

Οικοτουριστικός Οδηγός Λίμνης Τριχωνίδας

- ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Τμήμα Διαχείρισης Περιβάλλοντος & Φυσικών Πόρων

- ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ

- ΥΠΕΧΩΔΕ

Υπουργείο Περιβάλλοντος, Χωροταξίας & Δημοσίων Έργων

Συνεργασία: ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΤΙΕΩΝ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2004

Ecotouristic Guide of Lake Trichonida

- UNIVERSITY OF IOANNINA

Department of Environmental & Natural Resources Management

- SOCIETY FOR THE PROTECTION OF TRICHONIDA

- HELLENIC MINISTRY

FOR THE ENVIRONMENT PHYSICAL PLANNING & PUBLIC WORKS

With the support of the THESTIEON MUNICIPALITY

APRIL 2004

Ecotouristic Guide of lake Trichonida

Special publication of the Hellenic Ministry for the Environment
Physical Planning & Public Works for the Programme
"Environmental Protection and substantial development"

PROJECT SUPERVISOR

Panayotis Dion. Dimopoulos,
Ass. Professor of Botany - University of Ioannina, Department of
Environmental and Natural Resources Management

TEXTS - MATERIAL SUPERVISION

Constance Trabazali

TRANSLATION

Ector Papadakis

PHOTOGRAPHS

- Yannis Roussopoulos
(*Photos from the programme "LIFE - NATURE '99"*)
- Dimitris Spartinos

CREATIVE - ARTISTIC SUPERVISION

Theodore Kokkalis

DESIGN - EDITORIAL PRODUCTION

PROVOLI PUBLICITY SA

tel +30/210 2851432, fax +30/210 2825855

e-mail : provolipub@ath.forthnet.gr

© COPYRIGHT

- UNIVERSITY OF IOANNINA
Department of Environmental Management & Natural Resources
tel +30/26410/39519
- SOCIETY FOR THE PROTECTION OF TRICHONIDA
tel +30/26410/51203

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any
form or by any means without permission in writing from the publishers.*

EDITORIAL SUPPORT AND COLLABORATION

THESTIEON MUNICIPALITY

*With kind thanks to the Thestieon Municipality for all the information
offered and its support toward the completion of this publication.*

Οικοτουριστικός Οδηγός Λίμνης Τριχωνίδας

Ειδική έκδοση στα πλαίσια του προγράμματος του ΥΠΕΧΩΔΕ "Προστασία
Περιβάλλοντος και βιώσιμη ανάπτυξη" με χρηματοδοτικό μέσο το ΕΤΕΡΠΣ.
Τίτλος προγράμματος "Δράσεις ανάβαθμισης και βιώσιμης ανάπτυξης στη
λίμνη Τριχωνίδα"

ΕΠΟΠΤΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Παναγιώτης Διον. Δημόπουλος
Επίκουρος καθηγητής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων,
τμήμα Διαχείρισης Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων

ΚΕΙΜΕΝΑ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ

Κωνσταντία Τραμπάζαλη
Κοινωνιολόγος - Εθνολόγος

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Έκτορας Παπαδάκης

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

- Γιάννης Ρουσόπουλος
(απο το πρόγραμμα "LIFE - ΦΥΣΗ '99")
- Δημήτρης Σπαρτινός

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ - ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Θεόδωρος Κόκκαλης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΠΑΡΑΓΩΓΗ

PROVOLI PUBLICITY AE

τηλ. 210/2851432, fax. 210/2825855

e-mail: provolipub@ath.forthnet.gr

© COPYRIGHT - ΕΚΔΟΣΗ

- ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
Τμήμα Διαχείρισης Περιβάλλοντος & Φυσικών Πόρων
τηλ. 26410/39519
- ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ
τηλ. 26410/51203

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του υλικού χωρίς την γραπτή άδεια
των δικαιούχων της έκδοσης.*

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ - ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΤΙΕΩΝ

*Ευχαριστούμε θερμά τον Δήμο Θεστιέων για τα στοιχεία που μας προσέφερε
και την υποστήριξή του στην ολοκλήρωση της έκδοσης.*

© 2004 • ISBN 960-88129-0-9

Κ. Τραμπάζαλη, Δ. Τραπεζιώτης, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Εταιρεία Προστασίας Τριχωνίδας, Δήμος Θεστιέων, Υ.ΠΕ.ΧΩ.ΔΕ.

C. Trabazali, D. Trapeziotis, University of Ioannina, Society for the protection of Trichonida, Thestieon Municipality,
Hellenic Ministry for the environment physical planning and public works

Introduction

Lake Trichonida is one of the most important lakes in the country, as well as an internal waterland of immense ecological significance.

However, this precious ecosystem is heavily taxed by pollution caused by the urbanization of the lands surrounding the lake, and by the growth of farmlands and cattle-grounds on its perimeter.

A viable strategy toward conserving and benefiting from the natural order must encompass extensive scientific research as well as ecotouristic exploitation of the lake's resources.

We sincerely hope that this guide will provide a motive for a responsible and respectful protection of this natural treasure.

Panayotis Dion. Dimopoulos,
Ass. Professor of Botany - University of Ioannina, Department of
Environmental and Natural Resources Management

Πρόλογος

Η λίμνη Τριχωνίδα, το αντικείμενο του παρόντος οικοτουριστικού οδηγού αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους υδάτινους πόρους της χώρας μας αλλά και έναν εσωτερικό υγρότοπο με εξαιρετικό οικολογικό ενδιαφέρον και σημασία, η οποία απομένει να αναδειχθεί περαιτέρω.

Ωστόσο πρέπει να επισημάνουμε ότι η αστική ανάπτυξη που λόγω της μορφολογίας του εδάφους, περιορίζεται κυρίως σε περιοχές πλησίον της λίμνης, με τις κύριες δραστηριότητες των κατοίκων να είναι η γεωργία, η κτηνοτροφία ελεύθερης βοσκής και η μεταποίηση αγροτικών προϊόντων, επιβαρύνουν το λιμναίο οικοσύστημα με ρύπους που προέρχονται από αστικά λύματα και από την εντατικοποίηση των αγροτικών καλλιεργειών.

Η έρευνα για πληρέστερη γνώση, η ανάδειξη του φυσικού πλούτου της λίμνης και οι δυνατότητες οικοτουριστικής αξιοποίησης ως συστατικό στοιχείο ολοκληρωμένων αειφορικών διαχειριστικών πρακτικών αποτελούν τις δύο συμπληρωματικές όψεις μιας κοινής στρατηγικής η οποία θα πρέπει να αναφέρεται στη διατήρηση και την ορθολογική διαχείριση της Τριχωνίδας μέσα από την ανάπτυξη ήπιων δραστηριοτήτων οικοτουριστικής κατεύθυνσης και περιεχομένου.

Ο παρόν οδηγός χρηματοδοτήθηκε από το ΥΠΕΧΩΔΕ στα πλαίσια του Προγράμματος «Προστασία Περιβάλλοντος και Βιώσιμη Ανάπτυξη» με χρηματοδοτικό μέσο το ΕΤΕΡΠΣ για την περίοδο 2002-2003.

Ο οδηγός αυτός, είχε να αποτελέσει το κίνητρο και την αφορμή για ανάληψη δράσεων προστασίας και εφαρμογής ορθών πρακτικών διαχείρισης, με σεβασμό του ανθρώπου προς το φυσικό λιμναίο οικοσύστημα της Τριχωνίδας.

Η προσπάθεια αξίζει και οι επόμενες γενιές πρέπει να μπορούν να μοιράζονται κοινό όραμα για διατήρηση και αναβάθμιση της λίμνης Τριχωνίδας με σεβασμό στον άνθρωπο και τις δραστηριότητές του.

Επίκ.Καθ. Παναγιώτης Διον. Δημόπουλος
Τμήμα Διαχείρισης Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Contents

Map of Aetoloakarnania	5
Aetoloakarnania County	6
Lake Trichonida, the ocean of Aetoleia	8
The natural surroundings. Water & Flora ...	12
• Calcareus Bog Fens (C.B.F.)	14
• The rich fauna of lake Trichonida	16
- <i>Amphibians and reptiles</i>	16
- <i>Insects</i>	18
- <i>Mammals</i>	20
- <i>Birds</i>	20
- <i>Fish</i>	28
The tour of Trichonida, an unforgettable experience	30
Map of Lake Trichonida	42 - 43
Useful information	44
Gastronomic guide	46

Περιεχόμενα

Χάρτης Αιτ/νίας	5
Νομός Αιτωλοακαρνανίας	7
Τριχωνίδα, το πέλαγος της Αιτωλίας	9
Το φυσικό περιβάλλον. Το νερό & η χλωρίδα ...	13
• Ασβεστούχοι Βάλτοι (Α.Β.)	15
• Η πλούσια πανίδα της λίμνης Τριχωνίδας ...	17
- <i>Αμφίβια και ερπετά</i>	17
- <i>Έντομα</i>	19
- <i>Θηλαστικά</i>	21
- <i>Ορνιθοπανίδα</i>	21
- <i>Ψάρια</i>	29
Ο γύρος της λίμνης Τριχωνίδας μια αξέχαστη εμπειρία	31
Χάρτης της λίμνης Τριχωνίδας	42 - 43
Χρήσιμες πληροφορίες	45
Γαστρονομικό γλωσσάριο	47
Βιβλιογραφία	48



ΧΑΡΤΗΣ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ MAP OF AETOLOAKARNANIA

Aetoloakarnania County

Area: 5.460,888 sq. kilometers

Aetoloakarnania County is situated in the west of Greece, above the city of Patras and below the city of Ioannina. It can be accessed on the Patras-Ioannina national road, and by air to the Aktion international airport. It also offers access to the island of Lefkada by road and to the islands of Kefalonia, Ithaki, Corfu and Paxi by ferry.

Borders: to the west with the Ionian Sea, to the south with the Patraikos Gulf, to the northwest with the Amvrakikos Gulf. Its natural borders with the counties of Arta, Evritania, Fthiotida and Fokida are the Valtos mountains, the Kremaston lake, Mt. Panetolikon, the river Mornos and Mt. Oxia.

Has 5 provinces: of Messolongi, Nafaktos, Trichonida, Vonitsa-Xiromero and Valtos.

29 Municipalities, with a total population of **224.429**. **Capital:** Messolongi.

3 main rivers: Aheloos, Evinos (which is suitable for rafting) and Mornos.

6 natural lakes: Trichonida, Lysimachia, Ozeros, Amvrakia, Voulkaria and Saltini, and **3 artificial ones:** Kremaston, Kastrakiou and Stratou.

Mountains: Mt. Panetoliko, Mt. Makrinoros, Mt. Thyamos, Mt. Akarnanika, Mt. Arakynthos and the mountains of Valtos, Nafaktia.

Spas: Hounis, Kremaston, Myrtias, Mourostiannou, Trifou, Korpis, Agrapidokampou, Stachtis, Vlachomandras, etc.

It has a large coastline.

Southern Aetolia is mostly covered by salt lakes, swampland and marshes. The grounds are surrounded by water, the sea to the east, the Evinos and Aheloos rivers to the west, so that slowly but surely, the land has been covered by water, creating salt lakes over a 258000 acre area.

Most well-known are the salt lakes of Messolongi, Etoliko and Klisova.

The main produce of the region:

Agriculture: olives, tobacco, corn, cotton, citrus fruits.

Cattle raising: is usually on a small family scale, with the exception of pig-farming. Cattle-grounds account for 45% of the County.

Industry: is not particularly advanced, there are small and medium-range businesses which deal mostly in food products and building materials (e.g. stones from Thermos).

Fishing: is an important source of income. It usually takes place in the Amvrakikos Gulf and the salt lakes. The produce of the region in fish mostly consists of doradoes, bassfishes, shrimps and striped grey mullets. Messolongi also produces the renowned "Avgotaracho Messolongiou", Protected Designation of Origin (P.D.O.)

Wood: 1/5 of the County is covered by forests. The County's exploits in wood come from here.

In the center of Aetoloakarnania, 35 klms from the scared city of Messolongi and just 6 klms from the city of Agrinio sits lake Trichonida, the largest, deepest, most beautiful and least known lake in Greece.

The lakes Trichonida and Lysimachia are protected by the European Ecological Network NATURA 2000

Νομός Αιτωλοακαρνανίας

Ο Νομός Αιτωλοακαρνανίας συνορεύει Δ με το Ιόνιο πέλαγος, Ν με τον Πατραϊκό κόλπο, ΒΔ με τον Αμβρακικό κόλπο. Φυσικά όρια με τους νομούς Άρτας - Ευρυτανίας - Φθιώτιδας - Φωκίδας τα όρη του Βάλτου, η λίμνη Κρεμαστών, το Παναϊτωλικό όρος, ο Μόρνος και το όρος Οξιά.

Η Αιτ/νία οδικώς διασχίζεται από τον άξονα της Δυτικής Ελλάδας, Πάτρα - Αντίρριο - Αγρίνιο - Αμφιλοχία - Άρτα - Γιάννινα. Με την υπόλοιπη Στερεά Ελλάδα συνδέεται με τους άξονες Λαμία - Καρπενήσι - Αγρίνιο και Λιβαδειά - Ναύπακτος - Μεσολόγγι. Επίσης οδικώς συνδέεται και με το νησί της Λευκάδας. Ατμοπλοϊκώς, με φεριμπότ συνδέεται από το λιμάνι του Αστακού με τα νησιά Κεφαλονιά και Ιθάκη. Και από την Αμφιλοχία, με τα νησιά Κέρκυρα και Παξούς. Με την Πρέβεζα συνδέεται από το Άκτιο όπου υπάρχει και διεθνές αεροδρόμιο.

Έκταση: 5.460,888 τετρ. χλμ. • **Πληθυσμός:** 224.429 κάτοικοι (απογραφή 2001) • **Πρωτεύουσα:** το Μεσολόγγι.

Δήμοι: 29 • **Επαρχίες 5:** Μεσολογγίου, Ναυπακτίας, Τριχωνίδας, Βόνιτσας - Ξηρομέρου και Βάλτου.

Βουνά: Παναϊτωλικό όρος, Όροι Βάλτου, Μακρυνόρος, Θύαμος, Ακαρνανικά όροι, Αράκυνθος, Όροι Ναπακτίας.

Ιαματικές Πηγές: Χούνης - Κρεμαστών, Μυρτιάς, Μουροστιάννου, Τρύφου, Κορπής, Αγραπιδόκαμπου, Στάχτης, Βλαχομάνδρας κ.ά.

Μεγάλα ποτάμια 3: Αχελώος, Εύηνος, Μόρνος. (στον Εύηνο υπάρχουν όλες οι σχετικές υποδομές για Ράφτινγκ & Κανόε - Καγιάκ).

Φυσικές λίμνες 6: Τριχωνίδα, Λυσιμαχία, Οζερός, Αμβρακία, Βουλκαριά Σαλτίνη & **3 Τεχνητές:** Κρεμαστών, Καστρακίου, Στράτου.

Ακτογραμμή. Στην Αιτωλία του Νότου κυριαρχούν οι λιμνοθάλασσες, τα έλη, οι βάλτοι, και τα αρμυρο-λίβαδα. Το έδαφος είναι χαμηλό, με τη θάλασσα από τη Δυτική πλευρά, τον Εύηνο και τον Αχελώο από την Ανατολική, οι οποίοι με τις φερτές ύλες που εναπόθεταν στην πάροδο των αιώνων, δημιούργησαν τις λιμνοθάλασσες συνολικής έκτασης 258.000 στρεμμάτων.

Ξακουστές είναι οι λιμνοθάλασσες Μεσολογγίου - Αιτωλικού και Κλείσοβας.

Βασικά προϊόντα:

Ελιές, (λαδολιές και βρώσιμες), καπνά - παραδοσιακή καλλιέργεια που από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα στήριξε την τοπική οικονομία, καλαμπόκι, τριφύλλι, βαμβάκι, εσπεριδοειδή (φημισμένα τα πορτοκάλια, μανταρίνια και λεμόνια της Μυρτιάς).

Η κτηνοτροφία είναι μικρή, παραδοσιακή, συνήθως οικογενειακή εκμετάλλευση εκτός από τη χοιροτροφία. Οι βοσκότοποι καταλαμβάνουν το 45% της έκτασης του Νομού.

Η μεταποιητική δραστηριότητα δεν είναι ιδιαίτερα αναπτυγμένη, υπάρχουν μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις κυρίως ειδών διατροφής και οικοδομικών υλικών (πέτρα Θέρμου).

Σημαντικός πόρος είναι η αλιεία. Το ψάρεμα γίνεται κυρίως στις λιμνοθάλασσες και στον Αμβρακικό κόλπο. Τα αλιεύματα είναι κυρίως τσιπούρες, λαβράκια, γαρίδες και κέφαλοι. Στο Μεσολόγγι, από το θηλυκό ενός είδους κέφαλου, την "μπάφα", εξάγονται τα αβγά του και παρασκευάζεται το περίφημο "**αβγοτάραχο**" το οποίο είναι **Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.)**.

Το 1/5 του Νομού καλύπτεται από δάση εκ των οποίων το 31% είναι δρυς, το 50% αείφυλλα - πλατύφυλλα και το 19% έλατα. Από τα δάση παράγεται ξυλεία, κοινή και επιπλοποιίας.

