

διαδρομές

Πεζοπορία - Ορειβασία - Αναρρίχηση - Τοξοβολία

ΤΕΥΧΟΣ 2

www.eposfilis.gr



Πρώτη Ελληνική ανάβαση
στο ΚΑΣΜΠΕΚ του Καυκάσου

Παγοαναρρίχηση
στη Βόρεια Ιταλία

Εθελοντικός
καθαρισμός μονοπατιών
Χάλκη 2007



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2008

Εθελοντής ή... εθελότυφλος;

Οι τελευταίες καταστροφικές πυρκαγιές στη χώρα μας, μετά μάλιστα από τη σχεδόν ολοκληρωτική εξαφάνιση του Εθνικού Δρυμού της Πάρνηθας και το συμβολικό χαρακτήρα που μπορούμε να της αποδώσουμε, ανέδειξαν τη σοβαρότητα της αδιαφορίας του ανθρώπου σε θέματα που έχουν να κάνουν με το φυσικό περιβάλλον.

Τούτη η αδιαφορία δεν αφορά μόνο στους πολιτικούς, αλλά σε όλους τους πολίτες αυτής της χώρας, καθώς οι πρώτοι αναδύονται μέσα από το σύνολο των δευτέρων και φέρουν ταυτόχρονα και τις δύο ιδιότητες. Είναι δηλαδή, φορείς της κουλτούρας και της νοοτροπίας που διέπει αυτόν τον τόπο στο σύνολό του και αντανακλούν το ποιόν του. Κατά συνέπεια, ουδείς δύναται να αποποιηθεί των ευθυνών του για το αδιέξοδο στο οποίο πλησιάζουμε σταδιακά.

Δεν χρειάζεται να επινοήσουμε σενάρια επιστημονικής φαντασίας σχετικά με το τρόπο και το χώρο που θα ζήσει η επόμενη κιόλας γενιά. Οι προβλέψεις είναι χειροπιαστές, βασισμένες στην πραγματικότητα, στις εικόνες που συναντά κανείς αν κάνει μια βόλτα στην ελληνική επαρχία, στα καμένα της Πάρνηθας, στην ολοένα και περισσότερο κλιματιζόμενη ζωή μας.

Η ειρωνεία είναι όμως ότι μόνο όσοι συνειδητοποιούν τα παραπάνω προσπαθούν να δραστηριοποιηθούν με κάθε τρόπο, κουβαλώντας μάλιστα το βάρος της ενοχής για την προσωπική τους ευθύνη ή τη μέχρι τώρα αδράνεια. Αντίθετα, όσοι αρκούνται να εξαπολύουν κατηγορίες για την ολιγωρία των υπεύθυνων φορέων, χωρίς οι ίδιοι να προβαίνουν σε κανενός είδους αντίδραση ή κινητοποίηση, απενοχοποιούν αυτάρεσκα τους εαυτούς τους και συνεχίζουν να αδιαφορούν ή, ακόμα χειρότερα, να καταστρέφουν. Και δυστυχώς, αυτού του είδους ο ναρκισσισμός κυριαρχεί ακόμα και μετά από όσα συνέβησαν τους καλοκαιρινούς μήνες και κάποιοι λιγότεροι αριθμητικά, σηκώνουν το βάρος των επιλογών μιας ολόκληρης κοινωνίας και όσα αυτές οι επιλογές συνεπάγονται.

Ως τότε όμως; Θα έρθει η στιγμή όπου όλοι θα βρεθούμε στην ίδια τραγική πραγματικότητα. Ακόμα και τότε όμως, κάποιοι θα μετανιώνουν για όσα δεν έκαναν και κάποιοι θα οργίζονται για όσα δεν έκαναν οι άλλοι. Τελικά, είναι πιο αξιοπρεπές να είναι κάποιος μεταξύ αυτών που κρίνουν τους εαυτούς τους, παρά τους άλλους. Αν το πράξουμε έγκαιρα και αναλάβουμε δράση στο μέτρο που μας αναλογεί, ίσως να μην έρθει ποτέ αυτή η στιγμή ...ή να έρθει πολύ αργότερα.

Κωνσταντίνος Καρδαράς

διαδρομές

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

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

τηλ.: 210 2411148, Κιν.: 6973 693552 - www.eposfillis.gr email: eposfillis@gmail.com

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Καλλιόπη Δηλαβεράκη, Κωνσταντίνος Καρδαράς, Όλγα Μουρική,
Πόπη Δηλαβεράκη, Ζαΐρα Τριβυζά

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: Ο Θωμάς Κυτίπης στην 2η σχοινιά του Gomora - Β. Ιταλία.

Στην ιστοσελίδα του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής www.eposfillis.gr θα βρείτε:

* Τελευταία νέα και φωτογραφίες από τις δραστηριότητές μας.

* Ανακοινώσεις και λεπτομέρειες για εκδρομές που δεν υπάρχουν στο πρόγραμμα.



SALOMON



XT WINGS



Εμμ. Μπενάκη 22, Αθήνα,

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

τηλ.: 210.38.19.631, fax: 210.38.19.632

ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΚΑΥΚΑΣΟΣ ΚΟΡΥΦΗ ΚΑΖΜΠΕΚ (5050 μ.)

Αύγουστος 2007

Στην κορυφή με
το Γεωργιανό
οδηγό μας Idris
Khergiari



«Στις εσχατιές της ευρωπαϊκής ηπείρου, στο βουνό που οι αρχαίοι Έλληνες θέλησαν να βρίσκεται δεμένος ο Προμηθέας, εκεί θα επιχειρήσει ο Ε.Π.Ο.Σ. την κατάκτηση της κορυφής Καζμπέκ στα 5050 μ. κλπ, κλπ.» Όταν όλα ήταν έτοιμα, έτσι άρχισε η αναγγελία στο έντυπο του συλλόγου, της αποστολής στον Κεντρικό Καύκασο. Η οργάνωση της ανάβασής μας θα γινόταν, αναγκαστικά, αρκετές εκατοντάδες χιλιόμετρα μακριά από τη μυθική Κολχίδα, σημερινή επαρχία της Γεωργίας, πρώην Σοβιετικής Δημοκρατίας, που προσπαθούσε να «μεταβεί ομαλά» σε ένα άλλο οικονομικο-πολιτικό μοντέλο διακυβέρνησης, και αποτελούσε μια πραγματική σπαζοκεφαλιά γιατί ελάχιστες πληροφορίες μας ήταν γνωστές για τη χώρα αυτή κι οι περισσότερες αποτρεπτικές, ενώ επιπλέον, δεν υπήρχε πληροφόρηση από άλλες ορειβατικές ομάδες. Αλλά, ο από βουνού ...θεός μας έστειλε μια Γεωργιανή φίλη, την κα Νάνι Νταβιτιάνι, που η αγάπη της για τη χώρα μας και την ιστορία της την είχε οδηγήσει ως εδώ, μιλούσε πολύ καλά ελληνικά και συνέβαλε καθοριστικά στη διοργάνωση της αποστολής μας. Ανέλαβε τις ελληνο-γεωργιανές επαφές και μας έφερε σε επαφή με τρεις Γεωργιανούς

οδηγούς βουνού οι οποίοι, αφού ολοκληρώθηκαν οι διαπραγματεύσεις, δεσμεύτηκαν να μας οδηγήσουν στην κορυφή Καζμπέκ, 5050μ.

Η προσπάθεια άρχισε κάπως έτσι...

Επτά οι συμμετέχοντες : ο Θανάσης, ο Λάμπρος, ο Μανώλης, η Αθανασία, η Χρυσούλα, ο Γιώργος και η γράφουσα, προσγειωθήκαμε στις 16/8/07 στην πρωτεύουσα Τυφλίδα, μια όμορφη πόλη που η πρώτη σου εντύπωση είναι πως ακροβατεί ανάμεσα σε Ανατολή και Δύση. Από τη μια τα κάστρα στους γύρω λόφους, οι εκκλησιές και τα πανάρχαια μοναστήρια κι ο ποταμός Κουρά που τη διασχίζει, να της δίνουν μια όψη παραμυθένια. Από την άλλη τα άχαρα οικοδομήματα της σοβιετικής εποχής, πλέον σε παρακμή και εγκατάλειψη, αποτελούν μάρτυρες ενός παρελθόντος όχι και τόσο μακρινού, και του τρόπου με τον οποίο καλύφθηκαν, κάποτε, επείγουσες και επιτακτικές λαϊκές ανάγκες.

Φτάνουμε στο μικρό ξενοδοχείο μας, και ιδού η πρώτη μας δυσάρεστη έκπληξη: έπρεπε να προπληρώσουμε τις διανυκτερεύσεις μας! Ζόρικη η πρώτη επαφή μας με

τους Γεωργιανούς Αφού μοιραστήκαμε στα δωμάτια και αφήσαμε τα πράγματά μας, βγήκαμε βόλτα στην πόλη, όπου μας μάγεψαν τα πλακόστρωτα σοκάκια, τα χαμάμ που της έδωσαν και το όνομα (Tbilisi=θερμός), απλά κι απέρριπτα, χωρίς τουριστικά ψεύτικα φτιασιδώματα, οι παλιές γειτονιές. Η βραδιά έκλεισε με «χινγκάλι», το παραδοσιακό γεωργιανό φαγητό, που-γκιά με ψιλοκομμένο κρέας, ψημένα στον ατμό. Και πέσιμο νωρίς για ύπνο, γιατί την επομένη θα ξεκινούσαμε το δύσκολό μας εγχείρημα.

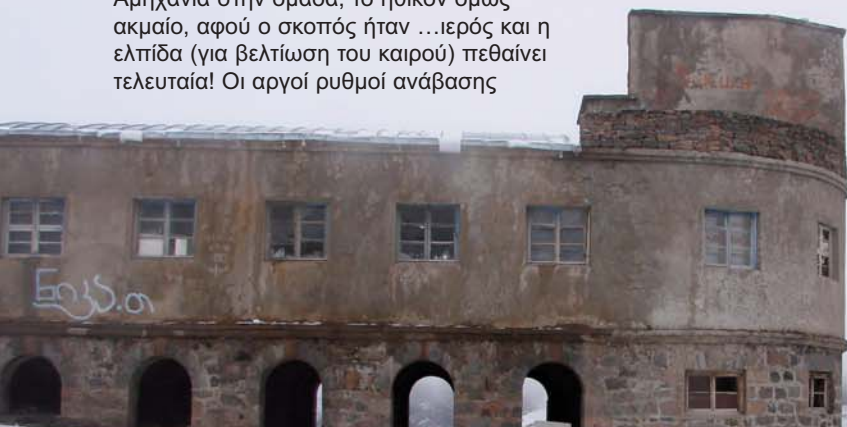
17/8/07 : Ένα μικρό λεωφορείο μας πήγε στο παζάρι, στην άκρη της πόλης, για τις προμήθειές μας σε τρόφιμα, συσκευή μαγειρέματος κλπ., και εγκαταλείψαμε την Τυφλίδα, με όλο τον ορειβατικό μας εξοπλισμό, για το χωριό Καζμπέγκι. Στη διαδρομή περάσαμε από τη λίμνη Ανανούρι και μετά από μια στάση σ' ένα παλιό μοναστήρι, φτάσαμε στο χωριό και αρχίσαμε την ανάβαση. Η πρώτη μας νύχτα κύλησε κάτω από τις σκηνές, στα καταπράσινα λιβάδια γύρω από το μοναστήρι Σαμέμπα στα 2.200 μ., με ένα ομολογουμένως νανουριστικό ψιλόβροχο να συνοδεύει γλυκά τον ύπνο μας.

