



Το ποδήλατο στη ζωή μας

Προτεινόμενες Διαδρομές

Στη Σαμοθράκη προτείνουμε ποδηλατικές διαδρομές για τις ανάγκες μετακίνησης αλλά και άλλες περιηγητικής φύσεως με σκοπό την εξερεύνηση του νησιού και την ανακάλυψη του φυσικού του πλούτου. Οι ποδηλάτες μπορούν να κινηθούν στο υπάρχον οδικό δίκτυο και να μετακινηθούν σχετικά εύκολα:

1. Από Καμαριώτισσα προς Θέρμα (περίπου 14χλμ).
2. Από Κάμπινγκ προς Θέρμα (3 χλμ).
3. Από Κάμπινγκ προς Παραλία Κήπων (περίπου 14χλμ).
4. Καμαριώτισσα –Αλώνια. Ξεκινάμε από τον παραλιακό δρόμο τη Καμαριώτισσας με κατεύθυνση Δυτικά , εκεί όπου τελειώνει η ασφαλτος στρίβουμε αριστερά στο χωματόδρομο και συνεχίζουμε ευθεία στον χωματόδρομο μέχρι το εκκλησάκι του Αγ Δημητρίου. Κινούμαστε παράλληλα στη θάλασσα σε οποιοδήποτε δρόμο στρίψουμε αριστερά θα βρεθούμε στον κεντρικό άξονα Καμαριώτισσας- Λακκώματος.
5. Καμαριώτισσα- Χώρα-Παλιάπολη-Καμαριώτισσα ασφαλτος με κλίση ακολουθούμε τη σήμανση του οδικού δικτύου.
6. Κάμπινγκ -Άνω Μεριά –Άγγιστρος ακολουθούμε τον κεντρικό οδικό άξονα προς Άνω Μεριά στρίβουμε δεξιά στην πινακίδα για Άνω Μεριά και εκεί που τελειώνει η ασφαλτος συνεχίζουμε στον χωματόδρομο μέχρι να φτάσουμε στην Ταβέρνα Καρυδιές. Στη συνέχεια, στρίβουμε αριστερά και ακολουθούμε τον κατηφορικό χωματόδρομο ο οποίος οδηγεί στον κεντρικό οδικό άξονα στην περιοχή Άγγιστρος. Στρίβοντας αριστερά επιστρέφουμε στο κάμπινγκ ή δεξιά πάμε στην Παραλία Κήποι.
7. Καμαριώτισσα- Κατασμπάς. Ξεκινάμε τη διαδρομή από το λιμάνι της Καμαριώτισσας με κατεύθυνση προς Χώρα/ Λάκκωμα στρίβουμε στο δεύτερο δρόμο αριστερά και συνεχίζουμε ευθεία. Αφού τελειώσει η ασφαλτος συνεχίζουμε ευθεία στον χωματόδρομο ανάμεσα σε μια περιοχή με κτήματα ως την περιοχή Κατασμπάς όπου στρίβοντας αριστερά μπορούμε να συναντήσουμε τον κεντρικό οδικό άξονα Καμαριώτισσας - Θέρμα.
8. Καμαριώτισσα –Μακρυλιές. Ακολουθούμε τον οδικό άξονα από Καμαριώτισσα προς Ξηροπόταμο και στην στροφή Ξηροποτάμου στρίβουμε δεξιά (η σήμανση αναφέρει προς Παχιά Άμμος) με κατεύθυνση την παραλία Μακρυλιές.



Το ποδήλατο στη ζωή μας

Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την προώθηση της σωματικής άσκησης,
βελτίωση της καθημερινότητας και προάσπιση της Δημόσιας Υγείας.



Μήνυμα του Υπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Ανδρέα Λοβέρδου

Το υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης κάνει πράξη τη δέσμευσή του, υλοποιώντας το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την καταπολέμηση και πρόληψη όλων εκείνων των νοσημάτων που μαστίζουν την κοινωνία μας και προκαλούνται ως συνέπεια της κακής διατροφής, της ελλιπούς σωματικής άσκησης και των καταχρήσεων. Προάγουμε το ποδήλατο, ως μέσο μετακίνησης, ψυχαγωγίας και άθλησης για όλη την οικογένεια. Προμηθεύουμε, σε πιλοτικό στάδιο, με ποδήλατα τους Δήμους και σε συνεργασία με τους Τοπικούς Φορείς, αναπτύσσουμε τις υποδομές που επιτρέπουν σε όλους τους πολίτες να έχουν πρόσβαση σε σύγχρονο εξοπλισμό και σε φιλικές διαδρομές, απολαμβάνοντας το φυσικό κάλλος της χώρας μας. Καλούμε την κοινωνία να συμμετέχει σε αυτή την προσπάθεια και στη διάδοση του μηνύματος, πως η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή, αποτελούν τη μόνη φυσική και ουσιαστική προστασία της προσωπικής ευημερίας, της προάσπισης της Δημόσιας Υγείας και κατά συνέπεια και της Οικονομίας της χώρας μας.



