

**ΑΝΩΤΑΤΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ:

ΠΛΕΛΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΑΠΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2005

**Ευχαριστούμε τον κ. Φραγκούλη για την βοήθεια του στην
πραγματοποίηση αυτής της εργασίας.
Επίσης όσους φίλους μας βοήθησαν στο συντακτικό μέρος της
εργασίας.**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	5
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	9
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	12
ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	14
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ	14
<i>Kayak</i>	14
<i>Rafting</i>	34
<i>Monoraft</i>	45
<i>Διάσχιση φαραγγιού-canyoning</i>	46
<i>Πεζοποριά</i>	57
<i>Αλεξίπτωτο πλαγιάς-Parapente</i>	67
<i>Αναρρίχηση</i>	79
<i>Καταρρίχηση-rappel</i>	83
<i>Ποδήλατο βουνού-mountain bike</i>	84
<i>Off road safari 4x4</i>	99
<i>Ιππασία</i>	100
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	108
ΟΔΗΓΟΣ ΚΕΝΤΡΩΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ	108
ΘΡΑΚΗ	108
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ	110
ΘΕΣΣΑΛΙΑ	115
ΗΠΕΙΡΟΣ	118
ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ	123
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ	130
ΚΡΗΤΗ	136
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	142
<ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄> ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	142
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	146
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ	149

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο λόγος για τον οποίο εγώ και ο συνάδερφος μου αποφασίσαμε να συγγράψουμε την πτυχιακή εργασιά με αυτό το θέμα ήταν γιατί θέλουμε να κάνουμε γνωστό στον ελληνικό λαό καθώς και στους ξένους που επισκέφτονται την χώρα μας τα είδη των extreme sports που προσφέρει η χώρα μας καθώς και ποιές θα είναι οι περιοχές όπου μπορούν να δραστηριοποιηθούν αυτά τα sports.

Είναι πολλά τα άτομα που ενδιαφέρονται για τα extreme sports και ειδικά οι ξένοι που επισκέφτονται τη χώρα μας και θέλουν να δραστηριοποιηθούν σε αυτά τα είδη και σε ξένες γι'αυτούς περιοχές.

Τέλος αναφέρουμε διάφορα πακέτα που συμπεριλαμβάνουν ολιγοήμερες και εβδομαδιαίες προσφορές σ'αυτά τα sports σε διάφορες περιοχές της Ελλάδος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Πριν από την μελέτη του τουρισμού περιπέτειας στην Ελλάδα εύλογο είναι να αναλύσουμε κάποιους γενικούς ορισμούς που αφορούν τον τουρισμό. Αρχικά πρέπει να δώσουμε τον ορισμό του τουρισμού.

Τουρισμός, σύμφωνα με έναν από τους πολλούς ορισμούς που αναφέρονται, είναι η ανθρώπινη δραστηριότητα κατά την οποία οι άνθρωποι μετακινούνται προσωρινά και διαμένουν για μικρό χρονικό διάστημα (1 διανυκτέρευση μέχρι ένα χρόνο, για τους τουρίστες εξωτερικού τουρισμού και μέχρι έξι μήνες για τους τουρίστες εσωτερικού τουρισμού) σε τόπους διαφορετικούς εκείνων στους οποίους ζουν και εργάζονται κανονικά, για λόγους ανάπαυσης, ψυχαγωγίας, περιήγησης, εξερεύνησης, άσκησης, θεραπείας, επίσκεψης φίλων και συγγενών, θρησκείας, επαγγέλματος, μόρφωσης και συμμετοχής σε διάφορες εκδηλώσεις, αν και εφόσον οι λόγοι αυτοί δεν έχουν χρωματικό ή άλλο υλικό κίνητρο και η δραστηριότητα αυτή συνεπάγεται δαπάνη και εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια των διακοπών.

Επίσης τουρίστας θεωρείται κάθε άτομο που ταξιδεύει για περίοδο 24 ή περισσότερων ωρών σε μια απόσταση πάνω από 100 χλμ. από τον τόπο μόνιμης κατοικίας του.

Αφού λοιπόν εξηγήσαμε τους δυο βασικούς ορισμούς που αφορούν στον τουρισμό μπορούμε τώρα να ασχοληθούμε με τον τουρισμό στην Ελλάδα, ο οποίος στη διάρκεια των προηγούμενων δεκαετιών, από μια περιορισμένης εμβέλειας δραστηριότητα που προσέλκυε λίγους και με ειδικά ενδιαφέροντα περιηγητές,

μετεξελιχθηκε και αναδειχτηκε σε μια μεγάλη εθνική βιομηχανία.

Αυτό αποδεικνύεται από στατιστική μελέτη που παρουσιάζεται από τον ΕΟΤ, σύμφωνα με την οποία κατά το έτος 1999 η Ελλάδα καταλαμβάνει την 15η θέση στην παγκόσμια κατάταξη των χωρών υποδοχής.

Η αύξηση του συνόλου των αφίξεων αλλοδαπών κατά το διάστημα Ιανουαρίου- Δεκεμβρίου 1999, σε σχέση με το αντίστοιχο διάστημα του 1998, έφτασε το +11,43% με 12.164.088 αφίξεις. Στις ξενοδοχειακές μονάδες πραγματοποιήθηκαν το 2000 συνολικά 61.302.903 διανυκτερεύσεις αλλοδαπών και ημεδαπών τουριστών. Οι Έλληνες εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικό μέγεθος της ζήτησης δεδομένου ότι το 1999 πραγματοποιήθηκαν 14.453.542 διανυκτερεύσεις (αύξηση 1,74% ως προς το 1998). Το ενεργό ξενοδοχειακό δυναμικό της χώρας είναι σήμερα 601.034 κλίνες σε 8.209 ξενοδοχειακές μονάδες. Υπάρχουν ακόμη 30.643 θέσεις κατασκήνωσης και 949 οικισμοί σε 351 κάμπινγκ που μπορούν να φιλοξενήσουν άλλα 94.776 άτομα.

Σύμφωνα, φυσικά, με πρόσφατα στοιχεία της Τράπεζας της Ελλάδος, οι εισπράξεις από τουριστικές υπηρεσίες κατά το 2000 έφθασαν τα 9.221.000 δολάρια, παρουσιάζοντας αύξηση κατά 50% έναντι του 1999 με βάση το σχετικό πίνακα του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, η Ελλάδα κατατάσσεται έτσι στην 10η θέση από άποψη τουριστικών εισπράξεων.

Επομένως, ο τουρισμός στην Ελλάδα συνεισφέρει σημαντικά στην οικονομία, την απασχόληση και την ευημερία, αλλά επίσης και στην προβολή της χώρας μας στο εξωτερικό και την διαμόρφωση της διεθνούς κοινής γνώμης για αυτήν. Όμως, η νέα εποχή έχει πολύ περισσότερες απαιτήσεις και πολύ περισσότερες προκλήσεις.

Ο σύγχρονος άνθρωπος με τη χρήση της τεχνολογίας έχει εξασφαλίσει τα απαραίτητα και έχει κάνει τη ζωή του αρκετά άνετη. Πατώντας κουμπιά και χειριζόμενους μοχλούς μπορεί να κάνει ότι αυτός επιθυμεί είτε στην καθημερινή του ζωή, είτε σε

δραστηριότητες που είναι πιο εξειδικευμένες. Όλα αυτά επιτυγχάνονται με αυξημένη χρήση της τεχνολογίας η οποία εξελίσσεται με υπερβολικά γρήγορους ρυθμούς. Οι σύγχρονες κοινωνίες χαρακτηρίζονται από την απομόνωση και την αστυνόμευση, αποδεικνύοντας την κρίση των αξιών. Ο σύγχρονος άνθρωπος οδηγείται σε πνευματικό, ψυχικό και οργανικό εκφυλισμό κάτω από ένα πέπλο ανασφάλειας.

Η πρόσκαιρη απομάκρυνση από τα σύγχρονα προβλήματα μέσα από ένα τουριστικό ταξίδι, βοηθά τον ασυνείδητο επαναπροσδιορισμό των ανθρώπων.

Όμως δυστυχώς ακόμη και ένα άριστα οργανωμένο ταξίδι σε μια υπερπολυτελή ξενοδοχειακή μονάδα ουσιαστικά δίνει στον τουρίστα την εντύπωση ότι απλά έχει μεταφερθεί σε μια άλλη κοινωνία, την τουριστική, όπου όλα όσα ζει στην καθημερινή του ζωή απλά επαναλαμβάνονται σε διαφορετική τοποθεσία. Ο τουρίστας έχει πάψει να ζητά από τις διακοπές του μόνο την ανάπτυξη των ανθρωπίνων σχέσεων και επαφών καθώς και την ικανοποίηση των τουριστικών αναγκών όπως π.χ. ψυχαγωγία, διασκέδαση, υψηλά επίπεδα παροχής υπηρεσιών κλπ. Οι δυσμενείς επιδράσεις αυτού του μαζικού τουρισμού στο περιβάλλον και στο ντόπιο πληθυσμό και τα αδιέξοδα που δημιούργησε η τουριστική ανάπτυξη που εξυπηρετεί το είδος αυτού του τουρισμού, άρχισαν να γίνονται ορατές και μετρήσιμες στη δεκαετία του 1970 και αργότερα έγιναν πιεστικές και καταστροφικές.

Ο μαζικός τουρισμός έπαψε να προσελκύει τους τουρίστες, οι οποίοι με τη σειρά τους αναζητούν νέους προορισμούς με την ελπίδα ότι θα συναντήσουν ένα νέο τουριστικό περιβάλλον που δεν θα έχει διαβρωθεί ούτε από φυσικής αλλά ούτε και από πολιτισμικής πλευράς.

Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να παρουσιαστεί τα τελευταία χρόνια μια μερική μεταστροφή των προτιμήσεων των τουριστών σε περισσότερο έντονες δραστηριότητες κατά την διάρκεια των

διακοπών τους ή ακόμη και την αποκλειστική απασχόλησή τους με αυτές. Οι δραστηριότητες αυτές αφορούν σε ένα σύνολο αθλημάτων με αυξημένη επικινδυνότητα όπου κύριο χαρακτηριστικό είναι η ανάπτυξη μιας έντονης σχέσης του αθλούμενου με τη φύση. Τα έντονα αυτά αθλήματα ονομάστηκαν "extreme sports" δηλαδή «αθλήματα ακραίων καταστάσεων» ή «αθλήματα αδρεναλίνης». Τα αθλήματα αυτά πραγματοποιούνται σε ποτάμια και λίμνες, στον αέρα και στη γη.

Επιπροσθέτως το είδος αυτό τουρισμού, που ονομάζεται τουρισμός περιπέτειας, προσπαθεί να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια όλου του έτους και σε κάθε περιοχή της Ελλάδας αρκεί να ανταποκρίνεται στα πλαίσια της κάθε δραστηριότητας.

Ο Ελλαδικός χώρος, λόγω της ποικιλομορφίας στη μορφολογία του εδάφους (πολλές και μεγάλες οροσειρές, ποταμοί, λίμνες, σπήλαια κτλ.), προσφέρεται ιδιαίτερα για την ανάπτυξη κάθε είδους τουρισμού περιπέτειας.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη του τουρισμού περιπέτειας αποτελεί πέρα από τις ευνοϊκές κλιματολογικές και περιβαλλοντικές συνθήκες, η δημιουργία βασικών υποδομών (δρόμοι για εύκολη προσπέλαση στην περιοχή κτλ), από την πλευρά του κράτους, καθώς και η ιδιωτική πρωτοβουλία που είναι απαραίτητη για τη δημιουργία επιχειρήσεων εκμετάλλευσης της εκάστοτε περιοχής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

Ο τουρισμός περιπέτειας είναι ένα κομμάτι του εναλλακτικού τουρισμού. Έχει στοιχεία όμοια με εκείνα του οικολογικού τουρισμού και του αγροτουρισμού έχοντας όμως ένα βασικό γνώρισμα που το διαφοροποιεί από τις άλλες μορφές, την περιπέτεια. Περιπέτεια που εκφράζεται από την αίσθηση της ελευθερίας, του κινδύνου, του άγνωστου και απροσδόκητου συμβάντος. Η ενασχόληση με τα σπορ δράσης και περιπέτειας γνωστότερα ως "extreme sports" αλλά και γενικότερα οι υπαίθριες δραστηριότητες με τις όποιες προεκτάσεις τους, είναι το πεδίο το οποίο καλύπτει ο Τουρισμός Περιπέτειας. Σπορ δράσης και περιπέτειας που συναντάμε στην Ελλάδα είναι το rafting, canoekayak, αλεξίπτωτο πλαγιάς, ποδήλατο βουνού, πεζοπορία, αναρρίχηση, διάσχιση φαραγγιού, παρατήρηση άγριας ζωής, ιππασία σε δύσβατα μέρη, παιχνίδια περιπέτειας, off road adventure tours.

Ο κύριος όγκος των ενδιαφερόμενων προς τον τουρισμό περιπέτειας είναι άνθρωποι σε νεαρή ηλικία συνήθως από 20-35 χωρίς όμως αυτό να είναι αποκλειστικό καθώς ο ιός της περιπέτειας και της δράσης βρίσκεται μέσα σε κάθε άνθρωπο έστω κι αν σε πολλούς είναι σε λανθάνουσα μορφή. Έτσι βλέπουμε αρκετές περιπτώσεις ανθρώπων που διανύουν το 40-50-60 έτος της ηλικίας τους και να ασχολούνται με ιδιαίτερο πάθος με τις παραπάνω δραστηριότητες. Όσον αφορά τις μικρότερες ηλικίες τα πράγματα είναι πιο δύσκολα καθώς ο φόβος τίθεται απροσπέλαστο εμπόδιο για τα ίδια τα παιδιά αλλά και τους γονείς τους. Οι ειδικοί λένε ότι πρέπει να γνωρίζει κανείς καλά την ψυχική αντοχή του παιδιού πριν του επιτραπεί να πάρει μέρος σ' ένα από τα σπορ δράσης. Τα τελευταία

χρόνια τα γραφεία που ασχολούνται με τις ειδικές μορφές τουρισμού έχουν προσθέσει στα προγράμματά τους ειδικά τμήματα για παιδιά 8 ετών και πάνω και κυρίως στον τομέα του kayak προσφέροντάς τους μαθήματα και μια πρώτη εξοικείωση με το υγρό στοιχείο αλλά και γενικότερα με την αίσθηση της περιπέτειας.

Είναι αναμφισβήτητος κανόνας το ότι πρέπει να δίνονται ίδιες ευκαιρίες για άθληση και στα δύο φύλα. Είναι επίσης κανόνας ότι δεν υπάρχουν καθαυτού ανδρικά ή γυναικεία αθλήματα. Υπάρχουν όμως οργανικοί παράγοντες - διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες (όγκος μυών, πνευμονική χωρητικότητα, λιγότερα ερυθρά αιμοσφαίρια, έντονο stress) αλλά και κοινωνικοί παράγοντες που αποτρέπουν συνήθως τις γυναίκες να ασχοληθούν με αρκετά αθλήματα.

Αν και δεν πρέπει να αποτρέψουμε μια γυναίκα να ασχοληθεί με κάποιο καινούργιο άθλημα από αυτά που διδάσκονται ή παίζονται στο χώρο του ξενοδοχείου πρέπει όμως να τονίσουμε τους κινδύνους που υπάρχουν. Η ιππασία π.χ. μπορεί να προξενήσει συμπίεση στα όργανα της πυελού ή μικροτραυματισμούς στην σπονδυλική στήλη. Η πάλη - το μποξ είναι δυνατόν να δημιουργήσουν τραυματισμούς τουμαστικού αδένου. Η μεγάλη ενασχόληση με το mountain bike μπορεί να δημιουργήσει συμπίεση στην κοιλιακή χώρα ωθώντας προς τα κάτω τα όργανα της πυελού. Επίσης, σχεδόν το αποκλειστικό ποσοστό των τουριστών περιπέτειας είναι ημεδαποί, που πραγματοποιούν εσωτερικό τουρισμό, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό αυτών είναι κάτοικοι πόλεων. Η παρακάτω ερμηνεία το εξηγεί αυτό. Ο τουρισμός περιπέτειας όπως αναφέρθηκε παραπάνω, προσφέρει δράση και ελευθερία, στοιχεία που ο σημερινός άνθρωπος περισσότερο από ποτέ έχει την ανάγκη για να ξεφύγει από την «προκάτ» πραγματικότητα. Από το άγχος της καθημερινότητας, του αγώνα για επιβίωση και επιβεβαίωση, τον έλεγχο του «μεγάλου αδελφού» και την ψηφιακή τεχνολογία που τον φακελώνει σαν καταναλωτική μονάδα-ρομπότ.

Έτσι ο σύγχρονος «αστός» ζώντας αυτήν την κατάσταση κάποια στιγμή ξυπνάει και δεν λογαριάζει τίποτα κάνοντας την επανάστασή του αφήνοντας κοινωνικές δεσμεύσεις, φοβίες και τεχνητά όρια. Θέλει να αισθανθεί ξανά σαν ένα παιδί που δοκιμάζει τις δυνάμεις του σε νέο πεδίο δράσης. Αυτό ακριβώς του προσφέρει ο τουρισμός περιπέτειας, το ρίσκο να γευτεί νέες περιπέτειες. Το καλύτερο μέρος για να συνδυαστεί αρμονικά ελευθερία και δράση δεν είναι άλλο από την φύση, εκεί όπου το μεγαλείο της εκφράζεται στα αφρισμένα ποτάμια κάνοντας rafting, canoe-kayak, στα ανταριασμένα κορφοβούνια και φαράγγια κάνοντας αναρρίχηση ή απλή διάσχιση, στα δύσβατα δάση με την πυκνή βλάστηση κάνοντας πεζοπορία ή ιππασία. Η φύση γενικά έχει την αόρατη δύναμη της αναζωογόνησης, στοιχείο που επιζητά ο τουρίστας περιπέτειας.

Τουρισμό περιπέτειας μπορεί ο καταναλωτής να κάνει κατά την διάρκεια όλου του χρόνου έχοντας όμως φυσικά σαν περιόδους αιχμής την άνοιξη και το φθινόπωρο. Ακόμα πιο συγκεκριμένα η μεγαλύτερη ζήτηση παρατηρείται τα Σαββατοκύριακα και επίσης σε τριήμερα αργιών ή εθνικών εορτών.

Σαν ορισμός από όλα τα παραπάνω θα λέγαμε ότι τουρισμός περιπέτειας είναι οι κατά κόρον ολιγοήμερες διακοπές-εξορμήσεις στην φύση και στην ύπαιθρο σε συνδυασμό με την ενασχόληση των σπορ δράσης με σκοπό τον απεγκλωβισμό του τουρίστα καταναλωτή από το άγχος της καθημερινότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η μορφολογία του εδάφους στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από τους πολυάριθμους ορεινούς όγκους με τα φαράγγια τους από τα οποία πηγάζουν ορμητικοί μικροπόταμοι. Τα περιορισμένα άλλα πυκνά σε βλάστηση δάση τα οποία έχουν χαρακτηριστεί ως οικοσυστήματα και προστατεύονται από διάφορες συνθήκες. Τα παραπάνω συναντούνται στην ηπειρωτική χώρα, τα νησιά, οι παραλίες και οι ακρογιαλιές δεν παρουσιάζουν ενδιαφέρον ως προς τον τουρισμό περιπέτειας.

Η ηπειρωτική Ελλάδα είναι από τα πιο κατάλληλα μέρη στον κόσμο για την δραστηριοποίηση των "extreme games". Σ' αυτό βοηθά πολύ το κλίμα και το επιβλητικό τοπίο της ελληνικής φύσης καθώς λες και είναι ειδικά διαμορφωμένο για δράση και περιπέτεια.

Οι κακοτράχαλοι δρόμοι και μονοπάτια μέσα από δάση σκιερά και ξεχασμένα χωριά συνθέτουν έναν κόσμο άγριας φυσικής ομορφιάς και περιπέτειας. Εξάλλου στην Ελλάδα βρίσκονται και μερικά από τα καλύτερα ποτάμια και πιο κατάλληλα για rafting και canoe-kayak.

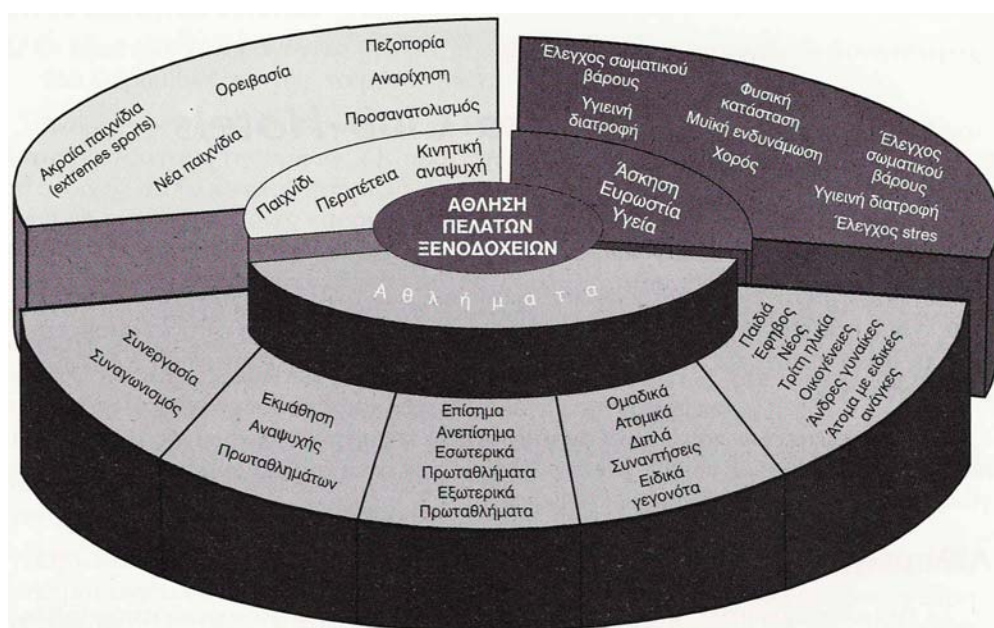
Τα τελευταία 5 χρόνια βλέπουμε τα γραφεία που παρέχουν εξορμήσεις τουρισμού περιπέτειας στην Ελλάδα, να οργανώνονται χρόνο με τον χρόνο καλύτερα και να παρέχουν στους καταναλωτές υψηλής ποιότητας προγράμματα με άριστη υποστήριξη. Κορυφαία στον χώρο της είναι η εταιρεία Trekking Hellas που προσφέρει τις υπηρεσίες της σ' όλον τον ελλαδικό χώρο. Πολύ καλές εταιρείες είναι επίσης οι: Paddler, Αλπίη Club, Μετάβαση, Αδρεναλίνη και Forestland. Οι παραπάνω εταιρείες έχουν τις βάσεις τους στην Αθήνα έχοντας όμως και γραφεία υποστήριξης στις περιοχές δράσης τους

παρέχοντας στους πελάτες τους τον κατάλληλο εξοπλισμό. Μερικές από αυτές έχουν και δικά τους καταλύματα και ξενώνες. Όσο αφορά το προσωπικό αυτό βασίζεται κυρίως σε ανθρώπους με μεράκι και αγάπη για την φύση και την περιπέτεια.

Επίσης βλέπουμε να γίνεται ένα «πάντρεμα» μεταξύ ανθρώπων με γνώσεις και σπουδές στον τουρισμό με ανθρώπους με γνώσεις και σπουδές στον αθλητισμό. Σε γενικές γραμμές πάντως το προσωπικό κρίνεται ως άριστο.

Στόχος των δραστηριοτήτων περιπέτειας είναι η ενδυνάμωση της έντασης των βιωμάτων και συνεπώς η αύξηση της σημασίας των διακοπών.Επειδή ο τομέας αυτός της animation δημιουργεί ακραίες καταστάσεις, προκύπτει ότι αυτές οι προσφορές της animation πρέπει να είναι καλά οργανωμένες, προετοιμασμένες και ασφαλείς.

Οι δραστηριότητες που προάγουν την φυσική ικανότητα (ευρωστία) του ανθρώπου έχουν σαν αποτέλεσμα φυσικά οφέλη. Αυτά αποκομίζονται από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής με σκοπό την δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

Kayak

Kayak είναι το κανό (Kanoe) των Ινδιάνων. Στην αρχική του μορφή ήταν ένα στέρεο πλαίσιο από κορμό δένδρου, περιτυλιγμένο με δέρματα ζώων, στενό μπροστά και πίσω, κλειστό από παντού και στην πλατύτερη μέση του είχε ένα άνοιγμα για να κάθεται ένας ή δύο επιβάτες που κινούσαν το Kanoe με κουπιά. Από τους Ινδιάνους το Kanoe χρησιμοποιούταν αποκλειστικά για τη μεταφορά ανθρώπων και αγαθών. Σήμερα το Kayak χρησιμοποιείται στο άθλημα της κατάβασης ποταμών που είναι ψυχαγωγικό άθλημα με στοιχεία περιπέτειας ανάλογα με την επικινδυνότητα των ρευμάτων και της φύσης της κοίτης των ποταμών.

Ιστορία

Τα κανό είναι ελαφριά, μακρόστενα σκάφη χωρίς καρίνα, που κινούνται με τη μυϊκή δύναμη ενός ή περισσότερων κωπηλατών οι οποίοι χρησιμοποιούν κουπί -διπλό ή μονό. Αρχικά, οι ιθαγενείς της Αμερικής έφτιαχναν τα κανό από ελαφρύ ξύλινο σκελετό, που τον έντυναν με φλοιούς δένδρων, και τα στεγανοποιούσαν με ρετσίνι. Τα κανό ήταν προσαρμοσμένα στις ανάγκες των κατασκευαστών τους και στη νομαδική τους ζωή. Συνήθως χωρούσαν έναν ή δύο κωπηλάτες και κάποιο φορτίο. Ήταν μάλιστα τόσο ελαφριά, ώστε ο κωπηλάτης μπορούσε να μεταφέρει πάνω στο κεφάλι του το κανό του αρκετά χιλιόμετρα, όταν οι συνθήκες τον ανάγκαζαν να βγει από το νερό. Υπήρχαν όμως και πολεμικά κανό που χωρούσαν πολύ περισσότερα άτομα (μέχρι και 30).

Τα καγιάκ είναι μικρότερα σε μέγεθος από τα κανό, με σουβλερές πλώρη και πρύμνη και συνήθως με ένα μόνο άνοιγμα. Εκεί κάθεται ο κωπηλάτης που χρησιμοποιεί διπλό μονοκόμματο κουπί, με τα πόδια απλωμένα και χωμένα στο μπροστινό μέρος. Έτσι, το κορμί του από τη μέση και πάνω φαίνεται να αποτελεί προέκταση του σκάφους. Οι Εσκιμώοι κατασκεύαζαν τα καγιάκ τους από δέρματα φώκιας ή άλλων ζώων σε ξύλινο (ή από μπανέλες φαλαινών) σκελετό και κατόπιν τα άλειφαν με λίπος ζώων για να τα αδιαβροχοποιήσουν. Στην κυριολεξία καγιάκ σημαίνει "βάρκα κυνηγιού". Ο κωπηλάτης φορά ένα αδιάβροχο κάλυμμα γύρω από τη μέση του (spray skirt) το οποίο στερεώνεται στο καγιάκ, καλύπτοντας το άνοιγμα και εμποδίζοντας τα νερά να μπουν στο σκάφος. Το καγιάκ λόγω κατασκευής είναι πολύ ελαφρύ και ευέλικτο. "Τουμπάρει" όμως εύκολα. Ο κωπηλάτης σε αυτή την περίπτωση έχει δύο επιλογές: μπορεί να κάνει μια περιστροφή μέσα στο νερό (eskimo roll), χρησιμοποιώντας τους γοφούς και το κουπί και να ξαναβγει στην επιφάνεια, ή να βγει από το καγιάκ, να το γυρίσει στην κανονική του θέση, να το αδειάσει από τα νερά και να ξαναμπεί σε αυτό. Όπως καταλαβαίνετε, η πιο εύκολη και πρακτική λύση είναι το roll και δεν νοείται αθλητής του καγιάκ να μη γνωρίζει τουλάχιστον τη βασική αυτήν τεχνική.

Τα κανό και τα καγιάκ ήταν εργαλεία επιβίωσης για τους Ινδιάνους και τους Εσκιμώους, απολύτως προσαρμοσμένα στον τρόπο ζωής τους. Στην Ευρώπη έγιναν γνωστά το 19ο αιώνα, όταν ένας Βρετανός δικηγόρος, ο John MacGregor, μελέτησε τα σκάφη αυτά, σχεδίασε ένα δικό του και άρχισε να γυρίζει στα ποτάμια και τις λίμνες της Ευρώπης. Ο MacGregor απέκτησε φήμη ταξιδιωτικού συγγραφέα. Πολλοί άρχισαν να τον μιμούνται και να ανακαλύπτουν τις φυσικές ομορφιές πάνω σε ένα κανό. Ο MacGregor ίδρυσε το Royal Canoe Club το 1865 και σε λίγο χρόνο άρχισαν τα οργανωμένα ταξίδια με κανό από φυσιολάτρες.

Τα κανό και τα καγιάκ σήμερα φτιάχνονται από μια ποικιλία υλικών και έχουν πολλές διαφορετικές χρήσεις. Κυριαρχούν τα μοντέρνα πλαστικά και το φάιμπερ γκλας. Το μήκος τους κυμαίνεται από δυόμισι έως τέσσερα μέτρα και χρησιμοποιούνται κυρίως για αναψυχή και άθληση. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι, για κατέβασμα ποταμών (whitewater) και περιήγηση (touring), και για έναν ή περισσότερους κωπηλάτες. Τα κανό και τα καγιάκ απέκτησαν μεγάλη δημοτικότητα τα τελευταία χρόνια, εφόσον επιτρέπουν στον άνθρωπο να έλθει σε επαφή με τη φύση με ένα συναρπαστικό τρόπο, μόνος ή με παρέα, σε μονοήμερες ή και πολυήμερες εκδρομές και σε ρυθμούς που ορίζει ο ίδιος.

Εξοπλισμός canoe kayak

Εκτός από το σκάφος, ο βασικός εξοπλισμός περιλαμβάνει τα εξής:

• Κουπιά

Είναι το βασικό εργαλείο του κωπηλάτη, το οποίο και παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στις επιδόσεις όσο και στην απόλαυση. Τα κουπιά (μονά ή διπλά) κατασκευάζονται από διάφορα υλικά (ξύλο, αλουμίνιο, διάφορα μοντέρνα πλαστικά) και συνδυασμούς (π.χ., αλουμίνιο για το κυρίως κουπί και πλαστικό για τα πτερύγια). Μπορεί να είναι μονοκόμματα ή σπαστά. Τα δεύτερα μπορούν να συναρμολογηθούν και να αποσυναρμολογηθούν σε δύο-τρία κομμάτια γεγονός που τα κάνει βολικότερα στη μεταφορά και στην αποθήκευση. Τα σπαστά κουπιά συνήθως παίζουν το ρόλο του εφεδρικού κουπιού που πρέπει να έχουμε μαζί μας και όχι του κυρίως κουπιού, για λόγους ασφαλείας. Το κουπί λειτουργεί υπό συνεχείς πιέσεις και πρέπει να είναι συμπαγές και ανθεκτικό. Τα κουπιά έχουν μήκος από δύο έως δυόμισι μέτρα και τα πτερύγια

τους μπορεί να είναι συμμετρικά ή ασύμμετρα. Ασύμμετρα είναι τα πτερύγια των οποίων η κόψη στο άκρο της είναι λοξή. Δίνουν έναν απαλότερο ρυθμό στον κωπηλατικό παλμό γιατί, όταν βυθίζονται στο νερό, μειώνεται το στρίψιμο του κουπιού στα χέρια μας. Ένα άλλο στοιχείο των κουπιών είναι η παραλληλία των πτερυγίων. Στα παλιά κλασικά κουπιά, τα πτερύγια ήταν παράλληλα μεταξύ τους. Αυτού του τύπου τα κουπιά παρουσιάζουν ένα μειονέκτημα: αν φυσά άνεμος, το πτερύγιο που είναι έξω από το νερό προβάλλει αντίσταση, και έτσι μειώνεται η αποτελεσματικότητα και αυξάνεται η κούραση. Για το λόγο αυτό τα μοντέρνα κουπιά έχουν τα πτερύγιά τους υπό γωνία (δείτε τη φωτογραφία) που μπορεί να φτάνει τις 90 μοίρες, δηλαδή, όταν το ένα πτερύγιο είναι σε οριζόντια θέση, το άλλο να είναι σε κάθετη. Έτσι, όταν το ένα κουπί βρίσκεται στο νερό, το άλλο πτερύγιο δεν προβάλλει αντίσταση στον αέρα. Τα κουπιά αυτού του τύπου λέγονται feathered. Χρειάζονται όμως κάποια εξάσκηση γιατί ο κωπηλάτης πρέπει σε κάθε βύθισμα να περιστρέφει με μια κίνηση του καρπού το κουπί για το επόμενο.

• **Σωσίβιο-γιλέκο**

Είναι υποχρεωτικό. Τα σωσίβια είναι ειδικά κατασκευασμένα με βαθύ κόψιμο στις μασχάλες για να μην εμποδίζουν την κωπηλασία. Εκτός από τη σωστική τους χρήση, προστατεύουν το σώμα του κωπηλάτη από χτυπήματα και απώλεια θερμότητας.

• **Κράνος**

Το κράνος είναι προαιρετικό σε διαδρομές σε ήρεμα νερά (λίμνες, ήρεμη θάλασσα) αλλά απαραίτητο σε διαδρομές στις οποίες υπάρχει κίνδυνος, όπως σε κατάβαση άγριων ποταμών (whitewater, rodeo).

• **Spray skirt (για καγιάκ)**

Ειδικές θήκες από νάιλον ή νεοπρένιο που φορά ο κωπηλάτης στη μέση του και στερεώνει τις άκρες στο στο σκάφος. Μοιάζουν με καπέλο που έχει μεγάλο γείσο και το πάνω μέρος του είναι τρύπιο (εκεί περνά το σώμα του ο κωπηλάτης). Έτσι, καλύπτεται το άνοιγμα της θέσης που κάθεται και δεν μπαίνει νερό στο σκάφος, σε περίπτωση που τουμπάρει το σκάφος και χρειαστεί να γίνουν οι απαραίτητες μανούβρες (roll).

• **Ρουχισμός**

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία ρούχων και στολών που καλύπτει όλες τις ανάγκες του κωπηλάτη για κάθε χρήση και καιρό. Παντελόνια, τζάκετ και ολόσωμες φόρμες από διάφορα μοντέρνα υλικά προστατεύουν και κρατούν ζεστό το σώμα, ενώ ταυτόχρονα το διατηρούν στεγνό. Επίσης υπάρχουν ειδικά εσώρουχα και κάλτσες.

• **Παπούτσια**

Ειδικά παπούτσια ελαφριού τύπου (πέδιλα, μποτάκια κ.ά.) από νεοπρένιο και άλλα μοντέρνα υλικά για άνεση και στεγνά πόδια.

• **Άλλα αξεσουάρ**

- Τσαντάκι πρώτων βοηθειών: ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες των κωπηλατών, με το περιεχόμενο ασφαλισμένο σε αδιάβροχη θήκη.
- Σχοινιά και караμπίνες ρυμούλκησης.
- Λουρίδες πρόσδεσης.
- Ειδικές βάσεις μεταφοράς (με ρόδες και χωρίς).
- Αδιάβροχα και υδατοστεγή δοχεία μεταφοράς.
- Αδιάβροχη θήκη για χάρτες.

- Μαξιλαράκια από αφρώδες υλικό για προστασία του σκάφους κατά τη μεταφορά.
- Αδιάβροχα σακίδια μεταφοράς εφοδίων σε πολλούς τύπους και μεγέθη.
- Θέσεις και πατάκια για πιο ξεκούραστο κάθισμα.
- Χειροκίνητες αντλίες για άδειασμα νερού από το σκάφος.
- "Χταπόδια" (ελαστικοί ιμάντες και δίκτυα πρόσδεσης εφοδίων στο σκάφος).
- Διάφορα υλικά επισκευής για μικροζημιές που μπορούν να συμβούν στην επιφάνεια του σκάφους.
- Αυτοκόλλητα σήματα και γράμματα για ιδιαίτερο στόλισμα του σκάφους.

Θέματα ασφαλείας

• Γενικές αρχές

- Πρέπει να γνωρίζουμε το σκάφος και τα όριά μας. Στο σκάφος ανεβαίνουν ΜΟΝΟ όσα άτομα ορίζει ο κατασκευαστής.
- Φροντίζουμε ώστε το σκάφος μας να είναι πάντα σε καλή κατάσταση.
- Προετοιμάζουμε το ταξίδι μας (χάρτες, πληροφόρηση τοπολογίας και καιρού, έλεγχος εφοδίων).
- Στο ταξίδι φοράμε πάντα το σωσίβιο και τα κατάλληλα ρούχα.
- Έχουμε μαζί μας εξοπλισμό ασφαλείας (δεύτερο κουπί, σφυρίχτρα, ράδιο, φακό, φαρμακείο, στεγνή αλλαξιά, φωτοβολίδες, σχοινί, χάρτες, πυξίδα, αναπτήρα και σπέρτα σε αδιάβροχη θήκη, μαχαίρι) και εφόδια (άφθονο νερό και τρόφιμα).

- Καλό είναι να μην ταξιδεύουμε ποτέ μόνοι, όπως και να γνωστοποιούμε σε κάποιον πού θα πάμε και τότε σκοπεύουμε να γυρίσουμε.
- Αν κάνουμε κωπηλασία σε ανοιχτή θάλασσα, δεν πρέπει να απομακρυνόμαστε πέρα των 500 μέτρων από την ακτή.

● **Πώς θα αποφύγετε τους τραυματισμούς**

Υπάρχουν δύο ειδών τραυματισμοί που αφορούν στους κωπηλάτες: αυτοί που συμβαίνουν λόγω υπερβολικής προσπάθειας ή και λανθασμένου τρόπου κωπηλασίας και οι έκτακτοι τραυματισμοί (ατυχήματα).

