# ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

. . . . ΤΕΥΧΟΣ 6

**Πεζοπορία - Ορειβασία - Αναρρίχηση - Τοξοβολία**

10

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

**ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2010**

*www.eposfilis.gr eposfilis@gmail.com*

# www.pathfindershop.gr

αναζήτηση:

Αρχική Σελίδα | Το Κατάστημα | Εταιρείες Προϊόντων | Επικοινωνία | Νέα | Σχολές | Προγράμματα - Πληροφορίες | Διασυνδέσεις | Επιλογές Μελών

**Δραστηριότητες**
Ορειβασία
Πεζοπορία
Χιονοδρομία
Ορειβατικό Σκι
Τρέξιμο
Ποδηλασία
Ταξίδι
Κατασκήνωση
Αναρρίχηση Βράχου
Σπηλαιολογία - Canyoning
Εργασίες σε ύψος
Διάσωση

**Κατηγορίες Προϊόντων**
Ρουχισμός
Ισοθερμικά
Γάντια
Υπόδηση
Μπαστούνια
Σακίδια
Σκηνές
Υπνόσακοι
Υποστρώματα
Αναρριχητικός Εξοπλισμός
Είδη μαγειρικής - Λάμπες
Παγούρια - Ασκοί νερού
Φακοί Κεφαλής
Σκι - Δέστρες
Χιονοστιβάδες - Ασφάλεια
Εξοπλισμός Χιονιού - Πάγου
Γυαλιά - Μάσκες
Σουγιάδες Πολυεργαλεία
Χάρτες - Βιβλία - Περιοδικά
Προϊόντα Συντήρησης
Ρολόγια Πολυόργανα
Ηλεκτρονικές Συσκευές
Πυξίδες - Αλτίμετρα
Gadget

χρήστης
κωδικός
σύνδεση

λίστα αγαπημένων
καλάθι αγορών

> Έκπτωση 15%
στους μαθητές όλων των σχολών

> Επιπλέον επιδότηση διδάκτρων 50€
στους μαθητές σχολών ορειβασίας και αναρρίχησης συλλόγων Νότιας Ελλάδας με συνολικές αγορές αξίας 750€ από 1/10/2009 έως 28/2/2010

MOUNTAIN EQUIPMENT

> CHANGABANG > GRAVITON > FITZROY > TOUCHSTONE > AMA DABLAM WS

> ICELINE > HELIUM 800 > CLASSIC 750 > STARLIGHT III > KARAKORUM

sub-zero -50% SALES

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

**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

**ΕΞΩΦΥΛΛΟ**
ΑΛΠΕΙΣ: Κορυφή Adolf Rey
Φωτογραφία, Κωνσταντίνος Καρδαράς.

# Το ’10 ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής γίνεται 10!

*Από το Δ.Σ. του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής*

Φέτος, ο Σύλλογός μας κλείνει δέκα χρόνια ενεργού δράσης στην ελληνική ορειβατική κοινότητα κι ανεβαίνει κατηγορία*! Σήμερα, κοιτώντας πίσω την πορεία που διανύσαμε, με νοσταλγία αλλά και κριτική ματιά, σημειώνουμε τα εξής:

συνεχίσαμε σε εθελοντική, Συλλογική και ομαδική βάση τη διάδοση της ορειβασίας για κάθε επίπεδο (αρχαρίων - έμπειρων), οργανώνοντας αναβάσεις και ορεινές πεζοπορίες σε όλες τις ορεινές περιοχές της Ελλάδας

επικεντρωθήκαμε στην ασφάλεια των διαδρομών μας και τη συνοχή των ομάδων με ευθύνη των συντονιστών αναβάσεων, ενώ ενθαρρύναμε την παρουσία νέων μελών στις αναβάσεις μας και θεσπίσαμε κίνητρα στους αποφοίτους των σχολών μας για τη συμμετοχή τους σε αυτές

εφαρμόσαμε την αρχή της συμμετοχής δύο μελών του ΔΣ σε κάθε ανάβαση

δώσαμε βαρύτητα στην εκπαίδευση με τη συστηματική οργάνωση Σχολών Χειμερινού Βουνού και Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων και Μέσου Επιπέδου

υιοθετήσαμε τη διοργάνωση δωρεάν σεμιναρίων σε θέματα ορειβατικού ενδιαφέροντος για τα μέλη και τους φίλους του συλλόγου

υπογραμμίσαμε τη σημασία της αύξησης και της κατάθεσης της ορειβατικής δράσης δίνοντας κίνητρα στους νέους αναρριχητές

υποστηρίξαμε τους αθλητές αγωνιστικής αναρρίχησης, με προοπτική αύξησης των αθλητών, και οργανώσαμε με επιτυχία αγώνες boulder

σχεδιάσαμε και ολοκληρώσαμε αναβάσεις σε ψηλά βουνά του εξωτερικού, δημιουργώντας τις βάσεις για το σχεδιασμό πιο απαιτητικών αποστολών

συνεχίζουμε συστηματικά τις προπονήσεις των αθλητών τοξοβολίας και λαμβάνουμε μέρος ως σύλλογος σε επίσημους αγώνες της ΓΓΑ

οργανώσαμε συστηματικές πυροφυλάξεις στην Πάρνηθα εκφράζοντας έτσι την ευαισθησία μας για το ορεινό περιβάλλον

καθιερώσαμε τους καλοκαιρινούς εθελοντικούς καθαρισμούς μονοπατιών σε ακριτικά νησιά ως προσφορά προστασίας της φύσης και διευκόλυνσης της ορεινής πεζοπορίας, και παράλληλα συνδυάσαμε την παρουσία μας με πολιτιστικές εκδηλώσεις ως ένδειξη σεβασμού κι ευγνωμοσύνης της τοπικής κοινωνίας

θεσμοθετήσαμε τον ετήσιο ορεινό αγώνα δρόμου «ΑΡΜΑ» Πάρνηθας ανεβάζοντας τον πήχη στις διοργανώσεις trail running

εκδίδουμε αφιλοκερδώς το εξαμηνιαίο περιοδικό ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ με δημοσιεύσεις τόσο των μελών όσο και φίλων του συλλόγου

Συνεχίζοντας αυτή την πορεία, η παρέα μας μεγαλώνει. Άνθρωποι με ενδιαφέρουσες απόψεις και φρέσκες ιδέες για την ορειβασία μας προσεγγίζουν, συντροφεύοντάς μας με κέφι και δημιουργικότητα στο πολύχρονο οδοιπορικό μας. Σας ευχαριστούμε όλους και όλες που στηρίζετε αυτή την προσπάθεια, που συνεχίζετε μαζί μας αυτή τη ΔΙΑΔΡΟΜΗ.

Σχοινοσύντροφοι και συνοδοιπόροι, Χρόνια μας Καλά!

* *Σύμφωνα με το σύστημα αξιολόγησης της Ε.Ο.Ο.Α.*

2009

*Κείμενα: Όλγα Μουρίκη - Γεωργία Παπαδάκου*
*Φωτογραφίες: Μάκης Καραχρήστος - Γιάννης Λούκας*

***ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ***

Δεν ξέρω αν το έχετε προσέξει, αλλά αυτό το καινούριο αεροδρόμιο «Ελ.Βενιζέλος», έχει χαλάσει όλο το μυστήριο του ταξιδιού. Παλιότερα οι μισοί θα είχαμε μαζευτεί στο Ανατολικό αεροδρόμιο, οι άλλοι μισοί στο Δυτικό, θα γινόταν μια σχετική αναστάτωση «μα, εσύ μου είπες στο Ελληνικό» κ.τ.λ. Τώρα τίποτα! Ήμασταν και οι 32 νοματαίοι μαζεμένοι τη σωστή ώρα, τη σωστή μέρα, στο σωστό αεροδρόμιο και με σωστό προορισμό «Δεκαπενταύγουστος στη Σλοβενία»!
Υπήρξαν, βέβαια, κάποια παρατράγουδα στον έλεγχο, μέχρι να πειστούν μερικοί πως το γκλαμουράτο ορειβατικό τους πολυμαχαίρι είναι χρησιμότατο στο βουνό, αλλά πρέπει να ταξιδεύει με τις αποσκευές και όχι κρεμασμένο στο ζωστήρα. Το λύσαμε κι αυτό και φύγαμε.

Στο αεροδρόμιο της πανέμορφης Λουμπλιάνας μας περίμενε ο Blush, ο οδηγός μας με ένα πλατύ χαμόγελο που δεν το εγκατέλειψε μέχρι που μας άφησε πάλι στο αεροδρόμιο για την επιστροφή. Στο πούλμαν από το αεροδρόμιο για την πόλη άρχισε να μας εξηγεί διάφορα για τη Σλοβενία, τα σύνορά της κ.τ.λ. Όταν αποκάλεσε τη γείτονα Macedonia, του είπαμε πως αυτή η ονομασία, μας ενοχλεί. Αμέσως το διόρθωσε, αρχίσαμε και εμείς να τον φωνάζουμε Βλάση, τον κάναμε δικό μας άνθρωπο και ησυχάσαμε.
Αφού ταχτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο, βγήκαμε όλοι μαζί βόλτα στη ρομαντική Λουμπλιάνα με τα καφέ και τα μπαράκια της εκατέρωθεν των όχθων του ποταμού Ljublanica. Ο κόσμος φιλικός και χαμογελαστός διασκέδαζε στους δρόμους και ενσωματωθήκαμε γρήγορα και εμείς.
Την επόμενη μέρα αναχωρήσαμε το πρωί με πρώτο προορισμό τη λίμνη Blend. Ήταν ένα καταπληκτικό τοπίο, βγαλμένο, λες, μέσα από τα παραμύθια με τη λίμνη να απλώνεται ήρεμη, ένα νησάκι στη μέση και να δεσπόζει από ψηλά ένα μεσαιωνικό κάστρο. Κόσμος κολυμπούσε, έκανε κανό και ποδήλατο, έπαιζαν στις νεροτσουλήθρες και σχεδόν ζήλεψα την πανέμορφη, καθαρή και φροντισμένη χώρα τους.
Ο «Βλάσης» μας έδειξε το νησάκι μέσα στη λίμνη και μας είπε: «Το βλέπετε; Αυτό είναι το μοναδικό νησί της Σλοβενίας». Αυθόρμητα μου ήρθε να του πω να τους δώσουμε εμείς μερικά να έχουν να πορεύονται οι άνθρωποι. Αμέσως σκέφτηκα πως κάπως έτσι ξεκινούν οι εδαφικές διεκδικήσεις και τα διπλωματικά επεισόδια και το βούλωσα! Ταυτόχρονα μου ήρθαν στο μυαλό και μερικά από τα νησιά μας και έπαψα να ζηλεύω. Περπατήσαμε γύρω από τη λίμνη, ανεβήκαμε στο μεσαιωνικό κάστρο και θαυμάσαμε τη θέα από ψηλά, κάναμε πεζοπορία στο φαράγγι Vintgar ακολουθώντας τον ποταμό Radovna και φωτογραφηθήκαμε στον καταρράκτη στο τέλος του φαραγγιού.
Επόμενος προορισμός μας η λίμνη Bohinj, όπου θα ήταν και οι διανυκτερεύσεις μας τις επόμενες τρεις μέρες. Η λίμνη Bohinj είναι μεγαλύτερη από την Blend, χωρίς νησάκι στη

μέση και βρίσκεται μέσα στο Εθνικό Πάρκο Triglav, στους πρόποδες του ομώνυμου βουνού.

Την επόμενη μέρα ξυπνήσαμε και αφού μαζευτήκαμε και μετρηθήκαμε, είδαμε ότι ήμασταν λιγότεροι. Η ορειβατική ομάδα είχε φύγει αχάραγα για το Triglav. Θα τους είχαμε ευχηθεί καλή επιτυχία, αν δεν είχαν φύγει μέσα στη νύχτα. Ξεκινήσαμε και μεις για το Kraniscja, όπου κάναμε μια ωραία πεζοπορική ανάβαση στους πρόποδες του Triglav, από τη βόρεια πλευρά του, μέσα σε πανέμορφο δάσος, με νερά και εναπομείνασες χιονούρες. Στη συνέχεια είδαμε τα αξιοθέατα της βορειοδυτικής Σλοβενίας, όπως το πέρασμα Vrisic, τις πηγές του ποταμού Soca, περάσαμε μέσα από παραδοσιακά χωριά και κάναμε στάση στο πανέμορφο χωριό Bovec. Η επιστροφή ήταν μέσα από ένα κομμάτι της Ιταλίας αλλά οι περισσότεροι κοιμόμασταν ήδη και κατάκοποι γυρίσαμε στη βάση μας περί τη δωδεκάτη νυχτερινή.

Η επόμενη μέρα ήταν επίσης γεμάτη. Ξεκινήσαμε πεζοπορία από το χωριό Stara Fuzina, ανεβαίνοντας ένα πανέμορφο φαράγγι του ποταμού Montnica, περπατήσαμε γύρω από τη λίμνη Bohinj και φτάσαμε στην αφετηρία του τελεφερίκ με ένα ψιλόβροχο. Πήραμε το τελεφερίκ που μας ανέβασε στο χιονοδρομικό κέντρο. Από εκεί η πανοραμική θέα στη λίμνη ήταν μαγευτική. Τα μικρά ξύλινα εστιατόρια πάνω στο Χιονοδρομικό ήταν υπέροχα. Κάποια στιγμή έπρεπε να εγκαταλείψουμε το φανταστικό τοπίο για να επισκεφτούμε τον εντυπωσιακό καταρράκτη Savica που πέφτει από βράχο από ύψος τουλάχιστον 30 μέτρων και να συναντήσουμε και τα «παιδιά μας», που είχαν γυρίσει από το Triglav. Με ζητωκραυγές, συγχαρητήρια κ.τ.λ. γυρίσαμε στη βάση μας, όπου κάποιοι έκαναν μπάνιο στη λίμνη, φαγητό στα γραφικά εστιατόρια της περιοχής και ξεκούραση.
Το πρόγραμμα προέβλεπε για την επόμενη μέρα να είναι ελεύθερη μέρα στη Λουμπλιάνα για ξεκούραση και βόλτες. Αφενός δεν ήταν η έβδομη μέρα για να ξεκουραστούμε όπως είχε κάνει και ο Θεός κι αφετέρου ποιος είχε κουραστεί; Γι' αυτό με δημοκρατικό τρόπο και με τη διαδικασία του κατεπείγοντος, αποφασίσαμε (δια βοής) να επισκεφτούμε το νότιο τμήμα της Σλοβενίας. Αυτό που άξιζε πραγματικά ήταν το σπήλαιο Skocjanske. Ήταν τεράστιο σε έκταση (έχουν παραδοθεί 2,5 χιλιόμετρα για τους επισκέπτες, αλλά υπάρχουν κι άλλα τόσα που γίνονται εργασίες), με εντυπωσιακές σε πλάτος και ύψος αίθουσες, απίστευτους σε όγκος σταλαγμίτες και σταλακτίτες. Μέσα στο σπήλαιο ήταν κατασκευασμένη γέφυρα σε ύψος 30 μέτρων και από κάτω περνούσε ποτάμι και έξω από το σπήλαιο θαυμάσαμε εντυπωσιακούς καταρράκτες. Απίθανο! Στη συνέχεια κατευθυνθήκαμε νοτιότερα στα ψαροχώρια της Σλοβενίας, όπως το Koper, απέναντι από την Τεργέστη. Η Σλοβενία έχει ακτογραμμή όλη κι όλη 40,5 χιλιόμετρα. Κάποια στιγμή που είπα 40 χιλιόμετρα ο Blush με αγριοκοίταξε και αμέσως πρόσθεσα το μισό χιλιόμετρο που τους είχα «φάει». Παραλία δεν είδαμε. Πάλι με έπιασε η γενναιοδωρία μου, να τους χαρίσουμε μερικά χιλιόμετρα, πάλι θυμήθηκα τις εδαφικές διεκδικήσεις και το βούλωσα!
Το τελευταίο μας βράδυ στη Λουμπλιάνα περιελάμβανε ποτά στα γνωστά πλέον παραποτάμια μπαράκια. Η τελευταία μας μισή μέρα σε Σλοβένικο έδαφος περιελάμβανε ανάβαση στο κάστρο της πόλης με θέα όλη τη Λουμπλιάνα και αναχώρηση για το αεροδρόμιο.
Έφυγα με την αίσθηση πως γνώρισα μια πανέμορφη, καταπράσινη και με πολλές φυσικές ομορφιές χώρα και έναν περήφανο, αθλητικό και χαμογελαστό λαό.
Άντε και του χρόνου (σπίτια μας;)!

***ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ***

***Ανάβαση στο Triglav (2.864 μ) και διάσχιση της κοιλάδας των επτά λιμνών***

«Ετοιμαστείτε» αναφώνησε η Πόπη ενθουσιασμένη «Η Via Ferrata[1] για την κορυφή θα είναι περίπου 3 ώρες!». «Ωχ!» είπα μέσα μου « Τί το ήθελα το ορειβατικό;». Δεν είχα επιχειρήσει στο παρελθόν κάποια διαδρομή που να απαιτεί ασφάλιση και είχα αρχίσει να το ξανασκέπτομαι… Ευτυχώς που δεν υπαναχώρησα, θα το είχα μετανιώσει…
Βασικός στόχος του ταξιδιού μας στη Σλοβενία τον Αύγουστο του 2009, ήταν η ανάβαση στο Triglav (ελληνιστί Τρίκορφο), το οποίο είναι η ψηλότερη κορυφή των Ιουλιανών Άλπεων (2.864 μ) και βρίσκεται στα σύνορα της Σλοβενίας με την Αυστρία και την Ιταλία.

Το πρωί της 13ης Αυγούστου και με εγερτήριο 04:30' πρωινή, 14 άτομα από την ομάδα των 32, προωθηθήκαμε με 4Χ4 στο οροπέδιο Krma (870 μ) του Εθνικού Πάρκου του Triglav. Μαζί μας ήταν ο Urban, ο Mitja και ο Aljaz, οι

τρείς Σλοβένοι οδηγοί μας, οι οποίοι, εκτός από εξαιρετικοί στο έργο τους, ήταν χαμογελαστοί, ευγενέστατοι και… κούκλοι!

Ξεκινήσαμε την συνεχόμενη και για πολλές ώρες -περίπου 6- ανάβαση από την ανατολική πλευρά, στην αρχή μέσα σε πανέμορφο δάσος και λιβάδια και στη συνέχεια σε απότομες και γυμνές ορθοπλαγιές ασβεστολιθικών πετρωμάτων. Κάποια στιγμή, ο Urban -πάντα με χαμόγελο- μας πληροφορεί ότι περνάμε από το κομμάτι εκείνο της διαδρομής, το επονομαζόμενο και Γολγοθά! «Ευτυχώς που μας τονώνει το ηθικό!» σκέφθηκα ασθμαίνοντας.
Στα 2.515 μ συναντάμε το καταφύγιο Kredarika, όπου και σταματάμε για μικρή ανάσα. Κοιτάζοντας με τα κιάλια το βουνό που ορθωνόταν επιβλητικό, μόλις που κατόρθωσα να διακρίνω ορειβάτες που ανέβαιναν μιλιούνια σαν μυρμήγκια, νιώθοντας παράλληλα να «μυρμηγκιάζουν» λίγο τα πόδια μου!

Αφού φορέσαμε τα κράνη και τα μπωντριέ[2] και δεθήκαμε σε σχοινοσυντροφιές των πέντε, ξεκινήσαμε για την κορυφή. Ακόμη 1,5 ώρα… Για το πρώτο τέταρτο, κανείς δεν μιλούσε... Ήμασταν όλοι απόλυτα αφοσιωμένοι στο βράχο μπροστά μας, λες και από εκεί κρεμόταν όλη η ύπαρξή μας. Σιγά-σιγά όμως και έχοντας μπει στη λογική της διαδικασίας, αρχίσαμε να χαλαρώνουμε. Τότε είναι που ξεκίνησε και η πραγματική απόλαυση. Δειλά στην αρχή και άνετα στη συνέχεια, έριχνα συνεχώς κλεφτές ματιές στο «χάος» και στις εντυπωσιακές πλαγιές γύρω-γύρω. Η θέα από την κορυφή, μαγευτική… ο καιρός ακόμα με το μέρος μας. Μετά τα αγκαλιάσματα και τις απαραίτητες φωτογραφίες στον πύργο Aljaz -εθνικό σύμβολο της χώρας- ξεκινήσαμε την κατάβαση προς τα νότια. Αυτό που μας προκάλεσε τρομερή εντύπωση ήταν ότι ταυτόχρονα και μαζί με εμάς, ανέβαιναν και κατέβαιναν άνθρωποι κάθε ηλικίας – από μπαμπάδες με τα πιτσιρίκια τους, μέχρι ηλικιωμένα ζευγάρια! Η άποψη που επικρατεί στη χώρα, όπως μας είπε ο Aljaz, είναι ότι κάθε Σλοβένος οφείλει να ανέβει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του στο Triglav, εάν θέλει να λέγεται Σλοβένος! Φθάσαμε στο καταφύγιο Planica (2.401 μ) αργά το απόγευμα, όπου μετά από ένα πλούσιο δείπνο με gulash και κόκκινο κρασί πέσαμε για ύπνο από τις 8:00!! Νωρίς το πρωί, με καιρό «ανοιχτό» -δεδομένου ότι όλο το βράδυ έβρεχε καταρρακτωδώς- ξεκινήσαμε για την τελική κατάβαση και τη διάσχιση της κοιλάδας των επτά λιμνών. Για περίπου 2,5 ώρες, περπατούσαμε σε αλπική ζώνη, η οποία άρχισε σταδιακά να μεταλλάσσεται σε ειδυλλιακό τοπίο με μαγευτικές εικόνες που μας συνόδεψαν σχεδόν μέχρι το τέλος της πορείας μας: καταπράσινα λιβάδια, πανύψηλα δέντρα, πανέμορφα λουλούδια, ενδημικά και μοναδικά στο είδος τους και οι λίμνες με τα σμαραγδένια νερά- διάφανο κρύσταλλο- …η πρώτη….η δεύτερη…η τρίτη….το σύμπλεγμα των τριών μικρότερων… και η τελευταία, η Μαύρη Λίμνη, η εντυπωσιακότερη όλων. Απαραίτητη η στάση εδώ για να δροσίσουμε τα φλογισμένα πόδια μας. Εκπληκτικό στιγμιότυπο, το παιχνίδι που έκαναν πέντε χαριτωμένες μαρμότες στο γρασίδι, δίχως να έχουν αντιληφθεί την παρουσία μας. Η ευφορία που αισθανόμουν, με έκανε να πιστεύω πως κάπως έτσι, ίσως να είναι ο παράδεισος…

Ούτε που καταλάβαμε πώς πέρασαν 10 περίπου ώρες πορείας, ώσπου φθάσαμε στο σημείο που έπρεπε να κάνουμε μία απότομη κατάβαση για 700 μέτρα, προκειμένου να βρεθούμε πολύ κοντά στον εντυπωσιακό καταρράχτη Savica, ο οποίος καταλήγει στη λίμνη Bohin. Το απίθανο-πέραν πάσης προσδοκίας- διήμερο trekking μας, δυστυχώς, είχε φθάσει στο τέλος του. Με χαρά συναντήσαμε την πεζοπορική ομάδα που είχε κάνει πορεία μέχρι τον καταρράχτη και με έκδηλη απογοήτευση αποχαιρετήσαμε τους οδηγούς μας, ανανεώνοντας το ραντεβού μας για τα αναρριχητικά πεδία της Ελλάδας!!

*[1] Via Ferrata: (τρόπος ή δρόμος σιδήρου) Αναρριχητικό μονοπάτι ή διαδρομή βουνού ασφαλισμένη με σταθερά συρματόσχοινα, σκάλες ή γέφυρες*

*[2] Μπωντριέ: Ζώνη για αναρρίχηση*

# Αναρριχητική Δράση 2009
## Άλπεις – Βαρδούσια – Κούβελος – Γεροντόβραχος

*Κείμενο: Θωμάς Κυτίπης*
*Φωτογραφίες: Θωμάς Κυτίπης – Κωστής Καραγιώργης*

Τέλη του 2009 και τα σχέδια για τη μεγάλη έξοδο στα βουνά της Ευρώπης ναυάγησαν λόγω καιρού… Ζέστη τον Αύγουστο, ζέστη το Σεπτέμβριο, ζέστη τον Οκτώβρη, ζέστη το Νοέμβρη, ε πώς να σχηματιστούν κι αυτές οι μικτές στις Άλπεις;;; Κι οι παγοκαταρράκτες στα χαμηλά μάλλον θα αργήσουν να σχηματιστούν φέτος. Οπότε αναμονή για Φλεβάρη. Ας γράψουμε λοιπόν τι έγινε τον προηγούμενο χειμώνα και το καλοκαίρι που μας πέρασε μπας και φιλοτιμηθεί κι αυτό το βαρομετρικό και χτυπήσει καμιά ώρα αρχύτερα…

ΑΡΙΣΤΕΡΑ: Άλπεις, Chamonix

ΔΕΞΙΑ: Η Φανού στην Arette de Papillon

**Άλπεις, Chamonix.**

Μετά από ταξίδι σε Γαλλία και Αυστρία κι αφού χορτάσαμε παγοκαταρράκτες, η επιστροφή στην Ελλάδα μας επιφύλασσε ευχάριστες εκπλήξεις. Οι συνθήκες στα βουνά της Ελλάδας ήταν από αυτές που μια φορά στα 10 χρόνια βλέπεις. Οπότε χωρίς πολλά πολλά το 3ήμερο της Καθαρής Δευτέρας μας βρίσκει στα Βαρδούσια. Επαναλαμβάνουμε τους «Επαγγελματίες II+ 3 M3 240m» με Καρδαρά και Καλαϊτζάκη. Την επομένη, οι δυο τους και με τον Καραγιώργη επαναλαμβάνουν την «Άννα Λίζα II 4 100m» ενώ ο Κωνσταντακόπουλος παρέα με μένα ανοίγει καινούρια γραμμή, τη «Συνωμοσία II M5
140m». Την τρίτη μέρα ήρθε το κερασάκι στην τούρτα. Ήμασταν η τελευταία τυχερή σχοινοσυντροφιά (για τη χρονιά) που επανέλαβε (με τους Καρδαρά και Καραγιώργη) την ιστορική «Paranoid androids III+ 4 M4 200m» σε οριακά καλές συνθήκες.

**Η Φανού στην Arette de Papillon.**

Μέσα στο Μάρτη με τον εκπαιδευτή του συλλόγου Μπελοτζόν επαναλαμβάνουμε μία από τις δυσκολότερες χειμερινές γραμμές στα ελληνικά βουνά στο Γεροντόβραχο Παρνασσού, «Χορτολάγνος ultra M5+ 250m». Μία από τις λιγοστές επαναλήψεις της διαδρομής, ίσως η τρίτη. Επανερχόμαστε στα Βαρδούσια όπου ο τεχνίτης Τορέλλι έχει δει μια γραμμή δίπλα από την Ουρανόσκαλα. Μικρή αλλά φαρμακερή, το όνομα αυτής «Φρουφρού κι αρώματα III M5 A2 110m». Και εκεί που νομίζαμε ότι όλα τελείωσαν, στις 8/4/09 ανοίγεται άλλη μια γραμμή στο Γεροντόβραχο από το Μπελογιάννη και το Βουτυρόπουλο, πιο δύσκολη από το Χορτολάγνο. Μετά από 2 μέρες Τορέλλι, Κωνσταντακόπουλος κι εγώ κάνουμε την πρώτη επανάληψη της διαδρομής «Respect III M6 180m» κι έτσι κλείνει απλά τέλεια ο χειμώνας…

Στην Ελλάδα, γιατί εγώ δεν έχω όρεξη ακόμα να βγάλω τα γάντια, οπότε αποφασίζω να ταξιδέψω στην περιοχή των Άλπεων στους φίλους μου Μαρίζα και Δημήτρη Δασκαλάκη που είναι μόνιμοι εκεί για αυτά τα 2-3 χρόνια. Εκεί σκαρφαλώνουμε 2 διαδρομές την Profit-Perou (III, 4, M5, 250m) στην Aguille du Midi και την Albinoni-Gabarrou (III, 4+, 500m) στο Mont Blanc tu Tacul. Τέλος λοιπόν για το χειμώνα. Καιρός να βγάλουμε τα γάντια!!!

Μετέωρα, Βαράσοβα και Κούβελος… Η πρώτη γνωριμία με την επιβλητική ορθοπλαγιά του Κούβελου ήρθε με τη βοήθεια σε ένα άνοιγμα διαδρομής με τον «Κουβελάρχη» Τορέλλι, αλλά η ουσιαστική γνωριμία ήταν όταν επαναλάβαμε με τον Καραγιώργη τη «Διφωνία» (VII-, 270μ).

