμετρα βορειότερα καταλήγει στο Νεοχώρι. Τα όμορφα σπίτια, το υπέροχο καμπαναριό και ο τεράστιος πλάτανος στο κέντρο της πλατείας είναι τα χαρακτηριστικά του χωριού. Από το Νεοχώρι συνεχίζοντας τη διαδρομή με βόρεια κατεύθυνση περνάει κανείς από τη θέση Ψηλός Σταυρός και μπαίνουμε στο Νομό Ευρυτανίας όπου συναντάει τη Δομνίτσα (19 χλμ) και το Κρίκελο (9 χλμ).

Από την είσοδο του χωριού Άγιος Δημήτριος μια διασταύρωση δεξιά οδηγεί στην Περδικόβρυση (75 χλμ), Κλέπα (82 χλμ), Αράχοβα (89 χλμ). Προσέγγιση στα χώρια αυτά γίνεται και από το δρόμο που περνάει πάνω από το φράγμα του Ευήνου και πριν το Νεοχώρι δρόμος με ανατολική κατεύθυνση οδηγεί στην Αράχοβα (80 χλμ), Κλέπα (87 χλμ) και Περδικόβρυση (94 χλμ).

Η Αράχοβα είναι ένα ακόμα κεφαλοχώρι του δήμου Πλατάνου, κτισμένο στην πλαγιά της Κοκκινιάς, σε υψόμετρο 960 μέτρων. Έχει άφθονα νερά, δροσερό καλοκαίρι, ψυχρό χειμώνα και υγιεινό κλίμα. Ενδιαφέρουσα είναι και η πολεοδομική ανάπτυξη της Αράχοβας, όπου στο κέντρο του οικισμού είναι τα κτίρια των Σισμαναίων και μετά απλώνονται τριγύρω και προς τα κάτω οι γειτονιές της, όπου κάθε γειτονιά εκφράζει και την εγκατάσταση των νέων κατοίκων.

Από την Αράχοβα υπάρχει ασφαλτοστρωμένος δρόμος που οδηγεί στη Δομνίτσα (16 χλμ), Κρίκελλο (25χλμ), Ράχη Τυμφορηστού (40 χλμ) και από κει στο Καρπενήσι Ευρυτανίας ή στη Λαμία Φθιώτιδας.

Βόρεια από την Κλεπά (82 χλμ), δεξιά διακλάδωση οδηγεί στο Δενδροχώρι (10 χλμ) και αριστερή διακλάδωση οδηγεί στο Λιβαδάκι (12 χλμ). Αμέσως μετά από αυτή την διαδρομή βρίσκεται η Άμπλιανη Ευρυτανίας.

Η Περδικόβρυση (75 χλμ) είναι χτισμένη στη βόρεια πλαγιά, στο χαμηλότερο μέρος του βουνού Τσεκούρα, σε υψόμετρο 600 μέτρων με θέα τα νερά του Ευήνου. Απέναντι από το χωριό αυτό βρίσκεται, σε απόσταση επτά χιλιομέτρων, η Κλεπά. Η καλύτερη και συντομότερη οδική πρόσβαση στο χωριό γίνεται από δεξιά διακλάδωση του οδικού δικτύου στον Άγιο Δημήτριο. Μεταξύ Περδικόβρυσης και Κλεπάς, ενάμισι περίπου χιλιόμετρο πάνω από την γέφυρα του Ευήνου υπάρχει η πέτρινη γέφυρα των Στενών. Σε απόσταση εννέα χιλιομέτρων και σε υψόμετρο δύο χιλιομέτρων μέσα στην άγρια φύση βρίσκεται το χωριό Κρυσνέρια Αποδοτίας και μετά από πέντε χιλιόμετρα η Ελατόβρυση Αποδοτίας.

Ένα ακόμα τοπικό διαμέρισμα του δήμου Πλατάνου είναι η Χόμορη που είναι κτισμένη στην πλαγιά του απόκρημνου ορεινού όγκου Αρδίνη. Κατά την διάρκεια του χειμώνα υπάρχουν μόλις 20 οικογένειες. Εκεί βρίσκεται το μοναστήρι που είναι γνωστό με το όνομα Παναγία Καβαδιώτισσα. Η Χόμορη υπήρξε η γενέτειρα τριών γνωστών επισκόπων και του μεγάλου ευεργέτη της Ναυπάκτου, του Δημητρίου Παπαχαραλάμπους.

3.4 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ

Η περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας προσφέρεται για ένα ευρύ σύνολο δραστηριοτήτων. Επίσης αποτελεί ιδανικό προορισμό για σύντομες αποδράσεις από την πόλη. Η περιοχή είναι

ιδανική για να προσελκύσει απαιτητικούς τουρίστες που αναζητούν διάφορες μορφές εναλλακτικού τουρισμού καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου. Οι λάτρεις των αποδράσεων στη φύση, των extreme sports, αλλά και περισσότερο συνηθισμένων σπορ, θα βρουν στη Ναυπακτία όλες τις αγαπημένες τους δραστηριότητες. Για τους φυσιολάτρεις που επιθυμούν να συνδυάσουν τις διακοπές τους με μια επιστροφή στην φύση, να αναβαπτισθούν στον αναζωογόνο κόρφο της, κι ακόμα τους ανθρώπους που επιζητούν την άσκηση μαζί με την αναψυχή η Ορεινή Ναυπακτία είναι ένας παράδεισος για τέτοιου είδους δραστηριότητες. Την Ορεινή Ναυπακτία μπορεί κανείς να τη διασχίσει με το αυτοκίνητο η πεζοπορώντας στις επιλεγμένες και ειδικά χαραγμένες υπέροχες διαδρομές-μονοπάτια μέσα στα δάση, μικρές χαράδρες χείμαρρους, γραφικά χωριά και μια εκπληκτική γλωρίδα.

Ακόμα πολλοί επισκέπτες στην Ορεινή Ναυπακτία, ασχολούνται με το κυνήγι, όπου οι λάτρεις του κυνηγιού καταφθάνουν από μακρινές περιοχές. Επίσης ασχολούνται με την πεζοπορία μέσα σε δάση ελάτου και καστανιάς όπου η πεζοπορία αποκτά νέο νόημα.

Ο Εύηνος είναι το αγαπημένο ποτάμι όσων ελκύονται από τα “ποταμίσια” αθλήματα. Γιατί μπορούν να ασχοληθούν με το καγιάκ και το κανό. Αφού η διαδρομή είναι πολύ περιπετειώδεις λόγω του ότι η πορεία του Εύηνου είναι φιδίσια.

Τέλος μια ιδιαίτερη δύσκολη και επικίνδυνη δραστηριότητα είναι η ορειβασία. Η Βαράσοβα αποτελεί έναν ορειβατικό προορισμό ιδιαίτερα γνωστό, αν και η διαδρομή προς την κορυφή του βουνού παρουσιάζει αρκετές δυσκολίες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

4.1 Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ

Ο αθλητισμός και τα σπορ έχουν σπουδαία θέση στην ζωή των ανθρώπων και των κοινωνιών και παίζουν σπουδαίο ρόλο στην διαμόρφωση της τουριστικής κίνησης, και στους τόπους που προσφέρονται γι' αυτήν την απασχόληση, όπως η περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας.

Ο αθλητικός τουρισμός είναι η τουριστική δραστηριότητα η οποία εκδηλώνεται με την διεξαγωγή των αθλητικών εκδηλώσεων τα οποία μπορεί να είναι το Παγκόσμιο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, στίβου, πανελλήνια και πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα, Ολυμπιακοί Αγώνες κλπ. Εξαιτίας της παρακολούθησης των εκδηλώσεων αυτών, οι οποίοι έχουν και παγκόσμια εμβέλεια, αφού προσελκύουν μεγάλο αριθμό αθλητών και επισκεπτών από όλο τον κόσμο. Αποτελεί εναλλακτική μορφή τουρισμού με την οποία οι επισκέπτες αναπτύσσουν παράλληλα με την κύρια τουριστική δραστηριότητα και δευτερεύουσες π.χ. αθλητικές αφού επιδίδονται και σε αγωνίσματα του μαζικού τουρισμού. Με την έννοια μαζικού τουρισμού εννοούμε το θαλάσσιο σκι, τένις, ιππασία κλπ.

Για να συμβούν αυτά τα αθλητικά γεγονότα που θα συναινέσουν στην ανάπτυξη της περιοχής χρειάζονται οι υποδομές σε διάφορα στάδια, αθλητικά κέντρα και γήπεδα. Τέλος χρειάζονται υποδομές για την υποδοχή των αθλητών και των επισκεπτών. Και αν υπάρξουν αυτές οι υποδομές χρειάζεται η στρατηγική του μάρκετινγκ για την προώθηση ώστε έτσι να έρθει η ανάπτυξη στις ορεινές περιοχές.

Τα κυριότερα επιχειρήματα που συνηγορούν για ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο είναι ότι:

- Προσφέρει ευκαιρίες πλήρους και μερικής απασχόλησης για ειδικευμένο και ανειδίκευτο εργατικό δυναμικό.

- Εφοδιάζει την οικονομία με συναλλαγματικούς πόρους.
- Αυξάνει τα ατομικά εισοδήματα, ενώ δημιουργεί και συμπληρωματικό εισόδημα σε πολλές κατηγορίες ανθρώπων.
- Συμβάλλει στην αύξηση του Α.Ε.Π.
- Ενισχύει το τοπικό εμπόριο.
- Βοηθάει στο να διαφοροποιηθεί μια οικονομία ιδιαίτερα όταν αυτή είναι παραγωγικά μονόπλευρα προσανατολισμένη.
- Δημιουργεί τουριστικές και αθλητικές εγκαταστάσεις που μπορεί να κάνει χρήση τους και ο τοπικός πληθυσμός.
- Συμβάλλει στην αναγνωσιμότητα μιας περιοχής, που δεν είναι τόσο γνωστή στους επισκέπτες.