Οι τραυματισμοί του πρώτου είδους μπορούν να συμβούν ύστερα από κάποιο χρονικό διάστημα ή ακόμα και ύστερα από ένα μεγάλο σε διάρκεια ταξίδι. Μπορεί να προκληθούν από κάποιο παλαιότερο τραύμα, από έλλειψη κατάλληλης προθέρμανσης, από λάθος τεχνική στην κωπηλασία ή από υπερπροσπάθεια. Για να αποφύγετε λοιπόν αυτού του είδους τους τραυματισμούς ακολουθήστε μερικούς απλούς κανόνες:

- Μάθετε να κωπηλατείτε σωστά -γραφτείτε σε μια σχολή. Ο λανθασμένος τρόπος κωπηλασίας είναι ο κυριότερος λόγος τραυματισμών. Η κωπηλασία, όταν γίνεται με τα χέρια μόνο, οδηγεί σε μικροτραυματισμούς των καρπών, των αγκώνων και των μυών (χεριών και κορμού). Πολλοί κάνουν το λάθος να σφίγγουν το κουπί. Η κωπηλασία γίνεται με το σώμα, όχι με τα χέρια. Τα χέρια πρέπει να λειτουργούν σαν γέφυρα ανάμεσα στο κουπί και τις μεγάλες μυϊκές ομάδες των ώμων, του κορμού και των ποδιών. Το σημείο περιστροφής του σώματος δεν πρέπει να είναι η μέση αλλά το κάτω μέρος του καθίσματος. Μάθετε να κωπηλατείτε σωστά από την αρχή. Θα σας γίνει συνήθεια και θα αποφύγετε τους περιττούς τραυματισμούς.

- Προχωρήστε σταδιακά, ανεβάζοντας τους ρυθμούς ανάλογα με την εμπειρία και την φυσική σας κατάσταση.
- Πάντα να κάνετε τις ασκήσεις προθέρμανσης πριν από την κωπηλασία.
- Αν παρουσιαστεί κάποιος πόνος-τράβηγμα, επισκεφθείτε γιατρό και μην επιχειρήσετε ξανά, αν δεν έχει διορθωθεί το πρόβλημα.



• Ένας χρήσιμος πίνακας

	Προετοιμασία και πρόληψη	Αντιμετώπιση σχετικών προβλημάτων
Εξοπλισμός	Να γνωρίζετε τη σωστή του χρήση και τους περιορισμούς του.	Να έχετε μαζί σας ένα κουτί με ανταλλακτικά πρώτης ανάγκης.
Κωπηλατική εμπειρία	Μάθετε να κωπηλατείτε σωστά και αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας τις μεγάλες μυϊκές ομάδες και όχι μόνο με τα χέρια.	Γραφτείτε σε κάποια σχολή και πληροφορηθείτε από ειδικούς.
"Διάβασμα" του νερού	Πρέπει να γνωρίζετε την επίδραση που έχουν στο σκάφος σας οι διαφορετικές καταστάσεις του νερού (κύματα, ρεύματα, ρουφήχτρες κ.λπ.).	Πρέπει να είστε σε θέση να βγείτε στην ακτή ή στην όχθη.
Καιρικές συνθήκες	Πάρτε από πριν πληροφορίες για τις καιρικές συνθήκες, τους ανέμους και την τοπολογία.	Έχετε μαζί σας ραδιόφωνο και να είστε πάντα προετοιμασμένοι για κακό καιρό (ρούχα, εφόδια...).
Ναυσιπλοΐα	Πρέπει να γνωρίζετε τη χρήση	Καταστρώστε από πριν το

	πυξίδας και χάρτη και τους κανόνες ναυσιπλοΐας και διόπτευσης	σχέδιο της διαδρομής και γνωρίστε το σε κάποιον δικό σας.
Εξάντληση	Φροντίστε να βρίσκεστε σε καλή φυσική κατάσταση. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού πρέπει να παίρνετε σε τακτά διαστήματα αρκετές θερμίδες και νερό.	Πρέπει να είστε σε θέση να βγείτε στην ακτή ή στην όχθη.
Υποθερμία	Ελέξτε την επίδραση των καιρικών συνθηκών, φορώντας κατάλληλα ρούχα και στολές.	Φροντίστε να ζεστάνετε αμέσως το σώμα σας.
Διάσωση	Εχετε μαζί σας τον απαραίτητο εξοπλισμό ασφαλείας. Φοράτε σωσίβιο και αποφεύγετε να ταξιδεύετε μόνοι.	Πρέπει να γνωρίζετε τις κατάλληλες τεχνικές διάσωσης και κωπηλασίας (eskimo roll, π.χ.), να μπορείτε να χειρίζεστε μόνος το σκάφος σας και να ξέρετε πώς να καλέσετε σε βοήθεια.

• **Θερμοπληξία-Ηλίαση**

Όποιος ασχολείται με δραστηριότητες στη φύση πρέπει να λαμβάνει τα μέτρα του για να μην πάθει θερμοπληξία ή ηλίαση. Το μόνο που χρειάζεται είναι η απλή κοινή λογική. Τα μέσα προφύλαξης είναι γνωστά: καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακή κρέμα, αποφυγή πολύωρης έκθεσης στον ήλιο και άφθονα υγρά. Το ίδιο ισχύει και όταν έχει συννεφιά, αφού έως και 80 % της ηλιακής ακτινοβολίας μπορεί και διαπερνά τα σύννεφα, άσχετα με το αν εμείς νομίζουμε ότι είμαστε προστατευμένοι.

• **Υποθερμία**

Θεωρείται ένας από τους κυριότερους κινδύνους, αφού η δραστηριότητα Κανό-Καγιάκ γίνεται σε περιβάλλον που ευνοεί την έκθεση σε αντίξοες καιρικές συνθήκες (κρύα νερά, άνεμος κ.λπ.). Η απώλεια της θερμότητας του σώματος οδηγεί σε υποθερμία και ακόμα και σε θάνατο αν δεν ληφθούν μέτρα. Η υποθερμία μπορεί να επέλθει σταδιακά μέσα σε ένα κρύο περιβάλλον με την αναπνοή, την εφίδρωση και τα βρεγμένα ρούχα και την ανεπαρκή μόνωση του σώματος από ακατάλληλα ρούχα, ή απότομα, αν πέσουμε σε κρύο

νερό και παραμείνουμε εκεί μερικά λεπτά. Μερικές γενικές συμβουλές για να αποφύγετε αυτό τον κίνδυνο:

- Φοράτε πάντα το σωσίβιο, καθώς και κατάλληλα ρούχα. Φροντίστε να έχετε μαζί σας στεγνή εφεδρική αλλαξιά.
- Προσπαθήστε να μένετε στεγνοί και να αποφεύγετε την έκθεση στον άνεμο. Φορέστε αδιάβροχο, αν υπάρχει πιθανότητα βροχής.
- Αποφεύγετε τις έντονες κινήσεις γιατί αποτελούν σοβαρή αιτία μείωσης της θερμότητας του σώματος.

Παραθέτουμε έναν ενδεικτικό πίνακα με τα συμπτώματα της υποθερμίας, χωρίς αυτά να είναι απόλυτα. Υπάρχουν μικροδιαφορές στην πράξη, ανάλογα με τη σωματική κατασκευή του θύματος.



ΟΤΑΝ Η ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
36 με 37 βαθμούς Κελσίου	Κανονική θερμοκρασία. Μπορεί να εμφανιστεί κάποιο ρίγος.
36 με 35 βαθμούς Κελσίου	Αίσθηση κρύου, ανατριχίλες, μούδιασμα του δέρματος, απλή έως σοβαρή τρεμούλα, αδυναμία πολύπλοκων χειρισμών με τα χέρια.
35 με 34 βαθμούς Κελσίου	Έντονη τρεμούλα, οι κινήσεις γίνονται αργές και κοπιαστικές, ελαφριά σύγχυση.
34 με 32 βαθμούς Κελσίου	Έντονη και συνεχής τρεμούλα, δυσκολία στην ομιλία και στη σκέψη, μπορεί να εμφανιστεί κάποια αμνησία, αδέξιες

	κινήσεις, αδυναμία χρησιμοποίησης χεριών, συχνό σκουντούφλημα, κατάθλιψη.
32 με 30 βαθμούς Κελσίου	Το τρεμούλιασμα σταματά, το δέρμα μελανιάζει ή πρήζεται, αδυναμία περπατήματος, πλήρης σύγχυση, παράλογη συμπεριφορά.
30 με 27 βαθμούς Κελσίου	Οι μύες "πετρώνουν", λήθαργος, αργός σφυγμός και αναπνοή, διεσταλμένες κόρες οφθαλμών.
27 με 25 βαθμούς Κελσίου	Λιποθυμία, ακανόνιστη αναπνοή και σφυγμός που μπορεί να μην γίνονται αντιληπτά, παύουν να υπάρχουν αντανακλαστικά στους μύες
25 με 24 βαθμούς Κελσίου	Πνευμονικό οίδημα, καρδιακή και αναπνευστική ανεπάρκεια, θάνατος. Προσοχή: Ο θάνατος μπορεί να επέλθει και σε προηγούμενο στάδιο.
18 βαθμούς Κελσίου	Η χαμηλότερη θερμοκρασία που έχει καταγραφεί σε θύμα υποθερμίας, που - σημειωτέον- επέζησε.

● Κίνδυνος από κεραυνούς

Οι κεραυνοί μπορούν να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο, όσο βρισκόμαστε στο νερό. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, πρέπει αμέσως να βγούμε από το νερό και να ζητήσουμε καταφύγιο στη στεριά. Εννοείται ότι αποφεύγουμε τα ψηλά δένδρα.

Συμβουλές

● Το κατάλληλο κουπί

Δεν υπάρχει ιδανικό κουπί. Κάθε κωπηλάτης πρέπει να βρει μόνος του, έπειτα από δοκιμή, το κουπί που του ταιριάζει. Μην ξεχνάτε ότι το κουπί είναι σημαντικότερο στοιχείο και επηρεάζει σημαντικά τις επιδόσεις αλλά και την απόλαυση του αθλήματος. Ρωτήστε κάποιον ειδικό και δοκιμάστε αρκετά πριν καταλήξετε σε αυτό που σας ταιριάζει, ανάλογα και με τον τύπο του σκάφους και τη χρήση του.

• **Η σωστή θέση κωπηλασίας**

Καθήστε αναπαυτικά. Η μέση σας πρέπει να ακουμπά στο κάθισμα, αν υπάρχει, και τα γόνατα να είναι λυγισμένα σε άνετη θέση. Αν τα πόδια είναι πολύ τεντωμένα, το αποτέλεσμα είναι να κουραστεί η μέση σας. Αν πάλι είναι πολύ λυγισμένα, το κουπί θα χτυπά πάνω στα γόνατα.

Σημαντικός είναι και ο τρόπος με τον οποίο κρατάτε το κουπί. Για να τον πετύχετε, βάλτε το κέντρο του κουπιού στο κεφάλι σας, φέρτε τα χέρια σας στο ύψος των ώμων και πιάστε το. Οι αγκώνες πρέπει να είναι λυγισμένοι σε περίπου ορθή γωνία. Κανονικά, τα χέρια σας θα απέχουν εξίσου από τα δύο άκρα του κουπιού. Φέρτε το κουπί μπροστά σας και ετοιμαστείτε για την κωπηλασία. Τα χέρια δεν πρέπει να σφίγγουν πολύ το κουπί γιατί κουράζονται οι καρποί. Η πιο αποτελεσματική κωπηλασία γίνεται χρησιμοποιώντας και στρίβοντας όλο τον κορμό, ο οποίος δεν πρέπει να σκύβει και να καμπουριάζει. Το πτερύγιο πρέπει να βυθίζεται στο νερό λίγο μπροστά από τα πόδια σας και να βγαίνει από το νερό, όταν φτάνει στους γοφούς σας. Επίσης πρέπει να βυθίζετε το πτερύγιο όσο πιο κοντά γίνεται στο σκάφος για να μετατρέπεται όλη σχεδόν η ενέργεια σε ευθύγραμμη προώθηση.

• **Πριν ξεκινήσετε το ταξίδι**

Πριν ξεκινήσετε για μια εκδρομή με Κανό-Καγιάκ, απαντήστε στα πιο κάτω ερωτήματα:

- Έχω την κατάλληλη εκπαίδευση και εμπειρία;
- Έχω ξαναταξιδέψει σε αυτό το μέρος;
- Υπάρχει περίπτωση να έχει αλλάξει κάτι στη συγκεκριμένη διαδρομή;
- Πόσο κρύα θα είναι τα νερά;
- Βρίσκομαι σε καλή φυσική κατάσταση;
- Γνωρίζω τις απαραίτητες κωπηλατικές τεχνικές (roll);

- Ξέρω τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση ατυχήματος (τεχνικές διάσωσης);
- Θα είμαι μόνος ή με άλλους;
- Αν ναι, με πόσους και τι γνώσεις έχουν;
- Αν συμβεί κάτι απρόβλεπτο, θα ξέρουν τι να κάνουν;
- Έχω τον απαραίτητο εξοπλισμό;
- Φορώ τα κατάλληλα ρούχα;
- Είμαι προετοιμασμένος για όλες τις περιπτώσεις;

• Ρουχισμός: υλικά και ιδιότητες

	Ρούχα βαμβακερά	Ρούχα μάλλινα	Ρούχα από πολυεστέρα	Ρούχα από νάιλον	Πολυπρουλαίνιο (wetsuits)
Κατακράτηση νερού	Μεγάλη	Μεγάλη	Χαμηλή	Μέτρια	Ελάχιστη
Διάρκεια στεγνώματος	Μεγάλη	Μεγάλη	Μικρή	Μικρή	Ελάχιστη
Απώλεια σωματικής θερμότητας (βρεγμένα)	Μεγάλη	Μικρή	Μικρή	Μέτρια	Μικρή
Ανεση (αν είναι στεγνά)	Μεγάλη	Μέτρια	Μεγάλη	Μέτρια	Μέτρια
"Μάζεμα" (όταν βρέχονται)	Μεγάλο	Μεγάλο	Μικρό	Μικρό	Μεγάλο
Αντοχή	Μέτρια	Μέτρια	Μεγάλη	Μεγάλη	Μέτρια
Ποικιλία χρωμάτων	Μεγάλη	Μεγάλη	Μεγάλη	Μεγάλη	Μέτρια
Καταλληλότητα για κωπηλασία	Χαμηλή	Χαμηλή	Μεγάλη	Μέτρια	Μέτρια
Καταλληλότητα για κατασκήνωση	Μέτρια	Μεγάλη	Μεγάλη	Μέτρια	Μέτρια

• Προσωπικές επιγραφές

Τα κανό και τα καγιάκ σήμερα φτιάχνονται σε πολλά χρώματα. Αρκετοί όμως είναι αυτοί που θέλουν να γράψουν κάτι δικό τους πάνω στο σκάφος, όπως κάποιο όνομα, π.χ. Καλό είναι να μη χρησιμοποιήσετε μπογιές και πινέλα, γιατί δεν "πιάνουν" καλά στις

επιφάνειες του σκάφους. Η καλύτερη και απλούστερη λύση είναι να χρησιμοποιήσετε πλαστικά και διαφανή αυτοκόλλητα σήματα και γράμματα.

• **Μεταφορά Κανό-Καγιάκ**

Μπορείτε να τα μεταφέρετε στην οροφή του αυτοκινήτου σας, δεμένα σε ειδική σχάρα. Είναι εύκολα στη μεταφορά λόγω μικρού βάρους (20 έως 40 κιλά) και αεροδυναμικού σχήματος. Ακριβώς για αυτούς τους λόγους μπορείτε να τα μεταφέρετε και χωρίς την ειδική σχάρα. Μπορείτε να προμηθευτείτε ειδικά "μαξιλάρια" από αφρώδες υλικό και να τα τοποθετήσετε στην οροφή του αυτοκινήτου σας. Εκεί ακουμπάτε αναποδογυρισμένο το σκάφος και το δένετε με ιμάντες από τους προφυλακτήρες, μπρος και πίσω. Χρειάζεται βέβαια ιδιαίτερη προσοχή γιατί, αν το σκάφος λυθεί κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ατύχημα. Από την άλλη, το υπερβολικό σφίξιμο των σχοινιών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο σκάφος.

• **Συντήρηση**

Τα μοντέρνα κανό και καγιάκ δεν χρειάζονται ειδική συντήρηση. Αρκεί μια επιθεώρηση μετά τη χρήση για τυχόν μικροζημιές. Αν έχουν πλεύσει σε αλμυρό νερό, καλό είναι να τα ξεπλύνουμε με καθαρό νερό. Αν πρόκειται να τα αποθηκεύσουμε μεγάλο διάστημα, πρέπει να αφαιρέσουμε την υγρασία.

• **Αποθήκευση**

Ο σωστός τρόπος είναι να τοποθετήσουμε το κανό-καγιάκ όρθιο στον αποθηκευτικό χώρο, ακουμπώντας μόνο την πλώρη του (ή την πρύμνη) στο πάτωμα. Οπου αυτό δεν είναι δυνατόν λόγω χαμηλού ταβανιού, μπορείτε να το ακουμπήσετε κατά μήκος αλλά στο πλάι, έτσι ώστε να ακουμπά η πλαϊνή του πλευρά στο πάτωμα. Κανονικά δεν πρέπει να ακουμπά η πλευρά που έρχεται σε επαφή με το νερό

στο έδαφος. Αν θέλετε να το αφήσετε κάτω, μόνο ανάποδα. Καλό είναι επίσης να στρώνετε προηγουμένως κάποιο μαλακό κάλυμμα εκεί που "πατά" το σκάφος, όπως φύλλα από φελιζόλ. Εναλλακτικά, μπορείτε να το κρεμάσετε από το ταβάνι με ιμάντες. Επίσης πρέπει να ξέρετε ότι η παρατεταμένη έκθεση στις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου επηρεάζει αρνητικά τα πλαστικά υλικά από τα οποία κατασκευάζονται στην πλειοψηφία τους τα σημερινά κανό και καγιάκ. Επομένως, πρέπει να φροντίζετε ώστε να μην το χτυπά ο ήλιος στο χώρο αποθήκευσης. Αυτό βέβαια δεν ισχύει στην περίπτωση που το σκεπάσετε με κάποιο πάνινο κάλυμμα.

● **Αν σχεδιάζετε πολυήμερες εκδρομές με κανό**

- Προτιμήστε σωσίβια με πολλές τσέπες για χρήσιμα μικροαντικείμενα.
- Υπάρχουν ειδικές αδιάβροχες θήκες που προσαρμόζονται στο σκάφος για πολλά χρήσιμα αντικείμενα.
- Πρέπει να έχετε μαζί σας ραδιόφωνο UHF και έξτρα μπαταρίες σε αδιάβροχη θήκη.
- Προμηθευτείτε κατάλληλους χάρτες της περιοχής.
- Πάρτε μαζί σας μια ομπρέλα παραλίας. Θα σας φανεί χρήσιμη τόσο στον ήλιο όσο και στη βροχή.

Το άθλημα Κανό-Καγιάκ

• Ολυμπιακό άθλημα

Το Κανό-Καγιάκ ξεκίνησε την παρουσία του ως ολυμπιακό άθλημα στους αγώνες του 1924 με σπριντ. Ωστόσο, επίσημο ολυμπιακό άθλημα έγινε από τους αγώνες του 1936. Είναι ιδιαίτερα αγαπητό στην Ευρώπη. Οι χώρες που πρωταγωνιστούν παραδοσιακά είναι η Γερμανία, η Σουηδία και η Ρωσία. Οι αγώνες γίνονται σε ήρεμα νερά και κάθε λέμβος κινείται σε ξεχωριστή λουρίδα. **Οι γυναίκες** αγωνίζονται μόνο με κλειστά καγιάκ, καθιστές και χρησιμοποιώντας διπλό μονοκόμματο κουπί. Οι αγώνες περιλαμβάνουν κούρσες 500 μέτρων και οι κατηγορίες είναι K1, K2 και K4 (δηλαδή μονοθέσιο, διθέσιο και τετραθέσιο καγιάκ). **Οι άνδρες** αγωνίζονται σε ανοιχτά κανό και καγιάκ, γονατιστοί, χρησιμοποιώντας μονό κουπί. Οι αγώνες περιλαμβάνουν κούρσες καγιάκ 500 και 1.000 μέτρων -σε μονοθέσιο και διθέσιο- και 1.000 μέτρων σε τετραθέσιο καγιάκ. Σε κανό οι αγώνες γίνονται στα 500 και 1.000 μέτρα σε μονοθέσιο και διθέσιο.

Στους φετινούς ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϊ, το αγώνισμα του Κανό-Καγιάκ θα διεξαχθεί από τις 26 Σεπτεμβρίου έως και την 1η Οκτωβρίου.

• Στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα το άθλημα Κανό-Καγιάκ έχει σχετικά μικρή ιστορία. Τα πρώτα σκάφη ήλθαν στην Ελλάδα γύρω στο 1983-1984 με αφορμή τις διακρατικές αθλητικές ανταλλαγές με την Πολωνία και τη Βουλγαρία. Το άθλημα εντάχθηκε στην Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία Φιλάθλων Ναυτικών Σωματείων (ΕΚΟΦΝΣ), ως μόνη αρμόδια για την ανάπτυξή του. Εως τώρα, η ΕΚΟΦΝΣ, ισότιμο μέλος της ICF (Διεθνούς Ομοσπονδίας Κανό-Καγιάκ), έχει συμμετάσχει σε

παγκόσμια πρωταθλήματα. Ηδη η εξέλιξη του αθλήματος είναι ραγδαία στο εσωτερικό, ενώ σημειώθηκαν και οι πρώτες διεθνείς επιτυχίες. Στην Ελλάδα η Ελληνική Ομοσπονδία Κανό-Καγιάκ, κάθε χρόνο, διοργανώνει το πανελλήνιο πρωτάθλημα. Για φέτος, το αγωνιστικό πρόγραμμα έχει ως εξής:

• **Διακρίσεις**

Οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες έχουν κάνει σημαντικές προόδους και έχουν διακριθεί σε διεθνείς αγώνες.

- **Εθνική Ανδρών:**

Διεθνείς Αγώνες 1996 Βελιγράδι: 1η θέση στο κανό μονό 200μ., 3η θέση στο κανό μονό 500μ., 3η θέση στο κανό μονό 1.000μ.-Κιλιγκαρίδης Α. 3η θέση στο κανό διπλό 1.000μ., 3η θέση στο κανό διπλό 500 μ.-Κιλιγκαρίδης Α., Ζυγούρης Π., 2η θέση στο καγιάκ τετραπλό 200μ.-Νικολόπουλος Ν., Κοντιζάς Ν., Ντάγιος Χ., Αρετάκης Ν., 2η θέση στο καγιάκ τετραπλό 500μ.-Αρετάκης Ν., Ντάγιος Χ., Συκιώτης Α., Πετρογιάννης Β.

- **Εθνική Γυναικών:**

Διεθνείς Αγώνες 1996 Βελιγράδι: 3η θέση στο καγιάκ διπλό 500μ.-Βασιλειάδη Μ., Πύρρου Σ.

• **Άλλα αθλήματα**

Υπάρχει το αγώνισμα Κανό-Καγιάκ Slalom, στο οποίο οι αθλητές κατεβαίνουν μια διαδρομή 300 έως 500 μέτρων σε άγρια και γρήγορα νερά, προσπαθώντας να περάσουν από 20 έως 25 καθορισμένες πύλες, 6 από τις οποίες μάλιστα είναι ενάντια στο ρεύμα του ποταμού.

Επίσης γίνονται και αγώνες πόλο με καγιάκ. Οι ομάδες έχουν από πέντε σκάφη και κάθε αθλητής φορά κράνος με προστατευτικό προσωπίο και σωσίβιο. Τα τέρματα έχουν διαστάσεις 1Χ1,5μ. και ύψος 2μ. πάνω από την επιφάνεια του νερού.

Διοργανώνονται επίσης αγώνες ροντέο (ακροβατικών) και ταχύτητας σε άγρια νερά.

Το Κανό-Καγιάκ στην Ελλάδα

Μπορεί κανείς να κάνει Κανό-Καγιάκ σε όλη την Ελλάδα, στα ποτάμια, στις λίμνες και στις παραλίες της, να ταξιδέψει μόνος ή με παρέα, ακόμα και να συνδυάσει τα ταξίδια αυτά με κατασκήνωση. Μέρη που προσφέρονται για τέτοιου είδους δραστηριότητες είναι η Λίμνη Πλαστήρα, ο Λάδωνας, η Χαλκιδική, η Χίος, η Κρήτη, τα Ζαγόρια, η Μυτιλήνη, η Μάνη, το Λεωνίδειο Αργους, το Ξυλόκαστρο, η Αστυπάλαια.

Πολλά είναι και τα γραφεία ταξιδίων (γενικού και ειδικού τύπου) που προσφέρουν οργανωμένα προγράμματα εκδρομών αποκλειστικά με κανό ή καγιάκ, ή σύνθετα ολιγοήμερα προγράμματα που συνδυάζουν πεζοπορία, κατάβαση ποταμών αλλά και άλλες δραστηριότητες.

Παρουσιάζουμε κάποια από αυτά τα προγράμματα:

• Στο Νομό Βοιωτίας-Αράχοβα

ΣΠΟΡ	Κανό-Καγιάκ
ΤΟΠΟΣ	Παρνασσός
ΦΟΡΕΑΣ	Ελληνικό Κέντρο Ορεινών Σπορ Αράχοβας (ΕΚΟΣΑ)
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Κανό-Καγιάκ γίνεται σε ποτάμια της γύρω αλλά και της ευρύτερης περιοχής του Νομού Βοιωτίας.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ΕΚΟΣΑ, Αράχοβα Βοιωτίας, Τ.Κ. 32004, Τηλ. (2267) 32658, 31752 ή (6932) 566206

ΣΠΟΡ	Κανό-Καγιάκ
ΤΟΠΟΣ	Παρνασσός
ΦΟΡΕΑΣ	Ελληνικό Κέντρο Ορεινών Σπορ Αράχοβας (ΕΚΟΣΑ)
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Το κανό γίνεται στην περιοχή του Παρνασσού
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ΕΚΟΣΑ, Αράχοβα Βοιωτίας, Τ.Κ. 32004 , Τηλ. (2267) 32658, 31752 ή (6932) 566206

● **Στο Νομό Ιωαννίνων-Μέτσοβο**

ΣΠΟΡ	Κανό-Καγιάκ-Rafting
ΤΟΠΟΣ	Ποταμός Αραχθός
ΦΟΡΕΑΣ	ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Ο ποταμός Αραχθός περνά από τους πρόποδες των Αγράφων και φτάνει έως την Αρτα, περνώντας από το γνωστό γιοφύρι της.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Ερμού & Κορνάρου 2, Σύνταγμα, 105 63, Τηλ. (210) 3311777

ΣΠΟΡ	Κανό-Πεζοπορία
ΤΟΠΟΣ	Λίμνη Ζαραβίνας-Δολό-Ζαγοροχώρια
ΦΟΡΕΑΣ	ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Την πρώτη ημέρα διανυκτέρευση στο Δολό Πωγωνίου που απέχει 20 λεπτά από τη λίμνη. Το πρωί της επόμενης ημέρας κανό στα ήσυχα νερά της Ζαραβίνας. Με καλή συνεργασία της ομάδας θα γίνει κατασκευή ξύλινης σχεδίας. Το απόγευμα, στο Δολό, μικρή πεζοπορία στο φαράγγι έως τις πηγές. Την επόμενη ημέρα μια βόλτα, οδικώς, στα Ζαγοροχώρια θα σας μείνει αξέχαστη.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Ερμού & Κορνάρου 2, Σύνταγμα, 105 63, Τηλ. (210) 3311777

ΣΠΟΡ	Πεζοπορία-Rafting-Καγιάκ
ΤΟΠΟΣ	Βοϊδομάτης-Βίκος-Πάπιγκο
ΦΟΡΕΑΣ	ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Αφιξη, οδικώς, στο Πάπιγκο. Τακτοποίηση στον ξενώνα, ενημέρωση από τους οδηγούς και διανυκτέρευση. Την επόμενη ημέρα, υδάτινες διασχίσεις του Βοϊδομάτη. Την τρίτη ημέρα πεζοπορία δίπλα στον ποταμό έως τη γέφυρα της Κλειδωνιάς. Αναχώρηση οδικώς.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Ερμού & Κορνάρου 2, Σύνταγμα, 105 63 Τηλ. (210) 3311777

● Στο Νομό Καρδίτσας-Λίμνη Πλαστήρα

ΣΠΟΡ	Κανό
ΤΟΠΟΣ	Ακτή Λαμπερού-Λίμνη Πλαστήρα
ΦΟΡΕΑΣ	Ναυταθλητικό κέντρο Λίμνης Πλαστήρα
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Κανό στη Λίμνη Πλαστήρα
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	κ. Θωμάς Μητσιόπουλος Τηλ. (2444) 23257

ΣΠΟΡ	Κανό-Ποδήλατο βουνού-Αναρρίχηση
ΤΟΠΟΣ	Λίμνη Πλαστήρα
ΦΟΡΕΑΣ	ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Πρώτη ημέρα: δείπνο και διανυκτέρευση σε παραδοσιακό ξενώνα. Επόμενη ημέρα: πλεύση με κανό στη λίμνη, διαγωνισμός κανό και κατασκευή σχεδίων. Τρίτη ημέρα: εξερεύνηση της περιοχής με ποδήλατο βουνού. Για όσους θέλουν, υπάρχει και η αναρρίχηση.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Ερμού & Κορνάρου 2, Σύνταγμα, 105 63, Αθήνα, Τηλ. (210) 3311777, φαξ: (210) 3311778

ΣΠΟΡ	Καγιάκ
ΤΟΠΟΣ	Λίμνη Πλαστήρα
ΦΟΡΕΑΣ	TREKKING HELLAS
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Κάθε Σαββατοκύριακο όλο το χρόνο γίνεται περιήγηση με διαθέσιμα καγιάκ στα φιορδ και τα νησάκια της λίμνης, με την καθοδήγηση έμπειρου συνοδού.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Φιλελλήνων 7, Αθήνα, 105 57, Τηλ. (210) 3310323-6, φαξ: 3234548, e-mail: info@trekking.gr

ΣΠΟΡ	Rafting-Κανό-Καγιάκ-Mountain bike- Ιππασία
ΤΟΠΟΣ	Λίμνη Πλαστήρα
ΦΟΡΕΑΣ	TREKKING HELLAS
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διακοπών που συνδυάζει δραστηριότητες όπως rafting-canyoning-kayak, με mountain bike και ιππασία. Κάθε ημέρα μία διαφορετική δραστηριότητα, μία μοναδική ευκαιρία για να γνωρίσετε με την παρέα ή την οικογένειά σας την υπέροχη φύση της λίμνης.
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	Φιλελλήνων 7, Αθήνα, 105 57, Τηλ. (210) 3310323-6, φαξ: 3234548, e-mail: info@trekking.gr

Rafting

Λιγη ιστορία

Το rafting έχει πάρει την ονομασία του από την αγγλική λέξη raft (= σχεδία). Στην ουσία πρόκειται για την κατάβαση ποταμού με φουσκωτή βάρκα που κινείται με κουπιά. Το ρεύμα του ποταμού είναι αυτό που καθορίζει την πορεία, ενώ τα κουπιά χρησιμοποιούνται για την αποφυγή των εμποδίων ή σε άλλη περίπτωση ανάγκης. Ο αριθμός των επιβατών καθορίζεται από το μέγεθος της βάρκας, αλλά συνήθως στις οργανωμένες εκδρομές οι βάρκες φιλοξενούν 6-10 άτομα και τον οδηγό. Το rafting είναι ένα πολύ κοινωνικό άθλημα που φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με το παρθένο φυσικό περιβάλλον, ενώ ταυτόχρονα ασκείται και διασκεδάζει.

Είναι ευεργετικό για όλους τους ανθρώπους που ζουν σε μεγαλουπόλεις. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που τα τελευταία χρόνια γνωρίζει και στη χώρα μας μεγάλη διάδοση. Το άρθρο που ακολουθεί αναφέρεται σε ποτάμια με βαθμό 2 έως 3, δηλαδή μέτριου βαθμού δυσκολίας όπου δεν απαιτούνται ειδικές γνώσεις και εκπαίδευση, πέρα από τις οδηγίες που θα δώσει ο υπεύθυνος συνοδός της εκδρομής.

Η σχεδία είναι το πρώτο μέσο που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος για να διασχίσει τα υδάτινα εμπόδια που συναντούσε στο δρόμο του (ποτάμια, λίμνες, ακόμα και θάλασσες) και αποτελεί την απλούστερη μορφή πλωτού μέσου. Οι πρώτες σχεδίες ήταν φτιαγμένες από βούρλα, καλάμια, κλαδιά ή κορμούς δέντρων που στερεώνονταν μαζί με σχοινιά για να σχηματίσουν μια σταθερή βάση ικανή να επιπλέει, κατάλληλη για τη μεταφορά ανθρώπων, εφοδίων και εμπορευμάτων.

Στην αρχή απλώς ακολουθούσαν το ρεύμα. Σταδιακά, άρχισαν να εξοπλίζονται με κουπιά, ακόμα και με πανιά και μηχανές, αποκτώντας ελευθερία κινήσεων και μεγαλύτερη αυτονομία. Οι σχεδίες χρησιμοποιήθηκαν και χρησιμοποιούνται για πολλούς σκοπούς (μεταφορά, εμπόριο, σωστικές αποστολές κ.ά.). Παράλληλα όμως, προσφέρουν στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ανακαλύψει τοπία και ομορφιές που είναι απροσπέλαστα με άλλο μέσον και χαρίζουν έντονες συγκινήσεις, αφού συμβάλλουν στο να βιώσει κανείς άμεσα το φυσικό περιβάλλον.

Μια διάσημη σχεδία

Το 1947, ο Νορβηγός εθνολόγος **Θορ Χάγιερνταλ** κατασκεύασε μια σχεδία με πανιά, ενώνοντας εννιά κορμούς μπάλα, αντιγράφοντας κάποια προϊστορική σχεδία της Λατινικής Αμερικής, και τη βάφτισε Κον-Τίκι από το όνομα ενός μυθικού Θεού των Ινκας. Ο Χάγιερνταλ ήθελε να αποδείξει τη θεωρία του ότι ήταν δυνατή η εποίκηση των νησιών της Πολυνησίας από αρχαίους λαούς της αμερικανικής ηπείρου. Ο ίδιος μαζί με άλλους πέντε, ξεκινώντας από το Καλάο του Περού, διέσχισε μέσα σε 101 μέρες κάπου 4.500 ναυτικά μίλια και κατάφερε να φτάσει στο νησί Ραρόια της Πολυνησίας, ανατολικά της Ταϊτής. Το ταξίδι αυτό χάρισε παγκόσμια φήμη στον Χάγιερνταλ και τους συντρόφους του και αποτελεί ένα από τα πιο διάσημα ναυτικά κατορθώματα (το ντοκιμαντέρ με θέμα αυτό το ταξίδι κέρδισε το Oscar το 1951, και το βιβλίο που έγραψε ο Χάγιερνταλ γνώρισε μεγάλη εκδοτική επιτυχία και μεταφράστηκε σε περισσότερες από 60 γλώσσες). Σήμερα η σχεδία Κον-Τίκι φυλάσσεται στο Οσλο, σε ιδιωτικό μουσείο.

Η βάρκα

Λίγα λόγια για την βάρκα

Οι φουσκωτές βάρκες που χρησιμοποιούμε στο rafting είναι διάφορων μεγεθών. Μεγαλύτερη βάρκα σημαίνει περισσότερη άνεση και ευρυχωρία αλλά μεγαλύτερο βάρος και δυσκολία στο μανουβράρισμα. Οι βάρκες που χρησιμοποιούνται συνήθως στις οργανωμένες εκδρομές rafting φιλοξενούν 6-10 άτομα και τον οδηγό (αν ο βαθμός δυσκολίας είναι πάνω από 3). Κάθε βάρκα έχει μια βαλβίδα ασφαλείας (βιδωτή), η οποία χρησιμοποιείται για να τη φουσκώνουμε ή να την ξεφουσκώνουμε αν χρειαστεί. Στον εξοπλισμό περιλαμβάνονται τα κουπιά (ένα για κάθε άτομο), καθώς και κράνη και σωσίβια για όλους. Σε πολύ δύσκολες και επικίνδυνες διαδρομές χρησιμοποιούνται και ειδικά καλύμματα για τους αγκώνες και τα γόνατα, όπως και φαρμακείο και ένα κιτ επιδιόρθωσης για μικροζημιές (αντλία και υλικά που κλείνουν τυχόν μικρές τρύπες).

• Πώς μπαίνουμε στη βάρκα;

Διαλέξτε ένα σημείο στην όχθη που να μην είναι βαθύ ή λασπώδες. Πρώτα βάζουμε τα πράγματά μας μέσα στη βάρκα (και όχι στους φουσκωτούς θαλάμους, αν δεν θέλουμε να τα μαζεύουμε από το νερό). Ακουμπάμε στη βάρκα με την κοιλιά και ανεβαίνουμε προσεκτικά. Καλό είναι να προσέχουμε το βάθος του νερού. Η βάρκα θα βουλιάξει από το βάρος των επιβατών και, αν είναι πολύ έξω, θα κολλήσει στο βυθό. Αντιστοίχως, για να βγούμε, φροντίζουμε να πλησιάσουμε σε κάποιο χαμηλό σημείο στην όχθη χωρίς εμπόδια. Βάζουμε το πόδι μας ή ένα κουπί για να σταματήσουμε τη βάρκα χωρίς να γδάρουμε το πλαστικό της και βγαίνουμε προσεκτικά. Αν δεν υπάρχει χαμηλό σημείο αποβίβασης και πρέπει να βγείτε από τη βάρκα κατευθείαν στην όχθη, φροντίστε να κρατηθείτε από κάποιο σταθερό σημείο (ρίζες ή κλαδιά δέντρου) χωρίς να χαλαρώσετε το πιάσιμό σας στη βάρκα.

