

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ**



ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:Κ.ΚΟΥΡΤΕΣΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο Τουρισμός

1. Ιστορία του τουρισμού
2. Ορισμός του τουρισμού
3. Χαρακτηριστικά του τουρισμού
4. Διακρίσεις του τουρισμού
5. Σημαντικότεροι τουριστικοί προορισμοί
6. Ο ελληνικός τουρισμός σε αριθμούς

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο Εναλλακτικός Τουρισμός

1. Εναλλακτικός τουρισμός
2. Χαρακτηριστικά εναλλακτικού τουρισμού
3. Ιστορική αναδρομή

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

1. Ορισμός τουρισμού περιπέτειας
2. Ο τουρισμό περιπέτειας στην Ελλάδα
3. Χαρακτηριστικά τουρισμού περιπέτειας
4. Εφαρμογή στο κοινωνικό σύνολο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

1. ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ
2. ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΠΟΤΑΜΟΥ – RAFTING
3. ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ – CANOYING
4. ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ – ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
5. ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΒΟΥΝΟΥ – MOUNTAIN BIKE
6. ΑΛΕΞΗΠΤΩΤΟ ΠΛΑΓΙΑΣ – PARAPENTE
7. OFF ROAD SAFARI – 4X4
8. ΙΠΠΑΣΙΑ
9. ΥΠΟΒΡΥΧΙΕΣ ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗΣ

- 1. ΚΑΓΙΑΚ – RAFTING**
- 2. ΚΑΝΟΕ**
- 3. CANOYING**
- 4. ΑΝΑΡΡΙΧΙΣΗ – ΚΑΤΑΡΡΙΧΙΣΗ ΒΡΑΧΟΥ**
- 5. ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ**
- 6. RIVER TREKKING**
- 7. PARAPENTE**
- 8. MOUNTAIN BIKE**
- 9. ΙΠΠΑΣΙΑ**
- 10. JEEP SAFARI**
- 11. ΥΠΟΒΡΥΧΙΕΣ ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο ΣΧΟΛΕΣ, ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1.ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν μιλάμε για τουρισμό έχουμε, συνήθως, στο μυαλό μας τον ήλιο και τη θάλασσα καθώς αυτό θεωρούμε αυτονόητο για τις διακοπές μας. Επίσης πολλοί είναι αυτοί που κατά την διάρκεια των διακοπών τους ενδιαφέρονται να επισκεφθούν τα αξιοθέατα μιας περιοχής, κάποιους αρχαιολογικούς χώρους και τα μουσεία που υπάρχουν στον τόπο προορισμού.

Αυτή την έννοια του τουρισμού, αντιλαμβάνονται οι περισσότεροι από εμάς καθώς και οι περισσότεροι τουριστικοί επιχειρηματίες γεγονός που οφείλετε κυρίως στην αγνοία των περισσότερων για τις επιμέρους μορφές του τουρισμού.

Στην συγκεκριμένη εργασία θα σας παρουσιάσουμε ένα σχετικά νέο είδος τουρισμού που προσελκύει συνεχώς το ενδιαφέρον όλο και περισσότερο κυρίως νέων ανθρώπων και δεν είναι άλλο από τον τουρισμό περιπέτειας. Ο τουρισμός περιπέτειας ανήκει στην κατηγορία του εναλλακτικού τουρισμού.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1. Η ιστορία του τουρισμού

Τα παλιά χρόνια η ανάπτυξη των ταξιδιών σχετιζόταν άμεσα με την ανάπτυξη των μεταφορικών μέσων, αφού χωρίς την κατάλληλη υποδομή ο τουρίστας δεν μπορούσε να επισκεφτεί διάφορες περιοχές. Με την ανάπτυξη των μεταφορικών μέσων υπήρχε ασφάλεια και άνεση στα ταξίδια γεγονός που ενθάρρυνε τους ανθρώπους να ταξιδεύουν. Το εμπόριο ήταν η αιτία για την ανάπτυξη των υποδομών των μετακινήσεων και η βελτίωση των μεταφορικών μέσων θα οδηγούσε στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη.

Οι παραπάνω παράγοντες οδήγησαν τελικά σε μια άνθηση των τουριστικών ταξιδιών και στην ανάπτυξη του τουρισμού γενικότερα.

Στις πρώτες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα ενισχύθηκαν οι υποδομές του τουρισμού και έκαναν την εμφάνιση τους χαρακτηριστικά όπως η οργανωτική διάρθρωση του τουρισμού, η διεθνοποίηση των προσφερομένων υπηρεσιών, η παροχή καλύτερων τιμών και το ασφαλέστερο ταξίδι.

Ο τουρισμός πλέον ήταν μια αναπτυξιακή δραστηριότητα που παρήγαγε εισόδημα , δημιουργούσε νέες θέσεις εργασίας, επαγγελματικές εξειδικεύσεις, καθώς και νέους προορισμούς.

Τα ανεπτυγμένα κράτη προωθούσαν τον τουρισμό ως μια οικονομική δραστηριότητα με πολλά θετικά αποτελέσματα για τις οικονομίες τους και την απασχόληση ενώ δημιουργούσαν και το κατάλληλο θεσμικό πλαίσιο για την ενίσχυση, οργάνωση και έλεγχο της αναπτυσσόμενης τουριστικής βιομηχανίας.

Με την πάροδο των ετών ο τουρισμός αποτέλεσε έναν πολύ ισχυρό οικονομικό παράγοντα της κοινωνίας και ιδιαίτερα κερδοφόρο κλάδο για την κοινωνία, και την οικονομία. Άλλωστε ο τουρισμός είναι ευρέως γνωστός ως η μοναδική κερδοφόρα βιομηχανία χωρίς καμινάδες .

2. Ορισμός τουρισμού

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Τουρισμού: τουρισμός ορίζεται ως < οι δραστηριότητες των προσώπων που ταξιδεύουν και διαμένουν σε τόπους εκτός του συνηθισμένου περιβάλλοντός τους για όχι περισσότερο από ένα συνεχή χρόνο ,για αναψυχή, για ,επαγγελματικούς και άλλους σκοπούς που δεν σχετίζονται με την άσκηση κάποιας δραστηριότητας αμειβόμενης στον τόπο επίσκεψης .

Άρα όπως θα αντιλαμβάνόταν καθένας από εμάς τουρισμός είναι ο τρόπος με τον οποίο κάποιος μπορεί να γνωρίσει ένα άλλο τόπο εκτός

Του τόπου διαμονής του καθαρά για λόγους αναψυχής και γνωριμίας.

3. Τα χαρακτηριστικά του τουρισμού

1. Ο τουρισμός είναι αποτέλεσμα της μεμονωμένης ή ομαδικής μετακίνησης ανθρώπων σε τουριστικούς προορισμούς και τη διαμονή τους σε αυτούς με σκοπό την ικανοποίηση των τουριστικών αναγκών ή επιθυμιών τους
2. Οι διάφορες μορφές τουρισμού ,όποιες και αν είναι αυτές περιέχουν απαραίτητα δύο βασικά στοιχεία
 - το ταξίδι στον τουριστικό προορισμό
 - την διαμονή σε αυτόν
3. Το ταξίδι και η διαμονή λαμβάνουν χώρα εκτός του τόπου της μόνιμης διαμονής των ανθρώπων που αποφασίζουν να μετακινηθούν για τουριστικούς λόγους
4. Η μετακίνηση ανθρώπων σε διάφορους τουριστικούς προορισμούς είναι προσωρινού και βραχυχρόνιου χαρακτήρα
5. Οι άνθρωποι που επισκέπτονται διάφορους τουριστικούς προορισμούς για τουριστικούς σκοπούς

4. Διακρίσεις του τουρισμού

- Εγχώριος τουρισμός (domestic tourism): ο τουρισμός των κατοίκων μίας χώρας όταν ταξιδεύουν μόνο εντός αυτής (πχ. ένας Αθηναίος πηγαίνει στην Τρίπολη)
- Εξερχόμενος τουρισμός (outbound tourism): αφορά στους μόνιμους κατοίκους μίας χώρας οι οποίοι ταξιδεύουν σε μία άλλη χώρα (πχ. ένας Έλληνας που ταξιδεύει στη Γαλλία)
- Εισερχόμενος τουρισμός (inbound tourism): ο τουρισμός των αλλοδαπών οι οποίοι ταξιδεύουν σε δεδομένη χώρα (πχ. ένας Γάλλος που ταξιδεύει στην Ελλάδα)
- Διεθνής τουρισμός (international tourism): το σύνολο του εισερχόμενου και του εξερχόμενου τουρισμού.
- Εσωτερικός τουρισμός (internal tourism): το σύνολο του εγχώριου και του εισερχόμενου τουρισμού
- Εθνικός τουρισμός: (national tourism): το σύνολο του εγχώριου και του εξερχόμενου τουρισμού

5. Σημαντικότεροι τουριστικοί προορισμοί

Χώρα	Αφίξεις (σε εκατομμύρια)	Έσοδα (σε δισεκατομμύρια δολάρια)
Γαλλία	77,0	32,3
Ισπανία	51,7	33,6
Η.Π.Α	41,9	66,5
Ιταλία	39,8	26,9
Κίνα	36,8	20,4
Ηνωμένο Βασίλειο	24,2	17,8
Καναδάς	20,1	-
Αυστρία	18,6	11,2
Γερμανία	18,0	19,2
Ελλάδα	-	9,7
Μεξικό	19,7	-
Χονγκ Κονγκ	-	10,1

6. Ο ελληνικός τουρισμός σε αριθμούς

1. Η ανάπτυξη του τουρισμού στη μεταπολεμική περίοδο ήταν εντυπωσιακή με μέση ετήσια αύξηση 13,3% των εισπράξεων από τον εξωτερικό τουρισμό σε δολάρια την περίοδο 1960-2005.
2. Η άμεση και έμμεση συμβολή του τομέα του τουρισμού στο ΑΕΠ της χώρας εκτιμάται στο 15,1% το 2006, έναντι 15% το 2001, ενώ η απασχόληση στον τουρισμό ως ποσοστό της συνολικής απασχολήσεως έχει μειωθεί στο 15,9% το 2006 από 17,4% το 2001.
3. Η συμβολή του τουρισμού στο ΑΕΠ και την απασχόληση στην Ελλάδα το 2006 είναι από τις υψηλότερες στις χώρες της ΕΕ-25, μετά την Ισπανία (ΑΕΠ: 17,8%, Απασχόληση: 19,1%), την Πορτογαλία (ΑΕΠ: 15,5%, Απασχόληση: 17,7%), την Κύπρο (ΑΕΠ: 23,3%, Απασχόληση: 29,7%), την Αυστρία (ΑΕΠ: 16,6%, Απασχόληση: 19,1%) και την Κροατία (ΑΕΠ: 20,1%, Απασχόληση: 23,1%). Ειδικότερα, η συμμετοχή του κλάδου των ξενοδοχείων και εστιατορίων στο ΑΕΠ, σύμφωνα με στοιχεία της ΕΣΥΕ, έχει αυξητική πορεία τα τελευταία δέκα έτη και διαμορφώνεται στο 8,6% το 2005, από 6,5% το 1995.
4. Οι εισπράξεις από τον τουρισμό από το εξωτερικό και οι εισπράξεις από τη ναυτιλία διαμορφώνονται συστηματικά πολύ κοντά στο ύψος των συνολικών εισπράξεων από τις εξαγωγές αγαθών και συναγωνίζονται ικανοποιητικά τις εξαγωγές όσον αφορά τη σταθερότητά τους και την αναπτυξιακή τους δυναμική. Οι εισπράξεις από μεταναστευτικά εμβάσματα είναι πλέον στάσιμες.
5. Οι αφίξεις και οι διανυκτερεύσεις ξένων τουριστών σε ξενοδοχεία διαμορφώνονται συστηματικά σε πολύ υψηλότερα επίπεδα από αυτές των Ελλήνων τουριστών. Αξιοσημείωτη, πάντως, είναι η πτωτική πορεία των αφίξεων και των διανυκτερεύσεων ξένων μετά το 2000 και μέχρι το 2004. Η τάση αυτή αντικατοπτρίζει την πτώση των αφίξεων ξένων τουριστών στην Ελλάδα (εκτός των αφίξεων από τις Βαλκανικές χώρες), καθώς και τον έντονο ανταγωνισμό στην προσέλκυση τουριστών που υφίστανται τα ξενοδοχεία από την ανάπτυξη των τουριστικών καταλυμάτων σε επίπεδο οικογενειακής τουριστικής εκμεταλλεύσεως.
6. Ο ρυθμός αύξησεως των αφίξεων ξένων τουριστών στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια δεν είναι ικανοποιητικός, συγκριτικά με τους ανταγωνιστές της. Η πτωτική πορεία των αφίξεων ξένων τουριστών στην περίοδο 2001-2004 έχει

συμβάλει στη μείωση του μεριδίου της Ελλάδος στην παγκόσμια και την ευρωπαϊκή αγορά στο 1,6% και 3,0% αντίστοιχα το 2005, από 1,8% και 3,2% το 2000.

7. Ο ελληνικός τουρισμός χαρακτηρίζεται από έντονη εποχικότητα. Ο μεγάλος όγκος των αφίξεων ξένων τουριστών, το 50% περίπου, πραγματοποιείται κατά το τρίμηνο Ιουλίου-Σεπτεμβρίου, ενώ κατά το τρίμηνο Απριλίου-Ιουνίου πραγματοποιείται το 30% περίπου των αφίξεων.
8. Οι ξένοι τουρίστες προέρχονται στη συντριπτική πλειοψηφία από λίγες μεγάλες ευρωπαϊκές χώρες. Το 40% των ταξιδιωτικών εισπράξεων της Ελλάδος από ξένους κατοίκους στην τριετία 2003-2005 προήλθε μόνο από τη Γερμανία (21%) και το Ηνωμένο Βασίλειο (19%). Ένα πρόσθετο 30% περίπου προήλθε από τις υπόλοιπες χώρες μέλη της ΕΕ-15. Από τις χώρες εκτός της ΕΕ-15 οι ΗΠΑ συνέβαλαν κατά 6,2% το 2005, έναντι 4,5% το 2003. Οι νέες χώρες της ΕΕ-25 μαζί με τη Ρουμανία και τη Βουλγαρία συνέβαλαν κατά 9,8% το 2005, από 7,5% το 2004.
9. Η Αθήνα κατατάσσεται μεταξύ των χωρών με τις χαμηλότερες τιμές σε σχέση με την ποιότητα των προσφερόμενων τουριστικών υπηρεσιών. Για παράδειγμα, σύμφωνα με έρευνα της διεθνούς εταιρίας συμβούλων Mercer Human Resource Consulting, η Αθήνα κατατάσσεται το 2006 στην 59η θέση ως προς το κόστος ζωής μεταξύ 144 πόλεων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^Ο

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

1. Ορισμός του εναλλακτικού τουρισμού

Ο εναλλακτικός τουρισμός προσδιορίζεται από εκείνες τις μορφές τουρισμού, οι οποίες συνδέονται με τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές αξίες που επιτρέπουν τόσο στους «οικοδεσπότες» όσο και στους «φιλοξενούμενους» να υφίστανται τις θετικές αλληλεπιδράσεις και να μοιράζονται εμπειρίες. Ο εναλλακτικός τουρισμός όπως και η «αιφόρος ανάπτυξη» είναι έννοιες που χρησιμοποιήθηκαν ευρύτατα τα τελευταία χρόνια για να ορίσουν ένα νέο είδος τουρισμού και να του δώσουν σχήμα και μορφή.

Ωστόσο δεν υπάρχει ένας ορισμός του εναλλακτικού τουρισμού αποδεκτός σε διεθνές επίπεδο. Υπάρχει όμως ένας αριθμός συνισταμένων του εναλλακτικού τουρισμού οι οποίες είναι γενικά αποδεκτές:

1. αφορά στο γεγονός ότι ο εναλλακτικός τουρισμός εφαρμόζεται σε εκείνες τις μορφές τουρισμού, οι οποίες δεν καταστρέφουν το περιβάλλον και δεν επιφέρουν τις αρνητικές επιπτώσεις που προκαλεί ο μαζικός τουρισμός στις περιοχές που αναπτύσσεται.
2. αναφέρεται στο ότι ο εναλλακτικός τουρισμός θεωρήθηκε, μικρή κλίμακα ανάπτυξης του τουρισμού, που προέρχεται και οργανώνεται από τον τοπικό πληθυσμό ή τους τοπικούς φορείς. Ο τρόπος αυτός της ανάπτυξης αφενός επιφέρει λιγότερες αρνητικές επιπτώσεις- κοινωνικές και πολιτισμικές- και αφετέρου έχει μεγαλύτερες πιθανότητες ευνοϊκής αποδοχής από τον τοπικό πληθυσμό από ότι ο μαζικός τουρισμός.
3. αφορά στο γεγονός ότι μερικές μορφές τουρισμού θεωρούνται εναλλακτικές, διότι δεν εκμεταλλεύονται τον τοπικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, τα οικονομικά οφέλη από τις τουριστικές δραστηριότητες διοχετεύονται κυρίως προς τους μόνιμους κάτοικους της περιοχής ή προς τις μειονεκτικές περιοχές και όχι προς τις πόλεις ή τις άλλες χώρες, όπως συμβαίνει με το μαζικό τουρισμό.
4. τουρισμός που δεν καταστρέφει τον πολιτισμό της κοινωνίας υποδοχής συνήθως ονομάζεται εναλλακτικός, διότι εκτός των άλλων προσπαθεί ενεργά να ενθαρρύνει το σεβασμό προς την πολιτισμική πραγματικότητα δια μέσου της

εκπαίδευσης, της επιμόρφωσης και γενικότερα των οργανωμένων «συναντήσεων».

2. Χαρακτηριστικά εναλλακτικού τουρισμού

Τα χαρακτηριστικά του εναλλακτικού τουρισμού είναι:

- Ο τύπος ταξιδιού είναι ατομικός , οικογενειακός , φιλικός.
- Το μεταφορικό μέσο επιλέγεται από αυτούς που θα κάνουν το ταξίδι.

Το πρόγραμμα ταξιδιού συντάσσεται από του ίδιους τους τουρίστες και μπορεί να μεταβάλλεται συνεχώς.

Η διάρκεια του ταξιδιού καθορίζεται από τους ίδιους τους τουρίστες.

Η ασφάλεια του ταξιδιού είναι ανάλογη με την προετοιμασία και την ικανότητα των τουριστών.

Οι εμπειρίες του ταξιδιού είναι πρωτόγνωρες και έντονες.

Σκοπός του ταξιδιού για τους τουρίστες είναι να αποκτήσουν εμπειρίες να δουν και να μάθουν πράγματα.

Οι δαπάνες του ταξιδιού είναι υψηλές και συχνά απρόβλεπτες.

3.Ιστορική αναδρομή

Το 1950 στην Ελλάδα, αναπτύχθηκε ο τουρισμός αρχικά ως παραθεριστικός, περιηγητικός και πολιτιστικός αφού δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στη δημιουργία αντίστοιχων έργων υποδομής (ΞΕΝΙΑ) κοντά σε αξιόλογες ακτές και πολιτιστικά μνημεία.

Αυτές οι μορφές του τουρισμού συνέχισαν να αναπτύσσονται και το '60 από τον δημόσιο τομέα κυρίως όπως από τον Ε.Ο.Τ. Επίσης, έγιναν κάποιά συμπληρωματικά έργα υποδομής για την ανάπτυξη του θεραπευτικού και ορεινού τουρισμού και αργότερα με διευκολύνσεις ελλιμενισμού και ανεφοδιασμού θαλαμηγών σκαφών σε υφιστάμενα λιμάνια για την ανάπτυξη του θαλάσσιου τουρισμού, ενώ ήδη είχαν αρχίσει οι κρουαζιέρες στα νησιά.

Την ίδια περίοδο ιδρύεται και η Διεθνής Έκθεση Θεσσαλονίκης που έδωσε τη δυνατότητα ανάπτυξης του εκθεσιακού τουρισμού στη συμπρωτεύουσα. Επίσης η δημιουργία του καζίνο της Πάρνηθας και άλλων δύο στη Ρόδο και στην Κέρκυρα, προσέδωσε στην Αθήνα και στα δύο τουριστικά νησιά, τον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα των φημισμένων θερέτρων της εποχής εκείνης.

Στην αρχή της δεκαετίας του '70 προγραμματίστηκαν μεγάλης κλίμακας προγράμματα πολλαπλών τουριστικών δραστηριοτήτων σε εκτάσεις ιδιοκτησίας του Ε.Ο.Τ. Αυτά τα προγράμματα τουριστικής ανάπτυξης, 15 τον αριθμό, αφορούσαν τις μαρίνες, τα υδροθεραπευτήρια και τα γήπεδα γκολφ

Το 1975 και μετά, τα προγράμματα και τα αντίστοιχα έργα ειδικής τουριστικής υποδομής ανεστάλησαν και προωθήθηκε ο χιονοδρομικός τουρισμός με τη δημιουργία χιονοδρομικών κέντρων στον Παρνασσό και στη βόρεια Ελλάδα. Μετά το 1975 σημειώθηκε μια στροφή του τουρισμού προς τις πολιτιστικές και φυσικές αξίες. Από τον Ε.Ο.Τ. προωθούνται προγράμματα Μετατροπής Αγροτουρισμού από το Υπ. Γεωργίας. Ακόμη και η δημιουργία του θεσμικού πλαισίου για τα επαγγελματικά τουριστικά σκάφη.

Στη δεκαετία του '80 αρχίζει η εφαρμογή του Κοινωνικού τουρισμού, ως επιδοτούμενων από το κράτος διακοπών για τους χαμηλόμισθους και συνταξιούχους και επεκτείνεται: η εφαρμογή του Αγροτουρισμού με χρηματοδότηση της Ε.Ο.Κ. Γίνεται επεξεργασία θεσμικών πλαισίων για τον Γυμνισμό, τη Χρονομεριστική Μίσθωση και τα Καζίνο, από τα οποία θεσπίζονται τα δύο πρώτα ως Νόμοι.

Επίσης προγραμματίζονται μαρίνες, χιονοδρομικά κέντρα και υδροθεραπευτήρια για την ανάπτυξη του θαλάσσιου, χειμερινού και θεραπευτικού τουρισμού. Επίσης, δίνονται κίνητρα για την ανάπτυξη του Αθλητικού, Θαλάσσιου και Συνεδριακού Τουρισμού.

Τέλος, από το 1990 ο Θαλάσσιος Τουρισμός προωθείται σε προτεραιότητα με προγράμματα κατασκευής μαρίνων. Δίνονται κίνητρα στην ιδιωτική πρωτοβουλία για συνδυασμό ξενοδοχειακών συγκροτημάτων με μαρίνες, χιονοδρομικά κέντρα, συνεδριακά κέντρα, υδροθεραπευτήρια. Επίσης, συνεχίζεται η εφαρμογή του Κοινωνικού και Αγροτικού τουρισμού με πιο εντατικές προσπάθειες.

Στα επόμενα κεφάλαια ακολουθεί η επιμερής ανάλυση του Τουρισμού Περιπέτειας, ο οποίος αποτελεί και τον πυρήνα της παρούσας εργασίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

1. Ορισμός

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» (ΕΤΑ 2001:21)

Ανάλογα με τον βαθμό ρίσκου και το επίπεδο των ικανοτήτων που απαιτούνται για τέτοιου τύπου τουριστικές δραστηριότητες, αυτές διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: στον τουρισμό ήπιας περιπέτειας (soft adventure tourism) ο οποίος απαιτεί στοιχειώδεις δεξιότητες και εμπεριέχει μικρό ρίσκο και στον τουρισμό ακραίας περιπέτειας (extreme ή hard adventure tourism) ο οποίος απαιτεί σημαντική εμπειρία, εξοικείωση με την φύση και τους κινδύνους της και καλή φυσική και πνευματική κατάσταση.

Ο τουρισμός περιπέτειας είναι μια νέα, συνεχώς αναπτυσσόμενη, μορφή τουρισμού που προσελκύει κυρίως κατοίκους των μεγαλουπόλεων με υψηλή οικονομική επιφάνεια, οι οποίοι αναζητούν μια διέξοδο από τους έντονους εργασιακούς ρυθμούς, το στρες και την ρουτίνα που αντιμετωπίζουν στην πόλη. Εντάσσεται στο λειτουργικό πλαίσιο των αθλητικών δραστηριοτήτων με επαγγελματικό ή ερασιτεχνικό χαρακτήρα που ενεργοποιούν την τουριστική δραστηριότητα και δεν σχετίζεται με τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα που λαμβάνουν χώρα σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Η συνεχιζόμενη ικανοποίηση των επισκεπτών από τις εμπειρίες τους εδραιώνεται και παράλληλα ενισχύει την μελλοντική ζήτηση για αυτά τα αθλητικά / τουριστικά προϊόντα. Ένα μοντέλο αξιολόγησης της εμπειρίας από τον τουρισμό περιπέτειας χρησιμοποιήθηκε πρόσφατα για να αναπτύξει το σκεπτικό και να αξιοποιήσει

τις ευαισθησίες (ψυχολογική κατάσταση) των συμμετεχόντων στις δραστηριότητες ψυχαγωγίας του τουρισμού περιπέτειας.Καθώς τα σπορ περιπέτειας επιδρούν σε διάφορα στάδια, στην ψυχολογία του ατόμου, μπορούμε να τα διακρίνουμε ως εξής:

- Το πρώτο στάδιο αφορά στο χρονικό διάστημα πριν από την εξάσκηση κάποιου σπορ περιπέτειας.
- Το δεύτερο στάδιο αφορά στην διάρκεια του σπορ
- Το τρίτο στάδιο αφορά στο χρονικό διάστημα μετά την εξάσκηση του σπορ.

Σχηματικά τα παραπάνω στάδια , μπορούμε να τα παρουσιάσουμε ως εξής:

Τουρισμός περιπέτειας. Το ψυχολογικό πλαίσιο αξιολόγησης

1.Πριν από την περιπέτεια

Αναμενόμενα από την περιπέτεια

(π.χ τραυματισμός, ασφάλεια, καθοδήγηση)

2.Κατά τη διάρκεια της περιπέτειας

Εμπειρία της περιπέτειας

(π.χ αμφίδρομη επίδραση του κινδύνου και αποτελέσματος σε κάποιο ιδιαίτερο σημείο της πρόκλησης)

3.Μετά την περιπέτεια

Αποτελέσματα

(π.χ ικανοποίηση, ολοκλήρωση)

2. Ο τουρισμός περιπέτειας στην Ελλάδα

Η Ελλάδα είναι μια κατ' εξοχήν ορεινή χώρα, αφού στην επικράτειά της υπάρχουν περισσότερα από 300 μεγαλύτερα ή μικρότερα βουνά. Ο σημαντικότερος ελληνικός ορεινός άξονας είναι η οροσειρά της Πίνδου, που σχηματίζει τη «ραχοκοκαλιά» της ηπειρωτικής χώρας και έχει ως φυσική συνέχεια τα βουνά της Πελοποννήσου και της Κρήτης. Εξάλλου, τα περισσότερα νησιά αποτελούν, στην πραγματικότητα, τις βουνοκορφές της καταποντισμένης Αιγίδος, που κάποτε συνέδεε την ηπειρωτική Ελλάδα με τη Μικρά Ασία. Το ψηλότερο βουνό της χώρας είναι ο (φημισμένος από την ελληνική μυθολογία) Όλυμπος (στη Μακεδονία), που φτάνει τα 2.917m(κορυφή Μύτικας), ενώ περίπου 40 ορεινά συγκροτήματα, σ' όλη τη χώρα, υπερβαίνουν σε υψόμετρο τα 2000 m.

Τα ελληνικά βουνά χαρακτηρίζονται από την ποικιλομορφία τους, τα σπάνια τοπία και τα μοναδικά δάση τους, μερικά από τα οποία είναι από τα παλαιότερα φυσικά δάση της

Ευρώπης. Λόγω του απαράμιλλου φυσικού τους πλούτου (σε χλωρίδα και πανίδα) πολλά από αυτά προστατεύονται ως Εθνικοί Δρυμοί, ενώ παράλληλα, τις τελευταίες δεκαετίες, με τις υποδομές που δημιουργήθηκαν αποτελούν ιδανικούς προορισμούς για όσους θέλουν να απολαύσουν δραστηριότητες τουρισμού. Ενώ η απαράμιλλου φυσικού κάλλους καταγάλανες παραλίες εκ των οποίων οι 404 είναι βραβευμένες με «Γαλάζια Σημαία», δίνουν την δυνατότητα στον τουρίστα να δραστηριοποιηθεί στα θαλάσσια σπορ.

Η γεωμορφολογία της Ελλάδας ενδείκνυται για την υλοποίηση πληθώρας υπαίθριων δραστηριοτήτων τα οποία αποκαλούμε “extreme sports” ή αθλήματα αδρεναλίνης . Τα τελευταία χρόνια, οι ρυθμοί της ζωής στην πόλη, οδηγούν όλο και περισσότερους στο να αναζητούν κάτι έντονο και συναρπαστικό... Ως εκ τούτου και στην χώρα μας, έχουν οργανωθεί αρκετές σχολές, που διαθέτουν έμπειρους εκπαιδευτές και κατάλληλο εξοπλισμό, ώστε ο καθένας να μπορεί να πραγματοποιήσει ανάλογα με τις δυνατότητές του και τη φυσική του κατάσταση, αυτές τις δραστηριότητες. Έτσι λοιπόν, είναι πολύ εύκολο να συμμετάσχει κάποιος , σε μια από αυτές τις δραστηριότητες, αφού απευθυνθεί στα έγκυρα και πιστοποιημένα από την ΗΑΤΤΑ (Πανελλήνια Ένωση Τουριστικών Γραφείων και Πρακτόρων) γραφεία, όπου θα δοθούν στον αρχάριο οι σωστές οδηγίες και ο κατάλληλος εξοπλισμός, ώστε η πρώτη επαφή με τα σπορ αυτά να είναι ευχάριστη και να νιώσει την αδρεναλίνη από την πρώτη στιγμή, χωρίς ανασφάλεια.

Όσο για τους πιο έμπειρους, αυτοί μπορούν να φτάσουν ακόμα πιο μακριά, νιώθοντας τα όρια του εαυτού τους, βελτιώνοντας τις τεχνικές τους, και πάντα με ασφάλεια, να προσεγγίσουν την φύση, και να βλέπουν μέρη που με κανένα άλλο τρόπο δεν θα μπορούσαν να φτάσουν. Με λίγα λόγια να γνωρίσουν από κοντά τον τουρισμό περιπέτειας.

3. Χαρακτηριστικά

Τα κύρια χαρακτηριστικά των αθλημάτων αδρεναλίνης είναι η δράση, η περιπέτεια και η δάμαση των στοιχείων της φύσης όσο αυτό είναι εφικτό. Τα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής χαρακτηρίζονται από το ότι δεν έχουν σαν κεντρικό στόχο τη σωματική και κινητική βελτίωση, ανάπτυξη, ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, αλλά την ικανοποίηση και ευχαρίστηση αυτών, με αποτέλεσμα τα οφέλη να προκύπτουν αβίαστα. Επιπρόσθετα, προσφέρουν ερεθίσματα και παρακίνηση στους συμμετέχοντες για δια-βίου-άσκηση, χωρίς απαιτήσεις και προσδοκίες υψηλής απόδοσης. Καθοριστικό

ρόλο σε αυτό παίζει μια από τις βασικές αρχές των υπαίθριων δραστηριοτήτων, η οποία αναφέρει ότι «καθέννας συμμετέχει ως το σημείο που θέλει και επιλέγει» (Priest & Guss 1997). Η πίεση λοιπόν της απόδοσης, βελτίωσης ή εξάσκησης αντικαθίσταται από την ελεύθερη επιλογή και έκφραση του ατόμου. Η επιτυχία ενός προγράμματος υπαίθριας αναψυχής βασίζεται στη σύνδεση της δραστηριότητας με κάποιο συναίσθημα, ώστε ο συμμετέχων να βιώσει καλύτερα την εμπειρία και να αποκομίσει περισσότερα. Συναισθήματα που συχνά συνδέονται με τις υπαίθριες δραστηριότητες είναι η ικανοποίηση, η ευχαρίστηση, η δυσκολία, η ευκολία, η επιτυχία, η αποτυχία, η απογοήτευση, ή η αποθάρρυνση, τα οποία συντελούν στο να κατανοήσει ο συμμετέχων την εμπειρία (βίωμα). Κατά τους Priest και Guss (1997), ο συμμετέχων μαθαίνει μέσα από τα παρακάτω βιώματα:

1. Στοχασμό , εξερεύνηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας)
2. Αξιολόγηση της δραστηριότητας (και εμπειρίας)
3. Ανάλυση λαθών, αποτυχιών (και εμπειρίας)
4. Επίδραση των αποφάσεων που παίρνονται κατά τη δραστηριότητα (και εμπειρία)
5. Πρόληψη συνεπειών
6. Κατανόηση εμπειριών και μμεταφορά βιωμάτων στην καθημερινή ζωή.

Για να επέλθουν επομένως, μέγιστα οφέλη από τις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, χρειάζεται να αναγνωριστούν οι ανάγκες και οι τρόποι με τους οποίους μαθαίνει το άτομο μεσά από την εμπειρία που βιώνει. Αυτή η αναγνώριση αποτελεί και τη μεγαλύτερη πρόκληση για το μέλλον της αναψυχής (Weiskopf 1982). Οι Gray και Gebben (1974), περιγράφοντας την αναψυχή ως συναισθηματική κατάσταση, η οποία εκρέει από διάφορα συναισθήματα (επιδεξιότητας, επίτευξης, προσωπικής αξίας, κ.α.), συνδέουν την αναψυχή με συναισθήματα και αποκαλύπτουν ένα χώρο γεμάτο ψυχολογικά οφέλη .

