

εξώπολις

περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

09

Mont Blanc, 100 μέτρα πριν την κορυφή

Ο γεωλογικός παράδεισος της Ισλανδίας

Επτά αλπικές λίμνες στη Ρίλα

Ασφάλεια στο βουνό

Πεζοπόροι και ποδηλάτες στο Σείχ Σου

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013/ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



περιεχόμενα



Mont Blanc, 100 μέτρα πριν την κορυφή	4
Ο γεωλογικός παράδεισος της Ισλανδίας	10
Οι 7 αλπικές λίμνες της Ρίλας	14
26ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου	16
Πρόγραμμα αναβάσεων 2013	17
Για ασφαλείς εξορμήσεις στο βουνό	25
Φωτοαπόδραση	28
Ταινίες που θέλουμε να δούμε	29
Σχολή αναρρίχησης και χειμερινού βουνού	30
Πεζοπόροι και ποδηλάτες στο Σέιχ Σου	31

Η σύνθεση του Δ.Σ. Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΪΔΩΝ

ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΓΙΛΕΚΗ ΦΙΛΙΩ

ΤΑΜΙΑΣ ΓΛΥΜΠΤΣΑΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΑΝ. ΕΦ. ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ

ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΣΟΥΛΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΚΟΚΚΟΛΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας

ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΟΡΑΣ

ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΑΝΑ ΣΟΦΙΑ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ

Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΜΑΓΓΙΩΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΜΑΚΗΣ

ΣΑΡΑΚΙΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

εξώπολις

τεύχος 09

Ιανουάριος - Δεκέμβριος 2013

Υπεύθυνος έκδοσης

Τερζίδης Τάσος

Επιμέλεια ύλης

Τασούλα Κυριακίδου

e-mail

exorolis@ikano.gr

Υπεύθυνοι επικοινωνίας:

Τερζίδης Τάσος, εφορος

ορειβασίας: 6975 844156

Τασούλα Κυριακίδου:

6937 490717

Τα ενυπόγραφα κείμενα
δεν εκφράζουν 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 Ντήλ 19

546 23 Θεσσαλονίκη

Ώρες λειτουργίας γραφείων:

καθημερινά 11:00-14:30

και τα απογεύματα εκτός

από Τρίτη και Παρασκευή

Τηλέφωνα

2310 266928, 2310 240889

Fax: 2310 27828

Ιστοσελίδα

www.eosthessalonikis.gr

Τηλέφωνα καταφυγίων του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

Καταφύγιο Σταυρού

23520 84100, 23520 82482

Καταφύγιο Σελίου

23310 49234

Καταφύγιο Γρίτσας

6972338348, 693228244

editorial

Στο τεύχος αυτό το «εξώπολις» ταξιδεύει εκτός Ελλάδος. Με τον Νίκο Κοντό και άλλους έξι έλληνες ορειβάτες παίρνει το δρόμο για το Mont Blanc, ενώ μέσα από τον φωτογραφικό φακό και τις εντυπώσεις του Αριστείδη Ζάχαρη επισκέπτεται τη μοναδική γεωλογικά Ισλανδία. Ακόμη ο Παναγιώτης Κόντρας μετράει μία μία τις αλπικές λίμνες στη Ρίλα, επτά τον αριθμό, ενώ ο Βασίλειος Αλεξάνδρου ταξιδεύει (κινηματογραφικά) στην Ιαπωνία, για να σας προτείνει μία συναρπαστική εμπειρία διασώσεων στην οθόνη. Και για

να μη χρειαστεί ποτέ να ζήσετε κάτι παρόμοιο στις αναβάσεις σας, ο Παναγιώτης Κόντρας καταθέτει την εμπειρία του με μία εισαγωγή σε θέματα ασφάλειας στο βουνό. Η Γιώτα Φατούρου παρακολουθεί τις σχολές αναρρίχησης και χειμερινού βουνού του ΕΟΣ-Θ, ενώ περισσότερα από 200 άτομα πεζοπορούν και ποδηλατούν στο γειτονικό μας Σέιχ Σου. Τέλος, το πρόγραμμα αναβάσεων του ΕΟΣ-Θ για το 2013 σας προσφέρει 47 ευκαιρίες για ορειβατικές αποδράσεις. Σας περιμένουμε!



**MOUNTAIN
HOUSE**

Υπεύθυνος: Παναγιώτης Γουμπέρης
Εκπαιδευτής Ορειβασίας - Αναρρίχησης

www.mountain-house.gr

e-mail: sales@mountain-house.gr

Τηλ: 2313 022357

Στ. Καρατζα 30 - Καλαμαριά - Θεσ/νίκη

Αναρριχητικός Εξοπλισμός
Ορειβατικά Είδη



 **Black
Diamond**



Mont Blanc

100 μέτρα πριν την κορυφή

Η ιδέα είχε πέσει στο τραπέζι και παλιότερα, όμως δεν προχώρησε, ίσως γιατί φάνταζε σαν όνειρο μακρινό. Να βρεθούμε σε βουνά τα οποία βλέπαμε μόνο σε φωτογραφίες και ντοκιμαντέρ, που μας προκαλούσαν δέος!

Με τον καιρό όμως η ιδέα αυτή άρχισε να ωριμάζει όλο και περισσότερο. Σίγουρα σε αυτό έπαιξε ρόλο ή ολόένα αυξανόμενη ενασχόληση με το βουνό. Αρχικά με περπάτημα, μετά αναρρίχηση και χειμερινό βουνό. Φυσικά το πιο σημαντικό, παρέα στο βουνό με άτομα με εμπειρία και γνώ-

σεις, τα οποία θέλουν να τα μεταδώσουν. Έτσι λοιπόν, όσο αποκτούσαμε εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μας η ιδέα άρχισε να φαίνεται εφικτή.

Μετά από ένα τηλεφώνημα του φίλου μου του Μίλτου, που πάντα με «μπρίζωνε», τα πράγματα άρχισαν να παίρνουν τον δρόμο τους. «Τι θα γίνει, θα πάμε Άλπεις;» μου λέει; «Πάμε, αλλά πού;» του απαντάω. Μετά από διάφορες προτάσεις καταλήξαμε. Προορισμός μας το Mont Blanc.

Στην αρχή η οργάνωση του ταξιδιού ξεκίνησε με πολύ αργούς ρυθμούς, μόλις όμως συνειδητο-



ποιήσαμε ότι μας μένει μόνο ένας μήνας, οι ρυθμοί άλλαξαν. Υπολογισμοί για τα έξοδα, πληροφορίες για το βουνό, συγκέντρωση εξοπλισμού που μας έλειπε κ.τ.λ. επικρατούσαν στη σκέψη μας καθημερινά. Τα λίγα Σαββατοκύριακα που είχαμε για την απαραίτητη προετοιμασία τα αφιρώσαμε στον Όλυμπο. Η διαδρομή Πριόνια, Γομαροστάλι, πέρασμα Νάτση, Μύτικας ήταν η ιδανική. Συνδυάζει όλα αυτά που θέλαμε να δουλέψουμε, περπάτημα με βάρος σε έντονες κλίσεις και εξοικείωση σε ελαφρύ σκαρφάλωμα με παράλληλη κίνηση στο πέρασμα Νάτση. Σε λίγες μέρες μεγάλωσε και η παρέα, γίναμε επτά στον αριθμό, προερχόμενοι από Θεσσαλονίκη και περίχωρα, Λάρισα και Κρήτη.

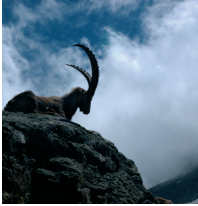
Οι μέρες πέρασαν γρήγορα και ήρθε η στιγμή που κάποιοι περίεργοι τύποι με μεγάλα σακίδια και φορώντας μπότες και μπουφάν μέσα στο καλοκαίρι, εμφανίστηκαν στο αεροδρόμιο (αυτό για να μειώσουμε το βάρος των αποσκευών μας,

κλασικό ορειβατικό κόλλο). Προορισμός μας το Bergamo στη βόρεια Ιταλία και από εκεί οδικώς το Chamoniχ της Γαλλίας.

Στη διαδρομή με το αυτοκίνητο, στριμωγμένοι ανάμεσα στα σακίδια, άρχισα να διακρίνω χιονισμένες κορυφές εδώ και εκεί, κάτι που έκανε την αναμονή πιο έντονη. Ωσπου τελικά μετά από τέσσερις ώρες αντικρίσαμε το Mont Blanc από την ιταλική του πλευρά. Μία λέξη μόνο ταιριάζει... ΔΕΟΣ! Άλλα τα μεγέθη σε σχέση με ό,τι συνηθίσαμε. Τα τσουχτερά διόδια του τούνελ που ενώνει Ιταλία-Γαλλία κάτω από το βουνό μας συνέφεραν και σε λίγη ώρα βρισκόμασταν στο Chamoniχ. Ψάξιμο για κάμπινγκ, στήσιμο σκηνών και μετά έξω για μια βόλτα στη πόλη. Ο παράδεισος του ορειβάτη: αν κάνεις πως σηκώνεις το κεφάλι σου, βλέπεις παντού τριγύρω χιονισμένες κορυφές να σε καλούνε και παγετώνες να κατεβαίνουν τις πλαγιές. Πολύ όμορφα κτήρια και ορειβάτες να πηγαينوέρχονται. Το μέρος πραγ-

Ο παράδεισος του ορειβάτη: αν κάνεις πως σηκώνεις το κεφάλι σου, βλέπεις παντού τριγύρω χιονισμένες κορυφές να σε καλούνε





ματικά κινείται στους ρυθμούς του βουνού γύρω του.

Την άλλη μέρα το πρωί ξεκινήσαμε επιτέλους για την ανάβαση. Αφήσαμε το αυτοκίνητο στο γειτονικό Les Houses. Από εκεί πήραμε το τελεφερίκ, που μας ανέβασε ως το σημείο που συναντάς το τρενάκι του Mont Blanc και αυτό με τη σειρά του ως το τέλος της διαδρομής στα 2.200 μέτρα. Από εκεί ξεκινήσαμε το περπάτημα ως το καταφύγιο Tete Rousse, σε ένα μονοπάτι καθαρό και με πολύ κόσμο. Εντύπωση μας έκαναν τα αγριοκάτσικα που περνούσαν στα δύο μέτρα χωρίς να ενοχλούνται, σημάδι ότι εκεί ο άνθρωπος δεν τα απειλεί, σε αντίθεση με την Ελλάδα.

