

Via Francigena στην Απουλία - Ιταλία



Γιατί να περπατάμε;

- Είναι ο καλύτερος τρόπος για να γυμναστείτε
- Βελτιώνει τη διάθεση και σας κάνει χαρούμενους
- Μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη
- Ενδυναμώνει τις φιλίες και τις σχέσεις
- Είναι μια δωρεάν δραστηριότητα
- Ανοιχτό για όλους και προσβάσιμο όλο το χρόνο

Πώς να προετοιμαστείτε για μια πεζοπορία:

- Αξιολογήστε τη φυσική σας κατάσταση
- Ελέγξτε τις συνθήκες του μονοπατιού και τον χάρτη
- Περπατήστε με άλλους
- Ενημερώστε κάποιον για το πού πηγαίνετε
- Πάρτε μαζί σας εξοπλισμό ασφαλείας
- Φορέστε κατάλληλα παπούτσια και ρούχα
- Πάρτε μαζί σας αρκετό φαγητό και νερό
- Απορρίψτε τα απορρίμματα με σεβασμό στη φύση
- Χρησιμοποιήστε τα σηματοδοτημένα μονοπάτια
- Κρατήστε αποστάσεις από την άγρια πανίδα

Εγγραφείτε στην ιστοσελίδα www.hike-project.eu
για δωρεάν δραστηριότητες και πεζοπορίες

Επαφές:
hike.project.eu@gmail.com



HIKE PROJECT



Το έργο HIKE, που χρηματοδοτείται από την ΕΕ στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus Sport, έχει σχεδιαστεί για να προτρέψει τον πληθυσμό προς έναν υγιεινό τρόπο ζωής μέσω πεζοπορίας κατά μήκος ιστορικών διαδρομών.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις που εκφράζονται, ωστόσο, αφορούν μόνο τους συγγραφείς και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για το περιεχόμενο αυτό.



Πεζοπορώντας για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής

Πεζοπορίες, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού 2024

Πάρτε μέρος στις δραστηριότητες ακολουθώντας το ρητό νους υγιής εν σώματι υγιή!

Για περισσότερες πληροφορίες, αναλυτικό πρόγραμμα και www.hike-project.eu



Οι εκδηλώσεις διοργανώνονται κατά μήκος της **Via Francigena** στην Ιταλία, της **Via Egnatia** στην Ελλάδα και της **Οδού της Ανεκτικότητας** στην Τουρκία.

Το πρόγραμμα των εκδηλώσεων γιορτάζει το περπάτημα ως μια δραστηριότητα που είναι καθολικά προσβάσιμη καθ' όλη τη διάρκεια του έτους για να παραμείνουμε σε φόρμα.

Ιταλία, Σεπτέμβριος 2024

Πέμπτη 12 Σεπτεμβρίου:

Εργαστήριο “Φυσική προετοιμασία για πεζοπορία”, Μπάρι

Παρασκευή 13 Σεπτεμβρίου:

Πεζοπορία Μπάρι – Mola di Bari (10 χλμ) + μάθημα γιόγκα

Σάββατο 14 Σεπτεμβρίου:

Mola di Bari – Polignano a Mare (16 χλμ) + πολιτιστική επίσκεψη

Κυριακή 15 Σεπτεμβρίου:

Polignano a Mare – Monopoli (12 χλμ) + αθλητικό ψάρεμα

Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου:

Torre Canne – Ostuni (18 χλμ) με ηλεκτρικό ποδήλατο

Σάββατο 28 Σεπτεμβρίου:

Torre Santa Sabina – Torre Guaceto (12 χλμ), επίσκεψη στο Φυσικό Καταφύγιο με τα πόδια

Κυριακή 29 Σεπτεμβρίου:

Punta del Serrone – Brindisi πεζοπορία (7 χλμ) γιορτή της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού + εργαστήριο “Ασφάλεια κατά την πεζοπορία”

Η Via Francigena είναι ένας από τους αρχαιότερους δρόμους προσκυνήματος. Εκτείνεται από το Καντέρμπουρι (Ηνωμένο Βασίλειο) έως τη Ρώμη, μέχρι το Μπρίντζι και τη Σάντα Μαρία ντι Λέουκα. Η Ευρωπαϊκή Ένωση της Via Francigena είναι ο πιστοποιημένος οργανισμός από το Συμβούλιο της Ευρώπης για την προστασία και την προώθηση της διαδρομής. www.viafrancigena.org



Ελλάδα, Οκτώβριος 2024

Παρασκευή 11 Οκτωβρίου:

Κυκλική πεζοπορία στο Πάρκο των καταρρακτών της Έδεσσας – Εκκλησιόχωρι (11 χλμ) + εργαστήριο