18/8/07 : Οι τρεις οδηγοί μας φόρτωσαν σε μουλάρια τα σακίδια και τα τρόφιμα και ξεκινήσαμε στις 5:30 το πρωί, από τα 2.200 μ., έχοντας πει τα ζεστά ροφήματα που φτιάξαμε στην φωτιά του καταυλισμού μας. Ο στόχος αυτής της μέρας ήταν να φτάσουμε στον παλιό μετεωρολογικό σταθμό, στα 3680 μ. Η προσπάθεια έγινε σύντομα επίπονη, γιατί η ατμοσφαιρική πίεση όσο ανεβαίναμε ακολουθούσε τους δικούς της κανόνες, διόλου ευχάριστους για μας, κι ο καιρός ήταν κακός. Μια ομάδα Πολωνών που κατέβαινε, μας είπε πως η τριήμερη κακοκαιρία τους είχε αναγκάσει να τα παρατήσουν. Αμηχανία στην ομάδα, το ηθικόν όμως ακμαίο, αφού ο σκοπός ήταν ...ιερός και η ελπίδα (για βελτίωση του καιρού) πεθαίνει τελευταία! Οι αργοί ρυθμοί ανάβασης

αντιστοιχούσαν στον εγκλιματισμό που έπρεπε να ακολουθήσουμε για την ασφάλειά μας, λόγω της υψομετρικής διαφοράς των 1400 μ. σε μια μέρα, σε συνθήκες μεγάλου υψομέτρου. Όταν φτάσαμε στην αρχή του παγετώνα (3100 μ.) ξεφορτώσαμε τα μουλάρια, μοιραστήκαμε τα σακίδια και συνεχίσαμε την πορεία σε παγωμένο πεδίο, ακροβατώντας, φορτωμένοι, ανάμεσα στο γλιστερό ανάγλυφο του πάγου. Καταφέραμε ωστόσο, μετά από κοπιαστική ολόημερη πορεία, να φτάσουμε το απόγευμα στο κτίριο του "Meteo-Station" (όπως θα τον αποκαλούσαμε τις μέρες που ζήσαμε εκεί), που φάνταζε σαν ένα πετρωμένο καράβι αραγμένο στις κάτασπρες πλαγιές της οροσειράς.

Στον προθάλαμο 8 βαθμοί υπό το μηδέν και τα μέλη 6 αποστολών από διάφορες χώρες, Βέλγιο, Αμερική, Λιθουανία, Ιταλία κλπ. με τους οδηγούς τους, που περίμεναν τον καιρό να βελτιωθεί, ήταν μοιρασμένοι σε τρισάθλια δωμάτια, με αυτοσχέδιους πάγκους να επέχουν θέση κρεβατιών. Μια μεγάλη πινακίδα απεξω πληροφορούσε ότι για τους σκηνίτες το κόστος ήταν 10 lary (5 ευρώ!), ενώ για τους εντός κτίριου, 20 lary (10 ευρώ) !! Μαγειρέψαμε το βραδινό μας στην εστία που κουβαλούσαμε, μέσα σε μια υποτυπώδη και δίχως αποχέτευση κουζίνα και μετά το φαγητό σπεύσαμε να χωθούμε στους υπνόσακούς μας μήπως και ζεσταθούμε λιγάκι..

19/8/07 Ο καιρός κακός, χιόνι και ομίχλη. Μετά το μεσημέρι άρχισε να βελτιώνεται αναπτερώνοντας τις ελπίδες μας. Η μισή ομάδα έκανε μία ανάβαση εγκλιματισμού μέχρι τις σπηλιές του Μπελτέμι και τις σκήτες, στα 4150 μ. Επιστροφή, ετοιμασία του κοινού δείπνου και προετοιμασία όσων θα επιχειρούσαν να ανέβουν στην κορυφή την επομένη. Ο κακός καιρός είχε και τα καλά



Meteo - station
3.680μ.



του: μας έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσουμε ορειβάτες από άλλες χώρες, να επικοινωνήσουμε, να μοιραστούμε ζεστά ροφήματα, πληροφορίες για τα δελτία καιρού, να φωτογραφήσουμε το γεμάτο γκράφιτι κτίριο που μας φιλοξενούσε. Καθώς σουρούπωνε, τα προγνωστικά ήταν καλύτερα από τα αναμενόμενα κι έτσι η νύχτα μας βρήκε σε πυρετώδη δραστηριότητα, όλες τις αποστολές, και με την ατμόσφαιρα ζεσταμένη από την έξαψη του κοινού μας σκοπού. Το «καλή ανάβαση» σε όλους αντικατέστησε εκείνο το βράδυ το «καληνύχτα».....

20/8/07 : Στις 3:40 τα ξημερώματα, αναχωρήσαμε τελευταίοι, με τον έμπειρο (όπως αποδείχτηκε) οδηγό μας Idris Khergiari, για την ανάβαση στην κορυφή, τρεις από τους ορειβάτες της αποστολής μας: ο Θανάσης, εγώ και η Χρυσούλα, η οποία όμως δεν ολοκλήρωσε την προσπάθεια και επέστρεψε με το δεύτερο οδηγό τον Koba. Ξεκινήσαμε με το φως από τους φακούς κεφαλής και μια ξαστεριά να υπόσχεται καλές καιρικές συνθήκες –τουλάχιστον για τις ώρες που απαιτούσε η ανάβασή μας ως την κορυφή. Σε μεγάλη απόσταση μπροστά μας τρεμόφεγγαν τα φωτάκια των φακών των άλλων αποστολών, που μπερδεύονταν κάπου-κάπου με τ' αστέρια. Η παγωνιά, ο μονότονος ήχος των βημάτων μας στο σκληρό χιόνι που έσπαζε τη γαλήνη του τοπίου, και η διαπίστωση ότι ο καλός καιρός που ευχόμασταν ήταν γεγονός, μας γέμιζε βεβαιότητα ότι θα τα καταφέρουμε. Επιμονή κι υπομονή. Στο φως της ανατολής που διαδέχτηκε τον έναστρο ουρανό, οι όγκοι των παγωμένων βουνών, μαζί με την απέραντη σιωπή που μας περιτριγύριζε, μας αποκάλυπταν τη μεγαλοπρέπεια της φύσης, τη δύναμή της, την απόλυτη κυριαρχία της.

Όλα μας τα αισθήματα εκείνες τις ώρες περιέχονται σε μία και μόνο λέξη, «σεβασμός» στο μεγαλείο της.

Ο στόχος μας, η κορυφή, ήταν τα 5050 μ., κι η αποφασή μας να τον ολοκληρώσουμε σε μία μέρα συνεπαγόταν πολλούς κινδύνους για την υγεία μας, δεν είχαμε όμως άλλη επιλογή. Αποβραδīs ένα ήταν το σίγουρο: Αν δεν κατορθώναμε να φτάσουμε στην κορυφή έως τις 12:00 το μεσημέρι, θα επιστρέφαμε στη βάση μας, σε όποιο σημείο της διαδρομής κι αν βρισκόμασταν. Ο κακός καιρός των προηγούμενων ημερών είχε αποκλείσει τη διανυκτέρευση της ομάδας στο πλατό στα 4.200 μ. ώστε η ανάβασή μας να είναι λιγότερο κοπιαστική. Είχε ήδη χαθεί μια μέρα και το ιδανικό για όλους θα ήταν να την κερδίσουμε κι όχι να παρατείνουμε το ταξίδι μας.

Κινούμενοι στους πρόποδες του κυρίως κώνου, στις 5:45 περίπου το πρωί φτάσαμε στο πλατό (4.200 μ.), όπου η αποστολή των Λιθουανών ήταν η μόνη που την προηγούμενη μέρα, παρά τον κακό καιρό, είχε κινηθεί σε επικίνδυνο πεδίο (όπως διαπιστώσαμε κατά την επιστροφή μας) και είχε κατασκηνώσει στο ενδιάμεσο πλατό. Γύρω μας ξετυλιγόταν οι πιο όμορφες εικόνες που θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε, με την παγωμένη οροσειρά να μας αποκαλύπτεται



στο γλυκοχάραμα. Οι εγκάρδιες συστάσεις, το ζεστό τσάι που μας πρόσφεραν και τα πλατιά τους και ελικρινή χαμόγελα μας τόνωσαν αισθητά. Ο ορίζοντας γύρω ήταν λαμπερός, πεντακάθαρος, με ένα στρώμα από σύννεφα κάτωθι μας, στα 3.500 μ. περίπου. Σκεφτήκαμε τους συντρόφους μας που την ίδια ώρα θα εγκατέλειπαν τον Μετεωρολογικό Σταθμό, το Λάμπρο, το Μανώλη, την Αθανασία και το Γιώργο που η

απόφασή τους ήταν να φτάσουν μέχρι εκεί που είχαν δυνάμεις, κι η σκέψη τους τώρα που επέστρεφαν θα ήταν ανήσυχη για τις καιρικές συνθήκες που αυτοί βίωναν στην κατάβαση και...θα νόμιζαν τα ίδια και για εμάς. Η πραγματικότητα όμως ήταν ευνοϊκή κι ο λαμπερός ήλιος ανέβασε την θερμοκρασία και επέτρεπε την ορατότητα. Θαυμάσιες οι καιρικές συνθήκες λοιπόν, απρόβλεπτα θαυμάσιες. Έμενε, να μην μας προδώσουν οι δυνάμεις μας. Χαιρητήσαμε τους Λιθουανούς ορειβάτες, ετοιμάσαμε τα σχοινιά, δεθήκαμε σε σχοινοσυντροφιά, πήραμε τα πιολέ μας και ξεκινήσαμε την ανάβαση λοξά, σχεδόν τραβεσαριστά από την δυτική πλευρά του κώνου. Κερδίσαμε έτσι μεγάλη διαφορά από τις άλλες αποστολές τις οποίες βλέπαμε χαμηλά, σαν μυρμήγκια στο χιόνι, να κινούνται 4-4, 5-5 και να έρχονται προς τον κυρίως όγκο του βουνού. Όταν φτάσαμε στα βήματα που είχε ανοίξει η πρώτη αποστολή εκείνη την ημέρα (δύο Βέλγοι με τον Γεωργιανό οδηγό τους), συνείχαμε την direct ανάβαση, περίπου 500 μέτρα πιο κάτω από την κορυφή. Ήμασταν η δεύτερη ομάδα που ακολουθούσε και η μεγάλη κλίση δεν επέτρεπε να έχουμε εικόνα της κορυφής. Συνείχαμε και φτάσαμε στο επικίνδυνο απότομο πέρασμα, βαθμού δυσκολίας II, όπου έπρεπε να περάσουμε ένα κάθετο λούκι παγωμένο ανάμεσα στον κώνο της κορυφής και σε ένα βράχο.



