



Co-funded by  
the European Union

Πρώθηση του αθλητισμού μέσω της Φύσης και του βιώσιμου τουρισμού  
στην ύπαιθρο

SPORURAL: ERASMUS-SPORT-2022-SSCP/ 101089454

Αθλητικές δραστηριότητες  
στη θάλασσα



Αθλητικές δραστηριότητες  
στο βουνό



Αθλητικές δραστηριότητες  
στην ύπαιθρο



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Θα αναπτύξουμε ένα αθλητικό πρόγραμμα, κατά το οποίο θα δημιουργήσουμε δραστηριότητες για θάλασσα, ύπαιθρο και βουνό. Αυτό το πρόγραμμα θα διαρκέσει 6 εβδομάδες, στις οποίες θα πραγματοποιούνται αθλητικές δραστηριότητες τρεις μέρες την εβδομάδα, λαμβάνοντας υπόψη τα διαφορετικά πλαίσια που θα ερευνήσουμε.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1<sup>Η</sup>

ΟΡΕΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1<sup>Η</sup>

Εκδρομή στο A Bailadora του Ares.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1<sup>Η</sup>

### ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1<sup>Η</sup>

Καγιάκ: Πραγματοποίηση μαθήματος καγιάκ στη θάλασσα, για όσους/όσες απολαμβάνουν τη φύση και την ηρεμία της κωπηλασίας. Είναι σημαντικό να έχετε έναν οδηγό για τη διδασκαλία των κατάλληλων τεχνικών και τη διασφάλιση της ασφάλειας των συμμετεχόντων.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1<sup>Η</sup>

### ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1<sup>Η</sup>

Mountain bike: Διαδρομή με mountain bike, για τους λάτρεις της ποδηλασίας. Μπορείτε να επιλέξετε διαδρομές διαφορετικών επιπέδων δυσκολίας και να τις προσαρμόσετε στις ικανότητες των συμμετεχόντων.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2<sup>Η</sup>

### ΟΡΕΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2<sup>Η</sup>

Η περιοχή είναι κατάλληλη και ασφαλής για να οργανωθεί ένα μάθημα paragliding για τους συμμετέχοντες. Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει μια απίστευτη πανοραμική θέα στο βουνό και όλο το φυσικό τοπίο της περιοχής



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2<sup>Η</sup>

### ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2<sup>Η</sup>

Ταξίδι με επίσκεψη στο χωριό του Redes, με την πλούσια ναυτική του παράδοση



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2<sup>Η</sup>

### ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2<sup>Η</sup>

Canyoning: Μάθημα canyoning, για όσους απολαμβάνουν τη συγκίνηση και την πρόκληση να κατεβαίνουν καταρράκτες και ποτάμια. Είναι σημαντικό να υπάρχει ένα εξειδικευμένο άτομο για να διασφαλιστεί η ασφάλεια των συμμετεχόντων.





## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3<sup>Η</sup>

### ΟΡΕΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3<sup>Η</sup>

Πεζοπορία: Βόλτα στα μονοπάτια του βουνού, απολαμβάνοντας το τοπίο και τη φύση. Μπορείτε να επιλέξετε ένα μονοπάτι με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας για να ταιριάζει στις ικανότητες των συμμετεχόντων



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3<sup>Η</sup>

### ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3<sup>Η</sup>

Κολύμβηση με αναπνευστήρα: Μάθημα κολύμβησης με αναπνευστήρα, για όσους απολαμβάνουν την εξερεύνηση του υποβρύχιου κόσμου. Είναι σημαντικό να υπάρχει ένας εκπαιδευτής που θα διδάσκει τις κατάλληλες τεχνικές και θα διασφαλίζει την ασφάλεια των συμμετεχόντων.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3<sup>Η</sup>

### ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3<sup>Η</sup>

Αθλητικές-πολιτιστικές δραστηριότητες μέσω της επίσκεψης μνημείων, όπως για παράδειγμα η Μονή Μονφερού.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4<sup>Η</sup>

### ΟΡΕΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>Η</sup>

Αναρρίχηση: Μάθημα ορειβασίας, για όσους επιθυμούν να ζήσουν την πρόκληση και τον ενθουσιασμό της αναρρίχησης. Είναι σημαντικό να έχετε ένα εξειδικευμένο άτομο για να διασφαλιστεί η ασφάλεια των συμμετεχόντων.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4<sup>Η</sup>

### ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>Η</sup>

Surf: Μάθημα surf στην παραλία, για όσους απολαμβάνουν τα κύματα και τα θαλάσσια σπορ. Είναι σημαντικό να έχετε ένα εξειδικευμένο εκπαιδευτή για να διασφαλιστεί η ασφάλεια των συμμετεχόντων.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4<sup>Η</sup>

### ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4<sup>Η</sup>

Οι αγώνες προσανατολισμού είναι χρονομετρήσεις στις οποίες πρέπει να φτάσετε μόνοι σας στη γραμμή τερματισμού, περνώντας μια σειρά από σημεία ελέγχου ή beacons. Όπως σε όλα τα αθλήματα, εκτός από τα πόδια πρέπει να χρησιμοποιείς και το μυαλό σου, αλλά αν βιαστείς στο συγκεκριμένο άθλημα ή δεν σκέφτεσαι ήρεμα, θα χαθείς.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5<sup>Η</sup>

### ΟΡΕΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5<sup>Η</sup>

Ελεύθερη πτώση. Η αίσθηση της βουτιάς στο κενό με ένα αλεξίπτωτο είναι μοναδική και αξίζει να τη ζήσετε έστω και μία φορά στη ζωή σας.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5<sup>Η</sup>

### ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5<sup>Η</sup>

Paddle surf: Μάθημα paddle surf, για όσους προτιμούν ένα πιο ήρεμο και χαλαρό θαλάσσιο σπορ. Είναι σημαντικό να υπάρχει ένας εκπαιδευτής που θα διδάσκει τις κατάλληλες τεχνικές και θα διασφαλίζει την ασφάλεια των συμμετεχόντων.





## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5<sup>Η</sup>

### ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5<sup>Η</sup>

Πεζοπορία: Πεζοπορία σε βουνά ή σε κοντινά μονοπάτια για να απολαύσετε τη φυσική ομορφιά. Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή είναι ασφαλής και κατάλληλη για όλους τους συμμετέχοντες.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6<sup>Η</sup>

### ΟΡΕΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6<sup>Η</sup>

Η σπηλαιολογία είναι μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει την εξερεύνηση και τη μελέτη σπηλαίων. Η σπηλαιολογία μπορεί επίσης να είναι μια ψυχαγωγική δραστηριότητα, στην οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν πεζοπορία, αναρρίχηση και άλλες υπαίθριες δραστηριότητες σε σπηλιές. Ως δραστηριότητα, η σπηλαιολογία απαιτεί εξειδικευμένο εξοπλισμό και τεχνικές δεξιότητες για τη διασφάλιση της ασφάλειας των εξερευνητών και τη διατήρηση των σπηλαίων και του περιβάλλοντος χώρου τους.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6<sup>Η</sup>

### ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6<sup>Η</sup>

Το surf kit, γνωστό και ως εξοπλισμός σερφ, είναι το σύνολο εργαλείων και αξεσουάρ που είναι απαραίτητα για το σερφ. Το βασικό surf kit περιλαμβάνει μια σανίδα του σερφ, ένα σχοινί ή «λουρί» και μια τσάντα για τη μεταφορά της σανίδας. Επιπλέον, οι σέρφερ μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν άλλα αξεσουάρ, όπως στολές (για να ζεσταθούν στο νερό), κερί για σανίδα σερφ (για να βελτιώσουν την πρόσφυση μεταξύ του σώματος και της σανίδας), πτερύγια (για να βελτιώσουν τη σταθερότητα και τον έλεγχο στο νερό), και μια σειρά από εργαλεία όπως κλειδιά για τη ρύθμιση των πτερυγίων της σανίδας. Οι διαφορετικοί τύποι σανίδων και αξεσουάρ του σερφ είναι προσαρμοσμένοι στις συνθήκες της θάλασσας και στις δεξιότητες του σέρφερ. Η επιλογή των στοιχείων ενός surf kit θα εξαρτηθεί από την εμπειρία και την ικανότητα του σέρφερ, καθώς και από τις καιρικές συνθήκες και τις συνθήκες κυμάτων.



## ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6<sup>Η</sup>

### ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6<sup>Η</sup>

Κατασκήνωση: Κατασκήνωση σε βουνό ή κοντά στην ακτή. Μπορείτε να κάνετε διάφορες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας και να απολαύσετε μια νύχτα κάτω από τα αστέρια.



## ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

«Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση που μπορεί να βασίζεται στις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό.»