

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

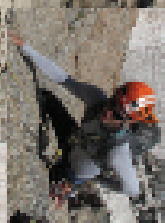
ΤΕΥΧΟΣ 5

Πεζοπορία - Ορειβασία - Αναρρίχηση - Τοξοβολία

www.eposfilis.gr
eposfilis@gmail.com



Ισημερινός
Αναβάσεις στα ηφαίστεια
Cotopaxi και Carhuairazo



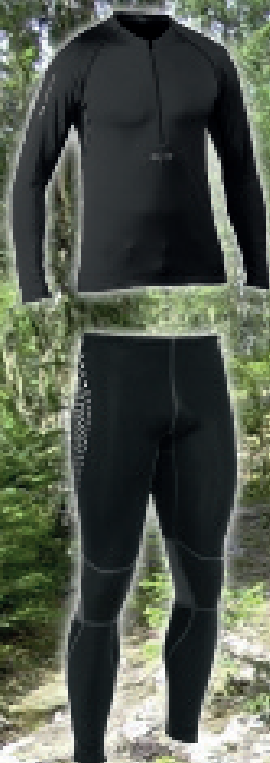
climbing...

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009 - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2010



SALOMON



XT WINGS



Mountain
Path

Εμμ. Μπενάκη 22, Αθήνα,

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

τηλ.: 210.38.19.631 / φα: 210.38.19.632

6/ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Μέλος:
Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ)

Ελληνικής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας

Ελληνικής Φιλάθλου Ομοσπονδίας Τοξοβολίας (ΕΦΟΤ)

Λ. Φυλής & Κοιμ. Θεοτόκου 1,
Φυλή - 133 51
τηλ.: 210 2411148
Κιν.: 6973 693552
www.eposfilis.gr
eposfilis@gmail.com

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Κωνσταντίνος Καρδαράς
Χριστίνα Δρακοπούλου
Όλγα Μουρίκη
Καλλιόπη Δηλαβεράκη
Στέλιος Ντσιαφέρης
Διονύσης Σωτηρόπουλος
Μανώλης Φουντουλάκης
Παναγιώτης Χόντος



ΕΞΟΦΥΛΛΟ

ΑΛΠΕΙΣ: Κορυφή Adolf Rey
Φωτογραφία,
Κωνσταντίνος Καρδαράς.

Ένα κομμάτι δρόμου

Χριστίνα Δρακοπούλου

Τελευταία δε βλέπω ειδήσεις ούτε διαβάζω εφημερίδες. Χαζεύω πού και πού blogs και fora στο διαδίκτυο. Κυρίως, όμως, ακούω ραδιόφωνο. Κι εκεί δυστυχία, διαφθορά, συγκρούσεις, σφαγές αλλά μετά έρχεται το επόμενο κομμάτι και η πικρία γλυκαίνει. Τελευταία, επίσης, βρίσκομαι συχνά ανάμεσα σε παρέες που διαπιστώνουν τα προβλήματα γύρω μας άλλοτε με θυμό κι άλλοτε με στωικότητα. Αναρωτιέμαι πώς γίνεται τόσοι άνθρωποι να παρατηρούν τα ίδια πράγματα και τα πράγματα αυτά να παραμένουν ίδια. Μήπως τελικά απλώς τα παρατηρούμε; Μήπως δεν είμαστε χωρισμένοι σε στρατόπεδα τύπου «εμείς και οι άλλοι», όπως τόσο βολικά ξεστομίζουμε τσουγκρίζοντας μπύρες, αλλά «εμείς» σκέτο;

Ευτυχώς, είμαστε όλοι συνυπεύθυνοι. Στο κομμάτι που μας αναλογεί, είμαστε υπεύθυνοι για τις επιλογές μας. Απλώς κάποιιοι τρομάζουμε να το παραδεχθούμε. Η άρνηση είναι ένας φυσιολογικός μηχανισμός άμυνας (για να επιβιώσουμε με τις τύψεις μας, για να κοιμηθούμε ήσυχα τα βράδια). Αλλά πόσο καιρό μπορεί κάποιος/-α να ζει μες την άρνηση; Τα πιο επικίνδυνα ψέματα είναι αυτά που λέμε στον εαυτό μας. Κι αν πείσουμε τον εαυτό μας, μετά προσπαθούμε να πείσουμε και τους άλλους.

Δυστυχώς, είμαστε όλοι συγκάτοικοι. Θέλοντας και μη, ζούμε εδώ και τώρα και η γη δε σταματά να κατέβουμε. Για να ζούμε καλά, πρέπει να μάθουμε να συμβιώνουμε. Κι η συμβίωση είναι μάλλον κάτι που δε μάθαμε σχολείο – ίσως, ούτε στο σπίτι μας. Η άτιμη, λειτουργεί σα χημική ένωση! Δραστική ουσία: αλληλοσεβασμός. Έκδοχα: ειλικρίνεια, εντιμότητα, υπευθυνότητα. Παρενέργειες: αϋπνίες, κεφαλαλγίες, ταχυκαρδίες. Πιες το χάπι της ωριμότητας ενήλικα, αν θες, αλλά διάβαζε το φύλλο οδηγιών.

Τελευταία δεν ανοίγω τηλεόραση ούτε αγοράζω εφημερίδες. Σκαρφάλωνω πού και πού βράχια στις παρυφές της πόλης. Κυρίως, όμως, πηγαίνω στο βουνό. Κι εκεί αναπνέω.

Σύντομο δελτίο ειδήσεων τέλος. Έρχεται το επόμενο κομμάτι. Δυναμώνω την ένταση:
*Δεν είμαι μόνος,
Δεν είμαι ο μόνος,
Όλα είναι δρόμος,
Η φωτιά η γιορτή η απώλεια ο πόνος
Ο κάθε μικρός θάνατος, κι ο μεγάλος ο ατέλειωτος κόσμος,
Όλα είναι δρόμος.*

Cotopaxi 5.897μ.



Ένα ταξίδι από το σημείο μηδέν της γης.

Ισημερινός: Αναβάσεις στα ηφαίστεια Cotopaxi και Carihuairazo

ΚΕΙΜΕΝΟ: Καλλιόπη Δηλαβεράκη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Ιφιγένεια Μαχειλή, Καλλιόπη Δηλαβεράκη, Μανώλης Γρυλλάκης.

Στο Σύλλογο, οι προσδοκίες για το 2009, ήταν να ξεπεράσουμε τις προηγούμενες επιδόσεις μας και να πάμε ψηλότερα, κάνοντας πράξη την προσφιλή στο χώρο μας ορειβατική ευχή. Έτσι, όταν έγινε η επιλογή του ψηλότερου ηφαιστείου του Ecuador σε υψόμετρο 6.310μ., εστιάσαμε στη βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης και επικεντρωθήκαμε περισσότερο στην καλή προετοιμασία για το εγχείρημα που πρώτη φορά θα τολμούσαμε. Οχτώ οι επίδοξοι ορειβάτες. Παράλληλα, σε επικοινωνιακό... πυρετό με το ταξιδιωτικό γραφείο που συνεργαστήκαμε, φτιάχτηκε το υπόλοιπο πρόγραμμα (ορειβατών και πεζοπόρων), χωρίς να παραλείψουμε τις επισκέψεις σε κάθε ξεχωριστή γωνιά της χώρας που ήταν

κοντά στα βουνά που κινηθήκαμε: Καταρράκτες, υπαίθρια παζάρια, θερμά λουτρά, λίμνες, κρατήρες, τροπικά δάση της βροχής και άλλα πολλά.

Εκεί που ο ήλιος πέφτει κάθετα.

Μετά από 22 ώρες πτήσης, με ενδιάμεσες στάσεις και τρεις αλλαγές αεροσκαφών, προσγειωθήκαμε στο Quito, την πρωτεύουσα της χώρας, σε υψόμετρο 2850μ., πόλη περιτριγυρισμένη από καταπράσινα ψηλά βουνά, με κτίρια αποικιοκρατικού ρυθμού και σύγχρονες πολυκατοικίες, με έντονο το ινδιάνικο στοιχείο στους δρόμους της. «Quito», στη διάλεκτο των ινδιάνων της φυλής Quechuas, σημαίνει «εκεί που ο ήλιος πέφτει κάθετα». Η θέση της

πόλης επιλέχθηκε από τους γηγενείς ακριβώς γι' αυτό το λόγο, φαινόμενο που είχαν αντιληφθεί μερικούς αιώνες πριν παρατηρώντας τις σκιές. Στην πόλη κυριαρχούν οι γιορτές για την εαρινή και τη χειμερινή ισημερία, ημέρες που τα τοτέμ δεν ρίχνουν σκιές. Πολλά χρόνια αργότερα κοντά στην πόλη προσδιόρισαν οι Γάλλοι τη θέση του σημείου μηδέν της γης κατασκευάζοντας το γνωστό μνημείο.

Μηδενίσαμε λοιπόν τα... χρονόμετρά μας και το πραγματικό μας ταξίδι άρχισε σε μικρή απόσταση από το σημείο μηδέν για να ολοκληρωθεί 19 μέρες αργότερα με την επίσκεψή



μας στο μνημείο El Mundo. Ένα κυκλικό ταξίδι με αρχή και τέλος κοινό για ορειβάτες και πεζοπόρους, και ενδιάμεσα οι αναβάσεις στις κορυφές των ηφαιστείων. Κινηθήκαμε στους πρόποδες των ηφαιστείων Carihuairazo και Chimborazo. Η χώρα είναι ένα μικρό διαμάντι φυσικής ομορφιάς επειδή συμπυκνώνει όλες τις εναλλαγές των τοπίων πολύ μεγαλύτερων σε έκταση χωρών της Λατινικής Αμερικής. Αρκετές και οι εναλλαγές στις ινδιάνικες φυλές, (σε χαρακτηριστικά και ενδυμασίες) που γνωρίσαμε μια και στη χώρα κατοικούν ινδιάνοι σε μεγαλύτερο ποσοστό από κάθε άλλη χώρα της Λατινικής Αμερικής.

Κοινές αναβάσεις ορειβατών και πεζοπόρων

Η προετοιμασία και ο απαραίτητος εγκλιματισμός για όλους έγινε με τρεις ενδιαφέρουσες κοινές αναβάσεις:

11/4/09 Paschoa: Πρώτη ανάβαση από τα 2.800μ. στα 3500μ. Πρωτόγνωρη εμπειρία για αρκετούς από την συντροφιά μας που δεν είχαν επιχειρήσει να υπερβούν τα 2917 μ. του Ολύμπου μας. Υγρά πυκνά δάση, στο ξεκίνημα της πορείας μας, και χαμηλή βλάστηση



στη ζώνη paramo, που ήταν το όριο της πρώτης μέρας. Καλή προσαρμογή των πεζοπόρων-αρχαρίων για τα 3500μ.

12/4/09, Από το χωριό Ρουουα, 3800μ., ανάμεσα σε ντόπιους και κοπάδια Alpaca (είδος llama), πεζοπορήσαμε μέχρι τα 4.285μ. φτάνοντας στο δάσος με τα μοναδικά αιωνόβια παράξενα ιερά δένδρα των ινδιάνων "polyleris". Οι κορμοί τους μοιάζουν με ανθρώπινα μέλη κι οι Quechuas χρησιμοποιούσαν τη φλοίδα του κορμού τους ως χαρτί. Η σταδιακή ανάβαση της αρκετά μεγάλης υψομετρικής διαφοράς δεν ήταν ό,τι καλύτερο για τον εγκλιματισμό μας και κάμποσοι ένωσαν συμπτώματα αδιαθεσίας μεγάλου υψομέτρου που χάθηκαν όμως γρήγορα με την κατάβασή μας.

13/4/09 Ανάβαση από τα 2.870μ. έως τα 4680μ. στον παγετώνα, αναβιώνοντας μια ασχολία που χάθηκε περίπου το 1970, του παγοπώλη. Κατά τη διάρκεια της ανάβασης ο εξηντάχρονος Ινδιάνος που μας συνόδευε στην πεζοπορία με το μικρόσωμο γαϊδουράκι του, έκοψε «aganí», χόρτο που αφθονεί στις «αλπικές» θα λέγαμε ζώνες των Άνδων, έπλεξε με επιδεξιότητα σχοινιά. Όταν φτάσαμε στις crevasses του παγετώνα, δούλεψε με τσεκούρι και λοστό για να σπάσει μεγάλα κομμάτια πάγου, να τα τυλίξει στο χόρτο για να μη λειώσουν, να τα φορτώσει στο γαϊδουράκι του δένοντάς τα με τα σχοινιά που είχε φτιάξει πριν μερικές ώρες. Η διαδικασία διάρκεσε περίπου 8 ώρες, και την έκανε από μικρό παιδί συνοδεύοντας τον πατέρα του, για να πουλήσουν πάγο στην πόλη για 2-3 δολάρια αμοιβή.

Η πρώτη ορειβατική επιτυχία. Carihuairazo 5.028 μ.

