

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 7

Πεζοπορία - Ορειβασία - Αναρρίκηση - Τοξοβολία

από τα μέλη του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής
Ορειβασία, Πολιτισμός, Δημιουργία
στην «Τεχνόπολις» Δήμου Αθηναίων (Πειραιώς 100, Γκάζι)
18-21 Οκτωβρίου 2010

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010 ΜΑΡΤΙΟΣ 2011

www.eposfills.gr eposfills@gmail.com



πεζοπορία κατασκήνωση αναρρίχηση
χιονοδρομία ορειβασία αλпинισμός

o u t d o o r g e a r



χειμώνας 2010-2011



photo: © MOUNTAIN EQUIPMENT / Caudwell Extreme Everest-2 / Jon Brace ICE PEAK, ODLO

sub-zero
SALES
-51%
στον
πρόσφατο

Δευτέρα - Τετάρτη - Σάββατο: 09:00-15:00, Τρίτη - Πέμπτη - Παρασκευή: 09:00-20:00

www.pathfindershop.gr

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



Μέλος:
Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ)



Ελληνικής Φιλάθλου Ομοσπονδίας Τοξοβολίας (ΕΦΟΤ)

Λ. Φυλής & Κοιμ. Θεοτόκου 1,
Φυλή - 133 51
τηλ.: 2102411148 fax:2102412099
Κιν.: 6973 693552
www.eposfills.gr
eposfills@gmail.com

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος

(με ευθύνη Σχολών Ορειβασίας-Αναρρίχησης)

ΔΗΛΑΒΕΡΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

Αντιπρόεδρος

(υπεύθυνη σύνταξης περιοδικού

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ,

αγώνων αγωνιστικής αναρρίχησης

και αναρριχητών βράχου)

ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Γραμματέας

ΠΑΠΑΔΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ

Ταμίας

ΜΟΥΡΙΚΗ ΟΛΓΑ

Έφορος Ορειβασίας –

Αναρρίχησης – Χιονοδρομίας

(υπεύθυνος Σχολών Ορειβασίας-

Αναρρίχησης)

ΝΤΣΙΑΦΕΡΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

Έφορος Υλικών και Καταφυγίου

(υπεύθυνη Ορεινού Αγώνα

«ΑΡΜΑ» Πάρνηθας

και αναρριχητών βράχου)

ΛΑΒΒΑ ΔΗΜΗΤΡΑ

Έφορος Τοξοβολίας και λοιπών

αθλημάτων

ΧΡΥΣΑΔΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

Έφορος Εθελοντισμού

και Πυροφύλαξης

ΧΟΝΤΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Έφορος Πολιτιστικών και

Δημόσιων Σχέσεων

ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ

Αναπληρωματικός

ΦΟΥΝΔΟΥΛΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ

Ας αντισταθούμε... εθελοντικά!

Καλλιόπη Δηλαβεράκη

Αν αναλογιστούμε το σύγχρονο τρόπο ζωής, καριέρας, (...επιβίωσης) και διαβίωσης στην καταναλωτική – σε όλους τους τομείς – κοινωνία μας, φαντάζει γραφικό να δρα και να λειτουργεί κάποιος αφιλοκερδώς. Η λέξη του συρμού «κέρδος» και τα παράγωγά της διαμορφώνουν καταλυτικά την κοινωνία, την παιδεία, τα έθιμά μας και αυτό υποσυνείδητα (για τους περισσότερους) θεωρείται φυσιολογικό. Τι ειρωνεία για τη λέξη «φύση» και τα παράγωγά της, στο βωμό της αλόγιστης καταπόνησης!

Από την πιεστική καθημερινότητα αρκετοί κατάφεραν να αποδράσουν προς τη φύση και αρκετοί από αυτούς επέλεξαν να ενταχθούν σε ομάδες (σε ορειβατικούς συλλόγους ειδικότερα) όπου και αφιερώνουν συστηματικά τον ελεύθερο χρόνο τους ανιδιοτελώς, συνυπάρχοντας στα όρια μιας ομάδας με γνωστοποιημένο πλαίσιο λειτουργίας, με κοινό στόχο την αγάπη για τη φύση. Η συμβίωση αυτή σε απόσταση αναπνοής από τους κάθε λογής «άλλους» σφυρηλατεί την ανοχή, την υπομονή, δοκιμάζει την ψυχή και τα αισθήματα. Η χαρά της προσφοράς χωρίς αντίτιμο για συνειδητοποιημένους και μη συνοδοιπόρους οδηγεί στη διαπίστωση ότι ο εθελοντισμός δίνει και παίρνει χαρά. Είναι μια άδολη προσφορά με αποδέκτη το άτομο που δρα και πράττει εθελοντικά γιατί του αρέσει αυτό που κάνει, γιατί επέλεξε να λειτουργήσει για το αποτέλεσμα της πράξης του προς το ανθρώπινο και κοινωνικό όφελος.

Στο χώρο των ορειβατικών συλλόγων ο εθελοντισμός υπάρχει γιατί είναι συνυφασμένος με έναν άλλον τρόπο ζωής – κοντά στη φύση – χωρίς υλική συναλλαγή, άρρηκτα συνδεδεμένος με την ομαδικότητα, με μικρές κοινωνικές ομάδες, που έχουν δυναμικά τη δυνατότητα να επιλέγουν τρόπους δράσης με υπόβαθρο τη φύση, απλώς γιατί αυτό τους γεμίζει χαρά. Ο καθαρισμός ενός μονοπατιού, η οργάνωση και συμμετοχή σε δρώμενα, η καθοδήγηση της ομάδας σε ένα νέο άγνωστο μονοπάτι, η φύλαξη του δάσους, δεν έχει άλλη απολαβή εκτός από το να μηθούν κι άλλοι στα μυστικά της φύσης και να γνωρίσουν την αξεπέραστη χημεία της ομάδας, με την ενίσχυση της ενεργού συμμετοχής και της συνύπαρξης να δίνει νέο νόημα στη ζωή.

Οι άνθρωποι που αφιερώνουν αφιλοκερδώς το χρόνο τους για τους άλλους ενδυναμώνουν την ανάδειξη του «θέλω» άρα «μπορώ», χωρίς κερδο-μόλες αντιλήψεις, ενδυναμώνουν την εσωτερική τους απελευθέρωση και την αυτογνωσία.

Στις μέρες μας ο εθελοντισμός, αν και δεν είναι κίνημα, επέχει θέση αντίστασης γιατί ξεκινά από την καρδιά και διαχέεται στους συνανθρώπους μας και στο περιβάλλον, χωρίς επιβεβλημένους φραγμούς, περιορισμούς και τρόπους εφαρμογής.

Ας αντισταθούμε... εθελοντικά, είναι στάση ζωής.

Ανάβαση στο Mount Kenya

Κείμενο: Ιφιγένεια Μαχείλη

Φωτογραφίες: Ιφιγένεια Μαχείλη, Πόπη Δηλαβεράκη



Ήμασταν 13 άτομα που αποφασίσαμε να περάσουμε το Πάσχα του 2010 με ανάβαση στη Lenana του όρους Κένυα. Όπως πολλές φορές η ομάδα μας αποτελούνταν από μια ποικιλία ανθρώπων, ηλικιών, χαρακτήρων, απόψεων και δυνατοτήτων. Και όπως πάντα ένα τέτοιο ταξίδι προσφέρει την τέλεια ευκαιρία να φανεί εάν όλοι αυτοί οι διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να βιώσουν όχι μόνο αρμονικά αλλά και ομαδικά ή ατομικά το ταξίδι τους, να εκπληρώσουν το στόχο τους ακόμα και να υπερβούν τον εαυτό τους ώστε να αποδειχθεί εάν η θέληση της ψυχής είναι τελικά πιο ισχυρή του σώματος.

Ύστερα από ένα πολύωρο βραδινό ταξίδι φτάσαμε στο Ναϊρόμπι τις πρωινές ώρες της Κυριακής (3:45). Η κούραση και η αϋπνία όμως δεν μετράει μπροστά στον ενθουσιασμό του ταξιδιού που μόλις άρχιζε. Επιβιβαστήκαμε σε πούλμαν και μεταφερθήκαμε στο Mountain Rock Base Camp, το lodge στους πρόποδες του Κένυα, όπου και θα μέναμε για τις επόμενες μέρες. Βρισκόμασταν ήδη μέσα στην Αφρικάνικη φύση, στην εξωτική βλάστηση, μυρουδιές και ήχους πτηνών. Τακτοποιηθήκαμε στα δωμάτια μας και ξεκινήσαμε για μια μικρή πεζοπορία στη κοντινή περιοχή για να τα δούμε επιτέλους και από κοντά. Με την ελαφριά απογευματινή βροχή, ύστερα από 2 ώρες χαλαρής πεζοπορίας και μιας πρώτης γνωριμίας με τις ιδιότητες των φυτών, πήραμε το δρόμο του γυρισμού. Παρότι δεν είδαμε εκείνο το απόγευμα τα πολυπόθητα “άγρια θηρία”, οι πρώτες εντυπώσεις ήταν ήδη θετικές.

Τη επομένη ξυπνήσαμε νωρίς στις 07:00 και ξεκινήσαμε για πεζοπορία εγκλιματισμού μέχρι τις σπηλιές Mau Mau, βάση των ντόπιων απελευθερωτών στην αντίσταση του 1950 κατά της Βρετανικής αποικιοκρατικής αρχής. Ένας ιχνηλάτης σε άλογο μπροστά ήλεγχε για βουβάλια και ελέφαντες στο δρόμο μας, και ο ξεναγός μας ενημέρωνε για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των βοτάνων στο μονοπάτι μας και τη ζωή των ελεφάντων. Όλα εντυπωσιακά. Μετά από 5,5 περίπου ώρες και με την συνοδεία της αναμενόμενης ψιχάλας επιστρέψαμε στο κατάλυμα για το μεσημεριανό φαγητό. Το απόγευμα κάποιος κατάφεραν να κάνουν μπάνιο και κάποιοι όχι, αλλά για όλους υπήρχε διαθέσιμο ένα αναμμένο τζάκι στα δωμάτια τους για χαλάρωση ή και στέγνωμα και ένα απολαυστικό βραδινό.

Η ανάβαση στο Mount Κένυα ξεκινούσε την επομένη. Καθόδον για το Gate του Mount Kenya κάναμε μια μικρή στάση στο σημείο του Ισημερινού –έτσι για να μην ξεχνιόμαστε- με τις γνωστές φωτογραφίες και ψώνια. Με τη συνοδεία δυνατής - αλλά και για πολλούς διασκεδαστικής - βροχής – φτάσαμε στην είσοδο του Sirimton Park (2.600μ), από όπου και ξεκίνησε η ανάβαση μας για το επόμενο καταφύγιο, όπου και θα διανυκτερεύαμε. Πορευτήκαμε “όλοι μαζί πάντα μαζί” σε ανηφορικό δασικό δρόμο ανάμεσα σε πλούσια βλάστηση και μετά από 3,5 ώρες περίπου φτάσαμε στο Old Moses, στα 3.300μ. Ήταν γύρω στις 6 το απόγευμα και είχε πιάσει η γνωστή “δρσοούλα” του υψηλού υψομέτρου. Απολαύσαμε τη δύση του ηλίου, τακτοποιηθήκαμε στις κουκέτες μας, και ανταλλάξαμε εντυπώσεις. Ακολούθη-



σε βραδινό και ύπνος.

Το πρόγραμμα της επομένης περιλάμβανε πολύωρη διάσχιση μέχρι το Shipton Camp στα 4.200μ. Αυτό το ξέραμε. Αυτό που δεν ξέραμε όμως ήταν η απέραντη ομορφιά της βλάστησης της κοιλάδας Sirimon. Ένα τοπίο γεμάτο από Αφρικάνικους κάκτους και εξωτικά άνθη σε σχήματα και μεγέθη που δεν είχαμε ξαναδεί. Έτσι τραβερσάροντας διασχίσαμε αυτήν την μακρόστενη κοιλάδα που φαινότανε χωμένη μέσα στο υπόλοιπο ορεινό όγκο σε μια πανδαισία γήινων χρωμάτων. Η βροχή δεν μας πείραζε πια και το βάλε - βγάλε το αδιάβροχο είχε γίνει η δεύτερη μας φύση. Στο καταφύγιο είχε κόσμο εκείνο το απόγευμα, ο οποίος θα ξεκινούσε για τις τρεις κορυφές την επομένη. Οι τυχαίες κουβέντες που ακούγονταν αποκάλυπταν ότι οι αναρριχητικές κορυφές της Nelion (5.188μ.) και Batian (5.199μ.) θα ήταν μάλλον δύσκολες με αυτόν τον καιρό. Και έτσι ακριβώς φαινόταν και σε εμάς, όπως τις καμαρώναμε από το καταφύγιο.

Επειδή ποτέ δεν ξέρεις όμως τι σου ζημερώνει, γι αυτό και εμείς εκείνο το βράδυ δεν κοιμηθήκαμε. Ο πολύς κόσμος στον ίδιο χώρο, το συνεχές έμπα-έβγα όλο το βράδυ, το πρωινό εγερτήριο των υπολοίπων ομάδων, ακόμα και η ανησυχία για την κίνηση και τις διαθέσεις των άκακων αλλά και ενοχλητικών τοπικών μικρών ποντικών δεν επέτρεψε πολύ ύπνο. Έχω την εντύπωση ότι το εγερτήριο το δικό μας στις 8 ήρθε σαν λύτρωση. Έτσι ξεκινήσαμε για μια μικρή πορεία εγκλιματισμού στο διπλανό διάσελο 450μ. πιο ψηλά. Πορευτήκαμε αργά με πολλές μικρές στάσεις όλοι μαζί με τη συνοδεία των οδηγών μας. Σε λίγες μόνο ώρες φτάσαμε στο Hausberg Col, όπου και ξεκουραστήκαμε κάτω από τον ήλιο με θέα τις απέναντι λίμνες και το καταφύγιο που φανόταν μικροσκοπικό από εκεί ψηλά. Ήταν μια υπέροχη στιγμή ανάπαυσης εκεί ψηλά. Στην κατάβαση περάσαμε από μια υπέροχη λίμνη,



φωτογραφηθήκαμε και επιστρέψαμε για φαγητό και την ενημέρωση της πιο σημαντικής μας μέρας για την κορυφή.

Ήταν Μεγάλη Παρασκευή και ξεκινήσαμε καθυστερημένα στις 03:30 γιατί έπιασε βροχή η οποία σύντομα μετατράπηκε σε χιονόνερο και χρειαζόταν αλλαγή ο εξοπλισμός. Με τους φακούς κεφαλής και πάλι "όλοι μαζί πάντα μαζί" ξεκινήσαμε να αναβαίνουμε σε απότομη κλίση της κόψης αριστερά του καταφυγίου προς τις "πόρτες". Σύντομα πατούσαμε σε χιόνι. Αν και αρκετά ανηφορικά βαδίζαμε όλοι μαζί με τον ίδιο αργό ρυθμό. Ο στόχος ήταν να τα καταφέρουμε όλοι. Όχι μόνο μερικοί. Το πρώτο φως μας βρήκε δίπλα σε μια παγωμένη λίμνη, την Square Tarn, και χιόνιζε πια καθαρά. Μετά από μια σύντομη ξεκούραση τραβερσάραμε ανηφορικά στο scree πάνω από τη λίμνη μέχρι που φτάσαμε σε πέτρες και βράχια. Τότε αντικρίσαμε και τον στόχο μας, τη Lenana. Το υπόλοιπο της πορείας ήταν ένα scramble, εύκολο αλλά που θα μπορούσε να αποδειχθεί και επικίνδυνο. Με προσοχή και τη βοήθεια των οδηγών μας κυρίως στα πιο δύσκολα περάσματα χωρίς να το καταλάβουμε φτάσαμε στην κορυφή. Ήταν 7:30 το πρωί. Ενθουσιασμός, φωτογραφίες, ζεστό τσάι και καφές, κρύο και ομίχλη. Ο στό-



χος επετεύχθη μάλιστα για όλους! Τελικά η δύναμη της ψυχής αποδείχθηκε πιο ισχυρή από του σώματος! Προσοχή όμως. Η κάθοδος ήταν πιο δύσκολη. Το χιόνι γλιστρούσε και η πορεία μας μέχρι τη λίμνη Ellis αναμένονταν πολύ μεγάλη. Έτσι κατεβαίναμε για πολλές ώρες μέσα από λίμνες, σαβάνες, έλη, φαράγγια, κοιλάδες, και λόφους. Η βροχή εναλλάσσονταν με ήλιο και η θερμοκρασία αντίστοιχα ανέβαινε και έπεφτε. Έτσι, η στάση για μία ώρα στο Mintos Camp ήταν καλοδεχούμενη από όλους. Ξαπλώσαμε στον ήλιο, αλλάξαμε ρούχα και παπούτσια και φάγαμε πλούσιο πρωινό με αυγά, λουκάνικα και pancakes. Συνεχίσαμε και πάλι την ατέλειωτη αλλά πανέμορφη πορεία μας μέχρι μέχρι που νομίσουμε ότι δεν θα φτάναμε ποτέ. Όταν επιτέλους βρεθήκαμε να περπατάμε περιμετρικά της λίμνης Ellis, σε απόσταση λεπτών από την κατασκήνωση μας, πραγματικά δεν το πιστεύαμε. Περπατούσαμε 12:30 ώρες εκείνη τη μέρα - τραυματισμένοι και μη.

