

# ΕΞΩΠΟΛΙΣ

στη συνέχεια των άρθρων που είδαμε στις Ορθόδοξες και Παλιές Διακοσμήσεις

05

80 χρόνια ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης

Μαζοσαφιστική Προέλευση της Παιδείας

Ερωτήσεις Διακρίσεων, Κριτικής

Παιδείας

Επιστροφή στην Παιδεία

και Παιδεία

Εφημερίδα Μουσική 20.00/0/50  
4-2005



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



80 χρόνια ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης	4-5
24ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου	6
Τρυπούλες ζωής	8
Διακήρυξη του Τυρόλου	12
Πρόγραμμα αναβάσεων	13
Η Νορβηγία που μας γοήτευσε	22
Εκλογές	24
Νέα του συλλόγου	25
Αγριόγινδο	26
Άλλεργικά περιστατικά και δήγματα	29

Η σύνθεση του Δ.Σ. Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης  
**ΠΡΟΕΔΡΟΣ** ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΠΙΡΓΟΣ  
**ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ** ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ  
**ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ** ΜΑΓΓΙΟΡΗΣ ΦΑΙΔΩΝ  
**ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ** ΠΛΕΚΗ ΦΑΛΩ  
**ΤΑΜΙΑΣ** ΓΛΥΜΠΤΣΑΣ ΣΠΥΡΟΣ  
**ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ** ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
**ΑΝ. ΕΦ. ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ** ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ  
**ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ** ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ  
**ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ** ΣΟΥΛΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

**Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας**  
ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΟΡΑΣ  
ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΠΑΝΑ ΣΟΦΙΑ  
ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ

**Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας**  
ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ  
ΜΑΓΓΙΟΡΗ ΜΑΡΙΑ  
ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΜΑΚΗΣ  
ΣΑΡΑΚΙΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

εξώπολις  
τεύχος 05  
Ιούλιος-Δεκέμβριος 2010

Υπεύθυνος Ολης  
Στέλιος Τσαλιώτης

Συντακτική επιτροπή  
Βασίλειος Αλεξάνδρου  
Τασούλα Κυριακίδου

Σχεδιασμός  
Design Creative Services

e-mail  
exopolis@ikano.gr

Υπεύθυνος επικοινωνίας:  
Τσαλιώτης Στέλιος, εφορος  
ορειβασίας: 0977 307 502  
Αλεξάνδρου Βασίλειος:  
0979 354 759

Τα ευπρόσγραφα κείμενα  
δεν εγκραφούν 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 Νητλή 19  
546 23 Θεσσαλονίκη

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.eos-thessalonikis.gr

Τηλέφωνα καταφυγών  
του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

Καταφύγιο Σταυρού  
23520 84 100, 23520 82482  
Καταφύγιο Σελίου  
23310 49234  
Καταφύγιο Γρίτσας  
0972338348, 093228244

## editorial

Πλούσιο το εξάμηνο που μας πέρασε για τον ΕΟΣ: Αυτός ο ογδοντάχρονος έφηβος γιορτάζει τα γενέθλιά του, ανανεώνοντας τα στελέχη στα διοικητικά του όργανα, οργάνει ακούρατος τα βουνά της χώρας μας κάθε Σαββατοκύριακο, αλλά σας ξεναγεί και στα πανέμορφα βουνά της Νορβηγίας.

Με τρά όμως και θλιβερές απώλειες, όπως αυτή του αγαπητού σε όλους μας ορειβάτη

Σούλη Κιορπέ, που από τον περασμένο Μάιο δεν βρίσκεται πια κοντά μας.

Καθώς όμως στα βουνά δεν παρεπιδημούν μόνο... ορειβάτες, το «εξώπολις» σας καλεί να γνωρίσετε τον δεξιοτέχνη της ορθοπλαγιάς και των γκρεμών, το υπερήφανο αγριόγιδο. Και σας θυμίζει ότι, όπως κάθε χρόνο εδώ και 24 έτη, ετοιμαζόμαστε για άλλον ένα ορειβατικό μαραθώνιο. Καλή ανάγνωση!

Καταφύγιο ΕΟΣ Θεσ/νίκης  
Γρίτσα Λιτοχώρου

Τηλ.: +30 23520 61406 & +30 6972 338348

olympus@summitzero.gr www.summitzero.gr

# 1930-2010: 80 χρόνια ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

Το όραμα  
μιας παρέας  
φυσιολατρών

Η αγάπη και ο σεβασμός για τη φύση, και ιδιαίτερα για το βουνό και τις ομορφιές του, οδήγησαν το 1930 μια παρέα φυσιολατρών στη δημιουργία του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης.

Σκοπός τους να συναντήσουν άλλα άτομα με παρόμοιες ευαισθησίες και ενδιαφέροντα, να ανταλλάξουν μαζί τους απόψεις, γνώσεις και εμπειρίες και να ξεκινήσουν μαζί για να ανακαλύψουν τα μυστικά του βουνού και να νιώσουν το μεγαλείο και τη μαγεία του.

Ο αρχικός μικρός πυρήνας δεν έπαψε σταδιακά να μεγαλώνει με την προσέλευση και άλλων, κυρίως νέων ατόμων, στα οποία εμψυχήθηκαν τα ίδια ευγενικά αισθήματα παράλληλα με την ευγενή άμιλλα, την υγιή άσκηση και την ομαδική προσπάθεια.

Έτσι σήμερα ο ΕΟΣ, μετά από 80 ολόκληρα χρόνια λειτουργίας, αριθμώντας περί τα 1.000 μέλη, με περισσότερο οργανωμένη και συστηματική μορφή, είναι σε θέση να σχηματίζει διάφορες

ειδικές αθλητικές ομάδες. Αποστολή τους η ενσχόληση με διάφορα σπορ που έχουν σχέση με το βουνό, η διοργάνωση σχετικών εκδηλώσεων για εξάσκηση, άμιλλα, εκπαίδευση των μελών τους, όπως και η δημιουργία φιλικών σχέσεων και επαφών. Σαν τέτοιες ομάδες μπορούν να αναφερθούν οι ομάδες ορειβασίας, χιονοδρομίας, ορειβατικού σκι κ.λπ., οι οποίες διοργανώνουν τοπικούς, πανελλήνιους ή και διεθνείς αγώνες αναμέτρησης των επιδόσεων των μελών τους.

Μεταξύ των κυριότερων εκδηλώσεων του ΕΟΣ αξίζει να αναφερθούν οι εξής τρεις ετήσιοι διεθνείς αγώνες.

Το Μακεδονικό κύπελλο σκι.

Ο διεθνής αγώνας Roller Ski

Ο διεθνής Ορειβατικός Μαραθώνιος Δρόμος Ολύμπου.

**Γιώργος Μούτσιος**



# 78...79... 80!

## Θα φτάσουμε τα 100;

Φέτος ο ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης συμπληρώνει 80 χρόνια από την ίδρυσή του. Έχοντας τη χαρά και την τιμή να μετέχω σε αυτόν τα τελευταία τρία μόνο χρόνια, διαπιστώνω με θλίψη το πόσο «άτυχος» υπήρξα που δεν τον είχα ανακαλύψει όταν ήμουν νεότερος, στα φοιτητικά μου χρόνια. Δε χρειαζόταν ιδιαίτερος κόπος, απλώς λίγο περισσότερο ψάξιμο και να γίνει το πρώτο βήμα.

Ακόμα και τα μεγαλύτερα και πιο όμορφα ταξίδια ξεκινάμε με ένα πρώτο απλό βήμα. Στα τρία χρόνια που ασχολούμαι με τα της ορεινής πεζοπορίας, έχω ζήσει απίστευτες εμπειρίες, κάνοντας πάρα πολλές αναβάσεις, έχω πατήσει σε δεκάδες κορυφές και έχω γνωρίσει πλήθος συν-ορειβατών, κάνοντας πολύ καλές παρέες και δυνατές φιλίες. Έχω ανακαλύψει μια Ελλάδα που όχι μόνο δεν ήξερα ότι υπάρχει αλλά και που συνάμα είναι πανέμορφη και τόσο ξεχωριστή, που ελάχιστοι μπορούν να το διαπιστώσουν.

Αυτό όμως είναι το ένα μόνο σκέλος ενός συλλόγου, το ευχάριστο, αυτό που σε γεμίζει κάθε Κυριακή που είσαι στα βουνά, στους γκρεμούς και στα φαράγγια, αυτό που σε κάνει να κοντοστέκεσαι και να απολαμβάνεις μαγικές στιγμές, όπως ένα αγριόγιδιο στα 100 μέτρα, ένα μουκέτο πανέμορφο ανθάκια στα πόδια σου, μια ανάβαση σε παγωμένη πλαγιά, όπως και αυτό που σε κάνει να απολαμβάνεις σχεδόν κάθε Τετάρτη παρέα με φίλους δραστηριότητες διασκέδασης εντός της πόλης, αυτό που δομεί τόσο γερά ένα σύνολο ανθρώπων και το κάνει πιο ισχυρό και δραστήριο από ποτέ έως σήμερα.