● **Πώς καθόμαστε;**

Ο οδηγός τοποθετεί τους ταξιδιώτες στη σωστή θέση μοιράζοντας συμμετρικά το βάρος. Φροντίστε να καθήσετε αναπαυτικά με τρόπο που δεν θα σας εμποδίζει να κωπηλατήτε. Δεν πρέπει να γίνονται απότομες κινήσεις ή μετακινήσεις και αλλαγές θέσεων γιατί μπορούν να προκαλέσουν μικροατύχημα (πτώση κάποιου στο νερό). Καλό είναι τα ακριβά αντικείμενα (φωτογραφικές μηχανές, βιντεοκάμερες, πορτοφόλια κ.ά) να ασφαλιζονται, γιατί αν πέσουν στο νερό υπάρχει δυνατότητα να χαθούν. Φροντίστε να μην κουβαλάτε πράγματα στις τσέπες σας (εκτός αν κλείνουν με φερμουάρ). Καλό είναι να αποφεύγετε το κάπνισμα γιατί η καύτρα μπορεί να ανοίξει πολύ εύκολα τρύπα στη βάρκα. Και φροντίστε να μην σπάσετε το κουπί σας. Αυτό θα είναι το βασικό σας εργαλείο για τη διάρκεια της διαδρομής.

● **Πώς κυβερνάμε τη βάρκα;**

Με τα κουπιά, υπακούοντας τον οδηγό, ανάλογα με το ρεύμα και τα εμπόδια. Χρειάζεται συντονισμός και γι' αυτό μόνο ο υπεύθυνος πρέπει να δίνει εντολές ώστε να αποφεύγεται η σύγχυση. Ο οδηγός εξηγεί τι πρέπει να γίνεται πριν ξεκινήσει η εκδρομή και φροντίζει ώστε όλα να πάνε καλά. Το ευχάριστο είναι ότι το νερό στα μικρότερα ποτάμια κινείται αργά και μας δίνει τη δυνατότητα να θαυμάσουμε το τοπίο. Θα υπάρξουν όμως και σημεία όπου θα χρειαστεί να συγκεντρωθούμε στη βάρκα και στο μανουβράρισμα της. Εάν θέλουμε να ελέγξουμε το βάθος του ποταμού μπορούμε να βυθίσουμε ένα κουπί. Το βάθος αλλάζει πολύ συχνά σε ένα ποτάμι και χρειάζονται συχνά τέτοιες μετρήσεις. Αν πατήσουμε στο νερό, πρέπει να ελέγχουμε κάθε βήμα μας πριν το κάνουμε.

● **Αν η βάρκα τρυπήσει ;**

Κάποια μικρή τρύπα ενδέχεται να εμφανιστεί. Συνήθως είναι μικρή και επισκευάζεται επί τόπου. Όσο πιο μικρή βέβαια τόσο και πιο δύσκολο να τη βρεις. Την εντοπίζουμε με το αφτί, με την αφή (περνώντας αργά το χέρι μας πάνω στην επιφάνεια, ή βυθίζουμε τη βάρκα στο νερό, ψάχνοντας για τις φυσαλίδες του αέρα. Για να κλείσουμε την τρύπα, πρώτα ξεφουσκώνουμε τη βάρκα αρκετά, για να μην ασκεί πίεση ο αέρας στο βούλωμα, και μετά χρησιμοποιούμε ειδικά τσιρότα. Μπορεί αντί για τσιρότο να απλώσουμε ειδική κόλλα και να περιμένουμε να στεγνώσει πριν ρίξουμε τη βάρκα πάλι στο νερό. Αν η τρύπα είναι μεγάλη και δεν επιδιορθώνεται, υπάρχουν τρεις περιπτώσεις: α) αν κατεβαίνετε το ποτάμι με μεγάλη παρέα με αρκετές βάρκες κάνετε "βάρκα-στοπ" και ουδέν πρόβλημα, β) αν κατεβαίνετε μόνοι σας το ποτάμι, τραβάτε τη βάρκα στην όχθη, την ασφαρίζετε και ετοιμάζεστε για μια απρόβλεπτη και κουραστική πεζοπορία, γ) αν έχετε μαζί σας walkie-talkie ή κινητά τηλέφωνα καλείτε για βοήθεια.

● **Τα εμπόδια στη διαδρομή**

Κάθε εμπόδιο για καλό αφού η μεγάλη ικανοποίηση του rafting είναι η αίσθηση που έχεις όταν ξεπερνάς τα εμπόδια που συναντάς στο δρόμο σου, είτε φυσικά είτε τεχνητά, τόσο στην επιφάνεια όσο και κάτω από το νερό. Οι πεσμένοι κορμοί δέντρων με τεντωμένα κλαδιά μπορεί να αποτελέσουν ένα πολύ επικίνδυνο εμπόδιο αν δεν προσέξει κανείς. Τα εμπόδια που βρίσκονται κάτω από το νερό (βράχια, κλαδιά κ.ά.) τα διακρίνουμε από τα αναριγίσματα που δημιουργεί το ρεύμα στην επιφάνεια του νερού. Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε αν υπάρχουν τεχνητά φράγματα στο ποτάμι. Αν το εμπόδιο φαίνεται αξεπέραστο, υπάρχει η δυνατότητα να τραβήξουμε τη βάρκα και να τη μεταφέρουμε πεζοί παρακάτω, αφήνοντάς το πίσω μας.

- **Πώς εκπαιδεύεται κανείς στο rafting;**

Οι σχολές ή οι φορείς που διοργανώνουν εκδρομές rafting αναλαμβάνουν και την εκπαίδευση. Αυτό ισχύει για τη βασική εκπαίδευση σε ποτάμια με μικρό βαθμό δυσκολίας. Υπάρχει όμως και η δυνατότητα περαιτέρω εκπαίδευσης σε τμήματα, ανάλογα με τη συμμετοχή. Ο καλύτερος και ασφαλέστερος τρόπος είναι η πρακτική και η σταδιακή εξάσκηση χωρίς βιασύνες και παλικαρισμούς.

- **Ποιοι μπορούν να κάνουν rafting;**

Αυτό είναι ανάλογο με το βαθμό δυσκολίας του ποταμού. Σε ποτάμια με βαθμό δυσκολίας 2 έως 3, σχεδόν όλοι από 8-9 χρονών και πάνω θεωρούνται ικανοί. Το ράφτινγκ δεν απαιτεί ιδιαίτερη φυσική κατάσταση. Υποχρεωτική είναι όμως η γνώση κολύμβησης για όλους. Σε ποτάμια με βαθμό δυσκολίας από 3 και πάνω χρειάζεται ανάλογη εμπειρία και καλύτερη φυσική κατάσταση.

- **Πότε γίνεται το rafting;**

Αφού το άθλημα γίνεται σε ποτάμια, είναι απαραίτητο να είναι ικανοποιητικά ψηλή η στάθμη του νερού. Ανάλογα με την περιοχή, η περίοδος αρχίζει τον Οκτώβριο και μπορεί να διαρκέσει έως και μέσα στο καλοκαίρι. Σημαντικό ρόλο παίζουν πάντα και οι ιδιαίτερες τοπικές καιρικές συνθήκες.

- **Πώς φτάνω στο ποτάμι;**

Συνήθως με δικό σας μεταφορικό μέσον, χωρίς να αποκλείεται η μεταφορά από το διοργανωτή-φορέα. Μια τακτική που χρησιμοποιείται ευρέως είναι να πηγαίνουν οι εκδρομείς με δικό τους μέσον στο σημείο του ποταμού που τελειώνει η διαδρομή rafting και να αφήνουν εκεί τα αυτοκίνητά τους. Από εκεί μεταφέρονται με

κάποιο λεωφορείο στο σημείο εκκίνησης της διαδρομής, όπου περιμένουν και οι βάρκες.

● **Πόσο διαρκεί μια διαδρομή rafting;**

Η διάρκεια διαφέρει ανάλογα με την απόσταση, τη μορφολογία, το βαθμό δυσκολίας του ποταμού και τις καιρικές συνθήκες. Μπορεί να είναι σύντομη (1 ώρα) ή να διαρκέσει από 2 έως 6-7 ώρες. Πολλές φορές η απόλαυση που χαρίζει το ποτάμι είναι τόσο έντονη που είναι συνηθισμένο το φαινόμενο να τραβιέται η βάρκα στην ξηρά και να μεταφέρεται με τα πόδια αρκετή απόσταση προκειμένου να ξαναβιώσει το πλήρωμα την ευχάριστη εμπειρία, γεγονός που μπορεί να επιμηκύνει το συνολικό χρόνο της εκδρομής.

● **Τι φοράμε;**

Πάντα ανάλογα με τον καιρό. Αν είναι αρκετά ζεστός, μαγιό (ή σορτς, ακόμα και αθλητική φόρμα) και αθλητικό μπλουζάκι. Επειδή σίγουρα θα έλθετε σε επαφή με το νερό, καλό είναι να έχετε μαζί σας επιπλέον κάλτσες, καθώς και πετσέτα(ες) για στέγνωμα. Ο επιπλέον ρουχισμός πρέπει να μεταφέρεται σε πλαστικές σακούλες ή αδιάβροχους σάκους. Από εκεί και πέρα, όσο πιο κρύος ο καιρός τόσο χοντρώτερα τα ρούχα. Στο εμπόριο μπορείτε να βρείτε και ειδικές ολόσωμες στολές για καλύτερη προστασία και στεγανότητα. Οσον αφορά στα παπούτσια, μπορείτε να φορέσετε σανδάλια ή σαγιονάρες, αλλά επειδή θα χρειαστεί συχνά να μπαίνετε και να βγαίνετε από τη σχεδία, καλύτερα είναι τα κλειστά παπούτσια θαλάσσης ή ένα ζευγάρι παλιά αθλητικά παπούτσια. Απαραίτητα είναι επίσης, το κράνος και το σωσίβιο, αυτά όμως τα παρέχουν οι διοργανωτές της εκδρομής.

● **Τι άλλο να πάρω μαζί μου;**

Καλό είναι να έχετε μαζί σας πράγματα που θα κάνουν την εκδρομή σας πιο ευχάριστη, όπως αντηλιακό, γυαλιά ηλίου,

φωτογραφική μηχανή, ακόμα και ραδιοφωνάκι. Απαγορεύεται όμως να ακούτε μουσική από ακουστικά γιατί πρέπει να έχετε την προσοχή σας στραμμένη στον οδηγό και τους συνεπιβάτες σας. Επίσης σημαντικά είναι το ποτό και το φαγητό αφού ο καθαρός αέρας, η αυξημένη δραστηριότητα και τα μαγευτικά τοπία έχει παρατηρηθεί ότι αυξάνουν την όρεξη. Αν και πολλοί διοργανωτές εκδρομών προσφέρουν κάποιου είδους φαγητό, ή φροντίζουν ώστε η εκδρομή να έχει κατάληξη σε κάποιο τοπικό εστιατόριο ή ταβερνάκι, μπορείτε να πάρετε μαζί σας δικά σας φαγητά. Τα ποτά καλό είναι να βρίσκονται σε ειδικά μπουκάλια με τάπα που βιδώνει. Μπορείτε να τα μεταφέρετε σε μια πλαστική τσάντα, αρκεί να είστε σίγουροι ότι κλείνει καλά. Το σίγουρο είναι ότι θα μπει νερό στη βάρκα. Υπάρχουν ακόμα και ειδικές αδιάβροχες σακούλες διάφορων μεγεθών. Οπου και να καταλήξετε, φροντίστε να μην πάρετε πολλά πράγματα μαζί σας.

● **Χάρτες για το rafting**

Για να έχει κάποια χρησιμότητα ένας χάρτης στην περίπτωση του rafting, θα πρέπει να είναι πολύ αναλυτικός (π.χ., κλίμακας 1:24.000). Τέτοιου είδους χάρτες είναι οι στρατιωτικοί. Συνήθως όμως αρκεί η κατάβαση του ποταμού μια ή δύο φορές για να καταχωριστούν τα στοιχεία που αφορούν στη συγκεκριμένη διαδρομή. Αυτά που πρέπει να ξέρετε είναι τα καλύτερα σημεία επιβίβασης-αποβίβασης, το μήκος της διαδρομής (για να υπολογίσετε περίπου το χρόνο κατάβασης) και το βαθμό δυσκολίας του ποταμού. Στις οργανωμένες εκδρομές αυτά είναι αρμοδιότητες του γραφείου και του οδηγού σας.

● **Ο καιρός**

Ο καιρός παίζει σημαντικότερο ρόλο καθώς επηρεάζει την απόλαυση της εκδρομής μας. Είναι δύσκολο να μείνεις ευδιάθετος όταν είσαι βρεγμένος και κρυώνεις! Ο καλύτερος καιρός για rafting

είναι μια καθαρή και ηλιόλουστη μέρα. Μπορεί όμως ο καιρός να αλλάξει στη μέση της διαδρομής. Για να είστε προετοιμασμένοι πάρτε μαζί σας μερικά αντιανεμικά ρούχα.

Αξίζει κανείς να ανεφερθεί και στον άνεμο -αν φυσούν δυνατοί άνεμοι μπορεί να μειώσουν το ρυθμό και να χρειαστεί πολύ περισσότερο κουπί. Σε περίπτωση καταιγίδας, βγάζουμε τη βάρκα από το ποτάμι και τη χρησιμοποιούμε σαν σκηνή για να προφυλαχτούμε.



• Βαθμοί δυσκολίας ενός ποταμού

Τα ποτάμια (ή τα τμήματά τους) στα οποία μπορεί κάποιος να κάνει rafting κατατάσσονται ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας τους. Έχει επικρατήσει διεθνώς ένα κοινό σύστημα αξιολόγησης και κατάταξης με βαθμούς από το 1 έως το 6.

ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ
(1) Εύκολο	Το νερό κινείται γρήγορα με μικρές αναταράξεις και κύματα.	Λίγα εμφανή εμπόδια που αποφεύγονται εύκολα με λίγη εκπαίδευση. Ελάχιστος κίνδυνος για τους κολυμβητές. Μπορεί να τα καταφέρει κανείς και μόνος του.
(2) Για αρχάριους	Απλές δίνες με φανερά περάσματα. Μπορεί να χρειαστεί να γίνουν κάποιες μανούβρες, αλλά τα βράχια και τα κύματα αποφεύγονται εύκολα.	Σπάνια παρατηρείται τραυματισμός σε κολυμβητές και σπάνια θα χρειαστεί να καταφύγει κανείς σε βοήθεια από άλλους.
(3) Μέτριας δυσκολίας	Δίνες με μέτρια και ευμετάβλητα κύματα που μπορούν να τουμπάρουν ένα ανοιχτό κανό. Η αποφυγή τους δύσκολη. Απαιτούνται: περίπλοκες μανούβρες σε γρήγορα ρεύματα, καλός έλεγχος της βάρκας σε στενά περάσματα. Χρειάζεται συνεχής παρατήρηση μπροστά.	Οι τραυματισμοί είναι σπάνιοι. Συνήθως μπορεί να τα καταφέρει κανείς μόνος.
(4) Για προχωρημένους	Μεγάλες, δυνατές αλλά προβλέψιμες δίνες απαιτούν ακριβείς χειρισμούς σε ταραγμένα νερά. Επικίνδυνα σημεία: μικρές πτώσεις, ρουφήχτρες κ.ά. υπάρχουν ανάλογα με το ποτάμι.	Απαιτείται γνώση ειδικών χειρισμών της βάρκας. Αρκετές πιθανότητες τραυματισμού για τους κολυμβητές. Σε περίπτωση διάσωσης, απαιτούνται εξειδικευμένα άτομα.
(5) Για έμπειρους	Μεγάλες παρατεταμένες ή πολύ δυνατές δίνες με εμπόδια που ενδέχεται να βάλουν τον κωπηλάτη σε κίνδυνο. Απότομες πτώσεις από μικρό ύψος, δύσκολες, περίπλοκες διαδρομές και εμπόδια που είναι αδύνατον να αποφευχθούν.	Μεγάλες παρατεταμένες δίνες μπορεί να καταπονήσουν άτομα χωρίς πολύ καλή φυσική κατάσταση. Απαιτείται συνεχής παρατήρηση μπροστά, που μπορεί να είναι δύσκολη. Η κολύμβηση είναι επικίνδυνη και η διάσωση δύσκολη ακόμα και για έμπειρους rafter. Απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός, καλή εκπαίδευση και εμπειρία σε διαδικασίες διάσωσης.
(6) Για εξαιρετικά έμπειρους	Συχνά αυτές οι διαδρομές είναι απρόβλεπτες και εξαντλούν τα όρια επικινδυνότητας με τη δυσκολία και τα εμπόδιά τους.	Τα λάθη εδώ μπορεί να αποβούν μοιραία, καθώς η διάσωση ίσως να είναι αδύνατη. Μόνο για ομάδες πολύ έμπειρων, έπειτα από έλεγχο και με όλες τις προφυλάξεις.

• Οργανωμένες εκδρομές

Ο πιο εύκολος τρόπος είναι να επιλέξετε κάποιο πρόγραμμα από ένα οργανωμένο και ειδικευμένο πρακτορείο ή φορέα. Υπάρχουν προγράμματα για όλα τα γούστα, σε κάθε κατάλληλη περιοχή της

Ελλάδας (ακόμα και του εξωτερικού), και όλων των βαθμών δυσκολίας. Το προσωπικό είναι ειδικά εκπαιδευμένο και γνωρίζει καλά κάθε διαδρομή, μειώνοντας στο ελάχιστο τον κίνδυνο ατυχήματος. Επιπλέον, το κόστος είναι ελάχιστο σε σχέση με την ευχαρίστηση που θα κερδίσετε. Βέβαια, τίποτα δεν σας εμποδίζει να αγοράσετε δική σας φουσκωτή βάρκα και να επιχειρήσετε μόνος ή με παρέα την κατάβαση κάποιου ποταμού. Πριν το κάνετε, φροντίστε να έχετε αποκτήσει την ανάλογη εκπαίδευση και εμπειρία.

● Πόσο στοιχίζουν;

Τα προγράμματα ξεκινούν από 30 – 36 ευρώ κατά άτομο και μπορεί να φτάσουν μέχρι 60 – 75 ευρώ ανάλογα με τις ημέρες, το βαθμό δυσκολίας και άλλες υπηρεσίες (μετακινήσεις, τυχόν διανυκτέρευση, φαγητό κ.ά.).

Εταιρείες και Φορείς

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ/ΤΗΛ
ADRENALINE Η εταιρεία προσφέρει διήμερα και τριήμερα προγράμματα rafting στους ποταμούς: Εύηνο στη Ναυπακτία (βαθμός δυσκολίας 2), Λούσιο και Αλφειό στην Αρκαδία (βαθμός δυσκολίας 2 έως 4), και Αραχθο στην Ηπειρο (βαθμός δυσκολίας 2 έως 5).	Ερμού και Κορνάρου 2, 105 63 Αθήνα, Τηλ.: (210) 3311777, Φαξ: (210) 3311778
PADDLER	Τηλ.: (2655) 23777, 6944 275863, Φαξ: (2655) 23548.
TREKKING HELLAS Προσφέρει μονοήμερα ή πολυήμερα προγράμματα rafting στους ποταμούς Αχελώο, Βοΐδομάτη, Ταυρωπό, Τρικεριώτη, Ασπροπόταμο, Πηνειό, Αλιάκμονα και Βενέτικο, καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης.	Φιλελλήνων 7, 105 57 Αθήνα, Τηλ.: 3310323, Φαξ: 3234548, e-mail: info@trekking.gr
EY ZEIN Προγράμματα rafting στους ποταμούς Ταυρωπό, Τρικεριώτη, Εύηνο, Αχελώο και Αλφειό.	Λ. Συγγρού 132, 176 71, Αθήνα. Τηλ.: 9216285, Φαξ: 9229995
ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΡΕΒΕΝΩΝ Προγράμματα rafting στους ποταμούς Αλιάκμονα και Βενέτικο.	Αγίου Αχιλλείου 77, 511 00 Γρεβενά, Τηλ.: (2462) 85032

EVINOS CLUB Προσφέρονται διήμερα και τριήμερα προγράμματα rafting στον ποταμό Εύηνο στη Ναυπακτία.	Πόρος Ναυπακτίας, Τηλ. γρ: (2641) 33403, Τηλ. βάσης Ευήνου: (2634) 24447
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΚΟΝΙΤΣΑΣ (Γραφείο Υποστήριξης Τουριστικής Ανάπτυξης) Προγράμματα rafting στον ποταμό Βοϊδομάτη.	Τηλ.: (2655) 22694
ALPIN CLUB	Τηλ.: 7212773
ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ	Τηλ.: 6990995
ΕΞΟΔΟΣ	Τηλ.: 2681 28280
FREEDOM	Τηλ.: 2916645
FUN IN ACTION	Τηλ.: 6990955
ΜΕΤΑΒΑΣΗ	Τηλ.: 3303738
TAG	Τηλ.: 3239501

Monoraft

Για όσους έχουν προηγούμενη εμπειρία στο rafting η πρόκληση συνεχίζεται με monoraft ή hot-dog. Ο εκπαιδευτής σας συνοδεύει και σας μαθαίνει τα μυστικά οδήγησης στο ποτάμι. Μία δραστηριότητα για εσάς που αγαπήσατε τα σπορ του ποταμού και αναζητάτε περισσότερη αυτονομία και ευελιξία. Είναι η κατάβαση ποταμού όπως ακριβώς με το rafting με την διαφορά ότι η βάρκα είναι σχεδιασμένη για ένα άτομο.



Διάσχιση φαραγγιού-canyoning

• **Τι είναι το canyoning;**

Η λέξη canyoning είναι αγγλική και σημαίνει «**διάσχιση φαραγγιού**». Περιγράφει μια σύνθετη δραστηριότητα που συνδυάζει πεζοπορία, αναρρίχηση, κατάβαση βράχων, πέρασμα ποταμού και κολύμπι. Όταν απαντώνται καταρράκτες, περιλαμβάνει και άλματα από ύψος στο νερό.

Σύμφωνα με το λεξικό, «ένα φαράγγι είναι μία στενή, βαθειά και απόκρημνη χαράδρα που σχηματίζεται μεταξύ δύο βουνών ή λόφων λόγω της συνεχούς διαβρώσεως του εδάφους από τα νερά των ορμητικών χειμάρρων».

Στην Ελλάδα, η διάσχιση φαραγγιού είναι μία σχετικά νέα δραστηριότητα που όμως αναπτύσσεται γρήγορα, κερδίζοντας πολλούς και φανατικούς οπαδούς.

• **Προϋποθέσεις για τη διάσχιση φαραγγιού**

- Γίνεται πάντα από μικρές ομάδες με επικεφαλής έναν έμπειρο οδηγό και έπειτα από σωστό προγραμματισμό.

- Τα άτομα που συμμετέχουν πρέπει να έχουν καλή φυσική κατάσταση, να γνωρίζουν κάποιες βασικές τεχνικές αναρρίχησης και να ξέρουν κολύμπι.

● **Πώς γίνεται η διάσχιση φαραγγιού**

- Ξεκινά στην είσοδο του φαραγγιού, που είναι συνήθως και το ψηλότερο σημείο.
- Η έξοδος είναι στο χαμηλότερο σημείο του φαραγγιού, ακολουθώντας τη ροή του ποταμού.
- Πολλές φορές χρειάζεται να βαδίσουμε μέσα στο ποτάμι, ακόμα και να κολυμπήσουμε. Υπάρχουν φυσικά εμπόδια, όπως, π.χ., μικροί καταρράκτες και βάραθρα, τα οποία κατεβαίνουμε με τη βοήθεια ορειβατικού εξοπλισμού και σχοινιών. Το ύψος τους κυμαίνεται από 5 έως και 50 μέτρα. Είναι απαραίτητη η γνώση της **τεχνικής «ραπέλ»**.

● **Πόσο διαρκεί**

Αυτό εξαρτάται από:

- Το μήκος του φαραγγιού
- Τα χαρακτηριστικά και τις δυσκολίες του
- Τις καιρικές συνθήκες
- Τον αριθμό των ατόμων (περισσότερα άτομα, περισσότερος χρόνος)

Έτσι, ας πάρουμε, για παράδειγμα, το φαράγγι της Γιαννούλας, στην Πάρνηθα που έχει μήκος περίπου 5χλμ. Μία ομάδα τριών, τεσσάρων ατόμων μπορεί να το διασχίσει σε τρεις με τέσσερις ώρες. Αν η ομάδα αποτελείται από έξι, επτά άτομα, θα χρειαστεί έξι, επτά ώρες, ενώ οι ομάδες των δέκα, δώδεκα ατόμων θα ξεπεράσουν τις δέκα ώρες.

Εξοπλισμός

Για την ασφαλή διάσχιση ενός φαραγγιού απαραίτητος είναι ο πιο κάτω εξοπλισμός, τον οποίο μπορεί να προμηθεύσει και το γραφείο οργάνωσης.

- **Εξοπλισμός ασφαλείας**

Είναι ίδιος με αυτόν που χρησιμοποιούμε στην **αναρρίχηση**. Ο οδηγός-συνοδός πρέπει επίσης να έχει μαζί του χάρτη της περιοχής, πυξίδα, φακό, σπέρτα ασφαλείας και φαρμακείο.

- **Ζώνη ορειβατικού τύπου («Μποντριέ»)**

Είναι μια ειδική ζώνη που περιλαμβάνει και δύο ρυθμιζόμενους ιμάντες για τα πόδια. Πάνω της στερεώνονται τα караμπίνερ ασφαλείας.

- **Καταβατήρες**

Χρησιμοποιούνται στις καταβάσεις («**ραπέλ**»). Η πιο συνηθισμένη συσκευή είναι το λεγόμενο «οκτάρι». Πρόκειται για δύο μεταλλικούς κρίκους συνδεδεμένους μεταξύ τους. Στερεώνεται στο караμπίνερ της ζώνης και μέσα από αυτό περνά με **ειδική τεχνική** το σχοινί που χρησιμοποιούμε στις καταβάσεις.

- **Καραμπίνερ**

Είναι κρίκοι διαφόρων μεγεθών από συμπαγές αλουμίνιο, που χρησιμοποιούνται παντού στην αναρρίχηση. Ένα τμήμα τους, που λέγεται «πύλη», ανοίγει με πίεση προς τα μέσα και κλείνει αυτόματα, αν το αφήσουμε, χάρη σε ένα ελατήριο στο εσωτερικό του. Το караμπίνερ της φωτογραφίας αριστερά ονομάζεται «ασφαλείας»

γιατί, περιστρέφοντας τον ασημένιο δακτύλιο, η πύλη κλειδώνει και δεν μπορεί να ανοίξει τυχαία.

- **Κράνη**

Τα κράνη που χρησιμοποιούνται στη διάσχιση φαραγγιού είναι ελαφριά και έχουν τρύπες από τις οποίες διαφεύγει το νερό.

- **Σετάρια**

Αποτελούνται από δύο караμπίνερ, συνδεδεμένα με έναν ιμάντα ο οποίος μπορεί να φτάσει και τα επτά με οκτώ μέτρα.

- **Σφυρί-σφήνες**

Είναι ειδικές σφήνες («καρφιά») διαφόρων μεγεθών που στερεώνονται στο βράχο. Στο άκρο τους έχουν υποδοχή στην οποία στερεώνονται τα караμπίνερ.

- **Σχοινιά ορειβατικού τύπου**

Είναι κατασκευασμένα από νάιλον ίνες που τυλίγονται γύρω από τον «πυρήνα» του σκοινιού, κατασκευασμένος και αυτός από ανθεκτικές

ίνες. Λέγονται «δυναμικά» γιατί, σε αντίθεση με τα κανονικά σχοινιά, έχουν τη δυνατότητα να «τεντώνονται» υπό πίεση και να απορροφούν μέρος της δύναμης σε περίπτωση πτώσης.

• Συμπληρωματικός εξοπλισμός

Το κάθε μέλος της ομάδας διάσχισης πρέπει μόνο του να φροντίσει για:

• Παπούτσια

Πρέπει να παρέχουν καλή στήριξη στους αστραγάλους, αλλά ταυτόχρονα να είναι ελαφριά, για την περίπτωση που θα χρειαστεί να κολυπήσουμε, καθώς και αντιολησθητικά (π.χ., ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια του μπάσκετ). Υπάρχουν και ειδικά αντιολισθητικά παπούτσια από νεοπρένιο.

• Ρουχισμό

Για τους καλοκαιρινούς μήνες αρκούν τα εξής: αθλητικό μπλουζάκι, σορτς (ή μαγιό) και καπέλο. Επειδή όμως τα φαράγγια είναι μέρη υγρά και κρύα ακόμη και το καλοκαίρι, πρέπει να έχουμε μαζί μας μια αλλαξιά ισοθερμικά εσώρουχα και κάλτσες, ελαφρύ αδιάβροχο και κάποιο μπουφάν ή ένα ελαφρύ τζάκετ. Τους χειμερινούς μήνες καλό είναι να έχουμε μαζί μας και τη στολή από νεοπρένιο (wet suit) για την αποφυγή της υποθερμίας, στην περίπτωση που θα χρειαστεί να μπούμε στο ποτάμι.

• Σακίδιο

Από αδιάβροχο ή υδατοστεγές υλικό. Καλό είναι επίσης να προστατεύουμε το περιεχόμενό του βάζοντάς το σε αδιάβροχες σακούλες ή σε ειδικούς αεροστεγείς σάκους. Πολλοί εκδρομείς μεταφέρουν και ένα αεροστεγές πλαστικό δοχείο που βοηθά το σακίδιο να επιπλέει στο νερό. Μπορούμε επίσης να ανοίξουμε τρύπες σε αυτό για την εύκολη διαφυγή του νερού.

• Προμήθειες

• Φαγητό και νερό

Για τη διάσχιση ενός φαραγγιού συνήθως χρειάζονται λίγες μόνο ώρες. Επειδή όμως μπορεί να υπάρξει καθυστέρηση, πρέπει το κάθε μέλος της ομάδας να έχει φαγητό και νερό για μία επιπλέον ημέρα. Κατά προτίμηση: ξηρούς καρπούς, σοκολάτες, αποξηραμένα φρούτα και μπισκότα, τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε θερμίδες, αλλά μικρές σε όγκο και βάρος.

Απορίες και συμβουλές

• Απορίες

• *Σε τι διαφέρει η διάσχιση φαραγγιού από την αναρρίχηση;*

Η διάσχιση φαραγγιού γίνεται κατά το μεγαλύτερο μέρος με πεζοπορία. Οι τεχνικές αναρρίχησης χρησιμοποιούνται στην κατάβαση βράχων, βαράθρων και καταρρακτών (ραπέλ) και για λόγους ασφαλείας (δεσίματα, χρήση σχοινιών και καταβατήρων, εναέρια περάσματα κ.ά.).

- **Πόσο επικίνδυνη είναι η διάσχιση φαραγγιών;**

Κάθε δραστηριότητα που γίνεται στη φύση εμπεριέχει κάποιον κίνδυνο. Χρειάζονται σωστή προετοιμασία και έμπειρος οδηγός.

- **Ποια είναι η καλύτερη εποχή για διάσχιση φαραγγιών;**

Από τον Οκτώβριο έως τα τέλη Μαΐου θεωρείται η καλύτερη εποχή, γιατί τότε υπάρχει νερό στα ρέματα και τα ποτάμια των φαραγγιών. Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, κυρίως έπειτα από έντονες βροχοπτώσεις.

- **Μπορεί κανείς να πάει μόνος για canyoning;**

Όχι. Είναι επικίνδυνο. Χρειάζεται έμπειρος οδηγός.

- **Πόσα μέλη πρέπει να έχει μια ομάδα διάσχισης φαραγγιού;**

Το ιδανικό είναι να υπάρχει ένας έμπειρος οδηγός για τρία, τέσσερα μέλη. Έτσι, υπάρχει πάντα επίβλεψη και αποφεύγονται οι καθυστερήσεις.

- **Συμβουλές**

Τοπολογία

Μελετάμε από πριν τη διαμόρφωση και την τοπολογία του φαραγγιού. Πρέπει να είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε ανά πάσα στιγμή πού ακριβώς βρισκόμαστε μέσα στο φαράγγι.

Εξοπλισμός

Πριν ξεκινήσουμε, ελέγχουμε τον εξοπλισμό, φροντίζοντας να έχουμε μαζί μας όλα τα απαραίτητα.

Βιασύνη

Ποτέ δεν βιαζόμαστε κατά τη διάρκεια της κατάβασης. Ειδικά στην περίπτωση που πρέπει να χρησιμοποιήσουμε σχοινιά, πρέπει να είμαστε απολύτως σίγουροι ότι όλα είναι στη σωστή θέση και ότι όλα τα άτομα της ομάδας ξέρουν τι πρέπει να κάνουν.

Καταρράκτες

Σε περίπτωση που συναντήσουμε καταρράκτη, πρέπει να γνωρίζουμε πώς να βουτάμε στο νερό από ψηλά:

- Ένα άτομο της ομάδας κατεβαίνει και ελέγχει το βάθος του νερού στο σημείο της πτώσης και ελέγχει για τυχόν εμπόδια στο βυθό (κλαδιά, πέτρες).
- Για πτώσεις περίπου πέντε μέτρων, πηδάμε με τα πόδια, έχοντας τα χέρια κολλημένα στο κορμί και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα για να αποσβήσουν τη δύναμη της βουτιάς.

Τα ελληνικά φαράγγια

Η Ελλάδα προσφέρεται για canyoning, δεδομένου ότι υπάρχουν εκατοντάδες φαράγγια, μεγάλα και μικρά, σε όλη την ελληνική επικράτεια, ικανά να προσφέρουν έντονες συγκινήσεις.

Το πιο γνωστό είναι το περίφημο **φαράγγι της Σαμαριάς** στην Κρήτη που «υποδέχεται» χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο, Έλληνες και ξένους. Αλλα γνωστά φαράγγια είναι αυτά του **Βίκου** στην Ήπειρο, του **Ασωπού** στη Στερεά και του **Λούσιου** στην Πελοπόννησο.

Το πιο κοντινό φαράγγι στην Αθήνα είναι το **φαράγγι της Γιαννούλας** στην Πάρνηθα.

• **Ορισμένα από τα φαράγγια της Ελλάδας (ανά νομό):**

ΝΟΜΟΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΟΝΟΜΑ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ	ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
Αιτωλοακαρνανίας	Αγρίνιο	Φαράγγι της Κλεισούρας	Η νότια είσοδος βρίσκεται κοντά στο μοναστήρι της Αγίας Ελεούσας
Αργολίδας	Ερμιόνη	Φαράγγι Καταφύκι	4,5χλμ. βόρεια της Ερμιόνης
	Νέα Επίδαυρος	Φαράγγι Βοθύλας	Στην άκρη του χωριού της Νέας Επιδαύρου
Αρκαδίας	Στεμνίτσα	Φαράγγι του Λούσιου	10χλμ. δυτικά της Στεμνίτσας
Αχαΐας	Καλάβρυτα	Φαράγγι του Βουραϊκού	Ξεκινά 2χλμ. έξω από το Διακοφτό και φτάνει μέχρι τα Καλάβρυτα
	Καλέντζι	Φαράγγι Πόρος	Μικρό φαράγγι
Ευβοίας	Νέα Στύρα	Φαράγγι του Χάρακα	Μικρό φαράγγι
	Αγιος Αθανάσιος	Φαράγγι της Αγάλης	Ξεκινά 1χλμ. από το χωριό Άγιος Αθανάσιος και οδηγεί στο όρος Δίρφη
Ημαθίας	Κάτω Βέρμιο	Φαράγγι του Σέλιου	Φαράγγι μήκους 5χλμ
Ηρακλείου	Ανω Βιάννος	Φαράγγι της Αρβης	65χλμ. νοτιοδυτικά του Ηρακλείου.
	Ζαρός-Καμάρες	Φαράγγι του Αγίου Νικολάου	45χλμ. νοτιοδυτικά του Ηρακλείου.
Ικαρίας	Αρμενιστής	Φαράγγι του Χάλαρη	Κοντά στο λιμανάκι του Νας
Ιωαννίνων	Μονοδένδρι	Φαράγγι του Βίκου	Η είσοδος είναι πολύ κοντά στο χωριό και το μήκος του ξεπερνά τα 30χλμ.
Κορινθίας	Ξυλόκαστρο	Φαράγγι της Φόνισσας	Υπάρχει σκοτεινό κομμάτι μήκους 70 μέτρων.
Κυθήρων	Αγία Πελαγία	Φαράγγι της Λαγκάδας	Παλιά ήταν λίμνη
	Μητάτα	Φαράγγι του Τσάκωνα	Υπάρχουν «κρυφές» εκκλησίες
Λασιθίου	Οροπέδιο Λασιθίου (Τζερμιάδο)	Φαράγγι του Χαβγά	40χλμ. από τον Άγιο Νικόλαο, στο ανατολικό άκρο του οροπεδίου
Μεσσηνίας	Καρδαμύλη	Φαράγγι του Βυρού	Έχει είσοδο κοντά στην Καρδαμύλη και μήκος περίπου 20χλμ.

Πιερίας	Αγιος Δημήτριος	Φαράγγι του Ολύμπου	Μεγάλο φαράγγι
Ρεθύμνου	Κοξαρέ	Φαράγγι του Κουρταλιώτη	
Χανίων	Ανώπολη	Φαράγγι Ανώπολης	Φαράγγι μήκους 7χλμ.
	Γεωργιούπολη	Φαράγγι του Ίμπρου	Στενό φαράγγι μήκους 6-7χλμ.
	Επανοχώρι	Φαράγγι της Αγίας Ειρήνης	Καταλήγει στην παραλία της Σούγιας
	Θέρισσο	Φαράγγι του Θέρισσου	Φαράγγι μήκους 6χλμ.
	Μαλάξα	Μικρό Φαράγγι	Βαθύ φαράγγι κοντά στο χωριό
	Παλαιοχώρα	Φαράγγι Γιαννισκάρη	Μικρό φαράγγι
	Τοπόλια	Τοπολιανό Φαράγγι	Φαράγγι μήκους 1,5χλμ.

Ιδιαιτερότητες των φαραγγιών

Τα φαράγγια αποτελούν πρόκληση για όσους θέλουν να τα διασχίσουν. Οι δυσκολίες που παρουσιάζουν αφενός είναι το στοιχείο της γοητείας τους αφετέρου όμως θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη πριν από τη διάσχισή τους.