Στην καρδιά της Αιτωλοακαρνανίας, 35 χιλιόμετρα από την Ιερή πόλη του Μεσολογγίου και μόλις 6 χλμ. από το Αγρίνιο βρίσκεται η Λίμνη Τριχωνίδα, η πιο βαθιά, η πιο μεγάλη, η πιο γραφική και συγχρόνως η πιο άγνωστη λίμνη της Ελλάδας.

Η λίμνη Τριχωνίδα μαζί με την Λυσιμαχία συμπεριλαμβάνονται στον Εθνικό Κατάλογο των προτεινόμενων περιοχών για ένταξη στο Ευρωπαϊκό Οικολογικό Δίκτυο NATURA 2000.

Lake Trichonida “the ocean of Aetolia”

A watery half-moon lies in the heart of Aetoloakarnania. Seemingly borderless, its surface stretches into the horizon.

During winter, when the wind howls over its shimmering surface, large waves rise to the sky. It is the ocean of the Aetolia and was described as such in documents during the Ottoman reign over Greece. The early 19th century explorer Francis Poukeville came upon the "great sea" during his travels and was enthralled. Her waters were crossed by cargo ships, bringing wool and food to the lakeside villages. Magical and unexplored, brimming with colours and singular natural beauty, lake Trichonida invites us to explore her.

Trichonida, the largest lake in Greece, is a wetland of huge aesthetic, ecological and commercial importance. It spans over a surface of 97 square kilometers, with a circumference of 51 klms, an average depth of 29 meters and a maximum depth of 58 meters. It is enclosed to the north by Mount Panetolikon, to the east by the mountains of Nafpaktia and to the south by Mount Arakynthos. The lake's volume is informed by underwater currents and rainwaters that slide down the mountainsides. Its surplus waters are diverted into lake Lysimachia, which in its turn leads its surplus waters into the Dimikos river, from which the river Aheloos receives much-needed reinforcement, as its natural flow has been obstructed by three man-made dams. Thus lake Trichonida forms the first link of a vital aquatic chain, interconnecting and bringing new bursts of life and vitality to all of them.



Ανατολική ακτή Τριχωνίδας
The eastern shore of
Trichonida

Τριχωνίδα “το πέλαγος της Αιτωλίας”

Άποψη Τριχωνίδας
με το όρος Ριγάνι
*A view of Trichonida
and Mt. Rigani*



Είναι η μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας και αποτελεί ένα σημαντικότερο υγρότοπο με τεράστια αισθητική, οικολογική και αλιευτική αξία.

Μαγική και ανεξερεύνητη, γεμάτη χρώματα και μοναδικές φυσικές ομορφιές, η λίμνη Τριχωνίδα, η μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας, μας προσκαλεί να τη γνωρίσουμε.

Αστραφτερό γαλάζιο μισοφέγγαρο απλώνεται νωχελικά στην καρδιά της Αιτωλοακαρνανίας. Ηγεμονική σαν θάλασσα, που το χειμώνα, όταν φυσούν οι αέριδες, σηκώνει κύματα μεγάλα, θαρρείς και βρίσκεσαι στο πέλαγος. Απέραντη, σαν να μην έχει σύνορο στεριάς. Είναι το πέλαγος του τόπου. Έτσι χαρακτηρίζεται στα έγγραφα της Τουρκοκρατίας. Γι' αυτό στην αρχαιότητα έδιναν διαφορετικές ονομασίες σε επί μέρους τμήματα της λίμνης που διασώθηκαν και μεταγενέστερα (Ύδρα, Σούντι κ.ά.).

Στις αρχές του 1800, όταν ο Γάλλος περιηγητής Φραγκίσκος Πουκεβίλ διέσχισε την περιοχή, είδε τη μεγάλη «θάλασσα» και σαγηνεύτηκε. Τα «γλυκά» νερά της έσχιζαν καράβια με πανιά και απ' τα υδάτινα μονοπάτια της μετέφεραν κυρίως ξυλεία και τρόφιμα στα παραλίμνια χωριά.

Με μέγιστο βάθος 58 μέτρων και μέσο βάθος 29 μ. η λίμνη Τριχωνίδα είναι μια μεσοτροφική λίμνη με μεγάλη ποικιλία ψαριών και άλλων υδρόβιων οργανισμών. Η περίμετρός της είναι 51 χλμ. και η επιφάνειά της καλύπτει 97 τετραγωνικά χλμ. Φωλιασμένη σε τεκτονικό βύθισμα, η λεκάνη της περιβάλλεται βόρεια από το Παναιτωλικό Όρος, ανατολικά από τα όρη της Ναυπακτίας και νότια από το όρος Αράκυνθος ή Ζυγός.

Γρι-γρι στη λίμνη Τριχωνίδα
Fishing in the lake



Protecting and benefiting from the natural resources of Trichonida via ecotourism.

Our aim is to render Trichonida a viable tourist attraction that will offer its visitor a full and rewarding experience, while respecting and preserving its natural and cultural treasures.

Lake Trichonida is an ideal spot for anyone who wants to experience the natural beauty of the Greek landscape, to immerse oneself in the serenity it offers and seek refuge from a hectic urban life in its friendly, picturesque villages.

There is a large variety in the pleasures the site offers: you can enjoy a cool swim in the lake, get into some birdwatching or amphibian-, reptile- and insect-watching (for those interested in studying the habits of animal life, the lake presents a massive diversity), go for treks in the valleys and surrounding mountainsides amidst surroundings of stunning beauty, with perhaps a stop for a sip of fresh water from one of the many mountain springs along the way.

After the day's activities, you can sit back and taste some of the local delicacies, such as fresh fish from the lake, handmade pastries and pies, and meat on the spit, in one of the taverns that dot the lake's shoreline. On a warm night in spring, you can enjoy the rich baritone voices of the frogs in concert, accompanied by an unparalleled glow-worm light-show, and in the winter you can watch the tens of thousands of migrating birds that gather here, sending ripples across the reflection of the snow-capped Mt. Panetoliko.

Το χειμώνα, πέρα από τη λίμνη, η κορυφή κυρά – Βγένα του Παναϊτωλικού όρους φαντάζει ολόλευκη κάτω από το παχύ στρώμα χιονιού. Δίπλα της η μικρότερη σε μέγεθος λίμνη Λυσιμαχία επικοινωνεί με την Τριχωνίδα μέσα από ένα κανάλι.

Η λίμνη Τριχωνίδα τροφοδοτείται από την ανάβλυση υπόγειων νερών, συγκεντρώνει τις απορροές των ορεινών όγκων που την πλαισιώνουν και παροχετεύει το πλεόνασμα των δικών της νερών στη Λυσιμαχία. Το υψηλότερο επίπεδο της Τριχωνίδας διευκολύνει τη ροή των νερών από τη μεγάλη στη μικρή λίμνη, με αποτέλεσμα την ανανέωση και την αναζωογόνησή τους. Από τη Λυσιμαχία ο Δίμηκος ποταμός παραλαμβάνει υδάτινες ενισχύσεις τις οποίες παροχετεύει στον πολύπαθο Αχελώο δίνοντάς του ζωή, αφού στο ποτάμι αυτό, μετά την κατασκευή των τριών μεγάλων φραγμάτων, Στράτου, Καστρακίου και Κρεμαστών, η παροχή του νερού είναι πλέον ρυθμιζόμενη.

Προστατεύω και αξιοποιώ τη φύση της Τριχωνίδας μέσα από τον βιώσιμο τουρισμό.

Ο στόχος μας είναι να γίνει, η μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας, η Τριχωνίδα, ένας τουριστικός προορισμός που θα προσφέρει στον επισκέπτη μια θαυμάσια όσο και μοναδική εμπειρία παράλληλα με το σεβασμό στους φυσικούς και πολιτιστικούς της θησαυρούς.

Μια εξόρμηση στη φύση και την παράδοση γίνεται κάθε εποχή του χρόνου, όταν η επιθυμία για αλλαγή και ξεκούραση είναι έντονη και ωθεί τον κάτοικο της πόλης να αποδράσει. Ένας τέτοιος τόπος απόδρασης προσφέρεται στην περιοχή της Τριχωνίδας, όπου, έξω από την καθημερινότητα και το άγχος, ο επισκέπτης θα ανακαλύψει το περιβάλλον σε φυσικούς χώρους άγριας ομορφιάς και σε όμορφα παραδοσιακά και φιλόξενα χωριά, γύρω από τη λίμνη.

Εκεί θα μοιραστεί με τους ντόπιους τα νόστιμα τοπικά εδέσματα, όπως τη γλανιδόπιτα, κοτόπιτα, τυρόπιτα, χορτόπιτα, μακαρονόπιτα, κολοκυθόπιτα αρμυρή ή γλυκιά και τόσες άλλες μοναδικές σε νοστιμιά και ποικιλία πίτες, την αθερίνα, το λιαστό κεφαλόπουλο ή "πετάλι", τις τσερούκλες στον "ταβά", τα χέλια ψητά ή στη σούβλα, τα καβούρια του γλυκού νερού στη "χόβολη", τις τηγανητές δρομίτσες, την "πρατίνα", τα φριγαδέλια και τα λογής ψητά της περιοχής, τα ντόπια χοιρινά λουκάνικα και τις "ματιές", την ξακουστή "πηχτή" από χοίρο, το "σπληνάντερο", τις μοναδικές ελιές, τις χειροποίητες χυλοπίτες και τον τραχανά, τα ραβανί, τα γλυκά του κουταλιού από κυδώνι, νεραντζάκι, περγαμόντο, φράπα, καρυδάκι, δαμάσκηνα και σταφύλι, το "μυγδαλάτο", τις "συκομαΐδες" από πολτό σύκων ξεραμένες στον ήλιο, τα καρύδια και τα κυδώνια στο μούστο γνωστά στην περιοχή ως "τσούκι" και τόσα άλλα.

Εκεί θα κολυμπήσει, θα ψαρέψει, θα παρακολουθήσει τα πουλιά κοντά στις όχθες, μέσα στους κάμπους και στα γύρω βουνά, θα θαυμάσει μια μεγάλη ποικιλία αγριολούλουδων και φυτών, θα επισκεφθεί ιστορικά μνημεία της αρχαίας και νεότερης ιστορίας του τόπου, θα παρακολουθήσει από κοντά τη ζωή των κατοίκων, θα περπατήσει, θα ονειροπολήσει ακούγοντας το κελάρυσμα του νερού στις νερομάνες. Τις ζεστές νύχτες της Άνοιξης θα μαγευτεί από τη συναυλία των βατράχων και θα εντυπωσιαστεί από τις χιλιάδες φωτεινές κουκίδες που στοιχειώνουν τον αέρα, είναι οι πυγολαμπίδες που ψάχνουν το ταίρι τους. Στην περιοχή άφθονα είναι τα αμφίβια, τα ερπετά και τα έντομα για όποιον έχει ενδιαφέρον να τα παρακολουθήσει.



Πιές στις όχθες της λίμνης
Willows on the shoreline of the lake

The natural surroundings. Water and Flora.



Ο αύλακας στα Αμπάρια
Water course in Abaria



Λιβάδι στο Δαφνιά
Meadow in Dafnias

Mountains encircle half the length of the lake's basin. The mountainsides are covered in strawberry trees, kermes oak trees and olive trees, and at their base, closer to the shore, present a large variation of plant-life, such as: Mediterranean maqui, evergreen pistache, Spanish broom, heather, Judas trees, hawthorns, carob, thyme and Jerusalem sage. The other half of the lake is surrounded by valleys, where a substantial amount of agricultural activity takes place – olive trees and citrus fruits (among which the renowned Myrtia orange) are cultivated here. A large part of this activity employs traditional methods, thus leaving the natural chain intact and enabling the survival of the indigenous wildlife.

Traveling around the lake one quickly notices that the 3/4 of the coastline are covered by wild reeds (*Phragmites australis*).

These reeds offer natural cover for the local wildlife, and also function as "filters" that prevent the waters from being polluted.

In places, water gathers in the flatlands surrounding the lake, without the possibility of being diverted into its main body; the result is a thick wet mud, particularly rich in biomass, which presents growth of cattails (*Typha sp.*) and the yellow iris of the swamps (*Iris pseudacorus*).

To the south of the lake, a section of an old lakeside forest is still in evidence, populated mostly by tall *fraxinus oxycarpa*, a quite tree. Most of the small rivers and streams that wash into the lake feature a rich growth of willows (*salix sp.*), which have their roots in the riverbeds.

Follow the same rivers further up, where their beds are covered in large pebbles and stones instead of earth, and you'll find a rich vegetation around them, which includes oriental plane trees, oleander and chaste trees.

On the eastern mountainous side of the lake, near the village Myrtia, the areas around the streams are rich in plane trees and Holm oak trees. Higher still, in the area of Thermo village, natural springs start their downward course, giving life to the weeping willows and poplar trees that stand like silent guards by their side. Above the lake, just outside the village Petrohori we find a large remainder of a valonia oak forest, while the area near the village Paravola is covered in a thick forest of plane trees and weeping willows. Plane tree forests can also be found to the north of the lake, in the Dogri and Varia areas, and to the south, in the area around the village Kapsorachi.

In spring, the whole lake comes to life. The swamplands are covered with orchids

Το φυσικό περιβάλλον. Το νερό και η χλωρίδα.



Τριχωνίδα, βόρεια ακτή
The northern shoreline of Trichonida



Καλαμιώνες στη λίμνη
Thicket of reeds

Η λεκάνη της Τριχωνίδας κατά το ήμισυ χαρακτηρίζεται ημιορεινή. Έτσι τα βουνά πλησιάζουν τη λίμνη στο μισό περίπου μήκος των ακτών της και είναι κατάφυτα από πλατύφυλλα, αειφύλλα και κωνοφόρα δέντρα, πουρνάρια, κουμαριές και ελιές.

Στις πλαγιές των παραλίμνιων λόφων φύεται η μεσογειακή μακία που απαρτίζεται από σχίνα, σπάρτα, ρείκια, κουμαριές, φιλικία, κουτσουπιές, τρικουκιές, χαρουπιές, αγριοτσικουδιές, παλιούρια, ασφάκες και θυμάρι.

Το υπόλοιπο ήμισυ των ακτών της είναι πεδινές εκτάσεις.

Οι καλλιέργειες αναπτύσσονται τριγύρω στη λίμνη, πάνω στα εύφορα εδάφη των προσχώσεων, είναι συνήθως μικτές με εναλλαγές από ανοικτά λιβάδια και δενδρώνες και σε κάποια τμήματά τους εξελίσσονται μέχρι σήμερα με τον παραδοσιακό τρόπο. Αυτό βοηθά στην επιβίωση πολλών ειδών της άγριας ζωής.

Κοντά στη λίμνη καλλιεργείται η ελιά καθώς και τα εσπεριδοειδή. Φημισμένα είναι τα πορτοκάλια της Μυρτιάς (αιματόχρωμη ποικιλία, τα γνωστά σανγκουίνα).

Ταξιδεύοντας γύρω από τη λίμνη διαπιστώνει κανείς ότι τα 3/4 περίπου της ακτογραμμής καλύπτονται από καλαμιώνες με κυρίαρχο είδος το αγριοκάλαμο (*Phragmites australis*).

Τα καλάμια αυτά προσφέρουν καταφύγιο στην άγρια πανίδα, ενώ λειτουργούν και ως "φίλτρα" για τις κάθε είδους απορροές που έρχονται μέσα στη λίμνη από τα γειτονικά εδάφη.

Όπου το έδαφος δεν έχει σταθερή κατάκλιση εκεί παραμένει υγρή λάσπη όλο το χρόνο η οποία είναι πολύ πλούσια σε βιομάζα και με κυρίαρχο είδος το ψαθί (*Typha sp.*) και την κίτρινη ίριδα των βάλτων (*Iris pseudacorus*).

Κατά τόπους, σε πιο στεγνά εδάφη, υπάρχουν θαμνοσυστάδες με ιτιές.

Στα νότια του χωριού Τριχώνιο, στη νότια ακτή της λίμνης, σώζεται τμήμα υγρού παραλίμνιου δάσους της ζώνης των πλημμυρών όπου κυριαρχούν οι πανύψηλοι **νερόφραξοι** (*Fraxinus oxycarpa*), σπάνιοι πλέον. Το δάσος αυτό, μαζί με το **"δάσος του φράξου"** του Λεσινίου αποτελούν σήμερα βιογενετικό απόθεμα.

Τα περισσότερα ποταμάκια και ρέματα που εκβάλλουν στη λίμνη, τριγύρω από τις εκβολές τους και μέσα στην κοίτη τους, σε ορισμένο βάθος, έχουν πλούσια βλάστηση από νεροϊτιές (*Salix sp.*). Τα ίδια ρέματα, ψηλότερα έχουν συνήθως πλατάνια, πικροδάφνες και λυγαριές, ενώ κυλούν σε κοίτη με κροκάλες.

Στα ρέματα των βουνών που πλησιάζουν τη λίμνη στο ανατολικό τμήμα της, στην περιοχή της Μυρτιάς, φύεται μια πλούσια βλάστηση που αποτελείται από πλατάνια, αριές και διάφορα άλλα φυλλοβόλα δέντρα.

Ακόμα πιο ψηλά, κοντά στο Θέρμο, πηγές αναβλύζουν και κυλούν τα γάργαρα νερά τους σε ρεματιές, κατάφυτες από πτεριδόφυτα ριζωμένα στους βράχους μαζί με τα βρύα.

Μεμονωμένα μεγάλα δέντρα και συστάδες από ιτιές, λεύκες και φτελιές αναπτύσσονται γύρω από τα υγρά εδάφη.