14-15/4/09, χρειάστηκαν 2 μέρες προετοιμασίας και προσπάθειας των ορειβατών για την επιτυχή ανάβαση στην κορυφή της πρώτης κορυφής. Γνώριμη και προσφιλή διαδικασία



για τους περισσότερους από την ομάδα: παραλαβή εξοπλισμού (κραμπόν, πιολέ, μπωντριέ, κράνη κλπ), φόρτωμα σακιδίων και προμηθειών στο βαν, γνωριμία με τους οδηγούς βουνού που με πολύ κέφι μας συστήθηκαν: ο Πάτο, αρχηγός, διπλωματούχος οδηγός βουνού, ο Μίλτον, ο Άνχελ κι ο Χουάν Κάρλος κι η αρχή της ανάβασης, από την πόλη... γίνεται, όπως λέει και η ορειβατική παροιμία (πώς και δεν τη ξέρετε;). Όταν το βαν εγκατέλειψε τον ασφαλισμένο δρόμο, το ταξίδι ήταν περιπέτεια στους χείμαρρους που έμοιαζαν με δρόμους και η οδη-



γός με σοβαρές ζημιές στο μισοκατεστραμένο βαν, μας άφησε στο καταφύγιο του Carihuairazo στα 4.200μ. το μεσημέρι. Δείπνο και ύπνος στο καθαρό καταφύγιο με τον ινδιάνο Quecha καταφυγιάρχη και τη μικροσκοπική ηλιοκαμένη κόρη του Ιζαμπέλ να τριγυρίζει με εκπληκτική άνεση στα 4.200μ. Τα ζεστά φαγητά που μας ετοίμασαν οι οδηγοί μας ήταν νόστιμα και το ρόφημα με ζεστές φράουλες στο τέλος είχε και μια σπιτική θαλπωρή που καταπράυνε τις σκληρές συνθήκες μεγά-

λου υψομέτρου στο παγωμένο καταφύγιο. Σαφείς οι οδηγίες του Πάτο για την αυριανή πορεία και ύπνος στις 6 το απόγευμα. Ξύπνημα στη 1.00 τα ξημερώματα, πρωινό και αναχώρηση στις 2.15 για την πορεία με τους φακούς κεφαλής στο ομιχλώδες νυχτερινό τοπίο, που έκανε τη συντροφιά μας να μοιάζει με τεράστια πυγολαμπίδα. Μετά από 5/ωρη νυχτερινή πορεία φτάσαμε στην άκρη του παγετώνα, φορέσαμε τον εξοπλισμό μας (crampons και μπωντριέ) και ασφαλιστήκαμε αφού δεθήκαμε σε σχοινοσυντροφίες ανά δύο άτομα, ανηφορίζοντας μαζί με τον ήλιο που την ίδια ώρα έκανε το καθημερινό κι αιώνιο δρομολόγιό του από τις ανατολές του κόσμου. Η κλίση μεγάλη κι ο καιρός ευμετάβλητος με το πέρασμα της ώρας. Φτάσαμε σε επικίνδυνο και με μεγάλη κλίση σημείο, 200μ. περίπου πριν την κορυφή με πέτρες και σαθρό πεδίο που αφού κινηθήκαμε με μεγάλη προσοχή, τα καταφέραμε στις 7.30 το πρωί να φτάσουμε στην κορυφή. Από εκεί τα σύννεφα άφηναν να φανεί άλλοτε ο καταγάλανος ουρανός κι άλλοτε το μεγαλόπρεπο Chimborazo, ο επόμενος στόχος των 6310μ., γεμίζοντάς μας με δέος και προβληματισμό: θα τα καταφέρουμε; Γέλια, σημαίες, φωτογραφίες, η θέα που μένει αξέχαστη, η ικανοποίηση που μόνο οι ορειβάτες νοιώθουν στα ψηλά, αυτοί οι ξεχωριστοί κι ιδιαίτεροι άνθρωποι, σύντροφοι και σχοινοσύντροφοι, αυτοί που ρισκάρουν, που αναζητούν σε επικίνδυνες πολλές φορές διαδρομές την κορύφωση, την επίτευξη του στόχου, το σπάνιο, το ιδιαίτερο...

Η ορειβασία κρύβει και αποτυχίες: Chimborazo

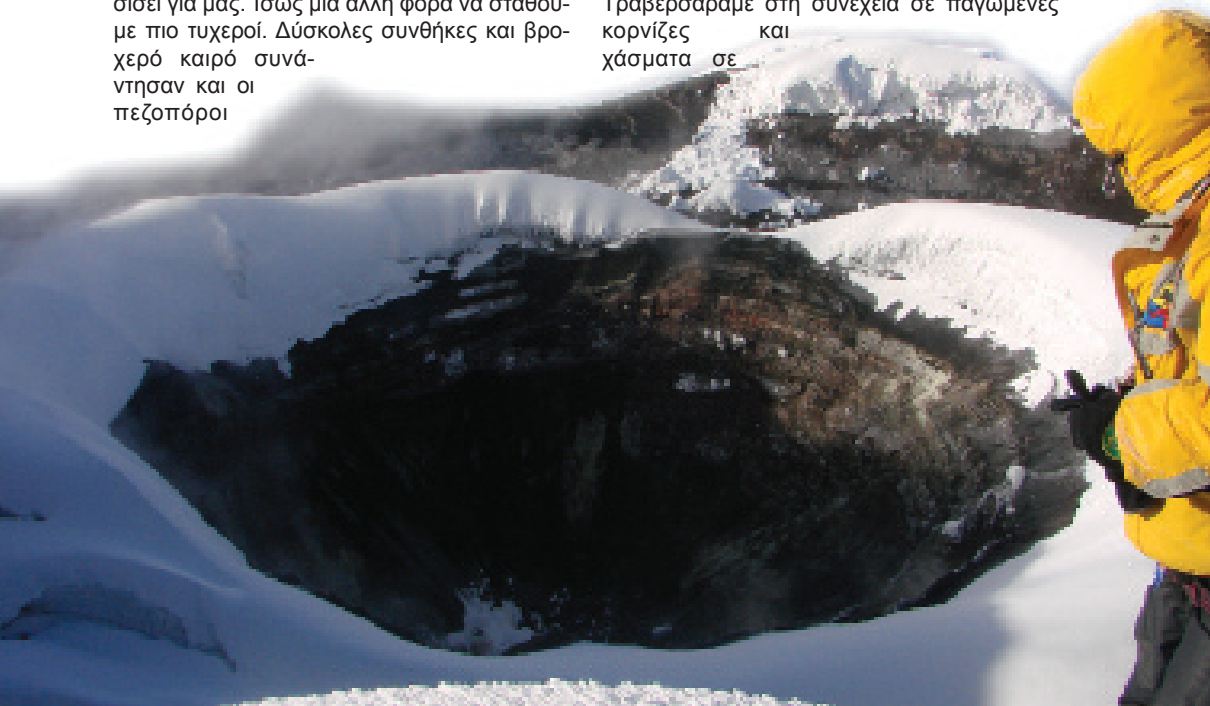
17-19/4/09 Μεγάλη Παρασκευή στην πατρίδα μας κι εμείς φτάσαμε πριν τις 12:00 στο πρώτο καταφύγιο «Carell» στα 4.800μ. ένα άθλιο κτίριο με βρώμικη κουζίνα. Τα παράθυρα του κοιώνα κλεισμένα πρόχειρα με νάυλον κι η θερμοκρασία 2^o C το μεσημέρι. Το απόγευμα, μικρές πορείες για προσαρμογή αλλά μάταιες γιατί με το πέρασμα της ώρας όλοι εμφανίζαμε έντονες ενοχλήσεις με πυρετό, διάρροια και εμετό από πιθανή ίωση ή από τις επιπτώσεις της βρώμικης κουζίνας. Ο ύπνος, αν και πολύτιμος για ανάκτηση δυνάμεων, σχεδόν αδύνατος στα άρρωστα σώματά μας. Το ξημέρωμα του Μ. Σαββάτου με δυσκολία και εντελώς εξαντλημένοι οι περισσότεροι, ανεβήκαμε άλλα 200μ. και φτάσαμε στο δεύτερο καταφύγιο «Whymper» στα 5.000μ., όπου οι συνθήκες ήταν καλύτερες

στο άνετο πέτρινο κτίριο. Όταν, στις 23:45, λίγο πριν τα μεσάνυχτα, ξεκινήσαμε την ανάβαση οι περισσότεροι είμαστε λίγο καλύτερα, εκτός από ένα άτομο που κρίθηκε από τους οδηγούς ότι ίσως έπρεπε να μεταφερθεί σε νοσοκομείο. Μεγάλη η κλίση στον παγετώνα και μετά από 20' ασφαλιστήκαμε σε σχοινοσυντροφίες και συνεχίσαμε την απότομη ανάβαση από τη διαδρομή El Castillo. Η ποιότητα του χιονιού δεν ήταν η αναμενόμενη παρ' όλο που είχαν περάσει αρκετές μέρες από την τελευταία κακοκαιρία στο βουνό. Αφού αφήσαμε τα τελευταία εμφανή βράχια του El Castillo, συνεχίσαμε βαδίζοντας σε κόψεις που με το φως του φεγγαριού έκαναν τον παγετώνα να λάμπει σαν στρωμένους με αστέρια κάτω από τα καρφιά των κραμπόν μας. Η προσπάθεια επίπονη και κοπιαστική, τα αλτίμετρα έδειχναν 5820μ. κι ο οδηγός μας, Πάτο, ανήσυχος κάνει τομή χιονιού: οι ενδείξεις απογοητευτικές για την ασφάλειά μας. Έπρεπε να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια γιατί κάτω από την πρώτη στρώση του ελαφρά σκληρού χιονιού, το αφράτο και μαλακό χιόνι προεξοφλούσε επικίνδυνες συνθήκες. Η επιστροφή δεδομένη πλέον. Το ίδιο έκαναν και δύο άλλες αποστολές Γερμανών και Ελβετών που είχαν ξεκινήσει μαζί μας. Στον ουρανό έλαμπε ο Σταυρός του Νότου και συνόδευε την κατάβασή μας στο καταφύγιο. Στις 5.30 τα ξημερώματα, φτάσαμε στο καταφύγιο, ψελλίσαμε «Χριστός Ανέστη» (ένα τόσο διαφορετικό Πάσχα μακριά από την πατρίδα μας...) και εξαντλημένοι κοιμηθήκαμε για λίγες ώρες. Η ασφάλειά μας προείχε, το βουνό είχε αποφασίσει για μας. Ίσως μια άλλη φορά να σταθούμε πιο τυχεροί. Δύσκολες συνθήκες και βροχερό καιρό συνάντησαν και οι πεζοπόροι

μας κατά τη διάρκεια του Inca trail, οι δυσκολίες δεν χτυπούν μόνο τους ορειβάτες.... (παρηγορηθήκαμε)!

Coτοραχι, 5.897μ.: για να θυμόμαστε πάντα το Ecuador!

24-25/4/09. Η απόφαση πάρθηκε σχετικά γρήγορα όταν ξεκουραστήκαμε: να επιχειρήσουμε μια ακόμη προσπάθεια στη χώρα των 70 ηφαιστειών! Ο Κωστής αρχηγός, η Χριστίνα, η Ιφιγένεια, ο Κώστας, η Αλέκα κι εγώ. Πήραμε ένα βαν που έμπαζε όλο το καυσάριο μέσα, τους οδηγούς μας κι ένα Αμερικανό που είχε την ίδια επιθυμία με εμάς, φορτώσαμε προμήθειες και φτάσαμε μετά από πολύωρο ταξίδι, διασχίζοντας κοιλάδες με ηφαίστεια δεξιά κι αριστερά, οδηγώντας και πεζοπορώντας μέχρι το Refugio «J.Rivas» στα 4.800μ. Φαγητό, ύπνος και ξεκούραση (γνωρίμη διαδικασία) και έναρξη ανάβασης στις 23:30. Η συνεχής ανάβαση των σχοινοσυντροφιών στον παγετώνα μέσα στο απόλυτο σκοτάδι, οι δυσκολίες από το υψόμετρο, η γεμάτη επιμονή προσπάθεια όλων έκανε τα 1197μ. που θα διασχίζαμε μέχρι την κορυφή, να φεύγουν μέτρο-μέτρο πίσω μας και τις ώρες που περνούσαν, εξαντλητικές. Η φυσική μας κατάσταση άριστη αυτή τη φορά, σκαρφαλώναμε παγωμένα περάσματα χωρίς να βλέπουμε τίποτα πιο πέρα από το φως των φακών μας. Όταν άρχισε να χαράζει είχαμε φτάσει στο μεγάλο παγωμένο λούκι με κλίση 40 περίπου μοιρών, κάναμε ρελέ στον παγετώνα και ανεβήκαμε όλοι. Ήταν το δυσκολότερο κομμάτι της ανάβασης. Τραβερσάραμε στη συνέχεια σε παγωμένες κορνίζες και χάσματα σε



crevasses, απολαμβάνοντας την εκπληκτική θέα πάνω από τα σύννεφα που μας χάριζε το πρώτο φως της αυγής. Λίγα μέτρα μας απέμεναν μέχρι την κορυφή και το κρύο τσουχτερό έμπαινε στα ανοίγματα που άφηναν οι μπαλακλάβες μας.

Τα καταφέραμε όλοι!! Η κορυφή μάς χάρισε το μοναδικό θέαμα του τεράστιου σκοτεινού κρατήρα του

ενεργού ηφαιστείου, να χάσκει πλάι μας σαν υπερφυσικό καζάνι της κόλασης (!) μια κι η ζέστη από τα έγκατα της γης που έφτανε στα 5897μ., είχε λιώσει τον πάγο στα τοιχώματα του κρατήρα. Θέαμα μοναδικό. Εντυπωσιακή κι η κατάβασή μας στο καταφύγιο, με καταπληκτική θέα και παγοκαταρράκτες που λίγες ώρες πριν περνούσαμε ανυποψίαστοι δίπλα τους αγνοώντας την ύπαρξή τους μέσα στο πυκνό σκοτάδι, να μας χαρίζουν μοναδικές και αξέχαστες εικόνες.

