

εξώπολις

περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

70

Για παγοαναρρίχηση στον Λαϊλιά
Mont Blanc, η 1η ιστορική ανάβαση
100 χρόνια πριν, στον Μύτικα...

Αναστασία Γκόγκου:
Από πέντε χρόνων στις πίστες χιονιού



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014 / ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

εξώπολις

εξώπολις

τεύχος 10

Ιανουάριος - Δεκέμβριος 2014

Περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού
Συλλόγου Θεσσαλονίκης

Υπεύθυνος έκδοσης Τερζίδης Τάσος

Επιμέλεια ύλης Τασούλα Κυριακίδου

Τα ενυπόγραφα κείμενα δεν εκφράζουν πάντοτε τις
απόψεις του συλλόγου.

Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις και
Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας
(Ε.Ο.Χ.)



Ώρες λειτουργίας γραφείων

Καθημερινά 11:00-14:30 και τα απογεύματα, εκτός από
Τρίτη και Παρασκευή

Διεύθυνση Καρόλου Ντήλ 19, 546 23 Θεσσαλονίκη

Τηλέφωνα 2310 266928, 2310 240889

Fax 2310 27828

e-mail exopolis@ikano.gr

Ιστοσελίδα www.eosthessalonikis.gr

Τηλέφωνα καταφυγίων του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

Καταφύγιο Σταυρού 23520 84100, 23520 82482

Καταφύγιο Σελίου 23310 49234

Καταφύγιο Γρίτσας 6972338348, 693228244

περιεχόμενα

Για παγοαναρρίχηση στον Λαϊλιά	5
Από την Άνω Ορεινή στην κορυφή	6
Σκαρφαλώνοντας στις Άλπεις	8
Mont Blanc, η 1η ιστορική ανάβαση	10
100 χρόνια πριν, στον Μύτικα...	12
Πρόγραμμα αναβάσεων 2014	13
27ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου	21
Συνέντευξη: Αναστασία Γκόγκου	22
Σκουριές	26
Απόδραση από την πόλη με ασφάλεια	29
Η ξεχωριστή χλωρίδα του Λαϊλιά	30

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

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΚΕΡΑΜΙΤΖΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΚΟΚΚΟΛΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΓΙΛΕΚΗ ΦΙΛΙΩ

ΤΑΜΙΑΣ ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΜΠΑΚΑΤΣΕΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΜΟΣΧΟΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΚΑΤΑΦΥΓΙΩΝ ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ

ΜΕΛΟΣ ΠΑΤΙΕΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Ορειβάσις

ΓΙΑΚΑΜΟΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΣΙΩΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΑΛΑΓΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΦΛΩΡΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΜΟΣΧΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας

ΜΠΑΚΑΤΣΕΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ

ΠΑΝΤΑΖΙΕΒΙΤΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΙΔΩΝ

editorial

Στις 6 Μαΐου του 1930 ο κ. Δ. Κογιάμης εγγράφεται στο μητρώο μελών του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, που τότε λεγόταν Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος – τμήμα Θεσσαλονίκης, με αριθμό μητρώου 1.

Το 2014, σε αυτό το ίδιο βιβλίο, εγγράφεται μέλος με αριθμό 4.848. Μια ιστορία προσφοράς που συνεχίζεται εδώ και 84 χρόνια. Στο διάστημα αυτό χιλιάδες μέλη και φίλοι είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν το βουνό και να εκπαιδευτούν, ώστε να μπορέσουν να απολαύσουν με ασφάλεια ποικίλες δραστηριότητες στη φύση. Αθλητές του συλλόγου γνώρισαν και ακόμα γνωρίζουν κορυφαίες διακρίσεις. Αυτό το έργο καταξίωσε τον ΕΟΣ Θεσσαλονίκης ανάμεσα στους κορυφαίους αθλητικούς συλλόγους της χώρας.

Σήμερα, στο δύσκολο οικονομικό περιβάλλον που όλοι βιώνουμε, ο σύλλογός μας εξακολουθεί να αποτελεί αξιόπιστη διέξοδο για εκατοντάδες άτομα που έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν το βουνό συμμετέχοντας στο ορειβατικό ή στο χιονοδρομικό τμήμα.

Το διοικητικό συμβούλιο του συλλόγου, που προέκυψε από τις τελευταίες εκλογές, έχει να αντιμετωπίσει, πέρα από το ιστορικό βάρος του συλλόγου, την παρακαταθήκη των προηγούμενων διοικήσεων και την οικονομική κρίση, καθώς και πολλά διαχειριστικά ζητήματα.

Ένα από αυτά ήταν η εκμίσθωση και η αποκατάσταση των ζημιών του καταφυγίου στο Σέλι. Μετά από πολύμηνες διαπραγματεύσεις το εγχείρημα ολοκληρώθηκε. Το καταφύγιο μισθώθηκε και οι εργασίες αποκατάστασης ξεκίνησαν. Σε εξέλιξη είναι ο σχεδιασμός της αναρριχητικής πίστας. Μετά την αρχική συμφωνία με τη ΧΑΝΘ, που θα μας παραχωρήσει τον χώρο, ελπίζουμε ότι και με την εθελοντική συνεισφορά των μελών μας, η πίστα θα είναι έτοιμη μέσα στους πρώτους μήνες του έτους.

Η ψηφιοποίηση του αρχείου του συλλόγου και η μηχανοργάνωση των περισσότερων λειτουργιών είναι ένα επίσης σημαντικό έργο που έχει εκτελεστεί σε ποσοστό 70%. Όχι μόνο οι λογιστικές πράξεις αλλά και οι δραστηριότητες πεδίου, όπως για παράδειγμα η καταγραφή ορειβατικών διαδρομών, υποστηρίζονται πλέον από σύγχρονο software και πολύ σύντομα θα είναι διαθέσιμα για όλα τα μέλη μας. Άλλο μέλημα του συλλόγου

είναι η ασφάλεια. Στην κατεύθυνση αυτή μεταξύ άλλων οργανώθηκε τον προηγούμενο Δεκέμβρη σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων Βουνού υπό την αιγίδα της ΕΟΟΑ με συμμετοχή 15 μελών μας, ενώ προγραμματίζονται και νέες σχολές διαφόρων επιπέδων.

Τέλος έχει δρομολογηθεί η αξιοποίηση του κληροδοτήματος Παπάζογλου. Η οικοδομική άδεια έχει εκδοθεί και σύντομα το όνειρο του Δημήτρη Παπάζογλου θα αποτελεί πραγματικότητα.

Όλα τα παραπάνω, καθώς και όποια άλλα σχέδια θελήσουμε να υλοποιήσουμε στο μέλλον, ξέρουμε ότι αποτελούν προϊόν συλλογικής προσπάθειας και συνεργασίας. Το διοικητικό συμβούλιο, οι τεχνικές επιτροπές και εγώ προσωπικά είμαστε πάντοτε διαθέσιμοι να ακούσουμε και να συζητήσουμε προτάσεις, ιδέες και παρατηρήσεις όλων των μελών του συλλόγου και να συνεργαστούμε πάνω σε αυτές για ένα πραγματικά ομαδικό αποτέλεσμα. Άλλωστε, οι κοινές μας πορείες στο βουνό έχουν διδάξει σε όλους εμάς τι σημαίνει αλληλοβοήθεια, συνεργασία και προσφορά και το διοικητικό έργο του συλλόγου δεν είναι τίποτε άλλο από μία ακόμη κοινή μας πορεία.



του Οδυσσέα Κεραμιτζί
προέδρου του ΕΟΣ-Θ



Με πολλά μικρά βήματα στην κορυφή

Φίλοι ορειβάτες, τα τελευταία χρόνια ήταν χρόνια δύσκολα για την ελληνική κοινωνία και, αναπόφευκτα, χρόνια προσαρμογής σε νέα δεδομένα για όλους –μεταξύ αυτών και για τους ορειβατικούς συλλόγους.

Παρά τις όποιες δυσκολίες όμως, οφείλουμε να βελτιωθούμε, καθώς το ορειβατικό-αναρριχτηκό τμήμα του συλλόγου έχει πολλά περιθώρια ανάπτυξης και είναι πολλά τα βήματα που πρέπει να γίνουν.

Καταρχάς, στον οργανωτικό-διοικητικό τομέα γίνεται μια προσπάθεια να συγγραφεί και να λειτουργήσει ένας Κανονισμός Λειτουργίας της Τεχνικής Επιτροπής Ορειβασίας (Τ.Ε.Ο.) που θα βοηθήσει όχι μόνο τα νυν αλλά και τα μελλοντικά μέλη της.

Στο κομμάτι των πεζοπορικών εξορμήσεων, ο σύλλογός μας έχει πολύ σημαντική δράση, γνωρίζοντας ότι μέσω αυτών προβάλλει την ορεινή φύση σε ένα πιο ευρύ κοινό. Βασικό μέλημα των δράσεων αυτών είναι η ασφάλεια των συμμετεχόντων. Για την ενίσχυση αυτής, έχουμε διεξαγάγει (στο τέλος του 2013) το εγκεκριμένο από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας-Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α) Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων αλλά και τακτικές παρουσιάσεις Α' βοηθειών και άλλων εκπαιδευτικών θεμάτων (που θα προσπαθήσουμε να αυξηθούν) στα γραφεία του συλλόγου. Η εκπαίδευση των μελών μας είναι η κυριότερή μας επένδυση, καθώς είναι τα ίδια τα μέλη που με μεγάλη διάθεση ανιδιοτελούς, εθελοντικής προσφοράς φέρουν εις πέρας τη διοργάνωση των εξορμήσεων. Ο πιο σημαντικός παράγοντας όμως, είναι η συμπεριφορά του κάθε ενός μέλους ξεχωριστά. Συμπεριφορά η οποία θα πρέπει να είναι σε κλί-

μα ομάδος και συνεργασίας. Όταν περπατάμε στο βουνό θα πρέπει να έχουμε πάντοτε στο νου μας ότι η ασφάλεια της ομάδος εξαρτάται από τη συνεργασία και την πειθαρχία των συμμετεχόντων.

Στον τομέα της αναρρίχησης ξεκίνησαν οι διεργασίες για το μεγάλο άλμα του συλλόγου, την κατασκευή και λειτουργία αναρριχτηκής πίστας. Η τεχνητή πίστα θεωρούμε ότι θα αποτελέσει βασικό εργαλείο για την εκπαίδευση των ορειβατών αλλά και θα μας δώσει τη δυνατότητα λειτουργίας αθλητικών τμημάτων.

Επόμενο βήμα θεωρούμε ότι αποτελεί η ποιοτική ανάπτυξη της ορειβατικής δράσης του συλλόγου. Ένας σύλλογος με το μέγεθος του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης θα πρέπει να διοργανώνει αποστολές στο εξωτερικό και μέλη του να συγκαταλέγονται στους πιο δραστήριους Έλληνες ορειβάτες. Τέλος, οφείλουμε να δούμε με ποιους τρόπους μπορούμε να βοηθήσουμε τη δράση της ορειβατικής χιονοδρομίας, καθώς φαίνεται ότι έχουν ωριμάσει οι συνθήκες για την ανάπτυξη αυτής της υπέροχης ορεινής δραστηριότητας στα ελληνικά βουνά.

