

ΕΞΩΠΟΛΙΣ

περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012 ΔΙΑΡΚΕΤΑΙΔΡΕΦΑ

08

Τη ορειβάτες,
μία απίτητη κορυφή
κι ένας παγετώνας

Κώστα Λαγής και Άρτεμις

Παπαγιάννη αναρριχήσαν το 2012

Τη βουτιά είναι και οριστικά, κρύβουν

Εγκληματίας στην ομίχλη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



| | |
|--|----|
| Έξι ορειβάτες, μία απάτητη κορυφή κι ένας παγετώνας | 4 |
| 3 ημέρες, 3 αναβάσεις | 10 |
| Κάθε αρχή και δύσκολη | 14 |
| Πρόγραμμα αναβάσεων | 17 |
| Το βουνό είναι ένα ισοσκελές τρίγωνο; | 26 |
| Σχοινοήρωες στην οθόνη | 28 |
| Χιονοδρομία | 31 |

Η σύνθεση του Δ.Σ. Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΪΔΩΝ
ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΓΙΑΚΗ ΦΙΛΩ
ΤΑΜΙΑΣ ΓΥΜΙΤΣΑΣ ΣΠΥΡΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΑΝ. ΕΦ. ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΣΟΥΛΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας
ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΟΡΑΣ
ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΠΑΝΑ ΣΟΦΙΑ
ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας
ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ
ΜΑΓΓΙΩΡΗ ΜΑΡΙΑ
ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΜΑΚΗΣ
ΣΑΡΑΚΙΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

εξώπολις
τεύχος 08
Ιανουάριος - Δεκέμβριος 2012

Υπεύθυνος έκδοσης
Στέλιος Τσιαλίκης

Επιμέλεια ύλης
Τασούλα Κυριακίδου

e-mail
exopolis@ika.no.gr

Υπεύθυνοι επικοινωνίας:
Στέλιος Τσιαλίκης, έφορος
ορειβασίας: 0977 307 502
Τασούλα Κυριακίδου: 0937
490717

Τα ενυπόγραφα κείμενα
δεν εκπράξουν πάντοτε
τις απόψεις του συλλόγου.

**Ελληνικός Ορειβατικός
Σύλλογος Θεσσαλονίκης**
Μέλος της Ελληνικής
Ομοσπονδίας Ορειβασίας
και Αναρρίχησης
(Ε.Ο.Ο.Α.)
Μέλος της Ελληνικής
Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας
(Ε.Ο.Χ.)
Καρόλου Ντιήλ 19
540 23 Θεσσαλονίκη

Ώρες λειτουργίας γραφείων:
καθημερινά 11:00-14:30
και τα απογεύματα ειδικός
από Τρίτη και Παρασκευή

Τηλέφωνα
2310 278-288, 2310 267-282
2310 240-889

Ιστοσελίδα
www.eosthessaloniki.gr

**Τηλέφωνα καταφυγίων
του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης**

Καταφύγιο Σταυρού
23520 84100, 23520 82482
Καταφύγιο Σελίου
23310 49234
Καταφύγιο Γρίτσας
0972 338348, 0932 28244

editorial

Άλλη μία συναρπαστική ανάβαση στα Ιμαλάια στο τεύχος αυτό, αλλά και ελληνικά βουνά. Που δεν τα επισκεπτόμαστε μόνο απ' έξω αλλά... και από μέσα.

Οι αρχάριοι ορειβάτες θα βρουν πολύτιμες συμβουλές για τις πρώτες τους εξορμήσεις και οι φανατικοί του βουνού θα βρουν οδηγό ορειβα-

τικών ταινιών για να απολαύσουν καθαρό βουνίσιο αέρα ακόμη και από τον καναπέ τους.

Όπως βλέπετε, το Εξώπολις από το τεύχος αυτό γίνεται ετήσιο. Έτσι στις μέσα σελίδες θα βρείτε το πρόγραμμα αναβάσεων όλης της χρονιάς. Ετοιμάστε σακίδια και φύγαμε!



Καταφύγιο ΕΟΣ Θεσ/νίκης
Γρίτσα Λιτοχώρου

Τηλ.: +30 23520 61406 & +30 6972 338348
olympus@summitzero.gr www.summitzero.gr

Έξι ορειβάτες, μία απάτητη κορυφή κι ένας παγετώνας

Ο παγετώνας μπροστά μας ήταν εντελώς ανεξερεύνητος, αφού κανείς ως τότε δεν είχε πάει εκεί

Κανείς δεν θα μπορούσε να αρνηθεί τέτοια πρόταση, να σκαρφαλώσουμε μία απάτητη κορυφή σε ένα αρκετά ανεξερεύνητο μέρος, με μηδαμικές πληροφορίες για την περιοχή, δηλαδή μία γνήσια περιπέτεια. Έτσι μπήκα και εγώ μαζί με τον Χρόνη Σιούλα στην ομάδα η οποία αποτελούνταν από τον Νίκο Κρούπη, αρχηγό της αποστολής, τον Δημήτρη Τιτόπουλο, τον Χριστόφορο Κουινιάκη και τον Μανόλη Λουδάρο. Η σχετική προετοιμασία έγινε και ήμασταν έτοιμοι για αναχώρηση.

Η οροσειρά Chandra Bhaga (σε συντομία CB) των Ιμαλαίων αποτελεί το φυσικό σύνορο την Ινδίας με το Θιβέτ (Κίνα) στα Ιμαλαία. Το μεγαλύτερο τμήμα της οροσειράς ανήκει στην Ινδία και ένα μικρό τμήμα στην Κίνα. Γεωγραφικά, η οροσειρά βρίσκεται περίπου 600 χιλιόμετρα βόρεια της πρωτεύουσας (Δελχί) και είναι μια περιοχή που δεν είναι συχνά επισκέψιμη από τους ορειβάτες. Διαθέτει ένα μεγάλο αριθμό κορυφών, περίπου 70, με τις περισσότερες από αυτές να έχουν υψόμετρο πάνω από 6.000 μέτρα.



Στις 2 Ιουλίου αναχωρήσαμε από Αθήνα για Δελχί μέσω Μπαχρέιν. Εκεί μας περίμενε ο Sudipto, ένας Ινδός που θα αναλάμβανε να μας οδηγήσει στη βάση του βουνού. Η ατμόσφαιρα στο Δελχί ήταν αποπνικτική εξαιτίας της υψηλής θερμοκρασίας, της υπερβολικής υγρασίας και της βρώμας που υπήρχε από τα σκουπίδια που έβλεπες παντού και μας ανάγκασε να ξεκινήσουμε κατευθείαν για το Μανάλι. Οι μεταφορές στην Ινδία είναι από μόνες τους μία περιπέτεια. Στο δρόμο για το Μανάλι χάλασε το αυτοκίνητο που μας μετέφερε, ήρθε να μας πάρει ένα άλλο με αποτέλεσμα να χρειαστούμε 22 ώρες για να διανύσουμε 600 χλμ. Στο Μανάλι ξεκουραστήκαμε λίγο και πήραμε τον δρόμο για το Batal, έναν μικρό οικισμό που οδηγεί στο Θιβέτ και από εκεί θα ξεκινούσε το περπάτημα προς το βουνό. Η περιπέτεια συνεχίστηκε καθώς στο δρόμο για το Batal έγινε κατολίσθηση (καθημερινό φαινόμενο) και ο δρόμος έκλεισε για λίγες ώρες. Τελικά φτάσαμε στο Batal βράδυ. Εκεί μείναμε δύο βρά-

δια για να ξεκουραστούμε από το ταξίδι αλλά και για να αρχίσει η διαδικασία του εγκλιματισμού, γιατί βρισκόμασταν ήδη σε υψόμετρο 3.900 μ. Οι δύο μέρες πέρασαν με αναρρίχηση μικρών βράχων στη περιοχή αλλά και με μία αναγνωριστική πορεία λίγο ψηλότερα, για να δούμε τη διαδρομή και να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να εγκλιματιστεί.

Στην πρόσβαση για την κατασκήνωση-βάση υπολογίζαμε ότι θα χρειάζονταν 3-4 μέρες, επίσης θα είχαμε μαζί μας μουλάρια, για να μεταφέρουν μέρος του εξοπλισμού, και έναν μάγειρα με τον βοηθό του. Το περπάτημα προς τη βάση του βουνού αποδείχτηκε πολύ απαιτητικό. Πέρασαμε μέσα από χειμάρρους, ένας από τους οποίους ήταν πολύ μεγάλος και τον πέρασαμε με τη βοήθεια ενός συρματόσχοινου που έχει τοποθετηθεί εκεί από τους ντόπιους. Μετά από συνολικά 9 ώρες πορείας φτάσαμε σε ένα σημείο σε υψόμετρο 4.250 μ. κατάλληλο για διανυκτέρευση. Η



Την κορυφή την ονομάσα- με «Δόντι» και τον παγετώνα «Μεγάλο Λευ- κό Οροπέδιο».

