

# ΕΞΩΠΟΛΙΣ

Εβδομαδιαίο έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Ταξιδιού Ορειβατών

Διεύθυνση: Γεώργιος Σαββίδης - Γραμμή: Γεώργιος Σαββίδης

06

Είπατε ποτέ ότι η Ελλάδα είναι  
στο μαθηματικό σημείο του εθνικού  
Μίσους; Για ποιο λόγο αυτό;  
Από τα χρόνια που ζούσε στο Μοναστήρι του Αγίου  
Παύλου; Για ποιο λόγο;  
Το γιατί... είναι σε επόμενο τεύχος.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης στις Αλβανικές Άλπεις	4
Στα μοναχικά μονοπάτια του υετού	6
Διακήρυξη του Τυρόλου	12
Μετέωρα - Ένα μοναδικό τοπίο	21
Από τις λίμνες του Σκρα στα Μεγάλα Λειβάδια του Πάικου	25
ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ Ένα λαβωμένο βουνό, που λίγοι γνωρίζουν καλά	27
24ος Μαραθώνιος Ολύμπου: Ένας αγώνας για... αποφασισμένους	29
Το κρύο... φίλος και σύμμαχος της υγείας μας!	30

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

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ** ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

**ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ** ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ

**ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ** ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΪΔΩΝ

**ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ** ΓΙΑΚΗ ΦΙΛΩ

**ΤΑΜΙΑΣ** ΓΥΜΙΤΣΑΣ ΣΠΥΡΟΣ

**ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ** ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

**ΑΝ. ΕΦ. ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ** ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ

**ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ** ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

**ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ** ΣΟΥΛΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

**Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας**

ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΟΡΑΣ

ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΑΝΑ ΣΟΦΙΑ

ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ

**Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας**

ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ

ΜΑΓΓΙΩΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΜΑΚΗΣ

ΣΑΡΑΚΙΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

εξώπολις

τεύχος 08

Ιανουάριος - Ιούνιος 2011

**Υπεύθυνος έκδοσης**

Στέλιος Τσιαλίκης

**Επιμέλεια ύλης**

Τασούλα Κυριακίδου

e-mail

exopolis@ikano.gr

**Υπεύθυνοι επικοινωνίας:**

Στέλιος Τσιαλίκης, έφορος

ορειβασίας: 0977 307 502

Τασούλα Κυριακίδου: 0937

490717

Τα ενυπόγραφα κείμενα δεν ελεγχθούν 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 Ντρήλ 19

540 23 Θεσσαλονίκη

Όρες λειτουργίας γραφείων:

καθημερινά 11:00-14:30

και τα απογεύματα εκτός

από Τρίτη και Παρασκευή

**Τηλέφωνα**

2310 278-288, 2310 267-282

2310 240-8889

**Ιστοσελίδα**

www.eosthessalonikis.gr

**Τηλέφωνα καταφυγίων**

του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

**Καταφύγιο Σταυρού**

23520 84100, 23520 82482

**Καταφύγιο Σελίου**

23310 49234

**Καταφύγιο Γρίτσας**

0972338348, 093228244

## editorial

Ο Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης αποχαιρετά τη χρονιά που πέρασε... ογδοντάχρονοσ! Αλλά με διάθεση πάντοτε νεανική έχει βαλθεί να κατακτήσει ακόμη πιο πολλές κορυφές. Όχι μόνο ελληνικές, αφού στο τεύχος που κρατάτε θα βρείτε τις εντυπώσεις των φίλων ορειβατών που επισκέφθηκαν τις Αλβανικές Άλπεις. Ενώ την ώρα που γράφονται οι γραμμές αυτές, μια ομάδα μελών του συλλόγου γιορτάζει τα φετινά Χριστούγεννα στο Νεπάλ - θα μας τα αφηγηθούν όλα στο επόμενο τεύχος.

Μία άλλη ομάδα μας περιγράφει πώς χάραξε

μια νέα διαδρομή από τις λίμνες του Σκρα στα Μεγάλα Λειβάδια του Πάικου ενώ τα σεμινάρια canyoning φαίνεται πως συγκινούν ιδιαίτερα αυτούς που είχαν την τύχη να τα παρακολουθήσουν.

Ένα μάλλον παραμελημένο βουνό της περιοχής μας, τον Χορτιάτη, βλέπει με τη δική του ματιά ο Βασίλης Μπούρας. Αξίζει να τον ακούσουμε.

Και τέλος, μια ενδιαφέρουσα ιατρική άποψη για τις ωφέλειες του... κρύου. Καλή ανάγνωση.

Και καλή χρονιά σε όλους!

**SUMMIT ZERO**

Καταφύγιο ΕΟΣ Θεσ/νίκης  
Γρίτσα Λιτοχώρου

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

*olympus@summitzero.gr www.summitzero.gr*

## Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης στις Αλβανικές Άλπεις

Ανάβαση στις  
Αλβανικές  
Άλπεις! Ήταν  
μια πρόσκλη-  
ση και μια  
πρόκληση  
ταυτόχρονα  
από φίλους  
της γειτονικής  
χώρας εδώ και  
καιρό

### Εξόρμηση το φθινόπωρο του 2010

Πέμπτη πρωί ήμασταν στην ώρα μας, συνορειβάτες και φίλοι, από Θεσσαλονίκη, Αθήνα, Γιάννενα, Σέρρες, Καβάλα, Βόλο.

Ήταν όλοι εκεί, στο λεωφορείο για την πρώτη εξόρμηση του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης στη Βόρεια Αλβανία. Για την πρώτη εξόρμηση ελληνικού συλλόγου στη συγκεκριμένη περιοχή. Στον εθνικό δρυμό του Thethi της Dinaric Άλπεις.

Η κοιλάδα είναι γεμάτη από δάση οξιάς και είναι περιτριγυρισμένη από πάρα πολλές κορυφές πάνω από τα 2.000 μ. και απέχει 70 χιλ. από την πόλη Σκόδρα. Λόγω των άσχημων συνθηκών του οδοστρώματος (περίπου 2.30 ώρες για να φτάσεις) και της απομόνωσης της περιοχής χρειάζεται αυτοκίνητο 4X4 και έμπειρο οδηγό να σε συνοδέψει.

Ανάβαση στις Αλβανικές Άλπεις! Ήταν μια πρόσκληση και μια πρόκληση ταυτόχρονα από φίλους της γειτονικής χώρας εδώ και καιρό, οι οποίοι δραστηριοποιούνται στη χώρα τους.

Οι συνομιλίες στο τηλέφωνο και τα e-mail με τον φίλο μου τον Ergis και την Jonada που έχουν το γραφείο στα Tίρανα (e-mail: hyper.mca@gmail.com) ήταν συνεχές. Θα έπρεπε όσο το δυνατόν να μάθω περισσότερα για την περιοχή. Θα είμασταν ο πρώτος ελληνικός σύλλογος που θα πήγαινε στην περιοχή του Thethi και θα έπρεπε να το οργανώσουμε όσο το δυνατόν καλύτερα.

Αυτό το φρόντισαν με το παραπάνω οι φίλοι μου, στέλνοντας μου φωτογραφικό υλικό και διάφορα βίντεο με την περιοχή που θα πηγαίναμε και κυρίως ετοιμάζοντας ένα πρόγραμμα για να πάμε στην περιοχή και ερχόμενοι και οι ίδιοι μαζί μας ως συνοδοί.

Η διαδρομή και η πρώτη εικόνα που βλέπει κάποιος περνώντας τα σύνορα είναι γνώριμη. Μοιάζει λίγο πολύ με την χώρα μας (βλέπεις τα ελληνικά χωριά είναι πολύ κοντά). Όσο μπαίνεις προς την ενδοχώρα περνώντας από πόλεις όπως την Κορίτσα, το Πόγραδετς, το Ελμπασάν, και

το Δυρράχιο, αρχίζεις να βλέπεις την ανάπτυξη σιγά σιγά, ίσως και με πιο γρήγορους ρυθμούς από ό,τι θα περίμενε κάποιος. Δείγμα αυτού το ότι έχουν χτιστεί πάρα πολλά σπίτια και γίνονται μεγάλοι δρόμοι.

Ένα είναι σίγουρο. Ότι οι γείτονες προχωράνε πολύ γρήγορα σε σχέση με άλλες χώρες των Βαλκανίων.

Προορισμός μας είναι η πόλη Σκόδρα, όπου φτάνουμε ύστερα από 6.30 ώρες περίπου από τα σύνορα! (Βλέπετε έχουμε διασχίσει όλη την Αλβανία από νότο μέχρι το βορρά).

Εκεί μας περιμένουν τα μίνι μπας και τα 4X4 για να μας μεταφέρουν στον ξενώνα - καταφύγιο Leke Terthorsa στο χωριό Thethi στα 800μ υψόμετρο (ώρες 2.30). Είναι 9 το βράδυ πλέον όταν φτάνουμε τελικά στον προορισμό μας, εξαντλημένοι από το ολόημερο ταξίδι. Έχουμε φτάσει στα σύνορα με το Μαυροβούνιο.

Ξυπώντας το πρωί βλέπουμε ότι βρισκόμαστε σε ένα τοπίο μαγευτικό, απaráμιλλης ομορφιάς. Βουνά και κορυφές που δημιουργούν εικόνες μαγευτικές. Στη μέση βρίσκεται μια μεγάλη κοιλάδα που τη διασχίζει ένα μεγάλο ποτάμι το οποίο κατεβαίνει από ψηλά.

Σήμερα θα μας κάνει ο οδηγός μας μια κυκλική διαδρομή και θα μας δείξει την περιοχή γύρω από το χωριό που απλώνεται μέσα και γύρω από την κοιλάδα.

Ξεκινάμε από τον μικρό καταρράκτη που συναντάμε σε μικρή απόσταση από το καταφύγιο, συνεχίζουμε και περνάμε από την καθολική εκκλησία του Αγίου Ιωάννη. Κάνουμε στάση στο μικρό κάστρο Kulla Engumit για να μας πει για τις ιστορίες της βεντέτας στο χωριό την γνωστή σε όλους besa.

Ανεβαίνουμε μέχρι τον μεγάλο καταρράκτη Grunas που έχει ύψος 120 μέτρα (και έχει χαρακτηριστεί από την ΟΥΝΕΣΚΟ μνημείο της φύσης) και φωτογραφιζόμαστε στα νερά του.

