

εξώπολις

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΞΩΤΕΡΟ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΞΩΤΕΡΟ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΞΩΤΕΡΟ

03



περιεχόμενα

Σχολή Βουνού	3
Αγώνας στα 2.650 μ.	4
Mont Blanc	6
Από τον Όλυμπο στο Έβερεστ	8
Βάλια Κάντα - φωτογραφικό	9
Πάσχα στην Άνδρο	14
Πρόγραμμα αναβάσεων	17
Παραλειπόμενα	25
Βιβλίο - INTERNETικά	32
Διακήρυξη του Τυρόλου	34
Εκθεση στη θερμότητα	36

Η σύνθεση του Δ.Σ. Ε.Ο.Σ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΙΔΩΝ

ΑΝΑΠΛ. Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΠΑΜΠΑΤΖΙΜΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ

ΤΑΜΙΑΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΑΪΔΑΡΙΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΕΡΑΜΙΤΖΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΤΡΙΜΕΡΙΔΟΥ ΛΙΝΑ, ΠΑΝΤΑΖΙΕΒΙΤΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

εξώπολις

τεύχος 03

Ιούλιος-Δεκέμβριος 2009

Συντακτική επιτροπή

Στέλιος Τσιαλίκης

Γιώργος Μούτσιος

Βασίλης Αλεξάνδρου

Τασούλα Κυριακίδου

Σχεδιασμός

Defign Creative Services

e-mail

exopolis@ikano.gr

Υπεύθυνοι επικοινωνίας:

Τσιαλίκης Στέλιος, υπεύθυνος

αναβάσεων: 6977 307 502

Αλεξάνδρου Βασίλειος:

6979 354 759

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

editorial

Αναβάσεις, πεζοπορίες και διασχίσεις, κορυφές και φαράγγια, βαθμό δυσκολίας και Α και Β και Γ και Γ+. Αλλά και μπίρες, τσίπουρα και καλή παρέα –όπως αρμόζει σε κάθε ορειβατική εξόρμηση. Απ' όλα είχε το εξάμηνο που μας πέρασε. Το πρόγραμμα του επόμενου εξαμήνου μας περιμένει όλους. Καλές αναβάσεις!

Το «εξώπολις» στο μεταξύ ανακάλυψε πως, ναι, ένα νησί, η Άνδρος αποτελεί ορειβατικό προορισμό! Κι ακόμη φωτογράφησε για τους αναγνώστες του τη Βάλια Κάντα, διάβασε βιβλία για την ορειβασία, σερφάρισε στο Ίντερνετ, πήγε σινεμά. Μαζί με όλα αυτά φιλοξενεί τις σκέψεις ενός μέλους του ΕΟΣ για την εικόνα της υπαίθρου μας, όπως την αποτυπώνει ο ίδιος στη σελ. 39.

Καλή ανάγνωση!

Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας

ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΑΪΔΑΡΙΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΜΕΛΟΣ ΒΑΠΟΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΡΙΜΕΡΙΔΟΥ ΛΙΝΑ

ΜΕΛΟΣ ΜΑΓΓΙΩΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΜΕΛΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ

Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας

ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΕΡΑΜΙΤΖΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΓΙΛΕΚΗ ΦΙΛΙΩ

ΜΕΛΟΣ ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΟΡΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

ΜΕΛΟΣ ΚΑΡΑΝΤΖΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

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

Τηλέφωνα

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

Ιστοσελίδα

www.eosthessalonikis.gr

Τηλέφωνα καταφυγίων του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

Καταφύγιο Σταυρού

23520 84100, 23520 82482

Καταφύγιο Σελίου

23310 49234

Καταφύγιο Γρίτσας

6972338348, 693228244

Σχολή βουνού

Με μεγάλη επιτυχία και σε συνεργασία με τον Οδηγό Ελληνικού Βουνού της ΕΟΟΑ εκπαιδευτή Λάζαρο Μποτέλη, ολοκληρώθηκαν φέτος οι τρεις σχολές που διοργάνωσε ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης. Πιο συγκεκριμένα, λειτούργησαν η Σχολή Αρχαρίων Αναρρίχησης με 21 άτομα, η Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων με 18 άτομα και η Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου με 13 άτομα.

Οι μαθητές των σχολών διδάχθηκαν και ασκήθηκαν σε όλα τα αντικείμενα σύμφωνα με τις οδηγίες της ΕΟΟΑ, αποκτώντας πολύτιμες γνώσεις, που θα τους επιτρέψουν να εξελιχθούν σε πιο ολοκληρωμένους αναρριχητές και ορειβάτες.



Αγώνας στα 2.650 μ.

Η εθελοντική συνεισφορά όλων είναι το κλειδί για την επιτυχία του αγώνα

Ο 23ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου πλησιάζει. Μετά την πολυπληθή περσινή συμμετοχή ο πήχυς έχει ανέβει για τον ΕΟΣ. Η διοργάνωση έχει περισσότερες απαιτήσεις πλέον και οι οργανωτικές αλλαγές, τόσο σε υλικοτεχνική υποδομή όσο και σε ανθρώπινο δυναμικό, είναι επιτακτικές. Η οργανωτική επιτροπή έχει ανασκουμπωθεί απέναντι σε μια νέα πρόκληση: να διατηρήσει την αθλητική αυτή αναμέτρηση στο πλαίσιο μιας μεγάλης ορειβατικής γιορτής, που θα διαδώσει στο ευρύτερο κοινό την αγάπη για το βουνό, το σεβασμό προς τη φύση και την ιδέα της κοινής προσπάθειας και κατάκτησης.

Το πολυτιμότερο μέσο για το σκοπό αυτό είναι οι ίδιοι οι ορειβάτες, τα μέλη και οι φίλοι του συλλόγου. Η εθελοντική συνεισφορά όλων είναι το κλειδί για την επιτυχία του μαραθωνίου. Όπως άλλωστε γίνεται και κάθε χρόνο.

Καλούμε λοιπόν όλα τα μέλη και τους φίλους μας να πάρουν ενεργά μέρος σ' αυτό το πανηγύρι της ορειβατικής κοινότητας και να μοιραστούν τη χαρά της προσφοράς σε μια τόσο σημαντική διοργάνωση. Οι αιτήσεις εθελοντών έχουν αρχίσει να καταφθάνουν. Σας περιμένουμε όλους!





<http://www.olympus-marathon.gr>

23ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου

23rd
Olympus
Alpine
Marathon

6 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2009

SEPTEMBER 6th 2009

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31 ΙΟΥΛΙΟΥ 2009**



Χορηγός επικοινωνίας:



Υπό την αιγίδα του Δήμου Λιτοχώρου και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης



Καρόλου Νητλ 19, 546 23 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 278 288, 2310 267 282, 2310 240 889
e-mail: info@olympus-marathon.gr

Mont Blanc Du Tacul 4.248m

Προτείνουμε

Μιά βολική fast & light ορειβατική διαδρομή για όσους δε θέλουν να μπουν στη διαδικασία της διανυκτέρευσης σε αντίσκηνο ή σε κάποιο καταφύγιο, αλλά θέλουν να ζήσουν την ομορφιά του αλπινισμού.

Τον Αύγουστο του 2008 επισκέφθηκα το Chamoniix, όπου συνάντησα πολλούς φίλους και γνωστούς από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Μετά από πολλές συζητήσεις καταλήξαμε στη διαδρομή που θα κάναμε και στη σύνθεση της ομάδας που θα την επιχειρούσε. Είχαμε αποφασίσει να κάνουμε μια διαδρομή που δεν θα μας έπαιρνε πάνω από μια μέρα σε διάρκεια αλλά και δεν θα υστερούσε μιας πολυήμερης ως προς τα χαρακτηριστικά. Στόχος μας ήταν το Mont Blanc Du Tacul στα 4.248m από τη βόρεια κλασική διαδρομή. Ξυπνήσαμε στις 05.00 για να προλάβουμε τη σειρά για το πρώτο τελεφερίκ που φεύγει από τον σταθμό στο Chamoniix στα 1.035m για το Aiguille Du Midi στα 3.842m, απ' όπου και θα ξεκινούσαμε την πορεία. Οι καιρικές συνθήκες ήταν γενικά καλές, με εξαίρεση το κομμάτι της διαδρομής πάνω από τα 3.500m, όπου είχε δυνατούς ανέμους και πυκνή ομίχλη.

Στη διαδρομή δε συναντάς μεγάλες τεχνικές

δυσκολίες και ο εξοπλισμός είναι ο βασικός που χρησιμοποιείται στο χειμερινό βουνό. Τα τελευταία 30 μέτρα πριν την κορυφή έχουν μεικτά περάσματα χιονιού-πάγου-βράχου, τα οποία είναι μέτριας δυσκολίας, αλλά η τελική δυσκολία εξαρτάται κυρίως από τις καιρικές συνθήκες. Είναι μια πολύ όμορφη, κλασική διαδρομή, που μπορεί να συμπληρώσει το μενού των ήδη προγραμματισμένων διαδρομών σας στην περιοχή του Chamoniix. Η ομάδα: Αλέξανδρος Παπαθεοδώρου (Ε.Ο.Σ. Θεσ/νίκης), Νικόλαος Κρούπης (Ελάτη Τρικάλων), Άρης Ρεπούλιας (Σ.Ε.Ο. Αχαρνών), Δημήτρης Μπότσης (Σ.Ε.Ο. Αχαρνών)





Ποιότητα & γεύση
από το 1948



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

- Τσιμισκή & Αριστοτέλους
- Αγ. Σοφίας & Ερμού
- Βασ. Όλγας & Δελφών
- Μητροπόλεως & Αγ. Σοφίας
- Πανοράματος & Χαλκιδικής, ΘΕΡΜΗ
- 17ο χιλ. Ε.Ο. Θεσ/νίκης - Πολυγύρου, Ν. ΡΑΙΔΕΣΤΟΣ
- Mediterranean Cosmos, ΠΥΛΑΙΑ
- Σταθμός ΚΤΕΛ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Κατάστημα Αφορολογήτων Ειδών ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Παραδοσιακό Ζαχαροπλαστείο ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"

ΑΘΗΝΑ:

- Ελληνικές Διανομές - ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ "ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ"
- Παπανικολή 100, ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Από τον Όλυμπο... στο Έβερεστ

Στις 16 Μαρτίου είχαμε τη χαρά να παρακολουθήσουμε στην πόλη μας την πρώτη δημόσια προβολή του ντοκιμαντέρ του Παύλου Τσιαντού «Από τον Όλυμπο στο Έβερεστ». Είχε ήδη σκοτεινιάσει και έξω από την αίθουσα του «Ολύμπιον» γινόταν χαμός, οι

Βόρειοι από όλους τους συλλόγους, γνωστοί και άγνωστοι, είχαν κατακλύσει την περιοχή, τα εισιτήρια είχαν εξαφανιστεί και ευτυχώς κάποια προσκλήσεις έδωσαν την ευκαιρία σε πολλά άτομα να μπουν, ακόμα και ο τρίτος όροφος είχε γεμίσει.