Στη χώρα των ινδιάνων

Πώς να χωρέσει σε λίγες γραμμές ένα ταξίδι που όσο περνά ο καιρός οι δυνατές στιγμές αυτού του ταξιδιού αντέχουν στο χρόνο και είναι αυτές που προσδιορίζουν τελικά τί ήταν για μας αυτό το ταξίδι και





κυρίως όταν αυτές τις στιγμές τις μοιραστήκαμε με ανθρώπους που είχαν τις ίδιες επιλογές; Τότε παίρνουν μια άλλη διάσταση: Μοιράστηκα με τους πεζοπόρους την ικανοποίηση ότι έφτασαν οι περισσότεροι από αυτούς πρώτη φορά στη ζωή τους ως 4.680μ. και τα κατάφεραν! Μοιράστηκα με τους ορειβάτες, την ικανοποίηση της υπέρβασης των ορίων τους φτάνοντας στα 5897μ. του Cotopaxi και – ποιος ξέρει – ίσως κάποιοι από την συντροφιά μας να επιχειρήσουν ψηλότερους στόχους στο μέλλον. Η χαρά που το προσπάθησαν μαζί μας, ήταν ακόμη μεγαλύτερη, τα βουνά φέρνουν βουνά....

στο αγτένιστο κεφάλι και τις πλαστικές μικροσκοπικές γαλόνιες της που κέρδισε τις καρδιές μας.

Η χώρα των Ινδιάνων – γιατί έτσι έπρεπε να λέγεται το Ecuador - εκτός από τα ηφαίστεια, τις εντυπωσιακές θερμές πηγές, τα ποτάμια, τους καταρράκτες, τη ζούγκλα, τα δάση της βροχής, τη λίμνη-κρατήρα Quilotoa, το Μνημείο El mundo, τις γειτονιές του Quito και άλλες πολλές φυσικές ομορφιές που γνωρίσαμε πεζοπορώντας στη χώρα, μας κέρδισε με τις αξέχαστες ινδιάνικες φυσιογνωμίες που συναντήσαμε. Όταν κοιτάζω τις φωτογραφίες από το ταξίδι στη θέση μηδέν της υδρογείου μας, αναπολώ τις εμπειρίες που έζησα εκεί, πολύχρωμες σαν τα κόκκινα και μπλε πανωφόρια των Ινδιάνων, σαν τα καλλιεργημένα χωραφάκια τους με κάθε λογής σπορά, σαν τα στρογγυλά πρόσωπά τους τα χαμογελαστά και καλοσυνάτα.... Οι κοινότητες, τα χωριά, οι καλλιέργειες, τα πολύχρωμα ρούχα, τα καπέλα τους, οι υπαίθριες αγορές τους, το παζάρι στο Guamoto και η ζωοπανήγυρις, τα ζαχαροκάλαμα, τα llama, τα alpaca, τα πλατιά χαμόγελά τους, οι ευγενικές φυσιογνωμίες τους στις φτωχικές καλύβες, θα είναι λίγα από αυτά που ζήσαμε εκεί και θα μοιραστούμε μαζί σας στην παρουσίαση του ταξιδιού των 17 ημερών το Νοέμβριο στην Αθήνα, με νέτες ινδιάνικης μουσικής, εκτός από τα ψηλά βουνά της χώρας αυτής....

Θα σας περιμένουμε!

Αφιερωμένο στην εξάχρονη Ιζαμπέλ που μεγαλώνει στα 4.200μ., με το μαύρο καπελάκι



Πεζοπορία στα μονοπάτια των Ινδιάνων Quechuas του Ισημερινού

Κείμενο: Δημήτρης Λεοντόπουλος

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Δημήτρης Λεοντόπουλος, Κώστας Ταξιάρχου.

14 Απριλίου: Διασχίζοντας τη χώρα των Ινδιάνων.

Κάπως αργά για πρώτη ξεκινήσαμε οι 14 πεζοπόροι από την Riobamba για το χωριό Achurallup που βρίσκεται στα 3300μ απ όπου θα πέραναμε το μονοπάτι για την 3ημερη διάσχιση του ιστορικού μονοπατιού των Ίνκας. Ένα μονοπάτι που ένωνε κάποτε τις δύο χώρες της Λατινικής Αμερικής Περού και Ισημερινό, από την πόλη Κούσκο και το Μάτσου Πισου μέχρι την πρωτεύουσα Quito. Χαιρετήσαμε την ορειβατική αποστολή που έφυγε για την κατάκτηση του Chimborazo και ξεκινήσαμε την οδύσειά μας για να φτάσουμε στο χώρο εκκίνησης. Έπρεπε να' μαστε εκεί γύρω στις 2 το μεσημέρι για να προφτάσουμε να ολοκληρώσουμε την πορεία μας ,4 με 5 ώρες πριν νυχτώσει. Δυστυχώς για εμάς όμως μάθαμε καθ' οδόν ότι ο σύντομος και καλός δρόμος που οδηγούσε στο χωριό είχε κλείσει, κι έτσι πορευτήκαμε από άλλον κακοφτιαγμένο δρόμο. Η πορεία μας ήταν δύσκολη αλλά πολύ ενδιαφέρουσα καθώς περνούσαμε από ορεινά χωρία Ινδιάνων διαφόρων κοινοτήτων οι οποίοι ξεχώριζαν μεταξύ τους από το χρώμα της ενδυμασίας τους.. Πολύχρωμες φορεσιές, πολλά παιδάκια που έπαιζαν στις αυλές των σχολείων και μας χαιρετούσαν καθώς περναγάμε με το πούλμαν με ένα πλατύ χαμόγελο, πολλά ζώα, ιδίως αγελάδες που έβοσκαν στα καταπράσινα λιβάδια, καθώς το μεγαλύτερο τμήμα της χώρας είναι οροπέδιο,ολόκληρες οικογένειες χωρικών που δούλευαν στα χωράφια τους καλλιεργώντας τα με πρωτόγονα μέσα, ήταν αυτά που μας εντυπωσίασαν παρά πολύ. Και δεν έφτανε που η διαδρομή ήταν μεγάλη, αλλά πλησιάζοντας στο χωριό, ένα ρέμα που είχε πλημμυρίσει, δεν επέτρεψε στο λεωφορείο να περάσει. Συγκινητική η προσπάθεια των γηγενών και των μικρών του σχολείου της περιοχής που μας βοήθησαν μεταφέροντας πέτρες, αλλά το λεωφορείο δεν κατάρθωσε να περάσει. Χάσιμο πολύ χρόνου και απόφαση να πάμε στο χωριό με τα πόδια,

όπου φτάσαμε με το σούρουπο, μέσα σε βροχή, και καταλήξαμε στο σχολείο, που μας το παραχώρησαν για εκείνο το βράδυ. Μπορεί να χάσαμε έτσι την 1η μέρα του τρεκ, αλλά ζήσαμε ωραίες εμπειρίες απ'τα χωρία που περάσαμε πεζοπορώντας, την φιλοξενία και την γνωριμία με τους ανθρώπους της μικρής πόλης, που όπως είπε και ο επίτροπος της εκκλησίας, ήμασταν οι πρώτοι Έλληνες που τους επισκεφτήκαμε.

15 Απριλίου: Βαδίζοντας στα χνάρια των Ίνκας.

Ξυπνήσαμε νωρίς, πήραμε το πλούσιο πρωινό μας σε πανσιόν του χωριού όπου είχαν καταλύσει και άλλοι ορειβάτες από άλλες χώρες, οι οδηγοί μας ήταν εκεί, καθώς και 12 γαιδουράκια όπου φορτώσαμε τον περίσσιο εξοπλισμό μας και τα είδη μαγειρικής για τις 3 μέρες του τρεκ και ξεκινήσαμε. Η απογοήτευση ήρθε νωρίς καθώς το παλιό πέτρινο καλντερίμι ήταν πολύ λασπωμένο, εγκαταλεημένο και ανηφορικό. Είχαμε και την ψιλή βροχή που μας ακολουθούσε αδιαλείπτως, μέχρι που φτάσαμε μετά από μιάμιση ώρα σε ένα συναρπαστικό τοπίο. Απόκρημνα βράχια απ τη μια πλευρά, απέραντη θεά σε όλο τον κάμπο απ την άλλη, και το στεγνό μονοπάτι συνεχιζόταν στα ρίζα των βράχων, ενώ και η βροχή σταμάτησε. Ήταν η στιγμή για φωτογραφίες και αναπτήρηση του ηθικού. Τα ωραία όμως κάποτε τελειώνουν, το μονοπάτι συνεχιζόταν μέσα από τα ragamo, η βροχή επανήλθε και αργά φτάσαμε στον πρώτο καταυλισμό δίπλα σε μια πηγή έπειτα από 6 ώρες.. Οι βαστάζοι είχαν στήσει τις σκηνές και ετοιμάζαν το βραδινό. Κάτω από μια μεγάλη τέντα μας προσέφεραν καφέ και τσάι, και το βράδυ απολαύσαμε τη νοστιμότερη σούπα της ζωής μας. Τι κι αν έβρεχε συνέχεια και το κρύο ήταν κοντά στο 0, οι στιγμές ήταν υπέροχες, η παρέα ευχάριστη, και η εμπειρία της κατασκήνωσης στα 3800 μοναδική.

16 Απριλίου: Αντιμέτωποι με τα στοιχεία της φύσης.

Ξυπνάμε με ψιλοβρόχι και παίρνουμε το ζεστό



πρωινό, ανταλλάσσουμε απόψεις για την πρωτόγνωρη εμπειρία της διανυχτέρευσης σε μεγάλο υψόμετρο σε σκηνή, και διαπιστώνουμε ότι όλοι είμαστε σε καλή κατάσταση και με ακμαίο ηθικό. Τρώμε καμπόση ώρα για να βρούμε το μονοπάτι το οποίο συνεχίζεται μέσα από τα raras, και δεν είναι πολύ ευδιάκριτο. Στα 4100 μέτρα, το τοπίο αλλάζει σε πετρώδες, ιδιαίτερη βλάστηση δεν υπάρχει, το μονοπάτι είναι καθαρό και στεγνό, και ανηφορίζουμε προς την κορυφή Cuchillado Tres Cruces στα 4400μ, το υψηλότερο σημείο του τρεκ. Ο οδηγός μας προειδοποιεί ότι θα συναντήσουμε ισχυρούς ανέμους στην κορυφή, πράγμα που το διαπιστώσαμε όταν πλησιάζαμε. Η βροχή και ο πολύ δυνατός αέρας δυσκολεύουν την προσπάθειά μας, και η διάσχιση της κορυφογραμμής κράτησε πολλή ώρα. Η ομίχλη που επικρατούσε, δε μας επέτρεψε να έχουμε καθόλου θεά, και έτσι την όμορφη λίμνη Sansahuin, δεν την είδαμε ποτέ. Αλλά και όταν ξεφύγαμε από την κορυφή, πάλι πέσαμε στα δύσκολα, γιατί το μονοπάτι είχε τόση πολλή λάσπη, που περπατούσαμε συνεχώς έξω από αυτό. Στο δύσκολο και κατηφορικό εκείνο σημείο ήταν που μας έφτασε και το караβάνι με τα γαιδουράκια και είναι να απορεί κανείς πως περπατούσανε φορτωμένα σε εκείνο το δρόμο. Χαμηλά στην κοιλάδα κυλούσε ένας ποταμός σε σχήμα φιδιού, και στο βάθος φαίνονταν τα αρχαία Paredones όπου θα γινόταν η 2^η κατασκήνωση. Η διάσχιση του ποταμού ήταν δύσκολη καθώς δεν υπήρχε γέφυρα, και εμείς ισοροπούσαμε πάνω σε μεγάλες πέτρες, και με τη βοήθεια των οδηγών φτάσαμε απέναντι άβρεχτοι.

Οι επόμενες 2 ώρες ήταν πολύ δύσκολες καθώς είχε έρθει και η κούραση, για να φτάσουμε τελικά μετά από πορεία 8 ωρών στον προορισμό μας. Διαλέξαμε τις σκηνές μας που είχαν στηθεί στο υπέροχο περιβάλλον των αρχαίων. Καφές, τσάι, φαγητό, ανέκδοτα, και ύπνος μέσα στο κρύο και τη βροχή, κάτω από τους ήχους ενός παρακείμενου καταρράχτη που μας νανούριζε όλο το βράδυ.

17 Απριλίου: Προσκύνημα στο μνημείο των Ίνκας Ingarioca.

Μετά το πρωινό μας ξεκινήσαμε για την τελευταία ημέρα του τρεκ. Ο καιρός ήταν όπως και

τις προηγούμενες ημέρες, το μονοπάτι δύσβατο και αδιευκρίνιστο, περπατούσαμε πολλές φορές στα τυφλά μέσα στα raras και σε αδιάφορο τοπίο, χωρίς όμως να χάνουμε τον προσανατολισμό μας, μέχρι που φάνηκε ένα μικρό χωριό μετά από 4 ώρες πορείας. Συγκεντρωθήκαμε όλοι στο σχολείο, ήρθαν και οι αποσκευές με τα τετράποδα, φορτωθήκαμε στην καρότσα των αγροτικών αυτοκινήτων και φτάσαμε στο ιστορικό μνημείο των Incas, το Ingarioca, όπου μας περίμενε το λεωφορείο. Είναι το μοναδικό μνημείο που σώζεται στη χώρα του Ισημερινού από την εποχή των Canary. Φυλάσσεται σε πολύ καλή κατάσταση, ο χώρος είναι υποβλητικός, και εμπνέει δέος και σεβασμό.

