



**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΕΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ
«ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ»**



ΦΟΙΤΗΤΗΣ : ΤΕΡΖΗΣ ΜΑΡΙΟΣ Α.Μ. 053/11

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΚΑΣΙΑΝΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1. Εισαγωγή**
- 2. Επικίνδυνα Σπορ**
 - 2.1 Δραστηριότητες Βουνού**
 - 2.1.1. Αναρρίχηση**
 - 2.1.2. Canyoning**
 - 2.1.3. Mountain Bike**
 - 2.1.4. Ορειβασία**
 - 2.1.5. Rappel**
 - 2.1.6. Σκι**
 - 2.1.7. Snowboard**
 - 2.1.8. Trekking**
 - 2.1.9. Ιπασία**
 - 2.2. Δραστηριότητες Αέρα**
 - 2.2.1. Αερόπτερο 27**
 - 2.2.2. Flying Fox**
 - 2.2.3. Parapente**
 - 2.3. Δραστηριότητες Νερού**
 - 2.3.1. Ποτάμια**
 - 2.3.1.1. Rafting**
 - 2.3.1.2. Kayak**
 - 2.3.1.3. Hydrospeed**
 - 2.3.1.4. Θάλασσα**
 - 2.3.1.5. Scuba Diving**
 - 2.3.1.6. Wakeboard**
 - 2.3.1.7. Windsurfing**
 - 2.3.2.4. Catamaran**
 - 2.3.2.5. Kitesurf**
 - 2.3.2.6. Ιστιοπλοΐα**
 - 2.3.2.7. Θαλάσσιο Σκι**
- 3. Θετικές και αρνητικές συνέπειες του τουρισμού περιπέτειας κοινωνικο-οικονομική πολιτική μιας χώρας.**
- 4. Επίλογος**

Βιβλιογραφία

1.Εισαγωγή

Ο τουρισμός αποτελεί έναν από τους δυναμικότερους και ταχύτερα αναπτυσσόμενους τομείς της παγκόσμιας οικονομίας. Συμβάλλει στην οικονομική ανάπτυξη σε τρία επίπεδα στις τουριστικές περιοχές: δημιουργία εισοδημάτων, θέσεων απασχόλησης καθώς και φορολογικών εσόδων. Επίσης, διευρύνει την παραγωγική βάση αυτών των περιοχών και επιπλέον επηρεάζει την ανάπτυξη και άλλων κλάδων της τοπικής οικονομίας (γεωργία, εμπόριο, οικοδομή, κτλ) Η Ελλάδα λόγω γεωγραφικής θέσης και μορφολογικής εικόνας έχει το προβάδισμα σε κάθε τομέα των εναλλακτικών μορφών τουρισμού. Κάθε νομός, πόλη και χωριό στην χώρα μας πλέον μπορεί να στηρίζεται έστω και κατά ένα μέρος οικονομικά στις εναλλακτικές μορφές τουρισμού. Πρέπει να τονιστεί ότι τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα για να επενδύσει η Ελλάδα στον Εναλλακτικό Τουρισμό είναι τα εξής: το εξαιρετικό φυσικό περιβάλλον, ο πολιτισμικός και ιστορικός της πλούτος, η αναπτυγμένη τουριστική υποδομή η οποία μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά και να υποστηρίξει τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού, η αυξανόμενη ζήτηση για νέες τουριστικές εμπειρίες που οδηγούν σε θετικές προοπτικές ανάπτυξης, και φυσικά ότι η Ελλάδα αποτελεί έναν παγκοσμίως αναγνωρίσιμο προορισμό.

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ενημερώσει τους αναγνώστες που θα την διαβάσουν πόσο σημαντικά συμβάλλει ο τουρισμός στην οικονομία της χώρας μας και ειδικότερα οι εναλλακτικές μορφές του.

Μια από τις αναπτυσσόμενες μορφές εναλλακτικού τουρισμού είναι ο οικολογικός τουρισμός και κατ'επέκταση ο τουρισμός περιπέτειας.

2. ΕΠΙΚΥΝΔΑ ΣΠΟΡ

«Στις μέρες μας, οι ρυθμοί της ζωής στην πόλη, οδηγούν όλο και περισσότερους στο να αναζητούν κάτι έντονο και συναρπαστικό. Σίγουρα τα σπορ αυτά το πετυχαίνουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, χωρίς να σημαίνει ότι βάζουμε και την ζωή μας σε κίνδυνο...». Πέντε extreme sports αναλύονται στην εργασία, ποια η ιστορία τους, η εξέλιξή τους και η σημερινή τους μορφή; Είναι όντως τόσο επικίνδυνα όσο τα θεωρούμε ή μήπως όχι; Εάν ρωτήσεις κάποιον γονέα θα σου πει πως τα extreme sports είναι επικίνδυνα, όχι όλοι αλλά οι περισσότεροι, χωρίς να γνωρίζουν κάποιες φορές τι ακριβώς είναι αυτό το ακραίο άθλημα και γιατί κατατάσσεται σε αυτήν την κατηγορία και όχι σε κάποια άλλη. Αρκετοί γονείς στέλνουν τα παιδιά τους στην καλαθοσφαίριση, στην πετοσφαίριση και σε άλλα κοινώς γνωστά αθλήματα, χωρίς να γνωρίζουν όμως πως σε έρευνες που έχουν γίνει η καλαθοσφαίριση βρίσκεται στην κορυφή των επικίνδυνων αθλημάτων, χωρίς να θεωρείται «extreme». Σκοπός λοιπόν, αυτής της εργασίας είναι η ανάλυση και η καταγραφή απόψεων των γονέων για τα ακραία αθλήματα αλλά και η έρευνα πάνω στο κομμάτι της πραγματικής επικινδυνότητάς τους.

Γνωριμία με τα Extreme Sports

Ο χαρακτήρας των Ελλήνων ανέκαθεν συνοριοθετείτο από το «ζην επικινδύνως» και το «λάθρα βιώσας». Τα τελευταία χρόνια όμως, το να ζεις στην Ελλάδα, τείνει να γίνει μια εμπειρία ανάλογη ενός extreme sport. Η γεωμορφολογία της ενδείκνυται για την υλοποίηση πληθώρας υπαίθριων δραστηριοτήτων τα οποία αποκαλούμε «extreme sports».

Στις μέρες μας, οι ρυθμοί της ζωής στην πόλη, οδηγούν όλο και περισσότερους στο να αναζητούν κάτι έντονο και συναρπαστικό. Σίγουρα τα σπορ αυτά το πετυχαίνουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, χωρίς να σημαίνει ότι βάζουμε και την ζωή μας σε κίνδυνο. Τα τελευταία χρόνια και στην χώρα μας, έχουν οργανωθεί αρκετές σχολές, που διαθέτουν έμπειρους εκπαιδευτές και κατάλληλο εξοπλισμό, ώστε ο καθένας να μπορεί να πραγματοποιήσει ανάλογα με τις δυνατότητές του και τη φυσική του κατάσταση, αυτές τις δραστηριότητες. Έτσι λοιπόν, είναι πολύ εύκολο να συμμετάσχει ο οποιοσδήποτε, σε μια από αυτές τις δραστηριότητες, αφού απευθυνθεί στα έγκυρα και πιστοποιημένα από την ΗΑΤΤΑ (Πανελλήνια Ένωση Τουριστικών Γραφείων και Πρακτόρων) γραφεία, όπου θα δοθούν στον αρχάριο οι σωστές οδηγίες και ο κατάλληλος εξοπλισμός, ώστε η πρώτη επαφή με τα σπορ αυτά να είναι ευχάριστη και να νιώσει την αδρεναλίνη από την πρώτη στιγμή, χωρίς ανασφάλεια.

Όσο για τους πιο έμπειρους, αυτοί μπορούν να φτάσουν ακόμα πιο μακριά, νιώθοντας τα όρια του εαυτού τους, βελτιώνοντας τις τεχνικές τους, και πάντα με ασφάλεια, να προσεγγίσουν την φύση, και να βλέπουν μέρη που με κανένα άλλο τρόπο δεν θα μπορούσαν να φτάσουν. Διαλέγοντας ένα από τα ακόλουθα “extreme sports” όπως rafting, ορειβατικό σκι, hydrospeed, καγιάκ, ορειβασία, αναρρίχηση, kanyoning, river trekking, parapente, ποδήλατο βουνού, ιππασία, ζείτε την περιπέτεια αλλά γίνονται και πηγή διασκέδασης. Πιο συγκεκριμένα «extreme sports» αποκαλούνται οι δραστηριότητες που θεωρούνται ότι έχουν υψηλό επίπεδο κινδύνου, ονομάζονται επίσης αθλήματα δράσης, επιθετικά σπορ, υψηλού ρίσκου ή περιπετειώδη αθλήματα. Η ελληνική ωστόσο μετάφραση των «extreme sports» θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι τα «ακραία αθλήματα». Αυτές οι δραστηριότητες συχνά περιλαμβάνουν τα στοιχεία της ταχύτητας, του ύψους, το υψηλό επίπεδο φυσικής άσκησης αλλά και κάποιες φορές χρησιμοποιούν και άκρως εξειδικευμένα εργαλεία.

Ο ορισμός ενός extreme sport δεν μπορεί να είναι ακριβής ούτε και η προέλευση του όρου είναι σαφής, αλλά έγινε πολύ διαδεδομένος όρος την δεκαετία του 1990, όταν επιλέχθηκε από τις εταιρείες marketing για την διαφημιστική προώθηση των «X Games» και όταν το «Extreme Sports Channel και το Extreme.com ξεκίνησε. Ωστόσο ενώ η χρήση του όρου «extreme sports» είχε αρχίσει να εξαπλώνεται και να γίνεται παγκοσμίως γνωστός για να περιγράψει μία πληθώρα διαφορετικών δραστηριοτήτων, από την άλλη το ποια αθλήματα θεωρούνταν «ακραία» ή αλλιώς «extreme» ήταν ακόμα αμφισβητήσιμα.

Υπάρχουν ωστόσο, πολλά κοινά χαρακτηριστικά στα περισσότερα από τα ακραία αθλήματα. Τα «extreme sports» τείνουν να είναι περισσότερο ατομικά από ότι τα παραδοσιακά αθλήματα (το rafting και το paintball είναι αξιοσημείωτες εξαιρέσεις, αφού γίνονται σε ομάδες). Και καθώς γίνονταν όλο και πιο γνωστά, αρκετοί είναι αυτοί που δουλεύανε για την τέχνη τους χωρίς την καθοδήγηση κάποιου έμπειρου προπονητή (αν και μερικοί μπορεί να επέλεξαν έναν «coach» αργότερα). Επίσης, αν και δεν είναι αποκλειστικότητα της νεολαίας, τα ακραία αθλήματα τείνουν να έχουν έναν νεότερο, από τον μέσο όρο, δημογραφικό στόχο.

Ενώ ο ακριβής ορισμός και τι περιλαμβάνει ένα extreme sport είναι ακόμα υπό συζήτηση, κάποιοι προσπάθησαν να τα βάλουν σε μία κατάταξη. Ένα επιχείρημα είναι ότι για να χαρακτηριστεί «extreme sport» και οι δύο εκφραστικοί όροι πρέπει να πληρούνται:

«Sport» : ο συμμετέχων πρέπει να διαθέσει ιδιαίτερες ικανότητες ή και την σωματική ικανότητα για να αποφευχθεί η κακή εκτέλεση της δραστηριότητας.

«Extreme» : κακή εκτέλεση της δραστηριότητας θα έχει ως αποτέλεσμα σημαντικό κίνδυνο σοβαρής σωματικής βλάβης του συμμετέχοντα Σύμφωνα με αυτό τον ορισμό, μία δραστηριότητα όπως το bungee jumping δεν μπορεί να πληροί τις προϋποθέσεις, αφού δεν απαιτεί ούτε κάποια δεξιότητα ούτε κάποια σωματική ικανότητα για να εκτελεστεί ένα καλό άλμα (δηλαδή να αποφευχθεί μία κακή εκτέλεση). Ένας επιβάτης σε μία βάρκα canyoning, δε πληροί της προϋποθέσεις, αφού ότι ικανότητα απαιτείται απευθύνεται στον οδηγό και όχι στους επιβάτες.

Υπάρχουν υποδιαίρεσεις στα αθλήματα αυτά:

1. Extreme vehicle sports (με όχημα). Στα οποία απαιτείται η χρήση κάποιου είδους «όχημα» (σκι, αλεξίπτωτο, σανίδα σερφ, ποδήλατο motocross κλπ)
2. Extreme non-vehicle sports (χωρίς όχημα). Στα οποία δεν απαιτείται κάποιο όχημα (ελεύθερη αναρρίχηση, canyoning, αναρρίχηση πάγου, parkour, κλπ).

