

# Οδηγός Παρουσίασης Τοπικών Χαρακτηριστικών του Κορινθιακού Κόλπου

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Το σχέδιο διατοπικής συνεργασίας «Περιήγηση στον Κορινθιακό», υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος "Αγροτικής Ανάπτυξης της Ελλάδας 2014 -2020" (ΠΑΑ), Μέτρο 19, Υπομέτρο 19.3 - Διατοπική και Διακρατική Συνεργασία», από τις Αναπτυξιακές Εταιρείες:

**ΑΙΤΩΛΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. ΟΤΑ: συντονιστής εταίρος**

**ΑΧΑΪΑ Α.Ε. – ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ**

**ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΦΩΚΙΚΗ Α.Ε. - Α.Α.Ε. ΟΤΑ**

**ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ – ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. ΟΤΑ**

**ΕΛΙΚΩΝΑΣ - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ Α.Ε. ΟΤΑ**

Στόχος του σχεδίου διατοπικής συνεργασίας «Περιήγηση στον Κορινθιακό» αποτέλεσε η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της εκπαιδευτικής κοινότητας, ενώ παράλληλα ανέδειξε και προέβαλε τα χαρακτηριστικά της περιοχής του Κορινθιακού Κόλπου, για την υποστήριξη του τουριστικού τομέα και της επιχειρηματικής δραστηριότητας γενικότερα.



**«Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης»**

Στον παρόντα οδηγό παρουσιάζονται τοπικά χαρακτηριστικά, τα οποία συνδέονται με την πολιτιστική, ιστορική και αγροτική κληρονομιά των περιοχών του Κορινθιακού Κόλπου.

Τα μανιτάρια και οι ορχιδέες της ορεινής Ναυπακτίας, ο παραδοσιακός ελαιώνας της Άμφισσας, η ιστορία και ο πολιτισμός των Δελφών, οι αμπελώνες της Αχαΐας, η παραδοσιακή αρχιτεκτονική του Κρυονερίου Κορινθίας, οι αρχαίες ακροπόλεις και τα λιμάνια της Βοιωτίας, αναδεικνύουν τον πλούτο, την ομορφιά και την ιδιαιτερότητα του Κορινθιακού Κόλπου.

Σας καλούμε να τα γνωρίσετε!

Μανιτάρι: παραφθορά της λέξης Αμανίτης (αμανίτης > αμανιτάρι > μανιτάρι), που σχετίζεται με το όρος Άμανος, το οποίο βρίσκεται στα παράλια της Ιωνίας (Μικράς Ασίας).

## Στοιχεία βιολογίας

Τα μανιτάρια και γενικότερα οι μύκητες (Fungi) αποτελούν τη δεύτερη σε πλήθος ομάδα οργανισμών στον πλανήτη. Οι μύκητες δεν έχουν χλωροφύλλη και αδυνατούν να συνθέσουν οργανικές ενώσεις, είναι ετερότροφοι οργανισμοί και σε ιδανικές συνθήκες η ζωή τους θα ήταν αιώνια, χαρακτηριστικό που δεν παρατηρείται σε καμία άλλη μορφή ζωντανής ύπαρξης στον κόσμο!

Οι μύκητες, είτε μεγαλόσωμοι (μακρομύκητες) είτε μικροσκοπικοί (μικρομύκητες), μπορούν να αναπτυχθούν και να καρποφορήσουν σχεδόν παντού. Τα συναντάμε σε όλην των ειδών τα δάση, σε θαμνότοπους, λιβάδια, αγροτικές καλλιέργειες, άκρες δρόμων, κήπους, θερμοκήπια, πάρκα, βάλτους, όχθες ποταμών και λιμνών, σε εκτάσεις που πρόσφατα έχουν καεί ή έχουν πρόσφατα σκαφτεί ακόμη και μέσα στις γλάστρες μας.

Τα μανιτάρια αποτελούν τον μέγα ανακυκλωτή στη φύση. Ο ρόλος τους στην ισορροπία του κύκλου του άνθρακα και των ανόργανων αλάτων θεωρείται αναντικατάστατος. Διασπούν τις πολυπλοκές οργανικές ενώσεις των νεκρών φυτικών και ζωικών υπολειμμάτων της φύσης σε απλά στοιχεία. Αν δεν υπήρχαν οι μύκητες, τα βακτήρια και ορισμένα άλλα μικρόζωα να τα αποσυνθέσουν, το δάσος σύντομα θα εξαφανιζόταν μέσα σε σωρούς από σκουπίδια φύλλων, ενώ ο πλανήτης μας, θα μετατρέποταν σε ένα απέραντο νεκροταφείο ζώων και φυτών.

Ιδανικές κλιματολογικές συνθήκες για την ανάπτυξη των περισσότερων μυκήτων είναι αυτές που συνδυάζουν υψηλή υγρασία με μικρές αποκλίσεις ανάμεσα στις μέγιστες και τις ελάχιστες θερμοκρασίες. Μάλιστα για την καρποφορία των κορυφαίων φαγώσιμων μανιταριών ιδανικά θεωρούνται τα βροχερά καλοκαίρια. Ωστόσο πρέπει να επισημανθεί ότι αρκετά μανιτάρια δεν τρώγονται λόγω της φελλώδους, ξυλώδους ή δερματώδους σύστασης, λόγω της πικρής ή καυστικής γεύσης. Αρκετές δεκάδες είναι τοξικά (δηλητηριώδη), ενώ 50 περίπου είδη -σε παγκόσμιο επίπεδο- είναι θανατηφόρα.

Ο αριθμός των καταγεγραμμένων ειδών μυκήτων κυμαίνεται ανάμεσα στις 70.000 έως 100.000, ενώ ο συνολικός αριθμός των ειδών εκτιμάται ότι ξεπερνάει το 1,5 εκατομμύριο. Σήμερα είναι γνωστά παγκοσμίως περίπου 50.000 είδη μυκήτων που είναι ορατά και με γυμνό μάτι. Από τα καταγεγραμμένα είδη, 2.000 περίπου θεωρούνται αξιόλογα εδώδιμα μανιτάρια και μόνο δύο-τρεις δεκάδες από αυτά καλλιεργούνται σε εμπορική κλίμακα για ανθρώπινη κατανάλωση.

Η ταυτότητα του κάθε μανιταριού αποτυπώνεται στη διώνυμη ονοματολογία (π.χ. *Amanita caesarea*). Η πρώτη λέξη αποτυπώνει το γένος (π.χ. *Amanita*) και η δεύτερη το είδος (π.χ. *caesarea*). Για την ονοματολογία αξιοποιείται κυρίως η λατινική γλώσσα. Πολλά μανιτάρια πέρα από την επιστημονική τους ονομασία, διαθέτουν και μια λαϊκή, η οποία είναι συνήθως εύστοχα περιγραφική.



## Τα μανιτάρια της Ναυπακτίας

Επτά ορεινοί όγκοι, αμέτρητες δασωμένες κορυφές και ένα άγριο, δαιδαλώδες, ανάγλυφο ορίζουν την ορεινή Ναυπακτία, μια περιοχή περίπου 550 τετρ. χλμ., η οποία εκτείνεται βόρεια της πανέμορφης πόλης της Ναυπάκτου. 40 χωριά διάσπαρτα σε αμέτρητα δάση από έλητα, οξιές, βελανιδιές και ρόγγους από καστανιές συγκροτούν ένα από τα πιο εντυπωσιακά ορεινά οικιστικά συγκροτήματα της χώρας. Πρόκειται για περιοχή πλούσια σε δένδρα που συμβιώνουν με τους μύκητες, ενώ τα ποτάμια και οι ρεματιές χαρίζουν την πολυτίμη υγρασία τους, δημιουργώντας άριστες συνθήκες για την ανάπτυξη και την καρποφορία τουλάχιστον 400 ειδών μανιταριού, εκ των οποίων τα 200 είδη είναι ταυτοποιημένα.



## Βρώσιμα μανιτάρια της Ναυπακτίας

26 είδη βρώσιμων μανιταριών θεωρούνται κορυφαία και υπάρχουν στην ορεινή Ναυπακτία. Επιγραμματικά, αναφέρονται ως ακολούθως:

**Hygrophorus marzuolus - Υγροφόρος ο μαρτιάτικος:** Είναι καθοφάγωτο μανιτάρι με πλούσια σάρκα και ελαφριά γεύση. Δεν ευδοκیمی παντού στην Ελλάδα, αλλιά και στην Ναυπακτία εντοπίζεται μόνο στην λεκάνη της Άνω Χώρας και περιορισμένα σε άλλες περιοχές. Εμφανίζεται τον μήνα Μάρτιο.

**Morchella sp. - Είδη Μορχέλλας:** Είναι περιζήτητο και μεγάλης εμπορικής αξίας μανιτάρι, ίσως το πιο γευστικό από τα επίγεια μανιτάρια, με αφροδισιακές ιδιότητες. Καρποφορεί τέλη Απριλίου και μέχρι μέσα Μαΐου, μόνο για διάστημα 2-3 εβδομάδων, όταν υπάρχουν βροχοπτώσεις. Εάν ο καιρός είναι στεγνός δυστυχώς η καρποφορία χάνεται. Τα είδη της Μορχέλλας είναι Morchella Elata group – Μορχέλλα η εσχέουσα και Morchella esculenta group – Μορχέλλα η εδώδιμη. Στην Άνω Χώρα συχνάζουν στα μονοπάτια του Ελαφιού και της Ξανθιάς Αίθρου.

**Calocybe gambosa - Καλοκύβη η οιδήποδη:** Είναι σπάνιο και πεντανόστιμο μανιτάρι. Καρποφορεί από τέλη Απριλίου μέχρι και αρχές Ιουνίου στα ορεινά λιβάδια και στις άκρες των Ελατόδασων, από τα 1400μ και άνω. Δεν εντοπίζεται στα γνωστά μονοπάτια της Άνω Χώρας καθώς προτιμά τα δάση των μεγάλων υψομέτρων.

**Agaricus sp. - Είδη Αγαρικών:** Από τα πιο νόστιμα μανιτάρια είναι αυτά του γένους των αγαρικών. Τα πιο πολυπληθή και εύκολα αναγνωρίσιμα είναι τα crocodilinus και littoralis τα οποία εμφανίζονται στα μέσα Μαΐου και Σεπτεμβρίου στις αλπικές λιβαδικές εκτάσεις της Ναυπακτίας (1500μ και άνω), καθώς και τα silvicola που καρποφορούν στα ελατοδάση (από 1000μ έως 1500μ), με έντονο άρωμα γλυκάνισου και εμφανίζονται στο μονοπάτι του Ελαφιού. Το γένος των Αγαρικών αποτελείται από το Agaricus crocodilinus (urinascens) - Αγαρικό το κροκοδείλιο, το Agaricus littoralis - Αγαρικό το παράλιο και το Agaricus silvicola - Αγαρικό το δασόβιο

**Boletus sp. - Είδη Βωλιτών:** Οι περίφημοι Βωλίτες κοσμούν τα δάση της Ναυπακτίας. Πιο γνωστοί ως «πορτσίνι» ή «βασιλομανιτάρια», οι Βωλίτες αποτελούν κορυφαίο βρώσιμο είδος με μεγάλη εμπορική αξία. Οι 4 γευστικά κορυφαίοι βωλίτες, που είναι εμπορεύσιμοι και εμφανίζονται στα μονοπάτια του Ελαφιού, και στην Ξανθιά Αίθρου είναι ο Boletus reticulatus, ο Boletus edulis, ο Boletus aereus και ο Boletus pinophilus.



**Φαγώσιμα μανιτάρια του γένους Κανθαρέλλη (Cantharellus sp):** Οι κανθαρέλληδες είναι από τα κορυφαία βρώσιμα είδη και περιζήτητες από τους σεφ λόγω της πιπεράτης γεύσης και του αρώματος φρούτων που έχουν. Εμφανίζονται μετά τις πρώτες καλοκαιρινές βροχές του Ιουνίου στις καστανιές και βελανιδιές από τα 200μ και αργότερα το καλοκαίρι εάν ο καιρός είναι βροχερός και στα Έλητα μέχρι και τα 1500μ., στα μονοπάτια του Ελαφιού, της Ξανθιάς Αλεπούς, στα Αναράδινα και στον Ταχυδρόμο. Οι Κανθαρέλληδες διακρίνονται σε *Cantharellus cibarius*, *Cantharellus pallens*, *Cantharellus cinereus* και *Craterellus cornucopioides*.

**Φαγώσιμα μανιτάρια του γένους Ρουσσούλα (Russula sp):** Τα τρία βρώσιμα είδη μανιταριών του γένους Ρουσσούλα, που είναι νόστιμα και τραγανά, εμφανίζονται τέλη Μαΐου και για όλο το καλοκαίρι στην Ναυπακτία, στα μονοπάτια των Ελαφιών, στην Ξανθιά Αλεπού και στον Τρυποκάρυδο.