Υπάρχει όμως και ένα άλλο σκέλος αυτού του συλλόγου που δεν είναι τόσο εμφανές, που ελάχιστοι το γνωρίζουν, που σχεδόν ποτέ δεν προβάλλεται και που το θεωρούν σχεδόν δεδομένο. Αυτό το σκέλος έχει να κάνει με όλα εκείνα που είναι απαραίτητα για να λειτουργήσει ένας σύλλογος, είτε είναι διαδικαστικά είτε είναι υποχρεωτικά, είναι μια σειρά από ενέργειες που πολλοί

θα τις θεωρούσαν αγγαρείες αλλά που χωρίς αυτές δε θα υπήρχε σύλλογος. Διαπιστώνω με θλίψη ότι ένας ορειβατικός σύλλογος με 80 χρόνια ιστορία, στις πρόσφατες εκλογές είχε μόνο 84 άτομα να μετέχουν στις διαδικασίες ψηφοφορίας. Αν μάλιστα σκεφτούμε ότι ούτε οι μισοί από αυτούς δεν είναι ενεργοί σε δραστηριότητες του βουνού σήμερα, τότε διαπιστώνουμε ξεκάθαρα ότι έχουμε ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα, αυτό της ενεργού συμμετοχής πολλών φίλων του συλλόγου στα κοινά και ιδιαίτερα νέων ανθρώπων, σε όλα αυτά που κάνουν έναν σύλλογο σύλλογο με σωστή λειτουργία.

Σύλλογος πολύ απλά δεν υπάρχει, όταν τα μέλη που ασχολούνται ενεργά είναι μετρημένα στα δάχτυλα. Θυμίζει τη γαλέρα με τους κωπηλάτες που τραβάνε κουπί, αργά ή γρήγορα θα κουραστούν και έτσι το ταξίδι θα παύσει. Και όταν παύσει το ταξίδι τελειώνει και η ιστορία.

Πρέπει σήμερα, πριν να είναι πολύ αργά, να δραστηριοποιηθούν όλο και περισσότερα μέλη και να θέσουν έναν πολύ απλό στόχο, που δεν είναι άλλος από το να γνωρίσουν σε όσο το δυνατόν περισσότερο κόσμο τις δραστηριότητες έξω από την πόλη στη φύση, στα φαράγγια, στα βουνά. Να δώσουν ένα όραμα και διέξοδο σε τυποποιημένες μορφές «διασκέδασης» τύπου κονσέρβας, σε νέους ανθρώπους.

Αν δεν γίνει αυτό, τότε πολύ απλά και με μαθηματική ακρίβεια ο ορειβατικός μας σύλλογος, αργά ή γρήγορα θα συνεχίσει την πτωτική του πορεία έως την τελική του πτώση.

Το μόνο παρήγορο σε όλη αυτή την κατάσταση είναι ότι σήμερα υπάρχει ένας πολύ δυνατός πυρήνας, με νέα άτομα που ασχολούνται και δίνουν το παρών σε όλες σχεδόν τις δραστηριότητες. Τα άτομα αυτά έχουν τις δυνατότητες και ικανότητες να προσφέρουν στο σύλλογο και να δημιουργήσουν τις βάσεις για το μέλλον του. Ας ελπίσουμε ότι θα μπορέσουν να τα καταφέρουν για το καλό όλων μας.

**Αλεξάνδρου Βασιλείου**

Σήμερα υπάρχει ένας πολύ δυνατός πυρήνας, με νέα άτομα που ασχολούνται και δίνουν το παρών σε όλες σχεδόν τις δραστηριότητες.

## 24ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου

Με χαρά σας περιμένουμε όλους, δρομείς, εθελοντές και φίλους της ορειβασίας στις 12 Σεπτεμβρίου στα μονοπάτια του Ολύμπου!

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος ο αγώνας-θεσμός, που έθεσε τις βάσεις για τους ορεινούς μαραθώνιους στη χώρα μας, θα διεξαχθεί στον Όλυμπο με μικρές αλλαγές σε σχέση με πέρσι.

Η διεξαγωγή του Ορειβατικού Μαραθωνίου Ολύμπου ορίστηκε φέτος στις 12 Σεπτεμβρίου 2010. Οι δηλώσεις πλέον γίνονται ηλεκτρονικά και ξεκινούν στις 30-06-2010 και θα διαρκέσουν για διάστημα ενός μήνα, έως τις 30-07-2010. Φέτος ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών στον αγώνα έχει ορισθεί στους 350. Αυτό σημαίνει ότι θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής οι πρώτοι 350 που

θα έχουν ολοκληρώσει μέχρι τις 30-07-2010 τη διαδικασία εγγραφής τους σωστά (αίτηση και καταβολή 20 ευρώ στην τράπεζα).

Για πρώτη φορά, και μετά από απόφαση της Οργανωτικής Επιτροπής, αποφασίσθηκε να αθλοθετηθεί ένα ειδικό βραβείο, ως φόρος τιμής για το μέλος του ΕΟΣ –Θεσσαλονίκης Τάσο Κιορπέ, που έφυγε από κοντά μας τη χρονιά που πέρασε.

Με χαρά σας περιμένουμε όλους, δρομείς, εθελοντές και φίλους της ορειβασίας στις 12 Σεπτεμβρίου στα μονοπάτια του Ολύμπου!





24ος  
Ορειβατικός  
Μαραθώνιος  
Ολύμπου  
12 Σεπτεμβρίου 2010

24th  
Olympus  
Alpine  
Marathon

SEPTEMBER 12th 2010

www.olympus-marathon.gr



PROJECT  
ΚΑΤΑΧΕΥΑΣΤΙΚΗ

STREAM  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ

noni



RUNNER

Για την αγορά του Δίπλου Αποδείξεως και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίξεως  
Καρόλου Ντινί 19, 546 23 Θεσσαλονίκη, Τηλ.: 2310 278 288, 2310 267 282, 2310 240 989  
e-mail: info@olympus-marathon.gr

## Τρυπούλες ζωής

Το χειμερινό βουνό είναι η ρυθμική -σχεδόν χορευτική- και μελετημένη κίνηση στο χιόνι με τη «φίλική συμμετοχή» των κραμπόν και των πιολέ

Κάποιος είπε ότι συχνά πιστεύουμε πως μεγαλύτερη αξία έχει όταν μας έχουν οι άλλοι στην καρδιά τους, ενώ συμβαίνει το αντίθετο, δηλαδή όταν εμείς έχουμε κάποιον στο κέντρο της καρδιάς μας. Κι αυτό επειδή τότε μόνο ανοίγουν τρυπούλες ζωής, ακολουθούμε κάτι που μας μαγεύει, το αφήνουμε να μας πάει, ελπίζοντας και προσδοκώντας τη «συνάντηση» με τον άλλον: Το μοίρασμα, τα γέλια, την παρέα, το να στρέψουμε την προσοχή μας στον άλλον... Κι αυτό πάλι, επειδή αποδεικνύεται εξαιρετικά ψυχοφθόρος και χωρίς κανένα αποτέλεσμα η εμμονή στην προσωπική ενασχόληση, στο τί θέλω, στο τί δεν έχω, στη σφαίρα του «εγώ».

Κι είναι τελικά τόσο αντιφατικό και τόσο προκλητικό όμως, το να στοχεύεις σε κάτι, να το επιθυμείς, νιώθοντας πως μπορεί να προσθέσει κάτι

στον προσωπικό σου αγώνα, την ίδια στιγμή όμως να πρέπει να αφηθείς σαν να μην έχεις καμιά προσδοκία και να αποδεχτείς τα πράγματα όπως έρχονται, με τις δυσκολίες και τα όνειρα που τελικά δεν πραγματοποιούνται... Αυτό που μοιάζει σίγουρο είναι πως όλη αυτή η ενέργεια, που είναι συσσωρευμένη σε κάθε άνθρωπο, επιβάλλεται να βρει μια μορφή δημιουργικής έκφρασης και κοινωνίας με άλλους ανθρώπους.

Πόσο ζωτικής σημασίας είναι αυτή η κοινωνία... Και με λυπεί τόσο πολύ όλη αυτή η βία που υφίσταται το μεγαλύτερο μέρος των ανθρώπων που ζούνε στις πόλεις, χωρίς να γίνεται αντιληπτό το μέγεθος αυτής: Η εικόνα των στηλωμένων, μπροστά στα PC, εφήβων μέσα στα Internet καφέ, που αδυνατούν να εκθέσουν κάτι απ' τον προσωπικό, μοναδικό τους κόσμο στους





άλλους, οι τόσο στριμωγμένοι -σωματικά και ψυχικά- άνθρωποι στους δρόμους, στα αστικά λεωφορεία και όσοι επιλέγουν να «συζούν» με τη βία του τηλεοπτικού τους φακού σε καθημερινή και πολύωρη βάση, βαφτίζοντας το αφύσικο άκρως φυσιολογικό και μη αποφευκτέο. («Στου βούρκου μέσα τα νερά ποια γλώσσα μου μιλάνε, αυτοί που μου ζητάνε να χαμηλώσω τα φτερά», Νίκος Ξυλούρης, Σταύρος Ξαρχάκος-Κώστας Κινδύνης).

Έτσι λοιπόν, αρκετά αναπάντεχα, η δικιά μου τρυπούλα ζωής «άνοιξε» πριν πέντε περίπου χρόνια κι έδωσε σάρκα και οστά σε όλη αυτή την ενέργεια που συμπιεζόταν ανελέητα στην ασφυκτική πόλη.