επόμενη ήταν μέρα ξεκούρασης καθώς ο Χρόνης δεν αισθανόταν καλά λόγω κάποιας ίωσης που είχε από την Ελλάδα. Εγώ με το βοηθό του μάγαιρα συνεχίσαμε μέχρι τα 4.800 μ. βρίσκοντας μία νέα διαδρομή προς τις κορυφές αλλά στην αντίθετη πλευρά από εκείνη που είχαμε προγραμματίσει. Το απόγευμα που γύρισα αποφασίσαμε με την ομάδα να ακολουθήσουμε όλοι αυτή τη νέα διαδρομή, κερδίζοντας έτσι αρκετές μέρες. Η υγεία του Χρόνη δεν είχε βελτιωθεί καθόλου, η ταλαιπωρία του ταξιδιού με τις αϋνίες, την αλλαγή του κλίματος και της διατροφής και η εξαντλητική πορεία σε υψόμετρο περίπου 4.000 μ. συνετέλεσαν στο να επιδεινωθεί η κατάσταση του και σε συνεννόηση με γιατρό από Ελλάδα, μέσω δορυφορικού τηλεφώνου, αποφασίσαμε ότι έπρεπε να γυρίσει πίσω. Αυτό μας

στεναχώρησε όλους, ειδικά εμένα που θα ήταν ο σχοινοσύντροφός μου στην ανάβαση για την κορυφή. Την επόμενη μέρα, ακλουθώντας αυτή τη νέα διαδρομή, φτάσαμε σε ένα μεγάλο πλατό στα 4.800 μ., όπου στήσαμε την κατασκήνωση βάσης. Εγώ ήμουν εξαντλημένος, καθώς με την αναγνωριστική πορεία της προηγούμενης μέρας δεν είχα προλάβει να ξεκουραστώ, είχαμε φτάσει όμως στην κατασκήνωση βάσης και είχα αρκετό χρόνο να ξεκουραστώ τώρα.

Στην κατασκήνωση βάσης μείναμε δύο μέρες για ξεκούραση και εγκλιματισμό. Το σημείο της κατασκήνωσης απείχε περίπου 8 χλμ. από τις κορυφές και ενδιάμεσα υπήρχε ένας παγετώνας. Η θέα προς τον παγετώνα ήταν εντυπωσιακή. Ένας κατάλευκος όγκος καλυμμένος με τεράστια πο-



σότητα χιονιού. Ο παγετώνας μπροστά μας ήταν εντελώς ανεξερεύνητος, αφού κανείς ως τότε δεν είχε πάει εκεί, όπως επίσης και οι διάφορες κορυφές μπροστά μας ήταν απάτητες σε υψόμετρο πάνω από τα 5.500 μ.

Μετά από δύο μέρες ξεκούρασης και αφού ήμασταν αρκετά εγκλιματισμένοι, εγώ και ο Νίκος προωθηθήκαμε στον παγετώνα για μια αναγνωριστική ανάβαση. Εκείνη τη μέρα σκαρφαλώσαμε μια κορυφή σε υψόμετρο 5.550 μ., όχι πολύ δύσκολη, αλλά χωρίς καθόλου πληροφορίες, αφού πρώτη φορά ανέβαινε κάποιος. Είχαμε τη χαρά, όπως και στον παγετώνα, να τα ονοματίσουμε. Την κορυφή την ονομάσαμε «Δόντι» και τον παγετώνα «Μεγάλο Λευκό Οροπέδιο». Από αυτή την κορυφή είχαμε καλή οπτική επαφή με

την κορυφή Tara Pahar (CB10), όπου σχεδιάσαμε την πιθανή διαδρομή που θα μας οδηγούσε στην κορυφή, αλλά και με τον παγετώνα, ο οποίος ήταν τεράστιος με περίπου 8 χλμ. μήκος και 3 χλμ. πλάτος.

Η επόμενη μέρα ήταν η σειρά των υπόλοιπων τριών μελών της ομάδας, οι οποίοι ανέβηκαν μια απάτητη μέχρι τότε κορυφή με υψόμετρο περίπου 5.900 μ. Η Tara Pahar (CB10) με υψόμετρο 6.227 μ. που σχεδιάζαμε με τον Νίκο να ανεβούμε ήταν σκαρφαλωμένη αλλά από την άλλη μεριά του βουνού. Το πλάνο ανάβασης ήταν να προωθηθούμε στον παγετώνα, να διανυκτερεύσουμε στη βάση της ορθοπλαγιάς και από εκεί να ξεκινήσουμε το σκαρφάλωμα. Η διαδρομή που θα ακολουθούσαμε ήταν ένα λούκι 800 μ. που θα



Στην ορειβασία ο στόχος είναι ο δρόμος προς την κορυφή

μας έβγαζε στο διάσελο και από εκεί θα περνούσαμε την κόψη για την κορυφή.

Το σχέδιο δεν άργησε να αλλάξει όταν καταλάβαμε πως ο παγετώνας ήταν γεμάτος με κρυμμένα ρήγματα (crevasses), που τον έκαναν να μοιάζει με λαβύρινθο και εμάς να κάνουμε κύκλους ψάχνοντας για περάσματα. Τελικά κατασκηνώσαμε στη μέση του παγετώνα, σε ένα ασφαλές μέρος 3 χλμ. μακριά από τη βάση της ορθοπλαγιάς, που υπολογίζαμε σε υψόμετρο 5.100 μ. Επιλέξαμε να κινηθούμε βράδυ που η θερμοκρασία είναι χαμηλή και τα χιόνια σε καλύτερη κατάσταση. Γύρω στις 11 το βράδυ μετά από ένα πρόχειρο γεύμα και το θερμόμετρο να δείχνει -10 πήραμε την απόφαση να ξεκινήσουμε. Σε δύο ώρες ήμασταν στη βάση της ορθοπλαγιάς και ξεκινήσαμε κατευθείαν την αναρρίχηση. Σε αυτό το υψόμετρο όλα είναι πολύ δύσκολα, είσαι συνέχεια λαχανιασμένος, ο αέρας είναι πολύ αραιός και δεν υπάρχει πολύ οξυγόνο. Η αναρρίχηση ήταν πολύ κουραστική, σκαρφαλώσαμε με παράλληλη κίνηση σε κλίσεις μέχρι 60 μοίρες για 800 κάθετα μέτρα κάνοντας πολλά μικρά διαλείμματα.

Με το πρώτο φως του ήλιου βρισκόμασταν περίπου στα 6.000 μ., το τοπίο ήταν μαγευτικό, όσο μπορούσες να δεις έβλεπες διάφορες κορυφές των Ιμαλαίων. Μία καλή στάση για να απολαύσουμε τη στιγμή εκείνη και μετά συνεχίσαμε την αναρρίχηση για 100 μέτρα ακόμα, ώσπου βγήκαμε στο διάσελο. Από εκεί σχεδιάζαμε να πε-

ράσουμε στην πίσω μεριά του βουνού, γιατί εκεί που ήμασταν υπήρχε ένα τεράστιο serak έτοιμο να πέσει ανά πάσα στιγμή. Το χιόνι όμως από την πίσω πλευρά ήταν εντελώς ασταθές και μας σφράγισε τον δρόμο προς την κορυφή. Ήμασταν λίγα μέτρα πριν την κορυφή αλλά νιώθαμε τόσο ευχαριστημένοι. Στην ορειβασία ο στόχος είναι ο δρόμος προς την κορυφή.

Όταν επιστρέψαμε στην κατασκήνωση βάση συναντηθήκαμε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και αρχίσαμε να περιγράφουμε τις αναβάσεις μας. Μείναμε ακόμα λίγες μέρες εκεί, για να δοκιμάσουμε και άλλη κορυφή αλλά ο καιρός δεν μας έκανε το χατίρι. Έτσι πήραμε το δρόμο της επιστροφής με μοναδικές εμπειρίες στις αποσκευές μας.

Εδώ θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης που με στήριξαν για ακόμη μία φορά κάνοντας ένα πάρτι οικονομικής ενίσχυσης για την αποστολή, αλλά ιδιαίτερα τον Μιχάλη Στύλλα, τον Βασίλη Αλεξάνδρου και το κατάστημα 2917, που συντέλεσαν ουσιαστικά στην πραγματοποίησή του. Στη δύσκολη οικονομική περίοδο που ζούμε είναι σχεδόν αδύνατον να πραγματοποιούνται τέτοιου είδους αποστολές χωρίς την οικονομική στήριξη. Επίσης το φαρμακείο του Γιάννη Παναγιωτίδη που μας χορήγησε τα απαραίτητα φάρμακα για την αποστολή.

Γιάννης Κοβανίδης



Νέα Έκδοση
με Dual Frequency Display

Αποκτήστε το
μόνο με

€59

UV-X4 CE
NEO Φορητό
Dual Bander



Γιατί...
στις δύσκολες εποχές
ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ
ΕΞΥΠΝΑ !!!