Αρχές καλοκαιριού πραγματοποιήθηκε Σχολή Μέσου Επιπέδου αναρρίχησης. Στο πλαίσιο της σχολής πραγματοποιήθηκαν οι εξής διαδρομές:

Η Στιγμή της Αλήθειας (VII, 160μ), Ζηλνιά, Όλυμπος
Κόψη των αετών (VII-, 220μ), Ζηλνιά, Όλυμπος
Glockengelaut (VII+, 150μ), Μετέωρα
Κόψη του Γύπα (VI, 140μ), Μετέωρα
Κόψη του Ρουσσάνου, Καυκασία (VI-, 160μ), Μετέωρα
Αρχιμήδης (V+, 185μ), Μετέωρα
Χημικών (VII+, 180μ), Γκιώνα
Blotti (VI-, 250μ), Γκιώνα

Στη σχολή συμμετείχαν και αποφοίτησαν επιτυχώς οι: Καραγιώργης Κώστας, Κυτίπης Θωμάς, Μάρκου Αντρέας, Στεριόπουλος Βασίλης, Στρογγυλός Κώστας, Σύρρος Μάριος, Φουνδουλάκης Μανώλης και Μασμανίδου Δέσποινα.

Κούβελος: ο Καραγιώργης στη Νεροσυρμή

**Κούβελος: ο Καραγιώργης στη *Νεροσυρμή*.**

Λίγο πριν πιάσουν οι ζέστες του καλοκαιριού με τον Καραγιώργη επαναλάβαμε στον Κούβελο την ιστορική Νεροσυρμή που μετά από τόσα χρόνια που ανοίχτηκε παραμένει μια από τις πιο σοβαρές διαδρομές στις ελληνικές ορθοπλαγιές.
Κι αφού έπιασαν οι ζέστες είπαμε να μεταναστεύσουμε για το μήνα Αύγουστο σε πιο κρύες περιοχές. Έτσι λοιπόν Φανού, Καραγιώργης, Σύρρος, Δερμετζής, Στεριόπουλος, Κυτίπης 1η Αυγούστου βρισκόμαστε στην περιοχή του Mont Blanc. Αρχικά από τη γαλλική πλευρά και με έδρα το Chamonix επαναλάβαμε διαδρομές στην Aguille du Peigne(3192m) και στην Aguille du Midi (3842m).
Να σημειωθούν οι επαναλήψεις της Rebuffat (VI, 120m) στο Eperon de Cosmiques από όλη την παρέα, της Rebuffat (VII-, 190m) στην Aguille du Midi και της κόψης Cosmiques στην Aguille du Midi από διαφορετικές σχοινοσυντροφιές αντίστοιχα. Δερμετζής, Στεριόπουλος και Σύρρος μένουν από τη γαλλική πλευρά και επιχειρούν ανάβαση στο Mont Blanc (4810μ.). Έτσι στις 11 του μήνα οι τρεις τους βρίσκονται στην ψηλότερη κορυφή της Δυτικής Ευρώπης.

Οι υπόλοιποι τρεις της παρέας έχουμε μετακινηθεί στο Courmayeur (ιταλική πλευρά) όπου και πραγματοποιούμε διαδρομές σε χαμηλότερο υψόμετρο στην περιοχή Parete dei Titani (2200μ.).Τις επόμενες μέρες η δραστηριότητα μεταφέρθηκε στα ψηλά της περιοχής. Αξίζει να σημειωθεί η επανάληψη της διαδρομής Bonatti(6b+, A1, 200m) Chadelle tu Tacul (3561m) (Καραγιώργης-Κυτίπης) και Salluard (6a, 300m) Pic Adolphe Rey (3536m) (Καραγιώργης, Καρδαράς, Κυτίπης). Το αναρριχητικό μας ταξίδι κλείνει με μικρές περιπέτειες στο βουνό στις οποίες δε θα αναφερθούμε σ'αυτό το άρθρο!!!

Την ίδια εποχή οι δύο αθλητές του συλλόγου Βροχίδης Κώστας και Σπάρης Δημήτρης βρίσκονται στην περιοχή των Δολομιτών όπου και πραγματοποιούν διαδρομές υψηλής δυσκολίας. Ανάμεσα στις πολλές, αξίζει να σημειωθεί η τρίτη ελληνική επανάληψη της περίφημης Hasse Brandler (7a+, 550m) στην Cima Grande από τους Κώστα Τσούλκα και Κώστα Βροχίδη, και μάλιστα onsight και σε μία μέρα. Να προστεθεί η πρώτη ελληνική επανάληψη από τους ίδιους της διαδρομής Gente di Mare (7a, 400m) και πάλι onsight και η αξιόλογη προσπάθεια από Σπάρη και Βροχίδη στην Fatta e Rifatta (7c).

Με την επιστροφή στην Ελλάδα με παίρνει ο Τορέλλας και επαναλαμβάνουμε στον Κούβελο το Θέατρο Σκιών (VIII+,A1,270m) ανοίγοντας μια παραλλαγή στα τελευταία 40 μέτρα. Οι επισκέψεις μου στον Κούβελο το Σεπτέμβριο είναι συχνές πάντα με τον Τορέλλι τον οποίο και βοηθάω στο άνοιγμα νέων γραμμών.
Σε διάλειμμα από τις «εργασίες διάνοιξης», με τον δάσκαλο Μπελοτζόν, τον Καραγιώργη και το Δερμετζή χωρισμένοι σε 2 σχοινοσυντροφιές επαναλαμβάνουμε τη Διεδρική επαναφορά (VI+, 110m) και στη συνέχεια την Ολική επαναφορά (VIII-, A2) μέχρι την 9η σχοινιά. Μετά τον Κούβελο η δραστηριότητα μεταφέρθηκε στη Βαράσοβα και στα Μετέωρα όπου κι εκεί είχαμε αρκετές επαναλήψεις από μέλη του συλλόγου.

Αξιόλογες επαναλήψεις sport διαδρομών είχαμε από Σπάρη και Βροχίδη:

Faginos 8a (Χούνι) (Σπάρης)
Delirio 8a (Χάος) (Βροχίδης)
Εναερίτες direct 8a/8a+ (Μαυροσουβάλα) (Σπάρης και Βροχίδης)
Duracell 8a (Σπηλιά Νταβέλη) (Σπάρης και Βροχίδης)
La Ramba 8a/8a+ (Σπηλιά Νταβέλη) (Σπάρης και Βροχίδης)

## Ένα παιδί μετράει κορφές… ή

# Για να κοιμηθώ το βράδυ ονειρεύομαι ένα βουνό…

*Κείμενο: Πόπη Δηλαβεράκη – Νίκος Μονέζης*
*Φωτογραφίες: Νίκος Μονέζης*
*Επιμέλεια: Ελένη Ζαχαροπούλου*

Την αμφιβολία μας αν θα τα καταφέρει το οχτάχρονο αγόρι, που ήρθε με τη μητέρα του να πεζοπορήσει μαζί μας, διαδέχτηκε η έκπληξη, όταν διαπιστώσαμε ότι επί ένα χρόνο έκανε συστηματικά αναβάσεις, σχεδόν δύο φορές το μήνα.

-Ποιο είναι το αγαπημένο σου βουνό, τον ρωτάμε. **Από τα Άγραφα το Μπορλέρο, διαβάζοντας την περιγραφή του site του Ορειβατικού Τρικάλων (ΣΠΟΡΤ) για μια επίμονη ανηφόρα – κόψη πριν την κορυφή, αλλά πιο πολύ μ' αρέσει η Καραβούλα! Έχει 1862 μ. υψόμετρο και έκανα τη διαδρομή σε 6.30 ώρες! Στη Βάλια Κάλντα περπάτησα 9 ώρες. Στην Καζάρμα έχω ανέβει με τζιπ!**

Ο οχτάχρονος Πάρις Ριζάς από την Καρδίτσα, μαθητής της τρίτης Δημοτικού, με τα έξυπνα και σπινθιροβόλα μάτια, μας άφησε άναυδους.

- Πώς ξεκίνησες την ορειβασία; **Από μια ερώτηση της θείας μου. «Ποιο είναι το ψηλότερο βουνό του κόσμου;» με ρώτησε. Έψαξα στο ίντερνετ και το βρήκα: το Έβερεστ (8848μ).**

- Ξέρεις άλλες κορυφές; **Αναπούρνα (8091μ.), Τσόο Γιου (8201μ.), Κ2 (8611μ.),** απαντούσε γρήγορα και με αυτοπεποίθηση που θα τη ζήλευε ο πιο έμπειρος ορειβάτης!

Τον παρατηρούμε: έχει άρτιο ορειβατικό εξοπλισμό, μποτάκια, μπατόν, σακίδιο, ρούχα ειδικά, αλτίμετρο, είναι μικροκαμωμένος και μας κοιτάζει κατάματα και ερευνητικά. Μαθαίνουμε από τη μητέρα του ότι από τη στιγμή που του κινήθηκε το ενδιαφέρον, ο κύβος ερρίφθη! Επόμενο βήμα η επίσκεψη στο περίπτερο του ΕΟΣΚ σε μια τοπική έκθεση και ευθύς το ξεκίνημα των αναβάσεων με τον Ορειβατικό Σύλλογο της Καρδίτσας.

- **Στη Βάλια Κάλντα περπάτησα 9 ώρες. Μ'αρέσει ν'ανεβαίνω σε κορυφή, δεν μ'αρέσουν πολύ οι πεζοπορικές διαδρομές**, συνεχίζει, προλαβαίνοντας τις ερωτήσεις μας. **Μ'αρέσουν τα ελατοδάση και τα μανιτάρια, προσοχή, τα άσπρα δεν τρώγονται**, μας διευκρινίζει με αφοπλιστική βεβαιότητα. Προτιμά πολλές φορές να περπατά σε ξέφωτα γιατί αγναντεύει. Προτιμά το βουνό από τη θάλασσα, δηλώνει κατηγορηματικά, για να μας φύγει κάθε αμφιβολία. Όπως χαρακτηριστικά τονίζει, **έχω φάει κόλλημα!** Το παράπονό του; **Έπεισα ένα φίλο μου να έρθει σε μια ανάβαση, αλλά αυτό ήταν!**

Την Κυριακή ανεβήκαμε μαζί στην Τέμπλα και την Πετσαλούδα. Μονίμως μπροστά, μας πίεζε να πάμε όλο και πιο γρήγορα, να περάσουμε οπωσδήποτε από την κορυφή και να ξεκουραστούμε μόνο εκεί. Γυρίζοντας, συνα-

ντήσαμε μια ομάδα της Υπαίθριας Ζωής της Λάρισας. Αγωνιούσε να τους προλάβουμε, για να ανταλλάξουμε εντυπώσεις, να μάθει νέες διαδρομές, καθώς εδώ και δύο χρόνια, μελετώντας τους ορειβατικούς χάρτες του (έχει πάνω από 20!), προτείνει στον πατέρα του διασχίσεις με το τζιπ.

Από τον ΕΟΣΚ θαυμάζει και έχει σαν ίνδαλμα τους καλούς αναρριχητές. Αν σκοπεύει να παρακολουθήσει σχολή αναρρίχησης; **Πανσίγουρα!!!, αλλά η μαμά μου είπε όταν γίνω 18 χρονών!**

Στην ερώτηση αν είδε κάτι συναρπαστικό στο βουνό απαντά **Ναι, μια ορειβατική ομάδα που κατέβαινε με σκοινιά τους καταρράκτες του Ορλιά στον Όλυμπο, καθώς και ένα μνημείο στο Καπροβούνι.**

Κρατάει επίσης ημερολόγιο με τις διαδρομές που έχει κάνει, αναφέροντας το ακριβές υψόμετρο του κάθε βουνού (με καλλιγραφικά, παρακαλώ!!!), και σημειώνοντας οτιδήποτε το συνταρακτικό συνάντησε. Εκτός από την ορειβασία ασχολείται με τένις και ποδόσφαιρο, στην ερώτηση όμως ποιο από τα τρία θα διάλεγε, δε διστάζει: **Θα συνέχιζα την ορειβασία. Για να αποκοιμηθώ το βράδυ, ονειρεύομαι ένα βουνό…**

Στην κλασική ερώτηση τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις, απαντά: **Τα μαθηματικά μ' αρέσουν πολύ για να ασχοληθώ επαγγελματικά και το βουνό για χόμπι**. Παίζει βέβαια και βιολί, εδώ και δύο χρόνια, και τα καταφέρνει εξίσου καλά.

Αυτά και άλλα πολλά μας είπε ο Πάρις το βράδυ στο καταφύγιο στο Βουτσικάκι, δίπλα στο αναμμένο τζάκι, και μας εντυπωσίασε η ενσυνείδητη αγάπη του για το βουνό. Ένα ιδιαίτερο παιδί, μεγαλωμένο υπό τη σκέπη των Αγράφων και με μόνιμη τη σκέψη στην κατάκτησή τους, την ίδια ώρα που οι συνομήλικοί του έχουν άλλες αναζητήσεις και ενασχολήσεις…

Ποιος ξέρει, ίσως κάποτε να τον καμαρώσουμε σε δυνατές αναβάσεις, σε σπουδαίες κορφές των βουνών του κόσμου, μα και σε σπουδαίες κορφές της ζωής, έχοντας κάνει πράξη την ευχή **«Πάντα Ψηλά!»**

Καλό δρόμο, Πάρι!

*Ο μικρός Πάρις βρέθηκε στα βουνά χάρη σε μια ερώτηση, ο σύλλογός μας, στα σπάργανα ακόμα, πριν 10 χρόνια, χάρη στον ενθουσιασμό μιας συντροφιάς, κάπου στις παρυφές της Πάρνηθας. Έκτοτε πέρασε μια ολόκληρη δεκαετία κι η πορεία συνεχίζεται ανοδικά, αδιάκοπα, αψηφώντας τα εμπόδια και παίρνοντας δύναμη από τις προκλήσεις, με χιόνι, με βροχή, με λιακάδα…*

*Ευχόμαστε να έχει μια ακόμη πιο δημιουργική πορεία και στην εφηβεία του…*

*Ευχόμαστε τα χρόνια που έρχονται να είναι μακρύς ο δρόμος μας, γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις, και το ωραίο ταξίδι να διαρκέσει πολλές δεκαετίες, αγαπώντας όλα όσα είναι βουνό και όλα όσα είναι δρόμος.*

*Γιατί η δική μας η Ιθάκη είναι η βουνοκορφή, μακρινή, δυσπρόσιτη, μα πάντα πολυπόθητη κι ονειρεμένη.*

# Πεζοπορία στα ΝΔ Ιμαλάϊα

## (ινδικό κρατίδιο Garhwal Himalayas):

***Ρισικές, φαράγγι Μπιλανγκάνα, Μαγιάλιπας, Κενταρνάτ, Ρισικές (κυκλική διαδρομή)***

*Κείμενο: Ελένη Ζαχαροπούλου – Στράτος Ιωαννίδης*
*Φωτογραφίες: Ιορδάνης Στάιος – Στράτος Ιωαννίδης – Σοφία Αγγέλου – Πόπη Δηλαβεράκη*

Απογευματάκι της 9ης Σεπτεμβρίου 2009 αναχωρούμε από την Αθήνα, εννεαμελής η ομάδα, ο δέκατος μας περιμένει στην Ινδία, ο ενδέκατος, δυστυχώς, έχει καθηλωθεί στο κρεβάτι από… βαρδουσιανό ατύχημα. Εφτάμισι συνολικά ώρες πτήσης, συν τέσσερις ενδιάμεσης στάσης στην παγωνιά (του αεροδρομίου) του Μπαχρέιν, και, χαράματα, φτάνουμε επιτέλους στο Νέο Δελχί. Η υποδοχή κάθε άλλο παρά ενθουσιώδης, ή έστω στοιχειωδώς φιλική. Βλέπετε, προερχόμαστε από χώρα «μολυσμένη» από τη γρίπη, οπότε σημαίνει συναγερμός, στον έλεγχο φορούν μάσκες και γάντια, μας περνούν από θερμικές κάμερες, μας βάζουν να συμπληρώσουμε έντυπα με απίθανες λεπτομέρειες για το ποιοι είμαστε και πού πάμε και πώς θα μας βρούνε κ.λπ. κ.λπ., αλλά, κάποτε, μας δίνουν επιτέλους το Ο.Κ. Ομαδικός στεναγμός ανακούφισης, φύγαμε!