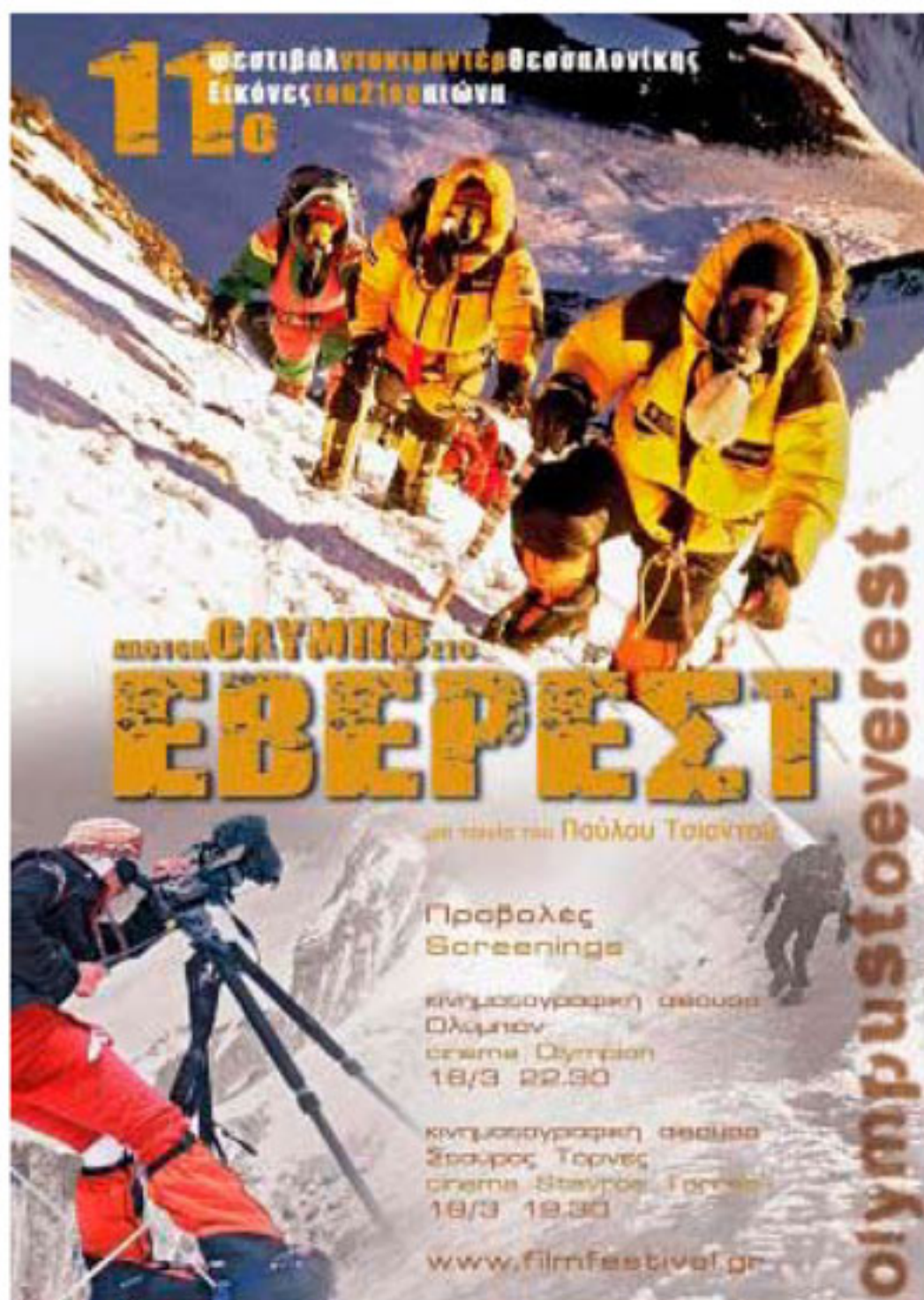
Στο κέντρο της αίθουσας ο Παύλος μαζί με μια κοπέλα του φεστιβάλ, λίγα λόγια αμηχανίας αλλά από καρδιάς έφταναν για να μας προθερμάνουν.

Τα φώτα σβήνουν και η απίστευτη μουσική επένδυση σε προδιαθέτει γι' αυτό που θα δεις. Το δυνατό ξεκίνημα με εικόνες μοναδικές και μια προσγείωση αεροπλάνου στα όρια της δομικής αντοχής. Ένας ερασιτέχνης σέρπα, 22 ετών παλικαράκι, εκτελεί χρέη εικονολήπτη και δείχνει το ανέβασμα του Παύλου. Σκοτάδι και ταξιδεύεις και εσύ εκεί με την ένταση της στιγμής που βίωσε το παλικάρι.

Οι πρωταγωνιστές, οι πρωτοπόροι, οι πρώτοι των πρώτων, σε μια μίνι παρουσίαση. Είμαι ο και ... Λίγα ιστορικά στοιχεία για το τι είναι, πού είναι, πότε και ποιοι προσπάθησαν στο παρελθόν. Μετά η σύνθεση της ομάδας, χορηγός ομάδας υποστήριξης και πλάνα από την προετοιμασία. Επίπονη, δύσκολη, αλλά το team πολύ καλό.

Χιούμορ, συγκίνηση, εικόνες από αυτά που μόνο λίγοι έχουν την ικανότητα και την τύχη να θαυμάσουν. Κάποιες εικόνες από τον σύντροφο και ορειβάτη των παιδιών, τον Χρήστο Μπαρούχα, που πέθανε στην ανάβαση προετοιμασίας στο CHO ΟΥΥ.

Ένας κόμπος στο λαιμό και πιθανώς ένα δάκρυ, είναι όμως το προσωπικό αντίο του καθενός μας φόρος τιμής.



Η ομάδα φεύγει, φτάνει και αρχίζει να συνθέτει την ομάδα υποστήριξης με αυτούς τους απίστευτους ανθρώπους που λέγονται Σέρπα. Για την ομάδα μας αυτοί δεν είναι οι αχθοφόροι, είναι τα μέλη και οι σύντροφοι στην ανάβαση, αυτό είναι το όραμα της αποστολής, είμαστε όλοι ένα και όχι ξεχωριστά κομμάτια.

Ανέβασμα στο Base camp, στήσιμο και ενσωμάτωση. Τα πρώτα βήματα στο κενό, πάνω στον κινούμενο παγετώνα και οι ατελείωτες παγίδες για κρεβάζ.
Κάπου εδώ σταματώ να γράφω γιατί πρέπει να ταξιδέψετε μόνοι σας όταν το δείτε και πρέπει να επιδιώξετε να το δείτε.

Έχει χιούμορ (ο Κοτρωνάρος κεντάει κυριολεκτικά), ευχάριστα απρόοπτα, συγκίνηση από συμβάντα απρόσμενα, δυνατές στιγμές και συναισθήματα, μα πάνω από όλα εικόνες μοναδικές, που στέκουν στη μνήμη με χαρά για πολύ καιρό.

Τέλος, και λίγα λόγια για τους σχοινοσυντρόφους που χαθήκανε.

Οι πρωταγωνιστές, όχι ψωνισμένοι, όχι επίπλαστα πρότυπα της υποβαθμισμένης και συνεχώς προβαλλόμενης σάπιας κοινωνίας αλλά απλοί, λιτοί, όπως ταιριάζει σε ανθρώπους που γράψανε ιστορία, στέκονταν μπροστά μας στο κέντρο, καταδुकνεύοντας με τον πιο απλό τρόπο ότι σημασία δεν έχει το

Χιούμορ, συγκίνηση, εικόνες από αυτά που μόνο λίγοι έχουν την ικανότητα και την τύχη να θαυμάσουν



Καταφύγιο
ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ
Βωβούσα



www.katafigiovaliacalda.com

Στη θέση «Λάριανη» 3 χλμ. πριν τον οικισμό της Βωβούσας βρίσκεται το καταφύγιο «Βάλια Κάλντα» στο οποίο μπορούν να φιλοξενηθούν 50 άτομα, σε 8 κλινα δωμάτια. Οι άνετοι χώροι, οι καλές συνθήκες διαμονής, ξεκούρασης και αναψυχής αποτελούν πραγματικό καταφύγιο των ανθρώπων

που αγαπούν τα βουνά και λατρεύουν τη φύση. Το καταφύγιο «Βάλια Κάλντα» παρέχει στους επισκέπτες του την παραδοσιακή ζεστή ηπειρώτικη φιλοξενία, ενώ τους βοηθά να γνωρίζουν τις απaráμιλλες ομορφιές του τόπου μας.

Βωβούσα Ζαγορίου Ιωαννίνων
Βωβούσα: Τηλ. 26560 22200, Ιωάννινα: Τηλ. 26510 29445
Ι. Βραζιτούλης Κιν. 6977314779, Κ. Γιαννούλης Κιν. 6972403397
e-mail: info@katafigiovaliacalda.com

τι δηλώνεις, αλλά το τι πραγματικά είσαι, και να το αποδεικνύεις ξεκάθαρα με την εν γένει στάση σου.

Συζήτηση με ρωτήσεις, το κοινό ακόμα προσπαθεί να συνέλθει από το ταξίδι των 90 λεπτών, ίσως δε θέλει να ξυπνήσει. Ερωτήσεις γίνονται και δε θα σταματούσαν, καθώς όλοι θα θέλαμε να μάθουμε περισσότερα, είναι γιατί διψάμε για τέτοια αριστουργήματα made in Greece.

Τόσα χρόνια έβλεπα στην τηλεόραση κάποια αντίστοιχα από αναβάσεις ξένων. Ζήλευα -όχι με την κακή έννοια- και περίμενα με ανυπομονησία να τα ξαναπροβάλουν.

Από χθες νιώθω πολύ χαρούμενος που δημιουργήθηκε ένας τέτοιος συνδυασμός εικόνας

και συναισθημάτων που σε ταξιδεύει.

Για να πω την αλήθεια, αν ήθελα ένα πράγμα φεύγοντας από την αίθουσα, θα ήταν να δω το ντοκιμαντέρ να κυκλοφορεί σε dvd μαζί με ένα λεύκωμα που θα αφορά τη συγκεκριμένη αποστολή.

Ευχή όλων να γίνει ευρύτερα γνωστό, ίσως και σε συνεργασία με το υπουργείο Παιδείας στη νέα γενιά που αγκομαχεί μεταξύ εγκλωβισμού σε η/υ και λανθασμένων ψευδοπροτύπων.

ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΤΕ!!!



ΝΕΟ RENAULT CLIO RIP CURL. ΠΑΘΟΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ!

