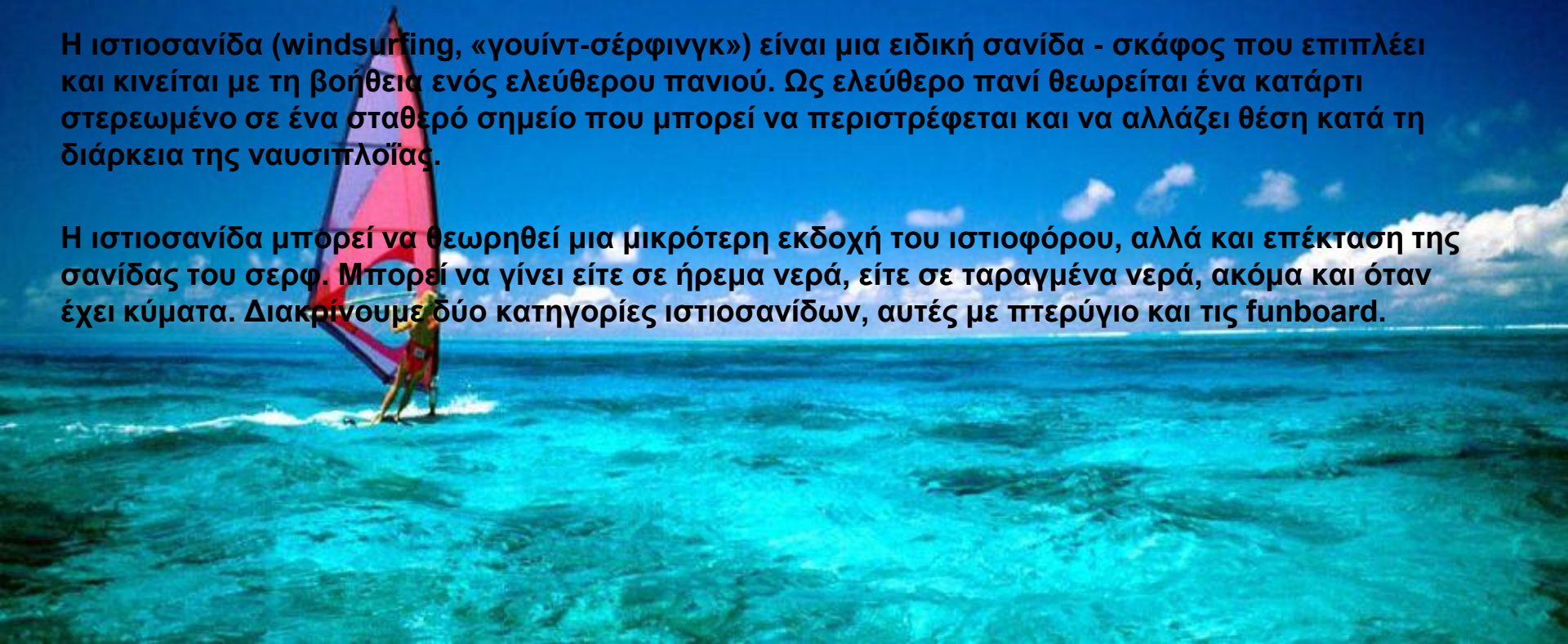


Ιστιοσανίδα

Η ιστιοσανίδα (windsurfing, «γούντ-σέρφινγκ») είναι μια ειδική σανίδα - σκάφος που επιπλέει και κινείται με τη βοήθεια ενός ελεύθερου πανιού. Ως ελεύθερο πανί θεωρείται ένα κατάρτι στερεωμένο σε ένα σταθερό σημείο που μπορεί να περιστρέφεται και να αλλάζει θέση κατά τη διάρκεια της ναυσιπλοΐας.

Η ιστιοσανίδα μπορεί να θεωρηθεί μια μικρότερη εκδοχή του ιστιοφόρου, αλλά και επέκταση της σανίδας του σερφ. Μπορεί να γίνει είτε σε ήρεμα νερά, είτε σε ταραγμένα νερά, ακόμα και όταν έχει κύματα. Διακρίνουμε δύο κατηγορίες ιστιοσανίδων, αυτές με πτερύγιο και τις funboard.



