

## ΣΕΛΙΔΑ ΧΟΡΗΓΩΝ

### ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ - ΞΕΝΩΝΕΣ

ΜΑΡΟΥΣΙΩ | ΡΟΔΑΥΓΗ ΑΡΤΑΣ | Τ: 26830 71131,6932660303 | [www.marousio.gr](http://www.marousio.gr)  
ΝΗΣΙΣΤΑ | ΡΟΔΑΥΓΗ ΑΡΤΑΣ | Τ: τηλ.: 26830 71484 | [www.nisista.gr](http://www.nisista.gr)  
ΓΕΦΥΡΙ ΠΛΑΚΑΣ | ΜΟΝΟΛΙΘΙ ΙΩΑΝΝΙΝΑ | Τ: 26850 31220, 6946068858 | [www.gefiriplakas.gr](http://www.gefiriplakas.gr)  
ΤΟ ΤΕΛΩΝΕΙΟ | ΓΕΦΥΡΑ ΠΛΑΚΑΣ | Τ: 26850 31006, 6979 419773 | [www.teloneio.gr](http://www.teloneio.gr)  
ΞΕΝΩΝΕΣ ΑΡΑΧΘΕΑ | ΡΟΔΑΥΓΗ - ΞΗΡΟΒΟΥΝΙ | Τ: 6941501777, 6978470819 | [aracthea.joomla.com](http://aracthea.joomla.com)

### ΕΣΤΙΑΣΗ-ΚΑΦΕ

ΤΑΒΕΡΝΑ ΣΦΗΚΑΣ | ΚΡΥΟΝΕΡΙ ΑΡΤΑΣ | Τ: 26850 71965  
ΤΑΒΕΡΝΑ-ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ «ΖΕΥΚΙ» | ΒΑΘΥΚΑΜΠΟΣ ΑΡΤΑΣ | Τ: 26850 71924, 6972240257 | [www.zeyki.gr](http://www.zeyki.gr)  
ΚΑΦΕ-ΨΗΣΤΑΡΙΑ «ΤΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ» | ΝΑΖΑΙΟΙ Κ. ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ | Τ: 6976795846  
ΚΑΦΕ-ΨΗΣΤΑΡΙΑ-ΤΑΒΕΡΝΑ «Η ΡΟΔΑΥΓΗ» | ΡΟΔΑΥΓΗ ΑΡΤΑΣ | Τ: 26830 71560, 6977993137  
ΤΑΒΕΡΝΑ «ΤΟ ΣΤΕΚΙ ΤΟΥ ΦΡΑΝΣ» | ΡΟΔΑΥΓΗ ΑΡΤΑΣ | Τ: 26830 71253  
ΨΗΤΟΠΛΕΙΟ «Η ΠΛΑΤΕΙΑ» | ΠΛΑΤΕΙΑ ΠΛΑΤΑΝΟΥΣΑΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ | Τ: 2659071316  
ΚΑΦΕΝΕΙΟ «Η ΚΡΑΣΟΠΛΗ» ΑΘ. ΛΥΤΡΑ | ΠΑΛΙΟΧΩΡΙ ΣΚΟΥΠΑΣ ΑΡΤΑΣ | Τ: 26830 71219  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΚΑΦΕΝΕΙΟ «ΗΡΑΚΛΗΣ ΜΟΣΧΟΣ» | ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΚΟΥΠΑΣ ΑΡΤΑΣ | Τ: 6944322448  
ΚΑΦΕ-ΦΑΓΗΤΟ-ΜΙΝΙ ΜΑΡΚΕΤ «ΣΤΟΥ...ΛΟΧΙΑ» | ΡΑΜΙΑ ΑΡΤΑΣ | Τ: 26850 71477  
ΚΑΦΕ-ΨΗΣΤΑΡΙΑ-ΜΙΝΙ ΜΑΡΚΕΤ «ΣΑΚΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ» | ΡΑΜΙΑ ΑΡΤΑΣ | Τ: 6973230401  
«ΠΑΝΤΑΖΗΣ ΜΑΡΚΕΤ» | ΜΟΝΟΛΙΘΙ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (ΓΕΦΥΡΑ ΠΛΑΚΑΣ) | Τ: 26850 31388  
ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΑΡΤΟΥ ΓΕΡΑΓΟΡΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ | ΡΟΔΑΥΓΗ ΑΡΤΑΣ | Τ: 6946420970