Πάνω από τη λίμνη, λίγο έξω από το χωριό Πετροχώρι με κατεύθυνση προς το χωριό Ανάληψη, συναντάμε ένα μεγάλο κατάλοιπο δάσους ήμερης βελανιδιάς, (*Quercus macrolepis*).



Κίτρινη ίριδα των βάλτων
Yellow iris



Ορχιδέα
Orchis laxiflora

(*Ophrys laxiflora*), yellow irises and gladiolas and a large flourish of wildflowers, such as poppies and daisies, appears in the surrounding valleys, forests and olive-fields. Near the shore one can also encounter wild-mint, while the lake's surface bears floating water-lilies, in places forming whole valleys of floating flowers, which emanate a delicious aroma during the day.

A large amount of mushrooms also grow in the area, most prominently in autumn, many of which are edible. A substantial number of mushrooms is endemic to the lake and the greater region, and can be found nowhere else in the world.

• Calcareus Bog Fens (C.B.F.)

The most important feature of lake Trichonida is its Calcareus Bog Fens, which are protected as "priority sites" by the Council Directive 43/92/EEC on the conservation of natural habitats and of wild fauna and flora. Calcareus Bog Fens are unstable and fairly rare ecosystems of great ecological value that reinforce and preserve the environmental conditions in the area, and need to be preserved with special care, as they are highly sensitive to the slightest destabilization of the natural order.

C.B.F. appear in the shallow parts of the lake, usually near the shore they are a result of the amassment of dead floral material, and are muddy, badly oxygenized grounds. **The main plant that grows on them, also providing evidence of their existence, is the *Cladium mariscus*, along with various types of *Carex* and wild reed. In Trichonida C.B.F. can be found on the southern end of the lake, near the villages Trichonio and Dafnia.**

While the land the C.B.F. cover is fairly small, they have a unique stabilizing effect on their surroundings. This effect, however, can be easily compromised: the lake's water-level, the quality of the water the lake receives, the conditions of the floral wildlife, and of course, the extent of disruptive human activity in the area (burning of the wild-reed, expansion of the farmlands, uncontrolled feeding of the cattle), all influence the viability of the fens.

The National Centre for Marine Research (N.C.M.R.), the Society for the Protection of Trichonida Lake (S.P.T.) and the Local Development Agency of Aetoloakarnania, with the support of the E.C. programme LIFE – NATURE 1999, have cooperated in protecting this natural treasure by implementing the "Actions for the Protection of the calcareus bog fens of Lake Trichonida".

Κοντά στην Παραβόλα αναπτύσσεται υγρό δάσος τύπου στοάς, με πλατάνια, ιτιές και πλούσια βλάστηση στον υπόροφο. Δίπλα του περνά χείμαρρος που κατεβαίνει από το Παναιτωλικό όρος και εκβάλλει στη λίμνη. Πλατανοδάση υπάρχουν επίσης στα βόρεια, στις περιοχές Δογρή και Βαρειά, καθώς και στα νότια της λίμνης, στην περιοχή της Καψοράχης.

• Ασβεστούχοι Βάλτοι. (Α.Β.)

Ο πλέον σημαντικός οικότοπος της Τριχωνίδας είναι οι ασβεστούχοι βάλτοι, οι οποίοι χαρακτηρίζονται "οικότοποι προτεραιότητας" από την Κοινοτική Οδηγία 43/92/ΕΟΚ. διότι είναι ασταθή οικοσυστήματα που χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή, έχουν υψηλό βαθμό ευαισθησίας και η ύπαρξή τους στηρίζεται σε λεπτές υδρολογικές και περιβαλλοντικές ισορροπίες. Σχηματίστηκαν από τη συσσώρευση νεκρού φυτικού υλικού, είναι εδάφη βαριά και λασπώδη με κακή οξυγόνωση. Κυρίαρχο φυτό εδώ είναι το Κλάδιο (*Cladium mariscus*) ή "κοψιάς", διάφορα είδη Σπαθόχορτου (*Carex spp.*) μαζί με Ψαθιά (*Typha spp.*) και Αγριοκάλαμα (*Phragmites australis*). Το Κλάδιο πήρε την ονομασία κοψιάς στη ντοπιολαλιά εξαιτίας των πριονωτών και πολύ κοφτερών φύλλων του.

Το **Εθνικό Κέντρο Θαλασσίων Ερευνών (Ε.Κ.Θ.Ε.)**, σε συνεργασία με την **Εταιρεία Προστασίας Τριχωνίδας (Ε.Π.Τ.)**, που δραστηριοποιείται στην περιοχή και την **Αναπτυξιακή Αιτωλοακαρνανίας (ΑΝ.ΑΙΤ.ΑΕ)** ολοκλήρωσαν το ευρωπαϊκό πρόγραμμα **LIFE - ΦΥΣΗ 1999** με τίτλο: «**Δράσεις για την προστασία των ασβεστούχων βάλτων της λίμνης Τριχωνίδας**».

Το έργο αυτό αποτελεί ένα πρότυπο διαχείρισης για την προστασία των υδροτοπικών ενδιαιτημάτων της λίμνης Τριχωνίδας που απειλούνται άμεσα και στοχεύει στην προβολή της ανάγκης διατήρησης του φυσικού περιβάλλοντος και στην ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα προστασίας της φύσης και της πολιτιστικής κληρονομιάς.

Οι Α.Β. εμφανίζονται στις αβαθείς και παράκτιες περιοχές της λίμνης. Η γεωγραφική τους κατανομή στα συστήματα του γλυκού νερού είναι μάλλον περιορισμένη στην Ελλάδα. Μολονότι οι εκτάσεις που καλύπτουν είναι μικρές, οι βιότοποι αυτοί παρουσιάζουν ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον.

Δημιουργήθηκαν από τις αποθέσεις ιζημάτων σε αβαθή τμήματα της παραλίμνιας και παράκτιας ζώνης της Τριχωνίδας. Η ύπαρξη τύρφης στα εδάφη των Α.Β. εμποδίζει τη γρήγορη κίνηση του νερού παγιδεύοντας έτσι σημαντικό τμήμα του με αποτέλεσμα να δημιουργούνται εκεί ιδιότυπες οικολογικές συνθήκες.

Οι Α.Β. επηρεάζονται έντονα από τη στάθμη του νερού της λίμνης και του υπογείου υδροφόρου ορίζοντα, την ποιότητα των νερών της ευρύτερης περιοχής, την εδαφική δομή καθώς και τα χαρακτηριστικά της βλάστησης, τις ανθρωπογενείς δραστηριότητες που περιορίζουν ή καταστρέφουν τον οικότοπο. Τέτοιες δραστηριότητες είναι οι επεκτάσεις καλλιεργειών, το κάψιμο των καλαμιών, το μπάζωμα, οι αποστραγγίσεις, η ανεξέλεγκτη βόσκηση, οι απορρίψεις υλικών κ.ά. **Οι Α.Β. έχουν μεγάλη περιβαλλοντική σημασία διότι αποτελούν δείκτη διατήρησης των υδρολογικών και περιβαλλοντικών συνθηκών της περιοχής.** Σήμερα θα τους συναντήσουμε στη νότια πλευρά της **Καψοράχης**, κοντά στο **Τριχώνιο** και το **Δαφνιά**.



Ασβεστούχοι Βάλτοι
Calcareous bog fen

This prototype project deals with the protection of Trichonida and with the exposition of the need to preserve the natural environment, and aims to increase public awareness in matters of ecological and cultural heritage.

Ασβεστούχοι Βάλτοι,
η προστατευόμενη περιοχή
*Calcareous Bog Fens,
Protected Area*



• The rich fauna of lake Trichonida

amphibians and reptiles

Trichonida and its surrounding areas are some of the richest in amphibian and reptilian life in Greece. 8 amphibian and over 17 reptilian species inhabit the area.

Common tree frogs, stream frogs and lake frogs can be heard croaking long into a summer night, and around them a rich and varied society goes about its business, including the snake-eyed skink, the endemic wall lizard, turtles, tortoises and water-snakes that swim in the lake or sunbathe on the shore, four-lined snakes, glass lizards, Montpellier snakes and Dahl's whip snakes, which feed mostly on vermin, thereby ridding the fields of mice and rats.

Amphibians (latin names)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. <i>Hyla arborea</i> | 4. <i>Rana dalmatina</i> |
| 2. <i>Rana graeca</i> | 5. <i>Bufo bufo</i> |
| 3. <i>Rana ridibunda</i> | 6. <i>Bufo viridis</i> |

Reptiles (latin names)

Turtles

1. *Emys orbiculatus*
2. *Mauremys caspica*

Tortoises

1. *Testudo hermanni*
2. *Testudo marginata*.



Χερσαία χελώνα γεννά τα
αβγά της
Tortoise laying eggs



Cladium mariscus - κοψιάς

Στα υγρά λιβάδια που πλημμυρίζουν εποχικά, τον Απρίλη ανθίζουν οι ορχιδέες του βάλτου (*Orchis laxiflora*), οι κίτρινες ιριδες και οι γλαδιόλες. Στα γύρω λιβάδια και δάση, στα φρύγανα, στη μακία και στους ελαιώνες φυτρώνουν ο λευκός κρίνος και η φριτιλάρια καθώς και ένας μεγάλος αριθμός από αγριολούλουδα γνωστά σε όλους μας, όπως οι παπαρούνες και οι μαργαρίτες. Κοντά στις όχθες συναντάμε επίσης την αγριομέντα ή φλισκούνη και το κάρδαμο.

Μέσα στα νερά της λίμνης επιπλέουν τα λευκά νούφαρα που σε ορισμένες περιοχές δημιουργούν ολόκληρα πλωτά λιβάδια. Την Άνοιξη, τα λευκά σαρκώδη άνθη τους διαχέουν ένα ευχάριστο άρωμα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μεγάλη είναι και η ποικιλία των μανιταριών που φυτρώνουν τριγύρω από τη λίμνη με πιο χαρακτηριστικά τα φθινοπωρινά που αναπτύσσονται πάνω στο οργανικό υπόστρωμα των αποσπασμένων καλαμιών των βάλτων. Πολλά από αυτά είναι βρώσιμα.

Το σημαντικότερο είναι ότι ο έμβιος κόσμος της Τριχωνίδας περιέχει πολλά είδη που είναι ιθαγενή ή ενδημικά της λίμνης και της ευρύτερης περιοχής της Δυτικής Ελλάδας, είδη που δεν ζούνε πουθενά αλλού στον κόσμο. Την Άνοιξη, όταν ζωντανεύει η φύση όλα είναι όμορφα σε τούτη τη λίμνη. Μια πλημμυρίδα από λουλούδια και χρώματα κατηφορίζει ασυγκράτητη από τις κορυφές και τις πλαγιές των βουνών και γεμίζει τις πεδιάδες. Εδώ φύεται και το ενδημικό φυτό "Κενταύρια η αιτωλική" (*Centaurea aetolica*).

• Η πλούσια πανίδα της λίμνης Τριχωνίδας

αμφίβια και ερπετά

Βάτραχοι, φρύνοι και δεντροβάτραχοι δονούν με τα κοάσματα τους τις ανοιξιάτικες και καλοκαιρινές νύχτες. Από τα οκτώ είδη αμφιβίων που υπάρχουν στη Λεκάνη της Τριχωνίδας, ο λιμνοβάτραχος είναι το πιο κοινό.

Πάνω από 17 είδη ερπετών απαντούν στη λίμνη και στα γύρω εδάφη όπως η μικρή σαύρα αβλέφαρος, η γουστέρα του Ταύρου που είναι ενδημικό είδος της Δυτικής Ελλάδας, νεροχελώνες και νερόφιδα που κολυμπούν στα νερά ή λιάζονται στις όχθες, χερσοχελώνες που ερωτεύονται αγκομαχώντας ανάμεσα από τους θάμνους, λαφίτες, τυφλίτες, σαπίτες, γιαιτρόφιδα και σαΐτες παραμονεύουν για να πιάσουν τρωκτικά που αποτελούν τη βασική τους τροφή, εξυγιαίνοντας συγχρόνως τους αγρούς από τον υπερπληθυσμό των ποντικών και αρουραίων.

Αμφίβια

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. Δεντροβάτραχος | 4. Ζβελοβάτραχος |
| 2. Γραιοβάτραχος | 5. Φρύνος |
| 3. Λιμνοβάτραχος | 6. Πρασινόφρυνος |

Ερπετά

Νεροχελώνες:

1. Βαλτοχελώνα
2. Ποταμοχελώνα

Χερσαίες χελώνες:

1. Ονυχοχελώνα (μεσογειακή χελώνα)
2. Κρασπεδοχελώνα



Βάτραχος - Frog

Snakes:

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. <i>Natrix natrix</i> | 5. <i>Coluber najadum</i> |
| 2. <i>Natrix tessellata</i> | 6. <i>Elaphe longissima</i> |
| 3. <i>Vipera ammodytes</i> | 7. <i>Elaphe quatuorlineata</i> |
| 4. <i>Malpolon monspesulanus</i> | 8. <i>Typhlops vermicularis</i> |

Lizards:

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 1. <i>Lacerta viridis</i> | 4. <i>Podarcis taurica</i> | 7. <i>Algiroides nigropunctata</i> |
| 2. <i>Lacerta trilineata</i> | 5. <i>Anguis fragilis</i> | 8. <i>Ablepharus kitaibelii</i> |
| 3. <i>Podarcis muralis</i> | 6. <i>Ophisaurus apodus</i> | 9. <i>Cyrtodactylus kotschy</i> |

Insects

Trichonida fosters a large variety of insects which, in their turn, play a critical role in the food chain of its ecosystem. This feature of the lake cannot be fully appreciated in all its magnificent intricacy by the casual visitor; it takes plenty of patience, a keen eye and perhaps the aid of a magnifying glass.

Insects that can be easily viewed are the butterflies and dragonflies that flutter excitedly over its surface.

The existence of dragonflies (odonata) in a wetland is evidence of a healthy ecosystem. It also offers a kind of pest-control, as its larvae feed on mosquito larvae, thereby minimizing the number of mosquitoes inhabiting the area.

Dragonflies are completely harmless to humans.

The area also boasts a large range of butterflies.

The Dragonfly (Odonata)

The dragonfly is an insect of ancient ancestry. It first appeared between 368 and 285 million years ago, before the age of dinosaurs. In its primal form it had giant wings, more than 70cm long and its body was a meter long. Over the interim period it shrunk to its present-day size.

There are 5000 different kinds of odonata in the world.



Κολεόπττερα
Coleoptera



Calopteryx splendens
(ο λαμπρός)



Νερόφιδο - *Natrix natrix*



Γουστέρα του Ταύρου
Podarsis taurica

Φίδια:

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Νερόφιδο | 5. Σαίτα |
| 2. Ψηφιδόφιδο | 6. Γιατρόφιδο |
| 3. Οχιά | 7. Λαφίτης |
| 4. Σαπίτης | 8. Τυφλίτης |

Σαύρες:

- | | | |
|-----------------|-----------------|---------------------|
| 1. Πρασινόσαυρα | 4. Βαλκανόσαυρα | 7. Σαύρα κερκυραϊκή |
| 2. Τρανόσαυρα | 5. Κονάκι | 8. Νανόσκιγκος |
| 3. Τοιχόσαυρα | 6. Φιδόσαυρα | 9. Κασιρίδα |

Έντομα

Η εντομοπανίδα της Τριχωνίδας είναι πλούσια και παίζει πολύ κρίσιμο ρόλο στην τροφική αλυσίδα του λιμναίου οικοσυστήματός της. Τα έντομα δεν είναι εύκολα ορατά για τον επισκέπτη, χρειάζεται μεράκι, υπομονή και ίσως ένας μεγεθυντικός φακός.

Τα έντομα που μπορεί κανείς να διακρίνει εύκολα εκτός από τις πεταλούδες είναι οι λιβελούλες ή ελικοπτεράκια όταν πετούν δραστήρια πάνω από τα νερά, ψάχνοντας για την τροφή τους που αποτελείται από άλλα έντομα, όπως οι μύγες ή αναζητώντας ένα ταίρι για να διαιωνίσουν το είδος τους.

Η παρουσία των λιβελούλων σε μια υγρή περιοχή θεωρείται ως θετικός οικολογικός δείκτης, συνώνυμο καλής ποιότητας του φυσικού περιβάλλοντος στο συγκεκριμένο υγρότοπο. Ας μη ξεχνάμε επίσης ότι οι προνύμφες αυτού του εντόμου τρέφονται σχεδόν αποκλειστικά με προνύμφες κουνουπιών, ελαττώνοντας έτσι σημαντικά τους πληθυσμούς τους. Οι λιβελούλες είναι εντελώς ακίνδυνες για τον άνθρωπο.

Λιβελούλες

Οι λιβελούλες ή οδοντόγναθα είναι έντομα αρχαϊκά, εμφανίστηκαν στη γη πριν από 368-285 εκατομμύρια χρόνια, άρα προϋπήρχαν των δεινοσαύρων, με γιγάντια φτερά που κάποτε ξεπερνούσαν τα 70 εκατοστά ενώ το σώμα τους ξεπερνούσε το 1 μέτρο. Σήμερα είναι κατά πολύ μικρότερες.

Υπάρχουν 5.000 είδη σε όλο τον κόσμο που χωρίζονται σε ανισόπτερα και ζυγόπτερα.

