

διαδρομές

και δράσεις του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

Πεζοπορία - Ορειβασία - Αναρρίχηση - Τοξοβολία

ΤΕΥΧΟΣ 3

www.eposfills.gr

Αναρρίχηση στις Άλπεις

Ορειβατική Αποστολή
στις Άνδεις της Βενεζουέλας

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ
ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΣΤΗ ΝΙΣΥΡΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009



Του άρεσαν πάντα τα βουνά. Από παιδί χάζευε τις κατάφυτες πλαγιές και τις κορφές τους, θαύμαζε την ποι- κλομορφία τους και εντυπωσιαζόταν από τα εναλλασσόμενα χρώματά τους σε κάθε εποχή του χρόνου. Ήθελε να τρυπώσει μέσα και να ανακαλύψει τα μυστικά τους.

Μεγάλωσε, περπάτησε σε μονοπάτια, ήπιε νερό από ρυάκια, είδε ζώα που δεν κυκλοφορούν στην πλατεία της γειτονιάς του, μύρισε την πρωινή υγρασία, κοιμήθηκε κ ά τ ω από χιλιάδες παλλόμενα αστέρια.

Δεν ήξερε όμως πώς πάνε στις ψηλές κορφές. Ξανάγινε μαθητή. Ο «δάσκαλος» τού έδειξε πώς να ανεβαίνει και να κατεβαίνει από μια χιονισμένη κορυφή με τα «κραμπόν» στα πόδια και το «πιολέ» στο χέρι, πώς να πέφτει, πώς να συνεργάζεται με τους συντρόφους του. Του μίλησε για το βουνό, τους κινδύνους του και τις ομορφιές του.

Όταν ήρθε η άνοιξη, έδεσε πάνω του την άκρη ενός σχοινού, περιεργάστηκε το βράχο και άρχισε δειλά να τον ανεβαίνει, με τη φωνή του «δασκάλου» να τον καθοδηγεί και να τον ενθαρρύνει.

Είχε μάθει αρκετά πια, όπως να σκαρφαλώνει, να χειρίζεται σχοινιά, κόμπους, υλικά αναρρίχησης, να προσανατολίζεται με χάρτη και πυξίδα, να ξέρει τι να φάει και πώς να κοιμηθεί στο βουνό.

Επιτέλους, άρχισε να αισθάνεται Ορειβάτης, ένας μικρός και άπειρος Ορειβάτης... και τα μυστικά των βουνών δε θα έμειναν πια μυστικά.

Όμως, ήταν μόνος και στο βουνό χρειάζεσαι τους άλλους και σε χρειάζονται κι αυτοί. Πού να τους βρει; Πού αλλού; Στο Σύλλογο όπου έμαθε να σκαρφαλώνει και έκανε τα πρώτα του «κάθετα» μέτρα στο βράχο.

Άλλωστε, εκεί υπήρχαν κι άλλοι σαν αυτόν, και πιο παλιοί για να του δείξουν περισσότερα, και πιο νέοι από αυτόν για να τους βοηθήσει στα δικά τους πρώτα «κάθετα» μέτρα.

Μαζί τους ανακάλυψε πολλά περισσότερα από τα μυστικά που από μικρός αναζητούσε.

Τώρα, έχει καταλάβει πια ότι η Ορειβασία δεν είναι μια απλή ορεινή δραστηριότητα. Είναι τέχνη που δεν μαθαίνεται από τη μια μέρα στην άλλη. Θέλει χρόνο, κόπο, εκπαίδευση, γνώση κι εμπειρία. Τελικά, δεν είναι εύκολο πράγμα να «λέγεσαι» Ορειβάτης... αλλά είναι υπέροχο...

Κωνσταντίνος Καρδαράς

διαδρομές και δράσεις του ΕΠΟΣ Φυλής **ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ**

Λεωφ. Φυλής & Κοιμ. Θεοτόκου 1, Φυλή - 133 51

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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

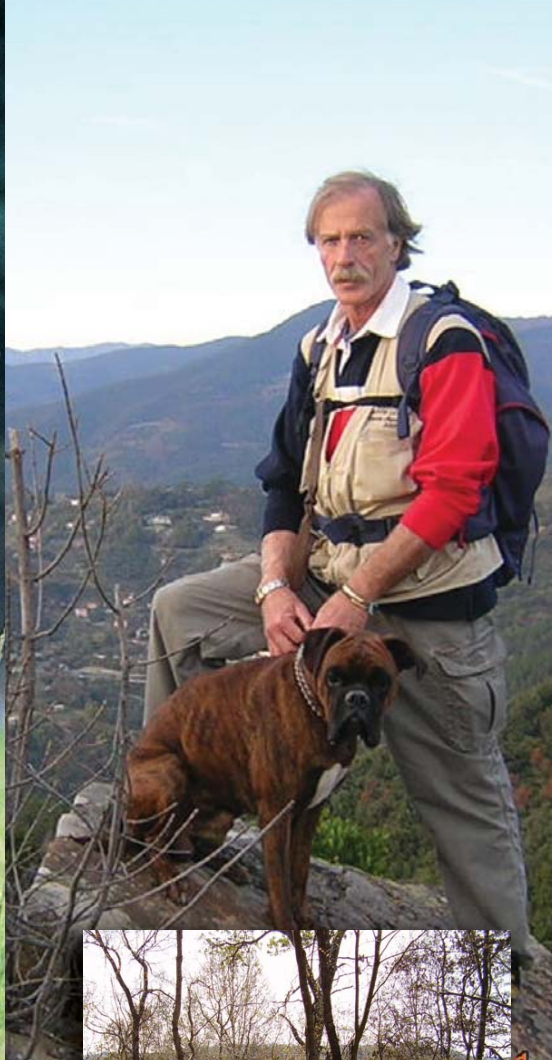
**Κωνσταντίνος Καρδαράς, Όλγα Μουρίκη,
Ζαΐρα Τριβυζά, Ειρήνη Χρυσάδκου, Θωμάς Κυτίπης**

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: Ο Κ. Καρδαράς στον Πλακιά Ρεθύμνου

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

- Τελευταία νέα και φωτογραφίες από τις δραστηριότητές μας.

- Ανακοινώσεις και λεπτομέρειες για δραστηριότητες που δεν υπάρχουν στο πρόγραμμα.



NEVER STOP EXPLORING



ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 64 151 24, ΜΑΡΟΥΣΙ ΤΗΛ.: 210 80 53 986

Ένα ταξίδι στην αρχή των Άνδεων μια πρώτη γνωριμία, μία υπόσχεση επιστροφής

Για άλλη μια φορά ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής δοκιμάζει να κατακτήσει τα βουνά του κόσμου και αυτή τη φορά στη Νότια Αμερική, στην αρχή της ραχοκοκαλιάς των Άνδεων, στις κορυφές Humboldt και Bolívar. Η επιλογή των Άνδεων της Βενεζουέλας για την πρώτη προσπάθεια στη Νότια Αμερική αποφασίστηκε για δύο λόγους: γιατί αυτές οι κορυφές βρίσκονται στην αρχή της μεγαλύτερης οροσειράς του κόσμου και γιατί εκεί θα προσπαθούσε πρώτη φορά ελληνικός ορειβατικός σύλλογος να οργανώσει αποστολή.



Η ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

18 Απριλίου 2008 και η 25/μελής (ορειβατική και πεζοπορική ομάδα) πετά πάνω από τον Ατλαντικό Ωκεανό. Μετά από 9 ώρες πτήση προσγειωνόμαστε στο αεροδρόμιο του Καράκας. Η διανυκτέρευση στα περίχωρα της πρωτεύουσας μετά τη βόλτα στους μισοσκότεινους δρόμους μας «προσγειώσε» και στη νοτιοαμερικάνικη πραγματικότητα. Την επόμενη το πρωί με ένα μικρό 45/θέσιο αεροπλάνο βρεθήκαμε στην πόλη Merida, μια πόλη που βρίσκεται χτισμένη στην κοιλάδα του ποταμού Chama στα 1400 μ. υψόμετρο, στους πρόποδες των Άνδεων.

Αφού ξεκουραστήκαμε στο ξενοδοχείο μας, η γνωριμία με την πόλη που είχε έντονο τοπικό χρώμα είχε πολλά πρωτόγνωρα μουσικά να μας φανερώσει. Μουσεία, πλατείες, μικροπωλητές, αποικιακού τύπου εκκλησίες, ζωντάνια και, η μεγαλύτερη έκπληξη όλων μας, η ΝΕΟΛΑΙΑ. Πραγματικά πρωτόγνωρο φαινόμενο για την «γερασμένη» Ευρώπη: παιδιά και νέοι σε πολύ μεγάλα ποσοστά, παντού, στους δρόμους στα μαγαζιά, στην αγορά. Την επόμενη μέρα αφήσαμε την πεζοπορική ομάδα και οι έξι ορειβάτες, αφού γνωρίσαμε τους οδηγούς μας, ξεκινήσαμε με όχημα 4Χ4 για το χωριό Μουκούι αφήνοντας πίσω την Merida στην μακρόστενη κοιλάδα της κι αφού περάσαμε τις διατυπώσεις εισόδου στο Εθνικό Πάρκο της Σιέρα Νεβάδα σε υψόμετρο 2000 μ., αρχίσαμε την ανάβαση.

Η ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ. Η ΑΝΑΒΑΣΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΑΣ

Ο Γιώργος Πούλης, αρχηγός της εξαμελούς ομάδας, η Αλέκα Τσερεμέγκλη, η Έφη Κωτισιοπούλου, ο Άκης Νικολαΐδης, ο Κώστας Πετρόπουλος και η Πόπη Δηλαβεράκη ήταν οι ορειβάτες – αναρριχητές που θα μοιραστούν τις συγκινήσεις και την πρό-



κλήση να πετύχουν τον στόχο. Ας σημειώσουμε εδώ ότι για τους περισσότερους ήταν και η πρώτη φορά που συμμετείχαν σε ορειβατική αποστολή εκτός Ελλάδος.



Οι βενεζουελάνοι οδηγοί μας, με επικεφαλής τον έμπειρο Wilmer Rodriguez, μας οδήγησαν μέσα από μια εξαιρετική διαδρομή, ένα πραγματικό μνημείο της φύσης, μέσα σε τροπικά φυτά, κάθε λογής λουλουδιάκια και φυτά εντυπωσιακά και αξέχαστα, στα υγρά δάση της τροπικής ζώνης της οροσειράς.

Η ανάβαση της πρώτης μέρας ξεκίνησε στις 10 το πρωί και καταλήξαμε στις όχθες της λίμνης Κορομότο στα 3200 μ. στις 6.30 το απόγευμα. Η λίμνη βρίσκονταν στο ήρεμο τοπίο της ζώνης paramo των Άνδεων.

Η κατασκήνωσή μας στήθηκε δίπλα το ρυάκι που τροφοδοτούσε νερό την λίμνη από τα υψίπεδα, το φαγητό ετοιμάστηκε γρήγορα, ρύζι με φυτόρα, κοτόπουλο και ντομάτα και, ενώ τα κρύα σύννεφα έπεφταν πάνω από τη λίμνη θυμίζοντας γιαπωνέζικο τοπίο, μπήκαμε όλοι στις σκηνές μας στις 19:30 για την πρώτη μας διανυκτέρευση στην κρύα και υγρή κοιλάδα. Η ξεκούραση είναι απαραίτητη στα μεγάλα υψόμετρα κι όλοι μας την είχαμε ανάγκη.