Φτάσαμε στο καταφύγιο με τον καιρό να αλλάζει και να μας ανησυχεί. Το πρόγραμμά μας ήταν: Δευτέρα να είμαστε στο καταφύγιο Tete Rousse στα 3.167 μέτρα και την επόμενη το πρωί να φεύγαμε για το καταφύγιο στην κόψη Gouter στα 3.817 μέτρα, να ξεκουραζόμασταν εκεί και το βράδυ, γύρω στη 1, να φεύγαμε για κορυφή. Το τελευταίο δελτίο καιρού έδειχνε τον καιρό να χα-

λάει την Τρίτη αργά το απόγευμα. Αποφασίσαμε έτσι να επιχειρήσουμε για κορυφή το ίδιο βράδυ, όπως μας συμβούλεψαν και άνθρωποι από το καταφύγιο, μιας και η κακοκαιρία θα κρατούσε για μέρες. Αυτό βέβαια εγκυμονούσε τον κίνδυνο να μας πιάσει η ασθένεια του υψομέτρου, μιας και δεν θα υπήρχε χρόνος για εγκλιματισμό. Ξεκινήσαμε λοιπόν γύρω στις 12.30 το βράδυ παίρνοντας μόνο τα απαραίτητα. Το κομμάτι ανάμεσα στα δυο καταφύγια ήταν το πιο ενδιαφέρον μέχρι τότε, 600 μέτρα υψομετρικής που θυμίζουν το λούκι του Μύτικα, με σταθερά συρματόσχοινα στην αρχή και στο τέλος. Στην αρχή του βρίσκεται και το σημείο της διαδρομής με τα περισσότερα ατυχήματα σε αυτό το βουνό, το grand couloir. Πρόκειται για την απόληξη ενός λουκιού με πλάτος 30-40 μέτρα, από το οποίο πέφτουν συνεχώς πέτρες από αρκετές εκατοντάδες μέτρα ψηλά. Οι καλύτερες ώρες για να το διασχίσεις είναι το βράδυ μέχρι νωρίς το πρωί, όταν οι πτώσεις βράχων είναι λιγότερες λόγω χαμηλών θερμοκρασιών.



Μια ατελείωτη γραμμή από φακούς σχηματίζονται κατά μήκος της διαδρομής. Προσπερνάμε όπου είναι δυνατό όσους μπορούμε για να κερδίσουμε χρόνο αλλά και πάλι καθυστερούμε πολύ. Κυκλοφοριακή συμφόρηση στο βουνό. Από τα μισά αρχίζει να χιονίζει, όταν πια φτάνουμε στο καταφύγιο είναι αργά, δεν προλαβαίνουμε να φύγουμε για κορυφή και αποφασίζουμε να μείνουμε, ελπίζοντας ότι ο καιρός θα ανοίξει το βράδυ, παρά τις προβλέψεις. Όμως λογαριάζουμε κυριολεκτικά χωρίς τον ξενοδόχο. Περιμένουμε ώρες μέχρι να μας δώσουν τα κρεβάτια μας (μιας και είχαμε κάνει κράτηση) αλλά μας λένε ότι υπάρχει πρόβλημα, είναι πλήρες και δεν έχουν ούτε κουβέρτα. Έχουμε αρχίσει να κρυώνουμε σε βαθμό που είναι αδύνατο να περιμένουμε μέχρι το βράδυ, αποφασίζουμε λοιπόν εμφανώς απογοητευμένοι να φύγουμε. Δεν περιμένα η περιπέτειά μας να λήξει προσπάθεια για κορυφή. Μας αποζημιώνει όμως η επιστροφή, μιας και το βράχινο κομμάτι που περάσαμε είναι πλέον χιονισμένο και μας δίνει μια δόση αδρεναλίνης. Αργά το απόγευμα βρισκόμαστε πάλι στο Chamoniç.

Την Τετάρτη 11/7 ξημερώνει μια υπέροχη μέρα, η απογοήτευσή μας μεγαλώνει, βλέπουμε την κορυφή με ήλιο και ασθενείς ανέμους. Αν μας έβγαине το πρόγραμμα όπως το είχαμε σχεδιάσει, ίσως να ήμασταν στην κορυφή. Βολτάρουμε στην πόλη για να πνίξουμε την απογοήτευσή μας, όμως το μυαλό μας είναι στο βουνό. Το πείσμα μας όμως μας ωθεί να μην τα παρατήσουμε. Οι τέσσερις από τους επτά αποφασίζουμε για δεύτερη προσπάθεια στις μέρες που μας απομένουν. Εναντία στις προβλέψεις του καιρού, που όπως αποδείχτηκε πριν, ήταν απλά προβλέψεις.

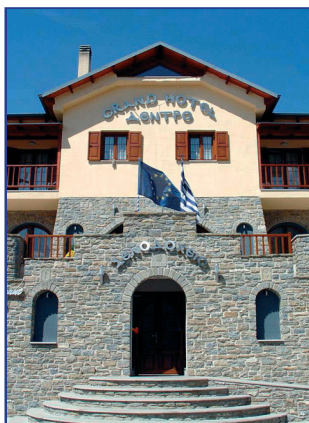
Την Πέμπτη το πρωί ξυπνάμε υπό τον ήχο των ελικοπτέρων που περνάνε διαρκώς, δεν ξέρουμε όμως τι συμβαίνει. Ξεκινάμε πάλι από την ίδια διαδρομή, αυτή τη φορά όμως απευθείας για τα 3.817 μέτρα, μόνο με τα απολύτως απαραίτητα (fast & light που λένε!) με σκοπό για κορυφή το ίδιο βράδυ.

Όταν βρισκόμαστε πάλι στο βράχινο κομμάτι αρχίζουν τα πρώτα τηλεφωνήματα από την Ελλάδα, τότε μαθαίνουμε για το ατύχημα με τη χιονοστιβάδα στη διπλανή κορυφή Mont Maudit. Ευτυχώς εμείς δεν διατρέχουμε τέτοιο κίνδυνο. Φτάνουμε στο καταφύγιο, λιγότερο κουρασμένοι από όσο περιμέναμε και παραδόξως βρίσκουμε και κρεβάτια! Η διάθεσή μας έχει ξανα-

νέβει, εγώ όμως έκανα το τραγικό λάθος να ξεχάσω κάτι που πρέπει να έχει πάντα κανείς στο καταφύγιο: ωτοασπίδες. Ύπνος για εμένα λοιπόν γιοκ, μιας και στο δωμάτιο γινόταν διαγωνισμός ροχαλητού.

Τριγυρίζω στο καταφύγιο περιμένοντας την ώρα να φύγουμε, τσεκάροντας συνέχεια τον καιρό. Ο ήδη δυνατός αέρας δυναμώνει συνεχώς, ξαφνικά στη 1 λες και κάποιος έδωσε το σύνθημα, όλοι ξυπνάνε και τρέχουν να ετοιμαστούνε, το ίδιο και εμείς. Μένουμε όμως τρεις, καθώς ο τέταρτος της παρέας αποφασίζει να μην έρθει.

Ο προθάλαμος έχει γεμίσει από σχοινοσυντροφίες που ετοιμάζονται και δένονται για να ξεκινήσουν. Κάθε μια που φεύγει ανακουφίζει τους υπόλοιπους που ετοιμάζονται στον μικρό χώρο. Δε-



GRAND HOTEL ΔΕΝΤΡΟ

ΚΟΝΙΤΣΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Μουρεχίδης Χρήστος
Τηλ: +30 26550 29365
Fax: +30 26550 29366
info@grandhoteldentro.gr

www.grandhoteldentro.gr

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΑΓΡΑΦΩΝ
ΥΨΟΜ. 1536

Βασίλης Τασιόπουλος
Τηλ.: 6932744194, 6932240048

ΣΚΙ - ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

Λιγότερο από 100 μέτρα υψομετρικής μας χωρίζουν από την κορυφή, αλλά αποφασίζουμε να γυρίσουμε. Το βουνό θα βρίσκεται εκεί, ίσως μια άλλη φορά να ξαναδοκιμάσουμε



νόμαστε, κραμπόν, πιολέ, μάσκα θυέλλης και ξεκινάμε. Ο αέρας έχει φτάσει περίπου 80 χιλιόμετρα την ώρα, πράγμα απαγορευτικό για την κορυφή, αλλά αποφασίζουμε, όπως και πολλοί άλλοι, να προχωρήσουμε μέχρι εκεί που μπορούμε. Και βάζουμε στόχο την κορυφή Dome du Gouter στα 4.304 μέτρα. Αν ο καιρός ήταν διαφορετικός, μετά από εκεί θα έπρεπε να ανέβουμε τα 600 περίπου μέτρα της τελικής κόψης για την κορυφή (4.807 μέτρα), πράγμα αδύνατο με αέρα αυτής της έντασης. Περνάμε την κόψη Gouter μετά το καταφύγιο κι

νούμενοι στο πλάι της και όχι στη κορυφή της, γιατί ο αέρας σχεδόν μας ρίχνει κάτω. Αρχίζουμε να ανεβαίνουμε στην Dome du Gouter αλλά ο αέρας μετατρέπεται σε χιονοθύελλα. Η ορατότητα μειώνεται σε λίγα λεπτά και συνεχώς συναντάμε προπορευόμενους που επιστρέφουν. Όπως μας λένε, είναι ανώφελο να συνεχίσουμε. Λιγότερο από 100 μέτρα υψομετρικής μας χωρίζουν από την κορυφή, αλλά αποφασίζουμε να γυρίσουμε. Το βουνό θα βρίσκεται εκεί, ίσως μια άλλη φορά να ξαναδοκιμάσουμε.