Η μεγάλη ηλιοφάνεια που ανέβασε την θερμοκρασία, έκανε τις ομάδες να τραβερσάρουν λοξά πάνω από ένα απότομο πέρασμα, λιγότερο επικίνδυνο. Σ' αυτό το σημείο μας πρόφτασε η Λιθουανική αποστολή και συνεχίσαμε σχεδόν μαζί για τον τελικό στόχο. Λίγο ακόμη, λίγα μέτρα ακόμη ήταν η μοναδική μας σκέψη, εκείνη την στιγμή. Στις



11:45 φτάσαμε στην κορυφή του Καζμπέκ, που στη γεωργιανή γλώσσα είχε το δύσκολο όνομα «Mkinvartveri» (δεν τα καταφέραμε να το προφέρουμε από την χαρά μας), αγκαλιαστήκαμε, συγκινηθήκαμε γιατί τα καταφέραμε, γιατί είχαμε την τύχη η προσπάθειά μας να στεφτεί με επιτυχία, επειδή είχαμε προετοιμαστεί σωστά, προσέχοντας τους εαυτούς μας, γι αυτό και τώρα εκεί πάνω αποζημιωθήκαμε. Βλέπαμε βόρεια τις αχανείς στέπες της Ρωσίας, βλέπαμε το Elbrus, ΒΔ από το σημείο που βρισκόμαστε. Αγναντεύαμε την υπόλοιπη οροσειρά του Καυκάσου, βαθυπράσινη γεμάτη δαντελωτές σχισμές, γοητευτική, άλλοτε να κρύβεται στα νέφη κι άλλοτε να ξεπροβάλλει απασπράπτουσα κάτω από τα πόδια μας. Τα λίγα λεπτά που μείναμε εκεί ψηλά, απολαμβάνοντας τη μεγαλειώδη ομορφιά της οροσειράς του Καυκάσου, υψώσαμε την ελληνική σημαία και την σημαία του συλλόγου μας, με την ευχή να συνεχίσουν οι νεότεροι ορειβάτες σύντροφοί μας την ίδια πορεία στα χρόνια που θα έρθουν – πάντα ψηλά. Η κατάβασή μας που ξεκίνησε στις 12:00 το μεσημέρι ήταν direct μέχρι το πλατώ στα 4200 μ. Στην συνέχεια, περάσαμε τις τεράστιες σχισμές του παγετώνα που δημιουργήθηκαν με την άνοδο της θερμοκρασίας από την ζεστή μέρα, πολύ προσεκτικά, δοκιμάζοντας ο οδηγός μας τα περάσματα με μεγάλη προσοχή, κι αφού κάναμε αναπόφευκτες 'βουτιές' στα κενά δεμέντοι μεταξύ μας, τραβώντας ο ένας τον άλλο στην επιφάνεια, τότε μόνο συνειδητοποιήσαμε ότι το τοπίο αυτό ήταν το ίδιο που περάσαμε την αυγή χωρίς τίποτα να θυμίζει την πρωινή μας ανάβαση, γιατί τότε ήταν παγωμένο και τα κραμπόν μας νομίζαμε ότι πατούσαν.....συμπαγείς μάζες πάγου !! Πιο χαμηλά αυτό το φυσικό ανάγλυφο διαδέχτηκε μια

πραγματική επικίνδυνη κόλαση, για δύο ολόκληρες ώρες. Λιώνοντας οι πάγοι απελευθέρωναν τεράστιους πέτρινους ογκόλιθους και ποτάμια νερού. Ο θόρυβος εμπόδιζε την συνεννόηση μεταξύ μας κι ο στόχος ήταν να προσπεράσουμε το επικίνδυνο τοπίο το συντομότερο, αποφεύγοντας τις πέτρες που μας ακολουθούσαν ! Όπου εμφανιζόταν κομμάτια κόκκινης γης, έμοιαζαν

σαν κινούμενη άμμος, ανάμεσα σε ορμητικά ρυάκια νερού (ανύπαρκτα το πρωί της ίδιας μέρας) υποχωρούσαν κάτω από τα πόδια μας κι η οδύσσεια της επιστροφής ήταν πράγματι επικίνδυνη. Στις 17:30 είδαμε το πέτρινο οβάλ κτίριο του Meteo-Station, κι έμοιαζε με καράβι που περίμενε εμάς για να σαλ-



πάρει στον αφιλόξενο λευκό ωκεανό. Εξουθενωμένοι από την ολόημερη προσπάθεια, το μόνο που σκεφτήκαμε εκείνη την ώρα ήταν μια γωνιά να ξεκουράσουμε την ύπαρξή μας, να ανακτήσουμε δυνάμεις. Οι Αμερικανοί που δεν κατάφεραν να φτάσουν στην κορυφή και επέστρεψαν από τα 4200 μ. στη βάση, μας περίμεναν και γεμάτοι χαρά, σαν να αφορούσε τους ίδιους, μας έδωσαν συγχαρητήρια για την επιτυχή μας προσπάθεια. Φτιάξαμε όπως-όπως ένα ζεστό λαπά και μπήκαμε στους υπνόσακούς μας στις 6,30 το απόγευμα.

Η “καληνύχτα” μας εκείνο το απόγευμα σήμαινεΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑΜΕ, ΚΑΛΗΜΕΡΑ.

21/8/07 : Η κατάβαση από τα 3.680 μ. που άρχισε το πρωί, αφήνοντας πίσω τα τελευταία κομμάτια του παγετώνα στα 3000, όπου φάνταζε σαν ένα τεράστιο λευκό ακίνητο ποτάμι, έγινε μέχρι τα 1400 στο χωριό Καζμπέγκι, ανάμεσα σε λιβάδια και πηγές κι ανάμεσα σε κίτρινα και μωβ όμορφα λουλουδάκια που δεν μπορώ να πω ότι τα είχαμε προσέξει κατά την ανάβασή μας.

Με τους Λιθουανούς στο πλατό 4.200μ.



Η προσπάθεια κι αυτοσυγκέντρωση στις δυνάμεις μας είχε κάνει σχεδόν ευλαβική την ανάβαση. Η απόλαυση της ίδιας διαδρομής στην επιστροφή, η χαρά στα πρόσωπά μας, κι η κατάληξη σε ένα αγροτόσπιτο στο χωριό Καζμπέγκι μας βρήκε να πίνουμε δυνατό γεωργιανό κόκκινο κρασί με παραδοσιακές τυρόπιτες (χατσαπούρι) και μελιτζάνες ψητές, σαλάτες, ζυμωτό ψωμί συνοδευμένα με μακρόσυρτες προπόσεις από τους νοικοκύρηδες που μας δέχτηκαν με μια αφοπλιστική φυσικότητα και απλότητα στο φτωχικό σπίτι τους.

Και αφού όλα πήγαν καλά...

Το ίδιο βράδυ παίρνοντας το μικρό πετρελαιοκίνητο βαν γνωστό ως 'μαρσούτκας' με αντίτιμο ένα φτηνό εισιτήριο, βρεθήκαμε στην Τυφλίδα, ανταμώσαμε με την ομάδα μας, γευτήκαμε τα νόστιμα 'χιλγκάλι' και ήπιαμε μπύρες γεωργιανές με τον οδηγό Idris Khergiari. Η ομάδα μας έμεινε ακόμη 2 μέρες στην πρωτεύουσα, επισκέφτηκε αξιόλογα μνημεία, γνώρισε τον τρόπο ζωής των Γεωργιανών, ανταλλάξαμε απόψεις κι όταν χωριστήκαμε ο καθένας από εμάς είχε μια δική του διαμορφωμένη άποψη γι αυτό το ταξίδι. Άλλοι επέστρεψαν στην Αθήνα κι οι υπόλοιποι συνέχισαν ένα ταξίδι μιας ακόμη εβδομάδας στην κεντρική Γεωργία με επισκέψεις και πεζοπορίες σε προεπιλεγμένες τοποθεσίες.

Κλείνοντας αυτή μου τη διήγηση, ευελπιστώ ότι κατάφερα να σας κάνω

να σκεφτείτε: *μήπως πρέπει να δοκιμάσω κι εγώ μια τέτοια ανάβαση;* Αν πραγματικά έστω και ένας αναγνώστης το σκέφτηκε, τότε ναι, το κείμενο «έπιασε τόπο» ή καλύτερα το ...πνεύμα της ορειβασίας μεταδόθηκε και σε άλλους, (νομοτελειακά η ορειβασία είναι συντροφικήδιαδικασία και άκρως μεταδοτική – σαν παιδική ασθένεια – καταλαβαίνουν οι γνωρίζοντες !).

Σαν επίλογο θέλω να σας αναφέρω αυτά που δεν θα ξεχάσω γιατί με άγγιξαν, με μια ευχή: Καλή ανάμωση, πάλι ψηλά, σε ανοιχτούς ορίζοντες.

- Η πρώτη ελληνική αποστολή στην κορυφή του όρους Καζμπέκ του Κεντρικού Καυκάσου είχε στεφθεί με επιτυχία.

- Ήταν μια γνήσια πρωτιά του συλλόγου μας γι αυτό κι η χαρά – δικαίως – ήταν μεγάλη, κι όλη δική μας.

- Με γέμισε μεγάλη χαρά που όλοι οι οδηγοί των ξένων αποστολών στο Καζμπέκ ήξεραν ότι είμαστε οι πρώτοι Έλληνες στα μέρη τους και μας έδιναν συγχαρητήρια. Μπορεί η σκιά του Προμηθέα, μπορεί η θέλησή μας, μπορεί μια πίστη δυνατή που είχαμε όλοι, μπορεί απλά η αγάπη μας για τα βουνά να οδήγησε τα βήματά μας.

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟ:
Καλλιόπη Δηλαβεράκη

Η κορυφή ΚΑΣΜΠΕΚ όπως φαίνεται από την Μονή Σαμέμπα (2200 μ.)

Στην αποστολή συμμετείχαν οι:
Θανάσης Πλαβούκος, Καλλιόπη Δηλαβεράκη, Μανώλης Γρυλλάκης, Γιώργος Κουμπλής, Αθανασία Ρήγα, Χρυσούλα Μήτρα, Λάμπρος Καρδαράς

ΠΑΓΟΑΝΑΡΡΪΧΗΣΗ ΣΤΗ ΒΌΡΕΙΑ ΙΤΑΛΪΑ

Η πρώτη επαφή...

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟ:
Θωμάς Κυτίπης

Παρασκευή 18 Γενάρη 2008 και ώρα 14:00 μπαίνουμε στο αυτοκίνητο... Έχουμε 2,5 περίπου ώρες μέχρι την Πάτρα. Θα πάρουμε το πλοίο για Ανκόνα κι από κει μας χωρίζουν γύρω στα 700 χλμ από κάτι καταρράκτες που όπως μου είχαν πει, θα ήταν παγωμένοι και θα τους σκαρφαλώναμε! Για την ακρίβεια, ο Χρήστος Μπελογιάννης θα μας μάθαινε κάποια πράγματα, ώστε να σκαρφαλώνουμε με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια σε παγωμένο πεδίο. Ετσι κι έγινε! Στο Cogne (ένα χωριό κοντά στην Aosta) και στα κοντινά μικρότερα χωριά, υπήρχαν παντού παγοκαταρράκτες.

Cogne

20/01/08

Κυριακή λοιπόν, μετά από ένα καλό πρωινό στο ξενοδοχείο, ο πρωινός ήλιος μάς βρίσκει να προχωράμε σ' ένα χιονισμένο μονοπάτι, πηγαίνοντας προς έναν από τους παγοκαταρράκτες της περιοχής. Μετά από κάποια ώρα, φτάνουμε κάτω από τον σκιερό Thoule (3+).

Το πρώτο μάθημα!
«Χτυπήστε το πιολέ έτσι, χτυπήστε τα κραμπόνς έτσι, τριγωνική στήριξη, η παγόβιδα έτσι κτλ, κτλ.....»
«Τώρα σκαρφαλώστε top rope!»



Top rope στον Thoule



Your xtreme trail of life

Mountaineering

Climbing

Trekking

Running

Camping



www.xtremesports.gr >

FERRINO



Columbia
Sportswear Company



SALOMON



PETZL

MEINDL

TeVa

Κωσταντινουπόλεος 57, Περιστερί, Αθήνα, ΤΚ: 121 32
τηλ: +30 210 5747562 | fax: +30 210 5773142
info@xtremesports.gr | www.xtremesports.gr

X
treme
SPORTS
ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Ήταν κάποια λίγα κάθετα μέτρα πάγου, που, όμως για πρώτη μέρα, ήταν αρκετά για να μας παγώσουν και να πονέσουν τα χέρια μας...

Μεσημεράκι κι επιστροφή για την λαχταριστή σοκολάτα στο Cognac.

Μετά, μπανάκι για ξεκούραση, φαγητό και ύπνο, γιατί αύριο πάλι πρωί.