Ένα μεγάλο κομμάτι για την ανάπτυξη μιας περιοχής εξαρτάται από τον τουρισμό.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5

ΕΣΟΔΑ ΑΠΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

ΠΗΓΗ ΕΣΟΔΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΙΑΙΑ ΚΑΤΑΝΟΜΗ
• Στέγαση, κατάλυση	• 0,32
• Γεύματα και ποτά	• 0,25
• Αγορές (shopping)	• 0,24
• Τοπικές	• 0,09

μεταφορές	
• Διασκέδαση	• 0,06
• Άλλες δραστηριότητες	• 0,04

Πηγή: ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ(2007). *Στρατηγικός σχεδιασμός σε ορεινές περιοχές*,σελ.58

4.1.1 Αθλητικός Τουρισμός Ανάπαυσης ή Αναψυχής

Ο αθλητικός τουρισμός είναι η εναλλακτική μορφή τουρισμού, όπου οι τουρίστες κατά τη διάρκεια της τουριστικής δραστηριότητας, ασκούνται, γυμνάζονται, παίζουν ή αθλούνται.

Αυτή η μορφή τουρισμού ονομάζεται Αθλητικός Τουρισμός Ανάπαυσης ή Αναψυχής. Όταν οι ασχολούμενοι με τον αθλητισμό (αθλητές, προπονητές, συνοδοί, θεατές, βοηθητικό προσωπικό) κατά τη διάρκεια των αγώνων έχουν τουριστικές δραστηριότητες τότε διαμορφώνεται ο λεγόμενος Αθλητικός Τουρισμός Επιδόσεων ή Αμιλλας.

Η ειδική αυτή μορφή τουρισμού συνήθως συνυπάρχει με το μαζικό τουρισμό και με μερικές εναλλακτικές μορφές τουρισμού και χαρακτηρίζεται από ψυχαγωγική αθλητική δραστηριότητα που εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια των διακοπών.

Τα τελευταία χρόνια τα τουριστικά πακέτα του οργανωμένου τουρισμού περιλαμβάνουν και τουριστικές δραστηριότητες για τους τουρίστες. Τα μεγάλα ξενοδοχεία και τα τουριστικά θέρετρα, διαθέτουν όλη την αθλητική υποδομή στήριξης αθλημάτων. Έτσι οι τουρίστες έχουν τη δυνατότητα να ασχολούνται με διάφορα αθλήματα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις) κατά τη διάρκεια των διακοπών τους, δημιουργώντας έτσι τις ακόλουθες μορφές τουρισμού:

1.Μαζικός Τουρισμός. Τα αγωνίσματα του μαζικού τουρισμού θεωρούνται ελιτιστικά αγωνίσματα (ιππασία, τένις, γκολφ, κ.α).

2. Περιπατητικός Τουρισμός. Το άθλημα της πεζοπορίας είναι προσιτό σε πολλούς τουρίστες και δεν χρειάζεται ειδικές γνώσεις ή ικανότητες.

3. Ορεινός Τουρισμός. Απευθύνεται σε άτομα που ενδιαφέρονται στην ορειβασία.

5. Τουρισμός Αθλημάτων Υπαίθρου. Περιλαμβάνει αθλήματα κατάβασης ποταμών, αεροπτερισμού, αλεξίπτωτου, κλπ.

6. Παράκτιος Τουρισμός. Περιλαμβάνει αθλήματα όπως το θαλάσσιο σκι, η κολύμβηση, η κωπηλασία, η ιστιοπλοΐα, η ιστιοσανίδα, τα κανό, οι καταδύσεις, κλπ.

7. Θαλάσσιος Τουρισμός. Περιλαμβάνει αθλήματα όπως οι καταδύσεις, οι αγώνες με γιοτ, οι αγώνες με ιστιοφόρα, κλπ.

4.1.2 Αθλητικός Τουρισμός Επιδόσεων ή Άμιλλας

Η ειδική αυτή μορφή τουρισμού είναι διαφορετική. Δεν είναι τουρίστες που κατά τη διάρκεια των διακοπών τους έχουν αθλητικές δραστηριότητες, είναι τουρίστες που το κύριο κίνητρο του ταξιδιού τους είναι η ικανοποίηση αθλητικών αναγκών.

Σε αυτή την περίπτωση γίνεται για συμμετοχή ή παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων που λαμβάνουν χώρα σε τόπους διαφορετικούς εκείνων στους οποίους ζουν μόνιμα οι αθλητές, οι προπονητές, οι συνοδοί και οι οπαδοί που τους ακολουθούν.

Οι αγώνες που προσελκύουν το κοινό και παρακινούν τους οπαδούς των διαφόρων ομάδων να μετακινούνται είναι:

1. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες
2. Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες
3. Οι Ηπειρωτικοί Αγώνες (Πανευρωπαϊκοί, Παναμερικανικοί)

4. Διεθνείς Αγώνες μεταξύ Εθνικών Ομάδων

5. Αγώνες μεταξύ μεγάλων ομάδων

Το σημαντικότερο από τουριστικής πλευράς είναι ότι μερικοί από τους παραπάνω αγώνες συγκεντρώνουν εκατομμύρια τουρίστες. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες για παράδειγμα προσελκύνουν εκατομμύρια τουρίστες, μετατρέποντας τον αθλητικό τουρισμό σε μαζικό τουρισμό με όλα τα σχετικά χαρακτηριστικά.

4.2 ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΠΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

Η ύπαρξη εταιριών που ασχολούνται με την εκμετάλλευση ορεινών περιοχών και ποταμών είναι γεγονός. Το αντικείμενό τους είναι οι αθλητικές δραστηριότητες που μπορούν να διενεργηθούν σ' αυτές τις τοποθεσίες. Το ενδιαφέρον του κόσμου είναι υψηλό, διότι συνδυάζει τη φυσιολατρία και τον αθλητισμό. Μια αθλητική δραστηριότητα, η οποία εκδηλώνεται σε ποταμούς είναι το καγιάκ. Οι εταιρίες που ασχολούνται με εναλλακτικές αθλητικές δραστηριότητες, όπως το καγιάκ αγρίων νερών, είναι τα μαθήματα με βάση τα διεθνή πρότυπα όλων των κατηγοριών. Το εργαλείο για την επίτευξη του παραπάνω στόχου είναι η πρότερη ενασχόληση εκπαίδευση και εμπειρία του στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

Μερικές από τις εταιρείες που ασχολούνται με τις αθλητικές δραστηριότητες στην περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας είναι η Trekking Hellas, Alpin club, και πολλές ακόμη.

Μέχρι το 2002 και μετά, οι εκδρομές που πραγματοποιήθηκαν σε ποτάμια της χώρας μας ήταν πρωτοφανές για τα ελληνικά δεδομένα. Αργότερα με την συνεχή βελτίωση στο χώρο της παροχής υπηρεσιών αλλά και από το ενδιαφέρον όσων ασχολούνταν με αυτή την δραστηριότητα, οδήγησε στην ενασχόληση με άλλες υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες. Δραστηριότητες όπου διεξάγονται στην φύση είναι το rafting, τα μονοθέσια ή τα διθέσια φουσκωτά, το καγιάκ, το mountain bike, το rappel (καταρρίχηση), το 4x4, την τοξοβολία, orienteering και το sea kayak.

Ολοένα και περισσότερους φανατικούς οπαδούς αποκτούν στη χώρα μας οι υπαίθριες εναλλακτικές δραστηριότητες και τα «extreme sports». Οι ολιγοήμερες αποδράσεις του Σαββατοκύριακου συνδυάζονται με μια γερή δόση αδρεναλίνης, καθώς πολλοί Έλληνες επιλέγουν να προσθέσουν δυναμισμό και περιπέτεια στις εκδρομές τους μακριά από την πόλη.

Το ράφτινγκ, το κανόε/καγιάκ, η κατάβαση σε φαράγγια, η αναρρίχηση είναι πλέον έννοιες που έχουν περάσει στο λεξιλόγιο του Έλληνα, όταν αναζητά δημιουργικές διεξόδους από την καθημερινότητα της πόλης.

«Οι υπαίθριες δραστηριότητες στην Ελλάδα γνωρίζουν τα τελευταία χρόνια συνεχή ανάπτυξη. Η ετήσια αύξησή τους είναι της τάξης του 20-30%», σημειώνει ο γενικός διευθυντής της εταιρείας No Limits, κ. Νίκος Κυρίτσης.

Κυρίαρχη δραστηριότητα είναι το ράφτινγκ, καθώς υπάρχουν διαδρομές που απευθύνονται σχεδόν σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα βάλαντια. Μικρότερη άνοδο σημειώνουν η πεζοπορία, οι εκδρομές με 4x4, η ιππασία και η κατάβαση σε φαράγγια.

Ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι μόνο στα προγράμματα της Trekking Hellas παίρνουν μέρος κάθε χρόνο περίπου 15.000 Έλληνες.

Οι υπεύθυνοι της εταιρείας υπογραμμίζουν ότι η περίοδος αιχμής για τα συγκεκριμένα προγράμματα εντοπίζεται από τον Σεπτέμβριο μέχρι τον Απρίλιο, ενώ κάνουν λόγο για ειδική μορφή τουρισμού την οποία οι Έλληνες γνωρίζουν τα τελευταία χρόνια.

Η ανταπόκριση που βρίσκουν οι υπαίθριες εναλλακτικές δραστηριότητες καταδεικνύεται και από τον πολλαπλασιασμό των εταιρειών του κλάδου.

«Στην Ελλάδα το συγκεκριμένο μοντέλο αναψυχής ήρθε τη δεκαετία του '90 και σταδιακά εδραιώθηκε η αντίληψη πως απευθύνεται σε όλη την οικογένεια. Σήμερα υπάρχουν στη χώρα μας περίπου 30 εταιρείες που ασχολούνται με αποδράσεις τέτοιου είδους», διευκρινίζει ο κ. Τζώρτζης Ρούσσο, υπεύθυνος Τύπου του Alpin Club. Αξίζει να σημειωθεί πως ο Οργανισμός Εργατικής Εστίας προσφέρει τέτοια τουριστικά πακέτα, ενώ εναλλακτικές αποδράσεις υλοποιεί και η Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς.

Την ίδια στιγμή, οι πωλήσεις στα σχετικά με τον κλάδο καταστήματα αυξάνονται. «Οι πωλήσεις φέτος είναι 15%-40% αυξημένες σε σχέση με πέρυσι, κάτι που οφείλεται και στην τάση για εναλλακτικές αποδράσεις», τονίζει η κ. Ειρήνη Τσιμογιάννη, διευθύντρια μάρκετινγκ του καταστήματος

NAZCA.