Το πρωί η ανάβαση συνεχίστηκε σε ένα τελειώς διαφορετικό τοπίο: paramo, χαμηλά δένδρα, via ferrata, και οι πρώτες γρανιτένιες πλάκες άρχισαν να μας δείχνουν πόσο διαφορετική θα είναι η κάθε μέρα μας εκεί. Η ατμόσφαιρα με το λιγότερο οξυγόνο, ο ήλιος την ημέρα και το πολύ κρύο την νύχτα θα ήταν οι καιρικές συνθήκες στις οποίες έπρεπε να εξοικειωθούμε για να τα καταφέρουμε. Μετά από ανάβαση πάνω σε σταθερά γρα-

νιένια βράχια, φτάσαμε στην Laguna Verde στα 4000 μ. κι αντικρίσαμε την ομώνυμη μεγάλη πράσινη λίμνη στην αγκαλιά των γρανιτένιων σχεδόν κάθετων πλαγιών των γύρω κορυφών. Το μονοπάτι στην κυριολεξία κρεμόταν πάνω από την λίμνη κι ύστερα από ένα πραγματικά δύσκολο πέρασμα βρεθήκαμε στην θέση που θα φιλοξενούσε την κατασκήνωση βάσης για δύο νύχτες, ανάμεσα στα παράξενα για μας φυτά “φραιλεχόνες» γνωστά και ως «αυτιά λαγού» που θα συναντούσαμε στη μεγαλύτερη διάρκεια των επόμενων αναβάσεών μας.

Το φιλόβροχο και το κρύο δεν εμπόδισε τους οδηγούς μας να ετοιμάσουν γρήγορα την κατασκήνωση, τον Marco Polo το μάγειρά μας να ετοιμάσει νόστιμες πένες με σόγια και μετά να κοιμηθούμε βαθιά στις σκηνές μας.



PICO HUMBOLDT (4.942 μ.)

Ήδη 22-4-08 στις 4.30 τα ξημερώματα με οδηγούς τον Wilmer και τον Jose Ramon, η ελληνική αποστολή ξεκίνησε με φακούς και σακίδια ημέρας την ανάβαση σε απότομη πλαγιά. Σε 45' είχαμε φτάσει στις πύλες «las dos torres» όπου το έθιμο θέλει όλοι να ανοίξουμε τα χέρια μας και να ακουμπήσουμε και τις δύο πέτρες κι ο συνειρμός όλων μας ήταν «για να πάρουμε δύναμη;». Μετά από 3 ώρες επίπονης ανάβασης σε μια πλαγιά με μεγάλη κλίση, φτάσαμε στο πέρασμα “la cascade” ή καταρράκτης, που ονομάστηκε έτσι εξ αιτίας της πτώσης πετρών. Με μεγάλη προσοχή το ανεβήκαμε και ακολουθώντας την κορυφογραμμή φτάσαμε στην αρχή του παγετώνα.

Εξοπλιστήκαμε ανάλογα για τη διάσχισή του και συνεχίσαμε με κατεύθυνση τον μυτερό κώνο της κορυφής που εξείχε από τον παγετώνα γυμνός, γρανιτένιος και απότομος.



Η κορυφή ήταν κοντά όταν εγκαταλείψαμε τον παγετώνα κι αρχίσαμε να ανεβαίνουμε τις απότομες πλάκες. (Στις 10.30 το πρωί) όλοι μας, χαρούμενοι βρεθήκαμε στα 4.942 μ. με τις σημαίες μας και την ιαχρή "Cumbre!!" (δηλ. κορυφή) που συνηθίζουν να φωνάζουν σε κάθε κορυφή οι Βενεζουελάνοι οδηγοί, μας έκανε να ξεχάσουμε τις δυσκολίες της ανάβασης και της εξαντλητικής προσπάθειάς σε μεγάλο υψόμετρο. Αρχίσαμε την κατάβαση από την ίδια κατεύθυνση με μεγαλύτερη προσοχή γιατί οι απότομες κλίσεις δυσκόλευαν την κίνηση της ομάδας, αλλά η χαρά όλων μας φώτιζε τα πρόσωπά μας και η ανάγκη για ξεκούραση στις σκηνές, μας έκανε να ξεχνάμε τις ενοχλήσεις του υψομέτρου. Όταν φτάσαμε στις 14.30 το μεσημεριανό μας φάνηκε υπέροχο κι η βόλτα μέχρι τις όχθες της λίμνης μας αποζημίωσε με υπέροχες εικόνες που σίγουρα δεν θα ξεχάσει κανείς μας. Η καθαρή ατμόσφαιρα εκείνο το απόγευμα κατέβασε το θερμόμετρο στους (-7 C) και όλοι πήγαμε για ύπνο στις 6.30 το απόγευμα για να χωθούμε στους ζεστούς υπνόσακούς μας και να αντιμετωπίσουμε την απίστευτη παγωνιά. Το πρωί, η ομάδα μετακινήθηκε με όλο τον εξοπλισμό κι αφού αφήσαμε την ανοιχτοπράσινη 3η κατά σειρά λίμνη El Suero στα 4.200 μ. ανεβήκαμε διασχίζοντας ένα λούκι με επικίνδυνη σάρα και κινηθήκαμε για 7.30 ώρες σε κορυφογραμμές και μονοπάτια πάνω από τα 4.500 μ. με τα σύννεφα, άλλοτε να μας χωρίζουν κι άλλοτε να μας επιτρέπουν να βλέπουμε τις γύρω γρανιτένιες κορυφές. Το μονοπάτι μας, όταν εγκατέλειπε τις γρανι-

τένιες κόψεις, ήταν διάσπαρτο με κόκκινα στο χρώμα της φωτιάς αλπικά λουλούδια και πανύψηλα «φραϊλεχόνες». Με γρήγορους για τέτοιο υψόμετρο ρυθμούς, με απειλητικά σύννεφα και φιλόβροχο φτάσαμε στα 4.600 μ. όπου στήθηκε η κατασκήνωση βάσης για τη δυσκολότερη προσπάθειά μας. Η καπνιστή μπριζόλα και ο πουρές πατάτας είχε κάτι από σπιτική θαλπωρή μια και ο Marco Polo το φρόντισε με πολύ κέφι για να μας ζεστάνει ενώ έπεφτε το απειλητικό κρύο κι η αμφιβολία αν οι καιρικές συνθήκες θα μας επέ-



τρεπαν την ανάβαση το ξημέρωμα ήταν ο ενδομυχος φόβος όλων μας. Αυτό δεν εμπόδιζε την συντροφιά για ένα κεφάλτο «πάρτι» στη σκηνή του μαγειρείου λίγο πριν τον ύπνο, έτσι, για να «ξορκίσουμε» τις κακές σκέψεις.

PICO BOLIVAR (5.007 μ.)

ή ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΠΑΝΩ ΑΠ' ΤΑ ΣΥΝΝΕΦΑ

24-4-08 στις 3.30 τα ξημερώματα με τους φακούς και τον αναρριχητικό μας εξοπλισμό με οδηγούς τους Wilmer, Jose Ramon και Chocho ξεκινήσαμε την ανάβαση κι αφού ακολουθήσαμε για 1.30 ώρα ένα απότομο μονοπάτι στη βάση του Pico Bolivar, φτάσαμε στο σημείο όπου έπρεπε να ασφαλιστούμε και να χωριστούμε σε σχοινοσυντροφίες. Άρχισε να αχνοφέγγει και κάτω χαμηλά φάνηκε η λίμνη Τιμονσίτο που περάσαμε δίπλα της και μέσα στο σκοτάδι χωρίς να τη δούμε. Ξεκινήσαμε την ανάβαση σε βράχο 5b V βαθμού, ασφαλιζόμενοι από τον εκάστοτε επικεφαλής, μιας και τα 3 ρελέ τα οποία υπήρχαν είχαν 80 μέτρα απόσταση μεταξύ τους.

Οι κάθετες γρανιτένιες πλάκες ήταν αδύνατο να κρατήσουν χιόνι κι έτσι αυτή η κορυφή, αν και υψηλότερη από την Humboldt, δεν είχε ίχνος χιονιού ή πάγου. Μετά από δύο σχοινιές διασχίσαμε ένα απότομο πατάρι πολύ προσεκτικά για να συνεχίσουμε το σκαρφάλωμα και να φτάσουμε στη θέση που οι οδηγοί μας ονόμαζαν «ventana» δηλ.



παράθυρο γιατί από εκεί βλέπαμε πλέον την Merida απο τη μία πλευρά του βουνού και την κατασκήνωση βάσης απο την άλλη. Στην απέναντι κορυφή ξεπρόβαλε μέσα από τα σύννεφα ο Μετεωρολογικός Σταθμός της Merida κι ο ορίζοντας μας χάρισε εικόνες ασύλληπτης ομορφιάς, μας αντάμειψε για τη προσπάθειά μας. Βρεθήκαμε στην κάθετη ορθοπλαγιά από την πλευρά της Merida κι αφού τραβερσάραμε σε ένα μικρό αλλά δύσκολο πέρασμα, συνεχίσαμε από ένα κάθετο λούκι την προτελευταία σχοινιά μας μέχρι τη βάση της κορυφής. Η ποιότητα των βράχων με την τραχιά υφή τους μας έδινε τη σιγουριά σταθερότητας σε ύψη που θύμιζαν πτήση αεροπλάνου. Τα σώματά μας στην τελική διαδρομή, χώρεσαν δίπλα στην μπρούτζινη προτομή του Bolívar σε ένα απί-

στευτα μικρό χώρο. Εμείς οι έξι και ο Wilmer στριμωχτήκαμε σαν να κουρνιασάμε για λίγο κάτω από το βλέμμα του επαναστάτη-σύμβολο της Βενεζουέλας, του Simon Bolívar και νοιώσαμε για λίγο την λατρεία που τρέφουν γι αυτόν οι Βενεζουελάνοι. Ήταν 7.30 το πρωί και μετά την γνώριμή μας πλέον ιαχή "Cumbre!!" και τις καθιερωμένες φωτογραφίες με φόντο τις εικόνες που σχημάτιζαν τα σύννεφα ανάμεσα στις κοφτερές σαν μαχαίρια γύρω κορυφές, μετά την συνειδητοποίηση ότι όλοι τα καταφέραμε σ' αυτή τη δύσκολη πορεία, αρχίσαμε την επιστροφή μας για τα 350 μ. κάθετης κατάβασης στις 8.00 η ώρα.



Η ΚΟΙΝΗ ΥΠΟΣΧΕΣΗ ΟΛΩΝ: **ΘΑ ΞΑΝΑΠΑΜΕ!**

Άλλη μια προσπάθεια του Συλλόγου μας στέφτηκε με επιτυχία. Κατεβαίνοντας, θα συνεχίζαμε το ταξίδι μας στην υπέροχη αυτή χώρα. Συναντήσαμε τους πεζοπόρους και ανταλλάξαμε εντυπώσεις από τις δύο διαφορετικές αυτές διοργανώσεις. Ξεκουραστήκαμε στη σαβάνα των Los Llanos και καταλήγοντας στην Καραϊβική ζήσαμε υπέροχες εμπειρίες και γνωρίσαμε τη διαφορετική κουλτούρα των Caribe. Όπως όλα τα ωραία κάποτε τελειώνουν, έτσι και αυτό το ταξίδι που στέφτηκε με επιτυχία για τους ορειβάτες αλλά και για τους πεζοπόρους άφησε σε όλους : την κοινή επιθυμία να επισκεφτούμε ξανά αυτή την υπέροχη χώρα, αυτά τα υπέροχα βουνά.