21/01/08

Cascade di Lillaz (3+)...ένας παγοκαταρράκτης 250 μέτρων, 10 λεπτά με τα πόδια από το ξενοδοχείο!

Απλά, καθημερινά και συνηθισμένα πράγματα!

Πραγματικά, μια πανέμορφη μέρα. Είναι δύσκολο να περιγράψω την ομορφιά αυτής της διαδρομής. Χωρίς μεγάλη τεχνική δυσκολία, ο πάγος καλός, οι συνθήκες τέλειες (ούτε πολύ κρύο ούτε πολύ ζέστη), γύρω στους -3°C , και μια διαδρομή που ένωνε τις σχοινιές της με υπέροχα πατάρια, με θέα στα απέναντι χιονισμένα βουνά. Μια διαδρομή που, τουλάχιστον για μένα, είναι βγαλμένη από παραμύθι.



Ο Κωνσταντίνος στην πρώτη σχοινιά...



Σαν παραμύθι...

Ο Αγγελος εν δράση...



Μετά τις δύο πρώτες σχοινιές που πήγε επικεφαλής ο Χρήστος, αναλάβαμε δράση εμείς οι μαθητές!!! Αφού κάναμε λίγο εξάσκηση στην τοποθέτηση παγόβιδας, κάναμε και την τελευταία σχοινιά επικεφαλής.



Επικεφαλής στην τελευταία σχοινιά του Lillaz

Για μένα ήταν η πρώτη σχοινιά που έκανα επικεφαλής σε πάγο. Αν και δεν ήταν ιδιαίτερα δύσκολη αφού η κλίση δε ξεπερνούσε τις 80°, μετά την ολοκλήρωσή της ένοιωσα υπέροχα. Έπειτα, ένα raprel για να βγούμε στο μονοπάτι και πίσω στη βάση του καταρράκτη και να επιστρέψουμε πραγματικά γεμάτοι, ψυχικά και σωματικά, στο ξενοδοχείο.



22/01/08

Ο καιρός κλειστός. Πέφτει ψιλόχιονο. Ο chief αποφασίζει να μη σκαρφαλώσουμε σήμερα. Rest λοιπόν. Τι να κάνουμε; Τι να κάνουμε; SHOPPING ΑΠΟ...THERAPY στο Chamonix!!! Οι τιμές όχι ιδιαίτερα καλές, αλλά η ποικιλία αρκετά μεγάλη. Για να μη τα πολυλογώ, ξεπαραδιαστήκαμε στα μαγαζιά... Μπότες, σακίδια, γάντια και φυσικά δώρα για τα κορίτσια μας!!! Αχ αυτά τα δώρα για τα κορίτσια! Δεν είχαμε να φάμε για τις υπόλοιπες μέρες! Τελοσπάντων, χαλάλι τους!

23/01/08

Μια μεγάλη μέρα...Πολύ πρωινό ξύπνημα, γιατί η πρόσβαση για το σημερινό καταρράκτη είναι λίγο μεγάλη.

Candelone di Patri (5).Φτάνουμε στη βάση της πρώτης σχοινιάς. Πολυκοσμία. Ο Χρήστος επιλέγει το δυσκολότερο κομμάτι του καταρράκτη για να αναρριχηθεί, κάνοντας έτσι ζέσταμα για τη δύσκολη τελευταία σχοινιά της διαδρομής. Ακολουθούμε κι εμείς...Ακολουθούν δύο μικρότερες κι ευκολότερες σχοινιές τις οποίες πηγαίνουν εναλλάξ επικεφαλής οι μαθητές, ώσπου φτάνουμε στη βάση της τελευταίας σχοινιάς. Το θέαμα είναι επι-



βλητικό. Δύο κάθετοι 60μετροι όγκοι πάγων υψώνονται μπροστά μας. Ο chief επιλέγει φυσικά το δυσκολότερο κομμάτι για να αναρριχηθεί... έτσι για να μας κάνει άντρες!!! Κάνει αρκετή ώρα για να σκαρφαλώσει και αρχίζουμε να υποψιαζόμαστε ότι η δυσκολία σήμερα είναι λίγο μεγαλύτερη. Δεύτερος πηγαίνει ο Κωνσταντίνος και τρίτος εγώ. Τότε η αρχική υποψία για τη δυσκολία της σχοινιάς έγινε απόλυτη βεβαιότητα. Φτάνοντας πάνω έβγαλα το καπέλο, δηλαδή το κράνος, στο Μπελοιοηη ο οποίος αν και «παππούς» πολύ δυνατός. Θέλει να 'χεις δύναμη, ψυχή, εμπειρία και άλλα για να σκαρφαλώσεις ελεύθερα αυτή τη διαδρομή.

Ο Χρήστος Μπελογιάννης στην Candelone di Patri





Το βράδυ γιορτή. Καλό φαγητό, καλό κρασί σε καλό εστιατόριο!
Με ξεπαράδισαν οι παππούδες φοιτητή άνθρωπο!!!

24/01/08

Η σημερινή μέρα θα είναι πιο ξεκούραστη. Μετά την Candelone di Patri, όλοι θέλαμε κάτι πιο χαλαρό. Έτσι, αποφασίζουμε να πάμε στον καταρράκτη **Lauson (3)** στον οποίο για να φτάσεις η πρόσβαση ήταν μικρή και ο καταρράκτης εύκολος

και μικρός. Ο ήλιος τον έβλεπε σχετικά νωρίς, οπότε σκαφαλώσαμε και κατεβήκαμε γρήγορα για να μην αρχίσει και γίνεται επικίνδυνος, καθώς τον χτυπάει ο ήλιος. Η υπόλοιπη μέρα πέρασε απλά, με ξεκούραση για κάποιους, ή με σκι στις πίστες της περιοχής για κάποιους άλλους.



Θυμίζει κάτι από Ελλάδα



25/01/08

Gomora (3+). Ένας παγοκαταρράκτης με όνομα! Τελευταία μέρα σκαφαλώματος. Αρκετό κρύο, περίπου -7°C , η πρόσβαση μια αρκετά μεγάλη ανηφόρα, ιδανική για ζέσταμα και ο πάγος... απλά τέλειος.

Το πρωινό αεράκι, και η σκιά που κάλυπτε το μέρος όλη σχεδόν την ημέρα, έκανε το κρύο πιο αισθητό. Μια επίσης πολύ όμορφη διαδρομή τριών σχοινιών με ένα πολύ εντυπωσιακό gappel στο τέλος.

Gomora

Ο Θωμάς στο πρώτο ρελέ του Gomora





Όλοι μαζί...ο Άγγελος, ο Χρήστος, ο Θωμάς, ο Κωνσταντίνος

Κατά την επιστροφή, κάνουμε μια σύντομη στάση στην Aosta για βόλτα στο γραφικό πεζόδρομό της, χωρίς να παραλείψουμε να αφήσουμε και τη τελευταία μας δραχμή, συνώνυμη cent εννοούσα, στο ορειβατικό κατάστημα της πόλης.

Στο ξενοδοχείο μαζεύουμε τα πράγματά μας και ύπνο νωρίς. Το ταξίδι της επιστροφής είναι μεγάλο. Το πρωί βάζουμε τα πράγματα στα αυτοκίνητα και προσέχοντας μη ξεχάσουμε τίποτα ξεκινάμε για Ancona. Κάτι μου λέει ότι όλο και κάτι θα ξεχάσαμε άλλα δε πειράζει.

Στο τέλος μπαίνουν πάντα οι εντυπώσεις και οι ευχαριστίες. Έτσι μου έχουν πει τουλάχιστον!

Θα ήθελα να αναφέρω κάποια πραγματάκια όσον αφορά στην οργάνωση και στη νοοτροπία που επικρατεί σε κάποια μέρη τόσο κοντινά, αλλά ταυτόχρονα και τόσο μακρινά, μπροστά, θα έλεγα. Επιγραμματικά, θα αναφέρω την άσωση σήμανση των μονοπατιών, τους ανοιχτούς δρόμους, ακόμα κι αν έχει χιονίσει ενάμισι μέτρο χιόνι, το πεντακάθαρο περιβάλλον σε όλη την περιοχή και το πιο σημαντικό από όλα: Είδα να σκαρφαλώνουν δίπλα μου άνθρωποι ηλικίας πάνω από 60 ετών. Μόνο παππούδες δεν μπορείς να τους πεις, αντίθετα με κάτι άλλους 20άχρονους μαθουσάλες. Για να μη πω για το σκί,

όπου μέχρι και 100άρηδες μπορεί να δεις.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον εκπαιδευτή Χρήστο Μπελογιάννη για τις πολύτιμες γνώσεις που μου μετέδωσε, όχι μόνο σε τεχνικό, αλλά και σε ιδεολογικό-φιλοσοφικό επίπεδο, στο θέμα της παγοαναρρίχησης, και όχι μόνο. Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω τον Κωνσταντίνο και τον Άγγελο που, όντας μεγαλύτεροι, μοιράστηκαν μαζί μου τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους στο θέμα βουνό.

Τips για τους επόμενους μαθητές του Μπελοιοη!!!:

Για να περάσεις καλά πρέπει:

- Να 'χεις όρεξη για σκαρφάλωμα
- Να 'χεις άφθονο χιούμορ
- Να αποζητάς το καλό φαγητό (μη τη βγάξεις σε τίποτα fast food, δε θα φάτε ποτέ παρέα!)
- Να γνωρίζεις σε βάθος το καλό κρασί!!!

Αυτά είναι αρκετά...

Άντε και του χρόνου με γυναίκες...Το έχω υποσχεθεί άλλωστε.

Τόσες φορές με κέρασαν οι παππούδες!!!

Ήμουνα κι εγώ εκεί...

Ξεκινήσαμε απόγευμα από τον Πειραιά με το πλοίο της γραμμής για Ρόδο και από κει για Χάλκη. Ορισμένοι εξ ημών βέβαια, πετάξαμε με αεροπλάνο. Για δύο λόγους. Πρώτον, γιατί το να καθαρίζεις εθελοντικά μονοπάτια θέλει και τη γκλαμουριά του! Δεύτερον και σημαντικότερον, ήταν η χαρά από την υποδοχή που μας επιφύλαξαν οι υπόλοιποι σαράντα οκτώ νοματαίοι, που είχαν ήδη φτάσει. Στήνουμε και εμείς τις σκηνές μας στον ελαιώνα που μας είχε παραχωρήσει ο Δ. Χάλκης και ενώ ετοιμαζόμαστε για την πρώτη βουτιά στον καταπληκτικό κόλπο του Πόνταμου, μαθαίνω ότι έχουμε χωριστεί ήδη σε ομάδες και είμαι στην ομάδα της Πόπης. Με ζώσανε τα φίδια, παρόλο που όπως μας είπαν οι ντόπιοι, αυτό το ψυχρόαιμο είδος δεν επιβίωσε ποτέ στη Χάλκη!