Η ιστορία του Windsurfing

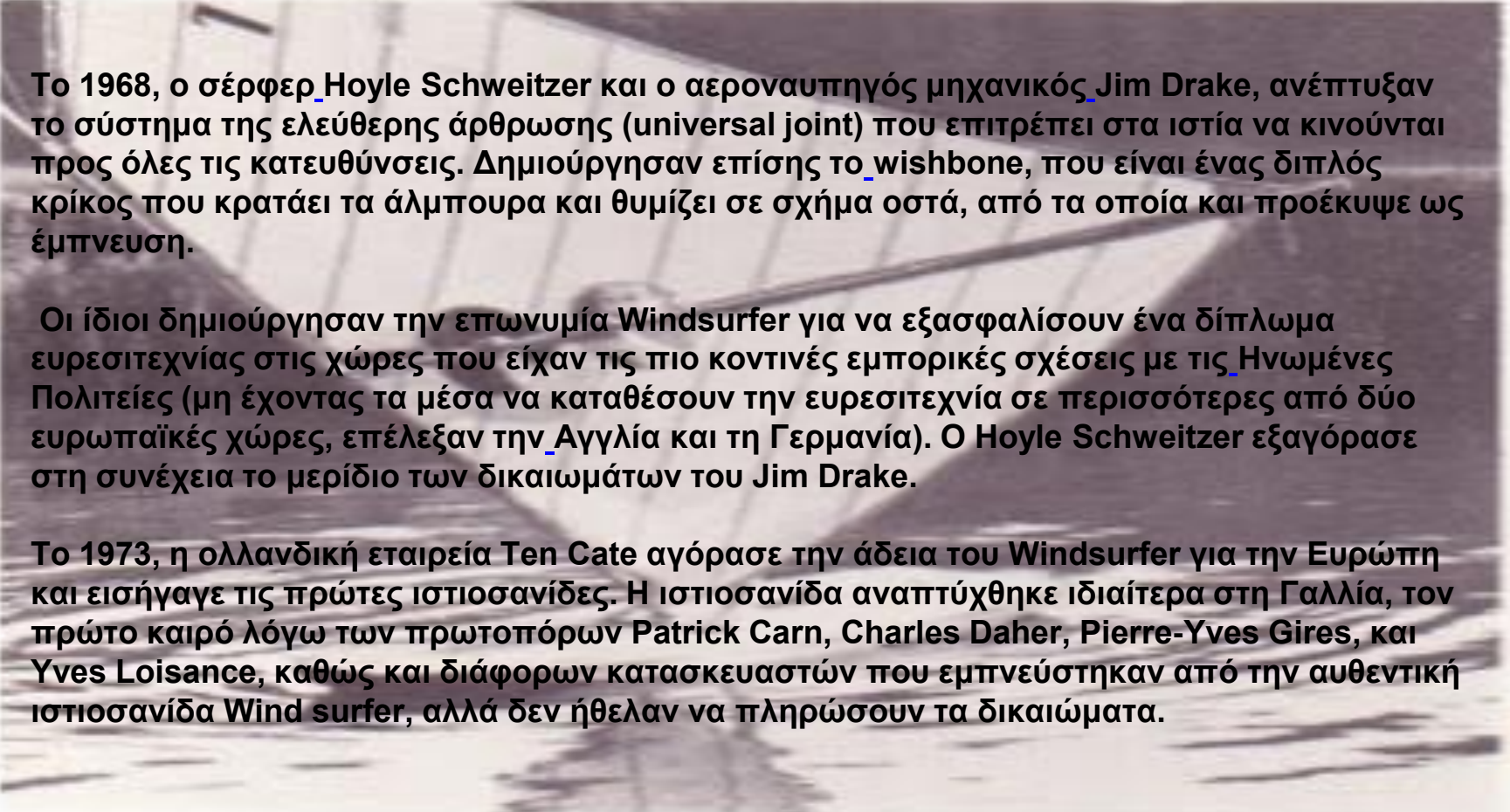
Η πατρότητα της ιστιοσανίδας αποδίδεται σε διάφορους εφευρέτες.

Αρχικά ο Άγγλος [Peter Chilvers](#) σχεδίασε στις αρχές της δεκαετίας του 1960 ένα είδος προδρόμου της ιστιοσανίδας

Το 1964, στην Πενσυλβάνια, ένας Αμερικάνος, ο Newman Darby, τοποθέτησε ένα κατάρτι με ένα πανί πάνω σε μια σανίδα μήκους 3 μέτρων και πλάτους 90 εκατοστών, που μπορούσε να κινείται μόνο πλευρικά. Στα επόμενα δύο χρόνια μπόρεσε να βελτιώσει την εφεύρεσή του, αλλά δεν μπόρεσε να πείσει επενδυτές για την αξία της.

Το 1965 ο Γάλλος Serge Loiselot κατέθεσε αίτηση διπλώματος ευρεσιτεχνίας για έναν «δίσκο με ιστίο» (plateau à voile). Αυτό ήταν ένα επίπεδο κουτί πολύ χαμηλής πυκνότητας που μπορούσε να επιπλέει και είχε ωοειδές σχήμα, με μια καρίνα και ένα κάθετο κατάρτι που υποστήριζε ένα οριζόντιο κατάρτι μήκους ενός μέτρου, με τα δύο αυτά κατάρτια να στηρίζουν ένα τριγωνικό πανί. Αυτή η κατασκευή μπορούσε να αποσυναρμολογηθεί πλήρως.





