

ΔΙΑ ΡΟΜΕΣ

ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

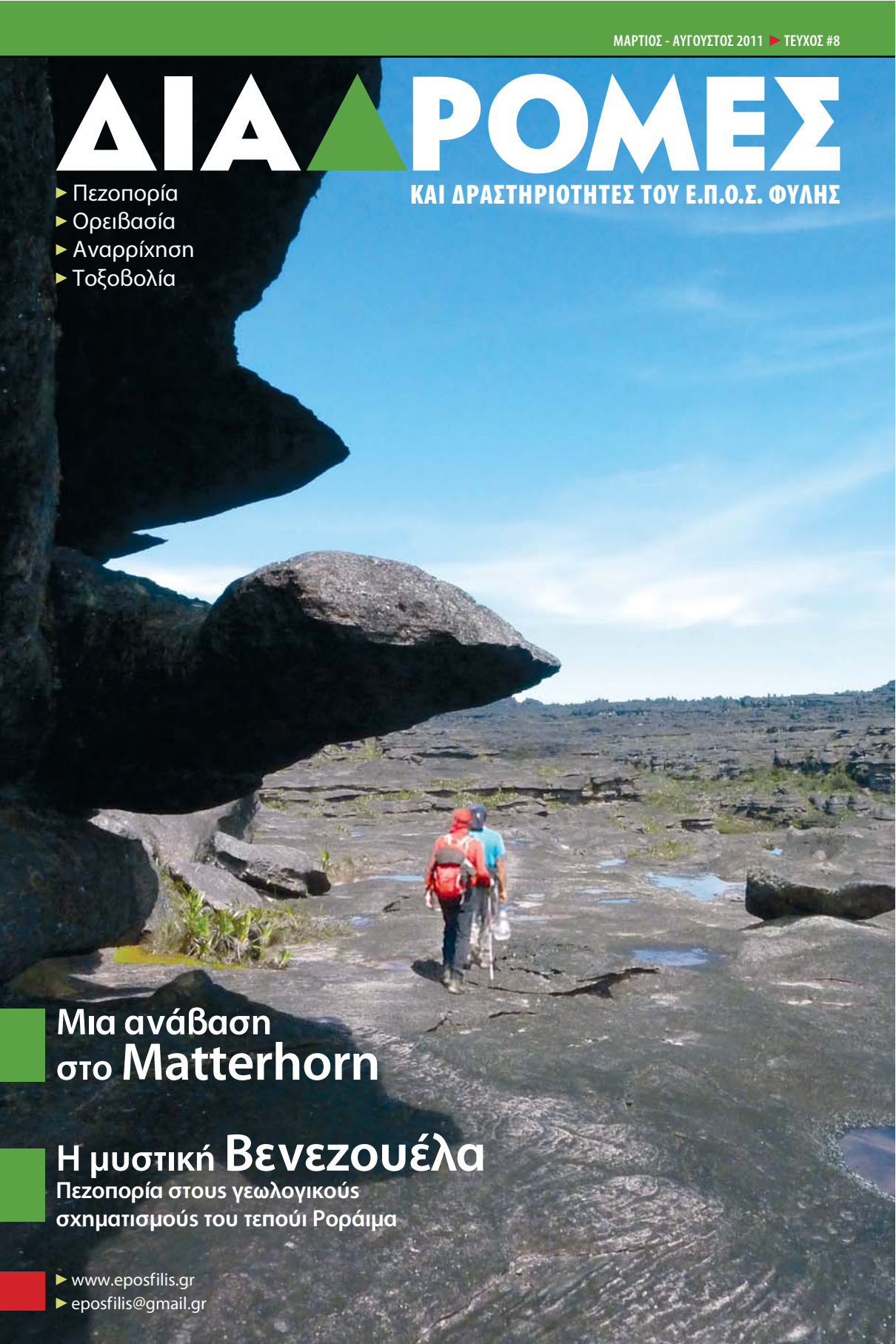
- ▶ Πεζοπορία
- ▶ Ορειβασία
- ▶ Αναρρίκηση
- ▶ Τοξοβολία

Μια ανάβαση
στο **Matterhorn**

Η μυστική **Βενεζουέλα**

Πεζοπορία στους γεωλογικούς
σχηματισμούς του τεπούι Ροράιμα

- ▶ www.eposfilis.gr
- ▶ eposfilis@gmail.gr



πεζοπορία κατασκήνωση αναρρίχηση
χιονοδρομία ορειβασία αλпинισμός

o u t d o o r g e a r

PATH
FINDER



sub-zero
-50%
SALES

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

ΔΙΑΡΟΜΕΣ

ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2011

▶ ΤΕΥΧΟΣ #8

Ελληνικός Πολιτιστικός Ορειβατικός Σύλλογος Φυλής



Μέλος:



Ελληνικός
Ομοσπονδίας Ορειβασίας
& Αναρρίκησης (ΕΟΟΑ)



Ελληνικός
Φιλάθλου Ομοσπονδίας
Τοξοβολίας (ΕΦΟΤ)

Λ. Φυλής & Κοιμ. Θεοτόκου 1, Φυλή 133 51

Τηλ.: 210 2411 148 • Κιν.: 6973 693552

Fax: 210 2412 099

▶ www.eposfilis.gr▶ eposfilis@gmail.com

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος: Καλλιόπη Δηλαβεράκη

Αντιπρόεδρος: Γεωργία Παπαδάκη,
υπεύθυνη περιοδικού «ΔΙΑΡΟΜΕΣ»

Γραμματέας: Αλέξανδρος Μαντάς

Ταμίας: Θανάσης Μπαρμπούτης

Έφορος Ορειβασίας-Αναρρίκησης-Χιονοδρομίας:

Γιώργος Γόντικας (με ευθύνη ζητημάτων
ιστοσελίδας και αγώνα δρόμου «ΑΡΜΑ» Πάρνηθας)

Έφορος Υλικών και Καταφυγίου:

Γιώργος Μέτσος (υπεύθυνος Σχολών Ορειβασίας
και Αναρρίκησης και συναρμολόγησης θεμάτων
ορειβασίας)

Έφορος Τοξοβολίας και λοιπών αθλημάτων:

Δημήτρης Χρυσσαδάκος

Έφορος Εθελοντισμού και Πυροφύλαξης:

Δημήτρης Δερμεντζής (υπεύθυνος αγωνιστικής-
αθλητικής αναρρίκησης και Αγώνων Αναρρίκησης)

Έφορος Πολιτιστικών και Δημοσίων Σχέσεων:

Δρόσος Τραπεζάρης

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ:

Γιαννάκου Ευαγγελία

(υπεύθυνη περιοδικού «ΔΙΑΡΟΜΕΣ»)

Γυριχίδης Χρήστος

(υπεύθυνος αγώνα «ΑΡΜΑ» Πάρνηθας)

Μπαλιούσκας Χρήστος

ΕΞΕΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ζορμπάς Σπυριδών, Κούρτης Ανδρέας,

Στεριώτης Γεώργιος

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΕΛΟΣ:

Λεοντίδης Επαμεινώνδας

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ-ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Έρρικα Μιλντέικ

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PPSPRINT • τηλ.: 2108067113 • www.ppsprint.gr

«Ακόμη κι όσοι δεν προσπάθησαν
ποτέ να σκαρφαλώσουν σε μια κορυφή,
τα όνειρά τους *as είναι εκεί*. . .»

Τζωρτζ Χέρμπερτ Λι Μάλορι¹

Συμπληρώσαν σχεδόν 100 χρόνια οι αναβάσεις, οι ορεινές πεζοπορίες και οι αναρριχίσεις βράχων με Ορειβατικούς Συλλόγους στην Ελλάδα. Λίγο άλλαξαν από τις πρώτες «συλλογικές» προσπάθειες. Έγιναν μαζικότερες, παράλληλα με την εξέλιξη στις μεταφορές και την άνοδο του βιοτικού επιπέδου των ελλήνων της μεταπολεμικής Ελλάδας και σήμερα συνεχίζονται, ομαδικές, με κέφι και ζωντάνια, αφηφώντας ακόμη και την οικονομική κρίση! Πολλοί άνθρωποι, μη γνωρίζοντας διαδρομές μονοπατιών, προσανατολισμό και άλλα χρήσιμα, επιλέγουν έναν ορειβατικό σύλλογο και «μυούνται» – στο βαθμό που επιθυμεί ο καθένας – στα μυστικά της ορεινής πεζοπορίας ή των δύσκολων απαιτητικών διαδρομών ή της αναρρίκησης βράχου ή εκπαιδεύονται περισσότερο αν τους αρέσει στις Σχολές των συλλόγων.

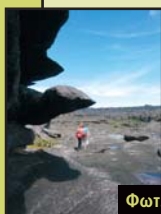
Οι περισσότεροι γίνονται κοινωνοί της συντροφικότητας και της αλληλεγγύης, του βουνού και των δώρων της φύσης, μαθαίνουν να θέτουν και να ολοκληρώνουν στόχους, διδάσκονται από τη φύση και την τάξη της, χωρίς πρωταθλητικές επιδόσεις. Μαθαίνουν να συμβιώνουν με τον διπλανό τους, στα καταφύγια, στις σκηνές, στις πορείες, ψάχνοντας μαζί για την ουσία της ζωής, γυρεύοντας το αυθεντικό που είναι κρυμμένο (μάλλον προφυλαγμένο) σ' ένα ξεμόνι, σε μια κορυφή, στη σχισμή του βράχου, συντροφιά με άλλους ανθρώπους που αγαπάνε και επιζητούν το ίδιο. Δημιουργούν μια άλλη δυναμική που ξεκινά από την εσωτερική ανάγκη επικοινωνίας για να μετατραπεί σε συναισθήματα και αγάπη για τη φύση και την ίδια τη ζωή.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν αυτό που βρίσκεται πίσω από μια κατάφυτη πλαγιά, πιο πάνω από ένα αλπικό πεδίο, μια ηχή που λίγοι κατάφεραν να φτάσουν ως εκεί, μια αναρριχτική διαδρομή. Αυτό που ώθησε τους παλιότερους σε όλες τις εκφάνσεις της ορειβασίας δεν έχει αλλάξει. Σήμερα έγινε εντονότερο για ένα πλήθος στοιβαγμένο σε πυκνοκατοικημένες και θορυβώδεις πόλεις, που κατακλύζονται από πλαστικό και έχουν μια στενή γραμμή ουρανού πάνω από το μπαλκόνι τους. Η απεραιτοσύνη του ορίζοντα στα βουνά τους απελευθέρωσε – έστω και για λίγο – από τα καθημερινά και τετριμμένα. Η συγκίνηση, το δέος και η μεγαλοπρέπεια του ορεινού πεδίου, η περιπέτεια που συναρπάει και το απρόσμενο που επιφύλασσαν τα βουνά, η ενδυνάμωση της θέλησης και η σκληρογυγία του σώματος, τους κατευθύνουν στα ακάρκτα μονοπάτια του βουνού και της ψυχής τους. Ο στόχος για την κορυφή και το ταξίδι, η διαδρομή και το τέλος της, κοντά σε άλλους (που ίσως ποτέ να μην επέλεξαν για παρέα τους) με φόντο την ίδια τη φύση τους έκανε να εξακολουθούν να συμμετέχουν στις Συλλογικές εξορμήσεις.

Και καθώς ατέρμονα συνεχίζεται το ανεβοκατέβασμα στα βουνά, τις κοιλάδες, τα βράχια, με τις αισθήσεις πλήρεις από εικόνες, μυρωδιές, συναισθήματα που η φύση προξενεί, με τον καιρό παραδίδονται ότι είναι μεγάλα και αιώνια, ενώ εκείνοι μικροί και εφήμεροι. Κι όσοι το νοιώσουν νωρίς απολαμβάνουν το ταξίδι περισσότερο, αφήνονται στη ζωή, τη μοιράζονται με άλλους, επιζητούν να έχει διάρκεια αυτό το ταξίδι, να ψάχνουν πάντα για ένα μονοπάτι για μια διόδο στη ζωή και στο βουνό, κι ίσως και για την κορυφή.

Καλλιόπη Δηλαβεράκη

από τις ΔΙΑΡΟΜΕΣ και τα μονοπάτια του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής



¹ Ο Τζωρτζ Μάλορι συμμετείχε σε τρεις αποστολές στο Έβερεστ τη δεκαετία του 1920, ενώ άφησε την τελευταία του πνοή στη βορειοδυτική κόψη του όρους τον Ιούνιο του 1924 σε ηλικία 38 ετών, στην προσπάθειά του να φθάσει στην κορυφή. Έμεινε στην ιστορία για την αφοσιωτική του ατάκα, όταν ρωτήθηκε γιατί ήθελε να σκαρφαλώσει στις απειλητικές πλαγιές των βουνών. «Γιατί είναι εκεί», απάντησε ο πνευματώδης ορειβάτης.

Φωτ. εξωφύλλου: πεζοπορώντας στο τεπούι Ροράιμα (Κ. Δηλαβεράκη)

Την Κυριακή 19 του Δεκέμβρη, νωρίς το πρωί από το «Ελευθέριος Βενιζέλος» ξεκινήσαμε το ταξίδι μας για τα περίφημα τεπούι της Βενεζουέλας. Το ταξίδι κύλησε χωρίς ιδιαίτερα απρόοπτα με τη μετεπιβίβαση μας στη Μαδρίτη και από 'κει στο Καρακάς, Βάζοντάς μας σιγά-σιγά στο κλίμα της Λατινικής Αμερικής. Η πρώτη μας καθυστέρηση και πετάμε για Πουέρτο Ορντάς αντί για την πόλη Σιουδάδ Μπολίβαρ. Με το πούλμαν κατευθυνόμαστε στη Μπολίβαρ, όπου φτάνουμε μετά από μια ώρα στο ξενοδοχείο μας. Νωρίς την επόμενη μέρα πετάμε με τρία βαθίσια Τσέσνα, σε μια πτήση 2,30 ωρών, πάνω από την ενδοχώρα, με προορισμό τη Σάντα Ελένα ντε Ουαϊρέν, στο νότο, στα σύνορα με τη Βραζιλία. Είμαστε τυχεροί, καθώς τα μικρά αυτά αεροπλάνα δίνουν την ευκαιρία να απολαύσεις την εξαιρετική θέα της οργιώδους βλάστησης της σαβάνας, των δαντελωτών ποταμών, των αραιών αγροκτημάτων, αλλά και των πρώτων μας τεπούι, των ιδιόμορφων βουνών της χώρας αυτής, και φυσικά την αίσθηση ότι αγγίζεις τα σύννεφα. Κατεβαίνουμε στην πίστα του αεροδρομίου, όπου βρίσκουμε τον Ρικάρντο, τον υπεύθυνο οδηγό Βουνού και καταλήγουμε στην, περιτριγυρισμένη από τροπική βλάστηση, κατασκήνωση Υα-Κοο. Το απόγευμα, μια δυνατή νεροποντή θα εμποδίσει την επίσκεψή μας στο κέντρο, πλην κάποιων τολμηρών, που με τη βοήθεια των ντόπιων θα βρουν αργότερα το δρόμο της επιστροφής, παρότι οι δρόμοι είχαν γίνει ποτάμια, γέφυρες είχαν πέσει και στέγες είχαν παρασυρθεί.

1η μέρα 21/12 ■ Προχωρημένο μεσημέρι και με τα τζιπ, ξεκινάμε για το χωριό Παραίτεπούι σε υψόμετρο 1.400μ., σε μια διαδρομή όπου εναλλασσόταν το τοπίο της σαβάνας με αυτό των μικρών δασών από φοινικόδεντρα. Ζυγίζουμε τα σακίδια, φορτώνονται στις πλεκτές καλαθούρες των αχθοφόρων μας Ταουρεπάν, της φυλής Ρεμον και αρχίζει η πορεία μας για την πρώτη μας κατασκήνωση κοντά στον ποταμό Τεκ, σε υψόμετρο 1400 μ. περίπου. Η πορεία ομαλή με ελάχιστες εναλλαγές, με αρκετή ζέση. Ο καιρός αλλάζει και με βροχή φτάνουμε μετά από 5 ώρες περίπου στην κατασκήνωσή μας, στη σκιά των επιβλητικών τεπούι Κουκενάν και Ροράμα.

2η μέρα 2/12 ■ Νωρίς το πρωί, αντικρίζουμε το βραχώδη όγκο του τεπούι Ροράμα (στη γλώσσα των Πεμόν: Μεγάλη, Γόνιμη Μητέρα των Ποταμών) που είναι και ο προορισμός μας. Αρχίζουμε την πορεία μας στις υπώρειές του και διασχίζουμε, χωρίς απρόοπτα, με τη βοήθεια σχοινηών, καθώς έχουν φουσκώσει από τις βροχές, πρώτα τον ποταμό Τεκ (Πέτρα) και στην συνέχεια τον ποταμό Κουκενάν, που ενώνεται λίγο πιο κάτω. Στο μέσο της διαδρομής συνα-

Η Μεγάλη Γόνιμη Μητέρα των Ποταμών

ΒΕΝΕΖΟΥΕΛΑ: Πεζοπορία στους αρχέγονους γεωλογικούς όγκους του ΤΕΠΟΥΙ

ΡΟΡΑΪΜΑ

ντάμε εντυπωσιακούς σχηματισμούς ογκόλιθων σκεπασμένους με μαύρες λειχίνες. Κατευθυνόμαστε στην επόμενη κατασκήνωσή μας, στις παρυφές του Βουνού, σε υψόμετρο 1750 μ. περίπου. Φτάνοντας, έπειτα από 6 ώρες, συναντάμε και άλλους κατασκηνωτές, από διάφορες χώρες. Οι σκηνές μας περιμένουν και κάνουμε το πρώτο μας μπάνιο στο ρυάκι που διασχίζει την κατασκήνωση.

3η μέρα 23/12 ■ Ξεκινάμε με μια μικρή καθυστέρηση την ανάβαση στο Ροράιμα, καθώς περιμένουμε για την ασφάλεια μας, να υποχωρήσουν τα νερά του πιο δυνατού καταρράκτη, που πέφτη πάνω στο μονοπάτι μας. Τον διασχίζουμε με ασφάλεια. Για λίγο προχωράμε σε μία κατάφυτη πλαγιά, στους πρόποδες του μαγευτικού ορεινού όγκου ακούγοντας το «κελάδημα» ενός... Βάτραχου. Ακολουθούμε την παράδοση και ακουμπάμε στο βράχο με την ευχή το ιερό Βουνό να μας δεχθεί για να το γνωρίσουμε. Συνεχίζουμε μέσα στην οργιώδη βλάστηση και την αδιάκοπη ροή του νερού κάτω από τα πόδια μας.

Παρατηρούμε γύρω μας εντυπωσιασμένοι, τον

3 εκατοστών μαύρο βάτραχο που κινείται κατακυλώντας, καθώς και



τα επίφυτα (δέντρα, φτέρες, πλατύφυλλα γνωστά και άγνωστα) που αναδύονται από τους κορμούς τεράστιων δέντρων. Στηριζόμαστε σε κλαδιά, ρίζες, ό,τι βρούμε, το έδαφος είναι γλιστερό. Στο ξέφωτο απολαμβάνουμε την θέα της απέραντης πεδιάδας, με ποικίλα χρώματα και σχηματισμούς, οφιοειδή ποτάμια, συστάδες δέντρων, την οργιαστική σαβάνα. Περνάμε από καταρράκτες, που η ορμή τους έχει ενταθεί από τις βροχές. Μετά από 3.30' ώρες περίπου φτάνουμε στο οροπέδιο, σε ύψος 2.810 μ. Έχουμε ακόμη μια ώρα πορεία για να φτάσουμε στις σπηλιές-«ξενοδοχεία», όπου σπίνονται οι σκνές και μας δίνεται η ευκαιρία μιας πρώτης γνωριμίας με τη φυσιολογία αυτού του τόσο ιδιόμορφου βουνού. Το μονοπάτι δεν είναι τίποτε άλλο από τα λευκασμένα χνάρια των επισκεπτών πάνω στη μαύρη πέτρα. Πατάμε προσεκτικά, έξω από το μονοπάτι. Γλιστράει, οι επιφάνειες είναι βρεγμένες και ανεβαίνουμε στη σπηλιά μας. Το «Τζακούτζι Οτέλ» (έτσι αποκαλούνται οι... σπηλιές μας!!!) μας περιμένει και βρίσκουμε τις σκνές μας έτοιμες. Βγαίνουμε για μια πρώτη ικνηλασία του τοπίου, πριν νυχτώσει. Και τότε οι φωτογραφικές μηχανές παίρνουν κυριολεκτικά φωτιά, καθώς η ώρα του δειλινού μας προσφέρει ανεπανάληπτες εικόνες. Η αίσθηση από το βύθισμα του ήλιου στα σύννεφα και στο μαύρο βράχο, μας καθηλώνει. Είμαστε στην άκρη ενός βράχου υπερυψωμένου και μπροστά μας απλώνεται η μαύρη πεδιάδα με τις λιμνούλες από τη βροχή και τα τρεχούμενα νερά. Το χρώμα του νερού περίεργο, ροζ, κοραλλί, μαύρο. Αντικρίζοντας αυτές τις εικόνες, που επαναλαμβάνονται τις επόμενες μέρες την ώρα της ανατολής και της

Το Ροράιμα είναι ένας κόσμος ιδιαίτερος, μοναδικός, ξεχωριστός, περίτεχνα πλούσιος, με τοπία που δε θα βρεις πουθενά αλλού στη γη...