Το πρόγραμμα έχει ως εξής: κάθε ομάδα, εκτός από τον ομαδάρχη της, έχει επιπλέον μία τσουγκράνα, μία τσάπα, ένα φτυάρι, ένα κλαδευτήρι, μία ψαλίδα και άπαντες από ένα ζευγάρι γάντια. Ξυπνούσαμε καθημερινά «με το πάσο μας» στις έξι η ώρα για να πιάσουμε δουλειά στις επτά. Από τις 6 έως τις 7 τσακίζαμε κάτι πρωινά, που όπως μάθαμε αργότερα, ναύλωναν καράβι καθημερινά, ειδικά για να μεταφέρει τις πρώτες ύλες και να μας χορταίνουν όλους! Τα συνθήματα βγαίνουν από την πρώτη κιόλας μέρα: «τσάπα, τσουγκράνα, αφάνα», «το μεροκάματο να βγαίνει, παιδιά», «αύριο θα φτάσουμε μέχρι τον Αϊ

Γιάννη τον Κοντά και μεθαύριο μέχρι τον Αϊ Γιάννη τον Αλάργα (κοινώς, τον Μακριά)» Περί την δωδεκάτη μεσημβρινή οι εργασίες σταματούσαν, γιατί σύμφωνα με το Εργατικό Δίκαιο και την Επιθεώρηση Εργασίας, δεν επιτρέπεται να εργάζεσαι σε εξωτερικούς χώρους, όταν η θερμοκρασία υπερβαίνει τους 37 °C. (Πάλι καλά, να λες!) Μετά κάναμε τις βουτιές μας, τσιμπούσαμε το καπίς μας και «τρεις καρέκλες ο καθένας και δροσιά κάτω από τις τέντες»! Τα απογεύματα τα είχαμε εμπλουτίσει με μία εθελοντική πάντα, δραστηριότητα. Ένα απόγευμα ανεβήκαμε στο Κάστρο του νησιού, περνώντας μέσα από την εγκαταλελειμμένη παλιά Χώρα. Η θέα ήτο απίθανη! Ένα άλλο απόγευμα ανεβήκαμε με το πουλμανάκι του Δήμου στο Μοναστήρι του Αη Γιάννη του Αλάργα, όπου μας περίμεναν καμιά δεκαριά καταρρόλες –ντόπια σπεσιαλιτέ– χειροποίητα μακαρόνια τσιγαρισμένα με το κρεμμυδάκι. Η επιστροφή τη νύχτα από το Μοναστήρι, με τα πόδια, περίπου δύο ώρες δρόμος υπό το φως των αστεριών, ήταν σκέτη μαγεία! Και ο άσχετος να κλείσει το φακό κεφαλής! Χαλάει τα ρομαντικό του τοπίου! Το επόμενο βράδυ είχαμε ετοιμάσει μία παρουσίαση με θέμα την μετανάστευση στην Ελλάδα. Οι Χαλκίτες πάλι, μας είχαν ετοιμάσει τραγούδια και χορούς. Πάλι τα περάσαμε ζάχαρη! Και ακολούθησε η βραδιά με το αφιέρωμα στον Καββαδία. Ανάμεσα σε όλα αυτά ή και μετά από αυτά, βρίσκαμε χρόνο, «εθελοντικά» πάντα, να δοκιμάζουμε κρασιά, τσίπουρα και ούζα, ντόπια και μη!

Να εκθέτουμε τα κορμιά μας στον ήλιο και τις φωτογραφίες μας στο δημοτικό σχολείο του νησιού.

ΚΕΙΜΕΝΟ: Όλγα Μουρίκη
ΦΩΤΟ: Γιάννης Κωστής
Σπύρος Ζορμπάς





ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΧΑΛΚΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2007

Ξέχασα να αναφέρω την δική μου καλύτερη στιγμή. Αφού είχαμε τελειώσει τον καθαρισμό του μονοπατιού, η ομάδα μου είχε αναλάβει τη σήμανσή του. Ήμασταν περί τα μέσα των τριάμισι, καθαρών πλέον, χιλιομέτρων του και ενώ αναρωτιόμασταν αν η λαδομπογιά από τα χέρια βγαίνει καλύτερα με νέφτι ή με καθαρή βενζίνη, συναντήσαμε έναν πεζοπόρο που είχε μπει να περπατήσει στο μονοπάτι. Ήταν από την Ιθάκη και ναι, ήταν ο πρώτος μας "πελάτης"!!! Η επιτυχία ήταν πέρα από κάθε προσδοκία! Η λαδομπογιά δεν είχε ακόμα στεγνώσει! Σίγουρα ακολούθησαν κι άλλοι. Και θα ακολουθήσουν! Κυκλοφόρησαν κάτι φήμες, λέει, ότι ο επόμενος ήταν από τη Γαλλία. Ένας άλλος, λέει, από τον Καναδά. Και ένας από τη Νέα Ζηλανδία, σαν να πήρε το αυτί μου... Επίσης, κάποιοι λένε, πως όταν νιώθω υπερήφανη για κάτι, γίνομαι "κάπως" υπερβολική. Δικαίωμα μου! Είμαι βαθιά περήφανη για όλους μας!!!

Να απειληθούμε με μηνύσεις για τη γενοκτονία που υπέστη το συμιακό γαριδάκι, κατά τη δεκάμηρη παραμονή μας στο νησί. Να ακούμε ποίηση δια χειρός και στόματος Σταύρου. Και να αμπελοφιλοσοφούμε! Η απορία και η αγωνία όλων βέβαια, ήταν η ίδια: Εσύ παιδί μου, από τι το έπαθες αυτό το «εθελοντισμός»; Άραγε να είναι μεταδιδόμενο το νόσημα; Να περνάει μέσω της αλυσίδας του DNA και στις επόμενες γενιές; Θα γλιτώσουν τουλάχιστον τα παιδάκια μας;

Και αφού δεν κουραστήκαμε αρκετά με τα παραπάνω, κάναμε και πεζοπορίες, φυτέψαμε και δέντρα με τη μέθοδο του Νίκου και το τελευταίο βράδυ πήραμε τα βραβεία μας από το χεράκι της Δημάρχου, σε κλίμα συγκινησιακής φόρτισης, υπό το άκουσμα μουσικής και χειροκροτημάτων. Με αυτά και με τ' άλλα, πέρασαν οι δέκα μέρες, εντός των οποίων είχαμε καταφέρει, να καθαρίσουμε ένα πανέμορφο μονοπάτι 3,5 χιλιομέτρων, να κάνουμε άνω κάτω ένα, μέχρι πρότινος, ήσυχο νησάκι και να το αγαπήσουμε παράφορα!



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 τη μέγιστη ασφάλεια, ακόμα και αμέσως μετά την αποφοίτησή τους.

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

Οι εκπαιδευτές

Διαθέτουν την πιο σύγχρονη και ενημερωμένη γνώση, στο υψηλότερο διεθνώς επίπεδο.

Υπεύθυνος εκπαιδευτής **Χρήστος Μπελογιάννης** - Διεθνής Οδηγός Βουνού UIAGM και έμπειρος εκπαιδευτής της ΕΟΟΑ από το 1998.

Συνεργάτες: **Άκης Καραπετάκος** - Βοηθός εκπαιδευτής της ΕΟΟΑ, Δόκιμος (aspirant) Οδηγός Βουνού UIAGM, **Γιάννης Πετρομιαννός** - Βοηθός εκπαιδευτής της Ε.Ο.Ο.Α., Δόκιμος (aspirant) Οδηγός Βουνού UIAGM, **Μιχάλης Βασιλείου** - Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού UIAGM, Γιατρός, **Γιώργος Βουτυρόπουλος** - Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού, Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΟΑ, **Δημήτρης Μπακάλης** - Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού, **Γιώργος Γκάλιος** - Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού.

Τι προσφέρει ο Σύλλογος στους εκπαιδευόμενους;

Παρέχει ασφάλεια ζωής στους εκπαιδευόμενους για την διάρκεια της σχολής.

Επιδoteί τα δίδακτρα των εκπαιδευομένων .

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 των Σχολών

Χειμερινό βουνό (Ιανουάριος - Μάρτιος): Διάρκεια 5 Σαββατοκύριακα. Τα θεωρητικά μαθήματα γίνονται ενδιάμεσες Τετάρτες στην Φυλή.

Αναρρίχηση (Απρίλιος - Μάιος): Διάρκεια 6 Σαββατοκύριακα και ενδιάμεσες απογευματινές συναντήσεις σε αναρριχητικά πεδία της Αττικής.

Πληροφορίες: Κων. Καρδαράς, τηλ.:6945 753363 ή στο Σύλλογο 210 2411148.

ΣΧΟΛΗ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΒΟΥΝΟΥ /5 Σαββατοκύριακα

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΠΡΑΚΤΙΚΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Προσανατολισμός	Τεχνικές βάρδισης σε ξερό και χιονισμένο πεδίο. Τεχνικές συνοδείας ομάδας. Επιλογή πορείας. Αποφυγή κινδύνων.	Πεζοπορία σε πετρώδες έδαφος-τακτικές κίνησης ομάδας (συγκέντρωση, ξεκούραση κλπ)
Κίνδυνοι στο βουνό		
Διατροφή	Τεχνικές βάρδισης σε βαρύ χιονισμένο πεδίο. Ανάβαση, κατάβαση, τραβέρσα. Τακτικές κίνησης ομάδας. Αποφυγή κινδύνων, επιλογή ασφαλούς και ξεκούραστης πορείας. Προσανατολισμός- χάραξη αζιμούθιου-πορείας. Αντιστοίχιση περιβάλλοντος στο χάρτη. Εύρεση θέσεως με κατόπτρευση σημείων. Προσανατολισμός χωρίς χάρτη-χαρακτηριστικά σημεία. Πτώσεις και σταμάτημα χωρίς κραμπόν.	Άνοιγμα βημάτων, αλλαγή επικεφαλής πορείας. Εύρεση αζιμούθιων τη νύχτα
Α' Βοήθειες		
Μετεωρολογία		
	Χρήση κραμπόν-πιολέ. Ανάβαση, κατάβαση, τραβέρσα. Χρήση πιολέ με πεζοπορικό και ημιαναρριχτικό τρόπο. Πτώσεις με κραμπόν - 4τρόποι. Προσανατολισμός - επιλογή πορείας. Κίνηση στο βουνό. Τακτικές ανάβασης. Αναγνώριση κινδύνων. Μελέτη χιονιού. Άνοιγμα χιονότρυπας. Επιβίωση στο ύπαιθρο.	Χρήση των κραμπόν σε ανάβαση-κατάβαση-τραβέρσα. Αναγνώριση πιθανών κινδύνων κατά τη διάβαση κάτω από μια πλαγιά
	Οργάνωση εξόρμησης. Εξοπλισμός, πλάνο ανάβασης, οργάνωση ομάδας. Εκ περιτροπής επικεφαλής της ομάδας. Κίνηση στο βουνό, αναγνώριση κινδύνων. Χρήση σχοινιών, παράλληλη κίνηση.	Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να οργανώσουν σε χαρτί και στο πεδίο, εξοπλισμό, πορεία, διατροφή και διανυκτέρευση.
	Ανάβαση τεχνικών και εκτεθειμένων πλαγιών.	Ανάβαση σε απότομες πλαγιές- ασφάλιση από τη μέση - γρήγορο ρελέ.

ΣΧΟΛΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ /6 Σαββατοκύριακα

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΠΡΑΚΤΙΚΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
Εξοπλισμός	Εκμάθηση της αναρριχτικής 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 πολλαπλών σχοινιών.	Διαδρομές δυο σχοινιών με μόνιμες ασφάλειες.
	Οργάνωση σχοινοσυντροφιών - αντιμετώπιση με την ορθοπλαγιά.	Εκτέλεση τακτικά δύσκολων διαδρομών με τον εκπαιδευτή στη σχοινοσυντροφιά.
	Τεχνητή αναρρίχηση - Αυτοδιάσωση.	Χρήση ασφαλειών για προώθηση. Μπλοκάρισμα και ασφάλιση του επικεφαλής, κατέβασμα τραυματία κλπ.