Το 1968, ο σέρφερ Hoyle Schweitzer και ο αεροναυπηγός μηχανικός Jim Drake, ανέπτυξαν το σύστημα της ελεύθερης άρθρωσης (universal joint) που επιτρέπει στα ιστία να κινούνται προς όλες τις κατευθύνσεις. Δημιούργησαν επίσης το wishbone, που είναι ένας διπλός κρίκος που κρατάει τα άλμπουρα και θυμίζει σε σχήμα οστά, από τα οποία και προέκυψε ως έμπνευση.

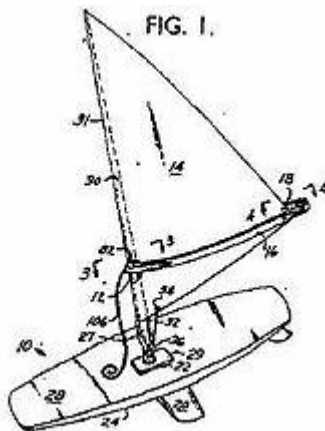
Οι ίδιοι δημιούργησαν την επωνυμία Windsurfer για να εξασφαλίσουν ένα δίπλωμα ευρεσιτεχνίας στις χώρες που είχαν τις πιο κοντινές εμπορικές σχέσεις με τις Ηνωμένες Πολιτείες (μη έχοντας τα μέσα να καταθέσουν την ευρεσιτεχνία σε περισσότερες από δύο ευρωπαϊκές χώρες, επέλεξαν την Αγγλία και τη Γερμανία). Ο Hoyle Schweitzer εξαγόρασε στη συνέχεια το μερίδιο των δικαιωμάτων του Jim Drake.

Το 1973, η ολλανδική εταιρεία Ten Cate αγόρασε την άδεια του Windsurfer για την Ευρώπη και εισήγαγε τις πρώτες ιστιοσανίδες. Η ιστιοσανίδα αναπτύχθηκε ιδιαίτερα στη Γαλλία, τον πρώτο καιρό λόγω των πρωτοπόρων Patrick Carn, Charles Daher, Pierre-Yves Gires, και Yves Loisançe, καθώς και διάφορων κατασκευαστών που εμπνεύστηκαν από την αυθεντική ιστιοσανίδα Wind surfer, αλλά δεν ήθελαν να πληρώσουν τα δικαιώματα.

Η εφεύρεση της δέστρας, που επιτρέπει τον έλεγχο μεγαλύτερου πανιού, βοήθησε στην εξέλιξη της παλιάς πρακτικής σε αυτή που ισχύει σήμερα. Το 1977 κυκλοφόρησε η Rocket Windsurfer, μια σανίδα μικρότερου άλματος, με υποδοχές να δένονται τα πόδια (*footstrap*) και με κατάρτι που μπορούσε να κινείται προς τα πίσω. Η σανίδα funboard, που επιτρέπει τη ναυσιπλοΐα σε κύματα και ισχυρό άνεμο, είχε μόλις γεννηθεί.

Ο Robby Naish υπήρξε ο πρώτος πρωταθλητής κόσμου στο άθλημα της ιστιοσανίδας στην ηλικία των δεκατριών ετών.

Η ιστιοσανίδα έγινε ολυμπιακό άθλημα το 1984, στο Λος Άντζελες



Σχέδιο από το δίπλωμα
ευρεσιτεχνίας που κατατέθηκε το
1968.

Σήμερα υπάρχουν πολλοί τρόποι να κάνει κανείς ιστιοσανίδα, οι οποίοι διαφέρουν στη ναυσιπλοΐα και στις προτιμήσεις του αθλητή, με αποτέλεσμα να χρειάζεται διαφορετικός εξοπλισμός σε κάθε περίπτωση.

1.Windglider: Η Windglider ήταν η πρώτη ιστιοσανίδα που χρησιμοποιήθηκε σε Ολυμπιακούς Αγώνες, το 1984.

2.Lechner: Η Lechner χρησιμοποιήθηκε μεταξύ των Ολυμπιακών Αγώνων του 1988 στο Πουσάν και των Ολυμπιακών Αγώνων του 1992 στη Βαρκελώνη. Είναι σανίδα με στρογγυλεμένα χαρακτηριστικά, ασταθής αλλά γρήγορη.