Γυρνώντας περνάμε από την Kanioni i grunas (χαράδρα που περνάει το νερό) και περνώντας

την γέφυρα που υπάρχει εκεί, κάνουμε μια στάση στο χωριό.

Συνεχίζουμε περνώντας από τον παλιό νερόμυλο του χωριού που δουλεύει ακόμα, και την ώρα που αρχίζει να σουρουπώνει, περνώντας μέσα από λιβάδια, φτάνουμε στο καταφύγιο - ξενώνα. Έχουμε κάνει 11 χιλιόμετρα μέσα σε 7 ώρες χωρίς να το καταλάβουμε!

Σάββατο πρωί και όλοι στο πόδι νωρίς για να κάνουμε μια ανάβαση στην περιοχή του Οκόλ. Ξεκινήσαμε όλοι μαζί και με τον οδηγό μας μπροστά αρχίσαμε την πορεία περνώντας μέσα από λιβάδια και αγροικίες. Πρώτη στάση για να γεμίσουμε τα παγούρια μας νερό από τρεχούμενη βρύση στο Κρονί i Shtrazes. Συνεχίζουμε το μονοπάτι που ανηφορίζει κάνοντας ζιγκ ζαγκ και ανεβαίνοντας μια όμορφη πλαγιά μετά από 4 ώρες περίπου βγαίνουμε στον αυχένα Quafa e Rejes στα 1.700 μ. όπου και υπάρχει σταυροδρόμι με ταμπέλες για κάθε κατεύθυνση.

Στα αριστερά μας το μονοπάτι πηγαίνει για την κορυφή Agarī, δεξιά προς την κορυφή Sxezerga και ευθεία συνεχίζει για άλλες κορυφές και προς τα σύνορα με το Μαυροβούνιο. Εμείς συνεχίζουμε ευθεία με προορισμό τις αλπικές λίμνες Liqenet Epeses, όπου φθάνουμε μέσα από ένα στενό μονοπάτι, που είναι χιονισμένο και σε μερικά σημεία παγωμένο. Φτάνοντας στις δύο μικρές

λίμνες που συναντάμε το τοπίο είναι πολύ εντυπωσιακό. Γύρω μας χιονισμένες πλαγιές και στη μέση οι λίμνες, περιτριγυρισμένες από μεγάλους βράχους, δημιουργούν ένα τοπίο εκπληκτικό! Ξεκουραζόμαστε, βγάζουμε και τις απαραίτητες φωτογραφίες και παίρνουμε το μονοπάτι για την επιστροφή. Μετά από 3.30 ώρες κατάβασης επιστρέφουμε γεμάτοι εικόνες από την πεζοπορία μας έχοντας κάνει 15 χιλιόμετρα.

Τελευταίο βράδυ σήμερα στο φιλόξενο με τους ζεστούς ανθρώπους του καταφύγιο - ξενώνα μας και μετά το βραδινό φαγητό ξεκινάει ένα τρικούμπερτο γλέντι, με τη συνοδεία μουσικής και χορού από τους φίλους και συνορειβάτες Γιαννιώτες, που με το κέφι και το τραγούδι τους όλες αυτές τις ημέρες έδιναν μια ωραία νότα στην παραμονή μας στη βόρεια Αλβανία.

Την επομένη το πρωί ετοιμαζόμαστε για να ξεκινήσουμε για το μακρύ ταξίδι της επιστροφής, γεμάτοι εικόνες από αυτή τη βόρεια άκρη της Αλβανίας. Μια ακόμα εξόρμηση του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης, αυτήν τη φορά στο εξωτερικό, τελείωσε με μεγάλη επιτυχία. Το σίγουρο είναι ότι θέλουμε να ξανάρθουμε σε αυτά τα μέρη. Σε αυτά τα BOYNA! Στα BOYNA των αλβανικών Άλπεων.

**Στέλιος Τσιαλίκης**  
**έφορος ορειβασίας**

**Γύρω μας χιονισμένες πλαγιές και στη μέση οι λίμνες, περιτριγυρισμένες από μεγάλους βράχους, δημιουργούν ένα τοπίο εκπληκτικό!**



## Στα μοναχικά μονοπάτια του υετού\*

Νεροσπηλιά,  
μια λέξη  
γεμάτη  
εικόνες!

Από την πρώτη κιόλας στιγμή που είδα την «πρόκληση» – πρόσκληση του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης στην οθόνη του υπολογιστή μου ήξερα ότι ήθελα να είμαι εκεί. Από την ώρα δε που η συμμετοχή μου κατοχυρώθηκε, ανυπομονούσα να φτάσει το τριήμερο.

Όλα πήγαν καλά και με την έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση φορέων και διοργανωτών της εκδρομής ξεκινήσαμε με την παρέα μου την Παρασκευή μετά τη δουλειά για το καταφύγιο. Θεσσαλονίκη-Αλμυρός-Κοκκωτοί-Καταφύγιο Νεροσπηλιάς. Νεροσπηλιά... μια λέξη γεμάτη εικόνες!!! Φτάσαμε βράδυ, φοβηθήκαμε μήπως χαθούμε, αλλά οι διοργανωτές, καλά προετοιμασμένοι, μας περίμεναν στα σημεία εκείνα όπου η σήμανση ήταν ελλιπής και μας προσανατόλισαν. Οδηγηθήκαμε σε ένα πέτρινο σπίτι. Το σπίτι και μια μεγάλη αυλή περιτριγυρισμένη από καστανιές, καρυδιές, φραξούς και διάφορα μικρά και

μεγάλα κωνοφόρα, ήταν τα πρώτα πράγματα που μπορέσαμε να διακρίνουμε μέσα στο σκοτάδι. Το γυμνό από βλάστηση τμήμα της αυλής είχε καταληφθεί από ένα πολύβουο μελίσι. Αυτοκίνητα, κατασκηνωτικός εξοπλισμός, νέοι άνθρωποι να συζητάνε, να συστήνονται, να βοηθάνε ο ένας τον άλλο και δεκάδες ερωτηματικά να πλανώνται στον αέρα. Ανά διαστήματα ερχόντουσαν νέα άτομα, παρέες ή μεμονωμένοι αναζητητές της περιπέτειας στη φύση. Όλοι φιλικόι, έτοιμοι να μοιραστούν τις δικές τους εικόνες, τις εντυπώσεις τους, την αγωνία τους, την προσμονή τους, τις απορίες τους, αλλά και τις εμπειρίες τους.

Μέσα σ' όλα αυτά ήρθαν και οι συστάσεις εκπαιδευτών και διοργανωτών (Γιώργος, Σούλης, Στέλιος, Σταμάτης) οι οποίοι μας έκαναν και μια σύντομη αναφορά – παρουσίαση του εκπαιδευτικού και τουριστικού αυτού τριημέρου.

Η συνέχεια περιελάμβανε εστίαση μέσα στο καταφύγιο και δίπλα στο αναμμένο τζάκι. Η γλυκιά ζέστη, οι απλές παραδοσιακές γεύσεις, η ρακή, το τσίπουρο και το κρασί (ρητινωμένο ή όχι) έκαναν την ατμόσφαιρα χαλαρή και εύθυμη. Ο πρώτος στόχος είχε επιτευχθεί. Νιώσαμε άνετα, ανοιχτήκαμε και εκτιμήσαμε ο ένας τα ιδιαίτερα στοιχεία του άλλου, δημιουργώντας έτσι ένα κλίμα ομαδικότητας και συνεργασίας, κλίμα επιθυμητό και ενδεικνυόμενο σε τέτοιες δραστηριότητες. Η όμορφη παρέα, η απουσία «ρυπογόνων» θορύβων και φώτων, όπως της τηλεόρασης και των κινητών, αποτέλεσαν μια εξαιρετική αποξίνωση από τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Τα τελευταία φώτα, όμως, σβήσανε νωρίς... έπρεπε να προετοιμάσουμε το σώμα και το νου μας για τη μεγάλη περιπέτεια!

Νωρίς το πρωί ήμασταν όλοι στο πόδι. Απολαύσαμε ένα γερό πρωινό και στρωθήκαμε στη δουλειά. Μοιράστηκε ο εξοπλισμός. Ολόσωμες ισο-



\* Υετός: τα κατακρημνίσματα νερού (χιόνι, βροχή και άλλα).

θερμικές φόρμες και κάλτσες από neoprene, ζώνη ασφαλείας (μποντριέ), κράνος, ιμάντες, καταβατήρας, καραμπινέρ (διαφόρων ειδών), σακίδιο PVC ειδικό για canyoning (ελαφρύ και έξυπνο), στεγανό κουτί αποθήκευσης, και το μικρότερο αξεσουάρ μας, η σφυρίχτρα.

Το στέγαστρο του καταφυγίου με ειδικές ρυθμίσεις μετατράπηκε σε τεχνητό χώρο καταβάσεων, όπου διδαχτήκαμε να κάνουμε κόμπους, τεχνικές ασφάλισης και απασφάλισης, χειρισμό σχοινού σε καταβάσεις, αλλαγές πορείας ή διασχίσεις επικίνδυνων σημείων. Οι εκπαιδευτές και οι βοηθοί από πάνω μας, ανυπόμονοι κάποιες φορές, να απαιτούν την προσοχή μας και την αυτοσυγκέντρωσή μας.

Μερικές ώρες αργότερα, και ενώ είχαν διαλυθεί μαζί με τα πρώτα ερωτηματικά μας και τα απειλητικά σύννεφα στον ουρανό, ξεκινήσαμε σαν

σχολείο που πάει εκδρομή. Ο εξοπλισμός στην πλάτη και η διαδρομή προς το φαράγγι Νεροσπηλιάς απολαυστική. Συχνές εναλλαγές στα χρώματα της βλάστησης, μυρωδιές από υγρό χώμα, μύκητες-μανιτάρια φυτρωμένα παντού και λίγα αγριολούλουδα διάσπαρτα με έντονα χρώματα. Μετά από 40 λεπτά χαλαρής πεζοπορίας καταφέραμε να φτάσουμε στο πλάτωμα πριν την είσοδο του φαραγγιού, όπου έπρεπε να φορέσουμε και να ελέγξουμε τον εξοπλισμό μας.

Όσο πλησιάζαμε την είσοδο του φαραγγιού είχαν αρχίσει να με κατακλύζουν συναισθήματα δέους και σεβασμού για αυτό που αντίκριζα, αλλά και αβεβαιότητας και φόβου για το αν θα τα καταφέρω.

