**Οι κατηγορίες της πεζοπορίας.**

Πεζοπορία είναι η σωματική δραστηριότητα κατά την οποία διανύουμε περπατώντας μια μεγάλη απόσταση. Η απόσταση αυτή πρέπει να είναι τουλάχιστον 5 χιλιόμετρα, αλλιώς δεν θεωρείται πεζοπορία αλλά απλά περπάτημα.

Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις κατηγορίες πεζοπορίας ανάλογα του βαθμού δυσκολίας της.

1) ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

2) ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

3) ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Ο όρος ορειβασία είναι ένα γενικός όρος των δραστηριοτήτων βουνού αλλά στις κατηγορίες της πεζοπορίας υποδηλώνει την πλέον δύσκολη μορφή της ορεινής πεζοπορίας.

Ο αλπινισμός τέλος δεν συμπεριλαμβάνεται στις παραπάνω κατηγορίες γιατί δεν ανήκει στην πεζοπορία και έχει ανάγκη ειδικών τεχνικών και υλικών.

**ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ**

Είναι η πιο απλή μορφή πεζοπορίας. Με ελάχιστη διανυόμενη απόσταση τα 5 χλμ (ή σε χρόνο περίπου μια - δύο ώρες ), γίνεται σε εδάφη με πολύ μικρή κλίση χωρίς μεγάλη υψομετρική διαφορά, με ελαφρύ εξοπλισμό ο οποίος αποτελείται από αθλητικά παπούτσια ή παπούτσια trekking, ελαφρό συμβατικό ντύσιμο ανάλογα την εποχή και από ένα μικρό σακίδιο, όπου μπορείτε να έχετε λίγο νερό και πρόχειρη τροφή. Είναι το είδος της πεζοπορίας που είναι προσιτό στον καθένα αρκεί να είναι καλά στην υγεία του. Η απλή πεζοπορία μπορεί να γίνει οπουδήποτε υπάρχει το κατάλληλο περιβάλλον σ' ένα δάσος, σ' ένα βουνό σ΄ ένα νησί, δίπλα στην θάλασσα κ.λ.π.

Για να χαρακτηριστεί μια διαδρομή απλή πεζοπορία, η υψομετρική διαφορά που καλύπτεται κατά τη διάρκεια της διαδρομής δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα 300μ.

Για μεμονωμένα άτομα, για οικογένειες, για νεαρά παιδιά, λίγες ώρες, μισή μέρα ή και ολόκληρη μέρα, η απλή πεζοπορία αποτελεί μια άριστη σωματική δραστηριότητα.

**ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ**

Αποτελεί το δεύτερο σκαλοπάτι της πεζοπορίας. Εδώ η απόσταση των 15 - 20 χλμ. και οι 5 - 8 ώρες πορείας αποτελούν τον κανόνα, αλλά τα χιλιόμετρα σε σχέση με τις ώρες χάνουν λίγο την αξία τους γιατί το έδαφος είναι ορεινό και μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες με αποτέλεσμα να διανύονται λίγα χλμ. ανά ώρα. Στατιστικά έχει διαπιστωθεί ότι η μέση ωριαία ταχύτητα είναι 3 - 4 χλμ./ώρα .

Ο εξοπλισμός είναι εξειδικευμένος και ιδιαίτερα τη χειμερινή περίοδο επιβάλλεται να είναι ο κατάλληλος. Ένα καλό ορειβατικό άρβυλο και ένα καλό σακίδιο αποτελούν τη βάση του εξοπλισμού, ενώ το κατάλληλο ντύσιμο και η πρόβλεψη τροφής/νερού είναι αναγκαία συμπληρώματα της πορείας.

Η ορεινή πεζοπορία μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε βουνό. Τα βασικά χαρακτηριστικά της ορεινής πεζοπορίας είναι η υψομετρική διαφορά της διαδρομής που μπορεί να φθάσει τα 500 - 600 μέτρα και το ότι η πορεία γίνεται συνήθως σε υψόμετρα μεγαλύτερα των 500μ. (όχι αναγκαστικά). Θα τονίσουμε και πάλι εδώ ότι η πραγματοποίηση μιας πορείας ειδικά σε υψόμετρα πάνω από 1000μ. μπορεί να γίνει εξαιρετικά δύσκολη κατά τη διάρκεια του χειμώνα λόγω άσχημων καιρικών συνθηκών.

