

Πεζοπορίες

Ο τρίτος από τους σκοπούς της επέκεινα χώρα, «Νους και σώμα»: η ανάδειξη της πολύπλευρης αξίας, που έχει το περπάτημα, το τρέξιμο, η άσκηση, η ζωή στη φύση, για την υγεία, την ευεξία, την αγάπη για το περιβάλλον, έναν πολιτισμό μη βίας και την πνευματική δημιουργικότητα.

Το περπάτημα βοηθάει στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικού και στη διατήρηση του σακχάρου του αίματος, μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου, βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, αντιστρέφει τη γήρανση της επιδερμίδας και αυξάνει το μέσο όρο ζωής. Το περπάτημα προκαλεί μια πολύ θετική διάθεση ή και ενθουσιασμό κατά τη διάρκεια και μετά, αυξάνει την αυτοπεποίθηση, την παρακίνηση και τη διάθεση ανεκτικότητας και γενναιοδωρίας. Το περπάτημα οξύνει τη διανοητική ικανότητα, την έμπνευση, βοηθά την πνευματική, επιχειρηματική και πολιτική δημιουργία και την επίλυση προβλημάτων. Οδηγεί στην αγάπη για τη φύση, το δάσος, τα πουλιά, τα ζώα και τη ζωή.

Το περπάτημα, είναι η πιο πρακτική, εύκολη και οικονομική μορφή άσκησης. Το μόνο που χρειάζεται είναι όρεξη, ένα ζευγάρι παπούτσια και ενδεχομένως μια καλή παρέα. Αρκετές φορές ξεκινάμε για να ασκηθούμε αλλά καθόμαστε για την παρέα. Γίνεται παντού, στο πάρκο, στην παραλία, στον δρόμο, στην πόλη ή στα προάστια, στο σπίτι σε διάδρομο και οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Ποτέ δεν είναι κανείς τόσο μεγάλος για να βγει έξω και να χαρεί την απλή χαρά της ύπαρξης μέσω του περπατήματος. Φυσικά πουθενά το περπάτημα δεν είναι τόσο όμορφο και τόσο σημαντικό όσο στο βουνό και στη φύση και πουθενά το βουνό και η φύση δεν είναι τόσο όμορφα και τόσο σημαντικά όσο στην *επέκεινα χώρα*, στην καρδιά του Εθνικού Πάρκου Β. Πίνδου, στη Βίτσα, στο Ζαγόρι!

Σε όλες τις διαδρομές προβλέπεται περπάτημα σε συνδυασμό με περιήγηση, ενημέρωση, ανταλλαγή σκέψεων. Οι διαδρομές είναι βατές και εφικτές. Δεν υπάρχει κίνδυνος απώλειας του προσανατολισμού ή της

όδευσης, ούτε κίνδυνοι από ζώα. Το μακρύ παντελόνι προστατεύει καλύτερα. Τα μποτάκια είναι προτιμότερα από τα αθλητικά παπούτσια και τα αθλητικά παπούτσια είναι προτιμότερα από κάθε άλλο είδος παπουτσιού. Στόχος είναι ο τερματισμός χωρίς τραυματισμούς. Είναι διαθέσιμα γενικά φάρμακα. Φαρμακείο, ΑΤΜ, σούπερ μάρκετ δεν είναι άμεσα προσιτά. Η συνολική ευθύνη ανήκει στον καθένα. Πεζοπορίες μπορούν να οργανωθούν καθ'όλη τη διάρκεια του έτους, κατόπιν συνεννόησης. Υπάρχουν μικρές, μεσαίες και μεγάλες διαδρομές: www.epekeinahora.gr.....(βλ. τελευταία σελίδα **ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ** **(ενδεικτικά)**)

Δικαίωμα συμμετοχής

	Έως 5 άτομα	6-25 άτομα	πάνω από 25
<i>Μικρές διαδρομές</i>	€6	€5	€4
<i>Μεσαίες διαδρομές</i>	€14	€12	€10
<i>Μεγάλες διαδρομές</i>	€19	€17	€15

Το δικαίωμα συμμετοχής συνιστά δωρεά με απόδειξη στη μη κερδοσκοπική οργάνωση «επέκεινα χώρα» (ΑΜΚΕ Πρωτοδ. Ιωαννίνων: 14/07-06-2013, ΑΦΜ: 997298726). Κάθε δωρεά αποτελεί πολύτιμη συμβολή προς επίτευξη των σκοπών της επέκεινα χώρα!