### ΟΙΝΟΠΟΙΙΑ

ΛΑΜΠΡΑΚΗ | ΚΟΥΝΙΕΣ ΛΑΜΙΑΣ ΑΡΤΑΣ | Τ: 6977537493, 6977261539  
ΝΤΑΛΙΤΣΑΣ - ΚΤΗΜΑΤΑ ΕΥΔΟΞΙΑ | ΠΛΑΤΑΝΟΥΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ | Τ: 6978776610

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

VIA NATURA | ΓΕΦΥΡΑ ΠΛΑΚΑΣ, ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ | Τ: 26850 31060, 6972 223574 | [www.vianatura.gr](http://www.vianatura.gr)  
TREKKING HELLAS ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ | ΜΟΝΟΛΙΘΙ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ | Τ: 6972031553  
ALPINE ZONE | ΜΟΝΟΛΙΘΙ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ | Τ: 26510 23222, 6974 659999 | [www.alpinezone.gr](http://www.alpinezone.gr)



## Η ΒΙΔΡΑ (*Lutra lutra*)

Η ευρασιατική βίδρα (*Lutra lutra*) είναι ένα από τα σπανιότερα και πιο απειλούμενα μικρόσωμα θηλαστικά. Ζει στις όχθες των ποταμών και των λιμνών – μόνο σε πολύ καθαρά νερά. Αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας των ορεινών υδάτων και προστατεύεται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ε.Ε. (Σύμβαση της Βέρνης για τη διατήρηση της άγριας ζωής και του φυσικού περιβάλλοντος της Ευρώπης 1979).

Η βίδρα έχει μακρύ, ελαστικό και μυώδες κορμί - αεροδυναμικό σχήμα - παχύ και αδιάβροχο γκριζοκάστανο τρίχωμα, με δυνατή, σαρκώδη ουρά, κοντά αυτιά και ρύγχος με παχιά μουστάκια. Τα πόδια της είναι κοντά, με νηκτικές μεμβράνες ανάμεσα στα δάχτυλα.

Είναι εξαιρετική κολυμβήτρια. Κολυμπά γρήγορα, καθώς κουνά την ουρά και το σώμα της χρησιμοποιώντας σαν κουπιά τα πίσω της πόδια. Στη στεριά περπατά με δυσκολία και κοντοστέκεται όρθια, χρησιμοποιώντας ως στήριγμα την ουρά της.

Η βίδρα δραστηριοποιείται κυρίως τη νύχτα σε μήκος 40 χιλιομέτρων. Ο ζωτικός της χώρος οριοθετείται με βάση τη διαθέσιμη τροφή. Η φωλιά της βρίσκεται σε στοά πάνω από τη στάθμη του νερού και έχει δύο εξόδους. Για την ξεκούρασή της και την αναπαραγωγή της διαλέγει ήσυχες τοποθεσίες, ανάμεσα στα βράχια με πυκνή δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση ή καλαμώνες, ή κοιλότητες τις οποίες σκάβει κάτω από το έδαφος. Έχει 1 μέτρο μήκος περίπου και πάχος 8-10 κιλά. Ζευγαρώνει μια φορά το χρόνο και γεννά συνήθως 2 μικρά. Συγκαταλέγεται μεταξύ των ανώτερων θηρευτών των υδάτινων οικοσυστημάτων. Τρέφεται με ψάρια (80%), αμφίβια, ερπετά (νερόφιδα), ασπόνδυλα (κυρίως καβούρια), πουλιά και μικρά θηλαστικά.

