

διαδρομές

Πεζοπορία - Ορειβασία - Αναρρίχηση - Τοξοβολία

ΤΕΥΧΟΣ 1

www.eposfilis.com

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2007 -
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2008



αφιέρωμα ΤΕΝΕΡΙΦΗ

Γράμμα στην Πάρνηθα

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ
με τον εκπαιδευτή
Χρήστο Μπελογιάννη



ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ...

Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που δραστηριοποιούνται στα πλαίσια των Ορειβατικών Συλλόγων, συμμετέχοντας στις διαδρομές τους ή παρακολουθώντας από κοντά τις εκδηλώσεις τους. Υπάρχουν λιγότεροι που είναι πρόθυμοι να συμβάλλουν στη λειτουργία τους και να αναλάβουν υπευθυνότητες. Δυστυχώς, είναι ακόμα πιο λίγοι αυτοί που ασχολούνται με την οργάνωση και υλοποίηση των διαφόρων δραστηριοτήτων.

Διάβαζα πρόσφατα μια συνέντευξη του Γιώργου Βουτυρόπουλου, ίσως του πιο ολοκληρωμένου Έλληνα ορειβάτη. Μιλούσε για την ενασχόλησή του με τα κοινά στο χώρο της Ορειβασίας, μέσα από την Ομοσπονδία και το Σύλλογό του, χαρακτηρίζοντάς τον "δεύτερη οικογένεια" και επικαλούμενος πόσα του χρωστά (Κορφές Τευ.184). Είναι λίγοι αυτοί που σκέφτονται σαν το Γιώργο, που αντιλαμβάνονται ότι δεν θα είχαν φτάσει ψηλά χωρίς τη στήριξη από το Σύλλογό τους, αναγνωρίζουν και ανταποδίδουν με το παραπάνω τούτη την προσφορά. Οι Ορειβατικοί Σύλλογοι δεν είναι επιχειρήσεις με αμειβόμενους υπαλλήλους που προσφέρουν υπαίθριες δραστηριότητες επί χρήμασι, αλλά οι δικοί μας εθελοντικοί θεσμοί που επιλέξαμε να τους πλαισιώσουμε ως μέλη τους, για να απολαμβάνουμε το βουνό με περισσότερη γνώση και ασφάλεια και με καλή παρέα. Είναι ο δρόμος για να πετύχουμε πιο δύσκολους στόχους με την ηθική και, όχι σπάνια, υλική ενίσχυση που παρέχουν.

Σε μια εποχή όπου κάθετι εξαργυρώνεται και οι περισσότεροι πράττουν με μοναδικό κριτήριο "να περνάω καλά" και κάθε τους ενέργεια αρχίζει και τελειώνει στον εαυτό τους, οι Ορειβατικοί Σύλλογοι διαφέρουν. Βασίζονται στον εθελοντισμό και στην ομαδικότητα και μας προτρέπουν να ξεφύγουμε από αυτό το στερεότυπο, ώστε η ενασχόληση μας με το βουνό να μην καταλήγει μόνο σ' εμάς, αλλά και στους γύρω μας. Τότε, ίσως νιώσουμε, εκτός από ικανοποιημένοι, και λίγο πιο χρήσιμοι...

Μόνο που για να συνεχίζουν να υπάρχουν, μας χρειάζονται όλους... γιατί απλούστατα ΕΜΕΙΣ είμαστε οι Σύλλογοι.

Κωνσταντίνος Καρδαράς

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

Ι. Μεταξά & Κοιμ. Θεοτόκου 3, Φυλή - 133 51

τηλ.: 210 2411148, email: eposfilis@gmail.com

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**Κωνσταντίνος Καρδαράς, Όλγα Μουρίκη,
Ζαΐρα Τριβιζά, Ειρήνη Χρυσάδακου
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ: Αλεξάνδρα Σταυρακάκη**

Στην ιστοσελίδα του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής www.eposfilis.com θα βρείτε: τελευταία νέα και φωτογραφίες από τις δραστηριότητές μας, ανακοινώσεις και λεπτομέρειες για εκδρομές που δεν υπάρχουν στο πρόγραμμα.



CAMPING



CANYONING



CAVING



Ένδυση - Υπόδηση - Εξοπλισμός
Ορειβασίας, Αναρρίχησης, Σπηλαιολογίας & Campin



**Mountain
Path**

Εμμ. Μπενάκη 22, Αθήνα, τηλ.: 210.38.19.631, fax: 210.38.19

Στο κάριματ με τον ...Χρήστο Μπελογιάννη



Συνέντευξη στον Κωνσταντίνο Καρδαρά

Ο Χρήστος Μπελογιάννης είναι Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Ορειβασίας - Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ) και από τους πρώτους Έλληνες Διεθνείς Οδηγούς Βουνού (UIAGM). Είναι ο Εκπαιδευτής της Σχολής Αρχαρίων Ορειβασίας - Αναρρίχησης που διοργανώνει κάθε χρόνο ο ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ, από το 2004. Η δράση του είναι γνωστή στον ορειβατικό χώρο και το όνομά του βρίσκεται "γραμμένο" στο κατώφλι πολλών απαιτητικών αναρριχητικών διαδρομών, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Με το εκπαιδευτικό του έργο, έχει βοηθήσει το Σύλλογο να αποκτήσει ορειβάτες με γνώση που στοχεύουν πιο πέρα από μια ορεινή πεζοπορία, και τούτο μέσα σε ένα κλίμα σοβαρότητας, καλής παρέας και κεφιοῦ που καλλιεργεί σε κάθε Σχολή.

Έτσι, τον ξαπλώσαμε στο κάριματ και να τι μας είπε...

- Ξέρω ότι για αρκετά χρόνια ήσουν αθλητής της πάλης, με σημαντικές μάλιστα διακρίσεις. Πώς βρέθηκες τελικά στο χώρο της ορειβασίας;

Ο αθλητής σε ένα ανταγωνιστικό άθλημα, και ιδιαίτερα σε υψηλό επίπεδο μιας εθνικής ομάδας, είναι full time αθλητής, οπότε αφοσιώνεται σε αυτό και σκοπός του είναι να κερδίζει σε αγώνες και να φέρνει επιδόσεις. Αν οι συνθήκες αλλάξουν και πάψει να κερδίζει ή να έχει όρεξη να κερδίζει ή ακόμα περισσότερο να αγωνίζεται για να κερδίζει, τότε ή πρέπει να σταματήσει ή να μείνει στάσιμος και να καρπώνεται απλά το μισθό του όσο είναι μέλος της εθνικής ομάδας. Κάτι τέτοιο δεν μου ήταν αρεστό κι εγώ έπρεπε να σταματήσω για να σκεφτώ τα επαγγελματικά μου κυρίως. Τον ελεύθερο χρόνο που προέκυψε με την αποχώρησή μου, μπόρεσα να τον αφιερώσω στη φύση που ανέκαθεν αγαπούσα. Συγχρόνως, γνώρισα τον Λουκά Γιαννακούλη στο στρατό, ο οποίος ήταν ήδη καταξιωμένος εκπαιδευτής και ορειβάτης και λίγο μετά την απόλυση μας, αρχίσαμε να πηγαίνουμε συστηματικά στο βουνό και άρχισε να μου μαθαίνει αναρρίχηση. Το νέο κλίμα στη ζωή μου μπόρεσε να συνδυάσει δύο πολύ σημαντικούς παράγοντες, την ενασχόληση με τη φύση και τη γυμναστική που προσφέρει η αναρρίχηση, στοιχεία που με

κρατούσαν στα ίδια ενδιαφέροντα με την "προηγούμενη ζωή μου", Η ουσιαστική διαφορά ήταν ότι την αναρρίχηση και την επαφή με το βουνό τα έβλεπα σε ένα πολύ πιο ελεύθερο πεδίο, απαλλαγμένο από τις "υποχρεώσεις" ενός αθλητή εθνικής ομάδας. Λόγω πρότερης φυσικής κατάστασης, γρήγορα μπόρεσα να κάνω κάποια πράγματα, τουλάχιστο στον τομέα της άσκησης, και όχι της φιλοσοφίας, η οποία μου πήρε πολύ περισσότερο χρόνο και διαρκώς εξελίσσεται.

- Τι σε κέρδισε σε αυτό το χώρο, ώστε να είσαι ενεργός μετά από τόσα χρόνια;

Αυτό που εισπράττω εγώ είναι ότι έχεις ελευθερία κίνησης και επιλογών. Κανείς δεν σου λέει πόσα πρέπει να κάνεις, ούτε καν οι Σύλλογοι στους οποίους ανήκεις - αν και πολλοί θα το ήθελαν. Δεύτερον, η επαφή με τη φύση και τους ανθρώπους της αλλάζει τον τρόπο ζωής και σκέψης. Μετά από πολλά χρόνια αυτοκαταπίεσης, ανακάλυψα έναν άλλον πραγματικό εαυτό μου, για τον οποίο νομίζω ότι αξίζει να επιμείνω. Η επίτευξη επιδόσεων δεν είναι αυτοσκοπός. Πέρασε αυτή η περίοδος για μένα. Το αν έκανα κάποια σημαντικά πράγματα, όπως τα θεωρούν οι άνθρωποι στο χώρο, οφείλεται κυρίως στο ότι υπήρχε καλή παρέα και περνούσαμε ωραία, ασχέτως αν κινδυνεύαμε και αν ζοριζόμαστε πολύ. Και είχαμε την ελευθερία να κάνουμε αυτό που θέλαμε και αυτή είναι μια φιλοσοφία που πρέπει να ακολουθεί κανείς, δηλαδή να είμαστε ευχαριστημένοι με αυτό που κάνουμε.

- Κατά τη δεκαετία του '90, ένας πυρήνας ανθρώπων, όπου ανήκες κι εσύ, είχαν σημαντικές ορειβατικές επιτυχίες για τα ελληνικά, μέχρι τότε, δεδομένα. Πού αποδίδεις αυτό το φαινόμενο;

Το φαινόμενο αυτό οφείλεται στη συγκυρία ότι βρέθηκαν κάποιοι άνθρωποι ικανοί, ταυτόχρονα, στον ίδιο χώρο και στο ότι βελτιώθηκαν ορισμένες συνθήκες που επέτρεψαν να γίνουν κάποια σημαντικά πράγματα. Η αρχή έγινε με τις προσπάθειες κάποιων να πάνε στο Matterhorn και μετά στο Eiger και μετά συνέχισε με τις δικές μας προσπάθειες σε άλλα μεγάλα βουνά, των Άλπεων κυρίως. Κυρίως όμως, ήταν ώριμο να πέσει το "φρούτο των μύθων". Οι μεγάλες διαδρομές είχαν τυλιχτεί, εκούσια ή ακούσια, από έναν μύθο. Κάποιοι τελικά προσπάθησαν να σπάσουν αυτό το μύθο και διαπιστώσαμε όλοι ότι μπορούσαμε τελικά να τα καταφέρουμε. Απλά, χρειάζεται διαφορετική προσέγγιση, δηλαδή χρόνος και αφοσίωση. Δεύτερον, υπήρχαν οι χρηματικές συγκυρίες. Συνήθως, οι προσπάθειες παλαιότερων ορειβατών που δεν είχαν την οικονομική άνεση να παραμείνουν αρκετό καιρό στις Άλπεις, όπως και στα Ιμαλάια, πνίγονταν στον κακό καιρό. Αυτή η γενιά ευτύχησε να έχει κάποια ελάχιστα χρήματα παραπάνω, ώστε να μπορέσει να κινηθεί στα σωστά μέρη, το σωστό χρόνο. Τέλος, μεταξύ αυτών των ανθρώπων υπήρχαν περισσότερα κοινά σημεία, εκτός από το βουνό και την επιθυμία κατάκτησης μιας κορφής. Σχεδόν όλοι ήταν φίλοι και παρέα, ήθελαν να βρίσκονται μαζί στο βουνό και να διασκεδάζουν και η διασκέδασή τους μπορεί να έφτανε και στα άκρα, προσπαθώντας μια σημαντική διαδρομή. Υπήρχαν βέβαια και μεμονωμένα άτομα που ήταν στο κυνήγι των επιδόσεων, αλλά το αποτέλεσμα ήταν το ίδιο.