2.1. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΒΟΥΝΟΥ

Δεν είναι μόνο η παρθένα φύση και τα ανέγγιχτα τοπία της Ελλάδας, οι Εθνικοί Δρυμοί, τα υποβλητικά φαράγγια, οι λίμνες, τα ορμητικά ποτάμια, οι απάτητες κορυφές, τα αλπικά λιβάδια, τα δάση, οι δρακόλιμνες και οι τεράστιοι κάθετοι βράχοι, που μοιάζουν με γλυπτά. Είναι και το μοναδικό κλίμα που κάνει την Ελλάδα ιδανικό προορισμό για σπορ βουνού.

Κάθε εποχή έχει τη δική της γοητεία. Από την άνοιξη μέχρι τον χειμώνα τα τοπία κυριολεκτικά μεταμορφώνονται, προσφέροντας αξέχαστες εικόνες, όσες φορές και αν τα επισκεφθείτε. Τόποι ασύλληπτης φυσικής ομορφιάς θα φιλοξενήσουν όποια δραστηριότητα αγαπάτε να κάνετε στο βουνό: αναρρίχηση, πεζοπορία, ποδηλασία βουνού, σκι, ορειβασία.

2.1.1. ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ



Η **ελεύθερη αναρρίχηση** (αγγλ: free climbing) είναι η προώθηση σε κάθετη ή κεκλιμένη σκληρή επιφάνεια με τη χρήση ειδικών τεχνικών και κινήσεων. Τα αναρριχητικά υλικά χρησιμοποιούνται μόνο για ασφάλεια και όχι για στήριξη^[1]. Διακρίνεται στην «ασφαλισμένη» αναρρίχηση (με κανόνες και πρακτικές κίνησης και ασφάλισης και με τη χρήση σχοινιού) και στο μπούλντερινγκ, την αναρρίχηση δηλαδή σε χαμηλά βράχια ή κλειστές πίστες, χωρίς τη χρήση σκοινιού με μόνη, ενδεχομένως, εξασφάλιση από την χρήση ειδικών στρωμάτων. Υπάρχει επίσης και η ελεύθερη μοναχική αναρρίχηση, που λαμβάνει χώρα χωρίς τη λήψη μέτρων ασφαλείας.

Είδη Αναρρίχησης :

Ορισμένες μορφές αναρρίχησης είναι:

- Αναρρίχηση σε βράχο: Είναι η αναρρίχηση που διεξάγεται σε ένα ορεινό περιβάλλον, σε ορθοπλαγιές ή κόψεις, («βουνίσια αναρρίχηση») ή η αναρρίχηση σε πεδινό βράχο, συνήθως με την μορφή της «σπόρ» αναρρίχησης, σε «πίστες», δηλαδή σε προκαθορισμένες και συχνά προασφαλισμένες διαδρομές ή και σε νέες διαδρομές, με σκοπό την διάνοιξή τους (την «ελευθέρωση» τους) ή την "επανάληψή" τους.
- Η ορεινή αναρρίχηση γίνεται συνήθως με τη βοήθεια ειδικών ασφαλειών (Π.χ. καρφιά) που τοποθετούνται από τους επικεφαλής από τους αναρριχώμενους και αφαιρούνται από τον τελευταίο της σχοινοσυντροφιάς (παραδοσιακή ή "trad" αναρρίχηση). Μπορεί να είναι μονοήμερη ή πολυήμερη και να περιλαμβάνει και μπιβουάκ, κατασκήνωση δηλαδή στον βράχο.
- Η αναρρίχηση top rope ή αναρρίχηση με σκοινί «από πάνω» σε βράχο, με την ασφάλιση δηλαδή του σχοινιού από το «ρελέ» (γαλ. relais, αγγλ. anchor) τον ειδικό κρίκο ή μηχανισμό που βρίσκεται στο τέλος μιας διαδρομής ή ενός τμήματός της και χρησιμεύει στην ασφάλιση ενός τμήματος της αναρρίχησης ή στην ασφάλιση μιας καταρρίχησης^[1].
- Αναρρίχηση σε πάγο: Διεξάγεται σε παγωμένες επιφάνειες, σε ορεινό περιβάλλον (αλλά πρόσφατα και σε ειδικά κλειστά γυμναστήρια με τεχνητό πάγο). Γίνεται χρήση ειδικού εξοπλισμού, ειδικών αναρριχητικών πιολέ πάγου, κραμπόν, χρήση παγόβιδας κ.α

Εξοπλισμός Αναρρίχησης :

Ανάλογα με τη μορφή της αναρρίχησης χρησιμοποιείται και ο αντίστοιχος εξοπλισμός. Ενδεικτικά παρατίθεται ο εξοπλισμός ενός αναρριχητή:

- Η «ζώνη μέσης» πιο γνωστή με τον γαλλικό όρο «μποντριέ» (από το γαλλικό **Baudrier**, -le, αρσ.: η γαλλική λέξη *Baudrier* χρονολογείται από το 1387, προέρχεται δηλαδή από την λέξη *Baldrei* του 14ου αιώνα- και αυτή με τη σειρά της από την λατινική λέξη *balteus* που σημαίνει "ζωνάρι". Πρόκειται για τη ζώνη από την οποία κρεμόταν το θηκάρι του ξίφους ο αορτήρ, ο **τελαμών**. Αγγλ. *Harness*) την οποία φέρει ο αναρριχώμενος γύρω από την μέση και γύρω από τα πόδια. Στη ζώνη μέσης δένεται το σχοινί κατά την αναρρίχηση. Από τη Ζώνη μέσης περνά το σχοινί κατά την καταρρίχηση.
- Κράνος
- Ένα ή και δύο δυναμικά σχοινιά, διαφόρων διαμέτρων και μήκους, ανάλογα με το είδος και τις συνθήκες της αναρρίχησης.
- Ειδικά αναρριχητικά παπούτσια
- Καραμπίνερ δηλαδή ειδικοί κρίκοι ασφαλείας
- σετάκια ασφάλισης στις πλακέττες του βράχου ή στα καρυδάκια, τα κινητά έκκεντρα "friends" και κάθε άλλο βοήθημα ασφάλισης στον βράχο.
- πλακέττες ή "βύσματα" ή "ασφάλειες" και συχνά "γκολό".
- Πλακέττα ασφάλισης του δεύτερου αναρριχώμενου
- Κουβαδάκι, ασφάλισης του επικεφαλής, του δεύτερου αναρριχώμενου, χρησιμοποιούμενο και σαν καταβατήρας
- Θήτα, ασφάλισης του επικεφαλής και του δεύτερου αναρριχώμενου
- Οχτάρι ή καταβατήρας, χρησιμοποιούμενο για την ασφάλιση του επικεφαλής κατά την αναρρίχηση ή ατομικά κατά την καταρρίχηση.
- Ρεβέρσο που κατασκευάζεται από την Petzl, χρησιμοποιείται τόσο στην ασφάλιση του επικεφαλής όσο και στην καταρρίχηση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από τον επικεφαλής για να ασφαλίσει την άνοδο του δευτέρου. Σε περίπτωση πτώσης του δευτέρου, μπλοκάρει από μόνο του και γι' αυτό θεωρείται ασφαλέστερο της μονής ψαλιδιάς. Είναι όμως δυσκολότερο στη χρήση.
- Ιμάντες ή λανιέρες, με διάφορα μήκη, και πάχη
- Γρι Γρι για χρήση ασφάλισης του επικεφαλής ή για την ασφάλιση top rope. Το 2011^[2] μια νέα εκδοχή το GriGri 2 αντικατέστησε την αρχική που ήταν σε παραγωγή από το 1991^[3].
- Σάκκος μαγνησίας σε σκόνη (ή σε υγρή μορφή) για να μην γλιστράνε τα χέρια, στις χώρες που επιτρέπεται η χρήση της.
- Τα καρυδάκια είναι ειδικά στηρίγματα για την ασφάλιση στη ορεινή (κυρίως) αναρρίχηση (πιο συγκεκριμένα: στην αναρρίχηση δίχως σταθερές ασφάλειες). Το καρυδάκι αποτελείται από ένα κομμάτι αλουμίνιο από το οποίο περνά ένα λεπτό συρματόσχοινο η άκρη του οποίου καταλήγει σε θηλιά. Το καρυδάκι τοποθετείται σε σχισμές του βράχου. Στη θηλιά του περνιέται το "σετάκι".

Αναρριχτικοί Κόμποι :

- Οχτάρι (διπλό): με αυτό δένουμε το σκοινί στη Ζώνη μέσης
- Ημίδεσμος: με αυτόν τον κόμπο ασφαλίζουμε το διπλό οχτάρι της Ζώνης μέσης
- Ψαλιδιά: με αυτόν τον κόμπο αυτασφαλίζεται προσωρινά ο αναρριχητής σε ένα σετάκι ή καραμπίνερ
- Μισή ψαλλιδιά: με αυτόν τον κόμπο ασφαλίζει (σε ένα σετάκι ή καραμπίνερ) ο επικεφαλής την άνοδο του δεύτερου.
- Κόμπος του Μυτικιού: είναι ο κόμπος που χρησιμοποιείται για την ασφάλιση σε κάποια προεξοχή του βράχου.
- Ψαρόκομπος: ο κόμπος που χρησιμοποιούμε για να ενώσουμε δύο σκοινιά (εκτός αν πρόκειται να κάνουμε καταρρίχηση με δύο σκοινιά. Τότε χρησιμοποιείται ημίδεσμος).
- Μουλαρόκομπος: με αυτόν τον κόμπο ασφαλίζουμε τη μισή ψαλλιδιά.
- Σωληνόκομπος: με αυτόν τον κόμπο ενώνονται οι δύο άκρες μιας λανιέρας ή ενός κορδονέτου.
- Κοτσίδα.

Προύζικ:

Ο Προύζικ (*Prusik*, *Prussik* ή και *Prussic*) είναι ένας κόμπος τριβής που χρησιμοποιείται στην αναρρίχηση, στη διάσχιση φαραγγιών, στην ορειβασία, στην σπηλαιολογία και στην διάσωση.

Πήρε τον όνομα του από τον άνθρωπο που τον επινόησε, τον Αυστριακό ορειβάτη Δρα. *Karl Prusik*. Αναφέρθηκε για πρώτη φορά σε ένα ορειβατικό εγχειρίδιο το 1931. Χρησιμοποιήθηκε επανειλημμένα για την τελική άνοδο σε μια κορφή: το σκοινί ρίχονταν στην κορυφή και αγκιστρώνονταν. Έτσι οι ορειβάτες ανέβαιναν ασφαλισμένοι μέσω του Προύζικ πάνω στο σταθεροποιημένο πλέον σκοινί.

Ελάττωμα: Ο Προύζικ δεν δουλεύει όταν τα σκοινιά είναι παγωμένα.

Προτέρηματα: Δεν μπλοκάρει (τα μηχανικά βοηθήματα αναρρίχησης σε σταθερά σκοινιά, όπως το ζούμαρ, μπορούν να μπλοκάρουν). Δεν έχει όγκο όπως τα μηχανικά βοηθήματα. Μπορεί να δουλέψει και πάνω σε διπλά σκοινιά.

Αυτοσφιγγόμενοι κόμποι :

Οι κόμποι αυτοί χρησιμοποιούνται για να φρενάρουμε πάνω σε ένα σχοινί.

- Γαλλικός κόμπος: με αυτόν τον κόμπο δημιουργείται το φρένο του μηχανισμού καταρρίχησης.
- Μασάρ (Machard)
- Κοτσίδα (Tressé).

Αναρριχτική Ορολογία :

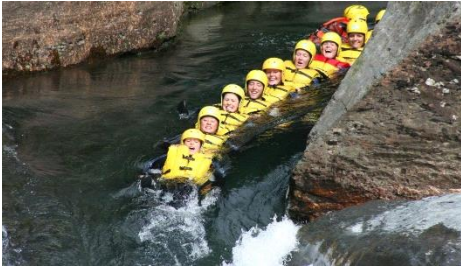
Η αγγλική ορολογία συνήθως χρησιμοποιείται αυτούσια, χωρίς να έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά.

- **Beta** (d) Informationen vor dem Start, (f) Description de la voie, (i) Informazioni = πληροφορίες για τη διαδρομή
- **Beta flash** (d) Flash mit Ansage, (f) Flash = Η αναρρίχηση σε μια διαδρομή με την πρώτη φορά έχοντας προηγουμένως συγκεντρώσει πληροφορίες γι' αυτήν.
- **On sight** = εν όψει. Η αναρρίχηση σε μια διαδρομή με την πρώτη φορά, από τη βάση έως απάνω, δίχως προετοιμασία και δίχως πτώση.
- **Pink point** = Η ολοκλήρωση μιας αναρρίχησης μετά όμως από πληροφορίες και μια ή περισσότερες προσπάθειες και με σετάκια στις ασφάλειες.
- **Red Point** (d) Rotpunkt, (f) Enchaîner, (i) Arrampicare in libera, (pl) RP = Η ολοκλήρωση μιας αναρρίχησης μετά όμως από πληροφορίες και μια ή περισσότερες προσπάθειες.
- **Πλακέττα** (ή **βύσμα** ή γκολό- Ο όρος γκολό χρησιμοποιείται καταχρηστικά.)(en)Bolt (d) Bohrhaken, (f) spit / scellement, (i) spit, (e) spits / bolt, (s) bult, (pl) spit. =

Μόνιμη ασφάλεια στο βράχο, αποτελούμενη από μια ειδική βίδα και ένα προεξέχοντα κρίκο. Στην πλακέττα κλιπάρουμε τα σετάκια.