Το δικαίωμα συμμετοχής, περιλαμβάνει:

- συνοδεία οδηγού που γνωρίζει την περιοχή
- χρήση των εγκαταστάσεων της *επέκεινα χώρα* και καφέ, (τυχόν) παρουσιάσεις
- οργάνωση-συντονισμός, περιηγητικό πρόγραμμα, ενημέρωση
- γενικό φαρμακείο, ασφάλιση συμμετέχοντος (για μεσαίες και μεγάλες διαδρομές)
- αναμνηστικό μπλουζάκι (για μεσαίες και μεγάλες διαδρομές)
- βεβαίωση συμμετοχής

Το δικαίωμα συμμετοχής για τους δωρητές/4 εποχές της επέκεινα χώρα (<http://www.epekeinahora.gr/el/dorea>) μειώνεται κατά €5 για όσους είναι Πολύτιμο Οξυγόνο και κατά €10 για τις τρεις άλλες κατηγορίες.

- ✓ Όσο πιο πολύ ωθούμε τον εαυτό μας εκτός του χώρου όπου έχουμε συνηθίσει να αισθανόμαστε άνετα, τόσο πιο πολύ ο νους και τα συναισθήματα μας θέλουν επίσης ν' αφήσουν το *μαξιλάρι ασφαλείας*.
- ✓ Δεν μετράει πόσες φορές θα πέσει κάποιος, αλλά πόσες φορές θα σηκωθεί και κυρίως πόσο αποφασισμένος θα είναι να μείνει όρθιος.
- ✓ Πολλές φορές τα όρια μας είναι μόνον εκείνα που οι ίδιοι έχουμε επιβάλλει στον εαυτό μας ως τέτοια.
- ✓ Ανεβαίνουμε στις κορυφές όχι για να μας βλέπει ο κόσμος καλύτερα, αλλά για να τον βλέπουμε εμείς καλύτερα.
- ✓ Αλλάζουμε το μυαλό μας, αλλάζουμε το σώμα μας, αλλάζουμε τη ζωή μας.
- ✓ Think more, try more, live more!

Οδηγίες πρόσβασης

Πώς φτάνουμε στα Ιωάννινα. Η οδική απόσταση από την **Αθήνα** είναι 411 χλμ., μέσω των αυτοκινητοδρόμων της Ολυμπίας Οδού, της γέφυρας Ρίου Αντιρρίου και της Ιονίας Οδού (Αντίρριο-Ιωάννινα 196χλμ.), 3h 56' χωρίς κυκλοφορία (εκτιμώμενο κόστος καυσίμου €50, κόστος διοδίων: €37,25 ανά διαδρομή, συμπεριλαμβανομένου του κόστους διέλευσης από τη γέφυρα Ρίου – Αντιρρίου €13,30 ευρώ για Ι.Χ.). Η απόσταση από τη **Θεσσαλονίκη** είναι **261 χλμ, 3h, μέσω Εγνατίας. Το λιμάνι της Ηγουμενίτσας απέχει, 78χλμ., 50' από τα Γιάννενα. μέσω Εγνατίας, η Πάργα, 102χλμ., 1h20' και η Πάτρα, 226χλμ., 2h.15'.** Υπάρχει αεροπορική σύνδεση με καθημερινά δρομολόγια από και προς την Αθήνα, όπως και τακτικά υπεραστικά λεωφορεία.

Από τα Ιωάννινα στη Βίτσα, 36 χλμ. Οδηγώντας από τα Γιάννενα προς βορράν στην εθνική οδό Ιωαννίνων – Κονίτσης, συναντούμε τη διασταύρωση προς το Ζαγόρι αμέσως μετά τη Μεταμόρφωση και

ακολουθούμε τη σήμανση προς τη Βίτσα. Το αεροδρόμιο Ιωαννίνων «Βασιλιάς Πύρρος» απέχει 25' από τη Βίτσα, 31,8Km. Το διεθνές αεροδρόμιο του Ακτίου απέχει 90'. Τα δρομολόγια ΚΤΕΛ Ιωαννίνων προς τη Βίτσα είναι ανεπαρκή.