Όλα τα παραπάνω είναι, αν μη τι άλλο, φιλόδοξα σχέδια, που θέλουν τη συμμετοχή και τη δράση των μελών του συλλόγου. Μικρά κομμάτια προσφοράς μπορούν να δημιουργήσουν μεγάλα έργα όπως πολλά μικρά βήματα μας ανεβάζουν στις κορυφές. Αρκεί η σωστή επιλογή κατεύθυνσης, η τοποθέτηση ρεαλιστικών στόχων και η διάθεση προσφοράς και συνεργασίας από τα μέλη του συλλόγου για την επιτυχία.

Ζούμε σε μια δύσκολη εποχή, αλλά είμαστε πολύ τυχεροί.

Τυχεροί γιατί έχουμε γνωρίσει τον κόσμο των βουνών. Έναν κόσμο περήφανο, κρυστάλλινο, χωρίς τα άγχη και τη μιζέρια της αστικής ζωής. Και σε αυτόν τον κόσμο θέλουμε να «βαπτίσουμε» όσους περισσότερους μπορούμε. Καλή μας επιτυχία!

Νικολαΐδης Μόσχος
Έφορος Ορειβασίας-
Αναρρίχησης



Για παγοαναρρίχηση στον Λαϊλιά

Η κορυφή Προφήτης Ηλίας ή Αλή Μπαμπάς, με υψόμετρο 1.849 μέτρα, είναι η ψηλότερη του συμπλέγματος των ορέων της Βροντούς και έγινε γνωστή κυρίως στους χιονοδρομικούς κύκλους των προηγούμενων δεκαετιών, όταν εκεί δημιουργήθηκε ένα από τα πρώτα οργανωμένα χιονοδρομικά κέντρα της Ελλάδας το 1975. Προσεγγίζοντας όμως το χιονοδρομικό κέντρο του Λαϊλιά δεν μπορεί κανείς να μην παρατηρήσει τους τεράστιους γρανιτένιους σχηματισμούς που κυριαρχούν στη νότια πλευρά της κορυφής. Στους βράχινους αυτούς όγκους στα τέλη της δεκαετίας του 80', Σερραίοι κυρίως αναρριχητές δημιούργησαν, με τα πενιχρά μέσα που διέθεταν, διαδρομές βράχου ιδιαίτερης αισθητικής και τεχνολογίας, θέτοντας πρότυπα που υπαγορεύουν την ελάχιστη δυνατή επέμβαση του αναρριχητή στο μοναδικό αυτό φυσικό τοπίο.

Δυστυχώς την εποχή εκείνη ο εξοπλισμός για χειμερινές αναβάσεις ήταν ακόμη απρόσιτος από οικονομική και εμπορική άποψη, με αποτέλεσμα να παραμείνουν ανεκμετάλλευτοι οι υδάτινοι σχηματισμοί που δημιουργούνται χάρη στην ιδιομορφία του γρανίτη να μην απορροφά το νερό αλλά και χάρη στις χαμηλές θερμοκρασίες που παρατηρούνται στην περιοχή.

Τρεις δεκαετίες μετά και έπειτα από επισταμένη τριετή εξερεύνηση του βουνού και καταγραφή των συνθηκών που επικρατούν, ανοίχτηκαν διαδρομές χιονιού-πάγου σε διά-

φορα σημεία του βουνού. Έτσι και το 2009, εκμεταλλευόμενοι τη φυσική ροή ενός ρέματος, δημιουργήσαμε το τεχνητό πεδίο παγοαναρρίχησης (ice park), του οποίου οι εγκαταστάσεις βρίσκονται στη βόρεια πλευρά του βουνού στην περιοχή «Καλλιθέα». Εκεί από τα μέσα Δεκεμβρίου έως τα τέλη Μαρτίου, ανάλογα πάντα με τις καιρικές συνθήκες, πραγματοποιούνται διαδρομές είτε αποκλειστικά σε πάγο είτε σε μικτό πεδίο πάγου-βράχου. Στο πεδίο μπορεί να φτάσει κανείς από το πάρκινγκ του σαλέ (αναψυκτήριο και εστιατόριο του χιονοδρομικού κέντρου) μέσω σηματοδοτημένου μονοπατιού και μετά από πεζοπορία 30 λεπτών, ή με το αυτοκίνητο, εφόσον ο δρόμος προς Μπαλτάτσαϊρ πριν τη στροφή για το χιονοδρομικό κέντρο είναι ανοικτός για τα οχήματα. Ακολουθώντας τις πινακίδες που υπάρχουν στις διασταυρώσεις, τερματίζετε στην περιοχή της Καλλιθέας, όπου βρίσκεται το πεδίο. Το πεδίο αποτελείται από δυο κύριους παγοκαταρράκτες 30 μέτρων και μερικούς μικρότερου μήκους, που είναι διάσπαρτοι στην ίδια περιοχή.

Το βουνό, λόγω της εύκολης πρόσβασης των πεδίων, που ακόμα και για τις πιο απομακρυσμένες βορεινές περιοχές δεν ξεπερνά τη μιάμιση ώρα, μπορεί να αποτελέσει χώρο εκπαίδευσης και προετοιμασίας για όσους στοχεύουν να επισκεφθούν περιοχές όπως οι Άλπεις (γρανιτής) ή να ασχοληθούν με την παγοαναρρίχηση.



Από την Άνω Ορεινή στην κορυφή



Μία διαδρομή σχετικά εύκολη και σίγουρα ευχάριστη με θέα. Έχει μήκος 9,5 χιλιομέτρων και υψομετρική διαφορά 1.050 μέτρων.

Ξεκινά από το χωριό Άνω Ορεινή. Για να φτάσουμε στο χωριό παίρνουμε την επαρχιακή οδό από τις Σέρρες που οδηγεί στο χιονοδρομικό κέντρο και ακολουθούμε την ταμπέλα στην διασταύρωση για Άνω Ορεινή.

Η διαδρομή είναι διάσχιση και μας οδηγεί στην κορυφή Προφήτης Ηλίας και από εκεί στο χιονοδρομικό κέντρο. Πριν μπούμε στο χωριό υπάρχει χώρος για παρκάρισμά και για το λεωφορείο για να κάνει αναστροφή.

Στην αρχή διασχίζουμε το χωριό με κατεύθυνση βόρεια. Σε απόσταση περίπου 2,3 χλμ. στρίβουμε δεξιά και με κατεύθυνση ανατολικά ανεβαίνουμε τη ράχη μέχρι να βρούμε τον αυχένα του βουνού. Η υψομετρική αυτή διαφορά είναι περίπου 250 μ. Συνεχίζουμε την κορυφογραμμή με κατεύθυνση πάντα βόρεια. Μετά από λίγο, και εφόσον επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες να έχουμε ορατότητα, βλέπουμε την κορυφή Προφήτης Ηλίας.

Έχοντας οπτικό στόχο την κορυφή προχωράμε (πάντα με βόρεια κατεύθυνση) μέχρι να φτάσουμε αρκετά κοντά της.

Επειδή μπροστά μας υψώνονται απότομοι πετρώδεις όγκοι, θα πρέπει να κάνουμε τον γύρο για να φτάσουμε στην κορυφή. Συνεχίζουμε λοξά δεξιά σε μία ιδεατή ισοϋψή διαδρομή που μας οδηγεί λίγο βορειότερα από την κορυφή. Η διαδρομή αυτή θέλει προσοχή, γιατί συναντάμε σάρες και μεγάλα κομμάτια βράχων, τα οποία πρέπει να διασχίσουμε. Θέλει αυτοσυγκέντρωση, αποφασιστικότητα και σταθερά βήματα. Μετά τα δύσκολα σημεία η πορεία μάς βγάζει σε μικρό αυχένα και στρίβουμε δυτικά-νοτιοδυτικά, όπου μετά από 500 περίπου μέτρα βγαίνουμε στην κορυφή Προφήτης Ηλίας. Από την κορυφή μπορούμε να ακολουθήσουμε την κεντρική πίστα και να φτάσουμε στο χιονοδρομικό κέντρο.

Για την πορεία μέχρι την κορυφή δεν υπάρχει σηματοδοτημένο μονοπάτι και στα πιο πολλά σημεία ούτε καν μονοπάτι. Χρειάζεται εμπειρία στον προσανατολισμό και στο «διάβασμα» του εδάφους. Συνιστάται η χρήση GPS και ειδικά σε καιρικές συνθήκες χωρίς ορατότητα κρίνεται απαραίτητο. Τη διαδρομή σε μορφή GPX μπορείτε να την κατεβάσετε από το παρακάτω link

<https://www.facebook.com/groups/eosthessalonikis/files/>

Olympus Refuge PETROSTROUGA 1940m

Winter
Autumn



ALL SEASONS OPEN

Spring
Summer

146.500MhZ
N 40° 06' 35"
E 22° 24' 48" (Google earth)

For Reservations:
Tillemachos Egipitiadis
+30 6948821513
Nektarios Parmakis
+30 6977246350



Hellenic Rescue
Team
+30 2310.310649
www.hrt.org.gr
inform@hrt.org.gr
<http://www.facebook.com/petrostrouga>

Σε ένα όμορφο περιβάλλον στα 1940μ. στον Όλυμπο βρίσκεται χτισμένο το καταφύγιο της Πετρόστρουγκας, που περιβάλλεται από πανύψηλα υπεραιωνόβια ρόμπολα. Η πανοραμική θέα προς το Θερμαϊκό κόλπο μαγνητίζει το βλέμμα του επισκέπτη, με καλό καιρό μπορεί να διακρίνει τη Θεσσαλονίκη και τον Χορτιάτη, όλη την Πιερική ακτή ακόμα και το πρώτο πόδι της Χαλκιδικής, το Φαλακρό και το Παγγαίο. Το βράδυ η εικόνα από τα φώτα των πόλεων είναι μαγευτική! Το ξημέρωμα αποζημιώνει τον επισκέπτη που θα ξυπνήσει από νωρίς καθώς θα έχει τη μοναδική ευκαιρία να δει τον ήλιο να ξεπροβάλλει πίσω από τον Άθω.

Όσοι ενδιαφέρονται να ανέβουν στο οροπέδιο των Μουσών και τις κορυφές, μπορούν να συνεχίσουν από το καταφύγιο και μέσα σε 2 με 3 ώρες, περπατώντας σε ένα βατό μονοπάτι να φτάσουν στο οροπέδιο και στα καταφύγια Γιώσος Αποστολίδης και Χρήστος Κάκκαλος. Το καταφύγιο παραμένει ανοικτό όλο το χρόνο και τους χειμερινούς μήνες. Έχει δυνατότητα φιλοξενίας μέχρι και 90 ατόμων, διαθέτει οργανωμένη κουζίνα, οι χώροι της τραπεζαρίας και του καθιστικού ζεσταίνονται με ξυλόσομπες.

