

Το "σπορ" της κατάβασης στα ελληνικά ποτάμια είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον και συναρπαστικό. Την τιμητική του όμως στα ποτάμια αθλήματα με Καγιάκ και Ράφτινγκ, την έχει ο Άραχθος. Την κατάβαση στον ποταμό Άραχθο, απόλαυσε όσο ποτέ άλλοτε (όπως χαρακτηριστικά γράφει) ο κ. Γ. Νερενογιάννης και αποφάσισε να την μοιραστεί μαζί μας:

Το νερό του ποταμού είναι "ζωντανό", ρέει με ταχύτητα και εύκολα σε παρασέρνει εκεί που αυτό θέλει. Όλη αυτή η αδάμαστη φυσική δύναμη από την μία πλευρά μοιάζει επικίνδυνη και από την άλλη είναι εξαιρετικά αναζωογονητική. Όσο κι αν σε προστατεύουν οι στολές από neopren, τα σωσίβια και τα κράνη, το ποτάμι παραμένει ο κυρίαρχος του παιχνιδιού και ο πρώτος κανόνας είναι να μάθεις να το σέβεσαι. Ακολουθείς τη ροή του και καθώς κυλάς πάνω από την κοίτη δεν είναι η ταχύτητα που σε συναρπάζει, αλλά ο τρόπος με τον οποίο περνάς κι εσύ μέσα από το τοπίο.

Αν είσαι αρχάριος θα ασχοληθείς με τα συνεχόμενα γρήγορα περάσματα του νερού πάνω από τα φυσικά εμπόδια και θα φωνάξεις από χαρά όταν βουτήξεις μέσα με δύναμη. Πολύ αργότερα θα ανακαλύψεις την αίσθηση του τοπίου που κυλάει κι αυτό μαζί σου, προσφέροντας συνεχείς εναλλασσόμενες εικόνες. Εκεί κάπου βρίσκεται και το μυστικό του κάθε ποταμού.

Ο Άραχθος έχει κι αυτός τα δικά του μυστικά και ένα από αυτά είναι. "η γκρίνια"! Όπως ακριβώς αναφέρει και ο σχετικός λαϊκός μύθος, όταν εγκατέλειψαν μόνο του τον Άραχθο στο βουνό Περιστέρι τα δύο αδέρφια του ο Πηνειός και ο Άσπρος (Αχελώος), εκείνος πήρε την κατηφόρα γκρινιάζοντας. Μικροί φασαριόζικοι καταρράκτες, συνεχόμενα αφρισμένα περάσματα μέσα από ακλόνητους βράχους, μαιανδρισμοί και τερτίπια, ένα υπέροχο φαράγγι με την ηχώ της ροής του νερού να δημιουργεί ένα επιβλητικό βουητό, χαρακτηρίζουν τον Άραχθο σαν "γκρινιάρη" και άδικο δεν είχαν οι παλιοί. Ξεδιπλώνεται μοναδικά ετούτος ο ποταμός στη σκιά των Τζουμέρκων και για αρκετά χρόνια αποτελούσε το σύνορο της Ελλάδος (μετά το 1881) και της υπόδουλης στην Τουρκία Ηπείρου.

Την απόλαυση της υδάτινης διαδρομής στον Άραχθο, ο καθένας μπορεί να την πραγματοποιήσει ανεξάρτητα από ηλικία και ικανότητες, αρκεί να έχει μαζί του έμπειρο και σωστό οδηγό ποταμού και να μπορεί να κάνει λίγο κουπί! Η συνεχής επαφή με το νερό φέρνει μια γλυκιά χαλάρωση και προσφέρει μια σπάνια εσωτερική ζεστασιά. (Γιάννης Ντρενογιάννης: Εφημερίδα "ΤΑ ΝΕΑ" 19/2/2000).

### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Η υδάτινη διαδρομή με εκκίνηση την γέφυρα της Πλάκας και έξοδο στη θέση Κάρδαμος, περιοχής Σκούπα, είναι περίπου 13χλμ. Το ποτάμι σε υποδέχεται πλατύ και συνεχίζει έτσι ως το τέλος της διαδρομής του. Πενήντα μέτρα κάτω από τη γέφυρα της Πλάκας, βρίσκεται ο μεσσαίος βράχος ο οποίος αποτελεί και το σημείο αναγνώρισης για τη στάθμη του νερού (όταν είναι καλυμμένος, υψηλή στάθμη). Διακόσια μέτρα πιο κάτω βρίσκεται δεξιά στροφή με υψηλό βράχο. Στα πρώτα 3-4 χλμ. Είναι έντονα τα χαρακτηριστικά που δημιουργούν τα βράχια αλλά μετά γίνονται αραιά συνεχίζοντας όμως ψηλά κύματα και στροφές. Κάθε διακόσια με τριακόσια μέτρα, μια σκάλα ή μια στροφή, σε έχει σε συνεχή εγρήγορση. Τα τελευταία περίπου 3χλμ. Σε προετοιμάζουν για την έξοδο σου από το ποτάμι αφού δεν παρουσιάζουν καμία τεχνική δυσκολία.

### ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ

Για να επισκεφθείς τα αξιοθέατα της περιοχής θα πρέπει σε αρκετές περιπτώσεις να αφήσεις τον κεντρικό δρόμο (βασική διαδρομή) και να περιδιαβείς κάποια απόσταση, ακόμα και με τα πόδια, με σύμβουλο τους χάρτες και τις σχετικές πληροφορίες.

### ΝΕΟΤΕΡΑ ΜΝΗΜΕΙΑ:

Γεφύρια:

Γέφυρα της πλάκας: Είναι το μεγαλύτερο μονότοξο γεφύρι των Βαλκανίων (1868) και αρκετά χρόνια στην εποχή της τουρκοκρατίας ήταν τα σύνορα της Ελλάδας με την Τουρκία.

Νερόμυλοι - Νεροτριβές:

Νερόμυλος - Νεροτριβή (Πολύζου) στα Φράστα.

2ος Νερόμυλος στα Φράστα

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Ελεύθερη κατασκήνωση κοντά στο γεφύρι της Πλάκας ή στο τέλος της διαδρομής (Κάρδαμος), όπου υπάρχει χώρος διαμορφωμένος με τραπέζια και παγκάκια. Επίσκεψη στους νερόμυλους στα Φραστά, ψάρεμα στον Άραχθο, πεζοπορία με "ευρήματα" όπως αγριοφράουλες την άνοιξη και μανιτάρια το φθινόπωρο.

(πηγή: έκδοση « Γνωρίστε την Ορεινή Άρτα» Ν.Α Άρτας - ΝΕΛΕ )