Έξω μας περιμένει η αρχηγός της εκδρομής με τον οδηγό μας του βουνού, τον αποτελεσματικότατο, ικανότατο και σωτήριο Τριμπουβάν, που έχει οργανώσει τα πάντα με ακρίβεια ελβετικού ρολογιού. Τρεχάλα στο λεωφορείο υπό καταρρακτώδη βροχή, εσπευσμένη αναχώρηση, να προλάβουμε να βγούμε από την πόλη πριν αρχίσει το μποτιλιάρισμα (το οποίο όμως όπως θα δούμε δεν έχει αρχή και τέλος, είναι μόνιμο), και, το πρώτο πολιτισμικό μας σοκ. Τι είναι αυτό που βλέπουν τα άυπνα και κουρασμένα μάτια μας πίσω από τα θολά τζάμια;

Δεν μπορείς και να πολυπλησιάσεις, στάζει από πάνω, μπάζει απ' το πλάι, κι έξω από τη σχετική προστασία του αμαξώματος γίνεται κυριολεκτικά χαμός. Μια απέραντη παραγκούπολη, κόσμος που βγαίνει κάτω από τις λαμαρίνες ή τα πλαστικά του «σπιτικού» του για να κάνει την πρωινή τουαλέτα του, ανοιχτοί υπόνομοι, απερίγραπτη βρομιά, σκουπίδια, οχήματα αναποδογυρισμένα, δρόμοι που γίνονται ποτάμια, ποτάμια που γίνονται δρόμοι, γελάδια, γουρούνια και παιδάκια που κυλιούνται στη λάσπη, περνούν δυο, τρεις ώρες, μα πότε πια θα βγούμε από το Δελχί; Κι όμως έχουμε βγει, το ένα χωριό διαδέχεται το άλλο χωρίς διακοπή, χωρίς κάποιο κενό, παντού αυτοκίνητα, σπίτια, κόσμος επί εννέα ώρες και 300 χλμ. ως τον προορισμό μας, την πόλη **Ρισικές** όπου και η διανυκτέρευση.

Πρωί πρωί την επομένη αναχώρηση με δύο τζιπάκια, πορεία ανηφορική και όλο στροφές, δάση, ποτάμια, καταρράχτες, μαϊμούδες, τα αιώνια γελάδια, ένα τεράστιο υδροηλεκτρικό φράγμα, και φτάνουμε βραδάκι στο **Γκούτου**, όπου και ο οργανωμένος ξενώνας, στα 1400 υψόμετρο. Εδώ ο δρόμος τελειώνει, την άλλη μέρα ξεκινάει το περπάτημα, μαζί μας κι οι βαστάζοι, ο εξοπλισμός, ο μάγειρας (που θα αποδειχθεί παραπάνω από εξαιρετικός) με ένα μεγάλο τσαγερό ανά χείρας (τα αβγά, μας εξηγεί, για να μη σπάσουν) κι οι βοηθοί του. Έχουμε να διανύσουμε για σήμερα 10 χλμ. σε κλιμακωτό μονοπάτι παράλληλο στον ποταμό Μπιλανγκάνγκα, διασχίζοντας ριζοχώραφα, υπερπηδώντας αφρισμένα ρυάκια, όπου και το πρώτο ατύχημα, απώλεια ενός μπατόν, περνώντας ξανά και ξανά τοξωτά γεφύρια. Κάθε τόσο όμορφες χωριατοπούλες επιζητούν την προσοχή μας, «νάμαστεε!» μας φωνάζουν, «σας βλέπουμε, κορίτσια, νάμαστε κι εμείς!» ανταπαντάμε, πολύ σωστά, πριν καν μάθουμε πως «νάμαστεε» σημαίνει «γεια σας».

Λίγο πριν φτάσουμε στο **Ριχ**, στα 1750 μ. στον καταυλισμό κοντά στο χωριουδάκι, διασταυρωνόμαστε με 3,4 Αγγλογάλλους και τη συνοδεία τους, μας λένε ότι επιστρέφουν άπρακτοι από το Μαγιάλι Πας, αφού έμειναν καθηλωμένοι στα ριζά του επί τέσσερις μέρες, σχεδόν θαμμένοι κάτω από το χιόνι. Μας ζώνουν τα φίδια. Λες να την πάθουμε κι εμείς; Άσε, δεν είναι ώρα για μαύρες σκέψεις. Ο καιρός είναι καλός, νιώθουμε σχετικά ξεκούραστοι, έχουμε τακτοποιηθεί στην κατασκήνωση, δεν πάμε να δούμε το χωριό; Κάποιος που βαριέται να'ρθει, μας ζητά να του

αγοράσουμε τσιγάρα… απ'το περίπτερο. Κάποιος άλλος παίρνει μαζί του κάτι κάρτες να τις στείλει με το ταχυδρομείο! Δεν το έχουμε ακόμα χωνέψει ότι απέχουμε χιλιάδες μίλια από την ευρωπαϊκή μας πραγματικότητα. Το «χωριό» δεν είναι παρά μερικά σπίτια, το για μας αυτονόητο «φως, νερό, τηλέφωνο» αποτελεί έννοια άγνωστη, απ' ό,τι φαίνεται και το χρήμα, οι άνθρωποι ζουν μ' αυτά που παράγουν ή που ανταλλάσσουν με τους γύρω οικισμούς. Κι οι κατοικίες τους στην ουσία είναι μια στέγη πάνω απ' το κεφάλι τους, δε διαθέτουν ούτε καν καμινάδα, ή έστω μια τρύπα για να βγαίνει ο καπνός. Οπότε κι εμάς τα σχέδιά μας για γύρες σε καφετέριες και μπαράκια αναβάλλονται επ'αόριστον.

Δεύτερη μέρα πορείας και προορισμός μας το **Γκάνγκι**, στα 2000 μ. Επί 2.5 ώρες το φαρδύ και ανηφορικό μονοπάτι διασχίζει μια σχεδόν τροπική βλάστηση και, μετά από έναν οικισμό, σχεδόν οριζόντιο, τραβερσάρει την πλαγιά και καταλήγει μετά από καμιά δεκαριά χιλιόμετρα στο όμορφο πετρόχτιστο χωριουδάκι. Στην είσοδό του ένα περιποιημένο κτίσμα που το περνάμε για μοναστήρι, με υπέροχο κήπο γεμάτο ντάλιες και πανύψηλες κανναβουριές. Ξαφνική φλασιά: Ινδική κάνναβις… Α, γι'αυτό! Μεγάλη λοιπόν πηγή γνώσης τα ταξίδια… Βγαίνει κι ο «καλόγερος» και μας προσκαλεί για… τσάι, αλλά αποδεικνύεται… Ιταλός, εγκατεστημένος εκεί είκοσι τρία ολόκληρα χρόνια! Στον οικισμό, συναγερμός: Τα πιτσιρίκια τρέχουν ξωπίσω μας φωνάζοντας «νίκι», νομίζουμε ότι ζητούν λεφτά, καθώς εξακολουθούμε να λειτουργούμε στη βάση της δικής μας πραγματικότητας, αλλά μάλλον ούτε που τα έχουν δει ποτέ, καραμέλες και γλυκά θέλουν. Στην άκρη του, ο πεντακάθαρος ξενώνας και το τελευταίο μπάνιο μας για πολλές μέρες. Και μπουγάδα. Η θέα στις παγωμένες κορφές ολόγυρα κόβει την ανάσα, η φωτογενής κορφή Μπάγκι (6850μ.) αποσπά την προσοχή από τα μαύρα σύννεφα, οι ουρανοί ανοίγουν, βοήθεια, τα ρούχα!!! Κι ύστερα το ουράνιο τόξο, το υπέροχο δειλινό και αισθητή πτώση της θερμοκρασίας.

Τρίτη μέρα πορείας, **Γκάνγκι-Καρσάλι** (2300μ.), 15χλμ σε 6.5 ώρες. Η κόντρα ξεκινά με το καλημέρα και έχουμε ένα ατέλειωτο ανέβα-κατέβα και διάσχιση του ποταμού, αρχικά από τσιμεντένια γεφύρια, κατόπιν ξύλινα, ύστερα τέρμα κι αυτά, βγάλτε τις αρβύλες σας… Μετά το μεσημέρι χαλάζι και μια νεροποντή που μας μουσκεύει ως το κόκαλο, φτάνουμε επιτέλους στο χώρο της κατασκήνωσης αλλά ο άκαρδος βοσκός με τα άλογά του έχει κάνει κατάληψη και μας διώχνει, μαζεύουμε τα βρεγμένα μας και πάμε κάνα δυο ώρες πιο κει, καταλασπωμένοι, να στήσουμε τις σκηνές μας. Ευτυχώς η βροχή σταματά και μια λαμπρή φωτιά μας στεγνώνει, μας ζεσταίνει, μας αναπτερώνει το ηθικό, και πέφτουμε ως συνήθως με τα μούτρα στο φαγητό.

Τέταρτη μέρα, **Καρσάλι-Τσόκι** (3200μ.), 12χλμ σε 6 ώρες. Η διαδρομή παρόμοια με τη χθεσινή, αλλά πιο απότομη. Συναντάμε μερικές στάνες με πρόβατα, είναι η εποχή της κουράς. Ολόγυρά μας παγωμένες κορφές και καταρράχτες. Μια ζόρικη ώρα μετά τη γέφυρα Ταμπακούντ, η αποψινή και η αυριανή μας κατασκήνωση, για ανάπαυση και εγκλιματισμό. Έχουμε εξάλλου ένα μέλος της αποστολής με σπασμένο χέρι κι ένα άλλο με πυρετό… Το βραδάκι, οι νεαροί Νεπαλέζοι βαστάζοι στήνουν πλάι στη φωτιά γλέντι και χορό και συμμετέχουμε όσο και όπως μπορούμε.

Πέμπτη μέρα, βόλτα 5 ωρών στη λίμνη Κατσότρα (4100μ.), απομεινάρι του παγετώνα της κορφής Ταλεσαγκάρ (6600 υψόμ.). Αναγκαστική διάσχιση δυο ποταμιών (μπρρρ ως πάνω από τα γόνατα) γιατί μας τέλειωσαν οι γέφυρες, γενναία παραμονή στα ψηλά για καμιά ώρα, μουσκίδι από τη βροχή. Κι άλλο ατύχημα, απώλεια πολύτιμων γυαλιών.

Έκτη μέρα, **Τσόκι**-οροπέδιο της λίμνης **Μασαρτάλ** (4050μ.), συνεχής ανηφορική πορεία 5 ωρών και 8 χιλιομέτρων, συχνά με τα τέσσερα στις γλιστερές κοτρόνες, ως το οροπέδιο που

κατασκηνώνουμε. Βόλτα ως την εκπληκτική παγωμένη λίμνη στα 4200μ., σε παγωμένο χιόνι όπου ανοίγουμε βήματα για διευκόλυνση της αυριανής μας διαδρομής, και επιστροφή στην κατασκήνωση. Απόψε θα πλαγιάσουμε νωρίς, μας χρειάζεται ξεκούραση, αλλά κάτι το υψόμετρο, κάτι η έξαψη και, γιατί όχι, η αγωνία για το τι θα συναντήσουμε, δυσκολεύουν, κάνουν τον ύπνο ανήσυχο.
Έβδομη, η μεγάλη μέρα: **Μασαρτάλ** (ταλ σημαίνει λίμνη) – **Μαγιάλι Πας** (5250μ. σύμφωνα με τους δορυφόρους) – **Βάσουκι ταλ** (4135μ.). Ξεκινάμε στις 6.15 πάλι για τη λίμνη Μασαρτάλ, ανοίγοντας βήματα στο παγωμένο χιόνι, βοηθούμενοι από το ένα και μοναδικό πιολέ. Μικρή στάση για φωτογραφίες και συνεχίζουμε. Η πλαγιά έχει κλίση 45$^{o}$ και η κορυφογραμμή του Μασαρτόπ φαντάζει επίφοβη, αλλά ανεβαίνουμε προσεκτικά και πλησιάζουμε στη βάση της, στον παγετώνα Κάτλινγκ.

Δυο ώρες αργότερα φτάνουμε στο διάσελο Μαγιάλι, αφού περάσουμε, κατόπιν αρκετής σκέψης και με χτυποκάρδι, μέσα από μια πρόσφατη χιονοστιβάδα με γαλάζιες ανταύγειες, ύποπτη για κρεβάς… Ο ηλιόλουστος ουρανός και ο πάγος στα πόδια, ιδίως κάποιων ξυπόλητων βαστάζων, μας κάνει να νιώθουμε σαν αναστενάρηδες… Μετά τις απαραίτητες φωτογραφίες ξεκινά ο γολγοθάς της κατάβασης, αργής, λόγω έλλειψης κραμπόν όσο υπάρχει πάγος, κι ακολουθούν τα γλιστερά βράχια. Συνολική πορεία 10 ωρών, μα τα καταφέραμε. Όλοι. Αναγκαστικά. Ούτε να σκεφτούμε, βλέπεις για επιστροφή, ήταν αδιανόητη λόγω των δυσκολιών της διαδρομής.

