



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

"Αγώνες ορεινού τρεξίματος και αγώνες δρόμου ως μέσο τουριστικής ανάπτυξης περιοχών. Προβλήματα, ευκαιρίες και προοπτικές".

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

Σπυρίδων Νικολάου
Α.Μ. 157435

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ/ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:

Βελισσαρίου Ευστάθιος
Σεπτέμβριος 2026

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή/της φοιτήτριας «Νικολάου Σπυρίδων» που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο/η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του/της συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του/της συγγραφέα/δημιουργού. Ο Νικολάου Σπυρίδων διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	4
Ευχαριστίες.....	6
1.Εισαγωγή	7
1.1 Προβληματική της έρευνας.....	7
1.2 Αντικειμενικός σκοπός της έρευνας και ερευνητικοί στόχοι.....	8
1.3 Διάρθρωση της διπλωματικής.....	9
2. Κεφάλαιο 1 ^ο	12
2.1 Αθλητισμός και τουρισμός.....	12
2.2 Ορεινοί Αγώνες Αντοχής.....	17
2.3 Δρομικοί Αγώνες.....	21
2.4 Το ελληνικό αποτύπωμα (Δρομικοί και Ορεινοί Αγώνες) -Μία πρώτη προσέγγιση.....	27
3. Μεθοδολογία.....	34
4. Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου.....	38
4.1 Δημογραφικά Στοιχεία.....	39
4.2 Ερωτήσεις προς τον αθλητή σχετικά με το τρέξιμο.....	44
4.3 Διοργανώσεις αγώνων τρεξίματος και τοπική οικονομία.....	56
4.4 Προβλήματα/ Προκλήσεις και Μέλλον των τοπικών Κοινωνιών	66
5. Συμπεράσματα	80
5.1 Συμπεράσματα.....	80
5.2 Προτάσεις.....	84
6. Βιβλιογραφία.....	87
7. Παράρτημα Εικόνων.....	90
8. Παράρτημα 2 (Ερωτηματολόγιο).....	95

Η παρούσα διπλωματική εργασία ολοκληρώθηκε στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου του ΕΑΠ “Διοίκηση Τουριστικών Επιχειρήσεων” και εξετάζει τις προσεγγίσεις, τα προβλήματα και τις προοπτικές των ορεινών και δρομικών αγώνων τρεξίματος στην Ελλάδα, εστιάζοντας στη σχέση τους με τον τουρισμό και προσπαθεί να ανιχνεύσει τις προοπτικές για περαιτέρω τουριστική ανάπτυξη και οικονομική ευημερία. Μέσω εκτενούς βιβλιογραφικής επισκόπησης, αναλύονται οι τάσεις και οι καινοτομίες στον αθλητικό τουρισμό, τόσο σε διεθνές επίπεδο όσο και στην ελληνική πραγματικότητα. Η αύξηση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως οι αγώνες τρεξίματος, έχει καταστεί κινητήριοις μοχλός για την τουριστική ανάπτυξη, προσελκύοντας όχι μόνον αθλητές αλλά και επισκέπτες, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο τις τοπικές οικονομίες. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για τη συγγραφή της εργασίας περιλαμβάνει σε δεύτερο επίπεδο ποσοτική έρευνα μέσω ενός ερωτηματολογίου 31 ερωτήσεων, το οποίο διανεμήθηκε διαδικτυακά κι απαντήθηκε από ένα σύνολο 110 ατόμων που συμμετέχουν σε αγώνες δρόμου αντοχής και ορεινών αγώνων. Οι ερωτήσεις καλύπτουν δημογραφικά στοιχεία των αθλητών ως εισαγωγικά στοιχεία και στη συνέχεια ένα σύνολο 26 ερωτήσεων μέσω των οποίων διερευνώνται οι εμπειρίες συμμετοχής σε αγώνες, η εξέλιξη τους και τα προβλήματα που προκύπτουν στην κοινωνία και η αύξηση της τουριστικής δραστηριότητας μέσω αυτών. Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω στατιστικών αποτυπώσεων, προσφέροντας μια σφαιρική εικόνα της επίδρασης των αγώνων στην τοπική κοινωνία μέσα από τα μάτια ερασιτεχνών αθλητών. Μέσα από την ανάλυση των στοιχείων συμπεραίνεται ότι οι ορεινοί και δρομικοί αγώνες ενισχύουν την ανάπτυξη των τοπικών κοινοτήτων και η εισροή των επισκεπτών είναι απαραίτητη για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο. Η ανάγκη για συνεργασίες σε όλα τα επίπεδα αποτελεί τον θεμέλιο λίθο για τη διατήρηση κι εξέλιξη των αθλητικών διοργανώσεων, αλλά και την οικονομική σταθερότητα των τοπικών κοινωνιών. Η επαφή των ανθρώπων με τη φύση προάγει μία ζωή πιο υγιή και με λιγότερο άγχος. Η αύξηση της τουριστικής δραστηριότητας δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας και συμβάλλει στην ανάγκη για αξιοποίηση των υπαρχόντων υποδομών αλλά

και μέριμνα για καινούριες με στόχο φυσικά την αντιμετώπιση των προκλήσεων και φυσικά τη διατήρηση της αυθεντικότητας και της ταυτότητας των κοινωνιών.

Λέξεις Κλειδιά: τρέξιμο, ορεινοί αγώνες τρεξίματος, διοργανώσεις, συνεργασίες, προοπτική.

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονείται στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ) με τίτλο “Διοίκηση Τουριστικών Επιχειρήσεων”. Η συγγραφή της εργασίας δεν αποτέλεσε εύκολο έργο, καθώς η καθημερινή μου εργασία με συνόδευε σε όλη τη διάρκειά της. Θα ήθελα προσωπικά να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου κύριο Ευστάθιο Βελισσαρίου, καθώς μέσα από τις συμβουλές και τις διορθώσεις τους στάθηκε αρωγός σε όλη αυτή την προσπάθεια. Την οικογένεια μου και τη σύντροφό μου για την στήριξη που μου παρείχαν, κυρίως ψυχολογική, αλλά και στο πλαίσιο των καθημερινών υποχρεώσεων μου που πολλές φορές με διευκόλυναν. Επιπρόσθετα, θα ήθελα προσωπικά να ευχαριστήσω τον κάθε έναν από όλους τους ερασιτέχνες αθλητές- φίλους που με βοήθησαν είτε με κάποια προσωπική άποψη είτε μέσω μίας συμβουλής είτε μέσω της συμπλήρωσης και προώθησης του ερωτηματολογίου που έφτιαξα σε οικείους τους για να εξασφαλίσω σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα τις απαιτούμενες απαντήσεις που χρειαζόμουν, καθώς υπήρχε μεγάλη πίεση χρόνου ως προς την ολοκλήρωση του. Η συγγραφή της εργασίας δεν θα είχε ολοκληρωθεί αν όλοι αυτοί οι παράγοντες δεν είχαν επηρεάσει θετικά τη συνολική εξέλιξη του έργου.

1. Εισαγωγή

1.1 Προβληματική της έρευνας

Η αύξηση της δημοτικότητας των αθλητικών δραστηριοτήτων, ιδίως του τρεξίματος, έχει καταστεί σαφής την τελευταία δεκαετία, με τους ορεινούς και δρομικούς αγώνες να κερδίζουν ολοένα και περισσότερους συμμετέχοντες και θεατές. Στην Ελλάδα, η μοναδική φυσική ομορφιά και η ποικιλία του τοπίου προσφέρουν ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη αυτών των αγώνων, οι οποίοι δεν αποτελούν απλώς μια αθλητική δραστηριότητα για τους συμμετέχοντες, αλλά και ένα δυναμικό εργαλείο τουριστικής ανάπτυξης. Οι ορεινοί αγώνες, που διεξάγονται σε φυσικές διαδρομές και βουνά, προσφέρουν στους αθλητές την ευκαιρία να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία επαφής με τη φύση, ενώ οι δρομικοί αγώνες, που συχνά διεξάγονται σε αστικές περιοχές ή επίπεδες διαδρομές, προσελκύουν ένα ευρύ κοινό που επιθυμεί να συμμετάσχει σε οργανωμένες αθλητικές εκδηλώσεις και να γίνει μέρος μίας ευρύτερης αθλητικής κοινότητας.

Η σύνδεση των αγώνων τρεξίματος με τον τουρισμό είναι πολυδιάστατη και μπορεί να επιφέρει σημαντικά οφέλη για τις τοπικές κοινωνίες. Οι αγώνες αυτοί προσελκύουν όχι μόνο τους συμμετέχοντες, αλλά και θεατές και τουρίστες που επιθυμούν να παρακολουθήσουν τις εκδηλώσεις, δημιουργώντας έτσι ένα σημαντικό ρεύμα επισκεπτών σε περιοχές που φιλοξενούν τους αγώνες. Στις ορεινές δε διαδρομές έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις η ανάπτυξη της πεζοπορίας ως μέσο άσκησης, επαφής με τη φύση και μέθοδος διαχείρισης του άγχους της καθημερινότητας. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν μία τέτοια δραστηριότητα ως διέξοδο από τη στρεσογόνα καθημερινότητα. Σε πολλές περιοχές ήδη η έλευση κόσμου πραγματοποιείται και σε ημερομηνίες εκτός των διοργανώσεων.

Η αύξηση της τουριστικής κίνησης μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην τοπική οικονομία, ενισχύοντας τις επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στους τομείς της φιλοξενίας και της εστίασης όπως ξενοδοχεία εστιατόρια καφετέριες και οτιδήποτε άλλο σχετίζεται με τη σίτιση και τη στέγαση των επισκεπτών. Με αυτόν τον τρόπο επηρεάζεται η κοινωνική συνοχή και η πολιτιστική ταυτότητα των περιοχών αυτών. Το ζητούμενο φυσικά είναι κατά πόσο ένα τέτοιο φαινόμενο μπορεί να επηρεάσει

θετικά την οικονομία των διαφόρων περιοχών έχοντας διάρκεια μέσα στο χρόνο. Επιπρόσθετα, γεννάται το ερώτημα κατά πόσον θα επηρεαστούν οι ρυθμοί ζωής της τοπικής κοινωνίας, αλλά και πως οι υποδομές που διαθέτει ο κάθε τόπος μπορούν να δεχθούν μεγάλες πιέσεις από την έλευση του κόσμου. Παράλληλα είναι δυνατή μία πιθανή αναβάθμιση των υποδομών και των παροχών προς τους επισκέπτες και πως μπορεί να επιτευχθεί κάτι τέτοιο. Τα ερωτήματα είναι πάρα πολλά και προσπαθούν να απαντηθούν μέσω ερωτημάτων που τίθενται στο ερευνητικό πλαίσιο της διπλωματικής.

1.2 Αντικειμενικός σκοπός της έρευνας και ερευνητικοί στόχοι

Ο αντικειμενικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τον ρόλο των αγώνων ορεινού τρεξίματος και των αγώνων δρόμου ως μέσον τουριστικής ανάπτυξης στις τοπικές κοινότητες. Μέσα από αυτή τη μελέτη, επιδιώκετε η ανάλυση των προβλημάτων, των ευκαιριών που προκύπτουν αλλά και των προοπτικών που σχετίζονται με την οργάνωση και την εκτέλεση αυτών των αγώνων. Στοιχεύουμε να προτείνουμε στρατηγικές που θα συμβάλουν στη βιώσιμη ανάπτυξη του τουρισμού σε περιοχές που δεν είναι αμιγώς τουριστικές και στις οποίες γίνονται σημαντικές προσπάθειες για τη διοργάνωση αγώνων κυρίως ορεινού τρεξίματος με στόχο την ανάπτυξη της περιοχής και διαφήμισης του φυσικού πλούτου.

Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, θα εξεταστεί οι υφιστάμενες υποδομές στις περιοχές όπου διοργανώνονται οι αγώνες, καθώς και το αντίκτυπό τους στην τουριστική ανάπτυξη. Ταυτόχρονα, θα διερευνηθούν οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι διοργανωτές κατά την οργάνωση των αγώνων, προκειμένου να κατανοήσουμε καλύτερα τα οργανωτικά προβλήματα που ενδέχεται να προκύψουν. Επιπλέον, θα αξιολογηθούν οι οικονομικές επιδράσεις των αγώνων προς τις τοπικές επιχειρήσεις και την κοινότητα, αναγνωρίζοντας τις δυνατότητες ανάπτυξης του τουρισμού μέσω αυτών των διοργανώσεων.

Σημαντική είναι επίσης η εξερεύνηση των ευκαιριών που προσφέρονται για την προώθηση της τοπικής παράδοσης και των τοπικών προϊόντων μέσω των αγώνων και

πως μία περιοχή μπορεί να καθιερωθεί ως πόλος έλξης επισκεπτών και μετά το πέρας μίας αθλητικής διοργάνωσης αλλά και πως η ίδια η κοινωνία μπορεί να στηρίζει κάτι τέτοιο. Επιπλέον, θα προταθούν στρατηγικές βιώσιμης ανάπτυξης που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη μακροπρόθεσμη επιτυχία των αγώνων και να συμβάλουν στη συνολική ανάπτυξη του τουρισμού στην περιοχή.

1.3 Διάρθρωση της διπλωματικής

Η παρούσα διπλωματική εργασία στοχεύει στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των ορεινών και δρομικών αγώνων τρεξίματος και του τουρισμού στην Ελλάδα. Η εργασία επικεντρώνεται στην προσπάθεια ανάλυσης της επίδρασης αυτών των αγώνων στην τουριστική ανάπτυξη αρχικά μέσω της πραγματοποίησης μία βιβλιογραφικής ανασκόπησης και στη συνέχεια εξετάζοντας τις απόψεις και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων μέσω ειδικά σχεδιασμένου ερωτηματολογίου. Αφού προηγηθεί μία συνοπτική περίληψη του περιεχομένου και οι ευχαριστίες ακολουθεί η εισαγωγή και στη συνέχεια ένα μεγάλο κεφάλαιο με υποενότητες που αφορά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Σε αυτό το κεφάλαιο της διπλωματικής γίνεται μία αναφορά στον αθλητισμό ως μέρος της καθημερινής ζωής του ανθρώπου και της σύνδεσής του με τον τουρισμό. Εξετάζεται η εξέλιξη του αθλητισμού στο πλαίσιο του τρεξίματος τόσο σε επίπεδο εξωτερικού όσο και η διαμόρφωσή του στα ελληνικά δεδομένα. Η εξέλιξη των αγώνων ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια και η δημιουργία μίας ευρύτερης κοινότητας που όλο και περισσότεροι άνθρωποι θέλουν να γίνουν μέρος της είναι φρενήρης και αποτελεί σημείο αναφοράς.

Σε δεύτερο επίπεδο η εργασία παρουσιάζει το ερευνητικό της κομμάτι μέσω ενός ερωτηματολογίου πέντε εισαγωγικών ερωτήσεων και είκοσι έξι βασικών. Το ερωτηματολόγιο έχει συμπληρωθεί από 110 συμμετέχοντες στο σύνολο, οι οποίοι παρέχουν πολύτιμα δεδομένα σχετικά με την επίδραση των αγώνων, την εξέλιξή τους, την επίδραση στην τοπική οικονομία, τις προκλήσεις που συναντούν όλοι οι συμμετέχοντες αλλά και το μέλλον των διοργανώσεων. Η συμβολή των συμμετεχόντων είναι ιδιαίτερα μεγάλη καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό εξ αυτών είναι άνθρωποι που ασχολούνται ενεργά με το τρέξιμο αρκετά χρόνια και αποτελεί

σημαντικό μέρος της καθημερινότητάς τους. Ακολουθεί η αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων μέσω γραφημάτων που αναδεικνύουν τα ποσοστά βάσει των απαντήσεων και δίνεται και σχολιασμός. Η συνολική διαδικασία του ερωτηματολογίου τόσο από τη δημιουργία των ερωτήσεων μέχρι και την εξαγωγή των αποτελεσμάτων έγινε μέσω της εφαρμογής του Google forms που αποδείχθηκε πολύ εύχρηστη και βοηθητική.

Το κεφάλαιο με τα αποτελέσματα χωρίζεται σε τέσσερις επιμέρους ενότητες, σύμφωνα με τη θεματική που προσανατολίζονται και έπονται σε ξεχωριστό κεφάλαιο τα συμπεράσματα και οι προτάσεις σχετικά με τις στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν για την ενίσχυση της τουριστικής ανάπτυξης στις διάφορες τοπικές μικρές οικονομίες μέσω των αγώνων τρεξίματος. Στο τέλος της εργασίας υπάρχει και μία εκτενής βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε κατά τη βιβλιογραφική επισκόπηση του ζητήματος στο δεύτερο κεφάλαιο της εργασίας. Επιπρόσθετα, ακολουθεί κι ένα παράρτημα που βρίσκονται αριθμημένες οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν στην εργασία. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε περιλαμβάνει τη συλλογή ποσοτικών δεδομένων μέσω του ερωτηματολογίου, το οποίο είχε σχεδιαστεί για να αποτυπώσει τις απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την επίδραση των αγώνων στην τουριστική ανάπτυξη. Η ανάλυση των δεδομένων θα επιτρέψει την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αξία των αγώνων ως εργαλείο τουριστικής ανάπτυξης, αναδεικνύοντας τις προοπτικές και τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη διοργάνωσή τους.

Η παρούσα εργασία συνολικά φιλοδοξεί να αναδείξει την αξία των ορεινών και δρομικών αγώνων τρεξίματος στην Ελλάδα, εξετάζοντας πώς αυτοί οι αγώνες μπορούν να συμβάλουν στην τουριστική ανάπτυξη και να επηρεάσουν θετικά τις τοπικές κοινωνίες. Μέσω της ανάλυσης των δεδομένων που συλλέχθηκαν, αναμένονται σημαντικές αποκαλύψεις που θα προσφέρουν νέες προοπτικές για την ανάπτυξη τουριστικών στρατηγικών και πολιτικών. Ο αθλητισμός είναι σημαντικός και αποτελεί τρόπο ζωής για μεγάλο μέρος των ανθρώπων στην κοινωνία μας. Ο συνδυασμός αθλητικής δραστηριότητας και διακοπών δεν αποτελεί νέα τάση για τα τουριστικά δρώμενα, απλώς έχει ενισχυθεί σημαντικά την τελευταία δεκαετία, προσθέτοντας ένα λιθαράκι στην οικονομική άνθιση κάποιων προορισμών. Τέτοιες δραστηριότητες αποτελούν σοβαρό αρωγό για την ελληνική οικονομία των περιοχών και αποτελούν και μοχλό εκκίνησης για περαιτέρω ανάπτυξη και εξέλιξη.

2. Κεφάλαιο 1^ο

2.1 Αθλητισμός και τουρισμός

Ο αθλητισμός αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητας του ανθρώπου. Ως έννοια έχει διαμορφωθεί μέσα από μια ποικιλία πολιτιστικών, κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων. Από αρχαιοτάτων χρόνων, οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν υπηρετήσει ως μέσο ψυχαγωγίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Σύμφωνα με τον Coakley (2014), ο αθλητισμός είναι μια κοινωνική κατασκευή που αντανακλά τις πολιτιστικές αξίες και τις κοινωνικές δομές κάθε εποχής. Ο άνθρωπος εξελίσσεται τόσο σωματικά όσο και πνευματικά μέσα από τη σωματική άσκηση, αναπτύσσει υγιείς συνήθειες αποφεύγοντας επιβλαβείς παράγοντες για την υγεία του στο σύνολό της. Η συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει κατά ένα μεγάλο ποσοστό και στην ψυχική υγεία του, μειώνοντας το άγχος και καταπολεμώντας την κατάθλιψη, μία από τις μεγαλύτερες μάστιγες της εποχής (Gould & Udry, 1994).

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ενισχύει την απελευθέρωση ενδορφινών, γνωστών ως "ορμονών της ευτυχίας". Αυτές οι χημικές ουσίες που παράγονται από τον οργανισμό συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και της έντασης, προσφέροντας αίσθηση ευφορίας. Μελέτες έχουν δείξει ότι ακόμη και μικρές ποσότητες άσκησης μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντική βελτίωση της διάθεσης και της ψυχικής υγείας (Craft & Perna, 2004). Δεν είναι τυχαίο πως η συνήθης και βασική συμβουλή των ιατρών είναι τουλάχιστον το χαλαρό περπάτημα. ενισχύει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη γενική γνωστική ικανότητα, γεγονός που μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους (Ratey & Hagerman 2008). Η βελτίωση της σωματικής υγείας συνδέεται με την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση, στοιχεία που είναι κρίσιμα για την ψυχική ευημερία και ευημερία του ανθρώπου (Jackson & McKergow, 2007).

Παράλληλα ο αθλητισμός αποτελούσε και φυσικά συνεχίζει να συμβολίζει την επικοινωνία και τη διασύνδεση μεταξύ των ανθρώπων ανά τον κόσμο (James & Stanley, 2005). Ο αθλητισμός λειτουργεί ως μέσο κοινωνικής ενσωμάτωσης και αλληλεγγύης. Δημιουργεί κοινότητες, ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις και προάγει την αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων (Delaney & Madigan, 2009). Αντικατοπτρίζει τις αξίες και τις παραδόσεις μιας κοινωνίας, καθώς και την πολιτιστική ταυτότητα των

ανθρώπων. Μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες, οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν να ενωθούν και να υπάρξει ισορροπία και εξέλιξη (Giulianotti et. al, 2016).

Ο αθλητισμός εξελίχθηκε σε όλα τα επίπεδα ξεκινώντας από την Αρχαία Ελλάδα και την ίδρυση των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι αγώνες αυτοί περιελάμβαναν διάφορα αθλήματα, όπως το τρέξιμο, την πάλη και τις ιπποδρομίες (Miller, 2006). Υπήρξαν διαφοροποιήσεις ανά τους αιώνες φτάνοντας στο σήμερα που πλέον ο αθλητισμός παρουσιάζεται ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που περιλαμβάνει επαγγελματικά, ερασιτεχνικά και κοινωνικά στοιχεία. Οι αθλητικές διοργανώσεις προάγουν τη σωματική υγεία και την κοινωνική συνοχή, ενώ παράλληλα επηρεάζουν την οικονομία σε πολλές χώρες. Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού είναι επίσης χαρακτηριστική, με χορηγίες και διαφημίσεις να επηρεάζουν τη διοργάνωση και τη διάδοση των αθλητικών εκδηλώσεων (Ratten, 2014). Σε αυτό το σημείο εντοπίζεται και η διασύνδεση του αθλητισμού με την ανάπτυξη του τουρισμού και η αλληλένδετη σχέση τους.

Ο αθλητισμός και ο τουρισμός είναι δύο τομείς που αλληλοσυμπληρώνονται και αλληλοεπιδρούν, προσφέροντας σημαντικές ευκαιρίες ανάπτυξης και βιωσιμότητας για την κοινωνία. Η σύνδεση μεταξύ αθλητισμού και τουρισμού γίνεται ολοένα και πιο σημαντική καθώς οι άνθρωποι αναζητούν νέες εμπειρίες και δραστηριότητες που συνδυάζουν την ψυχαγωγία με τη σωματική άσκηση. Σύμφωνα με την Gibson (2004), ο αθλητικός τουρισμός περιλαμβάνει διάφορες μορφές, όπως οι μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις και οι δραστηριότητες που σχετίζονται με συγκεκριμένα αθλήματα. Η κινητικότητα επαγγελματιών αθλητών και μη είναι αναγκαία για τη συμμετοχή σε κάθε είδους διοργάνωση ανεξαρτήτως μεγέθους και είδους.

Οι αθλητικές διοργανώσεις σε παγκόσμιο επίπεδο είναι πάρα πολλές με εφελτήριο τους Ολυμπιακούς Αγώνες (όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως) που λαμβάνουν χώρα κάθε τέσσερα χρόνια, αλλά και (στον τομέα του τρεξίματος) τους διεθνείς μαραθωνίους και ημιμαραθωνίους που γίνονται κάθε χρόνο. Αυτές οι διοργανώσεις προσελκύουν εκατομμύρια επισκέπτες και δημιουργούν σημαντικά έσοδα για τις περιοχές που τις φιλοξενούν (Higham & Hinch, 2009). Το ενδιαφέρον που σημειώνει ο κόσμος παρουσιάζει αυξητική πορεία χρόνο με το χρόνο. Μικρές ή μεγάλες διοργανώσεις λαμβάνουν χώρα σχεδόν σε κάθε πόλη του κόσμου όχι μόνο από κρατική αλλά κυρίως από ιδιωτική πρωτοβουλία. Το γεγονός αυτό δίνει την ευκαιρία τόσο σε

αθλούμενους που έχουν διακριθεί όσο και σε θεατές να παρακολουθήσουν, αλλά και σε ερασιτέχνες να συμμετέχουν σε αυτές.

Η οικονομική διάσταση του αθλητικού τουρισμού είναι κρίσιμη και υπολογίσιμη για τους κρατικούς προϋπολογισμούς, καθώς οι αθλητικές διοργανώσεις προσελκύουν μεγάλες μάζες επισκεπτών, οι οποίοι δεν περιορίζονται μόνο στους συμμετέχοντες αλλά και στους θεατές. Αυτή η αυξημένη επισκεψιμότητα ενισχύει την τοπική αγορά και δημιουργεί θέσεις εργασίας, υποστηρίζοντας έτσι τη βιωσιμότητα των κοινοτήτων. Μελέτες δείχνουν ότι εκδηλώσεις όπως οι μααραθώνιοι και οι ημιμαραθώνιοι μπορούν να προκαλέσουν σημαντική αύξηση των εσόδων και της απασχόλησης εργατικού δυναμικού για την περάτωσή τους. Προσφέρουν παράλληλα ευκαιρίες για την ανάπτυξη υποδομών που είναι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή τους (Preuss, 2007).

Αντιθέτως, ο αθλητικός τουρισμός έχει κοινωνικά και πολιτιστικά οφέλη. Δημιουργεί ευκαιρίες για κοινωνική συνοχή, καθώς οι τοπικές κοινότητες συμμετέχουν ενεργά στην οργάνωση και υποστήριξη των εκδηλώσεων. Αυτή η συμμετοχή ενισχύει τις σχέσεις μεταξύ των κατοίκων και προάγει την αλληλεπίδραση, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της ταυτότητας (Ziakas & Lundberg, 2018). Οι εκδηλώσεις αθλητικού τουρισμού συχνά προβάλλουν επίσης τον τοπικό πολιτισμό και τις παραδόσεις, προάγοντας την πολιτιστική ανταλλαγή και την κατανόηση μεταξύ των επισκεπτών και των ντόπιων (Chalip, 2006).

Ωστόσο, οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις του αθλητικού τουρισμού δεν πρέπει να παραβλέπονται. Η αυξημένη τουριστική δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε περιβαλλοντική υποβάθμιση, αν δεν διαχειριστεί σωστά. Η παραγωγή αποβλήτων κατά τη διάρκεια τέτοιων γεγονότων είναι μείζονος σημασίας, με αποτέλεσμα την αύξηση των απορριμμάτων που πρέπει να διαχειριστούν. Μια άλλη περιβαλλοντική διάσταση του αθλητικού τουρισμού είναι η ρύπανση. Η μεταφορά επισκεπτών μέσω αεροπορικών ταξιδιών και αυτοκινήτων συμβάλλει στην αύξηση των εκπομπών CO₂, επιβαρύνοντας την ατμόσφαιρα και συμβάλλοντας στην κλιματική αλλαγή. Είναι επιτακτική ανάγκη οι οργανωτές να εφαρμόζουν βιώσιμες πρακτικές, οι οποίες θα διασφαλίζουν ότι οι θετικές επιπτώσεις του αθλητικού τουρισμού θα υπερτερούν από τις αρνητικές. Η υπεύθυνη διαχείριση των φυσικών πόρων και η προώθηση

περιβαλλοντικά φιλικών πρακτικών είναι κρίσιμες για τη βιωσιμότητα των αθλητικών εκδηλώσεων (Cerezo-Esteve et al., 2022).

Σε αυτές τις εκδηλώσεις οι ανάγκες σε νερό και ενέργεια είναι τεράστιες (Higham, 1999). Συχνά απαιτείται η κατασκευή και η αναβάθμιση των υποδομών για τη διεξαγωγή αγώνων, όπως γήπεδα, ξενοδοχεία και μεταφορικά δίκτυα. Αυτές οι κατασκευές μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια φυσικών χώρων, υποβάθμιση του τοπίου και καταστροφή κάποιων οικοσυστημάτων αν σημειωθούν χωρίς πρόβλεψη και σχέδια. Η αποψίλωση δασών για την κατασκευή αθλητικών εγκαταστάσεων μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην τοπική βιοποικιλότητα και στο κλίμα, καθώς οι δασικές εκτάσεις παίζουν κρίσιμο ρόλο στη ρύθμιση των οικολογικών διαδικασιών (Hughes et al., 2015).

Όπως προκύπτει η διασύνδεση αθλητισμού και τουρισμού προσφέρει μια πολυδιάστατη προοπτική που περιλαμβάνει οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές πτυχές. Η στρατηγική ανάπτυξή της μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη για τις τοπικές κοινότητες, εφόσον συνδυάζεται με υπεύθυνες και βιώσιμες πρακτικές. Η κατανόηση αυτής της διασύνδεσης είναι ουσιώδης για την ανάπτυξη πολιτικών και στρατηγικών που θα υποστηρίξουν την αειφορία και την ευημερία στις περιοχές που φιλοξενούν αθλητικές εκδηλώσεις (Parker, 2019). Φυσικά όλα αυτά δεν διαμορφώθηκαν από την μία ημέρα στην άλλη. Η εξέλιξη του αθλητικού τουρισμού διαγράφει μια πλούσια και πολύπλευρη πορεία που αντικατοπτρίζει τις μεταβαλλόμενες κοινωνικές και πολιτιστικές δυναμικές. Από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή, ο αθλητικός τουρισμός έχει προσαρμοστεί και έχει επηρεαστεί από ποικίλους παράγοντες, επισημαίνοντας τη σημασία του στη σύγχρονη κοινωνία (Jones, 2008).

Στην αρχαία Ελλάδα, οι Ολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίοι ξεκίνησαν το 776 π.Χ., αποτέλεσαν την πρώτη οργανωμένη μορφή αθλητικού τουρισμού. Οι αγώνες αυτοί προσελκύουν όχι μόνο αθλητές, αλλά και θεατές από διάφορες πόλεις-κράτη, ενδυναμώνοντας τη διασύνδεση και την αλληλεπίδραση μεταξύ των κοινοτήτων (Gibson, 1998). Οι Ολυμπιακοί Αγώνες δεν ήταν απλώς μια αθλητική διοργάνωση, αλλά και μια γιορτή της πολιτιστικής κληρονομιάς και της θρησκευτικής πίστης, που προάγει την κοινωνική συνοχή και την εθνική υπερηφάνεια (Hall, 1992).

Με την πάροδο του χρόνου, η σύνθεση και η μορφή του αθλητισμού άρχισαν να αλλάζουν. Κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα, οι αθλητικές δραστηριότητες επικεντρώθηκαν κυρίως σε ιππικούς αγώνες και πολεμικές δεξιότητες, με τον αθλητισμό να ενσωματώνεται σε πολιτιστικές και στρατιωτικές εκδηλώσεις. Η Αναγέννηση, ωστόσο, έφερε μια ανανέωση, όπου οι νέες φιλοσοφίες για την εκπαίδευση και τη σωματική δραστηριότητα προώθησαν την ιδέα του "νους και σώματος". Αυτή η περίοδος ενίσχυσε την αξία της σωματικής δραστηριότητας και προετοίμασε το έδαφος για τη μελλοντική ανάπτυξη του αθλητισμού.

