



# Μαίναλο

## 400 χλμ μονοπάτια ορεινής πεζοπορίας

### ΣΤΟΧΟΙ

1. Υποστήριξη του ήπιου ορεινού περιηγητικού τουρισμού
2. Ανάδειξη οικολογικού μοντέλου διαχείρισης, προστασίας και ανάπτυξης
3. Δημιουργία ενός επικουρικού δικτύου επιτήρησης, αξιοποιήσιμο και από πεζοπόρα τμήματα πυροπροστασίας.
4. Ανάπτυξη της Ορειβάσις και της Φυσιολατρίας ως πολιτιστικών αγαθών.
5. Πρώθηση εκπαιδευτικών δράσεων περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

### ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

#### ΔΙΚΤΥΟΥ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

1. Αξιοποίηση παλαιών μονοπατιών και ανάδειξη τους ως λαογραφικών και πολιτιστικών αξιών.
2. Σύνδεσή τους σε μια διαδρομή ώστε να αποτελέσουν ενιαίους άξονες περιήγησης.
3. Επιλογή διαδρομών υψηλής αισθητικής αξίας με εναλλαγή οικοτόπων και φυσικών τοπίων.
4. Επιλογή διαδρομών κατά το δυνατόν εκτός οδικού δικτύου και έντονης ανθρωπογενούς δραστηριότητας.
5. Μηδενικές αρνητικές παρεμβάσεις στο φυσικό περιβάλλον.
6. Σύνδεση κύριων διαδρομών του δικτύου με δευτερεύοντα τοπικά μονοπάτια.
7. Αξιοποίηση και ανάδειξη υφιστάμενων υπο-

**Ο Σύλλογος Αρκάδων Ορειβατών - Οικολόγων (ΣΑΟΟ) με την υποστήριξη της τοπικής ένωσης Δήμων και Κοινοτήτων Αρκαδίας, πραγματοποίησε τον Εντοπισμό - Διάνοιξη - Καθαρισμό - Σηματοδότηση και Αποτύπωση σε χάρτες και GPS, 400χλμ μονοπάτια στο Μαίναλο**

δομών και τοποθεσιών (χωριά, καταφύγια, πυροφυλάκια, ξωκλήσια, βρύσες, πηγές, νερόμυλοι, μουσεία, μονές, ασκηταριά, μυλαύλακα, γεφύρια, στάνες, σπήλαια, ποτάμια, ιστορικά γεγονότα, γεωλογικοί σχηματισμοί κ.λ.π.)

8. Εγγύς πρόσβαση σε κορυφές και σημεία θέας.
9. Ασφαλείς, ολιγόωρες πορείες χωρίς τεχνικές δυσκολίες.
10. Δυνατότητα εξόδου και πρόσβαση οχημάτων και σωστικών μέσων, σε επικίνδυνες θέσεις.

Η σηματοδότηση θα γίνει με βάση τις διεθνείς προδιαγραφές που υιοθετεί η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβάσις και Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ).

#### ΧΡΟΝΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

- a) 180km εντός του 2009
- β) 120km εντός του 2010
- γ) 100km εντός του 2011

#### ΔΙΚΤΥΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΟΡΕΙΝΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

1. Βλαχέρνα - Βυτίνα - Μεθύδιο - Πυργάκι - Ποταμός Μιλάνοντα - Ελάτη - Ροσκίτσα - Στεμνίτσα ; Μήκος: 45km ; Χρόνος: 17 ώρες
  2. Λεβίδι - Οστρακίνα - Αλωνίσταινα - Κανελάκια - Ζυγοβίτσι - Δημητσάνα - Χαράδρα Λουσίου - Αλφειούς ; Μήκος: 60km ; Χρόνος: 25 ώρες
  3. Καρδαράς - Αιντίνης - Ροεινό - Ρουπάκι - Πιάνα - Αρκουδόρεμμα - Ραπούνη - Λυκόχια ; Μήκος: 40km ; Χρόνος: 15 ώρες
  4. Τρίπολη - Σιλίμνα - Ποταμός Ελισσών - Μανταίικα - Χρυσοβίτσι - Αρκουδόρεμμα - Λιμποβίσι - Καμπέας - Βαλτεσιάνο ; Μήκος: 55km ; Χρόνος: 20 ώρες
- Σύνολο: 200km x 2 κατευθύνσεις = 400km