Με την ιστιοσανίδα ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει άλματα και μανούβρες οι οποίες δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν με κανένα άλλο σκάφος . Το 1973 κατοχυρώθηκε στην Αμερική ο όρος “Windsurfing” και έγινε η αρχή για την δημιουργία OneDesign κατηγορία, παίρνοντας το έναυσμα από άλλες ιστιοπλοϊκές κατηγορίες όπως το Laser και το HobieCat. Οι οργανωμένοι αγώνες για τις αγωνιστικές κατηγορίες του αθλήματος ήταν θέμα χρόνου να ξεκινήσουν .

Σε τέτοιες διοργανώσεις οι αθλητές χρησιμοποιούσαν και χρησιμοποιούν πανομοιότυπα σκάφη και πανιά, έτσι ώστε να έχει μεγάλη σημασία η καλύτερη προετοιμασία τους πριν τον αγώνα, επειδή όλοι έχουν τα ίδια ακριβώς υλικά και δεν μπορούν να επωφεληθούν από της διαφορετικότητα του εξοπλισμού, άλλα παίζουν σημαντικό ρόλο οι ιστιοπλοϊκές γνώσεις, η γνώση του χειρισμού του σκάφους και η φυσική κατάσταση του αθλητή.



Είτε ασχολείστε ήδη είτε σκοπεύετε να ξεκινήσετε το δημοφιλές αυτό σπορ, καλό είναι να γνωρίζετε όλο το «knowhow» του αθλήματος. Εμείς σε μια προσπάθεια να σας βοηθήσουμε, σας παρουσιάζουμε μια λίστα με όλα τα βασικά μέρη – εξαρτήματα, αλλά και τον εξοπλισμό του.



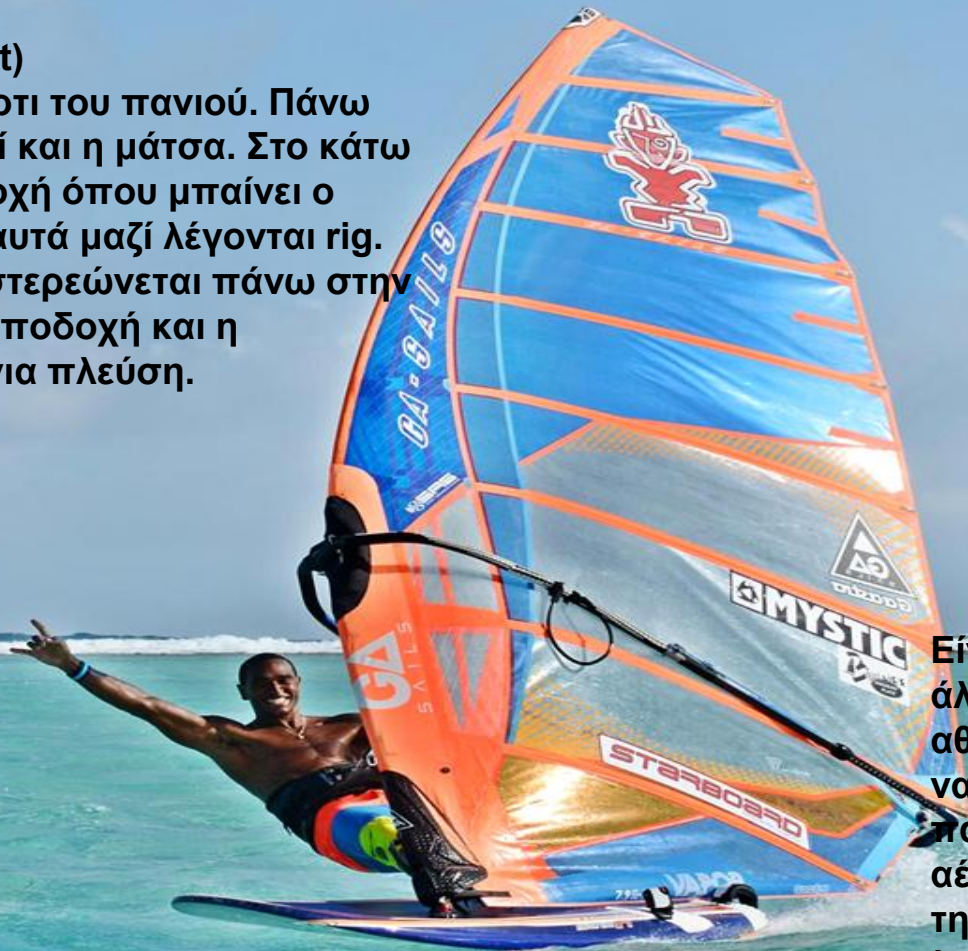
Το windsurfing είναι ένα είδος ιστιοπλοΐας, όπου στη θέση του σκάφους έχουμε μία σανίδα. Κινητήρια δύναμη είναι ο άνεμος. Το σώμα μας ελέγχει το πανί και κατευθύνει το σκάφος. Η βασική διαφορά από το εξίσου δημοφιλές surfing, εκτός από το πανί, είναι ότι για να κινηθεί η σανίδα δεν απαιτείται κύμα αλλά αέρας, ο οποίος ιδανικά πρέπει να κυμαίνεται στα 3 με 4 μποφόρ. Με λιγότερο αέρα είναι αδύνατο να σταθεί το πανί και να κινηθεί η σανίδα, ενώ με περισσότερο πρέπει να είναι κανείς πολύ έμπειρος για να μην διατρέξει τον κίνδυνο να παρασυρθεί στα βαθιά