**Φαγώσιμα μανιτάρια του γένους Μακρολεπιότα (Macrolepiota sp):** Από τα τέλη Μαΐου μέχρι και Δεκέμβριο εμφανίζονται στα δάση και ξέφωτα της Ναυπακτίας από τα 300μ έως και τα 1700μ, μανιτάρια του γένους Μακρολεπιότα, με μήνα έξαρσης τον Σεπτέμβριο. Είναι από τα μεγαλύτερα ομπρελόμορφα μανιτάρια, εύκολα ταυτοποιήσιμα λόγω του μεγάλου τους μεγέθους.

**Amanita caesarea - Αμανιτς ο καισαρικός:** Τέλος καλοκαιριού στις καστανιές και Οκτώβριο στις βελανιδιές και τα μεικτά δάση, εμφανίζεται το αγαπημένο μανιτάρι του Ιουλιού Καίσαρα, που έχει δώσει και την ονομασία του στο είδος, το γνωστό ως «καισαρικό» ή «αυγό-αυγουλάκι», λόγω του ότι αρχικά μοιάζει με αυγό. Η καρποφορία του διαρκεί 2-3 εβδομάδες και βρίσκεται στις άκρες των δασών και σε ηλιόλουστες θέσεις καθώς είναι θερμοφιλό και εμφανίζεται από τα 700μ έως και τα 1400μ.. Είναι από τα ελάχιστα μανιτάρια που τα νεαρά καρποσώματα τρώγονται και ωμά σε σαλάτες και βρίσκονται στα μονοπάτια που διέρχονται από Κασταναριά, όπως η Ξανθιά Αλεπού, τα Αναράδινα και στον Ταχυδρόμο.

**Lactarius salmonicolor - Λακτάριος ο σολομόχρωμος:** Είναι το πολυπληθέστερο μανιτάρι στην Ναυπακτία. Εμφανίζεται μεμονωμένα από τα τέλη Μαΐου στα Ελητοδάση και στα μεικτά με βελανιδιές, από τα 900μ μέχρι και τα 1500μ, και κορυφώνεται τον μήνα Νοέμβριο με την μαζική του εμφάνιση στους βιοτόπους του. Οι μανιταροεκδηλώσεις που γίνονται στην Άνω Χώρα, τον μήνα Νοέμβριο, στηρίζονται στην εμφάνιση, συλλογή και κατανάλωση αυτού του μανιταριού. Στην καρποφορία του συναντιέται σε όλα τα μονοπάτια της Άνω Χώρας.

**Pleurotus ostreatus - Πλευρώτους οστρεώδης:** Τον μήνα Νοέμβριο αλληλά και σπανιότερα την άνοιξη, σε πεσμένους ή ιστάμενους κορμούς ελάτης, εμφανίζονται οι πλευρωτοί, γνωστοί σε όλους λόγω της καλλιέργειας των. Δύναται να βρεθούν σε όσα μονοπάτια διέρχονται από πεσμένους κορμούς ελάτης και ιδίως στο μονοπάτι των Ελαφιών.

**Hydnum rufescens - Ύδνο το κοκκινίζον:** Εμφανίζεται τον τελευταίο μήνα του χρόνου στα χαμηλότερα υψόμετρα όπου φύονται οι βελανιδιές. Η εμφάνιση του παρατείνεται, ανάλογα τον καιρό, μέχρι και τον Φεβρουάριο. Βρίσκεται στο μονοπάτι των Ελαφιών, στα Αναράδινα και στην Ξανθιά Αλεπού και γίνεται πεντανόστιμη σούπα.

**Scutiger pes-caprae - Ασιδοφόρος ο τραγοπόδαρος:** Πρόκειται για σπάνιο νοστιμότατο μανιτάρι που εμφανίζεται τέλη Οκτωβρίου στα έλητα και σε μεγάλα υψόμετρα +1500μ και τον Νοέμβριο στα μεικτά με καστανιές και έλητα από τα 1100μ έως τα 1400μ. Δεν εντοπίζεται σε μονοπάτια, ίσως να βρεθεί στα Αναράδινα ή στην Ξανθιά Αλεπού. Είναι πλούσιο σε σελήνιο, έχοντας τρεις φορές περισσότερη ποσότητα από κάθε άλλη φυσική τροφή.

## Φαρμακευτικά μανιτάρια της Ναυπακτίας

Όλα τα βρώσιμα μανιτάρια ωφελούν πολλαπλώς τον οργανισμό. Από αυτά 270 είδη διαθέτουν θεραπευτικά ή προληπτικά στοιχεία πολύτιμα για την ανθρώπινη υγεία. Ουσίες που έχουν απομονωθεί σε μύκητες συναντάμε σε φαρμακευτικά σκευάσματα και προϊόντα. Η πρώτη και διασημότερη φαρμακευτική ουσία από μανιτάρι είναι βεβαίως **η πενικιλίνη**, που παρασκευάστηκε βιομηχανικά το 1943. Ενδεικτικά αναφέρονται τα κάτωθι φαρμακευτικά μανιτάρια:

**Coprinus comatus - Κοπρίνος ο κομήτης:** Είναι μανιτάρι πλούσιο σε πρωτεΐνες, μέταλλα, αμινοξέα και βιταμίνες Β, C, D και με αντιμικροβιακή και αντιοξειδωτική δράση, πλούσιο σε αντικαρκινικά συστατικά. Βελτιώνει τη διαδικασία της πέψης, την αιμάτωση και την όρεξη σε περιπτώσεις άνοιας ή νευρικής ανορεξίας.

**Ganoderma sp. - Είδη Γανοδέρματος:** Αποτελεί μία δυνητική πηγή αντικαρκινικών παραγόντων. Κυκλοφορεί στο εμπόριο ως σκεύασμα ροφήματος.

**Lycoperdon sp. - Είδη Λυκόπερδων:** Δρα ενάντια σε μεγάλο αριθμό βακτηριδίων και μυκήτων. Δρα και ως αιμοστατικό.

## Δηλητηριώδη μανιτάρια της Ναυπακτίας

Η επιβλαβής συμπτωματολογία (δηλητηρίαση) από την κατανάλωση μανιταριών κατατάσσεται στις δυο ακόλουθες κατηγορίες:

**Στο Σύνδρομο Μακράς Επώασης**, όπου τα συμπτώματα της δηλητηρίασης εμφανίζονται από 6 έως 8 ώρες μέχρι και 12 έως 15 ημέρες μετά την κατανάλωση, γεγονός που σημαίνει ότι οι τοξίνες των μανιταριών έχουν ήδη διαχυθεί στον ανθρώπινο οργανισμό και έχουν αρχίσει την δράση τους. Το Σύνδρομο Μακράς Επώασης χωρίζεται σε τρία επιμέρους είδη, το Φαλλοειδικό σύνδρομο, το Ορελλανικό σύνδρομο και το Γυρομιτρικό σύνδρομο.

**Στο Σύνδρομο Βραχείας Επώασης**, όπου τα συμπτώματα εμφανίζονται άμεσα μετά την κατανάλωση και εκδηλώνονται με κοιλιακά άλγη, διάρροιες, εμέτους ή και με ψυχοτροπικές αντιδράσεις, χωρίς να θέτουν σε άμεσο κίνδυνο την ζωή του καταναλωτή.

Ονομαστικά τα μανιτάρια που προκαλούν δηλητηριάσεις **Συνδρόμου Μακράς Επώασης** (τα πιο επικίνδυνα μανιτάρια για την υγεία) και καρποφορούν στην Ναυπακτία, είναι:

- ❖ Amanita phalloides - Αμανίτης ο φαλλοειδής (Θανατίτης)
- ❖ Galerina marginata - Γαλερίνα η κρηπιδωτή
- ❖ Hypholoma fasciculare - Υφόλωμα το θυσανώδες
- ❖ Cortinarius orellanus - Κορτινάριος ο ορεινός
- ❖ Gyromitra esculenta - Γυρομίτρα η εδώδιμη
- ❖ Paxillus involutus - Πάξιλλος ο εσωστρεφής



## Γενικά στοιχεία περί ορχεοειδών

Η οικογένεια των ορχεοειδών (Orchidaceae) αποτελεί μία από τις πλουσιότερες σε είδη οικογένειες του Φυτικού Βασιλείου με 800 γένη και 27.000 είδη και υποείδη. Στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 193 είδη και υποείδη από την οικογένεια αυτή, τα περισσότερα των οποίων απαντώνται στη νότια και νησιωτική χώρα. Πολλά από τα είδη των ορχεοειδών ερέθισαν τη φαντασία των λαών σε όλο τον κόσμο και γέννησαν δεισιδαιμονίες και θρύλους. Η Ιατρική της αρχαιότητας απέδιδε στα ορχεοειδή αφροδισιακές ιδιότητες, ενώ λόγω της μορφής των ανθέων αρκετών ειδών, τα ορχεοειδή ήταν αφιερωμένα στους Σάτυρους και Σιληνούς, ακολούθους του Θεού Διονύσου.

Τα άνθη των Ορχεοειδών αποτελούνται από έξι ανθόφυλλα τα οποία είναι διατεταγμένα σε δύο κύκλους. Τα τρία εξωτερικά που λέγονται σέπαλα έχουν περίπου το ίδιο μέγεθος και καλύπτουν εξωτερικά το άνθος όταν αυτό είναι ακόμη μπουμπούκι. Τα δύο πλαινά λέγονται πέταλα, είναι πολύ μικρότερα από το μεσαίο εσωτερικό, το οποίο πέφτει προς τα κάτω και αποτελεί την γλώσσα ή το χείλος του άνθους (labellum).

## Σαλέπι (αφέψημα)

Στην κατηγορία των ορχεοειδών ανήκει και το σαλέπι. Υπήρξε ένα εξαιρετικά δημοφιλές ρόφημα στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, από όπου και διαδόθηκε στη Δυτική Ευρώπη πολύ πριν τον καφέ και το τσάι. Είναι το αφέψημα που πωλείται μέσα σε μπακιρένια σαμοβάρια από τους γνωστούς σαλεπιτζήδες, τα κρύα πρωινά γύρω από του «Ψυρρή» στο κέντρο της Αθήνας! Το αφέψημα αυτό προέρχεται από ένα είδος ορχιδέας που επιστημονικά ονομάζεται *Orchis mascula*, αυτό που ο λαός ονομάζει «σερνικοβότανο» ή «μαγιοβότανο». Εκτός από τις μαλακτικές του ιδιότητες, ήταν φημισμένο και ως αφροδισιακό και πίστευαν ότι χάριζε στις γυναίκες αρσενικά παιδιά. Το συναντάμε και στη χώρα μας, σε υψόμετρο συνήθως πάνω από 500 μέτρα, ανθισμένο από τον Μάιο έως και το τέλος Ιουνίου.

Στην ορεινή Ναυπακτία και συγκεκριμένα στην ευρύτερη περιοχή της Άνω Χώρας, ενδημούν είδη (species) από τα γένη (genus): *Epipactis*, *Cephalanthera*, *Limodorum* και *Neottia*, της υποοικογένειας *Epidendroideae*, και είδη από τα γένη: *Ophrys*, *Orchis*, *Spiranthes*, *Plantanthera*, *Anacamptis*, *Himantoglossum*, *Dactylorhiza*, *Gymnadenia*, και *Neotinea*, από την υποοικογένεια *Orchidoideae*, τα οποία αναφέρονται ως ακολούθως:

**Anacamptis pyramidalis:** Διακρίνεται από την κωνική ταξιανθία, η οποία αποτελείται από πολλά μικρά άνθη των οποίων τα σέπαλα είναι οξυκόρυφα, το ραχιαίο σέπαλο δε, σχηματίζει με τα πέταλα, θόλο. Συναντάται στο δρόμο προς τον Αϊ Λιά.

**Cephalanthera rubra:** Έχει βλαστό χνουδωτό και φύλλα επιμήκη, σέπαλα και πέταλα μυτερά και σχεδόν ίσια. Η ταξιανθία του είναι αραιή με 5-10 περίπου άνθη, ροζ χρώματος. Ανθίζει το Μάιο-Ιούνιο και συναντάται στο δρόμο προς τον Αϊ Λιά.



**Cephalanthera longifolia:** Είναι μακρόφυλλο, βρίσκεται κυρίως σε δάση καστανιάς ή στα όρια καστανιάς και ελάτης. Το κύριο χαρακτηριστικό του είναι η απουσία πηλίκτρου και τα μεγάλου μήκους, στενά ρογχοειδή φύλλα του. Τα άνθη είναι λευκά, κιτρινωπά ή ρόδινα. Ανθίζει το Μάιο – Ιούνιο και απαντάται στον Κατωχωρίτη.

**Dactylorhiza romana:** Το όνομά της οφείλεται στο σχήμα του ριζικού τους συστήματος, που θυμίζουν δάκτυλα. Απαντά κυρίως σε εδάφη με μακκία βλάστηση, σε δάση δρυός και σε όξινα εδάφη. Ανθίζει πρώιμα, από τέλος Μαρτίου έως το πρώτο περίπου δεκαπενθήμερο του Μαΐου, και χαρακτηρίζεται από την παρουσία πληθυσμών ατόμων του ίδιου είδους με διαφορετικά χρώματα. Τα φύλλα της είναι στενά επιμήκη ρογχοειδή και σχηματίζουν ρόδακα.