Το χειμώνα ιδίως όταν οι συνθήκες είναι κατά περιόδους δύσκολες, αποτελεί ενδιαμέσο σταθμό για όσους θέλουν να κινηθούν ψηλότερα. Για τους λάτρεις του ορειβατικού σκι αποτελεί ιδανικό προορισμό, καθώς ο ορειβάτης μπορεί να βρει ένα οργανωμένο, ζεστό και φιλόξενο χώρο για να ξεκουραστεί, να διανυκτερεύσει, να φάει και φυσικά να απολαύσει την ανάβαση και την κατάβαση μέσα από το χιονισμένο δάσος με θέα τον Θερμαϊκό κόλπο.

Το καταφύγιο αποτελεί ορμητήριο και για τους αναρριχητές, καθώς έχουν ανοιχτεί αναρριχητικές διαδρομές σε κοντινό βράχο, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να εξασκήσουν το αγαπημένο τους άθλημα από την Άνοιξη έως το Φθινόπωρο.

Δραστηριότητες/Activities

- Αναρρίχηση/Rock Climbing
- Ορειβατικό σκι/Mountaineering Ski
- Ορεινή πεζοπορία/Hiking
- Χειμερινή πεζοπορία/Winter hiking
- Ορεινό τρέξιμο/Trail running
- Αλпинισμός/Alpinism
- Ορεινή ποδηλασία/Mountain biking

Για κρατήσεις:

Τηλέμαχος Αιγυπτιάδης - 6948821513
Νεκτάριος Παρμάκης - 6977246350
Ελληνική Ομάδα Διάσωσης - 2310.310649
www.hrt.org.gr inform@hrt.org.gr

Σκαρφαλώνοντας στις Άλπεις

Ένας μήνας γεμάτος εικόνες, αναρριχήσεις, εμπειρίες και έντονα συναισθήματα για το δραστήριο μέλος του συλλόγου Γιάννη Κοβανίδη, που βρέθηκε στις Άλπεις για να γευτεί αρκετές, κλασικές και μη, διαδρομές.

Με σχοινοσύντροφο το μέλος της ΟΑΛΘ Παναγιώτη Γουμπέρη σκαρφάλωσαν την κλασική Cassin Route (VI) στο Piz Padile. Η ίδια σχοινοσυντροφιά, με guest star την κορυφαία ελληνίδα αναρριχήτρια Αργυρώ Παπαθανασίου, «χτύπησαν» την Kohlman (VI+) στην Aiguille du Midi ενώ ακολούθησε

η εντυπωσιακή «τραβέρσα των 3 βουνών» (Mt Blanc du Tacul - Mt Maudit - Mt Blanc), με την κορφή του Mont Blanc ως απώτερο στόχο. Και στο τέλος αναρριχήσεις σε Val d'Aosta και Gietroz - πανέμορφα μέρη και βουνά, τα οποία αξίζει κανείς να επισκεφτεί.

Μια εικόνα χίλιες λέξεις, όπως λεν και οι Κινέζοι... Ας αφήσουμε λοιπόν τις φωτογραφίες να μας παρασύρουν στην ομορφιά του αλпинισμού, εκεί όπου γεννήθηκε η ορειβασία.





Mont Blanc, η 1η ιστορική ανάβαση

Το Mont Blanc (Λευκό όρος) είναι η ψηλότερη κορυφή των Άλπεων (4810μ) και η πρώτη που κατακτήθηκε, ενώ θεωρείται ότι σήμανε και την έναρξη της σύγχρονης ορειβασίας. Ο ορεινός όγκος του Mont Blanc βρίσκεται στο δυτικό κομμάτι των Άλπεων και αποτελεί φυσικό σύνορο μεταξύ Ελβετίας, Γαλλίας και Ιταλίας.

Η 1η ανάβαση

Για πολύ καιρό επικρατούσαν διάφοροι θρύλοι, ότι στο βουνό κατοικούσαν δαίμονες και δράκοι με αποτέλεσμα να μην είναι και πολύ δημοφιλής προορισμός! Εμπνευστής της ιδέας για μία πρώτη ανάβαση στο ανεξερεύνητο πεδίο του Mont Blanc ήταν ο Benedict de Saussure, ο οποίος γοητεύτηκε από το βουνό όταν επισκέφθηκε το Chamonix. Το 1760 αποφάσισε να χρηματοδοτήσει οποιαδήποτε προσπάθεια θα γινόταν τα επόμενα χρόνια για ανάβαση στην κορυφή. Μετά από μια σειρά αποτυχημένων αναβάσεων, το εγχείρημα έφεραν σε πέρας το 1786 ένας συλλέκτης κρυστάλλων, ο Jacques Balmat, και ένας γιατρός/φυσιοδίφης, ο Michel Paccard, οι οποίοι είχαν προσπαθήσει και άλλες φορές στο παρελθόν. Ο de Saussure θα ανέβει στην κορυφή την επόμενη χρονιά με τον Balmat, τον υπηρέτη του και 17 οδηγούς! Η ανάβαση έγινε από το Chamonix, όπου είναι και η συντομότερη διαδρομή. Αν και σήμερα φαντάζει εύκο-

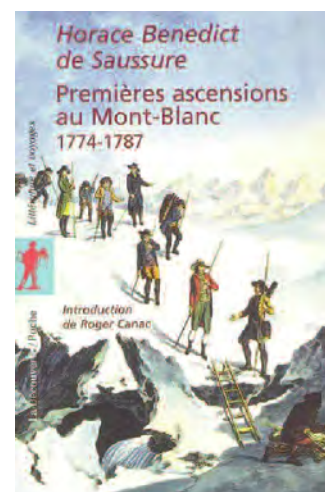
λο, εκείνη την εποχή οι εξερευνητές βάδιζαν σε ένα άγνωστο πεδίο με ελλιπή εξοπλισμό και γνώσεις, οπότε δικαίως θεωρούνται πρωτοπόροι.

Από γεωλογικής απόψεως ο ορεινός όγκος του Mont Blanc αποτελείται από κρυσταλλικούς σχιστόλιθους, ασβεστόλιθους και γρανίτες. Τα πετρώματα σχηματίστηκαν πριν 350 εκατ. χρόνια και δημιουργήθηκαν σε συνθήκες βάθους στο φλοιό της γης. Η μετέπειτα διάβρωση από τα καιρικά φαινόμενα (χιόνι, αέρας, βροχή) αλλά και τους παγετώνες δημιούργησε το σημερινό ανάγλυφο, διαδικασία που ακόμα συνεχίζεται.

Το 1966 ένα Boeing 707 της Air India θα συντριβεί στον παγετώνα δημιουργώντας έναν κρατήρα. Και οι 117 επιβάτες σκοτώθηκαν χωρίς να αφήσουν κανένα ίχνος. Μόνο κάποιες μαϊμούδες που μετέφερε το αεροπλάνο θα βρεθούν ζωντανές να περιπλανιούνται στο χιόνι. Ακόμα και σήμερα βρίσκονται κομμάτια από το αεροπλάνο στον παγετώνα Bossons. Το 2013 ένας ορειβάτης θα βρει κασετίνα με πολύτιμους λίθους που έγραφε Made in India, γεγονός που έχει νόημα, αφού και τα δύο αεροπλάνα που έχουν πέσει στο βουνό είναι απ' την Ινδία (1950, 1966).

Η βραχύδης κορυφή του βουνού κάτω από τον πάγο και το χιόνι εκτιμάται στα 4.792μ.

Άρης Ζ.





Χρονολόγιο

- 1760** Ο de Saussure γεννάει την ιδέα της ανάβασης στην κορυφή.
- 1786** 1η ανάβαση στην κορυφή από Balmat και Paccard.
- 1787** Οι Saussure και Balmat στην κορυφή (3η ανάβαση).
- 1787** 4η ανάβαση από Άγγλο με 6 οδηγούς και έναν κουβαλητή.
- 1808** 1η ανάβαση γυναίκας (Marie Paradis με οδηγό τον Balmat).
- 1820** Τα πρώτα θύματα στο βουνό από χιονοστιβάδα. Τα πτώματά τους θα βρεθούν 41 χρόνια αργότερα στον παγετώνα Bossons.
- 1823** Ιδρύεται το σωματείο των οδηγών βουνού του Chamonix.
- 1864** Ανάβαση από την ιταλική πλευρά.
- 1880** Πάνω από 3.000 άτομα έχουν προσπαθήσει για την κορυφή.
- 1890** Μια ομάδα τριών ατόμων ανακαλύπτουν την ανάβαση από την ιταλική πλευρά.
- 1892** Χτίστηκε ένα επιστημονικό παρατηρητήριο, το οποίο εγκαταλείφθηκε όταν μια crevasse άνοιξε στη βάση του.
- 1950** Συντριβή ινδικού αεροπλάνου στο βουνό στα 4.670 μ.
- 1957** Ξεκινάν οι εργασίες για την ένωση Γαλλίας - Ιταλίας μέσω τούνελ στο βουνό. Η σήραγγα θα ολοκληρωθεί το 1965 με μήκος 11,6 χιλ.
- 1960** Ο Henri Giraud προσγειώθηκε με αεροπλάνο στην κορυφή.
- 1966** 2η συντριβή ινδικού αεροπλάνου (Boeing 707, 117 νεκροί).
- 1999** Ένα φορτηγό θα πάρει φωτιά μέσα στο τούνελ και 39 άνθρωποι θα πεθάνουν από ασφυξία. Η σήραγγα θα ανοίξει πάλι το 2002.
- 2003** Εφτά Γάλλοι paragliders θα προσγειωθούν στην κορυφή.
- 2007** Δύο χημικές τουαλέτες μεταφέρθηκαν με ελικόπτερο λίγο κάτω από την κορυφή προς εξυπηρέτηση ορειβατών και χιονοδρόμων.
- 2007** Ένα jacuzzi πάρτι στήθηκε στην κορυφή. Τα απαραίτητα μεταφέρθηκαν από 25 άτομα.
- 2013** Ο Kilian Jornet κάνει το γρηγορότερο χρόνο ανάβασης/κατάβασης σε 4 ώρες και 57 λεπτά.
- 2013** Ορειβάτης θα βρει κασετίνα με πολύτιμους λίθους μεγάλης αξίας.

100 χρόνια πριν, στον Μύτικα...

Εορτάστηκαν φέτος τα 100 χρόνια από την πρώτη ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή του Ολύμπου από τους διάσημους Ελβετούς Frederic Boissonnas, φωτογράφο και εκδότη και Daniel Boud-Bony συγγραφέα, με οδηγό τον Λιτοχωρινό Χρήστο Κάκαλο.

Οι εκδηλώσεις που διοργανώθηκαν από την Ε.Ο.Ο.Α. περιελάμβαναν Συνάντηση Αλπικής Αναρρίχησης Βράχου στο Οροπέδιο των Μουσών (17-20/7/2013), Συνάντηση της Ένωσης Βαλκανικών Ορειβατικών Συνομοσπονδιών στο Λιτόχωρο (31/5-2/6/2013) ενώ, βεβαίως, στα 100 χρόνια ήταν αφιερωμένη και η 73η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση στο Οροπέδιο των Μουσών (20-21/7/2013) με παράλληλες εκδηλώσεις και δοξολογία στην παλαιά Ιερά Μονή Αγ. Διονυσίου.