Το όρος Μαίναλον με έκταση 700.000 στρέμματα, αποτελεί έναν από τους πλέον εκτεταμένους ορεινούς όγκους της Ελλάδος. Η απίστευτη εναλλαγή των τοπίων και των οι-





κοτόπων του (δάση, κορυφές, ξέφωτα, δολίνες, οροπέδια, ποτάμια, φαράγγια, ορεινοί λειμώνες κλπ.), το πολυδαίδαλο αλλά ήπιο ανάγλυφο, σε συνδυασμό με τον πολιτισμό

και τη διαχρονική αγωνιστική παράδοση των Αρκάδων, αποτελούν έναν μοναδικό πόλο αναψυχής, πολιτισμού και οικολογικής ευαισθητοποίησης. Από τον περιηγητή Πausανία

έως τις μέρες μας τα μονοπάτια αποτελούσαν μοναδικό δίκτυο κυκλοφορίας, και οικονομικών και κοινωνικών επαφών. Ολόκληρα χωριά συμμετείχαν στη διάνοιξη και συντήρηση μονοπατιών και μουλαρόδρομων για την ανθρώπινη επικοινωνία, την πρόσβαση στα ορεινά βοσκοτόπια και τα χειμαδιά. Με τα μάτια της φαντασίας μας μπορούμε να αναπλάσουμε τη σκληρή τους ζωή κόντρα στα στοιχεία της φύσης, την απλότητα και την αυθεντικότητα του βίου τους, πάντα δίπλα και μέσα σ' αυτή.

Να συγκρίνουμε και να εκτιμήσουμε το μόχθο, τις αγωνίες και τους αγώνες αυτών των ανθρώπων, που στο κάτω-κάτω ήταν οι γιαγιάδες και οι παππούδες μας. Ίσως τότε συνειδητοποιήσουμε τα αδιέξοδα που στήνει ο τεχνολογικός πολιτισμός και η απληστία, όταν χάνουμε το μέτρο που επιβάλλει η φύση, όταν λησμονούμε τις ρίζες και τις πολιτισμικές μας καταβολές.

Η ανάπτυξη και υλοποίηση ενός δικτύου ορεινής πεζοπορίας στο Μαίναλο, αποτελούσε από την ίδρυση του ΣΑΟΟ, το 1998, έναν σημαντικό στόχο. Πιστεύουμε ότι ένα λειτουργικό δίκτυο μονοπατιών αποτελεί μοχλό ανάπτυξης της ορειβάσις ως πολιτιστικού αγαθού, και ταυτόχρονα μια συμβατή προς το περιβάλλον και τις αξίες του οικοτουριστικής δραστηριότητας.

Η ολοκληρωμένη λειτουργία αυτού του μοντέλου ήπιας ανάπτυξης στην ορεινή Αρκαδία, μπορεί να αποτελέσει ένα φίλτρο μιας εναλλακτικής οπτικής στα μάτια της τοπικής κοινωνίας.

Ίσως διακρίνουμε τότε ότι προστατεύοντας τα οικοσυστήματα και τα τοπία των βουνών μας από την ατελέσφορη δόμηση και αστικοποίηση, βελτιώνουμε την επισκεψιμότητα ποιοτικά και ποσοτικά. Και η δυνατότητα μιας απολαυστικής πεζοπορίας μέσα στα υπέροχα μονοπάτια μιας αμόλυντης άγριας φύσης, έχει ανεκτίμητη συμβολή σ' αυτή τη σωτήρια συνειδητοποίηση.

Επιπλέον, μια τέτοια δραστηριότητα θα αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την ασφάλεια σε εκατοντάδες ελληνικούς και ευρωπαϊκούς ορειβατικούς και φυσιολατρικούς συλλόγους αλλά και μεμονωμένους πεζοπόρους μειώνοντας τις







πιθανότητες μιας απρόβλεπτης περιπλάνησης ή ατυχήματος.

Ταυτόχρονα, προσφέρεται η δυνατότητα γρήγορης πρόσβασης διασωστικών μέσων, αλλά και πεζοπόρων τμημάτων πυροπροστασίας.

Για την υλοποίηση όλων αυτών των στόχων, το Δ.Σ. του Συλλόγου Αρκάδων Ορειβατών-Οικολόγων από τις αρχές του 2009 προχώρησε στο

σχεδιασμό, εντοπισμό, διάνοιξη, καθαρισμό και σηματοδότηση ενός δικτύου τεσσάρων αλληλοτεμνόμενων μονοπατιών συνολικού μήκους 400 χιλιομέτρων που διασχίζουν ολόκληρο το βουνό. Η προσπάθεια αυτή που γίνεται σε εθελοντική καθαρά βάση, με ίδια μέσα και πόρους του συλλόγου και των μελών του, έχει την υποστήριξη της Τοπικής Ένωσης Δήμων και Κοινοτήτων Αρ-

καδίας που παραχωρεί σταδιακά όλο το υλικό σηματοδότησης.