Άλλωστε, δυο εταιρείες κολοσσοί που δραστηριοποιούνται στον χώρο των αθλητικών ειδών αποφάσισαν πρόσφατα να επεκταθούν και στα είδη για εναλλακτικές δραστηριότητες. Αυτό δείχνει μια παγκόσμια τάση.

4.3 RAFTING

Rafting ονομάζουμε την κατάβαση ποταμού με ειδικά διαμορφωμένο φουσκωτό σκάφος. Η ονομασία του προέρχεται από την Αγγλική λέξη raft, που σημαίνει σχεδία. Το σκάφος αυτό δεν έχει καρίνα και αποτελείται από τουλάχιστον πέντε διαφορετικούς πλωτήρες (αεροθαλάμους) ώστε αν κάποιος από αυτούς τρυπήσει να μπορεί να συνεχίσει με ασφάλεια την κατάβαση. Επίσης είναι αυτοαδειαζόμενο και το νερό που εισέρχεται σε αυτό μπορεί να βγει από μόνο του βάση της αρχής των συγκοινωνούντων δοχείων.

Η χωρητικότητα τους είναι από τέσσερα έως δέκα άτομα με πιο δημοφιλή για τα ελληνικά ποτάμια αυτά των έξι έως οκτώ ατόμων. Κάθε σκάφος αναλαμβάνει να κατεβάσει στο ποτάμι ειδικά εκπαιδευμένος συνοδός.

Το rafting ξεκίνησε πριν από 40 και πλέον χρόνια από τα ποτάμια της Αμερικής και το φημισμένο Grand Canyon. Στην αρχή σαν ανάγκη προσπέλασης δύσβατων περιοχών με μόνο τρόπο διέλευσης μέσα από το ποτάμι και σιγά - σιγά με την πάροδο του χρόνου εξελίχθηκε σε ένα εντυπωσιακό σπορ.

Σήμερα είναι αρκετά γνωστό σπορ σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι δημοφιλέστεροι προορισμοί για rafting εκτός από της Ηνωμένες Πολιτείες και το Grand Canyon είναι η Λατινική Αμερική με την Κόστα Ρίκα και την Χιλή να διαθέτουν μάλλον τα εντυπωσιακότερα ποτάμια στον κόσμο, το Νεπάλ και η περιοχή των Ιμαλαΐων καθώς και ο ποταμός Ζαμβέζης στην Αφρική.

Στην Ευρώπη το rafting είναι πολύ γνωστό και ιδιαίτερα δημοφιλές σε όλες σχεδόν τις χώρες που συνορεύουν με τις Άλπεις όπως Γαλλία, Αυστρία, Ελβετία και Ιταλία αλλά και σε περιοχές όπως η Σλοβενία και τα Πυρηναία στην Ισπανία.

Η περίοδος που γίνεται rafting είναι συνήθως από Οκτώβριο έως και Ιούνιο. Υπάρχουν όμως ποτάμια όπως π.χ ο Λούσιος, που μπορεί να γίνει rafting καθ' όλη την διάρκεια του έτους.

Η εντυπωσιακότερη εποχή για όσους ζητάνε όμως κάτι παραπάνω είναι συνήθως από Δεκέμβριο μέχρι Μάρτιο.

Απαραίτητος εξοπλισμός είναι fleece, φόρμα και καλτσάκια neoprene, κράνος, αντιανεμικό και σωσίβιο. Αυτός ο εξοπλισμός συνήθως παρέχεται από τις εταιρείες που το διοργανώνουν. Επίσης είναι απαραίτητη η γνώση ελεύθερης κολύμβησης.

Το κόστος που απαιτείται γι' αυτές τις δραστηριότητες κυμαίνεται περίπου στα 50 ευρώ κατά άτομο και περιλαμβάνει επαγγελματίες οδηγούς ποταμού, τοπική μεταφορά, ελαφρύ γεύμα μετά την κατάβαση και όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό.



Rafting στον Εόηνο ποταμό

4.4 ΤΟ MONORAFT ΚΑΙ ΤΟ HOT DOG

Πρόκειται για μονοθέσια ή διθέσια φουσκωτά σκάφη (raft) με τις ίδιες ιδιότητες που έχει και η βάρκα του rafting δηλαδή είναι αυτοαδειαζόμενα για να μπορεί να βγαίνει το νερό που εισέρχεται σε αυτά, δεν έχουν καρίνα για να μπορούν να είναι ευέλικτα και διαθέτουν τουλάχιστον τρεις διαφορετικούς πλωτήρες ώστε αν κάποιος τρυπήσει να μπορούν να συνεχίσουν με ασφάλεια την κατάβαση.

Τα μονοθέσια σκάφη που συνήθως διαθέτουν ιμάντες στήριξης για τα πόδια του αναβάτη τα ονομάζουμε monoraft ενώ τα διθέσια τα αποκαλούμε hot dog.

Πόσο δύσκολο είναι;

Είναι σχετικά εύκολα σκάφη και δεν απαιτείτε για την οδήγηση τους ειδική εκπαίδευση και εμπειρία. Συνήθως γίνεται μια ενημέρωση πριν ξεκινήσουμε την κατάβαση όπου μαθαίνουμε τους απαραίτητους χειρισμούς που χρειάζονται και στην συνέχεια μετά από μικρή εξάσκηση είμαστε σε θέση να ξεκινήσουμε.

Το monoraft είναι σε γενικές γραμμές ευκολότερο στην οδήγηση σκάφος σε σχέση με το hot dog και αυτό γιατί είναι μικρότερο και πιο ευέλικτο σε αντίθεση με το hot dog που είναι μεγαλύτερο και χρειάζεται ένας σχετικός συγχρονισμός από το πλήρωμα του.

Την κατάβαση επιβλέπει έμπειρος συνοδός εκπαιδευτής

Πότε γίνεται;

Καταβάσεις monoraft/hot dog μπορούν να γίνουν όλο το χρόνο με την προϋπόθεση η στάθμη του νερού να είναι σε φυσιολογικά επίπεδα και σε ποτάμια μέχρι και τρίτου βαθμού δυσκολίας.

Εξοπλισμός

Όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό που θα μας προστατεύσει από το κρύο όπως ειδική ισοθερμική στολή neoprene, καλτσάκια από το ίδιο υλικό και αδιάβροχο, καθώς επίσης σωσίβιο, κράνος, κουπί και φυσικά το σκάφος.

Όλος ο ειδικός εξοπλισμός που παρέχουμε είναι ο πλέον ενδεδειγμένος

αυστηρά σύμφωνος με τις προδιαγραφές της διεθνούς ομοσπονδίας του αθλήματος.

4.5 CANYONING

Η Ελλάδα σαν μία κατά βάση ορεινή χώρα διαθέτη ανάμεσα στους ορεινούς της όγκους πληθώρα εντυπωσιακών φαραγγιών. Η διάσχιση τους, άλλοτε περπατώντας μέσα στο νερό και άλλοτε κολυμπώντας δίπλα στους εντυπωσιακούς καταρράκτες και τις αμέτρητες λίμνες, ακολουθώντας το υγρό στοιχείο θα εντυπωσιάσει και τους πλέον απαιτητικούς λάτρεις της άγριας φύσης προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες.



Διάσχιση καταρράκτη

Η λέξη canyoning είναι αγγλική και σημαίνει «διάσχιση φαραγγιού». Περιγράφει μια σύνθετη δραστηριότητα που συνδυάζει πεζοπορία, αναρρίχηση, κατάβαση βράχων, πέρασμα ποταμού και κολύμπι. Όταν απαντώνται καταρράκτες, περιλαμβάνει και άλματα από ύψος στο νερό.

Σύμφωνα με το λεξικό, «ένα φαράγγι είναι μία στενή, βαθειά και απόκρημνη χαράδρα που σχηματίζεται μεταξύ δύο βουνών ή λόφων λόγω της συνεχούς διαβρώσεως του εδάφους από τα νερά των ορμητικών χειμάρρων».

Στην Ελλάδα, η διάσχιση φαραγγιού είναι μία σχετικά νέα δραστηριότητα που όμως αναπτύσσεται γρήγορα, κερδίζοντας πολλούς και φανατικούς οπαδούς.

Προϋποθέσεις για τη διάσχιση φαραγγιού

- Γίνεται πάντα από μικρές ομάδες με επικεφαλής έναν έμπειρο οδηγό και έπειτα από σωστό προγραμματισμό.
- Τα άτομα που συμμετέχουν πρέπει να έχουν καλή φυσική κατάσταση, να γνωρίζουν κάποιες βασικές τεχνικές αναρρίχησης και να ξέρουν κολύμπι.

Πώς γίνεται η διάσχιση φαραγγιού

- Ξεκινά στην είσοδο του φαραγγιού, που είναι συνήθως και το ψηλότερο σημείο.
- Η έξοδος είναι στο χαμηλότερο σημείο του φαραγγιού, ακολουθώντας τη ροή του ποταμού.
- Πολλές φορές χρειάζεται να βαδίσουμε μέσα στο ποτάμι, ακόμα και να κολυπήσουμε. Υπάρχουν φυσικά εμπόδια, όπως, π.χ., μικροί καταρράκτες και βάραιρα, τα οποία κατεβαίνουμε με τη βοήθεια ορειβατικού εξοπλισμού και σχοινιών. Το ύψος τους κυμαίνεται από 5 έως και 50 μέτρα. Είναι απαραίτητη η γνώση της τεχνικής ράπελ.