ΠΟΜΠΟΔΕΚΤΕΣ VHF/UHF
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ
ΣΕ ΤΙΜΕΣ ΑΣΥΝΑΓΩΝΙΣΤΕΣ

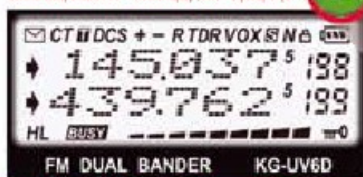
RadioCom

Wouxun

Νέο KG-UV6D

300 Μηνών - Νέο Λογισμικό - Πλήρες RPT για την
εξασθενημένη κατάσταση - Κοντάρας SMA - Χρονόμετρο

RPT



DUAL BAND DUAL FREQUENCY
DUAL DISPLAY AND DUAL STANDBY

136-174 & 350-470MHz (RX/TX) 436-174 & 245-250MHz (RX/TX)
136-174 & 400-480MHz (RX/TX) 436-174 & 216-280MHz (RX/TX)
136-174 & 420-520MHz (RX/TX) 436-174 & 225-228MHz (RX/TX)
136-174 & 400-470MHz (RX/TX) 444-146 & 430-440MHz (RX/TX)

- Work Mode U-V, V-U, V-V, U-U Can Be Set Freely
- DTMF Encoding Function
- CTCSS/DCS Scan (Digital/Analog)
- FM Radio (76-108MHz)
- SOS Function
- Bright Flashlight Illumination



| UV-X4 | UV-X4 | UV-X4 | |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------|---------------|
| Frequency Range | 136-174-400-470 MHz | RF Power Output | 2 Watts |
| Channel Capacity | 96 CH + 124 | Modulation | 16K2/AF |
| Channel Spacing | 12.5/25/50KHz | FM Noise | -60dB(100MHz) |
| Current Voltage | 3.3V | Audio Encoder | PL |
| Battery Capacity | 800mAh | Adjustable Channel Power | 80dB |
| Battery Life | 20 Hours (TX) | | |
| Frequency Stability | ±0.001% (20°C/20°C) | Sensitivity (12dB BW/40K) | 0.2μV |
| Operating Temperature | -20°C~60°C | Speaker Power | 2.5W |
| Antenna Impedance | 50 Ω | Adjustable Channel Selectivity | 40dB |
| Dimensions | 57*67*28.4 mm | Spurious Response Rejection | >40dB |
| Weight | 100 g | Audio Distortion | <0% |

Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ UV-X4 ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

Κεραία Dual Band, Μπαταρία λιθίου, Επιταρτέζιο
Ταχυφορτιστή, Μικρόφωνο-Ακουστικό, Άγκιστρο
ζώνης, Λοιάρκι ασφαλείας και Μετάφραση στα Ελληνικά.

ΜΕ ΕΓΓΥΗΣΗ 2 ΕΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

KG-UV6D ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ:

Dual band monitor (VHF/UHF, VHF/UHF, UHF/LP)
RX(TX) VHF: 136-174MHz, UHF: 420-470 MHz, FM: 76-108 MHz (RX only)
VHF: 5W High/2W low - UHF: 4W High/2W low
Channel step 2.5, 5, 6.25, 10, 12.5, 25, 50 or 100 kHz
High capacity 1700mAh Li-Ion battery is standard
Includes intelligent desktop rapid charger (3-4hour)
Audio output 300 mW - LED flashlight
Meets IP55 waterproof standard
Voice prompts (can be turned off) - 128 memory channels (shared)
VOX Function - Digital FM radio (76-108MHz) automatic tuning
18 FM memories in 2 banks - Programmable by computer
Wide narrow bandwidth selection (25 or 12.5kHz)
103 groups DCS-20 groups CTCSS - Selectable TOT (from 15 to 600 seconds)
DTMF encoding (includes BCD tones, continuous while buttons are pressed)
CTCSS encode/decode (no decode delay)
Stop watch function - SOS function (man down alarm)
Multiple scan modes including priority scan

ΠΟΛΗΣΗ ΧΩΝΔΡΙΚΗ ΔΙΑΝΙΚΗ ΚΑΙ 2 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΣΗ

ΑΣΥΡΜΑΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ
Karaoglou
Αποκλειστικός
Αντιπρόσωπος Ελλάδας

Καράογλου Δημήτριος
Αγίου Βασίλειου 25, Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 54250
τηλ: 2310-309.042 & 2310-307.396, Fax: 2310-302.473
URL: www.karaoglou.com - e-mail: info@karaoglou.com

3 ημέρες, 3 αναβάσεις: Ίταμος-Αυγό-Κόζιακας

Είναι φορές που βλέποντας το πρόγραμμα μιας εξόρμησης αντιλαμβάνεσαι αμέσως ότι δεν πρέπει να τη χάσεις. Έτσι λοιπόν ένιωσα και εγώ όταν είδα το πρόγραμμα του ΕΟΣ Θεσ/νίκης για το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου, το οποίο περιελάμβανε μια κυκλική πορεία στον Ίταμο, και διασχίσεις σε Αυγό και Κόζιακα.

Η ομάδα αναχώρησε το πρωί της 28ης, ημέρα Παρασκευή, για να φτάσει στην Πύλη Τρικάλων. Η επιλογή του ονόματος δίολου τυχαία, μιας και αποτελεί την είσοδο στη Νότια Πίνδο. Νιώθεις σα ν' ανοίγεις μια «Πόρτα» (παλιότερη ονομασία) και να μπαίνεις σε έναν άλλο κόσμο, ορεινό

και άγριο. Η εκκίνηση για τον Ίταμο έγινε από τη Μονή Γκούρας στα 500 μ. Αν και χαμηλό βουνό (1.212 μ.), αποδείχτηκε σκληρό καρύδι, μιας και είχε κάποια βράχια περάσματα που ήθελαν λίγη προσοχή. Κάστανα πεσμένα παντού και όμορφη θέα από την κορυφή προς Κόζιακα, Πύλη και Πορταϊκό ποταμό. Μαζί μας ήταν και 2 μέλη του ΟΠΟΠ (ορειβατικός Πύλης), τα οποία μερίμνησαν για να ολοκληρωθεί μία κυκλική πορεία με τερματισμό και πάλι τη μονή Γκούρας. Χρειάστηκαν 5 ώρες περίπου με χαλαρό ρυθμό.

Αφήσαμε λοιπόν την Πύλη για να πάμε στην



Ελάτη, όπου και θα ήταν η βάση μας για τις επόμενες δύο μέρες. Χτισμένη στους πρόποδες του Κόζιακα στα 900 μ. έχει εξελιχθεί σε αρκετά δημοφιλή προορισμό. Αφού τακτοποιηθήκαμε στους ξενώνες ακολούθησε το απαραίτητο φαγοπότι, το οποίο έδωσε τη θέση του στην ξεκούραση. Η επόμενη μέρα είχε μία ενδιαφέρουσα διάσχιση.

Σηκωθήκαμε νύχτα ακόμα για να ετοιμαστούμε και να αναχωρήσουμε για Δροσοχώρι, από όπου θα ξεκινούσε η ανάβασή μας για το Αυγό. Μαζί μας αυτή τη φορά θα ήταν ο έμπειρος ορειβάτης Ν. Κρούπης, ο οποίος γνωρίζει καλά τα βουνά της περιοχής και όχι μόνο. Ξεκινήσαμε από τα 950 μ. σε δασωμένη πλαγιά, για να φτάσουμε μετά από 1.30 ώρα στο αλπικό κομμάτι στα 1.500 μ. Εκεί η πρώτη ομάδα θα έκανε αναβάσεις στις κορυφές Τσούκα και Τρανό Μαντρί. Εμείς συνεχίσαμε έχοντας κλειδώσει το βλέμμα μας στην κορυφή του Αυγού (2.146 μ.) που φαινόταν στο βάθος. Έμεινε μία τελική ανηφόρα και μετά από 4.30 ώρες περίπου φτάνουμε κο-

ρυφή, όπου η θέα είναι αξεπέραστη. Δε θα αναφέρω τα δεκάδες βουνά που βλέπαμε, αλλά θα σταθώ στα Άγραφα, τα οποία για άλλη μια φορά έκλεβαν την παράσταση. Η κατάβαση έγινε με πορεία προς Νεραϊδοχώρι, χωρίς σήμανση αλλά παράλληλα με το όμορφο Βαθύρεμα. Σε κάποια στιγμή μπήκαμε σε δασικό δρόμο γεμάτο ίχνη αρκούδας, για να μας βγάλει μετά από ώρα στο Νεραϊδοχώρι. Είχαμε διανύσει 25 χιλιόμετρα σε 8 ώρες.

Και φτάνουμε στην 3η μέρα και στο εξαιρετικά ενδιαφέρον βουνό που ονομάζεται Κόζιακας. Αποτελεί φυσικό τείχος που ορθώνεται μπροστά στο Θεσσαλικό κάμπο για να τον διαχωρίσει από τη Νότια Πίνδο. Αρκετά μακρόστενο βουνό, ξεκινάει από τον Πηνεϊό και καταλήγει στον Πορταϊκό ποταμό στην Πύλη μετά από 25 χιλιόμετρα, σχηματίζοντας κατά μήκος του όμορφες κοιλάδες. Αποτελείται κυρίως από ασβεστόλιθο (αλλά και από ψαμμίτη και φλύσχη) και λόγω της έντονης καρστικοποίησης-διάβρωσης σχηματίζει δολίνες, βάραθρα και σπήλαια.



Τα Άγραφα για
άλλη μια φορά
έκλεβαν την
παράσταση



Η ομάδα μας ξεκίνησε σε χαλαρούς ρυθμούς από την Ελάτη για να φτάσουμε μετά από μια εύκολη και όμορφη πορεία στην κορυφή Χατζηπέτρος στα 1.901 μ. με οδηγό και πάλι το Ν. Κρούπη. Από εκεί κατηφορίσαμε στα 1.720 μ., όπου βρίσκεται το καταφύγιο του Κόζιακα. Στάση για ξεκούραση και στη συνέχεια κατάβαση προς Περτούλι, όπου μας περίμενε το λεωφορείο για την επιστροφή. Η διάσχιση ολοκληρώθηκε σε 5 ώρες.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε πως ήταν ένα γεμάτο τριήμερο, στη διάρκεια του οποίου ευχαριστήσαμε περπάτημα, είδαμε πολλές όμορφες εικόνες και γνωρίσαμε καλύτερα ένα μέρος από τα γύρω βουνά και χωριά της Νότιας Πίνδου.