Στην πανελλήνια συνάντηση παραβρέθηκε και μικρή ομάδα του ΕΟΣ-Θ, που ανέβηκε από Γκορτσιά-Ανάθεμα. Το οροπέδιο γεμάτο πολύχρωμες σκηνές και ορειβάτες από όλα τα μέρη της Ελλάδος. Στις ιδιαίτερες στιγμές των εκδηλώ-

σεων, η χορευτική παράσταση παραδοσιακών χορών από σύλλογο του Λιτοχώρου. Η εικόνα των παραδοσιακά ντυμένων χορευτών με φόντο το Στεφάνι σίγουρα θα μείνει ανεξίτηλα χαραγμένη στη μνήμη των τυχερών παρευρισκόμενων.

Το πρωί της επόμενης ημέρας πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη ανάβαση στον Προφήτη Ηλία και οι χαιρετισμοί από τα παρευρισκόμενα μέλη του δ.σ. της ομοσπονδίας και τους εκπροσώπους των συλλόγων. Ευχές, υποσχέσεις για τα επόμενα 100 χρόνια ορειβατικής δράσης αλλά και ανησυχία για την εισβολή της «πράσινης» ανάπτυξης στο ορεινό περιβάλλον της χώρας μας, εκφράστηκαν από τους ομιλούντες.

Την ίδια ώρα απόγονοι των Ελβετών πρωτοπόρων ανέβαιναν στις ορθοπλαγίες του Ολύμπου με στόχο τον Μύτικα και σκοπό να τιμήσουν, 100 χρόνια μετά, την μνήμη των συμπατριωτών τους.



Πρόγραμμα αναβάσεων 2014



Ιανουάριος

12/1

Σείχ Σου

Βαθμός δυσκολίας Α

Πεζοπορία στο περιαστικό δάσος.

Ελεύθερη συμμετοχή και για μη μέλη,
χωρίς κόστος συμμετοχής.

19/1

Χορτιάτης

Βαθμός δυσκολίας Α

Αρχηγοί: ΤΕΟ



26/1

Κοπή πίτας

Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Β,
δεύτερη ομάδα Γ

Αρχηγοί: ΤΕΟ

Φεβρουάριος

2/2

Βασιλίτσα

Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Β,
δεύτερη ομάδα Γ

Αρχηγοί: Νικολάου Ρ., Παπαστερίου Π.

9/2

Όλυμπος Πετρόστρουγκα

Βαθμός δυσκολίας Γ

Αρχηγοί: Τερζίδης Τ., Σμαγαδός Γρ.

Παράλληλη δράση: 2ήμερο Οροπέδιο
Μουσών από εμπειρότερα μέλη του
συνλόγου (Κοντός Ν.)

16/2

Λαϊλιάς

Βαθμός δυσκολίας Γ

Αρχηγοί: Τερζίδης Τ., Νικολαΐδης Μ.

Παράλληλη δράση: γνωριμία με την
παγοαναρρίχηση (Κοντός Ν.)

23/2

Παγγαίο (Μεσορόπη-Σπηλιά)

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: Νικολάου Ρ., Σμαγαδός Γρ.



Μάρτιος

1-3/3
Πήλιο
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: Κόντρας Π., Φατούρου Γ.

9/3
Όλυμπος: Κλεφτόβρυση
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Σιώτας Δ., Παπαστερίου Π.

15-16/3
Όλυμπος: Αγ. Αντώνης (Σκολιό και Μύτικας)
Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Δ, δεύτερη ομάδα Γ
Αρχηγοί: Κόντρας Π., Νικολάου Ρ.

23/3
Νεοχώρι -Μ. Παναγιά
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: Κοντός Νικ., Κουτσιονικόλας Κ.

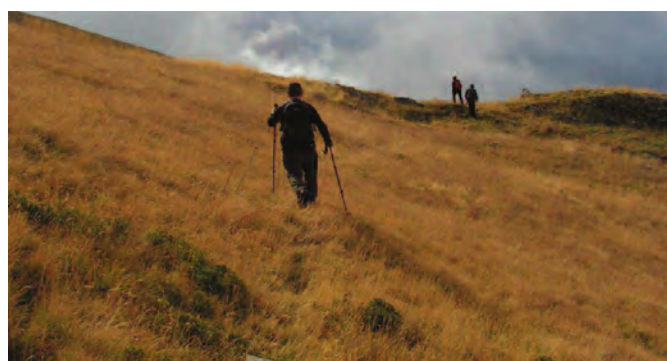
29-0/3
Νεμέρτσκα
Βαθμός δυσκολίας Γ
Αρχηγοί: Τσιαλίκης Στ., Σμαγαδός Γρ.

Απρίλιος

6/4
Άγγιστρο
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: Φλώρος Ν., Καψούδας Π.

13/4
Μπούρινος
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Παπαθανασίου Κορ.

17-20/4
Εξόρμηση Πάσχα: θα ανακοινωθεί



27/4
Φαλακρό (διάσχιση)
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Νικολαΐδης Μ., Κόντρας Π.

Μάιος

4/5

Περιφερειακή Συνάντηση (Πτολεμαΐδα)
Αρχηγοί: ΤΕΟ

11/5

Βόιο (Σκοτωμένο Νερό)
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: Σιώτας Δ., Σμαγαδός Γρ.

18/5

Πίνοβο (διάσχιση)
Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Β-Γ,
δεύτερη ομάδα Γ
Αρχηγοί: Κόντρας Π., Σιώτας Δ.

Παράλληλη δράση: Διάσχιση Πίνοβο-
Τζένα (Κοντός Νικ., Κουτσιονικόλας Κ.)



25/5

Τζένα
Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Β,
δεύτερη ομάδα Γ
Αρχηγοί, Μπατής Αγ., Σμαγαδός Γρ.

Ιούνιος

1/6

Πέτερνικ
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Τερζίδης Τ., Παυλίδης Δ.

7-9/6

Τζουμέρκα
Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Β,
δεύτερη ομάδα Γ
Αρχηγοί: Κόντρας Π., Ζάχαρης Αρ.

15/6

Όλυμπος: Λιβαδάκι
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Νικολάου Ρ.

22/6

ΒΟΣ: Βελβεντός
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Γιλέκη Φ.

29/6

Κίσσαβος, Κόκκινο Νερό
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Αρχηγοί: Κόντρας Π., Σιώτας Δ.

Ιούλιος

4-6/7

Ευρυτανία (Χελιδόνα & Καλιακούδα)

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Φλώρος Ν., Ζάχαρης Αρ.

Αύγουστος

2-3/8

Όλυμπος: Οροπέδιο & Μύτικας

Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Γ,
δεύτερη ομάδα Β

Αρχηγοί: Κεραμιτζής Οδ. Νικολαΐδης Μ.

9-10/8

Canyoning

14-17/8

Σαμοθράκη

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: Κόντρας Π., Φατούρου Γ.

23-24/8

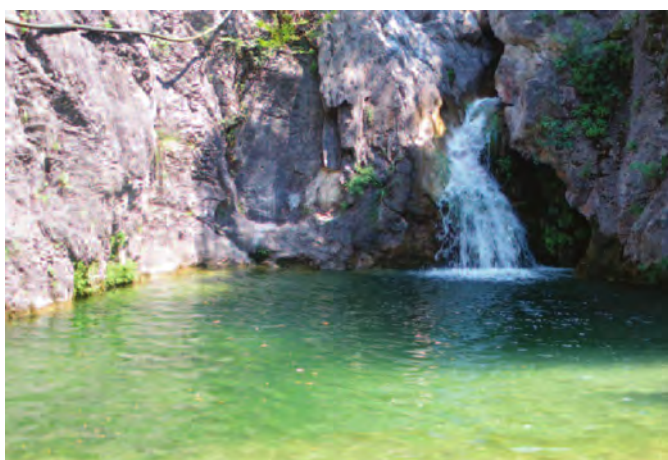
Canyoning

31/8

Όλυμπος: Παπά Ρέμα

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Καψούδας Π.



13/7

Όλυμπος: Ορλιάς

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: Κόντρας Π., Χαλιάζη Γ.

19-20/7

Σμόλικας

Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Γ,

δεύτερη ομάδα Β

Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Παπαστερίου Π.

27/7

Στενά Νέστου

Βαθμός δυσκολίας Α-Β

Αρχηγοί: ΤΕΟ

Σεπτέμβριος

7/9

28ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου

14/9

Σοκόλ

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Μπατής Αγ., Καψούδας Π.

20-21/9

Μετέωρα (Πανελλήνια Αναρριχητική
Συνάντηση)

Βαθμός δυσκολίας Α

Αρχηγοί: Κόντρας Π., Νικολαΐδης Μ.



28/9

Βόρας (Μπέλο Γκρότλο ή Όρμα)

Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Β,
δεύτερη ομάδα Α

Αρχηγοί: Νικολαΐδης Μ., Παυλίδης Δ.

Οκτώβριος

4-5/10

Τύμφη

Βαθμός δυσκολίας Γ

Αρχηγοί: Τσιαλίκης Στ., Νικολάου Ρ.



12/10

Όλυμπος: Καλόγερος

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Νικολαΐδης Μ, Καψούδας Π.

19/10

Βέρμιο (Μαύρη Πέτρα, Χαμίτης)

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Παπαστερίου Π.

25-26/10

Κόζιακας (από Ελάτη)

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: Νικολάου Ρ., Παπαστερίου Π.

Νοέμβριος

2/11

Πίνοβο

Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Γ,
δεύτερη ομάδα Β-Γ

Αρχηγοί: Κόντρας Π., Σιώτας Δ.

9/11

Τζένα

Βαθμός δυσκολίας: πρώτη ομάδα Β-Γ,
δεύτερη ομάδα Β

Αρχηγοί: Μπατής Αγ., Σμαγαδός Γρ.

16/11

Πάικο (Ρωμαϊκό μονοπάτι)

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: Κεραμιτζής Οδ., Νικολάου Ρ.

23/11

Άσκιο

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Σιώτας Δ.

30/11

Όντρια

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγός Κεραμιτζής Οδ.

Δεκέμβριος

7/12

Βερτίσκοκ

Βαθμός δυσκολίας Α-Β

Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γ., Σμαγαδός Γρ.



14/12

Κίσσαβος (από Σπηλιά)

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Νικολαΐδης Μ., Παπαστερίου Π.



20-21/12

Εξόρμηση Χριστουγέννων:

Αιτωλοακαρνανία

Υπόμνημα – Οδηγίες για τις αναβάσεις

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.