### ΑΠΕΙΛΕΣ – ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Οι σημαντικότεροι κίνδυνοι για την επιβίωση της βίδρας είναι:

- η ρύπανση των ποταμών και των λιμνών (χρήση εντομοκτόνων, μη επεξεργασμένα λύματα κ. ά.)
- η καταστροφή της παρόχθιας βλάστησης,
- το κυνήγι και η παγίδευσή της σε δίχτυα ψαράδων,
- η ευθυγράμμιση της κοίτης του ποταμού,
- η αποξήρανση των υγροτόπων και
- τα υδροηλεκτρικά φράγματα λόγω της έντονης αυξομείωσης της στάθμης και της απουσίας παρόχθιας βλάστησης

ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΚΟΥΠΑΣ ΑΡΤΑΣ «Η ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ»  
[www.vidras-trail.gr](http://www.vidras-trail.gr)



# Το ΜΟΝΟΠΑΤΙ της ΒΙΔΡΑΣ

Η μαγεία της φύσης και του νερού



Το μονοπάτι της Βίδρας δεν είναι, απλά, ένα όμορφο μονοπάτι. Είναι, κυρίως, μια από τις συναρπαστικότερες παραποτάμιες διαδρομές, που μπορεί κάποιος πεζοπόρος να πραγματοποιήσει στην Ελλάδα. Και μάλιστα δίπλα στον Άραχθο, σ' ένα από τα θεαματικότερα και πιο ζωντανά ποτάμια της Ηπείρου.





### (i) ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 1 7,560 χλμ.  
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ (ΒΔ : 1) (Εύκολος)  
ΧΡΟΝΟΣ : 5 ώρες

ΚΑΘΕΤΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ  
Α2 ΣΚΟΥΠΑ : 3,2 χλμ. Β.Δ.: 2  
Α3 ΠΛΑΤΑΝΟΥΣΑ : 1,4 χλμ. Β.Δ.: 2  
Α4 ΠΛΑΤΑΝΟΥΣΑ : 1,8 χλμ. Β.Δ.: 4



### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Ένα από τα μεγάλα πλεονεκτήματα του μονοπατιού είναι ότι απευθύνεται σε κάθε κατηγορία πεζοπόρων, από τους λάτρεις των μεγάλων αποστάσεων ως τους απλούς περιπατητές. Ένας απαιτητικός πεζοπόρος, λοιπόν, θα ενθουσιαστεί να διασχίσει σ' όλο του το μήκος το μονοπάτι. Είναι τα 17.560 μέτρα από το συγκρότημα των υδροκίνητων (νερόμυλος, μαντάνια, νεροτριβή) στην Αγία Μαρίνα Σκούπας του νομού Άρτας, ως την θέση του γκρεμισμένου γεφυριού της Πλάκας, στον νομό Ιωαννίνων.

Αλλά και όλη η ελληνική οικογένεια, καθώς και μικρά παιδιά, μπορούν άνετα να περπατήσουν και να θαυμάσουν το ωραιότερο και πιο βατό τμήμα του μονοπατιού. Είναι αυτό, που αρχίζει από την μεγάλη, τιμεντένια γέφυρα του Τζαρή, έξι χιλιόμετρα κάτω από τον οικισμό της Σκούπας. Για μερικά λεπτά είναι ένα λιθόστρωτο, ελαφρά ανηφορικό καλντερίμι, που πολύ γρήγορα δίνει τη θέση του σ' ένα επίπεδο σχεδόν, ξεκούραστο μονοπάτι.