Ακολούθησαν 10 ώρες ύπνου και βρισκω αρκετά δικαιολογημένα σε εκείνη την γαλήνια έκταση δίπλα στη λίμνη. Με αίσθημα πληρότητας την επομένη ξεκινήσαμε για την υπόλοιπη κατάβαση προς τα καταλύματα στη πύλη του Chogoria Park (3.000μ). Η πορεία αυτή ήταν χαλαρή και εύκολη, η θερμοκρασία είχε ανεβεί και σταθεροποιηθεί και ο καιρός είχε ήδη γλυκάνει. Σε λίγες ώρες φτάσαμε στα καταλύματα, τακτοποιηθήκαμε και βγήκαμε για ανεύρεση σήματος κινητής τηλεφωνίας και πιθανό εντοπισμό ελεφάντων.

Το επόμενο πρωινό μας επιφύλασσε εκπλήξεις: μετά την πρωινή πορεία μας περίμενε μια πραγματικά περιπετειώδεις «τζιπάδα» και ο πρώτος μας ελέφαντας! Το βράδυ στο γνωστό Mountain Rock Base Camp πήραμε το ... Πασχαλινό μας δείπνο, και ακολούθησε ένα ζεστό μπάνιο, μία παράσταση παραδοσιακών Αφρικάνικων χορών, μπύρες ... μμμ ... μπύρες, και ένας γλυκός ύπνος. Ήταν Κυριακή του Πάσχα. Η κούραση είχε τελειώσει και θα ακολουθούσαν τα safari.

Τη Δευτέρα το πρόγραμμα έλεγε λίμνη Nakuru μέσω της κοιλάδας Rift. Μετά από μια σύντομη στάση στον καταρράκτη Thomson, φτάσαμε στο εθνικό πάρκο του παγκοσμίως αυτού γνωστού βιότοπου για τα εκατομμύρια φλαμίγκο που τρέφονται στις όχθες της λίμνης του, και για τα πάνω από 450 είδη σημαντικών πτηνών και ζώων. Στην Nakuru πήραμε μια καλή γεύση από χιλιάδες ροζ φλαμίγκο, μπαμπούνους, μπούφαλους, ύαινες, ζέμπρες, ινδικά χοιρίδια, λευκούς και μαύρους ρινόκε-

ρους και απολαύσαμε την καταπληκτική θέα της λίμνης από ψηλά στο Baboon Cliff στα γήινα χρώματα του ηλιοβασιλέματος.

Το σαφάρι όμως δεν τελειώνει εδώ. Θα συνεχίζονταν στον πιο δημοφιλή δρυμό της Κένυας με μίλια απίστευτης ομορφιάς, το Masai Mara. Και πραγματικά εκεί είδαμε "τα πάντα" όπως έλεγε ένας φίλος: ελέφαντες - αυτούς τους απολαύσαμε πολλές φορές, γκαζέλλες, impala, θηλυκά και αρσενικά γκνουύ, ζευγάρια από λιοντάρια, ιπποπόταμους και το ένα πολυπόθητο τσιτάχ, το πιο γρήγορο τετράποδο της άγριας φύσης. Είναι μια απίστευτη και απεριγράπτη εμπειρία να βλέπεις τα άγρια ζώα από κοντά - για να μην πω δίπλα σου - στο φυσικό τους περιβάλλον. Το απόγευμα ακολούθησε επίσκεψη στον καταυλισμό των περήφανων Masai, για γνωριμία με τον τρόπο ζωής τους και φωτογραφίες για όσους από μας το επέλεξαν, και το βράδυ μείναμε σε μόνιμες σκηνές στην κατασκήνωση στις πηγές Mara. Η επιστροφή μας στο Ναϊρόμπι συνοδεύτηκε - όπως ήταν αναμενόμενο - με πολλές στάσεις για σουβενίρ και σκληρό παζάρεμα.

Το ταξίδι μας στην χώρα της Κένυας ήρθε στο τέλος του, και είμαι σίγουρη ότι μας άφησε όλους όμορφες και πολύτιμες εμπειρίες. Είναι πραγματικά αξιοσημείωτο ότι παρόλη τη διαφορετικότητα μας σαν άνθρωποι και σαν ορειβάτες, αυτές οι ευκαιρίες αποδεικνύονται ένας πλούτος διαφορετικών προκλήσεων, εμπειριών στα βουνά, γνωριμιών με διαφορετικούς πολιτισμούς, ανθρώπους ακόμα και τον εαυτό μας. Αρκεί να μπορέσουμε να τα αναγνωρίσουμε. Αυτό που απαιτείται είναι η ευκαιρία, ανοιχτό πνεύμα και θέληση.



Άγραφα (Όρη) Διάσχιση: Λεοντίτο – Ντελιδήμι – Ασπρόρεμα – Επινιανά

Κείμενο: Κωστής Πετρόπουλος
Φωτογραφίες: Πόπη Δηλαβεράκη



Παρασκευή 4/6/2010 λίγο πριν τα μεσάνυχτα 16 κουρασμένοι ορειβάτες του ΕΠΟΣ Φυλής, φθάνουν στο χωριό Λεοντίτο, (ένα από τα 8 της Ανατολικής Αργιθέας στα Βόρεια Άγραφα) που είναι χτισμένο σε υψόμετρο 980μ. Ο παπα-Χρήστος μας περιμένει με αναμμένα τα κάρβουνα στην ψησταριά και ώσπου να στήσουμε τις σκηνές το δείπνο είναι έτοιμο. Το τσίπουρο ρέει στα ποτήρια και ο παπα-Χρήστος ανοίγει τα λαρύγγια. Τραγουδι και κουβέντες γνωριμίας μεταξύ μας, ευτυχώς όχι έως αργά μιας και αύριο μας περιμένει δύσκολη πορεία. Τα κορίτσια βέβαια το χόρεψαν το τσάμικο. Γύρω στις 3 τα ξημερώματα το αναπάντεχο μπουρίνι με βροντές και αστραπές και τη βροχή να δέρνει τις σκηνές, μας έκανε να ανησυχήσουμε για την εξέλιξη της αυριανής πορείας.

Σάββατο 5/6/2010 πρωινό ξύπνημα, καφές στο καφενείο του παπα-Χρήστου στην κεντρική πλατεία που τη σκεπάζει αιωνόβιος πλάτανος. Πάνω από 800 χρόνια η ηλικία του. Εφτά νοματαίοι χρειάζονται για να τον αγκαλιάσουν. Αρχισε πάλι η βροχή και η ανησυχία για τους κεραυνούς στα ψηλά. Τελικά αποφασίσαμε να επιχειρήσουμε την ανάβαση στο Ντελιδήμι. Μόλις βγήκαμε από το χωριό η βροχή σταμάτησε και με χαρά κινηθήκαμε γρήγορα στον όμορφο δασικό δρόμο που τραβερσάρει το Ζερβό (1.763μ.). Τοπίο μαγικό με την ομίχλη να κυριαρχεί και να μας αποκαλύπτει μέσα από μικρά ανοίγματα το ορεινό ανάγλυφο. Συνεχίζουμε κάτω από τη Φιλόραχη και σε 6χλμ αφήνουμε το δρόμο για να κατέβουμε στο ρέμα και να περάσουμε εντυπωσιακή σάρα. Ακολουθούμε παλιό δρόμο και μετά μονοπάτι που τραβερσάρει την Ασημόραχη και μας φέρνει γρήγορα στη θέση Λακκώματα (1.550μ.). Η

βροχή ξαναρχίζει δυνατά και κλεινόμαστε όλοι στην ξύλινη καλύβα. Ψήνουμε καφέ και αποφασίζουμε ότι θα συνεχίσουμε την πορεία. Φορτωνόμαστε τα βαριά σακίδια, που μεταφέρθηκαν με αγροτικό ως εδώ και ξεκινάμε για την τελική ανάβαση. Ο κεραυνός μάς τρομάζει αλλά δε μας πτοεί. Ως δια μαγείας, αντί να έρθει το μπουρίνι, ανοίγει ο καιρός που δε θα ξαναχαλάσει ως το τέλος της διάσχισης. Λες και διώχναμε τη βροχή από όπου περνούσαμε. Όλοι το θέλαμε και το πιστεύαμε και τον καιρό τον κάναμε σύμμαχο. Το μονοπάτι κυκλώνει την απότομη πλαγιά και γλυκά μας ανεβάζει στα 1.900μ. όπου βρίσκουμε βρύση για να ξεδιψάσουμε και να ξεκουραστούμε. Μια ανάσα ακόμη και φτάσαμε στο διάσελο στα 2.000μ. Αφήνουμε τα σακίδια, ανεβαίνουμε την κόψη με ανατολική κατεύθυνση και βρισκόμαστε στην κορυφή Ντελιδήμι (2.163μ.) των βόρειων Αγράφων. Δυστυχώς η πυκνή ομίχλη που καλύπτει την κορυφή δε μας επιτρέπει να απολαύσουμε την καταπληκτική θέα που προσφέρει. Αναμνηστική φωτογραφία και επιστρέφουμε γρήγορα στο διάσελο. Μπροστά μας και νότια ανοίγεται η εντυπωσιακή χαράδρα από όπου πηγάζει το Ασπρόρεμα. Το μονοπάτι είναι ευδιάκριτο και τραβερσάρει όλη τη μεγάλη πλαγιά της κορυφής. Η Ανοιξη μόλις άρχισε εδώ πάνω και η φύση πήρε την παλέτα της, ζωγραφίζοντας τα πάντα στην αναγέννησή της. Πλήθος από αγριολούλουδα δημιουργούν ένα απέραντο πολύχρωμο πίνακα. Περνάμε αρκετές σάρες στην αρχή, φθάνουμε σε χαρακτηριστικό βράχο με πηγή στα ριζά του και στη συνέχεια σε εντυπωσιακή κόψη. Ακολουθούμε παλιό μουλαρόδρομο που κόβει την απότομη πλαγιά και μας φέρνει γρήγορα χαμηλά σε άλλη κόψη με μεγα-



λύτερη κλίση. Θαυμάζουμε τους μικρούς καταρράκτες που σχηματίζει το ρέμα απέναντι και μαζί με την παλιά αγροικία στο βάθος δημιουργούν σκηνικό βγαλμένο από ταινία. Ροβολάμε προς τα κάτω και επιτέλους πατάμε πάλι σε χώμα και σε επίπεδο πλέον έδαφος κινούμαστε ανάμεσα σε πεζούλες χορταριασμένες που ανήκαν στον ερειπωμένο πλέον οικισμό Σφρι. Σκληρή και δύσκολη η ζωή για τους ανθρώπους που κάποτε ζούσαν εδώ πέρα και καλλιεργούσαν αυτά τα πλάγια. Το μονοπάτι πλέον είναι δυσδιάκριτο. Σταματάμε σε μισογρεμισμένη αγροικία για ξεκούραση. Μπροστά μας φαίνεται ο δρόμος που οδηγεί στο Ασπρόρεμα. Εδώ γίνεται το λάθος και αντί να φύγουμε δυτικά προς το ρέμα αποφασίζω να συνεχίσουμε νότια στη δασωμένη πλαγιά και να κάνουμε τραβέρσα για να βγούμε στο δρόμο. Η φύση όμως έχει άλλη άποψη. Σε λίγο ήταν αδύνατο να προχωρήσουμε ανάμεσα στην πυκνή βλάστηση που έκανε το πεδίο απροσπέλαστο. Αποφασίσαμε λοιπόν να ακολουθήσουμε την κοίτη ξηρορέματος που μας έβγαζε ντιρέκτ στο δρόμο. Εκεί θα καθυστερήσουμε αρκετά. Η λειτουργία της ομάδας είναι τέλεια και με λίγη προσπάθεια παραπάνω βγαίνουμε τελικά στο δρόμο προς μεγάλη ανακούφιση όλων. Γρήγορα κατεβαίνουμε στο ποτάμι για να κατασκηνώσουμε δίπλα στην κοίτη αφού τελικά απορρίφθηκε η άποψη να στήσουμε σκηνές στην αυλή παλιάς αγροικίας που βρήκαμε στο δρόμο. Ο Γιάννης με μαεστρία ανάβει γρήγορα τη φωτιά και όλοι καθόμαστε τριγύρω. Η Πόπη βράζει τραχανά, η Λένα μοιράζει σαρμαθάκια και οι μικρότεροι μαγειρεύουν έτοιμα φαγητά. Άλλη γενιά άλλη κουλτούρα. Ιστορίες των βουνών ακούγονται και οι κουβέντες χάνονται στη βουή του ρέματος. Το βουνό τελικά μας είχε δεχτεί κοντά του και με ασφάλεια μας κατέβασε πάλι κάτω. Τα κουρασμένα πρόσωπα φαίνονται ήρεμα στις φλόγες της φωτιάς. Η ψυχή μας γαλήνεψε. Ο έναςτρος ουρανόσ μας συντροφεύει σε ένα γλυκό ύπνο που θα μας αναπληρώσει τις δυνάμεις για την αυριανή πορεία.

Λεοντίο-Κορυφή Ντελιδήμι 1.183μ υψομετρι-



κή διαφορά και 3,5 ώρες πορεία.

Κορυφή Ντελιδήμι-Ασπρόρεμα 1.163μ υψομετρική διαφορά και 5,5 ώρες πορεία.

Κυριακή 6/6/2010 μετά το πρωινό καφέ γύρω από τη φωτιά που σιγοκαίει ακόμη, μαζεύουμε γρήγορα την κατασκήνωση και αναχωρούμε για τη διάσχιση του Ασπρόρεματος. Ακολουθούμε δασικό δρόμο και σε μισή ώρα φτάνουμε στο σπίτι της κ. Ζαρκαδούλας. Αφού γίνουν οι απαραίτητες συστάσεις κατηφορίζουμε στο μονοπάτι που αρχίζει κάτω από την παλιά αγροικία της. Περνάμε ρέμα και ανεβαίνουμε σε ξέφωτο με πεζούλες και χαλάσματα (Οικισμός Ασπρόρεμα). Κατηφορίζουμε στο Ασπρόρεμα και για αρκετή ώρα βαδίζουμε δίπλα στο ρέμα στην αριστερή κοίτη του. Οι χούφτες γεμίζουν χαμοκέρασα που μας δροσίζουν. Στη συνέχεια το μονοπάτι ανηφορίζει και τραβεραάρει το πρανεές του ρέματος για να κατηφορίσει πάλι προς το ρέμα. Αυτό είναι και το πιο δύσκολο τμήμα του. Από τη μία η μεγάλη σάρα η απότομη κλίση της πλαγιάς και από τη άλλη η πυκνή βλάστηση με αρκούδωβατα, ασφάλκες κ.ά. δημιουργούν δύσκολο πεδίο για τον πεζοπόρο. Καθυστερούμε για λίγο στο ρέμα ψάχνοντας το παλιό μονοπάτι μετά τη γέφυρα, σύμφωνα με τα λεγόμενα της κ. Ζαρκαδούλας. Επιβεβαιώνουμε τις πληροφορίες που το ήθελαν γκεμισμένο και αφού περάσουμε το Ασπρόρεμα και το Σκυλόρεμα στη συνέχεια ανηφορίζουμε για το πιο εντυπωσιακό κομμάτι του μονοπατιού. Χτισμένο με μεγάλη μαεστρία, φωλιάζει στους βράχους του φαραγγιού που πλέον στενεύει αρκετά και σε οδηγεί με ασφάλεια στα πρανεή του. Κάποια τμήματα που είχαν καταρρεύσει έχουν επισκευαστεί. Δυστυχώς με τιμέντο και όχι με ξερολιθιά. Το μονοπάτι χάνεται σε νεαρό δάσος οζιάς, που δημιουργεί φυσικό σκίασμα και αφού περάσουμε ακόμη ένα ρέμα βρισκόμαστε στο τμήμα που καλύπτει δάσος με τεράστια δέντρα μαύρης τεύκης. Πολλές φορές μας βγάζει πάνω από το φαράγγι που σου κόβει την ανάσα με τη μεγαλοπρέπεια του. Φτάνουμε στη θέση Εκκλησιές, περνάμε άλλο ρέμα και συνεχίζουμε ανηφορικά πλέον μέσα στο δάσος. Κάποιο



ξέφωτο μας αφήνει να θαυμάσουμε στην απέναντι πλευρά τη Μονή Στάνας που αποτελεί σημαντικό κέντρο λατρείας για όλη τη γύρω περιοχή και ουσιαστικά κρέμεται πάνω στους απότομους βράχους. Λίγο ακόμη και βγήκαμε στην άσφαλτο 500μ. πριν τα Επινιανά, όπου μας περιμένουν τα αγροτικά που θα μας μεταφέρουν στο Κρέντη για να μας παραλάβει το λεωφορείο. Απαραίτητη στάση φυσικά στη Βαρβαριάδα για ένα τσιπουράκι με τον κ. Λάμπρο τη θρυλική φιγούρα των Αγράφων που χρόνια τώρα είναι φύλακας της ονειρεμένης αυτής γωνιάς της πατρίδας μας. Ο Αγραφιώτης κυλάει νωχελικά και πίσω μας ξεδιπλώνεται όλη η οροσειρά των Αγράφων. Η τέλεια αυτή διάσχιση μόλις τέλειωσε. Παλιές μνήμες ξύπνησαν, όταν όλοι μαζί σαν ομάδα ψάχναμε τα ορεινά περάσματα συλλέγοντας πληροφορίες από ντόπιους και φίλους ορειβάτες που είχαν επισκεφτεί την περιοχή. Προσωπικά ήταν από τις πιο εντυπωσιακές διασχίσεις που έχω

πραγματοποιήσει στην Ελλάδα. Τέλος θέλω να ευχαριστήσω τους φίλους ορειβάτες που συμμετείχαν σε αυτή τη διάσχιση, για την άψογη συμπεριφορά τους και την καλή συνεργασία σαν ομάδα. Χάρηκα πολύ όταν είδα νεαρά παιδιά να συμμετέχουν και ένιωσα ότι υπάρχει μέλλον στην προσπάθεια αυτή. Ελπίζω ότι κάτι χαράχτηκε στη μνήμη μας από τις δύο αυτές ημέρες πάνω στις ραχούλες και στις ρεματιές των Αγράφων. Θεωρώ ολοκληρωμένη τη διάσχιση αυτή όχι μόνο ορειβατικά αλλά και πολιτισμικά γιατί έρχεσαι σε επαφή με εικόνες που σε γυρίζουν πολλά χρόνια πίσω όταν οι άνθρωποι μοχθούσαν καθημερινά για να εξασφαλίσουν ένα πιάτο φαγητό. Σαν κοινωνία οφείλουμε να διαφυλάξουμε τα παρθένα αυτά μέρη και να διδαχτούμε από το μεγαλείο τους.

