

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας

Τμήμα Marketing



Πτυχιακή εργασία

***Τα χαρακτηριστικά και οι Προοπτικές Ανάπτυξης του Ορεινού
και του Θαλάσσιου Τουρισμού Περιπέτειας στην Ελλάδα***

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ

153/11

Επιβλέπων: κ. Κοκκίνης Γεώργιος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας

Τμήμα Marketing

Πτυχιακή εργασία

*Τα χαρακτηριστικά και οι Προοπτικές Ανάπτυξης του Ορεινού
και του Θαλάσσιου Τουρισμού Περιπέτειας στην Ελλάδα*

ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ

153/11

Επιβλέπων: κ. Κοκκίνης Γεώργιος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018

Πίνακας Περιεχομένων

Κατάλογος Πινάκων.....	Σελ.6
Μεθοδολογία.....	Σελ. 7
Κεφάλαιο 1. Εισαγωγή	Σελ.8
1.1. Γενικός σκοπός της Εργασίας.....	Σελ.10
1.2. Ειδικοί Στόχοι της Έρευνας.....	Σελ.10
Κεφάλαιο 2.Ο Τουρισμός	
2.1. Το φαινόμενο του Τουρισμού.....	Σελ. 11
2.2. Τάσεις και Προοπτικές Ανάπτυξης για το Μέλλον του Τουρισμού.....	Σελ.13
2.3. Η Εικόνα του Ελληνικού Τουρισμού.....	Σελ.15
2.4.Ο Ελληνικός Τουρισμός σε Αριθμούς.....	Σελ.16
2.4.1. Η Συμβολή του Τουρισμού στο ΑΕΠ.....	Σελ.21
2.4.2. Η Συμβολή του Τουρισμού στην Απασχόληση.....	Σελ.23
Κεφαλαιο 3. Ο Τουρισμός Περιπέτειας	
3.1. Το Μοντέλο του Οργανωμένου Μαζικού Τουρισμού Διακοπών (ΟΜΤΔ).....	Σελ.25
3.2. Ανάπτυξη των Ειδικών και Εναλλακτικών Μορφών Τουρισμού (ΕΕΜΤ).....	Σελ.28
3.3 Ο Τουρισμός Περιπέτειας.....	Σελ.36
3.3. Ορεινός και Θαλάσσιος Τουρισμός Περιπέτειας στην Ελλάδα.....	Σελ.40
Κεφαλαιο 4. Θαλάσσιος Τουρισμός Περιπέτειας	
4.1 Εισαγωγή στον θαλάσσιο τουρισμό Περιπέτειας.....	Σελ.41
4.2 Μορφές θαλάσσιου τουρισμού Περιπέτειας.....	Σελ.41
4.2.1. Κυματοδρομία/ Surfing.....	Σελ.44

4.2.2. Canoe- kayak.....	Σελ.48.
4.2.3. Καταδύσεις/ Scuba-Diving.....	Σελ.52
4.2.4. Ιστιοπλοΐα.....	Σελ.58
4.2.5. Θαλάσσιο σκι / Wakeboard.....	Σελ.64
4.2.6. Ιστιοσανίδα/ windsurfing.....	Σελ.66
4.2.7. Θαλάσσιο Αλεξίπτωτο/ Parasailing.....	Σελ.68
4.2.8. Kite surf/ Kite board.....	Σελ.69
4.2.9. Μηχανοκίνητα μέσα θαλάσσιας αναψυχής.....	Σελ.73

Κεφαλαίο 5. Ορεινός/Χειμερινός Τουρισμός Περιπέτειας

5.1 Εισαγωγή στον Ορεινό/Χειμερινό τουρισμό Περιπέτειας.....	Σελ.79
5.2 Μορφές Ορεινού/ Χειμερινού τουρισμού Περιπέτειας.....	Σελ.81
5.2.1. Ορειβασία/ Αναρρίχηση.....	Σελ.81
5.2.2. Διαδρομές με ποδήλατο βουνού/ Mountain bike.....	Σελ.83
5.2.3. Κατάβαση Ποταμού/ Rafting.....	Σελ.88
5.2.4. Διάσχιση Φαραγγιών/ Canyoning.....	Σελ.89
5.2.5. Πεζοπορία Trekking/ Hiking.....	Σελ.93
5.2.6. Αλεξίπτωτο πλαγιάς/ Parapente.....	Σελ.96
5.2.7.Χιονοδρομία σκι/ Snowboard.....	Σελ.100

Κεφαλαίο 6. Διαφορές Μορφές Τουρισμού Περιπέτειας

6.1. Διαδρομές με οχήματα 4Χ4.....	Σελ.102
6.2. Ελεύθερη πτώση / bungee jumping.....	Σελ.104
6.3. Ιππασία.....	Σελ.106.

Κεφαλαίο 7. Έρευνα πρωτογενών στοιχείων

7.1. Μεθοδολογία της έρευνας..... Σελ.109

7.2. Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου..... Σελ.110

7.3. Συμπεράσματα..... Σελ.120

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....Σελ.122

Βιβλιογραφία

Ελληνική..... Σελ.131

Ξενόγλωσση..... Σελ.132

Παράρτημα

Παράρτημα Α: Φορείς του τουρισμού στην Ελλάδα..... Σελ.123

Παράρτημα Β: Ερωτηματολόγιο..... Σελ.125

i.

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Κατάταξη τουριστικών προορισμών ως προς τις διεθνείς αφίξεις	Σελ.18
Πίνακας 2 . Αφίξεις κατοίκων εξωτερικού.....	Σελ.19
Πίνακας 3. Χώρες προέλευσης τουριστών/ Συμβολή στο ΑΕΠ.....	Σελ.20
Πίνακας 4.Άμεση και Έμμεση συμβολή του Τουρισμού στο ΑΕΠ.....	Σελ.22
Πίνακας 5. Απογραφή της απασχόληση Διαφορών κλάδων υπηρεσιών τουρισμού.....	Σελ.23
Πίνακας 6. Άμεση και Έμμεση συμβολή του Τουρισμού στην Απασχόληση.....	Σελ.24
Πίνακας 7. Κύκλος Ζωής του οργανωμένου Τουρισμού Διακοπών.....	Σελ.27
Πίνακας 8. Χαρακτηρισμός δράσης ανάλογα με το βαθμό πρόκλησης.....	Σελ.41

Μεθοδολογία

Για την εργασία αυτή διεξήχθη συγκεκριμένη έρευνα δευτερογενών στοιχείων , με στόχο τη συγκέντρωση , μελέτη και ανάλυση του υφιστάμενου υλικού που υπάρχει στην εγχωρία και ξένη βιβλιογραφία σχετικά με το θέμα του Εναλλακτικού Τουρισμού περιπέτειας που πραγματεύεται. Συμπεριλήφθησαν δευτερογενή στοιχεία όλων των κατηγοριών (Έρευνες, Μελέτες, βιβλιογραφία- αρθρογραφία, στατιστικά στοιχεία και συνεντεύξεις) που ανακτήθηκαν τόσο σε έντυπη, όσο και ηλεκτρονική μορφή , Επιπλέον , πριν αλλά και κατά την διάρκεια της αναζήτησης και ανάκτησης των δευτερογενών στοιχείων έγινε χρήση του λογισμικού « Google Scholar».

Συμπληρωματικά πραγματοποιήθηκε και συγκέντρωση πρωτογενών στοιχείων με την μορφή δημοσκόπησης και την χρήση ερωτηματολογίου .Το μέγεθος του δείγματος έφτασε τα 120 άτομα ,η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε στα πλαίσια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Google+, Facebook) και σαν μονάδα επιλογής ορίστηκε ότι μπορούν να συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών που ασκούν ή επιθυμούν να ασκήσουν Εναλλακτική Τουριστική Δραστηριότητα.

Κεφαλαίο 1. Εισαγωγή

Ο τουρισμός αποτελεί σημαντικό κοινωνικό και οικονομικό φαινόμενο με θεαματική δυναμική, κυρίως τα τελευταία 50 χρόνια. Στη χρονική αυτή διάρκεια ο τουρισμός δεν σταμάτησε να αλλάζει μορφή και ένταση, ενώ συνέχισε να εξελίσσεται και να διαφοροποιείται σύμφωνα πάντα με τα εκάστοτε πρότυπα και τις εξελίξεις της οικονομίας και της κοινωνίας στην οποία δρα και αναπτύσσεται.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια συνεχώς αυξανόμενη συζήτηση αλλά και ενδιαφέρον για τις λεγόμενες Εναλλακτικές και Ειδικές Μορφές Τουρισμού (EEMT). Αυτό το κενό στη ζήτηση έρχεται να καλύψει ο εναλλακτικός τουρισμός περιπέτειας και η ανάπτυξη των διαφόρων μορφών του. Ως Τουρισμός περιπέτειας καλείται «η δραστηριότητα αναψυχής που χαρακτηρίζεται από έναν βαθμό ρίσκου και συγκίνησης για αυτόν που την πραγματοποιεί αλλά και από την ανάγκη για βαθύτερη γνώση του κόσμου και του ίδιου του ανθρώπου».

Όπως διαφαίνεται και από τον τίτλο της, στην παρούσα εργασία εξετάζονται τα χαρακτηριστικά και η αναγνωσιμότητα του τουρισμού περιπέτειας, οι παράγοντες που επηρεάζουν στην επιλογή των διαφόρων μορφών τουρισμού περιπέτειας, την διερεύνηση της συμπεριφοράς των τουριστών και το καταναλωτικό τους προφίλ.

Στο 1^ο Κεφάλαιο διατυπώνονται οι εισαγωγικές πληροφορίες, ο γενικός σκοπός και οι ειδικοί στόχοι της εργασίας.

Το 2^ο Κεφάλαιο της εργασίας πραγματεύεται το φαινόμενο του τουρισμού και τις διαστάσεις του. Γίνετε επίσης αναφορά στις τάσεις και τις προοπτικές ανάπτυξης του τουρισμού, ενώ γίνεται λόγος και για την συμβολή του στην Ελληνική Οικονομία και το ΑΕΠ.

Στο 3^ο Κεφάλαιο γίνεται αναφορά στο ρόλο του εναλλακτικού τουρισμού και ειδικότερα του τουρισμού περιπέτειας, καθώς στην εξέλιξη της τουριστικής δραστηριότητας.

Στο 4^ο Κεφάλαιο εξετάζεται ο Θαλάσσιος/ Καλοκαιρινός τουρισμός περιπέτειας και οι διάφορες μορφές του.

Στο 5^ο κεφάλαιο διερευνάται ο Ορεινός / Χειμερινός τουρισμός περιπέτειας και οι μορφές που τον απαρτίζουν.

Στο 6^ο κεφάλαιο παρουσιάζονται διάφορες μορφές τουρισμού που δεν μπορούν να τοποθετηθούν στις προηγούμενες κατηγορίες

Στο 7^ο κεφάλαιο αναλύονται τα δεδομένα της έρευνας πρωτογενών στοιχείων που πραγματοποιήθηκε και παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της. Στη συνέχεια αποτυπώνονται τα συμπεράσματα και οι περιορισμοί που διαπιστώθηκαν, ενώ γίνονται και κάποιες προτάσεις σχετικά με την ανάπτυξη του τουρισμού περιπέτειας.

1.1.Γενικός Σκοπός της Εργασίας

Σκοπός της Εργασίας είναι η διερεύνηση της εννοίας και η αποτύπωση των χαρακτηριστικών των διαφόρων μορφών του τουρισμού περιπέτειας που υπάρχουν , η κατανομή τους σύμφωνα με το περιβάλλον δράσης τους, σε Ορεινό/Χειμερινό και Θαλάσσιο Τουρισμό περιπέτειας αλλά και η μελέτη της συμπεριφοράς των καταναλωτών που επιλέγουν μια τέτοιου είδους τουριστική δραστηριότητα.

1.2 Ειδικοί Στόχοι

A) Να καταγράψουν οι διάφορες πλευρές και έννοιες που περιέχονται στον Εναλλακτικό Τουρισμό Περιπέτειας καθώς και η παρουσίαση των διαφόρων τομέων δράσης του.

B) Να προσδιοριστούν τα χαρακτηριστικά των επιμέρους μορφών του Τουρισμού Περιπέτειας , να κατανεμηθούν σύμφωνα με το περιβάλλον δράσης τους σε Ορεινό/Χειμερινό και Θαλάσσιο τουρισμό και περά από τον τυπικό διαχωρισμό σε ακραία και ήπια περιπέτεια.

Γ) Να βρεθεί το επίπεδο αναγνωσιμότητας που λαμβάνει ο Εναλλακτικός Τουρισμός Περιπέτειας γενικά αλλά και των επιμέρους αθλημάτων που τον αποτελούν.

Δ) Να ερευνηθούν οι παράγοντες που λειτουργούν αποτρεπτικά για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων περιπέτειας .

Ε) Να προσδιοριστεί το προφίλ των καταναλωτών που επιλέγουν να ασχοληθούν με αθλήματα περιπέτειας και να παρουσιαστούν τα χαρακτηριστικά τους.

Κεφαலைο 2. Τουρισμός

2.1 Το φαινόμενο του τουρισμού

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τουρισμού : Ως Τουρισμός χαρακτηρίζεται η δραστηριότητα των προσώπων να ταξιδεύουν και να διαμένουν σε τόπους εκτός του συνηθισμένου περιβάλλοντος τους για όχι περισσότερο από έναν συνεχή χρόνο, για αναψυχή, για επαγγελματικούς και άλλους σκοπούς που δεν σχετίζονται με την άσκηση κάποιας δραστηριότητας αμειβόμενης στον τόπο επίσκεψης. (UNWTO 2014)

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν ότι τουρισμός είναι ο τρόπος με τον οποίο κάποιος μετακινείται σε έναν άλλο προορισμό διαφορετικό από τον τόπο διαμονής του καθαρά και μόνο για αναψυχή και γνωριμία με την εκεί κουλτούρα.

Ο τουρισμός αποτελεί σημαντικό κοινωνικό και οικονομικό φαινόμενο με θεαματική δυναμική , κυρίως τα τελευταία 50 χρόνια . Στη χρονική αυτή διάρκεια ο τουρισμός δεν σταμάτησε να αλλάζει μορφή και ένταση ,ενώ συνέχισε να εξελίσσεται και να διαφοροποιείται σύμφωνα πάντα με τα εκάστοτε πρότυπα και τις εξελίξεις της οικονομίας και της κοινωνίας στην οποία δρα και αναπτύσσεται. Μπορούμε να αναγνωρίσουμε σαν μια πρώτη μορφή τουρισμού την περιήγηση ,με βάση μια ατομική αναζήτηση για τις ρίζες του παρελθόντος, την περιέργεια για άλλους πολιτισμούς ,την περιπλάνηση σε άγνωστους τόπους ,μια δραστηριότητα για λίγους (Lofgren , 1999).

Όμως στην κλίμακα και την έκταση που έχει πάρει στη σύγχρονη εποχή ,ο τουρισμός αναπτύχτηκε ως μαζικό φαινόμενο μετά τα μέσα του εικοστού αιώνα ,με βάση την ατομική ανάγκη για ξεκούραση ,εξελίχθηκε πλέον ως κοινωνική ανάγκη ,ως «δικαίωμα» για αναψυχή φαινόμενο με πολύ μεγάλη σημασία ,από την πλευρά τόσο της παγκόσμιας οικονομίας όσο και της ανάπτυξης ενός τόπου. (Likorish & Jenkins, 2004).

Δεν υπάρχει πλέον γωνία του πλανήτη που να μην έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον του σύγχρονου τουρίστα ,από τις ζούγκλες της Βραζιλία ,μέχρι τα πολυτελή ξενοδοχεία του αραβικού κόλπου και τις ακτές τις Αυστραλίας , κάθε «τόπος» αποτελεί προορισμό και οι λόγοι για τους οποίους παρουσιάζεται αυτό το αυξημένο ενδιαφέρον για την προσέλκυση τουριστών είναι πολλοί:

- Πρώτον, κάθε τόπος είναι διαφορετικός και μπορεί με βάση τα χαρακτηριστικά του να προσέλκυση το ενδιαφέρων επισκεπτών .
- Δεύτερον, η παγκοσμιοποίηση. Οι νέες τεχνολογίες και η διάχυση της πληροφορίας βοήθησαν ώστε ο κάθε τόπος να μπορεί να διαφημιστεί σε παγκόσμιο επίπεδο.
- Τρίτον, υπάρχει ένα ευρύ φάσμα τόσο αναγκών (π.χ. αναψυχή, εκπαίδευση ,κ.α.) όσο και απολαύσεων/θέλητητων(ήλιος και θάλασσα , χιόνι, φυσικές ομορφιές ,γαστρονομία ,αρχαιότητες κ.α.) που αποζητά ο σύγχρονος άνθρωπος.
- Τέταρτον, η ανάπτυξη του τουρισμού σε έναν τόπο συμβάλει καταλυτικά στη στήριξη και την ανάπτυξη και άλλων οικονομικών δραστηριοτήτων ενώ παρέχει σημαντικά πολλαπλασιαστικά αποτελέσματα στην οικονομία γενικότερα.
- Πέμπτον, ο τουρισμός ,εάν αναπτυχθεί σωστά ,μπορεί να συμβάλει στην ανάδειξη και την προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς σε έναν τόπο , συμβάλλοντας έτσι στην κοινωνική ανάπτυξη και παράδοση.

Υπάρχουν επίσης πολλοί άλλοι λόγοι που ανάγονται στους στόχους και τις επιδιώξεις του ατόμου και της σύγχρονης κοινωνίας. Όλοι αυτοί μεμονωμένα ή και συνδυαστικά ,μπορούν να εξηγήσουν γιατί ο τουρισμός βρίσκεται στο επίκεντρο του παγκοσμίου ενδιαφέροντος με σημαντική βαρύτητα και στην παγκόσμια οικονομία (Κοκκώσης Χ. Τσάρτας Π. Γρίμπα Ε.,2011)

2.2 Τάσεις και προοπτικές ανάπτυξης για το μέλλον του τουρισμού

Ο τουρισμός έχει αναδειχθεί σε μείζονα οικονομική δραστηριότητα παγκοσμίως, τα τελευταία 35 χρόνια ο παγκόσμιος τουρισμός αυξάνεται με ταχύτερο ρυθμό από το παγκόσμιο ΑΕΠ (Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν). οι αφίξεις διεθνών τουριστών το 2017 έχουν ξεπεράσει τα 1,3 δις, με αύξηση 7% , συμβάλλοντας πάνω από 1,34 τρις δολάρια στην παγκόσμια οικονομία(UNWTO,2018). Ο διεθνής τουρισμός έχει τριπλασιαστεί μέσα σε είκοσι πέντε χρόνια (1985-2010) και σύμφωνα με προβλέψεις του παγκοσμίου οργανισμού τουρισμού (UNWTO) αναμένεται να συνεχίσει να αυξάνεται με υψηλούς ρυθμούς. Με βάση τις προβλέψεις αυτές οι αφίξεις παγκόσμιος αναμένεται να ξεπεράσουν τα 1,6 δις μέχρι το 2022 (UNWTO,2018) ,υπογραμμίζοντας έτσι τον δυναμισμό που παρουσιάζει ο τουρισμός αλλά και μια εδραιωμένη πιστή ότι παρά τα ενδεχόμενα βραχυχρόνια προβλήματα που μπορεί να εμφανίσει ο τουρισμός θα συνεχίσει να αναπτύσσεται μακροχρόνια ,πάντα πιο γρήγορα από την παγκόσμια οικονομία.

Θα πρέπει να σημειωθεί ακόμα ότι αν και σε παγκόσμιο επίπεδο αναμένεται συνεχιζόμενη άνοδο του τουρισμού για τα επόμενα χρόνια ,διαφορετικές περιοχές θα εμφανίσουν διαφορετική συμπεριφορά τουριστικής ανάπτυξης, κάποιες θα αναπτύσσονται ταχύτερα τουριστικά όπως οι νέοι μακρινοί προορισμοί (π.χ. Ν. Ασία , Ειρηνικός) και κάποιες πιο αργά (π.χ. Αφρική, Μέση Ανατολή),ενώ θα πρέπει να προσέξουμε ότι ο ρυθμός αύξησης των αφίξεων δεν είναι ο μοναδικός δείκτης δυναμισμού , αλλά θα πρέπει να συνεκτιμάται και με άλλους ,ιδίως με το σχετικό μέγεθος βάσης του τουριστικού προϊόντος, καθώς και με τα έσοδα που προκύπτουν από τον τουρισμό.

Η Ευρώπη αποτελεί μείζονα παγκόσμιο προορισμό, καθώς συγκεντρώνει το 51% των διεθνών αφίξεων (671 εκατομμύρια δολάρια το 2017) με αύξηση 8% ,ενώ και στα έσοδα κατέχει το 40% (519 δισεκατομμύρια δολάρια το 2017) και με την ίδια αύξηση 8% (UNWTO-International Tourism Trends 2017).

Παρά την άνοδο στους αναδυόμενους νέους προορισμούς ανά το κόσμο ,η Ευρώπη προβλέπεται να συνεχίσει να αποτελεί τον μεγαλύτερο τουριστικό προορισμό, ταυτόχρονα όμως ,για πολλούς προορισμούς αντιπροσωπεύει και τη μεγαλύτερη τουριστική αγορά προέλευσης. Ιδιαίτερης σημασίας για την χώρα μας είναι και η γενική συμπεριφορά του τμήματος της Μεσογειακής Ευρώπης, που σύμφωνα με τα ίδια στοιχεία δέχεται το 1/3 των τουριστών του συνόλου της Ευρώπης αλλά αυξάνεται ταχύτερα από τον ευρωπαϊκό μέσο ορό.

Ο τουρισμός συνεχώς αλλάζει, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ευρύτερες κοινωνικές ,πολιτισμικές ,τεχνολογικές και οικονομικές αλλαγές αύξηση των εισοδημάτων αλλά και η αυξανόμενη διαθεσιμότητα ελεύθερου χρόνου αποτέλεσαν τη βάση της τουριστικής ανάπτυξης τα τελευταία πενήντα χρόνια. Παράλληλα ,η τεχνολογική πρόοδος ,ιδιαίτερα στις αεροπορικές μεταφορές, ήδη από την δεκαετία του 1960, έδωσε την δυνατότητα μετάβασης σε μικρό χρονικό διάστημα σε μακρινούς τόπους με ελκυστικά χαρακτηριστικά για ξεκούραση και αναψυχή (Vellas F.,2007).Αυτή η προοπτική οδήγησε σε οργανωτικές αλλαγές στην προσφορά υπηρεσιών με την ανάπτυξη των οργανωμένων ταξιδιών ,οι οποίες μείωσαν το ταξιδιωτικό κόστος και έδωσαν τη δυνατότητα σε περισσότερο κόσμο να ταξιδέψει, οδηγώντας στην ανάπτυξη του μαζικού τουρισμού και σε έκρηξη της ζήτησης για ταξίδια αναψυχής.

Τις τελευταίες δυο δεκαετίες ,νέες σαρωτικές κοινωνικές ,πολιτικές, τεχνολογικές και οικονομικές αλλαγές επηρέασαν σημαντικά και άλλαξαν τη μέχρι τώρα πορεία του τουρισμού . Η αναδιάρθρωση της παγκόσμιας οικονομίας με το άνοιγμα των αγορών, η καλουμένη «παγκοσμιοποίηση», οι αλλαγές στον παγκόσμιο γεωπολιτικό χάρτη με τη ουσιαστική άρση των πολιτικών εμποδίων στις μετακινήσεις κεφαλαίων, αγαθών και πρόσωπων, σε συνδυασμό με την «επανάσταση της τεχνολογίας», δημιούργησαν συνθήκες διάχυσης και ανάπτυξης του τουρισμού παγκοσμίως.

Νέες αγορές αποκτούν σταδιακά δυναμική παρουσία στη διεθνή τουριστική σκηνή και καταλαμβάνουν σημαντικά τμήματα της παγκόσμιας τουριστικής αγοράς, προσφέροντας την δυνατότητα επίσκεψης σε νέους «παρθένους» και

«ελκυστικότερους» προορισμού. Νέες περιοχές εμφανίζονται ως δυνητικές πηγές, αγορές στόχοι (Κινά, Ινδία) ή ως νέοι προορισμοί (Εμιράτα του Κόλπου, Κινά ,Βιετνάμ κ.α.) προσφέροντας το «νέο» και «εξωτικό», συναγωνιζόμενες τους καθιερωμένους τουριστικούς τόπους. Επιπλέον το άνοιγμα νέων αγορών όπως η Ρωσία , η Ινδία ,η Κινά κ.α. και η άνοδος των εισοδημάτων τους έχουν δημιουργήσει νέους εν δυνάμει τουρίστες-καταναλωτές (Biederman P. κ.α., 2008).

2.3. ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Η Ελλάδα συγκαταλέγεται σταθερά στους πιο δημοφιλείς τουριστικούς προορισμούς της Μεσογείου, αλλά και παγκοσμίως λαμβανομένων υπόψη των πληθυσμιακών μεγεθών. Ο τουρισμός αποτελεί για την οικονομία της χώρας έναν από τους πιο δυναμικούς παραγωγικούς τομείς, με σημαντική επίδραση στη διαμόρφωση της κοινωνικής και οικονομικής δομής των τουριστικών περιοχών της (Πολύζος 2002). Ειδικότερα, μετά τη δεκαετία του '50, οι τουριστικές αφίξεις εμφάνισαν μια ταχεία και σταθερή αύξηση, εξέλιξη που είχε ως αποτέλεσμα να καταστεί ο τουρισμός η βάση της εθνικής οικονομίας (Polyzos and Sdrolias 2006).

Ο τουρισμός αποτέλεσε ένα φαινόμενο με θεαματική δυναμική, και μεγέθη που διαρκώς αυξάνονται ως αποτέλεσμα κυρίως της βελτίωσης του επιπέδου ευημερίας των λαών, της αύξησης του διαθέσιμου ελεύθερου χρόνου και της εξέλιξης των μεταφορικών μέσων. Με το χρόνο, ο τουρισμός αλλάζει μορφή και ένταση, συνεχώς εξελίσσεται και διαφοροποιείται ευρισκόμενος σε στενή αλληλεξάρτηση με την οικονομική ανάπτυξη, τις τεχνολογικές εξελίξεις και τα ισχύοντα κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα (Polyzos et. al, 2007, Τσάρτας, 2010, Πολύζος, 2011).

Υπό μια ευρύτερη θεώρηση, ο τουρισμός δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένας ξεχωριστός συμβατικός οικονομικός τομέας, αλλά είναι ένα σύμπλεγμα οικονομικών τομέων ή δραστηριοτήτων που συμμετέχουν στην παραγωγή του τουριστικού προϊόντος. Επιπλέον, βρίσκεται υπό την επίδραση πολλών μεταβλητών και απρόβλεπτων ή ανεξέλεγκτων παραγόντων, που μπορούν να επηρεάσουν και να

διαμορφώσουν το μέγεθος της τουριστικής κίνησης σε κάθε περιοχή. Ως ένας αναπτυσσόμενος τουριστικός προορισμός σε ένα έντονα ανταγωνιστικό περιβάλλον, η Ελλάδα δέχεται τις επιδράσεις της παγκοσμιοποίησης και της ωρίμανσης της τουριστικής αγοράς (Polyzos and Sdrolias, 2006).

Ο τουρισμός, ως οικονομική δραστηριότητα στην Ελλάδα συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στη διαμόρφωση του ΑΕΠ της χώρας, αφού συμμετέχει σε αυτό σε ποσοστό μεγαλύτερο του 15%, βοηθά στη βελτίωση του ισοζυγίου εξωτερικών συναλλαγών με εισαγωγή συναλλάγματος που υπερβαίνει τα 16 δισεκατομμύρια € ετησίως. Επίσης, βοηθά σημαντικά στην ενίσχυση της απασχόλησης και στην περιφερειακή ανάπτυξη. Για την επίδραση του τουρισμού στην περιφερειακή ανάπτυξη, καθοριστικό ρόλο παίζει η γεωγραφική κατανομή της τουριστικής δραστηριότητας, καθώς και άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με τη δομή της τοπικής οικονομίας, το χρόνο παραμονής των τουριστών, το επίπεδο τουριστικής κατανάλωσης κλπ. (Πολύζος, 2002, Ανδριώτης, 2005).

2.4. Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ

Η διαχρονική εξέταση της τουριστικής κίνησης στη χώρα μας δείχνει ότι η πρόσφατη περίοδος κρίσης του ελληνικού τουρισμού ξεκίνησε πριν ακόμη αρχίσει η ελληνική οικονομία να βυθίζεται στην ύφεση. Η μετά-ολυμπιακή ευφορία παραχώρησε τη θέση της σε μία φάση στασιμότητας ήδη από το 2007, όπως διαπιστώνεται από τις επιδόσεις σε όλους τους δείκτες της τουριστικής κίνησης. Η διαπίστωση αυτή έχει τεκμηριωθεί και αναλυθεί σε προηγούμενη μελέτη. Η διεθνής χρηματοπιστωτική κρίση του 2008 κα 2009 έπληξε κυρίως τις πηγές της εξωτερικής ζήτησης, με αποτέλεσμα η συνακόλουθη μείωση των διεθνών ταξιδιών να επιφέρει περαιτέρω επιδείνωση της πτωτικής τάσης των τουριστικών ροών προς τη χώρα μας. Η ανάκαμψη της διεθνούς οικονομίας από το 2010, λόγω της εγχώριας κρίσης, είχε καθυστερημένο αντίκτυπο στον ελληνικό τουρισμό.

Η εκτόξευση του αριθμού των αφίξεων στα σύνορα τα δύο τελευταία χρόνια δεν θα μπορούσε να επαναλαμβάνεται αενάως, δεδομένου ότι επρόκειτο μάλλον για την ανάκτηση «χαμένου εδάφους» από την απώλεια μεριδίων αγοράς των προηγούμενων ετών. Ήδη, τα σημάδια ανάσχεσης των κρατήσεων για την φετινή χρονιά οδηγούν σε «εξομάλυνση» της καμπύλης της κίνησης και σε προσγείωση των όποιων ανεδαφικών προσδοκιών είχαν τυχόν καλλιεργηθεί. Έχει σημασία, πάντως, να υπογραμμίσουμε τη στασιμότητα ή τις διαχρονικές απώλειες από τις κυριότερες παραδοσιακές αγορές μας και τη μεταβλητότητα των αναδυόμενων αγορών (Χατζηδάκης, 2015).

Η Ελλάδα το 2017 έφτασε τα 27 εκατομμύρια τουριστικών αφίξεων και κατέλαβε την 15η θέση στην παγκόσμια κατάταξη χωρών με βάση τον αριθμό αφίξεων τουριστών. Παρά τη θεαματική άνοδο κατά 23% που σημείωσαν οι αφίξεις μη κατοίκων στα σύνορα, η χώρα μας κέρδισε μόνο μια θέση ως προς το προηγούμενο έτος 2016. Οι ευρωπαϊκές χώρες και ιδιαίτερα οι χώρες της ΕΕ διαδραματίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο, τόσο ως πηγές των διεθνών τουριστικών ροών όσο και ως προορισμοί του διεθνούς τουρισμού. Οι διεθνείς τουριστικές αφίξεις στις 28 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης από 153 εκ. το 1980 έφθασαν τα 457 εκ. το 2014, και 670 εκ. το 2017 αποτελώντας το 40% του παγκόσμιου Συνόλου.

Η πορεία του ευρωπαϊκών χωρών ως τουριστικών προορισμών παρουσιάζεται συγκεντρωτικά, με βάση τα έως τώρα διαθέσιμα στοιχεία που έχουν συγκεντρώσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού στον ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

Πίνακας 1. Παγκόσμια κατάταξη τουριστικών προορισμών ως προς τις διεθνείς αφίξεις (σε εκ.)

