**Extreme sport**

**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΗ**

**Το RAFTING είναι η:**

### Κατάβαση ποταμού με φουσκωτή βάρκα ειδικού τύπου

# ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

**Στολή κ ΄κάλτσες νεοπρέν \ αντιανεμικό μπουφάν \κράνος \ σωσίβιο \κουπί μονό(Γαλλικό rafting)**

**ΠΟΤΑΜΙΑ /ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

**Κάθε ποτάμι έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες που διαμορφώνονται τόσο από τα κύρια χαρακτηριστικά του(ήσυχο ,γλυκό , απότομο, άγριο , μαγευτικό) όσο και από τα επιμέρους περάσματα –δυσκολίες αλλά κ΄ από τις συνθήκες της κάθε εποχής κ΄ στιγμής ακόμη.**

**Οι βαθμοί δυσκολίας είναι από 1-7 στον κόσμο και από 1-5 στην Ελλάδα**

**ΠΟΤΑΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ** -**ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

.

Στην Ελλάδα υπάρχουν ποτάμια με βαθμό δυσκολίας από 1 ως 5.

* **Λάδωνας {0-1}** Από τις πιο εύκολες καταβάσεις το ποτάμι έχει αρκετό νερό όλες τις εποχές του χρόνου, χωμάτινη κοίτη, και έντονη βλάστηση. Ιδανικός για ξεκίνημα …
* **Αχελώος {0-1**} Εύκολη και ήρεμη κατάβαση ,εκπληκτικής ομορφιάς τοπίο.
* **Εύηνος {1-2}** Καθαρά νερά, εναλλαγές στο τοπίο, κατάβαση σχετικά εύκολη.
* **Λούσιος –Αλφειός {2-3**}Πλούσια και πεντακάθαρα νερά , στενό φαράγγι ,έντονη βλάστηση, κατάβαση με συγκινήσεις

-Ταυρωπός {2}

-Βοϊδομάτης{1-2}

-Αχέροντας{2-3}

-Τρικεριώτης {3}

-Νέστος {2-4} Το ομορφότερο ίσως ποτάμι στη χώρα

-Αλιάκμονας {2-5}

**ΕΙΔΗ RAFTING**

**Γαλλικό**: Ο Οδηγός στο πίσω μέρος της βάρκας με μεγάλο κουπί κατευθύνει τη βάρκα και το πλήρωμα με μικρότερα κουπιά τον βοηθά…

**Αμερικανικό**: Ο Οδηγός στο κέντρο της βάρκας με δύο κουπιά οδηγεί τη βάρκα χωρίς τη βοήθεια του πληρώματος…



Π.Ε.Π.