

Ένα μεγάλο πλήθος διαφορετικών δραστηριοτήτων προσφέρονται σε όσους αποζητούν και απολαμβάνουν τις διακοπές κοντά στην φύση από διάφορους φορείς και συλλόγους σε όλη την Ελλάδα.



ΣΤΟ ΠΟΤΑΜΙ:

Rafting: Rafting είναι η κατάβαση ποταμών με ειδικά διαμορφωμένη φουσκωτή αυτοαδειζόμενη βάρκα (raft), από όπου το άθλημα αυτό πήρε και την ονομασία του. Η χωρητικότητα των σκαφών αυτών είναι από δύο έως δέκα άτομα με πιο δημοφιλή για τα Ελληνικά ποτάμια αυτά των έξι έως οκτώ ατόμων. Οι ομάδες καθοδηγούνται πάντοτε από ειδικά εκπαιδευμένους οδηγούς οι οποίοι κατευθύνουν το πλήρωμα ανάλογα με τις προκύπτουσες ανάγκες, διασφαλίζοντας έτσι την ασφάλεια του. Η μοναδικότητα της φυσικής αυτής δραστηριότητας έγκειται στο ότι αποτελεί έναν μοναδικό τρόπο ώστε να θαυμάσει κανείς τις ομορφιές των ποταμών και ειδικά αυτών που σχηματίζουν φαράγγια ή άλλους απροσπέλαστους σχηματισμούς και να απολαύσει το φυσικό τοπίο με έναν τελείως

διαφορετικό, από τα συμβατικά, τρόπο. Οι υδάτινες διαδρομές που μπορεί να ακολουθήσει κανείς, είναι χωρισμένες σε διάφορα επίπεδα δυσκολίας από το δύο μέχρι το έξι με ενδιάμεσες διαβαθμίσεις. Ο βαθμός δυσκολίας μιας διαδρομής εξαρτάται από την μορφολογία του ποταμού, τον αριθμό των περασμάτων και τη δυσκολία προσπέλασης τους. Ανάλογα λοιπόν με τη διάθεση του καθενός, τη φυσική του κατάσταση και την εμπειρία του, μπορεί να επιλέξει εκείνα τα τμήματα των ποταμών που πιστεύει ότι ανταποκρίνονται περισσότερο στην προσωπικότητά του και να γνωρίσει τη φυσική παραποτάμια ομορφιά με έναν ιδιαίτερο τρόπο.

Hot- dog & Monoraft: Μετά την καθιέρωση του rafting σαν μέσο κατάβασης των ποταμών η ανάγκη για μεγαλύτερη ευχαρίστηση και περισσότερη αδρεναλίνη δημιούργησε το monoraft και το hot dog. Πρόκειται για μονοθέσια ή διθέσια φουσκωτά σκάφη (raft) με τις ίδιες ιδιότητες που έχει και η βάρκα του rafting. Τα μονοθέσια σκάφη που συνήθως διαθέτουν ιμάντες στήριξης για τα πόδια του αναβάτη τα ονομάζουμε monoraft ενώ τα διθέσια τα αποκαλούμε hot dog. Η μεγάλη ευστάθεια και η εξαιρετική ευελιξία που διαθέτουν τα σκάφη αυτά προσφέρει στα πληρώματα τους έντονες συγκινήσεις και μια αμεσότερη επαφή με το υγρό στοιχείο.

Canyoning: Η λέξη “canyoning” που στα ελληνικά σημαίνει «διάσχιση φαραγγιού», περιγράφει μια σύνθετη δραστηριότητα που συνδυάζει πεζοπορία, αναρρίχηση, κατάβαση βράχων, πέραςμα ποταμού και κολύμπι. Όταν απαντώνται καταρράκτες, περιλαμβάνει και άλματα από ύψος στο νερό. Αυτό που είναι πολύ ενδιαφέρον είναι πώς με την χρήση διαφόρων τεχνικών προσεγγίζει κανείς, ακόμη και τα πιο δυσπρόσιτα σημεία που βρίσκονται πολύ καλά κρυμμένα στις σχισμές της γης. Η διάσχιση του φαραγγιού γίνεται πάντα από μικρές ομάδες με επικεφαλής έμπειρους οδηγούς και έπειτα από σωστό προγραμματισμό, ενώ τα συμμετέχοντα άτομα πρέπει να έχουν καλή φυσική κατάσταση ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας, να γνωρίζουν κάποιες βασικές τεχνικές καταρρίχησης και να ξέρουν κολύμπι. Με λίγα λόγια, το canyoning είναι μια φυσική δραστηριότητα που αφήνει τον άνθρωπο να ταξιδέψει τα μάτια και τη ψυχή και να απολαύσει τα κρυμμένα μαγικά χρώματα της φύσης.



ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ:

Ορεινή Ποδηλασία: Τα ευεργετικά οφέλη της ποδηλασίας είναι ευρέως γνωστά: βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ψυχαγωγία, κυκλοφοριακή αγωγή, οικολογική συνείδηση, ευκολία μετακινήσεων, είναι μερικά από αυτά. Τι καλύτερο λοιπόν, από το συνδυασμό της ποδηλασίας με την ομορφιά της φύσης. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας, έχουν χαραχτεί διαδρομές μέσα σε καταπράσινα πανέμορφα τοπία που δίνουν την ευκαιρία στον ενδιαφερόμενο να γνωρίσει την περιοχή, ασκώντας παράλληλα το σώμα και το μυαλό.