Το χειμερινό βουνό είναι η ρυθμική -σχεδόν χορευτική- και μελετημένη κίνηση στο χιόνι με

τη «φιλική συμμετοχή» των κραμπόν και των πιολέ, αλλά και η απόδοση ιδιαίτερης βαρύτητας στον κίνδυνο των χιονοστιβάδων, καθώς και στη μελετημένη χάραξη της πορείας κίνησής μας σε αυτό. Είναι το καταγάλανο του ουρανού και η κρυστάλλινη ατμόσφαιρα -δωράκια των χειμερινών υψηλών ατμοσφαιρικών πιέσεων (εκτεταμένες καθοδικές κινήσεις αερίων μαζών, συμπίεση και θέρμανση αέρα, άρα και εξάτμιση-δραστική μείωση υδρατμών οι οποίοι, όταν υπάρχουν, απορροφούν και σκεδάζουν μέρος του ηλιακού φωτός που προσπίπτει σε αυτούς, άρα μειώνουν και την ένταση αυτού, γεγονός στο οποίο οφείλεται και η πιο θολή ατμόσφαιρα του θέρους), η ζωογόνος και τόσο καθαρική αίσθηση του κρύου αέρα στο πρόσωπο, η εκτυφλωτική αντανάκλαση του ηλιακού φωτός στο παγωμένο χιόνι. Είναι μια αίσθηση πως είσαι



ΞΕΝΩΝΑΣ  
Κερασιές

Ο Ξενώνας Κερασιές βρίσκεται στην κατάφυτη κοιλάδα του ποταμού Αώου στο χωριό Βοθούσα του Ανατολικού Ζαγορίου. Αποτελείται από τρία νεόδμητα κτίρια. Διαθέτει 10 studios διακοσμημένα εσωτερικά με μοντέρνες μινιμαλιστικές γραμμές καθώς και πολυκώρο στον οποίο ο επισκέπτης μπορεί να απολαύσει εδέσματα της τοπικής κουζίνας, τον καφέ του, ποτό κλπ. οπολαμβάνοντας την εκπληκτική θέα του εθνικού Δρυμού «Βάλια Κάλντα».



T: 2656023003 | S: [www.kerasies.gr](http://www.kerasies.gr) | M: [info@kerasies.gr](mailto:info@kerasies.gr) | Y: Σταγογιάννης Αντώνης | M: 6976867042

Στο βουνό και σε κάθε γύρο του παιχνιδιού της ζωής πρέπει να αποδεχτείς τις εκάστοτε «καιρικές συνθήκες» (καταστάσεις που σου φέρνει η ζωή) και να πορευτείς με αυτές.

άχρονος, πως τίποτα άλλο δεν έχει σημασία παρά εκείνες οι λιγοστές στιγμές που αγναντεύεις την ομορφιά που σε περιβάλλει και καμία άσημη σκέψη δεν μπορεί να εισβάλλει και να διαταράξει τη σιγουριά της αίσθησης πως ανήκεις εκεί που βρίσκεσαι.

Τέλος, χειμερινό βουνό υπήρξε το αδιάκοπο (με συχνότητα λεπτού) πείραγμα του αγαπητού δασκάλου Λάζαρου Μποτελέη σχετικά με το «πώς τον βλέπεις τον καιρό», η επίμονη υποβόσκουσα προσπάθεια μύησης των νεότερων στον κόσμο της αναρχικής από τον Λεωνίδα και τους 300 του, τα καλοψημένα μανιτάρια του Νικόλα, η άκρως καλλιτεχνική, φωτογραφική φλέβα του Άρη, το μουσικό ντουέτο Χρήστου-Μελίνας που δεν πραγματοποιήθηκε ποτέ και ο εμφύλιος κρασοπαραγωγός Λεωνίδα-Πέρας για την επιτυχή κατοχύρωση μιας γωνίτσας ύπνου κοντύτερα στο τζάκι.

Οι πλέον αξιοσημείωτες όλων υπήρξαν οι στιγμές δυνατού γέλιου που ξεπήδησαν απ' το σύνολο της παρέας και των καταστάσεων... (Λεωνίδα, Νικόλας, Άρης, Χρήστος, Ελίνα, Σοφία, Πέρας, Δημήτρα, Μελίνα, Γιώργος, Δημήτρης, Ανδρέας, Παναγιώτης, Αντώνης, Ηρακλής).

Όπως στη ζωή, ό,τι πιο σημαντικό κατοικεί μέσα στο ασήμαντο, σε ένα απρόσμενο χαμόγελο, σε ένα πολύ δυνατό γέλιο (τ'αγαπημένο μου), σε ένα βαθύ βλέμμα, στην υπονόμηση όλων των δυσκολιών (προσωπικοί «τύρρανοι») και των αντιξοοτήτων, το ίδιο νιώθω να συμβαίνει και στο βουνό, όπου όλα χορεύουν και υψίζονται μια συνεχή διαδικασία μεταβολής, τα σύννεφα, τα δέντρα στον άνεμο, όλα τα ζωντανά πλάσματα (φαινομενικά ασήμαντα στοιχεία) κι εμείς φυσικά που το περιδιαβαίνουμε.

Στο βουνό και σε κάθε γύρο του παιχνιδιού της ζωής πρέπει να αποδεχτείς τις εκάστοτε «καιρικές συνθήκες» (καταστάσεις που σου φέρνει η ζωή) και να πορευτείς με αυτές. Κι όταν ο άνεμος (οι δυσκολίες) λυγίζει τα κλαδιά, να'σαι αρκετά σοφός ώστε να υποχωρήσεις, να αποδεχτείς

τα πράγματα ως έχουν και να αρχίσεις ξανά να περπατάς μόλις βελτιωθούν λιγάκι οι συνθήκες και δεν απειλούν την ίδια σου την ύπαρξη. Τί πανέμορφη σύμπραξη ζωής-βουνού... Τελικά, δεν είναι η ίδια η πάλη τόσο τρομακτική, όσο είναι η παύση αυτής, η παραίτηση... Η αρρώστια τού να σε αφήνουν αδιάφορο τα πάντα γύρω σου, να μην θέλεις να συμμετάσχεις στην κρίσιμη (ζωής-θανάτου) προσπάθεια νοσηματοδότησης της ίδιας σου της ύπαρξης... Κι αν μας ελκύει πολύ έντονα το απόλυτο, όποια μορφή κι αν έχει αυτό, τα ενδιάμεσα βήματα –ένα προς ένα– είναι αυτά που μας εξουθενώνουν σχεδόν κατά κανόνα.

Είναι το βουνό για πολλούς από εμάς η γωνίτσα εκείνη της παραδεισένιας πλάσης που μπορεί να φιλοξενήσει με διακριτικότητα και καρτερικότητα την τόσο μοναχική και επίπονη πορεία κάθε ανθρώπου που περπατάει συνέχεια και ψάχνει να συναντήσει οτιδήποτε: Την αλήθεια του, την ελευθερία του, τον εαυτό του ίσως, τον Θεό, αυτό που γυρεύει... Μια δύσκολη πορεία, που μοιάζει να γίνει ταιλιγότρω επιθετική κάποιες, όχι συχνές, αλλά υπαρκτές ωστόσο στιγμές συνάντησης με τον άλλον και η οποία συμβαίνει τόσο αναπάντεχα και αληθινά μέσα σε αυτό το περιβάλλον – άγνωστο γιατί...

Αν και εύχομαι πολλές φορές να είχα ασχοληθεί με το βουνό πολύ νωρίτερα από ό,τι τελικά έγινε, νιώθω αληθινή ευγνωμοσύνη και αγάπη γι' αυτήν την τρυπούλα ζωής, που χωρίς να το γνωρίζει έφερε στην επιφάνεια στοιχεία ζωτικά για την ίδια μου την ύπαρξη και την άλλαξε για πάντα.

«Καθένας είναι μια πληγή, κι ένα παράπονο κρυφό στάζει σαν βρύση, και περιμένει την στιγμή, που όρθιος θα σηκωθεί και θα το τραγουδήσει. Καθένας είναι μια πηγή, που περιμένει να εκραγεί να βγει και να κυλήσει, κι από ψηλά μόλις την δει, την θάλασσα σαν εραστής διψάει να συναντήσει», Βελιώτης Νίκος- Αγγελάκας Γιάννης



ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ 3Ε ΘΕΡΜΗΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΟΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ WIND



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ DEFILE

 **PROJECT**  
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ

ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ  
ΧΩΡΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ / ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ  
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

# Διακήρυξη του Τυρόλου

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1. Τα Αξιώματα και οι Βασικές Αρχές της Διακήρυξης του Τυρόλου

### Άρθρο 1. Η Ατομική Ευθύνη

Ός φιλοξενούμενοι σε ξένους πολιτισμούς, θα πρέπει πάντα να φερόμαστε με ευγένεια και μετριοπάθεια προς τους κατοίκους του κράτους - τους οικοδεσπότες μας. Θα δείχνουμε 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.

1. Συμπεριφερόμαστε πάντα στους κατοίκους της χώρας που μας φιλοξενεί με ευγένεια, ανοχή και σεβασμό.
2. Τηρούμε πιστά τους όποιους κανονισμούς αναρρίχησης επιβάλλει η χώρα που μας φιλοξενεί.
3. Συνιστάται να έχουμε ενημερωθεί για την ιστορία, την κοινωνία, την πολιτική δομή, τις τέχνες και τη θρησκεία της χώρας που επισκεπτόμαστε πριν αρχίσει το ταξίδι μας για να αυξηθεί

η κατανόησή μας για το λαό της και το περιβάλλον της. Σε περίπτωση πολιτικής αστάθειας αναζητούμε καθοδήγηση από τις αρχές.

4. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζουμε μερικά βασικά στοιχεία της γλώσσας που ομιλείται στη φιλοξενούσα χώρα : τύπους χαιρετισμών, παρακαλώ, ευχαριστώ, ημέρες της εβδομάδας, ώρα, αριθμούς κ.λ.π. Είναι εκπληκτικό όταν διαπιστώνουμε πόσο αυτή η μικρή επένδυση βελτώνει την ποιότητα της επικοινωνίας. Με αυτό τον τρόπο συμβάλλουμε στην κατανόηση μεταξύ των διαφορετικών πολιτισμών.