- Βλέπεις να υπάρχει συνέχεια αυτής της γενιάς;

Δύσκολη ερώτηση. Με το δεδομένο ότι έχουμε περίπου 20 χρόνια καθυστέρηση από την Ευρώπη, αυτή τη στιγμή κάνουμε αυτό που γινόταν στην Ευρώπη τη δεκαετία του '90. Το έχουμε ρίξει οι περισσότεροι στο sport climbing, το οποίο ταιριάζει και στην τεμπέλικη ψυχοσύνθεση του Έλληνα. Οι καιροί άλλαξαν και κανένας δεν επιθυμεί την κούραση του "μεγάλου βουνού". Από την άλλη όμως εμείς ελάχιστα πράγματα μπόρεσαμε να κάνουμε. Πιστεύω ότι είναι ένας κύκλος και κάποια στιγμή θα ξαναγυρίσει το

"μεγάλο βουνό" σαν κάτι εξωτικό και όποιος πηγαίνει εκεί θα κυνηγάει ορθοπλαγιές σε λιγοςύχναστα μέρη του πλανήτη και αργά ή γρήγορα η αναρρίχηση σε "μεγάλο βουνό" θα ενδουθεί πάλι το μανδύα της περιπέτειας, όπου αυτό είναι το ζητούμενο, γιατί καλό είναι το sport climbing, σου δίνει ένα τρόπο να ξεφύγεις δυναμικά, αλλά περιπέτεια δεν σου προσφέρει. Αύτη τη στιγμή θεωρώ ότι υπάρχουν άτομα με μεγάλες δυνατότητες, αλλά βρίσκονται σε μια κρίσιμη καμπή, λόγω στρατιωτικών υποχρεώσεων και επαγγελματικών αναζητήσεων. Μένει λοιπόν να δούμε στην πορεία. Ένα κοινό συστατικό που εγγυάται την οποιαδήποτε μεγάλη επιτυχία είναι η παρέα. Αν κάνουν παρέα και έξω από τους στόχους του βουνού, τότε θα γίνουν μεγάλα πράγματα.

- Τι σου έχει προσφέρει η ορειβασία σε προσωπικό επίπεδο και στην καθημερινότητά σου, σου έχει στερήσει κάτι;

Θεωρώ ότι το βουνό δεν είναι απλώς μια παρέμβαση στην καθημερινότητά μου, αλλά είναι η ζωή μου και με έχει αφομοιώσει. Με έχει κάνει λιγότερο ανταγωνιστικό από ότι είχα μάθει να είμαι πριν. Με έχει κάνει συναγωνιστικό και μ' έχει μάθει να συνεργάζομαι με ανθρώπους και μου έχει προσφέρει σε ένα βαθμό ηρεμία. Δεν ξέρω αν έχω χάσει κάτι, γιατί απλά δεν μου λείπει κάτι. Ενδεχομένως να έχω χάσει ένα Σαβ/κο ξενοχτιού στην Αθήνα ή σε κάποιο club, αλλά εφόσον δεν μου λείπει, δεν το έχω χάσει. Συνήθως καταλαβαίνεις κάτι που σου λείπει από τον απόηχο που κάνει φεύγοντας. Και έχει αλλάξει και η συμπεριφορά μου ως προς το να δώσω στους άλλους.

- Και πώς εκφράζεται αυτή η διάθεση;

Αυτή εκφράζεται κυρίως μέσα από τις Σχολές, όπου και λόγω επαγγέλματος και επειδή έτυχα σε καλούς δασκάλους που με έμαθαν τη αξία του να δίνεις στον άλλον. Έτσι κι εγώ προσπαθώ, ασχέτως αν τα καταφέρνω καλά, να δίνω τη γνώση και την εμπειρία που έχω αποκτήσει. Έχω επιλέξει αυτό να γίνεται μέσα από συγκεκριμένες δομές και να προσπαθώ να γενικευτούν στο χώρο της ορειβασίας, ώστε να υπάρχει έλεγχος ποιότητας και συνεχής πρόοδος στη γνώση που μεταδίδεται. Η γνώση αυτή για μένα πρέπει να είναι "επαγγελματική", να μην έχει κατ' ανάγκη γνώμονα το χρήμα, και αυτό σημαίνει να είναι ποιοτική, διαρκώς ενημερωμένη, μεθοδική, έστω με κάποιο αντίτιμο, παρά σκόρπια, με την "καλή θέληση". Προς αυτή την κατεύθυνση προχωρώ και σε ένα θεωρητικό κομμάτι με ένα μεταπτυχιακό που κάνω, όπου εστιάζω στην κινητική μάθηση και στην ψυχολογία της μάθησης, για να μπορέσω να καταλάβω πώς είναι καλύτερο να μεταδίδουμε τη γνώση.

- Ποια τα κίνητρα σου να ασχοληθείς με την εκπαίδευση στο χώρο της ορειβασίας;

Το εκπαιδευτικό σύστημα των Σχολών Ορειβασίας από την Αρχαρίων μέχρι τη Σχολή Εκπαιδευτών καλύπτει τη δίψα για μάθηση και παρέχει γνώση με μια διαδικασία σχετικής ασφάλειας. Από εκεί και πέρα, πρέπει να θέλεις να διδάξεις. Σε μένα αυτό που έπαιξε ρόλο ήταν οι δάσκαλοι μου που μου έδωσαν αξία σαν μονάδα και με έμαθαν ότι με το να διδάσκεις δεν χάνεις από τη γνώση σου ούτε από το χρόνο σου, ούτε από το ότι πιθανά να σε ξεπεράσουν οι μαθητές σου, αλλά είναι χαρά. Δεύτερον, μέσα από ατυχή περιστατικά στο χώρο της ορειβασίας, διαπίστωσα ότι ποτέ δεν είναι αρκετή η γνώση που έχουμε, τουλάχιστο στο θέμα της ασφάλειας. Επίσης, ένας εκπαιδευόμενός μου δεν είναι ένα αντίκρισμα σε χρήμα, αλλά μια ευθύνη κοινωνική μέσα στο χώρο της ορειβασίας. Έχουμε την ευθύνη να μπορέσει να αντιληφθεί τις δυνάμεις του και τους κινδύνους που υπάρχουν, ώστε να μπορέσει να κινηθεί στο βουνό με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια, χωρίς βέβαια να υπάρχει ποτέ απόλυτη ασφάλεια.

- Σήμερα, γίνονται πολλές σχολές ορειβασίας. Εντούτοις, λίγοι συνεχίζουν. Γιατί πιστεύεις ότι συμβαίνει αυτό;

Καταρχήν θα πρέπει να προσδιορίσουμε την έννοια της συνέχειας. Αν σκοπός κάποιου ήταν η αναψυχή κατά τη διάρκεια της σχολής, και μόνο αυτό, καλά έκανε και δεν συνέχισε. Θα τολμούσα να πω ότι οι περισσότερες σχολές προσωποποιούν την ορειβασία στον εκπαιδευτή τους και δεν δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να ξεφύγουν από το πρότυπο του θεού-εκπαιδευτή με το να γνωρίσουν άλλους ικανούς εκπαιδευτές και αναρριχητές. Έτσι, η σχολή λειτουργεί σαν μια πολλή μικρή κλειστή κοινωνία όπου οι μαθητές δεν μπορούν να ξεφύγουν από το πρότυπό τους και να πάνε παραπέρα. Αντίθετα, αν η σχολή είναι εξωστρεφής και έχει τάση να σπρώξει το μαθητή προς το περιβάλλον της ορειβασίας-αναρρίχησης, φέρνοντας τον σε επαφή με πολλούς και διαφορετικούς σημαίνοντες ανθρώπους στο χώρο, που έχουν υπάρξει πρότυπα, αυτός θα έχει πιθανότητες να συνεχίσει.

- Πώς θα μπορούσαμε να αποκτήσουμε περισσότερους και καλύτερους ορειβάτες;

Περισσότερους και καλύτερους ορειβάτες θα μπορούσαμε να αποκτήσουμε με έναν κεντρικό σχεδιασμό, που λέγεται "Ομοσπονδία". Η Ομοσπονδία δεν κατευθύνει τις σχολές των Συλλόγων, αλλά το πρόγραμμά τους διαμορφώνεται με βάση την προσωπικότητα και τα ενδιαφέροντα των εκπαιδευτών τους και εν τέλει αυτοί φτιάχνουν το κλίμα και το χαρακτήρα της Σχολής. Ίσως ο νέος εκπαιδευτικός κανονισμός να προσφέρει προς μια άλλη, πιο δομημένη κατεύθυνση. Από την άλλη, όταν η Ομοσπονδία δεν φροντίζει να δημιουργηθούν σωστά πρότυπα ή δεν ελέγχει τον τρόπο που οι εκπαιδευτές της προβάλλουν τον εαυτό τους στο χώρο, η κατάληξη είναι αυτή που βλέπουμε...ελάχιστα συνεχίζουν. Αυτό που έχουμε πετύχει στον ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ και κάνει αρκετά παιδιά να συνεχίζουν είναι, ότι έχουμε ξεφύγει από το πρότυπο του ενός και μοναδικού θεού-εκπαιδευτή, καθώς και η υποστήριξη, ηθική και υλική, από το Σύλλογο, που τα βοηθά να κάνουν πολλά περισσότερα από αυτά που έμαθαν σε μια Σχολή Αρχαρίων.

- Τι θα ήθελες να πεις σε έναν νέο που κάνει τα πρώτα του βήματα στο βουνό;

Θα ήθελα να του πω ότι η γνώση είναι συμπυκνωμένη εμπειρία που σε πρώτη φάση θα τη λάβει, επίσης συμπυκνωμένη, στα πλαίσια της Σχολής. Τελειώνοντας, θα έχει τις βάσεις και θα πρέπει σταδιακά να την ξεδιπλώνει και να την εφαρμόζει εκεί που ταιριάζει. Άρα, τα πρώτα του βήματα πρέπει να γίνουν σε μια Σχολή, ώστε να αντιληφθεί τι μπορεί να του προσφέρει το βουνό, όπως διασκέδαση, ψυχαγωγία, δράση, ικανοποίηση, επίτευξη στόχων, κοινωνικοποίηση, αλλά και να καταλάβει ποια είναι η θέση του στο βουνό, πόσο μικρός μπορεί να είναι σε αυτό το χώρο και με πόσο σεβασμό θα πρέπει να το προσεγγίζει, όσες δυνατότητες και να έχει. Και ότι η βασική αρχή για να προχωρήσει είναι να το απολαμβάνει και να βρίσκονται σε ισορροπία τα κίνητρά του με τις άλλες υποχρεώσεις του.

- Και αν είναι γυναίκα;

Πρώτον, δεν χρειάζεται να ανταγωνίζεται τους άνδρες. Δεύτερον, δεν χρειάζεται να αποδείξει ότι σαν γυναίκα είναι καλύτερη από τις άλλες. Και είναι σίγουρο ότι αν δείξει ότι το ζητούμενο της είναι η ορειβασία, οι άντρες θα τη βοηθήσουν προς αυτή την κατεύθυνση. Αν δείξει ότι η εμπλοκή της στο χώρο της ορειβασίας γίνεται για "άλλους" λόγους, οι άντρες πάλι θα τη βοηθήσουν γι' αυτούς τους "άλλους" λόγους...Απλά πράγματα...

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2007



9/9/07 Κεντρική Εύβοια, Φαράγγι Στροπώνων – παραλία Χιλιαδού

Αναχώρηση Κυριακή πρωί 7:00 για το χωριό Στρόπωνες και πεζοπορία από την πλατεία προς το φαράγγι. Στη διαδρομή περνώντας κάτω από αιωνόβια πλατάνια, καταλήγουμε στην παραλία της Χιλιαδούς. Κολύμπι στα γαλανά νερά του Αιγαίου, επιβίβαση στο πούλμαν για την επιστροφή. Ω.Π. 4, Β.Δ.:1

Αρχηγός: Νατάσα Πλαβούκου τηλ.: 6974 219614

14-16/9/07 Σαμαρίνα - Διάσχιση Σμόλικα (2631 μ.) - Κόνιτσα - Μ. Στομίου.

Παρασκευή πρωί στις 7:00 αναχώρηση για το χωριό Σαμαρίνα (1400 μ.). Προαιρετική πεζοπορία μέσω του Ε6 προς τη Μονή Αγ. Παρασκευής. Ω.Π. 3-4 Β.Δ.: 1. Διανυκτέρευση σε δωμάτια στη Σαμαρίνα ή σε σκηνές.