Η μορφολογία ενός φαραγγιού αποτελεί εντυπωσιακό θέαμα. Το νερό κατεβαίνει με ορμή, και διασχίζει τους βράχους, ψάχνει περάσματα, πέφτει από μεγάλο ύψος, λειαίνει τα βράχια, παρασέρνει

Η μορφολογία ενός φαραγγιού αποτελεί εντυπωσιακό θέαμα



Μια μεγάλη  
απίθανη τσου-  
λήθρα και μια  
βουτιά από  
χαμηλό ύψος  
και φτάσαμε  
στην έξοδο  
του φαραγγιού

αντικείμενα και συνοδεύεται από ένα συνεχόμενο βουητό. Την εποχή που πήγαμε η ορμή του ρέματος ήταν αδύναμη, λόγω του μικρού όγκου νερού, αλλά παρ' όλα αυτά το θέαμα ήταν πέραν του εντυπωσιακού. Ένα τμήμα κάθε φορά του φαραγγιού σου αποκαλυπτόταν και από κει και πέρα ένα μυστήριο.

Στην πρώτη κατάβαση με έλουσε κρύος ιδρώτας. Έβλεπα το νερό που σχημάτιζε τον καταρράκτη και έπαιρνε μετά τη στροφή για να συναντήσει τον άλλο καταρράκτη και σκεφτόμουν ότι πρέπει να ακολουθήσω την ίδια διαδρομή με σύμμαχό μου το μποντριέ δεμένο σε ένα σχοινί και δειλίασα, αλλά τα ενθαρρυντικά λόγια του οδηγού και το εντυπωσιακό τοπίο με ενεργοποίησαν! Στο τέλος αυτής της κατάβασης ένωσα ευγνωμοσύνη απέναντι στη φύση και ξαναβρήκα τον ενθουσιασμό και την όρεξή να ζήσω όλη αυτήν την περιπέτεια με όλες τις αισθήσεις μου.

Δυστυχώς για μεγάλο χρονικό διάστημα πάλευα με την αβεβαιότητα, αλλά δεν την άφησα να με κυριεύσει. Στις μισές τουλάχιστον καταβάσεις έκανα λάθη, άλλοτε στον τρόπο που δινόμουν, αλλά κυρίως στον τρόπο που κατέβαινα. Οι εκπαιδευμένοι συνοδοί μας, όμως, ήταν εκεί. Δεν μας άφηναν στιγμή να χαλαρώσουμε. Μας εκπαίδευαν συνεχώς απέναντι στον κίνδυνο. Η αίσθη-

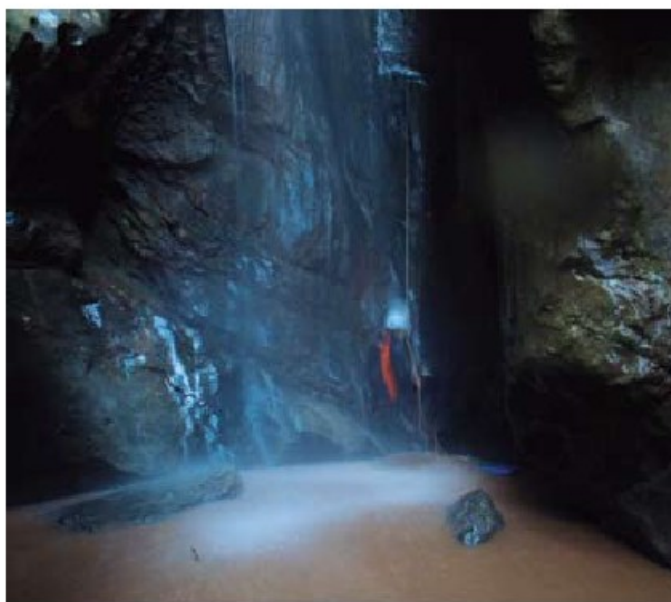
σή ήταν ότι είμαστε ο καθένας μόνος του, αλλά η αλήθεια ήταν ότι ήμασταν υπό τη συνεχή και αυστηρή επίβλεψή τους, με απώτερο σκοπό να μην επαναπαυόμαστε.

Η ώρα περνούσε, τα ραπέλ το ένα μετά το άλλο ολοκληρώνονταν με επιτυχία, η αυτοπεποίθηση ανέβαινε, καθώς βελτιωνόταν και η τεχνική μας. Συζητούσαμε, απολαμβάναμε τη διαδρομή και προσπαθούσαμε να αφουγκραστούμε τις άλλες ομάδες από τον ήχο των σφυριχτρών μέσα στο βουητό! Οι σφυριχτρες ήταν ο κώδικας επικοινωνίας μεταξύ μας. Οι ανθρώπινες φωνές παραμορφώνονταν μέσα στο βουητό και τα ψηλά βράχια, ενώ οι σφυριχτρες με το διαπεραστικό τους ήχο αποτελούσαν τα δικά μας «σήματα καπνού».

Ωστόσο, η νύχτα μάς βρήκε μέσα στο φαράγγι. Σαν τους ανθρακωρύχους με τους φακούς κεφαλής φωτιζαμε και διασχιζαμε το φαράγγι. Το δέος και ο σεβασμός για τη φύση γιγαντωνόταν. Το σκοτάδι έντυνε τον περιβάλλοντα χώρο με μυστήριο. Μερικές ακόμα καταβάσεις, μια μεγάλη απίθανη τσουλήθρα και μια βουτιά από χαμηλό ύψος και φτάσαμε στην έξοδο του φαραγγιού.

Σχεδόν στεναχωρήθηκα που ολοκληρώθηκε η περιπέτεια, αλλά η υγρασία πάνω μας και γύρω μας είχε ήδη αρχίσει να μας περονιάζει.

Το φαράγγι μπορεί να το διασχίσαμε, αλλά είχαμε ακόμη πολύ δρόμο να διαβούμε μέχρι να φτάσουμε στο καταφύγιο. Στην έξοδο μάς περίμενε ένας ακόμη βράχος, στεγνός, στον οποίο έπρεπε να σκαρφαλώσουμε για να μπούμε στο μονοπάτι. Στήθηκε ξανά ο εξοπλισμός, αλλά αυτή τη φορά για αναρρίχηση και όχι για κατάβαση. Μετά από αυτό κάναμε μια στάση περιμένοντας να συγκεντρωθούν όλες οι ομάδες. Κάθε ομάδα είχε αντιμετωπίσει διάφορες δυσκολίες, οι οποίες με συνεργασία και ενθάρρυνση προσπελάστηκαν. Κάποιοι κρύωναν, κάποιοι είχαν εξαντληθεί. Οι ομαδάρχες έσπευσαν να μας εφοδιάσουν με αλουμινοκουβέρτες, ενεργειακά gel, φαγητό και υγρά. Πήραμε δυνάμεις και αρχίσαμε μια μακρά πεζοπορία μέσα στη νύχτα. Η νύχτα, η υγρασία, το κρύο, η εξάντληση και το περιορισμένο οπτικό πεδίο περιορίζαν την άνεση και την ταχύτητα στο ρυθμό πορείας. Βοηθοί και αυτόνομοι στήνονταν στα επικίνδυνα σημεία και έλεγχαν τη διάβασή μας. Κάναμε περισσότερη ώρα από την προβλεπόμενη για να φτάσουμε στο καταφύγιο. Τα γαυγίσματα των σκύλων από το διπλανό μαντρί και οι μυρωδιές από τα ψημένα κρέατα επι-





βεβαίωναν ότι η πορεία μας είχε ολοκληρωθεί. Με έντονα τα σημάδια της κούρασης, αλλά και της ηθικής ικανοποίησης πλυθήκαμε, βάλαμε ζεστά ρούχα και απλώθηκαμε στους καναπέδες και τους πάγκους του ζεστού από το αναμμένο τζάκι καταφύγιου. Σε λίγη ώρα τρώγαμε όλοι με όρεξη, συζητούσαμε και πάλι ζωηρά. Η σιγαλιά της νύχτας στη φύση και η κούραση, μας είχαν παρασύρει σε μια σιωπηλή πεζοπορία, αλλά η διάθεση για κουβέντα επανήλθε και πλέον εκδηλώναμε συναισθήματα και εντυπώσεις. Αλλά όχι για πολύ. Η ώρα της κατάκλισης δεν άργησε να έρθει μετά από μία τόσο έντονη και γεμάτη μέρα.

Την επόμενη μέρα ο ουρανός ήταν φωτεινός και εμείς ξεκούραστοι, ευδιάθετοι και πρόθυμοι να διασχίσουμε το δεύτερο φαράγγι. Η αυτοπεποίθηση και η αποφασιστικότητα διακρινόταν έντονα στις κινήσεις και στα χαμόγελα όλων. Ήμουν αποφασισμένη να απολαύσω κάθε λεπτό στο

φαράγγι του Μαυρομάτη με σύμμαχο αυτήν τη φορά την μικρή αλλά σημαντική εμπειρία που απέκτησα και χωρίς την τροχοπέδη του φόβου. Μέσα στο ευχάριστο αυτό κλίμα έπρεπε δυστυχώς να μαζέψουμε τον κατασκηνωτικό εξοπλισμό και να αφήσουμε το καταφύγιο. Η αίσθηση ότι τελειώνει η εκδρομή ήταν διάχυτη και δυσάρεστη, παρόλο που είχαμε μια ολόκληρη μέρα μπροστά μας.

Χαιρετήσαμε τους οικοδεσπότες-διαχειριστές του καταφυγίου, πήραμε ενθύμιο μια μικρή σκόγια και πήραμε το δρόμο για τον οικισμό του Αη-Γιάννη. Εκεί, σε έναν όμορφο ξενώνα, με αυλή όχι πολύ διαφορετική από αυτή ενός χωριάτικου σπιτιού, γεμάτη οπωροφόρα και λουλούδια, παρκάραμε και ντυθήκαμε. Σκαφαλώσαμε στην ανοιχτή καρότσα ενός μεγάλου φορτηγού, και ανεβήκαμε μέχρι την είσοδο του φαραγγιού Μαυρομάτη. Η ομάδα ήταν πιο φτωχή κατά τρία άτομα που επέλεξαν για τους δικούς τους λόγους



[www.katafygiovaliacalda.com](http://www.katafygiovaliacalda.com)

Καταφύγιο  
ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ  
Β ω β ο ύ σ α



Στη θέση «Λάριανη» 3 χλμ. πριν τον οικισμό της Βωβούσας βρίσκεται το καταφύγιο «Βάλια Κάλντα» στο οποίο μπορούν να φιλοξενηθούν 50 άτομα, σε 8 κλινο 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 πνευματική φιλοξενία, ενώ τους βοηθά να γνωρίζουν τις απaráμιλλες ομορφιές του τόπου μας.