Πόσο διαρκεί

Αυτό εξαρτάται από:

- Το μήκος του φαραγγιού
- Τα χαρακτηριστικά και τις δυσκολίες του
- Τις καιρικές συνθήκες

- Τον αριθμό των ατόμων (περισσότερα άτομα, περισσότερος χρόνος)

4.6 ΤΟ ΚΑΝΟ-ΚΑΓΙΑΚ

Τα κανό είναι ελαφριά, μακρόστενα σκάφη χωρίς καρίνα, που κινούνται με τη μυϊκή δύναμη ενός ή περισσότερων κωπηλατών οι οποίοι χρησιμοποιούν κουπί -διπλό ή μονό. Αρχικά, οι ιθαγενείς της Αμερικής έφτιαχναν τα κανό από ελαφρύ ξύλινο σκελετό, που τον έντυναν με φλοιούς δένδρων, και τα στεγανοποιούσαν με ρετσίνι. Τα κανό ήταν προσαρμοσμένα στις ανάγκες των κατασκευαστών τους και στη νομαδική τους ζωή. Συνήθως χωρούσαν έναν ή δύο κωπηλάτες και κάποιο φορτίο. Ήταν μάλιστα τόσο ελαφριά, ώστε ο κωπηλάτης μπορούσε να μεταφέρει πάνω στο κεφάλι του το κανό του αρκετά χιλιόμετρα, όταν οι συνθήκες τον ανάγκαζαν να βγει από το νερό. Υπήρχαν όμως και πολεμικά κανό που χωρούσαν πολύ περισσότερα άτομα (μέχρι και 30).

Τα καγιάκ είναι μικρότερα σε μέγεθος από τα κανό, με σουβλερές πλώρη και πρύμνη και συνήθως με ένα μόνο άνοιγμα. Εκεί κάθεται ο κωπηλάτης που χρησιμοποιεί διπλό μονοκόμματο κουπί, με τα πόδια απλωμένα και χωμένα στο μπροστινό μέρος. Έτσι, το κορμί του από τη μέση και πάνω φαίνεται να αποτελεί προέκταση του σκάφους. Οι Εσκιμώοι κατασκεύαζαν τα καγιάκ τους από δέρματα φώκιας ή άλλων ζώων σε ξύλινο (ή από μπανέλες φαλαινών) σκελετό και κατόπιν τα άλειψαν με λίπος ζώων για να τα αδιαβροχοποιήσουν.

Στην κυριολεξία καγιάκ σημαίνει "βάρκα κυνηγιού". Ο κωπηλάτης φορά ένα αδιάβροχο κάλυμμα γύρω από τη μέση του (spray skirt) το οποίο στερεώνεται στο καγιάκ, καλύπτοντας το άνοιγμα και εμποδίζοντας τα νερά να μπουν στο σκάφος. Το καγιάκ λόγω κατασκευής είναι πολύ ελαφρύ και ευέλικτο. Ανατρέπεται όμως εύκολα. Ο κωπηλάτης σε αυτή την περίπτωση έχει δύο επιλογές: μπορεί να κάνει μια περιστροφή μέσα στο νερό (eskimo roll), χρησιμοποιώντας τους γοφούς και το κουπί και να ξαναβγει στην επιφάνεια, ή να βγει από το καγιάκ, να το γυρίσει στην κανονική του θέση, να το αδειάσει από τα νερά και να ξαναμπεί σε αυτό. Η πιο εύκολη και πρακτική λύση είναι το roll και δεν νοείται αθλητής του καγιάκ να μη γνωρίζει τουλάχιστον τη βασική αυτήν τεχνική.

Τα κανό και τα καγιάκ ήταν εργαλεία επιβίωσης για τους Ινδιάνους και τους Εσκιμώους, απολύτως προσαρμοσμένα στον τρόπο ζωής τους. Στην Ευρώπη έγιναν γνωστά το 19^ο αιώνα, όταν ένας Βρετανός δικηγόρος, ο John MacGregor, μελέτησε τα σκάφη αυτά, σχεδίασε ένα δικό του και άρχισε να γυρίζει στα ποτάμια και τις λίμνες της Ευρώπης. Ο MacGregor απέκτησε φήμη ταξιδιωτικού συγγραφέα.

Πολλοί άρχισαν να τον μιμούνται και να ανακαλύπτουν τις φυσικές ομορφιές πάνω σε ένα κανό. Ο MacGregor ίδρυσε το Royal Canoe Club το 1865 και σε λίγο χρόνο άρχισαν τα οργανωμένα ταξίδια με κανό από φυσιολάτρες.

Τα κανό και τα καγιάκ σήμερα φτιάχνονται από μια ποικιλία υλικών και έχουν πολλές διαφορετικές χρήσεις. Κυριαρχούν τα μοντέρνα πλαστικά και το φάιμπερ γκλας. Το μήκος τους κυμαίνεται από δυόμισι έως τέσσερα μέτρα και χρησιμοποιούνται κυρίως για αναψυχή και άθληση. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι, για κατέβασμα ποταμών (whitewater) και περιήγηση (touring), και για έναν ή περισσότερους κωπηλάτες. Τα κανό και τα καγιάκ απέκτησαν μεγάλη δημοτικότητα τα τελευταία χρόνια, εφόσον επιτρέπουν στον άνθρωπο να έλθει σε επαφή με τη φύση με ένα συναρπαστικό τρόπο, μόνος ή με παρέα, σε μονοήμερες ή και πολυήμερες εκδρομές και σε ρυθμούς που ορίζει ο ίδιος.

4.7 TO MOUNTAIN BIKE

• Τι είναι;

Το mountain bike είναι ένα ποδήλατο ειδικά σχεδιασμένο και κατασκευασμένο για κίνηση μακριά από τους δρόμους της πόλης, σε έδαφος δύσβατο και με μεγάλες κλίσεις. Οι συνθήκες αυτές απαιτούν γερή κατασκευή, ειδικά λάστιχα (τρακτερωτά), πολύ δυνατά φρένα και αμορτισέρ και ειδικό σύστημα σασμάν με πολλές (18 έως 27) ταχύτητες, που διευκολύνουν την ποδηλασία στο ανώμαλο έδαφος και στις ανηφοριές. Το mountain bike ξεκίνησε από την Αμερική, πριν από είκοσι περίπου χρόνια, και τελευταία γνωρίζει τεράστια αναγνώριση και κερδίζει πιστούς φίλους.

Ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ελλάδα, μιας και οι καιρικές συνθήκες είναι ιδανικές. Από το 1996 το mountain bike ανήκει στα Ολυμπιακά αθλήματα.

• Πόσο κοστίζει;

Οι τιμές ξεκινούν από 150-300 ευρώ, και μπορούν να φτάσουν και να ξεπεράσουν τα 6.000 ευρώ, αναλόγως την κατασκευή του. Αυτό βέβαια ισχύει για ποδήλατα που απευθύνονται σε πολύ ειδικό κοινό. Για να ξεκινήσει κανείς δεν χρειάζονται περισσότερα από 200 ευρώ, που περιλαμβάνουν και τα απαραίτητα αξεσουάρ.

• Χρειάζεται ειδική εκπαίδευση;

Βασική προϋπόθεση είναι βέβαια να ξέρει κάποιος ποδήλατο. Όμως στην περίπτωση του mountain bike χρειάζεται επιπλέον εκπαίδευση, γιατί οι εδαφικές συνθήκες είναι απαιτητικές και υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού. Η εκπαίδευση γίνεται στη χρήση των ταχυτήτων και στο πέρασμα απότομων σημείων (κατηφόρες, πετρώδη εδάφη, νερά, πεσμένοι κορμοί κ.α.). Υπάρχουν φορείς και σχολές που αναλαμβάνουν να σας διδάξουν τα βασικά, και μετά σταδιακά με την εξάσκηση θα τελειοποιήσετε την τεχνική σας.

• Πού και πότε γίνεται;

Μπορείτε να κάνετε mountain bike σχεδόν παντού στη φύση. Σε όλη την Ελλάδα μπορεί κανείς να βρει ειδικά μονοπάτια (trails) και να χαρεί την ποδηλασία στη φύση. Τέτοιες διαδρομές στην περιοχή της πρωτεύουσας υπάρχουν στην Πάρνηθα, στη Βαρυμπόμπη, στην Πεντέλη, και στο Διόνυσο. Περισσότερες όμως πληροφορίες για διαδρομές mountain bike μπορούμε να πάρουμε από τα τοπικά ποδηλατικά σωματεία. Το mountain bike γίνεται όλο το χρόνο κυρίως όμως το φθινόπωρο και την άνοιξη. Το καλοκαίρι λόγω υψηλής θερμοκρασίας ενδείκνυται μόνο τις πρωινές και απογευματινές ώρες.

• Κατασκευαστικές ιδιαιτερότητες

Πλαίσιο (σκελετός)

Ο σκελετός ενός mountain bike κατασκευάζεται από πολλών ειδών υλικά, το καθένα με τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά του. Τα δύο βασικότερα είναι το ειδικά επεξεργασμένο ατσάλι (κράμα) και το αλουμίνιο. Το πρώτο έχει μεγάλη αντοχή, επισκευάζεται εύκολα και είναι το πιο φτηνό. Έχει το μειονέκτημα ότι είναι πιο βαρύ σε σχέση με άλλα υλικά. Το αλουμίνιο είναι πιο ελαφρύ, έχει μεγαλύτερη ακαμψία από το ατσάλι και είναι λίγο πιο ακριβό. Μετά περνάμε σε πιο εξειδικευμένα υλικά, όπως ανθρακονήματα, ακόμα και κράματα τιτανίου. Βέβαια τα υλικά αυτά έχουν πλεονεκτήματα, αλλά στοιχίζουν πολύ περισσότερο και δεν αφορούν σε κάποιον που ξεκινά το άθλημα.

Λάστιχα

Ένα mountain bike ξεχωρίζει πρώτα από όλα από τα μεγάλα τρακτερωτά λάστιχά του. Κυκλοφορούν σε πολλούς τύπους και σε πολλούς συνδυασμούς, ανάλογα με το έδαφος στο οποίο επιθυμεί κανείς να κινηθεί. Καθοριστικό ρόλο παίζει και η πίεση του ελαστικού. Πρόκειται για ένα μεγάλο και περίπλοκο θέμα που μπορεί να φαίνεται μπερδεμένο στον αρχάριο, αλλά με την εκπαίδευση και την εξάσκηση θα μάθει να κάνει τις σωστές επιλογές.