Το κείμενο αυτό επιμελήθηκαν για την ορειβατική ομάδα οι : Πούλης Γιώργος, Τσερεμέγκλη Αλέκα, Νικολαΐδης Άκης και Δηλαβεράκη Πόπη.

Άλπεις 2008



11 Αυγούστου ...Τα Μετέωρα υψώνονται μπροστά μας. Αποφασίζουμε με τη Φανή να σκαρφαλώσουμε το «Χορό των Αυγών» στο Δισκοπότηρο, μια διαδρομή που πάντα θέλαμε να κάνουμε. Αρχίζοντας το σκαρφάλωμα, νιώθεις αυτή την περίεργη ευχαρίστηση που δύσκολα μπορείς να την εξηγήσεις. Νιώθουμε λες και έχουμε καιρό να σκαρφαλώσουμε. Κι όμως, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο! Μόλις έχουμε γυρίσει από το εικοσαήμερο ταξίδι μας στις Άλπεις.

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή.

Κείμενο: Θωμάς Κυτίπης

Φωτο: Το αντίσκηνο και στο βάθος το Δόντι του Γίγαντα

19 Ιουλίου... και μετά από μια μικρή καθυστέρηση, λόγω μποτιλιαρίσματος, έχουμε φτάσει στην Cortina, γνωστή πόλη στην περιοχή των Δολομιτικών Άλπεων. Τα βράχια μάζ περιτριγυρίζουν και ο καιρός είναι καλός, αλλά είναι ήδη απόγευμα, οπότε αύριο σκαρφάλωμα. Σήμερα camping και σχέδια για τις πέντε αυτές μέρες που θα ακολουθήσουν μέχρι να παραλάβουμε τον Κωνσταντίνο από το Μιλάνο για να κατευθυνθούμε στις Άλπεις.

20 Ιουλίου. Η μέρα καλή. **Cinque torri.** Μια πολύ καλή αρχή μιας και είναι η πρώτη φορά που σκαρφαλώνουμε στην περιοχή. Επιλέγουμε την κλασική **"Via delle Guide" Torre Grande, West summit 2350m, IV, 135m.** Ιδιαίτερος βράχος, δύσκολος στην ασφάλισή του, αλλά το τοπίο γκρίζο και επιβλητικό.

21 Ιουλίου. Η πρωινή βροχή μας διώχνει και μας πάει προς το **Arco**, μια πόλη που σίγουρα το μόνο που δεν της λείπει είναι τα βράχια. Βόλτα στα μαγαζιά και αγορά του αναρριχητικού οδηγού του **Arco** κι όλα είναι έτοιμα.

22 Ιουλίου. Laghel, "Diretta Gobbi" 5c, 80m. Όμορφη διαδρομή με μια αρνητική σχισμή στο 5c που μόνο 5c δε μας φάνηκε! Μάλλον δεν έχω συνηθίσει τις σχισμές, μιας και δεν έχω μεγαλώσει στο Yosemite.



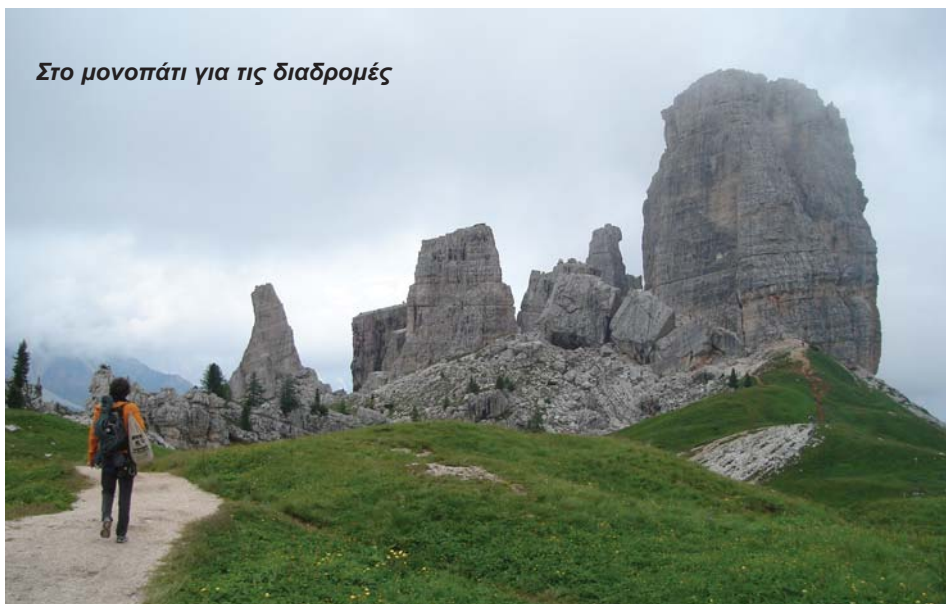
Η Φανή στην 4^η σχοιιά

23 Ιουλίου. Ημέρα rest οπότε χαλαρό sport climbing στο **Massone**, πολυσύχναστο πεδίο της περιοχής.

24 Ιουλίου. Ο Κωνσταντίνος είναι ήδη στο αεροπλάνο. 12.45 αεροδρόμιο Malpensa, Milano.

16.30, **Courmayeur** (κωμόπολη στην περιοχή του **Mont Blanc** από την ιταλική πλευρά). Ο μπαγάσας ο Κωνσταντίνης το πρωί Αθήνα, το βράδυ **Courmayeur**. Αλλά τι να κάνεις; Έτσι είναι. Άλλο να είσαι πρόεδρος και άλλο απλό μέλος!!! Αφού στήνουμε τη σκηνούλα μας στο camping, κάνουμε τη βόλτα μας στο **Courmayeur**. Οι χάρτες ανοίγουν και δείχνουν τον πρώτο μας στόχο στην περιοχή κοντά στο **Rifugio(καταφύγιο) Dalmazzi**.

Στο μονοπάτι για τις διαδρομές



25 Ιουλίου. Μετά από τρεις περίπου ώρες πεζοπορίας σε ένα μονοπάτι ανάμεσα από ρυάκια, γεφυρούλες και κάποια δύσκολα περάσματα είμαστε στο καταφύγιο **Dalmazzi** στα 2584 μέτρα.

Ο φοβερός David (καταφυγιάρχης) μας δείχνει μια καινούρια διαδρομή δίπλα στο καταφύγιο. Αν και αργά αποφασίζουμε να σκαρφαλώσουμε για μια πρώτη γνωριμία με το γρανιτένιο βράχο. **«El Catalan», 6a, 140m.**

26 Ιουλίου. Ο στόχος είναι δύο διαδρομές. **«A-Loba loba»** και αν υπάρχει χρόνος **«Profumo prohibito»**. Από λάθος προσπερνάμε τη βάση της διαδρομής και τελικά μπαίνουμε σε άλλη που μας έμοιαζε με την **«A-Loba Loba»**. Ελάχιστες μόνιμες ασφάλειες, διαδρομή αλπικού ύψους, δηλαδή καμία σχέση με τις πληροφορίες που είχαμε.

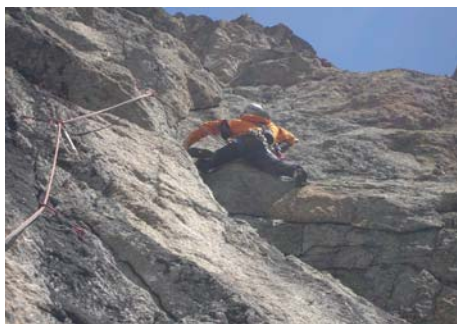


Ο Κωνσταντίνος ψάχνοντας ανύπαρκτες μόνιμες ασφάλειες

Το βράδυ μαζευόμαστε όλοι και με τον David διαπιστώνουμε ότι αυτό που σκαρφαλώσαμε είναι παραλλαγή της **«Kermesse Folk»**, διαδρομής αλπικής αναρρίχησης, ύψους 750μ..

Και τώρα ας φάμε... Το δείπνο είναι έτοιμο, η ατμόσφαιρα ζεστή και φιλική και η πανακότα του David για επιδόρπιο... απλά τέλεια!

27 Ιουλίου. Ο χθεσινός στόχος. Ευτυχώς βρίσκουμε τη διαδρομή. Πολύ όμορφη με μια πολύ αισθητική σχοινιά στο 6a που σκαρφαλώνει ο Κωνσταντίνος και μια στο 6b που σκαρφαλώνω ελεύθερα αλλά με τη δεύτερη προσπάθεια.



Ο Θωμάς στο 6b της «A-Loba-Loba»

Ο χρόνος είναι περιορισμένος και δε συνεχίζουμε για την **«Profumo»**. Αρχίζουμε τα rappel (καταρρίχηση) γρήγορα- γρήγορα, μιας και έχουμε επιστροφή στη βάση μας στο **Courmayeur**.

28 Ιουλίου. Ξεκούραση και βόλτα στην «απέναντι όχθη», **Chamonix**(κωμόπολη στην περιοχή του **Mont Blanc** από τη γαλλική πλευρά).

29 Ιουλίου. Ραντεβού με το Γίγαντα! Πρωί-πρωί ετοιμάζουμε τα υλικά για να ανέβουμε στο καταφύγιο Torino στα 3600μ. Η Φανή και ο Κωνσταντίνος θα κοιμηθούν στο καταφύγιο ενώ εγώ θα στήσω το αντίσκηνο γιατί τα καταφύγια δε με πολυσυμπαθούν!

30 Ιουλίου. “Dent du Geant” 4013m.

Ο Γίγαντας μας περιμένει. Για την ακρίβεια το «Δόντι του Γίγαντα» μας περιμένει κι εμείς δε θα αργήσουμε. Μετά το πρωινό του ο Κωνσταντίνος, γύρω στις 04.00 π.μ., θα περάσει από το αντίσκηνο και θα ξεκινήσουμε την ανάβαση. Η Φανή αδιάθετη θα μείνει πίσω στο καταφύγιο. Ο ρυθμός μας κανονικός. Φτάνουμε στο χαρακτηριστικό χιονένο λούκι το οποίο περνάμε σχετικά νωρίς, χωρίς πρόβλημα και μπαίνουμε στο μικτό πεδίο με βράχια και χιόνι.

Σε δυόμισι ώρες φτάνουμε στη βάση του Δοντιού. Επιχειρούμε ελεύθερη ανάβαση μέχρι και την τέταρτη σχοινιά. Οι δυσκολίες της διαδρομής σε συνδυασμό με το κρύο που μας αναγκάζει να φοράμε γάντια και μπότες μας επιβάλλει να συνεχίσουμε το

σκαρφάλωμα και τεχνητά, χρησιμοποιώντας τα χοντρά παλαμάρια που έχουν τοποθετηθεί κατά μήκος της διαδρομής. Μέσα σε λίγες ώρες έχουμε τελειώσει τις 9 σχοινιές και είμαστε στην κορυφή του Δοντιού, στα 4013μ. Λίγες φωτογραφίες και μετά τρία μεγάλα και εντυπωσιακά ραπέλ. Η κατάβαση «σπαστήρι», αλλά επιταχύνουμε, γιατί θέλουμε να προλάβουμε το τελευταίο lift για το **Courmayeur**. Το βράδυ μας βρίσκει στο camping για καλό φαγητό και ξεκούραση.

