

ΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«EXTREME SPORTS ΟΡΕΙΝΟΥ
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ, ΠΩΣ ΕΞΑΣΚΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ, ΠΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟ ΠΟΙΟΥΣ. ΥΠΑΡΧΕΙ ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ
ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΠΙΘΑΝΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ;»



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΓΕΩΡΓΟΥΛΗ ΕΛΙΑΝΝΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Δρ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	5
1.1 Εισαγωγή.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	8
2.1 Extreme Sports.....	8
2.2 Rafting.....	9
2.3 Canyoning.....	15
2.4 Κανό-Καγιάκ.....	21
2.5 Monoraft.....	28
2.6 Mountain Bike.....	29
2.7 Parapente.....	32
2.8 Ski.....	36
2.9 Αναρρίχηση-Καταρρίχηση.....	41
2.10 Πεζοπορεία.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	49
3.1 Extreme Sports στην Ελλάδα.....	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	52
4.1 Ορειβατικοί Σύλλογοι και φορείς Extreme Sports...52	

4.1.1 Ελληνικοί ορειβατικοί σύλλογοι.....	52
4.1.2 Γραφεία οργάνωσης ορεινών εκδρομών περιπέτειας.....	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	58
5.1 Κίνδυνοι στην ύπαιθρο.....	58
5.2 Προστασία και ασφάλεια τουριστών.....	59
5.3 Η τραγωδία στον Λούσιο.....	60
5.3.1 No limits-No limits sports.....	61
5.4 Συμπεράσματα.....	62
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	63
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ.....	64
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	67
Πίνακες.....	67
Φωτογραφίες.....	83
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	91

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο λόγος για τον οποίο αποφάσισα να γράψω την πτυχιακή εργασία με αυτό το θέμα ήταν γιατί θέλω να κάνω γνωστό στον ελληνικό λαό καθώς και στους ξένους που επισκέπτονται την χώρα μας τα είδη των extreme sports που προσφέρει η χώρα μας.

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

Αυτή η εργασία αναλύει λεπτομερώς τα είδη των extreme sports , τους συλλόγους που είναι αρμόδιοι να διοργανώσουν τέτοιου είδους εξορμήσεις καθώς και τους διάφορους κινδύνους που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια αυτών των αθλημάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν από τη μελέτη των extreme sports ορεινού τουρισμού στην Ελλάδα είναι εύλογο να αναλυθούν κάποιοι γενικοί ορισμοί του τουρισμού. Αρχικά δίνεται ο ορισμός του τουρισμού.

Τουρισμός, σύμφωνα με έναν από τους πολλούς ορισμούς που αναφέρονται, είναι το αποτέλεσμα της μεμονωμένης ή ομαδικής μετακίνησης ανθρώπων σε διαφορετικούς τουριστικούς προορισμούς και τη διαμονή τους σε αυτούς με σκοπό την ικανοποίηση των τουριστικών αναγκών ή επιθυμιών τους. Οι λόγοι για τους οποίους συνήθως μετακινούνται οι τουρίστες είναι λόγοι ανάπαυσης, ψυχαγωγίας, περιήγησης, εξερεύνησης, άθλησης, θεραπείας, επίσκεψης φίλων και συγγενών, θρησκείας, επαγγέλματος, μόρφωσης και συμμετοχής σε διάφορες εκδηλώσεις, αν και εφόσον οι λόγοι αυτοί δεν έχουν χρηματικό ή άλλο κίνητρο και η δραστηριότητα αυτή συνεπάγεται δαπάνη και εκδηλώνεται κατά τη διάρκεια διακοπών.

Επίσης, τουρίστας θεωρείται κάθε άτομο που ταξιδεύει για ένα χρονικό διάστημα 24 ωρών ή περισσότερο σε μια χώρα διαφορετική από εκείνη που διαμένει μόνιμα, για οποιοδήποτε σκοπό εκτός από εκείνον της άσκησης επαγγέλματος το οποίο να αμείβεται με χρηματικούς πόρους της χώρας που επισκέπτεται.

Τέλος, ο ορεινός τουρισμός, αν και παρουσιάζει ομοιότητες με τον τουρισμό χειμερινών σπορ, σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να ταυτιστεί με αυτόν.

Συγκεκριμένα δεν έχει χρονικούς περιορισμούς εκδήλωσης και αναφέρεται στο

σύνολο των δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής και τουρισμού που εκδηλώνεται αποκλειστικά και μόνο στις ορεινές περιοχές των χώρων υποδοχής τουριστών που επιθυμούν να αναπτύξουν αυτήν τη μορφή τουρισμού.

Τα τελευταία χρόνια η άνοδος του ορεινού τουρισμού στη χώρα μας συνδέεται με την αλλαγή σε συνήθειες (ανάγκη κυρίως για άθληση) αλλά και την επιθυμία αναψυχής καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Στην περίπτωση όμως αυτή υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις για προβλήματα περιβαλλοντικής υποβάθμισης σε περιοχές κυρίως με αθλητικές εγκαταστάσεις όπως: διάβρωση, υποβάθμιση των βιότοπων κ.α. Κύρια αιτία για αυτό είναι η συγκέντρωση μεγάλου αριθμού επισκεπτών σε σχετικά μικρή χρονική περίοδο, η ανέγερση των σχετικών εγκαταστάσεων και υποδομών, ο θόρυβος, η κίνηση, η παραγωγή αποβλήτων κ.α.(ΥΠΕΧΩΔΕ 1994).

Αφού λοιπόν εξηγήθηκαν οι βασικοί ορισμοί που αφορούν τον τουρισμό μπορούμε τώρα να ασχοληθούμε με τον τουρισμό στην Ελλάδα, ο οποίος στην διάρκεια των προηγούμενων δεκαετιών, από μια περιορισμένης εμβέλειας δραστηριότητα που προσελκύει λίγους και με ειδικά ενδιαφέρονται περιηγητές, μετεξελίχθηκε και αναδείχθηκε σε μια μεγάλη εθνική βιομηχανία. Σύμφωνα με τα πρόσφατα στοιχεία, σημαντική αύξηση που ξεπερνά το μέσο όρο του παγκόσμιου τουρισμού είχαν οι αφίξεις τουριστών στη χώρα μας το 2006, σύμφωνα με έρευνες της Hellestat A.E. Σύμφωνα με την έρευνα, οι συνολικές αφίξεις το 2007 αυξήθηκαν κατά 7,7%. Αντίστοιχα το ποσοστό του παγκόσμιου τουρισμού είναι 4,5%. Η αύξηση οφείλεται κατά κύριο λόγο στη γενικότερη αναβάθμιση του ελληνικού τουριστικού προϊόντος, αλλά και την υψηλή ώθηση που έχουν δώσει στην πόλη οι Ολυμπιακοί Αγώνες και η προβολή που ακολούθησε. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στον εσωτερικό τουρισμό, ο οποίος μετά το 2004 σημειώνει μεγάλη αύξηση, φτάνοντας το 2005 το 23,9%. Το 2007 η Ελλάδα βιώνει μια από τις σημαντικότερες χρονιές όσον αφορά τον τουρισμό, καθώς όλα τα στοιχεία συγκλείουν σε ρεκόρ αφίξεων επισκεπτών της τάξεως

των 17 εκατ. ανθρώπων. Τα στοιχεία αυτά προκύπτουν από την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία η οποία για το 2006 είχε καταγράψει αύξηση 13,7 εκατ. ατόμων. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων της ΕΣΥΕ δεν διαφοροποιούνται πολύ και από τις μετρήσεις των διεθνών οργανισμών, σύμφωνα με τους οποίους ο ελληνικός τουρισμός αναμένεται να κλείσει το 2007 με αφίξεις αλλοδαπών τουριστών στα 15 εκατ. τουρίστες έναντι 13, 7 εκατ. τουριστών το 2006.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 EXTREME SPORTS

Τα τελευταία χρόνια, τόσο η ίδρυση αυτοτελών εξειδικευμένων γραφείων διοργανώσεων εκδρομών περιπέτειας, όσο και η ένταξη σχετικών τμημάτων στους μεγάλους Tour Operators διαμορφώνουν μια νέα πραγματικότητα στο ελληνικό τουριστικό τοπίο. Οι διοργανώσεις και τα προγράμματα των ειδικευμένων εταιρειών κατά κανόνα εκδηλώνονται σε διάρκεια 2 έως 4 ημερών, ενώ η διαμόρφωση των ετήσιων προγραμμάτων δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στις αργίες και τις εορτές καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Τα extreme sports ή αλλιώς σπορ δράσης και περιπέτειας είναι ένας όρος για συγκεκριμένες δραστηριότητες όπως το να έχεις ένα υψηλό επίπεδο κινδύνου ή δυσκολίας και συχνά περιλαμβάνει ταχύτητα, ύψος και υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης. Για τους πρωταγωνιστές των επικίνδυνων σπορ, το μυστικό κρύβεται στην αδρεναλίνη. Για τους περισσότερους από εμάς το ένστικτο της επιβίωσης, που ενεργοποιείται σε δύσκολες ή επικίνδυνες καταστάσεις συνοδεύεται πάντα με την έκκριση αδρεναλίνης. Η έκκριση της αδρεναλίνης ακολουθείται από μια εγρήγορση του οργανισμού και έχει κύριο χαρακτηριστικό την ταχυπαλμία. Για τους λάτρεις αυτών των σπορ το ύψιστο σημείο χάνει κρύβεται στην ακραία στιγμή του κινδύνου. Μετά το τέλος του κατορθώματος την έκκριση αδρεναλίνης ακολουθεί μια θριαμβευτική έκκριση ενδορφίνης και εγκεφαλίνης, που επιβραβεύουν αυτόν τον μετεωρισμό του «ήρωα» ανάμεσα στη ζωή και στο θάνατο.

2.2 RAFTING



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.

Rafting λοιπόν είναι η κατάβαση ποταμών με φουσκωτή αυτοαδειζόμενη βάρκα (raft), η οποία είναι ειδική για ποτάμι, και μεταφράζεται σε κατάβαση ποταμού με κωπηλασία. 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.

Ξεκίνησε στις ΗΠΑ την δεκαετία του '50 και είναι ο μοναδικός τρόπος να θαυμάσεις τις ομορφιές των ποταμών ειδικά αυτών που σχηματίζουν φαράγγια ή άλλους απροσπέλαστους σχηματισμούς. Σήμερα, είναι αρκετά διαδεδομένο σπόρ στην Γαλλία, Αυστρία, Ιταλία και άλλες ευρωπαϊκές χώρες που έχουν πλωτά ποτάμια.

Τα πιο αντιπροσωπευτικά ποτάμια της περιοχής μας είναι τα εξής: ο Αώος, το μοναδικό ελληνικό ποτάμι που εκβάλλει εκτός των ελληνικών συνόρων, ο Βοϊδομάτης, που περνά από την καρδιά του Εθνικού Δρυμού Βίκου - Αώου και φημίζεται για τα πόσιμα νερά του, ο Άραχθος, με το άγριο φαράγγι του και δύο από τα πιο ονομαστά γεφύρια της Ηπείρου, αυτά της Πλάκας και της Άρτας, ο Καλαμάς, που ακόμη και οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν για τις πλωτές μετακινήσεις τους, ο Βενέτικος, παραπόταμος του Αλιάκμονα, του μεγαλύτερου σε μήκος ποταμού της Ελλάδας.

Η ΒΑΡΚΑ

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

κιτ επιδιόρθωσης για μικροζημιές (αντλία και υλικά που κλείνουν τυχόν μικρές τρύπες)

Πώς καθόμαστε;

Ο οδηγός τοποθετεί τους ταξιδιώτες στη σωστή θέση μοιράζοντας συμμετρικά το βάρος. Φροντίζουμε να καθόμαστε αναπαυτικά με τρόπο που δεν θα μας εμποδίζει να κωπηλατούμε. 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. Φροντίζουμε να μην κουβαλάμε πράγματα στις τσέπες μας (εκτός αν κλείνουν με φερμουάρ). Καλό είναι να αποφεύγουμε το κάπνισμα γιατί η καύτρα μπορεί να ανοίξει πολύ εύκολα τρύπα στη βάρκα, και φροντίζουμε να μην σπάσουμε το κουπί μας. Αυτό θα είναι το βασικό μας εργαλείο για τη διάρκεια της διαδρομής.

Πώς κυβερνάμε τη βάρκα;

Με τα κουπιά, υπακούοντας τον οδηγό, ανάλογα με το ρεύμα και τα εμπόδια. Χρειάζεται συντονισμός και γι' αυτό μόνο ο υπεύθυνος πρέπει να δίνει εντολές ώστε να αποφεύγεται η σύγχυση. Ο οδηγός εξηγεί τι πρέπει να γίνεται πριν ξεκινήσει η εκδρομή και φροντίζει ώστε όλα να πάνε καλά. Το ευχάριστο είναι ότι το νερό στα μικρότερα ποτάμια κινείται αργά και μας δίνει τη δυνατότητα να θαυμάσουμε το τοπίο. Θα υπάρξουν όμως και σημεία όπου θα χρειαστεί να συγκεντρωθούμε στη βάρκα και στο 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.

Αν η βάρκα τρυπήσει;

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

Τα εμπόδια στη διαδρομή

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

ΠΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΟ RAFTING

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

Ποιοι μπορούν να κάνουν rafting;

Αυτό είναι ανάλογο με το βαθμό δυσκολίας του ποταμού. Σε ποτάμια με βαθμό δυσκολίας 2 έως 3, σχεδόν όλοι από 8-9 χρονών και πάνω θεωρούνται ικανοί. Το rafting 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.

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ RAFTING;

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

ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ RAFTING;

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

ΤΙ ΦΟΡΑΜΕ;

Πάντα ανάλογα με τον καιρό. Αν είναι αρκετά ζεστός, μαγιό (ή σορτς, ακόμα και αθλητική φόρμα) και αθλητικό μπλουζάκι. Επειδή σίγουρα θα έλθουμε σε επαφή με το νερό, καλό είναι να έχουμε μαζί μας 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 μπορούμε να βρούμε και ειδικές ολόσωμες στολές για καλύτερη προστασία και στεγανότητα. Όσον αφορά στα παπούτσια, μπορούμε να φορέσουμε σανδάλια ή σαγιονάρες, αλλά επειδή θα χρειαστεί συχνά να μπαίνουμε και να βγαίνουμε από τη σχεδία, καλύτερα είναι τα κλειστά παπούτσια θαλάσσης ή ένα ζευγάρι παλιά αθλητικά παπούτσια. Απαραίτητα είναι επίσης, το κράνος και το σωσίβιο, ειδική στολή και κάλτσες neoprene, αυτά όμως τα παρέχουν οι διοργανωτές της εκδρομής.

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΕΝΟΣ ΠΟΤΑΜΟΥ

Τα ποτάμια 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 (βλ. πίνακα 2.2.1 στο παράρτημα).

2.3 CANYONING



CANYON σημαίνει φαράγγι και φυσικά canyoning η διάσχιση του φαραγγιού και φαράγγι επίσης φυσικά σημαίνει βαθιά κοιλάδα με σχεδόν κάθετες παρυφές με ή χωρίς νερό. Το canyoning αποτελεί για πολλούς οπαδούς των extreme sports την κορυφαία από τις υπαίθριες δραστηριότητες καθώς συνδυάζει την πεζοπορία μέσα σε ένα άγριο τοπίο, την κολύμβηση σε ποτάμι, την κατάβαση κάθετου βράχου (rappel) σε καταρράκτη με χρήση ειδικού εξοπλισμού. Οι βουτιές στα δροσερά νερά, ο ίλιγγος του ύψους, η πεζοπορία ανάμεσα σε τεράστιους κάθετους βράχους και μέσα από στενά περάσματα, η επιβλητική ομορφιά του φαραγγιού καθιστούν τη διάσχισή του μία ατελείωτη, αυθεντική περιπέτεια για απαιτητικούς, που αναζητούν έντονες εμπειρίες. Μοναδική αίσθηση εξερεύνησης σε μέρη όπου λίγοι άνθρωποι έχουν πατήσει το πόδι τους. Κατά την κατάβαση περνά κανείς μέσα από καταρράκτες και κολυμπάει σε μικρές λίμνες που σχηματίζουν οι χείμαρροι διασχίζοντας το φαράγγι ή κατεβαίνει από ύψος μέχρι και 50 μέτρων με σχοινί (rappel). Η διάσχιση πραγματοποιείται χρησιμοποιώντας κυρίως τεχνικές αναρρίχησης και καταρρίχησης ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που ο συμμετέχων πρέπει να περπατήσει ή να κολυμπήσει στο ποτάμι. Γίνεται από το επάνω μέρος του φαραγγιού προς τα κάτω, διότι είναι πολύ ευκολότερο από το να το διασχίσεις αντίστροφα. Για το λόγο αυτό η διοργανώτρια αρχή (όλες οι εταιρείες και σύλλογοι που ασχολούνται με trekking, rafting και τα συναφή έχουν και το

canyoning στο μενού τους), φροντίζει να μας μεταφέρει στην αρχή της διαδρομής με αυτοκίνητα και φροντίζει επίσης να μας παραλάβει στο τέλος.

Το Canyoning είναι μια δραστηριότητα σχεδόν άγνωστη στην Ελλάδα. Παρέχεται όλος ο απαραίτητος και σύγχρονος εξοπλισμός καθώς και εξειδικευμένοι συνοδοί - εκπαιδευτές. Στην Ελλάδα, η διάσχιση φαραγγιού είναι μία σχετικά νέα δραστηριότητα που όμως αναπτύσσεται γρήγορα, κερδίζοντας πολλούς και φανατικούς οπαδούς.

Στην Ελλάδα, υπάρχουν πολλά φαράγγια, για όλα τα επίπεδα δυσκολίας, στις πιο όμορφες περιοχές της χώρας..