Κατάταξη χωρών	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
1. Γαλλία	79.2	76.8	77.1	81.6	82.0	83.6	83.8
2. ΗΠΑ	57.9	54.9	59.8	62.7	66.7	70.0	74.8
3. Ισπανία	57.2	52.2	52.7	56.2	57.5	60.7	65.0
4. Κίνα	53.0	50.9	55.7	57.6	57.7	55.7	55.6
5. Ιταλία	42.7	43.2	43.6	46.1	46.4	47.7	48.6
6. Τουρκία	25.0	25.5	27.0	34.7	35.7	37.8	39.8
7. Γερμανία	24.9	24.2	26.9	28.4	30.4	31.5	33.0
8. Ηνωμένο Βασίλειο	30.1	28.2	28.3	29.3	29.3	31.1	32.6
9. Ρωσική Ομοσπ.	21.6	19.4	20.3	22.7	25.7	28.4	29.8
10. Μεξικό	22.6	22.3	23.3	23.4	23.4	24.2	29.3
11. Χονγκ-Κονγκ (Κίνα)	17.3	16.9	20.1	22.3	23.8	25.7	27.8
12. Μαλαισία	22.1	23.6	24.6	24.7	25.0	25.7	27.4
13. Αυστρία	21.9	21.4	22.0	23.0	24.2	24.8	25.3
14. Ταϊλάνδη	14.6	14.1	15.9	19.2	22.4	26.5	24.8
15. Ελλάδα	15.9	14.9	15.0	16.4	15.5	17.9	22.0
16. Σαουδική Αραβία	14.8	10.9	10.9	17.5	16.3	15.8	18.3
17. Καναδάς	17.1	15.7	16.1	16.0	16.3	16.1	16.5
18. Πολωνία	13.0	11.9	12.5	13.4	14.8	15.8	16.0
19. Μακάο (Κίνα)	10.6	10.4	11.9	12.9	13.6	14.3	14.6
20. Κορέα	6.9	7.8	8.8	9.8	11.1	12.2	14.2

(Πηγή :UNWTO 2014, UNWTO 2018)

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζεται η εξέλιξη των αφίξεων μη κατοίκων στην Ελλάδα στην περίοδο 2008 - 2016 ανά 3μηνο. Σημειώνεται, η εντυπωσιακή αύξηση των αφίξεων στην Ζετία 2013 - 2015, στα 23,6 εκατ. το 2015, από 15,2 εκατ. το

2012. Η εντυπωσιακή αυτή αύξηση προήλθε από την σημαντική αύξηση των αφίξεων από τις παραδοσιακές αγορές της χώρας (Γερμανία, Ην. Βασίλειο, Ιταλία, Γαλλία, λοιπές χώρες της ΕΕ-28, ΗΠΑ, κ.ά.), αλλά σε μεγάλο βαθμό και από τις γειτονικές χώρες (ΠΓΔΜ, Βουλγαρία, Σερβία, Τουρκία) με σημαντική αύξηση και του οδικού τουρισμού όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 3 με τις βασικές χώρες προέλευσης τουριστών για την Ελλάδα μαζί με το ποσοστό διακύμανσης για το έτος 2015 και το ποσοστό συμβολής του τουρισμού στο ΑΕΠ για το ίδιο έτος .

Πίνακας 2 . Αφίξεις κατοίκων εξωτερικού. (σε εκατ.)

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Α' Τρίμηνο	1.242.1	1.035.2	980.4	1.108.4	978.6	1.023.4	1.186.9	1.728.4	1.680.0
Β' τρίμηνο	4.243.5	3.885.0	3.674.8	4.195.8	3.849.2	4.395.5	5.077.1	5.837.3	6.100.0
Γ' Τρίμηνο	8.136.4	7.784.8	8.238.1	8.925.7	8.665.2	10.113.1	12.722.9	13.051.7	13.965.3
Δ' Τρίμηνο	2.316.8	2.209.5	2.114.2	2.197.4	2.034.6	2.385.7	3.046.5	2.982.0	3.259.4
Σύνολο	15.938.8	14.914.5	15.007.5	16.427.2	15.517.6	17.919.6	22.033.5	23.599.5	25.004.7

Πίνακας 3. Χώρες Προέλευσης Τουριστών/ Συμβολή στο ΑΕΠ

Χώρες	2013	2014	2015	2015 Δ%	Συμβολή ΑΕΠ 2015 %

Γερμανία	2,267,546	2,459,228	2,810,350	14,3	11,9
Π.Γ.Δ.Μ	1,600,000	2,346,580	3,023,059	28,8	12,8
Ην. Βασίλειο	1,846,333	2,089,529	2,397,169	14,7	10,2
Βουλγαρία	691,874	1,534,565	1,900,642	23,9	8,2
Γάλλια	1,152,217	1,463,157	1,522,100	4,0	6,4
Ιταλία	964,314	1,117,712	1,355,327	21,3	5,7
Τουρκία	831,113	976,758	1,530,043	18,0	4,9
Σερβία	778,765	985,667	727,831	-26,2	3,1
Ολλανδία	580,867	657,339	639,108	-2,8	2,7
Η.Π.Α	466,520	591,853	750,250	26,8	3,2
Πολωνία	385,474	588,712	754,402	28,1	3,2
Λοιπά Κράτη Ε.Ε	403,784	530,336	348,587	-34,3	1,5

(Πηγή ΕΛΣΤΑΤ 2017)

Η αύξηση των αεροπορικών αφίξεων κατά 8,2% στο 1ο 3μηνο 2016, μετά την αύξησή τους κατά 29,4% στο 1ο 3μηνο. 2015 και κατά 0,6% στο 1ο 3μηνο 2014, αντισταθμίστηκε από την πτώση των αφίξεων οδικώς (σε μεγάλο βαθμό από την ΠΓΔΜ και από τη Βουλγαρία) και αυτό σηματοδοτεί πτώση των συνολικών αφίξεων κατά -2,8% στο 1ο 3μηνο.2016, μετά την πτώση τους κατά -11,0% στο 2μηνο Ιαν. - Φεβ. 2016. Επίσης με τη διαφαινόμενη επίτευξη της αναγκαίας οργανωτικής αναβάθμισης των υπηρεσιών της χώρας για την αντιμετώπιση του Προσφυγικού προβλήματος , αναμένεται αύξηση των τουριστικών αφίξεων στα επόμενα 3μηνα του 2016, όπως φαίνεται στον Πίνακα 2.

- **Εισερχόμενος τουρισμός 2015: 23,6 εκ. αφίξεις € 13,7 δισ. έσοδα 185 εκ. διανυκτερεύσεις**

Ως αποτέλεσμα ο τουρισμός συνέβαλε στη συγκράτηση της πτώσης του ΑΕΠ το 2015 στο -0,2% συμβάλλοντας θετικά στο ποσοστό μεταβολής του ΑΕΠ κατά 0,4 μονάδες με βάση την αύξηση των εσόδων από τον εξωτερικό τουρισμό, κατά 0,31

μονάδες με βάση την αύξηση της προστιθέμενης αξίας στον κλάδο του Χονδρικού και Λιανικού Εμπορίου, Μεταφορών και Παροχής Υπηρεσιών Καταλύματος και Εστίασης και κατά 0,92 ποσοστιαίες μονάδες με βάση την αύξηση της συνολικής άμεσης και έμμεσης δαπάνης που προκλήθηκε στη χώρα από τον τουρισμό. Είχε επίσης μεγάλη συμβολή στην αύξηση της απασχόλησης,(insete,2015)

2.4.1 Συμβολή του Τουρισμού στο ΑΕΠ

Η άμεση συμβολή του τουρισμού στο ΑΕΠ εκτιμάται στο 9,8% του ΑΕΠ το 2015 (2014:9,3%, 2013: 8,3%), με τον εσωτερικό τουρισμό και τις επενδύσεις στον τουρισμό να διαμορφώνονται ακόμη σε χαμηλά επίπεδα λόγω της ύφεσης και της αβεβαιότητας για τα μελλοντικά εισοδήματα στην ελληνική οικονομία. Ο πολλαπλασιαστής που προσδιορίζει τη συνολική (άμεση και έμμεση) επίπτωση του Τουρισμού στο ΑΕΠ της χώρας έχει εκτιμηθεί στο 2,2 από το IOBE και στο 2,65 από το ΚΕΠΕ8. Ο πολλαπλασιαστής αυτός διαμορφώνεται τα τελευταία χρόνια σε σχετικά υψηλά επίπεδα εξαιτίας και του γεγονότος ότι η πρόσθετη ζήτηση που δημιουργεί η ανάπτυξη του εξωτερικού Τουρισμού στην εγχώρια οικονομία καλύπτει ένα σημαντικό κενό που υπάρχει στην ενεργό ζήτηση στην Ελληνική οικονομία στην περίοδο 2010 - 2015.(Άρης Ίκκος Ιούλιος 2015)

Σε αυτό το περιβάλλον, η συμβολή του Τουρισμού αυξάνεται δεδομένου ότι ο εξωτερικός τουρισμός αναπτύσσεται σε μια περίοδο κατά την οποία η εγχώρια ζήτηση και το ΑΕΠ της χώρας σημειώνουν μεγάλη πτώση. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, με βάση αυτούς τους πολλαπλασιαστές, η συμβολή του τουρισμού στο ΑΕΠ της χώρας υπερβαίνει το 21% το 2015. Αναμένεται δε να διαμορφωθεί σε επίπεδα άνω του 23% το 2021, παρά την αναμενόμενη έως τότε ανάκαμψη και της βιομηχανικής και γεωργικής παραγωγής, αλλά και του τομέα των κατασκευών.

Πίνακας 4. Άμεση και Έμμεση συμβολή του Τουρισμού στο ΑΕΠ

Κατηγορία Δαπάνης	2013	2014	2015	2021
-------------------	------	------	------	-------------

	€ Εκατ.	€ Εκατ.	€ Εκατ.	€ Εκατ.
Δαπάνη Εσωτερικού Τουρισμού	11,707,0	13,005,1	13,679,2	18,500,0
Δαπάνη Τουρισμού Κρουαζιέρας	445,2	388,0	446,6	6,500,0
Αερομεταφορές	1,077,0	1,177,0	1,250,0	2,100,0
Θαλάσσιες Μεταφορές	148,0	151,0	145,0	350,0
Καταλύματα- Εστίαση	1,195,0	1,315,0	1,312,0	2,100,0
Επενδύσεις	200,0	200,0	200,0	1,000,0
Συνολική Εγγωρία Δαπάνη	14,988,2	16,427,1	17,242,8	25,450,0
Άμεση % Συμβολή στο ΑΕΠ	8,3%	9,3%	9,8%	12,3%
Συνολική % Συμβολή στο ΑΕΠ (Πολ.2,2)	18,3%	20,4%	21,6%	23,3%
Συνολική % Συμβολή στο ΑΕΠ (Πολ.2,65)	22,0%	24,5%	26,0%	24,5%

(Πηγή ΕΛ.ΣΤΑΤ, Τράπεζα Της Ελλάδος, Εκτιμήσεις ΙΝΣΕΤΕ, 2017)

- *Η ανάπτυξη του Τουρισμού το 2016 επηρεάζεται ευνοϊκά από τους ίδιους παράγοντες που επηρέασαν ευνοϊκά τον Τουρισμό και κατά το 2015 και το 2013-2014. Ειδικότερα, όπως φαίνεται στον Πίνακα 3, η ανάπτυξη των οικονομιών των βασικών χωρών προέλευσης των ξένων τουριστών στην Ελλάδα το 2016 αναμένεται να κυμανθεί στα ίδια επίπεδα με το 2015 (Ζώνη του Ευρώ: 1,5%, ΗΠΑ: 2,4%, Ηνωμένο Βασίλειο: 1,9% - από 2,2% το 2015). Αναμένεται δε βελτίωση της κατάστασης και στη Ρωσία, όπου εκτιμάται τώρα πτώση του ΑΕΠ κατά -1,8% το 2016, από -3,7% το 2015*

2.4.2. Η Συμβολή του Τουρισμού στην Απασχόληση

Η απασχόληση στους τομείς παροχής υπηρεσιών καταλύματος και εστίασης αυξήθηκε περισσότερο από την αύξηση της συνολικής απασχόλησης το 2014 και το 2015 με αποτέλεσμα η συμβολή της στη συνολική απασχόληση να αυξηθεί στο 8,4% το 2014 και στο 9,0% το 2015, από 7,4% το 2012 και το 2013 και από 7,0% το 2010.

Επίσης, η συμβολή του τουρισμού στην αύξηση της απασχόλησης σε άλλους

τομείς της οικονομίας (χονδρικό και λιανικό εμπόριο και επισκευές, μεταφορές και αποθήκευση, ενημέρωση και επικοινωνία, επαγγελματικές, επιστημονικές και τεχνικές δραστηριότητες, εκπαίδευση, υγεία, Τέχνες, διασκέδαση και ψυχαγωγία, κ.ά.) ήταν αυξανόμενη στην περίοδο 2011 - 2015. Έτσι, η συνολική συμβολή του τουρισμού στην απασχόληση στην Ελλάδα εκτιμάται στο 18,9% της συνολικής απασχόλησης το 2015, από 14,9% το 2010. Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της απογραφής για την απασχόληση στους βασικούς κλάδους που προσφέρουν υπηρεσίες σε εγχώριους και σε εισερχόμενους τουρίστες. Η ουσιαστικά άμεση συμβολή του τουρισμού στη μισθωτή απασχόληση του ιδιωτικού τομέα με βάση αυτόν τον Πίνακα ανέρχεται στο 18,1% της συνολικής απασχόλησης το 2015 αθροιστικά .

Η άμεση και έμμεση συμβολή του τουρισμού στη συνολική απασχόληση στην Ελλάδα παρουσιάζεται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 5. Απογραφή της απασχόληση του κλάδου υπηρεσιών τουρισμού

	Συνολική απασχόληση	Καταλύματα Και εστίαση		Συμβολή σε άλλους κλάδους		Συνολική Συμβολή (Άμεση και Έμμεση)	
		Χιλ.	Σύνολο	% Συμβολή	Σύνολο	% Συμβολή	Σύνολο
2011	4,054,4	295,7	7,3	334,6	8,3	630,3	15,5
2012	3,695,0	272,1	7,4	320,1	8,7	592,3	16,0
2013	3,513,2	259,2	7,4	317,4	9,0	576,6	16,4
2014	3,536,3	297,1	8,4	335,7	9,5	632,9	17,9
2015	3,610,7	325,6	9,0	257,2	9,9	682,8	18,9

(Πηγή ΕΛΣΤΑΤ,2017)

Πίνακας 6. Άμεση και Έμμεση συμβολή του τουρισμού στην Απασχόληση

	Επιχειρήσεις	Εργαζόμενοι
Εστίαση	29,486	171,402
Καταλύματα	6,401	66,667
Ταξιδιωτικά Πρακτορεία	1,672	10,479
Χερσαίες Μεταφορές	9,342	38,701
Πλωτές Μεταφορές	747	8,338
Αεροπορικές Μεταφορές	65	3,777
Σύνολο κλάδων Τουρισμού	47,713	299,364

% Συμβολή	21,5%	18,1%
Σύνολο	222,281	1,651,176

(Πηγή : ΕΡΓΑΝΗ Πληροφοριακά Συστήματα , 2016)

Όσον αφορά την συμβολή των βασικών κλάδων της οικονομίας στην αύξηση της απασχόλησης στην περίοδο 2013-2015 σημειώνονται τα ακόλουθα: Πρώτον, από το Δελτίο του Συστήματος ΕΡΓΑΝΗ για τον Απρίλιο του 2015 προκύπτει ότι τον μήνα Απρίλιο σημειώθηκε καθαρή αύξηση της απασχόλησης (προσλήψεις - απολύσεις - οικειοθελείς αποχωρήσεις) κατά 46,1 χιλ. άτομα στα καταλύματα, κατά 18,9 χιλ. άτομα στην εστίαση, κατά 8,5 χιλ. στο λιανικό εμπόριο, κατά 2,5 χιλ. στο χονδρικό εμπόριο και κατά 2,28 χιλ. στα ταξιδιωτικά πρακτορεία, όταν η συνολική καθαρή αύξηση της απασχόλησης τον Απρίλιο 2016 διαμορφώθηκε στο υψηλό των 90,6 χιλ. ατόμων. Δεύτερον, σύμφωνα με στοιχεία του SETE Intelligence, που βασίζονται στα «Μηνιαία Στοιχεία Απασχόλησης» που ανακοινώνει σε μηνιαία βάση το ΙΚΑ- ΕΤΑΜ, η αύξηση του αριθμού των ασφαλισμένων μεταξύ 2012 και 2015 στον τουρισμό είναι πολλαπλάσια (37% -67% ανάλογα με τον μήνα) αυτής των υπολοίπων κλάδων (2% -9%)(SETE 2015)

Κεφαλαίο 3. Ο Τουρισμός Περιπέτειας

3.1. Το Μοντέλο του Οργανωμένου Μαζικού Τουρισμού Διακοπών (ΟΜΤΔ)

Κατά το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα ,η κοινωνικό-οικονομική ανάπτυξη συνοδεύτηκε από την προοδευτική μαζικοποίηση του τουριστικού φαινομένου. Ο κύριος τύπος τουριστικών δραστηριοτήτων που αναπτύχθηκε αφορούσε το ηλιοκεντρικό μοντέλο ή μοντέλο των 4S(Sun,Sand,Sea and Sex), που μελετήθηκε ευρύτατα από την επιστημονική κοινότητα και βασίστηκε σε ένα μοντέλο παραγόντων που σχετίζονται με την ανάπτυξη της παράκτια ζώνης (Τσαρτας,1996^α).

Ο μαζικός τουρισμός αποτελεί το κύριο πρότυπο που αντιπροσωπεύει το ελληνικό τουριστικό προϊόν τις τελευταίες δεκαετίες .Τα βασικά στοιχεία του περιλαμβάνουν τον ήλιο ,την παράλια και θάλασσα όπως και στους περισσότερους μεσογειακούς προορισμούς. Το πρότυπο αυτό διέπεται από βασικούς κανόνες και χαρακτηριστικά τόσο ως προς την ζήτηση όσο και ως την πρόσφορα. Αυτό σημαίνει ότι κύριες ανάγκες στις οποίες απευθύνεται το εν λόγω πρότυπο είναι η ξεκούραση και η αναψυχή, βασικά για τον μέσο ευρωπαϊό πολίτη σε απόσταση δυο έως τριών ωρών (άλλωστε το συντριπτικό ποσοστό των επισκεπτών-τουριστών είναι Βρετανοί και Γερμανοί) που μετακινείται με μαζικό τρόπο (συνήθως αεροπορικώς για την Ελλάδα).Η διακίνηση των τουριστών κυριαρχείται από σχετικά περιορισμένο αριθμό μεγάλων τουριστικών οργανισμών (όπως είναι η TUI, η Thomson, κλπ.) αντίστοιχα η παραμονή χαρακτηρίζεται από μια σχετική ομοιογένεια στις παρεχόμενες υπηρεσίες , συνήθως σε μεγάλες τουριστικές μονάδες σε περιοχές με εύκολη πρόσβαση.

Η μεταπολεμική περίοδος, ιδιαίτερα μετά το 1970 χαρακτηρίζεται ως η περίοδος της καταναλωτικής κοινωνίας. Ο ορισμός αυτός περιγράφει την ανάδειξη, στις ανεπτυγμένες κοινωνίες νέα κοινωνικά και καταναλωτικά πρότυπα ζωής ιδιαίτερα των μεσοαστικών και μικροαστικών στρωμάτων του πληθυσμού ,που αποτέλεσαν σταδιακά και το μεγαλύτερο ποσοστό του παραγωγικού τους δυναμικού. Βασικό χαρακτηριστικό αυτών των προτύπων είναι η αγορά ή η καταναλώσει συγκεκριμένων αγαθών τα όποια άμεσα η έμμεσα αποτελούν σύμβολα της κοινωνικής ανόδου, Έτσι και το ταξίδι σε αυτό το πλαίσιο γίνεται ένα από αυτά τα αγαθά «πρότυπα» προβολής της καταναλωτικής δυναμικής μιας νέας διευρυμένης μεσαίας τάξης. Αυτή είναι η πρώτη φάση ανάπτυξης του σύγχρονου τουρισμού και θεωρήθηκε παράγοντας μόνο θετικών οικονομικών και κοινωνικών επιπτώσεων και αποτέλεσε έναυσμα περιφερικής ανάπτυξης . Η θετική συμβολή του τουρισμού στην οικονομία και το κοινωνικό σύνολο είναι αδιαμφισβήτητα ένας μοχλός ανάπτυξης με θετικές συνέπειες (Grab urn & Javari , 1991).

Στην μετέπειτα ανάπτυξη του τουρισμού δίνεται έμφαση στις κοινωνικές προεκτάσεις του τουρισμού και αυξάνεται η κριτική. αρχίζουν πλέον να γίνονται αντιληπτές οι αρνητικές επιπτώσεις της τουριστικής ανάπτυξης και η κριτική επικεντρώνεται γύρω από τις μειωμένες οικονομικές επιδόσεις λόγω των διαρροών σε νέους προορισμούς , την οικολογική υποβάθμιση άλλοτε παρθένων περιοχών ,την εμπορευματοποίηση του πολιτισμού και την διάσπαση του κοινωνικού ιστού των τόπων υποδοχής των τουριστών.(Jafari et al. , 1990).

Το μοντέλο του μαζικού τουρισμού όποιο βασίζεται στην πρόσφορα ενός σχετικά τυποποιημένου προϊόντος άρχισε να γνωρίζει μια απαξίωση όπως φαίνεται στον πίνακα 7 που μας δείχνει τον κύκλο ζωής αυτού του τουριστικού μοντέλου.. Παράλληλα αντικαθιστάτε σταδιακά από ένα μοντέλο διαφοροποιημένων δραστηριοτήτων, βασισμένο σε ένα ευρύτερο πεδίο υπηρεσιών που μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια φάση μαζικοποίησης, Οι τουριστικές δραστηριότητες προσαρμόζονται στις ,μεταβολές της κοινωνίας και της οικονομικής οργανώσεις συμβάλλοντας σε αυτές (Σωτηριάδης Μ. & Φαρσάρη Ι.,2009).

Οι προορισμοί πολλαπλασιάζονται και το παραθεριστικό μοντέλο των 4S, που αποτέλεσε το κύριο υπόβαθρο της τουριστικής ανάπτυξης του προηγούμενου αιώνα ,δεν ικανοποιεί πλέον τις ανάγκες των τουριστών. Το νέο μοντέλο , χαρακτηρίζεται σε μικρότερο βαθμό από μια συγκεκριμένη χωρική διάρθρωση αυτή της παράκτιας ζώνης και σε μεγαλύτερο από ιδιαιτερότητες που παραλέμπουν στις αναζητήσεις των ατόμων, όπως ποιότητα. περιβαλλοντική φροντίδα και αναψυχή (Cazes 2006).

ΠΙΝΑΚΑΣ 7 . Κύκλος Ζωής του οργανωμένου Τουρισμού Διακοπών

1945	Λήξη Β' Παγκοσμίου Πολέμου-οικονομική ανάπτυξη-θεσμοθέτηση των πληρωμένων διακοπών
1958	Ανάπτυξη της αεροπλοΐας-Ναυλωμένες πτήσης (Charter)-Εναρξη τουριστικών Πακέτων

1968	Νέες Τεχνολογίες – Μαζική παράγωγη τουριστικών Πακέτων-Μαζικό Τουριστικό Marketing –Μειωμένες τιμές καύσιμων
1978	Απελευθέρωση Τουριστικών Προορισμών-Ηλιοκεντρικός Τουρισμός (Sea-Sun-Sand-Sex) –Κορύφωση της Ανάπτυξης
1985	Περιορισμός της ανάπτυξης-Μειωμένη αποδοχή του Μαζικού Τουρισμού— Εμφάνιση Εναλλακτικών Μορφών Τουρισμού
2000	Έλεγχος και σχεδιασμός νέων τουριστικών πακέτων-Ανάπτυξη Νέων Τεχνολογιών- Διεύρυνση των Τουριστικών Προορισμών
2010	Νεανικός Τουρισμός –Τμηματοποιημένες Αγορές-Εναλλακτική Διαχείριση Προορισμών- Αειφόρος Τουριστική Ανάπτυξη

3.2. Ανάπτυξη των Ειδικών και Εναλλακτικών Μορφών Τουρισμού (ΕΕΜΤ)

Αειφόρος Τουριστική Ανάπτυξη

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια συνεχώς αυξανόμενη συζητήσι αλλά και ενδιαφέρον τόσο από τους φορείς του τουρισμού και την τουριστική βιομηχανία όσο και μεταξύ των ερευνητών του τουρισμού, για τις λεγόμενες Εναλλακτικές και Ειδικές Μορφές Τουρισμού (ΕΕΜΤ). Παραμένει όμως αδιευκρίνιστο σε μεγάλο βαθμό τι ακριβώς σημαίνουν αυτές οι έννοιες .Ο όρος εναλλακτικός τουρισμός έχει αναδεχθεί ως ένας από τους πιο χρησιμοποιημένους και καταχρηστικούς όρους της περασμένης δεκαετίας. Συμφώνα με τον Butler ,είναι ελκυστικός και κανένας δεν μπορεί να εναντιωθεί στην ορθότητα της φιλοσοφίας του ,όμως

χρησιμοποιείται καταχρηστικά και όπως η αειφόρος τουριστική ανάπτυξη ,μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικούς ανθρώπους (Butler ,1992).

Ο Clarke (1997) μας αποδίδει την εξέλιξη της έννοιας της αειφόρου τουριστικής ανάπτυξης και του εναλλακτικού τουρισμού σε ένα μοντέλο εξέλιξης τεσσάρων σταδίων.

Συμφώνα με τον Clarke στο πρώτο στάδιο η αειφόρος τουριστική ανάπτυξη και ο μαζικός τουρισμός θεωρήθηκαν διαμετρικά αντίθετες έννοιες. Είναι η περίοδος της πώλωσης όπου οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού είναι συνώνυμο της αειφόρου τουριστικής ανάπτυξης και ο μαζικός τουρισμός είναι η μορφή που είναι υπεύθυνη για τις αρνητικές επιδράσεις στην κοινωνία και το περιβάλλον αλλά και την εξάρτηση από τις ανεπτυγμένες χώρες .Στο δεύτερο στάδιο και ενώ έχει αρχίσει να γίνεται αντιληπτό ότι και ο εναλλακτικός τουρισμός δεν είναι άμοιρος επιδράσεων και ότι εάν δεν ληφθούν τα κατάλληλα μετρά μπορεί να εξελιχθεί και ο ίδιος σε μαζικό , ενώ χρησιμοποιεί τις υποδομές και τα κανάλια διανομής του μαζικού τουρισμού . στη συνέχεια , στο τρίτο στάδιο, αντί για τα δυο άκρα ο βιώσιμος και ο μαζικός τουρισμός άρχισαν να θεωρούνται ως διαφορετικά σημεία ενός συνεχούς .Η κλίμακα της ανάπτυξης έπαψε να αποτελεί το καθοριστικό σημείο της αειφόρου τουριστικής ανάπτυξης ,επιτρέποντας στον μαζικό τουρισμό να εξεταστεί στα πλαίσια τις αειφορίας. Στο τελευταίο στάδιο, το οποίο επικρατεί και σήμερα ,έχει αρχίσει να γίνεται κατανοητό ότι η αειφόρος τουριστική ανάπτυξη είναι μια έννοια καθοδηγητική και όχι μια μορφή τουρισμού, και θα πρέπει να αποτελεί στόχο για όλες τις άλλες μορφές τουρισμού.

Προσπαθώντας να οριοθετήσουμε την έννοια του εναλλακτικού τουρισμού θα πρέπει να αναφέρουμε ως πρόδρομο την Διακήρυξη της Μανίλα το 1980 στην οποία εμπλουτίζετε η έννοια του τουρισμού ώστε να συμπεριλάβει τις κοινωνικές-πολιτιστικές του προεκτάσεις και να τονίσει την ανάγκη για μια πιο υπεύθυνη

ανάπτυξη του και συμμετοχή στον τουρισμό(Lanfant &Graburn,1992,). Ο όρος «Εναλλακτικός Τουρισμός» πρωτοεμφανίστηκε το Οικουμενικό Συνασπισμό για τον Τουρισμό στον Αναπτυσσόμενο Κόσμο - ECTWT ο οποίος κατά την ίδρυση του το 1981 στην Μπανγκόκ θέτει την αρχή για την εύρεση λύσεων προς ένα πιο «υπεύθυνο» τουρισμό. Από εκείνη την αρχή και μέχρι σήμερα έχουν γίνει πολλές τοποθετήσεις σε Παγκοσμία Συνέδρια και εκτενείς έρευνες σχετικά με το πώς πρέπει να αντιλαμβανόμαστε τον εναλλακτικό τουρισμό οι όποιες πάρα τις διαφορές τους ως προς την διαδικασία ή της μορφές τουρισμού ,πρέπει να εστιάζουν στην αλληλεπίδραση των ντόπιων με τους τουρίστες και τον νόημα που πρέπει να έχει η τουριστική δραστηριότητα και για τις δυο αυτές πλευρές.

Συμφώνα με τους Hitchcock, King & Parnwell (1993 ,όπως αναφέρεται από τον Holden το 2000) οι βασικές αρχές που πρέπει να διέπουν έναν τέτοιο εναλλακτικό τουρισμό είναι οι παρακάτω:

- Πρέπει να βασίζεται σε έναν διάλογο με την τοπική κοινωνία η οποία πρέπει να είναι ενήμερη για τις επιδράσεις του.
- Πρέπει να βασίζεται σε ορθές περιβαλλοντικές αρχές και να λαμβάνει υπόψη τον τοπικό πολιτισμό και τις θρησκευτικές ιδιαιτερότητες .
- Πρέπει να είναι ένα μέσο για την δίκαιη κατανομή των κερδών στους φτωχούς.
- Η κλίμακα ανάπτυξης θα πρέπει να είναι σύμφωνη με την ικανότητα της περιοχής να ανταπεξέλθει, τόσο σε όρους αισθητικής όσο και οικολογίας

Γενικότερα θα πούμε ότι ο Εναλλακτικός Τουρισμός ορίστηκε ως μια πιο κατάλληλη μορφή τουριστικής ανάπτυξης για τον αναπτυσσόμενο κόσμο από ότι το μοντέλο του μαζικού τουρισμού, το οποίο κυριαρχούσε.

Αντιλαμβανόμαστε τον Τουρισμό ως πολυδραστηριότητα χωρισμένη σε δυο μεγάλες βασικές κατηγορίες, η πρώτη αυτή του κλασσικού τουριστικού μοντέλου της αναψυχής που έχει σαν βασικό κίνητρο τον ήλιο και την ξεκούραση και είναι κυρίαρχο στον μαζικό τουρισμό και δεύτερη αυτή που αντιπροσωπεύει το μοντέλο του εναλλακτικού τουρισμού και των ειδικών μορφών τουρισμού με διαφορετικά κίνητρα, ανάλογα με τον κύριο σκοπό επίσκεψης ,που εμπίπτουν σε διαφορετικές μορφές τουρισμού. Δεν υπάρχουν αποκλειστικές μορφές τουρισμού ,διάφορες εμπειρίες μπορούν να εμπίπτουν σε παραπάνω από μια μορφή τουρισμού π.χ. Μουσείο - Πολιτισμός αλλά και Παράλια- Φαγητό, .

Αυτή λοιπόν η τουριστική δραστηριότητα μας έδωσε την δυνατότητα να ερευνήσουμε ποια είναι τα χαρακτηριστικά που θα έπρεπε να έχει ένας τέτοιος «υπεύθυνος» τουρισμός ώστε να μπορέσει να ενταχθεί στο μοντέλο των Εναλλακτικών και Ειδικών Μορφών Τουρισμού (EEMT) τα οποία σύμφωνα με την έρευνα των Κοκκώση, Τσάρτα και Γρίμπα το 2011 είναι τα ακόλουθα:

- Βιώσιμος σχεδιασμός της ανάπτυξης, ο οποίος πρόβλεπε αφενός στην ισορροπία ανάμεσα στην οικονομία ,την κοινωνία, το περιβάλλον και τον πολιτισμό και αφετέρου διαδικασίες ανατροφοδότησης και έλεγχου της τουριστικής ανάπτυξης με στόχο την μεσοπρόθεσμη βιωσιμότητα.
- Υποδομές ενταγμένες στην τοπική κλίμακα ,σε αντίθεση με τις μεγάλης έκτασης υποδομές που απαιτούνται στον μαζικό τουρισμό οι οποίες δημιουργούν προβλήματα στο περιβάλλον και σε υποβάθμιση του τουριστικού προϊόντος ενώ οι EEMT εντάσσονται με μικρές ή μεσαίας έκτασης υποδομές στην τοπική κλίμακα.