4. Εφαρμογές στο κοινωνικό σύνολο

Η φυσική τάση του σύγχρονου ανθρώπου για επαφή με τη φύση, τείνει όλο και περισσότερο να γίνει τρόπος διαφυγής από την ανία της καθημερινότητας. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αποτελούν μέσο εκτόνωσης για τον άνθρωπο της πόλης, καθώς και έναν εναλλακτικό τρόπο δραστηριοποίησης. Εκτός από τα σωματικά οφέλη που μπορεί να αποκτήσει κάποιος μέσω των προγραμμάτων αυτών . Για το κοινωνικό σύνολο, τα προγράμματα υπαίθριας αναψυχής μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική υγεία των ατόμων. Αυτού του είδους τα προγράμματα μπορούν να έχουν εφαρμογή και σε άτομα με ειδικές δεξιότητες, όπως επίσης σε άτομα με παραπτωματική συμπεριφορά και προβλήματα κατάχρησης . Η συμμετοχή των ατόμων αυτών στόχο έχει την προαγωγή και βελτίωση της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι η συμμετοχή ατόμων με ειδικές δεξιότητες σε προγράμματα αναψυχής επιδρά θετικά στην κοινωνική ενσωμάτωση, την προσωπική ανάπτυξη και προσαρμογή τους. Ο τουρισμός περιπέτειας απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες αφού οι θεματικές του ενότητες μπόρουν να προσελκίσουν άτομα από 5 ετών έως και τα βαθιά γεράματα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ

1. Το Κανόε-Καγιάκ

Τα κανό είναι ελαφριά, μακρόστενα σκάφη χωρίς καρίνα, που κινούνται με τη μυϊκή δύναμη ενός ή περισσοτέρων κωπηλατών οι οποίοι χρησιμοποιούν κουπί -διπλό ή μονό.

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



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

Τα κανό και τα καγιάκ ήταν εργαλεία επιβίωσης για τους Ινδιάνους και τους Εσκιμώους, απολύτως προσαρμοσμένα στον τρόπο ζωής τους. Στην Ευρώπη έγιναν γνωστά το 19ο αιώνα, όταν ένας Βρετανός δικηγόρος, ο John MacGregor, μελέτησε τα σκάφη αυτά, σχεδίασε ένα δικό του και άρχισε να γυρίζει στα ποτάμια και τις λίμνες της Ευρώπης. Ο MacGregor απέκτησε φήμη ταξιδιωτικού συγγραφέα.

Πολλοί άρχισαν να τον μιμούνται και να ανακαλύπτουν τις φυσικές ομορφιές πάνω σε ένα κανό. Ο MacGregor ίδρυσε το Royal Canoe Club το 1865 και σε λίγο χρόνο άρχισαν τα οργανωμένα ταξίδια με κανό από φυσιολάτρες.



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

Εξοπλισμός



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

Κουπιά

Είναι το βασικό εργαλείο του κωπηλάτη, το οποίο και παίζει καθοριστικό ρόλο τόσο στις επιδόσεις όσο και στην απόλαυση.

Τα κουπιά (μονά ή διπλά) κατασκευάζονται από διάφορα υλικά (ξύλο, αλουμίνιο, διάφορα μοντέρνα πλαστικά) και συνδυασμούς (π.χ., αλουμίνιο για το κυρίως κουπί και πλαστικό για τα πτερύγια). Μπορεί να είναι μονοκόμματα ή σπαστά. Τα δεύτερα μπορούν να συναρμολογηθούν και να αποσυναρμολογηθούν σε δύο-τρία κομμάτια γεγονός που τα κάνει βολικότερα στη μεταφορά και



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

Σωσίβιο-γιλέκο

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

Κράνος

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



Spray skirt (για καγιάκ)

Ειδικές θήκες από νάιλον ή νεοπρένιο που φορά ο κωπηλάτης στη μέση του και στερεώνει τις άκρες στο 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

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



Άλλα αξεσουάρ

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

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

Συμβουλές

Το κατάλληλο κουπί

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



Η σωστή θέση κωπηλασίας

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

Σημαντικός είναι και ο τρόπος με τον οποίο κρατάτε το κουπί. Για να τον πετύχετε, βάλτε το κέντρο του κουπιού στο κεφάλι σας, φέρτε τα χέρια σας στο ύψος των ώμων και πιάστε το. Οι αγκώνες πρέπει να είναι λυγισμένοι σε περίπου ορθή γωνία. Κανονικά, τα χέρια σας θα απέχουν εξίσου από τα δύο άκρα του κουπιού. Φέρτε το κουπί μπροστά σας και ετοιμαστείτε για την κωπηλασία. Τα χέρια δεν πρέπει να σφίγγουν πολύ το κουπί γιατί κουράζονται οι καρποί. Η πιο αποτελεσματική κωπηλασία γίνεται χρησιμοποιώντας και στρίβοντας όλο τον κορμό, ο οποίος δεν πρέπει να σκύβει και να καμπουριάζει.

Το πτερύγιο πρέπει να βυθίζεται στο νερό λίγο μπροστά από τα πόδια σας και να βγαίνει

από το νερό, όταν φτάνει στους γοφούς σας. Επίσης πρέπει να βυθίζετε το περύγιο όσο πιο κοντά γίνεται στο σκάφος για να μετατρέπεται όλη σχεδόν η ενέργεια σε ευθύγραμμη προώθηση.

Πριν ξεκινήσετε το ταξίδι

Πριν ξεκινήσετε για μια εκδρομή με Κανό-Καγιάκ, απαντήστε στα πιο κάτω ερωτήματα: - Έχω την κατάλληλη εκπαίδευση και εμπειρία;

- Έχω ξαναταξιδέψει σε αυτό το μέρος;
- Υπάρχει περίπτωση να έχει αλλάξει κάτι στη συγκεκριμένη διαδρομή;
- Πόσο κρύα θα είναι τα νερά;
- Βρίσκομαι σε καλή φυσική κατάσταση;
- Γνωρίζω τις απαραίτητες κωπηλατικές τεχνικές (roll);
- Ξέρω τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση ατυχήματος (τεχνικές διάσωσης);
- Θα είμαι μόνος ή με άλλους;
- Αν ναι, με πόσους και τι γνώσεις έχουν;
- Αν συμβεί κάτι απρόβλεπτο, θα ξέρουν τι να κάνουν;
- Έχω τον απαραίτητο εξοπλισμό;
- Φορώ τα κατάλληλα ρούχα;
- Είμαι προετοιμασμένος για όλες τις περιπτώσεις;

Ρουχισμός: υλικά και ιδιότητες

	Ρούχα βαμβακερά	Ρούχα μάλλινα	Ρούχα από πολυεστέρα	Ρούχα από νάilon	Πολυ-προφυλαίνιο (wetsuits)
Κατακράτηση νερού	Μεγάλη	Μεγάλη	Χαμηλή	Μέτρια	Ελάχιστη
Διάρκεια στεγνώματος	Μεγάλη	Μεγάλη	Μικρή	Μικρή	Ελάχιστη
Απώλεια σωματικής θερμότητας	Μεγάλη	Μικρή	Μικρή	Μέτρια	Μικρή

(βρεγμένα)					
Ανεση (αν είναι στεγνά)	Μεγάλη	Μέτρια	Μεγάλη	Μέτρια	Μέτρια
"Μάζεμα" (όταν βρέχονται)	Μεγάλο	Μεγάλο	Μικρό	Μικρό	Μεγάλο
Αντοχή	Μέτρια	Μέτρια	Μεγάλη	Μεγάλη	Μέτρια
Ποικιλία χρωμάτων	Μεγάλη	Μεγάλη	Μεγάλη	Μεγάλη	Μέτρια
Καταλληλότητα για κωπηλασία	Χαμηλή	Χαμηλή	Μεγάλη	Μέτρια	Μέτρια
Καταλληλότητα για κατασκήνωση	Μέτρια	Μεγάλη	Μεγάλη	Μέτρια	Μέτρια

Προσωπικές επιγραφές

Τα κανό και τα καγιάκ σήμερα φτιάχνονται σε πολλά χρώματα. Αρκετοί όμως είναι αυτοί που θέλουν να γράψουν κάτι δικό τους πάνω στο σκάφος, όπως κάποιο όνομα, π.χ. Καλό είναι να μη χρησιμοποιήσετε μπογιές και πινέλα, γιατί δεν "πιάνουν" καλά στις επιφάνειες του σκάφους. Η καλύτερη και απλούστερη λύση είναι να χρησιμοποιήσετε πλαστικά και διαφανή αυτοκόλλητα σήματα και γράμματα.



Μεταφορά κανόε - καγιάκ

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

προκαλέσει σοβαρό ατύχημα. Από την άλλη, το υπερβολικό σφίξιμο των σχοινιών μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο σκάφος.

Συντήρηση

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

Αποθήκευση

Ο σωστός τρόπος είναι να τοποθετήσουμε το κανό-καγιάκ όρθιο στον αποθηκευτικό χώρο, ακουμπώντας μόνο την πλώρη του (ή την πρύμνη) στο πάτωμα. Όπου αυτό δεν είναι δυνατόν λόγω χαμηλού ταβανιού, μπορείτε να το ακουμπήσετε κατά μήκος αλλά στο πλάι, έτσι ώστε να ακουμπά η πλαϊνή του πλευρά στο πάτωμα. Κανονικά δεν πρέπει να ακουμπά η πλευρά που έρχεται σε επαφή με το νερό στο έδαφος. Αν θέλετε να το αφήσετε κάτω, μόνο ανάποδα. Καλό είναι επίσης να στρώνετε προηγουμένως κάποιο μαλακό κάλυμμα εκεί που "πατά" το σκάφος, όπως φύλλα από φελιζόλ. Εναλλακτικά, μπορείτε να το κρεμάσετε από το ταβάνι με μιάντες. Επίσης πρέπει να ξέρετε ότι η παρατεταμένη έκθεση στις υπεριώδεις ακτίνες του ήλιου επηρεάζει αρνητικά τα πλαστικά υλικά από τα οποία κατασκευάζονται στην πλειοψηφία τους τα σημερινά κανό και καγιάκ. Επομένως, πρέπει να φροντίζετε ώστε να μην το χτυπά ο ήλιος στο χώρο αποθήκευσης. Αυτό βέβαια δεν ισχύει στην περίπτωση που το σκεπάσετε με κάποιο πάνινο κάλυμμα.



Εκδρομές με κανόε - καγιάκ

- Προτιμήστε σωσίβια με πολλές τσέπες για χρήσιμα μικροαντικείμενα.
- Υπάρχουν ειδικές αδιάβροχες θήκες που προσαρμόζονται στο σκάφος για πολλά χρήσιμα αντικείμενα.
- Πρέπει να έχετε μαζί σας ραδιόφωνο UHF και έξτρα μπαταρίες σε αδιάβροχη θήκη.
- Προμηθευτείτε κατάλληλους χάρτες της περιοχής.

- Πάρτε μαζί σας μια ομπρέλα παραλίας. Θα σας φανεί χρήσιμη τόσο στον ήλιο όσο και στη βροχή.

Ασφάλεια

Γενικές αρχές- Πρέπει να γνωρίζουμε το σκάφος και τα όριά μας. Στο σκάφος ανεβαίνουν ΜΟΝΟ όσα άτομα ορίζει ο κατασκευαστής.



- Φροντίζουμε ώστε το σκάφος μας να είναι πάντα σε καλή κατάσταση.
- Προετοιμάζουμε το ταξίδι μας (χάρτες, πληροφόρηση τοπολογίας και καιρού, έλεγχος εφοδίων).
- Στο ταξίδι φοράμε πάντα το σωσίβιο και τα κατάλληλα ρούχα.
- Έχουμε μαζί μας εξοπλισμό ασφαλείας (δεύτερο κουπί, σφυρίχτρα, ράδιο, φακό, φαρμακείο, στεγνή αλλαξιά, φωτοβολίδες, σχοινί, χάρτες, πυξίδα, αναπτήρα και σπέρτα σε αδιάβροχη θήκη, μαχαίρι) και εφόδια (άφθονο νερό και τρόφιμα).
- Καλό είναι να μην ταξιδεύουμε ποτέ μόνοι, όπως και να γνωστοποιούμε σε κάποιον πού θα πάμε και πότε σκοπεύουμε να γυρίσουμε.
- Αν κάνουμε κωπηλασία σε ανοιχτή θάλασσα, δεν πρέπει να απομακρυνόμαστε πέρα των 500 μέτρων από την ακτή.

Τραυματισμοί

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

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

- Μάθετε να κωπηλατείτε σωστά -γραφτείτε σε μια σχολή. Ο λανθασμένος τρόπος κωπηλασίας είναι ο κυριότερος λόγος τραυματισμών. Η κωπηλασία, όταν γίνεται

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



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

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

	ανέμους και την τοπολογία.	προετοιμασμένοι για κακό καιρό (ρούχα, εφόδια...).
Εξάντληση	Φροντίστε να βρίσκεστε σε καλή φυσική κατάσταση. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού πρέπει να παίρνετε σε τακτά διαστήματα αρκετές θερμίδες και νερό.	Πρέπει να είστε σε θέση να βγείτε στην ακτή ή στην όχθη.
Υποθερμία	Ελέξτε την επίδραση των καιρικών συνθηκών, φορώντας κατάλληλα ρούχα και στολές.	Φροντίστε να ζεστάνετε αμέσως το σώμα σας.
Διάσωση	Εχετε μαζί σας τον απαραίτητο εξοπλισμό ασφαλείας. Φοράτε σωσίβιο και αποφεύγετε να ταξιδεύετε μόνοι.	Πρέπει να γνωρίζετε τις κατάλληλες τεχνικές διάσωσης και κωπηλασίας (eskimo roll) να μπορείτε να χειρίζεστε μόνος το σκάφος σας και να ξέρετε πώς να καλέσετε σε βοήθεια.

Θερμοπληξία - Ηλίαση

Όποιος ασχολείται με δραστηριότητες στη φύση πρέπει να λαμβάνει τα μέτρα του για να μην πάθει θερμοπληξία ή ηλίαση. Το μόνο που χρειάζεται είναι η απλή κοινή λογική. Τα μέσα προφύλαξης είναι γνωστά:

καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακή κρέμα, αποφυγή πολύωρης έκθεσης στον ήλιο και άφθονα υγρά. Το ίδιο ισχύει και όταν έχει συννεφιά, αφού έως και 80 % της ηλιακής ακτινοβολίας μπορεί και διαπερνά τα σύννεφα, άσχετα με το αν εμείς νομίζουμε ότι είμαστε προστατευμένοι.

Υποθερμία

Θεωρείται ένας από τους κυριότερους κινδύνους, αφού η δραστηριότητα Κανό-Καγιάκ γίνεται σε περιβάλλον που ευνοεί την έκθεση σε αντίξοες καιρικές συνθήκες (κρύα νερά, άνεμος κ.λπ.). Η απώλεια της θερμότητας του σώματος οδηγεί σε υποθερμία και ακόμα

και σε θάνατο αν δεν ληφθούν μέτρα. Η υποθερμία μπορεί να επέλθει σταδιακά μέσα σε ένα κρύο περιβάλλον με την αναπνοή, την εφίδρωση και τα βρεγμένα ρούχα και την ανεπαρκή μόνωση του σώματος από ακατάλληλα ρούχα, ή απότομα, αν πέσουμε σε κρύο νερό και παραμείνουμε εκεί μερικά λεπτά. Μερικές γενικές συμβουλές για να αποφύγετε αυτό τον κίνδυνο:

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

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

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

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

Κερανοί

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



2. Κατάβαση ποταμού / Rafting

Το rafting έχει πάρει την ονομασία του από την αγγλική λέξη raft (= σχεδία). Στην ουσία πρόκειται για την κατάβαση ποταμού με φουσκωτή βάρκα που κινείται με κουπιά. Το ρεύμα του ποταμού είναι αυτό που καθορίζει την πορεία, ενώ τα κουπιά χρησιμοποιούνται για την αποφυγή των εμποδίων ή σε άλλη περίπτωση ανάγκης. Ο αριθμός των επιβατών καθορίζεται από το μέγεθος της βάρκας, αλλά συνήθως στις οργανωμένες εκδρομές οι βάρκες φιλοξενούν 6-10 άτομα και τον οδηγό. Το rafting είναι ένα πολύ κοινωνικό άθλημα που φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με το παρθένο φυσικό περιβάλλον, ενώ ταυτόχρονα ασκείται και διασκεδάζει. Είναι ευεργετικό για όλους τους ανθρώπους που ζουν σε μεγαλουπόλεις. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που τα τελευταία χρόνια γνωρίζει και στη χώρα μας μεγάλη διάδοση. Το άρθρο που ακολουθεί αναφέρεται σε ποτάμια με βαθμό 2 έως 3, δηλαδή μέτριου βαθμού δυσκολίας όπου δεν απαιτούνται ειδικές γνώσεις και εκπαίδευση, πέρα από τις οδηγίες που θα δώσει ο υπεύθυνος συνοδός της εκδρομής.



Εικόνα 1. Rafting σε ποτάμιο

Η σχεδία είναι το πρώτο μέσο που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος για να διασχίσει τα υδάτινα εμπόδια που συναντούσε στο δρόμο του (ποτάμια, λίμνες, ακόμα και θάλασσες) και αποτελεί την απλούστερη μορφή πλωτού μέσου. Οι πρώτες σχεδίες ήταν φτιαγμένες από βούρλα, καλάμια, κλαδιά ή κορμούς δέντρων που στερεώνονταν μαζί με σχοινιά για να σχηματίσουν μια σταθερή βάση ικανή να επιπλέει, κατάλληλη για τη μεταφορά ανθρώπων, εφοδίων και εμπορευμάτων. Στην αρχή απλώς ακολουθούσαν το ρεύμα. Σταδιακά, άρχισαν να εξοπλίζονται με κουπιά, ακόμα και με πανιά και μηχανές, αποκτώντας ελευθερία κινήσεων και μεγαλύτερη αυτονομία. Οι σχεδίες χρησιμοποιήθηκαν και χρησιμοποιούνται για πολλούς σκοπούς (μεταφορά, εμπόριο, σωστικές αποστολές κ.ά.). Παράλληλα όμως, προσφέρουν στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ανακαλύψει τοπία και ομορφιές που είναι απροσπέλαστα με άλλο μέσον και χαρίζουν έντονες συγκινήσεις, αφού συμβάλλουν στο να βιώσει κανείς άμεσα το φυσικό περιβάλλον.



Εικόνα 2 Rafting στον ποταμό Αώο.

Μια διάσημη σχεδία

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

Η βάρκα

Οι φουσκωτές βάρκες που χρησιμοποιούμε στο rafting είναι διάφορων μεγεθών. Μεγαλύτερη βάρκα σημαίνει περισσότερη άνεση και ευρυχωρία αλλά μεγαλύτερο βάρος και δυσκολία στο μανουβράρισμα. Οι βάρκες που χρησιμοποιούνται συνήθως στις οργανωμένες εκδρομές rafting φιλοξενούν 6-10 άτομα και τον οδηγό (αν ο βαθμός δυσκολίας είναι πάνω από 3). Κάθε βάρκα έχει μια βαλβίδα ασφαλείας (βιδωτή), η οποία χρησιμοποιείται για να τη φουσκώνουμε ή να την ξεφουσκώνουμε αν χρειαστεί. Στον εξοπλισμό περιλαμβάνονται τα κουπιά (ένα για κάθε άτομο), καθώς και κράνη και

σωσίβια για όλους. Σε πολύ δύσκολες και επικίνδυνες διαδρομές χρησιμοποιούνται και ειδικά καλύμματα για τους αγκώνες και τα γόνατα, όπως και φαρμακείο και ένα κιτ επιδιόρθωσης για μικροζημιές (αντλία και υλικά που κλείνουν τυχόν μικρές τρύπες)

Πως μπαίνουμε;

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

Πως καθόμαστε;

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



Εικόνα 3 Ο αρχηγός

Πως κυβερνάμε;

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



Εικόνα 4 Rafting στον Καλλαρίτη

Αν τρυπήσει η βάρκα;

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

Τα εμπόδια

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



Εικόνα 5 Rafting στον Αχελλώο

Εκπαίδευση

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

Ποιοι μπορούν να κάνουν;

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

Πότε γίνεται;

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

Πως φτάνω στο ποτάμι;

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



Εικόνα 6. Rafting στον Βοϊδομάτη

Πόσο διαρκεί μια διαδρομή;

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

Τι φοράμε;

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

Τι να πάρω μαζί μου;

Καλό είναι να έχετε μαζί σας πράγματα που θα κάνουν την εκδρομή σας πιο ευχάριστη, όπως αντηλιακό, γυαλιά ηλίου, φωτογραφική μηχανή, ακόμα και ραδιοφωνάκι.

Απαγορεύεται όμως να ακούτε μουσική από ακουστικά γιατί πρέπει να έχετε την προσοχή σας στραμμένη στον οδηγό και τους συνεπιβάτες σας. Επίσης σημαντικά είναι το ποτό και το φαγητό αφού ο καθαρός αέρας, η αυξημένη δραστηριότητα και τα μαγευτικά τοπία έχει παρατηρηθεί ότι αυξάνουν την όρεξη. Αν και πολλοί διοργανωτές εκδρομών προσφέρουν κάποιου είδους φαγητό, ή φροντίζουν ώστε η εκδρομή να έχει κατάληξη σε κάποιο τοπικό εστιατόριο ή ταβερνάκι, μπορείτε να πάρετε μαζί σας δικά σας φαγητά. Τα ποτά καλό είναι να βρίσκονται σε ειδικά μπουκάλια με τάπα που βιδώνει.

Μπορείτε να τα μεταφέρετε σε μια πλαστική τσάντα, αρκεί να είστε σίγουροι ότι κλείνει καλά. Το σίγουρο είναι ότι θα μπει νερό στη βάρκα. Υπάρχουν ακόμα και ειδικές αδιάβροχες σακούλες διάφορων μεγεθών. Όπου και να καταλήξετε, φροντίστε να μην πάρετε πολλά πράγματα μαζί σας.

Χάρτες

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

Ο καιρός

Ο καιρός παίζει σημαντικότερο ρόλο καθώς επηρεάζει την απόλαυση της εκδρομής μας. Είναι δύσκολο να μείνεις ευδιάθετος όταν είσαι βρεγμένος και κρυώνεις! Ο καλύτερος καιρός για rafting είναι μια καθαρή και ηλιόλουστη μέρα. Μπορεί όμως ο καιρός να αλλάξει στη μέση της διαδρομής. Για να είστε προετοιμασμένοι πάρτε μαζί σας μερικά αντιανεμικά ρούχα.

Αξίζει κανείς να αναφερθεί και στον άνεμο -αν φυσούν δυνατοί άνεμοι μπορεί να

μειώσουν το ρυθμό και να χρειαστεί πολύ περισσότερο κουπί. Σε περίπτωση καταγίδας, βγάζουμε τη βάρκα από το ποτάμι και τη χρησιμοποιούμε σαν σκηνή για να προφυλαχτούμε.



Βαθμοί δυσκολίας ποταμού

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

ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ
(1) Εύκολο	Το νερό κινείται γρήγορα με μικρές αναταράξεις και κύματα.	Λίγα εμφανή εμπόδια που αποφεύγονται εύκολα με λίγη εκπαίδευση. Ελάχιστος κίνδυνος για τους κολυμβητές. Μπορεί να τα καταφέρει κανείς και μόνος του.
(2) Για αρχάριους	Απλές δίνες με φανερά περάσματα. Μπορεί να χρειαστεί να γίνουν κάποιες μανούβρες, αλλά τα βράχια και τα κύματα αποφεύγονται εύκολα.	Σπάνια παρατηρείται τραυματισμός σε κολυμβητές και σπάνια θα χρειαστεί να καταφύγει κανείς σε βοήθεια από άλλους.
(3) Μέτριας δυσκολίας	Δίνες με μέτρια και ευμετάβλητα κύματα που	Οι τραυματισμοί είναι σπάνιοι. Συνήθως μπορεί να τα καταφέρει

	<p>μπορούν να τουμπάρουν ένα ανοιχτό κανό. Η αποφυγή τους δύσκολη. Απαιτούνται: περίπλοκες μανούβρες σε γρήγορα ρεύματα, καλός έλεγχος της βάρκας σε στενά περάσματα. Χρειάζεται συνεχής παρατήρηση μπροστά.</p>	<p>κανείς μόνος.</p>
<p>(4) Για προχωρημένους</p>	<p>Μεγάλες, δυνατές αλλά προβλέψιμες δίνες απαιτούν ακριβείς χειρισμούς σε ταραγμένα νερά. Επικίνδυνα σημεία: μικρές πτώσεις, ρουφήχτρες κ.ά. υπάρχουν ανάλογα με το ποτάμι.</p>	<p>Απαιτείται γνώση ειδικών χειρισμών της βάρκας. Αρκετές πιθανότητες τραυματισμού για τους κολυμβητές. Σε περίπτωση διάσωσης, απαιτούνται εξειδικευμένα άτομα.</p>
<p>(5) Για έμπειρους</p>	<p>Μεγάλες παρατεταμένες ή πολύ δυνατές δίνες με εμπόδια που ενδέχεται να βάλουν τον κωπηλάτη σε κίνδυνο. Απότομες πτώσεις από μικρό ύψος, δύσκολες, περίπλοκες διαδρομές και εμπόδια που είναι αδύνατον να αποφευχθούν.</p>	<p>Μεγάλες παρατεταμένες δίνες μπορεί να καταπονήσουν άτομα χωρίς πολύ καλή φυσική κατάσταση. Απαιτείται συνεχής παρατήρηση μπροστά, που μπορεί να είναι δύσκολη. Η κολύμβηση είναι επικίνδυνη και η διάσωση δύσκολη ακόμα και για έμπειρους rafter. Απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός, καλή εκπαίδευση και εμπειρία σε διαδικασίες διάσωσης.</p>
<p>(6) Για εξαιρετικά έμπειρους</p>	<p>Συχνά αυτές οι διαδρομές είναι απρόβλεπτες και εξαντλούν τα όρια επικινδυνότητας με τη δυσκολία και τα εμπόδιά τους.</p>	<p>Τα λάθη εδώ μπορεί να αποβούν μοιραία, καθώς η διάσωση ίσως να είναι αδύνατη. Μόνο για ομάδες πολύ έμπειρων, έπειτα από έλεγχο και με όλες τις προφυλάξεις</p>

MONORAFT

Monoraft είναι η κατάβαση ποταμών με μονοθέσια ή διθέσια φουσκωτή βάρκα (monoraft), η οποία έχει εξαιρετική ευστάθεια και δεν προϋποθέτει ιδιαίτερη εκπαίδευση.

Βαθμοί δυσκολίας:

Η δυσκολία του monoraft, μετρείται όπως και του rafting, με εξαβάθμια κλίμακα (I έως VI) και είναι συνάρτηση της μορφής και της ροής του ποταμού και το monoraft είναι ιδανικό για κατάβαση διαδρομών μέτριας δυσκολίας (III).

Σε κάθε κατάβαση υπάρχει συνοδός, Οδηγός ποταμού, που φροντίζει για την ασφάλεια της δραστηριότητας και την ημίωρη εκπαίδευσή σας, πριν την είσοδό σας στο ποτάμι.



Ποιος μπορεί να κάνει ;

Η συμμετοχή σε κατάβαση με monoraft, προϋποθέτει ηλικία πάνω από 12 ετών, τουλάχιστον μέτρια φυσική κατάσταση, μικρή εμπειρία σε rafting και φυσικά να ικανότητα κολύμβησης.

Πότε γίνεται:

Όλο τον χρόνο, όταν η ροή των ποταμών και οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, με καλύτερη περίοδο την άνοιξη και το φθινόπωρο.

Τι πρέπει να έχω μαζί μου:

Μία πετσέτα, ένα δεύτερο ζευγάρι αθλητικά παπούτσια (τα οποία θα βραχούν) και το μαγιό σας. Για όσους φορούν γυαλιά, απαιτείται σχοινάκι ασφαλείας.

3.ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ/CANOYING

Ορισμός

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



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

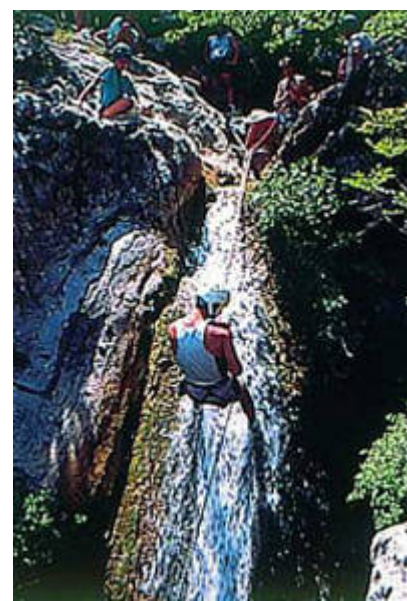
Στην Ελλάδα, η διάσχιση φαραγγιού είναι μία σχετικά νέα δραστηριότητα που όμως αναπτύσσεται γρήγορα, κερδίζοντας πολλούς και φανατικούς οπαδούς.

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 κολυπήσουμε. Υπάρχουν φυσικά εμπόδια, όπως, π.χ., μικροί καταρράκτες και βάραθρα, τα οποία κατεβαίνουμε με τη βοήθεια ορειβατικού εξοπλισμού και



σχοινιών. Το ύψος τους κυμαίνεται από 5 έως και 50 μέτρα. Είναι απαραίτητη η γνώση της **τεχνικής «ραπέλ»**.

Πόσο διαρκεί

Αυτό εξαρτάται από:

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

Εξοπλισμός

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

Εξοπλισμός ασφαλείας

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



• Ζώνη ορειβατικού τύπου («Μποντριέ»)

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



• Καταβατήρες

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

• Καραμπίνερ

Είναι κρίκοι διαφόρων μεγεθών από συμπαγές αλουμίνιο, που χρησιμοποιούνται παντού στην αναρρίχηση. Ένα τμήμα τους, που λέγεται «πύλη», ανοίγει με πίεση προς τα μέσα και κλείνει αυτόματα, αν το αφήσουμε, χάρη σε ένα ελατήριο στο εσωτερικό του. Το караμπίνερ της φωτογραφίας αριστερά ονομάζεται «ασφαλείας» γιατί, περιστρέφοντας τον ασημένιο δακτύλιο, η πύλη κλειδώνει και δεν μπορεί να ανοίξει τυχαία.



• Κράνη

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

• Σετάκια

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



• Σφυρί-σφήνες



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

• Σχοινιά ορειβατικού τύπου

Είναι κατασκευασμένα από νάιλον ίνες που τυλίγονται γύρω από τον «πυρήνα» του σκοιινιού, κατασκευασμένος και αυτός από ανθεκτικές ίνες. Λέγονται «δυναμικά» γιατί, σε αντίθεση με τα κανονικά σχοινιά, έχουν τη δυνατότητα να «τεντώνονται» υπό πίεση και να απορροφούν μέρος της δύναμης σε περίπτωση πτώσης.

Συμπληρωματικός εξοπλισμός

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

• Παπούτσια

Πρέπει να παρέχουν καλή στήριξη στους αστραγάλους, αλλά ταυτόχρονα να είναι ελαφριά, για την περίπτωση που θα χρειαστεί



να κολυμπήσουμε, καθώς και αντιολησθητικά (π.χ., ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια του μπάσκετ). Υπάρχουν και ειδικά αντιολισθητικά παπούτσια από νεοπρένιο.

• Ρουχισμό

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



• Σακίδιο

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

Προμήθειες

Φαγητό και νερό

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

Απορίες

Σε τι διαφέρει η διάσχιση φαραγγιού από την αναρρίχηση;

Η διάσχιση φαραγγιού γίνεται κατά το μεγαλύτερο μέρος με πεζοπορία. Οι τεχνικές αναρρίχησης χρησιμοποιούνται στην κατάβαση βράχων, βαράθρων και καταρρακτών (ράπελ) και για λόγους ασφαλείας (δεσίματα, χρήση



σχοινιών και καταβατήρων, εναέρια περάσματα κ.ά.).

Πόσο επικίνδυνη είναι η διάσχιση φαραγγιών;

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

Ποια είναι η καλύτερη εποχή για διάσχιση φαραγγιών;

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

Μπορεί κανείς να πάει μόνος για canyoning;

Όχι. Είναι επικίνδυνο. Χρειάζεται έμπειρος οδηγός.

Πόσα μέλη πρέπει να έχει μια ομάδα διάσχισης φαραγγιού;

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

Συμβουλές

Τοπολογία

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

Εξοπλισμός

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

Βιασύνη

Ποτέ δεν βιαζόμαστε κατά τη διάρκεια της κατάβασης.

Ειδικά στην περίπτωση που πρέπει να χρησιμοποιήσουμε σχοινιά, πρέπει να είμαστε απολύτως σίγουροι ότι όλα είναι στη σωστή θέση και ότι όλα τα άτομα της ομάδας ξέρουν τι πρέπει να κάνουν.

Καταρράκτες

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



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

Ιδιαιτερότητες φαραγγιών

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



Κρύο και υγρασία

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

Ολισθηρότητα των βράχων

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

Ποτάμια

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

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

Καταρράκτες

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



Εικόνα 7. ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ



4. Πεζοπορία

Πεζοπορία είναι η σωματική δραστηριότητα κατά την οποία διανύουμε περπατώντας μια μεγάλη απόσταση αυτή πρέπει να είναι τουλάχιστον 5km αλλιώς δεν θεωρείται πεζοπορία αλλά απλά περπάτημα.

Η πεζοπορία διακρίνεται σε 3 κατηγορίες ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας.

1. Απλή πεζοπορία
2. Ορεινή πεζοπορία
3. Ορειβασία(υποδηλώνει την πλέον δύσκολη μορφή πεζοπορίας)



Εικόνα 8 πεζοπορία στον Όλυμπο

Στην πρώτη κατηγορία, η ελάχιστη διανυόμενη απόσταση είναι 5km (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 15-20km. 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 500-600m. και το γεγονός ότι η πορεία γίνεται συνήθως σε υψόμετρα μεγαλύτερα των 500m.



Εικόνα 9 Πεζοπορία στο Φαραγγι της Κλεισούρας

Η Ελλάδα άργησε να δημιουργήσει ολοκληρωμένο δίκτυο αυτοκινητοδρόμων, πέραν των βασικών οδικών αρτηριών που διέσχιζαν τη χώρα. Μέχρι τότε, η επικοινωνία πραγματοποιούταν, κυρίως, μέσω των μονοπατιών, τα οποία οι γεροντότεροι κάτοικοι των ορεινών χωριών αναφέρουν ακόμα σαν «δημοσιά» (δημόσιος, κεντρικός δρόμος), διότι γι' αυτούς αποτελούσε τη σημαντικότερη οδική πρόσβαση. Παρόλο που κάποια από τα παλιά μονοπάτια και τα πετρόκτιστα καλντερίμια, αληθινά έργα τέχνης, έχουν γίνει ασφαλτοστρωμένοι δρόμοι, τα περισσότερα από αυτά ξεγλιστρούν ανάμεσα στους δρόμους και συνεχίζουν να υπάρχουν και να διατρέχουν βουνά, λόγγους και χαράδρες. Έτσι, τα τελευταία χρόνια, με διάφορες χρηματοδοτήσεις και από ποικίλους φορείς (δήμους ορειβατικούς συλλόγους, ιδιώτες κ.α.) συντηρήθηκαν, αναβίωσαν και σηματοδοτήθηκαν μεγάλα τμήματά τους σε όλη την Ελλάδα, δημιουργώντας ένα ευρύ δίκτυο συνολικού μήκους, περίπου, 3.500km . Το κυριότερο τμήμα τους καταλαμβάνουν οι επεκτάσεις των Ευρωπαϊκών Μονοπατιών Μεγάλων Διαδρομών E4, E6 και κατηγορίας O 3000km ενώ εκτός από αυτά έχουν διαμορφωθεί ακόμα 500km. μικρότερων μονοπατιών, που παρουσιάζουν εφάμιλλο ενδιαφέρον.