- **Πύλη** (ενός ο караμπίνер ή ενός σετ): το άνοιγμα του караμπίνер που κλείνει αυτόματα και ασφαλίζει (στο караμπίνер. Στο σετάκι κλείνει αλλά δεν ασφαλίζει). Σπρώχνοντας, η πύλη ανοίγει και μπορεί να περάσει (να κλιπάρει) το σχοινί.

CANOYING



Τι είναι το canyoning.

Το canyoning είναι αθλητισμός, χόμπι, περιπέτεια, παιχνίδι, διακοπές.

Ένα σπορ που συνδυάζει πεζοπορία, κολύμβηση, καταβάσεις καταρρακτών, βουτιές, τσουλήθρες, παιχνίδια στο νερό. Ένα σπορ με διαδρομές πολλών επιπέδων. Από πολύ απλές κι εύκολες, μέχρι τις πιο ακραίες!

Σε ποιούς απευθύνεται.

Το canyoning απευθύνεται στο ευρύ κοινό και σε όλες τις ηλικίες, σε άντρες, γυναίκες, παιδιά, οικογένειες, σ' αυτούς που θέλουν να κάνουν μια δραστηριότητα στην περιοχή που επισκέπτονται. Όπως όλα τα σπορ, έτσι και το canyoning χωρίζεται σε διάφορες κατηγορίες, από τις πολύ απλές κι εύκολες, μέχρι τις πιο δύσκολες και ακραίες με σκοπό να ικανοποιήσει τις απαιτήσεις όλων.

Ποιά εποχή γίνεται το canyoning.

Δεν υπάρχει κανένας περιορισμός. Γίνεται όλες τις εποχές του χρόνου, αρκεί να το ευνοούν οι καιρικές συνθήκες.

Τι είναι φαράγγι.

Τα φαράγγια, είναι μια γεωλογική ιδιαιτερότητα. Τα περισσότερα από αυτά δημιουργήθηκαν τα τελευταία 10.000.000 χρόνια και είναι αποτέλεσμα γεωλογικών μεταβολών που οφείλονται στη σεισμική και ηφαιστειακή δραστηριότητα. Κατά την διάρκεια της Τεταρτογενούς περιόδου (τα τελευταία 1.500.000 χρόνια), τα εναλλασσόμενα παγετώδη και μεσοπαγετώδη περιβάλλοντα και οι γεωδυναμικές διεργασίες, προκάλεσαν γρήγορες ανοδικές κινήσεις της γης, όπου σε συνδυασμό με τα τεκτονοκαρστικά φαινόμενα, δημιούργησαν ευνοϊκές συνθήκες για έντονη διάβρωση. Αποτέλεσμα όλων αυτών ήταν τα βαθιά φαράγγια. Το υγρό στοιχείο είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας δημιουργίας των φαραγγιών. Οι τεράστιες ποσότητες νερού που απελευθερώθηκαν κατά το λιώσιμο των παγετώνων, ακολουθώντας τις διάφορες διαδρομές των ρηγμάτων, λάξευσαν βαθιά τα ασβεστολιθικά κυρίως πετρώματα, δίνοντας το ανάγλυφο των φαραγγιών.

Τα φαράγγια είναι μικρά ορεινά ποτάμια με διαρκή ή εποχιακή ροή, έχοντας μία λεκάνη τροφοδοσίας. Οι κλίση τους συνήθως είναι μεγαλύτερη του 5% και βρίσκονται στη φάση μιας διαρκούς διάβρωσης. Από μια λεκάνη τροφοδοσίας και όταν το νερό κατά την πορεία του περνάει πάνω από σκληρά πετρώματα χωρίς να συναντήσει κάποιο βαθύ ρήγμα, τότε το φαράγγι που δημιουργείται δεν είναι αρκετά βαθύ. Πολλά από αυτά τα φαράγγια μπορεί να μην διακρίνονται από μακριά, αλλά είναι εξίσου όμορφα και εντυπωσιακά!

Πετρώματα.

Τα πετρώματα ενός φαράγγιού δεν είναι απαραίτητα τα ίδια καθ' όλο το μήκος του. Υπάρχουν πολλές και διαφορετικές μορφολογίες επειδή η ποιότητα των πετρωμάτων εναλλάσσεται. Πολύ συχνά είναι ενδιαφέρον να γνωρίζουμε και διάφορα στοιχεία για τους υδροφόρους ορίζοντες όπου επηρεάζουν και την απόδοση των νερών μέσα στο φαράγγι. Τα πετρώματα χαρακτηρίζονται από μια σειρά φυσικών ιδιοτήτων, από τις οποίες η πιο βασική είναι η σκληρότητά τους, η οποία συνεπάγεται μικρότερη ή μεγαλύτερη αντίσταση στη διάβρωση του νερού. Παραδόξως, όσο πιο μεγάλη είναι η σκληρότητα του βράχου τόσο στενά και κάθετα είναι τα φαράγγια. Βράχια πιο μαλακά σχηματίζουν μόνο φαράγγια με μεγάλο άνοιγμα σχήμα V προς τα επάνω.

Υδρολογία.

Αναφερόμαστε στα νερά των χιονιών και βροχών που πέφτουν στη "λεκάνη" (υπόγεια λίμνη τροφοδότησης) και βγαίνοντας από τις πηγές προκαλούνε μια μηχανική διαβρωτική δράση όπου μαζί με την διάλυση των αλάτων του ανθρακικού οξέος, δημιουργείται και μία χημική αντίδραση η οποία είναι και αυτή μια από τις αιτίες διάβρωσης. Η δράση των διαλυτών παράγει τις διάφορες μορφές καρστικών, επιφανειακών ή υπογείων.

MOUNTAIN BIKE



Η **ορεινή ποδηλασία** είναι το άθλημα στο οποίο ο αθλητής - αναβάτης οδηγεί ένα ποδήλατο σε εκτός δρόμου διαδρομές, συχνά πάνω σε ανώμαλο έδαφος, χρησιμοποιώντας ειδικά σχεδιασμένα ποδήλατα βουνού (Mountain Bike). Τα ποδήλατα βουνού έχουν αρκετές ομοιότητες με άλλα ποδήλατα αλλά ενσωματώνουν χαρακτηριστικά που προορίζονται για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την απόδοση του σε ανώμαλο έδαφος.

Η ορεινή ποδηλασία μπορεί γενικά να χωριστεί σε πολλαπλές κατηγορίες με κυριότερες τις Διαδρομές αντοχής (Cross country), Κατάβαση (Downhill), Μαραθώνιο και Τετραπλό 4X.

Αυτό το ατομικό άθλημα απαιτεί αντοχή, σωματική δύναμη και ισορροπία, δεξιότητες χειρισμού του ποδηλάτου και ικανότητα του αναβάτη να είναι αυτοδύναμος.

Η ορεινή ποδηλασία μπορεί να πραγματοποιηθεί σχεδόν οπουδήποτε, από μια πίσω αυλή σε ένα χωματόδρομο, αλλά η πλειοψηφία των ποδηλατών βουνού επιλέγουν εκτός δρόμου διαδρομές, επαρχιακούς δρόμους, ή στενά μονοπάτια που περνάν μέσα από δάση, βουνά, ερήμους ή χωράφια. Υπάρχουν πτυχές της ορεινής ποδηλασίας που είναι πιο παρόμοιες με αυτές του ορεινού τρεξίματος παρά με την κοινή ποδηλασία. Επειδή οι αναβάτες απομακρύνονται συχνά από τον πολιτισμό, κυριαρχεί μια ισχυρή ηθική αυτοδυναμίας στο άθλημα. Οι αναβάτες μαθαίνουν να επισκευάζουν μόνοι τους τα ποδήλατα σε περίπτωση βλάβης καθώς βρίσκονται σε μεγάλες αποστάσεις από βοήθεια. Πολλοί αναβάτες φέρουν σακίδια πλάτης, τα οποία περιλαμβάνουν μπουκάλια με νερό, και όλα τα απαραίτητα εργαλεία και εξοπλισμό για τις επισκευές στα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν κατά την διάρκεια της ανάβασης. Πολλοί αναβάτες φέρουν, επίσης, προμήθειες έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση τραυματισμού μακριά από οποιαδήποτε βοήθεια. Βόλτες σε ομάδες και άλλες μορφές ομαδικών αναβάσεων είναι κοινές, ειδικά σε μεγαλύτερες διαδρομές.

Εξοπλισμός

Ποδήλατο

Τα **Ποδήλατα βουνού** διαφέρουν από τα υπόλοιπα ποδήλατα, κυρίως στο ότι ενσωματώνουν χαρακτηριστικά με στόχο την αύξηση της αντοχής και τη βελτίωση των επιδόσεων σε ανώμαλο έδαφος. Τα πιο μοντέρνα ποδήλατα βουνού διαθέτουν κάποιο είδος ανάρτησης, λάστιχα με διάμετρο 26, 27.5 ή 29 ίντσες, συνήθως μεταξύ 1.7 και 2.5 ίντσες σε πλάτος, και ένα ευρύτερο, επίπεδο ή προς τα πάνω κλίνων τιμόνι το οποίο επιτρέπει μια πιο όρθια τοποθέτηση στον ποδηλάτη, εξασφαλίζοντας του έτσι περισσότερο έλεγχο στο ποδήλατο. Έχουν μικρότερο, ενισχυμένο σκελετό, συνήθως φτιαγμένο με ευρεία σωλήνωση. Τα ελαστικά έχουν συνήθως ένα έντονο πέλμα, και είναι τοποθετημένα σε ζάντες, οι οποίες είναι ισχυρότερες από εκείνες που χρησιμοποιούνται για τα περισσότερα μη ορεινά ποδήλατα. Σε σύγκριση με άλλα ποδήλατα, στα ποδήλατα βουνού συναντάται πιο συχνά και η χρήση δισκόφρενων. Επίσης τείνουν να έχουν λιγότερο πρόσθετο εξοπλισμό και εργαλεία για να διευκολύνουν την αναρρίχηση σε απότομους λόφους και την διάσχιση εμποδίων. Τα πετάλια των ποδηλάτων ποικίλλουν από απλά πετάλια "πλατφόρμας" στα οποία ο αναβάτης απλά τοποθετεί τα παπούτσια του πάνω στα πετάλια, μέχρι και πετάλια στα οποία ο ποδηλάτης χρησιμοποιεί ειδικά εξοπλισμένα παπούτσια με σόλα που εμπλέκεται μηχανικά μέσα στο πετάλι, τα οποία είναι γνωστά στην ποδηλατική κοινότητα ως "clipless".

Εξαρτήματα

Τα **Γάντια** διαφέρουν από αυτά που χρησιμοποιούνται στις κανονικές ποδηλατοδρομίες, είναι κατασκευασμένα από βαρύτερο υλικό και συχνά καλύπτουν τους αντίχειρες ή όλα τα δάκτυλα για προστασία των χεριών. Μερικές φορές γίνονται και με εσωτερική επένδυση για ποδηλάτες που ταλαιπωρούνται στις αρθρώσεις.

