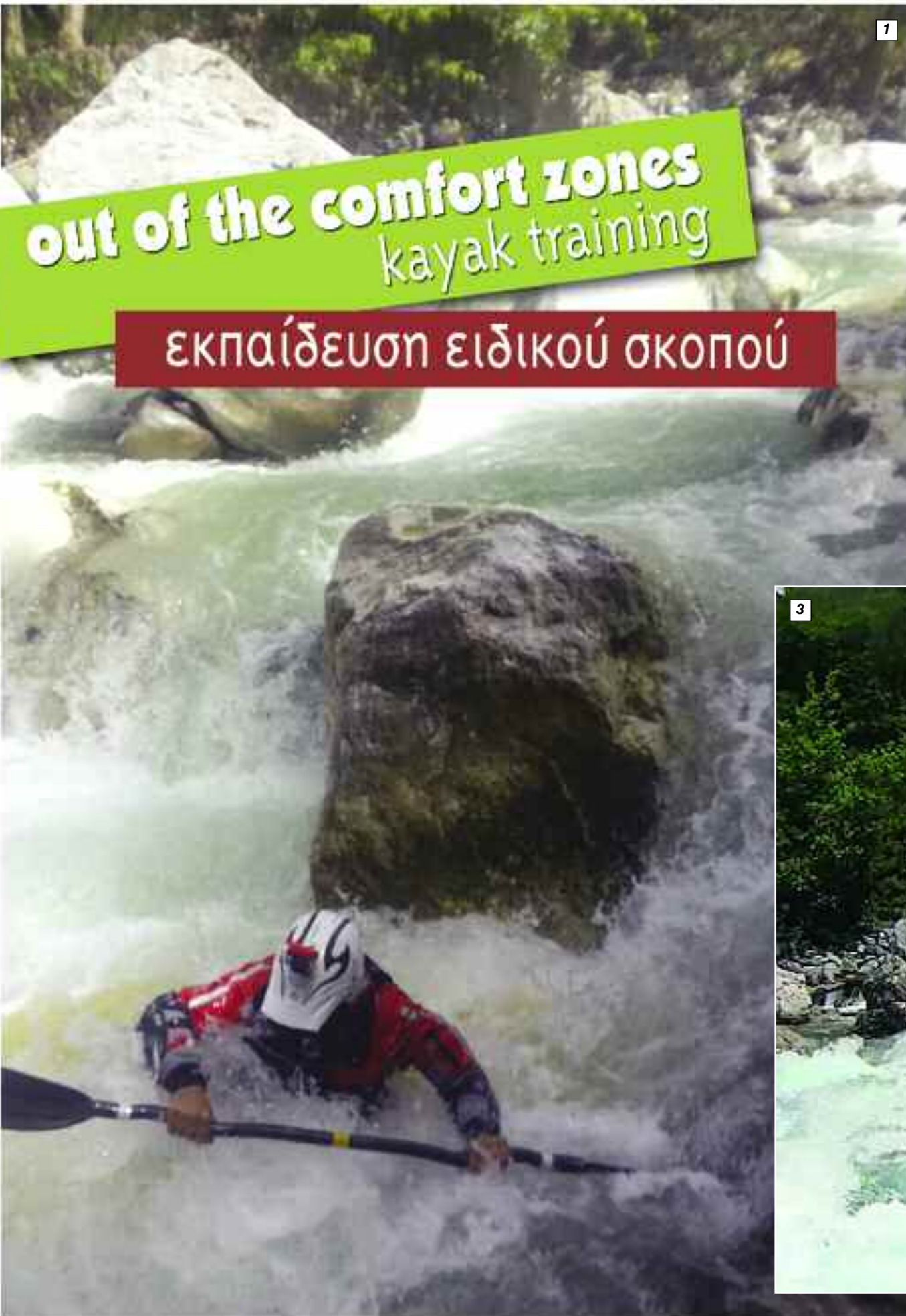


1

out of the comfort zones
kayak training

εκπαίδευση ειδικού σκοπού

3



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Φίλες και φίλοι καγιάκερς,
Εύχομαι από βάθους καρδιάς καλό Φθινόπωρο και καλό Χειμώνα για το Δεκέμβριο.

Ελπίζω στο προηγούμενο τρίμηνο να καγιακίσατε πολύ ή λίγο δεν έχει σημασία, ή να είχατε τις καλύτερες διακοπές της ζωής σας.

Θα σας απασχολήσω με την ειδικού τύπου εκπαίδευση "Out of the comfort zones" και θα σας αφήσω να χαθείτε στις ωραίες φωτογραφίες της.

Περιμένοντας τα πρώτα νερά, σας εύχομαι το καλύτερο σε ό,τι κάνετε και προπαντός να περνάτε όσο πιο τέλεια γίνεται την κάθε σας στιγμή!!!