CLIO 2.0i (200hp): εκπομπές CO₂ (g/km): 199, κατανάλωση (l/100km): μικτός κύκλος 8,4



CLIO
by
RIP CURL

Κύμα συναρπαστικής δράσης φέρνει το νέο Clio Rip Curl! Με τον αέρα του turbo κινητήρα στα 1.2lit που συνδυάζει ροπή 1.6lit με ασίστευτα χαμηλή κατανάλωση (5,9lt/100κλμ.), το νέο Clio Rip Curl σας δίνει την αφορμή να φτάσετε την αδρεναλίνη σας στο τέρμα και να αφεθείτε σε κάθε σας επιθυμία! Εκκωριστό, με εξελεγμένο audio connection box και σιλάνο, με εταιρική και εξωτερική σχεδίαση από τη Rip Curl σας συναρπάζει. Το νέο Clio Rip Curl σας χαρίζει ένα πρωτόγνωρο συναίσθημα που θα φτάσει ως το τέρμα το πάθος σας για δράση! Απακτίστε τώρα το δικό σας Clio, **από 76-200HP με όφελος €1.000.**

Εγγύηση 2 χρόνια • Δωρεάν οδική βοήθεια Renault Assistance για 3 χρόνια • 24ωρη γραμμή Renault Info Line 800-11-11011
• e-mail: renaultinfo@pgaeilada.gr • www.renault.com.gr



RENAULT

ΡΟΜΠΟΠΟΥΛΟΣ αυτοκίνηση Α.Ε. - ROBOCAR

ΕΔΡΑ: 2ο χλμ. Ν.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης - Αθήνας (Κεντρική Αγορά), Τηλ. 2310 753000 - ΥΠΟΚ/ΜΑ: Εθνικής Αντιστάσεως 169, Φοίνικας, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 440030

ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΜΕΝΟΣ ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΤΗΣ ΤΗΣ ΡGA ΕΛΛΑΔΑ

εξώπολις

Η Έφη κι
ο Βασίλης
μοιράζονται μαζί
μας τη Βάλια
Κάλντα που τους
μάγεψε...





Πάσχα 2009 – Στην Άνδρο με τον ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

Ορειβατικό ημερολόγιο

Πριν από ένα χρόνο έπεσε στα χέρια μου το περιοδικό ενός ορειβατικού συλλόγου από την Αθήνα. Καθώς ξεφύλλιζα τις σελίδες του και έπεσα στο πρόγραμμα αναβάσεων, είδα ότι είχαν μια εξόρμηση για Πρωτομαγιά στο νησί της Άνδρου. Μου έκανε εντύπωση και, παρόλο που δεν είχα καμία γνώση για το συγκεκριμένο νησί των Κυκλάδων, έτσι αυθόρμητα είπα μέσα μου «Θα πάμε και εμείς!!!». Εκείνο το διάστημα ετοιμαζόμασταν να βγάλουμε και το δικό μας πρόγραμμα αναβάσεων.

Φθινόπωρο και στην πόλη μας γίνεται η PHILOXENIA (τουριστική έκθεση). Ευκαιρία για να πάρω πληροφορίες και να μάθω για το νησί μερικά πράγματα. (Στο σημείο αυτό θέλω να ευχαριστήσω την κυρία στο περίπτερο της Άνδρου που μου έδωσε τον περιηγητικό πεζοπορικό οδηγό με τις διαδρομές του νησιού!)

Όλους τους υπόλοιπους μήνες κάθομαι και ψάχνω να βρω ό,τι έχει σχέση με το νησί και μελετάω όλες τις διαδρομές και τις ώρες πορείας

για τα μονοπάτια, προσπαθώ να βγάλω ένα πρόγραμμα για την εξόρμησή μας.

Ο καιρός φτάνει και ξαφνικά μια μέρα χτυπάει το τηλέφωνο.... «Καλησπέρα σας, είμαι η πρόεδρος του γυναικείου συνεταιρισμού και έχουμε μάθει ότι ο σύλλογός σας θα έρθει το Πάσχα στο νησί μας. Για ό,τι θελήσετε είμαστε στη διάθεσή σας. Σας έχουμε βρει και μια κοπέλα που θα σας συνοδεύσει στις διαδρομές σας!!!» Η έκπληξη και η χαρά μεγάλη φυσικά.

Μεγάλο Σάββατο και το ραντεβού με την οδηγό μας, την Όλγα, στο σημείο εκκίνησης του μονοπατιού από τη Χώρα, είναι ακριβές. Γνωριμία μεταξύ της Όλγας και της ομάδας και ξεκινάμε για να ανακαλύψουμε τις ομορφιές της Άνδρου.

Η πεζοπορία μας είναι ΧΩΡΑ-ΛΑΜΗΡΑ-ΜΕΝΗΤΕΣ-ΜΕΣΑΡΙΑ-ΜΟΝΗ ΠΑΝΑΧΡΑΝΤΟΥ-ΣΤΑΥΡΟΠΕΔΑ. Η διαδρομή ξεκινάει μέσα από τα περιβόλια που είναι γεμάτα λεμονιές και μοσχομυρίζουν. Περνάμε το ρέμα των ΜΕΝΗ-



ΤΩΝ πλούσιο σε νερό, συνεχίζουμε μέσα από πυκνή δασική βλάστηση, κήπους και βρύσες, διαβαίνουμε το γιοφύρι της Στοιχειωμένης και φτάνουμε στη Μονή Παναχράντου. Από εκεί μέσα από ξερολιθιές βγαίνουμε στη ΣΤΑΥΡΟΠΕΔΑ (κομβικό σημείο) με θέα τη θάλασσα. Ώρες πορείας 6:30.

Κυριακή του Πάσχα

Πολύ ωραία και αυτή η διαδρομή ΧΩΡΑ-ΣΥΝΕΤΙΚΟΧΥΛΟΥ-ΟΡΜΟΣ ΚΟΡΘΙΟΥ. Το μονοπάτι ξεκινά από το Παραπόρτι (Χώρα). Σημαντικός υγροβιότοπος στις εκβολές του μεγάλου ποταμού. Περνάμε από το ΣΥΝΕΤΙ και συνεχίζουμε για τα ΔΙΠΟΤΑΜΑ, ένα ρέμα που κυλά μέσα σε βαθιά άγρια χαράδρα σπάνιου περιβαλλοντικού ενδιαφέροντος. Σε όλη τη διαδρομή σώζονται παλιοί νερόμυλοι. Περνάμε από το χωριό ΚΟΧΥΛΟΥ με εξαιρετική θέα και καταλήγουμε στον ΟΡΜΟ ΚΟΡΘΙΟΥ. Ώρες πορείας 5.

Δευτέρα του Πάσχα

Τελευταία ημέρα σήμερα και είπαμε να κλείσουμε την παραμονή μας με μια ανάβαση στην πιο ψηλή κορυφή του νησιού, στον ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ. Η διαδρομή μας είναι ΧΩΡΑ-ΑΠΟΙΚΙΑ-ΚΑΤΑΚΑΛΑΙΟΙ-ΒΟΥΡΚΩΤΟΙ-ΠΕΤΑΛΟ (κορυφή 1.000μέτρα) και κατάβαση μέσω ΑΡΝΗΣ στην ΑΝΩ ΑΠΡΟΒΑΤΟΥ! (Με θέα φοβερή! Το μπαλκόνι του Αιγαίου!) Η διαδρομή ξεκινά πάνω σε παραδοσιακά λιθόστρωτα μονοπάτια που συνδέουν τα χωριά μεταξύ τους και συνεχίζει με βλάστηση και νερά στην ΑΠΟΙΚΙΑ με ξερολιθιές μέχρι την



ΑΡΝΗ, περνάει μέσα από το δάσος με καστανιές και καταλήγει στην ταβέρνα το μπαλκόνι του Αιγαίου στην ΑΝΩ ΑΠΡΟΒΑΤΟΥ. (Να πάτε οπωσδήποτε!) Ώρες πορείας 8:30.

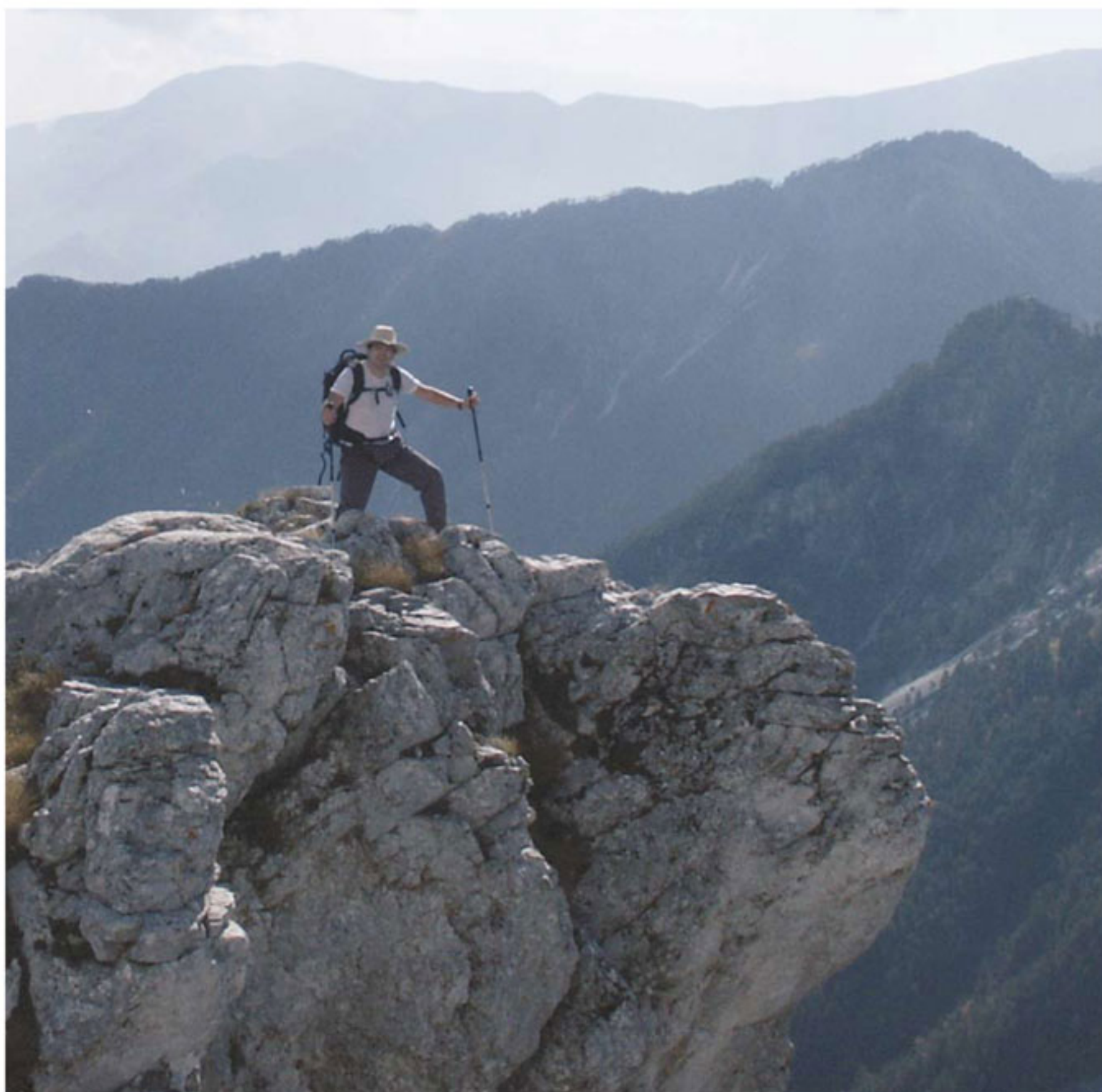
Αργά το απόγευμα επιστροφή στη Θεσσαλονίκη με το καράβι, κουρασμένοι από το τριήμερο περπάτημα που κάναμε αλλά γεμάτοι εικόνες και μυρωδιές του Αιγαίου. Άλλωστε η Άνδρος είναι ένα νησί που προσφέρεται για περπάτημα και όχι μόνο.