Γυρίσαμε στο καταφύγιο με την ικανοποίηση της προσπάθειας αυτή τη φορά και όχι με απογοήτευση. Ξεκουραστήκαμε περιμένοντας να ξημερώσει και αρχίσαμε να κατεβαίνουμε. Ο καιρός συνέχισε με τον ίδιο ρυθμό και δεν έδειχνε να αλλάζει. Στο βράχιο κομμάτι συναντήσαμε έναν Γάλλο που είχε χτυπήσει το πόδι του από πτώση και μας ζήτησε να τον βοηθήσουμε. Πήραμε το σακίδιό του, μισή ψαλιδιά και κατέβασμα «κουβά» στα απότομα κομμάτια. Τον κατεβάσαμε μέχρι το Tete Rouge, από όπου μας είπε ότι θα τον παραλάμβανε ελικόπτερο, μιας και διέθετε ορειβατική ασφάλεια, που κάλυπτε τα έξοδα.

Η βοήθεια όμως αυτή που δώσαμε αποδείχθηκε αρκετά χρονοβόρα. Τελικά, προλάβανε οριακά το τελευταίο τρενάκι, που αν το χάναμε θα σήμαινε μερικές ακόμα ώρες περπάτημα.

Αργά το απόγευμα συναντήσαμε και τους υπόλοιπους της παρέας που είχαν πάει για via ferrata και ήταν ενθουσιασμένοι. Η επόμενη μέρα πέρασε χαλαρά με βόλτες για ψώνια στο Chamoniix μέχρι το μεσημέρι, που πήραμε τον δρόμο της επιστροφής.

Αυτή είναι η περιγραφή του ταξιδιού μας και της προσπάθειάς μας για την ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή των Άλπεων. Υπάρχουν όμως συναισθήματα και εικόνες που μας προσέφερε το βουνό και η περιοχή γενικότερα, τα οποία δεν περιγράφονται με λέξεις ούτε αποτυπώνονται σε φωτογραφίες. Πανέμορφη φύση και τοπία που αξίζει κανείς να γνωρίσει. Όπως επίσης ανθρώπους με σεβασμό και αγάπη για το βουνό που η ζωή τους είναι συνδεδεμένη με αυτό.

Κι αν νομίζει κανείς πως ένα τέτοιο ταξίδι απαιτεί πολλά έξοδα κάνει λάθος. Τα 350 € που μου κόστισε για μια εβδομάδα είναι πολύ λίγα μπροστά στις εμπειρίες που μου χάρισε. Αυτά που απαιτούνται είναι χρόνος, όρεξη και σωστή προετοιμασία.

Νίκος Κοντός



Μεσσηνιακό
Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο Καλαμών

Παναγιώτης Κόντρας
Αντιπρόσωπος Β. Ελλάδος
6978 395900



NOU
VEAU

depuis
1948

ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ 67
& ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ


Τερκενλής®
www.terkenlis.gr

Ο γεωλογικός παράδεισος της Ισλανδίας

Η Ισλανδία είναι ένας ιδιαίτερος προορισμός, κυρίως από γεωλογικής πλευράς. Τι ακριβώς συμβαίνει όμως σ' αυτό το νησί που το κάνει τόσο ελκυστικό και ενδιαφέρον;

Η Ισλανδία λοιπόν βρίσκεται πάνω στο ρήγμα της Μεσο-ωκεάνιας ράχης (Mid-Atlantic ridge), το οποίο εκτείνεται για πολλά χιλιόμετρα κατά μήκος του Ατλαντικού ωκεανού. Το ρήγμα προκαλείται από την απομάκρυνση των λιθосφαιρικών πλακών της Αμερικής και της Ευρασίας και τέμνει την Ισλανδία, που βρίσκεται πάνω στα σύνορα των πλακών. Έτσι οι πλευρές εκατέρωθεν του ρήγματος απομακρύνονται 2,5 εκ. κάθε

χρόνο. Το κενό που δημιουργείται έρχεται να το καλύψει μάγμα από τα έγκατα της γης, το οποίο βγαίνει στην επιφάνεια, στερεοποιείται και έτσι η Ισλανδία «μεγαλώνει» διαρκώς! Τα αποτελέσματα αυτής της κίνησης είναι εμφανή σε πολλά σημεία και κυρίως στο εθνικό πάρκο Ringvellir. Λόγω της έντονης γεωτεκτονικής δράσης από τις λιθосφαιρικές πλάκες, αλλά και από μία μεγάλη ποσότητα μάγματος, η οποία έχει «κλειδώσει» κάτω από το νησί, η Ισλανδία παρουσιάζει έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα. Υπάρχει ένα μεγάλο σύστημα ηφαιστείων (κυρίως κατά μήκος του ρήγματος) και πολλά από αυτά είναι



ιδιαίτερα ενεργά και θορυβώδη. Πιο συγκεκριμένα το 25% του εδάφους του νησιού είναι ηφαιστειογενές, υπάρχουν περίπου 30 ενεργά ηφαιστεια με εκρήξεις που συμβαίνουν κάθε 3 με 4 χρόνια. Κάποια από αυτά βρίσκονται καλυμμένα με πάγο, οπότε οι εκρήξεις τους συνοδεύονται με κατακερματισμό του στρώματος πάγου που βρίσκεται από πάνω, πλημμύρες και σπάνιες εικόνες λάβας και πάγου. Διάσημα ηφαιστεια είναι τα: Hekla, Katla, Krafla, Laki, Grimsvotn. Ένας άλλος παράγοντας που αλλάζει τις ισορροπίες στην Ισλανδία, όπως το κλίμα και τη μορφολογία του εδάφους, είναι οι παγετώνες. Κυριάρχησαν για χιλιάδες χρόνια στο νησί και ευθύνονται για τη δημιουργία των φιορδ, τη μορφοποίηση του ανάγλυφου και τη μεταφορά πετρωμάτων. Το 11% του εδάφους στην Ισλανδία είναι καλυμμένο από παγετώνες και εκεί βρίσκεται και ο μεγαλοπρεπής Vatnajokull. Με έκταση 8.100 τετρ. χλμ., είναι ο μεγαλύτερος παγετώνας της Ευρώπης. Το στρώμα πάγου στον Vatnajokull έχει μέσο όρο 400 με 500 μ. πάχος,

ενώ σε κάποια σημεία φτάνει τα 1.000 μ. Ακόμα στην έκτασή του βρίσκεται η ψηλότερη κορυφή του νησιού Hvannadalshnúkur, που έχει υψόμετρο 2.110 μ. και στην ουσία είναι η άκρη μιας καλντέρας. Όπως όλοι οι παγετώνες έτσι και ο Vatnajokull κινείται σαν ένα παγωμένο ποτάμι προς τα χαμηλότερα υψόμετρα 3 με 4 μ. ανά εβδομάδα. Από κάτω του υπάρχουν 7 ηφαιστεια, καθώς και η περιοχή του Kverfjoll, η οποία παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Βρίσκεται στη βόρεια απόληξη του Vatnajokull και η έντονη γεωθερμία που επικρατεί στο έδαφος λιώνει σταδιακά τον παγετώνα από κάτω και δημιουργεί ένα ποτάμι αρκετών χιλιομέτρων. Η πορεία του σμιλεύει εντυπωσιακά παγοσπήλαια, τα οποία όμως είναι εξαιρετικά ασταθή και επικίνδυνα, αφού μεταβάλλονται διαρκώς, κυρίως τις ζεστές μέρες. Ακόμα η Ισλανδία παρουσιάζει και πολλά σημεία με έντονη γεωθερμία. Αξίζει να αναφερθεί ότι το 27% της ενέργειας του νησιού προέρχεται από τη γεωθερμία. Έχουν κατασκευαστεί 5

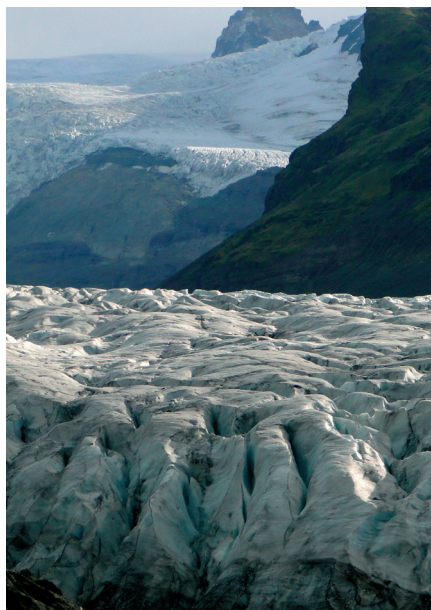
Οι παγετώνες κυριάρχησαν για χιλιάδες χρόνια στο νησί και σε αυτούς οφείλεται η μορφοποίηση του ανάγλυφου



**Αρκετά
εντυπωσιακοί
είναι και οι
καταρράκτες
του νησιού,
που σου προ-
καλούν δέος
και σε κάνουν
να αισθάνεσαι
μικρός**

εργοστάσια που εκμεταλλεύονται τη θερμότητα από το έδαφος με μεγαλύτερο αυτό της Κραfla, που έχει χτιστεί δίπλα στο ομώνυμο ηφαιστείο, με όλο το ρίσκο που εμπεριέχει μια τέτοια κίνηση! Περιοχή υψηλής γεωθερμίας είναι και η Namajfall με τη θερμοκρασία στα -1.000 μ. να είναι 200 Co. Υπάρχουν θειούχες πηγές που μυρίζουν έντονα (solfataras) και πηγές ατμού ο οποίος εκτονώνεται με ένταση σαν πίδακας στην επιφάνεια (fumaroles).

Τέλος αρκετά εντυπωσιακοί είναι και οι καταρράκτες του νησιού, που σε κάνουν να νιώθεις δέος και να αισθάνεσαι μικρός. Τροφοδοτούνται από τα νερά των παγετώνων που λιώνουν και στην ουσία οι περισσότεροι από αυτούς βρίσκονται σε ποτάμια. Πολλοί έχουν αρκετά μέτρα πλάτος και αυτό έχει ως αποτέλεσμα μεγάλο όγκο νερού. Έτσι ο Detifoss είναι ο μεγαλύτερος σε όγκο νερού στην Ευρώπη, ενώ αξίζει να δει κανείς και τον Gullfoss (αρκετό νερό επίσης), Svartifoss (με τις εντυπωσιακές στήλες βασάλτη), Godafoss, Skogarfoss, Selfoss και Seljalandsfoss.