31 Ιουλίου. Έχουμε ξεκουραστεί κι αποφασίζουμε να σκαρφαλώσουμε, στο Parete dei Titani, μια διαδρομή 300m., αλλά σχετικά εύκολη. **“Dettagli Itinerario” 300m 5c/6a.**

1 Αυγούστου. Οι προβλέψεις του καιρού για το βράδυ όχι και τόσο καλές αφού δίνονται καταιγίδες. Ο Κωνσταντίνος αποφασίζει να μείνει στο **Courmayeur**, ενώ εγώ με τη Φανή ανεβαίνουμε το απογευματάκι στο αντίσκηνο που είναι ήδη στημένο στα 3600, κοντά στο καταφύγιο Torino. Το βράδυ, οι καταιγίδες δεν έκαναν αισθητή την παρουσία τους, όμως το αυγουσιτιάτικο χιόνι ομόρφυνε το απόγευμά μας. Ευτυχώς χιόνισε μόνο για ένα δώρο και σταμάτησε! Έτσι γλιτώσαμε το θάψιμο!! Κι ο Κωνσταντίνος το ξεθάψιμο!

2 Αυγούστου. 3600m “Aiguille d’ Entreves” arête , PD+ ,IV.

Ο Κωνσταντίνος ανεβαίνει κατά τις 08.30 π.μ.. Είμαστε ήδη ξύπνιοι και ετοιμαζόμαστε. Η μέρα είναι καλή κι αποφασίζουμε να κάνουμε την κόψη Entreves.

Η κόψη είναι πολύ επιβλητική και εκτεθειμένη, με μερικά δύσκολα περάσματα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Όλα πηγαίνουν καλά και σε λίγες ώρες είμαστε πάλι στον παγετώνα, επιστρέφοντας για το πρώτο μας δείπνο στα αντίσκηνα.

3 Αυγούστου. Pyramid du Tacul 3640m “East Ridge”, IV+, 280m . Η μέρα ξεκινάει λίγο άσχημα για τον Κωνσταντίνο ο οποίος κρύωσε το βράδυ και δε νιώθει καλά. Παρολ’ αυτά, ξεκινάμε για την **Pyramid du Tacul 3640m** . Μπαίνουμε στην κλασική. Μετά από 4 σχοινιές ο Κων-

σταντίνος νιώθει καλύτερα και συνεχίζουμε τις σχοινιές εναλλάξ.

Σκαρφαλώνουμε σχετικά γρήγορα και είμαστε στην κορυφή γύρω στις 13:15. Ξεκινάμε τα raprel τα οποία όμως μας επιφυλάσσουν δυσάρεστες εκπλήξεις. Τα σχοινιά κόλλησαν δύο φορές και αναγκάστηκα να ξανασκαρφαλώσω για να τα ξεμπλέξω. Μετά από πέντε ώρες raprel ξεκινάμε την επίπονη και ανηφορική επιστροφή. Το δείπνο μας με τα μακαρόνια και την εκλεκτή σάλτσα θα μας αποζημιώσουν.

4 Αυγούστου. Ημέρα ξεκούρασης στα αντίσκηνα. Ο αέρας είναι πολύ δυνατός, έτσι κι αλλιώς. Για άλλη μια φορά ο καιρός μας κάνει το χατίρι και είναι άσχημος τη μέρα που έχουμε αποφασίσει να ξεκουραστούμε. Διαφορετικά θα μπαίναμε στον πειρασμό να πιέσουμε τον εαυτό μας γιατί δεν μπορείς να έχεις πάντα τον καιρό με το μέρος σου. Οι ευκαιρίες στο βουνό δεν είναι πολλές.

5 Αυγούστου. Aiguille du Midi, 3842m “Arête des cosmiques”, PD+. Πρωινό ξύπνημα, μα ο αέρας συνεχίζει να είναι δυνατός, οπότε περιμένουμε λίγο να κοπάσει. Όλα πάνε καλά και στις 11.00 είμαστε στη βάση της **Cosmiques**, της κλασικής κόψης που καταλήγει στο τελεφερίκ της **Aiguille du Midi**.



Dent du Geant
...στο “δόντι του γίγαντα”

Η κόψη Entreves μπροστά μας

Πανέμορφη, εντυπωσιακή και πολύ ευχάριστη. Ό,τι πρέπει για να τελειώσει το αναρριχητικό μας ταξίδι ευχάριστα.

Το απόγευμα μας βρίσκει να λιαζόμαστε και να πίνουμε μπύρες στο καταφύγιο, χαζεύοντας τις γύρω κορφές,

Το βράδυ, ο Κωνσταντίνος μάς καλεί στο αντίσκηνό του για δείπνο. Ψωμί, τυρί, ζαμπόν, μακαρόνια, σάλτσες, τονοσαλάτα. Πρώτο πιάτο, δεύτερο και φυσικά... ένα κόκκινο Chianti! ... γιατί σημασία έχει το «Ευ Σκαρφαλώνειν»...

Αφού γιορτάσαμε, χωθήκαμε στους ζεστούς υπνόσακους για τον τελευταίο μας ύπνο στο βουνό.

Η επόμενη μέρα μας βρήκε να μαζεύουμε τα υλικά μας και να ετοιμαζόμαστε για την επιστροφή μας, γεμάτοι εικόνες και εμπειρίες και χορτασμένοι από βουνό.

Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ στο Βασίλη Γατζούλα και στην εταιρία του «Φυσικό μεταλλικό νερό ΠΗΓΗ ΟΛΥΜΠΟΥ». Χωρίς αυτούς όλα αυτά θα ήταν πολύ δύσκολα να πραγματοποιηθούν.



Οι αναρριχήσεις έγιναν από τους: Θωμά Κυτίπη, Φανή Κάβουρα και Κωνσταντίνο Καρδαρά.





SALOMON



XT WINGS



Εμμ. Μπενάκη 22, Αθήνα,

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

τηλ.: 210.38.19.631, fax: 210.38.19.632

Νίσυρος 2008, 3 με 13 Ιουλίου

Ένα mini ημερολόγιο εκστρατείας από τη Μαρία Δ. Κοκκίνου.



Δεν είναι πολλές μέρες που γυρίσαμε από το νησί και ο ενθουσιασμός παραμένει έντονος. Όσο και το μαύρισμα που αποκομίσαμε από τον πολύωρο καθαρισμό των μονοπατιών του νησιού και από την παραμονή στις, πράγματι, ερημικές παραλίες του.

Γιατί, όπως είναι γνωστό στους παλιούς, η πρωινή δουλειά μέσα στα βάτα και την σκόνη μόνο με την αρμύρα της θάλασσας ξεπλένεται! Ίσως και με καμιά παγωμένη μπύρα...

Μία μικρή περιγραφή του καθημερινού μας προγράμματος:

7.00 Έγερση. Συνωστισμός στα εξυπηρετικότατα λουτρά της κατασκήνωσης. Στην κουζίνα για καφέ.

7.30 Στην σειρά για να ψωνίσουμε τα απαραίτητα από τον φούρναρη που μας επισκεπτόταν καθημερινά -πλην Κυριακής- με το φορτηγάκι του. Πολύ εξυπηρετικός και, κυρίως, συνεννοήσιμος!

8.00 Αναχώρηση με το πούλμαν για τον χώρο εργασίας. Το ηθικό ήταν καθημερινά ακμαίο, όπως και του φιλικού και εξυπηρετικότατου οδηγού μας!

8.30 Διεκδίκηση εργαλείων από την κάθε ομάδα εργασίας. Μικρός τσακωμός in situ.

Πρώθηση των ομάδων στα υψίπεδα.

12.30 Ολοκλήρωση εργασιών και επιστροφή. Για όσους επιθυμούσαν λίγη επιπλέον κίνηση (και ίσως δεν χωράγανε), επιστροφή με τα πόδια.

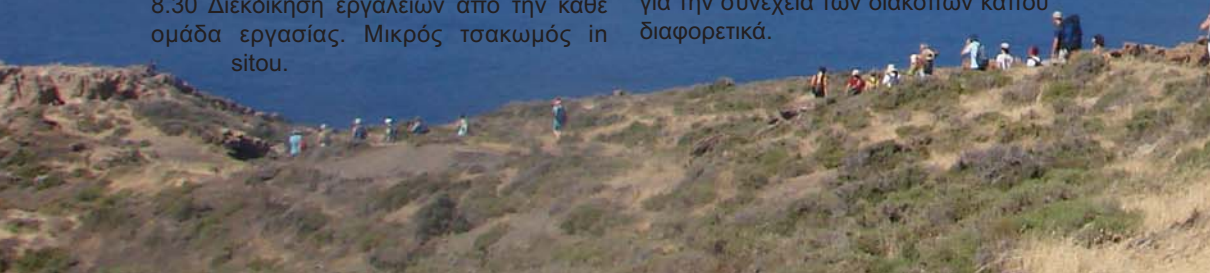
Το απογευματινό πρόγραμμα περιείχε συνήθως κάτι το κινητικό για να φύγει το πιάσιμο από την πρωινή εργασία. Μια μικρή πορεία 2-3 ωρών ήταν το σύνηθες. Οι πιο πωρωμένοι από εμάς διαλέγανε την παραλία *plus* παγωμένες μπύρες. Άλλοι ασχολούμασταν με την κατ' οίκον μαγειρική.

Το βραδάκι μας συναντούσε χαλαρωμένους και έτοιμους για νέες περιπέτειες. Μερικοί ξενέρωτοι πηγαίνανε για ύπνο γύρω στις 11. Οι υπόλοιποι, αναζωογονημένοι από την συνεχή κίνηση, τον καθαρό αέρα και το ιδίο συνεχίζανε με κατανάλωση τοπικών εδεσμάτων και ποτών μέχρι τις μικρές ώρες.

Κάπως έτσι περνάγανε οι ημέρες στην Νίσυρο.



Και πράγματι περάσανε. Όταν ο ήλιος ανέτειλε, μετά από μια ταλαίπωρη νύχτα στο πλοίο, η θάλασσα που αντικρίσαμε δεν ήταν πια στο Μανδράκι αλλά στον Πειραιά. Φορτωμένοι με σακίδια και υπνόσακους φιληθήκαμε και αναχωρήσαμε ο καθένας για την γωνιά του. Άλλοι καθυστερημένοι και νυσταγμένοι για το γραφείο, άλλοι για το σπίτι, άλλοι για το σούπερ μάρκετ. Μερικοί για την συνέχεια των διακοπών κάπου διαφορετικά.



Εγώ βρέθηκα στο γραφείο την επόμενη ημέρα. «Θυμάσαι αυτή την στήλη με θέμα 'κάνω κάτι για το τι συμβαίνει γύρω μου' που σου είχα πει; Σου έχω το πρώτο κείμενο» είπα στον αρχισυντάκτη μου υπό την επήρεια του προαναφερθέντος ενθουσιασμού.



Αλλά αυτός δεν είχε οξυγονώσει τον εγκέφαλο για μέρες και η ατμόσφαιρα από τα air condition είναι πράγματι αποπνικτική. Όταν άκουσε την περιγραφή μου, σήκωσε λίγο το βλέμμα και ρώτησε ξερά, πρακτικά, με ένα υπομειδίσιο κατανόησης: «Και γιατί τα κάνετε όλα αυτά;»

Ήταν σαφές ότι έννοιες όπως «διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς», «χαρά στην επαφή με την φύση» του ήταν παντελώς αδιάφορες, τουλάχιστον σε επαγγελματικό επίπεδο! Έπρεπε να πω κάτι *χρήσιμο*. «Για να βοηθήσουμε τις διαδικασίες πυρόσβεσης» απάντησα με ετοιμότητα αλλά χωρίς να είμαι εντελώς σίγουρη.