- **1-2/3/08 Ολίγυρτος (1935 μ.) Χειμερινή Συνάντηση Περιφέρειας Ορειβατικών Συλλόγων Αττικής & Ευβοίας**

Σάββατο: Αναχώρηση πρωί για Καταφύγιο ΕΟΦ στο Κεφαλάρι Κορινθίας με ενδιάμεση επίσκεψη στους αρχαιολογικούς χώρους της Ακροκορίνθου και της Αρχαίας Στυμφάλου. **Κυριακή: Ανάβαση:** Γκριμπίνι – Χιονότρυπα – Σκίπιζα (Διάσχιση) από το διάσελο της Καστανιάς. Κατάβαση στη Λαύκα Ω.Π.: 10-11, Β.Δ.: 6 (Διασυλλογική οργάνωση)

- **8-10/3/08 Βέρμιο - Νάουσα.** (Ορειβατική – Πεζοπορική – Σκι)

Απόκριες με Μπούλες, Γενίτσαρους, και χάλκινα στις γειτονιές της Νάουσας. Γνήσια παραδοσιακά κούλουμα στη Ρουντίνα Επισκοπής Δήμου Ανθεμίων.

Σάββατο: Αναχώρηση 7:00 π.μ. για Αγ. Νικόλαο Νάουσας. Φυσιολατρικός περίπατος στο άλσος του Αγίου Νικολάου μέχρι την κατάφυτη κοιλάδα Μουντάκι Ω.Π.: 2-3. Β.Δ.:1.

Κυριακή: Ορειβατική: Πορεία από το Σέλι για την κορυφή Ασούρμπαση (1950 μ.) – Ξεροβούνι – Ξερολίβαδο Ω.Π.: 7, Β.Δ.: 5.

Πεζοπορική: αναχώρηση από Σέλι (1516 μ.) μέσα από το χιονισμένο δάσος με έλατα και οξιές για Πριόνια – Άνω Σέλι κι επιστροφή Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1.

Το απόγευμα αποκριατικό ξεφάντωμα στο παραδοσιακό καρναβάλι της Νάουσας. Χορός στις γειτονιές της Νάουσας, με μουσική από περιπλανώμενες παραδοσιακές μπάντες χάλκινων πνευστών.

Καθαρή Δευτέρα: Κούλουμα στο ποντιακό χωριό Επισκοπή με παραδοσιακά εδέσματα και κυκλικούς υπαίθριους χορούς και επιστροφή στην Αθήνα. Διανυκτερεύσεις σε Ξενώνες ή στο Καταφύγιο του Χιονοδρομικού στο Σέλι.

Αρχηγός: Πόπη Δηλαβεράκη, τηλ.: 6937 411811

- **16/3/08 Έκτακτη Γενική Συνέλευση Τροποποίησης Καταστατικού.**

Καλούνται τα μέλη του Συλλόγου στις 10:00 π.μ. στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δημαρχείου Φυλής για την τροποποίηση του Καταστατικού. Η αναλυτική εισήγηση του Δ.Σ. θα ανακοινωθεί στην ιστοσελίδα του Συλλόγου και θα αναρτηθεί στο γραφείο του Συλλόγου μία εβδομάδα πριν την συνέλευση. Σύμφωνα με το καταστατικό, απαιτείται να *«παρευρίσκονται σε αυτή τα μισά συν ένα από τα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη και αποφασίζει έγκυρα με πλειοψηφία των τριών τετάρτων(¾) των παρόντων».*

- **22-23/3/08 Ντουρντουβάνα (2.100μ.)**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 15.00 για Καλύβια Φενεού και διανυκτέρευση σε δωμάτια ή σκηνές.

Κυριακή: Ορειβατική: Ανάβαση στη κορυφή Ντουρντουβάνα από τη Λίμνη Δόξα μέσω διασέλου Κυνηγού. Υ.Δ.: 1200 μ., Ω.Π.:7, Β.Δ.:6.

Πεζοπορική: Ανάβαση μέχρι το διάσελο του Κυνηγού ή κυκλική διαδρομή στη Λίμνη Δόξα και επίσκεψη στη Μονή Αγ. Γεωργίου.

Αρχηγός: Θανάσης Πλαβούκος, τηλ.: 6979 197540

- **30/3/08 Γερολέκας (1715 μ.)** Δυτικός Παρνασσός

Κυριακή: Αναχώρηση 7:00 για το «51» (Φυσικό όριο Παρνασσού – Γκιώνας).

Ορειβατική: Πορεία στο μονοπάτι Ε4 μέσα από πυκνό ελατόδασος προς την κορυφή Γερολέκας, με επιστροφή από τα ίδια ή εναλλακτικά κατάβαση στην Αγόριανη. Υ.Δ.: 800 μ., Ω.Π.: 7, Β.Δ.:2 ή 5.

Πεζοπορική: Δυνατότητα μικρότερης διαδρομής.

Αρχηγός: Νίκος Μονέζης, τηλ.: 6977090882

ανικνεύει τις επιθυρίες σου



πεζοπορία· κατασκήνωση· κλιμακωτή αεροβική άσκηση· ορεινή αθλητική αεροβική άσκηση

sub-zero
SALES
-50%
στον
πρόδρομο

PATH FINDER

o u t d o o r g e a r

photo: Mountain Hardwear / Odo



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



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

ΨΩΝΙΣΤΕ 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 ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΕ ΕΛΤΑ

- **6/4/07 Οίτη, κορυφή Αετός (1697 μ.).**

Κυριακή: Αναχώρηση 7:00 για Καστανιά Υπάτης.

Ορειβατική: Ανάβαση από μονοπάτι στο διάσελο Πάθαινας και στη συνέχεια στην κορυφή Αετός. Υ.Δ. 600μ. Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1 ή 5

Πεζοπορική: Δυνατότητα μικρότερης κυκλικής διαδρομής.

Αρχηγός: Παναγιώτης Χόντος, τηλ.: 6973983624

- **9/4/08 Προβολή φωτογραφιών: Κορυφή Καζμπέκ (5050μ.)** του

Κεντρικού Καυκάσου. Προβολή φωτογραφιών και video της πρώτης ελληνικής αποστολής από τα μέλη του Συλλόγου, συνοδευμένη με μουσική και γεύσεις από την μακρινή Γεωργία. Παρουσίαση της ανάβασης από την Πόπη Δηλαβεράκη και τον Θανάση Πλαβούκο. Παρουσίαση της περιήγησης που ακολούθησε στην Κεντρική Γεωργία από την Αθανασία Ρήγα.

Χώρος: Δημαρχείο Φυλής, ώρα 7:30 μ.μ.



- **12-13/4/08 Ταΰγετος – Κορυφή Σπανακάκι (2022 μ.)**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 8:00 για Μυστρά, επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και μετά αναχώρηση για Άη-Γιάννη Σπάρτης. Προαιρετική ανάβαση από το παλιό καλντερίμι στην Αναβρυτή (800 μ.), ή μεταφορά με το πούλμαν, όπου και η διανυκτέρευση σε ξενώνα ή σκηνές.

Κυριακή: Ορειβατική: Αναβρυτή – Λιβιάδι (1500 μ.) – Τσάρκος – κορυφή Σπανακάκι (2022μ.) – Θύρες. Ω.Π.: 7- 8, Β.Δ.: 6

Πεζοπορική: Αναβρυτή - Λιβιάδι (1500 μ.) και επιστροφή από Λακώματα – Σοχά - Αναβρυτή. Ω.Π.: 4 - 4.30, Β.Δ.: 1

Αρχηγός: Γιώργος Μουζακίτης τηλ.: 6945 873085

- **18/4/08 - 2/5/08 Ορειβατική Αποστολή και Πεζοπορική Διάσχιση των Άνδεων στη Βενεζουέλα.**

Φέτος το Πάσχα, ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής οργανώνει ορειβατική αποστολή στη Βενεζουέλα, με ανάβαση στις κορυφές Humboldt(4.945m.) και Bolívar(5.007m.). Στο ίδιο χρονικό διάστημα, θα πραγματοποιηθεί από δεύτερη ομάδα πεζοπορική διάσχιση των Άνδεων

Αρχηγός: Γιώργος Πούλης



Κυριακή Ζακχαίου
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

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

• 1- 4/5/08 Άγιο Όρος, Άθως

Πέμπτη: Μετάβαση στην Ουρανούπολη και άφιξη με πλοίο στη Δάφνη. Οδική μεταφορά στις γραφικές Καρυές και στην Ρουμάνικη Σκήτη. Επίσκεψη στη Βίγλα (Ακράθως) και στο σπήλαιο Αγ.Αθανασίου του Αθωνίτη.

Παρασκευή: Διάσχιση της «Αθωνικής ερήμου», επίσκεψη σπηλαιίου του Αγ. Νείλου και κατάληξη σε Κελί στην Κερασιά (550 μ.). Ω.Π.:6, Β.Δ.: 2.

Σάββατο: Ανάβαση στην κορυφή του Άθωνα (2033 μ.) (Υ.Δ.:1483 μ.) και επιστροφή στην Κερασιά. Ω.Π.:10, Β.Δ.:3

Κυριακή: Επιστροφή: Δάφνη – Ουρανούπολη – Αθήνα

Λόγω έκδοσης Διαμονητηρίων οι **δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να γίνουν μέχρι 15/3/08** (Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών).

Αρχηγός: Μαρινάκης Χρήστος, τηλ.: 6972 259259

• 4/5/08 Σήμανση και προετοιμασία του μονοπατιού του 1ου Μαραθωνίου Άρματος Πάρνηθας

Καλούνται τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου να συμμετάσχουν στην προετοιμασία και οργάνωση της γιορτής της επόμενης Κυριακής!!!

Υπεύθυνος: Κωνσταντίνος Καρδαράς τηλ.: 6945 753363

• 11/5/08 1ος Μαραθώνιος Άρματος Πάρνηθας

Αγώνας ορεινού τρεξίματος μήκους περίπου 25 χλμ., περιμετρικά της ορθοπλαγιάς του Άρματος, στη Δυτική Πάρνηθα, με εκκίνηση και τερματισμό το Πυροφυλάκειο στη θέση Κλημέντι. Ένα μικρό πανηγύρι για να γιορτάσουμε την Άνοιξη και να δώσουμε το σύνθημα για την προστασία του δάσους που απέμεινε, με τη συμμετοχή στον αγώνα και στις εθελοντικές ομάδες πυροφύλαξης του Συλλόγου, στην αρχή της αντιπυρικής περιόδου.

Λεπτομέρειες για την οργάνωση του αγώνα και τις δηλώσεις συμμετοχής θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.



MALATESTAS BIKES.



Λ. Θρακομακεδόνων 10 Λαχρνές
τηλ. 210 244 3456

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

**SERVICE - ΠΩΛΗΣΕΙΣ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ - ΕΙΔΗ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ**

ΔΕΚΤΕΣ ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

• **24-25/5/08 Παναιτωλικό.**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07.00 για το χωριό Περιστέρι (850 μ.). Πεζοπορία μέχρι το Καταφύγιο του ΕΟΣ Αγρινίου (1150 μ.) Ω.Π.:1:30 σε αγροτικό δρόμο (δυνατότητα μεταφοράς σακιδίων με αγροτικά)

Κυριακή: Ορειβατική: (Διάσχιση) Ανάβαση στην κορυφή Καρτελάνος (1924 μ) και στη συνέχεια κατάβαση στο χωριό Αγ. Παρασκευή (650 μ.) ακολουθώντας μία διαδρομή ανάμεσα σε πηγές και καταρράκτες σε καταπράσινες πλαγιές του Παναιτωλικού. Επιστροφή στην Αθήνα. Ω.Π. 7, Β.Δ.: 2

Αρχηγός Ορειβατικού: Γιώργος Πούλης, τηλ.: 6932 414142

Πεζοπορική: Πεζοπορία ως τη θέση Κόκα και επιστροφή στο καταφύγιο. Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1. Επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός: Όλγα Μουρίκη, τηλ.: 6974 909601

• **28/5/08 Χάλκη 2007.**

Θα προβληθούν φωτογραφίες από τον καθαρισμό μονοπατιού στο νησί κι από τις πεζοπορίες στα πέτρινα μονοπάτια που οδήγησαν την ομάδα σε καταγάλανες άγριες παραλίες, σε φαράγγια, σε σκήτες βυζαντινές και σε μοναχικά ξωκλήσια. Την παρουσίαση θα κάνουν: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, Γιάννης Κωτσής και Νείλος Πιτσινός.