Εξοπλισμός

Το σπουδαιότερο είναι πάντα να φροντίζετε τα πόδια σας. Για εύκολες διαδρομές ένα ζευγάρι καλά παπούτσια πεζοπορίας είναι αρκετό. Για πιο δύσκολες πεζοπορίες σε απομακρυσμένες περιοχές χρειάζονται ειδικές μπότες πεζοπορίας. Ένα καλό κατάστημα ειδών κατασκλήνωσης και σπορ θα σας παρουσιάσει μεγάλη ποικιλία από μπότες σε διάφορα στυλ (και τιμές).-Αποταθείτε σ' έναν πεπειραμένο κι ενημερωμένο πωλητή για να ανακαλύψετε τι ταιριάζει περισσότερο με τα σχέδιά σας και το πορτοφόλι σας. Για μια ημερήσια πεζοπορία-θα χρειασθείτε ένα ελαφρύ σακίδιο για τον εξοπλισμό μίας ημέρας με χοντρά και άνετα λουριά. Όταν κάνει ζέστη θα είσαστε πιο άνετοι με ένα μικρό σακίδιο μέσης διότι έτσι αναπνέει η πλάτη σας και αποφεύγετε το πρόβλημα δυσκαμψίας του αυχένα ή των πόνων στους ώμους. Ένα ζευγάρι πεζοπόρων μπορούν άνετα να έχουν όλο τον εξοπλισμό που χρειάζονται μέσα σε ένα σακίδιο ημερήσιας πεζοπορίας κι ένα μικρό σακίδιο μέσης.



Εικόνα 10Πεζοπορία στα Άγραφα

Κάθε κομμάτι του εξοπλισμού που μεταφέρετε στο σακιδιό σας πρέπει να είναι όσον το δυνατόν ελαφρύτερο και μικρότερο. Να έχετε μαζί σας ένα μικρό κουτί πρώτων βοηθειών-πλαστικό σάκο. Πρέπει να περιέχει επιθέματα για φουσκάλες από βαμβακερό ύφασμα ή με αφρό για να τα χρησιμοποιήσετε μόλις αισθανθείτε κάψιμο στα πόδια, ένα μικρό ψαλίδι και έναν ελαστικό επίδεσμο για διαστρέμματα ή πόνους στις αρθρώσεις. Από το Μάιο μέχρι τον Αύγουστο να χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικό Επίσης να έχετε ένα μικρό φακό και μπαταρίες με μεγάλη διάρκεια ζωής. Ένας ελβετικός σουγιάς είναι το πιο χρήσιμο εργαλείο πού μπορείτε να έχετε μαζί σας. Τα εφεδρικά κορδόνια για τις

μπότες πεζοπορίας είναι επίσης χρήσιμα για πολλές και διάφορες περιπτώσεις όπως η επιδιόρθωση υμάντων του σακιδίου. Μια καλή σφυρίχτρα είναι χρήσιμη για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Όταν έχει ζέστη, θα χρειαστείτε πολύ νερό. Ιδανικά για την περίπτωση αυτή είναι τα μπουκάλια ενός λίτρου με πλατύ στόμιο και βιδωτό καπάκι. Πάντα πρέπει να έχετε μαζί σας εξοπλισμό για την περίπτωση βροχής ανεξάρτητα του μετεωρολογικού δελτίου. Κάτω από τον καυτό ήλιο, ένα καπέλο με πλατύ γείσο είναι προτιμότερο από μια τραγιάσκα διότι προστατεύει το λαιμό και τα αυτιά σας. Μια αντιηλιακή κρέμα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την αποφυγή ηλιακού εγκαύματος ή ηλίαςης. Όταν ο καιρός είναι κρύος είναι απαραίτητο το καπέλο και τα γάντια. Τι πρέπει να περιέχει το σακίδιο με τον ημερήσιο εξοπλισμό-νιτσεράδα αδιάβροχη και αντιανεμική φόρμα, μάλλινο πουλόβερ (για περίπτωση που πέσει πολύ η θερμοκρασία), εφεδρικές κάλτσες, καπέλο (για προστασία από τον ήλιο και για ζέστη) και γάντια, μπουκάλι με νερό (ένα ή δύο λίτρα για κάθε άτομο), φαγητό και σνακ υψηλής ενέργειας, πυξίδα και σφυρίχτρα, εντομοαπωθητικό, αντιηλιακή κρέμα, κουτί πρώτων βοηθειών επιθέματα για φουσκάλες και ένα μικρό ψαλίδι, χάρτη, τουριστικό οδηγός της περιοχής, μικρό φακό, ελβετικό σουγιά, εφεδρικά κορδόνια για τις μπότες πεζοπορίας, γυαλιά ηλίου.

Πώς να ακολουθήσετε ένα μονοπάτι

Στα περισσότερα πάρκα και τις προστατευμένες περιοχές, υπάρχουν διαθέσιμοι χάρτες ή είναι ανηρτημένοι στην αρχή του μονοπατιού. Κάθε διασταύρωση έχει επισημανθεί. Πολύ απλά πρέπει να γνωρίζετε το όνομα του μονοπατιού και τον προορισμό σας. Τα μονοπάτια πεζοπορίας τα οποία διαχειρίζονται οι λέσχες πεζοπορίας φέρουν συνήθως κάποιο σύμβολο. Αν και υπάρχουν πολλές παραλλαγές το συνηθισμένο σύμβολο είναι ένα άσπρο ορθογώνιο, με ύψος 15 εκατοστά και πλάτος 5 εκατοστά το οποίο αναπαρίστανται επάνω σε δένδρα ή σε πασσάλους του φράκτη δίπλα από το μονοπάτι. Συνήθως όπως περπατάτε βλέπετε αυτά τα σύμβολα απέναντί σας, και αν το μονοπάτι μπροστά σας δεν είναι εμφανές βλέπετε και άλλο σύμβολο εκτός από το πρώτο. Ένα διπλό σύμβολο (το ένα πάνω από το άλλο) υποδεικνύει στροφή. Το επάνω σύμβολο υποδεικνύει την καινούργια κατεύθυνση· στη συνέχεια αναζητούμε το επόμενο μονό σύμβολο στα αριστερά ή τα δεξιά.

Εάν κατά τύχη χάσετε το μονοπάτι, απλώς επιστρέψετε από όπου ήρθατε για να βρείτε το προηγούμενο σύμβολο ή πινακίδα. Από εδώ θα μπορέσετε πια να ξαναβρείτε το μονοπάτι και τον προορισμό σας.



Εικόνα 11 Σήματα για Πεζοπόρους



5. Ορειβασία

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

Αναρρίχηση βράχων

Αναρρίχηση είναι η δραστηριότητα εκείνη κατά την οποία ανεβαίνουμε σε βράχο, χιόνι ή πάγο με μεγάλη κλίση και για την προώθηση είναι αναγκαία η χρήση ποδιών και χεριών. Η δυσκολία μιας αναρριχητικής διαδρομής εξαρτάται από την κλίση του πεδίου, την ποιότητά του, αλλά κυρίως από το πλήθος και το μέγεθος των πιασμάτων και των πατημάτων. Κατά την ανάβαση μπορεί να χρησιμοποιείται σχοινί που ασφαλίζεται σε ενδιάμεσες ασφάλειες (μόνιμες ή προσωρινές) με στόχο την προστασία από πτώση, αλλά μπορεί και να μην χρησιμοποιείται οπότε μια ενδεχόμενη πτώση θα οδηγήσει σε τραυματισμό ή θάνατο. Η συνήθης ομάδα αναρρίχησης αποτελείται από δυο άτομα, τους «σχοινοσυντρόφους».

Ελεύθερη αναρρίχηση

Η αναρρίχηση θεωρείται ελεύθερη όταν η προώθηση γίνεται μόνο με τα φυσικά πατήματα και πιασίματα του βράχου. Η χρήση του σχοινιού και του υπόλοιπου εξοπλισμού περιορίζεται μόνο στην ασφάλεια του αναρριχητή σε περίπτωση πτώσης. Στην ελεύθερη αναρρίχηση οι κίνδυνοι τραυματισμού είναι αυξημένοι και οφείλονται κυρίως σε λάθη του αναρριχητή.

Αθλητική αναρρίχηση

Η αναρρίχηση θεωρείται αθλητική όταν για την ασφάλιση του αναρριχητή χρησιμοποιούνται μόνιμες ενδιάμεσες ασφάλειες, που έχουν προτοποθετηθεί, χωρίς να

απαιτείται η τοποθέτηση από αυτόν προσωρινών ασφαλειών. Οι μόνιμες δηλαδή ασφάλειες είναι αρκετές για να του προσφέρουν προστασία από τραυματισμό, σε οποιοδήποτε σημείο της διαδρομής και αν συμβεί μια πτώση. Θεωρείται η ασφαλέστερη μέθοδος αναρρίχησης, γι αυτό οι αναρριχητές που επιδίδονται σ' αυτήν πετυχαίνουν το μέγιστο της απόδοσής τους.

Μοναχική αναρρίχηση

Η αναρρίχηση θεωρείται μοναχική όταν ο αναρριχητής σκαρφαλώνει μόνο με τις δικές του δυνάμεις, χωρίς την βοήθεια ενός σχοινοσυντρόφου ο οποίος θα τον ασφαλίσει και θα τον ξεκουράζει σε κάποια τμήματα της διαδρομής. Η μοναχική αναρρίχηση μπορεί να γίνεται με χρήση ή χωρίς χρήση ασφαλιστικών μέσων και θεωρείται εξαιρετικά επίπονη και επικίνδυνη δραστηριότητα.

Τεχνητή αναρρίχηση

Η αναρρίχηση θεωρείται τεχνητή όταν ο αναρριχητής εκτός από τα φυσικά πατήματα και πιασίματα του βράχου χρησιμοποιεί και άλλα (μόνιμα ή προσωρινά) που ο ίδιος ή κάποιος πριν από αυτόν τοποθέτησε πάνω στον βράχο προκειμένου να μειώσει την φυσική δυσκολία της διαδρομής και έτσι να μπορέσει να την ολοκληρώσει. Η τεχνητή αναρρίχηση έχει μειωμένο βαθμό κινδύνου, χωρίς όμως να θεωρείται ότι εξαλείφεται εντελώς η πιθανότητα τραυματισμού επειδή η προώθηση γίνεται με τεχνητά μέσα.

Αναρρίχηση βράχου, πάγου, χιονιού και μικτή

Η αναρρίχηση παίρνει διάφορες ονομασίες ανάλογα με το μέσον πάνω στο οποίο σκαρφαλώνει ο αναρριχητής. Το μέσον μπορεί να είναι καθαρός βράχος (αναρρίχηση βράχου), καθαρός πάγος (αναρρίχηση πάγου), καθαρό χιόνι (αναρρίχηση χιονιού) ή, τέλος, να περιέχει βράχο και πάγο ή χιόνι (μικτή αναρρίχηση). Ανάλογα με το μέσον και τις ιδιαίτερες συνθήκες της ημέρας και ώρας της αναρρίχησης, προσαρμόζεται και ο εξοπλισμός προώθησης και ασφάλισης του αναρριχητή. Ακόμη και με χρήση ασφαλιστικών μέσων, θεωρείται το πιο επικίνδυνο είδος αναρρίχησης.

Αναρρίχηση με το σχοινί από πάνω (top-rope)



Σε διαδρομές χαμηλού ύψους χρησιμοποιείται πολλές φορές η τεχνική ασφάλισης top-rope όπου το σχοινί τοποθετείται από πριν σε μια μόνιμη ασφάλεια στην κορυφή της διαδρομής και έτσι, καθώς ένας αναρριχητής σκαρφαλώνει και ένας δεύτερος τον ασφαλίζει, σχεδόν μηδενίζεται η πιθανότητα τραυματισμού του από πτώση. Αυτή η τεχνική επιτρέπει σε αρχάριους αναρριχητές να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους χωρίς κίνδυνο τραυματισμού, αλλά και σε έμπειρους να δοκιμάσουν μια διαδρομή δυσκολότερη από αυτές που μπορούν κανονικά να σκαρφαλώσουν.

Αναρρίχηση σε πίστα

Η αναρρίχηση σε πίστα είναι η αναρρίχηση που διεξάγεται σε κλειστό χώρο όπου το πεδίο αναρρίχησης έχει κατασκευαστεί με τεχνητά πιασίματα και πατήματα βιδωμένα σε τοίχο. Αυτή η μέθοδος αναρρίχησης, έχει στενή σχέση με την αθλητική αναρρίχηση, αφού χρησιμοποιεί τις ίδιες μεθόδους ασφάλισης.



Bouldering

Το Bouldering είναι η αναρρίχηση σε πολύ χαμηλά βράχια ή ογκόλιθους (boulders). Λόγω του χαμηλού ύψους, γίνεται χωρίς καμιά χρήση ασφαλιστικών μέσων για προστασία από πτώση, αλλά πολλές φορές χρησιμοποιούνται στρώματα τοποθετημένα στο έδαφος προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα τραυματισμού από πτώση ή, αν δεν υπάρχει στρώμα, κάποιος άλλος αναρριχητής στέκεται από κάτω με τα χέρια ανασηκωμένα και έτοιμος να βοηθήσει για μια ομαλή προσγείωση.

Αναρριχητικές διαδρομές



Εικόνα 12 Αναρρίχηση σε απότομο βράχο

Οι αναρριχητικές διαδρομές είναι ολοκληρωμένες κάθετες διαδρομές πάνω στον βράχο που έχουν αρχή και τέλος, χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένα περάσματα, μπορεί να έχουν σταθερές ασφάλειες ή σημεία για τοποθέτηση αφαιρούμενων ασφαλειών και απαιτούν συγκεκριμένα υλικά για την ανάβασή τους. Μια διαδρομή «ανοίγεται» από τους πρώτους που την σκαρφαλώνουν, οι οποίοι δημοσιεύουν το γεγονός με σκίτσο της γραμμής, περιγραφή της και φωτογραφία. Οι επόμενοι που την σκαρφαλώνουν κάνουν την «πρώτη επανάληψη», ενώ όλοι οι υπόλοιποι κάνουν μian απλή «επανάληψη». Ανάλογα με την τεχνική που χρησιμοποιήθηκε κατά το άνοιγμα της διαδρομής, αυτή χαρακτηρίζεται ως «διαδρομή βράχου», «χειμερινή διαδρομή», «διαδρομή πάγου», «αθλητική διαδρομή», κλπ. Για το άνοιγμα και την επανάληψη μιας διαδρομής, επικρατούν συγκεκριμένοι άγραφοι κανόνες μεταξύ των αναρριχητών, οι οποίοι ενδέχεται να είναι διαφορετικοί για κάθε αναρριχητικό πεδίο.

Καταρρίχηση βράχων - rapel

Ραπέλ ονομάζεται η τεχνική με την οποία ο αθλητής κατεβαίνει από ψηλά χρησιμοποιώντας ένα σχοινί. Το ένα άκρο του σχοινιού στερεώνεται στη ζώνη ασφαλείας, ενώ το άλλο περνά μέσα από ένα σταθερό σημείο-«άγκυρα» στην κορυφή και το κρατά ο αθλητής στα χέρια του. Με τη χρήση μιας συσκευής belay ο αθλητής ελέγχει την κάθοδο λασκάροντας ελεγχόμενα το σχοινί.

Εξοπλισμός

Ενώ θεωρητικά μπορεί κανείς να σκαρφαλώσει σε βράχους χωρίς εξοπλισμό, στην πράξη όλοι οι αθλητές χρησιμοποιούν εξοπλισμό ασφαλείας σε μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό.

Βασικός εξοπλισμός

Ζώνη ασφαλείας

Ο αθλητής πρέπει να είναι «δεμένος» για λόγους ασφαλείας. Φορά στη μέση μία ειδική πλατιά ζώνη, η οποία περιλαμβάνει δύο ρυθμιζόμενους μιάντες για τα πόδια του. Σε αυτήν δένεται το ειδικό σχοινί προστασίας που τον συγκρατεί σε περίπτωση πτώσης. Υπάρχουν επίσης θέσεις για εξοπλισμό (καραμπίερ, καρυδάκια, σφυρί, παγούρι κ.ά) και για το σακουλάκι με την ειδική σκόνη (μαγνήσιο).



Κράνος

Προστατεύει το κεφάλι σε περίπτωση πτώσης, πρόσκρουσης στο βράχο, αλλά και όταν κάποια πέτρα αποκολληθεί από ψηλά και πέσει. Τα κράνη πρέπει να είναι ελαφριά και κατασκευασμένα από ειδικό σκληρό πλαστικό.

Μαγνήσιο

Είναι η άσπρη σκόνη που χρησιμοποιούν οι αναρριχητές για να αφαιρούν την υγρασία (ιδρώτα) από τα χέρια τους, έτσι ώστε να μένουν στεγνά και να πιάνουν με μεγαλύτερη ευκολία και σταθερότητα. Διατίθεται και σε μορφή συμπαγούς μικρής μπάλας.

Παπούτσια

Πρόκειται για το βασικότερο εξάρτημα του αναρριχητή. Κατασκευάζονται από δέρμα ή ειδικό πλαστικό και έχουν σκληρό λείο πέλμα από λάστιχο. Πρέπει να εφαρμόζουν σφιχτά στο πόδι, σαν γάντι, δίνοντας αυξημένη αίσθηση και έλεγχο.



Εξοπλισμός ασφαλείας

Cam («Φρεντάκι»)

Η συσκευή αποτελείται από έναν άξονα, στη μία άκρη του οποίου καταλήγει ένας κρίκος από όπου μπορεί να περαστεί ένα караμπίνερ ασφαλείας, ενώ στην άλλη υπάρχει ένας μηχανισμός με ελατήριο και τέσσερα οδοντωτά τμήματα.

Όταν ο αθλητής τραβήξει το ελατήριο, τα οδοντωτά τμήματα μαζεύονται. Το «φρεντάκι» εισάγεται σε μια χαραμάδα του βράχου και ο αθλητής ελευθερώνει το ελατήριο. Τότε τα τέσσερα οδοντωτά τμήματα ανοίγουν σαν βεντάλια και γαντζώνονται στο βράχο. Όσο πιο πολύ τραβάμε τόσο πιο πολύ στερεώνεται. Ο όρος «φρεντάκι» επικράτησε και χρησιμοποιείται ευρέως, γιατί «friend» είχε ονομάσει η κατασκευάστρια εταιρεία την πρώτη συσκευή η οποία γνώρισε μεγάλη εμπορική επιτυχία.



Καραμπίνερ

Χρησιμοποιούνται παντού στην αναρρίχηση. Πρόκειται για κρίκους διαφόρων μεγεθών από συμπαγές αλουμίνιο. Ένα τμήμα τους, που λέγεται «πύλη», ανοίγει με πίεση προς τα μέσα και κλείνει αυτόματα αν το αφήσουμε χάρη σε ένα ελατήριο στο εσωτερικό του. Χρησιμοποιούνται είτε μόνα τους είτε ανά ζευγάρι (συνδέονται με έναν ιμάντα μερικών εκατοστών). Υπάρχουν караμπίνερ με κυρτή προς τα μέσα πύλη, ώστε να διευκολύνεται το πέρασμα του σχοινού. Υπάρχουν επίσης και караμπίνερ με πύλη που ασφαλίζει.



Συμπληρωματικός εξοπλισμός

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

Παπούτσια

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

Ρουχισμός

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



Προμήθειες

Φαγητό και νερό

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

Απορίες

Μπορεί οποιοσδήποτε να κάνει αναρρίχηση βράχου;

Ναι, αλλά υπάρχουν ορισμένες προϋποθέσεις: πρέπει να γραφτεί σε μια σχολή και να

μάθει τους κανόνες ασφαλείας.

Επίσης, το σπορ είναι ευκολότερο για εκείνους που έχουν καλή φυσική κατάσταση και κανονικό βάρος. Είναι αρκετά κουραστικό και γυμνάζει όλο το σώμα ταυτόχρονα. Στη διάρκεια μιας ώρας ελεύθερης αναρρίχησης ο οργανισμός καίει 700-1.000 θερμίδες.

Επιπλέον, ο υποψήφιος αθλητής δεν πρέπει να πάσχει από υψοφοβία.

Τι περιλαμβάνει η εκπαίδευση;

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης περιλαμβάνει μεταξύ άλλων εξοικείωση με τα υλικά και τα εργαλεία, χρήση σχοινιών και εκμάθηση αναρριχητικών κόμπων, αναρρίχηση με σχοινί από πάνω (top-rope), τοποθέτηση καρυδιών και friends, αναρρίχηση με ένα και περισσότερα μήκη σχοινιού, τεχνική ραπέλ, χρήση διπλού σχοινιού, θέματα ασφαλείας, καθώς και πρακτική εξάσκηση σε συγκεκριμένα αναρριχητικά πεδία.

Πόσο στοιχίζει η εκπαίδευση;

Η βασική εκπαίδευση κοστίζει από 120 έως 300€ και συνήθως ολοκληρώνεται μέσα σε τέσσερα με πέντε Σαββατοκύριακα. Πολλοί ορειβατικοί σύλλογοι έχουν τμήματα εκπαίδευσης, αλλά υπάρχουν και αρκετές ιδιωτικές σχολές.

Η αναρρίχηση βράχου γίνεται μόνο στη φύση;

Όχι. Γίνεται και σε κλειστούς χώρους-γυμναστήρια, εφοδιασμένα με ειδικούς τοίχους-απομιμήσεις βράχων, πάνω στους οποίους στερεώνονται σε στρατηγικά σημεία ειδικές λαβές. Υπάρχει έτσι η δυνατότητα κατασκευής αναρριχητικών πεδίων με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας.

Τα γυμναστήρια κάνουν προσιτό το άθλημα στο ευρύ κοινό που μπορεί να το δοκιμάσει με ασφάλεια. Πολλά επίσης διοργανώνουν αγώνες και επιδείξεις.

Πρέπει να μάθω να δένω πολύπλοκους κόμπους;

Θα χρειαστεί να μάθετε τους απαραίτητους κόμπους για να δένετε με ασφάλεια. Αυτοί είναι λίγοι και σχετικά εύκολοι. Τους μαθαίνετε κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, αλλά πρέπει να εξασκήσετε συχνά και να είστε σε θέση να τους αναγνωρίζετε και να τους δένετε σωστά.

6. Mountain Bike / Ποδήλατο βουνού

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



Εικόνα 13 Διάφορες διαδρομές με mountain bike

Πόσο κοστίζει;

Οι τιμές ξεκινούν από 150-400€ και μπορούν να φτάσουν και να ξεπεράσουν τα 2 εκατομμύρια δρχ., αναλόγως την κατασκευή του. Αυτό βέβαια ισχύει για ποδήλατα που απευθύνονται σε πολύ ειδικό κοινό. Για να ξεκινήσει κανείς δεν χρειάζονται περισσότερες από 300-450€ που περιλαμβάνουν και τα απαραίτητα αξεσουάρ.

Χρειάζεται ειδική εκπαίδευση;

Βασική προϋπόθεση είναι βέβαια να ξέρει κάποιος ποδήλατο. Όμως στην περίπτωση του mountain bike χρειάζεται επιπλέον εκπαίδευση, γιατί οι εδαφικές συνθήκες είναι απαιτητικές και υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού. Η εκπαίδευση γίνεται στη χρήση των ταχυτήτων και στο πέρασμα απότομων σημείων (κατηφόρες, πετρώδη εδάφη, νερά,

πεσμένοι κορμοί κ.α.). Υπάρχουν φορείς και σχολές που αναλαμβάνουν να σας διδάξουν τα βασικά, και μετά σταδιακά με την εξάσκηση θα τελειοποιήσετε την τεχνική σας.

Πού και πότε γίνεται;

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

Κατασκευαστικές ιδιαιτερότητες

Πλαίσιο (σκελετός)

Ο σκελετός ενός mountain bike κατασκευάζεται από πολλών ειδών υλικά, το καθένα με τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά του. Τα δύο βασικότερα είναι το ειδικά επεξεργασμένο ατσάλι (κράμμα) και το αλουμίνιο. Το πρώτο έχει μεγάλη αντοχή, επισκευάζεται εύκολα και είναι το πιο φτηνό. Έχει το μειονέκτημα ότι είναι πιο βαρύ σε σχέση με άλλα υλικά. Το αλουμίνιο είναι πιο ελαφρύ, έχει μεγαλύτερη ακαμψία από το ατσάλι και είναι λίγο πιο ακριβό. Μετά περνάμε σε πιο εξειδικευμένα υλικά, όπως ανθρακονήματα, ακόμα και 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.

Εξοπλισμός

Κιτ επισκευών:

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

Φανάρια (μπρος-πίσω):

Μπορεί να λειτουργούν με μπαταρία ή δυναμό.

Θήκη και μπουκάλι(α) νερού

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

Απαραίτητος εξοπλισμός του ποδηλάτη

Κράνος

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι ποδηλατικού κράνους. Το σκληρό και το μαλακό. Τα σκληρά κράνη έχουν πλαστικό περίβλημα, ενώ τα μαλακά αποτελούνται από ειδικό αφρώδες υλικό. Όποιον τύπο και αν διαλέξετε, φροντίστε να εφαρμόζει καλά στο κεφάλι

σας και να πληροί τις κατάλληλες προδιαγραφές (συνήθως υπάρχει κάποια ετικέτα στο εσωτερικό του, που αναφέρει αυτά τα στοιχεία). Αν τυχόν συμβεί κάποιο ατύχημα και το κράνος χτυπηθεί, καλό είναι να το αντικαταστήσετε, γιατί μπορεί να έχει αλλοιωθεί το ειδικό προστατευτικό υλικό.

Ρουχισμός

Όλοι έχουμε δει τα εφαρμοστά πολύχρωμα ρούχα, που φορούν οι ποδηλάτες και που μοιάζουν με ολόσωμα μαγιό από λύκρα. Τα ρούχα αυτά είναι ειδικά φτιαγμένα για τους ποδηλάτες, για να κρατούν ζεστό το σώμα (και τους μύες), ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν την αναπνοή 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 πεντάλια από τα πέλματα των ποδιών του, και ένα ζευγάρι κατάλληλα παπούτσια μπορεί να συνεισφέρει πολλά, όπως να αυξήσει την απόδοση του ποδηλάτη, να μειώσει τους μικροτραυματισμούς και να προσφέρει μεγαλύτερη άνεση. Αντίθετα ένα ζευγάρι ακατάλληλα παπούτσια, όπως τα κοινά αθλητικά ή τα κοινά παπούτσια μειώνουν την καταβαλλόμενη ενέργεια και μπορούν να προκαλέσουν κακώσεις στα κόκαλα και τους τένοντες των πελμάτων. Για να μην υπάρχουν αυτά τα προβλήματα, οι σόλες των ποδηλατικών παπουτσιών είναι σκληρές και δύσκαμπτες, αλλά ταυτόχρονα, λόγω της ιδιαιτερότητας του αθλήματος, παρέχουν κάποια ευκαμψία, γιατί πολλές φορές ο ποδηλάτης θα χρειαστεί να κατεβεί από το ποδήλατο και να περπατήσει (ακόμα και να το μεταφέρει στις πλάτες του). Συνήθως είναι μποτάκια που καλύπτουν τον αστράγαλο, για καλή υποστήριξη του ποδιού και έχουν σκληρή σόλα ειδική για την ποδηλασία, αλλά όχι τόσο σκληρή που να εμποδίζει το περπάτημα, σε περίπτωση που χρειαστεί.

Προστατευτικά γυαλιά

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 αναπνευστικό 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 ότι καλύτερο από άποψη γεύσης, αλλά θα τα βρείτε πολύτιμα, αν χρειαστεί να παρατείνετε την παραμονή σας στην άγρια φύση, για κάποιο απρόβλεπτο λόγο.

Χρήσιμα αξεσουάρ

Ειδικά εξαρτήματα

Είναι θήκες που προσαρμόζονται στα πεντάλια και έχουν σκοπό να κρατούν σταθερό το πόδι στη σωστή θέση πάνω στο πεντάλ.

Μια εξελιγμένη και πιο ακριβή μέθοδος είναι η τοποθέτηση ειδικών πεντάλ, που συνδέονται σταθερά με τα ποδηλατικά παπούτσια, μέσω μιας ειδικής βαλβίδας που έχουν στη σόλα τους.



Μικρός υπολογιστής

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

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

Βάσεις μεταφοράς

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

Συμβουλές

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

Πάντα να φοράτε το κράνος σας.

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

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



Εικόνα 14 mountain bike σε ανηφόρα

Σκασμένο λάστιχο

Δεν υπάρχει πιο εκνευριστικό πράγμα από ένα σκασμένο λάστιχο, αλλά δυστυχώς είναι ένα φαινόμενο αρκετά συχνό στην ποδηλασία. Κάθε ποδηλάτης πρέπει να ξέρει πώς θα αλλάξει και επιδιορθώσει ένα ξεφουσκωμένο λάστιχο. Εννοείται ότι πρέπει να έχετε μαζί σας τα απαραίτητα: Δύο μικρούς σιδερένιους μοχλούς για να βγάλετε το λάστιχο, εφεδρική σαμπρέλα, σκόνη baby powder, ειδική κόλλα και μπαλώματα, λίγο γυαλόχαρτο και τρόμπα. Βγάλετε την τρυπημένη σαμπρέλα, χρησιμοποιώντας τους ειδικούς μοχλούς και ελέγξτε το εσωτερικό του τροχού. Απλώστε λίγη σκόνη baby powder στο εσωτερικό του τροχού, για να διευκολύνετε την τοποθέτηση της νέας σαμπρέλας και φουσκώστε την με την τρόμπα. Πριν συνεχίσετε, καλό είναι να επιδιορθώσετε την τρυπημένη σαμπρέλα. Φουσκώστε την λίγο, για να μπορέσετε να εντοπίσετε την τρύπα, και τρίψτε με γυαλόχαρτο την περιοχή για να "αγριέψει". Μετά απλώστε την ειδική κόλλα και πιέστε το μπάλωμα πάνω στην τρύπα για ένα-δύο λεπτά.

Ασφάλεια

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



Έχετε πάντα μαζί σας:

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

Τεχνικές

Για αποτελεσματικό φρενάρισμα

Μπορεί κανείς να επιλέξει αν θα χρησιμοποιήσει το εμπρός ή το πίσω φρένο (ή και τα δύο), αλλά το εμπρός φρένο είναι το πιο αποτελεσματικό, καθώς όταν φρενάρτε το βάρος σας μετατοπίζεται προς τα μπροστά και αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη πρόσφυση της ρόδας στο έδαφος. Για να μεγιστοποιήσετε τη δύναμη των μπροστά φρένων, πρέπει ταυτόχρονα να γέρνετε το κορμί σας προς τα πίσω. Όταν κατεβαίνετε μια απότομη πλαγιά, μετατοπίστε το σώμα σας πολύ πίσω και φροντίστε να μην φρενάρτε δυνατά, μπλοκάροντας τους τροχούς. Μην ξεχνάτε ότι με τροχό μπλοκαρισμένο δεν έχετε έλεγχο. Εκτός από αυτό, τα φρένα υπερθερμαίνονται και φθείρονται γρήγορα.

Χρησιμοποιήστε συχνά και μικρά σε διάρκεια φρεναρίσματα. Όταν το έδαφος δεν είναι σταθερό, χρησιμοποιείτε περισσότερο τα πίσω φρένα, γιατί ο μπροστά τροχός δεν έχει καλή πρόσφυση. Επίσης ποτέ μη φρενάρετε, όταν το ποδήλατο έχει χάσει επαφή με το έδαφος (υπερπήδηση εμποδίων ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο), γιατί αν ο μπροστά τροχός αγγίξει το έδαφος με φρένο πατημένο, το αποτέλεσμα θα είναι ιδιαίτερα δυσάρεστο για σας.

Πέρασμα από νερό

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

Πέρασμα από λάσπη

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

Πέρασμα από άμμο

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

Πέρασμα πάνω από κορμούς

Σηκώστε τον μπροστινό τροχό, τραβώντας πίσω το τιμόνι ενώ ποδηλατείτε δυνατά. Ο μπροστινός τροχός πρέπει να πατήσει κάθετα στον κορμό. Ταυτόχρονα, μετατοπίστε το σώμα σας μπροστά και σκύψτε. Όταν ο τροχός ακουμπήσει τον κορμό, πηδήξτε προς τα μπρος και σπρώξτε το τιμόνι μπροστά και προς τα κάτω. Η αλυσίδα πρέπει να περάσει

πάνω από τον κορμό και ο πίσω τροχός να ακουμπήσει στον κορμό καθώς ο μπροστά βρίσκει έδαφος. Καλό είναι να εξασκηθείτε σε μικρούς κορμούς από πριν.

Πώς να πέφτετε

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

Χρησιμοποιείτε την παλιά, καλή και πάντα σίγουρη κοινή λογική. Αποφεύγετε στην αρχή τα εδάφη που παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο. Οι περισσότεροι τραυματισμοί γίνονται γιατί οι αναβάτες δεν έχουν εξασκηθεί και επομένως φοβούνται και τα χάνουν στην κρίσιμη στιγμή.

Συντήρηση

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

Πριν ξεκινήσετε τη διαδρομή σας:

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

Κάθε εβδομάδα:

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

Κάθε μήνα:

Ελέγξτε τους τροχούς για τυχόν ραγίσματα, σπασμένες ακτίνες ή άλλες τυχόν παραμορφώσεις. Ευθυγράμμιση τροχών σε κάποιο κατάστημα (μπορείτε να την κάνετε μόνοι σας, αν ξέρετε). Ελέγξτε τις βίδες, και αν χρειαστεί, αλλάξτε μπουλόνια (πάντα καινούργια). Έλεγχος της σέλλας και περιποίησή της. Έλεγχος της αλυσίδας και κατάλληλο σφίξιμο. Έλεγχος πενταλίων.

