



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

«ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ»

Διπλωματική Εργασία

**Πεζοπορικός Τουρισμός στην Κρήτη: Διερεύνηση των επιδράσεων
και των ωφελειών για τους συμμετέχοντες, την τοπική κοινωνία και
το περιβάλλον.**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

Φλουρή Ελευθερία

A.M. 166976

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΝ ΜΕΛΟΣ ΣΕΠ:
ΚΟΝΤΗΣ ΑΛΕΞΙΟΣ - ΠΑΤΑΠΙΟΣ**

Ηράκλειο
Μάιος 2026

Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία εξετάζει τον ρόλο και τις επιδράσεις του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη, με έμφαση στα οφέλη που προκύπτουν για τους συμμετέχοντες, το περιβάλλον και την τοπική οικονομία. Στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής, της επίδρασης της πεζοπορίας στη σωματική και ψυχολογική ευεξία, της περιβαλλοντικής συμπεριφοράς των πεζοπόρων, καθώς και της συμβολής της δραστηριότητας στην τοπική ανάπτυξη.

Για την επίτευξη των στόχων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ποσοτική μεθοδολογία, μέσω δομημένου ερωτηματολογίου που διανεμήθηκε σε συμμετέχοντες πεζοπορικών δραστηριοτήτων στην Κρήτη. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη χρήση του SPSS, αξιοποιώντας τεχνικές περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής.

Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι η πεζοπορία συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας των συμμετεχόντων, επιβεβαιώνοντας τον ολιστικό χαρακτήρα της δραστηριότητας. Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες εμφανίζουν υψηλό επίπεδο περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, υιοθετώντας υπεύθυνες πρακτικές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Επιπλέον, τα κίνητρα συμμετοχής συνδέονται θετικά με την περιβαλλοντική συμπεριφορά, ενώ η σχέση μεταξύ περιβαλλοντικής στάσης και προθυμίας οικονομικής συνεισφοράς δεν αποδείχθηκε στατιστικά σημαντική.

Σε επίπεδο τοπικής οικονομίας, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ο πεζοπορικός τουρισμός ενισχύει την κατανάλωση τοπικών προϊόντων και υπηρεσιών και συμβάλλει στη βιώσιμη ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών. Συνολικά, η μελέτη καταδεικνύει ότι ο πεζοπορικός τουρισμός αποτελεί μια σημαντική μορφή εναλλακτικού και βιώσιμου τουρισμού, με πολλαπλά οφέλη για την κοινωνία, το περιβάλλον και την οικονομία.

Abstract

This thesis examines the role and impacts of hiking tourism in Crete, focusing on the benefits for participants, the environment, and the local economy. The main objective of the study is to investigate the motivations for participation, the effects of hiking on physical and psychological wellbeing, the environmental behavior of hikers, and the contribution of this activity to local development.

A quantitative research approach was adopted through a structured questionnaire distributed to participants involved in hiking activities in Crete. The collected data were analyzed using SPSS, applying both descriptive and inferential statistical methods.

The findings indicate that hiking significantly contributes to the improvement of both physical and psychological wellbeing, confirming its holistic nature. Participants were also found to demonstrate a high level of environmental awareness, adopting responsible practices during their activities. Furthermore, participation motivations were positively associated with environmental behavior, while the relationship between environmental attitudes and willingness to financially contribute was not statistically significant.

Regarding the economic dimension, the results suggest that hiking tourism supports local economies by enhancing the consumption of local products and services and contributing to sustainable development. Overall, the study highlights hiking tourism as an important form of alternative and sustainable tourism, offering multiple benefits for individuals, the environment, and local communities.

Αυτή η εργασία αφιερώνεται στα παιδιά μου , που αποτελούν τη μεγαλύτερη
πηγή δύναμης και έμπνευσής μου , και στον σύζυγό μου , για την αμέριστη
στήριξη , την υπομονή και την πίστη του σε εμένα καθ' όλη τη διάρκεια
αυτής της διαδρομής.....

Χωρίς εκείνους , τίποτα από όλα αυτά δεν θα είχε το ίδιο νόημα..... .

.....	1
Περίληψη.....	2
Abstract	3
Κεφάλαιο 1	8
Εισαγωγή και Πλαίσιο της Έρευνας	8
1.1 Σκοπός και στόχοι της έρευνας	8
1.2 Ερευνητικά Ερωτήματα	9
1.3 Σημασία και σκοπιμότητα της μελέτης.....	10
1.4 Δομή της Διπλωματικής Εργασίας	10
Κεφάλαιο 2	11
Θεωρητικό Πλαίσιο του Τουρισμού και των Εναλλακτικών Μορφών.....	11
2.1 Ο Τουρισμός ως Κοινωνικοοικονομικό και Θεωρητικό Φαινόμενο	11
2.2 Από τον Μαζικό στον Εναλλακτικό και Βιώσιμο Τουρισμό	13
2.3 Οι Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού.....	16
2.3.1 Χαρακτηριστικά του Εναλλακτικού Τουρισμού.....	17
2.3.2 Κύριες Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού	18
2.3.3 Η Σημασία των Εναλλακτικών Μορφών για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη.....	19
2.4 Ο Πεζοπορικός Τουρισμός ως μορφή βιώσιμου Τουρισμού	20
2.4.1 Ορισμός και Χαρακτηριστικά του Πεζοπορικού Τουρισμού	20
2.4.2 Ο Πεζοπορικός Τουρισμός στην Κρήτη.....	23
2.4.3 Οφέλη του Πεζοπορικού Τουρισμού.....	26
2.4.3.1 Οφέλη για τον συμμετέχοντα	26
2.4.3.2 Οφέλη για την τοπική κοινωνία και την οικονομία	30
2.4.3.3 Οφέλη για το περιβάλλον και τη βιωσιμότητα.....	33
Συνολική αποτίμηση.....	38
Κριτική προσέγγιση και προϋποθέσεις βιώσιμης ανάπτυξης	39
Ολιστικό μοντέλο βιωσιμότητας.....	42

Κεφάλαιο 3	44
Μεθοδολογία της Έρευνας	44
3.1 Σκοπός και Προσέγγιση της Έρευνας.....	44
3.2 Πηγές Πληροφόρησης	45
3.3 Ερευνητικός Σχεδιασμός και Εργαλεία	46
3.4 Πληθυσμός και Δείγμα Έρευνας	47
3.5 Ανάλυση Δεδομένων	48
3.6 Περιορισμοί της Έρευνας.....	49
Κεφάλαιο 4	50
Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων.....	50
4.1 Ταυτότητα της Έρευνας.....	50
4.2 Περιγραφική Ανάλυση Δεδομένων	50
4.2.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.....	51
4.2.2 Επιδράσεις στην ψυχολογική ευεξία και προσωπική ανάπτυξη	58
4.2.3 Επιδράσεις στη σωματική υγεία.....	62
4.2.4 Παρακίνηση συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες	63
4.2.5 Επιδράσεις στους περιβαλλοντικούς παράγοντες	65
4.2.6 Περιβαλλοντικές πρακτικές κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας.....	66
4.2.7 Επιδράσεις στην τοπική οικονομία	68
4.2.8 Οικονομική δαπάνη συμμετεχόντων σε πεζοπορικές δραστηριότητες	69
Συνοψη.....	76
4.3 Επαγωγική Στατιστική Μελέτη	76
4.3.1 Σχέση φύλου και χαρακτηριστικών συμμετοχής στην πεζοπορία	77
4.3.2 Σχέση φύλου και ψυχολογικής ευεξίας	78
4.3.3 Σχέση φύλου και σωματικής υγείας	78
4.3.4 Σχέση φύλου και περιβαλλοντικών πρακτικών	79
4.3.5 Σχέση ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής υγείας.....	79
4.3.6 Σχέση κινήτρων συμμετοχής και περιβαλλοντικών πρακτικών.....	80
4.3.7 Σχέση συχνότητας συμμετοχής και περιβαλλοντικών πρακτικών	81

4.3.8 Σχέση περιβαλλοντικών πρακτικών και προθυμίας πληρωμής	82
Συνοψη.....	82
Κεφάλαιο 5 Συζήτηση Αποτελεσμάτων.....	83
5.1 Επιδράσεις της πεζοπορίας στη σωματική και ψυχολογική ευεξία	84
5.2 Κίνητρα συμμετοχής και διαμόρφωση συμπεριφοράς	85
5.3 Περιβαλλοντική διάσταση και υπεύθυνη συμπεριφορά	85
5.4 Οικονομική διάσταση του πεζοπορικού τουρισμού	86
5.5 Συμπεράσματα και προτάσεις	87
5.6 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	88
Παράρτημα 1	90
Παράρτημα 2	97
Παράρτημα 3	100
Παράρτημα 4	103
Παράρτημα 5	104
Παράρτημα 6	106
Παράρτημα 7	107
Παράρτημα 8	108
Παράρτημα 9	111
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	113

Κεφάλαιο 1

Εισαγωγή και Πλαίσιο της Έρευνας

Ο πεζοπορικός τουρισμός αποτελεί μία από τις πλέον δυναμικά αναπτυσσόμενες μορφές εναλλακτικού τουρισμού παγκοσμίως, καθώς συνδυάζει τη φυσική δραστηριότητα με την αναψυχή, την πολιτισμική γνωριμία και την επαφή με το περιβάλλον (CBI, 2021). Πρόκειται για μια δραστηριότητα που συνδέει τον άνθρωπο με τη φύση, προάγει τη σωματική και ψυχική ευεξία, και συμβάλλει παράλληλα στη βιώσιμη ανάπτυξη των περιοχών όπου αναπτύσσεται (Buckley & Coghlan, 2013).

Η Κρήτη, με το ποικιλόμορφο φυσικό της τοπίο, τα εκτεταμένα ορεινά μονοπάτια, τα φαράγγια, τις ακτογραμμές και την πλούσια πολιτιστική της κληρονομιά, διαθέτει όλα τα χαρακτηριστικά που την καθιστούν ιδανικό προορισμό για την ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού (Rough Guides, 2019). Πέρα από τη σημασία του για τους επισκέπτες του νησιού, ο πεζοπορικός τουρισμός αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη αξία και για τους ίδιους τους κατοίκους, οι οποίοι στρέφονται όλο και περισσότερο σε πεζοπορικές δραστηριότητες τόσο για λόγους προσωπικής ευεξίας όσο και ως τρόπο επανασύνδεσης με τη φύση και την τοπική τους ταυτότητα.

Η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στους κατοίκους της Κρήτης που συμμετέχουν σε πεζοπορικές διαδρομές, επιδιώκοντας να διερευνήσει τις πολυδιάστατες επιδράσεις και τα οφέλη του πεζοπορικού τουρισμού. Μέσα από την καταγραφή των χαρακτηριστικών, των στάσεων και των προτιμήσεών τους, επιχειρείται η κατανόηση του ρόλου που διαδραματίζει η δραστηριότητα αυτή στην καθημερινότητά τους, στη σωματική και ψυχική τους ευεξία, καθώς και στην τοπική κοινωνία συνολικά. Επιπλέον, εξετάζεται κατά πόσο οι πεζοπορικές δραστηριότητες των κατοίκων μπορούν να ενισχύσουν την τοπική οικονομία, μέσα από την κατανάλωση τοπικών προϊόντων και υπηρεσιών, ενώ παράλληλα προωθούν πρακτικές που στηρίζουν τη βιώσιμη διαχείριση του φυσικού περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με πρόσφατες ευρωπαϊκές μελέτες, ο πεζοπορικός τουρισμός θεωρείται μία μορφή ήπιου και βιώσιμου τουρισμού που συμβάλλει ουσιαστικά στην τοπική ανάπτυξη, με κάθε ευρώ που επενδύεται να αποδίδει πολλαπλάσια οικονομικά οφέλη (CBI, 2021). Παράλληλα, ενισχύει την αυθεντική εμπειρία του συμμετέχοντα, προωθώντας ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις με τη φύση, τους κατοίκους και τον πολιτισμό της περιοχής (UNWTO, 2019).

Η μελέτη αυτή φιλοδοξεί να συμβάλει στην πληρέστερη κατανόηση του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει ο πεζοπορικός τουρισμός ως μοχλός ολοκληρωμένης και βιώσιμης ανάπτυξης, ενισχύοντας τη σχέση των κατοίκων με τον τόπο τους, προάγοντας την περιβαλλοντική συνείδηση και προσφέροντας παράλληλα νέα προοπτική για την κοινωνική και οικονομική εξέλιξη της Κρήτης.

1.1 Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των επιδράσεων και των ωφελειών του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη, με έμφαση στους κατοίκους του νησιού που συμμετέχουν ενεργά σε πεζοπορικές δραστηριότητες ως επισκέπτες σε διαφορετικές περιοχές από τους τόπους μόνιμης διαμονής τους. Η μελέτη επιδιώκει να αποτυπώσει τον τρόπο με τον οποίο η πεζοπορία συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων, στην ενίσχυση της οικονομίας της τοπικής κοινότητας και στην προώθηση πρακτικών βιώσιμης ανάπτυξης που στηρίζουν την τοπική κοινωνία και προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.

Ειδικότερα, οι στόχοι της έρευνας είναι:

1. Να καταγράψει τα δημογραφικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά των κατοίκων που επιλέγουν την πεζοπορία ως μορφή αναψυχής και δραστηριότητας ευεξίας.
2. Να διερευνήσει τις προσωπικές επιδράσεις και τα οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες, όπως η βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, η ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης και η ενίσχυση της σχέσης με τη φύση.
3. Να αξιολογήσει τις οικονομικές επιδράσεις της δραστηριότητας στην τοπική κοινωνία, μέσα από την κατανάλωση τοπικών προϊόντων, τη στήριξη μικρών επιχειρήσεων και τη διαφοροποίηση του τουριστικού εισοδήματος.
4. Να εξετάσει την περιβαλλοντική διάσταση του πεζοπορικού τουρισμού, εντοπίζοντας τις πρακτικές που συμβάλλουν στη διατήρηση και ανάδειξη του φυσικού περιβάλλοντος της Κρήτης.

1.2 Ερευνητικά Ερωτήματα

1. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των κατοίκων που συμμετέχουν σε πεζοπορικές διαδρομές στην Κρήτη;
2. Πώς η συμμετοχή στην πεζοπορία επιδρά στην προσωπική ευεξία και την ποιότητα ζωής των κατοίκων;
3. Ποιες είναι οι οικονομικές επιδράσεις της πεζοπορίας στην τοπική οικονομία και πώς επηρεάζουν την κατανάλωση τοπικών προϊόντων και υπηρεσιών;
4. Πώς οι πεζοπορικές δραστηριότητες συμβάλλουν στη βιώσιμη διαχείριση και προστασία του φυσικού περιβάλλοντος;

Μέσα από την ανάλυση αυτών των παραμέτρων, η έρευνα φιλοδοξεί να αναδείξει τον πεζοπορικό τουρισμό ως έναν πολυδιάστατο παράγοντα βιώσιμης ανάπτυξης, ο οποίος συνδυάζει την ευημερία των κατοίκων με την κοινωνική και οικονομική πρόοδο και την περιβαλλοντική ισορροπία του νησιού.

1.3 Σημασία και σκοπιμότητα της μελέτης

Η μελέτη του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη παρουσιάζει ιδιαίτερη σημασία, καθώς πρόκειται για μια μορφή εναλλακτικού τουρισμού με αυξανόμενη δυναμική τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς. Η Κρήτη, διαθέτοντας μοναδικό φυσικό τοπίο, εκτεταμένο δίκτυο μονοπατιών και πλούσια πολιτιστική κληρονομιά, συγκεντρώνει όλες τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων πεζοπορίας καθ' όλη την διάρκεια του έτους (Rough Guides, 2019). Παρά τα πλεονεκτήματα αυτά, οι πολλαπλές διαστάσεις του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη και ειδικότερα τα οφέλη για τους συμμετέχοντες, τα οικονομικά και τα περιβαλλοντικά οφέλη δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς και απαιτούν περαιτέρω διερεύνηση.

Η παρούσα έρευνα επιδιώκει να καλύψει αυτό το ερευνητικό κενό, εστιάζοντας στην αποτύπωση των ωφελειών που προκύπτουν για τους συμμετέχοντες, τις τοπικές κοινωνίες και το φυσικό περιβάλλον από την ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη. Μέσα από τη συλλογή πρωτογενών δεδομένων, επιχειρείται να διερευνηθούν οι οικονομικές δαπάνες και καταναλωτικές συνήθειες των επισκεπτών, οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις των δραστηριοτήτων πεζοπορίας, καθώς και τα οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες σε επίπεδο ευεξίας, εμπειρίας και προσωπικής ανάπτυξης.

Παράλληλα, η εργασία συμβάλλει επιστημονικά στην κατανόηση της συμβολής του πεζοπορικού τουρισμού στην τοπική, προσωπική και περιβαλλοντική ανάπτυξη, αναδεικνύοντας μια εναλλακτική και βιώσιμη προοπτική του τουριστικού προϊόντος του νησιού. Ταυτόχρονα, η παρούσα έρευνα φιλοδοξεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των επιδράσεων του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη. Τα ευρήματά της ενδέχεται να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο για φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης και οργανισμούς τουριστικής ανάπτυξης κατά τον σχεδιασμό δράσεων που προωθούν τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη και την ενίσχυση των τοπικών κοινωνιών.

1.4 Δομή της Διπλωματικής Εργασίας

Η δομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας έχει σχεδιαστεί με στόχο την ορθολογική και συστηματική διερεύνηση του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη και των επιδράσεών του σε οικονομικό, περιβαλλοντικό και ατομικό επίπεδο. Η εργασία αποτελείται από πέντε κεφάλαια, τα οποία αναπτύσσονται με τρόπο που εξασφαλίζει τη συνεκτική παρουσίαση του θεωρητικού πλαισίου, της μεθοδολογίας και των ευρημάτων της έρευνας.

Στο Πρώτο Κεφάλαιο παρουσιάζονται ο σκοπός, οι στόχοι και τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης, καθώς και η σημασία και η σκοπιμότητα της έρευνας, προκειμένου να τεθεί το εννοιολογικό και ερευνητικό πλαίσιο της εργασίας.

Το Δεύτερο Κεφάλαιο περιλαμβάνει την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, όπου εξετάζονται οι έννοιες και τα χαρακτηριστικά του πεζοπορικού τουρισμού, οι μορφές ανάπτυξής του, καθώς και οι επιπτώσεις και τα οφέλη του σε τοπικό και διεθνές επίπεδο.

Στο Τρίτο Κεφάλαιο αναλύεται η μεθοδολογική προσέγγιση που ακολουθήθηκε. Παρουσιάζεται ο ερευνητικός σχεδιασμός, η διαδικασία συλλογής των δεδομένων μέσω ερωτηματολογίου, το προφίλ του δείγματος και οι μέθοδοι ανάλυσης που χρησιμοποιούνται για την εξαγωγή συμπερασμάτων.

Το Τέταρτο Κεφάλαιο εστιάζει στην παρουσίαση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων της πρωτογενούς έρευνας, σε συνάρτηση με τα ερευνητικά ερωτήματα και το θεωρητικό υπόβαθρο.

Τέλος, στο Πέμπτο Κεφάλαιο παρατίθενται τα συνολικά συμπεράσματα της εργασίας, προτείνονται κατευθύνσεις πολιτικής και δράσεις για την περαιτέρω ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη, με έμφαση στη βιωσιμότητα, την τοπική ανάπτυξη και τη βελτίωση της εμπειρίας των επισκεπτών.

Κεφάλαιο 2

Θεωρητικό Πλαίσιο του Τουρισμού και των Εναλλακτικών Μορφών

2.1 Ο Τουρισμός ως Κοινωνικοοικονομικό και Θεωρητικό Φαινόμενο

Ο τουρισμός αποτελεί ένα από τα πλέον πολύπλευρα κοινωνικοοικονομικά φαινόμενα της σύγχρονης εποχής, με ισχυρές επιδράσεις στην οικονομία, την κοινωνία και τον πολιτισμό. Δεν πρόκειται απλώς για μια δραστηριότητα μετακίνησης ατόμων προς διαφορετικούς προορισμούς, αλλά για μια πολύπλοκη διαδικασία αλληλεπίδρασης ανθρώπων, τόπων και πολιτισμών, που μετασχηματίζει τις κοινωνικές σχέσεις και τις οικονομικές δομές (McCabe, 2024). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού (UNWTO, 2019) ορίζει τον τουρισμό ως το σύνολο των δραστηριοτήτων των ατόμων που ταξιδεύουν και διαμένουν προσωρινά εκτός του συνήθους περιβάλλοντός τους για λόγους αναψυχής, επαγγελματικούς ή άλλους, υπογραμμίζοντας τη διττή φύση του φαινομένου — ως οικονομικής δραστηριότητας και κοινωνικό -πολιτισμικού μηχανισμού.

Στο οικονομικό πεδίο, ο τουρισμός έχει εξελιχθεί σε θεμελιώδη συνιστώσα της παγκόσμιας οικονομίας, συμβάλλοντας περίπου κατά 10% στο παγκόσμιο ΑΕΠ και απασχολώντας εκατομμύρια εργαζομένους (OECD, 2022). Η τουριστική δραστηριότητα ενισχύει την ανάπτυξη μικρομεσαίων επιχειρήσεων, την περιφερειακή συνοχή και τη διαφοροποίηση των πηγών εισοδήματος, λειτουργώντας ως κινητήριος μοχλός οικονομικής ανθεκτικότητας (Κοκκώσης & Τσάρτας, 2019). Παράλληλα, συνδέεται με την ανάπτυξη των υποδομών, τη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας και την τόνωση της επιχειρηματικότητας σε τοπικό επίπεδο (UNWTO, 2021). Η

συμβολή αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις νησιωτικές και αγροτικές περιοχές, όπως η Κρήτη, όπου ο τουρισμός συχνά αποτελεί τη βασική πηγή οικονομικής δραστηριότητας και κοινωνικής συνοχής.

Ωστόσο, πέρα από την οικονομική του διάσταση, ο τουρισμός συνιστά και βαθύτατα κοινωνικό και πολιτισμικό φαινόμενο, που επηρεάζει τη συλλογική ταυτότητα, τις αξίες και τις αντιλήψεις των κοινωνιών. Όπως επισημαίνει η μελέτη των Gligorijević και Stefanović (2012), ο τουρισμός αναδιαμορφώνει τις κοινωνικές δομές, μεταβάλλει τα πρότυπα κατανάλωσης και συμβάλλει στη διαμόρφωση νέων μορφών επικοινωνίας και πολιτισμικής αλληλεπίδρασης. Οι επαφές μεταξύ επισκεπτών και ντόπιων δημιουργούν νέες σχέσεις φιλοξενίας, εμπιστοσύνης και πολιτισμικής ανταλλαγής, αλλά ενίοτε και συγκρούσεων, ανάλογα με τον βαθμό αλληλεπίδρασης και ανάλογα την τοπική ανεκτικότητα (Amoiradis, Velissariou & Stankova, 2021). Ο τουρισμός, επομένως, δεν είναι μια «ουδέτερη» δραστηριότητα, αλλά ένας μηχανισμός κοινωνικής δυναμικής, που μπορεί να ενισχύσει τη διαπολιτισμική κατανόηση ή, αντιστρόφως, να οδηγήσει σε κοινωνικές εντάσεις όταν οι σχέσεις φιλοξενίας διαταράσσονται (McCabe, 2024)

Η διττή αυτή φύση του τουρισμού, ως οικονομικής δραστηριότητας και κοινωνικοπολιτισμικής διεργασίας, καθιστά αναγκαία μια διεπιστημονική προσέγγιση του φαινομένου. Όπως υποστηρίζουν οι Amoiradis, Velissariou και Stankova (2021), η τουριστική ανάπτυξη δεν μπορεί να απομονωθεί από το γεωγραφικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εξελίσσεται. Η κατανόησή του προϋποθέτει τη σύνθεση γνώσεων από την οικονομία, την κοινωνιολογία, την ανθρωπολογία και τις περιβαλλοντικές επιστήμες, αναγνωρίζοντας τον τουρισμό ως μηχανισμό κοινωνικής αλλαγής και εργαλείο αναπαραγωγής πολιτισμικών αξιών (McCabe, 2024)

Σύμφωνα με τον Butler (1999), η άναρχη ανάπτυξη του μαζικού τουρισμού, ιδιαίτερα μετά τη δεκαετία του 1960, οδήγησε σε προβλήματα υπερτουρισμού, περιβαλλοντικής υποβάθμισης και απώλειας της τοπικής αυθεντικότητας. Η υπερβολική συγκέντρωση τουριστικών δραστηριοτήτων σε ορισμένους προορισμούς είχε ως αποτέλεσμα τη φθορά των φυσικών πόρων και την κοινωνική κόπωση των κατοίκων (Mowforth & Munt, 2003). Το φαινόμενο αυτό έφερε στο προσκήνιο την ανάγκη για μετάβαση από το ποσοτικό στο ποιοτικό μοντέλο τουριστικής ανάπτυξης, με έμφαση στην ισορροπία μεταξύ οικονομικής απόδοσης, κοινωνικής ευημερίας και περιβαλλοντικής προστασίας.

Η έννοια της βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης αναδύθηκε ως απάντηση στις παραπάνω προκλήσεις. Σύμφωνα με τον UNWTO (2018), ο βιώσιμος τουρισμός στοχεύει στην ικανοποίηση των αναγκών των επισκεπτών και των τοπικών κοινωνιών, διασφαλίζοντας παράλληλα τη διατήρηση των φυσικών και πολιτιστικών πόρων για τις επόμενες γενιές. Η προσέγγιση αυτή δεν περιορίζεται μόνο στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, αλλά επεκτείνεται και στη δικαιότερη κατανομή

των οικονομικών οφελιών και στη συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων (Bramwell & Lane, 2011).

Ο τουρισμός, συνεπώς, εξελίσσεται σε μηχανισμό βιώσιμης τοπικής ανάπτυξης, όταν εναρμονίζεται με τις αρχές της κοινωνικής δικαιοσύνης και της περιβαλλοντικής ευαισθησίας (Gligorijević & Stefanović, 2012). Ο Ap (1992) επισημαίνει ότι η βιωσιμότητα στον τουρισμό συνδέεται άρρηκτα με τη χωρική διάχυση των ωφελειών και τη δημιουργία τοπικών συνεργειών, ενώ η προσέγγιση αυτή προϋποθέτει τον επαναπροσδιορισμό των μορφών τουρισμού προς εναλλακτικές, μικρής κλίμακας δραστηριότητες, όπως ο αγροτουρισμός, ο οικοτουρισμός και ο πεζοπορικός τουρισμός.

Σύμφωνα με τη θεωρητική προσέγγιση του McCabe (2024), ο τουρισμός δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται απλώς ως οικονομική βιομηχανία, αλλά ως σύστημα κοινωνικών σχέσεων και εμπειριών, όπου η γνώση, η ταυτότητα και η εμπειρία του “άλλου” αποκτούν κεντρικό ρόλο. Ο τουρισμός συνιστά, έτσι, ένα δίκτυο ανταλλαγών που επηρεάζει ταυτόχρονα την οικονομία, την κουλτούρα και το περιβάλλον, ενώ συμβάλλει στη συγκρότηση της τοπικής και εθνικής ταυτότητας. Αυτή η προσέγγιση αναδεικνύει τη σημασία της θεωρίας στον τουρισμό, όχι ως αφηρημένη έννοια, αλλά ως εργαλείο κατανόησης της ανθρώπινης εμπειρίας, της φιλοξενίας και της αλληλεπίδρασης των πολιτισμών.

Η σύγχρονη τουριστική πραγματικότητα, επομένως, χαρακτηρίζεται από μια μετάβαση από το παραδοσιακό μοντέλο ανάπτυξης, που εστίαζε στην ποσότητα των επισκεπτών και στα οικονομικά οφέλη σε ένα ποιοτικό μοντέλο βιώσιμου τουρισμού, όπου κεντρικό ρόλο έχουν η αυθεντικότητα, η εμπειρία και η αλληλεπίδραση με τον τόπο και τους κατοίκους του. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, ο τουρισμός μετατρέπεται από απλή οικονομική δραστηριότητα σε πολιτισμική διαδικασία βιώσιμης ανάπτυξης, θέτοντας τις βάσεις για την ανάδειξη των εναλλακτικών μορφών τουρισμού.

Μια από τις σημαντικότερες εκφάνσεις αυτής της νέας φιλοσοφίας είναι ο πεζοπορικός τουρισμός, ο οποίος ενσωματώνει τις αξίες της βιωσιμότητας, της επαφής με τη φύση και της συμμετοχικότητας (Buckley & Coghlan, 2013). Η δραστηριότητα αυτή, ως μορφή ήπιου τουρισμού, προάγει την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, ενισχύει την τοπική οικονομία και συμβάλλει στην κοινωνική συνοχή ζητήματα που αναλύονται διεξοδικά στις επόμενες ενότητες.

2.2 Από τον Μαζικό στον Εναλλακτικό και Βιώσιμο Τουρισμό

Η εξέλιξη του τουρισμού από τη μεταπολεμική περίοδο μέχρι σήμερα αντικατοπτρίζει τις κοινωνικές, οικονομικές και τεχνολογικές μεταβολές που επηρέασαν την κινητικότητα των ανθρώπων και τη μορφή της κατανάλωσης. Στις δεκαετίες του 1950–1970, ο τουρισμός αναδείχθηκε ως μαζικό κοινωνικό φαινόμενο, με τη διεύρυνση της μεσαίας τάξης, την ανάπτυξη των αερομεταφορών και την καθιέρωση των οργανωμένων πακέτων διακοπών (Triarchi & Karamanis, 2016). Ο λεγόμενος μαζικός τουρισμός (mass tourism) χαρακτηρίστηκε από την ομοιογένεια

των προορισμών, την τυποποίηση των εμπειριών και τη συγκέντρωση μεγάλου αριθμού επισκεπτών σε περιορισμένες γεωγραφικές περιοχές (Butler, 1999).

Ο μαζικός τουρισμός, βασισμένος στο μοντέλο της βιομηχανικής παραγωγής υπηρεσιών (Fordist model), επιδίωκε την επίτευξη οικονομιών κλίμακας μέσω της μαζικής κατανάλωσης και της ομογενοποίησης της τουριστικής εμπειρίας (Poon, 1993, όπως αναφέρεται στο Bester, 1994). Η λογική αυτή συνδέθηκε με τον ταχύ ρυθμό ανάπτυξης του τουριστικού τομέα, ιδιαίτερα στις χώρες της Μεσογείου, της Καραϊβικής και της Νοτιοανατολικής Ασίας, όπου ο τουρισμός αποτέλεσε σημαντικό μοχλό οικονομικής μεγέθυνσης (Jamal & Dredge, 2014).

Παρά τη συνεισφορά του στην οικονομική ανάπτυξη, το μοντέλο του μαζικού τουρισμού δέχθηκε εκτεταμένη κριτική λόγω των κοινωνικών, περιβαλλοντικών και πολιτισμικών συνεπειών του. Επισημαίνεται ότι ο μαζικός τουρισμός συχνά οδηγεί σε οικονομική εξάρτηση των αναπτυσσόμενων περιοχών από πολυεθνικές εταιρείες, με άνισες ροές εσόδων και απώλεια ελέγχου των τοπικών πόρων (Theng, Qiong & Tatar, 2015). Παράλληλα, οι Akis (2011) και Lee & Syah (2018) αναδεικνύουν ότι η ταχεία τουριστική ανάπτυξη χωρίς σχεδιασμό προκαλεί περιβαλλοντική πίεση, αλλοίωση του τοπίου και υπερκατανάλωση φυσικών πόρων, ενώ η πολιτιστική επαφή συχνά μετατρέπεται σε πολιτισμική εμπορευματοποίηση (Cohen, 1988) και (Lee & Syah, 2018).

Το φαινόμενο του υπερτουρισμού (overtourism) σε δημοφιλείς προορισμούς, όπως η Βαρκελώνη, η Βενετία και η Σαντορίνη, αποτυπώνει τα όρια του μοντέλου αυτού, επιβεβαιώνοντας την ανάγκη για νέα πρότυπα ανάπτυξης (Gössling & Hall, 2015). Ο μαζικός τουρισμός, αν και επέφερε οικονομική ευημερία, δημιούργησε παράλληλα κοινωνικές ανισότητες, περιβαλλοντική επιβάρυνση και απώλεια της τοπικής αυθεντικότητας, διαταράσσοντας τη σχέση κατοίκων–επισκεπτών και την ποιότητα ζωής των τοπικών κοινωνιών (Triarchi & Karamanis, 2016).

Στο πλαίσιο αυτής της κριτικής, από τη δεκαετία του 1980 και μετά, εμφανίζεται ένα νέο παράδειγμα τουριστικής ανάπτυξης που εστιάζει στη διαφοροποίηση, στην εμπειρία και στην ποιότητα ζωής: ο εναλλακτικός τουρισμός (alternative tourism). Όπως υποστηρίζει ο Lane (1994), ο εναλλακτικός τουρισμός συνιστά αντίδραση στην ομογενοποίηση του μαζικού τουρισμού, προτάσσοντας μικρής κλίμακας δραστηριότητες που σέβονται τον τόπο, το περιβάλλον και την τοπική κουλτούρα. Ο Weaver (2001) επισημαίνει ότι ο όρος περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα μορφών, από τον αγροτουρισμό και τον οικοτουρισμό έως τον πολιτιστικό και τον περιπατητικό τουρισμό, οι οποίες χαρακτηρίζονται από αυθεντικότητα, βιωματικότητα και ενεργό συμμετοχή του επισκέπτη.

Η θεωρητική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο μοντέλων βασίζεται σε πολλαπλά επίπεδα. Ο μαζικός τουρισμός επικεντρώνεται στη μαζική παραγωγή και κατανάλωση, με γνώμονα την οικονομική μεγιστοποίηση, ενώ ο εναλλακτικός προάγει ποιοτικές εμπειρίες, κοινωνική αλληλεπίδραση και περιβαλλοντική ισορροπία (Triarchi & Karamanis, 2016). Στο ίδιο πνεύμα, ο Holden (2008) αναφέρει

ότι η εναλλακτική τουριστική φιλοσοφία στηρίζεται σε αξίες όπως η υπευθυνότητα, η συμμετοχικότητα και η βιωσιμότητα, επιδιώκοντας να επαναφέρει την ανθρώπινη διάσταση του ταξιδιού.

Η μετάβαση από τον μαζικό στον εναλλακτικό τουρισμό συνδέεται επίσης με την ευρύτερη μετάβαση από το Fordist στο Post-Fordist μοντέλο ανάπτυξης. Όπως επισημαίνει η Poon (1993), ο μεταφορντισμός χαρακτηρίζεται από την εξατομίκευση της ζήτησης, την τεχνολογική καινοτομία και την αναζήτηση εξειδικευμένων εμπειριών. Ο σύγχρονος ταξιδιώτης δεν ενδιαφέρεται μόνο για τον προορισμό, αλλά για την εμπειρία που θα αποκομίσει, γεγονός που οδήγησε στη διαμόρφωση ενός “νέου τουρίστα” —ενεργού, ενημερωμένου και περιβαλλοντικά συνειδητοποιημένου (Cohen, 2004).

Ταυτόχρονα, η έννοια της βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης αναδύεται ως βασικός άξονας αυτής της μετάβασης. Η έκθεση της Παγκόσμιας Επιτροπής για το Περιβάλλον και την Ανάπτυξη και οι αρχές του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού καθιέρωσαν την ανάγκη για έναν τουρισμό που να ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος χωρίς να υπονομεύει τις δυνατότητες των μελλοντικών γενεών (WCED, 1987) & (UNWTO, 2018). Ο βιώσιμος τουρισμός, επομένως, αποτελεί συνισταμένη της οικονομικής, κοινωνικής και περιβαλλοντικής διάστασης, προωθώντας μια ισορροπία μεταξύ ανάπτυξης και διατήρησης των πόρων (Dodds & Butler, 2019).

Η έννοια της βιωσιμότητας συνδέεται άμεσα με τη θεωρία των τριών πυλώνων (triple bottom line), που περιλαμβάνει την οικονομική αποδοτικότητα, την κοινωνική ισότητα και την περιβαλλοντική προστασία (Elkington, 1997, όπως αναφέρεται στο Russo, 2009). Στο τουριστικό πλαίσιο, αυτό σημαίνει δημιουργία τοπικών ωφελειών, σεβασμό στις τοπικές κοινωνίες και υπεύθυνη διαχείριση των φυσικών πόρων (Weaver, 2006). Οι Marzouki, Froger και Ballet (2012) αποδεικνύουν εμπειρικά ότι οι μορφές βιώσιμου και οικολογικού τουρισμού έχουν μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα και ενισχύουν τη μακροπρόθεσμη ανταγωνιστικότητα των προορισμών.

Η διεθνής βιβλιογραφία έχει εισαγάγει επίσης τον όρο “eco-mass tourism”, μια ενδιάμεση μορφή που επιχειρεί να γεφυρώσει τον μαζικό τουρισμό και τον οικοτουρισμό (Stanislav & Ivanov, 2013). Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, η μαζική τουριστική δραστηριότητα μπορεί να ενσωματώσει βιώσιμες πρακτικές, όπως περιβαλλοντική διαχείριση, πράσινες υποδομές και ευαισθητοποίηση των επισκεπτών, επιτυγχάνοντας σταδιακά έναν πράσινο μετασχηματισμό του τουριστικού τομέα. Αντίστοιχα, ο Mat Som και Baum (2005) προτείνουν το μοντέλο του “mass ecotourism”, που βασίζεται στη διεύρυνση της περιβαλλοντικής συνείδησης σε μεγάλες ομάδες ταξιδιωτών, αποδεικνύοντας ότι ο μαζικός τουρισμός μπορεί να εξελιχθεί προς πιο υπεύθυνες μορφές.

Σύμφωνα με τους Theng, Qiong και Tatar (2015) ο μετασχηματισμός αυτός δεν είναι μόνο τεχνικός ή περιβαλλοντικός, αλλά και ιδεολογικός, καθώς συνεπάγεται επαναπροσδιορισμό των αξιών που διέπουν την τουριστική ανάπτυξη. Ο βιώσιμος

και εναλλακτικός τουρισμός βασίζεται σε αρχές τοπικότητας, αυθεντικότητας και συμμετοχής, δίνοντας έμφαση στην εμπλοκή των κατοίκων στη λήψη αποφάσεων και στη δίκαιη κατανομή των ωφελειών. Αυτή η προσέγγιση εναρμονίζεται με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) των Ηνωμένων Εθνών, ιδιαίτερα τους στόχους 8 (αξιοπρεπής εργασία και οικονομική ανάπτυξη), 12 (υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή) και 15 (προστασία χερσαίων οικοσυστημάτων) (United Nations, 2015).

Σε αυτό το πλαίσιο, ο εναλλακτικός τουρισμός δεν αποτελεί απλώς μια “αντίδραση” στον μαζικό, αλλά μια εξελικτική μορφή του, η οποία επιδιώκει να συνδυάσει την οικονομική ανάπτυξη με την ποιότητα, την αυθεντικότητα και τη βιωσιμότητα. Όπως αναφέρει ο Weaver (2006), ο εναλλακτικός και ο μαζικός τουρισμός δεν είναι απαραίτητα αντίθετα, αλλά συμπληρωματικά άκρα ενός φάσματος, στο οποίο μπορούν να ενταχθούν διαφορετικοί τύποι εμπειριών ανάλογα με το επίπεδο συμμετοχής και περιβαλλοντικής ευαισθησίας.

Στην Ελλάδα, η σταδιακή στροφή προς τον εναλλακτικό τουρισμό αντανακλά την ανάγκη αναδιάρθρωσης του τουριστικού προϊόντος, με έμφαση στην ποιότητα, την πολιτισμική κληρονομιά και την ήπια ανάπτυξη (Triarchi & Karamanis, 2016). Η γεωμορφολογική ποικιλία της χώρας, η πλούσια πολιτισμική ταυτότητα και οι έντονες περιφερειακές διαφοροποιήσεις αποτελούν συγκριτικά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη μορφών όπως ο αγροτουρισμός, ο οικοτουρισμός και ο πεζοπορικός τουρισμός.

Η Κρήτη, συγκεκριμένα, διαθέτει όλα τα χαρακτηριστικά ενός βιώσιμου και εναλλακτικού προορισμού: ποικιλία φυσικών τοπίων, έντονη τοπική κουλτούρα, ανεπτυγμένο δίκτυο μονοπατιών και ενεργές κοινότητες πεζοπορικών συλλόγων. Αυτά τα στοιχεία τη καθιστούν ιδανικό πεδίο εφαρμογής πολιτικών βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης, μέσω της προώθησης δραστηριοτήτων που σέβονται το περιβάλλον και ενισχύουν την τοπική κοινωνία.

Η εξέλιξη από τον μαζικό στον εναλλακτικό και βιώσιμο τουρισμό σηματοδοτεί, επομένως, μια παραδειγματική μεταστροφή στη φιλοσοφία του τουρισμού: από το επίκεντρο του καταναλωτή στο επίκεντρο του ανθρώπου και του τόπου. Ο εναλλακτικός τουρισμός δεν επιδιώκει να καταργήσει τον μαζικό, αλλά να τον μετασχηματίσει, προσφέροντας ένα νέο πρότυπο ανάπτυξης βασισμένο στη γνώση, τη βιωματική εμπειρία και τη συμμετοχή. Η κατανόηση αυτής της μετάβασης είναι κρίσιμη για τη μελέτη του πεζοπορικού τουρισμού, ο οποίος ενσαρκώνει με υποδειγματικό τρόπο τις αρχές της βιωσιμότητας, της φυσιολατρίας και της κοινωνικής συνοχής.

2.3 Οι Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού

Η έννοια του εναλλακτικού τουρισμού (alternative tourism) προέκυψε ως απάντηση στα προβλήματα και τις αντιφάσεις του μαζικού τουρισμού, που αναπτύχθηκε ραγδαία από τη δεκαετία του 1960 και μετά. Η υπερσυγκέντρωση δραστηριοτήτων, η περιβαλλοντική υποβάθμιση και η πολιτισμική ομογενοποίηση που προκάλεσε ο

μαζικός τουρισμός δημιούργησαν την ανάγκη για νέες μορφές τουρισμού, πιο ποιοτικές, υπεύθυνες και συμμετοχικές, που θα σέβονταν το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον των προορισμών (Butler, 1999; Lane, 1994).

Ο εναλλακτικός τουρισμός δεν αποτελεί έναν ενιαίο τύπο δραστηριότητας, αλλά ένα σύνολο προσεγγίσεων και πρακτικών που διαφοροποιούνται από τη μαζική τουριστική παραγωγή, εστιάζοντας στην ανθρώπινη εμπειρία και στη βιωσιμότητα (Weaver, 2006). Σύμφωνα με τον Sharpley (2000), οι εναλλακτικές μορφές χαρακτηρίζονται από μικρή κλίμακα, αυθεντικότητα, ενεργή συμμετοχή του επισκέπτη και στενή σχέση με το τοπικό περιβάλλον και πολιτισμό. Η ουσία τους έγκειται όχι μόνο στο πού και πώς ταξιδεύει ο επισκέπτης, αλλά κυρίως στο γιατί· δηλαδή στα κίνητρα, τις αξίες και τη στάση του απέναντι στη φύση, την κοινότητα και τον πολιτισμό (Holden, 2008).

Οι Triarchi και Karamanis (2016) επισημαίνουν ότι ο εναλλακτικός τουρισμός στηρίζεται σε τέσσερις θεμελιώδεις αρχές:

- τον σεβασμό προς το φυσικό και πολιτισμικό περιβάλλον
- την ανάδειξη της τοπικής ταυτότητας και της αυθεντικότητας
- τη συμμετοχή των κατοίκων στη λήψη αποφάσεων
- τη διάχυση των οικονομικών ωφελειών στην τοπική κοινωνία

Κατ' αυτόν τον τρόπο, οι εναλλακτικές μορφές αποτελούν εργαλείο βιώσιμης τοπικής ανάπτυξης, συνδέοντας την τουριστική δραστηριότητα με τη διατήρηση των πόρων και την κοινωνική συνοχή.