Πεζοπορία: Η πεζοπορία αποτελεί μια πολύ καλή ευκαιρία να περιπλανηθείτε στη φύση προσφέροντας ταυτόχρονα άσκηση για το σώμα και ευεξία για τη ψυχή. Οι διαδρομές που θα ακολουθήσει κανείς μπορεί να ποικίλουν και να είναι διαφορετικού χαρακτήρα: μια περιπλάνηση στο βουνό, στα ποτάμια, στα νησιά, ακόμη και στις πόλεις και στις άγνωστες αρχαιότητες. Το επίπεδο δυσκολίας της διαδρομής σας, το καθορίζετε εσείς, ανάλογα με τις δυνατότητες σας, τη φυσική σας κατάσταση και κυρίως της διάθεσή σας. Αυτό που θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας είναι πως μέσα από μια τόσο απλή φυσική δραστηριότητα μπορείτε να αποκομίσετε πλήθος από οφέλη, όπως: την επαφή με το φυσικό περιβάλλον, το συνδυασμό όλων των ευεργετικών ιδιοτήτων του περπατήματος, τη βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος και της φυσικής σας κατάστασης καθώς και την ανάπτυξη κοινωνικών επαφών.

Ορειβασία: Η ορειβασία προσφέρει στον ενδιαφερόμενο έναν σπάνιο συνδυασμό συναισθημάτων και καταστάσεων: επαφή με τις αντίξοες συνθήκες του βουνού, προσπάθεια για να ξεπεραστούν οι προκύπτουσες δυσκολίες και επιτευχθεί ο στόχος της προσέγγισης της κορυφής του βουνού, ανάπτυξη της αλληλεγγύης με τους συντρόφους, επαφή με την άγρια ομορφιά του ορεινού τοπίου. Αναφέρεται σε όσους διακατέχονται από αγάπη για τη φύση και έχουν μια σχετικά καλή κατάσταση.

Αναρρίχηση: Η αναρρίχηση βουνού αποτελεί μια ξεχωριστή και απαιτητική δραστηριότητα που φέρνει τον ενδιαφερόμενο σε απευθείας επαφή με τη φύση. Ο ασκούμενος, χρησιμοποιεί μόνο το ανάγλυφο του βράχου για την αναρρίχηση του, δηλ. τις τυχαίες εσοχές και προεξοχές που έχουν δημιουργηθεί από το πέρασμα των ετών, ενώ βεβαίως υπάρχει και ο εξοπλισμός ασφαλείας, όπως σχοινιά και ασφάλειες. Υπάρχουν αναρριχητικές διαδρομές που βαθμολογούνται με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας «προκαλώντας» έτσι τους ενδιαφερόμενους προς μια διαρκή αναζήτηση νέων δυσκολότερων διαδρομών μέσα από τη βελτίωση των δεξιοτήτων τους. Άξιο λόγου επίσης είναι, ότι είναι μια δραστηριότητα η οποία πέρα από την άμεση επαφή που προσφέρει με τη φύση, αναπτύσσει σε εξαιρετικό βαθμό την κοινωνικότητα του ατόμου, μιας και η συνεργασία μεταξύ των ατόμων στην εν λόγω δραστηριότητα είναι υψίστης σημασίας για την ασφαλή και επιτυχημένη περαιώση της.

ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ:

Αλεξίπτωτο Πλαγιάς: Το αλεξίπτωτο πλαγιάς ή αλλιώς Parapente από τη γαλλική του σύνθετη ονομασία (para- από το parachute=αλεξίπτωτο και pente=πλαγιά), πραγματοποιεί μια πανάρχαια ανθρώπινη επιθυμία: την ελεύθερη πτήση! Δίνει την ευκαιρία στον οποιονδήποτε να πετάξει σαν πουλί και να γνωρίσει μαγευτικές συγκινήσεις. Πρόκειται για ένα "ειδικό" αλεξίπτωτο, με το οποίο μπορεί κανείς να απογειωθεί από μια πλαγιά ανεξάρτητα από το ύψος της (όταν βέβαια το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες) και δεν απαιτεί κανενός είδους μηχανή. Η πτήση γίνεται με τη βοήθεια της βαρύτητας, του αέρα και του ανθρώπου που το χειρίζεται. Το αλεξίπτωτο είναι κατασκευασμένο έτσι ώστε να εκμεταλλεύεται τον άνεμο και τα ρεύματα με στόχο να μείνει όσο το δυνατόν περισσότερο στον αέρα. Με αυτόν τον τρόπο η πτήση μπορεί να διαρκέσει από λίγα λεπτά έως και αρκετές ώρες, αναλόγως τις συνθήκες και τη διάθεση. Αν θέλετε λοιπόν να ζήσετε μια

διαφορετική εναέρια εμπειρία, δεν έχετε παρά να το δοκιμάσετε!