Στέλιος Τσιαλίκης
Υπεύθυνος Αναβάσεων ΕΟΣ-Θ





Πρόγραμμα αναβάσεων Ιούλιος - Δεκέμβριος 2009



Ιούλιος



4-5/7/09 Όλυμπος

Κορυφή: Μύτικας (2.917 μ.)

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ώρες πορείας: 7-8

Αρχηγοί: Τερζίδης Τάσος – Νικολάου Ρούλα



18-19/7/09

Π.Ο.Σ. (Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση)
Βαρδούσια. Θα γίνει διάσχιση από Αθ. Διάκο
και κατάβαση στην Μουσουνίτσα
Διανυκτέρευση με αντίσκηνα.

Βαθμός δυσκολίας: Β

Ώρες πορείας: 6

Αρχηγοί: Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας



Αύγουστος

31-1-2/8/09 Θάσος
Διάσχιση από Ποταμιά –Καζαβίτη
Διανυκτέρευση σε κάμπινγκ
Κορυφή: Υψάριο (1203 μ.)
Βαθμός δυσκολίας: Α-Β
Ώρες πορείας: 7-8
Αρχηγοί: Καρατζάς Δημήτρης – Γιλέκη Φιλιώ



13-16/8/09 Σαμοθράκη
Διανυκτέρευση σε κάμπινγκ
Κορυφή: Φεγγάρι (Σάος) (1611 μ.)
Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ
Ώρες πορείας: -
Αρχηγός: Κόντρας Παναγιώτης



21-23/8/09 Καρπενήσι
Φαράγγι Πάντα Βρέχει
Βαθμός δυσκολίας: Α-Β
Ώρες πορείας: -
Αρχηγοί: Καρατζός Αλέξης – Τερζίδης Τάσος



Σεπτέμβριος

6/9/09

23ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου



11-13/9/09 Γράμμος

Διαμονή σε καταφύγιο και σκηνές

Κορυφή: Περήφανο (2442 μ.)

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ώρες πορείας: 7

Αρχηγοί: Ταχυνάκης Γιάννης – Αλεξάνδρου Βασίλειος



20/9/09 Όντρια

Βαθμός δυσκολίας: Β

Ώρες πορείας: 6

Αρχηγός: Ρετζής Γιώργος



25-27/9/09 Βόρειο Πήλιο

Πούρι – Παλιά Μητζέλα – Όμβρυος – Χάνια –
Αγριολεύκες – Αγ. Λαυρέντιος

Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΠΑΝ

Βαθμός δυσκολίας: Β

Ώρες πορείας: -

Αρχηγοί: Κουσβελάρης Σταμάτης – Τσιαλίκης Στέλιος



Οκτώβριος

4/10/09 Κίσαβος
Κορυφή: Πρ. Ηλίας (1978 μ.)
Βαθμός δυσκολίας: Β
Ώρες πορείας: 6-7
Αρχηγοί: Μπούρας Βασίλης- Γιλέκη Φιλιώ



9-11/10/09 Καλλίδρομο και Οίτη
Ώρες πορείας: -
Αρχηγοί: Κουσβελάρης Σταμάτης – Στέλιος Τσιαλίκης



18/10/09 Όρθρυς
Κοινή ανάβαση με ΕΟΣ Αλμυρού
Κορυφή: Όρθρυς (1726 μ.)
Βαθμός δυσκολίας: Β
Ώρες πορείας: 7
Αρχηγοί: Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας



24-26/10/09 Αιτωλία
Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα
Αρχηγός: Ρεντζής Γιώργος



Νοέμβριος

1/11/09 Πάϊκο

Θα συνδυαστεί με ποδήλατο βουνού

Κορυφή: 1650 μ.

Βαθμός δυσκολίας: A-B

Ώρες πορείας: 5-6

Αρχηγοί: Κεραμιτζής Οδυσσέας – Τερζίδης Τάσος



8/11/09 Αγ. Παύλος Δράμα

Κοινή με ΕΟΣ Προσοτσάνης

Κορυφή: 1768 μ.

Βαθμός δυσκολίας: B

Ώρες πορείας: 7

Αρχηγοί: Μπατής Αγάπιος- Τσιαλίκης Στέλιος



14-15/11/-09 Παρνασσός

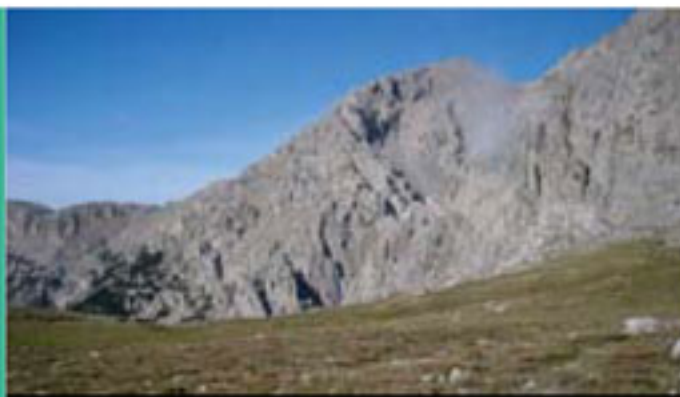
Διανυκτέρευση σε καταφύγιο

Κορυφή: 2457 μ.

Βαθμός δυσκολίας: B-Γ

Ώρες πορείας:

Αρχηγοί: Θεοδωρίδης Γιώργος-
Κουσβελάρης Σταμάτης



22/11/09 Πίνοβο

Κορυφή: 2154 μ.

Βαθμός δυσκολίας: B-Γ

Ώρες πορείας: 7

Αρχηγός: Κόντρας Παναγιώτης



29/11/09 Κρούσια Κιλκίς

Θα γίνει ξενάγηση στο βοτανικό κήπο

Θα συνδυαστεί με ποδήλατο βουνού

Κορυφή: 1179 μ.

Βαθμός δυσκολίας: A

Ώρες πορείας: 5-6

Αρχηγοί: Τσιαλίκης Στέλιος – Τερζίδης
Τάσος



Δεκέμβριος

6/12/09 Πέτερνικ από Προμάχους
Κορυφή: 1755 μ.
Βαθμός δυσκολίας: Β
Ώρες πορείας: 7
Αρχηγοί: Θεοδωρίδης Γιώργος



13/12/09 Όλυμπος
Παπά Ρέμα
Βαθμός δυσκολίας: Β
Ώρες πορείας: 6
Αρχηγοί: Τερζίδης Τάσσος- Μπούρας Βασίλης



20/12/09 Παγγαίο
Κορυφή: Αυγό (1956 μ.)
Βαθμός δυσκολίας: Β
Ώρες πορείας: 7-8
Αρχηγοί: Νικολάου Ρούλα- Μπούρας Βασίλης



24-25-26-26/12/09 Καραοικ-Σερβία
Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα

Αρχηγός: Κόντρας Παναγιώτης



Σε κάθε εξόρμηση...

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

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

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

Στη διάρκεια της πορείας ο ρυθμός του

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

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

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

A

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

B

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

Γ

Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ

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

Παραλειπόμενα

Να 'μαστε πάλι εδώ. Κάθε έξι μήνες η ίδια ιστορία, κορυφούλες, βραχάκια μαγικές εικόνες που δε χωράνε σε μια φωτογραφία. Ξεκινάμε με χρέη, όχι του συλλόγου, αλλά της στήλης από την περσινή περίοδο. Αυτοί της λογοκρισίας προσπάθησαν να μας περιορίσουν αλλά η στήλη θα περάσει ο κόσμος να χαλάσει.

Νοέμβριος 2008 Πιέρια:

Έμαθε λοιπόν και ο κόσμος στον σύλλογο για την πορεία των 9 ωρών και 45 λεπτών του Φαλακρού και για την επόμενη εξόρμηση επικράτησε πανικός!!!

Η παρακάτω εικόνα τα εξηγεί όλα.

Πάνω από 82 οι αιτήσεις, δύο μεγάλα λεωφορεία και πάνω από όλα θέληση για πεζοπορία. Τέτοια παλλαϊκή συμμετοχή είχαμε να δούμε από το Άγκιστρο. Ιδανική πορεία για αρχάριους, αλλά δυστυχώς η υγρασία είχε μετατρέψει το δρόμο στα Πιέρια σε πεδίο λάσπης και η ομίχλη δεν σου επέτρεπε να βλέπεις τη μύτη σου. Παρ' όλα αυτά στο τέλος είχε για τους

φαν του είδους εξημερωμένο άγριο γουρούνι στη γάστρα. Αν και λόγω του πλήθους λογικό ήταν η ποιότητα του σέρβις να είναι μειωμένη σε σχέση με άλλες φορές.

Και μιας και πιάσαμε τα συμπαθή τετράποδα Singularis Porcus, τα οποία είναι αρτιοδάκτυλα παχύδερμα θηλαστικά του γένους Sus, αξίζει να σημειώσουμε ότι ένα πανέμορφο δάσος με αρκετά από δαύτα βρίσκεται στους πρόποδες του Παπίκιου κοντά στην Κομοτηνή. Η εξόρμηση του συλλόγου μπορεί να ήταν ολιγομελής αλλά το πανέμορφο ζεστό καταφύγιο είχε τα πάντα που θα σου επιτρέψουν να μείνεις για πολλές ημέρες χωρίς να στερηθείς τις ανέσεις, αφήστε και το τσιμπούσι που κάναμε το Σάββατο βράδυ με τα τοπικά πικάντικα λουκάνικα Ηφαίστου, τα κρασιά, τα τσίπουρα, τις ρυζο-γκοφρέτες!!! Η ημέρα ήταν ιδανική για πεζοπορία, το δάσος πανέμορφο με τα πεσμένα φύλλα, πιάσαμε κορυφογραμμή και μετά πάνω κάτω στις πολλές κορυφούλες, λίγα ψηλά βραχάκια για



ΘΕΛΩ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΩ ΘΕΣΗ.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΗΛΩΣΩ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ?

ΘΑ ΕΧΕΙ ΚΑΙ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΟΠΩΣ ΣΤΟ ΦΑΛΑΚΡΟ?

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΧΕΔΟΝ ΟΛΟΥΣ. ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΚΑΤΩ ΘΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΗΣΟΥΜΕ 2 ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ.