Γιάννης Χολέβας

Κείμενο: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΛΕΒΑΣ**

Φωτογραφίες: **ΓΙΑΝΝΗΣ ΧΟΛΕΒΑΣ, ΠΑΝΟΣ ΖΥΓΟΥΡΗΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΔΑΜΟΠΟΥΛΟΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΑΖΕΤΑΣ.**

Μετά από 18 χρόνια εκπαιδευτική δραστηριότητα με το καγιάκ ποταμού αλλά και προπονητική δραστηριότητα για κάποια χρόνια με το καγιάκ slalom καταλαβαίνεις κάθε ημέρα που περνάει ότι μετά από κάθε μάθημα ή κατάβαση ή ταξίδι με καγιάκ στα μνημικά σου ίχνη προστίθενται όλο και νέα στοιχεία μέσα από την καθημερινή σου επαφή με την εκπαίδευση / προπόνηση.

Μέσα στις φετινές εκπαιδεύσεις προστέθηκαν και τα μαθήματα με τον Πάνο Ζυγούρη και το Γιώργο Γαζέτα. Ο μεν Πάνος παλιός αθλητής / πρωταθλητής του canoe Ήρεμων Νερών και έμπειρος οδηγός rafting εδώ και μια οχταετία, ο δε Γιώργος οδηγός rafting αλλά και προπονητής θαλασσίσιου καγιάκ της Βρετανικής Ομοσπονδίας Κανό (BCU) καθώς και ιδιοκτήτης της επιχείρησης odyssey που εξειδικεύεται στο θαλάσσιο καγιάκ.

1. Ο Γ. Γαζέτας στη μέση του πρώτου rock garden του Διστρατιώτη.

2. Γ. Γαζέτας στην είσοδο του long john στον Αώο.

3. Αώος. Boof training.



4



5



Η πρώτη εκπαιδευτική μου επαφή με τα παιδιά ήταν πολύ ενθαρρυντική γιατί έβλεπα ότι ρουφούσαν τη γνώση σαν σφουγγάρι αλλά και πολύ γρήγορα βελτίωναν αποτελεσματικά τις τεχνικές δεξιότητες που χρειάζονται για το ποτάμι.

Έτσι άφησα λοιπόν άλλη μια διήμερη εκπαιδευτική φάση και τους ενημέρωσα ότι θα πέραγα ένα τεστ το Γιώργο στον Άραχθο Δ' στις 14.5.2015 και αν ήταν όλα εντάξει την επόμενη ημέρα θα ταξιδεύαμε για κάτι μεγάλο για αυτούς (τον Πάνο τον είχα τσεκάρει γιατί είχαμε κατεβεί ποτάμια τον προηγούμενο μήνα μαζί δυο τρεις φορές και είχα άποψη).

Ο Γιώργος το τεστ το πέρασε με Άριστα και ο Πάνος το είχε περάσει λίγες ημέρες πριν και έτσι λοιπόν τους ανακοίνωσα το εγχείρημα της επόμενης ημέρας που ήταν η κατάβαση του Αώου από το Δίστρατο μέχρι το Παλιοσέλι. Στο άκουσμα χαμογέλασαν αλλά και πάγωσαν συγχρόνως γιατί ο Αώος είναι ποτάμι θρόλος, έστω και ένα κομμάτι του άμα κατέβεις σημαίνει ότι έχεις κάνει πολλή προετοιμασία και έχεις κατέβει τα περισσότερα ποτάμια της Ελλάδας. Σε αντίθεση με τα παιδιά ο Πάνος είχε κατέβει πολλές φορές τον Άραχθο και άλλα τρία τέσσερα ποτάμια στην γαϊακική του

6



4. Γ. Γιαννάκης σε δράση στον Καλαρρίτικο.

5. Δράση στον Αώο από τον Π. Ζυγούρη.

6. Με την οικογένεια Ανάσα στους Πάδες στο τέλος της κατάβασης του Αώου.

7. Γ. Γιαννάκης σε δράση στον Άραχθο.

8. Μετά το φαγητό και την αξιολόγηση της κατάβασης του Αώου.

9. Π. Ζυγούρης και Boof training.

καριέρα. Από την άλλη ο Γιώργος με άψογη γενική τεχνική κατάρτιση (λόγω προπονητικής εκπαίδευσης) και την ελαχιστότατη εμπειρία με καγιάκ (ένα ποτάμι).

Η απόφαση δική μου, η εμπειρία τους μεγάλη, η τεχνική τους σε δύσκολα νερά μικρή, αλλά η ψυχή τους και η επαφή με το ποτάμι μεγάλη. Πάρα πολύ καλό επίπεδο eskimo roll, πολύ καλή σχέση με την είσοδο και έξοδο από τα eddies αλλά και πολύ καλό επίπεδο κωπηλατικής τεχνικής (δυναμική).