Μήνυμα του Υφυπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Χρήστου Ανδόνη

Η δράση «**Το ποδήλατο στη ζωή μας**», δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την πρόσβαση των πολιτών και τη γνωριμία τους με εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης και την εμπειρία της ήπιας σωματικής άσκησης. Για πρώτη φορά στη χώρα μας, θεσμικός φορέας της πολιτείας, εφαρμόζει ολοκληρωμένο πρόγραμμα για την πρόληψη και αντιμετώπιση νοσημάτων που προκαλούνται από τις κακές διατροφικές συνήθειες και την έλλειψη καθημερινής άσκησης. Οι πολιτικές μας λειτουργούν στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής εμπειρίας, ακολουθώντας τους κανόνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Το πιλοτικό πρόγραμμα, είναι πολυθεματικό και αγκαλιάζει όλη την κοινωνία. Το ποδήλατο είναι βασικός πυλώνας ανάπτυξης των δράσεών μας, αφού συνδυάζει την ψυχαγωγία και την άθληση και είναι προσβάσιμο από όλες τις ηλικίες. Η δράση αυτή, δεν στοχεύει μόνο στη θωράκιση της Δημόσιας Υγείας, αλλά προωθεί και την ανάπτυξη τουριστικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων, ικανών για την τόνωση της οικονομίας της πατρίδας μας.



Μήνυμα του Δημάρχου Σαμοθράκης, Γεωργίου Χανού

Ο Δήμος Σαμοθράκης καλωσορίζει με ιδιαίτερη θέρμη το πρόγραμμα «**Το Ποδήλατο στη ζωή μας**» και φιλοδοξεί να μετατρέψει τη Σαμοθράκη σε νησί του ποδήλατου.

Σε αυτόν το στόχο μας συμβάλλει τόσο το πρόγραμμα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης όσο και ο ίδιος ο προγραμματισμός του Δήμου μας, που προβλέπει το σχεδιασμό της απαραίτητης υποστήριξης για τη χρήση ποδήλατου στο νησί μας.

Πρωτεύουμε και ενισχύουμε τη χρήση του ποδήλατου τόσο για τις μετακινήσεις των πολιτών και επισκεπτών μας, μια και το νησί προσφέρεται για την ευρεία χρήση του ποδηλάτου, όσο και σαν μέσο εξερεύνησης των φυσικών τοπίων αφού η Σαμοθράκη είναι ιδανική εξίσου και για ορεινή ποδηλασία.



Γιατί είναι σημαντική η Δράση «Το ποδήλατο στη ζωή μας»

Επιστημονικές έρευνες έχουν, πλέον, αποδείξει και επιβεβαιώσει πως η άσκηση με το ποδήλατο, έχει θετική επίδραση στη γενική υγεία και ευεξία του ανθρώπου. Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, στο πλαίσιο πολυδιάστατου προγράμματος, που απευθύνεται σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και σε όλη την Επικράτεια, προωθεί την ποδηλασία, ως ένα από τα καλύτερα μέτρα πρόληψης αλλά και άμεσης ωφέλειας για παθήσεις ή νοσήματα που προσβάλλουν το μυοσκελετικό, το καρδιαγγειακό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Με την ποδηλατική άσκηση, ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και καίγονται θερμίδες, αποφεύγοντας τη συσσώρευση περιττού βάρους, ενώ ταυτόχρονα αποβάλλεται από τον οργανισμό το άγχος και η ένταση που προκαλούνται λόγω της σύγχρονης καθημερινότητας. Ο ποδηλάτης αποκτά οικολογική συνείδηση και δεν επιβαρύνει το περιβάλλον με επιπλέον ρύπανση. Πολύ σημαντική είναι η διαδικασία κοινωνικής ένταξης, που επιτυγχάνεται για τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες καθώς η ποδηλασία και οι ποδηλατικές δραστηριότητες θεσμοθετημένες ή μη, απαιτούν ομαδικότητα και συνεργασία.

Πώς υλοποιείται η Δράση «Το ποδήλατο στη ζωή μας»

Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης προμηθεύει, σε πιλοτικό στάδιο, ποδήλατα που φέρουν ειδική σήμανση, στους Δήμους της χώρας μας. Οι Δήμοι γίνονται φορείς διαχείρισης και εκμετάλλευσης των ποδηλάτων, διατηρώντας την υποχρέωση της φύλαξης και συντήρησης του εξοπλισμού. Οι Δήμοι φέρουν την υποχρέωση της χάραξης προτεινόμενων ασφαλών διαδρομών, ικανών και προσβάσιμων από όλες τις ηλικίες. Ο **Δήμος της Σαμοθράκης**, συνδυάζει το αστικό και ορεινό τοπίο, με μοναδικό τρόπο, για ήπιες αλλά και για πιο απαιτητικές διαδρομές.

Ο ποδηλάτης περιηγείται ανάμεσα σε μνημεία πολιτισμού και ιστορίας, σε καταγάλανα θαλασσινά νερά αλλά και καταρρακτών ή πηγών, σε δασοσκεπή βουνά πυκνής βλάστησης.

Το νησί με τις μοναδικές φυσικές ομορφιές και το εξαιρετικό αρχαιολογικό ενδιαφέρον, μαγεύει τον ποδηλάτη, είτε κάτοικο του νησιού είτε επισκέπτη και αναδεικνύεται με τον τρόπο αυτό ως άλλος ένας εντυπωσιακός εναλλακτικός, τουριστικός προορισμός της χώρας μας.

