



με την Αθηναϊκή Λέσχη Καγιάκ

στην τεχνητή πίστα ορμητικών νερών της περιοχής Huningue της Γαλλίας

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Αρχές Σεπτέμβρη και όλοι γνωρίζουμε πια ότι η Ολυμπιακή Εγκατάσταση Κάνοε Καγιάκ Σλάλομ του Ελληνικού κλείνει, αφού το έργο για το οποίο είχε εκμισθωθεί δεν προχώρησε (σε άλλο τεύχος θα αναφέρουμε περισσότερα γι' αυτό). Εκεί λοιπόν που ξέραμε ότι κάποιες ημέρες παραπάνω καγιάκ θα κάναμε το χρόνο γιατί ήταν δίπλα στο σπίτι μας, τώρα ξαφνικά αυτό χάνεται. Επίσης χάνεται και η πραγματοποίηση αγώνων από την Ελληνική Ομοσπονδία Κάνοε Καγιάκ (όλοι οι αγώνες το 2010, πραγματοποιήθηκαν στην Ολυμπιακή εγκατάσταση), πράγμα που είναι πολύ σημαντικό για την περαιτέρω ανάπτυξη του αθλήματος.

Σας αφήνω στις παρακάτω σελίδες να διαβάσετε την καλοκαιρινή μας δραστηριότητα σε μια τεχνητή πίστα φυσικής ροής στη Γαλλία.

Ελπίζω όταν διαβάζετε το περιοδικό να έχετε «ανοίξει την ποταμίσια σεζόν».

Καλή σεζόν λοιπόν και θα τα πούμε στο νερό!!!

Γιάννης Χολέβας

Κείμενο: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΛΕΒΑΣ**
Φωτογραφίες: **Χ. ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ,**
Ρ. ΤΣΙΓΑΡΙΔΑ, Σ. ΤΡΩΙΑΝΝΟΣ,
Ε. ΣΕΦΕΡΛΗ



Το Μάρτιο του 2011, το πρόγραμμα του συλλόγου για το καλοκαίρι προέβλεπε για το αγωνιστικό τμήμα προπονητικά camps στην Ολυμπιακή Πίστα του Ελληνικού και για τη σχολή προχωρημένων εκδρομής στη Σλοβενία.

Η ροή της εκπαίδευσης στη σχολή προχωρημένων, ήταν συνεχής και έδινε "χειροπιαστά αποτελέσματα" στους συμμετέχοντες, αλλά αυτό δεν μας εμπόδιζε να δούμε στις αρχές Απριλίου ότι το ταξίδι στη Σλοβενία ήταν υπερεκτιμημένο από μεριάς μας για καγιάκερς με εμπειρία ενός έτους και έτσι το αναβάλαμε για την επόμενη χρονιά, και στη θέση του επιλέχθηκε η τεχνητή πίστα ορμητικών νερών της περιοχής Huningue της Γαλλίας. Και στο ταξίδι αυτό αποφασίσαμε να συμμετάσχει και το αγωνιστικό τμήμα, περιμένοντας βέβαια κάποιες αρνητικές αντιδράσεις από τους γονείς των παιδιών (λόγω της αργοπορημένης ανακοίνωσης του παραπάνω ταξιδιού).

Βέβαια από τους γονείς μόνο θετικά σχόλια υπήρχαν και αυτό φάνηκε με τη συμμετοχή όλων των αθλητών του αγωνιστικού τμήματος εξαιρουμένης μιας αθλήτριας.

Την ίδια θετική ανταπόκριση είχαμε και από τους μαθητές της σχολής προχωρημένων αλλά και μέσου επιπέδου.

Έτσι λοιπόν τα αεροπορικά εισιτήρια για τους συμμετέχοντες κλείστηκαν άμεσα, καθώς και τα ακτοπλοϊκά για το Kangoo 4x4 και το ένα τρέιλερ, αλλά και για το Suzuki SX4 και το άλλο τρέιλερ.



Παρασκευή 12.8 και ώρα 02:00 πρωινή φτάνουμε στο "Gate" (ειδικά διαμορφωμένος χώρος παραμονής ομάδων) μαζί με την οικογένεια Σεφερλή, Κόλλια και το Σπύρο Τρωιάννο με τη Μία Βιδάλη.

Αφού ξεφορτώσαμε πολύ γρήγορα τα τρέιλερ, επιτέλους πέσαμε και για ένα τετράωρο ύπνο περί την τέταρτη πρωινή ώρα.

Πιστοί στο ραντεβού μας, περί την 09:00, άλλοι ξεκίνησαν την εσωτερική καθαριότητα και άλλοι φύγαμε για τα πρώτα ψώνια από το Super Market.