• Κρύο και υγρασία

Είναι μέρη υγρά και κρύα, ακόμη και κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Έτσι, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο θέμα του ρουχισμού, γιατί υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της υποθερμίας, όταν θα χρειαστεί να περάσουμε μέσα από τα κρύα νερά του ποταμού.

• Ολισθηρότητα των βράχων

Τα βράχια είναι γλιστερά λόγω του νερού ή της υγρασίας. Μπορεί λοιπόν εύκολα να προκληθεί κάποιο ατύχημα και γι' αυτό χρειάζονται συνεχής συγκέντρωση και προσοχή.

• Ποτάμια

Θα πρέπει να έχουμε μαζί μας στολές νεοπρέν (για την αποφυγή υποθερμίας) και να γνωρίζουμε εκ των προτέρων τα εξής:

- Τις καιρικές συνθήκες στην περιοχή, αυτές που αφορούν τόσο στην ημέρα που θα επιχειρήσουμε τη διάσχιση όσο και σε όλη την προηγούμενη εβδομάδα. Σοβαρό πρόβλημα μπορούν να προκαλέσουν ξαφνικές νεροποντές, που είναι συχνές και μπορούν να ανεβάσουν απότομα το ύψος των νερών. Λόγω της στενότητας του φαραγγιού, πολλές φορές δεν υπάρχουν περιθώρια διαφυγής.
- Το **ύψος του νερού**.
- Το **χρόνο** που θα χρειαστεί να μείνουμε μέσα στο νερό.
- Τη **θερμοκρασία των νερών**.

● **Καταρράκτες**

Συχνά το νερό στο φαράγγι δημιουργεί μικρούς καταρράκτες. Είναι πολύ δημοφιλείς γιατί, εκτός της φυσικής τους ομορφιάς, δίνουν την ευκαιρία στους εκδρομείς να βουτήξουν από κάποιο ύψος στα νερά του ποταμού ή να κάνουν «τσουλήθρα» στα βράχια. Τα άλματα αυτά αποτελούν βασικό στοιχείο της διάσχισης ενός φαραγγιού. Είναι πηγή απόλαυσης και έντονης συγκίνησης, αλλά κρύβουν αρκετούς κινδύνους. Χρειάζονται γνώση και σωστή τεχνική για να κάνει κάποιος αυτές τις βουτιές.



Πεζοποριά

Η **πεζοπορία** διακρίνεται σε απλή και ορεινή. Στην πρώτη κατηγορία, η ελάχιστη διανυόμενη απόσταση είναι 5 χλμ. (περίπου μια-δύο ώρες) και πραγματοποιείται σε εδάφη με πολύ μικρή κλίση (χωρίς μεγάλη υψομετρική διαφορά) κι ελαφρύ εξοπλισμό. Στη δεύτερη κατηγορία, η απόσταση των 15- 20 χλμ. και οι 5-8 ώρες πορείας αποτελούν τον κανόνα. Ο εξοπλισμός είναι εξειδικευμένος και ιδιαίτερα τη χειμερινή περίοδο επιβάλλεται να είναι ο κατάλληλος. Η ορεινή πεζοπορία μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε βουνό. Τα βασικά χαρακτηριστικά της είναι η υψομετρική διαφορά της διαδρομής, που μπορεί να φθάσει τα 500-600 μ. και το γεγονός ότι η πορεία γίνεται συνήθως σε υψόμετρα μεγαλύτερα των 500 μ.

Η Ελλάδα άργησε να δημιουργήσει ολοκληρωμένο δίκτυο αυτοκινητοδρόμων, πέραν των βασικών οδικών αρτηριών που διέσχιζαν τη χώρα. Μέχρι τότε, η επικοινωνία πραγματοποιούταν,

κυρίως, μέσω των μονοπατιών, τα οποία οι γεροντότεροι κάτοικοι των ορεινών χωριών αναφέρουν ακόμα σαν «δημοσιά» (δημόσιος, κεντρικός δρόμος), διότι γι' αυτούς αποτελούσε τη σημαντικότερη οδική πρόσβαση. Παρόλο που κάποια από τα παλιά μονοπάτια και τα πετρόκτιστα καλντερίμια, αληθινά έργα τέχνης, έχουν γίνει ασφαλτοστρωμένοι δρόμοι, τα περισσότερα από αυτά ξεγλιστρούν ανάμεσα στους δρόμους και συνεχίζουν να υπάρχουν και να διατρέχουν βουνά, λόγγους και χαράδρες. Έτσι, τα τελευταία χρόνια, με διάφορες χρηματοδοτήσεις και από ποικίλους φορείς (δήμους ορειβατικούς συλλόγους, ιδιώτες κ.α.) συντηρήθηκαν, αναβίωσαν και σηματοδοτήθηκαν μεγάλα τμήματά τους σε όλη την Ελλάδα, δημιουργώντας ένα ευρύ δίκτυο συνολικού μήκους, περίπου, 3.500 χλμ. Το κυριότερο τμήμα τους καταλαμβάνουν οι επεκτάσεις των Ευρωπαϊκών Μονοπατιών Μεγάλων Διαδρομών E4, E6 και κατηγορίας O (3.000 χλμ.), ενώ εκτός από αυτά έχουν διαμορφωθεί ακόμα 500 χλμ. μικρότερων μονοπατιών, που παρουσιάζουν εφάμιλλο ενδιαφέρον.

*Μονοπάτι E4 (-GR): Ξεκινά από τα Πυρηναία Όρη και φθάνει στην Ελλάδα, μέσω της πρώην Γιουγκοσλαβίας. Το ελληνικό τμήμα του E4, διασχίζει τη βόρεια και κεντρική Ελλάδα, την Πελοπόννησο, καταλήγει στο Γύθειο και συνεχίζεται στο νησί της Κρήτης. Προσφέρει, έτσι, τη δυνατότητα στον πεζοπόρο ή τον ορειβάτη να γνωρίσει όλη την ποικιλία του ελληνικού τοπίου και τον πλούτο της ελληνικής φύσης.

Το μεγαλύτερο υψόμετρο της συνολικής διαδρομής είναι η κορυφή του Ολύμπου Σκολιό (2.911 μ.). Ιδανική περίοδος για να περπατηθεί το E4 στην Ελλάδα είναι από 15 Μαΐου έως αρχές Οκτωβρίου. Συχνά, οι νέες διανοίξεις δασικών δρόμων μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση στον ορειβάτη. Μερικά χωριά της διαδρομής είναι ακατοίκητα τον χειμώνα, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η

δυνατότητα διανυκτέρευσης. Το κλίμα είναι μεσογειακό και παρουσιάζει μεγάλη ξηρασία το καλοκαίρι και σημαντική διαφορά θερμοκρασίας την ημέρα από τη νύκτα. Η περίοδος που μπορεί να συναντήσει κανείς χιόνια κατά μήκος της διαδρομής είναι από τον Νοέμβριο έως τον Ιούνιο. Η διαδρομή το νότιου τμήματος του Μονοπατιού (Πελοπόννησος και Κρήτη) είναι αρκετά ευκολότερη από εκείνη του βόρειου και μπορεί να περπατηθεί όλες τις εποχές του χρόνου, επειδή το κλίμα εκεί είναι ηπιότερο.

*Μονοπάτι Ε6: Το ελληνικό τμήμα του έχει δύο σκέλη. Το πρώτο ξεκινά από την περιοχή των Πρεσπών και μέσω Καστοριάς, Ιωαννίνων και Δωδώνης φτάνει ως την πόλη της Ηγουμενίτσας. Το δεύτερο σκέλος ξεκινά από την περιοχή της Φλώρινας, διασχίζει τις ορεινές περιοχές της δυτικής, κεντρικής και ανατολικής Μακεδονίας (κατά μήκος των συνόρων της Ελλάδας με τη FYROM και τη Βουλγαρία) και φτάνει ως την πόλη της Αλεξανδρούπολης, στην περιοχή της Θράκης.

Η **ορειβασία** αποτελεί την πλέον δύσκολη μορφή της πεζοπορίας. Συνήθης στόχος της ορειβασίας είναι η κατάκτηση κάποιας κορυφής. Στην ορειβασία η απόσταση δεν παίζει ουσιαστικό ρόλο. Πιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι ανά ώρα καλύπτονται περίπου 300 μέτρα υψομετρικής διαφοράς που σημαίνει ότι για να ανέβει κανείς 1000 μέτρα απαιτούνται περίπου 4 ώρες μαζί με τις στάσεις. Μια συνήθης ορειβατική ανάβαση διαρκεί 7-10 ώρες μαζί με την επιστροφή.

Τέλος, **αναρρίχηση** χαρακτηρίζεται το σκαρφάλωμα, με καλοκαιρινές συνθήκες (με χειμερινές χαρακτηρίζεται **αλπινισμός**), σε οποιαδήποτε κορυφή βουνού, που γίνεται όμως από την απόκρημνη πλευρά της (ορθοπλαγιά) και στην οποία εφαρμόζεται αναγκαστικά η αναρριχητική τεχνική (μικρού ή μεγάλου βαθμού δυσκολίας) με τη χρήση βοηθητικών οργάνων. Στην Ελλάδα

υπάρχουν πολλές περιοχές όπου μπορεί κανείς να κάνει ελεύθερη αναρρίχηση, αλλά και πολλές σχολές τεχνητής αναρρίχησης.

Όλες οι αναγκαίες πληροφορίες για τις ορεινές διαδρομές και μονοπάτια, τον τρόπο πρόσβασης, τις εγκαταστάσεις, τα ορεινά καταφύγια σε όλη τη χώρα, τις οργανωμένες εκδρομές και τις τοπικές συνθήκες για πεζοπορία, ορειβασία ή αναρρίχηση στα ελληνικά βουνά, παρέχονται από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας - Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) και τους τοπικούς πεζοπορικούς και ορειβατικούς συλλόγους.

● Πεζοπορικές διαδρομές

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Καλέτζι-Προφήτης Ηλίας-Ερύμανθος
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Καλέτζι 900.-Προφήτης Ηλίας 2.124μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Δύσκολη διαδρομή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	3,5 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Μια ανάβαση προς τον Ερύμανθο γίνεται στην κορυφή Προφήτης Ηλίας. Ξεκινώντας από το χωριό Καλέτζι από δασικό δρόμο και μονοπάτι σε ελατόδασος φτάνουμε σε κάτι περισσότερο από μία ώρα στην πηγή της Ανάληψης (1.300μ.), όπου τελειώνει το δάσος. Συνεχίζοντας σε δασικό δρόμο με νοτιοδυτική κατεύθυνση ανεβαίνουμε άλλες δύο ώρες στην κορυφή Προφήτης Ηλίας.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Μετόχι Βλασίας-Καλλιφώνι
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Μετόχι Βλασίας 900μ.-Καλλιφώνι 1998μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Δύσκολη διαδρομή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	5 ώρες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Από το Μετόχι Βλασίας γίνεται η ανάβαση στον όγκο του Καλλιφωνίου. Ακολουθούμε το μονοπάτι που διακόπτεται από δρόμο μια, δυο φορές, μέσα σε όμορφο ελατόδασος το οποίο τελειώνει ύστερα από δύο με δυόμισι ώρες κάτω από χαρακτηριστικά βράχια, με πολλές ξύλινες πατίστρες. Από εδώ σε μία με μιάμιση ώρα φτάνουμε στην κορυφή, με εξαιρετική θέα του Ωλενού.
------------------	---

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Μίχας (Τσαπουρνιά)-Μουγγίλα-Ωλενός
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Οικισμός Τσαπουρνιά 1.000μ.-Ωλενός 2.224μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Δύσκολη διαδρομή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	7 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Η κλασική διαδρομή για την ψηλότερη κορυφή του βουνού Ωλενός γίνεται από τον οικισμό Τσαπουρνιά του χωριού Μίχας. Από το χωριό ξεκινά δρόμος που ανηφορίζει μέχρι τα 1.200μ. και μετά ισάζει και διασχίζει τις πλαγιές προς τα νοτιοδυτικά. Εδώ αρχίζει το μονοπάτι που περνά δίπλα από φρεάτιο του αγωγού ύδρευσης. Το μονοπάτι περνά μέσα από το δάσος και φτάνει σε διάσελο με ερείπια στρουγγας στα 1.450 μέτρα. Μέχρι εδώ χρειάζονται μιάμιση με δύο ώρες από του Μίχα. Το μονοπάτι κατηφορίζει προς μια στήνη που βρίσκεται χαμηλότερα και μετά ανηφορίζει πάλι στα 1.500μ. απέναντι. Το κατέβασμα μπορεί να αποφευχθεί, τραβώντας προς τα αριστερά και ακολουθώντας 20 λεπτά περίπου ένα πανέμορφο μονοπάτι-αυλάκι του νερού, που ερχόταν παλιότερα από ψηλά προς το χωριό. Το μονοπάτι βγάζει ύστερα από μιάμιση ώρα πορείας, σε ρέμα με νερό που τροφοδοτεί με αγωγούς και φρεάτια το χωριό. Επειτα από άλλη μισή ώρα οδηγεί σε δύο καλοχτισμένα γραϊκία σε ένα πλάτωμα στα 1.650μ. με φιλόξενους τσομπαναραίους από το χωριό Ελληνικό Αχαΐας. Το μονοπάτι, ύστερα από μικρή δυσκολία σε χωμάτινη σάρα, οδηγεί σε μία ώρα στο οροπέδιο Ωλενού, ανάμεσα στις κορφές Ωλενός και Μουγγίλα (2.169μ.). Υπάρχουν γραϊκία, βρύση και μερικές στάνες. Η ψηλή κορυφή απαιτεί άλλη μία ώρα κοπιαστικής ανάβασης.</p>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Χιονοδρομικό Κέντρο-Ορειβατικό Καταφύγιο-Νεραϊδόραχη-Ψηλή Κορυφή □Μαυρόλιμνη-Υδάτα Στυγός
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Καταφύγιο 2100μ.-Νεραϊδόραχη 2341μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Δύσκολη διαδρομή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	7 ώρες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Η συντομότερη ανάβαση στην Ψηλή Κορυφή γίνεται από το Χιονοδρομικό Κέντρο. Ακολουθώντας τη Βαθεία Λάκκα σε μιάμιση ώρα από το Χιονοδρομικό Κέντρο βρισκόμαστε στη θέση του Πουλιού Βρύση, όπου και το καταφύγιο του Ορειβατικού. Μία ώρα ανάβαση από το καταφύγιο και φτάνουμε στην κορυφή της Νεραϊδόραχης. Φεύγοντας από τη Νεραϊδόραχη περνάμε από το Νεραϊδάλωνο και προχωράμε προς την Αετοράχη και την Ψηλή Κορυφή. Συνεχίζοντας κατεβαίνουμε προς τη Μαυρόλιμνη και τα Υδατα Στυγός.</p>
------------------	--

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Ανω Καστρίτσι-Πηγή Πασχαλιάνων-Δρίτσελο
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Πασχαλιάνοι 1300μ.-Δρίτσελο 1.594μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	4 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Από το χωριό Καστρίτσι (500μ.) ξεκινά μία άλλη διαδρομή. Ακολουθώντας μονοπάτι στην αρχή σε γυμνό έδαφος και στη συνέχεια σε δάσος συχνά διακοπτόμενο από δασικούς δρόμους, φτάνουμε σε δύο ώρες στους Πασχαλιάνους, όπου βρίσκονται χαρακτηριστικά ερείπια παλιού τυροκομείου. Λίγο πιο πάνω στο τέλος του δάσους υπάρχει μια μικρή λιμνούλα. Από τους Πασχαλιάνους μπορούμε να συνεχίσουμε προς τα ψηλά και σε μία με μιάμιση ώρα να βγούμε στην κορυφή Δρίτσελο.</p>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Κάτω Λουσοί-Ψηλή Κορυφή-Κάτω Κάμπος-Κεφαλόβρυσο-Ελατόφυτο-Πλανητέρο (Ε4)
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Κάτω Λουσοί 1.000μ.-Ψηλή Κορυφή 2.318μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	9 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Μία ανάβαση γίνεται από το χωριό Κάτω Λουσοί. Στην αρχή ακολουθώντας δρόμο, γρήγορα μπαίνουμε στο ελατόδασος και χωρίς σαφές μονοπάτι φτάνουμε σε τρεις ώρες στο καταφύγιο ή πιο δεξιά συνεχίζοντας για την κορυφή σε πέντε ώρες περίπου.</p>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε4: Διακοφτό-Ζαχλωρού-Καλάβρυτα-Κάτω Λουσοί-Πλανητέρο(Ε4)-Αρμπουνας-Αγ. Νικόλαος-Τουρλάδα-Κρινόφυτα□Λυκούρια
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Καλάβρυτα 750μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	2 ημέρες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Από το Διακοπτό ακολουθούμε το Ε4 βαδίζοντας δίπλα στις γραμμές του οδοντωτού σιδηροδρόμου Διακοπτού-Καλαβρύτων. Το τοπίο είναι πανέμορφο όπως ξεδιπλώνεται μέσα στην κοιλάδα του απόκρημνου και βαθιού Φαραγγιού του Βουραϊκού. Φτάνοντας έως το σταθμό των Καλαβρύτων συνεχίζουμε προς Χελμό. Ανηφορίζοντας φτάνουμε στο παρεκκλήσι του Αγίου Νικολάου. Περνάμε πάνω από τους Ανω Λουσούς, συναντάμε βρύση δίπλα στο μονοπάτι, ανηφορίζουμε πάλι και φτάνουμε στους Κάτω Λουσούς, όπου υπάρχουν βρύσες με άφθονο νερό και ένα καφενείο. Από τη μικρή κεντρική πλατεία του χωριού ακολουθούμε το δρόμο αριστερά, περνούμε τη γέφυρα, ανηφορίζουμε και συνεχίζουμε στο δρόμο έως το εκκλησάκι στην άκρη του χωριού. Ολο αριστερά του δρόμου φτάνουμε στη βαθιά χαράδρα Λαγκάδα. Ακολουθούμε τη δεξιά όχθη κατεβαίνοντας έως ότου συναντήσουμε το χωματόδρομο, που μπαίνει στη χαράδρα. Τον ακολουθούμε γυρίζοντας αριστερά ώσπου να φτάσουμε σε μία ποτίστρα (μία ώρα και ένα τέταρτο). Από εδώ αλλάζουμε κατεύθυνση και κατεβαίνουμε κατευθείαν στην κοίτη του χειμάρρου. Την περνάμε και αρχίζουμε να ανεβαίνουμε στην αριστερή όχθη σε νότια-νοτιοανατολική κατεύθυνση. Σε λίγο συναντάμε χωραφόδρομο και ύστερα από μιάμιση ώρα μέσα από πλατύ σηματοδοτημένο δύσβατο φτάνουμε στο Πλανητέρο. Από το Πλανητέρο συνεχίζουμε για το χωριό Αρμπουνας. Λίγο πριν από το χωριό αυτό υπάρχει πηγή και κοντά της θεόρατα πλατάνια. Σε όλη τη διαδρομή από Αρμπουνα έως Τουρλάδα απλώνεται δεξιά μας κάτω η κοιλάδα του Αροάνειου με όλες τις καλλιέργειες, τα σπίτια και τα χωριά. Βγαίνοντας από το χωριό παίρνουμε το δρόμο προς την Κλειτορία αλλάζοντας κατεύθυνση, που έως τώρα ήταν νότια, προς τα δυτικά. Πριν αρχίσουν οι στροφές και κοντά σε ένα ξωκλήσι εγκαταλείπουμε το δρόμο, γυρίζουμε νότια και παίρνουμε το μονοπάτι προς Κρινόφυτα. Από την πλατεία των Κρινοφύτων ανηφορίζουμε προς Λυκούρια.</p>
------------------	--

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΑΛΑΙΩΝ ΠΑΤΡΩΝ ΓΕΡΜΑΝΟΥ: Αχάϊα Κλάους (Πάτρα)-Μοίρα-Ζουμπάτα- Λεόντιο-Λαπαναγοί-Ποτάμι Σελλινούντα-Μονή Μακελλαριάς-Δάσος Μποντιάς-Φλάμπουρα- Καλάβρυτα
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Ζουμπάτα 1.100μ.-Καλάβρυτα 750μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	2 ημέρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Πανέμορφο ιστορικό μονοπάτι επιφυλάσσει μεγάλη συγκίνηση στον ορειβάτη. Στη διαδρομή θα συναντήσει κανείς ωραιότατα παραδοσιακά χωριά όπως το Λεόντιο, οι Λαπαναγοί και τα Αρβανιτοχώρια της Ζουμπάτας που ιδρύθηκαν το 14ο αιώνα. Η Μονή

	της Μακελλαριάς (θεμελιώθηκε το 532 μ.Χ.) ονομάζεται "Μικρό Μετέωρο της Πελοποννήσου". Τέλος ο ορειβάτης διασχίζει το πυκνό καστανόδασος του Μποντιά, το οποίο σύμφωνα με μαρτυρίες είναι προϊστορικό.
--	--

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΑΥΣΑΝΙΑ: Αχάϊα Κλάους (Πάτρα)-Καταρράχτης-Κομπηγάδι-Ανω Βλασία-Ψηλές Κορυφές-Λεχούρι-Τριπόταμα
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Ψηλές Κορυφές 1.500μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	2 ημέρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Ιστορική διαδρομή που περνά από το παραδοσιακό χωριό της Βλασίας, από πυκνόφυτα δάση και τρεχούμενα νερά. Διανυκτέρευση μπορεί να γίνει στη Βλασία. Μαγευτικό το τοπίο από τις ψηλές κορυφές.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Περιστέρα (Σόλος)-Υδάτα Στυγός
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Περιστέρα 1.000μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	3,5 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Η πιο εντυπωσιακή ανάβαση γίνεται από το χωριό Περιστέρα (ή Σόλος). Σημείο μεγάλης ομορφιάς είναι η λίμνη Τσιβλού (700μ.) μέσα στο δάσος, μερικά χιλιόμετρα πριν από την Περιστέρα. Ξεκινάμε από δασικό δρόμο που μας βάζει σε δάσος με πεύκα και συνεχίζουμε σε μονοπάτι μέχρι ένα χαρακτηριστικό σημείο με θαυμάσια θέα (δυόμισι ώρες). Εδώ επειδή το μονοπάτι έχει πέσει μας μπερδεύει λίγο στο πέρασμα αλλά σε άλλη μισή ώρα μάς φέρνει στη βάση του Καταρράκτη των Υδάτων της Στυγός.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Πηγές Λάδωνα-Παγκράτιο-Κλήμα Παισανία
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Παγκράτιο 860μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	2 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Από τις πηγές του Λάδωνα παίρνουμε το σηματοδοτημένο μονοπάτι, περνάμε από ένα νερόμυλο και αρχίζουμε να ανεβαίνουμε έως ότου σε μία ώρα φτάσουμε στο χωριό Παγκράτιον (850μ.). Μία ώρα δυτικά του χωριού υπάρχει το ιστορικό κλήμα του Παισανία, η ηλικία του οποίου υπολογίζεται στα 2.000 χρόνια. Συνιστούμε την επίσκεψη του ιστορικού κλήματος.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Πουρναρόκαστρο-Καταφύγιο ΕΟΣ (Ψάρθι)- Βοδιάς-Καταφύγιο Πρασουδιού-Κορυφή Παλαβού Πύργου
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Ψάρθι 1.500μ.-Βοδιάς 1.836 μ.-Κορυφή 1.926μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	6 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Εως το καταφύγιο η διαδρομή είναι κοινή με το μονοπάτι Πουρναρόκαστρο-Καταφύγιο ΕΟΣ (Ψάρθι)-Βουνό του Γιώργη-Ανω Καστρίτσι. Από το χωριό Πουρναρόκαστρο ακολουθώντας στην αρχή δρόμο δασικό και μετά μονοπάτι, συχνά διακοπτόμενο από διάφορους δευτερεύοντες δρόμους φτάνουμε στο καταφύγιο του ΕΟΣ Πατρών στη θέση Ψάρθι σε τρεις ώρες περίπου. Η διαδρομή αυτή είναι γενικά γυμνή από δένδρα. Λίγα έλατα υπάρχουν στο μέσο της διαδρομής, όπου θα βρείτε χαρακτηριστικό εικονοστάσι. Από το καταφύγιο είναι εξαιρετική η θέα του Πατραϊκού κόλπου και της Πάτρας (ειδικά το βράδυ). Από εκεί, περπατώντας σε γυμνή πλαγιά οδηγούμαστε στην κορυφή Βοδιάς σε μία ώρα. Σε μισή ώρα φτάνουμε στο οροπέδιο Παρασουδι (1.750μ.), όπου υπάρχει το δεύτερο μικρό καταφύγιο του ΕΟΣ Πατρών. Το οροπέδιο την άνοιξη μετατρέπεται σε ένα τεράστιο χαλί από λουλούδια. Από εδώ σε 45 λεπτά πατάμε την κορυφή Παλαβού Πύργου που είναι και η ψηλότερη του βουνού.</p>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Πουρναρόκαστρο-Καταφύγιο ΕΟΣ (Ψάρθι)- Βουνό του Γιώργη-Ανω Καστρίτσι
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Πουρναρόκαστρο 650μ.-Βουνό του Γιώργη 1.806μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	7 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Η κλασική ανάβαση, που γίνεται από το χωριό Πουρναρόκαστρο ακολουθώντας στην αρχή δρόμο δασικό και μετά μονοπάτι, συχνά διακοπτόμενο από διάφορους δευτερεύοντες δρόμους, μας φέρνει στο καταφύγιο του ΕΟΣ Πατρών στη θέση Ψάρθι σε τρεις ώρες περίπου. Η διαδρομή αυτή είναι γενικά γυμνή από δένδρα. Λίγα έλατα υπάρχουν στο μέσο της διαδρομής όπου θα βρείτε χαρακτηριστικό εικονοστάσι. Από το καταφύγιο είναι εξαιρετική η θέα του Πατραϊκού κόλπου και της Πάτρας (ειδικά το βράδυ). Η διαδρομή έως το καταφύγιο είναι κοινή με αυτήν του μονοπατιού Πουρναρόκαστρο-Καταφύγιο ΕΟΣ (Ψάρθι)-Βοδιάς-Καταφύγιο Πρασουδιού-Παλαβού Πύργος. Από εκεί σε μία ώρα φτάνουμε στην κορυφή Βουνό του Γιώργη. Από την κορυφή κατηφορίζουμε προς Ανω Καστρίτσι.</p>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Σκεπαστό-Παναγία Πλατανιώτισσα-Μονή Μακελλαριάς
-----------------	--

ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Σκεπαστό 1.100μ.-Πλατανιώτισσα 2.318μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Διαδρομή μέτριας δυσκολίας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	7 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	Από το Σκεπαστό ανηφορίζουμε προς την ομώνυμη κορυφή έως το χωριό Βάλτα. Από εκεί ακολουθώντας το δρόμο φτάνουμε στο εκκλησάκι της Παναγίας Πλατανιώτισσας. Συνεχίζοντας δυτικά καταλήγουμε στη Μονή Μακελλαριάς.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Σπαρτιά-Καταρράχτης-Μονή Ταξιαρχών
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Σπαρτιά 750μ.-Καταρράχτης 1.000μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Εύκολη διαδρομή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	2 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Η ομορφότερη αλλά πιο επίπονη διαδρομή είναι αυτή από το χωριό Γρεβενό ή Σπαρτιά (750μ.).</p> <p>Ακολουθώντας δασικό δρόμο μέσα από αραιό ελατόδασος, φτάνουμε σε μία ώρα σε ρεματιά με καταρράκτη. Από εδώ περπατώντας σε μονοπάτι φτάνουμε σε χαρακτηριστική διασταύρωση, που σημαδεύεται από ένα λευκό σταυρό. Πηγαίνοντας δεξιά φτάνουμε σε 20 λεπτά στην εγκαταλελειμμένη Μονή Ταξιαρχών, δίπλα σε ορμητικό καταρράκτη. Σημειώνουμε ότι η διαδρομή για το μοναστήρι των Ταξιαρχών μπορεί να γίνει και από το Αλεποχώρι (500μ.) ακολουθώντας την κοίτη του ποταμού Τεθρέα.</p>

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Φτέρη Αιγίου-Κορυφή Κλωκός
ΥΨΟΜΕΤΡΟ	Φτέρη Αιγίου 800μ.-Κορυφή Κλωκός 1.777μ.
ΔΥΣΚΟΛΙΑ	Εύκολη διαδρομή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	2,5 ώρες
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	<p>Η συνηθέστερη ανάβαση στον Κλωκό γίνεται από τη Φτέρη. Υπάρχει δρόμος μέχρι τα ξενοδοχεία. Σημαδεύουμε την κεραία που φαίνεται στη ράχη πάνω από τα κτίρια. Ακολουθούμε το φανερό μονοπάτι ίσια στη ράχη μέχρι την κορυφή (μία με μιάμιση ώρες), όπου βρίσκεται το εκκλησάκι της Παναγίας της Κλωκοβίτισας. Ωραία θέα στα γειτονικά μικρά βουνά και Χελμό, Ερύμανθο και Παναχαϊκό.</p>



Αλεξίπτωτο πλαγιάς-Parapente

Λίγη ιστορία

Ο άνθρωπος, από αρχαιοτάτων χρόνων, έστρεφε το βλέμμα του στον ουρανό και ονειρευόταν να πετάξει σαν τα πουλιά. Εκφάνσεις αυτού του πόθου βρίσκονται στη μυθολογία, στην τέχνη και στη θρησκεία κάθε λαού. Πασίγνωστος είναι ο μύθος του Δαίδαλου και του Ικαρου. Από την αρχαιότητα λοιπόν, υπήρξαν άνθρωποι που οραματίστηκαν, μελέτησαν, ακόμα και θυσίασαν τη ζωή τους για να επιτευχθεί το όνειρο αυτό. Πιο συγκεκριμένα, το parapente είναι εξέλιξη και απόρροια του αλεξίπτωτου. Το αλεξίπτωτο ως ιδέα εμφανίζεται από την εποχή του Leonardo da Vinci, αλλά το πρώτο άλμα έγινε πραγματικότητα μόλις το 1919, από τον Leslie Irving στην Αμερική. Το αλεξίπτωτο ως σωστικό μέσο δεν έπαψε να εξελίσσεται. Ξεκίνησε με στρογγυλό σχήμα (βλέπε πολεμικές ταινίες)

και κατέληξε παραλληλόγραμμο τη δεκαετία του '70. Ακόμα, δόθηκε στο χειριστή κάποια δυνατότητα ελέγχου κατεύθυνσης. Το σύγχρονο parapente δημιουργήθηκε στην Ευρώπη τη δεκαετία του '80. Η ιδέα ξεκίνησε από τους ορειβάτες-αλπινιστές οι οποίοι, μετά την κοπιαστική, πολύωρη και ένδοξη ανάβαση στις κορυφές των βουνών, επιθυμούσαν να βρουν έναν τρόπο να γλιτώσουν την εξίσου κοπιαστική, πολύωρη και απαραίτητη κατάβαση. Ένας Γάλλος, ο Roger Fillon, ήταν αυτός που ύστερα από πειραματισμούς έφτιαξε ένα αλεξίπτωτο που ήταν ικανό να ταξιδέψει προς τα εμπρός και όχι απλώς να χάνει ύψος. Έτσι, το 1982, απογειώθηκε από την κορυφή του Mont Blanc και προσγειώθηκε στο Chamonix έπειτα από είκοσι λεπτά. Το πρώτο parapente ήταν γεγονός και έτσι γεννήθηκε ένα νέο άθλημα. Όπως ήταν φυσικό, το parapente ανδρώθηκε στις χώρες με παράδοση στον αλπινισμό, δηλαδή στη Γαλλία, την Ελβετία, τη Γερμανία και την Αυστρία. Εμφανίστηκαν οι πρώτες κατασκευάστριες εταιρείες και σύντομα το άθλημα αγαπήθηκε πολύ και γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Στην Ελλάδα εμφανίστηκε από το 1987 και η πορεία του ήταν αντίστοιχη. Ξεκίνησε από μερικούς τολμηρούς που είχαν γνωρίσει το άθλημα στο εξωτερικό, το αγάπησαν και προσπάθησαν να το διαδώσουν, μεταδίδοντας τις γνώσεις τους και τον ενθουσιασμό τους. Και το πέτυχαν. Σήμερα στην Ελλάδα, το άθλημα έχει καθιερωθεί. Υπάρχουν αρκετές σχολές και όλο και περισσότεροι ασχολούνται με αυτό. Κάθε χρόνο γίνονται πολλές εκδηλώσεις σε όλη την Ελλάδα, καθώς και πρωτάθλημα.

Οι πρόδρομοι της πτήσης

Πολλοί ήταν αυτοί που δούλεψαν για να γίνει το όνειρο πραγματικότητα. Λίγα λόγια λοιπόν είναι ο ελάχιστος φόρος τιμής για τους πρωτοπόρους αυτούς:

Δαίδαλος και Ικαρος: Σύμφωνα με το μύθο, ο Δαίδαλος ήταν ένας από τους καλύτερους μηχανικούς της αρχαιότητας. Ο βασιλιάς

Μίνωας τον κάλεσε και του ζήτησε να κατασκευάσει το παλάτι του και να βρει τρόπο να ασφαλίσει τους θησαυρούς του. Ο Δαίδαλος ταξίδεψε στην Κρήτη μαζί με το γιο του, τον Ικαρο, και κατασκεύασε ένα ασφαλέστατο θησαυροφυλάκιο, τον περίφημο Λαβύρινθο. Ο αχάριστος Μίνωας, αφού έμεινε εξαιρετικά ευχαριστημένος από την εξυπνάδα και το έργο του Δαίδαλου, αποφάσισε να τον κρατήσει για πάντα κοντά του, έτσι ώστε να μην αποκαλυφθεί το μυστικό του Λαβύρινθου. Αφού ο πολυμήχανος Δαίδαλος διαπίστωσε ότι ήταν αδύνατο να ξεφύγει από τους φρουρούς του Μίνωα, σκέφτηκε το μοναδικό ανοιχτό δρόμο για την ελευθερία: τον αέρα. Κατασκεύασε λοιπόν για τον ίδιο και το γιο του φτερά από ξύλα, κερί και φτερά πουλιών και αποφάσισαν το μεγάλο τόλμημα. Πριν πετάξουν, ο Δαίδαλος έδωσε μερικές σοφές συμβουλές στον Ικαρο και του συνέστησε να μην πετάξει πολύ χαμηλά γιατί υπήρχε κίνδυνος να βραχούν τα φτερά και να βαρύνουν, αλλά ούτε και πολύ ψηλά γιατί υπήρχε κίνδυνος να λιώσει το κερί εξ αιτίας της θερμότητας του ήλιου. Δυστυχώς όμως όπως συμβαίνει πάντα οι νέοι δεν ακολουθούν τις συμβουλές των γονέων τους. Ο Ικαρος λοιπόν, συνεπαρμένος από την έκσταση της πτήσης, πέταξε ψηλά, οπότε ο ήλιος έλιωσε το κερί, τα φτερά διαλύθηκαν και ο ίδιος βρήκε το θάνατο στα γαλανά νερά του Αιγαίου, κοντά στο νησί που έκτοτε πήρε το όνομά του, την Ικαρία. Αντίθετα, ο Δαίδαλος πέταξε με σωφροσύνη και γύρισε σώος στο σπίτι του.

Για όσους ασχολούνται με το άθλημα το πρότυπο πρέπει να είναι ο Δαίδαλος.

Leonardo da Vinci (1452-1519): Ο ιδιοφυής Ιταλός γεννήθηκε στο χωριό Vinci, κοντά στη Φλωρεντία. Η ζωή και το έργο του αποτελούν αντικείμενο αστείρευτου θαυμασμού και μελέτης. Πνεύμα ερευνητικό και ανήσυχο, υπήρξε ζωγράφος, γλύπτης, αρχιτέκτονας, μηχανικός, εφευρέτης, επιστήμονας και φιλόσοφος. Τα παλιότερα χρόνια, ήταν περισσότερο γνωστός για την προσφορά του στην τέχνη ως ζωγράφος, γλύπτης και θεωρητικός της τέχνης.

Τον εικοστό αιώνα όμως, η έρευνα έφερε στο φως το επιστημονικό του έργο χάρη σε ένα μεγάλο αριθμό ιδιοχειρων σημειώσεων και σχεδίων. Οι επιστημονικές του μελέτες, ιδιαίτερα στον τομέα της Ανατομίας, της Οπτικής και της Μηχανικής, προέβλεψαν πολλά από τις σημερινά επιστημονικά επιτεύγματα. Οραματίστηκε ιπτάμενες συσκευές και προσπάθησε να ανακαλύψει τα μυστικά της πτήσης μελετώντας τα πουλιά. Θεωρείται και πατέρας του αλεξιπτωτου. Σχεδίασε μια τέντα σε μορφή πυραμίδας, από λινό ύφασμα, πρόδρομο του σύγχρονου αλεξιπτωτου.

Otto Lillienthal (1848-1896): Ο Λίλιενταλ από έφηβος ονειρευόταν να πραγματοποιήσει το πανάρχαιο ανθρώπινο όνειρο της πτήσης. Ξεκίνησε από νωρίς να κατασκευάζει και να πειραματίζεται με πτέρυγες. Μελέτησε τον τρόπο με τον οποίο η καμπυλότητα της πτέρυγας δημιουργεί άνωση, και το 1891 κατασκεύασε την πρώτη από μια σειρά πολλών τέτοιων κατασκευών, και κατάφερε με επιτυχία να πετάξει, έστω και για λίγο. Είχε κατασκευάσει έναν τεχνητό λόφο ύψους 30μ. κοντά στο σπίτι του και από εκεί έκανε τα πειράματά του. Οι φωτογραφίες του Λίλιενταλ δημοσιεύονταν σε εφημερίδες όλου του κόσμου και του χάρισαν παγκόσμια φήμη. Αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για πολλούς πρωτοπόρους, όπως ομολόγησαν και οι αδελφοί Ράιτ, οι εφευρέτες του πρώτου αεροπλάνου. Ο Λίλιενταλ είχε πει κάτι που έμεινε στην ιστορία: "Το να εφεύρεις ένα αεροπλάνο, δεν είναι τίποτα. Το να το κατασκευάσεις, είναι κάτι. Αλλά το πέταγμα, αυτό είναι το παν". Στις 9 Αυγούστου 1896, μια ημέρα που φυσούσαν δυνατοί άνεμοι, ο Λίλιενταλ τραυματίστηκε θανάσιμα σε ένα ατύχημα, όταν μια ριπή δυνατού ανέμου, σήκωσε τη μύτη της πτέρυγας, που έπεσε σε απώλεια στήριξης και τσακίστηκε στο έδαφος.