Για δύο σχεδόν χιλιόμετρα, μικροί και μεγάλοι, παρακολουθούμε έκπληκτοι τις μεταφορτώσεις, τα τόσα διαφορετικά πρόσωπα του μεγάλου ποταμού. Ενός ποταμού με τελείως διάφανα, γαλαζοπράσινα νερά. Που άλλοτε κατακυλάει, αφρισμένος και βουερός. Άλλοτε



πάλι, εκεί που η κοίτη του φαρδαίνει, ησυχάζει και γαληνεύει, μοιάζει ν' αποκοιμείται. Σαν να θέλει να ξεποστάσει από την μεγάλη, την δαιδαλώδη του πορεία, μέσα στα βάραθρα και στις σχισμές των φαραγγιών. Μαζί με τις μεταμορφώσεις του ποταμού αλλάζει όψεις και η φύση στο μονοπάτι. Ανθισμένα ρείκια, πουρνάρια και γάβροι, κουμαριές με λευκά ανθάκια αλλά και κόκκινους ζουμερούς καρπούς, σκουροπράσινα φυλλίκια και αριές, σφενδάμια, χρυσοξυλιές και πλατάνια που, όταν φθινοπωριάζει, βάφονται τα φύλλα τους με τα ζωρρότερα χρώματα της γήινης παλέτας: χρυσοκίτρινα, καφετιά, πορτοκαλί και κοκκινωπά.

Γλυκόφωνα μικροπούλια θωπεύουν την ακοή μας, πολύχρωμες κίσες, κοτσύφια και τσίχλες πεταρίζουν στο πέρασμά μας. Κάποια στιγμή χάνεται ο ήλιος, διεισδύουμε στην απόλυτη σκιά. Είναι η δροσερή σκιά του πυκνού δάσους με τους πανύψηλους κορμούς των βαλανιδιών, ντυμένους από την φύση με βρύα καταπράσινα, μαλακά και παχειά, αληθινή βελούδινη φορεσιά.

Το Μονοπάτι της Βίδρας, ωστόσο, δεν μας χαρίζει μόνον την ομορφιά της φύσης και την μεγαλοπρέπεια του Άραχθου ποταμού. Όταν, μετά από αρκετή ώρα ξεφύγουμε από την στενωπό του φαραγγιού, αποκαλύπτεται ψηλά, σ' ανατολικά, ένας γιγάντιος ορεινός όγκος, με λιγνώδεις ορθοπλαγιές και δυσπρόσιτες κορυφές. Είναι τα θρυλικά Τζουμέρκα, χιονόλευκα, ελατοσκέπαστα ή γυμνά, βουνό – σύμβολο κα κοσμαγάπητο στην γύρω περιοχή.

Το μονοπάτι εντάχθηκε με αίτημα της Ομοσπονδίας Τζουμερκιωτών στο ΕΣΠΑ 2007-2013: «Αειφόρος Ανάπτυξη και Ποιότητα Ζωής Ηπείρου» με φορείς υλοποίησης τους δήμους Αρταίων και Βορείων Τζουμέρκων καθώς και την Περιφέρεια Ηπείρου.



### (ii) ΑΡΓΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι θεραπευτικές και ευεργετικές ιδιότητες της αργίλου είναι γνωστές και διεθνώς αναγνωρισμένες. Οφείλονται στην παρουσία διάφορων μετάλλων. Η αργυλοθεραπεία μπορεί να θεραπεύει την ψωρίαση και άλλα δερματικά νοσήματα. Επίσης κάνει φυσικό λίφτινγκ και αντιμετωπίζει άμεσα την κuttαρίτιδα.



### (i) ΑΡΑΧΘΟΣ

Ο Αραχθος είναι ο όγδοος σε μήκος ποταμός της Ελλάδας. Πηγάζει από την ορεινή περιοχή του Μετσόβου. Μετά από μια ελικοειδή και περιπετειώδη πορεία 135 χιλιομέτρων, ανάμεσα στα βουνά και φαράγγια της Ηπείρου, εκβάλλει στον Αμβρακικό κόλπο, μετά την πόλη της Άρτας.

(ii) Τμήμα του χάρτη ΝΟΤΙΑ ΠΙΝΔΟΣ: ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ - ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ - ΚΟΖΙΑΚΑΣ - ΑΥΓΟ, 1 : 50 000 των εκδόσεων Ανάβαση

Το μονοπάτι