Θέματα υγείας

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

Κανόνες

Οι ποδηλάτες πρέπει να υπακούσουν σε ορισμένους κανόνες που έχει θεσπίσει η Διεθνής Ομοσπονδία του αθλήματος. Πρέπει να ποδηλατείτε σε καθορισμένες διαδρομές, που είναι ανοικτές για το κοινό. Σε ορισμένες περιοχές όπως εθνικά πάρκα και δρυμοί, το mountain bike απαγορεύεται. Φροντίστε να μην αλλοιώνετε το μονοπάτι με κακή ποδηλασία. Πρέπει πάντα να έχετε τον έλεγχο του ποδηλάτου σας. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει ορατότητα (π.χ. κλειστές στροφές), φροντίστε να ειδοποιείτε με το κουδούνι σας. Όταν φτάνετε ή προσπερνάτε κάποιους, φροντίστε να μειώσετε την ταχύτητά σας. Μην ενοχλείτε ή τρομάζετε τα ζώα, που θα βρείτε στο δρόμο σας (ιδιαίτερη προσοχή όταν πλησιάζετε άλογα). Φροντίστε να είστε προετοιμασμένοι για κάθε ενδεχόμενο. Πρέπει να γνωρίζετε τον εξοπλισμό, την περιοχή και τις δυνατότητές σας. Πρέπει να έχετε μαζί σας τα απαραίτητα. Τηρείτε τους κανονισμούς ασφαλείας (πάντα κράνος). Αν ποδηλατείτε για πρώτη φορά στην περιοχή, καλό είναι να έρθετε σε επαφή με κάποιον τοπικό ποδηλατικό όμιλο και προμηθευτείτε τοπικούς χάρτες.

7. Αλεξίπτωτο πλαγιάς / Parapente



Εικόνα 15 Το παραπέντε

Ορισμός

Ως άθλημα το **parapente** υπάρχει από τα μέσα της δεκαετίας του '80. Αναπτύσσεται όμως ραγδαία σε όλο τον κόσμο λόγω της ευκολίας εκμάθησης, του χαμηλού κόστους, της ασφάλειας και της ικανοποίησης που προσφέρει. Ιδιαίτερα η Ελλάδα είναι ιδανική για το σπορ αυτό, καθώς οι κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες το ευνοούν.



Εικόνα 16 Προσγείωση σε παραλία

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

Η απογείωση γίνεται από το έδαφος, με το χειριστή να τρέχει σε μια πλαγιά και να αποκολλάται από αυτήν. Η πτήση γίνεται με τη βοήθεια της βαρύτητας, του αέρα και του ανθρώπου που το χειρίζεται. Καθώς δεν είναι πτητική συσκευή, από τη στιγμή της απογείωσης και μετά, το parapente είναι φυσικό να χάνει ύψος λόγω της βαρύτητας. Όμως λόγω σχήματος και κατασκευής (σαν αεροπορική πτέρυγα), δημιουργεί άωση 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 kg, μαζεύεται εύκολα σε λίγα λεπτά από ένα άτομο, και μπαίνει σε ένα σάκο που μεταφέρεται στην πλάτη.

Ιστορική αναδρομή

Ο άνθρωπος, από αρχαιοτάτων χρόνων, έστρεφε το βλέμμα του στον ουρανό και ονειρευόταν να πετάξει σαν τα πουλιά. Εκφάνσεις αυτού του πόθου βρίσκονται στη μυθολογία, στην τέχνη και στη θρησκεία κάθε λαού. Πασίγνωστος είναι ο μύθος του Δαίδαλου και του Ικάρου. Από την αρχαιότητα λοιπόν, υπήρξαν άνθρωποι που οραματίστηκαν, μελέτησαν, ακόμα και θυσίασαν τη ζωή τους για να επιτευχθεί το όνειρο αυτό. Πιο συγκεκριμένα, το parapente είναι εξέλιξη και απόρροια του αλεξίπτωτου. Το αλεξίπτωτο ως ιδέα εμφανίζεται από την εποχή του Leonardo da Vinci, αλλά το πρώτο άλμα έγινε πραγματικότητα μόλις το 1919, από τον Leslie Irving στην Αμερική. Το αλεξίπτωτο ως σωστικό μέσο δεν έπαψε να εξελίσσεται. Ξεκίνησε με στρογγυλό σχήμα (βλέπε πολεμικές ταινίες) και κατέληξε παραλληλόγραμμο τη δεκαετία του '70. Ακόμα, δόθηκε στο χειριστή κάποια δυνατότητα ελέγχου κατεύθυνσης. Το σύγχρονο parapente δημιουργήθηκε στην Ευρώπη τη δεκαετία του '80. Η ιδέα ξεκίνησε από τους ορειβάτες-αλπινιστές οι οποίοι, μετά την κοπιαστική, πολύωρη και ένδοξη ανάβαση στις κορυφές των βουνών, επιθυμούσαν να βρουν έναν τρόπο να γλιτώσουν την εξίσου κοπιαστική, πολύωρη και απαραίτητη κατάβαση. Ένας Γάλλος, ο Roger Fillon, ήταν αυτός που ύστερα από πειραματισμούς έφτιαξε ένα αλεξίπτωτο που ήταν ικανό να ταξιδέψει προς τα εμπρός και όχι απλώς να χάνει ύψος. Έτσι, το 1982, απογειώθηκε από την κορυφή του Mont Blanc και προσγειώθηκε στο Chamonix έπειτα από είκοσι λεπτά. Το πρώτο

parapente ήταν γεγονός και έτσι γεννήθηκε ένα νέο άθλημα. Όπως ήταν φυσικό, το parapente ανδρώθηκε στις χώρες με παράδοση στον 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.

Σε τι διαφέρει το parapente από ένα κανονικό αλεξίπτωτο;

Το δεύτερο συνήθως χρησιμοποιείται όταν πηδά κανείς από αεροπλάνο (λέμε "συνήθως", γιατί μπορεί και να χρησιμοποιηθεί στο ακραίο άθλημα του Base Jumping) και είναι καθαρά σωστική συσκευή. Είναι φτιαγμένο για να αντέχει το απότομο άνοιγμα στον αέρα και το επακόλουθο τράνταγμα. Το σχήμα του στις μέρες μας είναι παραλληλόγραμμο και έχει περιορισμένη κατευθυντικότητα.

Το parapente, από την άλλη μεριά, είναι ένα αλεξίπτωτο που αποκολλάται από το έδαφος, όντας ήδη ανοιγμένο. Ο χειριστής έχει τη δυνατότητα να ακυρώσει την απογείωση χωρίς καμία επίπτωση, αν θελήσει. Είναι έτσι φτιαγμένο (σχήμα αεροπορικής πτέρυγας), ώστε να ταξιδεύει προς τα εμπρός ενώ χάνει ύψος. Έχει πολύ μεγαλύτερη ευχέρεια χειρισμών, και ο χειριστής του μπορεί να το κατευθύνει με απόλυτη ακρίβεια στο σημείο που θέλει. Είναι μεγαλύτερο σε διαστάσεις και όγκο, με λεπτότερα σκοινιάκια (αρτάνες).

Ποιες είναι οι κατηγορίες parapente;

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



Πώς 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 αλεξίπτωτο, που λόγω κατασκευής σηκώνεται στον αέρα πάνω από το χειριστή. Το μόνο που μένει είναι να τρέξει στην πλαγιά και να αποκολληθεί. Η πτήση αρχίζει!

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

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

Πότε μπορεί κανείς να πετάξει; Όταν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες (σχετική καλοκαιρία). Υπάρχει ένα όριο στην ταχύτητα των ανέμων που επικρατούν στην περιοχή και δεν πρέπει να ξεπερνά τα 25-30χμ./ώρα. Επίσης χρειάζεται προσοχή στα σύννεφα και ιδίως όταν αυτά πυκνώνουν και τείνουν να γίνουν καταγιδοφόρα. Το κλίμα στην Ελλάδα είναι ιδανικό και επιτρέπει πτήσεις συνήθως από τον Απρίλιο έως και τον Οκτώβριο.



Εικόνα 17 Προσγείωση σε κοιλάδα της Θεσσαλίας

Από πού μπορεί κανείς να πετάξει;

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

Πόσο διαρκεί μια πτήση parapente;

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

Πώς διαλέγει κανείς ένα parapente;

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

Πόσο στοιχίζει ένα parapente;

Η εκπαίδευση στοιχίζει 300-400€ ανάλογα με τη σχολή και το πρόγραμμα εκπαίδευσης. Το κόστος αγοράς ενός καινούριου αλεξιπτώτου πλαγιάς ξεκινά από 800€ και μπορεί να ξεπεράσει τα 3000€. Καθώς κάποιος εξελίσσεται, είναι φυσικό να περνά στην επόμενη κατηγορία αλεξιπτώτου με καλύτερες επιδόσεις και να πουλά το πρώτο του αλεξίπτωτο σε κάποιον που ξεκινά το άθλημα. Αυτό δεν σημαίνει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα στο μεταχειρισμένο. Είναι ένας καλός και οικονομικός τρόπος για να ξεκινήσει κανείς. Οι τιμές των μεταχειρισμένων κυμαίνονται από 350€ έως 1400€. Ακόμα, πρέπει να γίνει επιθεώρηση από κάποιον ειδικό πριν καταλήξουμε στην αγορά του μεταχειρισμένου.

Τι χρειάζεται για τη συντήρησή του; Το αλεξίπτωτο πλαγιάς είναι μια απλή κατασκευή χωρίς μηχανικά μέρη, και δεν απαιτεί ιδιαίτερη συντήρηση. Υπάρχει η ελάχιστη φυσιολογική φθορά που οφείλεται στην ηλιακή ακτινοβολία (τίποτα το ανησυχητικό) και τυχόν έκτακτες φθορές που μπορούν να συμβούν σε κάποια ανώμαλη προσγείωση, δηλαδή να σκιστεί το ύφασμα πάνω σε κάποιο εμπόδιο (δέντρα, θάμνους, πέτρες) ή να κοπεί μια ή περισσότερες αρτάνες (τα σχοινάκια) για τους ίδιους λόγους. Βέβαια αυτές είναι έκτακτες περιπτώσεις που επιβάλλουν την προσεκτική επιθεώρηση του αλεξιπτώτου για τυχόν ζημιές. Αν υπάρχουν, πρέπει να διορθώνονται από ειδικευμένους ανθρώπους ή από την ίδια την κατασκευάστρια εταιρεία, και όχι από τον κάτοχο. Εμείς, απλώς διπλώνουμε το αλεξίπτωτο και το βάζουμε στο σάκο του μέχρι την επόμενη πτήση, αποφεύγοντας την έκθεσή του στον ήλιο. Ως πρόσθετο μέτρο, μπορεί να γίνεται μια επιθεώρηση από κάποιον ειδικό κάθε δύο χρόνια. Αυτό δεν ισχύει για το πρόσθετο βοηθητικό αλεξίπτωτο (αν υπάρχει) που απαιτεί ιδιαίτερη συντήρηση και φροντίδα.

Πώς μπορεί κανείς να μάθει να πετά parapente;

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

Χρειάζεται να απευθυνθεί σε μια ειδική σχολή όπου θα διδαχτεί το άθλημα από κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό. Έτσι, θα πάρει τις σωστές βάσεις για το μέλλον και θα μάθει να πετά με ασφάλεια, αποφεύγοντας κάθε κίνδυνο για τον εαυτό του και τους γύρω του. Υπάρχουν αρκετές σχολές στην Ελλάδα (αλλά και στο εξωτερικό). Η εκπαίδευση διαρκεί συνήθως μία με δύο εβδομάδες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι και

αρκετές. Παρέχει όμως τις σωστές βάσεις, και από εκεί και πέρα εξαρτάται από τον καθένα.

Χρειάζεται επιπλέον εξοπλισμός;

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



Εικόνα 18 Το παραπέντε εν ώρα πτήσης

Χρειάζονται άλλα όργανα;

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

μέσα στο οποίο βρίσκεται και να εκμεταλλευτεί καλύτερα τα ρεύματα, είτε για λόγους απόλαυσης είτε για λόγους ασφαλείας, και το ταχύμετρο: μετρά την ταχύτητα πτήσης. Άλλα όργανα είναι το ανεμόμετρο, η πυξίδα, και το κλισιόμετρο. Τα τελευταία χρόνια βλέπουμε όλο και πιο συχνά τη χρήση συσκευών ασύρματης επικοινωνίας

Διακοπές και paraglante:

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



Εικόνα 19Με θέα τον Κιθαιρών

8. Off road – safari / 4X4

Ορισμός

Η εκτός δρόμου οδήγηση, είναι μια από τις πιο συναρπαστικές δραστηριότητες, που φέρνει τον άνθρωπο κοντά στη φύση, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να ανεβάσει την αδρεναλίνη στα ύψη. Ακούγεται εύκολο για οποιονδήποτε διαθέτει ένα τετρακίνητο όχημα ν' ασχοληθεί μ' αυτή. Όμως, όπως στις περισσότερες περιπτώσεις, τα πράγματα δεν είναι ακριβώς όπως φαίνονται.

Η «εκτός δρόμου» οδήγηση, ειδικά όταν συνδυάζεται με τη διαβίωση στη φύση, αποτελεί τρόπο ζωής και για τον λόγο αυτό, δεν είναι μια απλή υπόθεση. Αντίθετα, κρύβει ανυπολόγιστους κινδύνους. Και η λέξη «κρύβει» δεν αποτελεί σχήμα λόγου. Οι κίνδυνοι είναι καλά κρυμμένοι, παραδείγματος χάριν κάτω από πεσμένα κλαδιά, πέτρες, γρασίδι, χιόνι ή πίσω από μια στροφή ή ένα ανάχωμα.



Εικόνα 20JEEP SAFARI σε βουνό

Η σοβαρότητα με την οποία πρέπει να αντιμετωπίζουμε την «εκτός δρόμου» οδήγηση, απαιτεί τουλάχιστον να φροντίζουμε για την ασφάλεια του οχήματος και κυρίως του πληρώματος, έτσι ώστε να είμαστε πάντα ή σχεδόν πάντα σε θέση να προβλέπουμε και να αποφεύγουμε τους κινδύνους και τα δυσάρεστα απρόοπτα.

Για την ασφάλειά πρέπει να φροντίσουμε ν' αποκτήσουμε τις απαραίτητες εξειδικευμένες γνώσεις, οδηγικές ικανότητες και δεξιότητες, αλλά και εξοπλισμό. Αρκετές οργανωμένες

ομάδες στο χώρο του 4X4 είχαν στο παρελθόν ατυχήματα, και οι βασικοί λόγοι ήταν η έλλειψη εμπειρίας, άρα υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων τους και ο ανύπαρκτος εξοπλισμός για αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

Αν τελικά θέλαμε να περιγράψουμε με μαθηματικούς όρους την οδήγηση εκτός δρόμου, η εξίσωση θα ήταν:

$$\begin{aligned} & \text{Οδήγηση εκτός δρόμου} = \\ & \text{Σοβαρότητα} + \text{Γνώσεις} + \text{Εξοπλισμός} + \text{Εμπειρία} + \text{Υπευθυνότητα} = \\ & \text{Απόλαυση} + \text{Ασφάλεια} = \text{OFF-ROAD ADVENTURES} \end{aligned}$$

Βασικοί κανόνες οδήγησης

Τα τετρακίνητα οχήματα συνυπάρχουν με το φυσικό περιβάλλον, συνεπώς η προστασία του πρέπει να αποτελεί βασικό μέλημα του οδηγού. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η οδήγηση ενός τετρακίνητου οχήματος σε φυσικό έδαφος είναι πολύπλευρη όσον αφορά:



- Τον τρόπο οδήγησης
- Τον εξοπλισμό
- Την αντιμετώπιση καιρικών συνθηκών
- Τους τρόπους απεγκλωβισμού

Να κινείστε πάντα σε χαραγμένους δρόμους, να μην επιδεικνύετε τις δυνατότητες του οχήματός σας σε χώρους ακατάλληλους, όπως παραλίες ή χωράφια, και προπάντων σε Δρυμούς όπου απαγορεύεται η είσοδος με μπάρες. Σε ευαίσθητες περιοχές όπως δάση, ποτάμια, φαράγγια, και πεδιάδες φροντίστε το πέρασμά σας να είναι ελαφρύ. Σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες η είσοδος σε ορεινούς όγκους και όχι μόνον, απαγορεύεται. Ας μην επισπεύσουμε λοιπόν και στην δική μας χώρα αυτή την απαγόρευση. Υπάρχει τόσος χώρος για παιχνίδι σε όλη την Ελλάδα, που δεν δικαιολογείται το πέρασμά μας από περιοχές ευαίσθητες. Εάν σεβαστείτε την φύση και τα φαινόμενα της, σίγουρα μια δραστηριότητα που είναι σε εξέλιξη θα έχει αίσιο αποτέλεσμα

Προετοιμασία

Αφού αποφασίσετε να κάνετε μια μονοήμερη ή διήμερη εξόρμηση, θα πρέπει να φροντίσετε έτσι ώστε να ολοκληρωθεί με γνώμονα την ασφάλεια και όχι την τύχη. Για να το πετύχετε αυτό σε μεγάλο βαθμό, θα πρέπει να κάνετε σωστή προετοιμασία, δηλαδή:



1. Προμηθευτείτε έναν καλό χάρτη της περιοχής που θα επισκεφθείτε σε κλίμακα 1:50.000 (εάν υπάρχει)
2. Ενημερωθείτε σχετικά με τον καιρό
3. Ελέγξτε το όχημά σας
4. Εξασφαλίστε την συμμετοχή τουλάχιστον ενός δεύτερου επιλεγμένου οχήματος
5. Βεβαιωθείτε ότι έχετε στο όχημά σας τον απαραίτητο εξοπλισμό για εκτός δρόμου οδήγηση
6. Βεβαιωθείτε ότι έχετε στο όχημά σας τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό και εφόδια
7. Εξασφαλίστε ότι η ομάδα είναι ομοιογενής και συμπαγής

Εφόσον, όπως είπαμε πιο πάνω, σε κάθε εξόρμηση πρέπει να συμμετέχουν τουλάχιστον δύο οχήματα, είναι απαραίτητο να μάθετε να λειτουργείτε μέσα στα πλαίσια μιας ομάδας. Μόνο μια οργανωμένη ομάδα μπορεί να ολοκληρώσει με ασφάλεια μια δραστηριότητα. Για αυτό, εάν συμμετέχετε σε μία ομάδα και αισθανθείτε ανασφάλεια λόγω συμπεριφοράς και ενεργειών των άλλων μελών της, καλύτερα θα ήταν να την εγκαταλείψετε νωρίς.

Εξάσκηση στο φυσικό περιβάλλον

Αφού μάθετε τις απλές λειτουργίες του οχήματός σας, το επόμενο βήμα είναι η πρακτική



εξάσκηση σε φυσικό περιβάλλον, για να γνωρίσετε τα όριά του καθώς και τα δικά σας.


Γενικοί κανόνες

Για την οδήγηση ενός τετρακίνητου οχήματος σε φυσικό έδαφος απαραίτητες προϋποθέσεις είναι όχι μόνον η γνώση βασικών αρχών χειρισμού του οχήματος, αλλά και η απλή λογική.

- Να είστε παρατηρητικοί σε όλη την διάρκεια της διαδρομής και σε κάθε θόρυβο.
- Πάντα να κρατάτε τουλάχιστον 30 μέτρα απόσταση ασφαλείας από οποιοδήποτε εμπόδιο συναντήσετε π.χ. κατολίσθηση, νεροφάγωμα, λάσπη, πεσμένο βράχο κ.α. Έτσι εξασφαλίζετε το πλήρωμα και το όχημα, αλλά και σε περίπτωση συνέχισης του φαινομένου, δεν κινδυνεύετε άμεσα από αυτό.
- Μην μπαίνετε σε δύσκολη διαδρομή όταν στην περιοχή επικρατούν δυσμενείς καιρικές συνθήκες ή το βαρομετρικό είναι χαμηλό. Χρειάζεται εμπειρία, γρήγορες κινήσεις και άρτιος εξοπλισμός για έναν δρόμο που έχει υποστεί π.χ. κατολίσθηση, νεροφάγωμα, πτώση βράχων ή δέντρων κ.λ.π. και ενώ επικρατούν δυσμενείς καιρικές συνθήκες. Η καταστροφή μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή εάν υποτιμήσετε την κατάσταση.
- Μην βάζετε δυνατά μουσική για να μπορείτε να ακούτε καθαρά π.χ. κατολίσθηση ή αντίθετα διερχόμενο όχημα.
- Μην καθυστερείτε σε δύσκολα σημεία π.χ. σε κοίτη ποταμού ή σαθρά εδάφη.
- Φροντίστε να θυμάστε τα σημεία που είχε σήμα το κινητό σας κατά την διάρκεια της διαδρομής.
- Μην σπινάρετε άσκοπα στην προσπάθειά σας να περάσετε ένα δύσκολο κομμάτι γιατί δημιουργείτε πρόβλημα εδάφους στο επόμενο όχημα αλλά και στο δικό σας.
- Μην στρίβετε ποτέ το όχημα όταν είναι σε στάση γιατί:
 - Δημιουργείτε πρόωρη και βίαιη φθορά στο σύστημα διεύθυνσης.
 - Μετατοπίζετε το υλικό κάτω από τους τροχούς, με αποτέλεσμα, την πιθανή ακινητοποίηση του οχήματός σας. Αρκούν ελάχιστα εκατοστά κίνησης του οχήματος εμπρός ή πίσω για να μπορέσετε να στρίψετε με ασφάλεια.
 - Όταν ένα όχημα ακινητοποιηθεί λόγω της κατάστασης του εδάφους και σας καλέσει σε βοήθεια, μην πλησιάσετε το όχημά σας πιο κοντά από είκοσι μέτρα και ποτέ μην σταματήσετε σε σαθρό σημείο, γιατί μπορεί να εγκλωβιστείτε και εσείς. Εξετάστε προσεκτικά το πρόβλημα που υπάρχει

και εάν πρόκειται να το ρυμουλκήσετε, μελετήστε από ποιο σημείο θα το πιάσετε, προς ποιά κατεύθυνση θα το πάτε και σε κάθε περίπτωση να επιλέγετε την πιο ασφαλή μέθοδο. Εάν όμως το έδαφος είναι κατηφορικό και σαθρό, σταματήστε το όχημά σας στο πιο επίπεδο σημείο πριν από το ακινητοποιημένο όχημα και ρυμουλκήστε το από αυτό το σημείο.

Γνωρίστε το όχημά σας

- Την τετρακίνηση, (για όσα οχήματα την έχουν κατ' επιλογή), να την έχετε πάντα όταν κινείστε σε χωματόδρομο, ανεξάρτητα εάν είναι δύσκολος η όχι, αφού με αυτήν έχετε καλύτερο έλεγχο του οχήματος σε κάποια απότομη κίνηση που ίσως χρειαστεί να κάνετε.
- 
- Το κεντρικό διαφορικό, να είναι πάντα κλειδωμένο σε δύσκολες καταστάσεις π.χ. σε νεροφαγώματα ή λάσπες. Φροντίστε επίσης να είναι πάντα κλειδωμένο πριν από ανηφορικές και κατηφορικές διαδρομές με μεγάλη κλίση και μην περιμένετε να το κλειδώσετε κατά την διάρκεια, γιατί υπάρχει κίνδυνος να χάσετε την πρόσφυση και συνεπώς τον έλεγχο του οχήματος.
 - Το LOW (κοντή σχέση στο βοηθητικό κιβώτιο) να μπαίνει πριν το δύσκολο πέρασμα κι όχι αφού κολλήσετε, γιατί δεν είναι σίγουρο ότι θα βγείτε από το δύσκολο σημείο όταν βάλετε την κοντή σχέση. Φροντίστε να μην εξαντλείτε την δύναμη του κινητήρα σε παρόμοιες διαδρομές, αλλά πάντα να έχετε αποθέματα επιλέγοντας την κατάλληλη ταχύτητα στο κιβώτιο ταχυτήτων.
 - Μην αλλάζετε ταχύτητα στο κιβώτιο παρά μόνον όταν έχετε σίγουρα απομακρυνθεί από το δύσκολο σημείο (λάσπη, ποτάμι, ανηφόρα, κατηφόρα, βαθύ χιόνι).

Γνωρίστε τα όριά σας

- Εάν στη διαδρομή σας συναντήσετε κάποιο εμπόδιο, όπως νεροφάγωμα, πεσμένο δένδρο, κατολίσθηση, ποτάμι, χιόνι, ή βγείτε από το δρόμο από λάθος χειρισμό, πρέπει να γνωρίζετε

ότι στο χώρο της εκτός δρόμου οδήγησης, κάθε πρόβλημα έχει και διαφορετική λύση.

- Εάν ο καιρός δεν είναι καλός ή δεν έχετε χρόνο, εξοπλισμό, διάθεση, εμπειρία, αλλά και άλλους να σας βοηθήσουν, καλό θα είναι να επιστρέψετε.
- Εάν όμως αποφασίσετε να το αντιμετωπίσετε, εξετάστε σοβαρά το πρόβλημα και ακολουθήστε όχι την γρηγορότερη, αλλά την ασφαλέστερη λύση όσο χρόνο και αν σας πάρει.
- Υπολογίστε όλες τις παραμέτρους σε όλες τις κινήσεις σας κατά την διάρκεια των εργασιών, και μην λειτουργείτε βιαστικά και στην τύχη.
- Μην εξαντλείτε ποτέ τα όρια του οχήματος, των βοηθητικών υλικών, αλλά και τα δικά σας.
- Μην λειτουργείτε εγωιστικά επειδή κάποιοι σας βλέπουν.
- Να μελετάτε ένα δύσκολο σημείο πριν το πέρασμα και όχι αφού κολλήσετε.

Αναγνωρίζοντας τις συνθήκες



Το όχημα θα πρέπει να το οδηγείτε και όχι να σας οδηγεί. Για να το καταφέρετε αυτό θα πρέπει να περάσει αρκετός καιρός με διαρκή χρήση του οχήματος.

- Σε ανώμαλο έδαφος να οδηγείτε όσο πιο αργά μπορείτε και αφήστε το όχημα να έρπει, αποφεύγοντας τον συμπλέκτη και μαθαίνοντας να χρησιμοποιείτε την ροπή του στις λιγότερες στροφές. Σίγουρα στην αρχή θα σας σβήνει συχνά, αλλά μόνον έτσι θα μάθετε την σωστή χρήση του συμπλέκτη και το όχημα θα λειτουργεί φυσιολογικά και όχι στα όρια του.
- Κατά την οδήγηση σε πετρώδη εδάφη και ειδικά σε τυχόν πέρασμα ποταμού, οι αντίχειρες θα πρέπει να βρίσκονται εξωτερικά της περιμέτρου του τιμονιού, γιατί εάν ένας τροχός βρει εμπόδιο μπορεί να στρίψει το τιμόνι βίαια, με αποτέλεσμα τον πιθανό τραυματισμό σας από τις ακτίνες του τιμονιού.
- Όταν οδηγείτε σε δρόμο με συνεχόμενα εμπόδια, κοιτάτε πάνω από το καπό. Σε ορισμένα σημεία όμως, όπως κατά την διάρκεια χειρισμών για την αποφυγή χαμηλών βράχων, ή όταν κάνετε όπισθεν για να ξαναμπίτε στη ροδιά σας, πρέπει να βγάζετε το κεφάλι σας έξω για να οριοθετήσετε καλύτερα το πέρασμα.

Με την προϋπόθεση βέβαια, ότι δεν θα σας χτυπήσει κάποιο κλαδί ή δεν θα εγκλωβιστεί το κεφάλι σας σε κάποιο βράχο που περνά το όχημα εκείνη την στιγμή.

- Να ελέγχετε πάντα το επόμενο εμπόδιο όταν περνάτε κάποιο άλλο. Συνήθως το αγνοούμε ή δεν το παρατηρούμε και ακούμε τον γνώριμο ήχο. Αφού αποκτήσετε πείρα, θα νιώσετε ότι κατά την διάρκεια που οδηγείτε σε δύσκολο και ανώμαλο έδαφος, θα αποφεύγετε τα εμπόδια με ένα τρόπο, που μόνον εάν είχατε μάτια κάτω από το όχημα θα μπορούσατε να το καταφέρετε.
- Μην σταματάτε ποτέ μπροστά σε εμπόδιο που τυχόν συναντήσετε στην διαδρομή σας (βράχο, πέτρα, κορμό ή νεροφάγωμα) για να κάνετε άλλες εργασίες (π.χ. καφέ ή λήψη φωτογραφιών). Μπροστά στο εμπόδιο πρέπει να κάνετε μόνο ενέργειες περάσματος, διότι μπορεί τελειώνοντας την άσχετη εργασία σας να ξεχάσετε την ύπαρξή του και ξεκινώντας να συμβεί το μοιραίο.



- Προσοχή στα τυφλά σημεία όταν κάνετε όπισθεν, δηλαδή σε οχήματα της ομάδας σας που βρίσκονται σε κρυφές γωνιές ορατότητας, σε φυλλωσιές που κρύβουν πέτρες, σε κομμένους κορμούς, σε τρύπες από τυχόν ξεριζωμένα δένδρα που έχουν καλυφθεί από φύλλα, σε θάμνους που κρύβουν πέτρες. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνετε όταν κάνετε μανούβρα και όπισθεν σε στενό δρόμο που οι άκρες του είναι σαθρές και κρύβουν παγίδες. Έχει αποδειχθεί ότι όταν κάνουμε όπισθεν σε off-road διαδρομές γίνονται πολλά μικροατυχήματα.
- Προσοχή όταν περνάτε δίπλα σε κλαδιά δένδρων. Τυχόν είσοδος τους στην καμπίνα, μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τον τραυματισμό σας, ιδιαίτερα στα μάτια.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε περάσματα με πλαϊνή κλίση. Αυτά, καλό είναι να τα αποφεύγετε κυρίως εάν το πέραςμα είναι σαθρό. Για μεγαλύτερη ασφάλεια

διαμορφώστε το πλαϊνό πέρασμα, μειώνοντας με μια τσάπα το ύψος της κλίσης όσο πιο πολύ μπορείτε. Σε τέτοια σημεία, η πορεία σας θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή, συνεχόμενη και όχι διακοπτόμενη, χωρίς έντονες αυξομειώσεις της ταχύτητας και χωρίς ποτέ να κλειδώνετε το πίσω ή/και το μπροστά διαφορικό του οχήματος.

- Μην αναπτύσσετε μεγάλη ταχύτητα για να περάσετε ένα δύσκολο σημείο ή εμπόδιο (εκτός από ορισμένες ειδικές περιπτώσεις). Γενικά, η off-road οδήγηση έχει συνδυαστεί από πολλούς οδηγούς με αυξημένη ταχύτητα. Η χρήση όμως αυξημένης ταχύτητας σε δύσκολα σημεία έχει σαν αποτέλεσμα την γρήγορη φθορά και τις συνεχόμενες ζημιές του οχήματος στο μέλλον. Κυρίως όμως, ενέχει σοβαρό κίνδυνο για την ασφάλεια του πληρώματος, αφού εύκολα μπορεί να χαθεί ο έλεγχος του οχήματος.
- Πριν σταματήσετε το όχημα σας για οποιονδήποτε λόγο, ελέγξτε το χώρο γύρω σας. Μην σταματάτε ποτέ σε σημεία που υπάρχει κίνδυνος κατολίσθησης, πτώσης βράχων ή δέντρων ή σε σημεία που μπορεί να πέσει κεραυνός κατά την διάρκεια ενός έντονου καιρικού φαινομένου. Βρείτε ασφαλή χώρο για στάση ανάλογα με την περίπτωση.
- Προσοχή στα περάσματα από σαθρά εδάφη, ειδικά όταν έχει βρέξει και αρχίζουν να φαίνονται οι ρίζες των δέντρων.
- Προσοχή στα σημεία με δέντρα ενώ φυσά δυνατός άνεμος. Υπάρχει κίνδυνος πτώσης δέντρου, ειδικά στα μέσα του χειμώνα και μετά από έντονες βροχοπτώσεις. Σίγουρα θα έχετε συναντήσει δένδρα πεσμένα σε κάποια διαδρομή που έχετε κάνει στο παρελθόν. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και την στιγμή που περνά το δικό σας όχημα.
- Εάν φυσά δυνατός άνεμος σε διαδρομή μέσα σε δάσος από ευθύκορμα ψηλά δέντρα που τους προκαλεί έντονη ταλάντωση, θα πρέπει να είστε σε ετοιμότητα και να ανακόπτετε ταχύτητα σε σημεία που κρίνετε επικίνδυνα. Εάν δεν μπορείτε να κρίνετε τον βαθμό της επικινδυνότητας, καλό θα ήταν να επιστρέψετε, ή να περιμένετε σε ανοιχτό χώρο μέχρι να περάσει το φαινόμενο.



Για τον αρχηγό της ομάδας

Όταν ηγείστε μιας ομάδας δύο ή περισσότερων οχημάτων, και αφού αποκτήσετε πείρα μην ξεχνάτε ποτέ:

- Πάντα να ενημερώνετε κάποιον - κάτοικο της περιοχής κατά προτίμηση - για την διαδρομή σας και την κατά προσέγγιση διάρκεια της. Σημειώστε το νούμερο του τηλεφώνου του, έτσι ώστε εάν σας συμβεί κάτι και δεν μπορείτε να επιστρέψετε, να μπορέσετε να τον ειδοποιήσετε.
- Να παρατηρείτε τα πάντα, για να διασφαλίσετε εφόσον χρειαστεί, την ασφαλή επιστροφή σας: τον καιρό, σημεία για καταφύγιο, υλικά που θα χρησιμεύσουν σε έκτακτη ανάγκη, πηγές, στάνες, συστάδες από δένδρα, κομμένους κορμούς κ.λ.π.
- Να διασταυρώνετε όλες τις πληροφορίες από την έναρξη μέχρι την λήξη της δραστηριότητας.
- Να αξιολογείτε με σύνεση και γνώμονα την ασφάλεια και όχι την τύχη.
- Να συσχετίζετε ακόμα και τα απίθανα, όπως π.χ. την αλλαγή του καιρού από ηλιοφάνεια σε καταιγίδα μέσα σε κλειστό ποτάμι.
- Να έχετε πάντα εναλλακτική λύση και μόνον τότε να εκτελείτε την προγραμματισμένη σας πορεία.
- Και φυσικά πάντα να εξασφαλίζετε την σύμφωνη γνώμη της ομάδας.

