



e-mathites

Ένθετο περιοδικό του wiki e-Δημιουργοί
<http://emathites.pbworks.com>

Τεύχος 2ο / 20-12-2017

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Εναλλακτικός τουρισμός

Αρθρογραφία-Επιμέλεια

B1

Ιαματικός Τουρισμός	2
Τουρισμός Υγείας & Ευεξίας	4
Θαλάσσιος Τουρισμός	3
Αρχαιολογικός Τουρισμός	5

EXTREME ΔΡΑΣΕΙΣ

Canoe kayak	2
Ράφτινγκ	6
Mountain biking	6
Αλεξίπτωτο πλαγιάς	6

Ο εναλλακτικός τουρισμός περιλαμβάνει το σύνολο των τουριστικών υπηρεσιών, οι οποίες διακρίνονται ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες, τις προτιμήσεις και τα κίνητρα των τουριστών, απευθύνονται σε ένα εξειδικευμένο κοινό, τηρούν τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης και συμβάλλουν στην άμβλυνση της εποχικότητας της τουριστικής ζήτησης.





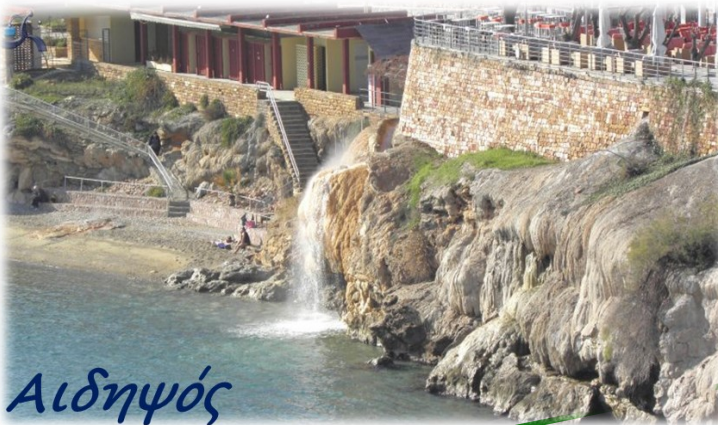
ΙΑΜΑΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Ο ιαματικός τουρισμός συνδέεται με επισκέψεις σε τουριστικούς χώρους για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών (π.χ. τη θεραπεία άγχους, τη ψυχοθεραπεία, τη φυσιοθεραπεία, τη χαλάρωση, τη διατροφή, την ομορφιά, κλπ.), καθώς και για ξεκούραση και αναζωογόνηση του σώματος και της ψυχής. Ο ιαματικός τουρισμός ανήκει στην κατηγορία του τουρισμού ευεξίας και απευθύνεται σε τουρίστες που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις διακοπές τους με υπηρεσίες βελτίωσης ή διατήρησης της υγείας τους. Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσονται, επίσης, δραστηριότητες όπως το SPA, η θαλασσοθεραπεία, η υδροθεραπεία κλπ.

Η Ελλάδα είναι προικισμένη με φυσικές μεταλλικές και γεωθερμικές πηγές που αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της εθνικής μας υγείας. Οι θεραπευτικές τους ιδιότητες έχουν αναγνωριστεί ήδη από τους αρχαίους χρόνους, προσφέροντας ευκαιρίες ίασης από διάφορες ασθένειες με φυσικό τρόπο (υδροθεραπεία).

Οι θερμικές πηγές συνδέονται άμεσα με την βελτίωση της ψυχικής και της φυσικής υγείας και σε πολλές περιπτώσεις αυτές οι φυσικές πηγές αποτέλεσαν τον πυρήνα της τουριστικής ανάπτυξης.

Ιωάννα Β., Χρυσούλα Γ.,
Στράτος Β., Αμαντέο Ζ.



EXTREME ΔΡΑΣΕΙΣ

Το **canoe kayak** είναι ναυτικό άθλημα που διεξάγεται σε λίμνη, ποτάμι ή κωπηλατοδρόμιο σε δυο τύπους σκαφών: canoe και kayak στα οποία αγωνίζονται ένας, δύο ή τέσσερις αθλητές. Κατά καιρούς έχουν γίνει αγωνίσματα με διάφορα μεγέθη σκαφών και σε ποικίλες αποστάσεις για άνδρες και γυναίκες. Το canoe kayak από άθλημα επίδειξης έγινε ολυμπιακό άθλημα και εξελίχθηκε σε δραστηριότητα που απευθύνεται σε όλο και περισσότερο κόσμο σε περιοχές που διαθέτουν το κατάλληλο φυσικό περιβάλλον.

