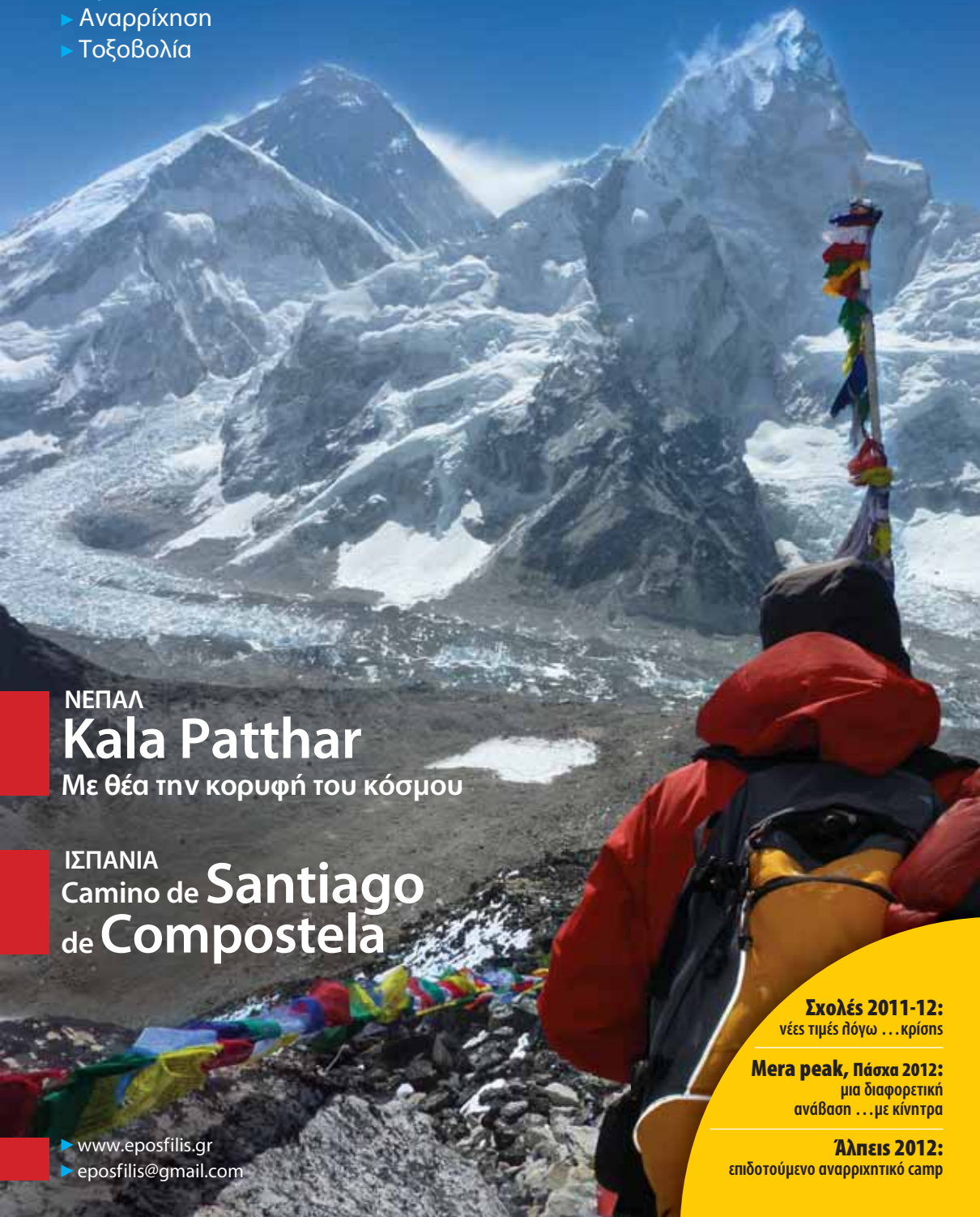


ΔΙΑΡΟΜΕΣ

ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

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



ΝΕΠΑΛ

Kala Patthar

Με θέα την κορυφή του κόσμου

ΙΣΠΑΝΙΑ

Camino de Santiago de Compostela

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

Σχολές 2011-12:
νέες τιμές πόγω ... κρίσις

Μερα peak, Πάσχα 2012:
για διαφορετική
ανάβαση ... με κίνητρα

Άλπεις 2012:
επιδοτούμενο αναρριχητικό camp

11/
12

πεζοπορία κατασκήνωση αναρρίχηση χιονοδρομία ορειβασία αλпинισμός outdoor gear



PATH FINDER



sub-zero
SALES
3-11
στην
επισκευή

Δευτέρα - Τετάρτη - Σάββατο: 09:00-15:00, Τρίτη - Πέμπτη - Παρασκευή: 09:00-20:00
www.pathfindershop.gr
Καλλιρρόης 39 • μετρό Φιξ • 117 43 Αθήνα, τηλ-fax: 210 9220817, e-mail: info@pathfindershop.gr
ΨΩΝΙΣΤΕ ΜΕ 3 ΕΩΣ 12 ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΤΕΣ VISA - MASTER CARD - AMERICAN EXPRESS
ΑΓΟΡΕΣ ΜΕ ΑΝΤΙΚΑΤΑΒΟΛΗ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ / ΓΙΑ ΑΓΟΡΕΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 350 ΔΩΡΕΑΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΕ ΕΛΤΑ

PHOTO: © MOUNTAIN EQUIPMENT
S. Gordon, Casandra Erlenne-Evansid
MOUNTAIN EQUIPMENT - ΔΕΛΦΟΙ

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2011 - ΜΑΡΤΙΟΣ 2012 ▶ ΤΕΥΧΟΣ #9

Ελληνικός Πολιτιστικός Ορειβατικός Σύλλογος Φυλής



Μέλος:



Ελληνικός
Ομοσπονδίας Ορειβάσεων
& Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)



Ελληνικής
Φιλάθλου Ομοσπονδίας
Τοξοβολίας (Ε.Φ.Ο.Τ.)

Λ. Φυλής & Κοιμ. Θεοτόκου 1, Φυλή 133 51
Τηλ.: 210 2411 148 • Fax: 210 2412 099
Κιν.: 6973 693552 / 6981 005747

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

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος: Καλλιόπη Δηλαβεράκη

Αντιπρόεδρος: Γεωργία Παπαδάκου,
υπεύθυνη περιοδικού «ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ»

Γραμματέας: Αλέξανδρος Μαντάς

Ταμίας: Θανάσης Μπαρμπούτης

Έφορος Ορειβάσις-Αναρρίχησης-Χιονοδρομίας:
Γιώργος Γόντικας

Έφορος Υλικών και Καταφυγίου:
Γιώργος Μέτσος (υπεύθυνος Σχολών Ορειβάσις
και Αναρρίχησης και συναρμολόγος θεμάτων
ορειβάσις)

Έφορος Τοξοβολίας και παιών αθλημάτων:
Δημήτρης Χρυσασδάκος

Έφορος Εθελοντισμού και Πυροφύλαξης:
Δημήτρης Δερμεντζής (υπεύθυνος αγωνιστικής-
αθλητικής αναρρίχησης και Αγώνων Αναρρίχησης)

Έφορος Ποδηλατικών και Δημοσίων Σχέσεων:
Δρόσος Τραπεζάρης

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ:

Γιαννάκου Ευαγγελία
(υπεύθυνη περιοδικού «ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ»)
Γυριχίδης Χρήστος
(υπεύθυνος αγώνα «ΑΡΜΑ» Πάρνηθας)
Μπαλιούσκας Χρήστος

ΕΞΕΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ζορμπάς Σπυρίδων, Κούρτης Ανδρέας,
Στεριώτης Γεώργιος

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΕΛΟΣ:

Λεοντίδης Επαμεινώνδας

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ-ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Έρρικα Μίληντνικ

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: P5PRINT • τηλ.: 2108067113 • www.p5print.gr

Συνοδοίπορε, δεν υπάρχει δρόμος. Τον δρόμο τον φτιάχνουμε περπατώντας.

Έντονος προβληματισμός τον τελευταίο καιρό επικρατεί στη χώρα μας για την οικονομική κρίση. Μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα μερικές λέξεις όπως μνημόνιο, τρόικα, απολύσεις, μειώσεις μισθών, φόροι, μερική πτώχευση κλπ εκτόπισαν άλλες και στιγμάτισαν σχεδόν καθημερινά το λεξιλόγιο και τη ζωή μας.

Στις ορειβατικές παρέες του Συλλόγου μας οι συζητήσεις καλά κρατούν αφού άφησαν τα πάσης φύσεως «ορειβατικά... νέα» και έπιασαν τα οικονομικά νέα, σχεδόν αποκλειστικά. Από τη «διαχείριση κρίσεων» στο βουνό που διδαχθήκαμε στις Σχολές Ορειβάσις, πέρασαμε χωρίς να το καταλάβουμε στην διαχείριση κρίσεων και εξεύρεση λύσεων, αλλά των οικονομικών αυτή τη φορά.

«Κρίση και ορειβάσις» είναι φυσικά μέσα στα θέματα στα ορειβατικά πηγαδάκια της «πλατείας» και των απανταχού προβληματισμένων του χώρου μας. Κοινή διαπίστωση στις συζητήσεις: υπάρχει μια μικρή μείωση στις συμμετοχές των συλλογικών διοργανώσεων, όχι όμως αυτή που ίσως φοβηθήκαμε ότι θα έπληττε το χώρο μας. Συμπέρασμα: εν μέσω οικονομικών προβλημάτων οι ορειβατικές εξορμήσεις καλά κρατούν, οι ορειβάτες δεν διαπραγματεύονται την αγάπη τους για το βουνό.

Τα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι οι ορειβάτες δεν εφάρμοσαν τη λιτότητα στις ορειβατικές εξορμήσεις τους μέχρι σήμερα. Αντί να κάνουν οικονομία χωρίς ορειβάσις προτίμησαν να κάνουν... οικονομικά ορειβάσις. Ακόμη και οι φανατικοί της «πλατείας» την αποχωρίστηκαν λίγα Σαββατοκύριακα για να βρεθούν στη συντροφιά του Συλλόγου σε μια από τις αγαπημένες τους διαδρομές. Από την «πλατεία» στα μονοπάτια κι από τα μονοπάτια στην κορυφή.

Τα βουνά στην ιστορία μας ήταν λημέρια επαναστατημένων, καταφύγια ελευθέρων ανθρώπων, ήταν η απόλυτη και ανέγγιχτη φύση, η απροσπέλαστη από τους πολλούς, η φωλιά των αγριμιών και των αετών. Σήμερα είναι ανοικτοί ορίζοντες, είναι υγεία, είναι αποτελεσματικότητα, είναι άσκηση, είναι παρέα, είναι αλληλεγγύη, είναι αυθεντικότητα. Παράλληλα με την αναζήτηση δρόμου για τα οικονομικά προβλήματα, οι ορειβάτες ακολουθούμε δρόμους στο βουνό, στη φύση, στα βράχια. Κι όπου δεν υπάρχει διαδρομή, όπου δεν υπάρχει δρόμος, εμείς τον ανοίγουμε. Γιατί αυτή είναι η επιλογή μας, εκεί μας οδηγεί η ψυχή μας γιατί εμείς φτιάχνουμε τη ζωή μας, όχι οι άλλοι για μας.

Συνοδοίποροι στη ζωή, στην «πλατεία» και στο βουνό: δεν υπάρχει δρόμος. Τον δρόμο τον φτιάχνουμε περπατώντας εμείς.

Καλλιόπη Δηλαβεράκη

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



Φωτ. εξωφύλλου: Με θέα την κορυφή του κόσμου (Λάμπρος Μίχας)

Kala Patthar

Με θέα την κορυφή του κόσμου

8.848 μ.



Tο έκδηλο άγχος του αρχηγού μας, που μου επαναλαμβάνει “το διαβατήριό σου το έφερες;” το τελευταίο check του εξοπλισμού μας και η αναμονή μας στο Ελ. Βενιζέλος, τελειώνουν σύντομα. Πολύωρο ταξίδι με ενδιάμεσο σταθμό το Bahrain και τελικό προορισμό την Kathmandu. Οι έντονες αναταράξεις της πρωινής πτήσης δεν μας αποτρέπουν από το να κοιμηθούμε, αλλά και να απολαύσουμε τις μεγάλες Bollywood επιτυχίες στο αεροπλάνο μας. Φτάνοντας στο αεροδρόμιο Tribhuvan, βρίσκουμε γρήγορα τα υπόλοιπα μέλη της αποστολής και έχουμε και την

πρώτη γνωριμία με τον ευγενέστατο οδηγό βουνού Passang – Παρασκευάς ελληνιστί - και τους porters. Στην συνέχεια, σχεδόν τρέχοντας, βρίσκoμαστε στο αεροδρόμιο, στην αίθουσα αναμονής των πτήσεων εσωτερικού, με προορισμό την Lukla. Πρέπει να κερδίσουμε μια ημέρα, αλλά ο απρόοπτος, ως συνήθως, καιρός, έχει άλλα σχέδια: μας καθιλώνει λόγω ομίχλης. Θέλοντας να κερδίσουμε την ημέρα, ξεκινάμε αμέσως την περιήγηση στην πρωτεύουσα και πραγματικά, για όποιον δεν έχει επισκεφθεί πόλεις της Ν.Α. Ασίας, το θέαμα είναι πρωτόγνωρο: η Kathmandu έχει επικαθίσει στην παλαιά



Ο παγετώνας Khumbu και η κατασκήνωση βάσης κάτω από το Έβερεστ



Kathmandu: Boudhanath, μία από τις μεγαλύτερες βουδιστικές στούπες του κόσμου



Kathmandu: Pashupatinath, ινδουϊστικό τέμενος

Βασιλική πόλη κάπως άγαρμπα και ακανόνιστα, δημιουργώντας, παρ' όλα αυτά, ένα γοητευτικό μίγμα χρωμάτων, εικόνων, γεύσεων, αλλά και θορύβου, σκόνης και υγρασίας. Αυτό βέβαια που δεν πρέπει να ξεχνάμε είναι και οι οδηγοί της, που διαθέτουν αυτό το μοναδικό χάρισμα της άναρχης, θορυβώδους (κατάχρηση κόρνας), αλλά και ευέλικτης οδήγησης μέσα από στενοσόκακα, ανθρώπους και αγελάδες. Ο οδηγός μας, παρατηρώντας την έκπληξή μας, χαμογελάει ανεπιτήθευτα. Μάλλον αναγνωρίζει μια κοινή αντίδραση τουριστών στην θέα της πολύβουης πρωτεύουσας! Επισκεπτόμαστε το ινδουϊστικό τέμενος του Pashupatinath, αφιερωμένο στο θεό Shiva, στις όχθες του όχι και τόσο καθαρού ποταμού Bagmati. Ένα σύμπλεγμα ναών, καπνού

και έντονης μυρωδιάς μας σοκάρουν, αφού αντιλαμβανόμαστε ότι είμαστε παρόντες στην τελετουργία της καύσης των νεκρών. Η συνέχεια της βόλτας μας θα μας οδηγήσει σε μία από τις μεγαλύτερες βουδιστικές στούπες του κόσμου, την Boudhanath (8ος αιώνας μ.Χ.). Απολαμβάνουμε τα τερτίπια του άστατου καιρού παρέα με χιλιάδες τουριστών, αλλά και πολλών μοναχών, που έχουν έλθει να επισκεφθούν έναν από τους ιερότερους ναούς του Nepal. Εντύπωση μας προκαλούν τα απειράριθμα σημαϊάκια-προσευχές που κρέμονται από την κορυφή της στούπας, μια εικόνα που θα μας γίνει συνήθεια στην συνέχεια του ταξιδιού μας. Εξουθενωμένοι από την πολύωρη περιήγησή μας και πεινασμένοι όσο δεν παίρνει, γευόμαστε τις πρώτες



Θαυμάζοντας τη θέα από το μονοπάτι προς το πέρασμα Thoukila



Υακ και αχθοφόροι σπκώνουν τα βάρη προς το base camp



To Namche bazaar στα 3.420 μ.

νεπαλέζικες γεύσεις. Καυτερές σούπες και noodles, συνοδεία πομος και μπύρας Everest. Οι ατρόμητοι κάνουν και το τελευταίο τσιγάρο, έπεται ανάβαση! Ο πολύωρος ύπνος είναι πραγματικά σωτήριο, μετά το κουραστικό ολονύκτιο ταξίδι, καθώς και την "γεμάτη" πρώτη ημέρα.

Ξύπνημα προ ανατολής ηλίου και αναμονή για την περιβόητη πτήση για Lukla, κατά την διάρκεια της οποίας, τα συναισθήματα αλλάζουν διαδοχικά. Την αρχική έκπληξη για το αεροπλάνο, διαδέχεται η απορία μας για την αεροδρομίο (ναι... έχει και απ' αυτό!), που μοιράζει μπαμπάκια για τον θόρυβο και καραμελίτσα για τον φόβο. Θορυβώδης πτήση, σφίξιμο στο στομάχι, κατόπιν δέος για τον όγκο των Ιμαλαΐων που απλώνεται μπροστά μας και τέλος... προσευχή για την προσγείωση στον τροχιόδρομο των 450 μέτρων και των 12° κλίσης! Να σημειώσουμε ότι το αεροδρόμιο, όπως και αρκετά άλλα έργα (σχολεία, νοσοκομεία, γέφυρες, κτλ. στην περιοχή Solu Khumbu), προέρχονται και από χορηγίες ξένων αντιπροσωπειών. Ειδικά, το αεροδρόμιο, είναι ουσιαστικά η πραγματοποίηση του οράματος του Edmund Hillary για σύνδεση της ευρύτερης περιοχής με την πεδινή πρωτεύουσα.

Η Lukla (2.860 μ.) μας υποδέχεται με πολύ καλό καιρό, ζεστά ηλιοκαμένα πρόσωπα και τσάι (εναλλακτικά καυτή λεμονάδα). Αφού γνωρίσουμε και τον δεύτερο οδηγό βουνού (Passang II) και φορτώσουμε (!) τους porters που θα μας

συντροφεύσουν για το υπόλοιπο της περιπέτειάς μας, ξεκινάμε για το μονοπάτι. Η διαδρομή μέχρι την πρώτη διανυκτέρευση μας στον οικισμό του Benkar (2.730 μ.), είναι σχετικά εύκολη, με λίγα ανηφορικά κομμάτια, ενίοτε πετρόκτιστη και με έντονη την οσμή της "σβουινιάς" των yak! Η ομάδα γεύεται τις πρώτες λικουδιές στο πανδοχείο μας, γεύσεις που θα μας συνοδεύσουν και στις υπόλοιπες στάσεις μας. Διαιτολόγιο που βασικά αποτελείται από άφθονο ρύζι, πατάτα, αυγά, μακαρόνια, ketchup, ενίοτε μπριζόλα yak, ηλεκτρολύτες, mars, ξηρούς καρπούς από Ελλάδα (ευχαριστούμε Κώστα) και τσάι... πολύ τσάι... μα πάρα πολύ τσάι!

Το επόμενο πρωινό ξεκινάμε για την πραγματική ανάβαση προς το Namche Bazaar (3.420 μ.), με πολύ καλό καιρό, t-shirts και εξαιρετική διάθεση. Περνώντας το πανέμορφο χωριό Jorsale, φτάνουμε στην είσοδο του Εθνικού Πάρκου Sagarmatha και μετά ...+600 μέτρα υψομετρική. Ευτυχώς φτάνοντας στον προορισμό μας, προλαβαίνουμε το φημισμένο παζάρι, όπου κάθε Σάββατο πραγματοποιούνται όλες οι απαραίτητες αγορές της ευρύτερης περιοχής. Τακτοποίηση στις "σουίτες" μας, ξεκούραση, χάζι στην απίστευτη θέα των γύρω κορυφών, περίπατο, αγορές souvenirs, wi-fi και το τελευταίο μπάνιο!