Όγδοη μέρα και ξυπνάμε στις όχθες της ιερής λίμνης Βάσουκι ταλ, το τοπίο μεγαλειώδες, η κούραση έχει ξεχαστεί, οι ρυθμοί είναι πια χαλαροί, όμως νέα προβλήματα στον ορίζοντα: ένα μέλος της αποστολής καθώς και μερικοί βαστάζοι υποφέρουν, τους πονούν τα μάτια από την πολύωρη διάσχιση του παγετώνα χωρίς γυαλιά. Δε γίνεται ωστόσο να μείνουμε εκεί, καλύπτονται τα πονεμένα μάτια με επιδέσμους και μαντίλια και οι πάσχοντες, υποβασταζόμενοι, ξεκινούν διαμαρτυρόμενοι τη μαρτυρική τους ανηφορική πορεία στα τυφλά, βήμα το βήμα, ακολουθώντας τους καρτερικούς και με ιώβεια υπομονή συμπάσχοντες, που όλο και κάτι θα έχουν, άλλος σπασμένο χέρι, άλλος στραμπουλιγμένο αστράγαλο, άλλον τον χτυπάει η αρβύλα, άλλος με πονοκέφαλο…

Τέσσερα χιλιόμετρα ανηφόρας μέχρι την κορφή του υψώματος, σε καλοδιατηρημένο μονοπάτι προσκυνητών και, ω του θαύματος, εμφανίζεται από την άλλη πλευρά ο προορισμός μας, το **Κενταρνάτ**, 6 χλμ. πιο κάτω.

Και δεύτερο θαύμα, μετά τόσες μέρες απομόνωσης τα κινητά αποκτούν σήμα, οι βαστάζοι τα βγάζουν από την τσέπη κι αντιλαλούν οι ραχούλες από τα τηλεφωνήματα! Σωθήκαμε! Μετά από λίγο βλέπουμε να ανεβαίνουν τρέχοντας το μονοπάτι 4 βαστάζοι με ένα φορείο, μας προσπερνούν σαν αστραπή, φορτώνουν την πάσχουσα συνορειβάτισσά μας και την κατεβάζουν ταχύτατα στο χωριό, όπου την παρκάρουν, τυφλή και μόνη, στον ξενώνα που θα καταλύσουμε. Ο γιατρός που την εξετάζει το απόγευμα δίνει τα απαραίτητα φάρμακα αλλά λέει πως χρειάζεται νοσοκομείο, πράγμα που θα γίνει, αναγκαστικά, δυο μέρες αργότερα. Στο μεταξύ επισκεπτόμαστε το φημισμένο μεσαιωνικό ναό του Κενταρνάτ, τόπο ιερού προσκυνήματος για πιστούς από όλη την Ινδία, που γεμίζουν τις αυλές του και τους γύρω δρόμους.

Ένατη μέρα και αφού αποχαιρετήσουμε τους περισσότερους από τους συνοδούς μας, παίρνουμε, χαλαρά, το κατηφορικό καλντερίμι που θα μας οδηγήσει, μετά από 14 χιλιόμετρα, από τα 3400 στα 1900 μέτρα, στο χωριό **Γκορικούντ** και στο δρόμο. Η πορεία κοπιαστική και λόγω της πολυκοσμίας, αμέτρητοι προσκυνητές ανεβοκα-

τεβαίνουν, με τα πόδια, πάνω σε μουλάρια, σε φορεία. Οι πιο πλούσιοι πραγματοποιούν το τάμα με τη βοήθεια ελικοπτέρων που πηγαινοέρχονται, είναι και η αναγκαστική επιλογή για τη φίλη μας που εξακολουθεί να έχει τα μάτια μπανταρισμένα. Θα την ξαναβρούμε αρκετές ώρες αργότερα, μόνη, νηστική και απότιστη στο ελικοδρόμιο, και θα καταλήξουμε, βράδυ πια, στον κρατικό ξενώνα του **Ναντραπραγιάτ**, πλάι στο ορμητικό ποτάμι, για φαγητό στην ανθισμένη όχθη, λούσιμο επιτέλους, και διανυκτέρευση.

Και εδώ τελειώνει το ορειβατικό μέρος του ταξιδιού και ακολουθεί το «πολιτιστικό», κατά το πρόγραμμα, με περιηγήσεις σε πόλεις ιερές, ναούς και μαυσωλεία-μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς όπως το **Ταζ-Μαχάλ**, αλλά με πιο ενδιαφέροντα τα εκτός προγράμματος, όπως η επίσκεψη μικρού επαρχιακού νοσοκομείου για τους πάσχοντές μας και οι αναπόφευκτες συγκρίσεις, καθώς και τα όσα είδαν τα μάτια μας (όταν κοιτούσαμε, γιατί κάποιες φορές το αποφεύγαμε) κατά τις ατέλειωτες διασχίσεις της ινδικής ενδοχώρας, τους φοβερούς δρόμους (δεξιά γκρεμός, αριστερά ετοιμόρροπος βράχος, καταπάνω μας φορτηγό κι ολόγυρα μανιώδεις προσπεράσεις). Και βέβαια την εμπειρία του οδηγάρα μεν, αλλά ανίκανου να διαβάσει τα σήματα σοφέρ μας, που χανόταν κάθε τόσο, ώσπου επιστρατεύτηκαν …οι δορυφόροι και, στη μέση του πουθενά, μια ελληνική φωνή μάς καθοδηγούσε, «σε διακόσια μέτρα, στρίψτε αριστερά»!

Η αποτίμηση του ταξιδιού; Θετική, θετικότατη. Και μάθημα αυτογνωσίας για όλους μας, καθώς στην αναγκαστική συμβίωση και στα δύσκολα σου βγαίνουν και τα καλά και τα κακά σου, προβάλλεις ή καταπνίγεις εγωισμούς, προκαλείς ή προλαβαίνεις διενέξεις, ενώνεις ή διαιρείς, αποφασίζεις (και το δείχνεις) τι είσαι: Άτομο ή ομάδα υπεύθυνων και αλληλέγγυων συντρόφων;

# ΟΛΥΜΠΟΣ: ΙΣΤΟΡΙΚΑ, ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

*Κείμενο: Γεώργιος Μέτσος*

Τό νομα το λύμπου, σύμφωνα μέ τό μεσαιωνικό λεξικό τυμολογικόν Μέγα, παράγεται πό τίς λέξεις λος + λάμπω καί σημαίνει λόλαμπρος, ρμηνεία πού δίνει ργότερα καί Γερμανός γλωσσολόγος Κούρτιος. νδιαφέρον παρουσιάζει δευτέρα κδοχή πού δίνει τό λεξικό, «παρά τό λλύειν τάς πας διά το κρύου», δηλαδή α τός πού καταστρέφει τούς φθαλμούς διά το κρύου.

σίοδος, ναφέρει στήν Θεογονία τι κε διεξήχθη πάλη μεταξύ Διός καί Κρόνου καί κθρόνισις το δευτέρου, πού δείχνει σως τήν δραίωσι το δωδεκαθέου πλέον, πί τ ς παλαι ς θρησκείας. λλά κε συνέβη καί Τιτανομαχία, πίσω πό τήν ποία κρύβονται ο πλέον σημαντικές γεωλογικές νακατατάξεις το λλαδικο χώρου.

πό τά προκατακλυσμιαία χρόνια, ο πρωτοέλληνες Πελασγοί τ ς Θεσσαλίας καί τ ς Πιερίας θεώρησαν τόν λυμπο ς τήν κατοικία τ ν θε ν, καί πό α τόν τόν τοπικό χαρακτήρα, πού ε χαν ρχικ ς ο θρησκευτικές α τές παραδόσεις πού δημιούργησαν, δραιώθηκαν σύν τ χρόν σέ λη τήν λλάδα. Τά κυριότερα φ λα ταν ο Λαπίθες καί ο Περραιβοί, πού κατοικο σαν στόν νότιο λυμπο μέχρι τά Καμβούνια καί τά Τέμπη, καί ο Πιέροι, πού κατοικο σαν στόν βόρειο λυμπο μέχρι καί τόν Θερμαϊκό. Εκει εζησε και ο ονοματοθετης της περιοχης βασιλευς Πίερος καί ο γνωστές μας ννέα του κόρες, ο Πιερίδες Μο σες, πού μετέδωσαν ργότερα τήν λατρεία το Διός στόν λικώνα καί τήν μεσημβρινή λλάδα. Στήν κοιλάδα τ ν Τεμπ ν δέ, λατρεύετο Πυλωρός Ζεύς, ( κ τ ν πύλη + ρα= ποπτεία, δηλαδή α τός πού ποπτεύει τήν πύλη, πως μοιάζει τό νοιγμα τ ν Τεμπ ν), πο ος διά τ ν γιγαντιαίων βραχιόνων του διέρρηξε τόν γκο το ρους καί δωσε τσι διέξοδο στά δατα το Πηνειο , μέ ποτέλεσμα Θεσσαλία πό λίμνη, πως δηλώνει καί νομασία της ( θέσις τ ς λός= θαλάσσης), νά καταστε ε φορος πεδιάδα. π'τόν λυμπο τελος, κατήγοντο ο σπουδαιότεροι μύστες καί μουσικοί πως ρφεύς, Μουσα ος, Θάμυρις καί Ε μολπος. Τό Πάνθεον (Μύτικας), δρα τ ν θε ν, παραμένει ως καί σήμερα πλέον δυσπρόσιτη καί μυστηριώδης κορυφή, πού περιέγραψε μέ θαυμαστό τρόπο μηρος:

«δέν τήν τινάζουν νεμοι, μήτε βροχές τήν δέρνουν,
μήτε χιονιά σιμώνει α το , μον' πειρη γαλήνη,
νέφελη καί λευκό φ ς λο θε ε ναι χυμένο,
κε ο μάκαρες θεοί τέρπονται στόν α ώνα».


<u>Βιβλιογραφία:</u>

1) Μέγα τυμολογικόν λεξικόν
2) σιόδου Θεογονία

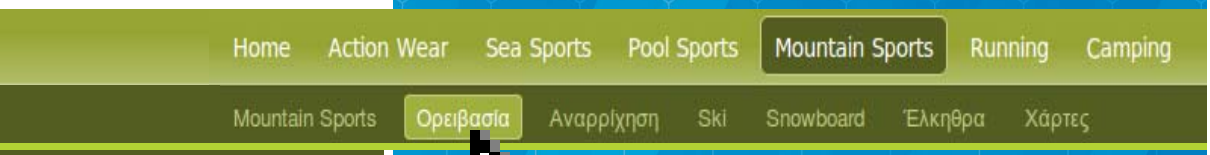
# 3ος ορεινός αγώνας δρόμου

# «ΑΡΜΑ ΠΑΡΝΗΘΑΣ»

**Κυριακή 10 Οκτωβρίου 2010 - ώρα 09.30π.μ.**

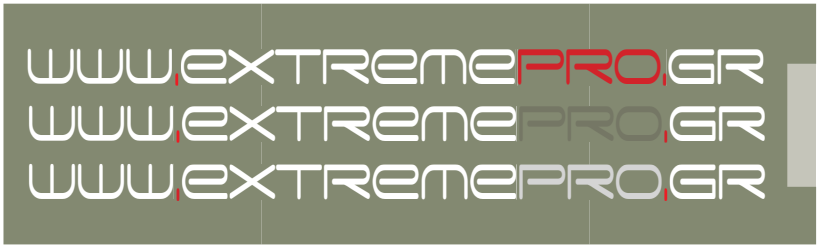
**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ**
**Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ**
**Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Φυλής**

Πληροφορίες - Δηλώσεις συμμετοχής
www.eposfilis.gr - Τηλ.: 210-2411148




## Ας συστηθούμε

Το extremepro είναι μία εμπορική επιχείρηση που τα τελευταία 10 χρόνια δραστηριοποιείται δυναμικά στον χώρο των σπορ, προσφέροντας στους ανθρώπους της δράσης, της περιπέτειας, προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας. Διαθέτουμε εξειδικευμένο προσωπικό που πρόθυμα με την εμπειρία και τις γνώσεις που διαθέτει μπορεί να σας δώσει τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να κάνετε την σωστή επιλογή στις αγορές σας. Γι' αυτό τολμάμε να πούμε: Είμαστε σαν και εσάς. Μας αρέσει η φύση, η εξερεύνηση, η δράση, η περιπέτεια, έχουμε τα ίδια ενδιαφέροντα, μιλάμε την ίδια γλώσσα. Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους εσάς τους ανθρώπους της δράσης και των σπόρ, που με την εμπιστοσύνη σας και την προτίμηση σας, συμβάλλεται σημαντικά στην υλοποίηση του οράματος να δημιουργήσουμε το καλύτερο outdoor site στην ελληνική αγορά.




## 5.000 προϊόντα

5000 λόγοι να επισκεφτείτε το site μας. Επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει ανάμεσα από 5000 προϊόντα των καλύτερων εταιρειών της παγκόσμιας αγοράς. Στο www.extremepro.gr θα βρείτε τα πάντα από τεχνικό ρουχισμό, υπόδηση υψηλών προδιαγραφών, καθώς και κορυφαίο εξοπλισμό για τα καλοκαιρινά και χειμερινά σπόρ. Όποιο και αν είναι το hobby σας επισκεφτείτε το site μας www.extremepro.gr .

## 25+1 κατηγορίες

Σκεπτόμαστε όπως εσείς. Φροντίσαμε λοιπόν να κατατάξουμε τα προϊόντα του site μας σε 25 εύκολες και καλά ταξινομημένες κατηγορίες όπως ορειβασία, αναρρίχηση, running, κατάδυση, camping κτλ. Έτσι θα βρίσκεται τα πάντα εύκολα και προπάντων γρήγορα. Για δική σας διευκόλυνση αυτές οι κατηγορίες ομαδοποιούνται σε 7 μεγάλες υπερ-κατηγορίες.Αν σας αρέσουν τα σπόρ του βουνού επιλέξτε την υπερ-κατηγορία "Mountain Sports" ή αν σας αρέσουν τα θαλάσσια σπόρ επιλέξτε "Sea Sports".

## Product Review

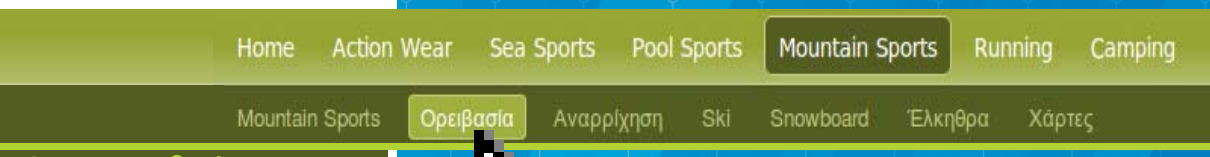
Δείτε και διαβάστε πρώτοι για όλα τα νέα προϊόντα της αγοράς, πριν ακόμη κυκλοφορήσουν. Έτσι θα έχετε το χρόνο να προγραμματίσετε καλύτερα τις αγορές σας. Στο www.extremepro.gr θα δείτε πλήρη περιγραφή του προϊόντος, υψηλής ανάλυσης φωτογραφίες, τεχνικά χαρακτηριστικά, τεχνολογίες με αναλυτική επεξήγηση, μεγεθολόγια, κατόψεις, σχεδιαγράμματα, μπαρογράμματα, βαθμολογίες, προτεινόμενη χρήση και ότι άλλο πρέπει να ξέρετε για το προϊόν που θα επιλέξετε. Αν τελικά όλα αυτά δεν σας είναι αρκετά, τότε απλά κάνετε "κλίκ" στο "Ask About This Product" για έξτρα πληροφορίες.