2.3.1 Χαρακτηριστικά του Εναλλακτικού Τουρισμού

Σε αντίθεση με τον μαζικό τουρισμό, ο εναλλακτικός χαρακτηρίζεται από μικρότερη κλίμακα, ευελιξία και προσαρμογή στις ιδιαιτερότητες κάθε τόπου. Προωθεί την αλληλεπίδραση μεταξύ επισκεπτών και κατοίκων, την εκπαίδευση μέσω της εμπειρίας και την πολιτιστική ανταλλαγή (Smith & Duffy, 2003). Οι ταξιδιώτες αυτών των μορφών αναζητούν την αυθεντικότητα, τη φύση και την ουσιαστική επαφή με τον προορισμό, αντί για την κατανάλωση τυποποιημένων προϊόντων.

Ο Lane (1994) προσδιορίζει πέντε βασικά χαρακτηριστικά του εναλλακτικού τουρισμού:

- Αναζήτηση εμπειρίας αντί για μαζική κατανάλωση.
- Περιορισμένης κλίμακας υποδομές και δραστηριότητες.
- Σεβασμός στην τοπική κουλτούρα και συμμετοχή των κατοίκων.

- Ευαισθησία απέναντι στο φυσικό περιβάλλον και αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων.
- Ενίσχυση της τοπικής οικονομίας και προώθηση του πολιτιστικού κεφαλαίου του προορισμού.

Επομένως, ο εναλλακτικός τουρισμός δεν είναι απλώς ένας διαφορετικός τύπος ταξιδιού, αλλά μια προσέγγιση ανάπτυξης που στοχεύει στη βιώσιμη αξιοποίηση των πόρων, προάγοντας την τοπική ευημερία και την περιβαλλοντική συνείδηση.

2.3.2 Κύριες Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού

Η διεθνής βιβλιογραφία και οι ταξινομήσεις οργανισμών όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού (UNWTO) και ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (OECD) αναγνωρίζουν ένα ευρύ φάσμα εναλλακτικών μορφών τουρισμού, που διαφοροποιούνται ανάλογα με τα κίνητρα, το φυσικό περιβάλλον και το κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο. Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά οι βασικότερες κατηγορίες:

➤ Αγροτουρισμός:

Πρόκειται για δραστηριότητες που αναπτύσσονται σε αγροτικές περιοχές, συνδυάζοντας τη φιλοξενία με τη συμμετοχή των επισκεπτών σε γεωργικές ή παραδοσιακές δραστηριότητες (Kizos & Iosifides, 2007). Ενισχύει την τοπική παραγωγή, προωθεί την αγροδιατροφή και συμβάλλει στην αναζωογόνηση της υπαίθρου.

➤ Οικοτουρισμός:

Εστιάζει στην εξερεύνηση και προστασία φυσικών περιοχών, με σκοπό την ευαισθητοποίηση και την εκπαίδευση των επισκεπτών. Σύμφωνα με τον Weaver (2001), ο οικοτουρισμός προϋποθέτει μικρής κλίμακας δραστηριότητες που ωφελούν τις τοπικές κοινότητες και συμβάλλουν στη διατήρηση των οικοσυστημάτων.

➤ Πολιτιστικός τουρισμός:

Συνδέεται με την επίσκεψη σε μνημεία, μουσεία, φεστιβάλ και πολιτιστικά δρώμενα. Η Smith (2015) υπογραμμίζει ότι αποτελεί βασικό εργαλείο διατήρησης της πολιτιστικής κληρονομιάς και ενίσχυσης της τοπικής ταυτότητας, ενώ παράλληλα δημιουργεί ισχυρούς δεσμούς μεταξύ κατοίκων και επισκεπτών.

➤ Φυσιολατρικός ή Περιπατητικός τουρισμός:

Αφορά δραστηριότητες σε φυσικά περιβάλλοντα όπως δάση, βουνά και μονοπάτια, που συνδυάζουν τη σωματική άσκηση με την αναψυχή και την περιβαλλοντική εκπαίδευση. Αποτελεί το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο εντάσσεται ο πεζοπορικός

τουρισμός, που θα αναλυθεί εκτενέστερα στο επόμενο κεφάλαιο (Moirá & Mylonopoulos & Terzoglou, 2021).

➤ Αθλητικός και τουρισμός ευεξίας:

Περιλαμβάνει δραστηριότητες που προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία, όπως yoga retreats, ορειβάσια, spa ή ποδηλασία. Αυτές οι μορφές απευθύνονται σε κοινό που επιδιώκει μια ολιστική εμπειρία αναζωογόνησης και αυτοβελτίωσης (Routledge, n.d).

Παρόλο που κάθε μορφή έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά, όλες στηρίζονται σε κοινές αξίες: την αυθεντικότητα, τη σχέση με τη φύση, τη συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας και τη διατήρηση των φυσικών και πολιτιστικών πόρων. Η εστίαση μετατοπίζεται από τη μαζική κατανάλωση προς την ποιοτική εμπειρία, από την ποσότητα των τουριστών προς την ποιότητα της επίδρασής τους στον τόπο (Sharpley, 2020).

2.3.3 Η Σημασία των Εναλλακτικών Μορφών για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη

Ο εναλλακτικός τουρισμός συνδέεται στενά με το όραμα της βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης, καθώς επιδιώκει να ελαχιστοποιήσει τις αρνητικές επιπτώσεις και να μεγιστοποιήσει τα οφέλη για τις τοπικές κοινωνίες (UNWTO, 2018). Οι δραστηριότητες μικρής κλίμακας που βασίζονται στη συμμετοχή των κατοίκων ενισχύουν την κοινωνική συνοχή, συμβάλλουν στη διαφοροποίηση του τοπικού εισοδήματος και προάγουν την περιβαλλοντική εκπαίδευση.

Σύμφωνα με τον Weaver (2006), οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού λειτουργούν ως εργαστήρια βιωσιμότητας, καθώς προσφέρουν πρότυπα διαχείρισης που μπορούν να εφαρμοστούν και σε άλλες τουριστικές δραστηριότητες. Επιπλέον, οι Gartner και Lime (2000) τονίζουν ότι η επιτυχία των εναλλακτικών μορφών εξαρτάται από την ισορροπία μεταξύ αυθεντικότητας και εμπορικότητας, καθώς η υπερ-τουριστικοποίηση ακόμη και αυτών των μορφών μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια των αρχικών τους αξιών.

Στην ελληνική πραγματικότητα, οι εναλλακτικές μορφές αποτελούν στρατηγική προτεραιότητα για τη διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος και την επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου. Η γεωμορφολογία της χώρας, η πλούσια πολιτισμική κληρονομιά και οι φυσικοί πόροι προσφέρουν ιδανικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων όπως ο αγροτουρισμός, ο οικοτουρισμός και ο πεζοπορικός τουρισμός (Triarchi & Karamanis, 2016). Η ενίσχυση αυτών των μορφών μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βιώσιμη ανάπτυξη των αγροτικών και ορεινών περιοχών, προσφέροντας εναλλακτικές πηγές εισοδήματος και αναδεικνύοντας την πολιτιστική ταυτότητα κάθε περιοχής.

Καθώς ο εναλλακτικός τουρισμός βασίζεται στη βιωματική εμπειρία και στην αυθεντικότητα, ο πεζοπορικός τουρισμός αποτελεί μία από τις πιο χαρακτηριστικές και ολοκληρωμένες εκφάνσεις του. Συνδυάζει την αναψυχή με τη σωματική

δραστηριότητα, την επαφή με τη φύση και τη συμμετοχή στις τοπικές κοινότητες, συμβάλλοντας στην οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική βιωσιμότητα των προορισμών (Moira & Mylonopoulos & Terzoglu, 2021). Η επόμενη ενότητα εστιάζει αποκλειστικά στον πεζοπορικό τουρισμό, αναλύοντας τα χαρακτηριστικά και τα οφέλη του σε πολλαπλά επίπεδα.

2.4 Ο Πεζοπορικός Τουρισμός ως μορφή βιώσιμου Τουρισμού

2.4.1 Ορισμός και Χαρακτηριστικά του Πεζοπορικού Τουρισμού

Ο πεζοπορικός τουρισμός (hiking tourism) αποτελεί μία από τις πλέον αντιπροσωπευτικές μορφές εναλλακτικού και βιώσιμου τουρισμού, καθώς συνδυάζει την ήπια αναψυχή με τη σωματική δραστηριότητα, την εξερεύνηση της φύσης και την πολιτισμική εμπειρία του τόπου. Ως δραστηριότητα, προϋποθέτει τη μετακίνηση του ατόμου μέσα από φυσικά μονοπάτια, βουνά, δάση ή άλλες υπαίθριες περιοχές, με στόχο την προσωπική ικανοποίηση, την ψυχική αναζωογόνηση και τη γνωριμία με το περιβάλλον (Moira, Mylonopoulos & Vasilopoulou, 2021).

Σύμφωνα με τον UNWTO (2019), ο πεζοπορικός τουρισμός εντάσσεται στο πλαίσιο του “nature-based tourism” και συνδέεται με τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης, καθώς ενισχύει την υπεύθυνη κατανάλωση, τη συμμετοχή των τοπικών κοινωνιών και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση.

Ορισμός Πεζοπορικού Τουρισμού

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Πεζοπορίας (European Ramblers Association, ERA) ορίζει την πεζοπορία ως μια μορφή υπαίθριας δραστηριότητας που πραγματοποιείται κυρίως σε φυσικά περιβάλλοντα και οργανωμένα μονοπάτια, με σκοπό την απόλαυση του τοπίου και τη σωματική άσκηση. Η δραστηριότητα αυτή διαφοροποιείται από άλλες συναφείς μορφές, όπως το trekking ή το mountaineering, λόγω της ήπιας δυσκολίας και της μεγαλύτερης προσβασιμότητάς της σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και επίπεδα φυσικής κατάστασης (Senetra, Dynowski, Cieślak & Żróbek-Sokolnik, 2020). Παράλληλα, εντάσσεται στο πλαίσιο του “slow tourism”, δηλαδή μιας ταξιδιωτικής φιλοσοφίας που προάγει τον αργό ρυθμό, την παρατήρηση, τη σύνδεση με τη φύση και την αυθεντική εμπειρία (Nordbø & Prebensen, 2015).

Ο πεζοπορικός τουρισμός περιλαμβάνει διάφορες μορφές δραστηριοτήτων που διαφοροποιούνται ανάλογα με τη διάρκεια, τον βαθμό δυσκολίας και το φυσικό περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιούνται. Η κύρια διαφορά ανάμεσα στις μορφές αυτές έγκειται στη διάρκεια και τη δυσκολία της διαδρομής. Συγκεκριμένα, η πεζοπορία (walking), η πεζοπορία (hiking) και η ορειβατική πεζοπορία (trekking) αποτελούν τρεις διακριτές κατηγορίες, καθεμία με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και απαιτήσεις.

Η πεζοπορία (walking) αναφέρεται σε μια χαλαρή και σύντομη βόλτα, συνήθως σε φυσικό ή ημιαστικό περιβάλλον. Οι διαδρομές είναι μικρής διάρκειας, συνήθως λιγότερο από μισή ημέρα και πραγματοποιούνται σε καλά σηματοδοτημένα μονοπάτια ή πάρκα. Ο απαιτούμενος εξοπλισμός είναι βασικός, ενώ η φυσική κατάσταση που χρειάζεται είναι περιορισμένη έως μηδενική (Stefanek, 2020).

Η πεζοπορία (hiking) περιλαμβάνει μακρύτερες διαδρομές σε φυσικό περιβάλλον, συχνά σε ανηφορικά ή πιο απαιτητικά εδάφη. Η διάρκεια μπορεί να κυμαίνεται από μερικές ώρες έως μία ή περισσότερες ημέρες. Οι διαδρομές αυτές απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και βασικό εξοπλισμό, όπως άνετα υποδήματα και σακίδιο ημέρας. Ο βαθμός δυσκολίας εξαρτάται από την υψομετρική διαφορά και τις καιρικές συνθήκες (Tare, 2025).

Το trekking (ορειβατική πεζοπορία) αναφέρεται σε πολήμερες, απαιτητικές διαδρομές, που πραγματοποιούνται σε ορεινά ή απομονωμένα φυσικά περιβάλλοντα, συχνά με μεγάλες υψομετρικές διαφορές και ποικίλες καιρικές συνθήκες. Απαιτείται εξειδικευμένος εξοπλισμός, όπως μπατόν πεζοπορίας, υπνόσακος και σκηνή, καθώς και άριστη φυσική κατάσταση και προετοιμασία (Karacaoğlu, 2024).

Συνολικά, το walking συνδέεται περισσότερο με την ήπια αναψυχή, το hiking με την ενεργητική επαφή με τη φύση και τη βιωματική εμπειρία, ενώ το trekking ενσωματώνει στοιχεία περιπέτειας και φυσικής πρόκλησης. Παρά τις διαφορές τους, και οι τρεις μορφές συμβάλλουν στην ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού και ενισχύουν την τουριστική εμπειρία μέσα από τη σύνδεση του ατόμου με το φυσικό περιβάλλον.

Συνολικά, ο πεζοπορικός τουρισμός, σύμφωνα με τους Moira, Mylonopoulou και Terzoglu (2021), αποτελεί μια μορφή εναλλακτικού τουρισμού που ικανοποιεί ταυτόχρονα τις ανάγκες ψυχαγωγίας, προσωπικής ανάπτυξης και περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης. Πρόκειται για μια δραστηριότητα που προάγει την επαφή με τη φύση, ενισχύει τη σωματική και ψυχική ευεξία και συμβάλλει στην καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης και σεβασμού προς το φυσικό περιβάλλον.

Χαρακτηριστικά του Πεζοπορικού Τουρισμού

Η πεζοπορία ως τουριστική δραστηριότητα φέρει πολυδιάστατο χαρακτήρα, συνδυάζοντας σωματικά, ψυχολογικά, κοινωνικά και πολιτισμικά στοιχεία. Σύμφωνα με τον Karacaoğlu (2024), ο πεζοπορικός τουρισμός χαρακτηρίζεται από τα εξής βασικά γνωρίσματα:

- Επαφή με το φυσικό περιβάλλον:

Η πεζοπορία αποτελεί δραστηριότητα άρρηκτα συνδεδεμένη με τη φύση. Ο περιπατητής βιώνει το τοπίο όχι ως θεατής, αλλά ως ενεργό μέλος του. Μέσα από τη διαδρομή, αναπτύσσει δεσμό με το περιβάλλον, μαθαίνει να το σέβεται και να το προστατεύει (Nazarudin, Rahim & Kosni, 2023). Αυτή η αλληλεπίδραση καθιστά

τον πεζοπορικό τουρισμό μέσο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης, ενισχύοντας την οικολογική συνείδηση των συμμετεχόντων.

➤ Βιωσιμότητα και ήπια ανάπτυξη:

Η δραστηριότητα βασίζεται στη μικρής κλίμακας ανάπτυξη, στην ελάχιστη περιβαλλοντική επιβάρυνση και στη χρήση υπαρχουσών υποδομών (Senetra, Dynowski, Cieślak & Żróbek-Sokolnik, 2020). Ο πεζοπορικός τουρισμός δεν απαιτεί εκτεταμένες επενδύσεις, αλλά σωστή διαχείριση, συντήρηση μονοπατιών και ενσωμάτωση των τοπικών κοινοτήτων στη διαδικασία σχεδιασμού και λειτουργίας (Kolcos, Silva & Teixeira, 2024). Για τον λόγο αυτό, θεωρείται παράδειγμα βιώσιμου τουριστικού μοντέλου, καθώς δημιουργεί οφέλη χωρίς να αλλοιώνει τους φυσικούς πόρους.

➤ Αυθεντικότητα και τοπική εμπειρία:

Οι πεζοπόροι συχνά αναζητούν επαφή με τον τοπικό πολιτισμό, τα έθιμα, τη γαστρονομία και τον τρόπο ζωής των κατοίκων. Όπως επισημαίνει ο (Moirá, Mylonopoulos & Terzoglou, 2021), ο πεζοπορικός τουρισμός ενισχύει τη διαπολιτισμική επικοινωνία και δημιουργεί δεσμούς μεταξύ επισκεπτών και κατοίκων, προσφέροντας εμπειρίες αυθεντικότητας και κοινότητας.

➤ Σωματική και ψυχική ευεξία:

Η πεζοπορία συνδέεται άμεσα με τη σωματική άσκηση και την ψυχική αναζωογόνηση. Μελέτες δείχνουν ότι η δραστηριότητα αυτή συμβάλλει στη μείωση του άγχους, στη βελτίωση της διάθεσης και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης (Nordbø & Prebensen, 2015). Η πεζοπορία προσφέρει μια αίσθηση “διαφυγής” από τους ρυθμούς της καθημερινότητας και δημιουργεί εμπειρίες προσωπικής ενδυνάμωσης και αυτογνωσίας (Stefanek, 2020).

➤ Ψυχολογική πληρότητα και προσωπική ανάπτυξη:

Τα κίνητρα συμμετοχής στον πεζοπορικό τουρισμό ποικίλλουν: από την αναζήτηση φυσικής ομορφιάς και κοινωνικής αλληλεπίδρασης έως την ανάγκη για πνευματική σύνδεση και προσωπική πρόκληση (Atari & Feldman, 2023). Η πεζοπορία λειτουργεί ως μέσο “αποτοξίνωσης” από τον αστικό τρόπο ζωής και ενίσχυσης της ψυχικής ισορροπίας. Όπως επισημαίνει οι Nordbø & Prebensen (2015), οι πεζοπόροι βιώνουν μια μορφή “μετασχηματιστικής εμπειρίας”, κατά την οποία το περπάτημα στη φύση λειτουργεί ως πράξη αυτοστοχασμού και ενδυνάμωσης.

➤ Κοινωνική αλληλεπίδραση και συμμετοχικότητα:

Ο πεζοπορικός τουρισμός ενθαρρύνει τη συλλογική συμμετοχή, καθώς συχνά πραγματοποιείται μέσω συλλόγων ή ομάδων, προάγοντας την αίσθηση του ανήκειν και της κοινωνικής συνοχής (Moirá et al., 2021). Οι πεζοπορικοί σύλλογοι λειτουργούν ως κοινότητες, όπου οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν εμπειρίες, ιδέες και αξίες γύρω από τη φύση και την αειφορία (Karacaoğlu, 2024).

➤ Πολυδιάστατο χαρακτήρα:

Ο πεζοπορικός τουρισμός χαρακτηρίζεται από πολυδιάστατο χαρακτήρα, καθώς συνδυάζει ψυχαγωγικά, πολιτιστικά, κοινωνικά, περιβαλλοντικά και οικονομικά στοιχεία. Πέραν της ψυχαγωγικής του διάστασης, η πεζοπορία ενισχύει την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, ενδυναμώνει την κοινωνική συνοχή και συμβάλλει στη διατήρηση της τοπικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Παράλληλα, δημιουργεί σημαντικά οικονομικά οφέλη, ενισχύοντας τις μικρές επιχειρήσεις, προωθώντας τα τοπικά προϊόντα και υπηρεσίες, και συμβάλλοντας στη βιώσιμη διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος (Senetra, Dynowski, Cieślak & Żróbek-Sokolnik, 2020). Έτσι, ο πεζοπορικός τουρισμός λειτουργεί ως καταλύτης για την ολοκληρωμένη και ισορροπημένη ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών.

Συνοψίζοντας, ο πεζοπορικός τουρισμός δεν είναι απλώς μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, αλλά ένα πολύπλευρο φαινόμενο που συνδυάζει αναψυχή, βιωσιμότητα και κοινωνική εμπλοκή. Αντιπροσωπεύει μια εναλλακτική προσέγγιση του ταξιδιού, όπου η ποιότητα της εμπειρίας υπερέχει της ποσότητας, και όπου ο ταξιδιώτης λειτουργεί ως υπεύθυνος φορέας βιώσιμης αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και την κοινωνία που τον φιλοξενεί.

Αυτή η μορφή τουρισμού, λόγω του χαμηλού περιβαλλοντικού αποτυπώματος, της συμμετοχικής φύσης και της εκπαιδευτικής της διάστασης, συνιστά ιδανικό εργαλείο για την προώθηση των αρχών της βιώσιμης ανάπτυξης (Silva et al., 2024). Η Κρήτη, με τη γεωμορφολογία, το κλίμα και το πλούσιο φυσικό και πολιτιστικό της υπόβαθρο, προσφέρει τις ιδανικές προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού ως μοχλού ισόρροπης τοπικής ανάπτυξης, θέμα που θα αναλυθεί εκτενέστερα στην επόμενη ενότητα.

2.4.2 Ο Πεζοπορικός Τουρισμός στην Κρήτη

Η Ελλάδα, με τη μοναδική ποικιλομορφία του φυσικού και πολιτιστικού της τοπίου, αποτελεί έναν ιδανικό προορισμό για την ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού. Η γεωμορφολογία της χώρας, με τα εκτεταμένα ορεινά συγκροτήματα, τα φαράγγια, τα νησιά και τις ακτογραμμές της, προσφέρει απεριόριστες δυνατότητες για ήπιες μορφές τουρισμού, που συνδυάζουν την αναψυχή με τη σωματική άσκηση και τη βιωματική γνωριμία με τη φύση (Κοκκώσης & Τσάρτας, 2019). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τουρισμού (UNWTO, 2019), η Ελλάδα ανήκει στους ευρωπαϊκούς προορισμούς με τη μεγαλύτερη δυναμική για ανάπτυξη φυσιολατρικού τουρισμού, λόγω του ήπιου κλίματος, της μεγάλης ηλιοφάνειας και του πλούσιου πολιτιστικού αποθέματος που πλαισιώνει τις φυσικές διαδρομές.

Τα τελευταία χρόνια, ο πεζοπορικός τουρισμός στην Ελλάδα εξελίσσεται δυναμικά, εντασσόμενος στη στρατηγική βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης που προωθούν το Υπουργείο Τουρισμού και ο Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού (ΕΟΤ). Η δημιουργία οργανωμένων και πιστοποιημένων διαδρομών ενισχύει την τουριστική

διαφοροποίηση, την επιμήκυνση της περιόδου και την οικονομική αναζωογόνηση της υπαίθρου (EOT, 2007).

Στο πλαίσιο αυτό, έχουν αναπτυχθεί πρότυπα μονοπάτια που συνδυάζουν φυσική ομορφιά, πολιτισμό και τοπική συμμετοχή. Το Menalon Trail στην Αρκαδία – πρώτο ελληνικό μονοπάτι με το ευρωπαϊκό σήμα Leading Quality Trails – Best of Europe της European Ramblers Association (ERA) – αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα ολοκληρωμένης διαχείρισης, σωστής σήμανσης και βιώσιμης λειτουργίας (Menalon Trail, n.d.). Αντίστοιχα, το Andros Routes στις Κυκλάδες έχει δημιουργήσει ένα εκτεταμένο δίκτυο διαδρομών περίπου 100 χιλιομέτρων, βασισμένο στη συνεργασία κατοίκων, εθελοντών και φορέων, προωθώντας την έννοια του «περπατήματος ως πολιτιστικής και περιβαλλοντικής εμπειρίας» (Andros Routes, n.d.). Εξίσου σημαντική είναι η περίπτωση του Nestos–Rodopi Trail στη Θράκη, το οποίο, όπως και άλλες «Μεγάλες Διαδρομές» που αναδεικνύουν τη σύνδεση φύσης και πολιτιστικής κληρονομιάς (Toroguide, n.d.).

Συνολικά, η Ελλάδα διαθέτει πλέον πάνω από 9.000 χιλιόμετρα καταγεγραμμένων μονοπατιών, αποτέλεσμα σημαντικών έργων χαρτογράφησης και ανάδειξης που υλοποιούνται μέσω ευρωπαϊκών προγραμμάτων (Novak, 2025). Οι πρωτοβουλίες αυτές ενισχύουν τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη, διαφοροποιούν το τουριστικό προϊόν και αναδεικνύουν τον πεζοπορικό τουρισμό ως στρατηγικό πυλώνα για την ισόρροπη ανάπτυξη της ελληνικής υπαίθρου (EOT, 2007).

Η Κρήτη, το μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προορισμούς πεζοπορικού τουρισμού στη Μεσόγειο. Η γεωμορφολογική της φυσιογνωμία με τα επιβλητικά βουνά (Ψηλορείτης, Δίκτη, Λευκά Όρη), τα βαθιά φαράγγια, τα υψίπεδα και τις εκτεταμένες παραθαλάσσιες διαδρομές προσφέρει ένα από τα πιο ποικιλόμορφα φυσικά τοπία της Ευρώπης (Rough Guides, 2019). Η ύπαρξη του ευρωπαϊκού μονοπατιού E4, που διασχίζει ολόκληρο το νησί από τα δυτικά (Κίσσαμος) έως τα ανατολικά (Κάτω Ζάκρος), έχει αναδείξει την Κρήτη ως έναν διεθνώς αναγνωρισμένο προορισμό για πεζοπορία (Triarchi & Karamanis, 2016).

Το τμήμα του E4 στην Κρήτη εκτείνεται σε μήκος περίπου 500 χιλιομέτρων και περιλαμβάνει διαδρομές μοναδικού φυσικού κάλλους, όπως το Φαράγγι της Σαμαριάς, το Φαράγγι του Ίμπρου, τα Λευκά Όρη, το Οροπέδιο του Ομαλού, τα μονοπάτια του Ψηλορείτη, το Φαράγγι του Ρούβα και την Περιοχή Ζάκρου – Κάτω Ζάκρου, όπου ο πολιτισμός και η φύση συνυπάρχουν αρμονικά (Trail Path, n.d.). Πέρα από το E4, η Κρήτη διαθέτει δεκάδες τοπικά μονοπάτια, που έχουν αναπτυχθεί με πρωτοβουλία των ορειβατικών συλλόγων (Ηρακλείου, Χανίων, Ρεθύμνου, Αγίου Νικολάου), των δήμων και των αναπτυξιακών εταιρειών. Αυτά τα δίκτυα αποτελούν ζωντανές υποδομές βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης, ενισχύοντας τον τουρισμό χαμηλής όχλησης και αναδεικνύοντας την πολιτιστική ταυτότητα κάθε περιοχής (Περιφέρεια Κρήτης, 2024).

Η ποικιλία των πεζοπορικών διαδρομών της Κρήτης εξυπηρετεί διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας και ενδιαφερόντων, προσελκύοντας τόσο έμπειρους πεζοπόρους όσο και ερασιτέχνες. Οι ορεινοί όγκοι όπως ο Ψηλορείτης και τα Λευκά Όρη προσφέρουν διαδρομές υψηλής δυσκολίας με μοναδικά πανοράματα, ενώ οι παραθαλάσσιες διαδρομές όπως εκείνες στα Σφακιά ή στη νότια Κρήτη συνδυάζουν τη θέα της θάλασσας με την εμπειρία της φύσης (Hiking Crete, 2025). Επιπλέον, οι πολιτιστικές διαδρομές, όπως αυτές που διασχίζουν περιοχές με αρχαιολογικά μνημεία ή παραδοσιακούς οικισμούς, συνδέουν τον πεζοπορικό τουρισμό με τον πολιτιστικό και γαστρονομικό τουρισμό, προσφέροντας ολοκληρωμένες βιωματικές εμπειρίες (Karacaoğlu, 2024).

Ο πεζοπορικός τουρισμός στην Κρήτη αποτελεί σημαντικό μοχλό ενίσχυσης της τοπικής οικονομίας, ιδιαίτερα στις απομονωμένες περιοχές που δεν προσελκύουν μαζικό τουρισμό. Οι πεζοπόροι δαπανούν για διαμονή, φαγητό, μεταφορές, τοπικά προϊόντα και υπηρεσίες καθοδήγησης, ενισχύοντας τις μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις και δημιουργώντας εισόδημα σε κοινότητες που διαφορετικά θα παρουσίαζαν πληθυσμιακή φθορά (Moirá, Mylonopoulos & Terzoglu, 2021). Παράλληλα, ο πεζοπορικός τουρισμός συμβάλλει στη διατήρηση και προβολή του φυσικού περιβάλλοντος, καθώς οι ίδιες οι κοινότητες έχουν κίνητρο να προστατεύσουν τα μονοπάτια, να αποτρέψουν τη ρύπανση και να διατηρήσουν τα παραδοσιακά μονοπάτια καθαρά και προσβάσιμα (Kolcos, Silva & Teixeira, 2024).

Σε επίπεδο πολιτικής, η Περιφέρεια Κρήτης έχει αναγνωρίσει τη στρατηγική σημασία του πεζοπορικού τουρισμού για τη διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος του νησιού και την επιμήκυνση της τουριστικής περιόδου (Περιφέρεια Κρήτης, 2024). Ευρωπαϊκά Προγράμματα που υλοποιούνται σε συνεργασία με φορείς όπως οι Ορειβατικοί και Πεζοπορικοί Σύλλογοι και ο Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού, στοχεύουν στην καταγραφή, ανάδειξη και πιστοποίηση των υφιστάμενων διαδρομών (Περιφέρεια Κρήτης, 2023). Τα έργα αυτά εντάσσονται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο βιώσιμης ανάπτυξης, που συνδέει την τουριστική δραστηριότητα με την προστασία των φυσικών πόρων και τη συμμετοχή των κατοίκων.

Η ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη ευθυγραμμίζεται με τις παγκόσμιες αρχές του βιώσιμου τουρισμού και συμβάλλει στην επίτευξη σημαντικών Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (Sustainable Development Goals – SDGs) των Ηνωμένων Εθνών. Ειδικότερα, συνδέεται με τον Στόχο 8 «Αξιοπρεπής Εργασία και Οικονομική Ανάπτυξη», καθώς ενισχύει την απασχόληση και τις τοπικές οικονομίες, τον Στόχο 11 «Βιώσιμες Πόλεις και Κοινότητες», μέσω της προστασίας και ανάδειξης της πολιτιστικής κληρονομιάς, τον Στόχο 12 «Υπεύθυνη Κατανάλωση και Παραγωγή», προωθώντας πιο βιώσιμα πρότυπα τουριστικής ανάπτυξης, καθώς και τον Στόχο 15 «Ζωή στη Στεριά», συμβάλλοντας στη διατήρηση των φυσικών οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητας (United Nations, 2015). Παράλληλα, δημιουργεί προϋποθέσεις για την ανάπτυξη πολυθεματικών τουριστικών εμπειριών, συνδυάζοντας την πεζοπορία με δραστηριότητες όπως η γαστρονομία, ο αγροτουρισμός, ο οινοτουρισμός και ο πολιτιστικός τουρισμός.

Παρά τη δυναμική του, ο πεζοπορικός τουρισμός στην Κρήτη αντιμετωπίζει ορισμένες προκλήσεις, όπως η ανεπαρκής σήμανση πολλών μονοπατιών, η έλλειψη ενιαίου φορέα διαχείρισης, και η περιορισμένη προβολή σε διεθνές επίπεδο (Triarchi & Karamanis, 2016). Επίσης, η συντήρηση των μονοπατιών απαιτεί συνεχή χρηματοδότηση, συντονισμό μεταξύ τοπικών φορέων και ενεργό συμμετοχή των κατοίκων. Παρά τα εμπόδια αυτά, η αυξανόμενη ζήτηση για εναλλακτικές, αυθεντικές εμπειρίες προσφέρει ισχυρή βάση για περαιτέρω ανάπτυξη.

Η Κρήτη μπορεί να αναδειχθεί ως ευρωπαϊκός κόμβος πεζοπορικού τουρισμού, αξιοποιώντας την πολιτιστική της ταυτότητα, τη βιοποικιλότητα και το μεσογειακό της τοπίο. Η δημιουργία νέων θεματικών μονοπατιών (π.χ. “γαστρονομικά μονοπάτια”, “μονοπάτια της Μινωικής πολιτείας”) και η πιστοποίηση των διαδρομών με διεθνή πρότυπα (ERA, Leading Quality Trails) μπορούν να αυξήσουν την αναγνωρισιμότητα και την επισκεψιμότητα του νησιού. Η ενσωμάτωση του πεζοπορικού τουρισμού στα τοπικά σχέδια βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης θα επιτρέψει την καλύτερη αξιοποίηση των φυσικών και πολιτιστικών πόρων, προσφέροντας μακροπρόθεσμα οφέλη για το περιβάλλον, την οικονομία και την κοινωνία (Insete, 2023).

2.4.3 Οφέλη του Πεζοπορικού Τουρισμού

Ο πεζοπορικός τουρισμός αποτελεί μία από τις πιο χαρακτηριστικές μορφές ήπιου και βιώσιμου τουρισμού, καθώς συνδυάζει τη φυσική δραστηριότητα με την εξερεύνηση του φυσικού και πολιτιστικού περιβάλλοντος ενός τόπου (Karacaoğlu, 2024). Πρόκειται για μια μορφή τουρισμού που αναπτύσσεται σε στενή σύνδεση με τη φύση, προωθώντας ταυτόχρονα τη σωματική ευεξία, την ψυχική αναζωογόνηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη βιώσιμη αξιοποίηση των τοπικών πόρων (Weaver, 2001)

Αν και η έρευνα γύρω από τον πεζοπορικό τουρισμό έχει αρχικά εστιάσει στα οφέλη του για την ανθρώπινη υγεία —όπως η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η μείωση του στρες και η ενίσχυση της ψυχικής ισορροπίας—, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη διερεύνηση των ευρύτερων επιδράσεων του στην τοπική οικονομία και στο περιβάλλον (Raya & Martinez-Garcia & Celma, 2017). Η πολυδιάστατη φύση του πεζοπορικού τουρισμού τον καθιστά έναν ιδιαίτερα ενδιαφέροντα τομέα μελέτης, καθώς συνδέει άμεσα τον άνθρωπο, την κοινωνία και τη φύση μέσα από μια δραστηριότητα που εμπεριέχει σωματική, πολιτιστική και περιβαλλοντική διάσταση.

2.4.3.1 Οφέλη για τον συμμετέχοντα

- Σωματική και ψυχική ευεξία

Η σωματική άσκηση που προκύπτει από την πεζοπορία έχει τεκμηριωμένα θετικά αποτελέσματα στην υγεία. Η συνεχής κίνηση σε φυσικό περιβάλλον συμβάλλει στη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος, στη μείωση του σωματικού βάρους, και στην ενίσχυση της αναπνευστικής ικανότητας (Wolf & Wohlfart, 2014)). Παράλληλα, η επαφή με φυσικά τοπία έχει βρεθεί ότι μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης (ορμόνη του στρες), ενώ ενισχύει την παραγωγή ενδορφινών, γεγονός που οδηγεί σε αίσθηση ηρεμίας, ψυχικής ευφορίας και ανανέωσης (Zhang, 2025)

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO, 2025), το περπάτημα και η πεζοπορία αποτελούν από τις πιο προσιτές και αποτελεσματικές μορφές φυσικής δραστηριότητας, καθώς συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων όπως υπέρταση, διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακές παθήσεις και παχυσαρκία, αλλά και στη συνολική βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής. Η τακτική πεζοπορία, ακόμη και για 30 λεπτά ημερησίως, μπορεί να μειώσει τον συνολικό κίνδυνο θνησιμότητας κατά τουλάχιστον 10% και να αυξήσει τα έτη υγιούς ζωής, ενώ παράλληλα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και τη λειτουργία του οργανισμού (WHO, 2025). Σε σύγχρονες μελέτες η πεζοπορία εντάσσεται όλο και περισσότερο στις πρακτικές τουρισμού ευεξίας (wellness tourism), λόγω της θετικής επίδρασής της τόσο στη φυσική όσο και στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου.

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη των Gostimirovic, Rajkovic, Bukarica και Gojkovic-Bukarica (2025) για την επίδραση της πεζοπορίας στην υγεία, το 76,8% των πεζοπόρων δήλωσαν υγιείς. Τα ποσοστά ψυχικών παθήσεων ήταν σημαντικά χαμηλότερα στους πεζοπόρους (6,6%) σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό (12%). Παράλληλα, η συντριπτική πλειονότητα ανέφερε έντονα ψυχολογικά οφέλη: 97% βελτίωση διάθεσης, 96% μείωση άγχους και στρες και 88% αύξηση ενέργειας μετά την πεζοπορία. Σε φυσιολογικό επίπεδο, η πεζοπορία συνδέθηκε με βελτιώσεις στους δείκτες καρδιαγγειακής λειτουργίας και στη γενικότερη μεταβολική υγεία, ενώ η συχνότητα καρδιαγγειακών παθήσεων παρέμεινε παρόμοια με τον γενικό πληθυσμό (23,5% έναντι 19,5%), παρά το μεγαλύτερο μέσο όρο ηλικίας των πεζοπόρων, γεγονός που υποδηλώνει πιθανή προστατευτική δράση της τακτικής πεζοπορίας

Σύμφωνα με τη συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των Twohig-Bennett και Jones (2018), η οποία συνέθεσε τα ευρήματα 143 επιμέρους ερευνών σχετικά με τη σχέση μεταξύ έκθεσης σε χώρους πρασίνου και υγείας, η επαφή με φυσικά περιβάλλοντα συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για τη σωματική και ψυχική ευεξία. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η αυξημένη έκθεση σε χώρους πρασίνου σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα στρες, μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων χρόνιων νοσημάτων, βελτιωμένους καρδιαγγειακούς δείκτες και καλύτερη αυτοαξιολόγηση της υγείας. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν τη σημασία της επαφής με το φυσικό περιβάλλον ως παράγοντα προαγωγής της δημόσιας υγείας (Twohig-Bennett & Jones, 2018). Τα άτομα με μεγαλύτερη έκθεση σε χώρους πρασίνου (greenspaces) εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα σιέλου-κορτιζόλης ($MD=-0.05$), μειωμένο καρδιακό ρυθμό ($MD=-2.57$), μειωμένη διαστολική αρτηριακή πίεση ($MD=-1.97$) και βελτιωμένους

δείκτες heart rate variability, όπως αυξημένη HF HRV (MD=91.87). Επιπλέον, η υψηλή επαφή με το πράσινο συνδέθηκε με μειωμένη πιθανότητα θνησιμότητας από όλα τα αίτια (OR=0.69), μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής θνησιμότητας (OR=0.84), καθώς και μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου II (OR=0.72) και πρόωρου τοκετού (OR=0.87).

Ο Karacaoğlu (2024) επισημαίνει ότι η εμπειρία της πεζοπορίας ενισχύει την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ικανότητα διαχείρισης άγχους, προσφέροντας ένα φυσικό περιβάλλον που λειτουργεί ως “θεραπευτικός χώρος”. Ο συνδυασμός φυσικής προσπάθειας, καθαρού αέρα και αισθητικής του τοπίου οδηγεί σε κατάσταση ισορροπίας σώματος και νου, που συχνά περιγράφεται στη βιβλιογραφία ως “flow experience” (Duque et al., 2022). Αυτή η εμπειρία «ροής» χαρακτηρίζεται από την πλήρη απορρόφηση του ατόμου στη δραστηριότητα, την απώλεια αίσθησης χρόνου και την έντονη συγκέντρωση στο παρόν (Nordbø & Prebensen, 2015).

Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την άποψη ότι η επαφή με φυσικό περιβάλλον όπως αυτή που προσφέρει ο πεζοπορικός τουρισμός λειτουργεί προστατευτικά απέναντι σε χρόνιες παθήσεις, μειώνει τους δείκτες στρες και βελτιώνει συνολικά την αυτοαναφερόμενη υγεία. Συνεπώς, οι φυσικές διαδρομές και τα μονοπάτια, όπως εκείνα της Κρήτης, μπορούν να αποτελέσουν ισχυρό «εργαλείο» δημόσιας υγείας, ενισχύοντας την ευεξία των κατοίκων και των επισκεπτών.

- Αυτοπραγμάτωση και προσωπική ανάπτυξη

Η πεζοπορία δεν περιορίζεται στη σωματική διάσταση αλλά εμπεριέχει στοιχεία αυτογνωσίας, αυτοπειθαρχίας και προσωπικής εξέλιξης. Ο Stefanek (2020) τονίζει ότι η πεζοπορία, ειδικά σε μεγάλης διάρκειας διαδρομές (thru-hiking), συνδέεται με βαθιά ψυχολογική ενδοσκόπηση, ενίσχυση της αυτονομίας και ανάπτυξη δεξιοτήτων προσαρμογής. Ο συμμετέχων καλείται να διαχειριστεί κόπωση, φυσικές προκλήσεις και συχνά απρόβλεπτες συνθήκες, αποκτώντας έτσι αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα (Raya, Martinez-Garcia & Celma, 2017).

Η έρευνα των Hill, Goldenberg και Freidt (2009) στο Appalachian Trail επιβεβαιώνει ότι τα άτομα που συμμετέχουν συστηματικά σε πεζοπορικές δραστηριότητες αποδίδουν μεγαλύτερη αξία σε έννοιες όπως προσωπική ελευθερία, αυτοέκφραση και σύνδεση με τη φύση. Αυτή η μορφή δραστηριότητας λειτουργεί ως «διάλογος» του ατόμου με το φυσικό περιβάλλον και με τον εαυτό του, συνεισφέροντας σε βαθύτερη κατανόηση των προσωπικών ορίων και δυνατοτήτων.

Παράλληλα, ο Zhang (2025) υποστηρίζει ότι η πεζοπορία προσφέρει ένα είδος οικολογικής αυτοπραγμάτωσης καθώς μέσα από τη βιωματική επαφή με το περιβάλλον, ο άνθρωπος αναπτύσσει οικολογική ενσυναίσθηση και συνειδητοποιεί τη θέση του μέσα στο οικοσύστημα. Έτσι, η εμπειρία αποκτά και πνευματική διάσταση, συνδέοντας τη φυσική δραστηριότητα με υπαρξιακά και αξιακά ζητήματα (Wöran & Arnberger, 2012).

- Ψυχολογική αποφόρτιση και νοητική ισορροπία

Η επαφή με τη φύση έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη νοητική αποκατάσταση (Attention Restoration Theory). Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, τα φυσικά τοπία προσφέρουν στο ανθρώπινο μυαλό ευκαιρίες χαλάρωσης και επαναφόρτισης της προσοχής (Ohly et al., 2016). Η πεζοπορία, επομένως, λειτουργεί ως μέσο ψυχικής ανασυγκρότησης μετά από περιόδους έντονου άγχους ή γνωστικής κόπωσης (Heath Benefits of Hiking, 2022).

Μελέτες όπως των Huber et al., (2022) και των Zhang et al. (2020) δείχνουν ότι ακόμη και σύντομες διαδρομές 20–40 λεπτών στη φύση προκαλούν σημαντική μείωση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, καθώς και βελτίωση της διάθεσης και της συγκέντρωσης. Ο συνδυασμός ήπιας σωματικής δραστηριότητας και αισθητικής απόλαυσης του τοπίου έχει αποδειχθεί ότι δημιουργεί ένα «περιβάλλον αποφόρτισης», με ευεργετικές συνέπειες για την ψυχική υγεία (American Hiking Society, n.d).

- Κοινωνική εμπειρία και ομαδικότητα

Εκτός από την ατομική διάσταση, η πεζοπορία λειτουργεί και ως κοινωνική εμπειρία. Οι συμμετέχοντες στις οργανωμένες πεζοπορίες ή στα ορειβατικά σωματεία αναπτύσσουν δεσμούς, αίσθημα κοινότητας και αλληλεγγύης (Karacaoğlu, 2024). Οι δραστηριότητες αυτές ευνοούν τη δημιουργία κοινωνικού κεφαλαίου, καθώς προάγουν την επικοινωνία, τη συνεργασία και τη συλλογική ταυτότητα γύρω από κοινές αξίες, όπως η αγάπη για τη φύση και η προστασία του περιβάλλοντος (Zhang, 2025).

Η συμμετοχή σε ομαδικές πεζοπορίες ενισχύει την κοινωνική ενσωμάτωση ατόμων διαφορετικών ηλικιών και κοινωνικών ομάδων, προάγοντας την ισότητα και την ένταξη. Όπως τονίζουν οι Raya et al. (2018), η πεζοπορία αποτελεί «κοινωνικά εξισορροπημένη» δραστηριότητα, καθώς απαιτεί χαμηλό οικονομικό κόστος και επιτρέπει την πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμού. Η κοινωνική διάσταση συνδέεται έτσι με τη δημοκρατικοποίηση της εμπειρίας της φύσης, σε αντίθεση με πιο εμπορικές ή ελιτίστικες μορφές τουρισμού.

Η κοινωνική αλληλεπίδραση ενισχύει και την υποκειμενική ευτυχία. Σύμφωνα με έρευνα του Stefanek (2020) οι δραστηριότητες που συνδυάζουν φυσική άσκηση, νόημα και κοινωνική σύνδεση έχουν τις πιο ισχυρές επιδράσεις στην ευημερία. Ο πεζοπορικός τουρισμός ενσωματώνει και τα τρία αυτά στοιχεία, καθιστώντας τον έναν από τους αποτελεσματικότερους τρόπους προαγωγής της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής (Nordbø & Prebensen, 2015).