Βουνό σε ευχαριστώ!! Πάντα θα μαθαίνω δίπλα σου!!

Τζουμέρκα 2010, Καταφίδιplus!!

Κείμενο: Καλλιόπη Δηλαβεράκη
Φωτογραφίες: Στέλιος Ντσιαφέρης - Ηλίας Κονταξής



Φέτος υποδεχτήκαμε την πρωτομαγιά στον επιβλητικό ορεινό όγκο των Τζουμέρκων, στην καρδιά της πατρίδας μας με τον Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής (σταθερά η εγγυημένα!!) Σαραντα εννέα ψυχές, άλλοι φανατικοί των Τζουμέρκων, άλλοι των φυσικών θησαυρών που κρύβονται στις πλαγιές και στις παρυφές τους. Όλοι όμως λάτρεις της ελληνικής φύσης, της πεζοπορίας και των βουνών... πάσης φύσεως.

Η προγραμματισμένη ανάβασή μας άρχιζε από τον Προφ.Ηλία πάνω από το Δασικό χωριό με στόχο το Καταφίδι και η κατάληξή της στους καταρράκτες. Είχαμε μπροστά μας όλη τη μέρα και με τον χειμερινό εξοπλισμό μας, κραμπόν και πιολέ, προμήθειες και νερό ημέρας ξεκινήσαμε στις 8.30 το πρωί την ανάβασή μας με στόχο τη χιονισμένη κορυφή κι ας ήταν η πρώτη μέρα της άνοιξης.

Οι 19 που προτίμησαν τη δύσκολη και πολύωρη διαδρομή, αν και ετερόκλητα άτομα με διαφορετική εμπειρία στο βουνό ο καθένας, είχαν όλοι διάθεση συνεργασίας, κέφι και αποφασιστικότητα για τον στόχο της ημέρας. Θεος ο καλός καιρός, θεος το χαμόγελο του υπεύθυνου για την ανάβαση, θεος η παρέα, το κέφι και η συνοχή της ομάδας; Όλοι ήταν αποφασισμένοι!

Με κανονικούς ρυθμούς πέρασαν οι δύο πρώτες ώρες ανηφορικής πεζοπορίας βαδίζοντας ανατολικά, όταν πλησιάσαμε στις πρώτες χιονούρες και στη συνέχεια βρήκαμε χιόνι σφικτό με καλή συνοχή. Από αυτό το σημείο πλέον η κλίση ήταν απότομη και η κλασική διαδρομή της ανάβασης μέχρι το διάσελο ήταν φορτωμένη με πολύ χιόνι, τόσο ώστε ελάχιστα άφηνε να διακριθούν οι

φουρκέτες του παλιού χωματόδρομου, όντας και βρορινή. Βρισκόμαστε κάτω από τον κύριο όγκο της κορυφής, με ιδανικές συνθήκες καιρού και χιονιού και αφού εκτιμήσαμε συζητώντας το πεδίο, χωρίς πολλές περιστροφές κι αφού ταλαντεύτηκαμε για λίγο με το εύκολο ή το δύσκολο, πήραμε και την απόφαση: επιλέξαμε την δύσκολη ανάβαση από το λούκι! Η κλίση μπροστά μας προκλητική κι ίσως απαγορευτική αν δεν λειτούργουσαμε ως εκείνη τη στιγμή ως ομάδα με συνοχή και αλληλοϋποστήριξη. Τα πιολέ μας χτυπούσαν το σφικτό χιόνι και συμφωνήσαμε να φτάσουμε πρώτα στο βράχο που εξείχε από το χιόνι, ακριβώς κάτω από την βόρεια ορθοπλαγιά της κορυφής, να ξεκουραστούμε από την προσπάθεια και να συνεχίσουμε κατ' ευθείαν με τα κραμπόν μας προς το λούκι. Αυτή η επιλογή του ενδιάμεσου βράχου, αν και από κάτω διαγραφόταν προσιτή κι εύκολη, στην πορεία αποδείχτηκε αρκετά δύσκολη γιατί το παγωμένο χιόνι γύρω από το βράχο δεν βοηθούσε καθόλου στην προσέγγισή του. Ένα πολύ μικρό μυτίκι του βράχου χρειάστηκε για τους προπορευόμενους για να ακροβατήσουν στην κυριολεξία και να σταθούν για να βοηθήσουν τους επόμενους να σκαρφώσουν στο σαθρό βράχο. Οι εσοχές του φιλοξενούσαν τούφες με σκληρά φυτά κι οι μικρές κοιλόητες ίσα-ίσα που χωρούσαν τις μύτες από τις μπότες μας και ελάχιστα βοήθησαν για να σκαρφώσουμε όλοι εν τέλει. Μετά από ημίωρη ξεκούραση και αξιολόγηση του απονοημένου εγχειρήματος (όλα είναι μαθήματα στο βουνό), ανάκτηση δυνάμεων από την προσπάθεια που διήρκεσε περισσότερο από 2 ώρες (για λίγα μόνο μέτρα), ήρθε η ώρα να φορέσουμε τα κραμπόν μας και ο ένας πίσω από τον άλλο αρχίσαμε την ανάβαση ΝΑ λοξά, ακριβώς κάτω από την



βράχινη ορθοπλαγιά. Ο επιτόπιος «σχεδιασμός» προέβλεπε direct κατεύθυνση προς τη σχισμή του βράχου που εμφανίστηκε μπροστά μας και αφού είχαμε κινηθεί για περίπου μισή ώρα κατακόρυφα, στη συνέχεια θα στρίβαμε αριστερά προς βορρά.

Για επιπλέον ασφάλεια χρησιμοποιήσαμε το σχοινί μας κι ασφαλισμένοι συνεχίσαμε με μία προαποφασισμένη σειρά, μοιρασμένοι σε δυνατούς και αδυνάτους σε έμπειρους και σχετικά νέους στο βουνό με ένα μόνο μέλημα: να βοηθά ο ένας τον άλλον. Η ηλιοφάνεια βοήθησε μικρές πέτρες να ξεκολλήσουν από τον κάθετο βράχο κι αυτές κύλισαν σύμφωνα με τον... ισχύοντα ακόμη νόμο της βαρύτητας γρήγορα μπροστά μας διαγράφοντας μικρά στίγματα στη χιονισμένη πλαγιά. Ευτυχώς, δεν μας χτύπησαν αλλά μας αφύπνισαν κι έτσι συνεχίσαμε αμίλητοι έχοντας επίγνωση ότι ακόμη κι οι συνομιλίες μας ήταν δυνατόν να προξενήσουν μεγαλύτερη αποκόλληση κι αυτό θα ήταν ολέθριο για τη συντροφιά μας. Φτάσαμε σιωπηλοί κάτω από τη σχισμή του βράχου, εκεί που τελείωνε το παγωμένο λούκι της βορινής πλαγιάς και άρχιζαν οι μυτερές βράχινες απολήξεις. Μαζέψαμε το σχοινί, βγάλαμε τα κραμπόν μας και βοηθώντας ο ένας τον άλλο με μεγάλη προσοχή στις ασταθείς πέτρες, «κουρνιάσαμε» στην κυριολεξία στα μικρά βράχια μυτίκια σαν μικρά πολύχρωμα αγριοπούλια που στάθηκαν στα βράχια για να ξεκουραστούν κάτω από τον ήλιο, πριν συνεχίσουν το ταξίδι τους. Βρισκόμαστε στην άκρη της κόψης που θα μας οδηγήσει στην κορυφή. Δεξιά και αριστερά μας το χάος κι εμείς να ακροβατούμε στην κυριολεξία σε στενά κι αμφίβολης ευστάθειας πατήματα. Προσπάθησα να συγκεντρωθώ κι αναρωτήθηκα για τον ορισμό της ορειβασίας: αρκούσε το θάρρος, η άθληση, η περιπέτεια, η ισορροπία εκεί πάνω; Ούτε και το «γιατί» είχα αποσαφηνίσει εκείνη τη στιγμή... Δεν συζητώ για όρους «κατάκτηση κορυφής» γιατί αυτοί καταργήθηκαν ίσως μαζί με την αποικιοκρατία. Τότε τι ήταν αυτό που μας ώθησε σ' αυτό το ύψος; Ποιος ξέρει, ίσως το φλέρντ με το θάνατο να μας έκανε να αγαπάμε περισσότερο τη ζωή και να εκτιμούμε περισσότερο την κάθε στιγμή της, τον ήλιο, τον



αέρα, τις εικόνες, την άνοιξη, τα πουλιά, το χιόνι, τα λουλούδια, τις κάθε λογής μυρωδιές.

Το άγριο τοπίο με έκανε να αυτοσυγκεντρωθώ και αφήνοντας κάθε σκέψη σκαρφάλωσα με τους συντρόφους μου σε ένα τμήμα της κόψης – το πιο δύσκολο – χρησιμοποιώντας και τα τέσσερα άκρα μας, φτάσαμε σιγά-σιγά σ'ένα μικρό αυχένα όπου από τη βορινή πλευρά το παγωμένο χιόνι απαιτούσε προσοχή και από την άλλη η απόκρημνη κι απάτητη πλαγιά δεν άφηνε περιθώρια για το παραμικρό λάθος! Που και που τα παλιά αχνά κόκκινα σημάδια στα βράχια μας διαβεβαίωναν ότι η λεπτή κορδέλα γης κάτω από τα πόδια μας ήταν δίοδος κι άλλων ορειβατών, δηλαδή βρισκόμαστε σε... σωστό δρόμο. Τα βράχια χτένια διαδέχτηκε ένα εξίσου δύσκολο τμήμα της μεσημβρινής πλευράς του βουνού, όπου το χιόνι που έλιωνε έκανε τα χόρτα να γλιστρούν και χρειάστηκε να συγκρατήσουμε ο ένας τον άλλο μερικές φορές για να μη φύγει στο κενό.

Αφήσαμε γρήγορα πίσω μας τα λίγα μέτρα που μας χώρισαν από την κορυφή και όταν συγκεντρωθήκαμε στο μικρό χώρο στα 2.393 μ. υψόμετρο, μόνο η χαρά ήταν ζωγραφισμένη στα κουρασμένα πρόσωπά μας μετά από την κοπιαστική ανάβαση που διήρκεσε αρκετές ώρες. Δεν ήταν η θέα που μας συνεπήρε, δεν ήταν η πατριδογνωσία των γύρω κορυφών και χωριών, δεν ήταν η ομορφιά του τοπίου, ο γλυκός καιρός. Ήταν η υπέρβαση των δυνάμεών μας, η υπέρβαση του εαυτού μας, η χαρά της ομάδας που κατάφερε μια δύσκολη ομολογουμένως πορεία, η σύνεση και οι προσεκτικές κινήσεις, η αδrenalίνη που μας έκανε να νοιώθουμε πιο ζωντανό από ποτέ! Αναρωτήθηκα τι ήταν το ζητούμενό μας εκείνη την ημέρα: η πορεία ή η κορυφή; Το ταξίδι ή ο στόχος; Ο εαυτός μας ή όλοι; Μα όλα τα παραπάνω δεν είναι τίποτα άλλο παρά η ουσία της ορειβασίας, δεν είναι παρά μία λέξη: το βουνό.

Ακολούθησε η κατάβαση από την κλασική διαδρομή στην καλυμμένη με σκληρό χιόνι κόψη προς το διάσελο. Ανατολικά τα Θεοδώριανα και

δυτικά το χωριό όπου θα καταλήγαμε. Συνεχίσαμε την κατάβαση και αφού αφήσαμε το διάσελο κατηφορίσαμε την βορινή πλαγιά κατεβαίνοντας ευθεία κάτω με προσοχή γιατί το χιόνι εδώ δεν ήταν σκληρό κι αυτό δυσκόλευε την ευστάθειά μας. Δυο-τρεις γλίστρησαν κάμποσα μέτρα κάτω και τους «φρέναραν» οι υπόλοιποι. Χρειαστήκαμε στο σημείο αυτό αρκετό χρόνο αφού απαιτούνταν αυξημένη εγρήγορση και προσοχή. Συνεχίζοντας αφήσαμε πίσω μας και τις τελευταίες χιονούρες και φτάνοντας κοντά στο καταφύγιο ξεκουραστήκαμε κάμποσο πριν ξαναπαύσουμε το κατηφορικό μονοπάτι δίπλα στο ρέμα. Ένας μικρός αλλά εντυπωσιακός καταρράκτης πρόλαβε να αποτυπωθεί στις φωτογραφικές μας μηχανές στο φως του σούρουπου. Όταν μας εγκατέλειψε το φως της ημέρας, είχαμε διαβεί το μικρό ποταμάκι και κατευθυνόμαστε από τον παλιό χωματόδρομο προς τους καταρράκτες πάνω από το ομώνυμο χωριό των Τζουμέρκων, αλλά δεν στάθηκε δυνατό να τους δούμε μέσα στο σκοτάδι παρά μόνο να τους ακούσουμε... Τη συνέχεια υποθέτω πως τη μαντέψατε: μαζεμένοι στην ταβέρνα, αστεία, κέφι, ικανοποίηση, ανταλλαγή εντυπώσεων από την εμπειρία μας με τη συνοδεία κρασιού και μπίρας. Απαραίτητο ορει-

βατικό συμπλήρωμα ή επιστέγασμα μιας αλληλέγγυας ομαδικής προσπάθειας;

Το σίγουρο είναι πως η ορειβασία αντέχει στο χρόνο ως ομαδική δραστηριότητα. Τα 80 χρόνια της ορεινής πεζοπορίας και ορειβασίας στην Ελλάδα επιβεβαιώνουν την συνέχειά της και την επισφραγίζουν. Τι κι αν οι δρόμοι κι οι στόχοι κάποιων από αυτές τις συντροφίες χωρίζουν προς ψηλότερες κορυφές του κόσμου κι άλλες επιδόσεις ή είδη ορειβασίας; Υπάρχουν άλλοι που συμπληρώνουν τα κενά στη συντροφιά, κι ύστερα άλλοι κι άλλοι... νέοι και νεώτεροι. Τι κι αν κινδυνολογούν οι «ειδήμονες» για τα χάλια του χώρου με ψευτοεπιχειρήματα. Φτάνει μια απαιτητική ανάβαση, μια καλή συντροφιά για να καταρρίψει τους μύθους, γιατί η αλήθεια είμαστε εμείς και το βουνό όπως αρέσει στον καθένα μας να το προσεγγίζει.