Θοδωρής Δ.





Πεζοπορία Ορεφασία



ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Ο θαλάσσιος τουρισμός αναφέρεται στο σύνολο των τουριστικών δραστηριοτήτων που αναπτύσσονται στο θαλάσσιο χώρο και στις ακτές μιας περιοχής υποδοχής τουριστών. Μέσα σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων (κρουαζιέρες, θαλάσσιο σκι, wind surfing, ιστιοπλοΐα), που αναφέρονται σε αυτό το είδος εναλλακτικού τουρισμού, ξεχωρίζει το υποβρύχιο ψάρεμα.

❖ Τι είναι όμως το υποβρύχιο ψάρεμα;

Γενικά, με τον όρο υποβρύχιο ψάρεμα, χαρακτηρίζουμε το είδος εκείνο της αλιείας που επιχειρείται από καταδυόμενο ερασιτέχνη ή επαγγελματία ψαρά. Η εξέλιξη του σε παγκόσμιο αναγνωρισμένο άθλημα οφείλεται στην μανία για νέες υποβρύχιες περιπέτειες του σύγχρονου ανθρώπου. Μάλιστα έχουν δημιουργηθεί εθνικές ομοσπονδίες και διοργανώνονται ετήσια εθνικά ή διεθνή πρωταθλήματα.

❖ Ποια τα οφέλη του υποβρυχίου ψαρέματος;

❖ Το υποβρύχιο ψάρεμα σε τακτική βάση μας βοηθάει να βελτιώσουμε και να διατηρήσουμε τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης και αντοχή μας.

❖ Παρέχει τόσο καρδιαγγειακή όσο και μυϊκή προπόνηση χωρίς να δεχόμαστε καμία πίεση στις αρθρώσεις.

❖ Οι βαθιές αναπνοές κατά τη διάρκεια του ψαρέματος παρέχουν αυξημένη πρόσληψη οξυγόνου στον οργανισμό μας που αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας, διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, ωφελεί την καρδιά, την πνευμονική λειτουργία και βελτιώνει τις διανοητικές ικανότητες.

❖ Είναι ένας τρόπος ψυχικής και συναισθηματικής θεραπείας που το βαθύ μπλε παρέχει.

❖ Βοηθά στην γρήγορη επούλωση τραυμάτων.

Ας ανακαλύψουμε αυτόν τον μαγικό κόσμο μαζί!!!



Δήμητρα Αν., Χριστίνα Γ., Στέφανος Γ.

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ



Ο Τουρισμός Υγείας (Θεραπευτικός τουρισμός) έχει καθιερωθεί ως μορφή διακοπών σε συνδυασμό με την παροχή ενός ευρύτερου φάσματος ιατρικών υπηρεσιών και την ευεξία

Οι κύριες εκφάνσεις του τουρισμού υγείας μπορούν να διακριθούν στον «ιατρικό τουρισμό» που απευθύνεται σε τουρίστες - ασθενείς που κάνουν χρήση συνήθως εξειδικευμένων υπηρεσιών ιατρικής παρακολούθησης και θεραπείας, καθώς και στον «τουρισμό ευεξίας» που απευθύνεται σε τουρίστες που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις διακοπές τους με υπηρεσίες βελτίωσης ή διατήρησης της υγείας τους (spa, θαλασσοθεραπεία, υδροθεραπεία κλπ.). Στην τελευταία κατηγορία εντάσσεται και ο παραδοσιακός «ιαματικός τουρισμός» (Θερμαλισμός).

Θαλασσοθεραπεία

Όπως όλοι γνωρίζουμε η θάλασσα είναι πηγή ευεξίας με θαυματοργές επιδράσεις στην υγεία μας. Τα τελευταία χρόνια η θαλασσοθεραπεία γίνεται όλο και πιο γνωστή στην Ελλάδα, αποτελώντας την πλέον ενδεδειγμένη μέθοδο για χαλάρωση, τόνωση και ευεξία. Πρόκειται για ένα είδος θεραπείας, κατά την οποία χρησιμοποιούνται το θαλασσινό νερό, καθώς επίσης και τα παράγωγα της θάλασσας, όπως φύκια και λάσπες και άλλα στοιχεία με ιαματικές ιδιότητες.