Άλμπουρο (mast)

Είναι ουσιαστικά το κατάρτι του πανιού. Πάνω του στερεώνονται το πανί και η μάτσα. Στο κάτω μέρος του υπάρχει υποδοχή όπου μπαίνει ο ειδικός σύνδεσμος. Όλα αυτά μαζί λέγονται rig. Όταν είναι έτοιμο, το rig στερεώνεται πάνω στην ιστιοσανίδα στην ειδική υποδοχή και η ιστιοσανίδα είναι έτοιμη για πλεύση.

Μάτσα (boom)

Είναι το οριζόντιο άλμπουρο που κρατά ο αθλητής με τα χέρια του για να μεταβάλλει τη θέση του πανιού σε σχέση με τον αέρα. Στο μπροστινό μέρος της μάτσας υπάρχει ειδική λαβή που κλειδώνει πάνω στο άλμπουρο.





Γάντζος (harness)

Είναι μία ζώνη που φορά ο αθλητής για να συνδέεται με σχοινί με το άλμπουρο, ώστε το σώμα μαζί με το πανί να ελέγχει το τιμόνεμα της ιστιοσανίδας του. Κάνει το χειρισμό πιο εύκολο και ξεκούραστο, γιατί μέρος της δύναμης του αέρα μεταφέρεται από τα χέρια στο σώμα του.

Στολές

Χειμερινή στολή



Καλοκαιρινή στολή

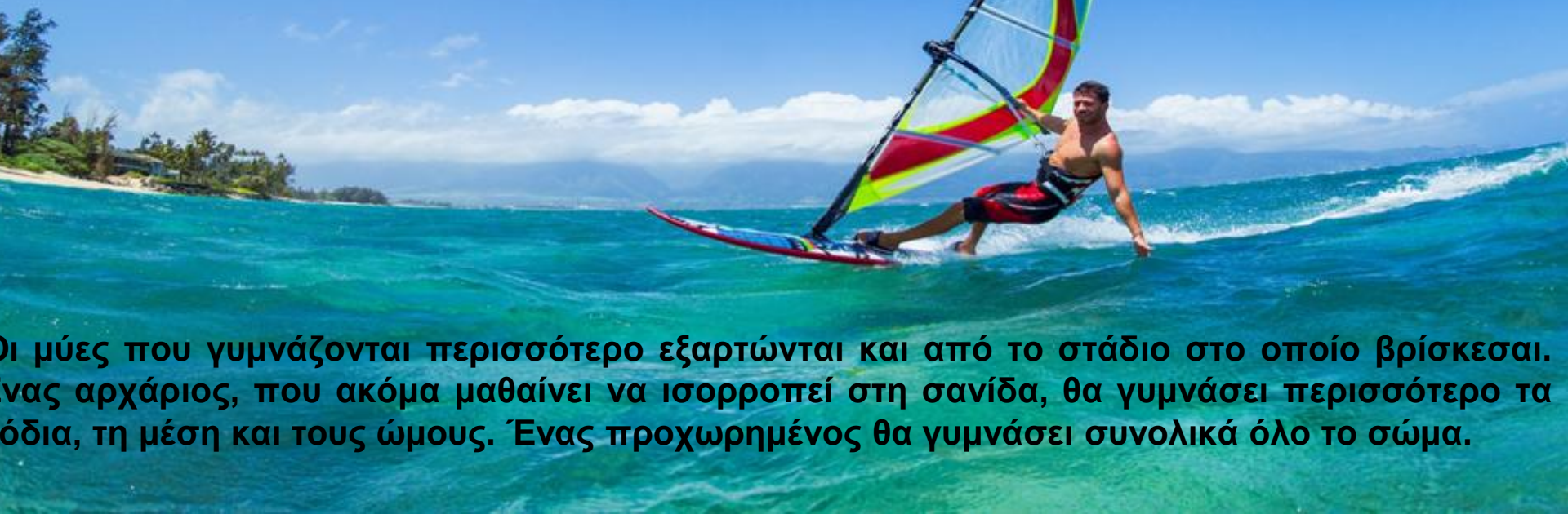


Οι στολές επιτρέπουν στους αθλητές να ασκούνται στο αγαπημένο τους σπορ ακόμα και τις κρύες μέρες του χειμώνα. Φτιαγμένες από σχεδόν αδιάβροχα υλικά τους προστατεύουν και τους κρατούν ζεστούς.