Σάββατο πρωί - Ορειβατική ομάδα: αναχώρηση στις 6:00 το πρωί, ανάβαση στην κορυφή (2631 μ.) και κατάβαση δίπλα από τη Δρακόλιμνη στο χωριό Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο). Ω.Π.: 9-10, Β.Δ.: 2. **Πεζοπορική ομάδα:** Περιήγηση στη Σαμαρίνα και αναχώρηση στις 10:00 με το πούλμαν για το χωριό Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο), προαιρετική πεζοπορία προς τον Αγ. Θεοδόσιο από βατό μονοπάτι και επιστροφή στην Αγία Παρασκευή Ω.Π.: 3-4, Β.Δ.:1 .

Συνάντηση με την ορειβατική ομάδα και διανυκτέρευση σε ξενώνες ή σκηνές.

Κυριακή πρωί: Αναχώρηση όλων για Κόνιτσα, πεζοπορία στο εκπληκτικό μονοπάτι που οδηγεί στη Μονή Στομίου. Ω.Π.: 2. Εναλλακτική δυνατότητα για ράφτινγκ στον Αώο. Επιστροφή και αναχώρηση για την Αθήνα.

Αρχηγός: Ηλίας Κωνσταντακόπουλος τηλ.: 6979 699679 και Ελένη Ζέκη.

23/9/07 Κιθαιρώνας (διάσχιση) – Πόρτο Γερμενό

Αναχώρηση 8:00 για Βίλια – Καταφ. Κιθαιρώνα. Διάσχιση και κατάληξη στο Π. Γερμενό για κολύμπι Ω.Π.:5, Β.Δ.:1 Αρχηγός: Ειρ. Βλάχος τηλ.: 6973037081

26/9/07 Προβολή Τενερίφη Απρίλης 2007

Για όσους θέλουν να “επισκεφτούν” την Τενερίφη, να γευτούν παραδοσιακές γεύσεις από τα Κανάρια Νησιά και να ακούσουν τη μουσική του τόπου, ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής διοργανώνει αφιέρωμα στο Δημαρχείο της Φυλής. Η βραδιά περιλαμβάνει προβολή φωτογραφιών από το οδοιπορικό στο μεγαλύτερο νησί των Καναρίων Νήσων, τοπικά εδέσματα όπως tapas arougados και paelia και μουσική υπόκρουση.



30/9/07 Πανελλήνια αναρριχητική συνάντηση στα Μετέωρα διοργανωμένη από την Ε.Ο.Ο.Α.

Ο Σύλλογος καλεί όλους τους αναρριχητές να δώσουν το παρόν στην πανελλήνια αναρριχητική συνάντηση και όπως κάθε χρόνο, τα έξοδα διαμονής καλύπτονται από την Ομοσπονδία και μέρος των εξόδων μετακίνησης από το Σύλλογο.



EXTREME SPORTS
Κωνσταντινουπόλεως 57
Περιστέρι (Πλατεία Μπουρζίου) Τ.Κ. 121 32
Τηλ.: 210 57 47 562, Fax:210 570730142
e-mail:info@x-tremesports.gr
web site:http://www.x-tremesports.gr



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2007

5-6-7/10/07 Όλυμπος (Ανάβαση στις κορυφές Σκολιό και Μύτικα)

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 16.00 για Λιτόχωρο και διανυκτέρευση στο καταφύγιο στη παραλία Λιτοχώρου.

Σάββατο: Ανάβαση και των δύο ομάδων από Πετρόστρουγκα στο Οροπέδιο των Μουσών (2700μ.) και διανυκτέρευση στο καταφύγιο «Χρ. Κάκκαλος».

Ω.Π.: 6, **Β.Δ.:**3 **Κυριακή - Ορειβατική ομάδα:** Ανάβαση στην κορυφή Μύτικας (2917μ.) από το Λούκι, κατάβαση από τα ίδια και πορεία προς το καταφύγιο "Σπ.Αγαπητός" από τα "Ζωνάρια" και από εκεί στα "Πριόνια".

Πεζοπορική ομάδα: Ανάβαση στον Προφ.Ηλία (2803μ.) και κατάβαση μαζί με την ορειβατική ομάδα.

Προϋποθέσεις συμμετοχής: Καλή φυσική κατάσταση και χρήση κράνους στο Λούκι του Μύτικα. Αρχηγός: Κωνσταντίνος Καρδαράς τηλ.: 6945753363

13-14/10/07 Φθινοπωρινή αναρριχητική συνάντηση στη Βαράσοβα

Ευκαιρία για συνάντηση των αναρριχητών του Συλλόγου για σκαρφάλωμα με καλή παρέα και παγωμένη μπίρα.

14/10/07 Ζήρεια (2374 μ.)

Αναχώρηση στις 7:00 για Άνω Τρίκαλα Κορινθίας και Οροπ. Ζήρειας (1600μ.)

Πεζοπορική Ομάδα: Πεζοπορία Νότια προς την κατάφυτη Χαράδρα Φλαμπουρίτσας και κατάληξη από Λαιμό και Σπηλιά Ερμή στο Οροπέδιο (κυκλική διαδρομή) Ω.Π.:5, Β.Δ.:1

Αρχηγός: Ανδρέας Ψύχας τηλ.: 6947 776132

Ορειβατική Ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή Σημείο (2374μ.) μέσω καταφυγίου ΕΟΣ Κορίνθου και επιστροφή Ω.Π.:5, Β.Δ.:2.

Αρχηγός: Θανάσης Πλαβούκος τηλ.: 6979 197540

20-21/10/07 Ευρυτανία – Πλατανάκι (1779μ.)

Σάββατο αναχώρηση 7:00, επίσκεψη στην Μονή Προυσσού και κατάληξη στο χωριό Δομνίστα. Ύπνος σε ξενώνες ή στο Σχολείο με υπνόσακους.

Κυριακή πρωί, αναχώρηση με αγροτικά αυτοκίνητα για το χωριό Ροσκά (950 μ.). Ανάβαση μέσα από πυκνό ελατοδάσος στην κορυφή Πλατανάκι (1777μ.) και επιστροφή. Ω.Π.5,5 Β.Δ.:1. Δυνατότητα και μικρότερης πορείας για όσους

το επιθυμούν. Αρχηγός: Μανώλης Φουντουλάκης τηλ.: 6944 196208

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2007

**3-4/11/07, Ανατολικά Άγραφα, Βουλγάρα (1.654μ.),
Θερμά Λουτρά Σμοκόβου.**

Σάββατο αναχώρηση 7:00 για Λουτρά Σμοκόβου, μικρή πεζοπορική διαδρομή για όλους προς Αηδονοχώρι και μπάνιο στα Θερμά Λουτρά Σμοκόβου. Διανυκτέρευση στη Ρεντίνα των Αγράφων, σε ξενοδοχείο ή σκηνές, μέσα σε ελατοσκέπαστο τοπίο με θέα σε λίμνη Σμοκόβου, Τυμφρηστό και λίμνη Πλαστήρα.

Κυριακή αναχώρηση με το πούλμαν για το χωριό Βαθύλακος (750 μ.).

Ορειβατική Ομάδα: ανάβαση στην Βουλγάρα (κορυφές Άνεμος 1600 μ. και Σημείο 1654 μ.). Ω.Π.:7, Β.Δ.:2.

Αρχηγός: Στέλιος Ντζιαφέρης τηλ. : 6977 963557

Πεζοπορική ομάδα: κοινή αφετηρία με την ορειβατική αλλά μικρότερη διαδρομή και επιστροφή από τα ίδια Ω.Π.: 4-5 ή δυνατότητα για μικρότερη. Β.Δ.:1

Αρχηγός: Αθανασία Ρήγα τηλ.: 6974 086156

ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - Δευτέρα 5/11/07 ώρα 7 μ.μ.

Σε περίπτωση μη απαρτίας, η επαναληπτική Γ.Σ. θα γίνει την Κυριακή 11/11/07 ώρα 10:30 π.μ., στο χώρο εκδηλώσεων του Δημ. Σχολείου Φυλής.

16-18/11/07 Μακεδονία. Πάϊκο (1650 μ.) .

Παραγωγή τσίπουρου σε παραδοσιακό αποστακτήριο και γλέντι.

Παρασκευή αναχώρηση στις 15:30 για Αγ. Νικόλαο Νάουσας.

Διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο «Βέρμιο» ή σε σκηνές.

Σάββατο πρωί: αναχώρηση το πρωί με πούλμαν για το Ελευθεροχώρι Γιαννιτσών, επιβίβαση σε αγροτικά, μεταφορά μέσω αγροτικού δρόμου σε υψόμετρο 720 μ.. Πεζοπορία σε κατάφυτο με οξιές μονοπάτι και παλιό καλντερίμι, μέσα από μια διαδρομή γεμάτη με φθινοπωρινά χρώματα και πεσμένα φύλλα δένδρων.

Ορειβατική ομάδα: ανάβαση στην κορυφή Μπέλα Τσούκα (1650 μ.) και κατάληξη στην Καστανερή (διάσχιση) Ω.Π.:7, Β.Δ.:2

Πεζοπορική Ομάδα: Κοινή διαδρομή με την Ορειβατική ομάδα, μέχρι ορισμένο σημείο και επιστροφή στο σημείο εκκίνησης Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.:1. Μεταφορά με πούλμαν στην Καστανερή, ξεκούραση, συνάντηση με την ορειβατική ομάδα και επιστροφή στη Νάουσα. **Επίσκεψη σε παραδοσιακό αποστακτήριο (καζάνι) για να παρακολουθήσουμε την απόσταξη τσίπουρου του Συλλόγου από σταφύλια ξυνόμαυρα Ναούσης και να γλεντήσουμε ... μέχρι το πρωί!**

Κυριακή: Περίπατος στο πάρκο του Αγίου Νικολάου Νάουσας, στη Σχολή Αριστοτέλους, σε Μακεδονικούς τάφους Ανθεμίων, της Κρίσης, Λύσωνος - Καλλικλέους κ.α. και στο παλιό μακεδονίτικο μοναστήρι του Τιμίου Προδρόμου στα περίχωρα της Νάουσας, 17ου αι.

Αρχηγοί: Όλγα Μουρίκη τηλ.: 6974 909601 & Ζαΐρα Τριβυζά τηλ.: 6942 018175

25/11/07 Καθαρισμός μονοπατιού στην Πάρνηθα.*

Εθελοντικός καθαρισμός μονοπατιού στην Πάρνηθα
Υπεύθυνος: Θανάσης Μπουρνάς τηλ.: 210 2411569



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2007

1-2/12/07 Αρχαία Μεσσήνη – Ιθώμη. Φαράγγι του Νέδωνα.

Σάββατο αναχώρηση στις 7:00 για αρχαία Μεσσήνη. Επίσκεψη στο Μουσείο και τον αρχαιολογικό χώρο. Πεζοπορία και ανάβαση στην Ιθώμη έως το Μοναστήρι της Παναγίας Βουλκάνου, Ω.Π. 3, Β.Δ. 1. Επιστροφή και διανυκτέρευση στην Καλαμάτα σε ξενοδοχείο.

Κυριακή πρωί αναχώρηση με πούλμαν για την Αλαγονία. Πεζοπορία από την Αλαγονία έως την Ι. Μ. Βελανιδιάς (15 χλμ. χωρίς μεγάλες υψομετρικές διαφορές). Ω.Π.:6, Β.Δ.: 1. Δυνατότητα και μικρότερης διαδρομής.

Αρχηγός: Γιώργος Μέτσος τηλ.: 6972 756511

9/12/07 Κλωκός (1779 μ.)

Κυριακή πρωί αναχώρηση στις 7:00 για Φτέρη Αιγίου. Ανάβαση στην κορυφή του Κλωκού με θέα στις κορυφές του Ερύμανθου και του Παναχαϊκού και επιστροφή. Ω.Π.:4,5 - 5 Β.Δ.:1

Αρχηγός: Ειρήνη Χρυσάδακου τηλ.: 6976 181834

16/12/07 Καθαρισμός μονοπατιού στην Πάρνηθα*

Εθελοντικός καθαρισμός μονοπατιού στην Πάρνηθα

Υπεύθυνος: Θανάσης Μπουρνάς τηλ.: 210 2411569



28/12/07-1/1/08 Βουλγαρία, Bansco, αναβάσεις στο όρος Πυρίν (Ορειβατικές και Πεζοπορικές διαδρομές)

Πρωτοχρονιά με τον Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής στο γραφικό και κοσμοπολίτικο Μπάνσκο που διαθέτει ένα από τα πιο σύγχρονα χιονοδρομικά κέντρα των Βαλκανίων για σκι, χειμερινές αναβάσεις και πεζοπορίες.