Τήνος: Εθελοντικός Καθαρισμός Μονοπατιών

Κείμενο: Κύνθια Δημητρέλη

Φωτογραφίες: Όλγα Δεληγιαννάκη, Ηλίας Κονταξής

Μια και δυο, ξεκινήσαμε πάλι για έναν ακόμη καλοκαιρινό εθελοντικό καθαρισμό μονοπατιών στο Αιγαίο... Στο λιμάνι της Ραφήνας, πριν την αναχώρηση, αγκαλιαστήκαμε με τους παλιούς γνώριμους και διακρίναμε έναν-έναν τους νεοφερμένους που κατέφθαναν ξεχωρίζοντας στο πλήθος των ταξιδιωτών από τα χαρακτηριστικά ορειβατικά τους σακίδια. Όλοι μαζί μαζευτήκαμε ζουζουνίζοντας γύρω από τους τρεις αρχηγούς μας –την Πόπη, με τα χαρτιά και τα κιτάπια της, τη Γεωργία, επί των τηλεφωνικών συνδιαλλαγών, το Γιώργο, έτοιμο να ριχτεί σε κάθε αντιξοότητα για την ομάδα μας– και ξεκινήσαμε το ταξίδι μας με στόχο στο βλέμμα και ζέστη στην καρδιά...

Καθ' όλα έτοιμοι: σκηνές, αντηλιακά, αξίνες, φωτογραφικές μηχανές, ρακέτες –για τους αισιόδοξους–, γκαζάκια –για τους οργανωτικούς–, κλειστά παπούτσια και γάντια –για τους προνοητικούς–, μπατόν –για τους αποφασισμένους–, ποδήλατα –για τους αμετανόητους–, μουσικά όργανα –για τους μερακλήδες–, ωτοασπίδες –για τους ανήσυχους–, βιβλία –για όσους δε φαντάζονταν όσα επρόκειτο ν' ακολουθήσουν...

Ο φεινός προορισμός μας, διαφορετικός από τα μικρά νησιά της άγονης γραμμής όπου εφορμούσαμε με τις τσάπες και τις ψαλίδες μας συνήθως: η Τήνος, ένα μεγάλο νησί, γνωστός προορισμός προσκυνητών, αλλά και μεγάλου αριθμού τουριστών, που ωστόσο μας επιφύλασσε πολύ ευχάριστες εκπλήξεις, καθώς στο βόρειο τμήμα της, που θα αποτελούσε και το πεδίο δράσης μας, η τουριστική ανάπτυξη και η παράδοση πρόλαβαν να δώσουν τα χέρια, πριν πορευτούν παρέα στη σύγχρονη εποχή.

Ακολουθώντας πιστά την παράδοση, νύχτα καταφθάσαμε και κατασκηνώσαμε στον προορισμό μας, τον Πύργο, κεφαλοχώρι του οποίου τη λευκή ομορφιά από ασβέστη και μαρμαρο θα θαυμάζαμε μόλις το επόμενο πρωί, όταν θα κατευθυνόμασταν για μια πρώτη «αναγνωριστική» επίσκεψη στο πρώτο μας προς καθαρισμό μονοπάτι, που ξεκινούσε από τα στενά σοκάκια του και οδηγούσε στο επίνειό του, τον Πάνορμο.

Χωρισμένοι σε ομάδες και ακολουθώντας υπάκουα τους επιλεγμένους ομαδάρχες μας, ανακαλύψαμε σιγά-σιγά, ξεχορταριάζοντας, κλαδεύοντας, σκάβοντας και... σκουπίζοντας, ότι μπορεί άλλοτε το μονοπάτι μας να ήταν δρόμος για τη μεταφορά μαρμάρου με ζώα από και προς τη θάλασσα (γνωστός για τους μαρμαροτεχνίτες και τους γλύπτες του ο Πύργος –γενέτειρα και του Χαλεπά), σήμερα πάντως προσφέρει μια όμορφη διαδρομή, η οποία περνά από σκίες και ρυάκια –τα οποία καθαρίσαμε–, ανεβαίνει εντυπωσιακά μεγάλα σκαλοπάτια –τα οποία αναδείξαμε–, οδηγεί ανάμεσα από ξερολιθιές –τις οποίες στηρίξαμε–, ακολουθεί ράχες, ώσπου οδηγεί εκεί όπου ξεπροβάλλει η θάλασσα και, με θέα τον υπέροχο όρμο, καταλήγει μαλακά σ' αυτόν.

Πολύ σύντομα διαπιστώσαμε ότι ο Πύργος και η γραφική πλατεία του, με τις μαρμαρίνες βρύσες και το μοναδικό πλάτανο, θα αποτελούσε για το υπόλοιπο της διαμονής μας ένα πολύτιμο, δροσερό καταφύγιο όταν κατασκοπισμένοι και ηλιοκαμένοι θα επιστρέφαμε από τη δουλειά. Και όχι μόνο εκεί ήταν που θα δοκιμάζαμε ντόπιο μοσχαραάκι, αγκινάρες, αλλά και «πισοούνια» (γνωστή και για τους περιστεριώνες της η Τήνος), θα γευόμασταν το παραδοσιακό γαλα-



κτομπούρεκο, θα πίναμε ρακή ψημένη με ρόδι η μαρμάρηνη στάση του, σημείο συνάντησης, αλλά και αναχώρησης για τις εκτός χωριού εξορμήσεις μας.

Περπατήσαμε πολύ εκείνα τα απογεύματα, σε μονοπάτια στα βόρεια του νησιού από χωριό σε χωριό, από χωριό σε όρμο, τα είδαμε όλα, μα όλα. Κουραστήκαμε, αλλά το ευχαριστηθήκαμε! Χωριά με τρεχούμενα νερά (Υστέρνια, Καρδιανή κι Αγάπι), εντυπωσιακούς σχηματισμούς βράχων (Βόλαξ και Ξύβουργο) και υπέροχη θέα. Συχνά είχαμε την «πολυτέλεια» να γλιτώσουμε περπάτημα στην άσφαλτο δοκιμάζοντας διάφορα είδη μεταφορικών μέσων, συνήθως όμως καβαλώντας κατά ομάδες των είκοσι+ ένα σούπερ-βαν κι ένα τζιπ που μας είχαν παραχωρηθεί ευγενικά από την Κοινότητα, περνώντας παράλληλα από πολλαπλά τεστ αντοχής, αποδεικνύοντας περίτρανα πως είμαστε γερά κόκαλα (και πνευμόνια).

Εξαντλήσαμε δε πια τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαμε να αναδειχθούμε ως η πλέον πολυτάλαντη εθελοντική ομάδα, όταν ένα σούρουπο, μετά από μια ανάβαση στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία, με μια θέα όλο γαλάζιο και πέτρα, καταλήξαμε στο μοναστήρι της Κυρά Ξένης, όπου με τον Στέφανο αρχι-σεφ μαγειρέψαμε τάκου, φουρτάλια (γιαλαντζί –δεν είχαμε λουκάνικο, αλλά κρίμα να την πούμε απλώς ομελέτα) και μακαρονάδα! Μετά το επιδόρπιο (σιμιγδαλένιος χαλβάς) και πριν αποκοιμηθούμε κάτω απ' τον ξάστερο ουρανό, ακολουθήσαμε για μια ακόμη φορά το Νίκο σε μια περιήγηση στους αστερισμούς, μέσα από μύθους που έπλασε και ιστορίες που πέρασε ο άνθρωπος προσπαθώντας να τους αναγνωρίσει.

Και το πρωί ξανά στη δουλειά, συνεπείς στο έργο μας! Τσάπινγκ λοιπόν και εμπρός για τα επόμενα δυο μονοπάτια, να ενώσουμε τον Πύργο με τον Άγιο Ελευθέριο, αλλά και με το Βεναρδάδο! Δαμάζαμε με πείσμα ασπάλαθους και σχίνα, μα ήταν σπουδαία η ανταμοιβή όταν ντόπιοι έρχονταν μαζί μας και κυρίες από τον Πύργο τη μια μάς έστελναν πεσκέσι για πρωινό λουκουμάδες με μέλι τηνιακό και την άλλη φανουρόπιτα...

Στα σοκάκια του φιλόξενου χωριού θαυμάσαμε τα περίτεχνα μαρμάρηνα υπέρθυρα, επισκεφτήκαμε το σπίτι του Γιαννούλη Χαλεπτά και εντυπωσιαστήκαμε από το νεκροταφείο, όπου οι πυργιανοί τεχνίτες από πολύ παλιά (17^{ος} αι.)

άφησαν το αποτύπωμα της τέχνης τους, αποδίδοντας συμβολικά στο μάρμαρο ακόμη και το επάγγελμα των ανθρώπων τους (καραβάκι για τους ναυτικούς, κουβαρίστρα και ψαλίδι για τους ράφτες, αλφαβητάρι για τους δασκάλους τους κ.ά.).

Οι μέρες πέρασαν, το έργο μας ολοκληρωνόταν και είπαμε να το γιορτάσουμε με ένα ακόμη δείπνο, στην κατασκήνωσή μας αυτή τη φορά. Χταποδομακαρονάκι φρέσκο, πιασμένο από τον ψαροντοφεκά μας Μιχάλη και το ρίζα-με στα... δημοτικά και στη συνέχεια, με τον τζουρά του οργανοπαίχτη μας Δημήτρη, το γυρίσαμε στο λαϊκό. Και κάπως έτσι, πορευτήκαμε ως το τέλος και αυτού του εθελοντικού.

Τελευταία βραδιά, μια πολιτιστική εκδήλωση ανέλπιστα διαφορετική απ' ό,τι είχαμε συνηθίσει. Μια χορευτική ομάδα από δυο αγόρια με κινητικά προβλήματα και δυο κορίτσια, η ΔαΓίΠολις, μας παρουσίασαν με ευαισθησία τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες τους, τις ελπίδες και τη θέση τους απέναντι στη ζωή, λαμβάνοντας το θερμότερο χειροκρότημα.

Γεμάτοι από εικόνες, ήχους, δράση, δοκιμασίες, αλλά κυρίως ευχαρίστηση για όσα προσφέραμε, αλλά και πήραμε, ξεκινήσαμε για την επιστροφή. Ήταν ωστόσο σαφές για μια ακόμη φορά, ανοίγοντας καινούρια μονοπάτια, ανοιχτήκαμε σε καινούριες εμπειρίες, καινούριους ανθρώπους, ξεχορταριάζοντας εμάς τους ίδιους!





νόσος **ΔΗΝΟΣ** : 2 με 11 Ιουλίου 2010 μ.Χ

Εθελοντική εργασία εις συντήρησιν & καλλωπισμὸν κοινοτήτων με ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ — υπό Θεοφύλιον Βράχης (Θέο)

Τὸ ἀξέσχατο βῆν τῆς κοινότητος γιὰ τὴς μεζιτικίνης γας, ὅπου ἐβλήθη μαστοῦ-ρωμένοι ἐνεκὰ τῆς γῆτινῆς...

ΠΙΣΤΕΥΩ ΕΙΣ ΜΙΑΝ ΤΣΑΠΑΝ ΚΑΘΕ ΑΝΘΩΠΕΛΕΜΗΝ...

Τὸ ΒΑΝ ΤΕΜΑΧΕΜΕΝ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΙ ΕΒΕΛΩΜΕΝ ἢ Νησι κηρύξῃ

ΦΑΛΙΔΑΝ ΚΟΥΤΕΡΗΝ

ΠΡΟΣ ΣΟΜΑΤΙ ΠΑΥ ΠΕΣ ΠΗΛΑ ΤΥΝΟΣ

Εθελοντικὸς διαβρωματῶφες γιὰ τὰ ἐργάσια συντηρῶν...

ΟΚΙ ΜΑΛ ΕΥΑΙ ἢ ΤΣΟΥΚΡΑΝΑ!

ΟΚΙ, ΟΚΙ ΜΑΣ! ΠΑΡΤΕ ΤΟΥΤΙΑΡ!

Κοσμοδημιουργία στα W.C... (ΑΜΟΣ!)

ΠΑΛΙ ΑΠΟΣΣ

ΤΟΥ ΤΟΥ

Τα ντουζιῶν ἀσφην...

ΝΟΥΖ ΜΕ ΤΟ ΜΑΡΙΚΙ

ἰ Μαρία

ὁ μῦθος με τὸ Τζουρά...

Χυμώδης ΠΑΝΟΥΤΙ

Ὁ Μιχάλης ὁ θανάσιμος καταδικασμένος ἀπὸ Χρυσῶδε (Σφας)...

ΒΙ ΒΙ ΜΑΝΟΥΛΑ Μ!

ἜΣΤΙ ΚΑΘΗΜΕ ΤΟΥΤΟΥΤΟΥΤΑ

Ὁ μακαρωμῆνος ἐθελωντῆς (ἐνεκὰ τῆς κωμῆς)...

ἜΣΤΙ ΚΑΘΗΜΕ ΤΟΥΤΟΥΤΟΥΤΑ

ΚΑΚΟΚΑΡΙΝΕΣ ὁ ΜΑΚΟΡΤΕΤΕΣ ΜΕ ΤΕΛΑΤΑΛΑ

ἌΜΟΣ!

ἌΜΟΣ!

ἌΜΟΣ!

Πολλὰ μαρ ἀδοχοῦτα κατέβησαν στὸν κοσμοκόσμο με χταφούδια γύφτα Ἰαπωνικῆς 9/9/10 μ.Χ...

ἰ σφύρα

ἰ σφύρα

ἰ σφύρα

Ὁ σούρσο-Τουρταζιαν Νίκο ἰουβῆτι (σὺν τῶν ἄλλοις also)...

ἰ σφύρα

Ἡ ἀσφακῆν μας μακαρωμῆνος, ἔδωκε μόνος ὁ προφορῶμενος ἐβλήθη τῶς ἐπιθύμης ἡμέρας...

ἰ σφύρα

Ὁ οργάνωτικὸς Βράχης Τίσιμ ὡς ἰδῆ-Καρά!

ἰ σφύρα

ΠΑΛΙΑ, ΑΥΡΙΟ ΜΕ ΧΑΡΑ ΘΑ ΣΑΝΚΑΡΩΜΕ ΤΟ ΙΔΙΟ ΜΑΝΟΥΤΑΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΕΡΠΕΣΟΥΜΕ!

ἰ σφύρα

Ὁ τῆρς κὶ ο ἀρχυρῆς

ἰ σφύρα

Ἡ ἀποδοτικὴν πάντα μαρία κοκκί...

ἰ σφύρα

Ζουράδε κὶ ο Νίκος ὁ Τημῶνις με τὸ γλυφῆκί + τὸ τῆρς κὶ ο τῆρς κὶ ο

ἰ σφύρα

ΘΑΒΕΛΑΜΕ ΝΑ ΚΑΙΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΤΡΑΠΕΖΙ ΓΙΑ 55 ΑΥΟΡΑ ΧΑΡΙΣ ΕΙΣΘΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΑΠΛΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

ἰ σφύρα

Α, καὶ τὸ βλουβῆν κὶ βουχθεραωφῆρῆς μας...

ἰ σφύρα

ΜΑ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΤΕΡΟΣ ΑΣΣΕΤΟΣ! ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ἢ ΚΑΜΗ ΜΕΡΙΑ!

ἰ σφύρα

Ποιτικὸ μῆνυμα
 Ἐνὸς φητῆς μωροῦ τῆς ἀντιπρὸς:
 - οἰκοκυρία...
 - ἐπιπλοκῆς τῆς ἐνέργειας
 - κωμῆς εἰς γῆς
 ΤΕΡΑ!
 Τὶν εἶναι κρῆς...



Σεπτέμβριος



10-12/09/10 Όχη (1.398μ.) – Φαράγγι Δημοσάρη (Ν. Εύβοια)

Παρασκευή: Αναχώρηση από Ραφήνα-Μαρμάρι-Μύλους και ανάβαση στο καταφύγιο της Όχης στον Καστανόλογο όπου θα γίνει και η διανυκτέρευση. Υ.Δ.: 800μ. Ω.Π.: 3. Β.Δ.: 1.

Σάββατο: Ανάβαση στην κορυφή με περιήγηση στα δρακόσπιτα και κατάβαση του καταπράσινου φαραγγιού του Δημοσάρη μέχρι τον Καλλιανό και την παραλία. Διανυκτέρευση σε σκηνές στην παραλία ή σε δωμάτια στον Καλλιανό. Υ.Δ.: 350μ. Β.Δ.: 1. Ω.Π.: 6,5-7.

Κυριακή: Μπάνιο και επιστροφή το μεσημέρι με λεωφορείο για Κάρυστο-Μαρμάρι. Συντονιστής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ. 6974507311.