Βωβούσα Ζαγορίου Ιωαννίνων  
Βωβούσα: Τηλ. 26560 22200, Ιωάννινα: Τηλ. 26510 29445  
Ι. Βραζιπούλης Κιν. 6977314779, Κ. Γιαννούλης Κιν. 6972403397  
e-mail: [info@katafygiovaliacalda.com](mailto:info@katafygiovaliacalda.com)



ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ 3E ΘΕΡΜΗΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΟΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ WIND



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ DEFILE



ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ  
ΧΩΡΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ / ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ  
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

# Διακήρυξη του Τυρόλου

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1. Τα Αξιώμα- τα και οι Βασι- κές Αρχές της Διακήρυξης του Τυρόλου

### Άρθρο 4. Επίσκεψη σε Ξένες Χώρες

Ως φιλοξενούμενοι σε ξένους πολιτισμούς, θα πρέπει πάντα να φερόμαστε με ευγένεια και μετριοπάθεια προς τους κατοίκους του κράτους - 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.

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 βελτιώνει 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 καμιά περίπτωση δεν πρέπει να προσβάλλουμε 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.

8. Για να ωφεληθούν οι ορεινές κοινότητες οικονομικά, αγοράζουμε τοπικά προϊόντα, εάν αυτό είναι εφικτό, και επωφελούμαστε από τις τοπικές υπηρεσίες.

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.

*Το κείμενο της Διακήρυξης του Τυρόλου, λόγω της μεγάλης έκτασής του, δημοσιεύεται σε συνέχειες στο περιοδικό*



**2917**  
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ  
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ  
RUNNING

Αγάπιος Μπατής  
Παπάφη 170  
Θεσσαλονίκη  
Tel./Fax: 2310 914654  
www.2917.gr



## Πρόγραμμα αναβάσεων Α' Εξαμήνου 2011

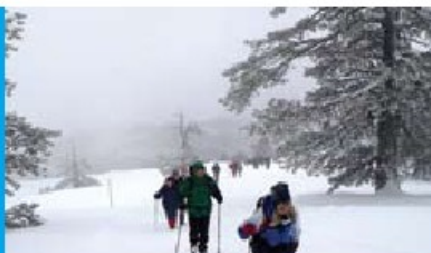


# Ιανουάριος

**9/1/2011 ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ**  
Βαθμός δυσκολίας Α  
Ώρες πορείας 6  
Αρχηγοί: ΚΟΝΤΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ,  
ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ



**16/1/2011 ΠΙΕΡΙΑ Άνω Μηλιά - Πεντε Πύργοι 1.710 μ.**  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Ώρες πορείας 6-7  
Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ



**23/1/2011 ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ 2.249 μ.**  
Κοπή πίτας του ΕΟΣ  
Αρχηγοί: ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ  
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ



**30/1/2011 ΣΕΡΡΕΣ - ΛΑΪΛΙΑΣ κορ. Αλή Μποτούς 1.849 μ.**  
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
Ώρες πορείας 6-7  
Αρχηγός: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ



# Φεβρουάριος

**6/2/2011 ΣΕΛΙ ΒΕΡΜΙΟΥ κορ. Ασούρμπασι**  
1.874 μ.  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Ώρες πορείας 4-5  
Αρχηγοί: ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΡΟΥΛΑ, ΓΙΛΕΚΗ  
ΦΙΛΙΩ



**13/2/2011 ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ κορ. Πρ.**  
Ηλίας 2.523 μ.  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Ώρες πορείας 4  
Αρχηγός: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ



**20/1/2011 α' ομάδα ΜΠΑΡΜΠΑΛΑΣ 1.847**  
μ. (χειμερινή), β' ομάδα Κρεβάτια 1.000 μ.  
από Αγ. Τριάδα  
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
Ώρες πορείας 6-7  
Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΟΡΕΓΑΣ  
ΒΑΣΙΛΗΣ



**27/2/2011 ΒΕΛΒΕΝΤΟ ΚΟΖΑΝΗΣ**  
Κοινή ανάβαση συλλόγων περιφερείας  
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα  
Αρχηγοί: ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ



# Μάρτιος

**5-6-7/3/2011 ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ  
ΓΙΑΝΝΕΝΑ - ΤΟΜΑΡΟΣ -ΧΑΡΑΔΡΑ  
ΚΟΥΒΑΡΑ**

**Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα  
Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,  
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΜΑΚΗΣ**



**13/3/2011 ΟΛΥΜΠΟΣ - ΒΟΥΛΓΑΡΑ 1.689 μ.**

**Βαθμός δυσκολίας Β-Γ**

**Ώρες πορείας 6-7**

**Αρχηγοί: ΤΟΡΕΓΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΤΖΗΜΑΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ**



**19-20/3/2011 ΚΕΟΑΧ - ΒΡΥΣΟΠΟΥΛΕΣ**

**1.800 μ. Άγ. Αντώνιος 2.817 μ. -Σκολιό**

**2.911 μ. Χειμερινή ανάβαση**

**Βαθμός δυσκολίας Γ-Δ**

**Αρχηγοί: ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ  
ΕΚΤΟΡΑΣ, ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ**



**25-26-27/3/2011 ΠΡΕΣΠΕΣ**

**Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα**

**Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,  
ΚΟΥΣΒΕΛΑΡΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ**



# Απρίλιος

**3/4/2011 ΚΙΣΣΑΒΟΣ Πρ. Ηλίας 1.979 μ.**  
**Βαθμός δυσκολίας Β**  
**Ώρες πορείας 6-7**  
**Αρχηγοί: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ,**  
**ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ**



**10/4/2011 ΟΛΥΜΠΟΣ ΓΚΟΡΤΣΙΑ -**  
**ΣΤΡΑΓΓΟΣ- ΓΟΥΜΑΡΟΣΤΑΛΙ - ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ**  
**ΣΠ. ΑΓΑΠΗΤΟΣ - ΠΡΙΟΝΙΑ (διάσχιση)**  
**Βαθμός δυσκολίας Β-Γ**  
**Ώρες πορείας 7**  
**Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ**  
**ΜΑΚΗΣ**



**17/4/2011 ΣΕΡΡΕΣ ΑΓΓΙΣΤΡΟ 1.294 μ.**  
**Βαθμός δυσκολίας Β**  
**Ώρες πορείας 6**  
**Αρχηγοί: ΚΑΡΑΤΖΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΓΙΛΕΚΗ**  
**ΦΙΛΙΩ**



**22-23-24-25/4/2011 ΠΑΣΧΑ ΛΕΥΚΑΔΑ**  
**Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα**  
**Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,**  
**ΚΟΥΣΒΕΛΑΡΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ**





## Μάιος

1/5/2011 ΜΠΕΛΕΣ ΑΝΩ ΠΟΡΟΪΑ κορ.  
Καρτάλι 2.030 μ.  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Ώρες πορείας 6-7  
Αρχηγοί: ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΡΟΥΛΑ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ  
ΤΑΣΟΣ



8/5/2011 ΜΙΚΡΗ ΤΖΕΝΑ από Νότια 2.182 μ.  
Βαθμός δυσκολίας Β  
Ώρες πορείας 7  
Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,  
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΜΑΚΗΣ



14-15/5/2011 ΞΑΝΘΗ Γυφτόκαστρο  
-Αχλάδ Τσαλ 1.490 μ.  
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα  
Αρχηγοί: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΠΑΝΑ ΣΟΦΙΑ



22/5/2011 ΟΛΥΜΠΟΣ Βρυσσπούλες 1.800  
μ. - Καλόγερος 2.701 μ. - Μεταμόρφωση  
2.587 μ. - Καρυές 480 μ. (διάσχιση)  
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ  
Ώρες πορείας 8-9  
Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ,  
ΚΟΥΤΣΟΝΙΚΟΛΑΣ Κ.



28-29/5/2011 ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ  
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα  
Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,  
ΜΕΧΑΝΕΤΖΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ



# Ιούνιος

6/5/2011 ΠΕΤΕΡΝΙΚ από Προμάχους  
1.755 μ.

Βαθμός δυσκολίας Β

Ώρες πορείας 7-8

Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ  
ΤΑΣΟΣ



11-12-13/6/2011 ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ  
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ - ΜΠΟΡΟΒΙΤΣ

Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα

Αρχηγοί: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΚΟΝΤΡΑΣ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ



18-19/6/2011 ΝΙΓΡΙΤΑ

Βορειοελλαδική συνάντηση

Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα

Αρχηγοί: ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ



26/6/2011 ΟΛΥΜΠΟΣ - ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ

ΟΡΛΙΑ από Καρίτσα

Βαθμός δυσκολίας Α-Β

Ώρες πορείας 6

Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΟΡΕΓΑΣ  
ΒΑΣΙΛΗΣ



## Υπόμνημα Οδηγίες

### Σε κάθε εξόρμηση...

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

### ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

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

Στη διάρκεια της πορείας ο ρυθμός του

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

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

### ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

# A

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

# B

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

# Γ

Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

# Δ

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

# Μετέωρα

## Ένα μοναδικό τοπίο

### Η ιστορία των Μετεώρων

Τα Μετέωρα είναι ένα σύμπλεγμα από τεράστιους σκοτεινόχρωμους βράχους που υψώνονται έξω από την Καλαμπάκα, κοντά στα πρώτα υψώματα της Πίνδου και των Χασίων. Τα μοναστήρια των Μετεώρων, που είναι χτισμένα στις κορυφές κάποιων από τους βράχους, είναι σήμερα το δεύτερο πλέον σημαντικό μοναστικό συγκρότημα στην Ελλάδα, ύστερα από το Άγιο Όρος. Από τα τριάντα που υπήρξαν ιστορικά, σήμερα λειτουργούν μόνο έξι, τα οποία από το 1988 περιλαμβάνονται στον κατάλογο μνημείων παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO.