**Dactylorhiza saccifera:** Δακτυλόριζα Το όνομά της (saccifera) προέρχεται από το σχήμα του πηλίκτρου της που ομοιάζει με σάκο. Απαντά σε σχετικά υγρές θέσεις. Αποτελεί ένα από τα περισσότερα εύκολα και αναγνωρίσιμα είδη Δακτυλόριζας. Η ταξιανθία είναι επιμήκης και σχήματος κώνου σε αποχρώσεις προς το ιώδες αλλά και άσπρο. Ανθίζει κυρίως Ιούλιο και Αύγουστο και απαντάται σε μεγάλες αποικίες κατά μήκος του δρόμου από τα Τσουκαλειακά.

**Epipactis helleborine:** Απαντά σε δάση ελάτης και καστανιάς. Ο χνουδωτός βλαστός και το επιχείλιο με τα υπόλευκα εξογκώματα είναι χαρακτηριστικά αναγνωρίσιμά του. Ανθίζει τους μήνες Μάιο, Ιούνιο και Ιούλιο. Βρίσκεται σχεδόν σε όλες τις τοποθεσίες γύρω από την Άνω Χώρα.

**Himantoglossum hircsinum:** Η ονομασία του αναφέρεται στο μεγάλο μήκος του κεντρικού λοβού του χείλους του και προέρχεται από τις λέξεις «ιμάντας» και «γλώσσα». Το ύψος του μπορεί να ξεπεράσει το 1 μέτρο. Τα φύλλα του είναι γυαλιστερά, φαρδιά με ρόδινες αποχρώσεις. Η ταξιανθία του είναι επιμήκης αποτελούμενη από 20-80 άνθη και ανθίζει τον Ιούνιο – Ιούλιο.

**Limodorum abortivum:** Αναπτύσσεται σχεδόν παντού. Ο βλαστός διακρίνεται από τον ιώδη ή καστανωπό χρωματισμό του, ενώ τα άνθη είναι μεγάλα με χρώμα σέπαλων λευκοιώδες, μέχρι κοκκινοιώδες. Διακρίνεται και από το μεγάλου μήκους και τοξοειδές πηλίκτρο, που είναι στραμμένο προς τα κάτω. Ανθίζει τον Μάιο - Ιούνιο. Συναντάται στον Αϊ Γιάννη παράλληλα του δρόμου προς τη βρύση «Χοχλαστή».

**Neotinea maculata:** Το όνομά της οφείλεται στα στικτά φύλλα της. Απαντά σε σχετικά όξινα εδάφη. Η ταξιανθία είναι ρόδακας επιμήκης, ενώ τα άνθη του, τα σέπαλα με τα πέταλα σχηματίζουν θόλο, με χρωματισμό υποτονικό λευκό ως ερυθρωπό. Ανθίζει τον Μάιο – Ιούνιο και απαντάται στη «Γδαρμένη ράχη».

**Neottia nidus-avis:** Είναι το μοναδικό είδος ορχεοειδούς στην περιοχή της Άνω Χώρας που στερείται πλήρως χλωροφύλλης. Έχει ανάγκη από μύκητες με τους οποίους συμβιώνει. Ο βλαστός του είναι καστανοκίτρινος, η ταξιανθία του επιμήκης, κυλινδρική με πάρα πολλά άνθη. Ανθίζει τον Ιούνιο – Ιούλιο. Συναντάται σε δάση ελάτης που συνορεύουν με δάση καστανιάς της Άνω Χώρας.





**Neottia ovata:** Ο βλαστός είναι πράσινος, συνήθως τριχωτός, η ταξιανθία αραιή με πολλή μικρά πράσινα ως κιτρινόφαια άνθη. Τα άνθη του έχουν ανθρωπόμορφη όψη. Ανθίζει τον Μάιο – Ιούνιο σε δάση καστανιάς και σε βορεινά τμήματα με αρκετή υγρασία.

**Ophrys apifera:** Αναπτύσσεται σε αλκαλικά σκιερά εδάφη. Ξεχωρίζει λόγω του κοντού, σφαιρικού μεσαίου λοβού. Πρόκειται για orchidea που αυτογονιμοποιείται. Ανθίζει τον Μάιο – Ιούνιο και απαντάται πριν το γεφύρι του «Κάκαβου».

**Ophrys ferrum-equinum:** Συνήθως απαντάται σε ηλιόλουστα μέρη και αναγνωρίζεται από το πλατύ χείλος του. Ανθίζει τον Απρίλιο – Μάιο και φύεται στα μηροστίνα παρτέρια του Ξενοδοχείου CRYSTAL.

**Ophrys helenae:** Είναι αφιερωμένη στη Helen Renz μητέρα του ερευνητή που την περιέγραψε. Απαντάται σε πεζούρες και σε ηλιόλουστα μέρη. Είναι εντυπωσιακή με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό το χρώμα του χείλους της που είναι βελιούδινο (κερασί). Ανθίζει από το τέλος Απριλίου – Μάιο και τη συναντάμε στον Αϊ Γιώργη στο δρόμο προς το CRYSTAL.

**Ophrys reinholdii:** Είναι αφιερωμένη στον Reinhold γιατρό της Αθήνας. Συναντάται σε περιοχές με θάμνους, σε εδάφη αλκαλικά και όξινα. Είναι πολύ εντυπωσιακή με κύριο χαρακτηριστικό το βαθύ τρίλοβο χείλος της. Παρουσιάζει μεγάλη ποικιλομορφία στο σχήμα και το χρώμα του θυρεού. Ανθίζει τον Απρίλιο – Ιούνιο και απαντάται στον Αϊ Γιώργη στο δρόμο προς το CRYSTAL.

**Ophrys zeusii:** «Ophrys του Δία». Έχει ευρεία εξάπλωση, καφετιά απόχρωση και σχέδιο θυρεού που περιβάλλεται από λευκή γραμμή. Τα πέταλα της είναι μεγάλα, φαρδιά και συχνά με κυματιστή παρυφή. Ανθίζει από τέλος Απριλίου έως και Μάιο.

**Orchis boryi:** Το είδος είναι αφιερωμένο στον Bory de Saint Vincent, Γάλλο στρατηγό και βοτανολόγο και ενδημεί στη Νότια Ελλάδα. Τα φύλλα του είναι γραμμοειδή-λογχοειδή και σχηματίζουν ρόδακα, ενώ η ταξιανθία του είναι αραιή. Ανθίζει τον Μάιο – Ιούνιο και συναντάται συνήθως σε ξέφωτα της ευρύτερης περιοχής της Άνω Χώρας.

**Orchis laxiflora:** Πρόκειται για φυτό αρκετά εύρωστο με φύλλα λογχοειδή, αυλακωτά και όρθια. Η ταξιανθία φέρει πολλά αραιά άνθη χρώματος ερυθροϊώδους, με λευκό κέντρο. Ανθίζει τον Μάιο – Ιούνιο κυρίως σε εδάφη υγρά. Απαντάται σε μεγάλες αποικίες στο δρόμο προς την «Τσέμπικη».

**Orchis mascula:** Το ύψος της orchideas αυτής κυμαίνεται από 20 έως και τα 80 cm. Τα φύλλα της είναι γυαλιστερά, ωοειδή, άστικτα ή με πολυάριθμα (100) άνθη, χρώματος σκούρο ροζ ή βιολετί. Ανθίζει από τον μήνα Μάιο έως Ιούνιο κυρίως σε δάση ελάτης.

**Orchis morio:** Σχηματίζει πολυπληθείς αποικίες σε διάκενα δασών κυρίως ελάτης και θαμνότοπους. Η ταξιανθία της είναι σχετικά αραιή και αποτελείται από 5-20 σχετικά μικρά άνθη ροδόχρωμα. Ανθίζει τέλος Απριλίου – Μαΐου. Τη συναντάμε σε πολύ μεγάλες αποικίες στον περίβολο του Αγίου Κων/νου της Κάτω Χώρας.

**Orchis quadripunctata:** Η orchidea αυτή είναι πάρα πολύ μικρή, με ύψος περίπου 10 έως 20 cm. Η ταξιανθία της είναι κυλινδρική, τα άνθη της είναι χρώματος προς το ιώδες, ενώ μερικές φορές είναι και λευκά. Αναγνωρίζεται πάρα πολύ εύκολα από το χαρακτηριστικό της χείλος, που είναι τρίλοβο. Ανθίζει τον Μάιο – Ιούνιο, σε υψόμετρο πάνω από 1200 μ.. Βρίσκεται μόνο στη «Γδαρμένη Ράχη», πάνω από τη διχάλη για την Αμπελακιώτισσα και στην τοποθεσία «χωράφια».

**Orchis spitzelii:** Πήρε την ονομασία της από το όνομα του Γερμανού δασικού υπάλληλου Anton von Spitzel, ο οποίος πρώτος την περιέγραψε. Διακρίνεται για το μεγάλο κωνικό σακοειδές πλήκτρο της και για τα γυαλιστερά φύλλα της. Ανθίζει τον Μάιο – Ιούνιο σε δάση κωνοφόρων κυρίως ελάτης. Συναντάται στον δρόμο προς το χωριό Κρουονέρια.

**Orchis provincialis:** Το όνομά της το πήρε από την επαρχία Province της νοτιοανατολικής Γαλλίας. Διακρίνεται λόγω των στικτών φύλλων της βάσης του βλαστού και από τα υποκίτρινα άνθη της. Ανθίζει τους μήνες Μάιο - Ιούλιο, σε δάση πλατύφυλλων και κωνοφόρων και τη συναντάμε στη «Γδαρμένη Ράχη».

**Orchis simia:** Είναι σχετικά εύρωστο φυτό με ύψος μέχρι 40 cm και πλατιά λογοχειδή, γυαλιστερά φύλλα. Η ταξιανθία του είναι ωοειδής μέχρι κυλινδρική. Ο τρόπος άνθησής του είναι χαρακτηριστικός, από πάνω προς τα κάτω. Ανθίζει Απρίλιο - Μάιο σε φωτεινά περιβάλλοντα. Το συναντάμε στην ευρύτερη περιοχή της Άνω Χώρας.

**Plantanthera chlorantha:** Το όνομά του οφείλεται στο πράσινο χρώμα των ανθέων του. Χαρακτηριστικό είναι το μεγάλο μήκος του πηλίκρου του. Ανθίζει τον Μάιο - Ιούνιο και το συναντάμε στον δρόμο προς Αμπελακιώτισσα.

**Spiranthes spiralis:** Είναι το μοναδικό ορχεοειδές που ανθίζει το φθινόπωρο σε διάκενα δασών με εδάφη όξινα. Διακρίνεται για τον γκριζοπράσινο βλαστό του που στο ανώτερο τμήμα του υπάρχει σε σπειροειδή διάταξη η ανθοταξία του. Χαρακτηριστικό αποτελούν επίσης και οι αδενώδεις τρίχες στη βάση των σεπάλων και η απουσία φύλλων. Ανθίζει τον Σεπτέμβριο - Οκτώβριο και βρίσκεται σε μεγάλη αποικία στις «Απιδιές».

**Gymnadenia conopsea:** Πρόκειται για ένα λεπτό φυτό, με πυκνή κυλινδρική ταξιανθία και πάρα πολλή μικρά άνθη χρώματος ιώδους κυρίως. Ανθίζει από μέσα Ιουνίου έως αρχές Αυγούστου σε ηλιόλουστες περιοχές, σε ασβεστούχα εδάφη και σε αρκετά μεγάλο υψόμετρο. Συναντάται στο Ξεροβούνι στη θέση «Μελίσι» (υψόμετρο 1450 μέτρα).



# ΤΟΠΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΑΧΑΪΑΣ: ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ

## ΑΙΓΙΑΛΕΙΑ

Η Αιγιαλεία και τα τμήματα της Πατραϊκής ενδοχώρας που εκβάλλουν γεωγραφικά στον Κορινθιακό Κόλπο, συγκεντρώνει μοναδικά χαρακτηριστικά με οικοτουριστικό και αγροτουριστικό προσανατολισμό. Η εναλλαγή του τοπίου από τις παραθαλάσσιες περιοχές του Κορινθιακού κόλπου έως τις ημιορεινές και ορεινές ζώνες των Καλαβρύτων, συγκροτεί έναν πλούσιο φυσικό καμβά που προσφέρει ποικιλία διαδρομών, αισθητικών ερεθισμάτων και θεματικών δυνατοτήτων. Στο επίκεντρο της δυναμικής της περιοχής βρίσκεται το αγροτικό της τοπίο και ιδιαίτερα η μακρά παρουσία της αμπελοργιάς και της καλλιέργειας κορινθιακής σταφίδας. Οι εκτεταμένες εκτάσεις με γραμμικές φυτεύσεις, πεδινά και αναβαθμισμένα αγροτεμάχια, καθώς και τα δίκτυα αγροτικής οδοποιίας που τις εξυπηρετούν, εκτός από τη γεωργική και οικονομική τους αξία, συγκροτούν ένα πολιτισμικό τοπίο υψηλής σημασίας, καθώς αποτυπώνουν την ιστορική συνέχεια, την κοινωνική οργάνωση και τις τεχνικές παραγωγής της περιοχής.

## ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ ΑΧΑΪΑΣ

Η καλλιέργεια του αμπελιού και η παραγωγή κρασιού και σταφίδας αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της Αχαΐας. Το αμπέλι είναι συνυφασμένο με το αγροτικό ημερολόγιο, τις εποχικές εναλλαγές, τις παραδόσεις, τα τοπικά έθιμα και τη συλλογική μνήμη.

Οι αμπελώνες και η παραγωγή σταφίδας αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της αγροτικής και πολιτιστικής ταυτότητας της Αχαΐας. Η σταφίδα ειδικότερα, αποτελεί ένα από τα πιο εμβληματικά προϊόντα της περιοχής, έχοντας συμβάλει διαχρονικά στην οικονομική ανάπτυξη και την εμπορική δραστηριότητα της Δυτικής Ελλάδας, δεν αποτελεί απλώς αγροτική πρακτική, αλλά διαχρονικό υπόβαθρο κοινωνικής συγκρότησης, διαμόρφωσης του τοπίου και έκφρασης πολιτισμικής ταυτότητας.

Η αμπελοργιά στην περιοχή ανάγεται στην αρχαιότητα και εντοπίζεται ήδη στους αρχαίους χρόνους, συνδεδεμένη με την παρουσία θεσμών θρησκευτικής και κοινωνικής σημασίας. Κατά τη ρωμαϊκή και βυζαντινή περίοδο καταγράφεται συνεχής παραγωγή, ενώ από τον 16ο αιώνα και εξής, η σταφίδα καθίσταται το πλέον εξαγωγίμο γεωργικό προϊόν της Πελοποννήσου, διαμορφώνοντας εξειδικευμένες παραγωγικές ζώνες και επηρεάζοντας τη δομή της αγροτικής οικονομίας. Κατά τον 19ο αιώνα, η μαύρη σταφίδα μετατρέπεται σε πυλώνα της εθνικής οικονομίας του ελληνικού κράτους και αποκτά τον τίτλο του «μαύρου χρυσού», με την Αχαΐα να διαδραματίζει ηγετικό ρόλο στην καλλιέργεια, επεξεργασία και διακίνηση του προϊόντος.

Η γεωλογική και τοπογραφική διαμόρφωση της περιοχής προσφέρει ιδανικές συνθήκες καλλιέργειας, διαμορφώνοντας αμπελοργιακά τοπία υψηλής παραγωγικής και αισθητικής αξίας. Οι σταφιδοκαλλιέργειες και οι συναφείς κατασκευές συγκροτούν ένα αυθεντικό πολιτισμικό σύστημα που συνδέεται με τις εποχές, τις εορτές, τις τελετουργίες και τις πρακτικές ζωής των αγροτικών κοινοτήτων. Οι αμπελώνες και οι σταφιδοκαλλιέργειες παραμένουν κρίσιμο στοιχείο της τοπικής οικονομίας, ενώ αναδύονται δυναμικά ως πολιτισμικό και τουριστικό κεφάλαιο. Η σύνδεσή τους με τη φύση, τη γαστρονομία, την ιστορικότητα και το βιωματικό στοιχείο καθιστά τους αμπελώνες της Αχαΐας ιδανικό τοπικό χαρακτηριστικό της αιγιαλίας γης.



Οι παραδοσιακοί αμπελώνες της Αχαΐας απλώνονται τόσο στις εύφορες παράκτιες περιοχές, όσο και στις πλαγιές των ημιορεινών και ορεινών όγκων δημιουργώντας ένα πλούσιο μωσαϊκό που συνδυάζει τοπικά χαρακτηριστικά, πολιτισμό και περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Εντάσσονται αρμονικά στη γεωμορφολογία της περιοχής και καθώς συχνά είναι διαμορφωμένοι σε αναβαθμίδες με ξερολιθιές, περιορίζουν τη διάβρωση του εδάφους και συντηρούν την τοπική βιοποικιλότητα. Οι αμπελώνες αυτοί λειτουργούν ως μικροοικοσυστήματα, φιλοξενώντας ενδημικά φυτικά και ζωικά είδη, ενώ η εποχιακή μεταβολή του φυλλώματος τους προσδίδει έντονη χρωματική δυναμική και υψηλή αισθητική αξία στο τοπίο.

Οι αμπελώνες συμβάλλουν καθοριστικά και στη συγκράτηση πληθυσμού στην ύπαιθρο, προάγοντας την έννοια της «περιφερειακής υπερφάνειας» και της πολιτισμικής ανθεκτικότητας και ενισχύοντας την ταυτότητα του τόπου μέσα από την εμπειρία του επισκέπτη. Η μορφολογική αλληλεπίδραση ορεινών και θαλάσσιων στοιχείων προσφέρει στον επισκέπτη μια συνεχή εμπειρία εναλλαγών, μεταβάσεων και αισθητικών αντιθέσεων μέσω πεζοπορικών, ποδηλατικών και συνδυαστικών δραστηριοτήτων ξηράς και θάλασσας.

## **Τουριστικές δράσεις συνδεδεμένες με τους αμπελώνες**

Στο ιδιαίτερο φυσικό και πολιτιστικό περιβάλλον της Αιγιαλείας έχουν αναπτυχθεί μια σειρά από δράσεις οικοτουριστικού ενδιαφέροντος άμεσα συνυφασμένες με το ανάγλυφο των αμπελώνων το οποίο απλώνεται από την ορεινή ως την παράλια περιοχή. Οι κυριότερες οικοτουριστικές δραστηριότητες που γίνονται στην περιοχή είναι πεζοπορικές και ποδηλατικές διαδρομές μέσα από μονοπάτια που διατρέχουν αμπελώνες, σταφιδοκαλλιέργειες, φαράγγια, οικισμούς και αρχαιολογικούς χώρους. Η σύνδεση των αμπελώνων με τις παράκτιες περιοχές προσφέρει προοπτικές ανάπτυξης διαδρομών που αναδεικνύουν τη μετάβαση από το ορεινό τοπίο προς τη θάλασσα, προωθώντας τη σύνδεση της τοπικής γεωργικής παραγωγής με την τουριστική ανάπτυξη. Διαδρομές πολιτιστικού και γαστρονομικού ενδιαφέροντος σε οινοποιεία και παραγωγούς της περιοχής. Και όλα αυτά συνδυάζονται με θαλάσσιες δραστηριότητες στις παράκτιες περιοχές του Κορινθιακού κόλπου.

Οι αμπελώνες αποτελούν έναν ισχυρό πόρο για την ανάπτυξη πολυθεματικών δραστηριοτήτων που συνδέουν τον πρωτογενή τομέα με τον τουρισμό εμπειρίας. Το τοπίο χαρακτηρίζεται από την εναλλαγή ημιορεινών και παραθαλάσσιων περιοχών, όπου κυριαρχούν οι καλλιέργειες αμπέλου, οι παλαιοί οικισμοί με έντονη αρχιτεκτονική φυσιογνωμία και γεωμορφολογικά χαρακτηριστικά, τα οποία συγκροτούν ένα δυναμικό και αισθητικά ελκυστικό φυσικό υπόβαθρο για περιήγηση. Η παρουσία ενοποιημένων αγροτικών εκτάσεων και τα υφιστάμενα δίκτυα αγροτικής οδοποιίας διασυνδέουν τις δράσεις με οινοποιεία, αγροτουριστικά καταλύματα και λαϊκές γιορτές σε παραδοσιακούς οικισμούς. Οι παράκτιες περιοχές του Κορινθιακού κόλπου αποτελούν πόλο έλξης για δραστηριότητες όπως η ιστιοπλοΐα, το καγιάκ και η καταδυτική εξερεύνηση.





## Υπαίθριες δραστηριότητες

Η γεωμορφολογική ποικιλομορφία και οι διαθέσιμες υποδομές της Αχαΐας υποστηρίζουν μια σειρά από δραστηριότητες που προσελκύουν τόσο αθλητές υψηλού επιπέδου όσο και ερασιτέχνες λάτρεις του αθλητισμού στη φύση δημιουργώντας έναν πολυδιάστατο προορισμό για αθλητικό και οικοτουριστικό τουρισμό. Η περιοχή διαθέτει ποικιλία από ορεινές, ημιορεινές και παράκτιες διαδρομές, κατάλληλες για ποδηλασία βουνού. Οι διαδρομές διαφοροποιούνται σε επίπεδο δυσκολίας, καλύπτοντας τόσο τεχνικές πίστες με μεγάλες κλίσεις και φυσικά εμπόδια, όσο και πιο ήπιες διαδρομές που συνδέουν τους αγροτικούς και παράκτιους οικισμούς. Διαδρομές cross-country (XC) και enduro, που ακολουθούν χωμάτινα μονοπάτια μέσα από δασικές εκτάσεις και αμπελώνες. Τα υφιστάμενα πεζοπορικά μονοπάτια και οι αγροτικοί δρόμοι συνδέουν την ενδοχώρα με την παράκτια ζώνη, η οποία διαθέτει ευνοϊκές συνθήκες για ιστιοπλοΐα και άλλες θαλάσσιες δραστηριότητες. Οι υφιστάμενες ιστιοπλοϊκές διαδρομές συνδέουν τα λιμάνια της περιοχής με κοντινές ακτές και μικρά νησιά. Ιδιαίτερα διαδεδομένα στην περιοχή

του Κορινθιακού είναι ειδικά ιστιοπλοϊκά αγωνίσματα όπως η ιστιοσανίδα (windsurfing) και η αετοσανίδα (kiteboarding). Μάλιστα η μορφολογία της περιοχής ευνοεί τη διεξαγωγή σύνθετων αθλητικών γεγονότων που συνδυάζουν διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας, όπως το Triathlon (τρέξιμο - ποδηλασία - κολύμβηση) με αγώνες που αξιοποιούν τις παραλίες του Κορινθιακού και τα ορεινά περάσματα, το δίαθλο (ποδηλασία - τρέξιμο) σε συνδυαστικές διαδρομές που περιλαμβάνουν χωμάτινες διαδρομές και άσφαλτο, το Aquathlon (τρέξιμο - κολύμβηση) σε παραλιακές διαδρομές και κολύμβηση ανοιχτής θάλασσας και τα Adventure Races, που περιλαμβάνουν προσανατολισμό, αναρρίχηση και εναλλακτικά αγωνίσματα σε φυσικά περάσματα.

Η περιοχή των αμπελώνων προσφέρει ευκαιρίες για μια σειρά από υπαίθρια αθλήματα που αξιοποιούν το μοναδικό φυσικό της περιβάλλον, τόσο στην ξηρά όσο και στη θάλασσα. Ήδη στην περιοχή διενεργούνται αναρρίχηση & Via Ferrata, παραπέντε (Paragliding), κατάβαση φαράγγιων (Canyoning) σε φυσικά φαράγγια και καταρράκτες της περιοχής, καταδύσεις και εξερεύνηση βυθού στον Κορινθιακό κόλπο, ο οποίος προσφέρει ενδιαφέροντα σημεία για αυτόνομη και ελεύθερη κατάδυση (scuba diving, freediving & snorkeling), καγιάκ και SUP (Stand-Up Paddleboarding) στα ήρεμα νερά των παράκτιων περιοχών, φωτογραφική αποτύπωση και πεζοπορία (photo hiking) που συνδυάζει την πεζοπορία με τη φωτογραφική εξερεύνηση του τοπίου όπου εναρμόζονται ειδικά οι ορεινοί όγκοι, οι αμπελώνες και η παράκτια ζώνη προσφέροντας ιδανικά σημεία για φωτογραφικές λήψεις.



## Υφιστάμενες διαδρομές μέσα στους αμπελώνες

Η περιοχή διαθέτει ένα οργανωμένο δίκτυο σηματοδοτημένων και μη διαδρομών, που διατρέχουν τόσο τις ορεινές όσο και τις παράκτιες περιοχές. Τα μονοπάτια αυτά συνδέονται με πολιτιστικούς και φυσικούς πόρους, όπως οι αμπελώνες, οι παραδοσιακοί οικισμοί, οι αρχαιολογικοί χώροι και τα φυσικά τοπία υψηλής οικολογικής αξίας. Αυτές οι διαδρομές εξυπηρετούν τόσο την ορεινή ποδηλασία όσο και την ποδηλασία δρόμου, με διαδρομές που διασχίζουν αμπελώνες, ορεινά περάσματα και παράκτιες ζώνες.

**AGT02 – Το Μονοπάτι των Αμπελώνων (6.464 μ.):** Κυκλική διαδρομή γύρω από την Άνω Ζήρια, διατρέχει περιοχές έντονης αμπελοουργικής παρουσίας και αγροτικού τοπίου.

**AGT07 – Δάσος και Κορυφή (6.109 μ.):** Διαδρομή που συνδυάζει δασικά και αγροτικά τοπία (Παρασκευή –Κερασιά), με σημεία θέασης και πρόσβασης σε εκκλησιαστικά τοπόσημα.

**AGT14 – Η Διαδρομή της Μονής Αγίου Βασιλείου (13.537 μ.):** Εκτεταμένη διαδρομή που διασχίζει τον αγροτικό ιστό των Αμπελοκήπων, διατρέχει ποικιλία γεωργικών καλλιιεργειών και καταλήγει σε σημείο υψηλής πνευματικής και ιστορικής αξίας.