- **Τι είναι το Parapente;**

Ως άθλημα το parapente υπάρχει από τα μέσα της δεκαετίας του '80. Αναπτύσσεται όμως ραγδαία σε όλο τον κόσμο λόγω της

ευκολίας εκμάθησης, του χαμηλού κόστους, της ασφάλειας και της ικανοποίησης που προσφέρει. Ιδιαίτερα η Ελλάδα είναι ιδανική για το σπορ αυτό, καθώς οι κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες το ευνοούν.

Το αλεξίπτωτο πλαγιάς, ή αλλιώς Parapente από τη γαλλική του σύνθετη ονομασία (para- από το parachute=αλεξίπτωτο και pente=πλαγιά), πραγματοποιεί μια πανάρχαια ανθρώπινη επιθυμία: την ελεύθερη πτήση. Δίνει την ευκαιρία στον οποιονδήποτε να πετάξει σαν πουλί και να γνωρίσει μαγευτικές συγκινήσεις. Όπως προδίδει και η ελληνική του ονομασία, πρόκειται για ένα "ειδικό" αλεξίπτωτο, με το οποίο μπορεί κανείς να απογειωθεί από μια πλαγιά ανεξάρτητα από το ύψος της (όταν βέβαια το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες) και δεν απαιτεί κανενός είδους μηχανή.

Η απογείωση γίνεται από το έδαφος, με το χειριστή να τρέχει σε μια πλαγιά και να αποκολλάται από αυτήν. Η πτήση γίνεται με τη βοήθεια της βαρύτητας, του αέρα και του ανθρώπου που το χειρίζεται. Καθώς δεν είναι πτητική συσκευή, από τη στιγμή της απογείωσης και μετά, το parapente είναι φυσικό να χάνει ύψος λόγω της βαρύτητας. Όμως λόγω σχήματος και κατασκευής (σαν αεροπορική πτέρυγα), δημιουργεί άνωση και ταξιδεύει προς τα εμπρός, ενώ ταυτόχρονα χάνει ύψος. Ο λόγος καθόδου (πόσα δηλαδή μέτρα ύψους χάνει ανά λεπτό) διαφέρει ανάλογα με την κατηγορία, την κατασκευή, τις καιρικές συνθήκες και την εμπειρία αυτού που το χειρίζεται. Είναι κατασκευασμένο έτσι ώστε να εκμεταλλεύεται τον άνεμο και τα ρεύματα με στόχο να μείνει όσο το δυνατόν περισσότερο στον αέρα. Με αυτόν τον τρόπο η πτήση μπορεί να διαρκέσει από λίγα λεπτά έως και αρκετές ώρες, αναλόγως τις συνθήκες και τη διάθεση. Το parapente ζυγίζει από 10 μέχρι 15 κιλά, μαζεύεται εύκολα σε λίγα λεπτά από ένα άτομο, και μπαίνει σε ένα σάκο που μεταφέρεται στην πλάτη.

- **Σε τι διαφέρει το parapente από ένα κανονικό αλεξίπτωτο;**

Το δεύτερο συνήθως χρησιμοποιείται όταν πηδά κανείς από αεροπλάνο (λέμε "συνήθως", γιατί μπορεί και να χρησιμοποιηθεί στο ακραίο άθλημα του Base Jumping) και είναι καθαρά σωστική συσκευή. Είναι φτιαγμένο για να αντέχει το απότομο άνοιγμα στον αέρα και το επακόλουθο τράνταγμα. Το σχήμα του στις μέρες μας είναι παραλληλόγραμμο και έχει περιορισμένη κατευθυντικότητα. Το parapente, από την άλλη μεριά, είναι ένα αλεξίπτωτο που αποκολλάται από το έδαφος, όντας ήδη ανοιγμένο. Ο χειριστής έχει τη δυνατότητα να ακυρώσει την απογείωση χωρίς καμία επίπτωση, αν θελήσει. Είναι έτσι φτιαγμένο (σχήμα αεροπορικής πτέρυγας), ώστε να ταξιδεύει προς τα εμπρός ενώ χάνει ύψος. Έχει πολύ μεγαλύτερη ευχέρεια χειρισμών, και ο χειριστής του μπορεί να το κατευθύνει με απόλυτη ακρίβεια στο σημείο που θέλει. Είναι μεγαλύτερο σε διαστάσεις και όγκο, με λεπτότερα σκοινάκια (αρτάνες).

- **Ποιες είναι οι διαφορετικές κατηγορίες parapente;**

Αναλόγως των επιδόσεων, τα αλεξίπτωτα χωρίζονται σε εκπαιδευτικά, τουριστικά και αγωνιστικά. Όσο μεγαλύτερη η κατηγορία τόσο περισσότερη γνώση και εμπειρία απαιτούνται. Οι αρχάριοι καλό είναι να μη δοκιμάζουν αλεξίπτωτα που ξεπερνούν τις ικανότητές τους.

- **Πώς μπορεί κανείς να μάθει να πετά parapente;**

Ο καθένας είναι ικανός να πετάξει parapente ύστερα από εκπαίδευση, αρκεί να διαθέτει τη λογική ώστε να σέβεται και να τηρεί τους κανόνες ασφαλείας. Για ανηλίκους είναι απαραίτητη η βεβαίωση των γονέων.

Χρειάζεται να απευθυνθεί σε μια ειδική σχολή όπου θα διδαχτεί το άθλημα από κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό. Έτσι, θα πάρει τις σωστές βάσεις για το μέλλον και θα μάθει να πετά με ασφάλεια, αποφεύγοντας κάθε κίνδυνο για τον εαυτό του και τους γύρω του. Υπάρχουν αρκετές σχολές στην Ελλάδα (αλλά και στο εξωτερικό). Η εκπαίδευση διαρκεί συνήθως μία με δύο εβδομάδες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι και αρκετές. Παρέχει όμως τις σωστές βάσεις, και από εκεί και πέρα εξαρτάται από τον καθένα. Για να έρθετε σε επαφή με κάποια σχολή parente, επισκεφθείτε το **δικτυακό τόπο** για σχετικές παραπομπές.

● **Χρειάζεται επιπλέον εξοπλισμός;**

Ναι. Τα ρούχα που φορά κανείς πρέπει να είναι άνετα και να μην τον δυσκολεύουν στις κινήσεις του. Απαραίτητο επίσης είναι το κράνος και τα μποτάκια. Τα τελευταία πρέπει να είναι ορειβατικού τύπου, έτσι ώστε να κρατούν σταθερό το πόδι από τον αστράγαλο και κάτω, προκειμένου να αποφεύγονται τα παραπατήματα στην προσγείωση, που μπορούν να προκαλέσουν μικροτραυματισμούς (διαστρέμματα).

● **Χρειάζονται άλλα όργανα;**

Πολλοί πιστεύουν ότι επειδή το parente πετά με χαμηλές ταχύτητες δεν χρειάζονται ειδικά όργανα. Αυτό ίσως να ισχύει για αυτούς που ξεκινούν. Είναι αρκετά τα όργανα που μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει στο άθλημα αυτό και καλό είναι να υπάρχουν τουλάχιστον τα δύο βασικά όργανα: **το βαριόμετρο:** είναι το όργανο που μετρά το βαθμό ανόδου (ή και καθόδου) και ειδοποιεί το χειριστή με ακουστικό (ή και οπτικό) σήμα. Λειτουργεί με βάση τη διαφορά της ατμοσφαιρικής πίεσης ανάλογα με το υψόμετρο. Είναι χρήσιμο γιατί βοηθά το χειριστή να κατανοήσει καλύτερα το ρευστό περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται και να εκμεταλλευτεί καλύτερα τα ρεύματα, είτε για λόγους απόλαυσης είτε για λόγους ασφαλείας,

και **το ταχύμετρο:** μετρά την ταχύτητα πτήσης. Αλλα όργανα είναι **το ανεμόμετρο, η πυξίδα, και το κλισιόμετρο.** Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε όλο και πιο συχνά τη χρήση συσκευών ασύρματης επικοινωνίας.

● **Πώς διαλέγει κανείς ένα paragente;**

Μετά τη βασική εκπαίδευση, καλό είναι κανείς να μη βιαστεί και να μην παρασυρθεί στην επιλογή ενός αλεξιπτωτου που ξεπερνά με τις επιδόσεις του τις γνώσεις και την εμπειρία του. Επίσης ο καθένας επιλέγει το στίλ που του ταιριάζει. Άλλος μπορεί να προτιμά να πετά με ασφάλεια και να απολαμβάνει ήσυχες και χαμηλές πτήσεις, ενώ κάποιος άλλος να επιθυμεί τις συγκινήσεις που προσφέρουν τα μεγάλα ύψη και τα θερμικά ρεύματα. Η επιλογή, ωστόσο, πρέπει να γίνεται με τη βοήθεια του εκπαιδευτή που είναι και ο καταλληλότερος να κρίνει και να αξιολογήσει τις ανάγκες του υποψήφιου αγοραστή.

● **Πόσο στοιχίζει ένα paragente;**

Το paragente δεν είναι ιδιαίτερα ακριβό άθλημα. Η εκπαίδευση στοιχίζει 300 – 600 ευρώ. Ανάλογα με τη σχολή και το πρόγραμμα εκπαίδευσης. Το κόστος αγοράς ενός καινούριου αλεξιπτώτου πλαγιάς ξεκινά από 1,800 ευρώ και μπορεί να ξεπεράσει τα 4,500 ευρώ. (αυτή η τιμή βέβαια είναι για τα πολύ εξελιγμένα αλεξιπτωτα επιδόσεων που αφορούν μόνο σε πολύ έμπειρους αλεξιπτωτιστές και απευθύνονται σε πολύ λίγους). Βέβαια υπάρχει και η λύση του μεταχειρισμένου. Καθώς κάποιος εξελίσσεται, είναι φυσικό να περνά στην επόμενη κατηγορία αλεξιπτωτου με καλύτερες επιδόσεις και να πουλά το πρώτο του αλεξιπτωτο σε κάποιον που ξεκινά το άθλημα. Αυτό δεν σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα στο μεταχειρισμένο. Είναι ένας καλός και οικονομικός τρόπος για να ξεκινήσει κανείς. Οι τιμές των μεταχειρισμένων κυμαίνονται από 450 έως 1200 ευρώ. Αυτό δεν σημαίνει ότι αγοράζουμε στα τυφλά. Καλό είναι να ξέρουμε

τον άνθρωπο που το πουλά και την προηγούμενη χρήση του αλεξιπτωτου. Ακόμα, πρέπει να γίνει επιθεώρηση από κάποιον ειδικό πριν καταλήξουμε στην αγορά του μεταχειρισμένου. Επίσης, απαραίτητο είναι το κράνος (από 75 ευρώ και πάνω) και τα ειδικά μποτάκια (από 75 ευρώ και πάνω). Απο εκεί και πέρα, υπάρχει προαιρετικός εξοπλισμός ανάλογα με τα χρήματα που επιθυμεί κανείς να ξοδέψει, είτε σε ρουχισμό είτε σε όργανα (υψόμετρα, βαριόμετρα, πυξίδες, ασύρματη επικοινωνία) είτε σε εξοπλισμό ασφαλείας (ειδικές ζώνες με αερόσακο, βοηθητικό αλεξιπτωτο ασφαλείας). Πρέπει να πούμε ότι τα χρήματα που ξοδεύει κανείς είναι ελάχιστα μπροστά στη χαρά και την ικανοποίηση που μπορεί να προσφέρει το άθλημα.

- **Πώς μπορώ να έλθω σε επαφή με εταιρείες που πουλούν parapente;**

Υπάρχουν πολλές εταιρείες που κατασκευάζουν parapente σε όλο τον κόσμο. Μπορείτε να επισκεφθείτε το **δικτυακό τόπο**.

- **Τι χρειάζεται για τη συντήρησή του;**

Κανονικά τίποτα. Το αλεξιπτωτο πλαγιάς είναι μια απλή κατασκευή χωρίς μηχανικά μέρη, και δεν απαιτεί ιδιαίτερη συντήρηση. Υπάρχει η ελάχιστη φυσιολογική φθορά που οφείλεται στην ηλιακή ακτινοβολία (τίποτα το ανησυχητικό) και τυχόν έκτακτες φθορές που μπορούν να συμβούν σε κάποια ανώμαλη προσγείωση, δηλαδή να σκιστεί το ύφασμα πάνω σε κάποιο εμπόδιο (δέντρα, θάμνους, πέτρες) ή να κοπεί μια ή περισσότερες αρτάνες (τα σχοινιάκια) για τους ίδιους λόγους. Βέβαια αυτές είναι έκτακτες περιπτώσεις που επιβάλλουν την προσεκτική επιθεώρηση του αλεξιπτωτου για τυχόν ζημιές. Αν υπάρχουν, πρέπει να διορθώνονται από ειδικευμένους ανθρώπους ή από την ίδια την κατασκευάστρια εταιρεία, και όχι από τον κάτοχο. Εμείς, απλώς διπλώνουμε το αλεξιπτωτο και το βάζουμε στο σάκο του μέχρι την επόμενη πτήση,

αποφεύγοντας την έκθεσή του στον ήλιο. Ως πρόσθετο μέτρο, μπορεί να γίνεται μια επιθεώρηση από κάποιον ειδικό κάθε δύο χρόνια. Αυτό δεν ισχύει για το πρόσθετο βοηθητικό αλεξίπτωτο (αν υπάρχει) που απαιτεί ιδιαίτερη συντήρηση και φροντίδα.

● **Πώς γίνεται μια πτήση parapente;**

Είναι απλό. Υπάρχουν τρεις φάσεις:

Η απογείωση: αρκεί να βρεθούμε σε μια πλαγιά ανεξάρτητα με το ύψος της. Οι καιρικές συνθήκες πρέπει να είναι ευνοϊκές. Ο χειριστής ξεδιπλώνει το αλεξίπτωτο πίσω του, φροντίζοντας να τοποθετηθεί με μέτωπο την κατεύθυνση του ανέμου. Αφού κάνει τους απαραίτητους ελέγχους, κάνει μερικά βήματα προς τα εμπρός. Ο αέρας μπαίνει στις κυψέλες και "φουσκώνει" το αλεξίπτωτο, που λόγω κατασκευής σηκώνεται στον αέρα πάνω από το χειριστή. Το μόνο που μένει είναι να τρέξει στην πλαγιά και να αποκολληθεί. Η πτήση αρχίζει!

Η πτήση: ο χειριστής κάθεται στη ζώνη και κατευθύνει το αλεξίπτωτο ανάλογα με την μορφολογία του χώρου, τις καιρικές συνθήκες και την εμπειρία του. Προσπαθεί να εκμεταλλευτεί τα ρεύματα του αέρα (δυναμικά και θερμικά) με στόχο να παρατείνει την πτήση.

Η προσγείωση: με τους κατάλληλους χειρισμούς, προσεγγίζει το πεδίο προσγείωσης από την κατάλληλη κατεύθυνση, προσέχοντας να προσγειωθεί κόντρα στον άνεμο και λίγο πριν από το έδαφος (2-3 μέτρα), τραβά τα φρένα έτσι ώστε να ανακοπεί η ταχύτητά του και να πατήσει με ασφάλεια στη γη. Βέβαια αυτά είναι τα βασικά. Υπάρχουν όμως πολλοί παράμετροι και πρέπει να τηρούνται με ευλάβεια όλοι οι κανόνες ασφαλείας.

● **Πότε μπορεί κανείς να πετάξει;**

Όταν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες (σχετική καλοκαιρία). Υπάρχει ένα όριο στην ταχύτητα των ανέμων που επικρατούν στην περιοχή και δεν πρέπει να ξεπερνά τα 25-30χμ./ώρα. Επίσης

χρειάζεται προσοχή στα σύννεφα και ιδίως όταν αυτά πυκνώνουν και τείνουν να γίνουν καταγυροφόρα. Το κλίμα στην Ελλάδα είναι ιδανικό και επιτρέπει πτήσεις συνήθως από τον Απρίλιο έως και τον Οκτώβριο.

- **Από πού μπορεί κανείς να πετάξει;**

Θεωρητικά από παντού. Μπορεί να ξεκινήσει κανείς ακόμα και από το επίπεδο έδαφος και να ανεβεί μέχρι... και την κορυφή των Ιμαλαΐων. Στην πράξη τώρα, συνήθως οι πτήσεις γίνονται από τις πλαγιές βουνών και από ύψη που συνήθως κυμαίνονται από 100 έως 1500-2000 μέτρα. Η εμπειρία έχει καθιερώσει μερικές από αυτές ως πιο κατάλληλες, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι εξαιρούνται οι άλλες. Οι πίστες απογείωσης κατατάσσονται ανάλογα με το ύψος, Κανονικά πρέπει να γνωρίζουμε τη μορφολογία του εδάφους τόσο της απογείωσης όσο και της προσγείωσης, καθώς και τις καιρικές συνθήκες της περιοχής (γενικά στοιχεία μετεωρολογίας, ταχύτητα και κατεύθυνση ανέμων). Επίσης πρέπει να φροντίζουμε να έχουμε άδεια για να χρησιμοποιήσουμε το χώρο προσγείωσης.

- **Πόσο διαρκεί μια πτήση parapente;**

Και πάλι ανάλογα με τις επιμέρους συνθήκες, από μερικά λεπτά της ώρας μέχρι και πολλές ώρες (το ρεκόρ μέχρι σήμερα είναι 11 ώρες συνεχούς πτήσης) και μπορεί κανείς να διανύσει μεγάλες αποστάσεις (το ρεκόρ είναι σήμερα περίπου 300 χιλιόμετρα). Ο κλάδος του parapente που στοχεύει σε τέτοια ρεκόρ λέγεται cross country. Επίσης, το parapente είναι ικανό να ανέβει σε μεγάλα ύψη, εκμεταλλευόμενο τα θερμικά ανοδικά ρεύματα, να φτάσει ακόμα και σε ύψος 6-7χμ. από την επιφάνεια της θάλασσας. Βέβαια, για τέτοιου είδους πτήσεις απαιτείται και ειδικός εξοπλισμός (οξυγόνο, ειδικός ρουχισμός κ.ά.).

- **Γιατί να ασχοληθεί κανείς με το Parapente;**

Γιατί είναι πρακτικό, εύκολο στην εκμάθηση, χαμηλό σε κόστος, ασφαλές (όταν τηρούνται οι κανόνες) και, το κυριότερο, προσφέρει ικανοποίηση που πολύ δύσκολα εκφράζεται με λέξεις. Για να παραφράσω την Jodie Foster στην ταινία "Επαφή", θα πρέπει να είναι κανείς ποιητής για να εκφράσει όπως πρέπει το δέος και την έκσταση της ελεύθερης πτήσης που χαρίζει το parapente σε όποιον ασχοληθεί μαζί του. Εκτός από αυτό, είναι ένα πολύ κοινωνικό άθλημα.

- **Διακοπές και parapente:**

Ενας πολύ καλός συνδυασμός. Λόγω του μικρού βάρους και όγκου του, ένα parapente μεταφέρεται εύκολα. Μπορείτε να το πάρετε μαζί σας στις διακοπές σας και να ανακαλύψετε ένα νέο τρόπο διασκέδασης. Συνδυάζεται κάλλιστα με πεζοπορία σε βουνό.

- **Ενδιαφέρομαι! Πού μπορώ να μάθω περισσότερα;**

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε σε μερικούς δικτυακούς τόπους που σχετίζονται με το άθλημα, όπως:

<http://www.paragliding.gr> και

<http://www.paragliding.net/>

Υπάρχουν πολλοί δικτυακοί τόποι, όπου μπορεί κανείς να θαυμάσει φωτογραφίες σχετικές με το άθλημα, όπως:

<http://www.paragliding.gr>,

<http://www.bigairparagliding.com/> και

<http://www.paragliding.net/>.



A

ναρρίχηση

Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει την τεχνική αναρρίχησης σε απότομους βράχους. Ο ενδιαφερόμενος θα πρέπει να έχει άριστη φυσική κατάσταση και κάποιον απαραίτητο εξοπλισμό όπως ένα καλό ζευγάρι παπούτσια trekking με μεμβράνη gore-tex.

Πίστες αναρρίχησης

- **Αναρριχτηκό πεδίο Αλεποχωρίου**

Βρίσκεται στους πρόποδες του Ερυμάνθου, δυτικά από τον κώνο του Ωλενού, δίπλα στην κοιτή του Τεθρέα.

Απέχει 40χμ. από την Πάτρα και περιλαμβάνει πέντε αναρριχητικά πεδία με 60 διαδρομές συνολικά.

Οι αναρριχητικές διαδρομές είναι έως 25μ. και έχουν γενικά αρνητική κλίση. Υπάρχουν διαδρομές με βαθμό δυσκολίας από έξι μέχρι δέκα, αλλά κυριαρχούν σε ποιότητα όσο και σε ποσότητα οι διαδρομές ένατου βαθμού.

Ο προσανατολισμός των πεδίων είναι αλλού ανατολικός και αλλού δυτικός. Ετσι, ακόμα και σε συνθήκες έντονης ηλιοφάνειας, υπάρχουν πάντα διαδρομές υπό σκιά.

Υπάρχουν πέντε συγκροτήματα βράχων με αναρριχητικές διαδρομές: Ανατολικό Ζωνάρι, Κεντρικό Ζωνάρι, Δυτικό Ζωνάρι, Σαμφών και Αλπεως.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
Βίτσιο	7
Πυθαγόρειο Θεώρημα	8+
Σβαρνίστρα	8
Σταλακτική Συνουσία	9
Πιθηκάνθρωπος	9
Δαίμονας	9+/10-
Σαμφών	9+/10-
Κουκουρούκου	10-

● **Αναρριχητικό πεδίο Καλογριάς**

Απέχει 45χμ. από την Πάτρα και έχει νότιο προσανατολισμό. Η καλύτερη περίοδος αναρρίχησης είναι Οκτώβριο με Απρίλιο.

Υπάρχουν πέντε συγκροτήματα βράχων που περιλαμβάνουν 20 παραδοσιακές διαδρομές με βαθμό δυσκολίας πέντε έως οκτώ, 60 αθλητικές από πέντε έως δέκα και 20 διαδρομές top rope έξι έως οκτώ.

Το πεδίο έχει μήκος 2χμ. και η κλίση των βράχων είναι συνήθως κάθετη, χωρίς να λείπουν αρνητικές κλίσεις και "στέγες". Η θέα από τις κορυφές των βράχων είναι καταπληκτική, γιατί συνδυάζει θάλασσα, δάσος και τη λίμνη της Στροφυλιάς.

Υπάρχουν πέντε συγκροτήματα με αναρριχητικές διαδρομές: Α' Συγκρότημα, Β' Συγκρότημα, Γ' Συγκρότημα, Δ' Συγκρότημα και Ε' Συγκρότημα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
Γαλάζιο Ονειρο (Ε' Συγκρότημα)	8+ / 9-
Μπαομπάπ (Ε' Συγκρότημα)	7-
Κλεοπάτρα (Γ' Συγκρότημα)	7
Κόκκινη Πίστα (Β' Συγκρότημα)	6 έως 8+
Ιεροσυλία (Δ' Συγκρότημα)	9+
Μαύρη Πίστα (Α' Συγκρότημα)	8 έως 10-
Λούκυ Λουκ (Ε' Συγκρότημα)	8
Σταλακτίτης (Δ' Συγκρότημα)	9+
Φρίκη (Ε' Συγκρότημα)	8 Παραδοσιακή ασφάλιση
Περσεφόνη (Ε' Συγκρότημα)	7+ δύο σχοινιές, Παραδοσιακή ασφάλιση

• Αναρριχητικό πεδίο Σπαρτιάς (Γρεβενού)

Βρίσκεται στις παρυφές ενός εκτεταμένου ελατοδάσους στους δυτικούς πρόποδες του Ερύμανθου, λίγο ψηλότερα από το Αλεποχώρι, σε υψόμετρο 800 μέτρων.

Απέχει από την Πάτρα γύρω στα 50χμ. μέσω Ερυμάνθειας και προσφέρει άπλετη θέα προς τον Ωλενό και την κορυφογραμμή του Ερύμανθου.

Υπάρχουν δέκα διαδρομές μεσαίας έως υψηλής δυσκολίας στη σπηλιά δεξιά από το δρόμο, πριν από την είσοδο στο χωριό.

Η πρόσβαση στο πεδίο διαρκεί πέντε λεπτά και ο προσανατολισμός είναι βορειοδυτικός.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ
-----------------	--------

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ	ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
Καλικάντζαρος	8+
Πραξικόπημα	9/9+
Κοράκι	10-
Γύπας	10-/10

- **Αναρριχτηκό πεδίο Ορους Σκολίς (Σανταμέρι)**

Βρίσκεται πάνω από τον κάμπο της Αχαγιάς, 45χμ. από την Πάτρα. Υπάρχουν δύο συγκροτήματα σε αντίστοιχες πλευρές του βουνού:

- **Χατζούρι (κατεύθυνση Πόρτες)**

Έχει ανατολικό προσανατολισμό και γι' αυτό είναι ιδανικό για τους καλοκαιρινούς μήνες. Υπάρχουν δύο αναρριχτηκά πεδία. Το πρώτο έχει κάθετα συμπαγή βράχια έως 80μ. (οκτώ διαδρομές έβδομου και όγδοου βαθμού), ενώ το δεύτερο είναι μια τεράστια σπηλιά με κάποιες δύσκολες διαδρομές για τα διεθνή δεδομένα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
Φουρτούνα	8-
Εκφυλη Τσαρίνα	7+
Καταραμένο Φίδι	8
Galactica	10/10+

- **Σανταμέρι**

Αποτελείται από τέσσερα με πέντε μικρά πεδία που βρίσκονται λίγο πιο πάνω από το ομώνυμο χωριό και έχουν δυτικό προσανατολισμό. Υπάρχουν γύρω στις δεκαπέντε διαδρομές από 7- έως 9+.



Καταρρίχηση-rappel

Σε γενικές γραμμές ότι ισχύει για την αναρρίχηση το ίδιο συμβαίνει και για την καταρρίχηση. Η σωστή προετοιμασία για ταχεία καταρρίχηση σε αρνητικό βράχο είναι επιβεβλημένη. Η τεχνική αυτή πρέπει να γίνεται μόνο σε συνεργασία με τους υπευθύνους των εξειδικευμένων γραφείων για την αποφυγή κάθε κινδύνου.





Ποδήλατο βουνού-mountain bike

To Mountain bike

● Τι είναι;

Το mountain bike είναι ένα ποδήλατο ειδικά σχεδιασμένο και κατασκευασμένο για κίνηση μακριά από τους δρόμους της πόλης, σε έδαφος δύσβατο και με μεγάλες κλίσεις. Οι συνθήκες αυτές απαιτούν γερή κατασκευή, ειδικά λάστιχα (τρακτερωτά), πολύ δυνατά φρένα και αμορτισέρ και ειδικό σύστημα σασμάν με πολλές (18 έως 27) ταχύτητες, που διευκολύνουν την ποδηλασία στο ανώμαλο έδαφος και στις ανηφοριές. Το mountain bike ξεκίνησε από την Αμερική, πριν από είκοσι περίπου χρόνια, και τελευταία γνωρίζει τεράστια αναγνώριση και κερδίζει πιστούς φίλους. Ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ελλάδα, μιας και οι καιρικές συνθήκες είναι ιδανικές. Από το 1996 το mountain bike ανήκει στα Ολυμπιακά αθλήματα.

● Πόσο κοστίζει;

Οι τιμές ξεκινούν από 150 – 300 ευρώ και μπορούν να φτάσουν και να ξεπεράσουν τα 6,000 ευρώ, αναλόγως την κατασκευή του. Αυτό βέβαια ισχύει για ποδήλατα που απευθύνονται σε πολύ ειδικό κοινό.

Για να ξεκινήσει κανείς δεν χρειάζονται περισσότερες από 300 – 450 ευρώ, που περιλαμβάνουν και τα απαραίτητα αξεσουάρ.

• **Χρειάζεται ειδική εκπαίδευση;**

Βασική προϋπόθεση είναι βέβαια να ξέρει κάποιος ποδήλατο. Όμως στην περίπτωση του mountain bike χρειάζεται επιπλέον εκπαίδευση, γιατί οι εδαφικές συνθήκες είναι απαιτητικές και υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού. Η εκπαίδευση γίνεται στη χρήση των ταχυτήτων και στο πέρασμα απότομων σημείων (κατηφόρες, πετρώδη εδάφη, νερά, πεσμένοι κορμοί κ.α.). Υπάρχουν φορείς και σχολές που αναλαμβάνουν να σας διδάξουν τα βασικά, και μετά σταδιακά με την εξάσκηση θα τελειοποιήσετε την τεχνική σας.

• **Πού και πότε γίνεται;**

Μπορείτε να κάνετε mountain bike σχεδόν παντού στη φύση. Σε όλη την Ελλάδα μπορεί κανείς να βρει ειδικά μονοπάτια (trails) και να χαρεί την ποδηλασία στη φύση. Τέτοιες διαδρομές στην περιοχή της πρωτεύουσας υπάρχουν στην Πάρνηθα, στη Βαρυμπόμπη, στην Πεντέλη, και στο Διόνυσο. Περισσότερες όμως πληροφορίες για διαδρομές mountain bike θα πάρετε από τα τοπικά ποδηλατικά σωματεία. Το mountain bike γίνεται ολο το χρόνο κυρίως όμως το φθινόπωρο και την άνοιξη. Το καλοκαίρι λόγω υψηλής θερμοκρασίας ενδείκνυται μόνο τις πρωινές και απογευματινές ώρες.

• **Κατασκευαστικές ιδιαιτερότητες**

- Πλαίσιο (σκελετός)

Ο σκελετός ενός mountain bike κατασκευάζεται από πολλών ειδών υλικά, το καθένα με τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά του. Τα δύο βασικότερα είναι το ειδικά επεξεργασμένο ατσάλι (κράμμα) και το αλουμίνιο. Το πρώτο έχει μεγάλη αντοχή, επισκευάζεται εύκολα και είναι το πιο φτηνό. Έχει το μειονέκτημα ότι είναι πιο βαρύ σε

σχέση με άλλα υλικά. Το αλουμίνιο είναι πιο ελαφρύ, έχει μεγαλύτερη ακαμψία από το ατσάλι και είναι λίγο πιο ακριβό. Μετά περνάμε σε πιο εξειδικευμένα υλικά, όπως ανθρακονήματα, ακόμα και κράμματα τιτανίου. Βέβαια τα υλικά αυτά έχουν πλεονεκτήματα, αλλά στοιχίζουν πολύ περισσότερο και δεν αφορούν σε κάποιον που ξεκινά το άθλημα.

- Λάστιχα

Ενα mountain bike ξεχωρίζει πρώτα από όλα από τα μεγάλα τρακτερωτά λάστιχά του. Κυκλοφορούν σε πολλούς τύπους και σε πολλούς συνδυασμούς, ανάλογα με το έδαφος στο οποίο επιθυμεί κανείς να κινηθεί . Καθοριστικό ρόλο παίζει και η πίεση του ελαστικού. Πρόκειται για ένα μεγάλο και περίπλοκο θέμα που μπορεί να φαίνεται μπερδεμένο στον αρχάριο, αλλά με την εκπαίδευση και την εξάσκηση θα μάθει να κάνει τις σωστές επιλογές.

- Τροχοί (στεφάνες)

Σε ένα καλό mountain bike οι τροχοί είναι φτιαγμένοι από αλουμίνιο για μείωση βάρους.

- Σασμάν

Απαραίτητο για κάθε mountain bike, αποτελείται από την αλυσίδα, τα συστήματα γραναζιών στον μπρος και πίσω τροχό και το διακόπτη που αλλάζει τις ταχύτητες.

Εξοπλισμός

● Απαραίτητος εξοπλισμός ενός mountain bike

- ΚΙΤ ΕΠΙΣΚΕΥΩΝ:

Περιλαμβάνει εφεδρική σαμπρέλα (ή και περισσότερες), ειδική κόλα (ελέγξτε την πριν φύγετε), διάφορα ειδικά μπαλώματα για επισκευή , ένα κομμάτι γυαλόχαρτο, μερικά εργαλεία-κλειδιά, τμήμα αλυσίδας (κρίκου), μοχλούς για να αλλάξετε την τρύπια σαμπρέλα και τρόμπα.

- **Φανάρια (μπρος-πίσω):**

Μπορεί να λειτουργούν με μπαταρία ή δυναμό.

- **Θήκη και μπουκάλι(α) νερού:** Το νερό είναι απαραίτητο, και μάλιστα σε αρκετή ποσότητα. Συνήθως στον σκελετό του ποδηλάτου υπάρχουν βιδωμένα συρμάτινα πλαίσια-θήκες, όπου τοποθετείται το μπουκάλι νερού, το οποίο είναι πλαστικό και χωράει 1-1.5 λίτρο. Για πολύωρες διαδρομές, η ποσότητα αυτή δεν αρκεί και πρέπει να φροντίσετε ανάλογα. Τα μπουκάλια έχουν ειδική βιδωτή τάπα και μπορεί να είναι διαφανή. Το κακό με τα πλαστικά μπουκάλια είναι ότι αφήνουν μία άσχημη γεύση στο νερό. Μία καλή ιδέα για να αποφύγετε αυτό το φαινόμενο είναι να ρίξετε ελάχιστη ποσότητα κάποιου αλκοολούχου ποτού (π.χ. κονιάκ ή ουίσκι) που θα αρωματίσει το νερό και θα μειώσει την άσχημη γεύση του πλαστικού.

● **Απαραίτητος εξοπλισμός του ποδηλάτη**

- **Κράνος**

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι ποδηλατικού κράνους. Το σκληρό και το μαλακό. Τα σκληρά κράνη έχουν πλαστικό περίβλημα, ενώ τα μαλακά αποτελούνται από ειδικό αφρώδες υλικό. Όποιον τύπο και αν διαλέξετε, φροντίστε να εφαρμόζει καλά στο κεφάλι σας και να πληροί τις κατάλληλες προδιαγραφές (συνήθως υπάρχει κάποια ετικέτα στο εσωτερικό του, που αναφέρει αυτά τα στοιχεία). Αν τυχόν συμβεί κάποιο ατύχημα και το κράνος χτυπηθεί, καλό είναι να το αντικαταστήσετε, γιατί μπορεί να έχει αλλοιωθεί το ειδικό προστατευτικό υλικό.

- **Σωστά ρούχα**

Όλοι έχουμε δει τα εφαρμοστά πολύχρωμα ρούχα, που φορούν οι ποδηλάτες και που μοιάζουν με ολόσωμα μαγιό από λύκρα. Τα ρούχα αυτά είναι ειδικά φτιαγμένα για τους ποδηλάτες, για να κρατούν ζεστό το σώμα (και τους μύες), ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν την αναπνοή του σώματος και τη γρήγορη εξάτμιση του ιδρώτα.

Επιπλέον έχουν ειδικά υλικά γαι να προστατεύουν τα ευαίσθητα σημεία του σώματος, που καταπονούνται ιδιαίτερα. Για όσους επιθυμούν κάτι λιγότερο εντυπωσιακό, υπάρχουν στο εμπόριο επίσης ειδικά ρούχα για ποδηλάτες (όχι εφαρμοστά), που θυμίζουν σπορ ντύσιμο αλλά με μερικές μικροδιαφορές, που εξυπηρετούν τις ανάγκες του ποδηλάτη.

- Κατάλληλα παπούτσια

Ίσως μερικοί να θεωρήσουν περιττό έξοδο την αγορά ειδικών παπουτσιών για το mountain bike. Ομως αν το σκεφτείτε, η ιδέα δεν είναι και τόσο παράξενη. Η δύναμη που καταβάλλει ο ποδηλάτης μεταβιβάζεται στα πεντάλια από τα πέλματα των ποδιών του, και ένα ζευγάρι κατάλληλα παπούτσια μπορεί να συνεισφέρει πολλά, όπως να αυξήσει την απόδοση του ποδηλάτη, να μειώσει τους μικροτραυματισμούς και να προσφέρει μεγαλύτερη άνεση. Αντίθετα ένα ζευγάρι ακατάλληλα παπούτσια, όπως τα κοινά αθλητικά ή τα κοινά παπούτσια μειώνουν την καταβαλλόμενη ενέργεια και μπορούν να προκαλέσουν κακώσεις στα κόκαλα και τους τένοντες των πελμάτων. Για να μην υπάρχουν αυτά τα προβλήματα, οι σόλες των ποδηλατικών παπουτσιών είναι σκληρές και δύσκαμπτες, αλλά ταυτόχρονα, λόγω της ιδιαιτερότητας του αθλήματος, παρέχουν κάποια ευκαμψία, γιατί πολλές φορές ο ποδηλάτης θα χρειαστεί να κατεβεί από το ποδήλατο και να περπατήσει (ακόμα και να το μεταφέρει στις πλάτες του). Συνήθως είναι μποτάκια που καλύπτουν τον αστράγαλο, για καλή υποστήριξη του ποδιού και έχουν σκληρή σόλα ειδική για την ποδηλασία, αλλά όχι τόσο σκληρή που να εμποδίζει το περπάτημα, σε περίπτωση που χρειαστεί.

- Προστατευτικά γυαλιά

Και δεν είναι μόνο ο ήλιος. Όταν κάνει κανείς mountain bike, υπάρχουν πολλοί λόγοι που επιβάλλουν την προστασία των ματιών του. Πετραδάκια, χώματα και λάσπη μπορούν να εκτοξευτούν από

ρόδες κάποιου άλλου, κλαδιά δέντρων να ξεφυτρώσουν σε ακατάλληλα σημεία, και διάφορα έντομα (με κεντριά ή όχι) μπορούν να τα τραυματίσουν. Στο εμπόριο υπάρχει πληθώρα γυαλιών για κάθε τσέπη, γούστο και στυλ.