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΕΝΟΣ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ

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

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Το πόσο διαρκεί εξαρτάται από το μήκος του φαραγγιού, τα χαρακτηριστικά και τις δυσκολίες του, τις καιρικές συνθήκες και τον αριθμό των ατόμων. Έτσι, ας πάρουμε, για παράδειγμα, το φαράγγι της Γιαννούλας, στην Πάρνηθα που έχει μήκος περίπου 5χλμ. Μία ομάδα τριών, τεσσάρων ατόμων μπορεί να το διασχίσει σε τρεις με τέσσερις ώρες. Αν η ομάδα αποτελείται από έξι, επτά άτομα, θα

χρειαστεί έξι, επτά ώρες, ενώ οι ομάδες των δέκα, δώδεκα ατόμων θα ξεπεράσουν τις δέκα ώρες.

ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ

Canyoning μπορούν να κάνουν όλοι στο κατάλληλο φαράγγι. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ψυχική και σωματική υγεία και να μην πάσχουμε από υψοφοβία & ιλίγγους. Ηλικίες: 12-60 ετών.

Οι αρχάριοι, μετά από μια σύντομη εκπαίδευση, μπορούν να δοκιμάσουν στα πιο εύκολα φαράγγια (πχ Ορλιάς Α', Καλυψώ Α'), ενώ υπάρχουν διαδρομές (πχ φαράγγι Ορλιάς Β' & Γ') όπου απαιτείται σχετική εμπειρία και καλή φυσική κατάσταση. Η ικανότητα κολύμβησης θεωρείται απαραίτητη.

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ CANYONING

Όλο τον χρόνο, όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, με καλύτερη περίοδο από την άνοιξη έως το φθινόπωρο. Ελάχιστη συμμετοχή 6 άτομα.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Μετεωρολογικές συνθήκες.

Πριν πλησιάσουμε το φαράγγι, πρέπει πάντα να πληροφορούμαστε τις μετεωρολογικές συνθήκες, ενθουμούμενοι ότι τα φαράγγια είναι συλλέκτες των βρόχινων νερών. Σε ασταθείς συνθήκες, θα πρέπει να ξέρουμε να υποχωρούμε και να αναβάλουμε την εκδρομή μας.

Μεταφορική ικανότητα του ρεύματος νερού.

Ανάλογα με τις υδρολογικές συνθήκες, η διάσχιση ενός φαράγγιού μπορεί να είναι μια εύκολη και διασκεδαστική εκδρομή ή μια επιχείρηση γεμάτη δυσκολίες. Κάθε φαράγγι έχει τη δική του ιδανική περίοδο προσπέλασης: μερικά μπορούν να διαπεραστούν μόνο μερικούς μήνες αλλά όλο το χρόνο.

Είναι σοβαρά προτεινόμενο τα φαράγγια με μεγάλες ποσότητες νερού να τα αντιμετωπίζουν ομάδες αποτελούμενες από εκπαιδευμένα άτομα, που γνωρίζουν τέλεια τα χαρακτηριστικά και τις δυσκολίες του και ξέρουν να αξιολογούν τους ενδεχόμενους κινδύνους.

Καταρράκτες.

Η κατάβαση κάτω από καταρράκτη είναι σίγουρα πολύ διασκεδαστική αλλά επίσης και σ' αυτή την περίπτωση η κατάσταση μπορεί να γίνει επικίνδυνη εάν δεν παίρνουμε υπόψη μας ορισμένες προφυλάξεις. Δεν πρέπει να υποτιμάμε παράγοντες όπως τη βίαιη ώθηση προς τα κάτω οφειλόμενη στη δύναμη του νερού, τη χαμηλή θερμοκρασία, τη δυσκολία αναπνοής, τη ψυχολογική πίεση. Πρέπει να υπολογίζουμε επιπλέον, την πιθανότητα (επικίνδυνο!) να βρεθούμε το τέλος του ραπέλ, σε βαθιά νερά και κάτω από την πίεση της ροής του νερού, ακόμη δεμένοι στο σχοινί και να μην μπορούμε να απομακρυνθούμε. Αυτό εάν υποτιμηθεί, μπορεί να μας κάνει να χάσουμε τον έλεγχο της κατάστασης. Σ' αυτή την περίπτωση μόνο η εμπειρία βοηθάει να βγούμε.

Λιθοπτώσεις.

Μπορεί να προκληθούν από ζώα, από τον αέρα, από τη βροχή κλπ. Το κράνος και η παρατηρητικότητα μας, θα μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε πιθανά ατυχήματα.

Διάφοροι κίνδυνοι.

Δίνες, χιονούρες, σιφώνια, χύτρες κενές, στάσιμα νερά, διάφορα ατυχήματα κατά τη διάρκεια της κατάβασης με διπλά σχοινιά μπορεί να αποτελέσουν πηγές κινδύνου.

Απρόσμενα.

Ένα σχοινί κατεστραμμένο ή χαμένο κατά την ανάκληση, το να παραμείνει κάποιος μπλοκαρισμένος στο εσωτερικό μιας τρύπας ή βαράθρου και να μην μπορεί να βγει, ή η ανικανότητα διάσχισης μιας χιονούρας, είναι απρόσμενες

καταστάσεις που έχουν λύσεις εναλλακτικές. Ίσως να ήταν σοφότερο, από το να κάνουμε μανούβρες επικίνδυνες και ριγοκίνδυνες και με αναμφίβολο αποτέλεσμα, να περιμένουμε διάσωση ή να περιμένουμε το ξημέρωμα για να συνεχίσουμε.

Πρόβλεψη ατυχημάτων.

Να έχουμε υπόψη μας ότι κατά τη διάρκεια της κατάβασης ενός φαράγγιού, η μόνη δυνατότητα διαφυγής είναι να τελειώσουμε το φαράγγι. Επομένως, αν και για να φτάσουμε στο φαράγγι μας, διασχίσαμε εκατοντάδες χλμ. με το αυτοκίνητό μας και κάναμε αρκετό περπάτημα για να το προσεγγίσουμε, σε κάθε περίπτωση που υπάρχει έστω και μια αμφιβολία που αφορά την επιτυχία διάσχισης του φαράγγιού ή στη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων, πρέπει πάντα να έχουμε το κουράγιο να αρνούμαστε την κατάβαση και να κάνουμε πίσω.

Για να αποφεύγουμε ατυχήματα και επείγουσες καταστάσεις ισχύουν ορισμένοι βασικοί κανόνες:

- να έχουμε πληροφορίες για το φαράγγι που πρόκειται να διασχίσουμε
- να κάνουμε canyoning στο συγκεκριμένο φαράγγι τη δική του ιδανική περίοδο σε σχέση με την υδρολογική του κατάσταση
- εξακρίβωση ότι υπάρχουν στα σακίδια (δικό μας ή του υπολοίπου γκρουπ) τα απαραίτητα υλικά
- η ομάδα πρέπει να αποτελείται από τουλάχιστον 4 άτομα
- να είμαστε ντυμένοι καθ' όλη τη διάρκεια της κατάβασης
- ποτέ μην κατεβαίνετε μόνο από απλό (μονό) ρελέ
- έλεγχος των ρελέ
- έλεγχος της κατάστασης των σχοινιών πάντοτε μετά από κάθε χρήση

- να φέρουμε πάντα κράνος
- να τρώμε και να πίνουμε επαρκείς (κατάλληλες) ποσότητες
- να έχουμε πάντα μαζί μας, μια στεγνή αλλαξιά ρούχων
- μην πλησιάζουμε τα φαράγγια με αβέβαιες μετεωρολογικές προβλέψεις
- μην πηδάμε ποτέ σε λιμνούλες νερού χωρίς να βεβαιωθούμε το βάθος και την παρουσία ή απουσία εμποδίων
- να έχουμε πάντα τη δύναμη να ακυρώσουμε ή διακόψουμε την εκδρομή μας, σε περίπτωση που υπάρξουν απρόβλεπτες καταστάσεις ή αντίξοες συνθήκες που μπορεί να αλλάξουν τα δεδομένα
- να σεβόμαστε το περιβάλλον των φαραγγιών: μην αφήνουμε ποτέ υπολείμματα
- εάν είμαστε αρχάριοι, να πηγαίνουμε πάντα με έμπειρα άτομα.

ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΡΑΓΓΙΑ

Η Ελλάδα προσφέρεται για canyoning, δεδομένου ότι υπάρχουν εκατοντάδες φαράγγια, μεγάλα και μικρά, σε όλη την ελληνική επικράτεια, ικανά να προσφέρουν έντονες συγκινήσεις. Το πιο γνωστό είναι το περίφημο φαράγγι της Σαμαριάς στην Κρήτη που «υποδέχεται» χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο, Έλληνες και ξένους. Αλλά γνωστά φαράγγια είναι αυτά του Βίκου στην Ήπειρο, του Ασωπού στη Στερεά και του Λούσιου στην Πελοπόννησο. Το πιο κοντινό φαράγγι στην Αθήνα είναι το φαράγγι της Γιαννούλας στην Πάρνηθα.

Παρατίθεται ο πίνακας 2.3.1 στο παράρτημα.

2.4 ΚΑΝΟ-ΚΑΓΙΑΚ



Είναι οι περιηγήσεις σε λίμνες, ποτάμια ή στην θάλασσα χρησιμοποιώντας canoe ή kayak. Το canoe είναι το ελαφρύ, μακρόστενο σκάφος χωρίς καρίνα, που χρησιμοποιούσαν οι Ινδιάνοι της Β. Αμερικής, το οποίο κινείται με την βοήθεια ενός ή περισσότερων κωπηλατών. Το canoe είναι ιδανικό για βόλτες σε λίμνες ή στην θάλασσα. Αντίστοιχα, το kayak είναι το μακρόστενο σκάφος, που έχει καλυμμένο το πάνω μέρος εκτός από την θέση που κάθεται ο κωπηλάτης. Χρησιμοποιούταν από τους Εσκιμώους και είναι ιδανικό για καταβάσεις ποταμών. Το kayak κινείται με διπλό κουπί και απαιτεί σχετική εμπειρία ελιγμών στο ποτάμι. Το Κανό-Καγιάκ ξεκίνησε την παρουσία του ως ολυμπιακό άθλημα στους αγώνες του 1924 με σπριντ. Ωστόσο, επίσημο ολυμπιακό άθλημα έγινε από τους αγώνες του 1936. Είναι ιδιαίτερα αγαπητό στην Ευρώπη. Οι χώρες που πρωταγωνιστούν παραδοσιακά είναι η Γερμανία, η Σουηδία και η Ρωσία. Οι αγώνες γίνονται σε ήρεμα νερά και κάθε λέμβος κινείται σε ξεχωριστή λουρίδα.

Οι γυναίκες αγωνίζονται μόνο με κλειστά καγιάκ, καθιστές και χρησιμοποιώντας διπλό μονοκόμματο κουπί. Οι αγώνες περιλαμβάνουν κούρσες 500 μέτρων και οι κατηγορίες είναι K1, K2 και K4 (δηλαδή μονοθέσιο, διθέσιο και τετραθέσιο καγιάκ).

Οι άνδρες αγωνίζονται σε ανοιχτά κανό και καγιάκ, γονατιστοί, χρησιμοποιώντας μονό κουπί. Οι αγώνες περιλαμβάνουν κούρσες καγιάκ 500 και 1.000 μέτρων -σε μονοθέσιο και διθέσιο- και 1.000 μέτρων σε τετραθέσιο καγιάκ. Σε κανό οι αγώνες γίνονται στα 500 και 1.000 μέτρα σε μονοθέσιο και διθέσιο.

ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ

Canoe σε λίμνες και στην θάλασσα μπορούν να κάνουν όλοι άνω των 8 ετών αρκεί να ξέρουν κολύμπι. Αντίθετα, kayak σε ποτάμια μπορούν να κάνουν μόνο όσοι διαθέτουν ανάλογη εμπειρία και εκπαίδευση.

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ

Όλο τον χρόνο, όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, με καλύτερη περίοδο από την άνοιξη έως το φθινόπωρο. Ελάχιστη συμμετοχή 6 άτομα

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

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 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 neoprene 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.

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 neoprene και άλλα μοντέρνα υλικά για άνεση και στεγνά πόδια.

Άλλα αξεσουάρ

- Τσαντάκι πρώτων βοηθειών: ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες των κωπηλατών, με το περιεχόμενο ασφαλισμένο σε αδιάβροχη θήκη.
- Σχοινιά και караμπίνες ρυμούλκησης.
- Λουρίδες πρόσδεσης.
- Ειδικές βάσεις μεταφοράς (με ρόδες και χωρίς).
- Αδιάβροχα και υδατοστεγή δοχεία μεταφοράς.
- Αδιάβροχη θήκη για χάρτες.
- Μαξιλαράκια από αφρώδες υλικό για προστασία του σκάφους κατά τη μεταφορά.
- Αδιάβροχα σακίδια μεταφοράς εφοδίων σε πολλούς τύπους και μεγέθη.
- Θέσεις και πατάκια για πιο ξεκούραστο κάθισμα.
- Χειροκίνητες αντλίες για άδειασμα νερού από το σκάφος.
- "Χταπόδια" (ελαστικοί μάντες 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.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

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.

Πως θα αποφύγουμε τους τραυματισμούς

Υπάρχουν δύο ειδών τραυματισμοί που αφορούν στους κωπηλάτες: αυτοί που συμβαίνουν λόγω υπερβολικής προσπάθειας ή/και λανθασμένου τρόπου κωπηλασίας και οι έκτακτοι τραυματισμοί (ατυχήματα). Οι τραυματισμοί του πρώτου είδους μπορούν να συμβούν ύστερα από κάποιο χρονικό διάστημα ή ακόμα και ύστερα από ένα μεγάλο σε διάρκεια ταξίδι. Μπορεί να προκληθούν από κάποιο παλαιότερο τραύμα, από έλλειψη κατάλληλης προθέρμανσης, από λάθος τεχνική στην κωπηλασία ή από υπερπροσπάθεια.

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 αποφύγουμε αυτό τον κίνδυνο:

- Φοράμε πάντα το σωσίβιο, καθώς και κατάλληλα ρούχα. Φροντίζουμε να έχουμε μαζί μας στεγνή εφεδρική αλλαξιά.
- Προσπαθούμε να μένουμε στεγνοί και να αποφεύγουμε την έκθεση στον άνεμο. Φοράμε αδιάβροχο, αν υπάρχει πιθανότητα βροχής.
- Αποφεύγουμε τις έντονες κινήσεις γιατί αποτελούν σοβαρή αιτία μείωσης της θερμότητας του σώματος.

Κίνδυνος από κεραυνούς

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

ΤΟ ΚΑΝΟ-ΚΑΓΙΑΚ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στην Ελλάδα το άθλημα Κανό-Καγιάκ έχει σχετικά μικρή ιστορία. Τα πρώτα σκάφη ήλθαν στην Ελλάδα γύρω στο 1983-1984 με αφορμή τις διακρατικές αθλητικές ανταλλαγές με την Πολωνία και τη Βουλγαρία. Το άθλημα εντάχθηκε στην Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία Φιλάθλων Ναυτικών Σωματείων (ΕΚΟΦΝΣ), ως μόνη αρμόδια για την ανάπτυξή του. Έως τώρα, η ΕΚΟΦΝΣ, ισότιμο μέλος της ICF (Διεθνούς Ομοσπονδίας Κανό-Καγιάκ), έχει συμμετάσχει σε παγκόσμια πρωταθλήματα. Ήδη η εξέλιξη του αθλήματος είναι ραγδαία στο εσωτερικό, ενώ σημειώθηκαν και οι πρώτες διεθνείς επιτυχίες. Στην Ελλάδα η Ελληνική Ομοσπονδία Κανό-Καγιάκ, κάθε χρόνο, διοργανώνει το πανελλήνιο πρωτάθλημα. Μπορεί κανείς να κάνει Κανό-Καγιάκ σε όλη την Ελλάδα, στα ποτάμια, στις λίμνες και στις παραλίες της, να ταξιδέψει μόνος ή με παρέα, ακόμα και να συνδυάσει τα ταξίδια αυτά με κατασκήνωση. Μέρη που προσφέρονται για τέτοιου είδους δραστηριότητες είναι η Λίμνη Πλαστήρα, ο Λάδωνας, η Χαλκιδική, η Χίος, η Κρήτη, τα Ζαγόρια, η Μυτιλήνη, η Μάνη, το Λεωνίδιο Άργους, το Ξυλόκαστρο, η Αστυπάλαια.

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

2.5 MONORAFT



Μονοraft είναι η κατάβαση ποταμών με μονοθέσια ή διθέσια φουσκωτή βάρκα (Μονοraft), η οποία έχει εξαιρετική ευστάθεια και δεν προϋποθέτει ιδιαίτερη εκπαίδευση. Η δυσκολία του μονοraft, μετρείται όπως και του rafting, με εξαβάθμια κλίμακα (I έως VI) και είναι συνάρτηση της μορφής και της ροής του ποταμού και το Μονοraft 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 ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ

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

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ

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

2.6 MOUNTAIN BIKE



Ποδηλασία με ειδικά ποδήλατα (mountain bikes) που μπορούν να κινούνται σε ανώμαλο έδαφος. Σε κάθε διαδρομή υπάρχει συνοδός, ο οποίος οδηγεί τους ποδηλάτες στην διαδρομή και φροντίζει για την ασφάλεια της δραστηριότητας. Η ποδηλασία βουνού γίνεται σε διάφορες διαδρομές δυσκολίας και διάρκειας διασχίζοντας χωματόδρομους και μονοπάτια σε βουνά και δάση, σε διάφορες περιοχές της χώρας.

ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ

Στην ποδηλασία βουνού μπορεί να συμμετάσχει ο καθένας που ξέρει να κάνει ποδήλατο και δεν προϋποθέτει ιδιαίτερη φυσική κατάσταση ή εμπειρία.