Αρκετό φωτογραφικό υλικό υπάρχει στην ιστοσελίδα: canyoning-caving.blogspot.com.

Άρης Ζάχαρης

2917



ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
RUNNING



Αγάπιος Μπατής
Παπάφη 170
Θεσσαλονίκη
Τηλ./fax: 2310 914654
www.2917.gr

GRANITIS HOTEL



Με αφετηρία το ξενοδοχείο GRANITIS HOTEL ξεκινάμε για τα πανέμορφα μονοπάτια μέσα στο δάσος οξιάς.

Καταπληκτική διαδρομή και πολύ καλά σηματοδοτημένα και καθαρισμένα μονοπάτια, ώστε ακόμα και άνθρωποι που εξορμούν μέσα στο βουνό για πρώτη φορά να αισθάνονται την ασφάλεια πως όποια διαδρομή και να ακολουθούσουν δεν πρόκειται να χαθούν. Τα ίδια μονοπάτια μπορούμε να ακολουθήσουμε και με ποδήλατα που παρέχει δωρεάν το ξενοδοχείο. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα υποστήριξης με φροντίδα του ξενοδοχείου με άτομα που περιμένουν το γκρουπ κάθε 4-6 χλμ. και παρέχουν τροφή νερό και γενικά κάθε τι που θα κάνει τον πεζοπόρο και την οικογένειά του να αισθανθούν όμορφα και ένα με τη φύση. Όλες οι εξορμήσεις πραγματοποιούνται όποτε το επιθυμεί ο καθένας.

Πραγματικά ένα εξαιρετικό μέρος ο Γρανίτης της Δράμας για εξορμήσεις ηρεμίας και αναζητήσεις κάθε είδους φυσικής δραστηριότητας. Σε πολύ κοντινή απόσταση λοιπόν, από την Θεσσαλονίκη (μόλις 2 ώρες), ελάτε μόνοι σας, με την οικογένειά σας ή με την παρέα σας για ένα διήμερο και αφήστε σε μας τα υπόλοιπα.

Για τις οικογένειες με μικρά παιδιά, εφόσον κάνουν εξόρμηση μέσα στο δάσος, παρέχεται καλαθάκι πικ-νικ για τους μικρούς μας φίλους.

Στα λίγα και πολύ άνετα δωμάτια, τα οποία είναι φτιαγμένα με πολύ μεράκι και ζεστασιά, θα χαλαρώσετε απολαμβάνοντας την υπέροχη θέα. Θα απολαύσετε ένα σπιτικό πρωινό με της χειροποίητες πίτες και μαρμελάδες που φτιάχνουν η Μαρία και η Φιλιά, δυο πολύ καλές και φιλόξενες οικοδέσποινες.

Πρόσθετες παροχές Κατόπιν ζήτησης:

- αιώπερισμα
- καγιάκ
- κανό
- ράφτινγκ
- τζιπ 4x4
- πένιτ μπολ
- ορειβασία
- κυνήγι
θησαυρού



Αξιοθέατα
σε απόσταση 30'
από το ξενοδοχείο:

- Χιονοδρομικό
Φαλακρού
- Σπήλαιο Αγγίτη
- Σπήλαιο
Αλιστράτης
- Οχυρό Λύσε
- Δάσος Κύκλας
- Δάσος Σημύδας

Τηλ.: +30 25230 21050 +30 25230 21049
fax: +30 25230 23933, e-mail: welcome@granitishotel.gr
www.granitishotel.gr

Κάθε αρχή και δύσκολη- μάθημα πρώτο

Οφείλουμε να κινούμαστε ομαδικά, προσπαθώντας να περπατάμε δίπλα σε συνορειβάτες με εφάμιλλη φυσική κατάσταση

Επιλογή Διαδρομής

Κάθε αρχή και δύσκολη! Έτσι και η ορειβασία φαίνεται πολύ δύσκολη αρχικά αλλά δεν χρειάζονται και πολλές αναβάσεις για να μάθει ο αρχάριος να κινείται με άνεση και αυτοπεποίθηση. Πρέπει όμως να δώσουμε προσοχή στην επιλογή των πρώτων μας εξορμήσεων, οι οποίες δεν πρέπει να ξεπερνούν τον Β βαθμό δυσκολίας και να μην απέχουν πολύ η μία με την άλλη. Αν έχουμε καιρό να ορειβατήσουμε ή να αθληθούμε γενικότερα, πρέπει πάλι να ξεκινάμε από χαμηλό συντελεστή δυσκολίας. Πάντοτε ρωτάμε τους αρχηγούς των αναβάσεων για τη δυσκολία και τον εξοπλισμό που απαιτείται και ενημερώνουμε οπωσδήποτε για τυχόν προβλήματα (υγείας, ακροφοβία κτλ).

Εξοπλισμός

Ο ρουχισμός είναι ανάλογος με την εποχή. Ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες φοράμε 3 «επίπεδα» ρουχισμού: ισοθερμική φανέλα, φλις ζακέτα,

αδιάβροχο-αντιανεμικό. Γάντια, σκούφος, γκέτες είναι πάντα απαραίτητα το χειμώνα ενώ το καλοκαίρι δεν πρέπει να λείπουν το καπέλο, τα γυαλιά ηλίου και η αντηλιακή κρέμα.

Τα παπούτσια είναι ίσως το πιο βασικό στοιχείο για μια άνετη πεζοπορία. Προσέχουμε να είναι στο σωστό νούμερο. Ορειβατικό μπότακι 3 εποχών είναι ίσως το πρώτο πράγμα με το οποίο οφείλουμε να εξοπλιστούμε.

Επίσης πάντα πρέπει να φέρουμε στο σακίδιο μας φακό – κατά προτίμηση κεφαλής. Καλό είναι να έχουμε μαζί μας ένα μικρό κουτί Α' βοηθειών με βασικά υλικά (αυτοκόλλητα επιθέματα, αντισηπτικό, γάζες, ελαστικό επίδεσμο, παυσίπονα, φακελάκια αλμόρας και μαγνησίου για αντιμετώπιση αφυδάτωσης και κράμπων αντίστοιχα). Η τροφή που λαμβάνουμε πρέπει να είναι ελαφριά και να μας δίνει πολλή ενέργεια: ζηροί καρποί και φρούτα, παστέλια, μπάρες ενέργειας κ.ά. Ωστόσο





ΕΝΕΡΓΟΤΕΧΝΙΚΗ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

οικιακές
στέγες

φωτοβολταϊκά πάρκα
& βιομηχανικοί
χώροι



ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ

801 11 11 112



Μαργαροπούλου 22Α, 54629 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, Τηλ.: 2310 550 050, fax: 2310 535 836
e-mail: info@energotechniki.gr, www.energotechniki.gr

Οφείλουμε να μην αφήνουμε «αποτυπώματα» της παρουσίας μας στα βουνά



φροντίζουμε να έχουμε φάει τροφή με αρκετούς υδατάνθρακες την προηγούμενη μέρα και ένα καλό πρωινό. Σε όλες τις εξορμήσεις πρέπει να κουβαλάμε τουλάχιστον 1,5 λιτ νερό – ίσως και περισσότερο, ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τη διαδρομή.

Πορεία

Ξεκινάμε πάντα με αργό ρυθμό! Ένα γρήγορο ξεκίνημα μπορεί να μας «κάψει». Μετά από 20-30 λεπτά διαλέγουμε έναν ρυθμό που να μην μας εξαντλεί: προσέχουμε να μην ανεβαίνουν υπερβολικά οι παλμοί της καρδιάς και να μην ιδρώνουμε πολύ. Κάθε μισή ώρα κάνουμε απαραίτητως μικρή παύση για να πιούμε νερό και στο μέσο της διαδρομής τρώμε κάτι ελαφρύ. Οφείλουμε να κινούμαστε ομαδικά, προσπαθώντας να περπατάμε δίπλα σε συνορειβάτες

ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΣΕΒΑΣΤΑΣ

Μηχανικός Γεωπληροφορικής & Τοπογραφίας

Γαλάτιστα Χαλκιδικής & Καθηγητή Ευρυγένη 8

Τηλ. 2310 326576, 6997150764, 6944794150

με εφάμιλλη φυσική κατάσταση. Πρέπει πάντοτε να έχουμε επαφή με άλλους! Ακόμα κι όταν εμπιστευόμαστε τα άτομα που μας συνοδεύουν, παρατηρούμε την πορεία και τα σημάδια. Προσπαθούμε να θυμόμαστε χαρακτηριστικά σημεία (χαρακτηριστικά βράχια και δένδρα, στάνες ή άλλα σημάδια ανθρώπινης παρουσίας κτλ). Σε περίπτωση που δεν είμαστε σίγουροι ότι βρισκόμαστε σε σωστή πορεία, επιστρέφουμε στο τελευταίο σημάδι που είδαμε και προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε με τον αρχηγό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να βρούμε από μόνοι μας τη συνέχεια του μονοπατιού, διότι πιθανότατα θα χάσουμε πλήρως τον προσανατολισμό μας και την επαφή με το μονοπάτι. Όταν οι κλίσεις γίνονται μεγάλες προσέχουμε το πάτημά μας να είναι σταθερό, ελέγχουμε πέτρες που πιθανόν να κουνιούνται και δεν πετάμε πέτρες – κάποιος μπορεί να σκαρφαλώνει χαμηλότερα! Όταν κατεβαίνουμε δίνουμε προτεραιότητα σ' αυτούς που ανεβαίνουν. Η ορειβατική ηθική προτάζει να χαιρετάμε όσους συναντάμε στο βουνό!