Χρήσιμες ιστοσελίδες

Παρακάτω παραθέτουμε μία σειρά από link που θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα στον πεζοπόρο-ορειβάτη:

Η επίσημη ιστοσελίδα της ομοσπονδίας:

<http://www.eoaa.gr/>

Η ιστοσελίδα του συλλόγου:

<http://www.eosthessalonikis.gr/el/default.asp>

Διαδρομές για GPS:

<http://www.hellaspath.gr/index.php?p=1>

Αρχείο βουνών και άλλες δραστηριότητες:

<http://oreibasias.gr/>

Αναρριχητικές διαδρομές: <http://routes.gr/>

Πεζοπορικές διαδρομές:

<http://www.pezoporia.gr/pez/default.asp>

Φωτογραφίες από φαράγγια, βουνά και σπήλαια:

<http://canyoning-caving.blogspot.gr/>

Διαδρομές ανά τον κόσμο:

<http://www.summitpost.org/route/>

Περί Ολύμπου:

<http://www.olympus-climbing.gr/index.php>

Ορειβατικά άρθρα: <http://hikingexperience.blogspot.gr/>

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 πiolet και κραμπόν.

27ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου

Πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 8 Σεπτεμβρίου 2013 για 27η φορά ο Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου, ο πιο ιστορικός αγώνας trail running στην Ελλάδα.

Δήλωσαν συμμετοχή 385 αθλητές. Εκκίνησαν οι 307, από τους οποίους τερμάτισαν οι 290.

Πρώτος τερμάτισε ο Φωτιάδης Αλέξανδρος με χρόνο 03:57:49 και έκανε το απόλυτο ρεκόρ του Ορειβατικού Μαραθωνίου Ολύμπου.

Είχαν στηθεί οκτώ σταθμοί τροφοδοσίας, που στελεχώθηκαν με περισσότερους 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 υπο-

στήριξη της Ελληνικής Ένωσης Έρευνας & Διάσωσης (ΕΕΕΔ).

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.olympros-marathon.gr.

Ο 28ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου θα διεξαχθεί στις 7 Σεπτεμβρίου 2014. Σας περιμένουμε μία ακόμα χρονιά για να νιώσουμε τη χαρά του ορειβατικού αθλητικού πνεύματος.



Τα αποτελέσματα

ΑΝΔΡΕΣ

1ος ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΦΩΤΙΑΔΗΣ με 03:57:49

2ος ΓΙΑΚΕΤΣ ΜΠΟΚΟΤΣ με 04:00:03

3ος ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΔΑΒΙΩΤΗΣ με 04:23:59

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

1η ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΓΚΟΥΝΤΑΡΑ με 05:36:12

2η ΝΑΤΑΛΙΑ ΠΑΠΟΥΝΙΔΟΥ με 05:38:48

3η ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΖΑΠΡΟΥΔΗ με 06:03:11

ΑΝΩ των 55 ετών

1ος ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΕΝΕΤΙΚΙΔΗΣ με 04:29:50

2ος ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΙΑΡΓΑΛΗΣ με 05:38:26

3ος NIGEL RYDER CCARVICO με 06:10:55

ΝΕΟΤΕΡΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ

ΠΑΡΡΗΣ-ΡΩΜΑΝΟΣ ΝΙΚΑΣ με 06:24:00



Από πέντε χρόνων στις πίστες χιονιού

Η Αναστασία Γκόγκου είναι μόλις 18 χρονών και ζει στη Θεσσαλονίκη. Έχει πάρει μέρος στους χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες Νέων (Ινσμπουργκ 2012) και ήταν αυτή που άναψε το βωμό στη Θεσσαλονίκη με την ολυμπιακή φλόγα για το ταξίδι της προς τους χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του Σότσι.

Η Ελλάδα είναι μία κατ'εξοχήν καλοκαιρινή χώρα, εσύ πώς αποφάσισες να ασχοληθείς με ένα χειμερινό άθλημα;

Η αλήθεια είναι πως δεν το επιδίωξα από μόνη μου εξ αρχής. Ο πατέρας μου έκανε σκι και ανέβαινα συχνά μαζί του για παρέα. Το έβρισκα διασκεδαστικό να φοράω τα πέδιλα και να προσπαθώ να φτάσω στο τέρμα της πίστας. Όταν οι γονείς μου είδαν πόσο μου άρεσε, με έγραψαν σε μια ακαδημία. Κάνοντας σκι κάθε σαββατοκύριακο του χειμώνα, αποδείχτηκε ότι θα μπορούσα να ασχοληθώ και αγωνιστικά με αυτό. Οπότε στην πέμπτη δημοτικού ήμουν πλέον μέ-

λος της αθλητικής ομάδας χιονοδρομίας του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης και άρχισα τις συστηματικές προπονήσεις, οι οποίες συνεχίζονται μέχρι και σήμερα.

Σε ποια ηλικία ξεκίνησες το άθλημα;

Στα τέσσερά μου χρόνια είχα την πρώτη μου επαφή με το χιόνι. Με τον πατέρα μου ανεβαίναμε στο βουνό, τότε ακόμη για να παίξουμε χιονοπόλεμο ή να κάνουμε έλκηθρο. Αργότερα όμως, περίπου στο νηπιαγωγείο, βλέποντας όλους τους υπόλοιπους ανθρώπους στις πίστες να κάνουν σκι, ήθελα και εγώ να το δοκιμάσω. Κάπως έτσι ήρθαν τα πρώτα μου χιονοπέδιλα, οι πρώτες καταβάσεις, άρχισα να γνωρίζω περισσότερα βουνά και να δένομαι πιο πολύ με το σκι.

Πόσο δύσκολο είναι για κάποιον που ζει στην Ελλάδα και ασχολείται με χειμερινό άθλημα, να προπονείται;

Σίγουρα είναι αρκετά δύσκολο, όσον αφορά τις καιρικές



συνθήκες. Κάθε σεζόν απλά ευχόμαστε να χιονίσει αρκετά στην Ελλάδα για να μπορούμε να οργανώνουμε τις προπονήσεις μας εδώ. Ωστόσο, τις περισσότερες φορές τα χιόνια των ελληνικών βουνών δεν αρκούν για το απαιτητικό πρόγραμμά μας και για αυτό το λόγο επισκεπτόμαστε γειτονικές χώρες, όπως είναι η Βουλγαρία, η Ιταλία και η Αυστρία για παράδειγμα.

Εκτός από την τεχνική, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η σωματική κατάσταση στο αγώνισμά σου;

Όσο καλός και αν είναι κάποιος τεχνικά, εάν δεν διατηρεί μια πολύ καλή φυσική κατάσταση, ουσιαστικά δεν μπορεί να αποδώσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Ένα μεγάλο μέρος της προετοιμασίας μας είναι αφιερωμένο στη διατήρηση μιας όσο το δυνατόν πιο άριστης σωματικής κατάστασης, ώστε όταν πια ανεβούμε στο βουνό να έχουμε τη δυνατότητα να βελτιώσουμε την τεχνική μας. Εξάλλου ένα γυμνασμένο σώμα μειώνει τις πιθανότητες ή τις συνέπειες ενός ατυχήματος.

Τι είναι αυτό που κάνει το αλπικό σκι να ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα αγωνίσματα;

Έχοντας δοκιμάσει διάφορα άλλα αγωνίσματα, το αλπικό σκι δεν άργησε να έρθει πρώτο στη λίστα των αγαπημένων μου. Έχει κάτι το ιδιαίτερο που μπορεί να το νιώσει ο καθένας που θα κατεβεί μια χιονισμένη πλαγιά. Η χαμηλή θερμοκρασία, η παρουσία πάνω στο βουνό και όχι στο συνηθισμένο περιβάλλον μιας πόλης και ο ανάλογος εξοπλισμός σου δημιουργούν την αίσθηση ότι κάνεις κάτι το ξεχωριστό. Αυτά, σε συνδυασμό με την αίσθηση της ταχύτητας κατεβαίνοντας μια πίστα, το κάνουν μοναδικό. Επίσης, μπορεί το σκι να θεωρείται ατομικό άθλημα, όμως η παρουσία των συναθλητών μου και η συνεργασία μου μαζί τους κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, μου χαρίζει ένα συναίσθημα ομαδικότητας.

Έχεις κάποια αθλήτρια για πρότυπο;

Αν μου γινόταν αυτή η ερώτηση δυο χρόνια πριν δεν θα είχα μια συγκεκριμένη αθλήτρια στο μυαλό μου, γιατί εντυπωσιαζόμουν σχεδόν από κάθε αθλήτρια που έτρεχε στο παγκόσμιο πρωτάθλημα. Με ενθουσίαζε το πόσο εύκολο παρουσιάζαν να είναι το σκι, η κάθε μία με τη δική της τεχνική. Ωστόσο, τα τελευταία δυο χρόνια βρήκα την αθλήτρια που αποτελεί μεγάλη μου έμπνευση, τη Μικαέλα Σίφριν. Είναι γεννημένη την ίδια χρονιά με εμένα και ήδη πέρσι, στην πρώτη της εμφάνιση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα, πήρε τέσσερις πρώτες θέσεις. Πέρα από το ταλέντο που έχει

στην κατάβαση, ο χαρακτήρας που παρουσιάζει ως αθλήτρια και η αποφασιστικότητα που έχει τη στιγμή του αγώνα, είναι κάποιοι από τους λόγους που η Σίφριν αποτελεί για μένα πρότυπο.

Πώς είναι μια τυπική μέρα της ζωής σου, όταν βρίσκεσαι σε περίοδο προετοιμασίας;

Η μέρα μας αρχίζει νωρίς το πρωί με ένα καλό πρωινό. Όταν έχουμε ετοιμαστεί, φορτώνουμε το αυτοκίνητο και ανεβαίνουμε στο βουνό. Συνήθως προσπαθούμε να ντυθούμε όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, ώστε να προλάβουμε τις πρώτες καταβάσεις χωρίς κόσμο στις πίστες. Η προπόνηση αποτελείται από ένα τεχνικό μέρος συνήθως, όπου δουλεύουμε αρχικά κάποια λάθη μας με συγκεκριμένες ασκήσεις και λίγο αργότερα, αφού είναι έτοιμη η πίστα μας, αρχίζουμε τις καταβάσεις μέσα από πόρτες. Η προπόνηση τελειώνει το μεσημέρι, οπότε και επιστρέφουμε για μεσημεριανό και λίγη ξεκούραση. Το απόγευμα ακολουθεί μια πιο σύντομη προπόνηση, σε επίπεδο αποθεραπείας, διότι πρέπει να αποφεύγεται η συσσώρευση κόπωσης. Έπειτα, έχουμε λίγη ώρα ελεύθερη, κατά την οποία μπορούμε να προετοιμάσουμε και τα σκι μας για την επόμενη μέρα. Το βραδινό δεν είναι πολύ αργά το βράδυ και έτσι έχουμε τη δυνατότητα να χαλαρώσουμε στα δωμάτιά μας ή να πάμε από νωρίς για ύπνο, για να είμαστε ξεκούραστοι την επόμενη μέρα.