Η ημέρα εγκλιματισμού που ακολουθεί, περιλαμβάνει επίσκεψη στο τοπικό μουσείο (Hillary museum) και ανάβαση μέχρι το μπαλκόνι του ιαπωνικού ξενοδοχείου Everest View



Ροδόδεντρα

Το Βουδιστικό μοναστήρι Tengboche στα 3.867 μ. και οι μοναχοί κάτω από τις κορυφές των Ιμαλαΐων





Πάσχα στο χωριό Pheriche στα 4.280 μ.

(χτισμένο στα 3.800 μ., υψηλότερο στον κόσμο). Πρώτη ξεκάθαρη θέα των κορυφών Everest (8.848 μ.) και Lhotse (8.516 μ.), αλλά την παράσταση κλέβουν “ταπεινότερες” κορυφές, όπως οι: Ama Dablam (6.856 μ.), Thamserku (6.608 μ.), Kantega (6.685 μ.) και Kusum Kanguru (6.367 μ.). Επιστροφή στο αμφιθεατρικό Namche, ηθικό ακμαίοτατο, γνωριμία με αξιολάτρευτο ζεύγος από Θεσσαλονίκη και παρενέργεια υψομέτρου ...καμιά!

Πρωί-πρωί αναχώρηση για το Tengboche (3.867 μ.), όπου θα φτάσουμε μετά από κατάβαση και ηρωική (!) ανάβαση, εν μέσω ομίχλης, βροχής και τελικά ηλιοφάνειας. Ο οικισμός είναι εγκατεστημένος περιμετρικά του πολύ σημαντικού για την περιοχή Βουδιστικού μοναστηριού (χτισμένο το 1923), το οποίο θα επισκεφθούμε και τα ξημερώματα της επομένης, προκειμένου να παρακολουθήσουμε και την λειτουργία, είναι και Μεγάλη Εβδομάδα, μην το ξεχνάμε. Το Tengboche, ίσως προσφέρει και την καλύτερη θέα της ευρύτερης περιοχής, με την κορυφή Thamserku να κρέμεται κυριολεκτικά από πάνω μας, αλλά και την Ama Dablam να ηλσιάζει.

Ξημερώματα και ο ατρόμητος φωτογράφος μας (Γιώργος) αποθανατίζει την πανέμορφη θέα, ενώ οι υπόλοιποι ...εκκλησιάζονται. Η συνέχεια μέσω ροδόδενδρων, Pangboche, χιονιού, κρύου και τελικός προορισμός μας το Dingboche (4.530 μ.), όπου θα περάσουμε τις υπόλοιπες δύο νύχτες, απαραίτητες για εγκλιματισμό. Το χωριό είναι ίσως

το τελευταίο κατοικήσιμο μέρος καθ’ όλη την διάρκεια του χρόνου, διαθέτει ακόμα και μπιλιάρδο, αλλά και το τελευταίο internet point, με το αζημίωτο φυσικά. Δεν ξεχνάμε ότι οι τιμές στα είδη πρώτης ανάγκης αυξάνονται γεωμετρικά με το υψόμετρο. Το κρύο είναι πλέον αισθητό, το τοπίο έχει πλέον άγρια ομορφιά, η βλάστηση περιορίζεται σε χαμηλούς θάμνους και τα πρώτα συμπτώματα του υψομέτρου για τον φοβητσιάρη της παρέας (Λάμπρος) περιορίζονται σε ζαλάδα και υπνηλία.

Η ημέρα που ακολουθεί, βρίσκει την ομάδα ευδιάθετη και έτοιμη για την ανάβαση εγκλιματισμού. Το κρύο είναι τουουτερό, παρά την ηλιοφάνεια και ο αέρας μας αναγκάζει να υποχωρήσουμε από τα 4.800 μ. ...εκτός της ατρόμητης υπαρχηγού (Πόπης) και του οδηγού (Passang I) φυσικά, που θα τα καταφέρουν να φτάσουν στην κορυφή Nagartsang (5.083 μ.). Επιστροφή στο “πολυτελέστατο” ξενοδοχείο μας (λότζα) και αδυσώπητη χαρτοπαιξία με αρχηγό ...τον αρχηγό (Θανάσης). Ακολουθεί διάλειμμα δύσκολου ύπνου, με ανάσες ακανόνιστες και θέα την Ama Dablam.

Άγρια χαράματα και πάλι ...και η ανάβαση συνεχίζεται. Ανάμεσα σε ακόμα υψηλότερες κορυφές, εν μέσω καλοκαιρίας, ευτυχώς και στο πέρασμα Thoulka (διάλειμμα για την απαραίτητη γαστριμαργική πινελιά) ανηφορίζουμε προς το Lobuche (4.930 μ.), εγκατεστημένο κάτω από την ομώνυμη κορυφή (6.145 μ.). Το Lobuche είναι ουσιαστικά μια παρέα από λότζες, πολύ κρύο, πέτρες και υπομονή μέχρι την επόμενη ημέρα. Η κούρασή μας είναι εμφανής πλέον, οι ανάσες δύσκολες και κάθε περιπτή κίνηση ...λαχάνιασμα. Ευτυχώς, η τέτρα κορασίς της ομάδας (Αθηνά) ανακαλύπτει, εν μέσω κατάκοπων ορειβατών στη λότζα μας, τον φανταστικό Λευτέρη (έλληνας φοιτητής, εξ’ Ινδιών ορμώμενος) που θα μας ανεβάσει τη διάθεση με τις περιπέτειές του απ’ όλον τον κόσμο. Ακολουθεί - οποία έκπληξις - χαρτοπαίγνιο.

Αφού καθαρίσουμε τα τζάμια από τον πάγο, αφήσουμε λίγο ήλιο να μας ζεστάνει και πιούμε το πρώτο τσάι της ημέρας ξεκινάμε για το Gorak Shep. Ο καιρός παραμένει ευδιάθετος, όπως και η παρέα μας. Στην ανηφορική μας πορεία αρχίζουμε πλέον και διακρίνουμε τον παγετώνα Khumbu που “πηγάει” από τις παρυφές του Everest, καθώς και τις εντυπωσιακές κορυφές Nuptse (7.028 μ.) και Pu Mori (7.161 μ.). Φτάνοντας στο τελευταίο μας πανδοχείο (5.165 μ.), οι θερμοκρασίες είναι πλέον ...πραγματικά χαμηλές. Το τοπίο είναι απόκοσμο, οι ανάσες ακόμα δυσκολότερες και ο εγκλιματισμός απαραίτητος. Απαραίτητος βέβαια δεν είναι

Στούπα και στο Βάθος Ama Dablam



Λαξευμένες προσευχές στα Βράχια του μονοπατιού





Κορυφή Kala Patthar 5.550 μ.

για τους ντόπιους οδηγούς Sherpas, οι οποίοι διατηρούν αυτήν την απίστευτη ικανότητα φυσιολογικής διαβίωσης σε τέτοια υψόμετρα, ενώ παράλληλα με μεγάλη υπομονή, κατανόηση και χαμόγελο, καθισχάζουν τους ορειβάτες για τις δύσκολες συνθήκες. Το βραδινό χαρτοπαίγνιο είναι και αυτό επηρεασμένο από το υψόμετρο, αλλά όλοι κάνουμε υπομονή για την επόμενη ημέρα κορυφής.

Ξυπνώντας την επόμενη στους -2°C (εντός δωματίου), σφίγγουμε τα δόντια, λαμβάνουμε το πρωινό μας τσαϊ (!) και ξεκινάμε με ανυπομονησία για το υψηλότερο σημείο του ταξιδιού μας, την "Μαύρη Πέτρα" - Kala Patthar (5.550 μ.). Ο καλός καιρός μας βοηθά να αντιπαρέλθουμε την δυσκολία του υψομέτρου και μέσα σε μιάμιση ώρα βγάζουμε πλέον τις αναμνηστικές μας φωτογραφίες με θέα το υψηλότερο σύμπλεγμα της οροσειράς των Ιμαλαίων. Παρά την μεγάλη ανακούφισή μας για την επίτευξη του υψηλότερου στόχου, σειρά έχει το Base Camp του Everest. Ο καιρός έχει αρχίσει και κλείνει, η κορυφογραμμή γύρω μας χάνεται και μένουμε να περπατάμε παράπλευρα του παγετώνα Khumbu, εν μέσω

σφοδρού ψύχους και χιονόπτωσης. Ο οδηγός μας, αφού μας τάζει και μας ποτίζει με ζεστή λεμονάδα, μας οδηγεί εκ του ασφαλούς στον τελικό προορισμό του Camp, όπου αντικρίζουμε τις σκηνές των δεκάδων αποστολών που προετοιμάζονται για την κορυφή Everest. Επιστροφή με καιρό που έχει ήδη κλείσει και τελικό προορισμό την λότζα μας στο Gorak Sherp. Φτάνοντας εξουθενωμένοι και πεινασμένοι πλέον από την πολύωρη προσπάθεια, αλλά χαρούμενοι για τον στόχο που επετεύχθη, απολαμβάνουμε το πλούσιο γεύμα μας που περιλαμβάνει yak (αν και Μεγάλο Σάββατο!), ρύζι και φυσικά... τσαϊ!

Ανακουφισμένοι, εγκλιματισμένοι και με απελευθερωμένο βήμα κατεβαίνουμε υψομετρική διαφορά 1.400 μέτρων σε λίγες ώρες, καταλαβαίνοντας πως είναι τα - σχεδόν - φυσιολογικά επίπεδα οξυγόνου! Στην διαδρομή συναντάμε και την ομάδα από τον Ε.Ο.Σ. Καβάλας, όπου βρίσκονται στην δύσκολη φάση της ανάβασης. Φτάνοντας στην υπέροχη λότζα του Pangboche (3.860 μ.), δεν ξεχνάμε ότι είναι πλέον Κυριακή του Πάσχα και τσουγκρίζουμε βραστά, χωρίς βαφή, αυγά μπροστά στα απορημένα μάτια των παρευρισκομένων... Είμαστε χαρούμενοι, όλα έχουν πάει καλά και απολαμβάνουμε και τις πρώτες γουλιές αλκοόλ, τις μπύρες Everest. Παραλίγο να κάνουμε και μπάνιο!

Πλέον δεν κρατιόμαστε! Αφού ξυπνήσουμε αργοπορημένα, συνεχίζουμε την κάθοδό μας με τελικό προορισμό το χωριό του οδηγού μας Khumjung (3.970 μ.), στους πρόποδες του ιερού βουνού Khumbila (ο Θεός του Khumbu). Το χωριό είναι στην κυριολεξία κεφαλοχώρι! Πρωτεύουσα της ευρύτερης περιοχής του Solu Khumbu, έδρα του εκπαιδευτικού συγκροτήματος Hillary, έχει και αστυνομικό τμήμα, wi-fi, αλλά την δόξα φαίνεται να κλέβει το τοπικό Μοναστήρι όπου ο μονάχος μας δείχνει όλο περηφάνια το σκαλι του yeti, χιονάνθρωπου των Ιμαλαίων. Η αλήθεια είναι ότι περισσότερο εντυπωσιαζόμαστε από την φιλοξενία της ...πεθεράς του οδηγού μας, που μας φιλεί με πλατιά χαμόγελα και ...τσαϊ! Ε ακολουθήσει γεύμα με τραχανά, που κουβαλήσαμε από Ελλάδα, μπύρα, νεπαλέζικη μίνι σειρά στην TV και ανελέητο χαρτοπαίγνιο!

Την επόμενη και χωρίς να χρειάζεται να ξυπνήσουμε από τα χαράματα, συνεχίζουμε τον δρόμο της επιστροφής. Πλέον μπορούμε να απολαύσουμε και να φωτογραφίσουμε το εκπληκτικό τοπίο της περιοχής, πράγμα που στερηθήκαμε κατά την διάρκεια της κουραστικής ανάβασης. Παρατηρούμε με κατανόηση τις ομάδες των ορειβατών που ανεβαίνουν το ...μαρτυρικό μονοπάτι προς Namche, μπαίνουμε στην ζώνη βλάστησης και καταλήγουμε και πάλι στο φιλόξενο πανδοχείο του Benkar. Εν μέσω γνωστών λαϊκών επιτυχιών, τραγου-



δισμένες από τον τροβαδούρο μας (Κώστας), η συζήτηση περιστρέφεται και στην πολυπόθητη στιγμή του ζεστού ντους που ακόμα περιμένουμε. Υπομονή μέχρι την Kathmandu.

Η τελευταία μας ημέρα στο βουνό μοιάζει περισσότερο με περίπατο στην Πάρνηθα, αν και το υψόμετρο παραμένει σε επίπεδα Ολύμπου. Προσαρμόζουμε να συγκρατήσουμε τις εικόνες των υψηλών κορυφών που χάνονται σιγά-σιγά, ενώ ο καθένας μας κάνει τον απολογισμό της περιπέτειάς μας, αντιλαμβανόμενοι πόσο κοντά, μα και πόσο “μακριά” βρεθήκαμε από την στέγη του κόσμου, έστω και για λίγες ώρες. Ενδόμυχα, έχουμε καταφέρει να κλέψουμε ελάχιστη από την δόξα των ατρόμητων που ξεπερνώντας τα όρια, συχνά με τραγική κατάληξη, προσπαθούν να πραγματώσουν το κρυφό όνειρο κάθε ορειβάτη, το Everest. Αφουγκραζόμαστε πλέον την σχεδόν κοσμοπολίτικη Lukla, espresso σε αμερικάνικο καφέ, ατελείωτα αστεία, αλκοόλ στα τοπικά bar, μπιλιάρδο, ποδόσφαιρο στην TV, αλλά όχι μπάνιο ακόμα (με εξαίρεση τη μικρή κορασίδα). Ο αποχωρισμός μας από τους πάντα υπομονετικούς και χαμογελαστούς Sherpas μας δημιουργεί γλυκόπικρα συναισθήματα. Με καθαρό μυαλό, απαλλαγμένοι από το άγχος της αποστολής μας, αντιλαμβανόμαστε σιωπηλά ποιοι είναι οι πραγματικοί υπεράνθρωποι, τα ονόματα των οποίων κανείς και ποτέ δεν θα μπορεί να ανακαλέσει, μετά και το πέρας της

“επιτυχίας” και την επιστροφή στην πρωτεύουσα. Από τα παιδικά τους κιόλας χρόνια ασκούν το επάγγελμα του αχθοφόρου σε συνθήκες πραγματικά σκληρές, με υποτυπώδη εξοπλισμό που αποτελείται από σαγιονάρες και λεπτά φθαρμένα fleece jackets (δωρεές των “επιτυχόντων ορειβατών”) και με φορτίο που αγγίζει και τα ογδόντα κιλά! Κουβαλούν όλη την οικονομία της ευημερούσας περιοχής του Solu Khumbu στις πλάτες τους, πάντα με την ίδια αξιοπρέπεια και αυταπάρνηση, γνωρίζοντας ότι δεν θα πεθάνουν γέροι.

Η επιστροφή μας στην πρωτεύουσα μας προσγειώνει όπως το μικρό μας αεροπλανάκι: με θόρυβο. Η Kathmandu κάνει τα πάντα για να ξεκολλήσει το μυαλό μας από το βουνό. Η αλήθεια είναι ότι έχει μεγάλη δύναμη, σχεδόν τα καταφέρνει! Μπάνιο και ξύρισμα μετά από ...πολλές ημέρες, fusion κουζίνα, espresso και φυσικά το αναπόφευκτο shopping στο Thamel, το οποίο συνοδεύεται από τα απαραίτητα παζάρια. Το ξενοδοχείο φαντάζει το πιο

ομορφο μέρος του πλανήτη αφού μετά από δύο εβδομάδες καταλαβαίνουμε την αξία του στρώματος κρεβατιού!

Αφού έχουμε εγκλιματιστεί για τα καλά, συνεχίζουμε τις περιηγήσεις μας στα πρώην βασίλεια του Nepal. Επίσκεψη στο ιστορικό κέντρο και στην πλατεία Durbar (μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της Unesco) όπου απολαμβάνουμε τα δεκάδες και απίστευτης ομορφιάς μνημεία και κλέβουμε και μια ματιά της λεγόμενης ζωντανής θεάς Kumari. Οι τουρίστες χιλιάδες, από όλο τον κόσμο, μοιάζουν να κινούνται άνετα στην ασφυκτική κατάσταση που επικρατεί.

Εντύπωση μας προκαλεί η αρμονική συνύπαρξη Βουδιστικών και ινδουιστικών ναών, πακτωμένα στην κυριολεξία το ένα δίπλα στο άλλο.

Συνεχίζουμε την περιήγησή μας στο βασίλειο της Patan, που σφύζει από την υπέροχη Newari αρχιτεκτονική. Αξίζει να σημειώσουμε ότι πολλά από τα σωζόμενα μνημεία έχουν τις ρίζες τους στον 7ο αιώνα μ.Χ., κάνοντάς την, την αρχαιότερη πόλη της κοιλάδας. Εδώ οι κάτοικοι ειδικεύονται στο μέταλλο και τον πηλό, ενώ δικαίως θεωρείται η πόλη των τεχνών, αφού κάθε χρόνο λαμβάνουν χώρα αρκετά φεστιβάλ.

Ζαλισμένοι από τις συνθήκες που επικρατούν στα πεδινά (υγρασία, ζέστη, σκόνη, θόρυβος) θα επισκεφθούμε, τέλος, το έτερο βασίλειο της Kathmandu, την πλακόστρωτη Bhaktapur που ιδρύθηκε τον 9ο αιώνα και για δύο αιώνες μέχρι το 1.482 μ.Χ., ήταν η έδρα της δυναστείας των

Malla, που κυριάρχησαν σε όλη την πεδιάδα του Nepal. Και πάλι μένουμε άφωνοι με την ομορφιά των δεκάδων ναών που περιστοιχίζουν την πόλη, το παλαιό βασιλικό παλάτι και την πηγή στο κέντρο της πλατείας, όπου οι κάτοικοι ακόμα συνωστίζονται προκειμένου να προμηθευτούν πόσιμο νερό.

Το τελευταίο μας βράδυ, απαλλαγμένοι και από το περιπό άγχος του shopping madness και αφού έχουμε γευθεί ακόμα και greek salad η Kathmandu αρχίζει να μας αποχαιρέτα και το βουνό έρχεται και πάλι στο μυαλό μας. Επιστρέφοντας στο ξενοδοχείο αποκαμωμένοι από τις εξοντωτικές βόλτες στα σοκάκια και τις περιηγήσεις στα μνημεία της

πανάμορφης πρωτεύουσας, αντιλαμβανόμαστε δειλά-δειλά που ήμασταν, τι κάναμε και τι είδαμε ...εκεί ψηλά. Όλοι αφήσαμε μια υπόσχεση, όλοι αφήσαμε κάτι να μας περιμένει. Το ταξίδι τελείωσε. Η φίλια παραμένει.

Λάμπρος Μίχας



el Camino de Santiago de Compostela

Κάπου άκουσα για το Camino de Santiago de Compostela. Ένα θρησκευτικό μονοπάτι που καταλήγει στο Santiago de Compostela όπου -όπως λέγεται- είναι ο τάφος του Αγίου Ιακώβου. Ψάχνοντας στο internet είδα ότι υπάρχουν πολλές διαδρομές με κατάληξη στο Santiago de Compostela, αλλά το πιο ονομαστό όλων είναι το Camino Frances, που ξεκινάει από τα σύνορα της Γαλλίας και διανύει περίπου 800 χιλιόμετρα.

Έτσι αρχίσαμε να ψάχνουμε και παράλληλα να βάζουμε ένα-ένα τα πλάνα της εξόρμησης. Φεύγουμε από Αθήνα για Barcelona από κει πάμε Saint Jean Pied de Port, απ' όπου ξεκινάει το Camino Frances.

Όταν η γιορτή του Αγίου Ιακώβου (25 Ιουλίου) πέφτει Κυριακή το έτος ονομάζεται Ιακωβαίο και στο Santiago de Compostela πηγαίνει πολύς κόσμος. Στις εκδηλώσεις παρευρίσκεται και ο Βασιλιάς.