Πέρα από τα μεμονωμένα οφέλη, η πεζοπορία συμβάλλει ολιστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η συστηματική επαφή με τη φύση ενισχύει το αίσθημα πληρότητας, αυτογνωσίας και νοηματοδότησης της ζωής (Kafetzakis et al., 2024). Ο Karacaoğlu (2024) επισημαίνει ότι οι πεζοπόροι βιώνουν αυξημένα επίπεδα αισιοδοξίας, αυτοπεποίθησης, ψυχικής ισορροπίας και πνευματικής ανάπτυξης. Αυτή η συνδυαστική εμπειρία εντάσσεται στο πλαίσιο του “wellness tourism”, καθιστώντας τον πεζοπορικό τουρισμό ένα από τα πλέον βιώσιμα και ολιστικά μοντέλα τουριστικής δραστηριότητας.

2.4.3.2 Οφέλη για την τοπική κοινωνία και την οικονομία

Ο πεζοπορικός τουρισμός συμβάλλει ουσιαστικά και στην ενίσχυση της τοπικής ανάπτυξης, αποτελώντας μια οικονομικά αποδοτική και κοινωνικά βιώσιμη μορφή τουρισμού, ιδιαίτερα για ορεινές, ημιορεινές και αγροτικές περιοχές που πλήττονται από πληθυσμιακή αποδυνάμωση και εποχικότητα (Raya, Martinez-Garcia & Celma, 2017).

Σε αντίθεση με τον μαζικό τουρισμό, ο οποίος συγκεντρώνεται χωρικά και χρονικά, ο πεζοπορικός τουρισμός διαχέει τα οφέλη του καθ’ όλη τη διάρκεια του έτους, δημιουργώντας μια πιο ανθεκτική και ισορροπημένη οικονομική δραστηριότητα (UNWTO, 2019).

- Ενίσχυση τοπικής επιχειρηματικότητας και διαφοροποίηση εισοδήματος

Οι πεζοπόροι, ακόμη κι αν ξοδεύουν λιγότερα ημερησίως από τους επισκέπτες μαζικού τουρισμού, παραμένουν περισσότερες ημέρες στον προορισμό, με αποτέλεσμα να συμβάλλουν σημαντικά στις συνολικές τουριστικές δαπάνες (Zhang, 2025). Η κατανάλωσή τους περιλαμβάνει τοπικά προϊόντα, διαμονή σε μικρές μονάδες, φαγητό σε τοπικές ταβέρνες, αγορά αναμνηστικών και χρήση υπηρεσιών μεταφοράς, ενισχύοντας τη μικρομεσαία επιχειρηματικότητα (Milojkovic, Nikolic & Milojkovic, 2023).

Σύμφωνα με την UNWTO (2019), ο πεζοπορικός τουρισμός συμβάλλει στη βιωσιμότητα των μικρομεσαίων επιχειρήσεων, καθώς απαιτεί προμήθειες και υπηρεσίες από πολλούς διαφορετικούς τοπικούς παρόχους — οδηγούς, καταλύματα, εστιατόρια, μικροπωλητές. Η σύνδεση αυτή δημιουργεί πολλαπλασιαστικά οφέλη (multiplier effects), τα οποία ενισχύονται όσο πιο τοπικά κατευθύνεται η δαπάνη του επισκέπτη.

Μελέτες σε πεζοπορικούς προορισμούς της Ισπανίας και της Νορβηγίας έδειξαν ότι οι πεζοπόροι δαπανούν το 30–40% του προϋπολογισμού τους σε τοπικά προϊόντα και εμπειρίες, συμβάλλοντας στη διαφοροποίηση του τουριστικού εισοδήματος και στη διατήρηση της οικονομικής δραστηριότητας σε περιοχές εκτός υψηλής σεζόν (Raya, Martinez-Garcia & Celma, 2017) και (Nordbø & Prebensen, 2015).

Ο Hasan (2024) σε μελέτες περίπτωσης στην Ινδονησία, υπολόγισαν ότι κάθε μονάδα δαπάνης από τους πεζοπόρους αποφέρει πολλαπλάσιο εισόδημα στην τοπική κοινωνία, μέσω της κατανάλωσης σε διαμονή, εστίαση, μεταφορές και τοπικά προϊόντα. Οι ίδιες μελέτες επισημαίνουν ότι η τοπική διάχυση των ωφελειών εξαρτάται από τη δομή της τοπικής αγοράς. Όταν η τουριστική αλυσίδα αξίας βασίζεται σε τοπικούς παραγωγούς και μικρομεσαίες επιχειρήσεις, το φαινόμενο της οικονομικής διαρροής (leakage) μειώνεται σημαντικά (Hasan, 2024b). Αντίθετα, η παρουσία εξωγενών επιχειρήσεων ή η έλλειψη συνεργατικών δικτύων μπορεί να περιορίσει τα οφέλη. Ο πεζοπορικός τουρισμός, λόγω της μικρής κλίμακας και της ένταξής του σε τοπικά δίκτυα φιλοξενίας, αποτελεί αντίβαρο σε αυτά τα φαινόμενα, προωθώντας την κυκλική οικονομία (Triarchi & Karamanis, 2017).

Επίσης η ποιοτική διάσταση της εμπειρίας παίζει καθοριστικό ρόλο. Έρευνες δείχνουν ότι η αντιλαμβανόμενη ποιότητα των υπηρεσιών (π.χ. καθαριότητα, σήμανση, ασφάλεια, φιλικότητα) επηρεάζει θετικά την ικανοποίηση και την πρόθεση επαναληπτικής επίσκεψης, που αποτελούν βασικούς μηχανισμούς ενίσχυσης της τοπικής οικονομίας (Lee & Syah, 2018). Όπως σημειώνει ο Karacaoğlu (2024), «η βιωσιμότητα του πεζοπορικού τουρισμού δεν εξαρτάται μόνο από το φυσικό κεφάλαιο, αλλά από την ικανότητα των τοπικών κοινωνιών να προσφέρουν αυθεντικές και ποιοτικές εμπειρίες».

- Αναζωογόνηση της υπαίθρου και συγκράτηση πληθυσμού

Ο πεζοπορικός τουρισμός μπορεί να αποτελέσει ουσιαστικό εργαλείο ανασχεσης της ερήμωσης της υπαίθρου, προσφέροντας νέες ευκαιρίες απασχόλησης και ενίσχυση του τοπικού εισοδήματος (Tare, 2025) και (Raya, Martinez-Garcia & Celma, 2017). Η αναβίωση εγκαταλελειμμένων μονοπατιών και η ανάδειξη τοπικών διαδρομών συμβάλλουν στη δημιουργία θέσεων εργασίας σε τομείς όπως η συντήρηση, η φιλοξενία, η εστίαση και η προώθηση τοπικών προϊόντων, ενισχύοντας παράλληλα το αίσθημα υπερηφάνειας και πολιτιστικής ταυτότητας των κατοίκων. Σε διεθνές επίπεδο, η εμπειρία έχει δείξει ότι η ανάπτυξη δικτύων πεζοπορικών διαδρομών λειτουργεί ως μοχλός αναζωογόνησης της υπαίθρου και ως αντίβαρο στην αστικοποίηση, καθώς δημιουργεί συνθήκες για νέα επιχειρηματικότητα και διαφοροποίηση του τοπικού παραγωγικού μοντέλου (OECD, 2020).

Στο ελληνικό πλαίσιο, χαρακτηριστικά παραδείγματα όπως το Menalon Trail στην Αρκαδία και το Αμοργιανό Δίκτυο Μονοπατιών αποδεικνύουν ότι η επένδυση σε υποδομές πεζοπορίας μπορεί να οδηγήσει σε αναβίωση μικρών επιχειρήσεων, στην ανάπτυξη οικοτουριστικών καταλυμάτων και στην προώθηση τοπικών προϊόντων (Insete, 2023). Ειδικότερα, στην περίπτωση του Menalon Trail, η οργανωμένη αξιοποίηση της διαδρομής δεν αύξησε μόνο τα τουριστικά έσοδα αλλά ενθάρρυνε και την επιστροφή νέων κατοίκων στις κοινότητες, επιβεβαιώνοντας ότι ο πεζοπορικός τουρισμός μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην κοινωνική και οικονομική αναζωογόνηση της ελληνικής υπαίθρου (Menalon Trail, n.d).

Επιπλέον, σύμφωνα με έρευνες σε περιοχές του Hong Kong (Marafa et al., 2007) ο πεζοπορικός τουρισμός ενισχύει τη συνεργασία των τοπικών φορέων, των δήμων, των πολιτιστικών συλλόγων και των περιβαλλοντικών οργανώσεων και λειτουργεί ως «οριζόντιο δίκτυο συνεργειών». Μέσω αυτών των συνεργασιών δημιουργείται κοινωνικό κεφάλαιο, το οποίο αποτελεί προϋπόθεση για τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα των προορισμών.

Οι Hasan (2024b) προτείνουν ένα μοντέλο τοπικής ανάπτυξης μέσω του πεζοπορικού τουρισμού που στηρίζεται σε τρεις βασικούς άξονες: την αύξηση των τοπικών προμηθειών μέσα από την ενίσχυση της παραγωγής και διάθεσης αγροτικών προϊόντων, χειροτεχνιών και τοπικών τροφίμων, την εκπαίδευση των κατοίκων σε θέματα τουριστικών υπηρεσιών, φιλοξενίας και περιβαλλοντικής διαχείρισης και την ενίσχυση των συνεργασιών μεταξύ κοινοτήτων, τοπικών επιχειρήσεων και αυτοδιοικητικών φορέων. Το συγκεκριμένο μοντέλο προωθεί τη δημιουργία βιώσιμων τοπικών συστημάτων παραγωγής, τα οποία περιορίζουν την εξάρτηση από εξωτερικές αγορές και ενισχύουν τη μακροπρόθεσμη οικονομική ανθεκτικότητα των περιοχών όπου αναπτύσσεται ο πεζοπορικός τουρισμός.

- Πολιτιστική αναζωογόνηση, κοινωνική συνοχή και οικονομικά οφέλη

Η ανάπτυξη πεζοπορικών διαδρομών συνδέεται στενά με την ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς και της τοπικής ταυτότητας, καθώς τα μονοπάτια λειτουργούν ως φορείς πολιτιστικής μνήμης που ενώνουν φυσικά τοπία με ιστορικά, θρησκευτικά και λαογραφικά στοιχεία (Kantartzis et al., 2022). Μέσα από την επαφή των επισκεπτών με τον τόπο, τις παραδόσεις και τα τοπικά προϊόντα, ο πεζοπορικός τουρισμός μετατρέπεται σε μέσο πολιτιστικής αναζωογόνησης και βιωματικής μάθησης. Οι κάτοικοι ανακτούν το αίσθημα υπερηφάνειας και ευθύνης απέναντι στον τόπο τους, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η τοπική ταυτότητα μέσω δράσεων που συνδυάζουν την πεζοπορία με την παραγωγή και την παράδοση, όπως οι θεματικές διαδρομές κρασιού, βοτάνων ή γαστρονομίας (Karacaoğlu, 2024) και (Triarchi & Karamanis, 2017).

Η ενεργοποίηση των τοπικών κοινωνιών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα επιτυχίας του πεζοπορικού τουρισμού. Η ανάπτυξη και διαχείριση των μονοπατιών συχνά βασίζεται στη συμμετοχή εθελοντικών ομάδων, σχολείων και πολιτιστικών συλλόγων, οι οποίοι συμβάλλουν στη σήμανση, συντήρηση και προώθηση των διαδρομών (Kantartzis et al., 2022). Αυτή η μορφή συμμετοχικότητας καλλιεργεί το κοινωνικό κεφάλαιο και ενισχύει την αίσθηση συλλογικής ευθύνης απέναντι στο φυσικό και πολιτιστικό περιβάλλον (Marafa et al., 2007). Η ύπαρξη ισχυρών, συνεργατικών κοινοτήτων δημιουργεί ένα σταθερό θεμέλιο πάνω στο οποίο μπορεί να στηριχθεί η βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη.

Η κοινωνική συνοχή, η ανάδειξη της τοπικής ταυτότητας και η ενεργός συμμετοχή των κατοίκων οδηγούν, με τη σειρά τους, σε ουσιαστικά οικονομικά οφέλη. Οι κοινότητες που έχουν καταφέρει να συνδέσουν την πολιτιστική τους κληρονομιά με τον τουρισμό προσελκύουν περισσότερους επισκέπτες, παρατείνουν τη διάρκεια

παραμονής τους και αυξάνουν τη μέση τουριστική δαπάνη (Raya, Martinez-Garcia & Celma, 2017). Οι τοπικοί παραγωγοί και επιχειρηματίες επωφελούνται από τη ζήτηση για αυθεντικά προϊόντα και εμπειρίες, ενώ δημιουργούνται νέες ευκαιρίες απασχόλησης σε τομείς όπως η εστίαση, η φιλοξενία, η ξενάγηση και η χειροτεχνία. Κατά συνέπεια, η οικονομική ενδυνάμωση των κοινοτήτων δεν προκύπτει μόνο από την αύξηση των αφίξεων, αλλά κυρίως από την αξιοποίηση του κοινωνικού και πολιτιστικού τους κεφαλαίου ως συγκριτικού πλεονεκτήματος.

Όπως σημειώνουν οι Triarchi και Karamanis (2016), οι περιοχές όπου ο πεζοπορικός τουρισμός αναπτύσσεται σε συνέργεια με τον πολιτισμό, την παραγωγή και τη συλλογική δράση των κατοίκων, καταφέρνουν να δημιουργήσουν ένα “κυκλικό μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης”: η κοινωνική συνοχή ενισχύει την ποιότητα της τουριστικής εμπειρίας, η οποία με τη σειρά της αυξάνει τη ζήτηση και τα έσοδα, οδηγώντας σε περαιτέρω επενδύσεις στην προστασία και ανάδειξη της τοπικής κληρονομιάς. Έτσι, ο πεζοπορικός τουρισμός λειτουργεί όχι μόνο ως πολιτιστικός αλλά και ως “οικονομικός καταλύτης” για τις κοινότητες που έχουν επιλέξει να επενδύσουν συλλογικά στη βιωσιμότητα και στην αυθεντικότητά τους.

2.4.3.3 Οφέλη για το περιβάλλον και τη βιωσιμότητα

Ο πεζοπορικός τουρισμός συνιστά μία από τις πιο ήπιες και βιώσιμες μορφές τουριστικής δραστηριότητας, καθώς προάγει τη συνεργατική σχέση μεταξύ ανθρώπου και φυσικού περιβάλλοντος. Πέρα από τη σαφώς ψυχαγωγική του διάσταση, αποτελεί ένα μονοπάτι προς τη βιωσιμότητα, ενσωματώνοντας περιβαλλοντικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές αξίες που συμβάλλουν στη διατήρηση της φύσης και στην ενδυνάμωση της οικολογικής συνείδησης (UNWTO, 2018).

Ως μορφή ήπιου και υπεύθυνου τουρισμού, ο πεζοπορικός τουρισμός ενισχύει τη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών πόρων και διαφοροποιείται σημαντικά από άλλες μορφές τουρισμού που προϋποθέτουν εκτεταμένες υποδομές και υψηλή κατανάλωση ενέργειας. Επιπλέον, η πεζοπορία βασίζεται στην αξιοποίηση του φυσικού τοπίου χωρίς να το αλλοιώνει, γεγονός που την καθιστά ένα από τα πλέον περιβαλλοντικά φιλικά μοντέλα τουριστικής ανάπτυξης (UNWTO, 2023) και (Marzouki, Froger & Ballet, 2012).

Η συμβολή του πεζοπορικού τουρισμού στη βιώσιμη ανάπτυξη εκδηλώνεται σε πολλαπλά επίπεδα: από τη διατήρηση των οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητας, μέχρι την ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, τη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος και τη διάχυση περιβαλλοντικής εκπαίδευσης μέσω βιωματικών εμπειριών. Όπως επισημαίνει ο Karacaoğlu (2024), η πεζοπορία δεν αποτελεί απλώς μια σωματική δραστηριότητα, αλλά μια πράξη περιβαλλοντικής συμμετοχής, μέσα από την οποία ο άνθρωπος μαθαίνει να συνυπάρχει αρμονικά με τη φύση, να την κατανοεί και να την προστατεύει.

- Διατήρηση οικοσυστημάτων και βιοποικιλότητας

Ένα από τα βασικά περιβαλλοντικά οφέλη του πεζοπορικού τουρισμού είναι η συμβολή του στη διατήρηση των οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητας. Τα σωστά σχεδιασμένα και διαχειριζόμενα πεζοπορικά μονοπάτια λειτουργούν ως «οδηγοί κίνησης» για τον επισκέπτη, κατευθύνοντάς τον σε συγκεκριμένες διαδρομές και μειώνοντας έτσι την ανεξέλεγκτη διάχυση της ανθρώπινης δραστηριότητας στον χώρο (Davidson, 2021). Με αυτόν τον τρόπο περιορίζονται οι άναρχες διελεύσεις, οι οποίες συχνά προκαλούν καταστροφή βλάστησης, συμπίεση εδάφους, διάβρωση και όχληση της άγριας ζωής.

Τα μονοπάτια μπορούν, επίσης, να λειτουργήσουν ως “πράσινοι διάδρομοι” (wildlife corridors), ιδιαίτερα όταν συνδέουν κατακερματισμένους βιότοπους. Η παρουσία συνεχόμενων φυσικών διαδρόμων επιτρέπει τη μετακίνηση ζώων και τη διασπορά φυτικών ειδών, ενισχύοντας τη γενετική ποικιλότητα και τη συνοχή των οικοσυστημάτων (Las Torres Patagonia, 2023). Σε περιοχές όπου ο αγροτικός εκσυγχρονισμός ή η αστικοποίηση έχουν περιορίσει τους φυσικούς διαδρόμους, η ύπαρξη προστατευόμενων πεζοπορικών διαδρομών συμβάλλει στην αποκατάσταση της οικολογικής συνέχειας.

Επιπλέον, η σωστή χωροθέτηση και χάραξη των μονοπατιών συμβάλλει στη μείωση της διάβρωσης και στην προστασία του εδάφους. Όταν τα μονοπάτια ακολουθούν τη φυσική κλίση του εδάφους, αποφεύγουν τις ιδιαίτερα απότομες ή αστάθεις ζώνες και εμπλουτίζονται με κατάλληλα τεχνικά έργα (πεζούλες, αποστραγγιστικά αυλάκια, σκαλοπάτια από φυσικά υλικά), συμβάλλουν στη σταθεροποίηση του εδάφους και στην αποτροπή κατολισθήσεων ή απορροής ιζημάτων σε υδάτινα σώματα (Hasan, 2024a).

Σύμφωνα με στοιχεία του Οργανισμού Μονοπατιών της Ουάσινγκτον - Washington Trails Association (2020), τα μονοπάτια προσφέρουν περιβαλλοντικά οφέλη που εκτιμώνται σε περίπου 5,9 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως. Η αξία αυτή αντανακλά τις οικοσυστημικές υπηρεσίες που παρέχουν οι προστατευμένες περιοχές γύρω από τα μονοπάτια, όπως η δέσμευση άνθρακα (carbon sequestration), η φυσική διήθηση του αέρα και του νερού, καθώς και η διατήρηση οικοτόπων για την άγρια ζωή. Παράλληλα, τα μονοπάτια προστατεύουν φυσικές εκτάσεις από αποψίλωση ή άναρχη δόμηση, διασφαλίζοντας τη μακροπρόθεσμη ισορροπία των οικοσυστημάτων και την ακεραιότητα του τοπίου (Washington State, n.d) και (WTA, 2020).

Η διατήρηση της βλάστησης κατά μήκος των διαδρομών ενισχύει, επίσης, τη δέσμευση διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) και τη ρύθμιση του μικροκλίματος. Δάση, θαμνώνες και λιβάδια λειτουργούν ως «αποθήκες άνθρακα», μειώνοντας το καθαρό ανθρακικό αποτύπωμα της ανθρώπινης παρουσίας και συμβάλλοντας στην κλιματική ανθεκτικότητα της περιοχής (Las Torres Patagonia, 2023). Στο πλαίσιο αυτό, ο πεζοπορικός τουρισμός μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά προς τις πολιτικές κλιματικής δράσης, ενθαρρύνοντας τη διατήρηση φυσικών τοπίων αντί για μετατροπή τους σε εντατικές, υψηλής κατανάλωσης χρήσης γης.

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με το San Diego County Trails Program (2022), τα μονοπάτια λειτουργούν ως εργαλεία ολοκληρωμένης διαχείρισης του χώρου, συνδέοντας τη διατήρηση της φύσης με την ποιότητα ζωής και την τοπική ανάπτυξη. Συγκεκριμένα, δρουν ως «ζώνες προστασίας» (buffers) ανάμεσα στον αστικό και φυσικό χώρο, επιτρέπουν ήπιες μορφές αναψυχής και περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, αυξάνουν την αξία του φυσικού τοπίου για το κοινό και ενισχύουν τις τοπικές οικονομίες μέσω οικοτουρισμού και αύξησης της αξίας γης. Επιπλέον, συμβάλλουν στη μείωση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης μέσω της ενθάρρυνσης μετακινήσεων χωρίς αυτοκίνητο, στη σύνδεση κατακερματισμένων ενδιαιτημάτων και στη διατήρηση πολιτιστικών και ιστορικών τοπίων.

Το ίδιο πρόγραμμα τονίζει ότι τα μονοπάτια μπορούν να λειτουργήσουν ως πράσινες υποδομές διατήρησης (green infrastructure), οι οποίες αποτρέπουν τη δημιουργία «νησίδων βιοτόπων» (habitat islands) και ενισχύουν τη συνδεσιμότητα των φυσικών περιοχών. Σε περιοχές με αυξημένη αστικοποίηση, όπως η νότια Καλιφόρνια, οι πεζοπορικές διαδρομές προσφέρουν κρίσιμους συνδέσμους ανάμεσα στα υπολειπόμενα τμήματα άγριας φύσης, διευκολύνοντας τη μετακίνηση των ειδών και τη φυσική αναγέννηση των οικοσυστημάτων (San Diego County Trails Program, 2022).

Η εμπειρία από διεθνή παραδείγματα, όπως το Menalou Trail στην Ελλάδα και το Torres del Paine National Park στη Χιλή, αποδεικνύει ότι η σωστή περιβαλλοντική διαχείριση και η ενεργός συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων στη χάραξη και συντήρηση των μονοπατιών οδηγούν σε πολλαπλά οφέλη: ενισχύεται η προστασία της φύσης, περιορίζονται οι περιβαλλοντικές πιέσεις, και παράλληλα αναπτύσσεται ένας τουρισμός χαμηλού αποτυπώματος που συνδυάζει οικολογική υπευθυνότητα με οικονομική βιωσιμότητα.

Κατά συνέπεια, τα μονοπάτια δεν αποτελούν απλώς διαδρομές αναψυχής, αλλά πολυλειτουργικά εργαλεία βιώσιμης διαχείρισης. Ενώνουν την περιβαλλοντική προστασία, την κοινωνική συμμετοχή και την τοπική οικονομική ανάπτυξη, προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο πρότυπο συνύπαρξης ανθρώπου και φύσης.

- Περιβαλλοντική εκπαίδευση και βιωματική εμπειρία

Πέρα από τη συμβολή του στη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος, ο πεζοπορικός τουρισμός διαθέτει ισχυρή εκπαιδευτική και ψυχολογική διάσταση, λειτουργώντας ως μέσο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, ενσυνειδητότητας (mindfulness) και προσωπικής ανάπτυξης. Η πεζοπορία φέρνει τον άνθρωπο σε άμεση επαφή με τα φυσικά οικοσυστήματα, τις εποχικές μεταβολές και τις αλληλεπιδράσεις ανθρώπου – φύσης, μετατρέποντας το φυσικό τοπίο σε “ζωντανό εργαστήριο μάθησης” (Györfössy & Földes-Leskó, 2021).

Μέσα από τη βιωματική εμπειρία, η γνώση προκύπτει όχι μόνο από την πληροφορία, αλλά από την άμεση παρατήρηση, τη συμμετοχή και τον αναστοχασμό. Οι πεζοπόροι

μαθαίνουν να κατανοούν τις φυσικές διεργασίες, όπως τη γεωλογία, τη βιοποικιλότητα και τις επιπτώσεις της ανθρώπινης δραστηριότητας, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν συναισθηματικό δεσμό με το περιβάλλον (Fillipaki, 2023). Η σύνδεση αυτή ενισχύει τόσο τη γνωστική όσο και τη συναισθηματική διάσταση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, καλλιεργώντας οικολογική ενσυναίσθηση και προθυμία για υπεύθυνη δράση (Zhang, 2025).

Η ενσυνειδητότητα που αναπτύσσεται κατά την πεζοπορία αποτελεί βασικό στοιχείο αυτής της εμπειρίας. Η αργή κίνηση, η παρατήρηση των λεπτομερειών, οι ήχοι, οι μυρωδιές και το φως του τοπίου δημιουργούν συνθήκες εστιασμένης παρουσίας στο “*εδώ και τώρα*”. Όπως επισημαίνει η Fillipaki (2023), αυτή η κατάσταση ψυχικής εγρήγορσης μειώνει το άγχος, ενισχύει την ψυχική ευεξία και οδηγεί σε βαθύτερη αίσθηση σύνδεσης με τη φύση, μετατρέποντας τον άνθρωπο από παθητικό παρατηρητή σε ενεργό μέλος του οικοσυστήματος.

Η περιβαλλοντική εκπαίδευση που βασίζεται σε υπαίθριες δραστηριότητες, όπως η πεζοπορία, επιδρά ουσιαστικά στην προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη. Οι Potouridou, Zafeiroudi, Kouthouris και Alexandris (2016) υπογραμμίζουν ότι η βιωματική επαφή με τη φύση επιτρέπει τη μετάβαση από τη γνωστική κατανόηση στην εσωτερίκευση αξιών, καθιστώντας τη μάθηση πιο ουσιαστική και διαρκή. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, υπευθυνότητα και κοινωνικές δεξιότητες, αφού η εκπαίδευση στη φύση συνδέει τη γνώση με τη δράση και τη συνεργασία.

Επιπλέον, η βιωματική μάθηση συμβάλλει καθοριστικά στη διαμόρφωση περιβαλλοντικών στάσεων. Οι Potouridou, Zafeiroudi, Kouthouris και Alexandris, (2016) επισημαίνουν ότι οι συμμετέχοντες σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες στη φύση εμφανίζουν στατιστικά σημαντική βελτίωση των στάσεών τους απέναντι στο περιβάλλον, ιδιαίτερα όταν οι δράσεις συνδυάζουν φυσική δραστηριότητα και περιβαλλοντική ερμηνεία. Η εμπειρία αυτή καλλιεργεί ενσυναίσθηση, υπευθυνότητα και διάθεση για ενεργή συμμετοχή σε δράσεις διατήρησης.

Οι εφαρμογές της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στην πεζοπορία μπορούν να περιλαμβάνουν ερμηνευτικές πινακίδες, ψηφιακούς οδηγούς, συνοδούς περιβαλλοντικής ερμηνείας ή συνεργασίες με σχολεία και εκπαιδευτικά ιδρύματα (Fillipaki, 2023). Αυτά τα εργαλεία εμπλουτίζουν τη βιωματική μάθηση, συνδέοντας τη θεωρητική γνώση με την εμπειρία του τόπου. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν βαθύτερη κατανόηση για τα φυσικά φαινόμενα και τις κοινωνικοπολιτισμικές παραμέτρους που τα επηρεάζουν.

Το σημαντικότερο ίσως μακροπρόθεσμο όφελος του πεζοπορικού τουρισμού για το περιβάλλον είναι η καλλιέργεια μιας βαθύτερης οικολογικής συνείδησης και η διαμόρφωση υπεύθυνων τουριστικών συμπεριφορών. Η επαναλαμβανόμενη επαφή με τη φύση, η κατανόηση της ευθραυστότητας των οικοσυστημάτων και η εμπειρία των θετικών επιπτώσεων της προστασίας τους οδηγούν σταδιακά σε αλλαγές στάσεων και αξιών (Triarchi & Karamanis, 2016).

Οι πεζοπόροι τείνουν να αναπτύσσουν μεγαλύτερη προθυμία συμμετοχής σε δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος, όπως εθελοντικούς καθαρισμούς, αναδασώσεις ή πρωτοβουλίες ενημέρωσης. Παράλληλα, μεταφέρουν τις πρακτικές που υιοθετούν στην πεζοπορία όπως ο περιορισμός της σπατάλης, η αποφυγή πλαστικών, η υπεύθυνη διαχείριση απορριμμάτων και στην καθημερινή τους ζωή, ενισχύοντας έτσι τη διάχυση της περιβαλλοντικής κουλτούρας σε ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο (Karacaoğlu, 2024).

Όπως επισημαίνει ο Zhang (2025), η πεζοπορία μπορεί να ιδωθεί ως ‘‘διαδρομή συνειδητοποίησης’’, όπου ο άνθρωπος επαναπροσδιορίζει τη σχέση του με τη φύση, περνώντας από τη στάση του καταναλωτή στη στάση του συμμετόχου και υπερασπιστή του φυσικού περιβάλλοντος. Η διαδικασία αυτή είναι θεμελιώδης για τη μετάβαση σε πιο βιώσιμα μοντέλα τουρισμού, στα οποία η προστασία της φύσης δεν αποτελεί απλώς ρητορικό στόχο, αλλά κεντρικό στοιχείο της τουριστικής εμπειρίας.

Τα Ηνωμένα Έθνη (2015) επισημαίνουν ότι ο τουρισμός μπορεί να αποτελέσει καταλύτη για τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs), όταν ενσωματώνει εκπαιδευτικές πρακτικές και προωθεί ενεργούς, περιβαλλοντικά συνειδητούς πολίτες. Στο πλαίσιο αυτό, η πεζοπορία αναδεικνύεται σε ιδανικό μέσο για την καλλιέργεια ενός ‘‘νέου τύπου ταξιδιώτη’’, ενός ατόμου που δεν ‘‘καταναλώνει’’ τη φύση, αλλά τη βιώνει, τη σέβεται και επιδιώκει τη διατήρησή της.

Συνοψίζοντας, η πεζοπορία λειτουργεί ως διπλό εκπαιδευτικό εργαλείο: αφενός, προάγει τη γνωστική κατανόηση των φυσικών διεργασιών, και αφετέρου, ενισχύει την ψυχολογική σύνδεση του ατόμου με το φυσικό περιβάλλον. Μέσα από τη βιωματική εμπειρία ο πεζοπόρος μετατρέπεται σε φορέα βιωσιμότητας, ενσαρκώνοντας τις αρχές του σεβασμού, της υπευθυνότητας και της οικολογικής ενσυναίσθησης.

- Η πεζοπορία ως καθημερινή πράξη περιβαλλοντικής εκπαίδευσης

Η περιβαλλοντική εκπαίδευση μέσω πεζοπορίας δεν περιορίζεται μόνο στη γνωστική κατανόηση ή στη βιωματική εμπειρία στη φύση, αλλά μπορεί να μετατραπεί σε διαρκή στάση ζωής. Η ενσωμάτωση του περπατήματος στην καθημερινότητα συνιστά μια πράξη περιβαλλοντικής συνέπειας, καθώς ο άνθρωπος εφαρμόζει στην πράξη όσα μαθαίνει για τη βιωσιμότητα μέσα από την επαφή του με τη φύση.

Όπως επισημαίνει το LOWA (n.d.) η επιλογή του περπατήματος έναντι της μηχανοκίνητης μετακίνησης συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα (CO₂), στην περιορισμό της ηχορύπανσης και στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής στις τοπικές κοινότητες. Υπολογίζεται ότι η αντικατάσταση πέντε σύντομων διαδρομών (2 km) την εβδομάδα με περπάτημα αντί για αυτοκίνητο μπορεί να μειώσει τις ετήσιες εκπομπές κατά 86 κιλά CO₂ ανά άτομο, ενώ ταυτόχρονα προάγει πιο ήσυχες, υγιείς και ανθρώπινες πόλεις (LOWA, n.d.).

Με αυτόν τον τρόπο, η πεζοπορία μετατρέπεται σε εργαλείο περιβαλλοντικής αγωγής, καθώς καλλιεργεί τη συνειδητοποίηση της σχέσης καθημερινών επιλογών και περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Ο άνθρωπος εκπαιδεύεται όχι μόνο να παρατηρεί και να σέβεται τη φύση, αλλά και να ενσωματώνει τη βιωσιμότητα στη συμπεριφορά του: να περπατά περισσότερο, να μειώνει την εξάρτηση από τα οχήματα και να ζει με τρόπο που μειώνει το οικολογικό του αποτύπωμα (Triarchi & Karamanis, 2016).

Έτσι, η περιβαλλοντική εκπαίδευση μέσω πεζοπορίας δεν σταματά στο μονοπάτι, συνεχίζεται μέσα στην πόλη, στο σπίτι και στην καθημερινή ζωή, συμβάλλοντας στην καλλιέργεια μιας ενεργής περιβαλλοντικής κουλτούρας και στην ανάδειξη του περπατήματος ως συνειδητής πράξης βιωσιμότητας (LOWA, 2022).

Συνολική αποτίμηση

Συνοψίζοντας, ο πεζοπορικός τουρισμός συμβάλλει πολυδιάστατα στη βιωσιμότητα, στην προστασία του περιβάλλοντος και στην ευημερία των ανθρώπων, καθώς αποτελεί δραστηριότητα χαμηλής όχλησης που προάγει την αρμονική σχέση ανθρώπου και φύσης. Από οικολογική άποψη, συμβάλλει στη διατήρηση των οικοσυστημάτων και της βιοποικιλότητας μέσω ελεγχόμενης χρήσης του χώρου και ήπιων υποδομών, ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την περιβαλλοντική εκπαίδευση και τη βιωματική μάθηση. Η επαφή με τη φύση καλλιεργεί οικολογική συνείδηση, ενσυνειδητότητα και σεβασμό προς το φυσικό περιβάλλον, οδηγώντας τους συμμετέχοντες σε πιο υπεύθυνες συμπεριφορές τόσο κατά τη διάρκεια του ταξιδιού όσο και στην καθημερινότητά τους. Παράλληλα, προσφέρει σημαντικά οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία, όπως βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, μείωση του στρες και ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας, στοιχεία που καθιστούν την πεζοπορία δραστηριότητα ολιστικής ανάπτυξης του ατόμου.

Σε κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, ο πεζοπορικός τουρισμός λειτουργεί ως κινητήριος μοχλός βιώσιμης τοπικής ανάπτυξης, καθώς ενισχύει τις μικρές επιχειρήσεις, την αγροδιατροφή, τα τοπικά καταλύματα και την προώθηση παραδοσιακών προϊόντων. Οι πεζοπόροι καταναλώνουν τοπικά αγαθά, χρησιμοποιούν υπηρεσίες φιλοξενίας και συμβάλλουν στην κυκλική οικονομία των ορεινών και αγροτικών περιοχών, δημιουργώντας εισόδημα και απασχόληση. Παράλληλα, η ανάπτυξη και συντήρηση των μονοπατιών κινητοποιεί την κοινοτική συμμετοχή, ενισχύει τη συλλογική ταυτότητα και προάγει τη διαγενεακή συνεργασία μέσα από εθελοντισμό και τοπικές δράσεις προστασίας.

Κατά συνέπεια, ο πεζοπορικός τουρισμός δεν μπορεί να θεωρηθεί απλώς μία ακόμη μορφή ειδικού τουρισμού, αλλά αποτελεί πυλώνα ενός ολιστικού και βιώσιμου τουριστικού μοντέλου, όπου η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, η προσωπική ευεξία και η τοπική οικονομική αναζωογόνηση συνυπάρχουν δημιουργικά και αλληλοενισχύονται. Μέσα από τη βιωματική εμπειρία και την ενεργό συμμετοχή, ο πεζοπόρος μετατρέπεται σε ενσυνείδητο, υπεύθυνο και κοινωνικά δραστήριο

ταξιδιώτη, συμβάλλοντας έμπρακτα στη διατήρηση και ανάδειξη του φυσικού και πολιτιστικού κεφαλαίου του τόπου.

Κριτική προσέγγιση και προϋποθέσεις βιώσιμης ανάπτυξης

Ο πεζοπορικός τουρισμός έχει εδραιωθεί διεθνώς ως μία από τις πιο βιώσιμες μορφές τουριστικής δραστηριότητας, με θετικές επιδράσεις σε περιβαλλοντικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο. Ωστόσο, η αυξανόμενη δημοτικότητα του έχει οδηγήσει σε μία αντίφαση: ενώ προβάλλεται ως “ήπια” δραστηριότητα, μπορεί όταν απουσιάζει ο κατάλληλος σχεδιασμός να επιφέρει αρνητικές περιβαλλοντικές και κοινωνικές συνέπειες συγκρίσιμες με εκείνες του μαζικού τουρισμού (Sánchez Martín et al, 2018). Η κριτική θεώρηση του πεζοπορικού τουρισμού εστιάζει συνεπώς στα όριά του, στις προϋποθέσεις βιωσιμότητας και στα συστήματα διαχείρισης που απαιτούνται για τη διασφάλιση της ισορροπίας μεταξύ αναψυχής και διατήρησης.

Περιβαλλοντικές πιέσεις και φέρουσα ικανότητα

Παρά τα σημαντικά περιβαλλοντικά οφέλη, η υπερβολική ή κακώς διαχειρισμένη χρήση των μονοπατιών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στα οικοσυστήματα. Η βασική πρόκληση για τη βιωσιμότητα του πεζοπορικού τουρισμού αφορά τις σωρευτικές επιπτώσεις της ανθρώπινης παρουσίας στα οικοσυστήματα. Πλήθος ερευνών τεκμηριώνει ότι η έντονη ή κακώς διαχειρισμένη χρήση των μονοπατιών οδηγεί σε διάβρωση, συμπίεση εδαφών και απώλεια βλάστησης, ιδίως σε ορεινές και προστατευόμενες περιοχές (Leung & Marion, 2000) και (Ballantyne & Pickering, 2015).

Όπως τεκμηριώνουν οι Salesa και Cerda (2020), η αυξημένη ανθρώπινη παρουσία σε προστατευόμενες περιοχές, όπως το Tatra National Park στην Πολωνία, προκαλεί συμπίεση του εδάφους, διάβρωση, απώλεια βλάστησης και μεταβολή της συμπεριφοράς της άγριας ζωής. Ακόμη και ελαφριά ή περιστασιακή χρήση μπορεί να αφήσει μόνιμα ίχνη στο φυσικό περιβάλλον, καθώς τα πρώτα βήματα σε παρθένο έδαφος προκαλούν δυσανάλογα μεγάλη φθορά. Οι μαζικές πεζοπορίες ή οι αγώνες ορεινού τρεξίματος εντείνουν τη φθορά, αυξάνοντας το πλάτος και το βάθος των μονοπατιών και επιταχύνοντας τη διάβρωση. Οι Salesa και Cerda (2020) καταγράφουν επίσης στο Tatra National Park ότι η μη ρυθμιζόμενη επισκεψιμότητα αυξάνει έως 100 φορές τους φυσιολογικούς ρυθμούς διάβρωσης, με αποτέλεσμα αλλοίωση των οικολογικών διεργασιών και κατακερματισμό της βλάστησης.

Παρόμοια ευρήματα παρουσιάζονται από τους Li, Xiaodong και Liu (2005) στην Κίνα, όπου η μαζική πεζοπορία σε δημοφιλή μονοπάτια προκαλεί ραγδαία απώλεια οργανικής ύλης και μειώνει την ικανότητα του εδάφους να συγκρατεί νερό. Στην Αυστραλία, οι Salesa και Cerda (2020) υπογραμμίζουν το φαινόμενο trail widening, δηλαδή τη σταδιακή επέκταση των διαδρομών λόγω παράλληλων ανεπίσημων μονοπατιών, που αυξάνει τη φθορά κατά 30-50 %.

Πέραν της φυσικής υποβάθμισης, οι ανθρώπινες δραστηριότητες αλλοιώνουν τη συμπεριφορά της άγριας ζωής. Οι Gaynor et al.(2018) τεκμηριώνουν ότι η έντονη παρουσία πεζοπόρων ωθεί πολλά είδη σε νυχτερινή δραστηριότητα για αποφυγή επαφής με ανθρώπους, με συνέπειες στις τροφικές αλυσίδες. Οι Leung και Marion (2000) αναφέρουν επίσης ότι οι ανθρώπινες δραστηριότητες αλλοιώνουν τη συμπεριφορά της άγριας ζωής, οδηγώντας σε εξοικείωση (habituation) και απώλεια φόβου. Η συχνή παρουσία ανθρώπων μεταβάλλει τα πρότυπα διαβίωσης πολλών ειδών, προκαλώντας αλλαγές στο ωράριο δραστηριότητας, αύξηση του στρες και διατάραξη της φυσικής ισορροπίας αλλά και φαινόμενα εξάρτησης ζώων από ανθρώπινες πηγές τροφής (Salesa & Cerda, 2020).

Ωστόσο, οι Leung και Marion (2000) υπογραμμίζουν ότι η ζημιά που προκαλείται από την έντονη ανθρώπινη παρουσία δεν είναι αναπόφευκτη, εφόσον τηρούνται συγκεκριμένες αιφορικές πρακτικές διαχείρισης. Η εφαρμογή κανόνων, όπως η παραμονή των επισκεπτών στα καθορισμένα μονοπάτια, η αποφυγή πεζοπορίας σε περιόδους υψηλής υγρασίας ή μετά από έντονες βροχοπτώσεις, καθώς και ο περιορισμός του θορύβου κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, συμβάλλουν ουσιαστικά στη μείωση της φθοράς των οικοσυστημάτων. Εξίσου σημαντικός θεωρείται ο σεβασμός προς την άγρια ζωή, ο οποίος επιτυγχάνεται μέσα από την τήρηση ασφαλών αποστάσεων και την αποφυγή κάθε μορφής παρενόχλησης ή σίτισης των ζώων.

Η υιοθέτηση αυτών των πρακτικών, σε συνδυασμό με τη διαρκή περιβαλλοντική εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των επισκεπτών, μπορεί να περιορίσει δραστικά τον οικολογικό αντίκτυπο του πεζοπορικού τουρισμού και να συμβάλει στη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα των φυσικών περιοχών (UNDP, 2025). Η ενημέρωση των πεζοπόρων σχετικά με τη σημασία της υπεύθυνης συμπεριφοράς, μέσα από πινακίδες, ψηφιακές εφαρμογές ή εκπαιδευτικά προγράμματα, ενισχύει τη συλλογική περιβαλλοντική συνείδηση και μετατρέπει την πεζοπορία σε μια πράξη ενεργής προστασίας της φύσης.

Η έννοια της φέρουσας ικανότητας (carrying capacity) αποκτά έτσι κεντρική σημασία. Οι Forster et al. (2023) προτείνουν προσαρμοστικά συστήματα διαχείρισης που αξιολογούν περιοδικά φυσικούς δείκτες (π.χ. εδαφική συμπίεση, ποιότητα νερού, βιοποικιλότητα), ενώ οι Nemeth et al. (2021) συνιστούν την υιοθέτηση “visitor quotas” και στροφών κυκλοφορίας για την αποφυγή υπερφόρτωσης. Η τεχνολογία GIS και οι αισθητήρες χρήσης μονοπατιών προσφέρουν πλέον ακριβή δεδομένα για την πρόληψη φθοράς, στοιχείο που πρέπει να ενσωματωθεί και στα ελληνικά δίκτυα μονοπατιών (Salesa & Cerda, 2020).

Κλιματική διάσταση και ενεργειακή βιωσιμότητα

Αν και η πεζοπορία θεωρείται δραστηριότητα με ελάχιστο ανθρακικό αποτύπωμα, η ολιστική ανάλυση του κύκλου ζωής δείχνει ότι η πρόσβαση στους προορισμούς και η

συντήρηση των υποδομών συνεισφέρουν σε εκπομπές CO₂ (Eagles et al., 2002) και (Bhaktikul et al, 2021). Οι Hasan (2024b) και Karacaoğlu (2024) επισημαίνουν πως η βιωσιμότητα εξαρτάται από την ενσωμάτωση πράσινων μετακινήσεων (ηλεκτροκίνητα λεωφορεία, κοινόχρηστα οχήματα) και τοπικών υλικών χαμηλής ενεργειακής έντασης στη χάραξη των μονοπατιών.