ΓΡΑΦΕΙΑ
ΕΟΣ-Θ



ανέβασμα και κατέβασμα και μετά από μια στάση δίπλα στο σημιαίκι θαυμάζοντας την απίστευτη απεριόριστη θέα, κατέβασμα στο δάσος που περίμενε σκεπασμένο με φύλλα τα πρώτα κρύα και χιόνια. Ώρες πεζοπορίας περίπου οχτώ αλλά μακάρι να ήταν και άλλες τόσες. Μια πανέμορφη διαδρομή που αξίζει να δοκιμάσεις. Το μόνο που μας χαλούσε τη διάθεση ήταν οι πάρα πολλοί πυροβολισμοί των κυνηγών. Ηρεμία, βρε παιδιά, τα αγριογούρουνα εκτός από πολύ ευαίσθητα ζώακια είναι και ελάχιστα. Αφήστε και κανένα να δουν τα εγγόνια μας.

Κάπου εκεί είχαμε και μια διάσχιση για το Τρίκορφο στο Παγγαίο. Ημέρα ξεκινήσαμε το περπάτημα από το μοναστήρι και βράδυ επιστρέψαμε στο άλλο μοναστήρι κοντά στην Πρώτη. Μας είχε καταλάβει φαίνεται κλίμα κατάνυξης και τρέχαμε από μονή σε μονή. Οι εν πολλοίς αμαρτίαις περιπεσόντες ορειβάτες. Η χρονιά πάντως έκλεισε με μια ανάβαση στην Πιπερίτσα, με μια ωραία χιονοθύελλα

που ούτε λίγο ούτε πολύ άγγιξε τους -20 , ένα παγωμένο δωράκι της φύσης!!!!!!!

Πάμε και στα φετινά κατορθώματα του συλλόγου μας. Τα πρωτο-εξαμηνίτικα δηλαδή. Στα Πιέρια κόψαμε βασιλόπιτα μέσα στα χιόνια, κόσμος αρκετός, χιόνι μπόλικο, βασιλόπιτα μεγάλη, ατομικά βασιλοπιτάκια για το πλήθος αλλά φλουρί δεν είδα... μας το έκλειψε φαίνεται ο καλικάντζαρος. Δωράκια πάντως δόθηκαν.

Κάπου εκεί ξεκίνησε και η σχολή ορειβασίας αρχαρίων. Μπράβο στα παιδιά που συμμετείχαν. Από τα 18 άτομα παρακαλώ είχαμε και πολλές κοπέλες!!! Άλλος ένας λόγος για να επιλέξετε να εξελιχθείτε ορειβατικά εσείς που ακόμα το σκέπτεστε!!!

Τέλη του μήνα πήγαμε στο Λαιλιά, ξεκινήσαμε καλοκαίρι με κοντομάνικα και στην κορυφή μας πρόλαβε ο χειμώνας με παγωνιά και κλειστό καιρό. Κατά την ανάβαση τα άγρια άλογα μας κοιτούσαν με απορία, «τι κοπάδι με περίεργα όντα είναι αυτά και από πού ξεφύτρωσαν», αναρωτιόντουσαν.

Στα Βασιλίτσα μάς πέτυχε μια χιονοθύελλα και η ανάβαση πραγματοποιήθηκε στο Βόρειο Πόλο. Πατήσαμε γρήγορα στη Γομάρα και μετά κατεβήκαμε πριν παγώσουν τελείως τα μουστάκια μας. Οι πιο ασυγκράτητοι επιχείρησαν και για την άλλη κορυφή. Οι υπόλοιποι λιώσανε στα μπαράκια και στα σαλέ. Κάποιοι είδανε και την Πετρούλα!!!

Ακολούθησε ένα Πίνοβο με πολλά μέτρα χιόνι. Μόλις περάσαμε τον βράχο και βγήκαμε προς τη σπηλιά συναντήσαμε ένα σφοδρό κύμα αέρα και μετά άρχισε η ελληνορωμαϊκή με το χιόνι του ενάμιση μέτρου. Νικητής δεν υπήρξε, μόνο ισοπαλία.

Στο Πήλιο την Καθαρά Δευτέρα ο σύλλογος ΠΑΝ Βόλου κατάφερε να μας αποδείξει τι σημαίνει φιλοξενία. Μπράβο σε όλους τους για

ΝΕΟ RENAULT LAGUNA. ΘΑ ΖΗΤΟΥΣΑΤΕ ΠΟΤΕ ΤΟΣΑ ΠΟΛΛΑ;



LAGUNA: 145, 157, 165, 177, 185, 195, 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285, 295, 305, 315, 325, 335, 345, 355, 365, 375, 385, 395, 405, 415, 425, 435, 445, 455, 465, 475, 485, 495, 505, 515, 525, 535, 545, 555, 565, 575, 585, 595, 605, 615, 625, 635, 645, 655, 665, 675, 685, 695, 705, 715, 725, 735, 745, 755, 765, 775, 785, 795, 805, 815, 825, 835, 845, 855, 865, 875, 885, 895, 905, 915, 925, 935, 945, 955, 965, 975, 985, 995

Αναμφισβήτητο άνετο. Γιατί το ευρύχωρο σαλόνι του και η εξελιγμένη ανάρτησή του, σας εξασφαλίζουν τις ιδανικές συνθήκες για να απολαύσετε κάθε ταξίδι. **Ακαταράχτη δυναμικά.** Γιατί οι ισχυροί του κινητήρες, από 1.6lit μέχρι 2.0lit και η άμεση ανταπόκρισή του, σας οδηγούν με ακρίβεια στην απόλυτη οδήγησή εμπιστοσύνης. **Σίγουρα ασφαλείς.** Γιατί κατέχει τα 5 αστέρια του Euro NCAP και ανεβάζει τα standards της ασφάλειας, προκαλώντας συγκρίσεις. **Απικειμενικά όμορφο.** Γιατί είναι σχεδιασμένο για να συναρπάξει. Αφείνετε σε μια ανώτερη αίσθηση οδήγησης. **Νέο Renault Laguna.** Πολύ περισσότερο από όσα ζητάτε.

Εγγύηση 3 χρόνια ή 150.000 χλμ. • Δωρεάν οδική βοήθεια Renault Assistance για 3 χρόνια • 24ωρη γραμμή Renault Info Line 800-11-11011 • e-mail: renaultinfo@pgaellada.gr • www.renault.com.gr



ΡΟΜΠΟΠΟΥΛΟΣ αυτοκίνηση Α.Ε. - ROBOCAR

ΕΔΡΑ: 2ο χλμ. Ν.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης - Αθήνας (Κεντρική Αγορά), Τηλ. 2310 753000 - ΥΠΟΚ/ΜΑ: Εθνικής Αντιστάσεως 169, Φοίνικας, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 440030
ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΜΕΝΟΣ ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΤΗΣ ΤΗΣ ΡGA ΕΛΛΑΔΑ

την πολύτιμη βοήθειά τους. Μήπως θα έπρεπε να κάνουμε περισσότερες κοινές αναβάσεις με άλλους συλλόγους;

Στο δε Φαλακρό είχαμε ένα παραμυθάκι, όχι αυτό για κροκοδείλους και φαλακρά παπάκια. Που λέτε παιδιά, κάποτε ήτανε 13 ορειβάτες, που πήγανε να κάνουνε χειμερινή ανάβαση σε χιονοδρομικό χωρίς πιολέ και κραμπόν.....

..... ο λευκός παγωμένος λύκος έφαγε τους 11 και μείνανε οι 2, όχι δεν ήτανε πιο έξυπνοι, δεν ήτανε πιο όμορφοι, δεν είχανε ούτε καν βύσμα, απλώς είχανε προνοήσει να κουβαλήσουν πιολέ, κραμπόν και πάνω από

όλα ξέρανε να τα χρησιμοποιούν!!!
Μια διδακτική ορειβατική ιστορία!!!!!!!

:)

Υ.Γ. Λείπει απλώς η γιαγιά, το γάλα, τα μπισκότα και το τζάκι. Όχι, το τζάκι δεν είναι για κοψίδια μόνον!!!

Το πιο σημαντικό από την ανάβαση στις δυο πιο ψηλές κορυφές του Ολύμπου ήταν η ταυτόχρονη σχεδόν άφιξη στον Μύτικα και στο Σκολιό.

Μπράβο σε όλους όσοι τα καταφέρανε. Να σημειωθεί ότι κοιμηθήκανε στο Ανάγκης και στον Άγιο Αντώνιο με το -17 να είναι ό,τι πρέπει, για τη δοκιμή του εξοπλισμού. Παγώσανε ακόμα και τα ιστονικά!!!



Κόντσα, Ν. Ιωαννίνων, Ήπειρος

τηλ. (+30) 26550 29365 / (+30) 26550 22055
Fax: (+30) 26550 29366
<http://www.grandhoteldentro.gr/>



Το ξενοδοχείο βρίσκεται στην πανέμορφη περιοχή της Κόντσας, ένα μέρος που μπορεί να κανοποιησει και τον πιο απαιτητικό επισκέπτη. Το αυξημένο ενδιαφέρον για τα αθλήματα του βουνού, όπως καγιάκ, παραπέντε, αναρρίχηση, rafting, και ποδήλατο βουνού, έχουν κάνει την Κόντσα την καλύτερη επιλογή για τους λάτρεις της περιπέτειας.
Το ξενοδοχείο διοργανώνει δραστηριότητες rafting και trekking.



Το Grand Hotel Dentro λειτουργεί όλο το χρόνο και προσφέρει 22 ευρύχωρα δωμάτια και σουίτες που διαθέτουν κλιματισμό, τηλεόραση, μεγάλη βεράντα, πολυθρόνα, μπάνιο, ηλεκτρική πρίζα και τηλέφωνο.

Οι σουίτες αποτελούνται από 2 δωμάτια και περιλαμβάνουν επιπλέον μπάνιο, υδρομασάζ και τζάκι.



Το ξενοδοχείο προσφέρει ακόμα δωμάτια ειδικά διαμορφωμένα για άτομα με ειδικές ανάγκες και οικογένειες, πάρκινγκ, τη μεταφορά σας, πρωινό με φοβερές σπιτικές μαρμελάδες, μπαρ-cafe, και υπέροχο εστιατόριο με παραδοσιακά φαγητά, αλλά και τις σπεσιαλιτέ του σεφ με άγρια θηράματα.

Ο πολύς ο κόσμος έσκασε μύτη στον επόμενο Όλυμπο που ήταν από την Γκόλνα. Μεγάλο λεωφορείο, πολλοί καινούργιοι, εύκολη διαδρομή και ευτυχώς χωρίς απρόοπτα. Συνοδοιπόροι και τρία συμπαθή τετράποδα, τα δύο husky.