4.8 ΤΟ PARAPENTE (ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ ΠΛΑΓΙΑΣ)

Ο άνθρωπος, από αρχαιοτάτων χρόνων, έστρεφε το βλέμμα του στον ουρανό και ονειρευόταν να πετάξει σαν τα πουλιά. Εκφάνσεις αυτού του πόθου βρίσκονται στη μυθολογία, στην τέχνη και στη θρησκεία κάθε λαού. Πασίγνωστος είναι ο μύθος του Δαίδαλου και του Ικάρου. Από την αρχαιότητα λοιπόν, υπήρξαν άνθρωποι που οραματίστηκαν, μελέτησαν, ακόμα και θυσίασαν τη ζωή τους για να επιτευχθεί το όνειρο αυτό. Πιο συγκεκριμένα, το parapente είναι εξέλιξη και απόρροια του αλεξιπτώτου.

Το αλεξιπτώτο ως ιδέα εμφανίζεται από την εποχή του Leonardo da Vinci, αλλά το πρώτο άλμα έγινε πραγματικότητα μόλις το 1919, από τον Leslie Irving στην Αμερική. Το αλεξιπτώτο ως σωστικό μέσο δεν έπαψε να εξελίσσεται. Ξεκίνησε με στρογγυλό σχήμα και κατέληξε παραλληλόγραμμο

τη δεκαετία του 70. Ακόμα, δόθηκε στο χειριστή κάποια δυνατότητα ελέγχου κατεύθυνσης.

Το σύγχρονο paragente δημιουργήθηκε στην Ευρώπη τη δεκαετία του 80. Η ιδέα ξεκίνησε από τους ορειβάτες-αλπινιστές οι οποίοι, μετά την κοπιαστική, πολύωρη και ένδοξη ανάβαση στις κορυφές των βουνών, επιθυμούσαν να βρουν έναν τρόπο να γλιτώσουν την εξίσου κοπιαστική, πολύωρη και απαραίτητη κατάβαση. Ένας Γάλλος, ο Roger Fillon, ήταν αυτός που ύστερα από πειραματισμούς έφτιαξε ένα αλεξίπτωτο που ήταν ικανό να ταξιδέψει προς τα εμπρός και όχι απλώς να χάνει ύψος. Έτσι, το 1982, απογειώθηκε από την κορυφή του Mont Blanc και προσγειώθηκε στο Chamonix έπειτα από είκοσι λεπτά. Το πρώτο paragente ήταν γεγονός και έτσι γεννήθηκε ένα νέο άθλημα. Όπως ήταν φυσικό, το paragente ανδρώθηκε στις χώρες με παράδοση στον αλπινισμό, δηλαδή στη Γαλλία, την Ελβετία, τη Γερμανία και την Αυστρία. Εμφανίστηκαν οι πρώτες κατασκευάστριες εταιρείες και σύντομα το άθλημα αγαπήθηκε πολύ και γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη.

Στην Ελλάδα εμφανίστηκε από το 1987 και η πορεία του ήταν αντίστοιχη. Ξεκίνησε από μερικούς τολμηρούς που είχαν γνωρίσει το άθλημα στο εξωτερικό, το αγάπησαν και προσπάθησαν να το διαδώσουν, μεταδίδοντας τις γνώσεις τους και τον ενθουσιασμό τους. Και το πέτυχαν. Σήμερα στην Ελλάδα, το άθλημα έχει καθιερωθεί. Υπάρχουν αρκετές σχολές και όλο και περισσότεροι ασχολούνται με αυτό. Κάθε χρόνο γίνονται πολλές εκδηλώσεις σε όλη την Ελλάδα, καθώς και πρωτάθλημα.

4.9 ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Στην ήπια αθλητική δραστηριότητα εντάσσεται η πεζοπορία, για την οποία όλοι οι ειδικοί συμφωνούν ότι το περπάτημα είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους άθλησης. Είναι εύκολο, όχι ιδιαίτερα κοπιαστικό, δεν απαιτεί ακριβό εξοπλισμό και μπορεί να γίνει οπουδήποτε από τον οποιονδήποτε. Χαρίζει υγεία, μακροζωία, και μας βοηθά να χάσουμε τα περιττά κιλά. Είναι εξίσου ευεργετικό και για το πνεύμα, αφού αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, μειώνει το άγχος και τονώνει την αυτοπεποίθηση. Χάνονται κιλά με το περπάτημα; Οπωσδήποτε.

Το περπάτημα είναι ένας ιδιαίτερα καλός τρόπος για να αδυνατίσει κανείς, ιδίως όταν έχει καιρό να αθληθεί, ή κάνει καθιστική ζωή. Είναι η απολύτως φυσική και αποτελεσματική μέθοδος για όσους δεν θέλουν να μπλέξουν με γυμναστήρια και άλλα πιο απαιτητικά αθλήματα.

Ανάμεσα σε σκιερά δάση και πέτρινα αρχοντοχώρια, στους καταπράσινους ορεινούς όγκους της πατρίδας μας έχουμε επιλέξει για εσάς μερικές από τις πιο όμορφες περιπατητικές διαδρομές. Οι διαδρομές είναι πολλές και ποικίλουν ανάλογα με την απόσταση και το φυσικό περιβάλλον, κύριο όμως χαρακτηριστικό όλων είναι ότι βρίσκονται ανάμεσα σε καταπράσινο τοπίο με πλατάνια, έλατα και άφθονα νερά.

Πεζοπορία γύρω από την Άνω Χώρα έχει ανιχνευθεί και αποτυπωθεί ένα δίκτυο τεσσάρων πεζοπορικών διαδρομών που βασίζεται στον παλιό συνδυαστικό ιστό μονοπατιών ανάμεσα στα χωριά Άνω Χώρα, Κάτω Χώρα, Πόδος, Αμπελακιώτισσα και Κρυονέρια. Οι διαδρομές περνούν μέσα από δάση με έλατα, καστανιές και πλατάνια, ενώ η παραποτάμια βλάστηση εντυπωσιάζει. Αυτά τα μονοπάτια αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου δικτύου μονοπατιών που χρησιμοποιούνται από τα αρχαία χρόνια. Μολονότι ο ακριβής προσδιορισμός της ηλικίας τους δεν έχει γίνει, αρχαιολογικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι η περιοχή κατοικείται από το 2500 π.Χ. και ότι η μορφολογία του εδάφους δεν έχει διαφοροποιηθεί σε βαθμό που να δικαιολογεί την εκ νέου χάραξη μονοπατιών. Υπάρχει δυνατότητα διανυκτέρευσης σε ξενοδοχεία και ξενώνες.

Συνολικά περιγράφονται διεξοδικά έξι διαδρομές πεζοπορίας στην ορεινή Ναυπακτία. Όλες οι διαδρομές είναι αξιόλογες και απαιτούν μικρό σχετικά χρονικό διάστημα για την ολοκλήρωσή τους. Οι πρώτες δύο διαδρομές πεζοπορίας αναφέρονται στην περιοχή της Αμπελακιώτισσας. Η Αμπελακιώτισσα είναι ένα μικρό χωριό μετά την Άνω Χώρα στο Δήμο Αποδοτίας.

Οι υπόλοιπες τέσσερις διαδρομές πεζοπορίας έχουν ως αφετηρία την Άνω Χώρα, που αποτελεί πρωτεύουσα του Δήμου Αποδοτίας.

Πεζοπορία με αφετηρία το χωριό Αμπελακιώτισσα

Διαδρομή: Αμπελακιώτισσα-Φαράγγι Κάκαβου

Ο Κάκαβος είναι το ποτάμι κάτω από την Αμπελακιώτισσα. Κατεβαίνετε

περνώντας την πλατεία του χωριού, δίπλα από την εκκλησία.

Σε μισή ώρα περίπου, περνώντας μέσα από την πυκνή βλάστηση και τους στάβλους, φθάνουμε στο ποτάμι. Έχει αρκετό νερό και το καλοκαίρι, πράγμα που κάνει δύσκολο το πέρασμα απέναντι χωρίς γέφυρα. Αριστερά και δεξιά υψώνονται οι απότομες πλαγιές. Το μονοπάτι απομακρύνεται στην αρχή, πάνω από την κοίτη, ανεβαίνοντας στην κακοτράχαλη αριστερή πλαγιά με κατεύθυνση αντίθετη από τη ροή του νερού. Το πρώτο αυτό κομμάτι θέλει λίγο προσοχή γιατί έχει καταστραφεί από τους μικρούς χείμαρρους, που κατεβαίνουν από ψηλά.

Η συνέχειά του είναι εντυπωσιακή. Το φαράγγι αρχίζει να κλείνει και το μονοπάτι κινείται ανάμεσα στα βράχια. Σε ορισμένα σημεία του σώζεται ακόμη το καλντερίμι, γιατί, μην ξεχνάμε, ήταν αυτό που ένωνε την Αμπελακιώτισσα με την Άνω Χώρα και τα άλλα χωριά, ίσως και τη Ναύπακτο κι από το οποίο περνούσαν φορτωμένα ζώα.

Σε μια ώρα και δέκα λεπτά περίπου βρίσκετε το γεφύρι, ένα τοξωτό ψηλό πέτρινο γεφύρι, που πρέπει να κατασκευάστηκε τουλάχιστον 200 χρόνια πριν, ίσως και περισσότερο.

Το μονοπάτι συνεχίζει ανηφορίζοντας ανάμεσα στο ελατόδασος και την πλούσια βλάστηση για να φθάσει στην Άνω Χώρα. Η συνολική διαδρομή είναι δύο έως τρεις ώρες περίπου, ανάλογα με τις καθυστερήσεις για παρατήρηση και το περπάτημα. Αν γίνει συστηματική βελτίωση και καλύτερη σήμανση, είναι μια πολύ καλή διαδρομή για όλους, με τις εκπλήξεις του και χωρίς ιδιαίτερη κούραση.

Διαδρομή: Αμπελακιώτισσα-Κορυφή Τσεκούρας

Η δεύτερη πορεία οδηγεί στην κορυφή της Τσεκούρας. Το μονοπάτι δεν είναι σηματοδοτημένο χωρίς όμως να έχει ιδιαίτερη δυσκολία. Μετά το μικρό γήπεδο βαδίζοντας πάνω στον αυτοκινητόδρομο, τον οποίο εγκαταλείπετε στην επόμενη αριστερή στροφή και βαδίζετε στο δάσος ακολουθώντας το παλιό μονοπάτι. Σε πολλά σημεία βρίσκετε ίχνη από παλιό τοίχο - πεζούλι. Περνάτε τη βρύση με την κούπα και την υδρομάστευση του παλιού υδραγωγείου, από όπου υδρεύονταν το μοναστήρι, συναντάμε ξανά τον αυτοκινητόδρομο και

συνεχίζοντας τον φθάνουμε στο διάσελο. Αφήνετε τον χωματόδρομο και κάνετε την απότομη πλαγιά δεξιά με μεγάλη κλίση.