15/09/10 Συνάντηση Αρχηγών Αναβάσεων (Γραφείο Συλλόγου, ώρα 19:30)

18-19/09/10 Γκιώνα: εκδηλώσεις - πεζοπορίες – διαμαρτυρία της Περιφέρειας Ορειβατικών Συλλόγων Αττικής – Ευβοίας

Σάββατο: Αναχώρηση από Αθήνα στις 07:00. Άφιξη το μεσημέρι στις Καρούτες, τακτοποίηση στο χώρο κατασκήνωσης (θα υπάρχει και δυνατότητα διαμονής σε δωμάτια στο Λιθωρίκι). Το απόγευμα μετά από πορεία 2 ωρών κατεβαίνουμε στην Πεντάπολη. Εκεί θα παραστούμε σε διάφορες εκδηλώσεις (προβολή διαφανειών, ομιλίες από τοπικούς φορείς και από τον εκπρόσωπο των συλλόγων της περιφέρειας, δείπνο).

Κυριακή: Συμβολική δεντροφύτευση (ένα δέντρο από κάθε σύλλογο) στην Αγία Τριάδα στις Καρούτες. Στη συνέχεια πορεία προς το Προσέλιο όπου θα μας περιμένουν λεωφορεία για την επιστροφή.

Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

24-25/09/10 Εύβοια, Καντήλι (1.236μ.) διάσχιση, Φαράγγι Μπουλοβίνα Νηλέας ποταμός

Σάββατο: Αναχώρηση 07:00 για Άγιο. Ορειβατική: Προώθηση με αγροτικά στο σημείο Μαντρί πάνω από τον Άγιο όπου θα ξεκινήσει η διάσχιση της κορυφογραμμής Πυργάκι (1.081μ.)-Ρουπάκια (1.207μ.)-Κούρβελο (1.224μ.)-Στρουγγίτσα (1.236μ.) με κατάληξη Δαφνούσα ή Τρούπι. Ω.Π.: 8. Β.Δ.: 3. Υ.Δ.: 500μ. Πεζοπορική: Ανάβαση από Τρούπι προς το εκκλησάκι της Ζ. Πηγής (800μ.) ή τη Στρουγγίτσα (1.236μ.) και επιστροφή. Ω.Π.: 4 ή 6. Β.Δ.: 1. Υ.Δ.: 500μ. Διανυκτέρευση στο κάμπινγκ της Αγίας Άννας ή σε δωμάτια.

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

Συντονιστής: Θανάσης Τριάντης, τηλ. 6976415173.

03/10/10 Βόρειο Μαίναλο (1.981μ.)

Αναχώρηση στις 07:00 για Βλαχέρνα. Διάσχιση με κατάληξη την Βυτίνα. Ω.Π.: 5.5-6. Β.Δ.: 1.

Συντονιστής: Γιάννης Λουκάς, τηλ.6973047908.



Οκτώβριος



10/10/10 3ος Ορεινός Αγώνας «ΑΡΜΑ» Πάρνηθας

Ο Ορεινός Αγώνας Δρόμου ακολουθεί κυκλική διαδρομή με αφετηρία και κατάληξη στις Πηγές της Αρχαίας Φυλής στη Δυτική Πάρνηθα (επαρχιακός δρόμος Φυλής – Δερβενοχωριών). Η διαδρομή εκτείνεται σε μήκος 17χλμ. και κινείται σε περιοχές ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς της δυτικής Πάρνηθας περιμετρικά της χαρακτηριστικής ορθοπλαγιάς «Άρμα», η οποία 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 (ρέμα Γιαννού-



Βλέπε χάρτη διαδρομής
σελ. 24

λας, πηγή Ταμίθι, σπήλαιο Πάνα, πηγές αρχαίας Φυλής). Η συμμετοχή είναι δωρεάν και απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο/-η, αθλητή ή μη, με καλή φυσική κατάσταση (ηλικίες 16 έως 65 χρόνων). Οι ανήλικοι θα πρέπει να φέρουν μαζί τους υποχρεωτικά τη συγκατάθεση του γονέα ή κηδεμόνα. Δηλώσεις συμμετοχής στην ιστοσελίδα του συλλόγου και σε κατά τόπους σημεία διανομής, με αποστολή στο fax: 210-2412099 του συλλόγου. Ώρα εκκίνησης: 09:30.

16-17/10/10 Πήλιο

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για Χάνια όπου θα γίνει η διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΠΑΝ και σε ξενώνες. **Ορειβατική:** Μετάβαση με πούλμαν στο Πουρί όπου θα γίνει η διάσχιση προς Μακρινίτσα. Υ.Δ.: 900μ. Ω.Π.: 7-8. Β.Δ.: 2. **Πεζοπορική:** Χάνια-Πορταριά. Υ.Δ.: 560μ. κατάβαση. Ω.Π.: 4-5. Β.Δ.: 1.

Κυριακή: Διάσχιση Χάνια-Άγιος Λαυρέντιος. Ω.Π.: 3-4. Β.Δ.: 1.
Συντονιστής ορειβατικής: Γιάννης Κωνσταντινίδης, τηλ. 6974430346.
Συντονιστής πεζοπορικής: Χρυσούλα Μήτρα, τηλ. 6979907899.

18-21/10/10 «Παρουσιάζω, δημιουργώ, τραγουδώ», σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων. Ορειβασία, Πολιτισμός, Δημιουργία από τα μέλη του συλλόγου. Με σημείο αναφοράς την αγάπη για τη φύση, ανοιχτές πολιτιστικές εκδηλώσεις στην «Τεχνόπολις» του Δήμου Αθηναίων

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, κλείνοντας φέτος δέκα χρόνια ενεργού δράσης στη φύση, την ορειβασία τον πολιτισμό, τιμά προσωπικότητες από το χώρο της ορειβασίας, παρουσιάζει τα ταξίδια που πραγματοποιήθηκαν στα βουνά του κόσμου μέχρι τώρα, προβάλλει τις ιδιαίτερες εικαστικές και μουσικές δεξιότητες των μελών του, δημιουργώντας ένα πλατύ βήμα έκφρασης. Με σημείο αναφοράς την αγάπη για τη φύση, ανοιχτές πολιτιστικές εκδηλώσεις στην «Τεχνόπολις» του Δήμου Αθηναίων (Αΐθουσα «Τάκης Παπατσώνης», Πειραιώς 100, Γκάζι).

ΠΡΟΣΒΑΣΗ: **Μετρό,** σταθμός «Κεραμικός», **Τρόλεϋ:** Νο 21 (από Ομόνοια), στάση «Παλαιά αγορά», **Λεωφορεία:** 035, 049, 811, 838, 914, Β18, Γ18, 731, 031, στάση «Παλαιά αγορά».

Δευτέρα 18 Οκτωβρίου:

Ώρα 18:30: Εγκαίνια έκθεσης. Την πορεία του Συλλόγου από βουνό σε βουνό, την πολιτιστική και εθελοντική του ιστορία και τους δημιουργούς των εικαστικών, θα παρουσιάσουν στο κοινό οι: Κωνσταντίνος Καρδαράς, Αλεξάνδρα Σταυρακάκη και Κύνθια Δημητρέλη.

Ώρα 20:30: «Αναρρίχηση στον τοίχο και στα βράχια» φωτογραφίες, video. Επιδείξεις αναρρίχησης από τους αναρριχητές του συλλόγου στον ίδιο χώρο.

Έκθεση Φωτογραφίας – Δημιουργίες - Ζωγραφική – Σκίτσα:

Διάρκεια έκθεσης 18 έως 21/10/2010

Ώρες λειτουργίας: 16:00 - 22:00

- «Ο γύρος του κόσμου από βουνό σε βουνό» με φωτογραφίες από τα συναρπαστικά ορειβατικά - πεζοπορικά ταξίδια στα βουνά του κόσμου και σε άγνωστες και δυσπρόσιτες γωνίες τους. Ομαδική έκθεση.

- «Αρόδο... στο Γκάζι» Μικρά καράβια (για τοίχο) του Δημήτρη Χρυσάδακου.

- «Σημάδια του Χρόνου» φωτογραφίες από την ελληνική παραδοσιακή αρχιτεκτονική του Νώντα Λεοντίδη.

- Δημιουργίες και πίνακες της Βούλας Μαυρογιάννη.

- Τα σκίτσα του Θεοδόση Βρανά σαπρίζουν τις δραστηριότητες του συλλόγου και την επικαιρότητα.

Τρίτη 20 Οκτωβρίου 2010:

Ώρα 18:30: «Η τελευταία μοίρα του Βορρά. Πεζοπορώντας με τα σκι από τον 89^ο στον 90^ο παράλληλο» Παρουσίαση διαφανειών και περιγραφή του ταξιδιού ενός Έλληνα πεζοπόρου, του Γιάννη Παπαναγιώτου, στο Βόρειο Πόλο, ένα συναρ-



παστικό ταξίδι στον πάγο (διάρκεια 1 ώρα).

Ωρα 20:00: «Καθαρό μονοπάτι, ανάμεσα σε γη και ουρανό». Ταϊνία μικρού μήκους του Τάσου Αλεξανδρόπουλου. Ένα μικρό φιλμ για μερικούς ανθρώπους που μαζί περπατούν, σπάνια οριζόντια, ανεβαίνουν σχεδόν πάντα κάθετα, και μάλλον σίγουρα “ανοίγουν μονοπάτια”.

Ωρα 20:30: «Αναρρίχηση στον τοίχο και στα βράχια» φωτογραφίες, video. Επιδείξεις αναρρίχησης από τους αναρριχητές του συλλόγου στον ίδιο χώρο.

Τετάρτη 21 Οκτωβρίου 2010:

Ωρα 18:30: «Γιώργος Κολόζης: ο κινηματογραφιστής των ελληνικών βουνών. Ένα χρόνο μετά τον θάνατό του». Αφιέρωμα στο σημαντικό Έλληνα κινηματογραφιστή, λάτρη των βουνών και της φύσης, ο οποίος δημιούργησε το ελληνικό ορειβατικό ντοκιμαντέρ. Συνεργάστηκε με την ΕΡΤ και δημιούργησε τις σειρές «Τα βουνά της Ελλάδας», «Τα ποτάμια της Ελλάδας», «Τα μυστικά της φύσης», «Το Αιγαίο νυν και αιεί». Ο ντοκιμαντερίστας Γιώργος Κολόζης κινήθηκε με άζονες την αισθητική του, την ευαισθησία του και τη δική του ξεχωριστή οπτική και μας μίλησε για την ομορφιά της φύσης και της ζωής. Συντονιστής του αφιερώματος ο Νείλος Πατισινός, με καλεσμένους φίλους και συνεργάτες του Γιώργου Κολόζη (Νίκος Αλευράς, Χρήστος Λάμπρης, Πηνελόπη Ματσούκα, Τάκης Ντάσιος) που θα μιλήσουν γι αυτόν και το έργο του. Θα ακολουθήσει η προβολή του ντοκιμαντέρ «Όλυμπος» και η ταινία μεγάλου μήκους «Το πήδημα του Κατσαντώνη και ο μπάρμπα Λάμπρος».

18:30 συζήτηση για τον Γιώργο Κολόζη

19:15 προβολή του ντοκιμαντέρ «Όλυμπος»

20:00 διάλλειμα

20:15 προβολή της ταινίας «Το πήδημα του Κατσαντώνη και ο μπάρμπα Λάμπρος»



Πέμπτη 21 Οκτωβρίου 2010:

Ωρα 20:00: «Αφρική της άγριας φύσης. Μια ανάβαση στο όρος Κένυα, κορυφή Lenana (4.985μ.). Κοινότητες της φυλής Massai στον Ισημερινό». Παρουσίαση από μέλη της 13/μελούς αποστολής που διέσχισε πεζοπορώντας το Mt. Kenya τον Απρίλιο του 2010. Video και εικόνες. Παρουσιάζουν οι: Εφη Κωτισσιπούλου, Ιφιγένεια Μαχειλή, Στράτος Ιωαννίδης κ.ά.

Ωρα 21:30: «No hay banda» Πενταμελές ροκ συγκρότημα από την Αθήνα αποτελούμενο από τους: Ηλία Κωνσταντακόπουλο, Δάνη Παυλόπουλο, Αιμίλιο Κομπότη, Νίκο Ζακυνθινό και Νίκο Γκίκα.

Ωρα 22:00: «The Goats» Ροκ μουσικό σχήμα από τη Σπάρτη. Τραγουδι: Μπάμπης Μαυρίδης, Μπάσο: Άγγελος Περγαντής, Ηλεκτρική κιθάρα: Χρήστος Βλάχος, Τραμς: Χρήστος Ασλιχανίδης.



27-31/10/10 Τραπεζίτσα (2.024μ.), Ζαγόρι

(πεζοπορίες, διασχίσεις φαραγγιών, canyoning)

Τετάρτη: Αναχώρηση στις 16:00 για Ιωάννινα όπου θα γίνουν και οι διανυκτερεύσεις.

Πέμπτη: *Ορειβατική:* Ανάβαση της ελατοσκέπαστης Τραπεζίτσας. Ω.Π.: 8. Β.Δ.: 2. Υ.Δ.: 1.100μ. *Πεζοπορική:* Κοινή εκκίνηση με την ορειβατική και ανάβαση στην κορυφή Αημηνάδια (1.665μ.) και επιστροφή. Ω.Π.: 5-5.5. Υ.Δ.: 750μ. Β.Δ.: 1.

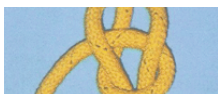
Παρασκευή: *Ορειβατική:* Διάσχιση από Μονοδένδρι – Χαράδρα Βίκου-Καπέσοβο και μέσω σκάλας Βραδέτου στη θέση θέας Μπελόη. Υ.Δ.: 300μ. Ω.Π.: 6. Β.Δ.: 1 ή εναλλακτικά κατάβαση του φαραγγιού του Βραδέτου με τη χρήση σχοινιών και τεχνική υποστήριξη ιδιωτικής εταιρείας canyoning (παρέχεται εξοπλισμός) *Πεζοπορική:* Από Καπέσοβο μέσω σκάλας Βραδέτου στη θέση θέας Μπελόη. Υ.Δ.: 300μ. Ω.Π.: 3-4. Β.Δ.: 1.

Σάββατο: *Ορειβατική:* Διάσχιση φαραγγιού του Βίκου από Μονοδένδρι στο Βίκο. Ω.Π.: 6-6.5. Β.Δ.: 1 ή εναλλακτικά το Βικάκι ανάλογα τις συνθήκες του νερού. *Πεζοπορική:* Διάσχιση Βίτσα-Κουκούλι-Κήποι. Ω.Π.: 3-3.5. Β.Δ.: 1. Υ.Δ.: 200μ.

Κυριακή: Επίσκεψη στο νησάκι της Λίμνης Παμβώτιδας και στο σπήλαιο Περάματος. Συντονιστής ορειβατικής: Θανάσης Μπαρμπούτης, τηλ. 6984631914.

Συντονιστής πεζοπορικής: Κώστας Ταξιάρχου, τηλ. 6974049587.

Νοέμβριος 01/11/10 Κόμπι - ανοιχτό μάθημα και πρακτική εξάσκηση



Ανοιχτό μάθημα στα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου για κόμπους χρήσιμους στην πεζοπορία και το χειμερινό βουνό (Αθλητικός Χώρος ΘΕΑ, Φυλή -Λεωφ.Φυλής και Αλιάνθου, ώρα 19:30). Εκπαιδευτής: Γιάννης Πετρομιανός.

07/11/10 Ελικώνας -Μεγάλη Λούτσα (1.547μ.)

Αναχώρηση στις 07:30. *Ορειβατική:* Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Λούτσα από το χωριό Ελικώνας (900μ.) και κατάβαση στο Κυριάκι (800μ.). Ω.Π.: 6. Β.Δ.: 1. Υ.Δ.: 650μ. *Πεζοπορική:* Διάσχιση από το χωριό Ελικώνας με κατάληξη την Αρβανίτσα 1.000μ. Ω.Π.: 4. Β.Δ.: 1. Υ.Δ.: 300μ.

Συντονιστής ορειβατικής: Νίκος Μανωλάκης, τηλ. 6982008817.

Συντονιστής πεζοπορικής: Παναγιώτης Χόντος, τηλ. 6973983624.

14/11/10 Πάρνηθα (Ξεροβούνι 1119 μ)

Συνάντηση στις 08:00 στην πλατεία της Βαρυμπόμπης. Μετάβαση με τα αυτοκίνητα στο Μακρυχώραφο. Πορεία προς Κατσιμιδι-Τσαούσι-Λάκκα Τσαούσι-ανάβαση στο Ξεροβούνι (1.119μ.) και κατάβαση από άλλο μονοπάτι προς ανάκτορα Τατούου. Υπάρχει και εναλλακτική διαδρομή παράκαμψης της κορυφής από Βουρλιώτες και κατάβαση στα ανάκτορα. Ω.Π.: 5-6. Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ: 6). Υ.Δ.: 550μ. Συντονιστής: Νείλος Πιπινός

19-21/11/2010 Στις παρυφές του Ταυγέτου: Μεσηνιακή Μάνη -διαδρομές από τα χωριά μέχρι τη θάλασσα - Σκάλα του Μπίλιουβου

Παρασκευή: Αναχώρηση 16:00 από Αθήνα για Γύθειο - Καρδαμύλη Μεσηνιακής Μάνης όπου και οι διανυκτερεύσεις.

