



ΛΟΥΣΙΟΣ - ΑΛΦΕΙΔΟΣ

Εκδρομή μέσου επιπέδου καγιάκ

ΚΥΡΙΑΚΗ 3-10-2010

Διοργάνωση: ΠΑΡΚΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ Α.Ε. & ΑΘΗΝΑΪΚΗ ΛΕΣΧΗ ΚΑΓΙΑΚ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ξημερώματα Δευτέρας 4-10-2010. Είμαι στην εγκατάσταση του Ελληνικού και περί τη μία τα μεσάνυχτα επέστρεψα μαζί με το Στέλιο Βουνιώζο από τον Αλφειό. Μετά από τα σχετικά πλυσίματα και ξεφορτώματα αυτοκινήτου και τρέιλερ με τη βοήθεια του Γιώργου Μαργαρίτη και της Μαριάννας Μάρκου, γράφω το άρθρο που ακολουθεί σχετικά με την πολυπληθέστερη σχολή μέσου επιπέδου καγιάκ που έχει γίνει στην Ελλάδα.

Σας αφήνω λοιπόν να υποδεχτείτε τα δώδεκα νέα άτομα που πιστεύουμε ότι οδηγήσαμε στον κόσμο των ποταμών, με τις πιο σωστές κατευθύνσεις. Εύχομαι καλή ποταμίσια χρονιά και σίγουρα θα σας δω στα ποτάμια αλλά και στον Άραχθο στην εκδρομή της Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ.

Γιάννης Χολέβας



Κείμενο: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΛΕΒΑΣ**

Φωτό: **Δ. ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ, Σ. ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΣ, Α. ΖΗΝΗΣ, Ν. ΜΠΟΥΛΟΥΚΟΣ**

Οι σχολές αρχαρίων του Απριλίου και του Ιουλίου που έγιναν από τον Ηλία Μακρή, στην Ολυμπιακή Εγκατάσταση του Ελληνικού «έδρεψαν τους καρπούς τους». Περί το 90% των συμμετεχόντων συνέχισαν την εκπαίδευσή τους ξεκινώντας τη σχολή μέσου επιπέδου.

Έτσι λοιπόν βρέθηκα με το Γιώργο Μαργαρίτη τον Ιούλιο να ξεκινάμε την πρώτη σχολή μέσου επιπέδου η οποία θα ολοκληρώνει την Α' φάση μετά από ένα γεμάτο σαββατοκύριακο ύστερα από δεκαεννέα ώρες καγιάκ, για να συνεχίσει με τρία δώρα μαθήματα την επόμενη εβδομάδα. Οι υποψήφιοι καγιάκερ μέσου επιπέδου ήταν ξετρελαμένοι λόγω της επιτυχίας τους στην τεχνική του eskimo - roll από το πρώτο Σαββατοκύριακο, αλλά και λόγω της πρόκλησης των καταβάσεων στην πίστα προθέρμανσης. Το ενδιαφέρον μεγάλο και οι ερωτήσεις πολλές, όπως: πώς δεν θα ξεχάσουμε αυτά που μάθαμε αλλά και πού μπορούμε να κάνουμε προπόνηση και κάθε πότε; Διάφορα σχέδια ξεκίνησαν με την προσφορά διαθεσιμότητας της εγκατάστασης για προπόνηση, το τελευταίο σαββατοκύριακο του Αυγούστου αλλά και το πρώτο Σάββατο του Σεπτεμβρίου. Σε κάποιους δεν έφθανε όμως και αγόρασαν μεταχειρισμένα σκάφη για να προπονηθούν στις διακοπές τους. Ενδιαφέρον από μεριάς τους που μας κάνει υπεύθυνους για την υλοποίηση των "θέλω" τους για μάθηση. Στο τέλος Αυγούστου η δεύτερη σχολή μέσου επιπέδου ξεκίνησε με ακριβώς το ίδιο ενδιαφέρον από τους συμμετέχοντες, για να ολοκληρώσει την Α' φάση την τρίτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου. Έτσι λοιπόν η νέα ομάδα που εκπαιδεύονταν έφτανε συνολικά τα δώδεκα άτομα. Το Σαββατοκύριακο 11-12/9/10 τελείωσε και η Β' φάση της πρώτης σχολής μέσου επιπέδου και το επόμενο βήμα για την ολοκλήρωση της σχολής ήταν η εκδρομή στους ποταμούς Λούσιος και Αλφειό την Κυριακή 3/10/10. Στην ίδια εκδρομή αποφασίσαμε να πάρουν μέρος και οι συμμετέχοντες στη δεύτερη σχολή που δεν είχαν συμπληρώσει τη Β' φάση της αλλά παρόλα αυτά είχαν πάει πάρα πολύ καλά και ήταν ευκαιρία και για αυτούς να βρεθούν με την άλλη σχολή σε μια πολύ καλή χρονική περίοδο για τη σχετική κατάβαση και το επόμενο σαββατοκύριακο να τελειώσουν την υπόλοιπη εκπαίδευσή τους.