Είχα την τύχη να επισκεφθώ την Ισλανδία τον Αύγουστο του 2012 και να κάνω το γύρο του νησιού. Η παραμονή ήταν 8 μέρες, στις οποίες διανύσαμε 2.400 χλμ. Το παραπάνω κείμενο βασίστηκε σε προσωπικές εμπειρίες και σε υλικό που άντλησα από βιβλία και το διαδίκτυο.

Από ορειβατική άποψη, η ψηλότερη κορυφή του νησιού ήταν απρόσιτη εκείνη την περίοδο, λόγω της παρατεταμένης ζέστης που είχε ως αποτέλεσμα να μεγαλώσουν οι σχισμές στον παγετώνα (crevasses), εμποδίζοντας κάθε προσπάθεια.

Προορισμοί που επίσης αξίζουν είναι η λίμνη Jokulsarlon με τα παγόβουνα, η άγρια ενδοχώρα με την αχανή έρημο από λάβα και την περιοχή της Askja, το θερμοπίδακα (geysir), τα δυτικά και ανατολικά φιόρδ, τη χερσόνησο Snaefellsnes, κάποιο σπήλαιο από λάβα και πολλά ακόμα!

Ζάχαρης Αριστείδης



σχεδιάζουμε
με βάση
τις ανάγκες σας

κατασκευάζουμε
με αξιοπιστία,
συνέπεια
και οικονομία

PROJECT
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ

ΕΡΜΟΥ 4, 54625 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ: 2310 520523 | FAX: 2310 520567 | e-mail: info@project-kat.gr

Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα μας: www.project-kat.gr

Οι επτά αλπικές λίμνες της Ρίλας

Ένα εκπληκτικό φαινόμενο που συναντά κανείς είναι το σχήμα κάθε μιάς από τις λίμνες, το οποίο δίνει και ξεχωριστό όνομα στην κάθε μια

Σε ένα από τα ωραιότερα αλπικά τοπία της Ευρώπης επισκεφθήκαμε και φέτος, όπως σχεδόν κάθε χρόνο, το ορεινό συγκρότημα της Rila στη Βουλγαρία. Αυτή τη φορά βέβαια αντί για καλοκαίρι η εξόρμηση πραγματοποιήθηκε το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου και έτσι το κρύο ήταν σαφώς πιο αισθητό από ότι το καλοκαίρι που συνήθως επισκεπτόμαστε την περιοχή.

Το δέος για την περιοχή σε πιάνει με το που πλησιάζεις το Borovets. Πελώρια έλατα υψώνονται από πάνω σου και δεν αφήνουν το φως να φθάσει στο έδαφος. Όλα τα συγκροτήματα μοιάζουν με μικρές κουκίδες μέσα στην απεραντοσύνη του δάσους, δημιουργώντας σου την εντύπωση ότι βρίσκεσαι σε ένα εντελώς απόκοσμο αλλά και οικείο συνάμα μέρος.

Αφού ξεκουραστήκαμε λίγο στο ξενοδοχείο, κάναμε μια μικρή βολτα στο χιονοδρομικό και με το που σουρούπωσε το κρύο άρχισε να μας ειδοποιεί ότι αυτά που ξέραμε στα χαμηλά υψόμετρα εδώ πλέον δεν ισχύουν. Ούτως ή άλλως την επόμενη μέρα μας περίμενε πολλή δράση και έπρεπε να υπάρχουν δυνάμεις για να αντεπεξέλθουμε.

Το ζύπνημα της επομένης σίγουρα δεν το λες πρωινό: 4.30' εγερτήριο, 5.00' πρωινό και 6.00'

αναχώρηση για τη Sararevabanjα, μιας και στην καρδιά του χειμώνα οι ώρες με φως είναι λίγες και πολύτιμες.

Η ανατολή του ήλιου μας βρήκε λίγο πριν τον ορεινό δρόμο από όπου θα παίρναμε το μονοπάτι για τις φημισμένες 7 αλπικές λίμνες. Για καλή μας τύχη τις εργασίες συντήρησης του lift εκμεταλλεύτηκαν τζιπάδες 4X4, που μας ανέβασαν μέσα από τις ξερές πίστες του σκι σε μια διαδρομή που από μόνη της αποτελεί εμπειρία. Έτσι λοιπόν πήραμε το δρόμο για πάνω και οι 62 πεζοπόροι, ξεκινώντας την περιήγηση για ένα μοναδικό φυσικό μνημείο της Ευρώπης.

Οι 7 αλπικές λίμνες είναι ένα συγκρότημα λιμνών που σχηματίζεται από την απορροή των λιμνών της μίας μέσα στην άλλη και από το λιώσιμο των πάγων όλης της πλευράς του βουνού που καταλήγει στη Sararevabanjα.

Το υψόμετρο των λιμνών ξεκινάει από τα 2.100 μ. και καταλήγει στην ψηλότερη στα 2.550 μ. Ένα εκπληκτικό φαινόμενο που συναντάει κανείς είναι το σχήμα κάθε μιάς από τις λίμνες, το οποίο δίνει και ξεχωριστό όνομα σε κάθε μια. Έτσι, η πρώτη λίμνη ονομάζεται «χαμηλή λίμνη» από την οποία σχηματίζεται ο ποταμός Dzherman, η δεύτερη «των ψαράδων», η τρίτη ονομάζεται «το τριφύλλι», η τέταρτη «δίδυμες», γιατί είναι δύο λίμνες ίσου περίπου μεγέθους που ενώνονται με μόλις λίγα μέτρα νερού! Η πέμπτη ονομάζεται «νεφρό» και έχει τις πιο απόκρημνες πλαγιές γύρω της, η έκτη «το μάτι», επειδή αν και τεράστια έχει ένα τέλειο οβάλ σχήμα, και είναι η βαθύτερη λίμνη της Βουλγαρίας, με μέγιστο βάθος 37,5 μέτρα! Και τέλος, η ψηλότερη με όνομα «το δάκρυ», επειδή αν και αρκετά βαθειά μπορείς να δεις πεντακάθαρα τον πυθμένα της, λόγω της καθαρότητας των νερών της.

Η διάρκεια της ανάβασης κράτησε περίπου 4 ώρες, μιας και κάθε λίγα μέτρα οι φωτογραφίες έβγαιναν σωρηδόν. Στην έβδομη λίμνη, από όπου βλέπεις και το πανόραμα όλου του συγκροτήματος, η ομάδα ανασυντάχθηκε και χωρίστηκε σε δύο μέρη. Οι πιο τολμηροί και προετοιμασμένοι θα ξεκινούσαν για τη διάσχιση έως την κορυ-



φή Μαλιονίτσα και οι υπόλοιποι θα επέστρεφαν οργανωμένα πίσω.

Η συνέχεια της ανάβασης αποδείχθηκε πολύ δυσχερής. Με το που βγήκαμε στο υψίπεδο και μετά από μια ώρα πεζοπορίας στον αυχένα, μας βρήκε μια χιονοθύελλα που μας θύμισε ότι η εποχή δεν επιτρέπει μεγαλειώδη σχέδια. Έτσι πήραμε τον δρόμο για πίσω και, μετά από ένα μικρό διάλειμμα στο καταφύγιο, επιστρέψαμε στο λεωφορείο. Ο βούλγαρος θεός του τουρισμού όμως δεν είχε πει την τελευταία του λέξη. Από την ορμή της νεροποντής που συναντήσαμε επάνω προκλήθηκε κατολίσθηση στο οδικό τμήμα που μας συνέδεε με το Βορονέτς και έτσι θα έπρεπε να γυρίσουμε πίσω, να συναντήσουμε την εθνική οδό, να ανέβουμε μέχρι τη Σόφια και από εκεί να επιστρέψουμε στο ξενοδοχείο. Κάπου εκεί είπαμε αντίο στην προσπάθεια για κορυφή την επόμενη μέρα, μιας που οι οιωνοί αλλά και ο χρόνος

δεν ήταν με το μέρος μας. Έτσι το πρωί της επόμενης, αφού περπατήσαμε ως τα 2.000 μ. από το ξενοδοχείο, επιστρέψαμε με προορισμό ένα από τα μεγαλύτερα πολιτιστικά μνημεία της ορθοδοξίας, το μοναστήρι της Rila. Αφού περιηγηθήκαμε μέσα σε αυτό και απολαύσαμε τη διαδρομή με το λεωφορείο, περίπου 30 χλμ. μέσα σε μια καταπράσινη χαράδρα με το ποτάμι στα πόδια μας, αναχωρήσαμε το απόγευμα για τη Θεσσαλονίκη. Μετά από ένα τριήμερο γεμάτο από κάθε άποψη, όσοι είχαμε την τύχη να επισκεφθούμε την περοχή επιστρέψαμε με χαραγμένες μέσα μας τις εικόνες της περιοχής, που ως ένας τόπος παραδεισένιας φυσικής ομορφιάς, φέρει ανεξίτηλη την σφραγίδα των πολιτιστικών μνημείων επάνω του.

Να είμαστε γεροί ως το καλοκαίρι που θα το ξαναζήσουμε... με νέες διαδρομές!

Παναγιώτης Κόντρας

www. **2917**.gr



**... εξοπλίζει
συμβουλεύει**

*τους λάτρεις των ορεινών δραστηριοτήτων,
της φύσης, αλλά και αυτούς που απλά
αγαπούν το σπορ ντίσιγιο.*

MOUNTAINEERING • CLIMBING • RUNNING













• κατάστημα **2917**
Παπάφη 170, Κ. Τούμπα,
Τηλ.: 2310 914654

• κατάστημα **OUTLET**
(έναντι του ήδη υπάρχοντος)
Παπάφη 185, Κ. Τούμπα,
Τηλ.: 2315 501403

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ









26ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου



Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 9 Σεπτεμβρίου 2012 για 26η φορά ο Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου, ο πιο ιστορικός αγώνας trail running στην Ελλάδα. Δήλωσαν συμμετοχή 364 αθλητές. Εκκίνησαν οι 294, από τους οποίους τερμάτισαν οι 275. Είχαν στηθεί οκτώ σταθμοί τροφοδοσίας, που στελεχώθηκαν με πάνω από 130 εθελοντές, μέλη του συλλόγου, οι οποίοι έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό για την εξυπηρέτηση και την ασφάλεια των αθλητών. Η διοργάνωση γίνεται κάθε χρόνο με την πολύτιμη υποστήριξη της Ελληνικής Ένωσης Έρευνας & Διάσωσης (ΕΕΕΔ).