Ο Fernando, ο συμπαθητικός ξεναγός που ήταν μαζί μας από την πρώτη μέρα που φτάσαμε στο Εκουαδόρ, αφού μας ακολούθησε σε όλη τη διάρκεια του τρεκ και μοιράστηκε μαζί μας όλες τις καλές και άσχημες στιγμές, βοήθησε και δίνοντας λύση σε ότι πρόβλημα παρουσιαζόταν, μας έκανε την ξενάγηση στον χώρο του μνημείου, και μας ταξίδεψε νοερά πίσω σε μια εποχή που πέρασε ανεπιστρεπτί, αφήνοντας τα σημάδια της στο χρόνο. Ήταν αργά το απόγευμα, είχαμε μια επιπλέον ημέρα ελεύθερη μέχρι να συναντήσουμε την ορειβατική ομάδα, και αποφασίσαμε να επισκεφτούμε την ιστορική πόλη Quenca, την ωραιότερη της χώρας, δημιουργία των Ισπανών κατακτητών, και αυτό ήταν το καλύτερο δώρο για μας, να ξεχάσουμε την κούραση των 4 ημερών και να χαλαρώσουμε. Μια περιπέτεια όμως που μας έδωσε μεγάλες εμπειρίες και αυτοπεποίθηση για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες, και μάλιστα σε μεγάλο υψόμετρο, καθώς οι περισσότεροι το έζησαν για πρώτη φορά. Εμπειρίες και αναμνήσεις που θα μας συντροφεύουν σε όλη μας τη ζωή, και θα τις διηγόμαστε στους φίλους μας όταν γυρίσουμε στην Ελλάδα. Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω την πολύτιμη συμβολή του αρχηγού της πεζοπορικής ομάδας Δρόσου στη διάρκεια του τρεκ. Ήρεμος, καλοσυνάτος, με χαμόγελο και πολύ κέφι, δεν επέτρεψε να δημιουργηθεί κανένα πρόβλημα. Τον ευχαριστούμε πολύ.



ΣΙΚΙΝΟΣ 2009

...εκεί ψηλά στα καλντερίμια της Σίκινου,
που το μεγάλο σμίγει με το μικρό

ΚΕΙΜΕΝΟ: Γεωργία Παπαδάκου - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Γιάννης Κωτσής

Η αρχαία Οινόη - κατά κόσμο, Σίκινος - το λιλιπούτειο και κουκλίστικο νησί των Ν. Κυκλάδων, με έκταση μόλις 41 τ.χλμ., που κερδίζει αμέσως τον επισκέπτη με την αυθεντικότητά της, επιλέχθηκε αυτή τη χρονιά από το Σύλλογό μας για την καθιερωμένη πλέον εξόρμηση εθελοντικού καθαρισμού μονοπατιών, συμμετοχής σε πολιτιστικά δρώμενα και ταυτόχρονα μικρών καλοκαιρινών διακοπών για τους συμμετέχοντες.

Σαράντα εννέα ψυχές, αποφασισμένες για όλα, πραγματοποιήσαμε «απόβαση» στο νησί ξημερώματα Σαββάτου και ώρα 04:30'. Απείρου κάλλους σκηνή, να μας βλέπει κάποιος από μια γωνιά, ταλαίπωρες φιγούρες, να προσπαθούμε να στήσουμε σκηνές στις αυλές του παλιού και του νέου σχολείου, τα οποία είχαν προετοιμαστεί για να μας φιλοξενήσουν!

Η πρώτη μέρα ήταν προσαρμογής, αναγνώρισης του εδάφους και οργάνωσης των επόμενων κινήσεων. Καθορίστηκαν οι ομάδες εργασίας, δόθηκαν οι απαραίτητες οδηγίες από τους συντονιστές, στήθηκε η έκθεση με φωτογραφίες από την αποστολή του συλλόγου στις Άνδεις της Βενεζουέλας και κολλήθηκαν οι αφίσες για το πρόγραμμα και τις εκδηλώσεις. Από την επομένη, σηκώσαμε τα μανίκια, φορέσαμε γάντια, πιάσαμε τσάπια!!

Θα μπορούσα να περιγράψω μια τυπική ημέρα μας ως εξής: γερετήριο περί την 06:15' πρωινή - αχάραγα δηλαδή! - πρόγευμα στον καταυλισμό ή στο «Ηλιοβασίλεμα» ακριβώς απέναντι, ένδυση στολής εργασίας, εργαλεία ανά χείρας και υπό μάλης, μετάβαση με το πούλμαν που μας είχε διαθέσει η κοινότητα στο προς καθαρισμό μονοπάτι και άνιση μάχη με τα θυμάρια και τα σκίνα μέχρι περίπου τις 11:30'!

Δύο μονοπάτια καταφέραμε να ολοκληρώσουμε, με αυτά και με τ' άλλα, συνολικού μήκους 5,5 χλμ., το μονοπάτι από Χώρα προς Επισκοπή και το μονοπάτι από Αλοπρόνια προς Άγιο Παντελεήμονα. Στη συνέχεια, αναχώρηση με τα πόδια για μπάνιο σε διαφορετική κάθε φορά παραλία, Άγιο Γεώργιο, Αλοπρόνια, Νησί, Άγιο Παντελε-

ήμονα, Διαλισκάρι, Αγ. Ελευθέριο, Μάλτα -την κορυφαία ομολογουμένως, κατά πολλούς, παραλία του νησιού.

Με τον ήλιο να μας χτυπάει ανελέητα, σιγά μη χαλαρώναμε μετά από όλα αυτά! Επιστροφή στις σκηνές, κατά βούληση, γρήγορο ντους στο λάστιχο του προαυλίου και τρέξιμο, απνευστί, για να προλάβουμε κάποια από τις πολλές και διαφορετικές δραστηριότητες, με τις οποίες είχαν φροντίσει οι αρχηγοί να εμπλουτίσουν τις ημέρες μας: επίσκεψη στο επιβλητικό καστρομοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής, που δέσποζε πάνω από τη Χώρα, όπου ο συμπαθέστατος παπά-Σπύρος μας ξενάγησε με το δικό του ιδιαίτερο τρόπο, πεζοπορία μέχρι το πλέον εντυπωσιακό μνημείο του νησιού, την Επισκοπή, όπου συναντά κανείς ένα μοναδικό πάντρεμα χριστιανικού και αρχαίου κόσμου, απογευματινή ανάβαση στο γραφικό ξωκλήσι της Αγίας Μαρίας με το μοναδικό ηλιοβασίλεμα, οινογευσία και ξενάγηση στο οινοποιείο του νησιού με το μικρό, χαριτωμένο αμπελάκι των 15 στρεμμάτων και την προνομιακή θέση πάνω από το Αιγαίο.

Μήπως νομίσατε ότι εδώ έκλεινε το 24ωρο μας;; Όχι βέβαια!! Ακολουθούσε εστίαση, κοινώς φαγοπότη, στις δύο ταβέρνες της Χώρας, υπαρκτικές αναζητήσεις και συζητήσεις, συνοδεία φοβερού ρακόμελου στο «Ανέμελο» -όνομα και πράμα-, τα δύο δε τελευταία βράδια και χορός! Τόσα πολλά και συμπυκνωμένα ήταν αυτά που ζήσαμε, μέσα σε 8 μόλις ημέρες, ώστε κανείς δεν κατάλαβε για πότε βρεθήκαμε μπροστά στον καταπέλτη του «Κοραής», με προορισμό τον Πειραιά.....επιστροφή στην πεζή πραγματικότητα.....

Στιγμές-γεγονότα που έλαβαν χώρα κατά την παραμονή μας στο νησί και θεωρώ ότι χρήζουν ιδιαίτερης μνείας είναι τα ακόλουθα:

Η ιδιαίτερα επιτυχημένη εκδήλωση-αφιέρωμα στον Οδυσσέα Ελύτη, η οποία πραγματοποιήθηκε στον προαύλιο χώρο του μοναστηριού της Χρυσοπηγής, μέσα σε μία κατανυκτική ατμόσφαιρα, γεμάτη χρώματα και αρώματα νύχτας





καλοκαιριού...

Το πανηγύρι στο ιδιαίτερο εκκλησάκι των Αγίων Αναργύρων, με τα δύο κλίτη, όπου μετά το πέρας της λειτουργίας, οι ντόπιοι μας κέρασαν άρτο και θεοπέσια μελιτίνα -τοπικό γλύκισμα. Στη συνέχεια, ακολούθησαν δωρεάν μαθήματα αστρονομίας από τον Νίκο για τους εναπομείναντες στο χώρο!

Η αποχαιρετιστήρια βραδιά απονομής των βραβείων προς τους εθελοντές από τους τοπικούς παράγοντες, με τους οποίους υπήρξε άμογη και αγαστή συνεργασία. Ακολούθησε πλουσιοπάροχο δείπνο, προσφορά της κοινότητας.

Το ρεπό που έδωσαν οι αρχηγοί, ως επιβράβευση υπερβάλλοντος μόχθου προηγούμενων ημερών.

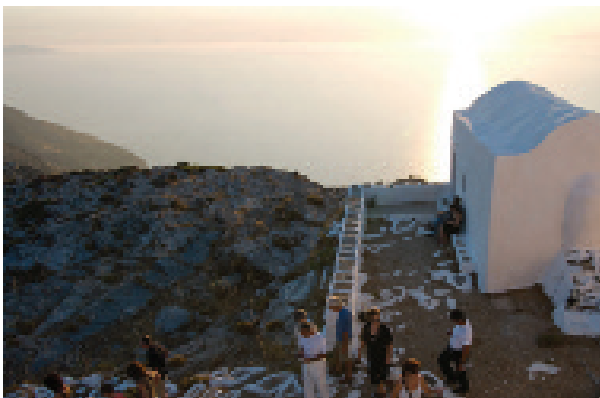
Η φοβερή «καραβίσια» μακαρονάδα του Νείλου στο μοναστήρι του Αγ. Παντελεήμονα. Γλύψαμε και τα δάχτυλά μας!!

Το σκίτσο του Θεοδόση για τον Καραγκιόζη-

εθελοντή. Προχού!!

Κλείνοντας, θα ήθελα να κάνω και μια αναφορά-καταγγελία στη γενοκτονία των άγριων κουνελιών που συντελέστηκε στο νησί επί των ημερών μας, καθ' ότι κάποιιοι από εμάς - όνομα και μη χωριό - αγνοούσαν συστηματικά και προκλητικά τον πλούσιο κατάλογο της «Κληματαριάς» που έβριθε από καλομαγειρεμένα ντόπια σπιτικά φαγητά, όπως φαβοκεφτέδες, ντοματοκεφτέδες, γεμιστά κοκκόρια και κασικιάκια και είχαν ως μόνιμη επιωδό: «Ένα κουνέλι λεμονάτο με πατάτες τηγανητές παρακαλώ!»

Υγιαίνετε και καλή αντάμωση, του χρόνου το καλοκαίρι, σε ξεχασμένες «διαδρομές» και χορταριασμένα μονοπάτια των νησιών της μικρής, πλην όμως πανέμορφης πατρίδας μας.



ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
Κωνσταντίνος Καρδαράς

climbing

Από την αρχή του 2009, φάνηκε ότι θα είναι μια χρονιά με πλούσια αναρριχητική δράση για το Σύλλογό μας, όταν μια παρέα νέων και φιλόδοξων αναρριχητών επέλεξε να γιορτάσει την Πρωτοχρονιά και τις επόμενες μέρες, σκαρφαλώνοντας σε παγοκαταρράκτες της Γαλλίας και της Αυστρίας (Βλ. σχετικό αφιέρωμα τεύχος Νο4).

Η χειμερινή δρᾶση συνεχίστηκε, με πρωταγωνιστή το Θωμά Κυτίπη, στις ελληνικές ορθοπλαγιές, ο οποίος επανέλαβε και άνοιξε με ονομαστούς σχοινοσυντρόφους σκληρές και δύσκολες χειμερινές γραμμές. Το τριήμερο της Καθαρής Δευτέρας, παρέα με το γράφοντα και τον Κώστα Καραγιώργη σκαρφάλωσαν στα Βαρδούσια, μεταξύ των άλλων, την κλασική χειμερινή Παρανοϊκά Ανδροειδή.

Ο Κώστας Καραγιώργης στο δύσκολο πέρασμα της 4ης σχοινιάς στα Παρανοϊκά Ανδροειδή.



Στο κυνήγι μεγάλων αλπικών διαδρομών, τον Απρίλη, ο Θωμάς ταξίδεψε στις Άλπεις, όπου σκαρφάλωσε παρέα με το Δημήτρη Δασκαλάκη την *Profit perrou (III,4,M5,250m)* στην Aiguille du Midi και την *Albinoni-Gabarrou(III,4+,500m)* στο Mont Blanc du Tacul.

Με το που ζέσταναν τα βράχια στην Ελλάδα, οι μαθητές της Μέσου Επιπέδου Αναρρίχησης Βράχου ξαμολύθηκαν στις δικές μας ορθοπλαγιές και επανέλαβαν κλασικές διαδρομές όπως ο *Αρχιμήδης* και η *Glockengelaut* στα Μετέωρα, *Η στιγμή της Αλήθειας* και *Τα φτερά των Αετών* στη Ζηλινιά, τη *Χημικών* και την *Blotti* στη Γκιώνα, τη *Νεροσυρμή* στον Κούβελο, κερδίζοντας τις εντυπώσεις και τα καλά λόγια των εκπαιδευτών τους.

Πιο πλούσιοι πια σε εμπειρίες και γνώσεις, το καλοκαίρι βρέθηκαν στις Άλπεις όπου



Ο Θωμάς Κυτίπης
στη Salluard της
Adolf Rey στις
Άλπεις

επανέλαβαν γνωστές και μη αναρριχητικές γραμμές σε μεγάλο υψόμετρο, ενώ ο Σύρος Μάριος, ο Βασίλης Στεργιόπουλος και ο Δημήτρης Δεμερτζής ανέβηκαν στην κορυφή της Ευρώπης, στο Mont Blanc (4808m.).

Τη στιγμή που γράφεται το άρθρο, τα παιδιά δεν έχουν επιστρέψει από τις Άλπεις.