Η βιομηχανική επανάσταση του 19ου αιώνα αποτέλεσε κομβικό σημείο στην ιστορία του αθλητικού τουρισμού. Η ανάπτυξη των μεταφορικών μέσων και η αύξηση του ελεύθερου χρόνου δημιούργησαν νέες ευκαιρίες για ταξίδια και συμμετοχή σε αθλητικές εκδηλώσεις. Ο αθλητικός τουρισμός έγινε πιο προσβάσιμος και οι οργανωμένες αθλητικές διοργανώσεις, όπως το ποδόσφαιρο και το ράγκμπι, άρχισαν να προσελκύουν μαζικά κοινά. Αυτή η περίοδος σηματοδότησε τη μετάβαση του αθλητισμού από μια τοπική δραστηριότητα σε μία δραστηριότητα που δεν γνωρίζει σύνορα και κράτη και αποτέλεσε το έναυσμα της παγκόσμιας βιομηχανίας που στήθηκε και παρακολουθούμε εμείς σήμερα.

Το ξεκίνημα έγινε τον 20ο αιώνα, η παγκοσμιοποίηση και οι νέες τεχνολογίες έφεραν επανάσταση στον αθλητικό τουρισμό. Οι διεθνείς αθλητικές εκδηλώσεις, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες και τα Παγκόσμια Κύπελλα, έγιναν θεσμοί που προσελκύουν εκατομμύρια θεατές και συμμετέχοντες (Lucas, 1976). Η τηλεόραση και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης διαδραμάτισαν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση αυτών των εκδηλώσεων, επιτρέποντας σε ανθρώπους από όλο τον κόσμο να παρακολουθούν και να συμμετέχουν, είτε φυσικά είτε διαδικτυακά. Αυτή η εξέλιξη έχει οδηγήσει στη δημιουργία ενός παγκόσμιου κοινού που ενδιαφέρεται για τον αθλητισμό, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών. Έχει διαμορφωθεί σε μια πολυδιάστατη βιομηχανία που συνδυάζει την υγεία, την ευεξία και την περιπέτεια. Οι τουρίστες αναζητούν εμπειρίες που συνδυάζουν τον αθλητισμό με την αναψυχή και την εξερεύνηση. Εκδηλώσεις όπως οι μαραθώνιοι, οι ποδηλατικοί αγώνες και οι αγώνες σκι προσελκύουν ολοένα και περισσότερους επισκέπτες, οι οποίοι επιθυμούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που ενισχύουν την τοπική κουλτούρα και τον τουρισμό (Kaplanidou et. al, 2013). Αξίζει φυσικά να σημειωθεί η επίδραση

αθλημάτων όπως το ποδόσφαιρο και η καλαθοσφαίριση που ενώνουν μέσω πρωταθλημάτων τους φιλάθλους όλου του πλανήτη.

Η συνεχής εξέλιξη του αθλητικού τουρισμού υποδεικνύει τη σημασία του ως μέσου προώθησης όχι μόνο του αθλητισμού αλλά και της κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης. Η ανάγκη για βιώσιμες πρακτικές και υπεύθυνη διαχείριση είναι πιο επιτακτική από ποτέ, καθώς ο αθλητικός τουρισμός συνεχίζει να επηρεάζει τις τοπικές και παγκόσμιες κοινότητες. Οι στρατηγικές που προάγουν την αειφορία, την κοινωνική ευθύνη και τη συμμετοχή της κοινότητας είναι κρίσιμες για την υγιή ανάπτυξη του τομέα αυτού στο μέλλον. Τα προβλήματα και οι προκλήσεις είναι γνωστά, αλλά η ανάγκη του ανθρώπου να νιώσει μέρος μία ευρύτερης κοινότητας, είτε αυτή είναι του τρεξίματος είτε οποιουδήποτε άλλου αθλήματος, πολύ μεγαλύτερη.

2.2 Ορεινοί Αγώνες Αντοχής

Οι ορεινοί αγώνες αντοχής που αφορούν φυσικά το τρέξιμο και οι αγώνες δρόμου έχουν αναδειχθεί σε μείζονες τομείς της διεθνούς αθλητικής σκηνής, προσελκύοντας μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων και θεατών. Αυτές οι εκδηλώσεις, που συνδυάζουν την αθλητική πρόκληση με την εξερεύνηση της φύσης, προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες στους δρομείς και συμβάλλουν στην ανάπτυξη των τοπικών κοινοτήτων (Perić & Slavic, 2019). Οι πρώτοι διοργανώνονται στη φύση σε επιλεγμένους ορεινούς όγκους, λαμβάνοντας υπόψιν καιρικές συνθήκες και επικινδυνότητα, ενώ οι δεύτεροι κυρίως σε αστικά κέντρα ή περιοχές υψίστης σημασίας. Εντοπίζεται φυσικά μία πολύ σημαντική διαφορά και αυτή είναι στο τερέν που διεξάγονται. Οι ορεινοί αγώνες χαρακτηρίζονται από ποικιλία στο κομμάτι της απόστασης. Υπάρχουν μικρές διαδρομές των 10 και 20 χιλιομέτρων, αλλά και μαραθώνιες αποστάσεις. Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι οι μεγάλοι αγώνες ορεινού τρεξίματος χαρακτηρίζονται για τη δυσκολία και το μεγάλο μήκος τους. Αυτό σημαίνει ότι οι πιο πολλοί και γνωστότεροι από αυτούς ξεπερνούν τα 100 χιλιόμετρα σε μήκος ή και τα 100 μίλια πολλές φορές και ανάλογα συγκεντρώνουν και ένα μεγάλο αριθμό υψομετρικής διαφοράς στο μήκος τους, στοιχείο που ρυθμίζει το βαθμό δυσκολίας τους (Hicks & Powell, 2016).

Αναλυτικότερα, οι ορεινοί αγώνες τρεξίματος χαρακτηρίζονται από την απαιτητική φύση τους, καθώς διεξάγονται σε ποικιλία εδάφους, όπως βουνά, λόφοι και φυσικά μονοπάτια. Οι δρομείς πρέπει να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν δύσκολες καιρικές συνθήκες, απότομες ανηφόρες και κατηφόρες, καθώς και εναλλαγές υψομέτρου και τερέν (Meyer & Danz, 2018). Αυτές οι προκλήσεις απαιτούν όχι μόνο μεγάλη σωματική και ψυχική αντοχή αλλά και τεχνικές δεξιότητες, όπως η σωστή χρήση των υποδημάτων και του τεχνικού ρουχισμού που απαιτείται και η στρατηγική διαχείριση της ενέργειας κατά τη διάρκεια του αγώνα (Drum et. al., 2023). Αυτό συνεπάγεται σωστή υδροδοσία και ποιοτικό φαγητό σε τακτά χρονικά διαστήματα. Το αλπικό τοπίο αποτελεί πρόκληση για την ανθρώπινη φύση, αλλά και παράλληλα καταφύγιο από τους γρήγορους ρυθμούς των αστικών κέντρων και του στρεσογόνου τρόπου ζωής.

Υπάρχουν διοργανώσεις όπως το Ultra-Trail du Mont-Blanc, το οποίο διεξάγεται στις Άλπεις, οι οποίες έχουν γίνει εμβληματικές στον τομέα του ορεινού τρεξίματος και προσελκύουν χιλιάδες αθλητές από όλον τον κόσμο. Ο συγκεκριμένος αγώνας καλύπτει μια απόσταση άνω των 170 χιλιομέτρων με συνοδευτική υψομετρική διαφορά που φτάνει τα 10.000 μέτρα. Διασχίζει την κορυφογραμμή τριών χωρών και πολλοί εκ των δρομέων τρέχουν για ολόκληρες μέρες για να καλύψουν αυτή την απόσταση. Οι συμμετοχές είναι πάρα πολλές, λιγότερες φυσικά από τις αιτήσεις που δέχεται η διοργάνωση (Urbanski, 2018). Δυστυχώς το κόστος συμμετοχής σε ένα τέτοιο αγώνα είναι πλέον πολύ μεγάλο αποτελώντας για κάποιους αποτρεπτικό παράγοντα. Η δημοτικότητα τέτοιων αγώνων έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη μιας παγκόσμιας κοινότητας ορεινών δρομέων, με πολλές χώρες να διοργανώνουν αντίστοιχες εκδηλώσεις (Karnazes, 2013). Όπως προκύπτει και μέσα από τα στατιστικά στοιχεία τα μεγέθη έχουν αυξηθεί πάρα πολύ. Σύμφωνα με την International Association of Ultrarunners (IAU), ο αριθμός των συμμετοχών σε ορεινούς αγώνες τρεξίματος έχει αυξηθεί κατά 40% τα τελευταία πέντε χρόνια. Οι αγώνες αυτοί περιλαμβάνουν αποστάσεις που κυμαίνονται από 30 χιλιόμετρα έως και 100 χιλιόμετρα, με πολλές διοργανώσεις να διεξάγονται σε απαιτητικά και απομονωμένα τοπία. Ειδικότερα, οι αγώνες Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) έχουν καταγράψει 10.000 συμμετοχές το 2022, με δρομείς από 100 χώρες, επιβεβαιώνοντας την παγκόσμια εμβέλεια αυτής της εκδήλωσης (IAU, 2022).

Επιπλέον, οι έρευνες δείχνουν ότι οι συμμετοχές σε ορεινούς αγώνες αυξάνονται με ρυθμό 15% ετησίως στην Ευρώπη. Χώρες όπως η Γαλλία, η Ιταλία και η Ελβετία φιλοξενούν μερικούς από τους μεγαλύτερους και πιο γνωστούς αγώνες, όπως το Zermatt Marathon και το Dolomites Skyrace. Αυτές οι διοργανώσεις προσελκύουν όχι μόνο αθλητές αλλά και τουρίστες, οι οποίοι επιθυμούν να εξερευνήσουν τις φυσικές ομορφιές των ορεινών περιοχών.

Αντιστοίχως, εξετάζοντας αναλυτικότερα τα ευρωπαϊκά δεδομένα παρατηρούνται τεράστιες διακυμάνσεις στα μεγέθη. Στην Ευρώπη, οι ορεινοί αγώνες τρεξίματος έχουν καταστεί θεσμός, με πολλές χώρες να αναγνωρίζουν τη σημασία τους για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού. Σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητισμού (European Athletics), η συμμετοχή σε ορεινούς αγώνες έχει αυξηθεί κατά 20% από το 2018 έως το 2022. Οι αγώνες αυτοί προσελκύουν ένα ευρύ φάσμα δρομέων, από αρχάριους μέχρι επαγγελματίες, γεγονός που ενισχύει την κοινωνική διάσταση του αθλητισμού. Μια έρευνα που διεξήχθη το 2021 σε 15 ευρωπαϊκές χώρες έδειξε ότι το 65% των συμμετεχόντων θεωρεί το ορεινό τρέξιμο σημαντικό για την ευημερία τους και την ψυχολογική τους υγεία. Επιπλέον, το 70% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι οι ορεινοί αγώνες τους προσέφεραν την ευκαιρία να εξερευνήσουν νέες περιοχές και να αλληλεπιδράσουν με άλλους δρομείς (European Athletics, 2021).

Πιο συγκεκριμένα, οι αγώνες όπως το Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB) και το Hardrock 100 είναι γνωστοί για τις εξαιρετικά απαιτητικές διαδρομές τους και την εντυπωσιακή φυσική τους ομορφιά (Bishop et al., 2018). Ο αγώνας Hardrock 100 είναι ένας αγώνας 100 μιλίων στο Κολοράντο των Ηνωμένων Πολιτειών. Θεωρείται ένας κλασικός πλέον αγώνας 100 μιλίων ορεινού τρεξίματος και έχει δικαίως χαρακτηριστεί ως ένας από τους πιο σκληρούς (MacNairn, 2019). Η διαδρομή του Hardrock 100 περνά από εντυπωσιακά τοπία, συμπεριλαμβανομένων βουνών, δασών και ρυακιών. Οι δρομείς αντιμετωπίζουν απότομες ανηφόρες και κατηφόρες, καθώς και τεχνικά κομμάτια που απαιτούν προσοχή και στρατηγική. Για την ολοκλήρωση του αγώνα οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι σε άριστη φυσική κατάσταση για να ανταπεξέλθουν (Meyer & Danz, 2018). Οι διαδρομές αυτών των αγώνων σχεδιάζονται προσεκτικά για να προσφέρουν στους αθλητές προκλήσεις, αλλά ταυτόχρονα διασφαλίζουν την ασφάλεια και την πρόσβαση σε βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Η αναφορά των δύο αυτών αγώνων είναι τυχαία και προσπαθεί να καλύψει το γενικότερο πλαίσιο αυτού

που ονομάζουμε ορεινοί αγώνες τρεξίματος. Φυσικά υπάρχουν και άλλοι πάρα πολλοί που συγκεντρώνουν παρόμοια χαρακτηριστικά και αποτελούν πόλο έλξης για κάθε αθλούμενο.

Η διοργάνωση των αγώνων γίνεται συνήθως κάθε χρόνο σε μία περίοδο που οι συνθήκες είναι οι ιδανικότερες για την ομαλή διεξαγωγή τους και ιδανική και για τους αθλούμενους. Οι διοργανωτές δεσμεύονται να διασφαλίσουν ότι υπάρχουν επαρκείς σταθμοί υδροδοσίας, ιατρική υποστήριξη σε όλο το μήκος της εκάστοτε διαδρομής και άνθρωποι από την ομάδα διάσωσης για να παρέχουν βοήθεια, καθώς και τεχνική ενημέρωση πριν κατά τη διάρκεια και μετά τη ολοκλήρωση του αγώνα. Δεν είναι λίγες οι φορές που αγώνες έχουν διακοπεί ή έχουν ακυρωθεί λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών, που θα έβαζαν σε κίνδυνο την ακεραιότητα των αθλητών (Viljoen et. al., 2025).

Στο κοινωνικό και οικονομικό αντίκτυπο το UTMB έχει σημαντικές κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις στην περιοχή. Προάγει τον τουρισμό με την έλευση εκατοντάδων αθλητών όλο τον χρόνο και αντίστοιχα χιλιάδων περιπατητών στα ίδια μονοπάτια καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Οι τοπικές επιχειρήσεις ωφελούνται στο έπακρο από την μεγάλη προσέλευση ανθρώπων και η τουριστική δραστηριότητα είναι στο ζενίθ. Οι επισκέπτες έρχονται για να παρακολουθήσουν τον αγώνα ή να συμμετάσχουν σε αυτόν και να εξερευνήσουν την περιοχή. Επιπλέον, η διοργάνωση προάγει την υγιή ζωή και την ευεξία, ενθαρρύνοντας περισσότερους ανθρώπους να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Οι αγώνες ορεινού τρεξίματος συχνά απαιτούν ειδικές ρυθμίσεις ασφαλείας, όπως η παρουσία γιατρών και η παρακολούθηση των καιρικών συνθηκών (Chase & Hobbs, 2023). Δεν είναι λίγες οι φορές που παρά το γεγονός ότι ένας αγώνας είναι οργανωμένος σωστά μέχρι και την τελευταία λεπτομέρεια, μπορεί να διακοπεί μετά την εκκίνηση του λόγω δυσχερών καιρικών συνθηκών (Cannas, 2012). Το δρομικό κίνημα παρουσιάζει μία αυξητική τάση ιδιαίτερα την τελευταία δεκαετία, γεγονός που μόνο θετικά σχόλια μπορεί να προκαλέσει (Bishop et al., 2018). Η ανάγκη των ανθρώπων για επαφή με τη φύση, την ευεξία και την αντιμετώπιση προκλήσεων οδηγεί

ολοένα και περισσότερους ανθρώπους να γίνονται μέλος αυτής της μεγάλης κοινότητας.

Η ασφάλεια των συμμετεχόντων είναι πρωταρχικής σημασίας, καθώς οι ορεινές διαδρομές μπορεί να είναι επικίνδυνες λόγω των καιρικών παραγόντων και της έλλειψης σήμανσης. Η προώθηση των αγώνων ορεινού τρεξίματος είναι κρίσιμη για την επιτυχία τους. Οι διοργανωτές χρησιμοποιούν ποικιλία στρατηγικών μάρκετινγκ, όπως οι συνεργασίες με “influencers” και η οργάνωση εκδηλώσεων προθέρμανσης για να προσελκύσουν συμμετοχές. Η δημιουργία μιας κοινότητας γύρω από τον αγώνα μέσω διαδικτυακών πλατφορμών ενισχύει την αίσθηση του ότι ο δρομέας ανήκει κάπου και προσελκύει περισσότερους συμμετέχοντες (López & González, 2021). Οι ορεινοί αγώνες λοιπόν προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες για αθλητική δραστηριότητα και ψυχαγωγία, αλλά απαιτούν προσεκτική διαχείριση για να διασφαλιστεί η προστασία του περιβάλλοντος. Η ευαισθητοποίηση και η εκπαίδευση των συμμετεχόντων, η προσεκτική επιλογή διαδρομών και η συνεργασία με περιβαλλοντικούς φορείς μπορούν να συμβάλλουν στη βιωσιμότητα αυτών των εκδηλώσεων και στη διατήρηση των φυσικών θησαυρών για τις μελλοντικές γενιές (Grafnetterova, 2022).

2.3 Δρομικοί Αγώνες

Αντιστοίχως, οι αγώνες δρόμου συμπεριλαμβανομένων των μαραθωνίων και ημιμαραθωνίων, έχουν επίσης κερδίσει μεγάλη αναγνωρισιμότητα σε διεθνές και τοπικό επίπεδο (Clinton, 2019). Τα τελευταία δέκα χρόνια η προσέλευση του κόσμου και η ένταξή του στο δρομικό κίνημα είναι πάρα πολύ μεγάλη, γεγονός που μόνο θετικά σχόλια μπορεί να εγείρει. Φυσικά οι δρομικοί αγώνες είναι πάρα πολλοί και χωρίζονται σε κατηγορίες με βασικό κριτήριο κυρίως το χιλιομετρικό τους ανάπτυγμα. Πολύ δημοφιλείς είναι αγώνες των 5 και δέκα χιλιομέτρων αντίστοιχα σε ασφάλτινο τερέν ή χωμάτινο εφόσον πραγματοποιηθούν σε κάποιο πάρκο όπως συνηθίζεται σε μεγάλα αστικά κέντρα. Οι μικρές αυτές αποστάσεις αποτελούν εφελτήριο για πολλούς ανθρώπους που δοκιμάζουν την τύχη τους σε μία τέτοια απόσταση και γίνονται μέλος

ενός ευρύτερου συνόλου, μίας κοινότητας που μοιράζεται το ίδιο πάθος για ένα άθλημα. Σε επόμενο στάδιο φυσικά βρίσκεται η μαραθώνια διαδρομή που αποτελεί το βασιλιά του αθλήματος για το δρομικό κίνημα. Αγώνες όπως ο Μαραθώνιος της Νέας Υόρκης και ο Μαραθώνιος του Λονδίνου προσελκύουν εκατοντάδες χιλιάδες συμμετέχοντες κάθε χρόνο, προσφέροντας την ευκαιρία σε δρομείς όλων των επιπέδων να συμμετάσχουν σε τέτοια εμβληματικά γεγονότα (Gibson, 1998).

Οι δρομικοί αγώνες, συμπεριλαμβανομένων των μαραθωνίων, ημιμαραθωνίων και αγώνων 10 χιλιομέτρων, έχουν αναδειχθεί ως μία από τις πιο δημοφιλείς μορφές αθλητισμού παγκοσμίως. Σύμφωνα με την World Marathon Majors, οι μεγαλύτεροι μαραθώνιοι, όπως οι Μαραθώνιοι της Νέας Υόρκης, του Βερολίνου και του Λονδίνου, συγκεντρώνουν περισσότερους από 200.000 συμμετοχές συνολικά ετησίως, με τον Μαραθώνιο του Βερολίνου να καταγράφει πάνω από 40.000 συμμετοχές κάθε χρόνο (World Marathon Majors, 2022).

Η αύξηση του αριθμού συμμετοχών στους μαραθωνίους παγκοσμίως κυμαίνεται από 5% έως 10% ετησίως, με τους ημιμαραθωνίους στην Ευρώπη να προσελκύουν πάνω από 1 εκατομμύριο συμμετοχές ετησίως (European Athletics, 2021). Στην Ελλάδα, ο Μαραθώνιος Αθηνών προσελκύει πάνω από 20.000 δρομείς κάθε χρόνο, με την τελευταία διοργάνωση το 2022 να συγκεντρώνει 25.000 συμμετοχές, σημειώνοντας αύξηση κατά 10% σε σχέση με το προηγούμενο έτος (Σύνδεσμος Μαραθωνίου Αθηνών, 2022). Ο Ημιμαραθώνιος της Αθήνας έχει επίσης συγκεντρώσει περισσότερους από 10.000 συμμετέχοντες τα τελευταία χρόνια και πλέον περισσότεροι από 8.000 δρομείς κάθε έτος συμμετέχουν σε αυτόν.

Η οικονομική επίδραση των δρομικών αγώνων είναι σημαντική, καθώς οι αγώνες συμβάλλουν στην τοπική οικονομία με αύξηση της κατανάλωσης σε τοπικές επιχειρήσεις που κυμαίνεται από 5% έως 15%. Επιπλέον, οι δρομικοί αγώνες δημιουργούν νέες θέσεις εργασίας, με εκτιμήσεις να αναφέρουν ότι σχεδόν 1.000-2.000 θέσεις εργασίας σχετίζονται άμεσα με την οργάνωση και την υποστήριξη των αγώνων (Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού, 2021).

Η συμμετοχή πλέον σε μία τέτοια διοργάνωση είναι πάρα πολύ δύσκολη, για αυτόν ακριβώς το λόγο υπάρχουν κριτήρια όπως η χρονική επίδοση που έχει ο αθλητής ή ακόμη και η συμμετοχή σε κλήρωση, το λεγόμενο “ballot”, καθώς ο αριθμός των δρομέων που έχει θεσπίσει η διοργάνωση για να τρέξουν είναι πάντοτε μικρότερος από αυτόν των ενδιαφερομένων (Preuss, 2007). Αυτές οι διοργανώσεις αποτελούν όχι μόνο αθλητικά γεγονότα, αλλά και τουριστικές “ατραξιόν”, καθώς οι συμμετέχοντες και οι θεατές επισκέπτονται τις πόλεις για να συμμετάσχουν ή να παρακολουθήσουν τους αγώνες. Παράλληλα αποτελεί μία ευκαιρία και για τον ίδιο τον αθλούμενο να ξεκουραστεί για λίγες ημέρες και να γνωρίσει την κάθε πόλη καλύτερα. Συνδυάζει δηλαδή τον αθλητισμό με τις διακοπές του (Connell et. al., 2015). Η ανάγκη για συμμετοχή σε τέτοια δρομικά γεγονότα είναι πολύ μεγάλη για δρομείς όλων των επιπέδων.

Ο Μαραθώνιος TCS της Νέας Υόρκης που είναι και το επίσημο όνομά του λόγω συγκεκριμένης χορηγίας, είναι ένας από τους πιο εμβληματικούς και αναγνωρίσιμους αγώνες στον κόσμο (Cooper, 1998). Διεξάγεται ετησίως την κάθε πρώτη Κυριακή του Νοεμβρίου. Ξεκίνησε το 1970 και έχει εξελιχθεί σε ένα διεθνές γεγονός που προσελκύει δρομείς από περισσότερες από 100 χώρες, καθιστώντας τον έναν από τους μεγαλύτερους μαραθωνίους σε συμμετοχές παγκοσμίως. Η διαδρομή του αγώνα εκτείνεται σε 42,195 χιλιόμετρα, ξεκινώντας από το Staten Island και διασχίζοντας όλες τις πέντε συνοικίες της Νέας Υόρκης: Staten Island, Brooklyn, Queens, Manhattan και Bronx, πριν καταλήξει στο Central Park. Η ιδιαίτερη αυτή διαδρομή προσφέρει στους δρομείς την ευκαιρία να βιώσουν την πολυπολιτισμική ταυτότητα της πόλης, καθώς περνούν από γειτονιές με διαφορετική πολιτισμική ταυτότητα και ζωντανή ατμόσφαιρα (Lucas, 1976). Θεωρείται ίσως ο πιο απαιτητικός από όλους τους μεγάλους διεθνείς μαραθωνίους του κόσμο λόγω της δυσκολίας που παρουσιάζει η διαδρομή του.

Η διοργάνωση του Μαραθωνίου της Νέας Υόρκης απαιτεί προσεκτική στρατηγική και οργάνωση, καθώς οι συμμετοχές συχνά ξεπερνούν τις 50.000. Το 2025 οι συμμετέχοντες έφτασαν τους 59.000, ενώ οι αιτήσεις ξεπέρασαν τις 200.000. Οι διοργανωτές παρέχουν εκτενή υποστήριξη στους συμμετέχοντες, περιλαμβάνοντας σταθμούς υδροδότησης, ιατρική βοήθεια και πληροφορίες κατά μήκος της διαδρομής. Η ασφάλεια των δρομέων είναι επίσης μία από τις κορυφαίες προτεραιότητες, με την

παρουσία αστυνομικών δυνάμεων και ομάδων πρώτων βοηθειών σε στρατηγικά σημεία του συνόλου της διαδρομής.

Στο ευρωπαϊκό σκηνικό ο Μαραθώνιος του Λονδίνου (TCS London Marathon), που διεξάγεται ετησίως από το 1981, έχει επίσης εξελιχθεί σε ένα από τα πιο αναγνωρίσιμα και εμβληματικά αθλητικά γεγονότα παγκοσμίως (Bryant, 2005). Ελκύει συμμετοχές από χιλιάδες δρομείς, επαγγελματίες και ερασιτέχνες, και έχει σημαντική κοινωνική και οικονομική επίδραση στην πόλη. Ο Μαραθώνιος του Λονδίνου ιδρύθηκε από τον Chris Brasher και τον John Disley, και από την πρώτη του διοργάνωση γνώρισε ραγδαία ανάπτυξη. Η διαδρομή του αγώνα διασχίζει πολλά από τα πιο εμβληματικά σημεία της πόλης, όπως το Tower Bridge, το Buckingham Palace και το Big Ben. Η οργανωτική επιτροπή, London Marathon Events Ltd, έχει εφαρμόσει αυστηρές διαδικασίες ασφάλειας και υποστήριξης για τους συμμετέχοντες, με σταθμούς υδροδότησης και ιατρική βοήθεια κατά μήκος της διαδρομής (Ritchie & Adair, 2004). Η εξασφάλιση συμμετοχής σε αυτό το δρομικό γεγονός είναι εξίσου δύσκολη, καθώς οι αιτήσεις ετησίως είναι πολλαπλάσιες των δρομέων που τελικά θα φτάσουν στο χώρο εκκίνησης.

Μόλις το 2006 η ομάδα της Abbott ξεκίνησε το δρομικό της ταξίδι μέσα από τη θέσπιση των “Major Marathons” που ήταν έξι στο σύνολό τους. Το όλο εγχείρημα ξεκίνησε με μορφή πρωταθλήματος και τη συλλογή πόντων από τους διαγωνιζόμενους. Στην αρχή και μέχρι πρότινος ήταν οι έξι πιο δημοφιλείς μαραθώνιοι του κόσμου. Οι Abbott Majors Marathons συνιστούν μια σειρά από τους πιο εμβληματικούς και αναγνωρίσιμους μαραθωνίους παγκοσμίως. Αυτή η σειρά περιλαμβάνει τους Μαραθωνίους του Λονδίνου, της Βοστώνης, του Βερολίνου, του Σικάγο, της Νέας Υόρκης και του Τόκιο. Το 2025 προστέθηκε στη λίστα των μαραθωνίων της Abbott και ο έβδομος, αυτός του Σύνδνεϋ.

Υπάρχουν συγκεκριμένες διαδικασίες και κριτήρια τα οποία πρέπει να τηρεί μία διοργάνωση για να ενταχθεί σε αυτή τη λίστα. Υπάρχουν και άλλες πόλεις που διεξάγουν διεθνείς μαραθωνίους κι έχουν εκδηλώσει το ενδιαφέρον να ενταχθούν στην Abbott και η διαδικασία θα ξεκινήσει σύντομα, όπως ο μαραθώνιος της Σαγκάης και ο μαραθώνιος του Cape Town που βρίσκεται πολύ κοντά στην ολοκλήρωση της διαδικασίας και ενδεχομένως να ενταχθεί μέσα στο 2026. Φυσικά όσοι τρέχουν τον ετήσιο μαραθώνιο σε κάθε μία από αυτές τις πόλεις δεν σημαίνει ότι παράλληλα

παίρνουν και μέρος ή ότι ο αγώνας τους προσμετράται στον προαναφερόμενο διαγωνισμό. Η συμμετοχή σε αυτούς τους αγώνες προσφέρει στους δρομείς τη δυνατότητα να αποκτήσουν ένα "Abbott World Marathon Majors" (AWMM) μετάλλιο, εφόσον ολοκληρώσουν τους επτά πλέον μαραθωνίους αγώνες (Abbott World Marathon Majors, 2026).

Η αύξηση της συμμετοχής σε αγώνες δρόμου έχει οδηγήσει σε μια νέα τάση, όπου οι δρομείς αναζητούν ολοένα και περισσότερες προκλήσεις (Ivan & Antonescu, 2013). Αυτή η νέα τάση επηρεάζει όχι μόνο τους επαγγελματίες αθλητές που θέτουν συνεχώς τον πήχη και τον δείκτη του συναγωνισμού ψηλότερα, αλλά και έναν τεράστιο αριθμό ερασιτεχνών δρομέων που αντιμετωπίζει αγωνιστικές προκλήσεις που απαιτούν ένα συνδυασμό σωματικής και πνευματικής προσπάθειας για να υλοποιηθούν. Οι διοργανωτές αγώνων προσπαθούν να διαφοροποιήσουν τις διοργανώσεις τους προσφέροντας ειδικά χαρακτηριστικά, όπως θεματικούς αγώνες, αγώνες νύχτας, αγώνες που έχουν φιλανθρωπικό χαρακτήρα, προκειμένου να προσελκύσουν ακόμα περισσότερους συμμετέχοντες. Αυτό συντελεί στην πραγματοποίηση πάρα πολλών αγώνων μέσα στο έτος σε κάθε γωνία της γης (Kling et. al., 2017). Το δίκτυο επικοινωνίας και προώθησης όλων των αγώνων αυτών είναι τεράστιο και εξαιρετικά δομημένο διευκολύνοντας τον υποψήφιο δρομέα σε όλα τα βήματα της διαδικασίας.

Είναι προφανές ότι και στην περίπτωση των δρομικών αγώνων ισχύουν όλοι οι παράμετροι και οι προκλήσεις που ισχύουν και στους ορεινούς αγώνες. Η διαχείριση τόσο πολλών ανθρώπων κάθε άλλο από εύκολη είναι. Οι προκλήσεις σχετικά με την περιβαλλοντική μόλυνση και το συνολικό αντίκτυπο είναι μεγάλες. Δεν είναι τυχαία η προσπάθεια όλων αυτών των μεγάλων διοργανώσεων για την εξασφάλιση ενός “πράσινου” αποτυπώματος που θα βοηθά στην εξασφάλιση ενός ευοίωνου μέλλοντος (El Helou et. al., 2012). Η σωστή διαχείριση του νερού, των τροφίμων και φυσικά όλων των ειδών των αποβλήτων αποτελούν βασικά στοιχεία που χρίζουν άψογης οργάνωσης και διευθέτησης. Παρακάτω παρατίθενται σε μορφή πίνακα κάποιες από τις σημαντικότερες διοργανώσεις μαραθωνίων με τους αριθμούς συμμετοχών και τον λόγο διοργάνωσής τους.

Όνομα Μαραθωνίου	Τόπος Διεξαγωγής	Ημερομηνία Διεξαγωγής	Αριθμός Συμμετοχών	Σημαντικές Πληροφορίες
Νέας Υόρκης	Νέα Υόρκη	1 Νοέμβρη	~50,000	Ο μεγαλύτερος μαραθώνιος στον κόσμο κατά συμμετοχές
Βερολίνου	Βερολίνο	Αρχές Σεπτέμβρη	~45,000	Γνωστός για τις γρήγορες διαδρομές του
Λονδίνου	Λονδίνο	Απρίλιος	~40,000	Δημοφιλής για τη φιλανθρωπική του διάσταση
Σικάγου	Σικάγο	Αρχές Οκτώβρη	~45,000	Γνωστός για τη επίπεδη διαδρομή του
Βοστώνης	Βοστώνη	Δευτέρα μετά την Κυριακή του Πάσχα	~30,000	Ο παλαιότερος μαραθώνιος στον κόσμο
Τόκιο	Τόκιο	Μάρτιος	~38,000	Επίσημος μαραθώνιος της Ιαπωνίας
Παρισιού	Παρίσι	Απρίλιος	~50,000	Γνωστός για τη θεαματική του διαδρομή

Πίνακας αναφοράς των σημαντικότερων μαραθωνίων και των χαρακτηριστικών τους. Εικόνα

1.