Ο 27ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου θα διεξαχθεί στις 8 Σεπτεμβρίου 2013. Βάση αλλά και αξία του αγώνα είναι ο εθελοντισμός και ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης με τη διοργάνωση του μαραθωνίου προσπαθεί να διαδώσει την αγάπη και το σεβασμό για τη φύση.

Όσοι θέλουν να συμμετάσχουν είτε ως αγωνιζόμενοι είτε ως εθελοντές θα βρουν πληροφορίες 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) Σιδηρόπουλος Νικόλαος
- 2) Βενετικίδης Δημήτριος
- 3) Ξανθόπουλος Λεωνίδας

στην κατηγορία των γυναικών:

- 1) Μακκώη Ραννέλλε
- 2) Παπουνίδου Ναταλία
- 3) Ζαπρούδη Αναστασία

και στην κατηγορία άνω των 55:

- 1) Βενετικίδης Δημήτριος
- 2) Μπαρτζιώκας Ευάγγελος
- 3) Βλαχοδήμος Κωνσταντίνος

Βραβείο νεαρότερου αθλητή:
Δαβιώτης Θεόδωρος



Πρόγραμμα αναβάσεων 2013



Ιανουάριος



13/1
ΣΕΪΧ ΣΟΥ (πεζοπορία και ποδήλατο)
Βαθμός δυσκολίας Α
Συντονιστής εξόρμησης ΤΕΟ
Στην εξόρμηση μπορούν να λάβουν μέρος και μη μέλη και είναι δωρεάν



20/1
ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ (Αρδαμέρι-Χορτιάτης)
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας Π.,
Γιακαμόζης Γ.

27/1
ΣΕΛΙ - ΚΟΠΗ ΠΙΤΤΑΣ (Ασούρμπασι)
Βαθμός δυσκολίας Β
Συντονιστής εξόρμησης Νικολάου Ρ.

Φεβρουάριος

3/2
ΦΑΛΑΚΡΟ (Χιονοδρομικό-Χιονότρυπα)
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας Π.,
Πανά Σ., Κουτσιονικόλας



10/2
ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ (Προφ. Ηλίας-Κουτσούμπεη)
Βαθμός δυσκολίας Β (Γ)
Συντονιστές εξόρμησης Αλεξάνδρου Β.,
Νικολαΐδης Μ., Καψούδας Π.

16/2 - 17/2
ΤΡΙΓΓΙΑ - ΜΟΡΑΒΑ
Βαθμός δυσκολίας Γ
Συντονιστές εξόρμησης Νικολάου Ρ.,
Γιακαμόζης Γ., Τσιαλίκης Στ.

24/2
ΣΤΡΑΤΩΝΙΚΟ ΟΡΟΣ (κοινή με Φ.Ο.Σ.
Σταυρού)
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Συντονιστές εξόρμησης Γιακαμόζης Γ.,
Φατούρου Γ.

Μάρτιος

2/3 - 3/3

ΟΛΥΜΠΟΣ (χειμερινός Μύτικας & Σκολιό)

Βαθμός δυσκολίας Δ

Συντονιστές εξόρμησης Γυμνόπουλος Ε., Νικολάου Ρ.

10/3

ΤΙΤΑΡΟΣ

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Συντονιστές εξόρμησης Μπατής Αγ., Τορέγας Β.

17/3

ΠΙΝΟΒΟ (Αετοχώρι-Κορυφή)

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας Π., Ρούσκα Χρ., Παυλίδης Δ.

23/3 - 25/3

ΡΟΔΟΠΗ

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Συντονιστές εξόρμησης Τερζίδης Τ., Κόντρας Π.

31/3

ΟΛΥΜΠΟΣ (Στράγγος-Γομαροστάλι)

Βαθμός δυσκολίας Γ

Συντονιστές εξόρμησης Νικολαΐδης Μ., Νικολάου Ρ., Ρούσκα Χρ.

Απρίλιος

6/4 - 7/4

ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟ (Συνάντηση Σχολών Αναρρίχησης)

ΤΕΟ, αναρριχητική δράση

Συντονιστές εξόρμησης Γυμνόπουλος Ε., Πανά Σ., Κοβανίδης Γ.

14/4

ΟΛΥΜΠΟΣ (Ενιπέας)

Βαθμός δυσκολίας Β

Συντονιστές εξόρμησης Αλεξάνδρου Β., Καψούδας Π., Ρούσκα Χρ.



20/4 - 21/4

ΣΜΟΛΙΚΑΣ (Αγ. Παρασκευή-Κορυφή)

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας Π., Κουτσιονικόλας, Γιακαμόζης Γ.

28/4

ΚΙΣΣΑΒΟΣ

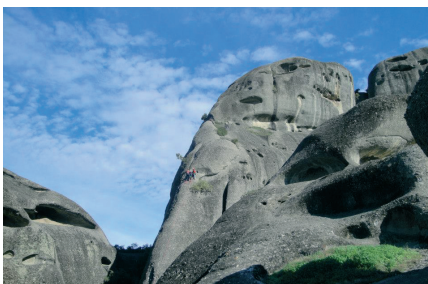
Βαθμός δυσκολίας Β

Συντονιστές εξόρμησης Νικολαΐδης Μ., Αλεξάνδρου Β., Σμάγαδος Γ.

Μάιος

2/5 - 6/5
ΡΟΥΜΑΝΙΑ (Τρανσυλβανία)
Βαθμός δυσκολίας Β και Γ
Συντονιστές εξόρμησης Μπούια Μαρ.,
Σιώτας Δ.

12/5
ΠΑΪΚΟ (Καταρράκτες Σκρα)
Βαθμός δυσκολίας Β
Συντονιστές εξόρμησης Κυριαζής,
Παπαδόπουλος, Φλώρος Ν.



18/5 - 19/5
ΜΕΤΕΩΡΑ (αναρρίχηση και
πεζοπορία)
Βαθμός δυσκολίας Β
Συντονιστές εξόρμησης Πανά Σ.,
Κοβανίδης Γ., Τερζίδης Τ.

26/5
ΜΠΕΛΕΣ (κοινή με ΦΟΣ ΜΠΕΛΕΣ)
Βαθμός δυσκολίας Β
Συντονιστές εξόρμησης Τερζίδης Τ.,
Τορέγας Β., Σμάγαδος Γ.

Ιούνιος

1/6 - 2/6
ΠΙΣΟΔΕΡΙ – ΑΓΙΟΣ ΓΕΡΜΑΝΟΣ (κοινή
με Σ.Χ.Ο. Φλώρινας)
Βαθμός δυσκολίας Β
Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας Π.,
Γιακαμόζης Γ.

9/6
ΒΟΡΑΣ (Όρμα-Μπουρίκα)
Καθαρισμός μονοπατιού
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Αλεξάνδρου
Β., Νικολαΐδης Μ., Καψούδας Π.

16/6
ΟΛΥΜΠΟΣ (Ρέμα Ορλιά)
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας Π.,
Φατούρου Γ., Μπούια Μαρ.

22/6 - 24/6
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ Πιρίν
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας
Π., Τερζίδης Τ., Σπανού Σ.

30/6
Β.Ο.Σ.
Συντονιστής εξόρμησης ΤΕΟ

Ιούλιος

Αύγουστος

6/7 - 7/7

ΟΛΥΜΠΟΣ (Μύτικας, Οροπέδιο Μουσών, αναρριχητική συνάντηση)
Βαθμός δυσκολίας Γ
Συντονιστές εξόρμησης Νικολαΐδης Μ., Φλώρος Ν., Πανά Σ.

14/7

ΜΑΡΜΑΡΑΣ (Ίταμος)
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Συντονιστές εξόρμησης Γιακαμόζης Γ., Μπούρας Β., Σιμήτης

20/7 - 21/7

ΟΛΥΜΠΟΣ (Γομαροστάλι-Ορλιάς)
Βαθμός δυσκολίας Γ
Συντονιστές εξόρμησης Νικολαΐδης Μ., Κοντός Νικ., Σμάγαδος Γ.

27/7 - 28/7

Π.Ο.Σ.
Συντονιστής εξόρμησης ΤΕΟ

3/8 - 8/8

ΣΛΟΒΕΝΙΑ (εθνικό πάρκο Triglav)
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ και αναρρίχηση
Συντονιστής εξόρμησης ΤΕΟ



15/8 - 18/8

ΓΡΑΜΜΟΣ (Μουτσάλια και Γκιστόβα)
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Τερζίδης Τ., Νικολάου Ρ., Γιακαμόζης Γ.

31/8 - 1/9

ΠΑΝΤΑΒΡΕΧΕΙ
Βαθμός δυσκολίας Β
Συντονιστές εξόρμησης Κόντρας Π., Σιώτας Δ.

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:



facebook: <http://www.facebook.com/groups/eosthessalonikis>,
key-word: ΕΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

www.eosthessalonikis.gr

Σεπτέμβριος

8/9
27ος Ορειβατικός Μαραθώνιος
Ολύμπου

15/9
ΟΛΥΜΠΟΣ (Κοκκινόπλος-Πριόνια)
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Γιακαμόζης Γ.,
Παλάγκας Δ., Σιμήτης

21/9 - 22/9
ΠΩΓΩΝΙ
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Τσιαλίκης
Στ., Σιώτας Δ.



29/9
ΣΟΚΟΛ
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Αλεξάνδρου
Β., Τερζίδης Τ., Νικολαΐδης Μ.

Οκτώβριος

4/10 - 6/10
ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Τσιαλίκης Στ.,
Νικολάου Ρ.

13/10
ΤΖΕΝΑ
Βαθμός δυσκολίας Β
Συντονιστές εξόρμησης Γιακαμόζης Γ.,
Κοντός Νικ., Σμάγαδος Γ.



20/10
ΠΑΓΓΑΙΟ (από Αυλή, κοινή με ΕΟΣ
Καβάλας)
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Κοντός Νικ.,
Νικολάου Ρ., Παπαθανασίου Κ.

26/10 - 28/10
ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Συντονιστές εξόρμησης Τσιαλίκης Στ.,
Τορέγας Β.