Το 2010 ήταν Ιακωβαίο και είχαμε την ευκαιρία να δούμε και τον Βασιλιά αλλά αποφασίσαμε να φύγουμε 7 Ιουνίου, ώστε να είμαστε στο Santiago de Compostela 10 Ιουλίου, πολύ πριν τη γιορτή, για να έχουμε καλύτερη πρόσβαση στους ξενώνες.

Ήξερα ότι θα έχανα την Τήνο -εθελοντική εργασία με τον Ε.Π.Ο.Σ.- αλλά δεν μπορούσα να τα έχω όλα.

Βγάλαμε εισιτήρια από το internet για Barcelona, από κει λεωφορείο για Pamplona, διανυκτέρευση εκεί και την άλλη μέρα με ένα βανάκι θα πηγαίναμε στο Saint Jean Pied de Port. Για το βανάκι συνηνοήθηκε ο Παναγιώτης με την Caroline (τηλ. +33661960476, www.expressbourricot.com).

Επιστροφή 17 Ιουλίου από Λισσαβόνα.

Η χαρά δεν περιγραφόταν γιατί τα πλάνα μας δεν μέναν μόνο στα χαρτιά. Αρχίσαμε να ψάχνουμε τι βιβλιογραφία υπάρχει για το Camino και αν υπάρχει κάποιος έλληνας, που θα μας έδινε κάποιες πληροφορίες. Ο Φίλιππος απ' το Ωνάσειο μας σύστησε τον αγγλόφωνο οδηγό του Camino «Camino de Santiago» 6th edition, John Brierley.

Το Camino το έχουν περπατήσει πολλοί επώνυμοι. Ένας απ' αυτούς ο PAULO COELHO στο «Ημερολόγιο ενός μάγου» αναφέρει: Σύμφωνα με τη μουσουλμανική παράδοση κάθε πιστός πρέπει να πραγματοποιήσει τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του, ένα προσκύνημα στη Μέκκα. Έτσι και στην πρώτη χιλιετία του χριστιανισμού υπήρχαν τρεις ιερές οδοί κι όποιος διέτρεχε μια από αυτές, η εκκλησία τον ευλογούσε και του συγχωρούσε τις αμαρτίες. Η πρώτη οδός οδηγούσε στον τάφο του Αγίου Πέτρου στη Ρώμη. Το σύμβολο της ήταν ένας σταυρός. Η δεύτερη οδηγούσε στον Πανάγιο Τάφο του Χριστού στα Ιεροσόλυμα και είχε ως σύμβολο τους φοίνικες με τα κλαδιά των οποίων υποδέχτηκαν τον Ιησού κατά την είσοδο του στην πόλη. Τέλος υπήρχε και ένας τρίτος δρόμος-αυτός που οδηγούσε στα λείψανα του Αποστόλου Ιακώβου, θαμμένα σε μια περιοχή της Ιβηρικής Χερσονήσου, όπου κάποιο βράδυ ένας βοσκός είδε ένα άστρο να λάμπει πάνω από έναν αγρό. Σύμφωνα με το θρύλο η Παναγία και ο Άγιος Ιάκωβος πέρασαν από κει, μετά το θάνατο του Ιησού, για να διαδώσουν το λόγο του Ευαγγελίου και να παροτρύνουν τους κατοίκους να ασπαστούν το χριστιανισμό. Το σημείο αυτό ονομάστηκε Κομποστέλλα -ο αγρός του αστεριού- όπου σύντομα



χτίσθηκε εκεί μια πόλη, που θα προσέλκυε ταξιδιώτες από κάθε γωνιά της χριστιανοσύνης. Αυτοί που διένυαν τούτο τον τρίτο δρόμο, είχαν ως σύμβολο ένα κοχύλι.

Λένε ότι όπως κάθε κοχύλι κρύβει μέσα του ένα μαργαριτάρι έτσι και συ περπατώντας το μονοπάτι να σκεφτείς, να φιλοσοφήσεις και να βγάλεις τον καλό εαυτό σου, το μαργαριτάρι, που κρύβεις μέσα σου. Επίσης παντού υπάρχουν κίτρινα βέλη που δείχνουν πάντα την κατεύθυνση προς Santiago de Compostela.

Οι Ισπανοί αναβίωσαν τα μονοπάτια αυτά (ίσως για τουριστικούς λόγους). Φυσικά για να πάρεις το συγχωροχάρτι πρέπει να έχεις περπατήσει τουλάχιστον τα τελευταία 100 χιλιόμετρα ή με το ποδήλατο τα τελευταία 200. Επί τέλους έφτασε η 7η Ιουνίου. Αεροδρόμιο Ελ. Βενιζέλος, Barcelona. Ένα γρήγορο πέρασμα από Plaza Catalunya, Casa Batll, La Perdera, Sagrada Familia, La Rampla και γρήγορα με ταξί για τον σταθμό να προλάβουμε το λεωφορείο για Pamplona. Με το που φτάνουμε Pamplona μας ρωτάει κάποιος αν θα περπατήσουμε το Camino και αν θα μπορούσε να έρθει μαζί μας. Ήταν ο Attila από την Ουγγαρία. Πρώτη μας γνωριμία, που έγινε και ο 4ος της παρέας. Πήραμε και μια πρώτη εικόνα τι εστί Tapas Bar επί ισπανικού εδάφους.

Την άλλη μέρα έστειλα πίσω στην Ελλάδα 5 Kgr από τον εξοπλισμό μου. Δεν είχα ακούσει τον Παναγιώτη που έλεγε ότι το βάρος του εξοπλισμού πρέπει να είναι περίπου το 10% του σωματικού βάρους. Έτσι με ελαφρύτερο σακίδιο φύγαμε για Γαλλία. Τα πράγματα που είναι απαραίτητα στο σακίδιο πρέπει να είναι ελάχιστα. 3 t-shirts (ένα για τη βόλτα και δύο για το περπάτημα), 2 παντελόνια (που να γίνονται και σορτσάκια), ένα φλις χοντρό, αδιάβροχο, 3 εσώρουχα, 3 ζευγάρια κάλτσες, υπνόσακος ελαφρύς, φακός κεφαλής, βαζελίνη για τα πέλματα.

Saint Jean Pied de Port. Μικρό γραφικό και πανέμορφο χωριουδάκι. Τακτοποίηση στον Ξενώνα και από κει στα γραφεία του Camino για να πάρουμε το «Credencial del Peregrino» (κάρτα απαραίτητη για τη διαμονή στους Ξενώνες, όπου μπαίνανε σφραγίδες και έτσι επιβεβαιώνονταν οι μέρες περπατήματος για να πάρεις το συγχωροχάρτι) και το κοχύλι. Πρώτη διαδρομή, ανεβαίνουμε Πυρναία και κατεβαίνουμε στο Roncesvalles. Προτροπή από το γραφείο αν δεν είναι καλός ο καιρός ή έχει ομίχλη να ακολουθήσουμε τον αμαξιτό δρόμο. Εμείς όμως... τι ορειβάτες είμαστε; ΜΟΝΟΠΑΤΙ!! Ο καιρός μας πάει πρίμα! Σύννεφα μεν αλλά όχι βροχή, όχι αέρας! Τοπία φανταστικά, πανέμορφοι λόφοι, περιποιημένα λιβάδια και σπιτάκια σπαρμένα εδώ και κει! Παντού βόσκανε πρόβατα, άλογα και γελάδες! Άρχισαν να προβάλουν και κάτι τεράστιοι αετοί! Περίμεναν ίσως να πέσει κάποιος για να τον πείσουν! Περιπατητές παντού και απ' όλο τον κόσμο! Κάποια στιγμή ο καιρός γύρισε και άρχισε να βρέχει. Εκείνη η φιλή βροχή που όταν βάλεις αδιάβροχο και κάνεις 10 βήματα σταματά να βρέχει! Βγάζεις το αδιάβροχο κάνεις άλλα 10 βήματα και να πάλι η βροχή. Εμείς όμως μαθημένοι από τα Ελληνικά βουνά βγάζουμε το αδιάβροχο στο τέλος! Φτάνοντας στην κορυφή μπήκαμε σε σύννεφο που δεν έβλεπες στα 10 μέτρα. Επί τέλους φτάσαμε στο Roncesvalles, τακτοποιηθήκαμε σε Ξενώνα με 6 € και 120 κρεβάτια σε ένα θάλαμο! Χαμός! Εκεί έγινε και λειτουργία στον καθεδρικό ναό όπου ο ιερέας ανέφερε και τις χώρες, από τις οποίες προέρχονταν οι προσκυνητές. Έτσι ακούσαμε και το GRECIA.

Έτσι αρχίσαμε να μπαίνουμε στη ζωή του μονοπατιού. Σε κάθε συνάντηση άκουγες "Buenos dias, Buen Camino". Ξενώνες παντού. Σε κάθε χωριό, σε κάθε πόλη. Αν ο Ξενώνας ανήκε στην εκκλησία δεν πλήρωνες τίποτα, αν ανήκε στο Δήμο κόστιζε 5 € και αν ήταν ιδιωτικός 7 €.

Προγραμματίζαμε να κάνουμε 25 με 30 χιλιόμετρα τη μέρα επιλέγοντας χωριό με Ξενώνα, που να έχει λίγα κρεβάτια σε κάθε θάλαμο. Κάθε Ξενώνας είχε πλυντήριο, στεγνωτήριο, πλήρως οργανωμένη κουζίνα, internet. Έτσι μπορούσες να πλύνεις ρούχα και να τα πάρεις στεγνά, να μαγειρέψεις, να επικοινωνήσεις μέσω internet. Το ζύπνημα ήταν στις 6 το πρωί. Όλοι οι Ξενώνες κλείνανε στις 10 με 11 το βράδυ. Στην αρχή ξεκινούσαμε 7 το πρωί, αργότερα στις 6 και προς το τέλος στις 5. Φτάνοντας στον Ξενώνα το πρώτο που κάναμε ήταν να διαλέξουμε και να κατοχυρώσουμε κρεβάτι. Πολλές διατάξεις και μετά μπάνιο. Αμέσως μετά κάναμε επάλειψη με βαζελίνη στα πέλματα.

Την επόμενη διανυκτέρευση το Zubiri. Απόσταση περίπου 22 κλμ. Όμορφο χωριό με ποτάμι! Κοινοτικός Ξενώνας το παλιό σχολείο που τα είχε όλα! Θάλαμος με 28 κρεβάτια. Από Zubiri φύγαμε για Pamplona σε γνωστά μας μέρη. Από κει για Puente la reina (γέφυρα η Βασίλισσα). Βροχή παντού! Οι ποδηλάτες κολλούσανε από τη λάσπη! Τα ποδήλατα δεν βέλοπτανε! Η κούραση όμως ξεπερνούσανε το βράδυ στα μπαράκια! Γνωριμίες απ' όλο τον κόσμο! Πράγματι η γέφυρα ήταν καταπληκτική! Πράγματι ήταν Βασίλισσα! Από Puente la reina φύγαμε για Estella και την 6η μέρα για Torres del rio. Εκεί στον Ξενώνα αποφασίστηκε να φάμε όλοι μαζί! Καθίσαμε στο τραπέζι 15 άτομα. Μαγείρεψαν ο Dominic από Καναδά, ο Cristof από Γαλλία και ο Maicl από Γερμανία. Ο Maicl έρχεται με τα πόδια από Κολωνία και συνεχίζει για Santiago! Κάπου 2000 κλμ.

Επόμενη μέρα αφήσαμε την περιοχή Navarra και μπήκαμε στη La Rioja. Περιοχή ονομαστή για τα κρασιά της! Πρωτεύουσα το Logronio. Όμορφη πόλη με το ποτάμι Ebro! Εδώ υπάρχουν τρεις δρόμοι γεμάτοι με τάπας μπαρ! Ένας μας είπε κάποιος ξεκινάς από τον έναν και όταν τελειώσεις και τον τρίτο είσαι γκολ! Εμείς μόνο δύο μπαρ προλάβαμε γιατί έκλεινε ο Ξενώνας μας στις 10:00. Φύγαμε την επομένη για Najera. 9η διανυκτέρευση στο Santo Domingo de Calzada. Ξενώνας της αδελφότητας, ξενοδοχείο ***** και δωρεάν! Αφού δώσαμε τα ρούχα για πλύσιμο φύγαμε με ταξί για το San Millan. Δυο μοναστήρια το Suso και Yuso, τα οποία έχουν χαρακτηριστεί ως παγκόσμια κληρονομιά! Για να μπεις σ' αυτά δεν μπορείς μόνος παρά μόνο με Ξενάγο και σε γκρουπ των 10 ατόμων. Κοινή διαπίστωση όλων μας ότι, τα δικά μας μοναστήρια είναι πιο αξιολογικά από αυτά!

Την επόμενη μέρα αφήνουμε τη La Rioja και





μπαίνουμε στην Castilla y Leon. Εμφανέστατες οι διαφορές των περιοχών. Στη Navarra επικρατούσαν τα λιβάδια, πρόβατα και γελάδια, που βόσκανε και αγροτόσπιτα σπαρμένα εδώ και κει. Δηλαδή η κτηνοτροφία στα πάνω της. Στη La Rioja τα αμπέλια. Αχανείς εκτάσεις από γραμμικά αμπέλια. Που και που και κάποιοι ελαιώνες με ελιές πολύ χαμηλές. Στην Castilla y Leon αχανείς εκτάσεις από σιτάρι, κριθάρι και ήλιους (κατά κάποιο τρόπο... Θεσσαλικός κάμπος). Πλησιάζοντας

στο Burgos η διαδρομή γίνεται κουραστική πάνω σε άσφαλο. Από θέα ότι το χειρότερο... αεροδρόμιο, βιομηχανική περιοχή, αγορά, πολυκατοικίες! Φτάνοντας όμως στην παλιά πόλη αποζημιώνεσαι! Καθεδρικός ναός που δεν χορταίνεις να τον θαυμάζεις, να βγάζεις και να ξαναβγάζεις φωτογραφίες! Ξενώνας επίσης καταπληκτικός ***** από τους καλύτερους! Το απόγευμα είχε ξενάγηση στην πόλη και μετά τάπας μπαρ, κρασί κρίανθα, ύπνο!

Επόμενος σταθμός Hontanas. Εκεί βρήκαμε όλη την παλιοπαρέα Maicl, Suzanna και άλλους. Εκεί φάγαμε και την πιο νόστιμη paella! Ταψί στρογγυλό με διάμετρο 1 μέτρο που ψηνόταν στα κάρβουνα. Και τι δεν είχε: μύδια, γαρίδες, αχιβάδες, ψάρι, καλαμάρια, κοτόπουλο! Έφαγα δυο πιάτα (πάντα πληθωρικός). Κρασί και σαλάτα ντομάτα πατημένη με πολύ πολύ κρεμμύδι! Ρεφενές 8 €!

Κάπως έτσι κύλισαν και οι 31 μέρες! Επί τέλους φτάσαμε στο Santiago de Compostela. Εκεί αγκαλιές, φωνές χαράς, φιλιά με όλους τους φίλους που κάναμε στο Camino. Πρώτο μας μέλημα να πάρουμε το συγχωροχάρτι. Στον καθεδρικό ναό, που είναι φανταστικός, γινόταν λειτουργία για όλους τους περιπατητές που έφτασαν εκείνη τη μέρα. Στο ναό δεν έπεφτε καρφίτσα! Ανταλλαγή τηλεφώνων και e-mails με όλους τους φίλους. Ραντεβού για μπίρες, ρυίρας (χταπόδι βραστό) και σε πρώτη ζήτηση το συγχωροχάρτι μας. Έτσι αποχαιρέτισαμε τους φίλους, που κάναμε στο Camino, αποχαιρέτισαμε και το μονοπάτι και γυρίσαμε πίσω γεμάτοι όμορφες αναμνήσεις και εικόνες αλλά και

καθαροί, χωρίς αμαρτίες πλέον, έτοιμοι όμως για καινούριες!



ΚΕΙΜΕΝΟ ■ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Δημήτρης Δερμεντζής

Μέσα Μάρτη και...

Μέσα Μάρτη και το χιόνι έχει παγώσει στα ψηλά. Περίμενα αρκετούς μήνες αυτή την Κυριακή που θα έμνηγα την μύτη από το πιολέ μου σε τούτη την διαδρομή. Βαρδούσια. Απέναντι από τα καταφύγια ορθώνονται τα Σκόρδα Πιτιμάλικου. Η διαδρομή εκεί, αναρριχητική. Οι συνθήκες καιρού, τέλειες. Σκληρό χιόνι και πλιοφάνεια. Από το βράδυ έγω ετοιμάσει τα υλικά που θα χρειαστούμε για την ολοκλήρωση της διαδρομής. Καραμπίνερ, ιμάντες, καρύδια και friends παίζουν τον πρώτο ρόλο. Κυριακή, πριν ξεμπερώσει καλά-καλά, ξεκινάω πρώτος, πίσω μου ο Όθωνας. Ακούω τον ήχο από τα σίδερα των κραμπών να χτυπάνε το σκληρό χιόνι και προχωρώ με ρυθμό για να μην χάσω απ' τα αυτιά μου αυτή η μουσική, ανασαίνω βαθιά το ξεμπερώμα και παίρνω δύναμη που με ωθεί στην βάση της διαδρομής. Απλώνουμε σκονιά και ...πάμε! Ο Όθωνας ασφαλίζει κι εγώ σκαρφalώνω. Το πρώτο χτύπημα του πιολέ στο χιόνι είναι ερεθιστικό ...με λίγες κινήσεις βγαίνω στο πρώτο ρελέ, λίγες ακόμα και βγίκα στο δεύτερο.

-ΡΕΛΕΕΕ
-ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΕΛΟΣ

Ταχύτητα στον χειρισμό με τα σκονιά είναι το μυστικό για την επιτυχία. Όσο σκαρφalώνει ο Όθωνας μελετώ τα επόμενα μέτρα, βλέπω μόνο χιόνι και καθόλου βράχο για 30-40μ. χρειάζεται πολύ προσοχή αφού θα πάω αρκετά μέτρα χωρίς ασφάλεια.

-ΡΕΛΕ!
Φορτώνομαι τα υλικά, αλλάζουμε τα σκονιά, παίρνω μία ανάσα.
-Ασφαλίζω Μήτσο.
-Σκαρφalώνω Αυτό!

Βάζω στα πρώτα μέτρα ένα καρυδάκι, ίσα που πιάνει, για ψυχολογικούς και μόνο λόγους και βάζω το μυαλό μου σε λειτουργία psychedelic. Ασταμάτητα σκαρφalώνω καρφalώνοντας Βαθεία το πιολέ μου στο κρυσταλλένιο χιόνι. Βλέπω το χαρακτηριστικό σεμινέ της διαδρομής αρκετά ψηλά, για μια στιγμή σαν να το ακούω. Δε σταματάω με τίποτα τώρα.

-ΡΕΛΕΕΕ!!!
Επιτέλους... Περιμένω τον Όθωνα να ανέβει για να δώ το σκαρίφημα της διαδρομής που έχει στη τσέπη του αντιανεμικού του, σύνομα όμως συνειδητοποιούμε ότι το ξεκάσαμε στο καταφύγιο ...οοη!

-Μήτσο, χαλάρωσε, στρίψε ένα ταϊγάρο να κάνουμε μέχρι να βγάλω καμιά φωτογραφία και σκαρφalώνω χωρίς σχέδιο. Εμψόγ για το σεμινέ.

Σύντομα βρισκόμαστε στην βάση του σεμινέ. Φυσάει δυνατά και ο αέρας φέρνει το χιόνι καταπάνω μας με δύναμη. Χωρίς να κοιτάω ψηλά, σκαρφalώνω ανάμεσα στα δύο βράχια παγωμένα κομμάτια του σεμινέ και κάθε 3-4 μέτρα βάζω ένα καρυδάκι. Είναι τόσο στενά εκεί μέσα και τόσο παγωμένα που η αμφιβολία και ο φόβος με συναρπάζουν όσο σκαρφalώνω. Δεν θέλω να τελειώσει ποτέ αυτό το κομμάτι, θέλω αυτή η σκονιά να κρατήσει για πάντα. Θέλω ο ήλιος να χτυπάει στα μάτια μου γεμίζοντας με ενέργεια, να με τυφλώνει. Θέλω η κορυφή να είναι πολύ ψηλά. Θέλω να ανέβω κι άλλο. Δεν σκέφτομαι τίποτα.