Παρασκευή 28/12/07: Αναχώρηση με πούλμαν στις 16:00 για το Σιδηρόκαστρο Σερρών. Θερμά Λουτρά στα γνωστά ιαματικά λουτρά και διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο.

Σάββατο πρωί αναχώρηση για το Μοναστήρι της Ρίλα, ένα από τα πιο γνωστά και διάσημα μνημεία της Βουλγαρίας, με ενδιαμέσο σταθμό στο χωριό Μενλίκ, γνωστό για τα κρασιά και τις κάβες του. Στη συνέχεια, κατάληξη στο χωριό Μπάνσκο (850 μ.), στους πρόποδες του όρους Πυρίν, όπου οι υπόλοιπες διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο.

Κυριακή πρωί Μετάβαση στο Χιονοδρομικό Κέντρο (1450 μ.), από όπου:

Πεζοπορική ομάδα: Ανάβαση στο καταφύγιο Vihren (1950 μ.) (Υ.Δ.: 500 μ.)

Ορειβατική Ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή Βίχρεν (2915 μ.) (Υ.Δ. 1400 μ.) και επιστροφή. Ω.Π. 10-11 Β.Δ.:6

Σκι κατά βούληση για όσους δεν θα ορειβατήσουν.

Δευτέρα πρωί: Προαιρετική πεζοπορία για όλους από το Bansco (850 μ.) έως το Χιονοδρομικό Κέντρο (1500 μ.), σε μονοπάτι στις παρυφές του Πυρίν, μέσα σε χιονισμένο ελατοδάσος (Υ.Δ. 650 μ.) και κατάβαση ή επιστροφή με ταλιφτ. Ω.Π.:5, Β.Δ.:5 Για τους φανατικούς του σκι η ημέρα όλη μπορεί να περάσει στις πίστες με ελεύθερο πρόγραμμα.

Πρωτοχρονιάτικο γλέντι με μουσικές, παραδοσιακές και όχι μόνο!

Τρίτη: Ημέρα επιστροφής - **Κρατήσεις από 1/12/07.**
Αρχηγός: Καλλιόπη Δηλαβεράκη τηλ.: 6937 411811

ΕΡΓΟΛΑΒΟΙ ΟΙΚΟΔΟΜΩΝ

ΑΦΟΙ ΣΙΑΜΙΔΗ



ΨΗΛΟΡΕΪΤΟΥ 20 - ΑΧΑΡΝΑΙ

Τηλ.: 210 2464129 - 210 2462181 Κιv.: 6945087100

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2008



13/1/08 Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας στο καταφύγιο του Συλλόγου στη θέση Κλημέντι Δυτ. Πάρνηθας.



20/1/08 Παρνασσός

Σκι ή χειμερινή ανάβαση στη Λιάκουρα (2457μ.) **Αναχώρηση 7:00** για Χιονοδρομικό Κέντρο Κελάρια. (1600 μ.) Μεταφορά με ταλιφτ στον Προφήτη Ηλία και ανάβαση στην κορυφή. Ω.Π.:6 - Β.Δ.: 5. Απαραίτητος Χειμερινός Εξοπλισμός.

Αρχηγός:

Κωνσταντίνος Καρδαράς τηλ.: 6945 753363



27/1/08 Υμηττός

Συνάντηση στις 8:00 στη γέφυρα Καισαριανής και ανάβαση προς ΟΤΕ. Κατάβαση προς Παιανία (Προσήλιο) και επιστροφή στην Καισαριανή από εναλλακτική διαδρομή. Ω.Π.: 5 - Β.Δ.: 1.

Αρχηγός: Νείλος Πιτσινός τηλ.: 210 2231267



Κυριακή Ζακχαίου
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

τηλ.: 6945 681561 email: zak.kyriaki@gmail.com

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2008

1- 3/2/08 Πεζοπορία στα Μετέωρα & Ανάβαση στην Κίσσα (1652μ.).

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 16.00 για Καλαμπάκα, όπου και διανυκτέρευση, ή σε camping στο Καστράκι

Σάββατο - Πεζοπορική Ομάδα: Με αφετηρία το χωριό Καστράκι, θα περπατήσουμε μια κυκλική διαδρομή 10 χλμ, στη βόρεια πλευρά των Μετεώρων, περνώντας και από τα σπουδαία Μοναστήρια της Μεταμόρφωσης και Βαρλαάμ, και από άλλα αξιοθέατα της περιοχής, ώστε να απολαύσουμε μια πλευρά των ιερών βράχων, έξω από την έντονη τουριστική κίνηση. **Ορειβατική Ομάδα:** Ευχάριστη ορεινή πεζοπορία από την Κορομηλιά στην Γλυκομηλιά, από την κορυφή Κίσσα (1652μ.). Ω.Π.:4 - Β.Δ.:1

Κυριακή: Συνάντηση στην Καλαμπάκα και πεζοπορία από καλοφτιαγμένο καλντερίμι προς τις μονές Αγ.Τριάδας και Αγ.Στεφάνου, κάτω από τους βράχους Αγιά και Άλυσσο. Ω.Π.:2,5 - Β.Δ.:1
Αρχηγός: Κων. Καρδαράς τηλ.: 6945 753363

10/2/08 Όλυμπος Ευβοίας

Αναχώρηση Κυριακή στις 7:00 για Ερέτρια. Έναρξη πορείας από το διάσελο του βουνού και ανάβαση στη κορυφή (1100μ.) και επιστροφή στο χωριό Θεολόγος. Ω.Π.:3 - Β.Δ.:1. Αρχηγός: Θανάσης Πλαβούκος τηλ.: 6979 197540

17/2/07 Πάρνηθα *

Αναχώρηση στις 8:00 από Φυλή με αυτοκίνητα για Κιάφα Πίνη, Πηγή Ταμίλθι, Σπήλαιο Πανός, Μονή Κλειστών και επιστροφή στην Κιάφα Πίνη. Δυνατότητα εξερεύνησης του Σπηλαίου Πανός. Ω.Π. 5-6 - Β.Δ.: 2. Αρχηγός: Θανάσης Πλαβούκος τηλ.: 6979 197540

24/2/08 Καλλιδρόμο, «Μονοπάτι του Εφιάλτη».

Αναχώρηση Κυριακή 7:00 για Μονή Δαμάστας, ανάβαση μέχρι τη λίμνη Καλλιδρόμου, στη συνέχεια κατάβαση μέχρι το Ελευθεροχώρι και επιστροφή στην Μονή Δαμάστας (κυκλική διαδρομή). Ω.Π.: 6-7 - Β.Δ.:2. Δυνατότητα μείωσης της διαδρομής έως το Ελευθεροχώρι για όσους το επιθυμούν. Μπάνιο στα Λουτρά Θερμοπηλών. Αρχηγός: Παναγιώτης Χόντος τηλ.: 6973 983624

* **Οι δραστηριότητες στη Πάρνηθα** επελέγησαν πριν την καταστροφή του Δρυμού.
Ζητείστε πληροφορίες από τους Αρχηγούς για τυχόν τροποποιήσεις.



MOTO
ΜΟΥΡΙΚΗΣ
SERVICE - ΠΩΛΗΣΕΙΣ- ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
Λεωφ. Βουθιαμένης 54, Αθήνα, τηλ.: 210 94 40 868
www.motomourlks.gr

...Ανεβαίνετε ψηλά ;



**...Κατεβείτε
στον Ι**

**Τιμές που ΔΕΝ θα πισ
στα μάτια σας**

**Για
& για**

Η αφετηρία για ΣΥΜΦΕΡΟΥΣΕΣ ΑΓΟΡΕΣ είναι τα ICELAND STORES. Είδη για ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ, ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ, CAMPING, ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΣΠΟΡ, από όλες τις ΓΝΩΣΤΕΣ ΜΑΡΚΕΣ της αγοράς.

Όλο το χρόνο επωφεληθείτε από τις ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ που γίνονται - έως και 50% - σε προϊόντα προηγούμενης σεζόν.

1

ICELAND STORES

ΕΝΔΥΣΗ & ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΗ & ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ - ΣΕ 3 ΟΡΟΦΕΣ

Ηρ. Πολυτεχνείου & Κανθάρου 21, Πειραιάς

Τηλ.: 210 45.10.239

2

ICELAND STORES ATHLETICS

Τσαμαδού 45 & Καραϊσκού, Πειραιάς

Τηλ.: 210 42.22.362

**ΝΕΟ
ΚΑΤΑΣΤΗΜ**

**τε πρώτα
Πειραιά !**

**ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ
μας !**

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ
Για Μαζικές Αγορές
για Μαθητές Σχολών**

ΠΡΟΦΟΥΣ

**ΕΟ
ΣΤΗΜΑ**



www.icelandstores.eu

Ο Ε.Π.Ο.Σ ΦΥΛΗΣ ... για να μην καεί και η Πάρνηθα!*

Αυτή τη χρονιά, λόγω αυξημένης επικινδυνότητας, η Αντιπυρική Περίοδος ξεκίνησε νωρίτερα, από την 1η Μάη 2007. Ο Ελληνικός Πολιτιστικός Ορειβατικός Σύλλογος Φυλής και τα μέλη του, από ανησυχία και αγάπη για τον ορεινό όγκο της Πάρνηθας, οργάνωσαν ομάδες πυροφύλαξης και συμμετέχουν εθελοντικά στην προσπάθεια να προληφθεί οποιαδήποτε καταστροφή του μοναδικού Εθνικού Δρυμού της Αττικής. Με βάση το πυροφυλάκιο στο βουνό Φυλή, οι εθελοντές πυροφύλακες θα βρίσκονται σε επιφυλακή συγκεκριμένες ημέρες και ώρες, ώστε να ειδοποιήσουν άμεσα την Πυροσβεστική Υπηρεσία, το Δασαρχείο και άλλους εμπλεκόμενους φορείς, εάν εντοπίσουν εστία πυρκαγιάς, πριν η εξάπλωσή της κάνει αδύνατο τον έλεγχό της.

Για να μην αναζητούμε τους ενόχους αφότου γίνει το κακό, ο ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ απευθύνεται σε κάθε ευαισθητοποιημένο πολίτη, και ιδιαίτερα της Δυτ. Αττικής όπου δραστηριοποιείται, προκειμένου να συνδράμει στην προσπάθεια αυτή και να συμμετάσχει ενεργά στην προστασία του φυσικού χώρου που μας έχει απομείνει.

Ένα "χαμένο" απόγευμα πυροφύλαξης μπορεί να μας χαρίσει πολλά περισσότερα "πρασινά" απογεύματα.

***Τον Απρίλη 2007 δώσαμε στα ΜΜΕ το παραπάνω κείμενο προς δημοσίευση. Τώρα...κάηκε, επειδή είμαστε μικροί και φτωχοί, όχι μπροστά στη δύναμη της φύσης...αλλά σε σκέψη, σε δράση, σε όνειρα, σε ευθύνες, σε στόχους. Τιποτα δεν γίνεται τυχαία.**

ΕΠΙ ΤΟΥ ΠΙΕΣΤΗΡΙΟΥ: ...ΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΑΡΝΗΘΑ

Αγαπημένη μου Πάρνηθα, μεγάλη μου αγκαλιά που χωρίστηκες στα δύο. Πενθώ για όσα χάθηκαν και φοβάμαι γι' αυτά που θα έρθουν. Ξέρω πως υπέφερες πολύ τις τελευταίες σου ώρες. Βλέπω τις πληγές στο σώμα σου ακόμα. Καταπατήθηκες και βασανίστηκες αφόρητα, ενώ εσύ πάντα προσέφερες απλόχερα τις ομορφιές σου. Θέλω να σου ζητήσω ΣΥΓΝΩΜΗ. Συγγνώμη για τις φορές που λερώσαμε τα ρούχα σου, συγγνώμη που σκοτώσαμε τα παιδιά σου, συγγνώμη που με τις βάρβαρες φωνές μας σε ξυπνούσαμε και με τα τροχοφόρα σου ανοίγαμε πληγές.