Απαραίτητος εξοπλισμός

- Όχημα σε καλή κατάσταση
- Δέστρες ρυμούλκησης, μία εμπρός και μια πίσω
- Γάντια εργασίας
- Αδιάβροχο
- Μποτάκια ορειβατικού τύπου
- Κατάλληλος ρουχισμός
- Παγούρι
- Πολυεργαλείο
- Φακός κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες
- Τροφή
- Σακούλες σκουπιδιών
- Πυξίδα και χάρτης

9. Ιππασία



Στη φύση με το άλογο

Η εξέλιξη της τεχνολογίας και η στροφή του ανθρώπου στις μηχανές έχουν απομακρύνει σε πολύ μεγάλο βαθμό το άλογο από τη ζωή μας. Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα, ιδίως οι νέοι και οι κάτοικοι των πόλεων, έχουν χάσει την επαφή με το άλογο και ίσως είναι αρκετοί αυτοί που το φοβούνται. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια στροφή στα ενδιαφέροντα του κόσμου και οι άνθρωποι στρέφονται σε δραστηριότητες που γίνονται στη φύση, ως μέσο χαλάρωσης, διασκέδασης, ψυχαγωγίας και φυγής από το άγχος και τη φασαρία των πόλεων. Δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, το καγιάκ και το ράφτινγκ, το ποδήλατο βουνού και η ιππασία έχουν αρχίσει να κερδίζουν ολοένα και περισσότερους φίλους. Αν δεν θέλετε να γραφτείτε σε κάποιον ιππικό όμιλο, μπορείτε κάλλιστα να απευθυνθείτε σε γραφεία ή φορείς που διοργανώνουν ιππικές εκδρομές, τόσο στην Αττική όσο και σε διάφορες όμορφες γωνιές της Ελλάδας. Υπάρχουν αρκετοί φορείς και ιππικά κέντρα που διοργανώνουν εκδρομές με άλογα (συνήθως διήμερες). Συνήθως οι εκδρομές αυτές γίνονται με τη συμμετοχή αρχάριων ιππέων, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν προγράμματα για πιο έμπειρους. Είναι ένας πολύ καλός και εύκολος τρόπος για να ζήσουμε το άρωμα άλλων εποχών και να νιώσουμε λίγο ιππότες.

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 σπλές, ύψους 30-60 εκατοστών (στο ύψος του ώμου) και καμπουρωτή ράχη.

Τα σημερινά άλογα ανήκουν στην οικογένεια Equus Caballus.

Η σχέση που αναπτύχθηκε ανάμεσα στο άλογο και τον άνθρωπο είναι μοναδική.

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.

Η λέξη "ιπότης", που σήμερα πιστοποιεί την ευγένεια και τους καλούς τρόπους, (και παλαιότερα την τιμή, την ευθύτητα, το σεβασμό και το θάρρος) προέρχεται από το ευγενές αυτό ζώο. Ορισμένες αρχαίες κοινωνίες όφειλαν την ύπαρξή τους και τα κατορθώματά τους αποκλειστικά στο άλογο. Έπλασαν μυθικά ζώα όπως τους Κενταύρους, τον Πήγασο και τον Μονόκερο, αποδίδοντας τους θαυμαστές ιδιότητες.



Εικόνα 21 Εξόρμηση σε ποτάμι πάνω σε άλογα

Ονοματολογία

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.

Ράτσες αλόγων

Με τον καιρό εξελίχτηκαν δύο κύριοι 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 χαίτη, ζωηρά και έξυπνα. Χρησιμοποιούνται κυρίως ως άλογα ιππασίας για παιδιά, ακόμα και ως κατοικίδια ζώα.



Εικόνα 22 Εκδρομή στο δάσος

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

Χρώματα

- Μαύρο: το δέρμα του ζώου είναι μαύρο αν και συχνά παρουσιάζονται μικρές λευκές περιοχές στο μέτωπο ή στο κάτω μέρος των ποδιών.
- Καφέ: το χρώμα μπορεί να είναι σκούρο (σχεδόν μαύρο) με πιο ανοιχτόχρωμες περιοχές γύρω από το ρύγχος, τα μάτια και τα πόδια.

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

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.



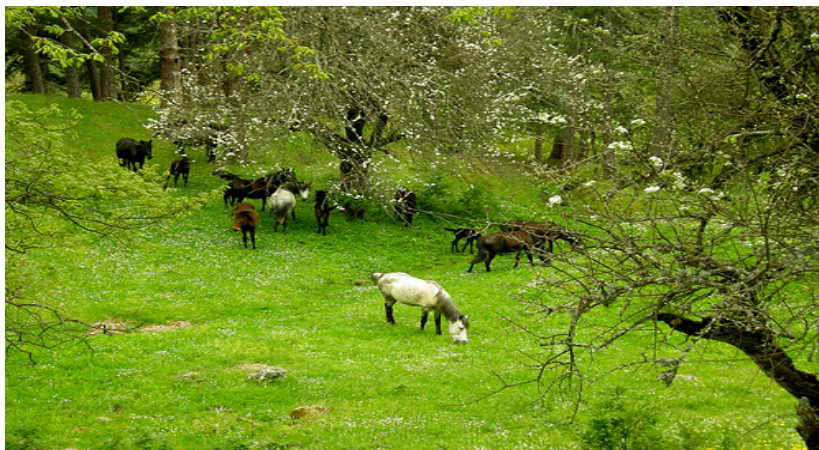
Διάρκεια ζωής

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

Ιππικοί Όμιλοι

Η ιππασία σήμερα

Στη σημερινή εποχή οι όμιλοι, που ανήκουν στη δύναμη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ιππασίας σε ολόκληρη την Ελλάδα, έχουν ξεπεράσει τους 90, ενώ υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον από ανθρώπους της περιφέρειας να δημιουργήσουν καινούριους ιππικούς ομίλους.



10. Υποβρύχιες Καταδύσεις

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

Βαθυσφαίρα

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 βαθυσφαίρα, 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.

Εξοπλισμός

Αναπνευστήρας

Ο 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.



Ο ιδανικός αναπνευστήρας έχει μήκος περίπου 30εκ. και διάμετρο 2-3εκ.

Βατραχοπέδιλα

Απαραίτητα για την εύκολη κίνηση κάτω από το νερό. Παλαιότερα φτιάχονταν από λάστιχο, ενώ σήμερα κατασκευάζονται σε διάφορα σχήματα από πλαστικό που μειώνει το βάρος τους. Είναι κλειστά σαν παπούτσι ή αφήνουν το πίσω μέρος του ποδιού ελεύθερο, οπότε και στερεώνονται στο πόδι με λουριά (σκέτα ή με κάποιο μποτάκι). Όσο μεγαλύτερη είναι η επιφάνεια του πέδιλου τόσο μεγαλύτερη είναι η αντίσταση στο νερό.

Βοηθητικά όργανα (καταδυτικό computer)

Τα σύγχρονα όργανα δίνουν τις απαραίτητες ενδείξεις και πληροφορίες, ώστε η κατάδυση να γίνεται με ασφάλεια. Μετρούν σε τακτά χρονικά διαστήματα την πίεση στις μπουκάλες, το βάθος που βρίσκεται ο δύτης, τον εναπομένοντα χρόνο της κατάδυσης, τη θερμοκρασία, το ρυθμό ανόδου κ.ά. Προγραμματίζονται για να κατευθύνουν μία συγκεκριμένη κατάδυση. Υπάρχουν και όργανα που μιλούν στο δύτη, κάτι πολύ χρήσιμο σε περίπτωση που αφαιρεθεί.

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. Οι μαλακές έχουν επένδυση που τις κάνει πιο άνετες, αλλά μπορεί να μην έχουν τη δυνατότητα αυξομείωσης του βάρους. Υπάρχουν και ελαφρύτερες που φοριούνται στους αστραγάλους. Επειδή σε περίπτωση ανάγκης μπορεί να αφηθεί στο βυθό, μην ξοδέψετε πολλά χρήματα για αυτήν.

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.



Τεστ καλής εφαρμογής

Τοποθετήστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας (χωρίς να τη στερεώσετε με το λουρί), σκύψτε μπροστά και εισπνεύστε από τη μύτη. Η μάσκα πρέπει να "κολλήσει" στο πρόσωπο και να μην πέσει αν την αφήσετε, όσο χρόνο κρατάτε την αναπνοή σας.

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). Η χωρητικότητα ποικίλλει ανάλογα με την επιθυμητή διάρκεια της κατάδυσης. (Ενδεικτικά, 2 μπουκάλες 12 λίτρων γεμισμένες με πίεση 230 bar περιέχουν σχεδόν 5.000 λίτρα αέρα.)

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στο γέμισμα και στη μεταφορά τους μέχρι το νερό.

Επιβάλλεται τακτικός έλεγχος.

Επίσης προσέχουμε:

- Να μην τις αφήνουμε πολύ στον ήλιο ή κοντά σε κάποια πηγή θερμότητας.
- Να τις προστατεύουμε από τα χτυπήματα.
- Να τις γεμίζει μόνο ειδικός με κατάλληλα μηχανήματα.
- Να ξεπλένονται με καθαρό νερό έπειτα από κάθε χρήση.



Εφεδρική μπουκάλα οξυγόνου

Ο αυτοδύτης μπορεί να έχει μαζί του μια μικρή εφεδρική μπουκάλα 3 λίτρων για ώρα ανάγκης. Στερεώνεται στις άλλες μπουκάλες, αλλά έχει ξεχωριστό επιστόμιο.

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.

(Μπορεί να έχει και δεύτερο βοηθητικό επιστόμιο για περίπτωση ανάγκης.) Οι ρυθμιστές πίεσης συνδέονται με το ρυθμιστή πλευστότητας και με τα διάφορα όργανα μέτρησης που καταγράφουν την πίεση στις μπουκάλες, το βάθος της κατάδυσης, τον καταδυτικό χρόνο κ.ά. Αυτά βοηθούν το δύτη να κινείται με ασφάλεια. Οι ρυθμιστές είναι μεταλλικοί και λειτουργούν με πιστόνια ή διαφράγματα. Υπάρχουν και σε ευδιάκριτο κίτρινο χρώμα. Πρέπει να επιτρέπουν την εύκολη και απρόσκοπτη αναπνοή.

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.



Πρέπει να εφαρμόζει καλά στο σώμα, χωρίς να παρεμποδίζει την κίνηση, και να είναι ικανό να κρατήσει το δύτη στην επιφάνεια σαν σωσίβιο.

Σάκος μεταφοράς εξοπλισμού

Χρειάζεται για τη μεταφορά, την προστασία και τη φύλαξη του εξοπλισμού.

Πρέπει να είναι κατασκευασμένος από καλής ποιότητας ανθεκτικό υλικό και να μην έχει μεταλλικά φερμουάρ που φθείρονται στο θαλασσινό νερό.

Πριν από την αποθήκευση του εξοπλισμού, τον πλένουμε με καθαρό νερό και τον στεγνώνουμε καλά σε χώρο που αερίζεται.

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.

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.



Υποβρύχιος φακός

Στο βυθό μειώνεται η ορατότητα. Γι' αυτό χρησιμοποιούνται διάφοροι φακοί. Οι μικρότεροι λειτουργούν με μια μπαταρία τύπου AA, ενώ οι μεγάλοι (τύπου προβολέα) τροφοδοτούνται από περισσότερες.

Χρησιμοποιούνται για σινιάλα σε περίπτωση ανάγκης και για το γρήγορο εντοπισμό του αυτοδύτη από ένα σκάφος επιφανείας.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται έξω από το νερό, διότι μπορεί να προκληθεί βλάβη στη λάμπα τους.

Είναι ασφαλής η αυτόνομη κατάδυση;

Όταν κανείς βρίσκεται κάτω από το νερό, πάντα υπάρχει κίνδυνος. Η καλή εκπαίδευση και η τήρηση των κανόνων ασφαλείας όμως καθιστούν την κατάδυση ασφαλή.



Πώς γίνεται κανείς αυτοδύτης;

Χρειάζεται εκπαίδευση σε αναγνωρισμένη σχολή ή με ανεξάρτητο πιστοποιημένο εκπαιδευτή. Αυτοί δίνουν πτυχία που πιστοποιούν την εκπαίδευση και επιτρέπουν την ενοικίαση καταδυτικού εξοπλισμού από τα καταδυτικά κέντρα. Η εκπαίδευση διαφέρει από σχολή σε σχολή. Η βασική εκπαίδευση περιλαμβάνει τρία στάδια: θεωρητικά μαθήματα, εξάσκηση σε πισίνα και εξάσκηση στη θάλασσα.

Πόσο στοιχίζει η εκπαίδευση;

Υπάρχουν μικρές διαφορές ανάλογα με τη σχολή και το πρόγραμμα εκπαίδευσης. Οι τιμές για τη βασική εκπαίδευση ξεκινούν από τα 200.



Μπορώ να ασχοληθώ με τις καταδύσεις, αν έχω μυωπία;

Ναι. Υπάρχει δυνατότητα τοποθέτησης ειδικών φακών στη μάσκα.

Είναι απαραίτητο να με εξετάσει γιατρός;

Πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τον οργανισμό κάτω από το νερό. Καλό είναι να προηγηθεί μια ιατρική εξέταση.



Χρειάζεται να αγοράσω τον καταδυτικό εξοπλισμό;

Όχι. Τα περισσότερα καταδυτικά κέντρα νοικιάζουν εξοπλισμό.

Μπορώ να κάνω καταδύσεις μόνος μου;

Οι σωστές και ασφαλείς καταδύσεις γίνονται ανά ζευγάρια με την κατάλληλη εκπαίδευση. Όταν καταδύεται κανείς μόνος του υπάρχει πάντα ο φόβος σε περίπτωση επικίνδυνης κατάστασης να μην μπορέσει να αντιδράσει σωστά.



Σε πόσο βάθος μπορώ να φτάσω;

Οι περισσότερες καταδύσεις γίνονται από τα 10 έως τα 30 μέτρα, αλλά μπορούν να φτάσουν και τα 50 μέτρα.

Πόσο διαρκεί συνήθως μία κατάδυση;

Από 30 λεπτά έως μία ώρα.



Τι προκαλεί τη νόσο αποσυμπίεσης (νόσος των δυτών);

Η δημιουργία φυσαλίδων των αδρανών αερίων (αζώτου π.χ.) στους ιστούς. Οι φυσαλίδες μπορεί να προκαλέσουν ρήξη αιμοφόρων αγγείων, εμβολισμό, παράλυση και θάνατο. Η νόσος της αποσυμπίεσης προκαλείται από: γρήγορη ανάδυση, παράλειψη των προβλεπομένων στάσεων για αποσυμπίεση, συχνές αλλαγές βάθους και προδιαθεσικούς παράγοντες (αφυδάτωση, υποθερμία, υπερκόπωση κ.λπ.).

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου των δυτών;

Πόνοι στις αρθρώσεις, ζάλη, αδυναμία συγκέντρωσης, συντονισμού και ισορροπίας, κούραση και λήθαργος, πονοκέφαλος, ναυτία, γενικότερη αδυναμία και παράλυση.

Κατά τη διάρκεια της κατάδυσης με ενοχλούν τα αφτιά μου. Τι πρέπει να κάνω;

Η δυσφορία προέρχεται από την πίεση που ασκεί το νερό στα τύμπανα των αφτιών. Μόλις αισθανθείτε τον παραμικρό πόνο ισοσταθμίστε την πίεση των αφτιών σας. Ο σωστός τρόπος είναι να κλείστε ελαφρά με τα δάχτυλα τη μύτη σας και να καταπιείτε ή να φυσήξετε με κλειστό το στόμα. Χρησιμοποιείτε την τεχνική αυτή, καθώς κατεβαίνετε πιο βαθιά.

Τι πρέπει να κάνω, αν νιώσω φόβο κάτω από το νερό;



Ο πανικός κάνει τα πράγματα πολύ πιο δύσκολα και αυξάνει την πιθανότητα ατυχήματος. Στην περίπτωση που αισθανθείτε πανικό:

- ελέγξτε την αναπνοή σας παίρνοντας βαθιές αργές ανάσες,
- σκεφθείτε ήρεμα και αποφασίστε τι θα κάνετε με βάση την εκπαίδευση και την

εμπειρία σας,

- ενεργήστε γρήγορα και χωρίς δισταγμούς.

Ποια είναι η σωστή διαδικασία ανόδου στην επιφάνεια;

Ειδοποιούμε το σύντροφό μας.

Βεβαιωνόμαστε ότι κατάλαβε την πρόθεσή μας να ανεβούμε στην επιφάνεια.

Προετοιμαζόμαστε να αδειάσουμε τον αέρα από το ρυθμιστή πλευστότητας, καθώς ανεβαίνουμε.

Τεντώνουμε το ένα μας χέρι ευθεία πάνω από το κεφάλι μας.

Κοιτάζουμε την επιφάνεια του νερού.

Ανεβαίνουμε αργά (ποτέ πιο γρήγορα από τις φυσαλίδες του αέρα).

Κάνουμε τις απαραίτητες στάσεις για αποσυμπίεση.

Όταν τελειώσει το στάδιο της αποσυμπίεσης, ανεβαίνουμε αργά στην επιφάνεια.

Μπήκε νερό στη μάσκα μου. Πώς το αδειάζω;

- Βγάλτε τη μάσκα και αφήστε τη να γεμίσει νερό. Αναπνέετε κανονικά από το ρυθμιστή ή από τον αναπνευστήρα.
- Ρίξτε ελαφρά το κεφάλι πίσω και πιέστε με το ένα χέρι τη μάσκα στο μέτωπό σας.
- Πάρτε μια βαθειά ανάσα και εκπνεύστε από τη μύτη. Ο αέρας θα εκτοπίσει το νερό από τη μάσκα. Ίσως χρειαστεί να επαναλάβετε το φύσημα.
- Όταν αδειάσει εντελώς το νερό, στερεώστε την πάλι κανονικά.



Καταδύσεις στην Ελλάδα

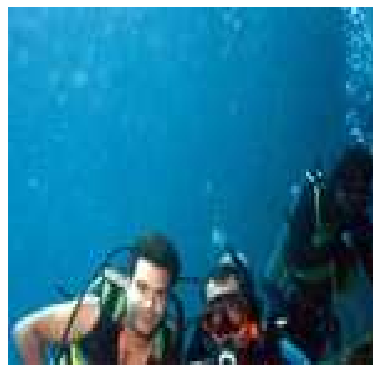
Οι εγκαταστάσεις και η λειτουργία των σχολών κατάδυσης υπόκεινται σε ειδική άδεια του υπουργείου Πολιτισμού και Επιστημών. Όλοι οι αυτοδύτες υποχρεούνται να συμφωνούν και να τηρούν τους κανονισμούς και τους περιορισμούς του νόμου 5351/32

περί αρχαιοτήτων.

Υποβρύχιες δραστηριότητες με καταδυτικό εξοπλισμό επιτρέπονται από την ανατολή μέχρι τη δύση του ηλίου.

Απαγορεύονται

- Το ψάρεμα με εξοπλισμό αυτόνομης κατάδυσης (το ψαροντούφεκο με μπουκάλες).
- Η φωτογράφιση, η αφαίρεση ή η μεταφορά αρχαιοτήτων. Σε περίπτωση εντοπισμού αρχαίων πρέπει αμέσως να το αναφέρετε στην πλησιέστερη αρχαιολογική υπηρεσία, λιμενική ή αστυνομική αρχή.
- Η χρήση και κατοχή πάνω σε πλοίο ειδικού εξοπλισμού ανεύρεσης αρχαιοτήτων.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗΣ

1.Καγιάκ - Rafting

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΠΟΤΑΜΙΑ
Ναυπακτία	- Εύηνος (βαθμός δυσκολίας II)
Καστοριά	Νεστόριο (βαθμός δυσκολίας II)
Κίσαβος	Πηνεϊός (διάφοροι βαθμοί δυσκολίας από 1-3)
Ζαγοροχώρια	- Βοϊδομάτης (βαθμός δυσκολίας I-II)
Δράμα	. Αγγίτης (βαθμός δυσκολίας II)
Πελοπόννησος	- Λούσιος & Αλφειός (βαθμός δυσκολίας II-III)
Μετέωρα	- Ασπροπόταμος (βαθμός δυσκολίας III), Αλιάκμονας (διάφοροι βαθμοί δυσκολίας από 1-5)
Ευρυτανία	Αχελώος (βαθμός δυσκολίας I), Ταυρωπός (βαθμός δυσκολίας II), Τρικεριώτης (βαθμός δυσκολίας III)
Τζουμέρκα	Καλαρύτικος, (βαθμός δυσκολίας IV) Άραχθος (διάφοροι βαθμοί δυσκολίας από 1-4)
Γρεβενά	- Βενέτικος (διάφοροι βαθμοί δυσκολίας από 1-5), Μυλεοπόταμος (βαθμός δυσκολίας IV)

2.Κανόε

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΣ
ΚΑΡΔΙΤΣΑ	ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ
ΚΑΣΤΟΡΙΑ	ΛΙΜΝΗ ΚΑΣΤΟΡΙΑΣ
ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ	ΛΙΜΝΗ ΚΡΕΜΑΣΤΩΝ
ΑΧΑΪΑ	ΛΙΜΝΗ ΤΣΙΒΛΟΥ
ΓΡΕΒΕΝΑ	ΛΙΜΝΗ ΑΩΟΥ
ΚΡΗΤΗ	ΛΙΜΝΗ ΚΟΥΡΝΑ ΛΙΜΝΗ ΑΓΙΑΣ
ΡΟΔΟΠΗ	ΛΙΜΝΗ ΙΣΜΑΡΙΔΑ
ΑΡΚΑΔΙΑ	ΛΙΜΝΗ ΛΑΔΩΝΑ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ	ΛΙΜΝΗ ΖΑΡΑΒΙΝΑΣ

3.Canoying

Φαράγγια της Ελλάδας :

ΝΟΜΟΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΟΝΟΜΑ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ
Αιτωλοακαρνανίας	Αγρίνιο	Φαράγγι της Κλεισούρας
Αργολίδας	Ερμιόνη	Φαράγγι Καταφύκι
	Νέα Επίδαυρος	Φαράγγι Βοθύλας
Αρκαδίας	Στεμνίτσα	Φαράγγι του Λούσιου
Αχαΐας	Καλάβρυτα	Φαράγγι του Βουραϊκού
	Καλέντζι	Φαράγγι Πόρος
Ευβοίας	Νέα Στύρα	Φαράγγι του Χάρακα
	Αγιος Αθανάσιος	Φαράγγι της Αγάλης
Ημαθίας	Κάτω Βέρμιο	Φαράγγι του Σέλιου
Ηρακλείου	Ανω Βιάννος	Φαράγγι της Αρβης
	Ζαρός-Καμάρες	Φαράγγι του Αγίου Νικολάου
Ικαρίας	Αρμενιστής	Φαράγγι του Χάλαρη
Ιωαννίνων	Μονοδένδρι	Φαράγγι του Βίκου
Κορινθίας	Ξυλόκαστρο	Φαράγγι της Φόνισσας
Κυθήρων	Αγία Πελαγία	Φαράγγι της Λαγκάδας
	Μητάτα	Φαράγγι του Τσάκωνα
Λασιθίου	Οροπέδιο Λασιθίου (Τζερμιάδο)	Φαράγγι του Χαβγά
Μεσσηνίας	Καρδαμύλη	Φαράγγι του Βυρού
Πιερίας	Αγιος Δημήτριος	Φαράγγι του Ολύμπου
Ρεθύμνου	Κοξαρέ	Φαράγγι του Κουρταλιώτη
Χανίων	Ανώπολη	Φαράγγι Ανώπολης
	Γεωργιούπολη	Φαράγγι του Ίμπρου
	Επανοχώρι	Φαράγγι της Αγίας Ειρήνης
	Θέρισσο	Φαράγγι του Θέρισσου
	Μαλάξα	Μικρό Φαράγγι
	Παλαιοχώρα	Φαράγγι Γιαννισκάρη
	Τοπόλια	Τοπολιανό Φαράγγι

4. Αναρρίχηση – Καταρρίχιση βράχων

Αναρριχητικά Πεδία στην Ελλάδα

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΟΥ
Αμφισσα	Σχεδόν στην άκρη της πόλης
Αττική	Σπηλιά της Χασιάς
Αχαΐα	Αλεποχώρι
Αχαΐα	Σανταμέρι
Αμοργός	Στο βορειοανατολικό κάβο του νησιού
Ανάφη	Στο ανατολικό ακρωτήριο του νησιού
Ανδρος	Ορμος Κορθίου
Βαράσοβα	Ορεινός όγκος Βαράσοβας
Βαρυμπόμπη	«Πέτρα» Θρακομακεδόνων
Βόλος	Αγιο Ονούφριο
Γεράνεια	Παλιοβούνα
Δίκητη	Κορυφή «Σπαθί»
Δωρίδα	Συκιά Γκιώνα
Εύβοια	Χιλιαδού
Καλαμπάκα	Μετέωρα
Κρήτη	Αγιοφάραγγο
Κρήτη	Καπετανιάνα
Λακωνία	Γεράκι
Λευκάδα	Παραλία «Κάθισμα»
Λειβαδιά	Φαράγγι Κρύας
Μάνη	Αγιος Δημήτριος
Μήλος	Ακρωτήριο «Βάνι»
Μύκονος	Παραλία «Παράγκα»
Ναύπλιο	Πλαζ της Αρβανιτιάς
Πήλιο	Μυλοπόταμος
Παξοί	Ορθόλιθος
Πάρνηθα	Φλαμπούρι
Πάτρα	Καλόγρια
Ρόδος	Λίνδος
Σάμος	Καρλόβασι
Σαμοθράκη	Χώρα
Σαντορίνη	Περίβολος, Περίσσα, Καμάρι
Σύμη	Αϊ Γιώργης Δυσάλωτος
Τέμπη	Πέταλο της «Ελενας»
Τήνος	Ξόμπουργο
Τρίκαλα	Μουζάκι, Πύλη, Ελάτη
Φολέγανδρος	Περιοχή Πετάλα
Χίος	«Μούτσουνο»

5. Πεζοπορία

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΣ
ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ	ΑΓΡΑΦΑ,ΧΕΛΙΔΟΝΑ,ΚΑΛΛΙΑΚΟΥΔΑ,ΚΡΕΝΤΗΣ
ΚΑΣΤΟΡΙΑ	ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ
ΑΡΚΑΔΙΑ	ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΟΥΣΙΟΥ
ΛΑΚΩΝΙΑ	ΤΑΥΓΕΤΟΣ
ΑΧΑΙΑ	ΧΕΛΜΟΣ
ΧΑΝΙΑ	ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΑΜΑΡΙΑΣ,ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΙΑΣ ΕΙΡΗΝΗΣ
ΛΑΣΙΘΙ	ΛΑΣΙΘΙΩΤΙΚΑ ΟΡΗ
ΕΠΤΑΝΗΣΑ	ΙΘΑΚΗ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ	ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΙΚΟΥ,ΒΟΙΔΟΜΑΤΗΣ,ΒΡΑΔΕΤΟ,ΟΡΟΣ ΓΚΑΜΗΛΑ,ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ
ΓΡΕΒΕΝΑ	ΒΑΛΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ,ΟΡΛΙΑΚΑΣ,ΛΙΜΝΕΣ ΦΛΕΓΓΙ
ΚΕΡΚΥΡΑ	ΛΙΜΝΗ ΚΟΡΙΣΙΩΝ
ΑΧΑΙΑ	ΧΕΛΜΟΣ
ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ	ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΟΥΡΑΙΚΟΥ
ΟΛΥΜΠΟΣ	ΟΛΥΜΠΟΣ

6. River trekking

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΣ
ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ	ΠΑΝΤΑ ΒΡΕΧΕΙ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ	ΝΕΔΑ
ΟΛΥΜΠΟΣ	ΕΝΙΠΕΑΣ

7.Parapente

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΣ
ΑΡΑΧΟΒΑ	ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ
ΑΤΤΙΚΗ	ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ
ΘΗΒΑ	ΜΟΥΡΙΚΙ
ΕΔΕΣΣΑ	ΒΟΡΡΑΣ
ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ	ΑΜΦΙΚΛΕΙΑ
ΑΓΡΙΝΙΟ	ΕΜΠΕΣΣΟΣ

8. Mountain Bike

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΣ
ΑΤΤΙΚΗ	ΠΑΡΝΗΘΑ,ΒΑΡΥΜΠΟΜΠΗ
ΚΑΡΔΙΤΣΑ	ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ
ΤΡΙΚΑΛΑ	ΜΕΤΕΩΡΑ
ΑΡΚΑΔΙΑ	ΚΟΙΛΑΔΑ ΛΟΥΣΙΟΥ
ΑΧΑΙΑ	ΧΕΛΜΟΣ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ	ΟΧΘΕΣ ΕΥΗΝΟΥ
ΓΡΕΒΕΝΑ	ΛΙΜΝΗ ΑΩΟΥ
ΚΕΡΚΥΡΑ	ΠΑΝΤΟΚΡΑΤΩΡ

9. Ιππασία

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΣ
ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ	ΚΟΡΥΣΧΑΔΕΣ
ΘΕΣΠΡΩΤΙΑ	ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ
ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ	ΟΡΟΣ ΓΚΟΡΙΛΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	ΛΕΥΚΟΧΩΡΙ
ΚΟΡΙΝΘΙΑ	ΣΟΦΙΚΟ
ΑΡΚΑΔΙΑ	ΜΑΙΝΑΛΟ,ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΟΥΣΙΟΥ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ	ΚΟΝΙΤΣΑ
ΚΡΗΤΗ	ΧΑΝΙΑ
ΠΕΛΛΑ	ΕΔΕΣΣΑ
ΚΙΛΚΙΣ	ΟΡΟΣ ΜΠΕΛΕΣ

10. Jeep Safari

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΣ
ΑΡΑΧΩΒΑ	ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ
ΑΧΑΙΑ	ΧΕΛΜΟΣ
ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ	ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ
ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ	ΑΝΩ ΧΩΡΑ ,ΕΛΑΤΟΥ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ	ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ	ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ
ΚΥΚΛΑΔΕΣ	ΤΗΝΟΣ,ΚΩΣ
ΚΡΗΤΗ	ΟΡΗ,ΛΑΣΙΘΙ,ΧΑΝΙΑ
ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ	ΑΓΡΑΦΑ
ΑΧΑΙΑ	ΧΕΛΜΟΣ
ΑΡΚΑΔΙΑ	ΜΑΙΝΑΛΟ

11.Υποβρύχιες καταδύσεις

Αττική

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Βάρκιζα	Στο δεύτερο λιμάνι της Βουλιαγμένης
Βουλιαγμένη	Στον κόλπο της Βάρκιζας σε απόσταση 100μ. από το μικρό νησί Αρτεμις
Καβούρι	Κατά μήκος της ακτής από το Καβούρι έως τα Λεγρενά

Πελοπόννησος

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Αργολίδα	Κατά μήκος της ακτής του ακρωτηρίου Στενό
Αχαΐα	Κατά μήκος της ακτής κοντά στο Λαμπήριο
Μεσσηνία	Κατά μήκος της ακτής του κόλπου Καλαμάτας
	Κατά μήκος της ακτής Μπούκα
	Στον κόλπο Βοϊδοκοιλιά (στην περιοχή Πύλου)

Στερεά Ελλάδα

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Μαγνησία	Κατά μήκος της ακτής στο νησί Μικρό Αδέλφι
	Γύρω από το νησί Τσουγκριάκι

Μακεδονία

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Καβάλα	Κατά μήκος της ακτής απέναντι από το ακρωτήριο Κακόσκαλα και στις δύο πλευρές του ακρωτηρίου Κακόσκαλα
Χαλκιδική	Κατά μήκος της ακτής από το ακρωτήριο Αρμενιστής μέχρι το ακρωτήριο Δρέπανο σε απόσταση 500μ. από την ακτή

Κρήτη

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Ηράκλειο	Κατά μήκος της ακτής του κόλπου του Φόδελε στο ακρωτήριο Χερσόνησος, βόρεια από τις Γούρνες
	Στο ακρωτήριο Δακόρι
Λασιθί	Κατά μήκος της ακτής σε απόσταση 500μ. ανατολικά απο την Παναγιά
Ρέθυμνο	Κατά μήκος της ακτής Κοριάκου και στο δυτικό μέρος του Πάνορμου
Χανιά	Κατά μήκος της ακτής του κόλπου Μεγάλου Σφακού μέχρι τον κόλπο Αφράτων

Δωδεκάνησα

Κάλυμνος

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Κάλυμνος	Κατά μήκος της ακτής κοντά στον κόλπο Βλυχάδια
	Στο ακρωτήριο Αγ. Γεώργιος

Μύκονος

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Μύκονος	Κατά μήκος της ακτής σε απόσταση 500μ. εκτός από την περιοχή μεταξύ του ακρωτηρίου Αγ. Γεώργιος και του ακρωτηρίου Αλογομάνδρα

Ρόδος

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Ρόδος	Κατά μήκος της ακτής "Καλλιθέα" σε απόσταση 120μ. βόρεια και 120μ. νότια από τον κόλπο και μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς

Επτάνησα

Ζάκυνθος

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Ζάκυνθος	Κατά μήκος της ακτής του κόλπου Λαγανά σε απόσταση 500μ. από το ακρωτήριο Αγίος Σώστης μέχρι το ακρωτήριο Δάφνη

Κέρκυρα

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Ακρωτήριο Κουντούρη	Κατά μήκος της ακτής μεταξύ του ακρωτηρίου Κουντούρη και του ακρωτηρίου Αγνή σε απόσταση 500μ. από την ακτή. (Εξαιρείται η θαλάσσια περιοχή των νησιών Βίδο και Λαζαρέτο.)
Ακρωτήριο Ρόδα	Κατά μήκος της ακτής μεταξύ του ακρωτηρίου Ρόδα και του ακρωτηρίου Δραστής σε απόσταση 500 μ. από την ακτή
Παλαιοκαστρίτσα	Κατά μήκος της ακτής μεταξύ της Παλαιοκαστρίτσας και του ακρωτηρίου Αρκουδίλα σε απόσταση 500μ. από την ακτή. (Εξαιρείται η θαλάσσια περιοχή του νησιού Λαγούδια.)