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι οι αμπελώνες και οι σταφιδοκαλλιέργειες της Αχαΐας αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία της τοπικής ταυτότητας με υψηλό πολιτισμικό, αισθητικό και παραγωγικό βάρος. Αποτελούν τοπικό χαρακτηριστικό ικανό να διασυνδέσει τον πρωτογενή τομέα με βιώσιμες μορφές τουρισμού και υπαίθριας δραστηριότητας. Το αμπελοουργικό τοπίο της Αιγιάλειας δεν συνδέεται μόνο με την οινοπαραγωγή, αλλά επιδρά ποικίλα στον σχηματισμό της πολιτισμικής γεωγραφίας της περιοχής.



## Η περιοχή

Ο πληθυσμός της περιοχής είναι συγκεντρωμένος στις παράκτιες (παραλιακές) δημοτικές ενότητες όπου έχει αναπτυχθεί τις τελευταίες δεκαετίες ο παραθεριστικός τουρισμός. Η περιοχή οριοθετείται από τους ορεινούς σχηματισμούς των Βαρδουσιών και την κοιλάδα του Μόρνου στα δυτικά, το όρος Οίτη στα βόρεια, το όρος Παρνασσός στα ανατολικά και τη θάλασσα του Κορινθιακού κόλπου στα νότια. Ένα από τα πιο σημαντικά συγκριτικά πλεονεκτήματα της περιοχής είναι το φυσικό περιβάλλον της, με προεξέχον στοιχείο τον αρχαιότατο «Παραδοσιακό ελαιώνα της Άμφισσας» που συνθέτει το μοναδικής αξίας «Δελφικό τοπίο».

## Η ελιά «Άμφισσας»

Το κυριότερο γεωργικό προϊόν της περιοχής είναι οι βρώσιμες ελιές («ελιές Άμφισσας», προϊόν ΠΟΠ) και το ελαιόλαδο. Οι ελιές Άμφισσας χαρακτηρίζουν μεγάλο τμήμα της περιοχής (Άμφισσα, Ιτέα, Δελφοί, Κίρρα) με ιδιαίτερο ιστορικό και πολιτιστικό περιεχόμενο. Μάλιστα το Δελφικό τοπίο είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον παραδοσιακό ελαιώνα της κοιλάδας της Άμφισσας.

Οι βρώσιμες ελιές ανέκαθεν ήταν και παραμένουν το βασικότερο γεωργικό προϊόν της περιοχής, το οποίο κατά κύριο λόγο οδεύει προς τις τοπικές μονάδες μεταποίησης. Οι καρποί της ελιάς υπόκεινται στη διαδικασία της μεταποίησης για την παραγωγή των φημισμένων μαύρων ή και πράσινων επιτραπέζιων ελαιών «Άμφισσας» (κονσερβοελιά Άμφισσας) ή και μέρος τους για την παραγωγή ελαιόλαδου. Εκτός της εγχώριας κατανάλωσης μεγάλο μέρος του μεταποιημένου προϊόντος εξάγεται στο εξωτερικό. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ενδιαφέρον για την δημιουργία πολύ μικρών οικογενειακών μεταποιητικών μονάδων ελιάς και ελαιολάδου, γεγονός ιδιαίτερα θετικό για την τοπική οικονομία.

## Παραδοσιακός Ελαιώνας της Άμφισσας

Ο ελαιώνας της Άμφισσας οριοθετείται Βόρεια από τα όρη του Παρνασσού και Γκίωνας και καταλαμβάνει την ομώνυμη κοιλάδα της Άμφισσας εκτεινόμενος νότια μέχρι τις ακτές του Κορινθιακού κόλπου στην περιοχή της Ιτέας - Κίρρας. Αποτελεί μνημείο της φύσης, προστατευόμενο από την UNESCO, ως αναπόσπαστο τμήμα του ευρύτερου αρχαιολογικού χώρου των Δελφών. Η ηλικία του φθάνει περίπου 3.000 χρόνια πριν, όταν οι Πελασγοί φύτεψαν πρώτοι ελιές στην περιοχή. Ο ελαιώνας της Άμφισσας ιστορικά απετέλεσε πηγή ζωής και ευημερίας για την ευρύτερη περιοχή της Άμφισσας και συνδέεται άμεσα κατά την κλασική και ελληνιστική περίοδο με το Μαντείο των Δελφών.

Δια μέσου του ελαιώνα διέρχεται το αρχαίο μονοπάτι (τμήμα του Ε4) που οδηγεί από το ήμιανι της Κίρρας στο Μαντείο των Δελφών.



Το εν λόγω μονοπάτι, μετά τη δια θαλάσσης άφιξή τους στο λιμάνι της Κίρρας, χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι για την επίσκεψή του στο Μαντείο των Δελφών προκειμένου να λάβουν το χρησμό από την Πυθία, ενώ στην περιοχή του Χρισσού (αρχαία Κρίσσα) βρισκόταν στην αρχαιότητα ο Πυθικός Ιππόδρομος των Δελφών, όπου διεξάγονταν τα Πύθια, αγώνες με πανελλήνια εμβέλεια. Επίσης, κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας είναι καταγεγραμμένη η ευρεία και οργανωμένη καλλιέργεια της κοιλάδας της Άμφισσας με αμπελώνες και ελαιόδεντρα.

Ο ελαιώνας παραμένει ως σήμερα μνημείο του πλούσιου παρελθόντος της Φωκίδας και προστατευόμενο μνημείο φυσικού κάλλους, το οποίο κουβαλάει πολιτισμικό και ιστορικό πλούτο.

Η περιοχή του ελαιώνα διαθέτει ένα εκτεταμένο οδικό δίκτυο όλων των βαθμίδων (εθνικό, επαρχιακό, κοινοτικό και αγροτικό δίκτυο) σε σχετικά καλή κατάσταση το οποίο εξυπηρετεί όχι μόνο τους μόνιμους κατοίκους αλλά και τους επισκέπτες (από την περιοχή διέρχεται η εθνική οδός Λαμίας – Άμφισσας – Ιτέας - Ναύπακτου και η εθνική οδός Αθήνας – Δελφών – Ιτέας - Ναυπάκτου, η επαρχιακή οδός Δελφών - Ιτέας και η επαρχιακή οδός Διστόμου – Δεσφίνας - Ιτέας, οι οποίοι εξυπηρετούν με επάρκεια την περιοχή).

Ο ελαιώνας της Άμφισσας χαρακτηρίζεται από συμπαγή και αδιάσπαστη καλλιέργεια ελαιόδεντρων μεγάλης ηλικίας, που καλύπτει την κοιλάδα της Άμφισσας. Το στοιχειώδες αγροτεμάχιο είναι το «λαχίδι», ορθογώνιου σχήματος και περιλαμβάνει 6 έως 30 ελαιόδεντρα. Τα λαχίδια χωρίζονται μεταξύ τους με τεχνητά αναχώματα χαμηλού ύψους, τα λεγόμενα «τράφια», η διαμόρφωση των οποίων συμβάλλει στον εφαρμοζόμενο ιδιαίτερο τρόπο άρδευσης με κατάκλιση των ελαιόδέντρων, όχι μόνο στον Ελλαδικό χώρο αλλά και παγκοσμίως, καθιστώντας τον ελαιώνα μοναδικό στο είδος του. Η εν λόγω τεχνική άρδευσης, μεταξύ άλλων, αποτελεί χαρακτηριστικό στοιχείο της ταυτότητας του ελαιώνα σε ότι αφορά τον παραδοσιακό του χαρακτήρα και είναι ενισχυόμενη διατηρητέα πρακτική η διατήρηση των “τραφιών” και των “πεζούλων” (σε επικλινή εδάφη) από την ΕΕ, ενταγμένη από το έτος 2006 στο συγχρηματοδοτούμενο γεωργοπεριβαλλοντικό πρόγραμμα «Προστασίας του Παραδοσιακού ελαιώνα της Άμφισσας» του ΥΠΑΑΤ. Το εφαρμοζόμενο πρόγραμμα συνεισφέρει στο γενικότερο θεσμικό πλαίσιο πολιτισμικής και περιβαλλοντικής προστασίας της ευρύτερης περιοχής.

## Κονσερβολιά Άμφισσας

Στον ελαιώνα καλλιεργούνται δύο ποικιλίες βρώσιμων ελαιών, η γνωστή «Κονσερβολιά Άμφισσας» και σε μικρότερη έκταση η «Καθαμών». Η ποικιλία «κονσερβολιά» (το λατινικό της όνομα είναι *Olea Europea Media rotunda*) είναι η πλέον διαδεδομένη και καλλιεργείται σε ποσοστό 91%. Το κλίμα της περιοχής του παραδοσιακού ελαιώνα χαρακτηρίζεται μεσογειακό με έντονη ηλιοφάνεια, ξηρό, με κυμαινόμενο ύψος βροχής. Η ύπαρξη αρκετών χιλιάδων αιωνόβιων δέντρων καταδεικνύει ότι, οι εδαφικές και οι κλιματικές συνθήκες της περιοχής ήταν ιδανικές για την εγκατάσταση της ελαιοκαλλιέργειας από αρχαιότατων χρόνων και καθοριστικές για την διατήρησή της.





Η «κονσερβολιά Αμφίσσης» από το έτος 1994 έχει αναγνωριστεί ως Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.) και προϊόν υψηλής ποιότητας στην κατηγορία της επιτραπέζιας ελιάς, γεγονός που οφείλεται στο συνδυασμό των εδαφοκλιματικών συνθηκών της κοιλάδας της Άμφισσας και τον παραδοσιακό τρόπο καλλιέργειας. Η υψηλή ποιότητα καθιέρωσε το προϊόν στην πορεία των δύο τελευταίων αιώνων στις ελληνικές και ξένες αγορές. Η κονσερβολιά καθ' όλη τη διάρκεια του 19ου και στα μισά του 20ου αιώνα αποτέλεσε τη βάση για την ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας. Έφερε στην περιοχή σημαντικό πλούτο και ευημερία κυρίως στην πόλη της Άμφισσας, των χωριών της περιοχής αλλα και στην πόλη της Ιτέας, από την ανάγκη της εμπορίας της βρώσιμης ελιάς δια θαλάσσης προς τις εγχώριες και ξένες αγορές. Εξάλλου η «κονσερβολιά ελιά της Άμφισσας» ως προϊόν θεωρείται ιδιαίτερα χαρισματικό, καθαρό (λόγω του παραδοσιακού τρόπου καλλιέργειας και του φυσικού τρόπου επεξεργασίας), μοναδικό με ταυτότητα κατοχυρωμένη και βασικό συστατικό της μεσογειακής δίαιτας.



## Περιβαλλοντική και πολιτιστική αξία του παραδοσιακού ελαιώνα

Η περιοχή του ελαιώνα της Άμφισσας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον αρχαιολογικό χώρο των Δελφών και με την ιστορική, πολιτιστική και κοινωνική εξέλιξη της ευρύτερης περιοχής της Άμφισσας. Η κύρια ενασχόληση των κατοίκων ήταν από αρχαιότατων χρόνων η ελαιοκαλλιέργεια, γεγονός που καθορίζει την οικονομική ανάπτυξη της περιοχής και κατ' επέκταση τον τρόπο διαβίωσης και την ποιότητα της ζωής των κατοίκων. Τα καλώς συντηρημένα παραδοσιακά ελαιοτριβεία και οι λοιπές αγροτικές κτιριακές κατασκευές κυριαρχούν και υποδηλώνουν την ύπαρξη ενεργού αγροτικού πληθυσμού, αλλά και την σημαντικότητα της ελαιοκαλλιέργειας στην περιοχή.

Εν κατακλείδι, ο πολιτισμός και το φυσικό περιβάλλον της περιοχής συνθέτουν ένα απaráμιλλησ ομορφιάς τοπίο (Δελφικό τοπίο), παγκόσμιας πολιτισμικής φήμης λόγω Δελφών και μοναδικής γεωργοπεριβαλλοντικής αξίας λόγω του «Παραδοσιακού Ελαιώνα της Άμφισσας».



## Δελφοί - “Γᾶς ὀμφαλός”

Κορωνίδα της περιοχής της Φωκίδας, αποτελεί το Μαντείο των Δελφών, ένα πανελλήνιο ιερό, γεωγραφικός, πολιτικός, πολιτιστικός και θρησκευτικός σύνδεσμος. Οι Δελφοί αποτέλεσαν ὄντως «Γᾶς ὀμφαλός», κέντρο του κόσμου. Για αιώνες δέσποζε σ' αυτό τον χώρο ένα ισχυρό πνευματικό και θρησκευτικό κέντρο, σύμβολο ενότητας ολόκληρης της επικράτειας του αρχαίου Ελληνικού Κόσμου.