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ

Όλο τον χρόνο, όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν. Η ελάχιστη συμμετοχή είναι 4 άτομα.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

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 λίτρο. Για πολύωρες διαδρομές, η ποσότητα αυτή δεν αρκεί και πρέπει να φροντίσουμε 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 αποφύγουμε αυτό το φαινόμενο είναι να ρίξουμε ελάχιστη ποσότητα κάποιου αλκοολούχου ποτού (π.χ. κονιάκ ή ουίσκι) που θα αρωματίσει το νερό και θα μειώσει την άσχημη γεύση του πλαστικού.

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. Αν τυχόν συμβεί κάποιο ατύχημα και το κράνος χτυπηθεί, καλό είναι να αντικατασταθεί, γιατί μπορεί να έχει αλλοιωθεί το ειδικό προστατευτικό υλικό.

Σωστά ρούχα

Όλοι έχουμε δει τα εφαρμοστά πολύχρωμα ρούχα, που φορούν οι ποδηλάτες και που μοιάζουν με ολόσωμα μαγιό από λύκρα. Τα ρούχα αυτά είναι ειδικά φτιαγμένα για τους ποδηλάτες, για να κρατούν ζεστό το σώμα (και τους μύες), ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν την αναπνοή τού σώματος και τη γρήγορη εξάτμιση του ιδρώτα. Επιπλέον έχουν ειδικά υλικά για να προστατεύουν τα ευαίσθητα σημεία του σώματος, που καταπονούνται ιδιαίτερα. Για όσους επιθυμούν κάτι λιγότερο εντυπωσιακό, υπάρχουν στο εμπόριο επίσης ειδικά ρούχα για ποδηλάτες (όχι εφαρμοστά), που θυμίζουν σπορ ντύσιμο αλλά με μερικές μικροδιαφορές, που εξυπηρετούν τις ανάγκες του ποδηλάτη.

Κατάλληλα παπούτσια

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

Προστατευτικά γυαλιά

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.

2.7 PARAPENTE



Το αλεξίπτωτο πλαγιάς, ή αλλιώς parapente (από το parachute= αλεξίπτωτο και pente= πλαγιά στα γαλλικά), δίνει τη δυνατότητα σε οποιονδήποτε να κάνει μία ελεύθερη πτήση. Πρόκειται για ένα 'ειδικό' αλεξίπτωτο, με το οποίο μπορεί κανείς να απογειωθεί από μία πλαγιά, ανεξάρτητα από το ύψος της χωρίς τη βοήθεια μηχανής. Είναι ένα αλεξίπτωτο που αποκολλάται από το έδαφος, όντας ήδη ανοιγμένο. Έχει σχήμα αεροπορικής πτέρυγας ώστε να ταξιδεύει προς τα εμπρός ενώ χάνει ύψος, και να εκμεταλλεύεται τον άνεμο και τα ρεύματα. Στον **αιωροπτερισμό** ο πιλότος είναι «κρεμασμένος» (δεμένος με ειδική ζώνη) κάτω από το αιωρόπτερο (μία πτητική κατασκευή, που αποτελείται από πανί dacron και σωλήνες αλουμινίου αεροπορικού κράματος), με τέτοιο τρόπο ώστε το σώμα του να αιωρείται στο κενό σαν εκκρεμές. Μετακινώντας το βάρος του κατάλληλα και αξιοποιώντας τα ανοδικά ρεύματα του αέρα, ο πιλότος ακολουθεί την επιθυμητή κατεύθυνση, κινούμενος σε τρεις άξονες: τον διαμήκη, τον εγκάρσιο και τον κάθετο. Ανάλογα με το βαθμό εκπαίδευσης του,

μπορεί να φτάσει σε ύψος 5.000 μέτρων και να παραμείνει στον αέρα επί 10 συνεχείς ώρες.

Μία πτήση μπορεί να διαρκέσει από λίγα λεπτά έως και αρκετές ώρες, αναλόγως τις συνθήκες και τη διάθεση. Έχει πολύ μεγαλύτερη ευχέρεια χειρισμών από ένα κανονικό αλεξίπτωτο, παρ' όλο που είναι μεγαλύτερο σε διαστάσεις και όγκο, και ο χειριστής του μπορεί να το κατευθύνει με απόλυτη ακρίβεια στο σημείο που θέλει. Το parapente ζυγίζει από 10 έως 15 κιλά, μαζεύεται εύκολα σε λίγα λεπτά από ένα άτομο, και μπαίνει σε ένα σάκο που μεταφέρεται στην πλάτη.

Το αλεξίπτωτο πλαγιάς υπάρχει ως άθλημα από τα μέσα της δεκαετίας του 1980. Αναπτύσσεται όμως γοργά σε όλο τον κόσμο λόγω της ευκολίας εκμάθησης, του χαμηλού κόστους και της ικανοποίησης που απολαμβάνουν όσοι ασχολούνται. Το άθλημα ξεκίνησε τη δεκαετία του 1970 στις Η.Π.Α. και την Αυστραλία, γνωρίζοντας σημαντική ανάπτυξη. Τα επόμενα χρόνια, το άθλημα έγινε γνωστό σε παγκόσμιο επίπεδο και σήμερα είναι ιδιαίτερα δημοφιλές σε πάνω από πενήντα χώρες, σε όλο τον πλανήτη. Από το 1985 έχει χαρακτηριστεί ως ολυμπιακό άθλημα, αλλά ακόμα δεν έχει περιληφθεί ως αγώνισμα στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Στην Ελλάδα, εμφανίστηκε το 1978 και το 1999 εντάχθηκε στην Ελληνική Αεραθλητική Ομοσπονδία (ΕΛ.Α.Ο.). Σήμερα, στη χώρα ο αιωροπτερισμός γίνεται ολοένα και πιο δημοφιλής, με αποτέλεσμα να υπάρχουν, πλέον, πολλά σωματεία, που ασχολούνται με το άθλημα και μπορούν να παράσχουν υπηρεσίες εκπαίδευσης στους ενδιαφερομένους.

Το άθλημα απαιτεί καλή φυσική κατάσταση, άριστη τεχνική, ψυχική και πνευματική διαύγεια, παρατηρητικότητα, αλλά και γνώσεις μετεωρολογίας και αεροδυναμικής, που παρέχονται από ειδικούς εκπαιδευτές. Ανάλογα με τον καιρό, το αλεξίπτωτο πλαγιάς μπορεί να φτάσει μέχρι ύψους 4.000 μέτρων και να διανύσει απόσταση 2-2,5 χλμ. Οι πτήσεις διαρκούν μερικές ώρες και οι

ταχύτητες που αναπτύσσονται κυμαίνονται ανάμεσα στα 48 και 60 χλμ / ώρα. Η Ελλάδα διαθέτει ιδανικό κλίμα για πτήσεις με αλεξίπτωτο πλαγιάς, καθώς όσο πιο ξηρό είναι το κλίμα μιας περιοχής ή μιας χώρας, τόσο καταλληλότερο για την ανάπτυξη του αθλήματος.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΙΑ ΠΤΗΣΗ PARAPENTE

Είναι απλό. Υπάρχουν τρεις φάσεις:

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

Η πτήση: ο χειριστής 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.

ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΝΑ ΠΕΤΑΞΕΙ

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 καταγιδόφορα. Το κλίμα στην Ελλάδα είναι ιδανικό και επιτρέπει πτήσεις συνήθως από τον Απρίλιο έως και τον Οκτώβριο.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Τα ρούχα πρέπει να είναι άνετα και να μην δυσκολεύουν στις κινήσεις. 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).

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.

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

2.8 ΣΚΙ



Το σκι γεννήθηκε στις Σκανδιναβικές χώρες για να καλύψει την ανάγκη μετακίνησης των ανθρώπων πάνω στο χιόνι. Αυτό επιτυγχάνονταν με ένα ζευγάρι μακρόστενες ξύλινες σανίδες, οι οποίες δένονταν σε παπούτσια ή σε μπότες.

Τα αρχαιότερα δείγματα σκι βρέθηκαν στη Σουηδία και τη Φινλανδία και έχουν ηλικία 4.000 έως 5.000 χρόνων. Ήταν κοντύτερα και πιο πλατιά από τα σημερινά πέδιλα.

Μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα δεν υπήρχε ικανοποιητικός τρόπος σταθερής πρόσδεσης των σκι στις μπότες. Αυτό άλλαξε το 1860, όταν ο Νορβηγός Sondre Nordheim χρησιμοποίησε πρώτος δέστρες που σταθεροποιούσαν τις μπότες στα σκι, όχι μόνο στο μπροστινό τους μέρος αλλά και στη φτέρνα. Η βελτίωση αυτή αποδείχθηκε καθοριστική. Πολύ γρήγορα, το σκι εξαπλώθηκε ως μέσο τόσο αναψυχής όσο και άθλησης. Το 1924 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Σκι (F.I.S.), ο φορέας που διοικεί το άθλημα, και τον ίδιο χρόνο πραγματοποιήθηκαν με μεγάλη επιτυχία οι πρώτοι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες στο Chamonix της Γαλλίας.

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΣΚΙ

Το αλπικό σκι (alpine) αναπτύχθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα στις Άλπεις της κεντρικής Ευρώπης και περιλαμβάνει αγωνίσματα ταχύτητας (κατάβαση πλαγιάς) και τεχνικής (σλάλομ και γιγαντιαίο σλάλομ).

Πέδιλα: συνήθως δεν ξεπερνούν σε μήκος τα 2 μέτρα.

Το κλασικό σκι (αλλιώς σκανδιναβικό ή nordic) περιλαμβάνει αγωνίσματα μεγάλων αποστάσεων (cross country) και άλματα μεγάλου μήκους από βατήρα.

Πέδιλα: τα cross country σκι έχουν μήκος 2,1 μέτρα. Τα σκί για άλματα από βατήρα φτάνουν τα 2,6 μέτρα.

Το ελεύθερο σκι (freestyle) συνδυάζει το σκι με ακροβατικά άλματα και φιγούρες. Περιλαμβάνει τρία αγωνίσματα αλλά και μεικτούς αγώνες (ένα, δύο ή όλα τα αγωνίσματα μαζί):

- Το acro (ή "μπαλέτο"): ο σκιέρ έχει στη διάθεσή του ενάμισι λεπτό για να κατέβει μια πλαγιά μήκους 150 μέτρων μικρής κλίσης, εκτελώντας φιγούρες με τη συνοδεία μουσικής.
- Τα aerials: οι σκιέρ εκτελούν φιγούρες σε άλματα που μπορεί να φτάσουν και τα 15 μέτρα, πηδώντας με φόρα από ειδική ράμπα.
- Τα moguls: έτσι λέγονται οι εδαφικές ανωμαλίες ("καρούμπαλα") στις πίστες των σκι. Οι σκιέρ διαγωνίζονται σε πίστα μήκους 200 έως 300 μέτρων με αρκετά μεγάλη κλίση (20-32%) και βαθμολογούνται ανάλογα με την ταχύτητα, την τεχνική τους στις στροφές και σε δύο υποχρεωτικά περάσματα-άλματα πάνω από τα moguls.

Πέδιλα: για το ακροβατικό σκι (freestyle) χρησιμοποιούνται σκι μήκους 1,8-1,9 μέτρα.

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ

Από το Δεκέμβριο έως τον Απρίλιο, ανάλογα με το χιονοδρομικό κέντρο.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Τα σκι

Κατασκευή

Σήμερα τα σκι κατασκευάζονται από ξύλο που καλύπτεται από φάιμπεργκλας.

Το σύνολο ενισχύεται με την προσθήκη ανθεκτικών υλικών (αλουμίνιο, κέβλαρ

και τιτάνιο), καθώς και με πλαστική βάση. Η βάση των σκι λειαίνεται με ειδικά μηχανήματα και περνιέται με ειδικό κερί για να μπορεί να γλιστρά ευκολότερα στο χιόνι, μια διαδικασία που πρέπει να επαναλαμβάνεται τακτικά.

Σχήμα

Τα σκι είναι μακρόστενα, με πεπλατυσμένη και λίγο ανασηκωμένη μύτη και παχύτερα στο σημείο όπου πατά το πόδι. Επιπλέον, παρουσιάζουν μικρή καμπυλότητα στο κεντρικό τμήμα τους, γεγονός που βοηθά να διαμοιράζεται το βάρος του σκιέρ σωστά σε όλο το μήκος των σκι στην επαφή τους με το χιόνι. Τα τελευταία χρόνια αποκτούν δημοτικότητα τα "παραβολικά" σκι, αυτά δηλαδή που το σχήμα τους θυμίζει κλεψύδρα: φαρδύτερα στα δύο άκρα τους και στενότερα στο κέντρο.

Οι δέστρες

Οι δέστρες εφαρμόζουν σταθερά στα σκι και πάνω τους στερεώνονται - "κλειδώνουν"- οι μπότες του σκιέρ μπροστά και πίσω. Έχουν ειδικές ασφάλειες που ελευθερώνουν την μπότα από το σκι σε περίπτωση πτώσης για να μην υπάρξει τραυματισμός. Επίσης, υπάρχουν δέστρες που επιτρέπουν στο πόδι (πιο συγκεκριμένα στη φτέρνα) να σηκώνεται από το σκι. Τέτοιες δέστρες χρησιμοποιούνται στα αγωνίσματα Cross country.

Οι μπότες

Οι μπότες κατασκευάζονται από σκληρό πλαστικό. Εσωτερικά υπάρχει ειδική επένδυση. Κάθε μπότα είναι στην ουσία ένα άκαμπτο και σταθερό "κέλυφος" γύρω από το πόδι, παρέχοντας έτσι την απαιτούμενη στήριξη και σταθερότητα.

Τα μπαστούνια (μπατόν)

Ο σκιέρ κρατά σε κάθε χέρι ένα λεπτό μπαστούνι από αλουμίνιο, μήκους 120-125 εκατοστών. Τα μπαστούνια τον βοηθούν να κινηθεί πιο εύκολα σε ανηφορικό ή σε επίπεδο έδαφος και διευκολύνουν την ισορροπία του, όταν κατεβαίνει με ταχύτητα τις πλαγιές.

Τα κράνη

Κατασκευάζονται από ανθεκτικά αλλά πολύ ελαφριά υλικά και χρησιμοποιούνται για την ασφάλεια των σκιέρ, κυρίως στους αγώνες.

Ρουχισμός

Ο σωστός ρουχισμός του σκιέρ πρέπει να περιλαμβάνει τρεις "στρώσεις": Κατάσαρκα φοριούνται ειδικά εσώρουχα από μείγματα μαλλιού και βαμβακιού (ή πολυπροπυλένιο) που απομακρύνουν τον ιδρώτα από το σώμα και το κρατούν στεγνό.

Από πάνω, ρούχα ελαφριά αλλά που κρατούν το σώμα ζεστό, όπως π.χ. τα ρούχα fleece.

Εξωτερικά, το αντιανεμικό παντελόνι-τζάκετ (ή η ολόσωμη στολή) προστατεύει το σκιέρ από τις καιρικές συνθήκες.

Απαραίτητα είναι επίσης τα γάντια, ο μάλλινος σκούφος (ή κράνος) και τα προστατευτικά γυαλιά.

Αξεσουάρ

Στα αξεσουάρ περιλαμβάνονται σχάρες αυτοκινήτου για τη μεταφορά των σκι, προστατευτικές θήκες για τη φύλαξη και τη μεταφορά τους, σακίδια, παγούρια κ.ά.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η σωστή στάση του σώματος

- Η σωστή στάση είναι απαραίτητη για την ισορροπία. Για να έχουμε τον καλύτερο δυνατό έλεγχο, πρέπει να τοποθετούμε το σώμα μας με τέτοιο τρόπο ώστε το κέντρο βάρους να τείνει προς το εμπρόσθιο τμήμα των σκι (πάνω από τις "καμάρες" των ποδιών).
- Έχουμε τα γόνατα λυγισμένα έτσι ώστε το "καλάμι" του ποδιού (κνήμη) να βρίσκεται πάντα σε επαφή με το μπροστινό μέρος της μπότας.
- Τα χέρια πρέπει να βρίσκονται κοντά στο σώμα και να είναι σηκωμένα

μπροστά.

Σωστή εφαρμογή της μπότας

Η μπότα πρέπει να εφαρμόζει καλά στο πόδι, αλλά να μην είναι πολύ σφικτή.

Θέματα ασφάλειας

Επιλογή πίστας

Οι πίστες του σκι κατατάσσονται ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας τους. Δεν πρέπει να υπερεκτιμούμε τις δυνατότητες και τα όριά μας. Πριν περάσουμε σε πιο δύσκολες πίστες, πρέπει να είμαστε σίγουροι για τις γνώσεις αλλά και την καλή φυσική μας κατάσταση.

Συμπεριφορά στην πίστα

Δεν σταματάμε σε σημείο στο οποίο εμποδίζουμε τους άλλους σκιέρ ή από το οποίο δεν μπορούμε να γίνουμε αντιληπτοί από τους αυτούς που έρχονται πίσω μας. Δεν επιχειρούμε να κάνουμε σκι έξω από τα καθορισμένα όρια της πίστας.

Ταχύτητα

Μεγαλύτερη ταχύτητα σημαίνει μεγαλύτερο ρίσκο και αυξημένος κίνδυνος ατυχήματος. Ανάλογα με την κατάσταση του χιονιού-αφράτο, πάγος (κρούστα), λασπόχιονο- προσαρμόζουμε τον τρόπο με τον οποίο κάνουμε σκι.

ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

Παρατίθεται ο πίνακας 2.8.1 στο παράρτημα.