Πράγματι μετά από τέσσερα δρομολόγια με τα αυτοκίνητά μας, είχαμε στοκάρει όλα τα απαραίτητα ψώνια μέχρι και τη Δευτέρα. Ακολούθησε το στήσιμο σκηνών και τεντών και είχαμε αρχίσει ήδη να πλησιάζουμε στο τέλος του "στησίματος" του πολυχώρου που θα περνάγαμε τις εκτός νερού ώρες των επομένων ημερών.

Οι πρώτες παραλαβές των συμμετεχόντων από το αεροδρόμιο, ξεκίνησαν το απόγευμα για να ολοκληρωθούν πριν τα μεσάνυχτα της Παρασκευής.

Μετά από μια γρήγορη ενημέρωση για το χώρο, τη χρήση του αλλά και τις ατομικές ή ομαδικές υπηρεσίες, όλοι βρεθήκαμε στα κρεβάτια μας ή στους υπνόσακους μας.

Σάββατο 13/8. Πρωινό και οι πρώτες ομάδες βρίσκονταν ήδη στο νερό. Δύο ομάδες του αγωνιστικού τμήματος με δυο προπονήσεις για την κάθε μια ημερησίως και κάθε πέντε προπονήσεις ένα ρεπό / διάλειμμα, ήταν ο τρόπος που προσεγγίσαμε την εκπαιδευτική διαδικασία και για τους προχωρημένους και μέσου επιπέδου καγιάκερς.

Η πίστα δυσκολίας μέχρι III(-) WW, με τμήματα από I μέχρι και III(-) WW, αρκετά πλατιά με μεγάλα και μικρά eddies, αλλά και ενδιαφέροντα stoppers, δεν σε άφηνε λεπτό να χάσεις την προσοχή σου από την εκπαίδευση, ενώ συγχρόνως απολάμβανες ιδανικές συνθήκες εκπαίδευσης (λόγω της μικρής διαφοράς μεταξύ της δυσκολίας της πίστας και του επιπέδου των συμμετεχόντων).

Η πίστα τροφοδοτείται με νερό από τον ποταμό Ρήνο, (με τη μέθοδο του by pass), και έτσι το νερό επιστρέφει ξανά στο ποτάμι.

Στην εκκίνηση υπάρχει μια λίμνη ηρεμίας περί τα 15 στρέμματα και στο τέλος του τμήματος των ορμητικών νερών, υπάρχει υδάτινη διαδρομή επιστροφής στην είσοδο της πίστας με ήρεμο νερό. Έτσι αυτές οι δυο περιοχές ήρεμου νερού, ήταν τα σημεία στα οποία αυτοί που χρησιμοποιούσαν την πίστα έκαναν την προθέρμανση ή αποθεραπεία ή αντίστοιχα ξεκούραζαν τους μύες τους μεταξύ των καταβάσεων.

Οι προχωρημένοι και οι μέσου επιπέδου καγιάκερς, είχαν την ευκαιρία, στο διάστημα μεταξύ των προπονήσεών τους να παρακολουθούν τις προπονήσεις των άλλων συμμετεχόντων ή "να χάνονται στον κόσμο της έρευνας ή της αγοράς εξοπλισμού καγιάκ" που λάμβαναν χώρα στα τοπικά μαγαζιά.

Στη μέση περίπου του οκταήμερου των προπονήσεων πραγματοποιήθηκε και η μονοήμερη επίσκεψη των αθλητών του αγωνιστικού τμήματος στο μεγαλύτερο θεματικό πάρκο της Ευρώπης, το Europa Park. Φυσικά πάντα με τη συνοδεία του προπονητή τους Ηλία Μακρή, αλλά και του βοηθού του Γιάννη Κόλλια μαζί με τους: Γιώργο Μαργαρίτη, Χριστίνα Δημητριάδη, Μάνο Σεφερλή, Μανώλη Κόη αλλά και την Τζωρτζίνα Οικονομούλου, που όλοι μαζί αποτέλεσαν το γκρουπ συνοδών των ανήλικων αθλητών μας, ώστε να τους μείνει αξέχαστη αυτή η εμπειρία.



3



4



5

1. Η Ρένια Τσιγαρίδα σε κίνηση playboat.

2. Στην λίμνη ηρεμίας.

3. Ο Σεφερλής ο νεότερος σε κίνηση playboat.

4. Στην είσοδο του Europa Park.

5. Μερική άποψη του χώρου που μέναμε.

Βέβαια εγώ με τους "κολλημένους μαθητές μου", είχα μείνει στην πίστα για προπόνηση και απολαύσαμε τη μεγαλύτερη ησυχία που υπήρχε στο χώρο που μέναμε και τη μαγική της σεφ μας Μαρίας Διώχνου.

Οι ημέρες εναλλάσσονταν γρήγορα αφού μέσα από την ημερήσια πρακτική στην πίστα, όλο και νέα θέματα τεχνικής για συζήτηση πριν και μετά την παρακολούθηση των βίντεο προέκυπταν και έτσι όλοι ήμασταν γεμάτοι από ενέργεια αλλά και ικανοποίηση για την καθημερινή προσωπική βελτίωση που πραγματοποιούνταν.