Όταν στη διάρκεια των πρώτων χριστιανικών χρόνων το Μαντείο των Δελφών είχε πια παρακμάσει, στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος των λιγοστών πλέον επισκεπτών ήταν η ανάγκη να θαυμάσουν τα πλούσια και επιβλητικά καλλιτεχνικά αρχιτεκτονήματα του χώρου. Σχετική άνθηση του μαντείου παρατηρήθηκε ξανά επί αυτοκράτορα Αδριανού. Το μαντείο των Δελφών έκλεισε οριστικά με διάταγμα του Θεοδοσίου Α' το 395 μ.Χ.. Ωστόσο ο χώρος δεν εγκαταλείφθηκε. Αρχαιολογικά δεδομένα μαρτυρούν ότι η πόλη συνέχισε να ευημερεί μέχρι περίπου τις αρχές του 7ου αιώνα. Οι Δελφοί ακολούθησαν την ιστορία της Φωκίδας με αλληλεπλήρη μεταβολές ηγεμόνων κατά τη διάρκεια της Λατινοκρατίας, ως το 1410, όταν οι Οθωμανοί οριστικοποίησαν την εξουσία τους στην περιοχή. Η ίδια η τοποθεσία παρέμεινε σχεδόν ακατοίκητη για αιώνες. Οι πληροφορίες μας για τους Δελφούς της Οθωμανικής περιόδου πληθαίνουν μαζί με τους περιηγητές που τους επισκέπτονται. Όπως και στην αρχαιότητα, από τους Δελφούς περνούσε ένας από τους δρόμους που συνέδεε τη δυτική με την ανατολική Ελλάδα. Οι Δελφοί, δεν θα μπορούσαν να μην συμπεριλαμβάνονται στο δρομολόγιο του μεγάλου φιλέλληνα, του Λόρδου Βύρωνα, που επισκέφθηκε την περιοχή το 1809 και του Γάλλου ποιητή και λογοτέχνη Γκυστάβ Φλωμπέρ, που επισκέφθηκε το χώρο το 1851

## Η πρόσληψη των Δελφών στην τέχνη

Η πρώτη απεικόνιση των Δελφών είναι φανταστική και ανήκει στον Γερμανό ουμανιστή Ν. Γκέρμπελ που το 1545 εξέδωσε ένα συνοδευτικό κείμενο για τον χάρτη της Ελλάδας του Κερκυραίου Ν. Σοφριανού. Επίσης ο φιλέλληνας ζωγράφος Ου. Ουίλιαμς έχει συμπεριλάβει στη θεματογραφία του το τοπίο των Δελφών (1829). Ο κατάλογος θα μπορούσε να συνεχιστεί με ονόματα όπως του F.Ch.-H.-L. Rouqueville, του W.M. Leake, του Chr. Wordsworth και άλλων πολλών. Τον 20ο πλέον αι. με την εφεύρεση του φωτογραφικού φακού η αποτύπωση του τοπίου και των αρχαιοτήτων παίρνει μίαν άλλη μορφή, ιδιαίτερα από το 1893 οπότε άρχισαν οι συστηματικές ανασκαφές της Γαλλικής Αρχαιολογικής Σχολής. Σύγχρονοι καλλιτέχνες εμπνέονται και από τα Δελφικά Παραγγέλματα. Παραδείγματα τέτοιων έργων υπάρχουν στο “Πάρκο Γλυπτικής του Ευρωπαϊκού Πολιτιστικού Κέντρου Δελφών” και σε εκθέσεις που γίνονται στον χώρο του αρχαιολογικού μουσείου των Δελφών.



## Οι Δελφοί στη λογοτεχνία

Οι Δελφοί ενέπνευσαν και τη λογοτεχνία. Η παρουσία των Δελφών ειδικά στην ελληνική λογοτεχνία είναι πολύ έντονη. Ποιητές όπως ο Κωστής Παλαμάς «Ο Δελφικός Ύμνος» (1894), ο Κώστας Καρυωτάκης «Δελφική Εορτή» (1927), ο Νικηφόρος Βρεττάκος «Επιστροφή από τους Δελφούς» (1957), ο Γιάννης Ρίτσος «Δελφοί» (1961-62) και η Κική Δημουλά «Γὰς Όμφαλός» (1988) και «Κατάλληλο Έδαφος», είναι μόνο οι γνωστότεροι. Επίσης ο Άγγελος Σικελιανός έγραψε τα: «Η αφιέρωση» [του Δελφικού λόγου] (1927), «Δελφικός Ύμνος» (1910) και την τραγωδία «Σίβυλλα» (1940), ενώ στο πλαίσιο της Δελφικής Ιδέας και των αντίστοιχων εορτών εκδόθηκε από τον ίδιο το 1930 το δοκίμιο με τον τίτλο «Η δελφική ένωση. Ένα προανάκρουσμα». Ο Γεώργιος Σεφέρης αφιερώνει στις «Δοκιμές» του ένα δοκίμιο με τον τίτλο «Δελφοί».



## Αρχαιολογικός χώρος των Δελφών

Ο αρχαιολογικός χώρος των Δελφών περιλαμβάνει δύο τεμένη, ένα αφιερωμένο στον Απόλλωνα και ένα στην Αθηνά, καθώς και άλλου είδους εγκαταστάσεις, κυρίως αθλητικές. Όσοι έρχονταν από την Αθήνα συναντούσαν πρώτα το ιερό της Αθηνάς Προναίας, δηλαδή της Αθηνάς που βρισκόταν πριν από το ναό του Απόλλωνα. Εδώ σώζεται η περίφημη θόλος, το κυκλικό κτήριο και ερείπια των τριών ναών της θεάς, δύο πώρινων, κτισμένων στο ίδιο σημείο, που χρονολογούνται στα μέσα του 7ου αι. π.Χ. και στο 500 π.Χ., και ενός νεότερου, ασβεστολιθικού, που κτίστηκε στο δυτικό άκρο του τεμένους μετά το σεισμό του 373 π.Χ.

Το κεντρικό και πιο σπουδαίο σημείο του χώρου αποτελούσε πάντα το ιερό του Απόλλωνα. Από το σημείο αυτό οι επισκέπτες ακολουθούσαν την ιερά οδό, που οδηγούσε στον ναό του Απόλλωνα με το περίφημο άδυτο, όπου έδινε τους χρησμούς της η Πυθία.

**Ο Ναός της Αθηνάς Προναίας:** Ήταν το πρώτο που συναντούσε ο επισκέπτης ερχόμενος από τα ανατολικά. Ήταν ένας από τους αρχαιότερους τόπους λατρείας, ένα από τα παλαιότερα κτίσματα στους Δελφούς, με πολυκύμαντη ιστορία. Ο αρχικός ναός (Ναός Α') κτίστηκε τον 7ο αι. π.Χ. Ήταν κατασκευασμένο από γκριζωπό πωρόλιθο. Ο ναός αυτός καταστράφηκε στο α' μισό του 6ου αιώνα και ακριβώς επάνω του κτίστηκε ο Ναός Β' (περί τα 510 π.Χ.). Για τον τρίτο, ασβεστολιθικό ναό, οι πρόσφατες έρευνες διατυπώνουν την άποψη ότι ίσως δεν ήταν αφιερωμένος στην Αθηνά, αλλά στην Αρτέμιδα.

**Το Γυμνάσιο των Δελφών:** Βρισκόταν στον χώρο μεταξύ της Κασταλίας πηγής και του τεμένους της Αθηνάς Προναίας. Μέχρι την έναρξη των ανασκαφών, το γυμνάσιο καλυπτόταν από το μοναστήρι της Κοίμησης της Θεοτόκου, γνωστό και ως "Παναγιά". Αποτελούνταν από ένα συγκρότημα κτιρίων, που χρησιμοποιούνταν από τους αθλητές του δρόμου, καθώς και την παλαίστρα με όλα τα αναγκαία προσκτίσματα, όπως τα αποδυτήρια και το λουτρό.



**Η Κασταλία Πηγή:** Κατασκευάστηκε κατά μήκος του δρόμου που οδηγούσε από ανατολικά στο τέμενος του Απόλλωνα κατά τις αρχές του 6ου αι. π.Χ. (600-590 π.Χ.). Παρείχε στο ιερό μαντείο νερό, που ανάβλυζε από τον βράχο της Υάμπειας και το οποίο χρησίμευε για τον εξαγνισμό του ιερατείου και των πιστών. Σύμφωνα με την παράδοση, πήρε το όνομά της από τον τοπικό ήρωα Καστάλιο ή από τη Νύμφη Κασταλία, την κόρη του ποτάμιου θεού Αχελώου.

**Η κρήνη του βράχου:** Τον 1ο αι. π.Χ. η κρήνη των αρχαίων χρόνων αντικαταστάθηκε από μία άλιη στο βάθος του βράχου εξ ολοκλήρου λαξευμένη στον φυσικό παρόλθιο. Το νερό συγκεντρωνόταν μέσα σε λαξευμένη στο πέτρωμα μακρόστενη δεξαμενή μήκους 10 μ. Επτά μεταλλικοί κρουνοί και λίθινοι ημικίονες εκατέρωθεν των κρουνών διακοσμούσαν την πρόσοψη της δεξαμενής. Επί Τουρκοκρατίας, μία από τις τρεις μεγάλες κόγχες της κρήνης μετατράπηκε σε αψίδα μικρής εκκλησίας αφιερωμένης στον Άγιο Ιωάννη τον Πρόδρομο.

**Το ιερό του Απόλλωνα:** Ο αρχαιολογικός χώρος των Δελφών βρίσκεται σε απόσταση 400μ. από το σύγχρονο χωριό των Δελφών στον δρόμο Αράχωβας-Άμφισσας-Ιτέας. Το Ιερό του

Απόλλωνα διατρέχει η Ιερά Οδός, κατά μήκος της οποίας είχαν σταδιακά οικοδομηθεί οι θησαυροί των ελληνικών πόλεων και ανεγερθεί αναθήματα και μνημειακά γλυπτά σύνολα. Η Ιερά Οδός απολήγει στον Ναό του Απόλλωνα, όπου βρισκόταν στην αρχαιότητα και το μαντείο.

**Ναός του Απόλλωνα:** Κατασκευάστηκε το 510 π.Χ με χρήματα που συγκεντρώθηκαν από πολλές ελληνικές πόλεις. Όταν ο ναός αυτός καταστράφηκε το 373 π.Χ από σεισμό, οι ελληνικές πόλεις συγκέντρωσαν εκ νέου χρήματα και έκτισαν το ναό που βλέπουμε και σήμερα. Ο ναός ήταν δωρικός περίπτερος. Στο άδυτο βρισκόταν το λητρευτικό άγαλμα του θεού και ο ομφαλός, ενώ στον πρόναο ήταν χαραγμένα τα λεγόμενα "δελφικά παραγγέλματα" των επτά σοφών.



**Ο Θησαυρός των Σιφνίων:** Είναι ένα αριστουργηματικό δείγμα της Ιωνικής αρχιτεκτονικής. Πρόκειται για οικοδόμημα δίιστιλο εν παραστάσι, με καρυάτιδες στη θέση των κίωνων της πρόστασης. Είναι το πρώτο εξ ολοκλήρου μαρμάρινο οικοδόμημα που ανεγέρθηκε στην ηπειρωτική Ελλάδα.

**Ο Θησαυρός των Αθηναίων:** Είναι ο πρωιμότερος δωρικός θησαυρός των Δελφών κατασκευασμένος από μάρμαρο. Οικοδομήθηκε από τους Αθηναίους για τη νίκη τους επί των Περσών, μάλλον στον Μαραθώνα, το 490 π.Χ.

**Η Σφίγγα των Ναξίων:** Ανάθημα του 560 π.Χ., αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα και εντυπωσιακότερα αφιερώματα στο ιερό του Απόλλωνα. Το μνημείο ήταν εξ ολοκλήρου από ναξιακό μάρμαρο και έφτανε συνολικά τα 12,45 μ. ύψος.

**Το Αρχαιολογικό Μουσείο των Δελφών:** Είναι ένα από τα πιο σημαντικά μουσεία της Ελλάδας. Οι συλλογές του περιλαμβάνουν αρχαία αντικείμενα που ανακαλύφθηκαν στον αρχαιολογικό χώρο του μαντείου των Δελφών (κατά την διάρκεια της Μεγάλης Ανασκαφής που διενήργησε η Γαλλική Αρχαιολογική Σχολή από το 1892 και μετά) και κυρίως αναθήματα αφιερωμένα στο ιερό. Οι συλλογές του Μουσείου των Δελφών καταλαμβάνουν 14 αίθουσες.

Επιλογικά θα ήλεγμε ότι οι Δελφοί αντιπροσωπεύουν «...για όλη την πολιτισμένη ανθρωπότητα τον πιο υψηλό δεσμό της Σωφροσύνης και του αρχαίου πόθου προς το Αγαθό και την Αρμονία...» όπως ανέφερε χαρακτηριστικά ο μεγάλος Έλληνας ποιητής Άγγελος Σικελιανός. Η ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά της Φωκίδας με επίκεντρο το πανελλήνιο κέντρο σοφίας, τους Δελφούς και η διασύνδεση αυτών με τις γύρω περιοχές προσφέρει μια μοναδική εμπειρία στον επισκέπτη.



# ΤΟΠΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΚΡΥΟΝΕΡΙΟΥ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ

## Κρυονέρι Κορινθίας

**Το Κρυονέρι Κορινθίας** (πρώην Μάτσανι) είναι ημιορεινή κοινότητα με 768 κατοίκους (2021) στις παρυφές του όρους Ζήρεια. Είναι ένα χωριό που διατηρεί έντονα τον πατροπαράδοτο αγροτικό του χαρακτήρα (η τοπική οικονομία στηρίζεται κυρίως στην παραγωγή Κορινθιακής σταφίδας και σουλτανίνας και στην ελαιοκαλλιέργεια) ενώ παράλληλα διαθέτει στοιχεία παραδοσιακής αρχιτεκτονικής απόλυτα συνυφασμένα με το φυσικό περιβάλλον. Πρόκειται για ένα χωριό που συνδυάζει φυσικά τοπία υψηλής αισθητικής, πλούσια πολιτιστική ταυτότητα, σημαντικά αρχαιολογικά κατάλοιπα και ζωντανή αγροτική δραστηριότητα.

Βρίσκεται σε περιοχή ιδιαίτερου φυσικού κάλλους και οικολογικής σημασίας, με πλούσια άγρια χλωρίδα και πανίδα, καθαρή ατμόσφαιρα και με απεριόριστη θέα στον Κορινθιακό και Σαρωνικό κόλπο.

Το Κρυονέρι Κορινθίας αποτελεί μια ζωντανή κοινότητα με σπουδαία στοιχεία παραδοσιακής πολιτιστικής κληρονομιάς. Τα μνημεία του μαρτυρούν τη θρησκευτική, κοινωνική και αρχιτεκτονική ταυτότητα του τόπου, αλλά και τον άρρηκτο βιωματικό δεσμό των κατοίκων με το νερό, την πέτρα και τη φύση.

## Θρησκευτικά μνημεία

**Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου Λέωβας (11<sup>ος</sup> αιώνας):** ένα από τα παλαιότερα μοναστήρια της Πελοποννήσου, σε υψόμετρο ~1.050 μ., μέσα στο ελατοδάσος.

**Αγία Τριάδα (1890):** Κεντρικός πέτρινος ναός του χωριού φιλοξενεί σημαντικές αγιογραφίες του 19ου αι.

**Άγιος Κωνσταντίνος (1930):** Πετρόχτιστος ναός με νεοκλασικά μορφολογικά στοιχεία, με θέα προς το φαράγγι του Ελισσώνα και τον Κορινθιακό κόλπο.

**Η Παναγία στο Ραψωμάτι:** Χτίστηκε στα χρόνια της Τουρκοκρατίας πάνω σε παλαιότερα βυζαντινά θεμέλια. Διαθέτει μικρό ξενώνα, ο οποίος αποτελεί ιδανικό σημείο για πνευματικό στοχασμό.

## Μονοπάτια

Τα μονοπάτια Κρυονερίου, μήκους περίπου 30 χλμ., διανοίχθηκαν την τελευταία 25-ετία και συντηρούνται από ντόπιους και Ευρωπαίους εθελοντές, στο πλαίσιο Ευρωπαϊκών προγραμμάτων για νέους. Ορισμένα από αυτά είναι λιθόστρωτα και έχουν μάντρες από ξερολιθιά.



## Παραδοσιακές Πέτρινες Βρύσες

Το Κρυονέρι διαθέτει πολλές παραδοσιακές πέτρινες βρύσες, χτισμένες κυρίως τον 18<sup>ο</sup>-19<sup>ο</sup> αιώνα, με ιστορική και κοινωνική αξία, ως σημεία συνάθροισης κατοίκων, απ' όπου προμηθεύονταν πόσιμο νερό για τους ίδιους και τα σπίτια τους.

**Πάνω Βρύση:** είναι η μεγαλύτερη κεντρική πετρόχτιστη κρήνη με ενιαία γούρνα και 5 βρύσες.

**Κάτω Βρύση:** Πέτρινη κρήνη με τριπλή εκροή. Διαθέτει πηλυσταριό με λιθόστρωτη γούρνα.

**Βρύση του Κούρπερη:** Μικρή αγροτική κρήνη μέσα στα πλάτανια και κοντά στο μεγάλο γεφύρι.

**Βρύση Πιρόνας:** Πετρόχτιστη με παραδοσιακό ύφος, στο δρόμο προς το μοναστήρι της Λέχωβας.

**Βρύση Μελισκλιά:** Μικρή πέτρινη βρύση, δίπλα στο υδραγωγείο του χωριού.

**Βρύση Λέχωβας:** Πετρόχτιστη βρύση, πολύ κοντά στην είσοδο του μοναστηριού.





## Πέτρινες αγροικίες

Το χωριό διαθέτει ακόμα πολλές αγροικίες χτισμένες με νότιο προσανατολισμό, με κεραμοσκεπές και χοντρούς τοίχους, ξύλινα χαγιάτια και ευρύχωρα, αγναντερά μπαλκόνια και βεράντες. Η αμφιθεατρική διάταξη του χωριού, δίνει άπλητη θέα προς τον Κορινθιακό και Σαρωνικό κόλπο και τα βουνά της Στερεάς Ελλάδας. Πρόκειται για καλοδιατηρημένα δείγματα αγροτικής κληρονομιάς. Όλα έχουν εξωτερικούς ξυλόφουρνους.

## Παλαιός Νερόμυλος (1875)

Είναι πέτρινος νερόμυλος ανατολικού τύπου σε τοποθεσία ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, δίπλα στον ποταμό Ελισσώνα. Λειτουργήσε ανελλιπώς έως τις αρχές δεκαετίας του 1960 και αποτελεί εξαιρετικό δείγμα προβιομηχανικής τεχνολογίας, ενδεικτικό της αυτάρκειας των αγροτικών κοινοτήτων.

## Πέτρινα Γεφύρια στον Ελισσώνα (18<sup>ος</sup> αιώνας)

Στην κοιλάδα του Ελισσώνα υπάρχουν δυο μονότοξα πέτρινα γεφύρια του 18ου αιώνα, καλοδιατηρημένα, χτισμένα με ξηρολιθοδομή. Το μεγάλο γεφύρι πολύ κοντά στον παλιό νερόμυλο, ενώ το μικρότερο μονότοξο γεφύρι βρίσκεται νοτιότερα.

## Παλιά Λιοτρίβια

Έχουν διασωθεί δυο ιδιωτικά πέτρινα παραδοσιακά λιοτρίβια.



© Theofanis Matsopoulos



## Κοινωνικές και πολιτιστικές υποδομές

**Πολιτιστική Λέσχη Νέων:** Στεγάζει τον Πολιτιστικό Σύλλογο Κρουονερίου, τον Σύλλογο "Φιλοξενία" και τον Εθελοντικό Συνεταιρισμό Κρουονερίου.

**Πολύκεντρο:** Στεγάζεται στην πλατεία του χωριού, είναι χώρος πολλαπλών χρήσεων, αλλά πρωτίστως χώρος συνάντησης και πολιτιστικής έκφρασης.

**Βιβλιοθήκη Κρουονερίου:** Είναι παράρτημα της Δημοτικής Βιβλιοθήκης, στεγάζεται στον όροφο του Πολύκεντρου.

**Αμφιθέατρο:** Είναι πέτρινο ανοιχτό αμφιθέατρο, φιλοξενεί ποικίλες πολιτιστικές δραστηριότητες.

**Γήπεδο Κρουονερίου:** Είναι νέο σύγχρονο γήπεδο, φιλοξενεί τον τοπικό αθλητικό σύλλογο ΑΕΤΟ Κρουονερίου και την Ακαδημία του.

**Αστεροσκοπείο Κρουονερίου:** Διαθέτει τηλεσκόπιο διαμέτρου 1,2 μ. (το δεύτερο μεγαλύτερο στην Ελλάδα).



## Δήμος Θηβαίων

### Αρχαία Κρεύσις

Η ακρόπολη της αρχαίας Κρεύσιδος είναι παραθαλάσσια, βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του όρους Κορομπήλι, στον όρμο της Λιβαδόστρας. Οι Καταλανοί την ονόμασαν Riva d' Ostria, που σημαίνει το πέρασμα του Λίβα. Η Κρεύσις ήταν οχυρωμένο επίνειο της Θήβας και των Θεσιών στον Κορινθιακό κόλπο. Η οικονομική ζωή του οικισμού θα πρέπει να περιστρεφόταν εξ ολοκλήρου γύρω από το λιμάνι. Ο οικισμός βρισκόταν σε χρήση τουλάχιστον μέχρι τους ύστερους ρωμαϊκούς χρόνους. Σήμερα σώζονται εντυπωσιακά κατάλοιπα του τείχους της Κρεύσιδος μόνο στο δυτικό τους τμήμα. Έχει εντοπισθεί ο αρχαίος δρόμος που χρονολογείται από τους προϊστορικούς χρόνους και συνδέει την Κρεύσιδα με τις Θεσιές και τη Θήβα.

### Αρχαίες Σίφαι

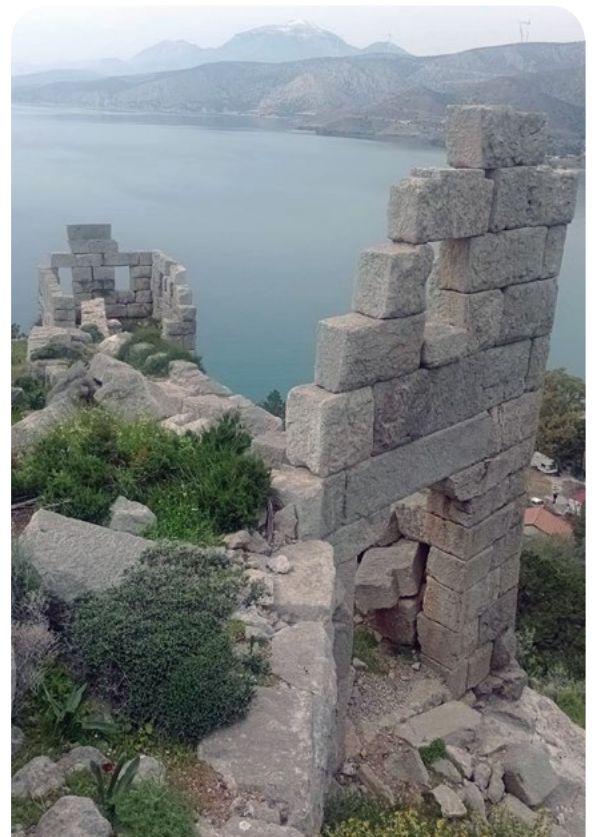
Οι αρχαίες Σίφαι, έχουν ταυτισθεί με τα αρχιτεκτονικά κατάλοιπα που βρέθηκαν στην σημερινή Αθική, στον κόλπο της Δόμβραινας. Η αναφορά στις Σίφες στο έργο του Θουκυδίδη δείχνει ότι ήταν σημαντικό λιμάνι ήδη στο τελευταίο τέταρτο του 5ου αιώνα π.Χ. Σύμφωνα επίσης με τη μαρτυρία του Πausανία οι κάτοικοι των Σιφών θεωρούσαν τους εαυτούς τους ως τους καλύτερους ναυτικούς σε ολόκληρη τη Βοιωτία. Δίπλα στον σύγχρονο δρόμο που οδηγεί στην Αθική, στον λόφο Μαυροβούνι, υπάρχει μια επίπεδη έκταση με πλήθος θεμελίων δωματίων που ανήκουν σε ιερό αφιερωμένο στην Αρτέμιδα. Αργότερα, βορειοδυτικά εντοπίζουμε εποπτικό πύργο του 4ου αιώνα π.Χ., το οποίο αποτελεί έξοχο εποπτικό σημείο μεταξύ του αρχαίου λιμανιού των Σιφών και της ενδοχώρας.

### Αρχαίες Κορσιαί

Ερείπια της βοιωτικής πόλης των Κορσιών ή Χορσιών βρίσκονται κοντά στο σημερινό χωριό Πρόδρομος (Χώστια), πάνω από την παραλία Σαράντι. Ευρήματα της Γεωμετρικής, της Αρχαϊκής και της Κλασικής περιόδου πιστοποιούν τη συνεχή κατοίκηση της θέσης. Ήδη από τον 4ο αι. π.Χ. οι Κορσιαί, οι Σίφαι και η Κρεύσις είχαν σημαντικό ρόλο στο εμπόριο με τις απέναντι ακτές του Κορινθιακού κόλπου. Μάλιστα στη δυτική πλευρά της ακρόπολης των Κορσιών αποκαλύφθηκαν τρία δωμάτια, τα οποία την Ελληνιστική εποχή χρησίμευαν ως εργαστήρια ύφανσης και βαφής. Επιγραφικές μαρτυρίες επιβεβαιώνουν τη λατρεία της Ήρας και την ύπαρξη Ηραίου.

### Αρχαία Θίσβη

Η αρχαία Θίσβη ήταν σημαντική βοιωτική πόλη σε κοντινή απόσταση από τον Κορινθιακό κόλπο. Εκτεινόταν ανάμεσα στο λόφο του Παλαιοκάστρου και στην άκρη της πεδιάδας του Ελικώνα. Ήταν μια από τις πόλεις που πήραν μέρος στον Τρωικό πόλεμο και αναφέρεται από τον Όμηρο ως «πολυτρήρωνα Θίσβη» λόγω των περιστεριών που υπήρχαν στο πετρώδες λιμάνι της, όπως περιγράφει ο Στράβωνας.