5. Δεν πρέπει ποτέ να χάσουμε την ευκαιρία να μοιραστούμε τις αναρριχητικές μας ικανότητες με τους ντόπιους που ενδιαφέρονται. Κοινές αποστολές με αναρριχητές από τη χώρα υποδοχής είναι το καλύτερο σκηνικό για ανταλλαγή εμπειριών.

6. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να προσβάλουμε το θρησκευτικό συναίσθημα των οικοδεσποτών μας. Για παράδειγμα θα πρέπει να αποφεύγουμε την επίδειξη γυμνού δέρματος, σε μέρη όπου αυτό δεν είναι αποδεκτό για θρησκευτικούς ή κοινωνικούς λόγους. Αν κάποιες εκφράσεις άλλων θρησκειών δεν είναι κατανοητές δείχνουμε ανοχή και αποφεύγουμε να ασκούμε κριτική.

7. Δίνουμε κάθε δυνατή βοήθεια στους ντόπιους που έχουν την ανάγκη μας. Ο γιατρός μιας αποστολής μπορεί να συντελέσει στην αισθητή διαφορά στη ζωή ενός σοβαρά άρρωστου ατόμου.

9. Πρέπει να ενθαρρύνουμε και να αυξάνουμε τη βοήθειά μας στις ορεινές κοινότητες, εισάγοντας και στηρίζοντας τη δημιουργία υποδομής που οδηγεί στη βιώσιμη ανάπτυξη αυτών των περιοχών. Για παράδειγμα εκπαίδευση και υπηρεσίες εκπαίδευσης, ή οικολογικά συμβατές οικονομικές επιχειρήσεις.

# 2917



ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ  
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ  
RUNNING




Αγάπιος Μπατής  
Παπάφη 170  
Θεσσαλονίκη  
Tel./Fax: 2310 914 654  
[www.2917.gr](http://www.2917.gr)



## Πρόγραμμα αναβάσεων Β' Εξαμήνου 2010



# Ιούλιος

**4/7/2010 ΣΤΕΝΑ ΝΕΣΤΟΥ**  
Ώρες πορείας 5-6  
Βαθμός δυσκολίας Α-Β  
Αρχηγοί: ΚΑΡΑΤΖΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,  
ΜΠΑΤΗΣ ΑΓΑΠΙΟΣ



**11/7/2010 ΚΟΡΟΜΗΛΙΕΣ- ΠΕΤΡΟΣΤΡΟΥΓΓΑ**  
– ΡΕΜΑ ΟΡΛΙΑΣ (ΔΙΑΣΧΙΣΗ)  
Ώρες πορείας 6-7, μπάνιο στη Γρίτσα  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Αρχηγοί: ΤΟΡΕΓΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΤΖΗΜΑΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ



**17-18/7/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ ΟΡΟΠΕΔΙΟ**  
**ΜΟΥΣΩΝ**  
70η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ  
ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ  
Αρχηγοί: Δ.Σ.  
Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα



**25/7/2010 ΠΕΤΕΡΝΙΚ 1.755 μ.**  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Αρχηγοί: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΤΖΗΜΑΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ



# Αύγουστος



**31/7-1/8/2010 ΧΑΡΑΔΡΑ ΒΙΚΟΥ -  
ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ**  
Όρες πορείας 7  
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
Διανυκτέρευση σε αντίκηνα και ξενώνα  
Αρχηγοί ΜΠΑΤΗΣ ΑΓΑΠΙΟΣ, ΤΖΗΜΑΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ



**21-22/8/2010 ΒΑΡΝΟΥΝΤΑΣ 2.334 μ.  
(ΔΙΑΣΧΙΣΗ)**  
Χιονοδρομικό - Αγ. Γερμανός - Πρεσπες  
Όρες πορείας 7  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Αρχηγοί ΜΠΑΤΗΣ ΑΓΑΠΙΟΣ, ΤΖΗΜΑΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ



# Σεπτέμβριος

**3-4-5/9/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ ΛΙΒΑΔΑΚΙ 2.366  
μ.  
Ώρες πορείας 7  
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
Αρχηγός: ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΡΟΥΛΑ, ΠΑΛΑΓΚΑΣ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ**



**12/9/2010 24ος ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΟΛΥΜΠΟΥ**



**19/9/2010 ΟΡΒΗΛΟΣ  
Ώρες πορείας 7  
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
Αρχηγός: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ**



**25-26/9/2010 ΞΑΝΘΗ ΓΥΦΤΟΚΑΣΤΡΟ  
1.827 μ.  
ΑΧΛΑΤ ΤΣΑΛ 1.490μ.  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Αρχηγός: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΠΑΛΑΓΚΑΣ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ  
Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα**





## Οκτώβριος

**3/10/2010 ΠΙΕΡΙΑ ΦΛΑΜΠΟΥΡΟ 2.190 μ.**  
 (από Ελατοχώρι)  
 Ώρες πορείας 7  
 Βαθμός δυσκολίας Β  
 Αρχηγοί ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΚΑΡΑΤΖΑΣ  
 ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ



**8-9-10/10/2010 ΠΑΠΙΓΚΟ- ΑΣΤΡΑΚΑ -  
 ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ 2.002 μ .**  
 Ώρες πορείας  
 Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
 Αρχηγοί ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ,  
 ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΩΡΑΣ  
 Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα



**17/10/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ - ΚΛΕΦΤΟΒΡΥΣΗ**  
 (από Αγ. Κόρη)  
 Ώρες πορείας 7  
 Βαθμός δυσκολίας Β  
 Αρχηγοί ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΟΡΕΓΑΣ  
 ΒΑΣΙΛΗΣ



**24/10/2010 ΑΡΙΔΑΙΑ ΣΟΚΟΛ 1.835 μ.**  
 ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ  
 Ώρες πορείας 7  
 Βαθμός δυσκολίας Β  
 Αρχηγοί ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΡΟΥΛΑ, ΜΠΟΥΡΑ  
 ΒΑΣΙΛΗΣ



**28-29-30-31/10/2010 ΒΟΡΕΙΑ ΑΛΒΑΝΙΑ -  
 ΣΚΟΔΡΑ**  
 ΕΘΝΙΚΟ ΠΑΡΚΟ Thethi  
 Αρχηγός: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ  
 Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα



# Νοέμβριος

**7/11/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ ΚΟΨΗ  
ΓΟΥΜΑΡΟΣΤΑΛΙ**  
Ώρες πορείας 6-7  
Βαθμός δυσκολίας Γ  
Αρχηγοί: ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, ΤΖΗΜΑΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ



**14/11/2010 ΣΕΡΡΕΣ ΑΓΚΙΣΤΡΟ κορ.  
ΤΣΙΓΚΕΛΙ 1.330 μ.**  
Μπανιο στα λουτρά  
Ώρες πορείας 6  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Αρχηγοί: ΚΑΡΑΤΖΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ,  
ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ



**21/11/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ ΓΚΟΛΝΑ - ΠΡΙΟΝΙΑ**  
Ώρες πορείας 6  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Αρχηγοί: ΓΙΛΕΚΗ ΦΙΛΙΩ, ΜΠΑΤΗΣ ΑΓΑΠΙΟΣ



**28/11/2010 ΔΡΑΜΑ ΦΑΛΑΚΡΟ**  
Από Βώλακα - Χιονοδρομικό  
Κοινή ανάβαση με ΕΟΣ ΠΡΟΣΟΤΣΑΝΗΣ



## Δεκέμβριος

**5/ 12/ 2010 ΚΑΒΑΛΑ ΠΑΓΓΑΙΟ 1.956 μ.**  
Ώρες πορείας 6  
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
Αρχηγοί: ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΡΟΥΛΑ, ΤΖΗΜΑΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ



**12/ 12/ 2010 ΣΙΩΝΙΑ ΔΡΑΓΟΥΤΕΛΙ**  
Ώρες πορείας 5  
Βαθμός δυσκολίας Α-Β  
Αρχηγοί: ΜΠΟΥΡΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΚΑΡΑΤΖΑΣ  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ



**19/ 12/ 2010 ΟΛΥΜΠΟΣ (ΑΓ. ΤΡΙΑΔΑ - ΠΑΠΑ  
ΡΕΜΑ)**  
Ώρες πορείας 6  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Αρχηγοί: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΤΟΡΕΓΑΣ  
ΒΑΣΙΛΗΣ



**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2010 ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ**  
Αρχηγός: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ  
Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα



## Υπόμνημα Οδηγίες

### Σε κάθε εξόρμηση...

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

### ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

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

Στη διάρκεια της πορείας ο ρυθμός του

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

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

### ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

## A

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

## B

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

## Γ

Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

## Δ

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

## Εθελοντές, έτοιμοι;

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος ο αγώνας-θεσμός, που έθεσε τις βάσεις για τους ορεινούς μαραθώνιους στη χώρα μας, θα διεξαχθεί στον Όλυμπο στις 12 Σεπτεμβρίου. Σχεδόν 350 συμμετέχοντες θα προσπαθήσουν να καλύψουν τα πάνω από 40 χιλιόμετρα της διαδρομής.

Για την καλύτερη υποστήριξη των τελευταίων υπάρχει μια σειρά από εθελοντικές εργασίες, που πρέπει να γίνουν πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ο ρόλος των εθελοντών, αν και στο παρασκήνιο, αθέατος και αθόρβος τις περισσότερες φορές, δεν παύει να είναι πάρα πολύ σημαντικός, καθώς χωρίς αυτούς δε μπορεί να υπάρξει επιτυχημένος αγώνας. Μπορείς και εσύ να προσφέρεις ενεργά βοηθώ-

ντας στην επιτυχία του θεσμού ενός μη κερδοσκοπικού σωματείου, όπως είναι ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης. Η προσφορά σου σε οποιοδήποτε πόστο, είναι πολύτιμη για την επιτυχία του αγώνα. Ένα απλό ευχαριστώ από την οργανωτική επιτροπή δε φτάνει και η μεγαλύτερη ανταμοιβή σου είναι αυτή που σου προσφέρουν τα βλέμματα των καταπονημένων δρομέων, όταν σε συναντούν κατά τη διάρκεια της υπερπροσπάθειάς τους.