Τα άτομα που θα κάνουν ορεινή πεζοπορία πρέπει να είναι εξασκημένα να έχουν ήδη κάνει απλές πεζοπορίες και να είναι ικανά να αντιμετωπίσουν πιθανές δυσκολίες.

Η ορεινή πεζοπορία είναι ιδανική για νέους ανθρώπους ικανοποιητικά γυμνασμένους οι οποίοι έχουν διάθεση να γνωρίσουν έναν άλλο τρόπο ζωής.

**ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ**

Η ορειβασία αποτελεί την πλέον δύσκολη μορφή της πεζοπορίας . Συνήθης στόχος της ορειβασίας είναι η κατάκτηση κάποιας κορυφής.

Στην ορειβασία η απόσταση δεν παίζει ουσιαστικό ρόλο έχει όμως παρατηρηθεί ότι κατά μέσο όρο διανύονται 2 - 3 χλμ. την ώρα. Πιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι ανά ώρα καλύπτονται περίπου 300 μέτρα υψομετρικής διαφοράς που σημαίνει ότι για να ανέβει κανείς 1000 μέτρα απαιτούνται περίπου 4 ώρες μαζί με τις στάσεις. Μια συνήθης ορειβατική ανάβαση διαρκεί 7 - 10 ώρες μαζί με την επιστροφή.

Ο εξοπλισμός ειδικά την χειμερινή περίοδο πρέπει να είναι πλήρης και πολλές φορές συμπληρώνεται με τα crampons (σκάρες με καρφιά που τοποθετούνται κάτω από τα παπούτσια για το περπάτημα σε πάγο) και με το piolet (ειδικό μπαστούνι με αιχμηρές άκρες για ασφάλεια σε παγωμένο χιόνι). Ένα καλό σακίδιο και τα ειδικά ορειβατικά ρούχα συμπληρώνουν τον εξοπλισμό

Τα άτομα που θα ασχοληθούν με την ορειβασία πρέπει να είναι απολύτως υγιή σε άριστη φυσική κατάσταση και να έχουν περάσει από τα δύο προηγούμενα στάδια της απλής και της ορεινής πεζοπορίας. Η πείρα και η μακρόχρονη ενασχόληση με την ορειβασία είναι σημαντικά. Στα πρώτα στάδια που θα ασχοληθεί κανείς με ορειβασία σκόπιμο είναι να ακολουθήσει κάποιο ορειβατικό σωματείο προκειμένου να εξοικειωθεί με τη βοήθεια έμπειρων ορειβατών.

Παρακάτω κατατάσσονται σε πίνακα τα χαρακτηριστικά της κάθε κατηγορίας πεζοπορίας.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ | ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ | ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ | ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ |
| ΑΠΟΣΤΑΣΗ | 5 - 20 χλμ. | 10 - 25 χλμ. | 10 - 20 χλμ. |
| ΜΕΣΗ ΩΡΙΑΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑ | 4 - 5 χλμ. | 3 - 4 χλμ. | 2 - 3 χλμ. |
| ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ | 1 - 5 ώρες | 3 - 10 ώρες | 3 - 10 ώρες |
| ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ | 150 - 300μ. | 300 - 600μ. | 600μ. και άνω |
| ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ | Καλή | Πολύ Καλή | Άριστη |
| ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ | Ελαφρύς | Καλός | Πολύ καλός |
| ΕΦΟΔΙΑ | Λίγα | Αρκετά | Πολλά |
| ΕΔΑΦΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ | Καθόλου | Με αρκετές δυσκολίες | Με πολλές δυσκολίες |

Η προσπάθεια κατηγοριοποίησης των μορφών πεζοπορίας έγινε για να μπορούν να ενταχθούν οι διαδρομές που σας παρουσιάζουμε σε μια από τις τρεις κατηγορίες.

Είναι αυτονόητο ότι υπάρχουν διαδρομές που δεν ταιριάζουν ακριβώς σε μια κατηγορία και αναγκαστικά κατατάσσονται στην πλησιέστερη κατηγορία.

*Πηγή:* [*http://www.pezoporia.gr/pez/pez.asp?cat=viv&art=2*](http://www.pezoporia.gr/pez/pez.asp?cat=viv&art=2)