Τα “green trails” αποτελούν διεθνώς βέλτιστη πρακτική: σχεδιάζονται με φυσικές τεχνικές αποστράγγισης, περιορισμό τσιμέντου, και χρήση ξυλείας ή λίθων τοπικής προέλευσης, μειώνοντας έως 60 % τις εκπομπές σε σχέση με συμβατικές παρεμβάσεις (European Ramblers Association, 2024). Τα United Nations (2015) τονίζουν ότι τέτοιες πρακτικές συνδέουν τον τουρισμό με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDG 12 & 13) μέσω υπεύθυνης κατανάλωσης και δράσης για το κλίμα.

Παράλληλα, οι κλιματικές μεταβολές επηρεάζουν άμεσα τη βιωσιμότητα του πεζοπορικού τουρισμού. Η άνοδος θερμοκρασίας, η ξηρασία και οι πυρκαγιές αλλάζουν το προφίλ των περιοχών, μετατοπίζοντας εποχιακά την επισκεψιμότητα και αυξάνοντας την ανάγκη για προσαρμοσμένες πολιτικές (Ballantyne & Pickering, 2015) και (Tran Duy, 2023). Η ενσωμάτωση στρατηγικών ανθεκτικότητας (resilience strategies) όπως σκίαση διαδρομών, υδατοδεξαμενές, περιοδική αναδάσωση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τις μεσογειακές περιοχές (US Department of Transportation, 2023).

Κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις και ανισορροπίες

Παρότι τα οικονομικά και κοινωνικά οφέλη είναι σημαντικά, η διεθνής βιβλιογραφία αναγνωρίζει προκλήσεις που περιορίζουν την αποτελεσματική αξιοποίησή τους. Η άνιση κατανομή των εσόδων αποτελεί μία από τις σημαντικότερες, καθώς μεγάλο μέρος των οικονομικών ωφελειών τείνει να συγκεντρώνεται σε λίγες επιχειρήσεις ή ήδη δημοφιλείς προορισμούς, αφήνοντας τις απομονωμένες περιοχές στο περιθώριο οδηγώντας σε οικονομικές ανισορροπίες και κοινωνική κόπωση (Raya, Martinez-Garcia & Celma, 2017).

Παράλληλα, η πολιτισμική ομογενοποίηση και η άνοδος των τιμών ακινήτων σε ορεινά χωριά προκαλούν φαινόμενα “gentrification”, δηλαδή διαδικασίες «τουριστικού εξευγενισμού» κατά τις οποίες περιοχές με αυθεντικό και παραδοσιακό χαρακτήρα αναπλάθονται οικονομικά και κοινωνικά, οδηγώντας όμως σε εκτόπιση των ντόπιων κατοίκων και αλλοίωση της τοπικής ταυτότητας (Qi & Lindsey, 2024). Το φαινόμενο αυτό, που έχει παρατηρηθεί έντονα στα Αλπικά χωριά της Αυστρίας, αντικατοπτρίζει την πίεση που ασκεί η τουριστική ανάπτυξη σε μικρές κοινότητες, όπου η εισροή κεφαλαίων και επισκεπτών υψηλότερης εισοδηματικής στάθμης μεταβάλλει τη σύνθεση του πληθυσμού, αυξάνει το κόστος ζωής και οδηγεί σε απώλεια αυθεντικότητας και κοινωνική κόπωση (Rantala et al., 2021).

Επιπλέον, η έλλειψη συνεργασίας μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού τομέα οδηγεί σε αποσπασματικές παρεμβάσεις χωρίς ενιαίο στρατηγικό σχεδιασμό ή μηχανισμούς

αξιολόγησης (OECD, 2020). Η απουσία συστημάτων παρακολούθησης των περιβαλλοντικών και οικονομικών επιπτώσεων δυσχεραίνει την τεκμηρίωση της πραγματικής συμβολής του πεζοπορικού τουρισμού και την ανάπτυξη αποτελεσματικών πολιτικών (Karacaoğlu, 2024).

Η εμπειρία χωρών όπως η Νορβηγία και η Ελβετία δείχνει ότι η βιωσιμότητα εξαρτάται από πολυεπίπεδη διακυβέρνηση: συντονισμό δημοσίων αρχών, τοπικών οργανώσεων, ΜΚΟ και ιδιωτικού τομέα (Holden, 2008), γ' αυτό το λόγο η UNWTO (2023) προτείνει τη σύσταση Trail Management Bodies με εκπροσώπηση όλων των ενδιαφερομένων μερών. Οι Holden et al. (2021) υπογραμμίζουν ότι η ανάπτυξη μονοπατιών χωρίς συμμετοχή των κατοίκων δημιουργεί “ανισόρροπες εξαρτήσεις” και αίσθημα αποξένωσης. Αντίθετα, παραδείγματα όπως το Torres del Paine στη Χιλή δείχνουν ότι η ενσωμάτωση τοπικών συνεταιρισμών στη διαχείριση των διαδρομών οδηγεί σε διανεμητικά δίκαιη οικονομία και ενίσχυση της τοπικής απασχόλησης (Vidal, 2012).

Η συμμετοχή των κατοίκων σε όλα τα στάδια (σχεδιασμός – εφαρμογή – παρακολούθηση) αποτρέπει συγκρούσεις και ενισχύει την κοινωνική νομιμοποίηση (Rantala et al., 2021). Η συν-διαχείριση (co-management) σε περιοχές όπως το Ε4 στη Κρήτη θα μπορούσε να αξιοποιηθεί ως καλό παράδειγμα για την Ελλάδα, συνδέοντας τους ορειβατικούς συλλόγους, τους δήμους και τους τοπικούς παραγωγούς σε ένα ενιαίο σύστημα πιστοποίησης και συντήρησης.

Μόνο μέσα από την ενεργό συμμετοχή των κατοίκων, τη διαφάνεια στη διαχείριση των πόρων και την εξασφάλιση ότι τα οφέλη κατανέμονται δίκαια σε όλα τα επίπεδα, μπορεί ο πεζοπορικός τουρισμός να εξελιχθεί σε σταθερό και κοινωνικά αποδεκτό μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης.

Ολιστικό μοντέλο βιωσιμότητας

Η βιώσιμη ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού δεν περιορίζεται στη μείωση των αρνητικών περιβαλλοντικών επιπτώσεων, αλλά προϋποθέτει τη μετάβαση σε ένα ολιστικό μοντέλο που ενσωματώνει ισόρροπα τις περιβαλλοντικές, κοινωνικές και οικονομικές διαστάσεις της βιωσιμότητας (OECD, 2020 ; UNDP, 2025).

Ο Hasan (2024b) τονίζει ότι για την επίτευξη μακροπρόθεσμης ισορροπίας απαιτείται μια ολιστική προσέγγιση, η οποία να συνδυάζει την εκπαίδευση και ενδυνάμωση των τοπικών κοινοτήτων, την προστασία της πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς, καθώς και τη δημιουργία μηχανισμών παρακολούθησης της οικονομικής διάχυσης. Η πεζοπορία μπορεί να λειτουργήσει ως «πράξη περιβαλλοντικής συμμετοχής», στην οποία η γνώση και η εμπειρία συνενώνονται σε ένα πλαίσιο αλληλεπίδρασης και ευθύνης.

Στο πλαίσιο αυτό, ο πεζοπόρος μετατρέπεται σε φορέα αλλαγής, δηλαδή σε έναν ενεργό συμμετέχοντα που επιδρά θετικά στο φυσικό και κοινωνικό του περιβάλλον,

γεγονός που συνιστά το τελικό στάδιο μιας πραγματικά βιώσιμης τουριστικής κουλτούρας (Hasan, 2024b). Η προσέγγιση αυτή στηρίζεται σε τέσσερις βασικούς πυλώνες:

- (α) τη διασφάλιση της οικολογικής ακεραιότητας, μέσω της διατήρησης της βιοποικιλότητας και των οικοσυστημικών λειτουργιών
- (β) την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, μέσα από την ενδυνάμωση των τοπικών κοινοτήτων και τη δίκαιη κατανομή των ωφελειών
- (γ) την οικονομική βιωσιμότητα, με σταθερό εισόδημα που δεν υπερβαίνει τη φέρουσα ικανότητα των περιοχών
- (δ) την εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των επισκεπτών, μέσω βιωματικής μάθησης και ανάπτυξης οικολογικής συνείδησης.

Τα United Nation (2025) αναφέρουν το φαινόμενο του «πράσινου εξωραϊσμού» (greenwashing), όπου για παράδειγμα ο πεζοπορικός τουρισμός προβάλλεται ως βιώσιμος χωρίς να συνοδεύεται από ουσιαστική περιβαλλοντική μέριμνα. Ο Buckley (2012) επισημαίνει ότι σε πολλές περιπτώσεις η οικολογική ρητορική χρησιμοποιείται εργαλειακά για λόγους προβολής και μάρκετινγκ, χωρίς να υφίστανται σαφή κριτήρια αξιολόγησης ή μηχανισμούς παρακολούθησης. Ακόμη και τα λεγόμενα eco-labels ή green routes ενδέχεται να λειτουργούν ως εμπορικά εργαλεία, εάν δεν συνδέονται με αντικειμενικούς δείκτες βιωσιμότητας και ανεξάρτητους ελέγχους (Panopoulos et al, 2023).

Η αντιμετώπιση αυτών των στρεβλώσεων προϋποθέτει τη θέσπιση διαφανούς και μετρήσιμου πλαισίου αξιολόγησης. Η UN Tourism (2023) προτείνει τη σύνδεση των πιστοποιήσεων μονοπατιών με δείκτες ESG (Environmental, Social & Governance), ενώ ο OECD (2020) εισηγείται την υποχρεωτική δημοσιοποίηση δεδομένων επισκεψιμότητας, φέρουσας ικανότητας και συντήρησης. Παράλληλα, η συνεργασία με πανεπιστημιακούς φορείς και τοπικά δίκτυα μπορεί να ενισχύσει την αξιοπιστία των διαδικασιών, διασφαλίζοντας ότι η «πράσινη» ταυτότητα του πεζοπορικού τουρισμού δεν θα παραμένει επιφανειακή, αλλά θα βασίζεται σε τεκμηριωμένα και μετρήσιμα αποτελέσματα.

Ταυτόχρονα, η επιτυχής ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού προϋποθέτει στρατηγικό σχεδιασμό, σαφές θεσμικό πλαίσιο, πιστοποίηση των μονοπατιών, ενεργή συμμετοχή των κατοίκων και μακροπρόθεσμη διαχείριση των φυσικών πόρων. Όπως επισημαίνει ο Insete (2023), η βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη απαιτεί «οικονομική ανταποδοτικότητα που κατανέμεται δίκαια, κοινωνική αποδοχή και περιβαλλοντική ισορροπία». Σε αυτό το πλαίσιο, ο πεζοπορικός τουρισμός μπορεί να λειτουργήσει ως πρότυπο πράσινης οικονομίας, εφόσον ενταχθεί σε ένα σύστημα τοπικής διακυβέρνησης που ενισχύει τη συνεργασία φορέων, επιχειρήσεων και κατοίκων. Η επιτυχία του εξαρτάται από τη δημιουργία διαύλων επικοινωνίας και συμμετοχικότητας, μέσα από τους οποίους οι τοπικές κοινωνίες καθίστανται

συνδιαμορφωτές της τουριστικής πολιτικής, αντί απλώς αποδέκτες των αποτελεσμάτων της.

Συνολικά, ο πεζοπορικός τουρισμός αποτελεί ένα δυναμικό αλλά εύθραυστο πεδίο βιώσιμης ανάπτυξης, του οποίου η επιτυχία εξαρτάται από την ικανότητα των εμπλεκομένων φορέων να εξισορροπούν την προσβασιμότητα με την προστασία, την τοπική ανάπτυξη με τη διατήρηση της αυθεντικότητας, και το οικονομικό όφελος με την περιβαλλοντική ακεραιότητα. Χωρίς συνεχή παρακολούθηση, θεσμικό συντονισμό και εκπαίδευση των επισκεπτών, ακόμη και οι πιο «ήπιες» μορφές δραστηριότητας μπορούν να μετατραπούν σε πηγές πίεσης για τα φυσικά οικοσυστήματα.

Ειδικά για την Ελλάδα και ιδιαίτερα για την Κρήτη η περαιτέρω ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού οφείλει να στηριχθεί σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πολιτικές, ενεργή τοπική συμμετοχή και καλλιέργεια οικολογικής συνείδησης, ώστε να αποτελέσει πραγματικό πυλώνα βιώσιμης και ισόρροπης ανάπτυξης.

Κεφάλαιο 3

Μεθοδολογία της Έρευνας

3.1 Σκοπός και Προσέγγιση της Έρευνας

Η παρούσα έρευνα επιδιώκει να διερευνήσει τα πολλαπλά οφέλη του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη, εστιάζοντας στους κατοίκους του νησιού που είναι μέλη πεζοπορικών και ορειβατικών συλλόγων. Ειδικότερα, η μελέτη εξετάζει τις επιπτώσεις και τα οφέλη της δραστηριότητας αυτής σε τρία επίπεδα:

- α) για τον ίδιο τον συμμετέχοντα, μέσα από τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας, την επαφή με τη φύση και την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών,
- β) για την τοπική κοινωνία και οικονομία, μέσω της ενίσχυσης της κοινωνικής συνοχής, της στήριξης μικρών επιχειρήσεων και της αξιοποίησης τοπικών προϊόντων, και
- γ) για το φυσικό περιβάλλον, μέσω της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και της προώθησης βιώσιμων πρακτικών τουρισμού.

Η ανάγκη για περαιτέρω επιστημονική διερεύνηση του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη είναι επιτακτική, καθώς, παρά τη συνεχή ανάπτυξη της δραστηριότητας, λείπουν εμπειρικές μελέτες που να καταγράφουν τις αντιλήψεις, τα κίνητρα και τις εμπειρίες των ίδιων των κατοίκων που συμμετέχουν ενεργά στην πεζοπορία. Η κατανόηση αυτών των παραμέτρων δύναται να συμβάλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση στοχευμένων στρατηγικών βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης, οι οποίες ενισχύουν τον άνθρωπο, την κοινότητα και το περιβάλλον (Buckley, 2012)

Για την επίτευξη των στόχων αυτών, η μελέτη ακολουθεί ποσοτική μεθοδολογική προσέγγιση, βασισμένη στη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου. Η ποσοτική μέθοδος επιτρέπει τη στατιστική ανάλυση στάσεων και αντιλήψεων, καθώς και τη διερεύνηση σχέσεων και διαφορών μεταξύ μεταβλητών (Walle, 1997) και (Tribe, 2005). Μέσω της συστηματικής συλλογής δεδομένων από δείγμα του πληθυσμού-στόχου, καθίσταται δυνατή η εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα χαρακτηριστικά, τις προτιμήσεις και τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων στον πεζοπορικό τουρισμό.

Η επιλογή της ποσοτικής προσέγγισης ευθυγραμμίζεται με τις σύγχρονες τάσεις της τουριστικής έρευνας, οι οποίες αναγνωρίζουν τη σημασία της εμπειρικής τεκμηρίωσης και της ανάλυσης δεδομένων για την κατανόηση σύνθετων φαινομένων, όπως ο τουρισμός, ο οποίος εμπεριέχει οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές διαστάσεις (Ballantyne, Packera & Axelsen, 2009) και (Buckley, 2012). Η συγκεκριμένη προσέγγιση συμβάλλει στην αποτύπωση του ρόλου του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη, αναδεικνύοντας τη συμβολή του τόσο στην ευημερία των συμμετεχόντων όσο και στην τοπική ανάπτυξη και τη βιώσιμη διαχείριση του φυσικού περιβάλλοντος.

3.2 Πηγές Πληροφόρησης

Η παρούσα έρευνα στηρίχθηκε σε πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές πληροφόρησης, με στόχο τη συλλογή τόσο θεωρητικών όσο και εμπειρικών δεδομένων που επιτρέπουν την ολοκληρωμένη κατανόηση του φαινομένου του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη. Ο συνδυασμός των δύο αυτών κατηγοριών πηγών ενισχύει την εγκυρότητα της μελέτης και ανταποκρίνεται στις σύγχρονες μεθοδολογικές προσεγγίσεις της τουριστικής έρευνας, οι οποίες προτείνουν τη διασύνδεση θεωρίας και πράξης (Tribe, 2005).

Η δευτερογενής έρευνα βασίστηκε στη μελέτη έγκυρων επιστημονικών και θεσμικών πηγών, με στόχο την αποτύπωση του θεωρητικού και εμπειρικού πλαισίου του πεζοπορικού τουρισμού. Ειδικότερα, περιελάμβανε την ανασκόπηση βιβλιογραφίας που εξετάζει τις έννοιες του φυσιολατρικού και βιώσιμου τουρισμού, τη σύνδεσή τους με την τοπική ανάπτυξη, καθώς και τις κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις. Παράλληλα, αναλύθηκαν ερευνητικές εργασίες και μελέτες πολιτικής που διερευνούν τις σύγχρονες τάσεις του εναλλακτικού τουρισμού, τις μορφές δραστηριοτήτων υπαίθρου και τη συμβολή τους στη διαμόρφωση βιώσιμων προορισμών.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση επέτρεψε τη συγκρότηση ενός ολοκληρωμένου θεωρητικού πλαισίου για την κατανόηση του ρόλου του πεζοπορικού τουρισμού, τόσο ως δραστηριότητας αναψυχής όσο και ως μοχλού περιφερειακής ανάπτυξης. Παράλληλα, συνέβαλε στη διαμόρφωση των ερευνητικών αξόνων και των θεματικών ενοτήτων που διερευνώνται μέσω της πρωτογενούς έρευνας, εξασφαλίζοντας τη μεθοδολογική συνέπεια και τη θεωρητική τεκμηρίωση της μελέτης.

Η δευτερογενής ανάλυση συνέβαλε στη διαμόρφωση του θεωρητικού υποβάθρου της έρευνας και καθόρισε τις θεματικές ενότητες του ερωτηματολογίου εξασφαλίζοντας τη μεθοδολογική συνέπεια και τη συγκρισιμότητα των αποτελεσμάτων με διεθνείς μελέτες (Tribe, 2005) και (Buckley, 2012).

Η πρωτογενής έρευνα περιλαμβάνει τη συλλογή νέων δεδομένων απευθείας από τους κατοίκους της Κρήτης που συμμετέχουν σε πεζοπορικές δραστηριότητες του νησιού. Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν μέσω δομημένου ερωτηματολογίου επιτρέποντας την ανάλυση τόσο των ποσοτικών όσο και των ποιοτικών διαστάσεων του φαινομένου.

Η συλλογή πρωτογενών δεδομένων αποτελεί κρίσιμο στάδιο της τουριστικής έρευνας, καθώς παρέχει τη δυνατότητα κατανόησης των εμπειριών, των στάσεων και των κινήτρων των συμμετεχόντων, προσδίδοντας στην έρευνα πρωτοτυπία και εμπειρική αξία (Ballantyne, Packera & Axelsen, 2009) και (Walle, 1997). Η συνδυαστική χρήση πρωτογενών και δευτερογενών πηγών επιτρέπει την τριγωνοποίηση των δεδομένων και ενισχύει την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων (Buckley, 2012)

3.3 Ερευνητικός Σχεδιασμός και Εργαλεία

Για την επίτευξη των στόχων της μελέτης επιλέχθηκε ποσοτική ερευνητική προσέγγιση, καθώς θεωρήθηκε η πλέον κατάλληλη για τη συλλογή συγκρίσιμων και μετρήσιμων δεδομένων που επιτρέπουν την ανάλυση σχέσεων και συσχετίσεων μεταξύ μεταβλητών. Η μέθοδος αυτή παρέχει τη δυνατότητα εξαγωγής γενικευμένων συμπερασμάτων σχετικά με τον ρόλο και τις επιπτώσεις του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη, συμβάλλοντας παράλληλα στην κατανόηση του προφίλ, των στάσεων και των κινήτρων των συμμετεχόντων (Walle, 1997) και (Tribe, 2005).

Ως εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε δομημένο ερωτηματολόγιο (βλέπε Παραρτημα 1), το οποίο σχεδιάστηκε βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων και της σχετικής βιβλιογραφίας για τον φυσιολατρικό και πεζοπορικό τουρισμό. Το ερωτηματολόγιο δομήθηκε με τρόπο που να επιτρέπει τη συγκέντρωση αξιόπιστων και στατιστικά επεξεργάσιμων δεδομένων, διασφαλίζοντας τη σαφήνεια, τη συνάφεια και τη συγκρισιμότητα των απαντήσεων.

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει κλειστού τύπου ερωτήσεις, οι οποίες οργανώθηκαν σε τέσσερις θεματικές ενότητες:

1. Δημογραφικά και κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.
2. Κίνητρα, συχνότητα και συνθήκες συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες.
3. Αντιλήψεις και οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες, αναφορικά με την ευεξία, τη σωματική και ψυχική τους υγεία, καθώς και τη σύνδεσή τους με τη φύση.
4. Οικονομικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις του πεζοπορικού τουρισμού στην τοπική κοινωνία.

Για τη μέτρηση στάσεων και αντιλήψεων εφαρμόστηκαν κλίμακες τύπου Likert πέντε βαθμίδων, οι οποίες επιτρέπουν την ποσοτική αποτίμηση του βαθμού συμφωνίας ή διαφωνίας των συμμετεχόντων απέναντι σε συγκεκριμένες δηλώσεις. Η χρήση των κλιμάκων αυτών θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματική στις κοινωνικές και τουριστικές έρευνες, καθώς συμβάλλει στη μετατροπή ποιοτικών εννοιών σε μετρήσιμες μεταβλητές, διευκολύνοντας την ανάλυση και την ερμηνεία των αποτελεσμάτων (Stergiou & Airey, 2011) και (Molina-Azorín & Font, 2016).

Η πλήρης μορφή του ερωτηματολογίου παρατίθεται στο Παράρτημα 1. Η δομή του ακολουθεί την ερευνητική λογική της σταδιακής διερεύνησης των δημογραφικών στοιχείων, των κινήτρων, των αντιλήψεων και των ωφελειών από τη συμμετοχή σε πεζοπορικές δραστηριότητες. Οι θεματικές ενότητες έχουν σχεδιαστεί με τρόπο που να επιτρέπουν τη συσχέτιση των ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων, εξασφαλίζοντας τη μεθοδολογική συνέπεια της έρευνας.

3.4 Πληθυσμός και Δείγμα Έρευνας

Ο πληθυσμός της έρευνας αφορά τους κατοίκους της Κρήτης που είναι μέλη πεζοπορικών και ορειβατικών συλλόγων του νησιού και συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες πεζοπορίας. Η επιλογή της συγκεκριμένης ομάδας κρίθηκε σκόπιμη, καθώς τα άτομα αυτά αποτελούν γνώστες του αντικειμένου και έχουν αναπτύξει εμπειρική σχέση με τη δραστηριότητα, γεγονός που τους καθιστά ικανούς να αξιολογήσουν τα οφέλη και τις επιδράσεις του πεζοπορικού τουρισμού τόσο σε προσωπικό όσο και σε οικονομικό και περιβαλλοντικό επίπεδο.

Η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της μη πιθανοκρατικής δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling), καθώς δεν ήταν εφικτή η τυχαία επιλογή συμμετεχόντων από το σύνολο του πληθυσμού (Golzar, Tajik & Noor, 2022). Η μέθοδος αυτή ενδείκνυται σε κοινωνικές και τουριστικές έρευνες όπου οι συμμετέχοντες προσεγγίζονται βάσει διαθεσιμότητας και εθελοντικής συμμετοχής, επιτρέποντας την ευέλικτη και αποτελεσματική συλλογή δεδομένων (Saunders & Townsend, 2016).

Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε κυρίως ηλεκτρονικά, μέσω διαδικτυακών πλατφορμών επικοινωνίας των συλλόγων, κοινωνικών δικτύων και άμεσης αποστολής σε μέλη, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις δόθηκε και σε έντυπη μορφή κατά τη διάρκεια οργανωμένων πεζοπορικών δράσεων. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και ανώνυμη, εξασφαλίζοντας την προστασία των προσωπικών δεδομένων και την ειλικρίνεια των απαντήσεων.

Το τελικό δείγμα της ποσοτικής έρευνας αποτέλεσαν 277 συμμετέχοντες. Το μέγεθος αυτό θεωρείται επαρκές για την εξαγωγή στατιστικά αξιόπιστων αποτελεσμάτων σε έρευνες τοπικού χαρακτήρα. (Sim et al., 2018). Η επιλογή των συμμετεχόντων στην ποσοτική φάση της έρευνας στηρίχθηκε σε κριτήρια συνάφειας και εμπειρίας με το αντικείμενο της πεζοπορίας, προκειμένου να διασφαλιστεί η εγκυρότητα των πληροφοριών που συλλέχθηκαν (Palinkas et al., 2015). Παρά τους περιορισμούς της

μη πιθανοκρατικής δειγματοληψίας, η σύνθεση του δείγματος θεωρείται αντιπροσωπευτική του ενεργού πεζοπορικού κοινού της Κρήτης, προσφέροντας μια αξιόπιστη βάση για την εξαγωγή συμπερασμάτων αναφορικά με τον ρόλο και τις επιδράσεις του πεζοπορικού τουρισμού στο νησί.

3.5 Ανάλυση Δεδομένων

Η διαδικασία ανάλυσης των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε σε ένα στάδιο, το οποίο αφορά το ποσοτικό σκέλος της μελέτης. Ο σκοπός της ανάλυσης ήταν να διερευνηθούν οι σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών, να εντοπιστούν πρότυπα συμπεριφοράς και στάσεων, καθώς και να εξαχθούν τεκμηριωμένα συμπεράσματα σχετικά με τα χαρακτηριστικά και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων. Η επιλογή της ποσοτικής ανάλυσης βασίστηκε στη δυνατότητά της να παράγει αξιόπιστα και συγκρίσιμα αποτελέσματα, προσφέροντας μια αντικειμενική βάση για την ερμηνεία κοινωνικών και οικονομικών φαινομένων (Walle, 1997).

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω του ερωτηματολογίου κωδικοποιήθηκαν και καταχωρήθηκαν σε βάση δεδομένων SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) για επεξεργασία και στατιστική ανάλυση. Αρχικά εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική, με σκοπό τη συνοπτική παρουσίαση των βασικών χαρακτηριστικών του δείγματος και των απαντήσεων των συμμετεχόντων, μέσω της χρήσης ποσοστών, μέσων όρων και τυπικών αποκλίσεων.

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν συσχετιστικές αναλύσεις (correlation analysis) για τη διερεύνηση πιθανών σχέσεων μεταξύ δημογραφικών παραμέτρων, κινήτρων, αντιλήψεων και επιπέδου συμμετοχής στις πεζοπορικές δραστηριότητες (Janse et al., 2021). Η στατιστική επεξεργασία επέτρεψε την εξαγωγή αντικειμενικών συμπερασμάτων σχετικά με τα οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες και τις επιδράσεις του πεζοπορικού τουρισμού στην τοπική κοινωνία.

Παράλληλα, στο στάδιο της προεπεξεργασίας των δεδομένων εφαρμόστηκαν συγκεκριμένοι κανόνες καθαρισμού, προκειμένου να διασφαλιστεί η ποιότητα και η αξιοπιστία της βάσης δεδομένων. Ειδικότερα, σε περιπτώσεις όπου οι ερωτώμενοι επέλεξαν περισσότερες από μία απαντήσεις σε ερωτήσεις τύπου κλίμακας Likert, οι οποίες είχαν σχεδιαστεί ως μονοεπιλογής, διατηρήθηκε συστηματικά η υψηλότερη τιμή της κλίμακας, καθώς θεωρήθηκε ότι εκφράζει σε μεγαλύτερο βαθμό τη στάση του ερωτώμενου. Αντίθετα, σε περιπτώσεις όπου καταγράφηκε ταυτόχρονη επιλογή ουσιαστικής απάντησης και της επιλογής «δεν γνωρίζω / δεν απαντώ», οι απαντήσεις αυτές θεωρήθηκαν μη έγκυρες λόγω εσωτερικής ασυνέπειας και καταχωρήθηκαν ως ελλιπείς τιμές (missing values), εξαιρούμενες από την περαιτέρω ανάλυση. Επιπλέον, σε περιπτώσεις όπου οι ερωτώμενοι δεν παρείχαν καμία απάντηση σε συγκεκριμένες ερωτήσεις, οι τιμές αυτές καταχωρήθηκαν επίσης ως ελλιπείς (missing values), ώστε να μην επηρεάζουν τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης.

Οι ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής του ερωτηματολογίου μετασχηματίστηκαν σε δυαδικές μεταβλητές στο SPSS, ώστε να καταστεί δυνατή η κατάλληλη στατιστική

ανάλυση. Συγκεκριμένα, για κάθε κατηγορία δημιουργήθηκε ξεχωριστή μεταβλητή, όπου η τιμή 1 αντιστοιχούσε στην επιλογή της συγκεκριμένης απάντησης από τον συμμετέχοντα και η τιμή 0 στη μη επιλογή της. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίστηκε η δυνατότητα ταυτόχρονης καταγραφής πολλαπλών προτιμήσεων ανά άτομο και η ορθή επεξεργασία των δεδομένων μέσω ανάλυσης πολλαπλών αποκρίσεων. Η επιλογή «δεν έχω συγκεκριμένη προτίμηση» κωδικοποιήθηκε ως ξεχωριστή δυαδική μεταβλητή και αντιμετωπίστηκε ως διακριτή κατηγορία κατά την επεξεργασία των δεδομένων, προκειμένου να αποτυπωθεί ορθά η σχετική απάντηση χωρίς να συγχέεται με τις επιμέρους επιλογές.

Στο πλαίσιο του ελέγχου και της προετοιμασίας των δεδομένων, αντιμετωπίστηκαν περιπτώσεις συμμετεχόντων οι οποίοι είχαν επιλέξει ταυτόχρονα μία ή περισσότερες συγκεκριμένες κατηγορίες και την επιλογή «δεν έχω συγκεκριμένη προτίμηση». Για λόγους λογικής συνέπειας της μεταβλητής, η επιλογή «δεν έχω συγκεκριμένη προτίμηση» θεωρήθηκε κυρίαρχη και υπερίσχυσε των επιμέρους επιλογών. Συνεπώς, στις συγκεκριμένες περιπτώσεις οι επιμέρους προτιμήσεις δεν λήφθηκαν υπόψη στην τελική κωδικοποίηση, και η απάντηση αποδόθηκε αποκλειστικά ως «χωρίς συγκεκριμένη προτίμηση», ώστε να διασφαλιστεί η ομοιογένεια και η ορθή ερμηνεία των δεδομένων κατά τη στατιστική ανάλυση.

Η εφαρμογή των παραπάνω κανόνων πραγματοποιήθηκε με συνέπεια σε όλα τα δεδομένα, διασφαλίζοντας τη μεθοδολογική συνοχή και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων της έρευνας. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με γνώμονα τη διαφάνεια και την αντικειμενικότητα, ώστε να διασφαλιστεί η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των ευρημάτων.

3.6 Περιορισμοί της Έρευνας

Παρά τη μεθοδική οργάνωση και την προσπάθεια για τη μέγιστη δυνατή εγκυρότητα, η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Πρώτον, το μέγεθος και η σύνθεση του δείγματος δεν επιτρέπουν την πλήρη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο σύνολο του πληθυσμού της Κρήτης, καθώς η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της ευκολίας (convenience sampling). Παρότι η μέθοδος αυτή είναι αποδεκτή σε κοινωνικές και τουριστικές έρευνες, όπου η πρόσβαση στον πληθυσμό είναι περιορισμένη, ενδέχεται να εισάγει μεροληψία ως προς τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (Saunders & Townsend, 2016).

Δεύτερον, η χρονική περίοδος συλλογής των δεδομένων πιθανόν να επηρέασε τις απαντήσεις, καθώς η πεζοπορία παρουσιάζει εποχικότητα και οι στάσεις των συμμετεχόντων ενδέχεται να διαφοροποιούνται ανάλογα με την εποχή, τις καιρικές συνθήκες και τη συχνότητα δραστηριοτήτων.

Τρίτον, επειδή η έρευνα βασίστηκε κυρίως σε αυτοαναφερόμενα δεδομένα (self-reported data), υπάρχει η πιθανότητα υποκειμενικότητας στις απαντήσεις, είτε λόγω κοινωνικά επιθυμητών αποκρίσεων είτε λόγω διαφορών στην προσωπική αντίληψη και εμπειρία των συμμετεχόντων (Sim et al., 2018)

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι η έλλειψη προηγούμενων εμπειρικών ερευνών για τον πεζοπορικό τουρισμό στην Κρήτη περιόρισε τη δυνατότητα άμεσης σύγκρισης των αποτελεσμάτων με αντίστοιχες μελέτες. Ωστόσο, το γεγονός αυτό ενισχύει τη συνεισφορά της παρούσας έρευνας, καθώς θέτει τα θεμέλια για μελλοντικές επιστημονικές προσεγγίσεις που θα εξετάσουν το ζήτημα σε ευρύτερη κλίμακα.

Παρά τους παραπάνω περιορισμούς, η έρευνα θεωρείται αξιόπιστη και αντιπροσωπευτική, παρέχοντας χρήσιμες ενδείξεις για τη σχέση των κατοίκων της Κρήτης με τον πεζοπορικό τουρισμό και τις επιδράσεις του στη βιώσιμη τοπική ανάπτυξη.

Κεφάλαιο 4

Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων

4.1 Ταυτότητα της Έρευνας

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα 1 έως 31 Μαρτίου μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου που διανεμήθηκε σε κατοίκους της Κρήτης οι οποίοι συμμετέχουν σε πεζοπορικές δραστηριότητες. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε συνολικά 19 ερωτήσεις, οι οποίες οργανώθηκαν σε θεματικές ενότητες που αφορούσαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, τη συχνότητα συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες, τα κίνητρα συμμετοχής, τις επιδράσεις στη σωματική και ψυχολογική ευεξία, τις περιβαλλοντικές στάσεις και πρακτικές, καθώς και τις οικονομικές επιδράσεις του πεζοπορικού τουρισμού.

Πριν από την κύρια συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε πιλοτική εφαρμογή του ερωτηματολογίου σε περιορισμένο αριθμό ατόμων, προκειμένου να ελεγχθεί η σαφήνεια και η κατανόηση των ερωτήσεων. Μετά τις απαραίτητες προσαρμογές ακολούθησε η τελική διανομή του ερωτηματολογίου

Συνολικά, συγκεντρώθηκαν 277 έγκυρα ερωτηματολόγια τα οποία αποτέλεσαν τη βάση για την περαιτέρω στατιστική επεξεργασία των δεδομένων. Στην επόμενη ενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της περιγραφικής ανάλυσης, με στόχο την αποτύπωση των βασικών χαρακτηριστικών του δείγματος και των απαντήσεων των συμμετεχόντων.

4.2 Περιγραφική Ανάλυση Δεδομένων

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται η περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας. Η ανάλυση

πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του SPSS και αποσκοπεί στην αποτύπωση των βασικών χαρακτηριστικών του δείγματος, καθώς και στη συνοπτική παρουσίαση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις επιμέρους μεταβλητές του ερωτηματολογίου.

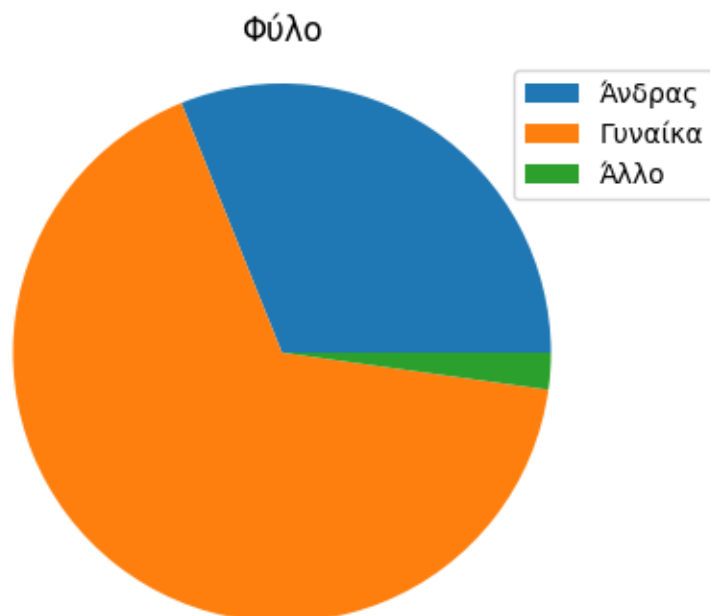
Αρχικά, εξετάζονται τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, προκειμένου να διαμορφωθεί μια σαφής εικόνα για το προφίλ των ερωτώμενων. Στη συνέχεια, αναλύονται οι μεταβλητές που σχετίζονται με τη συμμετοχή και την εμπειρία στον πεζοπορικό τουρισμό, ενώ ακολουθεί η παρουσίαση των μεταβλητών τύπου κλίμακας Likert, μέσω δεικτών όπως ο μέσος όρος και η τυπική απόκλιση.

Η περιγραφική αυτή ανάλυση επιτρέπει την ανάδειξη βασικών τάσεων και προτύπων που προκύπτουν από τα δεδομένα και αποτελεί το απαραίτητο υπόβαθρο για την περαιτέρω διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών, η οποία ακολουθεί στο επόμενο στάδιο της επαγωγικής στατιστικής ανάλυσης.

4.2.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

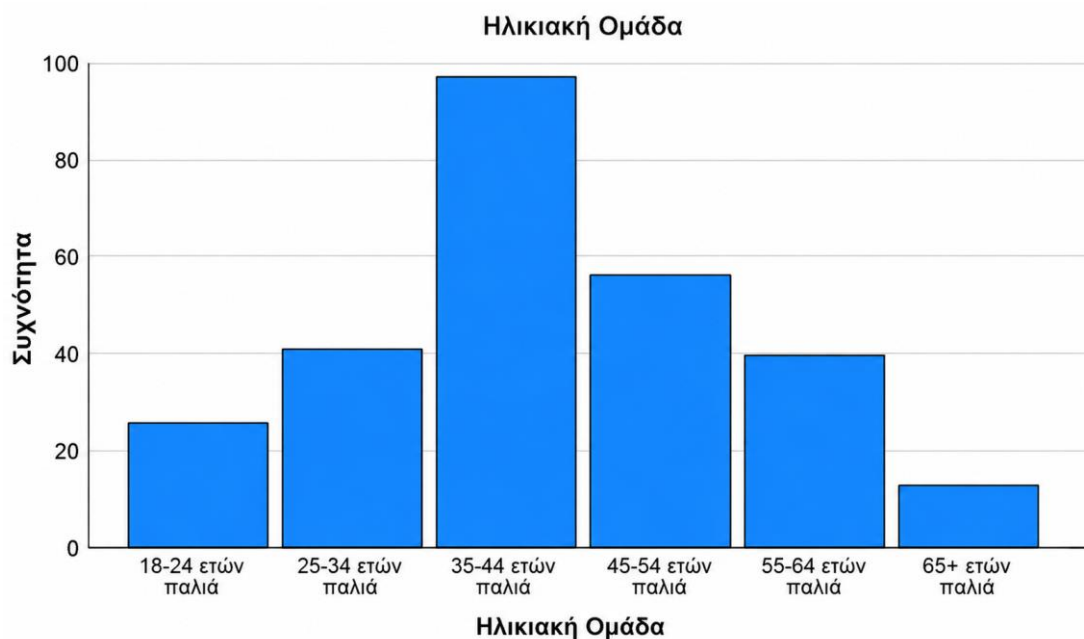
Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται αναλυτικά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα, με στόχο τη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης εικόνας για το προφίλ του δείγματος. Συγκεκριμένα, εξετάζονται μεταβλητές όπως το φύλο, η ηλικία, η περιοχή κατοικίας, το επίπεδο εκπαίδευσης, η εργασιακή κατάσταση και το εισόδημα. Η ανάλυση των δημογραφικών στοιχείων συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της σύνθεσης του δείγματος και αποτελεί βασικό υπόβαθρο για την ερμηνεία των ευρημάτων που ακολουθούν.

Όσον αφορά το φύλο των συμμετεχόντων, το 66,7% (n=185) του δείγματος αποτελείται από γυναίκες και το 31,1% (n=86) από άνδρες, όπως απεικονίζεται και στο Διάγραμμα 1. Η κατανομή αυτή υποδηλώνει σαφή υπεροχή των γυναικών στο δείγμα, γεγονός που ενδέχεται να αντανakλά μεγαλύτερη συμμετοχή τους στη συγκεκριμένη μορφή τουριστικής δραστηριότητας ή αυξημένη ανταπόκριση τους στην έρευνα.



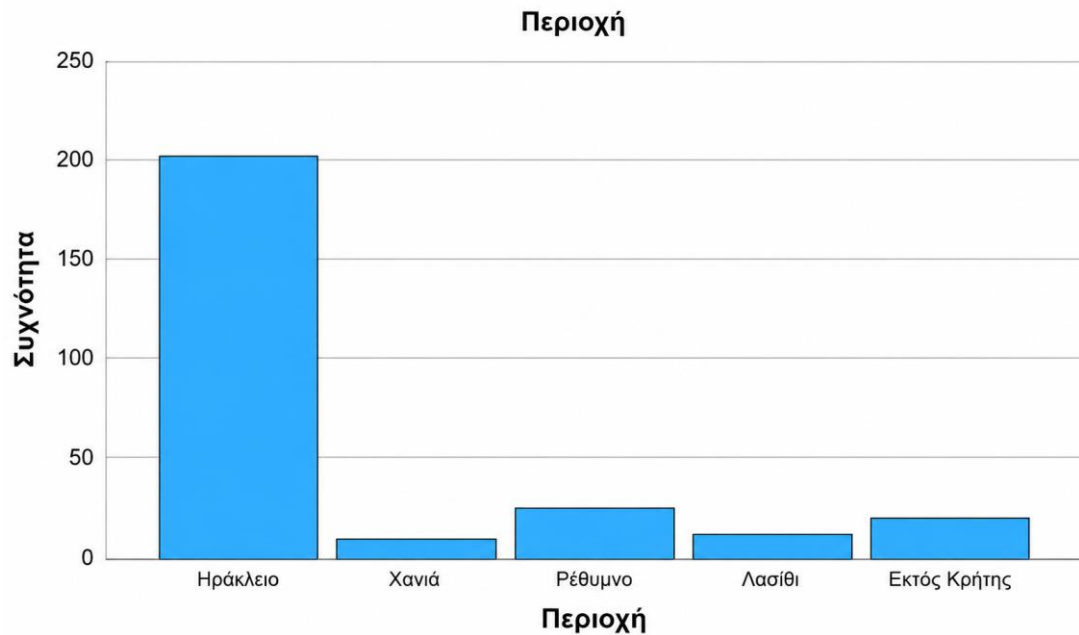
Διάγραμμα 1: Κατανομή των συμμετεχόντων ανά φύλο. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο

Σε σχέση με την ηλικία των συμμετεχόντων, όπως παρατηρείται και στο Διάγραμμα 2 το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος συγκεντρώνεται στην ηλικιακή κατηγορία 35–44 ετών με ποσοστό 35,9% (n=99), γεγονός που υποδηλώνει ότι η έρευνα απευθύνεται κυρίως σε άτομα μέσης ηλικίας. Ακολουθεί η κατηγορία 45–54 ετών με ποσοστό 20,5% (n=57), ενώ σημαντική είναι και η παρουσία των συμμετεχόντων ηλικίας 25–34 ετών, οι οποίοι αντιστοιχούν στο 15% (n=42) του δείγματος. Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις ηλικιακές ομάδες 55–64 ετών με 14,3% (n=40) και 18–24 ετών με 9,5% (n=26), ενώ το χαμηλότερο ποσοστό εμφανίζεται στους συμμετέχοντες άνω των 65 ετών, οι οποίοι αποτελούν το 4,8% (n=13) του δείγματος. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι το δείγμα χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη συγκέντρωση σε μεσαίες ηλικιακές ομάδες, με περιορισμένη συμμετοχή νεότερων και ηλικιωμένων ατόμων.