Στην περιοχή της λίμνης Τριχωνίδας μπορούμε να συναντήσουμε τα είδη:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. Καλοπτέριξ ο λαμπρός | 5. Λιβελούλη με τα τέσσερα στίγματα |
| 2. Άναξ της Νάπολης | 6. Γόμφος ο κοινός |
| 3. Λιβελούλη η πυρρόχρους | 7. Ονυχόγομφος με λαβίδες |
| 4. Λιβελούλη η συμπίεσμένη | |



Κόκκινη λιβελούλη
Red dragonfly



Colias crocea



Iphiclide podalirius



Ασβός - Badger



Ναυβουτηχτάρι
Podiceps ruficollis

In Trichonida we find the following types of odonata: (latin names):

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. <i>Calopteryx splendens</i> | 5. <i>Libellula quadrimaculata</i> |
| 2. <i>Anax parthenope</i> | 6. <i>Gomphus vulgatissimus</i> |
| 3. <i>Libellula fulva</i> | 7. <i>Dychogomphus forcipatus</i> |
| 4. <i>Libellula depressa</i> | |

In Trichonida we find the following types of butterflies: (latin names):

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. <i>Iphiclide podalirius</i> | 6. <i>Aporia crataegi</i> |
| 2. <i>Papilo machaon</i> | 7. <i>Vanessa cardui</i> |
| 3. <i>Pieris brassicae</i> | 8. <i>Polygonia egea</i> |
| 4. <i>Pieris rapae</i> | 9. <i>Vanessa atalada</i> |
| 5. <i>Colias crocea</i> | 10. <i>Inarchis io</i> |

In the valley of St Sofia one can find the night-butterfly of Rhodes (*Panaxia quadripunctaria*).

Mammals

The mammals that inhabit the lake have not been studied in detail.

However, some of these are particularly prominent. Such a resident is the **Otter**, an endangered animal of much beauty, whose presence also demonstrates the good condition of the lake's waters. The Otter has vanished from most of its natural habitats and is now severely protected by all E.C. countries.

Other mammals that can be found in the surrounding areas are the wildcat, the wild-hog, the squirrel, the badger, the hare and, on occasion, the wolf. Closer to the lake one may encounter foxes, weasels, hedgehogs, shrews and wood mice. Bats may also put in an appearance, some of which belong to rare species.

Birds

Trichonida is of immense ornithological value. Many aquatic birds spend the winter here, it is an important stop for migratory birds and a home to many endangered species. More than 200 different species have been recorded in the lake, and more than 220 in the greater region of Agrinio, 50 of which are endangered, like the purple heron, to mention one.



Inarchis io

Η περιοχή είναι επίσης πλούσια σε λεπιδόπτερα – πεταλούδες όπως:

1. Πεταλούδα η φλεγόμενη
2. Πεταλούδα μισχοφόρος
3. Πεταλούδα του λάχανου
4. Πεταλούδα της ρέβας
5. Πεταλούδα χρυσάνθεμο
6. Πεταλούδα η διάφανη
7. Πεταλούδα του σκόλμου
8. Πεταλούδα η πολύγωνος
9. Πεταλούδα του Ήφαιστου
10. Πεταλούδα παγώνι

Στην κοιλάδα της Αγίας Σοφίας (Μόκιστα) κάνει την εμφάνισή της η νυκτοπεταλούδα της Ρόδου *Panaxia quadripunctaria*.

Θηλαστικά

Τα θηλαστικά της λίμνης δεν έχουν μελετηθεί διεξοδικά.

Το θηλαστικό που παρουσιάζει το μεγαλύτερο ενδιαφέρον στη λίμνη είναι η **Βίδρα** (*Lutra lutra*) καθώς το είδος αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας των εσωτερικών υδάτων. Η Βίδρα σήμερα έχει εξαφανιστεί από τους περισσότερους βιότοπους της και προστατεύεται αυστηρά σε όλες τις χώρες της Ε.Ε.

Άλλα θηλαστικά που συναντάμε στις γύρω ορεινές περιοχές είναι ο αγριόγατος, το αγριογούρουνο, ο σκίουρος, ο ασβός και ο λαγός. Σπανίως εμφανίζεται ο λύκος. Πιο κοντά στη λίμνη θα συναντήσουμε την αλεπού, τη νυφίτσα, τον σκαντζόχοιρο, λιγοστά πλέον τσακάλια, μυγαλές και μικρά τρωκτικά. Επίσης εντυπωσιακή είναι και η ύπαρξη νυκτερίδων στην περιοχή, μερικές από τις οποίες ανήκουν σε σπάνια είδη.



Βίδρα - Otter

Ορνιθοπανίδα

Ο χώρος της λίμνης έχει μεγάλη ορνιθολογική σημασία γιατί εκεί διαχειμάζουν πολλά υδρόβια πουλιά ενώ είναι σημαντικός σταθμός κατά τη διάρκεια της αποδημίας και χώρος φωλιάσματος για σπάνια είδη. Στην Τριχωνίδα έχουν παρατηρηθεί πάνω από 200 είδη πουλιών, ενώ στην ευρύτερη λεκάνη του Αγρινίου πάνω από 220, από τα οποία τα 50 είναι σπάνια όπως ο πορφυροτσικνιάς.

Τα ελατοδάση και τα ψευδαλφικά λιβάδια του Παναιτωλικού απέχουν λίγο από τον υγρότοπο της λίμνης και τα δρυοδάση του Αράκυνθου. Έτσι η ευρύτερη περιφέρεια της Τριχωνίδας φιλοξενεί δασικά είδη πουλιών, είδη μεσογειακών θαμνώνων, είδη πεδινών λιβαδιών, υγρών δασών, ελαιώνων, είδη που ζουν στα καλάμια, υδρόβια της λίμνης και πολλά αρπακτικά. Η παρουσία των αρπακτικών δηλώνει ότι τα οικοσυστήματα της περιοχής αυτής είναι ακόμα πλούσια σε ζωή.

Περίπου 3.500 **κορμοράνοι** έρχονται στη λίμνη νωρίς το πρωί από το φράγμα του Στράτου όπου κουρνιάζουν για να τραφούν. Το χειμώνα σχηματίζουν μεγάλες ομάδες για να κυνηγήσουν ψάρια τα οποία είναι η βασική τους τροφή.

Τα **νανοβουπητάρια** που φωλιάζουν στη λίμνη κυνηγούν μοναχικά με μακροβούτια, συνήθως μικρά ψάρια.



*Μικροτσικνιάς
Ixobrychus minutus*



Ποταμογλάρονο - *Sterna hirundo*



Τσικνόπατια - *Aythya fuligula*



Νερόκοτα - *Rallus aquaticus*



Νυχτοκόρακας
Nycticorax nycticorax

Many birds of prey also inhabit the area, another sign that the ecosystems of the region are still intact and full of life. Around 3500 **Cormorants** fly down to the lake every morning from the Stratos dam, where they nest, to feed. During the winter they form large groups and hunt for fish, which is their primary food. Conversely, the **Little Grebes** that live around the lake hunt alone, with kamikaze-like dives into the shallow waters.

Their relatives, the **Black-Crested Grebes** and **Great-Crested grebes** spend their winter in Trichonida but fish in deeper, clearer waters. **Mute Swans** sometimes visit the lake, if the winter is particularly harsh.

The lake is also home to various types of duck. The **Shoveler**, the **Mallard**, the **Wigeon**, the **Pintail** and the **Teal** are regular visitors, flying in every winter.

Each year, a total of 10000 ducks spend the winter here, a number which can even double in case of heavy winter.

Tufted Ducks are the most common types of duck to be found here, and dive down to the lake's rich basin for food.

Red-Crested Pochards are also encountered here on a regular basis, a species that can be found in very few Greek wetlands. In the winter, **coots** form large groups which in January can reach 25.000. They are usually seen on the shores cleaning their plumage. **Moorhens** can also be seen nesting in the reeds. On a quiet autumn noon the gentle hum of their voices may pleasantly surprise you. **Little Egrets** appear on the shoreline in small numbers during spring and autumn, and the rare **Squacco Heron Flies** over during its springtime migration. The **Little Bittern**, the smallest European heron makes its nest amongst the tall reeds, and its cousin the **Night Heron**, which nests in the nearby lake Lysimachia, flies over for food.

In April, the **Glossy Ibis** sweeps down to the water grasslands for a snack and a short break from its migratory trail, while the omnivorous **Herring Gull** comes here on a daily basis to feast on what it can.

Common Terns visit Trichonida from April through to September, diving vertically into the water to catch small fish. A seldom-seen visitor is their close relative, the **Little Tern**.

Buzzards nest in the surrounding mountains and search for food around the lake, mostly during winter. **Marsh Harriers** can also be seen flying over the swamplands in the winter, looking for wounded or sick birds to feed on. **Kestrels** are evident in the area throughout the year, looking for small rodents and large insects. They remain practically immobile in mid-air, watching for their prey.



Σκουφοβουτηχτάρι
Podiceps cristatus



Χουλιάρόπαπιες
Anas clypeata



Φαλαρίδες
Fulica atra

Τα συγγενικά τους **μαυροβουτηχτάρια** καθώς και τα **σκουφοβουτηχτάρια** διαχειμάζουν στην Τριχωνίδα και τρέφονται λίγο βαθύτερα, σε πιο καθαρά νερά.

Οι **βουβόκυκνοι** επισκέπτονται κατά ομάδες τη λίμνη, όταν ο χειμώνας είναι βαρύς.

Η λίμνη φιλοξενεί επίσης διάφορα είδη πάπιας. Οι **χουλιάρόπαπιες**, οι **πρασινοκέφαλες**, τα **σφυριχτάρια**, οι **ψαλίδες** και τα **κιρκίρια** επισκέπτονται την Τριχωνίδα κάθε χειμώνα.

Κάθε χρόνο, περίπου 10.000 πάπιες διαχειμάζουν εδώ, ενώ ο αριθμός αυτός μπορεί να υπερδιπλασιαστεί όταν κάνει βαρυχειμώνα.

Μαυροκέφαλες, **γκισάρια** και **τσικνόπαπιες** πίνουν την τροφή τους από το βυθό με μακροβούτια και είναι τα πιο κοινά είδη πάπιας στη λίμνη εξαιτίας του πλούσιου σε τροφή πυθμένα στις ρηχές ακτές της.

Τακτική είναι και η εμφάνιση **φερεντινιών** που πλέον απαντώνται σε πολύ λίγους υγρότοπους της Ελλάδας.

Οι **φαλαρίδες** το χειμώνα σχηματίζουν μεγάλα κοπάδια που τον Γενάρη μπορούν να φθάσουν και τα 25.000 άτομα. Φαλαρίδες μπορούμε εύκολα να παρατηρήσουμε στις όχθες της λίμνης όπου ξεκουράζονται καθαρίζοντας το πτέρωμα τους. Εκεί επίσης θα συναντήσουμε τις νερόκοτες που φωλιάζουν μέσα στους καλαμιώνες. Στην ησυχία ενός φθινοπωρινού μεσημεριού το βόμβυγμα της φωνής τους θα μας ξαφνιάσει ευχάριστα.

Οι **λευκοτσικνιάδες** εμφανίζονται σε μικρούς αριθμούς στις ακτές της Άνοιξη και το Φθινόπωρο. Οι λιγοστοί και σπάνιοι κρυπτοτσικνιάδες εμφανίζονται κατά την εαρινή μετανάστευση.

Ο **μικροτσικνιάς**, ο μικρότερος ευρωπαϊκός ερωδιός, φωλιάζει μέσα στους πυκνούς καλαμιώνες, ενώ ο **νυχτοκόρακας** που φωλιάζει στη γειτονική Λυσιμαχία έρχεται να τραφεί στην Τριχωνίδα.

Τον Απρίλη, οι **χαλκόκοτες** πέφτουν κατά ομάδες στα υγρολίβαδα για να τραφούν καθώς μεταναστεύουν.

Ο καιροσκόπος παμφάγος **ασημόγλαρος** είναι καθημερινός επισκέπτης της λίμνης, ενώ οι **καστανοκέφαλοι γλάροι** έρχονται κάθε χειμώνα.

Τα **ποταμογλάρνα** επισκέπτονται σε μικρούς αριθμούς την Τριχωνίδα από τον Απρίλη ως το Σεπτέμβρη. Βουτούν κάθετα από τον αέρα στο νερό για να πιάσουν αθερίνες. Πολύ πιο σπάνια εμφανίζονται τα **νανογλάρνα**.

Οι **Γερακίνες** φωλιάζουν στα κοντινά βουνά και αναζητούν τροφή στους γύρω από τη λίμνη βάλτους, κυρίως το Χειμώνα. Οι **καλαμόκιρκοι** φτεροκοπούν πάνω από αυτούς κατά τους χειμερινούς μήνες ψάχνοντας για άρρωστα ή τραυματισμένα πουλιά. Τα **βραχοκιρκίνεζα** πετούν στην περιοχή καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου αναζητώντας μικρά τρωκτικά ή μεγάλα έντομα. Στέκονται θαρρείς ακίνητα στον αέρα επιθεωρώντας το έδαφος με εκείνο το χαρακτηριστικό τους πέταγμα που στην Ελλάδα τους έδωσε το παρατσούκλι "ανεμογάμης" και στην Ισπανία την παρομοίωση με "το άγιο Πνεύμα". Το καλοκαίρι την περιοχή επισκέπτονται ο **φιδαιτός** και ο **σφηκιάρης**. Ο πρώτος τρέφεται με φίδια και σαύρες και ο δεύτερος κυρίως με σφήγκες στις σφηκοφωλιές. Που και που, πάνω από τη λίμνη μπορεί να περάσει κάποιο όρνιο, προερχόμενο από τον Αράκυνθο.



Χαλκόκοτα - *Plegadis falcinellus*



Κρυπτοτσικνιάς - *Ardeola ralloides*

In the summer, Trichonida is visited by the **Short-Toed Eagle** and the **Honey Buzzard**, the former feeding on snakes and lizards, the latter mostly on wasps. Every now and then a **Griffon Vulture** can be seen flying over the lake, sweeping down from Mt. Arakynthos.

The **Common Sandpiper** is one of the few birds of its kind that visits the lake. It prefers remote, rocky shores. A few pairs of **Kingfishers** inhabit the steep earthen shores and hunt for solitary fish. **White Wagtails** can also be found in the area; they feast on small insects and nest on the eastern shores. **Meadow Pipits** sweep over the grasslands every winter, and tens of thousands of **Starlings** spend the winter here, along with other corvidae like the **Rook**, for which the lake forms the southernmost habitat within the Balcan region.

Five types of **Swallow** gather here in spring by the thousands, hunting for insects. The most common kind here is the **House Martin Swallow**. Around them, **Stonechats** search the underbrush for insects, the **Chiffchaff** removes parasites, their eggs and larvae from the leaves and twigs, and the **Great Reed Warbler** sings his prenuptial song in the reeds, from April through to June, for all to hear. The **Penduline Tit** builds its nest using the fluff of the willow and the poplar tree, and hangs it on a thin willow branch, over water, to render it inaccessible to possible predators. Its nests can be seen lingering on lakeside willows.

A guidebook to birdlife and a pair of binoculars is all one needs to immerse oneself into the thrilling world of **bird-watching**.

Some basic understanding of biology can greatly improve one's ability to spot and study the particular movements and habits of any given species; movements should never be abrupt and clothing should be inconspicuous, so as to fit in with the natural surroundings. Proposed colours are brown, green and grey.

The best shores from which to bird-watch can be reached from the following regions: Abaria, Palaiochora of Kenourgio, Dogri, Kato Myrtia, Sitaralona, Trichonio, Dafnia, and the dam of Lysimachia.

While smaller birds are harder to spot, and tend to require a more experienced eye, the novice birdwatcher has a large selection of easy-to-spot birds, such as **Grebes**, **Hérons**, **Cormorants**, **Gulls**, **Terns**, **Sandpipers**, **Kingfishers** and **Ducks**, and on occasion birds of prey such as **Buzzards**, **Marsh Harriers** and **Kestrels**.



Ποταμότριγγας
Tringa hypoleucos



Λευκοτσιγκιάς - *Egretta garzetta*



Γερακίνα - *Buteo buteo*



Λευκοσουσουράδα - *Motacilla alba*

Ο **ποταμότριγγας** είναι από τα λιγοστά είδη παρυδάτιων πουλιών που επισκέπτονται τη λίμνη. Προτιμά τις χαλικώδεις και βραχώδεις ακτές της.

Λιγοστά ζευγάρια **αλκυόνες** φωλιάζουν σε τρύπες που έχουν ανοίξει σε όχθες όπου υπάρχουν χωμάτινα πρανή. Κυνηγούν μοναχικά στις όχθες όπου υπάρχουν καλαμιώνες, μικρά ψαράκια με τον πολύ χαρακτηριστικό τους τρόπο.

Οι **λευκοσουσουράδες** τσιμπολογούν μικρά έντομα στο ανοιχτό έδαφος. Λίγα ζευγάρια φωλιάζουν στις ανατολικές όχθες. Οι **κελάδες** γεμίζουν τα χορτολίβαδα κάθε χειμώνα ενώ δεκάδες χιλιάδες ψαρόνια έρχονται να διαχειμάσουν και τρέφονται τριγύρω από τη λίμνη μαζί με κορακοειδή όπως τα χαβαρόνια για τα οποία η περιλίμνια ζώνη αποτελεί το νοτιότερο τόπο της χειμερινής τους κατανομής στη Βαλκανική.