Η ερώτησή του με ξαναπήγε πίσω στα μονοπάτια, στην ομάδα εργασίας με την Πόπη, την Μέλπω, την Ελένη, τον Σωτήρη, την Σοφία, τον Ορέστη. Στην μεγάλη παρέα των εξήντα ατόμων που άφησε την πόλη, όχι για να την



βγάλει «καταναλώνοντας» σε μια βαρετή σεζ-λονγκ δίπλα στην πισίνα, αλλά για να ιδρώνει καθημερινά με θέα τον ορεινό ορίζοντα. Και ένιωσα για άλλη μια φορά ότι αυτό που με έβγαλε από την βολή μου δεν ήταν η επιθυμία να σκοτώσω το χρόνο με *δημιουργικό τρόπο*, ούτε η έλλειψη φίλων για να προγραμματίσω κοινές διακοπές. Ήταν η συνείδηση ότι για δέκα ημέρες είχα την πολυτέλεια να αφήσω τα περιττά για να επιστρέψω στα ουσιωδώς απαραίτητα.

2008-07-21



ΝΙΣΥΡΟΣ 2008 μ.Χ.

Καμωμένα ενδεικτικά (για τα σπαφίματα)



Κλασική ομπρέλα ενδεικτικά
 Ο Δομντίνος Στάβρος εδώ
 φτιάχνει τα σπαφίματα του



Νισυρασμένη Νίσυρος
 με τα νισυρασιότατα υγιεινά
 φρούτα, δεν δάει!
 Ω, νίσυρος Νίσυρος με τα...
 κη. υ.η. υ.η.

Ο Στάβρος ενεργοποιημένος
 με δούλεβε ταζι για μια μοναξιά,
 τινάχως χρυσά δάσει, δικάκι έπρεπε
 στο κομμάτι & μαστόρεβε τα δούλε
 των εφχαριστούμε!



Ο Αριστέλης
 ο γυαλός παρ



Ο Μιλτιάδης
 ο δασκάρας
 ο φιλοσοφός

ΑΡΧΑ
 ΧΤΑΠ
 ΚΑΛΑ
 ΛΙΘΡ
 ΤΕΙΡ
 ΣΠΕ



Σοφία

Αωηάηαααα
 θέτι κανείς δωμάτιααα;
 εας παρακαλώ, εάρτε δωμάτια
 εχει και εζέμια δωριτόσο!

Επιτέλους βρήκα
 την κλιμακία μου! Οκ
 είναι κλιμακός!!!

Ζέτα (Σωφροσύνη)
 δικηγόρος Ιταλίων



Γεωργία
 δικηγόρος
 Αθηνών



Η Ελίνα

Ουφ! Επιστέλους βρήκα
 με τη μεταφορά μου.
 Τίω τίω!

Έταμο το φαί
 θαβύρα μου!



Ο υδρόφρονος



ΗΣΥΧΙΑΑΑΑΑΑΑ!

Σίγα
 καλέ
 μωυμωυ

Η μικρή
 Σοφία

Αυτή θα μπόρει και
 καλός γενναίος
 και καλός άνθρωπος

Η ΒΡΕΙΝΗ ΕΚΙΑ
 εδώ μαζεύονται οι εδελονίτες και
 οφθαλμοί νυχθιδεπών. Ειδίως αναλώνεται
 τα κηρύτσια φροσύνηααα. Τα μνηστήρια
 ακάη και εδω καταλαβεις εινε διοκωλη
 ενεκα η φροσύνη. Τότε ο σοφον ευφρον
 σωθισω!

Ρε Τζωάννη!
 Τι θα γίνει φέτος
 περιβόησή μου;



Ο Σπύρος με το
 ποδήλατό του

Καθού λίσκα κατέ
 κάθουτε εδω μέσα

Μα όχι δε σου κάρω
 ελπίδα γαμωτό. Θέλω να
 γα μας ταίριστε, ειναστέ 60
 γυφές & δεινάμε δωμά.

Η θωρακισμένη
 παρνούσα & τα δούλε
 εφχαριστούμε Τζωάννη

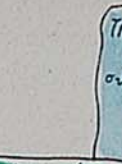
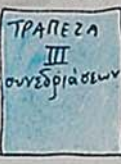


φίλια



Η Μαρία
 καννίλα
 SLIM
 ΚΑΤΙ

φίλια



Εδελονίτες
 κολλάτε
 με στις
 20 θωρακισ

φίλια

...οντων ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ
...ακαθαρο; ζουρε!!!)

ΙΑ
ΟΔΙΑ
ΜΑΡΙΑ
ΝΙΑ
ΥΡΕΣ!
ΥΣΑΤΕΕΕ!

ΔΕΝ ΤΟ ΚΗΣΙΝ ΤΟ
ΑΠΡ-ΚΟΝΙΣΙΟΝ! ΔΕ
ΘΑ ΤΕ ΑΘΑΝΕΙΣ ΤΩΣ!

Εκδήλωση για το
Νικό Καζαντζάκη

η κίνδεια

Αγωνίσματα κληρικά διαγωνίσματα
σε όρους σας ξεχωριστά και σας
ξεβρωμισατέ!
Να μας φαγαρδέτε διότι έχοτε
και μισαία για μαζέωσος.
Ευχαριστούμε!!!

ο δήμαρχος
Νίσυρου

αυθιμημένος
εθελοντής

Χανταρσίδρος
Ειρήνη (αυθιμισ)

ο εθελοντάτος
τοχάδες οθμους
ζώ ζωφορείου

Η σέκος Εθμ

κουζίνα
αυθιμισορτα

Νισυριεθουίλης χορίβουες

ο θημάρτος
ο σφινότερος
εθελοντής & ο
αχίο δουλεφταρής

Η Μαρία η Τσ.

Χαι χρυσή μου, τσάδα
& γκασμά σού γέω. Σινί
μου βγήκε η Νίσυρος!...

Η ηρωική ομάδα Γεωργίου Μίτσου εθελοντάται
στην κάρπο ζώ Αργείου!

Η Μαρία κ.
Η μάνα του γίχου

Α-08-Α-08!
η Ιωάννα
καθηγήτρια
100

Νερόοοοοο!

Η μημή Μαρία
εθελοντα

κουζίνα άνεφ ρέβτα & διοσειχός κωδοίεες
φορές και άνεφ νερό.
Εχει και ωρές κατσαρίδες που οθμους
βγένουν το βράδι (μετά τις 10.15)

↑ εδο κερμάει ένας
εθελοντής

Εδο μαγιρόβουμε και έχει συνοουσιμό, αηή ζεγινα
όλο και και τρόμε...

χαρβάλ
πόππας

Μία μίμα τδσε ένας σοςβας
θαραχίφο διο κεφάχίτας!

ο Μιχάλης

ο Απυς

ο Θάνας

Μάστο
Βογγεί

Ιθδαίριος Ξιαδρμος φορτίσιους κινητών, νυχτερινών θκοντιουφρίσεων,
μολιμβρινών νεου, και αηηα φοχά.

ΜΙΣΠΡΕΣ
ΤΙΣΕΣ

W.C.

Τρέχοντας στο «Άρμα» Πάρνηθας

Την Κυριακή 11 Μαΐου 2008, πραγματοποιήθηκε από τον Ελληνικό Πολιτιστικό Ορειβατικό Σύλλογο Φυλής, σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Φυλής, ο 1ος Ορεινός Αγώνας Δρόμου «Άρμα» Πάρνηθας.

Συμμετείχαν 133 αγωνιζόμενοι, ξεπερνώντας τις προσδοκίες των διοργανωτών, καθώς ο αγώνας διοργανωνόταν για πρώτη φορά. Η εκκίνηση δόθηκε στις 9.30π.μ. και οι αγωνιζόμενοι έτρεξαν σε μια καταπράσινη διαδρομή με πολλές εναλλαγές, που περιελάμβανε ανοιξιάτικα λιβαδάκια, καλαίσθητα δάση, υψώματα με θέα και υδάτινα περάσματα του φαραγγιού της Γκούρας, περιμετρικά της ορθοπλαγιάς «Άρμα» που αποτελεί και το έμβλημα του ΕΠΟΣ Φυλής.

Κατά μήκος της διαδρομής, εθελοντές μέλη του Συλλόγου ενίσχυαν τους αγωνιζόμενους με ιστονικά διαλύματα και νερό, προσφορά του Αθλητικού Οργανισμού Δήμου Φυλής και φρόντιζαν για την ομαλή και δίκαιη διεξαγωγή του αγώνα.

Σημειώνουμε ότι η συμμετοχή στον αγώνα ήταν δωρεάν, γεγονός που συμβαδίζει με το μη κερδοσκοπικό πνεύμα του Συλλόγου. Επίσης, οφείλουμε να τονίσουμε ότι η όλη προσπάθεια υλοποιήθηκε με τη δουλειά και τον ενθουσιασμό μελών του Συλλόγου που

αφιέρωσαν εθελοντικά από τον ελεύθερο και προσωπικό τους χρόνο, χωρίς, φυσικά, υλική αμοιβή. Χωρίς αυτούς, θα ήταν αδύνατη η διοργάνωση.



Εκκίνηση

Ευχαριστούμε όλους τους αγωνιζόμενους για τη συμμετοχή τους και για τα θετικά σχόλια για την ομορφιά της διαδρομής.

Η προβολή αυτής της ομορφιάς που δεν κήκε πέρσι ήταν και ο κύριος στόχος μας. Τους ευχαριστούμε, επίσης, για τις καλοπροαίρετες παρατηρήσεις και συμβουλές τους, ώστε να γίνουμε καλύτεροι. Σκοπός μας είναι η καθιέρωση του αγώνα σε ετήσια βάση και η βελτίωσή του.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τη Μαρίζα Ψαλτάκου, μέλος του ΕΟΣ Αθηνών, για τη βοήθεια που πρόσφερε στην καταγραφή και στην ταξινόμηση των αποτελεσμάτων.

Αποτελέσματα Ανδρών

ΕΠΙΘΕΤΟ	ΟΝΟΜΑ ΑΡ.ΑΘΛΗΤΗ	ΕΤΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ
Fijnaut	Stan 77	1968	ΑΝΕΞ.	1.19.05
Κωνσταντέλλος	Σωτήρης 61	1973	Σ.Δ.Υ.Π.	1.30.07
Σπαγκούρος	Αλκιβιάδης 32	1975	Β.Ν. CYCLING	1.31.09



Αποτελέσματα Γυναικών

ΕΠΙΘΕΤΟ	ΟΝΟΜΑ ΑΡ.ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ	ΕΤΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ
Πουλουπάτη	Μαρία 96		ΑΝΕΞ.	1.36.19
Μακρίδη	Ελίνα 67	1972	Σ.Δ.Υ.Π.	1.38.26
Negele	Gabi 68	1964	Σ.Δ.Υ.Π.	1.39.42

“ΕΝΟΡΜΗΣΗ”

Η "ΕΝΟΡΜΗΣΗ" (III 3 M4, 80μ.) ανοίχτηκε από τους Κωνσταντίνο Καρδαρά και Θωμά Κυτίπη στις 2/3/2008 στα Βαρδούσια - Σκόρδα Πιπιμάλικου - ΒΔ. Ορθοπλαγιά



Προσεγγίσαμε την καμινάδα από το "Κεντρικό Λούκι", φτάσαμε στο χαρακτηριστικό χωνί των "Επαγγελματιών" και τραβησάραμε αριστερά, καβαλήσαμε μια χιονένια κόψη και ανεβήκαμε μέχρι τη βάση της, όπου βρήκαμε καρφί για ρελέ.