## Extreme Search Engin

Η ταχύτητα και η ευκολία δεν έχουν όριο.Το www.extremepro.gr ξεπερνά τα όρια της ευκολίας που προσφέρει και σαν γνήσιο extreme site σας δίνει την δυνατότητα να βρείτε το προϊόν που θέλετε με ένα κλίκ! Αν γνωρίζετε ποιο είναι το προϊόν που ψάχνετε ή την επωνυμία της εταιρείας που σας ενδιαφέρει απλά γράψτε το στην μηχανή αναζήτησης του site μας και αμέσως θα εμφανιστεί μπροστά σας με ένα κλίκ!

## Ανταλλακτικά

Μια καινοτομία του www.extremepro.gr είναι η υποστήριξη των προϊόντων με ανταλλακτικά. Όποια προϊόντα επιλέξατε για αγορά ή τα έχετε ήδη, χρειάζονται υποστήριξη! Με λίγα λόγια: τα ανταλλακτικά τους, για να τα χρησι-




## Ας συστηθούμε

Το extremepro είναι μία εμπορική επιχείρηση που τα τελευταία 10 χρόνια δραστηριοποιείται δυναμικά στον χώρο των σπορ, προσφέροντας στους ανθρώπους της δράσης, της περιπέτειας, προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας. Διαθέτουμε εξειδικευμένο προσωπικό που πρόθυμα με την εμπειρία και τις γνώσεις που διαθέτει μπορεί να σας δώσει τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να κάνετε την σωστή επιλογή στις αγορές σας. Γι' αυτό τολμάμε να πούμε: Είμαστε σαν και εσάς. Μας αρέσει η φύση, η εξερεύνηση, η δράση, η περιπέτεια, έχουμε τα ίδια ενδιαφέροντα, μιλάμε την ίδια γλώσσα. Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους εσάς τους ανθρώπους της δράσης και των σπόρ, που με την εμπιστοσύνη σας και την προτίμηση σας, συμβάλλεται σημαντικά στην υλοποίηση του οράματος να δημιουργήσουμε το καλύτερο outdoor site στην ελληνική αγορά.

WWW.EXTREMEPRO.GR
WWW.EXTREMEPRO.GR
WWW.EXTREMEPRO.GR

## 5.000 προϊόντα

5000 λόγοι να επισκεφτείτε το site μας. Επιλέξτε αυτό που σας ταιριάζει ανάμεσα από 5000 προϊόντα των καλύτερων εταιρειών της παγκόσμιας αγοράς. Στο www.extremepro.gr θα βρείτε τα πάντα από τεχνικό ρουχισμό, υπόδηση υψηλών προδιαγραφών, καθώς και κορυφαίο εξοπλισμό για τα καλοκαιρινά και χειμερινά σπόρ. Όποιο και αν είναι το hobby σας επισκεφτείτε το site μας www.extremepro.gr .

## 25+1 κατηγορίες

Σκεπτόμαστε όπως εσείς. Φροντίσαμε λοιπόν να κατατάξουμε τα προϊόντα του site μας σε 25 εύκολες και καλά ταξινομημένες κατηγορίες όπως ορειβασία, αναρρίχηση, running, κατάδυση, camping κτλ. Έτσι θα βρίσκεται τα πάντα εύκολα και προπάντων γρήγορα. Για δική σας διευκόλυνση αυτές οι κατηγορίες ομαδοποιούνται σε 7 μεγάλες υπερ-κατηγορίες.Αν σας αρέσουν τα σπόρ του βουνού επιλέξτε την υπερ-κατηγορία "Mountain Sports" ή αν σας αρέσουν τα θαλάσσια σπόρ επιλέξτε "Sea Sports".

## Product Review

Δείτε και διαβάστε πρώτοι για όλα τα νέα προϊόντα της αγοράς, πριν ακόμη κυκλοφορήσουν. Έτσι θα έχετε το χρόνο να προγραμματίσετε καλύτερα τις αγορές σας. Στο www.extremepro.gr θα δείτε πλήρη περιγραφή του προϊόντος, υψηλής ανάλυσης φωτογραφίες, τεχνικά χαρακτηριστικά, τεχνολογίες με αναλυτική επεξήγηση, μεγεθολόγια, κατόψεις, σχεδιαγράμματα, μπαρογράμματα, βαθμολογίες, προτεινόμενη χρήση και ότι άλλο πρέπει να ξέρετε για το προϊόν που θα επιλέξετε. Αν τελικά όλα αυτά δεν σας είναι αρκετά, τότε απλά κάνετε "κλίκ" στο "Ask About This Product" για έξτρα πληροφορίες.

## Extreme Search Engin

Η ταχύτητα και η ευκολία δεν έχουν όριο.Το www.extremepro.gr ξεπερνά τα όρια της ευκολίας που προσφέρει και σαν γνήσιο extreme site σας δίνει την δυνατότητα να βρείτε το προϊόν που θέλετε με ένα κλίκ! Αν γνωρίζετε ποιο είναι το προϊόν που ψάχνετε ή την επωνυμία της εταιρείας που σας ενδιαφέρει απλά γράψτε το στην μηχανή αναζήτησης του site μας και αμέσως θα εμφανιστεί μπροστά σας με ένα κλίκ!

## Ανταλλακτικά

Μια καινοτομία του www.extremepro.gr είναι η υποστήριξη των προϊόντων με ανταλλακτικά. Όποια προϊόντα επιλέξατε για αγορά ή τα έχετε ήδη, χρειάζονται υποστήριξη! Με λίγα λόγια: τα ανταλλακτικά τους, για να τα χρησι-

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

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 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*

28

225

## 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 Πετρομιαννός (Εκπαιδευτής ΕΟΟΑ., Δόκιμος (aspirant) Οδηγός Βουνού UIAGM), Γιώργος Βουτυρόπολος (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 δίδακτρα αντιστρόφως ανάλογα του επιπέδου εκπαίδευσης.

**Ποιο είναι το κόστος της Σχολής και τι περιλαμβάνει:**
Το κόστος κάθε **Σχολής Αρχαρίων** είναι **400i 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 δίδακτρα 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 δίδακτρα 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.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ
## Μάρτιος - Αύγουστος 2010

### ΜΑΡΤΙΟΣ

**03/03/10 Συνάντηση συντονιστών αναβάσεων – πεζοπορικών (Γραφείο Συλλόγου, στις 19:00)**

**07/03/10**
**Ζήρεια – Γερόντιο (1754μ.) (διάσχιση)**

Αναχώρηση στις 07:00 για Καστανιά Κορινθίας. *Ορειβατική:* Ανάβαση στην κορυφή και κατάβαση στην Γκούρα. Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 1 ή 5 ανάλογα το χιόνι, Υ.Δ.: 650μ. *Πεζοπορική:* Κοινή εκκίνηση με την ορειβατική και διάσχιση του βουνού μέχρι την Γκούρα περιμετρικά του βουνού. Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 200μ.

Συντονιστής ορειβατών: Γιώργος Γόντικας, τηλ. 6942523478.
Συντονιστής πεζοπόρων: Μανώλης Γρυλλάκης, τηλ. 6972301150.

**13-14/03/10**
**Βαρδούσια – Γιδοβούνι (2087μ.) Χειμερινή συνάντηση Περιφέρειας Ο.Σ.Α.-Ε.**

Σάββατο: Αναχώρηση από Ομόνοια στις 07:30 για τον Αθανάσιο Διάκο και ανάβαση στη Σκασμένη Στρούγκα για διανυκτέρευση σε σκηνές. Οι σκηνές θα μεταφερθούν με αγροτικό.
Κυριακή: Ανάβαση στο Γιδοβούνι και κατάβαση στον Αθανάσιο Διάκο για την επιστροφή.
Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν μαζί τους πλήρη χειμερινό εξοπλισμό. Β.Δ.: 6+.

Συντονιστές ανάβασης: Μέλη του Δ.Σ.

**20-21/03/10**
**Καλάθιο (1393μ.)**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 14:00 για Καλαμάτα όπου και η διανυκτέρευση.
Κυριακή: Ανάβαση από την Κάτω Βέργα (300μ.) στο Καλάθιο και επιστροφή. Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 2.

Συντονιστής ορειβατών: Γιάννης Λουκάς, τηλ. 6973047908.

**25/03/10**
**Υμηττός ****Προτείνεται για αρχαρίους*****

Από πυροφυλάκιο Καραμαλέγκος - Μ.Αστερίου - ανάβαση στην άσφαλτο και κατάβαση από Κακόρεμα – Ταξιάρχες – πυροφυλάκιο (κυκλική). Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 1+, Υ.Δ.: 500μ. Υπάρχει και δυνατότητα εναλλακτικής ευκολότερης κατάβασης για όσους το θελήσουν. Ω.Π.: 3-4, Β.Δ.: 1.

Συντονιστής ανάβασης: Νείλος Πιτσινός τηλ. 210 2231267 (μόνο για πληροφορίες διαδρομής).

**27/03/10-09/04/10**
**Κένυα, ανάβαση στην κορυφή Lenana (4985μ.) του όρους Kenya και πεζοπορίες στα υψίπεδα της Κένυα, ανάμεσα σε λίμνες και κοιλάδες.**

**31/03/10 - 5/4/2010**
**Πάσχα στη Λέρο**

Αναχώρηση Μεγάλη Τετάρτη απόγευμα (ανάλογα των δρομολογίων και καιρού επιτρέποντος). Τη Μεγάλη Παρασκευή και το Μεγάλο Σάββατο θα παρακολουθήσουμε τον Επιτάφιο και την Ανάσταση αντίστοιχα σε εκκλησίες του νησιού. Καθημερινά θα υπάρχουν πορείες (Β.Δ.: 1) σε μονοπάτια και χωματόδρομους που θα συνδυάζουν τη γνωριμία με το φυσικό τοπίο της Λέρου παράλληλα με την επίσκεψη στα μουσεία αρχαιολογικό, λαογραφικό, εκκλησιαστικό, πολεμικό, στα μνημεία αρχαία, παλαιοχριστιανικά, βυζαντινά, τους αρχαιολογικούς χώρους, στους παραδοσιακούς οικισμούς και στον οικισμό του Λακκιού μοναδικό μνημείο αρχιτεκτονικής του μεσοπολέμου. Σε δύο από τις ημέρες παραμονής μας οι πορείες θα είναι μέγιστης διάρκειας πεζοπορίας 7 ώρες αλλά με αρκετές στάσεις. Την ημέρα του Πάσχα προβλέπεται γεύμα σε ταβέρνα με το παραδοσιακό γεμιστό κατσίκι. Εφόσον το επιτρέψει ο καιρός θα υπάρχει και δυνατότητα μπάνιου. Επιστροφή από Λέρο το βράδυ Δευτέρα του Πάσχα.

Συντονιστής πεζοπόρων: Νείλος Πιτσινός, τηλ. 210 2231267 (μόνο για πληροφορίες διαδρομών).

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ
# Μάρτιος - Αύγουστος 2010

## ΑΠΡΙΛΙΟΣ

**11/04/10 Δυτική Πάρνηθα (Υδραγωγός Γιαννούλας – πηγή Ταμίλθι – Λάκα Ηλιού – Μεγάλο Χωράφι – Άγιος Κυπριανός)**
***Προτείνεται για αρχαρίους***

Σημείο συνάντησης: Δημαρχείο Φυλής στις 08:00.
Συντονιστής: Μέλη του Δ.Σ.

**16-18/04/10 ΒΑ Ταΰγετος, Πυργάκι (1732μ.) – Ξεροβούνα (1426μ.) (διάσχιση)**

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 17:00 για Δήμο Πελλάνας όπου και η διανυκτέρευση.
Σάββατο: *Ορειβατική:* Πορεία από Γεωργίτσι προς Καστόρειο μέσω του φαραγγιού της Αλευρούς – ανάβαση στην Ξεροβούνα από Λουσίνα και μονοπάτι της Τίλκας και κατάβαση στην Μονή Ζωοδόχου πηγής. Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 2, Υ.Δ.: 900μ. *Πεζοπορική:* Κοινή πορεία με την ορειβατική από Γεωργίτσι προς Καστόρειο μέσω του φαραγγιού της Αλευρούς με συνέχιση της πορείας μέχρι Λουσίνα από το μονοπάτι της Τίλκας και επιστροφή στο Καστόρειο ή κατάβαση στην Μονή Ζωοδόχου πηγής. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 600μ.
Κυριακή: *Ορειβατική:* Ανάβαση στο Πυργάκι από Βορδόνια-εκκλησάκι Τιμίου Σταυρού (600μ.) και κατάβαση στη μονή Ζωοδόχου πηγής (650μ.). Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 2, Υ.Δ.: 1100μ. *Πεζοπορική:* Κοινή πορεία με την ορειβατική τραβερσάροντας όμως το Πυργάκι με κατάληξη στη Μονή Ζωοδόχου πηγής. Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 400μ.

Συντονιστής ορειβατών: Γιάννης Κωνσταντινίδης, τηλ. 6974430346.
Συντονιστής πεζοπόρων: Γιώργος Στεριώτης, τηλ. 6977775599.

**21/04/10 Διασχίζοντας τα Ν. Ιμαλάια. Βουνά, χωριά, άνθρωποι, φύση. Το πέρασμα Mayali και η Ινδία του σήμερα.**

Παρουσίαση της δεκαήμερης διάσχισης των Νότιων Ιμαλαΐων, (Β. Ινδία) από το δύσκολο πέρασμα Mayali, δίπλα σε ποτάμια και λίμνες, μέσα από χωριά χωρίς αστικές παροχές (οδικό και επικοινωνιακό δίκτυο, ηλεκτρισμό κ.λπ.) ιδιαίτερου όμως ενδιαφέροντος τόσο από κοινωνιολογική όσο και από περιβαλλοντική προσέγγιση. Το εξαιρετικά πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της αποστολής, θα παρουσιαστεί από τους Στράτο Ιωαννίδη, Δήμητρα Ξύδη, Κωνσταντίνο Χαροκόπο και Πόπη Δηλαβεράκη. Η βραδιά θα κλείσει με παραδοσιακούς ινδικούς χορούς από το συγκρότημα «Punjab bhangra group» και ινδικές γεύσεις. Είσοδος ελεύθερη.

Πάντειο Πανεπιστήμιο, Λεωφ. Συγγρού 136, Αθήνα.
Αμφιθέατρο Σάκη Καράγιωργα 2, Νέο Κτίριο (πεζόδρομος), 1ος όροφος, στις 19:00.