Πέντε είδη **χελιδονιών** συγκεντρώνονται την Άνοιξη εδώ κατά χιλιάδες, κυνηγώντας καθημερινά τα έντομα. Το πιο κοινό είδος είναι το σταυλοχελιδονο.

Ο **μαυρολαίμης** κυνηγά έντομα στους θάμνους και τα λιβάδια. Ο **φυλλοσκόπος** καθαρίζει τα φύλλα και τα κλαδάκια από τα παρασιτικά έντομα, τα αβγά και τις προνύμφες τους. Η **τσιχλοποταμίδα** ηχεί το γαμήλιο κελάηδημά της στους καλαμιώνες από τον Απρίλη ως τον Ιούνιο. Η **υφάντρα** χτίζει τη φωλιά της με το χνούδι της λεύκας και της ιτιάς και την κρεμά πάντα από ένα λεπτό κλαδί ιτιάς πάνω από το νερό, για ασφάλεια.

Με ένα ζευγάρι κιάλια και ένα βιβλίο για πουλιά μπορεί όποιος επιθυμεί να μυηθεί στην παρατήρηση πουλιών ή όπως λέγεται διεθνώς, στον κόσμο του **bird watching**. Μερικές γνώσεις για τη βιολογία και τις συνήθειές τους θα βοηθήσουν στο να τα εντοπίσει κάποιος και να τα παρατηρήσει με μεγαλύτερο ενδιαφέρον, ερμηνεύοντας τις κινήσεις και τη συμπεριφορά τους.

Βασικοί κανόνες για τον **παρατηρητή πουλιών** είναι η υπομονή και ο σεβασμός προς τα έμβια όντα. Οι κινήσεις δεν πρέπει ποτέ να είναι απότομες, η ενδυμασία μας δεν πρέπει να έχει φανταχτερά χρώματα που τρομάζουν τα πουλιά. Ενδεδειγμένα χρώματα τα χρώματα της φύσης, καφέ, χακί, πράσινο, γκριζο.

Πρόσβαση στην παρόχθια ζώνη απ' όπου θα παρατηρήσουμε τα υδρόβια πουλιά έχουμε στις περιοχές Αμπάρια, Παλαιοχώρα Καινούργιου, Δογρή, Κάτω Μυρτιά, Σιταράλωνα, Τριχώνιο, Δαφνιά, Θυρόφραγμα Λυσιμαχίας.

Αρπακτικά πουλιά μπορούμε να παρατηρήσουμε στην ευρύτερη περιοχή της λίμνης, καθώς και στους γύρο ορεινούς όγκους. Δυσκολότερη είναι η παρατήρηση των μικρόπουλων διότι απαιτούνται μεγαλύτερες γνώσεις.

Πουλιά που μπορεί εύκολα κανείς να τα παρατηρήσει είναι οι **φαλαρίδες**, τα **βουτηχτάρια**, οι **ερωδιοί**, οι **κορμοράνοι**, οι **γλάροι**, τα **γλαρόνια**, οι **τριγγες**, οι **αλκυόνες** και οι **πάπιες**.

Πιο σπάνια και τα αρπακτικά όπως **γερακίνες**, **καλαμόκιρκους** και **βραχοκιρκίνεζα**.



Αλκυόνη - *Alcedo atthis*



Τσιχλοποταμίδα
Acrocephalus arundinaceus



Μαυρολαίμης - *Saxicola torquata*



Φυλλοσκόπος - *Phylloscopus*

List of birds

Some birds of the region (latin names)

1. *Podiceps ruficollis*
2. *Podiceps nigricollis*
3. *Podiceps cristatus*
4. *Palacrocorax carbo*
5. *Ardea cinetea*
6. *Ardea purpurea*
7. *Egretta garzetta*
8. *Egretta alba*
9. *Ardeola ralloides*
10. *Nycticorax nycticorax*
11. *Ixobrychus minutus*
12. *Plegadis falcinellus*
13. *Cygnus olor*
14. *Anas penelope*
15. *Anas crecca*
16. *Anas platyrhynchos*
17. *Anas clypeata*
18. *Aythya fuligula*
19. *Aythya ferina*
20. *Gyps fulvus*
21. *Buteo buteo*
22. *Pernis apivorus*
23. *Circus aeroginosus*
24. *Circaetus gallicus*
25. *Falco tinnunculus*
26. *Rallus aquaticus*
27. *Tringa hypoleucos*
28. *Larus argentatus*
29. *Larus ridibundus*
30. *Sterna hirundo*
31. *Sterna albifrons*
32. *Cuculus canorus*
33. *Otus scops*
34. *Bubo bubo*
35. *Tyto alba*
36. *Alcedo atthis*
37. *Upupa epops*
38. *Hirundo rustica*
39. *Delichon urbica*
40. *Motacilla alba*
41. *Anthus campestris*
42. *Anthus pratensis*
43. *Lanius collurio*
44. *Lanius minor*
45. *Lanius senator*
46. *Prunella modularis*
47. *Acrocephalus arundinaceus*
48. *Sylvia communis*
49. *Muscicapa striata*
50. *Saxicola torquata*
51. *Luscinia megarhynchos*
52. *Luscinia luscinia*
53. *Turdus iliacus*
54. *Turdus philomelos*
55. *Turdus merula*
56. *Emberiza hortulana*
57. *Fringilla coelebs*
58. *Serinus serinus*
59. *Carduelis chloris*
60. *Carduelis carduelis*
61. *Passer hispaniolensis*
62. *Sturnus vulgaris*
63. *Garrulus glandarius*
64. *Pica pica*
65. *Corvus frugilegus*
66. *Corvus corone corone*

Trichonida and the entire region host an impressive amount of rare and endangered vegetable and animal species and sub-species. This renders the area one of great importance in maintaining genetic and ecological variety.



Κελάδα - *Anthus pratensis*



Όρνιο από τον Αράκυνθο - *Gyps fulvus*



Υφάντρα - *Penduline tit*

Κατάλογος ειδών Ορνιθοπανίδας

Μερικά χαρακτηριστικά πουλιά της περιοχής

1. Νανοβουτηχτάρα
2. Μαυροβουτηχτάρα
3. Σκουφοβουτηχτάρα
4. Κορμοράνος
5. Σταχτοτσικνιάς
6. Πορφυροτσικνιάς
7. Λευκοτσικνιάς
8. Αργυροτσικνιάς
9. Κρυπτοτσικνιάς
10. Νυχτοκόρακας
11. Νανομουγκάνα
12. Χαλκόκοτα
13. Βουβόκυκνος
14. Σφυριχτάρι
15. Κιρκίρι
16. Πρασινokέφαλη πάπια
17. Χουλιαρόπαπια
18. Τσικνόπαπια
19. Κυνηγόπαπια
20. Όρνιο
21. Γερακίνα
22. Σφηκιάρης
23. Καλαμόκιρκος
24. Φιδαιτός
25. Βραχοκιρκίνεζο
26. Νεροκοτσέλα
27. Ποταμότρυγγας
28. Ασημόγλαρος
29. Καστανokέφαλος γλάρος
30. Ποταμογλάρονο
31. Νανογλάρονο
32. Κούκος
33. Γκιώνης
34. Μπούφος
35. Πεπλόγλαυκα
36. Αλκυόνη
37. Τσαλαπετεινός
38. Σταυλοχελίδονο
39. Λευκοχελίδονο
40. Λευκοσουσουράδα
41. Χαμοκελάδα
42. Λιβαδοκελάδα
43. Αετομάχος
44. Γαϊδουροκεφαλός
45. Κοκκινοκεφαλός
46. Θαμνοψάλτης
47. Τσιχλοποταμίδα
48. Θαμνοτσιροβάκος
49. Σταχτομυγοχάφτης
50. Μαυρολαίμης
51. Αηδόνι
52. Τσιχλαδόνι
53. Κοκκινότσιχλα
54. Κελαηδότσιχλα
55. Κότσυφας
56. Βλάχος
57. Σπίνος
58. Σκαρθάκι
59. Φλώρος
60. Καρδερίνα
61. Δεντροσπουργίτης
62. Ψαρόνι
63. Κίσσα
64. Καρακάξα
65. Χαβαρόνι
66. Μαυροκουρούνα

Όλη η περιοχή φιλοξενεί αξιοσημείωτο αριθμό σπάνιων, τρωτών ή απειλούμενων φυτικών και ζωικών ειδών και υποειδών που η ποιότητά τους την καθιστά ιδιαίτερης σημασίας για τη διατήρηση της γενετικής και οικολογικής ποικιλότητας.

Fish

The marine life of Trichonida lake is one of the richest in Europe.

25 species of fish live here, 11 of which are endemic to Greece and one of which, the *Economidichtys trichonis*, is endemic to the lake and **can be found nowhere else in the world**. It is one of the smallest vertebrate animals on the planet: mature female fish are no longer than 2 cm.

Also endemic to the lake is the famous **Silurus Aristotelis** (also known as **Aristotle's Catfish**), a fish that has been swimming around here since Aristotle's day, by whom, incidentally, it was christened.

The best known fish of the lake is the **Atherina boyeri**, which lays its eggs in early spring. In May the young ones swarm to the swampwaters, which are rich in plankton life, to feed. Trichonida is the only recorded occasion of Atherina living and breeding in a lake, its natural habitat being the sea. There is a substantial amount of the fish in the lake, and is of great commercial value. Atherina from Trichonida is regularly exported and sold in the Athenian fish-market.



Κουνουπόψαρα - Kounoupsara



Δρομίτσες - Dromitses

Aristotle's Catfish (*Silurus aristotelis*)

Aristotle was the first to establish zoology as an individual field of study, and is considered the first zoologist as we use the term. Certainly, there were prior studies of animals from the perspective of hunting, battle strategy and domestication, but Aristotle was the first to conduct a full-scale study of animals in the wild, in their natural habitat. The catfish provides evidence of his pioneering work in this field.

The male is remarkably attentive to the young, perhaps one of the most conscientious of parents among the river fish. After parturition, the female goes away, while the male stays and stands guard over the spawn, keeping all possible looters off grounds. He protects the young catfish in this fashion for forty or fifty days straight, until they are sufficiently grown to look after themselves.

Τα ψάρια

Η Τριχωνίδα είναι από τις πιο πλούσιες λίμνες της Ευρώπης σε είδη ψαριών.

Φιλοξενεί 25 είδη από τα οποία τα 16 είναι βρώσιμα και τα 11 παρουσιάζουν ενδημισμό στην Ελλάδα και κάποια στην Αιτωλοακαρνανία, ενώ ένα από αυτά, ο **νανογωνβιός**, είναι καθαρά ενδημικό της λίμνης και **δεν υπάρχει πουθενά αλλού στον κόσμο**. Είναι ένα από τα μικρότερα σπονδυλόζωα του πλανήτη. Όριμα θηλυκά άτομα δεν ξεπερνούν τα 2 εκατοστά μήκος.

Το γνωστότερο ψάρι στη λίμνη είναι η **αθερίνα** που γεννά τα αβγά της νωρίς την Άνοιξη. Το Μάη τα νεαρά ψαράκια τρέφονται κατά κοπάδια στα πλούσια σε πλαγκτόν νερά των βάλτων. Η Τριχωνίδα αποτελεί τη μοναδική γνωστή υδατοσυλλογή γλυκού νερού όπου ζει και αναπαράγεται η αθερίνα. Η αθερίνα αποτελεί μια πολύ ενδιαφέρουσα περίπτωση θαλασσινού ψαριού που, σε άγνωστη γεωλογική εποχή, εισήλθε στη λίμνη και προσαρμόστηκε απόλυτα στο γλυκό νερό. Η αθερίνα σχηματίζει στην Τριχωνίδα έναν πολύ αξιόλογο πληθυσμό και είναι αντικείμενο ιδιαίτερα αποδοτικής αλιείας αφού έχει μεγάλη εμπορική αξία. (Η αθερίνα της Τριχωνίδας πουλιέται στην αγορά της Αθήνας).

Τα **κουνουπόψαρα** είναι επίσης πολύ ιδιόμορφα μικρά ψάρια. Κυνηγούν έντομα στην επιφάνεια κοντά στα υδρόφυτα που ονομάζουμε μυριόφυλλα.

Την Τριχωνίδα έχει ως χώρο ενδημίας και το περίφημο **γλανίδι**, παραφθορά άριστα σωζόμενη από τους κατοίκους της περιοχής, του αριστοτελικού ονόματος "γλάνις".

Οι **τσερούκλες** είναι κοινό κυπρινοειδές ψάρι που ψαρεύεται συχνά με καλάμι στην όχθη και μαγειρεύεται από τους ντόπιους με παραδοσιακό τρόπο.

Αυτόχθονα και απόλυτα προσαρμοσμένα στα οικοσυστήματά της λίμνης είναι και η **δρομίτσα**, το **στρωσίδι**, η **λιάρα**, η **ντάσκα**, η **γουρνάρα**, το **δροσίνι**, ο **λουρογοβιός** και η **τριχωβελονίτσα**.



Τσερούκλες - Tseroukles



Αθερίνα - Atherina boyeri



Γόνος αθερίνας - Spawn of Atherina boyeri

The tour of Trichonida, an unforgettable experience.



Αμπάρια - Abaria

Travelling around the lake: the historical and natural monuments of Trichonida.

Lakes have always been central to human life and civilization. In prehistoric times, the aetolic lakes and the surrounding fertile fields attracted the ancient tribes to come down from the mountains in order to feed their cattle.

Eventually they fully abandoned their former lifestyle and settled around the lakes, forming the first agricultural communities, and giving birth to a whole new era of civilization. The region around Trichonida is studded with dozens of important archaeological artifacts, including ancient Greek temples and spas, byzantine and meta-byzantine monuments, monasteries and temples, and is well worth exploring.

The numerous villages and communities that surround the lake present the visitor with a rare opportunity to combine an exploration of the natural beauties of the region with an appreciation of the untarnished modern-day Greek country-life, and a discovery of a large number of fascinating antiquities, amidst crystal waters, olive, lemon and orange groves, and traditional houses resting on remarkable stonework.

The city of **Agrinio** is the largest urban and commercial center in the area around the lake; drive east from here, and the first place you come upon is **Panetolio**, situated to the north of lake Trichonida. Panetolio is a pleasant small town, and features many tasteful stone houses. To the east of Panetolio is the small fishing port of **Abaria**, which is situated on the shoreline, and is a traditional fishing center of old. Here you can stop for a taste of the local fish at the lakeside tavern and enjoy the stunning view.



Πέτρινο σπίτι στο Δήμο Θεστιέων
Traditional house
in the Thestieon Municipality

Ο γύρος
της λίμνης
Τριχωνίδας,
μια αξέχαστη
εμπειρία.



Σκιές και φως, η μαγεία της Τριχωνίδας - Shadows and light, the magic of Trichonida

Το τοπίο των ανθρώπων – Οδοιπορικό, Ιστορικά μνημεία, εκκλησίες και μοναστήρια.

Οι λίμνες έπαιξαν πρωτεύοντα ρόλο στη ζωή των ανθρώπων και αναπτύχθηκε σ' αυτές πολιτισμός από την προϊστορική εποχή. Οι πεδιάδες της αιτωλικής χώρας και οι λίμνες της αποτέλεσαν τον πόλο έλξης των αιτωλικών φύλων που ζούσαν στα ορεινά, γιατί στα γόνιμα εδάφη των πεδιάδων του νότου υπήρχαν τα πλούσια βοσκοτόπια για τα κοπάδια τους και εύφορη γη για τη διατροφή τους. Αφότου όμως οι ορεινοί κάτοικοι κατέβηκαν στο νότο και εγκαταστάθηκαν εκεί μόνιμα, ίδρυσαν συνοικισμούς και πόλεις και άλλαξαν τον τρόπο ζωής τους.

Στην περιοχή υπάρχουν σημαντικές αρχαιότητες (Θέρμο, Θεσπείες, Βουκάτιο, Τριχώνιο κ.ά.), τουλάχιστον 16 βυζαντινά και μεταβυζαντινά ιστορικά μνημεία, μονές και ναοί που χρονολογούνται από τον 12° έως και τον 18° αιώνα, καθώς και ιαματικά λουτρά.

Γύρω από την λίμνη υπάρχουν πολλά χωριά και οικισμοί πνιγμένα στα νερά, τα πλατάνια, τα λιοστάσια και τις λεμονοπορτοκαλιές, με ασπρισμένα ή πέτρινα παραδοσιακά σπίτια.

Ξεκινώντας με αυτοκίνητο από την πόλη του **Αγρινίου** που είναι το μεγαλύτερο αστικό και εμπορικό κέντρο κοντά στη λίμνη και ακολουθώντας το δρόμο προς το Θέρμο, ανατολικά, ο πρώτος και σημαντικότερος οικισμός που συναντάμε στα βόρεια της Τριχωνίδας είναι το **Παναιτώλιο**, το μεγαλύτερο χωριό της Τριχωνίδας, γενέτειρα πατρίδα του μεγάλου Έλληνα γλύπτη **Χρήστου Καπράλου**. Αποτελεί Δημοτικό Διαμέρισμα του Καποδιστριακού Δήμου Θεσπιέων.