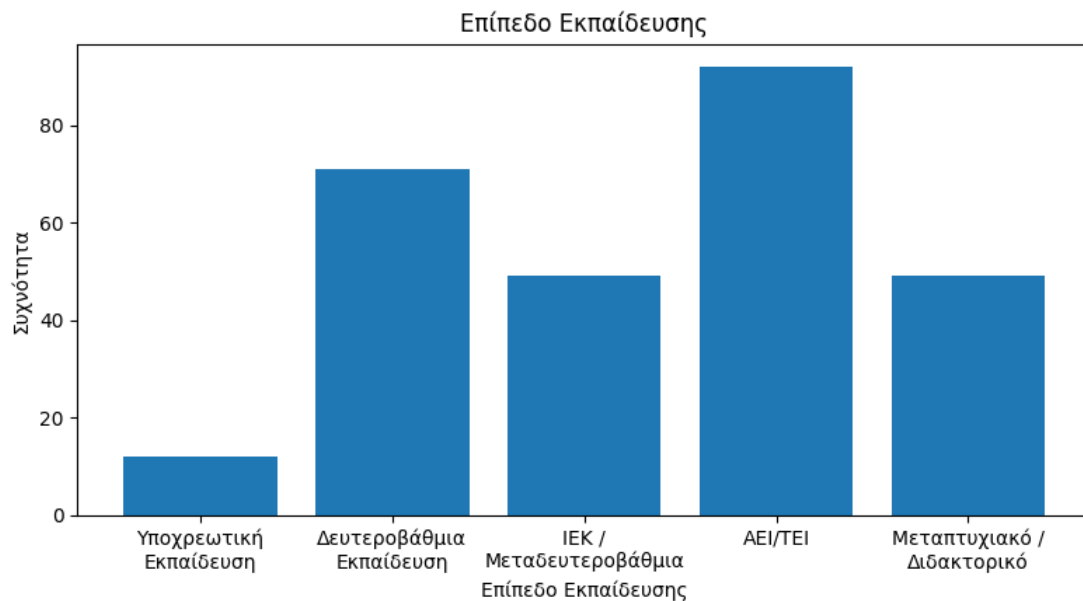
Διάγραμμα 2: Κατανομή των συμμετεχόντων ανά ηλικία. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τον τόπο κατοικίας των συμμετεχόντων, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος προέρχεται από το Ηράκλειο, συγκεντρώνοντας το 74% ($n=205$), γεγονός που καταδεικνύει έντονη γεωγραφική συγκέντρωση στην εν λόγω περιοχή, πράγμα που φαίνεται και από το Διάγραμμα 3. Ακολουθούν το Ρέθυμνο με ποσοστό 9,5% ($n=26$) και οι συμμετέχοντες εκτός Κρήτης με 8,1% ($n=22$), ενώ μικρότερα ποσοστά καταγράφονται για το Λασίθι με 4,8% ($n=13$) και τα Χανιά με 3,7% ($n=10$). Η κατανομή αυτή υποδηλώνει ότι το δείγμα προέρχεται κυρίως από την Περιφερειακή Ενότητα Ηρακλείου, με περιορισμένη εκπροσώπηση από τις υπόλοιπες περιοχές της Κρήτης.



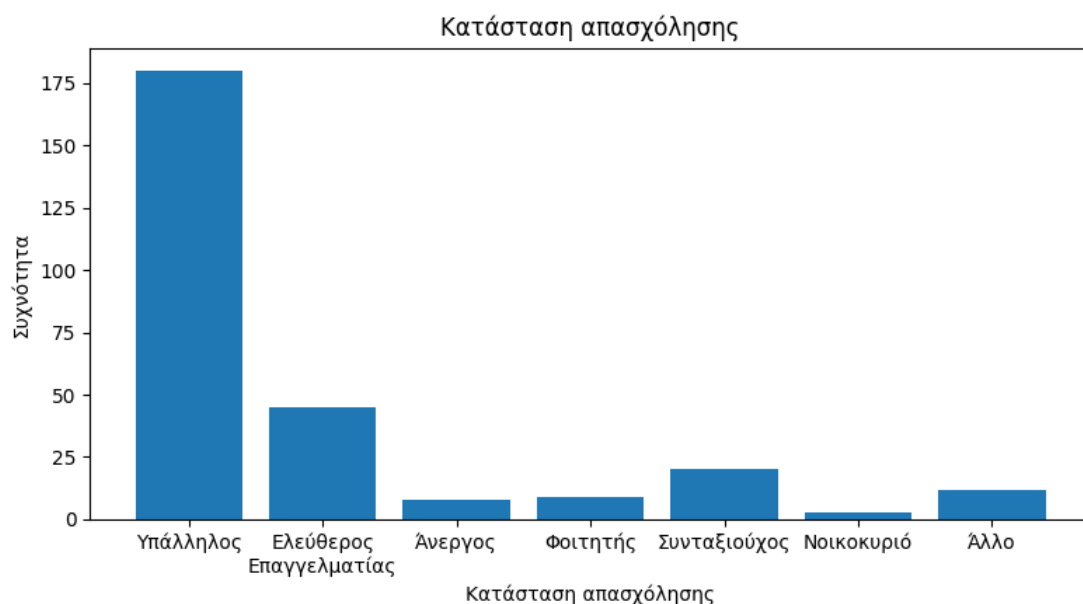
Διάγραμμα 3: Κατανομή των συμμετεχόντων ανά τόπο κατοικίας. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά το επίπεδο εκπαίδευσης των συμμετεχόντων (Διάγραμμα 4), το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος, σε ποσοστό 33,7% (n=93), είναι απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ, γεγονός που υποδηλώνει υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Ακολουθούν οι απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με ποσοστό 26% (n=72), ενώ ίσα ποσοστά, της τάξης του 17,9% (n=50), καταγράφονται τόσο για τη μεταδευτεροβάθμια εκπαίδευση/IEK όσο και για τους κατόχους μεταπτυχιακού ή διδακτορικού τίτλου. Τέλος, το μικρότερο ποσοστό 4,4% (n=12), αντιστοιχεί σε άτομα υποχρεωτικής εκπαίδευσης. Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι το δείγμα χαρακτηρίζεται από σχετικά υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο.



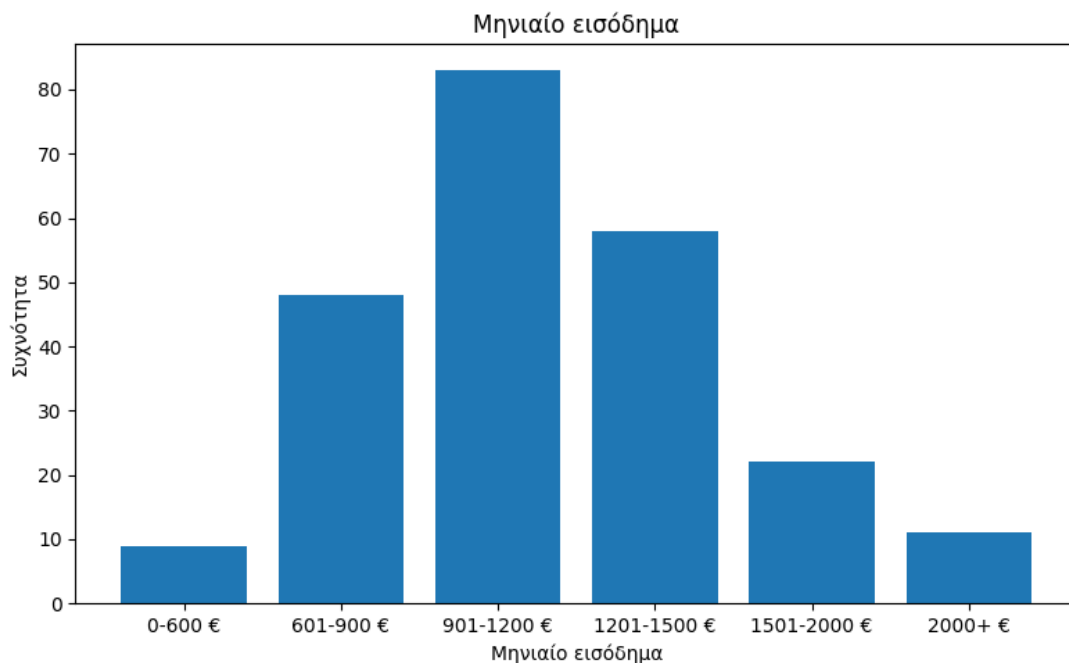
Διάγραμμα 4: Κατανομή των συμμετεχόντων με βάση το μορφωτικό τους επίπεδο. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά την εργασιακή κατάσταση των συμμετεχόντων (Διάγραμμα 5), η πλειονότητα του δείγματος, σε ποσοστό 66,3% (n=184), αποτελείται από μισθωτούς, γεγονός που υποδηλώνει ότι κυριαρχεί η εξαρτημένη απασχόληση. Ακολουθούν οι ελεύθεροι επαγγελματίες με ποσοστό 16,1% (n=45), ενώ μικρότερα ποσοστά καταγράφονται για τους συνταξιούχους με 6,6% (n=18), τους φοιτητές με 2,9% (n=8) και τους άνεργους με 2,6% (n=7). Τέλος, το 4% (n=11) των συμμετεχόντων εντάσσεται στην κατηγορία «άλλο». Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι το δείγμα χαρακτηρίζεται κυρίως από ενεργό οικονομικά πληθυσμό.



Διάγραμμα 5: Κατανομή των συμμετεχόντων με βάση την εργασιακή τους κατάσταση.
Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

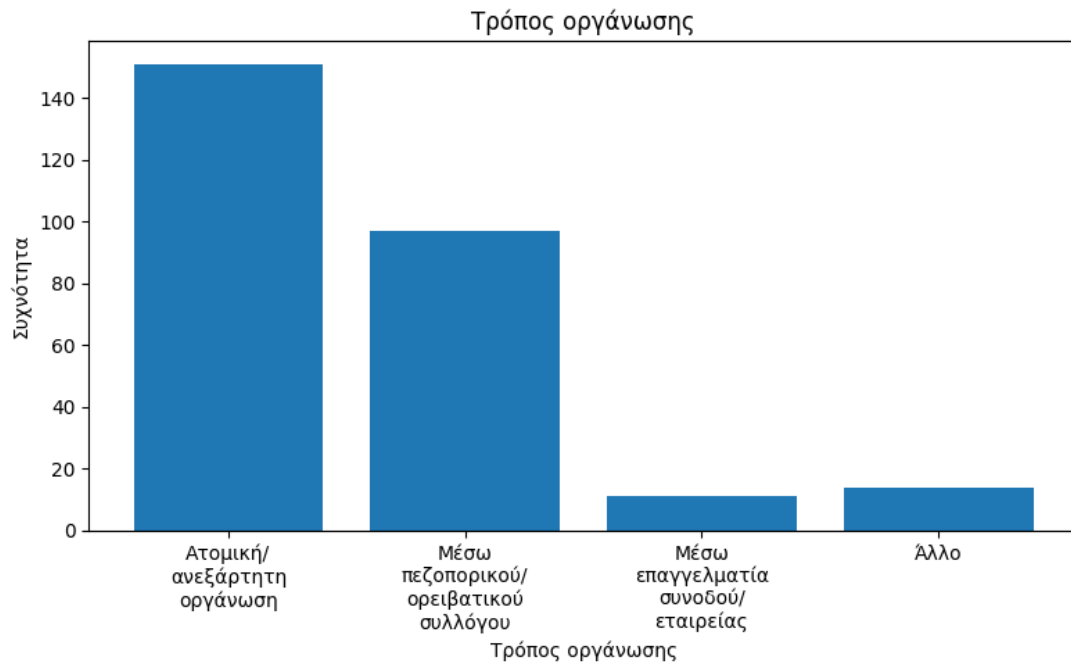
Όσον αφορά το επίπεδο εισοδήματος των συμμετεχόντων, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος όπως φαίνεται και στο Διάγραμμα 6, σε ποσοστό 35,9% (n=99), δηλώνει μηνιαίο εισόδημα μεταξύ 901 και 1200 ευρώ, ενώ ακολουθεί η κατηγορία 1201–1500 ευρώ με ποσοστό 25,1% (n=70). Σημαντική είναι επίσης η παρουσία των συμμετεχόντων με εισόδημα 601–900 ευρώ, οι οποίοι αντιστοιχούν στο 20,8% (n=58) του δείγματος. Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται για τις υψηλότερες εισοδηματικές κατηγορίες, με το 9,5% (n=26) να δηλώνει εισόδημα 1501–2000 ευρώ και το 4,8% (n=13) άνω των 2000 ευρώ, ενώ το χαμηλότερο ποσοστό, 3,9% (n=11), αφορά την κατηγορία 0–600 ευρώ. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι το δείγμα συγκεντρώνεται κυρίως σε μεσαία εισοδηματικά επίπεδα.



Διάγραμμα 6: Κατανομή των συμμετεχόντων με βάση την εισοδηματική τους κατάσταση.
Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τον τρόπο οργάνωσης της συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων, 55,3% (n=151), δήλωσε ότι οργανώνει τις πεζοπορικές του δραστηριότητες ανεξάρτητα. Ακολουθεί η οργάνωση μέσω πεζοπορικού ή ορειβατικού συλλόγου, η οποία συγκεντρώνει ποσοστό 35,5% (n=97). Αντίθετα, η οργάνωση μέσω επαγγελματία συνοδού ή εξειδικευμένης εταιρείας εμφανίζει ιδιαίτερα χαμηλό ποσοστό συμμετοχής, καθώς επιλέγεται μόλις από το 4,0% (n=11) των ερωτηθέντων. Τέλος, το 5,1% (n=14) των συμμετεχόντων εντάσσεται στην κατηγορία «Άλλο».

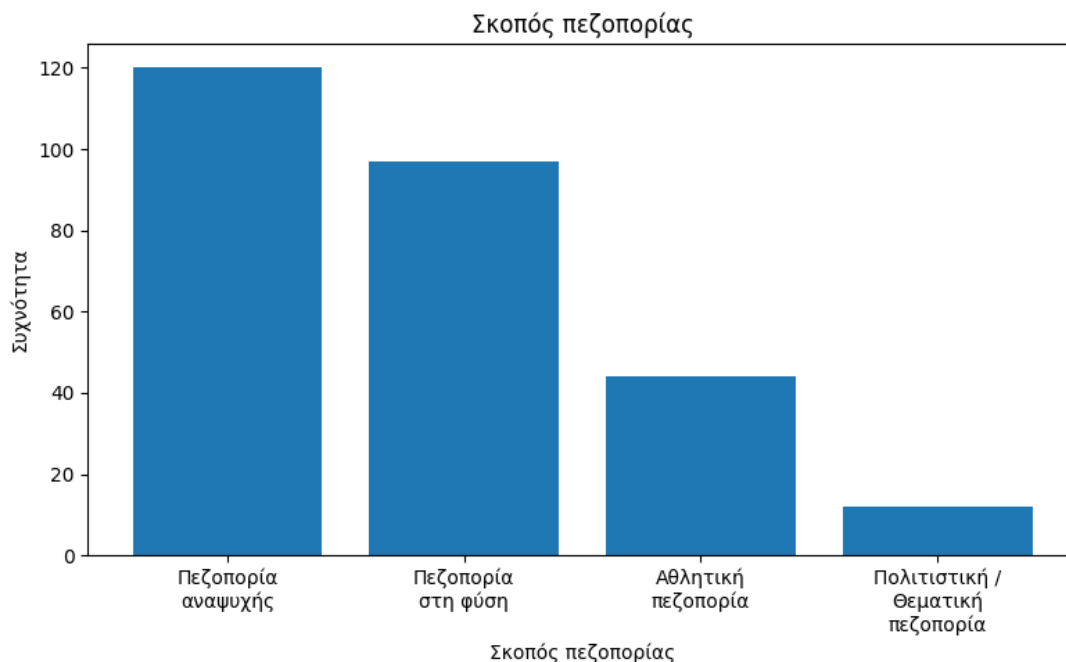
Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι περισσότεροι πεζοπόροι προτιμούν να οργανώνουν μόνοι τους τις δραστηριότητές τους ή να συμμετέχουν μέσω οργανωμένων πεζοπορικών και ορειβατικών συλλόγων. Το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι η πεζοπορία στην Κρήτη αποτελεί κυρίως μια δραστηριότητα που βασίζεται στην προσωπική πρωτοβουλία και στη συμμετοχή σε τοπικές συλλογικές δομές, ενώ η αξιοποίηση επαγγελματικών υπηρεσιών καθοδήγησης παραμένει περιορισμένη.



Διάγραμμα 7: Κατανομή των συμμετεχόντων ως προς τον τρόπο οργάνωσης των πεζοπορικών δραστηριοτήτων. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τον σκοπό συμμετοχής στις πεζοπορικές δραστηριότητες, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων επιλέγει την πεζοπορία αναψυχής, η οποία συγκεντρώνει ποσοστό 44,0% (n=120). Ακολουθεί η πεζοπορία στη φύση με ποσοστό 35,5% (n=97), γεγονός που αναδεικνύει τη σημασία της επαφής με το φυσικό περιβάλλον ως βασικό κίνητρο συμμετοχής. Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται για την αθλητική πεζοπορία, η οποία επιλέγεται από το 16,1% (n=44) των συμμετεχόντων, ενώ η πολιτιστική ή θεματική πεζοπορία συγκεντρώνει το χαμηλότερο ποσοστό, 4,4% (n=12).

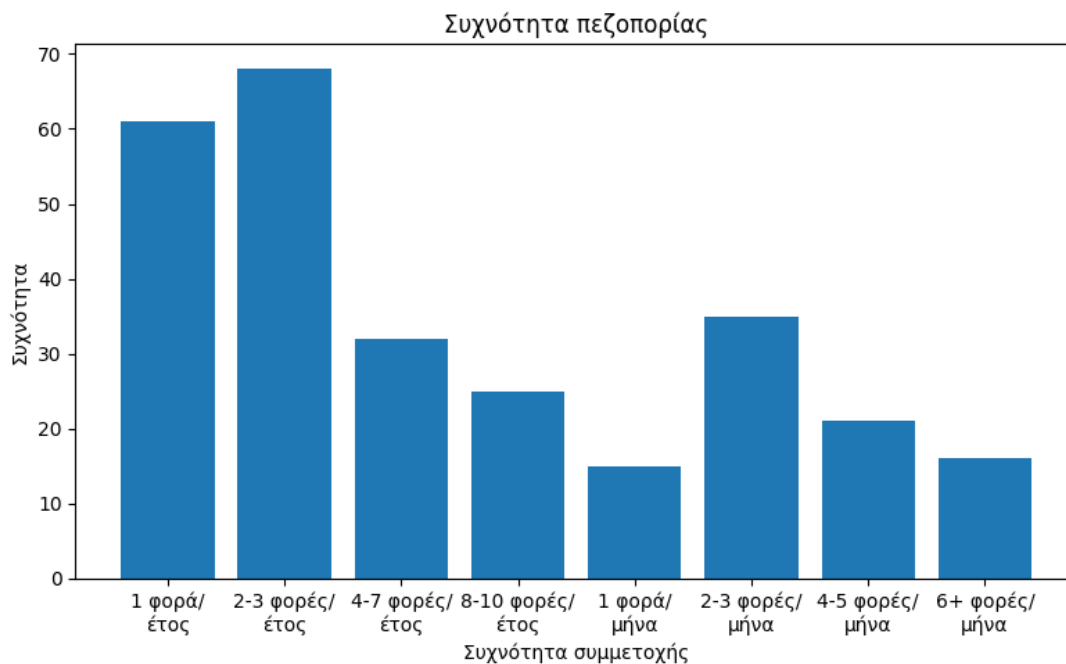
Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες προσεγγίζουν την πεζοπορία κυρίως ως δραστηριότητα αναψυχής και επαφής με τη φύση, ενώ οι αθλητικοί και πολιτιστικοί σκοποί εμφανίζονται λιγότερο συχνά.



Διάγραμμα 8: Κατανομή των συμμετεχόντων ως προς τον σκοπό της πεζοπορικής δραστηριότητας. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τη συχνότητα συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι συμμετέχει 2–3 φορές τον χρόνο (24,9%, $n=68$), ενώ ακολουθούν όσοι συμμετέχουν μία φορά τον χρόνο με ποσοστό 22,3% ($n=61$). Σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων συμμετέχει 2–3 φορές τον μήνα (12,8%, $n=35$), ενώ το 11,7% ($n=32$) πραγματοποιεί πεζοπορία 4–7 φορές τον χρόνο.

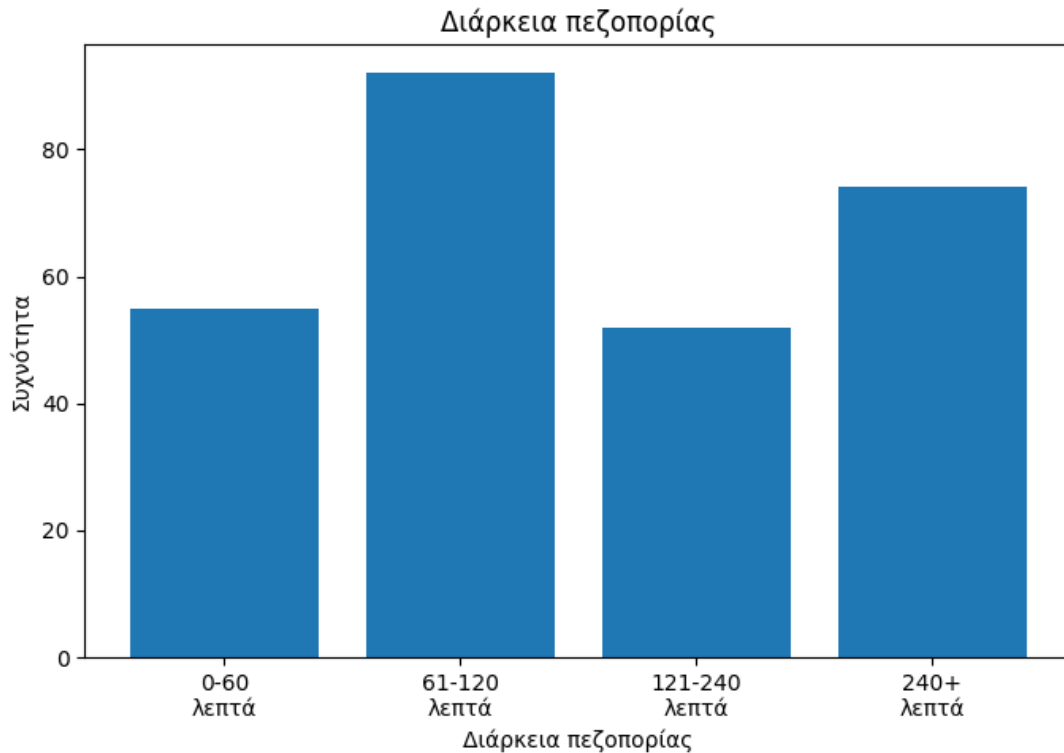
Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις κατηγορίες 8–10 φορές τον χρόνο (9,2%, $n=25$), 4–5 φορές τον μήνα (7,7%, $n=21$), 6 ή περισσότερες φορές τον μήνα (5,9%, $n=16$) και μία φορά τον μήνα (5,5%, $n=15$). Συνολικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων συμμετέχει σε πεζοπορικές δραστηριότητες περιστασιακά, κυρίως λίγες φορές μέσα στο έτος, ενώ μικρότερο ποσοστό εμφανίζει πιο συστηματική και συχνή ενασχόληση με την πεζοπορία σε μηνιαία βάση.



Διάγραμμα 9: Κατανομή των συμμετεχόντων ως προς τη συχνότητα συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τη διάρκεια των πεζοπορικών δραστηριοτήτων, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δήλωσε ότι οι πεζοπορίες τους διαρκούν από 61 έως 120 λεπτά, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 33,7% του δείγματος ($n=92$). Ακολουθούν οι πεζοπορίες διάρκειας άνω των 240 λεπτών με ποσοστό 27,1% ($n=74$), γεγονός που υποδηλώνει ότι σημαντικός αριθμός συμμετεχόντων επιλέγει διαδρομές μεγάλης διάρκειας.

Παράλληλα, το 20,1% ($n=55$) των συμμετεχόντων δήλωσε διάρκεια πεζοπορίας έως 60 λεπτά, ενώ το 19,0% ($n=52$) συμμετέχει σε πεζοπορίες διάρκειας από 121 έως 240 λεπτά. Συνολικά, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων προτιμά πεζοπορικές δραστηριότητες διάρκειας μεγαλύτερης της μίας ώρας, γεγονός που καταδεικνύει υψηλό επίπεδο εμπλοκής και ενδιαφέροντος για τη συγκεκριμένη μορφή δραστηριότητας



Διάγραμμα 10: Κατανομή των συμμετεχόντων ως προς τη διάρκεια των πεζοπορικών δραστηριοτήτων. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

4.2.2 Επιδράσεις στην ψυχολογική ευεξία και προσωπική ανάπτυξη

Στην παρούσα ενότητα εξετάζονται οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την επίδραση της πεζοπορίας στην ψυχολογική τους ευεξία και την προσωπική τους ανάπτυξη. Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 1 δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες αξιολογούν ιδιαίτερα θετικά τη συμβολή της δραστηριότητας σε πολλαπλές διαστάσεις της ψυχικής υγείας.

Ειδικότερα, η βελτίωση της διάθεσης εμφανίζει υψηλό μέσο όρο ($M=4,29$), με την πλειονότητα των συμμετεχόντων να συγκεντρώνεται στις κατηγορίες «πολύ» και «πάρα πολύ» (88,1%), γεγονός που υποδηλώνει έντονα θετική επίδραση της πεζοπορίας στη συναισθηματική κατάσταση.

Αντίστοιχα, η μείωση του άγχους καταγράφει επίσης υψηλή τιμή ($M=4,25$), με το 86,1% των ερωτώμενων να δηλώνει ότι η πεζοπορία συμβάλλει σε μεγάλο ή πολύ μεγάλο βαθμό στη μείωση του στρες, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο της δραστηριότητας ως μέσο ψυχικής αποφόρτισης.

Όσον αφορά τη συμβολή της πεζοπορίας στην αντιμετώπιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ο μέσος όρος διαμορφώνεται σε 4,05, με την πλειονότητα των συμμετεχόντων να εκφράζει θετική άποψη, αν και παρατηρείται ελαφρώς μεγαλύτερη

διασπορά στις απαντήσεις, γεγονός που υποδηλώνει διαφοροποίηση στις εμπειρίες των ερωτώμενων.

Σε σχέση με την προσωπική ανάπτυξη και την αυτοπειθαρχία, οι μέσοι όροι διαμορφώνονται σε 3,83 και 3,84 αντίστοιχα, γεγονός που δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν μέτρια προς υψηλή συμβολή της πεζοπορίας σε αυτούς τους τομείς. Παρόμοια εικόνα παρουσιάζεται και για την κοινωνική αλληλεπίδραση ($M=3,74$), όπου η δραστηριότητα φαίνεται να ενισχύει τη συμμετοχή και τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων, αν και σε μικρότερο βαθμό σε σύγκριση με άλλες διαστάσεις.

Η βελτίωση της συγκέντρωσης καταγράφει σχετικά υψηλό μέσο όρο ($M=3,97$), υποδηλώνοντας ότι η επαφή με τη φύση και η σωματική δραστηριότητα συμβάλλουν θετικά στη γνωστική λειτουργία των συμμετεχόντων.

Τέλος, ιδιαίτερα υψηλές τιμές καταγράφονται στη συνολική ευεξία ($M=4,33$) και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ($M=4,22$), με τη μεγάλη πλειονότητα των συμμετεχόντων να αξιολογεί θετικά την επίδραση της πεζοπορίας στους συγκεκριμένους τομείς.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η πεζοπορία αποτελεί δραστηριότητα με ισχυρή θετική επίδραση στην ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων, συμβάλλοντας στη βελτίωση της διάθεσης, στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της συνολικής ποιότητας ζωής.

Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση					
	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Βελτίωση της διάθεσης	267	1.00	5.00	4.2884	.98636
Μείωση του άγχους	266	1.00	5.00	4.2481	1.03089
Αντιμετώπιση της κατάθλιψης	239	1.00	5.00	4.0502	1.03184
Ανάπτυξη της προσωπικότητας	257	1.00	5.00	3.8288	1.07250
Βελτίωση της αυτοπειθαρχίας	260	1.00	5.00	3.8385	1.11018
Κοινωνική Αλληλεπίδραση	261	1.00	5.00	3.7433	1.13984
Βελτίωση της συγκέντρωσης	257	1.00	5.00	3.9689	1.01117
Προσωπική Ευεξία	260	1.00	5.00	4.3269	.97302
Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής	264	1.00	5.00	4.2197	.98517

Πίνακας 1: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών ψυχολογικής ευεξίας. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Τα αναλυτικά αποτελέσματα των επιμέρους μεταβλητών, καθώς και οι πλήρεις πίνακες συχνοτήτων που προέκυψαν από την επεξεργασία των δεδομένων στο SPSS, παρατίθενται στο Παράρτημα 2, προκειμένου να διασφαλιστεί η πληρότητα της ανάλυσης χωρίς να επιβαρύνεται η ροή του κυρίως κειμένου.

4.2.3 Επιδράσεις στη σωματική υγεία

Στην παρούσα ενότητα εξετάζονται οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την επίδραση της πεζοπορίας στη σωματική τους υγεία. Η ανάλυση βασίζεται στα δεδομένα που προέκυψαν από την επεξεργασία στο SPSS και αποτυπώνει τον βαθμό στον οποίο η πεζοπορία συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της συνολικής σωματικής ευεξίας.

Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται στο Πίνακα 2 δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες αξιολογούν θετικά την επίδραση της πεζοπορίας στη σωματική τους υγεία, καθώς οι περισσότερες μεταβλητές εμφανίζουν μέσους όρους άνω του μέσου της κλίμακας. Συγκεκριμένα, η βελτίωση της φυσικής αντοχής παρουσιάζει υψηλό μέσο όρο ($M=4,19$), γεγονός που υποδηλώνει ότι η πεζοπορία συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων. Αντίστοιχα, η αύξηση της ενέργειας καταγράφει επίσης υψηλή τιμή ($M=4,13$), επιβεβαιώνοντας τη θετική επίδραση της δραστηριότητας στη σωματική ενεργητικότητα.

Σε ό,τι αφορά πιο εξειδικευμένες παραμέτρους υγείας, η βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας εμφανίζει σχετικά υψηλό μέσο όρο ($M=3,78$), ενώ η μείωση της δύσπνοιας ($M=3,71$) και της ταχύπνοιας ($M=3,62$) υποδηλώνουν ότι η πεζοπορία συμβάλλει σε σημαντικό βαθμό στη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας. Παράλληλα, η μείωση της αρτηριακής πίεσης παρουσιάζει μέσο όρο 3,52, γεγονός που δείχνει μέτρια προς θετική επίδραση.

Αντίθετα, μεταβλητές που σχετίζονται με πιο ειδικές ή κλινικές καταστάσεις, όπως η απώλεια βάρους ($M=3,33$), η μείωση χρόνιων συμπτωμάτων ($M=3,43$) και η βελτίωση του διαβήτη ($M=3,25$), εμφανίζουν χαμηλότερους μέσους όρους, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την επίδραση της πεζοπορίας στους τομείς αυτούς ως πιο περιορισμένη ή διαφοροποιημένη.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η πεζοπορία έχει ισχυρή θετική επίδραση σε βασικές διαστάσεις της σωματικής υγείας, όπως η αντοχή και η ενέργεια, ενώ παράλληλα συμβάλλει σε ικανοποιητικό βαθμό και σε επιμέρους δείκτες υγείας. Η δραστηριότητα αυτή φαίνεται να λειτουργεί ως σημαντικός παράγοντας ενίσχυσης της φυσικής κατάστασης και της γενικότερης σωματικής ευεξίας των συμμετεχόντων.

Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση					
	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Σωματική Αντοχή	271	1.00	5.00	4.1882	.98018
Απώλεια Βάρους	262	1.00	5.00	3.3282	1.14432
Μείωση της Αρτηριακής Πίεσης	204	1.00	5.00	3.5245	1.10279
Άυξηση της Ενέργειας	261	1.00	5.00	4.1264	.98611
Μείωση χρόνιων Συμπτωμάτων	183	1.00	5.00	3.4262	1.14535
Βελτίωση του Διαβήτη	145	1.00	5.00	3.2483	1.14583
Βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας	190	1.00	5.00	3.7789	1.13789
Μείωση της δύσπνοιας	212	1.00	5.00	3.7123	1.13840
Μείωση της ταχύπνοιας	210	1.00	5.00	3.6238	1.18055

Πίνακας 2: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών που σχετίζονται με την σωματική υγεία. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Τα αναλυτικά αποτελέσματα των επιμέρους μεταβλητών, καθώς και οι πλήρεις πίνακες συχνοτήτων που προέκυψαν από την επεξεργασία των δεδομένων στο SPSS, παρατίθενται στο Παράρτημα 3, προκειμένου να διασφαλιστεί η πληρότητα της ανάλυσης χωρίς να επιβαρύνεται η ροή του κυρίως κειμένου.

4.2.4 Παρακίνηση συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες

Στην παρούσα ενότητα εξετάζονται οι παράγοντες που παρακινούν τους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με την πεζοπορία. Η ανάλυση βασίζεται στα δεδομένα που προέκυψαν από την επεξεργασία στο SPSS και αποτυπώνει τα βασικά κίνητρα (Πίνακας 3) που σχετίζονται τόσο με την υγεία όσο και με ψυχολογικούς, κοινωνικούς και εμπειρικούς παράγοντες.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα ισχυρότερα κίνητρα σχετίζονται κυρίως με την ανάγκη για αποφόρτιση από την καθημερινότητα και την επαφή με τη φύση. Συγκεκριμένα, η ανάγκη διαφυγής από τη ρουτίνα παρουσιάζει τον υψηλότερο μέσο όρο ($M=4,35$), γεγονός που υποδηλώνει ότι η πεζοπορία λειτουργεί ως βασικό μέσο χαλάρωσης και αποσύνδεσης από τις πιέσεις της καθημερινής ζωής. Αντίστοιχα, η επαφή με τη φύση εμφανίζει επίσης ιδιαίτερα υψηλή τιμή ($M=4,28$), αναδεικνύοντας τη σημασία του φυσικού περιβάλλοντος ως βασικού κινήτρου συμμετοχής.

Παράλληλα, υψηλά επίπεδα καταγράφονται και για την ευχαρίστηση ($M=4,23$) και τη γενικότερη ευεξία ($M=4,20$), γεγονός που επιβεβαιώνει ότι η πεζοπορία συνδέεται

άμεσα με θετικά συναισθήματα και εμπειρίες. Επιπλέον, σημαντικά κίνητρα αποτελούν και παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία, όπως η σωματική υγεία ($M=3,92$) και η ψυχική υγεία ($M=3,87$), υποδηλώνοντας ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τη συμβολή της δραστηριότητας στη συνολική τους ευεξία.

Σε μέτρια επίπεδα κινούνται τα κίνητρα που σχετίζονται με πολιτιστικές εμπειρίες ($M=3,86$), τη βελτίωση ισορροπίας και ευλυγισίας ($M=3,71$) και τη βελτίωση του ύπνου ($M=3,66$), γεγονός που δείχνει ότι οι παράγοντες αυτοί παίζουν μεν ρόλο, αλλά δεν αποτελούν τους κύριους λόγους συμμετοχής.

Αντίθετα, χαμηλότερες τιμές καταγράφονται σε κίνητρα όπως η κοινωνικοποίηση ($M=3,56$), η πρόληψη ασθενειών ($M=3,47$) και το χαμηλό κόστος ($M=3,40$), υποδηλώνοντας ότι οι συμμετέχοντες δεν θεωρούν αυτούς τους παράγοντες ως πρωτεύοντες για τη συμμετοχή τους στην πεζοπορία.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι τα κυρίαρχα κίνητρα για την ενασχόληση με την πεζοπορία είναι κυρίως ψυχολογικής και βιωματικής φύσης, με έμφαση στη χαλάρωση, την απόλαυση και την επαφή με το φυσικό περιβάλλον, ενώ οι παράγοντες που σχετίζονται με οικονομικά ή καθαρά λειτουργικά οφέλη εμφανίζονται δευτερεύοντες.

Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση					
	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Κίνητρο λόγω Ψυχικής υγείας	263	.00	5.00	3.8707	1.35015
Κίνητρο λόγω Σωματικής Υγείας	261	.00	5.00	3.9195	1.29096
Κίνητρο λόγω της επαφής με τη φύση	264	.00	5.00	4.2803	1.19131
Κίνητρο λόγω απομάκρυνσης απο την καθημερινή ρουτίνα	266	.00	5.00	4.3534	1.13067
Κίνητρο λόγω κοινωνικοποίησης	262	.00	5.00	3.5611	1.38205
Κίνητρο λόγω ευεξίας	270	.00	5.00	4.2037	1.11061
Κίνητρο λόγω βελτίωσης του ύπνου	261	.00	5.00	3.6552	1.39913
Κίνητρο λόγω βελτίωσης της ισορροπίας και της ευλυγισίας	264	.00	5.00	3.7121	1.35113
Κίνητρο λόγω πρόληψης ασθενειών	246	.00	5.00	3.4675	1.44454
Κίνητρο λόγω χαμηλού κόστους	263	.00	5.00	3.3954	1.55420

Κίνητρο λόγω πολιτιστικής εμπειρίας	264	.00	5.00	3.8636	1.37480
Κίνητρο λόγω ευχαρίστησης και απόλαυσης	265	.00	5.00	4.2302	1.18219

Πίνακας 3: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών που σχετίζονται με τα κίνητρα που παρακίνησης των πεζοπόρων. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

4.2.5 Επιδράσεις στους περιβαλλοντικούς παράγοντες

Στην παρούσα ενότητα εξετάζονται και παρουσιάζονται στο Πίνακα 4 οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τη συμβολή της πεζοπορίας στην ενίσχυση περιβαλλοντικών στάσεων και αξιών. Η ανάλυση βασίζεται στα δεδομένα που προέκυψαν από την επεξεργασία στο SPSS και αποτυπώνει τον βαθμό στον οποίο η συμμετοχή σε πεζοπορικές δραστηριότητες ενισχύει την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και υπεύθυνη συμπεριφορά.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν σε σημαντικό βαθμό τη θετική επίδραση της πεζοπορίας στους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Συγκεκριμένα, η ενίσχυση της προθυμίας για προστασία της φύσης παρουσιάζει υψηλό μέσο όρο ($M=4,08$), ενώ αντίστοιχα υψηλές τιμές καταγράφονται και για την υπεύθυνη συμπεριφορά ($M=4,02$) και τον σεβασμό προς τους φυσικούς πόρους ($M=4,01$), γεγονός που υποδηλώνει ισχυρή περιβαλλοντική συνείδηση.

Παράλληλα, η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση ($M=3,91$) και η συμβολή στη μείωση της περιβαλλοντικής υποβάθμισης ($M=3,91$) εμφανίζουν επίσης υψηλές τιμές, αναδεικνύοντας τον ρόλο της πεζοπορίας ως μέσο ενίσχυσης της οικολογικής αντίληψης των συμμετεχόντων. Σε παρόμοια επίπεδα κινούνται και η διατήρηση των μονοπατιών ($M=3,73$), η δημιουργία καθαρότερων φυσικών χώρων ($M=3,76$) και η προστασία της βιοποικιλότητας ($M=3,63$).

Αντίθετα, χαμηλότερες τιμές καταγράφονται σε μεταβλητές όπως η μείωση της ανθρώπινης παρέμβασης ($M=3,57$) και η περιβαλλοντική προστασία σε γενικό επίπεδο ($M=3,60$), γεγονός που υποδηλώνει πιο μέτρια αντίληψη για τη συμβολή της πεζοπορίας στους συγκεκριμένους τομείς. Ιδιαίτερα χαμηλή εμφανίζεται η συμμετοχή σε περιβαλλοντικό εθελοντισμό ($M=2,56$), στοιχείο που δείχνει ότι, αν και υπάρχει περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, δεν μεταφράζεται απαραίτητα σε ενεργή συμμετοχή σε οργανωμένες δράσεις.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η πεζοπορία συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη περιβαλλοντικά υπεύθυνων στάσεων, ενισχύοντας κυρίως την ατομική συνείδηση και συμπεριφορά, ενώ η ενεργή περιβαλλοντική δράση εμφανίζεται σε χαμηλότερα επίπεδα.

Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση					
	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Προστασία του περιβάλλοντος	258	1.00	5.00	3.5969	1.16712
Συντήρηση των πεζοπορικών μονοπατιών	263	1.00	5.00	3.7300	1.13889
Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση	266	1.00	5.00	3.9098	1.09516
Προθυμία προστασίας της φύσης	265	1.00	5.00	4.0792	.97959
Μείωση της περιβαλλοντικής υποβάθμισης	255	1.00	5.00	3.9137	.96003
Προστασία της βιοποικιλότητας	254	1.00	5.00	3.6339	1.02334
Μείωση της ανθρώπινης παρέμβασης στο φυσικό περιβάλλον	261	1.00	5.00	3.5747	1.10904
Καθαρότεροι φυσικοί χώροι	266	1.00	5.00	3.7556	1.10080
Υπεύθυνη συμπεριφορά απέναντι στο περιβάλλον	266	1.00	5.00	4.0226	1.01287
Σεβασμός προς τους φυσικούς πόρους	265	1.00	5.00	4.0113	1.00183

Πίνακας 4: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών που σχετίζονται με τις επιδράσεις της πεζοπορίας στο περιβάλλον. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

4.2.6 Περιβαλλοντικές πρακτικές κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας

Στην παρούσα ενότητα εξετάζεται και παρουσιάζεται στο Πίνακα 5 ο βαθμός στον οποίο οι συμμετέχοντες εφαρμόζουν περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές κατά τη διάρκεια ή και μετά την πεζοπορία τους. Η ανάλυση βασίζεται στα δεδομένα που προέκυψαν από την επεξεργασία στο SPSS και αποτυπώνει την πραγματική συμπεριφορά των ερωτώμενων σε σχέση με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες υιοθετούν σε μεγάλο βαθμό βασικές περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές. Συγκεκριμένα, η αποφυγή απόρριψης απορριμμάτων στη φύση παρουσιάζει τον υψηλότερο μέσο όρο ($M=4,59$), γεγονός

που υποδηλώνει ιδιαίτερα υψηλό επίπεδο περιβαλλοντικής συνείδησης. Αντίστοιχα, η αποφυγή όχλησης της άγριας ζωής εμφανίζει επίσης πολύ υψηλή τιμή ($M=4,43$), ενώ η χρήση σηματοδοτημένων μονοπατιών ($M=4,10$) και η χρήση επαναχρησιμοποιούμενου εξοπλισμού ($M=4,01$) καταδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Παράλληλα, η ανακύκλωση ($M=3,84$), η απομάκρυνση απορριμμάτων ($M=3,57$) και η αποφυγή αφαίρεσης φυσικών στοιχείων ($M=3,71$) εμφανίζουν μέτρια προς υψηλά επίπεδα εφαρμογής, γεγονός που δείχνει ότι οι συμμετέχοντες υιοθετούν σε σημαντικό βαθμό πρακτικές προστασίας του περιβάλλοντος.

Αντίθετα, η μείωση της ενεργειακής κατανάλωσης ($M=3,09$) εμφανίζει χαμηλότερη τιμή, υποδηλώνοντας ότι η συγκεκριμένη πρακτική δεν συνδέεται άμεσα με τη δραστηριότητα της πεζοπορίας ή δεν αποτελεί προτεραιότητα για τους συμμετέχοντες.

Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες υιοθετούν σε υψηλό βαθμό βασικές περιβαλλοντικά υπεύθυνες συμπεριφορές, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την προστασία του φυσικού χώρου κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας, επιβεβαιώνοντας τη θετική σχέση μεταξύ της δραστηριότητας και της περιβαλλοντικής υπευθυνότητας.

Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση					
	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Συμμετοχή σε περιβαλλοντικό εθελοντισμό	266	1.00	5.00	2.5602	1.07377
Μείωση της κατανάλωσης ενέργειας	268	1.00	5.00	3.0933	1.15254
Ανακύκλωση	268	1.00	5.00	3.8358	1.09950
Αποφυγή απόρριψης απορριμμάτων στη φύση	268	1.00	5.00	4.5858	.81885
Συλλογή απορριμμάτων από το φυσικό περιβάλλον	266	1.00	5.00	3.5677	1.14477
Αποφυγή απομάκρυνσης φυσικών στοιχείων από το περιβάλλον	263	1.00	5.00	3.7148	1.38918
Αποφυγή ενόχλησης της άγριας ζωής	266	1.00	5.00	4.4323	1.01551
Χρήση σηματοδοτημένων μονοπατιών	264	1.00	5.00	4.1023	.99474

Χρήση επαναχρησιμοποιούμενου εξοπλισμού	267	1.00	5.00	4.0112	1.10189
---	-----	------	------	--------	---------

Πίνακας 5: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών που σχετίζονται με τις περιβαλλοντικά υπεύθυνες συμπεριφορές των πεζοπόρων κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την πεζοπορία. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

4.2.7 Επιδράσεις στην τοπική οικονομία

Στην παρούσα ενότητα εξετάζονται οι αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τη συμβολή της πεζοπορίας στην τοπική οικονομία. Η ανάλυση βασίζεται στα δεδομένα που προέκυψαν από την επεξεργασία στο SPSS και αποτυπώνει τον βαθμό στον οποίο η ανάπτυξη της πεζοπορικής δραστηριότητας ενισχύει οικονομικούς δείκτες σε τοπικό επίπεδο στον Πίνακα 6.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται σε μέτριο προς υψηλό βαθμό τη θετική επίδραση της πεζοπορίας στην τοπική οικονομία. Συγκεκριμένα, η αύξηση της ζήτησης για τοπικά προϊόντα εμφανίζει τον υψηλότερο μέσο όρο ($M=3,96$), γεγονός που υποδηλώνει ότι η πεζοπορία ενισχύει την κατανάλωση τοπικών αγαθών και υπηρεσιών.

Παράλληλα, υψηλές τιμές καταγράφονται και για τη βελτίωση των υποδομών ($M=3,89$), την ανάπτυξη νέων επιχειρήσεων ($M=3,83$) και τη δημιουργία θέσεων εργασίας ($M=3,81$), γεγονός που αναδεικνύει τη συμβολή της δραστηριότητας στην τοπική ανάπτυξη και επιχειρηματικότητα. Αντίστοιχα, η αύξηση των εσόδων των επιχειρήσεων ($M=3,79$) και η ενίσχυση της οικονομικής ανθεκτικότητας ($M=3,80$) επιβεβαιώνουν ότι η πεζοπορία μπορεί να λειτουργήσει ως σημαντικός οικονομικός πόρος για τις τοπικές κοινωνίες.

Σε παρόμοια επίπεδα κινούνται και η συνολική ενίσχυση της τοπικής οικονομίας ($M=3,77$) καθώς και η διατήρηση του πληθυσμού στις τοπικές κοινότητες ($M=3,73$), υποδηλώνοντας ότι η πεζοπορία συμβάλλει και στη βιωσιμότητα των τοπικών περιοχών. Ελαφρώς χαμηλότερες τιμές εμφανίζονται για τη μείωση της εποχικότητας ($M=3,70$) και την αύξηση του εισοδήματος των κατοίκων ($M=3,66$), γεγονός που δείχνει ότι οι συγκεκριμένες επιδράσεις αναγνωρίζονται μεν, αλλά σε μικρότερο βαθμό.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η πεζοπορία συμβάλλει θετικά στην τοπική οικονομία, κυρίως μέσω της ενίσχυσης της κατανάλωσης τοπικών προϊόντων, της επιχειρηματικής δραστηριότητας και της απασχόλησης, ενώ οι επιδράσεις σε πιο σύνθετους οικονομικούς δείκτες, όπως η εποχικότητα και το εισόδημα των κατοίκων, εμφανίζονται λιγότερο έντονες.

Περιγραφική Στατιστική Ανάλυση					
	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Στήριξη της Τοπικής Οικονομίας	266	1.00	5.00	3.7669	1.04890
Ενίσχυση του εισοδήματος των κατοίκων	258	1.00	5.00	3.6628	1.12914
Αύξηση των εσόδων των τοπικών επιχειρήσεων	263	1.00	5.00	3.7909	1.03285
Δημιουργία θέσεων εργασίας	266	1.00	5.00	3.8120	1.05437
Ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών δραστηριοτήτων	265	1.00	5.00	3.8302	1.02868
Αύξηση της ζήτησης για τοπικά προϊόντα	263	1.00	5.00	3.9620	.97609
Βελτίωση των υποδομών	266	1.00	5.00	3.8872	1.05440
Συγκράτηση του πληθυσμού στις τοπικές κοινότητες	264	1.00	5.00	3.7311	1.14683
Μείωση της εποχικότητας του τουρισμού	256	1.00	5.00	3.7031	1.14007
Ενίσχυση της οικονομικής ανθεκτικότητας	263	1.00	5.00	3.7985	1.09181

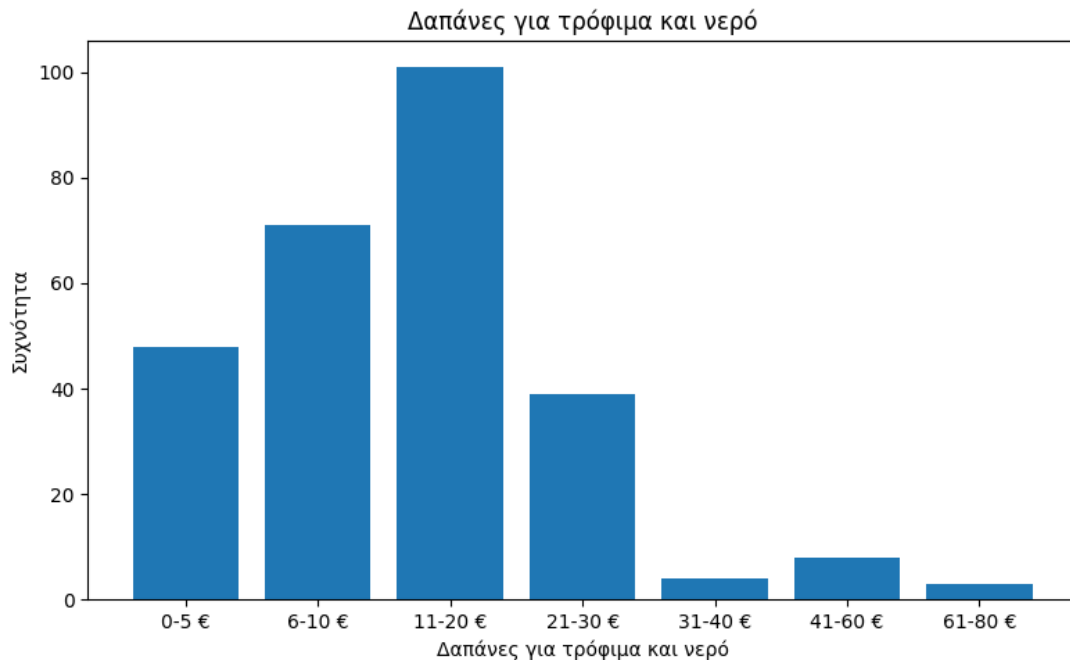
Πίνακας 6: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών που σχετίζονται με τη συμβολή της πεζοπορίας στην τοπική οικονομία. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS.

4.2.8 Οικονομική δαπάνη συμμετεχόντων σε πεζοπορικές δραστηριότητες

Στην παρούσα ενότητα εξετάζεται η κατανομή της δαπάνης των συμμετεχόντων σε διάφορες κατηγορίες εξόδων που σχετίζονται με την πεζοπορία. Η ανάλυση βασίζεται στα δεδομένα που προέκυψαν από την επεξεργασία στο SPSS και αποτυπώνει τις βασικές καταναλωτικές συνήθειες των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των πεζοπορικών δραστηριοτήτων.

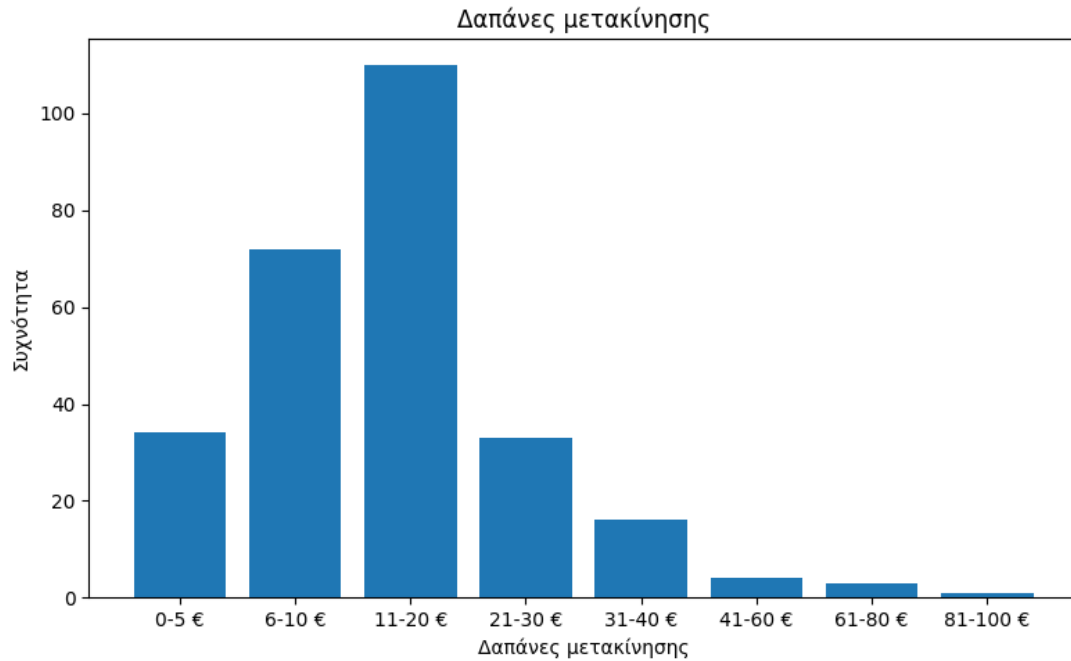
Όσον αφορά τις δαπάνες για τρόφιμα και νερό κατά τη συμμετοχή σε πεζοπορικές δραστηριότητες, όπως παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 11, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δαπανά από 11 έως 20 ευρώ, αντιστοιχώντας στο 36,5% του δείγματος (n=101). Ακολουθούν οι συμμετέχοντες που δαπανούν από 6 έως 10 ευρώ με ποσοστό 26,0% (n=72), ενώ το 17,7% (n=49) δηλώνει δαπάνη έως 5 ευρώ.

Επιπλέον, το 14,4% (n=40) δαπανά από 21 έως 30 ευρώ. Πολύ μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις υψηλότερες κατηγορίες δαπανών, καθώς το 2,9% (n=8) δαπανά από 41 έως 60 ευρώ, το 1,4% (n=4) από 31 έως 40 ευρώ και το 1,1% (n=3) από 61 έως 80 ευρώ. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι δαπάνες για τρόφιμα και νερό παραμένουν σε σχετικά χαμηλά επίπεδα, με την πλειονότητα των συμμετεχόντων να δαπανά έως 20 ευρώ ανά πεζοπορική δραστηριότητα..



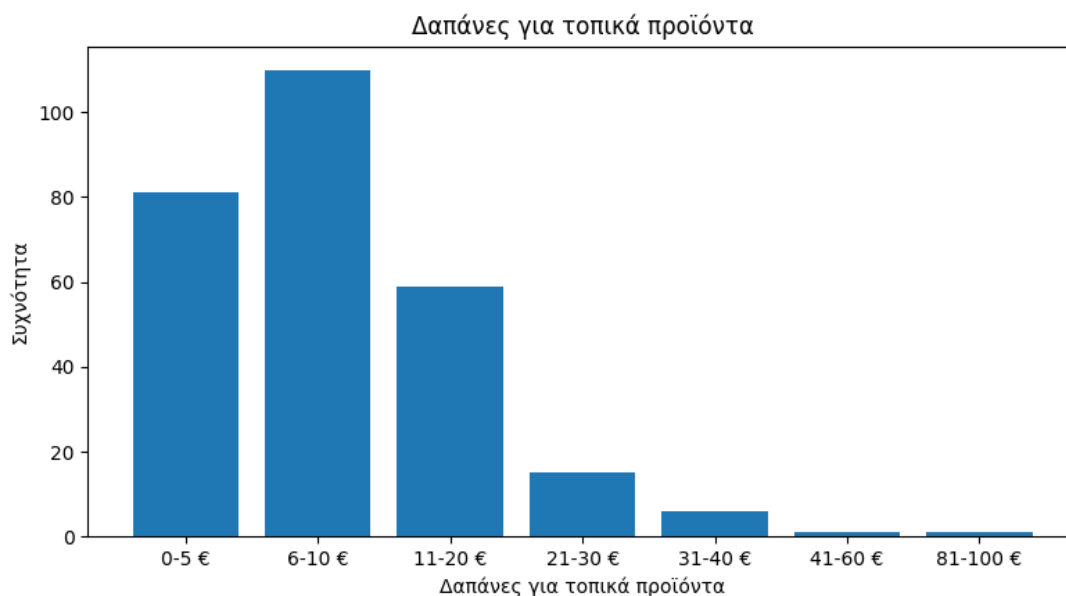
Διάγραμμα 11: Κατανομή δαπάνης για τρόφιμα και νερό ανά κατηγορία ποσού. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τις δαπάνες μετακίνησης των συμμετεχόντων για τη συμμετοχή τους σε πεζοπορικές δραστηριότητες, όπως παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 12, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος δαπανά από 11 έως 20 ευρώ, αντιστοιχώντας στο 39,7% των συμμετεχόντων (n=110). Ακολουθούν όσοι δαπανούν από 6 έως 10 ευρώ με ποσοστό 26,0% (n=72), ενώ το 12,6% (n=35) δηλώνει δαπάνη έως 5 ευρώ και το 12,3% (n=34) μεταξύ 21 και 30 ευρώ. Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται για υψηλότερες δαπάνες μετακίνησης, καθώς το 6,1% (n=17) δαπανά 31–40 ευρώ, το 1,8% (n=5) 41–60 ευρώ, το 1,1% (n=3) 61–80 ευρώ και μόλις το 0,4% (n=1) 81–100 ευρώ. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες πραγματοποιούν σχετικά χαμηλές δαπάνες μετακίνησης, με τη μεγάλη πλειονότητα να δαπανά έως 20 ευρώ για τη συμμετοχή τους σε πεζοπορικές δραστηριότητες.



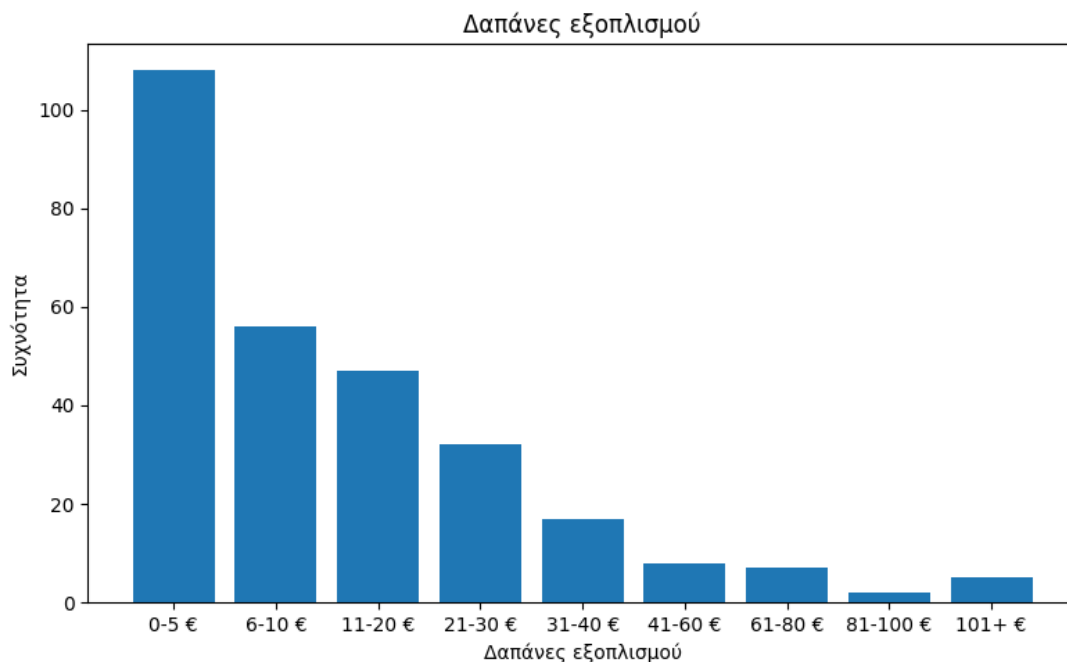
Διάγραμμα 12: Κατανομή δαπάνης για μεταφορές ανά κατηγορία ποσού. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τις δαπάνες για την αγορά τοπικών προϊόντων κατά τη συμμετοχή σε πεζοπορικές δραστηριότητες, όπως παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 13, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δαπανά από 6 έως 10 ευρώ, αντιστοιχώντας στο 40,1% του δείγματος ($n=111$). Ακολουθούν όσοι δαπανούν έως 5 ευρώ με ποσοστό 29,2% ($n=81$), ενώ το 21,7% ($n=60$) δηλώνει δαπάνη από 11 έως 20 ευρώ. Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις υψηλότερες κατηγορίες δαπανών, καθώς το 5,8% ($n=16$) δαπανά από 21 έως 30 ευρώ και το 2,5% ($n=7$) από 31 έως 40 ευρώ. Ελάχιστοι συμμετέχοντες δηλώνουν δαπάνες άνω των 40 ευρώ, με ποσοστό 0,4% ($n=1$) για την κατηγορία 41–60 ευρώ και 0,4% ($n=1$) για την κατηγορία 81–100 ευρώ. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι δαπάνες για την αγορά τοπικών προϊόντων διατηρούνται σε χαμηλά επίπεδα, καθώς η μεγάλη πλειονότητα των συμμετεχόντων δαπανά έως 20 ευρώ ανά πεζοπορική δραστηριότητα.



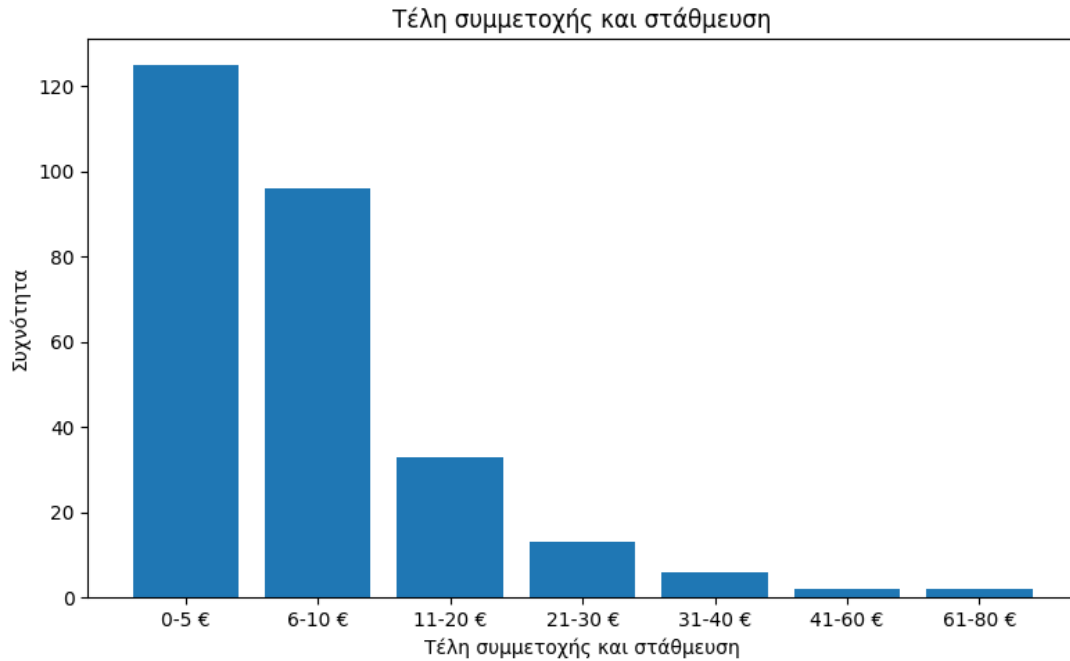
Διάγραμμα 13: Κατανομή δαπάνης για τοπικά προϊόντα ανά κατηγορία ποσού. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τις δαπάνες για εξοπλισμό που σχετίζεται με τις πεζοπορικές δραστηριότητες, όπως παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 14, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δαπανά έως 5 ευρώ, αντιστοιχώντας σε περίπου 38,3% (n=108). Ακολουθούν οι συμμετέχοντες που δαπανούν από 6 έως 10 ευρώ με ποσοστό περίπου 19,9% (n=56) και όσοι δαπανούν από 11 έως 20 ευρώ με ποσοστό περίπου 16,7% (n=47). Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις υψηλότερες κατηγορίες δαπανών, καθώς το 11,3% (n=32) δαπανά από 21 έως 30 ευρώ και το 6,0% (n=17) από 31 έως 40 ευρώ. Οι δαπάνες άνω των 40 ευρώ εμφανίζονται σε περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων, με ποσοστά που κυμαίνονται από 0,7% έως 2,8%. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες πραγματοποιούν χαμηλές δαπάνες για εξοπλισμό, γεγονός που υποδηλώνει είτε ότι διαθέτουν ήδη τον απαραίτητο εξοπλισμό είτε ότι οι πεζοπορικές δραστηριότητες που συμμετέχουν δεν απαιτούν σημαντικές πρόσθετες αγορές.



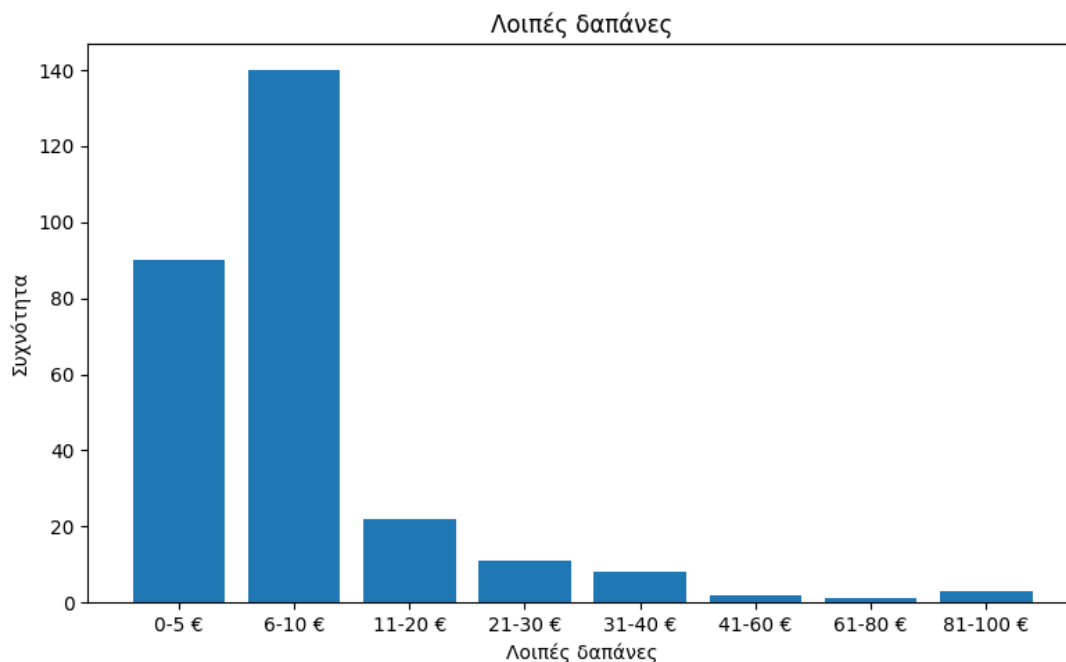
Διάγραμμα 14: Κατανομή δαπάνης για εξοπλισμό ανά κατηγορία ποσού. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τις δαπάνες για τέλη συμμετοχής και στάθμευση, όπως παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 15, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δαπανά έως 5 ευρώ, αντιστοιχώντας στο 45,1% του δείγματος ($n=125$). Ακολουθούν οι συμμετέχοντες που δαπανούν από 6 έως 10 ευρώ με ποσοστό 34,7% ($n=96$), ενώ το 11,9% ($n=33$) δηλώνει δαπάνες μεταξύ 11 και 20 ευρώ. Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις υψηλότερες κατηγορίες δαπανών, καθώς το 4,7% ($n=13$) δαπανά από 21 έως 30 ευρώ και το 2,2% ($n=6$) από 31 έως 40 ευρώ. Ελάχιστοι συμμετέχοντες δηλώνουν δαπάνες άνω των 40 ευρώ, με ποσοστό 0,7% ($n=2$) τόσο για την κατηγορία 41–60 ευρώ όσο και για την κατηγορία 61–80 ευρώ. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι δαπάνες για τέλη συμμετοχής και στάθμευση παραμένουν ιδιαίτερα χαμηλές, καθώς σχεδόν οκτώ στους δέκα συμμετέχοντες δαπανούν έως 10 ευρώ για τις συγκεκριμένες ανάγκες.



Διάγραμμα 15: Κατανομή δαπάνης για τέλη και στάθμευση ανά κατηγορία ποσού. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Όσον αφορά τις λοιπές δαπάνες που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε πεζοπορικές δραστηριότητες, όπως παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 16, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων δαπανά από 6 έως 10 ευρώ, αντιστοιχώντας στο 50,5% του δείγματος ($n=140$). Ακολουθούν όσοι δαπανούν έως 5 ευρώ με ποσοστό 32,5% ($n=90$), ενώ το 7,9% ($n=22$) δηλώνει δαπάνες μεταξύ 11 και 20 ευρώ. Μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις υψηλότερες κατηγορίες δαπανών, καθώς το 4,0% ($n=11$) δαπανά από 21 έως 30 ευρώ και το 2,9% ($n=8$) από 31 έως 40 ευρώ. Οι δαπάνες άνω των 40 ευρώ εμφανίζονται σε ελάχιστους συμμετέχοντες, με ποσοστά που δεν υπερβαίνουν το 1,1% του δείγματος. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι οι λοιπές δαπάνες παραμένουν σε χαμηλά επίπεδα, καθώς περισσότεροι από οκτώ στους δέκα συμμετέχοντες δαπανούν έως 10 ευρώ για τις συγκεκριμένες ανάγκες.



Διάγραμμα 16: Κατανομή λοιπών δαπανών ανά κατηγορία ποσού. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS

Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι η δαπάνη των συμμετεχόντων στην πεζοπορία κινείται κυρίως σε χαμηλά έως μεσαία επίπεδα, με τις βασικές κατηγορίες εξόδων να αφορούν τη διατροφή και τη μετακίνηση. Παράλληλα, καταγράφεται μια ήπια αλλά υπαρκτή συμβολή στην τοπική οικονομία μέσω της κατανάλωσης τοπικών προϊόντων.

Επιπλέον, διερευνήθηκε η προθυμία των συμμετεχόντων να καταβάλουν ένα μικρό χρηματικό ποσό ανά επίσκεψη για τη συντήρηση και τη σήμανση των μονοπατιών (Πίνακας 7). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η πλειονότητα των ερωτώμενων εμφανίζεται θετικά διακείμενη προς μια τέτοια εισφορά, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό (33,3%, $n=91$) δηλώνει ότι θα ήταν διατεθειμένο να πληρώσει 4–5 ευρώ, ενώ σημαντικό ποσοστό (18,7%, $n=51$) δηλώνει προθυμία για καταβολή 6–10 ευρώ. Παράλληλα, το 13,6% ($n=37$) των συμμετεχόντων επιλέγει τα 3 ευρώ, ενώ μικρότερα ποσοστά καταγράφονται στις χαμηλότερες κατηγορίες, όπως 2 ευρώ (10,6%, $n=29$) και 1 ευρώ (6,2%, $n=17$). Αξιοσημείωτο είναι ότι το 11,0% ($n=30$) δηλώνει προθυμία να καταβάλει ποσό άνω των 10 ευρώ, γεγονός που υποδηλώνει υψηλό επίπεδο περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και διάθεση συμβολής στη διατήρηση των μονοπατιών. Αντίθετα, ένα μικρό ποσοστό (6,6%, $n=18$) δηλώνει ότι δεν θα ήταν διατεθειμένο να καταβάλει κάποιο ποσό.

Προθυμία καταβολής χρηματικού ποσού για τη συντήρηση και προστασία των πεζοπορικών διαδρομών	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
0 Ευρώ	18	6.6
1 Ευρώ	17	6.2
2 Ευρώ	29	10.6
3 Ευρώ	37	13.6
4-5 Ευρώ	91	33.3
6-10 Ευρώ	51	18.7
11+ Ευρώ	30	11.0
Σύνολο	273	100.0

Πίνακας 7: Συχνότητες και ποσοστά προθυμίας πληρωμής για τη συντήρηση των πεζοπορικών διαδρομών. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι υπάρχει σημαντική προθυμία οικονομικής συνεισφοράς από τους συμμετέχοντες, γεγονός που θα μπορούσε να αξιοποιηθεί στο πλαίσιο βιώσιμων πρακτικών διαχείρισης και συντήρησης των πεζοπορικών διαδρομών.

Συνοψη

Συνοψίζοντας, τα ευρήματα της περιγραφικής ανάλυσης καταδεικνύουν ότι η πεζοπορία αποτελεί μια πολυδιάστατη δραστηριότητα με σημαντικά οφέλη για τους συμμετέχοντες, το περιβάλλον και την τοπική οικονομία. Οι συμμετέχοντες εμφανίζουν ιδιαίτερα θετική στάση ως προς τις επιδράσεις της στη σωματική και ψυχολογική τους υγεία, ενώ παράλληλα αναγνωρίζουν τη συμβολή της στην ανάπτυξη περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και υπεύθυνης συμπεριφοράς. Επιπλέον, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι η πεζοπορία συμβάλλει, έστω και σε μέτριο βαθμό, στην ενίσχυση της τοπικής οικονομίας, μέσω της κατανάλωσης προϊόντων και υπηρεσιών, καθώς και μέσω της δημιουργίας ευκαιριών ανάπτυξης.

Τέλος, η καταγραφή της προθυμίας των συμμετεχόντων να συνεισφέρουν οικονομικά για τη συντήρηση των μονοπατιών ενισχύει την προοπτική εφαρμογής βιώσιμων πρακτικών διαχείρισης. Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας ανάλυσης παρέχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα των βασικών τάσεων και προτύπων που χαρακτηρίζουν τη συμπεριφορά και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων, αποτελώντας τη βάση για την περαιτέρω διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών στο επόμενο στάδιο της επαγωγικής στατιστικής ανάλυσης.

4.3 Επαγωγική Στατιστική Μελέτη

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται η επαγωγική στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, με στόχο τη διερεύνηση των σχέσεων και των διαφορών μεταξύ των βασικών μεταβλητών. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του SPSS και

βασίστηκε στην εφαρμογή κατάλληλων στατιστικών ελέγχων, όπως ο έλεγχος ανεξαρτησίας Chi-square, ο έλεγχος t-test και η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA), καθώς και συντελεστών συσχέτισης.

Συγκεκριμένα, εξετάζονται πιθανές διαφοροποιήσεις στις στάσεις και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων ως προς δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο και η ηλικία, καθώς και οι σχέσεις μεταξύ μεταβλητών που αφορούν τα κίνητρα συμμετοχής, τα οφέλη της πεζοπορίας και τις περιβαλλοντικές και οικονομικές διαστάσεις της δραστηριότητας.

Η επαγωγική αυτή προσέγγιση επιτρέπει την εξαγωγή πιο ουσιαστικών συμπερασμάτων, καθώς δεν περιορίζεται στην απλή περιγραφή των δεδομένων, αλλά προχωρά στη διερεύνηση στατιστικά σημαντικών σχέσεων, συμβάλλοντας στην πληρέστερη κατανόηση του φαινομένου του πεζοπορικού τουρισμού.

4.3.1 Σχέση φύλου και χαρακτηριστικών συμμετοχής στην πεζοπορία

Στο πλαίσιο της επαγωγικής στατιστικής ανάλυσης διερευνήθηκε η ύπαρξη σχέσης μεταξύ του φύλου των συμμετεχόντων και βασικών χαρακτηριστικών της συμμετοχής τους σε πεζοπορικές δραστηριότητες, όπως η συχνότητα συμμετοχής και η διάρκεια της πεζοπορίας. Για τον σκοπό αυτό εφαρμόστηκε ο έλεγχος ανεξαρτησίας Chi-square (Παράρτημα 4) με τη χρήση του SPSS.

Αρχικά, εξετάστηκε η σχέση μεταξύ φύλου και συχνότητας συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα του ελέγχου Chi-square έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών ($\chi^2=13,27$, $df=14$, $p=0,505$), γεγονός που υποδηλώνει ότι η συχνότητα συμμετοχής στην πεζοπορία δεν διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Παρόλο που δεν εντοπίζεται στατιστικά σημαντική σχέση, από την περιγραφική εξέταση των δεδομένων παρατηρείται ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες συγκεντρώνονται κυρίως στις κατηγορίες χαμηλότερης έως μέτριας συχνότητας συμμετοχής, όπως 1–3 φορές τον χρόνο, γεγονός που υποδηλώνει παρόμοια πρότυπα συμπεριφοράς μεταξύ των φύλων.

Στη συνέχεια, εξετάστηκε η σχέση μεταξύ φύλου και διάρκειας της πεζοπορίας. Τα αποτελέσματα του ελέγχου Chi-square έδειξαν επίσης ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών ($\chi^2=10,50$, $df=6$, $p=0,105$), γεγονός που υποδηλώνει ότι η διάρκεια της πεζοπορίας δεν επηρεάζεται από το φύλο των συμμετεχόντων.

Ωστόσο, από την κατανομή των ποσοστών προκύπτει ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες εμφανίζουν παρόμοια προτίμηση σε μεσαίες και μεγαλύτερες διάρκειες πεζοπορίας, με σημαντικά ποσοστά να καταγράφονται στις κατηγορίες 61–120 λεπτών και άνω των 240 λεπτών.

Συνολικά, τα ευρήματα της ανάλυσης καταδεικνύουν ότι το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα που διαφοροποιεί σημαντικά τη συχνότητα ή τη διάρκεια συμμετοχής στην πεζοπορία. Το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι η δραστηριότητα της πεζοπορίας προσελκύει συμμετέχοντες ανεξαρτήτως φύλου, με παρόμοια πρότυπα συμμετοχής και συμπεριφοράς.

4.3.2 Σχέση φύλου και ψυχολογικής ευεξίας

Στο πλαίσιο της επαγωγικής ανάλυσης εξετάστηκε η ύπαρξη διαφορών μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς την ψυχολογική ευεξία, όπως αυτή αποτυπώνεται μέσω του σύνθετου δείκτη που δημιουργήθηκε (Παράρτημα 5) από τις επιμέρους μεταβλητές. Για τον σκοπό αυτό εφαρμόστηκε ο έλεγχος Independent Samples t-test με τη χρήση του SPSS.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άνδρες εμφανίζουν ελαφρώς υψηλότερο μέσο όρο ψυχολογικής ευεξίας ($M=4,12$, $SD=0,71$) σε σύγκριση με τις γυναίκες ($M=3,99$, $SD=0,93$). Ωστόσο, η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική, καθώς ο έλεγχος t-test έδειξε ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων ($t(265)=1,119$, $p=0,264$).

Επιπλέον, ο έλεγχος Levene για την ισότητα των διακυμάνσεων δεν ήταν στατιστικά σημαντικός ($p=0,178$), γεγονός που επιτρέπει την υπόθεση ισότητας των διακυμάνσεων και την ερμηνεία των αποτελεσμάτων βάσει της αντίστοιχης γραμμής του ελέγχου.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει σημαντικά την αντίληψη των συμμετεχόντων σχετικά με τα ψυχολογικά οφέλη της πεζοπορίας. Η δραστηριότητα φαίνεται να προσφέρει παρόμοια επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες.

4.3.3 Σχέση φύλου και σωματικής υγείας

Στο πλαίσιο της επαγωγικής ανάλυσης εξετάστηκε η ύπαρξη διαφορών μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς τις αντιλαμβανόμενες επιδράσεις της πεζοπορίας στη σωματική υγεία. Για τον σκοπό αυτό δημιουργήθηκε σύνθετος δείκτης σωματικής υγείας, ο οποίος περιλαμβάνει τις επιμέρους μεταβλητές που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση, την ενέργεια και άλλες παραμέτρους υγείας. Η σύγκριση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ελέγχου Independent Samples t-test στο SPSS (Παράρτημα 6).

Αρχικά εξετάστηκε η υπόθεση της ομοιογένειας των διακυμάνσεων μέσω του ελέγχου Levene, ο οποίος δεν ήταν στατιστικά σημαντικός ($F = 1,468$, $p = 0,227$), γεγονός που υποδηλώνει ότι η υπόθεση της ισότητας των διακυμάνσεων ικανοποιείται.

Τα αποτελέσματα του ελέγχου t έδειξαν ότι δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών ($M = 3,81$, $TA = 0,80$) και γυναικών ($M = 3,69$, $TA = 0,91$) ως προς τις αντιλαμβανόμενες επιδράσεις της πεζοπορίας στη σωματική υγεία, $t(264) = 1,036$, $p = 0,301$. Παρότι οι άνδρες εμφάνισαν ελαφρώς υψηλότερο μέσο όρο, η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική. Επιπλέον, το μέγεθος επίδρασης ήταν πολύ μικρό (Cohen's $d = 0,136$), γεγονός που επιβεβαιώνει ότι το φύλο δεν φαίνεται να επηρεάζει ουσιαστικά τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τα οφέλη της πεζοπορίας στη σωματική υγεία.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει σημαντικά την αντίληψη των συμμετεχόντων σχετικά με τα οφέλη της πεζοπορίας στη σωματική υγεία. Η δραστηριότητα φαίνεται να προσφέρει παρόμοια επίπεδα σωματικής ευεξίας τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες.

4.3.4 Σχέση φύλου και περιβαλλοντικών πρακτικών

Στο πλαίσιο της επαγωγικής ανάλυσης εξετάστηκε η ύπαρξη διαφορών μεταξύ ανδρών και γυναικών ως προς την εφαρμογή περιβαλλοντικών πρακτικών κατά τη διάρκεια ή και μετά την πεζοπορία. Για τον σκοπό αυτό δημιουργήθηκε σύνθετος δείκτης περιβαλλοντικών πρακτικών και εφαρμόστηκε ο έλεγχος Independent Samples t -test (Παράρτημα 7) με τη χρήση του SPSS.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες εμφανίζουν ελαφρώς υψηλότερο μέσο όρο ως προς τις περιβαλλοντικές πρακτικές ($M=3,84$, $SD=0,58$) σε σύγκριση με τους άνδρες ($M=3,75$, $SD=0,73$). Ωστόσο, η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική, καθώς ο έλεγχος t -test δεν ανέδειξε σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων ($t(265)=-1,109$, $p=0,268$).

Επιπλέον, ο έλεγχος Levene για την ισότητα των διακυμάνσεων δεν ήταν στατιστικά σημαντικός ($p=0,073$), γεγονός που επιτρέπει την υπόθεση ισότητας των διακυμάνσεων και την ερμηνεία των αποτελεσμάτων βάσει της αντίστοιχης γραμμής του ελέγχου.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει σημαντικά την εφαρμογή περιβαλλοντικά υπεύθυνων πρακτικών. Αν και παρατηρείται μια τάση των γυναικών να εμφανίζουν ελαφρώς υψηλότερα επίπεδα περιβαλλοντικής συμπεριφοράς, η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική, γεγονός που δείχνει ότι και τα δύο φύλα υιοθετούν σε παρόμοιο βαθμό περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές στο πλαίσιο της πεζοπορίας.

4.3.5 Σχέση ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής υγείας

Στο πλαίσιο της επαγωγικής ανάλυσης διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ της ψυχολογικής ευεξίας και της σωματικής υγείας των συμμετεχόντων. Για τον σκοπό

αυτό υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson με τη χρήση του SPSS (Πίνακας 8).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει ισχυρή θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών ($r=0,647$, $p<0,001$), γεγονός που υποδηλώνει ότι όσο αυξάνεται η ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων, αυξάνεται και το επίπεδο της σωματικής τους υγείας.

Συσχέτιση μεταξύ ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής υγείας			
		Ψυχολογική ευεξία	Σωματική υγεία
Ψυχολογική ευεξία	Επίπεδο σημαντικότητας	1	.647**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	273	272
Σωματική υγεία	Επίπεδο σημαντικότητας	.647**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	272	272

Πίνακας 8: Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής υγείας. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS.

Η τιμή του συντελεστή συσχέτισης υποδηλώνει ισχυρή σχέση μεταξύ των δύο διαστάσεων, γεγονός που αναδεικνύει τη στενή σύνδεση μεταξύ ψυχικής και σωματικής ευεξίας στο πλαίσιο της πεζοπορίας.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η πεζοπορία συμβάλλει ολιστικά στην ευεξία των συμμετεχόντων, επηρεάζοντας ταυτόχρονα τόσο την ψυχολογική όσο και τη σωματική τους κατάσταση. Το αποτέλεσμα αυτό ενισχύει τη σημασία της δραστηριότητας ως μέσο προαγωγής της συνολικής υγείας και ευεξίας.

4.3.6 Σχέση κινήτρων συμμετοχής και περιβαλλοντικών πρακτικών

Στο πλαίσιο της επαγωγικής ανάλυσης διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ των κινήτρων συμμετοχής στην πεζοπορία και της εφαρμογής περιβαλλοντικών πρακτικών. Για τον σκοπό αυτό υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson με τη χρήση του SPSS (Πίνακας 9).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει θετική και στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών ($r=0,479$, $p<0,001$), γεγονός που υποδηλώνει ότι όσο αυξάνονται τα κίνητρα συμμετοχής στην πεζοπορία, αυξάνεται και ο βαθμός εφαρμογής περιβαλλοντικά υπεύθυνων πρακτικών.

Συσχέτιση μεταξύ κινήτρων συμμετοχής και περιβαλλοντικών πρακτικών			
		Κίνητρα συμμετοχής	Περιβαλλοντικές πρακτικές
Κίνητρα συμμετοχής	Επίπεδο σημαντικότητας	1	.479**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	272	272
Περιβαλλοντικές πρακτικές	Επίπεδο σημαντικότητας	.479**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	272	273

Πίνακας 9: Συντελεστής συσχέτισης Pearson μεταξύ κινήτρων συμμετοχής και περιβαλλοντικών πρακτικών. Ιδία επεξεργασία δεδομένων στο SPSS.

Η τιμή του συντελεστή συσχέτισης υποδηλώνει μέτρια προς ισχυρή σχέση μεταξύ των μεταβλητών, γεγονός που αναδεικνύει τη σημαντική σύνδεση μεταξύ των κινήτρων και της περιβαλλοντικής συμπεριφοράς των συμμετεχόντων.

Συνολικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι τα άτομα που παρακινούνται περισσότερο να συμμετέχουν σε πεζοπορικές δραστηριότητες εμφανίζουν και υψηλότερα επίπεδα περιβαλλοντικής υπευθυνότητας. Το αποτέλεσμα αυτό ενισχύει την άποψη ότι η πεζοπορία δεν αποτελεί μόνο μια δραστηριότητα αναψυχής, αλλά συνδέεται άμεσα με την ανάπτυξη περιβαλλοντικά συνειδητοποιημένων στάσεων και συμπεριφορών.

4.3.7 Σχέση συχνότητας συμμετοχής και περιβαλλοντικών πρακτικών

Στο πλαίσιο της επαγωγικής ανάλυσης διερευνήθηκε κατά πόσο η συχνότητα συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες επηρεάζει τον βαθμό εφαρμογής περιβαλλοντικών πρακτικών. Για τον σκοπό αυτό εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (One-Way ANOVA) με τη χρήση του SPSS (Παράρτημα 8).

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των διαφορετικών κατηγοριών συχνότητας συμμετοχής ως προς τις περιβαλλοντικές πρακτικές ($F(7,265)=1,838, p=0,080$).

Παρόλο που δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική σχέση, παρατηρείται μια τάση αύξησης των μέσων όρων των περιβαλλοντικών πρακτικών όσο αυξάνεται η συχνότητα συμμετοχής. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που πραγματοποιούν πεζοπορία σπανιότερα εμφανίζουν χαμηλότερους μέσους όρους, ενώ όσοι

συμμετέχουν πιο συχνά παρουσιάζουν ελαφρώς υψηλότερα επίπεδα περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς.