- Τα Ειδικά Κίνητρα, είναι ο καθοριστικός παράγοντας συγκρότησης σε προϊόν μιας ειδικής ή εναλλακτικής μορφής τουρισμού. Ουσιαστικά ,εννοούμε μια ομάδα προϊόντων το καθένα από τα οποία ανταποκρίνονται σε ένα συνήθως ισχυρό κίνητρο ,το οποίο συχνά συνοδεύεται και από αλλά δευτερεύοντα και λιγότερο σημαντικά κίνητρα .
- Οι Ενεργητικές Διακοπές οι όποιες έχουν να κάνουν με τις διάφορες δραστηριότητες που συνήθως επιλέγουν να κάνουν οι τουρίστες που επισκέπτονται μια περιοχή και συνθέτουν μια ταξιδιωτική εμπειρία «ενεργητικών διακοπών» , σε αντίθεση με τις «παθητικές διακοπές» οι όποιες συνδέονται με τα 3 «S» (sun,sand,sea).
- Η Ανάπτυξη Πλέγματος Δραστηριοτήτων σε περιοχές οι όποιες διαθέτουν πόρους σχετικούς με τις ΕΕΜΤ πρέπει να γίνει βάση ενός συγκροτημένου σχεδίου υποδομών, ,υπηρεσιών και δραστηριοτήτων το οποίο και θα απευθύνεται σε τουρίστες που αναζητούν διαφορετικά προϊόντα αυτής της ομάδας με συχνά ομοειδή κίνητρα.
- Η Σύνδεση με την Τοπικότητα και το Περιβάλλον (φυσικό και δομημένο) πρέπει να αναδεικνύεται ως κυρίαρχη παράμετρος της προσφοράς. Πρόκειται ουσιαστικά για μια δυναμική στροφή στην επανεκτίμηση της τοπικής ιστορίας ,της παράδοσης, του πολιτισμού, αλλά και του περιβάλλοντος, ως ανεκτίμητων πόρων του κάθε τουριστικού προορισμού.
- Μεγάλη ποικιλία χωρικών επιλογών οι οποία προκύπτει από τα πολλά και διαφορετικά προϊόντα που προσφέρονται και συνδέονται με ποικιλία πόρων σε τοπικό επίπεδο, αυξάνουν τις επιλογές των τουριστών περά από τις Παράκτιες Περιοχές και τους ορεινούς όγκους που αποτελούν και τις βασικές επιλογές ,σε περιοχές όπως αγροτικές ζώνες, περιοχές

ιδιαίτερου φυσικού κάλλους (περιβαλλοντικά πάρκα, υδροβιότοπους κ.α.), παραδοσιακούς οικισμούς, αστικά κέντρα ,περιοχές με θεματικά πάρκα ή μουσεία, μικρά νησιωτικά συμπλέγματα, αγροτικούς οικισμούς, απομονωμένες περιοχές κ.λπ.

- Η δυνατότητα ταξιδιών όλο τον χρόνο και η μείωση της εποχικότητας στον τουρισμό έρχονται σαν αποτέλεσμα της εμπέδωσης του ταξιδιού ως καταναλωτικό προϊόν, αλλά και σημαντικών κοινωνικό-οικονομικών αλλαγών μετά την δεκαετία του '60 στις αναπτυγμένες χώρες ,όπως η αύξηση του ελεύθερου χρόνου, η βελτίωση των μεταφορών, η αύξηση των περισσευούμενων εισοδημάτων και η εμπέδωση του κοινωνικού κράτους. Αυτές οι τέσσερεις αλλαγές συνέβαλαν δραστικά στην μεγάλη αύξηση του αριθμού των ταξιδιών σε ετήσια βάση.
- Η αναζήτηση ποιοτικών ταξιδιωτικών εμπειριών σε αντίθεση με την εμπορευματοποίηση και ομογενοποίηση του μαζικού τουρισμού διακοπών , αποτελεί το βασικότερο ίσως χαρακτηριστικό στις εναλλακτικές και ειδικές μορφές τουρισμού ,οι οποίες στοχεύουν στη γνωριμία με την τοπική κοινωνία και το περιβάλλον, την αναζήτηση συγκινήσεων, νέων φιλιών το απροσδόκητο κ.α.
- Η Αυτονομία στην οργάνωση των ταξιδιών αλλά και του πρότυπου ανάπτυξης των Ειδικών Μορφών τουρισμού χαρακτηρίζεται από σημαντικό ποσοστό αυτονομίας. Το γεγονός αυτό συνδέεται με το ειδικό κίνητρο και έχει να κάνει τις περισσότερες φορές με μεγαλύτερη ελευθερία και αυτονομία στον τρόπο οργάνωσης αλλά και στη διαδικασία του ταξιδιού (διάρκεια, τόπος διαμονής, επιλογή καταλύματος, κινητικότητα στην περιοχή, ποικιλία δραστηριοτήτων, αναζήτηση αυθεντικής ταξιδιωτικής εμπειρίας, ουσιαστική γνωριμία με την περιοχή).

Στη συνέχεια προσπαθώντας να κατανοήσουμε και να αναλύσουμε τον εναλλακτικό τουρισμό και τις μορφές που αυτός μπορεί να πάρει ,θα περάσουμε

στην κατανομή των δραστηριοτήτων του τουρισμού με βασικό άξονα το κυρίαρχο κίνητρο σε επτά υποομάδες προϊόντων και στον διαχωρισμό των ειδικών μορφών τουρισμού εντάσσοντας τες σε κάποια από τις υποομάδες αυτές(Κοκκώσης Χ. κ.α. , 2011):

Στην 1^η ομάδα προϊόντων η οποία έχει σαν βασικό κίνητρο την γνωριμία με την φύση και την ύπαιθρο(διαμονή, περιήγηση, παρατήρηση, αθλητισμός) ανήκουν οι ακόλουθες μορφές τουρισμού:

- Οικοτουρισμός/Αγροτουρισμός
- Χιονοδρομικός τουρισμός/Χειμερινών σπορ
- Ορεινός /Ορειβατικός τουρισμός

Στη 2^η ομάδα προϊόντων με κίνητρο τον Πολιτισμό, τη θρησκεία ,την επιστήμη και την εκπαίδευση, την προβολή προϊόντων και υπηρεσιών ανήκουν δραστηριότητες όπως:

- Πολιτιστικός τουρισμός
- Θρησκευτικός Τουρισμός
- Εκπαιδευτικός/Επιστημονικός τουρισμός
- Αστικός τουρισμός

Την 3^η ομάδα προϊόντων συνιστούν τα ταξίδια που το κίνητρο τους είναι κυρίως επαγγελματικοί λόγοι και περιλαμβάνονται ακόλουθες μορφές:

- Συνεδριακός τουρισμός
- Εκθεσιακός τουρισμός
- Τουρισμός κινήτρων
- Ατομικό επαγγελματικό ταξίδι

Η 4^η ομάδα προϊόντων με κυρίαρχο χαρακτηριστικό τη γνωριμία με την θάλασσα (περιήγηση, αθλητισμός, διαμονή, αναψυχή) συναντάμε τις έξης μορφές:

- Θαλάσσιος Τουρισμός
- Τουρισμός γιότινγκ και ιστιοπλοΐας
- Τουρισμός κρουαζιέρας, Τουρισμός θαλασσίων σπορ/
Ναυτάθλητισμός

Στην 5^η ομάδα προϊόντων όπου τα αίτια του ταξιδιού είναι συνήθως κοινωνικά ή λόγοι υγείας και ποιότητας ζωής εμπεριέχονται οι ακόλουθες μορφές τουρισμού:

- Ιαματικός/Θεραπευτικός τουρισμός
- Ιατρικός τουρισμός/ Τουρισμός ευεξίας
- Κοινωνικός τουρισμός
 - Τουρισμός ατόμων με ειδικές ανάγκες
 - Τουρισμός ατόμων τρίτης ηλικίας

Η 6^η ομάδα προϊόντων για τα οποία βασικό κίνητρο είναι τα χόμπι, ο συνδυασμός ελεύθερου χρόνου και τουρισμού και τα ειδικά οργανωμένα ταξίδια σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, αποτελείται από τις παρακάτω μορφές:

- Τουρισμός καζίνο
- Τουρισμός θεματικών πάρκων/μουσείων
- Τουρισμός γκολφ
- Τουρισμός περιπέτειας
- Mega events (αθλητικού και πολιτιστικού χαρακτήρα)

Η 7^η και τελευταία ομάδα προϊόντων με γνωρίσματα σχετικά με τον παραθερισμό, το οργανωμένο real estate εξοχικών κατοικιών και χρονομεριστική μίσθωση (timesharing), δραστηριοποιούνται οι έξης μορφές τουρισμού:

- Παραθερισμός
- Οργανωμένο real estate εξοχικών κατοικιών
- Χρονομεριστική μίσθωση (timesharing)

Τελειώνοντας την καταγραφή των εναλλακτικών και ειδικών μορφών τουρισμού θα πρέπει να επισημάνουμε ότι ο αριθμός των μορφών αυτών μπορεί να αυξάνεται συνεχώς ,προσθέτοντας και άλλες μορφές οι όποιες ίσως να μην έχουν αναφερθεί παραπάνω αλλά να εμφανίζουν κάποιο τουριστικό ενδιαφέρον, αυτό συμβαίνει γιατί τα κίνητρα γύρω από τα όποια διαμορφώνεται σημαντικός αριθμός Ειδικών Μορφών ταυτίζονται με τις αξίες των σύγχρονων κοινωνιών όπως η φυσιολατρία ,ο αθλητισμός, οι πολιτιστικές δραστηριότητες ,η υγιεινή ζωή και η αναζήτηση αυθεντικών εμπειριών, έτσι στην πράξη θα δούμε ότι η ύπαρξη μιας μορφής τουρισμού δεν προϋποθέτει την εξαφάνιση της άλλης , αλλά πολλές φορές μάλιστα , μια περιοχή μπορεί να προσφέρει περισσότερες από μια μορφές ,οι όποιες κάλλιστα αλληλοσυμπληρώνονται, για παράδειγμα, ο τουρισμός περιπέτειας άφορα δραστηριότητες που πραγματοποιούνται στην ύπαιθρο και προϋποθέτουν μικρό ή ,μεγάλο βαθμό δυσκολίας και αντίληψης ρίσκου. Ωστόσο , ενώ πραγματοποιούνται στην ύπαιθρο δεν είναι ταυτόσημες με τον αγροτουρισμό ή τον τουρισμό στη φύση , αλλά έχουν κοινούς τόπους και χρησιμοποιούν τις ίδιες υποδομές με αυτούς για την εξυπηρέτηση των τουριστών (Trauer 2006).

3.3. Ο τουρισμός περιπέτειας στην Ελλάδα

Ως Τουρισμός περιπέτειας καλείται «η δραστηριότητα αναψυχής που λαμβάνει χώρα σε έναν ασυνήθιστο, εξωτικό, απομονωμένο ή δυσπρόσιτο προορισμό και χαρακτηρίζεται από έναν βαθμό ρίσκου και συγκίνησης για αυτόν που την πραγματοποιεί αλλά και από την ανάγκη για βαθύτερη γνώση του κόσμου και του ίδιου του ανθρώπου». Στο τουρισμό περιπέτειας απρόοπτα συμβάντα φέρνουν αντιμέτωπους τους τουρίστες με τον κίνδυνο , τη δοκιμασία , και τη συγκίνηση. Είναι μια δυναμική μορφή τουρισμού στην οποία τα Τουριστικά Γραφεία καλούνται να ανταποκριθούν αντιμετωπίζοντας μια αυξανόμενη ζήτηση.

Η Ελλάδα βρίσκεται στο νοτιοανατολικό τμήμα της Ευρώπης και ειδικότερα στη νοτιότερη απόληξη της Βαλκανικής χερσονήσου (ή χερσονήσου του Αίμου), στο μεταίχμιο μεταξύ της ευρωπαϊκής, ασιατικής και αφρικανικής ηπείρου. Συνορεύει βόρεια με την Πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας (Π.Γ.Δ.Μ.) και την Βουλγαρία, βορειοδυτικά με την Αλβανία και ανατολικά με την Τουρκία. Ανατολικά βρέχεται από το Αιγαίο Πέλαγος, δυτικά από το Ιόνιο και νότια από την Μεσόγειο Θάλασσα

Η γεωμορφολογία της Ελλάδας ενδείκνυται για την υλοποίηση πληθώρας υπαίθριων δραστηριοτήτων τα οποία αποκαλούν "extreme sports" ή αθλήματα αδρεναλίνης . Ο Τουρισμός περιπέτειας είναι μια νέα αναπτυσσόμενη μορφή τουρισμού που προσελκύει κυρίως κατοίκους μεγάλων πόλεων με κάποια οικονομική ευκολία, οι οποίοι αναζητούν διέξοδο από τους εντόνους εργασιακούς ρυθμούς , το στρες και κυρίως την ρουτίνα στην καθημερινότητα της πόλης και εντάσσεται σε ένα πλαίσιο τουριστικών δραστηριοτήτων που έχουν σαν στόχο την ικανοποίηση κινήτρων σχετικών με των αθλητισμό και την δραστηριότητα στην ύπαιθρο ,με σημαντικό ,συνήθως βαθμό δυσκολίας ή και κίνδυνου πολλές φορές και φυσικά την πλήρη συμμετοχή των τουριστών σε αυτές με σκοπό να νιώσουν την ικανοποίηση ιδιαίτερων εμπειριών/ αναγκών ,όπως π.χ. κωπηλασία και καταβάσεις σε ορμητικούς ποταμούς (canoe, kayak, rafting) φωτογραφικά σαφάρι, περιπλανήσεις εξερευνήσεις (exploration), διαδρομές τετρακίνητης , αναρριχήσεις, προσανατολισμός(orienteeing),ελεύθερες πτώσεις ,αλεξίπτωτο πλαγιάς (Parapente),εναέριες διαπεράσεις πάνω από λίμνες (flying fox) κ.τ.λ., είναι οι δραστηριότητες που ζητούνται συνήθως

Η Ελλάδα είναι μια κατ' εξοχήν ορεινή χώρα, αφού στην επικράτειά της υπάρχουν περισσότερα από 300 μεγαλύτερα ή μικρότερα βουνά. Το 80% του εδάφους της Ελλάδας είναι ορεινό ή ημιορεινό, γεγονός που την καθιστά ως μία από τις ορεινότερες χώρες στην Ευρώπη και ιδανικό προορισμό και εξόρμησης ορεινού και χειμερινού τουρισμού.

Ταυτόχρονα το συνολικό μήκος της ακτογραμμής της είναι περίπου 16.000 χλμ., εκ των οποίων τα 7.500 χλμ. βρίσκονται στα νησιά του ελληνικού αρχιπελάγους, κάτι που προσδίδει ένα σπάνιο γεωμορφολογικό χαρακτηριστικό για ολόκληρη την ευρωπαϊκή ήπειρο με τα περίπου 6.000 μεγαλύτερα και μικρότερα νησιά και **νησίδες**, που βρίσκονται διάσπαρτα σε ολόκληρη τη θαλάσσια περιοχή της χώρας, είτε μόνα τους, είτε ενταγμένα σε νησιωτικά συμπλέγματα προσφέρουν όλες απαραίτητες υποδομές για την ανάπτυξη του θαλασσιού τουρισμού και του τουρισμού περιπέτειας ειδικότερα.

Προσπαθώντας στη συνέχεια να αναλύσουμε τους παράγοντες ,εκείνους που συντελούν στην ανάπτυξη του τουρισμού περιπέτειας ,καλό θα ήταν να διευκρινίσουμε ότι καθοριστικής σημασίας ,στην εννοιολογική οριοθέτηση αυτού του είδους τουρισμού ,είναι ο ορισμός μιας δραστηριότητας ως "περιπέτεια" ,είναι η ύπαρξη ενός βαθμού δυσκολίας ή και επικινδυνότητας κατά τη δραστηριότητα αυτή διότι σε αντίθετη περίπτωση η ίδια δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί ένα απλό σπορ. (Τσάρτας Π., 2001α:91-93, 2001γ:100-105).Σε καμιά περίπτωση πάντως δεν πρέπει η δραστηριότητα αυτή να θέτει σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία του τουρίστα και πρέπει πάντα να γίνετε κάτω από όλους τους κανόνες προστασίας και ασφάλειας.

Ανάλογα με το επίπεδο των ικανοτήτων και τον βαθμό δυσκολίας για την κάθε δραστηριότητα ,μπορούμε να πούμε ότι ο τουρισμός περιπέτειας χωρίζεται σε δυο χαρακτηριστικές ζώνες: (WWF Ελλάς, 2010:43-44, Κοκκώσης κ.α., 2011)

- **Τουρισμός ακραίας ή σκληρής περιπέτειας (Hard/Extreme Adventure)** η οποία αφενός απαιτεί εμπειρία μιας και εμπεριέχει το στοιχείο του κίνδυνου και, αφετέρου, καλή φυσική κατάσταση, νοητική διαύγεια αφού απαιτεί εγρήγορση και κατάλληλο χειρισμό δύσκολων καταστάσεων. Μια τέτοια εμπειρία περιπέτειας μπορεί να περιλαμβάνει εμπειρίες διάδρασης με το περιβάλλον και τον πολιτισμό ενός τόπου π.χ. ράφτινγκ σε ποταμό επιπέδου άνω του πέντε, αναρριχήσεις, ανεμοπλοΐα, καγιάκ σε λευκά νερά, ποδήλατο βουνού, επιβίωση σε άγριο περιβάλλον, ελεύθερη πτώση με αλεξίπτωτο κ.α.
- **Τουρισμός ήπιας περιπέτειας (Soft Adventure)** ο οποίος απαιτεί μικρότερο φυσικό κίνδυνο, ελάχιστη εμπειρία και προσφέρει περισσότερη ευκολία σε θέματα ξεκούρασης και διατροφής, οι περισσότερες βεβαία δραστηριότητες είναι αντίστοιχες εκείνων της κατηγορίας σκληρής περιπέτειας, με χαμηλότερο, ωστόσο, επίπεδο απαιτήσεων φυσικής κατάστασης. Σε αυτήν την κατηγορία υπάρχει ποικιλία σε δραστηριότητες όπως για παράδειγμα, ράφτινγκ, κατασκήνωση στην ύπαιθρο, σκι, σνόουμπορντ, θαλάσσιο καγιάκ, καταδύσεις, ιππασία, ποδηλατική περιήγηση, κανό, σπηλαιολογία, ιστιοσανίδα κ.α. (ΙΤΑ, 2008:20-21)

Για τον σκοπό της εργασίας και για λόγους περαιτέρω ανάλυσης των μορφών του τουρισμού περιπέτειας θα γίνει μια αρχική καταγραφή των μορφών αυτών με βασικό άξονα τον «τόπο» κατά τον οποίο τελούνται αυτές οι δραστηριότητες. Ο διαχωρισμός αυτός θα γίνει οριοθετώντας την κάθε μορφή περιπέτειας στο περιβάλλον που πραγματοποιείται σε Ορεινό/Χειμερινό τουρισμό και Θαλάσσιο/Καλοκαιρινό τουρισμό και περά από τον βασικό διαχωρισμό σε τουρισμό ακραίας και ήπιας περιπέτειας, θέλοντας να δήξουμε την δυναμική που

μπορεί να αποκτήσει ο κλάδος αυτός του τουρισμού στη μορφολογία και το περιβάλλον της χώρας μας κάτω από αυτήν την οπτική αναφέρουμε συνοπτικά ότι οι δραστηριότητες αυτές είναι οι παρακάτω :

Θαλάσσιος Τουρισμός Περιπέτειας

- Καταδύσεις (scuba diving)
- Καταδύσεις από σταθερό σημείο (Cliff Diving)
- Ιστιοσανίδα (windsurfing)
- Ιστιοπλοΐα/κυματοδρομία (surfing)
- Θαλάσσιο σκι (Water skiing)
- Θαλασσιά σανίδα (wakeboard)
- Κανόε -καγιάκ (sea kayak)
- Ιστιοπλοΐα (sailing)
- Μηχανοκίνητα θαλάσσια αθλήματα (banana,hydro speed,water ring)
- Θαλάσσιο αλεξίπτωτο ή αλεξίπτωτο ακτής (parasailing)
- Kite board (αλεξίπτωτο με σανίδα)
- Θαλάσσιο μοτοποδήλατο (jet ski) κ.α.
- Κωπηλασία (rowing)

Χειμερινός /Ορεινός Τουρισμός Περιπέτειας

- Αναρρίχηση
- Ορειβασία (mountaineering / alpinism)
- Διαδρομές με ποδήλατο βουνού ή ποδηλασία ανωμάλου δρόμου (mountain bike,downhill/free ride)
- Κατάβαση απότομων βράχων (rappel)
- Πέταγμα με αλεξίπτωτο πλαγιάς (paragliding/Parapente)
- Ελεύθερη πτώση (freefall)
- Πτώση από σταθερό σημείο (b.a.s.e. jump, bungee jumping)
- Πλεύση σε ποταμό με κανόε ή καγιάκ (canoeing, river kayaking)
- Κατάβαση ορμητικών ποταμών με σχεδία (white water rafting)
- Πέρασμα χαράδρας-φαραγγιών river trekking)
- Πεζοπορία (hiking)
- Πεζοπορία σε ανώμαλο έδαφος με διανυκτέρευση (trekking)

- Διάσχιση φαραγγιών (canyoning)
- Χιονοδρομία / σκι (skiing /snowboarding)
- Κατάβαση ποταμού με μονοθέσια φουσκωτή βάρκα (monoraft)
- Εξερεύνηση σπηλαίων κ.α. (caving)

Διαφορές Μορφές Τουρισμού περιπέτειας

- Διαδρομές με μηχανοκίνητα οχήματα 4X4 (Jeep safari , jeep 4X4)
- Διαδρομές με μοτοσικλέτες χώματος (off road motor biking)
- Ακραία αθλήματα / Extreme sports (skateboard, inline rollers, BMX, parkour,)
- Κάμπινγκ (Wild camping)
- Πάρκα περιπέτειας (Adventure parks)
- Τοξοβολία (archery)
- Ιππασία (horse riding)
- Παρακολούθηση της άγριας πανίδας (wild life watching)
- Χειμερινή διαβίωση (winter wilderness survival)

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. Ο χαρακτηρισμός της δραστηριότητας ως περιπέτεια σε αναλογία με τον βαθμό πρόκλησης / ρίσκου φαίνεται παρακάτω στον πίνακα 5, ο οποίος συμπεριλαμβάνει συνδυαστικά και τα στοιχεία του επιπέδου των ικανοτήτων και την πιθανότητα Επιτυχίας παρουσιάζοντας μας τις τελικές απώλειες που μπορεί να υπάρξουν.

Πινάκας 8. Χαρακτηρισμός δράσης ανάλογα με το βαθμό πρόκλησης:

Χαρακτηρισμός Δράση/Ρίσκου	Επίπεδο Ρίσκου	Επίπεδο Ικανοτήτων	Πιθανότητα Επιτυχίας	Απώλειες
Εξερεύνηση & Πειραματισμός	Μικρό	Κανονικό	100%	Καμία
Περιπέτεια	Μεσαίο	Μεγάλο	80%	Σωματικές
Μεγίστη Περιπέτεια	Αρκετά Μεγάλο	Πολύ Μεγάλο	60%	+Ψυχολογικές
Ατύχημα	Πολύ Μεγάλο	Μεσαίο	40%	+Οικονομικές
καταστροφή	Μέγιστο	Ανεπαρκές	<20%	+Κοινωνικές Μη υπολογίσιμες

Πηγή : (Κουθούρης Χ. ,2009:103

Κεφάλαιο 4. Μορφές Τουρισμού Περιπέτειας

4.1 Θαλάσσιος Τουρισμός Περιπέτειας

Το μεγαλύτερο ποσοστό τουριστικής δραστηριότητας που δέχεται η χώρα μας, έχει να κάνει με τον Θαλάσσιο Τουρισμό κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, έτσι στην παρούσα εργασία κρίνουμε αναγκαίο να ασχοληθούμε αρχικά με την αναφορά μας στον θαλάσσιο τουρισμό περιπέτειας και πως αυτός πραγματοποιείται στη Ελλάδα .Θα προσπαθήσουμε να καταγράψουμε ,την ιστορική εξέλιξη και τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των αθλημάτων περιπέτειας, την υπάρχουσα παρουσία στον χώρο αλλά και πληροφορίες σχετικά με τα αθλήματα αυτά.

Ο πλούτος και η ποικιλία των ελληνικών θαλασσών, με τα ατελείωτα χιλιόμετρα των ελληνικών ακτών και τα χιλιάδες μικρά ή μεγάλα νησιά ,οι

προστατευμένες θαλάσσιες περιοχές χιλιάδων τετραγωνικών χιλιομέτρων, το ήπιο κλίμα, τα υψηλά ποσοστά ηλιοφάνειας και το ενδιαφέρον και εναλλασσόμενο τοπίο της, καθιστούν την Ελλάδα ιδανικό προορισμό για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων θαλάσσιου τουρισμού περιπέτειας, προσπαθώντας μάλιστα να πτυχή άμβλυση της εποχικότητας και παράταση των δραστηριοτήτων .

Το πλεονέκτημα που έχει η γεωμορφολογία της Ελλάδας σε σχέση με άλλους εξωτικούς προορισμούς, ενισχύεται τόσο από τη ναυτική παράδοση χιλιετιών, όσο και από τις ευνοϊκές για θαλάσσιους πλόες ειδικές συνθήκες αφού τα ελληνικά πελάγη θεωρούνται ασφαλή από τη σκοπιά των ναυτικών κινδύνων, οι αποστάσεις μεταξύ των ακτών είναι μικρές, ενώ εξίσου ευνοϊκές είναι και οι συνθήκες, που σχετίζονται με την ένταση των ανέμων και τις θερμοκρασίες περιβάλλοντος και θάλασσας.

Με τον όρο «θαλάσσιος τουρισμός» χαρακτηρίζεται κάθε τουριστική δραστηριότητα που έχει ως κυρίαρχο κίνητρο τη θάλασσα και τις ακτές -είτε ως πεδίο δραστηριοτήτων τουρισμού είτε ως ειδικό ενδιαφέρον, συχνά με αθλητική ή πολιτιστική διάσταση. (Διακομιχάλης Μ., 2009:42).

ο θαλάσσιος τουρισμός άρχισε να αναπτύσσεται στην Ελλάδα τη δεκαετία του '60 ως μαζικός τουρισμός με κυρίαρχα κίνητρα, τον παραθερισμό ,την αναψυχή και τις αρχαιότητες, τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα από την δεκαετία του 1980 και μετά που ο Εναλλακτικός τουρισμός έκανε την εμφάνιση του , άρχισε να εξελίσσεται με γρήγορους ρυθμούς και ο Θαλάσσιος τουρισμός περιπέτειας.

Η επαφή με το υγρό στοιχείο είναι πολύ σημαντική διότι, αφενός ,υποδηλώνει ευαισθητοποίηση σε περιβαλλοντικά θέματα και , αφετέρου , ευνοεί τις μορφές τουρισμού που σχετίζονται με την θάλασσα. Συνεπώς ως δραστηριότητες θαλασσιού τουρισμού περιπέτειας νοούνται δραστηριότητες όπως : η κατάδυση, το αλεξιπτωτο ακτής ,το surfing , η ιστιοπλοΐα ,το θαλάσσιο σκι , το windsurf, το

κανόε ,το jet ski ,τα μηχανοκίνητα αθλήματα θαλάσσης κ.α . Παρακάτω στα επόμενα κεφάλαια θα προχωρήσουμε σε μια ποιο λεπτομερή καταγραφή όλων των Αθλημάτων θαλασσίας περιπέτειας με εξειδικευμένη πληροφόρηση για το κάθε ένα ξεχωριστά.

4.2 Μορφές Θαλάσσιου Τουρισμού Περιπέτειας

4.2.1 Κυματοδρομία/Surfing

Το Surfing ή κυματοδρομία στα Ελληνικά αποτελεί μια δημοφιλή δραστηριότητα αναψυχής αλλά κα άθλημα . το άτομο κινείται στην επιφάνεια της θάλασσας με την βοήθεια των κυμάτων χρησιμοποιώντας μια σανίδα που κατασκευάζεται από fiberglass ,ξύλο ή πλαστικό.

Το surfing πρωτοεμφανίστηκε πριν από εκατοντάδες χρόνια, στις νότιες θάλασσες του Ειρηνικού Ωκεανού. Χρησιμοποιήθηκε από ιθαγενείς των νησιών της Πολυνησίας που μάθαιναν να γλιστρούν πάνω στα ψηλά κύματα μέχρι την ακτή, χρησιμοποιώντας ξύλινες σανίδες. Πρώτη αναφορά στο surfing έγινε από τον Άγγλο θαλασσοπόρο James Cook το 1778 . Ο Cook κατέγραψε στο ημερολόγιο του τον τρόπο με τον οποίο οι ιθαγενείς στα νησιά της Χαβάης (Ταϊτή και Οάχου)

Επιδίδονταν στο surfing χρησιμοποιώντας σανίδες και κανόε ενώ μάλιστα επισήμανε ότι αυτό φαινόταν να γίνεται περισσότερο για λογούς διασκέδασης .

Η αναβίωση και η διάδοση του surfing σαν άθλημα σε όλο τον κόσμο οφείλεται στον Duke Kahanamoku ,έναν διάσημο αθλητή της κολύμβησης και του surf που διέδωσε το άθλημα στην Αυστραλία και ίδρυσε τον πρώτο σύλλογο surfing στο Waikiki τη δεκαετία του 1920. Το σερφ την δεκαετία του 1960 έγινε τρόπος ζωής για πολλούς Αμερικανούς, ιδιαίτερα για τους κατοίκους της Καλιφόρνια, Σταδιακά το σερφ μέσα από την προβολή του στον κινηματογράφο και την μουσική κατέστη δημοφιλές και δημιούργησε μια παγκόσμια «υποκουλτούρα του surf» .Σήμερα υπάρχουν σε όλο τον κόσμο εκατομμύρια ενεργοί σέρφερ και πάρα πολλές τοποθεσίες ανά τον κόσμο ,όπως στα νησιά της Χαβάης, οι ακτές της Αυστραλίας ,στην Νότιο Αφρική ,στη Βραζιλία ,το Ακαπούλκο και η Πορτογαλία οι όποιες ανέπτυξαν σημαντική τουριστική βιομηχανία που βασίζεται στο γεγονός ότι καθεμιά από αυτές τις περιοχές φιλοξενεί δεκάδες χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο. (Μυλονόπουλος Δ., Μοίρα Π., 2005)

Το surf εξαρτάται από τις καιρικές συνθήκες και κυρίως, την ένταση των ανέμων. Συχνά, το χειμώνα οι συνθήκες είναι πιο ευνοϊκές στην Ελλάδα. Μπορεί η κλειστή θάλασσα της Μεσογείου να μην δίνει τα μεγάλα κύματα του ωκεανού, αλλά οι δυνατοί άνεμοι μπορούν να κάνουν τη δουλειά τους για όποιον θέλει να ασχοληθεί με το surf.

Για να δημιουργηθούν κύματα κατάλληλα για surf στις ελληνικές θάλασσες, θα πρέπει η ένταση του ανέμου να είναι από 5 μποφόρ και πάνω. Εκτός από τα μποφόρ, θα πρέπει να λάβεις υπόψη και τη διεύθυνση του αέρα, αλλά και το γεγονός ότι κάθε παραλία έχει τις ιδιαιτερότητές της. Για να απολαύσεις το surf, θα πρέπει ιδανικά η παραλία να μην έχει καθόλου αέρα. Εναλλακτικά, ο αέρας να είναι αντίθετος προς το κύμα ή να έρχεται από το πλάι. Για να έχεις δυνατότητα μεγαλύτερης διαδρομής, ο αέρας πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο μακριά από το

σημείο που περιμένεις να σπάσει το κύμα, ώστε αυτό να μην ανακατεύεται και να είναι καθαρό.

Τοποθεσίες για Surfing στην Ελλάδα

Αν είσαι αρχάριος, οι καλύτερες παραλίες είναι αυτές με ρηχά νερά, λίγο αέρα και μικρό κυματισμό, έτσι ώστε να μπορέσεις να κρατήσεις πιο εύκολα την ισορροπία σου πάνω στη σανίδα. Κοντά στην Αθήνα, την περίοδο από Νοέμβριο ως Μάρτιο, με δυνατούς νότιους ανέμους, ενδείκνυνται η Βουλιαγμένη, η Βάρκιζα, η Αγία Μαρίνα, ακόμη και το Π. Φάληρο.