Το Παναιτώλιο είναι μια ευχάριστη κωμόπολη με πολλά καλοκτισμένα πέτρινα σπίτια. Στα ανατολικά του Παναιτωλίου, στις παρυφές της λίμνης βρίσκονται τα **Αμπάρια**, όπου είχε αναπτυχθεί από πολύ παλιά εμπόριο χελιών και άλλων ψαριών. Άλλωστε το τοπωνύμιο



"Η μάνα" γλυπτό
του Χρήστου Καπράλου
"Mother" sculpture
by Christos Kapralos

Abaria is also home to the old pump-house of Panetolio, a building that was renovated through the EC programme LIFE – NATURE 1999 and now houses the **Trichonida Environmental Center (KE.PE.TRI)**.

Each year, students from all over Greece visit the **Trichonida Environmental Center** to be educated in environmental awareness. It features an exhibition room with photographs, informative texts, slideshows and video monitors, **an aquarium** that contains various species of fish from the lake, and a **detailed model** of the basin of the lake.

Also on exhibition are various local products, made by the Women's Association of Panetolio; the visitor can choose from a range of home-made sweets and delicacies, all made of natural ingredients.

Continuing our course on the road toward Thermo, we soon reach the village **Kenourgio**. To the north of the village, built on a high rise, stands the Acropolis of the Thestieis, named after the mythical king Thestios.

This naturally fortified ancient monument affords a very rewarding view of lake Trichonida and the basin of Aheloos, up until the distant mountaintops of Arakynthos and Panetolikon. Here one can also see the byzantine monastery of **Vlohos**. (It is not rare to find ancient scared grounds coupled with Christian monuments).

Each year, in September, local festivities are held, named “Thesteia”.

Three klms east of Kenourgio we find the village **Paravola**. Paravola stands on the ground where there once stood the ancient aetolic city Voukatio. On the rise beyond the village cemetery there are ruins of the walls of the Acropolis of Voukatio. Next to the walls stands the Byzantine church of the Madonna of the Castle.

Paravola also holds yearly celebrations, at the end of the summer, called “Voukatia”.

To the north of Paravola, we enter mountainous region.

The first village we come across is **Neromana**. The village was famous for its water-based industry ("Neromana" literally means "water-mother"). The entire produce of upper Trichonida in olives, cereals and clothing was sent here to be processed and washed in the village's water-mills. The water-mills stand to this day.

To the south of Neromana stands the half-ruined (14th century) Byzantine temple of the Saint Apostles.

Continuing our northward course we pass through the village **Kallithea**, which has a resting-house, and start our trail up the side of Mt. Panetoliko, until we reach the village **Labiri**. From Labiri, there is a walking path which leads to the mountain's tallest



*Η Ακρόπολη του Βουκάτιου
Acropolis of Voukatio*

Αμπάρια πιστεύεται ότι διασώζει παραφθαρμένη τη λέξη «εμπόριο».

Στα Αμπάρια ο επισκέπτης μπορεί να γευτεί τα ψάρια της λίμνης στο παραλίνιο ταβερνάκι και να απολαύσει το μαγευτικό σκηνικό που συνθέτουν η οργιώδης βλάστηση, τα κελαηδίσματα των πουλιών, τα ψαροκάικα, τα πυροφάνια και ο ακατάπαυστος φλοίσβος. Εδώ υπήρχε το παλιό αντλιοστάσιο του Παναϊωλίου, το οποίο ανακαινίστηκε μέσω του Ευρωπαϊκού προγράμματος LIFE-ΦΥΣΗ 1999, “Δράσεις για την προστασία των ασβεστούχων βάλτων της λίμνης Τριχωνίδας” και μετατράπηκε σε **ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ (ΚΕ.ΠΕ.ΤΡΙ.)**.



ΚΕ.ΠΕ.ΤΡΙ. - ΚΕ.ΠΕ.ΤΡΙ.

Στο **ΚΕ.ΠΕ.ΤΡΙ.** λειτουργούν εκθεσιακός χώρος, αίθουσα προβολής διαφανειών και video καθώς και εργαστήριο ανάλυσης ποιότητας νερού.

Εδώ γίνεται το μάθημα της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης στους μαθητές σχολείων που επισκέπτονται το Κέντρο, από όλη την Ελλάδα.

Στον εκθεσιακό χώρο βρίσκονται θεματικοί πίνακες με φωτογραφίες και κείμενα σχετικά με τους Ασβεστούχους Βάλτους, τη λίμνη και την ευρύτερη περιοχή, τις δράσεις του Προγράμματος LIFE-ΦΥΣΗ και τις δραστηριότητες των κατοίκων, **ενυδρείο** με τα ψάρια της λίμνης καθώς και **μακέτα** της υδρολογικής λεκάνης της λίμνης Τριχωνίδας.

Εδώ επίσης βρίσκεται και το εκθετήριο των ντόπιων, ποιοτικών, παραδοσιακών προϊόντων που παράγει ο νεοσύστατος **Γυναικείος Συνεταιρισμός Παναϊωλίου**. Ο επισκέπτης μπορεί να αγοράσει γλυκά κουταλιού, τραχανά, χυλοπίτες και άλλες σπιτικές λιχουδιές, όλα φτιαγμένα με μεράκι και από αγνά υλικά.

Τη νύχτα στα Αμπάρια, όταν τα φώτα ανάβουν και τα απέναντι χωριά του Αράκυνθου, καθρεφτίζονται στα νερά της λίμνης σχηματίζοντας υδάτινες πολιτείες, το θέαμα είναι φαντασμαγορικό και η εικόνα μαγική.

Συνεχίζοντας το δρόμο προς το Θέρμο συναντάμε το χωριό **Καινούργιο**, που είναι σήμερα η έδρα του Δήμου Θεστιέων. Βόρεια του χωριού, χτισμένη σε απόκρημνη κορυφή, η Ακρόπολη των Θεστιέων, που δεν ήταν μόνο μια φυσικά οχυρή θέση αλλά και μια καταπληκτική βίγλα με θέα σε ολόκληρη την Τριχωνίδα και τη λεκάνη του κάτω ρου του Αχελώου μέχρι τις κορυφές του Αράκυνθου και του Παναϊωλικού. Η Ακρόπολη της αρχαίας πόλης έφερε το όνομα του μυθικού βασιλιά Θέστιου.

Η περιοχή και το ύψωμα, από τα βυζαντινά χρόνια μέχρι και σήμερα αναφέρονται με το όνομα **Βλοχός**. Στην περιοχή σύντομα θα λειτουργήσει ξενώνας και παραδοσιακό εστιατόριο μέσω του ευρωπαϊκού προγράμματος LEADER +. Εκεί βρίσκεται επίσης η μονή της Παναγίας του Βλοχού.

Κάθε χρόνο, το μήνα Σεπτέμβρη, στο Δήμο Θεστιέων γίνονται εκδηλώσεις με το όνομα Θέστια.

Τρία χλμ. ανατολικά του Καινούργιου συναντάμε το χωριό **Παραβόλα** όπου υπήρχε η αρχαία αιτωλική πόλη Βουκάτιο. Στο ύψωμα πάνω από το νεκροταφείο του χωριού σώζονται ερείπια των τειχών της Ακρόπολης του Βουκάτιου. Δίπλα στα τείχη η εκκλησία της Παναγίας του



ΚΕ.ΠΕ.ΤΡΙ., ο εκθεσιακός χώρος
The KE.ΠΕ.ΤΡΙ. exhibition room



Νεροτριβή

Rugs and blankets are washed
here traditionally



Παλιός νερόμυλος στη Μυρτιά
Old water-mill in Myrtia

peaks, **Katelano** (1922 m.) and **Kyra - Vgena** (1737 m.).

Another road leads from Kallithea to the village **Kryo Nero**, which is situated at the foot of Mt. Panetoliko. Inside the village, there is the area of Panorama, with a traditional tavern which offers a variety of excellent meals and affords a breathtaking view of the lake.

The walk takes 3-4 hours. For those interested in mountaineering but favour a shorter route to Kyra - Vgena, there is a very enjoyable course from the village **Peristeri**, also situated to the north of Paravola. After reaching Peristeri by car, take the mountain path to Kyra - Vgena. It is a one-hour walk to the top, and you can stay over at the **Agrinio Mountaineering Society mountain resort**, if you book in advance. (viz. the table of Useful information, page 44). The resort was created with funds from the European “LEADER +” and “INTERREG II” programmes.

To the south of Paravola we can take the lakeside road and enjoy a ride through plan-trees, lemon and orange trees, meeting picturesque fish taverns along the way. On our way we meet the communities of **Dogri**, which has a guesthouse, restaurants and cafeterias, as well as a yachting club, funded by the European INTERREG II programme, and **Varia** which features a restaurant, café and a lakeside guesthouse, funded by the Leader II programme. Continuing our course we come upon the village **Myrtia**, one of the highlights of the area.

Just before entering Myrtia we come across the monastery of Myrtia, a site of great archaeological interest which contains religious artwork of excellent quality and condition, and of four different artistic styles from the 12th through to the 18th century.

The village of Myrtia is separated into two communities, the main one, which is built along the road, and the lakeside one, named **Kato Myrtia**. Kato Myrtia is a place of great beauty, and well worth a visit. Amidst the orange and olive trees stands a hospitable guesthouse, funded by the European “Leader” programme, and situated in a lovely garden that features a thousand year - old olive tree. There is also a traditional restaurant on site, where you can taste the fresh fish of the lake, and other local delicacies. Kato Myrtia is also known by its old Slavic name, **Gouritsa**. From Kato Myrtia we can proceed through surroundings of stunning beauty to the Myrtia spa and the abandoned **monastery of Fotmou**, built in 1559. From the Myrtia spa, for those fond of trekking, there is a path that leads to the village **Petrohori**, a picturesque village that is noted for its excellent wine and the detailed stonework of its buildings.

The village is built on the edge of a mountainous high rise, and affords a view of the



Μονή Μυρτιάς - Myrtiā monastery

Κάστρου, των ύστερων βυζαντινών χρόνων.

Στην Παραβόλα γίνονται κάθε χρόνο στο τέλος του καλοκαιριού εκδηλώσεις, τα “Βουκάτεια”.

Από την Παραβόλα μπορεί κανείς να φθάσει οδικώς στο χωριό **Περιστέρι** και από εκεί να ανεβεί ως το **καταφύγιο του Ορειβατικού Συλλόγου του Αγρινίου** όπου μπορεί να φιλοξενηθεί, αρκεί να ζητήσει την άδεια από τον Ορειβατικό Σύλλογο (βλ. σελ 45). Το καταφύγιο αυτό δημιουργήθηκε στα πλαίσια των Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων “INTERREG II” & “LEADER +”.

Μετά την Παραβόλα μπαίνουμε σε μια μεγάλη ορεινή ενότητα, που μέχρι τις αρχές του αιώνα μας ακουγόταν με το όνομα **Απόκουρο**. Πρώτο χωριό που συναντάμε η **Νερομάνα**, που πήρε το όνομά της από το μεγάλο κεφαλάρι. Το χωριό ήταν ονομαστό για τις βιοτεχνίες του νερού, από όπου περνούσαν οι ελιές, τα δημητριακά και τα υφαντά όλης της ορεινής Τριχωνίδας. Σήμερα υπάρχουν ακόμα νερόμυλοι, νεροτριβές και μαντάνια.

Νότια της Νερομάνας βρίσκεται ο μισογκρεμισμένος Βυζαντινός ναός των Αγίων Αποστόλων (14^{ος} αιώνας).

Βόρεια της Νερομάνας συναντάμε το χωριό **Καλλιθέα**, όπου υπάρχει και Ξενώνας, στη συνέχεια ανεβαίνουμε τις πλαγιές του όρους Παναιτωλικού μέχρι το χωριό **Λαμπίρι**. Από το Λαμπίρι υπάρχει μονοπάτι για πεζοπορία που οδηγεί ως τις ψηλότερες κορυφές του **Κατελάνου** και της **κυρά - Βγένας**.

Από την Καλλιθέα επίσης υπάρχει δρόμος που οδηγεί στο χωριό **Κρύο Νερό** το οποίο βρίσκεται στους πρόποδες του Παναιτωλικού Όρους. Στο χωριό, στην περιοχή “Πανόραμα”, υπάρχει παραδοσιακή ταβέρνα που ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει ντόπια εδέσματα και την εντυπωσιακή θέα της λίμνης.

Αν από την Παραβόλα ακολουθήσουμε τον παραλίμνιο δρόμο, θα απολαύσουμε μια διαδρομή μέσα σε πλατάνια και λεμονοπορτοκαλιές με γραφικές ψαροταβέρνες δίπλα στη λίμνη. Στη διαδρομή συναντάμε τους συνοικισμούς **Δογρί**, όπου υπάρχει Ξενώνας, εστιατόρια και καφετέριες καθώς επίσης ναυαθλητικές εγκαταστάσεις που δημιουργήθηκαν στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος “INTERREG II”, και στη συνέχεια τη **Βαρείά**, όπου υπάρχει εστιατόριο, καφετέρια και Ξενώνας, δίπλα στη λίμνη, που δημιουργήθηκε από το πρόγραμμα “LEADER II”. Συνεχίζοντας συναντάμε το χωριό **Μυρτιά**.

Λίγο πριν το χωριό Μυρτιά υπάρχει το μοναστήρι της Μυρτιδιώτισσας ή απλά Μονή Μυρτιάς. Στο μοναστήρι αυτό σώζονται εξαιρετικής τέχνης αγιογραφίες τεσσάρων διαφορετικών εποχών (από τον 12^ο μέχρι 18^ο αιώνα). Το ίδιο το χωριό **Μυρτιά** έχει δύο οικισμούς, τον **Παρόδιο**, που είναι ο μητρικός της και έναν παραλίμνιο, την **Κάτω Μυρτιά** που διατηρεί το παλιό Σλάβικο όνομα **Γουρίτσα**, πηγμένη κυριολεκτικά μέσα στις πορτοκαλιές και τις ελιές. Εκεί θα βρούμε Ξενώνα με παραδοσιακό εστιατόριο, όπου μπορούμε να γευτούμε τα ψάρια της λίμνης καθώς και άλλες ντόπιες νοστιμιές. Ο Ξενώνας και το εστιατόριο είναι κτισμένα μέσα σε ένα μαγευτικό κήπο όπου υπάρχει ακόμα μια ελιά χιλίων ετών και έγιναν μέσω του ευρωπαϊκού προγράμματος “LEADER”.

Από τη Γουρίτσα μπορούμε συνεχίζοντας, μέσα σε ένα τοπίο εκπληκτικής ομορφιάς να δούμε τα ονομαστά θειούχα λουτρά της Μυρτιάς και το εγκαταλελειμμένο **μοναστήρι του Φωτμού** που βρίσκεται κοντά στις όχθες της Τριχωνίδας και χτίστηκε το 1559. Από τα λουτρά της



Το μοναστήρι του Φωτμού
Fotmou monastery



Τοιχογραφία - Φωτμού
Fresco painting in Fotmou monastery



Θέρμο, αρχαιολογικός χώρος
Thèrmo, archaeological site



Παραδοσιακός μύλος
Κωνσταντόπουλου
Traditional water-mill, since 1771

lake and surrounding mountains. The walk from the Myrtia spa to Petrohori takes around two hours.

In the main part of Myrtia, we can visit the village's old water-mill, which was built in 1771 and has been passed on from father to son since then. The mill is still used to process corn and wheat and to wash kilims, rugs and blankets in the traditional fashion.

The mill is powered by the **water-falls of Dihalorema**. In the summer, a lovely cool breeze emanates around them. If from here we reprise the road toward **Thermo**, we soon reach the village of **Agia Sofia**. The village's former name was **Mokista**, of Slavic origin, and meant fertility, growth, and the richness of vegetation in the area provides evidence as to why. A stream flows through the thick plane trees, and an old watermill still works; the village's woolen clothing and rugs are washed here. There is also an old café and a grill restaurant on site.

On the east side of the village are the **Taxiarchon** and **St Nicolas** churches, built in the 13th and 14th centuries. Back on the northward road, and at a height of 360 meters above Trichonida we encounter the village **Thermo**, the place that in ancient times was named "**Acropolis of all Aetolia**". Thermo was the capital of the **Aetolian Confederacy**, home to perhaps the most advanced democratic constitution ever created by the Greeks.

Its basic principles were those of the total equality and autonomy of all its citizens, thus forming a constitutional organization far in advance of the Athenian democracy. The ruins that have been recovered in the village's archaeological site include a Council, the temple of Apollo, two smaller temples, a stream that still runs, and the ancient market. There is also an archeological museum on site.

Thermo is also home to the **Centre of Environmental Education (KPE)**, which was created by the Ministry of Education to educate students from all over Greece in matters of environmental awareness.

At Thermo there are also a traditional guesthouse and a hotel.

Three kilometers north of Thermo is the village **Mega Dendro**, birthplace of Kosmas o Aetolos, the revolutionary headfigure of the Greek uprising of 1821. The foundations of his home still stand, and there is an informative Centre of Historical Studies and Folklore on site. In the summer, celebrations in the honour of the national hero take place.

Περιβαλλοντική εκπαίδευση
του ΚΠΕ, στη λίμνη
Workshop in environmental
awareness by KPE, beside the lake



Μυρτιάς, για όσους αγαπούν την πεζοπορία, υπάρχει μονοπάτι που οδηγεί στο **Πετροχώρι**. Επιστρέφοντας στο χωριό της Μυρτιάς, μπορούμε να επισκεφθούμε το Νερόμυλο του Θανάση Κωνσταντόπουλου που λειτουργεί από το 1771 και περνά από πατέρα σε γιο. Στο μύλο αυτό αλέθεται καλαμπόκι και σιτάρι, ενώ στη νεροτριβή του πλένονται παραδοσιακά τα κιλίμια, οι φλοκάτες και οι κουβέρτες. Οι **καταρράκτες του Διχαλορέματος** πέφτουν από τον απότομο βράχο της Παναγίας της Ελεούσας και τροφοδοτούν το νερόμυλο με νερό και κινητήρια δύναμη. Το καλοκαίρι οι καταρράκτες σκορπίζουν τριγύρω ανέλπιστα δροσιά.