δύσης σε απίστευτα μοτίβα και χρώματα, αισθάνεσαι πραγματικά πολύ τυχερός που μπορείς να είσαι εκεί και να τις δεις.

4η μέρα, 24/12 ■ Σήμερα η μέρα είναι αφιερωμένη στην εξερεύνηση του οροπεδίου. Θα πεζοπορήσουμε περίπου 10 ώρες και 24 χιλιόμετρα, κατευθυνόμενοι προς το Τριεθνές, τα σύνορα Βραζιλίας, Βενεζουέλας και Γουιάνας. Είναι εκπληκτικό! Κοιτώντας το τεπούι από μακριά σου δίνει την εντύπωση ενός γιγάντιου, μαύρου κυλινδρικού μονόλιθου. Τώρα, ο πλούτος του οροπεδίου ανοίγεται μπροστά μας. Φυτά, χαμηλά συνήθως, με λεπτά άνθη ιδιαίτερης ομορφιάς. Τα μισά από τα είδη της χλωρίδας του τεπούι δεν υπάρχουν πουθενά αλλού στον κόσμο. Το τοπίο αλλάζει συνεχώς. Εδώ, βράχοι χαμηλοί με λιμνούλες και φυτά μεμονωμένα ή σε συστάδες. Μετά εισχωρείς σε ψηλούς δαιδαλώδεις σχηματισμούς, αλλού λείους και αλλού αιχμηρούς, σκύβεις για να περάσεις κάτω από προεξοχές μυτερές και επικίνδυνες. Διασχίσαμε και το «λαβύρινθο» ανάμεσα σε ψηλούς βράχους, με στενούς διαδρόμους και διακλαδώσεις, όπου θέλει προσοχή για να μη χαθούμε. Κάθε σχηματισμός βράχου στην πλατιά κοιλάδα είναι διαφορετικός, εδώ ένας κροκόδειλος να αιωρείται πάνω σε έναν γερό βράχο, πιο κει πουλιά, προτομές ανθρώπινες με έντονα χαρακτηριστικά, διάφορα ζώα, ένα σκαρί πλοίου που σχίζει την θάλασσα και κάθε τόσο περίτεχνες κολώνες που θυμίζουν θιβετιανό ναό ή το περιστύλιο ενός σπιτιού. Στο μεταξύ, ο καιρός αλλάζει ανάλογα με το πεδίο που κινούμαστε. Αέρας δυνατός, συννεφιά, λίγη βροχή,



Η κατασκήνωσή μας στα «Hotel Jacuzzi»



Πεζοπορώντας προς το τεπούι

ακόμη και ήλιος. Φτάνουμε σε μια λιμνούλα, κάποιοι βουτούν με το μαγιά, κάποιοι βρέχουν τα πόδια τους, οι περισσότεροι βιάζονται να δουν την «Κοιλιά των Κρυστάλλων», όπου το άσπρο χαλικάκι που πατάμε λαμπυρίζει. Είναι κουάρτζ (χαλαζιάς), ημιπολύτιμος λίθος που κάποτε βρισκόταν εδώ σε αφθονία και σε ποικίλα μεγέθη. Ο χώρος είναι αμφιθεατρικός, περιτριγυρισμένος από μαύρα βράχια. Καθόμαστε να ξεκουραστούμε και μπροστά μας εναλλάσσεται η ροζ άμμος και το άσπρο, διαφανές κουάρτζ. Φωτογραφίζουμε ένα υπέροχο κομμάτι μεγέθους 15 εκατοστών. Δεν επιτρέπεται να αφαιρεθεί το παραμικρό. Έτσι συνεχίζουμε την πορεία για το Τριεθνές, όπου το 1931 έγινε η τελική μάχη η οποία και όρισε τα σημερινά σύνορα. Το τεπούι Ροράιμα ανήκει κατά 50% στη Βενεζουέλα, κατά 35% στη Βραζιλία και κατά 15% στη Γουιάνα. Στην επιστροφή, με βροχή, σταματάμε σε μια υποτυπώδη σπηλιά για μεσημεριανό, ενώ στα πόδια μας χάσκει ένα κυλινδρικό πέτρινο βάραθρο γύρω στα 40 μέτρα. Το έδαφος είναι γλιστερό και μας εμποδίζει να το κατέβουμε. Περπατάμε γύρω από το στόμιο. Τα τοιχώματά του στηρίζονται σε λεπτούς, λαξευμένους από την φύση, πέτρινους «κίονες» με ωραίους σχηματισμούς. Ένας μικρός καταρράκτης ξεπηδά από το πλαϊνό τοίχωμα και πέφτει στον πυθμένα. Παρακάμπουμε το «παράθυρο» του Κουκενάν, λόγω ώρας, αλλά ρίχνουμε μια φευγαλέα ματιά προς τον ανατολικό τοίχο του Ροράιμα, του τεπούι Ματάουι και της ζούγκλας της Γουιάνας. Θαυμάζουμε για δεύτερη φορά τα ίδια μέρη. Δε χωράει αμφιβολία, το Ροράιμα είναι ένας κόσμος ιδιαίτερος, μοναδικός, ξεχωριστός, περίτεχνα πλούσιος, με τοπία που δε θα βρεις πουθενά αλλού στη γη, αναλλοίωτος εδώ και εκατομμύρια χρόνια, καθώς υπάρχει πριν τον διαχωρισμό των ηπείρων και στην περιοχή δεν σημειώνονται σεισμοί.

5η μέρα, 25/12 ■ Νωρίς το πρωί, παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για την κατασκήνωση Τεκ. Η κατάβαση θέλει προσοχή, καθώς οι βράχοι γλιστρούν. Περνάμε ξανά τους κατα-

Το τεπούι Ροράιμα, ένας τόπος αναλλοίωτος εδώ και εκατομμύρια χρόνια

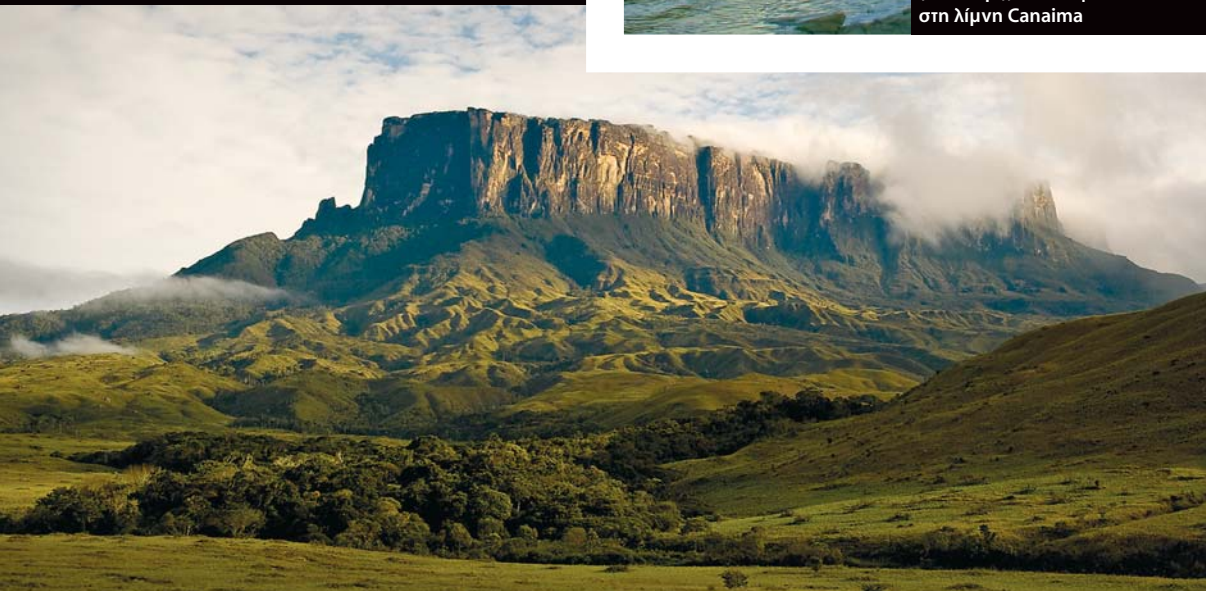
ράκτες, σταματάμε και πάλι για να απολαύσουμε τη θέα. Μετά από πορεία 7.30' ωρών, διασχίζουμε γι' άλλη μια φορά τους ποταμούς Τεκ και Κουκενάν, πιο εύκολα τώρα, και φθάνουμε στον προορισμό μας με τη δύση του ηλίου. Σχεδόν όλοι καταφεύγουμε στα νερά του ποταμού για ένα δροσιστικό μπάνιο.

6η μέρα 26/12 ■ Το τελευταίο πρόγευμα στην κατασκήνωση και κατευθυνόμαστε στον ινδιάνικο καταυλισμό Παραίτεπούι, περίπου 4 ώρες απόσταση. Μας περιμένει ένα τονωτικό γεύμα, ντόπια μπύρα και δροσιστικά αναψυκτικά. Συνεχίζουμε με τα τζιπ απολαμβάνοντας τη διαδρομή με άλλο μάτι, οι φοίνικες, οι φουντωτοί θάμνοι και τα δασάκια από άγνωστα δέντρα συνιστούν ένα τοπίο πολύ πιο ήπιο από την άγρια ομορφιά του τεπούι. Καταλήγουμε στη Σάντα Ελένα, στην κατασκήνωση Για-κοο να ξεκουραστούμε για ένα βράδυ, μετά την πολυήμερη προσπάθεια.

7η μέρα 27/12 ■ Μία ακόμη πτήση για το Εθνικό Πάρκο Κανάιμα, και την μόνιμη κατασκήνωση Μαρακάουπα, κοντά στη ομώνυμη λίμνη που θα μας φιλοξενήσει το βράδυ. Διασχίζουμε με μονόξυλο τη λίμνη και επισκεπτό-

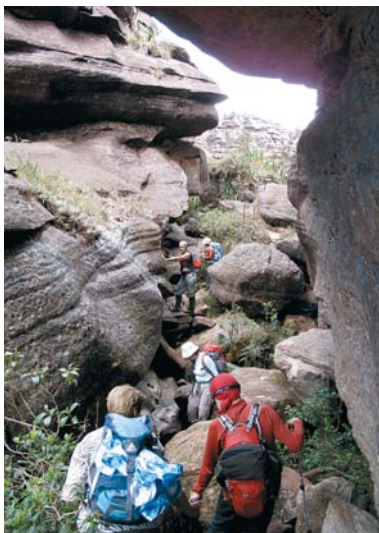


Ο καταρράκτης Hacha (τσεκούρι), καταλήγοντας στη λίμνη Canaima



μαστε τους καταρράκτες Άσα (Τσεκούρι), Γκολοντρίνας (Χελιδόνια), Γκουαντάμα και Ουκάιμα και περνάμε πίσω από την «κουρτίνα» του καταρράκτη Σάπο (Βάτραχος). Ανηφορίζουμε και φτάνουμε στον καταρράκτη Σαπίτο (Βατραχάκι). Βουτάμε στα κόκκινα σιδηρούχα νερά. Το ρεύμα είναι δυνατό, μας τραβά προς την αντίθετη κατεύθυνση από τη ροή του καταρράκτη! Γυρνάμε στη βάση μας με το τελευταίο κανό.

8η μέρα 28/12 ■ Επιβιβάζομαστε σε 2 μονόξυλα, με τα εφόδια για τη διανυκτέρευση στην κατασκήνωσι. Ανεβαίνουμε τον ποταμό, εντυπωσιασμένοι από την εναλλαγή του τοπίου, ένα ταξίδι που διήρκεσε 5 ώρες!! Τα νερά αλλάζουν κάθε τόσο χρώμα, κόκκινο, σταχτί, μαύρο... Οι καπετάνιοι μας έμπειροι, ιδιάνοι Remon, μας περνούν ανάμεσα από τον «λαιμό του διαβόλου», ένα σύμπλεγμα βράχων, με ιδιαίτερη επιδεξιότητα. Η μία βάρκα μας κολλά σε ξέρα. Όλοι οι άνδρες, και από τις 2 βάρκες, μπήκαν στο νερό να βοηθήσουν. Φθάνοντας στην κατασκήνωσι, ξεκινάμε για τον «Καταρράκτη του Αγγέλου» (ύψους 979 μέτρων, 16 φορές ψηλότερο από τον Νιαγάρα), στο Αουγιαντεπούι, που σημαίνει βουνό του θεού του κακού. Πήρε το όνομά του από τον Έιντζελ, τον Αμερικάνο πιλότο που προσγειώθηκε με το αεροπλάνο του στην οροφή του τεπούι το 1937 προς αναζήτηση χρυσού. Πριν το 1945 ο καταρράκτης ονομαζόταν Κοροβακούπο Βένα (μαγικό νερό). Κοιτά την κατασκήνωσι συναντάμε ένα κουάτι, ζωάκι σαν τον μυρμηγκοφάγο, που τρώει έντομα και αράχνες, παιχνιδιάρικο και εξοικειωμένο με τους ανθρώπους. Περνάμε από ένα τροπικό δάσος, όχι πολύ πυκνό, ανεβαίνουμε το μονοπάτι μέσα από οργιώδη βλάστηση και σε 1.30' ώρα είμαστε στην φυσική πισίνα του καταρράκτη, κάτω από τα ορμητικά νερά του και περιτριγυρισμένοι από πλούσια βλάστηση και τεράστιους βράχους. Κολυμπάμε με δυσκολία προς την υδάτινη κουρτίνα! Η εμπειρία είναι μοναδική, το ίδιο και η ζωοφόρος δύναμη και η ενέργεια που αναδύεται από αυτό τον τόπο. Απρόθυμα, επιστρέφουμε μετά από 1.30' ώρα στην κατασκήνωσή μας. Οι αιώρες που θα κοιμηθούμε το βράδυ είναι έτοιμες, η φωτιά σιγοψήνει την πυραμίδα από καμιά 20αριά κοτόπουλα περασμένα στις σουβλες, με τον παραδοσιακό τρόπο.

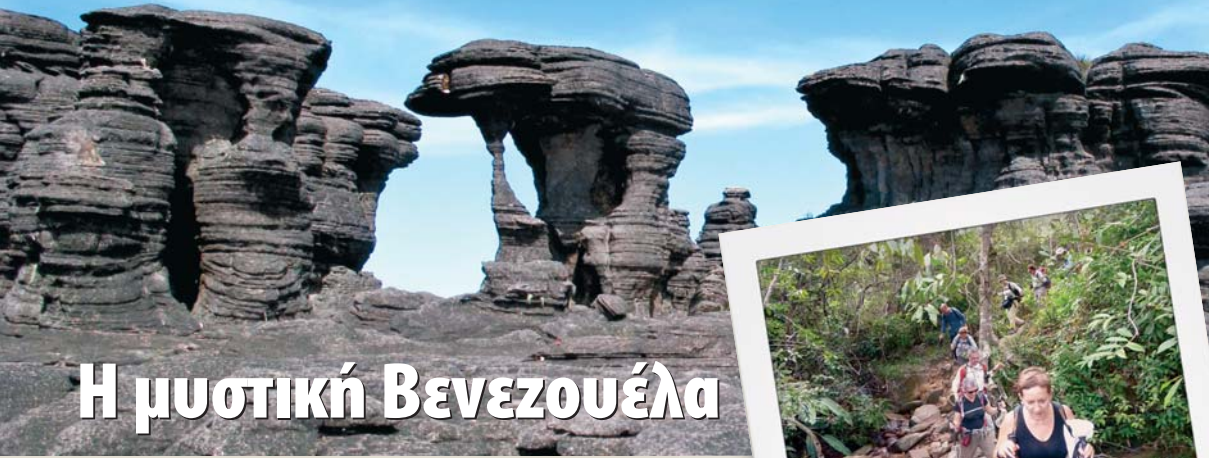


Ο καταρράκτης του «Αγγέλου» στο Αουγιαντεπούι (τεπούι του διαβόλου)

9η μέρα 29/12 ■ Με τα κανό κατεβαίνουμε τον ίδιο υδάτινο δρόμο που είχαμε ακολουθήσει την προηγούμενη. Προσγειωνόμαστε μετά από 3/4 της ώρας στο Ποερέτο Ορντάς, το μεγάλο λιμάνι στις όχθες του Ορινόκο. Κοιμόμαστε επιτέλους στο κρεβάτι του ξενοδοχείου. Την επόμενη μέρα κατευθυνόμαστε οδικώς στην χερσόνησο της Παρία στις ακτές της Καραϊβικής. Φτάνουμε, μετά από 7 ώρες ταξίδι, στο παραδοσιακό ψαροχώρι Ρίο Καρίμπε με τα πολύχρωμα σπίτια, και καταλούμε στην ποσάδα «Σαλιμάρ» παλιό ισπανικό αρχοντικό που είχε μετατραπεί σε ξενώνα. Τα πολύχρωμα ρούχα των κατοίκων, τα παλιά αμερικάνικα αυτοκίνητα, η οργιώδης βλάστηση που περιβάλλει το χωριό, οι ακτές του

ωκεανού, και οι δυνατές μουσικές που ακούγονται παντού, κεντρίζουν ευχάριστα τις αισθήσεις μας. Επισκεπτόμαστε ένα παλιό, εν λειτουργία, εργοστάσιο σοκολάτας ανάμεσα σε κακαοφυτείες και κολυμπάμε σε θερμές πηγές. Δεκάξι λιμνούλες με θερμοκρασία από 31° έως 47° βαθμούς Κελσίου και με διαφορετική σύσταση σε μεταλλικά στοιχεία και λασπόλυτρα!! Λίγες ώρες πριν αλλάξει η χρονιά, τριγυρνάμε στους δρόμους του Ρίο Καρίμπε ακούγοντας «σάλσα» από τα ενισχυμένα μεγάφωνα των αυτοκινήτων και η χορευτική διάθεση, σιγά-σιγά, απογειώνεται. Ο ουρανός γεμίζει πυροτεχνήματα και εμείς χορεύουμε με τους ντόπιους μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Η επόμενη μέρα στην παραλία της Μεδίνας, ανάμεσα σε πολυμελείς οικογένειες, σε τεράστιους φοίνικες και κάθε είδους υπαίθρια μαγαζιά, που πουλάνε πίτες, ψάρια ψητά, στρώματα θαλάσσης, μαγιά, ομπρέλες από φύλλα φοίνικα, μας δίνει την εικόνα της Καραϊβικής. Και πάλι μ' ένα μεγάλο κανό, πλέουμε στις διακλαδώσεις των καναλιών του Τουρουεπάνο, στο δέλτα του ποταμού Ορινόκου, όπου διασταυρωνόμαστε με άλλα ταχύπλοα. Εκεί, στη μέση του ποταμού πλέει μια εξέδρα και πάνω της ιθαγενείς φιλικόι και υπομονετικοί περιμένουν... Νωρίς την επομένη φεύγουμε οδικά για την πόλη Κουμανά και από εκεί με το αεροπλάνο για Καράκας-Μαδρίτη-Αθήνα.