- **Γάντια**

Κάνουν πιο αναπαυτικό το οδήγημα και επιπλέον προστατεύουν τα χέρια σας από τα γδαρσίματα σε τυχόν πέσιμο.

- **Προστατευτικά για τους αγκώνες και τα γόνατα**

Αυτά δεν είναι απαραίτητα, εκτός ίσως σε περίπτωση πολύ δύσκολης και επικίνδυνης διαδρομής ή στην αρχή, μέχρι να μάθει κάποιος τα βασικά τού αθλήματος και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση.

- **Τρόφιμα**

Πέρα από τα δικά σας σκευάσματα, που κανείς δεν σας απαγορεύει να πάρετε μαζί σας, κυκλοφορούν στο εμπόριο ειδικές τροφές και ποτά, ικανά να παρέχουν μεγάλη ποσότητα ενέργειας, συσκευασμένα σε μικρό όγκο και βάρος. Βέβαια δεν είναι ό,τι καλύτερο από άποψη γεύσης, αλλά θα τα βρείτε πολύτιμα, αν χρειαστεί να παρατείνετε την παραμονή σας στην άγρια φύση, για κάποιο απρόβλεπτο λόγο.

● **Χρήσιμα αξεσουάρ**

- **Ειδικά εξαρτήματα**

Είναι θήκες που προσαρμόζονται στα πεντάλια και έχουν σκοπό να κρατούν σταθερό το πόδι στη σωστή θέση πάνω στο πεντάλ. Μια εξελιγμένη και πιο ακριβή μέθοδος είναι η τοποθέτηση ειδικών πεντάλ, που συνδέονται σταθερά με τα ποδηλατικά παπούτσια, μέσω μιας ειδικής βαλβίδας που έχουν στη σόλα τους.

- **Μικρός υπολογιστής**

Είναι ένα όργανο στο ποδήλατο. Ανάλογος με την τιμή του είναι και

ο αριθμός των χρήσιμων πληροφοριών που παρέχει και οι οποίες κάνουν πιο εύκολη την οργάνωση της διαδρομής (όπως από την απλή καταγραφή της απόστασης που διανύσατε μέχρι και τους παλμούς της καρδιάς σας).

-Βάσεις μεταφοράς

Το mountain bike εξ ορισμού είναι βέβαιο ότι θα ταλαιπωρηθεί στα βουνά και στους δύσβατους δρόμους. Αυτή είναι και η χάρη του. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι πρέπει να ταλαιπωρείται και μέχρι να φτάσει εκεί. Σήμερα μπορεί κανείς να βρει στο εμπόριο ειδικές σχάρες, που τοποθετούνται πολύ εύκολα στην οροφή κάθε αυτοκινήτου και μεταφέρουν το ποδήλατο στον προορισμό του. Οι σχάρες αυτές είναι κατασκευασμένες από ελαφρούς αλλά γερούς ατσάλινους σωλήνες με πλαστικές υποδοχές, που τοποθετούνται εύκολα σε κάθε τύπο αυτοκινήτου. Επιπλέον υπάρχουν κλειδαριές που ασφαλίζουν τόσο τη σχάρα όσο και το ποδήλατο. Με την προσθήκη μάλιστα μερικών ανταλλακτικών, η σχάρα αυτή μπορεί να μεταφέρει και μεγάλη ποικιλία άλλου είδους αθλητικού εξοπλισμού (π.χ. σκι ή καγιάκ).

- Κάμπινγκ και mountain bike

Μια πολύ καλή ιδέα για όσους θέλουν να συνδυάσουν την ευχαρίστηση του αθλήματος με ολιγοήμερη παραμονή στην φύση. Βέβαια για να γίνει κάτι τέτοιο χρειάζεται και κατάλληλη οργάνωση. Στο εμπόριο προσφέρονται ειδικά σακκίδια (στα αγγλικά λέγονται ranniers), που προσαρμόζονται στα mountain bikes και σας επιτρέπουν να μεταφέρετε 20-25 κιλά επιπλέον εξοπλισμού. Για λόγους ισορροπίας, τα σακκίδια τοποθετούνται ανά ζεύγη στο ποδήλατο με ειδική σχάρα και έτσι το βάρος τους πέφτει στους τροχούς και όχι στην πλάτη σας. Υπάρχει δυνατότητα να εγκαταστήσετε τέτοια σακκίδια και στον μπροστινό τροχό για ακόμα μεγαλύτερη αυτονομία, αλλά δεν συνιστάται στους αρχάριους. Οι

σάκκοι αυτοί μπορεί να ανοίγουν από το πάνω μέρος, ή από τα πλάγια με καλής ποιότητας φερμουάρ. Κατασκευαστικά μοιάζουν με τα εκδρομικά σακκίδια πλάτης και όταν τα αγοράζετε πρέπει να προσέχετε τα ίδια πράγματα: αντοχή (καλής ποιότητας ύφασμα, διπλές ραφές), χρηστικότητα (πολλές τσέπες, λουριά για δέσιμο), αδιαβροχοποίηση και στυλ. Δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι το βάρος που μεταφέρετε στα ειδικά αυτά σακκίδια θα πρέπει να είναι καλά ισοζυγισμένο (κάθε μετατόπιση μπορεί να αλλάξει το κέντρο βάρους και να επιρρεάσει την ποδηλασία) και μοιρασμένο ισόποσα για ισορροπία. Να έχετε υπόψη σας ότι την πρώτη φορά που θα ανεβείτε σε ποδήλατο με φορτωμένα ranniers, θα σας φανεί ίσως ασταθές αλλά είναι μόνο θέμα συνήθειας. Μετά από λίγο ούτε καν θα σκέφτεστε ότι υπάρχει τόσο βάρος στο ποδήλατο.

Συμβουλές

• Μερικές χρήσιμες συμβουλές

Ποτέ μην κάνετε mountain bike μόνος σας. Αυξάνετε ανάλογα τους κινδύνους, σε περίπτωση που συμβεί κάτι δυσάρεστο.

Πάντα να φοράτε το κράνος σας.

Μην ξεχνάτε να έχετε μαζί σας νερό, και σε ικανές ποσότητες. Αν πρόκειται να περάσετε μια ολόκληρη ημέρα έξω, τότε δεν φτάνουν τα ένα-δύο μπουκάλια νερού. Θα χρειαστείτε και άλλο.

Μην υπερτιμάτε τις γνώσεις και ικανότητές σας. Αν έχετε αμφιβολία, κατεβείτε και συνεχίστε με τα πόδια. Δεν είναι ντροπή.

- Σκασμένο λάστιχο

Δεν υπάρχει πιο εκνευριστικό πράγμα από ένα σκασμένο λάστιχο, αλλά δυστυχώς είναι ένα φαινόμενο αρκετά συχνό στην ποδηλασία. Κάθε ποδηλάτης πρέπει να ξέρει πώς θα αλλάξει και επιδιορθώσει ένα ξεφουσκωμένο λάστιχο. Εννοείται ότι πρέπει να έχετε μαζί σας

τα απαραίτητα: Δύο μικρούς σιδερένιους μοχλούς για να βγάλετε το λάστιχο, εφεδρική σαμπρέλα, σκόνη baby powder, ειδική κόλλα και μπαλώματα, λίγο γυαλόχαρτο και τρόμπα. Βγάλτε την τρυπημένη σαμπρέλα, χρησιμοποιώντας τους ειδικούς μοχλούς και ελέγξτε το εσωτερικό του τροχού. Απλώστε λίγη σκόνη baby powder στο εσωτερικό του τροχού, για να διευκολύνετε την τοποθέτηση της νέας σαμπρέλας και φουσκώστε την με την τρόμπα. Πριν συνεχίσετε, καλό είναι να επιδιορθώσετε την τρυπημένη σαμπρέλα. Φουσκώστε την λίγο, για να μπορέσετε να εντοπίσετε την τρύπα, και τρίψτε με γυαλόχαρτο την περιοχή για να "αγριέψει". Μετά απλώστε την ειδική κόλλα και πιέστε το μπάλωμα πάνω στην τρύπα για ένα-δύο λεπτά.

- Ασφάλεια

Ο απαισιόδοξος (πλην ρεαλιστικότερος) Νόμος του Μέρφυ μας πληροφορεί πως "ό,τι μπορεί να πάει στραβά, θα πάει". Όταν λοιπόν κάνεις ποδηλασία στη φύση, μακριά από τον πολιτισμό και τις ανέσεις του, κάθε μικρό παραπάτημα ή ατυχία μπορεί να εξελιχθεί σε πρόβλημα με σοβαρές επιπτώσεις, ιδίως αν είστε μόνος σας. Ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε τις δυσάρεστες καταστάσεις είναι να προνοείτε. Αν συμβεί κάτι που θα σας υποχρεώσει να περάσετε τη νύχτα στο ύπαιθρο, αν χάσετε το δρόμο σας ή συμβεί κάποιο ατύχημα, καλό είναι να είστε κατάλληλα εφοδιασμένοι. Μην ξεχνάτε ότι το αποτελεσματικότερο όργανο επιβίωσης είναι το ανθρώπινο μυαλό. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, φροντίστε να μην πανικοβληθείτε. Ο πανικός είναι ο χειρότερος σύμβουλος. Μερικές χρήσιμες ιδέες:

● Έχετε πάντα μαζί σας:

- Καθρεφτάκι που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σινιάλα
- Σφυρίχτρα

- Αρκετό νερό.
- Αδιάβροχα σπέρτα
- Ειδικού τύπου ελαφριά κουβέρτα.
- Φαγητό. Υπάρχουν ειδικά snacks με μικρό όγκο, που προσφέρουν μεγάλη ενέργεια. Ομολογουμένως δεν είναι νόστιμα, αλλά κάνουν τη δουλειά τους.
- Μικρό φακό. Καλό είναι να κρατάτε χωριστά τις μπαταρίες, μέχρι να χρειαστεί να τις χρησιμοποιήσετε.
- Ελβετικό σουγιά ή κάποιο άλλο πολυεργαλείο π.χ.(Leatherman).
- Ταυτότητα και στοιχεία (διεύθυνση, τηλέφωνα, ομάδα αίματος ή άλλες ιατρικές πληροφορίες για περίπτωση ατυχήματος).
- Ειδικούς χάρτες της περιοχής.
- Πυξίδα σε περίπτωση που χαθείτε.
- Ρολό πλαστικής ταινίας με ζωηρό χρώμα, για σημάδεμα.
- Κολλητική ταινία Οργανο στο ποδήλατο, που να μετράει τα χιλιόμετρα που κάνετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ρολόι για να μετρήσετε την απόσταση, αλλά δεν είναι ακριβές και χρειάζεται μεγάλη προσοχή. Ένα μικρό σημειωματάριο και μολύβι ή στυλό. Χρήσιμο για να αφήσετε κάποιο μήνυμα σε εμφανές σημείο, να σχεδιάσετε κάποια σημεία της διαδρομής, ή που θα σας βοηθήσουν να μη χαθείτε περισσότερο.

Ευχή είναι να μην χρειαστεί ποτέ να τα χρησιμοποιήσετε, αλλά επειδή τα παραπάνω δεν πιάνουν πολύ χώρο, καλό είναι να τα έχετε μαζί σας.

• Τεχνικές

Για αποτελεσματικό φρενάρισμα

Μπορεί κανείς να επιλέξει αν θα χρησιμοποιήσει το εμπρός ή το πίσω φρένο (ή και τα δύο), αλλά το εμπρός φρένο είναι το πιο αποτελεσματικό, καθώς όταν φρενάρετε το βάρος σας μετατοπίζεται προς τα μπροστά και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη πρόσφυση της ρόδας στο έδαφος. Για να μεγιστοποιήσετε τη δύναμη των μπροστά φρένων, πρέπει ταυτόχρονα να γέρνετε το κορμί σας προς τα πίσω. Όταν κατεβαίνετε μια απότομη πλαγιά, μετατοπίστε το σώμα σας πολύ πίσω και φροντίστε να μην φρενάρετε δυνατά, μπλοκάροντας τους τροχούς. Μην ξεχνάτε ότι με τροχό μπλοκαρισμένο δεν έχετε έλεγχο. Εκτός από αυτό, τα φρένα υπερθερμαίνονται και φθείρονται γρήγορα. Χρησιμοποιήστε συχνά και μικρά σε διάρκεια φρεναρίσματα. Όταν το έδαφος δεν είναι σταθερό, χρησιμοποιείτε περισσότερο τα πίσω φρένα, γιατί ο μπροστά τροχός δεν έχει καλή πρόσφυση. Επίσης ποτέ μη φρενάρετε, όταν το ποδήλατο έχει χάσει επαφή με το έδαφος (υπερπήδηση εμποδίων ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο), γιατί αν ο μπροστά τροχός αγγίξει το έδαφος με φρένο πατημένο, το αποτέλεσμα θα είναι ιδιαίτερα δυσάρεστο για σας.

- Πέρασμα από νερό

Μη διασχίζετε μια επιφάνεια που καλύπτεται από νερό, αν δεν μπορείτε να ελέγξετε το βάθος του. Αν το νερό είναι μεν αρκετά βαθύ αλλά προσπελάσιμο, περάστε με χαμηλή ταχύτητα. Έχετε υπόψη σας ότι τα φρένα όταν βραχούν χάνουν μέρος από την αποτελεσματικότητά τους. Το νερό επίσης μπορεί να προκαλέσει

ζημιιά στα μπουλόνια. Μόλις βγείτε από το νερό, πατήστε μερικές φορές τα φρένα για να τα "στεγνώσετε".

- Πέρασμα από λάσπη

Αν πρόκειται για μικρής έκτασης επιφάνεια, περάστε από το κέντρο της, όσο μπορείτε πιο γρήγορα. Η λάσπη, όπως και το νερό μπορεί να προκαλέσει αρκετή ζημιιά στο ποδήλατο, ιδιαίτερα στα φρένα. Φροντίστε να γύρετε το σώμα σας πίσω για να ελαφρώσετε το βάρος στον μπροστά τροχό και να διευκολύνετε έτσι τον έλεγχο. Όταν έχετε περάσει, πατήστε τα φρένα για να αποκολληθεί η λάσπη από τους τροχούς.

- Πέρασμα από άμμο

Φροντίστε να μπειτε στην άμμο με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ταχύτητα και διατηρήστε την, όσο γίνεται πιο πολύ. Κατεβάστε μια-δυό ταχύτητες και ρίξτε το βάρος σας στον πίσω τροχό. Μην οδηγείτε σε ευθεία γραμμή γιατί ο μπροστά τροχός θα βυθιστεί στην άμμο και θα σας σταματήσει. Ελαφρό τιμόνεμα και μικρές στραβοτιμονιές. Ο ρυθμός πρέπει να είναι σταθερός.

- Πέρασμα πάνω από κορμούς

Σηκώστε τον μπροστινό τροχό, τραβώντας πίσω το τιμόνι ενώ ποδηλατείτε δυνατά. Ο μπροστινός τροχός πρέπει να πατήσει κάθετα στον κορμό. Ταυτόχρονα, μετατοπίστε το σώμα σας μπροστά και σκύψτε. Όταν ο τροχός ακουμπήσει τον κορμό, πηδήξτε προς τα μπρος και σπρώξτε το τιμόνι μπροστά και προς τα κάτω. Η αλυσίδα πρέπει να περάσει πάνω από τον κορμό και ο πίσω τροχός να ακουμπήσει στον κορμό καθώς ο μπροστά βρίσκει έδαφος. Καλό είναι να εξασκηθείτε σε μικρούς κορμούς από πριν.

- Πώς να πέφτετε

Γιατί δεν υπάρχει περίπτωση, θα έρθει η στιγμή (για να μην πούμε στιγμές) που θα πέσετε. Όσο καλύτερα είστε προετοιμασμένοι τόσο

το καλύτερο. Πρέπει λοιπόν να μάθετε πώς να πέφτετε. Δεν χρειάζεται φόβος. Το μαθαίνουν όλοι όσοι ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες, τον αλεξιπτωτισμό, και πολλά άλλα αθλήματα. Με τη σωστή εκπαίδευση και πρακτική εξάσκηση θα είστε σε θέση να αντιμετωπίζετε άφοβα τις πτώσεις, χωρίς να φοβόσαστε ότι θα τραυματιστείτε. Όταν πέφτουμε, το ένστικτο μάς κάνει να τεντώνουμε τα χέρια για να κρατήσουμε μακριά από το σώμα μας το έδαφος. Αυτό είναι λάθος. Το σώμα πρέπει να είναι χαλαρό για να απορροφήσει την ένταση του χτυπήματος. Το σωστό λοιπόν είναι να πέφτουμε χαλαροί, να μαζεύουμε το σώμα μας και να κυλιόμαστε στο έδαφος. Πώς θα εξασκηθείτε: Φορέστε το κράνος σας, γάντια, επιγονατίδες και προστατευτικά για τους αγκώνες και εξασκηθείτε σε μια μικρής κλίσης πλαγιά με μαλακό έδαφος (π.χ. γρασίδι ή στρώμα από φύλλα) και χωρίς εμπόδια (πέτρες και δέντρα). Στην αρχή σταματείστε το ποδήλατο κατεβαίνοντας και αφήστε τον εαυτό σας να πέσει προς μία πλευρά. Μπορεί να σας φανεί δύσκολο στην αρχή, αλλά αν έχετε διαλέξει σωστά το μέρος, δεν θα πονέσετε καθόλου. Δοκιμάστε μερικές φορές, για να πάρετε τον αέρα. Σταδιακά θα μάθετε να πέφτετε χαλαρά, να μαζεύετε το σώμα σας και να κυλιέστε στο έδαφος. Το επόμενο βήμα είναι να δοκιμάσετε την πτώση με μικρή ταχύτητα. Έχετε υπόψη σας ότι πρέπει πέφτοντας να απομακρυνθείτε από το ποδήλατο. Με την εξάσκηση θα δείτε ότι η πτώση δεν είναι κάτι το φοβερό και τρομερό και θα αποβάλλετε τον φόβο της. Ετσι θα είστε προετοιμασμένοι, όταν συμβεί κάτι σε μια διαδρομή. Μετά πρέπει να μάθετε να βλέπετε και να υπολογίζετε το περιβάλλον γύρω σας. Ετσι αν χρειαστεί να πέσετε, θα το κάνετε με τρόπο που να αποφύγετε κάποιο εμπόδιο. Φροντίστε να αναλύετε τα λάθη σας και να μαθαίνετε από αυτά. Χρησιμοποιείτε την παλιά, καλή και πάντα σίγουρη κοινή λογική. Αποφεύγετε στην αρχή τα εδάφη που παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο. Οι περισσότεροι τραυματισμοί γίνονται γιατί οι αναβάτες δεν έχουν εξασκηθεί και επομένως φοβούνται και τα χάνουν στην κρίσιμη στιγμή.

• Συντήρηση

Όπως και κάθε άλλη συσκευή, έτσι και το mountain bike χρειάζεται συντήρηση και φροντίδα.

- Πριν ξεκινήσετε λοιπόν τη διαδρομή σας:

Ελέγξτε το τιμόνι (σφίξιμο και σωστή θέση). Κατόπιν τους τροχούς. Οι βίδες πρέπει να είναι καλά σφιγμένες και οι ρόδες να γυρίζουν χωρίς τριξίματα ή "παίξιμο". Ελέγξτε τα αμορτισέρ για τυχόν διαρροές. Ελέγξτε τα φρένα και τα λάστιχα (σωστή πίεση αέρα και γενικότερη κατάσταση του ελαστικού). Ελέγξτε την αλυσίδα και το σασμάν. Αν έχετε επιπλέον εξοπλισμό, όπως computer, ελέγξτε αν οι αισθητήρες είναι στη θέση τους και καταγράφουν την κίνηση, όταν γυρίζουν οι τροχοί.

- Κάθε εβδομάδα:

Πλύσιμο και λίπανση. Μη γυρίζετε το ποδήλατο ανάποδα για να το πλύνετε, γιατί το νερό θα φτάσει σε σημεία που δεν πρέπει και θα προκαλέσει διάβρωση. Ξεπλύνετε με νερό χαμηλής πίεσης, αποφεύγοντας τα μηχανικά μέρη και τα σημεία όπου υπάρχουν μπουλόνια. Με σύρμα κουζίνας καθαρίστε τις στεφάνες των τροχών. Σκουπίστε το ποδήλατο μετά το πλύσιμο με μια παλιά πετσέτα. Ελέγξτε τα τακάκια των φρένων και αλλάξτε τα αν είναι πολύ φθαρμένα. Ελέγξτε τα σύρματα για φθορές ή διάβρωση (καλό είναι να βάζουμε καινούργια κάθε χρόνο) και λιπάνετε. Ιδιαίτερη προσοχή στη λίπανση της αλυσίδας και του σασμάν. Ρωτήστε κάποιον τεχνικό για τα λιπαντικά που πρέπει να χρησιμοποιείτε. Και τέλος, ελέγξτε το πλαίσιο του ποδηλάτου για τυχόν φθορές, ραγίσματα ή παραμορφώσεις. Φούσκες στο χρώμα του ποδηλάτου είναι σημάδι πως υπάρχουν τρυπίτσες στον σκελετό.

- Κάθε μήνα:

Ελέγξτε τους τροχούς για τυχόν ραγίσματα, σπασμένες ακτίνες ή άλλες τυχόν παραμορφώσεις. Ευθυγράμμιση τροχών σε κάποιο

κατάστημα (μπορείτε να την κάνετε μόνοι σας, αν ξέρετε). Ελέγξτε τις βίδες, και αν χρειαστεί, αλλάξτε μπουλόνια (πάντα καινούργια). Ελεγχος της σέλλας και περιποίησης της. Ελεγχος της αλυσίδας και κατάλληλο σφίξιμο. Ελεγχος πενταλιών.

- Κάθε χρόνο:

Γενικός έλεγχος σε ειδικευμένο κατάστημα

• Θέματα υγείας

Δεν πρέπει να υποτιμούμε τους κινδύνους της αφυδάτωσης, της εξάντλησης και της θερμοπληξίας. Όταν κάποιος βρίσκεται μακριά από τον "πολιτισμό" και ταυτόχρονα ασκεί έντονη σωματική δραστηριότητα, συχνά δεν γνωρίζει πόσο ευάλωτος είναι στις παραπάνω καταστάσεις. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι ο οργανισμός μας θα μας προειδοποιήσει για τον κίνδυνο της αφυδάτωσης, μέσω του φυσικού μηχανισμού άμυνας, που είναι η δίψα. Κάτω από ορισμένες συνθήκες, αυτό είναι δυνατό να μη συμβεί (π.χ. υπερβολικά έντονη προσπάθεια σε μικρό χρονικό διάστημα). Η ζέστη και η υγρασία εμποδίζουν την εξάτμιση του ιδρώτα και ανεβάζουν την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος. Φοράτε κράνος, που επιτρέπει τον αερισμό και ρούχα που επιτρέπουν στο σώμα να "αναπνέει". Κάνετε συχνές διακοπές για ξεκούραση σε σκιά. Πίνετε συχνά υγρά και τρώτε αλμυρά. Βασιστείτε στην πάντα χρήσιμη, απλή κοινή λογική.

• Ετικέτα και κανόνες καλής συμπεριφοράς

Οι ποδηλάτες πρέπει να υπακούουν σε ορισμένους κανόνες που έχει θεσπίσει η Διεθνής Ομοσπονδία του αθλήματος. Πρέπει να ποδηλατείτε σε καθορισμένες διαδρομές, που είναι ανοικτές για το κοινό. Σε ορισμένες περιοχές όπως εθνικά πάρκα και δρυμοί, το mountain bike απαγορεύεται. Φροντίστε να μην αλλοιώνετε το μονοπάτι με κακή ποδηλασία. Πρέπει πάντα να έχετε τον έλεγχο του

ποδηλάτου σας. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει ορατότητα (π.χ. κλειστές στροφές), φροντίστε να ειδοποιείτε με το κουδούνι σας. Όταν φτάνετε ή προσπερνάτε κάποιους, φροντίστε να μειώσετε την ταχύτητά σας. Μην ενοχλείτε ή τρομάζετε τα ζώα, που θα βρείτε στο δρόμο σας (ιδιαίτερη προσοχή όταν πλησιάζετε άλογα). Φροντίστε να είστε προετοιμασμένοι για κάθε ενδεχόμενο. Πρέπει να γνωρίζετε τον εξοπλισμό, την περιοχή και τις δυνατότητές σας. Πρέπει να έχετε μαζί σας τα απαραίτητα. Τηρείτε τους κανονισμούς ασφαλείας (πάντα κράνος). Αν ποδηλατείτε για πρώτη φορά στην περιοχή, καλό είναι να έρθετε σε επαφή με κάποιον τοπικό ποδηλατικό όμιλο και προμηθευτείτε τοπικούς χάρτες.



Off road safari 4x4

Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει οδήγηση τζιπ 4*4 εκτός δρόμου μέσα από ποτάμια και λασπωμένους χωματόδρομους. Πριν την εκκίνηση πρέπει να συγκεντρωθούν στοιχεία για την περιοχή δράσης. Απαραίτητος είναι ένας ενημερωμένος χάρτης με χαραγμένη διαδρομή. Τα γραφεία που διοργανώνουν τέτοια προγράμματα παρέχουν στους πελάτες τους όχημα 4*4 υπάρχουν όμως και περιπτώσεις που οι ενδιαφερόμενοι χρησιμοποιούν το δικό τους όχημα. Τέλος παρέχουν επίσης και έμπειρο συνοδό που γνωρίζει καλά την περιοχή.



Ιππασία

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

• Χρώματα

- Μαύρο: το δέρμα του ζώου είναι μαύρο αν και συχνά παρουσιάζονται μικρές λευκές περιοχές στο μέτωπο ή στο κάτω μέρος των ποδιών.

- Καφέ: το χρώμα μπορεί να είναι σκούρο (σχεδόν μαύρο) με πιο ανοιχτόχρωμες περιοχές γύρω από το ρύγχος, τα μάτια και τα πόδια.
- Κανελί: διάφορες αποχρώσεις του καφέ, από κοκκινωπό έως ανοιχτό. Έχουν μαύρη χαίτη και συνήθως άσπρες περιοχές στα πόδια. Μπορεί και να αναφέρεται και σαν "ντορής" από την τουρκική λέξη *dogu* που σημαίνει κόκκινος.
- Γκριζο: διάφορες αποχρώσεις. Τα άλογα που έχουν γκριζο χρώμα γεννιούνται με χρώμα σκούρο καφέ ή μαύρο και γκριζάρουν με την ηλικία, φτάνοντας να ασπρίσουν στα γεράματα. Ο λεγόμενος "ψαρής".
- Λευκό: διάφορες αποχρώσεις.
- Πίντο: λέγεται το άλογο που, εκτός από λευκό, το δέρμα του παρουσιάζει διαστίξεις άλλων χρωμάτων.
- Απαλούζα: λέγονται τα άλογα που παρουσιάζουν ένα μεγάλο "μπάλωμα" λευκού χρώματος στους μηρούς και στους γλουτούς, και ακανόνιστες σκοτεινού χρώματος κηλίδες.

• Ευφυία

Το άλογο είναι ζώο με ανεπτυγμένη αντίληψη και ευφυία. Έχει εξαιρετική όσφρηση και ακοή και αυτά μαζί με το ένστικτο το βοηθούν να αντιλαμβάνεται την ύπαρξη νερού ή φωτιάς από μεγάλες αποστάσεις.

Μαθαίνει να ανταποκρίνεται στις εντολές του αναβάτη ή του εκπαιδευτή του, ακόμα και να τις διστάζει πριν αυτές εκφραστούν. Τα περισσότερα άλογα είναι ικανά να νιώσουν αν ο αναβάτης αισθάνεται αμηχανία, νευρικότητα ή φόβο και μπορεί να παρακούσουν ή και να αρνηθούν συνειδητά την εντολή του.

Τα καθαρόαιμα άλογα παρουσιάζουν μεγαλύτερη ευφυία από τα άλλα και είναι ικανά να αντιδικήσουν, να ζηλέψουν ή ακόμα και να εκδικηθούν την κακομεταχείρισή τους.

Το άλογο είναι ζώο που προσφέρει αγάπη, εμπιστοσύνη, υπακοή, τρυφερότητα και πίστη στον ιδιοκτήτη του.

● **Διάρκεια ζωής**

- Το άλογο ωριμάζει γύρω στα τρία χρόνια του και ενηλικιώνεται περίπου στα πέντε (ανάλογα και με τη ράτσα). Μπορεί να φτάσει τα 30 ή και 35 χρόνια, αλλά συνήθως ο μέσος όρος ζωής του είναι 20 με 25 χρόνια. Τα πόνοι συνήθως ζουν περισσότερο από τα μεγαλύτερα άλογα.
- Η γονιμότητα ποικίλλει ανάλογα με τη ράτσα (τα καθαρόαιμα μπορούν να τεκνοποιήσουν και μετά το εικοστό έτος της ηλικίας τους, τα άλλα μέχρι το δέκατο πέμπτο). Η περίοδος κύησης διαρκεί 11 μήνες και κατά κανόνα γεννιέται ένα πουλάρι τη φορά. Μερικές φορές γεννιούνται και δίδυμα, ακόμα και τρίδυμα σε σπάνιες περιπτώσεις. Το πουλάρι σταματά να τρέφεται με το γάλα της μητέρας του στους έξι μήνες.
- Η διάρκεια της ωφέλιμης ζωής ενός αλόγου εξαρτάται από το είδος της εργασίας και την περιποίηση του ιδιοκτήτη του. Τα άλογα που παίρνουν μέρος σε ιπποδρομίες ξεκινούν γύρω στα δύο τους χρόνια και αποχωρούν από τη δράση σε ηλικία οκτώ χρονών περίπου. Τα άλογα που χρησιμοποιούνται για ιππασία, αντίθετα, μπορεί να ιππεύονται ακόμα και μετά τα είκοσί τους χρόνια.

● **Ιππικοί αγώνες**

Είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα που όμως συνεχίζει να γίνεται ουσιαστικά με τον ίδιο τρόπο και σήμερα. Ο συναγωνισμός για ταχύτητα και αντοχή ανάμεσα σε δύο ή περισσότερους καβαλάρηδες των προϊστορικών χρόνων μεταλλάχτηκε σε πολλά επί μέρους ιππικά αθλήματα με εκατομμύρια φανατικούς θεατές και φιλίππους σε όλο

τον κόσμο.

Δεν υπάρχει ακριβής χρονολογία, αλλά είναι γενικά αποδεκτό ότι οι οργανωμένοι ιππικοί αγώνες έκαναν την εμφάνισή τους σε χώρες της Ασίας και της Μέσης Ανατολής, όπως η Κίνα, η Περσία, η Αραβία. Οι ιπποδρομίες αποτελούσαν ολυμπιακά αθλήματα την περίοδο από το 700 έως και το 40 π.Χ. Περίφημες έχουν μείνει οι ιπποδρομίες και οι αρματοδρομίες στο ρωμαϊκό Κολοσσαίο. Στην Αγγλία, κατά τη βασιλεία του Ριχάρδου του Λεοντόκαρδου οργανώθηκαν αγώνες με πρώτο γνωστό έπαθλο 40 λίρες, για μια κούρσα πέντε χιλιομέτρων με ιππότες αναβάτες. Κατά το 16ο αιώνα, ο Ενρίκος ο 8ος έφερε άλογα-επιβήτορες από την Αραβία και την Ισπανία.

● **Αγώνες υπερπήδησης εμποδίων**

Αγώνες κατά τους οποίους τα άλογα και οι αναβάτες πρέπει να ακολουθήσουν ορισμένες διαδρομές και να υπερπηδήσουν αρκετά τεχνητά εμπόδια (φράχτες, ξύλινες μπάρες κ.ά.). Για κάθε εμπόδιο που θα ρίξει το άλογο υπάρχουν βαθμοί ποινής. Βαθμολογείται ο καλύτερος χρόνος και νικητής είναι το άλογο που θα περάσει τα εμπόδια στο μικρότερο χρόνο με τους λιγότερους βαθμούς ποινής.

● **Διαγωνισμός Ντρεσάζ**

Είναι η γαλλική λέξη για την "εκπαίδευση" και έτσι ονομάζεται η διαδικασία κατά την οποία ένα άλογο μαθαίνει να ανταποκρίνεται άμεσα και με ακρίβεια στις εντολές του αναβάτη του. Γίνονται διαγωνισμοί όπου βαθμολογείται η ικανότητα του αλόγου να εκτελέσει συγκεκριμένες υποχρεωτικές κινήσεις, και αγώνες

επίδειξης όπου μπορεί κανείς να θαυμάσει την επικοινωνία και ταύτιση αναβάτη και αλόγου.

● **Πόλο**

Το πόλο είναι ένα από τα αρχαιότερα παιχνίδια και το όνομά του προέρχεται από τη θιβητιανή λέξη ruilu, από την οποία κατάγεται και η λάξη μπάλα. Το παιχνίδι προέρχεται από την αρχαία Περσία. Φυλές στο Αφγανιστάν έπαιζαν μια παραλλαγή του, όπου τη θέση της μπάλας είχε το κουφάρι ενός μικρού μοσχάριου. Όταν οι Εγγλέζοι κατέλαβαν την Ινδία γνώρισαν το άθλημα και το διέδωσαν. Στην Αμερική, το πόλο άρχισε να παίζεται το 1876. Παίζεται από δύο ομάδες αναβατών που προσπαθούν να κατευθύνουν μια μπάλα από ξύλο ή καουτσούκ, χτυπώντας την με ειδικά ξύλινα μπαστούνια, και να σκοράρουν. Είναι ομαδικό άθλημα και αρκετά θεαματικό. Τα άλογα στο άθλημα αυτό λέγονται πόνι, μολονότι είναι αρκετά πιο υψηλόσωμα από τα κανονικά. Εκτρέφονται και εκπαιδεύονται ειδικά για αντοχή και ευελιξία. Οι αναβάτες φορούν μπότες, κράνη, περικνημίδες και επιγονατίδες.

● **Ροντέο**

Το ροντέο ξεκίνησε από τους γελαδάρηδες της Αγρίας Δύσης που συναγωνίζονταν στο λάσο και στην ιππασία. Σήμερα είναι πολύ δημοφιλές άθλημα στην Αμερική (και τον Καναδά) με εκατομμύρια θεατών. Χιλιάδες αθλητών παίρνουν μέρος στα πολυάριθμα τουρνουά που γίνονται κάθε χρόνο, κινηγώντας μεγάλα χρηματικά έπαθλα. Τα αγωνίσματά του περιλαμβάνουν συνήθως αγώνες λάσου, πάλης με μοσχάρια, ιππευσης άγριων αλόγων και ταύρων (με σέλα ή χωρίς), καθώς και επιδείξεις δεξιοτεχνίας στο λάσο. Ο αναβάτης προσπαθεί να μείνει στη σέλα όσο γίνεται περισσότερο (και πέρα από έναν ορισμένο αριθμό δευτερολέπτων). Κρατιέται με το ένα χέρι από τη σέλα, ενώ το άλλο είναι τεντωμένο ψηλά για να διευκολύνει την

ισορροπία του. Το ροντέο είναι αρκετά επικίνδυνο άθλημα και συμβαίνουν συχνά ατυχήματα. Για το λόγο αυτό, υπάρχουν στην αρένα άτομα ντυμένα κλόουν, που η δουλειά τους είναι να απομακρύνουν το άγριο ζώο από τον πεσμένο αναβάτη.

Πού κάνω ιππασία;

Αν αποφασίσετε να μάθετε ιππασία, επισκεφθείτε κάποιον ιππικό όμιλο και μιλήστε με μερικούς αναβάτες. Ρωτήστε τους για τα άλογα και τους προπονητές.

- Το επόμενο βήμα είναι να επιλέξουμε προπονητή. Αυτός θα μας καθοδηγήσει ανάλογα για να μάθουμε να ιππεύουμε με ασφάλεια.
- Πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι το κυρίαρχο μέλημα είναι η ασφάλεια. Ατυχήματα μπορούν να συμβούν -και συμβαίνουν- αφού η πτώση γίνεται από μεγάλο ύψος και με αρκετή δύναμη.
- Φοράμε πάντα τον κατάλληλο εξοπλισμό για τη δική μας προστασία.
- Ακολουθούμε τις οδηγίες του προπονητή για το πώς πρέπει να πλησιάζουμε και να φερόμαστε στο άλογο, πριν ανεβούμε πάνω του.
- Ανεβαίνουμε στο άλογο πάντα από την αριστερή του πλευρά με την πλάτη μας γυρισμένη προς το κεφάλι του αλόγου. Βάζουμε το αριστερό πόδι μας στον αναβολέα και πατώντας γερά, πιανόμαστε από τη σέλα, ανασηκώνουμε το σώμα μας, περνώντας το δεξιό πόδι πάνω από το άλογο και καθόμαστε μαλακά στη σέλα. Το κορμί μας πρέπει να είναι όρθιο, με τα πόδια να ακουμπούν σταθερά στα πλευρά του αλόγου. Υπάρχει η δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε ένα ξύλινο σκαμνάκι, αλλά καλό είναι να μάθουμε να ανεβαίνουμε χωρίς αυτό, γιατί δεν είναι εύκολο να το έχουμε πάντα πρόχειρο.

- Οι αναβολείς πρέπει να κρέμονται στο ίδιο ύψος. Αν δεν συμβαίνει αυτό, μπορούμε να τους ρυθμίσουμε με το εξάρτημα που λέγεται αρτάνη και μοιάζει με ζώνη. Στη σωστή τους θέση, ο αναβάτης πρέπει πατώντας τους να μπορεί να σηκώνεται από τη σέλα. Το βάρος πέφτει στη φτέρνα.
- Τα χέρια πρέπει να κρατάνε τα ηνία, με τους αγκώνες λυγισμένους και στη νοητή ευθεία με το στόμα του αλόγου.
- Αρκεί να σφίξουμε τα πόδια και να χτυπήσουμε ελαφρά με τα τακούνια το άλογο για να ξεκινήσει. Αν χτυπήσουμε πιο δυνατά, τότε το άλογο κάνει τροχάδην.
- Το σώμα του αναβάτη πρέπει να κινείται σε αρμονία με αυτό του αλόγου. Τα πόδια, από τα γόνατα μέχρι τους γοφούς, σφίγγουν τα πλευρά του αλόγου ενώ η λεκάνη μένει σταθερή, παρά το ανεβοκατέβασμα. Το κάθισμα στη σέλα πρέπει να ελέγχεται. Το βάρος των ποδιών μετατοπίζεται στις φτέρνες.
- Για να σταματήσουμε το άλογο, πρέπει να καθήσουμε στη σέλα, να σφίξουμε τα πόδια και να τραβήξουμε ελαφρά τα γκέμια.
- Κατεβαίνουμε πάλι από την αριστερή πλευρά του ζώου. Πρώτα ελευθερώνουμε τα πόδια από τους αναβολείς και μετά σκύβουμε το σώμα μας προς το λαιμό του αλόγου. Ανασηκώνουμε το δεξιό πόδι και αφού το περάσουμε πάνω από τα καπούλια του, αφήνουμε το σώμα μας να γλιστρήσει.