Σάββατο: Από το χωριό Τσέρια κατάβαση του φαραγγιού του Βυρρού έως την Καρδαμύλη. Ω.Π.: 5-5.5. Β.Δ.: 1. Στη συνέχεια μεταφορά με πούλμαν στο χωριό Λαγκάδα και κατάβαση από το μονοπάτι για την Τραχήλα. Ω.Π.: 2. Β.Δ.: 1. Απογευματινός περίπατος στο πετρόχτιστο χωριό Τραχήλα δίπλα στη θάλασσα.

Κυριακή: Από το χωριό Αλταμυρά κατάβαση της σκάλας του Μπίλιουβου, χριστός δρόμος μνημείο της παραδοσιακής μας κληρονομιάς (Ω.Π.: 1), συνέχιση της πεζοπορίας σε παλιό καλντερίμι μέχρι το παλιό πέτρινο γεφύρι του φαραγγιού της Κοσκάρικας. Κατάβαση του φαραγγιού έως την παραλία της Σάντοβας στο Μεσηνιακό κόλπο. Ω.Π.: 3-4. Β.Δ.: 1. Προαιρετικό κολύμπι και επιστροφή στην Αθήνα. Συντονιστής: Μανώλης Γρυλλάκης, τηλ. 6972301150.

19-21/11/2010 Ταυγέτος: Προφήτης Ηλίας (2.407μ.)

Διάσχιση Φαράγγι Ριντόμου - Φαράγγι Κοσκάρικας

Παρασκευή: Αναχώρηση 16:00 από Αθήνα για πηγές Μαγγανιάρη (960μ.). Ανάβαση στο Καταφύγιο Ταυγέτου (1.600μ.) όπου η διανυκτέρευση.

Σάββατο: Ανάβαση στην κορυφή του Ταυγέτου Προφήτης Ηλίας (2.407μ.). Ω.Π.: 2.5-3. Υ.Δ.: 807μ. Στη συνέχεια κατάβαση από το διάσελο του Χαλασμένου στο χωριό Ριντόμο και συνέχιση πορείας στο φαράγγι του Ριντόμου. Ω.Π.: 5-6. Β.Δ.: 3. Διανυκτέρευση με σκηνές στην Καψοδεματούσα.

Κυριακή: Συνέχιση της διάσχισης και κατάβαση από τη θέση Καψοδεματούσα, πέρασμα από τα εκπληκτικά Πηγαδιώτικα Γεφύρια και μέσω του φαραγγιού της Κοσκάρικας κατάληξη στην παραλία Σάντοβας στο Μεσηνιακό κόλπο. Ω.Π.: 8-9. Β.Δ.: 3. Προαιρετικό κολύμπι και επιστροφή στην Αθήνα.

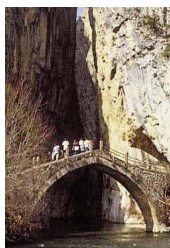
Συντονιστής: Στέλιος Ντσιαφέρης, τηλ. 6977963557.

Δεκέμβριος

03-05/12/10 Ορλιακας (1.464μ.) - Φαράγγι Πορτίτσας - Ηπειρώτικα γεφύρια

Παρασκευή: Αναχώρηση 16:00 για το χωριό Σπήλαιο Γρεβενών όπου οι διανυκτερεύσεις στο Σχολείο με υπνόσακους ή σε ξενώνες.

Σάββατο: *Ορειβατική:* Αναχώρηση από το Σπήλαιο, ανάβαση στην κορυφή Όρλιακας (1.464μ.) και κατάβαση στη θέση Καραστέργιος (6χλμ). Ω.Π.: 4. Β.Δ.: 1. Στη συνέχεια πεζοπορία σε δασικό δρόμο από τη θέση Καραστέργιος - διασταύρωση Αετο-



φωλιάς - ράχη Κερασιάς - Σπήλαιο (διάσχιση) (9χλμ.). Ω.Π.: 3-3.5. Β.Δ.: 1. **Πεζοπορική:** Διάσχιση από τη θέση Καραστέργιος - διασταύρωση

Αετοφωλιάς - ράχη Κερασιάς - Σπήλαιο (διάσχιση) (9χλμ.). Ω.Π.: 3-3.5. Β.Δ.: 1. Το απόγευμα επίσκεψη γύρω από το χωριό Σπήλαιο στα ηπειρώτικα γεφύρια (του Κλέφτη), μονές κ.λπ.

Κυριακή: Κατάβαση από το Σπήλαιο στο φαράγγι της Πορτίτσας, πέρασμα του πέτρινου γεφυριού της Πορτίτσας, πεζοπορία μέχρι το χωριό Τρίκωμο (διάσχιση). Ω.Π.: 4. Β.Δ.: 1. Αναχώρηση για Αθήνα.

Συντονιστής ορειβατικής: Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ. 6937411811.

Συντονιστής πεζοπορικής: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ. 6944467436.

12/12/10 Γενική Συνέλευση

Εκλογοαπολογιστική 6/12/10 ώρα 18:30 στην αίθουσα εκδηλώσεων Δημαρχείου Φυλής. Σε περίπτωση μη απαρτίας του 50%+1 των οικονομικά τακτοποιημένων μελών, **επαναληπτική την Κυριακή 12/12/2010 ώρα 10:00, στον ίδιο χώρο (Δημαρχείο Φυλής), με τα παρόντα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη.**

19/12/10 Κνημιδα Φθιώτιδας (945μ.)

Αναχώρηση στις 07.00 για Καρυά. Διάσχιση Κνημιδας από Σκασμένο λιθάρι Καρυάς στον Άγιο Κων/νο. Ω.Π.: 5-6. Β.Δ.: 1. Υ.Δ.: 200μ.

Συντονιστής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ. 6974 507311.

Χριστούγεννα

Βενεζουέλα, Πεζοπορία – ανάβαση στα Τεπούι, (μοναδικοί γεωλογικοί σχηματισμοί)

Πολυήμερη πεζοπορία στο τεπούι Roraima με θέα άλλοτε τις κυματώδεις σαβάνες των tepuis και άλλοτε την οργιγδή ποικιλία φυτών, όπως bromeliads, ουτρικουλαρίες, ροσόλια, φτέρες, mosses και heliconas. Κατασκηνώσεις στον ποταμό Tek (11χλμ.), στη Roraima (1800μ.) στις υπώρειες των Τερούι (10χλμ.) κατά μήκος του ποταμού Kukepan και στην κορυφή του Τερούι (2.800μ.) κάτω από ένα βραχώδες γείσωμα, το οποίο προφυλάσσει από τους δυνατούς ανέμους και τις χαμηλές θερμοκρασίες κατά τη διάρκεια της νύκτας. Πεζοπορία προς το «παράθυρο» του Kukepan, με θέα ανατολικά της Roraima, το Matawi Teruy και τη ζούγκλα της Guyana. Επίσκεψη στο Τριεθνές (Triple Point), όπου τα σύνορα Βραζιλίας, Βενεζουέλας και Guyana διασταυρώνονται και οριοθετούνται από ένα μνημείο και εξερεύνηση της Κοιλιάδας των Κρυστάλλων. Τέλος της πεζοπορίας και μεταφορά οδικώς για Santa Elena. Από Santa Elena πτήση προς Canaima, κατασκήνωση στη λίμνη Canaima, πλεύση διαμέσου των καταρρακτών Hacha, Golondrinas, Ucaima, Guadaima, Sapo (πέρασμα πίσω από την υδάτινη "κουρτίνα") έως τον καταρράκτη Sarito. Πλεύση για Rio Carrao, κοντά στους καταρράκτες των Αγγέλων στο νησί Raton. Περιήγηση στα δρομάκια και επίσκεψη στα τοπικά μαγαζιά. Εσωτερική πτήση για Puerto Ordaz και μεταφορά στην Posada Anita. Μεταφορά στην Paría, τακτοποίηση στην Posada Shalimar και χαλάρωση στην παραλία. Μεταφορά στο αεροδρόμιο της Cumana και πτήση για το Caracas Περισσότερες πληροφορίες και αναλυτικό πρόγραμμα στην ιστοσελίδα του συλλόγου. Συντονιστές: μέλη του Δ.Σ.



Ιανουάριος



05-09/01/2010 Όρη Βροντούς (1.849μ.) -

Αγ. Παύλος (1.769μ.) - Φαλακρό (2.229μ.)

Τετάρτη: Αναχώρηση 16:30 για Γρίτσα Λιτοχώρου όπου θα γίνει η διανυκτέρευση. Τις υπόλοιπες νύχτες στη Δράμα.

Πέμπτη: **Ορειβατική:** Ανάβαση στον Άγιο Παύλο Φαλακρού από Γρανίτη (800μ.) και επιστροφή. Ω.Π.: 6-8. Υ.Δ.: 1.000μ. Β.Δ.: 2 ή 6 (ανάλογα το χιόνι.). **Πεζοπορική:** Κοινή πορεία με την ορειβατική μέχρι το διάσελο στα 1.400μ. Ω.Π.: 4-5. Υ.Δ.: 600μ. Β.Δ.: 1 ή 5 (ανάλογα το χιόνι).

Παρασκευή: **Ορειβατική:** Ανάβαση στην κορυφή του Φαλακρού από τον Βώλακα (900μ.) ή από Κουρί (1.400μ.) μέσω του Ε6 (Βώλακας - Κουρί - Άγιο Πνεύμα - Χιονοδρομικό - κορυφή) και κατάβαση στο χιονοδρομικό. Ω.Π.: 6-8. Υ.Δ.: 1.300μ. Β.Δ.: 6. Χειμερινός εξοπλισμός απαραίτητος. **Πεζοπορική:** Ανάβαση

από το Ε6 πάνω από το Βώλακα–Κουρί-Άγιο Πνεύμα και επιστροφή Κουρί ή πορεία προς χιονοδρομικό. Ω.Π.: 5-6. Υ.Δ.: 700μ. Β.Δ.: 1 ή 5 (ανάλογα το χιόνι.). Επίσκεψη στο σπήλαιο πηγών Αγγίτη.

Σάββατο: *Ορειβατική:* Ανάβαση στην κορυφή Αλή Μπαμπάς από το Καπνόφυτο (450μ.) μέσω του Ε6 και κατάβαση στο καταφύγιο. Ω.Π.: 6-7. Υ.Δ.: 1.400μ. Β.Δ.: 2 ή 6 (ανάλογα το χιόνι). *Πεζοπορική:* Κοινή ανάβαση με την ορειβατική μέχρι τα ερείπια του Λαϊλιά. Ω.Π.: 5-5.5. Υ.Δ.: 900μ. Β.Δ.: 1.

Κυριακή: Ιαματικά λουτρά στις θερμές πηγές Σιδηροκάστρου και επιστροφή στην Αθήνα.

Συντονιστής ορειβατικής: Γιώργος Γόντικας, τηλ. 6942523478.

Συντονιστής πεζοπορικής: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ. 6944467436.

15-16/01/11 Ξεροβούνι Οίτης Φθιώτιδας (1.804 μ) – κοπή πίτας

Σάββατο: Αναχώρηση 16:00 για Παύλιανη Φθιώτιδας (1.050μ.) - Καταφύγιο Παύλιανης. Παρουσίαση φωτογραφιών και video «Σλοβενία ανάβαση στο Triglav, via ferata και η διαδρομή των 7 λιμνών» από τους : Όλγα Μουρίκη, Χρήστο Μερεντίτη και Αλεξάνδρα Τσερεμέγκλη. Στη συνέχεια ορειβατικό γλέντι με ζωντανή μουσική από μέλη του Συλλόγου μας (μπουζούκι Δημήτρης Ζάχος, τουμπιέρλεκι Μανώλης Γρυλλάκης, κλαρίνο Κώστας Γκέκας). Διανυκτέρευση στο Καταφύγιο ή σε ξενώνες ή σκηνές.

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Ξεροβούνι - Καταβόθρες - Πυρά Ηρακλέους - Παύλιανη, επιστροφή στο καταφύγιο. Ω.Π.: 5.5-6 (ανάλογα με το χιόνι). Β.Δ.: 1 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5 και εξοπλισμός χειμερινού βουνού). Κοπή πρωτοχρονιάτικης, βραβείσεις αθλητών, ορειβατών, αναρριχητών. Αναχώρηση για Αθήνα νωρίς το απόγευμα με στάση για υπαίθρια θερμά λουτρά στις πηγές Κουτσέκι ή στις Θερμοπύλες. Δυνατότητα μονοήμερης επίσκεψης (Κυριακή) για τη συμμετοχή στην κοπή της πίτας κατόπιν συνεννοήσεως με το Σύλλογο.

Συντονιστής: Βαγγέλης Ζωγράφος, τηλ. 6974734689.

22-23/01/11 Ζήρεια (2.375μ.) - Χαράδρα Φλαμπουρίτσας - Ζαχαριάς (1.628μ.)

Σάββατο: Αναχώρηση 07:30 για Άνω Τρίκαλα Κορινθίας (1.100μ.). *Ορειβατική:* Ανάβαση στο Ζαχαριά και επιστροφή στο χωριό. Υ.Δ.: 550μ. Ω.Π.: 5-6. Β.Δ.: 5. *Πεζοπορική:* Πορεία μέχρι τη Λίμνη Δασίου και επιστροφή στο χωριό. Ω.Π.: 4. Β.Δ.: 1. Υ.Δ.: 400μ.

Κυριακή: *Ορειβατική:* Ανάβαση στη Ζήρεια από το καταφύγιο και επιστροφή. Ω.Π.: 7-8. Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 6) Υ.Δ.: 900μ. Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός. *Πεζοπορική:* Πορεία στη χαράδρα της Φλαμπουρίτσας και επιστροφή. Ω.Π.: 5. Υ.Δ.: 200μ. Β.Δ.: 1.

Συντονιστής ορειβατικής: Γιώργος Μέτσος, τηλ. 6972756511.

Συντονιστής πεζοπορικής: Όλγα Μουρίκη, τηλ. 6974909601.

Φεβρουάριος

05-06/02/11 Πέντε Πύργοι (2.004μ.) - Λίμνη Πλαστήρα

Σάββατο: Αναχώρηση 07:30 για λίμνη Πλαστήρα. Περιήγηση ή μικρή πορεία στην περιοχή όπου θα γίνει και η διανυκτέρευση.

Κυριακή: *Ορειβατική:* Ανάβαση στους Πέντε Πύργους από Ανθηρό (800μ.). Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός. Υ.Δ.: 1.200μ. Β.Δ.: 6. Ω.Π.: 8. *Πεζοπορική:* Κυκλική διαδρομή με εκκίνηση το Κρουονέρι και επιστροφή στο χωριό. Ω.Π.: 4-5. Β.Δ.: 1. Υ.Δ.: 400μ.

Συντονιστής ορειβατικής: Γιάννης Χατζησωτηράκης, τηλ. 6934508396.

Συντονιστής πεζοπορικής: Γεωργία Παπαδάκου, τηλ. 6944880849.

18-20/02/11 Χαλασμένο Βουνό (2.203μ.) Ταύγετος - Χειμερινή Περιφερειακή συνάντηση

Παρασκευή: Αναχώρηση ώρα 17:00 από Ομόνοια (Γ' Σεπτεμβρίου). Άφιξη στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Σπάρτης στη θέση Βαρβάρα (1.600μ.) γύρω στις 22:00.

Σάββατο: Αναχώρηση από καταφύγιο στις 07:00 για το διάσελο Πόρτες (2.100μ.)



μεταξύ των κορφών Άι-Λιάς και Σιδηρόκαστρο (3 ώρες). Από την κόψη του «Αθάνατου» (ανήκει στο Σιδηρόκαστρο) κατάβαση 300μ. μετά ανάβαση 100μ. ως τη ρίζα του Χαλασμένου (2 ώρες). Από λούκι II βαθμού (αν είναι παγωμένο) ανάβαση στην κορυφή (1 ώρα). Επιστροφή στο καταφύγιο από τα ίδια σε 4 ώρες. Προαιρετική διανυκτέρευση με σκηνές στο Γούπατο (αν το επιτρέπει ο καιρός). Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ: 6).

Κυριακή: Ανάβαση στον Προφήτη Ηλία (2.407μ.), επιστροφή στο καταφύγιο και στη συνέχεια κατάβαση στη θέση Μαγγανιάρης και επιστροφή στην Αθήνα.
Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

27/02/11 Μαυροβούνι Κορινθίας (1.694μ.)

Αναχώρηση στις 07:00 για Καστανιά (900μ.) όπου θα γίνει ανάβαση στο Μαυροβούνι και κατάβαση στο Μάτι Φενεού. Ω.Π.: 5-6. Β.Δ.: 1 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5). Υ.Δ.: 500μ. Πιθανός χειμερινός εξοπλισμός.

Συντονιστής: Γιώργος Γόντικας, τηλ. 6942523478.