Νοέμβριος

Δεκέμβριος

3/11

ΑΓΓΙΣΤΡΟ

Βαθμός δυσκολίας Β

Συντονιστές εξόρμησης Αλεξάνδρου Β., Καψούδας Π., Παυλίδης Δ.



9/11 - 10/11

ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΙΚΟΥ (Μονοδένδρι-Πάπιγκο)

Βαθμός δυσκολίας Β

Συντονιστές εξόρμησης Νικολάου Ρ., Πανά Σ., Σπανού Σ.

1/12

ΠΙΕΡΙΑ

Βαθμός δυσκολίας Β

Συντονιστές εξόρμησης Τσιαλίκης Στ., Τορέγας Β., Παυλίδης Δ.

17/11

ΟΛΥΜΠΟΣ ΣΚΟΥΡΤΑ

Βαθμός δυσκολίας Γ

Συντονιστές εξόρμησης Τζήμας Χρ., Σιώτας Δ.

8/12

ΟΛΥΜΠΟΣ (Μάννα-Σέλωμα)

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Συντονιστές εξόρμησης Νικολαΐδης Μ., Σμάγαδος Γ., Ρούσκα Χρ.



15/12

ΒΟΥΛΓΑΡΑ

Βαθμός δυσκολίας Β

Συντονιστές εξόρμησης Τερζίδης Τ., Τορέγας Β., Σιώτας Δ.

24/11

ΠΙΠΕΡΙΤΣΑ

Βαθμός δυσκολίας Β

Συντονιστές εξόρμησης Αλεξάνδρου Β., Καψούδας Π., Φλώρος Ν.

23/12 - 26/12

Χριστούγεννα

Θα ανακοινωθεί

Υπόμνημα Οδηγίες

Σε κάθε εξόρμηση...

- Οι αναχωρήσεις για ημερήσιες εξορμήσεις γίνονται από τα γραφεία του συλλόγου, ενώ για τις διήμερες από τον 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.

Ορεινή πεζοπορία

Εφόσον επιθυμούμε να συμμετέχουμε σε πεζοπορίες στο βουνό, θα πρέπει να διατηρούμε το σώμα μας σε 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.

ΒΑΘΜΟΣ 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.

Για ασφαλείς εξορμήσεις στο βουνό

Θα μπορούσαμε να αφιερώσουμε πολλές ώρες για να αναλύσουμε όλους τους κινδύνους που πιθανόν να παρουσιαστούν στο βουνό κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, είτε αναφερόμαστε σε μια μονοήμερη απόδραση είτε σε μια απαιτητική πολυήμερη χειμερινή ανάβαση

Ο σκοπός του άρθρου αυτού δεν είναι η διεξοδική ανάλυση τεχνικών λεπτομερειών που αφορούν την αντιμετώπιση κινδύνων στο βουνό. Ο σκοπός είναι η κατ' αρχήν η σωστή προετοιμασία

των ορειβατών με γνώση του τι εφόδια χρειάζονται στο βουνό και γιατί, όπως επίσης και ποιες καταστάσεις πρέπει να ξέρουν να αντιμετωπίσουν σε περίπτωση που τα πράγματα δεν πάνε όπως αρχικά τα υπολόγιζαν.

Η προετοιμασία για την εξόρμηση

Η πρώτη πράξη λοιπόν που πρέπει να κάνει κάποιος που θέλει να εκδράμει στο βουνό με μικρή ή μεγάλη παρέα είναι η σωστή προετοιμα-



Με 40 χρόνια εμπειρίας στο χώρο του κοσμήματος
το **KRITSIMIS KOSMIMA**
αποτελεί μια οικονομική επιλογή για τις αγορές σας
συνδυάζοντας μοντέρνες συλλογές σε προσιτές τιμές

Γρ. Λαμπρακη 190, Άνω Τούμπα, Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310928414

Η προετοιμασία και η γνώση του αντικειμένου είναι πάντα ένας καλός σύμβουλος για την αλληλεπίδρασή μας με το βουνό που αγαπάμε και σεβόμαστε

σία. Αυτή ξεκινάει πριν ακόμα αρχίσουμε να τακτοποιούμε το σακίδιό μας με την ενημέρωση ατόμων στην πόλη για το πού πάμε. Αυτό κυρίως το κάνουμε όταν αποφασίζουμε με κάποια μικρή ομάδα να πεζοπορήσουμε στο βουνό. Είναι πολύ βασικό φίλοι, συγγενείς, ακόμα και οι τοπικές αρχές να ξέρουν πού πρόκειται να κινηθούμε. Έπειτα η αντιμετώπιση απρόβλεπτων ή δύσκολων καταστάσεων επιτυγχάνεται με τη σωστή και οργανωμένη προετοιμασία του ορειβατικού μας σάκου.

Δεν θα αναφερθούμε σε λεπτομέρειες αλλά θα σταθούμε σε δύο βασικά σημεία:

Πρώτον σε επίπεδο εξοπλισμού, το θερμοεσώροχο φανελάκι είναι απαραίτητο, γιατί σε κατάσταση ανάγκης θα χρειαστεί να κρατήσουμε το σώμα μας στεγνό και ζεστό, αδιάβροχο μπουφάν χωρίς περαιτέρω εξηγήσεις και καλό θα είναι να υπάρχει και BV-Bag, που είναι σάκος αναγκαστικής διανυκτέρευσης πολύ μικρός σε όγκο, ελάχιστο βάρος και μπορεί να αποδειχθεί σωτήριος σε περίπτωση αναγκαστικής διανυκτέρευσης. Εναλλακτικά μπορείτε να έχετε μαζί σας μια αλουμινοκουβέρτα και οπωσδήποτε μια σφυρίχτρα, η οποία είναι απαραίτητη κάθε εποχή. Ο υπόλοιπος εξοπλισμός καθορίζεται από την εποχή και τις ιδιαιτερότητες της κάθε εξόρμησης.

Δεύτερο σημείο: Προμήθεια φαγητού. Κρίνεται

ιδιαίτερης σημασίας ακόμα και σε μονοήμερες εξορμήσεις να έχουμε πλεόνασμα τροφής υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και σάκχαρα, όπως ξηροί καρποί, σοκολάτα, δημητριακά, αποξηραμένα φρούτα. Οι τροφές αυτές κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας θα μας δώσουν καθαρή ενέργεια, εάν χρειαστεί δε, σε πιθανή διανυκτέρευση, θα μας τονώσουν τη νύχτα που το ψύχος θα είναι ιδιαίτερα αισθητό. Η σοκολάτα έχει επιπλέον το πλεονέκτημα ότι βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία των εγκεφαλικών κυττάρων, άρα θα μας βοηθήσει στο να λειτουργήσουμε πιο νηφάλια σε λήψη αποφάσεων υπο κατάσταση πίεσης.

Οι κίνδυνοι στο βουνό

Αναφερόμενοι σε κινδύνους στο βουνό θα προσπαθήσουμε να τους κατατάξουμε σε κατηγορίες. Οι κατηγορίες αυτές είναι α) οι καιρικές συνθήκες β) απρόοπτες καταστάσεις που τυχαίνουν στη διάρκεια μιας εξόρμησης

Ξεκινώντας με το καλοκαίρι που είναι και η σχετικά πιο ευνοϊκή περίοδος για ορειβατικές δραστηριότητες, καλό θα είναι να έχουμε πάντα μαζί μας επιπλέον προμήθειες πόσιμου νερού αλλά και βιταμινών, είτε σε μορφή φυσικών χυμών είτε σε υδατοδιαλυτές ταμπλέτες, όπως επίσης προμήθεια ηλεκτρολυτών (συστήνεται η αλμόρα) στην ίδια μορφή με τους χυμούς. Αυτό είναι απαραίτητο, γιατί σε κάποιο πιθανό τραυματισμό ή απλή διαθεσία δική μας ή μέλους της ομάδας μπορεί να καταστεί απαραίτητη η ακινησία ενός ή περισσότερων ατόμων σε σημείο μη προσβάσιμο σε νερό ή βοήθεια. Εκεί η επάρκεια σε πόρους αναζωογόνησης είναι απολύτως κρίσιμη για την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων.

Εκτός από νερό και ηλεκτρολύτες, επειδή το καλοκαίρι ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι η θερμοπληξία, φροντίζουμε πάντα να έχουμε μαζί μας καπέλο, το οποίο θα καλύπτει και τον αυχένα μας. Επίσης πρέπει να έχουμε μαζί μας και γυαλιά ηλίου.

Τον χειμώνα ιδιαίτερα σε διαδρομές μεγάλου υψομέτρου η προσοχή μας πρέπει να είναι πολύ μεγαλύτερη.

Η επάρκεια σε προμήθειες πρέπει να είναι πολύ πιο ενισχυμένη και σε ό,τι αφορά το φαγητό η κατανάλωση ζεστών γευμάτων αλλά και ροφημάτων με χρήση ειδικών σκευών είναι μεγάλης σημασίας, είτε μιλάμε για απλή διαβίωση σε συνθήκες καταφυγίου είτε ακόμα περισσότερο για συνθήκες επιβίωσης. Εδώ η χρήση του BV-Bag είναι



απαραίτητη, όπως απαραίτητο είναι να έχουμε μαζί μας επαρκή χειμερινό ρουχισμό, όπως επιπλέον θερμοεσώρουχο, κάλτσες, ζακέτα fleese, σκούφο ή balaklava και γάντια.

Πέρα από τον εξοπλισμό όμως τον χειμώνα η προσοχή πρέπει να βρίσκεται και σε άλλα πεδία. Το βάδισμα στο χιόνι όσο κι αν είναι ευχάριστο κρύβει και τους κινδύνους του. Εύκολα ένα άτομο ή μια ομάδα μπορεί να χαθεί λόγω της ομοιομορφίας του χιονισμένου τοπίου. Άρα όταν ακολουθούμε μια πορεία φροντίζουμε να είμαστε σίγουροι ότι ο προπορευόμενος της ομάδας γνωρίζει καλά τη διαδρομή ή την ακολουθεί μέσω χαρτογράφησης GPS.

Εάν η διαδρομή περνάει μέσα από δασοσκέπαστη περιοχή, προσπαθούμε να απομνημονεύσουμε σημιά σταθερής πορείας, για να τα ακολουθήσουμε αν κάπου βρεθούμε εκτός κανονικής διαδρομής και χρειαστεί να επιστρέψουμε πίσω.