Η Βενεζουέλα μας έδωσε την αύρα της, γνωρίσαμε την πρωτόγονη φύση της, τις αχανείς εκτάσεις της σαβάνας, την άγρια ομορφιά των τροπικών δασών, τον υδάτινο πλούτο των ποταμών, των λιμνών, των καταρράκτων της. Μας ταξίδεψε στα αρχέγονα κατάμαυρα τεπούι.



Η μυστική Βενεζουέλα

Η Βενεζουέλα δεν ήταν στα σχέδιά μου. Εγώ για το Πράσινο Ακρωτήριο είχα ξεκινήσει. Αλλά η τύχη με μια γρήγορη σπρωξιά μας έστειλε να συναντηθούμε απροσδόκητα όπως συμβαίνουν όλα τα καθαροστικτά πράγματα στη ζωή μας.

Όταν έμπαινα στο αεροπλάνο με την ομάδα του ΕΠΟΣ Φυλής ήξερα λίγα πράγματα για αυτήν. Ήταν μία από τις 10 χώρες με τη μεγαλύτερη βιοποικιλότητα στον κόσμο. Συνδύαζε τα 4 στοιχεία –κλειδιά της Νότιας Αμερικής: Τις Άνδεις, τον Αμαζόνιο, τη Σαβάνα και τις ακρογιαλιές. Είχε πετρέλαιο. Είχε τον Τσάβες. Ήξερα επίσης ότι θα ανεβούμε στη Ροράιμα στα 2800 μ. Δεν είχα ακούσει όμως ποτέ –παρά το γεγονός ότι κυκλοφορούσα στα ορειβατικά κυκλώματα εδώ και 10 χρόνια– ότι αυτή η μυστηριώδης Ροράιμα ήταν ένα από τα πιο ωραία βουνά που υπάρχουν στον κόσμο. Διόρθωση: «Βουνό» είναι λάθος λέξη. Τεπουΐ τι λένε οι αυτόχθονες ινδιάνοι, που σημαίνει λόφος, οροπέδιο. «Ωραίο» είναι πολύ φτωχή λέξη. Αυτό που βλέπεις όταν πια φτάσεις με τα πόδια στην επίπεδη κορυφή της Ροράιμα είναι κάτι πέραν του ωραίου.

Έπρεπε να δείτε τα πρόσωπα μας την στιγμή που ριζάμε την πρώτη ματιά: Ανοίξαμε τα στόματα, τα μάτια και τ' αυτιά. Δεν πιστεύαμε αυτό που βλέπαμε. Μαύρα βράχια σε διαστημικά γλυπτά ανάμεσα σε λιμνούλες βροχής, πράσινο χορτάρι, κρατήρες, ημιπολύτιμοι κρυστάλλοι κουάρτς και ρόδινη άμμο. Σαν να προσγειωθήκαμε σε άγνωστο πλανήτη ήταν. Για ένα σύντομο λεπτό μπήκα στη θέση του άγγλου

βιολόγου που πάτησε πρώτος το πόδι του σ' αυτόν τον αρχαίο παράδεισο και βάλθηκε να καταγράψει την πιο περίεργη κλωρίδα που είχε δει ποτέ: Σαρκοβόρα φυτά που δεν υπάρχουν πουθενά αλλού στον κόσμο, αμέτρητα πουλιά. (Τα διηγήθηκε μετά στον φίλο του Άρθουρ Κόναν Ντόυλ, αυτός πρόσθεσε δεινόσαυρους στο μαγικό αυτό τοπίο κι έτσι γράφτηκε το περίφημο έργο του *The lost world*.)

Η Ροράιμα είναι ένα από τα τεπουΐ που είναι σπαρμένα σαν τεράστια μαύρα δόντια στην απέραντη καταπράσινη Γκραν Σαβάνα –νοτιοανατολικά, στα σύνορα με τη Βραζιλία. Είναι το μόνο προσβάσιμο, τα άλλα είναι άβατα. Οι αυτόχθονες ήξεραν βέβαια το μυστικό απότομο μονοπάτι που μας οδήγησε τελικά στην κορυφή του αλλά είχαν όρκο σιωπής απέναντι στους εισοδιστές λευκούς. Στο κάτω κάτω κανείς δεν θέλει να του βεβηλώσουν τον τόπο λατρείας του. Μόνο στις αρχές του 20 αιώνα κατάφερε λευκός (ο βιολόγος που λέγαμε) να βάλει το πόδι του στην κορυφή ενός τεπουΐ. Εμείς είχαμε την τύχη να είμαστε (κατά πάσα πιθανότητα) η πρώτη ελληνική ορειβατική ομάδα που έκανε αυτό το ταξίδι.

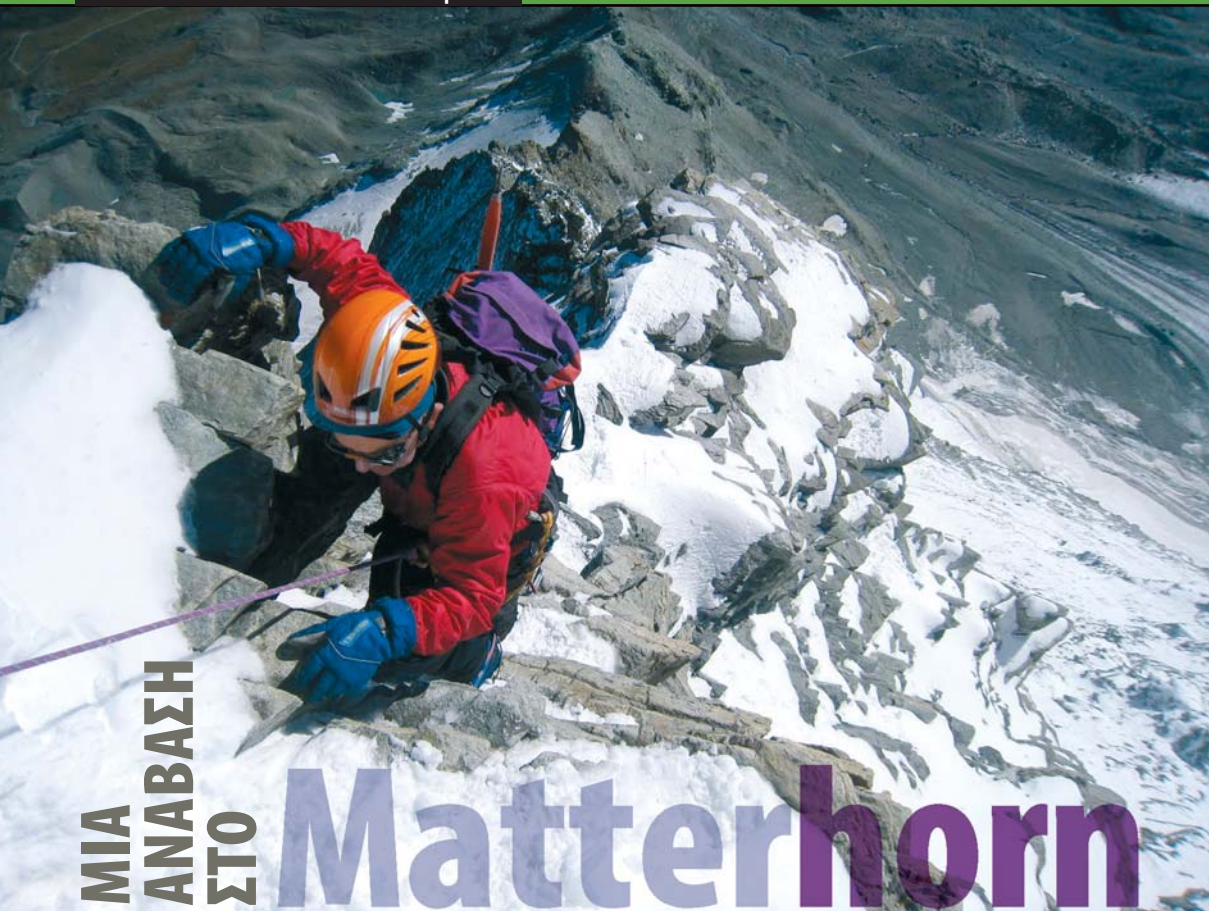
Στη Γκραν Σαβάνα μας μετέφερε ένα πενταθέσιο αεροπλανάκι που μας άφησε μετά από 4 ώρες μόνους με τον Ρικάρντο και τον Εδουάρδο, τους οδηγούς βουνού και τους ινδιάνους πόρτερς. Το ταξίδι μέχρι τον ιερό βράχο κράτησε 3 μέρες. Βαδίζαμε ώρες και τη βλέπαμε να ορθώνεται μπροστά μας σαν Βασίλισσα μέσα από τα σύννεφα –πανέμορφη και καθηλωτική. Η περίοδος



των βροχών κρατούσε ακόμα. Βρεχόμασταν και στεγνώναμε κάθε μία ώρα αλλά τα μάτια μας δεν ξεκολλούσαν από πάνω της. Πως θα καταφέραμε να ανεβούμε εκεί; Έμοιαζε πραγματικά άβυσσος απότομος βράχος. Το μονοπάτι άφαντο. Όταν πια φτάσαμε στο σημείο εκκίνησης της ανάβασης ο Ρικάρντο μας συμβούλεψε να αγκαλιάσουμε το βουνό και να του ζητήσουμε την άδεια να το ανεβούμε. Το έκανα, το κάναμε οι περισσότεροι. Η Ροράιμα είχε κερδίσει τη μάχη με την δυτική λογική πριν καν αρχίσει. Ανεβήκαμε αργά και προσεκτικά σκαρφαλώνοντας με χέρια και με πόδια σαν πιθήκια. Πέρασαμε μέσα από σάρες, από καταρράκτες, από οργιώδη βλάστηση. Τίποτα όμως δεν μας είχε προετοιμάσει για το θέαμα της κορυφής.

Στήσαμε τις σκηνές μας σαν πουλιά στις ειδικές φωλιές που σχημάτιζαν εδώ κι εκεί οι μαύροι βράχοι. Όταν κοιμηθήκαμε ξέραμε πως θα δούμε παράξενα όνειρα. Όταν ξυπνήσαμε ξέραμε πως αυτές οι 2 μέρες στην κορυφή του μαγικού βουνού θα μας φαινόταν αργότερα, όταν θα επιστρέφαμε στην ρουτίνα μας, σαν ένα παράξενο όνειρο.





ΜΙΑ
ΑΝΑΒΑΣΗ
ΣΤΟ

Matterhorn

Πέρυ τον Αύγουστο είχα πάει με τον Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής και ανέβηκα στο Triglav. Το Triglav είναι το ψηλότερο βουνό της Σλοβενίας. Εκεί γνώρισα τον Σλοβένο Urban. Ήταν οδηγός στην ομάδα μου. Αφού τον είδα πώς περπατάει και πώς δένει τα σχοινιά και πώς ασφαλίσει, μού'ρθε ξαφνικά μια απωθημένη εδώ και πολλά χρόνια επιθυμία. Να ανεβώ στο Matterhorn. Βρίσκεται στα σύνορα Ελβετίας και Ιταλίας, με την ψηλότερη κορυφή του στην Ελβετία σε υψόμετρο 4.478 μ. Φέτος είμαι ένα χρόνο γηραιότερος με ό,τι αυτό συνεπάγεται. Το μόνο που δεν πάει με τα χρόνια είναι ότι δεν έχω ακόμη βάλει μυαλό και ότι εξακολουθώ να κάνω τρέλες. Επικοινωνήσα με τον Urban και τα βρήκαμε. Με περίμενε λοιπόν με το αυτοκίνητό του σύμφωνα με ό,τι είχαμε συμφωνήσει στο αεροδρόμιο του Μιλάνου την 28/10/2010 ώρα 12 το μεσημέρι και ξεκινήσαμε αμέσως για την κοιλάδα της Αόστας. Στο βάθος της κοιλάδας είναι το χωριό Entrèves. Έξω από το Entrèves ξεκινάει το τούνελ του Mont Blanc που ξετρυπάει το βουνό και βγαίνει στη Γαλλία, δίπλα στο Chamonix. Εκεί, στο Entrèves, κάπου βρήκε ο Urban ένα πάρκιν για να αφήσει το αυτοκίνητό του. Η αυριανή μέρα θα είναι ημέρα εγκλιματισμού σε συνθήκες ψηλού βουνού. Ξεδιαλέξαμε τα εφόδια που θα πέρναμε για την αυριανή ημέρα και πήραμε το τηλεφερίκ που θα μας ανεβάσει στο καταφύγιο Torino Hut σε υψόμετρο 3.300 μ. Φτάσαμε στο σταθμό του Torino Hut και από εκεί φορτωθήκαμε τα σακιά μας και ανεβήκαμε στο καταφύ-

γιο, όπου φάγαμε μια σούπα και κάπι σαν κρέας και μετά σαν καλά παιδιά πήγαμε για νάνι.

Το πρωί, μετά από ένα τυπικό πρωινό, ετοιμαστήκαμε και φύγαμε για το βουνό. Το βουνό που θα ανεβούμε σήμερα λέγεται Tour Ronde και έχει υψόμετρο 3.800 μ. Ο καιρός είναι υπέροχος, τζάμι που θα λέγαμε, καθαρός ουρανός, ννεμία, ό,τι καλύτερο θα περίμενε ένας ορειβάτης για να κάνει μια επιτυχημένη ανάβαση.

Αφού κατεβήκαμε από το καταφύγιο σε ένα παγετώνα που ήταν γεμάτος με ρωγμές (crevaches) μερικές από τις οποίες τις περάσαμε πηδώντας, φτάσαμε στο λούκι που οδηγεί στην κορυφή. Εδώ φορέσαμε τα κραμπόν γιατί το χιόνι είναι παγωμένο και πιο πάνω θα συναντήσουμε και πάγο. Η κλίση της πλαγιάς ξεπερνάει τις εξήντα μοίρες. Δεν αργήσαμε πολύ να φτάσουμε στην κορυφή. Στην κορυφή έχουν στήσει ένα άγαλμα της Παναγίας από μπρούτζο, σε μικρό μέγεθος. Στο βάθος κατα τη δύση ορθώνεται μεγαλόπρεπο το ψηλότερο βουνό των Άλπεων, το Mont Blanc. Βγάλαμε φωτογραφίες και μετά πήραμε το δρόμο της επιστροφής. Φτάσαμε στο καταφύγιο χωρίς απρόοπτα και αμέσως φύγαμε. Πήραμε πάλι το τηλεφερίκ που μας κατέβασε στην κοιλάδα. Πρέπει σήμερα να φτάσουμε και να κοιμηθούμε στο Zermatt. Το Zermatt είναι κωμένο στο μυχό μιας κοιλάδας σε υψόμετρο 1.600 μ. και διασχίζεται από ένα χείμαρρο με ορμητικά αφρισμένα νερά που προέρχονται από την τήξη των παγετώνων. Όλα τα μπαλκόνια είναι γεμάτα με ζαρντινιέρες κατάφορτες από γεράνια,

βαμβακούλες, πετούνιες, και άλλα άνθη σε όλες τις αποχρώσεις από βαθύ κόκκινο μέχρι λευκό χιονάτο. Αύριο, σύμφωνα με το πρόγραμμα θα πρέπει να ανεβούμε στο καταφύγιο Hoerhli και να κοιμηθούμε εκεί. Για σήμερα θα μείνουμε σε ένα ξενάκι δίπλα από τον σιδηροδρομικό σταθμό του Zermatt.

30/08/2010 ■ Δεν πάμε καλά. Σήμερα ξύπνησα μουδιασμένος. Ο καιρός τα έχει μουτζώσει. Ψιλοβρέχει. Και η ομίχλη δεν σε αφήνει να δεις πιο πολύ από εκατό μέτρα. Για σήμερα είχαμε προγραμματίσει να ανεβούμε στο καταφύγιο Hoerhli και να κοιμηθούμε εκεί αλλά με αυτές τις συνθήκες δεν γίνεται. Η ώρα περνάει, κοντεύει μεσημέρι και ο καιρός ξανοίγει. Η ομίχλη διαλύεται και νομίζω ότι μπορούμε να κάνουμε μια βόλτα στα περίχωρα του Zermatt. Ο Urban δεν έχει αντίρρηση. Παίρνουμε τα πόδια μας και ξεκινάμε να ανεβούμε στο δάσος που είναι πάνω από το χωριό. Περπατήσαμε κανα δυό ώρες και καλό μας έκανε για να ξεμουδιάσουμε και να λιπανθούν οι αρθρώσεις μας. Στη διαδρομή, ένα ομαλό και πολύ περπατημένο μονοπάτι που περνάει μέσα από δάση, βρήκαμε πολλά φραμπούζ και τα τιμήσαμε δεόντως. Η υπόλοιπη μέρα πέρασε έτσι χαζά χωρίς να κάνουμε τίποτα. Ευτυχώς που έχω μαζί μου ένα βιβλίο και διαβάζω.



31/08/2010 ■ Ο καιρός είναι καλός. Ξυπνήσαμε με κέφι και αφού πήραμε πρωινό, φορτωθήκαμε τα σακιδιά μας και πήραμε το δρόμο για το τελεφερίκ. Παίρνουμε την τηλεκαμπίνα και ανεβαίνουμε στο σταθμό Swarzzsee σε υψόμετρο 2.600 μ. Από εκεί ξεκινάει το μονοπάτι καλό και ομαλό αλλά καμποσο ανηφορικό, που οδηγεί στο καταφύγιο Hoerhli. Είναι κάπου δυόμιση ώρες δρόμος. Φτάσαμε στο καταφύγιο κατά τις δύο το απομνησήμερο. Μπροστά μας ορθώνεται μεγαλόπρεπα η πυραμίδα του Matterhorn. Σε πιάνει δέος να τη βλέπεις και να σκέπτεσαι ότι έχεις μπροστά σου 1.200 μ. αναρρίχηση αν θέλεις να ανέβεις στην κορυφή. Ο καιρός εξακολουθεί να είναι τζάμι. Ένα μικρό στρώμα από φρέσκο χιόνι, αυτό που έπεσε χθές, κρυσματίζει λευκές τις γρανιτένιες ορθοπλαγιές του βουνού.

Ο Urban θέλει να κάνει μια αναγνώριση για να δει τις συνθήκες που επικρατούν και να είναι έτοιμος για την αυριανή ανάβαση. Φεύγει και με αφήνει στη βεράντα να ατενίζω το βουνό και το πανόραμα των Άλπεων που ξεδιπλώνεται ένα γύρω. Δεν άργησε και πολύ. Μετά από καμιά ώρα γύρισε με καλά νέα. Οι συνθήκες είναι τέλειες. Και δεν προβλέπεται ουσιαστική αλλαγή του καιρού. Άρα όλα εξαρτώνται από εμάς, από εμένα δηλαδή γιατί ο Urban δεν χαμπαριάζει από τίποτα. Κουράγιο γέρο μου και θα τα καταφέρει. Μέχρι το βράδυ το καταφύγιο γέμισε με επισκέπτες. Από τις εννέα η ώρα οι κοιτώνες γεμίσανε. Πλαγιάσαμε και εμείς γιατί το πρωί θα ξυπνήσουμε στις τέσσερις, πρέπει να

ξεκουραστούμε για να έχουμε δυνάμεις. Η νύχτα ήταν γαλήνια εφιαλτική. Το ροχαλτό πήγαινε σύννεφο. Διάφοροι τόνοι, άλλος σε ντό μείζονα και άλλος σε λά ελάσσονα συνέθεταν μια μελωδία γεμάτη παραφωνίες. Και κάπου κάπου ακουγόταν ένα μακρόσυρτο κλαψιάρικο ροχαλτό γεμάτο υφέσεις που 'λεγες πως ήταν επιθανάτιος ρόγχος. Δεν ξέρω αν και πόσο κοιμήθηκα, εκείνο που ξέρω είναι ότι σκώθηκα στις τέσσερις το πρωί από ένα σκούνημα του Urban, με τα μάτια ηρησμένα και γεμάτα τσίμπλες. Σύρθηκα μέχρι το διάδρομο που είχα αφήσει τις μπότες μου και τις έφερα μέσα για να ντυθώ. Φόρεσα τη ζώνη ασφαλείας πάνω από το παντελόνι, τις μπότες και τα λοιπά, έβαλα μέσα στο σακίδιο την πουπουλένια βέστα και κατέβηκα στην τραπεζαρία για πρωι-

*Μπροστά μας ορθώνεται
μεγαλόπρεπα η πυραμίδα
του Matterhorn. Σε πιάνει
δέος να τη βλέπεις και να
σκέπτεσαι ότι έχεις
μπροστά σου 1.200 μέτρα
αναρρίχηση...*



νό. Η ώρα πήγε τέσσερις και μισή όταν είμαστε έτοιμοι για να ξεκινήσουμε. Δένει ο οδηγός το σχοινί στη ζώνη ασφαλείας μου, προσαρμώζω το φανάρι μετώπου στο μπροστινό μέρος του κράνους μου και φεύγουμε. Από το καταφύγιο μέχρι το σημείο που αρχίζει η αναρρίχηση είναι μια απόσταση που δεν ξεπερνάει τα τριακόσια μέτρα. Σέρνομαι. Η έλλειψη ύπνου αντανακλάται στις κινήσεις μου. Τι έχω μέσα στο σακιδίο μου; Την πουπουλένια βέστα μου, το θερμός με το τσάι, ένα σάντουιτς, μερικούς ξηρούς καρπούς, μια χούφτα σοκολατάκια, τα γυαλιά ηλίου και τα κραμπόν. Όλα αυτά μαζί με το βάρος του ίδιου του σακιδίου είναι ζήτημα αν ξεπερνούν τα επτά έως οκτώ κιλά. Και μου φαίνεται ότι κουβαλώ ένα τόνο.