-ΡΕΛΕΕ!!!



Ο Όθωνας Μπάρτσας στα Βαρδούσια



ΑΓΡΑΦΑ

ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΑ,
ΙΣΤΟΡΙΚΑ
ΚΑΙ ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΚΑ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ἡ περιοχή τῶν Ἀγράφων ὑπῆρξε κατὰ τὴν ἀρχαιότητα μέρος τῆς ἀρχαίας Δολοπίας. Ἐτυμολογικῶς ἡ ὀνομασία προέρχεται μᾶλλον ἀπὸ τὸ ῥῆμα δολοπεύω=στήνω ἐνέδρα, ποὺ ταιριάζει ἄλλωστε καὶ μετὰ τὸν χαρακτήρα τῶν κατοίκων καὶ τῆς περιοχῆς. Ἡ Δολοπία παρεχωρήθη ὑπὸ τοῦ Πηλέως, τοῦ πατρὸς τοῦ Ἀχιλλέως εἰς τὸν Φοίνικα, ποὺ μετέιχε εἰς τὴν Τρωικὴ ἐκστρατεία. Οἱ Δόλοπες ὑπῆρξαν τραχὺ καὶ ποιμενικὸ φύλο ποὺ χάριν εἰς τὴν ἀπόκεντρη περιοχή τους, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν πολεμικὴ τους ἀρετῇ, διετηρήθησαν ἐλεύθεροι, ὅπως ἀκριβῶς συνέβη καὶ μετὰ τοὺς ἀπογόνους τους ἐπὶ Τουρκοκρατίας. Εἰς τὴν περιοχή Κοκκάλια δὲ (πλησίον τοῦ Κρικέλλου Εὐρυτανίας), ἐδόθη μία ἀπὸ τὶς σημαντικότερες μάχες τῶν Ἑλλήνων τὸ 279 π.Χ., ὅπου ἂν καὶ λιγότερο συνέντριψαν τὶς βάρβαρας ὀρδὲς τῶν Γαλατῶν ποὺ εἶχαν αἱματοκυλῆσει τὴν Ἑλλάδα.

Ἡ ἱστορία τῆς ὀνομασίας τῶν Ἀγράφων εἶναι πολὺ παλαιότερη ἀπὸ ὅσο νομίζεται, διότι ἐκτὸς ἀπὸ τὴν γνωστὴ ἐκδοχὴ ποὺ ἀναφέρει ὁ Π.Αραβαντινός, ὅτι ὀνομάσθησαν ἔτσι, ἐπειδὴ οἱ Τούρκοι μὴ μπορῶντας νὰ καθυποτάξουν τὴν περιοχή, δὲν τὴν περιέλαβαν εἰς τὰ φορολογικὰ τους βιβλία, ἔχουμε ἄλλες δύο ἐκδοχές. Σύμφωνα μετὰ τὴν δευτέρη ἐκδοχὴ ἡ ὀνομασία τους εἶναι παραφθορὰ τῆς ἀρχαίας Ἀγρίας ποὺ ἦταν πλησίον αὐτῶν τῶν βουνῶν. Ἐνῶ ἡ τρίτη ἐκδοχὴ, ποὺ εἶναι καὶ ἡ σωστὴ, μας δίνει συνάμα καὶ μία πολὺ σημαντικὴ ἱστορικὴ πηγὴ ποὺ ἔχει σχέση μετὰ τὴν ἀδιάσπαστη συνέχεια τοῦ Ἑλληνικοῦ γένους. Συγκεκριμένα εἰς τὶς ἀρχές τοῦ 8ου αἰῶνος, ὅταν αὐτοκράτωρ τοῦ Βυζαντίου ἦταν ὁ Λεὼν ὁ Γ' ὁ Ἰσαυρος, στέλνεται ἀντιπροσωπεία ἀπὸ τὸν υἱὸ τοῦ Κωνσταντίνου εἰς τὰ Τρίκαλα, ζητῶντας ἀπὸ τοὺς Ἑλληνες νὰ ὑπογράψουν ἓνα μεταρρυθμιστικὸ του σχεδίου ἐναντίον τῆς λατρείας τῶν εἰκόνων. Οἱ Ἑλληνες ὄχι μόνον ἀρνοῦνται νὰ ὑπογράψουν ἀλλὰ σκοτώνουν καὶ τοὺς ἀπεσταλμένους τοῦ αὐτοκράτορος. Μετὰ τὸν Λεόντα, τὸ 741μ.Χ., παίρνει τὸν θρόνον ὁ Κωνσταντίνος Ε' ὁ Κοπρώνυμος, ὁ ὁποῖος ἐπίσης ὡς εἰκονομάχος στέλνει τοὺς Ἐξάρχους του νὰ ἐλέγξουν ἂν οἱ κάτοικοι τῶν Ἀγράφων ἀφαίρεσαν τὶς εἰκόνες ὅπως εἶχε διατάξει. Γὰ μία ἀκόμα φορὰ ὅμως, οἱ κάτοικοι σκοτώνουν τοὺς ἀπεσταλμένους ὡς ἱεροσούλους καὶ μόλις φθάνει ἡ εἰδησις εἰς τὸν Αὐτοκράτορα, ὀργισμένος διατάσσει νὰ διαγραφεῖ ἡ περιοχή αὐτὴ ἀπὸ τοὺς χάρτες τῆς Βυζαντινῆς Αὐτοκρατορίας.

Ἐκτοτε, τὰ μέρη εἰς τὰ ὁποῖα συνέβησαν αὐτὰ, ὀνομάσθησαν Ἀγραφα. (Ἐκ τῆς ἀνωτέρω πληροφορίας τοῦ χρονογράφου Νικηφόρου Κωνσταντινουπολίτη ἔχουμε ἄλλη μία ἀπόδειξι - ἀπάντησι εἰς τοὺς ὁπαδοὺς τῆς θεωρίας Φαλμεράυερ ὅτι οὐδέποτε ὑπῆρξε ἐρημοποίησις τῆς Ἑλλάδος κατὰ τὸν 8ο αἰῶνα, ἀρα καὶ ἀφανισμὸς τῶν Ἑλλήνων, ἐφ' ὅσον οἱ Ἑλληνες ἦταν τόσο πολυπληθεῖς ποὺ ἀμνηφοῦσαν αὐτοκρατορικὰ διατάγματα, προκαλῶντας μάλιστα μετὰ τὸν τρόπο ποὺ εἶδαμε, ἐνῶ τὴν ἴδια ἐποχὴ σύμφωνα μετὰ τὸν χρονογράφο Ψελλὸ τὸν Ἄνδριο συνέταξαν καὶ στόλο γιὰ νὰ συγκρουσθοῦν μετὰ τὴν αὐτοκρατορία). Εἰς αὐτὰ λοιπὸν τὰ ἀπάτητα βουνά, οἱ ἀνυπότακτοι Ἑλληνες εὗρισκαν καταφύγιο καὶ ἐπὶ τουρκοκρατίας, ἐνῶ ἐκεῖ ἦταν ὅπου συνεκροτήθησαν ἀπὸ τὶς πρῶτες ὀμάδες Κλεφτῶν τῆς Ἑλλάδος.

Τὸ 1525 ὁ σουλτάνος Σουλεϊμάν ὁ Β' διατάσσει τὸν ἐν Θεσσαλία ἀρχιστράτηγό του νὰ ἐκστρατεύσει ἐναντίον τῶν Ἀγράφων. Γρήγορα διαπιστώνουν ὅμως ὅτι ἦταν πολὺ δύσκολο νὰ καθυποτάξουν τοὺς ἥρωικούς καὶ τραχεῖς κατοίκους τῆς περιοχῆς.

Ἔτσι ἐρχονται εἰς συνενόησι μετὰ τοὺς Ἀγραφιώτες εἰς τὸ χωριὸ Ταμάσιο καὶ ὑπογράφουν τὴν ὀμόνυμο συνθήκη ποὺ τοὺς ἔδινε μερικὴ αὐτονομία, μειωμένους φόρους, ἐνῶ ἀπαγόρευε νὰ κατοικήσουν ἐκεῖ Τούρκικες οἰκογένειες. Τὰ Ἀγραφα ἀνέδειξαν ἥρωικούς Καπεταναίους ὅπως τοὺς Κατσαντώνη, Δίπλα, Λεπενιώτη, Μπουκουβάλα, Γεροδῆμο κ.ἄ.

Ἐνα δὲ ἀπὸ τὰ παλαιότερα δημοτικὰ τραγουδία ποὺ ἐξύμνησε τὴν παληκαριά τους εἶναι «Τοῦ Λιβίνη» ποὺ ἔδρασε τὸ 1685.

Ἦταν τότε ποὺ εἶχε ἀνάψει ὁ πόλεμος ἀνάμεσα σὲ Τούρκους καὶ Βενετούς, ὅταν Ἀρματωλοὶ καὶ Κλέφτες ἀπὸ τὴν Στερεὰ Ἑλλάδα, προσάθησαν νὰ ἐλευθερωθοῦν ἀπὸ τὸν Ὄθωμανικὸ ζυγὸ καὶ ἐπαναστάτησαν πολεμῶντας εἰς τὸ πλᾶι τῶν Βενετῶν. Ἀνάμεσά τους ἦταν καὶ ὁ Λιβίνης ἀπὸ τὸ Καρπενίσι ποὺ μετὰ τὰ παληκάρια του ἔδωσαν σκληρὴ μάχη εἰς τὸ χωριὸ Γόλιανη, τσακίζοντας τοὺς Τούρκους, ἂν καὶ λιγότεροι.

Οἱ Τούρκοι τότε μάζεψαν τεράστιο ἐκστρατευτικὸ σῶμα ἀπὸ Εὐρυτανία καὶ Φθιώτιδα καὶ τὸν περικύκλωσαν εἰς τὴν θέσι Ἀράχωβα Παρακαμπυλιῶν ὅπου καὶ ἔπεσε ἥρωικῶς μαχόμενος.

Τὸ τραγούδι περιγράφει τὶς τελευταῖες θελήσεις του. Κατὰ τὰ τέλη δὲ τοῦ 18ου αἰῶνος, ἦταν ὅπου ὁ Ρῆγας Βελεστινλῆς ἔγραφε εἰς τὸν «Θούριον» του γιὰ τὴν πανελλήνιον ἔννασι:

«Σουλιῶτα καὶ Μανιάται, λεοντάρια ξακουστά,
ὡς πότε στίς σηλιές σας κοιμάσθε σφαλιχτά;
Μαυροβούνιο καπλάνια κ' Ὀλύμπου σταυραετοί
κ' Ἀγράφων τὰ ξεφτέρια γενίητε μιά ψυχῆ».

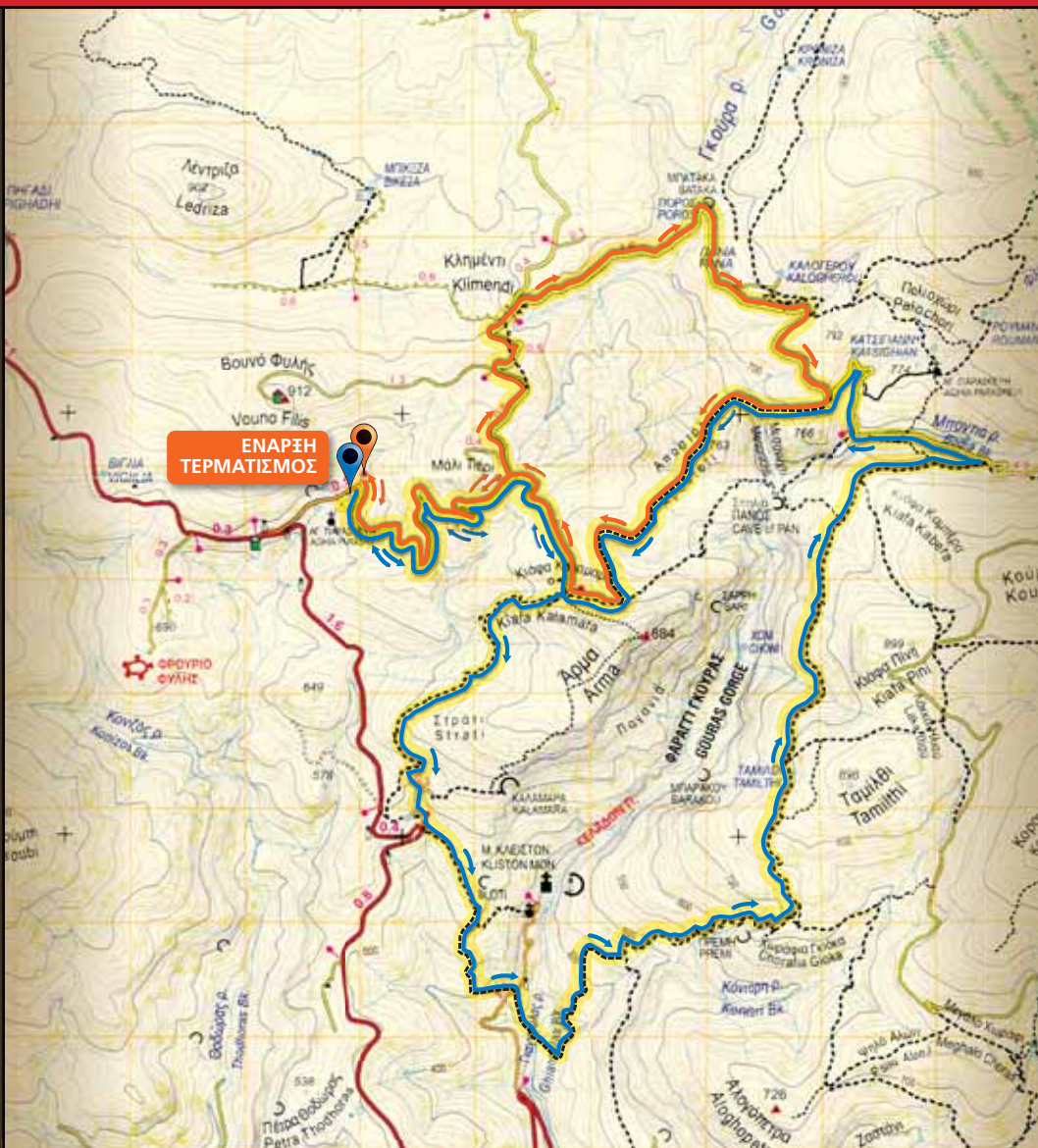
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Ὅμηρος, Ἰλιάς

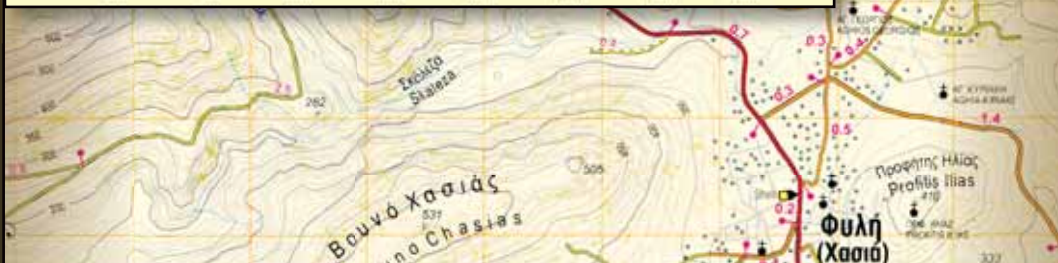
Παυσανίας, Φωκικά

Στράβων, Γεωγραφικά, βιβλίον Θ

Νικηφόρος Κωνσταντινουπολίτης, 6.64,65, Κεδρηνός 796
Ψελλός ὁ Ἄνδριος, ἐκ τοῦ τυπογραφείου Κορομηλά, 1838
Ἐγκυκλοπαίδεια τοῦ Ἡλίου



Υψομετρικό προφίλ διαδρομής 17 χλμ.



Αθλητική Αναρρίχηση

Τι είναι?

Η αθλητική αναρρίχηση είναι μια μορφή αναρρίχησης βράχου που βασίζεται σε μόνιμη αγκύρωση στερεωμένη στο βράχο, για την προστασία του αναρριχητή. Σε αντίθεση με την παραδοσιακή αναρρίχηση όπου ο βράχος στερείται αυτού του είδους ασφάλειας ως μέσο προστασίας και ο αναρριχητής τοποθετεί αφαιρούμενες ασφάλειες καθώς ανεβαίνει. Η αθλητική αναρρίχηση δίνει έμφαση στην ικανότητα, την δύναμη, την αντοχή, την ισορροπία.

Σε ποιούς απευθύνεται?

Είναι μια αθλητική δραστηριότητα για όλες τις ηλικίες, η οποία ανεβάζει την αδρεναλίνη... ανάλογα με τις αντοχές του καθενός.

Τι χρειάζεται?

Αναρριχητικά παπούτσια για τέλεια πρόσφυση στο βράχο, σκονί για να μην...πέσετε, κράνος, ασφαλιστικά μέσα προστασίας, τα οποία θα μάθετε να τα χειρίζεστε σε σχολή αναρρίχησης βράχου (βλέπε σελ.16) και αγάπη για τη φύση.

Ο σκοπός?

Σκοπός σε αυτό το συναρπαστικό άθλημα είναι να πετύχεις κάθε κίνηση πάνω στον βράχο τοποθετώντας τις ασφάλειες μέχρι να φτάσεις στο τέλος της διαδρομής (30-35 μ.) χωρίς να πέσεις, χωρίς να κρατηθείς από τις αγκυρώσεις, με μόνο σου σύμμαχο την τόλη σου, την τεχνική και την ευστροφία σου, τη σωματική σου ικανότητα και την επιμονή σου!

Στην Ελλάδα υπάρχουν αμέτρητες αναρριχητικές διαδρομές σε όλο το φάσμα δυσκολίας-βαθμολογίας. Η Αθήνα θεωρείται από τις πιο κατάλληλες πόλεις για αναρρίχηση δίπλα στο σπίτι σου και πολλά από αυτά τα αναρριχητικά πεδία βρίσκονται στη Φυλή.

Καλές αναρριχήσεις!

Κείμενο: Δημήτρης Δερμεντζής



4^{ος}

ΑΓΩΝΑΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

ΑΡΜΑ ΠΑΡΝΗΘΑΣ

Δύο διαδρομές: ▶ 10χλμ. για νέους αθλητές και
▶ 17 χλμ. η καθιερωμένη διαδρομή

Για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής διοργανώνει και φέτος, την **Κυριακή 16 Οκτωβρίου 2011**, τον αγώνα ορεινού δρόμου «Αρμα» Πάρνηθας. Ο αγώνας «Αρμα» Πάρνηθας έχει πλέον καθιερωθεί και κατέχει επάξια μια θέση στο αγωνιστικό καλεντάρι πολλών αθλητών του ορεινού τρέξιματος.

Η καθιερωμένη διαδρομή εκτείνεται σε μήκος 16,8 χλμ. και 870 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, και κινείται σε περιοχές ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς της δυτικής Πάρνηθας περιμετρικά της χαρακτηριστικής ορθοπλαγιάς «Αρμα», η οποία αποτελεί το φυσικό όριο της ονομαστής χαράδρας της Γκούρας. Περνά από ορειβατικά μονοπάτια, ρυακία και δασικούς δρόμους που συναντούν σημεία με φυσική και ιστορική σημασία για την περιοχή (ρέμα Γιαννούλας, πηγή Ταμίλι, πηγές αρχαίας Φυλής) και σε περιοχή δασωμένη η οποία σώθηκε από την καταστροφική πυρκαγιά του 2007.