Τι γυμνάζεις κάνοντας wind surfing?

Όπως και με την ιστιοπλοΐα γυμνάζεις όλο το σώμα. Καις τουλάχιστον 500 θερμίδες την ώρα με ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο. Τα μέρη που γυμνάζονται είναι στο άνω μέρος σώματος οι ώμοι, το στήθος, η πλάτη και φυσικά οι κοιλιακοί. Στο κάτω μέρος γυμνάζεις πρώτου τους τετρακέφαλους, προσαγωγούς, γλουτούς και γάμπες.

Οι μύες που γυμνάζονται περισσότερο εξαρτώνται και από το στάδιο στο οποίο βρίσκεσαι. Ένας αρχάριος, που ακόμα μαθαίνει να ισορροπεί στη σανίδα, θα γυμνάσει περισσότερο τα πόδια, τη μέση και τους ώμους. Ένας προχωρημένος θα γυμνάσει συνολικά όλο το σώμα.



Είναι επικίνδυνο το wind surfing;

Το w.s. τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύ δημοφιλές. Είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο σε όλο τον κόσμο. Στη χώρα μας οι θάλασσες είναι ασφαλείς, γιατί δεν υπάρχουν ούτε ισχυρά ρεύματα, ούτε επικίνδυνα κήτη... Για να απολαύσουμε όμως το ws χωρίς προβλήματα, πρέπει ούτως ή άλλως να ακολουθούμε κανόνες.

- Ενημερωνόμαστε λοιπόν για τον καιρό, χωρίς να ξεχνάμε ποτέ ότι μπορεί ξαφνικά να χειροτερέψει.
- Φοράμε στολή κατάλληλη για τις συνθήκες που θα πλεύσουμε και δεν παραλείπουμε το σωσίβιό μας.
- Ελέγχουμε τον εξοπλισμό μας για ρωγμές στο άλμπουρο και τη μάτσα, φθορές στις ραφές του πανιού και μικροσπασίματα στη σανίδα.
- Παίρνουμε μαζί μας μια φωτοβολίδα.
- Δεν υπερεκτιμούμε τις δυνάμεις μας.
- Δεν σερφάρουμε πολύ κοντά σε ακτές.
- Τηρούμε τον Διεθνή Κανονισμό Αποφυγής Συγκρούσεων.

Που μπορούμε να κάνουμε wind surfing;

Στην **Αττική** μας υπάρχουν αρκετά σημεία για να κάνει κάποιος Wind Surf. Ιδανικότερα θεωρούνται τα νησάκια της Λούτσας, ο Σχοινιάς και η Ανάβυσσος. Πολυσύχναστες είναι επίσης οι παραλίες της Ραφήνας, της Βραυρώνας, της Λούτσας, της Βάρκιζας και της Βουλιαγμένης, όπου προπονείται ο μαθητής μας Ηλίας Κωνσταντέλλος.

Ηλίας Κωνσταντέλλος
Ν.Ο. Βουλιαγμένης





Σε ότι αφορά την υπόλοιπη **Ελλάδα** οι σερφότοποι στις ακτογραμμές και τα νησιά μας είναι αμέτρητοι. Πολύ δημοφιλής προορισμός είναι η **Πάρος**, που τα τελευταία χρόνια φιλοξενεί το Επαγγελματικό Wind surfers Association Παγκόσμιο Κύπελλο.

Courtesy ParosWeb.gr

Πόσοι ξέρουμε ότι και στη **λίμνη Βόλβη**, στο νομό Θεσσαλονίκης, οι άνεμοι που πνέουν δημιουργούν τέλειες συνθήκες για πλεύση;



Στη συνέχεια θα γνωρίσουμε άλλα μέρη από όλον τον πλανήτη, όπου
πιθανότατα δεν θα βρεθούμε ποτέ.

Αξίζει όμως να ταξιδέψουμε με την φαντασία μας.

Αυτό το μπορούμε :-)

Γουέλινγκτον, Νέα Ζηλανδία

Μια από τις πιο ανεμοδαρμένες πόλεις στον κόσμο. Κρύα ρεύματα φυσούν από την Ανταρκτική. "Αν μπορείτε να πλεύσετε εδώ, μπορείτε να πλεύσετε οπουδήποτε" είπε ένας λάτρης του ws. Το νερά είναι καθαρά και ιδανικότερη περίοδος από το Σεπτέμβριο μέχρι τον Ιανουάριο.