Φτάσαμε στην αρχή της ορθοπλαγιάς, εκεί που ξεκινάει η αναρρίχηση. Σε χρόνο μηδέν ο Urban εξαφανίστηκε προς τα επάνω, μέσα στη μαυρίλα της νύχτας. Και με φώναξε να ανεβώ και εγώ. Σήκωσα το κεφάλι μου. Μπροστά μου υψώνεται ένας λείος τοίχος γρανιτένιος. Πάνω στην επιφάνεια του τοίχου είναι καρφωμένα μερικά σίδερα σαν σκαλοπάτια και από την κορυφή του τοίχου που δεν φαίνεται μέσα στη νύχτα, κρέμεται ένα μόνιμο σχοινί. Πάνω το μόνιμο σχοινί και πατάω στο πρώτο σίδερο. Άντε πατάω και στο δεύτερο και ανεβαίνω άλλο μισό μέτρο. Μέχρι τα χίλια διακόσια μέτρα που πρέπει να ανεβώ ως την κορυφή, έχουμε καιρό. Ανέβηκα τα πρώτα δέκα μέτρα μέχρι που έφτασα σε ένα πατάρι. Λαχάνιασα. Πήρα βαθειά ανάσα και κοίταξα τον Urban που με περίμενε ασφαλιζοντάς με με το



σχοινί του. Έχω ακόμα 1.190 μ. να ανεβώ. Είναι νύχτα, μαύρο σκοτάδι. Ο Urban μου χαμογελάει. Πάμε, μου λέει. Εκεί κρέμεται ένα άλλο μόνιμο σχοινί, άλλα είκοσι μέτρα. Κάπως καλύτερα, ίσως ευκολότερα είναι αυτά. Αμφιταλαντεύομαι ανάμεσα στην απελπισία ότι δεν θα μπορέσω και στην προσδοκία ότι θα φτάσω στην κορυφή. Τι θέλω εγώ, γέρος άνθρωπος να ασχολούμαι με αθλήματα που ταιριάζουν σε νέους; Όταν ήμουν είκοσι πέντε και τριάντα χρονών έκανα τέτοια και χειρότερα. Τώρα όμως; Στα εβδομήντα μου; Ας είναι, θα προσπαθήσω και ίσως πιο πάνω ζωντανέσω. Ο Urban προχωράει. Μετά από λίγο τελειώνει το αναρρηκτικό πεδίο και περπατάμε σε μονοπάτι. Όχι για πολύ όμως. Ωστόσο η αναρρίκηση που αρχίσαμε πάλι, δεν είναι πολύ δύσκολη. Στα εύκολα ο οδηγός με έχει από κοντά με λίγα μέτρα σχοινί. Στα δύσκολα προχωράει πρώτος και όταν φτάσει σε ρελέ, με ασφαρίζει να ανεβώ και εγώ. Κατά διαστήματα υπάρχουν καρφωμένα στο βράχο καρφιά που έχουν βάλει οι τοπικοί σύλλογοι για να ασφαλίζονται οι ορειβάτες και να μην καρφώνουν το βουνό όπου τους καπνίσει. Γιατί είναι και αυτό ένα πρόβλημα στα πολυσύχναστα βουνά. Ότι δεν πρέπει να βάζουν καρφιά κατα μήκος της διαδρομής γιατί καταστρέφουν τα βράχια. Χαράζει η αυγή. Αρχίζει να ακροφέγγει κατά την ανατολή. Διαγράφονται οι κορυφογραμμές στον ορίζοντα. Είναι η ώρα 06,30 όταν σκάει μύτη ο ήλιος πίσω από τα βουνά και έχουμε ανεβεί τριακόσια μέτρα σε δύο ώρες. Αυτό σημαίνει ότι ανεβαίνουμε εκατόν πενήντα μέτρα την ώρα και αν είναι σταθερός αυτός ο ρυθμός θα χρειασθούμε συνολικά οκτώ ώρες για να φτάσουμε από τη βάση στην κορυφή, καλά είναι. Η κούραση που αισθανόμουν από την αϋπνία έχει εξαφανισθεί. Εχω ξεσταθεί. Η αδρεναλίνη έχει κάνει τη δουλειά της. Δεν με απασχολεί πια ούτε το χάος που υπάρχει κάτω από τα πόδια μου ούτε το λειψό οξυγόνο που έχει φτάσει να είναι μόνο το εξήντα τοις εκατό εκείνου που αναπνέουμε συνήθως στο σπίτι μας. Το μόνο που με απασχολεί είναι σε ποιά εσχόχ του βρά-

Πάντα όταν πατάω μια ψηλή κορυφή νοιώθω μια υπέρβαση, είμαι εγώ άραγε αυτός που ανέβηκε ή είναι κάποιος άλλος. Όταν ανεβαίνω σε ένα ψηλό βουνό αφιονίζομαι...

χου θα πατήσω το επόμενο βήμα και από ποιά εξόγκωμα θα πιαστώ για να ισορροπήσω. Κατά τις οκτώ η ώρα φάνηκε το καταφύγιο ανάγκης του Solvay, είναι από πάνω μας σε υψομετρική διαφορά εκατό περίπου μέτρων. Εκεί θα κάνουμε στάση για να πάρουμε μια ανάσα.

Εννιά η ώρα φτάσαμε στο Solvay. Μέχρι εδώ χρειασθήκαμε τέσσερις και μισή ώρες. Το Solvay είναι ένα ξύλινο σπιτάκι με ένα παράθυρο και μια πόρτα που δεν κλειδώνει ποτέ. Μέσα έχει δύο στρώματα, ένα τραπέζι και ένα πάγκο. Αυτό είναι όλο. Το τραπέζι είναι γεμάτο με τρόφιμα, γκαζάκι, θερμός, κύπελα, πιάτα και άλλα σύνεργα μαγειρικής. Στα στρώματα

επάνω είναι απλωμένοι υπνόσακοι και γενικά όλη η εικόνα δείχνει ότι κάποιος έχουν καταλάβει το χώρο και προφανώς έχουν φύγει για την κορυφή. Αράξαμε για λίγο, ήπιαμε ένα ζεστό τσάι από το θερμός και φάγαμε κάτι για να λαδώσει το εντεράκι μας.

Αρκετά. Δεν έχουμε πολλή ώρα για χάσιμο, ο καιρός είναι πολύ καλός αλλά καλά θα κάνουμε να κερδίζουμε όσο χρόνο μπορούμε διότι ο ρυθμός μας είναι αργός. Ξεκινάμε. Από εδώ και πάνω έχουμε να ανεβούμε τετρακόσια μέτρα και όλη η διαδρομή είναι αναρρηκτική. Το μεγαλύτερο μέρος είναι εξοπλισμένο με μόνιμα σχοινιά. Στην αρχή η διαδρομή βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του βουνού και λούζεται από τον ήλιο. Τα βράχια είναι ξέχιοια, και η αναρρίκηση αν και δύσκολη γίνεται άνετη γιατί βλέπουμε, πατάμε και πιάνουμε τις εξοχές και τα βαθουλώματα των βράχων. Μετά από κάμποση ώρα διαδρομής στην ανατολική πλευρά, περνάμε στη βόρεινη ορθοπλαγιά που μόλο που είναι και αυτή καθαρή από χιόνι, μας κάνει τη ζωή δύσκολη γιατί τη χτυπάει ο βοριάς και το κρύο είναι αισθητό.

Έχει πάει ένδεκα η ώρα όταν φτάσαμε στο τελευταίο μέρος της διαδρομής που είναι ένα παγοπεδίο με κλίσεις γύρω στις εβδομήντα μοίρες. Βρισκόμαστε γύρω στα εκατόν πενήντα μέτρα κάτω από την κορυφή και το πρώτο τμήμα έχει ένα μόνιμο σχοινί. Μηροστά πηγαίνει ο οδηγός και με ασφαρίζει. Ο πάγος είναι συμπαγής σε βαθμό που από τις δύο αιχμές του κάθε κραμπόν κώνεται στον πάγο μόνο ένα τμήμα μισού εκατοστού και το ίδιο γίνεται με το πιολέ, του οποίου το ράμφος κώνεται στον πάγο μόνο μια ιδέα. Σε λίγο φάνηκε το άγαλμα του Αγίου Βερνάρδου, σε μέγεθος

ανθρώπου, που είναι στημένο λίγο κάτω από την κορυφή. Η αδρεναλίνη μου έχει ανεβεί στα ύψη, έχω ξεχάσει την κούραση. Μολονότι εδώ στα 4.400 μ. υψόμετρο έχω μόνο το 55% του οξυγόνου που συνήθως αναπνέω στο σπίτι μου, δεν αισθάνομαι καμία δυσφορία στην αναπνοή. Δεν με νοιάζει αν κάτω από τα πόδια μου υπάρχει ένα απύθμενο χάος, στα πόδια μου έχουν φυτρώσει φτερά και νοιώθω μία άφατη ευφορία. Ο Urban έφτασε στο άγαλμα και περνάει το σχοινί της ασφάλειας από τον κορμό του αγάλματος. Σε λίγο έφτασα στο άγαλμα. Από εδώ μέχρι την κορυφή είναι μόνο λίγα μετρα. Προχωράμε μαζί με τον Urban μέχρι το ψηλότερο σημείο του βουνού, την ελβετική κορυφή με υψόμετρο 4.478 μ. που είναι λίγο ψηλότερη από την ιταλική κορυφή, η οποία βρίσκεται λίγο πιο πέρα. Η ώρα είναι δώδεκα και μισή.

Ααααααααααααα. Έβαλα μια φωνή. Πάτησα στην κορυφή. Δάκρυσα.

Κάθε φορά που πατάω μια κορυφή βουνού αισθάνομαι μια πληρότητα, κάτι σαν να γεμίζει η καρδιά μου με πλήθος αισθημάτων, και προ παντός αν έχει προηγηθεί μια δύσκολη είτε επικίνδυνη αναρρίχηση όπως ετούτη εδώ. Χαρά (επι τέλους), ικανοποίηση (αυτό ήταν), αυτοεκτίμηση (τα κατάφερα), πικρία (γιατί να μην είναι λίγο ψηλότερο, ας πούμε άλλα 22 μέτρα για να στοργυλέψει το υψόμετρο στα 4500), ρομαντισμός (την επόμενη φορά θα πάω σε πιο ψηλό βουνό), νοσταλγία (έχω ανεβεί και σε άλλες ψηλότερες ή δυσκολότερες κορυφές). Πάντα όταν πατάω μια

ψηλή κορυφή νοιώθω μια υπέρβαση, είμαι εγώ άραγε αυτός που ανέβηκε ή είναι κάποιος άλλος. Όταν ανεβαίνω σε ένα ψηλό βουνό αφιονίζομαι, έχω παραισθήσεις. Απολαμβάνω. Το πανόραμα των βουνών είναι φανταστικό. Στον ορίζοντα διαγράφονται οι κορυφές των Άλπεων στεφανωμένες με κάτι λιγοστά συννεφάκια ενώ ανάμεσα από τα βουνά γυαλίζουν οι παγετώνες. Και κάτω από τα πόδια μας προς την ανατολή μέσα στην ελβετική κοιλάδα φαίνεται το Zermatt, ενώ προς τη δύση στην ιταλική κοιλάδα φαίνεται το Cervino, σαν παιδικά παιχνιδάκια, σαν αεροφωτογραφία, σαν ψεύτικα.

Συνέρχομαι. Κάποτε πρέπει να φύγουμε, μια ανάβαση δεν έχει ποτέ ολοκληρωθεί αν δεν επιστρέψει κανείς στο καταφύγιο με ασφάλεια. Και έχουμε πολύ δρόμο για την επιστροφή. Η κατάβαση γίνεται με επαναλαμβανόμενα ραπέλ. Κάποτε τελειώνει το παγοπέδιο, τελειώνει και το μέρος της διαδρομής που έχει τα μόνιμα σχοινιά και φτάνουμε στο καταφύγιο Solvay. Εκεί καθόμαστε δέκα λεπτά για να πάρουμε μια ανάσα. Μετά συνεχίζουμε τον κατήφορο κάνοντας και άλλα πολλά ραπέλ και κατά τις ξει και μισή, δέκα τέσσερις ώρες από την πρωινή αναχώρηση φτάσαμε στο καταφύγιο και φιληθήκαμε για να γιορτάσουμε μια ακόμη ανάβαση. Την επόμενη ημέρα ταξιδέψαμε με το αυτοκίνητο του Urban μέχρι το αεροδρόμιο του Μιλάνου, όπου και αποχαιρετιστήκαμε και ευχηθήκαμε να μπορέσουμε το επόμενο καλοκαίρι να ανεβούμε πάλι μαζί σε κάποια άλλη κορυφή.

...τέλος στις διαφωνίες για τις ώρες λειτουργίας της θέρμανσης.

Πραγματική αυτονομία για παλιές πολυκατοικίες!

- ΑΣΥΡΜΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΚΑΛΩΔΙΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΡΕΜΕΤΙΑ
- ΧΩΡΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΕΚΔΟΣΗΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ



Θερμοστάτης
διαμερίσματος
για τον έλεγχο
της θέρμανσης

Ηλεκτρονική
βαλβίδα σωμάτων

πρωτοποριακό
ασύρματο
σύστημα



Δ. ΤΡΑΠΕΖΑΡΗΣ - Δ. ΖΕΡΔΕΒΑΣ Ο.Ε.

Χρυσολιός 13 Νέα Χαλκηδόνα 143 43 ΑΘΗΝΑ Τ: 210 258 0387-8 F: 210 251 6739
e-mail: info@hydroteam.gr www.hydroteam.gr

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ
ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΙΣ
ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ

- Δεν μπορώ άλλο Μήτσο, δε το κω...
 Έχω πρηστεί όσο δεν πάει άλλο...
 (πώση και ξανά πώση και τεχνητά και τραβήξου από δω τραβήξου από κει...)

- Πάμε να φύγουμε Τόμυ. Κρύο, πολύ κρύο!
 (-25°C, ενημερωθήκαμε μετά για τη θερμοκρασία!!!)

Πρώτη προσπάθεια λοιπόν για τη Βορινή ορθοπλαγιά της Petite Dru στις 8-9 Μαρτίου και περίπου από το μισά της διαδρομής ξεκινάμε το κατέβασμα.

Απολογισμός: Φοβερό, δύσκολο, συνεχόμενο αλλά ασφαλές γενικά σκαρφάλωμα. Το πρώτο μου βίνουας, στέφθηκε με επιτυχία, αφού κατάφερα να κοιμηθώ αρκετά. Γενικά, η πρώτη μου γνωριμία με μεγάλη αλπική ορθοπλαγιά με έριξε κατευθείαν στα βαθιά αφού η Dru χειμώνα δεν είναι και για να την επιλέξεις για πρώτη επαφή με αλπική ορθοπλαγιά.

Μετά από μία βδομάδα επιστρέψαμε με το Μήτσο και καταφέραμε μια ολοκληρωμένη επανάληψη της βόρειας ορθοπλαγιάς της petite Dru χειμώνα. Μπόλικο σκαρφάλωμα και δύσκολο, λιγότερο κρύο από την πρώτη φορά (-12°C), 2 βίνουας (ένα στη διαδρομή και ένα στην κορυφή) και μισή μέρα ραπέλ. Κάπου εκεί στην επιστροφή κι ενώ τα πόδια μου βούλιαζαν στα χιόνια με έπιασαν κάτι περίεργα κλάματα. Δεν το 'πα εκείνη την ώρα στο Μήτσο. Μόλις φτάσαμε στο τηλεφερικό που θα μας κατέβαζε στο Chamonix του λέω:

- Όταν κατεβαίναμε με έπιασαν τα κλάματα.
 - «Εμένα τώρα πριν από λίγο» μου πε.
 Αγκαλιαστήκαμε...



Κρύο... πολύ κρύο...



**Πρώτη
 χειμερινή
 επανάληψη
 της**

Dru

από Έλληνες...

North Face of Petite Dru (3730m)
 via Allain-Leninger 900m
 16-19/03/2010

Δασκαλάκης Δημήτρης - Κυτίνης Θωμάς

ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ

ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΑ, ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΚΑΙ ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Ὁ Ἐρύμανθος ἀλλὰ καὶ ὅλη ἡ ἐπαρχία Καλαβρύτων, ἀποτελοῦσε τμῆμα τῆς Ἀζανίας, χώρας τῶν Ἀρκάδων ποῦ ὠνομάσθη ἔτσι ὑπὸ τοῦ ἀρχαιοτάτου βασιλέως Ἀζάνου, υἱοῦ τοῦ Ἀρκάδος.

Ἐτυμολογικῶς ἡ ὀνομασία τοῦ ὄρους προέρχεται ἀπὸ τὸ ἔρυμα ποῦ εἶναι ἡ σκέπη ἢ τὸ ὀχύρωμα. Λέγεται ὅτι ἐπὶ βασιλείας τοῦ Ἀζάνου ἐγιναν γιὰ πρώτη φορὰ ἀγῶνες πρὸς τιμὴν κάποιου νεκροῦ, δηλαδὴ ἐπιτάφιοι ἀγῶνες, ἀλλὰ καὶ γιὰ πρώτη φορὰ ἐπίσης ἐτέθησαν ἔπαθλα εἰς τὶς ἵπποδρομίες. Ἡ γῆ τῆς Ἀζανίας δέ, ἦταν τόσο ἄφορη ποῦ οἱ Ἀζάνες ἦταν βαλανηφάγοι, ἐνῶ ὅσοι προσπαθοῦσαν νὰ καλλιεργήσουν ὑπεβάλλοντο σὲ τεραστίους κόπους καὶ ἀπελάμβανον ἐλαχίστους καρπούς. Γι' αὐτὸ, ἀφ' ἐνός ἡ ὀνομασία προέρχεται ἀπὸ τὸ ἀζαίνω=ξηραίνω καὶ ἀφ' ἐτέρου ὑπῆρχε ἡ παροιμιώδης φράσις «Ἀζάνια κακά», ἡ ὁποία ἐχρησιμοποιοεῖτο ὅταν ἐπρόκειτο νὰ δηλωθεῖ πολὺς μόχθος γιὰ ἀσήμαντο ἀποτέλεσμα. Ἀκόμα καὶ σήμερα, οἱ ἀπόγονοι καὶ δημότες Κλειτορίας καὶ Λευκασίας, ὀνομάζονται Κατσάνες, παραφθορὰ τοῦ Ἀζάνου.

Σύμφωνα μὲ τὴν μυθολογία εἰς τὸν Ἐρύμανθο κατοικοῦσε ἡ Ἄρτεμις καὶ ὁ Πάν, ἐνῶ ἐκεῖ εἶχε τὴν φωλιά του καὶ ὁ συλληφθεὶς ὑπὸ τοῦ Ἡρακλέους Ἐρυμάνθιος Κάπρος (εἶτε ἐκ τοῦ κάπτω=καταβροχθίζω, εἶτε ἐκ τοῦ καπρῶ=ὄρμῳ πρὸς συνουσία). Ὁ λεξικογράφος Στέφανος Βυζάντιος μας δίνει τὴν πληροφορία ὅτι εἰς τὸ ὄρος αὐτὸ «λέων οὐ γεννᾶται».