Μας αφήνεις, μας πετάς τις στάχτες σου που, στο μέλλον, θα πλανώνται στον αέρα που εισπνέουμε και χάνουμε ένα «άλλο» μέλλον από εγωπάθεια και αλαζονεία.

Είναι πολλοί, εδώ στα τσιμέντα, που παλεύουν μέχρι τελικής πτώσεως ν' αφήσουν στο χρόνο ένα σπίτι ή ένα ακριβό όχημα, ως προσφορά σθένους και θυσίας στους απογόνους τους. Σου ζητώ, μεγάλη μου αγκαλιά, να τους συγχωρέσεις. Δεν καταλαβαίνουν τον πλούτο που χάθηκε στις στάχτες σου ούτε το μήνυμα της ματαιότητας που φέρνει ο αέρας που τις κουβαλά.

Δεν θα υποφέρουμε λιγότερο τις τελευταίες μας ώρες απ' όσο υπέφερες εσύ, στο υπόσχομαι. Ανασύρω στη μνήμη μου στιγμές επίγειας ευτυχίας που μου χάρισες και σε κοιτώ σήμερα να αργοπεθαίνεις, εξαιτίας της «καθυστέρησης»... του μυαλού. Είναι η νοητική καθυστέρηση των «διαβασμένων» και «παιδευμένων», των απανταχού λυτρωτών και προσπατών μας.

Οι στάχτες σου βρίσκονται παντού. Στο τραπέζι, στον καναπέ, στα λευκά πλακάκια. Θέλω να τις αφήσω εκεί, να σε βλέπω στο σπίτι, όπως όταν σε κοίταζα από το ανοιχτό παράθυρο.

ΣΧΟΛΕΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ



με **Cristo Belogianni**
direttore generale
di collegio
di Alta Montagnia ✓

με τον **Aksh Kará-Peták**
(Ακής Καρα Πετάκ) PhD
in climbing consultation!! ✓

και ο **John Petromiannos**
(Τζον Πετρόμιαννος)
staff executive
manager!! ✓

και αναβολή στράτευσης!! ✓

ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ:

ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ

Αν όμως δεν πείθεστε από όλα αυτά και θέλετε πραγματικά να μάθετε ορειβασία και αναρρίχηση ελάτε στον ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ για την ουσία.
Η πιο άρτια καταρτισμένη ομάδα εκπαιδευτών είναι εκεί να σας δώσει ολοκληρωμένη γνώση και εμπειρία, όπως λίγος γνωρίζουν
www.eposffilias.com 2102411148-6945753363
Με τις προδιαγραφές και την αναγνώριση από:



MALATESTAS BIKES.

Λ. Θρακομακεδόγων 10 Αχαρνές
τηλ. 210 244 3456

Λ. Μεσογείων 422 Αγ. Παρασκευή
τηλ. 210 601 2890

Σχολές ορειβασίας – αναρρίχησης

Αναγνωρισμένες από την Ελλ. Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης

Παρεχόμενη εκπαίδευση

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής εφαρμόζει ένα πρόγραμμα διδασκαλίας και εκμάθησης βασισμένο στις αρχές της διδακτικής και όχι μόνο της εμπειρίας. Σκοπός του προγράμματος είναι να κατανοήσει ο εκπαιδευόμενος τις δεξιότητες και όχι μόνο να τις μιμηθεί μέσα στα πλαίσια του μαθήματος. Έτσι η γνώση που αποκτά είναι βαθιά και παραμένει δυνατή. Το αποτέλεσμα είναι οι μαθητές των σχολών να κινούνται στο βουνό με αρκετή αυτονομία και πάντα με την μέγιστη ασφάλεια ακόμα και αμέσως μετά την αποφοίτηση τους.

Το πρόγραμμα καλύπτει θεωρητικά και κινητικά γνωστικά αντικείμενα, βασίζεται δε στο στυλ της αμοιβαίας διδασκαλίας. Δηλαδή, μετά την επεξήγηση και παρουσίαση της δεξιότητας από τους εκπαιδευτές, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται σε ομάδες να παρουσιάσουν και να εφαρμόσουν την γνώση σαν να διδάσκουν οι ίδιοι. Στην σύγχρονη Φυσική Αγωγή αυτός θεωρείται ο πιο αποτελεσματικός τρόπος διδασκαλίας.

Οι εκπαιδευτές

Διαθέτουν την πιο σύγχρονη και ενημερωμένη γνώση, στο υψηλότερο διεθνώς επίπεδο. Ο υπεύθυνος εκπαιδευτής **Χρήστος Μπελογιάννης** - Διεθνής Οδηγός Βουνού UIAGM και έμπειρος εκπαιδευτής της ΕΟΟΑ από το 1998. Ο **Άκης Καραπετάκος** - Βοηθός εκπαιδευτής της ΕΟΟΑ και από το 2006 Δόκιμος (aspirant) Οδηγός Βουνού UIAGM. Ο **Γιάννης Πετρομιαννός** - Βοηθός εκπαιδευτής της Ε.Ο.Ο.Α. και από το 2006 Δόκιμος (aspirant) Οδηγός Βουνού UIAGM. Ο **Μιχάλης Βασιλείου** - Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού UIAGM - Γιατρός. Ο **Γιώργος Βουτυρόπουλος** - Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού - τεχνικός σύμβουλος ΕΟΟΑ.

Τι προσφέρει ο Σύλλογος στους εκπαιδευόμενους

- ▣ **Παρέχει ασφάλεια ζωής** στους εκπαιδευόμενους για την διάρκεια της σχολής.
- ▣ **Επιδοτεί τα δίδακτρα** των εκπαιδευομένων και κάνει επιπλέον έκπτωση 10% στα δίδακτρα όσων έχουν ηλικία έως και 30 ετών
- ▣ **Παρέχει τον εξοπλισμό** που απαιτείται στους εκπαιδευόμενους, τον οποίο προμηθεύεται κάθε χρόνο, με την έναρξη της Σχολής από κατάσταση ορειβατικών ειδών. Μετά το τέλος της σχολής διαθέτει αυτά τα υλικά στους αποφοιτήσαντες από τη Σχολή (αν και εφόσον το θελήσουν) σε πολύ χαμηλή τιμή προκειμένου να αποκτήσουν τον βασικό εξοπλισμό τους και να δραστηριοποιηθούν στο βουνό.

Η ύλη της Σχολής

Καλύπτεται σε 11 σαββατοκύριακα, 5 για το χειμερινό βουνό και 6 για την αναρρίχηση. Μπορεί κάποιος να παρακολουθήσει όποια κατεύθυνση επιθυμεί. Δίπλωμα αναγνωρισμένο από την Ε.Ο.Ο.Α. δίνεται σε όσους αποφοιτήσουν με επιτυχία από τη Σχολή. **Τα θεωρητικά μαθήματα** γίνονται ενδιάμεσες Τετάρτες στην Φυλή
Περισσότερες πληροφορίες: Κων. Καρδαράς (6945753363) ή στο τηλ. 210-2411148.

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ /5 Σαββατοκύριακα

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΠΡΑΚΤΙΚΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Προσανατολισμός Κίνδυνοι στο βουνό	Τεχνικές βάδισης σε βαρύ χιονισμένο πεδίο και προσανατολισμός - Πτώσεις	Ανοιγμα βημάτων, αλλαγή επικεφαλής πορείας. Εύρεση αζιμούθιων την νύχτα
Διατροφή Α' Βοήθειες Μετεωρολογία	Χρήση κραμπόν - πιολέ-Πτώσεις - Προσανατολισμός - Κίνηση στο βουνό	Χρήση των κραμπόν σε ανάβαση - κατάβαση - τραβέρσα. Αναγνώριση πιθανών κινδύνων κατά τη διάβαση κάτω από μια πλαγιά
	Οργάνωση εξόρμησης - Κίνηση στο βουνό - Χρήση σχοινιών	Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να οργανώσουν σε χαρτί και στο πεδίο τον εξοπλισμό, την πορεία την διατροφή τους και την διανυκτέρευση τους
	Ημι - αναρριχητικές τεχνικές - ανάβαση τεχνικών και εκτεθειμένων πλαγιών	Ανάβαση σε απότομες πλαγιές με χρήση ασφάλισης από την μέση και γρήγορο ρελέ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ /6 Σαββατοκύριακα

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΠΡΑΚΤΙΚΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Εξοπλισμός	Εκμάθηση της αναρριχητικής τεχνικής της κίνησης	Ασκήσεις ισορροπίας και κατανόησης του Κέντρου Βάρους στην αναρρίχηση
	Τεχνική της κίνησης - εκμάθηση ραπέλ - βασικών κόμπων	Βασικές θέσεις και κινήσεις στο βράχο με χρήση top rope
	Οργάνωση ρελέ - Αναρρίχηση με ρελέ ραπέλ	Διαδρμές δυο σχοινιών με μόνιμες ασφάλειες
	Οργάνωση σχοινοσυντροφιών-αντιμέτωποι με την ορθοπλαγιά	Εκτέλεση τακτικά δύσκολων διαδρομών με τον εκπαιδευτή στην σχοινοσυντροφιά
	Τεχνητή αναρρίχηση - Αυτοδιάσωση	Χρήση ασφαλειών για προώθηση.Μπλοκάρισμα και ασφάλιση του επικεφαλής, κατέβασμα τραυματία κλπ.

Το ταξίδι στη Τενερίφη - Απρίλης 2007

Φάρος για τους ταξιδιώτες, μια πύλη του Άδη!



Ανάβαση στην ψηλότερη κορφή της Ισπανίας (Pico del Teide, 3.718 μ.).

Για τους Γκουάντσας, τους αρχαίους κατοίκους των Μακαρίων Νήσων, όπως αποκαλούσαν τα νησιά αυτά του Ατλαντικού οι ιστοριογράφοι της κλασικής εποχής, το ηφαιστείο της Τενερίφης ήταν ιερό. Αποτελούσε μια από τις πύλες του κάτω κόσμου. Εκεί κατοικούσε ο Μεγάλος Πατέρας Γκουαγιότα Τείδε. Με το πέρασμα του χρόνου, αυτή η μυθολογική εικόνα παραχώρησε τη θέση της σε μια άλλη, του βουνού που προσανατολίζει τους ναυτικούς που περιπλέουν τη δυτική Αφρική. Σήμερα συνεχίζει να εκπληρώνει αυτή την αποστολή ως ο φάρος που οδηγεί τις ελπίδες χιλιάδων Αφρικανών, που με ψαρόβαρκες επιχειρούν να μεταναστεύσουν στον υποτιθέμενο εργασιακό παράδεισο της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ακόμα και σήμερα είναι ένας χώρος αδιάρρηκτα συνδεδεμένος με τη συλλογική μνήμη των κατοίκων του αρχιπελάγους, που αναγνωρίζουν το περίγραμμα του Τείδε και το συνδέουν με την κοινότητα όπου ανήκουν. Ακόμα και σήμερα, ο πεζοπόρος που τον περιδιαβαίνει, βρίσκει στις σχισμές των βράχων του κρυμμένα αναθήματα και διασταυρώνεται με προσκνητές που εκπληρώνουν το τάμα τους να ανέβουν προς την κορυφή του ξυπόλυτοι...

Ανάβαση στην ψηλότερη κορφή της Ισπανίας (Pico del Teide, 3.718 μ.)

Το πρωί της Κυριακής του Πάσχα, 8 Απριλίου 2007, αναχωρήσαμε με πουλμανάκι από το χωριό Βιγιαφλόρ (Villaflor, υψόμετρο 1400 μ.) της Τενερίφης (Tenerife), του συμπλέγματος των Καναρίων Νήσων, δεκαπέντε ορειβάτες του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής και ένας ντόπιος οδηγός βουνού για να πεζοπορήσουμε ως την

κορυφή του ηφαιστείου Πίκο ντελ Τείδε.

Η υπόλοιπη ομάδα, που σκόπευε να πλησιάσει την κορυφή κάνοντας χρήση του τελεφερίκ, δεν κατόρθωσε να ξεκινήσει, επειδή ο ισχυρότατος άνεμος δεν επέτρεπε τη λειτουργία του.