Ιππικοί Ομιλοι

• Στην Αττική

ΕΠΩΝΥΜΙΑ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
Ε.Ι.Ο.	Παπαδημητρίου	Παράδεισος Αμαρουσίου	(210) 6812506
Ι.Ο.Α. Γέρακα	Κυπραίος	Γέρακας	(210)

			6612386
Ι.Ο. Βαρυμπόμπης	Γεωργόπουλος	Βαρυμπόμπη	(210) 8169383
Ι.Ο. Τατοΐου	Δεληβοριάς	Τατόι	(210) 8169449
Αττικός	-	Κορωπί	(210) 6626429
Α.Ι.Ο.Ε.	Πουλάκος - Ρούσσου	Εκάλη	(210) 6229773
Πανελλήνιος	Τσιμπίλης	Μαρκόπουλο Μεσογείων	(210) 6625690
Ι.Ο. Κεφαλαρίου	Μπαλιούση	Κεφαλάρι	(210) 8011672
Ι.Ο.Β.Ο.Π.	Παπασύρου	Τατόι	(210) 8169564
Mega Sports	Λοράνδος	Τατόι	(210) 2403473
Κίτρινο Ρόδο	Μηράβος	Κορωπί	(210) 6624627
Εθνικός	Χωριατοπούλου	Τατόι	(210) 8169420
Ι.Ο. Πάρνηθας	-	Πάρνηθα	(210) 2402413
Ι.Ο. Μεσογείων	Γκούμας	Σπάτα	(210) 6626061
Σταύλοι Καρελά	Δρακάτος	Κορωπί	(210) 6029124
Ι.Ο. Σχοινιά	Θ.Τζιαχάνας	-	(2294) 56588
Ι.Ο. Ανατολικής Αττικής	Αναγνωσταράς	Παλλήνη	(2299) 25164
Ιππικός Ομιλος Βορείου Αττικής	Μανωλίτσης	-	(210) 8142867
Ι.Ο. Μελισσίων	Μάρκου	-	(210) 8049513

• Στη φύση με το άλογο

Η εξέλιξη της τεχνολογίας και η στροφή του ανθρώπου στις μηχανές έχουν απομακρύνει σε πολύ μεγάλο βαθμό το άλογο από τη ζωή μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα, ιδίως οι νέοι και οι κάτοικοι των πόλεων, έχουν χάσει την επαφή με το άλογο και ίσως είναι αρκετοί αυτοί που το φοβούνται. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια στροφή στα ενδιαφέροντα του κόσμου και οι άνθρωποι στρέφονται σε δραστηριότητες που γίνονται στη φύση, ως μέσο χαλάρωσης, διασκέδασης, ψυχαγωγίας και φυγής από το άγχος και τη φασαρία

των πόλεων. Δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, το καγιάκ και το ράφτινγκ, το ποδήλατο βουνού και η ιππασία έχουν αρχίσει να κερδίζουν ολοένα και περισσότερους φίλους. Αν δεν θέλετε να γραφτείτε σε κάποιον ιππικό όμιλο, μπορείτε κάλλιστα να απευθυνθείτε σε γραφεία ή φορείς που διοργανώνουν ιππικές εκδρομές, τόσο στην Αττική όσο και σε διάφορες όμορφες γωνιές της Ελλάδας. Υπάρχουν αρκετοί φορείς και ιππικά κέντρα που διοργανώνουν εκδρομές με άλογα (συνήθως διήμερες). Συνήθως οι εκδρομές αυτές γίνονται με τη συμμετοχή αρχάριων ιππέων, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν προγράμματα για πιο έμπειρους. Είναι ένας πολύ καλός και εύκολος τρόπος για να ζήσουμε το άρωμα άλλων εποχών και να νιώσουμε λίγο ιππότες.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΟΔΗΓΟΣ ΚΕΝΤΡΩΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

ΘΡΑΚΗ

Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον, με γνώμονα τις συνθήκες που βοηθούν τον τουρισμό περιπέτειας βρίσκεται στον νομό Ξάνθης.

Εδώ στα μονοπάτια του Μ. Αλεξάνδρου, μέσα από δάση σκιερά και ξεχασμένα χωριά ανακαλύπτει κανείς στα στενά του ποταμού Νέστου έναν κόσμo άγριας φυσικής ομορφιάς και περιπέτειας.

Όποιος θέλει να γνωρίσει από κοντά την περιοχή αξίζει να πεζοπορήσει από το χωριό Τοξότες μέχρι τα Λιβερά. Στον σιδηροδρομικό σταθμό των Λιβερών φτάνει κανείς μετά από πορεία 2 ωρών. Με την πάροδο του χρόνου ο σταθμός που λειτουργούσε ερήμωσε όπως ερήμωσαν και τα χωριά. Σήμερα μετά από πρωτοβουλία του ΟΣΕ οι εγκαταστάσεις έχουν αναπαλαιωθεί με μεράκι και προσφέρουν υπηρεσίες στους τουρίστες. Εδώ βρίσκεται η έδρα του Γραφείου Περιπέτειας «Forestland» και ακολουθώντας κάποιο από τα πολλά επιλεγμένα προγράμματα του μπορεί κανείς να πραγματοποιήσει καταπληκτικές καταβάσεις με κανό-καγιάκ και πεζοπορικές διασχίσεις με τη βοήθεια έμπειρων συνοδών βουνού και με την παροχή ειδικού εξοπλισμού. Τα νερά του Νέστου είναι ήρεμα και το τοπίο πραγματικά επιβλητικό. Σε διάφορες τοποθεσίες υπάρχουν φυσικές πηγές και χώροι αναψυχής κατάλληλα διαμορφωμένοι. Τα μαρμαρογενή πετρώματα δημιουργούν εκπληκτικές σπηλιές με θαυμάσιους διακόσμους.

Η βλάστηση είναι πυκνή με μεγάλη ποικιλία ειδών και θυμίζει σε πολλά σημεία τροπικό δάσος. Η κατάβαση του ποταμού από το

ύψος των Λιβερών ως τους Τοξότες διαρκεί 3-4 ώρες και αυτό εξαρτάται από την ποσότητα τ.ου νερού που διαφέρει ανάλογα με την εποχή. Οι λάτρες των σπορ της φύσης δεν θα περιοριστούν στην κατάβαση του ποταμού με κανό. Ο ορεινός όγκος της Ροδόπης προσφέρει πολλές συγκινήσεις πεζοπορίας και Mountain Bike με αποκορύφωμα την επίσκεψη στον επιβλητικό καταρράκτη του Λειβαδίτη στην καρδιά ενός μοναδικού φυσικού τοπίου με οργιώδη βλάστηση.

Οι τιμές που δίνει η εταιρεία Forestland είναι:
35 ευρώ για κανό καγιάκ στον Νέστο
20 ευρώ για πεζοπορία και επίσκεψη στον Λειβαδίτη.



Forestland Μ.Καραολή 16, Ξάνθη τηλ/ 25410/62488

Σταθμός ΟΣΕ Λιβερών τηλ/ 25420/22226

www.Forestland.gr

ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρουσιάζεται στον νομό Γρεβενών που προσδιορίζεται από τη γεροδεμένη και πολύκορφη ράχη της βόρειας Πίνδου.

Τα βουνά Λύγκος, Βοιο, Όρλιακας, Βασιλίτσα και Σμόλικας πλέκουν ένα πολυδαίδαλο ορεινό συγκρότημα. Από τα ριζά των βουνών εκατοντάδες ορεινά ρεύματα αυλακώνουν με το πέρασμα τους τις βαθύσκοιτες χαράδρες.

Βενέτικος, Γρεβενιώτικος, Σταυροπόταμος οδηγούν ορμητικά τα νερά τους στην κοίτη του μεγαλύτερου ποταμού της Μακεδονίας, του Αλιάκμονα. Στα ποτάμια αυτά μπορεί κανείς να κάνει κατάβαση με κανό καγιάκ ή rafting. Η εταιρεία Trekking Hellas εξειδικεύεται στην περιοχή. Οι τιμές κυμαίνονται από 37 ευρώ.



Ο βουνίσσιος κόσμος και τα δάση της περιοχής καθώς και οι άπειροι δασικοί δρόμοι που υπάρχουν μεταμορφώνονται σε πίστες περιπέτειας για οδηγούς και αναβάτες αποκλειστικά και μόνο τετρακίνητων οχημάτων. Φυσικά στην περιοχή την παράσταση τη κλέβει ο Εθνικός δρυμός και η διάσχιση του με 4x4 ή με απλή πεζοπορία. Το γραφείο Οικοτουρισμού και Περιπέτειας Γρεβενών οργανώνει τέτοιες εξορμήσεις με κυριότερη πεζοπορική διαδρομή στη Βάλια Κάλντα που στα βλάχικα σημαίνει Ζεστή Κοιλιάδα. Ξεκινώντας λοιπόν από την πλατεία του χωριού Περιβόλι που βρίσκεται στα όρια του δρυμού. Ακολουθώντας τον δασικό δρόμο

μετά από 7χλμ. στην τοποθεσία Σταυρός. Κατόπιν η διαδρομή βγάζει μετά από 3 ώρες στο Αρκουδόρεμα και αν η φυσική κατάσταση των πεζοπόρων το επιτρέπει μπορεί κανείς να κατευθυνθεί στο μονοπάτι Ε6 και να φτάσει στη λίμνη Φλέγγα. Η τιμή αυτής της διαδρομής κοστολογείται 20 ευρώ και περιλαμβάνει έμπειρο συνοδό.



Μια άλλη διαδρομή που περιλαμβάνει διάσχιση Φαραγγιού είναι αυτή του Σπηλαίου. Το συνολικό μήκος του Φαραγγιού είναι περίπου 450 μέτρα με μέγιστο ύψος 200 μέτρο. Η έναρξη της πορείας οριοθετείται από το επιβλητικό πέτρινο γεφύρι της Πορτίτσας. Τα πρώτα 200 μέτρα είναι ομαλά ενώ στα 350 μέτρα υπάρχουν δύο περάσματα που είναι προσπελάσιμα με εύκολη καταρρίχηση. Στο σημείο αυτό το ποτάμι βαθαινει και το κολύμπι είναι απαραίτητο. Περνώντας τον μικρό καταρράκτη βγαίνουμε στην έξοδο του φαραγγιού βρίσκοντας πυκνή βλάστηση και ρυάκι με πόσιμο νερό. Πιο κάτω, στο σημείο όπου σμίγει το Ζακιώτικο ρέμα με το Βενέτικο ποταμό, δημιουργείται μικρή παραλία με άμμο που είναι κατάλληλη

για μπάνιο και απολαυστικό υδρομασάζ. Η διαδρομή αυτή κοστολογείται 37 ευρώ.



Τέλος το γραφείο Οικοτουρισμού και περιπέτειας Γρεβενών διοργανώνει κάθε φθινόπωρο ένα συναρπαστικό τριήμερο περιπέτειας με τίτλο "Ανακαλύψτε την Πίνδο". Το πρόγραμμα περιλαμβάνει οδήγηση δεξιοτεχνίας 4x4, οδήγηση εκτός δρόμου σε περιοχές της Β. Πίνδου, ταχεία καταρρίχηση (rappel) σε αρνητικό βράχο, πεζοπορικές διαδρομές στο φαράγγι του Σπηλαίου. Οι εκδηλώσεις κλείνουν με απονομή διπλωμάτων και δώρων και επισφραγίζονται με τρικούβερτο γλέντι.

Γραφείο Οικοτουρισμού Περιπέτειας Γρεβενών

Αγ. Αχιλλείου 77, Γρεβενά τηλ/ 24620/85032

Μια ακόμα ενδιαφέρουσα πεζοπορική διαδρομή είναι αυτή στην Κλεισούρα και το Άσκιο στον νομό Καστοριάς και Φλώρινας. Ακολουθώντας τον παλιό δρόμο που συνδέει τη Φλώρινα με την Καστοριά προσπερνά με τη διασταύρωση για Νυμφαίο και

συνεχίζουμε δυτικά. Περνάμε τα χωριά Αγραπιδιά, Σκλήθρο και Λέχοβο και μετά 21 χλμ. φτάνουμε στη διασταύρωση για Κλεισούρα. Στρίβουμε αριστερά, ανηφορίζουμε για 2 χλμ. και καταλήγουμε στην πλατεία. Τα σπίτια του χωριού απλώνονται αμφιθεατρικά σε μια πλαγιά του βουνού Μουρίκι (παρακλάδι του Ασκίου) που σχηματίζει ένα χαρακτηριστικό πέταλο σε ύψος 1.200 μέτρων. Ξεκινώντας από την πλατεία του χωριού θα ανηφορίσετε τον πλακόστρωτο δρόμο για τον Αη Θανάση, όπου και θα φτάσετε μετά από 10 λεπτά. Από εδώ ακολουθώντας το μονοπάτι συνεχίζετε για 10 λεπτά μέχρι την τοποθεσία Κρουονέρι, όπου υπάρχει ξέφωτο και πηγή με χωνευτικό νερό. Η θέα προς το Βίτσι και τις Πρέσπες και το Γράμμο είναι μαγευτική στο σημείο αυτό. Η επιστροφή περνάει από το στέκι των αρματολών και την τοποθεσία Ρούγκο. Τα πυκνά δάση οξυάς αποτελούν βιότοπο της αρκούδας και δεν είναι καθόλου απίθανο να δει ο επισκέπτης σε κάποια σημεία χνάρια από τις πατημασιές του υπέροχου αυτού ζώου. Οργανωμένη περιήγηση στην περιοχή αυτή προσφέρουν οι εταιρείες Trekking Hellas και Αδρεναλίνη. Οι τιμές ποικίλουν από 30 ευρώ.

Μεγάλες συγκινήσεις προσφέρονται και στο υψηλότερο βουνό της Ελλάδας τον Όλυμπο. Ο επισκέπτης μπορεί να κάνει πεζοπορία ξεκινώντας από το χωριό Λιτόχωρο με προορισμό το καταφύγιο Σπηλαίος Αγαπητός που βρίσκεται στα 2.100 μέτρα. Η επιστροφή γίνεται μέσα από το φαράγγι του Ενιπέα με συνεχόμενα περάσματα από μικρές ξύλινες γέφυρες. Αναρρίχηση στον Όλυμπο και Mountain bike στον Εθνικό δρυμό Ολύμπου είναι οι άλλες δραστηριότητες που προσφέρονται στους ενδιαφερόμενους.

Trekking Hellas, Φιλελλήνων 7, Αθήνα τηλ/ 210/3310324-6

www.trekking.gr

ΘΕΣΣΑΛΙΑ

Στο Πήλιο 1,5 χλμ. από το χωριό Κατηγιώργης βρίσκεται η φάρμα του Ερρίκου Λεφόρτ και προσφέρει στους ενδιαφερόμενους περιπλανήσεις στο βουνό με άλογο. Υπάρχει ειδικός στίβος και εκπαιδευμένα άλογα για αρχάριους αλλά και έμπειρους αναβάτες. Δεν είναι απαραίτητες ούτε ειδικές στολές αλλά και δεν χρειάζονται πάνω από 3 ώρες κάτω από τις οδηγίες του εκπαιδευτή (ανάλογα με την έφεση του μαθητευόμενου αναβάτη) για την εξοικείωση με το άλογο. Τα μαθήματα πραγματοποιούνται σε ατομικό επίπεδο.ή σε μικρά γκρουπ των 2-3 ατόμων. Στη συνέχεια η πρώτη βόλτα γίνεται έξω από το στίβο, στους παρακείμενους χωματόδρομους και μονοπάτι ο. Οι τιμές για τα πρώτα αυτά μαθήματα είναι 35 ευρώ. Για μεγαλύτερες εξορμήσεις τα πράγματα είναι περισσότερο σύνθετα. Ο αναβάτης θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με το άλογο του, να βρίσκεται σε καλή φυσική κατάσταση, να γνωρίζει αρκετά πράγματα για τη σωστή φροντίδα και τις ανάγκες του αλόγου και οπωσδήποτε να έχει στο ενεργητικό του μερικές βόλτες. Στους παραπάνω προσφέρονται τα παρακάτω προγράμματα:

Μια μονοήμερη εξόρμηση από τον Κατηγιώργη στον Πλατανιά (4-5 ώρες καθαρή πορεία). Πρόκειται για μια παραλιακή

διαδρομή που ξεδιπλώνεται ανάμεσα σε ελαιώνες και ήπια τοπίο. Τιμή 50 ευρώ.

Ένα όμορφο διήμερο που περιλαμβάνει επίσκεψη στις παρθένες παραλίες του Αιγαίου, Ξθινόβρυση και Ποτιστικά. Η διανυκτέρευση μπορεί να γίνει στην ύπαιθρο ή κατόπιν συνεννοήσεως σε

ενοικιαζόμενα δωμάτια της περιοχής. Τιμή 70 ευρώ.

Μια πολυήμερη διάσχιση του βουνού 6 ημερών η οποία συνίσταται μόνο σε πραγματικά έμπειρους αναβάτες. Με αφετηρία την φάρμα στο Κατηγιώργη άλογα και αναβάτες ξεκινούν για το Λαύκο, όπου και πραγματοποιείται η 1 η διανυκτέρευση. Η συνέχεια της πορείας διαγράφεται προς το χωριό Λεφόκαστο (2η ημέρα). Ακολουθούν η άφιξη στην αρχοντική Βυζίτσα (3η ημέρα), η διάσχιση του υπέροχου δάσους με διανυκτέρευση στο Μυλοπόταμο (4η ημέρα). Το μπάνιο στις αμμουδιές της Ξυνόβρυσης (δη ημέρα) και η επιστροφή στη βάση (6η ημέρα). Τιμή 250 ευρώ.

ΚΕΝΤΡΟ ΙΠΠΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΦΑΡΜΑ ΕΡΡΙΚΟΥ ΛΕΦΟΡΤ

Κατηγιώργης, Πήλιο τηλ/ 24230/71076

Γύρω στα 15 χλμ. από την Λάρισα το βουνό Κίσαβος προσφέρεται για εκδρομές, περιηγήσεις και σπορ όλο το χρόνο καθώς πυκνά δάση από έλατα, βελανιδιές και καστανιές συνθέτουν το ορεινό πεδίο της περιοχής, ενώ οι Ανατολικές περιοχές βρίσκονται αντίκρυ στο Αιγαίο πέλαγος σχηματίζοντας μικρούς κολπίσκους. Στην περιοχή το γραφείο που οργανώνει εκδρομές και παρέχει προγράμματα είναι η Trekking Hellas καθώς διαθέτει και βάση στην περιοχή.

Rafting στον Πηνειό.

Στην περιοχή Βερνέζη με συνεχόμενα περάσματα 3ου και 4ου βαθμού δυσκολίας με διάρκεια 2.5 ώρες και τιμή 42 ευρώ.

River Safari στον Πηνειό

Διήμερη διάσχιση της κοιλάδας των Τεμπών με διαθέσιμα canoe-kayak. Την πρώτη μέρα θα κατασκηνώσουμε δίπλα στις όχθες του ποταμού, ενώ την επόμενη θα συνεχίσουμε την κατάβαση στο Δέλτα του Πηνειού για να καταλήξουμε σε μία παραλία του Αιγαίου.

Τιμή: 43,80 ευρώ



Στα απότομα βράχια των Μετεώρων οι τολμηροί φίλοι των σπορ περιπέτειας μπορούν να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους κάνοντας αναρρίχηση και καταρρίχηση (rappel). Οι δραστηριότητες αυτές γίνονται με την βοήθεια έμπειρων στελεχών του γραφείου Trekking Hellas και λαμβάνουν χώρα πιο συγκεκριμένα στο βράχο της Ντουπιανής ύψους 20 μέτρων. Τιμές από 20 ευρώ.

Τέλος στη λίμνη του Ταυρωπού γνωστότερη ως λίμνη Πλαστήρα, στον νομό Καρδίτσας πρ.Ρσφέρονται όλες οι συνθήκες για Τουρισμό περιπέτειας.

Αναλυτικότερα:

Rafting στον Αλιάκμονα Α ιδανικό για αρχάριους και μια εύκολη εισαγωγή.

Rafting στον Αλιάκμονα Β συναρπαστική κατάβαση με δύσκολα περάσματα που απαιτεί προηγούμενη εμπειρία και καλό συντονισμό κινήσεων.

Canoe kayak στη Λίμνη.



Mountain Bike γύρω από την λίμνη με διαδρομές γύρω από δασικούς δρόμους, λιβάδια και δάση οξιάς.

Canyoning στο Μέγα Ρέμα Μουζακίου με συνεχόμενα Rappel και μικρές λιμνούλες σε μια διασκεδαστική κατάβαση ιδανική για αρχάριους.

Για τις παραπάνω δραστηριότητες στην περιοχή ένα πρότυπο κέντρο που παρέχει στους επισκέπτες προγράμματα, πληροφορίες γενικότερες αλλά και διαμονή στους ξενώνες του.

Λίμνη Πλαστήρα, τηλ/ 24410/92552

Trekking Hellas, Φιλελλήνων 7, Αθήνα τηλ/ 210/3310324-6

www.trekking.gr

ΗΠΕΙΡΟΣ

Όλο το διαμέρισμα προσφέρει συγκινήσεις καθώς είναι μια από τις πιο εντυπωσιακές ορεινές γωνιές της Ελλάδας. Ξεκινώντας από την Κόνιτσα μια μικρή πολιτεία που ακουμπά ανάμεσα στις μεγαλόπρεπες κορφές του Σμόλικα και της Γκαμήλας γίνεται η βάση για την πρώτη γνωριμία με τα σπορ δράσης και περιπέτειας. Στην περιοχή δραστηριοποιείται το γραφείο Paddler καθώς είναι η παλαιότερη σχολή kayak στην Ελλάδα και μια από τις πρώτες που ασχολήθηκαν με τα σπορ δράσης. Είναι στελεχωμένη από έμπειρους διπλωματούχους εκπαιδευτές και έχει σαν βάση της τον ποταμό Αώο και κυριότερο τόπο δράσης την ευρύτερη περιοχή της Κόνιτσας. Οι δραστηριότητες που παρέχει στους ενδιαφερόμενους είναι το rafting, kayak, αλεξίπτωτο πλαγιάς, ποδήλατο βουνού, αναρρίχηση, πεζοπορία και διάσχιση φαραγγιού.



Στα υψίπεδα της Πίνδου με τη δύναμη που αντλεί από απειράριθμα μικρά ορεινά ρείματα και πηγές ξεπετάγεται στη γεννησή του ο ποταμός Αώος. Ο ποταμός θορυβώδης και ορμητικός διασχίζει το εκπληκτικό και διάσημο για την άγρια ομορφιά του φαράγγι διανύοντας μια απόσταση 45 χλμ. Στην συνέχεια ξεφεύγει από το σφιχταγκάλισμα των βουνών και κατηφορίζει, ήπιος και νωχελικός, προς την Αλβανία.

Λόγω των στενών και ως εκ τούτου ορμητικών του περασμάτων, είναι το κατεξοχήν ιδανικό ποτάμι για καγак, ενώ ταυτόχρονα θεωρείται ένα από τα δυσκολότερα ποτάμια της Ευρώπης. Στον Αώ πραγματοποιούνται καταβάσεις με Raft 3^{ου} και 4^{ου} βαθμού δυσκολίας, ανάλογα με την ποσότητα του νερού.



Το καθαρότερο και πιο κρύο ποτάμι της Ευρώπης διασχίζει τη χαράδρα του Βίκου και σμίγει με τον Αώ κοντά στο χωριό Κλειδωνιά (17 χλμ. από την Κόνιτσα). Εδώ, στα πεντακάθαρα και ήσυχα νερά κάτω από την Αρίστη, θα πάρουν τα πρώτα τους μαθήματα όσοι θέλουν να ασχοληθούν με το Καγак.

Στο Βο`ι`δομάτη η έναρξη της κατάβασης με Raft οριοθετείται από τη γέφυρα της Αρίστης και ολοκληρώνεται στην επιβλητική πέτρινη γέφυρα της Κλειδωνιάς. Συνολικά περίπου 90 λεπτά. Τιμή 40 ευρώ.

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η διάσχιση του φαράγγιού, η οποία όμως χρειάζεται απαραίτητα τη συνοδεία έμπειρου οδηγού. Η πιο ενδιαφέρουσα πεζοπορική διαδρομή πραγματοποιείται προς την εκπληκτική μονή Στομίου (2 ώρες), από όπου και θα απολαύσετε την καλύτερη θέα στο φαράγγι. Τιμή 20 ευρώ.

Οι πεζοπόροι θα έχουν την μοναδική ευκαιρία να περπατήσουν πλάι στα κάθετα βράχια του Βίκου, να ανακαλύψουν τα ξεχασμένα

μοναστήρια και να αντλήσουν τη δύναμη και την ενέργεια που εκπέμπει το μεγαλόπρεπο έργο της φύσης.

Απο την γέφυρα της Κλειδωνιάς μέχρι τη γέφυρα της Αρίστης το μονοπάτι διασχίζεται σε 1,5 ώρες και χρειάζεται περίπου άλλο τόσο μέχρι τις πηγές του Βο'ι'δομάτη. Τιμή 20 ευρώ.

Trekking στην Γκαμήλα. Μια πεζοπορία που απαιτεί ικανοποιητική, φυσική κατάσταση. Θα δούμε τους τρείτωνα που ζούν στη λίμνη και θα αγναντέψουμε τη θέα στον Αωό.

Διάρκεια : 6-8 ώρες Τιμή : 30 ευρώ.

PADDLER, Κόνιτσα, Αβέρωφ 16 τηλ/ 26550/23777

Αθήνα Πόντου 66 τηλ/ 210/9631249

www.paddler.gr

Ευχάριστες περιηγήσεις προσφέρονται και στον νομό Άρτας Στη σκιά των Τζουμέρκων το αλπικό του τοπίου με τα υπέροχα ελατοδάση και τα αφρισμένα ποτάμια περιμένουν τους φίλους της περιπέτειας και της δράσης για να τους προσφέρουν αξέχαστες στιγμές.

Ο Καλαρρύτεκος και ο Άραχθος μέχρι το 1913 ήταν τα φυσικά υγρά σύνορα της Ελλάδας με την Τουρκία. Σήμερα προσφέρουν μερικές από τις εντονότερες συγκινήσεις στους φίλους του rafting. Η διαδρομή "Άραχθος Α" είναι κατάλληλη για αρχάριους, μεγάλη σε διάρκεια, με πολλά και ενδιαφέροντα σημεία. Στο τελευταίο τμήμα της το ποτάμι στενεύει αρκετά και προδιαθέτει για την ένταση που ακολουθεί.



Το τέλος της σηματοδοτεί την έναρξη της διαδρομής "Αραχθος Β" από τη γέφυρα προς Συρράκο μετά το χωριό Χαροκόπι. Τα πρώτα 500 μέτρα είναι 4^{ου} βαθμού δυσκολίας. Τα υπόλοιπα 7 χλμ. εναλλάσσονται μεταξύ ήπιων σημείων και γρήγορων περασμάτων. Δύο χλμ. μετά την συνάντηση με τον Καλαρρύτεκος τελειώνει η διαδρομή "Αραχθος Β" στη γέφυρα του Αμπελοχωρίου και αρχίζει η διαδρομή "Αραχθος Γ", που ολοκληρώνεται στη γέφυρα της Πλάκας στο δρόμο για Πράματα. Η κατάβαση στον Καλαρρύτεκος οριοθετείται από τη γέφυρα στους Χριστούς.

Πρόκειται για ένα δύσκολο ποτάμι με πολλά δυνατά σημεία που κρατούν το ενδιαφέρον πάντα ψηλά. Στο πρώτο μέρος ο έντονος κυματισμός επιφυλάσσει μια υπέροχη εμπειρία σε όσους ξεκινούν για πρώτη φορά. Το δεύτερο μέρος, με τα πολλά στενά υποβλητικά περάσματα και τα ορμητικά νερά, θα χαρίσει στιγμές συναρπαστικές ακόμη και στους έμπειρους του είδους. Το μεγάλο δίλημμα για τους rafters είναι αν θα κάνουν κουπί για να περάσουν τα δύσκολα σημεία ή θα αφεθούν να χαζεύουν το επιβλητικό φαράγγι.

Φυσικά ο συνοδός για την ασφάλεια όλων φροντίζει να επιλέξουν το πρώτο. Στην περιοχή δραστηριοποιείται η Trekking Hellas και έχει βάση στην περιοχή. Οι τιμές για κατάβαση με Raft στον Άραχθο, Αχελώο και Καλαρρύτεκο κυμαίνονται μεταξύ 40 και 50 ευρώ.



Επίσης προσφέρει μία ολοήμερη εκδρομή που συνδυάζει jeep safari και πεζοπορία στα ξεχασμένα χωριά των Αγράφων. Διάρκεια: 8 ώρες
Τιμή: 44 ευρώ.

Trekking Hellas, Φιλελλήνων 7, Αθήνα τηλ/ 210/3310324-6
www.trekking.gr

ΣΤΕΡΕΑ ΕΛΛΑΔΑ

Τα βουνά της Ευρυτανίας αλλά και η περιοχή της Ναυπάκτου με τον ποταμό Εύηνο κερδίζουν τις εντυπώσεις στην Στερεά Ελλάδα. Ξεκινώντας από την περιοχή της Ναυπάκτου, 230 χλμ. από την Αθήνα βρίσκεται ο υδάτινος κόσμος του Εύηνου. Το κομμάτι του ποταμού όπου γίνονται τα μαθήματα καγιάκ και raft είναι κοντά στο Χάνι Μπανιά. Εκεί, έχουν την βάση τους σχεδόν όλες οι επιχειρήσεις που ασχολούνται με υπαίθριες δραστηριότητες γύρω από το ποτάμι και δεν είναι λίγες αυτές χαρακτηριστικό δείγμα του ενδιαφέροντος που ασκεί η περιοχή. Μερικές από αυτές είναι η Alpin Club, Scoutway, Trekking Hellas, No limits-Αδρεναλίνη.



Trekking Hellas, Φιλελλήνων 7, Αθήνα τηλ/ 210/3310324-6
www.trekking.gr

Alpin club, Μιχαλακοπούλου 39, Αθήνα τηλ/ 210/7299977
www.alpinclub.gr

Στην περιοχή υπάρχει και η σχολή καγιάκ «Μετάβαση» η οποία ιδρύθηκε από τον Γιάννη Χολέβα, προπονητή κανόε-καγιάκ slalom της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και εκπαιδευτή πολλών ξένων ομοσπονδιών καγιάκ. Επίσης διδάσκουν αθλητές, πρωταθλητές στο καγιάκ και πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα το κανόε καγιάκ. Η «Μετάβαση» είναι η μοναδική ιδιωτική σχολή στην Ελλάδα με αποκλειστικό αντικείμενο δραστηριοτήτων το καγιάκ. Στη βάση της σχολής στον Εύηνο υπάρχει χώρος για θεωρητικά μαθήματα (Video, TV, Projector) καθώς επίσης αποδυτήρια με θέρμανση ντους και τουαλέτες. Η ηλικία που μπορεί κανείς να ξεκινήσει το καγιάκ είναι από 9 ετών. Ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα που προσφέρει σε αρχάριους είναι :

Δευτέρα: Ήσυχο νερό (επίπεδο). Γνωριμία με το σκάφος-κωπηλασία - έξοδος από το σκάφος.

Τρίτη: Νερό με μικρή ροή: Βελτίωση κωπηλασίας - τεχνική

καγιάκ.

Τετάρτη: Νερό με ροή: τεχνική καγιάκ - κατάβ-Θάη 500 μέτρο.

Πέμπτη: Νερό με ροή: τεχνική καγιάκ - κατάβαση 500 μέτρα.

Παρασκευή: Διάσωση - επίδειξη eskimo-roll - τεχνικές καγιάκ.

Σάββατο: Κατάβαση του ποταμού Εύηνου: απόσταση 7 χλμ.

(δυσκολία από II μέχρι II (+)WW).

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Υπεύθυνη δήλωση για γνώση ελεύθερης κολύμβησης
- Ιατρική βεβαίωση υγείας.

ΚΟΣΤΟΣ :

- 250 ευρώ
- Ειδικές τιμές σε οικογένειες και ομάδες άνω των 5 ατόμων

Επίσης προσφέρει το παρακάτω πρόγραμμα :

ΚΑΥΑΚ CAMP

για νέους απο 12-18 ετών

Το kayak camp για παιδιά από 12-18 ετών είναι μια εξαήμερης διάρκειας ενασχόληση κατά βάση με το καγιάκ "άγρια νερά". Με τις πιο σύγχρονες μεθόδους εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις και δεξιότητες χειρισμού του σκάφους, ώστε την τελευταία ημέρα να μπορούν να κατέβουν, με ασφάλεια ένα ποτάμι μικρής δυσκολίας. Εκτός από το έμπειρο εκπαιδευτικό προσωπικό, στην πραγματοποίηση των παραπάνω, μεγάλο ρόλο παίζει και το ποτάμι (Εύηνος), το οποίο είναι ζεστό και ιδανικό για εκπαίδευση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

- Κυριακή: άφιξη γνωριμία με τον χώρο και το αντικείμενο (επιλογή σκαφών) δείπνο
- Δευτέρα: πρωινή και απογευματινή δραστηριότητα στο ποτάμι (ΚΑΥΑΚ)
- Τρίτη: πρωινή και απογευματινή δραστηριότητα στο ποτάμι (ΚΑΥΑΚ), προβολή video και θεωρία
- Τετάρτη: πρωινή δραστηριότητα: στο ποτάμι (ΚΑΥΑΚ) απογευματινές δραστηριότητες: (ΚΑΥΑΚ-rappel)
- Πέμπτη: πρωινή δραστηριότητα στο ποτάμι (ΚΑΥΑΚ) απογευματινές δραστηριότητες: (ΚΑΥΑΚ-mountain bike)
- Παρασκευή: πρωινή δραστηριότητα: στο ποτάμι (ΚΑΥΑΚ) - απογευματινή δραστηριότητα: στο ποτάμι
- Σάββατο: πρωινή δραστηριότητα: κατάβαση ποταμού Ευήνου, απογευματινή δραστηριότητα: ξενάγηση στο κάστρο και στο Ενετικό Λιμάνι της Ναυπάκτου.
- Κυριακή: μέσα απο την εξαήμερη αυτή δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες σε ένα καινούργιο άθλημα ή ανακαλύπτουν το ταλέντο τους στο καγιάκ, σε συνδυασμό με την ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος, άμιλλας και συνεργασίας.

Τιμή 320 ευρώ

ΜΕΤΑΒΑΣΗ, Βάση Ευήνου τηλ/26340/24556

www.metavasi.gr

Ο νομός Ευρυτανίας προσφέρεται κυρίως για πεζοπορικές διαδρομές αλλά και περιηγήσεις με 4x4. Στο 40 χλμ. Καρπενησίου-Προυσού βρίσκεται σε διαμορφωμένο χώρο 15 στρεμμάτων το Πάρκο τουριστικής Ιππασίας προσφέροντας στους ενδιαφερόμενους

ευχάριστες βόλτες προσεγγίζοντας με τα άλογα αλλά και τη συνοδεία των έμπειρων ανθρώπων του, κοιλάδες, δάση, ποτάμια και παραδοσιακά χωριά. Μια από τις πιο χαρακτηριστικές βόλτες που μπορούν να πραγματοποιηθούν είναι προς το ιστορικό Κεφαλόβρυσο, την τοποθεσία όπου σκοτώθηκε ο Μάρκος Μπότσαρης μέχρι το μονότοξο πέτρινο γεφύρι του Δεσπότη. Μια άλλη διαδρομή είναι στις πλαγιές του βουνού Κόνισκος και επιστροφή μέσω των παραδοσιακών χωριών Κορυσχάδες και Γοριανάδες μετά από 2.5 ώρες.

ΠΑΡΚΟ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ

Καρπενήσι, τηλ/22370/41321

Η εταιρεία Trekking Hellas προσφέρει τα παρακάτω προγράμματα στην περιοχή :

- Off road adventure tour με 4x4.

Εκκίνηση από το χωριό Παπαδιά προς τον εύκολο χωματοδρόμο που περνάει την γέφυρα του Μέγδοβα και συνεχίζει στο χωριό Δάφνη (6χλμ.). Από εδώ ακολουθούμε τον ασφάλτινο δρόμο προς μαυρομάτα και στη συνέχεια τον χωματοδρόμο για Καμάριο. Από εκεί ακολουθεί μια δύσκολη διαδρομή 19 χλμ σε υψόμετρο από 1.300-1.600 μέτρα που μας βγάζει στο χωριό Άγραφο. Στη συνέχεια ένας χωματοδρόμος και 6 χλμ. μας βγάζει στο χωριό Χόχλια και κατόπιν ένας σκληρός χωματοδρόμος 1 Ο χλμ στο μικρό χωριό Βράχα όπου αξίζει μια επίσκεψη στο ιστορικό μοναστήρι της Μεταμόρφωσης. Η επιστροφή στο Καρπενήσι γίνεται από ασφάλτινο δρόμο (κακής κατάστασης-μεγάλης επικινδυνότητας) μέσω του χωριού Φουρνά.

Διάρκεια εκδρομής ολοήμερη Τιμή: 45 ευρώ

- Διάσχιση Φαραγγιού στο Βόθωνα.

Ένα δύσκολο φαράγγι που απαιτεί προηγούμενη εμπειρία στο Canyoning. Εννέα καταρράκτες ύψους 6-30 μ και αρκετό νερό χαρίζουν στιγμές δράσης και περιπέτειας.