Φέτος, με σκοπό να δοθεί η δυνατότητα σε περισσότερο κόσμο να έρθει σε επαφή με το ορεινό τρέξιμο, αποφασίστηκε και δεύτερη, μικρότερη διαδρομή μήκους 10 χλμ. (από τα οποία 2,5 χλμ. μονοπάτι) με 300 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, που έχει κοινή αφετηρία και τερματισμό με την κύρια διαδρομή. Η διαδρομή αυτή απευθύνεται σε λιγότερο έμπειρους δρομείς που θέλουν να συμμετάσχουν και να τρέξουν στην καταπληκτικής ομορφιάς Δυτική Πάρνηθα. Η συμμετοχή είναι δωρεάν και απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο/η, αθλητή ή μη, με καλή φυσική κατάσταση (ηλικίες 16 έως 65 χρόνων). Οι ανήλικοι θα πρέπει να φέρουν μαζί τους υποχρεωτικά τη συγκατάθεση του γονέα ή κηδεμόνα. Ο κανονισμός του αγώνα, οι όροι συμμετοχής και η δήλωση συμμετοχής βρίσκονται στο www.eposfilis.gr

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται δεκτές μόνον ενυπόγραφες και πρέπει να σταλούν στο φαξ: 210-2412099 έως την Πέμπτη 13/10/2011 και ώρα 20:00. Θα απονεμηθούν έξι κύπελλα στους τρεις πρώτους (άνδρες - γυναίκες) κάθε διαδρομής και αναμνηστικά συμμετοχής.

Διοργάνωση: Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής - Πολιτιστικός και Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου Φυλής.

Εκκίνηση και τερματισμός: Πηγές Αρχαίας Φυλής (κοντά στο αρχαίο Φρούριο Φυλής, 9ο χλμ. επαρχιακής οδού Φυλής - Δερβενοχωρίων). Κυκλικές Διαδρομές.

Ώρα εκκίνησης: 09:30

Υπεύθυνος Αγώνα: Χρήστος Γυριχίδης, τηλ.: 6982 384565

Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ ΣΧΟΛΕΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2011 - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2012

ΣΧΟΛΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 2011 (από 19/10/11 έως 11/12/11)

Ποιοί μπορούν να συμμετέχουν στη Σχολή:

Στη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων μπορεί να συμμετέχει όποιος/α επιθυμεί να ασχοληθεί με την Αναρρίχηση, ανεξαρτητως ηλικίας και εμπειρίας, με μοναδικό προσαπαιτούμενο την αγάπη για το βουνό. Η ύλη της σχολής 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. Η Σχολή αναγνωρίζεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβάσις 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 της ορειβατικής εκπαίδευσης

Ποιό είναι το κόστος των Σχολών και τί περιλαμβάνει:

Το κόστος της Σχολής ανέρχεται στο ποσό των **330 €** το άτομο, για όλους, συμπεριλαμβανομένων και των αποφοίτων κάθε ηλικίας των σχολών του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής που επιθυμούν να συμμετέχουν σε δεύτερη σχολή αρχαρίων του Συλλόγου. Ο Σύλλογος έχοντας υπόψη την οικονομική κρίση στην οποία έχει περιέλθει η χώρα μας, αναλαμβάνει να ενισχύσει οικονομικά τη Σχολή Αναρρίχησης. Τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν τη χειμερινή περίοδο σε 5 Σαββατοκύριακα. Παρέχεται υλικοτεχνικός εξοπλισμός (σχοινιά, κράνη κ.λπ.) και η ασφάλεια ζωής των εκπαιδευομένων για όλη τη διάρκεια της Σχολής. Στην τιμή δεν περιλαμβάνεται ο απαραίτητος προσωπικός εξοπλισμός (αναρριχητικά παπούτσια, 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 του Συλλόγου είναι η διάδοση της αναρρίχησης βράχου και η δημιουργία ολοκληρωμένων αναρριχητών. Αυτό επιτυγχάνεται με την έγκυρη εκπαίδευση και την ηθική, οικονομική και υλικοτεχνική υποστήριξη σε όσους/-ες θέλουν να συνεχίσουν.

Εκπαιδευτής Αναρρίχησης Σχολής Αρχαρίων είναι ο κ. Αλέκος Ασημακόπουλος, ο οποίος διαθέτει σύγχρονη και ενημερωμένη γνώση και μακροχρόνια εμπειρία στην εκπαίδευση.

Πληροφορίες

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

Περισσότερες πληροφορίες: Γεώργιος Μέτσος, τηλ.: 6972 756511

Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

19/10/11	ώρα 18:30, Συνάντηση Γνωριμίας με τον εκπαιδευτή στο Γραφείο του Συλλόγου
29-30/10/11	Βαρυμύπηνη Αττικής
5-6/11/11	Βαράσσοβα
19-20/11/11	Βαράσσοβα
26-27/11/11	Λαγκάδα Λακωνίας
10-11/12/11	Μετέωρα

Β. ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ

Τεχνικές αναρρίχησης, Εξοπλισμός (σχοινιά, ζώνες κ.λπ.), Χειρισμοί σχοινίων και κόμποι, Ασφάλιση σχοινοσυντρήφου με αυτομπλοκαριζόμενες συσκευές και μη, Αναρρίχηση top-rope, δεύτερος, επικεφαλής, τραβέρες, boulder και rapel σε διαδρομές μιας σχοινιάς έως και 60 μέτρα, Πτώσεις (επίδειξη και εκμάθηση σε αρνητικό βράχο ή τεχνητό τοίχο αναρρίχησης, Βελτίωση τεχνικής (twist-lock, ξεκούρασης, αυτοσυγκέντρωσης), Κώδικας επικοινωνίας σχοινοσυντρήφου, Διάσωση σχοινοσυντρήφου (περιπτώσεις μιας σχοινιάς μόνο).

Γ. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Τις Τετάρτες ανάμεσα στα μαθήματα θα γίνεται πρακτική εξάσκηση σε αναρριχητικά πεδία της Αττικής, τα οποία θα ορίζει ο εκπαιδευτής στο τέλος του κάθε διήμερου μαθήματος.



& ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 2012 (από 11/1/12 έως 18/3/12)

Ποιοί μπορούν να συμμετέχουν στη Σχολή:

Στη Σχολή Ορειβασίας (Ορεινής Πεζοπορίας) 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, ώστε να μπορεί ένας/μία απόφοιτος να απολαύσει το βουνό με την παρέα του ή με το Σύλλογο και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια. Η σχολή αναγνωρίζεται 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 της Σχολής ανέρχεται στο ποσό των **300 €** το άτομο για όλους, συμπεριλαμβανομένων και των αποφοίτων κάθε ηλικίας, των σχολών του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, που επιθυμούν να συμμετέχουν σε δεύτερη σχολή αρχαρίων του Συλλόγου. Ο Σύλλογος έχοντας υπόψη την οικονομική κρίση, στην οποία έχει περιέλθει η χώρα μας, αναλαμβάνει να ενισχύσει οικονομικά τη Σχολή Αρχαρίων Ορειβασίας. Τα μαθήματα θα υλοποιηθούν τη χειμερινή περίοδο σε 5 Σαββατοκύριακα. Παρέχεται ο υλικοτεχνικός εξοπλισμός (κράνη, crampons, piolet κ.λπ.) και η 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 καταλύγια. Σημειώνεται ότι οι εκπαιδευόμενοι οφείλουν να είναι μέλη του Συλλόγου (εγγραφή: €5, ετήσια συνδρομή: €15).

Σκοπός του 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.

Εκπαιδευτής ορειβασίας είναι ο κ. Αντώνης Αντωνόπουλος, ο οποίος διαθέτει σύγχρονη και ενημερωμένη γνώση, στο υψηλότερο διεθνώς επίπεδο και μακροχρόνια εμπειρία στην ορειβατική εκπαίδευση.

Βίωσε τη συναρπαστική εμπειρία του βουνού!

Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

11 Ιανουαρίου	ώρα 18:30 στο Γραφείο του Συλλόγου. Συνάντηση γνωριμίας με τον εκπαιδευτή
21-22 Ιανουαρίου	Πάρνηθα
4-5 Φεβρουαρίου	Βελούχι
18-19 Φεβρουαρίου	Παρνασσός
3-4 Μαρτίου	Βαρδούσια
17-18 Μαρτίου	Γκιώνα

Β. ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

(1) Μάθημα	Διακήρυξη Τιρόλου / Ιστορία της Ορειβασίας
(2) Μαθήματα	Προσανατολισμός
(2) Μαθήματα	Μετεωρολογία
(1) Μάθημα	Προσανατολισμός, Μετεωρολογία (Συνδυαστικό) / Προαιρετικό
(1) Μάθημα	Κίνδυνοι
(2) Μαθήματα	Οργάνωση ανάβασης - Διατροφή - Ταχύτητα ανάβασης
(2) Μαθήματα	Πρώτες Βοήθειες

Γ. ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΕΙΣ

Πάρνηθα	Μία στο Καταφύγιο Μπάφι
Βελούχι	Δύο στο Καταφύγιο Χιονοδρομικού
Παρνασσός	Μία στο Καταφύγιο Δέφνερ (προαιρετική) και μία στο εκκλησάκι
Βαρδούσια	Μία νυχτερινή ανάβαση και μία στο Καταφύγιο
Γκιώνα	Δύο σε αντίσκηνα

Κίνητρα συμμετοχής στους αποφοίτους Σχολών του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

Το Δ.Σ. αποφάσισε 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, (εκτός 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.



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ ΤΟΥ Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

Η Τοξοβολία περιλαμβάνει δύο κατηγορίες τόξων, τα ολυμπιακά και τα σύνθετα. Τα ολυμπιακά τόξα είναι σχεδόν όμοια με τα τόξα που γνωρίζουμε μέχρι σήμερα. Τα σύνθετα τόξα είναι πιο εξελιγμένα και λειτουργούν με τη χρήση έκκεντρων τροχαλιών. Μέχρι σήμερα στους Ολυμπιακούς Αγώνες λαμβάνουν μέρος αποκλειστικά μόνο οι αθλητές που αγωνίζονται με ολυμπιακό τόξο. Οι αθλητές του σύνθετου τόξου συμμετέχουν σε εθνικές, ευρωπαϊκές, παγκόσμιες διοργανώσεις και πρωταθλήματα. Εκτός από τις δύο παραπάνω κατηγορίες που ορίζονται με γνώμονα το είδος του τόξου υπάρχουν και διάφορες κατηγορίες στις οποίες κατατάσσονται οι αθλητές. Υπάρχουν κατηγορίες ανδρών και γυναικών, εφήβων, νεανίδων και παιδών - κορασίδων. Ο κάθε αθλητής εντάσσεται σε μια κατηγορία ανάλογα με την ηλικία του και τις επιδόσεις του. Η απόσταση στην οποία διαγωνίζονται οι αθλητές, αλλάζει ανάλογα με το είδος του αγώνα. Για παράδειγμα, στους ολυμπιακούς αγώνες η απόσταση είναι τα εβδομήντα μέτρα. Ο αγώνας FITA απαιτεί να αγωνιστούν σε τέσσερις διαφορετικές αποστάσεις. Οι επίσημες αποστάσεις FITA για την κατηγορία γυναικών είναι 70m - 60m - 50m - 30m. Για την κατηγορία αντρών είναι 90m - 70m - 50m - 30m. Ο στόχος αποτελείται από δέκα κύκλους, πέντε διαφορετικών χρωμάτων (κίτρινο, κόκκινο, μπλε, μαύρο, άσπρο) με διάταξη από μέσα προς τα έξω. Κάθε κύκλος αντιπροσωπεύει έναν αριθμό βαθμών ξεκινώντας από μέσα προς τα έξω, δηλαδή από το μεγαλύτερο προς το μικρότερο.



ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ:

Μαθήματα γίνονται σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό & 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 Ε.Π.Ο.Σ. 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:

Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής (Δ. Χρυσασδάκος)
Τηλ.: 6979 841549
210 2411148



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
& ΑΡΤΟΠΟΙΙΑΣ

Έμιλυ

Π.ΓΕΩΡΓΑΣ - Μ.ΜΑΡΓΑΤΙΝΗΣ Ο.Ε

ΠΑΡΑΓΕΛΙΕΣ ΑΡΡΑΒΩΝΩΝ - ΓΑΜΩΝ - ΒΑΠΤΙΣΕΩΝ - ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

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

(έξοδος 6 Αττικής οδού)



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 Προπονητής:** 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: Ευαγγελία Γιαννακού

► Από τον Κεραμεικό στο τεπούι Ροράιμα



Στην Ταινιοθήκη της Ελλάδος στον Κεραμεικό πραγματοποιήθηκε από τον Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, με τη συνεργασία της Πρεσβείας της Βενεζουέλας η παρουσίαση της πεζοπορίας του συλλόγου μας στο τεπούι Ροράιμα της Βενεζουέλας. Το συγκεκριμένο χώρο κατέκλεισαν τα μέλη και οι φίλοι του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής ανταποκρινόμενοι στη πρόσκληση των διοργανωτών.

Η ξενάγηση των δύο πεζοπόρων και μελών του Συλλόγου, της Λένας Διβάνη και της Μίλκας Παπακωνσταντίνου, μας ταξίδεψε νοερά μέσα από ακριβείς περιγραφές, βίντεο, πανέμορφες φωτογραφίες και ντοκιμαντέρ, σε μαγευτικά μέρη και ξεχωριστά τοπία, τα οποία δεν συναντά κανείς αλλού πουθενά στη γη. Μας γνώρισαν το μοναδικό μνημείο της φύσης τεπούι Ροράιμα ένα από τα ωραιότερα βουνά του κόσμου. Τόπος αναλλοίωτος εδώ και εκατομμύρια χρόνια, με μαύρους βράχους, που μοιάζουν με απόκοσμα γλυπτά, στρωμένους με πανέμορφα σπάνια λουλούδια και φυτά, μικρές λίμνες, μοναδική πανίδα, κοιλιάδες με φυσικά κουάρτς και τη μοναδική ρόδινη άμμο. Στη συνέχεια η διήγησή τους, μας οδήγησε στη συνέχεια στον καταρράκτη του Αγγέλου,

τον ψηλότερο της γης, που κυλά από το «Βουνό του Θεού του κακού» Αουγιαν-τεπούι. Το ταξίδι συνεχίστηκε εναλλάσσόμενο από οργιώδη βλάστηση, τροπικά δάση φτάνοντας στη μεγάλη σαβάνα και από εκεί σε μικρά χωριά και μεγάλες πόλεις. Στο τέλος της εκδήλωσης, συγκρότημα Βενεζουελάνων μουσικών, προσκεκλημένων της Πρεσβείας, παίζοντας ζωντανή μουσική, γνώρισαν στο κοινό τα παραδοσιακά τραγούδια του τόπου τους. Η εκδήλωση έκλεισε με τη συνοδεία Βενεζουελάνικων εδεσμάτων, ολοκληρώνοντας έτσι το ταξίδι μας στη μακρινή αυτή χώρα.

► Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ & Ε.ΔΑΣ.Α.: καθαρισμός μονοπατιού στην Πάρνηθα

Με την πρωτοβουλία του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής και με τη συνεργασία του Ε.ΔΑΣ.Α. πραγματοποιήθηκε ο καθαρισμός του μονοπατιού Αμυγδαλέζα (Μέλια)- Άγιος Γεώργιος Κεραμιδίου στη Δυτική Πάρνηθα. Μετά την πυρκαγιά στην Πάρνηθα, λόγω της πτώσης μεγάλων δένδρων ήταν δύσκολη η πρόσβαση στο συγκεκριμένο μονοπάτι. Η αγάπη για την πεζοπορία και την ανάπλαση του δάσους οδήγησε τους διοργανωτές στον προγραμματισμό του καθαρισμού του. Στόχος της κίνησης αυτής ήταν εκτός από τον καθαρισμό, η καλλιέργεια της προώθησης μιας περιβαλλοντικής συνείδησης και ηθικής των πολιτών που συμμετείχαν στη δράση αυτή αλλά και σε εκείνους τους πολίτες που θα ενημερωθούν και θα επισκεφθούν την περιοχή.



► Αγώνες Αναρρίχησης 19/3/2011 στον τεχνητό τοίχο «ΘΕΑ», στη Φυλή

Ο κόπος, το ρίσκο και το ενδιαφέρον όλων, μας έφεραν αποτελέσματα που μας κατέπληξαν! Η εκμάθηση και η σωστή προπόνηση των νέων, οι ιδέες για επίλυση νέων προβλημάτων και το κέφι των μικρών αθλητών για την αναρρίχηση σε συνδυασμό με την επιμονή τους, δημιούργησαν ατμόσφαιρα με πολλά χαμόγελα στον τεχνητό τοίχο «ΘΕΑ». Πτώσεις σε τολμηρές κινήσεις και αναρρίχησης έκαναν τους νέους και τα παιδιά να αποκτήσουν κουράγιο και πείσμα για να γευτούν την επιτυχία της συμμετοχής και της διάκρισης. Στους αγώνες bouldering που πραγματοποιήθηκαν, στην έδρα μας, στις 19 Μαρτίου 2011, εννέα νέοι αθλητές έλαβαν μέρος και τρεις από αυτούς μάλιστα διακρίθηκαν μέχρι και την 6η θέση, πράγμα πολύ σημαντικό για προπονήσεις που διήρκεσαν τόσο λίγο χρονικό διάστημα! Τον Σεπτέμβριο ξεκινάει μία νέα περίοδος αναρρίχησης στον αναρριχητικό τοίχο «ΘΕΑ» του Αθλητικού Οργανισμού του Δήμου Φυλής και ευχόμαστε να έχουμε ακόμα περισσότερες διακρίσεις, ακόμα περισσότερους νέους, ακόμα περισσότερα χαμόγελα γιατί η αναρρίχηση είναι διασκέδαση!

Υπεύθυνος προπονητής:
Δερμεντζής Δημήτρης,
τηλ: 6947554074.



► Αναρτήστε τις φωτογραφίες σας στο www.eposfilis.gr

Στην αναβαθμισμένη ιστοσελίδα του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής με τις φροντίδες του Αλέξανδρου Αγγελάκη έχει αναρτηθεί άλμπουμ φωτογραφιών από διάφορες δραστηριότητες και διαδρομές του συλλόγου όπου μπορείτε να βρείτε εύκολα και γρήγορα φωτογραφίες της αρεσκείας σας. Μπορείτε επίσης και εσείς μέσω του υπευθύνου της ιστοσελίδας να αναρτήσετε τις δικές σας φωτογραφίες μέσα από την αναβαθμισμένη ιστοσελίδα μας.

► ΜΕΛΕΤΕΙΑ 2011 με τη συμμετοχή του Ε.Π.Ο.Σ. ΦΥΛΗΣ

Στα πλαίσια των εκδηλώσεων ΜΕΛΕΤΕΙΑ 2011 στη θέση "Λιβάδι" του Δήμου ΦΥΛΗΣ, συμμετείχαν στις 30/6/2011 με επίδειξη τοξοβολίας οι αθλητές του Συλλόγου μας με τον προπονητή τους Δημήτρη Χρυσάδακο παρουσία πολλών θεατών μικρών και μεγάλων, από τους οποίους και χειροκροτήθηκαν για αυτή την ωραία δραστηριότητα. Στις ίδιες εκδηλώσεις στις 25/6/2011 έγινε επίδειξη αγωνιστικής αναρρίχησης από τους αθλητές του συλλόγου μας στην πίστα «ΘΕΑ» στη Φυλή. Σκοπός της επίδειξης είναι η γνωστοποίηση του αθλήματος και η μύηση νέων αθλητών, παιδιών, εφήβων και νέων στο άθλημα αυτό, στο οποίο μπορούν να λάβουν μέρος όλες οι κατηγορίες και να διακριθούν καθώς η αγωνιστική αναρρίχηση είναι ένα άθλημα αναγνωρισμένο και σε Πανελλήνιους αγώνες.

► ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ

Την Πέμπτη 19/05/11 πραγματοποιήθηκε η επίσημη εκδήλωση λειτουργίας του Ολυμπιακού Κέντρου Άνω Λιοσίων (πρώην Ολυμπιακό Στάδιο Βαρέων Αθλημάτων), στην οποία παραβρέθηκαν ο Υπουργός Πολιτισμού και Τουρισμού κ. Π. Γερουλάνος, ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού κ. Π. Μπισσαζής, η αντιπεριφερειάρχης Δυτ. Αττικής κ. Στ. Δήμου και ο Δήμαρχος Φυλής κ. Δ. Μπουραϊμς. Η ομάδα Αγωνιστικής Αναρρίχησης του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής με τη συνοδεία του Προπονητή αγωνιστικής αναρρίχησης συμμετείχε στην εκδήλωση με αθλητική εμφάνιση Συλλόγου. Η τελετή πλαισιώθηκε με επίδειξεις αθλημάτων εννέα αθλητικών Ομοσπονδιών και την παρακολούθησαν αρκετοί θεατές.



► Η Άγνωστη Σκιάθου

Εκατό χρόνια από το θάνατο του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη, του μεγαλύτερου διηγηματογράφου με ένα αφιέρωμα από τον Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, έναν ορειβατικό σύλλογο με πολιτιστικές ανησυχίες. Θα περπατήσουμε λέει με χάρτη τα διηγήματά του και οδηγούς μας τους ήρωες του. Τι καλύτερο για μια αρχάρια πεζοπόρο με λογοτεχνικές ανησυχίες. Όταν δε μου ζητήθηκε να συμβάλλω κι εγώ διαβάζοντας ένα διήγημά του ...ε τότε δεν υπήρχε δεύτερη σκέψη. Αρχίσαμε πρόβες με την Αλεξάνδρα τη Σταυρακάκη να επιμελείται τα κείμενα και να μας συντονίζει.

Παρασκευή 27/5, νωρίς το απόγευμα λοιπόν και βρίσκομαι μέσα στο πούλμαν για Αγ. Κωνσταντίνο και σε δύο ωρίτσες με το καράβι, βρισκόμαστε στη Σκιάθου. Σάββατο πρωί το πούλμαν μας πάει στη Μονή της Ευαγγελίστριας όπου μετά από μία σύντομη αναδρομή στην ιστορία της από τον ηγούμενο είμαστε έτοιμοι να ακούσουμε την πρώτη ανάγνωση. Πεζοπορία και λογοτεχνικό αφιέρωμα αρχίζουν. Το λιθόστρωτο ανηφορικό δρομάκι χρησιμεύει για αμφιθέατρο, το κτίριο της Μονής μπροστά μας για σκηνή και η καταπράσινη πλαγιά δεξιά μας ως κάτω βαθιά στη θάλασσα, θα πάρει τη μορφή ένα «Όνειρο στο κύμα». Η φωνή του Χρήστου πάλλεται επάνω στο πέτρινο ηχείο της Μονής και αντηχεί την αγωνία και το θάμβος του νεαρού Βοσκού μπροστά στη Μοσχούλα. Πώς έγινε και νύχτωσε, ακούγονται βελάσματα και κουδουνάκια, ένας παφλασμός στη θάλασσα, μια κορτσιάστικη φωνή... Ο Παπαδιαμάντης μας έχει ήδη κερδίσει αλλά θέλουμε να μπούμε στον κόσμο του με όλες μας τις αισθήσεις. Στην άκρη του δρόμου ένας-ένας κατηγορίζουμε στο μονοπάτι που μας βάζει βαθιά μέσα στην πλαγιά. Η διαδρομή ανηφορίζει σ' έναν φιλότιμο χωματόδρομο φτάνοντας στον πρώτο σταθμό ανάπαυσης που δεν είναι άλλος απ' τον Αγ. Χαράλαμμο, ένα απ' τα πολλά μικρά ξωκλήσια του νησιού. Δείχνει έρημο αλλά προδίδεται απ' τα ανθισμένα παρτέρια. Δροσιζόμαστε με το νερό του, ξεποστάνουμε στον ίσκιό του και συνεχίζουμε την πεζοπορία για την Παναγία τη Ντομάν. Ακολουθούμε το Βαθύσκικτω ρέμα του Χαιρμηωνά και σε λίγο μπροστά μας η Παναγία



Ντομάν, πνιγμένη πραγματικά στην οργιώδη βλάστηση. Εδώ έφτασαν και ο Γιάννης ο Κούτρης και οι άλλοι Βοσκοί με τις οικογένειές τους και τα κοπάδια τους συνοδευόμενοι απ' τον παπά Αγγελή για την ανάσταση μέσα στην νύχτα. Εδώ μπροστά στην είσοδο άναψαν φωτιά κι ετοιμάσαν το γεύμα, εδώ βρέθηκε κι ο Παπαδιαμάντης και με το ξημέρωμα αγνάντεψε τον ήλιο ν' ανατέλει και το ίδιο το όρος Άθως «να κοιτά ψηλά στον ουρανό». Περίμενα φτάνοντας να δω ό,τι περιέγραφε ο Παπαδιαμάντης. Θα διάβαζα και μπροστά μας θα είχαμε την ίδια εικόνα. Ωστόσο, η δεκαετιών εγκατάλειψη της υπαίθρου είχε αφήσει το δάσος

να θεριέψει στερώντας μας ό,τι είχε δει και ο Παπαδιαμάντης τότε.

Προχωρούμε βόρεια προς το Κάστρο, το τοπίο ανοίγει, βγαίνουμε από τα πυκνά δάση στο ξέφωτο και βρισκόμαστε πάνω απ' τους απόκρημνους βράχους της Β.Δ. Σκιάθου. Τα μέρη της Φραγκογιαννούς – εκεί κάτω στα βράχια του Αϊ-Σώστη, αφού περιπλανήθηκε για μέρες, πνίγηκε και λυτρώθηκε, η «Φόνισσα». Στον Αϊ-Γιάννη, πάνω απ' το ρέμα του Χαιρμηωνά θα μαθαίναμε ακούγοντας απ' το δρόσο, την περιπέτεια που σαν παιδί έζησε ο Παπαδιαμάντης και με αυτοσαρκαστική διάθεση, διηγείται στα «Δαιμόνια στο ρέμα». Ευκολότερα φτάσαμε εμείς στον βράχο του Κάστρου απ' ό,τι εκείνη την παραμονή Χριστουγέννων ο παπα-

Φραγκούλης, ο μπαρμπα-Στεφανής κι η συνοδεία τους, που με μια βάρκα ήρθαν μέσα στην θαλασσοταραχή και το κιόνι για να προστρέξουν τους αποκλεισμένους συγχωριανούς τους. Καθίσαμε έξω από το ναό του «Χριστού στο Κάστρο» και ακούσαμε για την περιπέτεια τους από την Αθηνά.

Το βράδυ παρακολούθησε το ντοκυμαντέρ του Γιάννη Μάγου για τη «Φόνισσα», γνώστης της Σκιάθου, λάτρη του νησιού και του Παπαδιαμάντη που μετέτρεψε το διήγημα σε εικόνα ζωντανή.

Είχα ξαναπάει στη Σκιάθου αλλά δεν ήξερα πόσα ακόμα είχα να δω. Περπατώντας με οδηγό τον Παπαδιαμάντη γνώρισα ένα άλλο νησί, την αθέατη και κρυμμένη Σκιάθο.

Κείμενο: Κατερίνα Θωμά

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

14/9/11

Συνάντηση Συντονιστών αναβάσεων

Τετάρτη: στο γραφείο του Συλλόγου ώρα 19:30

16-18/09/11

Πήλιο (Βόρειο και Δυτικό)

- **Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 16:00 για Αλικόπετρα, λίγο πάνω από την Πορταριά. Από εκεί μέχρι το καταφύγιο του Φυσιολατρικού Ομίλου Βόλου «Ο ΠΑΝ» στα Χάνια νυχτερινή πορεία (απαραιτήτος φακός κεφαλής). Διανυκτέρευση στο καταφύγιο και ξενώνα. Ω.Π.: 1,30
- **Σάββατο:** Αναχώρηση με το πούλμαν για Πουρί όπου θα πραγματοποιηθεί διάσχιση του μακρύτερου μονοπατιού του Πηλίου, που ανοίχθηκε πρόσφατα, ως το χωριό Βένετο. Η πορεία θα γίνει αρχικά σε χωματόδρομους και παλιά καλντερίμια έως τα ερείπια του μαρτυρικού χωριού της Παλιάς Μιντζέλας. Στο μέσο, περίπου, της διαδρομής η ομάδα θα φτάσει στη βοταλωτή παραλία του Λημνιάνα, όπου θα γίνει στάση για προαιρετικό κολύμπι. Στη συνέχεια το μονοπάτι κινείται δίπλα στη θάλασσα μέσα από πυκνό δάσος από μεσογειακή βλάστηση έως το χωριό Βένετο, όπου ξεκούραση και φαγητό. Επιστροφή στο καταφύγιο το βράδυ. Ω.Π.: 9, Β.Δ.: 3
- **Κυριακή:** Μακρυνίτσα - Λέσχιανη - Κάτω Κερασιά, Ω.Π.: 4,30, Β.Δ.: 1.

Συντονιστής: Γιάννης Κωνσταντινίδης, τηλ.: 6974430346



25/09/11

Μέθανα

Αναχώρηση 07:00 με πούλμαν για Μέθανα. Από το λιμάνι των Μεθάνων το μονοπάτι διασχίζει τη χερσόνησο με κατεύθυνση σχεδόν βόρεια. Περνά από τον Σταυρόλογο, από τις απότομες πλαγιές πάνω από το Βαθύ απ' όπου η θέα είναι καταπληκτική και καταλήγει στο ηφαίστειο της Καμένης Χώρας. Κολύμπι αν το επιτρέψει ο χρόνος. Φαγητό στο Βαθύ. Υ.Δ.: 700 μ., Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 1

Συντονιστής: Δρόσος Τραπεζάρης, τηλ.: 6944694424

30/09 - 2/10/11



Κρήτη: Διασχίζοντας το ιστορικό Ακρωτήριο.

Λευκά Όρη: μονοπάτι Ε4 και κορυφή Γκίγκιλος (2.080 μ.), Φαράγγι Αγίας Ειρήνης

Η εύκολη πορεία προτείνεται για αρχάριους

- **Παρασκευή:** Συνάντηση στο λιμάνι του Πειραιά ώρα 20:30 και επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής για Χανιά.
- **Σάββατο:** Μεταφορά με πούλμαν για μία σύντομη επίσκεψη στα μοναστήρια της Αγίας Τριάδας Τζαγκαρόλων και Γουβερνέτου (270 μ.) και στη συνέχεια έναρξη της πεζοπορίας μας στο όμορφο πετρόκτιστο μονοπάτι που θα οδηγήσει στο Σπήλαιο της Αρκουδιώτισσας και στο εγκαταλεημένο πετρόκτιστο μοναστήρι του Καθολικού. Προαιρετική επίσκεψη στο Σπήλαιο του Αγ.Ιωάννη του Ερημίτη (απαραιτήτος φακός). Συνέχεια της πορείας μέχρι τη θάλασσα και κατόπιν μέσα από ένα δασωμένο φαράγγι ανάβαση στο κυρίως οροπέδιο του Ακρωτηρίου (250 μ.) Διάσχιση έως την παραλία του Σταυρού. Προαιρετικό κολύμπι, ξεκούραση και φαγητό. Ω.Π.: 5, Β.Δ.: 1. Επίσκεψη στην διατηρητέα παλιά πόλη των Χανίων και αναχώρηση το απόγευμα με πούλμαν για τον Ομαλό Χανίων (1.080 μ.). Επίσκεψη στο μεγάλο ιστορικό σπηλαιοβάραθρο Χώνος ή του Τζανή ο σπήλιος και εξερευνήθηκε για πρώτη φορά από Χανιώτες και Γάλλους σπηλαιολόγους. Το μήκος του φτάνει σχεδόν τα δύομισι χιλιόμετρα, ενώ η υψομετρική διαφορά από την είσοδο του τα 241 μέτρα). Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο ή σκηνές στο οροπέδιο του Ομαλού.
- **Κυριακή: Εύκολη πορεία:** Μεταφορά με πούλμαν στον Σεληνωτικό πόρο του Οροπεδίου από όπου θα αρχίσει η κατάβαση του καταπράσινου Φαραγγιού της Αγίας Ειρήνης έως τη διασταύρωση με το δρόμο προς τη Σούγια, επιβίβαση στο πούλμαν και μεταφορά στην παραλία της Σούγιας (προαιρετικό κολύμπι). Ω.Π.: 4, Β.Δ.:1 Δύσκολη πορεία: αναχώρηση νωρίς το πρωί με το πούλμαν για το Ξυλόσκαλο (1.200 μ.), για την ανάβαση στην Κορυφή Γκίγκιλος, η οποία βρίσκεται δυτικά του Φαραγγιού της Σαμαριάς. Αρχικά ακολουθείται το καλά χαραγμένο μονοπάτι Ε4, έως το Λινοσέλι ανηφορίζει μέχρι το διάσελο (1.650 μ.) και στη συνέχεια, ακολουθώντας τα σημάδια στη βραχώδη δυτική πλαγιά του Βουνού, οδηγείται στην κορυφή του Γκίγκιλου (2.080 μ.). Η διαδρομή είναι πολύ όμορφη και η θέα από την κορυφή μαγευτική. Αν το επιτρέπει ο χρόνος και οι δυνατότητες της ομάδα η πορεία θα συνεχιστεί έως την επόμενη Κορυφή Βολακιάς (2.116μ.) (9 ώρες). Επιστροφή από το ίδιο μονοπάτι. Τέλος, μεταφορά όλων (ορειβατών και πεζοπόρων) με πούλμαν στο λιμάνι και επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής ώρα 20:30 το βράδυ. Άφιξη το πρωί ώρα 06:00 στο λιμάνι του Πειραιά. Ω.Π.: 7,30-8, Β.Δ.: 2+. Η ανάβαση γίνεται σε συνεργασία με τον **Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου Κρήτης**.

Συντονιστής εύκολης διαδρομής: Άλκης Κεχουδάκης, τηλ.: 6973987617

Συντονίστρια δύσκολης διαδρομής: Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ.: 6937411811



30/09 - 2/10/11

Κρήτη: Λευκά Όρη, Ομαλός, κορυφή Βολακιάς (2.116 μ.)

Κατσαρομούρα, Φαράγγι Τρυπητής, Σούγια

- **Παρασκευή:** συνάντηση στο λιμάνι του Πειραιά ώρα 20:30 και επιβίβαση στο πλοίο της γραμμής για Χανιά.
- **Σάββατο:** Αναχώρηση από Χανιά στις 7.30 το πρωί με το λεωφορείο για Ομαλό – Ξυλόσκαλο. Ανάβαση στον Βολακιάς (2.116 μ.) και κατάβαση μέσω του μονοπατιού της Κατσαρομούρας με θέα το Λιβικό πέλαγος και δια μέσου του φαραγγιού τις Τρυπητής κατάληξη στην καταπράσινη περιοχή Σκαφίδι όπου η διανυκτέρευση Ω.Π.: 9, Β.Δ.: 4 .
- **Κυριακή:** Κατάβαση στην ακτή της περιοχής Σεντόνι για ανεφοδιασμό σε νερό και κολύμπι στην θάλασσα. Συνέχιση της πορείας περνώντας από το Οθωμανικό Φρούριο δια μέσου του μονοπατιού Ε4 μέχρι την παραλία Σούγια όπου επιβιβασόμαστε στο λεωφορείο για λιμάνι Χανίων Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 4

Συντονιστής: Γιώργος Πούλης, τηλ.: 6932414142



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

09/10/11



Δυτική Πάρνηθα • Καθαρισμός και συντήρηση μονοπατιών

Συντήρηση των μονοπατιών της Δ. Πάρνηθας. Στο τέλος του καθαρισμού συνάντηση το μεσημέρι στις Πηγές Αρχαίας Φυλής και πικ-νικ για τους εθελοντές, προσφορά του Συλλόγου. Σημείο συνάντησης: Δημαρχείο Κοινοτικού Καταστήματος Φυλής (Χασιάς) ώρα 08:30 το πρωί.

Συντονιστές: Μέλη του Δ.Σ.

16/10/11

4ος Αγώνας Ορεινού Δρόμου ΑΡΜΑ ΠΑΡΝΗΘΑΣ

Δύο διαδρομές: 10 χλμ. για νέους αθλητές και **17 χλμ.** η γνωστή καθιερωμένη διαδρομή. **Εκκίνηση και τερματισμός:** Πηγές Αρχαίας Φυλής (κοντά στο αρχαίο Φρούριο Φυλής, 9ο χλμ. επαρχιακής οδού Φυλής (Χασιάς) – Δερβενοχωρίων). Ώρα εκκίνησης: 09:30. Ο αγώνας γίνεται σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό και Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Φυλής. Περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα του Συλλόγου.

Συντονιστής Αγώνα: Χρήστος Γυρικίδης, τηλ. 6982384565

23/10/11

Μαυροβούνι Κορινθίας (1.694 μ.)

Αναχώρηση στις 07:00 για Καστανιά (900 μ.) απ' όπου θα γίνει ανάβαση στο Μαυροβούνι και κατάβαση στο Μάτι Φενεού. Υ.Δ.: 700 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1

Συντονιστής: Θανάσης Μπαρμπούτης, τηλ.: 6984631914

27-30/10/11

Βοΐο (1805 μ.), Καταρράκτες Σκοτωμένου νερού, Όντρια όρη (1.596 μ.), Νεστόρειο, Μαστοροχώρια, μανιταροσυλλογή

- **Πέμπτη:** Αναχώρηση στις 14:30 για Μαστοροχώρια Βοΐου όπου η διανυκτέρευση στο χωριό Πεντάλοφος σε ξενώνες και στο Αθλητικό Κέντρο με υπνόσακους.
- **Παρασκευή: Δύσκολη πορεία:** Μεταφορά με πούλμαν στη διασταύρωση έξω από τον Πεντάλοφο (1.040 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας Σουπανίου (1.805 μ.) – Παλιοκριμίνι (1.802 μ.) – Νέα Κοτύλη (1.410 μ., 23 χλμ.), (διάσχιση μέσα από δάσος οξιάς), Ω.Π.: 8-9, Β.Δ.: 2. **Εύκολη πορεία:** Πεζοπορία από Πεντάλοφο – Προφήτη Ηλία – Σκοτωμένο νερό (καταρράκτες) – Βυθός. Ω.Π.: 4 – 4.30, Β.Δ.: 1. Στη συνέχεια, μεταφορά με το πούλμαν στο γραφικό χωριό Νεστόρειο στις όχθες του Αλιάκμονα. Μικρή πεζοπορία μέσα σε ένα πλούσιο βελανιδιόδασος στην πανέμορφη φύση του Νεστορίου με τελικό προορισμό το μοναστήρι της Τσούκας ή Μονή της Ζωοδόχου Πηγής η οποία αποτελείται από δύο πανέμορφα εκκλησιάκια του 1.200 μ.Χ. Συνάντηση όλων και μεταφορά στο χωριό Αυγερινός όπου οι διανυκτερεύσεις σε ξενώνα ή σε κλειστό χώρο με υπνόσακους ή σε σκηνές.
- **Σάββατο:** Μεταφορά με το πούλμαν στο χωριό Βράχος (1.100 μ.) και πεζοπορία στα Μικρά Όντρια όρη μέσα σε πυκνά δάση οξιάς – ανάβαση στην κορυφή των Μεγάλων Οντριών (1.596 μ.) και κατάβαση στην πανέμορφη τεχνητή λίμνη του χωριού Βράχος Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1. Μεταφορά με το πούλμαν στο δάσος ανάμεσα στα χωριά Κριμίνι και Χαραυγή όπου θα γίνει μανιταρογνωσία από τον κ. Νέστορα Τσιτζίδη και μανιταροσυλλογή. Στη συνέχεια επίσκεψη στον εν λειτουργία παραδοσιακό νερόμυλο του χωριού Χρυσαιγή και στο παλιό πέτρινο γεφύρι της περιοχής.
- **Κυριακή:** Πεζοπορία σε κεδρόδασος ως τη Μονή Αγίας Τριάδος στο χωριό Βυθός Ω.Π.: 1,30. Επιβίβαση στο πούλμαν και αναχώρηση για Αθήνα. Συνδιοργάνωση με τον **Ε.Ο.Σ. Κοζάνης**.