Ωστόσο, οι διαφορές αυτές δεν είναι επαρκώς έντονες ώστε να θεωρηθούν στατιστικά σημαντικές, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα των πολλαπλών συγκρίσεων (Tukey HSD), όπου δεν εντοπίζονται σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιμέρους ομάδων.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι, αν και υπάρχει μια ενδεικτική τάση βελτίωσης των περιβαλλοντικών πρακτικών με την αύξηση της συμμετοχής στην πεζοπορία, η συχνότητα από μόνη της δεν αποτελεί καθοριστικό παράγοντα διαφοροποίησης της περιβαλλοντικής συμπεριφοράς των συμμετεχόντων.

4.3.8 Σχέση περιβαλλοντικών πρακτικών και προθυμίας πληρωμής

Στο πλαίσιο της επαγωγικής ανάλυσης διερευνήθηκε κατά πόσο ο βαθμός εφαρμογής περιβαλλοντικών πρακτικών διαφοροποιείται ανάλογα με την προθυμία των συμμετεχόντων να καταβάλουν χρηματική εισφορά για τη συντήρηση των πεζοπορικών μονοπατιών. Για τον σκοπό αυτό εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης (One-Way ANOVA) με τη χρήση του SPSS (Παράρτημα 9).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις περιβαλλοντικές πρακτικές μεταξύ των διαφορετικών κατηγοριών προθυμίας πληρωμής ($F(6,266)=1,048, p=0,395$).

Παρά την απουσία στατιστικά σημαντικής διαφοροποίησης, παρατηρείται ότι οι μέσοι όροι των περιβαλλοντικών πρακτικών εμφανίζουν μικρές διακυμάνσεις μεταξύ των ομάδων, με τις υψηλότερες τιμές να καταγράφονται στις κατηγορίες 4–5 ευρώ και άνω των 10 ευρώ. Αντίθετα, χαμηλότερος μέσος όρος παρατηρείται στην κατηγορία των συμμετεχόντων που δεν είναι διατεθειμένοι να καταβάλουν κάποιο ποσό.

Ωστόσο, οι διαφορές αυτές δεν είναι επαρκώς έντονες ώστε να θεωρηθούν στατιστικά σημαντικές, γεγονός που επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα των πολλαπλών συγκρίσεων (Tukey HSD), όπου δεν εντοπίζονται σημαντικές διαφορές μεταξύ των επιμέρους ομάδων.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι, αν και οι συμμετέχοντες με υψηλότερα επίπεδα περιβαλλοντικής υπευθυνότητας τείνουν να εμφανίζουν ελαφρώς μεγαλύτερη προθυμία πληρωμής, η σχέση αυτή δεν είναι στατιστικά ισχυρή. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι η περιβαλλοντική στάση δεν μεταφράζεται απαραίτητα σε αντίστοιχη οικονομική συμπεριφορά.

Συνοψη

Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα της επαγωγικής στατιστικής ανάλυσης ανέδειξαν σημαντικές πτυχές της συμπεριφοράς και των αντιλήψεων των συμμετεχόντων σε πεζοπορικές δραστηριότητες. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι το φύλο δεν αποτελεί καθοριστικό παράγοντα διαφοροποίησης, καθώς δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ψυχολογική ευεξία, τη σωματική υγεία και τις περιβαλλοντικές πρακτικές. Παράλληλα, η συχνότητα συμμετοχής στην πεζοπορία δεν φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά το επίπεδο περιβαλλοντικής υπευθυνότητας, αν και παρατηρήθηκαν ορισμένες ενδεικτικές τάσεις.

Αντίθετα, ιδιαίτερα σημαντικά ευρήματα προέκυψαν από την ανάλυση των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών. Ειδικότερα, καταγράφηκε ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής υγείας, επιβεβαιώνοντας τον ολιστικό χαρακτήρα των ωφελειών της πεζοπορίας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τα κίνητρα συμμετοχής συνδέονται θετικά με την εφαρμογή περιβαλλοντικών πρακτικών, γεγονός που υποδηλώνει ότι η εσωτερική παρακίνηση ενισχύει την περιβαλλοντικά υπεύθυνη συμπεριφορά. Τέλος, αν και οι συμμετέχοντες με υψηλότερα επίπεδα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης εμφανίζουν τάση μεγαλύτερης προθυμίας οικονομικής συνεισφοράς, η σχέση αυτή δεν αποδείχθηκε στατιστικά σημαντική.

Συνολικά, τα ευρήματα της επαγωγικής ανάλυσης αναδεικνύουν ότι ο πεζοπορικός τουρισμός συνδέεται με σημαντικά οφέλη και θετικές στάσεις, ενώ παράλληλα υπογραμμίζουν τη σημασία των κινήτρων ως βασικού παράγοντα διαμόρφωσης της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα αυτά παρέχουν μια ισχυρή βάση για την περαιτέρω ερμηνεία και συζήτηση των ευρημάτων στο επόμενο κεφάλαιο.

Κεφάλαιο 5

Συζήτηση Αποτελεσμάτων

Η παρούσα ενότητα εστιάζει στην ερμηνεία και ανάλυση των ευρημάτων της έρευνας, σε συνάρτηση με τα ερευνητικά ερωτήματα και το θεωρητικό πλαίσιο που παρουσιάστηκε στα προηγούμενα κεφάλαια. Στόχος της συζήτησης είναι η κατανόηση της σημασίας των αποτελεσμάτων και η σύνδεσή τους με τη διεθνή βιβλιογραφία σχετικά με τον πεζοπορικό τουρισμό, τη βιώσιμη ανάπτυξη και την ευεξία των συμμετεχόντων.

Τα αποτελέσματα της εμπειρικής έρευνας ανέδειξαν τον πολυδιάστατο ρόλο της πεζοπορίας, επιβεβαιώνοντας σε μεγάλο βαθμό τη θεωρητική προσέγγιση που παρουσιάστηκε, σύμφωνα με την οποία ο πεζοπορικός τουρισμός συνιστά μια μορφή εναλλακτικού και βιώσιμου τουρισμού που συνδέεται με τη σωματική και ψυχική ευεξία, την περιβαλλοντική συνείδηση και την τοπική ανάπτυξη. Μέσα από την ανάλυση των δεδομένων, προκύπτουν σημαντικά ευρήματα που αφορούν τόσο τα

ατομικά οφέλη των συμμετεχόντων όσο και τη συμπεριφορά και τις στάσεις τους απέναντι στο περιβάλλον και την τοπική οικονομία.

Στις επόμενες ενότητες, τα ευρήματα εξετάζονται αναλυτικά, με στόχο να διερευνηθεί κατά πόσο επιβεβαιώνουν ή διαφοροποιούνται από προηγούμενες μελέτες, καθώς και να αναδειχθούν οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των πεζοπόρων στην Κρήτη.

5.1 Επιδράσεις της πεζοπορίας στη σωματική και ψυχολογική ευεξία

Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν με σαφήνεια ότι η πεζοπορία συμβάλλει ουσιαστικά τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων. Οι υψηλοί μέσοι όροι που καταγράφηκαν στις μεταβλητές που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση, την ενέργεια και την αντοχή υποδηλώνουν ότι η πεζοπορία αποτελεί μια αποτελεσματική μορφή σωματικής άσκησης, η οποία ενισχύει τη συνολική φυσική υγεία. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει τη διεθνή βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία οι δραστηριότητες υπαίθρου συμβάλλουν στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της φυσικής αντοχής και της γενικότερης σωματικής κατάστασης.

Παράλληλα, ιδιαίτερα έντονη είναι και η συμβολή της πεζοπορίας στην ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η δραστηριότητα αυτή σχετίζεται με τη βελτίωση της διάθεσης, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής ισορροπίας. Η πεζοπορία φαίνεται να λειτουργεί ως μέσο αποφόρτισης από την καθημερινότητα και επανασύνδεσης με τη φύση, προσφέροντας εμπειρίες χαλάρωσης και εσωτερικής αναζωογόνησης.

Ιδιαίτερη σημασία παρουσιάζει το εύρημα της ισχυρής θετικής συσχέτισης μεταξύ ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής υγείας, το οποίο αναδεικνύει τον ολιστικό χαρακτήρα των επιδράσεων της πεζοπορίας. Η στενή αυτή σχέση επιβεβαιώνει ότι τα οφέλη της δραστηριότητας δεν περιορίζονται σε μία μόνο διάσταση, αλλά επηρεάζουν συνολικά την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων. Το αποτέλεσμα αυτό συνάδει με θεωρητικές προσεγγίσεις που υποστηρίζουν ότι η επαφή με τη φύση και η σωματική δραστηριότητα λειτουργούν συμπληρωματικά, ενισχύοντας τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία.

Επιπλέον, το γεγονός ότι δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς το φύλο υποδηλώνει ότι τα οφέλη της πεζοπορίας είναι καθολικά και ανεξάρτητα από δημογραφικά χαρακτηριστικά. Η δραστηριότητα φαίνεται να προσφέρει παρόμοια επίπεδα ευεξίας σε όλους τους συμμετέχοντες, γεγονός που ενισχύει τη σημασία της ως προσβάσιμης και συμπεριληπτικής μορφής τουρισμού και αναψυχής.

Συνολικά, τα ευρήματα της ενότητας αυτής επιβεβαιώνουν ότι η πεζοπορία αποτελεί μια δραστηριότητα με ισχυρό θετικό αντίκτυπο στην υγεία και την ευεξία, αναδεικνύοντας τον ρόλο της ως βασικού παράγοντα βελτίωσης της ποιότητας ζωής των κατοίκων της Κρήτης.

5.2 Κίνητρα συμμετοχής και διαμόρφωση συμπεριφοράς

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν τον καθοριστικό ρόλο των κινήτρων στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων στον πεζοπορικό τουρισμό. Οι υψηλοί μέσοι όροι που καταγράφηκαν σε παράγοντες όπως η ανάγκη διαφυγής από την καθημερινότητα, η επαφή με τη φύση, η ευεξία και η απόλαυση της δραστηριότητας υποδηλώνουν ότι τα κίνητρα των συμμετεχόντων είναι κυρίως εσωτερικά και συνδέονται με την προσωπική ικανοποίηση και την ποιότητα ζωής.

Η έμφαση σε παράγοντες όπως η χαλάρωση, η ψυχική ισορροπία και η εμπειρία της φύσης επιβεβαιώνει ότι ο πεζοπορικός τουρισμός εντάσσεται στο πλαίσιο των σύγχρονων μορφών εναλλακτικού και βιωματικού τουρισμού, όπου η εμπειρία υπερισχύει της απλής κατανάλωσης υπηρεσιών. Το εύρημα αυτό συνάδει με τη βιβλιογραφία που αναδεικνύει τη μετάβαση από τον μαζικό στον εμπειρικό τουρισμό, όπου οι ταξιδιώτες επιδιώκουν αυθεντικές και ουσιαστικές εμπειρίες.

Ιδιαίτερη σημασία παρουσιάζει η στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση μεταξύ των κινήτρων συμμετοχής και της εφαρμογής περιβαλλοντικών πρακτικών. Το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι όσο ισχυρότερα είναι τα κίνητρα των συμμετεχόντων, τόσο μεγαλύτερη είναι και η περιβαλλοντικά υπεύθυνη συμπεριφορά τους. Με άλλα λόγια, τα άτομα που συμμετέχουν στην πεζοπορία για λόγους που σχετίζονται με τη φύση, την ευεξία και την προσωπική ανάπτυξη φαίνεται να υιοθετούν σε μεγαλύτερο βαθμό πρακτικές προστασίας του περιβάλλοντος.

Η σχέση αυτή αναδεικνύει τον ρόλο των κινήτρων ως μηχανισμού διαμόρφωσης στάσεων και συμπεριφορών, επιβεβαιώνοντας ότι η εσωτερική παρακίνηση μπορεί να λειτουργήσει ως βασικός παράγοντας ενίσχυσης της περιβαλλοντικής συνείδησης. Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς υποδεικνύει ότι η προώθηση της πεζοπορίας ως δραστηριότητας δεν συμβάλλει μόνο στην ευεξία των συμμετεχόντων, αλλά και στην ανάπτυξη υπεύθυνων περιβαλλοντικών πρακτικών.

Συνολικά, τα αποτελέσματα της ενότητας αυτής καταδεικνύουν ότι τα κίνητρα συμμετοχής δεν αποτελούν απλώς έναν παράγοντα επιλογής της δραστηριότητας, αλλά επηρεάζουν ουσιαστικά τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων, ενισχύοντας τον βιώσιμο χαρακτήρα του πεζοπορικού τουρισμού.

5.3 Περιβαλλοντική διάσταση και υπεύθυνη συμπεριφορά

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες στον πεζοπορικό τουρισμό εμφανίζουν σε γενικές γραμμές υψηλό επίπεδο περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και υπεύθυνης συμπεριφοράς. Οι σχετικά υψηλοί μέσοι όροι που καταγράφηκαν σε πρακτικές όπως η αποφυγή ρύπανσης, ο σεβασμός προς τη φύση και η χρήση σηματοδοτημένων μονοπατιών υποδηλώνουν ότι η πεζοπορία συνδέεται με την υιοθέτηση περιβαλλοντικά φιλικών στάσεων.

Ιδιαίτερα έντονη είναι η τάση των συμμετεχόντων να αποφεύγουν συμπεριφορές που επιβαρύνουν το φυσικό περιβάλλον, όπως η απόρριψη απορριμμάτων ή η όχληση της

άγριας ζωής. Το εύρημα αυτό ενισχύει την άποψη ότι η άμεση επαφή με τη φύση λειτουργεί ως παράγοντας ευαισθητοποίησης, οδηγώντας σε πιο υπεύθυνες πρακτικές. Παράλληλα, η σχετικά χαμηλότερη συμμετοχή σε πιο ενεργές μορφές περιβαλλοντικής δράσης, όπως ο εθελοντισμός, υποδηλώνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες υιοθετούν κυρίως παθητικές μορφές προστασίας του περιβάλλοντος, χωρίς όμως να προχωρούν απαραίτητα σε πιο ενεργή εμπλοκή.

Αξιοσημείωτο είναι ότι δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο, γεγονός που υποδηλώνει ότι η περιβαλλοντική συμπεριφορά διαμορφώνεται ανεξάρτητα από δημογραφικά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, η συχνότητα συμμετοχής στην πεζοπορία δεν φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά το επίπεδο περιβαλλοντικής υπευθυνότητας, παρά το γεγονός ότι παρατηρείται μια τάση βελτίωσης των πρακτικών όσο αυξάνεται η εμπειρία.

Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν ότι η περιβαλλοντική συνείδηση δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τη συχνότητα συμμετοχής, αλλά πιθανόν σχετίζεται περισσότερο με τα κίνητρα και τις αξίες των συμμετεχόντων, όπως επιβεβαιώνεται και από τη σημαντική συσχέτιση μεταξύ κινήτρων και περιβαλλοντικών πρακτικών που καταγράφηκε στην προηγούμενη ενότητα.

Συνολικά, η πεζοπορία φαίνεται να λειτουργεί ως δραστηριότητα που ενισχύει την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και προάγει υπεύθυνες συμπεριφορές, συμβάλλοντας έτσι στη βιώσιμη διαχείριση των φυσικών πόρων και στην προστασία του περιβάλλοντος.

5.4 Οικονομική διάσταση του πεζοπορικού τουρισμού

Τα ευρήματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι ο πεζοπορικός τουρισμός συμβάλλει θετικά στην τοπική οικονομία, ενισχύοντας τη ζήτηση για τοπικά προϊόντα και υπηρεσίες και δημιουργώντας προοπτικές βιώσιμης ανάπτυξης. Οι σχετικά υψηλοί μέσοι όροι που καταγράφηκαν σε μεταβλητές όπως η στήριξη της τοπικής αγοράς, η ενίσχυση των επιχειρήσεων και η δημιουργία εισοδήματος υποδηλώνουν ότι οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τον οικονομικό ρόλο της δραστηριότητας.

Η πεζοπορία φαίνεται να συνδέεται με μορφές κατανάλωσης που ευνοούν τις τοπικές κοινωνίες, όπως η κατανάλωση τοπικών προϊόντων, η χρήση υπηρεσιών εστίασης και μεταφοράς, καθώς και η στήριξη μικρών επιχειρήσεων. Το εύρημα αυτό ενισχύει τη θεωρητική προσέγγιση του εναλλακτικού τουρισμού, σύμφωνα με την οποία οι δραστηριότητες μικρής κλίμακας συμβάλλουν στη διάχυση των οικονομικών ωφελειών και στην ενίσχυση της τοπικής οικονομικής ανθεκτικότητας.

Παράλληλα, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η πεζοπορία μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας επιμήκυνσης της τουριστικής περιόδου, μειώνοντας τη εποχικότητα και δημιουργώντας πιο σταθερές μορφές εισοδήματος για τις τοπικές κοινωνίες. Η δυνατότητα πραγματοποίησης πεζοπορικών δραστηριοτήτων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους ενισχύει τη βιωσιμότητα του τουριστικού μοντέλου και συμβάλλει στην αξιοποίηση περιοχών που δεν εντάσσονται στον μαζικό τουρισμό.

Ωστόσο, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το εύρημα ότι η προθυμία των συμμετεχόντων να καταβάλουν χρηματική εισφορά για τη συντήρηση των μονοπατιών δεν διαφοροποιείται σημαντικά σε σχέση με το επίπεδο των περιβαλλοντικών τους πρακτικών. Αν και παρατηρείται μια τάση οι πιο περιβαλλοντικά ευαισθητοποιημένοι συμμετέχοντες να είναι περισσότερο διατεθειμένοι να συνεισφέρουν οικονομικά, η σχέση αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική. Το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι η περιβαλλοντική συνείδηση δεν μεταφράζεται απαραίτητα σε οικονομική συμπεριφορά, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για κατάλληλες πολιτικές και μηχανισμούς ενίσχυσης της χρηματοδότησης των υποδομών.

Συνολικά, τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι ο πεζοπορικός τουρισμός μπορεί να αποτελέσει σημαντικό μοχλό τοπικής οικονομικής ανάπτυξης, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα και τη διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος της Κρήτης. Παράλληλα, αναδεικνύουν την ανάγκη για περαιτέρω ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και οικονομικής συμμετοχής, ώστε να διασφαλιστεί η μακροχρόνια διατήρηση των φυσικών πόρων

5.5 Συμπεράσματα και προτάσεις

Συνολικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν τον πολυδιάστατο χαρακτήρα του πεζοπορικού τουρισμού και τη συμβολή του σε τρεις βασικούς άξονες: την ατομική ευεξία, την περιβαλλοντική συμπεριφορά και την τοπική οικονομική ανάπτυξη. Η σύνθεση των ευρημάτων καταδεικνύει ότι η πεζοπορία δεν αποτελεί απλώς μια δραστηριότητα αναψυχής, αλλά ένα ολοκληρωμένο σύστημα εμπειριών και επιδράσεων που επηρεάζει πολλαπλές πτυχές της ζωής των συμμετεχόντων.

Σε επίπεδο ατομικής διάστασης, η ισχυρή σχέση μεταξύ ψυχολογικής ευεξίας και σωματικής υγείας επιβεβαιώνει τον ολιστικό χαρακτήρα των ωφελειών της πεζοπορίας. Η δραστηριότητα φαίνεται να λειτουργεί ταυτόχρονα ως μέσο σωματικής άσκησης και ψυχικής αναζωογόνησης, ενισχύοντας τη συνολική ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων. Το εύρημα αυτό συνδέεται άμεσα με τα κίνητρα συμμετοχής, τα οποία αποδεικνύονται κυρίως εσωτερικά και σχετίζονται με την ανάγκη για ευεξία, χαλάρωση και επαφή με τη φύση.

Σε επίπεδο περιβαλλοντικής διάστασης, διαπιστώνεται ότι οι συμμετέχοντες υιοθετούν σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνες πρακτικές, γεγονός που ενισχύει τον βιώσιμο χαρακτήρα του πεζοπορικού τουρισμού. Ιδιαίτερη σημασία έχει η διαπίστωση ότι τα κίνητρα συνδέονται άμεσα με την περιβαλλοντική συμπεριφορά, υποδεικνύοντας ότι η εσωτερική παρακίνηση αποτελεί βασικό παράγοντα διαμόρφωσης περιβαλλοντικής συνείδησης. Αντίθετα, η συχνότητα συμμετοχής δεν φαίνεται να επηρεάζει καθοριστικά τη συμπεριφορά αυτή, γεγονός που υποδηλώνει ότι η ποιότητα της εμπειρίας υπερισχύει της ποσότητας.

Σε επίπεδο οικονομικής διάστασης, τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι ο πεζοπορικός τουρισμός συμβάλλει στην ενίσχυση της τοπικής οικονομίας μέσω της κατανάλωσης τοπικών προϊόντων και υπηρεσιών και της στήριξης μικρών επιχειρήσεων. Παράλληλα, αναδεικνύεται η δυνατότητά του να λειτουργήσει ως μέσο επιμήκυνσης της τουριστικής περιόδου και ενίσχυσης της οικονομικής ανθεκτικότητας των τοπικών κοινωνιών. Ωστόσο, η περιορισμένη σύνδεση μεταξύ περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και προθυμίας οικονομικής συνεισφοράς υποδεικνύει την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις που θα ενισχύσουν τη βιώσιμη διαχείριση των υποδομών.

Συνολικά, η σύνθεση των ευρημάτων επιβεβαιώνει ότι ο πεζοπορικός τουρισμός αποτελεί μια μορφή βιώσιμης και ολοκληρωμένης τουριστικής ανάπτυξης, η οποία συνδυάζει την ευημερία των συμμετεχόντων με την προστασία του περιβάλλοντος και την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν τη σημασία της δραστηριότητας ως εργαλείου βιώσιμης ανάπτυξης και προσφέρουν μια ισχυρή βάση για τη διαμόρφωση πολιτικών και στρατηγικών που θα αξιοποιούν τις δυνατότητες του πεζοπορικού τουρισμού στην Κρήτη.

Με βάση τα παραπάνω, καθίσταται σαφές ότι ο πεζοπορικός τουρισμός μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εργαλείο βιώσιμης ανάπτυξης στην Κρήτη, εφόσον αξιοποιηθεί με στρατηγικό και οργανωμένο τρόπο.

Στο πλαίσιο αυτό, προκύπτουν ορισμένες βασικές προτάσεις. Αρχικά, κρίνεται απαραίτητη η συστηματική συντήρηση και αναβάθμιση των πεζοπορικών υποδομών, με έμφαση στη σήμανση, την ασφάλεια και την προσβασιμότητα των μονοπατιών. Παράλληλα, είναι σημαντική η ενίσχυση της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης των συμμετεχόντων, μέσω δράσεων ενημέρωσης και συνεργασίας με πεζοπορικούς συλλόγους και τοπικούς φορείς.

Επιπλέον, προτείνεται η ενίσχυση της διασύνδεσης της πεζοπορίας με την τοπική οικονομία, μέσω της προώθησης τοπικών προϊόντων και της ανάπτυξης ολοκληρωμένων τουριστικών εμπειριών που συνδυάζουν τη φύση με τη γαστρονομία και τον πολιτισμό. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί και στη δημιουργία οργανωμένων μηχανισμών οικονομικής συνεισφοράς για τη συντήρηση των μονοπατιών, οι οποίοι θα βασίζονται στη διαφάνεια και στην ενεργή συμμετοχή των χρηστών.

Τέλος, κρίνεται αναγκαία η ανάπτυξη συνεργειών μεταξύ τοπικών αρχών, συλλόγων και επιχειρήσεων, με στόχο τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ολοκληρωμένων στρατηγικών που θα ενισχύουν τη βιώσιμη ανάπτυξη του πεζοπορικού τουρισμού και θα αναδεικνύουν τις δυνατότητες της Κρήτης ως προορισμού εναλλακτικού τουρισμού.

5.6 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Με βάση τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, προκύπτουν σημαντικές κατευθύνσεις για περαιτέρω διερεύνηση του πεζοπορικού τουρισμού. Αρχικά, κρίνεται σκόπιμη η

επέκταση της έρευνας σε μεγαλύτερα και πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα, καθώς και σε διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας ή και του εξωτερικού, προκειμένου να διερευνηθεί η γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων και να εντοπιστούν πιθανές διαφοροποιήσεις μεταξύ προορισμών.

Παράλληλα, ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η συγκριτική μελέτη μεταξύ διαφορετικών μορφών εναλλακτικού τουρισμού, όπως ο οικοτουρισμός ή ο αγροτουρισμός, με στόχο την κατανόηση των κοινών και διαφοροποιητικών χαρακτηριστικών τους ως προς τα οφέλη, τα κίνητρα και τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων. Μια τέτοια προσέγγιση θα μπορούσε να συμβάλει στη διαμόρφωση πιο ολοκληρωμένων στρατηγικών βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξης.

Επιπλέον, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης μεταξύ περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και οικονομικής συμπεριφοράς, καθώς τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η σύνδεση αυτή δεν είναι ισχυρή. Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την προθυμία των συμμετεχόντων να συνεισφέρουν οικονομικά, όπως το επίπεδο ενημέρωσης, η εμπιστοσύνη στους φορείς διαχείρισης ή η αντιλαμβανόμενη αξία της εμπειρίας.

Τέλος, η αξιοποίηση ποιοτικών μεθόδων έρευνας, όπως συνεντεύξεις ή ομάδες εστίασης, θα μπορούσε να προσφέρει βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών, των κινήτρων και των στάσεων των συμμετεχόντων, αναδεικνύοντας πτυχές που δεν μπορούν να αποτυπωθούν πλήρως μέσω ποσοτικών δεδομένων. Η συνδυαστική χρήση ποσοτικών και ποιοτικών προσεγγίσεων θα ενίσχυε σημαντικά την ερμηνευτική δύναμη των μελλοντικών ερευνών.

Παράρτημα 1

Τα οφέλη της πεζοπορίας για τους συμμετέχοντες, το περιβάλλον και την τοπική οικονομία



Το παρόν ερωτηματολόγιο πραγματοποιείται στο πλαίσιο Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας στη Διοίκηση Τουρισμού με στόχο τη διερεύνηση των ωφελειών που προκύπτουν για τους συμμετέχοντες, την τοπική οικονομία και το περιβάλλον από τον πεζοπορικό τουρισμό.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκεί περίπου 8–10 λεπτά. Η συμμετοχή σας είναι απολύτως εθελοντική και μπορείτε να διακόψετε τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή, χωρίς καμία απολύτως συνέπεια. Δεν συλλέγονται προσωπικά δεδομένα που να επιτρέπουν την ταυτοποίησή σας και οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς, με απόλυτο σεβασμό στην ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα.

Με την υποβολή του ερωτηματολογίου δηλώνετε ότι έχετε ενημερωθεί και συναινείτε στη χρήση των απαντήσεών σας για τους παραπάνω σκοπούς. Η συμβολή σας είναι ιδιαίτερα σημαντική και σας ευχαριστούμε θερμά για τον χρόνο και τη συμμετοχή σας.

1. Σε ποιον βαθμό η πεζοπορία σας έχει βοηθήσει στη(ν)...:

	Πολύ λίγο	Λίγο	Ούτε λίγο Ούτε πολύ	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ
βελτίωση της διάθεσής						
μείωση του άγχους/στρες						
αντιμετώπιση κατάθλιψης						
ανάπτυξη της προσωπικότητάς						
αυτοπειθαρχία						
κοινωνικοποίηση						
βελτίωση της συγκέντρωσης και της πνευματικής απόδοσης						
ενίσχυση της προσωπικής ευεξίας						
βελτίωση της ποιότητας ζωής συνολικά						

2. Σε ποιον βαθμό η πεζοπορία σας έχει βοηθήσει στη(ν)...:

	Πολύ λίγο	Λίγο	Ούτε λίγο ούτε πολύ	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ
βελτίωση αντοχής /φυσικής κατάστασης						
απώλεια βάρους						
μείωση αρτηριακής πίεσης						
αύξηση ενεργητικότητας/ευεξίας						
μείωση συμπτωμάτων χρόνιων ασθενειών						
μείωση διαβήτη						
βελτίωση καρδιαγγειακής υγείας						
μείωση συμπτωμάτων δύσπνοιας κατά τη διάρκεια του περπατήματος						
μείωση συμπτωμάτων ταχύπνοιας κατά τη διάρκεια του περπατήματος						

3. Σε ποιο βαθμό οι παρακάτω λόγοι επηρεάζουν την απόφασή σας να συμμετέχετε σε πεζοπορικές δραστηριότητες;

	Καθόλου	Πολύ λίγο	Λίγο	Ούτε λίγο Ούτε πολύ	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ
Βελτίωση ψυχικής υγείας / μείωση άγχους							
Βελτίωση φυσικής κατάστασης & καρδιαγγειακής υγείας							
Επαφή με τη φύση							
Απόδραση από την καθημερινότητα							
Κοινωνικοποίηση / αίσθηση κοινότητας							
Ενίσχυση ευεξίας, ενέργειας & διάθεσης							
Καλύτερος ύπνος							
Βελτίωση ισορροπίας & ευλυγισίας							
Μείωση κινδύνου χρόνιων ασθενειών							
Χαμηλό κόστος συμμετοχής							
Συνδυασμός φυσικού τοπίου και πολιτιστικής εμπειρίας							
Είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα							

4. Σε ποιον βαθμό πιστεύετε ότι η συμμετοχή σας σε σωστά οργανωμένη και διαχειριζόμενη πεζοπορία έχει συμβάλει στη(ν)....:

	Πολύ λίγο	Λίγο	Ούτε λίγο ούτε πολύ	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν γνωρίζω/ Δεν απαντώ
βελτίωση και προστασία του φυσικού περιβάλλοντος						
φροντίδα και συντήρηση των μονοπατιών						
ενίσχυση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης						
επιθυμία για προστασία της φύσης						
μείωση φαινομένων υποβάθμισης του φυσικού περιβάλλοντος						
διατήρηση της βιοποικιλότητας, επειδή αυξάνει την ανθρώπινη παρουσία σε περιοχές που χρειάζονται προστασία						
μείωση των μη-ελεγχόμενων επεμβάσεων στο φυσικό τοπίο						
δημιουργία καθαρότερων και πιο ασφαλών χώρων πρασίνου						
υπεύθυνη περιβαλλοντική συμπεριφορά						
ενίσχυση του σεβασμού των φυσικών πόρων						

5. Σε ποιο βαθμό εφαρμόζετε τις παρακάτω περιβαλλοντικές πρακτικές κατά τη διάρκεια ή και μετά την πεζοπορία σας;

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές Φορές	Συχνά	Πάντα
Συμμετέχω εθελοντικά σε δράσεις όπως καθαρισμό μονοπατιού ή φύτευση δέντρων, εάν συνοδεύουν μια πεζοπορική δραστηριότητα					
Μειώνω τη χρήση αυτοκινήτου και ενεργοβόρων συσκευών					
Ανακυκλώνω					
Αποφεύγω να αφήνω απορρίμματα σε κοινόχρηστους χώρους					
Συλλέγω απορρίμματα άλλων όταν τα εντοπίζω					
Δεν απομακρύνω πέτρες, φυτά ή φυσικά αντικείμενα της φύσης					
Αποφεύγω να ενοχλώ ζώα/πανίδα					
Μένω μόνο σε σηματοδοτημένα μονοπάτια					
Επιλέγω επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι / εξοπλισμό					

Άλλο									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. Ποιο είναι το μέγιστο ποσό που θα ήσασταν διατεθειμένος/η να πληρώσετε ανά επίσκεψη (ανά πεζοπορία) ως μικρή εισφορά για τη συντήρηση και τη σήμανση των μονοπατιών;

Ποσό ανά επίσκεψη	Επιλογή
0€ (δεν θα πλήρωνα)	
1€	
2€	
3€	
4–5€	
6–10€	
Πάνω από 11€	

9. Πόσες φορές τον χρόνο συμμετέχετε σε κάποια μορφή πεζοπορίας;

- ☐ 1 φορά το χρόνο
- ☐ 2-3 φορές το χρόνο
- ☐ 4-7 φορές το χρόνο
- ☐ 8-10 φορές το χρόνο
- ☐ 1 φορά τον μήνα
- ☐ 2–3 φορές τον μήνα
- ☐ 4–5 φορές τον μήνα
- ☐ 6+ φορές τον μήνα

10. Ποια είδη διαδρομών προτιμάτε περισσότερο;

- ☐ Ορεινές
- ☐ Παραθαλάσσιες
- ☐ Φαράγγια
- ☐ Αγροτικές/ενδοχώρας
- ☐ Αστικές/περιφερειακές
- ☐ Δεν έχω συγκεκριμένη προτίμηση

11. Ποιος είναι ο κύριος σκοπός πεζοπορίας;

- ☐ Αναψυχής
- ☐ Φυσιολατρικός
- ☐ Αθλητικός
- ☐ Πολιτιστικός / Θεματικός

12. Πώς οργανώνετε συνήθως μια πεζοπορία;

- Αυτοοργανωμένα (μόνος/η ή με παρέα)
- Μέσω πεζοπορικού/ορειβατικού συλλόγου
- Μέσω επαγγελματία οδηγού/εταιρείας
- Άλλο

13. Κατά μέσο όρο, πόση είναι η διάρκεια μιας τυπικής πεζοπορίας σας;

- Έως 60 λεπτά
- 61–120 λεπτά
- 121–240 λεπτά
- Πάνω από 240 λεπτά

14. Φύλο

- Γυναίκα
- Άνδρας
- Άλλο/Δεν επιθυμώ να απαντήσω

15. Ηλικιακή ομάδα.

- 18–24
- 25–34
- 35–44
- 45–54
- 55–64
- 65+

16. Νομός/Περιοχή κατοικίας στην Κρήτη.

- Ηράκλειο
- Χανιά
- Ρέθυμνο
- Λασιθί
- Δεν κατοικώ στην Κρήτη

17. Επίπεδο εκπαίδευσης.

- Υποχρεωτική εκπαίδευση
- Δευτεροβάθμια
- ΙΕΚ/Μεταδευτεροβάθμια
- ΑΕΙ/ΤΕΙ
- Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό

18. Επαγγελματική κατάσταση.

- Μισθωτός/ή
- Ελεύθερος/η επαγγελματίας
- Άνεργος/η
- Φοιτητής/τρια
- Συνταξιούχος
- Οικιακά
- Άλλο

19. Μέσο ατομικό μηνιαίο εισόδημα.

- Έως 600€
- 601–900€
- 901–1200€
- 1201–1500€
- 1501–2000€
- Πάνω από 2000€
- Δεν επιθυμώ να απαντήσω

Ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή σας!

Παράρτημα 2

Βελτίωση της διάθεσης μέσω της συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	10	3.7
Χαμηλό	10	3.7
Μέτριο	12	4.4
Υψηλό	96	35.2
Πολύ υψηλό	139	50.9
Σύνολο	267	97.8
Ελλιπής Τιμές	6	2.2
Σύνολο	273	100.0

Reduction of stress		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	11	4.0
Χαμηλό	12	4.4
Μέτριο	14	5.1
Υψηλό	92	33.7
Πολύ υψηλό	137	50.2
Σύνολο	266	97.4
Ελλιπής Τιμές	7	2.6
Σύνολο	273	100.0

Help with depression		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	9	3.3
Χαμηλό	8	2.9
Μέτριο	43	15.8
Υψηλό	81	29.7
Πολύ υψηλό	98	35.9
Σύνολο	239	87.5
Ελλιπής Τιμές	34	12.5
Σύνολο	273	100.0

Personal development		
	Συχνότητα	Ποσοστά

Πολύ Χαμηλό	7	2.6
Χαμηλό	26	9.5
Μέτριο	53	19.4
Υψηλό	89	32.6
Πολύ υψηλό	82	30.0
Σύνολο	257	94.1
Ελλιπής Τιμές	16	5.9
Σύνολο	273	100.0

Self-discipline improvement		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	11	4.0
Χαμηλό	21	7.7
Μέτριο	55	20.1
Υψηλό	85	31.1
Πολύ υψηλό	88	32.2
Σύνολο	260	95.2
Ελλιπής Τιμές	13	4.8
Σύνολο	273	100.0

Social interaction		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	11	4.0
Χαμηλό	30	11.0
Μέτριο	55	20.1
Υψηλό	84	30.8
Πολύ υψηλό	81	29.7
Σύνολο	261	95.6
Ελλιπής Τιμές	12	4.4
Σύνολο	273	100.0

Concentration improvement		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	8	2.9
Χαμηλό	15	5.5
Μέτριο	42	15.4
Υψηλό	104	38.1
Πολύ υψηλό	88	32.2
Σύνολο	257	94.1
Ελλιπής Τιμές	16	5.9
Σύνολο	273	100.0

Personal well-being		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	10	3.7
Χαμηλό	6	2.2
Μέτριο	16	5.9
Υψηλό	85	31.1
Πολύ υψηλό	143	52.4
Σύνολο	260	95.2
Ελλιπής Τιμές	13	4.8
Σύνολο	273	100.0

Improvement quality of life		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	9	3.3
Χαμηλό	8	2.9
Μέτριο	27	9.9
Υψηλό	92	33.7
Πολύ υψηλό	128	46.9
Σύνολο	264	96.7
Ελλιπής Τιμές	9	3.3
Σύνολο	273	100.0

Παράρτημα 3

Physical endurance		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	9	3.3
Χαμηλό	11	4.0
Μέτριο	22	8.1
Υψηλό	107	39.2
Πολύ υψηλό	122	44.7
Σύνολο	271	99.3
Ελλιπής Τιμές	2	.7
Σύνολο	273	100.0

Weight loss		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	20	7.3
Χαμηλό	35	12.8
Μέτριο	93	34.1
Υψηλό	67	24.5

Πολύ υψηλό	47	17.2
Σύνολο	262	96.0
Ελλιπής Τιμές	11	4.0
Σύνολο	273	100.0

Blood pressure reduction		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	14	5.1
Χαμηλό	14	5.1
Μέτριο	69	25.3
Υψηλό	65	23.8
Πολύ υψηλό	42	15.4
Σύνολο	204	74.7
Ελλιπής Τιμές	69	25.3
Σύνολο	273	100.0

Increase energy		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	7	2.6
Χαμηλό	15	5.5
Μέτριο	25	9.2
Υψηλό	105	38.5
Πολύ υψηλό	109	39.9
Σύνολο	261	95.6
Ελλιπής Τιμές	12	4.4
Σύνολο	273	100.0

Reduce chronic symptoms		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	14	5.1
Χαμηλό	18	6.6
Μέτριο	64	23.4
Υψηλό	50	18.3
Πολύ υψηλό	37	13.6
Σύνολο	183	67.0
Ελλιπής Τιμές	90	33.0
Σύνολο	273	100.0

Diabetes improvement		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	14	5.1
Χαμηλό	17	6.2

Μέτριο	55	20.1
Υψηλό	37	13.6
Πολύ υψηλό	22	8.1
Σύνολο	145	53.1
Ελλιπής Τιμές	128	46.9
Σύνολο	273	100.0

Diabetes improvement		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	14	5.1
Χαμηλό	17	6.2
Μέτριο	55	20.1
Υψηλό	37	13.6
Πολύ υψηλό	22	8.1
Σύνολο	145	53.1
Ελλιπής Τιμές	128	46.9
Σύνολο	273	100.0

Improvement of cardiovascular health		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	10	3.7
Χαμηλό	17	6.2
Μέτριο	37	13.6
Υψηλό	67	24.5
Πολύ υψηλό	59	21.6
Σύνολο	190	69.6
Ελλιπής Τιμές	83	30.4
Σύνολο	273	100.0

Reduce shortness of breath		
	Συχνότητα	Ποσοστά
Πολύ Χαμηλό	13	4.8
Χαμηλό	19	7.0
Μέτριο	41	15.0
Υψηλό	82	30.0
Πολύ υψηλό	57	20.9
Σύνολο	212	77.7
Ελλιπής Τιμές	61	22.3
Σύνολο	273	100.0

Reduce rapid breathing		
	Συχνότητα	Ποσοστά

Πολύ Χαμηλό	18	6.6
Χαμηλό	15	5.5
Μέτριο	47	17.2
Υψηλό	78	28.6
Πολύ υψηλό	52	19.0
Σύνολο	210	76.9
Ελλιπής Τιμές	63	23.1
Σύνολο	273	100.0

Παράρτημα 4

Φύλο × Συχνότητα Πεζοπορίας (Πίνακας Συνάφειας)											
			Συχνότητα Πεζοπορίας								Σύνολο
			1 φορά/έτος	2-3 φορές/έτος	4-7 φορές/έτος	8-10 φορές/έτος	1 φορά/μήνα	2-3 φορές/μήνα	4-5 φορές/μήνα	6+ φορές/μήνα	
Φύλο	Ανδρας	N	16	18	10	8	4	14	9	6	85
		%	18.8%	21.2%	11.8%	9.4%	4.7%	16.5%	10.6%	7.1%	100.0%
	Γυναίκα	N	43	50	22	15	10	20	12	10	182
		%	23.6%	27.5%	12.1%	8.2%	5.5%	11.0%	6.6%	5.5%	100.0%
	Άλλο	N	2	0	0	2	1	1	0	0	6
		%	33.3%	0.0%	0.0%	33.3%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%	100.0%
Σύνολο		N	61	68	32	25	15	35	21	16	273
		%	22.3%	24.9%	11.7%	9.2%	5.5%	12.8%	7.7%	5.9%	100.0%

Έλεγχοι Χ ² (Chi-Square Tests)			
	Τιμή	Βαθμοί Ελευθερίας (df)	Στατιστική Σημαντικότητα (p)
Χ ² Pearson	13.270 ^a	14	.505
Λόγος Πιθανοφάνειας (Likelihood Ratio)	14.085	14	.443
Γραμμική-προς-Γραμμική Συσχέτιση	2.999	1	.083
Αριθμός Έγκυρων Περιπτώσεων	273		

Φύλο × Διάρκεια Πεζοπορίας (Πίνακας Συνάφειας)							
			Διάρκεια Πεζοπορίας				Σύνολο
			0-60 Λεπτά	61-120 Λεπτά	121-240 Λεπτά	240+ Λεπτά	
Φύλο	Άνδρας	N	12	30	15	28	85
		%	14.1%	35.3%	17.6%	32.9%	100.0%
	Γυναίκα	N	43	59	34	46	182
		%	23.6%	32.4%	18.7%	25.3%	100.0%
	Άλλο	N	0	3	3	0	6
		%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
Σύνολο		N	55	92	52	74	273
		%	20.1%	33.7%	19.0%	27.1%	100.0%

Έλεγχοι Χ² (Chi-Square Tests)			
	Τιμή	Βαθμοί Ελευθερίας (df)	Στατιστική Σημαντικότητα (p)
Χ² Pearson	10.500 ^a	6	.105
Λόγος Πιθανοφάνειας (Likelihood Ratio)	12.393	6	.054
Γραμμική-προς-Γραμμική Συσχέτιση	2.414	1	.120
Αριθμός Έγκυρων Περιπτώσεων	273		

Παραρτημα 5

Στατιστικά Ομάδων (Group Statistics)					
	Φύλο	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλ	Τυπικό Σφάλμα Μέσου
Ψυχολογική Ευεξία	Άντρας	85	4.1220	.71321	.07736
	Γυναίκα	182	3.9946	.92964	.06891

Έλεγχος t για Ανεξάρτητα Δείγματα											
		Έλεγχος Levene για την ισότητα των διακυμάνσεων		Έλεγχος t για την ισότητα των μέσων όρων							
		F	Επίπεδο σημαντικότητας (Sig.)	t	Βαθμοί ελευθερίας (df)	Επίπεδο σημαντικότητας		Διαφορά μέσω όρων	Τυπικό σφάλμα διαφοράς	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης για τη Διαφορά των Μέσων Όρων	
						μονόπλευρο έλεγχος	διμερής έλεγχος			Κατώτερο Όριο	Ανώτερο Όριο
Ψυχολογική Ευεξία	Ίσες διακυμάνσεις θεωρούνται	1.826	.178	1.119	265	.132	.264	.12748	.11389	-.09676	.35172
	Ίσες διακυμάνσεις δεν θεωρούνται			1.231	209	.1107	.220	.12748	.10360	-.07675	.33171

Δείκτες Μεγέθους Επίδρασης για Ανεξάρτητα Δείγματα					
		Τυποποιητή s^2 ^a	Εκτίμηση σημείου	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης Κατώτερο όριο	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης Ανώτερο όριο
Ψυχολογική Ευεξία	Δείκτης Cohen's d	.86690	.147	-.111	.405
	Διόρθωση του Hedges	.86937	.147	-.111	.404
	Δέλτα του Glass	.92964	.137	-.121	.395

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the pooled standard deviation.
Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.
Glass's delta uses the sample standard deviation of the control (i.e., the second) group.