Στον παραπάνω πίνακα αναφέρονται οι πιο βασικοί εκ των μαραθωνίων ανά τον κόσμο σήμερα και οι περίοδοι διεξαγωγής τους. Οι συμμετοχές αθλητών σε αυτές είναι τεράστιες για αυτό και η κάθε διαδικασία ξεκινά έναν χρόνο πριν. Φυσικά οι αιτήσεις των συμμετεχόντων είναι πολύ περισσότερες από τις τελικές συμμετοχές που θα δοθούν. Συγκρίνοντας με τους αγώνες που διοργανώνονται στην Ελλάδα τα δεδομένα είναι πολύ χαμηλότερα σε σχέση με αυτά του εξωτερικού παρόλα αυτά πολλές διοργανώσεις δεν έχουν να ζηλέψουν σε τίποτα αυτές του εξωτερικού από άποψη οργάνωσης και ανταγωνισμού (New York Runners, 2022).

Στην Ελλάδα ξεχωρίζουν κάποιοι αγώνες όπως ο Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθηνών με περίπου 17.000 έως 24.000 χιλιάδες συμμετέχοντες, ο ιστορικός αγώνας υπεραπόστασης Σπάρταθλον με περίπου 400 συμμετοχές, ο οποίος βέβαια προϋποθέτει ένα τεράστιο δίκτυο εθελοντών και προσπάθειας για τη διεξαγωγή του. Ο δεύτερος μεγαλύτερος μαραθώνιος για τα ελληνικά δεδομένα είναι της Θεσσαλονίκης, γνωστός και ως Μέγας Αλέξανδρος με συμμετοχές πάνω από 2.000 χιλιάδες. Σχετικά με το ορεινό τρέξιμο, η Ελλάδα έχει δυναμική παρουσία ήδη από το 1986 που διοργανώθηκε ο πρώτος ορεινός αγώνας. Σήμερα αγώνες όπως ο Μαραθώνιος Ολύμπου, η διοργάνωση του Ζαγορίου και οι αγώνες στο παρθένο δάσος της Ροδόπης ξεχωρίζουν τόσο για το πλήθος των συμμετεχόντων που αριθμούν αρκετές εκατοντάδες όσο και για το επίπεδο των διοργανώσεων αλλά και το φυσικό τοπίο στο οποίο λαμβάνουν χώρα.

2.4 Το ελληνικό αποτύπωμα (Δρομικοί κι Ορεινοί Αγώνες) - Μία πρώτη προσέγγιση

Ο αθλητισμός στην Ελλάδα έχει μακρά ιστορία που διαπλέκεται με την πολιτιστική κληρονομιά της χώρας. Από την αρχαιότητα με την ίδρυση των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων μέχρι τις σύγχρονες αθλητικές εκδηλώσεις, ο αθλητισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της ζωής, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της ταυτότητας, της υγείας και της οικονομίας των πολιτών. Το αθλητικό ιδεώδες της αρχαίας Ελλάδας

ήταν στενά συνδεδεμένο με την έννοια του “ἀγωνίζεσθαι”. Η συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες και οι Πυθικοί Αγώνες, είχε ως στόχο την επίδειξη σωματικής αριστείας των νέων και την εκπλήρωση του ιδανικού του “καλός και αγαθός”, που ενσωμάτωνε την αρμονία μεταξύ σώματος και πνεύματος (Girginov & Hills, 2023). Οι αθλητές θεωρούνταν επιλεγμένοι από τους θεούς και η επιτυχία τους στους αγώνες έφερνε τιμή όχι μόνο στους ίδιους αλλά και στις πόλεις-κράτη που εκπροσωπούσαν. Η νίκη στους αγώνες ήταν πηγή υπερηφάνειας και κοινωνικής αναγνώρισης. Οι νικητές αποτελούσαν πρότυπα για τους νέους και οι αγώνες αυτοί ενίσχυαν την αίσθηση της κοινότητας και της ταυτότητας της κοινωνίας.

Ο τρόπος ζωής των αθλητών στην αρχαιότητα ήταν αυστηρά δομημένος γύρω από την εκπαίδευση και την προπόνηση. Οι αθλητές υποβάλλονταν σε σκληρές προπονήσεις που περιλάμβαναν διατροφή, φυσική άσκηση και πνευματική προετοιμασία. Η εκπαίδευση γινόταν συνήθως στην παλαίστρα, μια εγκατάσταση αφιερωμένη στην εκπαίδευση των αθλητών, όπου οι νέοι διδάσκονταν τις τέχνες του αθλητισμού και της αυτοπειθαρχίας. Η διατροφή ήταν επίσης κρίσιμη για την αθλητική απόδοση. Οι αθλητές κατανάλωναν γεύματα που περιελάμβαναν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και φυσικά συμπληρώματα, όπως μέλι και ελαιόλαδο, για να ενισχύσουν την αντοχή και την ενέργειά τους.

Οι αθλητικές εκδηλώσεις λειτουργούσαν ως κοινωνικοί θεσμοί που συνέδεαν τους πολίτες, ενισχύοντας την αλληλεγγύη μεταξύ των πολιτών και προάγοντας την πνευματική και σωματική ανάπτυξη. Οι αγώνες αυτοί αποτέλεσαν επίσης ευκαιρίες για πολιτικές συνομιλίες και διπλωματικές σχέσεις μεταξύ των πόλεων-κρατών. Η φιλοσοφία του αθλητισμού επηρεάστηκε από σπουδαίους φιλοσόφους, όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, οι οποίοι τόνιζαν τη σημασία της σωματικής εκπαίδευσης για την ανάπτυξη του «καλού πολίτη». Ο αθλητισμός θεωρούνταν ως μέσο για την επίτευξη της αρετής και της ηθικής ανάπτυξης (Dodds et. al., 2018). Το αθλητικό ιδεώδες και ο τρόπος ζωής κατά την αρχαιότητα αντικατόπτριζαν την αξία που αποδίδονταν στη σωματική αριστεία και την πνευματική ανάπτυξη. Η σύνθεση αυτών των στοιχείων συνέβαλε στη διαμόρφωση της ελληνικής ταυτότητας και της πολιτιστικής κληρονομιάς, που συνεχίζει να επηρεάζει τη σύγχρονη αντίληψη για τον αθλητισμό.

Με το πέρασμα λοιπόν του χρόνου και την εξέλιξη των γεγονότων συντελέστηκε και η εξέλιξη σε όλο το φάσμα των αθλημάτων. Ραγδαία είναι και η εξέλιξη σε όλο το φάσμα του τρεξίματος. Το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα έχει γνωρίσει σημαντική ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια, αντανακλώντας την αυξανόμενη συμμετοχή των πολιτών σε δραστηριότητες φυσικής άσκησης και υγιεινού τρόπου ζωής. Οι δρομικοί αγώνες, όπως οι μαραθώνιοι, οι ημιμαραθώνιοι και οι μικρότερες σε χιλιόμετρα αποστάσεις, προσφέρουν ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, τουριστική ανάπτυξη και προώθηση της υγείας που έρχεται σε αντίθεση με τον σύγχρονο τρόπο ζωής.

Η έκρηξη σε αυτό που ονομάζουμε δρομικό κίνημα στην Ελλάδα τοποθετείται περίπου στις αρχές της δεκαετίας του 1980 και μόλις το 1983 συντελέστηκε η διεξαγωγή του πρώτου Αυθεντικού Μαραθωνίου τη Αθήνας. Πρόκειται φυσικά για μία ιστορική διαδρομή που έχει ως αφετηρία την περιοχή του Μαραθώνα και καταλήγει έπειτα από 42 χιλιόμετρα και 195 μέτρα στο Καλλιμάρμαρο Στάδιο. Από τότε πραγματοποιείται κάθε χρόνο την πρώτη Κυριακή του Νοεμβρίου. Πλέον οι αιτήσεις και ο αριθμός των δρομέων που τρέχουν αυτή τη διαδρομή είναι τεράστιος σε σύγκριση με τον πρώτο που είχε πραγματοποιηθεί (Kasimati & Asero, 2023). Οι συμμετοχές δρομέων από όλο τον κόσμο είναι πάρα πολλές, καθώς η Ελλάδα αποτελεί τον τόπο γέννησης του Αυθεντικού Μαραθωνίου. Κάθε χρόνο όλο και περισσότερες δρομικές αποστολές από όλα τα κράτη του κόσμου βρίσκονται στην αφετηρία του αγώνα (<https://www.athensauthenticmarathon.gr/>).

Παρόμοια απήχηση αλλά φυσικά με άλλα μεγέθη από άποψης κόσμου συγκεντρώνει κι ο Ημιμαραθώνιος Δρόμος που λαμβάνει χώρα στο κέντρο της πρωτεύουσας. Φέτος θα διεξαχθεί ο 14^{ος} Ημιμαραθώνιος Δρόμος Αθήνας στις 8 Μαρτίου και συνολικά 12.000 δρομείς θα κατακλύσουν το κέντρο της για τις πρώτες πρωινές ώρες της Κυριακής (<https://www.athinahalfmarathon.gr/>). Τέτοια δρομικά γεγονότα λαμβάνουν πλέον χώρα σχεδόν σε όλες τις πόλεις της Ελλάδας με επίσημα μετρημένες διαδρομές και πλήθος κόσμου να συμμετέχει σε αυτές. Είναι προφανές βέβαια ότι ο κόσμος που συμμετέχει σε κάθε τέτοια διοργάνωση διαφέρει αισθητά σε αριθμό. Οι αγώνες που γίνονται στα μεγάλα αστικά κέντρα, όπως Αθήνα ή Θεσσαλονίκη συγκεντρώνουν χιλιάδες δρομείς. Οι παράγοντες που επηρεάζουν σε αυτό είναι πάρα πολλοί, όπως

ευκολία στην πρόσβαση, μέσω αεροπορικών συνδέσεων, ευκολία στη εύρεση καταλύματος για διαμονή και σίτιση μέσα από πλήθος επιλογών, συνδυασμός άθλησης με αναψυχή (Paranikos, 2015). Όλοι αυτοί οι παράγοντες θα αναλυθούν εκτενέστερα σε επόμενο κεφάλαιο, καθώς και οι προοπτικές που δίνονται για την ανάπτυξη των εκάστοτε κοινοτήτων.

Το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα δεν περιορίζεται μόνο στους δρομικούς αγώνες. Ένα τεράστιο κεφάλαιο αποτελούν οι ορεινοί αγώνες που έχουν μακρά παράδοση και απήχηση. Αυτό μόνον τυχαίο δεν είναι καθώς η Ελλάδα είναι η δεύτερη πιο ορεινή χώρα στην Ευρώπη. Το πλήθος των υψηλών βουνοκορφών της σε συνδυασμό με την πλούσια φύση (λίμνες, ποτάμια, λαγκάδια, οροπέδια, όμορφες και προσεγγίσιμες κορυφογραμμές), και η έλλειψη ακραίων φαινομένων και θερμοκρασιών γίνονται ιδανικές συνθήκες για τους λάτρεις του βουνού (Torbidoni et. al., 2015). Η Ελλάδα αποτελεί βασικό προορισμό στο καλεντάρι των αθλητών για πλήθος από τους αγώνες της που οι περισσότεροι γίνονται κατά την περίοδο της άνοιξης και του καλοκαιριού. Αποκορύφωμα είναι ο ορεινός μααραθώνιος Ολύμπου που έχει ως αφετηρία την περιοχή του Δίον, περνάει από την κορυφή του όρους που είναι ο λεγόμενος θρόνος του Δία και στη συνέχεια κατηφορίζει στην περιοχή του Λιτόχωρου. Πρόκειται για μία ιστορική διαδρομή 44 χιλιομέτρων που στο ανάπτυγμα της φέρει και 33.350 μέτρα υψομετρικής διαφοράς. Αγώνας ιδιαίτερα απαιτητικός και σκληρός αλλά μαγικός σε όλο το μήκος του (<https://olympus-marathon.com/>).

Οι ορεινοί αγώνες τρεξίματος στην Ελλάδα αντανακλούν τη βαθιά σχέση των Ελλήνων με τη φύση και την αθλητική παράδοση. Αυτές οι εκδηλώσεις όχι μόνο προάγουν τη φυσική δραστηριότητα αλλά συμβάλλουν και στην οικονομική ανάπτυξη των περιοχών που φιλοξενούν τους αγώνες. Οι ορεινοί όγκοι όπως π.χ. ο Όλυμπος (που είναι ο πιο δημοφιλής) ή ο Σμόλικας κατακλύζονται κάθε χρόνο από πάρα πολύ κόσμο που επιλέγει να περπατήσει στα μονοπάτια τους. Τα πλήθη των περιπατητών είναι τεράστια και σε συνδυασμό με τους αγώνες που διοργανώνονται σε αυτά δίνουν πολλή ζωή στο βουνό, αλλά ταυτόχρονα δημιουργούν προβλήματα και ανησυχίες για το μέλλον αυτών των οικοσυστημάτων (Grafnetterova, 2022).

Οι ορεινοί αγώνες συγκεντρώνουν έναν μεγάλο αριθμό αθλητών εντός κι εκτός Ελλάδος που δραστηριοποιούνται πιο επαγγελματικά. Τα τελευταία χρόνια λόγω της μεγάλης ανάγκης που προκύπτει για επικοινωνία με τη φύση και την αποσυμπίεση από το άγχος που δημιουργεί η ζωή στα μεγάλα αστικά κέντρα όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχοντας ή μη έχοντας αθλητικό υπόβαθρο γίνονται μέλη αυτής της αθλητικής κοινότητας. Το κίνητρο είναι η επαφή με τη φύση, η άθληση και η στροφή προς μία πιο υγιή και λιγότερο στρεσογόνα καθημερινότητα. Παρατηρείται λοιπόν μία μεγάλη αύξηση στις συμμετοχές αθλητών κυρίως φυσικά σε μικρές αποστάσεις όπως τα 5 και τα δέκα χιλιόμετρα που πλέον οι περισσότερες διοργανώσεις εντάσσουν στο πρόγραμμά τους. Οι αγώνες πλέον αριθμούν αρκετές εκατοντάδες αθλούμενους που δεν διστάζουν να δοκιμάσουν τον εαυτό τους σε απαιτητικά τερν όπως αυτό του βουνού και να νιώσουν μέλος μίας ευρύτερης κοινότητας. Το αγωνιστικό καλεντάρι πλέον συγκεντρώνει αγώνες κάθε σαββατοκύριακο για όλη την περίοδο του έτους και τις περισσότερες φορές την ίδια ημέρα πραγματοποιούνται περισσότεροι των 2 ή τριών αγώνων σε διαφορετικές περιοχές της χώρας.

Στην Ελλάδα, οι δρομικοί αγώνες περιλαμβάνουν μαραθωνίους, ημιμαραθωνίους και αγώνες 10 χιλιομέτρων. Ο Μαραθώνιος Αθηνών είναι ο πιο εμβληματικός και προσελκύει πάνω από 20.000 συμμετοχές ετησίως. Επιπλέον, υπάρχουν περίπου 6-10 άλλοι μαραθώνιοι που διοργανώνονται σε διάφορες πόλεις, όπως ο Μαραθώνιος Θεσσαλονίκης. Οι ημιμαραθώνιοι αριθμούν τουλάχιστον 10-15 διοργανώσεις κάθε χρόνο, με σημαντικούς αγώνες στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Οι αγώνες 10 χιλιομέτρων, που διοργανώνονται κατά μέσο όρο 30-40 φορές ετησίως σε διάφορους δήμους, ολοκληρώνουν το τοπίο των δρομικών αγώνων. Η Ελλάδα φιλοξενεί επίσης ένα σημαντικό αριθμό ορεινών αγώνων, που κυμαίνονται από 20 έως 30 ετησίως. Κάποιοι από τους πιο γνωστούς αγώνες είναι ο Olympus Marathon και ο Zagori Mountain Running, οι οποίοι προσελκύουν συμμετοχές από αθλητές διεθνούς επιπέδου. Αυτοί οι αγώνες ενισχύουν τη δημοτικότητα του ορεινού τρεξίματος και προάγουν την εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Συνολικά, εκτιμάται ότι στην Ελλάδα διοργανώνονται περίπου 100-150 δρομικοί και ορεινοί αγώνες ετησίως. Αυτή η αύξηση συμμετοχών και διοργανώσεων έχει θετική επίδραση στην τοπική οικονομία, καθώς οι αγώνες

συμβάλλουν στην αύξηση της κατανάλωσης σε τοπικές επιχειρήσεις και στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας.

Τις ημέρες ενός αγώνα τα μονοπάτια γεμίζουν ζωή και η ανθρώπινη παρουσία είναι πολύ έντονη. Οι διοργανώσεις πλέον έχουν υιοθετήσει μία πιο οικολογική πολιτική και προσπαθούν με όλους τους τρόπους να μειώσουν το ρυπογόνο αποτύπωμα μετά από κάθε αγώνα (Forster et. al., 2023). Η χρήση ανακυκλώσιμων υλικών σε όλες τις παροχές προς τους αθλούμενους, η μείωση χρήσης πλαστικού και γενικότερα παραγωγής σκουπιδιών είναι βασικό μέλημα των διοργανωτικών ομάδων (Newland et. al., 2021). Το “χτένισμα” των μονοπατιών γίνεται τόσο εξεταστικά πριν και μετά τον κάθε αγώνα έτσι ώστε να αποφευχθεί κάθε είδους ρύπανση από την ανθρώπινη παρουσία σε αυτό. Δυστυχώς, παρά το γεγονός ότι όλοι θέλουν να έχουν μία επαφή με τη φύση δεν σέβονται απόλυτα το χώρο και δεν είναι λίγες οι φορές που οι διοργανώσεις συγκεντρώνουν σκουπίδια όπως πλαστικά μπουκάλια, πλαστικά από ενεργειακά ροφήματα και μπάρες που βοηθούν τους αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα τους. Φυσικά τέτοιες συμπεριφορές δεν λείπουν, αλλά εστιάζοντας στο ευρύτερο περιβάλλον γίνονται θετικά βήματα και από τις δύο πλευρές.

Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές εκ των διοργανώσεων δημιουργήθηκαν έπειτα από ιδιωτική πρωτοβουλία και μεγάλους αγώνες σε περιοχές Natura που εμφανίστηκε η ανάγκη διάσωσής τους από την ιδιωτική εκμετάλλευση είτε για τη δημιουργία αιολικών πάρκων είτε χώρων αναψυχής και τουριστικής εκμετάλλευσης, βλέπε περίπτωση των Αγράφων (<https://argithearace.gr/>). Οι άνθρωποι των μικρών τοπικών κοινωνιών έχουν δώσει μεγάλες μάχες για τη διασφάλιση και γενικότερα την προσπάθεια διάσωσης τέτοιων περιοχών στην ελληνική επικράτεια. Δυστυχώς, τα οικονομικά και πολιτικά συμφέροντα πολλές φορές είναι υπεράνω του φυσικού πλούτου και δεν συνάδουν με τη διασφάλιση της ζωής εις το διηνεκές. Αυτή η αέναη μάχη με τον καπιταλισμό δίνει βέβαια σοβαρές προοπτικές για εξέλιξη και πραγματική επιστροφή σε κάθε τι πραγματικό και αναγκαίο για την ύπαρξη του ανθρώπου. Ένα ακόμη μεγάλο στοίχημα που ο άνθρωπος παρατηρεί να συμβαίνει και δύσκολα πλέον μπορεί να σταματήσει ή τουλάχιστον να εξομαλύνει είναι οι αλλαγές που γίνονται λόγω της κλιματικής αλλαγής που πλέον καλπάζει με ξέφρενους ρυθμούς (Plard & Martineau,

2021). Η ανάγκη για πόσιμο, καθαρό νερό και καθαρό αέρα είναι βασική προϋπόθεση για τη ζωή και την εξέλιξη του ανθρωπίνου είδους στον πλανήτη (Bunds, 2017).

3. Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για τη συγγραφή της παρούσας διπλωματικής εργασίας έχει σχεδιαστεί με σκοπό τη διερεύνηση των προσεγγίσεων, των προβλημάτων και των προοπτικών των ορεινών και δρομικών αγώνων τρεξίματος στην Ελλάδα. Η εργασία εστιάζει στην ανάλυση της σχέσης μεταξύ αυτών των αγώνων και της τουριστικής ανάπτυξης, επιδιώκοντας να αναδείξει τις δυνατότητες που προσφέρουν σε μία κοινωνία αλλά και τις προκλήσεις που ενδέχεται να προκύψουν. Η ερευνητική προσέγγιση που υιοθετήθηκε είναι κυρίως ποσοτική, καθώς η ποσοτική έρευνα επιτρέπει την ανάλυση μεγάλου όγκου δεδομένων και παρέχει τη δυνατότητα στατιστικής επεξεργασίας τους. Αυτή η προσέγγιση είναι κατάλληλη για την αξιολόγηση των απόψεων και των εμπειριών των συμμετεχόντων σχετικά με τους αγώνες τρεξίματος και την επίδρασή τους στον τουρισμό και στις τοπικές κοινωνίες. Η εμπειρία των συμμετεχόντων είναι καθοριστική για τη σωστή διεξαγωγή των αποτελεσμάτων σχετικά με την αξία των αγώνων και την επίδραση που έχουν στην τοπική οικονομία.

Η έρευνα για να διεξαχθεί προϋπέθετε τη δημιουργία ερωτηματολογίου. Δημιουργήθηκε ένα ειδικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνει συνολικά 31 ερωτήσεις μέσω της εφαρμογής Google Forms της Google. Το ερωτηματολόγιο αυτό χωρίζεται σε επιμέρους κατηγορίες. Αρχικά, περιλαμβάνει δημογραφικές ερωτήσεις που αποσκοπούν στη συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με την ηλικία, το φύλο, την τοποθεσία κατοικίας και το επαγγελματικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων και την οικογενειακή τους κατάσταση. Αυτές οι πληροφορίες είναι βασικές για την κατανόηση των χαρακτηριστικών του δείγματος και συμβάλλουν στην καλύτερη ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Στη συνέχεια ακολουθούν κάποιες ερωτήσεις που αφορούν το τρέξιμο πιο συγκεκριμένα, εξετάζουν την εμπειρία των συμμετεχόντων σε αγώνες τρεξίματος, την ικανοποίηση από τη διοργάνωση και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε κάθε αγωνιστική τους δραστηριότητα. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη σχέση των συμμετεχόντων με τους αγώνες και τις προσδοκίες τους, καθώς αυτές οι παράμετροι επηρεάζουν τη συνολική εμπειρία τους και την ικανότητά τους να επενδύσουν στον τουρισμό της περιοχής.

Επιπλέον, οι ερωτήσεις που σχετίζονται με τον τουρισμό εστιάζουν στην επίδραση των αγώνων στην τοπική οικονομία και κοινωνία, καθώς και στην αντίληψη των συμμετεχόντων για τις προοπτικές ανάπτυξης. Σε αυτή την κατηγορία εντοπίζονται οι ερωτήσεις της τρίτης ομάδας. Αυτή η διάσταση είναι καθοριστική, καθώς οι αγώνες τρεξίματος μπορούν να λειτουργήσουν ως κινητήριοι μοχλοί για την τουριστική ανάπτυξη, προσελκύοντας επισκέπτες και ενισχύοντας την τοπική οικονομία.

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων λοιπόν όπως έχει ήδη αναφερθεί πραγματοποιήθηκε μέσω της χρήσης της διαδικτυακής πλατφόρμας Google Forms, γεγονός που διευκόλυνε τη συμμετοχή και εξασφάλισε την πρόσβαση σε ένα ευρύ κοινό. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε μέσω κοινωνικών δικτύων και αθλητικών κοινοτήτων, με στόχο τη συγκέντρωση ικανοποιητικού αριθμού απαντήσεων. Συνολικά, συγκεντρώθηκαν 110 συμπληρωμένα ερωτηματολόγια από συμμετέχοντες που είχαν συμμετάσχει σε ορεινούς ή δρομικούς αγώνες. Η διαδικτυακή διανομή του ερωτηματολογίου προσέφερε πλεονεκτήματα, όπως η ταχύτητα και η εύκολη πρόσβαση, ενώ παράλληλα ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να είναι πιο ειλικρινείς στις απαντήσεις τους, δεδομένου ότι η συμμετοχή τους ήταν ανώνυμη.

Η διανομή του έγινε σε κοινότητες ομάδων δρομέων μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης όπως την ομάδα του Corfu Mountain Trail που ασχολείται κυρίως με το ορεινό τρέξιμο και διοργανώνει και τον ομώνυμο αγώνα στο νησί των Φαιάκων. Επίσης, στην ομάδα των Greek Runners μέσω του κοινωνικού δικτύου Facebook που αποτελεί μία ανοικτή ομάδα στο συγκεκριμένο κοινωνικό δίκτυο ανοικτή προς κάθε ενδιαφερόμενο που ασχολείται με το τρέξιμο. Παράλληλα το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε και σε πολλούς δρομείς μέσω του Strava, εφαρμογής ανοικτού κώδικά που είναι προσβάσιμη στον καθένα και στην οποία ο υποψήφιος δρομέας έχει ένα λογαριασμό μέσω της Google και μπορεί εκεί να ανεβάζει τις προπονήσεις του και να παρακολουθεί επίσης αυτές φίλων και συναθλητών και να οργανώνει τους προπονητικούς του στόχους. Εντοπίζεται μεγάλη ποικιλία ως προς τις απαντήσεις ιδιαίτερα στο ηλικιακό εύρος, παράγοντας πολύ σημαντικός για τη διεξαγωγή ακριβή συμπερασμάτων.

Φυσικά και προέκυψαν προβλήματα κατά τη συνολική διαδικασία τόσο στην επιλογή του δείγματος όσο και στην εξαγωγή των συμπερασμάτων, δεδομένης της πίεσης χρόνου για την ολοκλήρωση του ερωτηματολογίου και το διαμοιρασμό του στις αντίστοιχες ομάδες ατόμων προς ολοκλήρωσή του. Η ολοκλήρωση της συνολικής διαδικασίας εντός του ακαδημαϊκού έτους αποτελεί πάντα μία πρόκληση. Παρόλα αυτά οι ερωτώμενοι ανταποκρίθηκαν πολύ γρήγορα και έδωσαν ουσιαστικές απαντήσεις και πολλοί εξ αυτών προώθησαν το ερωτηματολόγιο σε οικείους τους. Η επιλογή των συγκεκριμένων ομάδων προς προώθηση σαφώς και έγινε λόγω του γεγονότος ότι εκεί υπήρχε πρόσβαση ευκολότερη από πλευράς μου. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα ολοκληρώθηκε η βιβλιογραφική ανασκόπηση της εργασίας και πριν το Πάσχα το ερωτηματολόγιο ήταν έτοιμο προς συμπλήρωση. Πολύ ευχάριστο σε όλη τη διαδικασία ήταν το γεγονός ότι σε μόλις δέκα ημέρες είχαν μαζευτεί οι απαντήσεις του ερωτηματολογίου που είχαν οριστεί ως αντιπροσωπευτικό δείγμα.

Μετά τη συλλογή των δεδομένων, ακολούθησε η διαδικασία ανάλυσης. Η ανάλυση περιλάμβανε τη χρήση περιγραφικής στατιστικής για την παρουσίαση των βασικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, όπως οι δημογραφικές πληροφορίες και η συμμετοχή σε αγώνες. Αυτή η προσέγγιση βοηθά στην κατανόηση του δείγματος και στην εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τις συνθήκες και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε την εξέταση σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών, προκειμένου να κατανοηθεί η επίδραση των αγώνων στον τουρισμό και την τοπική ανάπτυξη. Σημαντική είναι επίσης η ανάλυση της επίδρασης των αγώνων στην τοπική κοινωνία. Οι αγώνες τρεξίματος δημιουργούν ευκαιρίες για τη σύνδεση των τοπικών κοινοτήτων με επισκέπτες, προάγοντας την αλληλεπίδραση και την ανταλλαγή πολιτιστικών στοιχείων. Επιπλέον, ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας, καθώς οι κάτοικοι συμμετέχουν στη διοργάνωση και στην υποστήριξη των εκδηλώσεων, γεγονός που μπορεί να βελτιώσει τη συνοχή και την κοινωνική διάσταση της περιοχής. Η αύξηση της τουριστικής κίνησης μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη υποδομών και υπηρεσιών, ενισχύοντας περαιτέρω την τοπική οικονομία και δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας.

Επιπλέον, οι αγώνες αυτοί είναι πιθανό να προωθήσουν την υγιεινή ζωή και την αθλητική κουλτούρα στις τοπικές κοινωνίες, ενθαρρύνοντας περισσότερους κατοίκους

να συμμετέχουν σε αυτές. Αυτό μπορεί να έχει θετική επίδραση στην υγεία και την ευημερία των κατοίκων, προάγοντας τη σωματική άσκηση και την κοινωνική συμμετοχή. Ανοικτές απαντήσεις που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν ποιοτικά, ώστε να αναδειχθούν σημαντικές απόψεις και προτάσεις των συμμετεχόντων. Αυτή η ποιοτική ανάλυση προσφέρει μια πιο σφαιρική εικόνα των απόψεων των συμμετεχόντων και ενισχύει την κατανόηση των απαιτήσεων και των προσδοκιών τους.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας, δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή στα ηθικά ζητήματα που σχετίζονται με την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι οι απαντήσεις τους θα παραμείνουν ανώνυμες και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική, και είχαν τη δυνατότητα να αποσυρθούν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την ηθική διάσταση της έρευνας και διασφαλίζει την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων. Τα προσωπικά στοιχεία των συμμετεχόντων διασφαλίστηκαν με κάθε τρόπο και φυσικά όλες οι απαντήσεις αντιμετωπίστηκαν με σεβασμό.

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε επιτρέπει μια συστηματική και αντικειμενική προσέγγιση στην ανάλυση των ορεινών και δρομικών αγώνων τρεξίματος στην Ελλάδα. Μέσω της χρήσης ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων, η εργασία στοχεύει να αναδείξει τις προσεγγίσεις, τα προβλήματα και τις προοπτικές που σχετίζονται με την τουριστική ανάπτυξη. Η ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν αναμένεται να προσφέρει σημαντικές αποκαλύψεις σχετικά με την επίδραση των αγώνων στην τοπική κοινωνία και να προσφέρει προτάσεις για τη βελτίωση της διοργάνωσης και της προώθησης αυτών των δραστηριοτήτων και να αναδείξει τις ευκαιρίες μέσω τις οποίες μπορούν αυτές οι περιοχές να αναδειχθούν τουριστικά.

4. Αποτελέσματα Έρευνας

Σε συνέχεια της έρευνας ακολούθησε ερωτηματολόγιο απευθυνόμενο προς ανθρώπους που έχουν άμεση σχέση και τριβή με το τρέξιμο συνολικά. Το πλήθος των ερωτηματολογίων που απαντήθηκαν είναι 110, παρουσιάζοντας ποικιλία απόψεων και χαρακτηριστικών που θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν στη συνέχεια. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από ένα σύνολο είκοσι έξι (26) ερωτήσεων, καθώς και 5 ερωτήσεις δημογραφικών χαρακτηριστικών που εξάγουν γενικά δεδομένα και χαρακτηριστικά (ηλικία, φύλο, επάγγελμα, οικογενειακή κατάσταση και τόπο κατοικίας) του συνόλου που απάντησε το ερωτηματολόγιο. Στα αποτελέσματα αρχικά δίνεται η ερώτηση και στη συνέχεια το σχετικό διάγραμμα με τα ποσοστά των απαντήσεων. Στο τέλος της κάθε ερώτησης ακολουθεί και μία παρουσίαση των αποτελεσμάτων με μικρό ή πιο εκτενή σχολιασμό.