Πιο μακριά, στην πλευρά του Ιονίου υπάρχουν τα πιο δημοφιλή σημεία για surf, στις περιοχές από την Πρέβεζα μέχρι την Πάργα, η Ασπροβάλτα στη Θεσσαλονίκη, και πιο νότια, στην Πελοπόννησο, από την Κυπαρίσσια μέχρι τη Μεσσηνιακή Μάνη. Για τους λάτρεις του Αιγαίου, και όταν φυσάει βοριάς, η Ικαρία, η Τήνος, η Εύβοια και η Κρήτη, προσφέρουν επίσης δυνατότητες για surf. Αν και στην Κρήτη μπορείς να βρεις ωραίο κύμα και με δυτικό και με νοτιά, σε παραλίες όπως τα Φαλάσαρνα, το Σφηνάρι και το Ελαφονήσι.

Το σημαντικότερο που πρέπει να έχεις στο μυαλό σου είναι ότι το surf είναι ένα πολύ διασκεδαστικό σπορ. Το παιχνίδι με τα κύματα σου χαρίζει την αίσθηση της απόλυτης ελευθερίας, της ανακάλυψης, της πρόκλησης.

Η Σανίδα του Surf

Μπορεί ένα ωραίο σχέδιο ή ένα εντυπωσιακό χρώμα να κεντρίσουν την προσοχή σου, ωστόσο, πριν καταλήξεις, πρέπει να συμβουλευθείς έναν ειδικό για να επιλέξεις τη σωστή για σένα σανίδα, ανάλογα με το βάρος και το επίπεδο εμπειρίας σου.

Οι surfers χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: αρχάριοι, ενδιάμεσοι, έμπειροι και pro, αν και οι περισσότεροι εμπύπτουν στις πρώτες δύο. Οι πλέον κατάλληλες σανίδες για αρχάριους είναι οι soft boards ή foamies (8'0), φτιαγμένες από μαλακά, ανθεκτικά υλικά, πιο ελαφριές, πιο παχιές και με μεγαλύτερη επιφάνεια, προσφέροντας καλύτερη ισορροπία και ελαχιστοποιώντας τις πιθανότητες ατυχήματος. Ακόμα και τα φινάκια σε αυτές είναι σχετικά μαλακά. Είναι οι σανίδες που χρησιμοποιούν σχολές και εκπαιδευτές για τα πρώτα μαθήματα.

Αφού αποφασίσεις ότι το έχεις και θέλεις να συνεχίσεις, τότε συστήνονται τα funboards ή Malibu ή mini Malibu, ακόμη και τα longboards. Δηλαδή, μεγάλες σχετικά σανίδες, που προσφέρουν καλύτερη επίπλευση και αποτελούν ιδανική επιλογή για μικρά κύματα. Αυτές, θα σε σηκώσουν πιο εύκολα και θα σε βοηθήσουν περισσότερο να πάρεις κύμα. Όσο μεγαλώνει το επίπεδο και η εμπειρία σου, τόσο μειώνεται το μέγεθος της σανίδας που χρησιμοποιείς, αλλά κι αυτό εξαρτάται από τα κύματα στα οποία μπαίνεις κάθε φορά. Ένα fish board (5'8 - 6'6) είναι μία καλή επιλογή για όσους έχουν μια σχετική εμπειρία. Οι πολύ έμπειροι surfers προτιμούν τα shortboards, που δίνουν τη δυνατότητα για καλύτερους ελιγμούς, περισσότερα τρικς, κτλ.

Γενικά, η επιλογή της σανίδας που θα αγοράσεις εξαρτάται από το επίπεδο, τις απαιτήσεις, τις συνθήκες στις οποίες μπαίνεις συνήθως, και βέβαια το βάρος σου, αφού αυτό καθορίζει τη διάσταση και τον όγκο που θα πρέπει να έχει.

Η σανίδα συνοδεύεται από το leash, δηλαδή το πλαστικό κορδόνι που δένεις στο πόδι σου ώστε να μην απομακρύνεται η σανίδα από κοντά σου. Τέλος, θα χρειαστείς το ειδικό κερί με το οποίο τρίβεις την επιφάνεια της σανίδας για να μην

γλιστράς. Μην ξεχνάς ότι η σανίδα χρειάζεται συντήρηση. Δηλαδή, καλό ξέπλυμα με γλυκό νερό μετά από κάθε χρήση, επισκευή μετά από τυχόν χτυπήματα και μια θήκη για να την μεταφέρεις με ασφάλεια.

Τέλος, καλό είναι να γνωρίζεις ότι η μεγάλη πλειοψηφία των σανίδων είναι κατασκευασμένες από πολυουρεθάνη, παρά τα περιβαλλοντικά ζητήματα που σχετίζονται με αυτό το υλικό. Αυτός είναι και ο λόγος που πολλοί shapers και κατασκευαστές κινούνται πλέον προς πιο πράσινες εναλλακτικές λύσεις, όπως είναι οι εποξικές σανίδες. Να θυμάσαι ότι η καλύτερη σανίδα είναι αυτή με την οποία απολαμβάνεις να σερφάρεις περισσότερο. (Πηγή : <http://www.lovesurfing.gr>)

4.2.2 Κανόε-Καγιάκ

Ιστορική Εξέλιξη του αθλήματος

Το άθλημα του κανόε καγιάκ (canoe / kayak) είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τους όρους επιβίωσης των Ινδιάνων και των Εσκιμώων. Κατασκευασμένο από δέρμα και λεπτά ξύλα ή οστά θαλάσσιων θηλαστικών χρησίμευε στις μετακινήσεις και στην αναζήτηση τροφής.

Τα κανό (canoe) είναι ελαφριά ,μακρόστενα σκάφη χωρίς καρίνα ,που κινούνται με τη μυϊκή δύναμη ενός ή περισσότερων κωπηλατών που χρησιμοποιούν μονό ή

διπλό κουπί. Θεωρείτε ότι τα σκάφη αυτά χρησιμοποιήθηκαν αρχικά από τους ιθαγενείς της Αμερικής . Αυτοί κατασκεύαζαν ένα ελαφρύ ξύλινο σκελετό ,που τον έντυναν με φλοιούς δέντρων και τον στεγανοποιούσαν με ρετσίνι. Τα κανό ήταν προσαρμοσμένα στις ανάγκες των κατασκευαστών τους και στη νομαδική τους ζωή. Ήταν 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, Συνήθως χωρούσαν έναν ή δυο κωπηλάτες και κάποιο φορτίο. Υπήρχαν όμως και πολεμικά κανό που χωρούσαν πολύ περισσότερα άτομα.

Τα καγιάκ (kayak) είναι σκάφη ελαφριά και ευέλικτα και μικρότερα σε μέγεθος από τα κανό, με μακρόστενη πλώρη και πρύμνη και συνήθως με ένα μόνο άνοιγμα, ο κωπηλάτης χρησιμοποιεί διπλό μονοκόμματο κουπί και κάθεται στο μοναδικό άνοιγμα του σκάφους με τα πόδια απλωμένα και χωμένα στο μπροστινό μέρος. Έτσι το κορμί του από την μέση και πάνω φαίνεται να αποτελεί προέκταση του σκάφους. Ο κωπηλάτης φορά ένα αδιάβροχο κάλυμμα γύρω από τη μέση του το οποίο στερεώνεται στο καγιάκ, καλύπτοντας το άνοιγμα και εμποδίζοντας τα νερά να μπουν στο σκάφος. Θεωρείται ότι τα σκάφη αυτά αποτελούν επινόηση των ιθαγενών της Αρκτικής ,Της Βόρειας Αμερικής και της Γροιλανδίας ,γνωστών και ως Εσκιμώων και χρησιμοποιούνταν για αλιεία στα παγωμένα νερά του Αρκτικού Ωκεανού. Κατασκευάζονταν από δέρματα φώκιας ή άλλων ζώων που τοποθετούνταν γύρω από ένα ξύλινο σκελετό ή από μπαλένες φαλαινών. Στη συνέχεια άλειφαν τα δέρματα με λίπος ζώων ώστε να γίνουν αδιάβροχα. Η ονομασία τους σημαίνει «βάρκα του άνδρα».

Στην Ευρώπη το κανό και το καγιάκ έγιναν γνωστά στο 19^ο αιώνα ,όταν ένας Βρετανός δικηγόρος ο John McGregor ,ο οποίος αργότερα έγινε γνωστός ως ταξιδιωτικός συγγραφέας , μελέτησε αυτά τα σκάφη, σχεδίασε ένα δικό του και άρχισε να περιηγείται στα ποτάμια και στις λίμνες της Ευρώπης. Το εγχείρημα αυτό βρήκε πολλούς μιμητές που βρήκαν συναρπαστική την εξερεύνηση της φύσης με αυτό το μέσο. Το 1865 ο McGregor ίδρυσε το Royale Canoe Club και σύντομα άρχισαν οργανωμένα ταξίδια με κανό από φυσιολάτρες.

Με την πάροδο των χρόνων, το κανόε καγιάκ εξελίχτηκε σ' ένα συναρπαστικό σπορ αναψυχής, ενώ από το 1992 επανεμφανίζεται στην Ολυμπιάδα της Βαρκελώνης στον τεχνητό στίβο του La seu d' Urgell και από τότε καθιερώνεται ως Ολυμπιακό άθλημα.

Το κανόε 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 ένα άθλημα ιδιαίτερα αγαπητό στην Ευρώπη και ιδιαίτερα στη Γερμανία, τη Σουηδία και τη Ρωσία.

Στην Ελλάδα η ιστορία του κανόε καγιάκ ξεκινά το 1987 με υπουργική απόφαση που αναθέτει την ανάπτυξη και την εποπτεία του αθλήματος στην Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία με τη δημιουργία ειδικής επιτροπής κανόε καγιάκ.

Το 1990 και το 1991 διοργανώνονται στα Ιωάννινα το Βαλκανικό Πρωτάθλημα, οι Μεσογειακοί Αγώνες και το 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα κανόε καγιάκ flat-water .Ταυτόχρονα συγκροτείται η Εθνική Ομάδα Flatwater και ξεκινά με δειλά βήματα η ελληνική παρουσία σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις.

Σήμερα τα κανό και τα καγιάκ κατασκευάζονται από μια ποικιλία υλικών και έχουν πολλές και διαφορετικές χρήσεις. Κυριαρχούν τα μοντέρνα πλαστικά και το fiberglass Έχουν μήκος από 2,5 μέτρα έως 4 μέτρα και χρησιμοποιούνται κυρίως για αναψυχή και άθληση. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι , όπως για κατέβασμα ποταμιών ,για περιήγηση και για ένα ή περισσότερους κωπηλάτες κ.λπ. Τα τελευταία χρόνια τα κανό και τα καγιάκ απέκτησαν μεγάλη δημοτικότητα, καθώς επιτρέπουν την επαφή του ανθρώπου με τη φύση με ένα συναρπαστικό, τρόπο σε μονοήμερες ή πολυήμερες εκδρομές. Για την οργάνωση τους λειτουργούν ειδικά γραφεία -πρακτορεία που στελεχώνονται με εξειδικευμένο προσωπικό.

Εξοπλισμός

Εκτός από το σκάφος που είναι απαραίτητο για διαδρομές κανόε-καγιάκ ,ο εξοπλισμός αποτελείται επίσης από :

Τα κουπιά : Τα κουπιά είναι το βασικό εργαλείο του κωπηλάτη, το οποίο παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στις επιδόσεις όσο και στην απόλαυση.

Σωσίβιο-γυλέκο: Το σωσίβιο 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 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 κάθετα 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: Υπάρχουν ειδικά παπούτσια ελαφριού τύπου (πέδιλα, μμποτάκια κ.ά.) από

Νεοπρένιο (υλικό ιδιαίτερα ελαστικό και υδατοστεγές) και άλλα μοντέρνα υλικά για άνεση και στεγνά πόδια.

Μεταφορά /Συντήρηση

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.

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.

4.2.3 Καταδύσεις / Scuba diving

Με τις καταδύσεις μπορείτε ανακαλύψετε εντυπωσιακά υποβρύχια σπήλαια με σταλακτίτες, ναυάγια που χρονολογούνται ακόμη και από τη βυζαντινή εποχή, «τείχη», ύφαλους, αρχαίους αμφορείς, μεσογειακά κοράλλια, απολιθωμένα φυτά, σφουγγάρια και χιλιάδες είδη ψαριών... Οι καταδύσεις στην Ελλάδα, όπου τα νερά προσφέρουν εκπληκτική ορατότητα, είναι ταυτόχρονα ένα ταξίδι στους υποβρύχιους φυσικούς της κόσμους και μια αναζήτηση των θησαυρών που άφησαν πίσω τους οι πολιτισμοί της αρχαιότητας, για να τους ανακαλύψουν οι νεότερες γενιές.

Υπάρχουν τεσσάρων ειδών καταδύσεις: η ελεύθερη κατάδυση, η κατάδυση με συμπιεσμένο αέρα, η αυτόνομη ,και αυτή που γίνεται με διάφορα σκάφη

Ελεύθερη κατάδυση

Ο δύτης βουτά στο νερό χωρίς βοηθητική συσκευή, μόνο με τον αέρα που έχει στα πνευμόνια του. Αποτελεί πολύ καλή εξάσκηση για να περάσει κανείς στην αυτόνομη κατάδυση (με μπουκάλες). Σε ορισμένα μέρη του κόσμου γίνεται για εμπορικούς σκοπούς, όπως είναι η συλλογή μαργαριταριών και σφουγγαριών, η αλιεία αστακών κ.ά.).

Κατάδυση με αέρα συμπιεσμένο από την επιφάνεια.

Ο αέρας στέλνεται συμπιεσμένος με σωλήνα από σκάφος επιφανείας.

Αυτόνομη κατάδυση (Scuba Diving)

Ο δύτης μεταφέρει ο ίδιος σε φιάλες τον απαραίτητο αέρα υπό πίεση και είναι ελεύθερος να κινηθεί όπως θέλει κάτω από το νερό.

(Τα αρχικά Scuba σημαίνουν: Self Contained Underwater Breathing Apparatus, δηλαδή αυτόνομη υποβρύχια αναπνευστική συσκευή.)

Κατάδυση με διάφορα σκάφη

Βαθύσφαιρα

Είναι ένας σφαιρικός θαλαμίσκος τον οποίο ενώνει με σκάφος επιφανείας ένα ατσάλινο καλώδιο. Το παχύ ατσάλινο περίβλημα διατηρεί την εσωτερική πίεση σε επίπεδα επιφανείας θαλάσσης (μία ατμόσφαιρα). Συνήθως φιλοξενεί ένα, δύο άτομα που παρατηρούν το βυθό από ειδικά φινιστρίνια.

Βαθυσκάφος

Παρόμοιο με τη βαθύσφαιρα, αλλά με ρυθμιστή πλευστότητας που του επιτρέπει να κανονίζει αυτόνομα το ρυθμό ανόδου/καθόδου χωρίς σύνδεση με σκάφος επιφάνειας μέσω καλωδίου.

Υποβρύχιο

Εξελιγμένο βαθυσκάφος με μηχανές που επιτρέπουν την κίνηση κάτω από το νερό για μεγάλο διάστημα. Χρησιμοποιεί συσκευές που εμπλουτίζουν τον αέρα με οξυγόνο και αφαιρούν το εκπνεόμενο διοξείδιο του άνθρακα.

Απαραίτητος Καταδυτικός Εξοπλισμός:

- **Αναπνευστήρας:** στερεώνεται στη μάσκα και βοηθά το δύτη να εξοικονομεί ενέργεια, αφού δεν χρειάζεται να βγάξει το κεφάλι του για να αναπνέει όταν κολυμπά στην επιφάνεια
- **βατραχοπέδιλα** είναι απαραίτητα για την εύκολη κίνηση κάτω από το νερό. Παλαιότερα φτιάχνονταν από λάστιχο, ενώ σήμερα κατασκευάζονται σε διάφορα σχήματα από πλαστικό που μειώνει το βάρος τους.
- **Γάντια:** Προστατεύουν τα χέρια από μικροκοψίματα ή τσιμπήματα και τα κρατούν ζεστά. Κατασκευάζονται από νεοπρένιο, με διαφορετικό πάχος. Πολλά είναι ενισχυμένα στην παλάμη και στις άκρες των δαχτύλων για καλύτερο κράτημα.
- **Ζώνη με βάρη:** Υπάρχουν πολλών ειδών: η ζώνη από νάιλον με ενσωματωμένα βαράκια, η μαλακή ζώνη με "τσέπες" από velcro που φιλοξενούν τα βαράκια και η μαλακή ζώνη με μολυβένια σφαιρίδια.

- **Μάσκα** : Οι μάσκες κατασκευάζονται από σιλικόνη και εφαρμόζουν καλά στο πρόσωπο. Υπάρχουν πολλά σχέδια και μεγέθη, με ένα ή δύο γυαλιά. Παραγγέλλονται επίσης με ειδικά κρύσταλλα για τους μύωπες. Η καλή όραση είναι απαραίτητη.
- **Μαχαίρι** : Αποτελεί χρήσιμο εργαλείο στην περίπτωση που θα κόψετε κάποιο σχοινί ή δίχτυ. Είναι κατασκευασμένο από ανοξείδωτο ατσάλι. Μετά την κατάδυση, πρέπει να ξεπλένεται με καθαρό νερό και να λιπαίνεται για να διατηρηθεί σε άριστη κατάσταση.
- **Μποτάκια** : Προστατεύουν τα πόδια από μικροαμυχές και κοψίματα και τα κρατούν ζεστά. Κατασκευάζονται από νεοπρένιο πάχους από 2,5 έως 6,5χιλ. Ανάλογα με τη μορφολογία του βυθού, μπορεί να χρειαστεί σκληρή σόλα για μεγαλύτερη προστασία.
- **Μπουκάλες**: Είναι ατσάλινες ή αλουμινένιες. Οι ατσάλινες είναι συνήθως μικρότερες και ελαφρύτερες έξω από το νερό. Οι αλουμινένιες έχουν μεγαλύτερη αντοχή στη διάβρωση και σε λίγο μεγαλύτερες πιέσεις. Περιέχουν υπό πίεση το απαραίτητο μείγμα αερίων για την αναπνοή (οξυγόνο και άζωτο).
- **Πυξίδα** : Μπορεί να είναι ενσωματωμένη στην κονσόλα οργάνων ή να φορεθεί σαν ρολόι. Η γνώση της σωστής χρήσης της είναι πολύ σημαντική. Η λειτουργία της μπορεί να επηρεαστεί από τα μεταλλικά μέρη του καταδυτικού εξοπλισμού.
- **Ρολόι** : Η τιμή του δεν επηρεάζει την ποιότητά του. Υπάρχουν καλά ρολόγια τύπου Casio, που μετρούν τη θερμοκρασία και το βάθος. Το ρολόι πρέπει να είναι πραγματικά αδιάβροχο (waterproof) και όχι μόνο water resistant.

- **Ρυθμιστής πίεσης :** Εξισώνει την πίεση του αέρα στα πνευμόνια με την πίεση του αέρα στην μπουκάλα. Έτσι, ο δύτης μπορεί εύκολα να αναπνέει τον αέρα στις μπουκάλες. Το ένα άκρο του ρυθμιστή στερεώνεται στο στόμιο της μπουκάλας και το άλλο καταλήγει στο στόμα του αυτοδύτη με το ειδικό επιστόμιο μέσω του οποίου αναπνέει.
- **Ρυθμιστής πλευστότητας (γιλέκο):** Επιτρέπει στο δύτη να έχει ουδέτερη πλευστότητα, όπως τα ψάρια. Είναι γιλέκο (με τσέπες για μικροαντικείμενα) και συνδέεται με την μπουκάλα οξυγόνου. Μέσω αυτής ο δύτης ρυθμίζει την ποσότητα του αέρα που καταλήγει στη θήκη του ρυθμιστή πλευστότητας και έτσι ρυθμίζει την άνωση στο σώμα του και μπορεί να αλλάζει εύκολα το βάθος στο οποίο κινείται.
- **Στολές :** Προστατεύουν το σώμα από το κρύο, την απώλεια θερμότητας, τους θαλάσσιους οργανισμούς και τα βράχια. Κατασκευάζονται από νεοπρένιο πάχους 2,5 έως 6,5χιλ. Είναι ολόσωμες ή τύπου γιλέκου και λίγο ή περισσότερο αδιάβροχες. Υπάρχουν και λεπτότερες ολόσωμες από lycra.
- **Σημαδούρες επιφανείας :** Η θέση του δύτη στη θάλασσα πρέπει να είναι εμφανής. Γι'αυτό υπάρχουν οι σημαδούρες επιφανείας. Ένας μικρός μηχανισμός απελευθερώνει ένα νήμα μέχρι την επιφάνεια, στην άκρη του οποίου είναι στερεωμένη η σημαδούρα. Υπάρχουν σημαδούρες με στροβοσκοπικό φάρο για καλύτερη ανίχνευση και εντοπισμό.

Οι περιοχές, που προσφέρονται για καταδύσεις στην Ελλάδα είναι πολλές και εξαιρετικές - με βασικότερα μέρη δράσης τα ελληνικά νησιά. Σε όλες λειτουργούν εξειδικευμένα κέντρα με διπλωματούχους δύτες για εκπαίδευση, όπου νοικιάζεται εξοπλισμός και σκάφη.

Τα καλύτερα μέρη για καταδύσεις βρίσκονται:

- **Στις Κυκλάδες:**

Στη Σαντορίνη θα ανακαλύψετε εξαιρετικές περιοχές για κατάδυση: είναι ο Ταξιάρχης με το ναυάγιο στην Παλιά Καμένη και στη Θηρασιά το ακρωτήριο Τρυπητή. Στη Μύκονο, θα βουτήξετε για να δείτε το ναυάγιο του Καλαφάτη, τους υφάλους του Paradise και του Super Paradise, τα ναυάγια των πλοίων «Πελοπόννησος» και «Άννα II» και το βυθό γύρω από το γειτονικό νησάκι της Ρήνειας.

Στην Πάρο, θα θαυμάσετε τα ναυάγια των πλοίων «Μαριάνα», «Beaufighter» και την υποθαλάσσια ομορφιά στις τοποθεσίες Φρουρός, Τουρλίτης, Βρυόκαστρο και στον όρμο της Σάντα Μαρίας. Και τέλος, στην Κέα, θα γίνετε «μάρτυρας» σε ένα από τα πιο διάσημα ναυάγια σε όλο τον κόσμο, του νοσοκομειακού πλοίου «Βρετανικός». Βρίσκεται από το 1916, που το βύθισαν οι Γερμανοί, στα 120μ. βάθος κοντά στο λιμάνι της Κέας. Υπάρχουν πολλά σχέδια, ώστε στο μέλλον να υπάρχει η δυνατότητα κατάδυσης στο περίφημο ναυάγιο.

- **Στα Ιόνια νησιά:** Στην Κεφαλονιά, οι καταδύσεις θα σας προσφέρουν την εμπειρία της ανακάλυψης του σπηλαιίου της Μελισσάνης. Στη Ζάκυνθο, στην περιοχή της λίμνης του Κεριού θα εξερευνήσετε σπηλιές, ενώ σε άλλα σημεία του νησιού, εάν σταθείτε τυχεροί, θα κολυμπήσετε πλάι σε χελώνες *Caretta caretta* και φώκιες *Monachus Monachus*.

- **Στις Σποράδες:** Είναι ζήτημα χρόνου να επιτραπεί η οργανωμένη κατάδυση με επιβλέποντα, στην περιοχή του Θαλάσσιου Πάρκου της Αλοννήσου. Στα όριά του και πολύ κοντά στο νησί Περιστέρα υπάρχουν δύο από τα σημαντικότερα ναυάγια του κόσμου! Το κλασικό ναυάγιο της Περιστέρας στη θέση «Πεθαμένος» άλλαξε όλες τις επιστημονικές απόψεις για τη ναυπηγική ικανότητα των αρχαίων Ελλήνων. Επίσης, στον όρμο του Βασιλικού έχει ανακαλυφθεί το μεγαλύτερο στον κόσμο βυζαντινό ναυάγιο (12ος αιώνας), με αμφορείς που ξεπερνούν τους 4.000 σε αριθμό.

- **Κρήτη:** Στην Αγία Πελαγία, στο Ηράκλειο της Κρήτης, θα σας εντυπωσιάσουν τα υποθαλάσσια σπήλαια.

- **Δωδεκάνησα:** Η Λέρος είναι ολόκληρη ένα υποβρύχιο μουσείο, ενώ εξαιρετικούς βυθούς έχει και η Κάλυμνος με την πολύχρονη παράδοση των σφουγγαράδων της.

4.2.4 Ιστιοπλοΐα (sailing)

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.

Όταν γίνεται λόγος για ιστιοπλοΐα, γίνεται για το άθλημα που είναι συναρπαστικό και ένα από τα ωραιότερα που υπάρχουν, γιατί συνδυάζει τη γοητεία της θάλασσας με τις ικανότητες των αθλητών, που πρέπει να είναι πολύ καλά γυμνασμένοι, ειδικά στα πόδια και τη μέση. Η εξάπλωση του αθλήματος της ιστιοπλοΐας στις τελευταίες δεκαετίες είναι τρομακτική, γι' αυτό και οι ειδικοί έχουν φτιάξει πολλές κατηγορίες

σκαφών. Σκαφών μεγάλων που είναι για αγώνες ανοικτής θάλασσας και σκαφών που είναι για αγώνες τριγώνου.

Τα σκάφη ανοικτής θάλασσας είναι τριών κατηγοριών, που δεν έχουν «στάνταρ» (σταθερά) χαρακτηριστικά, αφού το κάθε εργοστάσιο έχει τη δική του ναυπηγική τεχνική ("πατέντα"). Αντίθετα, τα λεγόμενα σκάφη τριγώνου έχουν τα ίδια τεχνικά χαρακτηριστικά και με αυτά ασχολούνται περισσότεροι αθλητές, αφού είναι για ένα, δύο ή τρεις το πολύ αθλητές. Στα σκάφη ανοικτής θάλασσας επιβαίνουν πολλοί αθλητές, που μπορεί να ξεπεράσουν τους 9, μέχρι και 15 επιβαίνοντες.

Η Ιστιοπλοΐα στην Ελλάδα

Οι ιδανικές συνθήκες, που επικρατούν στα Ελληνικά πελάγη, κάνουν την ιστιοπλοΐα ασφαλή απόλαυση από τους πιο αρχάριους μέχρι τους πλέον έμπειρους ιστιοπλόους. Σε αυτό προσθέστε τη στενή επαφή με το βαθύ μπλε του πελάγους, που ενώνεται με το γαλάζιο του ουρανού, τα γραφικά νησιά, τους φιλόξενους νησιώτες, τους ανεξερεύνητους όρμους και τις τοπικές εκδηλώσεις, που πάντα πλαισιώνουν τους ιστιοπλοϊκούς αγώνες. Αλλά και το γεγονός ότι ο ήλιος λούζει την καταγάλανη θάλασσα και το καλοκαίρι αρχίζει νωρίς, με θερμοκρασίες γύρω στους 30 βαθμούς κάνουν την ιστιοπλοΐα ένα από τα πιο αγαπητά θαλάσσια αθλήματα.

Για όλους αυτούς τους λόγους, υπάρχουν πολλές διοργανώσεις σε «φορμάτ ράλι», που κάθε χρόνο επισκέπτονται διαφορετικά νησιά, μερικές από τις σημαντικότερες είναι :

Το Ράλι Αιγαίου: είναι ο παλαιότερος και μεγαλύτερος ιστιοπλοϊκός αγώνας στην Ελλάδα, που διοργανώνεται κάθε χρόνο από το 1964 από τον ΠΟΙΑΘ. Συγκεντρώνει σκάφη από όλον τον κόσμο, αλλά και ολόκληρη την Ελλάδα. Είναι ένας απαιτητικός αγώνας, που αποτελείται από 4 σκέλη των 100 ναυτικών μιλίων το καθένα.

Aegean Regatta: Η Aegean Regatta διοργανώνεται συνήθως στο βόρειο Αιγαίο, με εύκολες ιστιοδρομίες και πολλή διασκέδαση.

Ράλι Ιονίου: Στο ίδιο μοτίβο με την Aegean Regatta είναι και το Ράλι Ιονίου, που επισκέπτεται κάθε χρόνο τρία διαφορετικά ελληνικά νησιά στο Ιόνιο Πέλαγος.

Αττική: Για όσους βρίσκονται στην Αττική με σκάφος, σίγουρα θα υπάρχει ένας αγώνας στα μέτρα τους, αφού κάθε Σαββατοκύριακο θα βρείτε κάποια διοργάνωση ιστιοπλοΐας στην ευρύτερη περιοχή της Αττικής.

Κατηγορίες Ιστιοπλοϊκών Σκαφών

- **Φινν (Finn):** Μήκος 4,5 μ., πλάτος 1,3 μ., ένα πανί επιφάνειας 10μ2. Είναι για έναν αθλητή και αυτό το σκάφος είναι ολυμπιακή κλάση από το 1952. Πανελληνιονίκης 1991 και 1992 ήταν ο Αρμάντο Ορτολάνο του ΝΟ Καλαμακίου. Η Καλύτερη ελληνική επίδοση ήταν το αργυρό μετάλλιο του Ηλία Χατζηπαυλή στο Κίελο της Γερμανίας στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1972.
- **Λέχνερ (Lechner) A390:** Μήκος 3,9 μ., πλάτος 0,6 μ., ένα πανί επιφάνειας 7,3 μ2. Είναι για έναν αθλητή και είναι ολυμπιακή κλάση από το 1988. Πανελληνιονίκης για το 1991 και 1992 ήταν ο Νίκος Κακλαμανάκης του ΝΟ Βουλιαγμένης. Καλύτερη ελληνική επίδοση έχει ο ίδιος αθλητής με την ένατη θέση στους Ολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης. Στους Ολυμπιακούς αγώνες της Ατλάντα ο Κακλαμανάκης κέρδισε το χρυσό μετάλλιο και στου Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το ασημένιο. Το Lechner αντικαταστάθηκε με το σκάφος RS:X της Neil Pryde με το οποίο θα διαγωνίζονται οι αθλητές από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου.
- **Γιούρο:** Μήκος 3,4 μ., πλάτος 1,4 μ. μ' ένα πανί και επιφάνεια 7,1 μ2. Είναι για έναν αθλητή και έχει γίνει ολυμπιακή κλάση από το 1989. Πανελληνιονίκης για το 1992 ήταν η Νικολέτα Δεληγιάννη του ΟΦΘ Θεσσαλονίκης.
- **Σταρ:** Είναι με 2 άτομα και είναι ολυμπιακή κατηγορία από το 1932. Πανελληνιονίκης για το 1992 ήταν ο Ζακ Κιοσέογλου με πλήρωμα το Δημήτρη Μπούκη. Καλύτερη ελληνική επίδοση είναι των Χατζηπαυλή, Πελεκανάκη με την έκτη θέση στους Ολυμπιακούς αγώνες του Λος Άντζελες το 1984.

- **470** : Μήκος 4,7 μ., πλάτος 1,7 μ., τρία πανιά με επιφάνεια 12,7 μ2. Είναι για δύο άτομα και έχει γίνει ολυμπιακή κατηγορία από το 1976. Πανελληνιονίκες για το 1991 και το 1992 ήταν οι Πασχαλίδης- Ζαμπέτογλου του ΝΑΟΚΘ. Από το 1996 ως το 2003 πρωταθλητές Ελλάδας αναδείχθηκαν συνεχόμενα οι Ανδρέας Κοσματόπουλος και Κώστας Τριγκώνης του ΝΟΘ. Το 1995 οι Κοσματόπουλος Τριγκώνης αναδείχθηκαν παγκόσμιοι πρωταθλητές στην κατηγορία ανδρών και ήταν 2οι το 2002. Από το 2000 ως το 2003 οι Σοφία Μπεκατώρου και Αιμιλία Τσουλφά κατέκτησαν τον παγκόσμιο τίτλο στις γυναίκες κλείνοντας την ξέφρενη πορεία τους με το χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας.
- **Σόλινγκ**: Τύπος σταθερής καρένας, με μήκος 8,2 μ., πλάτος 1,9 μ., τρία πανιά με επιφάνεια 21,6 μ2. Είναι σκάφος για τρία άτομα και έχει γίνει ολυμπιακή κατηγορία από το 1972. Καλύτερη επίδοση ήταν το χάλκινο του Τάσου Μπουντούρη με πλήρωμα τους Τάσο Γαβριήλη και Άρη Ραπανάκη στην Ολυμπιάδα της Μόσχας το 1980.
- **Φλάινγκ ντάτσμαν**: Μήκος 6,05 μ., πλάτος 1,7 μ., τρία πανιά με επιφάνεια 18,1 μ2. Είναι σκάφος για δύο άτομα και έχει γίνει ολυμπιακή κατηγορία από το 1960. Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια κανείς δεν ασχολείται μ' αυτό το σκάφος.
- **Τορνέιντο**: Τύπος καταμαράν. Μήκος 6,09 μ., πλάτος 3,02 μ., δύο πανιά με επιφάνεια 20,4 μ2. Είναι για δύο άτομα και έχει γίνει ολυμπιακή κατηγορία από το 1976. Τα τελευταία χρόνια γίνεται μια προσπάθεια για να ασχοληθούν κάποιοι Έλληνες αθλητές. Αυτή τη στιγμή η Ελλάδα έχει ένα από το πιο αξιόμαχα πληρώματα στον κόσμο αποτελούμενο από τους Ιορδάνη Πασχαλίδη και Κώστα Τριγκώνη, αθλητές του Ν.Ο.Θεσσαλονίκης.
- **Laser Standard**: Μήκος 4,2 μ., πλάτος 1,4 μ., μ' ένα πανί με επιφάνεια 7,1 μ2. Είναι για ένα άτομο. Πανελληνιονίκης 1991 ήταν ο Δημήτρης Θεοδωράκης του ΝΑΟΒ και το 1992 ο Νίκος Νικολτσούδης του ΑΝΟΓ. Καλύτερες επιδόσεις η πρώτη θέση του Μπουγιούρη Αντώνη στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 2009. Μ' αυτό το σκάφος είναι μεγάλες οι διακρίσεις του Αιμιλίου Παπαθανασίου του Ολυμπιακού, με μεγαλύτερη το χρυσό μετάλλιο στο Τσεσμέ της Τουρκίας. Την καλύτερη επίδοση σε Ολυμπιακούς Αγώνες την πέτυχε στο Σύδνεϋ ο Αντώνης Μπουγιούρης.

