



1

Άνω Λούσιος κάτω τμήμα

Επιμέλεια:
Γ. ΧΟΛΕΒΑΣ



Το τέλειο εκπαιδευτικό κομμάτι για καγιάκερς
επιπέδου από II(+)WW μέχρι III WW.

Κείμενο: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΛΕΒΑΣ**

Φωτογραφίες: **ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ, ΙΛΙΑ ΑΝΤΩΝΑΚΗ**

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Φίλες και φίλοι καγιάκερς, οι δυο τελευταίοι μήνες του φθινοπώρου, δεν γέμισαν αρκετά τα ποτάμια μας, αλλά πιστεύω ότι όλοι κάναμε κάπου καγιάκ στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Οι τελευταίες ημέρες του Νοεμβρίου όμως ξεκίνησαν πολύ καλά από βροχή και ας ελπίσουμε να φορτώσουμε ημέρες καγιάκ στο τέλος του 2012.

Σας αφήνω να διαβάσετε για το καλύτερο εκπαιδευτικό πεδίο βελτίωσης τεχνικής καγιάκ στο κάτω τμήμα του Άνω Λούσιου, με τη μεγαλύτερη χρονική διάρκεια ικανής ποσότητας νερού για καγιάκ, από όλα τα άλλα σχετικά πεδία στη χώρα μας.

Εύχομαι από βάθους καρδιάς το 2013 να φέρει ΥΓΕΙΑ και ΕΥΤΥΧΙΑ σε όλη την ανθρωπότητα και στους καγιάκερς πολύ νερό και με μεγάλη διάρκεια στα ποτάμια.

Καλή χρονιά!!!!

Να περνάτε πάντα καλά!!!!

Γιάννης Χολέβας



2

Η φετινή χρονιά μας βρήκε να ψάχνουμε ένα εκπαιδευτικό πεδίο με νερό για καγιάκ από το Σεπτέμβριο και μετά με στόχο να πραγματοποιήσουμε εκδρομές βελτίωσης τεχνικής καγιάκ σε ένα αρκετά **πισπικό περιβάλλον** (γρήγορη ροή, στενό ποτάμι, κλίση, βραχώδη / rock gardens, αρκετή κλίση).

Η αλήθεια είναι ότι δεν ψάξαμε και πολύ, λόγω του ότι οι αρκετές φορές που επισκεφτήκαμε φέτος τον Άνω Λούσιο μας έκαναν να εκτιμήσουμε αφάνταστα τα τελευταία οκτακόσια μέτρα του, τα οποία περιλάμβαναν όλα αυτά που ζητούσαμε.

Πάμε να το δούμε όμως μαζί:

Στην είσοδο του ποταμού σε οδηγεί ένας χωματόδρομος που ξεκινάει από τη δεξιά μεριά του δρόμου πριν την τελευταία στροφή για τη Γέφυρα του Ατσιχόλου. Χωματόδρομος που για να τον χρησιμοποιήσεις είναι απαραίτητη η τετρακίνηση στο αμάξι σου. Σε είκοσι λεπτά βρίσκεσαι στην είσοδο του ποταμού και μάλιστα από την αριστερή όχθη.

Μεγάλος χώρος για εξοπλισμό σκαφών και μελέτη του ποταμού. Μπορείς να ξεκινήσεις την κατάβαση από αυτό το σημείο, αλλά αξίζει να περ-

πατήσεις στο μονοπάτι και να κατευθυνθείς περί τα διακόσια μέτρα πιο ψηλά στο ποτάμι για να μπορέσεις να κάνεις άλλα δυο καλά περάσματα.

Το πρώτο πέρασμα περί τα πενήντα μέτρα μπορεί να χωριστεί σε δυο τμήματα με ένα αριστερό eddy και να τελειώσει σε ένα δεξί eddy. Για να φτάσεις στο πρώτο eddy περνάς μέσα από μια σκάλα και πρέπει να κατευθύνεις το σκάφος σου στο αριστερό eddy με πρότερο καλό σχεδιασμό της πορείας σου. Από το πρώτο στο δεύτερο eddy πρέπει να περάσεις παράλληλα με ένα stopper και έξω από τη γραμμή βρασμού του νερού για να κατευθυνθείς στο δεύτερο eddy δεξιά και πάλι με πρότερη καλή γωνία και ταχύτητα. Η δυσκολία του με μέτρια στάθμη νερού είναι III WW.

Περνώντας μέσα από μικρά σλάλομ που δημιουργούνται από τους βράχους του ποταμού, σταματάς στη δεξιά όχθη, προκειμένου να εξερευνήσεις ή να ξεκινήσεις την κατάβαση του δεύτερου περάσματος. Περί τα ογδόντα μέτρα μήκος πέρασμα και αυτό μπορείς και το χωρίζεις σε δύο τμήματα. Για να κατέβεις το πρώτο τμήμα περί τα πενήντα μέτρα, θα πρέπει να κατευθυνθείς από τη δεξιά όχθη, να περάσεις μέσα από μικρά σλάλομ και να σταματήσεις στο eddy της αριστερής όχθης. Στα επόμενα τριάντα μέτρα θα πρέπει να υπολογίσεις σωστά την κατεύθυνση και τη γωνία σου, ώστε να μπορέσεις να κάνεις "boof" στο βράχο της δεξιάς όχθης (από την αριστερή του πλευρά) και να μπορέσεις να πιάσεις το eddy πίσω από το βράχο. Χρειάζεται πραγματικά καλό σχεδιασμό γιατί στο σχετικό βράχο έρχεται νερό και από την άλλη του πλευρά συνεπώς το eddy είναι μικρό και πρέπει να παραμείνεις μέσα στο eddy, γιατί αν η γωνία σου δεν είναι η απαιτούμενη το νερό θα σε παρασύρει προς τα κάτω. Δυσκολία με μέτρια στάθμη νερού από II(+) μέχρι III WW.

Αμέσως μετά, περί τα εκατό μέτρα σκάλα με αρκετά βράχια για "boof" και καλή κλίση.

1. Στο δεύτερο πέρασμα του κάτω τμήματος του άνω Λούσιου.

2. Διάσωση μετά το πρώτο πέρασμα.

3. Ο Νίκος Γουλιές στη σκάλα δίπλα στο χωματόδρομο εισόδου στο ποτάμι.

4. Ζαχαρίας Δανιηλάκης και Μία Βιδάλη - Αντωνάκη - στη σκάλα δίπλα στο δρόμο στην είσοδο του ποταμού.

5. Η Ίλλια Αντωνάκη στο boof του δεύτερου περάσματος

Οδηγίες στο eddy....(κάτω)





5

Περί τα διακόσια μέτρα και κλειστή στροφή δεξιά σε οδηγεί στο πέρασμα του "ωμοβγάλτη". Σταμάτημα στη δεξιά όχθη για εξερεύνηση του περάσματος. Περί τα ογδόντα μέτρα πέρασμα που μπορεί να χωριστεί και αυτό σε δυο τμήματα. Στο πρώτο τμήμα κατευθύνεσαι μέση και δεξιά ανάλογα το νερό και μέσα από σκάλα και μικρό stopper μπορείς να σταματήσεις σε δεξιό eddy ή και σε αριστερό ακόμα. Τα επόμενα σαράντα μέτρα έχουν ένα βράχινο κλειστό S πέρασμα ("ωμοβγάλτης") αρκετά απαιτητικό γιατί είναι συχνό φαινόμενο ο μη καλός σχεδιασμός της διαδρομής να σε πιέζει στο δεύτερο βράχο του S. Μετά συνεχίζει στα τελευταία είκοσι μέτρα με μικρές σκάλες, με καθόλου ευκαταφρόνητη κλίση. Δυσκολία περάσματος με μέτρια στάθμη νερού από II (+) μέχρι III (-) WW.

Μικρής δυσκολίας ροή ποταμού και σε εκατό περίπου μέτρα φτάνουμε στο πέρασμα του κορμού. Περί τα τριάντα μέτρα πέρασμα με δύσκολη είσοδο, για την οποία πρέπει να ακολουθήσεις ακριβή πορεία και ταχύτητα για να πιάσεις το αριστερό eddy λίγο πριν από ένα σουρωτήρι και πριν τον κορμό που βρίσκεται μέσα στο νερό και μπορείς να περάσεις μόνο σκυμμένος από κάτω του. Με επιτυχή προσπάθεια του αριστερού eddy, το πέρασμα του κορμού είναι πολύ εύκολο αν κρατηθείς κοντά στην αριστερή όχθη, αλλά γίνεται μόνο με χαμηλή στάθμη νερού λόγω αρκετής απόστασης μεταξύ κορμού και νερού. Δυσκολία περάσματος με χαμηλή στάθμη νερού από II (+) μέχρι III (-) WW.

Μετά από εκατόν πενήντα περίπου μέτρα φτάνεις στη γέφυρα του Ατσίχολου, όπου σηματοδοτείται και το τέλος της υδάτινης διαδρομής του κάτω τμήματος του Άνω Λούσιου.



6



7



Ο Γιώργος Μαργαρίτης
στην είσοδο του
περάσματος του κορμού

Οκτακόσια μέτρα ποταμίσιας διαδρομής, με πέντε περάσματα που τα τέσσερα από αυτά μπορούν να διαιρεθούν σε δύο τμήματα. Άρα αυτόματα έχω εννέα ανεξάρτητα περάσματα, δυσκολίας από II (+) μέχρι III (-) WW, σε οκτακόσια μέτρα ποταμίσιας διαδρομής σχετικά κοντά στην Αθήνα και με νερό σχεδόν όλο το χρόνο.

Πραγματικά το τέλειο εκπαιδευτικό πεδίο για καγιάκερς που θέλουν να βελτιώσουν το επίπεδό τους σε πιο γρήγορο νερό, σε μεγαλύτερης έκτασης, αλλά και πιο σύνθετα περάσματα. Όλα εκεί, με τη δυνατότητα που δίνει το ποτάμι από ξηράς, για πολλές επαναλήψεις των περασμάτων πραγματικά η αυτοπεποίθηση τονώνεται, η εμπειρία μεγαλώνει, τα μάτια του καγιάκερ αρχίζουν να κοιτάζουν μακρύτερα από το πρώτο πέρασμα και έτσι ενεργοποιείται αποτελεσματικά και η κρίση του.

Ευλογημένο ποτάμι ο Άνω Λούσιος (κατά τον αρχαιότερο εκπαιδευτή της Μετάβασης - Σπύρο Παναγόπουλο), άρα ευλογημένο και το κάτω τμήμα του λοιπόν!!!!

5. Η Μία Βιδάλη Αντωνάκη στο eddy του πρώτου περάσματος

6. Ο Βασίλης Σκιαδιώτης στο τέλος του δεύτερου περάσματος

7. Ο Αλέξ. Ασημακόπουλος στο πρώτο τμήμα του «αμοβγάλη»

8. Ο Ζαχαρίας Δανιηλάκης στην είσοδο του περάσματος του κορμού

9. Ο Αλέξανδρος Ασημακόπουλος στο eddy του πρώτου περάσματος.



* 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 και info@kayakmetavasi.gr