- Τα **Γυαλιά** με λίγη ή καθόλου διαφορά από αυτά που χρησιμοποιούνται στα υπόλοιπα αθλήματα ποδηλασίας, προστατεύουν από οποιαδήποτε συντρίμια δρόμου που συχνά εκτοξεύονται στον αναβάτη κατά την διάρκεια της ποδηλασίας σε μονοπάτια. Φιλτραρισμένοι φακοί, είτε κίτρινοι για συννεφιασμένες ημέρες ή σκούροι για τις ηλιόλουστες μέρες, προστατεύουν τα μάτια. Στο Downhill και το Freeride, οι ποδηλάτες συχνά χρησιμοποιούν γυαλιά παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται στο Motocross ή στο Snowboard τα οποία έρχονται σε αρμονία με τα κράνη τους που καλύπτουν σχεδόν όλο το πρόσωπο.
- Τα **Παπούτσια** γενικά έχουν σκληρές σόλες παρόμοιες με αυτές των μποτών πεζοπορίας για την ανάβαση πάνω από εμπόδια που δεν μπορούν να προσπεραστούν με το ποδήλατο, σε αντίθεση με την μαλακή σόλα που χρησιμοποιείται στην ποδηλασία δρόμου.
- Ο **Ρουχισμός** επιλέγεται συχνά με κριτήριο την άνεση κατά τη διάρκεια της σωματικής άσκησης στην ορεινή ποδηλασία, και την ικανότητά του να αντέχει σε πτώσεις. Τα ρούχα που χρησιμοποιούνται στην ποδηλασία δρόμου είναι συχνά ακατάλληλα λόγω των λεπτών υφασμάτων τους και γενικά της κατασκευής τους.
- Τα **Συστήματα ενυδάτωσης** είναι σημαντικά για τους ορεινούς ποδηλάτες και κυμαίνονται από απλά μπουκάλια νερού σε τσάντες νερού με σωλήνες πόσης σε σακίδια ελαφρού βάρους.
- Η **Συσκευή πλοήγησης GPS** προστίθεται μερικές φορές στο τιμόνι και χρησιμοποιείται για την εμφάνιση και την παρακολούθηση της προόδου πάνω στα μονοπάτια. Το σύστημα πλοήγησης GPS είναι συχνά μια φορητή συσκευή GPS με έγχρωμη οθόνη και στιβαρό, αδιάβροχο (IPX7) σχεδιασμό.
- Η **Τρόμπα** χρησιμοποιείται για το φούσκωμα των ελαστικών.
- Ο **Ποδηλατικός εξοπλισμός** και επιπλέον σωλήνες ποδηλάτων είναι σημαντικός, καθώς οι ορεινοί ποδηλάτες βρίσκονται συχνά χιλιόμετρα μακριά από την όποια βοήθεια, με ξεφούσκωτα λάστιχα ή άλλα μηχανικά προβλήματα τα οποία πρέπει να επιδιορθωθούν από τον ποδηλάτη.
- **Φώτα υψηλής έντασης** βασισμένα σε τεχνολογία LED, ειδικά για ορεινή ποδηλασία την νύχτα.

Προστασία

- **Κράνος:** Τα κράνη παρέχουν σημαντική προστασία στο κεφάλι. Η χρήση τους, σε οποιαδήποτε μορφή, είναι σχεδόν καθολική μεταξύ όλων ορεινών ποδηλάτων. Οι τρεις κύριοι τύποι είναι τα Cross-country, τα στρογγυλεμένα σε στυλ skateboard και τα full face που καλύπτουν ολόκληρο το πρόσωπο. Τα κράνη Cross-country τείνουν να είναι ελαφριά και καλά αεριζόμενα, και πιο άνετα για να φορεθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, ιδιαίτερα κατά την εφίδρωση σε ζεστό καιρό. Σε αγώνες Cross-county, οι περισσότεροι ποδηλάτες χρησιμοποιούν τα συνήθη κράνη των αγώνων δρόμου για τα ελαφριά και αεροδυναμικά χαρακτηριστικά τους. Τα κράνη σε στυλ Skateboard είναι απλούστερα και φθηνότερα από ότι τα άλλα είδη κρανών· παρέχουν μεγαλύτερη κάλυψη της κεφαλής και μπορούν να αντισταθούν σε μικρές γρατσουνιές και χτυπήματα. Σε αντίθεση με τα κράνη ποδηλασίας δρόμου, τα skateboard κράνη έχουν συνήθως ένα παχύτερο, σκληρό πλαστικό περίβλημα που μπορεί να δεχθεί πολλές συγκρούσεις πριν να αντικατασταθεί. Το μειονέκτημα για αυτά τα κράνη είναι ότι τείνουν να είναι πολύ βαρύτερα και λιγότερο αεριζόμενα, ως εκ τούτου, δεν είναι κατάλληλα για αγώνες ορεινής ποδηλασίας που βασίζονται στην αντοχή. Τα Full Face κράνη (στυλ BMX) παρέχουν το υψηλότερο επίπεδο προστασίας, είναι ισχυρότερα από αυτά των στυλ skateboard και περιλαμβάνουν ένα προστατευτικό σαγονιού για την προστασία του προσώπου. Το βάρος είναι το κύριο ζήτημα με αυτόν τον τύπο, αλλά είναι επίσης συχνά σχετικά καλά αεριζόμενα και είναι κατασκευασμένα από υψηλής τεχνολογίας υλικά, όπως ίνες άνθρακα. Όπως όλα τα κράνη, πρέπει να πληρούν τις ελάχιστες προδιαγραφές, SNELL B.95 (Αμερικανικές προδιαγραφές) BS EN 1078:1997 (Ευρωπαϊκές προδιαγραφές), DOT ή τις "μηχανοκίνητες αξιολογήσεις". Η επιλογή του κράνους είναι συχνά το αποτέλεσμα των προτιμήσεων του αναβάτη. Τα κράνη είναι υποχρεωτικά σε ανταγωνιστικές εκδηλώσεις και σχεδόν χωρίς εξαίρεση σε πάρκα ποδηλάτων, ενώ επίσης οι περισσότερες οργανώσεις διευκρινίζουν όταν και όπου πρέπει να χρησιμοποιούνται κράνη full-face.
- **Θώρακες και περικνημίδες:** Συχνά αναφερόμενα και ως «πανοπλία», έχουν σκοπό την προστασία των άκρων και του κορμού σε περίπτωση σύγκρουσης. Αρχικά κατασκευάστηκαν και διατέθηκαν στο εμπόριο για ποδηλάτες downhill, freeride και τους ποδηλάτες αλμάτων / δρόμου. Οι θώρακες κυμαίνονται από απλούς με μανίκια από νεοπρένιο για τα γόνατα και τους αγκώνες σε πιο σύμπλοκους, με περίβλημα από σκληρό πλαστικό, οι οποίοι είναι εσωτερικά γεμάτοι με υλικό παραγεμίσματος. Τα περισσότερα προστατευτικά του άνω σώματος περιλαμβάνουν επίσης ένα προστατευτικό σπονδυλικής στήλης που περιέχει πλαστικές ή μεταλλικές ενισχυμένες πλάκες, πάνω από αφρώδες υλικό, που ενώνονται μεταξύ τους. Ορισμένοι ποδηλάτες χρησιμοποιούν επίσης προστατευτικά στυλ BMX, όπως πλάκες στο στήθος, προστάτες κοιλιάς και πλάκες σπονδυλικής στήλης.
- **Κουτί πρώτων βοηθειών:** Μεταφέρονται συχνά από ποδηλάτες, έτσι ώστε να είναι σε θέση να καθαρίσουν και να φροντίσουν πιθανές κοπές και εκδορές. Σοβαρά τραυματισμένοι ποδηλάτες μπορεί να χρειαστεί να μετακινηθούν με φορείο, αυτοκίνητο σχεδιασμένο για το κατάλληλο έδαφος ή ελικόπτερο

ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ



Ορειβασία είναι το άθλημα, χόμπι ή επάγγελμα της μετακίνησης με τα πόδια στα βουνά. (Ορειο-βασία: Περπάτημα στα όρη).

Με την ευρύτερη της έννοια, η λέξη ορειβασία περιλαμβάνει και την αναρρίχηση και το ορειβατικό σκι. Αυτή η ευρύτερη έννοια περιγράφεται στα αγγλικά με την λέξη Mountaineering.

Στο British Mountaineering Council περιγράφονται οι ορολογίες:

- Hill walking - περιλαμβάνει περπάτημα σε ορεινό ανάγλυφο μέσα από απολαυστικά τοπία με θαυμάσια θέα.
- Scrambling - περιλαμβάνει περπάτημα (Hill walking) και σκαρφάλωμα βράχου πιθανώς με σχοινιά.
- Mountaineering - περιλαμβάνει περπάτημα, σκαρφάλωμα βράχου με σχοινιά, καθώς και σκαρφάλωμα βράχου και πάγου σε μεγάλα βουνά.

Επίσης χρησιμοποιείται η έννοια «Ορεινή πεζοπορία» που αντιστοιχεί πολύ πιστά στο «Hill walking».

Η ορειβασία σε βουνά με δυσκολία και παρεμφερές ύψος με τις Άλπεις αναφέρεται και ως αλπινισμός.

Η ορειβασία χρειάζεται καλή φυσική κατάσταση και, από ένα επίπεδο και άνω, τεχνική ικανότητα. Η πείρα επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο.

RAPPEL



Η **καταρρίχηση** είναι η τεχνική κατάβασης από βράχο ή η κατάβαση σε φαράγγι μετά την αναρρίχηση. Η κατάβαση γίνεται πάνω στο σχοινί με το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την άνοδο ή ενώνοντας (συνήθως) δύο σχοινιά και τοποθετώντας πάνω τους ένα απλό εργαλείο, που λέγεται οχτάρι, με το οποίο στην ουσία ο καταρριχητής γλιστράει πάνω στο σχοινί έως ότου φθάσει στο έδαφος. Στην αναρριχητική ορολογία έχει επικρατήσει η ξενική λέξη *rappel* για τη διαδικασία αυτή.

Το κατέβασμα του βράχου με σκαρφάλωμα ονομάζεται επίσης καταρρίχηση.

SKI



Το **σκι** ή **χιονοδρομία** είναι ένα χειμερινό άθλημα και τρόπος μετακίνησης ο οποίος γίνεται με τη χρήση ειδικού εξοπλισμού για την ολίσθηση πάνω σε χιόνι. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι οι ποικίλες καιρικές συνθήκες σε ορεινό έδαφος και οι αντικειμενικοί και υποκειμενικοί κίνδυνοι. Δεν υπάρχουν προγραμματισμένες τεχνικές κίνησης όπως σε άλλα αθλήματα. Είναι ατομικό άθλημα και ο κάθε αθλητής χρησιμοποιεί ειδική προστατευτική ενδυμασία, παπούτσια και κατάλληλα πέδιλα. Υπάρχει διεθνής χιονοδρομική ομοσπονδία, και στην Ελλάδα έχει εξαπλωθεί τα τελευταία χρόνια, το σκι όπως και η δημιουργία και οργάνωση χιονοδρομικών κέντρων στον Παρνασσό, στο Παγγαίο, στο Βέρμιο και σε πολλές άλλες ορεινές τοποθεσίες.

Ιστορία

Προέρχεται από την Σκανδιναβία και αρχικά κάλυπτε την ανάγκη μετακίνησης των ανθρώπων πάνω στο χιόνι. Αυτό επιτυγχάνονταν με ένα ζευγάρι μακρόστενες ξύλινες σανίδες, οι οποίες δένονταν σε παπούτσια ή σε μπότες, τα γνωστά ως σκι από τα οποία πήρε το όνομά του το άθλημα. Τα αρχαιότερα δείγματα σκι βρέθηκαν στη Σουηδία και τη Φινλανδία και έχουν ηλικία 4.000 έως 5.000 χρόνων. Ήταν κοντύτερα και πιο πλατιά από τα σημερινά πέδιλα. Μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα δεν υπήρχε ικανοποιητικός τρόπος σταθερής πρόσδεσης των σκι στις μπότες. Αυτό άλλαξε το 1860, όταν ο Νορβηγός Sondre Nordheim χρησιμοποίησε πρώτος δέστρες που σταθεροποιούσαν τις μπότες στα σκι, όχι μόνο στο μπροστινό τους μέρος αλλά και στη φτέρνα. Η βελτίωση αυτή το εκανε μέσο τόσο αναψυχής όσο και άθλησης. Το 1924 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Σκι (F.I.S.).

Το πρώτο οργανωμένο χιονοδρομικό κέντρο στην Ελλάδα είναι αυτό του Σελίου, το οποίο βρίσκεται στο όρος Βέρμιο και λειτουργεί και στις μέρες μας.

SNOWBOARD



Η **χιονοσανίδα** (snowboarding) είναι άθλημα που περιλαμβάνει την κατάβαση με ειδική σανίδα (δεμένη με λουριά στα πόδια του αθλητή) από ένα κεκλιμένο επίπεδο που είναι καλυμμένο με χιόνι. Η ανάπτυξη του αθλήματος επηρεάστηκε από το σέρφινγκ, το πατινάξ με σανίδα(skateboarding) και το σκι. Ξεκίνησε από τις ΗΠΑ, όπου έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές από τη δεκαετία του 1970. Το 1998 έγινε ολυμπιακό άθλημα και συμπεριλήφθηκε στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες^[1]. Το 2008 οι πωλήσεις εξοπλισμού για το άθλημα έφταναν τα 487 εκατ. \$.^[2] Το πιο κοινό στίλ του αθλήματος είναι το ελεύθερο, που γίνεται σε οποιοδήποτε τύπο εδάφους. Ως αγωνιστικό άθλημα, περιλαμβάνει ακροβατικές φιγούρες (άλματα στον αέρα με κινήσεις χεριών και ποδιών, περιστροφές και τούμπες) συνοδεία μουσικής που επιλέγουν οι ίδιοι οι αθλητές^[3].