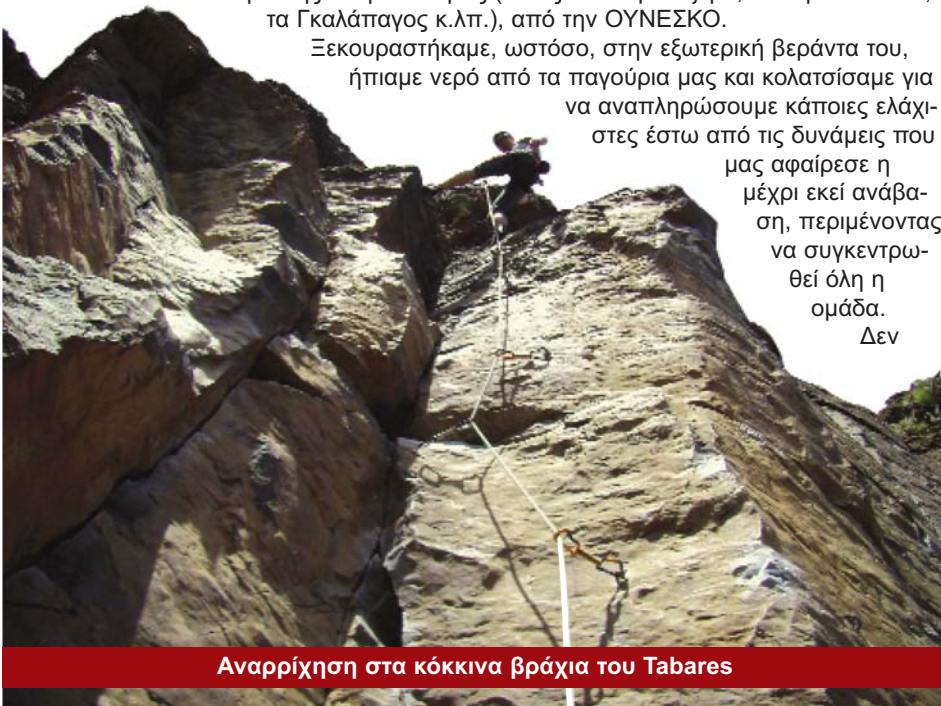
Σε 45 λεπτά φτάσαμε οδικώς στη βάση (2200 μ.) του κώνου της κορφής Μοντάνια Μπλάνκα (Montaña Blanca, 2748 μ.), απ' όπου ξεκινάει ένας χωματόδρομος, διασχί-

ζει τη διαμέτρου 8 χλμ. καλντέρα, δημιουργημένη από τη διάβρωση του ηφαιστειογενούς εδάφους, και καταλήγει στους πρόποδες του Τείδε. Αρχίσαμε την πεζοπορία κατά τις 9 π.μ. ατενίζοντας τη θάλασσα των νεφών ολόγυρα κάτω από τα πόδια μας, καθώς και το κτίριο του αστεροσκοπείου του Τείδε απέναντί μας, πάνω στην κορφή Ιθάνια, που άστραφτε στις ακτίνες του πρωινού ήλιου. Περπατήσαμε περίπου 5 χλμ. σε έναν αρκετά ομαλό, αλλά ελικοειδή ορεινό δρόμο, που ανηφόριζε ελαφρά ως την τοποθεσία Ουέβος ντε Τείδε (Huevos de Teide = Αβγά του Τείδε), ένα εντυπωσιακό σύνολο διάσπαρτων ηφαιστειακών βράχων σφαιρικού σχεδόν σχήματος, μαύρου χρώματος και διαμέτρου πολλών μέτρων. Εκεί, σε ένα υψόμετρο 2.700 μ. περίπου, αρχίζει η πραγματική ανάβαση. Η ώρα είναι 10:30 και ο ήλιος πυρώνει τα μαύρα ποτάμια της πετρωμένης λάβας, που σκίζουν σαν χείμαρροι την κίτρινη ελαφρόπετρα του εδάφους. Σε λίγο παίρνουμε ένα μονοπατάκι που ανηφορίζει με ατελείωτα ζιγκ-ζαγκ σε ένα έδαφος από ηφαιστειογενείς μαύρες κροκάλες και γκριζές ελαφρόπετρες, στην ουσία μια ιδιαίτερα κουραστική σάρα που δυσκολεύει την ανάβαση. Το μονοπάτι είναι πολύ ευκρινές, δεν χρειάζεται σηματοδότηση. Οι ελάχιστες διακλαδώσεις που συναντάμε δεν είναι παρά συντομεύσεις που χρησιμοποιούν οι ορειβάτες κατηφορίζοντας από την κορυφή. Υπάρχει ελάχιστη βλάστηση, αποτελούμενη κυρίως από ένα είδος θαμνώδους κάκτου χωρίς αγκάθια. Διακρίναμε ελάχιστα πουλάκια που φτερούγιζαν από θάμνο σε θάμνο, καθώς και κάποιες σαυρούλες. Τελικά, μετά από ανάβαση τριών περίπου ωρών, έσκασε μύτη η καπνοδόχος του καταφυγίου, όταν όλοι μας είχαμε φτάσει στα όρια της αντοχής μας, δίνοντάς μας το κουράγιο να διανύσουμε τα τελευταία από τα περίπου 970 μέτρα υψομετρικής διαφοράς που μας χώριζαν από την αφετηρία μας.

Πρόκειται για το καταφύγιο Αλταβίστα (Altavista), που βρίσκεται σε ένα πλάτωμα 3.270 μέτρων και χτίστηκε το 1892 από έναν Άγγλο λάτρη του ηφαιστείου.

Δεν είχαμε την τύχη να μας φιλοξενήσει (ήταν γνωστό πριν ξεκινήσουμε την ανάβαση) διότι επισκευάζεται ενόψει της υποψηφιότητας που υπέβαλε η κυβέρνηση της αυτόνομης πολιτείας των Καναρίων Νήσων να ανακηρυχθεί το Εθνικό Πάρκο του Τείδε κληρονομιά της ανθρωπότητας (όπως το Κίλιμαντζάρο, το Γκραν Κάνιον, τα Γκαλάπαγος κ.λπ.), από την ΟΥΝΕΣΚΟ.

Ξεκουραστήκαμε, ωστόσο, στην εξωτερική βεράντα του, ήπιαμε νερό από τα παγούρια μας και κολατσίσαμε για να αναπληρώσουμε κάποιες ελάχιστες έστω από τις δυνάμεις που μας αφάιρεσε η μέχρι εκεί ανάβαση, περιμένοντας να συγκεντρωθεί όλη η ομάδα.
Δεν



Αναρρίχηση στα κόκκινα βράχια του Tabares

παραλείψαμε να φορέσουμε τα αντιανεμικά μας διότι, παρά το ηλιόλουστο της ημέρας, η θερμοκρασία δεν ξεπερνούσε τους 10ο. Βεβαίως, στην ίδια βεράντα ξανασυναντήσαμε και τον ξεχασμένο, αφότου είχαμε μπει στο μονοπάτι, οδηγό μας που, έχοντας φτάσει εκεί μισή ώρα πρωύτερα, μας ρώτησε ανήσυχος αν νιώθαμε όλοι καλά, αν το υψόμετρο δεν μας είχε καταπονήσει... Τον πληροφορήσαμε ότι και στην Ελλάδα ο Όλυμπος πλησιάζει τα 3000 μ. και δεν είμαστε ασυνήθιστοι σε τέτοια υψόμετρα. Και αυτός μας αποκάλυψε ότι ανεβαίνει το βουνό πάνω από 150 φορές το χρόνο και σ' αυτό οφείλεται η τόσο άνεσή του.

Απέμεναν ακόμα τα 500 μ. υψομετρικής διαφοράς που μας χώριζαν από την κορυφή. Ξεκινήσαμε την ανάβασή μας μισή ώρα αργότερα πατώντας πάνω σε στρώματα στερεοποιημένης λάβας, με κάποια κατάλοιπα από παγωμένες χιονούρες. Ήδη διακρινόταν για πρώτη φορά η λευκή ηφαιστειογενής μύτη του Τείδε. Το κρύο είχε ενταθεί και το αραιό οξυγόνο της ατμόσφαιρας είχε αρχίζει να επιδρά αρνητικά σε κάποια μέλη της ομάδας. Επιπλέον, η όλο και πιο ισχυρή μυρωδιά θειαφιού μάς προκαλούσε δυσφορία. Το πρώτο κομμάτι της ανάβασης από το καταφύγιο προς την κορυφή έχει υψομετρική διαφορά 278 μ. και φτάνει στο πλάτωμα Φορταλέθα (Φρούριο) με εντυπωσιακή θέα κι από τις δυο πλαγιές της κορυφογραμμής. Διασχίζοντάς το, φτάνουμε στην τοποθεσία Ραμπλέτα (Περαντζάδα), στα 3.549 μ., όπου είναι και το τέρμα του τελεφερίκ. Όταν λειτουργεί, για να περάσεις από εκεί-

νο το σημείο απαιτείται άδεια διέλευσης προς την κορυφή. Όμως, αν και είχαμε πάρει την απαραίτητη άδεια, ο φύλακας δεν ήταν εκεί για να μας τη ζητήσει, αφού ο καιρός δεν είχε επιτρέψει τη λειτουργία του βαγονέτου. Συναντήσαμε απλώς ένα ζευγάρι Γερμανών, που επέστρεφαν στο καταφύγιο. Αναρωτηθήκαμε τι πρόβλημα είχε ο καιρός. Για ποιο λόγο δεν λειτουργούσε το τελεφερίκ; Το μονοπάτι για την κορυφή, η οποία βρισκόταν 157 μ. ψηλότερα, ξεκινούσε από το σημείο εκείνο και χανόταν πίσω από απόκρημνα βράχια μαύρης λάβας, σκεπασμένα με κρυστάλλους παγωμένου χιονιού που άστραφταν στις ακτίνες του μεσημεριάτικου ήλιου. Ύστερα από μερικά βήματα μετασχηματίζεται σε χριστό καλντερίμι με πέτρινα σκαλοπάτια. Μόλις λοιπόν περάσαμε τα βράχια που μας το έκρυβαν, μια ριπή ισχυρότατου ανέμου μάς ανάγκασε να οπισθοχωρήσουμε για να μην πέσουμε κάτω. Ο οδηγός μας μας συμβούλεψε να σταματήσουμε εκεί. Ο ίδιος δεν είχε πρόθεση να συνεχίσει την ανάβαση, επειδή θεωρούσε ότι ο άνεμος την καθιστούσε ιδιαίτερα επικίνδυνη. Τι αδικία! Τι ατυχία! Δεν μπορούσαμε να το πιστέψουμε. Τόσος κόπος και η σημαία μας δεν θα ανέμιζε στη Στέγη της Ισπανίας! Ανταλλάξαμε βλέμματα απόγνωσης, στηριγμένοι με κόπο στα μπατόν για να μη μας ρίξει κάτω ο άνεμος. Κάποιοι πεισματάρηδες σκύψαμε, για να ελαττώσουμε την αντίσταση του κορμιού μας απέναντι στον άνεμο, και προχωρήσαμε καμιά δεκαριά βήματα κολλημένοι στα βράχια. Και, η προσπάθεια πέτυχε! Δεν πέσαμε. Κάναμε δυο τρία βήματα ακόμα.

Βραδιά κεφιού στο Villafior





Από την Anaga στον ωκεανό

Στηριχτήκαμε πάλι στα βράχια και στρέψαμε πίσω το κεφάλι: οι περισσότεροι της ομάδας είχαν τολμήσει να ακολουθήσουν αυτούς που αγνόησαν τη συμβουλή του οδηγού. Θα επιχειρούσαμε τελικά την ανάβαση με δική μας ευθύνη. Και έτσι σκυμμένοι, ο ένας πίσω από τον άλλον, φτάσαμε στα χείλη του κρατήρα, πολύ πιο μικρού απ' όσο φανταζόμασταν (80 μ. περίπου διάμετρος) και απ' όπου ξεπετάγονταν, από διάφορα σημεία, σύννεφα ατμών υδρόθειου που μας έκαναν να βουλώσουμε τη μύτη μας. Η ανάβαση από το καταφύγιο στην κορφή είχε διαρκέσει λιγότερο από δύο ώρες και η μυρωδιά του υδρόθειου δεν μας ενοχλούσε πια. Βρισκόμασταν πάνω σε μια στοιβα βράχων, σε ύψος 3.718 μ.^ο σε πρώτο πλάνο ολόγυρα και προς τα κάτω μας απλωνόταν ένα στεφάνι σύννεφου, σε δεύτερο πλάνο οι ακτές της Τενερίφης, λουσμένες από τον

Ατλαντικό. Στο βάθος διακρινόταν κάποιο νησί. Δεν μας ένοιαζε πια ο δυνατός άνεμος. Κάποιος έβγαλε την πυξίδα και μας πληροφόρησε ότι το νησί που φαινόταν στα ΝΔ ήταν η Γκομέρα...