Ὡς πρὸς τὸν ποταμὸ Ἐρύμανθο, ποῦ εἶναι παραπῶταμος τοῦ Ἄλφειοῦ (ἐκ τοῦ ἀλφός=λευκός, ἐξαιτίας τῶν ἀφρισμένων του νερῶν), αὐτὸς διέρρευε τὴν ἀρχαία Ψωφίδα, οἱ κάτοικοι τῆς ὁποίας τὸν τιμοῦσαν ὡς ποτάμι θεὸ σὲ εἰδικὸ ναὸ καὶ ἐν τῷ ὁποίῳ ὅπως ἀναφέρει ὁ Πausanias ὑπῆρχε καὶ ἄγαλμα τοῦ θεοῦ.

Ἡ Ψωφίς, ὅπως καὶ ὁ Κλείτωρ, ἡ Κύναιθα (Καλάβρυτα), ἡ Θέλπουσα κ.α. ἦταν ἀπὸ τὶς κυρίες πόλεις τῶν Ἀζάνων. Ἐπίσης εἰς τὴν πόλι Κύναιθα ὑπῆρχε μίᾳ πηγὴ ποῦ ὠνομάζετο Ἄλυσσος, διότι ὅποιος ἄνθρωπος ποῦ εἶχε δαγκωθεῖ ἀπὸ λυσσασμένο σκύλο ἔπινε ἀπὸ ἐκεῖ, ἐθεραπεύετο. Καὶ αὐτὴ εἶναι ἡ σημερινὴ βρωμὸβρυσή τῆς Κέρτεζης, ἀφοῦ σύμφωνα μὲ τοὺς κατοίκους, εἶναι ἡ μόνη πηγὴ εἰς ὁλόκληρη τὴν περιοχὴ μὲ ἱαματικές ιδιότητες καὶ ποῦ ἀπέχει δυο στάδια (370μ.) ὅπως λειὸ ὁ Πausanias ἀπὸ τὰ ἐρείπια τῆς ἀρχαίας Κυναιθης.

Μητέρα τοῦ Ἐρυμάνθιου Κάπρου ὑπῆρξε ἡ Κρομμυῖνα Ἔς, θηλυκὴ ἀγριόχοιρος ποῦ ζοῦσε εἰς τὰ φαράγγια τῆς ἀρχαίας Κρομμυῶνος τῆς Κορινθίας καὶ ἡ ὁποία ἐφονεύθη ὑπὸ τοῦ Θησέως. Ἀπὸ ἐκεῖ ἡ Ἄρτεμις μετέφερε τὸν Ἐρυμάνθιο Κάπρο εἰς τὸ ὄρος Ἐρύμανθο, ἀπὸ ὅπου καὶ τρομοκρατοῦσε ὅλη τὴν περιοχὴ τῆς Ψωφίδος.

Ὁ Ἀπολλόδωρος ὁ Ἀθηναῖος ἀναφέρει λοιπὸν, ὅτι πληροφορηθεὶς τοῦτο ὁ Εὐρύσθευς, ἀνέθεσε εἰς τὸν Ἡρακλῆ νὰ συλλάβῃ καὶ νὰ τοῦ φέρεῖ ζωντανὸ τὸν Κάπρο, βέβαιος ὅτι θὰ ἐξοντώσει τὸν ἐπικίνδυνον ἀντίπαλό του. Ὁ Ἡρακλῆς ὅμως διὰ τεχνάσματος κατάρφερε νὰ σαγιδεῖσῃ σὲ ἓνα φαράγγι τὸν Κάπρο καὶ νὰ τὸν πιάσει μὲ δίχτυ. Ἔτσι ἀφοῦ τὸν φόρτωσε εἰς τοὺς ὤμους του, τὸν μεταφέρει εἰς τὶς Μυκῆνες, ὅπου ὁ Εὐρύσθευς μόλις ἀντικρύζει τὸ θηρίο, ἀπὸ τὴν τρομὰρα του κρῦβεται μέσα σὲ ἓνα πυθάρι. Κατὰ τὴν παράδοσιν, οἱ ὀδόντες τοῦ Κάπρου ποῦ ἦταν τεράστιοι, ἐφυλάσσοντο ὡς ἀνάθημα εἰς τὸν ναὸ τοῦ Ἀπόλλωνος ἐν τῇ Κύμῃ τῆς Ἰταλίας. Κατὰ μίαν ἄλλην ἐκδοχὴ πάντως, ὁ Ἐρυμάνθιος Κάπρος ἐσυμβόλιζε τὸν ποταμὸ Ἐρύμανθο, ὁ ὁποῖος ὅταν ἐξεχειλίζε προκαλοῦσε μεγάλες καταστροφές καὶ ὁ Ἡρακλῆς ποῦ τὸν ἐδάμασε, συμβόλιζε τὸν θερινὸ ἥλιο ποῦ τὸν ἐλάττωνε ἀποξηραίνοντάς τὸν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ἀπολλόδωρος: Μυθολογία
Στέφανος Βυζάντιος: Λεξικόν
Pausanias: Ἀρκαδικά
Δ. Δημητράκου: Λεξικόν

Bouldering

Αγωνιστική Αναρρίχηση

Το «τεχνητό bouldering» είναι η αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα χαμηλού ύψους. Λόγω του χαμηλού ύψους, ασκείται χωρίς καμία χρήση ασφαλιστικών μέσων (σχοινιά κ.λπ.). Χρησιμοποιούνται μόνο στρώματα τοποθετημένα στο έδαφος. Η σωστή κατανομή της δύναμης βελτιώνει την αντοχή και ο αθλητής επιτυγχάνει να τονώνει την αυτοπεποίθησή του. Κάνοντας τεχνητό bouldering, οι αναρριχητές μαθαίνουν να χρησιμοποιούν πολύ καλά τα πόδια τους αλλά και να συντονίζουν όλους τους μύες του σώματός τους για να επιτύχουν τον στόχο τους που είναι η επίλυση του προβλήματος που δίνει ο προπονητής.

- ▶ Σε ποιούς απευθύνεται;
Σε παιδιά, νέους και έφηβους
- ▶ Τι εξοπλισμός χρειάζεται;
Αναρριχητικά παπούτσια, τα οποία εφαρμόζουν τέλεια στο πέγμα, για καλύτερη πρόσφυση.
- ▶ Ποιούς στόχους επιτυγχάνει;
Είναι επίσημο και αναγνωρισμένο άθλημα. Όλες οι κατηγορίες αθλούμενων (παιδιά, έφηβοι, νέοι) μπορούν να γίνουν αθλητές και με συστηματική προπόνηση να διακριθούν σε πανελλήνιους αγώνες.

Προπόνηση
Προπόνηση
Προπόνηση
Προπόνηση
Προπόνηση

Αυτή είναι
η σωστή λέξη
για κάθε επιτυχία
των στόχων μας.

13ο Κύπελλο Αγώνων Bouldering / Α' Αγώνας

Μετά την επιτυχημένη διοργάνωση, από το Σύλλογο μας, του περσινού Α' αγώνα του 12ου Κυπέλλου Bouldering της Ε.Ο.Ο.Α., ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής συνεχίζει και φέτος και αναλαμβάνει την διοργάνωση του 13ου Κυπέλλου Bouldering 2011. Ο αγώνας θα διεξαχθεί το **Σάββατο 19 Μαρτίου** και θα φιλοξενηθεί στην πίστα αναρρίχησης του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου Φυλής στον αθλητικό χώρο «ΘΕΑ», στη Λεωφόρο Φυλής και Αλιάνθου. Δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες έχουν αθλητές και αθλήτριες από όλα τα ορειβατικά σωματεία της Ελλάδας.

Σπηλαιολογία

Αναρρίχηση

Ορειβασία

Υψαιθρίες
δραστηριότητες

Πεζοπορία

odysseia@acci.gr

Οδύσσεια sport: Θεμιστοκλέους 44, 10678 Αθήνα Τηλ.: 2103844650 Fax: 2103848293

Οδύσσεια stock: Α. Μεταξά 4, Αθήνα



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΥΣ

ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΟΥΜΕ,
ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ!!!

Σας προσκαλούμε να γνωρίσετε μαζί μας με ασφάλεια ένα διαφορετικό συναρπαστικό άθλημα, την αναρρίχηση. Στην νέα τεχνητή πίστα του Α.Ο.Δ. Φυλής, λειτουργεί Ακαδημία Αναρρίχησης όπου οι καταρτισμένοι προπονητές και έμπειροι αναρριχητές του Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ σας περιμένουν για να σας βοηθήσουν να κάνετε τα πρώτα σας αναρριχητικά βήματα.

• **Υπεύθυνος Προπονητής:**

Δαλίτσικας Αναστάσιος,
απόφοιτος Τ.Ε.Φ.Α.Α.

• **Βοηθός Προπονητή:** ο αναρριχητής του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής Δημήτρης Δερμεντζής.

Στο χώρο λειτουργούν Τμήματα παιδών, νέων και εφήβων.

• **Χώρος:** πίστα "ΘΕΑ", Λεωφ. Φυλής και Αλιάνθου, στη Φυλή (Χασιά).

• **Ώρες λειτουργίας:**

Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή
19:00 - 21:00

• **Απαιτούμενα Δικαιολογητικά:**

- 1) Αίτηση εγγραφής
- 2) Ιατρική βεβαίωση παθολόγου ή καρδιολόγου
- 3) Πιστοποιητικό γέννησης (για κάτω των 16 ετών) ή φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας (για άνω των 16 ετών)
- 4) Πέντε φωτογραφίες (τύπου ταυτότητας).

Οι εγγραφές γίνονται στον ίδιο χώρο.

Συμμετοχή μόνο 10 ευρώ το μήνα!



ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕ ΚΑΙ ΦΤΑΣΕ

ΨΗΛΑ

*Για να φτάσεις ψηλά,
μάθε τον τρόπο να ανέβεις!*



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Γεωργία Παπαδάκου

► 3ος Ορεινός Αγώνας Δρόμου «Άρμα» Πάρνηθας

Την Κυριακή, στις 10 Οκτώβρη του 2010, η Δυτική – πάλι ποτέ άγνωστη – Πάρνηθα με το όμορφο δίκτυο από ορειβατικά μονοπάτια, ρυακία και δασικούς δρόμους, φιλοξένησε τη διοργάνωση του 3ου Αγώνα Ορεινού Δρόμου «Άρμα» Πάρνηθας, σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Φυλής, την υποστήριξη του Δασαρχείου Πάρνηθας και του Φορέα Διαχείρισης του Εθνικού Δρυμού Πάρνηθας. Εκατόν δώδεκα δρομείς και εικοσιπέντε εθελοντές «αγωνίστηκαν» ψυχικά και σώματι. Νίκησε η συλλογική και κλασική στυλ του, αφού, μερικές μέρες πριν τον αγώνα επεμβαίνομε στολίζοντας τα δέντρα με πολύχρωμες κορδέλες προκαλώντας μικρή αναστάτωση. Μετά το πέρας του αγώνα, όμως, ξανακάνομε τη διαδρομή, για μια τελευταία φορά μέχρι την επόμενη χρονιά, για να καθαρίσομε τα δέντρα και τα μονοπάτια από οτιδήποτε δεν αποτελεί κομμάτι της φύσης.

Οι δρομείς που έδωσαν δυναμικά το «παρών» και πλημμύρισαν τις Αρχαίες Πηγές Φυλής - σημείο έναρξης και τερματισμού του αγώνα - κάλυψαν μια κυκλική διαδρομή 17 χιλιομέτρων και 550 μέτρων, περιμετρικά της ορθοπλαγιάς «Άρμα», που αποτελεί το φυσικό όριο της ονομαστής χαράδρας της Γκούρας. Διαδρομή, που αρκετές μέρες νωρίτερα, οι εθελοντές του αγώνα περπάτησαν, καθάρισαν και προετοίμασαν ακολουθώντας ένα καθορισμένο πλάνο εργασιών που υποστηρίχθηκε από όλους με ακριβεία και ενθουσιασμό.



Οι δρομείς που έδωσαν δυναμικά το «παρών» και πλημμύρισαν τις Αρχαίες Πηγές Φυλής - σημείο έναρξης και τερματισμού του αγώνα - κάλυψαν μια κυκλική διαδρομή 17 χιλιομέτρων και 550 μέτρων, περιμετρικά της ορθοπλαγιάς «Άρμα», που αποτελεί το φυσικό όριο της ονομαστής χαράδρας της Γκούρας. Διαδρομή, που αρκετές μέρες νωρίτερα, οι εθελοντές του αγώνα περπάτησαν, καθάρισαν και προετοίμασαν ακολουθώντας ένα καθορισμένο πλάνο εργασιών που υποστηρίχθηκε από όλους με ακριβεία και ενθουσιασμό.

Την ημέρα του αγώνα, όλοι σύσσωμοι, ήμασταν εκεί για να υποστηρίξομε τη προσπάθεια των δρομέων. Η προσφορά μας γίνεται εθελοντικά, ελεύθερα και χωρίς αντίτιμο. Η Γραμματεία του αγώνα, μαζί με τους αριθμούς και τις φόρμες εγγραφής έδινε και ένα πρώτο πρωινό χαμόγελο! Οι υπόλοιποι αποτέλεσαν ομάδες συντονισμού, ομάδες σήμανσης, ομάδες δεικτές, ομάδες σκούπες, ομάδες σταθμών υποστήριξης, ομάδες χρονομέτρησης, ομάδες φωτογράφισης και ομάδες μεταφοράς. Σημαντικότερη ήταν και η συνδρομή των εθελοντών του Ερυθρού Σταυρού που έδωσαν τις πρώτες βοήθειες όπου χρειάστηκε και συνέβαλαν στη διαμόρφωση γενικότερου κλίματος ασφάλειας.

Συνολικά, τερμάτισαν εκατόν δώδεκα ικανοποιημένοι δρομείς, με πρώτους άντρες τους: Σταύρο Στεφανίδη (Ανεξ.) με χρόνο 1:38:35, Γιάννη Θεοχαρόπουλο (ΕΟΣ Αχαρνών) με χρόνο 1:42:49 και Φώτη Αντωνόπουλο (Ομάδα Μαραθωνίου Γιαννιτσών) με χρόνο 1:42:49. Οι γυναίκες που τερμάτισαν πρώτες ήταν η Μαρία Πουλουπάτη με χρόνο 1:56:16

(www.mountainrunning.gr), η Μαρίνα Αναστασίου με χρόνο 2:15:20 (ΕΟΣ Αχαρνών / ODLO) και η Αριστοτέλα Κατσούλου με χρόνο 2:21:52 (Ανεξ.)

Σήμερα, η διαδρομή αυτή μοιάζει να γίνεται θεσμός και έτσι, κάθε χρόνο γράφεται και μια καινούργια σελίδα στην ιστορία του ΕΠΟΣ Φυλής. Μια σελίδα γεμάτη ευχαριστίες, χρήσιμες παρατηρήσεις και θετικά σχόλια από τους συμμετέχοντες, αλλά και αμφιρόμο συναίσθημα χαράς.

Γιατί ό,τι αφήνομε ή βρίσκομε στο βουνό, όπως μας διδάξαν οι δασκάλοι μας, είναι μια σελίδα απ' τη ψυχή μας που συνήθως τη μοιραζόμαστε με άλλους.

Αναλυτικά αποτελέσματα: www.eposflilis.gr

Κείμενο: Ρηνιώ Χρυσάδακου

► Νέες διακρίσεις για τους αθλητές τοξοβολίας του συλλόγου

Άλλη μία σημαντική διάκριση για τους αθλητές Τοξοβολίας του συλλόγου μας: Στους αγώνες Τοξοβολίας Α' και Β' Κατηγορίας Κλειστού Χώρου 2x18 μ. Ολυμπιακού και Σύνθετου Τόξου που διοργάνωσε η Ελληνική Φιλαθλος Ομοσπονδία Τοξοβολίας (Ε.Φ.Ο.Τ.) στην αίθουσα Sport Hall του γηπέδου Ο.Α.ΚΑ τζέων, την Κυριακή 28 Νοεμβρίου 2010, ο σύλλογος συμμετείχε με έξι (6) αθλητές.

Διακριθηκαν οι αθλητές ΤΖΙΑΡΤΖΟΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ και ΔΕΝΕΚΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ, οι οποίοι κατέκτησαν την 2η και 3η θέση αντίστοιχα στην Β' Κατηγορία Εφήβων Ολυμπιακού Τόξου. Το Δ.Σ. του ΕΠΟΣ Φυλής τους εύχεται «αιέν άριστα τοξοβολείν», κυριολεκτικά και μεταφορικά!



Οι διακριθέντες με τον προπονητή τους Δημήτρη Χρυσάδακο, έφορο τοξοβολίας του συλλόγου.

► Δίνοντας κίνητρα και ελπίδα

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, ανταποκρινόμενος στο αίτημα της κοινότητας απεξάρτησης ΚΕΘΕΑ «ΝΟΣΤΟΣ», διοργάνωσε την Κυριακή 13/02/2011 στην τεχνική πίστα αναρρίκησης «ΘΕΑ» του Δήμου Φυλής, μαθήματα αναρρίκησης με ελεύθερη είσοδο για 12 νέα παιδιά της κοινότητας, που αγωνίζονται να πάρουν τη ζωή στα χέρια τους και να βρουν νόημα μέσα από τα πρόσωπα, τα πράγματα, τις νέες δραστηριότητες. Όσο περνά από το χέρι μας, θα είμαστε πάντα αρωγοί, συμμετέχοντας και υποστηρίζοντας τέτοιες προσπάθειες.

► Ο ΕΠΟΣ Φυλής για 2η συνεχόμενη χρονιά στην Α' κατηγορία Ορειβατικών Σωματείων

Με την πλούσια αναρριχητική και ορειβατική δράση που ανέπτυξε ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής το 2010, τόσο σε αναρριχητικά πεδία και βουνά του εσωτερικού όσο και αντίστοιχα του εξωτερικού, κατόρθωσε, σύμφωνα με το σύστημα αξιολόγησης της Ε.Ο.Ο.Α., να συγκεντρώσει συνολικά 1.156,50 βαθμούς, παραμένοντας έτσι για 2η συνεχόμενη χρονιά στην Α' κατηγορία ορειβατικών συλλόγων, μελών της Ε.Ο.Ο.Α. Οι αντίστοιχοι βαθμοί για τη δράση του 2009 ήταν 1.283,50. Παιδιά, πάντα ψηλά!!



▶ 10 Χρόνια ζωής και δράσης του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

«Παρουσιάζω, δημιουργώ, τραγουδώ... με έμπνευση την αγάπη για τα βουνά και τη φύση». Το τρίπτυχο αυτό ήταν και ο τίτλος των τετραήμερων πολιτιστικών εκδηλώσεων που διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία ο σύλλογος στις 18-21/10/2010 στον πολυχώρο «Τεχνόπολις» του Δήμου Αθηναίων στο Γκάζι, για να γιορτάσει τη συμπλήρωση δέκα χρόνων ενεργού δράσης στη φύση, την ορειβασία και τον πολιτισμό.

Στο παλιό εργοστάσιο παραγωγής φωταερίου στην αιθουσα των φούρνων, εκεί που κάποτε εργάτες γέμιζαν με κοκ τους φούρνους για να φωτισθεί η Αθήνα, τώρα τα μέλη και οι φίλοι του ΕΠΟΣ την πλημμύρισαν με την δική τους ενέργεια για να φωτίσουν μια άλλη πλευρά της πόλης. Της πόλης εκείνης που δεν Εσχνά να αγαπά την φύση και να την προσεγγίζει με εργαλεία την ορειβασία, την πεζοπορία την αναρρίκηση και τον πολιτισμό.