Ποια είναι τα οφέλη της όμως;

Μέσω της θαλασσοθεραπείας το αλμυρό νερό, ο ήλιος, η άμμος και η λάσπη προσφέρουν αναρίθμητες ευεργετικές υπηρεσίες στο δέρμα, στην κυκλοφορία, αλλά και στον οργανισμό συνολικά.



Ας τους δούμε αναλυτικά:

♦ Οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν θαλασσοθεραπεία για να θεραπεύσουν διάφορες παθήσεις σαν τα καρδιαγγειακά αλλά και τα αναπνευστικά προβλήματα, όπως και τις δερματολογικές παθήσεις (π.χ. την ψωρίαση). Θεωρείται επίσης ιδιαίτερα αποτελεσματική σε μυοσκελετικές παθήσεις

οποιασδήποτε αιτιολογίας, δηλαδή τις οσφυαλγίες, το αυχενικό σύνδρομο και την αρθρίτιδα. Γενικώς συμβάλλει στην βελτίωση της άμυνας του οργανισμού και της ποιότητας του ύπνου



♦ Άλλος ένας τρόπος για να λειτουργήσει θεραπευτικά η θαλασσοθεραπεία είναι, αν κάποιος την επιχειρήσει για να καταπολεμήσει το άγχος και το στρες. Αρκετός κόσμος που επισκέπτεται κέντρα θαλασσοθεραπείας αναζητεί διέξοδο από το στρες της καθημερινότητας. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η θάλασσα προσφέρει χαλάρωση και ευεξία τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα.

♦ Η μειοψηφία των ανθρώπων που χρησιμοποιεί την θαλασσοθεραπεία αποσκοπεί στη διατήρηση σιλουέτας του. Οι διάφορες εφαρμογές, των φυσικών προϊόντων της θάλασσας όπως τα φύκια και η λάσπη βοηθούν στην αύξηση του μεταβολισμού των κυττάρων, με αποτέλεσμα να γίνονται πιο πολλές καύσεις στον οργανισμό. Ταυτόχρονα, με την απώλεια βάρους, την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και την επιδερμική σύσφιξη που επιτυγχάνεται, το δέρμα οξυγονώνεται, απορροφά όλα τα θρεπτικά στοιχεία και αναζωογονείται.

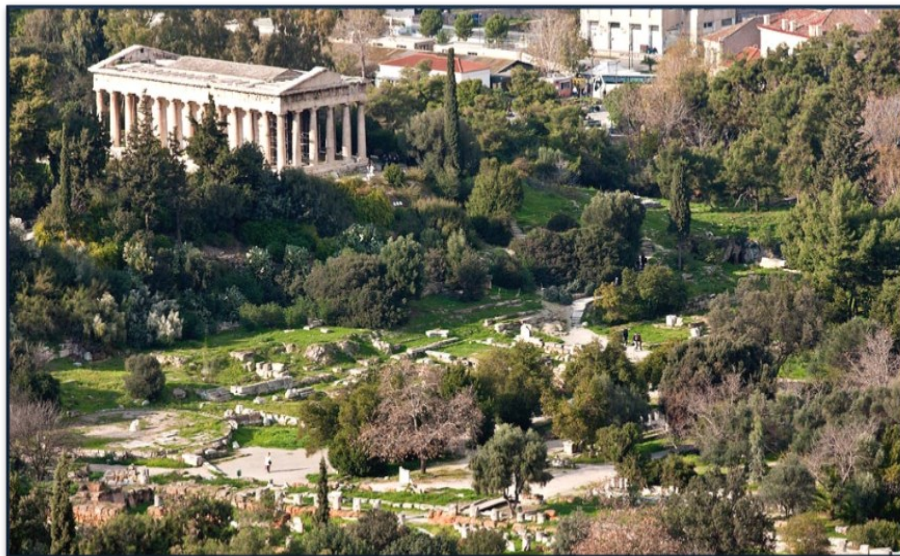
Άγγελος Αργ., Βαγγέλης Γ., Ρονάλντο Ζ

ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Ο Αρχαιολογικός Τουρισμός αποτελεί κομμάτι του πολιτιστικού τουρισμού και απευθύνεται σε επισκέπτες που ενδιαφέρονται για τους αρχαιολογικούς χώρους.

Δίνει τη δυνατότητα για πολιτιστική και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, μέσα από τις επισκέψεις σε τοπία εξαιρετης αρχαιολογικής αρχιτεκτονικής, ιστορικής, οικολογικής και αισθητικής αξίας.