- **Laser Radial:** Μήκος 4,2 μ., πλάτος 1,4 μ., ένα πανί με επιφάνεια 5,7 μ². Είναι για έναν αθλητή. Πανελληνιονίκης 1992 στα αγόρια ήταν ο Αντώνης Λογοθέτης του ΑΝΟΓ και στα κορίτσια η Μαρία Μυλωνά του ΝΟΠΦ. Καλύτερη επιτυχία το χρυσό μετάλλιο της Μαρίας Βλάχου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1991 στο Πόρτο Καρράς. Εκείνη τη χρονιά το πανελλήνιο πρωτάθλημα κατέκτησε η Ουρανία Φλαμπούρη του ΝΟΒΑ.
- **Όπτιμιστ:** Μήκος 2,3 μ., πλάτος 1,13 μ., ένα πανί με επιφάνεια 3,5 μ². Είναι για ένα νεαρό αθλητή. Πανελληνιονίκης 1991 ήταν ο Γιώργος Κουτουμάνος του ΑΝΟΓ και το 1992 η Κατερίνα Γιακουμίδου του ΑΝΟΓ. Καλύτερη επίδοση ήταν η τρίτη θέση του Παπαδημητρίου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα 2014.
- **420:** Μήκος 4,2 μ., πλάτος 1,9 μ., τρία πανιά με επιφάνεια 10,2 μ². Είναι σκάφος για δύο άτομα. Το πανελλήνιο πρωτάθλημα το 1991 πήραν οι Ν. Ζαπονίδης - Θ. Παρούσης του ΙΟΘ και του ΝΟΑ. Καλύτερη επίδοση αυτή των Αθανασόπουλου - Τάσσιου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα 2016 στην κατηγορία U17.
- **Λάιτινγκ:** Μήκος 5,2 μ., πλάτος 2,0 μ., τρία πανιά με επιφάνεια 16,4 μ². Είναι για τρία άτομα. Μόνιμος πρωταθλητής Ελλάδας είναι ο Γιώργος Ανδρεάδης του ΝΟΕ, ο οποίος ήταν πέμπτος στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 1989.
- **5124:** Τύπος σταθερής καρένας, μήκος 7,3 μ., πλάτος 2,7 μ., τρία πανιά με επιφάνεια 24,2 μ². Το πλήρωμα είναι τέσσερις μέχρι έξι αθλητές. Και σε αυτή την κατηγορία μόνιμος πρωταθλητής Ελλάδας είναι ο Γιώργος Ανδρεάδης ο οποίος έχει στεφθεί και πρωταθλητής Ευρώπης το 1987.

Τα περισσότερα αγωνιστικά σκάφη έχουν πανιά - ιστία που ονομάζονται μαϊστρα (μεγίστη), φλόκος (το πλωριό πανί) και μπαλόνη (συμμετρικό/ασύμμετρο). Οι διαστάσεις, το υλικό κατασκευής, η επιφάνεια και οι αντοχές των ιστίων διαφέρουν από κλάση σε κλάση.

4.2.5. Θαλάσσιο σκι / Wakeboard

Θαλάσσιο σκι λέγεται η κίνηση του ατόμου στην επιφάνεια της θάλασσας με τη βοήθεια ειδικών πέδιλων που επιτυγχάνεται χάρη στην έλξη του ατόμου απ ταχύπλοο σκάφος με την χρήση κατάλληλου σχοινιού. Το θαλάσσιο σκι ανακαλύφθηκε τυχαία το 1922 από έναν δεκαοκτάχρονο, τον Ralph Samuelson, που διασκεδάζε στα νερά της λίμνης Pepin στο Lake city στη Μινεσότα των ΗΠΑ. Ο Samuelson αποφάσισε να εφαρμόσει την αρχή του σκι στο νερό μιμούμενος το σκι στο χιόνι. Αρχικά πειραματίστηκε με ξύλα και αργότερα με ξυλιά από βαρέλια.

Σύμφωνα με άλλη θεωρία ,το θαλάσσιο σκι ανακαλύφθηκε από μια παρέα νεαρών που διασκεδάζαν στη λίμνη. Ο καπετάνιος της βάρκας που τους μετέφερε ο Captain

J.L. Le Roy ,διευθυντής του Colorado Boathouses, έριξε στο νερό ένα ξύλινο σκέπασμα κιβωτίου ,το έδεσε με σχοινί στο σκάφος ,και, αφού ανέβηκαν οι νεαροί πάνω του ,τους ρυμούλκησε μέχρι την ακτή. Η ιδέα θεωρήθηκε διασκεδαστική , βαφτίσθηκε aquaplaning (γλίστρημα στο νερό - θαλασσοπορία) και σύντομα έγινε μόδα που γρήγορα εξαπλώθηκε. Με την εμφάνιση όλο και πιο δυνατών μηχανών αυξήθηκε η ταχύτητα στο νερό. Συγχρόνως άρχισαν να βελτιώνονται και οι "σανίδες". Το σκι ,με την μορφή που έχει σήμερα (με δυο πέδιλα) , εμφανίστηκε στην Αμερική και στην Ευρώπη τη δεκαετία του 1920. Σήμερα είναι μια από τις πιο δημοφιλείς θαλάσσιες δραστηριότητες αναψυχής , καθώς συνδυάζει την απόλαυση του υδάτινου στοιχείου με την άθληση. (Jekking S., 2004)

Τα τελευταία χρόνια εμφανιστήκαν και παραλλαγές του σκι το λεγόμενου wakeboarding. Είναι ένας τύπος σκι που αποτελείται από μια μονή σανίδα, μικρότερη σε μήκος αλλά αρκετά πλατύτερη από τα κανονικά σκι .Παραλλαγή του wakeboard είναι το kneeboard . Σε αυτήν την σανίδα ο σκιέρ κάθεται γονατιστός και τα πόδια του στερεώνονται με λουρίδες στην σανίδα. Οι σανίδες wakeboard και kneeboard είναι πιο εύχρηστες από κλασικά σκι , και κερδίζουν σε δημοτικότητα ιδιαίτερα ανάμεσα στους νέους. Επίσης πρέπει να σημειωθεί ότι το σκι μπορεί να γίνει και χωρίς πέδιλα ,μια τεχνική που ονομάζεται bare footing ή barefoot skiing. (Μυλονόπουλος Δ., Μοίρα Π., 2005:60-61)

Εάν έχετε αδυναμία στο θαλάσσιο σκι, στην Ελλάδα θα βρείτε πληθώρα επιλογών σχεδόν όλες οι οργανωμένες παραλίες στα ελληνικά νησιά, τη Χαλκιδική, την Πελοπόννησο, την Αττική, αλλά και σε λίμνες, όπως των Ιωαννίνων ή του Καϊάφα θα φιλοξενήσουν τις εμπειρίες σας σε αυτό. Το θαλάσσιο σκι είναι αγαπημένο άθλημα Ελλήνων και ξένων επισκεπτών, γι' αυτό και υπάρχουν πολλοί Σύλλογοι και Όμιλοι, όπως η Ομοσπονδία Θαλάσσιου Σκι, που διοργανώνει κάθε χρόνο διεθνούς φήμης αγώνες.

Το Wakeboard, αν και νέο άθλημα, έχει φανατικούς φίλους στην Ελλάδα. Οι δημοφιλέστεροι και ιδανικότεροι προορισμοί για Wakeboard στην Ελλάδα, είναι οι εξής:

- Αττική: «Αθηναϊκή Ριβιέρα»- Ανάβυσσος, Λαύριο, Βάρκιζα, Γαλάζια Ακτή του Μαραθώνα
- Πάρος: Χρυσή Ακτή, Νέα Χρυσή Ακτή, Πούντα, Αϊ-Γιάννης -όπου οργανώνεται το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Wakeboard.
- Νάξος: Άγιος Γεώργιος, Μικρή Βίγλα
- Μύκονος: Φτελιά, Καλαφάτης
- Ρόδος: Τριάντα, Φάνες, Πρασονήσι, Θεολόγος
- Λευκάδα: Βασιλική
- Ίος: Μυλοπότας

5.2.6 Ιστιοσανίδα/ Windsurfing

Το γουίντ-σέρφινγκ, αποτελεί ένα από τα πιο συναρπαστικά θαλάσσια σπορ, έχει ήδη πολλούς φίλους και αποκτά καθημερινά περισσότερους. Κι αυτό, γιατί αποτελεί 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 ιστιοπλοΐα, η ενεργός συμμετοχή του σερφίστα-αθλητή παίζει πρωτεύοντα ρόλο, ενώ ο αθλητικός εξοπλισμός είναι σημαντικός αλλά έχει δευτερεύουσα σημασία..Το windsurfing 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.

Μερικά από τα σημαντικότερα σημεία για windsurfing στη Ελλάδα αναφέρονται παρακάτω, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το windsurfing είναι ένα άθλημα που μπορεί να γίνει σε οποιανδήποτε παράλια όταν ο άνεμος και οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Windsurfing Hotspot

- Βουλιαγμένη και Βάρη
- Ανάβυσσος και Λαύριο (Αθηναϊκή Ριβιέρα)
- Πήλιο: Χορευτό
- Χαλκιδική: Σάρπη, Sani Beach
- Πελοπόννησος: Καλό Νερό, Βοΐδοκοιλιά, Ελαφώνησος
- Κρήτη: Κουρεμένος, Φαλάσαρνα, Ελαφονήσι, Παλαιοχώρα
- Λευκάδα: Άγιος Ιωάννης (Μύλοι), Βασιλική
- Κέρκυρα: Χαλικούνας, Αχαράβη
- Λέσβος: Σίγρι

- Λήμνος: Κέρος, Γομάτι
- Μύκονος: Καλαφάτης, Κόρφος
- Πάρος: Πούντα
- Νάξος: Μεγάλη Βίγλα
- Τήνος: Μεγάλη Κολυμπήθρα
- Ρόδος: Πρασονήσι, Φαληράκι, Λάρδος
- Κάρπαθος: Chicken Bay

Στις περισσότερες παραλίες μπορείτε να κάνετε αξιόλογο windsurfing, ενώ σε όλες λειτουργούν σχολές εκμάθησης και ενοικιάζεται εξοπλισμός. Στη Βασιλική και στον Άγιο Ιωάννη Λευκάδας, σε ειδικά καταλύματα, θα φιλοξενηθείτε μαζί με τον εξοπλισμό σας. (Πηγή :<https://www.discovergreece.com>).

4.2.7. Θαλάσσιο Αλεξίπτωτο (Parasailing)

Το parasailing ή parashooting είναι δραστηριότητα αναψυχής κατά τη οποία ένα άτομο ανυψώνεται- ίπταται με τη βοήθεια ειδικού αλεξιπτώτου που έλκεται από κατάλληλο ταχύπλοο σκάφος. Η δραστηριότητα έχει σαν κύριο σκοπό την αναψυχή.

Το πρώτο αλεξίπτωτο αύξουσας πορείας (parashooting) αναπτύχθηκε από τον Pierre-Marcel Lemoigne το 1962. Την ίδια χρονιά, ο Lemoigne ίδρυσε ένα Κέντρο Αεροναυπηγικής Εκπαίδευσης για να παρουσιάσει το νέο αλεξίπτωτο με αύξουσα ταχύτητα, ως εκπαιδευτικό εργαλείο για τους αλεξιπτωτιστές. Η τεχνική αυτή

επιτρέπει στους αλεξιπτωτιστές να εκπαιδεύονται πιο αποτελεσματικά ,ρυμουλκούμενοι σε κατάλληλο ύψος από ειδικό ταχύπλοο σκάφος και στη συνέχεια τους απελευθερώνουν για να εξασκήσουν στις προσγειώσεις. Αυτή η μέθοδος εκπαίδευσης αποδείχθηκε φθηνότερη και εξίσου αποτελεσματική με την ανάλογη εκπαιδευτική πτώση από ένα αεροπλάνο.

Το 1963 ο Jacques-André Istel από την εταιρία Pioneer Parachute Company αγόρασε άδεια από την Lemoigne για την κατασκευή και πώληση του πρώτου αλεξιπτωτου με 24 «τμήματα» που ονομάστηκε "parasail".

Το 1974, ο Mark McCulloh εφευρέθηκε το πρώτο αυτόνομο σκάφος εκτόξευσης και ανάκτησης αλεξιπτωτου ,στο οποίο ενσωμάτωσε ένα υδραυλικό βαρούλκο και έναν σκελετό βοηθητικής ανύψωσης που σταδιακά ,ξεκίνησε και επανακτούσε τον θόλο του αλεξιπτώτου και τον αλεξιπτωτιστή από και προς την εξέδρα πτήσης του σκάφους.

Η εφεύρεση του McCulloh κατοχυρώθηκε με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας το 1976 και από τότε αναφέρεται ως "WINCHBOAT", το οποίο αποτελεί το πρώτο πρότυπο βιομηχανικού εξοπλισμού parasailing και χρησιμοποιείται από όλες τις εμπορικές δραστηριότητες parasailing σε όλο τον κόσμο.

4.2.8 Kite Surf/ kite board

Το Kite surfing, επίσης γνωστό και ως Kite boarding -ιπτάμενη σανίδα-, είναι ένα σχετικά καινούριο, ακραίο άθλημα για τους λάτρεις της αδρεναλίνης. Το Kite surfing δεν απαιτεί μόνο καλή τεχνική και ισορροπία, αλλά και ωριμότητα και την ικανότητα να προβλέπεις την πιθανότητα θαλασσοταραχής ή αλλαγής του ανέμου, να υπολογίζεις σωστά τις αποστάσεις, να μπορείς να χειρίζεσαι τέλεια τον εξοπλισμό και να γνωρίζεις πώς λειτουργούν τα συστήματα εκπομπής σημάτων επείγουσας ανάγκης (SOS).

Πριν ξεκινήσετε το άθλημα, είναι απαραίτητο να πάρετε μαθήματα από εξειδικευμένο δάσκαλο, ο οποίος διαθέτει αναγνώριση από τη "Διεθνή Οργάνωση Kiteboarding".

Το Kiteboarding δεν συνίσταται για παιδιά κάτω των 18 ετών. Οι νέοι μπορούν να ξεκινήσουν την εκμάθηση του αθλήματος υπό την επιτήρηση του εκπαιδευτή και να εξελιχθούν αργότερα σε ανεξάρτητους σέρφερ. Είναι σημαντικό να υπάρχει πολύς ελεύθερος χώρος για την εκκίνηση και την επαναφορά του αθλούμενου, καθώς και η δυνατότητα για άμεσες πρώτες βοήθειες, δεδομένου ότι μια πρόσκρουση σε πλοία, βράχια κλπ. μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς. Επίσης, οι αετοί μπορεί στο πέρασμά τους να τραυματίσουν κατά λάθος τους λουόμενους. Γι' αυτό πρέπει να υπάρχει οριοθετημένος αρκετός χώρος χωρίς εμπόδια για τους αετούς. Οι περισσότερες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης συμβαίνουν όταν ο σέρφερ χάνει τον έλεγχο του αετού αλλά δεν μπορεί να ξεφύγει από τις δέσμες. Επομένως κρίσιμη είναι η σημασία των εύχρηστων "κομβίων απελευθέρωσης" αλλά και της γνώσης χειρισμού τους. Οι ρήξεις συνδέσμου και τα κατάγματα στα πόδια και τους αστραγάλους είναι οι πιο συνήθεις τραυματισμοί ακολουθούμενοι από τραυματισμούς στο κεφάλι, το στήθος και τα γόνατα.

Συστάσεις σε χρήστες του Kite-Surfing:

- Αν δεν μπορείτε να περπατήσετε προς τα πίσω στην ακτή με τον αετό να ίππεται, αυτό σημαίνει ότι ο άνεμος είναι πολύ ισχυρός.
- Ένα ελάχιστο ηλικιακό όριο 18 ετών είναι απαραίτητο.
- Οι σέρφερ πρέπει να έχουν λάβει προηγούμενη επαρκή εκπαίδευση
- Καταγράψτε τα ονόματα , τη διεύθυνση κατοικίας και όλες τις τοπικές πληροφορίες επαφής για κάθε surfer .
- Οι ενασχολούμενοι για πρώτη φορά με το άθλημα θα πρέπει να λαμβάνουν μια προκαταρκτική εκπαίδευση στο πλαίσιο ενός εγκεκριμένου προγράμματος, όπως εκείνα που προσφέρει η Διεθνής Οργάνωση Kiteboarding. Η ενοικίαση

εξοπλισμού πρέπει να επιτρέπεται μόνο σε όσους διαθέτουν εκπαίδευση επιπέδου 2 από αυτήν.

- Ο προσωπικός μηχανισμός επίπλευσης είναι υποχρεωτικός.
- Απαγορεύεται η πτήση με αετό μετά από χρήση αλκοόλ.
- Οι σέρφερ πρέπει οπωσδήποτε να φορούν κράνος και να φέρουν ειδικό μαχαίρι, σε περίπτωση που χρειαστεί να απεμπλακούν από τα σχοινιά του αετού.

Συμβουλές για τους Kite-σέρφερ

- Ποτέ μην πετάτε σε προσήνεμο άνεμο με μικρότερη απόσταση από 60 μέτρα από τους γύρω σας.
- Αποφεύγετε τον απόγειο άνεμο και τον μπάτη.
- Μην περιμένετε να ξεσπάσει μπουρίνι για να προσγειώσετε τον αετό σας. Προσγειωθείτε αμέσως μόλις παρατηρήσετε ότι χαλαίει ο καιρός. Οι περισσότεροι τραυματισμοί προκαλούνται κυρίως κατά την απογείωση και την προσγείωση του αετού κυρίως στη στεριά, όχι στη θάλασσα.
- Εξοικειωθείτε με τα διάφορα σενάρια αντίδρασης σε καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης, προκειμένου να βελτιώσετε τον κρίσιμο χρόνο αντίδρασης σας. Εξοικειωθείτε με την πρόσδεση ταχείας αποδέσμευσης.
- Σε περίπτωση προσθαλάσσισης προσέξτε να μην μπλεχτείτε στα σχοινιά του αετού.
- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τους μπλεγμένους ή προσγειωμένους αετούς, διότι μπορεί ξαφνικά να επαναπογειωθούν.

Προϋποθέσεις ασφαλείας στην επιλογή εξοπλισμού

Δεδομένου ότι το συγκεκριμένο άθλημα εξακολουθεί να είναι πολύ νέο, οι τεχνικές τροποποιήσεις είναι σύνηθες φαινόμενο.

- Οι μηχανισμοί ταχείας απελευθέρωσης είναι απαραίτητοι γιατί περιορίζουν σημαντικά τους κινδύνους και συμπεριλαμβάνονται πλέον στον βασικό εξοπλισμό των νέων αετών.
- Η επιλογή αετών πρέπει να καλύπτει διάφορες συνθήκες ανέμου και διαφορετικούς σωματότυπους.
- Τα σχοινιά πρέπει να είναι ίσου μήκους και όχι ξεφτισμένα ή με κόμπους.
- Πριν από την εκκίνηση πρέπει να εξετάζεται η αξιόπιστη λειτουργία των μηχανισμών απελευθέρωσης.
- Οι αετοί πρέπει να εξετάζονται επισταμένα για σκισίματα και φθορές, και να αποθηκεύονται προσεκτικά μακριά από το ηλιακό φως

Χώρος εκκίνησης

- Εάν δεν υπάρχει επαρκής χώρος εκκίνησης από τη στεριά, σκεφθείτε την περίπτωση της εκκίνησης από τη θάλασσα, διατηρώντας πάντοτε την απόσταση των 60 μέτρων από λουόμενους, αποβάθρες κλπ.
Ετοιμότητα προσωπικού σχολής.
- Να έχετε παρόντα πάντα τουλάχιστον 2 μέλη του προσωπικού της επιχείρησης/σχολής - ώστε ο ένας να επικοινωνεί με τους πελάτες και να ασχολείται με τις οδηγίες και την εκπαίδευση, και ο άλλος για να βοηθάει στην έναρξη και στην επιστροφή αυτών που ασχολούνται με τα σπορ.
- Να είστε βέβαιοι ότι τα μέλη του προσωπικού σας είναι εκπαιδευμένα σε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη (CPR) και σε παροχή πρώτων βοηθειών.
- Το προσωπικό θα πρέπει να επιθεωρεί τον εξοπλισμό πριν και μετά από κάθε χρήση .

- Να είστε βέβαιος ότι όλα τα άτομα θα παραμένουν μακριά από τα όρια της περιοχής που οι surfers κάνουν kite surfing .
- Να έχετε μια βάρκα διάσωσης διαθέσιμη, έτσι ώστε όταν οι surfers είναι σε κίνδυνο και έχουν πέσει στη θάλασσα, να μπορείτε να φτάσετε γρήγορα σε αυτούς.
- Να έχετε κιάλια για το προσωπικό ώστε να παρακολουθεί τους πελάτες καθώς και μια δυνατή κόρνα και ένα προειδοποιητικό φως για να επισημαίνουν τις αλλαγές στον αέρα και στο νερό.
- Το προσωπικό θα πρέπει να ελέγχει τακτικά από πολύ αξιόπιστες πηγές τις καιρικές συνθήκες, προκειμένου να ενημερώνει για τις αλλαγές αυτές στους surfers.
- Όλα τα μέλη του προσωπικού θα πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνήσουν με σαφήνεια τους κινδύνους και τους κανόνες ασφαλείας στους πελάτες. Η γλώσσα μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα όταν σε περίπτωση ατυχήματος τόσο από την άποψη της άμεσης παροχής ιατρικής φροντίδας , καθώς και όσον αφορά την ευθύνη για το γεγονός ότι υπήρξε αποτυχία να επικοινωνήσει σωστά τους κανόνες.(Πηγή : Eurosafе,2008)

4.2.9 Μηχανοκίνητα μέσα θαλάσσιας αναψυχής

Οι τεχνολογικές καινοτομίες και εφευρέσεις βελτίωσαν την ικανότητα του ανθρώπου στη αξιοποίηση του θαλάσσιου περιβάλλοντος για αναψυχή.

Από το 1950 η εφεύρεση μεγάλης ποικιλίας σκαφών και μηχανών και γενικότερα η ανάπτυξη της τεχνολογίας μεταμόρφωσε τη θαλάσσια αναψυχή. Η θάλασσα έπαψε να θεωρείται εχθρικό περιβάλλον και οι άνθρωποι έπαψαν να είναι "δεμένοι στην στεριά"

Σήμερα χρησιμοποιούνται πολλά μηχανοκίνητα είδη θαλάσσιας αναψυχής, τα οποία είναι ελαφρά ,εύχρηστα και μεταφέρονται εύκολα γεγονός που τα καθιστά εξαιρετικά δημοφιλή . Μερικά από τα δημοφιλή μηχανοκίνητα μέσα θαλάσσιας αναψυχής είναι :

- Aqua scooter είναι η μικρή βενζινοκίνητη μηχανή που έχει την δυνατότητα να επιπλέει και να έλκει στη θάλασσα τον κολυμβητή που βρίσκεται σε πρηνή ή ύπτια θέση
- Θαλάσσιο μοτοποδήλατο (sea bike, surf jet, jet ski) είναι το πλωτό βενζινοκίνητο μέσο στο οποίο μπορεί να επιβαίνουν μέχρι 3 άτομα .
- Θαλάσσιο έλκηθρο είναι το πνευστό μέσο αναψυχής που αποτελείται από ένα κεντρικό κυλινδρικό πλωτήρα και δυο μικρότερους μονίμως προσαρτημένους , δεξιά και αριστερά πλωτήρες. Το μέσο αυτό έλκεται από ταχύπλοο σκάφος
- Θαλάσσιο δαχτυλίδι είναι το πνευστό κυκλικό μέσο αναψυχής με πλαστικό δάπεδο που έλκεται από ταχύπλοο σκάφος

PWC - Jetski

Τα σκάφη ενός ατόμου (Jetski), γνωστά κυρίως με το όνομα της μάρκας τους, προορίζονται για τους πιο ριψοκίνδυνους λάτρεις της θάλασσας. Έτσι, κυρίως λόγω της απειρίας και της ριψοκίνδυνης οδήγησης, τα ατυχήματα με σκάφη ενός ατόμου είναι 8,5 φορές συχνότερα από ότι με τα άλλα μηχανοκίνητα σκάφη.

Τα παιδιά και οι νέοι αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα υψηλούς κινδύνους, όταν τα οδηγούν. Το συνηθέστερο ατύχημα με σκάφος ενός ατόμου είναι η σύγκρουση στην προβλήτα, με άλλα πλοία ή και με άλλα σκάφη ενός ατόμου όπου ο θάνατος προέρχεται από τον τραυματισμό.

Τα jet ski είναι εύκολα προσβάσιμα στο ευρύ κοινό, πρέπει όμως οι επιβαίνοντες να είναι σίγουροι ότι ξέρουν να τα χειρίζονται με ασφάλεια και προσοχή καθόσον εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους για τη ζωή και την ασφάλεια των ατόμων.

-Τα σκάφη ενός ατόμου δεν έχουν φρένα και η οδήγησή τους γίνεται πιο πολύπλοκη.

-Απαιτείται να παίρνουν τις στροφές με μεγάλη ταχύτητα.

-Επίσης, τα σκάφη ενός ατόμου είναι έτσι σχεδιασμένα ώστε να μην παρέχουν καμία προστασία στους επιβάτες τους.

Κανονισμός Ασφαλείας για την χρήση Jet ski

- Προηγούμενη εκπαίδευση και επίδειξη άδειας κρίνεται απαραίτητη. Η προσκόμιση νόμιμης άδειας ταχυπλόου είναι υποχρεωτική (Γ.Λ.Κ. Νο. 20).
- Οι χρήστες σκαφών ενός ατόμου πρέπει να είναι τουλάχιστον 18 ετών, με επίδειξη ταυτότητας.
- Η επιχείρηση πρέπει να καταγράφει το ονοματεπώνυμο του χειριστή, τον τόπο διαμονής και λοιπά στοιχεία επαφής.
- Απαιτείται ενημέρωση από τους υπεύθυνους για τις Οδηγίες για την ασφάλεια και τους τοπικούς κανόνες όλων των νέων που θα χρησιμοποιήσουν το σκάφος ακόμη και στην περίπτωση που θεωρούν τον εαυτό τους έμπειρο και εν συνεχεία να κάνουν έναν δοκιμαστικό γύρο, προκειμένου να αποδείξουν την εμπειρία τους πριν χρησιμοποιήσουν χωρίς εποπτεία το σκάφος.
- Η χρήση σωσίβιου-γιλέκου ανά πάσα στιγμή και από όλους είναι απόλυτα επιβεβλημένη.
- Οι επιβαίνοντες για πρώτη φορά πρέπει να εκπαιδεύονται από τους υπευθύνους για τις τεχνικές λειτουργίας και τον ενδεδειγμένο τρόπο χρήσης ενός θαλάσσιου σκούτερ και να γίνεται και μια δοκιμαστική "βόλτα" υπό την άμεση επίβλεψη του υπεύθυνου.
- Δεν επιτρέπονται τα άλματα πάνω από τα απόνερα πλοίων, καθώς αυξάνεται ο κίνδυνος συγκρούσεων και τραυματισμών από το νερό.
- Απαγορεύεται η επιβίβαση στο σκάφος, ως οδηγός ή επιβάτης, οποιουδήποτε έχει κάνει χρήση αλκοόλ.
- Οι επιβάτες πρέπει να φορούν έστω τη μισή στολή βατραχανθρώπου.
- Δεν επιτρέπεται να ανεβαίνουν στα σκουτεράκια άτομα με ρούχα που χάσκουν και με ξέπλεκα μαλλιά.

- Ποτέ δεν πρέπει να πατάτε γκάζι όταν κάποιος βρίσκεται πίσω από το σκούτερ γιατί υπάρχει κίνδυνος σοβαρού τραυματισμού.
- Μην χρησιμοποιείτε το σκάφος μετά τη δύση του ήλιου.

Τα περισσότερα ατυχήματα με σκάφη ενός ατόμου συμβαίνουν σε επιβάτες με εμπειρία μικρότερη των 20 ωρών. Μάλιστα το 24% των ατυχημάτων αυτών, συμβαίνει συνήθως στην πρώτη ώρα χρήσης τους.

Προϋποθέσεις κατά την επιλογή του σκάφους

- Συνίσταται η χρήση σύγχρονων σκαφών ενός ατόμου τα οποία είναι βαρύτερα, άρα σταθερότερα από τα παλαιότερα μοντέλα, και συνεπώς παρασύρονται δυσκολότερα από τον αέρα και "απογειώνονται" δυσκολότερα (παράγοντας υψηλού κινδύνου).
- Επιπλέον τα νέα μοντέλα διαθέτουν έναν αυτοματισμό που φοριέται στον καρπό ή στο σωσίβιο-γιλέκο και το οποίο επιτρέπει στον οδηγό σε περίπτωση που πέσει το σκάφος να μπορεί να σβήσει τη μηχανή από μακριά.
- Ακόμη, τα νέα μοντέλα διαθέτουν και ένα τηλεκοντρόλ, ούτως ώστε να μπορεί να σβήσουν οι υπεύθυνοι τη μηχανή ακόμη και από μεγάλη απόσταση σε περίπτωση ανάγκης ή σε περίπτωση που ο οδηγός του σκούτερ συμπεριφέρεται ανεύθυνα.

Υποχρεώσεις προσωπικού σχολής/ ενοικίασης jet ski :

Πάντοτε να έχετε τουλάχιστον 2 μέλη του προσωπικού της επιχείρησης/ σχολής παρόντα ώστε το ένα να επικοινωνεί με τους πελάτες και να ασχολείται με τις οδηγίες και την εκπαίδευση, και το άλλο να βοηθήσει στην έναρξη και την επιστροφή αυτών που ασχολούνται με αυτό το μέσο αναψυχής.

Να είστε βέβαιος ότι τα μέλη του προσωπικού σας είναι εκπαιδευμένα σε καρδιοαναπνευστική ανάνηψη (CPR) και σε παροχή πρώτων βοηθειών.

Ο εξοπλισμός που πρέπει να έχουν οι επιχειρήσεις περιλαμβάνει τα κιάλια για την παρακολούθηση των πελατών, μια τηλεφωνική γραμμή, και 2 PWC με σανίδες διάσωσης για τη μεταφορά των τραυματισμένων θυμάτων. Λόγω της συχνότητας των συγκρούσεων, είναι πιθανό ότι ένα ατύχημα από PWC θα οδηγήσει σε περισσότερα από ένα θύματα.

Όλο το προσωπικό πρέπει να έχει άμεση πρόσβαση στο διακόπτη απομακρυσμένου ελέγχου του κινητήρα, όπως και ο πλησιέστερος ναυαγοσώστης ή η περιπολία διάσωσης. Ένα από τα μέλη του προσωπικού σας θα πρέπει πάντα να ελέγχει τις καιρικές συνθήκες και να παρακολουθεί το νερό και την κίνηση των σκαφών.