Η πρώτη μέρα στις 18 Οκτωβρίου ξεκίνησε με την παρουσίαση του έργου του συλλόγου κατά την πρώτη δεκαετία της ζωής του. Απολογισμός των ορειβατικών εξορμήσεων, των αποστολών εξωτερικού, της αναρρίκησης, του τμήματος τοξοβολίας, της εθελοντικής δραστηριοποίησης και των πολιτιστικών του εκδηλώσεων. Παράλληλα, έγιναν και τα εγκαίνια των εκθέσεων «Ο γύρος του κόσμου από βουνό σε βουνό» με φωτογραφίες από τα συναρπαστικά ταξίδια στα βουνά του κόσμου, «Αρόδο στο Γκάζι» με μικρά καράβια του Δ.Χρυσάδακου, «Σημάδια του Χρόνου» με φωτο-

γραφίες του Ν. Λεοντίδη, πίνακες της Ν. Τοκατλή, δημιουργίες από άχρηστα υλικά της Β. Μαυρογιάννη και σατιρική σκίτσα του Θ. Βρανά. Μέσα από τις εκθέσεις αυτές, αναδείχθηκαν οι ιδιαίτερες δεξιότητες μελών του συλλόγου, που εμπνέονται από τα βουνά και τη φύση.

Η εκδήλωση συνεχίστηκε την δεύτερη μέρα με παρουσίαση διαφανειών και περιγραφή του ταξιδιού του πεζοπόρου Γιάννη Παπαναγιώτου στο Βόρειο Πόλο και προβολή της ταινίας μικρού μήκους του Τάσου Αλεξανδρόπουλου «Καθαρό μονοπάτι ανάμεσα σε γη και ουρανό».

Στις 20 Οκτωβρίου, την τρίτη μέρα, σειρά είχε το αφιέρωμα στη μνήμη του σημαντικού Έλληνα κινηματογραφιστή και λάτρη της φύσης, του Γιώργου Κολόζη, που δυστυχώς δεν είναι πια ανάμεσά μας, με προβολή του ντοκιμαντέρ του «Ολυμπος» και την μεγάλη μήκους ταινία του, «Το πήδημα του Κατσαντώνη και ο Μπάρμπα Λάμπρος».

Την τέταρτη και τελευταία ημέρα, η εκδήλωση έκλεισε με την παρουσίαση της αποστολής του συλλόγου στην Κένυα, την ανάβαση στην κορυφή Λεναπα και την γνωριμία με την φυλή των Massai. Ακολούθησε το νεανικό ροκ συγκροτήμα «The Goats», από τη Σπάρτη που με τις μουσικές του έδωσε πνοή σε ένα μεγάλο πάρτι γενεθλίων.

Καθ' όλη τη διάρκεια του τετραήμερου, σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο, οι αναρριχτές του συλλόγου είχαν στήσει μια μικρή πίστα αναρρίκησης, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε πολλούς να έχουν μια πρώτη επαφή με το συναρπαστικό αυτό άθλημα. Ευχή όλων ο σύλλογος να είναι πολύχρονος και πάντα να συνεχίζει την δράση του με την ίδια ποιότητα και συνέπεια.

Κείμενο: Δρόσος Τραπεζάρης



▶ "Φυτώριο" νέων αθλητών αναρρίκησης

Στην τεχνητή πίστα αναρρίκησης «ΘΕΑ» του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου Φυλής, στις 04/02 και 12/02/2011, ο βοηθός προπονητή, Δημήτρης Δερμεντζής, υποδέχθηκε αντίστοιχα τους μαθητές της Α' Γυμνασίου Φυλής και του Δημοτικού Σχολείου Φυλής για ένα ανοικτό μάθημα bouldering. Οι μαθητές με ενθουσιασμό και κέφι ανταποκρίθηκαν, βρίσκοντας ευχάριστο και ενδιαφέρον το σκαρφάλωμα. Αρκετοί από αυτούς συνέχισαν και τις επόμενες μέρες να προπονούνται και να μαθαίνουν τις τεχνικές αυτού του αθλήματος. Τα παιδιά αυτά θα αποτελέσουν το «φυτώριο» από όπου μπορεί να ξεπηδήσουν νέοι και φερέπιδες αθλητές αναρρίκησης στο Δήμο μας και η Φυλή να αποκτήσει στο μέλλον όχι μόνο αθλητές αλλά και πρωταθλητές αγωνιστικής αναρρίκησης, αφού οι κατηγορίες παιδών συμπεριλήφθησαν πέρυσι πρώτη φορά σε εθνικούς αγώνες. Ανοικτά μαθήματα έγιναν επίσης σε μαθητές του 2ου και του 3ου Γυμνασίου Άνω Λιοσίων, Λυκείων του Ζεφυρίου κ.α., συνοδεία των καθηγητών Φυσικής Αγωγής.



smart gifts

- Χειροποίητα κοσμήματα
- Είδη Διακόσμησης
- Ελοχιακά
- Κεριά
- Παιχνίδια





► Υποδεχόμενοι τη νέα χρονιά

Πάνω από την Παύλιανη, το όμορφο χωριό της Οίτης, επέλεξε ο σύλλογός μας να κόψει την πρωτοχρονιάτικη πίτα του το Σαββατοκύριακο της 15ης και 16ης Ιανουαρίου, στο καταφύγιο «Φοίβος». Άμα τη αφίξει της, η ομάδα των 53 ορειβατών παρακολούθησε στο καταφύγιο με μεγάλο ενδιαφέρον, προβολή φωτογραφιών από την ανάβαση στο όρος Τριγιάβ και τις πεζοπορίες στο μονοπάτι των επτά λιμνών που πραγματοποιήσε ο σύλλογός μας στο ταξίδι στη Σλοβενία τον Αύγουστο του 2009. Το λουκούλλιο γεύμα με εδέσματα και άφθονο ντόπιο κρασί ακολούθησε ζωηρό γλέντι μέχρι πρωίας, με ζωντανή ορχήστρα αποτελούμενη από μέλη του συλλόγου... και οι χοροί καλά κρατούσαν μέχρι την 5η πρωινή...

Το προγραμματισμένο για τις 06:45' εγερτήριο ουδόλως αποτέλεσε ιδιαίτερο πρόβλημα, αφού σχεδόν άπαντες δήλωσαν παρόντες για να πραγματοποιήσουν ανάβαση στην κορυφή «Ξεροβούνι» της Οίτης και πορεία από την θέση Πυρά Ηρακλέους έως τις Καταβόθρες και επιστροφή από άλλο μονοπάτι. Η ομάδα επέστρεψε στο καταφύγιο γύρω στις 13:15' για την κοπή της πίτας.

Βραβεύτηκαν και φέτος με δωρεάν αναβάσεις, οι ορειβάτες με τις περισσότερες συμμετοχές στις αναβάσεις του συλλόγου -Γιώργος Μέτσος, Σοφία Αγγέλου και Αμάρ Σαμουήλ-, οι πυροφύλακες με τις περισσότερες συμμετοχές -Νίκος Ρούσσης, Σπύρος Φέστας και Γιάννης Γουβιανάκης-, οι αναρριχητές που κατέβησαν το μεγαλύτερο πλήθος διαδρομών, βραβεύτηκαν με δωροεπιταγές και αναρριχητικά υλικά -Κωσταντίνος Βροχιδής, Δημήτρης Σπάρης και Μανώλης Φουντουλάκης- και ο αναρριχητής Βράχου Θωμάς Κυτίπης, για τη συνολική δράση του.

Τα φλουριά της πίτας (στα οποία αντιστοιχούσαν δωροεπιταγές) βρήκαν η Κατερίνα Πορτοκάλη και ο Δρόσος Τραπεζάρης στους οποίους και ευχόμεσθε να είναι πάντα τυχεροί στη ζωή τους! Η επετειακή μας αυτή συνάντηση έκλεισε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο: απόλυτη χαλάρωση στα υπαίθρια θερμά λουτρά στις πηγές Κουτσέκι στον Άγιο Κωνσταντίνο και φυσικά το παρείστικο και απαραίτητο συμπλήρωμα των ορειβατικών μας εξορμήσεων, κρασάκι και ωραίο φαγητό σε παρακείμενη ταβέρνα της περιοχής.

Μία η ευχή που κυριαρχούσε στη σκέψη: μακροήμερη σαν τα ψηλά βουνά και επίτευξη των πιο υψηλών στόχων για τον καθένα. Καλή χρονιά!

► Εγκαίνια ορειβατικής Βιβλιοθήκης-μουσείου της ΕΟΟΑ

Είναι πλέον γεγονός! Εγκαινιάσθηκε στις 29/01/2011, χάρις στις πολυετείς προσπάθειες του προέδρου της Δημήτρη Γεωργούλη, η υπερούχρονη και πλήρως ενημερωμένη ορειβατική Βιβλιοθήκη-μουσείο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης, παρουσία πολλών επισήμων και εκπροσώπων του ορειβατικού χώρου και της πολιτείας. Στα εγκαίνια παρευρέθηκε και εκπρόσωπος του συλλόγου μας.

Η Βιβλιοθήκη αποτελείται από περίπου 9.000 βιβλία, προερχόμενα από ευγενικές δωρεές φίλων και σωματείων-μελών της Ε.Ο.Ο.Α. και καταφέρει να «διασώσει» την ιστορία της ελληνικής ορειβασίας και όχι μόνο αποτελώντας σημαντική πηγή ενημέρωσης για παλαιούς και νέους ορειβάτες. Βρίσκεται στον τρίτο όροφο της οδού Μηλιών 5 στο Κολωνάκι, όπου στεγάζονται τα γραφεία της Ε.Ο.Ο.Α. Μπορεί κανείς να την επισκεφθεί κατά τις ώρες λειτουργίας των γραφείων (9-2μμ), κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης με τον πρόεδρο της ομοσπονδίας κ. Δ. Γεωργούλη, αλλά υπάρχει πάντα εναλλακτικά και η δυνατότητα ηλεκτρονικής επίσκεψης αυτής, μέσω της ιστοσελίδας eooa.gr (Βιβλιοθήκη Ε.Ο.Ο.Α., κάντε «κλικ» εδώ, κατάλογος Βιβλιοθήκης).



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ & ΑΡΤΟΠΟΙΙΑΣ

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)

ΣΧΟΛΕΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Βίωσε τη συναρπαστική εμπειρία του βουνού!

Ποιοί 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 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. και στις ανώτερες βαθμίδες εκπαίδευσης.

Ποιό είναι το κόστος των Σχολών και τί 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.

Απόφοιτοι Σχολών Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

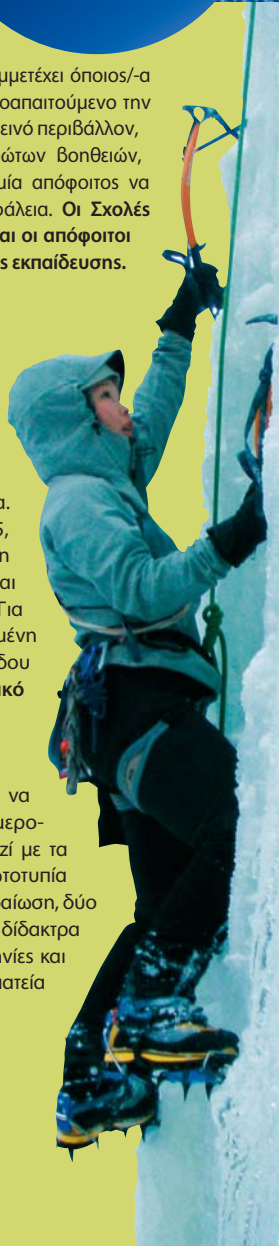
Το Δ.Σ. αποφάσισε ομόφωνα ότι οι απόφοιτοι Σχολών Χειμερινού Βουνού και Αναρρίχησης του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής θα έχουν δικαίωμα έκπτωσης 10% στο κόστος κάθε διοργάνωσης του Συλλόγου μας για όλο το 2011, εξαιρουμένων των αποστολών του εξωτερικού και των μονοήμερων αναβάσεων. Σκοπός μας, η παροχή κινήτρων σε επίδοξους νέους ορειβάτες προκειμένου να προσεγγίσουν το βουνό με ασφάλεια, κέφι και ανιδιοτέλεια μέσα από τη συντροφιά του Συλλόγου.

Πληροφορίες

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να έχουν υποβληθεί μέχρι την ημερομηνία Συνάντησης Γνωριμιάς 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 του συλλόγου ή τον υπεύθυνο Γεώργιο Μέτσο, τηλ.: 6972756511

Σχολή Αναρρίχησης Άνοιξη 2011

Σύντομα θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Συλλόγου το αναλυτικό πρόγραμμα.



ΜΑΡΤΙΟΣ

02/03/11

Συνάντηση συντονιστών αναβάσεων

Η συνάντηση θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία του συλλόγου ώρα 18.30

04-07/03/11

Οροσειρά Γκιώνας: Πρ. Ηλίας (2.301 μ.) • Ψηλή Κορφή (1.974 μ.) • Διάσχιση Ε4 Απόκριες στην Άμφισσα με το παραδοσιακό δρώμενο της «Χάρμαινας» και Καθαρή Δευτέρα με «αλευρομουτζουρώματα» στο Γαλαξίδι

- **Παρασκευή:** Αναχώρηση 16:30 για Δασικό Χωριό Προσπλήου Φωκίδας όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις.
- **Σάββατο:** *Ορειβατική:* Ανάβαση στον Πρ. Ηλία (2.301 μ.) και επιστροφή. Υ.Δ.: 1.300 μ., Ω.Π.: 8-9, Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 6). Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός. *Πεζοπορική:* Διάσχιση του Ε4 από τον κεντρικό δρόμο Άμφισσας – Καλοσκοπής με κατάληξη στη Βάργιανη ή στο Δροσοχώρι. Υ.Δ.: 300 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1.
- **Κυριακή:** *Ορειβατική:* Ανάβαση στην Ψηλή Κορφή (1.974 μ.) από το Δασικό Χωριό μέσω Γκλικρορέματος και κατάβαση στην τοποθεσία Λιανοκλάδι όπου θα μας παραλάβει το πούλμαν. Υ.Δ.: 1.000 μ., Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 6). Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός. *Πεζοπορική:* Μικρή πεζοπορία από το δασικό χωριό στη Μονή Παναγίας Προσπλήου την οποία και θα επισκεφτούμε και επιστροφή. Ω.Π.: 1-2, Β.Δ.: 1. Μεταφορά στην Άμφισσα όπου θα παρακολουθήσουμε το δρώμενο της Χάρμαινας (ενδεχόμενη διαφοροποίηση ορειβατικών διαδρομών ανάλογα με τα δρώμενα).
- **Καθαρή Δευτέρα:** Μεταφορά στο Γαλαξίδι για τα έθιμο του «αλευρομουτζουρώματος». Παλιά ρούχα για τη συμμετοχή στο έθιμο.

Συντονιστής ορειβατών: Γιώργος Μέτσος, τηλ.: 6972756511

Συντονιστής πεζοπόρων: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ.: 6944467436



13/03/11

Ελικώνας: Μεγάλη Λούτσα (1.547 μ.)

Αναχώρηση 07:00 για το χωριό Ελικώνας. Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Λούτσα από το χωριό Ελικώνας (900 μ.) και κατάβαση στο Κυριάκι (800 μ.). Υ.Δ.: 650 μ., Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5).

Συντονιστής: Νείλος Πισινός

19/03/11



Αγωνιστική Αναρρίχηση: 13ο κύπελλο Bouldering Α' Αγώνας

(πίστα αναρρίχησης «ΘΕΑ» στη Φυλή).

Υπεύθυνος: Δερμεντζής Δημήτρης, τηλ.: 6947554074

20/03/11



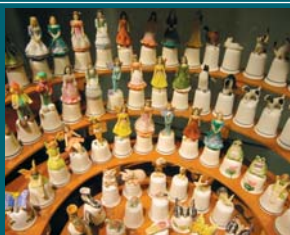
Παρουσίαση Πρώτων Βοηθειών στην ορειβασία

Δωρεάν μάθημα για τα μέλη και τους φίλους του Συλλόγου, από τον Ερυθρό Σταυρό. Η παρουσίαση θα γίνει στο Κτίριο του Ερυθρού Σταυρού, Γ' Σεπτεμβρίου 21, 3ος όροφος, ώρα 10:00 το πρωί, Αθήνα.

Δηλώσεις συμμετοχής: Γεωργία Παπαδάκου, τηλ.: 6944880849



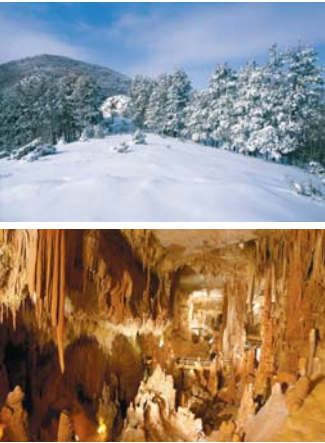
ZORBA
Perfect Gifts



ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΚΑΙ ΣΕΙΡΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Κανάρη 6, Κολωνάκι ■ Τηλ.: 210 36 11 706 ■ www.zorbagifts.com

24-27/03/11



Χαλκιδική: Χολομώντας (1.163 μ.) • Στρατονικό (917 μ.) • Περιοχές Natura 2000

- **Πέμπτη:** Αναχώρηση 16:00 για Αρναία, Χαλκιδικής όπου και οι διανυκτερεύσεις.
- **Παρασκευή:** Σύντομη επίσκεψη στην πλατεία του χωριού Γεροπλάτανος για να θαυμάσουμε τον υπεραιώνδιό πλάτανο μνημείο της φύσης με ύψος 20 μ. και περίμετρο 15 μ. **Ορειβατική:** Διάσχιση από Παλαιοχώρα (400 μ.) περνώντας κάτω από την κορυφή του Χολομώντα (1.163 μ.) (προαιρετική ανάβαση στην κορυφή) και κατάληξη στο χωριό Αρναία (600 μ.) μέσω μονοπατιών και χωματόδρομων. Υ.Δ.: 750 μ., Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5). **Πεζοπορική:** Κοινή πορεία με την ορειβατική μέχρι τη διασταύρωση του ασφαλτόδρομου Ταξιάρχη-Αρναίας (1.000 μ.) ή κατάβαση στον Ταξιάρχη (650 μ.). Υ.Δ.: 600 μ., Ω.Π.: 4 (ή Ω.Π.: 5 αν γίνει κατάβαση στον Ταξιάρχη), Β.Δ.: 1 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5).
- **Σάββατο:** **Ορειβατική:** Διάσχιση με αφειτηρία τα Νέα Στάγειρα - αρχαία Στάγειρα (γενέτερα του Αριστοτέλη) - Ολυμπιάδα, μέσω της κορυφής του Στρατονικού (917 μ.) - Θέση Παναγούδα, μέσα από καταπράσινα μονοπάτια, ή διάσχιση από το χωριό Βαρβάρα (550μ) - καταρράκτες Βαρβάρας - κορυφή Στρατονικού (917 μ.) και κατάβαση στα αρχαία Στάγειρα - Ολυμπιάδα. Υ.Δ.:370 μ., Ω.Π.: 5-6 ή Ω.Π.: 7-8 αν γίνει η μεγαλύτερη διάσχιση, Β.Δ.:1 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5). **Πεζοπορική:** Διάσχιση του καταπράσινου όρους Στρατονικού με κατάβαση από το χωριό Βαρβάρα (550 μ.) στους καταρράκτες και στην συνέχεια πορεία προς τα αρχαία Στάγειρα Ολυμπιάδας (500 μ.). Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5).
- **Κυριακή:** Διάσχιση του πανέμορφου μονοπατιού Βράσταμα (450 μ.) προς Ταξιάρχη (650μ.). Υ.Δ.: 200 μ., Ω.Π.: 2,30, Β.Δ.:1. Επίσκεψη στο σπήλαιο των Πετραλώνων και επιστροφή Αθήνα.