Lac Bay, Μπονέρ



Νησί της Καραϊβικής 50 μίλια από τη Βενεζουέλα. Κατά μήκος της ακτής μπορεί να δει κανείς τεράστιους λευκούς σωρούς από θαλασσινό αλάτι. Μέσα στον κόλπο τα νερά είναι ήρεμα και ο αμμώδης πυθμένας επιτρέπει στους αρχάριους να ανακάμψουν από τις πτώσεις και να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη. Στο στενό στόμιο του κόλπου οι συνθήκες είναι σκληρότερες . Οι πιο τολμηροί βγαίνουν και έξω από τον ύφαλο για ακόμη πιο ισχυρούς ανέμους.

Λίμνη Arenal, Κόστα Ρίκα

Η λέξη «πρόκληση» δεν αρκεί να περιγράψει τις συνθήκες. 1.300 πόδια πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας μεταξύ δύο οροσειρών, από το Δεκέμβριο μέχρι τον Απρίλιο φυσούν άνεμοι 25 μιλίων ανά ώρα , που δημιουργούν κύματα πέντε πόδια ύψος. Το νερό είναι κρύο, ο αέρας όμως ζεστός, γιατί ένα ενεργό ηφαίστειο σκορπίζει τακτικά στάχτη και φωτιά στον ουρανό. Είναι ένα εξαιρετικό μέρος για υψηλής ταχύτητας surfing και άλματα.



Outer Banks, Βόρεια Καρολίνα

Ιδανικό μέρος για όλα τα επίπεδα.

Οι σκληροπυρηνικοί μπορούν να επισκεφτούν το Cape Hatteras για δυνατούς ανέμους και μεγάλα κύματα. Η ηπειρωτική πλευρά της παραλίας είναι ρηχή, με λιγότερο θυελλώδεις ανέμους, κατάλληλη για λιγότερο έμπειρους surfers.



Courtesy Outer Banks Visitors Bureau

Maui Boardhead, Μέκκα

Μόνο για επαγγελματίες windsurfers. Το τοπίο είναι εξωτικό και άνεμοι σαρώνουν από το Μάιο έως τον Οκτώβριο. Στη βόρεια πλευρά του νησιού τα κύματα είναι τεράστια και οι freestylers τα απολαμβάνουν . Ένα μεγάλο πρόβλημα οι καρχαρίες .





Μπορακάι, Φιλιππίνες

Μια ώρα από τη Μανίλα. Μεγάλες παραλίες από λεπτή άσπρη άμμο. Απίστευτες ταχύτητες σε μια ρηχή λιμνοθάλασσα που περιβάλλεται από έναν ύψαλο, όπου φυσούν μουσώνες 30 μιλίων την ώρα από το Δεκέμβριο μέχρι τον Απρίλιο.

Courtesy Washington State Tourism Bureau



Φουερτεβεντούρα, Κανάρια νησιά, Ισπανία

Άγωνα, ελαφρώς λοφώδη νησιά. Το καλοκαίρι ιδανικές συνθήκες για σλάλομ . Στη βόρεια πλευρά του νησιού κύματα βαρέλια . Ο νότος, Costa Calma, είναι όπως υποδηλώνει το όνομα, ένας παράδεισος για τους αρχάριους.

Langebaan, Νότια Αφρική

Πόλη 60 μίλια βόρεια του Κέιπ Τάουν, με λίμνη αλμυρού νερού στο κέντρο του Εθνικού Πάρκου. Το νερό είναι ψυχρό μετά το ταξίδι του από την Ανταρκτική. Ατέλειωτα μίλια από αμμώδεις παραλίες με αβαθή νερά που προορίζονται για τους surfers.



Courtesy South African Tourism

Θεωρούμε ότι μια ερευνητική εργασία δεν ολοκληρώνεται ποτέ. Οπωσδήποτε όμως σε ότι αφορά τα δύο αντικείμενα που διαπραγματευτήκαμε, θα ήταν τεράστια παράλειψη εάν δεν αναφερόμασταν στον **Νίκο Κακλαμανάκη**, ένα πρότυπο αθλητή στο παγκόσμιο στερέωμα και “φαινόμενο”, αφού είναι ο μοναδικός αθλητής που κατάφερε επί σειρά ετών να βρίσκεται στην πρώτη δεκάδα των Παγκοσμίων πρωταθλημάτων της Ολυμπιακής κατηγορίας ιστιοσανίδων!

Η **μεγαλειώδης πορεία του** άρχισε όταν βγήκε πρώτος στο **Πανελλήνιο πρωτάθλημα νέων** σε ηλικία μόλις 13 ετών, ενώ σε ηλικία 17 ετών κατέκτησε το πρωτάθλημα Ελλάδος και λίγο αργότερα ήρθε τρίτος στο **Παγκόσμιο πρωτάθλημα νέων**.