Σκοπός της έρευνας είναι η συγκέντρωση πολύτιμων πληροφοριών για την επίδραση των αγώνων ορεινού τρεξίματος και δρόμου στην τουριστική και βιώσιμη ανάπτυξη περιοχών της Ελλάδας. Η προσωπική άποψη ατόμων που έχουν σχέση τόσο με το ορεινό τρέξιμο όσο και με τη συμμετοχή σε αγώνες δρόμου επιδρά καθοριστικά στην εξαγωγή πιο ολοκληρωμένων συμπερασμάτων. Όλες οι ερωτήσεις ήταν υποχρεωτικές προς απάντηση. Σε αυτό το κεφάλαιο θα παρατεθούν αναλυτικά οι ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους και τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τις απαντήσεις των 110 συμμετεχόντων. Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες βάσει του αντικειμένου και του περιεχομένου τους. Ακολουθούν οι ερωτήσεις με σειρά όπως αυτές παρατίθενται στο ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε με Google forms.

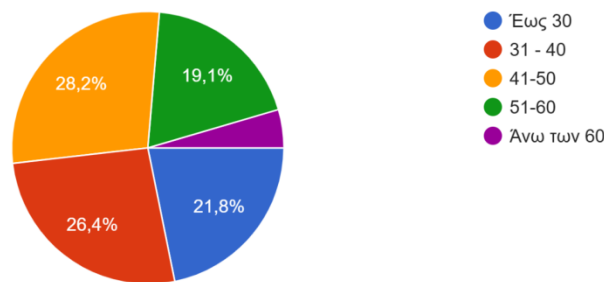
4.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Ηλικία

- Έως 30
- 31 – 40
- 41 – 50
- 51 – 60
- Άνω των 60

Ηλικία

110 απαντήσεις



Εικόνα 2. Ποσοστά ηλικιών που συμμετέχουν στην έρευνα. Πηγή Google Forms. 28/5/2026

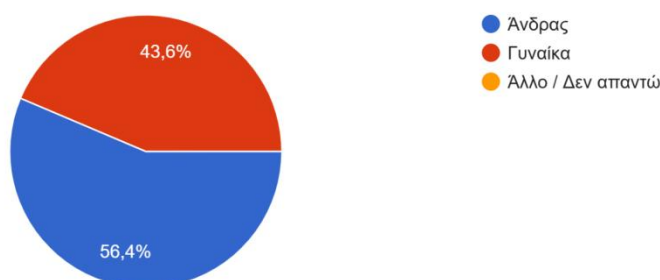
Η πρώτη εκ των πέντε εισαγωγικών ερωτήσεων αφορά την ηλικία των ερωτηθέντων. Είχε δοθεί ένα ηλικιακό εύρος πέντε απαντήσεων στο σύνολο και παρατηρείται ότι απάντησαν άνθρωποι που ασχολούνται με το τρέξιμο από όλες τις ηλικιακές κατηγορίες. Τα μεγαλύτερα ποσοστά εντοπίζονται στις τρεις πρώτες με πρωτοπόρα την ηλικιακή κατηγορία 41-50 να συγκεντρώνει ένα ποσοστό 28,2 %, έπειτα να ακολουθεί η δεύτερη 31-40 με ποσοστό 26,4 % και τρίτη η μικρότερη ηλικιακή των έως 30 ετών με ποσοστό 21,8 %. Τέταρτη έρχεται η κατηγορία 51-60 με ποσοστό 19,1 % και τελευταία η άνω των 60 με ποσοστό 4,5%. Είναι πολύ ευχάριστο το γεγονός ότι εντοπίζεται δραστηριότητα σε όλο το ηλικιακό εύρος, αφού το τρέξιμο αποτελεί πλέον τρόπο ζωής και δεν αντιμετωπίζεται ψυχρά μόνο ως ένας τρόπος άσκησης. Τα αποτελέσματα βέβαια είναι ενδεικτικά, καθώς αντλούνται μόλις από ένα σύνολο 110 ερωτηθέντων, παρόλα αυτά γίνεται αντιληπτό ότι το τρέξιμο δεν έχει ηλικία αλλά και συγκεκριμένο όριο εκκίνησης. Αποτελεί μορφή άσκησης που ανταποκρίνεται προς όλους.

Φύλο

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Άλλο/ Δεν απαντώ

Φύλο

110 απαντήσεις



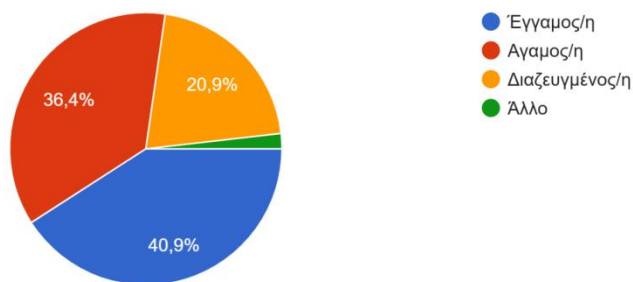
Εικόνα 3. Ποσοστό των φύλων που συμμετέχουν στην έρευνα. Πηγή Google Forms. 28/5/2026

Η δεύτερη εισαγωγική ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά το φύλο των ερωτηθέντων. Οι απαντήσεις σε αυτή την ερώτηση ήταν 3 στο σύνολο. Ο ερωτώμενος μπορούσε να απαντήσει αν είναι Άνδρας, Γυναίκα ή ακόμη και να μην απαντήσει και να κρατήσει τη σεξουαλική του προσέγγιση αυστηρά προσωπική. Μεταξύ των ερωτηθέντων οι άνδρες αποτελούν το 56,4 % των ερωτηθέντων, ενώ οι γυναίκες το 43,6 %. Δεν υπάρχει τεράστια απόκλιση μεταξύ των δύο φύλων και γενικότερα το τρέξιμο κρίνοντας από την παρουσία αθλητών σε όλα τα τερέν παγκοσμίως αποτελεί ένα άθλημα τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών παρά τα σκληρά χαρακτηριστικά και τις δυσκολίες που συγκεντρώνει κυρίως στο ορεινό τρέξιμο.

Οικογενειακή Κατάσταση

- Έγγαμος/η
- Άγαμος/η
- Διαζευγμένος/η
- Άλλο

Οικογενειακή Κατάσταση
110 απαντήσεις



Εικόνα 4. Ποσοστά οικογενειακής κατάστασης συμμετεχόντων. Πηγή Google Forms.
28/5/2026

Η τρίτη εκ των εισαγωγικών ερωτήσεων αφορά την οικογενειακή κατάσταση των ερωτηθέντων. Εντοπίζονται απαντήσεις και στις τέσσερις συνολικά περιπτώσεις που δόθηκαν κατά τη δημιουργία του ερωτηματολογίου. Οι περισσότεροι έχουν δηλώσει έγγαμοι με ποσοστό 40,9 %, ενώ άγαμοι εντοπίζεται το 36,4 %. Υπάρχει κι ένα ποσοστό 20,9 % που δηλώνουν διαζευγμένοι και ένα μικρό ποσοστό της τάξεως του 1,8 % που δηλώνει Άλλο. Τα ποσοστά είναι ενδεικτικά της ποικιλίας που εντοπίζεται και στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο σχετικά με τις συνθήκες που επικρατούν στις ανθρώπινες σχέσεις.

Τόπος Κατοικίας

.....

Αθήνα	Θεσσαλονίκη	Κέρκυρα	Κοζάνη	Γρεβενά
Σέρρες	Δράμα	Κιλκίς	Βόλος	Ξάνθη
Καρδίτσα	Λάρισα	Πρέβεζα	Ημαθία	Λειβαδιά
Άρτα	Ηγουμενίτσα	Θήβα	Ζάκυνθος	Λευκάδα
Ιθάκη	Εύβοια	Ιωάννινα	Πάτρα	Κρήτη
Λακωνία	Ρόδος	Τήνος	Κως	

Εικόνα 5. Πίνακας με αναφορά στους τόπους κατοικίας.

Στη συνέχεια ακολουθεί μία ερώτηση που αφορά τον τόπο κατοικίας του κάθε ερωτώμενου. Ως απάντηση υπάρχει η δυνατότητα παράθεσης μικρού κειμένου με σκοπό ο καθένας να μπορεί να γράψει τον τόπο κατοικίας του. Τα αποτελέσματα

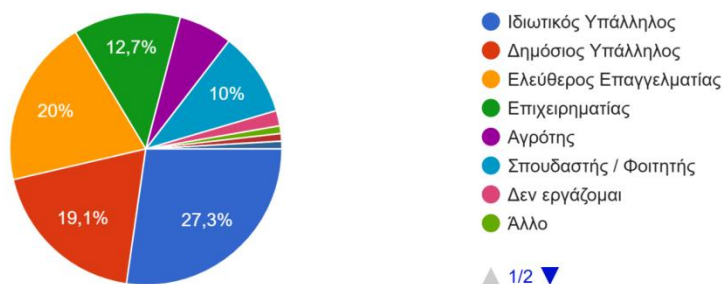
παρουσιάζουν ποικιλία, φαινόμενο πολύ ευχάριστο. Στον παραπάνω πίνακα αναφέρονται τα γεωγραφικά διαμερίσματα που εντοπίστηκαν στις δοθείσες απαντήσεις. 19 άτομα εκ των ερωτηθέντων προέρχονται από την περιφέρεια Αττικής είτε δηλώνοντας απλά ότι μένουν στην Αθήνα είτε και πιο συγκεκριμένα αναφέροντας και την περιοχή της κατοικίας τους όπως (Χαλάνδρι, Μαρούσι κτλ.). 34 εκ των απαντήσεων αφορούν δρομείς που μένουν στην Κέρκυρα, το οποίο είναι και αναμενόμενο καθώς το ερωτηματολόγιο προωθήθηκε αρχικά σε δρομείς του νησιού, καθώς και ο τόπος κατοικίας μου. Στη συνέχεια εντοπίζονται απαντήσεις από πόλεις της Βόρειας Ελλάδας. Συγκεντρωτικά 5 άτομα από τη Θεσσαλονίκη, 4 από την Κοζάνη, 2 από τα Γρεβενά, 3 από το νομό Σερρών, 1 από την Δράμα, και 2 από το Κιλκίς. Υπάρχουν στατιστικά και από την κεντρική και υπόλοιπη νησιωτική Ελλάδα με μικρά ποσοστά βέβαια που παραμένουν ενδεικτικά.

Εντοπίζονται 2 απαντήσεις από το Βόλο, 1 από Ξάνθη, 2 από την Καρδίτσα και 1 από τη Λάρισα. Ακόμη 2 από την Πρέβεζα, 1 από Ημαθία, 1 από Λειβαδιά, 2 από την Άρτα, 1 από την Ηγουμενίτσα, 1 από τη Θήβα, 1 από τη Ζάκυνθο, 1 από τη Λευκάδα, 1 από την Ιθάκη και 2 από την Εύβοια. Παράλληλα εντοπίζονται 4 απαντήσεις από τα Ιωάννινα, 4 από την Πάτρα, 8 από την Κρήτη, 1 από Λακωνία, 2 από τη Ρόδο, 1 από Τήνο και 1 από την Κω. Τα αποτελέσματα είναι ενδεικτικά, αλλά αποδεικνύουν ότι το τρέξιμο αποτελεί ένα άθλημα που δεν γνωρίζει αποκλείει κοινωνικές ομάδες ή γεωγραφικές περιοχές λόγω συνθηκών.

Επάγγελμα

- Ιδιωτικός Υπάλληλος
- Δημόσιος Υπάλληλος
- Ελεύθερος Επαγγελματίας
- Επιχειρηματίας
- Αγρότης
- Σπουδαστής / Φοιτητής
- Δεν εργάζομαι

Επάγγελμα
110 απαντήσεις



Εικόνα 6. Ποσοστά αναφορικά με το επάγγελμα. Πηγή Google Forms. 28/05/2026

Η πέμπτη και τελευταία εκ των γενικών ερωτήσεων αφορά το επάγγελμα. Σε αυτή την ερώτηση δόθηκαν κάποιες έτοιμες απαντήσεις από τις οποίες μπορούσαν να επιλέξουν οι ερωτώμενοι. Οι περισσότερες εκ των απαντήσεων εντοπίζονται στις πρώτες τέσσερις εκ των κατηγοριών. Ως ιδιωτικοί υπάλληλοι εργάζονται το 27,3 %, ενώ ως δημόσιοι το 19,1 %. Υπάρχει ένα ποσοστό 20% που εργάζονται ως ελεύθεροι επαγγελματίες κι ένα 12,7 % που δραστηριοποιείται στον επιχειρηματικό κλάδο. Ένα 10% εκ των ερωτηθέντων φοιτούν σε κάποιο πανεπιστήμιο ή κολλέγιο, ένα 6,4 % επί του συνόλου ασκούν αγροτική δραστηριότητα. Στη συνέχεια υπάρχουν σε μικρά ποσοστά οι υπόλοιπες απαντήσεις που είχα δοθεί ως διαθέσιμες. Δυο εκ των ερωτηθέντων δεν πραγματοποιούν κάποια εργασία και αυτό μεταφράζεται σε ποσοστό 1,8 %, ενώ κάποιος απάντησε Άλλο, το οποίο ποσοστιαία είναι 0,9 %. Στην τελευταία κατηγορία ενσωματώνονται και οι δύο ακόμη απαντήσεις που εντοπίζονται και καταλαμβάνουν ένα ποσοστό 0,9 % η καθεμία, Αστυνομικός κι Ελεύθερος Επαγγελματίας.

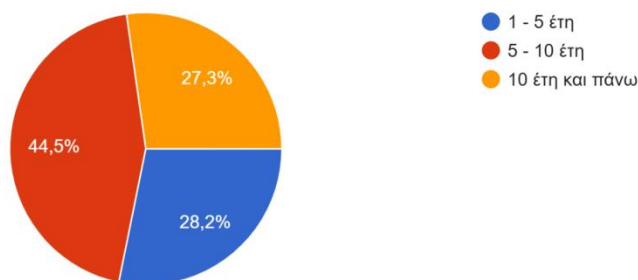
Η ποικιλία ως προς τη επαγγελματική δραστηριότητα των συμμετεχόντων αποτελεί πολύ ευχάριστο και θετικό δείγμα προς όλη την εξέλιξη της έρευνας. Σε συνάρτηση και των υπολοίπων απαντήσεων το τρέξιμο αποτελεί σημαντικό παράγοντα για όλους ανεξαρτήτως ωραρίου, δουλειάς και υποχρεώσεων. Το εύρος μεταξύ των ανθρώπων που αρέσκονται σε αυτό διαφαίνεται τόσο και μέσα από τις ηλικίες που δηλώθηκαν όσο και μέσα από τα διάφορα επαγγέλματα που ποικίλουν σε ανάγκες χρόνου και κούρασης.

4.2 Ερωτήσεις προς τον αθλητή σχετικά με το τρέξιμο

1. Πόσα χρόνια ασχολείστε με το τρέξιμο;

- 1 – 5 έτη
- 5 – 10 έτη
- 10 έτη και πάνω

1. Πόσα χρόνια ασχολείστε με το τρέξιμο;
110 απαντήσεις



Εικόνα 7. Ποσοστά έτους ενασχόλησης με το τρέξιμο. Πηγή Google Forms. 28/05/2026

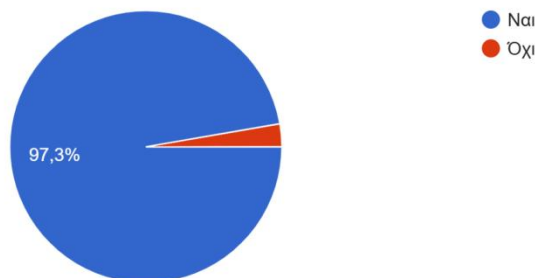
Μετά το πέρας το πρώτων πέντε εισαγωγικών ερωτήσεων ακολουθεί το κυρίως μέρος του ερωτηματολογίου που αποτελείται όπως προαναφέρθηκε από είκοσι έξι (26) ερωτήσεις. Η πρώτη ερώτηση αναφέρεται στα έτη ενασχόλησης του ερωτώμενου με το τρέξιμο. Θεωρείται δεδομένη η ενασχόλησή του με το συγκεκριμένο άθλημα, καθώς ο αρχικός στόχος ήταν η προώθηση του ερωτηματολογίου κυρίως σε άτομα που έχουν άμεση συνάρτηση με το τρέξιμο, έτσι ώστε να έχουν μία ανάλογη εμπειρία και να μπορούν να απαντήσουν με σαφήνεια, εμπειρία και γνώση. Απαντήσεις συγκέντρωσαν και οι τρεις χρονικές επιλογές που δόθηκαν. Το μεγαλύτερο ποσοστό το καταλαμβάνει η δεύτερη κατά σειρά απάντηση που αφορά τα 5 – 10 έτη με 44,5 %. Το 28,2 % αναφέρει ότι ασχολείται με το τρέξιμο από 1 -5 έτη και το υπόλοιπο 27,3 % από 10 έτη και πάνω. Είναι ευχάριστο το γεγονός ότι περίπου το 75% ασχολείται με το τρέξιμο από πέντε χρόνια και πάνω. Αυτό δηλώνει συνήθεια και τρόπο ζωής για όσους το έχουν ως προτεραιότητα στη ζωή τους.

2. Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε αγώνα ορεινού τρεξίματος ή δρόμου στην Ελλάδα;

- Ναι

○ Όχι

2. Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε αγώνα ορεινού τρεξίματος ή δρόμου στην Ελλάδα;
110 απαντήσεις



Εικόνα 8. Ποσοστά συμμετοχών αθλητών σε αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026

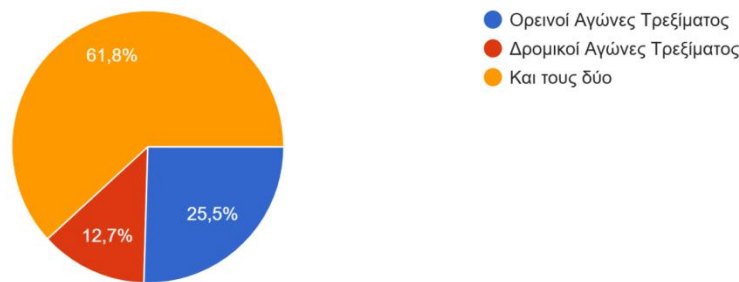
Η δεύτερη κατά συνέχεια ερώτηση αφορά την συμμετοχή ή μη των συμμετεχόντων σε κάποιου είδους αγώνα τρεξίματος, είτε ορεινού είτε δρόμου. Η ενασχόληση με το τρέξιμο δεν συνιστά και απαραίτητη τη συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που επιλέγουν να προπονούνται, καθαρά για προσωπική υγεία και ευεξία διατηρώντας και ένα χαμηλό προφίλ παρά τις εξαιρετικές δυνατότητες που μπορεί να διαθέτουν και τις διακρίσεις που θα μπορούσαν να έχουν. Παρόλα αυτά η απάντηση στη συγκεκριμένη ερώτηση ήταν συντριπτική καθώς το 97,3 % απάντησε θετικά ως προς τη συμμετοχή του σε κάποιες εκ των αθλητικών διοργανώσεων και μόλις το 2,7 % απάντησε αρνητικά, ποσοστό που μεταφράζεται σε 3 άτομα από τα 110 εκ του συνόλου που απάντησαν. Παρά το γεγονός ότι εντοπίζονται και κάποια άτομα που δεν έχουν συμμετάσχει σε τέτοιου τύπου αθλητικές διοργανώσεις, παρόλα αυτά ασχολούνται ενεργά με το τρέξιμο.

Η προώθηση του ερωτηματολογίου έγινε και μέσω ομάδων που προωθούν το ορεινό τρέξιμο, αλλά και τις μαραθώνιες διαδρομές, συνεπώς πολλοί εκ των δρομέων αποτελούν είτε ιδρυτικά μέλη αθλητικών διοργανώσεων είτε συμμετέχουν φανατικά υποστηρίζοντας όλες τις μικρές προσπάθειες τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Τα δρομικό κίνημα διευρύνεται και απλώνεται τάχιστα ιδιαίτερα την τελευταία δεκαετία με στόχο το ευ ζην, την ανάπτυξη συνεργασιών και δυνατών δεσμών φιλίας μεταξύ των ανθρώπων που μοιράζονται το ίδιο πάθος.

3. Αν Ναι, ποιο συγκεκριμένο τύπο αγώνων προτιμάτε; Ορεινούς ή δρομικούς;

- Ορεινοί Αγώνες Τρεξίματος
- Δρομικοί Αγώνες Τρεξίματος
- Και τους δύο

3. Αν Ναι, ποιο συγκεκριμένο τύπο αγώνων προτιμάτε; Ορεινούς ή δρομικούς;
110 απαντήσεις



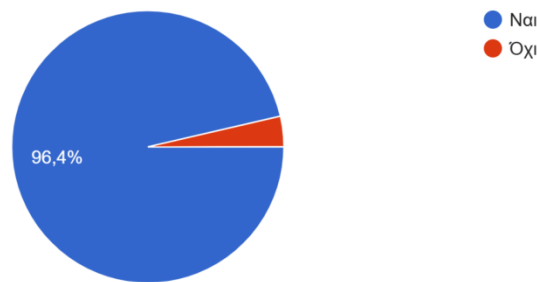
Εικόνα 9. Ποσοστά προτίμησης αγώνων ανάλογα με το τερέν. Πηγή Google Forms .
28/05/2026

Η τρίτη κατά σειρά ερώτηση αποτελεί ουσιαστικά συνέχεια της πρώτης. Λόγω της ποικιλίας που εντοπίζεται σε διοργανώσεις τόσο σε ορεινά τερέν όσο και σε δρομικά. Το 25,5 % των ερωτηθέντων συμμετέχει μόνο σε ορεινούς αγώνες τρεξίματος, ενώ το 12,7 % σε δρομικούς. Η συντριπτική πλειοψηφία όμως των δρομέων (61,8 %) απάντησε ότι προτιμά και συμμετέχει και στους δύο τύπους αγώνων. Υπάρχουν μεγάλες διαφορές μεταξύ των δύο τύπων αγώνων τόσο σε προπονητικό θέμα προσέγγισης και προετοιμασίας όσο και εμπειρίας. Παρόλα αυτά για έναν έμπειρο δρομέα υπάρχει η δυνατότητα προσαρμογής και συμμετοχής και στους δύο.

4. Έχετε ταξιδέψει ποτέ εκτός του Νομού κατοικίας σας για συμμετοχή σε κάποιον αγώνα;

- Ναι
- Όχι

4. Έχετε ταξιδέψει ποτέ εκτός του Νομού κατοικίας σας για συμμετοχή σε κάποιον αγώνα;
110 απαντήσεις



Εικόνα 10. Ανάδειξη ποσοστών ανθρώπων που ταξιδεύουν ή όχι για συμμετοχή σε αγώνες.
Πηγή Google Forms. 28/05/2026

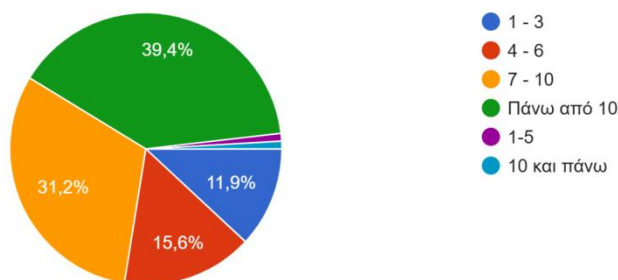
Η αμέσως επόμενη ερώτηση του ερωτηματολογίου διερευνά εάν οι αθλητές που συμμετέχουν σε οποιονδήποτε τύπο αγώνα δύνανται και ταξιδεύουν εκτός Νομού κατοικίας τους για να τρέξουν σε κάποια μικρή ή μεγάλη διοργάνωση. Το 96,4 % των ερωτηθέντων απάντησε θετικά, ενώ μόλις το 3,6 % αρνητικά. Το ποσοστό αυτό φαντάζει εντυπωσιακό όμως είναι λογικό παρατηρώντας τα δεδομένα, καθώς οι συμμετοχές σε αγώνες τόσο ορεινούς όσο και δρομικούς έχουν πολλαπλασιαστεί τόσο σε μεγάλες διοργανώσεις που θεωρείτε φυσιολογικό όσο και σε μικρές διοργανώσεις σε απομακρυσμένα σημεία που έχουν όμως να προσφέρουν πλούσια φύση, καθαρό αέρα και μία σοβαρή εμπειρία φιλοξενίας. Η ανάγκη το κόσμου για μικρές εξορμήσεις και ταξίδια αναψυχής στη συγκεκριμένη περίπτωση συνδυάζονται και με την αθλητική δραστηριότητα στοιχείο που μεγιστοποιεί την εμπειρία.

5. Σε πόσους αγώνες έχετε λάβει μέρος τα τελευταία δύο χρόνια;

- 1 – 3
- 4 – 6
- 7- 10
- Πάνω από 10

5. Σε πόσους αγώνες έχετε λάβει μέρος τα τελευταία δύο χρόνια;

109 απαντήσεις



Εικόνα 11. Προβολή ποσοστών για συμμετοχή σε αγώνες την τελευταία διετία. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

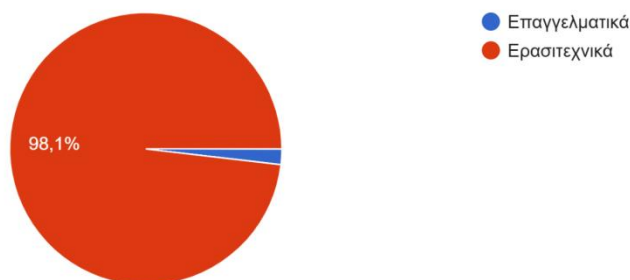
Ακολουθεί μία ερώτηση που θέλει να εντοπίσει την αγωνιστική δραστηριότητα των δρομέων σε βάθος διετίας. Τα ποσά ίσως φαντάζουν μεγάλα, αλλά η συχνότητα των αγώνων είναι τόσο μεγάλη πλέον που οι δρομείς μπορούν να τρέχουν μικρές μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις σχεδόν κάθε σαββατοκύριακο και έχοντας και επιλογές καθώς πολλές φορές συμπίπτουν μεγάλες διοργανώσεις. Το καλεντάρι των αγώνων είναι τόσο μεγάλο που οι δρομείς έχουν πολλές επιλογές. Σε ποσοστό 40,3 % οι ερωτώμενοι απάντησαν ότι έχουν συμμετάσχει σε πάνω από δέκα αγώνες τα τελευταία δύο χρόνια, ενώ με ποσοστό 31,2 % ακολουθούν αυτοί που δήλωσαν ότι έχουν τρέξει από 7 – 10 αγώνες την τελευταία διετία. Από 4 -6 αγώνες έχει συμμετάσχει το 15,6 % των ερωτηθέντων, ενώ σε 12,8 % εντοπίζεται η συμμετοχή σε αγώνες από 1 -3 χρόνια. Στο διάγραμμα εντοπίζονται δύο μικρές απαντήσεις (1 – 5 και 10 και πάνω), τις οποίες κι έχω ενσωματώσει στις υπόλοιπες ποσοστιαίες μονάδες. Συγκεντρωτικά, η συμμετοχή σε αγώνες των αθλητών είναι συχνή, δεδομένο που είναι πολύ ευχάριστο, μιλώντας για ερασιτεχνικό αθλητισμό.

6. Ασχολείστε με τον αθλητισμό επαγγελματικά ή ερασιτεχνικά;

- Επαγγελματικά
- Ερασιτεχνικά

6. Ασχολείστε με τον αθλητισμό επαγγελματικά ή ερασιτεχνικά;

108 απαντήσεις



Εικόνα 12. Ποσοστά επαγγελματικής ή μη ενασχόλησης με το τρέξιμο. Πηγή Google Forms. 28/05/2026

Στο ερωτηματολόγιο ακολουθεί μία ερώτηση που θέλει να προσδιορίσει πόσοι εκ των ερωτηθέντων ασχολούνται επαγγελματικά και πόσοι ερασιτεχνικά. Η πλειοψηφία απάντησε ότι ασχολείται ερασιτεχνικά αγγίζοντας το ποσοστό 98,1 %, ενώ μόλις το 1,9 % ασχολείται επαγγελματικά. Αυτό μεταφράζεται σε αριθμούς 2 στους 110 ασχολούνται επαγγελματικά. Η πλειοψηφία επιλέγει μία αθλητική δραστηριότητα και δη το τρέξιμο ως άσκηση και χόμπι, παράλληλα με την εργασιακή τους ενασχόληση και την προσωπική τους ζωή. Το ποσοστό των επαγγελματιών παραμένει πάρα πολύ μικρό, καθώς απαιτεί πάρα πολύ χρόνο και χρήματα, δεδομένο που δεν επιτρέπει παράλληλα και την εργασία. Η εύρεση χορηγών και γενικότερα χρημάτων για τη στήριξη μίας τέτοιας προσπάθειας είναι δύσκολη, ιδιαίτερα για τα ελληνικά δεδομένα.

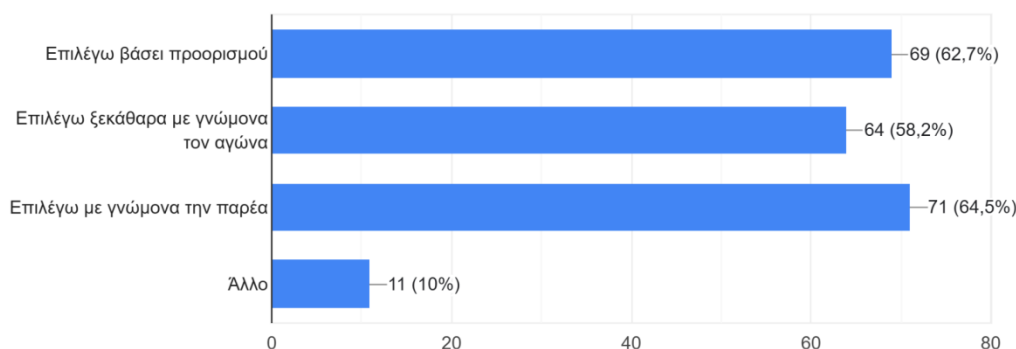
Τα άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με τον αθλητισμό στην Ελλάδα καταβάλλουν υπεράνθρωπες προσπάθειες να ανταγωνιστούν αθλητές σε ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο, καθώς υστερούν σε εγκαταστάσεις, καθοδήγηση, υποδομές και οικονομική δυνατότητα. Όταν φυσικά αναφέρεται ότι κάποιος ασχολείται επαγγελματικά εννοείται ότι ο αθλητισμός είναι η κύρια δραστηριότητά του και ακολουθεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα εκπροσωπώντας μία ομάδα ή πολλές φορές όντας μέλος της εθνικής ομάδας διεκδικώντας τίτλους τόσο σε εθνικό αλλά και διεθνές επίπεδο. Η ερασιτεχνική προσπάθεια που καταβάλλεται σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και πολλές φορές αποδίδει εκπληκτικές επιδόσεις για την παγκόσμια κοινότητα είναι ένα πολύ θετικό δείγμα για την εξέλιξη του αθλητισμού και τη διατήρηση των αξιών στο χώρο.

7. Όταν επιλέγεται έναν αγώνα έχετε ως κίνητρο την επίσκεψη στην αντίστοιχη περιοχή ή αποκλειστικά τον αγώνα;

- Επιλέγω βάσει προορισμού
- Επιλέγω ξεκάθαρα με γνώμονα τον αγώνα
- Επιλέγω με γνώμονα την παρέα
- Άλλο

7. Όταν επιλέγετε έναν αγώνα έχετε ως κίνητρο την επίσκεψη στην αντίστοιχη περιοχή ή αποκλειστικά τον αγώνα;

110 απαντήσεις



Εικόνα 13. Κίνητρα για συμμετοχή σε αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026

Στην παραπάνω ερώτηση ο ερωτώμενος είχε τη δυνατότητα να δώσει περισσότερες από μία απαντήσεις. Ο ερασιτεχνικός αθλητισμός αφού δεν στηρίζεται από χρήματα πρέπει να έχει κίνητρα. Αυτά διαφέρουν από αθλητή σε αθλητή. Στο επίπεδο των αγώνων συντελούν διαφορετικοί παράγοντες που επηρεάζουν ως προς τη συμμετοχή ενός αθλητή ιδιαίτερα αν αυτός διεξάγεται εκτός της περιοχής κατοικίας του και απαιτείται μετάβαση και διαμονή. Σε αυτήν την περίπτωση πολλοί εκ των αθλητών βρίσκουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν και ένα διαφορετικό μέρος ταξιδεύοντας για τη συμμετοχή τους σε έναν αγώνα. Το 62,7 % απάντησε ότι επιλέγει βάσει προορισμού (69 απαντήσεις σύνολο), ενώ το 58,2 % ότι επιλέγει με γνώμονα καθαρά τον αγώνα που διεξάγεται (64 απαντήσεις).