Ένα σημαντικό έργο οικουρισμού και ταυτόχρονης προστασίας της φύσης επιτελείται στην Αρκαδία με ελάχιστο κόστος, χάρη στην επαγγελματικού τύπου δράση των μελών ενός ερασιτεχνικού σωματείου με τη στήριξη του από τους δήμους του τόπου μας.







Έργο που τελικά θα λειτουργήσει προς όφελός τους με την κατάλληλη προβολή, συντήρηση και διαχείρισή του, αποτελώντας μία βασική οικονομική υποδομή του υπό ίδρυση Εθνικού Πάρκου Μαινάλου.

Ήδη με τη συμμετοχή 30 και πλέον μελών του ΣΑΟΟ που όλο και αυξάνονται, έχουν υλοποιηθεί τμήματα συνολικού μήκους 80 χιλιομέτρων. Μέχρι το τέλος του χρόνου θα έχουν ολοκληρωθεί 180 Km μονοπατιών. Θα ακολουθήσει η τοποθέτηση καλαίσθητων πινακίδων και χαρτών στις πλατείες των χωριών και έκδοση ενημερωτικού φυλλαδίου, χάρτη και ίχνους GPS προς χρήση του κοινού.

Ευχαριστούμε τον πρόεδρο και το Δ.Σ. της ΤΕΔΚΑ για τη στήριξή τους, τους φίλους συνορειβάτες από διάφορους συλλόγους της Πελοποννήσου και της Αθήνας για την παροχή της εμπειρίας και την ενεργό συμμετοχή τους.

Καλούμε όλους αυτούς και τα περισσότερα από 200 ορειβατικά σωματεία της χώρας μας να έρθουν να απολαύσουν τα υπέροχα τοπία του Μαινάλου, περπατώντας στα ασφαλή μονοπάτια του.

**Το Δ.Σ. του ΣΑΟΟ**



## Αναρριχητική πίστα

Στο Αθλητικό Κέντρο του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών «Νώντας Νίκας» λειτουργεί Κλειστή Αναρριχητική Πίστα με ποικιλία αναρριχητικών επιφανειών.

Ο χώρος είναι ανοιχτός για όλο τον κόσμο, μέλη του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών, αλλά και μη μέλη. Αρχάριους και προχωρημένους, μικρούς και μεγάλους, άνδρες και γυναίκες.



Η λειτουργία του χώρου γίνεται υπό την επίβλεψη του υπεύθυνου της αναρριχητικής πίστας

**ΓΙΑΝΝΗ ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ**

- **Ωράριο λειτουργίας:** 17:00-22:00 καθημερινά.

- **Τεχνικά χαρακτηριστικά πίστας:**

- Ύψος 11 μέτρα
- Μέγιστο ανάπτυγμα διαδρομών 30 μέτρα
- Επιφάνειες αναρρίχησης 500 τετρ. μέτρων, με περισσότερα από 4000 πιασίματα.
- Τραβέρσα 30 μέτρων
- Ποικιλία διαδρομών δυσκολίας από III+ μέχρι...!
- Ειδικές επιφάνειες Bouldering 150 τετρ. μέτρων.

- **Βοηθητικά όργανα:** Ανεμόσκαλα, σκάλα bachar, όργανα ισορροπίας, μονόζυγο, χώρος rapέλ, χώρος flying fox.

Ο χώρος είναι θερμαινόμενος και λειτουργούν αποδυτήρια με ντους.

**Περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα  
2102461528, 2102404100 και 2102431928.**

### Ταυτότητα Ι. Θεοχαρόπουλου

- Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ.
- Οδηγός Βουνού ΣΕΟΒ.
- Προπονητής ορειβασίας-αναρρίχησης της Γ.Γ.Α., Ε.Ο.Ο.Α.
- Χαράκτης αγώνων αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α.
- Προπονητής - εκπαιδευτής ορειβατικού σκι της Ε.Ο.Ο.Α.
- Προπονητής ποδηλασίας της Ε.Ο.Π., Γ.Γ.Α.