Σάββατο 12 Οκτωβρίου:

Άνω Έδεσσα – Νησί (13 χλμ), ψυχαγωγική δραστηριότητα στην περιοχή Αγρός κατά μήκος της διαδρομής

Κυριακή 13 Οκτωβρίου:

Νησί – Άρνισσα (16 χλμ), άφιξη στη λίμνη και ψυχαγωγική δραστηριότητα

Παρασκευή 18 Οκτωβρίου:

Πεζοπορία από το Φυλάκιο Λουτρακίου στον καταρράκτη της Κουνουπίτσας και τα Λουτρά Πόζαρ (6 χλμ) +/- ψυχαγωγική δραστηριότητα

Σάββατο 19 Οκτωβρίου:

Προφήτης Ηλίας – Έδεσσα (15 χλμ), ψυχαγωγική δραστηριότητα κατά μήκος της διαδρομής και εργαστήριο στην Έδεσσα

Κυριακή 20 Οκτωβρίου:

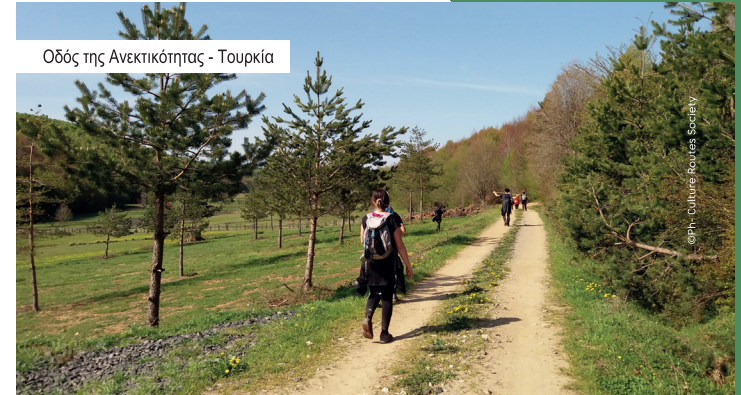
Αστική πεζοπορία (10 χλμ) στην αρχαία Έδεσσα και ανακάλυψη της βιομηχανικής κληρονομιάς, ακολουθούμενη από εκδήλωση στην Έδεσσα

Η Εγνατία Οδός είναι ο αρχαίος δρόμος που συνέδεε τη Ρώμη με την Κωνσταντινούπολη (σημερινή Istanbul). Διασχίζει ολόκληρη τη Βαλκανική χερσόνησο, προσφέροντας πανοραμική θέα στα ορεινά περάσματα, και εικόνες από γεωργικές εκτάσεις, λίμνες, ποτάμια και τη θάλασσα. Οι περίπατοι διοργανώνονται από τα Μονοπάτια της Ελλάδας, έναν κοινωνικό συνεταιρισμό αφιερωμένο στην προώθηση της πολιτιστικής κληρονομιάς και τη διατήρηση του περιβάλλοντος της Ελλάδας. www.pathsogreece.gr

Paths of Greece
ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Καταρράκτες της Έδεσσας - Ελλάδα



Οδός της Ανεκτικότητας - Τουρκία

Τουρκία, Νοέμβριος 2024

Παρασκευή 1 Νοεμβρίου:

Πεζοπορία στο κέντρο της πόλης Izmit

Σάββατο 2 Νοεμβρίου:

Πεζοπορία στο τμήμα Bahçecik Center - Servetiye Village

Κυριακή 3 Νοεμβρίου:

Πεζοπορία στο Φυσικό Πάρκο Beşkayalar – Menekşe Yayla

Παρασκευή 8 Νοεμβρίου:

Πεζοπορία στο τμήμα Merdivenlikaya – κέντρο του Iznik

Σάββατο 9 Νοεμβρίου:

Πεζοπορία ανάμεσα σε Χωριό Çobanoğlu, Περιοχή αναψυχής Raşasuyu – Υδραγωγεία – Λίμνη Biçkidere

Κυριακή 10 Νοεμβρίου:

Πεζοπορία ανάμεσα σε Izmit City Center Coastal Road + Συνέδριο λήξη

Ο Δρόμος της Ανοχής πιστεύεται ότι ακολουθεί τα χνάρια της παράδοσης του ιστορικού διατάγματος της ανοχής του 311. Ξεκινώντας από το κέντρο του Izmit, συνεχίστε σε μια διαδρομή πάνω από τη μοναδική θέα στα βουνά Samanlı, στον κόλπο Izmit και στη λίμνη Iznik. Τη διαδρομή διαχειρίζεται η Culture Route Society, μια ΜΚΟ υπεύθυνη για την ανάπτυξη και τη συντήρησή της. www.cultureroutesinturkey.com

Culture
Routes
Society