Επικινδυνότητα

Στη χιονοσανίδα η θέση των ποδιών είναι πιο άβολη, καθώς το ένα είναι μπροστά στο άλλο σε μια μοναδική σανίδα που ολισθαίνει ανεξέλεγκτα - στην αρχή^[4]. Για το λόγο αυτό το άθλημα θεωρείται από πολλούς δυσκολότερο από το σκι. Επιπλέον, σε αντίθεση με το τελευταίο, σε περίπτωση ατυχήματος, οι δέστρες στη χιονοσανίδα δεν λύνονται εύκολα για να απελευθερωθούν τα πόδια του αθλητή.^[5] Ο καρπός και ο αστράγαλος είναι τα πιο κοινά σημεία που τραυματίζονται^[6] Κάθε χρόνο αναφέρονται γύρω στα 100.000 κατάγματα του καρπού σε όλο τον κόσμο εξαιτίας της χιονοσανίδας.^[7]

Ιστορία

Μερικοί θεωρούν ότι η πρώτη χιονοσανίδα εφευρέθηκε από τον Σέρμαν Πόπεν το 1965 και είχε την ονομασία *Snurfer* (συνδυασμός για το Snow Surfer).^[2] Η σανίδα snurfer ήταν σχετικά απλή και δεν είχε λουράκια. Ωστόσο, η πολιτεία της Γιούτα ισχυρίζεται ότι οι πρώτες χιονοσανίδες αναπτύχθηκαν και κατασκευάστηκαν στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Άλλοι πιστεύουν ότι ο Τζέικ Μπάρτον Κάρπεντερ, ιδρυτής της Burton Snowboards^[2] και/ή ο Τομ Σιμς (ιδρυτής της Sims Snowboards) εφηύραν το άθλημα της χιονοσανίδας. Το 1979 διεξήχθη στο Χειμερινό Πάρκο Πάντο του Γκραντ Ράπιντς του Μίσιγκαν το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα *Snurfing*. Ο Κάρπεντερ σε αυτό το πρωτάθλημα έλαβε μέρος με σανίδα δικής του κατασκευής και παρά τις διαμαρτυρίες των συναθλητών του, επειδή εκείνος διαγωνιζόταν με σανίδα που δεν ήταν τύπου *snurfer*, κέρδισε τον αγώνα σε ειδική κατηγορία, στην οποία συμμετείχε μόνο ο ίδιος. Εκείνος ο αγώνας θεωρείται η απαρχή της αγωνιστικής χιονοσανίδας.^{[8][9]} Η ολοένα και αυξανόμενη δημοφιλία του οδήγησε στη διεξαγωγή του πρώτου παγκοσμίου πρωταθλήματος στο Τσιρς της Αυστρίας το 1985 (Zürs), ενώ το 1994 ιδρύθηκε η Διεθνής Ένωση Χιονοσανίδας (ISA) με σκοπό να καθοριστούν οι κανονισμοί του αθλήματος παγκοσμίως.

TREKKING



Πεζοπορία είναι η διάνυση μιας απόστασης με τα πόδια μεγαλύτερης των 5 χιλιομέτρων.

Είδη Πεζοπορίας

Σύμφωνα με την επικρατέστερη κατηγοριοποίηση είναι 3 τα είδη πεζοπορίας και συγκεκριμένα:

- *Η απλή πεζοπορία.* Διανύμενη απόσταση 5-20 χιλιόμετρα, μέση ωριαία ταχύτητα 4-5 χιλιόμετρα, χρόνος διαδρομών 1-5 ώρες, υψομετρική διαφορά 150-300 μέτρα με χωρίς εδαφικές δυσκολίες. Προυποθέτει: καλή φυσική κατάσταση, ελαφρύ εξοπλισμό και ελάχιστα εφόδια.
- *Ορεινή πεζοπορία.* Διανύμενη απόσταση 10-25 χιλιόμετρα, μέση ωριαία ταχύτητα 3-4 χιλιόμετρα, χρόνος διαδρομών 3-10 ώρες, υψομετρική διαφορά 300-600 μέτρα με αρκετές εδαφικές δυσκολίες. Προυποθέτει: πολύ καλή φυσική κατάσταση, καλό εξοπλισμό και αρκετά εφόδια.
- *Ορειβασία.* Διανύμενη απόσταση 10-20 χιλιόμετρα, μέση ωριαία ταχύτητα 2-3 χιλιόμετρα, χρόνος διαδρομών 3-10 ώρες, υψομετρική διαφορά 600 μέτρα και άνω με πολλές εδαφικές δυσκολίες. Προυποθέτει: άριστη φυσική κατάσταση, πολύ καλό εξοπλισμό και πολλά εφόδια.

Γίνεται κατανοητό ότι διαφοροποιό στοιχείο των παραπάνω κατηγοριών είναι η υψομετρική διαφορά. Κατά μέσο όρο μια υψομετρική διαφορά 300 μέτρων καλύπτεται σε περίπου 1 ώρα. Συνεπώς για να ανέβει το πεζοπόρο τμήμα στα 1000 μέτρα θα απαιτηθούν περί τις 4 ώρες συμπεριλαμβανομένης και της παύσης στο μεσοδιάστημα.

Κατηγορίες Πεζοπορίας

Η κατηγοριοποίηση με βάση το βαθμό δυσκολίας έτσι όπως έχει καθιερωθεί από τον Ε.Ο.Σ Αθηνών και έχει επικρατήσει είναι η εξής:

- *Κατηγορία Α.* Πεζοπορικές αναβάσεις, σχετικής ευκολίας, μέχρι περίπου 6 ωρών στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
- *Κατηγορία Β.* Πεζοπορικές αναβάσεις από 6 έως 8 ωρών σε χαμηλά βουνά, με ή χωρίς χιόνι. Μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι με καλή όμως φυσική κατάσταση και ανάλογο εξοπλισμό.
- *Κατηγορία Γ.* Ορειβατικές χειμερινές αναβάσεις διάρκειας άνω των 8 ωρών, με απαραίτητη τη χρήση πιολέ - κραμπόν, ή πολυήμερες καλοκαιρινές διασχίσεις με πολύωρες καθημερινές.
- *Κατηγορία Δ.* Δύσκολες πολύωρες χειμερινές αναβάσεις. Απαραίτητες αναρριχητικές γνώσεις και πλήρης εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

ΙΠΠΑΣΙΑ



Η Ιππασία είναι ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα. Η εφαρμογή ίδιων κανόνων αξιολόγησης και βαθμολόγησης ανδρών και γυναικών, καθώς επίσης και η επιβράβευση όχι μόνο του ιππέα ή της αμαζόνας αλλά και του άλoγου, καθιστούν την Ιππασία μοναδική ως άθλημα.

Ο ιππέας ή η αμαζόνα και το άλογο θεωρούνται μια ομάδα. Απαιτούνται χρόνια συστηματικής προσπάθειας προκειμένου να μπορούν να εκτελούν ασκήσεις δεξιοτεχνίας, ταχύτητας, αντοχής και υπερπήδησης εμποδίων. Η ιππασία είναι ολυμπιακό άθλημα από το 1900.

Περιγραφή

Τα αναγνωρισμένα από τη Διεθνή Ομοσπονδία Ιππασίας (Federation Equestre Internationale – FEI) αγωνίσματα είναι τα ακόλουθα: Υπερπήδηση εμποδίων, Dressage, Ιππικό τρίαθλο, Reining, Γυμνιπτευτική (vaulting), Μαραθώνιος και Αμαξοδήγηση (driving). Τα επτά αυτά αγωνίσματα συμπεριλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων Ιππικών Αγώνων (World Equestrian Games), τα οποία διεξάγονται ανά τέσσερα χρόνια, στο ζυγό έτος μεταξύ δύο θερινών Ολυμπιάδων.

Εξοπλισμός

Εξοπλισμός Ιππέα

Ο βασικός εξοπλισμός του ιππέα ή της αμαζόνας για τα αγωνίσματα Υπερπήδησης εμποδίων και το Cross Country αποτελείται από το προστατευτικό καπέλο ιππασίας, παντελόνι ιππασίας, μπότεις ιππασίας και σακάκι. Οι ιππείς φορούν πουκάμισο και γραβάτα ενώ οι αμαζόνες φορούν πουκάμισο με κολαρίνα.

Εξοπλισμός Ίππου

Σέλα: η σέλα σχεδιάστηκε για να βοηθά τον ιππέα να διατηρεί την ισορροπία και το κάθισμά του στον ίππο. Η σέλα είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να ταιριάζει στον ίππο και να συμβάλλει στη δουλειά για την οποία αποσκοπεί. Γι αυτό το λόγο υπάρχουν διαφορετικοί τύποι σέλας για τα διαφορετικά ιππικά αθλήματα.

Φωτογραφία από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2000 στο Σύδνεϋ, Αυστραλία. Ο Rodrigo Pessoa από τη Βραζιλία στο αγώνισμα της Υπερπήδησης Εμποδίων © Hamish Blair/ALLSPORTH βάση της σέλας είναι ο κορμός, ο οποίος είναι φτιαγμένος από ατσάλι, ίνες γυαλιού ή ξύλο. Κατά κύριο λόγο, το εξωτερικό της σέλας είναι φτιαγμένο από δέρμα.

Η πιο κοινή σέλα είναι η σέλα εμποδίων η οποία χρησιμοποιείται τόσο στο Ιππικό τρίαθλο όσο και στην Υπερπήδηση εμποδίων. Η σέλα αυτή είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε το βάρος του ιππέα να είναι προς τα εμπρός ενώ ο κορμός είναι σχεδιασμένος για πιο βαθύ κάθισμα.

Η σέλα της Ιππικής δεξιοτεχνίας είναι φτιαγμένη έτσι ώστε να δίνει κάθισμα πιο πίσω από το συνηθισμένο, βοηθώντας τον ιππέα να χρησιμοποιεί το βάρος του.

Υπάρχουν τέσσερα βασικά εξαρτήματα της σέλας:

- Το *Εποχο*, το οποίο κρατάει τη σέλα στη θέση της και έχει χρήση ανάλογης της ζώνης.
- Οι *Αρτάνες*, οι οποίες είναι φτιαγμένες από δέρμα, προσαρμόζονται σε μία ειδική υποδοχή της σέλας κάτω από τον κορμό και στο πάνω μέρος των παραπλευρών της σέλας και στηρίζουν τους αναβολείς.
- Οι *Αναβολείς*, οι οποίοι είναι συνήθως φτιαγμένοι από ατσάλι έχοντας επένδυση από καουτσούκ, αποτελούν το στήριγμα του ποδιού του ιππέα.
- Το *Υπόσαγμα*, το οποίο τοποθετείται κάτω από τη σέλα τόσο για να απορροφά τον ιδρώτα όσο και για να προστατεύει τη πλάτη του αλόγου.

Ηνία: Είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να κρατάνε τη στομίδα στο στόμα του ίππου. Υπάρχουν διάφορων ειδών ηνία για να ταιριάζουν σε κάθε τύπο ίππου καθώς επίσης και διαφορετικών ειδών στομίδες.

Οι στομίδες: Αποτελούν το συνδετικό κρίκο της επαφής του ίππου με του ιππέα. Ο τύπος της στομίδας ανταποκρίνεται και στον έλεγχο που επιθυμεί να έχει ο ιππέας επί του ίππου του.

Ριτήρες: Είναι αυτό που κρατάει ο ιππέας για να ελέγχει το άλογο.

Γκέτες, bandage: Οι γκέτες αποτελούν προστατευτικά των ποδιών των ίππων. Χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα και αποτελούν βασικό εξάρτημα για την καλύτερη προστασία και αποφυγή τραυμάτων στο βασικότερο και ουσιαστικότερο μέρος του ίππου που είναι ο τένοντας. Τα bandage, τα οποία είναι φτιαγμένα συνήθως από ελαστικό ή μάλλινο ύφασμα, χρησιμοποιούνται τόσο στην προπόνηση όσο και στο στάβλο και συμβάλλουν στην ανακούφιση των ποδιών του ίππου.

Καμπάνες: Προστατεύουν τις οπλές των αλόγων όταν χτυπάνε τα πίσω πόδια με τα μπροστινά.

Pad ή γουνάκι: Μπαίνει κάτω από την σέλα και πάνω από το υπόσαγμα. Είναι για να απορροφά τους κραδασμούς της πλάτης του αλόγου.