Τιμή: 20 ευρώ

- Πεζοπορία στο «Πάντα βρέχει».

Η πεζοπορική διαδρομή στο Κρικελοπόταμο και τις όχθες του μέσα από φυσικές πισίνες και μικρούς καταρράκτες καταλήγει σε μια περιοχή που πάντα βρέχει.

Τιμή: 20 ευρώ

- Mountain Bike στη Χελιδώνα.

Μερικές διαδρομές στους πρόποδες της Χελιδώνας για τους φίλους των δύο τροχών. Εκκίνηση το παραδοσιακό χωριό Κορυσχάδες και τερματισμός το παλιό μικρό χωριό.

Τιμή : 20 ευρώ

Στον νομό Εύβοιας ο επισκέπτης μπορεί να δραστηριοποιηθεί στα παρακάτω:

- Πεζοπορία στο Φαράγγι του Δημοσάρη.

Το φαράγγι του του Δημοσάρη, στην καρδιά της Οχης, είναι ένα από τα ωραιότερα φυσικά τοπία της Ν.Ευβοιας. Το παραδοσιακό λιθόστρωτο μονοπάτι, κατεβαίνει παράλληλα με το ποτάμι και περνάει από το χωριό Λενοσαίοι. Στο φαράγγι συχνάζουν φιδαστοί, μπούφοι, τσιχλογέρακα, νεροκότσυφες, ενώ το φθινόπωρο συναντώνται τα απειλούμενα με εξαφάνιση όρνια.

Τιμή: 44,02 ευρώ

- Διάσχιση Φραγγιού Χάβου.

Απο το Ξεροβούνι κοντά στη στενή Ευβοίας ξεκινά η κατάβασή μας σ' ένα φαράγγι μέσης δυσκολίας, που καταλήγει 400 μέτρα πιο χαμηλά στο εκκλησάκι της Αγ. Κυριακής. Απαραίτητη η προηγούμενη κατάβαση σε κάποιο άλλο φαράγγι.

Τιμή: 41,09 ευρώ

Στον νομό Αττικής οι δραστηριότητες του τουρισμού περιπέτειας μπορούν να πραγματοποιηθούν στην Πάρνηθα με πεζοπορία προς το καταφύγιο Μπάφι και Mountain Bike στην περιοχή σε δασικούς δρόμους και κατάφυτα μονοπάτια στους πρόποδες του βουνού. Επίσης οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να κάνουν διάσχιση του φαραγγιού της Γκούρας με αφετηρία το σπήλαιο του Πανός, ένας μοναδικός συνδυασμός άσκησης και επαφής με την φύση.

Εξάλλου στην περιοχή υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και τον Δήμο Αχαρνών διεξάγεται κάθε άνοιξη ο Άθλος Πάρνηθας που περιλαμβάνει τρέξιμο-Mountain Bike-Αναρρίχηση.

Δήμος Αρχανών, τηλ/210/2461528

Στα Μέγαρα υπάρχει σχολή Parapente στην οποία οι ενδιαφερόμενοι μπορούν με 10 ώρες θεωρητικά μαθήματα και 7 ημέρες τεχνικής πτήσης να πραγματοποιήσουν αυτήν την δραστηριότητα με έλεγχο του αλεξιπτώτου σε ελαφρώς κεκλιμένη πλαγιά και τελειώνει με σόλο πτήση από ύψωμα 100 μ.

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

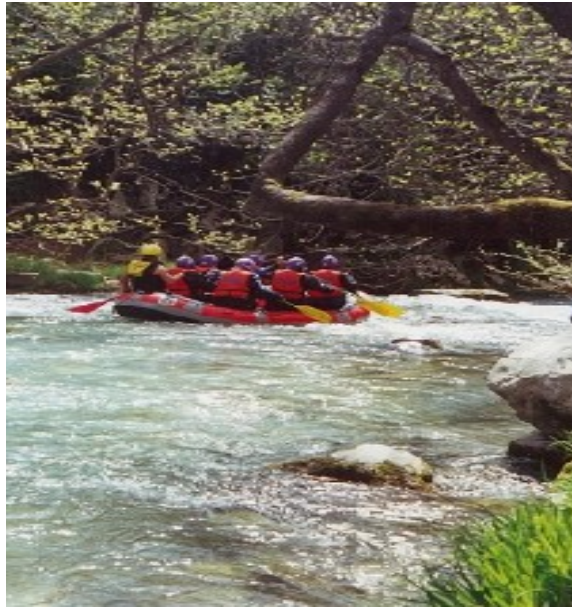
Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον το βρίσκουμε στον Νομό Αρκαδίας όπου οι υδάτινες περιοχές του Λούσιου και του Αλφειού προσφέρουν δυνατές συγκινήσεις στους τουρίστες περιπέτειας. Οι Καγιάκερ τους ονομάζουν αγριοπόταμους και δεν έχουν άδικο. Στην περιοχή δραστηριοποιούνται οι παρακάτω εταιρείες: Trekking Helias, Αιρή

Club, No Limits-Αδρεναλίνη.



Ο Άνω Λούσιος είναι ποτάμι αλπικού τύπου και συνίσταται σε ολιγομελείς ομάδες προχωρημένων στο σπορ οι οποίοι θα πρέπει να έχουν εμπειρία διάσωσης σε άγρια νερά αλλά και έντονα ανεπτυγμένο πνεύμα περιπέτειας και συντροφικότητας. Το μήκος της διαδρομής είναι περίπου 5 χλμ. και διαρκεί 6 ώρες. Η έναρξη της περιπέτειας τοποθετείται εκεί όπου βρισκόταν η Αρχαία Γορτυς.

Τα πρώτα 150 μέτρα είναι εύκολα με ελαφρούς κυματισμούς που ζεσταίνουν τους αθλητές για επόμενα δύσκολα κομμάτια και τον πρώτο καταρράκτη ύψους 3 μέτρων. Ακολουθούν σχετικά μέτρια περάσματα μέχρι τον δεύτερο καταρράκτη ύψους 2 μέτρων. Το τέλος της υδάτινης πορείας σηματοδοτεί η τοξοτή γέφυρα του Ατσίχολου.



Ο Αλφειός έχει μήκος διαδρομής 5 χλμ και διάρκεια 2 ώρες. Συνιστάται για μέτριους καγιάκερ καθώς δεν έχει πολύ δύσκολα σημεία όμως έχει και αυτό τη δική του γοητεία. Τα νερά του ποταμού είναι αρκετά γρήγορα και οι βάρκες διασχίζουν κατάφυτα σημεία του φαραγγιού όπου το φως του ηλίου δεν φτάνει ποτέ. Το τέλος της διαδρομής οριοθετείται πριν την γέφυρα Κούκου. Οι τιμές που δίνουν οι εταιρείες κυμαίνονται από 45 έως 50 ευρώ.

Άλλες δραστηριότητες που προσφέρονται είναι :

- Πεζοπορία στο φαράγγι του Λούσιου.

Ένα οδοιπορικό διάρκειας 3 ωρών που ξεκινά από τη Μονή Φιλοσόφου και διασχίζει ένα κατάφυτο μονοπάτι στην καρδιά του φαραγγιού. Θα περάσουμε από το κρυφό σχολειό, θα επισκεφθούμε τη Μονή Προδρόμου, εντυπωσιακά χτισμένα στο χείλος του φαραγγιού, για να καταλήξουμε στην Αρχαία Γόρτυνα.

Διάρκεια: 4 ώρες Τιμή: 29 ευρώ.

- Σαφάρι στο Λύκαιον Όρος με 4x4

Απολαύστε την οδήγηση του τζιπ σας στην πανέμορφη φύση

του Λυκαίου όρους στα σύνορα Αρκαδίας Μεσσηνίας. Το Διαφόρτι όπως το ονομάζουν οι ντόπιοι δηλαδή «πέραςμα του Δία» ήταν το βουνό που ανατράφηκε ο Δίας ; στην περιοχή σώζονται πολλά σπουδαία αρχαιολογικά μνημεία τα οποία θα επισκεφθούμε απολαμβάνοντας παράλληλα τη θέα προς την κοιλάδα του Αλφειού και τον κόλπο της Κυπαρισσίας.

Συνάντηση το Σάββατο το πρωί στις 09.00 στη βάση της Trekking Hellas στο χωριό Βλαχόραφτης 15χλμ από την Καρύταινα. Από εκεί ξεκινάμε κομβόι για τη διαδρομή μας με πρώτο μας σταθμό το Κωτύλιο και το Άνω Κωτύλιο. Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε τον αρχαιολογικό χώρο και διασχίζοντας την κορυφογραμμή θα φτάσουμε στον Ναό του Δία στην κορυφή του Λυκαίου. Αφού απολαύσουμε ένα πικνίκ συνεχίζουμε για τις Αρχαίες Βάσσεις και το Ναό του Επικούρειου Απόλλωνα. Ο ναός, έργο του Ικτίνου χτίστηκε γύρω στο 410-400 Π.Χ προς τιμή του Επικούρειου Απόλλωνα που έσωσε τους κατοίκους της Αρχαίας Φιγαλίας από την επιδημία πανώλης κατά τη διάρκεια του Πελοποννησιακού Πολέμου. Σήμερα είναι σκεπασμένος με μία τεράστια τέντα για να προστατευτεί από την μόλυνση του περιβάλλοντος. Στη συνέχεια θα επισκεφθούμε το φαράγγι της Νέδας, μίας από τις τρεις νύμφες που ανέθρεψαν τον Δία. Αφού κάνουμε μία βουτιά στα τυρκουάζ νερά των φυσικών κολυμπηθρών που δημιουργούνται επιστρέφουμε κάνοντας μία στάση για φαγητό στο χωριό της Μπαλούμπας. Επιστροφή στη βάση της Trekking Hellas γύρω στις 19.00-20.00.

Υπάρχει και δυνατότητα μικρότερης διαδρομής η οποία δεν περιλαμβάνει επίσκεψη στη Νέδα και βραδινό γεύμα.

Διάρκεια: Ολοήμερο 1 Ο ώρες & μικρό πρόγραμμα 6 ώρες Τιμή: Το ολοήμερο 59 ευρώ (min. 12 άτομα), το μικρό πρόγραμμα 44 ευρώ (min. 12 άτομα).



- Πεζοπορία στο Φαράγγι της Νέδας.

Στα σύνορα Ηλείας και Μεσσηνίας κρύβεται ο παράδεισος της Νέδας, ο μοναδικός ποταμός στην Ελλάδα με γυναικείο όνομα. Η διάσχιση εξελίσσεται στο ομορφότερο τμήμα του κατάφυτου φαραγγιού, περνώντας μέσα από φυσικές πισίνες, στενά τοιχώματα, υπόγειες σπηλιές και εντυπωσιακούς καταρράκτες.

Διάρκεια : 4 ώρες Τιμή : 47 ευρώ



- Πεζοπορία στον Ταύγετο.

Ένα επταήμερο ταξίδι στο παρελθόν της Ελληνικής και Βυζαντινής ιστορίας. Ένα οδοιπορικό μέσα από μνημεία της αρχαιότητας, μεσαιωνικά χωριά -φρούρια, φράγκικα κάστρα και εντυπωσιακά φαράγγια και κοιλάδες στην καρδιά του επιβλητικού βουνού του Μοριά. Με αφετηρία την όμορφη Καρδαμύλη, διασχίζουμε το φαράγγι του Βίρου, περνώντας μέσα από χωριά και βυζαντινές εκκλησίες, συνεχίζουμε εξερευνώντας το βυζαντινό κάστρο στο ακρωτήριο Τηγάνι, τα εντυπωσιακά βράχια του ακρωτηρίου του Μεζαπού, το Σπηλαίο του Δυρού, το παραδοσιακό πέτρινο χωριό της Βάθειας και το ακρωτήριο Ταίναρο. Το οδοιπορικό μας κλείνει με επίσκεψη του βυζαντινής πόλης του Μυστρά στη-Σπάρτη, την πρωτεύουσα της Λακωνίας.

Διάρκεια: 8 ημέρες / 7 νύχτες Τιμή: 1144 ευρώ (για 6-8 άτομα).

Trekking Hellas, Φιλελλήνων 7, Αθήνα τηλ/ 210/3310324-6
www.trekking.gr

Alpin club, Μιχαλακοπούλου 39, Αθήνα τηλ/ 210/7299977
www.alpinclub.gr

Αδρεναλίνη – No limits, Ερμού 2 Αθήνα τηλ/210/3311777
www.adrenaline.gr

ΚΡΗΤΗ

Η Κρήτη, ο μεγαλύτερος και ο πιο ορεινός τόπος των ελληνικών νησιών, είναι το πέμπτο μεγαλύτερο νησί στη Μεσόγειο με έναν τομέα 8.335 τετραγωνικών χιλιομέτρων.

Η Κρήτη βρίσκεται στο σημείο όπου οι ήπειροι της Ευρώπης, της Ασίας και της Αφρικής συναντιούνται και διαιρείται σε τέσσερα νομαρχιακά διαμερίσματα: Χανιά, Ρέθυμνο, Ηράκλειο, Λασιθί.

Τα βουνά εξουσιάζουν την άποψή σας από όλες τις γωνίες - στη δύση το Λευκά Όροι ή τα άσπρα βουνά περιέχει περισσότερες από 52 κορυφές άνω των 2.000 μέτρα υψηλού, (2453m) ο υψηλότερος της σειράς. Η σειρά Ίδη ή Ψηλοπέιτης στο κέντρο του νησιού, περιέχει την υψηλότερη κορυφή της Κρήτης, Τίμιος Σταύρος σε 2.456 μέτρα επάνω από τη στάθμη θάλασσας. Στην ανατολή η σειρά βουνών Δύχτη με Σπάθη (2148m) η υψηλότερη κορυφή της σειράς καθώς επίσης και τα βουνά της Σητείας στο ανατολικό τέλος του νησιού, διαμορφώνει μια συνεχή αλυσίδα από την μια άκρη της Κρήτης στην άλλη.

Αυτά τα βουνά αποτελούμενα με ασβεστόλιθους, τα εύφορα οροπέδια όπως Ομαλός στα άσπρα βουνά, Νίδα στο οροπέδιο Ψηλορείτης και Λασιθί στη σειρά βουνών Δύχτη και τις θεαματικές σπηλιές (περισσότερο από 3500 έχουν καταγραφεί) που είναι πάντα μέρος της ελληνικής μυθολογίας και της ιστορίας, από τη γέννηση του Δία, ο πατέρας των Θεών, στην πιο πρόσφατη ευρωπαϊκή ιστορία.

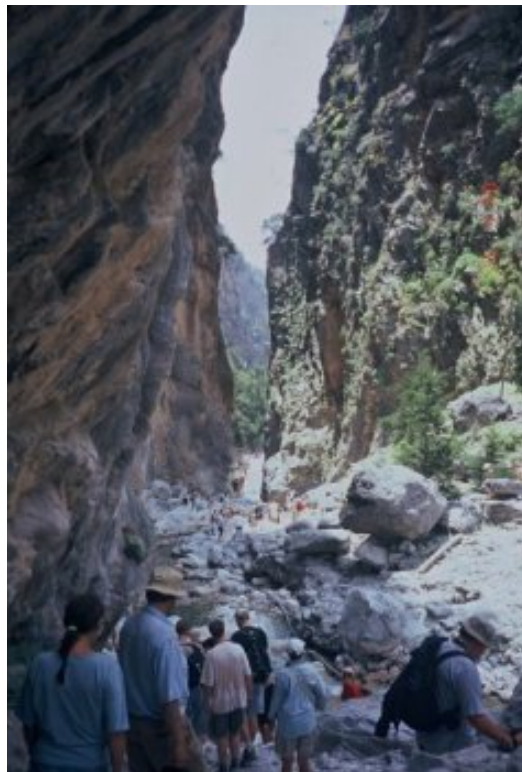
Τα ρεύματα των βουνών διαμόρφωσαν αυτά τα φαράγγια, όπως το διάσημο φαράγγι της Σαμαριάς, δημιουργώντας τους θεαματικούς βοτανικούς κήπους, τις θέσεις με τις εγκαταστάσεις και τα ζώα που δεν υπάρχουν οπουδήποτε αλλού στον πλανήτη.

Ένα επτάημερο πρόγραμμα στους κρυμμένους παραδείσους του νησιού που ξεφεύγει από τα πολυσύχναστα τουριστικά θέρετρα. Με εκκίνησή τα Χανιά διασχίζουμε το πανέμορφο φαράγγι της

Αγ.Ειρήνης, και στη συνέχεια το φαράγγι της Σαμαριάς. Από την Αγ.Ρουμέλη συνεχίζουμε για το γραφικό Λουτρό, και για την Ανόπολη, το πιο αυθεντικό Κρητικό χωριό. Η επιστροφή στο Λουτρό γίνεται μέσα από το εντυπωσιακό φαράγγι της Αραδένας. Μία ακόμα πεζοπορία στη νότια ακτή μας φέρνει στα ιστορικά Σφακιά, απ' όπου επιστρέφουμε στα Χανιά. Ένα οδοιπορικό, πέρα από τα συνηθισμένα, για εσάς που αναζητάτε το αυθεντικό.

Διάρκεια: 8ημέρες/7 νύχτες Τιμή: 1800€ (για 6-8 άτομα)

Περιλαμβάνει 8 διαν/σεις σε ξενώνες με πρωινό, επαγγελματία συνοδό, πλήρη διατροφή (μεσημεριανά πικ-νικ και βραδυνά σε ταβέρνες), τοπικές μεταφορές, είσοδο στο φαράγγι της Σαμαριάς, αεροπορικό εισιτήριο Αθήνα-Χανιά-Αθήνα.



Η Κρήτη είναι το ιδανικό νησί για εσάς που αγαπάτε τη φύση και τις ανακαλύψεις. Οι συνοδοί μας σας περιμένουν για να ανακαλύψετε μαζί, εξωτικές αμμουδιές, επιβλητικά φαράγγια, τα καταπράσινα βουνά, τα φαράγγια και τα γραφικά χωριουδάκια του νησιού. Ένα οδοιπορικό που ξεφεύγει από τα κλασσικά για εσάς που αναζητάτε το αυθεντικό.

Διάρκεια: 5 ημέρες/4 νύχτες

Τιμή: ανά άτομο: 508 € (για γκρουπ 4 ατόμων)

461 € (για γκρουπ 6 ατόμων)

407 € (για γκρουπ 8 ατόμων)

Περιλαμβάνει

4 διαν/σεις σε δίκλινο δωμάτιο με πρωινό στο Paradisio Hotel, όλες οι τοπικές μεταφορές με ιδιωτικό mini-van, έμπειρο συνοδό της Trekking Hellas, 2 γεύματα ,1 εορταστικό γεύμα, κρητικό κρασί, καθημερινό σνακ, εισιτήριο εισόδου για το Φαράγγι της Σαμαριάς, όλες οι δραστηριότητες που αναφέρονται στο πρόγραμμα

Δεν περιλαμβάνει: μεταφορά από και προς την Αθήνα, προσωπικά έξοδα, extra ποτά, φιλοδωρήματα.



Ημερήσιο Πρόγραμμα

- 1η Ημέρα:** Άφιξη στο αεροδρόμιο ή στο λιμάνι της Σούδας όπου θα σας περιμένει ο εκπρόσωπος της Trekking Hellas και θα σας οδηγήσει στο Paradisiso Hotel που βρίσκεται στο Σταυρό Ακρωτηρίου (15 λεπτά από Χανιά). Μετά την τακτοποίηση στα δωμάτια που έχουμε κρατήσει για σας ημέρα ελεύθερη για βόλτα στην παλιά πόλη των Χανίων και το Ενετικό Λιμάνι. Επιστροφή στο ξενοδοχείο και διαν/ση.
- 2η Ημέρα:** Πεζοπορία στο Φαράγγι της Σαμαριάς. Ξεκινάμε νωρίς το πρωί με δικό μας όχημα για το οροπέδιο του ομαλού (απόσταση 2 ώρες,). Μετά από ένα σχετικά εύκολο περπάτημα με αρκετές στάσεις για ξεκούραση και ελαφρύ σνακ, θα φτάσουμε στην παραλία της Άγιας Ρούμελης, όπου θα χαλαρώσουμε στα καταγάλανα νερά του Λιβηκού Πελάγους και θα γευματίσουμε σε παραλιακό ταβερνάκι της περιοχής (σύνολο 6 ώρες περπάτημα). Στην συνέχεια θα πάρουμε το караβάκι για τα Σφακιά. Από εκεί το αυτοκίνητο της Trekking Hellas θα μας μεταφέρει στο ξενοδοχείο.**Σε περίπτωση που το Φαράγγι της Σαμαριάς είναι κλειστό έχουμε ως εναλλακτική λύση το Φαράγγι της Αγίας Ειρήνης, ένα εξίσου πανέμορφο φαράγγι αν και όχι τόσο ξακουστό. Το Φαράγγι καταλήγει στην όμορφη παραλία της Σούγιας (Σύνολο 4 ώρες περπάτημα). Θα γευματίσουμε σε παραλιακό ταβερνάκι της παραλίας. Επιστροφή στο ξενοδοχείο και διαν/ση.
- 3η Ημέρα:** Μετά το πρωινό μας θα μεταφερθούμε στα Μοναστήρια των Αδερφών Τζαγκαρόλων στην περιοχή Ακρωτηρίου, όπου θα μας περιμένουν τα ποδήλατα με τα οποία θα πραγματοποιήσουμε μια εύκολη κατάβαση περνώντας από τη Μονή Γκουβερνέτου και τη Μονή Αγίας Τριάδας. Θα ξεναγηθούμε στους χώρους των Μοναστηριών και στη συνέχεια θα μεταβούμε με τα ποδήλατα στο Μαράθι μια παραθαλάσσια περιοχή του Ακρωτηρίου όπου θα έχουμε την ευκαιρία να χαλαρώσουμε στην υπέροχη παραλία και μετά να γευματίσουμε σε γραφικό ταβερνάκι (σύνολο 2 ½ ώρες ποδήλατο). Επιστροφή στο ξενοδοχείο (βραδιά Ανάστασης).
- 4η Ημέρα:** Ξεκινάμε με το όχημα της Trekking Hellas για το παραδοσιακό χωριό Βλάτος (απόσταση 2 ώρες) και συγκεκριμένα στο «Μετόχι του Μοναχογιού», μια πετρόχτιστη αναπαλαιωμένη οικία, όπου λειτουργεί ως φάρμα με βιολογικά προϊόντα. Πάσχα σήμερα και θα σουβλίσουμε το αρνί με τον παραδοσιακό, ελληνικό τρόπο, με προϊόντα της φάρμας. Θα απολαύσουμε ένα περίπατο μέσα στο κουμαρόδασος, περνώντας από ένα ποτάμι με πλατάνια. Επιστροφή στο ξενοδοχείο και διαν/ση.
- 5η Ημέρα:** Μεταφορά στο αεροδρόμιο ή το λιμάνι και αναχώρηση.



Ο ξενώνας "ΕΛΙΑ" βρίσκεται σε ένα κτήμα 150 στρεμμάτων. Η απόσταση του ξενώνα από την πόλη των Χανίων είναι 25χλμ. και 39 χλμ από το αεροδρόμιο, ενώ βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση σε σχέση με τα πιο ενδιαφέροντα αξιοθέατα και τις ωραιότερες παραλίες της νοτίου και δυτικής Κρήτης.

Διάρκεια: 4 ημέρες / 3 νύχτες

Τιμή: 185 €/ άτομο

Περιλαμβάνει

3 διαν/σεις σε δίκλινα δωμάτια με πρωινό, ιππασία και εκπαιδευτές, ασφαλιστική κάλυψη για την δραστηριότητα της ιππασίας.



Ημερήσιο Πρόγραμμα

- 1η Ημέρα:** Άφιξη στον ξενώνα Ελιά. Ο ξενώνας βρίσκεται σε ένα κτήμα 150 στρεμμάτων. Η απόσταση του ξενώνα από την πόλη των Χανίων είναι 25χλμ. και 39 χλμ από το αεροδρόμιο, ενώ βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση σε σχέση με τα πιο ενδιαφέροντα αξιοθέατα και τις ωραιότερες παραλίες της νοτίου και δυτικής Κρήτης. Τακτοποίηση στα δωμάτια σας.
- 2η Ημέρα:** Ελεύθερη μέρα. Σας προτείνουμε να χαλαρώσετε δίπλα στην πισίνα με ένα δροσιστικό ποτό ή να χαρίσετε στον εαυτό σας στιγμές αναζωογόνησης, ευεξίας με ενεργειακές θεραπείες, στον ιδιαίτερα διαμορφωμένο χώρο των παροχών spa (σάουνα, διπλή μπανιέρα, χαμάμ, υδρομασάζ) στον οποίο κυριαρχεί η πέτρα, το ξύλο το γυαλί και το χρώμα των λουλουδιών.
- 3η Ημέρα:** Ιππασία στο χωριό Δέρες. Στιγμές γνωριμίας με τη φύση σε ασφαλή μονοπάτια, με εκπαιδευμένα άλογα και πόνου για τα παιδιά, πάντα με την συνοδεία έμπειρων εκπαιδευτών. Στην φάρμα του ιππικού κέντρου τα παιδιά θα περάσουν πολλές ώρες ναάμεσα σε ζώα όπως παγόνια, χήνες, άλογα, αγελάδες.
- 4η Ημέρα:** Ημέρα ελεύθερη και επιστροφή



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

< ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α' > ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

ΘΕΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ : ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ (ΤΟΥΡΙΣΤΕΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ)

ΟΝΟΜΑ : **ΕΠΙΘΕΤΟ :**

ΗΛΙΚΙΑ : **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ :**

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ :

1. Που πηγαίνετε συνήθως διακοπές (π.χ. παραθαλάσσιες περιοχές, βουνο) ;

- Παραθαλάσσιες περιοχές 47%
- Βουνό 8%
- Νησιά 36%
- Εξωτερικό 7%

2. Ποιά εποχή κάνετε διακοπές (π.χ. καλοκαίρι , άνοιξη)

- Καλοκαίρι 65%
- Χειμώνα 8%
- Και τα δύο 27%

3. Θα θέλατε να δοκιμάσετε ένα νέο είδος τουρισμού ;

- Ναι 92%
- Όχι 8%

4. Σας ενδιαφέρουν οι ολιγοήμερες εκδρομές (π.χ. Σαβ-Κυρ.) με την μορφή απόδρασης από το άγχος και την ρουτίνα της καθημερινότητας ;

- Αρκετά 77%
- Λίγο 21%
- Καθόλου 2%

5. Ποιά η σχέση σας με την φύση ;

- Πολύ καλή 16%
- Καλή 33%
- Αδιάφορη 51%

6. Ποιά η σχέση σας με τον αθλητισμό ;

- Πολύ καλή 21%
- Καλή 55%
- Αδιάφορη 24%

7. Σας ενδιαφέρει να συνδυάσετε τα παραπάνω (ολιγοήμερες εκδρομές – φύση - αθλητισμός) ;

- Ναι 72%
- Όχι 28%

8. Γνωρίζετε τι προσφέρει ο τουρισμός περιπέτειας ;

- Αρκετά 10%
- Λίγο 62%
- Καθόλου 28%

Για τη συλλογή του δείγματος ερωτήθηκαν 100 άτομα στην

πόλη της Σητείας.

**ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ
(ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ)**

1. Υπάρχει ζήτηση για τουρισμό περιπέτειας στην Ελλάδα;

- Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια στροφή και προς αυτό το είδος τουρισμού.

2. Ποιά μέρη στην Ελλάδα προσφέρονται γι'αυτό το είδος τουρισμού;

- Κίσαβος, Καρπενήσι, Όλυμπος, Κόνιτσα, Βάλια Κάλντα, Νέστος, Αρκαδία.

3. Σε ποιές ηλικίες απευθύνεται αυτό το είδος τουρισμού;

- Σε ηλικίες από 25 (rafting, kayak κ.τ.λ.) έως και 50 (πεζοπορίες).

4. Το κράτος επιδοτεί τέτοιου είδους προσπάθειες;

- Όχι ιδιαίτερα, παρά μόνο με κάποια προγράμματα. Σημαντική είναι η βοήθεια του κράτους όταν θέλει να ανοίξει κάποιος ένα τουριστικό γραφείο.

5. Το προσωπικό χρειάζεται ιδιαίτερη εξειδίκευση γι'αυτό το είδος τουρισμού;

- Ναι, η καλή γνώση του αντικειμένου είναι απαραίτητη.

6. Οι ενδιαφερόμενοι είναι ημεδαποί κυρίως ; Απο το εξωτερικό υπάρχει ζήτηση;

- Είναι ημεδαποί κυρίως. Δυστυχώς απο το εξωτερικό υπάρχει ελάχιστη ζήτηση.

7. Πως μπορεί να αναπτυχθεί περαιτέρω ; Υπάρχουν περιθώρια ανάπτυξης ; Ο ανταγωνισμός ; Ακολουθείτε κάποια πρότυπα;

- Μπορεί να αναπτυχθεί ιδιαίτερα με την ενημέρωση του κόσμου και τη γνωστοποίηση της ύπαρξης των διαφόρων προγραμμάτων. Τα περιθώρια ανάπτυξης είναι πάρα πολλά, κυρίως λόγω των πολλών επιλογών που μας προσφέρει η

μορφολογία του εδάφους στην Ελλάδα. Όσον αφορά τα πρότυπα, υπάρχουν βασικοί κανόνες ασφαλείας ιδιαίτερα για την υγεία των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων.

8. Ποιά η οικονομική κατάσταση των ενδιαφερομένων;

- Συνήθως άτομα μέσης οικονομικής κατάστασης ενδιαφέρονται για τα προγράμματα μας .

9. Ποιοί λόγοι πιστεύετε οδήγησαν στη γέννηση αυτού του είδους τουρισμού;

- Οι βασικότεροι λόγοι είναι η γενικότερη ανάπτυξη του ταξιδιού, καθώς και η διάθεση του ανθρώπου για αποφυγή της καθημερινότητας και επιστροφή στη φύση.

Ερωτηθείσα : **Έφη Τσαγρή**

Εκπρόσωπος του «**Mountain Club**»

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Όπως προαναφέραμε, η χώρα μας φημίζεται τόσο στο εξωτερικό όσο και στο εσωτερικό για τις διακοπές κοντά στη θάλασσα. Ωστόσο, ο τεράστιος πραγματικά ανταγωνισμός που υφίσταται από τις τουριστικά πιο ανεπτυγμένες χώρες είτε δημιουργείται τα τελευταία χρόνια από τους γείτονές μας (βλ. Τουρκία), μας οδηγεί στο λογικό συμπέρασμα ότι πρέπει να στρέψουμε και να εντείνουμε τις προσπάθειες μας σε εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Πιο συγκεκριμένα το αντικείμενό μας, στην προκειμένη περίπτωση τον τουρισμό περιπέτειας.

Με την διεκπεραίωση της έρευνας αγοράς προκύπτει ότι στο ευρύ κοινό το περιεχόμενο του τουρισμού περιπέτειας παραμένει εννοιολογικά ασαφές. Αυτό συνεπάγεται κυρίως από την ελλιπή προβολή, γεγονός που υποδηλώνει αδιαφορία τόσο από τους τοπικούς όσο και από τους κρατικούς φορείς.

Συνεπώς η συγκρότηση επίσημων τοπικών οργανισμών οι οποίοι έως σήμερα είτε δεν υπάρχουν είτε απουσιάζουν εντελώς, κρίνεται επιβεβλημένη. Η δραστηριοποίηση και η λειτουργία τους

υπό την κρατική αιγίδα είναι σημαντική προϋπόθεση στην προσπάθεια για συγκρότηση συγκεκριμένων προτάσεων. Τα κίνητρα για τέτοιες κινήσεις υπάρχουν. Αρκεί να γίνει συνείδηση στα τοπικά κέντρα αυτοδιοίκησης πως ο τουρισμός περιπέτειας θα ευεργετήσει και θα αναζωογονήσει οικονομικά και κοινωνικά την ελληνική επαρχία που κυριολεκτικά φυτοζωεί. Παραδοσιακοί οικισμοί και ερημωμένα χωριά θα έχουν την ευκαιρία να αναβιώσουν δίχως να αλλοιωθεί ο χαρακτήρας τους σε μεγάλο βαθμό.

Δίχως να επιμείνουμε άλλο, σε αυτό το σημείο θα προχωρήσουμε στην παράθεση συγκεκριμένων προτάσεων που συγκροτήθηκαν με γνώμονα την ουσιαστική γνωριμία και εξοικείωση

του κόσμου με αυτό το είδος τουρισμού.

Το κράτος και πιο συγκεκριμένα το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων μπορεί να εντάξει στα εκπαιδευτικά προγράμματα και ειδικότερα στο πλαίσιο μονοήμερων ή διήμερων εκδρομών στις τρεις τάξεις του γυμνασίου και του λυκείου, εξορμήσεις σε χώρους που δραστηριοποιείται ο τουρισμός περιπέτειας. Με αυτό τον τρόπο όχι μόνο θα γίνει γνωστό το αντικείμενό του αλλά προσφέρεται και διέξοδος των νέων σε ευεργετικές για τους ίδιους δραστηριότητες που θα τους απομακρύνουν από άσχημες «καταστάσεις» στη ζωή τους και θα τους φέρουν σε επαφή με τη φύση.

Με το ίδιο σκεπτικό είναι εφικτή η οργάνωση κατασκηνώσεων που θα κινούνται στο πλαίσιο του τουρισμού περιπέτειας και φυσικά θα βρίσκονται σε φυσικούς χώρους που θα ευνοούν την διεξαγωγή αθλημάτων όπως kayak, mountain bike, trekking, ιππασία, αναρρίχηση.

Επιπλέον τα περίφημα εισιτήρια κοινωνικού τουρισμού μπορούν κάλλιστα να μετατραπούν σε πολύ χρήσιμα εργαλεία στην προσπάθεια προώθησης του τουρισμού περιπέτειας καθώς δίδονται σε χαμηλές τιμές γεγονός που ευνοεί την γνωριμία του κόσμου με τον τουρισμό περιπέτειας εφ' όσον αυτός συμπεριληφθούν σε αυτά.

Επιπροσθέτως υπάρχουν τα λεγόμενα incentive tours (ταξίδια κινήτρων), που προωθούνται κυρίως από εταιρίες ως bonus σε πελάτες ή και στους ίδιους τους εργαζόμενούς τους. Αν δοθούν τα κατάλληλα οικονομικά κίνητρα από τους παραγωγούς στις επιχειρήσεις που τα προσφέρουν, είναι σε θέση να αναγάγουν τον τουρισμό περιπέτειας σε συχνό προορισμό διακοπών εφόσον γνωστοποιηθούν τα πλεονεκτήματα που προσφέρει. Βασική προϋπόθεση είναι τα αρμόδια πρακτορεία να δίνουν στην αγορά αξιόλογα πακέτα που να ανταγωνίζονται σε τιμές ανάλογες προσφορές και να υπάρχει αρμονική συνεργασία με τους παραγωγούς. Πάνω απ' όλες τις κινήσεις που προαναφέρθηκαν απαραίτητη είναι η παρουσία της πολιτείας που μπορεί να

θεσμοθετήσει διάφορα κονδύλια και να φροντίζει ώστε να απορροφούνται αυτά από τους επίδοξους παραγωγούς με ευνοϊκότερους όρους ούτως ώστε να επενδυθούν κεφάλαια στον τουρισμό περιπέτειας και όχι σε ήδη κορεσμένες μορφές τουρισμού.

Ένα μεγάλο κεφάλαιο στην οργάνωση της προσπάθειας για προώθηση του αντικειμένου μας αποτελεί η διαφήμιση, η οποία μπορεί να διαχωριστεί σε δυο μεγάλες υποκατηγορίες την ιδιωτική και την κρατική πρωτοβουλία. Το κράτος όμως είναι μόνο ένας δυνατός σύμμαχος στην όλη προσπάθεια. Πρωταρχικά πρέπει να

κινήσουν δυναμικά οι ίδιοι οι παραγωγοί να βελτιωθούν οι υπηρεσίες που προσθέτονται να γίνει ακόμα μεγαλύτερη εξειδίκευση του προσωπικού και να διαφημιστούν σε τοπικό πλέον επίπεδο έως ανεξάρτητες μονάδες και από τη στιγμή που η πολιτεία θα έχει κινήσει μια μεγάλη διαφημιστική καμπάνια.

Ο ρόλος του κράτος είναι καθοριστικός σε αυτό το σημείο καθώς εν όψει Ολυμπιάδας θα κλιθούμε να δείξουμε πως η χώρα μας δεν είναι μόνο παράλιες και ήλιος αλλά μπορεί να προσφέρει και άλλες υπηρεσίες στους ταξιδιώτες που θα την επισκεφτούν.. Είναι λοιπόν σπάνια ευκαιρία για την Ελλάδα με τα άγριας ομορφιάς ποτάμια, τα επιβλητικά φαράγγια, τα φημισμένα βουνά να αναδείξει ένα νέο είδος τουρισμού, τον τουρισμό περιπέτειας.

Βέβαια απαιτείται διαφημιστική εκστρατεία μεγάλης εμβέλειας που θα καλύπτει ευρύ φάσμα του παγκόσμιου κοινού και ειδικότερα των Βόρειοευρωπαίων.

Τα μέσα που μπορούν χρησιμοποιηθούν περιλαμβάνουν την τηλεόραση, τον περιοδικό τύπο, το διαδίκτυο και άλλα. Δύσκολα θα αποτύχει μια τέτοια προσπάθεια από τη στιγμή που τα φώτα" όλου του κόσμου για ένα μήνα θα πέσουν στη μικρή αυτή γωνιά της Μεσογείου, την Ελλάδα μας!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

- Ξενοδοχειακή ψυχαγωγία και άθληση (Δ. Παλούμης)
- Εναλλακτικές μορφές τουρισμού (Ν. Σφακιανάκης)
- Τουριστική πολιτική (Π. Δικτόπουλος)
- Τουριστική διαφήμιση (Ζ. Μπέκος)

- Ιστοσελίδες
www.gnto.gr
www.trekking.gr
www.nolimits.gr
www.forestland.gr
www.alpinclub.gr
www.adrenaline.gr

- Περιοδικά
Touring
Action Eu Ζην