**25/04/10 Πάρνηθα – Συντήρηση Μονοπατιών**

Συντήρηση των μονοπατιών της Πάρνηθας που έχει σημάνει ο Σύλλογος και κατάληξη στο ξωκλήσι του Αη-Γιώργη στο Κεραμίδι (πικ-νικ, προσφορά από το Σύλλογο). Σημείο συνάντησης: Δημαρχείο Φυλής στις 08:00.

Συντονιστές: Κωνσταντίνος Καρδαράς, τηλ. 6945753363, Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ. 6937411811.

## ΜΑΙΟΣ

**29/04/10 – 02/05/10 Δυτ.Τζουμέρκα – Ράφτιγκ στον Άραχθο, Καταφίδι (2393μ.) – 1060 ή Ρουίστα (2.254μ.)**

Πέμπτη: Αναχώρηση στις 16:00 για Άρτα όπου και η διανυκτέρευση.
Παρασκευή: *Ορειβατική:* Ανάβαση από χωριό Καταρράκτη (800μ.) – Καταφύγιο Τζουμέρκων (1650μ.) – κορυφή Καταφίδι (2393μ.) και επιστροφή ή πιθανή διάσχιση, αναλόγως χρόνου, μέσω Μεγαλολίβαδου (2199μ.) – Πόρος στο χωριό Αγ.Γεώργιος. Ω.Π.: 9, Β.Δ.: 3, Υ.Δ.: 1600μ. *Πεζοπορική:* Πεζοπορία στο μονοπάτι της Βίδρας από τη γέφυρα Τζαρή πλάι στον Άραχθο και επιστροφή. Ω.Π.: 3, Β.Δ.: 1. Ανάβαση από τα Άγναντα (700μ.) στους 2 καταρράκτες (1200μ). Ω.Π.: 3, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 400μ. ή ανάβαση από το χωριό Καταρράκτη στο καταφύγιο Τζουμέρκων και επιστροφή. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 850μ. Περίπατος στους καταρράκτες του ομώνυμου

χωριού. Διαμονή στο δασικό χωριό του Καταρράκτη ή στο καταφύγιο Πραμάντων.
Σάββατο: *Ορειβατική:* Ανάβαση από Μελισσουργούς (900μ.) στην κορυφή 1060 (2254μ.) και επιστροφή. Πιθανή ανάβαση στην Κακαρδίτσα (2429μ.), αναλόγως χρόνου. Ω.Π.: 10, Β.Δ.: 3, Υ.Δ.: 1350μ. *Πεζοπορική:* Πεζοπορία μέχρι τους καταρράκτες των Μελισσουργών και επιστροφή. Ω.Π.: 2-3, Β.Δ.: 1. Επίσκεψη στο σπήλαιο Ανεμότρυπα Πραμάντων στη συνέχεια επίσκεψη στην μονή Κηπίνας κρυμμένη σε βράχο όπου υπάρχει και σπήλαιο. Μεταφορά στο γραφικό χωριό Καλαρίτες (1100μ.) όπου θα γίνει πεζοπορία από τους Καλαρίτες στο Συρράκο. Περιήγηση στα δύο πολύ γραφικά χωριά. Ω.Π.: 2-3, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 100μ.
Κυριακή: Ράφτιγκ στον ποταμό Άραχθο – καταρράκτης Κλίφκης και επιστροφή στην Αθήνα. Όσοι δεν ακολουθήσουν το ράφτιγκ θα γίνει επίσκεψη στην ιστορική μονή Τσούκας του 12ου αιώνα με τη συγκλονιστική θέα στη βαθιά χαράδρα του Άραχθου και στον Προφήτη Ηλία Κωστητσίου στο ωραιότερο μπαλκόνι θέασης με ανεπανάληπτη θέα στη χαράδρα του Άραχθου και στη σμίξη του με τον Καλαρύτικο ποταμό.

Συντονιστής ορειβατών: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.6974507311.
Συντονιστής πεζοπόρων: Γιάννης Κωνσταντινίδης, τηλ. 6974430346.

**08-09/05/10**
**Βαράσοβα – Αναρριχητική Συνάντηση**

Διήμερη αναρριχητική συνάντηση στα πεδία της Βαράσοβας για τα μέλη και μη μέλη του συλλόγου.

Συντονιστές αναρριχητών βράχου: Θωμάς Κυτίπης, τηλ. 6946681692, Κώστας Καραγιώργης, τηλ. 6976881877.

**08-09/05/10**
**Μπούμιστος (1577μ.) (διάσχιση)**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για Μύτικα και ανάβαση του Μπούμιστου από Αρχοντοχώρι (500μ.). Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 1080μ.
Κυριακή: Μετάβαση στον Κάλαμο. Ανάβαση στην κορυφή Βουνί (745μ.). Κατάβαση και μπάνιο. Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 700μ.

Συντονιστής ορειβατών: Μάκης Χασιώτης.

**14/05/10 Χώρος, Χρόνος, Ιστορία του Οδυσσέα Ελύτη. Ελλαδικό Υδατο-ηλιο γράφημα στα καλντερίμια της Σικίνου.**

Αφιέρωμα στον Έλληνα νομπελίστα ποιητή, μια παράλληλη ιστορία μέσα από την οποία ξετυλίγεται το ποιητικό του έργο, με εικόνες της Ελλάδας που τόσο αγάπησε. Μια αφήγηση με εικόνες και ήχους, που παρουσιάστηκε πρώτη φορά αρχές καλοκαιριού του 2009 στη Χώρα Σικίνου. Κείμενα, video, ηλεκτρονική επεξεργασία φωτογραφίας και μουσικές επιλογές: Κύνθια Δημητρέλη, Τάσος Αλεξανδρόπουλος. Θεατρικός λόγος και απαγγελίες: Κύνθια Δημητρέλη, Σοφία Αγγέλου, Νίκος Σφακιωτάκης, Χριστίνα Δρακοπούλου. Παράλληλα, παρουσίαση του καθιερωμένου πια και αγαπημένου σύνθετου προγράμματος εθελοντικού καθαρισμού μονοπατιών και άλλων δραστηριοτήτων που διοργάνωσε ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής στη Σίκινο την ίδια περίοδο από τους: Γεωργία Παπαδάκου και Γιώργο Μέτσο. Ο Ελληνικός Πολιτιστικός Ορειβατικός Σύλλογος Φυλής Αττικής, υπό την αιγίδα του Δήμου Καματερού θα παρουσιάσει την εκδήλωση αυτή στο Κινηματοθέατρο «Μελίνα» Λεωφ. Φυλής 165, Καματερό, (απέναντι από το Δημαρχείο) την Παρασκευή 14 Μαΐου 2010 στις 19:30. Είσοδος Ελεύθερη.

**15/05/10**

**12ο Κύπελλο Αγώνων Bouldering – Α' Αγώνας**

Ο αγώνας θα φιλοξενηθεί στην πίστα αναρρίχησης του Α.Ο.Δ. Φυλής,

**16/05/10 Λεβίδι – Οροπέδιο Οστρακί νας – Αλωνίσταινα (σε συνεργασία με το Σ.Α.Ο.Ο. Τρίπολης)**

Συμβολή στη χάραξη διαδρομής.
Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

**21-25/05/10**
**Κρήτη, Λασηθιώτικα βουνά, κορυφές: Σελένα (1588 μ.), Καρφί, Μικρός Αφέντης (1577μ.)**

Παρασκευή: Συνάντηση στο λιμάνι του Πειραιά στις 20:00 και αναχώρηση στις 21:00 για Ηράκλειο Κρήτης.
Σάββατο: αναχώρηση πρωί από λιμάνι Ηρακλείου με πούλμαν για τον παραδοσιακό οικισμό της Φουρνής (1 ώρα διαδρομής). Πεζοπορία και συμβολικός 4/ωρος καθαρισμός του παλιού λιθόστρωτου μονοπατιού Φουρνή-Πλάκα σε συνεργασία με τον ορειβατικό σύλλογο «Βιοκίνηση». Ω.Π.: 4. Κατάληξη στην Πλάκα. Προαιρετική επίσκεψη στο νησί Σπιναλόγκα ή κολύμπι στη θάλασσα. Διανυκτέρευση στην Πλάκα σε ξενώνες.
Κυριακή: αναχώρηση πρωί από Φουρνή με πούλμαν, σε μιάμιση ώρα άφιξη στο Οροπέδιο του Λασιθίου, στην κωμόπολη Μέσα Ποτάμοι. *Ορειβατική:* ανάβαση στη κορυφή Σελένα (1588μ.) και διάσχιση κορυφών της ανατολικής και βόρειας πλευράς του Οροπεδίου Λασιθίου - κορυφή Καρφί (Μινωικός Οικισμός) και κατάληξη στο χωριό Κράσι με τα πλατάνια και τις βρύσες. Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 2, Υ.Δ.: 700μ. *Πεζοπορική:* Μετάβαση με πούλμαν στο χωριό Τζερμιάδων (930μ.), ανάβαση στην κορυφή Σελένα (1588 μ.). Ω.Π.: 4½-5, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 658μ. Απογευματινή επίσκεψη στο σπήλαιο Δίκταιο Άντρο και κατάληξη στη θέση «Καράς Πηγάδι» όπου θα προσφερθεί παραδοσιακό δείπνο με ρακή και κρασί. Διανυκτέρευση σε σκηνές.
Δευτέρα: το πρωί ανάβαση στο Μικρό Αφέντη (1577μ.) και συμμετοχή στο τοπικό πανηγύρι του Αγίου Πνεύματος, στο ξωκλήσι της κορυφής. Κατάβαση από της Καράς το Πηγάδι – Τσούλη Μνήμα και στη συνέχεια από τη Μινωική διαδρομή (διαδρομή των αρχαίων Μινωιτών στο Οροπέδιο) – Αη Γιώργης Φλέγες (Μεσάδα) – Σκιάς Νερό – Μετόχι και κατάληξη στον Τοίχο Κασταμονίτσας, σημαντικό σωζόμενο υδρευτικό έργο της αρχαίας πόλης Λύττου. Ω.Π.: 4½-5, Β.Δ.: 1. Κατάληξη στο χωριό Κασταμονίτσα με παραδοσιακό γεύμα στο παλιό Σχολείο. Απόγευμα περίπατος στο χωριό Αμαριανό με τον πλάτανο και τις πέτρινες βρύσες. Αναχώρηση με πούλμαν για το λιμάνι του Ηρακλείου. Επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής.
Τρίτη: άφιξη στις 05:30 στο λιμάνι του Πειραιά.
Οι μεταφορές των σακιδίων θα γίνουν με αγροτικά αυτοκίνητα.

Συντονιστές ορειβατών και πεζοπόρων: Ευκλείδης Φαλκωνάκης, Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ. 6937411811, Γιώργος Μέτσος τηλ. 6972756511.

**30/05/10 Χελμός – Ύδατα Στυγός (1700μ.) (διάσχιση) **Προτείνεται για αρχαρίους****

Ανάβαση από Περιστέρα (1000μ.) στα Ύδατα Στυγός και κατάβαση στη Ζαρούχλα.(1000μ.) μέσα από ελατοσκέπαστο πεδίο. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 700μ.

Συντονιστής πεζοπόρων: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ. 6944467436.

## ΙΟΥΝΙΟΣ

**04-06/06/10**
**Ντεληδίμι (2163μ.) – Ασπρόρεμα – Επινιανά (διάσχιση)**

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 16:00 για Λεοντίτο (1000μ.) όπου η διανυκτέρευση σε σκηνές και δωμάτια.
Σάββατο: Ανάβαση στο Ντεληδίμι και κατάβαση στο Ασπρόρεμα όπου θα γίνει η διανυκτέρευση σε σκηνές τις οποίες θα κουβαλάμε. Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 2, Υ.Δ.: 1200μ.
Κυριακή: Συνέχιση της πορείας από το μονοπάτι του Ασπρορέματος δίπλα και πάνω από το φαράγγι μέχρι τα Επινιανά (1000μ.). Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1.

Συντονιστής ορειβατών: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.6974507311.

**04-06/06/10**
**Λουπάτα (2060μ.) – Μαρόσα (2022μ.) – Αυγό (2148μ,) Θερινή συνάντηση Περιφέρειας Ο.Σ.Α.-Ε.**

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 16:00 από Ομόνοια για Ελάτη-Βλάχα-Βρύση Κόρπου όπου και η διανυκτέρευση σε σκηνές.
Σάββατο: Διάσχιση Λουπάτα-Μαρόσα και διανυκτέρευση σε σκηνές στις παρυφές του Αυγού.
Κυριακή: Ανάβαση στο Αυγό, κατάβαση στην Πύρρα και επιστροφή στην Αθήνα.

Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

**13/06/10**
**Πατέρας, Κορυφή, Καλιακούδα (964μ.) (διάσχιση) *Προτείνεται για αρχαρίους***

Αναχώρηση 07:30 προς Ψάθα Αττικής. Ανάβαση προς εγκαταλελειμμένο χωριό Βαθυχωρίου – πύργους κλασσικής περιόδου – κορυφή Καλιακούδα και κατάβαση στο Κρύο Πηγάδι. Μεταφορά στην Ψάθα και μπάνιο στην θάλασσα. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1.

Συντονιστής πεζοπόρων: Νείλος Πιτσινός, τηλ. 210 2231267 (μόνο για πληροφορίες διαδρομής).

18-20/06/10 Όλυμπος, Σκολιό (2905μ.) – Χριστάκης (2707μ.)

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 16:00 για Γρίτσα Λιτοχώρου όπου θα γίνει η διανυκτέρευση.
Σάββατο: *Ορειβατική:* Ανάβαση από Κοκκινοπλό (1150μ.) μέσα από τη χαράδρα της Σταλαματιάς στις κορυφές Σκολιό και Χριστάκη με κατάληξη στο καταφύγιο Γιόσος Αποστολίδης όπου θα γίνει η διανυκτέρευση. Πιθανή ανάβαση στο Μύτικα αναλόγως χρόνου. Ω.Π.: 9-10, Β.Δ.: 2, Υ.Δ.: 1750μ. *Πεζοπορική:* Κατάβαση του φαραγγιού του Ενιπέα από τα Πριόνια στο Λιτόχωρο. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 800μ.
Κυριακή: *Ορειβατική:* Κατάβαση στο Δίον από το ρέμα του Ορλιά μέσω Πετρόστρουγκας. Ω.Π.: 7-8, Β.Δ.: 2. *Πεζοπορική:* Ανάβαση από Δίον και Άγιο Βασίλειο μέσω του ρέματος του Όρλιά-Κορομηλιά κυκλική και επιστροφή στο Δίον. Περιήγηση στον αρχαιολογικό χώρο. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 800μ.

Αρχηγός ορειβατικής: Στέλιος Ντσιαφέρης, τηλ.6977963557.
Αρχηγός πεζοπορικής: Γιώργος Γόντικας, τηλ.6942523478.