Βοήθησέ μας να σου προσφέρουμε τη χαρά της προσφοράς.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης.

Ο ρόλος των εθελοντών, αν και στο παρασκήνιο, αθέατος και αθόρβος τις περισσότερες φορές, δεν παύει να είναι πάρα πολύ σημαντικός



## Η Νορβηγία που μας γοήτευσε

Ψηλές κορυφές γύρω μας, τα χιόνια από ψηλά έχουν αρχίσει να λιώνουν και να τρέχουν από παντού καταρράκτες... Απλώς μαγευτικό.

Έτσι ξεκίνησε το ταξίδι....

Παρασκευή χαράματα αναχώρηση από Θεσσαλονίκη μέσω Πράγας και το μεσημέρι βρίσκομαι στο Όσλο. Παιρνω το τρένο από το αεροδρόμιο (μην πάρετε το γρήγορο, γιατί είναι πιο ακριβό) και σε 45 λεπτά είμαι στην πρωτεύουσα της Νορβηγίας. Τακτοποίηση στο hostel που είναι μια καλή και φθηνή λύση στο κέντρο της πόλης, που απλώς χρειάζεται έγκαιρη κράτηση.

Έχουμε κάνει ένα προσχέδιο για το πού θέλουμε να πάμε, βγάζουμε τους χάρτες και με κάποιες πληροφορίες από ένα φίλο Νορβηγό, ξεκινάμε την άλλη μέρα το πρωί. (Το μικρό FIATάκι που έχουμε νοικιάσει αποδείχτηκε πολύ καλό για τα 1.800 χλμ. που θα κάνουμε!)

Παίρνουμε τον αυτοκινητόδρομο E18 και μετά



από λίγη ώρα τον E16 για Bergen. Προορισμός μας και πρώτη στάση το Flam, τουριστικό θέρετρο, στο διάσημο Sognefjord, που περιβάλλεται από χιονισμένα βουνά, καταρράκτες και στενές κοιλάδες. Είναι χτισμένο σε έναν παραπόταμο του μακρύτερου και βαθύτερου φιόρντ στον κόσμο, 204 χλμ. μήκος και βάθος 1.308 μ. Είναι ένας παράδεισος για όσους αναζητούν μια εμπειρία με τη φύση. Έχει πολλές διαδρομές για ποδηλασία και για περπάτημα. Η όλη διαδρομή Όσλο - Flam (350 χλμ.) δεν περιγράφεται, γεμάτη εναλλαγές από βουνά λίμνες και σπιτάκια που θυμίζουν ζωγραφικό πίνακα!

Βρίσκουμε δωμάτιο στο Heimly Hotel (φθινό, καθαρό, εξυπηρετικό και με θέα τη λίμνη). Οι πληροφορίες του Νορβηγού φίλου μας συνεχίζουν να είναι χρήσιμες! Το απόγευμα βλέπουμε μια ταινία στο Flam Panorama για την περιοχή των φιόρντ. Το πρωί έχουμε κανονίσει να κάνουμε μια μίνι διαδρομή 5 ωρών με το φέρι, στη διαδρομή Flam-Gudvangen-Flam. Η διαδρομή αυτή έχει χαρακτηριστεί από την UNESCO ως μνημείο της φύσης. Ψηλές κορυφές γύρω μας, τα χιόνια από ψηλά έχουν αρχίσει να λιώνουν και να τρέχουν από παντού καταρράκτες... Απλώς μαγευτικό.

Επόμενος σταθμός το Voss. Χαιρετάμε την εξυπηρετική ηλικιωμένη κυρία του Heimly και βγαίνουμε πάλι στον αυτοκινητόδρομο E16. Περνάμε το Gudvangen, το Stiheim και το Vinje και φτάνουμε στο Voss, το οποίο έχει δύο χιονοδρομικά κέντρα και βρίσκεται στους πρόποδες ενός βουνού. Μια ήσυχη πόλη πέρασμα για το Bergen (120 χλμ.). Κάνουμε ξενάγηση στη γύρω περιοχή και στο ανοιχτό μουσείο του Voss το Folkemuseum, το οποίο ιδρύθηκε το 1917 και παρουσιάζει ζωντανά ένα ολόκληρο χωριό όπως ήταν παλιά, με κόσμο που αναπαριστά τις καθημερινές ασχολίες. Είναι κέντρο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης για σχολεία και τουρίστες. Αργά το απόγευμα παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής

κάνοντας μια στάση στο Borgund. Εντωμεταξύ ο καιρός έχει χαλάσει και έχει κρύο, -4 βαθμούς Κελσίου με ήλιο! Στάση για ύπνο στο Vik λίγα χιλιόμετρα έξω από το Όσλο.

Την επόμενη το πρωί ξεκινάμε περνώντας τον αυτοκινητόδρομο E6 για Trondheim. Περνάμε το Xamar το Lilehammer και κάνουμε μια στάση στο Kvam για ξεκούραση και ύπνο, μιας και έχει αρχίσει να νυχτώνει. Την άλλη μέρα πρωινό και ξεκινάμε για το Lom. Περνάμε την Otta, μια πόλη παραγωγής ξύλου, και πέρασμα στον αυτοκινητόδρομο E6. Στριβουμε αριστερά στον δρόμο 15 και συνεχίζουμε για Lam, Vagamo και φτάνουμε στο Lom, που βρίσκεται στην περιοχή του Gudbrandsdal και είναι διάσημο για μια από τις τελευταίες πεντάγραμμες καθολικές εκκλησίες στη Βόρεια Ευρώπη. Είναι κτισμένο μέσα σε κοιλάδα και περιστοιχίζεται από βουνά. Το Lom είναι η «πύλη» για το Jotunheimen national park. Εδώ υπάρχει μουσείο Mountain και κέντρο πληροφόρησης για το εθνικό πάρκο. Πολύ καλή πόλη με πολλά ξενοδοχεία και κάμπινγκ για τη διαμονή.

Στη συνέχεια παίρνουμε το δρόμο 55. Έχει το πιο υψηλό οδικό πέρασμα στη βόρεια Ευρώπη στα 1.434 μέτρα στο Fantesteinen, ενώ το χειμώνα έχει πολύ χιόνι και είναι κλειστό από το Νοέμβριο έως το Μάιο. Συνεχίζουμε για τον εθνικό δρυμό, το Jotunheim National Park, το οποίο έχει έκταση 1.151 τετραγωνικών χιλιομέτρων και αναγνωρίζεται ως μια από τις καλύτερες περιοχές στην Ευρώπη για πεζοπορία και ορειβασία. Περισσότερες από 250 κορυφές πάνω από τα 1.900 μ., με υψηλότερες τις κορυφές Galdhøpiggen 2.469 μ. και Glittertind 2.465 μ., που είναι και οι πιο ψηλές στη Βόρεια Ευρώπη. Το πάρκο περιλαμβάνει άγρια ζώα όπως λύκους, λίγκες, τάρανδους, άλκη, ελάφια ενώ στα ποτάμια και τις λίμνες υπάρχουν πέστρες.

Στάση για φωτογραφίες και ζεστό καφέ στο ψηλό σημείο της περιοχής, σε ένα σαλέ στο οποίο είχαν μόλις ξεκινήσει οι εργασίες συντήρησης ενόψει της καλοκαιρινής σεζόν. Συνεχίζουμε για αρκετή ώρα, μέχρι που συναντάμε μπροστά μας το δρόμο κλειστό και το Λαντράκ να προσπαθεί να ανοίξει το δρόμο....

Το χιόνι στην άκρη του δρόμου έχει σκεπάσει το αυτοκίνητο! Παρέες Νορβηγών κατεβαίνουν από την πλαγιά του απέναντι βουνού κάνοντας

ελεύθερο σκι -όλοι οι Νορβηγοί ξέρουν πολύ καλό σκι.

Αργά το απόγευμα παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για το Lom, στάση στην Otta το βράδυ για ύπνο (Oslo-Lom είναι γύρω στα 380 χλμ.) Την άλλη μέρα επιστροφή στο Όσλο, τακτοποίηση και ξεκούραση στο hostel. Το βράδυ πίνουμε τις τελευταίες μπύρες επί νορβηγικού εδάφους και κάνουμε έναν απολογισμό της εκδρομής μας.

Το συμπέρασμα; Άξιζε τελικά το ταξίδι!!!

Και μέσα μου κάτι μου λέει πως θα... Ξανάρθω! Αυτή τη φορά για να περπατήσω στις κορυφές του Jotunheimen.

### Στέλιος Τσιαλίκης



## Εκλογές: Νέο αίμα - νέοι στόχοι

Συγχαρητήρια  
όλα τα μέλη για  
την εκλογή τους.  
Καλή και  
δημιουργική  
θητεία!