Όλα τα μέλη του προσωπικού θα πρέπει να είναι σε θέση να επικοινωνήσουν με σαφήνεια τους κινδύνους και τους κανόνες ασφαλείας στους πελάτες. Η γλώσσα μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα σε περίπτωση ατυχήματος, τόσο όσον αφορά την άμεση παροχή ιατρικής φροντίδας καθώς και όσον αφορά την ευθύνη για το γεγονός ότι υπήρξε αποτυχία να επικοινωνήσει σωστά τους κανόνες

- **Flyboard:** Όσοι δεν φοβάστε τα ύψη και είστε λίγο περισσότερο ριψοκίνδουνοι, τότε μπορείτε να συνεχίσετε να διαβάζετε παρακάτω. Το Flyboard είναι ένα θαλάσσιο σπορ που έχει εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο και οι ελληνικές θάλασσες δεν θα μπορούσαν να αποτελούν την εξαίρεση. Φορώντας την πρωτοποριακή... συσκευή του Flyboard θα εκτοξευτείτε εσείς και η αδρεναλίνη σας, κυριολεκτικά στα ύψη (έως τα 20 μέτρα), προσφέροντας ένα εντυπωσιακό θέαμα σε όσους σας παρακολουθούν.
- **Subwing:** Μια σχετικά νέα είσοδος στον κόσμο των θαλάσσιων δραστηριοτήτων που ξεκίνησε από τον Simon Sivertsen στα πεντακάθαρα νερά του Αιγαίου και εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο. Στο Subwing κρατάτε γερά ένα υποβρύχιο πτερύγιο, κάτω από την επιφάνεια του νερού, το οποίο ρυμουλκείται από βάρκα και σας δίνει την αίσθηση πως πετάτε στα ουράνια... Κρατήστε την αναπνοή σας, φορέστε τη μάσκα σας και ετοιμαστείτε για υποβρύχιες... πτήσεις.
- **SUP:** Το Stand Up Paddle ή SUP εν συντομία, είναι η μια παραλλαγή του σέρφινγκ και σχετικά εφικτό για όποιον ενδιαφέρεται να το δοκιμάσει στη θάλασσα, σε λίμνη ή ποτάμια. Το SUP αποκτά ολοένα και περισσότερους θαυμαστές που... πατούν γερά στα ποδιά τους πάνω σε μια σανίδα του σερφ. Η νέα -μάλιστα- πρόκληση ακούει στο όνομα SUP Yoga, με ασκήσεις Yoga πάνω στη σανίδα και τον ελαφρύ κυματισμό του νερού να δοκιμάζει τις δυνατότητες των μυημένων.

5.1. Εισαγωγή στον Ορεινό/Χειμερινό Τουρισμό Περιπέτειας

Ο ορεινός τουρισμός, ο οποίος παρουσιάζει ορισμένες ομοιότητες με τον τουρισμό χειμερινών σπορ, δεν έχει χρονικούς περιορισμούς εκδήλωσης και αναφέρεται στο σύνολο των δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής και τουρισμού, που εκδηλώνεται σε ορεινές περιοχές των χωρών υποδοχής και φιλοξενίας τουριστών που επιθυμούν να αναπτύξουν αυτής της μορφής τουρισμό.

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η δημιουργία τουριστικών καταλυμάτων που δένουν με το φυσικό περιβάλλον και διαθέτουν όσο το δυνατόν περισσότερους συμπληρωματικούς χώρους, όπως εστιατόρια, μπαρ, καφετέριες, αίθουσες αναψυχής, κλπ. Οι περιοχές όπου αναπτύσσονται τέτοιες δραστηριότητες, θα πρέπει να εξυπηρετούνται συγκοινωνιακά όσον το δυνατόν πληρέστερα και καλύτερα.

Ο ορεινός χώρος καλύπτει τα 2/3 της συνολικής έκτασης της χώρας και εκεί γίνονται εργασίες και έχουν σχέση κύρια με την δασοκομία, την κτηνοτροφία και σε μικρότερη αναλογία με την γεωργία. Ο χώρος όμως αυτός έχει και πολλές άλλες δυνατότητες, πέρα από τον τομέα της πρωτογενούς παραγωγής, έχει δυνατότητες στο τομέα των υπηρεσιών που τα τελευταία χρόνια έχουν αξιοποιηθεί. Τα μεγάλα αστικά κέντρα, όπως έχουν ασφυκτικά οικοδομηθεί, διαθέτουν ελάχιστους χώρους πράσινου και έχουν εγκλωβίσει τον πολίτη σε ένα αφύσικο και απάνθρωπο περιβάλλον. Παράγοντες, όπως η μόλυνση της ατμόσφαιρας, η ηχορύπανση, η αποξένωση από τον συνάνθρωπο, η καθημερινά πίεση χειροτέρευσαν την ποιότητα ζωής στους χώρους αυτούς.

Αποτέλεσμα της αφόρητης αυτής κατάστασης, ήταν η αλατώδης αύξηση στις επιθυμίες των ατόμων να έρθουν σε άμεση επαφή με την φύση και τις φυσικές περιοχές, όπως δάση και δασικές εκτάσεις. Η αυξανόμενη έξοδος του αστικού πληθυσμού για το βουνό και γενικότερα για την ύπαιθρο, άρχισε να δημιουργεί παράλληλα μια νέα μορφή τουρισμού που καλείται ορεινός τουρισμός. Τα

πλεονεκτήματα του ορεινού τουρισμού, σε σύγκριση με τις υπόλοιπες μορφές τουρισμού είναι, ότι επειδή, δεν υπάρχουν χρονικοί περιορισμοί μπορεί να ασκηθεί σε όλη τη διάρκεια του έτους και να ικανοποιήσει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και αναγκών. Το φυσικό περιβάλλον φέρνει τον άνθρωπο κοντά στο συνάνθρωπό του και βελτιώνει την κοινωνικότητά του. Ειδικές μελέτες έδειξαν, ότι το φυσικό περιβάλλον επιδρά αποτελεσματικά στην πρώιμη κοινωνικοποίηση των παιδιών, στην ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας τους. (Πηγή :<https://www.discovergreece.com>).

Ο ορεινός τουρισμός καλύπτει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων. Μορφές του ορεινού τουρισμού είναι ο ορειβατικός, ο φυσιολογικός ή εκδρομικός τουρισμός, ο περιηγητικός τουρισμός, η ορεινή διαβίωση και άλλα. Ενώ υπάρχουν δυνατότητες ανάπτυξης του και ευοίωνες προοπτικές, παρουσιάζεται σοβαρή έλλειψη έργων βασικής υποδομής, κυρίως δρόμων, ηλεκτροδότησης, ύδρευσης, αποχέτευσης καθώς και έλλειψης κύριων και συμπληρωματικών μέσων φιλοξενίας που κάνουν πρακτικά απρόσιτο το βουνό στο ευρύτερο κοινό.

Ο χειμερινός τουρισμός στην Ελλάδα είναι πολύ ανεπτυγμένος, βάζοντας πάντα την ποιότητα σε πρώτο πλάνο. Είτε πρόκειται για ξενοδοχεία, ξενώνες, ή ενοικιαζόμενα δωμάτια, είτε για δραστηριότητες στη φύση, όπως σκι, snowboard, ιππασία, ραφτινγκ, ορειβασία, κτλ, μία χειμερινή εξόρμηση θα σας γεμίσει σίγουρα τις μπαταρίες, φέρνοντάς σας σε επαφή με τη φύση και με ανθρώπους που σας μαθαίνουν να κινήστε σε άλλους ρυθμούς.

Η Ελλάδα είναι κατεξοχήν μία ορεινή χώρα, στα βουνά της οποίας έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία 20 χρόνια, εκτός από ξενοδοχειακές επιχειρήσεις, και αρκετά χιονοδρομικά κέντρα, τα οποία δίνουν την ευκαιρία στον επισκέπτη να δοκιμάσει τις χαρές του βουνού και των χειμερινών σπορ. Όπου και να βρεθείτε να είστε σίγουροι ότι μετά την ευχάριστη κούραση του χειμερινού σκι, θα σας περιμένει πάντα μία ταβέρνα με παραδοσιακά, αγνά προϊόντα και εδέσματα, έτοιμη να ικανοποιήσει τις γαστρονομικές σας απαιτήσεις

5.2. Μορφές Ορεινού/ Χειμερινού Τουρισμού Περιπέτειας

5.2.1 Ορειβασία/Αναρρίχηση

Η **Ορειβασία** είναι το άθλημα, χόμπι ή επάγγελμα του να μετακινείσαι με τα πόδια στα βουνά. (Όρειο-βασία: Περπάτημα στα όρη). Με την ευρύτερη της έννοια, η λέξη ορειβασία περιλαμβάνει και την αναρρίχηση και το ορειβατικό σκι. 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 πάνω, τεχνική ικανότητα. Η πείρα επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, αποτελεί την πλέον δύσκολη μορφή της πεζοπορίας. Συνήθως 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.

Η Αναρρίχηση στην Ελλάδα

Στα αναρριχητικά πεδία της Ελλάδας ο μπορείς να γίνεις ένα με τη φύση, τον πολιτισμό, το τοπίο. Το μόνο που χρειάζεται είναι, Θέληση, καλό εξοπλισμό και φυσική κατάσταση. Τα πεδία είναι πολλά και αξιοσημείωτα, ανάμεσα τους οι επιβλητικοί βράχοι των Μετεώρων, της Καλύμνου ή της Γκιώνας, σε αυτά θα ζήσετε αναρριχητικές εμπειρίες που θα μείνουν αξεχαστες. Αντίστοιχες εμπειρίες θα σάς προσφέρουν τα πεδία στην περιοχή των Τρικάλων, στα Τέμπη, στην Ηρακλείτσα της Καβάλας, κοντά στην Πάτρα (Καλόγρια, Αλεποχώρι), στο Ναύπλιο, στη Χιλιαδού στην Εύβοια, στη Λαγκάδα στη Λακωνία της Πελοποννήσου, στην Γκαμήλα (όρος Τύμφη), στα Ζαγόρια, στον Όλυμπο.

Στην Αττική, σημαντικότερα πεδία κατάλληλα για αναρρίχηση είναι η Πέτρα Βαρυμπόμπης, η Σπηλιά Νταβέλη στην Πεντέλη, η περιοχή της Φυλής, και το Ποικίλο Όρος κοντά στην Αθήνα. Επιβλητικοί είναι και οι κάθετοι βράχοι της Βαράσοβας στην Αιτωλοακαρνανία και στην παραλία Κάθισμα της Λευκάδας.

Δημοφιλείς Προορισμοί Αναρρίχησης στην Ελλάδα:

Μετέωρα: Μια μοναδική εμπειρία παγκοσμίως. Σε αυτά τα βράχια θα απολαύσετε την κλασική αναρρίχηση σε μεγάλες διαδρομές, χωρίς περιττές ασφάλειες, με φυσικά «πιασίματα» που βοηθούν τους αρχάριους. Τι θα σας εντυπωσιάσει; Σε κορυφές και κοιλάτες των βράχων, θα ανακαλύψετε ερειπωμένα μοναστήρια και εγκαταλελειμμένα ασηκητήρια.

Συκιά, Γκιώνα: Μια επιβλητική «ορθοπλαγιά» υψώνεται πάνω από το χωριό Συκιά και σε προσκαλεί σε μία δυνατή εμπειρία αναρρίχησης. Αντικείμενο «πόθου» των ορειβατών, το μέτωπο του κάθετου βράχου, που υψώνεται αρχικά στα 1.000μ και συνεχίζει ως τα 2.500μ. Η Πλάκα της Συκιάς αναδεικνύει τις δεξιότητες των ικανών.

Κάλυμνος: Το 1936 ο Ιταλός Αντρέα Ντι Μπάρι ανακάλυψε τα ασβεστολιθικά βράχια και τις αναρριχητικές δυνατότητες στο νησί και έτσι σήμερα η Κάλυμνος είναι αναγνωρισμένος αναρριχητικός προορισμός. Εδώ, θα βρείτε πάνω από 60 πεδία και πάνω από 1.300 σηματοδοτημένες και ασφαλισμένες διαδρομές, ενώ συχνά γίνονται συναντήσεις αθλητών αναρρίχησης παγκοσμίου φήμης.

5.2.2 Διαδρομές με Ποδήλατο βουνού /Mountain Bike (Downhill/DH, Free ride, Cross-country)

Το mountain bike ξεκίνησε από την Αμερική, πριν από είκοσι περίπου χρόνια. Ιδιαίτερα δημοφιλές στην Ελλάδα, μιας και οι καιρικές συνθήκες είναι ιδανικές. Από το 1996 ανήκει στα Ολυμπιακά αθλήματα. Σε όλη την Ελλάδα μπορεί κανείς να βρει ειδικά μονοπάτια (trails) και να χαρεί την ποδηλασία στη φύση όλο το χρόνο. Υπάρχουν φορείς και σχολές που αναλαμβάνουν να σας διδάξουν τα βασικά για τη χρήση των ταχυτήτων και στο πέρασμα απότομων σημείων (κατηφόρες, πετρώδη εδάφη, νερά, πεσμένοι κορμοί κ.α.). Η εκπαίδευση είναι απαραίτητη γιατί οι εδαφικές συνθήκες είναι απαιτητικές και υπάρχει κίνδυνος

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.

Ποδηλασία βουνού στην Ελλάδα

Η ποδηλασία βουνού στην Ελλάδα είναι μια μοναδική περιπέτεια ,χωματόδρομοι, λόφοι, μονοπάτια ανάμεσα σε δέντρα και ορεινά δάση είναι παντα διαθεσιμα για τις διαδρομές σας. Γυμναστική και φύση στον καθαρό αέρα. Ένα πυκνό δίκτυο δρόμων, λόφων και δασών δίπλα στην πόλη, αλλά και ορεινών συμπλεγμάτων -που είναι ανοιχτά για δραστηριότητες, σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ευρώπη- δημιουργούν την καλύτερη «πίστα» για ποδηλασία βουνού.

Βάλτε το κράνος σας και φύγαμε για τις καλύτερες περιοχές ποδηλασίας βουνού της Ελλάδας: από την Πάρνηθα και το δάσος Τατοΐου κοντά στην Αθήνα μέχρι την Ορεινή Αρκαδία, τα Ζαγοροχώρια, την Εύβοια, τον Κίσαβο, τη λίμνη Πλαστήρα και

την Ευρυτανία. Η Ελλάδα θα φιλοξενήσει τις αθλητικές σας περιπέτειες και θα σας γοητεύσει.

Βασικά μέρη ενός ποδηλάτου βουνού είναι:

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 (κράμα) 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 κράματα τιτανίου. Βέβαια τα υλικά αυτά έχουν πλεονεκτήματα, αλλά στοιχίζουν πολύ περισσότερο και δεν αφορούν σε κάποιον που ξεκινά το άθλημα.

Λάστιχα Ένα 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.

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 Λοκρέ. Τα ρούχα αυτά είναι ειδικά φτιαγμένα για τους ποδηλάτες, για να κρατούν ζεστό το σώμα (και τους μύες), ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν την αναπνοή τού σώματος και τη γρήγορη εξάτμιση του ιδρώτα.

Επιπλέον έχουν ειδικά υλικά για 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. Όμως αν το σκεφτείτε, η ιδέα δεν είναι και τόσο παράξενη. Η δύναμη που καταβάλλει ο ποδηλάτης μεταβιβάζεται στα πετάλια 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.

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 σακίδια (στα αγγλικά λέγονται ranniers), που προσαρμόζονται στα mountain bikes και σας επιτρέπουν να μεταφέρετε 20-25 κιλά επιπλέον εξοπλισμού. Για λόγους ισορροπίας, τα σακίδια 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 σακίδια και στον μπροστινό τροχό για ακόμα μεγαλύτερη αυτονομία, αλλά δεν συνιστάται στους αρχάριους. Οι σάκοι αυτοί μπορεί να ανοίγουν από το πάνω μέρος, ή από τα πλάγια με καλής ποιότητας φερμουάρ. Κατασκευαστικά μοιάζουν με τα εκδρομικά σακίδια 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 σακίδια θα πρέπει να είναι καλά ισοζυγισμένο (κάθε μετατόπιση μπορεί να αλλάξει το κέντρο βάρους και να επηρεάσει 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.

5.2.3 Κατάβαση ποταμού / 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. Όπως όλα τα σπορ περιπέτειας έτσι και το ράφτινγκ έχει κάποιο βαθμό επικινδυνότητας συνεπώς και κάποιους κανόνες ασφαλείας. Έχει πάρει την ονομασία του από την αγγλική λέξη *raft* (σχεδία).

Δεν είναι τα ορμητικά νερά, ούτε τα δύσκολα περάσματα. Είναι η φύση γύρω σας που συνδυάζεται με τη δράση και σας χαρίζει απίθανες εμπειρίες. Ηπειρωτικά ή νησιωτικά, με κάθετα τοιχώματα, ξερά ή με καταρράκτες, τα φαράγγια της Ελλάδας σας υποδέχονται για μία μοναδική εμπειρία. Στην Ελλάδα η εμπειρία της κατάβασης ποταμού σας αποκαλύπτει απίστευτες εικόνες φύσης, γάργαρα νερά, τη βιοποικιλότητα των παρόχθιων περιοχών, αλλά και στολίδια πολιτισμού, όπως τα πέτρινα τοξωτά γεφύρια.

Φύση άγρια, που χρειάζεται όμως ιδιαίτερη προσοχή καθώς λίγα από τα φαράγγια ενδείκνυνται για πρωτάρηδες. Οι μνημένοι στο *canyoning* θα σας πουν ιστορίες για απίστευτες «κατεβασιές» (*rappe*) των 50, 80 και 100 μέτρων. Ευτυχώς, οι προδιαγραφές ασφαλείας, η οργάνωση και τα γέλια της παρέας κάνουν την κατάβαση παιχνιδάκι και το κρύο αμελητέο παράγοντα.

Θα ζήσετε μοναδικές στιγμές κάνοντας ράφτινγκ στον Λούσιο, τον Αλφειό, τον Αχελώο, τον Ταυρωπό, το Βοϊδομάτη, τον Εύηνο, κυρίως το φθινόπωρο μετά τα πρωτοβρόχια και, φυσικά, την άνοιξη που τα ποτάμια κατεβάζουν πολύ νερό, καθώς τα χιόνια λιώνουν. Σας περιμένουν τοπία απaráμιλλου κάλλους και αριστουργηματικά τοξωτά γεφύρια. Η πρόκληση είναι εκεί.

5.2.4 Διάσχιση φαραγγιού /Canyoning

Η «διάσχιση φαραγγιού» ή canyoning στα αγγλικά περιγράφει μία 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 το Canyoning

Αυτό εξαρτάται από:

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

Εξοπλισμός

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

Ζώνη ορειβατικού τύπου («Μποντριέ»): Είναι μια ειδική ζώνη που περιλαμβάνει και δύο ρυθμιζόμενους ιμάντες για τα πόδια.

Καταβατήρες :Χρησιμοποιούνται στις καταβάσεις («ραπέλ»). Η πιο συνηθισμένη συσκευή είναι το λεγόμενο «οχτάρι». Πρόκειται για δύο μεταλλικούς κρίκους συνδεδεμένους μεταξύ τους.

Καραμπίνερ: Είναι κρίκοι διαφόρων μεγεθών από συμπαγές αλουμίνιο, που χρησιμοποιούνται παντού στην αναρρίχηση

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

Σχοινιά ορειβατικού τύπου: Είναι κατασκευασμένα από νάιλον ίνες που τυλίγονται γύρω από τον «πυρήνα» του σκοινιού, κατασκευασμένος και αυτός από ανθεκτικές ίνες.

Παπούτσια: Πρέπει να παρέχουν καλή στήριξη στους αστραγάλους, αλλά ταυτόχρονα να είναι ελαφριά, για την περίπτωση που θα χρειαστεί να κολυμπήσουμε, καθώς και αντιολισθητικά (π.χ., ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια του μπάσκετ).

Ρουχισμό: Για τους καλοκαιρινούς μήνες αρκούν τα εξής: αθλητικό μπλουζάκι, σορτς (ή μαγιό) και καπέλο

Σακίδιο: Από αδιάβροχο ή υδατοστεγές υλικό. Καλό είναι επίσης να προστατεύουμε το περιεχόμενό του βάζοντάς το σε αδιάβροχες σακούλες ή σε ειδικούς αεροστεγείς σάκους

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.

Χρήσιμες 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.
- 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.

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 **φαράγγι της Σαμαριάς** στην Κρήτη που «υποδέχεται» χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο, Έλληνες και ξένους

Το **φαράγγι του Βίκου** στην Ήπειρο

Το **φαράγγι του Ασωπού** στη Στερεά Ελλάδα

Το **φαράγγι του Λούσιου** στην Πελοπόννησο.

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

5.2.5 Πεζοπορία (Trekking/Hiking)

Η πεζοπορία είναι μια θεμελιώδης υπαίθρια δραστηριότητα. Οι ενθουσιώδεις θεωρούν την πεζοπορία ως τον καλύτερο τρόπο να δεις τη φύση επειδή οι αισθήσεις του οδοιπόρου απολαμβάνουν χωρίς να αποσπάται η προσοχή από θορύβους όπως π.χ. η μηχανή του αυτοκινήτου. Για να γνωρίσει κανείς την ψυχή της Ελλάδας, θα πρέπει οπωσδήποτε να κάνει πεζοπορία μέσα στη φύση. Είτε

για να δει τη μοναδική θέα από ένα μοναστήρι κρεμασμένο στον βράχο, είτε για να κολυμπήσει στην κρυφή απίθανη παραλία, είτε για να ανακαλύψει άγνωστους στο ευρύ κοινό αρχαιολογικούς χώρους, μοναστήρια, μικρούς ορεινούς οικισμούς. Οι εναλλαγές του τοπίου μέσα στην ίδια διαδρομή μερικών χιλιομέτρων είναι εκείνες που ενθουσιάζουν τους πεζοπόρους και μετατρέπουν την πεζοπορία στην Ελλάδα σε αξέχαστη εμπειρία.

Πρέπει να πούμε πως την Ελλάδα διασχίζουν τα διεθνή μονοπάτια E4 και E6. Το E4 ξεκινάει από το Γιβραλτάρ και μπαίνει στην Ελλάδα μέσω Βουλγαρίας. Διασχίζοντάς την κάθετα μέχρι το Γύθειο, συνεχίζει στην Κρήτη, την οποία διατρέχει από την μία άκρη στην άλλη, τερματίζοντας στη Ζάκρο. Το E6 ξεκινάει από τη Φινλανδία και μπαίνει στην Ελλάδα μέσω Ηγουμενίτσας. Διασχίζει οριζόντια την Ελλάδα μέχρι τη Σαμοθράκη, όπου τελειώνει στην κορυφή του όρους Φεγγάρι. Θα βρείτε, όμως, και αμέτρητα άλλα μονοπάτια, παλιά καλντερίμια, δασικούς δρόμους στην ενδοχώρα και τα νησιά κατάλληλα για πεζοπορία στην υπέροχη ελληνική φύση.

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.

Δημοφιλείς διαδρομές:

Μύτικας, Όλυμπος: Η κλασική ανάβαση στην κορυφή του Ολύμπου γίνεται από τη θέση Πριόνια (1.100μ.). Είναι το ψηλότερο σημείο που μπορείτε να φτάσετε με

το αυτοκίνητό σας Από εδώ περνά το μονοπάτι E4 μέσω του Λιτόχωρου και του φαράγγιού του Ενιπέα, για να συνεχίσει μέχρι τις κορυφές του Ολύμπου.

Φαράγγι του Βίκου: Κλασική πεζοπορική διαδρομή από τις πιο συναρπαστικές στην Ελλάδα, που ενώνει τα χωριά Μονοδέντρι και Βίκος και περνάει μέσα από τον πυρήνα του Εθνικού Δρυμού Βίκου-Αώου. Η διαδρομή (6 ωρών) στο μεγαλύτερο μέρος έχει σκιά, η ποικιλία στη χλωρίδα είναι απίθανη, ενώ σε κάποια σημεία μπορείτε το καλοκαίρι να κάνετε και μπάνιο.

Ταΰγετος: Μόνο στη λακωνική πλευρά το δίκτυο των σηματοδοτημένων μονοπατιών ξεπερνά τα 90 χιλιόμετρα και αποτελείται από πολλά μονοπάτια διαφόρων βαθμών δυσκολίας και αποστάσεων. Αντίστοιχο δίκτυο υπάρχει και από τη μεσσηνιακή πλευρά με τα περίφημα φαράγγια της Κοσκάρικας, του Βυρού και του Ριντόμου.

Πήλιο: Περπάτημα στο βουνό, δίπλα στη θάλασσα, μέσα σε κατάφυτες ρεματιές, πάνω σε διατηρημένα καλντερίμια και πετρόκτιστα γεφύρια. Το Πήλιο είναι από τα ωραιότερα μέρη της Ελλάδας για πεζοπορία.

«Φάραγγας» της Σαμαριάς: Στο μεγαλύτερο και πιο γνωστό φαράγγι της Κρήτης καταφθάνουν για πεζοπορία επισκέπτες από όλα τα μέρη του κόσμου, για να νιώσουν την απόλυτη εμπειρία της κρητικής φύσης.

***Μονοπάτι E4 (-GR):** Ξεκινά από τα Πυρηνναία 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.

5.2.6 Αλεξίπτωτο πλαγιάς / Parapente:

Ο άνθρωπος πάντα θαύμαζε τα πουλιά για την ικανότητα τους να πετάνε και είναι γνωστό ότι σε όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας δε σταμάτησε ποτέ να προσπαθεί να πέταξε. Το αλεξίπτωτο πλαγιάς (γνωστό και ως παραπέντε από την Γαλλική του ονομασία Parapente) αποτελεί την νεώτερη και απλούστερη μορφή ατομικής ανεμοπορίας. Είναι η πτήση με την χρήση ενός ειδικού αλεξίπτωτου και απογείωση από μια πλαγιά σε ύψος, με την εκμετάλλευση των ανοδικών ρευμάτων του ανέμου μπροστά από την πλαγιά.

Από την αρχαιότητα λοιπόν, υπήρξαν άνθρωποι που οραματίστηκαν, μελέτησαν, ακόμα και θυσιάσαν 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 αλпинισμό, 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.

Το αλεξίπτωτο πλαγιάς, ή αλλιώς Parapente από τη γαλλική του σύνθετη ονομασία, (para από το parachute = Αλεξίπτωτο και το 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.

Ομως 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.

Πώς γίνεται μια πτήση Parapente;

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 αλεξιπτωτο, που λόγω κατασκευής σηκώνεται στον αέρα πάνω από το χειριστή. Το μόνο που μένει είναι να τρέξει στην πλαγιά και να αποκολληθεί.

Η πτήση: ο χειριστής κάθετα στη ζώνη και κατευθύνει το αλεξιπτωτο 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.

- το Parapente 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
- Είναι ένας 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.

5.2.7 Χιονοδρομία Σκι & Snowboard

Τα χιονοδρομικά κέντρα της Ελλάδας προσφέρουν μαγευτικά τοπία, πίστες υψηλών προδιαγραφών και μοναδικές στιγμές φιλοξενίας. Απολαύστε το χιόνι και επιδοθείτε σε όλων των ειδών τις δραστηριότητες και τα σπορ που προσφέρονται σε αυτά. Στα πιο γνωστά κέντρα υπάρχουν πίστες πιστοποιημένες από τη Διεθνή Ομοσπονδία Χιονοδρομίας, πίστες δρόμων αντοχής και μεγάλης δυσκολίας.

Κάποια από αυτά διαθέτουν και ξεχωριστό πάρκο σνόουμπορντ για τους φαν του αθλήματος. Και δίπλα στα χιονοδρομικά κέντρα θα βρείτε όμορφα τοπία και παραδοσιακούς οικισμούς με πετρόχτιστους ξενώνες, καφέ, μπαρ κι εστιατόρια με παραδοσιακή ελληνική κουζίνα.

Τα δημοφιλέστερα Χιονοδρομικά κέντρα στην Ελλάδα είναι τα ακόλουθα:

Παρνασσός: Το μεγαλύτερο και αρτιότερα εξοπλισμένο χιονοδρομικό κέντρο της Ελλάδας, βρίσκεται κοντά στην κοσμοπολίτικη Αράχωβα και στο Λιβάδι, σε υψόμετρο 1.600 έως 2.300μ. Διαθέτει 19 πίστες συνολικού μήκους 36χλμ, ενώ οι πίστες Βάκχος και Ηνίοχος είναι πιστοποιημένες από τη Διεθνή Ομοσπονδία Χιονοδρομίας (F.I.S. Homologation) για τη διοργάνωση αγώνων.

«Τρία Πέντε Πηγάδια»: Βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του Βερμίου, σε υψόμετρο από 1.430 έως 2.005μ., περικυκλωμένο από καταπράσινο δάσος. Φημίζεται για την πίστα «Φίλιππος», την καλύτερη «μαύρη» (μεγάλης δυσκολίας) πίστα της Ελλάδας, καθώς και για την πίστα «Αριστοτέλης», μήκους 2.000μ. εγκεκριμένη από τη Διεθνή Ομοσπονδία Χιονοδρομίας (F.I.S.) για την τέλεση Αγώνων Πανευρωπαϊκού και Παγκοσμίου Πρωταθλήματος.

Καρπενήσι: Ένα από τα πιο μεγάλα και εντυπωσιακά χιονοδρομικά κέντρα της Ελλάδας βρίσκεται σε ένα οροπέδιο του Βελουχίου (Τυμφρηστού). Εκτείνεται σε 5.500στρ., σε υψόμετρο από 1.850 μέχρι 2.200μ. και διαθέτει 18 πίστες, με συνολικό μήκος 7,5χλμ. Από αυτές η μια είναι «μαύρη» για έμπειρους χιονοδρόμους.

Βασιλίτσα: Το χιονοδρομικό της κέντρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή στην Ελλάδα και βρίσκεται στην καρδιά της Πίνδου σε ένα μαγευτικό περιβάλλον (2.150μ.). Διαθέτει 18 πίστες, συνολικού μήκους 24χλμ. και πάρκο snowboard.

Καλάβρυτα: Πολύ δημοφιλές χιονοδρομικό κέντρο, με 12 πίστες μήκους 20χλμ. Εδώ υπάρχει και η μεγαλύτερη σε μήκος πίστα της Ελλάδας, η «Νεφέλη», η οποία ξεκινάει από τα 2.340μ.

Σέλι: είναι η «κοιτίδα» των χειμερινών σπορ στην Ελλάδα. Πρόκειται για ένα από τα μεγαλύτερα σε έκταση χιονοδρομικά κέντρα στην Ελλάδα, με πίστες καταβάσεων αναγνωρισμένες από τη Διεθνή Ομοσπονδία Χιονοδρομίας (F.I.S.). Επίσης, πίστες δρόμων αντοχής (langlauf).

Φαλακρό Δράμας: Είναι το μεγαλύτερο χιονοδρομικό κέντρο της Μακεδονίας. Έχει καταπληκτική ποιότητα χιονιού και χιονοδρομική περίοδο, που διαρκεί συνήθως από τον Δεκέμβριο έως και τον Απρίλιο.

Βίγλα: Το χιονοδρομικό κέντρο της Βίγλας βρίσκεται σε μια ωραιότατη τοποθεσία στη βόρεια πλαγιά του όρους Βίτσι. Σε μια έκταση από τα 1.600 μέχρι τα 1.900μ., υπάρχουν 10 πίστες ολυμπιακών προδιαγραφών.

Άλλοι δημοφιλείς προορισμοί: Μικρότερα, αλλά καλά οργανωμένα χιονοδρομικά κέντρα λειτουργούν επίσης στο Βίτσι της Καστοριάς, στον Λαϊλιά Σερρών, στο Καϊμακτσαλάν, στο Πήλιο, στο Μέτσοβο, στο Περτούλι, στο Ελατοχώρι Πιερίας, αλλά και στη Ζήρεια στην Πελοπόννησο.

Κεφάλαιο 6. Διάφορες Μορφές Περιπέτειας

6.1 Διαδρομές με οχήματα 4Χ4

Ένας ιστός χωματόδρομων, διαβαθμισμένης δυσκολίας, συνδέει τις πανέμορφες ορεινές περιοχές και σάς οδηγούν σε μια διαφορετική Ελλάδα: σε απομονωμένα πέτρινα χωριά, σε πυκνά δάση, χαράδρες και φαράγγια, σε οροσειρές με κορυφές που χάνονται στα σύννεφα, σε λίμνες και ποτάμια μοναδικής οικολογικής αξίας. Extreme σπορ και Ελλάδα είναι ένας μοναδικός συνδυασμός δραστηριοτήτων και ομορφιάς που προσφέρει ανεπανάληπτες εμπειρίες.