Στο επόμενο τεύχος, θα υπάρχει αναλυτικό αφιέρωμα της δράσης τους, με πλούσιο φωτογραφικό υλικό.

Β' ΑΓΩΝΑΣ 11^{ου} ΚΥΠΕΛΛΟΥ BOULDERING «ΑΘ. ΛΕΥΚΑΔΙΤΗ»

Το Σάββατο 27 Ιουνίου 2009, διεξήχθη στη Φυλή Αττικής, ο β' αγώνας του 11^{ου} Κυπέλλου Bouldering «Αθ. Λευκαδίτη» της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης, με διοργανωτές τον Ελληνικό Πολιτιστικό Ορειβατικό Σύλλογο Φυλής και τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Φυλής, στα πλαίσια των τοπικών εκδηλώσεων «Μελέτεια 2009».

Στους αγώνες συμμετείχαν 9 αθλητές και μία αθλήτρια από ορειβατικά σωματεία της Αττικής και της επαρχίας. Οι προσπάθειες των αθλητών, η βραδινή δροσιά, η κεφατή μουσική, τα βίντεο που προβάλλονταν και η άρτια οργάνωση κράτησαν

ζωντανό το ενδιαφέρον του κοινού μέχρι τις απονομές. Εκτός από τον Πρόεδρο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης κ. Δημήτρη Γεωργούλη και ανθρώπους του χώρου, τους αγώνες παρακολούθησε και απλός κόσμος που βρέθηκε εκεί και όλοι, στο τέλος, χειροκρότησαν τους νικητές και τη διοργάνωση.

Μετά το τέλος των αγώνων, οι αθλητές και οι διοργανωτές είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν απόψεις, στη διάρκεια γεύματος που προσέφερε ο Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου Φυλής, ο οποίος χρηματοδότησε την κατασκευή της πίστας και την όλη διοργάνωση.



Οι αθλητές
του τελικού

Σχολές Ορειβασίας & Αναρρίχησης του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009 - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2010

Σχολή Αρχαρίων αναρρίχησης
Φθινόπωρο 09

5/10	ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ
10-11/10	Χασιά
17-18/10	Βαρυμπόμπη
31/10-1/11	Βαράσσοβα
14-15/11	Μετέωρα
21-22/11	Ναύπλιο

Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων
Χειμώνας '10

23/12	ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ
9-10/1	Πάρνηθα
16-17/1	Ζήρεια
30-31/1	Δίρφη
5-7/2	Βαρδούσια (3 ημέρες)*

*δεν είναι το τριήμερο της Καθαράς Δευτέρας

Σε νέους
μέχρι 28 ετών
διδασκτρα
σχολών αρχαρίων
225 ευρώ.

Ζήσε μια ξεχωριστή εμπειρία

Βίωσε τη συναρπαστική εμπειρία του βουνού. Μια περιπέτεια που περιλαμβάνει φυσική και πνευματική άσκηση, τοπία φυσικού κάλλους και αρκετή διασκέδαση, με τη μέγιστη ασφάλεια που οι πιστοποιημένοι οδηγοί βουνού και εκπαιδευτές του Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ μπορούν να εγγυηθούν.

Πληροφορίες - Δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του Συλλόγου, τηλ.: 210 2411148, στο Θωμά Κυτίπη τηλ.: 6946 681692 και στον Κωνσταντίνο Καρδαρά τηλ.: 6945 753363.



ΣΧΟΛΕΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ - ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

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 απο 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 5 Σαββατοκύριακα και διοργανώνεται δύο φορές το χρόνο, φθινόπωρο και άνοιξη. Θεωρητικά μαθήματα γίνονται ενδιάμεσα.

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 ή με το Σύλλογο και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια.

Αυτά μπορεί να τα μάθει κάποιος σε 5 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 έναρξη των προγραμμάτων. 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).

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 διδάκτρα αντιστρόφως ανάλογα του επιπέδου εκπαίδευσης.

Ποιο είναι το κόστος της Σχολής και τι περιλαμβάνει;

Το κόστος κάθε Σχολής Αρχαρίων είναι 400€ για νέους άνω των 28 ετών. Για νέους κάτω των 28 ετών καθώς και για τους αποφοίτους των σχολών του ΕΠΟΣ Φυλής, στη δεύτερη σχολή αρχαρίων, τα διδάκτρα είναι 225 ευρώ. 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 κ.α.), οι μετακινήσεις και οι διανυκτερεύσεις στα καταφύγια. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι οφείλουν να είναι μέλη του Συλλόγου (εγγραφή: 5 ευρώ, ετήσια συνδρομή: 15 ευρώ).

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να έχουν υποβληθεί μέχρι την ημερομηνία Συνάντησης Γνωριμίας μαζί με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά και τα διδάκτρα της σχολής.

Οι συναντήσεις γνωριμίας θα γίνουν στα γραφεία του Συλλόγου τις καθορισμένες ημερομηνίες, 7.30 το απόγευμα.

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Αίτηση συμμετοχής στη Σχολή, φωτοτυπία ταυτότητας, πρόσφατη ιατρική βεβαίωση, δύο φωτογραφίες ταυτότητας.

ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑ

Μέριδα-Κορδιλιέρα των Άνδεων -Λιάνος

ΚΕΙΜΕΝΟ: Αλεξάνδρα Σταυρακάκη

Αποσπάσματα από το βιβλίο με τον τίτλο «ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑ Μέριδα- Κορδιλιέρα των Άνδεων –Λιάνος Αριστον μεν Υδωρ» που γράφτηκε από την Αλεξάνδρα Σταυρακάκη, με αφορμή την επίσκεψη του Συλλόγου ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ στην Βενεζουέλα και την αναρρίχηση πέντε ορειβατών στη Κορφή του όρους PICO BOLIVAR

“Ένας κύκλος, στη Μέριδα, στη Κορδιλιέρα των Άνδεων στα Λιάνος, με κέντρο το «άριστον μεν ύδωρ», φράση που μνημονεύεται στον πρώτο στίχο του Α Ολυμπιονίκου που έγραψε ο Πίνδαρος. Το στοιχείο-αγαθό που ρέει άφθονο και καθαίο με όλες του τις μορφές και τις μεταμορφώσεις και τυλίγει ολόκληρη τη Βενεζουέλα και ιδίως τους χώρους αυτούς.

Ένα οδοιπορικό στη φύση, στη πανίδα στη χλωρίδα, στο ανάγλυφο του εδάφους και της ψυχής μου, όταν αντίκριζε τα θαύματα της Βενεζουέλα, συνδυασμένο με τη μυθολογία τόσο της αρχαίας Ελλάδας όσο και των ιθαγενών της Βενεζουέλα, καθώς και με στιγμιότυπα από την ζωή και τη νικηφόρα πορεία του Ελευθερωτή Σιμόν Μπολιβάρ στους συγκεκριμένους τόπους, όπως περιγράφονται από τον Tulio Febres Cordero, εθνολόγο και καθηγητή του Πανεπιστημίου των Άνδεων.

Όλη αυτή η αισθητική και νοητική περιπέτεια στη γη της Βενεζουέλα, στο χώρο των ορατών και αοράτων, απλώνεται και διευρύνεται, με σκέψεις και ρήσεις αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων και στίχους Ελλήνων και ξένων ποιητών, όπως του Πάμπλο Νερούντα, του Ελύτη και του Aimé Cesar.



Αριστον μεν
Υδωρ

Ένα ταξίδι τόπου και
ψυχής

ΥΨΗΛΗ ΠΤΗΣΗ

..... την 7^η πρωινή ώρα Ελλάδας στις 18 του ξανθού Απρίλη του έτους 2008, από το Αεροδρόμιο Ελευθέριος Βενιζέλος, επιβιβαστήκαμε στο αεροπλάνο της Air France για το Παρίσι. Το ταξίδι θα διαρκούσε τρεις ώρες. Πριν ξεκινήσουμε αυτή την αποστολή....

Μας μίλησαν: Για κουνούπια βαμπίρ,Για μια υπό ανάπτυξη χώρα που μαστίζεται από τον κίτρινο πυρετό και άλλες ασθένειες.....και για νερό ακάθατο με πολλές παρενέργειες στο γαστρεντερικό σύστημα των ευρωπαίων, που έπρεπε για τον λόγο αυτόν να πάρουμε παστίλιες καθαρτικές, άκουσον, άκουσον! ... του ύδατος, του κατ εξοχήν καθαρτικού μέσου της ψυχής και του σώματος.

Εν ολίγοις πρότειναν να αποξενωθώ και να αποστειρωθώ από:
Το ύδωρ το άριστον, που επρόκειτο να ερωτευθώ σφόδρα. Από το στοιχείο που μαγεύτηκε και θα το αποζητώ όσο ζω ακόμα.



Τις πρώτες μέρες της επιστροφής μου στην πατρίδα με κατέλαβε το σύνδρομο της στέρησης. Κλείστηκα το σπίτι μου, εντός μου και αρνιόμουν να εξέλθω, να επανέλθω. Δεν ήθελα να φύγω έστω και νοερά από τον τόπο αυτό τον ευλογημένο, τον πλήρη υδάτων και καθαρότητας. Όπως λέει και ο Ελύτης στο στίχο του: **«Καλώ το νερό»**

Ήμουν εκεί, επέστρεφα στη Βενεζουέλα, σταγόνα ύδατος στις λίμνες που επισκεφθήκαμε, σταγόνα ύδατος στα ποτάμια που διαβήκαμε, σταγόνα βροχής που κυλά νωχελικά σε φύλο του τροπικού δάσους, υδρατμός και **aguador de las lagrimas andinas**¹ σύννεφο ιπτάμενο, απ' εκείνα τα βαθιά γκριζα, τα μελαγχολικά, που γέρνουν ευλαβικά και θωπεύουν στις παριές των Βουνών στις Άνδεις, ή τα διάφανα και αμεμφή που αφήνουν το γαλάζιο του ουρανού να τα διατρήσει, σταγόνα της τροπικής βροχής που αιωρείται για λίγο μεταξύ ουρανού και γής πάνω από το τροπικό δάσος συνήθως μεταξύ των ωρών 14.15' έως 17.23', σταγόνα βροχής που συνθλίβεται στη διασπασμένη γή της Βενεζουέλα, σταγόνα στην σαβάνα όπου η σκάρλετ Ίβις πλησιάζει στην μισοξεραμένη λίμνη για να την πιεί, σταγόνα στους ποταμούς Chama, Apure, Orinoco. Σταγόνα εν τω Ωκεανώ, (Ατλαντικό).

ΜΕΡΙΔΑ - ΧΑΜΗΛΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΤΗΣΗ

Το αεροπλάνο για τη Μεριδα έφυγε στις 7.30 νομίζω, και στις 9 μετά από μιάμιση ώρα περίπου, αντικρίσαμε από ψηλά μία πόλη σε μεγάλο υψόμετρο να ξεδιπλώνεται με όλα της τα κάλλη, με νωχέλεια και προκλητικότητα, σε μία περιορισμένη πεδινή έκταση. Το διαμέρισμά της πολιτείας της οποίας πρωτεύουσα είναι η πόλη της Μεριδα, ονομάζεται και «Σκεπή της Βενεζουέλα»² όπως ήδη είναι γνωστή, λόγω των υψηλότερων κορφών που έχει, οι οποίες δεν έχουν τόσο χιόνι όσο αναφέρει ο οδηγός που διάβασα πριν επισκεφθώ τη Βενεζουέλα.

«Πως καταφέρνουν και ζουν αυτοί οι άνθρωποι τόσο ψηλά;» αναρωτήθηκα καθώς το αεροπλάνο προσγειωνόταν στο αεροδρόμιο της πόλης.

Όμως μόλις πάτησα το πόδι μου στο έδαφος αντιλήφθηκα τους λόγους που είχαν επιλέξει αυτοί οι άνθρωποι για να ζουν σ' αυτόν τον χώρο.

«Είναι ο αέρας καθαρός εκεί και μένουν οι κακοί από πέρα.....Ναι από

πέρα».

Όπως λέει και ο Οδυσσεάς Ελύτης σ' ένα στίχο του ποιήματός του «Το κόκκινο άλογο», που το έχουν μελοποιήσει με μουσική που στάζει μέλι και γάλα, οι δυνάμεις του Αιγαίου.

Ναί, ο αέρας είναι λεπτός, φίνος μεταξένιος και καθαρός, τα πνευμόνια ανοίγουν και τον υποδέχονται με αγαλλίαση. Η ατμόσφαιρα είναι εντελώς διαφορετική από αυτή του Καρακάς και των παραλίων τους. Αισθάνεσαι ευεξία, κέφι, ζωντάνια. Έτοιμος, ανανεωμένος για να κατακτήσεις τον κόσμο, ολόκληρη την Βενεζουέλα και την πόλη της Μεριδα.

Μετά το ελαφρό γεύμα ξεκινήσαμε την πεζοπορία μας προς την Laguna Negra τη μαύρη λίμνη. Το όνομα αυτό μου εξήρε την περιέργεια και ήθελα να φτάσω πάση θυσία για να δω που οφείλεται η ονομασία της. Ωστόσο δεν παρέλειψα να χαζεύω στο δρόμο ό,τι αξιοθέατο κυκλοφορούσε.

Η διαδρομή ήταν ευχάριστη και άνετη περάσαμε ένα μικρό χείμαρρο. Μου έκανε εντύπωση που ο Ομέρ σταμάτησε στο χείμαρρο και γέμισε το παγούρι του για να πιεί νερό. Είχαμε ακούσει τα χειρότερα για το πόσιμο νερό της Βενεζουέλα. Είχαμε ακούσει τόσα πολλά που αποφασίσαμε να αγοράσουμε εμφιαλωμένο νερό για να το κουβαλήσουν τα μουλάρια σε όλη την πεζοπορία μας. Δεν σχολίασα αυτήν την εικόνα καθόλου με λόγια. Μέσα μου όμως το χάρηκα, που ο Ομέρ εμπράκτως διέψευθε τις ανυπόστατες φήμες.