Την Τετάρτη, 2 Ιουνίου, πραγματοποιήθηκαν οι εκλογές ανάδειξης νέου Δ.Σ. του συλλόγου. Στην ψηφοφορία πήραν μέρος 84 μέλη και τα αποτελέσματα είναι τα εξής:

### ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

- Σμυρναίος Γεώργιος με 54 ψήφους
- Γιλέκη Φιλιά με 54 ψήφους
- Τερζίδης Τάσος 47 ψήφους
- Τσιαλίκης Στέλιος με 43 ψήφους
- Σιδηρόπουλος Νίκος με 40 ψήφους
- Ευαγγελίδου Χάϊδω με 37 ψήφους
- Μαγγιώρης Φαίδων με 34 ψήφους
- Γλυμίτσας Σπύρος με 32 ψήφους
- Σουλτογιάννης Χρήστος με 31 ψήφους

### ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

- Κοκκόλης Αλέξανδρος με 20 ψήφους

### Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας

#### ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

- Σιδηρόπουλος Νίκος με 50 ψήφους
- Μαγγιώρη Μαρία με 46 ψήφους
- Χατζηθεόκλητος Μάκης με 39 ψήφους
- Σαρακίνης Αθανάσιος με 33 ψήφους

### ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

- Στοιδής Αναστάσιος

### Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας

#### ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

- Γυμνόπουλος Εκτωρας με 54 ψήφους
- Τζήμας Χρήστος με 45 ψήφους
- Πανά Σοφία με 44 ψήφους
- Τερζίδης Τάσος με 38 ψήφους

### ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ

- Αλεξάνδρου Βασίλης
- Κόντρας Παναγιώτης
- Κοκκόλης Αλέξανδρος

### Πειθαρχικό Συμβούλιο

- Αηδονόπουλος Χάρης με 57 ψήφους
- Μπούρας Βασίλης με 49 ψήφους
- Ευαγγελίδης Αθανάσιος με 45 ψήφους

### Εξελεγκτική Επιτροπή

- Παπαδόπουλος Παναγιώτης με 55 ψήφους
  - Σταυρακάκη-Δοδοπούλου Κική με 52 ψήφους
- Η σύνθεση του νέου Δ.Σ.:

ΠΡΟΕΔΡΟΣ, ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ, ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ, ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΙΔΩΝ

ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ, ΓΙΛΕΚΗ ΦΙΛΙΑ

ΤΑΜΙΑΣ, ΓΛΥΜΙΤΣΑΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ, ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΑΝ. ΕΦ. ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ, ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ, ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ, ΣΟΥΛΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ

ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΟΡΑΣ

ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΑΝΑ ΣΟΦΙΑ

ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΜΑΓΓΙΩΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΜΑΚΗΣ

ΣΑΡΑΚΙΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Θέλουμε να συγχαρούμε όλα τα μέλη για την εκλογή τους και να τους ευχηθούμε καλή και δημιουργική θητεία. Ελπίζουμε, με τη συνεργασία και τη συμπαράσταση όλων των μελών του συλλόγου μας, να καταφέρουμε όλοι μαζί να πραγματοποιήσουμε ακόμη υψηλότερους στόχους.



www.eosthessalonikis.gr

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



## 27η Βορειοελλαδική Ορειβατική Συνάντηση

Με πολύ μεγάλη επιτυχία έγινε η 27η Βορειοελλαδική Ορειβατική Συνάντηση στο Καβαλάρι Μουριών το Σαββατοκύριακο 19-20 Ιουνίου.

Συμμετείχαν 27 σύλλογοι και πάνω από 300 άτομα, κατατάσσοντάς την μια από τις μεγαλύτερες. Το Σάββατο, στις πολύ καλές εγκαταστάσεις του Κατασκηνωτικού Κέντρου Προσκόπων Κιλκίς, περιελάμβανε χορευτικές εκδηλώσεις, γλέμμα, προβολή της ταινίας του Παύλου Τσιαντού «Από τον Όλυμπο στο Έβερεστ» και ζωντανή μουσική έως αργά το βράδυ.

Τη δεύτερη ημέρα των εκδηλώσεων έγινε ανάβαση στην κορυφή Παλαίο Τριεθνές και επιστροφή στα χώρο της κατασκήνωσης.

Όλη η διοργάνωση κύλησε άριστα και χωρίς απρόοπτα, με μοναδική παραφωνία τις καιρικές συνθήκες με τη βροχόπτωση να κυριαρχεί από το απόγευμα του Σαββάτου έως και την Κυριακή.

Αξίζουν πάρα πολλά συγχαρητήρια στον Ορειβατικό Σύλλογο Κιλκίς και σε όλους όσους συνέτελεσαν στη διοργάνωση αυτή. Ραντεβού του χρόνου στη Νηρέα!



## Σεμινάριο canyoning

Ο ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης, συνεχίζοντας την επέκτασή του και σε άλλες ορεινές δραστηριότητες και δίνοντας της ευκαιρία στα μέλη και τους φίλους του, μετά την ορεινή ποδηλασία που έχει συμπεριλάβει σε κάποιες αναβάσεις του, θα διοργανώσει για πρώτη φορά σεμινάριο canyoning (κατάβαση φαράγγιων) το διάστημα 1-2-3 Οκτωβρίου στην περιοχή της Όθρης, με εκπαιδευτές τον Γιώργο Ανδρέου και τον Αναστάσιο Αποκαρμιώτη μέλη της ΕΦΓ του ΣΟΕ.

Το αναλυτικό πρόγραμμα της δραστηριότητας θα ανακοινωθεί ένα μήνα πριν τη διεξαγωγή του απρόοπτα, με μοναδική παραφωνία τις καιρικές συνθήκες με τη βροχόπτωση να κυριαρχεί από το απόγευμα του Σαββάτου έως και την Κυριακή.



# Αγριόγιδο

## Η αντιλόπη των ελληνικών βουνών

Είναι το πιο αντιπροσωπευτικό μεγάλο θηλαστικό των ψηλών βουνών της χώρας μας. Ο απόλυτος κυρίαρχος των γκρεμών!

Γεννιέται, ζει, τρέφεται, ζευγαρώνει, γεννά στα απόκρημνα βουνά της πατρίδας μας. Ισορροπεί με μεγάλη ευκολία στο χείλος των γκρεμών. Το χάος, που βρίσκεται κάτω από τις μεγάλες ορθοπλαγιές, είναι μια πρόκληση που πρέπει να ξεπερνά διαρκώς. Οι ψηλές κορυφές το αγαπημένο του μέρος, από όπου ατενίζει περήφανα τις χαμηλές πλαγιές και τους κάμπους.

Η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από μεγάλη ποικιλία ειδών φυτών και ζώων, όπου τα θηλαστικά αριθμούν 120 είδη. Ένα από τα πιο σπάνια είδη θηλαστικών που διαβιώνει σε ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες είναι το αγριόγιδο. Είναι το πιο αντιπροσωπευτικό μεγάλο θηλαστικό των ψηλών βουνών της χώρας μας. Είναι ο απόλυτος κυρίαρχος των γκρεμών. Οι απότομες χαράδρες, οι ορθοπλαγιές και οι μεγάλοι γκρεμοί, συ-

μπεριλαμβάνονται στους τυπικούς βιότοπους. Σήμερα η κατανομή του όσο και η αριθμητική του κατάσταση έχουν περιοριστεί τόσο πολύ, ώστε ελάχιστοι είναι πια οι άνθρωποι που γνωρίζουν την ύπαρξή του. Πρώτα από όλους το γνωρίζουν οι βοσκοί και έπειτα οι ορειβάτες και οι αναρριχητές, που συχνά κάνουν διαδρομές σε απότομες χαράδρες και μεγάλες βραχώδεις κορυφές.

Το αγριόγιδο της Ελλάδας ανήκει στο είδος των Άλπεων *rupicapra rupicapra* και στο υποείδος των βαλκάνινων *rupicapra rupicapra balcanica*. Στη χώρας οι πληθυσμοί του έχουν περιοριστεί τόσο πολύ, ώστε στο σύνολό τους δεν ξεπερνούν τα 500 με 600 ζώα στον Όλυμπο, τη Ροδόπη, στην περιοχή της Τζένας και του Πίνοβου, στα σύνορα με τα Σκόπια, και στην οροσειρά



της Νερμέτακας στα σύνορα με την Αλβανία, στο Γράμμο, στο Σμόλικα, στην οροσειρά της Τύμφης καθώς και στην περιοχή της Βάλια Κάλντα, της Γκιώνας και της Οίτης.

Το κύριο γνώρισμα του αγριόγιδου είναι τα όρθια κέρατα, που οι απολήξεις τους γέρνουν προς τα πίσω. Το σώμα του είναι ρωμαλέο, με το κεφάλι να στέκει υπερυψωμένο από το υπόλοιπο σώμα. Η εμφάνισή του αυτή δημιουργεί την εικόνα ενός δυναμικού και περήφανου ζώου σε εκείνον που θα το αντικρίσει για πρώτη φορά σε κάποια ορθοπλάγια. Το χρώμα του σώματος του ποικίλλει ανάλογα με την εποχή, είναι ανοιχτόχρωμο καφετί κατά τη διάρκεια Μαρτίου-Σεπτεμβρίου και σκουρόχρωμο καφέ το διάστημα Οκτωβρίου-Απριλίου. Το καλοκαίρι και το φθινόπωρο τα συναντάμε πάνω από τα 1.800 μέτρα, ενώ το χειμώνα κατεβαίνουν σε δασωμένες πλαγιές γύρω από τα 1.000 μέτρα. Μετακινούνται για τροφή κυρίως τις πρωινές ώρες και το απόγευμα, ενώ ενδιάμεσα αναπάνουνται σε κάποια ράχη ή σκιερό μέρος του βουνού. Το αγριόγινδο ζει από 15 έως 20 χρόνια και μπορεί να φτάσει και τα 25 χρόνια.