Λευκάδα

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Λευκάδα	Κατά μήκος της ακτής του κόλπου Μπαλού στο νησί Μεγανήσι

Παξοί

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ
Παξοί Κατά μήκος της ακτής των νησιών σε απόσταση 500μ. Εξαιρούνται οι περιοχές:	Ανάμεσα από τα ακρωτήρια Κουκούτσα και Λιθαριά, συμπεριλαμβανομένου και του υφάλου
	Ανάμεσα από τα ακρωτήρια Γερομόναχος και Τρυπητός
	Ανάμεσα από το ακρωτήριο Πούντα και το ακρωτήριο Λούτου
	Ανάμεσα από το ακρωτήριο Λάκα και τον κόλπο του Ερημίτη
	Στην περιοχή Βούτση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΣΧΟΛΕΣ ,ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

1.Κανόε - Καγιάκ

Σχολές Κανόε-Καγιάκ

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
TREKKING HELLAS	Αθήνα,	210 3310323
ALPIN CLUB	Αθήνα	210 7212773
ΕΞΟΔΟΣ	Αρτα	26810 28280
ΜΕΤΑΒΑΣΗ	Ναύπακτος	26340 24556
PADDLER	Κόνιτσα	26550 23777
ΜΕΤΑΒΑΣΗ	Αθήνα	210 3303738
ACTION CLUB HELLAS	Αθήνα	210 5242097

Φορείς που διοργανώνουν εκδρομές

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
TREKKING HELLAS	Αθήνα	210 3310323
ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ	Αθήνα	210 3311777
PADDLER	Κόνιτσα	26550 23777
EVINOS CLUB	Ναύπακτος	26410 33403
FORESTLAND	Ξάνθη	25410 62488
ACTION CLUB HELLAS	Αθήνα	210 5242097
ΜΕΤΑΒΑΣΗ	Αθήνα	210 3303738
FREEDOM	Αθήνα	210 2916645
WHEELS TRAVEL	Γλυφάδα	210 8941851
ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ	Αθήνα	210 6990955
EY ZEIN	Αθήνα	210 9216285

Καταστήματα Κανόε-Καγιάκ

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ	Αθήνα	210 9941189
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ	Αθήνα	210 2525783
GLARIDIS SPORT	Αθήνα	210 6911854
AEGEAN KAYACTION	Χίος	22710 23120
WATERMOTION	Αθήνα	210 8958873
PLASTEX HELLAS	Γλυφάδα	210 9613053
GLARIDIS SPORT	Πειραιάς	210 4113163
SPORTS & SKI AE	Θεσσαλονίκη	2310 241823
HUSKY SPORTS	Θεσσαλονίκη	2310 244670
SURF CENTER ΚΑΤΣΑΡΕΑΣ	Θεσσαλονίκη	2310 428138

Ελληνική Ομοσπονδία Κανό-Καγιάκ Διεύθυνση: Ακτή Κουμουνδούρου 22 (1ος Όροφος), Πειραιάς, 18533 Τηλέφωνο: (210) 4114504, 4111764, 4114445 Φαξ: (210) 4112195 e-mail: Press@canoekayak.org.gr

Το περιοδικό Canoe & Kayak είναι από τα πιο γνωστά περιοδικά που ασχολούνται με το άθλημα. Εκεί θα βρείτε πληθώρα σχετικών άρθρων και πληροφοριών.

Στο ιντερνετ μέσω των παρακάτω ιστοσελίδων:

www.canoekayak.gr & www.intercoast.gr

2.Canoying

Σχολές

Δεν υπάρχουν σχολές αποκλειστικά για canyoning. Η εκπαίδευση συνήθως γίνεται σε σχολές αναρρίχησης-ορειβασίας (ιδιωτικές ή ορειβατικών συλλόγων), πολλές από τις οποίες έχουν τμήματα που ειδικεύονται στη διάσχιση φαραγγιού.

Σχολές αναρρίχησης

Δεν υπάρχουν σχολές αποκλειστικά για canyoning. Η εκπαίδευση συνήθως γίνεται σε σχολές αναρρίχησης-ορειβασίας (ιδιωτικές ή ορειβατικών συλλόγων), πολλές από τις οποίες έχουν τμήματα που ειδικεύονται στη διάσχιση φαραγγιού.

ΦΟΡΕΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ACTION CLUB HELLAS	Αθήνα	210 5242097
ALPAMAYO	Αθήνα	210 3627032
ΕΟΣ Αθηνών	Αθήνα	210 3212355
ΕΟΣ Αχαρνών	Αχαρνές	210 2461528
ΠΟΑ Αθηνών	Αθήνα	210 8218401
VERTICAL	Κηφισιά	29320 883334

Φορείς

ΦΟΡΕΙΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ	Αθήνα	210 3636617
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ	Αθήνα	210 3302341
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ	Αθήνα , Θεσσαλονίκη	210 2020210 2310 310649

Φορείς που διοργανώνουν εκδρομές canyoning

1. Ορειβατικοί σύλλογοι

2. Ιδιωτικές εταιρείες

ΦΟΡΕΑΣ	ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ ΓΙΑ CANYONING	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ	Αττική, Ευρυτανία, Κορινθία, Ήπειρο	Αθήνα	210 3311777
ALPIN CLUB	Ήπειρο, Αρκαδία και Ηλεία	Αθήνα	210 7212773
ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΡΕΒΕΝΩΝ	Ήπειρο	Γρεβενά	24620 85032
EY ZHN	Ευρυτανία	Αθήνα	210 9216285
PADDLER	Ήπειρο	Κόνιτσα	26950 23777
TREKKING HELLAS	Αττική, Γρεβενά, Εύβοια, Ευρυτανία, Ζαγοροχώρια, Κίσαβο, Κρήτη, Μετέωρα, Πήλιο	Αθήνα	210 3310323
VERTICAL	Σε όλη την Ελλάδα	Κηφισιά	29320 883334

Πληροφορίες για τα κυριότερα ελληνικά φαράγγια θα βρείτε στις σελίδες του περιοδικού ΟΡΕΙΒΑΤΕΙΝ.

- Χάρτες των ελληνικών βουνών που περιλαμβάνουν πληροφορίες για τα φαράγγια κάθε περιοχής
- Αναλυτικές οδηγίες για τεχνικές αναρρίχησης με σχέδια και επεξηγήσεις, μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση της PETZL, μία από τις γνωστές εταιρείες κατασκευής ορειβατικού εξοπλισμού. www.petzl.com

3. Rafting

Εταιρείες και Φορείς

ΟΝΟΜΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΑ
ADRENALINE προγράμματα rafting στους ποταμούς: Εύηνο στη Ναυπακτία , Λούσιο και Αλφειό στην Αρκαδία και Αραχθο στην Ήπειρο	210 3311777,
PADDLER	26550 23777

TREKKING HELLAS προγράμματα rafting στους ποταμούς Αχελώο, Βοϊδομάτη, Ταυρωπό, Τρικεριώτη, Ασπροπόταμο, Πηνειό, Αλιάκμονα και Βενέτικο, καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης.	210 3310323,
EY ZEIN Προγράμματα rafting στους ποταμούς Ταυρωπό, Τρικεριώτη, Εύηνο, Αχελώο και Αλφειό.	210 9216285,
ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΡΕΒΕΝΩΝ Προγράμματα rafting στους ποταμούς Αλιάκμονα και Βενέτικο.	24620 85032
EVINOS CLUB προγράμματα rafting στον ποταμό Εύηνο στη Ναυπακτία.	26410 33403.
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΚΟΝΙΤΣΑΣ (Γραφείο Υποστήριξης Τουριστικής Ανάπτυξης) Προγράμματα rafting στον ποταμό Βοϊδομάτη.	26550 22694
ALPIN CLUB	210 7212773
ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ	210 6990995
ΕΞΟΛΟΣ	26810 28280
FREEDOM	210 2916645
FUN IN ACTION	210 6990955
ΜΕΤΑΒΑΣΗ	210 3303738
TAG	210 3239501

4. Αναρρίχηση – Πεζοπορία – Ορειβασία

Αναρριχητικά Πεδία στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά αναρριχητικά πεδία που προσελκύουν αθλητές από όλο τον κόσμο, με δημοφιλέστερο αυτό των Μετεώρων.

Οι πίστες συνεχώς πληθαίνουν, καθώς οι λάτρεις του αθλήματος ανακαλύπτουν και οργανώνουν νέες αναρριχητικές πίστες.

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
Αμφισσα	Σχεδόν στην άκρη της πόλης
Αττική	Σπηλιά της Χασιάς
Αχαΐα	Αλεποχώρι
Αχαΐα	Σανταμέρι
Αμοργός	Στο βορειοανατολικό κάβο του νησιού
Ανάφη	Στο ανατολικό ακρωτήριο του νησιού
Ανδρος	Ορμος Κορθίου
Βαράσοβα	Ορεινός όγκος Βαράσοβας
Βαρυμπόμπη	«Πέτρα» Θρακομακεδόνων
Βόλος	Αγιο Ονούφριο

Γεράνεια	Παλιοβούνα
Δίκη	Κορυφή «Σπαθί»
Δωρίδα	Συκιά Γκιώνα
Εύβοια	Χιλιαδού
Καλαμπάκα	Μετέωρα
Κρήτη	Αγιοφάραγγο
Κρήτη	Καπετανιάνα
Λακωνία	Γεράκι
Λευκάδα	Παραλία «Κάθισμα»
Λειβαδιά	Φαράγγι Κρύας
Μάνη	Αγιος Δημήτριος
Μήλος	Ακρωτήρι «Βάνι»
Μύκονος	Παραλία «Παράγκα»
Ναύπλιο	Πλαζ της Αρβανιτιάς
Πήλιο	Μυλοπόταμος
Παξοί	Ορθόλιθος
Πάρνηθα	Φλαμπούρι
Πάτρα	Καλόγρια
Ρόδος	Λίνδος
Σάμος	Καρλόβασι
Σαμοθράκη	Χώρα
Σαντορίνη	Περίβολος, Περίσσα, Καμάρι
Σύμη	Αϊ Γιώργης Δυσάλωτος
Τέμπη	Πέταλο της «Ελενας»
Τήνος	Ξόμπουργο
Τρίκαλα	Μουζάκι, Πύλη, Ελάτη
Φολέγανδρος	Περιοχή Πετάλα
Χίος	«Μούτσουνο»

Ελληνικοί Ορειβατικοί Σύλλογοι

Αττική

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
Αθηναϊκός Ορειβατικός Σύλλογος (ΑΟΣ)	Αθήνα	210 3238775
Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Αθηνών (ΕΟΣ)	Αθήνα	210 3212355,
Αττικός Ομιλος	Αθήνα	210 5235149
Πεζοπορικός Ομιλος Αθηνών (ΠΟΑ)	Αθήνα	210 8218401
Σύνδεσμος Ελλήνων Ορειβατών Αθηνών	Αθήνα	210 3834817
Ελληνική Μορφωτική Εκδρομική Λέσχη	Αθήνα	210 3803686
Ενωση Ορειβατών Φυσιολατρών		210 3807093

	Αθήνα	
ΠΑΝ Φυσιολατρικός Σύλλογος	Αθήνα	210 8224777
Αθλητικός Σύλλογος ΚΑΠΑ ΔΥΟ	Αθήνα	210 6534371
Ομιλος Φυσιολατρικός Ορειβατικός Ζωγράφου	Αθήνα	210 7773665
Σύνδεσμος Φυσιολατρικός Καλλιθέας	Αθήνα	210 9597470
Φύση και Περιπέτεια Club	Αθήνα	210 3844650
Φυσιολατρικός Ορειβατικός Σύνδεσμος	Αθήνα	210 3813184
Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Αχαρνών (ΕΟΣ)	Αχαρνές	210 2461528
Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ελευσίνας	Ελευσίνα	210 5545430
Ορειβατική Λέσχη Αιγάλεω	Αιγάλεω	210 5909456
Ομιλος Φίλων Βουνού και Θάλασσας Βούλας	Βούλα	210 9657879
Ομιλος Φυσιολατρών Ορειβατών Βούλας	Βούλα	210 8959363
Φυσιολατρικός Χιονοδρομικός Σύλλογος Ηρακλείου	Νέο Ηράκλειο	210 2826276
ΑΣ Ορειβατών Χιονοδρόμων ΕΟΣ Πειραιά	Πειραιάς	210 4118400
ΖΗΝΩΝ	Πειραιάς	210 4170810
Οδοιπορικός Σύλλογος Πειραιώς	Πειραιάς	210 4177561
Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ	Πειραιάς	210 4174094
Μορφωτικός Φυσιολατρικός και Κοινωνικός Σύλλογος Πειραιώς ΦΟΙΒΟΣ	Πειραιάς	210 4135387
Φυσιολατρικός Ομιλος Πειραιώς (ΦΟΠ)	Πειραιάς	2104170814

Πελοπόννησος

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΕΟΣ Αιγίου	Αίγιο	26910 25285
Χ Ο Ο Αργους	Αργος	27510 27700
ΣΟΧ Καλαβρύτων	Καλάβρυτα	26920 22611
ΕΟΣ Καλαμάτας	Καλαμάτα	27210 27700
ΕΟΣ Κορίνθου	Κόρινθος	27410 29970
ΕΟΣ Ξυλοκάστρου	Ξυλόκαστρο	27430 22918

ΕΟΣ Πατρών	Πάτρα	2610 273912
ΕΟΣ Σπάρτης	Σπάρτη	27310 22574
ΕΟΣ Τριπόλεως	Τρίπολη	2710 232243
Σύλλογος Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων	Τρίπολη	2710 234980

Στερεά Ελλάδα-Ηπειρος

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΕΟΣ Αγρινίου	Αγρίνιο	26410 45512
ΕΟΣ Αμφίκλειας	Αμφίκλεια	22340 22640
ΕΟΣ Αμφισσας	Αμφισσα	22650 28577
ΟΧΣ Αράχοβας	Αράχοβα	22670 31118
ΕΟΣ Αρτας	Αρτα	26810 28146
ΕΟΣ Ασπρων Σπιτιών	Δίστομο	22670 41552
ΟΧΣ Δυτικής Στεράς Ελλάδος	Κόρινθος	2741029970
ΕΟΣ Ιωαννίνων	Ιωάννινα	26510 22138
ΟΣ Καινούργιου Αιτωλοακαρνανίας	Καινούργιο Αιτωλοακαρνανίας	26410 61088
ΕΟΣ Καρπενησίου	Καρπενήσι	22370 23051
ΕΟΣ Λαμίας	Λαμία	22310 26786
ΑΧΟ Λιβαδειάς	Λιβαδειά	22610 28771
ΕΧΟΣ Λιβαδειάς	Λιβαδειά	22610 20711
ΕΟΧΣ Ναυπάκτου	Ναύπακτος	
ΕΟΣ Πάπιγκου	Πάπιγκο	26530 4113
ΕΟΣ Πρέβεζας	Πρέβεζα	26820 21156

Θεσσαλία-Εύβοια

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΕΟΣ Βόλου	Βόλος	2421025696
ΧΟΣΕ Ελασσόνας	Ελασσόνα	24930 23467
ΟΛ Καλαμπάκας	Καλαμπάκα	24320 24117
ΟΧΟ Καρδίτσας	Καρδίτσα	24410 70946
ΕΟΣ Λάρισσας	Λάρισα	2410 350976
ΣΟ Λάρισσας	Λάρισα	2410 535531
ΕΟΣ Νέας Αγχιάλου	Νέα Αγχιάλος	24210 77722
Σύλλογος Ορειβασίας Μετεώρων-Ασπροποτάμου	Καλαμπάκα	24320 24446
ΣΟΧ Τρικάλων	Λαμία	24320 28943
ΕΟΣ Χαλκίδας		22210 25230

	Χαλκίδα	
ΣΕΟ Χαλκίδας	Χαλκίδα	2221029211

Μακεδονία-Θράκη

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΣΧΟ Βέροιας	Βέροια	23310 26970
ΧΟΣ Γρεβενών	Γρεβενά	24620 28602
ΦΟΧΣ Δεσκάτης	Δεσκάτη	24930 31756
ΕΟΣ Δράμας	Δράμα	25210 33054
ΟΛ Εορδαίας	Πτολεμαΐδα	24630 53953
ΕΟΣ Θεσσαλονίκης	Θεσσαλονίκη	2310 278288
ΟΛ Θεσσαλονίκης	Θεσσαλονίκη	2310 5181116
ΣΕΟ Θεσσαλονίκης	Θεσσαλονίκη	2310 224710
ΕΟΣ Καβάλας	Καβάλα	2510 224294
ΛΟΧ Καβάλας	Καβάλα	
ΣΟΧ Καβάλας	Καβάλα	2510 835952,
ΕΟΣ Κατερίνης	Κατερίνη	23510 23102
ΣΕΟ Κατερίνης	Κατερίνη	23510 29712
ΕΟΣ Κάτω Νευροκοπίου	Κάτω Νευροκόπι	25230 22558
ΕΟΣ Κοζάνης	Κοζάνη	24610 25600
ΣΕΟ Κοζάνης	Κοζάνη	24610 25909
ΕΟΣ Κομοτηνής	Κομοτηνή	25310 29411
ΕΟΣ Λιτοχώρου	Λιτόχωρο	23520 84544
ΕΟΣ Νάουσας	Νάουσα	23320 28567
ΕΟΣ Νιγρίτας	Νιγρίτα	23220 24924
ΕΟΣ Ξάνθης	Ξάνθη	25410 24818
ΕΟΣ Προσοτσάνης	Προσοτσάνη	25220 22077
ΕΟΧΣ Πρώτης Σερρών	Πρώτη Σερρών	23240 61116
ΧΟΟ Πτολεμαΐδας	Πτολεμαΐδα	24630 27501
ΕΟΣ Ροδολίβους	Ροδολίβος	23240 71252
ΕΟΣ Σερρών	Σέρρες	23210 53790
ΟΣ Σιάτιστας	Σιάτιστα	24650 22805
ΣΕΟ Φλώρινας	Φλώρινα	23850 26377
ΣΟΧ Φλώρινας	Φλώρινα	23850 29939

Κρήτη

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΣΟΧ Ηρακλείου	Ηράκλειο	2810 227609
ΣΟΧΟ Λασιθίου	Αγ. Γεώργιος Λασιθίου	
ΕΟΣ Ρεθύμνου	Ρέθυμνο	28310 22710

ΕΟΣ Χανίων	Χανιά	28210 44647
ΣΧΟ Χανίων	Χανιά	28210 76520

Χρήσιμες Διευθύνσεις

ΦΟΡΕΙΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ	Αθήνα	210 3636617
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ	Αθήνα	210 3302341
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ	Αθήνα Θεσσαλονίκη	210 2020210 2310 310649

Καταστήματα Ορειβατικού Εξοπλισμού Αττικής

ΦΟΡΕΑΣ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ALPAMAYO	Αθήνα	210 3627032
BIVOUAC	Χολαργός	210 6534371
BOARD GENERATION	Ψυχικό	210 6713879
ELBRUS	Αμπελόκηποι	210 6446319
EXTREME SPORTS	Περιστερί	210 5747562
PATHFINDER	Αθήνα	210 9220817
POLO CENTER	Π. Φάληρο	210 9428200
PRO MOUNTAIN TOOLS	Αθήνα	210 3639062
ΑΡΜΟΥΤΗΣ	Αθήνα	210 3310434
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ	Αργυρούπολη	210 9941189
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ	Πειραιάς	210 4810880
ΘΑΝΟΣ	Αθήνα	210 3216505
ΚΑΖΟΣ ΣΠΟΡ	Αθήνα	210 3223347
ΚΑΡΑΔΗΜΑΣ	Αργυρούπολη	210 9648554
ΚΑΤΣΙΩΤΗΣ	Μελίσσια	210 8034782
ΚΑΤΤΗΣ ΛΟΥΚΑΣ Α.Ε.	Βούλα	210 9659920
ΚΛΑΟΥΔΑΤΟΣ	Αθήνα	210 3241915
ΚΟΛΙΟΔΗΜΟΣ	Μαρούσι	210 8069941
ΚΟΛΙΟΔΗΜΟΣ	Αγ. Παρασκευή	210 6012402
ΚΟΛΙΟΔΗΜΟΣ	Περιστερί	210 5742872
ΚΟΜΙΝΗΣ	Μετς	210 7012213
ΛΙΟΛΙΟΣ	Αθήνα	210 3827795
ΜΑΡΑΜΠΟΥ	Αθήνα	210 3636536
ΟΔΥΣΣΕΙΑ	Αθήνα	210 3844650
ΠΑΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	Αθήνα	210 3811623
ΠΙΝΔΟΣ	Αθήνα	210 8213457
ΣΕΛΕΝΑ	Αχαρνές	210 2443793
ΣΟΛΛΑΤΟΣ SPORT	Χαλάνδρι	210 6721360

Καταστήματα Ορειβατικού Εξοπλισμού Υπόλοιπης Ελλάδος

ΦΟΡΕΑΣ	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΤΗΛ.
ΑΛΕΞΗ ΣΟΦΙΑ	Άγιος Νικόλαος	28410 26058
ΠΑΠΑΚΑΜΜΕΝΟΣ	Αγρίνιο	26410 25160
ΣΟΥΡΙΔΗ	Αλεξανδρούπολη	25510 38074
ΚΙΒΟΠΟΥΛΟΥ	Αλεξανδρούπολη	25510 23892
ΕΞΟΔΟΣ	Άρτα	26810 28280
WOODLAND	Βέροια	23310 26943
ΟΥΛΣΟΥΤΖΟΓΛΟΥ	Βέροια	23310 27314
WOODLAND	Βόλος	24210 23957
ΑΝΤΩΝΙΟΥ	Βόλος	24210 24210
ΚΩΣΤΑΡΗΣ	Βόλος	24210 92234
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ	Γιαννιτσά	23820 83363
ECOTOURISM	Γρεβενά	24620 85032
ΘΩΜΑΣ Γ.	Γρεβενά	24620 22346
ΤΣΑΚΙΡΗΣ ΣΠΟΡ	Δράμα	25210 36560
ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ	Έδεσσα	23810 23285
ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ	Ελασσόνα	24930 24797
ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ	Ελασσόνα	24930 23891
ΒΕΡΜΠΗΣ	Ηγουμενίτσα	26650 26614
ΠΑΛΜΟΣ ΣΠΟΡ	Ηράκλειο	2810 289601
MOUNTAIN CLUB	Ηράκλειο	2810 280610
ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ	Ηράκλειο	2810 241408
ΡΙΖΑΚΗΣ	Ηράκλειο	2810 283043
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ	Θεσσαλονίκη	2310 766611
2917	Θεσσαλονίκη	2310 914654
ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ	Θεσσαλονίκη	2310 473831
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ	Θεσσαλονίκη	2310 220445
SURFOMANIA	Θεσσαλονίκη	2310 231351
MICRO EXTREME	Θεσσαλονίκη	2310 240839
WILDSIDE	Θεσσαλονίκη	2310 279165
SPORT & SKI	Θεσσαλονίκη	2310 241823
CAR & CAMPING	Θεσσαλονίκη	2310 865378
ΚΟΜΝΗΝΟΣ	Θεσσαλονίκη	2310 323893
ΠΕΤΡΙΔΗΣ Μ.	Θεσσαλονίκη	2310 269656
ΠΕΤΡΙΔΗΣ Δ.	Θεσσαλονίκη	2310 227746
ΓΚΙΟΥΛΕΚΑΣ	Θεσσαλονίκη	2310 262637
PARAPENTE	Ιωάννινα	26510 34112
ΛΕΤΖΗΣ	Ιωάννινα	26510 27158
ΦΥΣΗ & ΚΙΝΗΣΗ	Καβάλα	2510 221120
SKI BILL	Καλάβρυτα	26920 23027
ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΣ	Καλάβρυτα	26920 22465
ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΟΠΟΥΛΟΣ	Καλαμάτα	27210 89774
ΣΙΑΔΕΡΗΣ	Καλαμπάκα	24320 77567
ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ	Καρδίτσα	24410 76781
ACTIVITIES CLUB	Καρδίτσα	24410 27446

ΓΕΝΙΤΣΑΡΟΠΟΥΛΟΣ	Καρπενήσι	22370 22642
ΒΟΥΝΟ & ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ	Καστοριά	24670 28566
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ	Κατερίνη	23510 28672
ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΟΥ	Κιλκίς	23410 27253
ALPINE EXTREME	Κοζάνη	24610 23478
WOODLAND	Κοζάνη	24610 27698
EXTREME SPORTS	Κομοτηνή	25310 37325
ΤΣΙΠΗΣ	Κομοτηνή	25310 22408
ΠΑΡΒΕΡΗΣ	Κως	22420 23722
SEASON SPORT CLUB	Λαμία	22310 26273
ΑΘ. ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	Λάρισα	2410 553521
ACTIVITIES CLUB	Λάρισα	2410 553337
ΔΕΛΗΣ	Λειβαδιά	22610 24233
ΤΣΙΡΟΣ	Λιτόχωρο	23520 82255
ΚΑΙΣΑΡΗΣ	Μεσσήνη	27220 22625
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ	Μεσολόγγι	26310 28053
ΒΟΥΡΑΗΣ	Μυτιλήνη	24610 27698
EXTREME SPORTS	Κομοτηνή	22510 22960
ΑΦΟΙ ΤΣΑΚΩΝΙΑΤΗ	Νάξος	22850 22239
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ	Νάουσα	23320 29560
ΜΑΤΖΙΟΣ	Νάουσα	23320 25681
ΠΑΥΛΟΥ	Ναύπακτος	26340 22672
ΛΑΓΡΕΣ	Ναύπλιο	27520 24992
EXPLORER	Ξάνθη	25410 75309
ΠΕΤΡΑΚΟΣ	Ξάνθη	25410 64644
ΧΟΡΤΕΡΟΥΔΗΣ	Ορεστιάδα	25520 22533
EXPLORER CLUB	Πάτρα	2610 622758
ΤΣΙΑΝΙΚΑΣ	Πάτρα	2610 222166
ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ	Πάτρα	2610 270039
ΧΑΣΑΠΗ ΙΣΑΙΑ	Πέλλα	23840 21903
SPORT TIME	Πρέβεζα	26820 23281
MOUNTAIN SPORTS	Πτολεμαΐδα	24630 54683
ΑΝΤΩΝΙΟΥ	Ρέθυμνο	28310 23156
WOODLAND	Ρόδος	22410 39117
ΚΑΡΠΑΘΑΚΗ	Ρόδος	22410 67311
ΤΣΙΡΙΓΟΣ	Σάμος	22730 91014
ΠΕΤΡΟΥ	Σάμος	22730 51460
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ	Σέρρες	23210 22481
WOODLAND	Σέρρες	23210 54607
ΣΤΙΒΑΚΤΑΚΗΣ	Σητεία	24410 27446
ΚΟΥΡΑΚΟΣ	Σπάρτη	27310 29414
ΧΑΤΖΗΣ	Σπάρτη	27310 21685
ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΗΣ	Σύρος	22810 22790
ΤΖΙΩΡΑΣ	Τρίκαλα	24310 75287
ΣΙΔΕΡΗΣ	Τρίκαλα	24310 38469
ΚΑΤΣΙΑΡΔΗΣ	Τρίπολη	2710 223845
ΒΟΥΝΟ & ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ	Φλώρινα	23850 29520

EXTREME CLUB	Χαλκίδα	22210 21435
ΘΕΟΧΑΡΗΣ	Χαλκίδα	22210 23765

Επίσημη σελίδα που να αναφέρεται διεξοδικά στο rafting δυστυχώς δεν υπάρχει παρακάτω αναφέρονται μερικοί ιστότοποι που ασχολούνται γενικά με τα αθλήματα αδρεναλίνης και τον τουρισμό περιπέτειας.

www.in.gr/Reviews/chapter.asp?lngReviewID=555&lngChapterID

www.agrotravel.gr/agro/site/AgroCatalog/t_section?sparam=activity_34&sub_nav=Activities

Ο δικτυακός τόπος του ΟΡΕΙΒΑΤΕΙΝ έχει πληθώρα πληροφοριών για την αναρρίχηση και την ορειβασία

Στο δικτυακό βιβλιοπωλείο Amazon.com θα βρείτε βιβλία σχετικά με την αναρρίχηση .

Προτάσεις για βιβλία αναρρίχησης από το Wash & Go Sports World

Στο Climbing Archive θα δείτε πολλά άρθρα για την αναρρίχηση βράχου, τεχνικές, συμβουλές και πληροφορίες για αγορά εξοπλισμού.

Big Wall Climbing-αναρρίχηση για προχωρημένους!

Στο ClimbNET υπάρχουν πολλοί δικτυακοί τόποι σχετικοί με την αναρρίχηση βράχου.

5.Mountain Bike

Σχολές

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ACTION CLUB HELLAS	Αριστοτέλους 14, Αθήνα	210 5242097
ALPIN CLUB	Μιχαλακοπούλου 39, Αθήνα	210 7212773
ALPIN CLUB Βάσις Ευήνου	Εύηνος	26340 29563
E.O.Σ ΑΘΗΝΩΝ	Ερμού 64, Αθήνα	210 3212355
EY ZHN	Λεωφ. Συγγρού 132, Αθήνα	210 9230263
TREKKING HELLAS	Φιλελλήνων 7, Αθήνα	2103310323- 6

Σωματεία Ελληνικής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας

ΟΝΟΜΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ	Νέα Ιωνία	210 2799107
ΠΑΝΕΡΥΘΡΑΪΚΟΣ Α. Σ. ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ	Νέα ρυθραία	210 8072491
Π.Ε.Σ. ΝΕΑΣ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ	Αθήνα	210 2512779

Α. Ο. ΘΗΣΕΑΣ	Ζωγράφου	210 3606875
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ "ΒΕΛΟΣ"	Θεσσαλονίκη	2310 513726
ΟΜΙΛΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΙΣΤΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ "Ο ΑΥΤΟΔΡΟΜΟΣ"	Θεσσαλονίκη	2310 43679
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ "ΚΥΔΩΝ" ΧΑΝΙΩΝ	Χανιά	28210 45000
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΝΙΩΝ "Ο ΤΑΛΩΣ"	Χανιά	28210 72555
ΠΑΝΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "ΚΑΣΤΡΟ"	Ηράκλειο	2810 223205
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	Χαλκίδα	22210 78354
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΑΜΙΑΣ "Ο ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ"	Λαμία	22310 24495
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΛΟΥ	Βόλος	24210 20141
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	Λάρισα	2410 250800
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ "ΤΡΙΚΚΗ"	Τρίκαλα	24310 21346
ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΤΡΩΝ	Πάτρα	2610 271810
ΣΠΑΡΤΙΑΤΙΚΟΣ Γ. Σ.	Σπάρτη	27310 28776
ΕΝΩΣΗ ΡΟΔΟΣ - ΔΙΑΓΟΡΑΣ	Ρόδος	22410 21417

Καταστήματα

DIAMOND BACK	Λάρισα	2410 550914
ΒΟΥΝΟ & ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ	Καστοριά	2930 249073
FIDOUΣΑ ΒΙΚΕ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ	Ρόδος Ζωγράφου	22410 21264 210 7488692
EXTRA PRODUCTS	Αθήνα	210 9213286
KRD TROY LEE DESIGNS	Αθήνα	210 9249300
GATSULIS GT BICYCLES	Νέα Φιλαδέλφεια	210 2512779
ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	Νέο Ψυχικό	210 6729050
GATSIAS BICYCLES	Νίκαια	210 4909051
KASSIMATIS FAMILY	Πειραιάς	210 4113654
ΚΥΚΛΟΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ	Θεσσαλονίκη	2310 533821
ΘΕΟΤΟΚΗΣ IDEAL BIKES	Θεσσαλονίκη	2310 942922
N.MANIOTOΠΟΥΛΟΣ ΑΕ RST	Πάτρα	2610 993045

Αντιπροσωπείες-Εισαγωγείς-Ανταλλακτικά

ΜΑΡΚΑ	ΟΝΟΜΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
IDEAL	ALBERTO SPORT	Καλλιθέα	210 9593838
IDEAL	ALBERTO SPORT	Κηφισσιά	210 8088291
HAWK	ASTRA SPORTS	Αθήνα	210 3212296
BMX AZONIC, GITANE, TIME	KIFISSIA BIKES	Κηφισσιά	210 8012325
HOMELESS	SUPER XMHOUSE	Γλυφάδα	210 8982666
RALEIGH	ΚΑΤΣΑΡΗΣ	Μαρούτσι	210 8022727
LUIS GARNEAU	ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ	Ζωγράφου	210 7488692
CARRERA,SECTOR	ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ	Καλλιθέα	210 9522434
IDEAL,GT,GIANT	GATSIAS BICYCLES	Νίκαια	210 4909051
GT,CANNONDALE, PEUGEOT,SECTOR	GATSULIS GT	Νέα Φιλαδέλφεια	210 2512779
RACEFACE,ROOX,HOPE, DEKERF, ROCKY MOUNTAIN	ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	Αθήνα	210 6729050

Γενικά για ποδηλασία και mountain bike

http://library.thinkquest.org/10333/mtn_bikers/index.html

<http://www.mtnbikeschool.com/technic.html>

<http://mountainbike.about.com/sports/mountainbike/>

<http://members.xoom.com/liv2play/tips.html>

http://library.thinkquest.org/10333/mtn_bikers/index.html

<http://www.adventuresports.com/asap/bike/bikemtn.htm#First>

<http://mountainbike.about.com/sports/mountainbike/>

Περιοδικά του χώρου

www.bicycling.com

www.mbaction.com

www.dirtragemag.com

www.specialized.gr

www.podilatis.com

6. Off road / 4X4

Λέσχες οδήγησης εκτός δρόμου

ΣΥΛΛΟΓΟΣ-ΛΕΣΧΗ	ΕΔΡΑ
4x4 CLUB OF KAVALA	Καβάλα
4X4 SPORT CLUB ΝΑΥΠΛΙΟΥ	Ναύπλιο
4X4 X-TREME	Αθήνα
ΑΤΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΤΕΤΡΑΚΙΝΗΣΗΣ	Αθήνα
BRIZOLA ADVENTURE TEAM	Αθήνα
EVROS OFF ROAD CLUB	Ορεστιάδα
ΙΗΝΙΛΑΤΙΣ ΑΔΒΕΝΤΥΡΕ ΚΛΟΥΒ	Αθήνα
ΛΕΣΧΗ 4X4 ΚΑΒΑΛΑΣ	Καβάλα
ΛΕΣΧΗ 4x4 ΕΚΑΛΗ	Αθήνα
Σ.ΤΕ.ΒΕ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΕΤΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ	Θεσσαλονίκη