Πόσο μόνη αισθάνεσαι στην προσπάθεια που κάνεις για να φέρεις στην Ελλάδα διακρίσεις; Έχεις τη στήριξη της πολιτείας αλλά και χορηγών;

Με δεδομένη τη γενική οικονομική κατάσταση και τις περικοπές στα κονδύλια για τον αθλητισμό, είναι δεδομένη η δυσκολία εξεύρεσης πόρων για τα προπονητικά προγράμματα των αθλητών. Η Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας προσπαθεί να εκμεταλλευτεί με τον καλύτερο τρόπο



πο τα λιγοστά χρήματα που της παραχωρεί η πολιτεία, ωστόσο αυτό δεν επαρκεί. Τα έξοδα για το άθλημά μου είναι πολλά, γιατί το μεγαλύτερο μέρος της προετοιμασίας και των αγώνων μου γίνεται στο εξωτερικό. Κατά διαστήματα υπήρξε μικρή οικονομική στήριξη από χορηγούς, όμως δυστυχώς ο βασικός υποστηρικτής μου σε όλη τη διάρκεια της αθλητικής μου προσπάθειας είναι οι γονείς μου.

Σκέφτεσαι να γίνεις επαγγελματίας σκιέρ;

Όταν ξεκίνησα το σκι, η ιδέα μιας καριέρας ως επαγγελματία

Το σκι είναι το απόλυτο χειμερινό σπορ. Η ομορφιά της κατάβασης κρύβεται στην ελευθερία που σου δίνει η ταχύτητα.

σκιέρ μου φαινόταν πολύ δελεαστική. Με δεδομένες όμως τις απαιτήσεις του αθλήματος σε συνδυασμό με τις οικονομικές δυσκολίες, η ιδέα αυτή φαντάζει πλέον άπιαστη.

Σε λίγες μέρες ξεκινά η χειμερινή πανεπιστημιάδα στο Τρεντίνο. Ποιες είναι οι προσδοκίες από τη συμμετοχή σου;

Η πανεπιστημιάδα θα είναι η πρώτοι μου σημαντικοί αγώνες μετά από την περσινή χρονιά που δεν είχα έντονη αγωνιστική παρουσία, επειδή διάβαζα για την εισαγωγή μου στο πανεπιστήμιο. Προσπάθησα να βρίσκομαι στην καλύτερη δυνατή φυσική κατάσταση και ελπίζω να εκπροσωπήσω με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την Ελλάδα.

Έχουν αυτή που επελέγη για να ανάψει τον βωμό στη Θεσσαλονίκη με την ολυμπιακή φλόγα. Ποια ήταν τα συναισθήματά σου, όσο κρατούσες στα χέρια σου το φως της Αρχαίας Ολυμπίας;



Πριν από δυο χρόνια είχα μια σπουδαία εμπειρία. Η Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή μου έκανε την τιμή να είμαι η σημαιοφόρος της ελληνικής αποστολής στους 1ους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες Νέων στο Ίνσμπρουκ. Το συναίσθημα του να μπαίνεις σε ένα γεμάτο στάδιο κρατώντας την ελληνική σημαία, πρώτη από όλους τους σημαιοφόρους των υπόλοιπων χωρών, είναι απίστευτο. Την εμπειρία αυτή ήρθε να συμπληρώσει η συμμετοχή μου στη λαμπαδηδρομία για τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 2014. Το να κρατάς την ολυμπιακή φλόγα μέσα στη χώρα σου και, μάλιστα, μέσα στην πόλη σου, ανάμεσα σε πρόσωπα που γνωρίζεις, είναι κάτι που μου προκάλεσε πολύ έντονη συγκίνηση κι ευχαριστώ και πάλι τη Ολυμπιακή Επιτροπή για την τιμή που μου έκανε.

Το 2018 θα είσαι 22 χρονών. Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες στην Πιονγιανγκ της Ν. Κορέας αποτελούν το μεγάλο σου στόχο;

Το 2018 είναι τόσο μακριά και ταυτόχρονα τόσο κοντά στο μυαλό μου. Ελπίζω να είμαι σε καλή φυσική κατάσταση ώστε να μπορέσω να διεκδικήσω τη συμμετοχή μου σε αυτούς τους αγώνες. Η συμμετοχή σε μια Ολυμπιάδα είναι πάντα στόχος ενός αθλητή. Εγώ είχα ήδη μια ευκαιρία να συμμετέχω στους 1ους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες Νέων. Παρ' όλα αυτά, η πρόκριση για την Ολυμπιάδα ανάμεσα σε όλους τους μεγάλους αθλητές είναι κάτι διαφορετικό. Για το Σότσι δεν προλάβαινα, λόγω εξετάσεων, να κάνω πέντε καλά αποτελέσματα για να κερδίσω τη συμμετοχή. Ελπίζω να πιάσω τα κριτήρια για τη Νότιο Κορέα.

Για ποιο λόγο κάποιος να ξεκινήσει να ασχολείται με το σκι;

Το σκι, κατά την γνώμη μου, είναι το απόλυτο χειμερινό σπορ. Η Ελλάδα έχει πολλά υπέροχα βουνά, το κλίμα δεν είναι υπερβολικά κρύο και οι πίστες ποικίλλουν σε δυσκολία. Η ομορφιά της κατάβασης νομίζω ότι κρύβεται στην ελευθερία που σου δίνει η ταχύτητα. Ακόμη και αν φοράει κάποιος για πρώτη φορά τα πέδιλα, σίγουρα την αισθάνεται. Πολλοί φοβούνται την πρώτη φορά να εμπιστευτούν τα σκι. Όμως, μόλις μάθεις τα βασικά, ειδικά αν έχεις και την οικογένειά σου ή καλή παρέα μαζί, το σκι γίνεται απίστευτα διασκεδαστικό.

Ποια είναι η αγαπημένη σου πίστα;

Η αγαπημένη μου πίστα είναι η κεντρική στα Τρία- Πέντε Πηγάδια της Νάουσας. Όταν ήμουν μικρή εκεί άρχισα να μαθαίνω πώς να κάνω καλύτερο σκι. Από την αρχή μέχρι τον τερματισμό της, η πίστα έχει διάφορες κλίσεις, είναι φαρδιά, οπότε και μπορείς να αναπτύξεις περισσότερη ταχύτητα χωρίς ιδιαίτερο φόβο, και η θέα από εκεί επάνω είναι εντυπωσιακή. Ειδικά το χειμώνα που είναι όλα χιονισμένα.

Πόσο επικίνδυνα είναι τα χιονοδρομικά αθλήματα;

Όταν ακολουθεί κανείς τους κανόνες ασφαλείας και δεν υπερβάλλει σε σχέση με τη φυσική σου κατάσταση, τα χιονοδρομικά αθλήματα δεν είναι πιο επικίνδυνα από οποιοδήποτε άλλο δυναμικό άθλημα. Δυστυχώς όμως πολλές φορές ο κακός εξοπλισμός, η έλλειψη γνώσεων, όσον αφορά την κίνηση μέσα και έξω από τις πίστες, σε συνδυασμό με την κακή φυσική κατάσταση του αθλητή είναι φυσικό να προκαλούν ατυχήματα.

Ασύρματοι • GPS • Βυθόμετρα

karaoglou

Αγ. Βασιλείου 25 • Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 309.042 & 307.396

www.karaoglou.com • e-mail: info@karaoglou.com

σχεδιάζουμε
με βάση
τις ανάγκες σας
κατασκευάζουμε
με αξιοπιστία,
συνέπεια
και οικονομία

PROJECT
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ

ΕΡΜΟΥ 1, 54625 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ: 2310 526621 | FAX: 2310 520567 | email: info@project-kat.gr

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

Σκουριές

Σχεδόν σε όλη τη χώρα στο άκουσμα της λέξης Χαλκιδική το μυαλό παραπέμπει αυτόματα σε εικόνες καλοκαιρινές και πανέμορφες παραλίες. Δεν είναι όμως μόνο αυτή η Χαλκιδική, υπάρχει και μια άλλη πλευρά της, εξίσου όμορφη, η ορεινή. Δυστυχώς, εκτός από τους ντόπιους, λίγοι τη γνωρίζουν. Ίσως να είναι και αυτός ένας από τους λόγους για τους οποίους βρίσκεται σε τόσο μεγάλο κίνδυνο. Αν περισσότερος κόσμος γνώριζε τις ομορφιές της και τις δυνατότητες ανάπτυξης που έχει, ίσως τώρα να μην βάδιζε προς μια τεράστια οικολογική καταστροφή.

Κέντρο του ενδιαφέροντος τα τελευταία χρόνια έχει γίνει το όρος Κάκαβος, γύρω από το οποίο βρίσκονται τα χωριά Μεγάλη Παναγία, Παλαιοχώρι, Νεοχώρι, Γομάτι, Στρατονίκη, Στάγειρα, Στρατώνι και Ιερισσός. Ένα βουνό πανέμορφο, με πυκνά δάση και πλούσια πανίδα. Τα νερά από αυτό το βουνό τροφοδοτούν τα χωριά της περιοχής και τις γύρω καλλιέργειες.

Η βλάστηση παρουσιάζει μεγάλη ποικιλομορφία. Τα

δάση αποτελούνται από φυλλοβόλα, όπως οξιές, καστανιές και διάφορα είδη δρυός αλλά και αειθαλή όπως πουρνάρια, δάφνες, κουμαριές κλπ. Εδώ βρίσκουμε και τον σπάνιο Ίταμο, ένα δέντρο που χρησιμοποιείται για την παρασκευή αντικαρκινικών φαρμάκων. Επίσης υπάρχουν πολλά είδη φυτών, κάποια από τα οποία συγκαταλέγονται στα προστατευόμενα είδη και κάποια άλλα στα απειλούμενα με εξαφάνιση.

Είναι κάτι μοναδικό να μπορεί κανείς να συναντήσει τόσο κοντά στις ακτές μας θηλαστικά όπως λύκους, ζαρκάδια, τσακάλια και αγριόγατους, τα οποία συναντώνται στο εσωτερικό της χώρας και κυρίως στους μεγάλους ορεινούς όγκους. Στον Κάκαβο ζουν επίσης αγριογούρουνα, αλεπούδες, κουνάβια, ασβοί και νυφίτσες. Στα ποτάμια συναντώνται επίσης βίδρες, κάτι εξαιρετικά σπάνιο. Συναντώνται ακόμη πάνω από 70 είδη πουλιών. Σπάνια αρπακτικά όπως χρυσαετοί, σταυραετοί αλλά και μαυροπελαργοί και όρνεα.



Στον Κάκαβο επίσης υπάρχει μεγάλο δίκτυο μονοπατιών που προσφέρονται για όλες τις εποχές του χρόνου. Μερικά από αυτά έχουν ιστορία που χάνεται στο βάθος του χρόνου. Τα κυριότερα από αυτά ξεκινούν από την Μεγάλη Παναγία. Δυστυχώς όμως το πανέμορφο αυτό τοπίο καταστρέφεται κάθε μέρα που περνάει όλο και περισσότερο. Καινούργιοι δρόμοι ξεφυτρώνουν συνεχώς και ολόκληρα τμήματα του δάσους αποψιλώνονται. Το δάσος εξαφανίζεται με γοργούς ρυθμούς. Στη θέση Σκουριές, εκεί όπου πριν από μερικά χρόνια υπήρχε δάσος οξιάς, τώρα συναντάει κανείς μόνο σκόνη και μηχανήματα.