2.9 ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ-ΚΑΤΑΡΡΙΧΗΣΗ



Αναρρίχηση είναι η δραστηριότητα της ανάβασης ενός βράχου ή τεχνητής πίστας αναρρίχησης με την βοήθεια ειδικού εξοπλισμού, αξιοποιώντας το ανάγλυφο της επιφάνειας (εσοχές, εξοχές, χαραμάδες κλπ). Η αναρρίχηση γίνεται από δύο αθλητές που είναι δεμένοι μεταξύ τους με σχοινί (συνήθως μήκους 60-80μ). Καθώς ο ένας σκαρφαλώνει ο άλλος, μένοντας σε ένα σταθερό σημείο, φροντίζει για την ασφάλειά του και τον προστατεύει σε περίπτωση πτώσης κρατώντας και φρενάροντας το σχοινί. Στη διάρκεια της αναρρίχησης οι ρόλοι εναλλάσσονται. Ο εξοπλισμός χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την ασφάλεια του αθλητή και όχι για να σκαρφαλώσει κατευθείαν στην κορυφή.

ΤΕΧΝΙΚΗ TOP-ROPE

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές στην αναρρίχηση βράχου. Για παράδειγμα, στην περίπτωση αναρρίχησης top-rope, το σχοινί περνά μέσα από μια «άγκυρα» που βρίσκεται στερεωμένη στην κορυφή του βράχου. Το ένα άκρο του σχοινιού δένεται στη ζώνη του αθλητή που αναρριχάται, ενώ το άλλο καταλήγει στο σύντροφό του που μένει στο έδαφος, στη βάση του βράχου, ελέγχοντας την ανάβαση. Αυτός που περιμένει στη βάση του βράχου λέγεται και belayer. Η δουλειά του είναι να παρατηρεί τον αναρριχόμενο, έχοντας πάντα στο χέρι του το σχοινί και μαζεύοντάς το ώστε να μην υπάρχει πολύ «λάσκο». Σε περίπτωση πτώσης ο belayer φρενάρει το σχοινί με τη βοήθεια κάποιας συσκευής belay.

Η αναρρίχηση πραγματοποιείται σε τεχνητές πίστες αναρρίχησης ή σε φυσικά αναρριχητικά πεδία όπου υπάρχουν προσδιορισμένες διαδρομές και εγκατεστημένος ειδικός εξοπλισμός. Οι διαδρομές που έχουν επιλεγεί για τους αρχαίους είναι μικρής δυσκολίας και ύψους (10-50 μ), με θετική κλίση και πληθώρα εσοχών και χαραμάδων στον βράχο.

Αντίστροφα, η καταρρίχηση (Ραπέλ) είναι η ταχεία κατάβαση από βράχο με την βοήθεια ορειβατικού σχοινιού και ειδικού εξοπλισμού. Όπως και στην αναρρίχηση, ο αναρριχητής είναι δεμένος στην ειδική ζώνη ασφαλείας με το σκοινί το οποίο είναι ασφαλισμένο στην κορυφή της διαδρομής. Είναι ευκολότερη από την αναρρίχηση και δεν απαιτεί ιδιαίτερη φυσική κατάσταση και εμπειρία. Γίνεται πάντα με την παρουσία συνοδού-εκπαιδευτή.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ζώνη ασφαλείας

Ο αθλητής πρέπει να είναι «δεμένος» για λόγους ασφαλείας. Φορά στη μέση μία ειδική πλατιά ζώνη, η οποία περιλαμβάνει δύο ρυθμιζόμενους ιμάντες για τα πόδια του. Σε αυτήν δένεται το ειδικό σχοινί προστασίας που τον συγκρατεί σε περίπτωση πτώσης. Υπάρχουν επίσης θέσεις για εξοπλισμό (καραμπίνερ, 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.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

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 σχοινιού. Υπάρχουν επίσης και καραμπίνερ με πύλη που ασφαλίζει.

«Καρυδάκια»

Πρόκειται για μικρές σφήνες σε διάφορα μεγέθη, κατασκευασμένες από αλουμίνιο. Έχουν περασμένο μέσα τους ένα σύρμα αντοχής μήκους μερικών εκατοστών που καταλήγει σε μια θηλιά. Σφηνώνονται στις χαραμάδες του βράχου και συγκρατούν αρκετό βάρος ενόσω ασκείται πίεση προς τα κάτω. Αφαιρούνται πολύ εύκολα, αν τα τραβήξουμε προς τα πάνω.

Συσκευές Belay («Οχτάρια»)

Η αναρρίχηση βράχου γίνεται από δύο αθλητές οι οποίοι είναι δεμένοι μεταξύ τους με σχοινί. Ο ένας ανεβαίνει, ενώ ο άλλος περιμένει φροντίζοντας για την προστασία του συντρόφου του σε περίπτωση πτώσης. Το σχοινί περνιέται από μια συσκευή που το συγκρατεί και το φρενάρει. Η πιο συνηθισμένη είναι το λεγόμενο «οχτάρι», δηλαδή δύο μεταλλικοί κρίκοι συνδεδεμένοι μεταξύ τους. Το σχοινί περνά με ειδικό τρόπο από τον ένα κρίκο και τυλίγεται γύρω από τον άλλο. Το «οχτάρι» στερεώνεται στη ζώνη ασφαλείας με καραμπίνερ που κλειδώνει.

Σφυρί-Καρφιά

Είναι ειδικές σφήνες διαφόρων μεγεθών που στερεώνονται στο βράχο. Στο άλλο τους άκρο περνάμε τα καραμπίνερ ασφαλείας.

Σχοινιά

Είναι κατασκευασμένα από ίνες νάιλον που τυλίγονται γύρω από τον «πυρήνα» του σχοινιού που είναι και αυτός κατασκευασμένος από ανθεκτικές ίνες. Λέγονται «δυναμικά» γιατί, σε αντίθεση με τα κανονικά σχοινιά, έχουν τη δυνατότητα να «τεντώνονται» υπό πίεση και να απορροφούν κάπως τη δύναμη σε περίπτωση πτώσης. Το σχοινί δένεται στη σωστή θέση πάνω στη ζώνη ασφαλείας του αθλητή με ειδικούς κόμπους -ο πιο συνηθισμένος είναι το «οχτάρι». Έτσι, σε περίπτωση πτώσης τον συγκρατεί «φρενάροντας» την πτώση.

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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. Παρατίθεται ο πίνακας 2.9.1 στο παράρτημα.

2.10 ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΑ



Πεζοπορία ή trekking είναι το περπάτημα σε επιλεγμένα μονοπάτια, χωρίς τεχνικές δυσκολίες, που χαρακτηρίζονται από φυσικές ομορφιές και τις περισσότερες φορές έχουν ιστορικό, λαογραφικό ή φυσιολατρικό ενδιαφέρον.

ΠΟΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ

Υπάρχουν πεζοπορικές διαδρομές για τον καθένα. Από μικρούς περιπάτους που δεν απαιτούν ιδιαίτερη φυσική κατάσταση, μέχρι αναβάσεις σε βουνά (πχ. Όλυμπος) που απευθύνονται σε άτομα με καλή φυσική κατάσταση και σχετική εμπειρία.

ΠΟΤΕ ΓΙΝΕΤΑΙ

Όλο τον χρόνο, όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, με καλύτερη περίοδο από την άνοιξη έως το φθινόπωρο.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Παπούτσια

Δεν υπάρχει κάποιο "ιδανικό" παπούτσι για περπάτημα. Όπως κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, το ίδιο είναι και τα πόδια του. Πρέπει λοιπόν ο καθένας να ανακαλύψει μόνος του τα κατάλληλα γι' αυτόν παπούτσια. Υπάρχουν ειδικά για περπάτημα ή για τρέξιμο. Τα μποτάκια πεζοπορίας δεν ενδείκνυνται για περπάτημα στην πόλη, διότι λόγω βάρους, κουράζουν και καταπονούν τις κνήμες.

Κάλτσες

Όλοι ξέρουμε τις κλασικές βαμβακερές αθλητικές κάλτσες. Το βαμβάκι είναι πολύ φιλικό υλικό και επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει. Έχει όμως το μειονέκτημα να κατακρατεί την υγρασία (από ιδρώτα ή νερό) με αποτέλεσμα να μαλακώνει το δέρμα και να εμφανίζονται φουσκάλες. Για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος μπορούμε να αγοράσουμε κάλτσες από ειδικά συνθετικά υλικά (ακρυλικά). Τα υλικά αυτά απομακρύνουν τον ιδρώτα και διατηρούν το πόδι στεγνό και δροσερό. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα οι κάλτσες να είναι ενισχυμένες σε σημεία που δέχονται τις μεγαλύτερες πιέσεις, όπως η φτέρνα ή τα δάχτυλα, προσέχοντας ταυτόχρονα τις ραφές που μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στο δέρμα. Είναι κάπως ακριβότερες, αλλά αντέχουν πολύ περισσότερο. Όπως και τα παπούτσια, έτσι και οι κάλτσες πρέπει να εφαρμόζουν καλά χωρίς να γλιστράνε στο πόδι.

Ρούχα

Το καλύτερο είναι να αγοράσουμε εσώρουχα από ειδικά υλικά (πολυπροπυλένιο και πολυεστέρα) που απομακρύνουν τον ιδρώτα από το σώμα, μεταφέροντάς τον στο επόμενο στρώμα των ρούχων. Από πάνω τους, φοράμε, ανάλογα με τον καιρό, πουκάμισο (βαμβακερό ή μάλλινο) ή κάποιο φούτερ ή fleece και αθλητική φόρμα. Εξωτερικά, μπορούμε να φορέσουμε κάποιο αδιάβροχο ή αντιανεμικό μπουφάν

Άλλα βοηθήματα

Σφυγμομετρητής (Heart Rate Monitor)

Ο μετρητής μας λέει πότε να αυξήσουμε (ή να μειώσουμε) το ρυθμό μας. Το βάρος του είναι ελάχιστο και μπορεί να φορεθεί σαν ρολόι, ή πιασμένο κάπου στα ρούχα μας.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Κάθε περιπατητής πρέπει είναι ντυμένος με τρόπο που να γίνεται ορατός από τους άλλους (πεζούς και οδηγούς), ιδίως τις ώρες που δεν υπάρχει αρκετό φως. Υπάρχουν αυτοκόλλητες λουρίδες-σήματα που αντανακλούν το φως και γνωστοποιούν την παρουσία του σε αρκετή απόσταση. Επιπλέον, υπάρχουν και παπούτσια που φέρουν πάνω τους τέτοιους ανακλαστήρες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1 EXTREME SPORTS ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Ολοένα και περισσότερους φανατικούς οπαδούς αποκτούν στη χώρα μας οι υπαίθριες εναλλακτικές δραστηριότητες και τα «extreme sports». Οι ολιγοήμερες αποδράσεις του Σαββατοκύριακου συνδυάζονται με... μια γερή δόση αδρεναλίνης, καθώς πολλοί Έλληνες επιλέγουν να προσθέσουν δυναμισμό και περιπέτεια στις εκδρομές τους μακριά από την πόλη.

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

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

Οι κακοτράχαλοι δρόμοι και μονοπάτια μέσα από δάση σκιερά και ξεχασμένα χωριά συνθέτουν έναν κόσμο άγριας φυσικής ομορφιάς και περιπέτειας.

Εξάλλου στην Ελλάδα βρίσκονται και μερικά από τα καλύτερα ποτάμια και πιο κατάλληλα για rafting και canoe-kayak.

Τα τελευταία 5 χρόνια βλέπουμε τα γραφεία που παρέχουν εξορμήσεις τουρισμού περιπέτειας στην Ελλάδα, να οργανώνονται χρόνο με τον χρόνο καλύτερα και να παρέχουν στους καταναλωτές υψηλής ποιότητας προγράμματα

με άριστη υποστήριξη. «Οι υπαίθριες δραστηριότητες στην Ελλάδα γνωρίζουν τα τελευταία χρόνια συνεχή ανάπτυξη. Η ετήσια αύξησή τους είναι της τάξης του 20-30%», σημειώνει ο γενικός διευθυντής της εταιρείας No Limits, κ. Νίκος Κυρίτσης.

Κυρίαρχη δραστηριότητα είναι το rafting, καθώς υπάρχουν διαδρομές που απευθύνονται σχεδόν σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα βαλάντια. Μικρότερη άνοδο σημειώνουν η πεζοπορία και η κατάβαση σε φαράγγια.

Κορυφαία στον χώρο της είναι η εταιρεία Trekking Hellas (ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι μόνο στα προγράμματα της Trekking Hellas παίρνουν μέρος κάθε χρόνο περίπου 15.000 Έλληνες) που προσφέρει τις υπηρεσίες της σ' όλον τον ελλαδικό χώρο. Οι υπεύθυνοι της εταιρείας υπογραμμίζουν ότι η περίοδος αιχμής για τα συγκεκριμένα προγράμματα εντοπίζεται από τον Σεπτέμβριο μέχρι τον Απρίλιο, ενώ κάνουν λόγο για ειδική μορφή τουρισμού την οποία οι Έλληνες γνωρίζουν τα τελευταία χρόνια. Πολύ καλές εταιρείες είναι επίσης οι: Paddler, Alpin Club, Μετάβαση, Αδρεναλίνη και Forestland. Οι παραπάνω εταιρείες έχουν τις βάσεις τους στην Αθήνα έχοντας όμως και γραφεία υποστήριξης στις περιοχές δράσης τους παρέχοντας στους πελάτες τους τον κατάλληλο εξοπλισμό. Η ανταπόκριση που βρίσκουν οι υπαίθριες εναλλακτικές δραστηριότητες καταδεικνύεται και από τον πολλαπλασιασμό των εταιρειών του κλάδου.

«Στην Ελλάδα το συγκεκριμένο μοντέλο αναψυχής ήρθε τη δεκαετία του 1990 και σταδιακά εδραιώθηκε η αντίληψη πως απευθύνεται σε όλη την οικογένεια. Σήμερα υπάρχουν στη χώρα μας περίπου 30 εταιρείες που ασχολούνται με αποδράσεις τέτοιου είδους», διευκρινίζει ο κ. Τζώρτζης Ρούσσο, υπεύθυνος Τύπου του Alpin Club. Αξίζει να σημειωθεί πως ο Οργανισμός Εργατικής Εστίας προσφέρει τέτοια τουριστικά πακέτα, ενώ εναλλακτικές αποδράσεις υλοποιεί και η Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς.

Μερικές από αυτές έχουν και δικά τους καταλύματα και ξενώνες. Όσο αφορά

το προσωπικό αυτό βασίζεται κυρίως σε ανθρώπους με μεράκι και αγάπη για την φύση και την περιπέτεια.

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

Παρατίθεται το υποκεφάλαιο 3.1.1 στο παράρτημα για τα παραδείγματα εκδρομών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

4.1 ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ EXTREME SPORTS

Όπως σας ανέφερα και σε προηγούμενο κεφάλαιο τα τελευταία χρόνια τα extreme sports ορεινού τουρισμού αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερο τουριστικό ενδιαφέρον στην χώρα μας. Για το λόγο αυτό, εκτός από τους ορειβατικούς συλλόγους και τους φορείς ορεινού τουρισμού, έχουν αρχίσει να αναπτύσσονται με μεγάλο ρυθμό τα τελευταία χρόνια «πρακτορεία» ορεινού τουρισμού και γραφεία που παρέχουν εξορμήσεις περιπέτειας.

Σας παραθέτω κάποιους από τους ορειβατικούς συλλόγους και τα γραφεία οργανώσεως ορεινών εκδρομών περιπέτειας.

4.1.1 ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ

Υπάρχουν πάρα πολλοί ορειβατικοί σύλλογοι στην χώρα μας, εδώ θα σας παραθέσω τους παλαιότερους και μεγαλύτερους.

Ε.Ο.Σ. Αθηνών

Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Αθηνών ιδρύθηκε το 1928 και είναι το παλιότερο ορειβατικό, χιονοδρομικό σωματείο της χώρας. Είναι ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο και σε όλες του τις δραστηριότητες καλλιεργεί την αγάπη και το σεβασμό προς την ορεινή φύση. Τα γραφεία του βρίσκονται στο κέντρο της Αθήνας στη γωνία Ερμού και Αιόλου κοντά στην πλατεία Καπνικαρέας. Ανέπτυξε και διέδωσε τα ορειβατικά αθλήματα σε κάθε τους μορφή (ορεινή πεζοπορία, αναρρίχηση βράχου και πάγου, αγωνιστική αναρρίχηση, ορειβατικό και αγωνιστικό σκι). Ο Σύνδεσμος έχει τιμηθεί για την προσφορά του από την Ακαδημία Αθηνών.

Τα καταφύγια του Ε.Ο.Σ. Αθηνών

Διαθέτει 2 ορεινά καταφύγια ένα στον Παρνασσό, το οποίο χρησιμοποιείται από την αθλητική ομάδα χιονοδρομίας του Συνδέσμου, και ένα στον Εθνικό Δρυμό της Πάρνηθας, στη θέση Μπάφι το οποίο βρίσκεται 2.5 χλμ από το Mont Parness.

Ε.Ο.Σ Αχαρνών

Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Αχαρνών, ιδρύθηκε το 1976 από μία ομάδα ονειροπόλων και αποφασισμένων ανθρώπων, που πίστευαν στην ανάγκη ανάπτυξης μιας αρμονικής σχέσης ανάμεσα στον άνθρωπο, το βουνό και την φύση. Βασική φιλοσοφία του Ε.Ο.Σ Αχαρνών είναι η ανάπτυξη της ορειβασίας, του ορεινού τουρισμού και η προστασία του ορεινού περιβάλλοντος της χώρας μας. Είναι αντίθετος σε κάθε σκέψη για εντατική ή κερδοσκοπική τουριστική ανάπτυξη των Ελληνικών βουνών, που θα τα οδηγήσει στη θλιβερή κατάσταση των "αναπτυχθέντων" παραθαλασσίων περιοχών. Οι έννοιες και οι ιδέες της αειφόρου ανάπτυξης ταιριάζουν περισσότερο στο βουνό και εκφράζουν απόλυτα τους ανθρώπους του.