Η δημιουργία του γεωλογικού τοπίου, αν και έχει κατά καιρούς απασχολήσει πολλούς Έλληνες και ξένους γεωλόγους, δεν έχει ακόμη ξεκάθαρα ερμηνευθεί. Είναι ενδιαφέρον το ότι ούτε η ελληνική μυθολογία ούτε οι αρχαίοι Έλληνες αλλά και ούτε ξένος ιστορικός έχει αναφερθεί στο χώρο αυτό.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Γερμανού γεωλόγου Φίλιπσον, που επισκέφτηκε την Ελλάδα στα τέλη του 19ου αιώνα, η δημιουργία αυτών των τεράστιων ογκολίθων οφείλεται σ' ένα δελτοειδή κώνο από ποταμίσιους ογκόλιθους και ασβεστο-

Η δημιουργία του γεωλογικού τοπίου δεν έχει ακόμη ξεκάθαρα ερμηνευθεί



## Τα Μετέωρα διέσωσαν στη διάρκεια της Τουρκοκρα- τίας μνημεία του πολιτι- σμού και έργα της μεταβυζαντι- νής τέχνης

λιθικά πετρώματα, που για εκατομμύρια χρόνια χύνονταν σε θαλάσσια έκταση που κάλυπτε τότε τη Θεσσαλία. Οι γεωλογικές μεταβολές των αιώνων ανύψωσαν και αποσφηνώσαν το τμήμα αυτό όταν αποτραβήχτηκαν τα νερά στο Αιγαίο. Έτσι αργότερα, κατά την τριτογενή περίοδο, όταν διαμορφώθηκαν οι αλπικές πτυχώσεις της οροσειράς της Πίνδου, αποκόπηκε αυτός ο κώνος από τη συμπαγή μορφή του, δημιουργώντας επιμέρους μικρότερους, αυτούς που υφίστανται σήμερα, και ανάμεσά τους την κοιλάδα του Πηνειού ποταμού.

Το άγριο και απροσπέλαστο τοπίο αποτέλεσε πρόσφορο χώρο για τους χριστιανούς ασκητές που εγκαταστάθηκαν στην περιοχή σε χρονολογία που δεν είναι ακριβώς γνωστή. Κατά διάφορες γνώμες βυζαντινολόγων υποστηρίζεται ότι ξεκίνησε πριν από το 11ο αιώνα. Άλλες ιστορικές όμως πληροφορίες αναφέρουν ως πρώτο ασκητή οικιστή κάποιον Βαρνάβα, που το 950-970 ίδρυσε τη πολύ παλιά Σκήτη του Αγίου Πνεύματος. Ακολούθησαν η ίδρυση της Μεταμόρφωσης (1020) από κάποιον Κρητικό μοναχό Ανδρόνικο και το 1160 ιδρύεται η Σκήτη Σταγών ή Δούπιανη. Μετά από 200 χρόνια, ο ασκητής

Βαρλαάμ ιδρύει το Μοναστήρι των Τριών Ιεραρχών και των Αγίων Πάντων και αργότερα άγνωστοι ιερωμένοι δημιούργησαν τα Μοναστήρια Αγίας Τριάδος, του Αγίου Στεφάνου, της Υπαπαντής, του Ρουσάνου ή Αρσάνου, του Αγίου Γεωργίου του Μανδηλά, του Αγίου Νικολάου του Αναπαυσά, της Παναγίας της Μήκανης, των Αγίων Θεοδώρων, του Αγίου Νικολάου του Μπάντοβα, των Αγίων Αποστόλων, του Αγίου Γρηγορίου, του Αγίου Αντωνίου, του Παντοκράτορα, της Αγίας Μονής, του Προδρόμου, της Μονής Υψηλοτέρας ή Καλλιγράφων, του Μοδέστου, της Αλύσεως, του Αποστόλου Πέτρου, του Αγίου Δημητρίου, του Καλλιστράτου, του Ταξιαρχών και του Ιωάννου του Μπουνηλά.

Το όνομα Μετέωρα αποδίδεται στον κτήτορα της μονής Μεγάλου Μετεώρου, τον Άγιο Αθανάσιο τον Μετεωρίτη, ο οποίος ονόμασε «Μετέωρο» τον Πλατύ Λίθο, στον οποίο ανέβηκε πρώτη φορά το 1344. Γενικά η μοναστική ζωή στα Μετέωρα σημείωσε ύφεση στα χρόνια της παρακμής και της πτώσης της βυζαντινής αυτοκρατορίας και της συνακόλουθης οθωμανικής κατάκτησης της Θεσσαλίας το 1393. Ωστόσο από τα τέλη του 15ου αιώνα και κυρίως τον 16ο αιώνα, τα Μετέωρα



ρα γνωρίζουν τη μεγαλύτερή τους ακμή, καθώς ιδρύονται νέες μονές, καθολικά και μοναστηριακά κτίσματα, τα οποία κοσμούνται με απaráμιλλης τέχνης αγιογραφίες.

Με την πάροδο του χρόνου η μοναστηριακή αυτή πολιτεία άρχισε να ενισχύεται με μοναχούς, για να φθάσει στο απόγειο της ακμής της γύρω στον 17ο αιώνα. Όμως από την εποχή αυτή αρχίζει και η παρακμή, με αποτέλεσμα σήμερα να λειτουργούν μόνο τα μοναστήρια της Μεταμόρφωσης, του Βαρλαάμ, του Αγίου Νικολάου του Αναπαυσά, του Ρουσάνου, της Αγίας Τριάδος και του Αγίου Στεφάνου καθώς και κάποια τμήματα ορισμένων άλλων, ενώ τα υπόλοιπα έχουν εξαφανισθεί.

Τα Μετέωρα λόγω και της μορφολογίας τους, προσέφεραν στη διάρκεια της Τουρκοκρατίας ιδανικό καταφύγιο για τον μοναχισμό και διέσωσαν μνημεία του πολιτισμού και έργα της μεταβυζαντινής τέχνης. Στις αρχές του 19ου αιώνα πολλά μοναστήρια λεηλατήθηκαν από τον στρατό του Αλή Πασά.

Στη δεκαετία του 1920 λαξεύτηκαν κλίμακες και σήραγγες στους βράχους, καθιστώντας τις μονές προσβάσιμες από το γειτονικό οροπέδιο κι έτσι η παραδοσιακή μέθοδος επικοινωνίας και ανε-

φοδιασμού των μονών με ανεμόσκαλες, σκοινιά, τροχαλίες και καλάθια, σταδιακά εγκαταλείφθηκε.

#### Η ιστορία της αναρρίχησης στα Μετέωρα

Κάνοντας μια ιστορική αναδρομή της αναρρίχησης στα Μετέωρα συναντούμε στους αρχαίους χρόνους τους κατοίκους της περιοχής να καταφεύγουν σε δύσβατους βράχους με σκοπό την προστασία τους από τις επιθέσεις των διαφόρων ληστών και πειρατών της εποχής. Αργότερα στα βυζαντινά χρόνια πολλές σπηλιές των βράχων είχαν μετατραπεί σε σκήτες από τους ασκητές της εποχής. Οι σκήτες αυτές απαιτούσαν κάποιο είδος αναρρίχησης για να τις προσεγγίσει κανείς, δύσκολης ακόμα και για τα σημερινά δεδομένα. Οι ντόπιοι επιχειρούσαν και κατάφερναν αναβάσεις στους βράχους των Μετεώρων, δημιουργώντας και τα αντίστοιχα έθιμα, όπως αυτό του Αγ. Γεωργίου του μαντηλά και του Αγίου Πνεύματος. Τους καλοκαιρινούς μήνες του 1975 έρχεται στα Μετέωρα ο Dietrich Hasse μαζί με τον φίλο του επαγγελματία φωτογράφο-ορειβάτη Heinz Lotar Stutte. Αυτός ο μεγάλος και διάσημος αναρριχτής δίνει στην αναρρίχηση των Μετεώρων την αθλητική μορφή της όπως την ξέρουμε σήμερα. Από

Από το 1975 έως και το 1985 οι Hasse και Stutte -πατέρες της αναρρίχησης στα Μετέωρα- ανοίγουν παραπάνω από 200 διαδρομές

**ergo one**  
Τεχνική κατασκευαστική

Πάτσιος Λάζαρος

- Ανακαινίσεις
- Διαμορφώσεις
- Επισκευές
- Κατασκευές
- Επεκτάσεις



1<sup>ος</sup> Μαΐου 3 Θεσ/νίκη 56430 Τηλ.: 2310 640 552 κιν.: 6972 773 132

**Αξιόλογες προσπάθειες προβολής της αναρρίχησης και του τόπου γίνονται από παλιούς και νέους αναρριχητές, που αγαπούν τόσο το άθλημα όσο και την περιοχή των Μετεώρων**

εκείνο το καλοκαίρι και για μια δεκαετία άνοιξαν οι περισσότερες διαδρομές, ένα κατόρθωμα χάρη στο οποίο οι Hasse και Stutte θεωρούνται οι πατέρες της αναρρίχησης στα Μετέωρα.

#### **Οι Έλληνες αναρριχητές**

Από το 1975 έως και το 1985 οι Hasse και Stutte ανοίγουν παραπάνω από 200 διαδρομές, ενώ το 1977 εκδίδουν τον πρώτο αναρριχητικό οδηγό. Την εποχή εκείνη αρχίζουν και οι πρώτες επισκέψεις αναρριχητών τουριστών στην περιοχή, κάτι που αποτέλεσε κίνητρο για τους νέους της περιοχής να ασχοληθούν με την αναρρίχηση. Οι Αν. Τζέλιος, οι αδερφοί Σκαρλάτου, ο Σ. Αθανασίου με αρχηγό τον Άρη Μητρονάτσιο έφτασαν σε μεγάλο επίπεδο και μάλιστα το 1979, σε συνεργασία με τον ΣΕΟ Θεσσαλονίκης, δημιουργούν στο Καστράκι παράρτημα με την επωνυμία Συνδεσμος Ελλήνων Ορειβατών Καστρακίου.

Τη δεκαετία του '80 οι επισκέψεις Ελλήνων και ξένων αναρριχητών στο πεδίο των Μετεώρων αυξήθηκαν κατακόρυφα. Το 1985 δημιουργείται στη Γερμανία και την Αυστρία το Meteora Climbing Fun Club από τους Hasse και Stutte, ένας σύλλογος στον οποίο έδινε κάποιο χρηματικό ποσό και μπορούσε να προμηθευτεί ασφάλειες αξίας διπλάσιας του ποσού που πρόσφερε για το άνοιγμα διαδρομών στα Μετέωρα.