Περιοδικά

1. AUTO
2. ACTION
3. 4 ΤΡΟΧΟΙ
4. ΑΥΤΟ ΤΡΙΤΗ
5. DRIVE
6. 4X4 JEEPING

Διευθύνσεις

www.jeepring.net

www.hellasjeepclub.gr

www.offroad.gr

www.exormiseis.gr

www.jeepongoffroad.com

www.oramagazine.com

7. Ιππασία

Ιππικοί όμιλοι

Στην Κέρκυρα
Corfu Horse Riding Club

Θεσσαλονίκη

ΙΠΠΙΚΟΙ ΟΜΙΛΟΙ	ΠΕΡΙΟΧΗ
Σύνδεσμος Φιλίππων Β. Ελλάδος (Σ.Φ.Β.Ε)	Λαγκαδάς
Αθλητικός Όμιλος Ιππασίας Βασιλικών (Α.Ο.Ι.Β.)	Αμπέλια Σουρωτής
Όμιλος Ιππικής Αντοχής Βορείου Ελλάδος (Ο.Ι.Α.Β.Ε.)	Θεσσαλονίκη
Ιππικός Όμιλος Χαλκιδικής (Ι.Ο.ΧΑΛ.)	Μουδανιά
Ιππικός Όμιλος Θέρμης (Ι.Ο.ΘΕΡ.)	Πανόραμα
Ιππικός Σύλλογος Νάουσα Πήγασος (Ι.Σ.ΝΠήγασος)	Νάουσα
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος Ν.Ραιδεστού	Ν. Ραιδεστός
Ιππικός Όμιλος Βορείου Ελλάδος (Ι.Ο.Β.Ε)	Μίκρα
Ιππικός Όμιλος Πολίχνης (Ι.Ο.ΠΟΛ)	Ιωνία
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος Ιωνίας (Α.Ι.Ο.Ι.)	Θεσσαλονίκη
Θεσ/νίκης (Κ.Ε.Ι.Θ.)	Πυλαία
Ιππικός Όμιλος Θεσσαλονίκης (Ι.Ο.Θ.)	Πανόραμα
Ιππικός Όμιλος Πανοράματος (Ι.Ο.ΠΑΝ.)	Καλαμαριά
Ιππικός Όμιλος Καλαμαριάς "Ο ΠΗΓΑΣΟΣ"	Πυλαία
Ιππικό Κέντρο Μακεδονίας (Ι.ΚΕ.Μ)	Μελισσοχώρι
Μακεδονικός Αθλητικός Όμιλος Ιππασίας	Θεσσαλονίκη

Αττική νότια προάστια

ΙΠΠΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ	ΠΕΡΙΟΧΗ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΙΠΠΑΣΙΑΣ (Ε.Ο.ΙΠ)	Μαρκόπουλο
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος "Κίτρινο Ρόδο" (Α.Ι.Ο.Κ.Ρ.)	Κορωπί
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ & ΒΟΥΚΕΦΑΛΟΣ	Κορωπί
Πανελλήνιος Ιππικός Όμιλος (Π.Ι.Ο.)	Μαρκόπουλο
Ιππικός Όμιλος Αθηνών (Ι.Ο.Α.)	Γέρακας
Ιππικός Όμιλος Ανατολικής Αττικής (Ι.Ο.ΑΝ.Α.)	Μαρκόπουλο
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος Βάρης (Α.Ι.Ο.ΒΑΡ.)	Βάρη
Ιππικός Όμιλος Μεσογείων (Ι.Ο.Μ.)	Κορωπί
Ιππικός Όμιλος Παιανίας (Π.Ο.Π.)	Κορωπί
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος Μαραθώνα (Α.Ι.Ο.Μ)	Μαραθώνας
Αττικός Όμιλος Ιππασίας (Α.Ο.Ι.)	Κορωπί

Αττική - Βόρεια Προάστια

Ιππικός Όμιλος Αυλώνας (ΙΠ.Ο.Α.)	Αυλώνας
Ελληνικός Ιππικός Όμιλος (Ε.Ι.Ο.)	Μαρούσι
Ιππικός Όμιλος Ειρήνη (Ι.Ο.ΕΙ.)	Βαρυμπόμπη
Ιππικός Όμιλος Πάρνηθας (Ι.Ο.Π.)	Αχαρνές
Ιππικός Όμιλος Βόρειων Προαστίων(Ι.Ο.ΒΟ.Π)	Τατόϊ
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος Εκάλης (Α.Ι.Ο.Ε.)	Άνοιξη
Ιππικός Όμιλος Ελλάδος (Ι.Ο.Ε)	Κηφισιά
Ιππικός Όμιλος MEGA Sport (Ι.Ο.Μ.Σ.)	Δεκέλεια
Ιππικός Όμιλος Δεκελίας (Ι.Ο.Δ.)	Μελίσσια
Ιππικός Όμιλος Θρακομακεδόνων (Ι.Ο.ΘΡΑ.)	Αχαρνές
Ιππικός Όμιλος Μελισσίων (Π.Ο.Μ.)	Μελίσσια
Αθλητικός Ιππικός Όμιλος Βορείου Αττικής (Α.Ι.Ο.Β.Α.)	Σταμάτα

Καταστήματα ιππικού εξοπλισμού

ΕΠΩΝΥΜΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
EQUUS	Εκάλη	210 8134843
IPROCARE	Καλλιθέα	210 9426618
Χ.Τσισμετζόγλου & Σία	Αθήνα	210 6993047

Οργανωτές εκδρομών

Στην Αθήνα

St. Laurence Riding Club και στα τηλέφωνα (210) 8940696, 8945631, 8981537
Φαξ: (210) 8980107 και e-mail: lawrence@hol.gr

Στην Κρήτη

Neorio Travel

Στην Κέρκυρα

Ropa Valley Riding Stables

Στην Πάρο

Kokou Riding Center
Free Spirit Travel

Στο Πήλιο

Εν Δράσει
Φάρμα Κένταυρος

Στην Αράχοβα

Ελληνικό Κέντρο Ορεινών Σπορ Αράχοβας (Ε.Κ.Ο.Σ.Α)

Περιοδικά

Περιοδικό "ΙΠΠΑΣΙΑ"

Είναι το μακροβιότερο περιοδικό στην χώρα μας. Κυκλοφορεί κάθε μήνα, εκτός Αυγούστου και διατίθεται μόνο με συνδρομές.
Τηλ/fax: 210-8074844.

Περιοδικό "ΑΛΟΓΟ, ΣΠΟΡ & ΘΕΑΜΑ"

Είναι το μοναδικό περιοδικό της ιππασίας που κυκλοφορεί πανελλαδικά στα περίπτερα. Κυκλοφορεί κάθε μήνα εκτός Αυγούστου και διατίθεται και με συνδρομές.
Τηλ/fax: 210-3213971

Δικτυακοί τόποι

www.equestrian.com

www.alogomagazine.gr

www.horse.gr

8. Υποβρύχιες καταδύσεις

Σχολές υποβρυγίων καταδύσεων

Αττική

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΠΕΤΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Αγ. Παρασκευή	210 6538343
AQUATICA	Αθήνα	210 6452722
ACTION CLUB	Αθήνα	210 5242097
TREKKING HELLAS	Αθήνα	210 3310323
ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΧΟΛΗ ΑΥΤΟΔΥΤΩΝ	Αθήνα	210 9229532
ΗΛΙΑΔΗΣ	Αθήνα	210 3240300
AEGINA SCUBA DIVING CLUB	Αίγινα	22970 26668
ΦΑΡΟΣ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΥΤΟΔΥΤΩΝ	Αμφιάλη	210 4311526
ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗΣ	Ανω Ιλίσια	210 7705470
ΖΩΙΑΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Βουλιαγμένη	210 8992826
ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	Γλυφάδα	210 9680547
ΔΑΜΙΑΝΙΔΗΣ ΧΑΡΗΣ	Ελληνικό	210 9600959
GREEK DIVING CENTER	Καστέλα	210 4121708
HALKEAS DIVING	Καστέλα	210 4131919
MEDITERRANEAN	Καστέλα	210 4125376
ΤΖΑΝΟΥΔΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ	Καστέλα	210 4118909
DIVER'S CLUB	Κηφισιά	210 8072646
KIFFISSIA DIVERS MARIMAR	Κηφισιά	210 6201995
HOBBY	Κορωπί	210 6626055
BAMBAΚΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	Λούτσα	22940 85787
DIVERS ALERT NETWORK (DAN)	Μαρούσι	210 6805202
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΓΑΡΩΝ	Μέγαρο	22960 23262
ABYSS	Μελίσσια	210 8110030
H2O	Νέο Ηράκλειο	210 2843383
BLUE DEEP	Νέος Κόσμος	210 9022190
DIVE IN ACTION	Νέος Κόσμος	210 9020077
ΒΥΘΟΣ	Νέα Σμύρνη	210 9333260

DIVE ADVENTURES	Παγκράτι	210 7560552
ΥΠΟΒΡΥΧΙΟ ΧΟΜΠΙ	Παγκράτι	210 7514138
ΒΟΥΡΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Πειραιάς	210 4117665
POSEIDON ARTEMIS CLUB	Περιστέρι	210 5761636
ΜΩΡΑΪΤΗΣ	Περιστέρι	210 5765867
ΚΑΛΙΤΣ ΡΟΜΠΕΡΤΟ	Πλ. Βικτωρίας	210 8813268
HELLAS DIVE	Χαλάνδρι	210 6834450
ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΣΠΟΡ	Χαλάνδρι	210 6840787
ΛΙΓΝΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	Χαλάνδρι	210 6843241
ΘΕΟΦ.ΣΤΟΓΙΑΝΝΟΣ	Ψυχικό	210 6725357

Καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ACTION CLUB	Αθήνα	210 5242097
TREKKING HELLAS	Αθήνα	210 3310323
ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΧΟΛΗ ΑΥΤΟΔΥΤΩΝ	Αθήνα	210 9229532
ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗΣ	Αθήνα	210 7705470
ΦΑΡΟΣ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΥΤΟΔΥΤΩΝ	Αμφιάλη	210 4311526
ΖΩΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Βουλιαγμένη	210 8992826
ΑEGEAN DIVE CENTER	Γλυφάδα	210 8945409
EXTREME DIVERS	Ηλιούπολη	210 9730929
GREEK DIVING CENTER	Καστέλα	210 4121708
HALKEAS DIVING	Καστέλα	210 4131919
MEDITERRANEAN	Καστέλα	210 4125376
SCUBA DIVING CENTER	Καστέλα	210 417739
ΤΖΑΝΟΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ	Καστέλα	210 4118909
DIVER'S CLUB	Κηφισιά	210 8072646
KIFFISSIA DIVERS SCHOOL	Κηφισιά	210 6201995
ΥΛΑΤΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ	Λαύριο	29920 27590
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΓΑΡΩΝ	Μέγαρα	22960 23262
ABYSS	Μελίσσια	210 8101030
H2O	Νέο Ηράκλειο	210 2843383
DIVE IN ACTION	Νέος Κόσμος	210 9020077
ΒΥΘΟΣ	Νέα Σμύρνη	210 9333260
DIVE ADVENTURES	Παγκράτι	210 7560552
ΥΠΟΒΡΥΧΙΟ ΧΟΜΠΙ	Παγκράτι	210 7514138
EXTREME SPORTS	Περιστέρι	210 5747562
ODYSSEAS SCUBA DIVING CLUB	Πόρτο Ράφτη	22990 24562
HELLAS DIVE	Χαλάνδρι	210 6834450
ΒΥΘΟΣ	Χολαργός	210 6540254

ΘΕΟΦ.ΣΤΟΓΙΑΝΝΟΣ	Ψυχικό	210 6725357
------------------------	---------------	--------------------

Καταστήματα

Αθήνα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΡΗΣ	Αγ. Ανάργυροι	210 2627916
SEA SCAPE	Αγ. Ανάργυροι	210 9316677
ΚΑΛΥΨΩ	Αγ. Παρασκευή	210 6003808
ΠΕΤΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Αγ. Παρασκευή	210 6538343
AQUATICA	Αθήνα	210 6452722
ACTION CLUB	Αθήνα	210 5242097
CAPTAIN HOOK	Αθήνα	210 5150044
DISPAN ΑΕ	Αθήνα	210 3463554
TREASURE ΕΠΕ	Αθήνα	210 8810013
TREKKING HELLAS	Αθήνα	210 3310323
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ	Αθήνα	210 3242548
ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΧΟΛΗ ΑΥΤΟΔΥΤΩΝ	Αθήνα	210 9229532
ΔΙΞΟΛΟΣ	Αθήνα	210 3614340
ΗΛΙΑΔΗΣ & ΣΙΑ ΟΕ	Αθήνα	210 3240300
ΚΑΤΗΣ ΛΟΥΚΑΣ	Αθήνα	210 6744144
ΜΑΡΤΙΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	Αθήνα	210 3255257
ΜΠΑΡΜΠΑΓΙΑΝΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	Αθήνα	210 5132297
TANTOYNIAN	Αθήνα	210 5233045
ΧΕΛΜΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Αθήνα	210 8235776
ΦΑΡΟΣ-ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΥΤΟΔΥΤΩΝ	Αμφιάλη	210 8235776
ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΒΑΓΓ.	Ανω Ιλίσια	210 7705470
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΑΕ	Αργυρούπολις	210 9941189
ΚΥΝΗΓΟΕΜΠΟΡΙΚΗ	Αργυρούπολις	210 9930994
ΕΙΔΗ ΑΛΙΕΙΑΣ & ΚΑΤΑΔΥΣΗΣ	Αχαρνές	210 2400157
V.T.S.	Βούλα	210 8952323
ΖΩΪΔΗΣ ΑΛΕΞ.	Βουλιαγμένη	210 8992826
JORDAN	Βύρωνας	210 7667702
ΑEGEAN DIVE CENTER	Γλυφάδα	210 8945409
ATLANTIS	Γλυφάδα	210 8945450
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	Γλυφάδα	210 8940715
ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓ.	Γλυφάδα	210 9680547
ΜΙΧΑΗΛΟΣ ΠΑΝ. & ΥΙΟΣ	Ελευσίνα	210 5548990
ΔΑΜΙΑΝΙΔΗΣ ΧΑΡΗΣ	Ελληνικό	210 9600959
ΜΑΝΔΗΛΑΡΑΣ MARINE	Ελληνικό	210 9610751
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΛΑΜΠΡΙΝΗ	Ζωγράφου	210 7488037
EXTREME DIVERS	Ηλιούπολη	210 9730929

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΣΠΥΡΟΣ	Ηλιούπολη	210 9963037
AQUARIUS	Ν.Ηράκλειο	210 2842965
LANARA	Ιλιον (Νέα Λιόσια)	210 9020077
ΧΕΙΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ & ΣΙΑ ΟΕ	Ιλιον (Νέα Λιόσια)	210 7705470
BIG BLUE CENTER	Καλλιθέα	210 9593685
ΜΗΝΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	Καλογρέζα	210 2773200
ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ Β.	Καματερό	210 2380734
DIVERS CLUB	Κηφισιά	210 8072646
KIFFISSIA DIVERS MARIMAR	Κηφισιά	210 6201995
HOBBY	Κορωπί	210 6626055
ΑΠΟΘΗΚΗ ΕΙΔΩΝ ΑΛΙΕΙΑΣ	Κορυδαλλός	210 4971865
ΚΑΡΑΖΟΥΡΝΙΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	Λυκόβρυση	210 2829763
ΧΡΙΣΤΟΦΗΣ ΧΡΙΣΤ.	Μάνδρα	210 5557256
AQUA MARE	Μαρούσι	210 6140148
ΓΙΑΝΝΕΛΟΣ ΠΑΝΑΓ.	Μαρούσι	210 6140248
ΣΑΚΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ	Μαρούσι	210 8050530
ABYSS	Μελίσσια	210 8101030
ΖΩΤΟΣ ΗΛΙΑΣ	Νέα Ιωνία	210 2774430
ΚΟΥΤΣΟΥΡΗΣ ΚΩΝ.	Νέα Ιωνία	210 2796132
ΒΥΘΟΣ	Νέα Σμύρνη	210 9333260
DEMKA SPORTS	Νέα Φιλαδέλφεια	210 2381863
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΑΕ	Νέα Χαλκηδόνα	210 2525064
H2O	Νέο Ηράκλειο	210 2843383
ΚΑΡΤΕΛΙΑΣ ΝΙΚΟΣ	Νέο Φάληρο	210 4825887
BLUE DEEP	Νέος Κόσμος	210 9022190
DIVE IN ACTION	Νέος Κόσμος	210 9020077
CORALLINE CLUB	Νίκαια	210 4935722
DIVE ADVENTURES	Παγκράτι	210 7560552
ΥΠΟΒΡΥΧΙΟ ΧΟΜΠΙ	Παγκράτι	210 7514138
ΠΑΠΟΥΤΣΗ ΑΝΘΟΥΣΑ	Παλαιό Ηράκλειο	210 2819291
MAGNUM	Παλλήνη	210 6033282
ΑΝΑΝΙΑΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ	Περισσός	210 2777540
EXTREME SPORTS	Περιστερί	210 5747562
POSEIDON ARTEMIS CLUB	Περιστερί	210 5761636
ΚΑΛΙΤΣ ΡΟΜΠΕΡΤΟ	Πλατεία Βικτωρίας	210 8813268
JACKSON'S	Υμηττός	210 9761641
HELLAS DIVE	Χαλάνδρι	210 6834450
ΘΑΛΑΣΣΑ & ΣΠΟΡ	Χαλάνδρι	210 6840787
ΛΙΓΝΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	Χαλάνδρι	210 6843241
ΒΥΘΟΣ	Χολαργός	210 6540254
ΘΕΟΦ.ΣΤΟΓΙΑΝΝΟΣ	Ψυχικό	210 6725357

Πειραιάς

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
GREEK DIVING CENTER	Καστέλα	210 4121708
HALKEAS DIVING	Καστέλα	210 4131919

MEDITERRANEAN	Καστέλα	210 4125376
SCUBA DIVING CENTER	Καστέλα	210 4177939
ΤΖΑΝΟΥΛΑΚΗΣ Ν.	Καστέλα	210 4118909
ΝΤΕΡΒΙΝΤΖΟΓΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	Κερατσίνι	210 4316159
PEIRAEUS DIVING CENTER	Πειραιάς	210 4613918
SHOOTING CLUB	Πειραιάς	210 4130839
ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΠΑΡΑΣ.	Πειραιάς	210 4177819
ΒΙΔΟΥΠΟΛΗΣ	Πειραιάς	210 4178359
ΒΟΥΡΝΑΣ ΠΑΝΑΓ.	Πειραιάς	210 4117665
ΒΡΑΧΝΟΣ Δ. & ΥΙΟΙ	Πειραιάς	210 4176488
ΔΕΜΕΝΑΓΑΣ ΔΗΜ.	Πειραιάς	210 4129179
ΚΟΥΣΚΟΥΚΗΣ ΣΠΥΡ.	Πειραιάς	210 4173130
ΛΙΑΜΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ	Πειραιάς	210 4510477

Υπόλοιπη Αττική

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
AEGINA SCUBA DIVING CLUB	Αίγινα	22970 26668
ΤΖΑΒΑΡΑΣ ΙΩΑΝ.	Ερυθρές	22620 43193
ΓΕΩΡΓΑΝΤΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Κερατέα	22990 42035
ΥΛΑΤΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ	Λαύριο	22920 27590
ΧΑΡΑΜΗΣ ΠΑΝ.	Λαύριο	22920 25375
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΓΑΡΩΝ	Μέγαρα	22960 23262
ODYSSEAS SCUBA DIVING CLUB	Πόρτο Ράφτη	22990 24562
AQUARIUS	Ραφήνα	22940 25255

Πελοπόννησος

Σχολές και καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
KALLIANOS DIVING SCHOOL	Ερμιόνη	27540 31095
SIKION DIVING CENTER	Κιάτο	27420 22250
ΠΑΤΡΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ	Πάτρα	2610 435104
ΠΥΞΙΔΑ	Πάτρα	2610 316124
NAUTILUS DIVING CENTER	Πεταλίδι	27220 32120
GREEK DIVING CENTER	Πόρτο Χέλι	27540 52016
ΠΥΞΙΔΑ	Σκαφιδιά	26210 54649

Καταστήματα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
CAPTAIN HOOK	Αίγιο	26910 61401
ΑΠΕΡΑΝΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ	Αίγιο	26910 62067
ΑΠΕΡΑΝΤΟ ΓΑΛΑΖΙΟ	Αίγιο	26910 24338
ΚΑΛΛΙΑΝΟΣ DIVING SCHOOL	Ερμιόνη	27540 31095
ΑΣΤΕΡΙΑΣ	Ερμιόνη	27540 31334
ΣΙΚΙΟΝ DIVING CENTER	Κιάτο	27420 22250
ΕΙΔΗ ΑΛΙΕΙΑΣ	Κιάτο	27420 21980
DIVE WAY MESSINIAN DIVING CENTER	Καλαμάτα	27210 94330
ΚΕΝΤΡΟ ΑΛΙΕΙΑΣ ΜΥΛΩΝΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.	Καλαμάτα	27210 27067
ΤΑΓΑΡΑ Π.	Κόρινθος	27410 26755
ΚΑΡΑΤΣΑΜΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	Κυπαρισσία	27610 22371
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ	Ναύπλιο	27520 23743
ΑΦΟΙ ΣΥΡΟΚΩΣΤΑ	Πάτρα	2610 276496
ΜΑΡΙΑ ΣΧΟΙΝΑ	Πάτρα	2610 432611
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΞΕΝΟΣ	Πάτρα	2610 623097
ΠΑΤΡΑΪΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ	Πάτρα	2610 435104
ΠΥΞΙΔΑ	Πάτρα	2610 316124
ΦΟΙΒΟΣ ΓΑΤΟΠΟΥΛΟΣ	Πάτρα	2610 273047
NAUTILUS DIVING CENTER	Πεταλίδι	27220 32120
GREEK DIVING CENTER	Πόρτο Χέλι	27540 52016
ΑΣΤΕΡΙΑΣ	Πόρτο Χέλι	27540 51544
ΚΑΛΙΑ ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΗ	Πόρτο Χέλι	27540 51842
ΑΦΟΙ ΛΑΔΟΠΟΥΛΟΙ	Σκάλα	27350 23242
ΠΥΞΙΔΑ	Σκαφιδιά	26210 54649
HOBBY	Σπάρτη	27310 29337

Στερεά Ελλάδα-Εύβοια

Σχολές υποβρυχίων καταδύσεων

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
APOLLON SPORT	Χαλκίδα	22210 86369
APOLLON SPORT DIVING CENTER	Χαλκίδα	22210 98000
ΓΚΙΟΥΣΗΣ ΝΙΚΟΣ	Χαλκίδα	22210 21435
ΧΟΥΛΙΕΡΗΣ ΝΙΚΟΣ	Χαλκίδα	22210 23669

Καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
APOLLON SPORT	Χαλκίδα	22210 86369
APOLLON DIVING CENTER	Χαλκίδα	22210 98000
ΧΟΥΛΙΕΡΗΣ ΝΙΚΟΣ	Χαλκίδα	22210 23669

Καταστήματα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΑΝΝΑΜΑΡΙΑ	Αλιβέρι	22230 22654
ΣΠΑΝΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ	Αλιβέρι	22230 24890
ΖΩΓΡΑΦΟΠΟΥΛΟΣ Κ. ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	Ιστιαία	22260 52221
ΛΟΥΡΜΠΙΑ ΕΛΕΝΗ	Ιτέα	22650 33566
HUNTING CLUB	Θήβα	22620 80701
ΚΑΡΑΤΖΙΩΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	Θήβα	22620 26132
CAPTAIN HOOK	Λαμία	22310 28451
LA VECCHIA MARINA ΕΙΔΗ ΑΛΙΕΙΑΣ	Λαμία	22310 51480
ΚΙΒΩΤΟΣ ΜΑΡΚΕΤ	Λαμία	22310 34319
ΓΚΕΛΕΣΤΑΘΗΣ - ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ	Λειβαδιά	22670 41341
ΚΥΡΙΣΤΙΝΤΖΗ ΘΕΟΔΩΡΑ	Λειβαδιά	22670 27655
ΓΑΛΑΝΗΣ & Γ. ΟΕ	Ναύπακτος	26340 27431
APOLLON SPORT	Χαλκίδα	22210 86369
APOLLON SPORT DIVING CENTER	Χαλκίδα	22210 98000
RIVA	Χαλκίδα	22210 80059
ΓΚΙΟΥΣΗΣ ΝΙΚΟΣ	Χαλκίδα	22210 21435
ΕΥΒΟΪΚΟΣ	Χαλκίδα	22210 76822
ΧΟΥΛΙΕΡΗΣ ΝΙΚΟΣ	Χαλκίδα	22210 23669

Κρήτη

Σχολές υποβρυχίων καταδύσεων

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
CRETA'S HAPPY DIVERS	Αγιος Νικόλαος	28410 41850
CRETA'S HAPPY DIVERS	Αγιος Νικόλαος	28410 82546
ΠΕΛΑΓΟΣ	Αγιος Νικόλαος	28410 22345
ATLANTIS	Αδελιανός	28310 71640
DIVERS CLUB	Ηράκλειο	2810 243604
ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ ΣΠ.	Ηράκλειο	2810 241408
ΚΕΝΤΡΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ	Κίσσαμος	28220 24248

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ		
ATLANTIS	Ρέθυμνο	28310 71641
HIPPOCAMPUS DIVE CENTER	Ρέθυμνο	28340 94193
PHOENIX DIVE CLUB	Ρέθυμνο	28320 31265
ΨΑΡΟΣ SPORT	Ρέθυμνο	28310 55577
BLUE ADVENTURES DIVING	Χανιά	28210 40608
BLUE ADVENTURES DIVING	Χανιά	28210 28678
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟΚΕΝΤΡΟΚΡΗΤΗΣ	Χανιά	28210 93616
CORAL DIVING CENTER	Χερσόνησος	28970 23282
CRETA MARISDIVE CENTER	Χερσόνησος	28970 22122
SCUBA CRETA DIVING	Χερσόνησος	28970 24915

Καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
CRETA'S HAPPY DIVERS	Αγιος Νικόλαος	28410 41850
CRETA'S HAPPY DIVERS	Αγιος Νικόλαος	28410 82546
ΠΕΛΑΓΟΣ	Αγιος Νικόλαος	28410 22345
DIVERS CLUB	Ηράκλειο	2810 243604
ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ ΣΠ. & ΔΙΑΔΟΧΟΙ	Ηράκλειο	2810 241408
ΚΕΝΤΡΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	Κίσσαμος	28220 24248
HIPPOCAMPUS DIVE CENTER	Ρέθυμνο	28340 94193
PHOENIX DIVE CLUB	Ρέθυμνο	28320 31265
ΨΑΡΟΣ SPORT	Ρέθυμνο	28310 55577
VAI SCUBA DIVING CLUB	Σητεία	28430 71543
BLUE ADVENTURES DIVING	Χανιά	28210 40608
BLUE ADVENTURES DIVING	Χανιά	28210 28678
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΡΗΤΗΣ	Χανιά	28210 93616
CORAL DIVING CENTER	Χερσόνησος	28970 23282
CRETA MARIS DIVE CENTER	Χερσόνησος	28970 22122
SCUBA CRET DIVINGCENTER	Χερσόνησος	28970 24915

Καταστήματα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
CRETA'S HAPPY DIVERS	Αγιος Νικόλαος	28410 41850
CRETA'S	Αγιος Νικόλαος	28410 82546

HAPPY DIVERS		
MASSAROS MARINE MARKET	Αγιος Νικόλαος	28410 26072
ΠΕΛΑΓΟΣ	Αγιος Νικόλαος	28410 22345
ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ ΑΝΤ.	Αγιος Νικόλαος	28410 22573
CRETA MARINE	Ηράκλειο	2810 223403
DIVERS CLUB	Ηράκλειο	2810 243604
ΑΡΤΕΜΙΣ SPORT	Ηράκλειο	2810 256227
ΓΕΝΙΤΣΑΡΙΔΗΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ	Ηράκλειο	28920 23909
ΓΕΝΙΤΣΑΡΙΔΗΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ	Ηράκλειο	2810 244970
ΚΑΒΟΣ ΣΠΟΡ	Ηράκλειο	2810 256313
ΜΠΟΜΠΙΛΟΣ ΜΑΝΩΛΗΣ ΒΟΥΤΣΑΛΑΣ	Ηράκλειο	2810 243300
ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	Ηράκλειο	2810 315014
ΠΕΡΒΟΛΑΡΑΚΗΣ ΣΠ. & ΔΙΑΛΟΧΟΙ	Ηράκλειο	2810 241408
ΣΠΥΡΙΔΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ	Ηράκλειο	2810 244831
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΑΚΗΣ & ΣΙΑ	Ηράκλειο	28920 22243
ΜΑΣΤΟΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Ιεράπετρα	28420 22388
ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ	Ιεράπετρα	28420 28000
ΚΕΝΤΡΟ ΘΑΛΑΣΣΙΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	Κίσσαμος	28220 24248
ATLANTIS	Ρέθυμνο	28310 71640
HIPPOCAMPUS DIVE CENTER	Ρέθυμνο	28340 94193
PHOENIX DIVE CLUB	Ρέθυμνο	28320 31265
TOP FISHING CLUB	Ρέθυμνο	28310 29252
ΕΝΥΔΡΕΙΟ	Ρέθυμνο	28310 55406
ΧΟΠΛΙΣΜΟΣ	Ρέθυμνο	28310 24006
ΨΑΡΟΣ SPORT	Ρέθυμνο	28310 55577
VAI SCUBA DIVING CLUB	Σητεία	28430 71543
ΚΡΙΤΣΩΤΑΚΗΣ	Σητεία	28430 28145
ΝΙΚΗΤΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	Σητεία	28430 28166
ΣΤΙΒΑΚΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Σητεία	28430 22588
BLUE ADVENTURES DIVING	Χανιά	28210 40608
BLUE ADVENTURES DIVING	Χανιά	28210 28678
ΒΟΓΙΑΤΖΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	Χανιά	28210 55712
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΡΗΤΗΣ	Χανιά	28210 93616
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΛΕΦΑΚΗΣ	Χανιά	2821 96582
ΜΑΝΙΛΑΚΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	Χανιά	28210 22700
CORAL DIVING CENTER	Χερσόνησος	28970 23282
CRETA MARIS DIVE CENTER	Χερσόνησος	28970 22122

SCUBA CRETA DIVING CENTER	Χερσόνησος	28970 24915
SCUBA SHOP	Χερσόνησος	28970 22863

Βορείου Αιγαίου

Σχολές υποβρυχίων καταδύσεων νησιών

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΛΕΣΒΟΥ	Μυτιλήνη	22510 43486
DOLPHIN DIVING CENTER	Σκιάθος	24270 21599

Καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΛΕΣΒΟΥ	Μυτιλήνη	22510 43486
DOLPHIN DIVING CENTER	Σκιάθος	24270 21599
ΣΚΙΑΘΟΣ DIVING CENTER	Σκιάθος	24270 49291

Καταστήματα νησιών

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΓΛΑΡΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ	Ικαρία	22750 22988
ALBATROS	Λέσβος	22510 41219
BIG BLUE	Λέσβος	22530 23960
ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ	Λέσβος	22510 43588
ΠΟΛΙΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	Λέσβος	22530 23100
ΟΠΛΟΤΕΧΝΙΚΗ	Λέσβος	22510 22960
ΑΛΙΕΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΑ	Σάμος	22730 61480
ΒΑΚΡΑΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	Σάμος	22730 91636
ΒΟΡΙΑΣ ΚΩΣΤΑΣ	Σάμος	22730 22997
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	Σάμος	22730 30251
DOLPHIN DIVING CENTER	Σκιάθος	24270 21599
ΒΑΛΤΙΚΟΣ-ΜΑΝΤΙΚΑΣ	Χίος	22710 20222
ΓΙΑΝΝΑΚΑΚΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ	Χίος	22710 44337
Θ.ΜΕΛΕΚΟΣ & ΥΙΟΙ	Χίος	22710 22522
ΙΝΔΙΑΝΟΣ	Χίος	22710 41476
ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΟΣ	Χίος	22710 23087

Δωδεκάνησα

Σχολές υποβρυχίων καταδύσεων

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
KOS DIVING CENTER	Κως	22420 22782

Καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
CALYMNOS DIVING COLLEGE	Κάλυμνος	22430 29101
KOS DIVING CENTER	Κως	22420 22782
DIVE MED CENTER	Ρόδος	22410 33654
WATER HOPPERS	Ρόδος	22410 38146

Καταστήματα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΔΙΑΚΟΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Π.	Κως	22420 27987
KOS DIVING CENTER	Κως	22420 22782

Επάνησα

Σχολές υποβρυχίων καταδύσεων

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
CALYPSO CLUB DIVING	Κέρκυρα	26610 53101
CAVOS DIVING CENTER	Κέρκυρα	26620 61512
CORFU DIVE CLUB	Κέρκυρα	26630 41206
CORFU DIVERS	Κέρκυρα	26630 81218
NAUTILUS DIVING	Κέρκυρα	26610 76684
SEVEN ISLANDS	Κέρκυρα	26610 91955
ΜΟΥΡΙΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	Κέρκυρα	26610 26909
AQUATIC WORLD	Κεφαλλονιά	26740 62006
FISKARDO DIVING CENTER	Κεφαλλονιά	26740 41004
OASIS SUB	Παξοί	26620 30004

Καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
CALYPSO CLUB DIVING	Κέρκυρα	26610 53101
CAVOS DIVING CENTER	Κέρκυρα	26620 61512
CORFU DIVE CLUB	Κέρκυρα	26630 41206
CORFU DIVERS	Κέρκυρα	26630 81218
NAUTILUS DIVING	Κέρκυρα	26610 76684

SEVEN ISLANDS	Κέρκυρα	26610 91955
ΜΟΥΡΙΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	Κέρκυρα	26610 26909
AQUATIC WORLD	Κεφαλλονιά	26740 62006
FISKARDODIVING CENTER	Κεφαλλονιά	26740 41004

Καταστήματα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
MISTER HOBBY	Ζάκυνθος	26950 48894
ST. NIKOLAS DIVINGCENTER	Ζάκυνθος	26950 35324
CALYPSO CLUB DIVING	Κέρκυρα	26610 53101
CAVOS DIVING CENTER	Κέρκυρα	26620 61512
CORFU DIVE CLUB	Κέρκυρα	26630 41206
CORFU DIVERS	Κέρκυρα	26630 81218
HOBBY SPOT	Κέρκυρα	26610 30043
MARINE SEA WORLD	Κέρκυρα	26610 22928
NAUTILUS DIVING	Κέρκυρα	26610 76684
PARADISE SUB	Κέρκυρα	26610 39455
SEVEN ISLANDS	Κέρκυρα	26610 91955
ΜΟΥΡΙΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	Κέρκυρα	26610 26909
AQUATIC WORLD	Κεφαλλονιά	26740 62006
FISKARDO DIVING CENTER	Κεφαλλονιά	26740 41004
ΑΦΟΙ ΒΑΓΓΕΛΑΤΟΥ	Κεφαλλονιά	26710 22763
ΣΠΟΡ & ΚΑΤΑΔΥΣΗ	Κεφαλλονιά	26710 22006
ΒΑΓΕΝΑΣ Ν.	Λευκάδα	26450 22227
OASIS SUB	Παξοί	26620 30004

Κυκλάδες

Σχολές υποβρυχίων καταδύσεων & καταδυτικά κέντρα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
IOS DIVING CENTER	Ιος	22860 91468
SCUBA SHOP MILOS LTD	Μήλος	22870 41347
DIVE ADVENTURES	Μύκονος	22890 26539
MYKONOS DIVING CENTER	Μύκονος	22890 24808
SANTA MARIA ΚΑΤΑΔΥΣΗ	Πάρος	22840 53007
MEDITERRANEAN	Σαντορίνη	22860 83080

Καταστήματα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛ.
ΓΑΡΔΕΛΗ-ΠΕΡΤΕΣΗ ΕΙΡΗΝΗ	Ανδρος	22820 24970
IOS DIVING CENTER	Ιος	22860 91468
SCUBA SHOP MILOS LTD	Μήλος	22870 41347
ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΜΑΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ	Μήλος	22870 21412

A. VERONIS MARINE	Μύκονος	22890 24327
DIVE ADVENTURES	Μύκονος	22890 26539
ΜΥΚΟΝΟΣ DIVING CENTER	Μύκονος	22890 24808
ΤΑΞΙΑΡΧΗΣ MARINE	Μύκονος	22890 25252
ΑΞΑΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝ.	Μύκονος	22890 22342
BIT OF SALT	Πάρος	22840 42754
SANTA MARIA	Πάρος	22840 53007
ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	Πάρος	22840 21361
MEDITERRANEAN	Σαντορίνη	22860 83080
VOLCANODIVING CENTER	Σαντορίνη	22860 33177
ΣΑΜΠΑΣ-ΑΦΟΙ ΔΑΜΙΓΟΥ	Σαντορίνη	22860 22325
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΜΑΡΚΟΣ	Σύρος	22810 28041
ΒΙΔΑΛΗΣ ΝΙΚΟΣ	Τήνος	22830 22687

Διευθύνσεις

www.isdc.gr

www.gogreece.about.com/travel

www.3routes.com

www.nauai.org

www.sportdivehr.com

www.nos.noaa.gov

www.coustosociety.org

Η διεύθυνση της **ESDA** (European Scuba Diving Association):

ESDA

Βασ. Παύλου 26,

Καστέλλα, 18533,

Τηλ.: 210 4121708

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αποτελεί πια κοινή παραδοχή ότι ο τουρισμός «ήλιου και θάλασσας», ως μοντέλου ανάπτυξης, είναι ξεπερασμένος και μη βιώσιμος. Οι λόγοι που συντελούν στο ξεπέρασμά του είναι, μεταξύ άλλων, οι εξής:

–Ο μεγαλύτερος ανταγωνισμός από φθηνότερους προορισμούς (Τουρκία, Κροατία κλπ.), δηλαδή από περιοχές που βρίσκονται ακόμα σε χαμηλή οικονομική ανάπτυξη.