Διαμονή σε καταφύγιο

Θυμόμαστε ότι τα καταφύγια παρέχουν προστασία κι όχι άνεση. Δεν είναι ξενοδοχεία! Κι επομένως οφείλουμε να αυτοεξυπηρετούμαστε. Συμμαζεύουμε τα κρεβάτια, τα πιάτα και τα σκουπίδια μας. Σε πολλά διατίθενται παντόφλες για να μην εισερχόμαστε με τα ορειβατικά μας παπούτσια. Σεβόμαστε τους υπόλοιπους ορειβάτες: δεν κάνουμε πολλή φασαρία και τηρούμε το ωράριο του καταφυγίου. Καλό είναι να διαβάζουμε τους κανόνες του καταφυγίου, αν είναι αναρτημένοι.

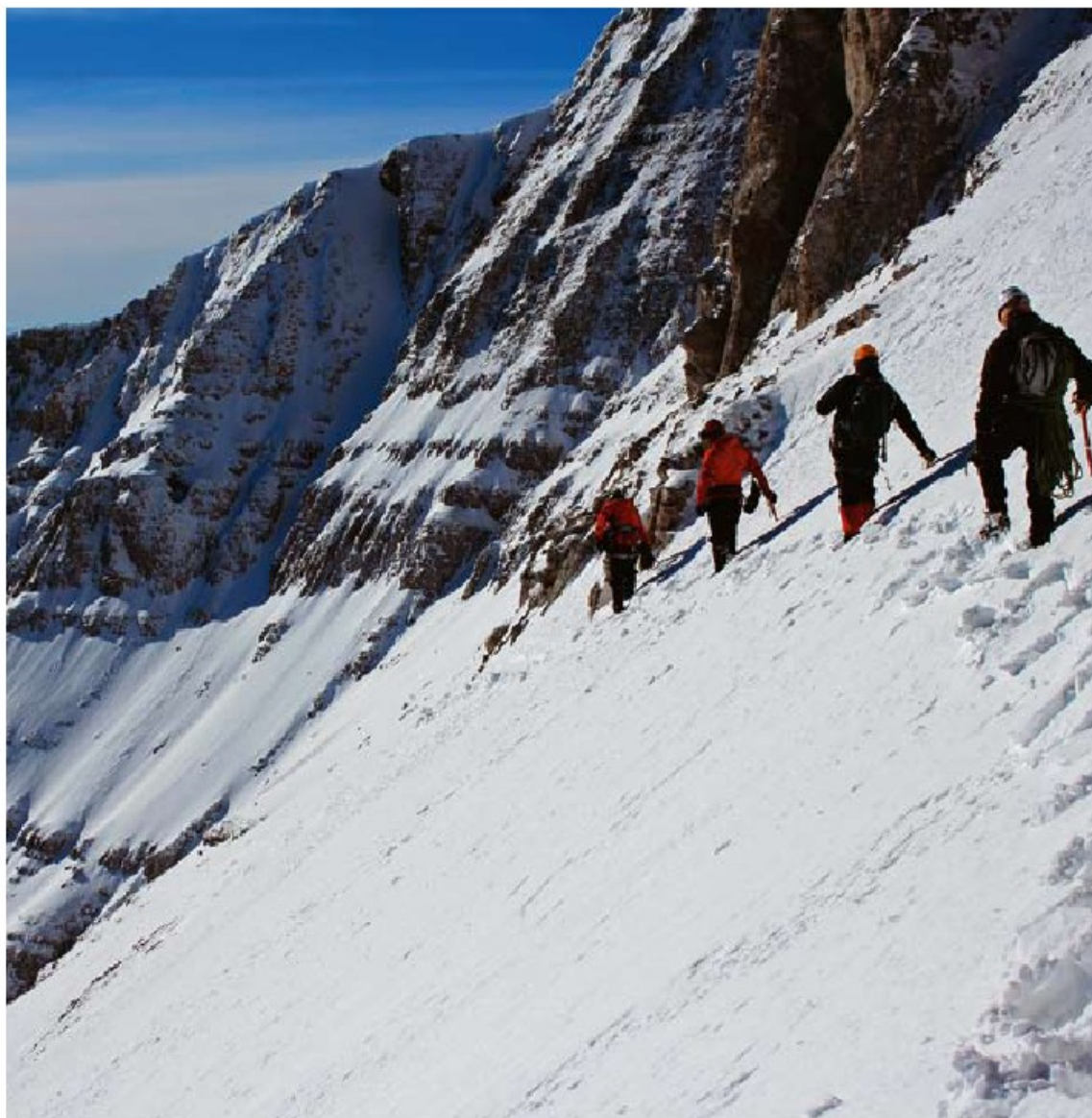
Οικολογία

Οφείλουμε να μην αφήνουμε «αποτυπώματα» της παρουσίας μας στα βουνά. Δεν πετάμε κανένα μη οργανικό σκουπίδι. Δεν ξεριζώνουμε βότανα και λουλούδια. Δεν ανάβουμε φωτιές, εκτός αν υπάρχει έκτακτη ανάγκη. Καλές εξορμήσεις!



Πρόγραμμα αναβάσεων 2012

Το δεύτερο Σάββατο κάθε μήνα (εκτός Ιανουαρίου και Σεπτεμβρίου) θα διεξάγονται πεζοπορικές εξορμήσεις στο περιστατικό δάσος του Σείχ Σου.
Περισσότερες πληροφορίες στο σύλλογο.



Ιανουάριος

6-7-8

Αλβανία

Αρχηγός: Στέλιος Τσιαλίκης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

15

Χορτιάτης

Αρχηγός: Παναγιώτης Κόντρας

Βαθμός δυσκολίας: Β



22

Λαϊλιάς

Αρχηγοί: Στέλιος Τσιαλίκης, Πάυλος

Μεχανετζίδης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Κοπή πίτας

29

Βασιλίτσα

Αρχηγοί: ΤΕΟ

Βαθμός δυσκολίας: Β

Φεβρουάριος

5

Σέλι

Αρχηγοί: Βασίλης Τορέγας, Ρούλα Νικολάου

Βαθμός δυσκολίας: Β

12

Όλυμπος- Σταυρός -Σέλωμα

Αρχηγός: Μάκης Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β

19

Καϊμάκτσαλαν -Κουτσούμπεη

Αρχηγοί: Βασίλειος Αλεξάνδρου,

Μάκης Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ



25-26-27

Ζαγοροχώρια- Στο ύρος

Αρχηγός: Στέλιος Τσιαλίκης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Μάρτιος

4

Φαλακρό

Αρχηγός: Στέλιος Τσιαλίκης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ



11

Πιέρια

Αρχηγός: Χρήστος Τζήμας

Βαθμός δυσκολίας: Β

17-18

ΚΕΘΑΧ

Μύτικας-Σκολιό

Βαθμός δυσκολίας: Γ-Δ

Χειμερινό Βουνό

25

Σινιάτσικο

Βαθμός δυσκολίας: Β

Κοινή με ΣΕΟ Κοζάνης

Απρίλιος

1

Καμβούνια -Δεσκάτη

Αρχηγός: Δημήτρης Σιώτας

Βαθμός δυσκολίας: Β

Κοινή με ΕΟΣ Κοζάνης

8

Φαράγγι Ενιπέα

Αρχηγοί: Βασίλειος Αλεξάνδρου,

Μάκης Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β

13-14-15

Κεφαλονιά ή Πάργα

Βαθμός δυσκολίας: Β

22

Στόμιο Κίσαβος

Αρχηγοί: Στέλιος Τσιαλίκης, Μάκης

Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Γ

28-29

Λειβαδίτης Φρακτό

Αρχηγοί: Παναγιώτης Κόντρας, Μάκης

Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β

Μάιος



6

Πίνοβο Διάσχιση Αετοχώρι-
Θηριόπετρα
Αρχηγοί: Παναγιώτης Κόντρας,
Βασίλειος Αλεξάνδρου
Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

13

Μπέλες από Νεοχώρι
Αρχηγοί: Ρούλα Νικολάου, Γιάννης
Γιακαμόζης
Βαθμός δυσκολίας: Β
Κοινή με Ε.Ο.Π.Σ.Α.Π.