Μεγάλο ποσοστό συγκέντρωσε και η τρίτη κατά σειρά απάντηση που αφορά την επιλογή του αγώνα με σκοπό την παρέα που μπορεί να συμμετάσχει. Το ποσοστό εκεί ανήλθε στο 64,5 % (71 απαντήσεις), που είναι και το υψηλότερο αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα της παρέας και της συντροφικότητας σε ένα τέτοιο άθλημα, που όλοι μοιράζονται τη χαρά της συμμετοχής. Στις απαντήσεις εντοπίζεται κι ένα 10 % που δήλωσε Άλλο (11 απαντήσεις εκ των 110 στο σύνολο). Το Άλλο μπορεί να συνδυάζεται με πάρα πολλούς παράγοντες όπως τη συμμετοχή λόγω καλέσματος από την οργανωτική επιτροπή ή για λόγους δουλειάς και κάλυψης του συγκεκριμένου αθλητικού γεγονότος. Το κίνητρο λοιπόν μπορεί να διαφέρει από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα, αλλά όπως φαίνεται και μέσω της μικρής αυτής έρευνας, όμως σημαντικότερη παραμένει η συμμετοχή στον αθλητισμό και σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

8. Μπορείτε να αναφέρετε ενδεικτικά ένα ή δύο παραδείγματα αγώνων που ξεχωρίζουν και θα τους επαναλαμβάνατε;

.....

Αργο λικός Κόλ πος	Μπλό κο Καλο γρέζα ς	Gram mos Mount ain Run	Olymp us Marat hon	Γύρος Οροπε δίου Λασιθί ου
Tayg etos Chall enge	Athen s Marat hon	Ελαφο νήσιος	Δρόμο ς 9 Μουσ ών	Εύβοι α Trail
Ροδό πη Back yard	Zagor i Moun tain Run	Kassio s Dias Corfu	Athen s Half Marat hon	Βυζαν τινός Δρόμο ς
Nym fes Wate rfall Trail	Ioanni na Lake Run	Levad os Train Run	Ursa Trail Metso vo	Μαρα θώνιος Φωρεν τίας

Iron Man 70.3 Costa Navarino	Igoumenitsa City Run	Μπιζάνιος Δρόμος	Μαραθώνιος Βασιλιάς Πύργος	Ο Δρόμος της Νίκης
Πατρα Half Marathon	Dirfys Trail	Paranesti Trail Run	Paiko Trail Run	Hydra Hard Trail
Corfu Mountain Trail (CMT)	Chianti Ultra	Chianti Tromsø midnight half	Chortatis Trial Run	Roc 50 miles
Kissavos Marathon	Evrytania Trail Races	Coast to Coast half marathon	Galatsi night run	Enipeas Mountain Run
Faethon sky marathon	Krokodilos Trial Run	Δρόμος Αθανάτων	Helicon Marathon	Immitos Trail
Δρόμος ανωμάλου στα Τρίκαλα	Immitos Epic Trail	Rhodes Marathon	Kanalaki Run	Smolikas Trail Run
Kefalonia Backyard Ultra	Sfakia Sky Marathon	Alexander the Great Marathon	Rogkas	Run the Christmas Chalandri
Salomon Mountain Cup	New York Marathon	Tsaritsani Trail	Purlia Trail	Volos Half Marathon

Εικόνα 14. Πίνακας αναφοράς αγώνων που έχουν ξεχωρίσει οι αθλητές.

Στην όγδοη ερώτηση ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει με μία σύντομη φράση ή κείμενο για έναν ή δύο αγώνες που θεωρεί σημαντικούς στο τρέξιμο για δικούς του καθαρά λόγους. Οι απαντήσεις είναι πάρα πολλές όμως κάποιοι αγώνες ξεχωρίζουν καθώς εντοπίζονται στις απαντήσεις αρκετών δρομέων. Προηγείται ένας πίνακας που ενδεικτικά αναγράφονται οι αγώνες που δόθηκαν σαν απαντήσεις. Πολλές εκ των απαντήσεων εμφανίζονται περισσότερες από μία φορές στα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Η συγκεκριμένη ερώτηση θέλει να εξερευνήσει μέσα από τα μάτια του κάθε δρομέα τι θεωρεί ο ίδιος σημαντικό και φυσικά να δει την ποικιλία ως προς τους αγώνες.

Έχουν δοθεί πάρα πολλές απαντήσεις, αλλά κάποιοι αγώνες ξεχώρισαν όπως ο Μαραθώνιος της Αθήνας από τους δρομικούς και από τους ορεινούς οι αγώνες που πραγματοποιούνται στον βουνό του Ολύμπου (Olympus Marathon, Enipeas, Rogkas), οι αγώνες του Μετσόβου (Ursa Trail) και οι αγώνες που πραγματοποιούνται κάθε Ιούλιο μήνα στα Ζαγοροχώρια (Zagori Mountain Run). Στον πίνακα φυσικά εντοπίζονται αγώνες σε όλο το μήκος της ελληνικής επικράτειας, αλλά γίνεται και μία μικρή αναφορά σε αγώνες του εξωτερικού. Οι δρομείς ταξιδεύουν και συλλέγουν εμπειρίες “χτίζοντας” σταδιακά μία κουλτούρα που συνδυάζει άθληση με αναψυχή.

9. Ποιες είναι οι πιο αξέχαστες στιγμές σας σε αγώνες μέχρι τώρα; Αναφέρετε ενδεικτικά και συνοπτικά ένα με δύο παραδείγματα.

.....

Τερματισμός στο Καλλιμάρμαρο	Τερματισμός με πλήθος θεατών
Τα χωριά του Ζαγορίου	Το τρέξιμο στη βροχή και το κρύο
Φιλίες και ευγενής άμιλλα	Η ομορφιά των μονοπατιών της Ursas
Η ομορφιά και το μεγαλείο του Ολύμπου	Η δυσκολία των αναβάσεων
Οι συναντήσεις με άγρια ζώα	Οι δυσκολίες των ultra
Οι διακοπές κατά τη διάρκεια των αγώνων	Η βοήθεια του κόσμου και των εθελοντών
Οι τερματισμοί σε αγώνες ultra	Η εσωτερική ενδοσκόπηση σε κάθε αγώνα
Η θέα από κάθε βουνό	Οι τερματισμοί με φίλους
Το φαγητό στους σταθμούς και τον τερματισμό	Καμία
Τερματισμός στο εξωτερικό με την ελληνική σημαία	Διακρίσεις/ ο ρόλος της οικογένειας/συναισθήματα

Εικόνα 15. Πίνακας αναφοράς των σημαντικότερων στιγμών σε αγώνες από αθλητές.

Η ένατη ερώτηση αναζητά κάποιες από τις εμπειρίες των ερωτωμένων για να είναι ευκολότερο να σκιαγραφηθούν τα προφίλ τους. Έχει ζητηθεί να αναφέρουν τις πιο αξέχαστες στιγμές τους στα δρομικά γεγονότα. Δίνεται η δυνατότητα ελεύθερου κειμένου σε αυτήν την ερώτηση. Έγινε μία προσπάθεια να συγκεντρωθούν όλες οι απαντήσεις που δόθηκαν. Πολλές εκ των απαντήσεων αναφέρονται σε δυνατές στιγμές στην εκκίνηση ή τον τερματισμό τους σε έναν αγώνα. Αναφέρουν τον τερματισμό τους στο Καλλιμάρμαρο μετά από μία σκληρή διαδρομή που ξεκίνησε από το Μαραθώνα ή τις δύσκολες καιρικές συνθήκες σε έναν ορεινό αγώνα όπως ασταμάτητη βροχή και λάσπη.

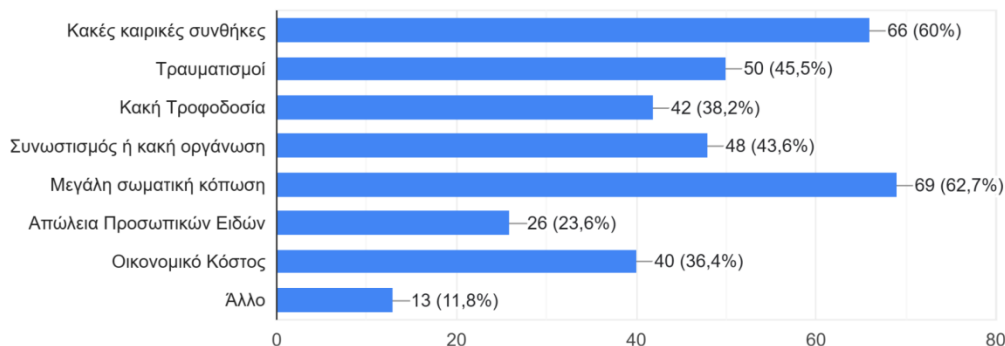
Μέσα από το σύνολο των εμπειριών σκιαγραφώντας τα ποικίλα συναισθήματα των δρομέων και η άρρηκτη σύνδεσή τους με τα διάφορα τερέν. Συγκινητικές είναι οι αναφορές σε δρομείς που τερματίζουν σε μαραθωνίους και γενικά σε αγώνες του εξωτερικού κρατώντας την ελληνική σημαία. Στον παραπάνω πίνακα αναφέρονται ενδεικτικά και συνοπτικά κάποιες εκ των εμπειριών όπως αυτές μπορούν να αποτυπωθούν πιο συνοπτικά και περιεκτικά αποτυπώνοντας την ποικιλία των συναισθημάτων, των εικόνων και των συνθηκών που βιώνουν οι αθλητές σε κάθε αγώνα. Η κάθε προσωπική εμπειρία είναι ξεχωριστή και μπορεί να αναλυθεί με διαφορετικό τρόπο. Εμφανής είναι η επίδραση και η υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων σε κάθε δραστηριότητα και πολλές φορές αποτελεί και κίνητρο για τον τερματισμό σε έναν αγώνα παρά τις δυσκολίες που προκύπτουν.

10. Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως κατά την διάρκεια των αγώνων σας;

- Κακές καιρικές συνθήκες
- Τραυματισμοί
- Κακή Τροφοδοσία
- Συνωστισμός ή κακή οργάνωση

- Μεγάλη σωματική κόπωση
- Απώλεια Προσωπικών Ειδών
- Οικονομικό Κόστος
- Άλλο

10. Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως κατά την διάρκεια των αγώνων σας;
110 απαντήσεις



Εικόνα 16. Προβολή προκλήσεων που συναντούν οι αθλητές μέσα στους αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026

Σε αυτήν την ερώτηση αναλύονται πιο συγκεκριμένα οι δυσκολίες των αθλητών κατά τη διάρκεια των αγώνων. Δεν δόθηκε ελεύθερη απάντηση στην ερώτηση αλλά οι πιο πιθανές απαντήσεις που χαρακτηρίζουν το σύνολο των δυσκολιών και από τις οποίες ο κάθε ερωτώμενος μπορεί να διαλέξει όσες επιθυμεί. Οι δυσκολίες περιγράφουν το σύνολο της αθλητικής εμπειρίας για αυτό και οι περισσότεροι έδωσαν περισσότερες από μία απαντήσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό το καταλαμβάνει η μεγάλη σωματική κόπωση με 62,7 % και 69 απαντήσεις ενώ ακολουθούν οι κακές καιρικές συνθήκες που είναι συνήθειες στους αγώνες με ποσοστό 60 % και 66 απαντήσεις. Ακολουθεί η κατηγορία που αφορά τους τραυματισμούς με 45,5 % (50 απαντήσεις) και έπεται ο συνωστισμός ή η κακή οργάνωση με 43,6 % και 42 απαντήσεις. Η κακή τροφοδοσία με ποσοστό 38,2 % (42 απαντήσεις) έρχεται στην πέμπτη θέση και ακολουθεί το οικονομικό κόστος συγκέντρωσε το 36,4 % (40 απαντήσεις). Η επιλογή Άλλο ανήλθε στο 11,8 % με μόλις 13 απαντήσεις.

Όλες οι πιθανές απαντήσεις συγκέντρωσαν μεγάλα ποσοστά αναδεικνύοντας τις δυσκολίες και τα προβλήματα που ενδέχεται να προκύψουν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είτε αυτός διεξάγεται σε ένα ορεινό τερέν είτε είναι δρομικός. Οι δυσκολίες φυσικά είναι εντονότερες όταν τα φαινόμενα είναι πιο δύσκολα και ο αθλητής

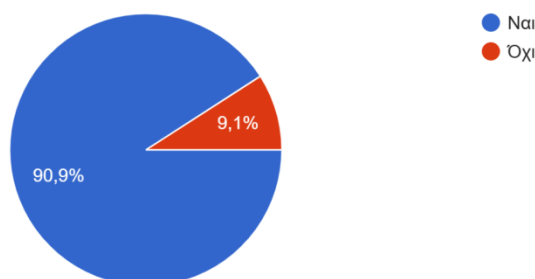
βρίσκονται σε ορεινά τερέν και μεγάλα υψόμετρα. Εκεί η προετοιμασία πρέπει να είναι πιο προσεκτική και να δίνεται προτεραιότητα στην ασφάλεια και τη λογική και όχι στο συναίσθημα. Φυσικά τυχόν προβλήματα μπορούν να προκύπτουν είτε από την πλευρά του αθλητή είτε από της διοργάνωσης. Το οικονομικό κόστος το οποίο καλύπτεται από την πλευρά του αθλητή είναι ένας σοβαρός παράγοντας, διότι δεν αφορά μόνον τη συμμετοχή του στην κάθε διοργάνωση, αλλά και τη διαμονή και σίτισή του, την μεταφορά του και την ευχαρίστησή του. Οι διοργανώσεις πολλές φορές βοηθούν και με οικονομικές ελαφρύνσεις προσφέροντας καταλύματα σε προνομιακές τιμές και οργανώνοντας γεύματα πριν τους αγώνες, αλλά και μετά προς ευχαρίστηση των αθλητών που τους τίμησαν. Η επιλογή Άλλο μπορεί να αναφέρεται σε προσωπικούς στόχους για χρονικές επιτυχίες και ρεκόρ που μπορεί να έχει βάλει ως στόχο ο καθένας και οι προσωπικές δυσκολίες που επηρεάζουν την απόδοσή τους (οικογένεια, εργασία, φιλικό περιβάλλον).

4.3 Διοργανώσεις αγώνων τρεξίματος και τοπική οικονομία

11. Θεωρείτε ότι η οργάνωση ενός αγώνα αποτελεί πρόκληση και είναι δύσκολη για μία περιοχή;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

11. Θεωρείτε ότι η οργάνωση ενός αγώνα αποτελεί πρόκληση και είναι δύσκολη για μία περιοχή;
110 απαντήσεις



Εικόνα 17. Αναφορά ποσοστού σχετικά με το αν ένας αγώνας αποτελεί πρόκληση για μία περιοχή. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Η οργάνωση ενός αγώνα αποτελεί μέρος προσπάθειας πολλών ανθρώπων και πολλών παραγόντων. Είναι αδύνατη η πραγματοποίησή του αν δεν συμβάλλουν όλοι μαζί έτσι ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Φυσικά παίζει ρόλο και η περιοχή που θα διεξαχθεί κάτι τέτοιο. Το 90,9 % απάντησε ότι αποτελεί πρόκληση για ένα μέρος η πραγματοποίηση μίας διοργάνωσης, ενώ μόλις το 9,1 % διαφώνησε. Οι ερωτήσεις σταδιακά προσανατολίζονται προς το τουριστικό κομμάτι και τη διασύνδεση του τρεξίματος με αυτό.

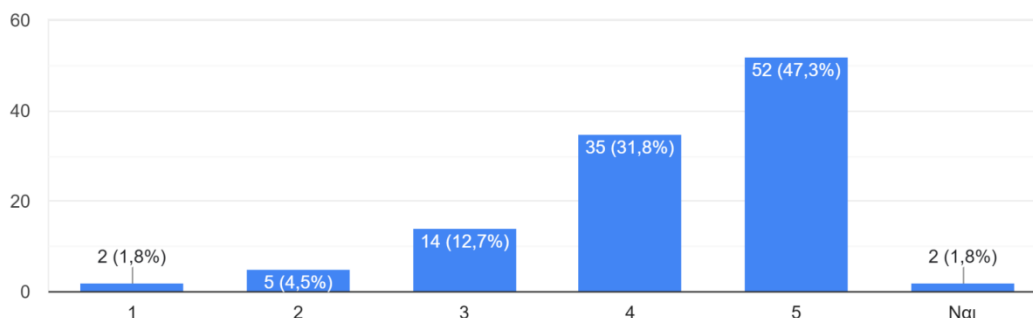
Θεωρητικά πάντα αποτελεί μία πρόκληση η διοργάνωση ενός αγώνα ανεξαρτήτως τοποθεσίας. Φυσικά αν το αθλητικό γεγονός πραγματοποιείται πολλά χρόνια υπάρχει η γνώση και η εμπειρία από πλευρά διοργανωτών. Παρόλα αυτά η δουλειά και η οργάνωση που χρειάζονται είναι πολύ μεγάλες. Ένα βασικό στοιχείο που πρέπει να ληφθεί υπόψιν είναι το μέρος που διεξάγεται. Για παράδειγμα ο Ημιμαραθώνιος της Αθήνας διεξάγεται στην πρωτεύουσα της χώρας με εκατοντάδες εθελοντές και χορηγούς αλλά και τη συμβολή όλων των υπηρεσιών προς πραγματοποίησή του. Αντίθετα ένας ορεινός αγώνας στον Σμόλικα θα στηριχθεί στα χέρια της τοπικής κοινότητας και των διοργανωτών και οικονομικά ίσως από την περιφέρεια και κάποιον Δήμο. Φυσικά εδώ αλλάζουν και τα μεγέθη καθώς στην πρώτη περίπτωση θα τρέξουν 12.000 χιλιάδες αθλητές, ενώ στην δεύτερη 100 έως 200 αθλητές.

12. Πιστεύετε ότι οι ορεινοί αγώνες τρεξίματος επηρεάζουν θετικά την τοπική οικονομία;

- Καθόλου
- Ελάχιστα
- Επηρεάζουν
- Πολύ
- Πάρα πολύ

12. Πιστεύετε ότι οι ορεινοί αγώνες τρεξίματος επηρεάζουν θετικά την τοπική οικονομία;

110 απαντήσεις



Εικόνα 18. Αναφορά ποσοστού σχετικά με την επιρροή των αγώνων στην τοπική οικονομία.
Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Στην παραπάνω ερώτηση διερευνάται μέσω της προσωπικής άποψης των ερωτώμενων αν επηρεάζει θετικά την τοπική οικονομία μία διοργάνωση ενός αθλητικού γεγονότος, όπως ένας ορεινός αγώνας ή ένας δρομικό γεγονός. Ως απάντηση είχε δημιουργηθεί μία κλίμακα από το καθόλου μέχρι πάρα πολύ. Οι απαντήσεις είναι κατά κύριο λόγο θετικές με το 47,3 % (52 άτομα) να απαντάει πάρα πολύ, δηλαδή το μέγιστο στην κλίμακα που έχει δοθεί, ενώ το 31,8 % (35 απαντήσεις) να δηλώνει ότι επηρεάζει πολύ αυτή η τακτική. Το 12,7 % δηλώνει απλά ότι ασκεί κάποια επιρροή στην τοπική κοινωνία. Μόλις το 4,5 % δηλώνει ότι επηρεάζει λίγο και το 1,8 % ότι δεν ασκεί καμία επιρροή. Έχουν δοθεί και 2 απαντήσεις στο σύνολο (1,8 %) που είναι θετικές ως προς την επιρροή που ασκεί η διοργάνωση αγώνων σε τοπικές κοινωνίες. Παρατηρείται λοιπόν ότι η προσέγγιση του κόσμου είναι κατά το μεγαλύτερο μέρος της θετική και αναγνωρίζει κάποια από τα οφέλη που αφήνει η διεξαγωγή διοργανώσεων ανά περιοχή.

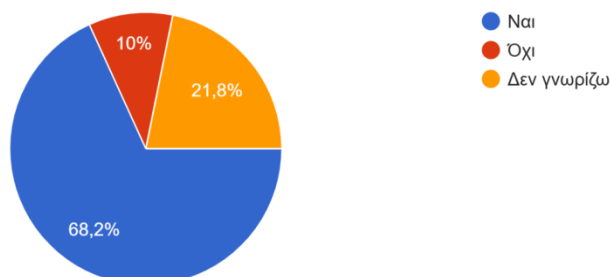
13. Έχετε παρατηρήσει κάποια αύξηση τουριστών στην περιοχή σας εκτός της περιόδου διεξαγωγής ενός αγώνα;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

- Δεν γνωρίζω

13. Έχετε παρατηρήσει κάποια αύξηση τουριστών στην περιοχή σας εκτός της περιόδου διεξαγωγής ενός αγώνα;

110 απαντήσεις



Εικόνα 19. Ανάδειξη ποσοστών αναφορικά με την τουριστική αύξηση. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Η επόμενη ερώτηση προσπαθεί σταδιακά να αναδείξει το τουριστικό αποτύπωμα στις περιοχές που λαμβάνουν χώρα αθλητικές διοργανώσεις. Η επίσκεψη αθλητών-τουριστών σε μία περιοχή κατά τη διεξαγωγή ενός αγώνα είναι αυτονόητη, ιδιαίτερα αν ο αγώνας διεξάγεται επί σειρά ετών και είναι πολυδιαφημισμένος. Η ερώτηση προσπαθεί να εντοπίσει αν το μέρος αυτό αποτελεί θέλγητρο κι εκτός των συγκεκριμένων ημερομηνιών του έτους. Θα μπορούσε να επικεντρωθεί αυτή η ερώτηση σε περιπτώσεις ορεινών αγώνων που συμβαίνουν και τα μονοπάτια συνεχίζουν να αποτελούν πόλο έλξης περιπατητών και αθλητών για όλο το έτος αν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες. Το 68,2 % απάντησε θετικά, ενώ μόλις το 10 % αρνητικά. Εντοπίζεται κι ένα 21,8 % που απάντησε πως δεν γνωρίζει.

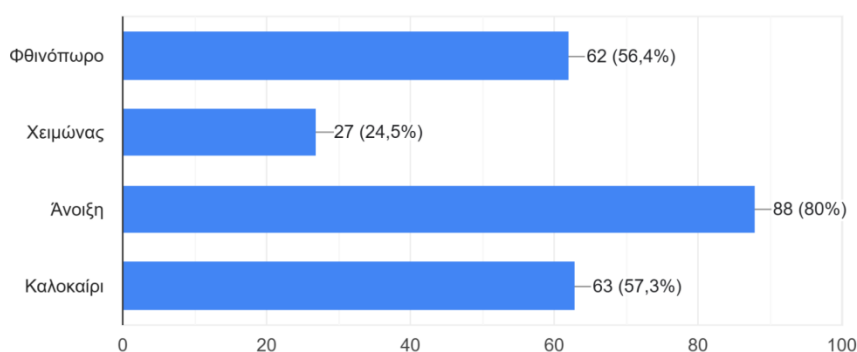
Το ποσοστό θετικής απάντησης είναι πολύ ικανοποιητικό, καθώς υπάρχουν περιοχές στον ελλαδικό χώρο που αποτελούν θέλγητρο προς εξερεύνηση σχεδόν σε όλες τις εποχές του έτους. π.χ η Κέρκυρα που αποτελεί και τόπος κατοικίας μου είναι ένα νησί που συγκεντρώνει περισσότερα από 300 χιλιόμετρα σηματοδοτημένων μονοπατιών μέσα στη φύση και αποτελεί μέρος της πολιτιστικής ταυτότητας του νησιού. Πέραν της διεξαγωγής πολλών αγώνων στα μονοπάτια του μέσα σε όλη τη διάρκεια του έτους, πλήθος τουριστών, περιπατητών ή μη επιλέγουν να τα διασχίσουν και να ανακαλύψουν τις ομορφιές αυτού του τόπου κι εκτός των διοργανώσεων και πολλές φορές κι εκτός της τουριστικής σεζόν.

Μία αντίστοιχη περίπτωση αποτελεί το μεγαλύτερο βουνό της χώρας, ο Όλυμπος. Αλπικό τοπίο μοναδικής ομορφιάς και φύσης που στα μονοπάτια του διεξάγονται κάθε χρόνο κάποιοι από τους σημαντικότερους αγώνες της χώρας και όχι μόνο. Δεν είναι τυχαία η σύνδεση του Ολύμπου με τη μυθολογία και την Αρχαία Ελλάδα. Η ενέργεια του βουνού σε συνδυασμό με την ομορφιά και την πλούσια φύση του το καθιστά ένα μοναδικό μέρος. Τα μονοπάτια του Ολύμπου αποτελούν πόλο έλξης περιπατητών και φυσιολατρών και φυσικά πολλών αθλητών που επιλέγουν να προετοιμαστούν εκεί για κάποιον αγώνα όλο το χρόνο, αναλόγως φυσικά και των καιρικών συνθηκών.

14. Σε ποια χρονική περίοδο είναι η μεγαλύτερη προσέλευση αθλητών-τουριστών στην περιοχή σας; Επηρεάζουν οι καιρικές συνθήκες;

- Φθινόπωρο
- Χειμώνας
- Άνοιξη
- Καλοκαίρι

14. Σε ποια χρονική περίοδο είναι μεγαλύτερη η προσέλευση αθλητών-τουριστών στην περιοχή σας; Επηρεάζουν οι καιρικές συνθήκες;
110 απαντήσεις



Εικόνα 20. Ανάδειξη ποσοστών προσέλευσης ανάλογα με την εποχή. Πηγή Google Forms.
28/05/2026.

Η διεξαγωγή αγώνων επηρεάζεται πάρα πολύ από τις καιρικές συνθήκες. Ιδιαίτερη προσοχή και σχεδιασμός χρειάζεται για την οργάνωση των ορεινών αγώνων που το τερέν και είναι δύσκολο και πολλές φορές επικίνδυνο. Στην Ελλάδα διοργανώνονται αγώνες σχεδόν σε όλη τη διάρκεια του έτους γιατί οι καιρικές συνθήκες δεν είναι

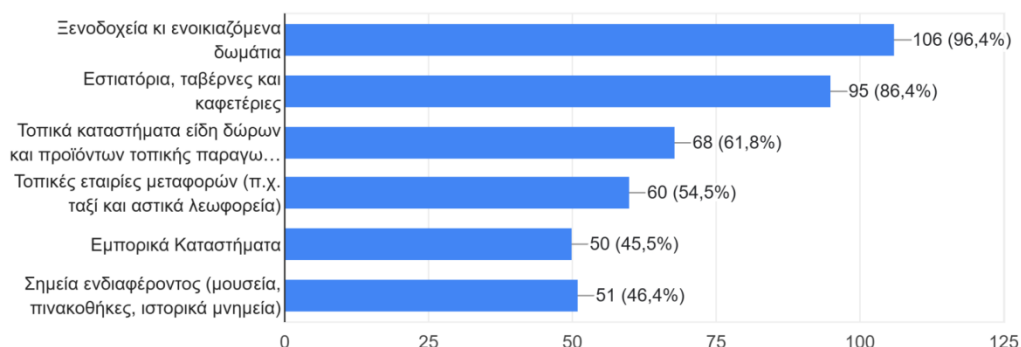
ακραίες. Φυσικά οι δύσβατες βουνοκορφές που είναι προσβάσιμες μόνον τους θερινούς μήνες παραμένουν “κλειστές” για την αποφυγή ατυχημάτων. Αυτό επηρεάζει και την προσέλευση αθλητών και γενικότερα επισκεπτών που θα αποφύγουν κάποιους προορισμούς για κάποιες συγκεκριμένες χρονικές περιόδους. Το 80 % των απαντήσεων επέλεξε την Άνοιξη, ενώ τα ποσοστά για το Φθινόπωρο και το Καλοκαίρι είναι πάρα πολύ κοντινά (56,4 % έναντι 57,3 %). Η επιλογή του χειμώνα συγκεντρώνει μόλις το 24,5 % των απαντήσεων. Σε αυτήν την ερώτηση υπήρχε η δυνατότητα επιλογής περισσότερων των 1 απαντήσεων.

Η έλευση επισκεπτών σε διάφορες περιοχές όλο τον χρόνο επηρεάζει την τοπική οικονομία τους. Οι καιρικές συνθήκες προφανώς και επηρεάζουν την επισκεψιμότητα, αλλά αυτό επηρεάζεται επίσης και από τη θέση της κάθε περιοχής. π.χ. Οι νησιώτικες περιοχές δεν παρουσιάζουν ακραίες θερμοκρασίες ή σοβαρές χιονοπτώσεις όπως αυτές που παρατηρούνται στον Όλυμπο ή σε άλλους ορεινούς όγκους. Συνεπώς οι απαντήσεις των ερωτώμενων κινούνται σε λογικό πλαίσιο επηρεαζόμενες και από τις προσωπικές τους εμπειρίες.

15. Ποιες επιχειρήσεις θεωρείτε ότι επωφελούνται περισσότερο από την έλευση αθλητών – τουριστών;

- Ξενοδοχεία κι ενοικιαζόμενα δωμάτια
- Εστιατόρια, ταβέρνες και καφετέριες
- Τοπικά καταστήματα είδη δώρων και προϊόντων τοπικής παραγωγής
- Τοπικές εταιρίες μεταφορών (π.χ. ταξί και αστικά λεωφορεία)
- Εμπορικά καταστήματα
- Σημεία ενδιαφέροντος (μουσεία, πινακοθήκες και ιστορικά μνημεία)

15. Ποιες επιχειρήσεις θεωρείτε ότι επωφελούνται περισσότερο από την έλευση αθλητών - τουριστών;
110 απαντήσεις



Εικόνα 21. Ανάδειξη ποσοστών επιχειρήσεων που επωφελούνται από της διοργανώσεις. Πηγή Google Forms. 28/05/2026

Η επισκεψιμότητα σε αυτές τις περιοχές επηρεάζει θετικά τις μικρές τοπικές οικονομίες. Μία κοινωνία λειτουργεί σαν αλυσίδα. Σε αυτήν την ερώτηση έχουν δοθεί έτοιμες απαντήσεις, από τις οποίες μπορούν να επιλεγθούν ακόμη κι όλες. Αναφέρονται χαρακτηριστικά όλες οι μικρομεσαίες και μεγάλες επιχειρήσεις που μπορεί να υπάρχουν σε ένα μέρος, κυρίως επαρχιακό. Όλα τα πεδία συγκεντρώνουν απαντήσεις. Με ποσοστό 96,4 % (106 συνολικά απαντήσεις) οι ερωτώμενοι ξεχώρισαν τα ξενοδοχεία κι ενοικιαζόμενα δωμάτια, τα οποία θεωρούν ότι επωφελούνται πρώτα κατά την περίοδο διεξαγωγής ενός αγώνα, αφού η διαμονή των επισκεπτών είναι απαραίτητη. Στη συνέχεια ακολουθεί με ποσοστό 86,4 % (95 απαντήσεις) το πεδίο που αναφέρεται στα εστιατόρια, τις ταβέρνες και τις καφετέριες, δηλαδή τον τομέα της εστίασης.