Συντονιστές: Γιώργος Μέτσος τηλ.: 6972756511 & Καλλιόπη Δηλαβεράκη, τηλ.: 6937411811



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

6/11/11



Καλλιδρόμο *Προτείνεται για αρχάριους*

Αναχώρηση στις 07:00 για Μονή Δαμάστας. Πεζοπορία από Ι.Μ. Δαμάστας - Λίμνη Καλλιδρόμου – Ελευθεροχώρι - Ι.Μ. Δαμάστας (Κυκλική διαδρομή μέσα σε ελατοδάσος). Εάν το επιτρέψει ο χρόνος, Λουτρά στις υπαίθριες θερμές πηγές Δαμάστας ή Κουτσέκι. Συνεργασία με τους **ΠΡΟΒΟΜάστορες Φθιώτιδας**.
Υ.Δ.: 600 μ., Ω.Π.: 5.30-6, Β.Δ.:1

Συντονιστής: Κωστής Πετρόπουλος, τηλ.: 6974507311

13/11/11

Πολιτιστικές ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Η Άρτεμις Σκουμπουρδή Ξεναγεί τα μέλη και τους φίλους του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής στην Αρχαία Αγορά

Η Αγορά των Αθηνών για τέσσερις τουλάχιστον αιώνες αποτέλεσε το κέντρο της πόλης των κλασικών και ελληνιστικών χρόνων. Θα γνωρίσουμε τα σημαντικότερα δημόσια κτήρια και ιερά του άστεως και την έντονη διοικητική, πολιτική, δικαστική, εμπορική, κοινωνική, πολιτιστική και θρησκευτική δραστηριότητα που αναπτύχθηκε.

Συνάντηση: ώρα 10:30 στο σταθμό ΘΗΣΕΙΟ του Ηλεκτρικού. Η Ξεναγήση είναι χωρίς οικονομική επιβάρυνση. **Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών. Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στον συντονιστή Δρόσο Τραπεζάρη, τηλ.: 6944694424**

Εναλλακτικά σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών θα γίνει Ξεναγήση σε μουσείο (επικοινωνία με τον συντονιστή).

Βιογραφικό:

Η Άρτεμις Σκουμπουρδή γεννήθηκε στην Κάλυμνο το 1953 και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε στην Αθήνα (Ξεναγός) και στη Μαδρίτη (ιστορικός της τέχνης). Από το 1982 συνεργάζεται με το Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Αθηναίων σε Ξεναγήσεις, διαλέξεις και συγγραφή ιστορικών Βιβλίων-λευκωμάτων για την Αθήνα. Παράλληλα ασχολείται με την ιστορική και λαογραφική μελέτη της παλαιάς Αθήνας. Διδάσκει τα αθηναϊκά θέματα στη Σχολή Ξεναγών και δίνει σχετικές διαλέξεις σε πολιτιστικούς Συλλόγους. Από το 1987 επιμελείται και παρουσιάζει ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές αρχαιολογικού περιεχομένου, καθώς επίσης, εκπομπές ιστορικού και λαογραφικού περιεχομένου. Εργάζεται ως επιστημονικός Σύμβουλος σε τηλεοπτικές εκπομπές (ΕΡΤ) ιστορικών και λαογραφικών θεμάτων για την παλαιά Αθήνα. "Αθηναιογραφέι" σε εφημερίδες και περιοδικά. Ξεναγεί, μελετά, ερευνά, γράφει και λατρεύει διά Βίου τη μαγική πόλη, την Αθήνα.

16/11/11



Παρουσίαση φωτογραφιών και βίντεο:

Νεπάλι, trekking μέχρι το Base Camp του Everest. Διασχίζοντας τα χωριά των Ιμαλαίων, ανάβαση στην κορυφή Καλαπατάρ, με θέα την κορυφή του κόσμου. Κατμαντού

Μια πεζοπορική διάσχιση μέσα από πανέμορφα δάση με ροδόδενδρα, ορεινά αγροκτήματα, αλπικές εκτάσεις με θέα γνωστές κορυφές όπως η Ama dablam, Pu Mori και άλλες, κάτω από την κορυφή του Everest. Πεζοπορία στον παγετώνα Khumbu, ανάβαση στην κορυφή Kala Patthar, επίσκεψη σε ιστορικά βουδιστικά μοναστήρια όπως το Tengboche, και ανάμεσα από μικρούς παραδοσιακούς οικισμούς με φιλόξενο κατοίκους. Το πολυσύχναστο μονοπάτι από τη Lukla ως την κατασκήνωση βάσης του Έβερεστ στα 5.350 μ. υψόμετρο, που χρησιμοποιείται από κατοίκους των μικρών χωριών και ορειβάτες απ' όλο τον κόσμο, ανέγγιχτο από τα χρόνια τους καιρικούς και την εξέλιξη, χωρίς κανένα μηχανικό μέσο, χρησιμοποιήθηκε από τα μέλη του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής και ήταν η κύρια διαδρομή του trekking. Το πολυήμερο ταξίδι ολοκληρώθηκε στην Κατμαντού, με περιήγηση στις ιστορικές συνοικίες Patan και Bhaktapur, με πλήθος ναών και μοναδικές ξύλινες παγόδες αναλλοίωτες από το χρόνο, βουδιστικούς, ινδουϊστικούς ναούς και μνημεία συγκεντρωμένα στις πολύχρωμες γειτονιές της πόλης.

Ένα μοναδικό ταξίδι με φωτογραφίες και βίντεο, το οποίο θα παρουσιάσουν στο κοινό ο Θανάσης Τριάντης και ο Λάμπρος Μίχας.

Αίθουσα: Ταινιοθήκης της Ελλάδος.

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



19-20/11/11

Μαϊνάλο, (διασχίσεις):

Οστρακίνα (1.980 μ.), Μουρτζιά (1.762 μ.), Αν Ντίνης (1.849 μ.). Λεβίδι, Ροεινό

- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 07:00 για Λεβίδι Αρκαδίας (850 μ.)

Δύσκολη πορεία: Πεζοπορία προς το καταφύγιο του Μαϊνάλου (1.600 μ.) και ανάβαση στην κορυφή Οστρακίνα (1.980 μ.). Υ.Δ.: 1.130 μ., Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 2. Εύκολη πορεία: Πορεία από το Λεβίδι (850 μ.) μέχρι το καταφύγιο (1.600 μ.). Υ.Δ.: 750 μ., Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο και σε σκηνές.

- **Κυριακή:** Δύσκολη πορεία: Διάσχιση από το καταφύγιο (1.600 μ.) έως το χωριό Ροεινό (1.100 μ.) με ανάβαση στη κορυφή Μουρτζιά (1.762 μ.) και στον Αν Ντίνη (1.849 μ.). Υ.Δ.: +400 μ., Ω.Π.: 6-8, Β.Δ.: 2. Εύκολη πορεία: Μεταφορά με πούλμαν στο χωριό Καρδαράς (1.030 μ.) και πορεία έως το χωριό Ροεινό (1.100 μ.). Υ.Δ.: +470 μ., Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1

Συντονιστής δύσκολης διαδρομής:

Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ.: 6944467436

Συντονίστρια εύκολης διαδρομής:

Έφη Κωτσιοπούλου, τηλ.: 6972836673



23/11/11

Ελάτε να προετοιμάσουμε το επόμενο πρόγραμμα αναβάσεων

Τετάρτη, ώρα 17:00 συνάντηση στο γραφείο του Συλλόγου των μελών και φίλων του Συλλόγου. Συζήτηση και κατάθεση ολοκληρωμένων προτάσεων για το επόμενο πρόγραμμα αναβάσεων – πεζοποριών.

27/11/11

Παρνασσός: Μονή Ιερουσαλήμ (900 μ.) – Ακρινό Νερό (1800 μ.) – Ζεμενό

Αναχώρηση στις 07:00 για Μονή Ιερουσαλήμ. Ανάβαση στη θέση Ακρινό Νερό ακολουθώντας το μονοπάτι 22. Κατάβαση στο Ζεμενό μέσω του ρέματος της Παπαδόλακας. Υ.Δ.: 900 μ., Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1

Συντονιστής: Θανάσης Μπαρμπούτης, τηλ.: 6984631914

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

2-4/12/11

Άγραφα: Πουλί (1.847 μ.) – Παπαδημήτρης (1.931 μ.) – Σβόνη (2.040 μ.)

- **Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 16.00 για δασικό χωριό Καροπλεσίου (900 μ.) όπου όλες οι διανυκτερεύσεις.

- **Σάββατο:** Δύσκολη πορεία: Ανάβαση από Καροπλέσι (900 μ.) στις κορυφές Παπαδημήτρης (1.931 μ.) – Πουλί (1.847 μ.) – Σβόνη (2.040 μ.) και κατάβαση στα Πετράλωνα (1.000 μ.) Υ.Δ.: 1.050 μ., Ω.Π.: 8-9, Β.Δ.: 3. Εύκολη πορεία: Ανάβαση από Πετράλωνα στην κορυφή (1.701 μ.) κάτω από την Σβόνη και κυκλική επιστροφή στα Πετράλωνα. Υ.Δ.: 700 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1 ή πεζοπορία σε δρόμο και μονοπάτι από το δασικό χωριό προς τους Πέντε Πύργους μέχρι τον χωματόδρομο στα 1.200 μ. και επιστροφή δασικό χωριό. Υ.Δ.: 350 μ., Ω.Π.: 5-6, Β.Δ.: 1

- **Κυριακή:** Κυκλική διαδρομή με εκκίνηση το Κρουονέρι και επιστροφή στο χωριό. Υ.Δ.: 400 μ., Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1

Συντονιστής δύσκολης διαδρομής: Στέλιος Ντσιαφέρης, τηλ.: 6976004586

Συντονιστής εύκολης διαδρομής: Τάσος Αλεξανδρόπουλος, τηλ.: 6944467436



11/12/11

Γενική Συνέλευση

Απολογιστική Γ.Σ. στις 6/12/11, ώρα 18:30 στην αίθουσα εκδηλώσεων Δημαρχείου της Δημοτικής Κοινότητας Φυλής (πλατεία Δημαρχείου Χασιάς).

Σε περίπτωση μη απαρτίας του 50%+1 των οικονομικά τακτοποιημένων μελών, θα πραγματοποιηθεί επαναληπτική Γ.Σ. την Κυριακή 11/12/11 με τα παρόντα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη, ώρα 10:00 το πρωί, στον ίδιο χώρο.

18/12/11



Πάρνηθα *Προτείνεται για αρχάριους*

Αναχώρηση 08:30 από Άγιο Κυπριανό για Άγιο Γεώργιο Κεραμιδίου – Κούμπουλα – Λάκα Ηλίου – Αγ. Κυπριανό.

Ω.Π.: 5-5.30, Β.Δ.: 1

Συντονίστρια: Ειρήνη Αναγνωστοπούλου, τηλ.: 6974423849

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

5-8/01/12



FYROM: οροσειρά Πέλιστερ – Λίμνη Οχρίδα – Όσιος Ναούμ

- **Πέμπτη:** Αναχώρηση ώρα 07.00 το πρωί. Άφιξη στη Bitola (Μοναστήρι) περίπου 17:00-18:00 τοπική ώρα. Σύντομη περιήγηση στην πόλη και τακτοποίηση σε ξενοδοχείο όπου όλες οι διανυκτερεύσεις.
- **Παρασκευή:** *Εύκολη πορεία:* πεζοπορία στους πρόποδες του Πέλιστερ, μέσα σε ελατόδασος (κυκλική πορεία) με καταπληκτική θέα Ω.Π.: 4-5, Β.Δ.: 1. *Δύσκολη πορεία:* Διάσχιση του Πέλιστερ, ανάβαση στην κορυφή (2.601 μ.) με πανοραμική θέα προς τις λίμνες Πρέσπες και κατάβαση στο χωριό Nize Pole. Ω.Π.: 10-11 (ανάλογα την ποιότητα του χιονιού) Β.Δ.: 6. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού
- **Σάββατο:** Αναχώρηση το πρωί για την Οχρίδα και ξενάγηση στα μοναστήρια και τα βυζαντινά μνημεία της πόλης. Επίσκεψη και ξενάγηση στο μοναστήρι του Όσιου Ναούμ στην όχθη της ομώνυμης λίμνης.
- **Κυριακή:** Ξενάγηση στην αρχαία Ηράκλεια και επιστροφή στην Αθήνα.

Συντονιστής: Μέλη του Δ.Σ.

15/01/12



Υμηττός *Προτείνεται για αρχάριους*

Κυριακή πρωί στις 08.30 συνάντηση στο ΜΕΤΡΟ στάση «ΕΘΝΙΚΗ ΑΜΥΝΑ». Μετακίνηση με τα Ι.Χ. αυτοκίνητα στην περιοχή Παπάγου. Έναρξη πορείας από τα 255 μ. υψόμετρο, μέσω του μονοπατιού 5 και εν συνέχεια ανάβαση παράπλευρα της κορυφής (900 μ.) από το μονοπάτι 10. Επιστροφή στο σημείο εκκίνησης κάνοντας κυκλική διαδρομή. Υ.Δ.: 650 μ., Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1

Συντονιστής: Γιάννης Λουκάς, τηλ.: 6973047908

21-22/01/12



Πάρναβας: Βαμβακού, Μεγάλη Τούρλα (1.935 μ.)

Προβολή ταινίας - Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας

- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 11.00 για Βαμβακού (950 μ.) και πεζοπορία μέχρι το Καταφύγιο του Πάρναβα (1.420 μ.) Υ.Δ.: 470 μ., Ω.Π.: 2, Β.Δ 1 (ή 3 σε χιονισμένο πεδίο). Προβολή της ταινίας για το περιβάλλον «Ο αιώνας της Βλακείας» και συζήτηση στη συνέχεια. Κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συλλόγου. Βραβεύσεις αθλητών, ορειβατών και εθελοντών.
- **Κυριακή:** *Δύσκολη πορεία:* Πεζοπορία προς το οροπέδιο του Προφήτη Ηλία – ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα και κατάβαση ως την Μονή Μαλεβής (950 μ.) (διάσχιση). *Εύκολη πορεία:* Υπάρχει η δυνατότητα παράκαμψης της κορυφής και επιστροφή στο Καταφύγιο για μικρότερη διαδρομή. Υ.Δ.: +515 μ., - 985 μ., Ω.Π.: 6-7, Β.Δ.: 2 (ή 5 σε χιονισμένο πεδίο)

Συντονιστής: Αλκιβιάδης Φέτης, τηλ.: 6977411575

29/01/12

Πολιτιστικές ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Χειμωνιάτικη βόλτα στου Ψυρρή για τα μέλη και τους φίλους του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής με την καθοδήγηση της Άρτεμις Σκουμπουρδή, ειδική για την περιοχή και συγγραφέας του βιβλίου: «Ψυρρή, η γειτονιά των ηρώων»

Θα ξεναγηθούμε στην πλατεία Ηρώων, στα στέκια των κουτσαβάκκων, στην γειτονιά της Νάξου, στο Κακουργιοδικείο Αθηνών, την πλατεία Θεάτρου όπου χτίστηκε το πρώτο θέατρο της Αθήνας και όπου ακούστηκε το περίφημο «As πάει και το παλιόμπελο». Θα μάθουμε για την κόρη των Αθηνών, τον λόρδο Μπάϋρον, την περίφημη «γόσσα Λούλη». Ανθρώποι, ανθρώπινα πάθη και πόθοι, γραφικότητες, παραδόσεις, σεπτά μνημεία, αξίες και ηρωικά δρώμενα, όλα όσα έχει σκεπάσει το πέπλο της λήθης. Λίγοι μπορούν να φανταστούν πόσες σελίδες ιστορίας κρύβονται πίσω από τα σημερινά μοδάτα στέκια του αθηναϊκού κέντρου.

Συνάντηση: ώρα 10:30 στο σταθμό ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ του Ηλεκτρικού (Εξοδος σταθμού στην οδό Αθηνάς). Η ξενάγηση είναι χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών. Απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στον συντονιστή **Δρόσο Τραπεζάρη, τηλ.: 6944694424**

Εναλλακτικά σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών θα γίνει ξενάγηση σε μουσείο. (επικοινωνία με τον συντονιστή)

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

11-12/2/12



Ταΰγετος:

Πεζοπορίες στα μονοπάτια από την Αναβρυτή ως το Μυστρά κι από το Παρόρι στα γύρω Μοναστήρια (Λαγκαδιώτισσας, Φανερωμένως, Ζαγούνας) *Προτείνεται για αρχάριους*

- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 06:00 από Αθήνα για Αναβρυτή (790 μ.). Πεζοπορία (κατάβαση) από Αναβρυτή - Μονή Φανερωμένως - Περγανταίικα - χωριό Ταΰγετη με πολύ ωραία θέα στον λόφο της καστροπολιτείας του Μυστρά και κατάληξη μέσω του παλιού καλντεριμιού και του ρέματος της Νεροκαρυάς, στον Μυστρά (295 μ.) και ξενάγηση στην μεσαιωνική καστροπολιτεία. Μεταφορά με πούλμαν στη Σπάρτη όπου η διανυκτέρευση. Επίσκεψη στο Μουσείο Ελιάς στη Σπάρτη. Υ.Δ.: +340 μ. - 800 μ., Ω.Π.: 4, Β.Δ.: 1 (ή 3 σε χιονισμένο πεδίο)
- **Κυριακή:** Πεζοπορία από το Παρόρι μέσα από εντυπωσιακό μονοπάτι σε φαράγγι, όπου συναντιέται μέσα σε σπηλιά με την Μονή Παναγιάς Λαγκαδιώτισσας και συνεχίζεται στις πλαγιές του φαραγγιού. Από την Μονή Φανερωμένως το μονοπάτι ελίσσεται πάνω στις πλαγιές του Αγίου Ελισσαίου συναντά την Παναγία την Ζαγούνα φωλιασμένη στην κοιλότητα μιας μεγάλης σπηλιάς και καταλήγει το Παρόρι. Υ.Δ.: +500 μ. -500 μ., Ω.Π.: 3.30-4, Β.Δ.: 1 (ή 3 σε χιονισμένο πεδίο)

Συντονιστής: Δρόσος Τραπεζάρης, τηλ.: 6944694424

11-12/2/12



Ταΰγετος: Πενταδάκτυλος

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι απόφοιτοι σχολών χειμερινού βουνού και αναρρίχησης βράχου και να διαθέτουν απαραίτητα εξοπλισμό χειμερινού βουνού.

- **Σάββατο:** Αναχώρηση στις 06:00 από Αθήνα για Αναβρυτή (790 μ.). Ανάβαση από θέση Λιβαδάκι προς Τσάρκο (1.700 μ.). Από την κορυφογραμμή γίνεται διάσχιση από τις κορυφές Σπανακάκι (2.024 μ. και 2.228 μ.) μέχρι τη θέση Σιδηρόκαστρο. Διανυκτέρευση σε σκηνές ή βίνουας. Υ.Δ.: 1.300 μ., Ω.Π.: 7-8, Β.Δ.: 6+
- **Κυριακή:** Εκκίνηση στις 05:30 για Αθάνατη Ράχη (2.360 μ.), όπου θα πραγματοποιηθεί αναρρίχηση (III+, 30m). Πορεία νότια προς τη κορυφή Προφήτη Ηλία 2.404 μ. Κατάβαση από το καταφύγιο στη πηγή Μαγγανιάρη (980 μ.). Υ.Δ.: 300μ., Ω.Π.: 6, Β.Δ.: 6+

Συντονιστής: Δημήτρης Δερμεντζής, τηλ.: 6947554074

19/02/12

Μικρή Ζήρεια – Χιόνι (2.083 μ.)

Αναχώρηση στις 06:00 για Κεφαλάρη Κορινθίας. Ανάβαση στη κορυφή Χιόνι (2.083 μ.) Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Υ.Δ.: 1.200 μ., Ω.Π.: 8, Β.Δ.: 6

Συντονιστής: Μέλη του Δ.Σ.