Η κορυφή της Τσεκούρας (1.728 μέτρα) έχει καταπληκτική θέα. Ανατολικά είναι η Λίμνη του Μόρνου και δυτικά η Λίμνη του Εύηνου, απέναντι τα χωριά της Αράχοβας, ενώ στο βάθος φαίνεται η οροσειρά της Καλιακούδας, στην Ευρυτανία. Η επιστροφή είναι εύκολη. Συνολικός χρόνος τρεις ώρες περίπου.

Πεζοπορία με αφετηρία το χωριό Άνω Χώρα

Διαδρομή: Άνω Χώρα - Κάτω Χώρα

Η αρχή της διαδρομής βρίσκεται στην άκρη του χωριού Άνω Χώρα. Κατεβαίνετε και διασχίζεται το χωριό ακολουθώντας την ασφαλτο για Κάτω Χώρα. Συνεχίζεται μέχρι το ρέμα, διασχίζοντας το ξύλινο γεφυράκι. Μετά το γεφυράκι ακολουθείτε το δεξί (δυτικό) παρακλάδι και φτάνετε στην εκκλησία της Κάτω Χώρας. Η επιστροφή μπορεί να γίνει από διαφορετικό μονοπάτι. Κατεβαίνετε το δρόμο μέχρι το ποτάμι και αφού περάσετε την οδική γέφυρα ακολουθείτε το μονοπάτι στα αριστερά που ανηφορίζει και καταλήγει στο κέντρο του χωριού Άνω Χώρα.

Διαδρομή: Άνω Χώρα – Άγιος Δημήτριος – Κρουνέρια

Ακολουθείτε την διαδρομή από Άνω Χώρα προς Κάτω Χώρα μέχρι το ξύλινο γεφυράκι.

Στη συνέχεια κινήστε προς τα αριστερά και ακολουθείτε το μονοπάτι που κινείται παράλληλα με το Λομποτινιώτικο ρέμα μέχρι το ξέφωτο κοντά στη συμβολή του ρέματος με την κύρια ροή του Κάκκαβου.

Ανεβαίνετε παράλληλα με τον Κάκκαβο και αφού περάσετε το ερημοκλήσι της Αγίας Άννας φτάνετε στον εγκαταλελειμμένο οικισμό Μαγγάνες ή Σουζέϊκα. Στη συνέχεια, κατεβαίνετε προς την ρεματιά, διασχίζοντας απότομα πρηνή και αφού δρασκελίσετε το ποτάμι αρχίζετε να ανηφορίζετε προς τον Άγιο Δημήτριο.

Εκεί θα δείτε τα ερείπια ενός βυζαντινού ναού, ένα ναΰδριο του 19^{ου} αιώνα και μία νεότερη εκκλησία. Από τον Άγιο Δημήτριο, ακολουθείτε το δρόμο που

έρχεται από τα Κρυονέρια για 50-60 μέτρα προς τα δεξιά και τον αφήνετε ανηφορίζοντας στην παρειά μεγάλης ράχης που οδηγεί στην κορυφή ή στον αυχένα του Άγιου Αθανάσιου.

Διαδρομή: Άνω Χώρα – Πόδος

Η διαδρομή ακολουθεί το παλιό μονοπάτι για Πόδο, που όμως έχει καταστραφεί σε πολλά σημεία από το δρόμο προς Αμπελακιώτισσα και από το δασικό δρόμο προς την κορυφή Τούρλα (υψόμετρο 1.311 μέτρα).

Αν και μπορεί κανείς να ακολουθήσει τους δρόμους αυτούς μέχρι τη Σκαλούλα, ωστόσο η διαδρομή οδηγεί στα λείψανα του παλιού μονοπατιού. Ο καλύτερος δρόμος είναι να περάσετε την πηγή και συναντώντας την πρώτη διακλάδωση να αφήσετε τους δρόμους και να ακολουθήσετε το μονοπάτι που κατηφορίζει προς το δάσος, από καστανιές και έλατα, οδηγώντας σας σε ξέφωτο όπου από εκεί έχετε μοναδική θέα στα γύρω χωριά και βουνοκορφές.

Συνεχίζεται μέχρι το μικρό ώμο στα 900 μέτρα και ακολουθείτε την ρεματιά στα αριστερά όπου καταλήγετε στο δρόμο που οδηγεί στον Πόδο. Από εκεί και πέρα το παλιό μονοπάτι έχει κλείσει από την έντονη βλάστηση και ο καλύτερος δρόμος για να συνεχίσετε είναι ο ασφαλτοστρωμένος κεντρικός δρόμος.

Διαδρομή: Άνω Χώρα – Αμπελακιώτισσα

Το μονοπάτι κατηφορίζει από την Άνω Χώρα προς τον Κάκκαβο. Στο πρώτο κομμάτι της διαδρομής, το μονοπάτι συναντά τον αγροτικό δρόμο που είναι καλύτερα να ακολουθήσετε τον δρόμο αυτόν μέχρι την ποταμιά, από όπου το παλιό μονοπάτι είναι καθαρό. Συνεχίζεται κατά μήκος του Κάκκαβου, τον οποίο δρασκελίζετε με την βοήθεια πέτρινου γεφυριού.

Ακολουθείτε το μονοπάτι που ανηφορίζει σταδιακά και ξανά κατηφορίζει λίγο μέχρι να συναντήσετε τις στάνες και τον νερόμυλο. Στη συνέχεια ανεβαίνετε για μισή ώρα και φτάνεται στο χωριό Αμπελακιώτισσα.

4.10 ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Ο καλύτερος τρόπος να αποκτήσουμε μια ολοκληρωμένη αίσθηση του ορεινού όγκου της Ναυπακτίας είναι να έρθουμε σε άμεση επαφή με τη φύση, να περπατήσετε στα μονοπάτια των βουνών, να μιλήσετε με τους βοσκούς, να ξεδιψάσετε στις παγωμένες πηγές, να διανυκτερεύσετε σε καταφύγια.

Οι διαδρομές που αναφέρονται παρακάτω προτείνονται από τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Ναυπάκτου και προσφέρονται για αναβάσεις ή ορεινή πεζοπορία στους φυσιολάτρεις και εραστές του βουνού.

Αρχίζουμε από τη **Βαράσοβα** (υψ. 914 μ.) το «ιερό βουνό» της Αιτωλίας. Η πρόσβαση στην κορυφή γίνεται πιο εύκολα από την Άνω Βασιλική και η πορεία διαρκεί περίπου 2,5 ώρες. Ενδιαφέροντα στοιχεία είναι η εκπληκτική θέα και η ύπαρξη ερειπωμένων ασκηταριών μοναχών σε σπήλαια με ίχνη αγιογραφιών. Από την πλευρά του Κρουονερίου υπάρχει αναρριχητικό πεδίο, από τα καλύτερα της Ευρώπης και σχεδόν καθημερινά σημειώνεται η παρουσία αναρριχητών από όλα τα μέρη του κόσμου.

Κλόκοβα ή **Ταφιασσός** των αρχαίων (υψ. 1.037 μ.) Η διαδρομή αρχίζει από την διασταύρωση, πριν την άνω Καλαβρούζα και διαρκεί 1,5 ώρα περίπου. Η θέα από την κορυφή είναι όντως εκπληκτική προς τον Πατραϊκό, την Αχαΐα και την πεδιάδα του Αντιρρίου. Ενδιαφέρον στοιχείο είναι η ύπαρξη συστάδων δάσους από αιωνόβιες αριές.

Ριγάνι, (υψ. 1.469 μ.), όπου βρίσκεται εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία. Η ανάβαση στην κορυφή, όπου και το εξωκλήσι του Προφήτη Ηλία, μπορεί να γίνει είτε από την πλευρά της Βομβοκούς (διάρκεια 2 ώρες), είτε από το χωριό Ριγάνι.

Τσακαλάκι (με δύο κορυφές 1.710 και 1.697 μ.), από τα ωραιότερα βουνά της περιοχής. Η ανάβαση μπορεί να γίνει είτε από την πλευρά της Αγίας Κυριακής, όπου και η βρύση της Παπαδιάς, είτε από το χωριό Κεντρική.

Η Ομάλια (υψ. 1.655 μ.) είναι ένα εκτεταμένο οροπέδιο. Η ανάβαση σ' αυτό και από εκεί στην κορυφή του είναι αρκετά εύκολη, ακόμα και για μικρά παιδιά και προσφέρεται για μια πρώτη εμπειρία τους από την ομορφιά των ψηλών βουνών. Η ανάβαση αρχίζει από την θέση Χαρατσι και διαρκεί λιγότερο από μια ώρα.

Η Τσεκούρα (υψ. 1.732 μ.) μεταξύ Αμπελακιώτισσας, Κρουονερίου και Περδικόβρυσης είναι ένα δύσκολο βουνό ιδιαίτερα προς την πλευρά της Κοζίτσας και η ανάβαση από το χωριό διαρκεί περίπου τρεις ώρες. Λιγότερο

δύσκολη ανάβαση αρχίζει από τον αυχένα, στη μέση του δρόμου Αμπελακιώτισσας-Περδικόβρυσης.

Αδελφό βουνό με την Τσεκούρα είναι ο Αρδίνης (υψ.1.698 μ.). Η ανάβαση για την κορυφή μπορεί να αρχίσει από το Χάνι του Λιόλιου όπου διατηρείται και το μονοπάτι που χρησιμοποιούν οι κτηνοτρόφοι.

Το Τρίκορφο Δωρίδας (υψ.1.549 μ.) παρουσιάζει ενδιαφέρον γιατί είναι προσιτή η κορυφή του και σε άπειρους φυσιολάτρες. Η ανάβαση προτείνεται να αρχίσει από την τοποθεσία Άγιοι Απόστολοι της Ποτιδάνειας και η όλη διαδρομή διαρκεί μιάμιση ώρα περίπου, μέσα από πυκνό ελατοδάσος. Το Τρίκορφο με τους πολλούς δασικούς χωματόδρομους είναι ιδεώδης τόπος για ορεινή ποδηλασία.