Φέρνει τους επισκέπτες σε επαφή με τα ήθη, τα έθιμα, την παράδοση και την ιστορία του τόπου, αποκτώντας έτσι έντονο πολιτισμικό αλλά και εκπαιδευτικό χαρακτήρα ενώ παράλληλα συνδυάζει την αναψυχή με την επιμόρφωση, την ανεμελιά με τη γνώση και τη χαλάρωση..



Η Αρχαία Αγορά της Αθήνας είναι ο ανοικτός χώρος που βρίσκεται εγγύτατα και βορειοδυτικά της Ακρόπολης.

Στην αρχαιότητα αποτελούσε διοικητικό, φιλοσοφικό, εκπαιδευτικό, κοινωνικό, πολιτιστικό και κυρίως το οικονομικό κέντρο της πόλης. Την Αρχαία Αγορά διέσχιζε η Οδός των Παναθηναίων από την οποία διερχόταν η μεγάλη πομπή προς την Ακρόπολη κατά την διάρκεια των εορτασμών των Παναθηναίων που θέσπισε ο Πεισίστρατος και τελούνταν το τρίτο έτος κάθε Ολυμπιάδας. Αρχικά, από την προϊστορική εποχή (3500 π.Χ), ήταν χώρος κατοίκησης και ταφής ενώ απέκτησε την μετέπειτα χρήση του ως δημόσιος χώρος, κατά την έννοια του όρου: αγορά <

σης και ταφής ενώ απέκτησε την μετέπειτα χρήση του ως δημόσιος χώρος, κατά την έννοια του όρου: αγορά <

Περπατώντας στα αχνάρια των αρχαίων, δίνει τη χαρά στον επισκέπτη να γνωρίσει ένα λαμπρό πολιτισμό και κυρίως να εμβαθύνει με ευχάριστο τρόπο στη γνώση για το παρελθόν. Η Ελλάδα ως φωτεινό λίκνο του πολιτισμού παραμένει ένας σημαντικός πόλος έλξης συνδυάζοντας τόσο το φυσικό περιβάλλον όσο και τις περιοχές με μνημεία και κατάλοιπα παλαιότερων πολιτισμών, τα οποία αφθονούν στη χώρα μας.

Θα παρακινούσα κάθε επισκέπτη της Αθήνας να επισκεφτεί το **Θησείο** και την **Αρχαία Αγορά**

Ο Ναός του Ηφαίστου είναι χτισμένος πάνω στο λόφο του Αγοραίου Κολωνού, στο δυτικό μέρος της Αρχαίας Αγοράς, κατά διεύθυνση Ανατολή - Δύση με είσοδο από την Ανατολή. Είναι δωρικού ρυθμού, περίπτερος, εξάστυλος ναός, κτισμένος ίσως από τον αρχιτέκτονα Ικτίνο από πεντελικό μάρμαρο. Έχει 13 κίονες σε κάθε πλευρά μήκους και 6 (συναριθμούμενοι) κατά πλάτος. Ο σηκός του χωρίζεται σε πρόναο, κυρίως ναό και οπισθόδομο. Ο ναός είχε σχεδιαστεί και πιθανότατα άρχισε να χτίζεται ήδη από το 450 π.Χ., σίγουρα πριν από τον Παρθενώνα. Ήταν αφιερωμένος στο θεό Ήφαιστο και στην Εργάνη Αθηνά. Βρίσκεται στην περιοχή του Θησείου, που πήρε το όνομά του λόγω της παλιάς, σήμερα αναθεωρημένης απόδοσης του ναού στο Θησέα. Ο ναός του Ηφαίστου είναι προσβάσιμος για το κοινό, καθώς αποτελεί τμήμα του αρχαιολογικού χώρου της Αρχαίας Αγοράς.



Έλενα Δ.

EXTREME ΔΡΑΣΕΙΣ

Ράφτινγκ ονομάζουμε την κατάβαση ποταμού με ειδικά διαμορφωμένο σκάφος. Το όνομα του προέρχεται από την αγγλική λέξη raft που σημαίνει σχεδία.

Είναι ένα ομαδικό άθλημα. Το πλήρωμα αποτελείται από έναν επαγγελματία οδηγό και από 6 έως 12



κωπηλάτες ανάλογα με το μέγεθος της βάρκας, το οποίο καθορίζεται από το βαθμό δυσκολίας του ποταμού και την ποσότητα των νερών του. Είναι ένα άθλημα το οποίο έχει πολλά οφέλη για τον άνθρωπο. Πρώτα γυμνάζει ολόκληρο το σώμα και κυρίως τα χέρια και τα πόδια. Δεν υπάρχει ανταγωνισμός ανάμεσα στους κωπηλάτες, αλλά συνεργασία, σεβασμός και ομαδική προσπάθεια. Μόνο τότε μπορεί κάποιος να απολαύσει αυτή την μοναδική εμπειρία.