Μαζί με τη διαμονή το δεύτερο εξίσου σημαντικό στοιχείο είναι η σίτιση των επισκεπτών τόσο πριν τον αγώνα όσο και μετά, αλλά και των συνοδών τους. Τα τοπικά καταστήματα είδη δώρων και προϊόντων τοπικής παραγωγής έρχονται στην τρίτη θέση με ποσοστό 61,8 % (68 απαντήσεις συνολικά), ενώ οι τοπικές εταιρίες μεταφορών με 54,5 % (60 απαντήσεις). Τα εμπορικά καταστήματα με 45,5 % (50 απαντήσεις) και τα διάφορα σημεία ενδιαφέροντος όπως μουσεία και ιστορικά μνημεία με 46,4 % (51 απαντήσεις). Όλες οι επιχειρήσεις – σημεία ενδιαφέροντος απορροφούν μέρος του κόσμου και επηρεάζονται θετικά. Η κλιμάκωση υφίσταται λόγω της προτεραιότητας

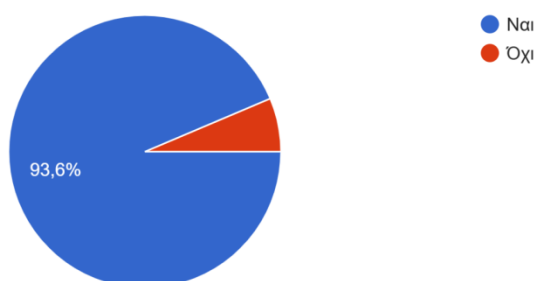
που δίνεται στις ανάγκες. Αρχικά ο επισκέπτης θα εξασφαλίσει τη διαμονή και τη σίτισή του και έπειτα αν υπάρξει χρόνος θα επισκεφθεί κάποιο μέρος και θα ψωνίσει και κάποια τοπικά προϊόντα. Είναι πολύ θετικό ότι όλοι οι τομείς επωφελούνται ακόμη κι αν αυτό συμβαίνει για λίγες μόλις ημέρες το χρόνο.

Υπάρχουν περιοχές στην Ελλάδα που μέσω των αγώνων έχουν δημιουργήσει ένα είδος κουλτούρας γύρω από το τρέξιμο και την πεζοπορία στη φύση και αποτελούν πόλο έλξης όλη τη διάρκεια του έτους. Μία τέτοια περιοχή είναι το Λιτόχωρο που βρίσκεται στους πρόποδες του Ολύμπου και δίπλα στο ποτάμι Ενιπέας, το οποίο έχει τουρισμό όλο το χρόνο ακόμη και τους δύσκολους μήνες του χειμώνα. Τα μονοπάτια του Ολύμπου παραμένουν ανοικτά και προσβάσιμα και ακόμη και το χειμώνα υπάρχουν καταφύγια τουλάχιστον στα χαμηλά που μπορούν να φιλοξενήσουν και να προστατεύσουν τους επισκέπτες. Οι ορεινοί αγώνες που διοργανώνονται εκεί είναι πολλοί αλλά αποτελούν ενδεικτικό δείγμα της επισκεψιμότητας που δέχεται πλέον ο τόπος με σημείο ενδιαφέροντος φυσικά τον Όλυμπο.

16. Θεωρείτε ότι η ραγδαία έκρηξη των καταλυμάτων κυρίως σε τουριστικές περιοχές μπορεί να επηρεάσει το ζήτημα της στέγασης των μόνιμων κατοίκων και της αύξησης των ενοικίων;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

16. Θεωρείτε ότι η ραγδαία αύξηση των τουριστικών καταλυμάτων κυρίως σε τουριστικές περιοχές μπορεί να επηρεάσει το ζήτημα της στέ... μόνιμων κατοίκων και την αύξηση των ενοικίων;
110 απαντήσεις



Εικόνα 22. Τουριστικά καταλύματα και στέγαση – Επιρροές . Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Η ραγδαία αύξηση του τουρισμού σε πολλές περιοχές έχει εκτοξεύσει τη δημιουργία τουριστικών καταλυμάτων και πολυτελών κατοικιών. Η απελευθέρωση και ευκολία που δημιουργήθηκε στην αγορά μέσω των διάφορων πλατφόρμων βραχυπρόθεσμης ενοικίασης (airbnb, booking κτλ.) οδήγησε σε εκτόξευση των καταλυμάτων που βρίσκονται εντός κι εκτός αστικού ιστού και διαχειρίζονται και από ιδιώτες, μειώνοντας με αυτόν τον τρόπο τη διαθεσιμότητα καταλυμάτων που προορίζονταν για μόνιμη ενοικίαση, κυρίως από μόνιμους κατοίκους που δραστηριοποιούνται σε μία περιοχή όλο το χρόνο.

Τα τελευταία δύο χρόνια η κυβέρνηση προσπαθεί με κάποιες ενέργειες και πολιτικές να περιορίσει αυτό το φαινόμενο, το οποίο έχει λάβει παγκόσμιες διαστάσεις. Οι απαντήσεις σε αυτή την ερώτηση είναι σχεδόν στο σύνολό τους θετικές συγκεντρώνοντας σε ποσοστό το 93,6 %, έναντι του 6,4 % που απάντησε ότι δεν επηρεάζει αυτή η αύξηση. Το φαινόμενο εξάπλωσης των καταλυμάτων πρόσφερε αρχικά κάποιες λύσεις οι οποίες ήταν και πιο οικονομικές από τις υπόλοιπες. Ένας επισκέπτης νοίκιαζε ένα διαμέρισμα σε πολυκατοικία και πλήρωνε ένα μικρότερο ποσό σε σχέση με αυτό που καλούνταν να πληρώσει σε ένα ξενοδοχείο. Βέβαια όλο αυτό άλλαξε με τα χρόνια και τα περισσότερα εκ των διαμερισμάτων αυτών έχουν μετατραπεί σε πολυτελείς κατοικίες που τίποτα δεν έχουν να ζηλέψουν από ένα τουριστικό θέρετρο, και φυσικά πλέον νοικιάζονται σε τιμές ανάλογες των υπολοίπων.

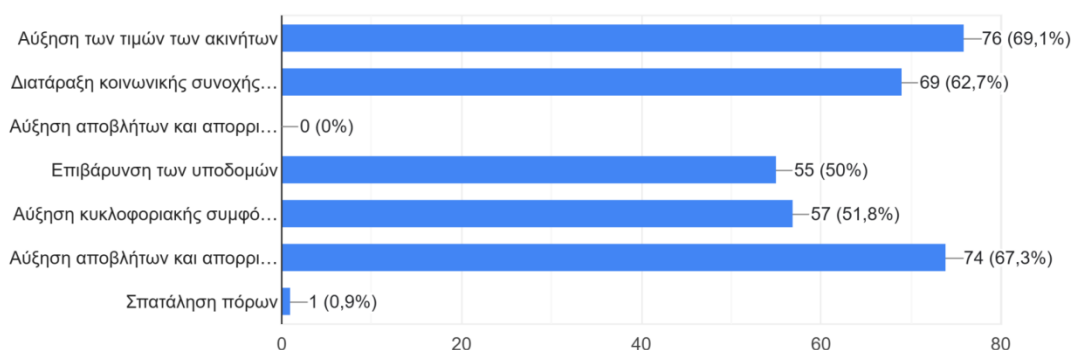
Φυσικά δεν μπορεί να αξιολογηθεί και η αντίθετη πλευρά του νομίσματος. Αυτή η ραγδαία εξάπλωση έδωσε κίνητρο στην ανακαίνιση κατοικιών που βρίσκονταν σε μικρότερες περιοχές όπως χωριά ή μικρούς οικισμούς που συγκέντρωναν μικρότερο ενδιαφέρον για επίσκεψη και έδωσαν ζωή σε αυτά και ενίσχυσαν τις μικροοικονομίες αυτών των περιοχών. Αυτό συνέβη και σε περιοχές που διοργανώνονται τέτοιου είδους διοργανώσεις και αυτά τα καταλύματα προσφέρουν σοβαρές λύσεις για τους επισκέπτες αλλά και το σύνολο των τοπικών οικονομιών.

17. Ποια προβλήματα πιστεύετε ότι μπορεί να παρουσιαστούν στην εκάστοτε τοπική κοινωνία με την βίαιη προσέλευση μεγάλου πληθυσμιακού όγκου λόγω αθλητικών διοργανώσεων;

- Αύξηση των τιμών των ακινήτων
- Διατάραξη κοινωνικής συνοχής και ηρεμίας

- Αύξηση αποβλήτων και απορριμμάτων
- Επιβάρυνση των υποδομών
- Αύξηση κυκλοφοριακή συμφόρησης

17. Ποια προβλήματα θεωρείτε ότι μπορεί να παρουσιαστούν στην εκάστοτε τοπική κοινωνία με την βίαιη προσέλευση ενός μεγάλου πληθυσμιακού όγκου λόγω αθλητικών διοργανώσεων;
110 απαντήσεις



Εικόνα 23. Προβλήματα που προκύπτουν σχετικά με την προσέλευση τουριστών και αθλητών.
Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Η επόμενη ερώτηση εστιάζει στο κομμάτι των υποδομών που έχει ένας τόπος. Εκτός του στεγαστικού ζητήματος, προκύπτουν αναμφίβολα και άλλα προβλήματα με την επιθετική εισροή κόσμου σε μία περιοχή. Εδώ εξετάζονται τα τυχόν προβλήματα που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια αθλητικών διοργανώσεων, αν κι εφόσον δεν έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα και γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων θεωρεί ότι οι τιμές των ακινήτων αυξάνονται αφού μεγαλώνει και η ζήτηση, αλλά και οι τιμές που προσφέρονται. Η απάντηση αυτή συγκεντρώνει ποσοστό 69,1 %. Επίσης, μεγάλο ποσοστό (62,7 %) απάντησε ότι διαταράσσεται και η κοινωνική συνοχή για τα διαστήματα που εισρέει τόσο μεγάλο πλήθος κόσμου.

Η καθημερινότητα των κατοίκων σίγουρα επηρεάζεται αρνητικά αν δεν έχουν κάποια ενασχόληση με τις τρέχουσες εξελίξεις. Επιβάρυνση υφίστανται και οι υποδομές (50 %) αλλά εντοπίζεται και κυκλοφοριακή συμφόρηση (51,8 %). Ο τομέας που δέχεται το μεγαλύτερο πλήγμα μαζί με τα ακίνητα είναι τα κάθε είδους απόβλητα και απορρίμματα που προκύπτουν (67,3 %) ή που απλά διογκώνονται κατά τις περιόδους που ο κόσμος πολλαπλασιάζεται. Αυτά τα προβλήματα έχουν άμεση συνάρτηση και με τις υπάρχουσες υποδομές της κάθε περιοχής. Εντοπίζεται και μία απάντηση που συνδέεται με τη σπατάληση πόρων και συγκεντρώνει ένα 0,9 %. Σε δεύτερο βαθμό

απαραίτητη και αναγκαία είναι η εφαρμογή μέτρων από την ίδια την διοργάνωση και την τοπική κοινότητα που πρέπει να είναι σε άμεση συνεργασία.

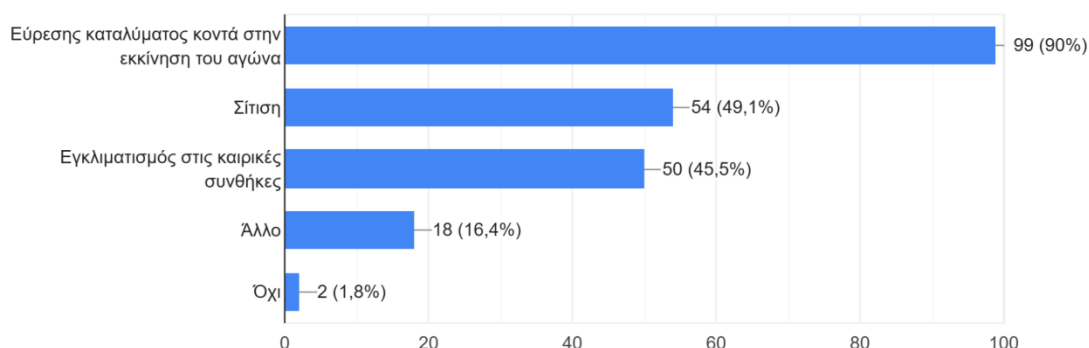
4.4 Προβλήματα/ Προκλήσεις και Μέλλον των τοπικών κοινωνιών

18. Ποια προβλήματα/προκλήσεις αντιμετωπίζει ένας αθλητής σε μία μικρή πόλη/χωριό κατά την περίοδο διεξαγωγής ενός αγώνα;

- Εύρεση καταλύματος κοντά στην εκκίνηση του αγώνα
- Σίτιση
- Εγκλιματισμός στις καιρικές συνθήκες
- Άλλο

18. Ποια προβλήματα / προκλήσεις αντιμετωπίζει ένας αθλητής σε μία μικρή πόλη/χωριό κατά την περίοδο διεξαγωγής ενός αγώνα;

110 απαντήσεις



Εικόνα 24. Ποσοστά σχετικά με τα προβλήματα των αθλητών. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Οι προκλήσεις για μία κοινωνία αποτελούν μόλις την μία πλευρά. Από την άλλη πλευρά υπάρχει ο αθλητής – επισκέπτης, ο οποίος συμμετέχοντας σε μία διοργάνωση σε μία μικρή πόλη ή σε κάποιο χωριό της επαρχίας μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με κάποιες προκλήσεις – δυσκολίες. Σε αυτήν την ερώτηση του ερωτηματολογίου δόθηκαν κάποιες πιθανές απαντήσεις από τις οποίες ο ερωτώμενος μπορεί να επιλέξει

όσες επιθυμεί. Επίσης, υπάρχει και η απάντηση Άλλο αν κάτι από τα παραπάνω δεν τον ικανοποιεί. Το 90 % θεωρεί ότι το δυσκολότερο είναι η εύρεση καταλύματος για διανυκτέρευση κοντά στην εκκίνηση του αγώνα, ενώ στο ζήτημα της σίτισης το 49,1 % θεωρεί ότι και αυτή η περίπτωση αντιμετωπίζει δυσκολίες.

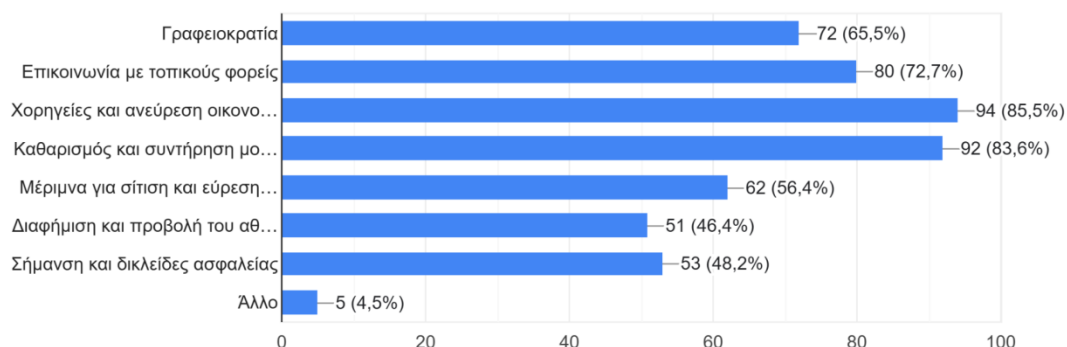
Ένα πολύ βασικό στοιχείο είναι και ο εγκλιματισμός στις καιρικές και υψομετρικές συνθήκες της περιοχής που έχει απαντηθεί με ποσοστό 45,5 %. Δεν είναι εύκολες οι προσαρμογές σε νέα περιβάλλοντα, για αυτόν ακριβώς τον λόγο και πολλοί αθλητές επιλέγουν να επισκέπτονται μία περιοχή αρκετές ημέρες πριν και να πραγματοποιούν και κάποιες προπονήσεις εκεί για να προσαρμοστούν ευκολότερα. Έναν ποσοστό 16,4 % απάντησε Άλλο και εντοπίζονται και δύο απαντήσεις ως Όχι, διότι κάποιοι θεωρούν πως δεν υφίστανται προκλήσεις σε τέτοιες περιπτώσεις. Φυσικά όλες οι απαντήσεις είναι αποδεκτές αφού ως προς την θεώρηση των συμπερασμάτων επηρεάζουν και τα κίνητρα συμμετοχής σε αυτές τις εκδηλώσεις. Τα προβλήματα που προκύπτουν σε αυτές τις περιπτώσεις ποικίλουν από διοργάνωση σε διοργάνωση και φυσικά ο κάθε τόπος δεν έχει τις ίδιες δυναμικές.

19. Ποια προβλήματα αντιμετωπίζει ένας διοργανωτής σε μία μικρή πόλη για τη διοργάνωση ενός αγώνα;

- Γραφειοκρατία
- Επικοινωνία με τοπικούς φορείς
- Χορηγίες και ανεύρεση οικονομικών πόρων
- Καθαρισμός και συντήρηση μονοπατιών
- Μέριμνα για σίτιση και εύρεση καταλυμάτων για τους αθλητές
- Διαφήμιση και προβολή του αθλητικού γεγονότος
- Σήμανση και δικλίδες ασφαλείας
- Άλλο

19. Ποια προβλήματα αντιμετωπίζει ένας διοργανωτής σε μία μικρή πόλη για τη διοργάνωση ενός ορεινού αγώνα;

110 απαντήσεις



Εικόνα 25. Παράθεση προβλημάτων διοργανωτών. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Έως τώρα έχουν αναφερθεί λεπτομερώς τα προβλήματα που μπορεί να επιβαρύνουν το κοινωνικό σύνολο με τη διεξαγωγή αγώνων και πως μπορεί μία τέτοια κατάσταση να υποστηριχθεί και να γίνει βιώσιμη. Επίσης, έχουν αναφερθεί προηγουμένως και τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ο επισκέπτης. Αμέσως μετά εξετάζονται οι δυσκολίες και ο ρόλος των ατόμων που βρίσκονται πίσω από μία τέτοια διοργάνωσης και το όραμα που τους δίνει τη δυνατότητα να συνεχίζουν. Δίνονται και σε αυτήν την περίπτωση αρκετές επιλογές προς τους ερωτώμενους να επιλέξουν. Το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων συγκεντρώνεται στις χορηγίες και την ανεύρεση οικονομικών πόρων 85,5 %, ενώ ακολουθεί ο καθαρισμός και η συντήρηση μονοπατιών με 83,6 %. Αυτό φυσικά αφορά κατά κύριο λόγο τους ορεινούς αγώνες που πραγματοποιούνται σε δασικό περιβάλλον.

Ένα μεγάλο στοίχημα για τους διοργανωτές είναι η επικοινωνία με τους τοπικούς φορείς (72,7 %) και το σύνολο της γραφειοκρατίας (65,5 %) που απαιτείται για να λειτουργήσουν όλες οι διαδικασίες ομαλά χωρίς περεταίρω προβλήματα. Σε πολλές εκ των διοργανώσεων προτείνονται καταλύματα προς στέγαση των αθλητών και σίτισή τους σε προνομιακές τιμές (56,4 %) ιδιαίτερα αν οι αγώνες πραγματοποιούνται εντός τουριστικής περιόδου σε περιοχές που δραστηριοποιούνται κατά κύριο λόγο μέσω του τουρισμού. Συνήθης πρακτική είναι η φιλοξενία από μέρους της διοργάνωσης αθλητών που του παρέχεται φυσικά η διαμονή και η σίτιση, οι οποίοι θα τρέξουν τον αγώνα. Αυτή η κίνηση αποτελεί έναν σημαντικό τρόπο διαφήμισης, καθώς οι περισσότεροι εξ

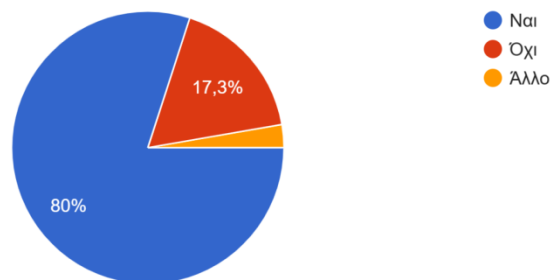
αυτών υποστηρίζονται από χορηγούς και είναι ιδιαίτερα ενεργοί στα κοινωνικά δίκτυα, συνεπώς αποτελούν ένα πολύ σημαντικό μέσο διαφήμισης και προώθησης της διοργάνωσης.

Ακολουθούν τρία ακόμη πεδία όπως η διαφήμιση και η προβολή της αθλητικής διοργάνωσης που αυτό αποτελεί ευθύνη αποκλειστική της διοργάνωσης (46,4 %) και μπορεί φυσικά να επιτευχθεί μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις υπηρεσίες του Δήμου και της κοινότητας εφόσον είναι αρωγοί στην όλη προσπάθεια και φυσικά μέσω των χορηγών που θα έχουν εξασφαλιστεί. Ένα ποσοστό 48,2 % έχει επιλέξει τη σήμανση και τις δικλίδες ασφαλείας, πεδίο το οποίο αφορά την σωστή καθοδήγηση των δρομέων στο μονοπάτι, αλλά και τη διασφάλιση της ασφάλειας τους για την ομαλότερη διεξαγωγή του αγώνα. Ένα ποσοστό 4,5 % έχει επιλέξει την απάντηση Άλλο, προφανώς αναφερόμενο σε επιπλέον προκλήσεις και προβλήματα που έχει να επιλύσει ένας διοργανωτής, όπως η εύρεση εθελοντών και ομάδων παροχής πρώτων βοηθειών, ο σχεδιασμός και προμήθεια επάθλων για τους αθλητές, η χρονομέτρηση και παροχή έγκυρων και επίσημων αποτελεσμάτων.

20. Γνωρίζετε αν οι διοργανώσεις στηρίζονται από εταιρείες προώθησης (χορηγούς) , τον εκάστοτε Δήμο και την Περιφέρεια;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Άλλο

20. Γνωρίζετε αν οι διοργανώσεις στηρίζονται από εταιρίες προώθησης (χορηγούς), τον εκάστοτε Δήμο και την Περιφέρεια;
110 απαντήσεις



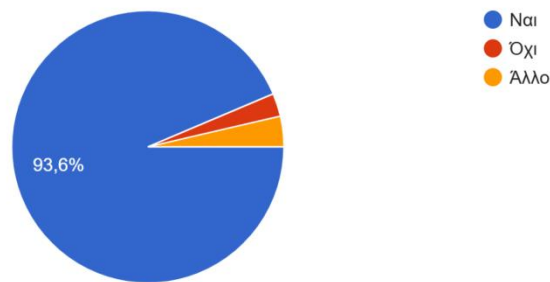
Εικόνα 26. Ανάδειξη ποσοστού σχετικά με τους τρόπους στήριξης των διοργανώσεων. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Οι κατά τόπους διοργανώσεις δεν θα μπορούσαν να υλοποιηθούν χωρίς την βοήθεια εξωτερικών παραγόντων. Η διασύνδεση με τον Δήμο και την αντίστοιχη Περιφέρεια είναι αναπόφευκτη τόσο για δρομικά όσο και για ορεινά γεγονότα. Οι χορηγίες από μεγάλες εταιρίες προώθησης προσθέτουν και ένα κύρος εκτός της οικονομικής συμβολής τους στην όλη προσπάθεια. Το 80 % απάντησε θετικά σε αυτή την ερώτηση, ενώ υπάρχει κι ένα 17,3 % που απάντησε αρνητικά στην ερώτηση, κι ένα 2,7 % που απάντησε Άλλο. Η πλειοψηφία συμφωνεί με τον παραπάνω τοποθέτηση αν και δεν λείπει και η αρνητική στάση που φυσικά εκτιμάται καθώς πολλές φορές η γραφειοκρατία από πλευράς πολιτείας έχει δημιουργήσει προβλήματα σε διοργανώσεις. Τις περισσότερες φορές φυσικά αποτελεί μοχλό στήριξης και σημαντικό αρωγό σε κάθε προσπάθεια. Αναμφίβολα χωρίς τη συνεργασία όλων των φορέων δεν είναι δυνατή πολλές φορές η διοργάνωση τέτοιων αγώνων. Βέβαια σύνηθες πρόβλημα αποτελεί ο τομέας της γραφειοκρατίας που φαντάζει απροσπέλαστος και σε αυτόν πρέπει να δοθούν λύσεις.

21.Θεωρείτε βιώσιμη τη διεξαγωγή αγώνων στο μέλλον;

- Ναι
- Όχι
- Άλλο

21. Θεωρείτε βιώσιμη τη διεξαγωγή αγώνων στο μέλλον;
110 απαντήσεις



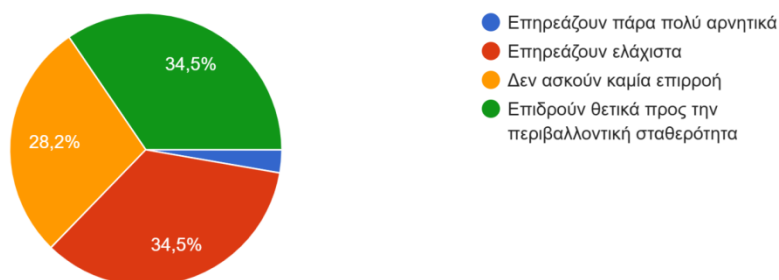
Εικόνα 27. Ανάδειξη ποσοστού σχετικά με τη βιωσιμότητα των αγώνων. Πηγή Google Forms.
28/05/2026.

Στην ερώτηση αν θεωρείτε βιώσιμη η διεξαγωγή αγώνων στο μέλλον η συντριπτική πλειοψηφία απάντησε θετικά με ποσοστό 93,6 %. Μόλις το 2,7 % είναι αρνητικό ως προς αυτή την τοποθέτηση κι ένα 3,6 % επέλεξε την απάντηση Άλλο. Είναι γεγονός ότι η διοργάνωση αγώνων γνωρίζει τρομερή εξέλιξη τα τελευταία δέκα χρόνια και πλέον σχεδόν σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας υφίστανται τόσο δρομικές όσο και ορεινές διοργανώσεις, ακόμη και στα πιο απομακρυσμένα σημεία της χώρας. Βασικό στοιχείο διατήρησής τους είναι φυσικά η συμμετοχή του κόσμου, αλλά και από την άλλη πλευρά η παροχή μίας ποιοτικής διοργάνωσης που μπορεί να ανταπεξέλθει στις προσδοκίες. Αυτό φυσικά προϋποθέτει σεβασμό προς τα περιβάλλον και ανάπτυξη συνεργασιών σε όλα τα επίπεδα.

22. Οι σύγχρονες αθλητικές διοργανώσεις προωθούν την ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Θεωρείτε ότι οι διάφοροι αγώνες επηρεάζουν το περιβάλλον αρνητικά;

- Επηρεάζουν πάρα πολύ αρνητικά
- Επηρεάζουν ελάχιστα
- Δεν ασκούν καμία επιρροή
- Επιδρούν θετικά προς την περιβαλλοντική σταθερότητα

22. Οι σύγχρονες αθλητικές διοργανώσεις προωθούν την ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Θεωρείτε ότι οι διάφοροι αγώνες επηρεάζουν το περιβάλλον αρνητικά;
110 απαντήσεις



Εικόνα 28. Περιβαλλοντικό αποτύπωμα κι αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Το περιβάλλον και η φροντίδα του είναι το μεγάλο ζήτημα της εποχής. Το περιβάλλον είναι το σπίτι μας και οφείλουμε με κάθε τρόπο να το διασφαλίσουμε για να έχουμε μέλλον ως οντότητες. Όλες οι διοργανώσεις μέσα από διαφημιστικές καμπάνιες και ειδικά μέτρα που λαμβάνουν προωθούν την ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και ως ένδειξη σεβασμού προς τη φύση που μας φιλοξενεί αλλά και με στόχο τη διατήρησή της. Η παρούσα ερώτηση εξετάζει εάν οι αγώνες (κυρίως οι ορεινοί) επηρεάζουν αρνητικά το περιβάλλον. Προς έκπληξη η ερώτηση συγκεντρώνει ίδιο ποσοστό σε δύο πεδία. Αρχικά σε αυτό που δηλώνει ότι επηρεάζουν ελάχιστα και έπειτα σε αυτό που αναφέρει ότι επιδρούν θετικά προς την περιβαλλοντική σταθερότητα. Το ποσοστό αγγίζει το 34,5 %. Το 28,2 % θεωρεί ότι δεν ασκούν καμία επιρροή και υπάρχει και ένα ποσοστό 2,7 % που πιστεύει ότι επιδρούν πάρα πολύ αρνητικά.

Συγκριτικά λοιπόν οι απαντήσεις κινούνται προς μία σταθερότητα και προς τα επάνω δημιουργώντας θετικές εντυπώσεις για τους αγώνες που λαμβάνουν χώρα στο φυσικό περιβάλλον. Οι οργανωτικές επιτροπές φροντίζουν για τη σωστή συντήρηση των μονοπατιών και η κοινότητα για τη δημιουργία και διατήρηση των αντιτυρικών ζωνών. Καθαρίζουν με επιμέλεια όλους τους χώρους απομακρύνοντας κάθε είδους απορρίμματα που μπορεί να προκύψουν. Ακόμη και κατά τη διεξαγωγή των αγώνων στους διάφορους σταθμούς υδροδοσίας μειώνεται η χρήση πλαστικού κι ο κάθε δρομέας οφείλει να κουβαλά το φλασκί του ή κάποιο ποτήρι επαναχρησιμοποιούμενο για το οποίο και φέρει την ευθύνη. Παράλληλα πολλοί ορεινοί αγώνες διοργανώνονται

στην Ελλάδα σε περιοχές Natura στέλνοντας ένα ηχηρό μήνυμα αντίστασης προς τις εταιρίες που θέλουν να εκμεταλλευτούν αυτές τις περιοχές.

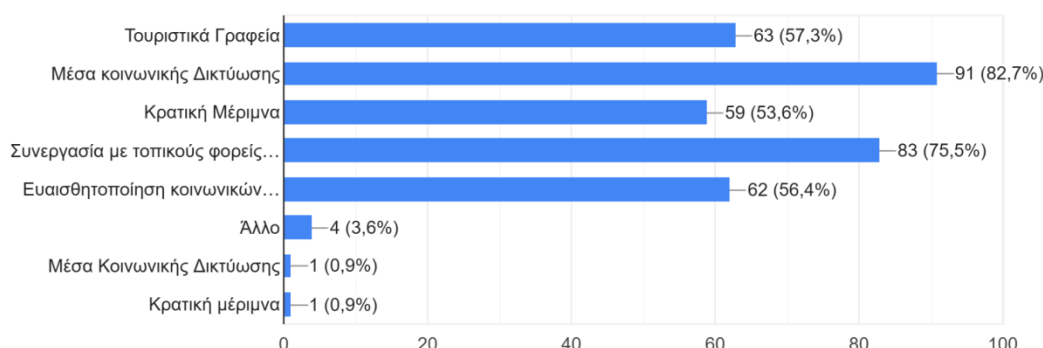
Δυστυχώς πολλά οικοσυστήματα έχουν καταστραφεί για την τοποθέτηση των ανεμογεννητριών που τελικώς μόνο ρυπογόνες είναι προς το περιβάλλον, και για αυτό το λόγο γίνεται ένα μεγάλος αγώνας σε πάρα πολλές ορεινές περιοχές για την εμπόδιση τέτοιων πρακτικών. Οι διοργανώσεις σε αυτές τις περιπτώσεις αποτελούν και μία ένδειξη αντίστασης και δήλωσης στήριξης προς το περιβάλλον που όλοι έχουν δικαίωμα να το απολαμβάνουν. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν και οι ορεινοί αγώνες του Μετσόβου που χαρακτηριστικά ονομάζονται “Στα χνάρια της αρκούδας” που το μήνυμά τους είναι ελεύθερα βουνά χωρίς αιολικά (<https://www.ursatrail.gr/>).