Παράρτημα 6

Περιγραφικά Στατιστικά ανά Ομάδα

	Φύλο	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Τυπικό Σφάλμα του Μέσου Όρου
Δείκτης Σωματικής Υγείας	Άντρες	85	3.8081	.79599	.08634
	Γυναίκες	181	3.6884	.91436	.06796

Έλεγχος t για Ανεξάρτητα Δείγματα

		Έλεγχος Levene για την ισότητα των διακυμάνσεων		Έλεγχος t για την ισότητα των μέσων όρων								95% Διάστημα Εμπιστοσύνης για τη Διαφορά των Μέσων Όρων	
		F	Επίπεδο σημαντικότητας (Sig.)	t	Βαθμολογία (df)	Επίπεδο σημαντικότητας	Βαθμολογία (df)	Επίπεδο σημαντικότητας	Βαθμολογία (df)	Επίπεδο σημαντικότητας	Βαθμολογία (df)	Κατώτερο Όριο	Ανώτερο Όριο
Δείκτης Σωματικής Υγείας	Ίσες διακυμάνσεις θεωρούνται	1.468	.227	1.036	264	.151	.301	.11963	.11550	-	.10780	.34706	
	Ίσες διακυμάνσεις δεν θεωρούνται			1.089	186	.139	.278	.11963	.10988	-	.09713	.33639	

Δείκτες Μεγέθους Επίδρασης για Ανεξάρτητα Δείγματα

		Τυποποιητής r^a	Εκτίμηση σημείου	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης Κατώτερο όριο	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης Ανώτερο όριο
Δείκτης Σωματικής Υγείας	Δείκτης Cohen's d	.87843	.136	-.122	.394
	Διόρθωση του Hedges	.88093	.136	-.122	.393
	Δέλτα του Glass	.91436	.131	-.127	.389

Παράρτημα 7

Περιγραφικά Στατιστικά ανά Ομάδα					
	Φύλο	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Τυπικό Σφάλμα του Μέσου Όρου
Δείκτης Περιβαλλοντικών Πρακτικών	Άντρες	85	3.7477	.73428	.07964
	Γυναίκες	182	3.8396	.57594	.04269

Έλεγχος t για Ανεξάρτητα Δείγματα											
		Έλεγχος Levene για την ισότητα των διακυμάνσεων		Έλεγχος t για την ισότητα των μέσων όρων							
		F	Επίπεδο σημαντικότητας (Sig.)	t	Βαθμοί ελευθερίας (df)	Επίπεδο σημαντικότητας		Διαφορά μέσων όρων	Τυπικό σφάλμα διαφοράς	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης για τη Διαφορά των Μέσων Όρων	
						μονόπλευρος έλεγχος d p	διμερής έλεγχος p			Κατώτερο Όριο	Ανώτερο Όριο
Δείκτης Περιβαλλοντικών Πρακτικών	Ίσες διακυμάνσεις θεωρούνται	3.246	.073	-1.109	265	.134	.268	-.09188	.08282	-.25496	.07120
	Ίσες διακυμάνσεις δεν θεωρούνται			-1.017	134.069	.156	.311	-.09188	.09036	-.27060	.08684

Δείκτες Μεγέθους Επίδρασης για Ανεξάρτητα Δείγματα					
		Τυποποιητής r ^a	Εκτίμηση σημείου	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης	
				Κατώτερο όριο	Ανώτερο όριο
Δείκτης Περιβαλλοντι κών Πρακτικών	Δείκτης Cohen's d	.63045	-.146	-.403	.112
	Διόρθωση του Hedges	.63224	-.145	-.402	.112

	Δέλτα του Glass	.57594	-.160	-.417	.099
--	-----------------	--------	-------	-------	------

Παράρτημα 8

ANOVA					
Δείκτης Περιβαλλοντικών Πρακτικών					
	Άθροισμα Τετραγώνων	Βαθμοί Ελευθερίας zdf	Μέσο Τετράγωνο	Στατιστική Τιμή F	Επίπεδο Σημαντικότητας
Μεταξύ Ομάδων	5.051	7	.722	1.838	.080
Εντός Ομάδων	104.010	265	.392		
Σύνολο	109.061	272			

Μεγέθη Επίδρασης της Ανάλυσης Διακύμανσης (ANOVA)				
		Εκτίμηση Σημείου	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης	
			Κατώτερο Όριο	Ανώτερο Όριο
Δείκτης Περιβαλλοντικ ών Πρακτικών	Συντελεστής η^2	.046	.000	.079
	Συντελεστής ε^2	.021	-.026	.055
	Συντελεστής ω^2 σταθερών επιδράσεων	.021	-.026	.055
	Συντελεστής ω^2 τυχαίων επιδράσεων	.003	-.004	.008

Πολλαπλές Συγκρίσεις						
Εξαρτημένη Μεταβλητή: Δείκτης Περιβαλλοντικών Πρακτικών						
Έλεγχος Πολλαπλών Συγκρίσεων Tukey HSD						
(I) Συχνότητα συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες	(J) Συχνότητα συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες	Διαφορά Μέσων Όρων (I-J)	Τυπικό Σφάλμα	Επίπεδο Σημαντικότητας	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης	
					Κατώτερο Όριο	Ανώτερο Όριο
1 Φορά/Έτος	2-3 Φορές/Έτος	-.23377	.11048	.407	-.5713	.1038
	4-7 Φορές/Έτος	-.10468	.13675	.995	-.5225	.3131
	8-10 Φορές/Έτος	-.22461	.14877	.802	-.6792	.2299
	1 Φορά /Μηνά	-.39592	.18056	.359	-.9476	.1557
	2-3 Φορές/Μήνα	-.33937	.13285	.178	-.7453	.0665
	4-5 Φορές/Μήνα	-.40458	.15851	.179	-.8889	.0797

	6+ Φορές/Μήνα	-.27786	.17597	.763	-.8155	.2598
2-3 Φορές/Ετος	1 Φορά/Ετος	.23377	.11048	.407	-.1038	.5713
	4-7 Φορές/Ετος	.12908	.13430	.979	-.2813	.5394
	8-10 Φορές/Ετος	.00916	.14653	1.000	-.4385	.4569
	1Φορά /Μηνά	-.16215	.17871	.985	-.7082	.3839
	2-3 Φορές/Μήνα	-.10560	.13033	.992	-.5038	.2926
	4-5 Φορές/Μήνα	-.17081	.15640	.958	-.6487	.3071
4-7 Φορές/Ετος	6+ Φορές/Μήνα	-.04410	.17408	1.000	-.5760	.4878
	1 Φορά/Ετος	.10468	.13675	.995	-.3131	.5225
	2-3 Φορές/Ετος	-.12908	.13430	.979	-.5394	.2813
	8-10 Φορές/Ετος	-.11992	.16723	.996	-.6309	.3910
	1Φορά /Μηνά	-.29123	.19604	.815	-.8902	.3077
	2-3 Φορές/Μήνα	-.23468	.15323	.790	-.7028	.2335
8-10 Φορές/Ετος	4-5 Φορές/Μήνα	-.29989	.17594	.684	-.8374	.2377
	6+ Φορές/Μήνα	-.17318	.19182	.986	-.7593	.4129
	1 Φορά/Ετος	.22461	.14877	.802	-.2299	.6792
	2-3 Φορές/Ετος	-.00916	.14653	1.000	-.4569	.4385
	4-7 Φορές/Ετος	.11992	.16723	.996	-.3910	.6309
	1Φορά /Μηνά	-.17131	.20461	.991	-.7965	.4538
1Φορά /Μηνά	2-3 Φορές/Μήνα	-.11476	.16405	.997	-.6160	.3865
	4-5 Φορές/Μήνα	-.17997	.18544	.978	-.7466	.3866
	6+ Φορές/Μήνα	-.05326	.20057	1.000	-.6661	.5596
	1 Φορά/Ετος	.39592	.18056	.359	-.1557	.9476
	2-3 Φορές/Ετος	.16215	.17871	.985	-.3839	.7082
	4-7 Φορές/Ετος	.29123	.19604	.815	-.3077	.8902
	8-10 Φορές/Ετος	.17131	.20461	.991	-.4538	.7965
	2-3 Φορές/Μήνα	.05655	.19334	1.000	-.5342	.6473

	4-5 Φορές/Μήνα	-.00866	.21179	1.000	-.6558	.6384
	6+ Φορές/Μήνα	.11806	.22516	1.000	-.5699	.8060
2-3 Times /Month	1 Φορά/Έτος	.33937	.13285	.178	-.0665	.7453
	2-3 Φορές/Έτος	.10560	.13033	.992	-.2926	.5038
	4-7 Φορές/Έτος	.23468	.15323	.790	-.2335	.7028
	8-10 Φορές/Έτος	.11476	.16405	.997	-.3865	.6160
	1Φορά /Μηνά	-.05655	.19334	1.000	-.6473	.5342
	4-5 Φορές/Μήνα	-.06521	.17293	1.000	-.5936	.4631
	6+ Φορές/Μήνα	.06151	.18906	1.000	-.5161	.6392
4-5 Φορές/Μήνα	1 Φορά/Έτος	.40458	.15851	.179	-.0797	.8889
	2-3 Φορές/Έτος	.17081	.15640	.958	-.3071	.6487
	4-7 Φορές/Έτος	.29989	.17594	.684	-.2377	.8374
	8-10 Φορές/Έτος	.17997	.18544	.978	-.3866	.7466
	1Φορά /Μηνά	.00866	.21179	1.000	-.6384	.6558
	2-3 Φορές/Μήνα	.06521	.17293	1.000	-.4631	.5936
	6+ Φορές/Μήνα	.12671	.20790	.999	-.5085	.7619
6+ Φορές/Μήνα	1 Φορά/Έτος	.27786	.17597	.763	-.2598	.8155
	2-3 Φορές/Έτος	.04410	.17408	1.000	-.4878	.5760
	4-7 Φορές/Έτος	.17318	.19182	.986	-.4129	.7593
	8-10 Φορές/Έτος	.05326	.20057	1.000	-.5596	.6661
	1Φορά /Μηνά	-.11806	.22516	1.000	-.8060	.5699
	2-3 Φορές/Μήνα	-.06151	.18906	1.000	-.6392	.5161
	4-5 Φορές/Μήνα	-.12671	.20790	.999	-.7619	.5085

Δείκτης Περιβαλλοντικών Πρακτικών
Έλεγχος Πολλαπλών Συγκρίσεων Tukey HSD

Συχνότητα συμμετοχής σε πεζοπορικές δραστηριότητες	Αριθμός συμμετεχόντων N	Υποσύνολα για $\alpha = 0,05$
		1
1 Φορά/Έτος	61	3.6041
4-7 Φορές /Έτος	32	3.7088
8-10 Φορές /Έτος	25	3.8287
2-3 Φορές /Έτος	68	3.8378
6+ Φορές /Μήνα	16	3.8819
2-3 Φορές /Μήνα	35	3.9435
1Φορά /Μήνα	15	4.0000
4-5 Φορές /Μήνα	21	4.0087
Επίπεδο Σημαντικότητας Sig.		.282

Παράρτημα 9

Περιγραφικά Στατιστικά								
Περιβαλλοντικές Πρακτικές								
	N	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση	Τυπικό Σφάλμα	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης για τον Μέσο Όρο		Ελάχιστο	Μέγιστο
					Κατώτερο Όριο	Ανώτερο Όριο		
0 Ευρώ	18	3.4949	1.24501	.29345	2.8758	4.1141	1.00	5.00
1 Ευρώ	17	3.8396	.44944	.10900	3.6085	4.0707	2.64	4.36
2 Ευρώ	29	3.7987	.54715	.10160	3.5906	4.0068	2.00	4.82
3 Ευρώ	37	3.8372	.55996	.09206	3.6505	4.0239	2.18	4.82
4-5 Ευρώ	91	3.8775	.61409	.06437	3.7496	4.0054	1.09	5.00
6-10 Ευρώ	51	3.7431	.52774	.07390	3.5947	3.8916	2.27	4.64
11+ Ευρώ	30	3.8489	.57004	.10408	3.6360	4.0617	2.73	5.00
Σύνολο	273	3.8078	.63321	.03832	3.7324	3.8833	1.00	5.00

ANOVA					
Περιβαλλοντικές Πρακτικές					
	Άθροισμα Τετραγώνων	Βαθμοί Ελευθερίας df	Μέσο Τετράγωνο	Στατιστική Τιμή F	Επίπεδο Σημαντικότητας
Μεταξύ Ομάδων	2.519	6	.420	1.048	.395

Εντός Ομάδων	106.542	266	.401		
Σύνολο	109.061	272			

Μεγέθη Επίδρασης ANOVA				
		Εκτίμηση	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης	
			Χαμηλή Τιμή	Υψηλή τιμή
Περιβαλλοντικές Πρακτικές	Συντελεστής η^2	.023	.000	.046
	Συντελεστής ϵ^2	.001	-.023	.025
	Συντελεστής ω^2 σταθερών επιδράσεων	.001	-.022	.025
	Συντελεστής ω^2 τυχαίων επιδράσεων	.000	-.004	.004

Περιβαλλοντικές Πρακτικές		
Έλεγχος Πολλαπλών Συγκρίσεων Tukey HSD		
Προθυμία Πληρωμής για τη Συντήρηση και Προστασία των Πεζοπορικών Διαδρομών	Αριθμός συμμετεχόντων N	Υποσύνολα για $\alpha = 0,05$
		1
0 Euros	18	3.4949
6-10 Euros	51	3.7431
2 Euros	29	3.7987
3 Euros	37	3.8372
1 Euros	17	3.8396
11+ Euros	30	3.8489
4-5 Euros	91	3.8775
Επίπεδο Σημαντικότητας Sig.		.244

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Akis, A. (2011). The effects of mass tourism: A case study from Manavgat (Antalya–Turkey). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 19, 289–296.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.05.134>
- American Hiking Society. (n.d). *Health Benefits of Hiking*. American Hiking Society.
<https://americanhiking.org/health-benefits-of-hiking/>
- Amoiradis, C., Velissariou, E., & Stankova, M. (2021). *Tourism as a socio-cultural phenomenon: A critical analysis*. *Journal of Social and Political Sciences*, 4(2), 10–21. <https://doi.org/10.31014/aior.1991.04.02.271>
- Andros Routes. (n.d.). *Andros – An island made for walking*.
<https://www.androsroutes.gr/>
- Ap, J. (1992). Residents' perceptions on tourism impacts. *Annals of Tourism Research*, 19(4), 665–690. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(92\)90060-3](https://doi.org/10.1016/0160-7383(92)90060-3)
- Aswita, D. (2018). Environmental education and ecotourism for sustainable life: Literature study. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 6(1), 17–30.
<https://doi.org/10.26811/peuradeun.v6i1.157>
- Atari, J., & Feldman, J. (2023). Hiking the Via Alpina: Logos, eros and the trails to freedom. *Anthropological Journal of European Cultures*, 32(2), 23–44.
<https://doi.org/10.3167/ajec.2023.320203>
- Ballantyne, M., & Pickering, C. M. (2015). The impacts of trail infrastructure on vegetation and soils: Current literature and future directions. *Journal of Environmental Management*, 164, 53–64.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2015.08.032>
- Ballantyne, R., Packer, J., & Axelsen, M. (2009). Trends in tourism research. *Annals of Tourism Research*, 36(1), 149–152.
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2008.07.001>
- Bester, J. (1994). Book review: *Tourism, technology and competitive strategies*, by A. Poon. *Tourism Management*, 15(4), 306–309
- Bhaktikul, K., Aroonsrimorakot, S., Laiphrakpam, M., & Paisantanakij, W. (2021). Toward a low-carbon tourism for sustainable development: A study based on a royal project for highland community development in Chiang Rai, Thailand. *Environment, Development and Sustainability*, 23(7), 10743–10762.
<https://doi.org/10.1007/s10668-020-01083-4>
- Bhuiyan, A. H., Siwar, C., & Islam, R. (2010). Ecotourism and environmental education: An opportunity for Bangladesh. In *Proceedings of the International*

Conference on Environmental Aspects of Bangladesh (ICEAB10) (pp. 43–44).
https://www.researchgate.net/publication/332738403_Ecotourism_and_Environmental_Education

- Bramwell, B., & Lane, B. (2011). Critical research on the governance of tourism and sustainability. *Journal of Sustainable Tourism*, 19(4–5), 411–421.
<https://doi.org/10.1080/09669582.2011.580586>
- Britton, S. G. (1982). The political economy of tourism in the Third World. *Annals of Tourism Research*, 9(3), 331–358. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(82\)90018-4](https://doi.org/10.1016/0160-7383(82)90018-4)
- Buckley, R. (2012). Sustainable tourism: Research and reality. *Annals of Tourism Research*, 39(2), 528–546. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2012.02.003>
- Buckley, R. C., & Coghlan, A. (2013). Nature-based tourism. In A. A. Lew, C. M. Hall, & A. M. Williams (Eds.), *The Wiley-Blackwell companion to tourism* (2nd ed., pp. 394–403). Wiley-Blackwell.
https://www.researchgate.net/publication/276921319_Nature-based_tourism
- Butler, R. W. (1999). Sustainable tourism: A state-of-the-art review. *Tourism Geographies*, 1(1), 7–25. <https://doi.org/10.1080/14616689908721291>
- CBI. (2021). *The European market potential for walking tourism*. Centre for the Promotion of Imports from Developing Countries (CBI).
<https://www.cbi.eu/sites/default/files/pdf/research/1809.pdf>
- Cohen, E. (1988). Authenticity and commoditization in tourism. *Annals of Tourism Research*, 15(3), 371–386. [https://doi.org/10.1016/0160-7383\(88\)90028-X](https://doi.org/10.1016/0160-7383(88)90028-X)
- ConservationVIP. (2022, May 16). *Building a new trail to the Towers*.
<https://conservationvip.org/building-a-new-trail-to-the-towers/>
- Davidson, B. (2021, February 8). *Environmental benefits of hiking*. Happy Breath.
<https://happybreath.com/environmental-benefits-of-hiking/>
- Dodds, R., & Butler, R. (2019). The phenomena of overtourism: A review. *International Journal of Tourism Cities*, 5(4), 519–528.
<https://doi.org/10.1108/IJTC-06-2019-0090>
- Duque, A., Núñez-Tabales, J. M., López-Bonilla, J. M., & Vacas-Guerrero, T. (2022). Scientometric analysis of hiking tourism and its relevance for wellbeing and knowledge management. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), Article 8534.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19148534>

- Eagles, P. F. J., McCool, S. F., & Haynes, C. D. (2002). *Sustainable tourism in protected areas: Guidelines for planning and management*. IUCN. ISBN 2-8317-0648-3.
- Einai, J., Mohammadi Yeganeh, B., & Ghasemlou, H. (2019). The role of creative tourism in sustainable development of rural areas (Case study: Historic-cultural villages in North-West of Iran). *Journal of Research and Rural Planning*, 8(2), 1–21.
<https://www.ensani.ir/file/download/article/1567573936-9915-25-2.pdf>
- European Ramblers Association. (2024). *ERA Green Trails criteria*. European Ramblers Association. <https://www.era-ewv-ferp.org/internal/projects/era-green-trails-project/era-green-trails-criteria/>
- European Ramblers Association. (n.d.). *European Ramblers Association*.
<https://www.era-ewv-ferp.org/el/>
- Ferreira, G. (1998). Environmental education through hiking: A qualitative investigation. *Environmental Education Research*, 4(2), 177–185.
<https://doi.org/10.1080/1350462980040205>
- Fillipaki, A. (2023). Building a collective school culture to achieve education for sustainability: The contribution of teachers' perceptions. *Open Journal of Social Sciences*, 11(4), 19–38. <https://doi.org/10.4236/jss.2023.114003>
- Fletcher, J., Fyall, A., Gilbert, D., & Wanhill, S. (2019). *Εισαγωγή στον τουρισμό: Αρχές και πρακτικές*. Broken Hill Publishers Ltd & Π. Χ. Πασχαλίδης
- Forster, N. A., Wilson, S. C., & Tighe, M. K. (2023). Microplastic pollution on hiking and running trails in Australian protected environments. *Science of the Total Environment*, 874, Article 162473.
<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2023.162473>
- Gartner, W. C., & Lime, D. W. (Eds.). (2000). *Trends in outdoor recreation, leisure and tourism*. CABI Publishing. ISBN 0-85199-403-2.
- Gaynor, K. M., Hojnowski, C. E., Carter, N. H., & Brashares, J. S. (2018). The influence of human disturbance on wildlife nocturnality. *Science*, 360(6394), 1232–1235. <https://doi.org/10.1126/science.aar7121>
- Gligorijević, Ž., & Stefanović, V. (2012). Tourism as a socio-economic phenomenon: Conceptual and time coverage. *Economic Themes*, 50(3), 299–306.
<http://ekonomskifakultet.rs/Ekonomske-teme/et2012-3en.pdf>
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72–77.
<https://doi.org/10.22034/ijels.2022.162981>

- Gostimirović, M., Rajković, J., Bukarica, A., & Gojković-Bukarica, L. (2025). The influence of recreational hiking on the prevalence of cardiovascular and psychiatric diseases among population of Republic of Serbia. *Healthcare*, 13(6), Article 680. <https://doi.org/10.3390/healthcare13060680>
- Guest, G., Namey, E., & Chen, M. (2020). A simple method to assess and report thematic saturation in qualitative research. *PLOS ONE*, 15(5), e0232076. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232076>
- Győrössy, K., & Földes-Leskó, G. (2021). Nature wandering as a means of environmental education. *Journal of Applied Technical and Educational Sciences*, 11(2), 36–58. <https://doi.org/10.24368/jates.v11i2.221>
- Hasan, M. (2024a). Economic impact of hiking tourism on the Selo route in Mount Merbabu National Park: An estimation of the multiplier effect analysis. *Journal of Sustainable Community Service and Research*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.61511/jscsr.v2i1.2024.959>
- Hasan, M. A. (2024). Local economic development strategy through hiking tourism: A case study of the Selo Trail on Mount Merbabu. *EcoProfit: Sustainable and Environment Business*, 2(1), 24–36. <https://doi.org/10.61511/ecoprofit.v2i1.2024.919>
- Hiking Crete. (n.d.). *Hiking Crete*. <https://hiking-crete.com/>
- Hill, E., Goldenberg, M., & Freidt, B. (2009). Benefits of hiking: A means-end approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, 2(1), 19–27
- Holden, A. (2008). *Environment and tourism* (2nd ed.). Routledge. ISBN 0-203-93762-7.
- Huber, D., Mayr, M., Hartl, A., Sittenthaler, S., Traut-Mattausch, E., Weisböck-Erdheim, R., & Freidl, J. (2022). Sustainability of hiking in combination with coaching in cardiorespiratory fitness and quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), Article 3848. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073848>
- IUCN. (2022). *Annual report 2022*. International Union for Conservation of Nature. <https://portals.iucn.org/library/sites/library/files/documents/2023-018-En.pdf>
- Ivanov, S., & Ivanova, M. (2013). Mass ecotourism vs. eco mass tourism. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. Ekonomiczne Problemy Turystyki*, 4(24), 151–158. https://www.researchgate.net/publication/257304748_Mass_ecotourism_vs_Eco_mass_tourism

- Jamal, T., & Dredge, D. (2014). Tourism and community development issues. In R. Sharpley & D. Telfer (Eds.), *Tourism and development: Concepts and issues* (2nd ed., pp. 178–204). Channel View Publications
- Janse, R. J., Hoekstra, T., Jager, K. J., Zoccali, C., Tripepi, G., Dekker, F. W., & van Diepen, M. (2021). Conducting correlation analysis: Important limitations and pitfalls. *Clinical Kidney Journal*, 14(11), 2332–2337.
<https://doi.org/10.1093/ckj/sfab085>
- Kafetzakis, I., Konstantinou, I., & Mandalidis, D. (2024). Effects of hiking-dependent walking speeds and slopes on spatiotemporal gait parameters and ground reaction forces: A treadmill-based analysis in healthy young adults. *Applied Sciences*, 14(11), Article 4383. <https://doi.org/10.3390/app14114383>
- Kantartzis, A., Lemonakis, P., Malesios, C., Daoutis, C., Galatsidas, S., & Arabatzis, G. (2022). Attitudes and views of citizens regarding the contribution of the trail paths in protection and promotion of natural environment. *Land*, 11(9), Article 1585. <https://doi.org/10.3390/land11091585>
- Karacaoğlu, S. (2024). Searching for life satisfaction in nature through tourism: An exploratory research on hikers. *European Journal of Tourism, Hospitality and Recreation*, 14(1), 140 - 152. <https://doi.org/10.2478/ejthr-2024-0010>
- Kizos, T., & Iosifides, T. (2007). The contradictions of agrotourism development in Greece: Evidence from three case studies. *South European Society and Politics*, 12(1), 59–77. <https://doi.org/10.1080/13608740601155443>
- Kolkos, G., Kantartzis, A., Stergiadou, A., & Arabatzis, G. (2024). Development of semi-mountainous and mountainous areas: Design of trail paths, optimal spatial distribution of trail facilities, and trail ranking via MCDM-VIKOR method. *Sustainability*, 16(22), Article 9966.
<https://doi.org/10.3390/su16229966>
- Lane, B. (1994). What is rural tourism? *Journal of Sustainable Tourism*, 2(1–2), 7–21.
<https://doi.org/10.1080/09669589409510680>
- Las Torres Patagonia. (2023, August 24). *Four trails' benefit to the natural environment*. <https://sostenibilidad.lastorres.com/en/blog/why-are-hiking-trails-important-to-the-environment/>
- Lee, J. W., & Syah, A. M. (2018). Economic and environmental impacts of mass tourism on regional tourism destinations in Indonesia. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 5(3), 31–41.
https://www.researchgate.net/publication/327628358_Economic_and_Environmental_Impacts_of_Mass_Tourism_on_Regional_Tourism_Destinations_in_Indonesia

- Leung, Y.-F., & Marion, J. L. (2000). Recreation impacts and management in wilderness: A state-of-knowledge review. In W. C. Gartner & D. W. Lime (Eds.), *Trends in outdoor recreation, leisure and tourism* (pp. 23–48). CABI Publishing. ISBN 0-85199-403-2
- Li, W., Ge, X., & Liu, C. (2005). *Hiking trails and tourism impact assessment in protected area: Jiuzhaigou Biosphere Reserve, China*. *Environmental Monitoring and Assessment*, 108(1–3), 279–293.
<https://doi.org/10.1007/s10661-005-4327-0>
- LOWA. (2022). *The benefits of walking*. <https://www.lowa.co.uk/blogs/news/the-benefits-of-walking>
- LOWA. (n.d.). *6 environmental benefits of walking*.
<https://www.lowa.co.uk/blogs/news/six-environmental-benefits-of-walking>
- Marafa, L. M., Leung, Y.-F., & Wong, P. P. Y. (2007). Perceived benefits of hiking as an outdoor recreation activity in Hong Kong. *Licere*, 10(2).
https://www.academia.edu/4482050/PERCEIVED_BENEFITS_OF_HIKING_AS_AN_OUTDOOR_RECREATION_ACTIVITY_IN_HONG_KONG1
- Marzouki, M., Froger, G., & Ballet, J. (2012). Ecotourism versus mass tourism: A comparison of environmental impacts based on ecological footprint analysis. *Sustainability*, 4(1), 123–140. <https://doi.org/10.3390/su4010123>
- Mat Som, A. P., & Baum, T. (2005). Mass-ecotourism: An alternative to sustainable tourism development in developing countries. *TEAM Journal of Hospitality & Tourism*, 2(1), 81–92. https://teamjournalht.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/05/vol212005-team-journal-of-hospitality_tourism_part10.pdf
- McCabe, S. (2024). Theory in tourism. *Annals of Tourism Research*, 104, Article 103721. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2023.103721>
- Menalon Trail. (n.d.). *Το μονοπάτι του Μαινάλου*. <https://menalontrail.eu/>
- Milojković, D., Nikolić, N., & Milojković, H. (2023). Walking tourism management based on tourists' needs for indoor and outdoor activities in the function of sustainable local economic development. *Review of Socio-Economic Perspectives*, 8(2), 79–95. <https://doi.org/10.19275/RSEP152>
- Moira, P., Mylonopoulos, D., & Terzoglou, E. (2021). Hiking tourism—Motives and behaviours: A case study. *TIMS Acta*, 15(1), 13–22.
<https://doi.org/10.5937/timsact15-31825>
- Molina-Azorín, J. F., & Font, X. (2016). Mixed methods in sustainable tourism research: An analysis of prevalence, designs and application in JOST (2005–

- 2014). *Journal of Sustainable Tourism*, 24(4), 549–573.
<https://doi.org/10.1080/09669582.2015.1073739>
- Mowforth, M., & Munt, I. (2003). *Tourism and sustainability: Development and new tourism in the Third World* (2nd ed.). Routledge. ISBN 0-203-74553-1
- Nazarudin, M. N., Abdul Rahim, M. R., & Kosni, N. A. (2023). Enhancing sustainable tourism in Kundasang through hiking. In *Proceedings of the 8th International Conference on Movement, Health and Exercise* (pp. 147–153). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-99-2162-1_12
- Nemeth, N., Adams, V. M., & Byrne, J. A. (2021). Factors affecting the preparedness of overnight hikers in national parks: Insights from Tasmania, Australia. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, Article 100388.
<https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100388>
- Nordbø, I., & Prebensen, N. K. (2015). Hiking as mental and physical experience. In J. S. Chen (Ed.), *Advances in Hospitality and Leisure* (Vol. 11, pp. 169–186). Emerald Group Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1745-354220150000011010>
- Novak, C. (2025, March 7). Follow the trail to authentic and unexpected Greece. *To Vima International*. <https://www.tovima.com/stories/follow-the-trail-to-authentic-and-unexpected-greece/>
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016). Attention restoration theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305–343.
<https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2020). *OECD policy responses to coronavirus (COVID-19)*. OECD Publishing.
https://www.oecd.org/en/publications/oecd-policy-responses-to-coronavirus-covid-19_5b0fd8cd-en.html
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2020). *OECD tourism trends and policies 2020*. OECD Publishing.
<https://doi.org/10.1787/6b47b985-en>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *OECD tourism trends and policies 2022*. OECD Publishing.
<https://doi.org/10.1787/a8dd3019-en>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental*

Health and Mental Health Services Research, 42(5), 533–544.
<https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>

- Panopoulos, A., Poulis, A., Theodoridis, P., & Kalampakas, A. (2023). Influencing green purchase intention through eco labels and user-generated content. *Sustainability*, 15(1), Article 764. <https://doi.org/10.3390/su15010764>
- Poon, A. (1993). *Tourism, technology and competitive strategies*. CAB International. https://www.academia.edu/2440982/Tourism_technology_and_competitive_strategies
- Potouridou, G., Zafeiroudi, A., Kouthouris, C., & Alexandris, K. (2016). Relationship between frequency of participation in outdoor recreation activities and primary students' attitudes toward the environment from Imathia Prefecture. *Hellenic Journal of Sport & Recreation Management*, 13(1), 25–49. https://www.elleda.gr/sites/default/files/02_25-49.pdf
- Qi, Y., & Lindsey, G. (2024). Multiuse trails, gentrification, and heterogeneity of neighborhood change. *Landscape and Urban Planning*, 249, Article 105078. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2024.105078>
- Raya, J. M., Martínez-García, E., & Celma, D. (2017). Economic and social yield of investing in hiking tourism: The case of Berguedà, Spain. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/10548408.2017.1350252>
- Rough Guides. (2019). *The Rough Guide to Crete* (11th ed.). Apa Publications
- Routledge. (n.d.). *Health & wellness tourism: A focus on the global spa experience*. https://www.routledge.com/rsc/downloads/Health_Wellness_Tourism_FB_final.pdf
- Russo, M. V. (Ed.). (2009). *Environmental management: Readings and cases* (2nd ed.). SAGE Publications. ISBN 978-1412958493
- Rutty, M., Gössling, S., Scott, D., & Hall, C. M. (2015). The global effects and impacts of tourism: An overview. In C. M. Hall, D. Scott, & S. Gössling (Eds.), *The Routledge handbook of tourism and sustainability* (pp. 36–63). Routledge. ISBN 978-0415662482
- Salesa, D., & Cerdà, A. (2020). Soil erosion on mountain trails as a consequence of recreational activities: A comprehensive review of the scientific literature. *Journal of Environmental Management*, 271, 110990. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2020.110990>
- San Diego County. (2022). *County trails program objectives*. <https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/pds/CTMP/Objectives.pdf>

- Sánchez Martín, J. M., Rengifo Gallego, J. I., & Martín Delgado, L. M. (2018). Tourist mobility at the destination toward protected areas: The case-study of Extremadura. *Sustainability*, 10(12), Article 4853.
<https://doi.org/10.3390/su10124853>
- Saunders, M. N. K., & Townsend, K. (2016). Reporting and justifying the number of interview participants in organization and workplace research. *British Journal of Management*, 27(4), 836–852. <https://doi.org/10.1111/1467-8551.12182>
- Senetra, A., Dynowski, P., Cieślak, I., & Żróbek-Sokolnik, A. (2020). An evaluation of the impact of hiking tourism on the ecological status of alpine lakes—A case study of the Valley of Dolina Pięciu Stawów Polskich in the Tatra Mountains. *Sustainability*, 12(7), Article 2963.
<https://doi.org/10.3390/su12072963>
- Sharpley, R. (2000). Tourism and sustainable development: Exploring the theoretical divide. *Journal of Sustainable Tourism*, 8(1), 1–19.
<https://doi.org/10.1080/09669580008667346>
- Sharpley, R. (2020). Tourism, sustainable development and the theoretical divide: 20 years on. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(11), 1932–1946.
<https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1779732>
- Silva, G., Rachão, S., & Correia, A. I. (2024). Quality evaluation of signposted pedestrian routes offer in North Portugal. *Revista Portuguesa de Estudos Regionais*, 68, 47–62. <https://doi.org/10.59072/rper.vi68.583>
- Sim, J., Saunders, B., Waterfield, J., & Kingstone, T. (2018). Can sample size in qualitative research be determined a priori? *International Journal of Social Research Methodology*, 21(5), 619–634.
<https://doi.org/10.1080/13645579.2018.1454643>
- Smith, M. K. (2015). *Issues in cultural tourism studies* (3rd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315767697>
- Smith, M., & Duffy, R. (2003). *The ethics of tourism development*. Routledge. ISBN 0-203-63432-2
- Stefanek, B. (2020). *Why do people thru-hike? Motivations for thru-hiking the Pacific Crest Trail* [Master's thesis].
https://www.researchgate.net/publication/363653821_Why_do_people_thru-hike_Motivations_for_thru-hiking_the_Pacific_Crest_Trail
- Stergiou, D., & Airey, D. (2011). Q-methodology and tourism research. *Current Issues in Tourism*, 14(4), 311–322.
<https://doi.org/10.1080/13683500.2010.537316>

- Tare, B. (2025). Hiking & trekking tourism—Motivations and behaviours: A case study. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)*, 12(2), 763–776. <https://www.jetir.org/papers/JETIR2502695.pdf>
- Theng, S., Qiong, X., & Tatar, C. (2015). Mass tourism vs alternative tourism? Challenges and new positionings (Tourisme de masse vs tourisme alternatif? Enjeux et nouveaux positionnements). *Études caribéennes*, 31–32. <https://doi.org/10.4000/etudescaribeennes.7708>
- Topoguide. (n.d.). *Οι μεγάλες διαδρομές*. http://www.topoguide.gr/hiking_in_greece/long_trails.php
- Trail Path. (n.d.). *Hiking tours in Greece*. <https://www.trailpath.gr/en/home-2/>
- Trail Path. (n.d.). *Πεζοπορία στην Κρήτη*. <https://www.trailpath.gr/pezoporja-kriti/>
- Tran Duy, M. (2023). Managing environmental conflicts for sustainable tourism development. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 14(7), 1957–1968. https://www.researchgate.net/publication/377186983_Managing_environmental_conflicts_for_sustainable_tourism_development
- Triarchi, E. P., & Karamanis, K. (2017). Alternative tourism development: A theoretical background. *World Journal of Business and Management*, 3(1), 35–54. <https://doi.org/10.5296/wjbm.v3i1.11198>
- Triarchi, E., & Karamanis, K. (2016). The evolution of alternative forms of tourism: A theoretical background. In *Proceedings of the 2nd International Conference on Development and Economy (ICODECON 2016)* (pp. 67–79). Thessaloniki, Greece. https://www.researchgate.net/publication/327112363_The_evolution_of_alternative_forms_of_Tourism_a_theoretical_background
- Tribe, J. (2005). New tourism research. *Tourism Recreation Research*, 30(2), 5–8. <https://doi.org/10.1080/02508281.2005.11081468>
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- UN Tourism. (2023). *ESG framework for tourism businesses*. <https://www.untourism.int/tourism-statistics/environmental-social-governance-tourism>
- United Nations Development Programme (UNDP). (2025). *Tourism for people, planet and prosperity: Driving sustainable growth in Bosnia and Herzegovina*.

- <https://www.undp.org/bosnia-herzegovina/stories/tourism-people-planet-and-prosperity-driving-sustainable-growth-bosnia-and-herzegovina>
- United Nations. (2015). *The 17 sustainable development goals (SDGs)*.
<https://sdgs.un.org/goals>
- United Nations. (2025). *Greenwashing: The deceptive tactics behind environmental claims*. <https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/greenwashing>
- United States Department of Transportation. (2023). *Trails as resilient infrastructure*. U.S. Department of Transportation. <https://www.railstotrails.org/wp-content/uploads/2025/04/trails-resilient-infrastructure-guidebook.pdf>
- Vidal, O. J. (2012). *Torres del Paine, ecoturismo e incendios forestales: Perspectivas de investigación y manejo para una biodiversidad erosionada*. *Magallania*, 40(1), 7–12. https://www.researchgate.net/profile/Osvaldo-Vidal/publication/235255546_Torres_del_Paine_ecoturismo_e_incendios_for_estales_perspectivas_de_investigacion_y_manejo_para_una_biodiversidad_erosionada
- Walle, A. H. (1997). Quantitative versus qualitative tourism research. *Annals of Tourism Research*, 24(3), 524–536. [https://doi.org/10.1016/S0160-7383\(96\)00055-2](https://doi.org/10.1016/S0160-7383(96)00055-2)
- Washington State Recreation and Conservation Office. (n.d.). *Benefits of recreational trails*. <https://rco.wa.gov/reports-and-studies/recreation/benefits-of-recreational-trails/>
- Washington Trails Association. (2020). *Trails: Good for hikers. Good for communities. Good for the economy*. Washington Trails Association. <https://www.wta.org/news/magazine/features/trails-good-for-hikers-good-for-communities-good-for-the-economy>
- Weaver, D. (2006). *Sustainable tourism: Theory and practice*. Elsevier Butterworth-Heinemann. ISBN 978-0-7506-6438-7.
- Weaver, D. B. (Ed.). (2001). *The encyclopedia of ecotourism*. CABI Publishing. ISBN 0-85199-368-0
- Wijijayanti, T., Agustina, Y., Winarno, A., Dharma, B. A., et al. (2020). Rural tourism: A local economic development. *Australasian Accounting, Business and Finance Journal*, 14(1), 5–13. <https://doi.org/10.14453/aabfj.v14i1.2>
- Wolf, I. D., & Wohlfart, T. (2014). Walking, hiking and running in parks: A multidisciplinary assessment of health and well-being benefits. *Landscape and Urban Planning*, 130, 89–103.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.06.006>

- World Commission on Environment and Development. (1987). *Our common future*. Oxford University Press. ISBN 0-19-282080-
[Xhttps://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf](https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf)
- World Health Organization. (2025). *Let's get moving! 100 reasons to walk and cycle more*. World Health Organization Regional Office for Europe.
<https://www.who.int/europe/event/let-s-get-moving!-100-reasons-to-walk-and-cycle-more>
- World Tourism Organization (UNWTO), & United Nations Development Programme (UNDP). (2018). *Tourism and the Sustainable Development Goals: Journey to 2030*. World Tourism Organization.
https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/publications/UNWTO_UNDP_Tourism%20and%20the%20SDGs.pdf
- World Tourism Organization. (2019). *Progress report on the 10-year framework of programmes on sustainable consumption and production patterns*. World Tourism Organization. <https://webunwto.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2019-12/sustainable-consumption-production-patterns.pdf>
- World Tourism Organization. (2019). *UNWTO tourism definitions*. World Tourism Organization. <https://doi.org/10.18111/9789284420858>
- World Tourism Organization. (2019). *Walking tourism: Promoting regional development*. World Tourism Organization.
https://www.polskiemarkiturystyczne.gov.pl/uploaded_files/1587722112_unwto-walking-tourism.pdf
- World Tourism Organization. (2021). *World Tourism Day 2021: Tourism for inclusive growth*. World Tourism Organization.
<https://www.untourism.int/world-tourism-day-2021>
- Zhang, C. (2020). Hiking to well-being: Leisure benefits for personal and social development. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 513(1), 012068. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/513/1/012068>
- Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού. (2007). *Πρόταση πολιτικής για την ανάπτυξη μονοπατιών στην Ελλάδα*. Euro Axes. Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού.
<https://gnto.gov.gr/wp-content/uploads/2022/04/3.2.%CE%A0%CF%81%CF%8C%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7%20%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82%20%CE%B3%CE%B9%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CE%BD%20%CE%B1%CE%BD%CE%AC%CF%80%CF%84%CF%85%CE%BE%CE%B7%20%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CF%80%CE%B1%CF%84%CE%B9%CF%8E%CE%BD%20%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD%20%CE%95%CE%BB%CE%BB>

%CE%AC%CE%B4%CE%B1.%20Euro%20Axes.%20%CE%99%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CF%82%202007.pdf

ΙΝΣΕΤΕ. (2023). *Expert report: Sustainable tourism in Greece*. Ινστιτούτο Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΙΝΣΕΤΕ).
https://insete.gr/wp-content/uploads/2023/11/23-11_Sustainable_Tourism_in_Greece_EN.pdf

ΙΝΣΕΤΕ. (2023, November 20). *ΙΝΣΕΤΕ: Οι 4 άξονες παρεμβάσεων και οι 8 προτεραιότητες για τη βιώσιμη ανάπτυξη του ελληνικού τουρισμού* [Δελτίο Τύπου]. Ινστιτούτο Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων.
https://insete.gr/blog_news/%CE%B4%CE%B5%CE%BB%CF%84%CE%B9%CE%BF-%CF%84%CF%85%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B9%CE%BD%CF%83%CE%B5%CF%84%CE%B5-20-11-2023-%CE%B9%CE%BD%CF%83%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CE%BF%CE%B9-4-%CE%AC%CE%BE%CE%BF%CE%BD/

Κοκκώσης, Χ., & Τσάρτας, Π. (2019). *Βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη και περιβάλλον*. Εκδόσεις Κριτική

Κοκκώσης, Χ., Τσάρτας, Π., & Γκρίμπα, Ε. (2020). *Ειδικές και εναλλακτικές μορφές τουρισμού: Ζήτηση και προσφορά νέων προϊόντων τουρισμού*. Εκδόσεις Κριτική. ISBN 9789605862503

ΙΝΣΕΤΕ. (2022). *Βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη*. Ινστιτούτο Συνδέσμου Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΙΝΣΕΤΕ). <https://insetetoolkit.gr/wp-content/uploads/2022/04/egx-biosimi-touristiki-anaptiksi-single-pages.pdf>

Περιφέρεια Κρήτης. (2024). *Στρατηγική ΟΧΕ εμβληματικών διαδρομών Κρήτης: Περιβάλλον και πολιτισμός – Πρόγραμμα «Κρήτη» 2021–2027*.
<https://www.crete.gov.gr/oxe-emvlimatikon-diadromon-kritis/>

Τσάρτας, Π., Ζαγκότση, Σ., & Κυριακάκη, Α. (2020). *Τουρίστες, ταξίδια, τόποι: Κοινωνιολογικές προσεγγίσεις στον τουρισμό*. Εκδόσεις Κριτική. ISBN 9789605863524