Πολύ ενδιαφέρουσα διαδρομή είναι επίσης η ανάβαση στο χωριό Νιόκαστρο (850 μ.) μέσα από το φαράγγι του Σκα. Διαδρομές που μπορούν να καλυφθούν με ποδήλατο βουνού είναι από Αγία Κυριακή στον Καστανόλογγο Άνω Χώρας και από Ποτιδάνεια στο Τρίκορφο Ποτιδάνειας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ

Ο σχεδιασμός θα πρέπει να ξεκινά από το γενικό (από την περιοχή δηλαδή), προκειμένου να κατευθύνονται όλες οι παρεμβάσεις (δημόσιες και ιδιωτικές) προς μία, κοινή κατεύθυνση και να συνεχίζεται προς το ειδικό, με στρατηγικό σχεδιασμό σε επίπεδο τουριστικής επιχείρησης.

θετικές επιδράσεις:

- Δημιουργία απασχόλησης
- Ενίσχυση του εισοδήματος σε τοπικό επίπεδο
- Ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας μέσα από τις πολλαπλασιαστικές επιδράσεις του τουρισμού
- Δημιουργία νέων παραγωγικών επενδύσεων
- Αναζωογόνηση της τοπικής κοινωνίας

αρνητικές επιδράσεις:

- Πολλά επαγγέλματα έχουν χαμηλές αμοιβές και είναι εποχιακά
- Δέσμευση χρημάτων στον τουρισμό και συνεπώς μεγάλο κόστος ευκαιρίας, καθώς συνεπώς είναι επενδύσεις με μεγάλο κόστος
- Κυκλοφοριακή συμφόρηση
- Αναγκαιότητα για ακριβές επενδύσεις σε έργα υποδομών που χρησιμοποιούνται μόνο εποχιακά (π.χ. η τεχνητή χιόνωση)
- Υπερεξάρτηση της τοπικής οικονομίας από τον τουρισμό, γεγονός που την καθιστά συχνά τρωτή σε μεταβολές του εξωτερικού περιβάλλοντος

5.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ

Μέχρι στιγμής έχουν γίνει πολλές προσπάθειες απ' όλους τους φορείς για την ανάπτυξη της περιοχής. Κάποιες προτάσεις από μέρος μας αναλύονται παρακάτω.

α) διοργάνωση περιβαλλοντικών εκδρομών από σχολικούς οργανισμούς

Το υπουργείο Παιδείας θα πρέπει να δραστηριοποιηθεί άμεσα με την επιχορήγηση τέτοιων εκδρομών για την περιοχή αυτή έτσι ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη έλευση μαθητών. Με τον τρόπο αυτό θα διαδοθούν τα σπορ που μπορούν να γίνουν στις ορεινές περιοχές και συνδυάζουν τον αθλητισμό και την φύση. Επίσης με την έλευση των μαθητών μπορεί να γίνει προώθηση των ηπιών μορφών αθλητικών δραστηριοτήτων, γιατί ο αθλητισμός είναι θέμα παιδείας.

β) συνεργασία Υπουργείων Πολιτισμού και Παιδείας

Επειδή ο αθλητισμός είναι μέρος του πολιτισμού, η προώθηση πρέπει να γίνει και από το Υπουργείο Πολιτισμού με συντονισμένες προσπάθειες και υλικό που θα μοιραστεί στους μαθητές και στους φοιτητές που αναδεικνύουν τα όμορφα μέρη της Ορεινής Ναυπακτίας και όλα τα σπορ πιο ήπιας μορφής που μπορούν να ασχοληθούν οι πάντες ανεξάρτητα την σωματικής διάπλαση και όλα τα υπόλοιπα που είναι απαραίτητα για τα υπόλοιπα αθλήματα.

γ) οι σύλλογοι που ήδη υπάρχουν (ορειβατική, ιππασίας, κ.τ.λ.)

Στην περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας δραστηριοποιούνται σύλλογοι ορειβασίας και ιππασίας οι οποίοι αριθμούν πολλά μέλη. Και αυτοί ακόμα μπορούν να βοηθήσουν μέσω του διαδικτύου και ειδικότερα των site που έχουν για προσέλκυση νέων μελών αλλά και αθλητών. Ακόμα μπορούν να προσελκύσουν άλλους συλλόγους από άλλα μέρη να επισκεφθούν την συγκεκριμένη περιοχή. Όμως πρέπει να ενισχυθούν οικονομικά οι σύλλογοι για να υφίστανται. Επίσης εάν υπάρχει η οικονομική βοήθεια θα υπάρξει και το κίνητρο για δημιουργία νέων συλλόγων, είτε πολιτιστικών είτε αθλητικών.

δ) δημιουργία εκπωτικών κουπονιών, μέσω internet, στην διαμονή και σίτιση των επισκεπτών

Η ανάπτυξη του internet έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής κάθε ανθρώπου. Ένα σημαντικό ποσοστό των αγορών- υπηρεσιών γίνεται μέσω διαδικτύου. Βέβαια για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο πρέπει να δραστηριοποιηθούν και οι εταιρείες που βρίσκονται στην περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας.

Με την δημιουργία αυτών των κουπονιών θα υπάρξει μεγαλύτερο ενδιαφέρον από τους πολίτες, κυρίως από αυτούς που μένουν στις πόλεις για να ξεφύγουν από την καθημερινότητα και να προσεγγίσουν την φύση και τον αθλητισμό. Αυτό το φαινόμενο το βλέπουμε να συμβαίνει συχνά στις μέρες μας, και σαν παράδειγμα επισημαίνεται η έξοδος των Αθηναίων κάθε Σαββατοκύριακο σε ορεινές περιοχές όπως η Αράχωβα και πολλές άλλες.

ε) ολοκληρωμένα επενδυτικά προγράμματα από αθλητικά σωματεία

Χαρακτηριστικό παράδειγμα για την υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων αποτελούν οι Π.Α.Ε. των ομάδων.

Τελειώνοντας τις υποχρεώσεις τους οι ομάδες, στον αγωνιστικό τομέα, τέλη Μαΐου, αρχίζει από κάθε Π.Α.Ε. ένας σκληρός αγώνας για το που θα γίνονται οι προπονήσεις και η εκγύμναση των παικτών κάθε ομάδας την καλοκαιρινή περίοδο.

Διαπιστώνουμε ότι οι μεγάλες ομάδες μεταβαίνουν στο εξωτερικό την καλοκαιρινή περίοδο δαπανώντας πολλά χρήματα για προπονήσεις και την συνέχιση της καλής φυσικής αγωγής των παικτών.

Μήπως θα ήταν καλύτερο να δημιουργηθούν αθλητικές εγκαταστάσεις που να πληρούν όλα αυτά που χρειάζονται σε ορεινές περιοχές της Ελλάδας έτσι ώστε να μην χρειάζεται να μετακινούνται στο εξωτερικό;

Αξίζει να αναφερθεί μια δήλωση που έκανε ο προπονητής του Αστέρα Τρίπολης, μιας ομάδας με τεράστια ανοδική πορεία, στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου, ο οποίος τόνισε ότι στην καλή φυσική κατάσταση των παικτών του έπαιξε σημαντικό ρόλο η εκγύμναση αυτών σε ορεινές περιοχές της Πελοποννήσου.

στ) διαφημιστικές καμπάνιες που θα χρηματοδοτήσει η νομαρχία Αιτωλοακαρνανίας

Στο προϋπολογισμό της νομαρχίας κάποια στιγμή θα πρέπει να υλοποιηθεί και αυτή η χρηματοδότηση. Επομένως θα πρέπει η νομαρχία να αναθέσει σε κάποια διαφημιστική εταιρεία την προώθηση ηπίων μορφών αθλητικών δραστηριοτήτων στην Ορεινή Ναυπακτία. Δεν είναι δυνατόν μια περιοχή με τέτοια φυσική ομορφιά να μην μπορεί να γίνει πόλος έλξης για τον άνθρωπο.

Γιατί λοιπόν να υπάρχουν παντού γιγαντοαφίσεις κερδοσκοπικών εταιρειών και όχι γιγαντοαφίσεις που να επιδεικνύουν το πανέμορφο φυσικό τοπίο και τις αθλητικές δραστηριότητες της Ορεινής Ναυπακτίας.

**ζ) συνεργασία των δήμων της Ορεινής Ναυπακτίας με τους υπόλοιπους δήμους
ή σωματεία**

Οι δήμοι αυτοί πληρώνοντας έξοδα μεταφοράς (όπως μίσθωση λεωφορείων) να προτρέψουν πολίτες να επισκεφθούν την περιοχή. Και αυτή η κίνηση γίνεται ακόμα ευκολότερη όταν απευθυνθεί σε ιδρύματα και σωματεία.

**η) εμφάνιση φωτογραφικών εκθέσεων από την Ορεινή Ναυπακτία
σε εκθεσιακά κέντρα**

Οι τοπικοί φορείς θα πρέπει να απευθυνθούν σε άτομα που ασχολούνται με αυτού του είδους την εργασία και να αποθανατίσουν τα διάφορα τοπία της περιοχής. Αυτό θα βοηθήσει στην αναγνωρισιμότητα της Ορεινής Ναυπακτίας από πολλά άτομα.

θ) δημιουργία κατασκηνώσεων

Σε πολλές περιοχές με πλούσιο φυσικό τοπίο δημιουργούνται κατασκηνώσεις για παιδιά τα οποία κατά την καλοκαιρινή περίοδο αποστέλλονται για να δραστηριοποιηθούν σε τέτοια μέρη. Σε πολλές από αυτές τις περιπτώσεις το κράτος μεριμνά μισθώνοντας εξειδικευμένο προσωπικό για την ομαλή λειτουργία των δραστηριοτήτων. Εκτός από το κράτος και εταιρείες συμβάλλουν σε τέτοιου είδους ενέργειες. Με την διαφορά όμως ότι το ενδιαφέρον τους στρέφεται μόνο στα παιδιά των εργαζομένων που απασχολούν.