Χώρος: Αίθουσα εκδηλώσεων Δημαρχείου Φυλής, **ώρα 19:30**, με μεζέδες ρεφενέ και προσφορά κρασιού.



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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 15:00 – 17:00 & ΚΥΡΙΑΚΗ 11:00 - 17:00
στο Κλειστό Γυμναστήριο Δροσούπολης Α. Λιοσίων
(Έξοδος αρ. 6 Αττικής Οδού)

και σε ανοιχτό χώρο 30 - 50 - 70 - 90 μ.,
με ιδιόκτητο εξοπλισμό του Συλλόγου.

Τηλ. υπευθύνων: **6979 841549, 6976 181834**



ΕΡΓΟΛΑΒΟΙ ΟΙΚΟΔΟΜΩΝ



ΑΦΟΙ ΣΙΑΜΙΔΗ

ΨΗΛΟΡΕΙΤΟΥ 20 - ΑΧΑΡΝΑΙ

ΤΗΛ. 24.64.129 - 24.62.181

ΚΙΝ. 6945 087 100

• **31/5/08 – 1/6/08 Άγραφα – Λιάκουρα (2049 μ.)**

Εαρινή συνάντηση Περιφ. Ορειβατικών Συλλόγων Αττικής & Ευβοίας.

Παρασκευή: Αναχώρηση για Μοναστήρι Αγράφων. Διανυκτέρευση σε δωμάτια ή σκηνές.

Σάββατο: Ανάβαση στη Λιάκουρα – Φτέρη. Κατάβαση στη θέση Βοσκοπούλα.

Διανυκτέρευση σε σκηνές. Ω.Π.: 10 Β.Δ.: 2.

Κυριακή: Κατάβαση στα Επιπινιά και επιστροφή.

• **7/6/08 – 8/6/08 Γκιώνα (2507 μ.) (Ορειβατική)**

Σάββατο: Αναχώρηση 7:00 π.μ. για Συκιά, ανάβαση από Λαζόρεμα στην καταπράσινη Βαθιά Λάκκα (1900 μ.), με θέα την ορθοπλαγιά της Γκιώνας και διανυκτέρευση σε σκηνές κοντά στην πηγή Χαλίκι Ω.Π.: 6 Β.Δ.: 4

Κυριακή: Ανάβαση στην Πυραμίδα (2507 μ.) και κατάβαση στη Βίνιανη μέσα από την άγρια ομορφιά χαράδρα της Ρεκάς. Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 4

Αρχηγός: Κωνσταντίνος Καρδαράς, τηλ. 6945 753363

• **8/6/08 Φαράγγι της Ρεκάς. (Πεζοπορική)**

Κυριακή: Αναχώρηση 7:00 για τη Βίνιανη. Ανάβαση του φαραγγιού της Ρεκάς με την άγρια φυσική ομορφιά και επιστροφή. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1,

Αρχηγός: Γιάννης Κωτσής, τηλ.: 6944 965803

• **Έκθεση Ζωγραφικής από 6/6/08 έως 13/6/09.**

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής διοργανώνει έκθεση ζωγραφικής στην αίθουσα Πολιτισμού του Κέντρου Ξένων Γλωσσών Δήμητρας Βερούτη, στη Φυλή.

Παρακαλούνται τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου που έχουν πίνακες ζωγραφικής με θέμα τη φύση να βοηθήσουν στην πλαισίωση της έκθεσης, προσφέροντας τους πίνακές τους, για το χρονικό διάστημα που θα διαρκέσει η έκθεση. **Ώρες Λειτουργίας:** 19:00 – 21:00 κάθε μέρα.

Τηλ. Επικοινωνίας: 210-2411047, 210-2411148



- **11/6/08** Στο Δημαρχείο Φυλής και ώρα 20:30 συναντιόμαστε για να ανατρέξουμε μέσα από εικόνες και μουσική στη ζωή και το έργο του **Νίκου Καζαντζάκη**, του "Οδυσσέα" από την Κρήτη που, όπως είπε ο Όμηρος, "πολλών ανθρώπων οίδε άστυα και νόον έγνω". Κείμενα - επιμέλεια κειμένων: Αλεξάνδρα Σταυρακάκη
Αφηγητές: Αλίκη Βεγίρη, Δρόσος Τραπεζάρης

• **13-16/6/07 Γράμμος (2520 μ.)**

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 4 για το χωριό Αετομηλίτσα (1.550 μ.). Διανυκτέρευση σε ξενώνες ή καταφύγιο.

Σάββατο: Πεζοπορία από Αετομηλίτσα – Αρένες – Λίμνη Μουτσάλα – Πευκόφυτο. Ω.Π. 5-6 Β.Δ.: 1. Επιστροφή με πούλμαν στην Αετομηλίτσα

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή του Γράμμου 2520 μ. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 2

Δευτέρα: Επιστροφή με στάση για μπάνιο στο ποτάμι της Πυξαριάς, σε τρεχούμενα ζεστά νερά και στις ζεστές λίμνες που σχηματίζει πριν συναντήσει τον Σαραντάπορο, στην ελληνική παραμεθόριο.

Αρχηγός: Στέλιος Ντζιαφέρης, τηλ.: 6973 983624

- **28-29/6/08 Φαράγγι Νέδας** (Πεζοπορική)

Σάββατο: Αναχώρηση στις 7 π.μ. Επίσκεψη στον Ναό του Επικούριου Απόλλωνα . Διανυκτέρευση σε σκηνές κοντά στη γέφυρα, Πλατανίων – Φυγαλείας.

Κυριακή: Διάσχιση της Νέδας με περπάτημα και κολύμπι στα πεντακάθαρα νερά της μέχρι το σχηματισμένο από το ποτάμι φυσικό τούνελ, το Στόμιο. Βουτιές στη λίμνη που σχηματίζουν οι νεράϊοκαταρράκτες κοντά στην Φυγάλεια. Απαραίτητη η γνώση κολύμβησης. Ω.Π.: 5 Β.Δ.: 1.

Αρχηγός: Γιώργος Μέτσος, τηλ.: 6972 756511

ΙΟΥΛΙΟΣ 2008

- **4-13/7/08 Νίσυρος.**

Εθελοντικός καθαρισμός μονοπατιών - Πεζοπορίες -

Με το δεδομένο της εμπειρίας των δύο τελευταίων ετών, στην Αμοργό και στη Χάλκη αλλά και σε πληθώρα περιπτώσεων στην Πάρνηθα, ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής συνεχίζει την προσπάθεια και οργανώνει εθελοντικό καθαρισμό μονοπατιών στη Νίσυρο, σε συνδυασμό με μικρές καλοκαιρινές διακοπές. Θα καθαριστεί το μονοπάτι που ανεβαίνει από την πρωτεύουσα Μανδράκι προς το χείλος του κρατήρα μέχρι την εκκλησία της Ευαγγελίστριας και μετά διακλαδίζεται προς την κορυφή του Προφήτη Ηλία (698 μ), προς τον πυθμένα του κρατήρα του ηφαιστείου και προς τον οικισμό του Εμπορείου. Παράλληλα θα οργανωθούν πεζοπορίες στα μονοπάτια του νησιού που θα συνδυαστούν με επισκέψεις στα αξιοθέατα σε ένα φυσικό περιβάλλον με πολλές ιδιαιτερότητες. Την παραμονή στο νησί θα πλαισιώσουν πολιτιστικές εκδηλώσεις οργανωμένες από το Σύλλογό μας. Ταυτόχρονα, θα παρουσιαστεί και η Έκθεση Φωτογραφίας του 2007. Ο Δήμος της Νισύρου προσφέρει χώρο για διαμονή σε σκηνές και κάποια δωμάτια στο Δημοτικό ξενώνα, καθώς και το δημοτικό λεωφορείο για τις μετακινήσεις μας. Ο απαραίτητος εξοπλισμός για τον καθαρισμό των μονοπατιών θα διατεθεί όπως πάντα από το Σύλλογο και το Δήμο.

Υπεύθυνος διοργάνωσης: Νείλος Πιτσινός, τηλ.: 210 2231267

- **19-20/7/08 68η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση στην Οίτη.**
Πληροφορίες στο σύλλογο.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΔΕΙΞΗ ΤΩΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΩΝ ΠΕΔΙΩΝ ΦΥΛΗΣ

Αυτό το μήνα ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής καλεί τους αναρριχητές και όχι μόνο, μέλη και φίλους, να συμμετέχουν στον **καθαρισμό και τη σήμανση των μονοπατιών** που οδηγούν στα αναρριχητικά πεδία της Φυλής με σκοπό την ανάδειξη και την καλύτερη οργάνωση της αναρριχητικής φυσιογνωμίας της περιοχής. Πληροφορίες Κωνσταντίνος Καρδαράς τηλ.: 6945 753363

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2008

Αποστολή Υψηλού Βουνού στο Περού - Cordillera Blanca των Περουβιανών Άνδεων. Ανάβαση σε κορυφές άνω των 5000μ. με διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, από trekking υψομέτρου μέχρι τεχνικό σκαρφάλωμα. Κατασκήνωση Βάσης στα 4.350μ. Αναβάσεις ποικίλων βαθμών δυσκολίας: κορυφή Urus (5.450 μ.) , κορυφή Ishinca (5.530μ.) και τεχνική ανάβαση στην κορυφή Tocllaraju (6.032 μ.). Οδοιπορικό σε πολιτιστικά μνημεία των Ινκας (Matsu Pitsu). Πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.





Το πυροφυλάκιο όπου θα γίνεται η εθελοντική πυροφύλαξη στη Δυτ. Πάρνηθα.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΥΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

Πάρνηθα - για να περιώσουμε ό,τι απέμεινε, για να μην ξαναδούμε ποτέ πιά την πύρινη λαίλαπα να πολιορκεί την Πάρνηθα, πρέπει να είμαστε όλοι εκεί.

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής οργανώνει βάρδιες εθελοντών πυροφυλάκων, ευαισθητοποιημένων ενεργών πολιτών, στο Πυροφυλάκιο του βουνού Φυλής. Από **1/5/08 έως 30/10/08** αν αφιερώσετε λίγο από τον ελεύθερο χρόνο σας, μπορείτε να συντελέσετε στη διαφύλαξη του δάσους που απέμεινε από την περσινή καταστροφή.

Οι βάρδιες γίνονται στο εκσυγχρονισμένο Πυροφυλάκιο, όπου φτάνετε οδικώς (10 χλμ. από την Φυλή σε ασφαλτο δρόμο και 3 χλμ. σε καλό χωματόδρομο).