Η Ρένια Τσιγαρίδα στο τελευταίο πέρασμα του Αλφειού



Στην έξοδο του ποταμού, όλοι πια καγιάκερς μέσω επιπέδου

Σάββατο 2/10 και οι υποψήφιοι μέσω επιπέδου καγιάκερς ξεκίνησαν σε τρεις ομάδες και σε τρεις διαφορετικές ώρες τη διαδρομή προς την Καρύταινα άρα και προς τους ποταμούς της κατάβασης της επόμενης ημέρας (Λούσιο & Αλφειό). Αρκετοί περπάτησαν δίπλα στο ποτάμι και σκέφτηκαν τον εαυτό τους μέσα στο καγιάκ και πώς θα ήταν, άλλοι είπαν σιγά μην το κατέβω, μάλλον πρέπει να το ξανασκεφτώ, αυτά και άλλα τέτοια απασχολούσαν τις σκέψεις όλων. Φυσικά οι βόλτες στα γύρω χωριά και αξιοθέατα καθώς και η βραδινή ταβέρνα για τους περισσότερους ελάφρυναν τη σκέψη για την επό-

μενη ημέρα της κατάβασης. Η νύχτα πέρασε με τους μισούς να κοιμούνται σε ξενοδοχείο και τους άλλους μισούς σε αντίκκηνο δίπλα στην όχθη του Λούσιου.

Κυριακή 08:00, όλοι μαζί βρεθήκαμε στη γέφυρα του Ατσίχολου στο Λούσιο. Χαιρετούρες, αστεία και κατευθείαν ξεφόρτωμα τρέιλερ και άλλες σχετικές εργασίες. Ενημέρωση για τις κινήσεις μας από εκείνη την ώρα και μετά διανομή εξοπλισμού και ντύσιμο, ετοιμασία των σκαφών και όλοι έτοιμοι περί την 09:45 για να ξεκινήσουμε την κατάβαση. Στην παρέα μας προστέθηκαν ο Νίκος Μπουλούκος (Πρόεδρος Αθηναϊκής Λέσχης Κα-

γιάκ και συμμαθητής μου στη σχολή καγιάκ), ο Γιάννης Κόλλιας (Γραμματέας Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ, έμπειρος καγιάκερ και συνοδός ποταμού), ο Σπύρος Παναγόπουλος (ο πρώτος μαθητής της πρώτης σχολής μετρίων που είχε γίνει στην Ελλάδα και την πραγματοποίησα στην Κόνιτσα, όταν εργαζόμουνα σαν εκπαιδευτής καγιάκ στην εταιρεία "Paddler", και φυσικά ο πρώτος εκπαιδευτής της σχολής καγιάκ "Μετάβαση"), ο Αντώνης Βουλγαράκης ("παθιασμένος καγιάκερ" και πολύ έμπειρος συνοδός ποταμού). Βέβαια για να μην ξεχνιόμαστε μαζί μας ήταν και ο Στέλιος Βουνιώζος (μέλος



Ο Α. Ασημακόπουλος -ίππταται- στο τελευταίο πέρασμα του Αλφειού



Η ομάδα στην ένωση του Λούσιου με τον Αλφειό

Δ.Σ. της Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ και συνοδός ποταμού), ο Δημήτρης Σπυρόπουλος (σύζυγος μέλους Δ.Σ. της Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ και έμπειρος καγιάκερ), αλλά και ο Αλφρέδος Ζήνης επίσης έμπειρος καγιάκερ.