Περάσαμε μια ξύλινη Πύλη με κεραμίδια που έγγραφε το υψόμετρο αν δεν απατώμαι 3.570 μ. Η κίνηση είχε γίνει δύσκολη λόγω του ύψους, το σώμα μου είχε γίνει βαρύ και ασήκωτο, δυσκίνητο, η ψυχή μου όμως βρισκόταν εκτός τόπου και χρόνου, ήθελα να δοκιμάσω τις αντοχές της, να υπερβώ εαυτήν. Τελευταία ανηφοριά, μια καλή προσπάθεια, οι ανάσες πυκνώνουν και γίνονται σύντομες, οι κτύποι της καρδιάς στροβιλίζονται σε τροφές στροφάλων όπως «το υπερωκείανειο που τραγουδά και πλέχει».³

Φτάνω στη κορφή του λόφου. Και ξάφνου να τη η λίμνη, νά τη επιτέται από μακριά και αστραφει και θεριεύει.

Πραγματικά μαύρη λίμνη, σκούρα λίμνη, περικυκλωμένη από βουνά και βλάστηση. Με όλες τις αποχρώσεις του σκούρου, του

μαύρου χρώματος, του χρώματος που αναδύεται από τη σκιά και το βάρος των ορεινών και γαιωδών όγκων, των βουνών που την κυκλώνουν και την πολιορκούν, των όγκων που την εμποδίζουν να αρπάξει ένα κομμάτι γαλάζιο του ουρανού για να φωτίσει τα ύδατα, τα έγκατα της.

Αργότερα στην εθνική πινακοθήκη της Αθήνας θα συναντούσα ένα ομοίωμά της ζωγραφισμένο από τον Παρθένο το 1900 σε φωτεινότερα και πιο αισιόδοξα χρώματα, από τη Laguna Negra. Είναι πίνακα του αγαπημένου μου ζωγράφου, που παραπέμπει στις Nympheas του Μανέ και στη Laguna Negra της Βενεζουέλα, ένα ανθρώπινο έργο στο οποίο σαν από θαύμα, συναντώνται οι δυο ήπειροι της Ευρώπης και της Αμερικής

Η λίμνη είναι αρκετά μεγάλη για τα ελληνικά δεδομένα. Λίμνη, αγκαλιά κλειστή, χωρίς ανοικτό ορίζοντα, γεμάτη σιωπή και σιωπή. Απ' όπου ανοίγει μία σπή που οδηγεί πέραν αυτής, στο αόρατο του εντός και εκτός. Μόνον οι φωνές μας και τα επιφωνήματα έκπληξης ή ευχαρίστησης διασπούν την ηρεμία, θρυμματίζουν τα μυστικά του χώρου. Στο βάθος της πλαγιάς του βουνού που κλείνει στην αγκαλιά του τη λίμνη, φαίνεται ένας καταρράκτης, λευκός χιτώνας διάφανος, να ανεμίζει και να επικρέμαται πάνω από την Laguna Negra ως πρόκληση και όνειρο.

Θυμάμαι τη μελέτη των σπειρών του Λεονάρντο Ντα Βίντσι στα νέφη και στο νερό στην εντυπωσιακή σειρά σχεδίων για τον «Κατακλυσμό», που περιγράφοντας τη βίαιη ροή του ύδατος που αναφέρει:

«Τα απότομα νερά πέφτουν με ορμή στη λίμνη που τα συγκρατεί, χτυπώντας στα διάφορα εμπόδια με στροβιλιζόμενες μικρές δίνες... Η ροπή των κυκλικών κυμάτων που απομακρύνονται από το σημείο κρούσης τα στροβιλίζει και τα φέρνει στο δρόμο άλλων κυκλικών κυμάτων που κινούνται προς την αντίθετη κατεύθυνση.»

Η εικόνα αυτή επιβεβαιώνεται στην πράξη, στη Laguna Negra. Ο Αλεξαντρός μου εντυπωσιασμένος από την εικόνα της λίμνης μου είπε:

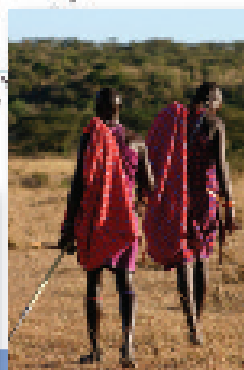
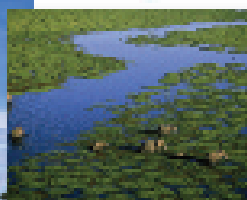
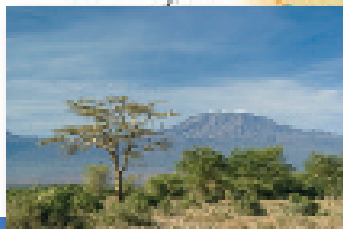
«Ο τόπος εδώ έχει κάποιο μυστήριο που οφείλεται πάντα στο σκούρο χρώμα των νερών της και στην αντανάκλαση της πυκνής βλάστησης στην επιφάνεια των υδάτων της.»
.....

1 «Νερούλας των ανδινών δακρύων», στίχος από το ποίημα *Alturas de macchu Picchu* (Υψώματα του Μάτσου Πίτσου) του Pablo Neruda. Μετάφραση Νίκου Χρυσόπουλου σελ. 54-55 .Εκδόσεις Παρασκήνιο.

2 Στίχος από το ποίημα Υπερωκειάνειο του Ανδρέα Εμπειρικού.



ΠΑΣΧΑ 2010 ΣΤΗΝ ΚΕΝΥΑ



Πάσχα 2010. Αφρική, Κένυα.
Αναβαση στην κορυφή Lenana 4.985 μ.
Πεζοπορίες στην αφρικανική σαβάνα,
γύρω από τη λίμνη Nakuru, τις κοινότητες
των Masai κλπ.
Περισσότερες πληροφορίες σύντομα
στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.

ΠΡΟΣΕΧΩΣ: Κεντρικά Καρπάθια, Πυρηναία, Βολιβία
Πληροφορίες: www.eposfilis.gr

Σεπτέμβριος

11-13/09/09

21^η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ στα Μετέωρα.

Διοργάνωση Ε.Ο.Ο.Α. Πληροφορίες στο γραφείο του Συλλόγου.

12-13/09/09

Εύβοια, Καντήλι (1.236 μ.) διάσχιση, Φαράγγι Μπουλοβίνας – Νηλέας ποταμός.

Σάββατο: Αναχώρηση 06:30 για Άγιο.

Ορειβατική: Προώθηση με αγροτικά στο σημείο Μαντρί πάνω από τον Άγιο όπου θα ξεκινήσει η διάσχιση της κορυφογραμμής Πυργάκι (1.081 μ.)-Ρουπάκια (1.207 μ.)-Κούρβελο (1.224 μ.)-Στρογγίτσα (1.236 μ.) με κατάληξη Δαφνούσα ή Τρούπι. Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 3.

Πεζοπορική: Ανάβαση από Τρούπι προς το εκκλησάκι της Ζ. Πηγής (800 μ.) ή τη Στρογγίτσα (1.236 μ.) και επιστροφή. Ω.Π.: 4 ή 6 Β.Δ.: 1.

Διανυκτέρευση στο κάμπινγκ της Αγίας Άννας ή σε δωμάτια.

Κυριακή: Διάσχιση του εντυπωσιακού φαραγγιού Μπουλοβίνας. Είσοδος από χωματόδρομο κοντά στην Αγία Άννα και κατάληξη στη γέφυρα Αμελάντων. (Χρειάζεται επιπλέον αλλαξιά ρούχα και δεύτερο ζευγάρι παπούτσια). Ω.Π.: 3, Β.Δ.: 1. Προαιρετικά, κολύμπι στη θάλασσα.

Αρχηγός: Θανάσης Τριάντης, τηλ.: 6976 415173.

26-27/09/09

Γραμμένη Οξιά (διάσχιση) – κορυφή Σαράνταινα (1.923 μ.) – Κοκκάλια (1.400 μ.)

Σάββατο: Αναχώρηση 7:30 για Γαρδίκι Φθιώτιδας (950 μ.) και στη συνέχεια θα κατευθυνθούμε από χωματόδρομο στο οργανωμένο καταφύγιο (1.670 μ.) της Γραμμένης Οξιάς όπου θα γίνει η διανυκτέρευση. Ω.Π.: 2, Β.Δ.: 1. Εναλλακτικά, υπάρχει η δυνατότητα ανάβασης στο καταφύγιο από μονοπάτι που ξεκινά από το Γαρδίκι, ανεβαίνει στη Σαράνταινα με τελικό

προορισμό το καταφύγιο. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1.

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή της Οξιάς (Σαράνταινα) και στη συνέχεια διάσχιση της κορυφογραμμής των Κοκκαλίων μέχρι το ομώνυμο μνημείο (1.400 μ.). Ω.Π.: 7, Β.Δ.: 2. Υ.Δ.: 250 μ.

Αρχηγός: Στέλιος Ντσιαφέρης, τηλ.: 6977 963557.

Οκτώβριος

4/10/09

Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών



Κυριακή: Σεμινάριο Πρώτων Βοηθειών στα γραφεία του Ερυθρού Σταυρού (3^{ης} Σεπτεμβρίου 21, 3^{ος} όροφος Ομόνοια), για τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου. (η έναρξη του σεμιναρίου είναι το πρωί στις 09:30 και η παρακολούθηση του είναι δωρεάν).



7/10/09

Αναρριχητικά μαθήματα

Τετάρτη: Αναρριχητικά απογευματινά μαθήματα για τους αποφοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Αχαρνείς» στη Φυλή, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.

10-11/10/09

Πιέρια (Φλάμπουρο, 2.188 μ.)

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 16:00 για Γρίτσα Λιτοχώρου όπου η διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο ή καταφύγιο.

Σάββατο: Ορειβατική: Ανάβαση από Βελβεντό (450 μ.) - χωριό Καταφύγι (1.450 μ.) - καταφύγιο ΣΕΟ Κοζάνης (1.950 μ.), όπου και η διανυκτέρευση. Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 2.

Πεζοπορική: Προώθηση με αγροτικά μέχρι το Καταφύγι και στη συνέχεια ανάβαση μέχρι το καταφύγιο ΣΕΟ Κοζάνης. Ω.Π.: 3, Β.Δ.: 1.

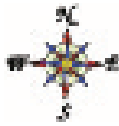
Κυριακή: Ορειβατική: Ανάβαση στην

κορυφή και κατάβαση στην Άνω Μηλιά, Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1.

Πεζοπορική: Κατάβαση στην Άνω Μηλιά, μέσα από ωραίο δάσος οξιάς. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1.

Αρχηγός ορειβατικής: Διονύσης Σωτηρόπουλος, τηλ.: 6973 547720.

Αρχηγός πεζοπορικής: Όλγα Μουρίκη, τηλ.: 6974 909601.



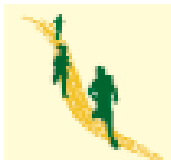
15/10/09.
Μάθημα προσανατολισμού.

Τετάρτη: Ανοιχτό δωρεάν μάθημα προσανατολισμού, από τον εκπαιδευτή της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Δημήτρη Κάραλη, για τους αρχηγούς αναβάσεων, τα μέλη και τους φίλους του Ε.Π.Ο.Σ., στο γραφείο του Συλλόγου στις 18:30.



15/10/09
Αναρριχητικά μαθήματα.

Τετάρτη: Αναρριχητικά απογευματινά μαθήματα για τους αποφοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Αχαρνείς» στη Φυλή, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.



18/10/09
2ος Ορεινός αγώνας δρόμου «Άρμα» Πάρνηθας.

Για δεύτερη χρονιά διοργανώνεται ο ορεινός αγώνας «Άρμα» Πάρνηθας.

Πρόκειται για ορεινή διαδρομή, σε περιοχή που δεν έχει πληγεί από την πυρκαγιά. Κινείται περιμετρικά της χαρακτηριστικής ορθοπλαγιάς «Άρμα» στη Δυτική Πάρνηθα, που αποτελεί το φυσικό όριο της ονομαστής χαράδρας της Γκούρας. Περνά από ορειβατικά μονοπάτια, ρυάκια και δασικούς δρόμους που συναντούν σημεία με φυσική και ιστορική σημασία για την περιοχή, όπως το ρέμα της Γιαννούλας, την

πηγή Ταμίλθι, το Σπήλαιο του Πάνα, τις Πηγές της Αρχαίας Φυλής. Απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο, μη αθλητή με καλή φυσική κατάσταση, καθώς και σε αθλητές. Η διοργάνωση του αγώνα γίνεται σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Φυλής και την υποστήριξη του Φορέα Διαχείρισης του Εθνικού Δρυμού της Πάρνηθας και του Δασαρχείου Πάρνηθας.

Σκοπός του αγώνα είναι ευαισθητοποίηση για την προστασία του δάσους που απέμεινε. Παράλληλα, επιδιώκεται η προβολή της Δυτικής Πάρνηθας, καθώς η διαδρομή του αγώνα κινείται σε περιοχές ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς που δεν επλήγησαν από τις καταστροφικές πυρκαγιές.

Η εκκίνηση είναι στις 9:30 το πρωί της Κυριακής. Λεπτομερής περιγραφή της διαδρομής του αγώνα θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.

Δηλώσεις συμμετοχής από 20/9/2009, με τη συμπλήρωση της αίτησης συμμετοχής που βρίσκεται στην ιστοσελίδα του Συλλόγου: www.eposfilis.gr

Η συμμετοχή είναι δωρεάν. Θα απονεμηθούν αναμνηστικά δώρα στους συμμετέχοντες.