Ο κύβος ερήφθη, επαληθεύθηκα για την πίστη μου στις ικανότητές τους και μετά από οχτώ ώρες κατάβασης ήμασταν στη γέφυρα στο Παλιοςέλι με πρόσωπα κουρασμένα αλλά με χαμόγελο ψυχής που χωρίς να χαμογελάς φαινόταν λαμπερό το πρόσωπό σου γιατί εξωτερίκευε το μέγεθος της ψυχικής σου υγείας.

Και εκεί φυσικά στην κουβέντα πώς θα ονομάζαμε το άλμπουμ με τις φωτογραφίες από την κατάβαση ο Γιώργος είπε το out of the comfort zones kayak day. Και φυσικά έμεινε και είναι και ο νονός αυτής της ειδικής μορφής εκπαίδευσης.



Canoe - Kayak

Μετά από δεκαπέντε ημέρες, άλλη μια out of the comfort zones κατάβαση πραγματοποιήθηκε με συμμετέχοντα τον Γιώργο Γιαννάκη τον Καβαλιώτη καγιάκερ και χρόνια οδηγό rafting αλλά και άνθρωπο του αλεξίπτωτου πλαγιάς, των αγωνιστικών μηχανών κλπ. Στην ομάδα συμμετείχε και ο παλαίμαχος και έμπειρος καγιάκερ Γιάννης Αδαμόπουλος με πολλές καταβάσεις του Καλλαρίτικου στην πλάτη του.

Και στις 7 Ιουνίου 2015 σε μια out of the comfort zones κατάβαση ο Πάνος Ζυγούρης κατέβηκε τον Αώο από Παλιοσέλι μέχρι Κόνιτσα με χαμηλή στάθμη νερού.

Για να προστεθεί στις τελευταίες ημέρες του Αυγούστου, άλλη μια out of the comfort zones κατάβαση του Άραχθου με συμμετέχοντα το Νίκο Μητσάκη μόλις τέσσερις ημέρες πριν απόφοιτο της σχολής Αρχαρίων και με μια μέρα μάθημα της σχολής Μέσου επιπέδου. Που εκτός από φρέσκος καγιάκερ στον πρότερο βίο του είναι άνθρωπος των καταδύσεων, των σπηλαίων αλλά και των φαραγγιών.

Γενικά η ειδικού τύπου εκπαίδευση καλά κράτησε μέχρι στιγμής και πιστεύουμε ότι θα συνεχίσει να ανεβαίνει!!!

Τι είναι όμως η εκπαίδευση out of the comfort zones ???

Είναι μια ειδικού τύπου εκπαίδευση ή κατάβαση που γίνεται σε τουλάχιστον πάνω από τρία επίπεδα από το επίπεδο τεχνικών δεξιοτήτων ή εμπειρίας καγιάκ που έχουμε, δηλαδή με λίγα λόγια σε επίπεδο με υψηλό δείκτη αδρεναλίνης.

Σε ποιους απευθύνεται η εκπαίδευση out of the comfort zones ???





10. Ο Ν. Μητσάκης στο πέρασμα της εισόδου του φαραγγιού στον Άραχθο.

11. Ο γράφων στο πέρασμα της σπασμένης γέφυρας στον Αώο.

12. Π.Ζυγούρης στο μέσον της Τρίαινας στον Αώο.

13. Γ.Γαζέτας στο τέλος του rock garden κάτω από τα Άρματα στον Αώο

Σε αυτούς που έχουν πρότερη σχέση με τα ορμητικά νερά μέσα από άλλες δραστηριότητες εκτός καγιάκ ή προέρχονται από τον αθλητικό χώρο του καγιάκ και έχουν οπωσδήποτε ενασχόληση με μια άλλη υπαίθρια δραστηριότητα εκτός ποταμού. Και απευθύνεται σε αυτούς, γιατί είναι σίγουρο ότι το να συμμετέχεις σε μια εκπαίδευση ή κατάβαση τρία επίπεδα πάνω από το δικό σου χρειάζεσαι οπωσδήποτε πρότερη εμπειρία με το περιβάλλον του ποταμού αλλά εμπειρία γενικά με άλλες δραστηριότητες υπαίθρου ώστε να έχεις την άνεση να αντιμετωπίζεις το απρόβλεπτο που θα συμβαίνει συχνά με καλή διάθεση και με το λιγότερο πανικό. **Γιατί σε αυτή την εκπαίδευση ζεις και βλέπεις σχεδόν τα πάντα έχοντας πραγματοποιήσει αρκετά λιγότερη από την απαιτούμενη εκπαίδευση για να συμμετέχεις σε αυτό το εγχείρημα.**

Χωρίς άλλα λόγια θα ήθελα να κλείσω την παρουσίαση αυτής της ειδικού τύπου εκπαίδευσης, περιμένοντας να υλοποιήσουμε όλο και περισσότερες τέτοιες σχολές / καταβάσεις.

* 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**