2.2 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΕΡΑ

2.2.1. ΑΙΩΡΟΠΤΕΡΟ



Ο **αιωροπτερισμός** είναι αεράθλημα, χόμπι, απασχόληση, παθητική εμπειρία, ή ακόμα και επάγγελμα κατά το οποίο ο άνθρωπος πιλοτάρει το αιωρόπτερο (Αετό). Μπορεί να γίνεται για ψυχαγωγικούς λόγους ή στα πλαίσια ενός αεραθλητικού αγώνα. Αν και άρχισε ως απλή κατολίσθηση από μικρούς λόφους με χαμηλών επιδόσεων αετούς, ο αιωροπτερισμός έχει εξελιχθεί τόσο που δίνει πια τη δυνατότητα να πετάξει κανείς στα ύψη για ώρες, να κερδίσει χιλιάδες μέτρα ύψους εκμεταλλευόμενος τα θερμικά ανοδικά ρεύματα του αέρα, να εκτελέσει ακροβατικά, και να διανύσει μεγάλες αποστάσεις. Το άθλημα αυτό είναι παρόμοιο με το αλεξίπτωτο πλαγίας και το ανεμόπτερο, με τη διαφορά ότι ο αετός είναι αρκετά πιο απλός και πιο φθηνός σε σχέση με το ανεμόπτερο, και σαφώς πιο γρήγορος και πτητικά ικανός από το αλεξίπτωτο πλαγίας. Αποτελείται από έναν αλουμινένιο ή (πιο σπάνια) συνθετικό σκελετό, πλαισιωμένο από υφασμάτινη πτέρυγα. Ο πιλότος κρεμάται από τον αετό με έναν ιμάντα και ασκεί τον έλεγχο της πτήσης με τη μετατόπιση του βάρους του σώματός του. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές σε υλικά και ρυθμίσεις για να διαλέξει κανείς το τι του ταιριάζει ανάλογα με την χρήση (αγωνιστική, ψυχαγωγική, εκπαιδευτική, επαγγελματική, κ.λ.π.)

2.2.2. Flying Fox



Η τεχνική λέγεται flying fox και είναι άκρως συναρπαστική, λένε όσοι έχουν δοκιμάσει. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, εφόσον δεν υπάρχουν προβλήματα υγείας και πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις ύψους και βάρους.

Στην ουσία πρόκειται για μια ορειβατική τεχνική την οποία απαιτείται να γνωρίζει ένας ορειβάτης προκειμένου να διασχίσει π.χ. ένα φαράγγι. Το πέρασμα είναι εναέριο, ο άνθρωπος είναι δεμένος με σχοινιά σε ένα μηχανισμό με τροχαλία και καθώς ξεκινά, κάνοντας το μεγάλο άλμα στο κενό, κρεμιέται από το σχοινί με τα χέρια, το πρόσωπό του κοιτά προς τα σχοινιά και η πλάτη το χάος, ενώ το σώμα του έχει πάρει στάση ζώου.

Εφόσον τηρούνται όλες οι συνθήκες ασφαλείας, υπάρχουν ο απαραίτητος ειδικός εξοπλισμός, ένας έμπειρος εκπαιδευτής και φυσικά η σύνεση και η λογική που επιβάλλουν την τήρηση όλων των οδηγιών του δασκάλου, τότε πράγματι δεν υπάρχει κίνδυνος. Η εκπαίδευσή σας δεν θα πάρει παραπάνω από δύο ώρες, οπότε δώστε προσοχή και θα είστε γρήγορα έτοιμοι για το μεγάλο άλμα. Η βουτιά στο κενό παίρνει κλίση που κόβει την ανάσα, με άλλα λόγια ξεκινά από πολύ ψηλά και καταλήγει στα 4-5 μέτρα από το έδαφος, ούτως ώστε, σε απόσταση ασφαλείας πλέον, να απλώσετε τα πόδια σας και να ετοιμαστείτε για την προσγείωσή σας.

Στην Ελλάδα τα ύψη που διασχίζουν οι «ιπτάμενες αλεπούδες» είναι πιο βατά, ενώ στο εξωτερικό ο όρος extreme βρίσκει σ' αυτό το άθλημα την απόλυτη εφαρμογή του. Το σχοινί μπορεί να έχει 400 μ. μήκος και ύψος ακόμη και 200 μ. Έτσι, η ταχύτητα που αναπτύσσεται είναι ιλιγγιώδης, το αίμα αρχίζει και ζεσταίνεται, ενώ η αδρεναλίνη δείχνει κόκκινο. Οι υπέροχοι επιβλητικοί ορεινοί όγκοι και τα φαράγγια στην ευρύτερη περιοχή της Κόνιτσας προσφέρονται για όσους επιθυμούν να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους στο flying fox.

2.2.3. 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 σακίο 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 σκονιάκια (αρτάνες).

2.3 Δραστηριότητες Νερού



2.3.1. Ποτάμια

2.3.1.1. RAFTING

Το **Ράφτινγκ** είναι ομαδικό σπορ κατάβασης ποταμού με φουσκωτή βάρκα. Το πλήρωμα αποτελείται από έναν επαγγελματία οδηγό ποταμού και από 6-12 κωπηλάτες, ανάλογα με το μέγεθος της βάρκας το οποίο καθορίζεται από το βαθμό δυσκολίας του ποταμού και την ποσότητα των νερών του. Ο έμπειρος οδηγός που βρίσκεται στη βάρκα καθοδηγεί το πλήρωμα και του δίνει τις ανάλογες εντολές για να κωπηλατεί ανάλογα, έτσι ώστε να αποφεύγονται τα φυσικά εμπόδια που συναντώνται κατά τη διάρκεια της κατάβασης. Όπως όλα τα σπορ περιπέτειας έτσι και το ράφτινγκ έχει κάποιο βαθμό επικινδυνότητας συνεπώς και κάποιους κανόνες ασφαλείας.

Βαθμοί Δυσκολίας

Οι βαθμοί δυσκολίας των ποταμών με τις εντολές του οδηγού είναι από I w.w. έως VI w.w. Η κλίμακα αυτή διαμορφώνεται ανάλογα με τον όγκο του νερού, την κλίση του εδάφους και τα εμπόδια (βράχια) που βρίσκονται στο ποτάμι.

- Βαθμός 1: Πολύ μικρές άγριες περιοχές, ενδέχεται να απαιτούν μερικούς ελιγμούς. (Επίπεδο: Πολύ Βασικό)
- Βαθμός 2: Λίγο άγριο νερό, ίσως μερικούς βράχους, ενδέχεται να απαιτηθούν κάποιοι ελιγμοί (Επίπεδο: βασική δεξιότητα κωπηλασίας)
- Βαθμός 3: Μικρά κύματα κατά τη ροή με αφρό, ίσως να υπάρχει μικρή απότομη πτώση, αλλά κανένα σημαντικό κίνδυνο. Ενδέχεται να απαιτήσει σημαντικούς ελιγμούς. (Επίπεδο: εμπειρία στη κωπηλασία)
- Βαθμός 4: Μεσαία κύματα κατά τη ροή με αφρό, ίσως να υπάρχουν και βράχια, ίσως μια σημαντική απότομη πτώση. Ενδέχεται να απαιτηθούν μερικοί απότομοι ελιγμοί (Επίπεδο: Προχωρημένη εμπειρία σε κύματα με αφρό)
- Βαθμός 5: Μεγάλα κύματα κατά τη ροή με αφρό, μεγάλο όγκο, με ύπαρξη μεγάλων βράχων και κινδύνων. Ενδέχεται να υπάρχουν μεγάλες πτώσεις, όπου απαιτούνται ακριβείς ελιγμοί. (Επίπεδο: προηγμένη εμπειρία σε κύματα με αφρό)
- Βαθμός 6: Η Κατηγορία 6 θεωρείται ότι είναι επικίνδυνη και σε καμία περίπτωση ασφαλής. Οι Rafters πρέπει να αναμένουν να συναντήσουν σημαντικές αναταραχές, τεράστια κύματα, τεράστιους βράχους και πολλούς κινδύνους. Οι πτώσεις μπορεί να είναι αρκετά σοβαρές και να μη μπορεί η βάρκα και ο εξοπλισμός να τις αντέξουν. Η διάσχιση ποταμού κατηγορίας 6 έχει δραματικά αυξημένη πιθανότητα να καταλήξει σε σοβαρό τραυματισμό σε σύγκριση με τις μικρότερες τάξεις. (Επίπεδο: Η επιτυχή ολοκλήρωση κατάβασης ποταμού κατηγορίας 6 χωρίς σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο ευρέως θεωρείται ότι είναι θέμα μεγάλης τύχης ή εξαιρετικής ικανότητας.

2.3.1.2. KAYAK



Το καγιάκ είναι μια δραστηριότητα /σπορ που κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος στην χώρα μας. Σκανδιναβικής προέλευσης κατά βάση σαν σπορ, αλλά η Ελλάδα αποδεικνύεται ο τέλειος αντίποδας της Σκανδιναβίας. Καλός καιρός κατά το πλείστον, κρυστάλλινα νερά, υπέροχες ακτές με άφθονα πεδία για εξερεύνηση. Το καγιάκ θαλάσσης εκτός από την σωματική άσκηση, προσφέρει την δυνατότητα πρόσβασης και εξερεύνησης τμημάτων αυτής της ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς, αλλά που με άλλο μέσον είναι δύσκολο ή και αδύνατο να προσεγγίσεις. Μέσα από το καγιάκ έχεις την δυνατότητα να παρατηρήσεις τις ακτές με τελείως διαφορετική προοπτική απ'ότι με ένα μεγαλύτερο σκάφος. Η ευελιξία που σου δίνει το καγιάκ σαν σκάφος και η τελείως διαφορετική κλίμακα με την οποία αντιμετωπίζεις την μορφολογία της ακτής, σε οδηγούν σε έναν τελείως διαφορετικό, ιδιαίτερα όμορφο κόσμο, σίγουρα πρωτόγνωρο για τους περισσότερους από εμάς.

2.3.1.3.HYDROSPEED



Το Hydrospeed είναι μια ειδική μικρή σχεδία κατασκευασμένη από πολυουρεθάνη σχεδιασμένη για ορμητικά νερά (ποτάμια).

Ο εκπαιδευτής σας συνοδεύει και σας μαθαίνει τα μυστικά οδήγησης στο ποτάμι. Η κάθε μία από αυτές είναι δραστηριότητες για εσάς που αγαπήσατε τα σπορ του ποταμού και αναζητάτε περισσότερη αυτονομία, ευελιξία και αδρεναλίνη.

Ιστορικά στοιχεία...

Αν ακούσεις ποτέ για river boarding, river boogie ή page en eau vive, παράτα τα λεξικά. Είναι το ίδιο πράγμα, με μία λέξη: hydrospeed. Η ουσία, όμως, δεν βρίσκεται στις ονομασίες αλλά στην ίδια τη δραστηριότητα, που σε φέρνει σε άμεση επαφή με το ποτάμι. Αυτό εξάλλου είναι το νόημα του hydrospeed και ο Ρόμπερτ Κάρλσον, ένας από τους μπαμπάδες του σπορ, το είπε σταράτα: «Ο καθένας που πηδάει στο νερό και αρπάζει έναν κορμό κάνει hydrospeed». Οι πρώτοι που έκαναν river boarding ήταν κάποιοι αδρεναλινομανείς από τη Γαλλία στις αρχές του 1970. Ως οδηγού ράφτινγκ ήξεραν τι εστί ποτάμι και αποφάσισαν να το εξερευνήσουν με τη βοήθεια μίας σανίδας – παρόμοια με εκείνη του body board, με το οποίο οι σέρφερ έκαναν τα πρώτα τους βήματα στο κύμα. Από εκεί και πέρα, το hydrospeed γκάζωσε και οι παραλλαγές του έφτασαν μέχρι και στη Νέα Ζηλανδία, όπου η σανίδα μεταμορφώθηκε σε έναν τύπο ελκλήθρου: το ripboard.

Tips

Το όπλο του hydrospeed είναι ότι η σανίδα λειτουργεί σαν τιμόνι όσο εσύ κάνεις την κούρσα σου. Συνήθως είναι φουσκωτή, φτιαγμένη από πλαστικό κι έχει δύο λαβές για να κρατιέσαι. Όλος ο πήχης σου ακουμπάει πάνω στη σανίδα μέχρι τον αγκώνα, ενώ το υπόλοιπο σώμα είναι ελεύθερο και τα πόδια δουλεύουν συνεχώς. Η φιλοσοφία του hydrospeed είναι να πηγαίνεις με τα ρεύματα. Αν είσαι όμως ολόκληρος μέσα στο νερό, θα μπορούσες να περάσεις ανώδυνα τα διάφορα εμπόδια. Συνεπώς πώς θα περάσεις ανώδυνα από βράχια, κορμούς και διάφορα άλλα που παραμονεύουν στο νερό;

Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι η εξής: Επειδή στο hydrospeed είσαι ο μισός έξω από το νερό, έχεις την τάση λόγω υδροδυναμικής να κοπανιέσαι σε κάθε εμπόδιο. Τι σημαίνει αυτό; Πρέπει να πάρεις τη σωστή θέση από πριν.

Στη διάρκεια της κατάβασης μπορείς να τεντώνεις τα χέρια και να ανασηκώνεσαι για να ελέγχεις την κατάσταση και να βλέπεις καλύτερα. Οι αναποδιές του hydrospeed είναι να τρακάρεις με κάποιο βράχο και να αρχίσει να σε βυθίζει. Τότε θυμήσου: φέρνεις τα 2/3 του σώματος από τη

μία πλευρά, οπότε το νερό χτυπάει τη μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματός σου, σε σπρώχνει προς τα έξω και σε απελευθερώνει. Σε περίπτωση απρόοπτου, οι οδηγοί που σε συνοδεύουν αναλαμβάνουν δράση.