–Η καταστροφή του περιβάλλοντος και η εκτεταμένη αστικοποίηση.

–Οι κοινωνικές και πολιτιστικές αλλαγές που γεννούν την ανάγκη για νέα τουριστικά προϊόντα.

–Οι αδύνατες και μάλλον δύσκαμπτες τοπικές οικονομίες εξαιτίας της τουριστικής μόνων ενασχολησείς του ως βιοποριστικό μέσο.

–Η περιορισμένη εποχικότητα και η πτώση του μέσου όρου των χρημάτων που δαπανούν οι τουρίστες.

–Η δημιουργία θέσεων εργασίας που απευθύνονται σχεδόν αποκλειστικά σε άτομα με χαμηλή εκπαίδευση.

Από το άλλο μέρος, ο τουρισμός περιπέτειας παρουσιάζεται ως μια βιώσιμη εναλλακτική προοπτική από κοινωνικής, περιβαλλοντικής και οικονομικής σκοπιάς. Απαιτεί, όμως, μεγαλύτερες επενδύσεις στην προετοιμασία, την έρευνα και την επικοινωνία, καθώς και μια στενή συνεργασία ανάμεσα στον δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα. Φυσικά, ο τουρισμός περιπέτειας δεν ανταγωνίζεται τον τουρισμό «ήλιου και θάλασσας», είναι μια εναλλακτική προοπτική του τουριστικού φαινομένου.

Αναμφισβήτητα, η συμμετοχή του ατόμου σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής μπορεί να αποφέρει τεράστια οφέλη βελτιώνοντας τόσο την ψυχική όσο και την πνευματική του ισορροπία. Το να μάθει κάποιος να διερευνά τον εαυτό του, με στόχο να τον γνωρίσει καλύτερα και στη συνέχεια να μπορέσει να τον ελέγξει είναι δεξιότητες που βρίσκουν εφαρμογή σε κάθε δραστηριότητα της καθημερινής ζωής. Επίσης, είναι δεξιότητες που συχνά δεν καλλιεργούνται, καθώς τα άτομα εμπλέκονται στην απαιτητική ρουτίνα της επιβίωσης. Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής είναι ένας θεσμός γεμάτος ευκαιρίες ανάπτυξης και καλυτέρευσης. Το σημαντικότερο ψυχολογικό όφελος που μπορεί να αποκομίσει κανείς είναι να αναπτύξει και να καλλιεργήσει δεξιότητες που θα μεταφέρει στην καθημερινή ζωή, οι οποίες θα τον βοηθήσουν να ανεβάσει το επίπεδο της καθημερινότητας και την ποιότητα της ζωής του.

Παρόλα αυτά, η προσωπική ανάπτυξη και ευημερία των συμμετεχόντων σε υπαίθριες δραστηριότητες εξαρτώνται από την δεκτικότητά τους. «Θέλει ο συμμετέχων να πάει; Πόσο έτοιμος είναι να αλλάξει; Η ύπαιθρος από μόνη της δεν μπορεί να επιφέρει κανένα όφελος και καμία αλλαγή προς το καλύτερο, ούτε να διευκολύνει τη δεκτικότητα των επισκεπτών της. Πιθανά, κάποια άτομα δεν είναι έτοιμα για αλλαγή πριν την συμμετοχή τους, αλλά μπορεί να γίνουν πιο δεκτικοί μετά την συμμετοχή τους». Ευκαιρίες λοιπόν για προσωπική ανάπτυξη και ευημερία μέσα από την ύπαιθρο που μας περιβάλλει υπάρχουν, είναι στο χέρι του ανθρώπου να τις εκμεταλευνεί.

Αναγκαία προϋπόθεση όμως για την ανάπτυξη τέτοιου είδους δραστηριοτήτων είναι η ύπαρξη κάποιων ελαφρών εγκαταστάσεων σε επίκαιρα σημεία καθώς και η ανάπτυξη ενός συστήματος παροχής πρώτων βοηθειών στον ελάχιστο δυνατό χρόνο. Επειδή αυτού του είδους οι υποδομές δεν έχουν μεγάλο κόστος, ενώ παράλληλα η ανάπτυξη συστήματος παροχής πρώτων βοηθειών αποτελεί ούτως ή άλλως απαραίτητη κοινωνική υποδομή, θα πρέπει οι αρμόδιοι φορείς να αγκαλιάσουν τις προσπάθειες αυτές. Πέραν του πρόσκαιρου κέρδους από την αύξηση της τουριστικής κίνησης στην περιοχή, επειδή οι συμμετέχοντες σε αυτά τα σπορ είναι κατά τεκμήριο νέοι, δημιουργούμε «δεσμούς ζωής» με τους επισκέπτες μας.

Το σύγχρονο όμως μέσο προβολής μιας δραστηριότητας είναι η δημιουργία ιστοσελίδας στο διαδίκτυο-internet που πραγματικά θα βοηθά τον επισκέπτη να ανακαλύψει τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να δοκιμάσει τα όρια και τις αντοχές του μέσα από τον τουρισμό περιπέτειας. Οι ως τώρα προσπάθειες διαφόρων τουριστικών φορέων να παρουσιάσουν τον τουρισμό περιπέτειας να μην είναι αξιόλογες αλλά εστιάζουν μόνο στο τουριστικό προϊόν το οποίο πουλάνε.

Έντυπα-Οδηγοί-Εκθέσεις Η προβολή του τουρισμού περιπέτειας αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση όχι τόσο για να γίνει γνωστός, αλλά για να παραμένει στην επικαιρότητα. Σημαντικό ρόλο στον τομέα παροχής υπηρεσιών αποτελεί ο επαγγελματισμός των απασχολούμενων στον κλάδο αυτό. Η διά βίου εκπαίδευση των απασχολούμενων στον κλάδο των υπηρεσιών αποτελεί «επένδυση» για όλη την περιοχή και την τοπική οικονομία.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Συνέντευξη του Νικου Κυρίτση στο περιοδικό Αθηνόραμα

Η πρώτη οργανωμένη δραστηριότητα στην Ελλάδα ήταν οι πεζοπορίες της Trekking Hellas το 1986. Η ιστορία όμως του ελληνικού καγιάκ, λοιπόν, ξεκίνησε στον Αώο από τη No Limits και του ράφτινγκ στο Καρπενήσι το '92 από την Trekking Hellas.

Στην αρχή, οι πελάτες μας ήταν κάποιοι exrtemers, νέοι κυρίως που επιζητούσαν την αδρεναλίνη και την περιπέτεια. Το 2000, αλλάξαμε ρότα, απευθυνθήκαμε σε πιο ευρύ κοινό και καταφέραμε να πείσουμε ότι το ράφτινγκ και η πεζοπορία δεν είναι δύσκολα και επικίνδυνα πράγματα, αλλά μια εμπειρία για όλους. Πλέον ο καθένας δοκιμάζει. Οργανώνουμε ράφτινγκ για παιδιά από 5 μέχρι... 85 χρόνων. Απλώς επιλέγουμε τους πελάτες ανάλογα με τη δυσκολία των ποταμιών. Στο Βοϊδομάτη, π.χ., έχουμε κατεβάσει μέχρι και παιδιά με ειδικές ανάγκες, αλλά στα δύσκολα, όπως είναι ο Καλαρρύτεκος ή ο Τρικεριώτης, παίρνουμε μόνο ανθρώπους με κάποια εμπειρία.

Η άνοιξη είναι η εποχή του ράφτινγκ και το καλύτερο ποτάμι στην Ελλάδα για κατάβαση με βάρκες είναι –με διαφορά– ο Άραχθος στα Τζουμέρκα, γιατί συνδυάζει τα εντυπωσιακά νερά και το εξαιρετικό φυσικό περιβάλλον. Υπάρχουν τρεις διαδρομές: μία δίωρη από τη γέφυρα της Πολιτσάς μέχρι τη γέφυρα της Πλάκας, αρκετά εντυπωσιακή, με κύματα, αλλά για όλους, και δύο πιο απαιτητικές βαθμού δυσκολίας 4+. Το πιο όμορφο ποτάμι πάντως είναι ο Βοϊδομάτης, μέσα στον πυρήνα του Εθνικού Δρυμού Βίκου-Αώου, σ' ένα καταπληκτικό φαράγγι. Είναι ό,τι πρέπει για αρχάριους, δεν είναι δύσκολο, αλλά ούτε και βαρετό.

Εκτός από το καγιάκ και το ράφτινγκ μπορείς να κάνεις πολλά ακόμα: πεζοπορίες στο βουνό, αναρρίχηση, κάνιονιγκ (διάσχιση φαραγγίων με χρήση υλικών και πάντα με υπεύθυνο επικεφαλής), πτήση με διαθέσιμο αλεξιπτώτο πλαγιάς που θα οδηγήει εκπαιδευτής, ποδήλατο βουνού. Κάτι που ανεβαίνει τελευταία είναι οι εκδρομές με τετρακίνητα οχήματα στο βουνό σε συνδυασμό με πεζοπορία. Εμείς στη No Limits, για παράδειγμα, πραγματοποιούμε μια εκδρομή στον Γράμμο και στον Σμόλικα (το δεύτερο πιο ψηλό βουνό στην Ελλάδα), με προορισμό ένα καταφύγιο και οργανώνουμε και πεζοπορία μέχρι τη Δρακολίμνη.

Ποιες είναι οι καλύτερες περιοχές για εναλλακτικές δραστηριότητες; Μπορεί να φανεί ότι ευλογώ τα γένια μας, αλλά η Ήπειρος νομίζω ότι είναι η κορυφαία περιοχή για υπαίθριες δραστηριότητες. Έχει πολλά και εντυπωσιακά ποτάμια, φαράγγια (του Βίκου, του Αώου), απίστευτες περιπατητικές διαδρομές (Γκαμήλα, Δρακολίμνη, Σμόλικας, Τζουμέρκα). Αλλά και το Καρπενήσι, αφού έχει ανάλογο φυσικό περιβάλλον με ποτάμια όπως ο Τρικεριώτης και ο Ταυρωπός, απίστευτα βουνά, χιονοδρομικό κέντρο, πάρα πολλές διαδρομές για πεζοπορία και κάνιονιγκ. Και φυσικά, η Αρκαδία, που ανεβαίνει χάρη στον Λούσιο και τον Αλφειό και τα μοναστήρια της περιοχής. Μπορείς ν' αναπτύξεις πεζοπορικές διαδρομές, να κάνεις εκδρομές με 4X4 και βρίσκεται και αρκετά κοντά στην Αθήνα.

Αυτό που ζητάνε περισσότερο οι Έλληνες στην πρώτη τους επαφή με τις εναλλακτικές δραστηριότητες είναι το ράφτινγκ. Κι αυτό συμβαίνει, νομίζω, γιατί η σχέση του ανθρώπου με το ποτάμι είναι αρχέγονη, το νερό πάντα συγκινεί και επιπλέον τα φαράγγια που διασχίζουμε με τα ραφτ συνήθως δεν μπορείς να τα δεις με άλλον τρόπο, ούτε καν με πεζοπορία. Το ράφτινγκ είναι κάτι που εντυπωσιάζει, έχει το στοιχείο της εξερεύνησης και γίνεται σε πανέμορφο περιβάλλον.

Ο εναλλακτικός τουρισμός βρίσκεται σε ανοδική τροχιά, πράγμα το οποίο αποδεικνύεται από τις πολλές εταιρείες που «ξεφυτρώνουν» σε διάφορες περιοχές. Η επιτροπή εναλλακτικού τουρισμού του ΗΑΤΤΑ (του Συνδέσμου των εν Ελλάδι Τουριστικών και Ταξιδιωτικών Γραφείων) έχει καταγράψει πάνω από 30-40 εταιρείες.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Κάθε ενασχόληση με δραστηριότητα στη φύση περικλύει κινδύνους, ακόμα περισσότερο όταν αυτή είναι σύνθετη και ενδεχομένως θα πρέπει να ξεπεράσουμε τα όρια μας για να επιβιώσουμε. Πέρα από την αδρεναλίνη και την έκρηξη των αισθήσεων η κάθε οριακή κατάσταση είναι μια πρόκληση για ένα "παιγνίδι" με αβέβαιο νικητή.

Πα' όλα αυτά θυμηθείτε ότι ο κίνδυνος υπάρχει παντού, το καθετί στη φύση μπορεί να σκοτώσει.. το κρύο, η ζέστη, ο αέρας, η θάλασσα, τα ζώα, η απελπισία, ο φόβος, η απροσεξία, η επιπολαιότητα, η ημιμάθεια, ο εγωισμός, η υπεροψία και τόσα άλλα μικρά ή μεγάλα, σπουδαία ή λιγότερο σπουδαία.. μια και μοναδική λάθος σκέψη ή μια και μόνο "άλλη" σκέψη είναι αρκετή για να δημιουργηθεί μια κατάσταση κινδύνου μ' ένα μη αναστρέψιμο αποτέλεσμα..

Βασικές Δεξιότητες Επιβίωσης

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μεγάλη πρόοδος στην ανάπτυξη και βελτίωση των εξωτερικών ενδυμάτων, του εξοπλισμού που πρέπει έχουμε μαζί μας όταν κάνουμε τουρισμό επιβίωσης. Ωστόσο, η εμπειρία είναι ο καλύτερος δάσκαλος σε οποιαδήποτε εξωτερική κατάσταση και η αντίδρασή μας σε οποιαδήποτε ακραία κατάσταση εξαρτάται από την γρήγορη αντίδρασή μας σε οποιαδήποτε αντιξοότητα. Πάντα να έχετε κατά νου ότι μπορεί να συμβεί και σε σας. Εκείνοι που είναι διανοητικά και σωματικά έτοιμη για επιβίωση είναι πιο πιθανό να το κάνουν. Για την αντιμετώπιση της κατάστασης έκτακτης ανάγκης πρέπει να είστε σε θέση να λαμβάνεται αποφάσεις, να αυτοσχεδιάζεται και να παραμένεται ήρεμοι και ψύχραιμοι.

Τα κυριότερα χαρακτηριστικά που καλείσαι να αντιμετωπίσει είναι τα παρακάτω

Ο φόβος - Για όσους αντιμετωπίζουν μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, ο φόβος είναι μια φυσιολογική αντίδραση. Ο φόβος γενικά ακολουθείται από τον πανικό τον πόνο, το κρύο, τη δίψα, την πείνα, την κόπωση, την ανία και την μοναξιά. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να εκτιμήσετε την κατάσταση με ψυχραιμία και να μην επιτρέψεται σε αυτές τις φυσιολογικές αντιδράσεις να σας επηρεάσουν.

Πόνος - Ο πόνος μπορεί συχνά να αγνοείται σε μια κατάσταση πανικού. Να θυμάστε ότι πρέπει να ασχοληθείτε αμέσως με τους τραυματισμούς, πριν γίνουν ακόμη πιο σοβαροί.

Το κρύο – Το κρύο και το τρέμουλο του σώματος μειώνει την ικανότητα της σκέψης και την θέλησή μας για επιβίωση. Ποτέ μην επιτρέψεται στον εαυτό σας να σταματήσει να κινείται ή να κοιμηθεί, αν δεν είναι επαρκώς προφυλαγμένο.

Δίψα – Η αφυδάτωση αποτελεί κοινό εχθρό σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης και δεν πρέπει να αγνοηθεί. Μπορεί να θαμπώσει το μυαλό σας και να σας προκαλέσει να παραβλέψεται σημαντικές πληροφορίες για την επιβίωσή σας.

Πείνα - Η πείνα είναι επικίνδυνη, αλλά σπάνια θανατηφόρα. Μπορεί όμως να μειώσει την ικανότητά σας να σκεφθείτε λογικά και να αυξήσει την ευαισθησία σας για τις επιπτώσεις του κρύου, του πόνου και του φόβου.

Εξάντληση –Η κούραση είναι αναπόφευκτη σε οποιαδήποτε κατάσταση να θυμάστε ότι μπορεί και θα μειώσει την δυνατότητα της λογικής και της σκέψης .Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να τονιστεί ότι το σώμα μας αυταπάγγελα μας δημιουργεί το συναίσθημα της εξάντλησης έτσι ώστε να αποφύγει τις δύσκολες καταστάσεις

Ανία & Μοναξιά –το τελευταίο στάδιο είναι η ανία και η μοναξιά όπου πλέον το άτομο έχει αρχίσει να απελπίζεται και να παραδίνεται σιγά σιγα στα παραπάνω συμπτώματα με αποτέλεσμα να μην μπορεί αντιμετώπιση την κατάσταση.

Εξοπλισμός και ενδυμασία

Ρουχισμός

Τα ρούχα θα πρέπει να σας παρέχουν ζεστασιά και προστασία από τα στοιχεία της φύσης. Τα ρούχα θα πρέπει να είναι αδιάβροχα και από φυσικές ίνες τα οποία είναι τα καλύτερα. Τα καπέλα είναι απαραίτητα, δεδομένου ότι προσφέρουν προστασία τόσο από τη θερμότητα όσο και από το κρύο.

Survival Kit

Είναι το προσωπικό μας φαρμακείο το οποίο θα πρέπει να το εφοδιάσουμε με αναλγητικά αντιεμετικό ,αντιόξινα ,αντισταμινικά χάπια (αλλεργίες) ,δύο ενεσεις κορτιζόνης & σύρριγγες αμμωνία ,αλλοιφή επούλωσης και αντίσηψης τραυμάτων ,γάζες εμποτισμένες σε ειδική αλλοιφή για εγκαυματα ,αυτοκόλλητα τσιμπηδιάκια για πρόχειρο "ράψιμο" πληγών

Backpack

Πέρα από το survival kit, ένα καλό, άνετο σακίδιο είναι υποχρεωτικό. Θα πρέπει να ζυγίζει περίπου 18 kg. Στοιχεία που πρέπει να περιλαμβάνει είναι: Φακός, έξιτρα μπουφάν, κάλτσες, καμινέτο με αέριο , κουτί πρώτων βοηθειών, ξερά τροφή και νερό,ένα κατσαρολάκι.

Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός σας θα πρέπει να είναι εύχρηστος . Τα πράγματα που θα πρέπει να περιλαμβάνει είναι τα εξής:

1)Buff: μαντήλι που χρησιμοποιούμε σε διάφορες χρήσεις, Το καλοκαίρι για προστασία από τον ήλιο. Το χειμώνα για βασική προστασία τόσο του κεφαλιού, όσο και του λαιμού που είναι βασική προϋπόθεση διατήρησης της υγείας μας.

2) Ένας χάρτης και πυξίδα

3) Μονωτική ταινία

4) Κορδόνια

5) Φακός

6) Αλουμινοκουβέρτα

7) Οδοντικό νήμα

8) Σακκούλες απορριμάτων

9) Ελαστικά κορδόνια

10) Σφυρίχτρα

11) Σόδα μαγειρέματος

12) Ταμπόν

13) Κουτί επισκευών

14) Αποθητική ουσία εντόμων

- 15)ταμπλετες καθαρισμού νερού
- 16)ένα μαχαίρι τσέπης ή έναν ελβετικο σουγιά

Πώς ανάβουμε φωτιά ;

Η δημιουργία φωτιάς είναι το πιο σημαντικό έργο σε σχέση με την επιβίωση . Για να ανάψεται μια φωτια θα πρέπει 1.να διαλέξεται το σωστό μέρος είτε είναι σε αμμώδη ή βραχώδη περιοχή 2. να είναι σωστά προφυλαγμένη από τον αέρα για να έχουμε περισσότερη ζέστη και για την αποφυγή πυρκαγιών.

Πως τοποθετούμε τα ξύλα;

Μαζέψτε τα ξύλα, πριν ξεκινήσετε

Τα ξερά χόρτα,το χαρτί ,ένα ύφασμα ή ο ξέρος φλοιός είναι όλες οι μορφές ίσκα. Τοποθετείται την ίσκα σας σε ένα μικρό σωρό έτσι ώστε να θυμίζει σκηνή ινδιάνων με τη ξερότερα κομμάτια στο κάτω μέρος. Είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι τα μικρότερα τεμάχια όπως, κλαδάκια, φλοιός, πριονίδια , είναι απαραίτητα, για να ανάψουμε τα μεγαλύτερα ξύλα . Θα πρέπει να τονίσουμε ότι τα ξερά ξύλα καίνε καλύτερα από ότι τα υγρά τα οποία δημιουργούν περισσότερο καπνό.

Οι πιο κοινές μέθοδοι για τη δημιουργία σπινθήρα είναι:

1. με σπίρτα τα οποία έχουμε εκ των προτέρων εμποτίσει μέσα σε βερνίκι νυχιών (με αυτό τον τρόπο παραμένουν αδιάβροχα)
2. με αναπτήρα είναι επίσης ένας καλός τρόπος για την παραγωγή ενός σπινθήρα, με ή χωρίς ξύλα.
3. Η μέθοδος πυρόλιθου και χάλυβα είναι μια από τις παλαιότερες και πιο αξιόπιστες μεθόδους.
4. Αφήστε τις ηλιακές ακτίνες να περάσουν μέσα από ένα μεγεθυντικό φακό πάνω στην ίσκα.

Βρείτε καταφύγιο

Ένα μικρό καταφύγιο θα πρέπει:

1. να είναι απομονωμένο από το κάτω μέρος.
2. να προστατεύεται από τον άνεμο την βροχή και το χιόνι.

Κύριο στοιχείο για την επιβίωσή μας είναι η φωτιά η οποία θα μας προστατεύσει από το κρύο κυρίως αλλά και θα αποτελέσει προστασία από τα άγρια ζώα.

1. Φυσικό καταφύγιο, όπως σπηλιές και ανοίγματα σε γκρεμούς. Όταν εισέρχεστε σε ένα τέτοιο καταφύγιο καλό θα ήταν να δέσεται ένα κομμάτι σπάγκο στο εξωτερικό στόμιο του σπηλαίου έτσι ώστε σε περίπτωση που χαθείτε να μπορείτε να βρείτε την έξοδο . Να θυμάστε ότι αυτές οι σπηλιές μπορεί να είναι ήδη κατειλημμένες.

2. Κάτω από ένα πεσμένο μεγάλο δέντρο ανοίξτε μια τάφρο και γεμίστε την με φλοιούς από το δέντρο ή ξερά χόρτα για να αποφύγεται την υγρασία από το χώμα.

3. καταφύγιο μπορεί να γίνει με πασσάλους ή πεσμένα δέντρα και με μια κάλυψη από πλαστική ύλη όπως οι σακκούλες ή φύλλα και φλοιούς από δέντρα είναι αποτελεσματικά για την κάλυψη σας από τον άνεμο, τη βροχή και το χιόνι

Πως βρίσκω νερό και τροφή;

Σε μια κατάσταση ακραίας επιβίωσης, είναι δυνατόν να ζήσει κάποιος για μεγάλες χρονικές περιόδους με λίγο ή καθόλου φαγητό. Από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι ένας υγιής ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να επιβιώσει με 500 θερμίδες την ημέρα χωρίς παρενέργειες αλλά με άφθονο νερό και ξεκούραση. Το νερό είναι πολύ πιο σημαντικό. Δύο με τρία φλιτζάνια νερού απαιτούνται κάθε μέρα για να μείνετε υγιείς.

Η εξεύρεση του νερού κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού είναι αρκετά εύκολη. Τρεχούμενο νερό μπορούμε να βρούμε από τα ρυάκια ή τα ποτάμια τα οποία είναι γενικά ασφαλή για κατανάλωση. Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δώσεται σε περιοχές όπου το νερό παραμένει στάσιμο όπως έλη και λίμνες γιατί μπορούν να φέρουν νόσους. Σε τέτοιες περιπτώσεις θα πρέπει να το βράσετε για τουλάχιστον τρία λεπτά. Σε περιοχές όπου δεν είναι ορατή η επιφάνεια του νερού, σκάβουμε στο έδαφος να λάκο από όπου μπορούμε να βρούμε νερό στα χαμηλότερα στρώματα της γης. Το νερό αυτό όμως είναι λασπώδεις γι' αυτό το αφήνουμε να ξεκουραστεί έτσι ώστε να πέσουν όλα τα ιζήματα ώσπου να γίνει διαυγές και να είναι πόσιμο. Νερό μπορείτε επίσης να βρείτε στο δροσιά των φυτών, με τη συλλογή των ομβρίων υδάτων ή στους χυμούς από τα δένδρα.

Κατά τη διάρκεια των χειμερινών μηνών, είναι σκόπιμο να αναζητήσετε νερό σε πάγο. Ο πάγος, σε αντίθεση με το χιόνι έχει μεγαλύτερη απόδοση νερού. Να θυμάστε ότι από το σκληρό χιόνι θα παράγεται περισσότερο νερό από ότι με το χνουδωτό χιόνι. Μην τρώτε χιόνι γιατί αφυδατώνεται ο οργανισμός.

Η εξεύρεση των τροφίμων μπορεί να αποδειχθεί κάπως πιο δύσκολη, αλλά δεν είναι αδύνατη. Προσπαθήστε να δοκιμάσετε τα φυσικά τρόφιμα πριν χρησιμοποιήσετε το σετ έκτακτης ανάγκης επιβίωσης σιτηρεσίου. Αν το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμο προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση τροφίμων με υδατάνθρακες, πρωτεΐνες που χρειάζονται περισσότερο νερό για να χωνέψετε. Να θυμάστε ότι όλα τα γουνοφόρα ζώα και οι σπόροι από τα φυτά και τα δένδρα είναι βρώσιμα και ότι υπάρχει μεγαλύτερη αξία στις ρίζες των φυτών από ότι στα χόρτα.

Επιπλέον θα πρέπει να είστε προσεκτικοί όταν καταναλώνετε, θαλασσινά. Προσπαθήστε να αποφύγετε τα μύδια κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών καθώς περιέχουν ορισμένες τοξίνες που δεν είναι παρόντες κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Οι βάτραχοι, τα φίδια, οι σαύρες και τα πουλιά είναι βρώσιμα απλά αφαιρέστε το κεφάλι, τα εντόσθια ζώου και το δέρμα και μπορείτε να τα καταναλώσετε .

Δηλητηριώδη φυτά

Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, κάθε φορά που καταναλώνετε ένα άγνωστο φυτό . Αποφύγετε τα κόκκινα και τα λευκά μούρα, και τα φυτά που μοιάζουν με φασόλια, αγγούρια και πεπόνια, καθώς συχνά είναι δηλητηριώδη. Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από είδη μανιταριών, από τα οποία τα περισσότερα είναι βρώσιμα, αλλά ορισμένα είναι εξαιρετικά επικίνδυνα και θα πρέπει να τα αποφεύγετε αν δεν τα αναγνωρίζετε.

Κυνήγι

Τοποθετείστε παγίδες, δημιουργήστε λάκκους σε περάσματα, μονοπάτια ζώων που θα σας βοηθήσουν στην εύρεση τροφής . Τα χνάρια προσφέρουν πληροφορίες σχετικά με το είδος του ζώου, το μέγεθος και την κατεύθυνση που είχε πάρει. Επίσης συχνά οδηγούν σε τρύπες όπου υπάρχει νερό καθώς και τροφή.

Αν χαθώ τι κάνω;

Δημιουργήστε μια φωτιά, παραμείνετε ψύχραιμοι και αξιολογήστε την κατάσταση μην περιπλανιάστε άσκοπα. Αν βρίσκεστε κοντά σε ποτάμι ακολουθείστε την ροή του ποταμού.

Πως προσανατολίζομαι;

- **Με πυξίδα**

Μια πυξίδα είναι ο καλύτερος φίλος του αποπροσανατολισμένου. Πρώτα αποφασίστε ποιά κατεύθυνση θέλετε να ακολουθήσετε βάλτε στόχο ενά σημείο στον οριζοντά σας το οποίο θα βρίσκεται σε ευθεία με το κέντρο της πυξίδας όταν το προσεγγίσετε βάλτε ένα καινούργιο σημείο για στόχο

- **Με τα αστέρια**

Εντοπίστε τον πολικό αστερά ο οποίος σας δείχνει τον βορρά .Για να τον βρείτε χρησιμοποιήστε την Μεγάλη Αρκτο τον πολικό αστέρα θα τον εντοπίσετε στη αρχή της.

- **Με τον ήλιο**

Χρησιμοποιήστε το ρολόι σας και τον ήλιο για να καθορίσετε την κατεύθυνση. Δείξτε με το αριστερό χέρι τον ήλιο και στη συνέχεια διχοτομήστε την γωνία μεταξύ του χεριού και δώδεκατης ώρας. Αυτή η νοητή γραμμή που θα φανερώσει το σημείο από βορρά προς νότο.

Βιβλιογραφία

Ελληνική

Τουριστική Ψυχολογία Αιγινίτης (σελ 30-50)
Εισαγωγή στον Τουρισμό Ηγουμενάκης, Κραβαρίτης, Λυτρας(κεφ.2)
Τουριστική οικονομία Ηγουμενάκης Νίκος (σελ 54)
Σημειώσεις Αειφορίας του Τουρισμού Μαυροδόντης Θωμάς

Ξένη

Kaplan, R. (1984). Wilderness perception and psychological benefits: An analysis of a continuing program. Leisure Sciences, 6, 271-290.

Διευθύνσεις διαδικτύου

www.olaction.gr
εναλλακτικός τουρισμός στον νομό Ηλείας
www.hotstation.gr
εναλλακτικός τουρισμός και τουρισμός περιπέτειας πιο ειδικά στην περιοχή Ηλείας – Γορτυνίας.
www.2e-travel.gr
παράδειγμα περίπατοι –εκδρομές – πεζοπορία – σπήλαια – ορειβασία –ιστιοπλοΐα – στην περιοχή της Μάνης – Μεσσηνίας
www.alpinezone.gr
τουρισμός περιπέτειας στην περιοχή της Πίνδου
www.venetikos.gr
τουρισμός περιπέτειας
www.akalanthis.gr
παράδειγμα θρησκευτικού – περιπέτειας στην περιοχή της Πιερίας
www.gnto.gr
ιστοσελίδα του ελληνικού οργανισμού τουρισμού
www.westerngreece.gr
ιστοσελίδα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας με πλούσιο υλικό για τα μνημεία και τις φυσικές ομορφιές.
www.aitoloakarnania.gr
ιστοσελίδα της αντίστοιχης νομαρχίας με ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού.
www.nailias.gr
αντίστοιχη με την προηγούμενη ιστοσελίδα της νομαρχίας Ηλείας.
www.alternative.gr
τα πάντα σχετικά με τον εναλλακτικό τουρισμό
www.alternativegreece.gr
τα πάντα σχετικά με τον εναλλακτικό τουρισμό
www.agrotourism.gr
θέματα σχετικά με τον αγροτουρισμό
www.traveldailynews.gr
θεματολογία εναλλακτικού τουρισμού
www.ecocrete.gr
όλες οι κατηγορίες εναλλακτικού τουρισμού με στοιχεία για τις διάφορες περιοχές
www.trekking.gr
όλες οι λεπτομέρειες σχετικά με τον τουρισμό περιπέτειας
www.in.gr/agro
όλες οι λεπτομέρειες σχετικά με τα αθλήματα αδρεναλίνης