Η κυριότερη απειλή για το αγριόγινδο είναι αναμφίβολα το κυνήγι -και συγκεκριμένα το παράνομο κυνήγι- μιας και από το 1969 απαγορεύεται με νομοθεσία. Το αγριόγινδο είναι προστατευόμενο είδος με βάση τη Σύμβαση της Βέρνης (Σύμβαση για τη διατήρηση της άγριας ζωής και του φυσικού περιβάλλοντος της Ευρώπης), η οποία υπογράφηκε το 1979. Πέρα από αυτό, το αγριόγινδο περιλαμβάνεται στην κατηγορία «σπάνια» του κόκκινου βιβλίου των απειλούμενων σπονδυλόζων της Ελλάδας.

Μεγάλη σημασία έχει η περιβαλλοντική ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινωνίας

ας και των ανθρώπων που μοιράζονται τις ίδιες απομονωμένες περιοχές με το αγριόγινδο, ώστε να καταλάβουν πόσο σημαντική είναι η ύπαρξή του στα ορεινά οικοσυστήματα της Ελλάδας. Παρά τη μεγάλη σημασία του, απειλείται άμεσα με εξαφάνιση. Η προστασία αυτού του είδους είναι υπόθεση όλων μας!

*Το παραπάνω κείμενο είναι αναδημοσίευση από το βιβλίο του Χαρητάκη Παπαϊωάννου «Αγριόγινδο - Στα όρια της επιβίωσης», που τιμήθηκε από την Πίνδος Περιβαλλοντική. Θα θέλαμε να τον ευχαριστήσο υμε θερμά για την άδεια δημοσίευσής το.*



**ΓΙΑ ΣΤΕΛΕΧΗ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**BLS**  
Business Language Solutions



**ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ  
ΓΚΙΖΗ - ΑΝΔΡΙΕΛΟΥ**

Σποράδων 1, 2310429188  
www.language-solutions.gr

## Καλό σου ταξίδι, Σούλη...

---



Μία ειδήση που γέμισε θλίψη τις καρδιές όλων μας: από την Παρασκευή 28 Μαΐου 2010, ο τ. πρόεδρος του συλλόγου μας και επίλεκτο μέλος της ορειβατικής οικογένειας, Σούλης Κιορπές, δεν είναι πλέον ανάμεσά μας, γιατί τελικά έχασε τη μάχη με το θάνατο, που έδινε εδώ και τρία χρόνια.

Θα μας λείψει, Σούλη, καλό σου ταξίδι

## Ολύμπου ανάβαση

Πολιορκώ τον Όλυμπο  
Με τις ψηλές κορφές του  
Με τ' άγρια περάσματα  
Και τις αποκρημνιές του

Περνώ τα μονοπάτια του  
Διαβαίνω τις πλαγιές του  
Γεύομαι τα φαράγγια του  
Πίνω τις ρεματιές του

Τη μία μπαίνω στην Ορλιά  
Με το ψηλό κανάλι  
Την άλλη στην Πετρόστρουγκα  
Και το Γομαροστάλι

Μετά πατώ τον «Μπαρμαλά»  
Και του Παπά τ' Αλώνι  
Ύστερα τον «Καλόγερο»  
Και τον Άγιο Αντώνη

Για Μύτικα δεν βιάζομαι  
Ας ήταν να αργήσει  
Κι η ανάβασή μου στην κορυφή  
Αιώνια να κρατήσει

(κι όπως θα έλεγε ο Καβάφης,  
Ελπίζω να κατάλαβες Όλυμπος τι σημαίνει).

**Βασίλης Μπούρας**



## Αλλεργικά περιστατικά και δήγματα

Στις εξορμήσεις μας στη φύση, πρέπει να γνωρίζουμε ότι για εμάς είναι ένα πεδίο δραστηριοτήτων, για πολλά όμως πλάσματα είναι το σπίτι τους. Θα αναφερθούμε σε κάποια από αυτά που απαντώνται κυρίως τους θερμοίς μήνες του έτους.

Αντίθετα με ό,τι πιστεύει ο περισσότερος κόσμος, η αλλεργική αντίδραση, αυτή η υπερβολική ανοσολογική απάντηση σε οποιαδήποτε ουσία, δεν προκαλείται από το εξωτερικό ερέθισμα, όπως το δήγμα (τσιμπήμα). Στην πραγματικότητα αποτελεί μια αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος, που εκλύει διάφορους χημικούς μεσολαβητές για την καταπολέμηση του όποιου ερεθίσματος. Μια αλλεργική αντίδραση μπορεί να είναι ήπια και τοπική και να περιλαμβάνει ένα απλό κνησμώδες δερματικό εξάνθημα και μια ευαισθησία ή να παρουσιάζεται ως μια πολύ σοβαρή συστηματική εκδήλωση, που μπορεί να καταλήξει σε σοκ και αναπνευστική ανεπάρκεια. Η αναφυλαξία αποτελεί ακραία αλλεργική αντίδραση, όχι πάντα απειλητική για τη ζωή, αλλά τοπικά προσβάλλει πολλά συστήματα οργάνων. Σε πολύ σοβαρές καταστάσεις η αναφυλαξία μπορεί να καταλήξει στο θάνατο. Δύο από τα πιο γνωστά φυσικά σημεία στην αναφυλαξία είναι ένας υψίσχυος συριγμός της αναπνοής, συνήθως αποτέλεσμα βρογχόσπασμου, που τυπικά ακούγεται κατά την εκπνοή, και η οξεία κνίδωση ή διάχυτο κνιδωτικό εξάνθημα. Η κνίδωση εμφανίζεται είτε ως μικρές περιοχές γενικευμένου εξανθήματος είτε ως πολλαπλές μικρές επηρμένες περιοχές του δέρματος.

Οποιαδήποτε ουσία, όταν χορηγηθεί την κατάλληλη στιγμή και στον κατάλληλο άνθρωπο, μπορεί να προκαλέσει την ανοσολογική απάντηση του οργανισμού. Δήγματα ζώων, τροφές (π.χ. μανιτάρια), θαλασσινά, οστρακοειδή (π.χ. στρείδια, μύδια), πλαστικά γάντια, μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία.

### Νυγμοί εντόμων

σφήκες – μέλισσες (υμενόπτερα)

Υπάρχουν πάνω από 100.000 διαφορετικά είδη μέλισσας και σφήκας. Οι θάνατοι από αναφυλακτικό σοκ μετά από δήγμα εντόμου υπερτερούν παγκοσμίως από όλα τα άλλα δηλητηριώδη είδη σε όλο τον κόσμο. Το δηλητηριώδες κεντρί των περισσότερων μελισσών ή σφηκών είναι ένα μικρό κοίλο αγκάθι που φέρεται από την κοιλιά του εντόμου. Το δηλητήριο του εντόμου εκκρίνεται διαμέσου αυτού του οργάνου και ενέεται μέσα στο δέρμα. Το κεντρί της μέλισσας έχει αγκιστροειδή άκρα και δεν μπορεί να το τραβήξει πίσω. Γι' αυτό οι μέλισσες αφήνουν ένα μέρος της κοιλιάς τους μαζί με το κεντρί και πεθαίνουν σύντομα μόλις πετάξουν για λίγο. Οι σφήκες έχουν ίσιο κεντρί και μπορούν να τσιμπούν κατ' επανάληψη.

Τα σημεία και τα συμπτώματα που προκύπτουν από ένα δήγμα ή νυγμό ενός εντόμου περιλαμβάνουν ξαφνικό επώδυνο αίσθημα, οίδημα, τοπική θερμοότητα και ερυθρότητα σε ανοιχτόχρωμα άτομα, εντοπισμένα στο σημείο που τσιμπήθηκε, και κνησμός.

### Αναφυλακτικές αντιδράσεις

δύσπνοια  
κυάνωση  
υπόταση  
λιποθυμικό επεισόδιο  
ζάλη  
κεφαλαλγία  
ταχυκαρδία  
ναυτία – έμετος  
διάρροια  
κοιλιακός πόνος

### Τοξικές αντιδράσεις

γενικευμένο οίδημα  
υψηλία  
πυρετός  
απώλεια συνείδησης  
σπασμοί

Στις εξορμήσεις μας στη φύση, πρέπει να γνωρίζουμε ότι για εμάς είναι ένα πεδίο δραστηριοτήτων, για πολλά όμως πλάσματα είναι το σπίτι τους

Κατά προσέγγιση το 5% των ανθρώπων είναι αλλεργικοί στο δηλητήριο της μέλισσας, της σφήκας ή των άλλων εντόμων του ίδιου είδους (πολλοί δεν γνωρίζουν αυτή τους την αλλεργία). Οι ασθενείς με αναφυλαξία μπορεί να παρουσιάσουν στο δέρμα ένα γενικευμένο κνιδιώτικο εξάνθημα και οιδήματα στα χείλη και τη γλώσσα, βρογχόσπασμο και έντονο συριγμό στην αναπνοή, συσφικτικό αίσθημα στο θώρακα, βήχα, δύσπνοια, άγχος, κοιλιακούς σπασμούς και υπόταση. Εάν η αναφυλακτική αντίδραση δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, τότε το θύμα θα καταλήξει. Στην πραγματικότητα τα 2/3 των θυμάτων πεθαίνουν από αναφυλαξία μέσα στην πρώτη μισή ώρα, γι' αυτό η ταχύτητα αντίδρασης είναι ουσιαστική.

Να αναφέρουμε ότι χορηγούμε επινεφρίνη (αδρεναλίνη) σε σοβαρή κατάσταση, αλλά αυτό πρέπει να γίνεται μόνο από ειδικευμένα άτομα.