Το 1986 εκδίδεται ο 2ος Αναρριχητικός Οδηγός, ενώ την ίδια χρονιά οργανώνεται στα Μετέωρα η 1η Πανευρωπαϊκή Αναρριχητική Συνάντηση με τη συμμετοχή κορυφαίων αναρριχητών της εποχής.

Το 1989 ιδρύεται η Ορειβατική Λέσχη Καλαμπάκας, περικλείοντας στους κόλπους της όλους τους παλιούς αναρριχητές της περιοχής, ενώ μέσω των σχολών της ανέδειξε πολλούς νέους αναρριχητές, που κατέκτησαν πολλές διακρίσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό, όπως ο Ν. Γάζος, οι αδερφοί Θεοδώρου, οι Χ. Μπαταλογιάννης, Β. Μπάτζιος, Γ. Βαίου κ.ά.

Το 1993 συνεδρίασε στα Μετέωρα η Επιτροπή Ορειβατικής Ασφαλείας της Παγκόσμιας Ορειβατικής Ένωσης (UIAA). Από το 1993 κάθε Σεπτέμβριο διοργανώνεται στα Μετέωρα η Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση μετά από αίτημα της πλειονότητας των ελληνικών ορειβατικών συλλόγων.

Το 2000 κυκλοφορεί ο 3ος Αναρριχητικός Οδηγός από τους Hasse και Stutte, το κύκνειο άσμα των δύο μεγάλων αναρριχητών.

Ο καιρός του Hasse και της άνθισης των Μετεώρων έχει περάσει ανεπιστρεπτή. Ο αριθμός των επισκεπτών έχει μειωθεί. Τα μονοπάτια γίνονται κάθε εποχή όλο και πιο δυσπρόσιτα. Τα Μετέωρα μάς χρειάζονται...

Αξιόλογες προσπάθειες προβολής της αναρρίχησης και του τόπου γίνονται μέσω του internet από παλιούς και νέους αναρριχητές, που αγαπούν τόσο το άθλημα όσο και την περιοχή των Μετεώρων. Σας προτείνουμε να επισκεφτείτε τα παρακάτω site:

- <http://www.climbing-at-meteora.com/αρχική.html>
- meteora climbing friends on facebook

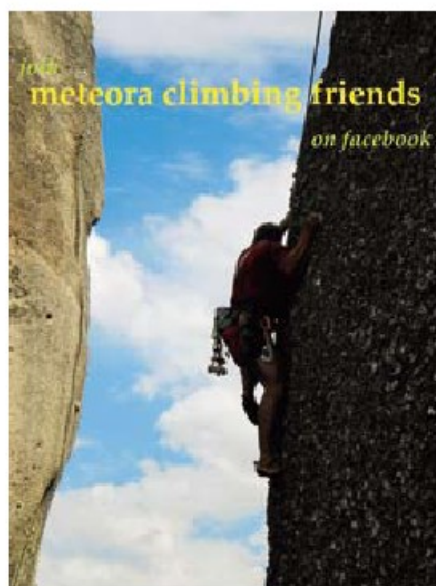
Από την άλλη είναι πολύ σημαντική και η συμβολή μας ως επισκέπτες. Ένας τόπος που όλοι αγαπάμε και μας προσφέρει τόσες χαρές και συγκινήσεις θα πρέπει αν μη τι άλλο να αποτελεί αντικείμενο φροντίδας. Η καθαριότητα, η καταγραφή των νέων διαδρομών ακόμα και ο καθαρισμός των μονοπατιών αφορά όλους μας.

**Σοφία Πανά**

Πηγές

<http://en.wikipedia.org/wiki/Meteora>

[www.kalampaka.com](http://www.kalampaka.com), άρθρο του Κ. Λιόλου, στέλεχους σχολών ορειβασίας της ΕΟΟΑ



## Από τις λίμνες του Σκρα στα Μεγάλα Λειβάδια του Πάικου

Πριν από πολύ καιρό έπρεπε να γράψω αυτές τις γραμμές, στο τόσο καλαισθητό έντυπο του ΕΟΣ, γι' αυτήν την ορειβατική εξόρμηση που κάναμε 66 άτομα στις 16 Μαΐου 2010. Η χαρά όσων πήραν μέρος σ' αυτήν την διαδρομή θα μου μείνει αξέχαστη. Ξεκινήσαμε από ένα υψόμετρο 400 περίπου μέτρων, ανεβήκαμε στα 1.400 και κατεβήκαμε στο χωριό σε υψόμετρο 1.200 μ. Μερικοί ανεβήκαμε σε μια διπλανή κορυφή με κεραίες του ΟΤΕ στα 1.500, απ' όπου απολαύσαμε μια θαυμάσια θέα. Δεν πρέπει να παραλείψω τους μεζέδες της ταβέρνας του κοινοτικού ξενώνα «Νικόπολη», όταν έφτασαν οι τελευταίοι κατά τις 6 το απόγευμα.

Η ορειβατική αυτή διαδρομή γίνεται πρώτη φορά. Δεν έχει γίνει στο παρελθόν. Περπατήσα-

με μονοπάτια και δασικούς δρόμους, όμως, από μερικά της σημεία, στο παρελθόν, λίγοι έχουν περάσει. Η χάραξη της διαδρομής αυτής μου μπήκε σαν ιδέα όταν θέλησα να συνδέσω το εκπληκτικό από ομορφιά τοπίο των καταρρακτών του Σκρα με το χωριό Μεγάλα Λειβάδια, που από μικρός η ιστορία του ασκούσε πάνω μου μια γοητεία. Την ιδέα μου την εκμυστηρεύτηκα στον Γιάννη τον Κυριαζή, την δέχτηκε αμέσως, και ξεκινήσαμε την προεργασία. Όταν για πρώτη φορά πήγαμε στους καταρράκτες, ο Γιάννης ενθουσιάστηκε και άρχισε να οργανώνει στη σκέψη του το τι θα γίνει στο τέλος, μέχρι και το πού θα βρούμε ταβέρνα για φαγητό ενδιαφερόταν. Πήγαμε και ρωτήσαμε κατοίκους των κοντινών χωριών, Κούπα και Σκρα, μήπως μπορούν να μας βοηθήσουν με πληροφορίες για το πώς θα φτάσουμε στο στό-

Για να χαράξουμε αυτή τη διαδρομή συνδυάσαμε το πείσμα, τη χαρά του παιχιδιού και τη σιγουριά ότι θα τα καταφέρουμε





Υπάρχει ένας  
εξαιρετικά  
γοητευτικός  
συνδυασμός  
από αλλη-  
πάλληλους  
μικρούς  
καταρράκτες  
κάτω από  
πυκνή σκιά

χο μας, δηλαδή στο χωριό, αλλά μας απέτρεπαν λέγοντάς μας ότι είναι πολύ μακριά. Δεν μπορούσαμε να φανταστούμε πόσες προσπάθειες θα κάναμε για να τελειώσουμε τη διαδρομή. Αποδείχτηκε στην πορεία ότι συνδυάζαμε το πείσμα, τη χαρά του παιχνιδιού και τη σιγουριά ότι θα τα καταφέρουμε.

Στην αρχή είχαμε για βοηθό μια πυξίδα και η κατεύθυνση μας ήταν Νοτιοδυτικά, πηγαίναμε σωστά. Τα πρώτα από τα 15 περίπου χλμ. δεν χρειάστηκε να τα διορθώσουμε, αλλά μετά από κάποιο σημείο καταλαβαίναμε ότι δεν πετυχαίνουμε το στόχο μας. Πήγαμε σε αρκετές κορφές με καλή θέα στον ορίζοντα, αλλά δεν ήμασταν στη σωστή πορεία. Ούτε και οι δασεργάτες ούτε και ένας βοσκός που συναντήσαμε κάποιες φορές μας βοήθησαν. Μεγάλο εμπόδιο ήταν και οι καταρρακτώδεις βροχές και οι κεραυνοί και ιδι-

αιτερα η ατμοσφαιρική μας στον προσανατολισμό, αλλά εμείς δεν το βάζαμε κάτω. Το Πάικο είναι ήμερο βουνό, δεν υπάρχει λόγος να φοβηθείς, γιατί το πυκνό δασικό δίκτυο σε οδηγεί σε χωριά που τα βλέπεις. Τα Μεγάλα Λειβάδια όμως δεν φαίνονται, γιατί οι γύρω κορφές το κλείνουν. Κάποια φορά ξεκινήσαμε ανάποδα, δηλαδή από το τέλος της διαδρομής προς τα κάτω, μήπως και συναντήσουμε τα σημάδια της αρχής της διαδρομής, δεν καταφέραμε τίποτα. Ούτε και το ανεβοκατέβασμα που δυο φορές έκανα με το ποδήλατο για τον ίδιο σκοπό βοήθησε στο να τελειώσουμε τη χάραξη. Η αποφασιστική βοήθεια ήρθε όταν προμηθεύτηκα GPS. Χάραξα σ' αυτό τη νοητή ευθεία γραμμή και αφού μας μπέρδευαν δυο δασικοί δρόμοι, στο τέλος πετύχαμε το στόχο και μήκκη η ανάβαση στο πρόγραμμα του συλλόγου. Δεν πρέπει όμως να παραλείψω τη σημαντική βοήθεια που μας έδωσε σε κάποια ανάβαση ο έμπειρος στο βουνό Νίκος Πετρούδης.

Όταν, τέλος, η ανάβαση μήκκη στο πρόγραμμα και είδαμε τη μεγάλη συμμετοχή, μας κατέλαβε μια σχετική ανησυχία για το πώς θα αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες τις πρώτες δυσκολίες με τα πολλά νερά που είχε ο χώρος των Καταρρακτών. Όμως και αυτή δυσκολία μετατράπηκε σε απόλαυση καθώς εντάχθηκε στην ομορφιά του τοπίου. Γιατί, πραγματικά, υπάρχει ένας εξαιρετικά γοητευτικός συνδυασμός από αλληπάλληλους μικρούς καταρράκτες κάτω από πυκνή σκιά που κάνουν καστανιές καρυδιές, αγριοφουντουκιές, οξιές, βελανιδιές, πλατάνια, σκοίνα κλπ. Και στο τέρμα του χώρου των Καταρρακτών συναντάς έναν σπάνιο «τοιχο» από ανάγλυφα φύλλα, ρίζες, και μικρούς κορμούς της χλωρίδας που μετατράπηκαν σε σταλακτίτες στο πέρασμα των αιώνων. Αφού λοιπόν απολάυσουμε για αρκετή ώρα αυτό το τοπίο, μήκκαμε στην ορειβατική διαδρομή των 16 χλμ. που την είχαμε καλοσημαδέψει και την περπατήσαμε, χωρίς κανένα πρόβλημα, 60 άτομα. Για τον Γιάννη και για μένα ήταν μια μεγάλη ικανοποίηση.