Πρόκειται για μια χαρακτηριστική σχισμή – καμινάδα, ορατή και από το καταφύγιο του ΕΟΣ Άμφισσας, που δίνει μια σχοινιά μήκους 55μ., ιδιαίτερα αισθητική και με δυσκολίες που φτάνουν το M4, τουλάχιστο υπό τις συνθήκες που τη σκαρφαλώσαμε.

Ξεκινά από το R3 της "Βεντούζας", όπου υπάρχει καρφί (προϋπήρχε), συνεχίζει σε ράμπα 30 μοιρών και μπαίνει σε λούκι με κλίση μέχρι 70 μοίρες, μέχρι ένα πέρασμα M3 που απαιτεί καρύδι Νο10 ή Camalot Νο3 για να ασφαλιστεί.

Λίγο παραπάνω ξεκινά αρνητική σχισμή - καμινάδα, στη βάση της οποίας τοποθετήσαμε καρφί και ακολουθεί πέρασμα M4 που στην έξοδο του αφήσαμε, επίσης, καρφί.

Συνεχίζει πιο εύκολα σε στενό λούκι μέχρι ένα ακόμα πέρασμα καμινάδας M3+ που δεν ασφαλίζεται εύκολα και με σχετικά δύσκολη έξοδο όταν είναι ξερή. Η σχοινιά τελειώνει σε χιονένια κόψη όπου κάνουμε ρελέ σε βράχια. Συνεχίζοντας για καμιά 30αρια μέτρα σε εύκολη κόψη, φτάνουμε σε ομαλό πλάτωμα, όπου τελειώνει η διαδρομή.

Για την επανάληψη της διαδρομής χρειάζονται μια σειρά καρύδια, friends και ιμάντες.

Στοιχεία: Καρδαράς Κωνσταντίνος

Σεπτέμβριος 2008

* 5-7/9/08 Ακρωτήριο Μαλέας. Φάρος Μαλέα. Σπήλαιο Καστανιάς.

Παρασκευή : Αναχώρηση στις 16.00 για τη Νεάπολη Βοιών Λακωνίας. Διανουκτέρευση σε ενοικιαζόμενα δωμάτια ή σκηνές.

Σάββατο : Αναχώρηση για Σπήλαιο Καστανιάς και στη συνέχεια για το χωριό Βελανίδια. Πεζοπορία από τα Βελανίδια έως το φάρο Μαλέα με απεριόριστη θέα στο Μυρτώο Πέλαγος. Ω.Π.:6, Β.Δ.:1. Κολύμπι και φαγητό στο γραφικό χωριό.

Κυριακή : Αναχώρηση για τον όρμο Αγ. Μαρίας και επίσκεψη στο απολιθωμένο δάσος. Πεζοπορία μέχρι το ακρωτήριο του Μαλέα και τη σκίτη της Αγ. Ειρήνης. Ω.Π.:4.30 Β.Δ.:1. Κολύμπι στην παραλία των Πλύτρων και επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός : Χρυσούλα Μήτρα, τηλ.: 6979 907899

* 19-21/9/08 Τύμφη (Γκαμήλα 2.497 μ.). Μονή Στομίου Κόνιτσας. Πάπιγκο.

Παρασκευή : Αναχώρηση στις 08:00 για Ζαγοροχώρια, Μικρό Πάπιγκο. Ανάβαση στο καταφύγιο της Αστράκας (1.921 μ.) όπου οι διανυκτερεύσεις Ω.Π.: 2.30-3 Β.Δ.:1. Δυνατότητα μεταφοράς σακιδίων με μουλάρια.

Σάββατο : Ορειβατική : ανάβαση στην κορυφή Γκαμήλα (2.497 μ.) Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.:2

Πεζοπορική : Πεζοπορία από το καταφύγιο έως τη Δρακόλιμνη Ω.Π.:3, Β.Δ.:1

Κυριακή : Ορειβατική : αναχώρηση από το καταφύγιο για τη Μονή Στομίου (700 μ.) Ω.Π.: 6-7.30, Β.Δ. 3 και κατάληξη στο πέτρινο γεφύρι της Κόνιτσας.

Πεζοπορική : Κατάβαση στο Μικρό Πάπιγκο και μεταφορά με το πούλμαν στην Κόνιτσα. Από το πέτρινο γεφύρι του Αώου προαιρετική πεζοπορία έως την ενδιαφέρουσα Μονή Στομίου Ω.Π.:3, Β.Δ.: 1 και επιστροφή.

Αρχηγοί : Ντζιαφέρης Στέλιος, τηλ.:6977 963557 & Ιωαννίδης Στράτος, τηλ.:210 9566350

* 19-21/9/08 20η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ στα Μετέωρα Διοργάνωση Ε.Ο.Ο.Α. - Πληροφορίες στο Σύλλογο.



ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΝΕΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ & ΠΡΟΒΟΛΗ “ΑΛΠΕΙΣ 2008”

24/9/08, Ωρα 19.00. Προβολή βίντεο και φωτο με τις αναρριχητικές διαδρομές στις Γαλλοϊταλικές Άλπεις, από το Θωμά Κυτίπη.

Εγκαίνια του νέου γραφείου του Συλλόγου που φιλοδοξούμε να αποτελέσει το στέκι των μελών και των φίλων της ορειβασίας.

* 26-28/9/08 Αλόνησος

Παρασκευή: Αναχώρηση το μεσημέρι για Αγ.Κωνσταντίνο Φθιώτιδας (ανάλογα με τα δρομολόγια των πλοίων) και από εκεί με πλοίο για Πατητήρι Αλοννήσου. Διανυκτερεύσεις σε ενοικιαζόμενα δωμάτια ή σκηνές σε κάμπινγκ. Πεζοπορία στα μονοπάτια του καταπράσινου νησιού.

Σάββατο : από Πατητήρι – Μεγάλη Άμμος – Μεγάλο Χωράφι – Στενή Βάλα, με ενδιάμεση στάση σε παραλίες για κολύμπι Ω.Π.:7, Β.Δ.:1.

Κυριακή : Πεζοπορία από Πατητήρι – Παλιό Χωριό – Καλόβουλος – Μεγ. Μουρτιάς – Πατητήρι. Ω.Π.:4, Β.Δ.:1. Αρχηγός : Σπύρος Ζορμπάς

ανικνεύει τις επιθυρίες σου

πεζοπορία κατασκήνωση αναρρίχηση
χιονοδρομία ορειβασία αλπινισμός
outdoor gear

PATH
FINDER



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

Δευτέρα - Τετάρτη - Σάββατο: 09:00-15:00,

Τρίτη - Πέμπτη - Παρασκευή: 09:00-20:00



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



Οκτώβριος 2008

* **3-5/10/08 Κρήτη. Λευκά Όρη (κορυφή Πάχνες 2.453 μ.). Φαραγγί Σαμαριάς ή Φαραγγί Αράδαινας. Χώρα Σφακίων** (Συνδιοργάνωση με Ε.Ο.Σ. Ρεθύμνου)

Παρασκευή : Αναχώρηση βράδυ από Πειραιά με το πλοίο της γραμμής για Χανιά.

Ορειβατική : Σάββατο, αναχώρηση για Οροπέδιο Ομαλού (1.000 μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο της Σβουριχτής (2.000 μ.) όπου η διανυκτέρευση Ω.Π.:6-7 Β.Δ.: 2. Κυριακή, ανάβαση στην κορυφή Πάχνες (2.453 μ.) και κατάβαση στο χωματόδρομο , μετά τη θέση Ρουσιές Ω.Π.:3-4, Β.Δ.:1. Μεταφορά με αγροτικά αυτοκίνητα στην είσοδο του περιφημου Φαραγγιού της Αράδαινας. Κατάβαση του φαραγγιού και κατάληξη στην παραλία Μάρμαρα για κολύμπι και ξεκούραση. Ω.Π.3, Β.Δ.:1. Στη συνέχεια, μετά από 30' πεζοπορία άφιξη στο χωριό Λουτρό, επιβίβαση σε καϊκι και κατάληξη στη Χώρα Σφακίων όπου συνάντηση με την πεζοπορική ομάδα.

Πεζοπορική : Σάββατο, πρωινή περιήγηση στην παλιά πόλη των Χανίων, επίσκεψη στις Μονές Τσαγκαρόλων και μικρή πεζοπορία για την Μονή Γκουβερνέτου. Μεταφορά με πούλμαν στον Ομαλό. Προαιρετική ανάβαση στο μονοπάτι του Γκίγκιλου έως την πηγή Λινοσέλι με απόλαυση της θέας από ψηλά του φαραγγιού της Σαμαριάς και επιστροφή στον Ομαλό Ω.Π.: 1.30-2. Το απόγευμα ανάβαση στο οργανωμένο καταφύγιο Καλλέργη από χωματόδρομο Ω.Π.: 1.30, όπου η διανυκτέρευση. Κυριακή πρωί : Διάσχιση του φαραγγιού της Σαμαριάς μέχρι την Αγία Ρουμέλη Ω.Π.:5.30-6, Β.Δ.:1 Κολύμπι και μεταφορά με καϊκι στη Χώρα Σφακίων και συνάντηση με την ορειβατική ομάδα. Επιστροφή όλων στα Χανιά και επιβίβαση το βράδυ στο πλοίο της γραμμής για Πειραιά.

Αρχηγός Πεζοπορικής : Όλγα Μουρίκη, τηλ.: 6974 909601

Αρχηγός Ορειβατικής : Γιώργος Πούλης, τηλ.: 6932 414142

* **17/10/08 Βενεζουέλα 2008.** Ένα ταξίδι, μία διάσχιση, δύο αναβάσεις. Άνδεις: κορυφές Humboldt, και Pico Bolivar.

Προβολή διαφανειών και video από τους: Ρέα Παπαδοπούλου, Νίκο Στάπα και Αλέκα Τσερεμέγκλη από την Αποστολή του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής στις Άνδεις της Βενεζουέλας.

Χώρος : οδός Σίνα 16 (απέναντι από την Νομική Αθήνας, ισόγεια αίθουσα Τράπεζας Ελλάδος) Ώρα: 19:00 με συνοδεία γεύσεων και μουσικής από τη μακρινή χώρα (με την συνδρομή της Πρεσβείας της Βενεζουέλας)



* **24-28/10/08 Οροσειρά Ροδότης, κορυφή Γυφτόκαστρο (1,827 μ.), Παρθένο Δάσος Φρακτού (Καράντερε), Στενά Νέστου, Καταρράκτες Λειβαδίτη.**

Παρασκευή : Αναχώρηση στις 16:00 για Πλάκα Λιτοχώρου. Διανυκτέρευση σε καταφύγιο ή ξενώνα.

Σάββατο : Αναχώρηση για Τοξότες και πεζοπορία στο μονοπάτι του Νέστου (από Γαλάνη – Λιβερρά) πάνω από τους μαιάνδρους που σχηματίζει ο ποταμός Νέστος Ω.Π.:5-5.30, Β.Δ.:1. Επίσκεψη στην παλιά πόλη της Ξάνθης. Κατάληξη στον ξενώνα του Δασικού Χωριού Σταυρούπολης Ξάνθης, μέσα στο δάσος Χαϊνού, όπου όλες οι υπόλοιπες διανυκτερεύσεις.