Η κούραση εξαφανίστηκε ως διά μαγείας και για πάνω από μισή ώρα απόλαυσε ο καθένας μας τη στιγμή, βγάζοντας φωτογραφίες, σκαρφαλώνοντας στα βραχάκια, ατενίζοντας το τοπίο, τσουγκρίζοντας σοκολατένια αβγά ελλείπει κόκκινων πασχαλιάτικων για το Χριστός Ανέστη, ζεσταίνοντας τα παγωμένα χέρια μας μέσα στις χαραμάδες απ' όπου έβγαине ο ζεστός ατμός...

Και, τελικά, αποφασίσαμε να αρχίσουμε την κατάβαση. Τότε, επιτέλους, θυμηθήκαμε να βγάλουμε την τυπική ομαδική φωτογραφία της κορυφής. Όμως βιαζόμασταν πια να φτάσουμε στο καταφύγιο. Είχαμε αρχίσει να πεινάμε. Θαρρείς και όλος ο κόπος των ορειβατών, που συμμετείχαν στην προσπάθεια, καθώς επίσης και ο μόχθος όσων πήραν την πρωτοβουλία να διοργανώσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις πρακτικές λεπτομέρειες του εγχειρήματος, μας είχε αδειάσει το στομάχι... Σε ένα σημείο του κατηφορικού καλντεριμιού προς το κτίριο του τελεφερίκ ξανασυναντήσαμε και τον οδηγό μας και όλοι μαζί επιστρέψαμε στην Αλταβίστα για τα περαιτέρω: κάνα σάντουιτς, μπόλικο νερό και κατάβαση στο πουλμανάκι που θα μας γυρνούσε πίσω στη Βιγιαφλόρ. Εκεί, στον ξενώνα, κάναμε Πάσχα με ντόπιο κασικάκι, που είχαμε παραγγείλει από το πρωί στον ξενοδόχο, και με κόκκινο κρασί από τα αμπέλια των πλαγιών του Τείδε. Δυστυχώς, το ρυζόγαλο που μας πρόσφεραν για επιδόρπιο δεν συνέβαλε και τόσο στην πασχαλινή ατμόσφαιρα...

(Στράτος Ιωαννίδης, 12/05/07).



Στα προσεχώς: Βενεζουέλα – Πάσχα 2008

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής θα διοργανώσει το Πάσχα του 2008 οδοιπορικό στη Βενεζουέλα, τη χώρα που διασχίζεται από τον Αμαζόνιο, περιλαμβάνει τμήμα της οροσειράς των Άνδεων και βρέχεται από την Καραϊβική. Στόχος η κατάκτηση του Πίκο Εσπέχο (4765μ.) και Πίκο Μπολίβαρ (5007μ.) και η εξερεύνηση των Τεπούι. Πρόκειται για ιδιαίτερο είδος γεωλογικού σχηματισμού πολλών εκατοντάδων μέτρων ύψους με κατακόρυφες πλαγιές, επίπεδη κορυφή, τροπική βλάστηση και σπάνια πανίδα. **Λεπτομέρειες στο επόμενο τεύχος!**



Φέτος ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής έδωσε δυναμικό παρόν για μια ακόμη χρονιά σε Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου, καθώς πέντε μέλη του παρακολούθησαν με απόλυτη επιτυχία τη σχολή που διοργάνωσε ο ΕΟΣ Αθηνών, με εκπαιδευτή το Γιώργο Βουτυρόπουλο. Πρόκειται για τους: Μπεβούδα Νεκταρία, Μπίκο Ιάσωνα, Παλαπάνογλου Ιπποκράτη, Πολίτη Ηλία και Τσόχατζη Ασημάκη. Καθόλου

άσχημα αφού οι πέντε τους αποτελούσαν το...40% του δυναμικού της σχολής!

Στα οκτώ Σαββατοκύριακα που πραγματοποιήθηκε η σχολή επαναλήφθηκαν από τους ορειβάτες του Συλλόγου αξιόλογες διαδρομές, καθώς και το άνοιγμα μιας καινούργιας χειμερινής στα Βαρδούσια. Για την ιστορία επαναλήφθηκαν οι:

Παρνασσός – Γεροντόβραχος 14/1:	Χατζηδίνα-Τορέλλη Ψυγείο
Βαρδούσια 28/1:	Ταρησώ II AD+ M2 280m Κεντρικό Λούκι II PD+ 280m Βεντούζα II 2 M3 150m
Κάτω Φλαμπούρι:	Amstel VI 100m Κλασσική V+ 100m Κρεμαστή V 100m
Βαράσοβα:	Γωνιά VI- 220m Κωλοφωτιά VI 200m Ηρώδης VI 130m Σκάλα VI- 120m
Κούβελος:	Αγνωστών VI+ 350m Χαμένο Σεντούκι VI+ 260m Μηχαλίδη-Τροχάνη V 650m



Κείμενο - φωτό: Ιπποκράτης Παλαπάνογλου

Βαρδούσια-Σκόρδα Πιτιμάλικου “Βεντούζα” II 2 M3 150m

Μία νέα διαδρομή ανοίχτηκε την 1/4/07 στα πλαίσια της Σχολής Μέσου Επιπέδου του ΕΟΣ Αθηνών από τον εκπαιδευτή Γιάννη Πετρομιανό και τους μαθητές – μέλη του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, Πολίτη Ηλία, Μπεβούδα Νεκταρία και Παλαπάνογλου Ιπποκράτη. Οι συνθήκες χιονιού ήταν πολύ καλές και μάλιστα, σκαρφαλώθηκε και μια σχοινιά με πολύ γερό πάγο. Η διαδρομή είναι κοινή με το λούκι των αρχαρίων μέχρι πριν το λούκι εξόδου. Εκεί τραβερσάρουμε λίγα μέτρα αριστερά, αγνοούμε την πολύ όμορφη καμινάδα και σκαρφαλώνουμε τον τοίχο αριστερά από χαρακτηριστική διαμπερή τρύπα. Αυτή η σχοινιά ήταν και η πιο δύσκολη της διαδρομής αφού ήταν τελείως ξερή. Η σχοινιά καταλήγει σε στενή κόψη όπου κάνουμε ρελέ και κατόπιν κινούμαστε πάνω στην κόψη, μέχρι να βγούμε σε ανοιχτή πλαγιά, όπου ουσιαστικά τελειώνει η διαδρομή.

Η επιστροφή γίνεται είτε κατεβαίνοντας προς τα αριστερά, ακολουθώντας την επιστροφή των Ε.Τ., Τυχαία κτλ., είτε συνεχίζοντας στην πλαγιά εξόδου, με σκοπό να μπούμε στο τεράστιο λούκι που κατεβαίνει από τον Μέγα Κάμπο στις Πόρτες και από εκεί στις Κοπρισιές, για να βγούμε τελικά πάνω από τον Προφήτη Ηλία.

ΑΥΚΗΝΕΥΕΙ ΤΙΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΣΟΥ



κατοσκήνωση-εξοχισμό

αυτονομία, ανεξαρτησία
αυτοεξοχισμό

χιλιοβόριοι



sub-zero
SALES
-50%
στην
πρόσφο

PATH FINDER

o u t d o o r g e a r



Καλλιρρόης 39 + στάση μετρό Φιξ + 117 43 Αθήνα, τηλ.-fax: 210 9220817, e-mail: pathfinder@otenet.gr



Δευτέρα - Τετάρτη - Σάββατο 9:00-15:00
Τρίτη 9:00-14:30, 17:00-20:30
Πέμπτη - Παρασκευή 9:00-20:30

ΨΩΝΙΖΤΕ ΜΕ 3 ΕΩΣ 12 ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΤΕΣ VISA - MASTER CARD - AMERICAN EXPRESS
ΑΓΟΡΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΚΑΤΑΒΟΛΗ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ / ΓΙΑ ΑΓΟΡΕΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 350 ΕΥΡΩ ΦΑΝ ΑΓΟΡΑΣΤΗΝ ΜΕ ΕΛΤΑ

Ο ΔΥΣΣΕΙΑ

Ήλιε μεγάλε ανατολίτη μου, χρουσό σκουφί του νού μου,
αρέσει μιου στραβά να σε φορώ,πεθύμησα να παίξω,
όσο να ζεις, όσο να ζω και γώ, για να χαρεί η καρδιά μας.
Καλή ναι τούτη η γής, αρέσει μας, σαν το σγουρό σταφύλι...

.....
Χαρά, στου ιερού βουνού την μοναξιά, στον καθαρό αγέρα,
Ν ανηφορίζεις μοναχός μ ένα δαφνόφυλλο στα δόντια!
Και να γροικάς τη βασιλόφλεβα να παίζει σ ατικνήμια,
Να διαπερνάει το γόνα, τα νεφρά να πιάνει το λαιμό σου,
Και ποταμός ν απλώνεται στο νου να τον ριζοποτίζει.
Και να μη λές θα πάω δεξιά, θα πάω ζερβά. Μα να φυσούνε
Κι οι τέσσαρες ανεμικές στο σταυροδρόμι του μυαλού σου.
Κι όσο ανεβαίνεις, το θεό ν ακούς ολούθε ν αναπνέει
Και πλάι σου να γελάει, να περπατάει, και να κυλάει τις πέτρες
Να στρέφεται. ψυχή να μη θωράς, σαν κυνηγός που βγήκε
ροδοχαράματα για πέρδικα, φτερούγα δεν ξεκρίνει,
Μα σύμπλαγο τ ολόδροσο βουνό γρικάει να κακαρίζει!

.....
ΝΙΚΟΣ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ

Οι παραπάνω στίχοι, από το ποίημα Οδύσσεια του Νίκου Καζαντζάκη, αφιερώνονται:
Στην Πόπη, στην Τατιάνα, στη Δήμητρα, στην Κύνθια, στη Σοφία, στη Λεμονιά,
στην Ελευθερία, στη Νατάσα, στην Άννα, στο Φώτη, στο Νίκο, στο Γιώργο Β.,
στο Γιώργο Κ., στον Γιάννη, στον Ανδρέα, στο Βαγγέλη, στον Αλέξανδρο, στον Αντώνη,
στον Τάσο, στον Άγγελο, στο Σμολένσκι στον Κώστα, στον Παναγιώτη.
Και ιδιαίτερος στη μικρή Μαριλένα Βάθη που σαν περδικοπούλα κατέκτησε, σχεδόν
πετώντας με χαμηλή πτήση, την κορυφή του Σταυρού στον Ψηλορείτη,
στις 28 Μαΐου 2007

Αλεξάνδρα Σταυρακάκη

3η Έκθεση - Διαγωνισμός Φωτογραφίας



**Θέμα: «Άνοιξη - Καλοκαίρι - Φθινόπωρο -Χειμώνας
με ορειβασία, πεζοπορία και αναρρίχηση»**

*** Λόγω της περιβαλλοντικής καταστροφής στην Πάρνηθα
θα φιλοξενηθούν και φωτογραφίες
με θέμα «Το περιβάλλον που πληγώνουμε»**

Η έκθεση θα φιλοξενηθεί στο Πνευματικό Κέντρο «Γ. ΡΙΤΣΟΣ»
του Δήμου Αιγάλεω από 19/11 έως 23/11 και στη συνέχεια στο
Δήμο Πετρούπολης.

Το κοινό θα ψηφίσει τις καλύτερες.

Οι φωτογράφοι θα βραβευτούν με δωρεάν διήμερες και τριήμερες
διαδρομές απο το Σύλλογό μας. Διαστάσεις ΦΩΤΟ 0,20X030 cm.