Οι συζητήσεις των ενήλικων καγιάκερς, μετά το μεσημεριανό αλλά και φυσικά μετά το βραδινό φαγητό σε συνδυασμό με τις φωνές αλλά και τα παιδικά παιχνίδια των ανήλικων αθλητών, ήταν τα στοιχεία που συνέθεταν την καθημερινή εικόνα δράσης και λειτουργίας της ομάδας μας.

Χωρίς να το καταλάβουμε είχαμε φτάσει στο Σάββατο 20 Αυγούστου που ήταν και η τελευταία ημέρα προπονήσεων στην πίστα.

Για το αγωνιστικό τμήμα, το όλο προπονητικό διάστημα κορυφώθηκε με τον αγώνα του Σαββάτου, όπου συμμετείχαν βέβαια και τρεις ενήλικες προχωρημένοι καγιάκερς.

Το βράδυ του Σαββάτου βρήκε τους ανήλικους καγιάκερς να φορτώνουν το τρέιλερ με τα σκάφη σλάλομ και όλους τους υπόλοιπους να μαζεύουμε και να πακετάρουμε τα τελευταία πράγματα που θα έπρεπε να φορτωθούν στο τρέιλερ την Κυριακή το πρωί.

Λίγο πριν τα μεσάνυχτα, οι περισσότεροι ξάπλωσαν για να σηκωθούν περί την 03:15 για τη μεταφορά τους στο αεροδρόμιο και την επιστροφή τους στην Ελλάδα.

Περί την 07:00, οι υπόλοιποι που θα ταξιδεύαμε οδικώς ξεκινήσαμε τη διαδικασία του φορτώματος του δεύτερου τρέιλερ, του ξεστησίματος των σκηνών και των τεντών, αλλά και της καθαριότητας του χώρου.

Έτσι περί την 14:00, αφήναμε το Gite και ξεκινάγαμε το ταξίδι της επιστροφής "πλήρεις ημερών, εμπειριών, αλλά και διασκέδασης".

Η φετινή καλοκαιρινή δραστηριότητα του συλλόγου είχε στεφθεί από επιτυχία αφού συμμετείχαν 13 από τους 14 αθλητές του αγωνιστικού τμήματος, καθώς επίσης τέσσερις προχωρημένοι και τρεις καγιάκερς μέσου επιπέδου αλλά και ένας ακόμα αρχάριος καγιάκερ που παρακολούθησε τη σχολή μέσου επιπέδου. Δηλαδή 21 συμμετέχοντες και έξι συνοδοί συμβίωσαμε απόλυτα αρμονικά στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική δραστηριότητα.





9



10

Και αυτό οφείλεται βέβαια:

- Στην άριστη προετοιμασία και οργάνωση από το Γιώργο Μαργαρίτη.
- Στον Ηλία Μακρή, που έτρεξε προπονητικά μόνος του, όλο το πρόγραμμα του αγωνιστικού τμήματος.
- Στο Γιάννη Κόλλια που ήταν το δεξί χέρι του Ηλία Μακρή, αλλά και άνθρωπος γενικών καθηκόντων.
- Στη Μαρία Διώχνου, που ανάλαβε τελευταία στιγμή (λόγω του ατυχήματος της Ντόρας Κοτσαύτη), όλο το πρόγραμμα διατροφής της δραστηριότητας και το οποίο έκανε πράξη σε άριστο επίπεδο.
- Στη Χριστίνα Δημητριάδη που κάλυψε φωτογραφικά αλλά και σαν άνθρωπος γενικών καθηκόντων την εκδήλωση.
- Στη Ρένια Τσιγαρίδα, η οποία αν και συμμετέχουσα στην εκδρομή είχε αναλάβει το ρόλο της ταξινόμησης όλου του φωτογραφικού υλικού, έτσι ώστε στο τέλος της δραστηριότητας χωρίς να χαθεί άλλος χρόνος οι συμμετέχοντες να παραλάβουν το σχετικό υλικό πολύ γρήγορα.
- Στην Τζωρτζίνα Οικονομοπούλου, που ήταν το δεξί χέρι της Μαρίας Διώχνου, σε όλη τη δραστηριότητα.

Ο στόχος επετεύχθη, για τη φετινή χρονιά!!!

Ραντεβού στη δραστηριότητα εξωτερικού του 2012 λοιπόν!!!

6. Η μικρή ομάδα σλάλομ στο κάτω μέρος της πίστας.

7. Η μικρή ομάδα σλάλομ πριν το μάθημα κολύμβησης.

8. Όλη η ομάδα εκτός από το φωτογράφο Γ. Κόλλια.

9. Ο Σ. Διώχνος σε έξοδο από eddy.

10. Η Μία Βιδάλη σε πέρασμα -S-

** 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*