Off road διαδρομές στην Ελλάδα

Ανακαλύψτε τους θησαυρούς της ελληνικής φύσης, διασχίζοντας τους δασικούς δρόμους περιοχών, όπως είναι τα Άγραφα, η Ευρυτανία, ο Πάρνωνας και ο Ταΰγετος στην Πελοπόννησο, ο Παρνασσός, τα βουνά της Κρήτης, ο Όλυμπος, τα Ζαγοροχώρια και το Βόρειο Πήλιο. Η περιπέτειά σας στην Ελλάδα μόλις ξεκίνησε!

Το δίκτυο των χωμάτινων δρόμων στην Ελλάδα ίσως είναι μικρότερο από εκείνο του προηγούμενου αιώνα, αλλά εξακολουθεί να κερδίζει τον χαρακτηρισμό «μεγαλειώδες». Οι χωμάτινες φλέβες, που χαράζουν τους άλλοτε καταπράσινους και άλλοτε απογυμνωμένους ορεινούς όγκους, οδηγούν στα κομμάτια εκείνα της άγνωστης Ελλάδας, που αξίζει κάποιος να ανακαλύψει. Γνωρίστε παραδοσιακούς οικισμούς, πέτρινα γεφύρια, μνημεία λαϊκής αρχιτεκτονικής, μεσαιωνικά κάστρα και ερειπιώνες: η ευχαρίστηση της εκτός δρόμου ανακάλυψης μοιάζει να μην τελειώνει ποτέ.

Στην Ελλάδα οι εκτός δρόμου διαδρομές έχουν λιγότερες δυσκολίες από εκείνες της Νοτίου Αμερικής ή της Ασίας, αλλά η εμπειρία της περιπέτειας είναι το ίδιο έντονη. Ένα άλλο θετικό στοιχείο είναι οι φιλόξενοι και ανοιχτόκαρδοι άνθρωποι που συναντάτε στον δρόμο σας και τα ζωντανά ορεινά χωριά, που πάντα έχουν ένα καφενείο και μια ταβέρνα ανοιχτή. Η τοπική κουζίνα με αυθεντικά ελληνικά προϊόντα σάς περιμένει.

Οι διαδρομές εκτός δρόμου στην Ελλάδα είναι εκατοντάδες. Μερικές από τις πιο εντυπωσιακές, όσο και άγνωστες στο ευρύ κοινό, είναι οι παρακάτω:

Άγραφα: Εξαιρετική εκτός δρόμου διαδρομή δίπλα στον ποταμό Αγραφιώτη σε έναν δήμο της Ελλάδας, που δεν έχει συνολικά πάνω από 10 χιλιόμετρα ασφάλτου! Τα ορεινά περάσματα (π.χ. τα Τρία σύνορα, ανάμεσα στα Πετρίλια και το Τροβάτο) είναι ιδιαίτερα δύσβατα με αυτοκίνητο τον χειμώνα. Στο σύνολό του το οδικό δίκτυο των Αγράφων χρειάζεται ψηλό αυτοκίνητο, τρακτερωτά λάστιχα και οδηγό...που να το λέει η καρδιά του.

Πάρνωνας: Με σημείο εκκίνησης την «καρδιά» του Πάρνωννα, τον Κοσμά, και προορισμό τον Πραστό, μια από τις ομορφότερες διαδρομές του βουνού θα σας φέρει σε χωριά πνιγμένα στο έλατο, που διατηρούν την παράδοσή τους. Ταυτόχρονα, όμως, θα γνωρίσετε την ιστορία και τον πολιτισμό της περιοχής.

Ευρυτανία: Σελά-Φιδάκια-Αγ. Βλαχέρνα: Όμορφα πέτρινα χωριά, βαπτισμένα στη μελαγχολία της μοναξιάς, ορμητικά ποτάμια και μια λίμνη που σαηγεύει με την καταλυτική παρουσία της σε όλη τη διάρκεια αυτής της εκτός δρόμου διαδρομής. Ανακαλύψτε την «άλλη Ευρυτανία», μακριά από τον κοσμοπολιτισμό των χιονοδρομικών κέντρων και των αστικοποιημένων οικισμών.

Αστερούσια, Κρήτη: Αχεντριάς-Μαριδάκι-Εθιά: μια όμορφη κυκλική διαδρομή 30χλμ., που μπορείτε να κάνετε στο ανατολικό τμήμα των Αστερουσίων. Δίχως ιδιαίτερες δυσκολίες (τουλάχιστον από το καλοκαίρι μέχρι το φθινόπωρο), αν και οι ντόπιοι μπορεί να σας τα πουν διαφορετικά... Από τα ψηλότερα σημεία της διαδρομής οι εικόνες του βουνού και του Λιβυκού είναι εντυπωσιακές και τόσο πανοραμικές, που νομίζει κανείς πως πετάει.

Ράλι στην Ελλάδα

Οι χωμάτινες διαδρομές της Ελλάδας, επίπονες για αυτοκίνητα και οδηγούς, προσφέρουν περιπέτεια και μοναδικές εμπειρίες ράλι. Παρόλο που η Ελλάδα δεν έχει ιδιαίτερη παράδοση στο ράλι, τα φυσικά τοπία απaráμιλλης ομορφιάς και οι γεμάτες περιπέτεια χωμάτινες διαδρομές της θα σας αποζημιώσουν.

Ο συνδυασμός αυτός είναι μοναδικός και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι λάτρεις των μηχανοκίνητων σπορ και ιδιαίτερα των αγώνων ράλι με αυτοκίνητα, κάνουν τη συμμετοχή σε κάθε οργάνωση συναρπαστική. Ο μεγαλύτερος και

σημαντικότερος αγώνας, που καθιέρωσε διεθνώς το τερέν της ελληνικής υπαίθρου ως μοναδικό, είναι το Ράλι Ακρόπολις.

Το Ράλι Ακρόπολις, προσμετρά στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ράλι πάνω από 50 χρόνια παράδοσης και συγκεντρώνει την αφρόκρεμα των οδηγών και των κατασκευαστών αυτοκινήτων από όλο τον κόσμο. Στις αρχές του Ιουνίου, στα βουνά της Νότιας Ελλάδας, δεν ακούτε μονάχα τους ήχους της φύσης, αλλά και τους βρυχηθμούς των κινητήρων και τους πυροβολισμούς των εξατμίσεων από τα «θηρία», τα οποία έχουν ξεκινήσει κάτω από τον ιερό βράχο της Ακρόπολης και συμμετέχουν στον εθνικό μας αγώνα. Το Ράλι Ακρόπολις διατηρεί και σκοπεύει να διατηρήσει και στο μέλλον τη φήμη του πιο σκληρού αγώνα στο παγκόσμιο πρωτάθλημα.

Χιλιάδες Έλληνες, αλλά και ξένοι τουρίστες τρέχουν να παρακολουθήσουν έστω και μία ειδική διαδρομή με μερικούς από τους καλύτερους οδηγούς στον κόσμο, σκαρφαλωμένοι σε βράχους και βουνοπλαγιές. Το θέαμα των αυτοκινήτων που αγαπούν την περιπέτεια είναι πέρα για πέρα εντυπωσιακό, ενώ από την άλλη ο αγώνας αποτελεί μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για εκδρομή. Οι υπόλοιποι αγώνες ράλι στην Ελλάδα έχουν κυρίως τοπικό χαρακτήρα (Παλλάδιο, Μαύρο Ρόδο, κ.λπ.) και κυρίως το ετήσιο ράλι της Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης συγκεντρώνει κάποιες συμμετοχές από τα Βαλκάνια.

6.2 Ελεύθερη πτώση / bungee jumping

Η ελεύθερη πτώση πάνω από τα ελληνικά τοπία είναι μία πρόκληση. Οι εγκαταστάσεις για ελεύθερη πτώση στην Ελλάδα βρίσκονται στη Θεσσαλονίκη, τη Θήβα, τη Λαμία και κοντά στην Αθήνα. Παράλληλα, λειτουργούν σχολές εκπαίδευσης στην ελεύθερη πτώση και οργανώνεται Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αλεξιπτωτισμού.

Η Ελεύθερη πτώση είναι μία περιπέτεια έντονη που σας προκαλεί να αναμετρηθείτε με τον εαυτό σας, καθώς κοιτάτε από ψηλά τοπία μοναδικής ομορφιάς, στις ειδικές Ζώνες Ρίψης της χώρας. Η Ελληνική Αεραθλητική Ομοσπονδία -μέλος της Διεθνούς Αεροναυτικής Ομοσπονδίας, της F.A.I. (Federation Aeronautique Internationale), της Europe Airsports, της European Microlight Federation και της European Gliding Union- σας προτείνει αναγνωρισμένες σχολές αλεξιπτωτισμού, που έχουν και την έγκριση της Υπηρεσίας Πολιτικής Αεροπορίας. Βρίσκονται στα Μέγαρα, στη Θεσσαλονίκη, στη Λαμία, στη Θήβα, στην Κρήτη.

Αν είστε αρχάριοι στην ελεύθερη πτώση, μπορείτε να παρακολουθήσετε σειρά σεμιναρίων από πιστοποιημένους Έλληνες εκπαιδευτές με πολυετή εμπειρία. Εάν είστε έμπειροι στο άθλημα, τότε σας παρέχεται το αεροσκάφος και ο εξοπλισμός -αλεξιπτωτα τελευταίας τεχνολογίας, στολή, ειδικά γυαλιά και κράνος. Κάθε χρόνο, το Σεπτέμβριο, διοργανώνεται και το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αλεξιπτωτισμού.

6.3 Ιππασία

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.

Ιστορία του αλόγου

Ο πρόγονος του αλόγου έκανε την εμφάνισή του στην Ηώκαινο περίοδο, πριν από 50 περίπου εκατομμύρια χρόνια και οι επιστήμονες του έδωσαν το όνομα Ηώιππος (το άλογο της αυγής). Τα απολιθώματά του που έχουν βρεθεί στη Βόρειο Αμερική και στην Ευρώπη δείχνουν ένα θηλαστικό με οπλές, ύψους 30-60 εκατοστών (στο ύψος του ώμου) και καμπουρωτή ράχη. Το άλογο αποδείχθηκε η πολυτιμότερη κατάκτηση του ανθρώπου ο οποίος είχε πλήρη συνείδηση αυτού του γεγονότος και γι' αυτό του έδωσε πολύτιμη θέση στη ζωή και στους μύθους του, ο οποίος είχε πλήρη συνείδηση αυτού του γεγονότος και γι' αυτό του έδωσε πολύτιμη θέση στη ζωή και στους μύθους του.

Ορισμένες αρχαίες κοινωνίες όφειλαν την ύπαρξή τους και τα κατορθώματά τους αποκλειστικά στο άλογο.

Οι Ράτσες των αλόγων.

Υπάρχουν δυο βασικοί τύποι Αλόγων:

Ο Νότιος (αραβικά-ταχύτητας) και ο

Βόρειος (μεγαλόσωμα- κατάλληλα για βαριές εργασίες).

Δεν υπάρχουν ακριβή στοιχεία για τις χρονολογίες κατά τις οποίες διαφοροποιήθηκαν οι ράτσες αυτές. Αργότερα προστέθηκε και ο τύπος των

καθαρόαιμων που βρίσκεται κάπου μεταξύ των δύο πρώτων και εξελίχτηκε στην Αγγλία κατά το 16ο αιώνα. Σήμερα τα άλογα διακρίνονται από το μέρος καταγωγής τους (π.χ., αραβικό), την πρωτεύουσα χρήση τους (εργασίας, ιππασίας, αγώνων) και την εξωτερική εμφάνιση (ελαφρύ, βαρύ και πόνι). Πόνι ονομάζονται τα άλογα που έχουν ύψος γύρω στο 1,40-1,50μ. ή και λιγότερο, και τα οποία κατά κανόνα είναι ζώα γεροδεμένα με πλούσια ουρά και χαιτή, ζωηρά και έξυπνα. Χρησιμοποιούνται κυρίως ως άλογα ιππασίας για παιδιά, ακόμα και ως κατοικίδια ζώα.

Ευφυΐα

Το άλογο είναι ζώο με ανεπτυγμένη αντίληψη και ευφυΐα. 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 διαισθάνεται 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 ευφυΐα 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.

- Το νεαρό αρσενικό άλογο λέγεται πουλάρι και το ενήλικο, όταν δεν έχει ευνουχιστεί, άτι.

Όταν χρησιμοποιείται για την αναπαραγωγή, το αρσενικό λέγεται επιβήτορας και το θηλυκό φοράδα. Παλιότερα οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τα αρσενικά άλογα για ιππασία, τα θηλυκά μόνο για αναπαραγωγή και τα ευνουχισμένα για εργασία και ως άλογα ιππασίας για γυναίκες. Στις μέρες μας αυτό πλέον δεν ισχύει και όλο και περισσότερο χρησιμοποιούνται ευνουχισμένα άλογα για ιππασία.

Κεφαλαίο 7. ΕΡΕΥΝΑ ΠΡΩΤΟΓΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

7.1. Μεθοδολογία της έρευνας

Η συγκέντρωση πρωτογενών στοιχείων έγινε μέσω δημοσκόπησης με την μορφή ερωτηματολογίου και έχει σαν σκοπό την διερεύνηση της συμπεριφοράς των τουριστών /καταναλωτών σχετικά με τον τουρισμό περιπέτειας , να βρεθούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή δραστηριοτήτων περιπέτειας και τέλος να βρεθεί ο βαθμός αναγνωσιμότητας των διαφόρων μορφών και την σκιαγράφιση του προφίλ των τουριστών οι οποίοι επιλέγουν να ασχοληθούν με τις δραστηριότητες αυτές.

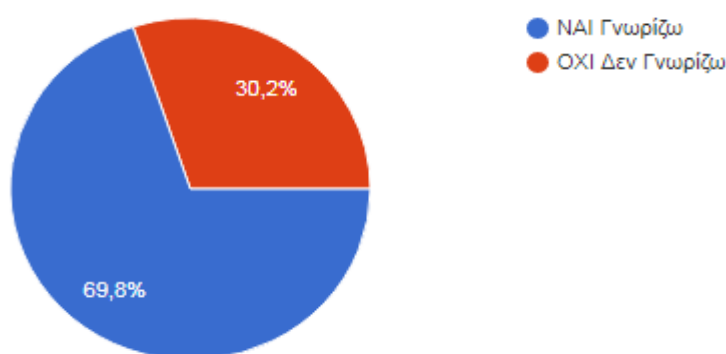
Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά τους μήνες Σεπτέμβριο - Οκτώβριο του 2018 και προτίθετο να καλύψει όλους τους ενδιαφερόμενους συστηματικούς οι υποψήφιος συμμετέχοντες σε εναλλακτικά αθλήματα περιπέτειας. Το μέγεθος του δείγματος είναι τα 120 άτομα ,η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε στα πλαίσια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Google+, Facebook) και σαν μονάδα επιλογής ορίστηκε ότι μπορούν να συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών που ασκούν τουριστική δραστηριότητα.

Για τον σκοπό και την ευκολία της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της απλής τυχαίας δειγματοληψίας , ενώ αξιολογήθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια τα οποία, κρίθηκαν επαρκεί και επιλέχτηκαν να συμπεριληφθούν στην ανάλυση των αποτελεσμάτων.

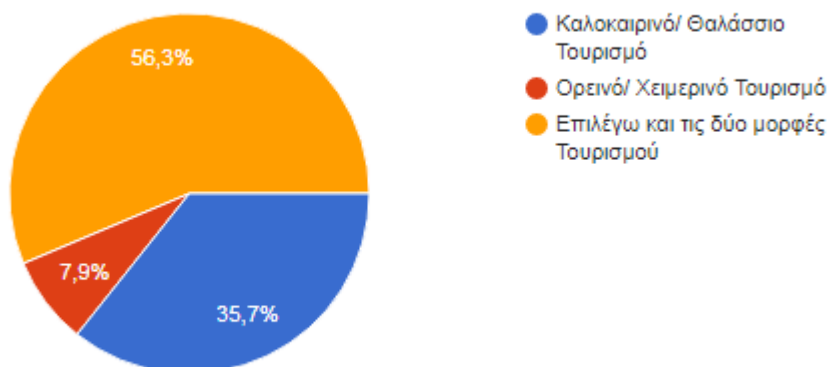
7.2. Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου

Τα αποτελέσματα από την επεξεργασία των ερωτηματολογίων παρουσιάζονται στην συνέχεια :

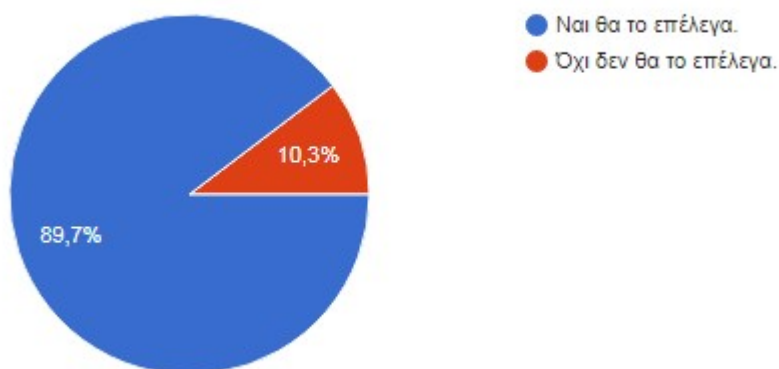
- Από το σύνολο των ερωτηθέντων στην **πρωτη ερωτηση** σχετικά με την αναγνωρισιμότητα του εναλλακτικού τουρισμού περιπέτειας το μεγαλύτερο ποσοστό 69,8% απάντησε ότι γνωρίζει την ύπαρξη του τουρισμού περιπέτειας ,αντίθετα το 30,2% (38 απαντήσεις) δηλώσαν άγνοια.



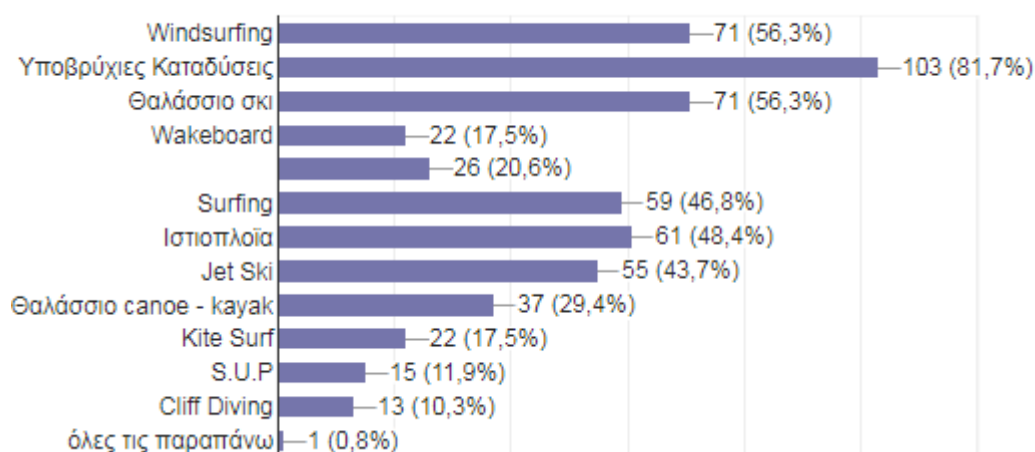
- Στην ερωτηση νούμερο δυο ,για το **αν επιλέγουν καλοκαιρινό/ θαλάσσιο ή χειμερινό/ ορεινό τουρισμό όταν επιλέγουν κάποια δραστηριότητα** ,το 56,3%(71 απαντήσεις) απάντησαν ότι επιλέγουν και τις δυο μορφές τουρισμού, ακολουθεί ο καλοκαιρινός/ θαλάσσιος τουρισμός με 35,7% και ο ορεινός/ χειμερινός με 7,9%



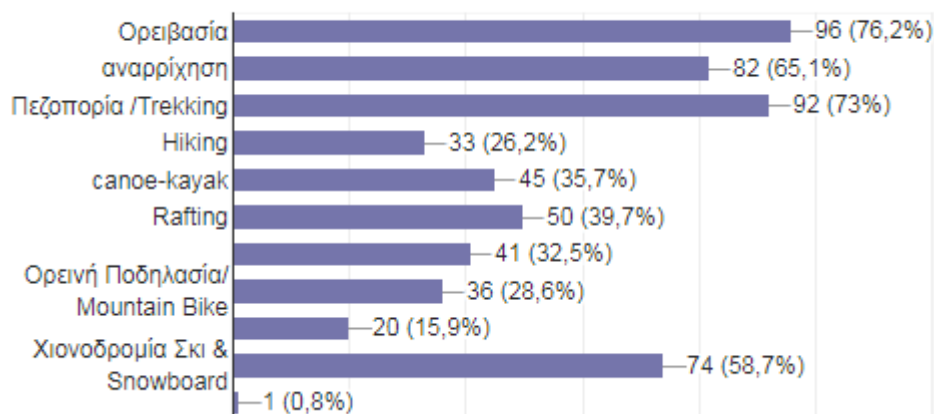
- Στην επόμενη ερώτηση για το **αν έχουν πραγματοποιήσει πότε καλοκαιρινές ή χειμερινές διακοπές με σκοπό να συμμετέχουν σε κάποια δραστηριότητα περιπέτειας**, το 65,1% (82 απαντήσεις) απάντησε ότι έχει πραγματοποιήσει διακοπές με σκοπό την συμμετοχή σε δραστηριότητες, ενώ το 34,9% (44 απαντήσεις) απάντησε αρνητικά σε αυτήν την ερώτηση. Αυτοί που απάντησαν θετικά στην προηγούμενη ερώτηση στη συνέχεια ρωτηθήκαν **ποια ήταν αυτή η δραστηριότητα**; Το μεγαλύτερο ποσοστό 51,1% ασχολήθηκε με την Πεζοπορία/Trekking και με την χιονοδρομία σκι /snowboard το 50% , ακολουθούν η Ορειβασία/Αναρριχηση και η Ιππασία με 24,4% , ποσοστο 18,9% επελεξε τις καταδυσεις ,το 17,6% το canoe-kayak, την Ιστιοπλοια 14,1% και το 11,1% το Jet ski
- Στην ερώτηση **αν θα επιλεγате να συνδιασετε τις διακοπες σας με μια δραστηριότητα περιπέτειας** οι ερωτηθέντες απάντησαν σχεδόν καθολικά ,σε ποσοστο 89,7% ότι Ναι θα επέλεγαν τον συνδυασμό ενώ το 10,3% δεν θα επέλεγε κάτι τέτοιο για τις διακοπες του.



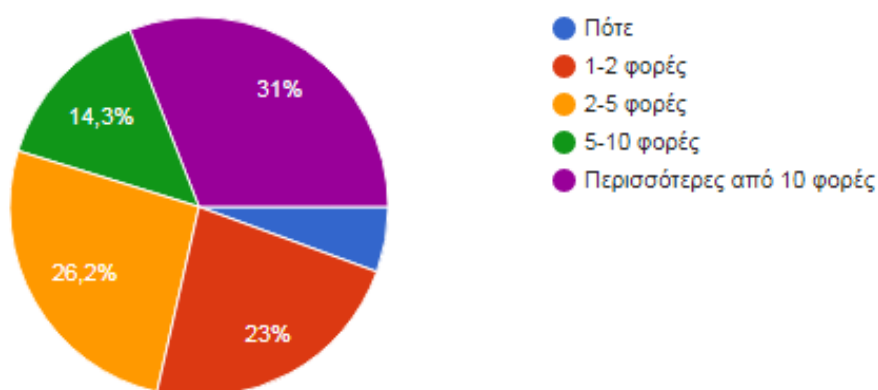
- Από το σύνολο των ερωτηθέντων στην ερώτηση έξι σχετικά με το **ποιες από τις ακόλουθες μορφές θαλάσσιου τουρισμού περιπέτειας αναγνωρίζετε** ; Μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα έχουν οι υποβρύχιες καταδύσεις με 81,7% , το Windsurfing και το θαλάσσιο σκι με 56,3% ,ακολουθούν η Ιστιοπλοΐα 48,4%, το Surfing , το θαλάσσιο Jetski με ποσοστό 43,7% , το canoe-kayak με 29,4% και το Αλεξίπτωτο ακτής με 20,6



- Στην επόμενη ερώτηση για την **αναγνωρισιμότητα των μορφών Χειμερινού/ Ορεινού Τουρισμού περιπέτειας** οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι σε ποσοστό 76,2% αναγνωρίζουν την Ορειβασία ,73% απάντησαν την Πεζοπορία/Trekking , το 65,1% Αναρρίχηση, ενώ ακολουθούν η Χιονοδρομία σκι /Snowboard με 58,7%, το Rafting με ποσοστό 39,7%, το canoe-kayak με ποσοστό 35,7% και την ορεινή ποδηλασία το 28,6%.

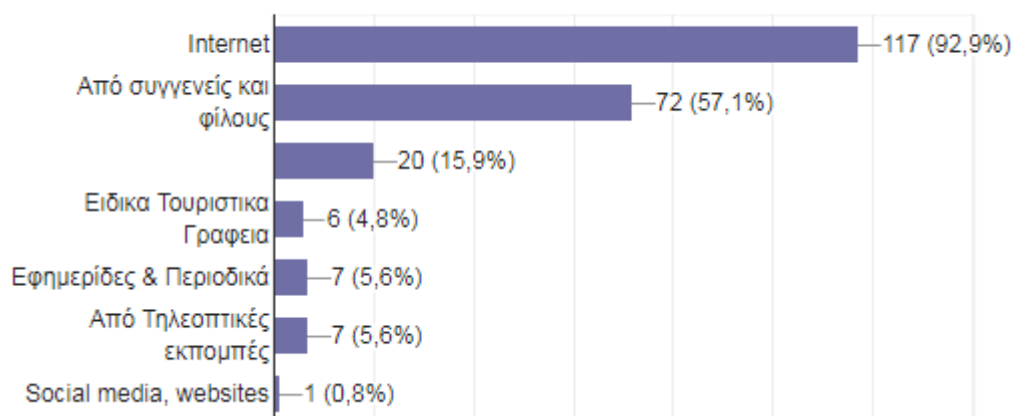


- Στην ερώτηση οχτώ αναφορικά με το **πόσες φορές οι ερωτηθέντες έχουν βρεθεί σε περιοχές που πραγματοποιούνται δραστηριότητες τουρισμού περιπέτειας** το 31% έχει βρεθεί περισσότερες από 10 φορές, το 26,2% απάντησε από 2 μέχρι 5 φορές ,το 23% απάντησε 1-2 φορές και το 14,3 % περίπου 5 με 10 φορές ,ενώ 5,6% (7 απαντήσεις) απάντησαν ότι δεν έχουν βρεθεί ποτέ σε περιοχές δραστηριοτήτων.



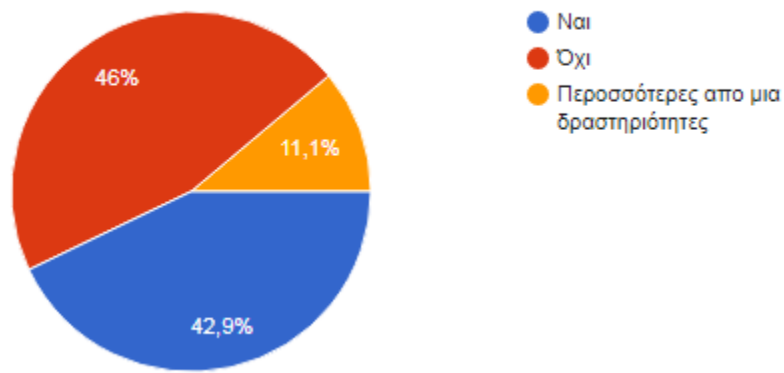
- Σε ότι αφορά την ερώτηση για **τους παράγοντες που λειτουργούν αποτρεπτικά για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων περιπέτειας** ,πρωτη επιλογή έρχεται το κόστος συμμετοχής που συγκέντρωσε ποσοστό 56,3%, δεύτερη επιλογή είναι η έλλειψη ελεύθερου χρόνου με 40,5% (51 απαντήσεις), 1 στους 3 ερωτηθέντες , ποσοστό 31,7% απάντησαν ότι δεν βρίσκουν παρά για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων ,το 29,4% και 27,8% απάντησαν λειτουργεί αποτρεπτικά η ελλιπής πληροφόρηση και ο μεγάλος χρόνος εκμάθησης αντίστοιχα, 2,5% (3 απαντήσεις) απάντησαν ότι φοβούνται σε τέτοιου είδους δραστηριότητες

- **Κυριότερη μορφή άντλησης πληροφοριών για τουριστικές προσφορές και δραστηριότητες** είναι σε ποσοστό επιλογής 92,9% το ιντερνέτ και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ακολουθούν οι συγγενείς και οι φίλοι με ποσοστό 57,1%, τα τουριστικά έντυπα και φυλλάδια με 15,9% ,οι εφημερίδες και η τηλεόραση με ποσοστό 5,6% και τέλος τα ειδικά τουριστικά γραφεία με 4,8%

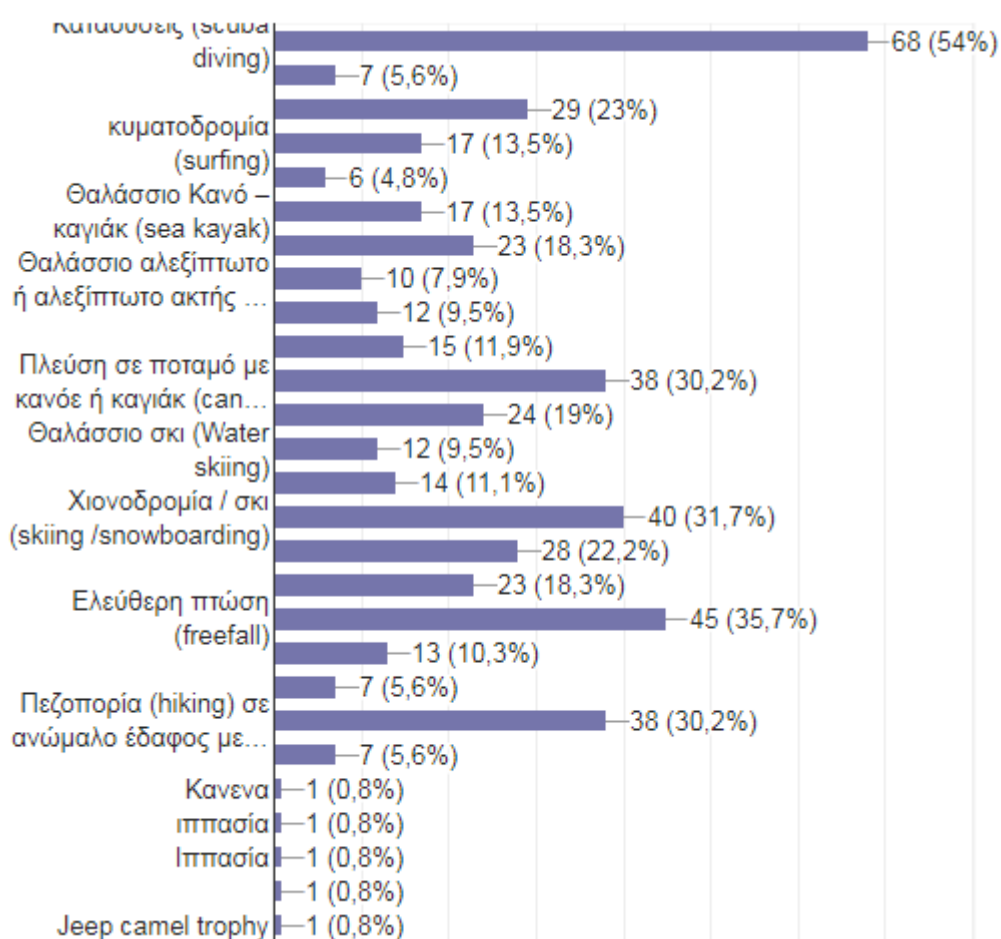


- Στην ερώτηση έντεκα που έχει να κάνει **με το πόσο που διατέθηκε από τους ερωτηθέντες για διακοπες το προηγούμενο έτος** ,το 27,8% (35 απαντήσεις) απάντησε πόσο μεταξύ 301-600 ευρώ και το 21,4 % από 601-900 ευρώ, ενώ ποσοστό περίπου 5,6% απέφυγαν να απαντήσουν, από τις υπόλοιπες απαντήσεις το 24,6% απάντησε μέχρι 300 ευρώ και 12,7% ξόδεψε περισσότερα από 1200 ευρώ για διακοπες το προηγούμενο έτος .