Με τον Γιάννη όμως δεν τελειώσαμε. Ανεβήκαμε μια φορά από το χωριό Κωνσταντία σε μια από τις κορφές του Πάικου και τώρα παιδεύομαστε να χαράξουμε, πάλι στο Πάικο, μια διαδρομή από τη Λίμνη Μεταλλείου σε δυο από τις κορφές του βουνού. Και αυτό που ετοιμάζουμε, είμαστε σίγουροι, θ' αρέσει. Καλό μας κουράγιο.



## ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ Ένα λαβωμένο βουνό, που λίγοι γνωρίζουν καλά

Ο Χορτιάτης σαν βουνό (υψόμετρο 1.201 μ.) είναι δίπλα μας, είναι βουνό της Θεσσαλονίκης, είναι τόσο κοντά μας όσο και απόμακρο, γιατί δεν το προσέξαμε ποτέ. Θαρρείς αγναντεύοντάς το ότι είναι εύκολο με μία ανάσα να φθάσεις στην κορυφή του. Κι όμως, δεν είναι ακριβώς έτσι τα πράγματα. Λίγοι ορειβάτες, πεζοπόροι και μη, γνωρίζουν καλά το Χορτιάτη και τα πολλά όμορφα μονοπάτια του, τα οποία διατηρούν και σήμερα αρκετά στοιχεία από την παλιά τους αίγλη, παρά τη συστηματική κακοποίησή τους από τροχοφόρα πάσης φύσεως κάτω από το αδιάφορο βλέμμα των υπευθύνων.

Θα μπορούσε να πει κανείς χωρίς υπερβολή ότι ο Χορτιάτης έχει εγκαταλειφθεί από τους αρμό-

διους, και όχι μόνο, στην καταστροφική manía κάποιων μηχανόβιων, που με τα δίτροχα και τετράτροχα "αγωνιστικά" τους βγάζουν προφανώς τα απωθημένα τους, αδιαφορώντας για τη ζημιά που προκαλούν σε ό,τι απέμεινε σ' αυτό το όμορφο βουνό.

Την καταστροφική εικόνα συμπληρώνουν οι κυνηγοί τόσο με τα τζιπ τους, όσο και με την επιμονή τους να στήνουν καρτέρι μέσα στα μονοπάτια, από τα οποία διέρχονται πεζοπόροι ακόμα και σε ζώνες απαγορευμένες για κυνήγι, ενώ γνωρίζουν κι αυτοί κι εμείς ότι δεν έχει απομείνει στη φύση, και ιδιαίτερα στο Χορτιάτη, ούτε κοκκινολαίμη. Το κακό ολοκληρώνουν οι άπειρες κεραίες, οι οποίες είναι ασύμβατες με το φυσικό περιβάλλον και εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους για

Πριν από λίγες δεκαετίες, ο Χορτιάτης αναλογικά αποτελούσε για τον ορειβάτη – πεζοπόρο ό,τι αποτελεί για εμάς σήμερα ο Όλυμπος



την υγεία των περιοίκων. Το ευτύχημα είναι ότι αναμένεται, ελπίζουμε σύντομα, η απομάκρυνσή τους λόγω αντικαταστάσεώς τους από ψηφιακή τεχνολογία. Μακάρι, διότι στο Χορτιάτη πρόκειται στο άμεσο χρονικό διάστημα να εγκαταστήσει ο Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης το καταφύγιό μας.

Πριν από λίγες δεκαετίες, όπως προκύπτει από το πλούσιο αρχειακό υλικό του Ε.Ο.Σ., ο Χορτιάτης αναλογικά αποτελούσε για τον ορειβάτη – πεζοπόρο ό,τι αποτελεί για εμάς σήμερα ο Όλυμπος. Ήταν ιδανικός προορισμός ακόμη και για διήμερες ή και τριήμερες ορειβατικές εξορμήσεις. Είχε πλούσια βλάστηση, πολλά άγρια ζώα, λύκους, τσακάλια, αλεπούδες, αγριογούρουνα, λαγούς κτλ. Σήμερα έχουν απομείνει λίγα αγριογούρουνα, που υφίστανται λυσσαλέο κυνήγι, και ίσως να ξεμυτίζει κάπου κάπου καμιά αλεπού, όσο για λαγούς είναι αμφίβολο εάν έχει απομείνει κανένας. Για πέρδικες δε, ούτε λόγος.

Η βλάστηση του Χορτιάτη παραμένει μέχρι σήμερα ικανοποιητική. Μπορεί ο διαβάτης να παρατηρήσει τον μάταιο αγώνα που δίνουν πολλά αιωνόβια δένδρα να κρατηθούν στη ζωή, καστανιές, οξυές, βελανιδιές κτλ. Το ίδιο ισχύει και για τα γέρικα οπωροφόρα δένδρα, κυρίως τις κερασιές, που με τα άμορφα ξερά κλαδιά τους μοιάζουν σαν νεκροί όρθιοι φύλακες του βουνού. Ευτυχώς, η άγρια βλάστηση ανανεώνεται συνεχώς και δεν φαίνεται να υπάρχει άμεσος κίνδυνος να χαθεί το δάσος.

Σ' αυτό το γνωστό – άγνωστο βουνό λοιπόν, μπορεί να πεζοπορήσει κανείς όσο θέλει και όσο αντέχει, από μία ώρα μέχρι δέκα και πλέον ώρες. Αυτό είναι το μεγαλείο του Χορτιάτη. Υπάρχουν αναρίθμητες διαδρομές και μονοπάτια, καθώς και διάφορα σημεία εκκίνησης, για τα οποία μπορεί εύκολα να πληροφορηθεί όποιος το επιθυμεί.

Ιδιαίτερη εντύπωση προκαλούν στον πεζοπόρο τα ερείπια του βυζαντινού μονοπατιού και τα αρκετά απομεινάρια από το πετρόστρωτο μονοπάτι (καλντερίμι) που συναντάμε σε αρκετά σημεία, ανεβαίνοντας από το χωριό προς το καταφύγιο του Σ.Ε.Ο. Πόσο ωραίο θα ήταν να ξαναγίνει το καλντερίμι όπως ήταν στην εποχή της δόξας του!

Το ίδιο εντυπωσιακά είναι και τα ερείπια των φυσικών παγοποιείων που λειτουργούσαν πριν από πολλά χρόνια στη ίδια περιοχή, όταν τα χιόνια και τα νερά του Χορτιάτη ήταν άφθονα. Ταυτόχρονα, οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες της εποχής εκείνης ευνοούσαν την κατασκευή πάγου με φυσικό τρόπο και αυτό αποτελούσε στοιχείο βιοπορισμού για τους απασχολούμενους σ' αυτή την εργασία.

Για το χωριό Χορτιάτης πολλά μπορούμε να πούμε, εδώ όμως ας υπογραμμίσουμε με σεβασμό μόνο το γνωστό ως «Ολοκαύτωμα του Χορτιάτη» από τους Γερμανούς ναζί στις 2 Σεπτεμβρίου του 1944 με 149 ανθρώπινα θύματα. Πρόκειται για μια από τις πολλές θηριωδίες που διέπραξαν στην πατρίδα μας, όπως στο Δίστομο, τα Καλάβρυτα και πολλά άλλα μέρη.

Σήμερα το βουνό Χορτιάτης με τις όμορφες δασώδεις εκτάσεις του και τα ωραία μονοπάτια του πρέπει οπωσδήποτε να προστατευθεί και να διασωθεί. Είναι ο τόπος μας. Έχει ανάγκη από το ενδιαφέρον όλων μας, και κυρίως αυτών που με τις αποφάσεις τους, λόγω της αρμοδιότητάς τους, μπορεί να επέλθει αναστροφή της καταστροφικής εικόνας του Χορτιάτη.

Τρόποι υπάρχουν πολλοί και πόροι μπορούν να εξευρεθούν, αρκεί η καλή διάθεση των υπευθύνων και λίγο μυαλό.

**Μπούρας Βασίλης**  
Μέλος του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης



[www.eosthessalonikis.gr](http://www.eosthessalonikis.gr)

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

# 24ος Μαραθώνιος Ολύμπου: Ένας αγώνας για... αποφασισμένους

Άλλος ένας ορειβατικός μαραθώνιος του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης πέρασε στην ιστορία. Ένας αγώνας - θρίλερ για τους διοργανωτές, αφού μέχρι και λίγες ώρες πριν από την έναρξη ο καιρός ήταν απαγορευτικός.

Καταρακτώδης βροχή στο Λιτόχωρο και τη γύρω περιοχή, χιονόνερο και χαμηλές θερμοκρασίες στα Ζωνάρια, ηρωικοί εθελοντές μουσκεμένοι στην Πετρόστρουγκα, τη Σκούρτα, τον Κάκκαλο, τον Σπήλιο Αγαπητό και τους άλλους σταθμούς, αγωνία στην οργανωτική επιτροπή μέχρι αργά το βράδυ του Σαββάτου, παραμονή του αγώνα. Οι δρομείς, αποφασισμένοι να τρέξουν, προσέρχονται στη γραμματεία να παραλάβουν τη διαπίστευσή τους, έτοιμοι για όλα! Η πρόγνωση ότι την επόμενη μέρα ο καιρός θα ήταν καλός δεν κατάφερε να καθησυχάσει κανέναν, μέχρι το πρωί της Κυριακής στην αφετηρία, όταν ήταν πλέον βέβαιο ότι οι συνθήκες ήταν πράγματι καλές. Έτσι ο αγώνας ξεκίνησε κανονικά και ολοκληρώθηκε χωρίς προβλήματα. Από τους 360 αθλητές που δήλωσαν συμμετοχή έτρεξαν 275 και τερμάτισαν 260.