Στις εγκαταστάσεις του Alpin Club στην Ορεινή Ναυπακτία λειτουργούν κατά την καλοκαιρινή περίοδο παιδικές κατασκηνώσεις, για παιδιά ηλικίας από 8 έως 16 ετών. Στα παιδιά παρέχεται η δυνατότητα πληθώρας δραστηριοτήτων ψυχαγωγικού και εκπαιδευτικού χαρακτήρα που σε συνδυασμό με την άμεση επαφή με την φύση.

Το εξειδικευμένο προσωπικό, η πολυετής εμπειρία, το πανέμορφο τοπίο, οι άνετες και οικολογικού χαρακτήρα εγκαταστάσεις καθώς και το επιμελώς σχεδιασμένο πρόγραμμα, με δραστηριότητες και παιχνίδια, συντελούν στην δημιουργία ενός μικρού παράδεισου για παιδιά.

5.3 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Για την λήψη των αποφάσεων για την προώθηση ηπίων μορφών αθλητικών δραστηριοτήτων πρέπει να υπάρξει συγκεκριμένος τρόπος λήψης αποφάσεων για την κατανομή των πόρων σε έναν οργανισμό που θα αναλάβει την διαδικασία αυτή. Αυτές οι αποφάσεις συμπυκνώνουν τους επιθυμητούς στόχους αλλά και την πεποίθηση σχετικά με το ποια είναι τα αποδεκτά και κυρίως, τα μη αποδεκτά μέσα για την επίτευξή τους. Ακολουθεί η χάραξη προτεραιοτήτων, με άξονες και κατηγορίες δράσεων, οι οποίες υλοποιούν τις επιλεγόμενες στρατηγικές, και επομένως προκύπτουν από αυτές. Στόχος θα πρέπει να είναι η δημιουργία ενός Τουριστικού Προορισμού και ενός προορισμού για εναλλακτικές αθλητικές δραστηριότητες, ενός χώρου δηλαδή με κάποια μορφή πραγματικών ή θεωρητικών ορίων, με συγκεκριμένη εικόνα η οποία θα στηρίζεται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του. Θα πρέπει μάλιστα να εξετάζεται η δυνατότητα δημιουργίας ενός φορέα ο οποίος θα αναλάβει την χάραξη και την υλοποίηση του Μάρκετινγκ του Τουριστικού Προορισμού και των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Το Μάρκετινγκ στον αθλητισμό παίζει κυρίαρχο ρόλο, κάποια από τα αθλήματα που δεν είναι τόσο γνωστά μπορούμε μέσα από τις μεθόδους του Μάρκετινγκ να βοηθήσουν να διαδοθούν και να δημιουργήσουν νέους αθλητές που θα ασχοληθούν με αυτά. Ακόμα μπορούν να προωθηθούν και ορεινές περιοχές και να προσελκύσουν πολλούς επισκέπτες.

5.4 ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΟΡΕΙΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ

Για την ανάπτυξη και την προώθηση των αθλητικών δραστηριοτήτων σε ορεινές περιοχές πρέπει να ληφθούν και να υπάρχουν τα παρακάτω μέτρα:

- Ολοκληρωμένη και όχι αποσπασματική θεώρηση της αθλητικής δραστηριότητας σε ορεινές περιοχές, ως ένα ενιαίο σύστημα και οργανωμένο σχέδιο για την προώθηση σε όλες τις περιοχές της Ελλάδος.
- Δημιουργία κατάλληλων συγκοινωνιακών προσβάσεων (εισόδου – εξόδου) στις ορεινές περιοχές αφού και από μόνες τους οι περιοχές αυτές είναι δύσβατες .

- Διαμόρφωση των χώρων υποδοχής και εγκαταστάσεων εξυπηρετήσεων και υπηρεσιών προσέλκυσης των τουριστών και των επισκεπτών.

- Αξιοποίηση όλων των δυνατοτήτων ανάπτυξης των αθλημάτων σε ευρεία βάση.

- Εξασφάλιση προσβάσεων και επαρκούς δικτύου μεταφορών.

- Εξασφάλιση δικτύων γενικής υποδομής, όπως ηλεκτροδότηση, ύδρευση, αποχέτευση, διαχείριση απορριμμάτων, κλπ.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα συμπεράσματα και οι προτάσεις που αναπτύχθηκαν στην εργασία αυτή είναι αποτελέσματα της ερευνά μας για αυτό οι απόψεις μπορεί να δίστανται. Όμως ότι και να λεχθεί το τελικό συμπέρασμα είναι ένα. Οι ορεινές περιοχές και πιο συγκεκριμένα η Ορεινή Ναυπακτία είναι μέρη που μπορούν να αναπτυχθούν σε πολλούς τομείς και δραστηριότητες, αρκεί να παρθούν τα σωστά μέτρα και ακόμη καλύτερα να αναλάβουν πρωτοβουλίες οι τοπικοί φορείς (νομαρχία, δήμοι, δημοτικά διαμερίσματα).

Ας βοηθήσουμε λοιπόν όλοι, ο καθένας με τον δικό του τρόπο, αυτές τις περιοχές. Μπορεί να έχουν ανάγκη τις παρεμβάσεις μας αλλά και εμείς έχουμε ανάγκη από τέτοια μέρη. Έτσι λοιπόν αναπτύσσεται μια αλυσίδα ανάμεσα στον άνθρωπο και στις περιοχές με τέτοια φυσικά τοπία.

Επομένως ας προσπαθήσουμε να κρατήσουμε αυτή την ισορροπία χωρίς να σπάσει κάποιος κρίκος της αλυσίδας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Petrof, J. V. , Τζωρτζάκης, Κ. Μ. , Τζωρτζάκη, Α. Κ. , (2002). *Μάρκετινγκ Μάνατζμεντ, Η ελληνική προσέγγιση*. (2^η έκδ.). Αθήνα: Rosili.
- Ηγουμενάκης, Ν. Γ. , (1999). *Τουρισμός και Ανάπτυξη*. Αθήνα: Interbooks.
- Καρβούνης, Σ. Κ. , Γεωργάκελλος, Δ. , (2003). *Διαχείριση του Περιβάλλοντος*. Αθήνα: Σταμούλης
- Πανηγυράκης, Γ. Γ. , (1999). *Στρατηγική Διοίκηση Επώνυμου Προϊόντος*. Αθήνα: Σταμούλης.
- Πουρνάρας, Κ. Κ. (2007). *Ανάδειξη και ανάπτυξη οικοτουρισμού στην περιοχή της Ορεινής Ναυπακτίας*. Πτυχιακή εργασία, Τμήμα Λογιστικής, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Μεσολογγίου, Μεσολόγγι.
- Τσαγκλαγκάνος, Α. Α. , (2000). *Βασικές Αρχές του Μάρκετινγκ*. Αθήνα: Αδερφοί Κυριακίδη.
- Χαλάτσης, Ι. Ν. , (2004). *Ναύπακτος και Ορεινή Ναυπακτία*. Ναύπακτος: Ασημακόπουλος.

ΑΡΘΡΑ

- Οδοιπορικό στην Αμπελακιώτισσα Ναυπακτίας. (20/1/2008). *Έθνος της Κυριακής*, ένθετο Ταξίδι.
- Ορεινή Ναυπακτία. (9/12/2007). *Espresso*, ένθετο Espresso travel
- Ειδική προσφορά της εφημερίδας «ΤΟ ΒΗΜΑ» (2002). *Αιτωλοακαρνανία*, τόμος 10. Ελλάδα: Δομή Α.Ε.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- Nafraktia.gr (2007). *Ορεινή Ναυπακτία*. Βρέθηκε στις 15/9/2007 από την ιστοσελίδα <http://www.Nafraktia.gr/content/view/25/31/>
- Metavasi.com (2007). *Μετάβαση, υπαίθριες εναλλακτικές δραστηριότητες*. Βρέθηκε στις 12/11/2007 από την ιστοσελίδα <http://www.metavasi.com/3frames.html>
- Alpin club (2007). *Δραστηριότητες*. Βρέθηκε στις 21/11/2007 από την ιστοσελίδα <http://www.alpinclub.gr/activities/index.gr.html>
- Trekking Hellas (2007). *Ναυπακτία*. Βρέθηκε στις 22/11/2007 από την ιστοσελίδα

<http://domestic.trekking.gr/area.php?areaid=na>

- Περιπέτεια (2007). *Ανακάλυψε την γοητεία της περιπέτειας*. Βρέθηκε στις 22/11/2007 από την ιστοσελίδα
<http://www.peripetia.com/>
- No limits (2007). *Υπαίθριες δραστηριότητες/ rafting*. Βρέθηκε στις 28/11/2007 από την ιστοσελίδα
<http://www.nolimits.com.gr/pindex.php?&file=activities.xml&activity=RAFTING>
- Ελλ. Βικιπαίδεια (2007). *Μάρκετινγκ*. Βρέθηκε στις 2/12/2007 από την ιστοσελίδα
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AC%CF%81%CE%BA%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%B3%CE%BA>
- Διαφήμιση στο internet (2007). *Τρόποι διαφήμισης στο internet*. Βρέθηκε στις 5/12/2007 από την ιστοσελίδα
<http://www.internetinfo.gr/internetadvertising/index.html>
- Ευ Ζην Active (2008). *Δραστηριότητες*. Βρέθηκε στις 20/1/2008 από την ιστοσελίδα
http://www.active.com.gr/profil_gr.htm
- Travelingreece (2008). *Αφιέρωμα για την Ναύπακτο και την Ορεινή Ναυπακτία*. Βρέθηκε στις 13/2/2008 από την ιστοσελίδα
<http://travelingreece.wordpress.com/2008/02/13/%CE%9D%CE%B1%CF%8D%CF%80%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%BF%CF%82%CE%9F%CF%81%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE-%CE%9D%CE%B1%CF%85%CF%80%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%B>

1/

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Φωτο. 1: Οδική πρόσβαση στην Ορεινή Ναυλακτία



Φωτο. 2, 3: Οι πλαγιές της Ορεινής Ναυπακτίας



Φωτο 4, 5 : Άνω Χώρα





Φωτο 6, 7, 8: Αθλητικές δραστηριότητες στην Ορεινή Ναυπακτία



Φωτο 9 : Ο ποταμός Εύηνος