Η ολισθηρότητα επίσης είναι κάτι που πρέπει να προσέχουμε και για αυτό φροντίζουμε τον χειμώνα να περπατάμε με χειμερινές μπότες ορειβάσις. Τέλος δε, όταν βρισκόμαστε σε κόψεις αυχένες ή κορυφές, προσέχουμε τις κορνίζες που είναι και ο μεγαλύτερος κίνδυνος θανατηφόρου ατυχήματος τον χειμώνα.

Κορνίζα αποκαλούμε τη συσσώρευση χιονιού στην άκρη του πεδίου του βουνού που κάτω της δεν βρίσκεται χώμα η βράχος να το υποστηρίξει. Το χιόνι είναι αρκετά ελαφρύ για κάτσει επάνω στο προϋπάρχον στρώμα, αλλά η επιβάρυνση με το βάρος ενός ανθρώπου κάνει αυτό το στρώμα να υποχωρεί, με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να βρίσκεται στο κενό. Πολλή προσοχή λοιπόν πού πατάμε και πού στεκόμαστε για να βγάλουμε φωτογραφίες.

Σαν επίλογο θα ήθελα να αναφέρω ότι το άρθρο δεν καλύπτει το σύνολο των κινδύνων του βουνού αλλά και σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά μαθήματα πρώτων βοηθειών ή εξειδικευμένων γνώσεων που παρέχουν οι σχολές ορειβάσις.

Σκοπός του άρθρου είναι να επιστήσει την προσοχή στον αναγνώστη ορισμένων παραμέτρων που πρέπει να έχει υπόψη του προκειμένου να απολαύσει με ασφάλεια τις ορειβατικές του εξορμήσεις. Εξάλλου η προετοιμασία και η γνώση του αντικειμένου είναι πάντα ένας καλός σύμβουλος για την αλληλεπίδρασή μας με το βουνό που αγαπάμε και σεβόμαστε.

Καλή χρονιά και καλές κορυφές.

Παναγιώτης Κόντρας

ΦΙΛΙΩ
 ΜΑΝΙΚΙΟΥF - ΠΕΝΤΙΚΙΟΥF
 ΤΕΧΝΗΤΑ ΝΥΧΙΑ
NAILS
 6936 699 899

viv - art
Βίβιαν Παγίδου
 Για τα μέλη του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης:
 Αντρικό κούρεμα: 7€
 Γυναίκειο κούρεμα: 9€
 Χτένισμα: 9€
 Τεχνικές εργασίες: -25%
 Κατόπιν ραντεβού & με την επίδειξη της ορειβατικής ταυτότητας
 Δ. Τσέλιου 45 Α. Τούμπα, 2311 201500
 viv-artcoiffures.blogspot.com

Φωτοαπόδραση: 1ος φωτογραφικός διαγωνισμός του ΕΟΣ-Θ



Η ιδέα για την πραγματοποίηση ενός φωτογραφικού διαγωνισμού έμενε για αρκετά χρόνια ανεκπλήρωτη. Μέχρι που τελικά ήρθε το πλήρωμα του χρόνου στις αρχές του 2012 και ξεκίνησαν οι ενέργειες για την υλοποίηση ενός τέτοιου εγχειρήματος.

Ο 1ος Φωτογραφικός Διαγωνισμός που διοργάνωσε το Εξώπολις, μέσω δημοφιλοφούς κοινωνικού δικτύου, ολοκληρώθηκε στις 30 Νοεμβρίου 2012 έχοντας ως θέμα «Φωτο-απόδραση με τον Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης». Συνολικά οι διαγωνιζόμενες φωτογραφίες ήταν είκοσι τρεις, συμμετείχαν εννέα φωτογράφοι-πεζοπόροι, ενώ δόθηκαν συνολικά 1.555 ψήφοι αρεσκείας.

Η φωτογραφία που ήρθε πρώτη με 436 ψήφους ήταν του Δημήτριου Παυλίδη με τίτλο «Στα Βήματα της Νύμφης Χιόνης». Μια ανθρωποκεντρική φωτογραφία από την πορεία του συλλόγου στην Ήπειρο, και πιο συγκεκριμένα στην τοποθεσία Στούρο. Η αμέσως επόμενη σε ψήφους φωτογραφία ήταν του Δημήτριου Σιώτα (335 ψήφοι)

με τίτλο «Οχι σκουπίδια, όχι πλαστικά, σε θάλασσες και ακτές». Φωτογραφία που «πιάνει τη στιγμή» κατά την ξεκούραση της ομάδας στην κορυφή του Καϊμακσαλάν. Τέλος, η συντακτική επιτροπή επέλεξε μέσα από τις υποψήφιες φωτογραφίες εκείνη που αποτελεί το εξώφυλλο του παρόντος τεύχους. Η φωτογραφία ανήκει στον Νάσσο Φλώρο και έχει τίτλο «Περιμένοντας τη δύση στις πλαγιές του Σμόλικα». Τραβήχτηκε σε εκπαιδευτικό διήμερο της Σχολής Αρχαρίων Βουνού.

Με γνώμονα την αγάπη των μελών του συλλόγου για την φύση αλλά και την ανάγκη αιχμαλτίωσης των πανέμορφων τοπίων και στιγμών, πιστεύουμε ότι ο φωτογραφικός διαγωνισμός μας μπορεί να καθιερωθεί ως ένας ευχάριστος ετήσιος θεσμός. Ευελπιστούμε να συνεχιστεί αυτός ο υγιής συναγωνισμός των φωτογράφων-πεζοπόρων και να υπάρξουν περισσότερες συμμετοχές στον επόμενο διαγωνισμό μας! Μέχρι τότε φωτο-αποδράστε και απολαύστε την ομορφιά της ορεινής φύσης!

Φωτογραφίες των Παυλίδη (1), Σιώτα (2), Παΐση (3) και Παπαβλασίου (4).



Ταινίες που θέλουμε να δούμε Peak: The Rescuers

Το 2011 κυκλοφόρησε η ταινία «Peak: The Rescuers» (Gaku: Minna no Yama, ο τίτλος στα ιαπωνικά), μια περιπέτεια η οποία απεικονίζει τις ομορφιές και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει καθημερινά μια επαγγελματική διασωστική ομάδα καθώς και ένας ορειβάτης, εθελοντής διασώστης στο βουνό. Ιστορίες καθημερινής ορειβατικής δράσης, που όλοι λιγότερο ή περισσότερο έχουμε βιώσει στα βουνά, εκτυλίσσονται στα 126 λεπτά που διαρκεί η προβολή. Η ταινία περιστρέφεται γύρω από τη ζωή του Sanpo Shimazaki, ενός εθελοντή διασώστη που ζει στο βουνό και θέλει να μοιράζεται τις διευρυμένες βιωματικές γνώσεις του και τις ομορφιές τους με τον υπόλοιπο κόσμο, σαν ένας «από μηχανής θεός» που παρεμβαίνει εκεί όπου η επαγγελματική ομάδα αδυνατεί να επέμβει έγκαιρα. Η Kumi Shiina είναι μια εκπαιδευόμενη διασώστρια της τοπικής επαγγελματικής ομάδας διάσωσης της αστυνομίας, η οποία έχοντας μια βαριά κληρονομιά (καθώς ο πατέρας της ήταν επαγγελματίας διασώστης) προσπαθεί να ενταχθεί σε ένα όλο και πιο απαιτητικό ανδροκρατούμενο επαγγελματικό περιβάλλον.

Οι σκηνές δράσης και οι επιχειρήσεις διάσωσης δεν υστερούν, καθώς έχουμε αληθοφάνεια και σωστό «ντύσιμο», ενώ καθόλου δεν θυμίζουν χολιγουντιανές υπερπαραγωγές του τύπου «εγώ και τρεις φίλοι μου ντυνόμαστε από τη λαϊκή και πάμε στο χιονισμένο Χορτιάτι για να γυρίσουμε την ταινία Περιπέτεια στα Ιμαλάια». Ο προσεκτικός και πολύ καλός γνώστης της ορειβασίας ίσως να διαπιστώσει μερικά μικρά λαθάκια, τα οποία όμως δεν επισκιάζουν την όλη προσπάθεια, η οποία είναι επιτυχημένη. Η υπερβολή μπορεί να υπάρχει σε ορισμένες σκηνές αλλά δεν μειώνει σε τίποτα το τελικό και βαθύτερο νόημα της πολύ καλής ταινίας.

Τα πανέμορφα πανοραμικά πλάνα μάς επιτρέπουν να θαυμάσουμε τα άγνωστα βουνά της Ιαπωνίας και να ταξιδέψουμε νοερά σε βιωματικές εικόνες από τη δική μας δράση. Η ταινία βλέπεται ευχάριστα και αποτελεί άσχημα ανάμεσα σε χολιγουντιανές κακογυρισμένες φλουαριές.

Τολμούμε να πούμε ότι η ταινία είναι αρκούτως διδακτική όχι μόνο για τον μέσο άνθρωπο που δραστηριοποιείται στα βουνά αλλά κυρίως για τις δεκάδες εθελοντικές ομάδες διάσωσης, καθώς η προσεκτική παρακολούθησή της θα τους προσφέρει μια σειρά από χρήσιμες πληροφορίες. Κατά τη διάρκεια της εξέλιξης της ταινίας τίθεται το ερώτημα του τι δεν επιτρέπεται να αφήσουμε στο βουνό. Η αλήθεια είναι ότι κάπου εκεί μπορούμε να διδαχθούμε και εμείς που απολαμβάνουμε το βουνό στις εξορμήσεις μας. Η απάντηση στους δέκτες σας.

Τίτλος: Peak: The Rescuers (Gaku: Minna no Yama)

Κατηγορία: Περιπέτεια - δράμα

Σκηνοθέτης: Osamu Katayama

Πρωταγωνιστές: Shun Oguri (Sanpo Shimazaki), Masami Nagasawa (Kumi Shiina), Atsuro Watabe (Hidenori Maki), Kyronasuke Sasaki (Masato Noda), Kaito Kobayashi (Naota Yokoi).