**27/06/10 Κέα: Ιουλίδα-Καρθαία *Προτείνεται για αρχαρίους***

Από το λιμάνι του Λαυρίου μεταφορά στο λιμάνι της Κορρησίας και στην Ιουλίδα όπου θα γίνει το μονοπάτι Ιουλίδα-Μεσαριά-Ελληνικά-Αρχαιολογικός χώρος Καρθαίας. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1, Υ.Δ.: 200μ.

Συντονιστής πεζοπόρων: Όλγα Μουρίκη, τηλ. 6974909601.

**02-11/07/10**
**Καλοκαιρινό Πρόγραμμα Εθελοντικού Καθαρισμού Μονοπατιών.**
**Προορισμός: Βόρεια Τήνος, κοινότητα Πάνορμος**

Για τον καθιερωμένο προσφιλή στα μέλη και τους φίλους του εθελοντικό καθαρισμό μονοπατιών, φέτος το καλοκαίρι, ο ΕΠΟΣ Φυλής, πηγαίνει στη Β.Τήνο, όπου αιώνες τώρα η σμίλευση του μάρμαρου, από τα χέρια τηνίων μαρμαρογλυπτών συνεχίζει ν'αφήνει το στίγμα της, απ'άκρη σ'άκρη στην περιοχή του Πανόρμου. Οι εθελοντές του συλλόγου μας θα συμβάλλουν στη διατήρηση των μονοπατιών της περιοχής, ανάμεσα στον Πάνορμο και τον Πύργο, ιδιαίτερη πατρίδα τόσων καλλιτεχνών όπως ο Γιαννούλης **Χαλεπάς**, ο **Φιλιππότης** και άλλοι, σεβόμενοι την ιδιαίτερη παράδοση του τόπου στην τέχνη. Η πρωινή ολιγόωρη καθημερινή εργασία καθαρισμού στα λιθόστρωτα μονοπάτια της κοινότητας Πανόρμου θα συνδυαστεί με απογευματινές μικρές ή μεγάλες πεζοπορίες σε στράτες που οδηγούν σε χωριά απείραχτα από το χρόνο, σε μακρινά ξωκλήσια και περιστεριώνες. Δε θα λείψουν οι ενδιαφέρουσες ξεναγήσεις στα

σημαντικά πολιτιστικά μνημεία της γύρω περιοχής, όπως τη Σχολή Μαρμαρογλυπτικής, τη Σχολή των Ουρσουλινών, τους Πύργους των Χαλεπά, Φιλιππότη, Λύτρα. Κολύμπι (Σάντα Μαργαρίτα, Άγιος Ρωμανός, Κιόνια, Άγια Θάλασσα), νυχτερινές πορείες, ανεμελιά και ξεκούραση στα ντόπια γραφικά καφενεδάκια θα ενισχύσουν τη καλοκαιρινή συντροφιά του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής που όλο και μεγαλώνει!
Η συνεισφορά του συλλόγου στα τοπικά πολιτιστικά δρώμενα του νησιού θα είναι αυτή τη φορά μια θεατρική παράσταση: Το **Κέντρο Κλασσικού Δράματος και Θεάματος του Παντείου Πανεπιστημίου θα παρουσιάσει στο υπαίθριο θέατρο «Δράκου Καπαριά», (παλιό λατομείο), το ανέκδοτο έργο του Γ. Ησαΐα *«Ο Έλεγχος»*.** Το έργο γράφτηκε στα τέλη του 19ου αιώνα για να σατιρίσει τον τότε Διεθνή Οικονομικό Έλεγχο που επιβλήθηκε στο ελληνικό κράτος. Σήμερα κρίνεται ξανά επίκαιρο και παρουσιάζεται για πρώτη φορά στο κοινό, σε **σκηνοθεσία Κώστα Μητράκα**. Παίζουν: Πωλίνα Γουρδέα, Λία Παππά, Παναγιώτης Παπαναστασίου, Κώστας Μητράκας.
Θα γίνονται δεκτές μόνο οι συμμετοχές για το σύνολο του προγράμματος και όχι για μέρος του.

Συντονιστές εθελοντικών ομάδων: Γιώργος Μέτσος 6972756511, Γεωργία Παπαδάκου 6944880849, Καλλιόπη Δηλαβεράκη, 6937411811.

**17-18/07/10 Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση – Όλυμπος**
Συντονιστής: Μέλη του Δ.Σ.

**17-31/07/10**
**Διάσχιση Υψηλών Πυρηναίων**

10ήμερη διάσχιση των Υψηλών Πυρηναίων (Haute Route). Απαιτητικό trekking στα Πυρηναία (Park National des Pyrenees Occidentales), με αναβάσεις σε 2 κορυφές: Le Taillon (3144μ.) και Pimene (2801μ.), επίσκεψη στο τουριστικό θέρετρο Gavarnie με το περίφημο Cirque de Gavarnie, Grand Cascade, Breche de Ronald και τελικώς περιήγηση στη Βαρκελώνη (3 διανυκτερεύσεις). Μέγιστος αριθμός συμμετοχών: 15 άτομα. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν το σακίδιο τους με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό καθ'όλη τη διάρκεια του trekking. Διαμονή: μόνο σε σκηνές. Οι συμμετοχές θα εγκριθούν από τους αρχηγούς, απαιτείται πολύ καλή φυσική κατάσταση – προηγούμενη εμπειρία και θα υπάρξει υποχρεωτική συμμετοχή των ενδιαφερομένων σε τουλάχιστον μία (1) ανάβαση του συλλόγου.

Συντονιστές ορειβατών: Χριστίνα Δρακοπούλου, τηλ. 6979977010, Νίκος Μονέζης, τηλ. 6944380179.

## ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

**Δεκαπενταύγουστος στα κεντρικά Καρπάθια (Ρουμανία)**

Πρώτη μέρα: Αθήνα-Βουκουρέστι-Pitesti. Περιήγηση του Βουκουρεστίου και επίσκεψη στο μουσείο της πόλης και στην πατριαρχική εκκλησία.
Δεύτερη μέρα: Pitesti – Sibiu – Bazna. Επίσκεψη στο μοναστήρι Cozia. Περιήγηση στην πόλη Sibiu με επίσκεψη στον Ευαγγελικό Καθεδρικό Ναό. Το απόγευμα μεταφορά με άμαξα από την Bazna στην εκκλησία-οχυρό Boian.
Τρίτη μέρα: Bazna – Sighisoara – Brasov – Predeal. Επίσκεψη στην εκκλησία-οχυρό Biertan. Περιήγηση στην πόλη Sighisoara με επίσκεψη στον Πύργο του Ρολογιού, το σπίτι του Δράκουλα και την Εκκλησία του Λόφου. Το απόγευμα περιήγηση της πόλης Brasov (η Μαύρη Εκκλησία, το παλιό Δημαρχείο).
Τέταρτη μέρα: Predeal. Πεζοπορία στα βουνά Bucegi (κεντρικά Καρπάθια). *Ορειβατική:* Busteni (2505μ.) - Sinaia (9-11 ώρες) (μονοπάτι με κίτρινη γραμμή). *Πεζοπορική:* Από Busteni - Sinaia (5-6 ώρες). Επίσκεψη και ξενάγηση στη Sinaia.
Πέμπτη μέρα: Predeal – Sinaia – Predeal. Πεζοπορία με κοινή διαδρομή Busteni - Moieciul de Sucs. Το απόγευμα εορταστικό δείπνο με δοκιμασία κρασιού στο "Cabana trei brazi".
Έκτη μέρα: Predeal – Βουκουρέστι – Αθήνα.
Αναλυτικές πληροφορίες θα αναρτηθούν σύντομα στην ιστοσελίδα του Συλλόγου (ημερομηνίες, συντονιστές, κρατήσεις).

Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

## 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 δίαιτα 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 αντιανεμικό/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 στοιχειώδη περί 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 | 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 απο 8 | Πάνω απο 1000μ. | | | | |
| 4 | Πάνω απο 8 | Πάνω απο 1000μ. | | | Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού | |
| 5 | Έως 8 | Έως 1000μ. | | | | Καλή φυσική κατάσταση και ανάλογος εξοπλισμός |
| 6 | Πάνω απο 8 | Πάνω απο 1000μ. | | | | |
| 7 | Πάνω απο 8 | Πάνω απο 1000μ. | | | Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού | |

## 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$^{o}$ 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 - Αρθρο 1- Περι ατομικής ευθύνης.**
**Πρέπει επίσης να λαμβάνει υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξοων 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 0026007310010013106 4 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 μπουφαν **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 αντίξοες καιρικές συνθήκες.
- Οι διαδρομές με το βαθμό 2 και πάνω, υπάρχει πιθανότητα να γίνονται εκτός μονοπατιών.
- Στις διαδρομές με το χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ - κραμπόν και γνώση του χειμερινού βουνού.
- Οι αναγραφόμενες ώρες υπολογίζονται κατά προσέγγιση, εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας.
- Οι αρχηγοί κάθε αποστολής αναβάσεων έχουν τη δυνατότητα να αποκλείσουν συμμετέχοντες που δεν έχουν μαζί τους τον απαιτούμενο σε κάθε περίπτωση ατομικό εξοπλισμό, δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης ή και για οποιοδήποτε άλλο λόγο, που θα έθετε σε κίνδυνο την προσωπική τους ασφάλεια όσο και των υπολοίπων μελών της αποστολής.

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

*Ο Γεράσιμος Βιάζης*

*Στιγμιότυπα από τον αγώνα*

*Ο Δενέκος Σωτ. στην απονομή*

Την Κυριακή 7/2/10, στο Κλειστό Γήπεδο Βαρέων Αθλημάτων Α.Λιοσίων έγινε ο αγώνας Γ.Δ. Στ. Ελλάδας - Αιγαίου & Κρητικού Πελάγους, Β' Κατηγορίας Κ.Χ.18 μ. Στην κατηγορία Νέων Ανδρών Ολυμπιακού Τόξου πήρε την τρίτη θέση ο αθλητής του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής: Δενέκος Σωτήρης

Στην κατηγορία Εφήβων Σύνθετου Τόξου την δεύτερη θέση πήρε ο αθλητής του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής : Βιάζης Γεράσιμος.

Το Δ.Σ. τους συγχαίρει και τους εύχεται καλή συνέχεια και πάντα νικητές!!

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 παίδων - 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.Χρυσαδάκου)
Τηλ.: 210- 2484453, 210- 2484942
Κτίριο Κολυμβητηρίου
(Αιγαίου Πελάγους, Πάρκο Πόλης)

# ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΥΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

Για μία ακόμα χρονιά, ο Ε.Π.Ο.Σ Φυλής, σε συνεργασία με την Πυροσβεστική και το Φορέα Διαχείρισης Εθνικού Δρυμού Πάρνηθας οργανώνει βάρδιες πυροφύλαξης κατά τη διάρκεια της αντιπυρικής περιόδου (1/5/09-30/10/09) στο πυροφυλάκειο του βουνού Φυλής στη δυτική Πάρνηθα. Στο πυροφυλάκιο, το οποίο απέχει 10χλμ. από τη Φυλή σε άσφαλτο και 3χλμ. σε χωματόδρομο, φτάνετε οδικώς με το νεοαποκτηθέν όχημα 4Χ4 του Συλλόγου από τη Φυλή και με έξοδα μετακίνησης του Συλλόγου. Οι εθελοντές πυροφύλακες αναλαμβάνουν τη βραδυνή βάρδια απο τις 19:30 έως και τις 00:00, όλες τις μέρες της εβδομάδας, καθ' όλη τη διάρκεια της αντιπυρικής περιόδου. Στους εθελοντές της εκάστοτε βάρδιας, ο Σύλλογος παρέχει τον απαραίτητο εξολισμό, όπως χάρτη της περιοχής, πυξίδα, ασυρμάτους και κυάλια. Επίσης, θα γίνει ένα σεμινάριο από το Φορέα Διαχείριση Εθνικού Δρυμού Πάρνηθας προς τους εθελοντές σχετικά με την πυροφύλαξη και διάφορες ενέργειες, όπως χρήση χάρτη και πυξίδας. Υποχρέωση του κάθε εθελοντή είναι να ειδοποιήσει έγκαιρα την Πυροσβεστική στο 199 ή το Δασαρχείο σε περίπτωση που εντοπίσει εστία πυργκαγιάς.

**Ζητάμε τη συμμετοχή σας** έτσι ώστε να προστατέψουμε και να σώσουμε τον πολύτιμο θησαυρό μας, την πράσινη Πάρνηθα. Ένα υποτιθέμενο «χαμένο» απόγευμα πυροφύλαξης είναι ίσως πιο ουσιαστικό αν σκεφτούμε πόσο σημαντικό είναι αυτό που προστατεύουμε, ώστε να το χαιρόμαστε όλοι μας αλλά και οι μελλοντικές γεννιές.

Για περισσότερες **πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής**, απευθυνθείτε *στον Έφορο Εθελοντισμού και Πυρασφάλειας, Σωτηρόπουλο Διονύση*, στο **τηλ. 6973547720, email d.sotir@hotmail.com και fax 2105137968**.

*Επικοινωνία σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης:*

*1. Δασαρχείο Πάρνηθας* τηλ. **2102434062 - daspar@otenet.gr**.

2. Φορέας Διαχείρισης Ε.Δ. Πάρνηθας
**τηλ.: 210 2445226 και 2102478540**
**parnitha@hol.gr.**

*odysseia@acci.gr*

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

*Οδύσσεια stock Α. Μεταξά 4 Αθήνα*

μ ...

μ !

Εδώ και 20 Χρόνια στο alpamayoPRO είμαστε πάντα ενημερωμένοι και πάντα έτοιμοι να σας παρέχουμε τον ιδανικό εξοπλισμό για την επόμενη -μικρή ή μεγάλη- περιπέτειά σας, στη φύση.
Κάθε εκδρομή, κάθε εξόρμηση, κάθε δραστηριότητα που σχετίζεται με το outdoor, έχει μία αφετηρία: το κατάστημά μας! Γιατί, πολύ απλά, το Outdoor ξεκινά από το alpamayoPRO!

alpamayoPRO 20 XPONIA 1989 - 2009

alpamayoPRO OUTDOOR SPORTS GEAR

Χαριλάου Τρικούπη 6 -10, Εμπορικό κέντρο ATRIUM (Σταθμός ΜΕΤΡΟ Πανεπιστήμιο), 106 79 Αθήνα
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ - ΑΝΤΙΚΑΤΑΒΟΛΕΣ: Τηλ.: **210 3627 032,** Fax: 210 3615 045, **info@alpamayopro.gr**
**e-shop: w w w . a l p a m a y o p r o . g r**

Marmot · Lowe alpine · The North Face · Pearl Izumi · Fjall Raven · 7H seven heaven · Suunto · CamelBak · Asolo · bridgedale · Buff · MSR · Black Diamond