Στη Τζένα μια από τα ίδια, μπόλικος κόσμος και επιστροφή από το φαράγγι. Μόνο καμιά 50αριά φορές πηδήξαμε από τη μια όχθη στην άλλη. ☒

Το Πάσχα φάγαμε οβελία στην όμορφη Άνδρο. Πολύ όμορφο νησί και με ενδιαφέρουσες διαδρομές. Η φιλοξενία από τον γυναικείο συνεταιρισμό απλώς απίστευτη. Το ηθικό



2917



**MOUNTAINEERING
CLIMBING
RUNNING**

ΠΑΠΑΦΩΝ 170
ΤΗΛ./FAX: 2310 914654
www.2917.gr

**ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ
ΤΟ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΜΕΝΟ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΜΑΣ !!!**



Έως 15 άτοκες δόσεις. Αποστολή των ειδών σας σε όλη την Ελλάδα

δίδαγμα: κοιτάμε πού πατάμε, γιατί η Εριφύλη δεν κοίταζε και... να το αποτέλεσμα. Στην επιστροφή από το νησί (μεγάλη κατάψυξη το μπαρ του πλοίου, χωράει πολλές παγοκύστες για τραύματα!) πονάει αλλά δεν το δείχνει. Το χαμόγελο το καλύτερο γιατρικό...

Στον Ενιπέα είχαμε 55 συμμετοχές και είπαμε 40 όχι!!! Καλά να πάθετε να δηλώνεται συμμετοχή έγκαιρα, δεν είμαστε αστικό. Καμιά 38 άτομα ντεμπουτάριζαν στην όμορφη διαδρομή που έγινε με πολλή προσοχή, λόγω του βροχερού καιρού. Ένα μικρό διάστρεμματάκι ενεργοποίησε δυο ορειβάτες και αντιμετωπίστηκε με απόλυτη επιτυχία. Μπράβο στα παιδιά!!! Μήπως ήρθε ο καιρός να περάσουνε εκπαίδευση πρώτων βοηθειών ούλοι οι αρχηγοί;

Και μιας και είμαστε Όλυμπο, φαράγγι Ενιπέα, το τελικό κομμάτι του αγώνα, τι είναι αυτά που γίνονται για τον φετινό ορειβατικό μαραθώνιο; Ιστοσελίδες, καταληκτικές ημερομηνίες, χορηγοί κ.λπ. Νέος άνεμος πνέει και η ομάδα των διοργανωτών το πήρε πολύ ζεστά. Το καράβι σαλπάρει ήδη πολύ δυνατά. Μπράβο τους και αξίζει να τους υποστηρίξουμε όπως μπορούμε. Εύγε!!! Το 'χε ανάγκη ο σύλλογος, το χρειαζόταν η ορειβασία.

Στη δε Βουλγαρία είχαμε 40 άτομα!!! Μάλιστα είχαμε τόσες πολλές συμμετοχές από άλλο σύλλογο, που στην αρχή απορούσαμε!!! Μην είναι άλλος ο σύλλογος που κάνει την εξόρμηση; Βρε παιδιά, μην ντρέπεστε, όλοι οι καλοί χωράνε σε εμάς. ☒ Την πρώτη μέρα βγήκε η Μαλιόβιτσα με 2,5 μέτρα χιόνι. Τη δεύτερη μέρα μόνο 5 περπάτησαν και οι άλλοι απλά απόλαυσαν τις πισίνες, τα μασάζ, τους αγώνες ρυθμικής γυμναστικής και τα ψώνια μαϊμούδων στο χωριουδάκι.

The land of snakes and wild horse!!! Όχι, δεν είναι τίτλος γουέστερν, είναι το Μενοίκιο. Εντάξει, είχε και ήρεμες βόσκουσες αγελάδες. Ρεκόρ μονοήμερης πορείας με 27,33

χλμ. Κορυφές πατήσαμε σε πείσμα των χρονομέτρων και των φιδιών.

Στον δε Όρβηλο έγινε σαλάτα, πρώτη φορά εγκαταλείπουν τους αρχηγούς έτσι και φεύγουν όλοι, να το ξέρανε και το βουνό ποιος θα έλεγε όχι. Έγινε εκείνη η ώρα για μάζεμα λουριών στα αδάμαστα πνεύματα. Άσε που στην εκκίνηση σταματήσαμε να βάλουμε βενζίνη, να φάμε σε ένα φαστ φουντ, να βγάλουμε λεφτά από τράπεζα και τέλος να μαζέψουμε τα κομμάτια μας από γνωστό ξενοχτάδικο!!! ☒ Ούτε ο ΟΑΣΘ τόσες στάσεις για περισυλλογή ορειβατών.

Στη Βάλια Κάλντα η καλή μέρα από το πρωί φάνηκε ή μάλλον το σούρουπο, το πρώτο τζα μας το έκανε μια αρκούδα με τα 3 ή 4 μικρά της. Μόνο οι τυχεροί που ήτανε μπροστά μπόρεσαν να τη θαυμάσουν. Ακόμα ψάχνω να διασταυρώσω τον ακριβή αριθμό των μικρών.

Περισσότερα από Βάλια Κάλντα και Τζουμέρκα στο αναλυτικό φωτορεπορτάζ. Όχι, αλλά αν δεν την παινέψουμε θα πέσει να μας πλακώσει. Ωραία στήλη αυτή, δείχνει φωτογραφίες και κυριολεκτικά μας ταξιδεύει, εύγε σε αυτούς που την εισήγαγαν, πάντα τέτοια!!!

Ήρθε πια η άνοιξη και το καλοκαίρι και μύρισαν τα ανθάκια και οι αρκούδες κυνηγάνε να βρουν μέλι, και σεις το Εξώπολις, πλέον μην έχετε παράπονο, μετά από πολύ τρέξιμο λίγων, το έχετε στο χέρι.

Μα αν θέλετε εδώ να διαχειμάσω να μου βρείτε κάνα χορηγό μπας και ησυχάσω, ειδάλλως μεταγραφή θα πράξω και για άλλες στήλες θα πετάξω!!!

Σκουπ





ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ 3Ε ΘΕΡΜΗΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΟΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ WIND



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ DEFILE

 **PROJECT**
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ

**ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΧΩΡΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ / ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

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

Ένα χρήσιμο εγχειρίδιο



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

Η Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης, θα ήθελε μέσα από το περιοδικό του συλλόγου «Εξώπολις», να συγχαρεί τους κ. Δημήτρη Κάραλη και κ. Άρη Θεοδωρόπουλο για τη συγγραφή, καθώς επίσης και τον Ε.Ο.Σ. Αχαρνών για την έκδοση του βιβλίου «ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ».

Το συγκεκριμένο βιβλίο είναι από τις καλύτερες εκδόσεις που έχουν πέσει στα χέρια μας τα τελευταία χρόνια για τον χώρο της ορειβασίας και καλύπτει ένα σημαντικό κενό που υπήρχε στην ελληνική βιβλιογραφία στον συγκεκριμένο τομέα.

Πρόκειται για ένα εμπειριστατωμένο, πλήρες και λεπτομερές βιβλίο-τεχνικό εγχειρίδιο, χρήσιμο και απαραίτητο για όποιον ασχολείται με την ορειβασία, την αναρρίχηση και το ορειβατικό σκι.

Μέσα στις 400 σελίδες του, με αναλυτικά σχεδιαγράμματα και έγχρωμες εικόνες καλύπτονται αναλυτικά όλα εκείνα τα αντικείμενα που πρέπει να γνωρίζει σε ο καθένας που ασχολείται με τον χώρο. Νομίζουμε ότι θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της βιβλιοθήκης όλων εμάς που ασχολούμαστε με το βουνό, καθώς αποτελεί πολύτιμο βοήθημα και χρήσιμο οδηγό.

Για άλλη μια φορά θερμά συγχαρητήρια στους δημιουργούς του.

Στέλιος Τσιαλίκης
Μέλος της Τεχνικής Επιτροπής
του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης

INTERNETικά



Facebook

Ο ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης απέκτησε κοινότητα και στο facebook. Αυτή τη στιγμή αριθμεί 98 μέλη και φίλους του συλλόγου και ευελπιστούμε σύντομα να αυξηθούν. Μετά από κάθε εξόρμηση του συλλόγου αναρτώνται φωτογραφίες και έτσι μπορούν όλοι να μοιραστούν μαζί μας τις εικόνες.



www.oreibasias.gr

Ένα πολύ καλό portal για την ορειβασία και την αναρρίχηση μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση www.oreibasias.gr. Υπάρχουν ξεχωριστές ενότητες με αξιολογήσεις υλικών, προτεινόμενες διαδρομές, συμβουλές, αφηγήσεις αναβάσεων στο εξωτερικό και στο εσωτερικό και πάνω από όλα μια δυναμική κοινότητα με ορειβάτες από όλη την Ελλάδα, που μπορούν να βοηθήσουν και να πληροφορήσουν κάθε νέο ή παλιό ορειβάτη. Πολύ καλή προσπάθεια από τον δημιουργό του, που του αξίζουν πολλά συγχαρητήρια.

ΝΕΟ RENAULT MEGANE COUPE. ΑΛΛΑΖΕΙΣ. ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ.



ΜΕ 36 ΑΤΟΚΕΣ ΔΟΣΕΙΣ



Το νέο Renault Megane Coupe ήρθε για να ζωντανέψει το πάθος σας για απορ. οδήγηση. Βραβευμένο με βαθμολογία 37/37 έχει επάξια κερδίσει τον τίτλο του ασφαλέστερου αυτοκινήτου όλων των κατηγοριών.* Γνωρίστε την έντονη προσωπικότητά του και το δυναμικό του σπλ που κόβουν την ανάσα. Το χαμηλωμένο αμάξι και οι ενισχυμένες αναρτήσεις, προσφέρουν ασύγκριτα κρατήματα και υποδειγματική οδηγική συμπεριφορά, ενώ η μοναδική εργονομία και ποιότητα στο εσωτερικό χαρίζουν απόλυτη άνεση. Επιπλέον, οι κινητήρες VIC 1.6i 110hp και ο TCE 2.0i 180hp αποδίδουν ροπή και ισχύ από τις χαμηλές κιόλας στροφές μετατρέποντας την οδήγηση σε μοναδική εμπειρία. Αποκτήστε τώρα το νέο Renault Megane Coupe και ζήστε με πάθος την καθημερινότητα!

Εγγύηση 2 ετών με απεριόριστα χιλιόμετρα • Δωρεάν οδική βοήθεια Renault Assistance για 3 χρόνια • 24ωρη γραμμή Renault Info Line 800 - 11 - 11011 • e-mail: renaultinfo@rgaellada.gr • www.renault.com.gr

*Βαθμολογία στον τομέο προστασίας των ενήλικων επιβατών.



ΡΟΜΠΟΠΟΥΛΟΣ αυτοκίνηση Α.Ε. - ROBOCAR

ΕΔΡΑ: 2ο χλμ. Ν.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης - Αθήνας (Κεντρική Αγορά), Τηλ. 2310 753000 - ΥΠΟΚ/ΜΑ: Εθνικής Αντιστάσεως 169, Φοίνικας, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310 440030

ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΜΕΝΟΣ ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΤΗΣ ΤΗΣ ΡGA ΕΛΛΑΔΑ

Επιπλέον, CO₂ (αέρια): 120 έως 173, Κατανάλωση Καυσίμου (l/100km): Επένδ. πόλαρ: 5,5 έως 10,5 - Επένδ. πόλαρ: 4 έως 9,1 - Μιστός: πόλαρ: 4,9 έως 7,9

Διακήρυξη του Τυρόλου

Άρθρο 1

Η Ατομική Ευθύνη

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

Άρθρο 2

Το Ομαδικό Πνεύμα

Τα μέλη μιας ομάδας θα πρέπει να είναι έτοιμα να συμβιβαστούν, ώστε να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες όλης της ομάδας.