20

Όρβηλος
Αρχηγοί: Χρήστος Τζήμας, Βασίλειος
Αλεξάνδρου
Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

27

ΚΕΟΑΧ-Κοκκινοπλός
Αρχηγός: Χρήστος Τζήμας
Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ιούνιος

2-3-4

Γκιώνα- Βαρδούσια
Αρχηγοί: Στέλιος Τσιαλίκης, Σταμάτης
Κουσβελάρης
Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

10

Βόρας – Μπέλο Γκρότλο
Αρχηγοί: Βασίλειος Αλεξάνδρου,
Μάκης Νικολαΐδης
Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ



16-17

Παπίκιο
Αρχηγοί: ΤΕΟ
Βαθμός δυσκολίας: Β
29η ΒΟΣ

24

Βελβεντό Φλάμπουρο από Καταφύγι
Αρχηγοί: Τάσος Τερζίδης, Ρούλα
Νικολάου
Βαθμός δυσκολίας: Β

Ιούλιος

Αύγουστος



30/06 – 01/07

Βάλια Κάλντα

Αρχηγοί: Στέλιος Τσιαλίκης, Μάκης Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ



4-5

Όλυμπος – Μύτικας-Οροπέδιο

Αρχηγοί: Χρήστος Τζήμας, Μάκης Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

14-15

Πανελλήνια Ορειβατική συνάντηση



21-29

Κρήτη

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

15-19

Σαμοθράκη

Αρχηγοί: Παναγιώτης Κόντρας, Τάσος Τερζίδης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ελάτε στη μεγάλη παρέα μας για να ενημερωθείτε για τις εξορμήσεις, να λύσετε ό,τι απορίες έχετε και να δείτε εντυπώσεις και φωτογραφίες των μελών μας από αναβάσεις:



www.eosthessalonikis.gr

facebook: <http://www.facebook.com/group.php?gid=34379779619>, key-word: ΕΟΣΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σεπτέμβριος

2

Σταυρός

Αρχηγός: Γιάννης Γιακαμόζης

Βαθμός δυσκολίας: Β

Κοινή με ΠΟΣ Σταυρού

9

26ος Ορειβατικός Μαραθώνιος

Ολύμπου

16

Άγιος Βασίλειος Ρέμα Ορλιά

Βαθμός δυσκολίας: Β

22-23

Πήλιο

Αρχηγοί: Στέλιος Τσιαλίκης, Μάκης

Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β

30

Μενοίκιο από Χιονοχώρι

Αρχηγοί: Παύλος Μεχανετζίδης,

Βασίλειος Αλεξάνδρου

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Οκτώβριος

6-7

Τύμφη- Ζαγόρια

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

14

Τζένα από Νότια

Αρχηγοί: Γιάννης Γιακαμόζης, Χρήστος Τζήμας

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ & Α ομάδα
ανάβαση μέχρι ξέφωτο



21

Βούρινας

Αρχηγός: Γιάννης Γιακαμόζης

Βαθμός δυσκολίας: Β

26-27-28

Βογονες, Βουλγαρία

Αρχηγοί: Παναγιώτης Κόντρας, Στέλιος Τσιαλίκης

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Νοέμβριος



4

Πάικο από Καστανερή

Αρχηγοί: Ρούλα Νικολάου, Τάσος

Τερζίδης

Βαθμός δυσκολίας: Β

11

Νάουσα Αεροπόρος

3-5 πηγάδια

Αρχηγοί: Βασίλης Τορέγας, Ρούλα

Νικολάου

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

18

Σοκόλ Λουτρά

Αρχηγός: Βασίλης Τορέγας

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

25

Γκορτσιά Σκούρτα

Αρχηγοί: Μάκης Νικολαΐδης, Χρήστος

Τζήμας

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Δεκέμβριος

2

Κίσαβος Σπηλιά

Αρχηγοί: Χρήστος Τζήμας, Βασίλειος

Αλεξάνδρου

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

9

Παγγαίο από Μεσορρόπη έως Σπηλιά

Αρχηγοί: Ρούλα Νικολάου, Γιάννης

Γιακαμόζης

Βαθμός δυσκολίας: Β



16

Γκόλνα -Πριόνια

Αρχηγός: Μάκης Νικολαΐδης

Βαθμός δυσκολίας: Β

24-25-26

Εξωτερικό

Αρχηγοί: ΤΕΟ

Υπόμνημα Οδηγίες

Σε κάθε εξόρμηση...

- Οι αναχωρήσεις για ημερήσιες εξορμήσεις γίνονται από τα γραφεία του συλλόγου, ενώ για τις διήμερες από το χώρο του Αρχαιολογικού Μουσείου.
- Οι δηλώσεις συμμετοχής στις μονοήμερες γίνονται μέχρι την ΠΕΜΠΤΗ το βράδυ. Στις διήμερες μέχρι την ΤΕΤΑΡΤΗ το βράδυ.
- Σε περίπτωση μη συμμετοχής τα χρήματα της προκαταβολής δεν επιστρέφονται.
- Τηλεφωνικές κρατήσεις για αναβάσεις δεν γίνονται.
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν να **μεταβάλουν μερικώς ή ολικώς το πρόγραμμα της ανάβασης.**
- Οι αρχηγοί μπορούν κατά την κρίση τους να **αποκλείσουν από τη διαδρομή άτομα που δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης**, είτε γιατί δεν είναι κατάλληλα εφοδιασμένα με τον απαραίτητο εξοπλισμό, είτε για κάποιο άλλο βασικό λόγο που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ατομική τους ασφάλεια ή την ασφάλεια ολόκληρης της ομάδας.
- Το κάθε μέλος της ομάδας οφείλει να ακούει τις υποδείξεις και τις οδηγίες του υπεύθυνου αρχηγού και **φέρει την ευθύνη για την ατομική του ακεραιότητα**, αφού γνωρίζει εκ των προτέρων το βαθμό δυσκολίας της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.
- Οι αναγραφόμενες ώρες πορείας υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες και την ομοιογένεια της ομάδας.

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Εφόσον επιθυμούμε να συμμετέχουμε σε πεζοπορίες στο βουνό, θα πρέπει να διατηρούμε το σώμα μας σε μια σχετικά καλή φυσική κατάσταση και καλή υγεία. Γι' αυτό πρέπει στο ξεκίνημα να δοκιμάζουμε σχετικά μικρές σε χρονική διάρκεια πορείες (1-2 ώρες). Ταυτόχρονα θα πρέπει να προσπαθούμε 2-3 φορές την εβδομάδα να κάνουμε μια στοιχειώδη σωματική άσκηση, ώστε να μπορούμε να συμμετέχουμε σε μεγάλες εκδρομές πεζοπορίας χωρίς να προκαλούνται πόνοι και κόπωση.

Στη διάρκεια της πορείας ο ρυθμός του

βαδίσματος θα πρέπει να είναι τέτοιος, σαν να πρόκειται να περπατήσουμε όλη την ημέρα. Δεν θα πρέπει να οδηγούμε τον εαυτό μας στα όριά του, αγωνιζόμενοι για το ποιος θα φτάσει στην κορυφή γρηγορότερα.

Σκοπός του συλλόγου είναι να γνωρίσει το βουνό, και τη φύση γενικότερα, στους ανθρώπους, ώστε να το αγαπήσουν και να το προστατέψουν.

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

A

Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές, στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

B

Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες, στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

Γ

Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ

Πεζοπορικές διαδρομές πάνω σε χιόνι. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία σε χιόνι. Χρήση πιολέ και κραμπόν.

25ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου



Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 9 Σεπτεμβρίου 2011 για 25η φορά ο Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου – ο πιο ιστορικός αγώνας trail running στην Ελλάδα.

Συμμετείχαν 332 αθλητές από τους οποίους τερμάτισαν οι 205. Η διεξαγωγή του αγώνα στηρίχθηκε σε πάνω από 130 εθελοντές, που έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό για την εξυπηρέτηση και την ασφάλεια των αθλητών και με την πολύτιμη υποστήριξη της ΕΕΕΔ.

Ο 26ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου θα

διεξαχθεί στις 9 Σεπτεμβρίου 2012. Βάση αλλά και αξία του Μαραθωνίου είναι ο εθελοντισμός. Πληροφορίες για όσους θέλουν να συμμετάσχουν είτε ως διαγωνιζόμενοι είτε ως εθελοντές θα ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης (www.eosthessalonikis.gr) και στην ιστοσελίδα του αγώνα (www.olympus-marathon.gr).

Σας περιμένουμε μία ακόμα χρονιά για να νιώσουμε τη χαρά του αληθινού ορειβατικού-αθλητικού πνεύματος.

Νικητές στην κατηγορία των ανδρών:

- 1) Μπόγκοτς Γιάτσεκ
- 2) Γκούγκο Αλέξης
- 3) Παπαηλίας Ιωάννης

στην κατηγορία των γυναικών:

- 1) Μαλιμπόρσκα Κυριάκου Ιρένα
- 2) Καλογήρου Μαρία (Μάρα)
- 3) Μακκόη Ραννέλλε

και στην κατηγορία άνω των 55:

- 1) Βενετικίδης Δημήτριος
- 2) Ασλανίδης Σάββας
- 3) Μπαρτζιώκας Ευάγγελος

Βραβείο νεαρότερου αθλητή:
Καπελάκης Μαλλιάρας Δημήτριος.



Το βουνό είναι ένα ισοσκελές τρίγωνο;

Όποιος δεν είχε την ευκαιρία να μείνει άναυδος, βλέποντας τον έναστρο νυχτερινό ουρανό στο Οροπέδιο των Μουσών, να σπεύσει. Αν το δει, θα καταλάβει



«Τα ψάρια είναι τετράγωνα και ζουν σε ένα κουτί». Ποιος θυμάται αυτή τη διαφήμιση; Ένα πισιρίκι ξεστόμιζε τον εξωφρενικά σουρεαλιστικό ορισμό, με δογματική σιγουριά, ενώ ταυτόχρονα την έγγραφε με χαριτωμένα παιδιάστικα ορνιθοσκαλιόματα σε τετράδιο έκθεσης. Η εν λόγω διαφήμιση προωθούσε άνοστα πανέ κάτι-σαν-ψάρια για απελπισμένες μαμάδες, των οποίων τα βλαστάρια τρώνε ψάρι μόνο αν... δεν θυμίζει ψάρι.