23. Ποιες συνεργασίες και ενέργειες θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για την προώθηση των αγώνων και την ανάπτυξη του τουρισμού στην περιοχή;

- Τουριστικά Γραφεία
- Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης
- Κρατική Μέριμνα
- Συνεργασία με τοπικούς φορείς και ένταξη σε ευρωπαϊκά προγράμματα
- Ευαισθητοποίηση κοινωνικών ομάδων
- Άλλο

23. Ποιες συνεργασίες και ενέργειες θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για την προώθηση των αγώνων και την ανάπτυξη του τουρισμού στην περιοχή;

110 απαντήσεις



Εικόνα 29. Ανάδειξη συνεργασιών και αθλητικός τουρισμός. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

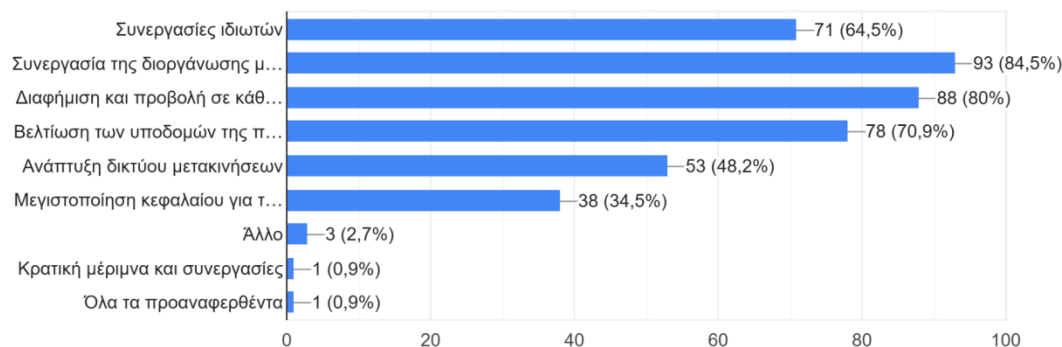
Η έλευση των αθλητών σε κάθε αγώνα επηρεάζεται από πάρα πολλά κριτήρια και παράγοντες. Σίγουρα υπάρχουν πάρα πολλά περιθώρια βελτίωσης των συνθηκών κατά τη διάρκεια των αγώνων, αλλά μπορούν να επιτευχθούν πάρα πολλές συνεργασίες που θα ωφελήσουν τις διάφορες περιοχές και τουριστικά για μεγαλύτερα διαστήματα του χρόνου. Με ποσοστό 83,6 % οι ερωτώμενοι έφεραν στη πρώτη θέση τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία αποτελούν τεράστια δύναμη στην εποχή μας για την προώθηση και διαφήμιση γεγονότων, τόπων, καταστάσεων ακόμη και για τη διαμόρφωση απόψεων και τρόπου σκέψης. Αξίζει να σημειωθεί ξανά ότι και στη συγκεκριμένη ερώτηση ο κάθε ερωτώμενος μπορούσε να επιλέξει περισσότερες των 1 απαντήσεων. Η συνεργασία με τοπικούς φορείς και η ένταξη σε ευρωπαϊκά προγράμματα συγκεντρώνει ποσοστό 75,5 %. Οι συνεργασίες ιδιαίτερα για τις μικρότερες περιοχές αποτελούν κανόνα επιβίωσης κι ανάπτυξης. Οι τοπικοί φορείς πρέπει να συμβάλλουν στην ιδιωτική πρωτοβουλία για να συνεχιστεί η εξέλιξη των αγώνων. Μέσα από τη διαφήμιση του φυσικού περιβάλλοντος και της ομορφιάς που θα συναντήσει κάποιος μπορεί ένας τόπος να αποτελέσει πόλο έλξης επισκεπτών και πέραν από το πέρας του αγώνα.

Η ευαισθητοποίηση κοινωνικών ομάδων συγκεντρώνει ποσοστό 56,4 %, ενώ οι συνεργασίες μέσω των τουριστικών γραφείων που διαθέτουν τεράστια δίκτυα 57,3 %. Υψηλό ποσοστό συγκεντρώνει και η κρατική μέριμνα της τάξεως του 54,5 %, αλλά κι ένα 3,6 % απάντησε Άλλο. Οι διοργανώσεις μπορούν να αναπτύξουν ένα ευρύτερο δίκτυο συνεργασιών μέσω τουριστικών γραφείων, επικοινωνώντας με τους τοπικούς φορείς καθώς και με την εκάστοτε περιφέρεια για τη σταδιακή στήριξη αρχικά της διοργάνωσής τους και στη συνέχεια του τόπου που αυτή διεξάγεται με στόχο την αξιοποίηση του και την οικονομική του βελτίωση.

24. Ποιες βελτιώσεις χρειάζονται σε επίπεδο οργάνωσης και προβολής ενός αγώνα προς ωφέλεια της κάθε περιοχής;

- Συνεργασίες ιδιωτών
- Συνεργασία της διοργάνωσης με τους τοπικούς φορείς
- Διαφήμιση και προβολή σε κάθε διαθέσιμο μέσο
- Βελτίωση των υποδομών της περιοχής
- Ανάπτυξη δικτύου μετακινήσεων
- Μεγιστοποίηση κεφαλαίου για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα
- Άλλο

24. Ποιες βελτιώσεις χρειάζονται σε επίπεδο οργάνωσης και προβολής ενός αγώνα προς ωφέλεια της κάθε περιοχής;
110 απαντήσεις



Εικόνα 30. Προβολή βελτιώσεων για την ενίσχυση των αγώνων και των περιοχών. Πηγή Google Forms. 28/05/2026.

Η επόμενη ερώτηση αποτελεί συνδυαστικό κομμάτι της προηγούμενης και διερευνά τις βελτιώσεις που μπορούν να γίνουν σε επίπεδο προβολής και οργάνωσης ενός αγώνα και τι ωφέλιμο αντίκτυπο θα έχει όλο αυτό προς την εκάστοτε περιοχή, που τελικώς αυτός είναι ο βασικός στόχος. Το μεγαλύτερο ποσοστό (84,5 %) εντοπίζεται στις συνεργασίες της διοργάνωσης με τους τοπικούς φορείς για ακόμη μία φορά, ενώ το 80 % προτείνει τη διαφήμιση και προβολή σε όλα τα μέσα που διαθέτει η διοργάνωση. Απομακρυσμένες και ορεινές περιοχές χρειάζονται έργα ακόμη και για την ασφαλή προσέλευση των επισκεπτών και των αθλητών, όπως δρόμους και χώρους στάθμευσης. Το 48,2 % επέλεξε την ανάπτυξη δικτύου μετακινήσεων και το 70,9 % τη συνολική βελτίωση των υποδομών της περιοχής. Η οργάνωση δρομολογίων με λεωφορεία που θα μπορούν να εξυπηρετήσουν μεγάλο όγκο αθλητών και επισκεπτών μπορεί να αποτελέσει μία καλή λύση. Αυτή είναι μία συνήθης πρακτική σε αρκετές διοργανώσεις σήμερα που βέβαια έχουν μεγάλη εμπειρία σε τέτοιου είδους οργανώσεις.

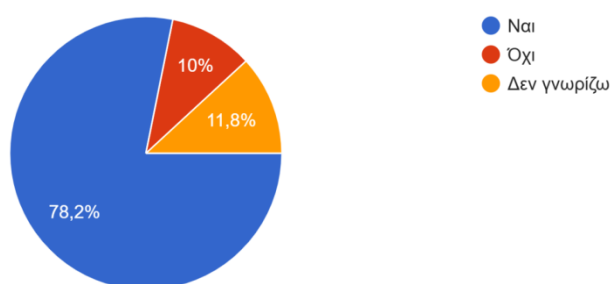
Οι συνεργασίες μεταξύ ιδιωτών σε κάθε περιοχή αποτελεί βασικό παράγοντα εξέλιξης, ανεξαρτήτως του μεγέθους των συμφερόντων που συγκεντρώνει ο καθένας, όπως και η ανάγκη εύρεσης νέων πόρων που θα εξασφαλίσουν ένα σημαντικό κεφάλαιο σε μία διοργάνωση για να μπορεί να με “ασφάλεια” να κάνει θετικά βήματα εξέλιξης. Αυτήν την άποψη επικροτεί το 64,5 % των ερωτώμενων, ενώ εντοπίζεται κι ένα ποσοστό 2,7 % που απάντησε Άλλο. Εντοπίζονται και δύο μικρά ποσοστά του 0,9

% που έχουν σημειώσει την κρατική μέριμνα και το δεύτερο θεωρεί ότι όλες οι απαντήσεις αποτελούν βασικούς παράγοντες για την εξομάλυνση των δυσκολιών και την παροχή αποτελέσματος.

25.Θεωρείτε ότι υπάρχει κοινωνική αποδοχή και υποστήριξη από την εκάστοτε τοπική κοινότητα κατοίκων;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Δεν γνωρίζω

25. Θεωρείτε ότι υπάρχει κοινωνική αποδοχή και υποστήριξη από την εκάστοτε τοπική κοινότητα κατοίκων;
110 απαντήσεις



Εικόνα 31. Τοπική κοινότητα και διοργάνωση, αποδοχή και στήριξη . Πηγή Google Forms .
28/05/2026.

Η διοργάνωση αγώνων σε τοπικό επίπεδο αποτελεί ένα στοίχημα για όλη την κοινότητα. Είναι σίγουρο πως η αποδοχή δεν είναι καθολική, καθώς πάντα οι απόψεις μεταξύ των ανθρώπων διαφέρουν. Δεν αντιμετωπίζουν όλοι μία κατάσταση κάτω από το ίδιο πρίσμα. Το 78,2 % απάντησε θετικά σε αυτήν την ερώτηση, ενώ μόλις το 10 % είχε αρνητική στάση. Το 11,8 % απάντησε ότι δεν γνωρίζει. Σίγουρα οτιδήποτε καινούριο αποτελεί πρόκληση για ένα κοινωνικό σύνολο. Δυστυχώς πολλές φορές τα

νέα δεδομένα και οι αλλαγές δεν γίνονται εύκολα δεκτές από όλους. Συγκρίνοντας όμως και βάσει των θετικών απαντήσεων που έχουν δοθεί υφίσταται κοινωνική αποδοχή, καθώς τα οφέλη είναι πολλά για το σύνολο της κοινότητας. Όπως έχει ήδη αναφερθεί και επιβεβαιωθεί μέσα από την υπόλοιπη έρευνα όλες οι μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις επωφελοούνται οικονομικά και για αυτό τέτοιες εκδηλώσεις αποτελούν σημαντικές οικονομικές “ενέσεις” για τον κάθε τόπο. Επιπρόσθετα, για την διεξαγωγή ενός καλού αποτελέσματος είναι απαραίτητη η συνδρομή πολλών ανθρώπων, που ο καθένας με τον τρόπο του θα βοηθήσουν για ένα καλύτερο αποτέλεσμα.

26. Ποιες βελτιώσεις θα προτείνετε έτσι ώστε οι αγώνες να γίνουν πιο προσιτοί και απροβλημάτιστοι στο μέλλον;

.....

- ✓ Αναζήτηση χορηγιών
- ✓ Τοπικές συνεργασίες
- ✓ Στήριξη της Πολιτείας
- ✓ Χρηματικά έπαθλα για τους αθλητές
- ✓ Κίνητρα για τους εθελοντές
- ✓ Ενίσχυση των μεταφορών για τους αθλητές
- ✓ Μείωση περιβαλλοντικού αποτυπώματος
- ✓ Μειωμένο κόστος συμμετοχής
- ✓ Καμία βελτίωση
- ✓ Αξιοποίηση και προβολή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- ✓ Προσφορές στη διαμονή και σίτιση των αθλητών
- ✓ Έμπρακτη βοήθεια από Δημόσιους Φορείς
- ✓ Δημιουργία Ομάδων διάσωσης
- ✓ Συνεργασίες με διοργανώσεις του εξωτερικού
- ✓ Διοργανώσεις και feedback από τους αθλητές
- ✓ Κοινωνική αποδοχή
- ✓ Συνεργασίες με διοργανώσεις στην Ελλάδα

Εικόνα 32. Λίστα με αναφορές στις βελτιώσεις που προτείνουν οι ερωτώμενοι.

Η τελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου έχει πιο προσωπικό χαρακτήρα για αυτό και δεν υπάρχουν έτοιμες απαντήσεις. Η προσωπική άποψη του ερωτώμενου είναι πολύ βασική, διότι δίνει μία πιο σαφή εικόνα της πραγματικότητας. Οι αθλητικές διοργανώσεις τόσο οι δρομικές όσο και οι ορεινές απασχολούν πρακτικά λίγες ημέρες τον χρόνο την κάθε περιοχή. Φυσικά η προετοιμασία για να διεξαχθούν είναι πολύ χρονοβόρα και μπορεί να διαρκεί

ολόκληρους μήνες πριν για να δοθεί το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Ο ευρύτερος στόχος δεν είναι μόνο η προβολή της περιοχής κατά τη διάρκεια των αγώνων, αλλά η προσπάθεια διαφήμισής τους τόπου που θα αποτελεί πόλο έλξης και για ημερομηνίες εκτός των διοργανώσεων. Αυτή η πρακτική θα βοηθήσει οικονομικά τον τόπο περισσότερο.

Στην παραπάνω λίστα αναφέρονται με συνοπτικό τρόπο όλες οι προτάσεις των ερωτώμενων που εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα, μέσω των οποίων οι διοργανώσεις θα γίνουν πιο προσιτές και καλύτερες για όλους. Αναλύοντας τις απόψεις των ερωτώμενων προκύπτει μεγάλη ανάγκη για συνεργασίες τόσο με τοπικούς πολιτιστικούς συλλόγους, αλλά φυσικά και με τους κρατικούς φορείς. Οι προτάσεις αναφέρονται με τυχαία σειρά καθώς όλες είναι πολύ σημαντικές και θα μπορούσαν να επηρεάσουν θετικά. Μέσω της ομαδικότητας μπορούν να επιτευχθούν καλύτερα αποτελέσματα και να επιλυθούν οποιεσδήποτε δυσκολίες προκύψουν. Στο πλαίσιο των συνεργασιών εντάσσονται και αυτές με διοργανώσεις τόσο της Ελλάδας όσο και του εξωτερικού μέσα από τις οποίες μπορούν να δημιουργηθούν ισχυροί δεσμοί που θα προσφέρουν πολλά. Υπάρχουν διοργανώσεις και σύλλογοι που έχουν εμπειρία ακόμη και μερικών δεκαετιών και μπορούν ακόμη και συμβουλευτικά να βοηθήσουν πάρα πολύ.

Επιπλέον, όλα αυτά τα γεγονότα στηρίζονται σε ένα μεγάλο μέρος τους στη βοήθεια των εθελοντών. Η διαχείριση και η αντιμετώπισή τους θα πρέπει να είναι πιο προσεκτική και ουσιώδης, καθώς χωρίς τη βοήθειά τους δεν θα μπορεί κανένα αθλητικό γεγονός να υλοποιηθεί. Ο πληθωρισμός και η αύξηση των τιμών σε όλα τα είδη πρώτης ανάγκης έχει επηρεάσει φυσικά και το χρηματικό αντίτιμο των συμμετοχών για τους αθλητές. Γίνεται φυσικά αντιληπτό ότι τα έξοδα για τη στήριξη τέτοιων γεγονότων είναι τεράστια, αλλά μέσω χορηγιών θα πρέπει να παραμείνουν σε χαμηλά επίπεδα έτσι ώστε να μπορούν να καταβληθούν από όσους μπορούν να συμμετάσχουν. Συμπληρώνοντας η προκήρυξη χρηματικών επάθλων για τουλάχιστον τους τρεις πρώτους νικητές αποτελεί κίνητρο για την προσέλευση και ξεχωριστών αθλητών που θα διαφημίσουν παράλληλα και τη διοργάνωση.

Η μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος παραμένει στους πρωταρχικούς στόχους τόσο των διοργανώσεων όσο και στις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων, αλλά θα πρέπει να τηρούνται αυστηροί κανόνες για να εφαρμόζεται έμπρακτα. Η διασφάλιση του περιβάλλοντος και των

οικοσυστημάτων είναι πρωταρχική. Οι περισσότεροι εκ των αθλητών τρέχουν διότι είναι φυσιολάτρες και προσπαθούν να διατηρούν αυτή τη σύνδεσή τους με τη φύση, καθότι οι περισσότεροι πλέον μένουν και δραστηριοποιούνται στα μεγάλα αστικά κέντρα.

Το περιβάλλον και οι διαδρομές των αγώνων πολλές φορές είναι πολύ σκληρό και δύσβατο, για αυτό πρέπει να δοθεί βάση στην εκπαίδευση και δημιουργία ειδικών ομάδων διάσωσης που θα μπορούν να παρέμβουν οποιαδήποτε στιγμή για να παρέχουν βοήθεια ή να διασώσουν κάποιον. Τα τελευταία χρόνια έχουν σημειωθεί ατυχήματα κάποια εκ των οποίων κατέληξαν σε θάνατο, κυρίως ορειβατών ή περιπατητών στα ελληνικά βουνά, όπου είτε άργησε να πάει βοήθεια προς διάσωση είτε δεν μπορούσαν να προσεγγίσουν λόγω δύσκολων καιρικών συνθηκών.

Η δύναμη των διοργανώσεων είναι οι άνθρωποί της. Τόσο αυτοί που βρίσκονται πίσω από τη διοργάνωση όσο και οι αθλητές. Οι διοργανώσεις μέσω ερωτηματολογίου ή κάποιου άλλου τρόπου μπορούν να ζητούν από τους αθλητές τη γνώμη τους ως προς το τι μπορεί να βελτιωθεί έτσι ώστε κάθε χρόνο το αποτέλεσμα να είναι πιο ολοκληρωμένο και ποιοτικό. Οι σωστή διαχείρισης των αθλητών, η προσπάθεια εξασφάλισης βελτιωμένων τιμών στη στέγαση και την σίτισή τους μπορούν να αποτελέσουν θετικά αποτελέσματα ως προς την αύξηση των συμμετοχών. Γενικότερα, η δημιουργία συνεργασιών με ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς, παρακάμπτοντας την ατελείωτη γραφειοκρατία μπορεί να δημιουργήσει ένα μέλλον πιο αισιόδοξο τόσο για τις διοργανώσεις όσο και για την τουριστική ανάπτυξη των περιοχών των ιδίων.

5. Συμπεράσματα – Προτάσεις

5.1 Συμπεράσματα

Ο αθλητισμός είναι ένας τρόπος έκφρασης για τον άνθρωπο. Σε όλες του τις μορφές έχει να προσφέρει μόνον οφέλη. Το τρέξιμο και συνάμα το ορεινό τρέξιμο αποτελεί μία ειδική κατηγορία αθλήματος, καθώς μέσα από την ενασχόληση με αυτό αλλάζει ριζικά ο τρόπος ζωής ενός ατόμου. Οι θετικές επιπτώσεις του δεν είναι μόνο ορατές στο σώμα, καθώς επηρεάζουν θετικά και ψυχικά τον άνθρωπο. Το δρομικό κίνημα έχει αρχίσει να διευρύνεται συνεχώς τα τελευταία χρόνια και να αποτελεί διέξοδο για τον άνθρωπο από την καθημερινότητα και τη ρουτίνα. Ο κόσμος όμως δεν μένει μόνο στο προπονητικό φάσμα του αθλήματος αλλά λαμβάνει και μέρος αρκετά συχνά σε μικρές και μεγάλες διοργανώσεις ως μέλος μίας ευρύτερης ομάδας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα και την έξαρση από πλευράς διοργανώσεων τόσο σε επίπεδο Ελλάδας όσο και εξωτερικού.

Η αναζήτηση εμπειριών και συγκινήσεων προτρέπει τους δρομείς είτε ατομικά είτε μέσω ομάδων να ταξιδεύουν και σε άλλες περιοχές εντός Ελλάδας, αλλά και στο εξωτερικό για να συμμετέχουν σε μεγάλες διοργανώσεις μαραθωνίων, ημιμαραθωνίων, αγώνων υπεραποστάσεων και ορεινών αγώνων πολλών ή λίγων χιλιομέτρων που στην πραγματικότητα πραγματοποιούνται οι περισσότεροι από αυτούς εδώ και πάρα πολλά χρόνια, αλλά κερδίζουν όλο και περισσότερο τη συμμετοχή του κοινού μέσα από την προώθηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ομάδων, περιοδικών και κάθε μέσου διαφήμισης.

Στην παρούσα εργασία η έρευνα κινείται σε δύο άξονες. Αρχικά διερευνάται βιβλιογραφικά η έννοια του αθλητισμού και του αθλητικού ιδεώδους, η άρρηκτη σύνδεσή του με το κοινωνικό γίνεσθαι και η εξέλιξη των αθλητικών δρώμενων τόσο μέσα από τις μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις όσο και από τις μικρότερες που πάλι έχουν ως στόχο την άμεση επαφή του ανθρώπου με τον αθλητισμό, την υγεία και τη διασύνδεση των ανθρώπων μέσα από κοινούς στόχους. Αναλύονται τα οφέλη του αθλητισμού σε όλα τα κοινωνικά επίπεδα και φυσικά όλη αυτή η προσπάθεια τεκμηριώνεται βιβλιογραφικά. Από την αρχή εντοπίζεται η διασύνδεση του αθλητισμού με τον τουρισμό και η κουλτούρα που έχει αναπτυχθεί γύρω από τα ταξίδια αθλητών επαγγελματιών και μη με σκοπό τη συμμετοχή σε αθλητικές διοργανώσεις

και συνάμα την ανάπαυλα για λίγες ημέρες. Φυσικά και το θέμα συγκεκριμενοποιείται στο άθλημα του τρεξίματος που κατά κύριο λόγο απασχολεί αυτή τη μελέτη.

Σε επόμενο βήμα έχουν δοθεί πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τους ορεινούς κ και τους δρομικούς αγώνες τρεξίματος. Αναφέρονται οι σημαντικότερες διοργανώσεις σε παγκόσμιο επίπεδο και το αντίκτυπο που έχουν όχι μόνο στη δρομική κοινότητα αλλά και στο πως επηρεάζουν συνολικότερα την κοινωνία. Έπειτα υπάρχει μία προσέγγιση σχετικά με το ελληνικό αποτύπωμα που έχει αφήσει το τρέξιμο στα ελληνικά δεδομένα, η κατάσταση στη σύγχρονη εποχή αλλά και πως εξελίχθηκε το αθλητικό ιδεώδες στον τόπο που γέννησε τους Ολυμπιακού Αγώνες από την αρχαιότητα.

Στο δεύτερο άξονα της εργασίας έχει πραγματοποιηθεί μία έρευνα μέσω ενός ερωτηματολογίου το οποίο αφορά το τρέξιμο τόσο σε ορεινούς όσο και σε δρομικούς αγώνες, τις διοργανώσεις που πραγματοποιούνται σε ελληνικό επίπεδο σε κάθε γωνιά της χώρας, το μέλλον τους και πως αυτή η πρακτική μπορεί να αποτελέσει μία ευκαιρία για τουριστική ανάπτυξη περιοχών. Το ερωτηματολόγιο συγκέντρωσε συνολικά 110 απαντήσεις, ενώ στάλθηκε σε ομάδες ορεινού και δρομικού τρεξίματος διάφορων περιοχών και είχε πολύ μεγάλη αποδοχή γεγονός πολύ ευχάριστο. Τα αποτελέσματα παρουσιάζουν ποικιλία, αλλά δίνουν και απαντήσεις σχετικά με τον τρόπο που μπορεί τουριστικά να αναπτυχθεί μία περιοχή.

Στο ερωτηματολόγιο υπάρχουν αρχικά κάποιες γενικές ερωτήσεις που αφορούν την ηλικία, το φύλο, το επάγγελμα, τον τόπο κατοικίας και την οικογενειακή κατάσταση των ερωτώμενων. Παρατηρήθηκε μία ποικιλία ως προς την ηλικία των συμμετεχόντων, γεγονός πολύ ευχάριστο κι ενθαρρυντικό. Η συλλογή δεδομένων έγινε από ανθρώπους που μένουν σε διάφορες περιοχές ανά την Ελλάδα, το ποσοστό των ανδρών που απάντησε υπήρξε μεγαλύτερο σε σχέση με αυτό των γυναικών και διαπιστώθηκε και μία μεγάλη ποικιλία ως προς τα επαγγέλματα των συμμετεχόντων. Πολλοί δραστηριοποιούνται ως ιδιωτικοί αλλά και ως δημόσιοι υπάλληλοι, υπηρετούν στα σώματα ασφαλείας ή ασκούν κάποια επιχειρηματική δραστηριότητα. Υπήρξαν και απαντήσεις ατόμων που λόγω του νεαρού της ηλικίας του βρίσκονται ακόμη σε επίπεδο σπουδών. Παράλληλα και στην περίπτωση της οικογενειακής κατάστασης διαπιστώθηκε μία ποικιλία, καθώς σε όλες τις περιπτώσεις κι αναλόγως των προβλημάτων το τρέξιμο αποτελεί συνήθεια και τρόπο ζωής για όλους. Η ποικιλία στις

απαντήσεις ήδη από τις πρώτες ερωτήσεις είναι πάρα πολύ ευχάριστη και θετική για τη διεξαγωγή σωστότερων αποτελεσμάτων και συμπερασμάτων.

Το τρέξιμο αποτελεί μέρος της ζωής των ανθρώπων που ασχολούνται με αυτό είτε τρέχουν 5 ή δέκα ή και περισσότερα χρόνια. Οι αθλητές παρότι οι περισσότεροι βρίσκονται σε ερασιτεχνικό επίπεδο επιλέγουν πλέον συνειδητά όλο και περισσότερο να ταξιδεύουν για να αγωνιστούν σε νέες περιοχές κι εκτός του νομού κατοικίας τους με γνώμονα αρχικά την παρέα και τη συμμετοχή. Προκύπτει έντονο το στοιχείο της συντροφικότητας και της ομαδικότητας μέσα από τις απαντήσεις που έχουν δοθεί παρόλο που το τρέξιμο αποτελεί κατά κύριο λόγο ένα μοναχικό κι όχι ομαδικό άθλημα. Έχει δημιουργηθεί το αίσθημα της κοινότητας, της ευρύτερης ομάδας που όλοι απολαμβάνουν να έχουν θέση και να βιώνουν συνεχώς αυτή την πολύτιμη εμπειρία. Ο κόσμος λαμβάνει μέρος και τρέχει πολύ αν κριθεί βάσει των αποτελεσμάτων που έχουν δοθεί και ταξιδεύει παντού στην Ελλάδα έχοντας φυσικά προτιμήσεις σε μεγάλες διοργανώσεις (όπως π.χ. στα μονοπάτια του Ολύμπου, η στην κλασική διαδρομή του Μαραθωνίου Αθηνών) που έχουν εμπειρία χρόνων και η συνολική εμπειρία λόγω πάρα πολλών συμμετοχών είναι μοναδική.

Οι προκλήσεις είναι πολλές και πολλές φορές οδυνηρές για τον κόσμο (π.χ. τραυματισμοί, έντονη σωματική κόπωση κτλ.), παρόλα αυτά η ηθική και πνευματική ανταμοιβή είναι πάντοτε μεγαλύτερη για τους αθλητές. Το κίνητρο είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη συνολική προσπάθεια. Λόγω φυσικά της αύξησης των συμμετοχών σε αγώνες, πολλοί αθλητές λαμβάνουν μέρος χωρίς την αντίστοιχη εμπειρία και προετοιμασία επηρεαζόμενοι από τα κοινωνικά δίκτυα ή τις διάφορες δρομικές μονάδες και καταπονούνται υπερβολικά ή τραυματίζονται μέσα από την υπερπροσπάθεια που κάνουν.

Οι διοργανώσεις σε κατά τόπους περιοχές έχουν αυξηθεί πολύ σε αριθμό προσπαθώντας να προσελκύσουν κόσμο που θα συμμετέχει στο αθλητικό γεγονός αλλά και θα στηρίξει παράλληλα και την κοινότητα. Ο κόσμος ανταποκρίνεται στην πρόκληση. Σαφώς και οι παλιότερες διοργανώσεις συγκεντρώνουν πολύ μεγαλύτερο κοινό, καθώς όχι μόνο λόγω τοποθεσίας αλλά και εμπειρίας προσφέρουν ένα πιο ολοκληρωμένο πακέτο παροχών και λύσεων. Στις περιοχές που αγώνες τέτοιου τύπου έχουν καθιερωθεί, γίνεται κυρίως αναφορά σε ορεινούς αγώνες, δρομείς και περιπατητές επιστρέφουν όλο το χρόνο για να απολαύσουν τα μονοπάτια και τη φύση

τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το βουνό του Ολύμπου και η κωμόπολη του Λιτόχωρου που βρίσκεται στους πρόποδες του και δίπλα στον ποταμό Ενιπέα. Η συγκεκριμένη περιοχή αποτελεί τουριστικό προορισμό μέσα σε όλη τη διάρκεια του έτους και φυσικά περισσότερο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες όπου η πρόσβαση είναι δυνατή σε όλα τα σημεία του Ολύμπου, αφού τα χιόνια έχουν λιώσει και τα μονοπάτια καθαρισμένα και συντηρημένα πια μπορούν να τα απολαύσουν οι επισκέπτες.

Οι τοπικές οικονομίες των πόλεων επωφελούνται πάρα πολύ, καθώς ο κόσμος που θα τις επισκεφθεί θα “χρησιμοποιήσει” τις περισσότερες εκ των παροχών που διαθέτει ο τόπος είτε πρόκειται για ξενοδοχεία ή ενοικιαζόμενα δωμάτια εξασφαλίζοντας τη διαμονή του είτε ταβέρνες και εστιατόρια φροντίζοντας για τη σίτισή του που είναι απαραίτητη. Θα αγοράσει κάτι τοπικής παραγωγής που δεν μπορεί να βρει κάτι αντίστοιχο ποιοτικά σε μία μεγαλούπολη και μπορεί και να επισκεφτεί κι ένα σημείο ιστορικού ενδιαφέροντος όπως ένα λαογραφικό μουσείο ή μία πινακοθήκη με έργα. Η πολύπλευρη αυτή οικονομική ενίσχυση μόνο θετικά αποτελέσματα θα έχει για την τοπική κοινωνία. Μέσα από την εξαγωγή των δεδομένων είναι ξεκάθαρη η ανάγκη συνεργασιών τόσο μεταξύ ιδιωτών, αλλά και ο διάυλος επικοινωνίας με τους κρατικούς φορείς (Δήμο και Περιφέρεια) να είναι ανοικτός. Οφείλουν οι οργανωτικές επιτροπές των αγώνων να εντείνουν την προσπάθειά τους προς τη δημιουργία συνεργασιών και με άλλες πιο έμπειρες διοργανώσεις όσο και με κάποιες του εξωτερικού. Η αναζήτηση επιπλέον χορηγιών από ιδιωτικές εταιρίες, αλλά και μία κρατική επιχορήγηση θα βοηθήσει έμπρακτα κάθε προσπάθεια που γίνεται από πλευράς διοργανώσεων.

Η βελτίωση των υποδομών που οφείλει να έχει μία περιοχή για να δεχθεί πλήθος αθλητών κι επισκεπτών είναι βασικό κριτήριο βιωσιμότητας τόσο για την ίδια την περιοχή όσο και για τους μόνιμους κατοίκους της. Η παροχή περιοχών με ασφαλείς χώρους στάθμευσης για τα οχήματα του κόσμου, που δεν θα δημιουργούν χάος στην πόλη και θα δυσκολεύουν τη ζωή των μόνιμων κατοίκων. Η συντήρηση του υπάρχοντος οδικού δικτύου μετακινήσεων, και η δημιουργία νέου εάν κι εφόσον κριθεί απαραίτητο. Η συντήρηση καταλυμάτων και χώρων που μπορεί να ανήκουν στην κοινότητα και μπορούν να εξασφαλίσουν ένα εισόδημα για την ίδια την διοργάνωση και την περιοχή ευρύτερα. Είναι ξεκάθαρο ότι οι προκλήσεις για τους διοργανωτές είναι τεράστιες και μπορεί να προηγηθούν αρκετοί μήνες δουλειάς για ένα παραγωγικό διήμερο αγώνων, συνεπώς δεν είναι εύκολο να ρυθμιστούν όλοι αυτοί οι παράγοντες. Υπάρχει τεράστια ανάγκη σε προσωπικό, χρόνο και εμπειρία και στήριξη οικονομική.

5.2 Προτάσεις

Οι αθλητικές διοργανώσεις αγώνων ορεινού και δρομικού τρεξίματος θα επιβιώσουν και θα ανθίσουν μελλοντικά. Το δρομικό κίνημα εξαπλώνεται και μόνο θετικό μπορεί να είναι κάτι τέτοιο. Είναι αναγκαίο από πλευράς διοργανώσεων και πολιτείας να χρησιμοποιήσουν όσα μέσα τους παρέχονται για το βέλτιστο αποτέλεσμα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η προώθηση μέσω τουριστικών γραφείων αποτελούν βασικά εργαλεία μίας οργανωτικής επιτροπής που πρέπει να χρησιμοποιηθούν στο έπακρο για την επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος. Το μυστικό βέβαια σε όλες αυτές τις προσπάθειες κρύβεται στην ανάπτυξη συνεργασιών σε όλα τα επίπεδα, όπως προαναφέρθηκε, τόσο μεταξύ ιδιωτών όσο και με τις δημόσιες υπηρεσίες. Η γραφειοκρατία ως γνωστόν αποτελεί τροχοπέδη, αλλά μακροπρόθεσμα μπορούν να επιτευχθούν σημαντικές αλλαγές.