Στο παλμαρέ των επιτυχιών του έχει αμέτρητες διακρίσεις.

Πρωταγωνιστικό ρολό κατέχουν φυσικά τα **δυο Ολυμπιακά μετάλλια, στην Άτλαντα και την Αθήνα.**

Την τροπαιοθήκη του κοσμούν επίσης **τρία χρυσά μετάλλια στα Παγκόσμια πρωταθλήματα “Μιστράλ”** σε Ισραήλ, Αργεντινή και Ελλάδα και τα δύο **ασημένια μετάλλια στα Παγκόσμια πρωταθλήματα της Νότιας Αφρικής και της Ισπανίας.** Το 1994 στέφτηκε **πρώτος νικητής στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα** στην χώρα μας. Κατέκτησε **τέσσερα** ακόμα **χάλκινα μετάλλια** στα επόμενα τέσσερα πρωταθλήματα από το 1992 έως το 1998. Υπήρξε **Μεσογειονίκης** στους αγώνες της Γαλλίας το 1993 και για δύο χρόνια, 1995-1996, ήταν πρώτος στην Παγκόσμια κατάταξη της Διεθνούς Ιστιοπλοϊκής Ομοσπονδίας.

Το 1997 σε ένα προσωπικό του στοίχημα που σχεδίαζε χρόνια, τόλμησε και πέτυχε ένα εγχείρημα πρωτοποριακό, **να διαπλεύσει το Αιγαίο** από το Σούνιο μέχρι την Κρήτη μέσα σε 2 ήμερες!

Πολλά χρόνια αργότερα, το 2011, επανήλθε με έναν ακόμη άθλο. Με την ιστιοσανίδα του έκανε **τον γύρο των Κυκλάδων!** Αυτή του η υπερπροσπάθεια είχε συμβολικό χαρακτήρα. Θέλησε να μας εμπυchwώσει, να μας δώσει κουράγιο για να μην καμφθεί το φρόνημά μας τους δύσκολους καιρούς που βιώνουμε.



Εκτός από τις κατακτήσεις των μεταλλίων, υπάρχουν αμέτρητες στιγμές που θα μείνουν ανεξίτηλες στη μνήμη μας. Το 1996 ήταν ο **τελευταίος λαμπαδηδρόμος επί ελληνικού εδάφους**. Δυο φορές υπήρξε **σημαιοφόρος της ελληνικής αποστολής** σε Ολυμπιακούς αγώνες, στην τελετή λήξης της Ατλάντα και στην τελετή έναρξης του Σίδνεϊ

Η μέγιστη όμως τιμή στην καριέρα του, σύμφωνα με τον ίδιο, του έγινε από την **Οργανωτική Επιτροπή των Ολυμπιακών αγώνων της Αθήνας το 2004**, όταν ως **τελευταίος λαμπαδηδρόμος** άναψε την φλόγα τον βωμό του Ολυμπιακού Σταδίου της Αθήνας κηρύσσοντας έτσι την έναρξη των αγώνων στην πατρίδα μας.



Στα πλαίσια του project μας ο προπονητής κ. Θάνος Σακκάς μας υποδέχθηκε στο Καβούρι, όπου μία - μία ανεβήκαμε στη σανίδα μαζί του για μια πρώτη για όλες μας υπέροχη βόλτα πάνω στο νερό.

Την ίδια μέρα γνωρίσαμε και την συνομήλική μας πρωταθλήτρια του WS Κάτια Σαραβάνου.



Στο project “Ιστιοπλοΐα και Wind surfing” συμμετείχαν οι μαθητές

**Σκαρδάση Κλειώ
Σταθούλιας Βασίλης
Κωνσταντέλος Ηλίας
Περρόπουλος Δημήτρης
Γρηγοριάδης Μιχαήλ
Κυρίτση Ευφροσύνη
Καραβιώτη Ελεάννα
Δεγαίτης Αλέξανδρος
Αγάλου Δέσποινα
Δεβετζόγλου Αριάδνη**

**Χανιώτης Αρσένος
Σαλαμάνος Ορέστης
Κανδρής Δημήτρης
Εμμανουήλ Ελεάννα
Κονοφάος Γιώργος
Πολυμενάκου Αρίστη
Καραβέργος Αλέξανδρος
Διαμαντοπούλου Άρτεμις
Κουγιούτα Σοφία**

με την επίβλεψη και καθοδήγηση της καθηγήτριάς τους Μακρή Ουρανίας.

Ευχαριστώ όλη την ομάδα του project, ιδιαίτερα όμως τη μαθήτριά Κλειώ Σκαρδάση, η οποία σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, με αστείρευτη προθυμία και πάντα χαμογελαστή στήριξε αποτελεσματικά την προσπάθειά όλων μας. Ευχαριστούμε Κλειώ.