Πληροφορίες και κρατήσεις

www.epekeinahora.gr, info@epekeinahora.gr

+30 210 3643224 (καθημερινές 08.30-14.30)

Η επέκεινα χώρα (www.epekeinahora.gr) είναι από το 2013, μια οργάνωση της κοινωνίας πολιτών, η οποία δραστηριοποιείται στη Βίτσα Ζαγορίου, συνδυάζοντας τη διανοητική, ψυχική, σωματική και διαδραστική άσκηση. 'Επέκεινα Χώρα' σημαίνει η γη πέρα από τα βουνά (Ζαγόρι), στην Ήπειρο, γη γενναιοδωρίας και ανάτασης. «Επέκεινα», προηγούμενο ή σε έναν βαθμό μεγαλύτερο από τη γνώση ή την εμπειρία, το άγνωστο που προσπαθούμε συνεχώς να κατακτήσουμε κι έτσι προοδεύουμε. Οι βεβαιότητες χωρίζουν τους ανθρώπους, η διαφορετικότητα τους ενώνει. Οικουμενικές αξίες, αλληλοκατανόηση, πλουραλισμός, ελευθερία/ες, συμμετοχή, πρόληψη και αντιμετώπιση συγκρούσεων, ομοσπονδιακή οργάνωση, ανοιχτή κοινωνία, εθελοντισμός, ειρήνη, ευεξία, βιοποικιλότητα, βιωσιμότητα ανθρώπου και φύσης, είναι οι αξίες και το όραμα που μας εμπνέουν. Η Βίτσα είναι ένας παραδοσιακός οικισμός με μοναδικό ιστορικό, πολιτιστικό και οικολογικό ενδιαφέρον στην καρδιά του Εθνικού Πάρκου Βόρειας Πίνδου. Τα έξι είδη δραστηριοτήτων είναι: (1) Διάβαση Βίκου, (2) Βίκου Μονοπάτια, (3) Συναντήσεις Βίτσας, (4) Τύμφης Πεζοπορίες, (5) Χειμερινές Περιπατητικές Συναντήσεις, (6) Εκπαίδευση -Τέχνη & Λογοτεχνία, ευεξία, σπορ & νεολαία.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ (ενδεικτικά)

Μικρές διαδρομές (1-2 ώρες)

Βίτσα - Μπρίνος - Μονοδένδρι
Βίτσα - Προφήτης Ηλίας
Βίτσα - Μονοδένδρι - Αγ.Παρασκευή
Βίτσα - Δίλοφο
Μονοδένδρι - Άνω Πεδινά
Βραδέτο - Μπελόη
Σκάλα Βίτσας - Μίσσιος
Βίτσα - Μίσσιος - γεφύρι Κόκκορου
Καπέσοβο - Τσεπέλοβο
Κουκούλι - Βικάκι - Κήποι

Μεσαίες διαδρομές (2-3 ώρες)

Βίτσα - Κουκούλι - Κήποι
Βίτσα - Καπέσοβο
Βίτσα - Καπέσοβο - Τσεπέλοβο
Βίτσα - Μίσσιος - Μονοδένδρι
Βίτσα - Προφήτης Ηλίας - Ζαβρούχο - Άνω Πεδινά
Γεφύρι Παπίγκου/Αρίστης - Κλειδωνιά
Σκάλα Βραδέτου
Καπέσοβο - Μικρό Βικάκι - Μοναστήρι Ρογκοβού

Μεγάλες διαδρομές (4-8 ώρες)

Πλήρης διάβαση Βίκου
Πάπιγκο - καταφύγιο Αστράκας, Δρακολίμνη
Δρακολίμνη - Αυγερινός - Τσεπέλοβο
Πάπιγκο - κορυφή Αστράκα
Ανάβαση στην κορυφή του Σμόλικα (2.647μ.)