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6945753363, 6973693552, 210-2411148, 6937411811



21/10/09
Αναρριχητικά μαθήματα.

Τετάρτη: Αναρριχητικά απογευματινά μαθήματα για τους αποφοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Αχαρνείς» στη Φυλή, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.

23-25/10/09

Κίσσαβος (Πρ. Ηλίας) (1.977 μ.)

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 17:00 για

Γρίτσα Λιτοχώρου, όπου η διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο ή καταφύγιο.

Σάββατο: Ορειβατική: Ανάβαση από το Στόμιο, μέσω του ρέματος της Κακόσκαλας μέχρι το σύγχρονο και οργανωμένο καταφύγιο Κισσάβου (1.500 μ.) μέσα από ωραίο δάσος οξιάς με φθινοπωρινά χρώματα. Ω.Π.: 7-8, Β.Δ.: 2, Υ.Δ.: 1.450 μ. Τακτοποίηση στο καταφύγιο και ανάβαση στην κορυφή Πρ. Ηλίας. Ω.Π.: 2,5-3, Β.Δ.: 1.

Πεζοπορική: Προώθηση με το πούλμαν στο σημείο όπου το μονοπάτι συναντιέται με το δρόμο Στομίου-Σπηλιάς. Ανάβαση από τα 700 μ. στο καταφύγιο. Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1.

Κυριακή: Κατάβαση μέσα από κατάφυτο μονοπάτι στην Καρίτσα (300 μ.). Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1.

Αρχηγός ορειβατικής: Στέλιος Ντσιαφέρης, τηλ.: 6977 963557.

Αρχηγός πεζοπορικής: Γιάννης Κωνσταντινίδης, τηλ.: 6974 430346



**28/10/09
Αναρριχητικά μαθήματα.**

Τετάρτη: Ημερήσιο αναρριχητικό μάθημα για τους αποφοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Μερέντα» στο Μαρκόπουλο Αττικής, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Συνάντηση ώρα 10:00 το πρωί στο πεδίο «Μερέντα». Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.

28/10/09

Πάρνηθα - Βαρυμπόμπη: Μακρυχώραφο - Βροκόλη - Ξούλιζα - Μόλα - Αγ. Πέτρος - Ρέμα Χάραδρος - Μακρυχώραφο (κυκλική).

Κυριακή: Συνάντηση στις 8:00 στην πλατεία Βαρυμπόμπης. Ω.Π.: 6.30, Β.Δ.: 1.

Αρχηγός: Νείλος Πιτσινός, τηλ.: 210 2231267.

Νοέμβριος



**4/11/09
Αναρριχητικά μαθήματα.**

Τετάρτη: Αναρριχητικά απογευματινά μαθήματα για τους αποφοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Αχαρνείς» στη Φυλή, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.

7-8/11/09

Καλιακούδα (2.098 μ.).

Σάββατο: Αναχώρηση στις 09:00 για Μ. Χωριό Καρπενησιού (720 μ.), όπου και η διανυκτέρευση.

Κυριακή: Ορειβατική: Ανάβαση στην κορυφή και κατάβαση στην Ανιάδα (1.100 μ.). Ω.Π.: 8-9, Β.Δ.: 3, Υ.Δ.: 1.378 μ.

Πεζοπορική: Ανάβαση μέχρι το καταφύγιο (1.400 μ.) και κατάληξη στην Ανιάδα (1.100 μ.). Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 680 μ.

Αρχηγός ορειβατικής: Στράτος Ιωαννίδης, τηλ.: 210 9566350.

Αρχηγός πεζοπορικής: Διονύσης Σωτηρόπουλος, τηλ.: 6973 547720.



**12/11/09
Αναρριχητικά μαθήματα.**

Τετάρτη: Αναρριχητικά απογευματινά μαθήματα για τους αποφοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Αχαρνείς» στη Φυλή, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.



**18/11/09
Αναρριχητικά μαθήματα.**

Τετάρτη: Αναρριχητικά απογευματινά μαθήματα για τους απο-

φοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Αχαρνείς» στη Φυλή, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.

21-22/11/09

Άγραφα: Βουτσικάκι (2.152 μ.), Καζάρμα (1.977 μ.)

Σάββατο: Αναχώρηση στις 7:00 για Λίμνη Πλαστήρα – Νεράιδα. Ανάβαση στο καταφύγιο του ΟΧΟΚ (θέση Καραμανώλη) στα 1.500 μ., όπου και η διανυκτέρευση. Ω.Π.: 2-3, Β.Δ.: 1. (Δυνατότητα μεταφοράς σακιδίων με αγροτικό αυτοκίνητο).

Κυριακή: Ορειβατική: Ανάβαση στις κορυφές Τέμπλα (1.809 μ.) - Βουτσικάκι (2.152 μ.) – Καζάρμα (1.977 μ.), κατάβαση στο διάσελο Αγ. Νικολάου (1.500 μ.) και επιβίβαση στο πούλμαν. Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 2.

Πεζοπορική: Ανάβαση στην κορυφή Τέμπλα, κατάβαση στο καταφύγιο και στη συνέχεια στη Νεράιδα. Από εκεί μεταφορά στο διάσελο Αγ. Νικολάου, συνάντηση με τους ορειβάτες και επιστροφή στην Αθήνα. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1.

Αρχηγός ορειβατικής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.: 6974 507311.

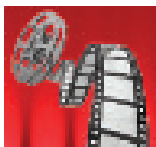
Αρχηγός πεζοπορικής: Νίκος Μονέζης, τηλ.: 6977 090882.



18/11/09

Αναρριχητικά μαθήματα.

Τετάρτη: Αναρριχητικά απογευματινά μαθήματα για τους αποφοίτους των Σχολών του συλλόγου και τα μέλη του, στο αναρριχητικό πεδίο «Αχαρνείς» στη Φυλή, με τον εκπαιδευτή ορειβασίας-αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Γιάννη Πετρομιανό. Η συμμετοχή στα μαθήματα είναι δωρεάν. Πληροφορίες-δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του συλλόγου.



27/11/2009

«Ecuador: Τα βουνά του κόσμου μας ενώνουν: από τα βουνά της Ελλά-

δας στο Cotopaxi κι από τα μονοπάτια της Πάρνηθας στο Inka Trail του Ισημερινού».

Παρασκευή: Παρουσίαση της Αποστολής του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής σε κορυφές των ηφαιστειών του Ισημερινού το Πάσχα του 2009, από τους Κώστα Στρογγυλό και Χριστίνα Δρακοπούλου. Προβολή της πεζοπορικής διάσχισης των μονοπατιών των Ινδιάνων στα υψίπεδα της χώρας, από τον Γιώργο Στεριώτη. Η παρουσίαση θα γίνει στην αίθουσα «Γιάννος Κρανιδιώτης» του ΥΠ.ΕΞ (Ακαδημίας 1, Αθήνα), ώρα 18:30. Η εκδήλωση έχει την υποστήριξη του Προξενείου του Ecuador στην Ελλάδα. Περιλαμβάνει προβολή video, παρουσίαση φωτογραφιών, ινδιάνικη μουσική και εδέσματα. Είσοδος ελεύθερη.

29/11/09

Πάρνηθα: Θρακομακεδόνες – Κορομηλιά - Μεσιανό νερό – Μόλα - Μεσιανό νερό (κυκλική) – Κανταλίδι – Φλαμπούρι – Θρακομακεδόνες.

Κυριακή: Συνάντηση στις 8:00 στην πλατεία των Θρακομακεδόνων. Ω.Π. 7-7.30, Β.Δ.1, .Υ.Δ.:600 μ.

Αρχηγός: Γιάννης Κωνσταντινίδης, τηλ.: 6974 430346.

Δεκέμβριος

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ: Δευτέρα 30/11/09, στις 18:30 στην αίθουσα εκδηλώσεων Δημαρχείου Φυλής. Σε περίπτωση μη απαρτίας (του 50% +1 των οικονομικά τακτοποιημένων μελών), η Συνέλευση θα επαναληφθεί την **Κυριακή 6/12/09, στις 10:00** στον ίδιο χώρο **με τα παραδόντα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη.**

12-13/12/09

Ορεινή Ναυπακτία: Τσεκούρα (1.733 μ.) – Φαράγγι Κάκκαβου

Σάββατο: Αναχώρηση στις 7:00 για Άνω Χώρα Ναυπακτίας (1.050 μ.) όπου θα ξεκινήσει η πεζοπορία στο πανέμορφο φαράγγι του Κάκκαβου με κατάληξη στην Αμπελακιώτισσα. Ω.Π.: 3-4, Β.Δ.: 1.

Διανυκτέρευση σε σκηνές ή σε ξενώνα

στην Ελατού.

Κυριακή: Από τα Κρουονέρια (1.312 μ.) ανάβαση στην Τσεκούρα και επιστροφή. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 421 μ.

Αρχηγός : Χριστίνα Δρακοπούλου, τηλ.: 6979 977010.

20/12/09

Γεράνεια: Πίντιζα (1.032 μ.)

Κυριακή: Αναχώρηση στις 7:00 για οικισμό Χαρβάτι. Ανάβαση στην κορυφή Πίντιζα και κατάβαση στα Πίσια. Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 1.

Αρχηγός: Μιχάλης Παρέλης, τηλ.: 6979 208576.

Ιανουάριος

6-10/01/10

Δυτ. Μακεδονία: Τρικλάριο όρος (1.750 μ.), Βίτσι (2.128 μ.), Πρέσπες, Καστοριά, συμμετοχή στα παραδοσιακά «Ραγκουτσάρια»

Τετάρτη: Αναχώρηση στις 7:00 για Καστοριά ή για το καταφύγιο Βίγλας Πισοδερίου, όπου και οι διανυκτερεύσεις.

Πέμπτη: Ορειβατική: Ανάβαση από το Βατοχώρι στο Τρικλάριο στην κορυφή Μεγαλέξανδρος (1.750 μ.) και κατάβαση στη Μικρολίμνη της Μικρής Πρέσπας. Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 2 (με χιόνι 5), Υ.Δ.: 850 μ.

Πεζοπορική: Από το χωριό Μικρολίμνη πεζοπορία περιμετρικά της Μικρής Πρέσπας μέχρι τη θέση Κρανιές και επιστροφή. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1.

Επίσκεψη στον Άγιο Αχίλλειο στο νησάκι της Μικρής Πρέσπας και στους Ψαράδες της Μεγάλης Πρέσπας.

Παρασκευή: Επίσκεψη στη Καστοριά και πεζοπορία γύρω από την λίμνη στο γραφικό εκκλησάκι του Αγ. Νικολάου και τη μονή της Παναγίας Μαυριώτισσας. Συμμετοχή στα Ραγκουτσάρια, επίσκεψη στις παλιές γειτονιές Απόζαρι και Ντολτσό.

Σάββατο: Ορειβατική: Ανάβαση από το χωριό Τριανταφυλλιά (1.140 μ.) στο Βίτσι

(2.128 μ.) και κατάβαση στο χιονοδρομικό (διάσχιση) ή επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Ω.Π.:5, Β.Δ.: 2 (με χιόνι 5), Υ.Δ.: 980 μ.

Πεζοπορική: Δροσοχώρι - Νυμφαίο (1.350 μ.) (διάσχιση) Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1 ή 5 (ανάλογα με την ύπαρξη και την ποιότητα του χιονιού), Υ.Δ.: 600 μ.

Κυριακή: Επιστροφή στην Αθήνα.

Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Αρχηγός ορειβατικής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.: 6974 507311.

10/01/10

Ελικώνας (1.747 μ.)

Κυριακή: Αναχώρηση στις 7:00 για Αγία Άννα Βοιωτίας (850 μ.) όπου θα ξεκινήσει η ανάβαση στην κορυφή Παλιοβούνα (1.747 μ.) και επιστροφή από τα ίδια. Ω.Π.: 7-8, Β.Δ.: 5, Υ.Δ.: 897 μ. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Αρχηγός: Γιώργος Μέτσος, τηλ.: 6972 756511.

17/01/10

Κιθαιρώνας (1.407 μ.) Κοπή πίτας 2010.

Κυριακή: Αναχώρηση στις 7:00 για Βίλια Αττικής. Ανάβαση από Βίλια και βρύση Τσίας στο καταφύγιο του ΕΟΣ Ελευσίνας και στη συνέχεια στην κορυφή Πρ. Ηλίας. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1. Θα ακολουθήσει η κοπή της πίτας για το 2010 και οι βραβεύσεις αθλητών και ορειβατών.

Αρχηγός: Δ.Σ. ΕΠΟΣ Φυλής, τηλ.: 210 2411148.

30-31/01/10

Χελμός (Νεραϊδοράχη) (2.339 μ.), Μονοπάτι Ε4 Α.Λουσοί – Χιονοδρομικό Καλαβρύτων, Σπήλαιο Λιμνών, διάσχιση Βουραϊκού. (Δυνατότητα σκι και snowboard).

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:30 για Άνω Ζαχλωρού, όπου θα γίνει κατάβαση του φαραγγιού του Βουραϊκού μέχρι το Διακοφτό. Ω.Π.: 5, Β.Δ.:1.

Κυριακή: Ορειβατική: Ανάβαση στην κορυφή από Α. Λουσούς και κατάβαση στο χιονοδρομικό των Καλαβρύτων. Ω.Π.: 7, Β.Δ.: 6. Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ.

Πεζοπορική: Διάσχιση του Ε4 από Α. Λουσούς μέχρι το σπήλαιο Λιμνών. Επίσκεψη στο σπήλαιο. Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1.

Αρχηγός ορειβατικής: Κωνσταντίνος Καρδάρας, τηλ.: 6945 753363.