Ακολουθώντας το δρόμο που απομακρύνεται από τις όχθες της λίμνης και ανηφορίζει προς το Θέρμο φθάνουμε στην **Αγία Σοφία**. Το παλιό όνομα του χωριού, **Μόκιστα**, έχει σλάβικη προέλευση και σημαίνει πρασινάδα, βλάστηση. Στο κατάφυτο με πλατάνια ρέμα της Μόκιστας λειτουργεί ακόμη και σήμερα νεροτριβή για φλοκάτες και μάλλινα. Εκεί υπάρχει καφενείο και ψησταριά.

Στην ανατολική είσοδο του χωριού βρίσκονται οι εκκλησίες των **Ταξιάρχων** και του **Αγίου Νικολάου** που χτίστηκαν στα τέλη του 13^{ου} αρχές 14^{ου} αιώνα, από υλικά του αρχαίου ναού της Ηγεμόνης Αρτέμιδος.

Σε υψόμετρο 360 μ. περίπου πάνω και βόρεια από τη λίμνη Τριχωνίδα, σε ένα καταπράσινο και γοητευτικό οροπέδιο, υπάρχει το ιερό λίκνο των Αιτωλών και το κέντρο της πολιτικής τους ιστορίας, ο Θέρμος ή όπως επικράτησε στην εκφώνησή του, το **Θέρμο**. Είναι αυτό που ο Πολύβιος ονομάζει «**Ακρόπολιν συμπάσης Αιτωλίας**». Το Θέρμο ήταν η πρωτεύουσα της **Αιτωλικής Συμπολιτείας**, της τελειότερης ίσως πολιτειακής οργάνωσης που δημιούργησαν οι Έλληνες.

Βασικό χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτής της "αιτωλικής πολιτείας" ήταν ότι η ομοσπονδιακή της διάρθρωση ήταν θεμελιωμένη στις δημοκρατικές αρχές της ισονομίας και της ισοπολιτείας και στην αναγνώριση της ισοτιμίας και της ολοκληρωτικής αυτονομίας των μελών της.

Τα ερείπια που έχουν ανασκαφεί στον αρχαιολογικό χώρο περιλαμβάνουν δύο μακρύτατες στοές, το βουλευτήριο, τον ναό του Θεριμίου Απόλλωνα, δυο μικρότερους ναούς, κρήνη σε πηγή που αναβλύζει ακόμα, αποστραγγιστική τάφρο καθώς και την αγορά. Μέσα στον αρχαιολογικό χώρο υπάρχει μουσείο.

Στο Θέρμο λειτουργεί επίσης το **Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (ΚΠΕ)** που υλοποιήθηκε από το Υπουργείο Παιδείας για τις ανάγκες της περιβαλλοντικής επιμόρφωσης των μαθητών όλης της χώρας. Οι μαθητές που έρχονται από μακριά μπορούν να διανυκτερεύσουν στον ειδικό



Κέντρο Περιβαλλοντικής
Εκπαίδευσης Θέρμου (ΚΠΕ)
Center of Environmental
Education (KPE) - Thërmo

Φυσικές πηγές
Natural springs



To the southeast of Thermo is the village **Petrohori** and to the south of Petrohori, in the plains of Trichonida, we find the villages **Sitaralona**, **Pamfio**, **Marathia** and **Kato Makrinou**. The drive through this area is truly magical and the views spectacular. From Kato Makrinou you can access the **mountainous region of Nafpaktia**, an area of great biodiversity and beauty or take the main road toward the city of **Nafpaktos**. Half - way on the road to Nafpaktos you will encounter the **Banias bridge**, which connects the shores of the Evinos river. This is a regular meeting - place for anyone into adventurous aqua - sports, such as **rafting** or **kayak**. There is also a guesthouse and tavern on site, funded by the “LEADER II” programme.

Continuing our tour of the circumference of the lake, we now enter the farming communities on the southern part of Trichonida, on the long, fertile plain that stretches between the base of **Mt. Arakynthos** and the shores of the lake. The **Makrinou - Zevgaraki** road crosses the plain, ending at Zevgaraki where our tour is concluded.

On the way, we meet the villages **Dafnias** and **Kapsorachi**, which have restaurants and cafés and the villages **Gavalou**, **Grammatikou**, **Mataranga** and **Papadates** (in the Municipalities of **Makrynias** and **Arakynthos**).

Gavalou is where **ancient Trichonio** prospered. A few kms beyond it, we come across the historic **monastery of Katerinous**.

The village of **Mataranga** holds traditional festivities every Easter, with a march of men on horseback, in traditional 19th century attire.

Papadates has a Folklore Museum, and a paved road for those who would like to



Ασκληπιείο
στο Τριχώνιο - Γαβαλού
Sacred site of Asklepios
in Trichonio - Gavalou



Καταρράκτες Διχαλορέματος
Dihalorema waterfalls



Βοσκός - Shepherd

Ξενώνα του κέντρου. Στο Θέρμο υπάρχουν επίσης παραδοσιακός Ξενώνας και Ξενοδοχείο.

Το καλοκαίρι στο Θέρμο γίνονται γιορτές προς τιμή του Κοσμά του Αιτωλού.

Τρία χιλιόμετρα βόρεια του Θέρμου βρίσκεται το χωριό **Μέγα Δέντρο**, γενέτειρα δύο σημαντικών προσωπικοτήτων, του **Ευγένιου Γιαννούλη** και του **Κοσμά του Αιτωλού**. Στο χωριό σώζονται τα θεμέλια του πατρικού σπιτιού του εθνομάρτυρα Κοσμά του Αιτωλού επίσης υπάρχει «Κέντρο Ιστορικών και Λαογραφικών Μελετών».

Στα νοτιοανατολικά του Θέρμου το **Πετροχώρι**, ονομαστό για το κρασί του και τα πετρόκτιστα παραδοσιακά σπίτια του, είναι κτισμένο πάνω σε ράχη που αγναντεύει τη λίμνη πανοραμικά καθώς και όλα τα γύρω βουνά.

Στις πλαγιές ανάμεσα στο Πετροχώρι και το μοναστήρι του Φωτμού, που προαναφέραμε, σώζεται ένα από τα λίγα δάση ήμερης βελανιδιάς της χώρας μας.

Από το Πετροχώρι κατεβαίνουμε νότια στα καμπίσια χωριά **Σιπαράλωνα**, **Πάμφιο**, **Μαραθιά** και **Κάτω Μακρινού**. Η διαδρομή στο κομμάτι αυτό είναι πραγματικά μαγευτική και η θέα μοναδική. Από την Κάτω Μακρινού υπάρχει δρόμος ο οποίος ανεβαίνει στην **ορεινή Ναυπακτία**, επίσης μια περιοχή εξαιρετικού κάλλους και μεγάλης βιοποικιλίας. Ο δρόμος από την Κάτω Μακρινού καταλήγει στην πόλη της **Ναυπάκτου**. Στα μισά της διαδρομής προς τη Ναύπακτο συναντάμε τη **γέφυρα του Μπανιά** η οποία ενώνει τις δύο όχθες του ποταμού Εύηνου. Το σημείο αυτό είναι τόπος συνάντησης των φίλων του **rafting** και του **καγιάκ** που έρχονται απ' όλη την Ελλάδα για να πάρουν μέρος σ' αυτά τα αθλήματα μέσα στα νερά του ποταμού. Εδώ υπάρχει παραδοσιακός Ξενώνας και ταβέρνα από το πρόγραμμα "LEADER II".

Συνεχίζοντας τον γύρο της λίμνης μπαίνουμε στους αγροτικούς οικισμούς που βρίσκονται στα νότια της Τριχωνίδας. Από τους πρόποδες του Αράκυνθου μέχρι τις όχθες της Τριχωνίδας ανοίγεται ένας μακρόστενος κάμπος. Η εύφορη αυτή λωρίδα γης συντηρεί μια αλυσίδα μεγάλων αγροτικών οικισμών που αναπτύσσονται κατά μήκος του επαρχιακού δρόμου **Μακρινού - Ζευγαράκι**. Στην περιοχή αυτή και συγκεκριμένα στη θέση **Καφοράχη** και **Δαφνιάς** υπάρχουν εστιατόρια και καφετέριες.

Κοντά στη σημερινή **Γαβαλού** άκμασε το **αρχαίο Τριχώνιο**. Η πόλη των Τριχωνιαίων ήταν μια από τις πιο διακεκριμένες αιτωλικές πόλεις του 3^{ου} π.Χ. αιώνα και ανέδειξε σπουδαίους άνδρες που είχαν αναλάβει ανώτατα αξιώματα στην Αιτωλική Συμπολιτεία. Στη Γαβαλού πριν λίγα χρόνια ανακαλύφτηκε το **ιερό του Ασκληπείου**, μοναδικό σ'όλο το Νομό.

Λίγα χιλιόμετρα από τη Γαβαλού συναντάμε το ιστορικό **μοναστήρι της Κατερινούς** από το οποίο φεύγει μονοπάτι που ανεβαίνει της πλαγιές του Αράκυνθου μέχρι την τοποθεσία **Κελάκι**. Συνεχίζοντας τον επαρχιακό δρόμο ακολουθούν τα χωριά **Γραμματικού**, **Ματαράγκα** και **Παπαδάτες**.

Στη Ματαράγκα κάθε χρόνο του Λαζάρου γίνονται πολιτιστικές εκδηλώσεις, τα ονομαστά Λαζάρεια, με παρέλαση φουστανελοφόρων καβαλάρηδων.

Στις Παπαδάτες λειτουργεί Λαογραφικό Μουσείο. Απ' εδώ μπορεί κανείς να ανέβει με το αυτοκίνητο στο όρος Αράκυνθος, ένα βουνό εξαιρετικής ομορφιάς, βιοποικιλότητας και ποικιλίας τοπίων, με μικρά, φιλόξενα, παραδοσιακά χωριά όπου μπορείς να απολαύσεις το ντόπιο κρέας (πάντα με παραγγελία), το ντόπιο κρασί και το τσίπουρο. Στον Αράκυνθο ζει μια από τις τελευταίες αποικίες όρνινων στην Ελλάδα.



Αγγελόκαστρο, ο Άγιος Γεώργιος
στο βυζαντινό κάστρο
St. George monument in the
Byzantine castle of Angelokastro

* The Myth of Prince Aneliagos and the Angelokastro castle

According to tradition, Prince Aneliagos (meaning sunless) lived hidden in his castle, so as not to be seen by the sun. Only at night did he leave, to go and see his beloved Kyra-Rini, who lived in Angelokastro. Each night he went to see her, always leaving just before dawn, until one night, their lover's embrace kept them together for too long, and, as Aneliagos was passing by the Aheloos river, the sun's rays shone upon him and burnt him. Hearing of her lover's doom, Kyra-Rini fell into deep sorrow and never recovered.

shorten the climb up Mt. Arakynthos by car. Arakynthos is a mountain of great natural beauty and biodiversity, and one comes across a number of small villages on the way up, perfect stops for a walk around and a traditional meal.

The mountain also hosts one of the last griffon vulture colonies in Greece.

Finally, we reach **Zevgaraki**, and our tour is complete.

On the western end of Trichonida lake, an artificial canal connects it to lake **Lysimachia**. A dam controls the output of water from one to the other. The area around the dam is where we will most likely **spot otters**, as it presents a great concentration of fish. Another place of interest on the way toward Lysimachia is the village **Angelokastro**, regional centre of the agricultural activity around the lake. To the north of the village are the ruins of the castle Angelokastro*, which was a fort of Aetolia during the Middle Ages. Inside the castle's grounds stands the temple of St George and to its east, the **Pandokratoras Monastery**.

Both lake Trichonida and lake Lysimachia, and the surrounding Aetolic lands, present a region of enormous natural and cultural heritage, welcoming and rewarding to anyone who will venture to explore it. We invite you to share in this rich and unforgettable experience.



Δάσος Φράξου - *Fraxinus oxycarpa* forest

Τέλος φθάνουμε στο **Ζευγαράκι** και ο γύρος της Τριχωνίδας έχει ολοκληρωθεί.

Στο δυτικό άκρο της λίμνης Τριχωνίδας βρίσκεται η τεχνητή διώρυγα που την ενώνει με τη λίμνη Λυσιμαχία. Εκεί υπάρχει θυρόφραγμα, στην αρχή της τάφρου, που ελέγχει μέσω της στάθμης τον όγκο του νερού που φεύγει από την Τριχωνίδα προς τη Λυσιμαχία και από και στον ποταμό Αχελώο, εξυπηρετώντας τις αρδευτικές ανάγκες της περιοχής. Κοντά σ' αυτό το θυρόφραγμα είναι το πιο πιθανό να συναντήσουμε τη **Βίδα**, γιατί εκεί συγκεντρώνονται μεγάλοι αριθμοί ψαριών. Εκεί έχει τοποθετηθεί και ένας σταθμηγράφος από το Εθνικό Κέντρο Θαλασσίων Ερευνών για την ημερήσια παρακολούθηση της διακύμανσης της στάθμης της λίμνης, ο οποίος συνδυάζει τα δεδομένα του υδατικού ισοζυγίου με σκοπό να δημιουργηθεί ένα μοντέλο διαχείρισης που θα περιορίσει την διακύμανση της στάθμης της λίμνης Τριχωνίδας, ώστε να προστατευτούν οι παραλίμνιοι οικότοποι. Ο σταθμηγράφος αυτός αποτελεί μέρος του ευρωπαϊκού Προγράμματος "LIFE ΦΥΣΗ 1999" που υλοποιήθηκε στην περιοχή.

Συνεχίζοντας τη διαδρομή προς τη λίμνη **Λυσιμαχία** μπορεί κανείς να επισκεφτεί το **Αγγελόκαστρο**, τοπικό κέντρο της πλούσιας γεωργικής περιφέρειας της Λυσιμαχίας. Βόρεια του σημερινού χωριού υπάρχουν τα ερείπια του Αγγελόκαστρου που υπήρξε το επιφανέστερο οχυρό της Αιτωλίας στον ταραγμένο Μεσαίωνα. Κτισμένο στην ίδια θέση με την Ακρόπολη της αρχαίας Ωνάης, που αργότερα μετονομάστηκε σε Αρσινόη, το βυζαντινό κάστρο υψώθηκε στην εποχή της ακμής του δεσποτάτου της Ηπείρου. Μέσα στο κάστρο βρίσκεται ο ναός του Αγίου Γεωργίου.

Στα ανατολικά του Αγγελόκαστρου ακμάζει η **Μονή Παντοκράτορα**.

Ο φυσικός και πολιτιστικός πλούτος της περιοχής είναι ανεξάντλητος, γι' αυτό αξίζει τον κόπο να επισκεφθεί κανείς την αιτωλική γη και να γνωρίσει από κοντά τη μαγεία και τις ομορφιές των λιμνών Τριχωνίδας και Λυσιμαχίας.

Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να συνεχίσει το ταξίδι του στα χωριά της ορεινής Τριχωνίδας τα οποία παρουσιάζουν εξαιρετικό ενδιαφέρον από άποψη φυσικής ομορφιάς.



Ράφτινγκ στον ποταμό Εύηνο
Rafting in Evinos river

ΥΠΟΜΝΗΜΑ • KEY TO MAP

- Εθνική Οδός • National Road
- Κύριο Οδικό Δίκτυο • Paved Road
- Δευτερεύον Οδικό Δίκτυο • Secondary Road
- Ποτάμι • River
- Αρχαιολογικό - Λαογραφικό Μουσείο
Archaeological - Folklore Museum
- Αρχαιότητες • Archaeological Site
- Κάστρο • Castle
- Εκκλησία-Μοναστήρι • Church-Monastery
- Ορειβατικό Καταφύγιο • Shelter
- Ιαματικά Λουτρά • Spa
- Νερόμυλος • Water Mill
- + Κέντρο Υγείας - Αγροτικό Ιατρείο
Health Center - First Aid
- + Νοσοκομείο • Hospital
- Ξενοδοχείο - Ξενώνας • Hotel - Hostel
- Εστιατόριο • Restaurant
- Κ.Ε.Π. • Information
- Ψάρεμα • Fishing
- Κανόε - Καγιάκ • Canoe - Kayak
- Πεζοπορία • Hiking
- Κολύμπι • Swimming

Σχεδιασμός Χάρτη: Provali Publicity A.E.