Κυριακή : Πεζοπορία από το Δασικό Χωριό στο Γυφτόκαστρο (1.927 μ.) Ω.Π.: 5.30, Β.Δ.: 2. Απογευματινός περίπατος από το Δασικό Χωριό μέχρι τους εντυπωσιακούς καταρράκτες Λειβαδίτη Ω.Π.: 2.30.

Δευτέρα : Αναχώρηση για το Παρθένο Δάσος Φρακτού (Καράντερε) που έχει κηρυχθεί από το 1980 “Διατηρητέο Μνημείο της Φύσης” με πεζοπορίες στο ονομαστό για την ομορφιά του μικτό δάσος και στους καταρράκτες.

Τρίτη : Επιστροφή με στάση για φαγητό καθ' οδόν.

Αρχηγός : Κώστας Πετρόπουλος, τηλ.: 6974 507311

Νοέμβριος 2008

* 9/11/08 Εύβοια. Ξηρόν Όρος (990 μ.). Καταρράκτες Δρυμώνα.

Κυριακή : Αναχώρηση 07:00 για Όσιο Δαυίδ Βόρειας Εύβοιας και καταρράκτες Δρυμώνα. Στη συνέχεια ανάβαση στο Ξηρόν Όρος Ω.Π.:4-4.30 Β.Δ.:1
Αρχηγός : Γιάννης Κωτσής, τηλ.: 6944 965803



* **Τετάρτη 12/11/2008.** Πρόγραμμα Συντήρησης και Διάσωσης Παραδοσιακών Μονοπατιών. Νίσυρος 2008. Προβολή φωτογραφιών και video από την ετήσια εθελοντική δραστηριότητα που πραγματοποιήσαν στην Νίσυρο, τον περασμένο Ιούλιο οι εθελοντές του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής.

Η παρουσίαση θα γίνει σε συνεργασία με την ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ (www.ellet.gr) στην Πλάκα, στο νεοκλασικό κτίριο της Ε.Ε., στην οδό Τριπόδων 28, ώρα 19:30. Θα ακολουθήσει κέρασμα. Το βιολογικό κρασί προσφέρουν τα οινοποιεία "Οικογένεια Γιώργα".

* 14-16/08 Βέρμιο, διάσχιση κορυφογραμμής. (Χαμίτης 2.062 μ., Μαύρη Πέτρα 2.024 μ.) - Δάση οξιάς – Ρακοκάζανα Νάουσας – Βεργίνα.

Παρασκευή : Αναχώρηση 16:00 για Χιονοδρομικό Κέντρο Νάουσας 3-5 Πηγάδια (1.450 μ.) όπου όλες οι διανυκτερεύσεις σε καταφύγιο ή ξενοδοχείο.

Σάββατο : Ορειβατική : Ανάβαση στις κορυφές του Βερμίου Χαμίτης και Μαύρη Πέτρα, διάσχιση της κορυφογραμμής και κατάβαση στα καλύβια Τσάπου από μονοπάτι σκεπασμένο με οξιές. Συνέχιση από δασικό δρόμο και κατάληξη στο Άνω Γραμματικό Νάουσας (1.200 μ.) Ω.Π.:6.30 Β.Δ.:2

Πεζοπορική : Πεζοπορία από δασικό δρόμο και κατάληξη στο Άνω Γραμματικό Νάουσας (9 χλμ.) από διαδρομή εξ ολοκλήρου μέσα σε δάση οξιάς. Ω.Π.:4, Β.Δ.: 1. Συνάντηση ορειβατών και πεζοπόρων και επίσκεψη σε παραδοσιακό καζάνι για την παρασκευή τσίπουρου, στους πρόποδες του Βερμίου.

Κυριακή πρωί : Επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο της Βεργίνας.

Αρχηγός : Νείλος Πιτσινός

* 28-30/11/08 Τζουμέρκα, Στρογγούλα (2.112 μ.). Ράφτινγκ στον Άραχθο. Καταρράκτες Μελισσουργών.

Παρασκευή : Αναχώρηση στις 15:00 για Πράμαντα όπου οι διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο (1.260 μ.). Μεταφορά σακιδίων με αγροτικό αυτοκίνητο.

Σάββατο : Ανάβαση στην κορυφή Στρογγούλα (2.112 μ.) και επιστροφή Ω.Π.:4-5, Β.Δ.: 1. Το μεσημέρι ράφτινγκ στον Άραχθο.

Κυριακή : Πεζοπορία μέχρι τους καταρράκτες των Μελισσουργών και κατάληξη στο χωριό Μελισσουργόι Ω.Π.:2

Αρχηγός : Κωνσταντίνος Καρδαράς, τηλ.: 6945 753363



Δεκέμβριος 2008

Γενική Συνέλευση. Εκλογοαπολογιστική 1/12/08 ώρα 18:30 στην αίθουσα εκδηλώσεων Δημαρχείου Φυλής. **Σε περίπτωση μη απαρτίας Επαναληπτική την Κυριακή 7/12/08 ώρα 10:00 στον ίδιο χώρο** με τα παρόντα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη.

*** 13-14/12/08 Όρη Λιδωρικίου. Κορυφή Τρίκορφο (1549μ.)**

Σάββατο : Αναχώρηση 08:00 για Μαραθιά Ναυπάκτου. Πεζοπορία απο Μαραθιά προς Παλιόμυλο. Ω.Π.: 4, Β.Δ.:1 Διανυκτέρευση σε ξενώνες ή με υπνόσακους στο σχολείο.

Κυριακή : Ανάβαση απο το χωριό Σέργουλα - Ταξιάρχες - Αγ.Θεόδωροι - κορυφή *Τρίκορφο* Ω.Π.:5.30-6, Β.Δ. : 1 (εάν υπάρχει χιόνι είναι απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού).

Αρχηγός : Γιώργος Μέτσος, τηλ.: 6972 756511

*** 30/12/08 – 5/1/09 Μαυροβούνιο – Boka Fiord. Αναβάσεις και πεζοπορίες στα βουνά Orjen (κορυφή Subra 1.679 μ.) και Lovcen (κορυφή Jezerski Vrh 1657 μ.), Κροατία – Dubronnik.**

7ήμερο με ορειβασία, ορεινή πεζοπορία και επίσκεψη στο νοτιότερο φιόρδ της Ευρώπης με υπέροχη φυσική ομορφιά. Πεζοπορία στους πρόποδες του εθνικού πάρκου Lovcen και ορειβασία στο βουνό Orjen. Επισκέψεις στις πόλεις Kotor, Tivat, Herceg Novi και την πασίγνωστη πόλη-μουσείο Dubronnik στις Κροατικές ακτές.

30/12, Αναχώρηση στις 07:00 για **Bitola** (560 χλμ.) όπου διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο.

31/12 Bitola – Boka Fiord (στις ακτές της Αδριατικής), πόλη Risan (500 χλμ.) όπου όλες οι διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο.

01/01/09 Πεζοπορία στο εθνικό πάρκο στους πρόποδες του Lovcen Ω.Π.:4-5, Β.Δ.:1.

Δυνατότητα ανάβασης στην κορυφή από την Ορειβατική ομάδα. Στη συνέχεια επίσκεψη στην, προστατευόμενη από την UNESCO, πόλη **Tivat**, στην πόλη **Kotor** κλπ. (30 -40 χλμ)

02/01/09 Μια μέρα στο **Dubronnik** με επισκέψεις στα αξιοθέατα της πόλης (60 χλμ).

Boka Fiord



Orjen



Subra



Dubrovnik



Kotor bay



03/01/09 Πεζοπορία από τα 800 μ.έως το καταφύγιο (1.160 μ.) και ανάβαση στην κορυφή Subra (1.679 μ.) του όρους Orjen. Κατάβαση κοντά στο καταφύγιο ή στο Herceg Novi Ω.Π.: 7 ή 9 (ανάλογα την επιλογή διαδρομής) Β.Δ.: 5 ή 6 (ανάλογα την ποιότητα του χιονιού). Εξοπλισμός Χειμερινού βουνού.

04/01/09 Boka Fiord – Bitola (500 χλμ.), διανυκτέρευση.

05/01/09 Bitola – Αθήνα (560 χλμ.).

Αρχηγός : Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ.: 6937 411811

Έναρξη κρατήσεων : 3/11/2008

Ιανουάριος 2009



* **18/1/09** Μαίναλο, Οστρακίνα (1.981 μ.) - Κοπή Πρωτοχρονιάτικης Πίτας – snowboard και ski.

Κυριακή : Αναχώρηση στις 07:00 για το Χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου (1500 μ.) και το καταφύγιο ΕΟΣ Τρίπολης.

Ορειβατική : Ανάβαση στην κορυφή Οστρακίνα Ω.Π.: 5, Β.Δ.:1 (εάν δεν υπάρχει χιόνι) ή 5 (εάν η διαδρομή έχει χιόνι οπότε και θα χρειαστεί εξοπλισμός χειμερινού βουνού).

Πεζοπορική : πεζοπορία στη θέση Σφενδάμι πάνω από το Χιονοδρομικό κέντρο.

Κοπή πίτας 2009, επιβραβεύσεις ορειβατών και αθλητών.

Αρχηγός snowboard : Σώστης Δαχτυλίδης, τηλ.: 6949 725122

Αρχηγός ορειβατικού : Κωνσταντίνος Καρδαράς, τηλ.: 6945 753363



* **28/1/09** **Ωρα 19.00** Συνάντηση των μελών του Συλλόγου και προβολές φωτογραφιών απο τις πρόσφατες αναβάσεις του Συλλόγου μας.

* **31/01/09 – 01/02/09 Πάρνωνας – Μεγάλη Τούρλα (1.934 μ.)**

Σάββατο : Αναχώρηση 08:00 για το χωριό Τζίτζινα (Πολύδροσο). Πεζοπορία : Τζίτζινα – Γόγκαινα – Σταματήρα (Ανάληψη) – Μονή Αγίων Αναργύρων Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1. Στη συνέχεια κατάληξη με το πούλμαν στο καταφύγιο του ΕΟΣ Σπάρτης (1.420 μ.) όπου η διανυκτέρευση.

Κυριακή : Ορειβατική : Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1 ή 5 ανάλογα με το αν απαιτείται εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Πεζοπορική : προαιρετική ανάβαση μέχρι το οροπέδιο του Προφήτη Ηλία (1.600 μ.)

Ω.Π.: 4, Β.Δ. 1 ή μικρές πεζοπορικές διαδρομές κοντά στο καταφύγιο.

Αρχηγός : Ηλίας Κωνσταντακόπουλος, τηλ.: 6979 699679

Φεβρουάριος 2009

* **15/2/09 Παρνασσός. Γεροντόβραχος (2.389 μ.). Snowboard ή Ski**

Κυριακή : Αναχώρηση 07:00 για Χιονοδρομικό Κέντρο Κελλάρια. Ανάβαση στον Προφ. Ηλία (2.200 μ.) - Γεροντόβραχο. Κατάβαση στο Χιονοδρομικό του Αθηναϊκού.

Ω.Π.:5, Β.Δ.: 5 Εξοπλισμός Χειμερινού βουνού.

Δυνατότητα για σκι για όσους το επιθυμούν.