2.3.2.Θάλασσα

2.3.2.1.SCUBA DIVING



Ως **αυτόνομη κατάδυση (SCUBA DIVING)**, ορίζεται η δυνατότητα κατάδυσης με αυτόνομη καταδυτική συσκευή. Ο όρος χρησιμεύει για τη διάκριση της εν λόγω δραστηριότητας από τις λοιπές μορφές κατάδυσης. Συνηθέστερα, η αυτόνομη κατάδυση αποκαλείται SCUBA diving (**S**elf-**C**ontained **U**nderwater **B**reathing **A**pparatus). Ο αυτοδύτης -σε αντίθεση με τον δύτε που είναι εξαρτημένος από τον υδρομηχανικό "ομφάλιο λώρο" μέσω του οποίου αντλεί τον ατμοσφαιρικό αέρα ή μείγματα αερίων από σταθμό- φέρει συσκευή συμπιεσμένου αέρα, ιδιότητα στην οποία αποδίδεται η μεγαλύτερη αυτονομία στην υποβρύχια κίνηση αλλά και ο περιορισμός στον χρόνο παραμονής του. Διαφέρει από την ελεύθερη κατάδυση, στην οποία ο δύτες καταδύεται αυτόνομα, χωρίς όμως να φέρει καταδυτικό αναπνευστικό εξοπλισμό.

2.3.2.2 WAKEBOARD



Το **wakeboarding** είναι ένα θαλάσσιο σπορ που πρωτοεμφανίστηκε στην Αυστραλία στα τέλη της δεκαετίας του 1980. **Πρόκειται ουσιαστικά για ένα σπορ πάνω στο νερό όπου ο αθλητής χρησιμοποιώντας μια σανίδα και διάφορες τεχνικές, προσπαθεί να κάνει μανούβρες και άλματα.** Οι τεχνικές που χρησιμοποιούν οι αθλητές του wakeboarding υιοθετούνται από το σέρφινγκ μέχρι το snowboard.

Το **wakeboarding** είναι ένα ταχέως αναπτυσσόμενο άθλημα. Ενδεικτικό είναι η επιλογή του σαν βασικό άθλημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 2020.

Αυτοί που προτιμούν το wakeboard από το θαλάσσιο σκι, ψάχνουν για περιπέτεια και δύσκολους χειρισμούς.

Ο αθλητής, παραδοσιακά, ρυμουλκείται από μια βάρκα -αν και μπορούν να χρησιμοποιηθούν Jet ski ακόμα και φορτηγά. Η σανίδα του είναι συνδεδεμένη με την βάρκα με ένα ειδικό σχοινί που του επιτρέπει να ελίσσεται μέσα στο νερό χωρίς καμία δυσκολία.

Οι σανίδες wakeboard είναι συνήθως κατασκευασμένες από αφρώδες υλικό, το οποίο συνδυάζεται με ξύλο και ρητίνη επικαλυμμένα με fiberglass και συνδεδεμένα με μεταλλικές βίδες.

Χρησιμοποιώντας μικρότερη σανίδα σε σχέση με τα κιλά, ένας αθλητής μπορεί να κάνει πιο εύκολα μανούβρες στον αέρα αλλά, επειδή μειώνεται η επιφάνεια, η πρόσκρουση στο νερό είναι πιο δυνατή και υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα για ασταθή «προσθαλάσωση».

2.3.2.3. WINDSURFING



Το γουίντ-σέρφινγκ, αποτελεί ένα από τα πιο συναρπαστικά θαλάσσια σπορ, έχει ήδη πολλούς φίλους και αποκτά καθημερινά περισσότερους. Κι αυτό, γιατί το γουίντ-σέρφινγκ είναι μια πρόκληση σε ανθρώπους κάθε ηλικίας για μια δυναμική αναμέτρηση με τα μοναδικά στοιχεία της φύσης τον αέρα και το νερό. Ιδιαίτερα για όλους όσους κάνουν καθιστική ζωή, το γουίντ-σέρφινγκ είναι το ιδανικό σπορ.

Με το γουίντ-σέρφινγκ μπορεί ν' ασχοληθεί κανείς ολόκληρο το χρόνο, ξεκινώντας από τις πρώτες ανοιξιάτικες μέρες ως τις τελευταίες του φθινοπώρου, όταν τα ιστιοπλοϊκά σκάφη έχουν ήδη τραβηχτεί έξω από τη θάλασσα.. Στο γουίντ-σέρφινγκ, που είναι σπορ μεθυστικό όσο και η ιστιοπλοία, η ενεργός συμμετοχή του σερφίστα-αθλητή παίζει πρωτεύοντα ρόλο, ενώ ο αθλητικός εξοπλισμός είναι σημαντικός αλλά έχει δευτερεύουσα σημασία..Το γουίντ-σέρφινγκ, σαν άθλημα, πλησιάζει κατά πολύ την ολυμπιακή ιδέα. Και ήδη αποτελεί Ολυμπιακό άθλημα.

Η οδήγηση ενός σκάφους του γουίντ-σέρφινγκ διαφέρει κατά πολύ από την οδήγηση ενός συνηθισμένου ιστιοφόρου. Ακόμη και πεπειραμένοι ιστιοπλόοι χρειάζονται αρκετό χρόνο, για να συνηθίσουν την ιδιόρρυθμη οδήγηση ενός σκάφους του γουίντ-σέρφινγκ. Επειδή η κίνηση ενός σκάφους με πανί εξαρτάται πάντα από τον άνεμο, είναι φυσικό ν' ασχοληθούμε πρώτα-πρώτα μ' αυτόν.

2.3.2.4.CATAMARAN



Τα καταμαράν για να ανθίστανται στους πλευρικούς ανέμους, προκειμένου να πλεύσουν σε κατευθύνσεις άλλες από ούρια, πρέπει να έχουν dagger boards. Επίσης, λόγω του ότι τα καταμαράν είναι ελαφρύτερα σε αναλογία με το μέγεθος των πανιών, έχουν λιγότερο δυναμική κατά την διάρκεια του TAK σε όρτσα. Απαιτείται σωστή χρήση του φλόκου για την επιτυχή ολοκλήρωση του TAK χωρίς να καταλήξει να κολλήσει στην νεκρή ζώνη του ανέμου.

Έχουν μεγαλύτερη ταχύτητα από ό, τι άλλα ιστιοπλοϊκά του ίδιου μεγέθους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αυτά μπορούν να έχουν μια πολύ μεγαλύτερη επιφάνεια πανιών την κατάλληλη στιγμή. Θα μπορεί να φτάσει πάνω από 1,5 φορές την ταχύτητα του ανέμου.

Τα καταμαράν έχουν μικρή πιθανότητα να ανατραπούν στο πλάι από δυνατούς πλαϊνούς ανέμους και μεγαλύτερη πιθανότητα να ανατραπούν μπροστά από δυνατό ούριο άνεμο.

Μια άλλη διαφορά είναι ότι συνήθως μπορούν να φτάσουν μέχρι την αμμουδιά σε πολύ ρηχά νερά με ασφάλεια, δεδομένου ότι δεν έχουν βαθιές καρίνες για να ισορροπούν όπως τα μονοκάρινα. Επιπλέον, τα πηδάλια τους έχουν σύστημα να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν έτσι ώστε να προστατεύονται από ζημιές όταν το πλοίο είναι σε ρηχά νερά.

Τα Καταμαράν σε γενικές γραμμές, είναι συνήθως ταχύτερα από τα πλοία μονού κύτους, για τρεις λόγους:

- Τα καταμαράν είναι ελαφρύτερα, λόγω του γεγονότος δεν υπάρχει αντίβαρο στις καρίνες τους.
 - Τα καταμαράν έχουν μεγαλύτερο πλάτος το οποίο τα καθιστά πιο σταθερά και, συνεπώς, μπορούν να φέρουν μεγαλύτερα πανιά ανά μονάδα μήκους από ένα ισοδύναμο μονού κύτους και τέλος.
 - Έχουν μεγαλύτερη σταθερότητα που σημαίνει ότι το κατάρτι τους είναι πιο πιθανό να μείνει όρθιο σε ένα φύσημα του ανέμου, αντλώντας μεγαλύτερη δύναμη από αυτή ενός μονού κύτους γιατί η αύξηση της απόστασης μεταξύ του κέντρου βάρους και το κέντρο της άνωσης παρέχουν υψηλότερη σταθερότητα σε σύγκριση με τα πλοία με μονό κύτος.
- Ένα καταμαράν είναι πιθανόν να επιτύχει την μέγιστη ταχύτητα κατά την κίνηση προς τα εμπρός χωρίς να διαταραχθεί από την δράση του κύματος. Αυτό επιτυγχάνεται σε ύδατα όπου το μήκος κύματος των κυμάτων είναι κάπως μεγαλύτερο από την ίσαλο γραμμή του κύτους, για το λόγο του ότι τα καταμαράν σε όρτσα κύμα προπορεύετε η μια καρίνα από την άλλη οπότε υπάρχει μεγαλύτερη επιφάνεια στο κύμα, οπότε και η αντίσταση

2.3.2.5.KITESURF



Το kitesurf ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας του '90 αλλά πραγματικά αναπτύχθηκε μετά το 2003, όπως και η βιομηχανία του kite γενικότερα. Στην Ελλάδα τα τελευταία 5 χρόνια παρατηρείται μία έξαρση στο άθλημα και όχι μόνο από τον ανδρικό πληθυσμό, αφού η χώρα πραγματικά προσφέρεται γι' αυτό λόγω της καλής θερμοκρασίας, των υπέροχων παραλιών και τελευταίο και σπουδαιότερο λόγω των ανέμων της.

Το kitesurf είναι ένας συνδυασμός διάφορων αθλημάτων όπως είναι το wakeboard, windsurf, paraglide και το surf. Στην ουσία στο kite δημιουργείται διαγώνια (90 μοίρες) κίνηση του αναβάτη "πιέζοντας" τον αετό μέσα στη δύναμη του αέρα.

Ένα kite αποτελείται από το πανί, τη μάτσα και τις αρτάνες (ζύγια), που ενώνουν τη μάτσα με το πανί. Τα σχοινιά αυτά συνήθως έχουν μήκος 22-25 μέτρα. Ο αναβάτης, με τη βοήθεια του αετού σερφάρει στο νερό πάνω σε μια σανίδα που έχει 2 τύπους: directional σανίδι το οποίο είναι για κύματα και όπως λέει και η λέξη είναι μιας κατεύθυνσης twintip σανίδι το οποίο είναι για ελεύθερη οδήγηση και από τις 2 πλευρές ενώ στις μέρες μας είναι και το πιο δημοφιλές στη χρήση.

Πλεονεκτήματα του kitesurf

- Δεν είναι δύσκολο κανείς να μάθει kitesurf. Μέσα σε 3 μέρες έχει πάρει όλα τα εφόδια που θέλει. Μέχρι το waterstart είναι εύκολο να φτάσει ο αναβάτης και να μάθει όλα όσα του χρειάζονται ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας.
- Kitesurfing μπορεί κάποιος να κάνει και με πολύ αέρα αλλά και με λίγο, κάτι που στο windsurf δε συμβαίνει αφού εκεί θες τουλάχιστον 5 μποφόρ ενώ στο kitesurf μπορείς να κάνεις και με 3-4 μποφόρ.
- Το kitesurf εκτός από το σερφάρισμα στο νερό σου δίνει τη δυνατότητα να "παίξεις" με τον αέρα και σε ένα άλλο επίπεδο που είναι τα εντυπωσιακά άλματα. Ένας αρχάριος αναβάτης μπορεί να ξεκινήσει άλματα ακόμα και σε ένα μήνα από τα μαθήματα του αν κάνει συστηματικά προπονήσεις στο νερό.
- Το σημαντικότερο, κατά την άποψη μου, πλεονέκτημα του kitesurf είναι η εύκολη μεταφορά του εξοπλισμού αφού μπορείς να τον μεταφέρεις ακόμα και σε δίκυκλο!

2.3.2.6 ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ



Η **ιστιοπλοΐα** είναι η τέχνη του αρμενίσματος στο νερό (σε θάλασσα ή σε λίμνη) χρησιμοποιώντας ως αποκλειστική ή κύρια πηγή ενέργειας τον άνεμο. Το όνομά της είναι σύνθετο από το ιστίο + πλους, δηλαδή πλεύση με το πανί που τα παλιά χρόνια χρησιμοποιούσαν τα σκάφη για να ταξιδεύουν. Τα πανιά δένονταν στα κατάρτια (ιστούς), και με τη βοήθεια του αέρα τα σκάφη που ονομάζονταν ιστιοφόρα αρμένιζαν στις θάλασσες όλου του κόσμου. Και σήμερα ακόμη υπάρχουν πολλά τέτοια σκάφη, που όμως διατηρούν τις μηχανές ως βοηθητικές, σε περίπτωση που επικρατεί άπνοια, δηλαδή δεν φυσάει αέρας.