Στην ευρύτερη περιοχή λειτουργούν μεταλλεία από την αρχαιότητα. Όμως η εξόρυξη χρυσού ανοιχτού τύπου (open pit mining), την οποία ήδη προετοιμάζει να κάνει στο άμεσο μέλλον μια πολυεθνική εταιρεία канаδικών συμφερόντων, υπερβαίνει κατά πολύ τις δυνατότητες της περιοχής να αντέξει τη μόλυνση που θα προκληθεί από αυτή τη δραστηριότητα. Ενδεικτικό της κλίμακας είναι το ότι από την αρχαιότητα έως σήμερα έχουν εξορυχθεί 33.000.000 τόνοι, ενώ η εταιρία σκοπεύει να εξορύξει 380.000.000 τόνους μέσα σε 20 μόλις χρόνια. Αυτό συνεπάγεται και την παύση της εξόρυξης χρυσού, λόγω εξάντλησης των κοιτασμάτων μέσα σε λίγα μόλις χρόνια, όταν με άλλες μεθόδους διατηρήθηκε για χιλιάδες χρόνια.

Η εξόρυξη αυτού του τύπου είναι η πιο φτηνή αλλά και καταστροφική μέθοδος. Γίνεται με επιφανειακή εξόρυξη και όχι με στοές. Τα πολύτιμα μέταλλα βρίσκονται σε μικροποσότητες στο έδαφος. Για την κατασκευή ενός χρυσού δαχτυλιδιού απαιτείται η εξόρυξη σχεδόν δύο τόνων πετρώματος.

Με τη βοήθεια εκρηκτικών το πέτρωμα διασπάται, μεταφέρεται με βαρέα μηχανήματα σε σπαστήρες και κονιοροποιείται. Σταδιακά δημιουργείται με αυτόν τον τρόπο κρατήρας βάθους εκατοντάδων μέτρων. Από τη διαδικασία αυτή υπολογίζεται ότι θα παράγονται πάνω από 4.000 τόνους τοξικής σκόνης την ώρα με υψηλές συγκεντρώσεις βαρέων μετάλλων. Η σκόνη αυτή είναι ικανή να ταξιδέψει σε μεγάλες αποστάσεις και να μολύνει και άλλες περιοχές.

Στη συνέχεια ο διαχωρισμός του χρυσού από τα υπόλοιπα στοιχεία γίνεται με την ανάμειξη της σκόνης με χημικά, όπως το κυάνιο. Για τη διεργασία αυτή απαιτούνται μεγάλες ποσότητες νερού. Το νερό αυτό στη συνέχεια δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί, είναι μολυσμένο με βαρέα μέταλλα και εναποτίθεται σε τέλματα αποβλήτων όπου παραμένει για πάντα μία εστία μόλυνσης. Στην περίπτωση της Χαλκιδικής τα φράγματα αυτά (ύψους 150 μ.) πρόκειται να κατασκευαστούν πάνω σε σεισμογενές ρήγμα που έχει δώσει σεισμούς μέχρι και 7 βαθμούς της κλίμακας Ρίχτερ.

40
χρόνια

ταξιδεύουμε μαζί
παντού,
σε Ελλάδα
και εξωτερικό!

- > **Οργανωμένες Αεροπορικές, Οδικές & Ακτοπλοϊκές εκδρομές**
- > **Ταξίδια για μεμονωμένους**
- > **Εκδόσεις Αεροπορικών & Ακτοπλοϊκών Εισιτηρίων**
- > **Κρατήσεις Ξενοδοχείων**
- > **Μεγάλος στόλος πολυτελών λεωφορείων**

ταξιδεύουμε μαζί...

παντού!

ZORPIDIS
travel services

ένα ταξίδι για τον καθένα!

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | Εγνατία 76 • τηλ.: 2310 244.400
Μητροπόλεως 24 • τηλ.: 2310 231.168-70
Mediterranean Cosmos • τηλ.: 2310 476.880, 2310 473.608
Πόντου 41 – Καλαμαριά • τηλ.: 2310 459.877
Αμπελοκήπων 51, Περαιά • τηλ.: 23920 21.931,3
Καπετάν Χάψα 43, Θέρμη • τηλ.: 2310 461.166
Κ. Καραμανλή 50, Διαβατά • τηλ.: 2310 784.897
ΝΕΟ Λεωφ. Παπανικολάου 150, Πεύκα • τηλ.: 2314 002.296
ΑΘΗΝΑ | Μητροπόλεως 5, Αθήνα • τηλ.: 210 32 500 64

My ticket® www.myticket.travel

www.zorpidis.gr

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ: 801 11 200 100



«Μόνο όταν το τελευταίο δέντρο θα έχει κοπεί. Μόνο όταν το τελευταίο ποτάμι θα έχει μολυνθεί. Μόνο όταν το τελευταίο ψάρι θα έχει πιαστεί. Μόνο τότε ο άνθρωπος θα καταλάβει πως το χρήμα δεν τρώγεται».

Cree Indian Prophecy

Εξίσου μεγάλη καταστροφή προκαλούν και τα αποστραγγιστικά έργα. Πολύτιμο νερό χάνεται από το βουνό, που λειτουργεί ως ταμιευτήρας νερού.

Το μεταλλείο στις Σκουριές είναι μόνο η αρχή. Σύντομα θα ακολουθήσουν και άλλες κοντινές περιοχές. Τσικάρια, Φισώκα, Πιάβιτσα είναι ήδη στη λίστα. Ποιος ξέρει πόσες περιοχές ακόμη είναι στο στόχαστρο.

Η εμπειρία σε παγκόσμιο επίπεδο έχει δείξει ότι η εξόρυξη χρυσού συνεπάγεται ανεπανόρθωτη μόλυνση του περιβάλλοντος. Από χώρες του λεγόμενου τρίτου κόσμου μέχρι τις πλέον ανεπτυγμένες και με αυστηρή οικολογική νομοθεσία, καμία δεν κατάφερε να αποτρέψει την καταστροφή. Δυστυχώς ο κατάλογος είναι μακρύς.

Ας μην ξεχνάμε ότι η δεύτερη μεγαλύτερη οικολογική καταστροφή στην Ευρώπη αμέσως μετά το Τσερνομπίλ είναι η μόλυνση του ποταμού Δούναβη, η οποία προκλήθηκε όταν τα τοξικά απόβλητα ενός μεταλλείου εξόρυξης χρυσού διέρρευσαν, αρχικά σε παραπόταμό του και μετά σε αυτόν, με αποτέλεσμα να μολύνει όλες τις χώρες στο πέρασμά του μέχρι τις εκβολές του στη Μαύρη θάλασσα.

Αξίζει να αναρωτηθεί κανείς αν είναι λογικό να καταστρα-

φεί η τοπική οικονομία για να πλουτίσουν ορισμένοι ξένοι επενδυτές. Η Χαλκιδική αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους τουριστικούς προορισμούς της χώρας. Έχει σημαντική παρουσία στον αγροτικό τομέα αλλά και στον κτηνοτροφικό. Κύρια καλλιέργεια είναι αυτή της ελιάς και κυρίως μιας ντόπιας ποικιλίας (Χαλκιδικής ή Γαϊδουρολιά) που καλλιεργείται σχεδόν αποκλειστικά εκεί. Το μέλι της Χαλκιδικής είναι φημισμένο και αποτελεί το 10% της παραγωγής της χώρας. Η ελεγχόμενη υλοτομία προσφέρει και αυτή με τη σειρά της στην ντόπια οικονομία. Ο κόλπος της Ιερισσού, που κινδυνεύει με μόλυνση, είναι από τους πιο πλούσιους σε αλιεύματα στην χώρα.

Αξίζει να χαθούν άραγε όλα αυτά για μερικές πρόσκαιρες θέσεις εργασίας, με μια πολυεθνική εταιρία να κλέβει τον πλούτο και να αφήνει πίσω της για πάντα ένα μη αναστρέψιμο μολυσμένο περιβάλλον, στο οποίο παύουν αυτομάτως οι προηγούμενες δραστηριότητες; Δίκαια λοιπόν ο κόσμος διαμαρτύρεται και αγωνιά για το μέλλον του τόπου του. Οι επιπτώσεις όμως δεν σταματούν στο οικολογικό ή οικονομικό κομμάτι αλλά προχωρούν και στο κοινωνικό. Δεν είναι τυχαία η εποχή που διάλεξε η εταιρία να προχωρήσει τα σχέδια της για μια τέτοιου τύπου εξόρυξη, κάτι που στο παρελθόν είχε επιχειρηθεί στην περιοχή της Ολυμπιάδος αλλά οι κάτοικοι πάλεψαν και το απέτρεψαν. Η τοπική κοινωνία, εν μέσω δύσκολης οικονομικά εποχής για τη συντριπτική πλειονότητα του κόσμου, έχει χωριστεί σε αυτούς που αντιδρούν στην εξόρυξη παρά τις οικονομικές δυσκολίες και σε αυτούς που δουλεύουν για την πραγματοποίησή της. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι κάτοικοι δεν αντιδρούν στη μεταλλευτική δραστηριότητα στα μέρη που γινόταν ως τώρα, αλλά στην επέκτασή της σε άλλες περιοχές και ειδικά στη μέθοδο που θα χρησιμοποιηθεί.

Σκεπτόμενοι λοιπόν όλα τα παραπάνω αντιλαμβανόμαστε πόσο καταστροφικές συνέπειες θα έχει αν προχωρήσει αυτό

το έργο. Αλλά και πόσο χειρότερη θα είναι η κατάσταση αν προχωρήσει και στην υπόλοιπη χώρα όπου έχει βλέψεις η εταιρία, δηλαδή σε Κιλκίς, Σέρρες, Ροδόπη και Έβρο. Ολόκληρη η Βόρεια Ελλάδα θα πληγεί ανεπανόρθωτα.

Ίσως ο άνθρωπος τελικά δεν πρέπει να ανησυχεί για τη μόλυνση που προκαλεί και για το ολοένα αυξανόμενο επιβαρυμένο περιβάλλον. Η Γη είναι ένας ζωντανός οργανισμός. Στα εκατομμύρια χρόνια της ύπαρξής της έχει αναπτύξει τις άμυνές της σε οποιαδήποτε απειλή. Είναι ικανή να επουλώσει κάθε πληγή που της προκαλείται. Απλώς ο άνθρωπος δεν θα είναι εκεί για να το δει. Θα έχει οδηγηθεί από μόνος του στην εξαφάνισή του πολύ νωρίτερα.

Απόδραση από την πόλη με ασφάλεια

Ο Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης πραγματοποιεί κάθε χρόνο σχολές για την εκπαίδευση των μελών του. Οι σχολές πραγματοποιούνται σύμφωνα με τον Κανονισμό Εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) (βλ. http://www.eooa.gr/?page_id=300) και στον απόφοιτο δίνεται βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης.