USEFUL INFORMATION

MUNICIPALITIES AROUND LAKE TRICHONIDA

Thestieon: Capital: **Kenourgio**, tel +30/26410 61313, +30/26410 62300
Health Center Kenourgio, tel +30/26410/61111
Health Center Panetoliou, tel +30/26410 51220
Citizens' service (Avorani), tel +30/26410 39730

Paravola: Capital: **Paravola**, tel +30/26410 64910, +30/26410 62330
Health Centre Paravola, tel +30/26410 61201
Citizens' Centre (Paravola), tel +30/26410 64900

Thermo: Capital: **Thermo**, tel +30/26440 22386, +30/26440 22264
Police Station Thermo, tel +30/26440 22248
Health Centre Thermo tel +30/26440 22951 - 3
Citizens' Service (Thermo) tel +30/26440 24032

Makrynia: Capital: **Gavalou**, tel +30/26350 41300, +30/26350 41330
Police Station Gavalous, tel +30/26350 41206
Health Center Gavalous, tel +30/26350 41230
Health Center K. Makrinous, tel +30/26350 31284
Citizens' Service (Gavalou), tel +30/26350 55210

Arakynthos: Capital: **Papadates**, tel +30/26350 55000, +30/26350 55001
Health Center Papadates, tel +30/26350 22172
Health Center Matarangas, tel +30/26350 22133
Citizens' Service (Mataranga), tel +30/26350 55030

Angelokastro: Capital: **Angelokastro**, tel +30/26410 93218, +30/26410 93218, +30/26410 93650
Health Center Angelokastro, tel +30/26410 93206
Citizens' Service (Angelokastro), tel +30/26410 93645

- **Head Police Office** (Agrinio)
tel +30/26410 22555, +30/26410 22766
- **Head Police Office** (Mesolongi)
tel +30/26310 22220, +30/26310 55700

AETOLOAKARNANIA BUS STATIONS

Agrinio +30/26410 57371, +30/26410 54464
Messolongi +30/26310 22371
Patra +30/2610 421205
Athens +30/210 5129293, +30/210 5133500
Thessaloniki +30/2310 525876

GUESTHOUSES and HOTELS

Dogri: “DOGRI” V. Balla's guesthouse, E' class/10 rooms
tel +30/26410 61166, +30/26410 63293

Varia: “ELLI” hotel, C' class/6 rooms
tel +30/26440 51205 - +30/26440 51437

Kallithea: V. Panayiotopoulos guesthouse, B' class/5 rooms
tel +30/26440 61220

Kato Myrtia: “DALAS” guesthouse, C' class/6 rooms
tel +30/26440 51315, +30/26440 51163

Thermo: “THERMIOS APOLLON” guesthouse, C' class/24 rooms
tel +30/26440 24024, +30/26440 24330
“AETOLIA” hotel, D' class/6 rooms
tel +30/26440 22394

Drimonas: “KOUKOS” guesthouse, 4 rooms
tel +30/26440 24024

Agrinio: “ACROPOLE” hotel, C' class/26 rooms
tel +30/26410 22231, +30/26410 22229
“GALAXY” hotel, B' class/36 rooms
tel +30/26410 23551 - 2

“ESPERIA” hotel, B' class/26 rooms
tel +30/26410 23033 - 4

“LITO” hotel, C' class/36 rooms
tel +30/26410 23043 - 4 - 5

“PANELLINIO” hotel, D' class/18 rooms
tel +30/26410 22738, +30/26410 23738

“SELINI” hotel, D' class/15 rooms
tel +30/26410 46997, +30/26410 22798

“SOUmeli” motel, B' class/20 rooms
tel +30/26410 23473, +30/26410 44590

“TOURIST” hotel, C' class/44 rooms
tel +30/26410 26665

• **TRICHONIDA ENVIROMENTAL CENTER (KE.PE.TRI.)**
tel +30/26410 51203

• **CENTRE OF ENVIROMENTAL EDUCATION -THERMO (KPE)**
tel +30/26440 24032

• **AGRINIO MOUNTAINEERING SOCIETY**
tel +30/26410 45512

• **YACHTING CLUB OF TRICHONIDA (NOT)**
(Fishing - Swimming) Mataranga, tel +30/26300/22167, 26410/34398

• **RAFTING OF EVINOS RIVER**
“Chani Bania”, tel +30/26340 24556

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΠΑΡΑΤΡΙΧΩΝΙΟΙ ΔΗΜΟΙ

Δήμος Θεσπιέων: Έδρα: **Καινούργιο**, τηλ. 26410/61313, 26410/62300
Περιφ. Ιατρείο Καινούργιου, τηλ. 26410/61111,
Περιφ. Ιατρείο Πανατωλίου, τηλ. 26410/51220
ΚΕΠ (Αβόραν), τηλ. 26410/39730

Δήμος Παραβόλας: Έδρα: **Παραβόλα**, τηλ. 26410/64910, 26410/62330
Περιφ. Ιατρείο Παραβόλας, τηλ. 26410/61201
ΚΕΠ (Παραβόλα), τηλ. 26410/64900

Δήμος Θέρμου: Έδρα: **Θέρμο**, τηλ. 26440/22386, 26440/22264
Αστυν. Τμήμα Θέρμου, τηλ. 26440/22248
Κέντρο Υγείας Θέρμου, τηλ. 26440/22951 - 3
ΚΕΠ (Θέρμο), τηλ. 26440/24032

Δήμος Μακρυνείας: Έδρα: **Γαβαλού**, τηλ. 26350/41300, 26350/41330
Αστυν. Τμήμα Γαβαλούς, τηλ. 26350/41206
Περιφ. Ιατρείο Γαβαλούς, τηλ. 26350/41230
Περιφ. Ιατρείο Κ.Μακρυνούς, τηλ. 26350/31284
ΚΕΠ (Γαβαλού), τηλ. 26350/55210

Δήμος Αρακύνθου: Έδρα: **Παπαδάτες**, τηλ. 26350/55000, 26350/55001
Περιφ. Ιατρείο Παπαδατών, τηλ. 26350/22172
Περιφ. Ιατρείο Ματαράγκας, τηλ. 26350/22133
ΚΕΠ (Ματαράγκα), τηλ. 26350/55030

Δήμος Αγγελοκάστρου: Έδρα: **Αγγελόκαστρο**, τηλ. 26410/93218, 26410/93650
Περιφ. Ιατρείο Αγγελοκάστρου, τηλ. 26410/93206
ΚΕΠ (Αγγελόκαστρο), τηλ. 26410/93645

- **Αστυνομική Διεύθυνση Ακαρνανίας (Αγρίνιο)**
τηλ. 26410/22555, 26410/22766
- **Αστυνομική Διεύθυνση Αιτωλίας (Μεσολόγγι)**
τηλ. 26310/22220, 26310/55700

ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ (ΚΤΕΛ ΑΙΤΩΛ/ΝΙΑΣ)

Σταθμός Αγρινίου	26410/57371, 26410/54464
Σταθμός Μεσολογγίου	26310/22371
Σταθμός Πατρών	2610/421205
Σταθμός Αθήνας	210/5129293, 210/5133500
Σταθμός Θεσσαλονίκης	2310/525876

ΞΕΝΩΝΕΣ - ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

Δογρί : “ΝΤΟΓΡΙ” Ξενώνας (Β. Μπάλλα), Τάξη Ε’/δωμ. 10
τηλ. 26410/61166, 26410/63293

Βαρειά : “ΕΛΛΗ” Ξενοδοχείο, Τάξη Γ’/δωμ. 6
τηλ. 26440/61116 - 26440/51437

Καλλιθέα : Ξενώνας (Β. Παναγιωτόπουλου), Τάξη Β’/δωμ. 5
τηλ. 26440/61220

Κ. Μυρτιά: “ΝΤΑΛΑΣ” Ξενώνας (Δ. Δάλας), Τάξη Γ’/δωμ. 6
τηλ. 26440/51315, 26440/51163

Θέρμο : “ΘΕΡΜΙΟΣ ΑΠΟΛΛΩΝ” Ξενώνας, Τάξη Γ’/δωμ. 24
τηλ. 26440/24024, 26440/ 24330
“ΑΙΤΩΛΙΑ” Ξενοδοχείο, Τάξη Δ’ /δωμ. 6
τηλ. 26440/22394

Δρυμώνας: Ξενώνας (Κ. Κούκου) δωμ. 4
τηλ. 26440/24024

Αγρίνιο: “ACROPOLE”, Τάξη Γ’ /δωμ. 26
τηλ. 26410/22231, 26410/22229
“ΓΑΛΑΞΙΑΣ” Ξενοδοχείο, Τάξη Β’ /δωμ. 36
τηλ. 26410/23551 - 2

“ΕΣΠΕΡΙΑ” Ξενοδοχείο, Τάξη Β’ /δωμ. 26
τηλ. 26410/23033 - 4

“ΛΗΤΩ” Ξενοδοχείο, Τάξη Γ’ /δωμ. 36
τηλ. 26410/23043 - 4 - 5

“ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ” Τάξη, Δ’ /δωμ. 18
τηλ. 26410/22738, 26410/23738

“ΣΕΛΗΝΗ” Ξενοδοχείο, Τάξη Δ’ /δωμ. 15
τηλ. 26410/46997, 26410/22798

“ΣΟΥΜΕΛΗ” Μοτέλ, Τάξη Β’ /δωμ. 20
τηλ. 26410/23473, 26410/44590

“ΤΟΥΡΙΣΤ” Ξενοδοχείο, Τάξη Γ’ /δωμ. 44
τηλ. 26410/26665

- **ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ (ΚΕ.ΠΕ.ΤΡΙ.)**
τηλ. 26410/51203
- **ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΘΕΡΜΟΥ (Κ.Π.Ε.)**
τηλ. 26440/24032
- **ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ**
τηλ. 26410/45512
- **ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑΣ (Ν.Ο.Τ.)**
(Κολύμπι - Ψάρεμα) Ματαράγκα, τηλ. 26300/22167, 26410/34398
- **ΡΑΦΤΙΝΓΚ, ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ**
Χάνι Μπανιά, τηλ. 26340/24556

Gastronomic Guide*



1. Atherína: small salt-water fish that has adapted to the lake. Served fried, with a sprinkle of lemon.

2. Glanis-pie (Glanidópitta): made using the lake-fish glanis (or silurus aristotelis or catfish). The fish is boiled, the bones are removed and a delicious pie is made using its flesh.

3. Dromítses: fish from the lake which is fried and accompanied with boiled vegetables.

4. Sausages (Loukánika): the local sausage is a really simple yet truly delicious treat, made of pork, leaks and parsley, oranges, salt and pepper.

5. Pasta-pie (Makaronópitta): a pasta-based pie that does not contain any mince meat, but is filled with melted local cheese.

6. Matíes: pork hearts and livers are boiled with rice, cinnamon and carnation and are then stuffed into an intestine to be cooked, just like sausages.

7. Almond-pie (Mygdaláto): shaped like a half-moon, this sweet is made of ground almonds, egg yoke, scented water and fine sugar.

8. Petáli: fish that is naturally smoked in the sun, with a thick coating of salt to preserve it, and is then roasted on the spit.

9. Pihti: tripe soup and pork legs are boiled and seasoned with herbs, garlic, salt and pepper. When the mixture cools down, it sets into a jelly and is served as a pie.

10. Pratína: ewe on the spit.

11. Ravaní: cake that is made using olive oil instead of butter, and has a very distinctive taste.

12. Sun-dried figs (Sykomaídes): their skins having been removed, the figs are turned into a thick pulp, moulded into small circular pieces and left in the sun to dry.

13. Tseróukles ston tava: fish from the lake that is baked in the oven, along with wild greens, tomatoes, spices, olive oil, and potatoes.

14. Tsouki: walnuts or quince dipped in must, where they are boiled once. When the must cools down, it coats them like soft caramel.

15. Frigadélia: little pieces of lamb's liver coated in the lamb's fat and roasted on the spit.

16. Splinándero: a spicy delicacy which consists of a mixture of lamb's spleen and heart, coated in lamb's fat, stuffed in an intestine and roasted on the spit.

** To enjoy these delicacies, it is advisory to order them in advance at one of the local taverns.*

Γαστρονομικό γλωσσάριο*



1. **Αθερίνα:** ψιλό ψάρι της θάλασσας που εδώ έχει προσαρμοσθεί στη λίμνη, η ξακουστή αθερίνα Τριχωνίδας. Την κάνουν στο τηγάνι.
2. **Γλανιδόπιτα:** από ψάρι της λίμνης που ονομάζεται γλανίδι. Το ψάρι αυτό δεν έχει πολλά κόκαλα. Έτσι το βράζουν, το ξεκοκαλίζουν και φτιάχνουν με τη σάρκα του πίττα, όπως την καβουρόπιτα από την ψίχα των καβουριών που ζουν στις όχθες της λίμνης και στα ρυάκια.
3. **Δρομίτσες:** ψάρι της λίμνης με ψιλά κόκαλα που το τηγανίζουν και το συνοδεύουν με βραστά άγρια χόρτα εποχής.
4. **Λουκάνικα:** από χοιρινό κρέας, με μπόλικο πράσο, μαϊντανό, πορτοκάλι, αλάτι και πιπέρι.
5. **Μακαρονόπιτα:** πίττα με βάση τα μακαρόνια, κάτι σαν το παστίτσιο αλλά χωρίς κιμά, με χοντρό φύλλο και με πολύ ντόπιο τυρί.
6. **Ματιές:** καρδιές και συκώτια χοίρου που βράζουν με ρύζι, κανέλλα και γαρίφαλο και μετά τοποθετούνται μέσα σε έντερο, όπως τα λουκάνικα.
7. **Μυγδαλάτο:** αμυγδαλωτό σε σχήμα μισοφέγγαρου από ψιλοκομμένο αμύγδαλο, ασπράδι αυγού, ανθόνερο και ζάχαρη άχνη.
8. **Πετάλι:** μεγαλούτσικο κεφαλόπουλο που το ανοίγουν από την κοιλιά και το κάνουν σαν τρίγωνο, το αφήνουν στον ήλιο κάμποσο καιρό με αλάτι για να συντηρηθεί και το ψήνουν στα κάρβουνα.
9. **Πηχτή:** από πατσά και πόδια χοίρου που βράζουν όλα μαζί με μυρωδικά, σκόρδο, αλάτι και πιπέρι. Όταν βράσει το ρίχνουν σε ένα ταψί και αφού κρυώσει και γίνει ζελές το κόβουν και το σερβίρουν σαν πίττα.
10. **Πρατίνα:** η προβατίνα στη σούβλα.
11. **Ραβανί:** όπως το γνωστό ραβανί μόνο που εδώ αντί βουτύρου βάζουν ελαιόλαδο που του δίνει μια ξεχωριστή και πολύ νόστιμη γεύση.
12. **Συκομαΐδες:** καθαρισμένα και πολτοποιημένα σύκα που αφού ξεραθούν στον ήλιο ή σε φούρνο πλάθονται στρογγυλά και διατηρούνται όλο το Χειμώνα.
13. **Τσερούκλες στον ταβά:** ψάρι της λίμνης, μεγαλούτσικο που το βάζουν στο ταψί μαζί με άγρια χόρτα εποχής, ντομάτα, καρυκεύματα και ελαιόλαδο, καμιά φορά και πατάτες και το ψήνουν στο φούρνο.
14. **Τσούκι:** καρύδια ή κυδώνια βουτηγμένα στο μούστο όπου και τα αφήνουν να πάρουν μια βράση. Όταν κρυώσουν ο μούστος γίνεται γύρο τους σαν μαλακιά καραμέλα.
15. **Φριγαδέλια:** μικρά κομμάτια από συκωταριά αρνίσια, τυλιγμένα με τη μπόλια (πάνα) του αρνιού και ψημένα στη σούβλα όπως το κοκορέτσι.
16. **Σπληνάντερο:** πικάντικος μεζές, παρασκευάζεται από το παχύ έντερο αιγοπροβάτων, το οποίο καθαρίζεται καλά και γεμίζεται με σπλήνα και καρδιά αφού πρώτα τυλιχτούν με μπόλια (πάνα) και στη συνέχεια το τοποθετούμε στη σούβλα για ψήσιμο.

* Οι περισσότερες από αυτές τις σπεσιαλιτέ, ετοιμάζονται κατόπιν παραγγελίας.

Βιβλιογραφία

- Τσούνης Γρηγόρης. Τριχωνίδα: Υδάτινες ανταύγειες. Αθήνα. 1997.
- Τσούνης Γρ. Αιτωλοακαρνανία. Το Φυσικό Πάρκο της Ελλάδας. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Αιτωλοακαρνανίας, Μεσολόγγι 1997
- Σφήκας Γιώργος., Τσούνης Γρ., Οικοτουριστικός Οδηγός της Ελλάδας. Γ.Γ.Ν.Γ. Ε.Ε.Π.Φ. 1993.
- Εθνικό Κέντρο Θαλασσίων Ερευνών - Ινστιτούτο Εσωτερικών Υδάτων, η ιχθυοπανίδα της λίμνης Τριχωνίδας, Χαράλ. Νταουλάς, 1993.
- Εθνικό Κέντρο Θαλασσίων Ερευνών - Ινστιτούτο Εσωτερικών Υδάτων, Πρόγραμμα LIFE-ΦΥΣΗ 1999". Δράσεις για την Προστασία των Ασβεστούχων Βάλτων της λίμνης Τριχωνίδας" Θ. Κουσουρή, Ιερ. Ζαχαρία
- Ρουσόπουλος Γιάννης, Εκπαιδευτική σειρά για το περιβάλλον της λίμνης Τριχωνίδας, 2001. Στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος LIFE-ΦΥΣΗ 1999. "Δράσεις για την Προστασία των Ασβεστούχων Βάλτων της λίμνης Τριχωνίδας"
- Τραπεζιώτης Δημήτρης, Το πέλαγος της Αιτωλίας, 2000.
- Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, Τμήμα Αιτωλοακαρνανίας, Τουριστικός Οδηγός Αιτ/νίας, 2002.
- Τριχωνίδα Α.Ε., Λίμνη Τριχωνίδα, η θεά της φύσης, Παναιτώλιο, 1999.