Μάρτιος

04-07/03/11 Οροσειρά Γκιώνας: Πρ.Ηλίας (2.301μ.) - Ψηλή Κορφή (1.974μ.) - διάσχιση Ε4 -Απόκριες στην Άμφισσα με το παραδοσιακό δρώμενο της “Χάμναις” και Καθαρή Δευτέρα με «αλευρομουτζουρώματα» στο Γαλαξίδι

Παρασκευή: Αναχώρηση 16:30 για δασικό χωριό Προσηλίου Φωκίδας όπου θα γίνουν και οι διανυκτερεύσεις.

Σάββατο: *Ορειβατική:* Ανάβαση στον Πρ. Ηλία (2.301μ.) και επιστροφή. Υ.Δ.: 1.300μ. Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ: 6). Ω.Π.: 8-9. Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός. *Πεζοπορική:* Διάσχιση του Ε4 από τον κεντρικό δρόμο Άμφισσας - Καλοσκοπής με κατάληξη στη Βάργιανη ή στο Δροσοχώρι. Υ.Δ.: 300μ. Β.Δ.: 1. Ω.Π.: 5-6.

Κυριακή: *Ορειβατική:* Ανάβαση στην Ψηλή Κορφή (1.974μ.) από το δασικό χωριό μέσω Γκλιγκορέματος και κατάβαση στην τοποθεσία Λιανοκλάδι όπου θα μας παραλάβει το πούλμαν. Υ.Δ.: 1.000μ. Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 6). Ω.Π.: 6-7. Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός. *Πεζοπορική:* Μικρή πεζοπορία από το δασικό χωριό στη μονή Παναγίας Προσηλίου την οποία και θα επισκεφτούμε και επιστροφή. Β.Δ.: 1. Ω.Π.: 1-2. Μεταφορά στην Άμφισσα όπου θα παρακολουθήσουμε το δρώμενο της Χάμναις (ενδεχόμενη διαφοροποίηση ορειβατικών διαδρομών ανάλογα με τα δρώμενα).

Κ. Δευτέρα: Μεταφορά στο Γαλαξίδι για το έθιμο του Αλευρομουτζουρώματος. Παλιά ρούχα για τη συμμετοχή στο Αλευρομουτζουρέμα.

Συντονιστής ορειβατών: Γιώργος Μέτσος, τηλ. 6972756511.

Συντονιστής πεζοπόρων: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ. 6944467436.



Πάσχα 2011

Νεπάλ - Ιμαλαία (διάσχιση) Trekking στο μονοπάτι των Ιμαλαίων

Μια πεζοπορική διάσχιση κάτω από τις σπουδαιότερες κορυφές του Everest, ανάμεσα από πανέμορφα δάση, ορεινά αγροκτήματα, αλπικές εκτάσεις με θέα κορυφές όπως η Ama dablam, Purnori, Kalapatar και την κορυφή του Everest. Πεζοπορία στον παγετώνα Khumbu, επίσκεψη σε ιστορικά μοναστήρια όπως το Tengboche, σε μονοπάτια ανάμεσα σε δάση με ροδόδενδρα και ανάμεσα από μικρούς ορεινούς οικισμούς με φιλόξενους κατοίκους. Ένα εύκολο trekking-διάσχιση στην ωραιότερη και αντιπροσωπευτικότερη διαδρομή του ορεινού όγκου των Ιμαλαίων, με καθημερινή πεζοπορία 5-6 ωρών και μέγιστο υψόμετρο 5.550μ. Από τη Loukia (2.600μ.) - κοιλάδα Κούμπου - Base camp Everest (νότια πλευρά) 5.350μ. και Kalapatar (5.550μ.) (με θέα τις κορυφές Ama dablam (6.680 μ.), Purnori (7.100μ.) και από σημεία με θέα την υψηλότερη κορυφή του Everest). Διάρκεια ταξιδιού περίπου 15-20 ημέρες και πιθανή ημερομηνία αναχώρησης 16/4/2011, ανάλογα με τις αεροπορικές πτήσεις. Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.

Συντονιστής: Θανάσης Τριάντης, τηλ. 6976415173



Αύγουστος 2011 ΜΟΓΓΟΛΙΑ - ΟΡΟΣΕΙΡΑ ALTAI

Το καλοκαίρι 2011 θα ταξιδέψουμε στην όμορφη και μυστικιστική Μογγολία. Το ταξίδι μας θα αρχίσει από τη πρωτεύουσα Ουλάν Μπατάρ, όπου θα ξεναγηθούμε σε παλάτια, ναούς και μουσεία. Στη συνέχεια θα πραγματοποιήσουμε πολυήμερο ορειβατικό trekking στα επιβλητικά αλπικά βουνά των Altai. Θα ανέβουμε στη κορυφή Malchin Peak (4.024μ.) και στο ψηλότερο και απαιτητικό βουνό της Μογγολίας το Mount Khibitei (4.374μ.). Θα θαυμάσουμε το φωτεινότερο χρώμα των βουνών και των λιμνών, στον κόσμο. Θα κινηθούμε σε μέρη με εκπληκτική άγρια ζωή, θα κοιμηθούμε στις παραδοσιακές γιούρτες (καλύβες φτιαγμένες από δέρμα και ξύλο), και θα βιώσουμε τον αρχέγονο τρόπο ζωής των νομάδων και την παντελή έλλειψη του σύγχρονου πολιτισμού. Θα εντυπωσιαστούμε από τις πολύχρωμες φορεσιές των ιδιαίτερων κυνηγών της στέπας και θα παρακολουθήσουμε τον τρόπο που κυνηγούν με εκπαιδευμένα αρπακτικά χιλιάδες χρόνια τώρα. Θα καλπάσουμε με άλογα ή καμήλες στις απέραντες στέπες και στη συνέχεια θα ταξιδέψουμε στην έρημο Γκόμπι για να περπατήσουμε σε αμμόλοφους και να επισκεφτούμε μέρη εκπληκτικής ομορφιάς., όπως την περιοχή Μπαϊζάνκ με τα απόκρημνα βράχια όπου στο μακρινό 1922 βρέθηκαν αυγά δεινοσαύρου. Ένα ταξίδι στο χώρο και στο χρόνο που θα μας γεμίσει συγκινήσεις και θα μας διδάξει πολλά για τη ζωή.

Συντονιστής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ. 6974507311.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
& ΑΡΤΟΠΟΙΑΣ

Έμιλυ

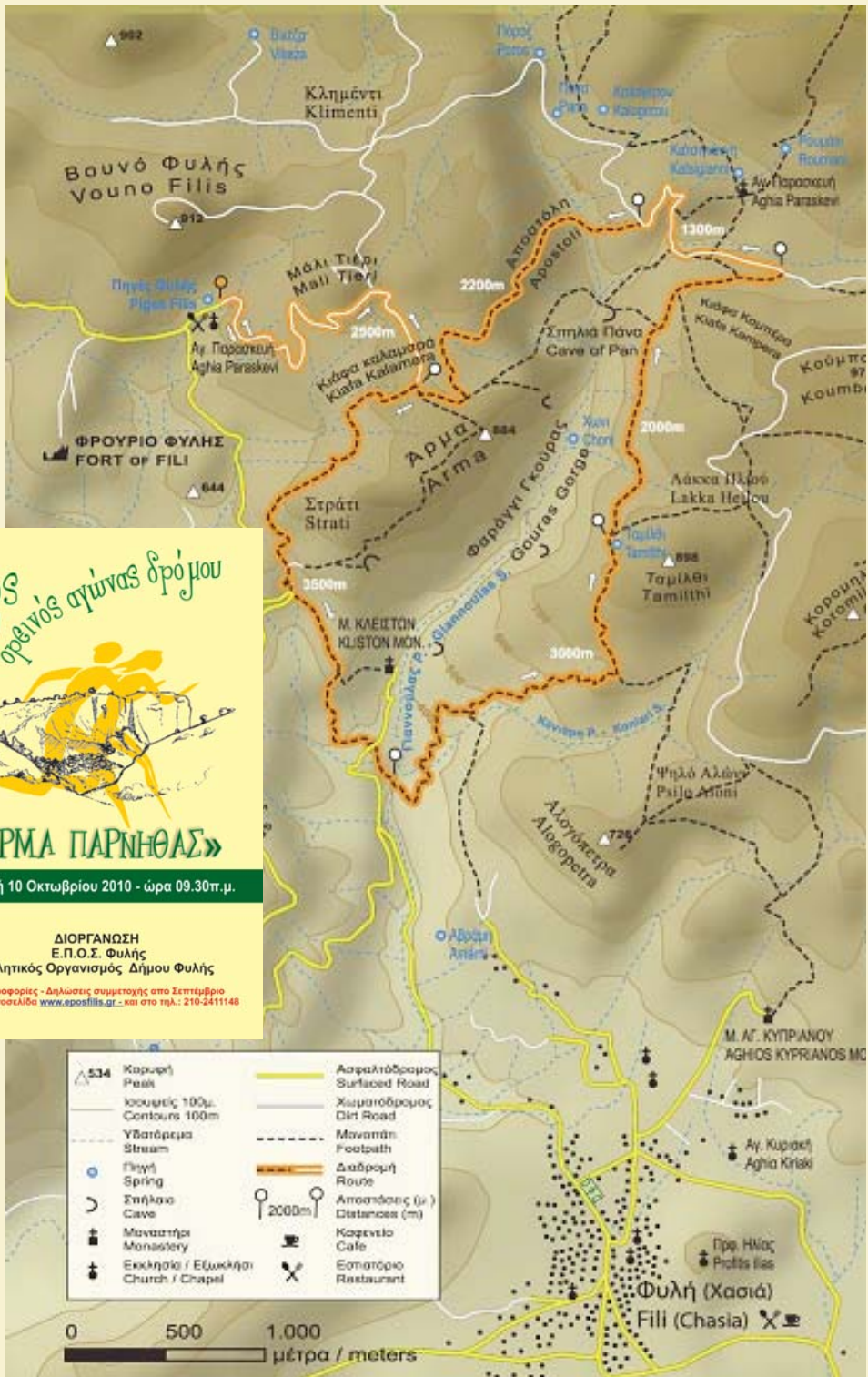
Π.ΓΕΩΡΓΑΣ - Μ.ΜΑΡΓΑΤΙΝΗΣ Ο.Ε

ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ ΑΡΡΑΒΩΝΩΝ - ΓΑΜΩΝ - ΒΑΠΤΙΣΕΩΝ - ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΦΥΛΗΣ 92, ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΑ - Τηλ.:210 2470144-5

(έξοδος 6 Αττικής οδού)

3^{ος} Ορεινός Αγώνας «ΑΡΜΑ» Πάρνηθας



ΠΗΛΙΟΝ

ΙΣΤΟΡΙΚΑ, ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κείμενο: Γιώργος Μέτσος

Ο νομός Μαγνησίας ώφειλει τήν όνομασία του εις τό πανάρχαιο Αιολικό φύλο τών Μαγνήτων καί τόν γενάρχη τους τόν Μάγνητα, υιό του Αιόλου. Είς αυτούς επίσης ώφείλεται ή εϋρεσις καί ή όνομασία του όμωνύμου λίθου μέ τίς γνωστές ιδιότητες, του γνωστού μας μαγνήτη. Τό όρος δέ πού χαρακτηρίζει τόν νομό, είναι τό Πήλιον, τό όποιο από τήν άπωτάτη αρχαιότητα εφημιζετο για τά ίαματικά του φυτά, όπως ό ύοσκύαμος (γουρουνοκούκι), ή άγρια νάρδος (βαλεριάνα), τό κολχικόν (σκυλοβότανο) κ.ά. Ήταν γνωστό όμως καί για τά δάση του, άφου ό Ήσιόδος τό αναφέρει ως <<ύλην>> (ύλη= δάσος, ξυλεία, πρώτη ύλη), ενώ ό Όμηρος ως <<εινοσίφυλλον>> (έκ του ένοσις= κίνησης + φύλλον), πού δηλώνει τό δασώδες όρος μέ τά σειόμενα φύλλα. Από εκεί άλλωστε προμηθεύθηκαν καί οι Άργοναύτες τήν ξυλεία για νά κατασκευάσουν τήν Άργώ, καί εις τίς Παγασές, δυτικώς τής Ίωλκού, ό μεγάλος ναυπηγός Άργος τήν συναρμολόγησε υπό τήν καθοδήγησι τής θεάς Αθηνάς. Έπρομηθεύθη λοιπόν πεύκα από τό Πήλιο, αλλά καί δρυ από τόν Τόμαρο τής Δωδώνης, ή όποία έτοποθετήθη εις τήν πλώρη καί είχε τήν ιδιότητα νά όμιλει καί νά δίνει οδηγίες! Ο τόπος, όπου ή Αθηνά στερέωσε εις τήν Άργώ τήν όμιλοϋσα δρυ, ώνομάσθη Παγασαί έκ του ρήματος πήγνυμι= στερεώνω. Καί από τόν όρμο τών Αφετών άργότερα, εξέπλευσαν για τό μακρινό τους ταξειδι, ό όποίος ώνομάσθη έτσι, διότι από εκεί άφέθη πρós τήν θάλασσα τό πλοίο. [Η δέ Άργώ ώφειλει τό όνομά της εις τήν λέξι άργός= ταχύς, πού σημαίνει όμως καί λαμπρός ή λευκός, γι' αυτό καί τό άσήμε λέγεται άργυρος.] Είς τήν βόρεια πλευρά τής κορυφής του Πηλίου, ύπάρχει τό άντρον όπου διέμενε ό ξακουστός Κένταυρος Χείρων, ό όποίος λέγεται ότι έγεννήθη όταν ό Κρόνος συνευρέθη μέ τήν Φιλύρα μεταμορφωμένος εις ίππο. Έτυμολογικώς ύπάρχουν δυό έκδοχές για τούς Κενταύρους. Η πρώτη λέει ότι ή όνομασία δηλώνει αυτούς πού κεντοϋν τήν αύρα τών ανθρώπων, δηλαδή τούς ιατρούς, πράγμα για τό όποιο εφημιζοντο άλλωστε. Η άλλη έκδοχή λέει ότι δηλώνει τούς νομάδες ίππείς πού συνάθροιζαν τούς διασκορπισθέντες ταύρους κεντρίζοντάς τους

μέ βούκεντρα (ραβδιά για τό μάζεμα τών βοών). Ο Χείρων πάντως, έδίδαξε τήν ιατρική τέχνη καί άνέθρεψε πολλούς ήρωες, όπως τόν Αχιλλέα, τόν όποιο τάιζε μέ κρέατα λιονταριών, κάπρων καί άρκούδων, έφ' όσον τό Πήλιο τότε ήταν γεμάτο μέ άγρια θηρία.

[Έκει μάλιστα έρωτεύθη καί ό Απόλλων τήν νύμφη Κυρήνη, όταν τήν είδε νά παλεύει μέ ένα λιοντάρι. Αυτό πού δέν είναι γνωστό, είναι ότι ό Αχιλλεύς πρότερον ώνομάζετο Λιγύρων, αλλά έπειδή δέν βύζαξε από τήν μάνα του ώνομάσθη Αχιλλεύς (έκ του στερητικού α + χιλή= τροφή), πληροφορία πού δίνει ό Απολλόδωρος.]

Κατά τήν δυτική πλευρά του Πηλίου, ύπήρχε όπως αναφέρει ό Δικαίαρχος, ναός του Ακραιού Διός. Είς τήν κορυφή του δέ, έτελέσθησαν οι γάμοι του βασιλέως τών Μυρμιδόνων Πηλέως καί τής Νηρηίδος (Θαλασσίας νύμφης) Θέτιδος, άφου προηγουμένως είχε εξελιχθεί ό έρωτάς τους εις τό σημ. χωριό Άγιος Γεώργιος όπου καί καταλήγει τό άκρωτήριο του Πηλίου. Η μυθολογία αναφέρει ότι οι Γίγαντες θέλοντας νά φθάσουν τούς θεούς για νά τούς καθιρέσουν, τοποθέτησαν τό Πήλιο έπάνω εις τήν Όσσα (Κίτσαβο). Είς τίς ύπώρειες του Πηλίου αναφέρονται πολλές αρχαίες πόλεις όπως ή Ίωλκός, ή Δημητριάς, ή Όλιζών, τό Όρμίνιο κ.ά.. Επί Τουρκοκρατίας εϋήμεροϋσαν τά Είκοσιτέσσερα λεγόμενα χωριά, άφου απολάμβαναν τά προνόμια πού τούς είχαν δωθει από τήν Βαλιδή Σουλτάνα. Είς αυτά τά χωριά ήκμασαν πολύ καλά Έλληνικά σχολεία, τό όνομαστότερο έκ τών όποίων ήταν τής Ζαγοράς, όπου καί φοίτησε ό Ρήγας Βελεστινλής. [Έκει ήταν επίσης καί τά εργαστήρια πού κατασκεύαζαν τίς περιφημες καπότες (κάπτες) τής Ζαγοράς.] Τέλος, κατά τήν επανάστασι τό Πήλιο προσέφερε πολλά, μέ ύποκινητές τόν Άρχιμανδρίτη Άνθιμο Γαζή, τόν καπετάν Μπατσόκη καί τόν Καρατάσο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: 1) Όμήρου Όδύσεια, 2) Όμήρου Ίλιάς, 3) Πινδάρου Πύθια, 4) Απολλοδώρου Μυθολογία, 5) Μέγα Έτυμολογικόν Λεξικόν, 6) Έγκυκλοπαίδεια του Ήλιου.