Παναγιώτης Αλ.

ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ ΠΛΑΓΙΑΣ

Το **αλεξίπτωτο πλαγιάς**, γνωστό και ως parapente, αποτελεί την νεότερη και απλούστερη μορφή ατομικής ανεμοπορίας.

Είναι η πτήση με την χρήση ενός ειδικού αλεξίπτωτου και απογείωση από μια πλαγιά σε ύψος, με την εκμετάλλευση των ανοδικών ρευμάτων του ανέμου μπροστά από την πλαγιά.



Ως άθλημα το parapente υπάρχει από τα μέσα της δεκαετίας του '80. Αναπτύσσεται όμως ραγδαία σε όλο τον κόσμο λόγω της ευκολίας εκμάθησης, του χαμηλού κόστους, της ασφάλειας και της ικανοποίησης που προσφέρει. Ιδιαίτερα η Ελλάδα είναι ιδανική για το σπορ αυτό, καθώς οι κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες το ευνοούν.

Η απογείωση γίνεται από το έδαφος, με το χειριστή να τρέχει σε μια πλαγιά και να αποκολλάται από αυτήν. Η πτήση γίνεται με τη βοήθεια της βαρύτητας, του αέρα και του ανθρώπου που το χειρίζεται.

Το **mountain biking** είναι το άθλημα ιππασίας ποδηλάτων εκτός δρόμου, συχνά σε ανώμαλο έδαφος, χρησιμοποιώντας σχεδιασμένα ποδήλατα βουνού. Η ποδηλασία στο βουνό μπορεί να χωριστεί σε πολλαπλές κατηγορίες όπως: ιστιοδρομία, ιππασία, όλο το βουνό, κατηφόρα, freeride, και άλματα βρωμιάς.

Το άθλημα αυτό απαιτεί αντοχή, ισορροπία, ικανότητες χειρισμού ποδηλάτων και αυτοπεποίθηση.



Οι αναβάτες επιδιώκουν τόσο απότομες τεχνικές μεθόδους όσο και υψηλές κλήσεις. Στην περίπτωση freeride, downhill και άλμα βρωμιάς οι εναέριοι ελιγμοί εκτελούνται τόσο από τα φυσικά χαρακτηριστικά όσο και από τις ειδικές κατασκευές όπως άλματα και ράμπες. Οι ποδηλάτες βουνών ταξιδεύουν σε μονοπάτια εκτός δρόμου όπως οδοστρώματα, δρόμους πυρκαγιάς και συχνά επιχειρούν σε χιονοδρομικά κέντρα που παραμένουν ανοιχτά το κα-



λοκαίρι για τέτοιες δραστηριότητες. Οι αναβάτες μαθαίνουν να κατασκευάζουν ποδήλατα και έχουν μαζί τους και ένα σακίδιο στο οποίο μέσα υπάρχει νερό, τροφή, εργα-

λεία για επισκευές στο μονοπάτι και ένα κιτ πρώτων βοηθειών σε περίπτωση τραυματισμού. Τέλος, ο προσανατολισμός ποδηλασίας βουνού προσθέτει την ικανότητα πλοήγησης χάρτη στην ορεινή ποδηλασία..

Διονύσης Αντ.

Καθώς δεν είναι πτητική συσκευή, από τη στιγμή της απογείωσης και μετά, το parapente είναι φυσικό να χάνει ύψος λόγω της βαρύτητας. Όμως λόγω σχήματος και κατασκευής (σαν αεροπορική πτέρυγα), δημιουργεί άνωση και ταξιδεύει προς τα εμπρός, ενώ ταυτόχρονα χάνει ύψος.

Ο λόγος καθόδου (πόσα δηλαδή μέτρα ύψους χάνει ανά λεπτό) διαφέρει ανάλογα με την κατηγορία, την κατασκευή, τις καιρικές συνθήκες και την εμπειρία αυτού που το χειρίζεται. Το parapente ζυγίζει από 10 μέχρι 15 κιλά, μαζεύεται εύκολα σε λίγα λεπτά από ένα άτομο, και μπαίνει σε ένα σάκο που μεταφέρεται στην πλάτη.

Ανδριάννα Βρ., Κατερίνα Ι.