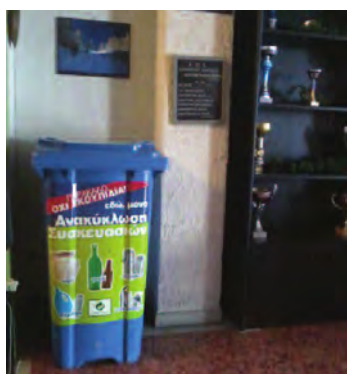
Οι σχολές δίνουν τη δυνατότητα στον εκπαιδευόμενο, να λάβει τις απαραίτητες θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις που θα καταστήσουν τη δράση του στο ορεινό περιβάλλον όσο το δυνατόν ασφαλέστερη.

Το 2013 διεξήχθησαν οι παρακάτω σχολές:

- Σχολή αρχαρίων ορειβασίας.
- Σχολή αναρρίχησης βράχου αρχαρίων.
- Σχολή ορειβατικού σκι.

Οι σχολές διαφημίστηκαν με αφίσες –ευγενική προσφορά της εταιρείας Stream Team– που αναρτήθηκαν σε διάφορα επιλεγμένα σημεία της πόλης μας (γυμναστήρια, καφετέριες, καταστήματα αθλητικών ειδών κ.ά.) σε μια προσπάθεια να γίνει ευρύτερα γνωστό στο κοινό η δυνατότητα ενασχόλησης με την ορειβασία, σε όλες τις μορφές της.

Ένας κάδος στο... σαλόνι του ΕΟΣ-Θ

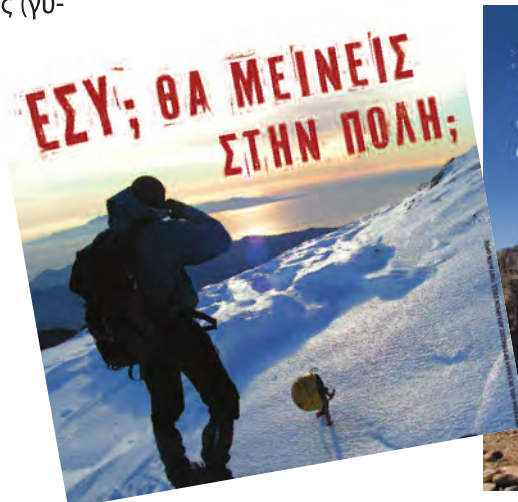


Είναι γνωστό ότι οι ορειβάτες μέλη συλλόγων μαζεύουν και κατεβάζουν από το βουνό ό,τι σκουπίδια βρουν στις εξορμήσεις τους. Διότι είναι αδύνατο να απολαμβάνεις τη φύση χωρίς οικολογική συνείδηση. Έτσι, ο μπλε κάδος ανακύκλωσης, παραχώρηση του δήμου Θεσσαλονίκης, που εγκαταστάθηκε μόνιμα στο εντευκτήριο του ΕΟΣ-Θ, δεν ξάφνιασε κανέναν!

Με το σύνθημα "Εσύ; Θα μείνεις στην πόλη;", μια ερώτηση-κάλεσμα για να αποδράσει ο σύγχρονος άνθρωπος από το αστικό περιβάλλον, ο Ε.Ο.Σ. προσπαθεί να προτρέψει το κοινό να στραφεί προς τη ζωή και τη φιλοσοφία της ορεινής φύσης.

Επίσης τον Δεκέμβρη ο σύλλογος διοργάνωσε με την έγκριση της Ε.Ο.Ο.Α. και με τη συμμετοχή και άλλων συλλόγων (Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης και Σ.Ε.Ο. Κοζάνης) Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων για την εκπαίδευση των μελών του, τα οποία αναλαμβάνουν εθελοντικά τη διοργάνωση των πεζοπορικών μας εξορμήσεων και με σκοπό την βελτίωση της παρεχόμενης ασφάλειας προς τα συμμετέχοντα μέλη.

Για το 2014 έχουν ήδη ξεκινήσει η σχολή αρχαρίων ορειβασίας και σχολή ορειβατικού σκι.



www.proteascave.gr

Η ξεχωριστή χλωρίδα του Λαϊλιά

Περπατώντας στα βουνά της Ελλάδας το δέος που συχνά διακατέχει τον επισκέπτη οφείλεται κατά κύριο βαθμό στην ξεχωριστή και μεγαλοπρεπή ομορφιά του φυσικού περιβάλλοντος και πηγάζει από την ποικιλότητα και τη συχνή εναλλαγή του τοπίου. Αλλά τι συνθέτει αυτό το τοπίο; Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση του τοπίου μιας περιοχής, αλλά οι σημαντικότεροι κατά κοινή ομολογία είναι το ανάγλυφο, το γεωλογικό υπόστρωμα, η βλάστηση και η ποικιλότητα όλων αυτών. Τόσο το πολυσχιδές ανάγλυφο της Ελλάδας (ποικίλος οριζώντιος και κατακόρυφος διαμελισμός της χώρας σε όρη, κοιλάδες, οροπέδια, κόλπους, κολπίσκους, ακρωτήρια και νησιά), όσο η ποικιλομορφία του γεωλογικού της υποστρώματος (ασβεστόλιθος, σχιστόλιθος, γρανίτης, σερπεντίνης κ.ά.) και η πολύπλοκη γεωλογική της ιστορία, δημιούργησαν μια μεγάλη ποικιλία βιοτόπων και συνιστούν τη βάση για μια πλούσια και ποικιλόμορφη χλωρίδα.

Όσον αφορά τη σύνθεση της βλάστησης, στην Ελλάδα τα φυτικά είδη - υποείδη ανέρχονται σε 6.600. Ένας αριθμός πραγματικά τεράστιος με δεδομένη τη μικρή έκταση της χώρας, η οποία κατέχει το 6% της έκτασης της Μεσογείου, αλλά το 26% της μεσογειακής χλωρίδας. Η ελληνική χλωρίδα, λαμβάνοντας υπόψη τον πλούτο της σε είδη σε σχέση με την έκτασή της (ως μέτρο της βιοποικιλότητας), είναι μεταξύ των πλουσιότερων χλωρίδων των ευρωπαϊκών και των μεσογειακών ή των μεσογειακού κλιματικού τύπου περιοχών. Επομένως η ανάβαση σε ένα βουνό αποκτάει μεγαλύτερο ενδιαφέρον όταν υπάρχουν διάχυτα τα στοιχεία αυτής της ξεχωριστής ομορφιάς. Το πανέμορφο δάσος του Λαϊλιά Σερρών είναι ένα ξεχωριστό και ιδιαίτερο μέρος τόσο από πλευράς ανάβασης όσο και χλωριδικά, καθώς αποτελεί έναν από τους συνδυαστικούς κρίκους της Ελλάδας με τη βαλκανική χλωρίδα.

Το δημόσιο δάσος του Λαϊλιά

Βρίσκεται 30 χλμ. βόρεια της πόλης των Σερρών. Εξαπλώνεται στο δυτικό τμήμα των ορέων Βροντούς, τα οποία αποτελούν τις νότιο - νοτιοδυτικές απολήξεις του όρους Όρβηλος και εκτείνονται βόρεια της πόλης των Σερρών με κατεύθυνση από ΒΑ προς ΝΔ. Ειδικότερα, το δάσος εξαπλώνεται επί ενός σχεδόν ανεξάρτητου δυτικού κλάδου των ορέων Βροντούς, που πήρε την ονομασία Λαϊλιάς, παραφθορά του παλαιού τουρκικού ονόματος Λεϊλά. Το μέσο υπερθαλάσσιο ύψος του δάσους ανέρχεται σε 1.275 μ. με μικρότερο τα 700 μ. (Κουσλού Ρέμα) και μεγαλύτερο τα 1.849 μ. (κορυφή Αλή Μπαμπά). Η συνολική έκτασή του ανέρχεται σε 3.243,94 εκτάρια.

Το ανάγλυφο της έκτασης, επί της οποίας εκτείνεται το δάσος Λαϊλιά, χαρακτηρίζεται από ποικιλότητα, με εναλλασσόμενες εκθέσεις (κυρίως νότιες και βόρειες) και κλίσεις από ομαλές μέχρι σχεδόν απότομες (10 - 80%) ή κατακόρυφες σε βραχώδεις θέσεις. Η μορφολογία αυτή δημιουργείται από τρεις κορυφογραμμές που εκτείνονται από ανατολικά (υψηλότερα σημεία) προς δυτικά και τα μεταξύ αυτών δύο ρέματα Κουσλού και Μαϊμούνα (το ρέμα Μαϊμούνα μετονομάστηκε σε Καρρά ρέμα). Τα ρέματα αυτά, που καταλήγουν στον ποταμό Κρουσοβίτη, έχουν συνεχή ροή όλο το χρόνο. Στα δύο κύρια ρέματα καταλήγει ένα σύνολο μικρότερων, που τροφοδοτούνται κυρίως από τις βροχοπτώσεις και το λιώσιμο του χιονιού. Τέλος το μεγαλύτερο μέρος των ορέων της Βροντούς, συμπεριλαμβανομένου και του Λαϊλιά, αποτελεί μια όξινη πλουτώνια εμφάνιση, 300 τετραγ. χλμ. περίπου, μέσα στην κρυσταλλοσχιστώδη μάζα της Ροδόπης, που η δημιουργία της ανάγεται στο Ηώκαινο.

Η βλάστηση του δάσους του Λαϊλιά κυριαρχείται από αμιγείς και μεικτές συστάδες οξιάς (*Fagus sylvatica*) και δασικής πεύκης (*Pinus sylvestris*). Η οξιά στο Λαϊλιά εμφανίζεται κατά θέσεις από το υψόμετρο 800-900 μ., αλλά η κύρια εξάπλωσή της περιορίζεται στη ζώνη από 1.200 έως 1.600 μμ. Μικρότερες εκτάσεις, σε χαμηλότερες θέσεις, καλύπτουν αείφυλλα πλατύφυλλα και γενικά είδη όπως: ο Ανατολικός Γαύρος (*Carpinus orientalis*), Φράξος (*Fraxinus ornus*), Φουντουκιά (*Corylus avellana*), Χνοώδης Δρυς (*Quercus pubescens*), Απόδισκη δρυς (*Quercus dalechampii*), Άρκευθος (*Juniperus communis*). Επίσης εμφανίζονται νανόμορφα άτομα νανώδους Πεύκης (*Pinus nigra*). Στην περιοχή στο παρελθόν έχουν γίνει αναδασώσεις με Δασική Πεύκη (*Pinus sylvestris*) και Ελάτη (*Abies borisii-regis*).

Ειδικότερα, πέρα από τα είδη που συναντάμε στον όροφο



Είδη σπάνια για την Ελλάδα και ενδημικά της Βαλκανικής, από αριστερά: *Geum rivale* L., *Betula pendula* Roth., *Campanula cervicaria* L., *Hypericum maculatum* Crantz., *Pulmonaria rubra* Schott.