12^Ο ΚΥΠΕΛΛΟ BOULDERING «ΑΘ. ΛΕΥΚΑΔΙΤΗΣ»

ΤΕΛΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σάββατο 26-06-2010, Φυλή - Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ – Α.Ο.Δ.Φ.

Το Σάββατο 26 Ιουνίου 2010 διεξήχθη με επιτυχία από τον Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Φυλής ο Α' Αγώνας του 12ου Κυπέλλου Bouldering «Αθανάσιος Λευκαδίτης» της Ε.Ο.Ο.Α. στη νέα αναρριχητική πίστα (θέση ΘΕΑ, Φυλή) του Α.Ο.Δ.Φ. Στον αγώνα συμμετείχαν αθλητές όλων των ηλικιών (ελάχιστες συμμετοχές ανά κατηγορία τρεις αθλητές/ήτριες) τόσο από την επαρχία όσο και από σωματεία της Αττικής. Αναλυτικά, τα αποτελέσματα έχουν ως εξής:

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΓΟΡΙΑ

| ΘΕΣΗ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ |
|------|------------------------------|--------------|
| 1 | ΚΟΥΛΟΥΓΟΥΣΙΔΗΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ | ΓΣ ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ |
| 2 | ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΕΡΜΗΣ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 3 | ΔΕΝΕΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

| ΘΕΣΗ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ |
|------|--------------------------|--------------|
| 1 | ΠΑΝΑΓΙΩΤΕΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ-ΜΑΡ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 1 | ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 3 | ΚΟΥΤΣΟΥΛΑ ΜΑΡΚΕΛΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 4 | ΜΕΛΙΚΙΔΟΥ ΑΝΖΕΛΙΚΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 5 | ΚΟΥΛΟΥΓΟΥΣΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ | ΓΣ ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ |

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ ΑΓΟΡΙΑ

| ΘΕΣΗ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ |
|------|--------------------|---------------|
| 1 | ΚΑΣΟΥΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ | ΑΧΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 2 | ΣΕΜΠΡΟΣ ΒΙΚΤΩΡΑΣ | ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ |
| 3 | ΑΝΕΣΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ | ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ |
| 4 | ΚΑΛΕΜΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 5 | ΤΣΙΚΗΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ | ΑΧΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |

ΕΦΗΒΩΝ ΑΓΟΡΙΑ

| ΘΕΣΗ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ |
|------|----------------------|-------------|
| 1 | ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΙΣΑΑΚ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 2 | ΑΝΕΣΤΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ | ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ |
| 3 | ΧΑΣΑΠΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

| ΘΕΣΗ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ |
|------|------------------|-------------|
| 1 | ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 2 | ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ ΒΑΣΩ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 3 | ΜΙΧΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ | ΣΕΟ ΑΘΗΝΑΣ |
| 4 | ΣΙΔΕΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ | ΣΕΟ ΑΘΗΝΑΣ |

ΑΝΔΡΕΣ

| ΘΕΣΗ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΣΥΛΛΟΓΟΣ |
|------|-------------------------|--------------|
| 1 | ΚΟΛΟΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | ΕΟΣΤΡΙΠΟΛΗΣ |
| 2 | ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 3 | ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝ | ΕΟΣ ΞΑΝΘΗΣ |
| 4 | ΓΡΑΦΑΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ | ΓΣ ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ |



Clarus
Energy Services

ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΑΡΟΧΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Όλγα Αν. Μουρίκη

Χημικός Μηχανικός Ε.Μ.Π. - Σύμβουλος ενεργειακών υπηρεσιών

Φωτοβολταϊκά συστήματα σε στέγες

Εξοικονόμηση ενέργειας

«Πράσινη ενέργεια»

Τηλ. 210 2914747, 6974909601, fax: 210 7250183

e-mail: olga_mrk@yahoo.gr, website: www.clarusesco.com

Σχολές Ορειβασίας – Αναρρίχησης ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ ΦΥΛΗΣ

Ποιοι μπορούν να συμμετέχουν στις Σχολές:

Στις Σχολές Χειμερινού Βουνού Αρχαρίων και Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων μπορεί να συμμετέχει όποιος/-α επιθυμεί να ασχοληθεί με την Ορειβασία, ανεξαρτήτως ηλικίας και εμπειρίας, με μοναδικό προαπαιτούμενο την αγάπη για το βουνό. Η ύλη των σχολών περιλαμβάνει 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 ένας/μία απόφοιτος να απολαύσει αυτόνομα το βουνό με την παρέα του ή με το Σύλλογο και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. **Οι Σχολές αναγνωρίζονται από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) και οι απόφοιτοι μπορούν να συνεχίσουν σε Σχολές Μέσου Επιπέδου της Ε.Ο.Ο.Α.**

Ποιο είναι το κόστος της Σχολής και τι περιλαμβάνει:

Το κόστος για τις Σχολές Αρχαρίων είναι €400 για συμμετέχοντες 29 ετών και άνω και €350 για συμμετέχοντες κάτω των 28 ετών, καθώς και για αποφοίτους κάθε ηλικίας των σχολών του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής που επιθυμούν να συμμετέχουν σε δεύτερη σχολή αρχαρίων του Συλλόγου. Το κόστος περιλαμβάνει τον υλικοτεχνικό εξοπλισμό (σχοινιά, κράνη, crampons, piolet κ.λπ.) και την ασφάλεια ζωής των εκπαιδευομένων για όλη τη διάρκεια της Σχολής. Στην τιμή δεν περιλαμβάνονται ο απαραίτητος προσωπικός εξοπλισμός (μπότες, ρουχισμός κ.ά.), οι μετακινήσεις και οι διανυκτερεύσεις στα καταφύγια. Σημειώνεται ότι οι εκπαιδευόμενοι οφείλουν να είναι μέλη του Συλλόγου (εγγραφή: €5, ετήσια συνδρομή: €15). 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/-ες 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 και με **επιδότηση από το Σύλλογο για τις Σχολές Αρχαρίων με το συνολικό ποσό των €400 και για τις Σχολές Μέσου Επιπέδου με το ποσό των €800.**

Πληροφορίες:


Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να έχουν υποβληθεί μέχρι την ημερομηνία Συνάντησης Γνωριμίας μαζί με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά (φωτοτυπία ταυτότητας, πρόσφατη ιατρική βεβαίωση, δύο φωτογραφίες ταυτότητας) και τα δίδακτρα της σχολής. Για ακριβείς ημερομηνίες και ώρες, επικοινωνήστε με τη γραμματεία.

Σχολές Αναρρίχησης (Φθινοπώρου) 2010 και Χειμερινού Βουνού 2011 (Αρχαρίων – Μέσου Επιπέδου):

Σύντομα θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Συλλόγου το αναλυτικό πρόγραμμα κατά Σχολή.

** Απόφοιτοι Σχολών Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής **

Το Δ.Σ. αποφάσισε ομόφωνα ότι **οι απόφοιτοι Σχολών Χειμερινού Βουνού και Αναρρίχησης του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής θα έχουν δικαίωμα έκπτωσης 20% στο κόστος κάθε διοργάνωσης του Συλλόγου μας (εκτός των αποστολών του εξωτερικού) μέχρι τέλους 2010.** Σκοπός μας, η παροχή κινητρών σε επίδοξους νέους ορειβάτες προκειμένου να προσεγγίσουν το βουνό με ασφάλεια, κέφι κι ανιδιοτέλεια μέσα από τη συντροφιά του Συλλόγου. Ελάτε να περπατήσουμε μαζί!



Μία 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.

Βίωσε τη συναρπαστική εμπειρία του βουνού!

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, λαμβάνοντας υπόψη την πιθανότητα αντίξωων καιρικών συνθηκών και προβλέποντας να διαθέτουν τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό. Κάθε συμμετέχων/-ουσα στις αναβάσεις και τις δραστηριότητες του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής αποδέχεται ανεπιφύλακτα ότι φέρει την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητά του, όπως άλλωστε προβλέπεται από το Άρθρο 1 περί Ατομικής Ευθύνης της Διακήρυξης του Τυρόλου για την Καλύτερη Άσκηση των Αθλημάτων του Βουνού (2002):

«Οι ορειβάτες και οι αναρριχητές ασκούν το άθλημά τους κάτω από συνθήκες όπου υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος και η εξωτερική βοήθεια μπορεί να μην είναι διαθέσιμη. Με αυτό κατά νου, ασκούν τη δραστηριότητα τους αυτή με δική τους ευθύνη και είναι υπόλογοι για την ασφάλειά τους. Οι ενέργειες των ατόμων δε θα πρέπει να θέτουν σε κίνδυνο τους γύρω τους ούτε και το περιβάλλον.»

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται τηλεφωνικά με κράτηση ονοματεπώνυμου και αριθμού τηλεφώνου και με κατάθεση της προκαθορισμένης προκαταβολής στον τραπεζικό λογαριασμό του Συλλόγου. Η προκαταβολή δεν επιστρέφεται, εκτός εάν γίνει ακύρωση δέκα (10) ημέρες πριν την αναχώρηση ή εάν η ακυρωθείσα θέση

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΕΛΩΝ

Καθιερώσαμε νέο σύστημα εγγραφής μελών: συμπλήρωση αίτησης και καταβολή της ετήσιας συνδρομής των €15 κατά την πρώτη συμμετοχή σε διαδρομή του Συλλόγου μας.

συμπληρωθεί από άλλο άτομο αντίστοιχης θέσης (ξενώνα, καταφύγιο ή σκηνή). Κρατήσεις για μονοήμερες αναβάσεις γίνονται επτά (7) ημέρες πριν την ημερομηνία αναχώρησης και για διήμερες αναβάσεις και άνω δεκαπέντε (15) ημέρες πριν. Μειωμένες τιμές ισχύουν για μέλη, μαθητές έως 18 ετών και τους αποφοίτους των Σχολών του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής (20%).

Αναχώρηση – Επιστροφή: Στάση ΜΕΤΡΟ ΑΤΤΙΚΗ, οδός Λιοσίων, Αθήνα (ενδιάμεσες επιβιβάσεις σε Αγ. Αναργύρου, είσοδο 6 Αττικής Οδού, διασταύρωση Ολυμπιακού Χωριού, κόμβο Κηφισιάς κ.ά).

Δηλώσεις Συμμετοχής: στο τηλέφωνο του Συλλόγου 210 2411148.

Αριθ. Τραπεζικού Λογαριασμού Συλλόγου: EUROBANK 00260073100100131064.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

1. Μπότες ορειβατικές
2. Κάλτσες μάλλινες ή συνθετικές
3. Ισοθερμική μπλουζά
4. Fleece jacket
5. Αντιανεμική-Αδιάβροχη μεμβράνη
6. Σακίδιο ορειβατικό 40-60lt
7. Καπέλο – Γυαλιά ηλίου – Αντηλκό
8. Σφυρίχτρα – Πυξίδα – Χάρτης
9. Ατομικό Φαρμακείο
10. Φακός κεφαλής (με εφεδρικές μπαταρίες)
11. Κολατσιό – Νερό
12. Σακούλες (για σκουπίδια και προστασία εξοπλισμού από βροχή)

Για το χειμερινό βουνό στον παραπάνω εξοπλισμό προστίθενται: γκέτες, παντελόνι fleece ή softshell, αντιανεμική-αδιάβροχη μεμβράνη παντελόνι, σκούφος, γάντια, rio-let και crampons.

Επιδίωξή μας είναι η κατάργηση της «πελατειακής συμμετοχής» και της εισφοράς «μη μέλους». Στόχος μας είναι η ενίσχυση της έννοιας «Σύλλογος», μία συντροφιά ανθρώπων που διακατέχονται από την αγάπη για το βουνό και τη φύση και έχουν ανεπτυγμένη την ορειβατική αλληλεγγύη.

**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 παιδών - κορασίδων.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ:

Μαθήματα γίνονται: 1. Στο γυμναστήριο "ΘΕΑ" στη Φυλή σε συνεργασία με τον Αθλητικό σερβανισμό του Δήμου Φυλής κάθε Τρίτη και Πέμπτη, ώρες 19:00-21:00

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.

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,

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ:

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

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:

Τηλ.: 210-2411148, 6979841549
Τηλ.: 210- 2484453, 210- 2484942

Κτίριο Κολυμβητηρίου
(Αιγαίου Πελάγους, Πάρο Πόλης)
Γυμναστήριο ΘΕΑ,
(Λεωφ. Φυλής και Αλιάντων),
Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Φυλής

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.

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

| ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ | | | | | | |
|------------------|--------------|--------------------|-------|----------------------|---|---|
| ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ | ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ | ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ | ΧΙΟΝΙ | ΧΡΗΣΗ ΠΙΣΤΕΣ ΚΡΑΜΠΩΝ | ΔΙΑΝΤΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΨΗΛΟ | ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ |
| 1 | Έως 6 | Μικρή | | | | |
| 2 | Έως 8 | Έως 1000μ. | | | | Καλή φυσική κατάσταση και ανάλογη εξοπλιστική |
| 3 | Πάνω από 8 | Πάνω από 1000μ. | | | | |
| 4 | Πάνω από 8 | Πάνω από 1000μ. | | | Μικροτεχνική κατασκευαστικού εξοπλισμού | |
| 5 | Έως 8 | Έως 1000μ. | | | | Καλή φυσική κατάσταση και ανάλογη εξοπλιστική |
| 6 | Πάνω από 8 | Πάνω από 1000μ. | | | | |
| 7 | Πάνω από 8 | Πάνω από 1000μ. | | | Μικροτεχνική κατασκευαστικού εξοπλισμού | |



Νέα Πίστα Αναρρίχησης στη Φυλή!

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής προσκαλεί τα μέλη του στη νέα αναρριχητική πίστα του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου Φυλής, στη θέση ΘΕΑ (Λεωφ. Φυλής και Αλιάνθου) στη Φυλή. Η πίστα είναι ένας ημιυπαίθριος χώρος bouldering, επιφάνειας 45 τ.μ., με 4,5 ύψος, ανάπτυγμα διαδρομών και τραβέρσα. Έχει παροχή ηλεκτρικού και νερού, διαθέτει στρώματα και πλήθος πιασιμάτων, ενώ στον εξωτερικό περίβολο υπάρχει υπαίθριος χώρος στάθμευσης. Ουσιαστικά πρόκειται για έναν πολυχώρο εκδηλώσεων (οπτικοακουστικός εξοπλισμός, προπονήσεις τοξοβολίας, αίθουσα χορού) και παραχωρείται από τον ΑΟΔΦ στους αναρριχητές του συλλόγου μας για προπονήσεις, προβολές και αθλητικές συναντήσεις. Ο Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου Φυλής αρχίζει μαθήματα αρχαρίων αγωνιστικής αναρρίχησης, περισσότερες πληροφορίες στο τηλ. 210-2412095 & 210-2412024. Η χρήση της πίστας είναι **δωρεάν** για τα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη του ΕΠΟΣ Φυλής, καθώς και για τους αθλητές του. Για να χρησιμοποιήσουν την πίστα για προπόνηση οι αναρριχητές οφείλουν να γνωρίζουν βασικές αρχές αναρρίχησης. Μέρες και ώρες λειτουργίας: Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή 19:00-22:00, Σάββατο και Κυριακή 10:00-22:00



Σπηλαιολογία

Αναρρίχηση

Ορειβασία

Υπαιθριες δραστηριότητες

Πεζοπορία

odysseia@acci.gr

Οδύσσεια sport Θεμιστοκλέους 44 10678 Αθήνα Τηλ.:2103844650 fax: 2103848293
Οδύσσεια stock Α. Μεταξά 4 Αθήνα



είναι η φύση μας!

**Περιπέτεια, προσπάθεια,
ένταση, απόλαυση...**

Λέξεις οικείες σε όλους εμάς. Εμάς που έχουμε επιλέξει να ζούμε τη ζωή μας διαφορετικά. Εμάς που ξέρουμε ότι το outdoor δεν είναι απλά ένα μέσο «φυγής», αλλά τρόπος ζωής. Εμάς που γνωρίζουμε ότι η «ιδιαιτερότητά» μας δεν εκφράζει κάποια περιστασιακή και πρόσκαιρη ανάγκη. Εμάς που έχουμε κατανοήσει ότι outdoor είναι η φύση μας!

alpamayo **PRO**
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: www.alpamayopro.gr