Άρθρο 3

Αναρριχητική και ορειβατική κοινότητα

Οφείλουμε στα άτομα που συναντάμε στα βουνά και στα βράχια τον απαιτούμενο σεβασμό. Ακόμα και σε συνθήκες απομόνωσης και σε καταστάσεις ψυχικής έντασης θα πρέπει να φερόμαστε στους άλλους όπως ακριβώς θα θέλαμε να μας συμπεριφέρονται.

Άρθρο 4

Επίσκεψη σε Ξένες Χώρες

Ως φιλοξενούμενοι σε ξένους πολιτισμούς, θα πρέπει πάντα να φερόμαστε με ευγένεια και μετριοπάθεια προς τους κατοίκους της χώρας - τους οικοδεσπότες μας. Θα δείξουμε σεβασμό στα ιερά βουνά και άλλους ιερούς τόπους, ενώ παράλληλα θα προσπαθούμε να ωφελήσουμε και να βοηθήσουμε την τοπική οικονομία και τους κατοίκους. Η κατανόηση ενός ξένου πολιτισμού είναι μέρος της ολοκληρωμένης αναρριχητικής εμπειρίας.

Άρθρο 5

Οι ευθύνες των Οδηγών Βουνού και Άλλων Αρχηγών

Οι επαγγελματίες οδηγοί βουνού, ή άλλοι αρχηγοί και μέλη ομάδων θα πρέπει να κατανοήσουν τους ρόλους τους και να δείχνουν σεβασμό στις ελευθερίες και τα δικαιώματα άλλων ομάδων και ατόμων. Με στόχο να είναι άριστα προετοιμασμένοι οι οδηγοί, οι αρχηγοί και τα μέλη ομάδων, θα πρέπει να κατανοούν τις απαιτήσεις, τους κινδύνους και την επικινδυνότητα του εγχειρήματός τους, να έχουν τις κατάλληλες ικανότητες, την εμπειρία και το σωστό εξοπλισμό και να ελέγχουν διαρκώς τις καιρικές συνθήκες.

Άρθρο 6

Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης, Ετοιμοθάνατοι και Θάνατος

Με σκοπό να είναι προετοιμασμένοι για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και περιπτώσεις που περιλαμβάνουν σοβαρά ατυχήματα και θάνατο όλοι όσοι συμμετέχουν στα αθλήματα βουνού θα πρέπει ξεκάθαρα να κατανοήσουν τους κινδύνους και την επικινδυνότητα καθώς και την ανάγκη να διαθέτουν τις κατάλληλες ικανότητες, γνώσεις και εξοπλισμό. Όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι έτοιμοι να βοηθήσουν τους άλλους στην περίπτωση έκτακτης ανάγκης ή ατυχήματος και επίσης να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες μιας τραγωδίας.

Άρθρο 7

Πρόσβαση και Προστασία

Πιστεύουμε πως η ελευθερία της πρόσβασης στα βουνά και τα βράχια με υπευθυνότητα είναι ένα θεμελιώδες δικαίωμα. Θα πρέπει πάντα να ασκούμε τις δραστηριότητές μας δείχνοντας την ανάλογη ευαισθησία προς το περιβάλλον και να είμαστε προπομποί για την προστασία της φύ-

σης. Σεβόμαστε τους περιορισμούς πρόσβασης και τους κανονισμούς που έχουν συμφωνηθεί με τους αναρριχητές και τις αρχές ή οργανώσεις για την προστασία της φύσης.

Άρθρο 8

Το Στυλ

Η ποιότητα της εμπειρίας και το πως επιλύουμε ένα πρόβλημα είναι πιο σημαντικά από την επίλυση του ίδιου του προβλήματος. Στηρίζουμε ένθερμα την αρχή του να μην αφήνουμε ίχνη.

Άρθρο 9

Οι Πρώτες Αναβάσεις

Η πρώτη ανάβαση μιας διαδρομής ή βουνού είναι μια πράξη δημιουργίας. Πρέπει τουλάχιστον

να επιχειρείται με τον καλύτερο τρόπο, συμβατό προς τις παραδόσεις της περιοχής και να δείχνει την υπευθυνότητα απέναντι στην τοπική αναρριχητική κοινότητα και τις ανάγκες των μελλοντικών αναρριχητών.

Άρθρο 10

Χορηγίες, Διαφήμιση και Δημόσιες Σχέσεις

Η συνεργασία μεταξύ των χορηγών και των αθλητών πρέπει να είναι μια επαγγελματική σχέση που υπηρετεί τα συμφέροντα των αθλημάτων βουνού. Είναι αποκλειστική ευθύνη της κοινότητας των ορεινών αθλημάτων, σε όλο το φάσμα της, να εκπαιδεύσει και να πληροφορήσει τα μέσα ενημέρωσης και το κοινό στηρίζοντας αυτές τις επιλογές.

THE VISION

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΘΕΜΕΛΗΣ
 ΟΠΤΙΚΟΣ - ΟΠΤΟΜΕΤΡΗΣ
 Πτυχιούχος οπτομέτρης University of Bradford, UK
 Πτυχιούχος οπτικός ΤΕΙ Αθηνών

Γρ. Λαμπράκη 101, Α. Τούμπα, τηλ. 2310/953432
 Καβάφη 12 & 25ης Μαρτίου, Ν. Ευκαρπία, τηλ. 2310/808343

OAKLEY arnette zero rh+

Έκθεση στη θερμότητα

Καλύπτοντας μόνο το κεφάλι μειώνεται η εκπομπή θερμότητας κατά 70%.

Η φυσιολογική θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος είναι 37 βαθμοί C. Πολύπλοκοι ρυθμιστικοί μηχανισμοί διατηρούν αυτή την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος σταθερή, ανεξάρτητα από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Σε ένα θερμό περιβάλλον ή μετά από έντονη σωματική άσκηση, όπου το ίδιο το σώμα παράγει υπερβολική θερμότητα, ο οργανισμός από μόνος του θα φροντίσει να απαλλαγεί από αυτή την περίσσεια θερμότητας, με διάφορους τρόπους. Δύο από τους πλέον αποτελεσματικούς τρόπους είναι η εφίδρωση (και κατ' επέκταση η εξάτμιση του ιδρώτα) και η διαστολή των αιμοφόρων αγγείων του δέρματος έτσι ώστε περισσότερο αίμα να φτάσει στην επιφάνεια του δέρματος, αυξάνοντας το ρυθμό απώλειας θερμικής ενέργειας με εκπομπή. Είναι βέβαιο επίσης ότι το άτομο που ζεσταίνεται υπερβολικά θα φροντίσει να αφαιρέσει ρούχα και να αναζητήσει ένα δροσερό περιβάλλον.

Συνήθως οι θερμορυθμιστικοί μηχανισμοί του σώματος λειτουργούν επαρκώς και ο άνθρωπος μπορεί να αντέχει τις όποιες σημαντικές θερμοκρασιακές μεταβολές. Όταν το σώμα εκτίθεται σε θερμότητα πολύ μεγαλύτερη από ό,τι μπορεί να απαλλαγεί, ή παράγει περισσότερη θερμότητα από αυτή που μπορεί να χάσει, τότε η κατάσταση αυτή μπορεί να καταλήξει σε υπερθερμία.

Η υπερθερμία είναι η κατάσταση κατά την οποία η κεντρική θερμοκρασία του σώματος μπορεί να φτάσει τους 39 βαθμούς C.

Όταν οι ρυθμιστικοί μηχανισμοί που επιχειρούν να μειώσουν τη θερμοκρασία του σώματος εξαντλούνται, ο οργανισμός αδυνατεί να αντέξει σε τόσο υψηλές θερμοκρασίες και εκδηλώνονται παθολογικές καταστάσεις. Οι υψηλές θερμοκρασίες στην ατμόσφαιρα δεν επιτρέπουν στον

οργανισμό να χάσει εύκολα θερμότητα με εκπομπή, καθώς επίσης και η υγρασία, που εμποδίζει την απώλεια θερμότητας με εξάτμιση. Ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει στο φαινόμενο αυτό είναι η έντονη σωματική άσκηση, κατά την οποία ο οργανισμός μπορεί να χάσει μέχρι και 1 λίτρο ιδρώτα την ώρα, με συνέπεια την απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών. Η παθολογική κατάσταση της υπερθερμίας, που οφείλεται στην υπερβολική θερμότητα στην οποία εκτίθεται το σώμα, μπορεί να εκδηλωθεί με τις εξής τρεις μορφές:

- Υπερθερμικές μυϊκές κράμπες
- Υπερθερμική εξάντληση
- Θερμοπληξία

Και οι τρεις μορφές της υπερθερμίας μπορεί να συνυπάρχουν στο ίδιο άτομο, αφού η υπερθερμική εξάντληση μπορεί να καταλήξει προοδευτικά σε θερμοπληξία. Η θερμοπληξία αποτελεί μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση.

Τα άτομα με τον μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν υπερθερμίες είναι τα μικρά παιδιά, οι υπερήλικες, και άτομα με στεφανιαία νόσο, με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), σακχαρώδη διαβήτη, καθώς και εκείνα που παρουσιάζουν αφυδάτωση, παχυσαρκία ή περιορισμένη κινητικότητα.

Οι υπερήλικες, τα νεογέννητα και τα βρέφη παρουσιάζουν ανεπαρκή θερμορύθμιση. Το οινόπνευμα και τα φάρμακα, όπως τα σαλικυλικά (ασπιρίνη), ευνοούν την αφυδάτωση ή μειώνουν την ικανότητα εφίδρωσης και καθιστούν το άτομο πιο ευάλωτο σε υπερθερμικές παθήσεις.

Υπερθερμικές μυϊκές κράμπες

Οι Υ.Μ.Κ. είναι επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί που εκδηλώνονται όχι μόνο σε υψηλές θερμοκρα-

σίες του περιβάλλοντος, αλλά συχνά μετά από έντονη σωματική άσκηση. Παρουσιάζονται σε αγύμναστους αλλά και σε αθλητές με καλή φυσική κατάσταση. Η ακριβής αιτία των σπασμών αυτών δεν έχει ακόμη αποσαφηνιστεί. Γνωρίζουμε όμως ότι η εντατική σωματική άσκηση, ιδιαίτερα μέσα σε θερμό περιβάλλον, προκαλεί διαταραχή στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι η απώλεια βασικών ηλεκτρολυτών από τα κύτταρα.