24-27/02/12

Καϊμακτοσαλάν: Σκληρή Πέτρα (2.157 μ.) - Νίτσε (1.886 μ.), Λουτρά Πόζαρ

- **Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 15:30 για Λουτράκι Αριδαίας όπου οι διανυκτερεύσεις
- **Σάββατο:** Αναχώρηση οδικώς μέχρι το σημείο όπου αρχίζει η πεζοπορία. Εύκολη πορεία: Πορεία από μονοπάτι μέχρι τη θέση Δοκάρη (1.550 μ.) και κατόπινη κατάβαση από δασωμένο μονοπάτι στη θέση Δεξαμενή (670 μ.). Δύσκολη πορεία: Ανάβαση στην κορυφή Σκληρή Πέτρα (2.157 μ.) και συνέχεια της πορείας μέχρι τη θέση Δοκάρη (1550 μ.). Ανάβαση στη κορυφή Μπουρίκα (1.688 μ.) και συνέχεια της πορείας σε δασωμένο μονοπάτι κατά μήκος της κόψης του ορεινού όγκου μέχρι τη τοποθεσία Καστανιές (600 μ.). Εάν η ποιότητα του χιονιού δεν είναι καλή θα υπάρξει μικρή τροποποίηση της διαδρομής. Επιστροφή στο Λουτράκι και προαιρετικά υπαίθρια θερμά λουτρά στους ζεστούς καταρράκτες του Πόζαρ. Ω.Π.: 7-8, Β.Δ.: 4
- **Κυριακή:** Πεζοπορία σε χωματόδρομο μήκους 6 χλμ μέχρι το εγκαταλελειμμένο φυλάκιο. Εύκολη πορεία: Κατάβαση στο ρέμα Κουνουπίτσα μέχρι τον μεγάλο καταρράκτη. Επιστροφή μέσα από το ρέμα μέχρι τα λουτρά καιρού εάν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέψουν (αν τα νερά δεν είναι φουσκωμένα). Εναλλακτικά, επιστροφή από τον ίδιο δρόμο. Δύσκολη πορεία: Συνέχεια της πορείας για την κορυφή Νίτσε από σηματοδοτημένο μονοπάτι, μέσω της κορυφής Γκριβίτσα (1.805 μ.), το πλάτωμα Πιπιλιάνα (1.850 μ.) και την κορυφή Ανω Κότκα (1.850 μ.) πριν καταλήξει στο Νίτσε (1.886 μ.) στα σύνορα με τα Σκόπια και επιστροφή. Η ανάβαση είναι πανέμορφη και προϋποθέτει καλή φυσική κατάσταση, λόγω του μήκους της και της μεγάλης υψομετρικής διαφοράς. Εάν η ποιότητα του χιονιού δεν είναι καλή θα υπάρξει μικρή τροποποίηση της διαδρομής. Επιστροφή στα λουτρά Πόζαρ και προαιρετικά θερμά λουτρά στους ζεστούς καταρράκτες. Ω.Π.: 7-8, Β.Δ.: 4
- **Καθαρή Δευτέρα:** Επιστροφή στην Αθήνα.

Συντονίστρια δύσκολης διαδρομής: Ιφιγένεια Μαχίλη, τηλ.: 6932914314

Συντονίστρια εύκολης διαδρομής: Ευαγγελία Γιαννακού, τηλ.: 6974604946





Κορυφή Mera (6.400 μ.) των Ιμαλαΐων

ΚΙΝΗΤΡΑ για νέους στόχους στην ορειβασία και τον αλпинισμό

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής θέλοντας να δώσει κίνητρα ανάπτυξης της ορειβασίας με ψηλότερους στόχους, οργανώνει αποστολή για την υπέρβαση του ορίου των 6.000μ. που μέχρι τώρα έχουν καταφέρει τα μέλη του. Η ανάβαση θα γίνει στην κορυφή Mera (6.400 μ.) των Ιμαλαΐων το Πάσχα του 2012 με την επιχορήγηση μέρους του κόστους, για τα μέλη του Συλλόγου τα οποία έχουν επιδείξει ενδιαφέρον για αναβάσεις σε ψηλά βουνά του εξωτερικού. Ο

Σύλλογος για την πραγματοποίηση της ανάβασης, επιχορηγεί τα μέλη του που θα πληρούν τις προϋποθέσεις συμμετοχής οι οποίες και θα αναρτηθούν σύντομα στην ιστοσελίδα του Συλλόγου. Η οργάνωση της ανάβασης θα γίνει σε συνεργασία με την Ορειβατική και Αναρριχτική Λέσχη Θεσσαλονίκης και τον Ε.Ο.Σ. Καλαμάτας με σκοπό να τονώσει τόσο τη διασυλλογική προσπάθεια, όσο και να δώσει κίνητρα σε νέους ορειβάτες για να θέσουν ψηλότερους στόχους και να τους ξεπεράσουν. Η ορειβασία είναι ένα κατ' εξοχήν ομαδικό και συλλογικό άθλημα για το οποίο πρέπει να οργανώνονται αναβάσεις που θα αναδεικνύουν και θα καλλιεργούν τη συλλογικότητα, τη δια-συλλογικότητα και την αλληλοβοήθεια για την επίτευξη σοβαρών προσπαθειών σε ψηλά βουνά.



ΚΙΝΗΤΡΑ και ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ...

Για τους εθελοντές πυροφύλακες

Το Δ.Σ. του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής θέλοντας να επιβραβεύσει συμβολικά τους εθελοντές πυροφύλακες για την σημαντική τους προσφορά στην διαφύλαξη του Εθνικού Δρυμού της Πάρνηθας, προσφέρει σε όσους έχουν κάνει τις περισσότερες πυροφυλάξεις ανά ετήσια αντιπυρική περίοδο, τριήμερες και διήμερες διοργανώσεις δωρεάν, ως ελάχιστη ηθική αναγνώριση για την προσφορά τους. Τα ονόματά τους για την αντιπυρική περίοδο του 2011 θα ανακοινωθούν κατά την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας. **Τους ευχαριστούμε όλους.**

Για τους ορειβάτες-πεζοπόρους με τις περισσότερες συμμετοχές ανά έτος

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας, παραδοσιακά πλέον, συνεχίζει να ανταμείβει ηθικά τα μέλη του τα οποία έχουν τις περισσότερες συμμετοχές στις αναβάσεις που οργανώνει κάθε χρόνο. Ο Σύλλογος εκτιμώντας τη συλλογικότητα και τη συμμετοχικότητα των μελών του και την παρουσία τους στις αναβάσεις που οργανώνει προσφέρει δωρεάν τριήμερες και διήμερες εξορμήσεις σε όσα μέλη του είχαν τις περισσότερες συμμετοχές ανά έτος. Τα ονόματά τους για το 2011 θα ανακοινωθούν κατά την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας.

Για τους αναρριχτές βράχου με τη μεγαλύτερη βαθμολογία ανά έτος

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας, συνεχίζει να ανταμείβει ηθικά τους αναρριχτές βράχου οι οποίοι καταθέτουν δράση για τους πίνακες αξιολόγησης του Σωματίου μας στην Ε.Ο.Ο.Α. Αυτοί που θα συγκεντρώσουν τη μεγαλύτερη βαθμολογία κατατιθέμενης δράσης ανά έτος ανταμείβονται με αναρριχτικά υλικά ή δωροεπιταγές από εξειδικευμένα καταστήματα ορειβατικού-αναρριχτικού εξοπλισμού. Οι επιβραβεύσεις ανακοινώνονται στην ετήσια κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

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



ΤΑ ΔΕΝ ΤΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

- ✗ Δεν ντυνόμαστε με ακατάλληλο ρουχισμό π.χ. σφικτά jeans, αυτά τα φοράμε μόνο στην πόλη. Προτιμούμε άνετο ρουχισμό, την άνοιξη και το καλοκαίρι και εφαρμοστά συνθετικά του χειμώνα για καλύτερη μόνωση του σώματος.
- ✗ Δεν φοράμε αθλητικά παπούτσια (ούτε καν για πεζοπορίες 2 ωρών). Φοράμε πάντα παπούτσια που καλύπτουν τον αστράγαλο μας.
- ✗ Δεν κάνουμε δίαιτα στο βουνό. Τρεφόμαστε σωστά και ευδαιωνόμαστε διαρκώς. Συμβουλευόμαστε για πιθανά σημεία συμπλήρωσης του παγουριού μας και πάντα κουβαλάμε τόσο νερό, όσο χρειάζεται ο οργανισμός μας.
- ✗ Δεν ντυνόμαστε σαν «κρεμμύδια». Φοράμε ρούχα σε 3 επίπεδα (1 ισοθερμική μπλούζα + 1 fleece + 1 jacket αντιανεμικό/αδιάβροχο). Προσθαφαιρούμε ανάλογα κατά τη διάρκεια της πορείας.
- ✗ Δεν φοράμε καινούργια ορειβατικά παπούτσια για πρώτη φορά στο βουνό. Πρώτα τα δοκιμάζουμε στην πόλη, έτσι ώστε να πάρει το παπούτσι τη φόρμα του ποδιού μας και να αποφύγουμε ανεπιθύμητες πληγές.
- ✗ Δεν χρησιμοποιούμε ομπρέλες σε περίπτωση καταιγίδας, ειδικά σε εκτεθειμένα σημεία. Απενεργοποιούμε κινητά & απομακρύνουμε piolets ή crampons από πάνω μας.
- ✗ Δεν κρεμάμε επιπόλαια στο πίσω μέρος του σακιδίου μας αιχμηρά αντικείμενα (bâtons, piolets, crampons). Στο λεωφορείο, προσπαθούμε να απομονώσουμε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα προκειμένου να μην προκαλέσουν ζημιές σε πιο ευαίσθητο εξοπλισμό συνορειβατών μας (μεμβράνες, πουπουλένιο υπνόσασοι 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 κατασκευητικού 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 κατασκευητικού 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 αντιξωών καιρικών συνθηκών και προβλέποντας να διαθέτουν τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό. Κάθε συμμετέχων/-ουσα στις αναβάσεις και τις δραστηριότητες του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής αποδέχεται ανεπιφύλακτα ότι φέρει την ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητά του, όπως άλλωστε προβλέπεται από το Άρθρο 1 περί Ατομικής Ευθύνης της Διακήρυξης του Τυρόλου για την Καλύτερη Άσκηση των Αθλημάτων του Βουνού (2002):

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

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται τηλεφωνικά με κράτηση ονοματεπώνυμου και αριθμού τηλεφώνου καθώς και με κατάθεση της προκαθορισμένης 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 (αφαιτηρία, στάσεις)

Αφαιτηρία: στάση του Μετρό «ΑΤΤΙΚΗ», οδός Λιοσιών, Αθήνα.
Για Βόρεια Ελλάδα: γέφυρα Καλυφτάκη (διασταύρωση Ολυμπ. Χωριού) ή κόμβο Κηφισιάς κατά περίπτωση.
 Εάν υπάρξουν συμμετοχές από Β.Δ. προάστια, 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.pezoporia.gr

για όσους αγαπούν την πεζοπορία και την περιπέλεια 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 Ορειβατικής - Αναρριχτικής η οποία υπάγεται στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Οι αναβάσεις που οργανώνονται θεωρούνται αθλητικές και οι συμμετέχοντες είναι απαραίτητο να είναι μέλη του Συλλόγου.** Ο στόχος του είναι να αποτελέσει 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. Επιδιώξει μας είναι η κατάργηση της «πελατειακής 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.

Επιδοτούμενο Αναρριχητικό camp Αύγουστος 2012

ΑΛΠΕΙΣ

Το Δ.Σ. του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, προσφέρει δυνατότητα επιδοτούμενης μετάβασης στις Ιταλικές, Γαλλικές και Ελβετικές Άλπεις, σε όσους καταθέτουν την αναρριχητική τους δράση στο Σύλλογο κάθε χρόνο, για την πραγματοποίηση προτεινόμενων διαδρομών με ανάπτυγμα άνω των 250 μ., αλπικού χαρακτήρα σε υψόμετρο άνω των 2.500 μ. Η επιλογή των αναρριχητών θα γίνει από τους καταθέσαντες αναρριχητική δράση αξιολόγησης των δύο τελευταίων ετών και με την μεγαλύτερη βαθμολογία ανά έτος.

Δικαίωμα να συμμετάσχουν έχουν οι αναρριχητές που:

1. Υπάρχει το όνομά τους στους Πίνακες Αξιολόγησης Αναρρίχησης Βράχου (Βλέπε υποσημείωση 1)
2. Έχουν αναρριχητική εμπειρία τριών ετών και έχουν στο ενεργητικό τους
α) πάνω από 2 διαδρομές >M1+, >240μ, 1000μ,
β) πάνω από 50 διαδρομές >6a+ sport climbing και
γ) πάνω από 5 διαδρομές >V+, >240m, >1000m
3. Είναι απόφοιτοι-ες σχολής αρχαρίων χειμερινού βουνού
4. Είναι απόφοιτοι-ες σχολής αρχαρίων αναρρίχησης βράχου
5. Έχουν άνετη κίνηση σε χιόνι-πάγο και σε αναρριχητικές διαδρομές με βαθμολογία άνω του 6a+ ως επικεφαλής
6. Έχουν γνώση φυσικής ασφάλισης σε χιόνι-βράχο και ευκολία στην χρήση αναρριχητικών υλικών (καρύδια, friend)
7. Είναι ηλικίας κάτω των 35 ετών
8. Διαθέτουν τον απαραίτητο ατομικό χειμερινό εξοπλισμό (ρουχισμός, άκαμπτες μπότες, υπνόσακος κ.ά.)
9. Διαθέτουν τον ατομικό αναρριχητικό εξοπλισμό (σχοινιά, μπωντριέ, αναρριχητικά παπούτσια, σετάκια, καραμπίνερ (ασφαλείας και απλά) κ.ά.)
10. Για το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και για την αναρριχητική δραστηριότητα στο εξωτερικό, έχουν ατομική ασφάλεια ζωής και Ιατρική βεβαίωση υγείας (έκδοση 30 ημέρες πριν την αναχώρηση).

Ο Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής θα καλύψει τα βασικά έξοδα μέχρι 6 αναρριχητών έως του ποσού των 900,€ ανά τρία (3) άτομα (για κάθε Ι.Χ. αυτοκίνητο), για τα οδοιπορικά, με την κατάθεση της δράσης της αντίστοιχης χρονικής περιόδου που θα πραγματοποιηθεί το camp. Οι συμμετέχοντες θα επιβαρυνθούν με τα ατομικά τους έξοδα. Η επιλογή των αναρριχητών θα γίνει από το Δ.Σ. του Συλλόγου με διαφανείς και αξιοκρατικές διαδικασίες.

Συγκέντρωση αιτήσεων με τα απαιτούμενα δικαιολογητικά μέχρι 10/6/2012.

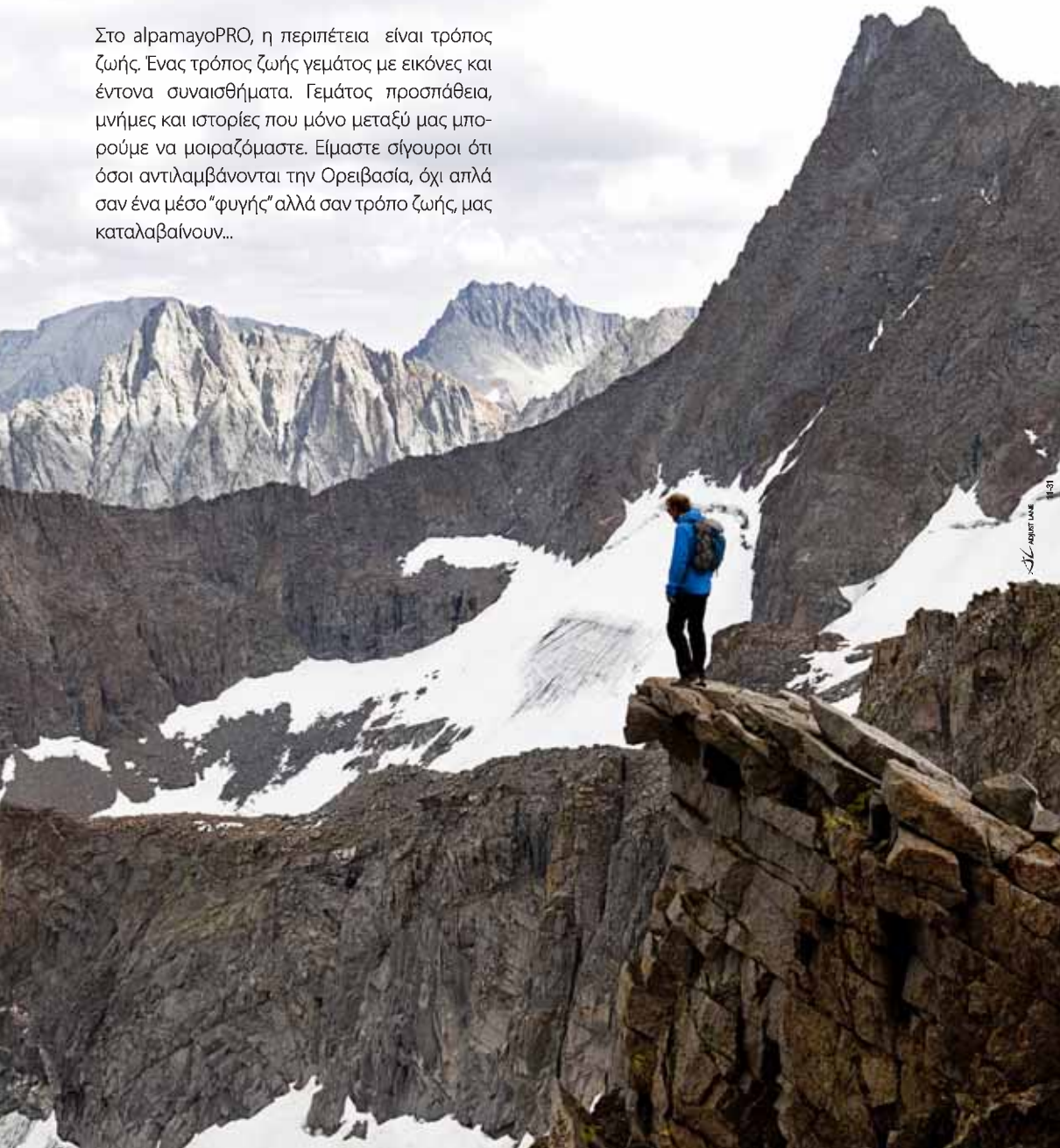
Περισσότερες πληροφορίες: Δημήτρης Δερμεντζής • τηλ.: 6947554074



1. Βλέπε ιστοσελίδα:
www.eposfilis.gr / ενότητα:
Σχολές / υποενοότητα:
Αρχεία αναρριχητικών δράσεων
ανά έτος σε μορφή pdf,
2009 2010, 2011

ADVENTURE OR NOTHING

Στο alpamayoPRO, η περιπέτεια είναι τρόπος ζωής. Ένας τρόπος ζωής γεμάτος με εικόνες και έντονα συναισθήματα. Γεμάτος προσπάθεια, μνήμες και ιστορίες που μόνο μεταξύ μας μπορούμε να μοιραζόμαστε. Είμαστε σίγουροι ότι όσοι αντιλαμβάνονται την Ορειβασία, όχι απλά σαν ένα μέσο "φυγής" αλλά σαν τρόπο ζωής, μας καταλαβαίνουν...



alpamayoPRO
OUTDOOR SPORTS GEAR

Χαριλάου Τρικούπη 6 -10, Εμπορικό κέντρο ATRIUM (Σταθμός ΜΕΤΡΟ Πανεπιστήμιο), 106 79 Αθήνα
ΠΑΡΑΓΕΤΕΛΙΣ - ΑΝΤΙΚΑΤΑΒΟΛΕΣ: Τηλ.: 210 3627 032, Fax: 210 3615 045, info@alpamayopro.gr

e-shop: www.alpamayopro.gr // www.trailrace.gr