Υπεύθυνη : Κωνσταντίνα Δοσιάδου τηλ. 6972085217



Τοξο-βολικά

Ένας αγώνας τοξοβολίας κρύβει πάντα ένταση και αγωνία, με έναν όμως τελείως διαφορετικό τρόπο απ' αυτόν που βλέπουμε σε άλλα αθλήματα. Είναι μία ένταση που, τόσο για να την ελέγξει ο αθλητής, όσο και για να την αντιληφθεί ένας εξωτερικός παρατηρητής, απαιτεί συγκέντρωση, προσοχή και οξύνοια. Είναι η ένταση που πρώτα τη διακρίνεις στα πρόσωπα των αθλητών, στις μικρές, σχεδόν αμυδρά διαγραφόμενες συσπάσεις των προσώπων τους και ύστερα τη βλέπεις να διαπερνά το σώμα τους, τη στιγμή ακριβώς που ο αθλητής έχει ρίξει το τελευταίο του βέλος.

Ένας αγώνας τοξοβολίας δεν έχει θεατές. Έχει θαυμαστές. Θαυμαστές που χαρακτηρίζονται από ευγένεια, υπομονή και σεβασμό προς τους τοξότες. Και αυτοί είναι πάντα λίγοι, σε αντίθεση με τους πολυάριθμους αθλητές που παρατάσσονται στη

γραμμή βολής. Τη στιγμή που τα βέλη απελευθερώνονται ταυτόχρονα σε ριπές, ο τοξότης μπορεί να διακρίνει την τροχιά του δικού του βέλους, να προβλέψει την κατάληξη του στο στόχο και αυθόρμητα να μυδιάσει ή να σφίξει ελαφρά τα χείλη.

Κατα τη διάρκεια του αγώνα, δεν θα δεις πλήθος στις κερκίδες να χειροκροτά και να ζητωκραυγάζει τους νικητές. Θα δεις νικητές και ηττημένους να αγκαλιάζονται και να αλληλοσυγχαίρονται, όχι ως ανταγωνιστές, αλλά σαν φίλοι.

Γι' αυτό αξίζει μια φορά στη ζωή σου να βρεθείς σε έναν αγώνα τοξοβολίας, για να διακρίνεις το ήθος και την ευγένεια αυτών των ανθρώπων να πλημμυρίζει το ίδιο γήπεδο, που σε αγώνες άλλων αθλημάτων γεμίζει απλώς από πλήθος φωνασκούντων οπαδών.

Ειρήνη Χρυσάδακου

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

ΤΡΙΤΗ από 18:00μμ - 20:00μμ & ΣΑΒΒΑΤΟ 11:00πμ - 14.00

Τις υπόλοιπες μέρες της εβδομάδας κατόπιν συνεννοήσεως.

Το τμήμα Τοξοβολίας του Συλλόγου λειτουργεί με ιδιόκτητο εξοπλισμό σε κλειστό χώρο 18 μ. και ανοιχτό χώρο 30 - 50 - 70 - 90 μ.

Τηλ. υπευθύνων: **6945328327, 6976181834** και στο Σύλλογο **2102411148**

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ ΖΩΗΣ
ΠΥΡΟΣ
ΚΛΟΠΗΣ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΑ
ΔΑΝΕΙΑ
ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ
ΑΜΟΙΒΑΙΑ
ΚΕΦΑΛΑΙΑ
ΝΟΜΙΚΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Σας οδηγώ με ασφάλεια στα φαράγγια
και σας προτείνω την ασφαλιστική σιγουριά
για τη ζωή και την περιουσία σας

ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΒΑΣ. ΚΟΥΛΗΣ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ - ΕΠΕΝΔΥΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ 24B & ΜΙΧΑΛΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
Τηλ. γρ.: 210 7715 508 fax: 210 7712 860
Δικ: 210 9019 788 - 26710 93506
Κιν.: 6972 478990
email: koulissp@in.gr

Νέο σύστημα καθορισμού του συνολικού βαθμού δυσκολίας των διαδρομών

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ/ ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝ/ΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	Έως 6	Μικρή				
2	Έως 8	Έως 1000μ.				 Καλή φυσική κατάσταση και ανάλογος εξοπλισμός
3	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.				
4	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.			 Μεταφορές κατασκευαστικού εξοπλισμού	
5	Έως 8	Έως 1000μ.				 Καλή φυσική κατάσταση και ανάλογος εξοπλισμός
6	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.				
7	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.			 Μεταφορές κατασκευαστικού εξοπλισμού	

Το σύμβολο + προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. 2+, 3+, 4+ κλπ.) όταν υπάρχουν αναρριχητικά περάσματα μικρής δυσκολίας, εκτεθειμένες κόψεις, λούκια ή κλίσεις χιονιού/πάγου από 40° και πάνω. Η συμμετοχή σε τέτοιες διαδρομές απαιτεί καλή φυσική κατάσταση και εξοικείωση με το ορεινό πεδίο. Στις χειμερινές αναβάσεις απαιτούνται γνώσεις στοιχειώδους ασφάλισης συντρόφου με τεχνικά μέσα.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:

- Οι συμμετέχοντες έχουν απαραίτητα μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και δεν αγνοούν την περίπτωση να συναντήσουν αντίξοες καιρικές συνθήκες.
- Οι διαδρομές με το βαθμό 2 και πάνω, υπάρχει πιθανότητα να γίνονται εκτός μονοπατιών.
- Στις διαδρομές με το χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ - κραμπόν και γνώση του χειμερινού βουνού.
- Οι αναγραφόμενες ώρες υπολογίζονται κατά προσέγγιση, εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας.
- Οι αρχηγοί κάθε αποστολής αναβάσεων έχουν τη δυνατότητα να αποκλείσουν συμμετέχοντες που δεν έχουν μαζί τους τον απαιτούμενο σε κάθε περίπτωση ατομικό εξοπλισμό, δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης ή και για οποιοδήποτε άλλο λόγο, που θα έθετε σε κίνδυνο την προσωπική τους ασφάλεια όσο και των υπολοίπων μελών της αποστολής.

Οι συμμετέχοντες φέρουν την ευθύνη της ατομικής τους ακεραιότητας γνωρίζοντας εκ των προτέρων το βαθμό δυσκολίας και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχουν.

Κάθε συμμετέχων στις εκδηλώσεις του ΕΠΟΣ Φυλής αποδέχεται ανεπιφύλακτα ότι φέρει όλη την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητά του όπως άλλωστε προβλέπεται από την "Διακήρυξη του Κυρόλου της 8ης Σεπτεμβρίου 2003" Παράρτημα 1 - Άρθρο 1- Περι ατομικής ευθύνης.

Πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξωων καιρικών συνθηκών και πρέπει να διαθέτει εξοπλισμό που θα τον προφυλάξει από τυχόν απρόοπτα καιρικά φαινόμενα.

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται τηλεφωνικά (210-2411148) Δευτέρα έως Παρασκευή το απόγευμα 7-9 με κράτηση ονοματεπώνυμου και αριθμού τηλεφώνου και την κατάθεση στον τραπεζικό λογαριασμό του Συλλόγου της προκαθορισμένης προκαταβολής. (Αριθμός λογαριασμού 00260073100100131064 στην τράπεζα Eurobank). Η προκαταβολή δεν επιστρέφεται εκτός εάν γίνει η ακύρωση 10 ημέρες πριν την αναχώρηση ή εάν η κενή θέση συμπληρωθεί από άλλο άτομο με την αντίστοιχη όμως θέση (σε ξενώνα ή καταφύγιο ή σκηνή, αντίστοιχα με το άτομο που ακύρωσε). Οι καταστάσεις συμμετοχής στις διαδρομές "ανοίγουν" 7 ημέρες πριν για μονοήμερες & 15 ημέρες για διήμερες και άνω. Δεν γίνεται κράτηση συμμετοχής χωρίς χρηματική προκαταβολή (εκτός των μονοήμερων). Μειωμένες τιμές ισχύουν για τα μέλη, μαθητές έως 18 ετών και φοιτητές με φοιτητική ταυτότητα.

ΑΝΑΧΩΡΗΣΕΙΣ: Όλες οι αναχωρήσεις των πούλμαν και επιστροφές γίνονται από το κέντρο της Αθήνας και συγκεκριμένα από την έξοδο του Μετρό στάση "Αττική" στην οδό Λιοσίων. Ακολουθείται μέσω της Αττικής οδού η έξοδος από την Αθήνα είτε για βόρεια Ελλάδα (στάση επιβίβασης και στη διασταύρωση του Ολυμπιακού Χωριού) είτε για Πελοπόννησο. Δηλώσεις συμμετοχής στο τηλέφωνο του Συλλόγου (210 2411148), στον υπεύθυνο της διαδρομής ή στα μέλη του Δ.Σ.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΑΠΛΕΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

1. Παπούτσια ορειβατικά
2. Κάλτσες μάλλινες ή συνθετικές (και 2ο ζευγάρι)
3. Ισοθερμική μπλούζα
4. Fleece ή ζακέτα
5. Αντιανεμική - Αδιάβροχη μεμβράνη μπουφάν
6. Σακίδιο μέχρι 50 lt
7. Καπέλο - Γυαλιά ηλίου - αντιλιακό
8. Σφυρίχτρα, πιξίδα
9. Ατομικό φαρμακείο
10. Φακός κεφαλής (με εφεδρικές μπαταρίες)

ΓΙΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ

(προστίθεται και ο εξοπλισμός των απλών ορειβατικών διαδρομών)

1. Γκέτες
2. Παντελόνι Fleece
3. Αδιάβροχη - αντιανεμική μεμβράνη παντελόνι
4. Σκούφος - Γάντια
5. Πιολέ - κραμπόν



ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ

● **ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ** (1) αφιερωμένο στη «Λόξι» μου. Να μπει μέσα και να μη με κοιτάνε σαν εξωγήινο! Με υπάλληλους γνώστες και όχι δίδυμους, που δεν θα μου πουλάνε «κόρη», αλλά αυτό που πραγματικά χρειάζομαι. Με εξειδίκευση και τεχνολογία που θα με στέλνει στις τέσσερις γωνίες του κόσμου! Ζητείται ένα κατάστημα που δεν θα με ξεχνάει μόλις απομακρυνθώ από το ταμείο αλλά θα μου προσφέρει τα ταχύτερα και πιο οικειότερα after sales services. Ζητείται ένα κατάστημα... όπως το θέλω ΓΓΟ!

Κ. Φουλάτος - ☎ 6732-234-456

● **ΧΑΡΙΖΟΝΤΑΙ** (3) μεταχειρισμένα σακίδια εκδρομικά σε πολύ καλή κατάσταση ☎ 6442-234-456

● **ΟΣΟ ΚΙ ΟΣΟ** (3) δίνονται χρησιμοποιημένα φίλτρα νερού σε άριστη κατάσταση ☎ 6732-234-156

● **ΧΑΡΙΖΟΝΤΑΙ** (3) σακίδια εκδρομικά σε πολύ καλή κατάσταση ☎ 6732-234-456

● **ΟΣΟ ΚΙ ΟΣΟ** (3) δίνονται χρησιμοποιημένα φίλτρα νερού σε άριστη κατάσταση ☎ 6732-234-156

● **ΧΑΛΑΡΑΖΟΝΤΑΙ** (10) μεταχειρισμένα σακίδια εκδρομικά σε πολύ καλή κατάσταση ☎ 6732-234-456

● **ΕΤΟΙΜΟ** (3) δίνονται σακίδια εκδρομικά σε πολύ καλή κατάσταση ☎ 6732-234-456

● **ΧΑΡΙΖΟΝΤΑΙ** (3) μεταχειρισμένα σακίδια εκδρομικά σε πολύ καλή κατάσταση ☎ 6732-234-456

● **ΟΣΟ ΚΙ ΟΣΟ** (3) δίνονται χρησιμοποιημένα φίλτρα νερού σε άριστη κατάσταση ☎ 6732-234-156

● **ΧΑΛΑΡΑΖΟΝΤΑΙ** (10) μεταχειρισμένα σακίδια εκδρομικά σε πολύ καλή κατάσταση ☎ 6732-234-456

Ένα κατάστημα
όπως εσείς το θέλετε!



www.alpamayopro.gr