Τα καταφύγια του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών

Ο Ε.Ο.Σ Αχαρνών διαθέτει δύο καταφύγια στην κορυφή Φλαμπούρι της Πάρνηθας σε υψόμετρο 1158μ, τα οποία ήταν στρατιωτικά κτίσματα και μεταμορφώθηκαν μετά σε δύο πανέμορφα καταφύγια χωρητικότητας 10 και 50 ατόμων αντίστοιχα και ολοκληρώθηκαν το 1981 και 1986.

Ε.Ο.Σ Πατρών

Ο Ορειβατικός Σύλλογος Πατρών έχει την τιμή να είναι από τους πρώτους ορειβατικούς συλλόγους στην Ελλάδα. Ιδρύθηκε το 1928 και από τότε μέχρι

σήμερα έχει προσφέρει αρκετά στην ελληνική ορειβασία, αναρρίχηση και χιονοδρομία.

Τα καταφύγια του Ε.Ο.Σ. Πατρών

Διαθέτει δύο καταφύγια στο Παναχαϊκό, το καταφύγιο Σ. Γεωκοστοπούλου στη θέση Ψάρθι και σε υψόμετρο 1500μ και το καταφύγιο Ι. Διακίδης στη θέση Πρασούδι και σε υψόμετρο 1780μ.

Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης

Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης ιδρύθηκε το 1930 και είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης.

Τα καταφύγια του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης

Διαθέτει τρία καταφύγια, το χιονοδρομικό καταφύγιο στο Σέλι Βερμίου με υψόμετρο 1600 μ, το Ορειβατικό Καταφύγιο Δ Μπουντόλας στη θέση Σταυρός Ολύμπου με υψόμετρο 950 μ και το Παραλιακό καταφύγιο στη θέση Γρίτσα του Λιτόχωρου, «Summi Zoro».

Ε.Ο.Σ. Τρίπολης

Ο Ε.Ο.Σ. Τρίπολης ιδρύθηκε το 1960 από 28 μέλη, με σκοπό τη διάδοση της ορειβασίας-πεζοπορίας και άλλων δραστηριοτήτων στην περιοχή της Αρκαδίας. Έχει επιδείξει σημαντικό έργο σε όλα τα επίπεδα της ορεινής δράσης, λειτουργώντας σχολές αναρρίχησης και ορειβασίας και συμμετέχοντας δραστήρια σε όλες τις πολιτισμικές και κοινωνικές εκδηλώσεις της Τρίπολης.

Καταφύγια του Ε.Ο.Σ. Τρίπολης

Διαθέτει ένα καταφύγιο, το καταφύγιο του Μαινάλου «Πάνος Αλεξόπουλος» το οποίο βρίσκεται στο οροπέδιο της Οστρακίνας και βρίσκεται σε υψόμετρο 1600μ.

Παρατίθεται ο πίνακας 4.1.1.1 όλων των ορειβατικών συλλόγων και ο πίνακας 4.1.1.2 για τα καταφύγια στο παράρτημα.

4.1.2 ΓΡΑΦΕΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΣ ΟΡΕΙΝΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

Τα γραφεία διοργανώσεως ορεινών εκδρομών περιπέτειας και γενικότερα τα πρακτορεία τουρισμού περιπέτειας καταλαμβάνουν ένα πολύ μεγάλο τμήμα στον τομέα του τουρισμού και είναι πάρα πολλά. Εδώ θα σας αναφέρω τα μεγαλύτερα.

Scoutway

Η Scoutway ξεκίνησε τη λειτουργία της τον Ιανουάριο του 2001 και στεγάζεται στο κτίριο του Σώματος Ελλήνων Προσκόπων στην Αθήνα, Πτολεμαίων 1 Παγκράτι. Οι εμπνευστές της σύστασης της, έθεσαν σαν στόχο την ανάπτυξη ειδικών καινοτομικών υπηρεσιών που σχετίζονται με την ανάπτυξη και την εκπαίδευση στελεχών επιχειρήσεων στο ιδανικό πεδίο δράσης που προσφέρει το φυσικό περιβάλλον στη χώρα μας και το εξωτερικό.

Ο συνδυασμός της μοναδικής συμμετοχής του Σ.Ε.Π (Σώμα ελλήνων Προσκόπων) στη μετοχική σύνθεση της Scoutway που συναπαρτίζεται και από επιχειρηματίες με σοβαρή επιχειρηματική δράση, αποσκοπεί στην εξασφάλιση των αναγκών για την επιτυχία θεμέλιων και αρχών.

Το ανθρώπινο δυναμικό της αποτελείται από:

- 15 μονίμως απασχολούμενοι συνεργάτες ειδικευμένοι στην αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων και των εναλλακτικών μορφών τουρισμού.
- Ευρεία ομάδα 75 έμπειρων και ειδικά εκπαιδευμένων εξωτερικών συνεργατών(συνοδοί - οδηγοί δράσεων).

- Ειδικοί συνεργάτες, σύμβουλοι – μελετητές διαχείρισης φυσικών πόρων και οικοσυστημάτων.

No Limits

Η No Limits ιδρύθηκε στην Κόνιτσα από ένα έμπειρο οδηγό rafting, τον Νίκο Κυρίτση και πρωτοστάτησε στην διάδοση του rafting, kayak και γενικά των δραστηριοτήτων ποταμού στην Ελλάδα. Η No Limits Ο.Ε. στα 15 χρόνια παρουσίας της, προσέφερε σε χιλιάδες επισκέπτες, αξέχαστες στιγμές στα βουνά και στα ποτάμια της Ηπείρου και εκπαίδευσε αρκετά από τα στελέχη του χώρου των υπαίθριων δραστηριοτήτων της Ελλάδος. Έχει εγκαταστάσεις σε τέσσερις περιοχές της χώρας (Κόνιτσα , Πρέσπες, Γρεβενά, Μετέωρα) αξιόλογο εξοπλισμό, έμπειρους συνεργάτες και γραφεία πωλήσεων σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Η No Limits οραματίζεται την ανάπτυξη του εναλλακτικού τουρισμού στην Ελλάδα, δημιουργώντας νέες ολοκληρωμένες υπηρεσίες, υψηλής ποιότητας, προσαρμοσμένες στις ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου.

Trekking Hellas

Η Trekking Hellas δημιουργήθηκε το 1986, ως ΕΠΕ στην αρχή, από ανθρώπους (Μιχάλη Τσουκιά και Χρήστο Λάμπρη) που αποφάσισαν να αφήσουν τις μέχρι τότε ασχολίες τους και να μεταφέρουν στη δουλειά τους την αγάπη τους για τη φύση, την αναζήτηση και την περιπέτεια. Έτσι δημιουργήθηκε στην Αθήνα το πρώτο τουριστικό γραφείο απόλυτα εξειδικευμένο στις δραστηριότητες στη φύση. Στα 20 χρόνια της λειτουργίας του, ο όμιλος Trekking Hellas έγινε συνώνυμο της φυσιολατρίας, των σπορ και της δράσης και έχει αναγνωριστεί σαν η επιχείρηση στο χώρο του εναλλακτικού τουρισμού που προσφέρει ποιοτικές υπηρεσίες σε ομάδες και μεμονωμένους πελάτες. Σήμερα η Trekking Hellas αποτελεί σημείο αναφοράς για ανθρώπους κάθε ηλικίας οι οποίοι θέλουν να ζήσουν μια διαφορετική εμπειρία στην φύση και να ξεφύγουν από την πόλη.

Επιλέγοντας πάντοτε οι ίδιοι το βαθμό δυσκολίας κάθε δραστηριότητας, μπορούν να επιλέξουν προορισμούς στις πιο απόμερες μεριές της Ελλάδας ή του πλανήτη.

Extreme Experience

Η Extreme Experience ιδρύθηκε στις Σέρρες το 1992 με ειδίκευση στο τομέα των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Ξεκίνησε αρχικά με τη δημιουργία σχολής σκι στο χιονοδρομικό κέντρο του Λαϊλιά Σερρών. Παρατηρώντας την ανάγκη του κόσμου για απόδραση στη φύση επεκτάθηκε και σε άλλες δραστηριότητες. Διαθέτει προγράμματα που περιλαμβάνουν δραστηριότητες αναψυχής και άθλησης στην ύπαιθρο, περιηγήσεις, περιβαλλοντική ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, συμμετοχή σε σχολές, οργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων και αγώνων, εταιρικά και σχολικά προγράμματα.

Με τη παροχή άρτιου και σύγχρονου εξοπλισμού και με εξειδικευμένους συνοδούς για κάθε δραστηριότητα και πάντοτε με γνώμονα την ασφάλεια των πελατών, στόχος της είναι η υψηλή ποιότητα παροχής υπηρεσιών σε αυτούς που πραγματικά επιθυμούν την επαφή με τη φύση και το πολιτισμό. Η Extreme Experience απευθύνεται σε όλο το κόσμο όλων των ηλικιών:

Μεμονωμένα άτομα.

Ομάδες ατόμων (groups).

Οργανωμένοι φορείς, όπως Σχολεία, Σύλλογοι και Δήμοι.

Ιδιωτικοί φορείς, όπως Εταιρίες, Τουριστικά Γραφεία και Κατασκηνώσεις.

Παρατίθεται ο πίνακας 4.1.2 για όλα τα γραφεία οργάνωσης ορεινού τουρισμού περιπέτειας, στο παράρτημα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

5.1 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ

Οι κυριότεροι είναι:

- Η επιδείνωση των καιρικών συνθηκών

Στην Ελλάδα οι καιρικές συνθήκες είναι συνήθως ήπιες. Δεν αποκλείονται όμως και οι απότομες αλλαγές του καιρού, στις οποίες οφείλονται πολλά ατυχήματα. Είναι λοιπόν απαραίτητο, πριν φύγετε για την εκδρομή σας, να ενημερωθείτε για τις καιρικές συνθήκες που θα επικρατήσουν στην περιοχή όπου θα πάτε. Όταν βρίσκεστε στην ύπαιθρο, πρέπει να παρατηρείτε τον καιρό. Σε περίπτωση που δείτε να έρχεται καταιγίδα, αναζητήστε καταφύγιο αμέσως.

Οι δύο βασικοί κίνδυνοι που πηγάζουν από τις καιρικές συνθήκες είναι η υποθερμία και η ηλίαση-θερμοπληξία.

- Ο αποπροσανατολισμός

Στην ύπαιθρο μπορεί εύκολα να χάσει κανείς το δρόμο του. Αυτό ίσως έχει σοβαρές συνέπειες, εάν συμβεί σε συνδυασμό με επιδείνωση του καιρού, έλλειψη κατάλληλου εξοπλισμού ή εφοδίων και ένα ατύχημα.

- Οι τραυματισμοί
- Άλλοι κίνδυνοι μπορούν επίσης να προκύψουν κατά τη διάβαση ποταμών, από άγρια ζώα, καθώς και από φίδια και έντομα. Σπανιότερος είναι ο κίνδυνος από πυρκαγιές και χιονοστιβάδες.

5.2 ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ

Τα τελευταία χρόνια οι ειδικές μορφές τουρισμού περιλαμβανομένου και του τουρισμού υπαίθριων δραστηριοτήτων αναπτύσσονται ραγδαία συμβάλλοντας στην ανάπτυξη των τοπικών κοινωνιών και το υπάρχον νομοθετικό πλαίσιο χρειάζεται εκσυγχρονισμό ώστε να καλυφθούν οι ιδιαιτερότητες αυτού του τομέα.

Όπως είναι γνωστό στην Ελλάδα, υπάρχουν εξειδικευμένα τουριστικά γραφεία που διοργανώνουν υπαίθριες τουριστικές δραστηριότητες, διαθέτουν οργανωμένες εγκαταστάσεις, έμπειρο προσωπικό και βεβαίως εγγυήσεις, μια και είναι υποχρεωμένα βάσει της κοινοτικής και εθνικής νομοθεσίας να διαθέτουν ασφάλεια αστικής ευθύνης για την προστασία του τουρίστα καταναλωτή. Οι περισσότερες εταιρείες όμως, οι οποίες υπόσχονται περιπέτεια και ανεπανάληπτη εμπειρία στους εκδρομείς, είναι εταιρείες οι οποίες είτε δεν έχουν καθόλου άδεια ή διαθέτουν άδεια στάσιμου εμπορίου όπως είναι για παράδειγμα το λούνα παρκ. Το δυσάρεστο είναι ότι αυτές οι εταιρείες έχουν αναπτυχθεί ταχύτατα στον συγκεκριμένο κλάδο τουρισμού. Ένα ακόμα κομμάτι το οποίο είναι αξιοσημείωτο είναι το ότι το καθεστώς αδειοδότησης και λειτουργίας των τουριστικών επιχειρήσεων υπαίθριων δραστηριοτήτων, καθώς το νομικό πλαίσιο είναι ανύπαρκτο. Αν και τα τελευταία χρόνια οι ειδικές μορφές τουρισμού, στις οποίες συμπεριλαμβάνεται και ο τουρισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων, έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλείς, το υφιστάμενο νομοθετικό πλαίσιο κρίνεται από τον ΗΑΤΤΑ ότι «χρειάζεται εκσυγχρονισμό».

Προς το παρόν ο καθορισμός του πλαισίου βρίσκεται ακόμα σε επίπεδο «συγκρότησης επιτροπής» από το υπουργείο Τουριστικής Ανάπτυξης.

Πηγές του υπουργείου Τουρισμού, που ρωτήθηκαν από τον «Ε.Τ.», απάντησαν ότι αυτά τα γραφεία δεν έχουν άδεια λειτουργίας από τον ΕΟΤ γιατί είναι

«αναρμόδιος». Αυτού του είδους οι δραστηριότητες δεν θεωρούνται τουριστικές αλλά αθλητικές, όπως είναι επίσης η ορειβασία, και οι σύλλογοι που τις διοργανώνουν υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Όμως από τη Γ.Γ. υποστηρίζουν ότι οι ίδιοι δεν εγκρίνουν και πολύ περισσότερο δεν χρηματοδοτούν τέτοιου είδους εταιρίες. «Το πολύ πολύ να χρηματοδοτηθεί η ομοσπονδία κανό καγιάκ. Αλλά μέχρι εκεί» επισημάνθηκε αρμοδίως.

Η τραγωδία στο Λούσιο ποταμό ανέδειξε τη χαοτική κατάσταση που επικρατεί στον τομέα των ειδικών μορφών τουρισμού που παρουσιάζει μεγάλη άνθηση τα τελευταία χρόνια γενικά στη χώρα μας και ιδιαίτερα στην Ήπειρο.

5.3 Η ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΣΤΟ ΛΟΥΣΙΟ

Η εταιρεία που διοργάνωσε τη μοιραία εκδρομή ισχυρίζεται, με ανακοίνωσή της, ότι ο προγραμματισμός της εξόρμησης έγινε σύμφωνα με όλες τις ισχύουσες προδιαγραφές. Το ίδιο κατέθεσαν στον εισαγγελέα Τριπόλεως και οι ιδιοκτήτες της επιχείρησης. Στην ανακοίνωσή της η εταιρεία αναφέρει ότι:

- Για μια ομάδα 16 ατόμων υπήρχαν δύο συνοδοί.
- Η ενημέρωση για την πρόγνωση των καιρικών συνθηκών στην περιοχή ήταν συνεχής.
- Πριν και κατά τη διάρκεια της διάσχισης του ποταμού γινόταν συνεχής έλεγχος της στάθμης των υδάτων.

Δεν υπήρξε καμία ένδειξη διακύμανσης στο ελάχιστο της στάθμης κατά τη διάρκεια της διάσχισης. Οι ιδιοκτήτες της εταιρείας «No Limits», Κώστας Χριστογιαννόπουλος και Λεονάρδος Μωραΐτης, χαρακτήρισαν ιδανικές τις συνθήκες για να διασχίσουν οι εκδρομείς τον Λούσιο. Στη διάρκεια της κατάθεσής τους στον εισαγγελέα υποστήριξαν ότι:

- Είχαν λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα για την πορεία στο ποτάμι.

- Έχουν την εμπειρία για τη διοργάνωση τέτοιων εκδρομών, αφού επί δέκα χρόνια ασχολούνται μ' αυτήν τη δουλειά.

Απαντώντας σε ερώτηση γιατί οι εκδρομείς δεν φορούσαν κράνη, ανέφεραν ότι η στάθμη του νερού ήταν χαμηλή και συνεπώς δεν προβλέπεται κάτι τέτοιο.

5.3.1 No limits-no limits sports

Ανακοίνωση με την οποία επισημαίνει στο κοινό πως ουδεμία σχέση έχει με την εταιρία "NoLimitsSports" (www.nolimitsports.gr), η οποία σχετίζεται με την τραγική κατάληξη εκδρομέων στον ποταμό Λούσιο στην Αρκαδία, εξέδωσε το Σάββατο η εταιρία "NOLIMITS" (www.nolimits.com.gr), μία από τις μεγαλύτερες εταιρίες εναλλακτικού τουρισμού στη χώρα μας, που οργανώνει εκδρομές σε όλη την Ελλάδα, και προσφέρει τις υπηρεσίες της σε χιλιάδες φίλους της φύσης.

Μάλιστα, όπως διευκρινίζει η εταιρία "NOLIMITS", η οποία στηρίζεται στη γνώση και την εμπειρία των ανθρώπων της στις αναρριχητικές τεχνικές, επειδή ακριβώς έχει ως βασικό άξονα την ασφάλεια τόσο των εργαζομένων σε αυτήν, όσο και των εκδρομέων, δεν έχει ποτέ αντιμετωπίσει το παραμικρό ατύχημα. Η εταιρία, συνεχίζει η ανακοίνωση, χρησιμοποιεί εξειδικευμένες τεχνολογίες και εξειδικευμένο προσωπικό έτσι ώστε να απολαμβάνουν οι συμμετέχοντες στα προγράμματα τις αποδράσεις τους από τις πόλεις με απόλυτη ασφάλεια.