Συντονιστής ορειβατών: Στέλιος Ντσιαφέρης τηλ.: 6977963557

Συντονιστής πεζοπόρων: Νείλος Πτισινός

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

03/04/11



Ορεινή Αρκαδία: Φαράγγι Λούσιου *Προτείνεται για αρχαρίους*

Αναχώρηση στις 07.00 για Δημητσάνα. Επίσκεψη στο μουσείο υδροκίνησης από όπου η έναρξη της πεζοπορίας, δίπλα στο ποτάμι έως την Αρχαία Γόρτυνα μέσω του μονοπατιού Ε32. Επίσκεψη στα μοναστήρια Φιλοσόφου και Προδρόμου. Κατάληξη στην αρχαία Γόρτυνα. Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1

Συντονιστής: Μανώλης Γρυλλάκης, τηλ.: 6972301150

08-10/04/11



Ασπροπόταμος Τρικάλων: Τσουκαρέλα (2.294 μ.) • Καπ-Γκρας (1.930 μ.) • Μοράβα (1.835 μ.)

- **Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 16:00 για τη περιοχή του Ασπροποτάμου, όπου και η διανυκτέρευση σε σκηνές και ξενώνες.
- **Σαββάτο:** **Ορειβατική:** Ανάβαση στη κορυφή του Λάκμου (Περιστέρι), Τσουκαρέλα (2.294 μ.), από το Χαλίκι, κατάβαση στο Ανθοχώρι. Ω.Π.: 8-10, Υ.Δ.: 1200 μ. Β.Δ.: 3 (ή 6 σε χιονισμένο πεδίο). **Πεζοπορική:** Ανάβαση στη κορυφή Μοράβα (1.835 μ.), κατάβαση στη Καστανιά (900 μ.) Υ.Δ.: 500 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5).
- **Κυριακή:** **Ορειβατική:** Ανάβαση στη κορυφή Καπ Γκρας (1.930 μ.) από το χωριό Πολυθέα, κατάβαση από το διάσελο στο χωριό Κρανιά. Υ.Δ.: 800 μ., Ω.Π.: 8-9, Β.Δ.: 3 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 6). **Πεζοπορική:** Ανάβαση στη κορυφή Καπ Γκρας και επιστροφή στη Πολυθέα. Επίσκεψη στη περίφημη μονή Τιμίου Σταυρού με τους 12 τρούλους! Υ.Δ.: 800 μ., Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5). Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός. Συνεργασία με τους ΠΡΟΒΟΜΑΣΤΟΡΕΣ Φθιώτιδας.

Συντονιστής ορειβατών: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.: 6974507311

Συντονιστής πεζοπόρων: Γιώργος Γόντικας, τηλ.: 6942523478

16/04/11



Καθαρισμός μονοπατιών στην Πάρνηθα

Θα πραγματοποιηθεί καθαρισμός του μονοπατιού Μέλια - Αγ. Γεώργιος Κεραμιδίου. Συνάντηση στη θέση Μέλια (στροφή Αμυγδαλέζας) ώρα 08:00.

Συντονιστές τα μέλη του Δ.Σ. Δηλώσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα του Συλλόγου

17/04/11



Πεζοπορία στα μονοπάτια της Δυτικής Πάρνηθας *Προτείνεται για αρχαρίους*

Συνάντηση στη πλατεία της Φυλής στις 08:30. Πεζοπορία στα μονοπάτια που συντηρεί ο σύλλογος μας. Ι.Μ. Κυπριανού - Κιάφα Πίννη - πηγή Ταμίθι - Αρχαίος Υδραγωγός Γιαννούλα Υ.Δ.: 400 μ., Ω.Π.: 5-5.30, Β.Δ.: 1

Συντονιστής: Μανώλης Γρυλλάκης, τηλ.: 6972301150

21-25/04/11



Οροσειρά Μπέλες - Λίμνη Κερκίνη: Πυραμίδα Ε19 (1.830 μ.) • Παλιό Τριεθνές (1.474μ.) Πάσχα στη λίμνη Κερκίνη, περιοχή Natura 2000 και έναν από τους δέκα αγροβιότοπους διεθνούς σημασίας της Ελλάδας (συνθήκη Ramsar)

- **Μ. Πέμπτη:** Αναχώρηση στις 15:30 για Σέρρες όπου και οι διανυκτερεύσεις.
- **Μ. Παρασκευή: Ορειβατική:** Αναχώρηση από το χωριό Καβαλάρης (250 μ.). Πορεία, αρχικά σε δασικούς δρόμους και έπειτα σε μονοπάτι πρόσφατα σηματοδοτημένο που κινείται παράλληλα με τα σύνορα με τα Σκόπια και καταλήγει στη κορυφή Παλιό Τριεθνές (1.474 μ.). Αυτό ήταν το σημείο ένωσης των συνόρων με τη Γιουγκοσλαβία και τη Βουλγαρία μέχρι το 1913. Υ.Δ.: 1.100 μ., Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 2 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 5). Πεζοπορική: Κοινή με την ορειβατική μέχρι τη συνοριακή γραμμή. Ω.Π.: 4-5, Υ.Δ.: 560 μ. Β.Δ.: 1. Μεταφορά στις Σέρρες για την παρακολούθηση της περιφοράς του επιταφίου, στη συνοικία του Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, όπου αναβιώνει έθιμο που παραπέμπει στο τελετουργικό μιας αρχαιοελληνικής παράδοσης, τα "Αδώνια".
- **Μ. Σάββατο: Ορειβατική:** Ανάβαση από το χωριό Άνω Ποροία (440 μ.) προς τη θέση Κουρί Γκιόλ (950 μ.) και Κίς Μπουνάρ (1.330 μ.). Κίνηση στη κορυφογραμμή πάνω στο Συνοριακό μονοπάτι (1.750 μ.). Ανάβαση στη κορυφή Πυραμίδα Ε19 (1.830 μ.). Ω.Π.: 8-10, Υ.Δ.: 1.390 μ., Β.Δ.: 3 (σε χιονισμένο πεδίο Β.Δ.: 6). Πεζοπορική: Κυκλική διαδρομή γύρω από Άνω Ποροία. Υ.Δ.: 800 μ., Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1
- **Κυριακή του Πάσχα:** Περιήγηση της λίμνης Κερκίνης με τις χαρακτηριστικές βάρκες «πλάβες» και παρατήρηση στο παρυδάτιο δάσος της πλούσιας ορνιθοπανίδας και άλλες δραστηριότητες στον προστατευόμενο υγρότοπο.
- **Δευτέρα του Πάσχα:** Επίσκεψη και ξενάγηση στα οχυρά Ρούπελ, τη γραμμή άμυνας κατά την εισβολή των ναζιστικών στρατευμάτων. Επιστροφή στην Αθήνα.

Συντονιστής ορειβατών: Στέλιος Ντσιαφέρης, τηλ.: 6977963557

Συντονιστής πεζοπόρων: Γιώργος Μέτσος, τηλ.: 6972756511

Πάσχα 2011



Νεπάλ - Ιμαλία: Trekking στο μονοπάτι των Ιμαλαίων Loukla (2.600 μ.) • Base Camp (5.350 μ.) • Kalapatar (5.550 μ.)

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, Pumori, 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 φιλόξενο κατοίκους. Από τη Loukla (2.600μ.) - κοιλάδα Κούμπου - Base camp Everest (νότια πλευρά) 5.350μ. και Kalapatar (5.550μ.) (με θέα τις κορυφές Ama dablam (6.680 μ.), Pumori (7.100 μ.) και από σημεία με θέα την υψηλότερη κορυφή του Everest).



Συντονιστής: Θανάσης Τριάντης, τηλ.: 6976415173

ΜΑΪΟΣ

07-08/05/11



Ερύμανθος: Ψηλή Τούρλα (1.892 μ.) - Πρ. Ηλίας (2.125 μ.) (διάσχιση)

- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 7:00. Ορειβατική: ανάβαση από Μίχα (900 μ.) έως το οροπέδιο του Ωλενού (1.850 μ.) όπου θα γίνει και η διανυκτέρευση σε σκηνές. (Πηγές στα 1.600 μ.), Υ.Δ.: 950 μ., Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 4. Πεζοπορική: ανάβαση από το Μίχα έως το καταρράκτη Γκρεμιστού (1.400 μ.). Υ.Δ.: 500 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1
- **Κυριακή: Ορειβατική:** Ολοκλήρωση της διάσχισης έως το Καλέντζι μέσω της κορυφογραμμής. Πέρασμα κάτω από τα χιόνια της Ψηλής Τούρλας και ανάβαση στη κορυφή Προφήτης Ηλίας. Υ.Δ.: 300 μ., Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 4. Πεζοπορική: πορεία από το Αλεποχώρι έως τα ερείπια της Μονής Ταξιαρχών. Υ.Δ.: 500 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1

Συντονιστής ορειβατών: Θανάσης Μπαρμπούτης, τηλ.: 6984631914

Συντονιστής πεζοπόρων: Όλγα Μουρίκη, τηλ.: 6974909601

14/05/11



Καθαρισμός μονοπατιών στην Πάρνηθα

Θα πραγματοποιηθεί καθαρισμός του μονοπατιού Μέλια - Αγ. Γεώργιος Κεραμιδίου. Συνάντηση στη θέση Μέλια (στροφή Αμυγδαλέζας) ώρα 08:00.

Συντονιστές τα μέλη του Δ.Σ. Δηλώσεις συμμετοχής στα τηλέφωνα του Συλλόγου

15/05/11



Πάρνηθα: Θρακομακεδόνες • Κορομηλιά • Χούνη • Θρακομακεδόνες

Προτείνεται για αρχαρίους

Συνάντηση στη πλατεία Θρακομακεδόνων στις 09:00. Πεζοπορία στο ανέπαφο από τη φωτιά Β.Α. τμήμα του δρυμού. Κυκλική διαδρομή Θρακομακεδόνες – Κορομηλιά – Χούνη – Θρακομακεδόνες. Υ.Δ.: 500 μ., Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1.

Συντονιστής: Ανδρέας Κούρτης, τηλ.: 6934284976

18/05/11



Τεπούι Ροράιμα: η μυστική Βεζουζέλα

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής είναι ο πρώτος ελληνικός ορειβατικός σύλλογος που πραγματοποίησε πεζοπορία στα μοναδικά παγκοσμίως μνημεία της φύσης και συνεχίστηκε στους καταρράκτες του Αγγέλου και τη μεγάλη σαβάνα.

Σας προσκαλούμε να μοιραστείτε την αλυσμόνητη εμπειρία μας κάνοντας ένα νοερό ταξίδι μέσα από τις φωτογραφίες μας και την προβολή του ντοκιμαντέρ «Τα αρχαία τεπούι της Βεζουζέλας». Μουσικό σχήμα από τη χώρα θα τραγουδήσει βεζουζελάνικα τραγούδια.

Η βραδιά πραγματοποιείται σε συνεργασία με την Πρεσβεία της Βεζουζέλας.

Το οπτικοακουστικό υλικό αυτού του ταξιδιού, θα παρουσιάσουν στο κοινό η Λένα Διβάνη και η Μίλκα Παπαϊωάννου.

Είσοδος ελεύθερη.

Αίθουσα: Ταινιοθήκης της Ελλάδος.

Ιερά οδός 48 & Μεγάλου Αλεξάνδρου, Κεραμεικός, ώρα 19:30 (στάση Μετρό Κεραμεικός)



21-22/05/11

Βαρδούσια: Κόρακας (2.495 μ.) • Διάσχιση από Αθ. Διάκο προς Αρτοτίνα

- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 06:30 για Αθανάσιο Διάκο.

Ορειβατική: Ανάβαση από τον Αθανάσιο Διάκο στη κορυφή Κόρακας από το μονοπάτι του ρέματος Κοπρισιές που περνάει κάτω από το «Πλάι του Γκιώνη». Κατάβαση στο καταφύγιο από τις πόρτες Βαρδουσίων. Υ.Δ.: 1.400 μ., Ω.Π.: 8-10, Β.Δ.: 4.

Πεζοπορική: Ανάβαση στο καταφύγιο από το χωριό Αθανάσιο Διάκο.

Υ.Δ.: 900 μ., Ω.Π.: 3.30-4, Β.Δ.: 2. Η διανυκτέρευση θα γίνει σε καταφύγιο και σκηνές.

- **Κυριακή:** Διάσχιση όλων προς Αρτοτίνα ακολουθώντας το μονοπάτι Ε4. Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 2.

Συντονιστής ορειβατών: Γιώργος Γόντικας, τηλ.: 6942523478

Συντονιστής πεζοπόρων: Θανάσης Μπαρμπούτης, τηλ.: 6984631914

27-29/05/11



Σκιάθος: Πεζοπορίες και αφιέρωμα στον Αλέξανδρο Παπαδιαμάντη

- **Παρασκευή:** Αναχώρηση 16:00 για το πορθμείο Αγ. Κωνσταντίνου και επιβίβαση στο πλοίο για Σκιάθο όπου όλες οι διανυκτερεύσεις.

- **Σάββατο:** Πεζοπορία σε τοποθεσίες της Σκιάθου που αναφέρονται στα έργα του Α. Παπαδιαμάντη και ανάγνωση αποσπασμάτων από τις περιγραφές των τοποθεσιών αυτών. Στην Ευαγγελίστρια, στην Παναγία Ντομάν, στην Αγία Αναστασιά και κατάληξη στο Κάστρο, με σκηνικό τη φύση. Τα κείμενα θα διαβάσουν ο Χρήστος Μπαλιούσκας, η Αθηνά Θεοδωράτου και ο Δρόσος Τραπεζάρης. Επιμέλεια κειμένων: Αλεξάνδρα Σταυρακάκη. Επιστροφή στη Σκιάθο οδικώς (ή με καϊκι αν το επιτρέπει ο καιρός). Επίσκεψη στο σπίτι που γεννήθηκε και πέθανε τον Ιανουάριο του 1911 ο συγγραφέας. Παρουσίαση της βραβευμένης ταινίας «Φόνισσα» σε αίθουσα προβολών της Σκιάθου, από τον Γιάννη Μάγγο, δημιουργό της και σκηνοθέτη.

- **Κυριακή:** Αναχώρηση το πρωί 7:30 για Αγ. Αντώνιο – ρέμα Αχειλά – Κακή Σκάλα – Αγ. Ιωάννη Κρυφό (όπου έζησε τα τελευταία χρόνια της ζωής του ο Αλέξανδρος Μωραϊτίνης) – Κουνίστρες (323 μ.) – Μονή Παναγίας Κουνίστρας – Αγ. Αντώνιο (3 χλμ. χωματόδρομος) - κυκλική πορεία. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.:1 Δυνατότητα μικρότερης διαδρομής με επιστροφή οδικώς από Μονή Παναγίας Κουνίστρας στη Σκιάθο.

Επιβίβαση στο πλοίο το μεσημέρι και επιστροφή στον Αγ. Κωνσταντίνο – Αθήνα.

Συντονιστής : Τραπεζάρης Δρόσος, τηλ.: 6944694424



27-29/05/11

Θερινή Συνάντηση ΠΟΣΑΕ: Λουπάτα (2.066 μ.) • Μαρόσα (2.022 μ.) • Αυγό (2.148 μ.)

- **Παρασκευή:** Αναχώρηση 16:00 από Ομόνοια (Γ' Σεπτεμβρίου) για Ελάτη – Βλάχα -Βρύση Κόρπου.

- **Σάββατο:** Ανάβαση από Βρύση Κόρπου, Λουπάτα - Μαρόσα

- **Κυριακή:** Μαρόσα-Αυγό-Πύρα

Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

ΙΟΥΝΙΟΣ

04-05/06/11

Οροσειρά Γκίνας: Πύργος (2.063 μ.) - Λαζόρεμα

- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 16:00 για Στρώμη όπου η διανυκτέρευση.
- **Κυριακή:** Ανάβαση από Στρώμη έως το διάσελο Πύργου - Μπότσικα (1.800 μ.). Ανάβαση στη κορυφή Πύργος από ασαφές μονοπάτι. Κατάβαση στη Συκιά μέσω Λαζορέματος. Υ.Δ.: 1.000 μ., Ω.Π.: 6-8, Β.Δ.: 2.

Συντονιστής: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ.: 6944467436

10-14/06/11

Βουλγαρία: Οροσειρές Ρίλα - Πιρίν, πεζοπορία στο μονοπάτι των επτά λιμνών, διασχίσεις, κορυφές: Μαλιόβιτσα (2.729 μ.) • Yastrebits (2.350 μ.) • Μουσαλά (2.925 μ.) • Kamenitsa (2.822 μ.)



- **Παρασκευή:** Αναχώρηση ώρα 08:00 για Μπόροβιτς Βουλγαρίας (780 χλμ.) όπου η διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο.
- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 08:30 οδικώς για το χωριό Σαπάρεβα Μπάνια (20 χλμ.) και από εκεί στο Γκόμα Τζέρνι (1.500 μ.). Πεζοπορία από μονοπάτι έως το καταφύγιο Σκακάβιτσα (1.876 μ.). *Πεζοπορική:* Πεζοπορία στο μονοπάτι των επτά λιμνών μέχρι την δεύτερη ή τρίτη λίμνη, στη συνέχεια κατάβαση προς το καταφύγιο «Βάντα» και κατάληξη μέσω χωματόδρομου σε διασταύρωση με τον οδικό άξονα με προορισμό το Αθλητικό Κέντρο της Μαλιόβιτσας (φαγητό και ξεκούραση) όπου θα καταλήξει η ορειβατική ομάδα. Ω.Π.: 5-5.30, Β.Δ.: 1. Επιστροφή οδικώς στο Μπόροβιτς. *Ορειβατική:* Πεζοπορία στο μονοπάτι των επτά λιμνών. Μετά την τελευταία λίμνη, συνέχεια στη κορυφογραμμή μέχρι την κορυφή Μαλιόβιτσα (2.729 μ.) και κατάβαση στο ομώνυμο καταφύγιο (1.960 μ.) και κατάληξη στο Αλпинιστικό - Χιονοδρομικό Κέντρο (1.750 μ.) όπου επιβίβαση στο πούλμαν. Ω.Π.: 8-9, Β.Δ.: 2.
- **Κυριακή:** Συνάντηση όλων στις 08:30 στο κεντρικό σταθμό τηλεφερίκ του Μπόροβιτς απ' όπου μεταφορά μέχρι το καταφύγιο Yastrebits (2.350 μ.). Από εκεί ανάβαση μέχρι την κορυφή Μουσαλά (2.925 μ.), την ψηλότερη των Βαλκανίων, περνώντας διαδοχικά από το ομώνυμο καταφύγιο (2.400 μ.), δύο λίμνες και από ένα καταφύγιο ανάγκης (2.700 μ.) δίπλα σε λίμνη (την ψηλότερη των Βαλκανίων). *Πεζοπορική:* Επιστροφή με τα λιφτ στο Μπόροβιτς. Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1. *Ορειβατική:* Κατάβαση (Διάσχιση) νότια με κατεύθυνση προς το καταφύγιο Γκραντσάρ (2.200 μ.) με υπέροχη θέα κατά τη διαδρομή: Δεξιά τεχνητή λίμνη και αριστερά μας δύο λίμνες οι οποίες θεωρείται ότι είναι οι πηγές του ποταμού Έβρου. Συνεχίζεται η πεζοπορία (είτε μέσω δασικού δρόμου 7 χλμ. περίπου ή από μονοπάτι), μέχρι την τοποθεσία Χετένικα (1.950 μ.). Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 1. Μεταφορά οδικώς στο Bansko (30-40 χλμ.) όπου και η διανυκτέρευση. Προαιρετικά θερμά λουτρά στο χωριό Ντομπρίνιστε.
- **Δευτέρα:** Μεταφορά με το λεωφορείο στο χωριό Ντομπρίνιστε μέχρι τη θέση Γκότσε Ντέλεφ (1.500 μ.), απ' όπου ανάβαση με τα λιφτ μέχρι το καταφύγιο Bezgog (2.250 μ.). Από εκεί πεζοπορία έως την λίμνη Ρορονο (2.000 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο Τεννο (2.500 μ.). *Πεζοπορική:* Κατάβαση από το Τεννο στο ορεινό θέρετρο του Santanski. Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 1. *Ορειβατική:* Ανάβαση στην κορυφή Kamenitsa (2.822 μ.) από σχετικά δύσκολο μονοπάτι και κατάβαση στο ορεινό θέρετρο του Santanski. Ω.Π.: 7, Β.Δ.: 2. Επιβίβαση στο πούλμαν και αναχώρηση για Σιδηρόκαστρο (40 χλμ.) όπου η διανυκτέρευση. Προαιρετικά θερμά λουτρά.
- **Τρίτη:** Αναχώρηση 09:00 π.μ. για την Αθήνα. Συνδιοργάνωση με τον Ε.Ο.Σ. Σερρών.