Πιο συγκεκριμένα, συστήνεται η εύρεση περαιτέρω χορηγιών και υποστηρικτών για την εξασφάλιση των εξόδων των διοργανώσεων, η θέσπιση μικρών ή μεγάλων επάθλων και δώρων τουλάχιστον για τους τρεις πρώτους νικητές, σύμφωνα και με πρόταση των περισσότερων των ερωτηθέντων, αλλά και διατήρηση χαμηλής τιμής συμμετοχής στη διοργάνωση. Όλα τα παραπάνω προκύπτουν και από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων του ερωτηματολογίου, που μιλούν από προσωπικές εμπειρίες. Η ανάγκη για συμμετοχή στους αγώνες είναι ιδιαίτερα μεγάλη όπως προκύπτει μέσα από τα σχόλια των ανθρώπων που ερωτήθηκαν γιατί νιώθουν μέλη μίας ευρύτερης ομάδας, έρχονται σε άμεση επαφή με τη φύση, εκπληρώνουν τους στόχους τους και ανακαλύπτουν νέα μέρη και φυσικά αυτός είναι και ο βασικός στόχος τους κάθε αγώνα, να προσελκύει κάθε χρόνο όλο και περισσότερους αθλητές αλλά και υποστηρικτές τους.

Η προβολή και εξωστρέφεια που δίνονται στις κατά τόπους διοργανώσεις έχει ως στόχο τη διαφήμιση και καθιέρωση ενός τόπου που δεν είναι αμιγώς τουριστικός, αλλά έχει να προσφέρει πάρα πολλά, να αρχίσει να προσελκύει επισκέπτες και μετά το πέρας της αθλητικής διοργάνωσης. Η σωστή τουριστική ανάπτυξη θα βοηθήσει την εκάστοτε περιοχή δημιουργώντας θέσεις εργασίας αλλά και δίνοντας επιχειρηματικές ευκαιρίες

σε περισσότερους ανθρώπους που μπορεί να αντιληφθούν τι λείπει από τις παροχές ω προς τους επισκέπτες. Σε αυτήν την περίπτωση είναι απαραίτητη η βελτίωση των υποδομών της περιοχής έτσι ώστε να είναι εφικτή η φιλοξενία των επισκεπτών τόσο σε επίπεδο στέγασης όσο και σε σίτισης, έσοδα απολύτως βασικά για την περιοχή. Η μικρή κυκλική οικονομία της περιοχής θα εμφανίσει θετικά αποτελέσματα. Οι υποδομές φυσικά δεν αφορούν μόνο την ιδιωτική πρωτοβουλία, αλλά αναφέρονται και στις δημόσιες δαπάνες που συνδέονται τόσο με την πραγματοποίηση έργων όσο και με τη διατήρηση των οικοσυστημάτων. Έργα οδοποιίας και υποστήριξης των δρόμων ιδιαίτερα σε ορεινές περιοχές είναι άκρως απαραίτητα, στήριξη των πολιτιστικών συλλόγων των περιοχών που πραγματοποιούν πολύτιμο έργο τόσο με διατήρηση των κτιρίων τους όσο και με οικονομικές ενισχύσεις για να μπορούν να δραστηριοποιούνται και να παράγουν έργο. Η αναζήτηση προγραμμάτων μέσω ΕΣΠΑ είναι μία πολύ καλή λύση για αυτές τις περιπτώσεις, καθώς δίνονται σοβαρές οικονομικές ενισχύσεις συνεχώς οι οποίες θα μπορούσαν να λύσουν πολλές εκ των οικονομικών δυσκολιών. Τα συγκεκριμένα προγράμματα αφορούν όλες τις πτυχές της κοινωνίας και σίγουρα μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορα πεδία ενδιαφέροντος.

Ταυτόχρονα, η προβολή και προώθηση τοπικών προϊόντων των περιοχών τόσο από μικρές επιχειρήσεις ιδιωτών όσο και από παραγωγή τοπικών συντεχνιών και συνεταιρισμών μπορούν να εξασφαλίσουν έσοδα στις τοπικές επιχειρήσεις και να ενισχυθεί με αυτό τον τρόπο η παραγωγή και η τοπική επιχειρηματικότητα. Απαραίτητη η παροχή κινήτρων στους τοπικούς παραγωγούς και η άμεση οικονομική ενίσχυσή τους, αλλά και η προώθηση των προϊόντων τους.

Σχετικά με την διατήρηση των οικοσυστημάτων, πολλές εκ των περιοχών επηρεάζονται από την έλευση πιο “πράσινων” πηγών ενέργειας όπως ανεμογεννήτριες και ηλιακά πάνελ που σε πολλές περιπτώσεις κατακλύζουν ολόκληρες πλαγιές βουνών και πεδιάδων αλλοιώνοντας το περιβαλλοντικό τοπίο. Φυσικά όλες αυτές οι αλλαγές γίνονται στο πλαίσιο της αναβάθμισης των πηγών ενέργειας, της παραγωγής καθαρότερης και φθηνότερης ενέργειας και συνάμα πιο φιλικής προς το περιβάλλον, Αυτές οι παρεμβάσεις δυστυχώς επηρεάζουν τα πλούσια οικοσυστήματα της ελληνικής φύσης οδηγώντας την σε σταδιακό μαρασμό, μαζί με τις κοινότητες που χουν κοντά. Οι ενέργειες και οι αγώνες των τοπικών κοινωνιών είναι ασταμάτητοι και πολλοί εκ των αγώνων που διοργανώνονται σε αυτές τις περιοχές έχουν ως στόχο την ενίσχυση της ανθρώπινης παρουσίας σε αυτά τα βουνά και την έντονη προβολή της διαφωνίας

τους με τις ευρύτερες πολιτικές. Προτείνετε φυσικά ανοικτός διάλογος με τους αντίστοιχους δημόσιους φορείς που θα επιφέρει μία κοινωνική ισορροπία, αλλά και τη διατήρηση του φυσικού πλούτου που αποτελεί παρακαταθήκη και για τις μελλοντικές γενιές.

Η ανάγκη του κόσμου για συμμετοχή σε δρώμενα και διοργανώσεις είναι αδιαμφισβήτητη. Η ομαδικότητα, το αθλητικό ιδεώδες, η επαφή με τη φύση αποτελούν βασικούς παράγοντες συμμετοχής των αθλητών στους αγώνες. Αυτή είναι η μία πλευρά του νομίσματος. Από την αντίπερα όχθη εμφανίζεται η ανάγκη για εκσυγχρονισμό και αναβάθμισης υποδομών και περιοχών, της ένδειξης σεβασμού προς τα οικοσυστήματα και την πραγματοποίηση έργων που στόχο έχει καθαρά την ανάδειξη του κάθε τόπου προς φιλοξενία ανθρώπων αλλά και βελτίωση του επιπέδου ζωής των μόνιμων κατοίκων.

Η τουριστική δραστηριότητα είναι ένας από τους βασικούς αν όχι ο βασικότερος μοχλός ανάπτυξης της χώρας μας και οφείλουμε να την αξιοποιούμε και να την βελτιώνουμε με κάθε μέσο για την οικονομική ανάπτυξη του τόπου. Ο τουριστικός αθλητισμός αποτελεί ένα μικρό μέρος της συνολικής εικόνας του τουρισμού όπως αυτή διαμορφώνεται στη χώρα μας, αλλά με τις σωστές βάσεις και με αναπτυξιακά προγράμματα μπορεί να αποτελεί σημαντική πηγή εσόδων για περιοχές που δεν είναι αμιγώς τουριστικές, αλλά το φυσικό περιβάλλον τους και η μοναδική φιλοξενία να αποτελούν κίνητρο για επισκεψιμότητα.

6. Βιβλιογραφία

Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού. (2021). *Impact of sporting events on local economies*. Retrieved from <http://www.gnto.gr>

Σύνδεσμος Μαραθωνίου Αθηνών. (2022). *Athens Marathon 2022 results*. Retrieved from <https://www.athensmarathon.com>

Abbott World Marathon Majors (2026). *About Abbott*. Ανακτήθηκε 04/02/2026, από <https://www.abbott.com/en-us/about-abbott>.

Bishop, N., McCormick, S., & Barlow, C. (2018). The role of trail running in outdoor recreation: A qualitative study. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 19, 56-63. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2017.12.003>.

Bryant, J. (2005). *The London Marathon. The History of the Greatest Race on Earth*. England: Arrow Books.

Bunds, K. (2017). *Sport, politics and the charity industry: Running for water*. Routledge.

Callaghan A, McCombe G., Harrold A., McMeel C., Mills G., Moore-Cherry N., Cullen W. (2021) The impact of green spaces on mental health in urban settings: a scoping review. *J Ment Health*. 30(2):179-193 doi: 10.1080/09638237.2020.1755027.

Cannas, R. (2012). An Overview of Tourism Seasonality: Key Concepts and Policies. *Almatourism - Journal of Tourism, Culture and Territorial Development*. Vol. 3 No 5, pp. 40-58.

Cerezo-Esteve, S., Inglés, E., Seguí-Urbaneja, J., & Solanellas, F. (2022). The Environmental Impact of Major Sport Events (Giga, Mega and Major): A Systematic Review from 2000 to 2021. *Sustainability*, 14(20), 13581. <https://doi.org/10.3390/su142013581>

Chalip, L. (2006). Towards social leverage of sport events. *Journal of Sport & Tourism*, 11(2), 109-127. Doi: 10.1080/14775080601155126.

Chase, A. W., & Hobbs, N. (2023). *Ultimate guide to trail running: everything you need to know about equipment, finding trails, nutrition, hill strategy, racing, avoiding injury, training, weather, and safety*. Simon and Schuster.

Clinton, M. (2019). "Seeing the World, 26.2 Miles at a Time." International New York Times. International Herald Tribune. Gale Academic OneFile.

Coakley, J. (2014). *Sports in society: Issues and controversies* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Connell, J.; Stephen, P.; Meyer, D. (2015). Visitor attractions and events: Responding to seasonality. *Tourism Management*. Vol. 46, pp. 283-298.

Cooper, P. (1998). *The American Marathon*. New York: Syracuse University Press.

Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301>.

Delaney, T. & Madigan, T. (2009). *The sociology of Sports: An Introduction*. McFarland & Company.

Dodds, M., Heisey, K., & Ahonen, A. (2018). *Routledge handbook of international sport business*. Routledge.

Drum, S. N., Rappelt, L., Held, S., & Donath, L. (2023). Effects of trail running versus road running—effects on neuromuscular and endurance performance—a two arm randomized controlled study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4501.

El Helou, N., Tafflet, M., Berthelot, G., Tolaini, J., Marc, A., Guillaume, M., Hausswirth, C. & Toussaint, J. F. (2012). Impact of environmental parameters on marathon running performance. *PloS one*, 7(5), e37407.

Forster, N. A., Wilson, S. C., & Tighe, M. K. (2023). Trail running events contribute microplastic pollution to conservation and wilderness areas. *Journal of Environmental Management*, 331, 117304.

Gibson, H. J. (1998). Sport tourism: A critical analysis of Research. *Sport Management Review*, 1998, Vol. 1, No. 1, 45-76 ref. 7 pp. Ανακτήθηκε 10 Γενάρη του 2025 από <https://www.cabidigitallibrary.org/doi/full/10.5555/19991811405>.

Girginov, V., & Hills, L. (2023). A sustainable sports legacy: Creating a link between the London Olympics and sports participation. In *The Olympics* (pp. 430-448). Routledge.

Giulianotti, R., Hognestad, H., & Spaaij, R. (2016). Sport for Development and Peace: Power, Politics, and Patronage. *Journal of Global Sport Management*, 1(3–4), 129–141. <https://doi.org/10.1080/24704067.2016.1231926>.

Gould, D., & Udry, E. (1994). *Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 478–485. DOI: 10.1249/00005768-199404000-00013 PMID: 8201905.

European Athletics. (2021). *Annual report 2021*. Retrieved from <https://www.european-athletics.com>.

Grafnetterova, N. (2022). Keep it green for generations to come: Trail running events and the impact on the environment. *Case Studies in Sport Management*, 11(S1), S6-S13.

Hall, C. M. (1992). *Hallmark tourist events: Impacts, management, and planning*. Belhaven Press.

Hicks, M. M., & Powell, B. (2016). *Where the road ends: a guide to trail running*. Human Kinetics.

Higham, J. (1999) Commentary - Sport as an avenue of tourism development: an analysis of the positive and negative impacts of sport tourism. *Current Issues in Tourism*, 2(1). pp. 82-90.

Higham, J., & Hinch, T. (2009). *Sport tourism destinations: Issues and analysis*. Routledge.

Hughes, M., Weaver, D., & Pforr, C. (2015). *The practice of sustainable tourism* (p. 326). Routledge, New York.

International Association of Ultrarunners. (2022). *IAU statistics and reports*. Retrieved from <https://www.iau-ultramarathon.org>

Ivan C. & Antonescu A. (2013). *Marathon, a social phenomenon in the making*. Vol V Nr. 2.

Jackson, P., & McKergow, M. (2007). *The solutions focus: The simple way to positive change* (2nd ed.). Nicholas Brealey Publishing.

James H. F. & D. Stanley E. 1991. Sport and Society. *Annual Review Sociology*. pp. 503-522. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.17.080191.002443>.

Jones, C. (2008). Assessing the impact of a major sporting event: The role of environmental accounting. *Tourism Economics*, 14(2), 343-360.

Kaplanidou, K., Kerwin, S. and Karadakis, K. (2013), Understanding sport event success: exploring perceptions of sport event consumers and event providers. *Journal of Sport & Tourism*, 18(3), pp. 137–159.

Karnazes, D., 2013. *Ultramarathon Man: Confessions of an All Night Runner*. București, Preda Publishing.

Kasimati, E., & Asero, V. (2023). *Is marathon a sport tourism event? The authentic Athens marathon*. Emerald Publishing Limited.

Kling, G. K., Fredman, P., & Wall-Reinius, S. (2017). Trails for tourism and outdoor recreation: A systematic literature review. *Tourism*, 65(4), 488-508. <https://hrcak.srce.hr/191481>.

MacNairn, I. A. S. (2019). *Trails to Community: An Ethnography of Ultrarunning*.

Meyer, M., & Danz, T. (2018). Mountain running: A comprehensive overview of the sport and its impact on health and fitness. *International Journal of Sports Medicine*, 39(1), 1-8. <https://doi.org/10.1055/s-0043-122012>.

Miller, S. G. (2006). *Ancient Greek athletics*. Yale. University Press.

López, M. J., & González, M. (2021). The role of social media in promoting trail running events: An analysis of participant engagement. *Sport, Business and*

Management: An International Journal, 11(2), 151-168. <https://doi.org/10.1108/SBM-09-2020-0091>.

Lucas, J. A. (1976). A History of the Marathon Race – 490 B.C. to 1975. *Journal of Sports History*, Vol 3 (no 2), 120-138.

Newland, B. L., Aicher, T. J., Davies, M., & Hungenberg, E. (2021). Sport event ecotourism: Sustainability of trail racing events in US National Parks. *Journal of Sport & Tourism*, 25(2), 155-181.

New York Road Runners. (2022). *TCS New York City Marathon*. Ανακτήθηκε από <https://www.tcsnycmarathon.org>

Papanikos, G. (2015). The economic effects of a marathon as a sport tourism event. *Athens Journal of Sports*, 2(4), 225-240.

Parker, R. (2019), The remarkable growth of sport tourism. *Human Kinetics*.

Perić, M. and Slavić, N. (2019), Event sport tourism business models: the case of trail running, *Sport, Business and Management: An International Journal* 9(2), 164–184.

Plard, M., & Martineau, A. (2021). The trail-running community faces its biggest challenges yet. *The Conversation France*.

Preuss, H. (2007). The Conceptualisation of Measurement of Mega Sport Event Legacies. *Journal of Sport Tourism*, 12(3). pp.207-228. doi:10.1080/14775080701736957.

Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Co.

Ratten, V. (2014). A social perspective of sports-based entrepreneurship. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business* vol. 12, (No. 3), pp. 314-326. doi: <https://doi.org/10.1504/IJESB.2011.039010>.

Ritchie, B., & Adair, D. (2004). *Sport Tourism: An Introduction and overview*. Channel View Publication.

Torbidoni, E. I. F., Urbaneja, J. S., & Yuba, E. I. (2015). Profiling participants of sporting events in the natural environment: Trails running races. *Sustainable Development of Sports Tourism; Annales University Press: Koper, Slovenia*, 185-194.

Triantafillidou, E., & Tsiaras, S. (2018). Exploring entrepreneurship, innovation and tourism development from a sustainable perspective: Evidence from Greece. *Journal for International Business and Entrepreneurship Development*, 11(1), 53-64.

Urbański, R. (2018). Trail running-management, organization, safety, evaluation. The activity of ITRA Association. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(8), 1236-1249.

Viljoen, C., Da Cruz, M., Matlala, K., Groves, M., Du Toit, K., Fourie, L., Silva B., Scheer V., MacMillan C., and Dina C. & Janse van Rensburg, D. C. (2025). Trail running safety: a review of serious adverse events reported in online news articles. *Wilderness & Environmental Medicine*, 36(3), 416-433.

World Marathon Majors. (2022). *Statistics and reports*. Retrieved from <https://www.worldmarathonmajors.com>

Ziakas, V., & Lundberg, C. (2018). The Routledge handbook of popular culture and tourism. Routledge. Ziyadin, S., Litvishko, O., Dubrova, M., Smagulova, G. y Suyunchaliyeva, M.(2019). Diversification tourism in the conditions of the digitalization. *International Journal of Civil Engineering and Technology*, 10(2), 1055-1070.

7. Παράρτημα Εικόνων

Εικόνα 1. Πίνακας αναφοράς των σημαντικότερων μαραθωνίων και των χαρακτηριστικών τους. Σελ. 26.

Εικόνα 2. Ποσοστά ηλικιών που συμμετέχουν στην έρευνα. Πηγή Google Forms. 28/5/2026. Σελ. 39.

Εικόνα 3. Ποσοστό των φύλων που συμμετέχουν στην έρευνα. Πηγή Google Forms. 28/5/2026. Σελ. 40.

Εικόνα 4. Ποσοστά οικογενειακής κατάστασης συμμετεχόντων. Πηγή Google Forms. 28/5/2026. Σελ. 41.

Εικόνα 5. Πίνακας με αναφορά στους τόπους κατοικίας. Σελ. 41.

Εικόνα 6. Ποσοστά αναφορικά με το επάγγελμα. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 43.

Εικόνα 7. Ποσοστά έτους ενασχόλησης με το τρέξιμο. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 44.

Εικόνα 8. Ποσοστά συμμετοχών αθλητών σε αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 45.

Εικόνα 9. Ποσοστά προτίμησης αγώνων ανάλογα με το τερέν. Πηγή Google Forms . 28/05/2026. Σελ. 46.

Εικόνα 10. Ανάδειξη ποσοστών ανθρώπων που ταξιδεύουν ή όχι για συμμετοχή σε αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 47.

Εικόνα 11. Προβολή ποσοστών για συμμετοχή σε αγώνες την τελευταία διετία. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 48.

Εικόνα 12. Ποσοστά επαγγελματικής ή μη ενασχόλησης με το τρέξιμο. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 49.

Εικόνα 13. Κίνητρα για συμμετοχή σε αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 50.

Εικόνα 14. Πίνακας αναφοράς αγώνων που έχουν ξεχωρίσει οι αθλητές. Σελ. 52.

Εικόνα 15. Πίνακας αναφοράς των σημαντικότερων στιγμών σε αγώνες από αθλητές. Σελ. 53.

Εικόνα 16. Προβολή προκλήσεων που συναντούν οι αθλητές μέσα στους αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 55.

Εικόνα 17. Αναφορά ποσοστού σχετικά με το αν ένας αγώνας αποτελεί πρόκληση για μία περιοχή. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 56.

Εικόνα 18. Αναφορά ποσοστού σχετικά με την επιρροή των αγώνων στην τοπική οικονομία. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 58.

Εικόνα 19. Ανάδειξη ποσοστών αναφορικά με την τουριστική αύξηση. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 59.

Εικόνα 20. Ανάδειξη ποσοστών προσέλευσης ανάλογα με την εποχή. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 60.

Εικόνα 21. Ανάδειξη ποσοστών επιχειρήσεων που επωφελούνται από της διοργανώσεις. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 62.

Εικόνα 22. Τουριστικά καταλύματα και στέγαση – Επιρροές . Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 63.

Εικόνα 23. Προβλήματα που προκύπτουν σχετικά με την προσέλευση τουριστών και αθλητών. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 65.

Εικόνα 24. Ποσοστά σχετικά με τα προβλήματα των αθλητών. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 66.

Εικόνα 25. Παράθεση προβλημάτων διοργανωτών. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 68.

Εικόνα 26. Ανάδειξη ποσοστού σχετικά με τους τρόπους στήριξης των διοργανώσεων. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 70.

Εικόνα 27. Ανάδειξη ποσοστού σχετικά με τη βιωσιμότητα των αγώνων. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 71.

Εικόνα 28. Περιβαλλοντικό αποτύπωμα κι αγώνες. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 72.

Εικόνα 29. Ανάδειξη συνεργασιών και αθλητικός τουρισμός. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 73.

Εικόνα 30. Προβολή βελτιώσεων για την ενίσχυση των αγώνων και των περιοχών. Πηγή Google Forms. 28/05/2026. Σελ. 75.

Εικόνα 31. Τοπική κοινότητα και διοργάνωση, αποδοχή και στήριξη . Πηγή Google Forms . 28/05/2026. Σελ. 76

Εικόνα 32. Λίστα με αναφορές στις βελτιώσεις που προτείνουν οι ερωτώμενοι. Σελ. 77.

8. Παράρτημα 2 (Ερωτηματολόγιο)

Αγαπητέ/ή αναγνώστη/ρια,

Είμαι φοιτητής του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών "Διοίκηση Τουριστικών Επιχειρήσεων" του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ) και διεξάγω μια επιστημονική μελέτη στο πλαίσιο της διπλωματικής μου εργασίας.

Το παρόν ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται ως εργαλείο έρευνας για την εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών "Διοίκηση Τουριστικών Επιχειρήσεων" του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (ΕΑΠ).

Σκοπός της έρευνας είναι να συγκεντρώσω πολύτιμες πληροφορίες για την επίδραση των αγώνων ορεινού τρεξίματος και δρόμου στην τουριστική και βιώσιμη ανάπτυξη περιοχών της Ελλάδας.

Το ερωτηματολόγιο αυτό θα χρησιμοποιηθεί για ακαδημαϊκούς και μόνο σκοπούς, ενώ τα στοιχεία που καλείστε να δώσετε θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για κομμάτι ακαδημαϊκής έρευνας.

Η συμπλήρωση όλων των ερωτήσεων θα διαρκέσει περίπου 10 λεπτά. Απαντήσεις που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα θα βοηθήσουν στην εξαγωγή αξιόπιστων συμπερασμάτων.

Παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια!

Σας ευχαριστούμε πολύ,

Με εκτίμηση
Νικολάου Σπύρος

Ηλικία*

- ☐ Έως 30
- ☐ 31 - 40
- ☐ 41-50
- ☐ 51-60
- ☐ Άνω των 60

Φύλο*

- ☐ Άνδρας
- ☐ Γυναίκα
- ☐ Άλλο / Δεν απαντώ

Οικογενειακή Κατάσταση*

- ☐ Έγγαμος/η
- ☐ Άγαμος/η
- ☐ Διαζευγμένος/η
- ☐ Άλλο

Τόπος Κατοικίας*

.....

Επάγγελμα*

- ☐ Ιδιωτικός Υπάλληλος
- ☐ Δημόσιος Υπάλληλος
- ☐ Ελεύθερος Επαγγελματίας
- ☐ Επιχειρηματίας
- ☐ Αγρότης
- ☐ Σπουδαστής / Φοιτητής
- ☐ Δεν εργάζομαι
- ☐ Άλλο

1. Πόσα χρόνια ασχολείστε με το τρέξιμο; *

- ☐ 1 - 5 έτη
- ☐ 5 - 10 έτη
- ☐ 10 έτη και πάνω

2. Έχετε συμμετάσχει ποτέ σε αγώνα ορεινού τρεξίματος ή δρόμου στην Ελλάδα;*

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

3. Αν Ναι, ποιο συγκεκριμένο τύπο αγώνων προτιμάτε; Ορεινούς ή δρομικούς;*

- ☐ Ορεινοί Αγώνες Τρεξίματος
- ☐ Δρομικοί Αγώνες Τρεξίματος
- ☐ Και τους δύο

4. Έχετε ταξιδέψει ποτέ εκτός του Νομού κατοικίας σας για συμμετοχή σε κάποιον αγώνα;*

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

5. Σε πόσους αγώνες έχετε λάβει μέρος τα τελευταία δύο χρόνια;

- ☐ 1 - 3
- ☐ 4 - 6
- ☐ 7 - 10
- ☐ Πάνω από 10

6. Ασχολείστε με τον αθλητισμό επαγγελματικά ή ερασιτεχνικά;

- ☐ Επαγγελματικά
- ☐ Ερασιτεχνικά

7. Όταν επιλέγετε έναν αγώνα έχετε ως κίνητρο την επίσκεψη στην αντίστοιχη περιοχή ή αποκλειστικά τον αγώνα;*

- ☐ Επιλέγω βάσει προορισμού
- ☐ Επιλέγω ξεκάθαρα με γνώμονα τον αγώνα
- ☐ Επιλέγω με γνώμονα την παρέα
- ☐ Άλλο

8. Μπορείτε να αναφέρετε ενδεικτικά ένα ή δύο παραδείγματα αγώνων που θεωρείτε ότι ξεχωρίζουν και θα τους επαναλαμβάνατε; *

.....

9. Ποιες είναι οι πιο αξέχαστες στιγμές σας σε αγώνες μέχρι τώρα; Αναφέρετε ενδεικτικά και συνοπτικά ένα με δύο παραδείγματα.*

.....

10. Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως κατά την διάρκεια των αγώνων σας;*

- ☐ Κακές καιρικές συνθήκες
- ☐ Τραυματισμοί
- ☐ Κακή Τροφοδοσία
- ☐ Συνωστισμός ή κακή οργάνωση
- ☐ Μεγάλη σωματική κόπωση
- ☐ Απώλεια Προσωπικών Ειδών
- ☐ Οικονομικό Κόστος
- ☐ Άλλο

11. Θεωρείτε ότι η οργάνωση ενός αγώνα αποτελεί πρόκληση και είναι δύσκολη για μία περιοχή;*

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

12. Πιστεύετε ότι οι ορεινοί αγώνες τρεξίματος επηρεάζουν θετικά την τοπική οικονομία;*

Καθόλου

1
2
3
4
5

Πάρα πολύ

13. Έχετε παρατηρήσει κάποια αύξηση τουριστών στην περιοχή σας εκτός της περιόδου διεξαγωγής ενός αγώνα;*

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Δεν γνωρίζω

14. Σε ποια χρονική περίοδο είναι μεγαλύτερη η προσέλευση αθλητών-τουριστών στην περιοχή σας; Επηρεάζουν οι καιρικές συνθήκες;*

- ☐ Φθινόπωρο
- ☐ Χειμώνας
- ☐ Άνοιξη
- ☐ Καλοκαίρι

15. Ποιες επιχειρήσεις θεωρείτε ότι επωφελούνται περισσότερο από την έλευση αθλητών - τουριστών;*

- ☐ Ξενοδοχεία κι ενοικιαζόμενα δωμάτια
- ☐ Εστιατόρια, ταβέρνες και καφετέριες
- ☐ Τοπικά καταστήματα είδη δώρων και προϊόντων τοπικής παραγωγής
- ☐ Τοπικές εταιρίες μεταφορών (π.χ. ταξί και αστικά λεωφορεία)
- ☐ Εμπορικά Καταστήματα
- ☐ Σημεία ενδιαφέροντος (μουσεία, πινακοθήκες, ιστορικά μνημεία)

16. Θεωρείτε ότι η ραγδαία αύξηση των τουριστικών καταλυμάτων κυρίως σε τουριστικές περιοχές μπορεί να επηρεάσει το ζήτημα της στέγασης των μόνιμων κατοίκων και την αύξηση των ενοικίων;*

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

17. Ποια προβλήματα θεωρείτε ότι μπορεί να παρουσιαστούν στην εκάστοτε τοπική κοινωνία με την βίαιη προσέλευση ενός μεγάλου πληθυσμιακού όγκου λόγω αθλητικών διοργανώσεων;*

- ☐ Αύξηση των τιμών των ακινήτων
- ☐ Διατάραξη κοινωνικής συνοχής και ηρεμίας
- ☐ Αύξηση αποβλήτων και απορριμμάτων
- ☐ Επιβάρυνση των υποδομών
- ☐ Αύξηση κυκλοφοριακής συμφόρησης

18. Ποια προβλήματα / προκλήσεις αντιμετωπίζει ένας αθλητής σε μία μικρή πόλη/χωριό κατά την περίοδο διεξαγωγής ενός αγώνα;*

- ☐ Εύρεσης καταλύματος κοντά στην εκκίνηση του αγώνα
- ☐ Σίτιση
- ☐ Εγκλιματισμός στις καιρικές συνθήκες

- Άλλο

19. Ποια προβλήματα αντιμετωπίζει ένας διοργανωτής σε μία μικρή πόλη για τη διοργάνωση ενός ορεινού αγώνα;*

- Γραφειοκρατία
- Επικοινωνία με τοπικούς φορείς
- Χορηγίες και ανεύρεση οικονομικών πόρων
- Καθαρισμός και συντήρηση μονοπατιών
- Μέριμνα για σίτιση και εύρεση καταλυμάτων για του αθλητές
- Διαφήμιση και προβολή του αθλητικού γεγονότος
- Σήμανση και δικλίδες ασφαλείας
- Άλλο

20. Γνωρίζετε αν οι διοργανώσεις στηρίζονται από εταιρίες προώθησης (χορηγούς), τον εκάστοτε Δήμο και την Περιφέρεια;*

- Ναι
- Όχι
- Άλλο

21. Θεωρείτε βιώσιμη τη διεξαγωγή αγώνων στο μέλλον; *

- Ναι
- Όχι
- Άλλο

22. Οι σύγχρονες αθλητικές διοργανώσεις προωθούν την ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Θεωρείτε ότι οι διάφοροι αγώνες επηρεάζουν το περιβάλλον αρνητικά;*

- Επηρεάζουν πάρα πολύ αρνητικά
- Επηρεάζουν ελάχιστα
- Δεν ασκούν καμία επιρροή
- Επιδρούν θετικά προς την περιβαλλοντική σταθερότητα

23. Ποιες συνεργασίες και ενέργειες θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για την προώθηση των αγώνων και την ανάπτυξη του τουρισμού στην περιοχή; *

- Τουριστικά Γραφεία
- Μέσα κοινωνικής Δικτύωσης
- Κρατική Μέριμνα
- Συνεργασία με τοπικούς φορείς και ένταξη σε ευρωπαϊκά προγράμματα
- Ευαισθητοποίηση κοινωνικών ομάδων
- Άλλο

24. Ποιες βελτιώσεις χρειάζονται σε επίπεδο οργάνωσης και προβολής ενός αγώνα προς ωφέλεια της κάθε περιοχής;*

- Συνεργασίες ιδιωτών
- Συνεργασία της διοργάνωσης με τοπικούς φορείς
- Διαφήμιση και προβολή σε κάθε διαθέσιμο μέσο
- Βελτίωση των υποδομών της περιοχής
- Ανάπτυξη δικτύου μετακινήσεων
- Μεγιστοποίηση κεφαλαίου για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα
- Άλλο

25. Θεωρείτε ότι υπάρχει κοινωνική αποδοχή και υποστήριξη από την εκάστοτε τοπική κοινότητα κατοίκων;*

- Ναι
- Όχι
- Δεν γνωρίζω

26. Ποιες βελτιώσεις θα προτείνατε έτσι ώστε οι αγώνες να γίνουν πιο προσιτοί και απροβλημάτιστοι στο μέλλον;*

.....

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.