Η κατοίκηση της περιοχής ξεκινά από το 2000 π.Χ. περίπου, όπως μαρτυρούν διάσπαρτα μικροευρήματα και ίχνη κεραμικής. Στην περιοχή της Θίσβης υπήρξε σημαντική μυκηναϊκή εγκατάσταση. Την κλασική περίοδο η Θίσβη εντάχθηκε στο Βοιωτικό Κοινό.

Αρχικά είχε υπαχθεί στις Θεσπιές, όπως και οι γειτονικές πόλεις Σίφαι και Κορσιαί και στη συνέχεια αποτέλεσε αυτόνομη πόλη, μέλος του Βοιωτικού Κοινού.

Ειδώλια, που προέρχονται από τη Θίσβη θεωρούνται εξαιρετικά έργα κοροπλαστικής, προϊόντα πιθανόν τοπικού εργαστηρίου που λειτούργησε στη πόλη κυρίως κατά τους κλασικούς και πρώιμους ελληνοιστικούς χρόνους. Τους βυζαντινούς χρόνους η Θίσβη μετονομάστηκε σε Καστόριον και ταυτίζεται με τον τόπο γέννησης του Οσίου Λουκά. Γνώρισε μεγάλη οικονομική άνθηση λόγω του εμπορίου μεταξιού και της παραγωγής πορφύρας, έγινε έδρα επισκοπής και εξελίχθηκε στη σημαντικότερη πόλη της Βοιωτίας μετά τη Θήβα. Σημαντική για τις εμπορικές συναλλαγές που λάμβαναν χώρα στα φυσικά λιμάνια της Θίσβης, είναι η ύπαρξη οργανωμένων οικιστικών συνόλων στις παράκτιες βραχονησίδες, όπως το Κουβέλι και η Μακρόνησος. Η επικοινωνία των λιμανιών της με τις ακτές της Πελοποννήσου και το γεγονός ότι η πρόσβαση στην κεντρική Ελλάδα ήταν πολύ πιο σύντομη μέσα από τη Θίσβη, συντέλεσαν στην ιδιαίτερη εμπορική σημασία της πόλης.

Τα λιμάνια της Θίσβης και του Αγίου Ιωάννη στις αρχές του 20ου αιώνα ήταν ακόμα ενεργά καθώς το 1912 υπήρχε εκεί τελωνείο και το 1934 ένα μικρό χωριό των 62 κατοίκων.

### **Αρχαία Εύτρηση**

Ο αρχαιολογικός χώρος της Εύτρησης βρίσκεται μεταξύ του Μελισσοχωριού και των Λεύκτρων, 6 χλμ. βόρεια των ακτών του Κορινθιακού κόλπου. Κατοικήθηκε σύμφωνα με τα αρχαιολογικά δεδομένα από το τέλος της νεολιθικής περιόδου έως και τους βυζαντινούς χρόνους. Βρισκόταν πάνω στον αρχαίο δρόμο που οδηγούσε από τις Πλαταιές στη Θήβα και είναι γνωστό πως υπήρχε στην Εύτρηση ιερό και μαντείο (μαντείων ενδοξότων) του Απόλλωνα Ευτρησίτη.

### **Εποπτικός Πύργος στο Φίχθι**

Τα θεμέλια του εποπτικού πύργου βρίσκονται στο όρος Κορομπήλι, στον δρόμο Λεύκτρα – Λιβαδόστρα, πλησίον ενός μικρού ναού αφιερωμένου στον Άγιο Μάμα. Ο πύργος χρονολογείται στα τέλη 5ου - αρχές 4ου αιώνα π.Χ. Αποτελεί τμήμα οργανωμένου δικτύου επικοινωνίας και φύλαξης των περασμάτων, των οικισμών και των πόλεων. Από το ύψωμα στο οποίο βρίσκεται ο πύργος, φαίνεται ο Κορινθιακός Κόλπος καθώς και η χερσαία οδός που οδηγούσε από το αρχαίο λιμάνι της Κρεύσιδος προς την ενδοχώρα, Λεύκτρα, Πλαταιές και Θεσπιές. Έξω από τον ναό του Αγίου Μάμα διατηρείται ο αρχαίος δρόμος πλάτους 2μ.





## Δήμος Λεβαδέων

### Αρχαία πόλη Φλυγόνιον

Στο Κυριάκι, δυτικά του οικισμού στο Παλαιόκαστρο βρέθηκαν αρχιτεκτονικά κατάλοιπα από την αρχαιότητα, τα οποία ταυτίζονται από τους μελετητές με την ακρόπολη της αρχαίας Φωκικής πόλης Φλυγόνιον. Το Φλυγόνιον βρισκόταν στα σύνορα της περιοχής που ελεγχόταν από το μαντείο των Δελφών και αναφέρεται ως ενωμένο σε συμπολιτεία με την πόλη Άμβροσσο. Ήταν μία από τις πόλεις που κατέστρεψε ο Περσικός στρατός του Ξέρξη στο πέρασμά του από την Φωκίδα.

### Αρχαία Βούλης

Τοποθετείται πιθανότατα στον όρμο της Ζήλτσας σε απόκρημνο βράχο 1500μ. από την ακτή. Σύμφωνα με τον Πausανία, η πόλη διέθετε ιερό αφιερωμένο στην Αρτέμιδα, τον Διόνυσο και τον Μέγιστο Θεό. Οι κάτοικοι της Βούλιδας ήταν οι περισσότεροι ψαράδες οστράκων πορφύρας και έβγαζαν από αυτά την βαφή πορφύρα.

### Κάστρο Ταρσού - Οπισθομάραθος

Ίχνη κατοίκησης, κυρίως από την κλασική και ελληνιστική περίοδο, έχουν εντοπιστεί και στον παραλιακό οικισμό του Ταρσού. Οι περισσότεροι ερευνητές ταυτίζουν τη θέση αυτή με την Φωκική πόλη Οπισθομάραθο, η οποία μαρτυρείται από τον Στράβωνα. Ανάμεσα στο Κάστρο και στον οικισμό βρίσκεται ένας τετράγωνος πύργος της ίδιας περιόδου, ο οποίος αποτελούσε πιθανόν παρόδιο εποπτικό πύργο που έλεγχε την χερσαία οδό προς τον οικισμό και την ακρόπολη.

### Πούντα Ταρσού - Άμπελος & Δασκαλιό

Στην άκρη του όρμου της Πούντας Ταρσού σώζεται οχύρωση μήκους 300μ που χρονολογείται στο τέλος της ρωμαϊκής εποχής. Στον χώρο διατηρούνται θεμέλια κτιρίων ποικίλων χρήσεων, μεταξύ των οποίων ένα εργαστήριο κεραμικής. Η εγκατάσταση στον όρμο σε συνδυασμό με αρχαιολογικά ευρήματα στις νησίδες Άμπελο και Δασκαλιό, ενισχύουν την άποψη ότι αποτελούσε σημαντική ναυτική βάση τουλάχιστον κατά την πρώιμη και μέση βυζαντινή εποχή.

## Δήμος Διστόμου – Αράχωβας - Αντίκυρας

### Αρχαίος Φωκικός Μεδεώνας

Στην περιοχή των Αγίων Θεοδώρων, στην ανατολική ακτή του κόλπου της Αντίκυρας, τοποθετείται ο αρχαίος Μεδεώνας. Στις ανασκαφές αποκαλύφθηκε μεγάλος μυκηναϊκός θολωτός τάφος, εκτεταμένο νεκροταφείο εκτός των τειχών, καθώς και ρωμαϊκή έπαυλη με μωσαϊκά δάπεδα, λουτρό και ελαιοπιεστήριο. Στους ελληνιστικούς χρόνους συνέστησε συμπολιτεία με την Στείριδα, η οποία μαρτυρείται ως έδρα των Αρχών και ο Μεδεών το επίγειο και ο φρουρός του δρόμου (της Κλεισούρας). Η ανάπτυξή του Μεδεώνα κατά τον 8ο αιώνα, απότοκο της στρατηγικής του θέσης στον Κορινθιακό Κόλπο, επισκιάστηκε αργότερα από την άνοδο των Δελφών.

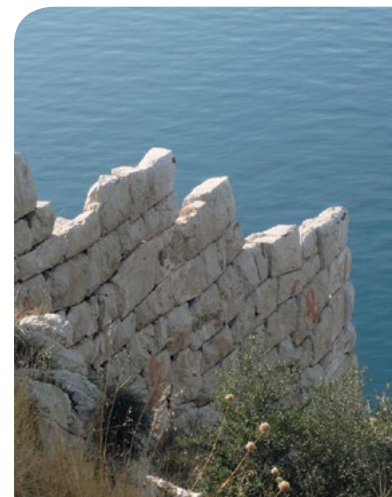
### Αρχαία Στείριδα

Η Στείριδα ήταν αρχαία Φωκική πόλη, πιθανότατα αθηναϊκής καταγωγής. Βρίσκεται λίγα χλμ. νοτιοανατολικά του σημερινού οικισμού, στην θέση Παλιοχώρι, ενώ η ακρόπολή της βρίσκεται λόφο Αγίου Νικολάου, απέναντι από τον Όσιο Λουκά. Η θέση της Στείριδας μέσα στην κοιλάδα ήταν σημαντική, διότι έλεγχε όλους τους δρόμους που οδηγούσαν από τα παράλια προς την ενδοχώρα.

Επικοινωνούσε με τα παράλια και με τον Μεδewνα με μονοπάτι 6 χλμ μέσω της Κλεισούρας. Ξεχωρίζει τάφος που σύμφωνα με την παράδοση εκεί ασκήτεψε ο Όσιος Λουκάς, γι' αυτό και η περιοχή ονομάζεται Ασκηταριό. Η Στείριδα καταστράφηκε το 346 π.Χ. από τον Φίλιππο Β΄, μαζί με άλλες Φωκικές πόλεις. Αργότερα οι Στειριείς ξανάκτισαν τη πόλη τους και το 338 π.Χ. πήραν μέρος στη μάχη της Χαιρώνειας μαζί με τους Θηβαίους και τους Αθηναίους. Η Στείριδα καταστράφηκε για δεύτερη φορά το 147 π.Χ. από τους Ρωμαίους.

### **Αρχαία Αντίκυρα**

Η Αντίκυρα ήταν η μεγαλύτερη και ισχυρότερη παραλιακή πόλη της αρχαίας Φωκίδας, και ασφαλές λιμάνι στις βόρειες ακτές του Κορινθιακού κόλπου, η οποία ανθούσε ήδη από τη μυκηναϊκή εποχή. Η πόλη καταστράφηκε από το Φίλιππο Β΄ το 346 π.Χ. και βρέθηκε στο πεδίο σύγκρουσης Μακεδόνων, Αιτωλών και Ρωμαίων κατά τον 3ο αιώνα π.Χ. Τελικά καταλήφθηκε από τους Ρωμαίους το 198 π.Χ. Σύμφωνα με τον Πausανία, τον περιηγητή του 2ου αιώνα μ.Χ., η Αντίκυρα πρέπει να ταυτιστεί με τον ομηρικό Κυπάρισσο, απ' όπου απέπλευσε ο στόλος των Φωκίων για την Αυλήδα και κατόπιν για την Τροία. Οι επαφές με την Κόρινθο κατά τον 8ο, τον 7ο και ως τα μέσα του 6ου αιώνα π.Χ. υπήρξαν καθοριστικές, όπως δείχνει η πλούσια παρουσία κορινθιακής κεραμικής στα νεκροταφεία της πόλης. Αλλά και ο ναός της Αθηνάς που έχει βρεθεί έξω από τα τείχη της πόλης και χρονολογείται στο πρώτο μισό του 6ου αιώνα π.Χ., φέρει έντονες κορινθιακές επιδράσεις. Η Αντίκυρα έπαιζε προφανώς σημαντικό ρόλο στο Κοινό των Φωκίων, αφού ήταν μια από τις τέσσερις πόλεις που έκοβαν νομίσματα για λογαριασμό του. Στα Πρώιμα Βυζαντινά χρόνια η Αντίκυρα ήταν έδρα επισκοπής και η αρχαιολογική σκαπάνη αποκάλυψε τμήμα μιας μεγάλης πεντάκλιτης βασιλικής με καθοδιατηρημένο ψηφιδωτό δάπεδο. Κατά μήκος της ακτογραμμής από την Πούντα Ταρσού μέχρι το Στενό Αντίκυρας εντοπίζονται εποπτικοί πύργοι και οχυρωμένες εγκαταστάσεις της κλασικής και ελληνοιστικής εποχής. Δυτικά του Κάστρου Στενού διατηρούνται θεμέλια μικρών, πιθανόν αγροτικού χαρακτήρα, κτηρίων παραγωγής λαδιού. Η ακμή της πόλης διακόπηκε βίαια στις αρχές του 7ου αιώνα από σεισμό που έπληξε την περιοχή του βόρειου Κορινθιακού.





«Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης»