

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΧΟΛΕΙΟ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΤ ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016

ΘΕΜΑ

*«Πεζοπορία-ορειβασία-αναρρίχηση ως άσκηση, άθλημα και τρόπος
ζωής»*

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

**Μικτή ομάδα: 3 μαθητές (Γ' Γυμνασίου), 2 μαθητές (Α' Λυκείου), 2
μαθητές (Β' Λυκείου)**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Γιώβος Χρήστος ΠΕ01

Κουφονήσια, Ιούνιος 2016

**Πεζοπορία-ορειβασία-αναρρίχηση ως
άσκηση, άθλημα και τρόπος ζωής**



**Γυμνασίο ΛΤ Κουφονησίων
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας
Σχολικό έτος 2015-2016**

*Το πρόγραμμα αφιερώνεται
σε όσους μεγαλώνουν τις οθόνες
των υπολογιστών και των κινητών
για να βλέπουν τη ζωή μέσα από pixel*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
Στόχοι και χρονοδιάγραμμα του προγράμματος.....	6
Η πεζοπορία ως άσκηση	7
Τι πρέπει να προσέχει κανείς κατά την πεζοπορία.....	10
Τι είναι η ορειβασία;.....	12
Ορειβασία, κίνδυνοι και μέτρα ασφάλειας.....	15
Σήμανση ορειβατικών μονοπατιών.....	19
Ορειβατικά καταφύγια.....	24
Η ορειβασία ως άθλημα.....	26
Αναρρίχηση και κίνδυνοι.....	28
Η αγωνιστική αναρρίχηση.....	32
Πρώτες βοήθειες.....	34
Πεζοπορία-ορειβασία-αναρρίχηση ως τρόπος ζωής.....	38
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	43
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	44
ΠΗΓΕΣ.....	50

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στο πλαίσιο των προγραμμάτων Αγωγή Υγείας επιλέχθηκε ως θέμα η πεζοπορία, η ορειβασία και η αναρρίχηση ως εξάσκηση και διαφορετικός τρόπος ζωής. Είναι ένα θέμα το οποίο δεν σχετίζεται άμεσα με το Κουφονήσι, αφού η ψηλότερη κορυφή του είναι μόλις 113 μέτρα από την επιφάνεια της θάλασσας. Ωστόσο, ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών καθώς τους προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής κοντά στη φύση, με έντονες δράσεις και σωματική εξάσκηση. Στην εποχή που το ίντερνετ κυριαρχεί στη ζωή μας η σωματική εξάσκηση τείνει να ατονήσει στη σκέψη των νέων γενεών. Πρωταρχικός στόχος του προγράμματος υπήρξε η βαθύτερη γνωριμία των μαθητών με τα οφέλη των πεζοπορικών δράσεων αλλά και η επισήμανση των κινδύνων που κρύβουν. Η ασφάλεια τονίστηκε ιδιαίτερα και για τον σκοπό αυτό αφιερώθηκαν τρεις συναντήσεις στην εκμάθηση πρώτων βοηθειών. Τέλος ενθαρρύνθηκε η συνεργασία και η ομαδικότητα των μελών του προγράμματος καθώς κλήθηκαν να δουλέψουν ως ορειβατική ομάδα στις πεζοπορίες που πραγματοποιήθηκαν εντός του νησιού. Στο σημείο αυτό, οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, ευχαριστούν θερμά για την συμβολή της στην διοργάνωση μιας πεζοπορίας εντός του Κουφονησίου, την κ. Μαριέττα Χατζηπέτρου.

Κουφονήσια, Σχολικό Έτος 2015-2016

Στόχοι και χρονοδιάγραμμα του προγράμματος

- 1) Η γνωριμία των μαθητών με εναλλακτικές μορφές άσκησης-άθλησης (πεζοπορία-ορειβασία-αναρρίχηση).
- 2) Η έμπρακτη εφαρμογή ορειβατικών πρακτικών και η αναθεώρηση του συμβατικού τρόπου ζωής.
- 3) Η συνειδητοποίηση της αξίας τήρησης των κανόνων ασφάλειας σε όλες τις δράσεις μας στη φύση και η εκμάθηση πρώτων βοηθειών.
- 4) Η δημιουργία πρότυπων εθελοντισμού-συνεργασίας και οικολογικής συνείδησης στη σκέψη των μαθητών.

1 ^{ος} ΜΗΝΑΣ	Γνωριμία των μαθητών με την πεζοπορία, την ορειβασία και την αναρρίχηση. Ενημέρωση και αξιολόγηση των παραπάνω αθλημάτων, σχεδιασμός των πρακτικών εφαρμογών τους. Δεκέμβριος, 3 δίωρα.
2 ^{ος} ΜΗΝΑΣ	Επίσκεψη στα τοπικά μονοπάτια, καταγραφή τους και προτάσεις για παρεμβάσεις βελτίωσής τους. Λειτουργία μιας ορειβατικής ομάδας με έμπρακτες δράσεις. Ιανουάριος, 4 δίωρα.
3 ^{ος} ΜΗΝΑΣ	Ενημέρωση και εφαρμογή πρώτων βοηθειών. Συνέχιση πεζοπορικών δραστηριοτήτων εντός νησιού. Φεβρουάριος, 4 δίωρα.
4 ^{ος} ΜΗΝΑΣ	Διοργάνωση και υλοποίηση όλων των πεζοπορικών δράσεων εντός νησιού. Επισκέψεις σε επιλεγμένα μέρη. Διοργάνωση τοπικής εκδήλωσης-πεζοπορίας, κάλεσμα σε όλο το νησί. Μάρτιος, 4 δίωρα.
5 ^{ος} ΜΗΝΑΣ	Δημιουργία χάρτη με τις πεζοπορικές διαδρομές που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του έτους. Προετοιμασία για την εκδήλωση παρουσίασης του προγράμματος. Απρίλιος, 4 δίωρα.

Η πεζοπορία ως άσκηση

Η πεζοπορία διαφέρει τόσο από το τρέξιμο όσο και από την ορειβασία. Επίσης, δεν είναι απλό περπάτημα ή περίπατος. Δεν είναι τρέξιμο γιατί πολύ απλά όταν ασκείται κανείς στην πεζοπορία, βαδίζει γρήγορα και δεν τρέχει. Δεν είναι ορειβασία, ακόμη και αν η πεζοπορία γίνεται στα βουνά, γιατί στην ορειβασία χρησιμοποιούνται τα χέρια ή τεχνητά μέσα (σχοινιά κλπ.) για να ανέβει κάποιος το βουνό. Ακόμη και την κορυφή ενός βουνού να κατακτήσει κάποιος, αν δεν χρησιμοποιήσει τα χέρια του ή τεχνητά μέσα, δεν θεωρείται ορειβάτης αλλά πεζοπόρος. Τέλος η πεζοπορία δεν είναι άθλημα αλλά μόνο εξάσκηση.

Η πεζοπορία ως άσκηση είναι μια μορφή περπατήματος με συγκεκριμένο ρυθμό βαδίσματος ο οποίος πρέπει να αυξομειώνεται. Αφορά κάθε ηλικία και δεν επιβαρύνει το σώμα με τραυματισμούς. Ενώ τα δρομικά αθλήματα γνωρίζουν μεγάλη άνθιση σε παγκόσμιο επίπεδο οι τραυματισμοί

που κρύβουν είναι πάρα πολλοί. Αντίθετα η πεζοπορία συνιστάται ως εξάσκηση από τους γιατρούς ακόμη και σε



καρδιοπαθείς. Για να προσδώσει οφέλη στο σώμα θα πρέπει η πεζοπορία να κυμαίνεται από 1 μέχρι 1,5 ώρα και σε μέρη με διαφορετική μορφολογία και με εναλλαγή του ρυθμού. Περίπου 4 μέχρι 6 χιλιόμετρα ανά ώρα εναλλάσσοντας ανηφόρα με κατηφόρα.

Σημαντικό στην εξάσκηση είναι ο έλεγχος των καρδιακών παλμών. Αυτοί οι παλμοί για έναν πεζοπόρο γύρω στα 40 το μέγιστο που μπορούν να φτάσουν είναι 180 παλμοί ανά λεπτό (ΜΚΣ = 220 - ηλικία). Έτσι, για να ασκείται το άτομο αυτό με το 75% της καρδιακής συχνότητας, θα πρέπει να έχει 135 παλμούς ανά λεπτό¹. Για έναν έφηβο οι μέγιστοι παλμοί μπορούν να φτάσουν και τους 200 γιατί η καρδιά τρέχει πιο γρήγορα, άρα η εξάσκηση θα πρέπει να κινείται γύρω στους 150 παλμούς. Στόχος είναι η κατανάλωση 1.000-2.000 θερμίδων ανά εβδομάδα.

Τέλος για τα θετικά της πεζοπορίας/περπατήματος πρέπει να προσεχθούν τα παρακάτω: Η πεζοπορία, βελτιώνει σημαντικά την καρδιακή υγεία μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος μέσα από την αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της κυκλοφορίας του αίματος, μιας και αποδεδειγμένα η αερόβια γυμναστική συμβάλει σημαντικά σε αυτό. Επίσης βοηθά να χάνονται τα περιττά κιλά, θέμα εξίσου σημαντικό για την επιβάρυνση της λειτουργίας της καρδιάς.

Οι θερμίδες που αναγράφονται στον πίνακα αναφέρονται σε πεζοπορία μέτριας έντασης και για 1 ώρα.

(Θερμίδες που κάψατε = 0,083 x σωματικό βάρος x 60 λεπτά.)

Σωματικό βάρος	Θερμίδες
50 κιλά	250 θερμίδες
70 κιλά	350 θερμίδες
90 κιλά	450 θερμίδες

¹ Πηγή: <http://www.vita.gr/fitness/sport/article/6094/pezoporla-me-programma/>.
Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Σύμφωνα με μελέτες, το περπάτημα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του εγκεφαλικού, μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη τύπου 2 αν περπατάει κανείς τρεις φορές την εβδομάδα καθώς αυξάνετε ο αριθμός των υποδοχέων ινσουλίνης στα κύτταρα, διατηρώντας το σάκχαρο σταθερό στο αίμα. Μειώνει συνάμα τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης γλαυκώματος, προστατεύει από το κοινό κρυολόγημα και μειώνει στο μισό τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ. Ακόμη το περπάτημα μειώνει τον κίνδυνο άνοιας, οξύνοντας το πνεύμα, μιας και η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εξασθένισης του πνεύματος².

Ως προς την ψυχολογία η πεζοπορία φτιάχνει τη διάθεση κάποιου, μιας και μπορεί να μειώσει συμπτώματα της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης. 30' περπάτημα ημερησίως αυξάνουν την



παραγωγή ενδορφινών στον οργανισμό μειώνοντας τα επίπεδα του στρες, του θυμού και της κούρασης. Η σωματική άσκηση έχει σαν αποτέλεσμα την σωστή λειτουργία του οργανισμού,

που ως αποτέλεσμα φέρει την ευστροφία, " νους υγιής εν σώματι υγιή". Η επαφή με την φύση πάντα οδηγεί σε ψυχική ηρεμία και αναζωογόνηση.

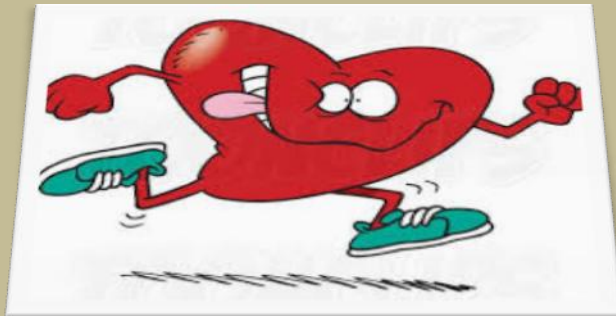
² Πηγή: <http://diaviosi.blogspot.gr/2014/10/pezoporia-igia.html>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Τι πρέπει να προσέχει κανείς κατά την πεζοπορία

- Ως προς τα **ρούχα**: Να έχει μια σωστή ένδυση, αντιανεμικό και αδιάβροχο, καπέλο για τον ήλιο και πάντα τα ρούχα πρέπει να είναι άνετα πάνω του. Τα συνθετικά ρούχα δεν συγκρατούν πολύ ιδρώτα γι αυτό είναι προτιμότερα κατά την εξάσκηση όμως στο τέλος της πρέπει να αλλάζονται με βαμβακερά.
- Ως προς τα **παπούτσια**: Να διαλέγει το κατάλληλο παπούτσι, για το έδαφος που θα περπατήσει, να είναι ορθοπεδικό και ελαφρύ όσο γίνεται. Τα παπούτσια δεν θα πρέπει να είναι ούτε στενά ούτε ευρύχωρα γιατί μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμούς στα πόδια. Πλέον η τεχνολογία έχει προχωρήσει τόσο πολύ που μπορούν οι αθλητικές εταιρίες υποδημάτων να βγάλουν ανθεκτικά και ελαφριά παπούτσια για κάθε επιφάνεια.
- Ως προς τις **κάλτσες**: Να προτιμάει τις βαμβακερές κάλτσες σε σχέση με τις συνθετικές. Οι τελευταίες μπορεί να προκαλέσουν μυκητιάσεις. Στην πεζοπορία πρέπει οι κάλτσες να είναι πάνω από το ύψος του αστραγάλου γιατί οι κοντές κάλτσες τρίβονται με το παπούτσι και δημιουργούν τριβές.
- Να κουβαλάει μαζί του **νερό** αλλά και κάποια τροφή που θα του παρέχει ενέργεια στη στιγμή (Για διαδρομές πάνω από 1 ώρα).



- Καλό θα ήταν να έχει και ένα τυπικό **φαρμακείο** μαζί του σε περίπτωση που είναι αλλεργικός σε τσιμπήματα από έντομα.
- Να προσέχει την **αναπνοή** του, καθώς η σωστά ρυθμισμένη αναπνοή, εισπνοή-εκπνοή, καθώς και η αντίθετη κίνηση των χεριών με αυτή των ποδιών πέρα από ότι διευκολύνει τη κίνηση, ρέει πολύ καλύτερα ο ρυθμός των χτύπων της καρδιάς και της αναπνοής.
- Να ξεκινάει με αργό **ρυθμό** στην αρχή και σταδιακά να αυξάνει την **ένταση**, όχι όμως πάνω από το 60-85% της μέγιστης ατομικής



καρδιακής του συχνότητας. Καλό θα ήταν να τσεκάρει ανά τακτά χρονικά διαστήματα τους σφυγμούς του,

(τοποθετώντας το δείκτη και το μέσο στο εσωτερικό μέρος του καρπού ή κάτω από τη γνάθο). Μετρώντας τον σφυγμό για 30 δευτερόλεπτα και πολλαπλασιάζοντάς τον με το δύο.

- Να προτιμάει για την πεζοπορία του τις **πρωινές ή απογευματινές ώρες** και να αποφεύγει τις μεσημεριανές.
- Τέλος να **προστατεύεται από την ήλιο** με καπέλο και αντηλιακό γιατί η μεγάλη έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει προβλήματα.

Τι είναι η ορειβασία;

Η ορειβασία είναι η κίνηση στο περιβάλλον του βουνού, εντός η εκτός χαρτογραφημένων και σηματοδοτημένων μονοπατιών, με οποιοσδήποτε μετεωρολογικές συνθήκες. Δεν είναι απλή πεζοπορία γιατί απαιτείται πολλές φορές η χρήση εξοπλισμού και των χεριών για να προωθηθεί κάποιος προς την κορυφή του βουνού. Μπορεί να περιλαμβάνει και μορφές αναρρίχησης. Επίσης, η ορειβασία έχει και αθλητικά διάσταση με το άθλημα του ορειβατικού σκι. Σύμφωνα με την διακήρυξη του Τυρόλου η ορειβατική δραστηριότητα αποτελείται από τις παρακάτω κατηγορίες:

Πεζοπορία και Trekking

Η πεζοπορία προς τα ορεινά καταφύγια, διάσελα και κορυφές είναι η πιο διαδεδομένη μορφή ορειβασίας. Η πολυήμερη πεζοπορία στα βουνά ή σε άλλες άγριες περιοχές, ιδιαίτερα εκτός μονοπατιών, αναφέρεται συχνά με τον όρο trek. Η πεζοπορία μετατρέπεται σε μια πιο απαιτητική μορφή ορειβασίας, αμέσως μόλις χρησιμοποιηθούν και τα χέρια για προώθηση.

Αναρρίχηση σε Via Ferratas

Διαδρομές σε απόκρημνο βραχώδες έδαφος εξοπλισμένες με συρματόσχοινα και σιδερένια σκαλιά γίνονται όλο και πιο δημοφιλείς. Το πεδίο που μέχρι τώρα χρησιμοποιούνταν για τεχνική αναρρίχηση βράχου γίνεται προσιτό μέσω μιας περίπλοκης υποδομής και ειδικά συστήματα προστασίας.

Κλασική Ορειβασία

Ο ορειβάτης αυτής της κατηγορίας πρέπει να πραγματοποιεί αναρρίχηση βράχου με βαθμό δυσκολίας 3 της κλίμακας U.I.A.A.

και ανάβαση σε πεδίο πάγου - χιονιού με κλίση 50 μοιρών. Οι χαρακτηριστικοί στόχοι σε αυτή την κατηγορία αναρρίχησης είναι οι κανονικές διαδρομές προς τις κορυφές της αλπικής ζώνης.

Ορειβατικό Σκι

Οι οπαδοί αυτής της κλασικής μορφής αλпинισμού χρησιμοποιούν ορειβατικά χιονοπέδιλα ή χιονοπέδιλα τύπου telemark για να ανέβουν στα βουνά ή να διασχίσουν μεγάλες οροσειρές. Δεδομένου ότι απαιτούνται πολυσύνθετες ικανότητες, αυτό το άθλημα κατατάσσεται μεταξύ των πιο απαιτητικών - και επικίνδυνων - μορφών ορειβασίας.



Τέλος η ορειβασία περιλαμβάνει και τις ακραίες μορφές αλпинισμού μεγάλου υψομέτρου, καθώς και τις αναρριχητικές αποστολές σε ψηλές οροσειρές, όπως οι Άνδεις ή τα Ιμαλάια³. Η ορειβασία έχει ομαδικό και συνεργατικό χαρακτήρα γι' αυτό υπάρχουν πάρα πολλοί ορειβατικοί σύλλογοι και κλαμπ στην Ελλάδα και στον κόσμο. Στην Ελλάδα υπεύθυνη για την ορειβασία και την αναρρίχηση είναι η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας-Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α. site <http://www.eooa.gr>). Στην ομοσπονδία υπάγονται 80 σωματεία τα οποία κάθε χρόνο αξιολογούνται για την δράση τους. Ακολουθεί η κατάταξη του 2015.

³ Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/diakiriksi_tyrolo.pdf. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Η κατάταξη σωματείων μελών ΕΟΟΑ 2015 – βάσει αξιολόγησης δράσης 2014 έχει ως εξής: Από τα 88 σωματεία στη δύναμη της Ε.Ο.Ο.Α 70 υπέβαλλαν τη δράση τους για το 2014. Έξι (6) σωματεία κατατάσσονται στην Α' κατηγορία, έξι (6) σωματεία κατατάσσονται στη Β' κατηγορία, έντεκα (11) στη Γ' κατηγορία, τριάντα (30) στη Δ' κατηγορία και δεκαεπτά 17 στην Ε' Κατηγορία. Ενημερωτικά αναφέρεται ο πίνακας με τα σωματεία της Α' κατηγορίας⁴.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ Ε.Ο.Ο.Α 2015 - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΡΑΣΗΣ 2014 ΚΑΤΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ									
Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (900 ΒΑΘΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΝΩ)									
	κεφ. 1	κεφ. 2	κεφ. 3	κεφ. 4	κεφ. 5	κεφ. 6	κεφ. 7	κεφ. 8	Σύνολο
Ε.Ο.Σ ΑΧΑΡΝΩΝ	68	137	440	296	171		122	159	1393
Σ.Ε.Ο ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	212	88	530	200	290	50	12	6	1388
Ε.Ο.Σ ΧΑΝΙΩΝ	121	224	315	80	172	212	48		1172
Ε.Ο.Σ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	62	121	335	108	380	80			1086
Ε.Ο.Σ ΠΑΤΡΩΝ	41	34	917		20	4			1016
Ε.Π.Ο.Σ ΦΥΛΗΣ	115	148	490		189			26	968

⁴ Πηγή: <http://www.eooa.gr/?p=2183>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Ορειβασία, κίνδυνοι και μέτρα ασφάλειας

Οι ορειβάτες και οι αναρριχητές ασκούν το άθλημά τους κάτω από συνθήκες όπου υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος και η εξωτερική βοήθεια μπορεί να μην είναι διαθέσιμη. Δυστυχώς, στα Ελληνικά βουνά σημειώνονται περισσότεροι από δύο θάνατοι ορειβατών και δεκάδες τραυματισμοί το χρόνο. Σύμφωνα με το Πυροσβεστικό Σώμα τα επικίνδυνα περιστατικά που συνήθως συμβαίνουν είναι τραυματισμοί ή και θάνατοι λόγω πτώσεων ή κατολισθήσεων, απώλεια προσανατολισμού, αδυναμία συνέχισης της αναρρίχησης ή της καταρρίχησης, εγκλωβισμός σε χαράδρες, δυσπρόσιτες περιοχές και σπήλαια, έκθεση σε αντίξοες καιρικές συνθήκες (χιονοθύελλα, χιονοστιβάδα, κεραυνός, υψηλές θερμοκρασίες-θερμοπληξία) κ.α.⁵

Λεπτομερώς η επικινδυνότητα της ορειβασίας καταγράφεται στα ατυχήματα και στους θανάτους που έχουν συμβεί στον Όλυμπο καθώς αναφέρεται στο παρακάτω άρθρο: <http://runningnews.gr/item.php?id=26549>. Επίσης η ΕΟΟΑ στη σελίδα της στο διαδίκτυο κάνει μια μικρή μνεία σε Έλληνες και ξένους αθλητές που έχασαν την ζωή τους στα ελληνικά βουνά: http://www.eooa.gr/?page_id=458 & http://www.eooa.gr/?page_id=460.

Για την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων και των συνεπειών τους, δίδονται οι παρακάτω οδηγίες:

Άτομα μεγάλης ηλικίας ή με προβλήματα υγείας να μην επιδίδονται σε τέτοιες δραστηριότητες μεμονωμένα, αλλά σε ομάδες

⁵ Πηγή:

<http://www.fireservice.gr/pyr/site/home/Various/advice/mountaineering/mountaineering.csp>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

2-3 ατόμων τουλάχιστον. Η κατάλληλη προετοιμασία και ο ιατρικός έλεγχος (check up) είναι χρήσιμα πριν ξεκινήσουν οι δραστηριότητες. «Αφουγκραζόμαστε» το σώμα μας και όταν είναι η ώρα να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια το κάνουμε.

Να ενημερώνεται πάντα κάποιος (πχ ξενοδοχείο, συγγενείς) για την ακολουθούμενη πορεία και τον τόπο προορισμού (τοποθεσία, καταφύγιο, σπήλαιο κτλ), τα στοιχεία των ατόμων που θα συμμετάσχουν, την ώρα αναχώρησης και την πιθανή ώρα επιστροφής. Ανάλογα με τη φυσική κατάσταση των ατόμων να επιλέγονται αντιστοίχου βαθμού δυσκολίας μονοπάτια.

Να ακολουθούν πιστά τις σημάνσεις των ορειβατικών μονοπατιών και των μονοπατιών μεγάλων αποστάσεων E4 και E6 χωρίς να παρεκκλίνουν της πορείας τους ή να προξενούν βλάβες στην πανίδα και χλωρίδα συμβάλλοντας στην προστασία της φύσης.

Να φέρουν κατάλληλη περιβολή και τον κατάλληλο εξοπλισμό. Ενδεικτικά αναφέρονται:

Σακίδιο

Χάρτες

Φακό κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες

Παπούτσια πεζοπορίας ελαφρά και εύκαμπτα

Νερό 1,5 λίτρο τουλάχιστον – τρόφιμα

Πυξίδα – σφυρίχτρα – σουγιά ή πολυεργαλείο – ρολόι

Καπέλο και γυαλιά ηλίου

Αντηλιακό προσώπου και χειλιών

Ένα (1) ζεύγος εφεδρικές κάλτσες

Αντιανεμικό – αδιάβροχο μπουφάν

Αναπτήρα και καθρέπτη

Κινητό τηλέφωνο με εφεδρική μπαταρία και ραδιόφωνο

Ατομικό φαρμακείο – προσωπικά είδη υγιεινής

Κατάλληλο ορειβατικό εξοπλισμό

Ηλεκτρονικές συσκευές προηγμένης τεχνολογίας (Συσκευή GPS, προσωπικός ραδιοφάρος ένδειξης θέσης κινδύνου-Personal Locator

Beacons/PLBs) και σύγχρονα υλικά παρατήρησης (διόπτρες νυχτερινής όρασης, κιάλια κτλ)

Μπαστούνι ή εξειδικευμένο μπατόν πεζοπορίας

Σακούλα για απορρίμματα

Αν έχει προγραμματισθεί διανυκτέρευση, αυτή πρέπει να γίνεται σε καταφύγιο ή ασφαλές σημείο με τον κατάλληλο εξοπλισμό. Ενδεικτικά αναφέρονται:

Αντίσκηνο

Στρώμα μονωτικό

Υπνόσακος

Καμινέτο-μαγειρικά σκεύη

Να μειώνεται στο ελάχιστο του βάρους που μεταφέρεται και η μεταφορά να γίνεται με εργονομικά σακίδια. Να έχουν βασικές γνώσεις παροχής πρώτων βοηθειών. Να γνωρίζουν το τηλέφωνο του καταλύματός τους και τους αριθμούς κλήσης ανάγκης όπως:

Πυροσβεστική Υπηρεσία,

100 Ελληνική Αστυνομία,

166 Ε.Κ.Α.Β., 112

Πανευρωπαϊκός αριθμός

κλήσης. Σε περίπτωση

ανάγκης να ειδοποιήσουν

τις αρμόδιες υπηρεσίες με

ψυχραιμία δίνοντας όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για την θέση τους, παραμένοντας σε ασφαλές σημείο ως ομάδα και τηρώντας τις οδηγίες των διασωστών.

Να επιλέγουν πάντα τρία σημεία για τον ακριβή προσανατολισμό τους. Να είναι ενήμεροι για τις τοπικές καιρικές συνθήκες που θα επικρατήσουν σε όλη τη διάρκεια της ορειβασίας-ορεινής πεζοπορίας τους γνωρίζοντας ότι ο καιρός στο βουνό



αλλάζει συχνά και απότομα. Να μην επιχειρήσουν οποιαδήποτε δραστηριότητα στις περιόδους που επικρατούν αντίξοες καιρικές συνθήκες (παγετός, χιονόπτωση, έντονη βροχόπτωση, συνθήκες χαμηλής ορατότητας, καύσωνας, ισχυροί άνεμοι, ξηρές καταιγίδες (κεραυνοί) κ.α.).

Να αποφεύγουν την πορεία κατά τις νυχτερινές ώρες. Να αποφεύγονται απομονωμένες, δυσπρόσιτες και επικίνδυνες περιοχές (όπως πεδία βολής, ναρκοπέδια κ.α.) από μη πεπειραμένα άτομα και χωρίς οδηγούς βουνού. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί τις κυνηγετικές περιόδους σε περιοχές όπου δραστηριοποιούνται κυνηγοί.

Τέλος, να μην αφήνουν σκουπίδια συντηρώντας τη φυσική μορφή των βουνών και να προσέχουν ιδιαίτερα στην πρόκληση πυρκαγιών στο δάσος. Επισημαίνεται ότι από 1 Μαΐου έως 31 Οκτωβρίου κάθε έτους απαγορεύεται να ανάβεται και να διατηρείται για οποιοδήποτε σκοπό φωτιά στην ύπαιθρο.

Σήμανση ορειβατικών μονοπατιών

Ο προσανατολισμός παίζει πρωταρχικό ρόλο στην διάσχιση ενός βουνού. Στην ορειβασία είναι απαραίτητη η γνώση της ειδικής σήμανσης που υπάρχει για τα ορειβατικά μονοπάτια για να μπορεί ο ορειβάτης να κινηθεί στο βουνό. Επίσης επειδή υπάρχει ο κίνδυνος να χαθεί κάποιος παρεκκλίνοντας από την πορεία του είναι αναγκαίο να μπορεί να βρει τον βορρά με βάση στοιχεία από το φυσικό περιβάλλον.

Τα μονοπάτια του κάθε βουνού, εκτός από εκείνα των μεγάλων διαδρομών, χαρακτηρίζονται ανάλογα με τη σπουδαιότητά τους (κύρια ή όχι) με ένα χρώμα και ένα γεωμετρικό



σχήμα, τετράγωνο τα κύρια σημασίας και τρίγωνο τα δευτερεύοντα, ενώ αν είναι αρκετά τα δευτερεύοντα χρησιμοποιούνται ακόμα ο κύκλος και το ορθογώνιο.

Κύριο χρώμα είναι το κόκκινο και μετά το κίτρινο, ενώ ακολουθούν, ανάλογα της σπουδαιότητας και του πλήθους των μονοπατιών το πράσινο, το μπλε, το πορτοκαλί και το μωβ.

Τα χαρακτηριζόμενα μονοπάτια μεγάλων διαδρομών (εθνικά μονοπάτια) ή μεγάλων αποστάσεων (ευρωπαϊκά μονοπάτια) χρησιμοποιούν το σχήμα του ρόμβου και χρώμα το βαθύ κόκκινο σε άσπρη τετράγωνη βάση. Μέσα στο ρόμβο γράφεται ο αριθμός του μονοπατιού. Η αρίθμηση των μονοπατιών μεγάλων διαδρομών

κυμαίνεται από 01-10 για τη Βόρειο Ελλάδα και τη Θεσσαλία, 11-19 για τη Δυτική Ελλάδα και τη Φωκίδα, 21-29 για την Κεντρική Ελλάδα και την Εύβοια, 31-39 για την Πελοπόννησο και 41-49 για την Κρήτη. Για τα ευρωπαϊκά μονοπάτια χρησιμοποιούνται τα σύμβολα E4, E6.

Όλες οι πινακίδες που χρησιμοποιούνται για τη σήμανση των μονοπατιών βάφονται με βαθύ κίτρινο ανακλαστικό χρώμα. Τα γράμματα και τα διάφορα σύμβολα στις πινακίδες (σταθμοί, καταφύγια, ξενώνες, καταστήματα, ερημοκκλήσια, αξιοθέατα κ.ά.) βάφονται με μαύρο χρώμα ή με βαθύ λαδί. Εξαίρεση γίνεται στις πινακίδες που το χαρακτηρισμένο μονοπάτι έχει κίτρινο χρώμα. Τότε στην πινακίδα θα μπει γύρω από το σύμβολο μία άσπρη λωρίδα⁶.



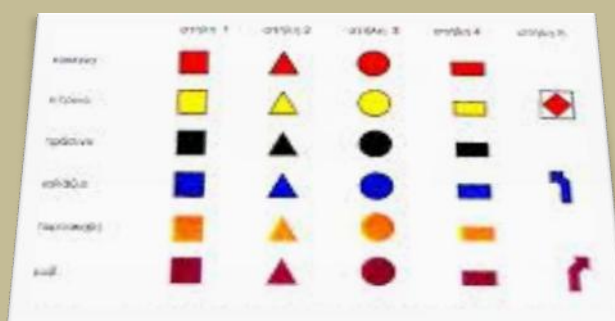
Το σημάδεμα των μονοπατιών με το χρώμα τους γίνεται στους κορμούς των δέντρων ή σε βράχια αν δεν υπάρχουν δέντρα. Τα σήματα είναι πολύ ευδιάκριτα αν γίνουν πάνω σε άσπρο φόντο (τετράγωνο σχήμα 15×15 εκ.). Εάν δεν είναι δυνατή η τοποθέτηση των σημάτων σε δέντρα, τότε τοποθετούνται σε βάσεις από τσιμέντο χαμηλούς στύλους 1μ. ή 1.20μ. με σήματα διπλής όψης. Η απόσταση των σημάτων αυτών μπορεί να φθάσει και τα 250-300μ., ανάλογα με τις συνθήκες. Πρέπει ο πεζοπόρος να έχει πάντα τη

⁶ Πηγή: http://www.eooa.gr/?page_id=563. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

βεβαιότητα ότι βαδίζει στο σωστό μονοπάτι, ακόμα και εάν δεν υπάρχει κίνδυνος να χαθεί.

Επιπλέον για να προσανατολιστεί κάποιος στο βουνό χωρίς τεχνικά μέσα θα βοηθηθεί από τα παρακάτω: Είναι προτιμότερο να περπατά κάποιος στην

κορυφογραμμή όταν θέλει να βλέπει μακριά. Η γνώση των σημείων του ορίζοντα σε συνδυασμό με κάποιο χάρτη βοηθάει στην χάραξη σωστών διαδρομών



στο βουνό. Μέσα στο δάσος ο βορράς μπορεί να βρεθεί από τα βρύα και τις λειχήνες στους κορμούς των δέντρων καθώς φύονται στην νοτινή πλευρά του κορμού. Σε περιοχές όπου ο άνεμος είναι ισχυρός συνήθως τα δέντρα παρουσιάζουν μια κλίση αντίθετη με τη φορά του αέρα (στις περισσότερες περιπτώσεις ο αέρας είναι βοριάς). Σε περίπτωση που υπάρχει κάποια εκκλησία το ιερό της δείχνει προς την ανατολή. Αν είναι βράδυ παρατηρώντας την μικρή άρκτο και εντοπίζοντας τον πολικό αστέρα που δείχνει πάντα τον βορρά.

Τέλος αξίζει να γίνει μια αναφορά στα ευρωπαϊκά μονοπάτια και τα E4 και E6 που διέρχονται από την Ελλάδα. Τα Ευρωπαϊκά μονοπάτια είναι ένα δίκτυο μονοπατιών μεγάλων αποστάσεων που διασχίζουν την Ευρώπη, τα οποία περνώντας μέσα από πολλές διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες διέρχονται μέσα από ποικίλα οικοσυστήματα και περιοχές ιδιαίτερου πολιτισμικού ενδιαφέροντος. Στα τέλη της δεκαετίας του 1960 οι ορειβάτες της Ευρώπης, επηρεασμένοι από το εναλλακτικό πνεύμα της εποχής,

αποφάσισαν να δημιουργήσουν ένα διεθνές δίκτυο 11 ευρωπαϊκών μονοπατιών μεγάλων αποστάσεων, μέχρι σήμερα, συνολικού μήκους 50.000 χιλιομέτρων.



Στην δεκαετία του 1980 ξεκίνησε μια προσπάθεια, ώστε δύο από τα 11 ευρωπαϊκά μονοπάτια να περάσουν και από την Ελλάδα. Πρόκειται για το E4 και το E6, που διασχίζουν τη χώρα από βορρά

Ορειβατικά καταφύγια

Στα τέλη της δεκαετίας του 1920, όταν η φυσιολατρική και ορειβατική κίνηση άρχισε να γιγαντώνεται και τα φυσιολατρικά και ορειβατικά σωματεία ιδρύονταν το ένα μετά το άλλο, άρχισαν να διατυπώνονται και οι πρώτες προτάσεις για κτίσιμο ορεινών ξενώνων ή καταφυγίων στα βουνά μας. Έτσι, μετά από ενέργειες και χρήματα του Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου (Ε.Ο.Σ.) και με χρηματοδοτήσεις από τον Ε.Ο.Τ., το Υπ. Εθνικής Οικονομίας, την Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος και άλλους φορείς, κτίστηκαν τα πρώτα ορειβατικά καταφύγια στην Ελλάδα, με σκοπό την εξυπηρέτηση των ορειβατών και των χιονοδρομών, όπως στον Όλυμπο (1930), Παρνασσό (1931), Παναχαϊκό (1931), Χελμό (1932), Οίτη (1932), Ζήρια (1933), Πάρνηθα (1937), Ταΰγετο (1937), Παναχαϊκό (1937), Μιτσικέλι (1937), Όλυμπο (1938), Χορτιάτη (1938), Παγγαίο (1939) και Όσσα (1939)⁷. Με τη δημιουργία των πρώτων καταφυγίων υπήρξε και η ανάγκη εφαρμογής ενός κανονισμού λειτουργίας. Ο Ε.Ο.Σ. το 1931 εκπόνησε τον πρώτο κανονισμό καταφυγίων με 31 άρθρα.



Στον παρακάτω σύνδεσμο υπάρχουν όλα τα καταφύγια της Ελλάδος-google my maps: <http://www.anavasi.gr/refuges/index.php>.

⁷ Πηγή: http://www.eooa.gr/?page_id=316. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Ο κανονισμός λειτουργίας των ορειβατικών καταφυγίων υπάρχει στον παρακάτω σύνδεσμο http://www.eooa.gr/?page_id=542 και με ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να σταθεί κάποιος στο άρθρο 6 που αναφέρεται στον εσωτερικό κανονισμό των καταφυγίων. Είναι ενδεικτικός ο τρόπο και η φιλοσοφία που διέπει τους ορειβάτες.

Άρθρο 6. Εσωτερικός κανονισμός

A. Δεν επιτρέπεται:

1. Το κάπνισμα σε κανέναν χώρο του καταφυγίου.
2. Η χαρτοπαιξία, έστω και αν είναι χωρίς χρήματα, καθώς και παιχνίδια που προκαλούν θορύβους.
3. Η χρήση μουσικής.
4. Η είσοδος σε άτομα που αποδεδειγμένα έχουν μολυσματικές ασθένειες.
5. Η κατάχρηση αλκοολούχων ποτών και η είσοδος σε άτομα υπό την επήρεια οινοπνεύματος ή ναρκωτικών ουσιών.
6. Η τοποθέτηση και χρήση τυχερών μηχανημάτων.
7. Η είσοδος σε κυνηγούς εφόσον φέρουν οπλισμό.
8. Η είσοδος – παραμονή ζώων εντός του καταφυγίου.
9. Η είσοδος στα υπνοδωμάτια με αρβύλες. Οι αρβύλες πρέπει να τοποθετούνται σε ειδικό χώρο.

B.

1. Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών ο αναχωρών υποχρεούται να έχει προηγουμένως ενημερώσει τον φύλακα του καταφυγίου.
2. Απαγορεύεται στον υπεύθυνο του καταφυγίου να αποδέχεται κρατήσεις κλινών περισσότερων της δυναμικότητας του καταφυγίου⁸.

⁸ Πηγή: http://www.eooa.gr/?page_id=542. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Η ορειβασία ως άθλημα

Το άθλημα του Ορειβατικού Σκι (ski mountaineering) συνίσταται στην χρονομετρημένη κίνηση του αθλητή με ένα ζευγάρι σκι σε χιονισμένες πλαγιές βουνών. Είναι συνδυασμός σκι κατάβασης και σκι ανάβασης. Δεν απαιτούνται εγκαταστάσεις στο βουνό γιατί οι διαδρομές

γίνονται σε διάφορα πεδία του φυσικού ανάγλυφου.

Οι αθλητές αγωνίζονται, είτε μόνοι τους, είτε σε ομάδες, σε οροθετημένες διαδρομές που



περιλαμβάνουν πλήθος δυσκολιών (χιονοδρομίας, αλμπινισμού, αναρρίχησης, αντοχής κ.α.). Νικητής αναδεικνύεται όποιος έχει καλύτερο χρόνο και λιγότερες ποινές.⁹

Το Ορειβατικό Σκι θεωρείται ατομικό άθλημα και οι αθλητές του ανήκουν στην κατηγορία των ερασιτεχνών αθλητών. Επίσημοι αγώνες του Ορειβατικού Σκι στην Ελλάδα θεωρούνται:

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα:

- Ατομικός αγώνας
- Αγώνας ομάδων
- Κάθετος αγώνας
- Αγώνας Σκυταλοδρομίας

Το κύπελλο «Αθ. Λευκαδίτη»

⁹ Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/kanonismoι_oreiv_ski.pdf.
Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Η αγωνιστική περίοδος ανοίγει 1 Ιανουαρίου και κλείνει 31 Δεκεμβρίου. Απαραίτητη προϋπόθεση σε όλους τους αγώνες είναι η τήρηση συγκεκριμένης υψομετρικής διαφοράς που ορίζεται από τους διοργανωτές ανάλογα με την ηλικία των αθλητών.

Για αποτελέσματα και λεπτομέρειες του Ορειβατικού Σκι στην Ελλάδα υπάρχει ο παρακάτω σύνδεσμος στη διαδικτυακή σελίδα της ΕΟΟΑ: http://www.eooa.gr/?page_id=503.

Αναρρίχηση και κίνδυνοι

Η αναρρίχηση, είναι ένα ξεχωριστό, απαιτητικό άθλημα που διεξάγεται κυρίως στη φύση και μας φέρνει σε απευθείας επαφή μαζί της. Είναι η προώθηση πάνω στον βράχο χρησιμοποιώντας μόνο το ανάγλυφο του δηλ. τις τυχαίες εσοχές και προεξοχές του για την ανάβαση μας (free climbing). Φυσικά υπάρχουν ασφάλειες, σχοινιά κτλ. αλλά αυτά χρειάζονται όχι για την προώθηση μας αλλά για να αποσοβήσουν το ατύχημα σε ενδεχόμενη πτώση. Πολλοί παρομοιάζουν την αναρρίχηση με έναν ιδιόμορφο χορό σε κάθετο επίπεδο, με πλαστικές εναέριες κινήσεις¹⁰.

Για να κάνει κάποιος αναρρίχηση πρέπει να έχει τον κατάλληλο εξοπλισμό, όπως κράνος, μποντριέ, σετάκια, καταβατήρας, ένα κινητό έκκεντρο (αγγλ. friend), σάκκος μαγνησίας, ειδικά παπούτσια. Τα τελευταία στην αναρρίχηση για να είναι σφιχτά πρέπει να



επιλέγονται ένα νούμερο μικρότερα. (Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τον αναρριχητικό εξοπλισμό μπορεί να βρει κάποιος στον παρακάτω σύνδεσμο www.selas.org/index.php/e-mainmenu-75/doc_download/55-.html). Επίσης, πρέπει να διαθέτει καλή φυσική κατάσταση και σιγά σιγά να καθοδηγείται από εμπειρότερους

¹⁰ Πηγή: <http://www.eosacharnon.gr/sholianarrihisis.html>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

αναρριχητές. Σχεδόν όλοι οι ορειβατικοί σύλλογοι έχουν σχολές αναρρίχησης προκειμένου να εκπαιδεύσουν νέους αναρριχητές.

Η αναρρίχηση βρίσκεται στην τρίτη θέση των δέκα πιο επικίνδυνων αθλημάτων του κόσμου. Οι πιθανότητες θανάτου από την αναρρίχηση βράχου είναι περίπου 1 στα 1750, όμως, αν απλά υπολογίζεται και η ορειβασία στο Νεπάλ, τότε αυτό θα είναι το νούμερο 1 θανατηφόρο χόμπι στον Κόσμο, με ένα ποσοστό θανάτου 1 σε 167¹¹. Αυτό τονίζεται και στο πρώτο άρθρο με τους κανόνες της αναρριχητικής δεοντολογίας της ΕΟΟΑ: «Η αναρρίχηση είναι ένα επικίνδυνο άθλημα. Την αλήθεια αυτή είναι σωστό να συνειδητοποιήσει ο κάθε εμπλεκόμενος και να μεριμνήσει για την προσωπική του ασφάλεια»¹².

Η ασφάλεια στην αναρρίχηση υπάρχει μόνο σε αυτούς που έχουν καλή τεχνική και εμπειρία. Η τεχνική παρουσιάζεται συνοπτικά στις παρακάτω μορφές αναρρίχησης:

Bouldering

Η αναρρίχηση «Bouldering» σε δύσκολα τμήματα βράχου κοντά στο έδαφος γίνεται συνήθως χωρίς σχοινί. Το Bouldering ασκείται σε φυσικούς ογκόλιθους ή βράχια ή σε τεχνητά πεδία.

Αναρρίχηση σε τεχνητά πεδία

Σήμερα οι περισσότεροι αναρριχητές χρησιμοποιούν τεχνητούς (αναρριχητικούς) τοίχους, στο σπίτι τους ή σε γυμναστήρια ή σε εξωτερικούς χώρους για προπόνηση και ψυχαγωγία.

¹¹ Πηγή: <http://www.clipsters.gr/ta-10-pio-epikindina-hobbi-ston-kosmo/>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

¹² Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/anarixitiki_deontologia.pdf. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Αναρρίχηση Βράχου

Οι διαδρομές με μήκος 1-3 σχοινιών αποκαλούνται αναρριχήσεις βράχου. Εξ αιτίας του μικρού τους μήκους και της σχεδόν συνολικής απουσίας αντικειμενικών κινδύνων, η «ηθική» της ελεύθερης ανάβασης έχει γίνει διεθνώς αποδεκτή γι' αυτόν τον τύπο αναρρίχησης τα τελευταία είκοσι χρόνια.

Συνεχής Αναρρίχηση

Εάν η αναρρίχηση σε μία διαδρομή έχει μήκος πάνω από 3 ή 5 σχοιινίες τότε αναφέρεται ως διαδρομή συνεχούς αναρρίχησης.



Αναρρίχηση σε Μεγάλες Ορθοπλαγιές / Τεχνητή Αναρρίχηση

Σε αυτό το αναρριχητικό παιχνίδι που αναπτύχθηκε στην κοιλάδα Yosemite, οι αναρριχητές σκαρφαλώνουν ορθοπλαγιές που δεν μπορούν να γίνουν με ελεύθερη αναρρίχηση και χωρίς ειδικά σχεδιασμένο εξοπλισμό.

Αλπική Αναρρίχηση

Στο «αλπικό παιχνίδι» οι αναρριχητές δεν έχουν μόνο να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που τίθενται από αυτήν καθαυτή την αναρρίχηση, αλλά και τους «αντικειμενικούς» κινδύνους ενός συχνά εχθρικού περιβάλλοντος στα ψηλά βουνά. Μια σημαντική πλευρά της αλπικής αναρρίχησης είναι η ανάβαση σε διαδρομές πάγου.

Αναρρίχηση Περιπέτειας και Αθλητική Αναρρίχηση

Η ορολογία της σύγχρονης αναρρίχησης διαφοροποιείται μεταξύ του στυλ της περιπέτειας ή της παραδοσιακής αναρρίχησης και της αθλητικής αναρρίχησης.

Υπερ-αλπική Αναρρίχηση

Αυτός ο κλάδος της ορειβασίας εφαρμόζει τους κανόνες της αλπικής αναρρίχησης σε πεδίο μεγάλου υψομέτρου σε κορυφές έξι, επτά και οκτώ χιλιάδων μέτρων που προηγούμενα χρησιμοποιούνταν για παραδοσιακές αποστολές¹³.

¹³ Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/diakiriksi_tyrolo.pdf.

Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

Η αγωνιστική αναρρίχηση

Το άθλημα της Αγωνιστικής Αναρρίχησης (competition climbing) συνίσταται στην αναρρίχηση των αθλητών σε ειδικά διαμορφωμένους τεχνητούς αναρριχητικούς τοίχους ορισμένων διαστάσεων και

προδιαγραφών, σε κλειστό ή ανοικτό χώρο, που κατά κανόνα αναπαριστούν το φυσικό ανάγλυφο του βράχου.



Οι τοίχοι αυτοί έχουν

επίπεδες επιφάνειες, δίδετρα, γωνίες και αρνητικές κλίσεις, ενώ είναι εξοπλισμένοι με τεχνητές λαβές που αφού τοποθετηθούν σε διάφορα σημεία του κάθε τοίχου αποτελούν την διαδρομή του αγώνα¹⁴.

Η αγωνιστική αναρρίχηση θεωρείται ατομικό άθλημα και οι αθλητές της είναι ερασιτέχνες. Οι επίσημοι αγώνες της αγωνιστικής αναρρίχησης στην Ελλάδα έχουν ως εξής:

- Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγωνιστικής Αναρρίχησης στα αγωνίσματα: Δυσκολίας, Ταχύτητας, Boulder.
- Το Κύπελλο «Αθ. Λευκαδίτη» Αγωνιστικής Αναρρίχησης αγώνισμα δυσκολίας.
- Το Κύπελλο αγώνων «Bouldering» αγωνιστικής αναρρίχησης.

¹⁴ Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/kanonismoi_Agon_Anar.pdf. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.

- Το Κύπελλο Ανάπτυξης Νέων.
- Οι Περιφερειακοί αγώνες αγωνιστικής αναρρίχησης.

Για αποτελέσματα και λεπτομέρειες των αγωνισμάτων της Αγωνιστικής Αναρρίχησης στην Ελλάδα υπάρχει ο παρακάτω σύνδεσμος στη διαδικτυακή σελίδα της ΕΟΟΑ:
<http://www.eooa.gr/?cat=3>.

Πρώτες βοήθειες

Στα πλαίσια του προγράμματος αυτού αφιερώθηκαν τρεις συναντήσεις για ενημέρωση και πρακτική εφαρμογή πρώτων βοηθειών. Στο σημείο αυτό παρουσιάζονται περιληπτικά ορισμένες ενέργειες πρώτων βοηθειών, ως ανάμνηση όσων εφαρμόστηκαν στις προαναφερθείσες συναντήσεις. Τα κυριότερα σημεία έχουν ως εξής:

- **Έλεγχος του τραυματία:** με βάση την αρχή **a-b-c** για τη ζωή.
Airway- Αεροφόροι Οδοί με έλεγχο της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης
Breathing- Αερισμός
Circulation- Κυκλοφορικό με Έλεγχο της Αιμορραγίας
- **Έλεγχος Αισθήσεων:** Επιβεβαιώστε απώλεια αισθήσεων, φωνάζοντας «είσαι καλά» και αναμένοντας την αντίδραση του θύματος.
- **Έλεγχος Αεραγωγών:** Ο διασώστης ελέγχει το στόμα για τυχόν ύπαρξη ξένου σώματος. Το **ξένο σώμα** μπορεί να είναι εξωγενές (τεχνητή οδοντοστοιχία, φαγητό) ή ενδογενές (αίμα, γαστρικό υγρό).
- **Έλεγχος Αναπνοής** (πνευμονικής λειτουργίας): Κοιτάζετε, ακούστε και νιώστε την ανάσα του θύματος.
- **Έλεγχος σφυγμού** (καρδιακής λειτουργίας): Ο σφυγμός



μπορεί να ψηλαφηθεί: στην κερκιδική αρτηρία, στην καρωτίδα, στη βουβωνική χώρα (μηριαία αρτηρία).

- **Θέση Ανάνηψης Ενηλίκων:** Γονατίστε δίπλα στο θύμα, έπειτα με τεντωμένα τα κάτω άκρα του θύματος, τοποθετήστε τον βραχίονα που είναι δίπλα του σε ορθή γωνία και την παλάμη του χεριού να κοιτά άνωθεν. Τοποθετήστε τον αντίθετο βραχίονα άνωθεν του θώρακα του θύματος, προς το πρόσωπό του και με την παλάμη προς τα έξω. Λυγίστε το αντίστοιχο γόνατο του θύματος, φροντίζοντας το πέλμα να πατά στο έδαφος. Γυρίστε το σώμα του θύματος, προς το μέρος του, με έλξη (από σταθερό σημείο) του μηρού και του αντίστοιχου ώμου, όπως φαίνεται στην εικόνα. Φροντίστε το σώμα του θύματος να στηρίζεται στα δικά του κάτω άκρα.



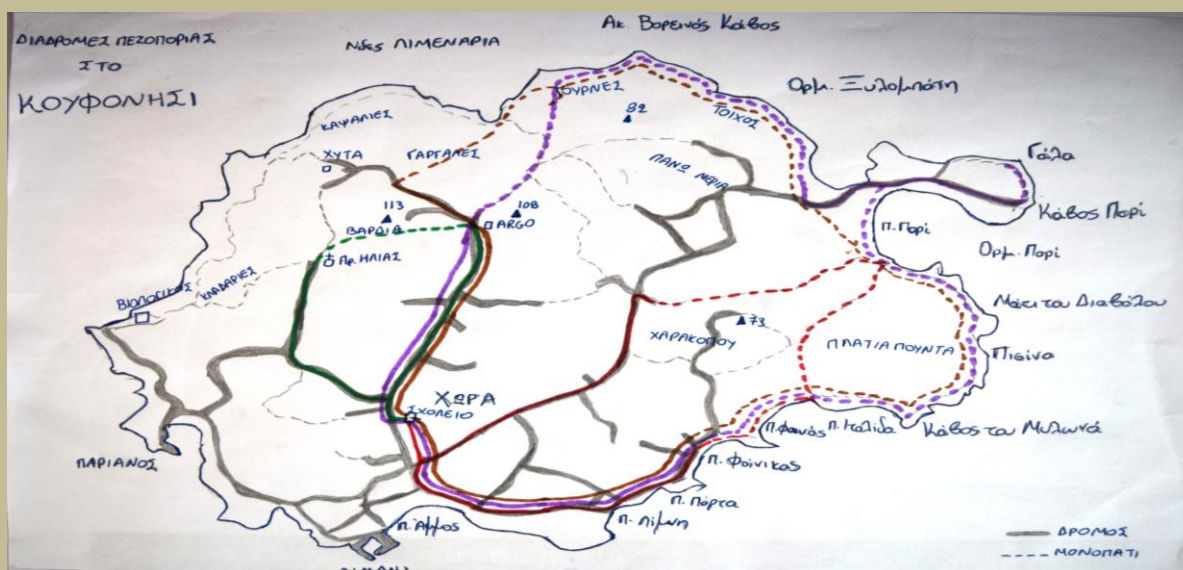
- **Τεχνητή Αναπνοή:** Κλείστε σφικτά τη μύτη του πάσχοντα χρησιμοποιώντας τον δείκτη και τον αντίχειρά σας. Αφού πάρετε μια βαθιά ανάσα, φέρνετε τα χείλη σας γύρω από το στόμα του πάσχοντα και φυσάτε τον αέρα που φέρετε στους πνεύμονές σας, έως ότου ανυψωθεί ο θώρακας του πάσχοντα. Απομακρύνετε έπειτα τα χείλη σας από το στόμα του πάσχοντα, ώστε να εξέλθει ο αέρας από τους πνεύμονες αυτού. Επαναλαμβάνετε με συχνότητα 10 αναπνοές το λεπτό.
- **Καρδιακές Μαλάξεις:** Ξαπλώνετε τον πάσχοντα ανάσκελα, ακουμπώντας το μεσαίο δάχτυλο στο σημείο που τα πλευρά συναντούν το στέρνο και τον δείκτη σας πάνω στο στέρνο. Ακολουθώντας, τοποθετείτε το άλλο χέρι σε θέση που το πίσω μέρος της παλάμης να ακουμπά τον δείκτη σας. Αυτό είναι το σημείο που πρέπει να πιέσετε. Στη συνέχεια, ενώνετε τις δύο παλάμες δένοντας τα δάχτυλα σας. Πιέζετε το στέρνο κατεβάζοντάς το περίπου 4-5 εκατοστά και σταματάτε να πιέζετε, χωρίς να ανασηκώνετε τα χέρια.
- **Τεχνική ΚΑΡ.Π.Α:** Χαλαρώνετε ό,τι μπορεί να σφίγγει τον παθόντα. Τοποθετείτε τη βάση της παλάμης του ενός χεριού στη νοητή γραμμή των θηλών του στήθους, στη μέση του στήθους και λίγο αριστερά. Τοποθετείτε το άλλο χέρι από πάνω. Πλέκετε τα δάκτυλα κλειδώνοντας τα και τεντώνετε τους αγκώνες με όρθιο κορμό. Ακολουθούν 30 στερνικές συμπίεσεις με γρήγορο ρυθμό, αφού ο διαθέσιμος χρόνος σας είναι 3'λεπτά. Εφαρμόζετε 2 εμφυσέςεις διαδοχικά (τεχνητή αναπνοή). Συνεχίστε επαναλαμβάνοντας τα 2 τελευταία

βήματα 3 φορές και ελέγχοντας την αναπνοή του θύματος μέχρι να δείτε σημεία αντίδρασης ή μέχρι να κουραστείτε. Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις πρώτες βοήθειες συνδεθείτε στον παρακάτω σύνδεσμο: <http://kdvm.gr/Media/Default/Pdf%20enotites/2.9.pdf>.

Πεζοπορία-ορειβασία-αναρρίχηση ως τρόπος ζωής

Στα πλαίσια του προγράμματος δημιουργήθηκε ορειβατική ομάδα που προσπάθησε και πέτυχε την λειτουργία της βάσει της ομαδικότητας, της συνεργασίας, του εθελοντισμού και της αγάπης για το περιβάλλον. Αν και καταβλήθηκαν πολλές προσπάθειες για κάποιες αποδράσεις εκτός νησιού λόγω διαφόρων συγκύριων δεν ευδοκίμησε καμία. Ωστόσο, οι πεζοπορικές δράσεις εντός του νησιού γέμισαν με ενθουσιασμό τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα. Στον χάρτη που ακολουθεί σημειώνονται οι πεζοπορικές δραστηριότητες εντός του Κουφονησιού. Ολόκληρος ο χάρτης παρατίθεται στο παράρτημα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΤ ΚΟΥΦΟΝΗΣΙΩΝ «ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ-ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ-ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΩΣ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΘΛΗΜΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ»



1^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ: ΣΧΟΛΕΙΟ-ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ-ΠΟΡΙ-ΚΑΘΙΣΜΑ ΙΤΑΛΙΑΣ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1 ΩΡΑ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ

2^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ: ΣΧΟΛΕΙΟ-ΒΑΡΔΙΑ-ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1 ΩΡΑ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΕΥΚΟΛΟ

3^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ: ΣΧΟΛΕΙΟ- ΑΡΓΟ-ΤΟΙΧΟΣ-ΠΟΡΙ-ΓΑΛΑ-ΠΟΡΙ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ

4^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ: ΣΧΟΛΕΙΟ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΠΟΡΙ-ΤΟΙΧΟΣ-ΛΙΜΕΝΑΡΙΑ-ΓΑΡΓΑΛΕΣ-ΑΡΓΟ-ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ

5^η ΔΙΑΔΡΟΜΗ: ΧΩΡΑ-ΑΡΓΟ-ΛΙΜΕΝΑΡΙΑ-ΚΑΨΑΛΙΕΣ-ΚΛΑΔΑΡΙΕΣ-ΠΑΡΙΑΝΟΣ-ΧΩΡΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ

1^η Διαδρομή: Πραγματοποιήθηκε στις 20/12/2015, συμμετείχαν μόνο τα αγόρια του προγράμματος και η πορεία που ακολουθήθηκε έχει ως εξής: **ΣΧΟΛΕΙΟ-ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ-ΠΟΡΙ-ΚΑΘΙΣΜΑ ΙΤΑΛΙΑΣ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ** **ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1 ΩΡΑ** **ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ**. Όσοι συμμετείχαν είχαν την χαρά να βαδίσουν σε άγνωστα για αρκετούς μέρη και να ανακαλύψουν την φύση του νησιού τους. Για όλους αποτέλεσε ένα διαγνωστικό τεστ, μια μέτρηση δυνατοτήτων.



2^η Διαδρομή: Πραγματοποιήθηκε στις 31/01/2016, συμμετείχε όλη η ομάδα του προγράμματος και στόχο είχε την κορυφή του Κουφονησίου, Βάρδια 113μ. υψόμετρο. Η πορεία ήταν η εξής: **ΣΧΟΛΕΙΟ-ΒΑΡΔΙΑ-ΠΡΟΦΗΤΗΣΗΛΙΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ** ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1 ΩΡΑ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΕΥΚΟΛΟ. Όλοι έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό, λειτούργησαν ως ορειβατική ομάδα και στο τέλος γνώρισαν το τριγωνομετρικό της κορυφής.



3^η Διαδρομή: Διοργανώθηκε με τη συνεργασία του Πολιτιστικού Συλλόγου «Η Κέρος» και συμμετείχαν αρκετοί εξωσχολικοί. Πραγματοποιήθηκε στις 06/02/16 και η πορεία ήταν η εξής: **ΣΧΟΛΕΙΟ-ΑΡΓΟ-ΤΟΙΧΟΣ-ΠΟΡΙ-ΓΑΛΑ-ΠΟΡΙ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ** **ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ** **ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ.** Όλοι είχαν την χαρά να απολαύσουν την άγρια βορινή μεριά του νησιού με έντονο κόντρα άνεμο.



4^η Διαδρομή: Πραγματοποιήθηκε στις 26/03/16, ήταν δημόσια ανοικτή εκδήλωση που όμως δεν κέντρισε το ενδιαφέρον των κατοίκων. Ωστόσο, η ομάδα σ' αυτήν την πεζοπορία έκανε αναρρίχηση βράχου και το διασκέδασε ιδιαίτερα. Η πορεία ήταν η εξής: **ΣΧΟΛΕΙΟ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΠΟΡΙ-ΤΟΙΧΟΣ-ΛΙΜΕΝΑΡΙΑ-ΓΑΡΓΑΛΕΣ-ARGO-ΣΧΟΛΕΙΟ** ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ.



5^η Διαδρομή: Πραγματοποιήθηκε ατομικά και εκτός προγράμματος τόσο από κάποιους μαθητές, όσο και από τον υπεύθυνο του προγράμματος, γι' αυτό συμπεριλήφθηκε η μαρτυρία μας στον χάρτη. Η διαδρομή κινείται από βόρεια προς τα δυτικά και καταλήγει νότια. **ΧΩΡΑ-ARGO-ΛΙΜΕΝΑΡΙΑ-ΚΑΨΑΛΙΕΣ-ΚΛΑΔΑΡΙΕΣ-ΠΑΡΙΑΝΟΣ-ΧΩΡΑ** ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 2 ΩΡΕΣ ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: ΜΕΤΡΙΟ. Παρουσιάζει ιδιαίτερη αγριότητα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το Κουφονήσι αν και φημίζεται για τις πολύ όμορφες παραλίες του διαθέτει και ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον. Τα μονοπάτια και οι πεζοπορικές διαδρομές χαρακτηρίζονται μέτριας δυσκολίας σ' αυτό το μικρό σε έκταση νησί, γεγονός που επιτρέπει σε όλους την εξάσκηση. Ωστόσο, οι περισσότεροι μόνιμοι κάτοικοι των μικρών νησιών δεν έχουν στην νοοτροπία τους την εκγύμναση και την εξάσκηση. Αυτή την λαθεμένη νοοτροπία φιλοδοξεί να αλλάξει η εκπαίδευση στις νεότερες γενιές και σ' αυτήν την κατεύθυνση κινήθηκε και το πρόγραμμα.

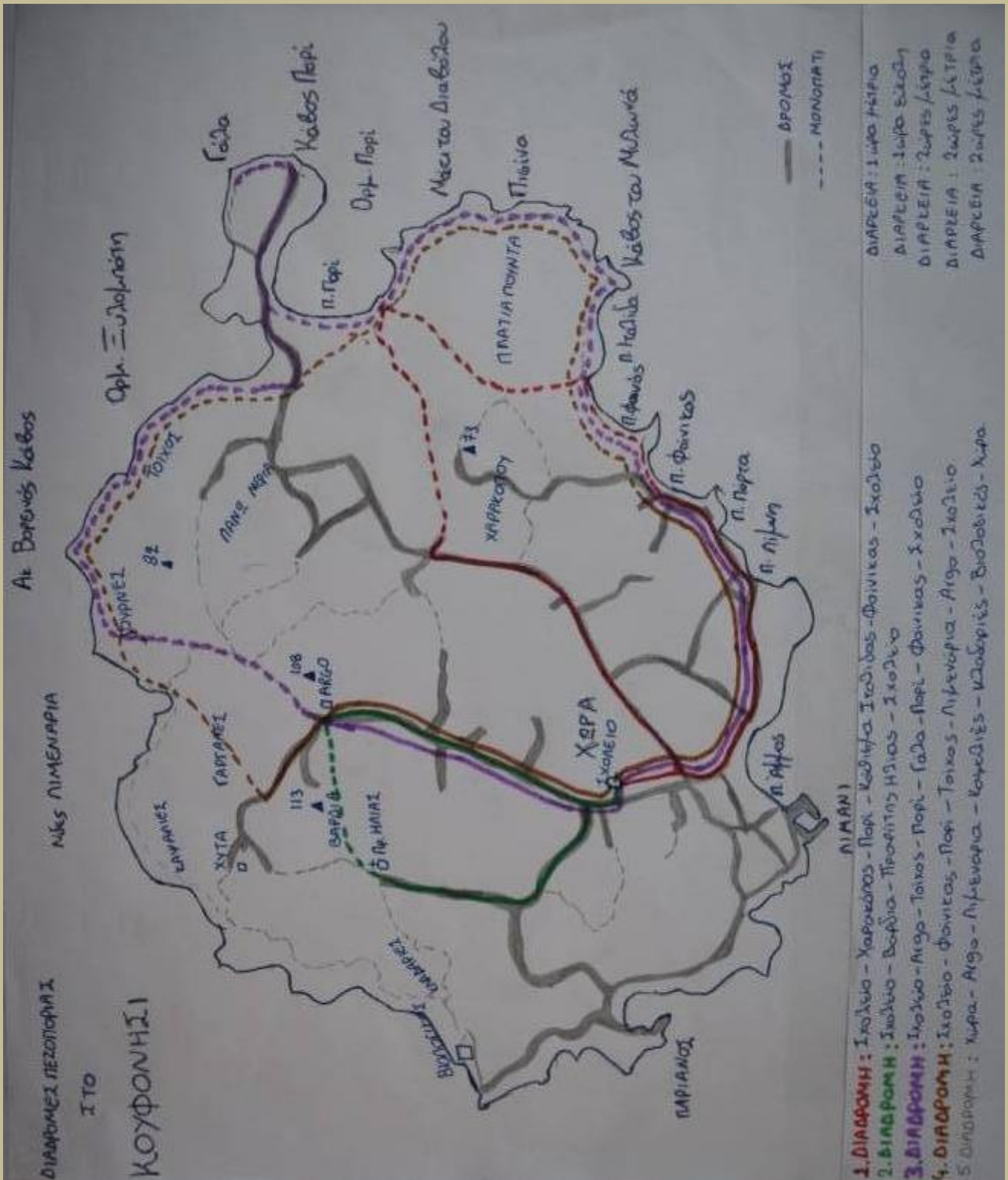
Έχοντας πάρει ως προίκα, πολύτιμες εμπειρίες και γνώσεις, οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα θα μπορέσουν να τις χρησιμοποιήσουν στο μέλλον και έξω από το νησί τους. Παραμένει πάντως ανοιχτό στο μέλλον το ζητούμενο της ευαισθητοποίησης του μόνιμου πληθυσμού σε σχέση με την άσκηση. Όπως επίσης παραμένει ανοιχτό και το ζήτημα της συντήρησης και αξιοποίησης των μονοπατιών στο Κουφονήσι. Τέλος για όσους στοχεύουν πιο ψηλά μια σειρά από διαδρομές και ανάγλυφα τους περιμένουν στα κοντινά νησιά (Νάξος, Αμοργός, Ηρακλεία, Σχοινούσα κλπ.).

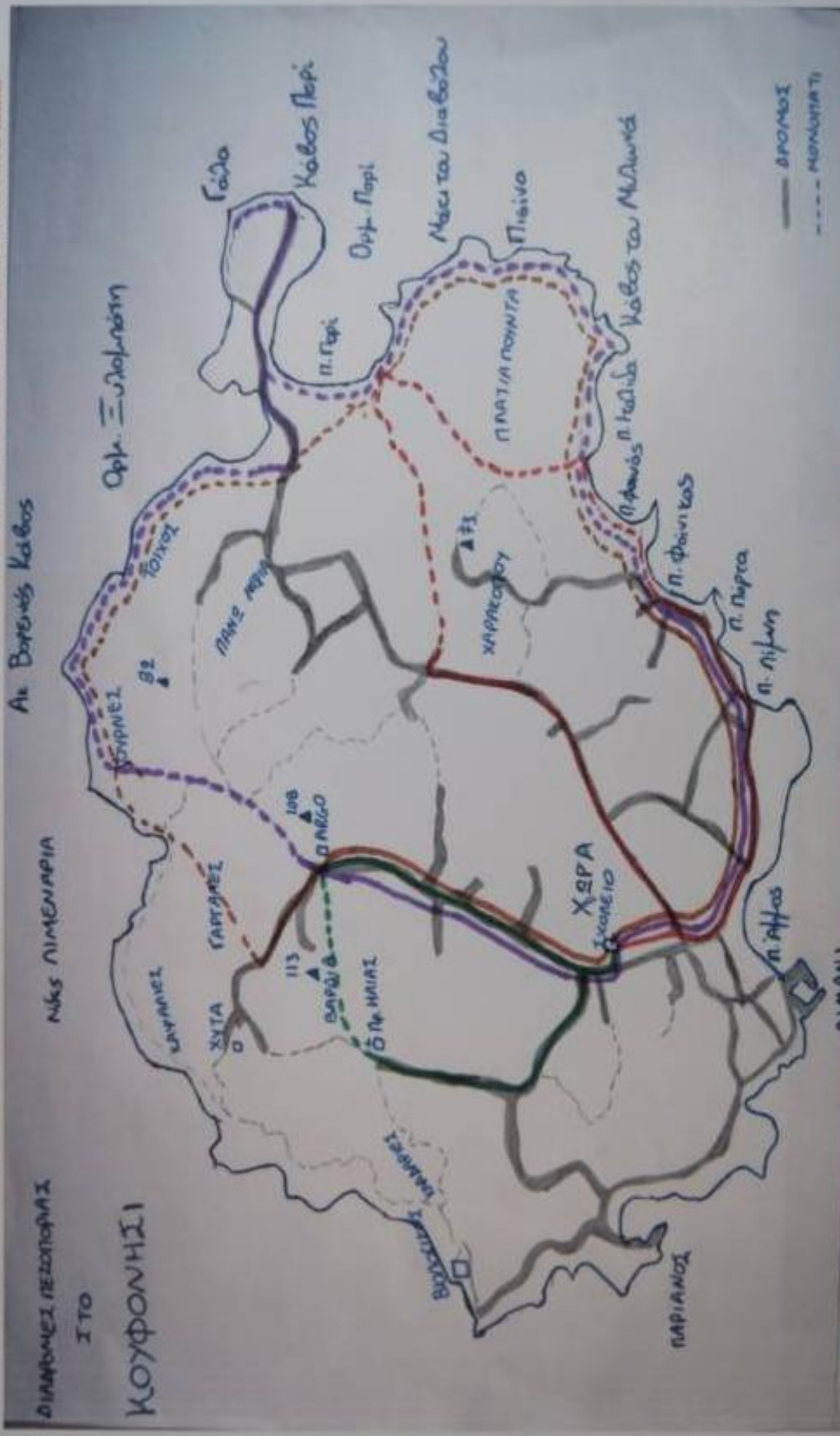
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Σήμανση ορειβατικών μονοπατιών



Χάρτης με τις πεζοπορικές διαδρομές του Κουφονησίου





- ΛΙΜΑΝΙ
- 1^ο ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΧΟΛΕΙΟ-ΧΑΡΟΚΟΝΟΥ-ΠΟΡΤΙ-ΚΑΒΙΣΜΑ ΠΑΛΑΙΔΑΣ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ
 - 2^ο ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΧΟΛΕΙΟ-ΒΑΡΩΝΑ-ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ
 - 3^ο ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΧΟΛΕΙΟ-ΑΡΓΟ-ΤΟΙΧΟΣ-ΠΟΡΤΙ-ΓΑΛΑ-ΠΟΡΤΙ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΣΧΟΛΕΙΟ
 - 4^ο ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΧΟΛΕΙΟ-ΦΟΙΝΙΚΑΣ-ΠΟΡΤΙ-ΤΟΙΧΟΣ-ΛΙΜΕΝΑΡΙΑ-ΓΑΡΓΑΜΕΣ-ΑΡΓΟ-ΣΧΟΛΕΙΟ
 - 5^ο ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΧΩΡΑ-ΑΙΜΕΝΑΡΙΑ-ΚΑΡΦΑΝΕΣ-ΚΑΛΑΡΗΕΣ-ΠΑΡΙΑΝΟΣ-ΧΩΡΑ

Πίνακας με το υψόμετρο των κορυφών των νησιών των Κυκλάδων

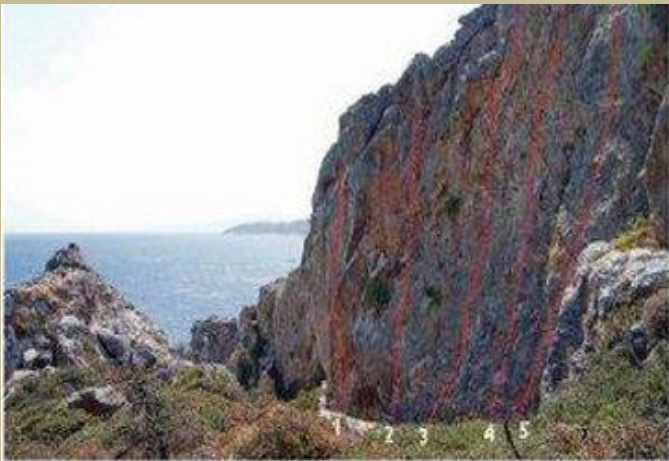
ΝΗΣΙ	ΒΟΥΝΟ-ΚΟΡΥΦΗ	ΥΨΟΜ.	ΣΥΝΤΕΤΑΓΜΕΝΕΣ DATUM EUR.50
ΑΜΟΡΓΟΣ	ΚΡΙΚΕΛΟΣ	823	N 36° 54'26" E 26° 01'37"
ΑΝΑΦΗ	ΒΙΓΛΑ	581	N 36° 22'35" E 25° 46'10"
ΑΝΔΡΟΣ	ΠΕΤΑΛΟ	997	N 37° 51'09" E 24° 51'40"
ΑΝΥΔΡΟΣ		194	N 36° 37'33" E 25° 41'11"
ΑΝΤΙΜΗΛΟΣ	ΑΝΤΙΜΗΛΟΣ	671	N 36° 47'48" E 24° 14'24"
ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ	ΠΡΟΦ. ΗΛΙΑΣ	301	N 36° 59'46" E 25° 02'47"
ΓΥΑΡΟΣ	ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ	490	N 37° 36'31" E 24° 42'47"
ΔΕΣΠΟΤΙΚΟ	ΧΟΝΤΡΟ ΒΟΥΝΟ	189	N 36° 57'17" E 24° 39'55"
ΔΗΛΟΣ	ΚΥΝΘΟΣ	112	N 37° 23'48" E 25° 16'23"
ΗΡΑΚΛΕΙΑ	ΠΑΠΑΣ	420	N 36° 49'56" E 25° 26'47"
ΘΗΡΑΣΙΑ		295	N 36° 25'40" E 25° 20'49"
ΙΟΣ	ΠΥΡΓΟΣ	714	N 36° 42'53" E 25° 20'12"
ΚΑΤΩ ΚΟΥΦΟΝΗΣΙ		121	N 36° 54'14" E 20° 33'51"
ΚΕΑ	ΑΓ. ΗΛΙΑΣ	562	N 37° 37'22" E 24° 21'24"
ΚΕΡΟΣ	ΠΑΠΑΣ	434	N 36° 53'36" E 25° 38'53"
ΚΙΜΩΛΟΣ	ΚΑΣΤΡΟ	365	N 36° 49'27" E 24° 32'55"
ΚΙΝΑΡΟΣ		305	N 36° 58'47" E 26° 16'32"
ΚΟΥΦΟΝΗΣΙ	ΒΑΡΙΑ	113	N 36° 56'47" E 25° 36'11"
ΚΥΘΝΟΣ	ΚΑΚΟΒΟΛΟ	356	N 37° 26'23"

			E 24° 23'18"
ΛΕΒΙΘΑ	ΒΑΡΔΙΑ	132	N 37° 00'13" E 26° 26'43"
ΜΑΚΡΟΝΗΣΟΣ	ΤΡΥΠΗΤΗ	280	N 37° 44'30" E 24° 08'20"
ΜΗΛΟΣ	ΠΡΟΦ. ΗΛΙΑΣ	750	N 36° 40'38" E 24° 23'00"
ΜΥΚΟΝΟΣ	ΠΡΟΦ. ΗΛΙΑΣ	341	N 37° 27'31" E 25° 26'39"
ΝΑΞΟΣ	ΖΕΥΣ	1001	N 37° 01'53" E 25° 30'10"
ΝΙΣΥΡΟΣ	ΚΡΑΤΗΡΑΣ	698	N 36° 35'24" E 27° 09'22"
ΠΑΡΟΣ	ΜΑΡΠΗΣΣΑ	750	N 37° 02'50" E 25° 10'46"
ΠΟΛΥΑΙΓΟΣ	ΞΑΠΛΟΒΟΥΝΙ	354	N 36° 46'08" E 24° 38'38"
ΡΗΝΕΙΑ		137	N 37° 25'06" E 25° 13'29"
ΣΑΝΤΟΡΙΝΗ	ΠΡΟΦ. ΗΛΙΑΣ	567	N 36° 22'12" E 25° 27'51"
ΣΕΡΙΦΟΣ	ΤΟΥΡΛΟΣ	583	N 37° 10'25" E 24° 29'18"
ΣΙΚΙΝΟΣ	ΤΡΟΥΛΟΣ	553	N 36° 40'54' E 25° 06'28"
ΣΙΦΝΟΣ	ΠΡΟΦ. ΗΛΙΑΣ	682	N 36° 58'06' E 24° 42'01"
ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ	ΒΙΓΛΕΣ	183	N 36° 57'07' E 24° 57'36"
ΤΗΝΟΣ	ΤΣΙΚΝΙΑΣ	727	N 37° 34'58' E 25° 13'36"

Αναρριχητική πίστα Σχοινούσας

Η πιο κοντινή πίστα αναρρίχησης στο Κουφονήσι βρίσκεται στην Σχοινούσα. Η Σχοινούσα είναι ένας ανερχόμενος προορισμός για αναρρίχηση, που προσελκύει κάθε χρόνο φανατικούς θαυμαστές. Από το καλοκαίρι του 2012 ξεκίνησε μια προσπάθεια ανάδειξης του φαραγγιού του Χάρακα σε αναρριχητικό πεδίο, με στόχο τον εμπλουτισμό των δραστηριοτήτων των επισκεπτών της Σχοινούσας. Έως σήμερα έχουν ανοιχτεί περίπου 40 αναρριχητικές διαδρομές διαφορετικού μήκους και δυσκολίας. Για περισσότερες πληροφορίες και λεπτομέρειες υπάρχουν οι παρακάτω διευθύνσεις:

<http://www.naxos.gr/gr/shoinousa/drastiriotites/anarrihisi/article/?aid=867> & <http://www.naxos.gr/gr/shoinousa/drastiriotites/anarrihisi/>.



ΠΗΓΕΣ

- Πηγή: <http://www.vita.gr/fitness/sport/article/6094/pezoporia-me-programma/>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: <http://diaviosi.blogspot.gr/2014/10/pezoporia-igia.html>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/diakiriksi_tyrolo.pdf. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: <http://www.eooa.gr/?p=2183>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: <http://www.fireservice.gr/pyr/site/home/Various/advices/mountaineering/mountaineering.csp>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: http://www.eooa.gr/?page_id=563. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: http://www.eooa.gr/?page_id=316. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: http://www.eooa.gr/?page_id=542. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/kanonismoι_oreiv_ski.pdf. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: <http://www.eosacharnon.gr/sholianarrihisis.html>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: <http://www.clipsters.gr/ta-10-pio-epikindina-hobbi-ston-kosmo/>. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/anarixitiki_deontologia.pdf. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.
- Πηγή: http://www.eooa.gr/wp-content/uploads/2010/07/kanonismoι_Agon_Anar.pdf. Ημερομηνία λήψης 27/05/16.