Διάρκεια: 126 λεπτά

1η προβολή: 7 Μαΐου 2011

Πληροφορίες: Η ταινία βασίζεται στην πετυχημένη σειρά έντυπων ιαπωνικών κόμιξ (manga) του Shinichi Ishizuka, τα οποία κυκλοφορούν από το 2003. Οι πρωταγωνιστές εκπαιδεύτηκαν για αρκετό καιρό από επαγγελματίες οδηγούς βουνού.



Σχολή αναρρίχησης και σχολή χειμερινού βουνού

Η ηθική ανταμοιβή στο τέλος και η αυτοπεποίθηση που κανείς αποκτά, είναι μαγικό συναίσθημα



Πάντα μου άρεσαν τα βουνά, η φύση, η πρόκληση... Κι εσάς; Αν ναι, τότε διαβάζετε το σωστό περιοδικό και το σωστό άρθρο!

Ο λόγος περί των δύο σχολών που προσφέρει ο ΕΟΣ, τη σχολή χειμερινού βουνού και τη σχολή βράχου αρχαρίων (τουτέστιν αναρρίχησης).

Πρώτα επέλεξα να κάνω τη σχολή χειμερινού βουνού, αφού μου άρεσε η ορειβασία (και ασχολιόμουν όποτε μπορούσα), μου άρεσε και το χιόνι και το χειμερινό τοπίο, κι έτσι είπα να τα συνδυάσω! Άλλωστε, δεν είναι κρίμα να μην απολαύσεις τη μεγαλοπρέπεια του Ολύμπου και το χειμώνα; Εκτός των άλλων, εφόσον επισκέπτομαι συχνά το βουνό, θεώρησα πολύ χρήσιμο να μάθω να χρησιμοποιώ την πυξίδα και να προσανατολιζομαι, να μάθω πώς αντιμετωπίζεις περιπτώσεις θερμο-

πληξίας και κρουπαγήματος, να μάθω να χρησιμοποιώ κραμπόν και πιολέ, πώς γίνεται μια χιονότρυπα, τι κάνεις σε περίπτωση πτώσης στο χιόνι, κ.λπ., και όλα αυτά με έμπειρους εκπαιδευτές στο πλάι μου. Βέβαια, να πούμε εδώ ότι κανονικά η σχολή λέγεται «σχολή αρχαρίων βουνού», και περιλαμβάνει και τεχνικές βάδισης σε ξερό (μη χιονισμένο) πεδίο, απλώς νομίζω ότι το «ενδιαφέρον» και το πιο απαραίτητο κομμάτι (και ίσως αυτό που οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν) αφορά το χιονισμένο πεδίο και τον πάγο.

Όσον αφορά την αναρρίχηση, είχαμε «γνωριστεί» αρκετές φορές στο παρελθόν, αλλά προσωπικά δεν μπορώ να πω ότι ήμουν ιδιαίτερα fun αρχικά. Εμένα μου άρεσαν τα βουνά, αυτή η γλυκιά τλαιπωρία μέχρι να ανέβεις, η πρόκληση της κορυφής και το συναίσθημα της επίτευξης όταν έφτανες εκεί πάνω. Σκέφτηκα όμως πως είναι καλός ο συνδυασμός αναρρίχησης και ορειβασίας, ότι είναι θέμα ασφαλείας και ολοκληρώνει τις γνώσεις σου. Πολλές φορές μπορεί να ξεκινήσεις για ορειβασία, αλλά ο καιρός είναι απρόβλεπτος στα βουνά, και ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσεις τεχνικές αναρρίχησης, όπως η χρήση σχοινού. Είναι μια ευκαιρία να μη χάνεις τίποτα και να μπορείς να απολαμβάνεις κάθε πεδίο όπου θα βρεθείς και κάθε τοπίο. Και για την ακρίβεια, αυτό που ήθελα να κάνω ήταν ένας χειμερινός Μύτικας, που όμως απαιτεί γνώσεις και εξοπλισμό αναρρίχησης. Αυτό ήταν το έναυσμα

ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΣΕΒΑΣΤΑΣ

Μηχανικός Γεωπληροφορικής & Τοπογραφίας

Γαλάτισσα Χαλκιδικής & Καθηγητή Ευρυγένη 8

Τηλ. 2310 326576, 6997150764, 6944794150

για μένα για να γραφτώ στη σχολή βράχου αρ-
χαρίων.

Μετά μου άρεσε τόσο, που αποφάσισα ότι θα το
συνεχίσω και το αγάπησα σαν σπορ. Είναι πρό-
κληση, είναι χρήσιμες γνώσεις που χρειάζονται
σε κάποιον που πηγαίνει στα βουνά, είναι μια
πολύ καλή γυμναστική για το σώμα, είναι και
πάλι αυτή η ικανοποίηση ότι κατακτάς κάτι. Ακό-
μα, είναι μια διαφυγή από την καθημερινότητα
και τη ρουτίνα, γνωριμία με όμορφα τοπία, μια
καλή εναλλακτική για το σαββατοκύριακο αντί
να μείνεις στην πόλη –αν και αυτό κατά τη γνώ-
μη μου χρειάζεται, όλα με μέτρο.

Οι δύο σχολές είναι λίγο διαφορετικές μεταξύ
τους. Στη σχολή χειμερινού βουνού έχει περισ-
σότερο σωματικό μόχθο, πολλά κιλά στην πλά-
τη, πολλή περιπέτεια, πολύ περισσότερο κρύο
(ειδικά αν πρόκειται για χειμώνα σαν αυτόν που
μας πέρασε...!!). Στη σχολή αναρρίχησης έχει λι-
γότερη σωματική κούραση (μόνο μυϊκή), είναι
πιο τεχνικό κομμάτι και... έχει περισσότερο φα-
γοποτό! Αυτό που έχουν κοινό οι δύο σχολές, και
είναι εκ των ων ουκ άνευ στις εκδρομές στο βου-
νό, είναι το γέλιο, η πολύ ευχάριστη παρέα, και
το ότι γνωρίζεις ενδιαφέροντα άτομα κάθε ηλι-
κίας που μοιράζονται τα ίδια χόμπυ και ανησυ-
χιές με σένα και δένεσαι. Γιατί, καλή η αναρρί-
χηση όλη μέρα, αλλά αν δεν κάνεις και τα ζεστά
λουτρά σου μετά, αν δεν ανάψεις και μια φωτιά
κάτω από τα αστέρια (για τους ρομαντικούς) και
να ψήσεις και κάμποσα κιλά κρέας (για τους κα-
λοπερασάκηδες), αναρρίχηση σωστή δε μαθαί-
νεις! Σε αυτό έκανε ότι μπορούσε και ο δάσκα-
λός μας, ο Λάζαρος ο Μποτέλης και τον ευχαρι-
στούμε θερμά.

Κλείνοντας, μπορεί κάποιος να ακούει για αναρ-
ρίχηση και χειμερινό βουνό και να νομίζει ότι θα
είναι κάτι πολύ δύσκολο, ότι θα φοβηθεί, ότι δεν
θα τα καταφέρει. Μα, αυτός δεν είναι και ο στό-
χος, να ξεπερνάμε τους φόβους μας και να επι-
βεβαιώνουμε στον εαυτό μας ότι ναι, μπορού-
με να τα καταφέρουμε; Άλλωστε, η ηθική αντα-
μοιβή στο τέλος και η αυτοπεποίθηση που κα-
νείς αποκτά, είναι μαγικό συναίσθημα. Και είμαι
σίγουρη ότι όποιος αποφασίσει να παρακολου-
θήσει μία από τις σχολές αυτές –ή και τις δύο– θα
το βιώσει!

Δοκιμάστε να ξεπεράσετε τον εαυτό σας λοιπόν
–όσοι δεν το έχετε κάνει ήδη– και καλή αντάμω-
ση στα βουνά ή στα βράχια!

Γιώτα Φατούρου

Πεζοπόροι και ποδηλάτες στο περιαστικό δάσος Σείχ Σου

Με μεγάλη επιτυχία και πρωτοφανή για τα ορει-
βατικά δεδομένα συμμετοχή του κόσμου πραγ-
ματοποιήθηκε στις 10 Ιανουαρίου 2013 η πρώ-
τη ανάβαση της χρονιάς στο περιαστικό δάσος
του Σείχ Σου.

Στη δράση «Γνωριμία με το περιαστικό δάσος
του Σείχ Σου», που είχε στόχο να κάνει γνωστό
στο ευρύ κοινό το όμορφο δάσος αλλά και τον
Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο, συμμετείχαν 210
άτομα, 2 παιδιάκια, 3 σκύλοι και 35 ποδηλάτες!

Οι πολύ καλές καιρικές συνθήκες αποζημίω-
σαν στο έπακρο όλους όσοι συμμετείχαν, κα-
θώς μπόρεσαν λόγω της μεγάλης ορατότητας να
θαυμάσουν, πέρα από τον Χορτιάτη, τον Θερμα-
ϊκό κόλπο και όλες τις κορυφές που διακρίνονται
από τη θέση Θέα Κράνος (450 μ. υψόμετρο και
θέα 360 μοιρών), τον Κίσαβο, τον Όλυμπο, τα
Πιέρια, το Σέλι, το Καϊμακτσαλάν, το Πάϊκο ακό-
μα και το Μπέλες.

Η διαδρομή έγινε μέσα από τα καλογραμμέ-
να μονοπάτια M1, M2, M3 και M4 που διασχί-
ζουν δασικό περιβάλλον και η συνολική απόστα-
ση ήταν 10 χλμ. Παράλληλα έγινε και ποδηλατι-
κή δραστηριότητα με τη συμμετοχή της ομάδας
«Πολύχρωμοι Ποδηλάτες» στους χωματόδρο-
μους του δάσους, συνολικής απόστασης 20 χλμ.
Η έναρξη της διάσχισης δόθηκε λίγο μετά τις
09.00 έξω από το Καυταντζόγλειο και ολοκλη-
ρώθηκε λίγο πριν τις 13.00 στο ίδιο σημείο. Ο
ΕΟΣ-Θ θα ήθελε να ευχαριστήσει τα μέλη που
βοήθησαν στην οργάνωση της πορείας καθώς
και όλους όσοι συμμετείχαν και να ανανεώσει το
ραντεβού του μαζί τους στις επόμενες δραστη-
ριότητές του.





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