Τύποι σκαφών :

Finn
Lechner A390
Γιούρο
Σταρ
470
Σόλινγκ
Φλαινγκ Ντατσμαν
Τορνέιντο
Laser Standard
Laser Radial
Όππιμιστ
420
Λαιπινγκ
512

2.3.2.7. ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ



Το θαλάσσιο σκι «γεννήθηκε» γύρω στο 1900, από μια παρέα νεαρών που διασκεδάζε στα νερά μιας λίμνης των Η.Π.Α. Ο καπετάνιος της βάρκας που τους μετέφερε έριξε στο νερό ένα ξύλινο σκέπασμα κιβωτίου, το έδεσε με σχοινί στο σκάφος και, αφού ανέβηκαν πάνω του, τους ρυμούλκησε μέχρι την ακτή. Οι νεαροί βρήκαν διασκεδαστική την ιδέα και βάφτισαν τη δραστηριότητα aquaplaning (γλίστρημα στο νερό-θαλασσοπορεία).

Γρήγορα η μόδα εξαπλώθηκε, ενώ με την εμφάνιση όλο και πιο δυνατών μηχανών στα σκάφη, αυξήθηκε η ταχύτητα επομένως και η δυσκολία, ενώ παράλληλα το άθλημα άρχισε να γίνεται δημοφιλές.

Το σκι, όπως το γνωρίζουμε σήμερα (με δύο πέδιλα), εμφανίστηκε στην Αμερική και στην Ευρώπη τη δεκαετία του 1920. Η πρώτη παγκόσμια ομοσπονδία ιδρύθηκε το 1948 και το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα θαλάσσιου σκι έγινε το 1949.

Το θαλάσσιο σκι είναι πλέον από τα πιο διαδεδομένα σύγχρονα σπορ του νερού και δεν χρειάζεται ιδιαίτερη εξάσκηση όταν γίνεται ερασιτεχνικά. Σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν ιδιωτικές σχολές εκπαίδευσης, οι οποίες λειτουργούν σε οργανωμένες παραλίες ή στις εγκαταστάσεις μεγάλων ξενοδοχειακών μονάδων. Το σκι είναι ένα από τα πιο δημοφιλή θαλάσσια αθλήματα, συνδυάζοντας το υδάτινο στοιχείο με την ταχύτητα.

Στην Ελλάδα, ο Ναυτικός Όμιλος Βουλιαγμένης (στην περιοχή της Αττικής) ήταν το πρώτο σωματείο, που το 1957 ίδρυσε τμήμα θαλάσσιου σκι, ενώ το 1963 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Θαλάσσιου Σκι, με στόχο τη διάδοση του αθλήματος στη χώρα. Με την ανάπτυξη του τουρισμού, το σπορ εξαπλώνεται σε όλη την Ελλάδα παράλληλα με ιδιωτικές σχολές εκπαίδευσης και ενοικίασης που μπορεί κανείς να βρει σχεδόν σε κάθε οργανωμένη παραλία.

Τα σύγχρονα σκι ή πέδιλα είναι κατασκευασμένα από φάιμπερ-γκλας και άλλα υλικά όπως κέβλαρ και ανθρακονήματα για μεγαλύτερη αντοχή, ελαστικότητα και μείωση του βάρους. Το μήκος τους είναι γύρω στα 170 εκατοστά. Τα λεγόμενα slalom, απευθύνονται σε περισσότερους έμπειρους σκιέρ, αφού τα σκι αυτού του τύπου επιτρέπουν μεγαλύτερες ταχύτητες και ευελιξία. Υπάρχουν ακόμα και σκι ειδικού σχεδιασμού για φιγούρες και άλματα.

Τα τελευταία χρόνια κερδίζουν σε δημοτικότητα τα wakeboard, δηλαδή ένας τύπος σκι που αποτελείται από μία μονή σανίδα, μικρότερη σε μήκος αλλά αρκετά φαρδύτερη από τα κανονικά σκι. Παραλλαγή του wakeboard είναι το kneeboard. Σε

αυτήν τη σανίδα ο σκιέρ κάθεται γονατιστός και τα πόδια του στερεώνονται με λουρίδα στη σανίδα. Οι σανίδες wakeboard και kneeboard είναι πιο εύχρηστες από τα 'κλασικά' σκι, αφού επιτρέπουν στο σκιέρ να κάνει ευκολότερα διάφορες φιγούρες και άλματα και κερδίζουν σε δημοτικότητα ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους. Επίσης, πρέπει να σημειωθεί ότι σκι μπορεί να κάνει κανείς και χωρίς πέδιλα. Η τεχνική αυτή λέγεται barefooting.

3. Θετικές και αρνητικές συνέπειες του τουρισμού περιπέτειας στην κοινωνικοοικονομική πολιτική μιας χώρας.

Οι τουριστικές δραστηριότητες διακρίνονται γενικά σε εκείνες που υπάγονται στην τουριστική βιομηχανία και σε εκείνες που αποτελούν «εναλλακτικές μορφές τουρισμού».

Ο όρος οικοανάπτυξη, παραπέμπει σε μια ανάπτυξη φιλική προς το περιβάλλον ενώ η σύνθετη λέξη «οικο-τουρισμός» παραπέμπει σε κάτι ανάλογο μέσα στα πλαίσια του τουριστικού τομέα.

Ο οικοτουρισμός και οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού έχουν πολλά κοινά στοιχεία και αναφέρονται σε ένα ευρύ φάσμα τουριστικών δραστηριοτήτων που παραμένει φιλικό προς το τοπικό φυσικό και πολιτιστικό περιβάλλον.

Ο οικοτουρισμός είναι μικρής κλίμακας. Η ανάπτυξη του δεν απαιτεί την κατασκευή ξενοδοχειακών συγκροτημάτων σύνθετης μορφής. Αντίθετα, δημιουργούνται τουριστικά καταλύματα, τα οποία τόσο από άποψη μεγέθους όσο και από άποψη αισθητικής αρμόζουν στο φυσικό περίγυρο. Οι επεμβάσεις μεγάλης κλίμακας προκαλούν τις περισσότερες φορές προβλήματα στην τοπική κοινωνία, η οποία αδυνατεί συνήθως να τα αντιμετωπίσει. Κάθε τόπος όπως και κάθε οικοσύστημα έχει ένα «όριο αντοχής». Αυτό αναφέρεται είτε στον αριθμό των τουριστών που επισκέπτονται την περιοχή είτε στα όρια της ρύπανσης που μπορούν να γίνουν στοιχειωδώς αποδεκτά.

Η συνειδητοποίηση και επεξεργασία των ορίων αυτών από την τοπική αυτοδιοίκηση, τους ξενοδόχους, τους ειδικούς και το ευρύτερο κοινό αποτρέπουν τυχόν συγκρούσεις.

Ο οικοτουρισμός στηρίζει τις τοπικές παραγωγικές και πολιτιστικές δραστηριότητες. Υπό αυτή την έννοια ο τουρισμός έχει αναπτυξιακό χαρακτήρα. Η ντόπια παραγωγή από τους κατοίκους σε υλικά και πολιτιστικά αγαθά τονώνει την τοπική οικονομία και προσφέρει πλέον τη δυνατότητα πραγματοποίησης επενδύσεων στην ίδια την περιοχή για την απόκτηση πρόσθετων πόρων.

Ο οικοτουρισμός επεκτύνει την τουριστική περίοδο. Η αδυναμία πολλών μικρών και μεγάλων τουριστικών μονάδων να καλύψουν ακόμη και τα τουριστικά έξοδα οφείλεται στην εποχική λειτουργία τους και την θερινή περίοδο. Υπάρχουν ωστόσο, σήμερα, οι δυνατότητες ανάπτυξης τουριστικών δραστηριοτήτων με καλύτερη χωροχρονική κατανομή.

Οι υγροβιότοποι της Πρέσπας, της Κερκίνης και του Μεσολογγίου με μια ορθή διαχείριση μπορούν να προσελκύσουν τουρίστες για ένα τμήμα τουλάχιστον των διακοπών τους. Κοντά στο δάσος της Δαδιάς στο Έβρο, λειτουργεί ο πρώτος ξενώνας για τους επισκέπτες εκείνους που επιθυμούν να παρατηρούν τα πιο σπάνια αρπακτικά σε όλη την Ευρώπη.

Οι επιπτώσεις της τουριστικής δραστηριότητας στο περιβάλλον.

Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ τουρισμού και περιβάλλοντος έχει προσελκύσει το ιδιαίτερο ενδιαφέρον της πολιτείας και του επιχειρηματικού κόσμου από τις αρχές της δεκαετίας του '70. Έμφαση δίνεται κυρίως ως προς την κατεύθυνση όπου αφορά τις επιπτώσεις του τουρισμού στο περιβάλλον.

Αυτό ήταν άλλωστε αναμενόμενο, καθώς κατά την περίοδο αυτή ο τουρισμός παρουσίασε αλματώδη ανάπτυξη σε όλο τον κόσμο. Ανησυχία δημιούργησε το γεγονός, ότι ο τουρισμός επιδρά στο περιβάλλον προσκαλώντας ποικίλα προβλήματα.

Δεν ήταν παρά τις αρχές της δεκαετίας του '80, με την προσωρινή κάμψη των ρυθμών αύξησης του τουρισμού, τον εντεινόμενο ανταγωνισμό στην προσφορά και τα σποραδικά στοιχεία μείωσης της τουριστικής κίνησης σε ορισμένα παραδοσιακά κέντρα(της Ισπανίας και Ιταλίας), που το ενδιαφέρον στράφηκε στην επίδραση της ποιότητας του περιβάλλοντος στην τουριστική έλξη μιας περιοχής.

4.ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια έξαρση στον αριθμό των ανθρώπων οι οποίοι συμμετέχουν σε περιπετειώδεις δραστηριότητες που γίνονται συνήθως στην ύπαιθρο. Οι αναρριχήσεις, το ποδήλατο βουνού, το καγιάκ, το rafting, οι πορείες, τα αλεξιπτώτα αποτελούν δραστηριότητες που συγκινούν όλο και περισσότερα άτομα στην εποχή μας. Πολλές κατασκηνώσεις έχουν αντιληφθεί αυτό το ενδιαφέρον και συμπεριλαμβάνουν τέτοιες δραστηριότητες στα προγράμματα τους.

Άλλες πάλι θεωρώντας ότι αυτές οι δραστηριότητες περικλείουν κινδύνους για τους συμμετέχοντες δεν θεωρούν σκόπιμο να τις συμπεριλάβουν στα προγράμματα τους.

Ποιοι όμως είναι οι λόγοι που προκάλεσαν αυτή την αύξηση ενδιαφέροντος για υπαίθριες δραστηριότητες;

-Η ανάγκη για επαφή με την φύση.

-Η αίσθηση ανανέωσης που προσφέρει η διαφυγή στην ύπαιθρο.

-Η έμφαση που δίνει η κοινωνία στην φυσική ζωή ακόμα και στα φυσικά προϊόντα.

-Η τηλεόραση μέσω διαφημίσεων προωθεί προϊόντα σε σχέση με το φυσικό περιβάλλον.

-Η ανάπτυξη της τεχνολογίας (καλύτεροι δρόμοι και μέσα μετακίνησης).

-Η διάθεση για αντιμετώπιση νέων προκλήσεων. (Η καθημερινή ζωή είναι βαρετή).

-Η επιθυμία των ανθρώπων και κυρίως των παιδιών να μιμηθούν αυτά που βλέπουν στην τηλεόραση.

-Η δραστηριότητα σε τέτοιες δραστηριότητες έχει μελετηθεί από πολλούς ερευνητές. Πολλές από τις έρευνες έδειξαν ότι οι δραστηριότητες περιπέτειας έχουν μια θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση του ατόμου. Η πρόκληση μπορεί να είναι συναισθηματική, πνευματική, σωματική αλλά το τελικό αποτέλεσμα είναι το ίδιο. Η χαρά της αντιμετώπισης της πρόκλησης και της προσπάθειας για την πραγματοποίησή της.

-Τα άτομα που συμμετέχουν αισθάνονται υπερέφανοι για την συμμετοχή τους, αναπτύσσεται η φαντασία τους, οι επιδεξιότητες και ικανότητες τους. Έχουν την μοναδική ευκαιρία για ατομική αλλά παράλληλα και για ομαδική ανάπτυξη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- National Geographic
- Traveler
- Σημειώσεις από Ι.Ε.Κ. Θέρμης

<https://www.wikipedia.org/>

www.eot.gr

www.agrotourismos.gr