Πριν από ένα χρόνο και κάτι ψιλά, αν με βάζανε να γράψω μία έκθεση για το βουνό, το πιο πιθανό είναι ότι κι εγώ θα άρχιζα κάπως έτσι:

“Το βουνό είναι ένα ισοσκελές τρίγωνο (μη σου πω, κάποιες φορές, μία σειρά ισοσκελών τριγώνων!) που ενίοτε έχουν στην κορυφή χιόνι, σαν την πασπαλισμένη άχνη ζάχαρη των κουραμπιέδων.”

Ή κάπως έτσι τέλος πάντων.

Όχι πως μου άρεζε αυτή η παντελής άγνοια επί του θέματος. Τουναντίον. Απλά, μία σειρά από ατυχή γεγονότα, με είχαν φέρει σε αυτή τη θέση. Κάποια στιγμή όμως, στην οποία οδήγησαν με μαθηματική ακρίβεια μία σειρά από ευτυχή αυτή τη φορά γεγονότα, έμελλε τελικά να ανταμώσουμε και να γνωριστούμε, εγώ και το βουνό. Το πραγματικό. Ούτε τηλεόραση, ούτε καρτ ποστάλ, ούτε μιμησιών καταστάσεις με πέντε δέντρα εδώ

κι εκεί. Βουνό με βήτα κεφαλαίο.

Ευλογημένο να είναι το www και το google. Αναζητείς ορειβατικό σύλλογο στη Θεσσαλονίκη και τσομπ, νάτο! Διάλεξα τον Ε.Ο.Σ. εντελώς στην τύχη για να είμαι ειλικρινής, και να 'μαι λοιπόν στις 03/10/10, πουρνό - πουρνό, με ένα μικρό σακίδιο στην πλάτη και τα χέρια στην τσέπη, άγνωστη μεταξύ αγνώστων, να περιμένουμε μαζί το λεωφορείο στην Τσιμισκή και να μη κρατιέμαι. Ο Δημήτρης ήρθε και μου συστήθηκε πριν ξεκινήσουμε, θυμάμαι, και σκέφτηκα ότι θα ήταν προφανώς ένας από τους δύο αρχηγούς. Το κλωσόρισμά του ήταν ειλικρινώς εγκάρδιο και με έκανε να νιώσω ευπρόσδεκτη.

Όταν πια φτάσαμε και κατεβήκαμε από το λεωφορείο, το πρώτο πράγμα που παρατήρησα ήταν πόση ώρα κάνανε όλοι να κοιμαστούνε ενώ εγώ καθόμουν σε αναμμένα κάρβουνα. Επίσης, όλοι έβγαζαν από τα σακιδιά τους κάτι πτυσσόμενα ματσούκια, σαν αυτά που έχουν οι σκιέρ και σκέφτηκα “Τι στην ευχή είναι αυτά;”, αλλά ντρεπόμουν να ρωτήσω. Άρχισα να ανησυχώ: “Θα 'πρεπε να έχω κι εγώ;” Και ακόμα χειρότερα, η ανησυχία έγινε φόβος: “Γιατί να σου χρειάζεται κάτι τέτοιο; Μα πού πάμε επιτέλους;”...

Και κάποτε ξεκινήσαμε. Θυμάμαι που η διαδρομή είχε στην αρχή μια ανηφόρα (ατελείωτη μου είχε φανεί) και έντρομη έφερα στο νου μου εκείνη



την εικόνα με το ισοσκελές τρίγωνο, σκεπτόμενη "αν είναι έτσι μέχρι το τέλος δεν τη βγάζω καθαρή σήμερα". Αλλά γρήγορα συνήθισα, η καρδιά μου σταμάτησε να χτυπά σαν ταμπούρλο, "τη γλίτωσα την ανακοπή" συλλογίστηκα, και μπόρεσα επιτέλους να αρχίσω να κοιτάω και γύρω μου και... Ωωω... Μακάρι να μπορούσα, έστω και σε ένα μικρό βαθμό, να περιγράψω το μεγαλείο των συναισθημάτων που με κατέκλυσαν εκείνη την υπέροχη μέρα, που η πυκνή ομίχλη την έκανε ως και μαγική. Ήμουν τυφλή και είδα. Για πρώτη μου φορά. Περπατούσα – κυριολεκτικά – στα σύννεφα! Όσοι είναι από μικροί μνημένοι, καταλαβαίνουν άραγε πόσο τυχεροί είναι; Ένας καινούργιος κόσμος είχε ανοιχτεί μπροστά μου και θα τον κατακτούσα οπωσδήποτε!

Εκτοτε, είχα τη χαρά να δω εικόνες απίστευτου κάλλους, να γνωρίσω ξεχωριστούς ανθρώπους και να ζήσω εμπειρίες τελείως πρωτόγνωρες, πράγματα που ούτε που τα φανταζόμουν. Τα καλύτερα έρχονται εκεί που δεν το περιμένεις. Ελπίζω να έρθουν κι άλλα. Και να υπάρξουν ακόμα περισσότεροι ευτυχείς, που θα έρθουν για να το ζήσουν κι αυτοί μαζί μας. Χαίρομαι πραγματικά που υπάρχουν άνθρωποι που τα κάνουν όλα αυτά δυνατά. Ευχαριστώ ολόψυχα όλους όσοι δουλεύουν εθελοντικά, για να μπορώ εγώ και

άλλοι σαν κι εμένα να απολαμβάνουμε κάτι τόσο όμορφο.

Όποιος δεν είχε την ευκαιρία να μείνει άναυδος, βλέποντας τον έναστρο νυχτερινό ουρανό στο Οροπέδιο των Μουσών, να σπεύσει. Όχι βραδύως. Πάραυτα.

Αν το δει, θα καταλάβει.

Keep walking.

Μαρία Τσουχικά



Στέλιος Τσιαλίκης 

- Διοργάνωση και υλοποίηση υπαίθριων δραστηριοτήτων
- Συνεργασία στο καταφύγιο Βάλια Κάλντα
- Συνοδός Μountain Trekking

Τηλ: +30 6977 307502
e-mail: staltzia@gmail.com



Σχοινοήρωες στην οθόνη

Η Αντιγόνη
προτείνει
10 ταινίες
με θέμα την
ορειβασία.
Για αρχή...

Πριν μερικούς μήνες το βουνό μου φαινόταν... βουνό. Άγνωστος κόσμος, δύσβατος, περίεργος. Μα τι βρίσκουν στα βουνά οι άνθρωποι; Πάνε καλά; Ε, ναι! Τέτοια πράγματα έλεγα, και τώρα δεν έχω αφήσει εκδρομή για εκδρομή. Μη σας πω ότι το βράδυ της Κυριακής σκέφτομαι την επομένη εξόρμηση. Για την επαφή και την ταύτιση με τη φύση, τη γαληνή που προσφέρει απλόχερα, τις πανέμορφες εικόνες, την ωραία παρέα, την αίσθηση της συντροφικότητας, το μοίρασμα, την αίσθηση του κόσμου που μας περιβάλλει. Όμως η Δευτέρα ξεπροβάλλει απειλητικά.

Και τώρα; Τι κάνουμε μέχρι την επομένη Κυριακή; Βόλτα στο Σέιχ Σου, στην παραλία, αφήνοντας τη φαντασία μας να σκεφτεί τα μπάζα ως λόφους ή βλέπουμε ορειβατικές ταινίες;

Τα δοκίμασα και τα τρία και σκέφτηκα να μοιρατώ κάποιες ταινίες που είδα και με βοήθηαν να

γεμίσω με όμορφες εικόνες τις μέρες μέχρι την επομένη εξόρμηση. Προσπάθησα να κάνω τη λίστα όσο πιο αντικειμενική μπορούσα. Σας παρουσιάζω λοιπόν τις 10 καλύτερες ορειβατικές ταινίες και ντοκιμαντέρ, όπου τα συγκλονιστικά τοπία, η ορειβατική δράση και τα μοναδικά ταξίδια είναι παρόντα.

Κάποια είναι αυτοβιογραφικά, κάποια φαντασικά. Όλα όμως συγκινούν με τον τρόπο τους για το υπεράνθρωπο της προσπάθειας που καταβάλλουν οι ήρωές τους, για την κινητήρια δύναμη με την οποία τους εμπνέει η φύση και για το ότι, όπως λέει κάποιος από τους ήρωες, «όταν είσαι στο βουνό, το μυαλό σου καθαρίζει. Οι αισθήσεις σου διεγείρονται. Το φως γίνεται πιο καθαρό, οι ήχοι πιο έντονοι και γεμίζεις από την παντοδύναμη παρουσία της ζωής».