Με αυτή λοιπόν την ομάδα των οχτώ ατόμων / συνοδών προς δώδεκα συμμετέχοντες, νομίζω ότι είχαμε συμβάλει στη μείωση του άγχους του κάθε συμμετέχοντα.

Έτσι λοιπόν το πρώτο πέρασμα κάτω από τη γέφυρα του Ατσίχολου μας υποδέχθηκε με αρκετές ανατροπές και φυσικά σε χρόνο ρεκόρ να γίνονται οι σχετικές διασώσεις και η επιστροφή των καγιάκερ στα σκάφη τους. Ο Λούσιος στενός και ρηχός δημιούργησε στους συμμετέχοντες το περισσότερο άγχος. Περί τα οχτώ σημεία ήταν που μαζευτήκαμε όλοι μαζί μετά από την πραγματοποίηση των περασμάτων από τον καθένα ατομικά. Μετά από τη γέφυρα του Λιάπη κινηθήκαμε σε μικρές ομάδες για να συναντήσουμε τον Αλφειό μετά από δύο ώρες και δεκαπέντε λεπτά. Δεν αποφυγάμε φυσικά κάποιες ακόμα ανατροπές, (στις οποίες φυσικά η αντίδραση των συμμετεχόντων ήταν άσογη και «by the book»), αλλά φυσικά είχαμε και κάποιες πολύ πετυχημένες «προσπάθειες συνεργασίας» με το ρεύμα και τη μορφολογία του ποταμού.

Ο Αλφειός μας υποδέχτηκε με πιο έντονη λιακάδα και φυσικά το διάλειμμα για ξεκούραση και παστέλι, μαζί με τη συζήτηση για τη μέχρι τώρα πορεία μας μέσα στο ποτάμι, αλλά και με το πιο ανοιχτό πεδίο του ποταμού (πλατύτερο χωρίς να κλείνεται από δέντρα) ανέβασε και άλλο την ψυχολογία της ομάδας.



Ο Κ. Γκουλιαδίτης στη σκάλα πριν τη γέφυρα του Λιάπη



Ο Θ. Κοντόπουλος, -πετάει- στο κλασσικό -boof-

Περί την 12:45 ξεκινήσαμε σε μικρές ομάδες μέχρι λίγο πριν το πρώτο «rock garden». Συνεχίσαμε σε μικρές ομάδες και στο "rock garden" για να φτάσουμε πριν το πρώτο «S» πέρασμα, όπου το χωρίσαμε σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος στέφθηκε από απόλυτη επιτυχία από όλη την ομάδα, ενώ το δεύτερο τμήμα δυσκόλεψε σχεδόν όλη την ομάδα. Επειδή όμως οι δυσκολίες είναι για να αντιμετωπίζονται, άμα είσαι προετοιμασμένος (και επειδή πάντα είμαστε προετοιμασμένοι), βρεθήκαμε χωρίς καθυστέρηση στο δεύτερο «S» πέρασμα,

όπου όλη η ομάδα αντέδρασε καλύτερα σε σχέση με το πρώτο, ώστε να βρεθούμε στον κλασσικό καταρράκτη, όπου λόγω της στάθμης του νερού, ήταν αδιαπέρατος. Μαζί με τον Αντώνη αναλάβαμε το έργο του να ανεβάζουμε στο βράχο του καταρράκτη τα σκάφη με τους καγιάκερς, (ώστε να μην χρειαστεί να βγουν από τα σκάφη), και να δίνουμε στα σκάφη τη σωστή γωνία αλλά και τη φόρα για τη σχετική πτώση.

Βρεθήκαμε όλοι κάτω από τον καταρράκτη και αφού μας ενημέρωσε ο Σπύρος για το βράχο της αριστερής



Ο Γ. Αλμυρούδης στο κλασσικό -boof-

2917



ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΗ
CAMPING

15 ΑΤΟΚΕΙ
ΔΟΣΕΙΣ

ΠΑΠΑΦΗ 170, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ & FAX: 2310 914.654
WWW.2917.gr



ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΤΩΝ
ΕΙΔΩΝ ΜΑΣ ΣΕ
ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



όχθης που μοιάζει με αετό συνεχίσαμε μέχρι πριν το «boof», που είναι το τελευταίο πέρασμα του ποταμού. Με επιτυχία όλη η ομάδα το πραγματοποίησε και έτσι σε μικρές ομάδες συνεχίσαμε μέχρι την έξοδο του ποταμού. Περί την 15:45 βρεθήκαμε όλοι μαζί στην έξοδο αρκετά ευτυχημένοι και πιο έμπειροι.