Δηλώσεις συμμετοχής:

Αναγνωστοπούλου Ειρήνη, τηλ. 6974423849

Σπύρος Ζορμπάς, τηλ.: 6946 003522

Νίκος Μανωλάκης, τηλ.: 6982 008817

Σάκης Σωτηρόπουλος, τηλ.: 6973 547720

**ΕΘΕΛΟΝΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΝΗΘΑ
ΦΙΛΟΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΘΝΙΚΟΥ ΔΡΥΜΟΥ

Όλοι οι επισκέπτες της Πάρνηθας πρέπει να γνωρίζουν ότι, στον πυρήνα του Εθνικού Δρυμού

ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ

■ Το άναμμα φωτιάς όλο το έτος. ■ Η κοπή δέντρων, κλαδιών και κορυφών, το ξερίζωμα και η συλλογή λουλουδιών ή άλλων φυτών και γενικά κάθε φθορά της βλάστησης. ■ Η συλλογή και η μεταφορά φυτοχώματος. ■ Η ρύπανση του χώρου γενικά. ■ Η κυκλοφορία κάθε είδους τροχοφόρων στους δασικούς δρόμους, όπου υπάρχουν εμπόδια και απαγορευτικά σήματα. ■ Η χρησιμοποίηση του δικτύου δρόμων για κάθε είδους δοκιμές και αγώνες αυτοκινήτων και δικύκλων, καθώς και η ανάπτυξη υπερβολικής ταχύτητας και εκκωφαντικών θορύβων σ' όλους τους δρόμους. ■ Το κυνήγι και η σύλληψη κάθε ζώου με οποιοδήποτε μέσο, σ' όλη τη διάρκεια του έτους. ■ Η διακίνηση κάθε είδους όπλων, έστω και λυμένων σε θήκη, τσεκουριών, πριονιών ή άλλων κοπτικών εργαλείων. ■ Η βοσκή κάθε ζώου. ■ Η διακίνηση σκυλιών, έστω και δεμένων, ή άλλων κατοικίδιων ζώων και η εγκατάλειψή τους στο χώρο του Δρυμού. ■ Η διανυκτέρευση σε σκηνές ή τροχόσπιτα. ■ Η εγκατάσταση κυψελών μελισσοσμηνών. ■ Οι διαφημίσεις (σε βράχους, δέντρα, περιφράξεις κ.λ.π.) και η αναγραφή συνθημάτων. ■ Η διακίνηση καντινών και μικροπωλητών. ■ Η καταστροφή πινακίδων, περιφράξεων και γενικά έργων και υλικών που είναι περιουσία του Δημοσίου. **Για τους παραβάτες του κανονισμού αυτού εφαρμόζονται οι διατάξεις του Ν.Δ. 86/1969, του Ν.Δ. 996/1971 και του Ν. 998/1979.**

**Για οποιαδήποτε ύποπτη κίνηση ενημερώνουμε το Δασαρχείο
τηλ. 210 2434062 - 3, email Δασαρχείου daspar@otenet.gr**



«Γυναίκα, Θάλασσα, Ζωή...»

Εκδήλωση αφιερωμένη στον
Νίκο Καββαδία

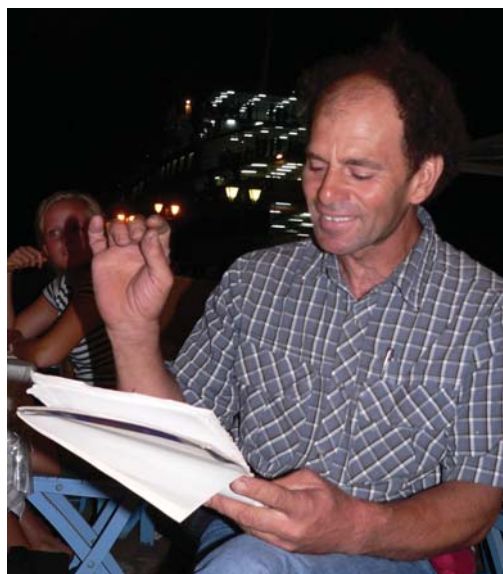
Λίγο-πολύ έχει καθιερωθεί να συνδυάζουμε τις εξορμήσεις μας τα καλοκαίρια στα νησιά με την παρουσίαση και κάποιας εκδήλωσης αφιερωμένης σε κάποιον λογοτέχνη ή ποιητή. Έτσι τη Σκιάθο πριν από χρόνια τη συνδυάσαμε με τον, ποιόν άλλον, τον Παπαδιαμάντη, την Αμοργό, πρόπερσι, με τον Γκάτσο, ενώ την Χάλκη, το καλοκαίρι που μας πέρασε, με τον Καββαδία.

Αυτή την τελευταία εκδήλωση την μεταφέραμε τον χειμώνα, στις 21 Νοεμβρίου και στην Αθήνα, στο Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Αιγάλεω, εμπλουτισμένη όμως με κιθάρα και τραγούδια από τη φωνή του Χάρη του Γκανέλλη, που μας καθήλωσε και μας μάγεψε.

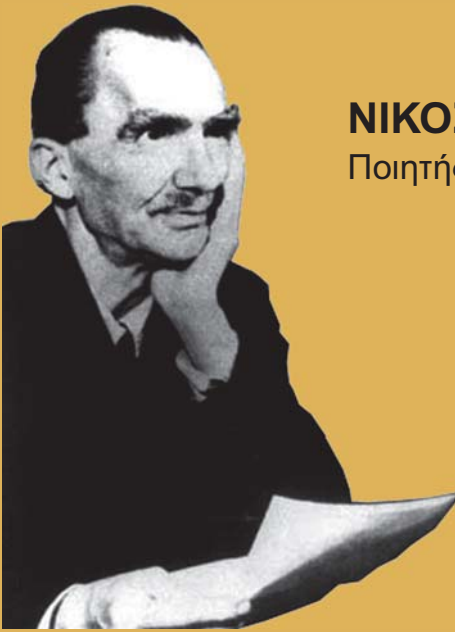
Η παρουσίαση, που έγινε από την Αλίκη Βεγίρη βασίστηκε σε κείμενα της ίδιας, ενώ ποιήματα και αποσπάσματα διαλόγων διάβασαν με υποβλητικό τρόπο ο Σταύρος Φονικάκος και η Κύνθια Δημητρέλλη. Την σκηνοθεσία είχε ο Μανώλης Γρυλλάκης. *Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και από τη θέση αυτή τους τεχνικούς του Πνευματικού Κέντρου του Δ.*

Αιγάλεω για την άψογη συνεργασία που είχαμε μαζί τους.

ΚΕΙΜΕΝΟ: Αλίκη Βεγίρη



Ο Σταύρος Φονικάκος απαγγέλλει...



ΝΙΚΟΣ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ

Ποιητής, Οδυσσέας, Κρής

ένας εμπνευστής δάσκαλος, ισάξιος, ίσως περισσότερο βιωματικός, του αείμνηστου δασκάλου μου Μενελάου Παρλαμά. Όντας έφηβη κουβαλούσα τον αφορισμένο από την εκκλησία και την εξουσία μαζί μου, στα σοκάκια και τις ρύμες του Ηρακλείου, στο Γκούλε και στον Άγιο Μάρκο, στον Άγιο μηνά και την Αγία Αικατερίνη τη σιναίτικη Σχολή της ζωγραφικής, στον Θεοφάνη τον Κρήτα και τον Δαμασκηνό, αλλά πάντα κατέληγα ση ντάπια του Μαρτινέγκο, στον τάφο του, όπου τον συναντούσα λεύτερο και άπελπι να βαδίζει «πρηγής επ ελευθερίη». (ορθός προς ελευθερίαν)

Πάντως φανταζόμουν, τρομάρα μου, ότι σαν δεύτερος προστάτης, πνευματικός αυτή τη φορά της πόλης μας ο Νίκος Καζαντζάκης προστάτευε το Ηράκλειο από τα δεινά. Αγαπούσα τότε πολύ την πόλη μου και δεν έβλεπα τις πληγές της, που έχαιναν και αργότερα κακοφόρμισαν. Με το άστρο του να φωτίζει το μονοπάτι μου ένιωθα τυχερή και ευδαίμων. Τυχερή που είμαστε ομόπατριδες και ευδαίμων που είχα αρχίσει να μελετώ τα έργα του. Μέσα από τα γραπτά του όργωσα την Κρήτη, τον Κόσμο και γεύτηκα το νέκταρ της γλώσσας και των φιλοσοφικών ρευμάτων της εποχής .

Έτσι σήμερα με δέος και αιδώ, και μετά από πολύ αγώνα, πλησιάζω και ενσκήπτω στον δάσκαλο, τον ποιητή, τον αντάρτη και τον άγιο, τον Οδυσσέα, τον καταραμένο από την εκκλησία, και ευλογημένο από τη χάρη της γραφής και της αναζήτησης, τον απροσκύνητο, τον αγωνιστή της ζωής και του πνεύματος για να κοινωνήσω και να σας επικοινωνήσω τα μυστήρια και τα μυστικά του, τα πάθη και τα λάθη του.

Αλεξάνδρα Ιωάννου Σταυρακάκη ΑΛΣ

*Ήλιε μεγάλε ανατολίτη μου χρουσό σκουφί του νού μου
αρέσει μου στραβά να σε φορώ, πεθύμησα να παίξω,
όσο να ζείς, όσο να ζώ και γώ, για να χαρει η καρδιά μας.*

.....

*Ήλιε, τρισήλιε, που περνάς ψηλά και χαμηλά αγναντεύεις,
Ενα σκουφί θαλασσινό θωρώ του καστροκαταλύτη*

Ας το κλωστήσουμε να παίξουμε να δούμε ως που θα πάει

....




















*Ήλιε , γοργοπαιχιδομάτη μου, φρογό λαγωνικό μου,
Την άγρη π αγαπώ ξετόπωσε και παρ την του κυνήγου,
Κι ό,τι τηράς στις γής μαντάτευε κι ό,τι γροϊκάς μολόγα.
Όταν πρωτοδιάβασα τους παραπάνω στίχους δωδεκα χρονών, μέθυσα ζαλίστηκα και τους ερωτεύθηκα. Ερωτεύθηκα μαζί και τον δημιουργό τους .Η Ουράνια Αφροδίτη με ανέβασε τον ήλιο και υπό το φώς και τη λάμψη του είδα τον κόσμο με άλλη ματιά.*

Ο Νίκος Καζαντζάκης υπήρξε για μένα

Στο Δημαρχείο Φυλής την **Τετάρτη 11/6/08, ώρα 20:30** συναντιόμαστε για να ανατρέξουμε μέσα από εικόνες και μουσική στη ζωή και το έργο του Νίκου Καζαντζάκη, του Οδυσσέα από την Κρήτη που που, όπως είπε ο Όμηρος, "πολλών ανθρώπων οίδε άστευα και νόον έγνω". Κείμενα - επιμέλεια κειμένων : Αλεξάνδρα Σταυρακάκη, Αφηγητές: Αλίκη Βεγίρη, Δρόσος Τραπεζάρης

Σύστημα καθορισμού βαθμού δυσκολίας 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.			 Μεταφορά κατασκηνωτικού 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.			 Μεταφορά κατασκηνωτικού 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 ασφάλειας, γνωρίζοντας εκ των προτέρων το βαθμό δυσκολίας και την επικινδυνότητα της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχουν.

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

Πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξων 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.

Αναχώρηση και επιστροφή: Στάση ΜΕΤΡΟ "Αττική" στην οδό Λιοσίων, στο κέντρο της Αθήνας. Ενδιάμεσες επιβιβάσεις (Αγ. Ανάργυροι, Είσοδος 6 Αττικής οδού, διασταύρωση Ολυμπιακού χωριού κ.λ.π.). Δηλώσεις συμμετοχής στο τηλέφωνο του Συλλόγου (210 2411148) και στον υπεύθυνο της διαδρομής.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΑΠΛΕΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

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

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΥΛΙΚΑ 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



Οδύσσεια sport Θεμιστοκλέους 44 10678 Αθήνα Τηλ.:2103844650 fax: 2103848293

Οδύσσεια stock Α.Μεταξά 4 Αθήνα



MORE FUN

LESS RISK

only with the right equipment



MY MOUNTAIN GEAR SHOP

Χαριλάου Τρικούπη 6 -10, Εμπορικό κέντρο ATRIUM (Σταθμός ΜΕΤΡΟ Πανεπιστήμιο), 106 79 Αθήνα
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ - ΑΝΤΙΚΑΤΑΒΟΛΕΣ: Τηλ.: 210 3627 032, Fax: 210 3615 045, info@alpamayopro.gr

www.alpamayopro.gr