Αρχηγός snowboard : Σώστης Δαχτυλίδης, τηλ.: 6949 725122

Αρχηγός : Ηλίας Κωνσταντακόπουλος, τηλ.: 6979 699679



* **25/2/09 Ώρα 19.00 Συνάντηση των μελών του Συλλόγου και προβολές φωτογραφιών απο τις πρόσφατες αναβάσεις του Συλλόγου μας.**

* **28/02/09 – 02/03/09 Άσκιο (κορυφή Σινιάτσικο 2.111 μ.). Απόκριες με "Φανούς" στην Κοζάνη. Καθαρή Δευτέρα με Κούλουμα στην παραδοσιακή Βλάστη.**

Σάββατο : Αναχώρηση 07:00 για Πτολεμαΐδα όπου οι διανυκτερεύσεις στο σύγχρονο καταφύγιο (1.470 μ.) του ΕΟΣ Πτολεμαΐδας (3 χλμ. Χωματόδρομος). Μεταφορά σακιδίων με αγροτικό αυτοκίνητο.

Κυριακή : Ορειβατική : Ανάβαση στην κορυφή Σινιάτσικο και επιστροφή στο καταφύγιο (Υ.Δ. : 650 μ.). Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1 ή 5 ανάλογα με το αν απαιτείται εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Πεζοπορική : Πεζοπορία στη θέση Μουρίκη (1.702 μ.) - Μονή Παντελεήμονα (με πανοραμική θέα στο Άσκιο, τον ποταμό Μύριχο και το Βόιο) και επιστροφή στο καταφύγιο Ω.Π.: 3.30 – 4, Β.Δ.: ανάλογα με την ποιότητα του χιονιού. Εξοπλισμός Χειμερινού Βουνού.

Το απόγευμα Απόκριες στην Κοζάνη, συμμετοχή στους "Φανούς" και στο παραδοσιακό αποκριάτικο ξεφάντωμα.

Καθαρή Δευτέρα : πεζοπορία έως το χωριό Βλάστη (Ω.Π.: 1.30) για τα "Κούλουμα" και επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός : Γιώργος Μέτσος, τηλ.: 6972 756511



Βλάστη Κοζάνης

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΟ Chimborazo (6.268μ.) EQUADOR (Ισημερινός) - Πάσχα 2009



Refugio Whymper (5000m)



Το Chimborazo έχει ύψος 6.268 μέτρων. Επειδή βρίσκεται πολύ κοντά στον ισημερινό της γης και ο πλανήτης μας δεν είναι σφαιρικός, αλλά ελαφρά διογκωμένος στον ισημερινό του, η κορυφή του αποτελεί το πιο απομακρυσμένο, από το κέντρο της γης, σημείο του πλανήτη μας.

Καλύπτεται από παγετώνα και η ανάβαση στην κορυφή είναι ευκολότερη σε σχέση με άλλα βουνά του ίδιου υψομέτρου.

Είναι ενεργό ηφαίστειο που δρα-

στηριοποιήθηκε για τελευταία φορά πριν από 1000 χρόνια περίπου.

Το Chimborazo, στο EQUADOR (Ισημερινός), θα είναι ο επόμενος υψηλός στόχος του ΕΠΟΣ Φυλής.

Η γνωριμία με τον πολιτισμό της χώρας και τις φυσικές ομορφίες της θα είναι η κατάληξη του ταξιδιού.

Πληροφορίες, σύντομα στην ιστοσελίδα του Συλλόγου. (www.eposfilis.gr)

**MALATESTAS
BIKES.**






















Λ. Θρακομακεδόνων 10 Αχαρνές
τηλ. 210 244 3456

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

www.malatestasbikes.gr

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 αποκλείουν 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 και ρικιών 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



odysseia@acci.gr

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

Οδύσσεια stock Α.Μεταξά 4 Αθήνα



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΝΕΑ



ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΜΑΣ ΔΗΜ. ΣΠΑΡΗ

Ο αθλητής του Συλλόγου Δημήτρης Σπάρης συμμετείχε στον Α' Αγώνα για το 10ο Κύπελλο Bulder που έγινε στην Καλαμπάκα στις 24/5/2008 και κατέλαβε την 9η θέση. Επίσης, στις 10/5/2008 κατέλαβε την 5η θέση σε αγώνες που έγιναν στο Βόλο για το 19ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγωνιστικής Αναρρίχησης.

Συγχαρητήρια στο Δημήτρη! Ευχόμαστε να ακολουθήσουν κι άλλες διακρίσεις, κι άλλοι αθλητές.

ΝΕΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Το ΔΣ του Συλλόγου ευχαριστεί το Δήμο Φυλής για την παραχώρηση του χώρου που στεγάστηκαν τα νέα γραφεία του ΕΠΟΣ Φυλής. Ευελπιστούμε στη διαρκή και εποικοδομητική συνεργασία με το Δήμο, προκειμένου η πόλη μας να γίνει ευρύτερα γνωστή για το φυσικό της περιβάλλον και τις ορειβατικές και αναρριχητικές επιλογές που προσφέρει.

Το νέο γραφείο βρίσκεται στη διασταύρωση των οδών Λεωφ. Φυλής και Κοιμήσεως Θεοτόκου 1 (απέναντι απο το παλιό γραφείο), στη Φυλή.

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Τετάρτη - Πέμπτη 19.00-21.00.

Το ΔΣ του ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ
Αύγουστος 2008



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

Τηλ. υπευθύνων: 6979 841549, 6976 181834



Σχολές ορειβασίας – αναρρίχησης

Ποιος μπορεί να συμμετέχει στις Σχολές;

Στις Σχολές μπορεί να συμμετέχει καθένας που επιθυμεί να ασχοληθεί με την Ορειβασία, ανεξάρτητα από την ηλικία του και από το αν διαθέτει προηγούμενη εμπειρία. Μοναδικό προαπαιτούμενο είναι η αγάπη για το βουνό.

Πόσο διαρκεί η Σχολή;

Η διάρκεια της Σχολής Χειμερινού Βουνού είναι 5 Σαββατοκύριακα μέσα στο χειμώνα. Η Σχολή Αναρρίχησης διαρκεί 6 Σαββατοκύριακα και διοργανώνεται δύο φορές το χρόνο, φθινόπωρο και άνοιξη. Θεωρητικά μαθήματα γίνονται τις ενδιάμεσες Τετάρτες.

Τι θα έχει κερδίσει ο απόφοιτος των Σχολών;

Θα έχει μάθει βασικές τεχνικές κίνησης στο χειμερινό ορεινό περιβάλλον, με τη χρήση ή όχι ασφαλιστικών μέσων, γνώσεις προσανατολισμού, μετεωρολογίας, πρώτων βοηθειών, διατροφής στο βουνό και όλες τις βασικές αναρριχητικές τεχνικές, ώστε να μπορεί να απολαύσει αυτόνομα το βουνό με την παρέα του και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια.

Αυτά μπορεί να τα μάθει κάποιος σε 5-6 Σαββατοκύριακα;

ΝΑΙ, γιατί το πρόγραμμα διδασκαλίας και εκμάθησης είναι βασισμένο στις αρχές της διδακτικής και όχι μόνο της εμπειρίας. Αυτό σημαίνει ότι σκοπός του προγράμματος δεν είναι απλώς να μιμηθεί ο εκπαιδευόμενος την όποια δεξιότητα, αλλά να την αφομοιώσει, να την κατανοήσει και να την παρουσιάσει, σαν να διδάσκει ο ίδιος.

Η Σχολή αναγνωρίζεται από την Ελληνική Ορειβατική Ομοσπονδία (Ε.Ο.Ο.Α.);

Φυσικά, καθώς ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής είναι μέλος της Ομοσπονδίας από την ίδρυσή του. Οι Εκπαιδευτές της Σχολής είναι ομοσπονδιακοί και το πρόγραμμα της Σχολής υποβάλλεται και εγκρίνεται κάθε χρόνο από την Ε.Ο.Ο.Α., πριν την έναρξή της. Αυτό δίνει το δικαίωμα στους απόφοιτους να συνεχίσουν σε Σχολές Μέσου Επιπέδου της Ε.Ο.Ο.Α.

Ποιοι είναι οι εκπαιδευτές;

Βασικός εκπαιδευτής, από το 2004, είναι ο Χρήστος Μπελογιάννης (εκπαιδευτής ΕΟΟΑ & επαγγελματίας Οδηγός Βουνού UIAGM), με συνεργάτες τους: Άκης Καραπετάκος (Βοηθός εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Δόκιμος (aspirant) Οδηγός Βουνού UIAGM), Γιάννης Πετρομιανός (Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ., Δόκιμος (aspirant) Οδηγός Βουνού UIAGM), Γιώργος Βουτυρόπουλος (Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού, Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΟΑ), Δημήτρης Μπακάλης (Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού), Γιώργος Γκάλιος (Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ, Οδηγός Βουνού).

Πόσο είναι το κόστος της Σχολής και τι περιλαμβάνει;

Το κόστος της Σχολής Χειμερινού Βουνού είναι 400€ και της Αναρρίχησης 450€ με **έκπτωση 50% σε νέους μέχρι 28 ετών**. Το κόστος περιλαμβάνει τον υλικοτεχνικό εξοπλισμό (σχοινιά, κράνη, κραμπόν, πιολέ κλπ.), καθώς και ασφάλεια ζωής στους εκπαιδευόμενους για τη διάρκεια της Σχολής. Με τη λήξη, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να κρατήσουν τα υλικά τους, με ιδιαίτερα χαμηλό αντίτιμο. Στην τιμή δεν περιλαμβάνονται ο απαραίτητος προσωπικός εξοπλισμός (μπότες, ρουχισμός κα), οι μετακινήσεις και οι διανυκτερεύσεις στα καταλύματα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι οφείλουν να είναι μέλη του Συλλόγου (εγγραφή: 5 ευρώ, ετήσια συνδρομή: 15 ευρώ).

Γιατί να προτιμήσει κάποιος τη Σχολή του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής;

Σκοπός τους Συλλόγου είναι η διάδοση της ορειβασίας και η δημιουργία ολοκληρωμένων ορειβατών. Αυτό επιτυγχάνεται με την έγκυρη εκπαίδευση και την ηθική, οικονομική και υλικοτεχνική υποστήριξη σε όσους θέλουν να συνεχίσουν. Για το λόγο αυτό, έχουμε επιλέξει εκπαιδευτές που διαθέτουν την πιο σύγχρονη και ενημερωμένη γνώση, στο υψηλότερο διεθνώς επίπεδο, με δίδακτρα αντιστρόφως ανάλογα του επιπέδου εκπαίδευσης.

Πληροφορίες - Δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του Συλλόγου, τηλ.: 210 241148, στο Θωμά Κυτίπη τηλ.: 6946 681692 και στον Κωνσταντίνο Καρδάρη τηλ.: 6945 753363.



Σχολές ορειβασίας του ΕΠΟΣ φυλής


ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2008 - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2009

Αναρρίχηση

04-05 Οκτώβρη *Χασιά - Βαρυμπόμπη*
11-12 Οκτώβρη *Βαρυμπόμπη*
25-26 Οκτώβρη *Βαράσοβα*
01-02 Νοέμβρη *Μετέωρα*
15-16 Νοέμβρη *Βαράσοβα*
22-23 Νοέμβρη *Ναύπηλιο*

Χειμερινό βουνό

10-11 Ιανουαρίου *Πάρνηθα*
17-18 Ιανουαρίου *Ζήρεια*
31-01 Φεβρουαρίου *Δίρφη*
14-15 Φεβρουαρίου *Παρνασσός*
07-08 Μαρτίου *Όλυμπος*



50%
έκπτωση
σε νέους
μέχρι
28 ετών

www.eposfilis.gr