«Μεθοδικά ξεκίνησε» η παράδοση του εξοπλισμού, το φόρτωμα των σκαφών στο τρέιλερ, και φυσικά η δοκιμή (τρέλό φαγοπότη) του γνωστού κέικ της Ντόρας (Ταμιά της Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ).

Περί την 17:00 ξεκινήσαμε για την Καρύταινα και για το καφέ «Αγνάντι», για να κάνουμε την αξιολόγηση της εκδρομής αλλά και την απονομή των πτυχίων της σχολής μέσου επιπέδου.

Τα πορίσματα από την αξιολόγηση ήταν:

- Το περιμέναμε πιο εύκολο το ποτάμι
- Πάρα πολύ καλή εμπειρία
- Τώρα υπάρχει λόγος να συνεχίσουμε το καγιάκ
- Προσωπικός εντοπισμός των τεχνικών ελλείψεων του κάθε συμμετέχοντα και καθορισμός προτεραιοτήτων μελλοντικής τεχνικής βελτίωσης
- Και γενικότερα έτοιμοι για τα επόμενα ποτάμια

Επτά συμμετέχοντες αποφοίτησαν και παρέλαβαν τη βεβαίωση εκπαίδευσής τους και το σχετικό μπλουζάκι, και άλλοι πέντε βρίσκονται σε αναμονή αποφοίτησης την επόμενη Κυριακή μετά από την ολοκλήρωση της εκπαίδευσής τους στο Ελληνικό.

19:30, ώρα αναχώρησης από το καφέ Αγνάντι και ουσιαστικά και τέλος της εκδρομής.

Το όνειρο της Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ και των Πάρκων Αναψυχής & Αθλητισμού Ελληνικού Α.Ε., που ήταν να **προσελκύσουν νέο κόσμο στο σπορ του καγιάκ άγριων νε-ρών**, έγινε πραγματικότητα. Δώδεκα νέοι καγιάκερς είναι πια έτοιμοι να εισέλθουν με τις απαραίτητες τεχνικές γνώσεις στον κόσμο του ποταμού.

Για μένα αφού ανήκω στην παραπάνω ομάδα έχω το ποσοστό ικανοποίησης που μου αναλογεί αφού συντόνιζα όλη αυτή την προσπάθεια, αλλά αυτό που είχε για μένα πολύ μεγάλη σημασία και χαρά την Κυριακή 3-10-2010 στον Αλφειό ήταν ότι πραγματοποίησα αυτή την κατάβαση με άοκνους βοηθούς τους ανθρώπους που είχα μαζί μου όλα τα χρόνια (εκπαιδευτές, συνοδούς ή φίλους του ποταμού) κατά τη διάρκεια λειτουργίας της σχολής καγιάκ «Μετάβαση». Φίλοι με τους οποίους είχα να βρεθώ μαζί τους για να συνοδεύσουμε κόσμο στα ποτάμια από το 2006.

Τους ευχαριστώ πολύ από βάθους καρδιάς για άλλη μια φορά που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μου για βοήθεια παρά τις αυξημένες επαγγελματικές και οικογενειακές τους υποχρεώσεις. Γιατί όπως λέει, ο Στέλιος **«σημασία έχουν μόνο οι**

Η Μ. Μάρκου στο Λούσιο



Ο Ν. Γουλής στην είσοδο της σκάλας πριν τη γέφυρα του Λιάπη



Η Εύη Λέκκα με χαρακτηριστική άνεση στο κλασσικό -boof-

Αναρριχητική πίστα

Στο Αθλητικό Κέντρο του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών «Νώντας Νίκας» λειτουργεί Κλειστή Αναρριχητική Πίστα με ποικιλία αναρριχητικών επιφανειών.

Ο χώρος είναι ανοιχτός για όλο τον κόσμο, μέλη του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών, αλλά και μη μέλη. Αρχάριους και προχωρημένους, μικρούς και μεγάλους, άνδρες και γυναίκες.