Τέλος, η ανακοίνωση κλείνει με την πληροφορία ότι η αναρρίχηση σε καταρράκτη, από την οποία προκλήθηκε το τραγικό ατύχημα δεν έχει καμία σχέση με το λεγόμενο rafting, στο οποίο εξειδικεύεται η εταιρία "NOLIMITS".

5.4 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ατυχήματα στα οποία εμπλέκονται οι τουρίστες αποτελούν αντικείμενο ελάχιστων ακαδημαϊκών δημοσιευμάτων και μελετών, παρά το ολοφάνερο πρόβλημα της ασφάλειας των τουριστών και του ενδεχόμενου σοβαρής δυσφήμισης ενός τουριστικού προορισμού που αυτά μπορούν να προκαλέσουν. Παρόλο που πολλές έρευνες έχουν εστιάσει στο θέμα της ασφάλειας του τουριστών, λίγες είναι αυτές που ασχολούνται επισταμένως με τους κινδύνους για τα ατυχήματα που διατρέχουν οι τουρίστες που συμμετέχουν σε συγκεκριμένες τουριστικές δραστηριότητες, όπως αυτές που εντάσσονται στην κατηγορία του τουρισμού περιπέτειας.

Τα extreme sports δε θα σταματήσουν, είναι μεγάλη υπόθεση ο ορεινός τουρισμός για την Ελλάδα και την περιοχή μας, αλλά πρέπει επιτέλους να μπουνε κανόνες. Το νομικό πλαίσιο είναι ανύπαρκτο και το καθεστώς αδειοδότησης και λειτουργίας των τουριστικών επιχειρήσεων υπαίθριων δραστηριοτήτων είναι ανεξέλεγκτο. Πολλές από αυτές τις εταιρείες λειτουργούν με μια άδεια επιτηδευματία που προμηθεύτηκε από την οικεία νομαρχία και η οποία έχει την ευθύνη να την εποπτεύει.

Συμπερασματικά θα έλεγα πως έχουμε να κάνουμε με μια νέα μορφή τουρισμού για τον κόσμο που ζει περιορισμένος στην πόλη και κάθε μέρα που περνάει έχουμε όλο και μεγαλύτερη άνθιση αυτών των δραστηριοτήτων. Είναι μια νέα μορφή τουρισμού, πολύ σημαντική ιδιαίτερα για την περιοχή μας που ενδείκνυται γι' αυτό. Όμως όπως κάθε άλλη δραστηριότητα της καθημερινότητάς μας, ακόμη και η πιο απλή φαινομενικά, μπορεί να γίνει επικίνδυνη όταν δεν υπόκειται σε κανόνες. Κι αυτό ακριβώς είναι που έχει υποχρέωση η πολιτεία: να θεσπίσει κανόνες.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Κλείνοντας αυτή την εργασία θα ήθελα να αναφέρω ξανά ότι ο Ελλαδικός χώρος ενδείκνυται για την διεκπεραίωση των extreme sports ορεινού τουρισμού και είναι κρίμα να καταδικάζονται αυτού του είδους τα σπορ και οι εκδρομές λόγω ορισμένων επιτήδειων οι οποίοι δεν έχουν επίγνωση των πράξεων τους και τα θυσιάζουν όλα στο βωμό του εύκολου χρήματος.

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

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

Από προσωπική μου εμπειρία θα ήθελα να αναφέρω ότι είναι πραγματική μαγεία αυτού του είδους οι εξορμήσεις και πραγματικά αξίζει να τις ζήσει ο κάθε άνθρωπος που αγαπά, σέβεται και εκτιμά τη φύση και αυτά που αυτή του προσφέρει. Το κράτος θα πρέπει να κινητοποιηθεί άμεσα και να βάλει ένα απαγορευτικό σε αυτές τις εταιρείες που εκμεταλλεύονται τη φύση και παίζουν με τις ανθρώπινες ζωές.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

- **ANEMOMETRO:** Όργανο το οποίο χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια μιας πτήσης parapente, και μετρά την ταχύτητα του ανέμου.
- **ACRO:** Είδος του σκι κατά το οποίο ο σκιέρ έχει στη διάθεσή του ενάμισι λεπτό για να κατέβει μια πλαγιά μήκους 150 μέτρων μικρής κλίσης, εκτελώντας φιγούρες με τη συνοδεία μουσικής.
- **AERIALS:** Είδος του σκι κατά το οποίο ο σκιέρ εκτελεί φιγούρες σε άλματα που μπορεί να φτάσουν και τα 15 μέτρα, πηδώντας με φόρα από ειδική ράμπα.
- **BAPIOMETPO:** Είναι το όργανο που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια μιας πτήσης parapente, και μετρά το βαθμό ανόδου ή καθόδου και ειδοποιεί το χειριστή με ακουστικό σήμα.
- **BELAY:** Μία συσκευή η οποία χρησιμοποιείται στην αναρρίχηση και είναι δύο μεταλλικοί κρίκοι συνδεδεμένοι μεταξύ τους (οχτάρια) όπου συγκρατεί το σχοινί που περνιέται μέσα από αυτό και το φρενάρει.
- **CAM:** Πρόκειται για συσκευή η οποία χρησιμοποιείται στην αναρρίχηση και εισάγεται στην χαραμάδα του βράχου και όσο πιο πολύ τραβάει ο αθλητής το σχοινί που είναι περασμένο σε αυτή τόσο πιο πολύ σφηνώνει στο βράχο.
- **CROSS COUNTRY:** Διαδρομή σκι με μεγάλων αποστάσεων όπου περιλαμβάνει πηδήματα και ανώμαλο έδαφος.
- **DACRON:** Το εμπορικό σήμα για μια ίνα πολυεστέρα. Είναι ένα πολυμερές σώμα συμπύκνωσης που λαμβάνεται από τη γλυκόλη αιθυλενίου και το τερεφθαλικό οξύ. Οι ιδιότητες του περιλαμβάνουν υψηλή εκτατή δύναμη, υψηλή αντίσταση στο τέντωμα και καλή αντίσταση στην υποβάθμιση από τις χημικές χλωρίνες και στο γδάρισμα.
- **ΕΝΔΟΡΦΙΝΗ-ΕΓΚΕΦΑΛΙΝΗ:** Το 1970 ανακαλύφθηκαν δύο ουσίες, η ενδορφίνη και η εγκεφαλίνη, που ενεργούν σαν φυσικά παυσίπονα του σώματος και στις οποίες βασίζεται η αντοχή μας στον πόνο. Ενδορφίνη σημαίνει εσωτερική μορφίνη και εγκεφαλίνη σημαίνει η ουσία που

εκκρίνεται μέσα στον εγκέφαλο. Οι ουσίες αυτές έχουν 200 φορές ισχυρότερη δράση από ότι μπορεί να αγοραστεί και 10 φορές ισχυρότερη δράση από τη μορφίνη. Αυτά τα φυσικά οπιοειδή όχι μόνο πλημμυρίζουν τον εγκέφαλο προσφέροντας έτσι τόσο φυσική όσο και ψυχολογική ανακούφιση, αλλά επίσης ταξιδεύουν στις πύλες του πόνου στην σπονδυλική στήλη και δρουν ανασταλτικά στις ουσίες που υποβοηθούν τη μεταφορά του πόνου στον εγκέφαλο. Οι ενδορφίνες χαρακτηρίζονται παγκοσμίως σαν ορμόνες anti-stress και φυσικής αναλγησίας. Επίσης έχουν αντιγηραντική δράση και βελτιώνουν τη μνήμη.

- **HOT DOG:** Είναι η κατάβαση ποταμού με φουσκωτή μακρόστενη βάρκα δύο ατόμων.
- **ΚΑΡΑΜΠΙΝΕΡ:** Κρίκος/σύνδεσμος από αλουμίνιο, ατσάλι ή τιτάνιο το οποίο χρησιμοποιείται στην αναρρίχηση για την συγκράτηση του σχοινιού και τη σύνδεση του σε άλλα εργαλεία εξοπλισμού.
- **ΚΑΡΥΔΑΚΙΑ:** Είναι μικρές σφήνες σε διάφορα μεγέθη κατασκευασμένες από αλουμίνιο οι οποίες χρησιμοποιούνται στην αναρρίχηση για να σφηνώνουν στις χαραμάδες του βράχου και συγκρατούν αρκετό βάρος ενώ ασκείται πίεση προς τα κάτω.
- **ΚΕΒΛΑΡ:** Είναι το αναγνωρισμένο εμπορικό σήμα για μια ελαφριά, ισχυρή συνθετική ίνα. Το κεβλαρ αυτή την εποχή έχει πολλές εφαρμογές που κυμαίνονται από τις ρόδες ποδηλάτων και τα πανιά αγώνα ως το τεθωρακισμένο σωμάτων.
- **ΚΛΙΣΙΜΕΤΡΟ:** Είναι τοπογραφικό όργανο για την μέτρηση των κλίσεων του εδάφους.
- **MOGULS:** Είναι είδος γρήγορου σκι ανάμεσα σε λοφάκια.
- **NEOPRENE:** Είναι η οικογένεια των συνθετικών λάστιχων που παράγονται από τον πολυμερισμό του χλωροπρενίου.
- **NORDIC:** Είναι το κλασσικό σκι το οποίο περιλαμβάνει αγωνίσματα μεγάλων αποστάσεων και άλματα από βαθύρα.
- **ΡΑΠΕΛ:** Ονομάζεται η τεχνική με την οποία ο αθλητής κατεβαίνει από ψηλά χρησιμοποιώντας ένα σχοινί.

- **ΡΕΛΕ:** Είναι η αγκύρωση που έχουμε κατασκευάσει πάνω στο βράχο τοποθετώντας και συνδέοντας κατάλληλα τουλάχιστον δύο σημεία ασφαλείας και η οποία είμαστε σίγουροι ότι δεν υποχωρεί σε περίπτωση πτώσης.
- **RODEO:** Είναι αγώνες ακροβατικών που γίνονται με Καγιάκ σε ορμητικά νερά.
- **ΣΛΑΛΟΜ:** Τεχνική κατάβασης στο σκι με στροφές μικρής διαμέτρου.
- **SPRAY SKIRT:** Αδιάβροχο κάλυμμα γύρω από τη μέση του αθλητή το οποίο εμποδίζει τα νερά μπουν μέσα στο σκάφος.
- **TAXYMETPO:** Είναι όργανο το οποίο χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια μιας πτήσης parapente και μετρά την ταχύτητα της πτήσης.
- **TOP ROPE:** Είναι τεχνική αναρρίχησης βράχου όπου το σχοινί είναι στερεωμένο στην κορυφή του βράχου, από πάνω δηλαδή, εξού και η ονομασία.
- **ΦΑΪΜΠΕΡΓΚΛΑΣ:** Είναι νήμα το οποίο γίνεται από το λιωμένο γυαλί. Είναι ισχυρό, ανθεκτικό και αδιαπέραστο σε πολλές καυστικές ουσίες και σε ακραίες θερμοκρασίες.
- **ΧΤΑΠΟΔΙΑ:** Είναι ελαστικοί ιμάντες που χρησιμοποιούνται για την ασφάλιση πραγμάτων μέσα σε ένα καγιάκ ή σε μια βάρκα rafting.
- **WHITEWATER:** Είναι καγιάκ σε αφρισμένα νερά το οποίο υπόσχεται πολύ έντονες συγκινήσεις.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 2.2.1

ΔΥΣΚΟΛΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ
(1) Εύκολο	Το νερό κινείται γρήγορα με μικρές αναταράξεις και κύματα.	Λίγα εμφανή εμπόδια που αποφεύγονται εύκολα με λίγη εκπαίδευση. Ελάχιστος κίνδυνος για τους κολυμβητές. Μπορεί να τα καταφέρει κανείς και μόνος του.
(2) Για αρχάριους	Απλές δίνες με φανερά περάσματα. Μπορεί να χρειαστεί να γίνουν κάποιες μανούβρες, αλλά τα βράχια και τα κύματα αποφεύγονται εύκολα.	Σπάνια παρατηρείται τραυματισμός σε κολυμβητές και σπάνια θα χρειαστεί να καταφύγει κανείς σε βοήθεια από άλλους.
(3) Μέτριας δυσκολίας	Δίνες με μέτρια και ευμετάβλητα κύματα που μπορούν να τουμπάρουν ένα ανοιχτό κανό. Η αποφυγή τους δύσκολη. Απαιτούνται: περίπλοκες μανούβρες σε γρήγορα ρεύματα, καλός έλεγχος της βάρκας σε στενά περάσματα. Χρειάζεται συνεχή παρατήρηση μπροστά.	Οι τραυματισμοί είναι σπάνιοι. Συνήθως μπορεί να τα καταφέρει κανείς μόνος.
(4) Για προχωρημένους	Μεγάλες, δυνατές αλλά προβλέψιμες δίνες απαιτούν ακριβείς χειρισμούς σε ταραγμένα νερά. Επικίνδυνα σημεία: μικρές πτώσεις, ρουφήχτρες κ.ά. υπάρχουν ανάλογα με το ποτάμι.	Απαιτείται γνώση ειδικών χειρισμών της βάρκας. Αρκετές πιθανότητες τραυματισμού για τους κολυμβητές. Σε περίπτωση διάσωσης, απαιτούνται εξειδικευμένα άτομα.
(5) Για έμπειρους	Μεγάλες παρατεταμένες ή πολύ δυνατές δίνες με εμπόδια που ενδέχεται να βάλουν τον κωπηλάτη σε κίνδυνο.	Μεγάλες παρατεταμένες δίνες μπορεί να καταπονήσουν άτομα χωρίς πολύ καλή φυσική κατάσταση. Απαιτείται συνεχή παρατήρηση μπροστά, που μπορεί να

	Απότομες πτώσεις από μικρό ύψος, δύσκολες, περίπλοκες διαδρομές και εμπόδια που είναι αδύνατον να αποφευχθούν.	είναι δύσκολη. Η κολύμβηση είναι επικίνδυνη και η διάσωση δύσκολη ακόμα και για έμπειρους rafter. Απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός, καλή εκπαίδευση και εμπειρία σε διαδικασίες διάσωσης.
(6) Για εξαιρετικά έμπειρους	Συχνά αυτές οι διαδρομές είναι απρόβλεπτες και εξαντλούν τα όρια επικινδυνότητας με τη δυσκολία και τα εμπόδιά τους.	Τα λάθη εδώ μπορεί να αποβούν μοιραία, καθώς η διάσωση ίσως να είναι αδύνατη. Μόνο για ομάδες πολύ έμπειρων, έπειτα από έλεγχο και με όλες τις προφυλάξεις.

Πίνακας 2.3.1

ΝΟΜΟΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΟΝΟΜΑ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ	ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
Αιτωλοακαρνανίας	Αγρίνιο	Φαράγγι της Κλεισούρας	Η νότια είσοδος βρίσκεται κοντά στο μοναστήρι της Αγίας Ελεούσας
<u>Αργολίδας</u>	Ερμιόνη	<u>Φαράγγι Καταφύκι</u>	4,5χλμ. βόρεια της Ερμιόνης
	Νέα Επίδαυρος	<u>Φαράγγι Βοθύλας</u>	Στην άκρη του χωριού της Νέας Επιδαύρου
Αρκαδίας	Στεμνίτσα	<u>Φαράγγι του Λούσιου</u>	10χλμ. δυτικά της Στεμνίτσας
Αχαΐας	Καλάβρυτα	<u>Φαράγγι του Βουραϊκού</u>	Ξεκινά 2χλμ. έξω από το Διακοφτό και φτάνει μέχρι τα Καλάβρυτα
	Καλέντζι	Φαράγγι Πόρος	Μικρό φαράγγι
<u>Ευβοίας</u>	Νέα Στύρα	Φαράγγι του Χάρακα	Μικρό φαράγγι
	Αγιος Αθανάσιος	<u>Φαράγγι της Αγάλης</u>	Ξεκινά 1χλμ. από το χωριό Άγιος Αθανάσιος και οδηγεί στο όρος Δίρφη
Ημαθίας	Κάτω Βέρμιο	Φαράγγι του Σέλιου	Φαράγγι μήκους 5χλμ
<u>Ηρακλείου</u>	Ανω Βιάννος	<u>Φαράγγι της Αρβης</u>	65χλμ. νοτιοδυτικά του Ηρακλείου.
	Ζαρός-Καμάρες	<u>Φαράγγι του Αγίου Νικολάου</u>	45χλμ. νοτιοδυτικά του Ηρακλείου.
Ικαρίας	Αρμενιστής	Φαράγγι του	Κοντά στο λιμανάκι του

		Χάλαρη	Ναs
<u>Ιωαννίνων</u>	Μονοδένδρι	<u>Φαράγγι του Βίκου</u>	Η είσοδος είναι πολύ κοντά στο χωριό και το μήκος του ξεπερνά τα 30χλμ.
Κορινθίας	Ξυλόκαστρο	<u>Φαράγγι της Φόνισσας</u>	Υπάρχει σκοτεινό κομμάτι μήκους 70 μέτρων.
Κυθήρων	Αγία Πελαγία	Φαράγγι της Λαγκάδας	Παλιά ήταν λίμνη
	Μητάτα	Φαράγγι του Τσάκωνα	Υπάρχουν «κρυφές» εκκλησίες
Λασιθίου	Οροπέδιο Λασιθίου (Τζερμάδο)	Φαράγγι του Χαβγά	40χλμ. από τον Άγιο Νικόλαο, στο ανατολικό άκρο του οροπεδίου
Μεσσηνίας	Καρδαμύλη	Φαράγγι του Βυρού	Έχει είσοδο κοντά στην Καρδαμύλη και μήκος περίπου 20χλμ.
Πιερίας	Άγιος Δημήτριος	Φαράγγι του Ολύμπου	Μεγάλο φαράγγι
Ρεθύμνου	Κοζαρέ	Φαράγγι του Κουρταλιώτη	
<u>Χανίων</u>	Ανώπολη	Φαράγγι Ανώπολης	Φαράγγι μήκους 7χλμ.
	Γεωργιούπολη	<u>Φαράγγι του Ίμπρου</u>	Στενό φαράγγι μήκους 6-7χλμ.
	Επανοχώρι	<u>Φαράγγι της Αγίας Ειρήνης</u>	Καταλήγει στην παραλία της Σούγιας
	Θέρισσο	<u>Φαράγγι του Θέρισσου</u>	Φαράγγι μήκους 6χλμ.
	Μαλάξα	Μικρό Φαράγγι	Βαθύ φαράγγι κοντά στο χωριό
	Παλαιοχώρα	Φαράγγι Γιαννισκάρη	Μικρό φαράγγι
	Τοπόλια	Τοπολιανό Φαράγγι	Φαράγγι μήκους 1,5χλμ.