Αυτά που μπορούμε να κάνουμε είναι σε περίπτωση μέλισσας να βγάλουμε απλώς το κεντρί. Το κεντρί παραμένει μέσα στο δέρμα στο σημείο του νυγμού και συνεχίζει να εκκλύει δηλητήριο για περίπου ακόμη είκοσι λεπτά. Δεν προσπαθούμε με τα χέρια, διότι μπορεί να το σπρώξουμε πιο βαθιά, αλλά με κάποιο σκληρό και αιχμηρό αντικείμενο τρίβουμε προς μία κατεύθυνση μέχρι να βγει.

Ξεπλένουμε την περιοχή με νερό και σαπούνι, τοποθετούμε κάτι παγωμένο (τυλιγμένο σε ένα πανί και όχι απευθείας στο δέρμα) και ανακουφίζουμε από τον πόνο, με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται η απορρόφηση της τοξικής ουσίας. Δεν χορηγούμε τίποτα από το στόμα και τοποθετούμε τον ασθενή σε ύπτια θέση.

#### **Δήγματα φιδιών**

Τα δήγματα από φίδια αποτελούν ένα παγκόσμιο πρόβλημα. Κάθε χρόνο αναφέρονται πάνω από 300.000 επιθέσεις ενώ καταγράφονται 30.000-40.000 θάνατοι. Οι περισσότεροι εξ αυτών συμ-

βαίνουν στην Ασία και στην Ινδία και λιγότεροι στη Ν. Αμερική.

Ως γενικός κανόνας ισχύει το γεγονός ότι τα φίδια δεν είναι επιθετικά προς τον άνθρωπο. Μόνο αν προκληθούν, εξαγριωθούν ή τραυματιστούν τυχαία (αν τα πατήσουμε χωρίς να τα δούμε). Τα περισσότερα δήγματα φιδιών συμβαίνουν ανάμεσα στον Απρίλιο και τον Οκτώβριο, όταν τα ζώα έχουν ξυπνήσει από τη νάρκη.

Στην Ελλάδα έχουμε μόνο ένα είδος δηλητηριώδους φιδιού:

γένος *Vipera* (έχιδνα ή οχιά): έχιδνα αμμοδύτης και έχιδνα ασπική  
μήκος: 60-120 cm

**-αμμοδύτης:** στακτόφαιη ράχη με σκοτεινή ζητοειδή γραμμή (Z) καστανοκίτρινη κοιλιά με μελανές κηλίδες-στιγμάτα και κεραμιδιούρα.

**-ασπική:** ερυθρόφαιη με λαδοπράσινες αποχρώσεις χωρίς ζητοειδή γραμμή στη ράχη.

Δόντια: στην άνω σιαγόνα φέρει 2 αγκιστροειδή δόντια, κούφια στο εσωτερικό, η βάση των οποίων επικοινωνεί με τους αδένες που παράγουν δηλητήριο.

Η κλασική εμφάνιση δήγματος από οχιά είναι ένα τραύμα με δύο μικρές οπές που απέχουν μεταξύ τους περίπου 7 mm, ενώ τα μη δηλητηριώδη φίδια της Ελλάδος (ελαφιάτης) αφήνουν ίχνη σε δύο παράλληλες σειρές πολλών δοντιών.

Το δηλητήριο της οχιάς συνήθως προκαλεί τοπικές βλάβες στους ιστούς, αιμορραγικές εκδηλώσεις, αιμόλυση και νευροτοξικά φαινόμενα (σπάνια).

Όλα τα φίδια ελέγχουν το ποσό του δηλητηρίου που θα ελευθερώσουν και στατιστικά στην Ελλάδα τα τελευταία πέντε χρόνια σε 500 περιστατικά (όλων των ειδών φιδιών) είχαμε μόνο έναν θάνατο (από καρδιολογικά αίτια).

Η σοβαρότητα της δηλητηρίασης εξαρτάται από την ποσότητα του δηλητηρίου, τον αριθμό των δηγμάτων, από το χρόνο που είναι προσκολλημένα τα δόντια και από τον εκνευρισμό του ζώου (μεγάλη ή μικρή ποσότητα έκχυσης). Μεγάλο ρόλο παίζει η θέση του δήγματος. Στα άκρα και στον υποδόριο ιστό είναι καλύτερα παρά στον κορμό ή το κεφάλι. Ρόλο, επίσης, παίζει η ηλικία και η γενική κατάσταση της υγείας του θύματος. Πιο ευπαθή είναι τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι. Το δηλητήριο μεταφέρεται και μέσω της λεμφικής οδού (ινες, μύες) και μέσω της φλεβικής.

Τοπικά φαινόμενα είναι ο ισχυρός πόνος και οίδημα. Επιμόλυνση τραύματος μπορεί να συμβεί από τα αναερόβια μικρόβια και τα κλωστηρίδια που φέρει το φίδι στο στόμα του. Μικρόβιο τεά-νου δεν έχει βρεθεί ποτέ σε στόμα φιδιού.

Τα σημεία αυτά εμφανίζονται μέσα στα πρώτα 5 με 10 λεπτά μετά το δήγμα και επεκτείνονται στις επόμενες 36 ώρες. Εκτός από την ιστική καταστροφή το δηλητήριο της οχιάς μπορεί επίσης να προσβάλει και τον μηχανισμό πήξης του αίματος, προκαλώντας αιμορραγίες σε διάφορες απομακρυσμένες περιοχές του σώματος. Άλλα σημεία είναι το αίσθημα αδυναμίας, η εφίδρωση, τα λιποθυμικά επεισόδια και η καταπληξία. Αν ο ασθενής δεν παρουσιάσει κανένα από τα παραπάνω τοπικά σημεία μέσα σε μία ώρα, τότε συμπεραίνουμε ότι δεν έλαβε χώρα ο ενοφθαλμικός δηλητηρίου στον οργανισμό.

#### Πρώτες βοήθειες

- Καθησυχάζουμε τον πάσχοντα
- Κρατάμε το θύμα ακίνητο
- Ακινητοποιούμε το μέλος που βάλθηκε
- Καθαρίζουμε προσεκτικά με σαπούνι και νερό
- Προσέχουμε για το ενδεχόμενο εμετού, που μάλλον αποτελεί ένδειξη έντονου άγχους παρά αποτέλεσμα της τοξικής ουσίας.
- Δένουμε προσεκτικά κεντρικότερα του δήγματος με ελαστικό επίδεσμο, ώστε να μην απο-

κλείεται η αρτηριακή κυκλοφορία (πρακτικός κανόνας: να χωράει ένα δάκτυλο κάτω από τον επίδεσμο).

- Μεταφέρουμε το θύμα σε νοσοκομείο.

ΔΕΝ χαράζουμε

ΔΕΝ απομυζούμε

ΔΕΝ καυτηριάζουμε τίποτα

ΔΕΝ βάζουμε πάγο ή οτιδήποτε ψυχρό

ΔΕΝ εφαρμόζουμε ισχυρή περίδεση

ΔΕΝ επιτρέπουμε τη χρήση αλκοόλ (επιτείνει την απορρόφηση δηλητηρίου)

#### Δήγματα σκορπιού

Οι σκορπιοί αποτελούν αραχνοειδή αρθρόποδα με οκτώ άκρα, από την οικογένεια Arachnida, με ειδικό αδένιο που εκκρίνει το δηλητήριο με κεντρί στο άκρο της ουράς τους.

Δεν υπάρχουν θανατηφόρα είδη σκορπιών στην Ελλάδα. Οι νυγμού προκαλούν κατά κανόνα έντονα τοπικά συμπτώματα και σπάνια γενικευμένες αντιδράσεις. Τοπικά έντονος καυστικός πόνος (που μπορεί να απλωθεί σε ολόκληρο το μέλος), ήπιο οίδημα, σπάνια έντονη φλεγμονή.

Γενικά οφείλονται σε νευροτοξικό δηλητήριο που προκαλεί διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος: ανησυχία, αίσθημα βάρους στη γλώσσα, σιελόρροια, δακρύρροια, έμετοι, διάρροιας, μυϊκές συσπάσεις, επιληπτικοί σπασμοί, υπέρταση, ταχυκαρδία, αρρυθμίες, πνευμονικό οίδημα, πολύ υψηλός πυρετός (42 οC).

Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει καθαρισμό της περιοχής με νερό και σαπούνι και μεταφορά σε ιατρικό κέντρο για να αντιμετωπιστούν κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα, εάν εμφανιστούν.

**Ε.Κ.Α.Β. Θεσσαλονίκης**

Ως γενικός κανόνας ισχύει το γεγονός ότι τα φίδια δεν είναι επιθετικά προς τον άνθρωπο. Μόνο αν προκληθούν, εξαγριωθούν ή τραυματιστούν τυχαία (αν τα πατήσουμε χωρίς να τα δούμε).



Ποιότητα & γεύση  
από το 1948



#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

- Ταϊμσκή & Αριστοτέλους
- Αγ. Σοφίας & Ερμού
- Βασ. Όλγας & Δελφών
- Μητροπόλεως & Αγ. Σοφίας
- Πανοράματος & Χαλκιδικής, ΘΕΡΜΗ
- Καραολή Δημητρίου 79, ΕΥΟΣΜΟΣ
- 17ο κιλ. Ε.Ο. Θεσ/νίκης - Παλυγύρου, Ν. ΡΑΙΔΕΙΟΣ
- Mediterranean Cosmos, ΠΥΛΑΙΑ
- Σταθμός ΚΤΕΛ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Κατάστημα Αφοραλαγήτων Ειδών ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Παραδοσιακό Ζαχαροπλαστείο ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Σιδηροδρομικός Σταθμός ΟΣΕ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

#### ΑΘΗΝΑ:

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

ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 2310 286.167  
e-mail: [Info@terkenlis.gr](mailto:Info@terkenlis.gr), <http://www.terkenlis.gr>