Αντιγόνη Παπαδοπούλου



- 1. From Olympus to Everest**, 2004, 100 λεπτά (γιατί είναι ελληνικό επίτευγμα)
- 2. Touching the Void**, 2003, 96 λεπτά (η ταινία-ντοκιμαντέρ ορόσημο)
- 3. Everest: Beyond the Limit**, 2007, 3 ώρες και 57 λεπτά (κολλάς στην οθόνη)
- 4. The Wildest Dream: Conquest of Everest**, 2009, 94 λεπτά (ντοκιμαντέρ με ιστορικό περιεχόμενο και απίστευτες λήψεις από το BBC για τον άγγλο ορειβάτη George Mallory)
- 5. North Face**, 2008, 121 λεπτά, (πανέμορφα τοπία)
- 6. Seven Years in Tibet**, 1997, 139 λεπτά, (έπος και πνευματικότητα σε ένα)
- 7. Eiger Sanction**, 1975, 125 λεπτά (δράση, κατασκοπία και λίγη δόση James Bond)
- 8. Cliffhanger**, 1993, 93 λεπτά (το Χόλιγουντ κάνει ορειβασία-αναρρίχηση με πολλές εκρήξεις και εντυπωσιακά εφέ)
- 9. Into Thin Air**, 1997, 90 λεπτά, (περιπέτεια με μελόδραμα)
- 10. K2**, 1992, 104 λεπτά (εντυπωσιακά τοπία σε πραγματικές τοποθεσίες)

To be continued



Μικρά νέα

Αδελφοποίηση με τον ΦΟΣ Πωγωνίου...

Το διήμερο 8-9 Οκτωβρίου 2011 πραγματοποιήθηκε εξόρμηση στην περιοχή του Πωγωνίου, όπου την Κυριακή έγινε διάσχιση της Νεμέρτσικας, ενός σχετικά άγνωστου αλλά πανέμορφου βουνού στα ελληνοαλβανικά σύνορα. Η εξόρμηση πραγματοποιήθηκε με την πολύτιμη βοήθεια (και καλή παρέα) του Φ.Ο.Σ. Πωγωνίου και μετά το πέρας της έγινε αδελφοποίηση των δύο συλλόγων. Αξιοσημείωτη είναι η προσπάθεια των μελών του Φ.Ο.Σ. Πωγωνίου, οι οποίοι με πενιχρά μέσα αλλά με πολύ κόπο και μεράκι καθαρίζουν και σηματοδοτούν ξεχασμένα μονοπάτια και αναδεικνύουν την άγρια κι απόμακρη ομορφιά του τόπου τους στον επισκέπτη ορειβάτη.

... και άλλες κοινές αναβάσεις

Φιλοσοφία του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης είναι η συνεργασία και η σύμπραξη των συλλόγων. Γ' αυτό και κατά το 2011 πραγματοποιήθηκαν κοινές αναβάσεις με τον Φ.Ο.Σ. Σταυρού στην περιοχή της Βαρβάρας και με τον Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης στο μονοπάτι Ε6 στο Φαλακρό της Δράμας. Επίσης ο σύλλογος συμμετείχε με πολυπληθείς ομάδες στη Βορειοελλαδική Ορειβατική Συνάντηση στο Βερτίσκο και στην Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση στο όρος Δίρφης.

Τα βουνά «από μέσα»

Για όσους ενδιαφέρονται να δούνε με άλλο μάτι τα βουνά και να «εισχωρήσουν» σε αυτά, υπάρχει ο σπηλαιολογικός σύλλογος Πρωτέας. Σκοπός του είναι η εξερεύνηση, η καταγραφή, η προστασία και η ανάδειξη σπηλαίων και καρστικών μορφών στη Βόρεια και Κεντρική κυρίως Ελλάδα. Στις συναντήσεις στο σύλλογο πραγματοποιούνται παρουσιάσεις, προβολές, μαθήματα πρώτων βοηθειών, χαρτογράφησης, εξάσκηση σε κόμπους και οργανώνεται η εξόρμηση του Σαββατοκύριακου. Στα σεμινάρια ο εκπαιδευόμενος παίρνει γνώσεις βιολογίας, γεωλογίας, ανθρωπολογίας, παλαιοντολογίας και φωτογραφίας, ενώ δε λείπει και το canyoning (κατάβαση φαραγγιού). Πληροφορίες στην ιστοσελίδα: www.proteascave.gr και στο κιν.: 6977614112.



Συλλυπητήρια

Τα μέλη και το Δ.Σ. του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, θέλουν να εκφράσουν τα βαθιά τους συλλυπητήρια στην οικογένεια, τους φίλους και συνορειβάτες του Θεόδωρου Χριστόπουλου (μέλους της Ο.Α.Λ.Θ.) που σκοτώθηκε κατά την κατάβαση, μετά από επιτυχημένη ανάβαση στην βόρεια πλευρά του Matterhorn. Είθε να είναι το τελευταίο υψηλό τίμημα που πληρώνει η ελληνική ορειβασία στα βουνά του κόσμου...



Σχολή
Αρχαρίων
Βουνού




Ξεκίνησε για μια ακόμη φορά η Σχολή Αρχαρίων Βουνού. Η σχολή απευθύνεται σε όσους θέλουν να έρθουν σε επαφή με το βουνό, λαμβάνοντας τις βασικές γνώσεις που απαιτούνται για ασφαλείς αναβάσεις σε καλοκαιρινό και χειμερινό βουνό. Εκπαιδευτής είναι ο Λάζαρος Μποτέλης, Οδηγός Βουνού ΗΜΓΑ με μεγάλη εμπειρία σε ελληνικά και ξένα βουνά. Στη σχολή διδάσκονται τεχνική βάδισης σε ξερό, χιονισμένο πεδίο και πάγο, χρήση ποιλέ-κραμπόν, εξοπλισμός, προσανατολισμός (χρήση χάρτη, πυξίδα, GPS), διατροφή στο βουνό κ.ά.

ΤΑΚΟΥΝΙ & ΚΛΕΙΔΙ  **ΣΕ 1 ΛΕΠΤΟ**

Κλειστήματα Έξω?
ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ 

Γαμβέτα 159 - Θεσσαλονίκη Τηλ.: 2310 328.777
Γιάννης Ιωαννίδης

ΦΙΛΙΩ
ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ
ΤΕΧΝΗΤΑ ΝΥΧΙΑ



NAILS

6936 699 899

Φυτώριο εκμάθησης σκι

Ξεκίνησε και φέτος το φυτώριο εκμάθησης σκι για παιδιά άνω των 5 ετών. Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης συνεχίζει για μια ακόμα χρονιά την μεγάλη παράδοση που έχει σε φυτώρια και σχολές σκι. Με την εθελοντική εργασία-παρουσία των μελών της Τ.Ε.Χ (Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας) στο βουνό και την συγκρότηση ομάδας αξιόλογων και έμπειρων δασκάλων σκι, είμαστε σίγουροι ότι εξασφαλίζουμε για τα παιδιά πρώτα από όλα ασφάλεια και τις καλύτερες συνθήκες εκμάθησης και προπόνησης.

Στόχος μας, ταυτόχρονα, είναι να γνωρίσουν τα παιδιά τους σκοπούς και τις δραστηριότητες του Ε.Ο.Σ Θεσσαλονίκης, να μάθουν και να αγαπήσουν τη ζωή στο βουνό και το χιόνι, να γνωρίσουν την ευγενή άμιλλα, καθώς και το σεβασμό και την αγάπη για τη φύση και το περιβάλλον γενικότερα.

Τα μαθήματα διεξάγονται κάθε Σάββατο - Κυριακή ανάλογα με την αρχική σας επιλογή, στα χιονοδρομικά κέντρα:

- A) Σελίου, όπου ο σύλλογός μας διαθέτει δικές του εγκαταστάσεις- καταφύγιο σαλέ
- B) 3-5 Πηγάδια Νάουσας
- Γ) Βόρρα (Καιμάκταλαν)

Στο τέλος της χιονοδρομικής περιόδου τα παιδιά



Χιονοδρομία

της «προαθλητικής» ομάδας των 10 χρόνων, θα λάβουν μέρος, εφόσον επιθυμούν, στους αγώνες της Βόρειας περιφέρειας που διοργανώνονται υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας (Ε.Ο.Χ.), με συμμετοχή παιδιών από όλη την Βόρεια Ελλάδα. Οι αγώνες αυτοί είναι αγώνες "κριτηρίων" και αποτελούν την πρώτη αγωνιστική εμπειρία όλων των μελλοντικών αθλητών.

8ος ο αθλητής του ΕΟΣ-Θ Μασσιμιλιάνο Βαλκαρέτζι στην Ολυμπιάδα Νέων

« Έγραψε ιστορία ο Έλληνας πρωταθλητής στην Ολυμπιάδα Νέων σήμερα 14 Ιανουαρίου 2012 με την 8η θέση στο Super G. Με χρόνο 1:05,55 και 77,51 βαθμούς FIS μόλις 1:10 δευτέρα πίσω από τον πρώτο νικητή έκανε την αγωνιστική του υπέρβαση και πέτυχε την μεγαλύτερη επίδοση Έλληνα αθλητή στην ιστορία της χιονοδρομίας.

Η Ελληνική αποστολή και προσωπικά ο ίδιος ζουν απερίγραπτες στιγμές ευφορίας και ενθουσιασμού στην Αυστρία και περιμένουν με ανυπο-

μονησία τις επόμενες αγωνιστικές εκδηλώσεις του αθλητή μας με στόχο μία ακόμη σπουδαία διάκριση.

...και 21η η Αναστασία Γκόγκου

Στο αγώνισμα της τεχνικής κατάβασης SL η αθλήτρια του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης Αναστασία Γκόγκου κατέλαβε την 21η θέση ανάμεσα σε 54 αθλήτριες, εξαιρετική θέση για Ελληνίδα σε παρόμοιους αγώνες.



NOU
VEAU

depuis
1948

ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ 67
& ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ


Τερκενλής
www.terkenlis.gr