Πίνακας 2.8.1

Ανατολική Μακεδονία και Θράκη

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΒΟΥΝΟ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
<u>Δράμας</u>	Φαλακρό	Άγιο Πνεύμα
<u>Καβάλας</u>	Παγγαίο	Κοιλάδα Ορφέα

<u>Σερρών</u>	Βροντούς	Λαϊλιάς
---------------	----------	---------

Κεντρική και δυτική Μακεδονία

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΒΟΥΝΟ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
<u>Βέροιας</u>	Βέρμιο	Σέλι
<u>Γρεβενών</u>	Βασιλίτσα	Διάσελο Βασιλίτσας
<u>Έδεσσας</u>	Βόρας-Καϊκματσαλάν	Βόρας-Καϊκματσαλάν
<u>Καστοριάς</u>	Βίτσι (Βέρνο)	Οξυά
<u>Νάουσας</u>	Βέρμιο	3-5 Πηγάδια
<u>Φλώρινας</u>	Βίτσι (Βέρνο)	Βίγλα

Ήπειρος και Θεσσαλία

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΒΟΥΝΟ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
<u>Βόλου</u>	Πήλιο	Αγριολεύκες
<u>Ιωαννίνων</u>	Πίνδος	Καρακόλι
<u>Ιωαννίνων</u>	Πίνδος	Προφήτης Ηλίας
<u>Λάρισας</u>	Όλυμπος	Βρυσοπούλες
<u>Τρικάλων</u>	Κόζιακας	Περτουλιώτικα Λιβάδια

Στερεά Ελλάδα

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΒΟΥΝΟ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
<u>Αράχοβας</u>	Παρνασσός	Γεροντόβραχος
<u>Αράχοβας</u>	Παρνασσός	Κελλάρια-Φτερόλακκα
<u>Καρπενησιού</u>	Βελούχι (Τυμφρηστός)	Διαβολότοπος

Πελοπόννησος

ΠΕΡΙΟΧΗ	ΒΟΥΝΟ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ
<u>Καλαβρύτων</u>	Χελμός (Αροάνια)	Βαθιά Λάκκα
<u>Τρίπολης</u>	Μαίναλο	Οροπέδιο Οστρακίνα

Πίνακας 2.9.1

ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟΥ ΠΕΔΙΟΥ
----------------------------	---------------------------------------

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

Παραδείγματα εκδρομών 3.1.1

1) ΚΑΛΕΤΖΙ-ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ-ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ

Το υψόμετρο στο Καλέτζι είναι 900μ και στον Προφήτη Ηλία 2.124μ. Η διαδρομή χαρακτηρίζεται ως δύσκολη και διαρκεί 3,5 ώρες. Ξεκινώντας από το χωριό Καλέτζι από δασικό δρόμο και μονοπάτι σε ελατόδασος, φτάνουμε σε κάτι περισσότερο από μια ώρα στην πηγή της Ανάληψης (1.300μ.) όπου τελειώνει το δάσος. Συνεχίζοντας σε δασικό δρόμο με νοτιοδυτική κατεύθυνση ανεβαίνουμε άλλες δύο ώρες στην κορυφή Προφήτης Ηλίας.

2) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ

Ένα πρόγραμμα για νέους και εφήβους ηλικίας από 16 έως 20 ετών. Μια δεκαήμερη καλοκαιρινή απόδραση στην ορεινή Πίνδο πέρα από τα συνηθισμένα.

- Διάρκεια: 10 ημέρες
- Αριθμός συμμετοχών: minimum 8 άτομα, maximum 20 άτομα
- Παρεχόμενες υπηρεσίες: Όλες οι μετακινήσεις με λεωφορείο (ή κτέλ) με συνοδεία συνοδού της Trekking Hellas από Αθήνα ή Θεσσαλονίκη, διαμονή σε αντίσκηνα, πλήρης διατροφή, όλος ο απαραίτητος εξοπλισμός δραστηριοτήτων, αυτοκίνητο υποστήριξης, ασφάλιση, έμπειροι συνοδοί δραστηριοτήτων και οδηγοί.
- Τιμή: 590 ευρώ

Αναλυτικό πρόγραμμα

Ημέρα 1η

Μεταφορά με λεωφορείο (ή ΚΤΕΛ) στα Γρεβενά από την Αθήνα ή τη Θεσσαλονίκη. Άφιξη και τακτοποίηση στα αντίσκηνα στην περιοχή της γέφυρας του Αζίζ Αγά στον ποταμό Βενέτικο. Απογευματινό κολύμπι στο ποτάμι και επίσκεψη στους εγκαταλελειμμένους μύλους του Ψάρια (18ος αιώνας).

Ημέρα 2η

Το οδοιπορικό μας ξεκινάει με ένα trekking από τη γέφυρα του Αζίζ Αγά, μέχρι την περιοχή Καρούτι στο χωριό Σπηλαίο. Θα περάσουμε από την γέφυρα στα Καγκέλια (17ος αιώνας) για να καταλήξουμε στους παλαιούς μύλους, τα μαντάνια και τις υδροτριβές στο Καρούτι ενώ δεν θα παραλείψουμε να δροσιστούμε κάνοντας μπάνιο στο ποτάμι.

Ημέρα 3η

Διάσχιση του μικρού φαραγγιού του Σπηλαίου (ή του Κλέφτη), με τις εντυπωσιακές πισίνες και την επιβλητική του μορφολογία. Ενώ στην έξοδο του φαραγγιού θα περπατήσουμε και στο ομώνυμο γεφύρι του Κλέφτη (17ος αιώνας).

Ημέρα 4η

Μαθήματα αναρρίχησης και rappel στις αναρριχητικές πίστες του Σπηλαίου. Μικρές και μεγάλες διαδρομές προσιτές για τον καθένα. Διαμονή σε αντίσκηνα στο πάρκο του χωριού.

Ημέρα 5η

Διάσχιση του μεγάλου φαραγγιού του Σπηλαίου (Πορτίτσας). Φυσικό υδρομασάζ σε βράχους του ποταμού και κολύμπι στην έξοδο του φαραγγιού. Trekking μέχρι το χωριό Μοναχίτι στα 1100 μέτρα. Διαμονή σε αντίσκηνα στο πάρκο του χωριού.

Ημέρα 6η

Μεταφορά στο χωριό Περιβόλι, γνωστό Βλαχοχώρι της Ελλάδος και στην κοιλάδα της Βάλια Κάλντα. Κατάβαση προς τον πυρήνα του Δρυμού, όπου θα οργανώσουμε την διανυκτέρευση μας. Trekking μικρής διάρκειας μέχρι τους καταρράκτες του Αρκουδορέματος. Διαμονή σε αντίσκηνα στον πυρήνα του Εθνικού Δρυμού.

Ημέρα 7η

Ανάβαση στην κορυφή της Φλέγγας έχοντας εντυπωσιακή θέα την λίμνη του Αώου από τη μία και τη Βάλια Κάλντα από την άλλη. Διαμονή στο καταφύγιο της Φλέγγας στον Εθνικό Δρυμού.

Ημέρα 8η

Αναχώρηση από το καταφύγιο της Φλέγγας και την καρδιά της Πίνδου με προορισμό την περιοχή του χωριού Αγάπη όπου σμίγονται οι ποταμοί Βενέτικος και Αλιάκμονας. Στις λεκάνες του Βενέτικου θα παίξουμε με τον καταδυτικό μας εξοπλισμό και θα μεταφερθούμε στην στιγμή σε έναν άλλο κόσμο, τον κόσμο του νερού. Κατασκήνωση στις όχθες του ποταμού Βενέτικου.

Ημέρα 9η

Ημέρα νερού και σήμερα!! Hot dog¹ στον ποταμό Αλιάκμονα και κατασκήνωση στην όχθη του ποταμού.

Ημέρα 10η

Αναχώρηση με λεωφορείο (ή ΚΤΕΛ) από το χωριό Φελλί για Αθήνα και Θεσσαλονίκη αντίστοιχα.

3) ΘΗΣΟΑ CAMPING

Ιδανική εποχή: Ιούνιος - Σεπτέμβριο.

Τοποθεσία: ορεινή Αρκαδία

Μήκος διαδρομής: 16χλμ

Βαθμός δυσκολίας: III (μεσαία δυσκολία).

Διήμερη εκδρομή με rafting και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα στις όχθες του ποταμού.

Αναλυτικό πρόγραμμα

1η μέρα : Το πρωί ξεκινάμε την κατάβαση με τα σκάφη από τον ποταμό Λούσιο και φτάνουμε στον ποταμό Αλφειό. Το απόγευμα κατασκηλώνουμε στην όχθη του ποταμού Αλφειού πολύ κοντά στο χωριό Θησόα. Ανάμεσα στα πελώρια πλατάνια, απολαμβάνουμε το barbeque γύρω από την φωτιά. Βραδινό μπάνιο

στο ποτάμι και ύπνος με την συνοδεία των ήχων της φύσης.

2η μέρα : Μετά το ελαφρύ πρωινό συνεχίζουμε την κατάβαση μέχρι το χωριό Μάτεσι . Επιβιβαζόμαστε στα τζίπ και επιστρέφουμε στις εγκαταστάσεις μας στην Καρύταινα.

Πίνακας 4.1.1.1

Ελληνικοί Ορειβατικοί Σύλλογοι

Αττική

Û Αθηναϊκός Ορειβατικός Σύλλογος (ΑΟΣ) Πλ. Αγ. Θεοδώρων 3, Αθήνα 2103238775
Û Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Αθηνών (ΕΟΣ) Ερμού 64 & Αιόλου (5ος όροφος), Αθήνα 2103212355, 3212429
Û Αττικός Όμιλος Μάρνη 20, Αθήνα 2105235149
Û Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών (ΠΟΑ) Ζαΐμη 45,210 8218401
Û Σύνδεσμος Ελλήνων Ορειβατών Αθηνών Καλλιδρομίου 41, Αθήνα 2103834817
Û Ελληνική Μορφωτική Εκδρομική Λέσχη Μαυροκορδάτου 7, Αθήνα 2103803686
Û Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών Μαυροκορδάτου 7, Αθήνα 210 3807093
Û ΠΑΝ Φυσιολατρικός Σύλλογος Αριστοτέλους 64, Αθήνα 2108224777
Û Αθλητικός Σύλλογος ΚΑΠΑ ΔΥΟ Ασπασίας 110, Χολαργός, Αθήνα 210 6534371
Û Όμιλος Φυσιολατρικός Ορειβατικός Ζωγράφου Νικοπόλεως 2, Ζωγράφου, Αθήνα 210 7773665
Û Σύνδεσμος Φυσιολατρικός Καλλιθέας Σαπφούς 90, Καλλιθέα, Αθήνα 2109597470
Û Φύση και Περιπέτεια Club Θεμιστοκλέους 44, Εξάρχεια, Αθήνα 2103844650
Û Φυσιολατρικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Χαρ.Τρικούπη

23, Αθήνα 2103813184
Û Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Αχαρνών (ΕΟΣ) Φιλαδελφείας 126, Αχαρνές 2102461528
Û Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ελευσίνας Ελ.Βενιζέλου 27, Ελευσίνα 210 5545430
Û Ορειβατική Λέσχη Αιγάλεω Ταυγέτου 28, Αιγάλεω 210 5909456
Û Όμιλος Φίλων Βουνού και Θάλασσας Βούλας Ποσειδώνος 18, Βούλα 2109657879
Û Όμιλος Φυσιολατρών Ορειβατών Βούλας Αθηνάς 51, Βούλα 2108959363
Û Φυσιολατρικός Χιονοδρομικός Σύλλογος Ηρακλείου Βάκχου 1, Νέο Ηράκλειο 210 2826276
Û ΑΣ Ορειβατών Χιονοδρόμων ΕΟΣ Πειραιά Πλ. Λουδοβίκου 1, ΗΣΑΠ, Πειραιάς 210 4118400
Û ΖΗΝΩΝ Κολοκοτρώνη 80 Πειραιάς 2104170810
Û Οδοιπορικός Σύλλογος Πειραιώς Πραξιτέλους 321, Πειραιάς 2104177561
Û Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ Καραϊσκού 30-32, Πειραιάς 210 4174094
Û Μορφωτικός Φυσιολατρικός και Κοινωνικός Σύλλογος Πειραιώς ΦΟΙΒΟΣ Κιθαιρώνος 12, Πειραιάς 210 4135387
Û Φυσιολατρικός Όμιλος Πειραιώς (ΦΟΠ) Μεσσηνίας 14- 16, Πειραιάς 2104170814, 4130632

Πελοπόννησος

Û ΕΟΣ Αιγίου Σωτ.Λόντου και Αράτου, Αίγιο 2691025285
Û Χ Ο Ο Αργους Βασ. Γεωργίου Β' 1α, Αργος 27510 27700
Û ΣΟΧ Καλαβρύτων Καλάβρυτα 26920 22611, 22346
Û ΕΟΣ Καλαμάτας Αριστομένους 105, Καλαμάτα 2721027700, 21129
Û ΕΟΣ Κορίνθου Κολοκοτρώνη 30, Κόρινθος 27410 29970, 24335
Û ΕΟΣ Ξυλοκάστρου Αδαμοπούλου 11, Ξυλόκαστρο 2743022918
Û ΕΟΣ Πατρών ΤΘ 1346, Πάτρα 2610273912
Û ΕΟΣ Σπάρτης Γκορτσόγλου 97, Σπάρτη 2731022574
Û ΕΟΣ Τριπόλεως Αγ. Κωνσταντίνου 6, Τρίπολη 2710232243
Û Σύλλογος Αρκάδων Ορειβατών Οικολόγων Πανός 1,

Τρίπολη 2710234980, 222464

Στερεά Ελλάδα-Ηπειρος

Û ΕΟΣ Αγρινίου Παν.Σούλου 10, Αγρίνιο 26410-45512
Û ΕΟΣ Αμφίκλειας Αμφίκλεια 22340- 22640
Û ΕΟΣ Αμφισσας Πλ. Κεχαγιά 9, Αμφισσα 22650- 28577, 29201
Û ΟΧΣ Αράχοβας Αράχοβα 22670- 31118
Û ΕΟΣ Άρτας Σκουφά 3, Άρτα 26810- 28146, 73040
Û ΕΟΣ Άσπρων Σπιτιών Παραλία Διστόμου, Δίστομο 22670- 41552
Û ΕΟΣ Ιωαννίνων Δεσπ. Ηπείρου 2, Ιωάννινα 26510- 22138
Û ΟΣ Καινούργιου Αιτωλοακαρνανίας Καινούργιο Αιτωλοακαρνανίας 26410-61088
Û ΕΟΣ Καρπενησίου Γ.Τσιτσάρα 2, Καρπενήσι 22370- 23051
Û ΕΟΣ Λαμίας Παλαιολόγου 5, Λαμία 22310- 26786
Û ΑΧΟ Λιβαδειάς Πεσόντων Μαχητών 62, Λιβαδειά 22610-28771
Û ΕΧΟΣ Λιβαδειάς Καραγιαννοπούλου 27, Λιβαδειά 22610- 20711
Û ΕΟΧΣ Ναυπάκτου Ταχ. Θυρ. 40, Ναύπακτος
Û ΕΟΣ Πάπυγκο Τ.Κ. 44004, Πάπυγκο 26530- 41138, 41115
Û ΕΟΣ Πρέβεζας Σπηλιάδου 10, Πρέβεζα 26820- 21156

Θεσσαλία-Εύβοια

Û ΕΟΣ Βόλου Δημητριάδος 94, Βόλος 24210- 25696
Û ΧΟΣΕ Ελασσόνας Κεντρική Πλατεία, Ελασσόνα 24930- 23467
Û ΟΛ Καλαμπάκας Δήμουλα 1,Καλαμπάκα 24320-24117, 22386
Û ΟΧΟ Καρδίτσας ΤΘ 46, Καρδίτσα 24410- 70946
Û ΕΟΣ Λάρισας Σκαρλάτου Σούτσου 11, Λάρισα 2410-535097
Û ΣΟ Λάρισας Δευκαλίωνος 16, Λάρισα 2410- 535531
Û ΕΟΣ Νέας Αγχιάλου Νέα Αγχιάλος 24210- 77722
Û Σύλλογος Ορειβασίας Μετεώρων-Ασπροποτάμου Καλαμπάκα 24320-24446
Û ΣΟΧ Τρικάλων ΤΘ 7, Λαμία 24320-28943
Û ΕΟΣ Χαλκίδας Αγγελή Γοβιού 22, Χαλκίδα 22210-25230
Û ΣΕΟ Χαλκίδας Τσιριγώτη 39, Χαλκίδα 22210- 29211