- Στην επόμενη ερώτηση που έχει να κάνει με το αν οι ερωτηθέντες **πραγματοποίησαν κάποια δραστηριότητα τουρισμού περιπέτειας το προηγούμενο έτος** ,το 46% ΔΕΝ πραγματοποίησε κάποια δραστηριότητα ,το 42,9% απάντησε ότι πραγματοποίησε και το 11,1 % απάντησε ότι πραγματοποίησε περισσότερες από μια δραστηριότητες .



- Στην δεκάτη τρίτη ερώτηση για την διερεύνηση της καταναλωτικής συμπεριφοράς και την **πρόθεση ενασχόλησης με μια δραστηριότητα τουρισμού περιπέτειας** το μεγαλύτερο ποσοστό επιλέγει τις καταδυσεις (54%) και την ελεύθερη πτώση (35,7%) ακολουθούν η Χιονοδρομία σκι/ Snowboard (31,7%), Πεζοπορία hiking/trekking 30,2% , πλεύση σε ποταμό (30,2%, Ορειβασία (23%), Διάσχιση φαραγγιών (22,2%) , Αλεξίπτωτο πλαγιάς και Ιστιοπλοια με 18,3



- Στην επόμενη ερώτηση που αφορά τον βαθμό συμφωνίας -διαφωνίας σε προτάσεις που αφορούν τον τουρισμό περιπέτειας πήραμε τις ακόλουθες απαντήσεις:

Στην ερώτηση **αν ο τουρισμός αποτελεί μια διέξοδο από την καθημερινότητα** το 50% (66 απαντήσεις) δήλωσα ότι συμφωνεί και το 40% απάντησαν ότι συμφωνούν πάρα πολύ με αυτήν την πρόταση, μόνο 5 απαντήσεις είχαν ουδέτερη άποψη ,2 απάντησαν ότι διαφωνούν πάρα πολύ.

Στην ερώτηση για το **αν υπάρχει επικινδυνότητα στα αθλήματα περιπέτειας** οι απαντήσεις που πήραμε δείχνουν ότι το 50% συμφωνεί ή συμφωνεί πάρα πολύ με την πρόταση, το 40% είχε μάλλον ουδέτερη γνώμη ,ενώ ένα 10% διαφωνεί ότι υπάρχει επικινδυνότητα στα αθλήματα περιπέτειας

Στην ερώτηση που αφορά το **κόστος για την πραγματοποίηση μιας δραστηριότητα και το αν είναι μεγάλο** το 42% (53 απαντήσεις) δήλωσαν ότι συμφωνεί με αυτό και το 10% ότι συμφωνεί πάρα πολύ. Το 35 % απάντησε ότι ούτε συμφωνεί - ούτε διαφωνεί ενώ το 13% διαφωνεί πάρα πολύ.

Στην ακόλουθη πρόταση που αναφέρεται στον τουρισμό περιπέτειας και το **αν μέσο αυτού έρχεσαι σε επαφή με την φύση** το 75% συμφωνεί πάρα πολύ με αυτήν την πρόταση και το 17% δήλωσε ότι απλά συμφωνεί , μονό 8% είχε διαφορετική άποψη.

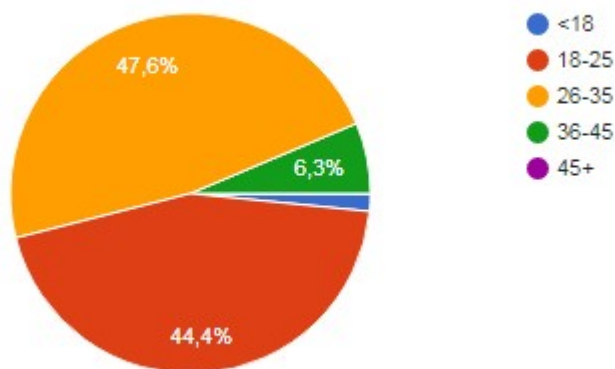
Στην πρόταση που αφορά την εσωτερική αναζήτηση και το **αν ανακαλύπτεις τα όρια σου μέσα από τον τουρισμό περιπέτειας** το 50% απάντησε ότι συμφωνεί πάρα πολύ και το 41% απάντησε ότι συμφωνεί απλά , 7 απαντήσεις είχαν ουδέτερη άποψη ενώ 4 εξέφρασαν διαφωνία.

Στην ερώτηση σχετικά με τον τουρισμό περιπέτειας και το **αν αυτός αποτελεί μια μορφή εκγύμνασης και διατηρήσεις της φυσικής κατάστασης,** το 54% απάντησε ότι συμφωνεί και το 35 % δήλωσε ότι συμφωνεί πάρα πολύ 11 ερωτηθέντες είχαν ουδέτερη γνώμη ενώ μονό 3% διαφώνησαν με αυτό.

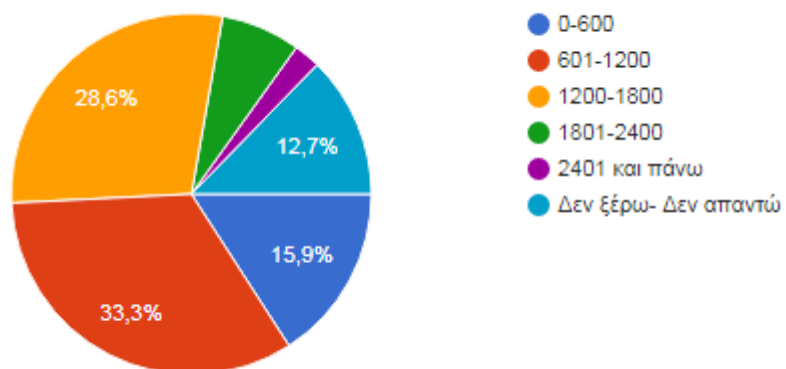
Στην πρόταση που αφορά **την δυσκολία στη μετακίνηση και την απόσταση από και προς τους χώρους που πραγματοποιούνται τέτοιες δραστηριότητες** ,το 42% ούτε συμφωνεί - ούτε διαφωνεί με αυτό ,το 31% εξέφρασε μάλλον θετική γνώμη ενώ το 27% δήλωσε ότι διαφωνεί ή διαφωνεί πάρα πολύ με αυτό

Στη τελευταία πρόταση σχετικά με **την παρέα που χρειάζεται για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων και την δυσκολία που υπάρχει**, οι απαντήσεις είναι μοιρασμένες ως εξής το 35% ούτε συμφωνεί- ούτε διαφωνεί, ένα ποσοστό 30 % διαφωνεί με αυτό ενώ αντίστοιχα 27% Συμφωνεί με την αρχική εκφώνηση. Ποσοστό 6% διαφωνεί πάρα πολύ και μονό 2 % συμφωνεί πάρα πολύ

- Αναφορικά με **το φύλο και την ηλικιακή ομάδα** των ερωτηθέντων : το 56,3% είναι γυναίκες και το 43,7% είναι άνδρες, Ενώ απάντησαν ότι ανήκουν κατά 47,6% στην ηλικιακή ομάδα 26-35 και 44,4% στην ομάδα 18-25, ένα μικρό ποσοστό ύψους 6,3% απάντησε ότι βρίσκεται ηλικιακά μεταξύ 36-46 χρόνων.



- Στις τελευταίες δυο ερωτήσεις που αφορούν **τα εισοδηματικά κριτήρια και την εργασία των ερωτηθέντων**, οι απαντήσεις που πήραμε ήταν οι εξής, ποσοστό 33,3% απάντησε ότι **λαμβάνει μηνιαίο εισόδημα** από 601-1200 ευρώ, ποσοστό 28,6% απάντησε ότι παίρνει μισθό μεταξύ 1200 και 1800 ευρώ, 15,9% απάντησε μέχρι 600 ευρώ και 7,1% έχει σαν μηνιαίο εισόδημα από 1801-2400 ευρώ, τέλος ποσοστό 15,9% δήλωσαν δεν ξέρω - δεν απαντώ ενώ 3 ερωτηθέντες απάντησα ότι παίρνουν περισσότερα από 2400 ευρώ.



- Από το σύνολο των ερωτηθέντων το 67,5% απάντησε ότι **εργάζεται** και το 32,5% απάντησε αρνητικά

7.3 Συμπεράσματα

Ο τουρισμός περιπέτειας είναι ένας αναπτυσσόμενος τομέας του εναλλακτικού τουρισμού που συνεχώς εξελίσσεται τα τελευταία χρόνια , σε αυτό βοηθάει αφενός ότι φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με την φύση και την ύπαιθρο και αφετέρου ο συγκινησιακός χαρακτήρας των αθλημάτων περιπέτειας σε συνδυασμό με την εκγύμναση που αυτά προσφέρουν , προσελκύουν περισσότερους ενδιαφερόμενους και δείχνουν ότι θα παραμείνουν σε άνοδο και τα επόμενα χρόνια.

Όσο αφορά τα χαρακτηριστικά των μορφών τουρισμού περιπέτειας για την καλύτερη ανάλυση τους στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε ο διαχωρισμός του σε δυο κατηγορίες , σε θαλάσσιο τουρισμό με σκοπό την ομαδοποίηση των δραστηριοτήτων που έχουν σαν πεδίο δράσης την ακτή και το θαλάσσιο στοιχείο, σε αντίθεση με τις δραστηριότητες που έχουν σαν περιβάλλον δραστηριοποίησης το Ορεινό τοπίο (βουνά , λίμνες, ποτάμια, χιονισμένο περιβάλλον). Από την ομαδοποίηση αυτή προκύπτει ακόμα μια ομάδα αθλημάτων περιπέτειας τα οποία δεν μπορούν να ενταχθούν στις προαναφερθείσες κατηγορίες , αυτά τα «extreme sports» έχουν θα τομέα δράσης τους είτε το στοιχείο του αέρα όταν μιλάμε για άλματα και πτώσης από μεγάλα ύψη (Freefall) είτε το αστικό τοπίο όταν αναφερόμαστε στο skateboard και το urban BMX.

Αναφορικά με το επίπεδο αναγνωρισιμότητα του τουρισμού περιπέτειας φαίνεται ότι τα τελευταία χρόνια έχει ανέβει αρκετά καθώς περίπου το 70% των συμμετεχόντων στη έρευνα δείχνει να γνωρίζει τόσο τον θαλάσσιο όσο και τον χειμερινό τουρισμό περιπέτειας αλλά και να δηλώνει την πρόθεση του να συμμετάσχει στις δραστηριότητες αυτές. Από τις δραστηριότητες του θαλάσσιου τουρισμού μεγαλύτερη αναγνωρίσει λαμβάνουν οι καταδυσεις, το windsurf, η ιστιοπλοΐα και το θαλάσσιο σκι ενώ αντίστοιχα από τον ορεινό τουρισμό στην πρώτη θέση βρίσκεται η ορειβασία και η αναρρίχηση ενώ ακολούθου η χιονοδρομία και το ραφτινγκ (Rafting) .

Σχετικά με τους παράγοντες που λειτουργούν αποτρεπτικά για την ενασχόληση με τις δραστηριότητες περιπέτειας είναι κατά κύριο λόγο το κόστος συμμετοχής σε τέτοιες δραστηριότητες , η αξία αγοράς του εξοπλισμού και ο χρόνος εκμάθησης ,αλλά και η απόσταση και το κόστος μεταφοράς από και προς τις περιοχές που «παραδοσιακά» αυτά τα αθλήματα λαμβάνουν δράση.

Οι τουρίστες του τουρισμού περιπέτεια είναι συνήθως νέοι μέχρι 35 ετών οι οποίοι εργάζονται , λαμβάνουν μέσο εισόδημα και είναι είτε διατεθειμένοι να ξοδέψουν χρήματα και να καλύψουν μεγάλη απόσταση με σκοπό την συμμετοχή τους σε κάποια δραστηριότητα είτε να οργανώσουν τις ετήσιες διακοπες τους σε συνδυασμό με κάποια δραστηριότητα. Οι βασικοί λόγοι ενασχόλησης με τον τουρισμό περιπέτειας είναι τόσο η αποφυγή της καθημερινότητας το «ξέσκασμα» όπως λέμε όσο και η διατήρηση της φυσικής κατάστασης των ενδιαφερομένων.

Βασικότερο κανάλι πληροφόρησης σχετικά με τα αθλήματα περιπέτειας και τις δραστηριότητες εμφανίζονται να είναι το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής ,ενώ δεύτερη σημαντική πηγή πληροφοριών είναι η οικογένεια και οι φίλοι , αυτό μας δείχνει αφενός τον δρόμο που πρέπει να ακολουθήσει η διαφήμιση και είναι σαφώς μέσω του ιντερνέτ και του ηλεκτρονικού επιχειρείν και αφετέρου ότι πρέπει οι οργανωτές τέτοιων δραστηριοτήτων να επικεντρώσουν περισσότερο στην δημιουργία θετικών εμπειριών γιατί αυτό είναι που μεταφέρεται από την στόμα σε στόμα διαφήμιση και έχει σημαντική αξία για κάποιον που θέλει να δραστηριοποιηθεί.

Τέλος το κλίμα και η γεωμορφολογία της Ελλάδας συνδυάζουν τόσο τον Ορεινό-Χειμερινό όσο και τον Θαλάσσιο Τουρισμό περιπέτειας , κάνοντας την ελκυστική στους τουρίστες , κατατάσσοντας την αναμεσα στις πρώτες χώρες-προορισμούς για δραστηριότητες περιπέτειας.

Επίλογος

Όπως έχει αναφερθεί, η χώρα μας φημίζεται τόσο στο εξωτερικό όσο και στο εσωτερικό για τις διακοπές κοντά στη θάλασσα και τις αρχαιότητες. Ωστόσο, ο τεράστιος ανταγωνισμός που υφίσταται από τις τουριστικά πιο ανεπτυγμένες χώρες της κεντρικής Ευρώπης, είτε δημιουργείται τα τελευταία χρόνια από τους γείτονές μας, 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 παρούσας έρευνας προκύπτει ότι στο ευρύ κοινό το περιεχόμενο του τουρισμού περιπέτειας παραμένει σχετικά ασαφές. Σαν αποτέλεσμα κυρίως από την ελλιπούς προβολής, γεγονός που δηλώνει 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 λειτουργήσει ευεργετικά και θα αναζωογονήσει οικονομικά και κοινωνικά την ελληνική επαρχία που κυριολεκτικά βρίσκεται σε κίνδυνο.. Παραδοσιακοί οικισμοί και ερημωμένα χωριά θα έχουν την ευκαιρία να αναβιώσουν δίχως να αλλοιωθεί ο χαρακτήρας τους σε μεγάλο βαθμό και παράλληλα θα δοθεί μια νέα δίοδος ανάπτυξης για αυτές τις περιοχές της χώρας μας.

Σας Ευχαριστώ

Παραρτήματα

Παράρτημα Α

Φορείς του τουρισμού στην Ελλάδα

Μερικοί από τους κυριότερους φορείς του τουρισμού στην Ελλάδα είναι:

- Η **Γενική Γραμματεία Τουρισμού** του Υπουργείου Ανάπτυξης που είναι αρμόδια για την παρακολούθηση του Νομοθετικού Έργου στον τουρισμό και των προγραμμάτων Κ.Π.Σ.. Καθώς επίσης και η απορρόφηση αρμοδιοτήτων από τον Ε.Ο.Τ. όπως ο έλεγχος σήματος αδειοδότησης τουριστικών επιχειρήσεων.
- Ο **Ε.Ο.Τ.**, αποτελεί Ν.Π.Δ.Δ. υπό την εποπτεία του Υπουργείου Τουριστικής Ανάπτυξης. Ιδρύθηκε το 1950 με τον Α.Ν. 1565/50 που καθιερώθηκε με τον Ν. 1624/51 και έκτοτε αποτελεί τον βασικό κρατικό φορέα του τουριστικού τομέα. Σύμφωνα με τον Ν. 3270/04 (ΦΕΚ187/Α/11.10.2004) ο Ε.Ο.Τ. διαρθρώνεται σε Κεντρική Υπηρεσία, με έδρα την Αθήνα και σε Περιφερειακές Υπηρεσίες Τουρισμού από τις 1.1.2005.
- Ο **Οργανισμός Τουριστικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (Ο.Τ.Ε.Κ.)** αποτελεί το δημόσιο φορέα υλοποίησης των μέτρων και των πολιτικών για την τουριστική εκπαίδευση, με το δίκτυο των σχολών του που λειτουργούν σε ολόκληρη την χώρα. Σκοπός είναι να καλυφθεί το ευρύτερο φάσμα σε τομείς Εκπαίδευσης και Κατάρτισης στα τουριστικά επαγγέλματα ώστε οι Σχολές Τουριστικής Εκπαίδευσης να ανταποκρίνονται κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις σύγχρονες ανάγκες και τις απαιτήσεις της αγοράς
- Το **Ξενοδοχειακό Επιμελητήριο Ελλάδος** λειτουργεί από το 1935 έως Ν.Π.Δ.Δ. και είναι νομοθετημένος σύμβουλος της πολιτείας σε θέματα τουρισμού. Έχει εκ του νόμου ως μέλη όλα τα ξενοδοχειακά καταλύματα της χώρας. Οι αρμοδιότητες του είναι η μελέτη, υπόδειξη και εφαρμογή κάθε μέτρου που συντέλεσε στην ανάπτυξη της ξενοδοχειακής βιομηχανίας της χώρας, καθώς επίσης και η έκδοση του ετήσιου οδηγού των Ελληνικών Ξενοδοχείων και η συμμετοχή σε διεθνείς εκθέσεις

- **Ελληνικός Σύλλογος Τουριστικής Χιονοδρομίας**
E-mail : info@snowclub.gr
URL : www.snowclub.gr
- **Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος - Οργάνωση Ξενώνων Νεότητας Ελλάδος (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. - Ο.Ξ.Ν.Ε.)**
Μπόταση 11, Τ.Κ. 106 82 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 23 40
fax: 210 330 24 28
email: ofoese@gmail.com
URL: www.ofoese.com
- **Σύνδεσμος Τουριστικών και Ταξιδιωτικών Γραφείων Ελλάδος (HATTA)**
Ξενοφώντος 14 - 1ος όροφος, 115 57 Αθήνα
Τηλ : 210 9223522, 210 9234143
Fax : 210 9233307
E-mail : hatta@hatta.gr
URL : www.hatta.gr
- **Πανελλήνια Ένωση Ιδιοκτητών Campings**
Σταδίου 24, 10564 Αθήνα
Τηλ : 210 3621560
Fax : 210 3621918
E-mail : gr-camp@otenet.gr
URL : www.panhellenic-camping-union.gr, www.greececamping.org
- **Ένωση Ελληνικών Γραφείων Εισερχομένου Τουρισμού**
Αφεντούλη 2, 185 36 Πειραιάς
Τηλ : 210 4524842
Fax : 210 4182308

Παράρτημα Β

Ερωτηματολόγιο

1. Γνωρίζεται την ύπαρξη του Εναλλακτικού Τουρισμού Περιπέτειας;

Ναι γνωρίζω

Όχι δεν γνωρίζω

- 2. Θα λέγατε ότι επιλέγετε περισσότερο Καλοκαιρινό/Θαλάσσιο ή Ορεινό/Χειμερινό τουρισμό όταν πραγματοποιείται κάποια δραστηριότητα;**

Καλοκαιρινό/Θαλάσσιο Τουρισμό

Ορεινό/ Χειμερινό Τουρισμό

Επιλέγω και τις δυο μορφές Τουρισμού

- 3. Έχετε πραγματοποιήσει ποτέ Καλοκαιρινές ή Χειμερινές διακοπές με σκοπό να συμμετέχετε σε κάποια δραστηριότητα περιπέτειας;**

Ναι

Όχι

- 4. Εάν Ναι ,Ποια δραστηριότητα ήταν αυτή;**

Canoe-kayak

Καταδύσεις

Χιονοδρομία -Snowboard

Ορειβασία -Αναρρίχηση

Πεζοπορία Trekking

Αλεξίπτωτο πλαγιάς-Parapente

Surfing

Jeep 4x4

Θαλάσσιο σκι /Wakeboard

Ιστιοπλοΐα

Ελεύθερη πτώση

Ιππασία

Rafting

- 5. Θα επιλέγατε να συνδυάσετε τις διακοπές σας με μια δραστηριότητα περιπέτειας.;**

Ναι θα το επέλεγα

Όχι δεν θα το επέλεγα

6. Ποιες από τις παρακάτω μορφές Θαλάσσιου Τουρισμού

Περιπέτειας αναγνωρίζετε;

Windsurfing,
Υποβρύχιες Καταδύσεις,
Θαλάσσιο σκι,
Surfing,
Ιστιοπλοΐα,
Jet Ski,
Θαλάσσιο canoe - kayak
Αλεξίπτωτο ακτής/ parasailing,
Kite Surf
Cliff Diving
S.U.P

7. Ποιες από τις παρακάτω μορφές Ορεινού /Χειμερινού Τουρισμού

Περιπέτειάς αναγνωρίζετε:

Ορειβασία,
Αναρρίχηση
Πεζοπορία /Trekking,
Canoe-kayak,
Rafting,
Ορεινή Ποδηλασία/ Mountain Bike,
Αλεξίπτωτο πλαγιάς / Parapente,
Χιονοδρομία Σκι & Snowboard
Hiking,
Διάσχιση Φαραγγιών / Canyoning,

8. Πόσες φορές έχετε βρεθεί σε περιοχές όπου πραγματοποιούνται

δραστηριότητες τουρισμού περιπέτειας;

Ποτέ
1-2 φορές
2-5 φορές

5-10 φορές

Περισσότερες από 10 φορές

9. Ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι που σας αποτρέπουν από το να πραγματοποιήσετε κάποια δραστηριότητα τουρισμού περιπέτειας;

Το κόστος για την συμμετοχή,

Έλλειψη ελεύθερου χρόνου,

Δεν βρίσκω παρέα

Επαγγελματικοί λόγοι,

Ελλιπής πληροφόρηση

Μετακίνηση

Χρόνος εκμάθησης

10. Από που ενημερώνεστε για τυχόν τουριστικές προσφορές και δραστηριότητες;

Internet,

Από συγγενείς και φίλους

Τουριστικά έντυπα-Φυλλάδια

Ειδικά τουριστικά γραφεία

Εφημερίδες & Περιοδικά

Τηλεοπτικές εκπομπές

Social Media

11. Τι ποσό (ευρώ) διαθέσατε το προηγούμενο έτος για τις διακοπές σας;

0-300

301-600

601-900

901-1200

Περισσότερα από 1200

Δεν θυμάμαι

12. Πραγματοποιήσατε κάποια δραστηριότητα Τουρισμού περιπέτειας κατά το προηγούμενο έτος;

Ναι

Όχι

Περισσότερες από μια δραστηριότητες

13. Αν σας δινόταν η ευκαιρία με ποια από τις παρακάτω μορφές τουρισμού περιπέτειας θα επιλέγατε να ασχοληθείτε;

Ορειβασία,

Αναρρίχηση

Πεζοπορία /Trekking,

Canoe-kayak,

Rafting,

Ορεινή Ποδηλασία/ Mountain Bike,

Αλεξίπτωτο πλαγιάς / Parapente,

Χιονοδρομία Σκι & Snowboard

Hiking,

Διάσχιση Φαραγγιών / Canyoning,

Windsurfing,

Υποβρύχιες Καταδύσεις,

Θαλάσσιο σκι,

Surfing,

Ιστιοπλοΐα,

Jet Ski,

Θαλάσσιο canoe - kayak

Αλεξίπτωτο ακτής/ parasailing,

Kite Surf

Cliff Diving

S.U.P

14. Παρακαλούμε να εκφράσετε τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας σας με τις παρακάτω προτάσεις ,που αφορούν την άποψή σας για τον Εναλλακτικό Τουρισμό Περιπέτειας

ο Τουρισμός περιπέτειας είναι μια διέξοδος από την καθημερινότητα.

Υπάρχει μεγάλη επικινδυνότητα στα αθλήματα περιπέτειας.

Το συνολικό κόστος για την πραγματοποίηση μιας δραστηριότητας είναι μεγάλο.

Στον τουρισμό περιπέτειας έρχεσαι σε επαφή με την φύση.

Κάνοντας αθλήματα περιπέτειας ανακαλύπτεις τα όρια σου.

Είναι μια μορφή εκγύμνασης και διατήρησης της φυσικής κατάστασης.

Η απόσταση είναι μεγάλη και η μετακίνηση δύσκολη.

Δεν βρίσκω παρέα για τέτοιες δραστηριότητες.

Άλλο

15. Φύλο

Άνδρας

Γυναίκα

16. Ηλικιακή Ομάδα

<18

18-25

26-35

36-45

45+

17. Μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα

0-600

601-1200

1201-1800

1801-2400

2401 και πάνω

Δεν ξέρω – Δεν απαντώ

18. Εργάζεστε;

Ναι

Όχι

19. Σας παρακαλούμε να εκφράσετε ελεύθερα τυχόν σχόλια, παρατηρήσεις, προτάσεις για το θέμα της έρευνας.

20. Ονοματεπώνυμο

21. Διεύθυνση

22. E-mail

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Κοκκώσης Χ. Τσάρτας Π. Γρίμπα Ε., «Ειδικές και Εναλλακτικές Μορφές Τουρισμού- Ζήτηση και προσφορά νέων προϊόντων τουρισμού», Εκδόσεις Κριτική, Αθήνα, 2011.

- Πολύζος, Σ., «Ανάλυση Παραγόντων Επιρροής και Εμπειρική Διερεύνηση των Εσωτερικών Τουριστικών Ροών στην Ελλάδα», *ΤΟΠΟΣ*, 18-19, 87-108, 2002.
- Τσάρτας, Π. , «Ελληνική Τουριστική Ανάπτυξη», Αθήνα: Κριτική, 2010
- Τσαρτας Π. , Λαγός Δ., Ζαχαράτος Γ., Μάστορας κ., (2001β) «Πρόγραμμα αξιοποίησης Περιουσίας ΕΟΤ: Θεματικός Τουρισμός , CSF ΑΕ, ΕΤΑ ΑΕ., Αθήνα.
- Τσάρτας Π. , Λαγός Δ., Ζαχαράτος Γ., Μάστορας κ., (2001γ) «Πρόγραμμα αξιοποίησης Περιουσίας ΕΟΤ: Θεματικός Τουρισμός , CSF ΑΕ, ΕΤΑ ΑΕ., Αθήνα.
- Cazes G., «La problematique des impacts du tourisme ,In J.M Decroly, A.M.
- Σωτηριάδης Μάριος., Φαρσάρη Ιωάννα (Επιμ.), «Εναλλακτικές και Εδικές Μορφές Τουρισμού-Σχεδιασμός ,*Management και Marketing*», *Interbooks*, Αθήνα , 2009
- Πολύζος , Σ., «Περιφερειακή Ανάπτυξη», Αθήνα, Εκδόσεις Κριτική, 2011.
- Α. Ίκκος (Ιούλιος 2015) «Η συμβολή του τουρισμού στην ελληνική οικονομία το 2014 - συνοπτική απεικόνιση βασικών μεγεθών». SETE Intelligence
- ΕΡΓΑΝΗ Πληροφοριακό Σύστημα (2016), «Αποτελέσματα Ηλεκτρονικής Καταγραφής του συνόλου των επιχειρήσεων και των εργαζομένων - μισθωτών με σχέση εργασίας ιδιωτικού δικαίου». ΣΕΠΕ-ΟΑΕΔ-ΙΚΑ ΕΤΑΜ
- Άρης Ί. , Κουτσός Ι., «Μισθωτή απασχόληση στον τουρισμό και την υπόλοιπη οικονομία 2012-2015: Βάσει Δελτίων ΙΚΑ με Μηνιαία Στοιχεία Απασχόλησης». SETE Intelligence-Μάιος 2016.
- Τσάρτας Π. , (1996^α) , «Αειφορική ανάπτυξη και τουρισμός», .επιμ. Sustainable Development, Αθηνά
- Παπασωτηρίου, σς.135-175, Ανδριώτης, Κ., (2005)«Τουριστική Ανάπτυξη και Σχεδιασμός», Αθήνα, Εκδόσεις: Σταμούλης ,
- Χατζηδάκης Α.(2015),ΕΟΤ , «Τάσεις της Τουριστικής Κίνησης 2008-2015», Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο
- WWF Ελλάς, Οδηγός για το Περιβάλλον, Τουρισμός και περιβάλλον, WWF Ελλάς, Αθήνα, 2010
- UNWTO, *World Tourism Barometer*, Vol. 13, August 2015, σ. 3.
- Κουθούρης Χ. (2009) «Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής ,ακραία αθλήματα : μάνατζμεντ υπηρεσιών, εκπαίδευση στελεχών , Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Διακομισάσης Μ. «Ο θαλάσσιος τουρισμός και οι οικονομικές επιδράσεις του» ,Σταμούλη, Αθήνα, 2009

SETE Ελληνικός Τουρισμός Εξελίξεις – Προοπτικές, ΤΕΥΧΟΣ 1 | ΙΟΥΛΙΟΣ 2016
Περιοδική Μελέτη Ελληνικός Τουρισμός.

<https://www.visitgreece.gr/el/geograph> , Ανακτηθεί ηλεκτρονικά τις 13-07-2018

<https://www.lovesurfing.gr/>, Ανακτηθεί ηλεκτρονικά τις 10-09-2018

<https://www.discovergreece.com/el/sports-and-adventure/sea-sports/popular-destinations-for-sea-sports>

ΙΤΑ – Ινστιτούτο Τοπικής Αυτοδιοίκησης , (2008) «Οδηγός Τουρισμού της Υπαίθρου για τους Φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης» ,Αθήνα, 2008

Μυλωνόπουλος Δ., Μοίρα Π., «Θαλάσσιος Τουρισμός» ,Εκδόσεις: interbook, Αθήνα , 2005

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΕΣ ΠΗΓΕΣ

Lofger O., «On Holidays: a history of vacationing», Univerity of C alifornia Press, Berkley and Los Angeles , Ca.,1999

Licorish L. & Jenkins C., «Μια εισαγωγή στον τουρισμό», Κριτική, Αθήνα, 2004

World Tourism Organization (2018), *UNWTO Tourism Highlights, 2018, Edition* UNWTO, Madrid, DOI: <https://doi.org/10.18111/9789284419876>.

Graburn, N.H.H and Jafari J.«introduction: tourism social science. *Annals of Tourism Research* 18, pp1-11, 1991,

Jafari J. «Research and scholarship : the basis of tourisn education» *The Journal of Tourism Education* , 1(1), pp.33-39.

Jafari J., Pizam A, and Przeclawzki K., 1990,« A sociocultural study of tourism as a factor of change. , *Annalw of tourism studies*, 17(3). Pp 169-180

Butler R. W. «Alternative tourism: the thin end of the wedge», In V.L. Smith and W.R. Eadington, eds. *Tourism Alternatives*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, pp. 31-46 , 1992 .

- Clarke J. 1997 «A framework of approaches to sustainable tourism», *Journal of Sustainable Tourism*, 5(3), pp. 85-90
- Vellas F., «Economie et politique du tourisme international», *Economica*, Paris , 2007
- Biederman P., Lai J., Laitamaki J., Messerli H., Nyheim P., and Plog S., «Travel and tourism : an industry primer», Pearson-Prentice Hall, Upper Saddle River, 2008 .
- Polyzos, S. Sdrolias, L., «Strategic Method of Confrontation of Tourist Competition: The Case of Greece», *Journal of Travel and Tourism Research*, 6(1), 12-28, 2006.
- Polyzos, S. Arabatzis, G. Tsiantikoudis S. (2007), «The Attractiveness of Archaeological Sites in Greece: A Spatial Analysis», *International Journal of Tourism Policy and Research*, 1(3), 246-266
- Holden A. (2000), «Environment and Tourism, London: Routledge
- Lanfant, M-H & Graburn N.H.H (1992) «International tourism reconsidered: the principle of the alternative. In V.L. Smith and W. Eadington, eds tourism alternative: potential and problems in development of tourism. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, pp 88-112
- Trauer B.(2006), «Conceptualizing special interest tourism-framework for analysis.» *Tourism Management*,27, pp.153-200
- Jennings S., (2004) «Coastal tourism and shoreline management», *Annals of tourism research*, vol. 32, no 4.
- Ευρωπαϊκή Συμμαχία για την Ασφάλεια παιδιών , Eurosafe, - Με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, 2008.