Αρχηγός πεζοπορικής: Άγγελος Καπάδης, τηλ.: 6978 943615.

Αρχηγός snowboard: Σώστης Δαχτυλίδης, τηλ.: 6949 725122.

Φεβρουάριος

07/02/10

Πάρνηθα: Μονή Αγ. Κυπριανού - Αγ.Γεώργιος Κεραμιδίου – Κούμπουλα - Κιάφα Πίνη - Λάκκα Ηλιού – Ταμίλθι - Χωράφια Γκιόκα - Αβράμη.

Κυριακή: Συνάντηση στις 8:00 στο Δημαρχείο της Φυλής. Ω.Π.: 5:30-6, Β.Δ.: 1

Αρχηγός: Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ.: 6937 411811.

13-15/02/10

Δυτ. Μακεδονία: Δυτ. Βασιλίτσα (2.248 μ.). Απόκριες με “Ανακατωσάρια” στα Γρεβενά. Καθαρή Δευτέρα με κούλουμα στην παραδοσιακή Σιάτιστα. Δυνατότητα σκι και snowboard στο Χιονοδρομικό.

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για Γρεβενά.

Κυριακή: Ορειβατική: Ανάβαση στην κορυφή της Βασιλίτσας από την Αβδέλλα (1400 μ.) και κατάβαση από το χιονοδρομικό. Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 6, Υ.Δ.: 848 μ. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Πεζοπορική: Κατάβαση από το χωριό

Σπήλαιο ως το πανέμορφο γεφύρι της Πορτίτσας, μπροστά στο ομώνυμο φαράγγι του ποταμού Βενέτικου. Ω.Π.: 3, Β.Δ.: 1.

Μεταφορά στο φαράγγι της Αειτιάς στο Σμιξιώτικο ρέμα για να θαυμάσουμε τους καταρράκτες. Το Απόγευμα επιστροφή στα Γρεβενά για συμμετοχή στα παραδοσιακά «Ανακατωσάρια» και στις εορταστικές εκδηλώσεις.

Καθαρή Δευτέρα: Κούλουμα στην παραδοσιακή Σιάτιστα και επιστροφή. Αρχηγός ορειβατικής: Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ.: 6937 411811.

Αρχηγός πεζοπορικής: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ.: 6944 467436.

Αρχηγός snowboard: Σώστης Δαχτυλίδης, τηλ.: 6949 725122.

27-28/02/10

Οίτη: κορυφή Πύργος (2.151 μ.) - Μονοπάτι σιδηροδρομικών.

Σάββατο: Αναχώρηση στις 7:30 για Ηράκλεια Φθιώτιδας. Πεζοπορία πάνω από το φαράγγι του Ασωπού και παράλληλα με τις γραμμές του τρένου μέχρι το σταθμό Ασωπού. Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1.

Διανυκτέρευση στην Υπάτη ή στην Καστανιά. Δυνατότητα για θερμά λουτρά στην Υπάτη.

Κυριακή: Ορειβατική: Ανάβαση από Καστανιά (1.040 μ.) στην κορυφή Πύργος και επιστροφή. Ω.Π.: 7-8, Β.Δ.: 5, Υ.Δ.: 1.110 μ. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Πεζοπορική: Ανάβαση μέχρι την κορυφή Πετρωτός (1.241 μ.) και επιστροφή.

Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 2 ή 5 ανάλογα με το χιόνι.

Αρχηγός ορειβατικής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.: 6974 507311.

Αρχηγός πεζοπορικής: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ.: 6944 467436.

ΤΑ ΔΕΝ ΤΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

- ▶ **Δεν ντυνόμαστε με ακατάλληλο ρουχισμό** π.χ. σφιχτά jeans, αυτά τα φοράμε μόνο στην πόλη. Προτιμούμε άνετο ρουχισμό, την άνοιξη και το καλοκαίρι και εφαρμοστά συνθετικά το χειμώνα για καλύτερη μόνωση του οργανισμού.
- ▶ **Δεν φοράμε αθλητικά παπούτσια** (ούτε καν για πεζοπορίες 2 ωρών). Φοράμε πάντα παπούτσια που καλύπτουν τον αστράγαλό μας.
- ▶ **Δεν κάνουμε διαπα στο βουνό.** Τρεφόμαστε σωστά και ενυδατωνόμαστε διαρκώς. Συμβουλευόμαστε για πιθανά σημεία συμπλήρωσης του παγουριού μας, και πάντα κουβαλάμε τόσο νερό όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας.
- ▶ **Δεν ντυνόμαστε σαν κρεμμύδια.** Φοράμε ρούχα σε 3 επίπεδα (1 ισοθερμική μπλούζα + 1 fleece + 1 jacket αντανεμικό/αδιάβροχο). Προσθαφαιρούμε ανάλογα κατά τη διάρκεια της πορείας.
- ▶ **Δεν φοράμε καινούργια ορειβατικά παπούτσια για πρώτη φορά στο βουνό.** Πρώτα τα δοκιμάζουμε στην πόλη, για να πάρει το παπούτσι τη φόρμα του ποδιού μας και για να αποφύγουμε ανεπιθύμητες πληγές.
- ▶ **Δεν χρησιμοποιούμε ομπρέλες σε περίπτωση καταιγίδας** (ειδικά, σε εκτεθειμένα σημεία). Απενεργοποιούμε κινητά και απομακρύνουμε piolets ή crampons από πάνω μας.
- ▶ **Δεν κρεμάμε επιπόλαια** στο πίσω μέρος του σακιδίου μας αιχμηρά αντικείμενα (bâtons, piolets, crampons). **Στο λεωφορείο**, προσπαθούμε να απομονώσουμε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα προκειμένου να μην προκαλέσουν ζημιές σε πιο ευαίσθητο εξοπλισμό συνορειβατών μας (μεμβράνες, πουπουλένιοι υπνόσακοι κ.ά.).
- ▶ **Δεν προηγούμαστε του αρχηγού.** Προσπαθούμε να κρατήσουμε συμπαγή ομάδα, χωρίς μεγάλα κενά μεταξύ πρώτου και τελευταίου. Όταν για κάποιο λόγο, χάσουμε το μπροστινό μας, ενημερώνουμε τους αρχηγούς. Επίσης, δίνουμε πολλή προσοχή στη συνοχή της ομάδας κατά τη διάρκεια της κατάβασης.
- ▶ **Δεν δίνουμε την άδεια** για συμμετοχή σε χειμερινές αναβάσεις σε άτομα που δεν γνωρίζουν τα στοιχεία της κίνησης στο χιόνι.
- ▶ **Δεν αφήνουμε σκουπίδια** πίσω μας, μόνο τα ίχνη των βημάτων μας.
- ▶ **Δεν γκρινιάζουμε, δεν απαιτούμε.** Σκεφτόμαστε θετικά και λειτουργούμε με ομαδικό πνεύμα, συνεισφέροντας στην ασφάλεια της ομάδας μας και σεβόμενοι την ηρεμία των συνορειβατών μας. Σε περίπτωση που δεν έχουμε προηγούμενη εμπειρία στο βουνό, ενημερώνουμε τον/την αρχηγό και λύνουμε τις απορίες μας πριν την ανάβαση.

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ						
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΔΥΣΚΟΤΗΤΑ	ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
1	Έλας II	Μπαρά				
2	Έλας II	Έλας I 1000m				
3	Έλας II	Έλας II 1000m				
4	Έλας II	Έλας II 1000m				
5	Έλας II	Έλας II 1000m				
6	Έλας II	Έλας II 1000m				
7	Έλας II	Έλας II 1000m				

Σύστημα καθορισμού βαθμού δυσκολίας διαδρομών

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.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

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 αναβάσεις - πεζοπορίες του ΕΠΟΣ Φυλής αποδέχεται ανεπιφύλακτα ότι φέρει όλη την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητά του όπως άλλωστε προβλέπεται από την “Διακήρυξη του Τυρόλου της 8ης Σεπτεμβρίου 2003” Παράρτημα 1 - Άρθρο 1- Περι ατομικής ευθύνης.

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

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται τηλεφωνικά (210-2411148) Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή 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 - αντίστοιχη 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 αρχηγό 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.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:

- Οι συμμετέχοντες έχουν απαραίτητα μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και δεν αγνοούν την περίπτωση να συναντήσουν αντίξωες 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.

**ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ
ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ, ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ 19.00 - 21.00 Τηλ.: 210 2411148**

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



Η Τοξοβολία περιλαμβάνει δύο κατηγορίες τόξων, τα ολυμπιακά και τα σύνθετα.

Τα ολυμπιακά τόξα είναι σχεδόν όμοια με τα τόξα που γνωρίζουμε μέχρι σήμερα. Τα σύνθετα τόξα είναι πιο εξελιγμένα και λειτουργούν με τη χρήση έκκεντρων τροχαλιών. Μέχρι σήμερα στους Ολυμπιακούς Αγώνες λαμβάνουν μέρος αποκλειστικά μόνο οι αθλητές που αγωνίζονται με ολυμπιακό τόξο. Οι αθλητές του σύνθετου τόξου συμμετέχουν σε εθνικές, ευρωπαϊκές, παγκόσμιες διοργανώσεις και πρωταθλήματα.

Εκτός από τις δύο παραπάνω κατηγορίες που ορίζονται με γνώμονα το είδος του τόξου υπάρχουν και διάφορες κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται οι αθλητές. Υπάρχουν κατηγορίες ανδρών και γυναικών, εφήβων, νεανίδων και παιδιών - κορασίδων.

Ο κάθε αθλητής εντάσσεται σε μια κατηγορία ανάλογα με την ηλικία του και τις επιδόσεις του

Η απόσταση στην οποία διαγωνίζονται οι αθλητές αλλάζει ανάλογα με το είδος του αγώνα. Για παράδειγμα, στους ολυμπιακούς αγώνες η απόσταση είναι τα εβδομήντα μέτρα. Ο αγώνας FITA απαιτεί να αγωνιστούν σε τέσσερις διαφορετικές αποστάσεις. Οι επίσημες αποστάσεις FITA για την κατηγορία γυναικών είναι 70m - 60m - 50m - 30m. Για την κατηγορία αντρών είναι 90m - 70m - 50m - 30m.

Ο στόχος αποτελείται από δέκα κύκλους, πέντε διαφορετικών χρωμάτων (κίτρινο, κόκκινο, μπλε, μαύρο, άσπρο) με διάταξη από μέσα προς τα έξω. Κάθε κύκλος αντιπροσωπεύει έναν αριθμό βαθμών ξεκινώντας από μέσα προς τα έξω, δηλαδή από το μεγαλύτερο προς το μικρότερο.



ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ:

Μαθήματα γίνονται: 1. Στο γυμναστήριο "ΘΕΑ" στη Φυλή καθημερινά ώρες 18.00 - 21.00 σε συνεργασία με τον Αθλητικό οεργανισμό του Δήμου Φυλής.

2. Στο Κλειστό Γυμναστήριο Δροσούπολης, (Πίνδου & Αγράφων) με τη συνεργασία του Αθλητικού Οργανισμού Άνω Λιοσίων **κάθε Σάββατο 14:00 - 17:00 και κάθε Κυριακή 11:00 - 17:00.**

ΕΓΓΡΑΦΕΣ:

Οι εγγραφές των αθλητών γίνονται στο αθλητικό τμήμα του συλλόγου ΕΠΟΣ Φυλής με δυνατότητα συμμετοχής σε αγώνες και στον Αθλητικό Οργανισμό Άνω Λιοσίων - Κολυμβητήριο - του Δήμου Άνω Λιοσίων για εκμάθηση του αθλήματος.

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ:

Φωτοτυπία ταυτότητας (ενήλικες). Πιστοποιητικό γέννησης (ανήλικες). Τέσσερις (4) φωτογραφίες. Αίτηση εγγραφής (δίνεται από τον Σύλλογο)

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:

Τηλ.: 210-2411148, 6976181834,
6979841549 ΕΠΟΣ Φυλής
(Ε.Χρυσάδακου)
Τηλ.: 210- 2484453, 210- 2484942
Κτίριο Κολυμβητηρίου
(Αιγαίου Πελάγους, Πάρκο Πόλης)

2ος Θρεινός αγώνας εραύου “ΑΡΜΑ” ΠΑΡΝΗΘΑΣ

**ΚΥΡΙΑΚΗ
18 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2009**

ΕΝΑΡΞΗ 09.30π.μ.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:

ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ - ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΥ ΦΥΛΗΣ
Με την αιγίδα της Νομαρχίας Δυτικής Αττικής

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
www.eposfilis.gr



odysseia@acci.gr

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

Οδύσσεια stock A. Μεταξά 4 Αθήνα

PRO ΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ



Στο alpsamayoPRO ελπίζουμε να έχετε στα σκέλη σας πρωτογενεστίες! Πάντα στη μαχητικοί να πάντα έτοιμοι παρέχουμε τον εξοπλισμό για την επόμενη απόβουή σας σε κάποια μεγάλη ή μικρή κορυφή. Εσείς δεν έχετε παρά να αφήσετε τον εαυτό σας να πρωταγωνισήσει στις δικές σας περιπέτειες!

alpsamayo**PRO**
OUTDOOR SPORTS GEAR

Χαρικόλαο Τραυλάκη 6 - 10, Εμπορικό κέντρο ΑTRILUM (270 μέτρα ΜΕΤΡΟ Πλευράστη-μολ), 106 79 Αθήνα
ΓΙΑ ΠΡΟΤΙΕΣΕΙΣ - ΑΝΤΙ ΚΑΤΑΒΟΛΕΣ: Τηλ.: 210 3627 032, Fax: 210 3615 045, info@alpsamayoopro.gr

e-shop: www.alpsamayoopro.gr