Û

Μακεδονία-Θράκη

Û ΣΧΟ Βέροιας Μητροπόλεως 20α, Βέροια 23310-26970
Û ΧΟΣ Γρεβενών Πλατεία Αιμιλιανού, Γρεβενά 24620- 28602
Û ΦΟΧΣ Δεσκάτης, Δεσκάτη 24930- 31756

Û ΕΟΣ Δράμας Σμύρνης 2, Δράμα 25210- 33054, 33049
Û ΟΛ Εορδαίας 25ης Μαρτίου 39, Πτολεμαΐδα 24630- 53953
Û ΕΟΣ Θεσσαλονίκης ΤΘ 10705, Θεσσαλονίκη 2310-278288
Û ΟΛ Θεσσαλονίκης Αντιγονίδων 1, Θεσσαλονίκη 2310- 5181116
Û ΣΕΟ Θεσσαλονίκης Πλατ. Αριστοτέλους 5, Θεσσαλονίκη 2310- 224710
Û ΕΟΣ Καβάλας Π.Μελά 21α, Καβάλα 2510- 224294
Û ΛΟΧ Καβάλας Τεμπών 5, Καβάλα
Û ΣΟΧ Καβάλας Ομονοίας 60, Καβάλα 2510-835952, 333938
Û ΕΟΣ Κατερίνης Αλ.Ζαΐμη 3, Κατερίνη 23510-23102
Û ΣΕΟ Κατερίνης Νίκης 15, Κατερίνη 23510-29712
Û ΕΟΣ Κάτω Νευροκοπίου Κάτω Νευροκόπι 25230- 22558, 22254
Û ΕΟΣ Κοζάνης Βυζαντίου 1α, Κοζάνη 24610- 25600
Û ΣΕΟ Κοζάνης Κ.Ντιούφα 2, Κοζάνη 24610- 25909
Û ΕΟΣ Κομοτηνής Ηρώων (1940-1949) 6, Κομοτηνή 25310- 29411
Û ΕΟΣ Λιτόχωρου Ε.Κοροβάγγου 20, Λιτόχωρο 23520- 84544
Û ΕΟΣ Νάουσας Βασ. Φιλίππου 2, Νάουσα 23320- 28567
Û ΕΟΣ Νιγρίτας Νιγρίτα 23220- 24924, 22859
Û ΕΟΣ Ξάνθης Μπροκούμη 26, Ξάνθη 25410- 24818
Û ΕΟΣ Προσοτσάνης, Προσοτσάνη 25220- 22077
Û ΕΟΧΣ Πρώτης Σερρών Πρώτη Σερρών 23240- 61116
Û ΧΟΟ Πτολεμαΐδας Κονδύλη 2, Πτολεμαΐδα 24630-27501
Û ΕΟΣ Ροδολίβους Ροδολίβος 23240- 71252
Û ΕΟΣ Σερρών Ν.Νικολάου 15, Σέρρες 23210- 53790
Û ΟΣ Σιάτιστας Σιάτιστα 24650- 22805
Û ΣΕΟ Φλώρινας Ηλείρου 28, Φλώρινα 23850- 26377
Û ΣΟΧ Φλώρινας Π.Μελά 63, Φλώρινα 23850- 29939

Κρήτη

Û ΣΟΧ Ηρακλείου Δικαιοσύνης 53, Ηράκλειο 2810- 227609
Û ΣΟΧΟ Λασιθίου Αγ. Γεώργιος Λασιθίου
Û ΕΟΣ Ρεθύμνου Μοάτσου (ΕΛΤΑ), Ρέθυμνο 28310- 22710
Û ΕΟΣ Χανίων Στρατ. Τζανακάκη 90, Χανιά 28210- 44647
Û ΣΧΟ Χανίων Μ.Μπότσαρη 10, Χανιά 28210- 76520

Πίνακας 4.1.1.2

Καταφύγια

ΒΟΥΝΟ	ΘΕΣΗ	ΥΨΟΜΕΤΡΟ	ΚΛΙΝΕΣ	ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ΤΗΛ.
ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ	Πιτιμάλικο	1750	16	Ε.Ο.Σ. Άμφισσας	0265/285777
ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ	Πιτιμάλικο	1800	20	Πεζ. Ομ. Αθηνών	01/3634549
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ	Διάσελο Γομάρας	1900	12	Χ.Ο.Χ. Γρεβενών	.
ΒΕΛΟΥΧΙ	Διαβολότοπος	1840	40	Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	0237/23051
ΒΕΡΜΙΟ	Κάτω Βέρμιο	1365	18	Ε.Ο.Σ. Ναούσης	0332/28567
ΒΕΡΜΙΟ	Σέλι	1450	60	Ε.Ο.Σ. Θεσ/νίκης	031/278288
ΒΕΡΜΙΟ	Λάκα Μιρέ	1450	80	Σ.Χ.Ο. Βέροιας	0331/26970
ΒΕΡΜΙΟ	Τρία Πηγάδια	1450	35	Ε.Ο.Σ. Ναούσης	0332/28567
ΒΕΡΜΙΟ	Τρία Πηγάδια	1470	60	Ε.Ο.Σ. Ναούσης	0332/28567
ΒΙΤΣΙ	Βίγλα Πισοδερίου	1650	60	Σ.Ο.Χ. Φλωρίνης	0385/29939
ΒΟΛΙΑΚΑΣ	Ξυλόσκαλο	1250	12	Τ. Αστυν. Χανίων	0821/23724
ΒΡΟΝΤΟΥ	Λάι Λια	1500	100	Ε.Ο.Σ. Παπίγκου	0653/41138
ΓΚΑΜΗΛΑ	Διάσελο Αστράκας	1950	28	Πεζ. Ομ. Αθηνών	01/3634549
ΓΚΙΩΝΑ	Λάκα Καρβούνη	1950	30	Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας	0221/25230
ΔΙΡΦΗ	Λειρί	1150	50	Ε.Ο.Σ. Αιγίου	0691/25285
ΖΗΡΙΑ	Πόρτες (Β')	1700	14	Ε.Ο.Σ. Κορινθίου	0741/29970
ΖΗΡΙΑ	Οροπέδια (Α')	1550	20	Ο.Φ.Υ. Λαμίας	0231/22814
ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ	.	1000	30	.	.
ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ	Πέταλο (Βαγ. Τσάκος)	1130	26	Ε.Ο.Σ. Ελευσινίας	01/5546572
ΚΙΣΣΑΒΟΣ	Κάναλος	1600	35	Ε.Ο.Σ. Λαρίσης	041/220097
ΚΟΖΙΑΚΑΣ	(Χατζηπέτρος)	1740	15	Ε.Μ.Ο. Τρικάλων	0431/278500
ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ	Βόλικας (Α')	1400	35	Ε.Ο.Σ. Χανίων	0821/44647
ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ	Καλλέργη (Β')	1680	50	Ε.Ο.Σ. Χανίων	0821/44647
ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ	Σβουριχτή (Γ')	1950	25	Ε.Ο.Σ. Χανίων	0821/44647
ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ	Ταύρη (Δ')	1200	40	Ε.Ο.Σ. Χανίων	0821/44647
ΜΑΙΝΑΛΟ	Οροπ. Οστρακίνας	1540	16	Ε.Ο.Σ. Τριπόλεως	071/232243
ΜΙΤΣΙΚΕΛΙ	Βρύση Παλιοχώρι	1400	28	Ε.Ο.Σ. Ιωαννίνων	0651/22138
ΟΙΤΗ	Τράπεζα	1850	24	Ε.Ο.Σ. Λαμίας	0231/26786
ΟΙΤΗ	Παύλιανη	1030	36	Φ.Ο. Αθ. "ΦΟΙΒΟΣ"	01/3234461
ΟΛΥΜΠΟΣ	Σταυρός (Δ')	950	30	Ε.Ο.Σ. Θεσ/νίκης	031/278288
ΟΛΥΜΠΟΣ	Βρυσοπούλες (Β')	1900	50	ΚΕΟΑΧ Ολύμπου	041/228915
ΟΛΥΜΠΟΣ	(Σπ. Αγαπητός Α')	2100	80	Ε.Ο.Σ. Λιτοχώρου	0352/81944

ΟΛΥΜΠΟΣ	Οροπ. Μουσών (Β.Παύλος Γ')	2650	15	Ε.Ο.Σ. Κατερίνης	0351/23102
ΟΛΥΜΠΟΣ	Προφ. Ηλίας (Γ. Αποστολίδης)	2740	80	Σ.Ε.Ο. (Θεσ/νίκης)	031/224710
ΟΞΥΑ	Καρβουνόλακα	1700	40	Ε.Ο.Σ. Λαμίας	0231/224710
ΟΧΗ	Καστανόλογγος	1030	20	ΟΕΣΕ	0224/22378
ΠΑΓΓΑΙΟ	Βλάχικα Καλύβια	1550	25	Ε.Ο.Σ. Καβάλας	051/835952
ΠΑΓΓΑΙΟ	Κοιλιάδα Οφέα	1750	.	Ε.Ο.Σ. Καβάλας	051/835952
ΠΑΪΚΟ	Τούρκικη Βρύση	1450	40	Β.Α.Ο. Θεσ/νίκης	031/270379
ΠΑΝΑΧΑΪΚΟ	Ψαρθί	1500	40	Ε.Ο.Σ. Πατρών	061/273912
ΠΑΝΑΧΑΪΚΟ	Πρασούδι	1800	10	Ε.Ο.Σ. Πατρών	061/273912
ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ	Σαραντάρι	1900	20	Ε.Ο.Σ.Αμφίκλειας	0234/22640
ΠΑΡΝΗΘΑ	Βαρυμπόπη	600	12	Ε.Ο.Σ. Αθηνών	01/3212429
ΠΑΡΝΗΘΑ	Μπάφι	1160	50	Ε.Ο.Σ. Αθηνών	01/3212429
ΠΑΡΝΗΘΑ	Φλαμπούρι	1160	40	Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	01/2461528
ΠΑΡΝΩΝΑΣ	Αρνόμουσα	1450	35	Ε.Ο.Σ. Σπάρτης	0731/22574
ΠΗΛΙΟ	Ζαγορά	480	16	Ε.Ο.Σ. Βόλου	0421/25696
ΠΗΛΙΟ	Χάνια (Πηλεύς)	1200	33	Ε.Ο.Σ. Βόλου	0421/25696
ΠΗΛΙΟ	Χάνια	1250	40	Φ.Ο.Βόλου	0421/24290
ΠΗΛΙΟ	Αγριολεύκες	1350	80	Ε.Ο.Σ. Βόλου	0421/25696
ΠΙΕΡΙΑ	Ανω Μηλιά	1050	62	Ε.Ο.Σ. Κάτερινης	0351/23102
ΠΙΕΡΙΑ	Μπάρα	1900	100	Σ.Ε.Ο. Κοζάνης	0461/25909
ΠΙΕΡΙΑ	Λαγομάνα	1460	40	Ε.Ο.Σ. Κοζάνης	0461/25600
ΠΙΕΡΙΑ	Σαρακατσάνα	1680	80	Σ.Ε.Ο. Κατερίνης	0351/31311
ΠΙΕΡΙΑ	Γιούρτια	1435	40	Ο.Σ. Βελβενδού	0464/31884
ΤΑΪΓΕΤΟΣ	Βαρβάρα	1600	28	Ε.Ο.Σ. Σπάρτης	0731/22574
ΦΑΛΑΚΡΟ	Μπαρδίσεβα (Α')	1140	16	Ε.Ο.Σ. Δράμας	0521/23054
ΦΑΛΑΚΡΟ	Κιουρί (Γ')	1400	16	Ε.Ο.Σ. Δράμας	0521/23054
ΦΑΛΑΚΡΟ	Χορός (Β')	1700	20	Ε.Ο.Σ. Δράμας	0521/23054
ΧΕΛΜΟΣ	Πουλιού Βρύση	2100	16	Σ.Ο.Χ. Καλαβρύτων	0692/22346
ΧΟΡΙΑΤΗΣ		1000	45	Σ.Ε.Ο. Θεσ/νίκης	031/224710
ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ	Πρίνος	1100	14	Σ.Ο.Χ. Ηρακλείου	081/227609
ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ	Τουμπωτός Πρίνος	1500		Ε.Ο.Σ. Ρεθύμνου	0831/22710

Πίνακας 4.1.2

Ιδιωτικές εταιρείες

Û ΑΔΡΕΝΑΛΙΝΗ Ερμού 28 & Κορνάρου 2, Αθήνα 210-3311777
Û ALPIN CLUB Μιχαλακοπούλου 39, Αθήνα 210- 7212773
Û ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΓΡΕΒΕΝΩΝ Αγ. Αχιλλείου 77, Γρεβενά, 24620- 85032
Û ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΠΙΝΔΟΥ Νομός Τρικάλων, 24340-71333
Û ΕΥ ΖΗΝ Λεωφ. Συγγρού 132, Αθήνα , 210- 9216285
Û PADDLER Κόνιτσα 26950-23777
Û TREKKING HELLAS Πήλιο Φιλελλήνων 7, Αθήνα, 210-3310323-6
Û VERTICAL Καποδιστρίου 23, Κηφισιά, 210- 883334
Û ACHERON SPRINGS Γλυκή, 26660-41127
Û MOUNTAIN ACTION Νομός Ευρυτανίας, 22370-22940
Û ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ Νομός Αρκαδίας, 6944-948487
Û NATURE IN ACTION Νομός Φθιώτιδας, 22310-38007
Û RIVERLAND Νομός Ροδόπης, 25410-93870
Û ESCAPPELAND Νομός Θεσσαλονίκης, 2310-212174
Û OLYMPIC WINGS Νομός Πιερίας, 23520-41741
Û ACTION CLUB HELLAS Αριστοτέλους 14, Αθήνα, 210-5242097
Û ALPAMAYO Χαριλάου Τρικούπη 6-10, Αθήνα, 210-8218401
Û ΜΕΤΑΒΑΣΗ Νικηταρά 8-10, Αθήνα, 210-3303738
Û ΕΞΟΔΟΣ Βασ. Κωνσταντίνου 64, Άρτα, 26810-28280
Û ΜΕΤΑΒΑΣΗ Βάση Εύηνου Ναύπακτος, 26550-23777
Û ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ Μεσογείων 123&Κριμαίας 1, Αθήνα,210-6990995
Û WHEELS TRAVEL Κονδύλη 9, Γλυφάδα, 210-8941851
Û FREEDOM Ελ. Βενιζέλου 66, Γαλάτσι, 210-2916645
Û EVINOS CLUB Βάση Εύηνου, Ναύπακτος, 26410-33403
Û FORESTLAND Μ. Καραόλη 16, Ξάνθη, 25410-62488
Û SCOUTWAY Πτολεμαίων 1, Παγκράτι
Û ΑΚΑΛΑΝΘΙΣ Πιερία
Û ΑΠΟΔΡΑΣΗ Ζαγόρια
Û ΓΕΩΓΝΩΣΙΑ Αιτωλοακαρνανία, Αμβρακικός
Û EXTREME EXPERIENCE Σέρρες
Û ΚΙΑΚΟΥ TRAVEL Μακεδονία, Θράκη
Û MONTE NERO ACTIVITIES Κεφαλονιά, Ζάκυνθος

Û NATURE CLUB (ΣΥΝΤΡΙΒΑΝΗΣ) Όλυμπος, Πιερία
Û NO LIMITS Κόνιτσα, Πρέσπες, Γρεβενά, Μετέωρα
Û OLYMPOS TREK Όλυμπος, Κίσσαβος, Πήλιο, Σποράδες
Û OUTDOOR FUN Ήπειρος
Û ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΚΟΡΥΦΗΣ Όλυμπος, Πίνδος, Πήλιο, Μετέωρα
Û ΠΥΞΙΔΑ Σε όλη την Ελλάδα
Û ROBINSON
Û VIA NATURA

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

RAFTING

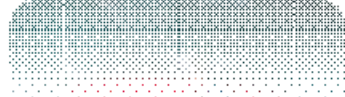


CANYONING





KANO-KAΓIAK



MONORAFT



MOUNTAIN BIKE



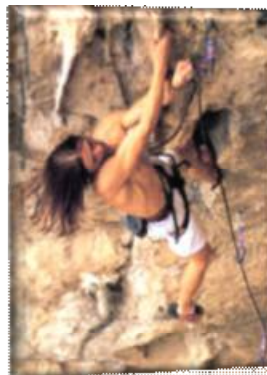
PARAPENTE



SKI



ΑΝΑΡΙΧΗΣΗ-ΚΑΤΑΡΙΧΗΣΗ



ΠΕΖΟΠΟΡΕΙΑ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

● Τουριστική Οικονομία, Τόμος Α, Νίκος Γ. Ηγουμενάκης

● www.xrhmatisthrio.gr

● www.aboutgreece.gr

● www.xtremesports.gr

● www.wikipedia.com

● www.wikipedia.gr

● www.t-p.gr

● www.ecocrete.gr

● www.nolimits.com.gr

● www.e-paideia.net

● www.in.gr

● www.alpinezone.gr

● www.canyoning.gr

● www.holidayshop.gr

● www.gnto.gr

● www.touristnews.gr

● www.snowclub.gr

● www.omilosfi.gr

● www.asda.gr

● www.alpineclub.gr

● www.evrytan.com

● www.ecocity.gr

- www.agrotravel.gr
- www.grevena.org
- www.eosacharnon.gr
 - www.fop.gr
 - www.poa.gr
- www.exormiseis.gr
 - www.e-tipos.gr
 - www.ethnos.gr
- www.traveldailynews.gr
- www.canyoneering.net
- www.oikologos.gr
- www.news.pathfinder.gr
 - www.basecamp.gr
 - www.madata.gr
 - www.mactsa.net
 - www.eosvolos.gr
 - www.eosathinon.gr
 - www.scoutway.gr
 - www.eospatras.gr