Η αφυδάτωση επίσης μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα στην απώλεια μεγάλων ποσοτήτων νερού από τον οργανισμό. Ατή η απώλεια νερού μπορεί να επηρεάσει τους μυς που ασκούνται έντονα και να προκαλέσει σπασμό. Οι υπερθερμικές κράμπες συνήθως συμβαίνουν στη γαστροκνημία ή στους κοιλιακούς μυς. Όταν οι κοιλιακοί μυς συμμετέχουν, ο πόνος και ο μυϊκός σπασμός μπορεί να είναι σοβαρός, ώστε ο πάσχων να φαίνεται ότι πάσχει από οξεία κοιλιακή πάθηση.

Αν το άτομο με αιφνίδια έναρξη των κοιλιακών σπασμών έχει προηγουμένως γυμναστεί έντονα μέσα σε ζεστό περιβάλλον, πρέπει να υποθέσουμε ότι πρόκειται για υπερθερμικές κράμπες. Ακολουθήστε τα εξής βήματα για να αντιμετω-

πίσετε τις υπερθερμικές κράμπες επιτόπου.

- Απομακρύνεται τον πάσχοντα από το θερμό περιβάλλον και από το φως του ήλιου, χαλαρώστε κάθε ρούχο που τον στενεύει.

- Χαλαρώστε τους μυς που βρίσκονται σε σύσπαση. Τοποθετήστε τον πάσχοντα καθιστό ή ξαπλωμένο μέχρι να υποχωρήσουν οι κράμπες.

- Χορηγήστε του υγρά (νερό ή αραιωμένα ηλεκτρολυτικά διαλύματα). Μην χορηγήσετε δισκία με άλατα ή διαλύματα που έχουν υψηλή συγκέντρωση αλάτων. Ήδη υπάρχει ικανή ποσότητα αλάτων στην κυκλοφορία, που όμως δεν κατανέμονται κατάλληλα στον οργανισμό.

Με μια ικανοποιητική μυοχαλάρωση και επαρκή αναπλήρωση υγρών, ο οργανισμός θα καταφέρει να ρυθμίσει την κατανομή των ηλεκτρολυτών και οι κράμπες θα εξαφανιστούν.

Υπερθερμική εξάντληση

Η υπερθερμική εξάντληση, που μπορεί να χαρακτηριστεί και ως υπερθερμική κατάρριψη, είναι η πιο συχνή εκδήλωση υπερθέρμησης. Είναι το αποτέλεσμα μιας πολύ μεγάλης απώλειας νερού και άλλων ηλεκτρολυτών από το σώμα, εξαιτίας μιας βαριάς εφίδρωσης, και υποογκαιμία (εξάντληση των υγρών αποθεμάτων).



Χρησιμοποιήστε έναν ανεμιστήρα για να μειώσετε τη θερμοκρασία

Ανασηκώστε τα πόδια

Τοποθετήστε κρύες κομπρέσες

Δώστε στον πάσχοντα να πει νερό

Για να είναι η εφίδρωση ένας αποτελεσματικός μηχανισμός «ψύξης» του οργανισμού, πρέπει ο ιδρώτας να εξατμίζεται και να ψύχει το σώμα, διαφορετικά το φαινόμενο της εφίδρωσης συνεχίζεται και ο οργανισμός χάνει ολοένα και μεγαλύτερες ποσότητες νερού.

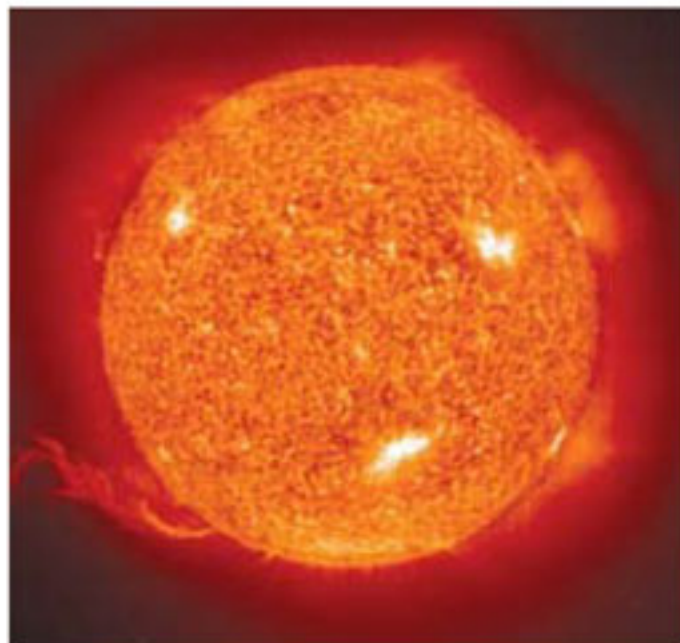
Οι άνθρωποι που εργάζονται ή γυμνάζονται έντονα ή φορούν πολλά ρούχα σε ζεστές όλο υγρασία περιοχές, οι οποίες ελάχιστα αερίζονται, πολύ εύκολα μπορεί να παρουσιάσουν υπερθερμική εξάντληση.

Σημεία και συμπτώματα

- Έναρξη κατά τη διάρκεια σκληρής εργασίας ή έντονης σωματικής άσκησης σε περιβάλλον με υψηλές θερμοκρασίες, υγρασία και φτωχό αερισμό ενώ παρατηρείται έντονη εφίδρωση του ατόμου.
- Ψυχρό και κολλώδες δέρμα με ωχρόφαιη απόχρωση.
- Στεγνή γλώσσα και αίσθημα δίψας, ζάλη, αδυναμία ή λιποθυμική τάση.

Η αντιμετώπιση έχει ως εξής:

- Αφαιρούμε κάθε περιττό ρούχο, ιδιαίτερα γύρω από το κεφάλι και το λαιμό.
- Απομακρυνόμαστε από το φως του ήλιου.
- Τοποθετούμε τα πόδια ψηλά και ύπτια θέση.
- Δίνουμε υγρά να πιει. ΠΟΤΕ μην επιχειρήσετε να δώσετε υγρά αν ο πάσχων δεν έχει πλήρη εγρήγορηση ή όταν βρίσκεται ξαπλωμένος, διότι υπάρχει κίνδυνος εισρόφησης των υγρών από τους πνεύμονες.



Θερμοπληξία

Η θερμοπληξία είναι η λιγότερο συχνή αλλά και η πιο σοβαρή παθολογική κατάσταση, όταν το άτομο εκτίθεται σε θερμοκρασίες που δεν μπορεί να ελέγξει, ενώ έχουν εξουδετερωθεί όλοι οι θερμορυθμιστικοί μηχανισμοί, που στόχο έχουν την απαλλαγή του σώματος από την υποθερμία. Τότε η θερμοκρασία του σώματος φτάνει ξαφνικά σε πολύ υψηλά επίπεδα, οπότε οι ιστοί καταστρέφονται.

Η θερμοπληξία, αν δεν αντιμετωπιστεί, αναπόφευκτα οδηγεί στον θάνατο. Θερμοπληξία μπορεί αν εκδηλωθεί έπειτα από έντονη άσκηση ή πυρετό. Η θερμοκρασία του σώματος είναι >40 βαθμούς C το δέρμα είναι ξηρό, υπάρχει εξάντληση, παρατηρείται έλλειψη εφίδρωσης, υπόταση, ταχυκαρδία, σύγχυση, σπασμοί, ψυχωτικές εκδηλώσεις.

Αντιμετώπιση

Η ανάνηψη εξαρτάται από την ταχύτητα με την οποία θα εφαρμοστούν τα θεραπευτικά μέτρα. Στόχος είναι η μείωση της θερμοκρασίας του πάσχοντα.

- Καλή ενυδάτωση και αναπλήρωση των χαμένων ηλεκτρολυτών.
- Μεταφορά σε κλιματιζόμενο χώρο.
- Ψυχρά επιθέματα και παγοκύστες γύρω από τον λαιμό, στους βουβώνες και στις μασχάλες. Βρέξτε με κρύο νερό και στεγνώστε με αέρα ώστε να απορροφηθεί η υγρασία από το δέρμα.

Να θυμόμαστε

Ηλικιωμένα άτομα με θερμοκρασία σώματος >40 βαθμούς C πρέπει να μεταφέρονται στο νοσοκομείο. Με την πάροδο του χρόνου ο οργανισμός χάνει την ικανότητα να αντιδρά στο περιβάλλον. Με την πάροδο της ηλικίας μεταβάλλεται η ικανότητα του ατόμου να ιδρώνει, με αποτέλεσμα η απώλεια θερμότητας να είναι ελάχιστη. Στους παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα θερμοπληξίας περιλαμβάνονται ορισμένα φάρμακα, ο διαβήτης, η κατάχρηση οινοπνεύματος, η κακή διατροφή, ο παρκινσονισμός, ο υπερθυρεοειδισμός και η παχυσαρκία.

Ερημιά

Στο αγαπημένο μου χωριό
άνθρωπος δεν υπάρχει,
κουδούνια δεν ακούγονται
ψηλά στην Καλλιράχη.

Τα σπίτια άδεια, σιωπηλά
και μισογκρεμισμένα,
τα καλντερίμια έρημα,
σοκάκια ξεχασμένα.

Οι εκκλησιές χωρίς παπά
κλειστές, αραχνιασμένες
και του σχολειού οι αίθουσες
βουβές και ρημαγμένες.

Μονάχα ο γεροπλάτανος
όρθιος παραμένει
μες την πλατεία του χωριού
και πάντα περιμένει.



Ανακοίνωση

Η διοίκηση του συλλόγου παρακαλεί τα μέλη του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης να μην παραλείψουν τακτοποιήσουν την ετήσια συνδρομή τους για το έτος 2009, ως το τέλος αυτής της χρονιάς.
Δει δη χρημάτων...

Το ποίημά μου αυτό αφιερώνεται στα απομακρυσμένα χωριά μας στην ελληνική ύπαιθρο, που τα τελευταία χρόνια σχεδόν ερήμωσαν, ενώ κάποτε έσφυζαν από ζωή, και σε όσους ξωμάχους απέμειναν ακόμη σ' αυτά, να φυλάνε Θερμοπύλες. Ο σύλλογός μας, ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, με τις ορειβατικές εξορμήσεις του στα βουνά μας, δίνει ταυτόχρονα το παρών σε κάποια από αυτά τα χωριά, στα οποία λημεριάζει, αλλά και μια ανάσα ζωής.

Βασίλης Μπούρας



ενημερωθείτε από την ιστοσελίδα μας
www.eosthessalonikis.gr



**Από την 1^η Σεπτεμβρίου 2008,
ο Ρομπόπουλος είναι ο Επίσημος Διανομέας και Επισκευαστής LAND ROVER**

Σε νέα υπερσύγχρονη πτέρυγα της Κεντρικής Αγοράς Αυτοκινήτου Ρομπόπουλος
στο 2ο χλμ. Ν.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης - Αθήνας.

Έκθεση - Ανταλλακτικά - Συνεργείο - Φανοβαφείο LAND ROVER

LAND ROVER ΡΟΒΟΠΟΥΛΟΣ

2ο χλμ. Ν.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης - Αθήνας

Τηλ.: 23 10 508000

www.robogr

LAND ROVER

60
YRS



GO BEYOND