Η λειτουργία του χώρου γίνεται υπό την επίβλεψη του υπεύθυνου της αναρριχητικής πίστας

ΓΙΑΝΝΗ ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ

- **Ωράριο λειτουργίας:** 17:00-22:00 καθημερινά.

- **Τεχνικά χαρακτηριστικά πίστας:**

- Ύψος 11 μέτρα
- Μέγιστο ανάπτυγμα διαδρομών 30 μέτρα
- Επιφάνειες αναρρίχησης 500 τετρ. μέτρων, με περισσότερα από 4000 πιασίματα.
- Τραβέρσα 30 μέτρων
- Ποικιλία διαδρομών δυσκολίας από III+ μέχρι..!
- Ειδικές επιφάνειες Bouldering 150 τετρ. μέτρων.

- **Βοηθητικά όργανα:** Ανεμόσκαλα, σκάλα bachar, όργανα ισορροπίας, μονόζυγο, χώρος ραπέλ, χώρος flying fox.

Ο χώρος είναι θερμαινόμενος και λειτουργούν αποδυτήρια με ντους.

Περισσότερες πληροφορίες στα τηλέφωνα

2102461528, 2102404100 και 2102431928.

Ταυτότητα Ι. Θεοχαρόπουλου

- Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ.
- Οδηγός Βουνού ΣΕΟΒ.
- Προπονητής ορειβασίας-αναρρίχησης της Γ.Γ.Α., Ε.Ο.Ο.Α.
- Χαρακτήρας αγώνων αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α.
- Προπονητής - εκπαιδευτής ορειβατικού σκι της Ε.Ο.Ο.Α.
- Προπονητής ποδηλασίας της Ε.Ο.Π., Γ.Γ.Α.



Μετά το πρώτο πέρασμα -S-



άνθρωποι». Και γιατί φυσικά καλοί καγιάκερ μπορούμε να γίνουμε όλοι μέσα από εκπαίδευση και πρακτική. Καλός εκπαιδευτής, όμως δεν είναι όποιος ξέρει μόνο καλό καγιάκ αλλά αυτός που μπορεί να εκπαιδεύσει, παρασύρει, εμπυλώσει και οδηγήσει όσο περισσότερο κόσμο γίνεται στα ποτάμια πάντα κάτω από τις απαραίτητες προδιαγραφές ασφάλειας. Για να γίνει όμως αυτό χρειάζεται μεγάλη αυτοθυσία δηλαδή: προσωπικό χρόνο, αρκετά έξοδα και συνεχή τεχνική ενημέρωση, φυσικά μεγάλη υπομονή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, κατεύθυνση των εκπαιδευομένων με στόχο την προσωπική τους βελτίωση, και τοποθέτηση του προσωπικού συμφέροντος σε χαμηλότερη θέση από το συμφέρον της ομάδας των εκπαιδευομένων δηλαδή με λιγότερες λέξεις **έγνοια για τον εκπαιδευόμενο.**

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω και το Γιώργο Μαργαρίτη, Έφορο εκδρομών της Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ, και «δεξί μου χέρι» στην υλοποίηση των σχολών μέσου επιπέδου, αλλά και συντονιστή της συγκεκριμένης εκδρομής, ο οποίος λόγω πολύ σοβαρών προβλημάτων δεν μπόρεσε να παρευρεθεί στην εκδρομή.

Αγαπητοί νέοι καγιάκερ **καλώς ήλθατε στο κόσμο των ποταμών!!!**

Εμείς αλλά και όλα τα μέλη της Αθηναϊκής Λέσχης Καγιάκ θα είμαστε πάντα δίπλα σας.

Θα σας δω στο ποτάμι!!!



* Ο Γιάννης Χολέβας είναι πτυχιούχος Πολιτικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αθηνών, εκπαιδευτής σχολών διάσωσης Rescue 3 International, προπονητής καγιάκ σλάλομ της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.), της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.), προπονητής καγιάκ της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.), και εκπαιδευτής οδηγών ράφτινγκ της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ράφτινγκ (I.R.F.) και της Βρετανικής Ομοσπονδίας (B.C.U.).

e-mail: rescue3@rescue3.gr