Συντονιστής ορειβατών: Ιφιγένεια Μαχειλή, τηλ.: 6932914314

Συντονιστής πεζοπόρων: Γιάννης Κωνσταντινίδης, τηλ.: 6974430346

18-19/06/11



Κύθνος *Προτείνεται για αρχάριους*

- **Σάββατο:** Αναχώρηση από Πειραιά Κύθνο. Άφιξη στο Μέρικα και τακτοποίηση σε ξενο-να. Πορεία από το λιμάνι σε μονοπάτι παρά θιν' αλός με προορισμό την παραλία Κολώνα για μπάνιο και φαγητό Ω.Π.: 3, Β.Δ.: 1. Επιστροφή στο Μέρικα με πεζοπορία ή θαλάσσιο ταξί και αναχώρηση με λεωφορείο για τη χώρα, όπου περιήγηση.
- **Κυριακή:** Αναχώρηση στις 08:00' με λεωφορείο από Μέρικα για το χωριό Δρουσιόδα, από όπου θα γίνει πορεία προς τις παραλίες Λεύκες - Κούρι - Ζογκάκι - Αόσσα και επιστροφή στη Δρουσιόδα. Ω.Π.: 6 (συμπεριλαμβάνεται και κολύμπι), Β.Δ.: 1. Επιστροφή με λεωφορείο στο Μέρικα για φαγητό και αναχώρηση με το πλοίο για Πειραιά.

Συντονίστρια : Φωτεινή Παρθένη, τηλ.: 6934500922



26/06/11



Τρίκορφο Φωκίδας (1.549 μ.) *Προτείνεται για αρχάριους*

Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Ποτιδάνεια Φωκίδας (850 μ.). Ανάβαση από Ποτιδάνεια στη κορυφή Τρίκορφα (1.549 μ.) μέσα από ένα πανέμορφο ελατόδασος. Κατάβαση στο χωριό Παλαιόμυλος (800 μ.), Υ.Δ.: 550 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1 (προαιρετικό κούμπι εάν το επιτρέπει ο χρόνος).

Συντονίστρια: Γεωργία Παπαδάκου, τηλ.: 6944880849

ΙΟΥΛΙΟΣ

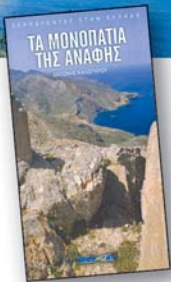
01-10/07/2011

Ανάφη: Καλοκαιρινό πρόγραμμα εθελοντικού καθαρισμού μονοπατιών

Γι' αυτό το καλοκαίρι, η συνάντησή μας για την καθιερωμένη πλέον εξόρμηση στα πλαίσια του εθελοντικού καθαρισμού μονοπατιών, έχει οριστεί να γίνει σε έναν μικρό «παράδεισο» με ανέγγιχτες φυσικές καλλονές και αυθεντική κυκλαδίτικη ομορφιά, όπου ο χρόνος μοιάζει να έχει σταματήσει να κυλά: την ΑΝΑΦΗ! Προβλέπεται καθαρισμός του δικτύου των μονοπατιών του νησιού όπου χρειάζεται. Την ολιγόωρη πρωινή καθημερινή εργασία καθαρισμού στα μονοπάτια του νησιού, θα διαδέχονται ποικίλες και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες: απογευματινές πεζοπορίες στα παλιά μονοπάτια του νησιού, μακρινά ξωκλήσια και επιβλητικά μοναστήρια, εξορμήσεις σε απάνεμους όρμους με πεντακάθαρα, κρυστάλλινα νερά όπως το Κλεισίδι, το Κατσούνι, ο Μεγάλος Ρούκουνας, η Καταλιμάτσα και άλλες, επισκέψεις σε ιδιαίτερα αξιοθέατα, όπως την αρχαία χώρα στο Καστέλι, το βράχο του Καλάμου - τον δεύτερο μεγαλύτερο της Μεσογείου μετά το Γιβραλτάρ κ.α. Οι συντροφικές των εθελοντών θα συνεχίσουν τις «εκτός προγράμματος» παρεισθητικές συνάξεις στα γραφικά κουτούκια, στα καφεενεδάκια της χώρας. Η συνεισφορά του συλλόγου στα τοπικά πολιτιστικά δρώμενα του νησιού θα ανακοινωθεί σύντομα στην ιστοσελίδα μας.

Συμμετοχές θα γίνονται δεκτές για το σύνολο του προγράμματος και όχι για μέρος του. Αναχωρήσεις ανάλογα με τα δρομολόγια των πλοίων. Πληροφορίες στην ιστοσελίδα.

Συντονιστές εθελοντών: Νείλος Πιταίνος και Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ.: 6937411811



16-17/07/11

71η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση • Δίρφη

(αναλυτικό πρόγραμμα στην ιστοσελίδα)

Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Τέλος Ιουλίου-Αύγουστος:



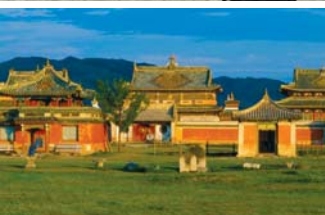
Μογγολία

Ένα πολυήμερο ορειβατικό trekking στα επιβλητικά αλπικά βουνά των Altai. Ανάβαση στη κορυφή Malchin Peak 4.024μ. και Nairamdal Peak 4.202μ. Πεζοπορία στον επιβλητικό παγετώνα Rotanin και ανάβαση στο ψηλότερο και πιο απαιτητικό βουνό της Μογγολίας το Mount Khuiten 4.374μ.

Οι πεζοποροί τις αντίστοιχες αυτές ημέρες θα πραγματοποιήσουν πολυήμερο trekking στα βόρεια της χώρας. Θα πεζοπορήσουν γύρω από πανέμορφες λίμνες, θα διασχίσουν ποτάμια, θα ανέβουν σε σβησμένα ηφαίστεια και θα έρθουν σε επαφή με τη μοναδική φυλή των Chaatan (κτηνοτρόφοι ταράνδων).

Στη συνέχεια, πεζοπόροι και ορειβάτες, θα διασχίσουν τις απέραντες στέπες όπου θα δουν από κοντά τον αρχέγονο τρόπο ζωής των νομάδων, θα τους δοθεί η δυνατότητα να κοιμηθούν σε παραδοσιακές γιούρτες, μακριά από σύγχρονες υποδομές, με την αίσθηση της περιπέτειας να κυριαρχεί. Το ταξίδι θα συνεχιστεί στην έρημο Γκόμπι για πεζοπορία σε αμμόλοφους και επίσκεψη περιοχών εκπληκτικής ομορφιάς, όπως τη περιοχή Μπαϊζανγκ με τα απόκρημνα βράχια και την Baza Gazaryn με τους εντυπωσιακούς γρανιτένιους βράχους. Ένα ταξίδι ορειβασίας και πολιτισμού με πεζοπορία και περιπέτεια στην αχανή χώρα των Μογγόλων που θα πλημμυρίσει από συγκινησίες και γνώσεις όσους το επιχειρήσουν. Ημερομηνία αναχώρησης και περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.

Συντονιστής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.: 6974507311



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

Η Τοξοβολία περιλαμβάνει δύο κατηγορίες τόξων, τα ολυμπιακά και τα σύνθετα. Τα ολυμπιακά τόξα είναι σχεδόν όμοια με τα τόξα που γνωρίζουμε μέχρι σήμερα. Τα σύνθετα τόξα είναι πιο εξελιγμένα και λειτουργούν με τη χρήση έκκεντρων τροχαλιών. Μέχρι σήμερα στους Ολυμπιακούς Αγώνες λαμβάνουν μέρος αποκλειστικά μόνο οι αθλητές που αγωνίζονται με ολυμπιακό τόξο. Οι αθλητές του σύνθετου τόξου συμμετέχουν σε εθνικές, ευρωπαϊκές, παγκόσμιες διοργανώσεις και πρωταθλήματα. Εκτός από τις δύο παραπάνω κατηγορίες που ορίζονται με γνώμονα το είδος του τόξου υπάρχουν και διάφορες κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται οι αθλητές. Υπάρχουν κατηγορίες ανδρών και γυναικών, εφήβων, νεανίδων και παιδιών - κορασιδών. 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 ανδρών 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 σε συνεργασία με τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Φυλής:

- ▶ Στο γυμναστήριο "ΘΕΑ" στη Φυλή κάθε Τρίτη και Πέμπτη 18.00 - 21.00
- ▶ Στο Κλειστό Γυμναστήριο Δροσούπολης, (Πίνδου & Αγράφων) κάθε Σάββατο 11:00 - 14:00

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:

ΕΠΟΣ Φυλής (Δ. Χρυσσαδάκος)

Τηλ.: 210 2411 148
6976 181834
6979 841549

κάρτα - έντυπο - μακέτα - επιγραφή - web services - προσκλητήριο - μπρομπονιέρα

1000

επαγγελματικές κάρτες
4χρωμία / ματ πλαστικοποίηση

80€

Κυκλαμίνων 5, τ.κ.12137
Αγ. Ιερόθεος - Περιστερί
τηλ. 211 4099367
κιν. 6948908048
e-mail. info@miagrafico.gr
www.miagrafico.gr

mi
grafico



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ✓ Μπότες ορειβατικές
- ✓ Κάλτσες μάλλινες ή συνθετικές
- ✓ Ισοθερμική μπλούζα
- ✓ Fleece jacket
- ✓ Αντιανεμική-Αδιάβροχη μεμβράνη
- ✓ Σακίδιο ορειβατικό 40-60lt
- ✓ Καπέλο, Γυαλιά ηλίου, Αντηλιακό
- ✓ Σφουρίχτρα, Πυξίδα, Χάρτης
- ✓ Ατομικό Φαρμακείο
- ✓ Φακός κεφαλής (με εφεδρικές μπαταρίες)
- ✓ Κολασιό, Νερό
- ✓ 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
- ⊕ riolet και crampons



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 εφαρμοστώ-θητικά το χειμώνα για καλύτερη μόνωση του σώματος.
- ✗ **Δεν φοράμε αθλητικά παπούτσια** (ούτε καν για πεζοπορίες 2 ωρών). Φοράμε πάντα παπούτσια που καλύπτουν τον αστραγάλο μας.
- ✗ **Δεν κάνουμε δίαιτα στο βουνό**. Τρεφόμαστε σωστά και ενυδατωνόμαστε διαρκώς. Συμβουλευόμαστε για πιθανά σημεία συμπλήρωσης του γαουριού 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, έτσι ώστε να πάρει το παπούτσι τη φόρμα του ποδιού μας και να αποφύγουμε ανεπιθύμητες πληγές.
- ✗ **Δεν χρησιμοποιούμε ομπρέλες** σε περίπτωση καταιγίδας, ειδικά σε ενταθιμένα σημεία. Απενεργοποιούμε κινητά & απομακρύνουμε riolets ή crampons από πάνω μας.
- ✗ **Δεν κρεμάμε επιπόλαια** στο πίσω μέρος του σακιδίου μας αιχμηρά αντικείμενα (bâtons, riolets, crampons). Στο λεωφορείο, προσπαθούμε να απομονώσουμε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα προκειμένου να μην προκαλέσουν ζημιές σε πιο ευαίσθητο εξοπλισμό συνορειβατών μας (μεμβράνες, πουπουλένιοι υπνόσασκοι κ.ά.).
- ✗ **Δεν προηγούμε του αρχηγού**. Προσπαθούμε να κρατάμε 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 ημερία των συνορειβατών μας. Σε περίπτωση που δεν έχουμε προηγούμενη εμπειρία στο βουνό, ενημερώνουμε τον/την αρχηγό και λύνουμε τις απορίες μας πριν την ανάβαση.

ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Το σύμβολο + προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. 2+, 3+, 4+ κ.λπ.) 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.

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ -ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡ. ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 6	μικρή				
2	έως 8	έως 1000μ.				καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
3	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.				
4	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.			μεταφορά κατασκευαστικού εξοπλισμού	
5	έως 8	έως 1000μ.				καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
6	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.				
7	πάνω από 8	πάνω από 1000μ.			μεταφορά κατασκευαστικού εξοπλισμού	

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 αναρριχτές 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 καθώς και με κατάθεση της προκαταβολής στον τραπεζικό λογαριασμό του Συλλόγου, εντός τριών (3) ημερών. Η προκαταβολή δεν επιστρέφεται, εκτός εάν γίνει ακύρωση δέκα (10) ημέρες πριν την αναχώρηση ή εάν η ακυρωθείσα θέση συμπληρωθεί από άλλο άτομο αντίστοιχης θέσης (ξενώνας, καταφύγιο ή σκηνή). Κρατήσεις για μονοήμερες αναβάσεις γίνονται επτά (7) ημέρες πριν την ημερομηνία αναχώρησης και για πολυήμερες αναβάσεις δεκαπέντε (15) ημέρες πριν. Μειωμένες τιμές ισχύουν για τους αποφοίτους των Σχολών του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής (10%).

ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ/ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ (αφειτηρία, στάσεις)

Αφειτηρία: στάση του Μετρό «ΑΤΤΙΚΗ», οδός Λιοσίων, Αθήνα.
Για Βόρεια Ελλάδα: γέφυρα Καλυφτάκη (δισαυάρωση Ολυμπ. Χωριού) ή κόμβο Κηφισιάς κατά περίπτωση.
 Εάν υπάρξουν συμμετοχές από Β.Δ. πρόστια, Αγ. Ανάργυροι και είσοδος 6 Αττικής Οδού.
Για Νότια Ελλάδα: στάση ΒΙΑΜΑΞ και Παλατάκι.

▶ **ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**
210 2411 148 / 6973 693552

▶ **ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΥ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ:**
EUROBANK - 00260073100100131064

▶ **ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΜΕΣΩ INTERNET:**
IBAN: GR 8702600730000100100131064

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΑ • ΤΕΤΑΡΤΗ • ΠΕΜΠΤΗ 19.00 - 21.00
Τηλ. Επικοινωνίας: 210 2411 148 / Κινητό: 6973 693552



www.pezoporiam.gr

για όσους αγαπούν την πεζοπορία και την περιτλάνηση στη φύση

ΑΝΑΛΗΨΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Οι συμμετέχοντες στις πεζοπορικές-ορειβατικές δραστηριότητες του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής αποδέχονται ανεπιφύλακτα τις προϋποθέσεις συμμετοχής στις δραστηριότητες αυτές (γνωστοποιημένες στο περιοδικό και στην ιστοσελίδα). Για τη συμμετοχή τους, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να είναι ενήλικες και υγιείς, να γνωρίζουν τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα των εγχειρημάτων στα οποία θα συμμετάσχουν και να αναλαμβάνουν ατομικά την ευθύνη για την άσκηση των δραστηριοτήτων αυτών και για την ασφάλειά τους, αποδεχόμενοι τους κινδύνους που ενέχει η συμμετοχή τους σε αυτές. Δηλώνουν υπεύθυνα ότι διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες, την εμπειρία και τον εξοπλισμό που απαιτείται για την εκάστοτε διαδρομή που θα επιλέξουν να συμμετάσχουν, καθώς επίσης έχουν την ευθύνη για την ενημέρωσή τους για τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες, τον επικείμενο χρόνο διεξαγωγής της διαδρομής-ανάβασης. Τέλος, η συμμετοχή τους προϋποθέτει παραίτηση από κάθε απαίτησή τους, τόσο κατά του συλλόγου όσο και κατά του εκάστοτε συντονιστή της δραστηριότητας στην οποία θα συμμετάσχουν, σε περίπτωση ατυχήματος, που οφείλεται στους ίδιους.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΜΕΛΩΝ

Ο ενδιαφερόμενος δηλώνει συμμετοχή στα τηλεφώνια της Γραμματείας του Συλλόγου. Σε περίπτωση που δεν είναι μέλος γίνεται την πρώτη φορά που θα συμμετάσχει, συμπληρώνοντας την Αίτηση Μέλους και πληρώνοντας την ετήσια συνδρομή ύψους 15 ευρώ. Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής είναι αθλητικό σωματείο, μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας – Αναρρίχησης η οποία υπάγεται στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Οι αναβάσεις που οργανώνει θεωρούνται αθλητικές και οι συμμετέχοντες είναι απαραίτητο να είναι μέλη του Συλλόγου. Ο στόχος του είναι να αποτέλεσει ο Σύλλογος την «ορειβατική» οικογένεια των νέων μελών, δίνοντας τους τη δυνατότητα να διαμορφώσουν το πλαίσιο των δραστηριοτήτων τους στο βουνό και να μοιραστούν με την ίδια αγάπη για τη φύση και την ορειβατική ιδεολογία τις συγκινήσεις που προσφέρει η συντροφικότητα και η ασφάλεια στις αναβάσεις με το σύλλογο. Επιδιώξή μας είναι η κατάργηση της «πελαταικής συμμετοχής» και της εισφοράς «μη μέλους». Στόχος μας είναι η ενίσχυση της έννοιας «Σύλλογος», μιας συντροφιάς ανθρώπων που διακατέχονται από την αγάπη για το βουνό και τη φύση και έχουν ανεπτυγμένη την ορειβατική αλληλεγγύη.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΥΡΟΦΥΛΑΞΗ

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 (1/5/11-31/10/11) στο πυροφυλάκιο του Βουνού Φυλής στη Δ. Πάρνηθα. Στο πυροφυλάκιο, το οποίο απέχει 10χλμ. από τη Φυλή σε άσφαλο και 3χλμ. σε χωματόδρομο, φτάνετε οδικώς με το όχημα 4Χ4 του Συλλόγου από τη Φυλή και με έξοδα μετακίνησης του Συλλόγου. Οι εθελοντές πυροφύλακες αναλαμβάνουν τη βραδινή Βάρδια από τις 19:30 έως και τις 24:00, όλες τις μέρες της εβδομάδας, καθ' όλη τη διάρκεια της αντιπυρικής περιόδου. Στους εθελοντές της εκάστοτε Βάρδιας, ο Σύλλογος παρέχει τον απαραίτητο εξοπλισμό, όπως χάρτη της περιοχής, πυξίδα, ασυρμάτους και κιάλια. Υποχρέωση του κάθε εθελοντή είναι να ειδοποιήσει έγκαιρα την Πυροσβεστική στο 199 ή το Δασαρχείο σε περίπτωση που εντοπίσει εστία πυρκαγιάς. Ζητάμε την ενεργό συμμετοχή σας έτσι ώστε να προστατέψουμε και να σώσουμε τον πολύτιμο θησαυρό μας, την πράσινη Πάρνηθα. Ένα θεωρητικά «χαμένο» απόγευμα πυροφύλαξης, είναι πρακτικά ίσως το πιο ουσιαστικό, αν σκεφτούμε πόσο σημαντικό είναι αυτό που προστατεύουμε, ώστε να το χαιρόμαστε όλοι μας αλλά και οι μελλοντικές γενιές. Για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής, απευθυνθείτε στον Έφορο Εθελοντισμού και Πυρασφάλειας, Δερμεντζή Δημήτρη, στο τηλ.: 6947 554074 email: ddermentzis@hotmail.com



Επικοινωνία σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης:

1. Πυροσβεστική Υπηρεσία 199 (ατελώς από κινητό τηλέφωνο)
2. Δασαρχείο Πάρνηθας τηλ. 2102434062 • daspar@otenet.gr
3. Φορέας Διαχείρισης Ε.Δ. Πάρνηθας τηλ.: 210 2445226 και 210 2478540 • parnitha@hol.gr

Διοργάνωση:

Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής / Αθλητικός Οργανισμός Δήμου Φυλής

4^{ος}

ορεινός αγώνας δρόμου ● ● ●

ΑΡΜΑ ΠΑΡΝΗΘΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2011 • 9:30 π.μ.



Πληροφορίες - Δηλώσεις Συμμετοχής:
Τηλ.: 210 2411 148 • Fax: 210 2412 099
www.eposfilis.gr

παντού...



εδώ



ASOLO
Power Matic 100 GTX®



SALOMON
AdventureTee



THE NORTH FACE
Stretch Diad Jacket



SALOMON
Comet 3D GTX®



LOWE ALPINE
AirZone Centro 35+10

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 // www.trailrace.gr