Τα αποτελέσματα στις 3 κατηγορίες και το ειδικό έπαθλο είναι τα εξής:

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

1. ΓΙΑΤΣΕΚ ΜΠΟΓΚΟΤΣ	04:06:45.753
2. ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ	04:25:36.858
3. ΠΑΠΑΗΛΙΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	04:27:26.091
4. ΣΤΕΦΑΝΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	04:38:57.901
5. ΒΕΝΕΤΙΚΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	04:50:16.308
6. SLAWOMIR MATRAS	04:51:08.115

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. ΠΑΠΟΥΝΙΔΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ	05:19:28.823
2. ΜΑΛΙΜΠΟΡΣΚΑ ΙΡΕΝΑ	05:29:49.716
3. ΚΑΡΠΟΥΖΑ ΒΙΚΥ	05:34:18.716
4. ΜΑΤΘΑΙΟΥ ΑΜΑΛΙΑ	05:39:23.515
5. ΤΣΟΥΚΑΝΕΛΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	06:16:23.315
6. ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΒΙΡΠΝΙΑ	06:31:14.297

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 55 ΕΤΩΝ

1. ΜΠΑΡΤΖΙΩΚΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	05:19:02.497
2. ΒΛΑΧΟΔΗΜΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	05:50:49.411
3. ΓΕΡΟΜΙΧΑΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	05:53:37.118
4. ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	06:40:30.868
5. ΠΟΛΑΤΟΓΛΟΥ ΧΑΡΙΤΩΝ	06:44:30.973
6. ΤΣΙΡΙΚΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	07:06:03.105

Το κύπελλο «**Τάσος Κιορπές**» για τον νεότερο αθλητή απονεμήθηκε στον Δαβιώτη Θεόδωρο του ΧΟΣ Ελασσόνας.



www.angelioforos.gr

## Το κρύο... φίλος και σύμμαχος της υγείας μας!

Στις βόρειες χώρες οι άνθρωποι διατηρούνται σε εκπληκτική φυσική κατάσταση, ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία!

Σε πολλές στατιστικές της ιατρικής έχει διαπιστωθεί κάτι, που μάλλον θα έπρεπε να ενδιαφέρει όλους μας: άνθρωποι που ζουν σε μέρη με ήπιο κλίμα, περιβάλλον προστατευμένο από κακοκαιρίες και απότομες αλλαγές του καιρού και της θερμοκρασίας κλπ. αρρωσταίνουν από κρουολογήματα πολύ πιο εύκολα από αυτούς που μένουν περισσότερο εκτεθειμένοι σε χαμηλότερες θερμοκρασίες.

Το συμπέρασμα είναι, ότι το κρύο δεν είναι απαραίτητα ένας εχθρός του ανθρώπου και της υγείας του και ότι θα πρέπει ίσως, τώρα που ο χειμώνας μπήκε για τα καλά και το κρύο είναι πλέον αισθητό, να σκληραγωγηθούμε για να το αντιμετωπίσουμε.

Ο ανθρώπινος μηχανισμός προσαρμογής στο κρύο είναι αυτόματος. Γίνεται με μία συγχρονισμένη και πολύπλοκη ενέργεια του νευρικού και του ενδοκρινικού συστήματος. Αυτό, σαφώς, δεν ισχύει για όλο τον κόσμο ή για όλες τις φυλές. Με μία συστηματική όμως εξάσκηση επιτρέπεται σε ορισμένους ανθρώπους ν' αντέχουν χωρίς ενόχληση θερμοκρασίες που για άλλους είναι μια σκληρή κι επώδυνη δοκιμασία.

Στις σκανδιναβικές χώρες και σε πολιτείες της Βό-

ρειας Αμερικής υπάρχουν κάτοικοι που βρίσκουν διασκεδαστικό το να σπάζουν τον πάγο σε μια λίμνη για να κάνουν μπάνιο, ενώ εμείς δε θα τολμούσαμε ν' αντιμετωπίσουμε αυτό το κρύο, ούτε γι' αστείο, ούτε κουκουλωμένοι με χοντρά ρούχα από την κορυφή ως τα νύχια...!

### Καλύτερη οξυγόνοση

Τώρα, βέβαια, θα αναρωτηθείτε, σε τι ωφελεί να προσπαθήσει κανείς να αντέχει το κρύο όταν μπορεί πολύ εύκολα να ντυθεί ζεστά;

Το όφελος είναι τριπλό:

Πρώτον, μας επιτρέπει να περάσουμε όλο το χειμώνα άνετα, χωρίς τα διάφορα και ενοχλητικά κρουολογήματα, από τα οποία τα πιο ελαφριά, όπως το κοινό συνάχι, μας θέτουν «εκτός δράσης» για μερικές μέρες, ενώ τα πιο σοβαρά όπως η βρογχίτιδα κ.ά., ελοχεύει ο κίνδυνος να έχουν δυσάρεστα αποτελέσματα.

Δεύτερον, η μεγαλύτερη αντοχή στο κρύο εξασφαλίζει καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, γενική οξυγόνοση του οργανισμού και ασφαλώς καλύτερη λειτουργία των οργάνων.

Τρίτον, το κρύο ασκεί μία γενική διεγερτική ενέργεια στο ενδοκρινικό σύστημα και διευκολύνει την έκκριση μιας μεγάλης ποσότητας ορμονών, κάτι που είναι ωφέλιμο για τη φυσική και ψυχική ισορροπία.

Χωρίς αμφιβολία, λοιπόν, δε θα σας μάθουμε τίποτα καινούργιο αν σας πούμε ότι στις βόρειες χώρες οι άνθρωποι διατηρούνται σε εκπληκτική φυσική κατάσταση ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία!

Τώρα θα ρωτήσετε: τι να κάνουμε, λοιπόν; Πρώτα απ' όλα να μην αντιμετωπίζουμε το κρύο σαν εχθρό και να μην το αποφεύγουμε, εκτός βέβαια αν πάσχουμε από κάτι ή αν υποφέρουμε από νοσήματα που υπάρχει κίνδυνος να επιδεινωθούν από το κρύο (βρογχίτιδα, πνευμονικές παθήσεις κ.τ.λ.) Σ' αυτές τις περιπτώσεις ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από προστασία και φροντίδα.



Πρέπει να προφυλασώμαστε από το κρύο, όχι όμως και να μη μάθουμε να το αντιμετωπίζουμε.

#### Απλές συμβουλές

##### ΜΙΣΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ

- Μην κοιμάστε σε χώρο πολύ ζεστό, με τα παράθυρα ερμητικά κλειστά. Αφενός, γιατί θα αναπνέετε έναν πολύ ξηρό αέρα, νοσηρό για τους αναπνευστικούς βλεννογόνους και τους βρόγχους σας και αφετέρου, γιατί ο αέρας αυτός θα είναι πολύ φτωχός σε οξυγόνο τις τελευταίες ώρες της νύχτας. Εκτός βέβαια αν διαθέτετε ιονιστή (ένα ειδικό μηχάνημα που υγραίνει τον αέρα).
- Αφήστε το παράθυρο του δωματίου σας λίγο ανοιχτό, για να μπορεί να εισέλθει λίγος κρύος αέρας. Στην αρχή αυτό ενδεχομένως να σας ενοχλήσει, αλλά μετά από μερικές μέρες θα αντιληφθείτε ότι ο ύπνος σας είναι καλύτερος και ότι το πρωινό ξύπνημα σας βρίσκεται σε καλύτερη κατάσταση.
- Το πρωί, πριν γυθείτε, κάνετε αναπνευστικές ασκήσεις για μερικά λεπτά, μπροστά στο ανοιχτό παράθυρο ακόμα κι αν κάνει κρύο. Αυτό ίσως δεν είναι και τόσο ευχάριστο, αλλά η ελαφριά ζάλη που θα προκληθεί από μερικές βαθιές εισπνοές που θα πάρετε, θα σας φανερώσει την ανάγκη που έχετε για οξυγόνο...!

##### ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Ο χειμώνας και ο κρύος καιρός δεν πρέπει να εμποδίζουν την άσκηση και την καθημερινότητά μας. Αντιθέτως, αν φροντίσουμε να κάνουμε το κρύο σύμμαχό μας θα διατηρήσουμε την υγεία και τη φυσική μας κατάσταση σε πολύ καλά επίπεδα.

##### ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΝΤΥΣΙΜΟ

- Να ντύνεστε όσο χρειάζεται. Μη βγαίνετε βόλτες παγωμένες μέρες ντυμένοι σαν να είναι άνοιξη, αλλά μη ντύνεστε και πολύ βαριά.
- Ο άνθρως χάνει από το κεφάλι ένα μεγάλο ποσοστό θερμότητας. Γι' αυτό το λόγο να φοράτε πάντα καπέλο και κασκόλ. Αλλά να θυμάστε ότι

δεν πρέπει να τα βγάλετε πριν μπείτε σε έναν χώρο με κανονική θερμοκρασία, γιατί το κεφάλι και ο λαιμός σας θα εκτεθούν απότομα στην επίθεση του κρύου και τότε τα αποτελέσματα θα είναι άσχημα.

##### ΤΡΟΦΗ

- Στο κρύο απαιτείται καλή διατροφή, πλούσια σε βιταμίνες, ζάχαρη και λίπη. Δηλαδή γλυκά, ωμό λάδι, γαλακτοκομικά προϊόντα, φρέσκο βούτυρο και φυσικά φρούτα, λαχανικά και κρέας, όχι όμως επιμονή στα αλλαντικά, τα εντόσθια, τα αλίπαστα και τα οινοπνευματώδη ποτά.
- Το οινόπνευμα και ο καπνός όχι μόνο δεν αυξάνουν την αντοχή μας στο κρύο, αντιθέτως μάλιστα τη μειώνουν. Μετά την πρώτη αίσθηση ζέστης, το οινόπνευμα έχει την τάση να μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος (διότι διαστέλλονται οι πόροι του δέρματος και εισέρχεται ευκολότερα το κρύο) και να απορροφά υγρασία από τον οργανισμό.
- Όσο για τον καπνό, ενδεικτικά λέμε ότι καταστρέφει τη βιταμίνη C, η οποία αντιστέκεται στις μολύνσεις και ενισχύει το ανασοποιητικό σύστημα, προκαλεί συστολή των περιφερειακών αγγείων, πράγμα που κάνει τα άκρα να τροφοδοτούνται με λιγότερο αίμα, με αποτέλεσμα να κρυώνουν ευκολότερα και πολλά άλλα αρνητικά που όλοι λίγο πολύ γνωρίζουμε.

##### ΑΣΚΗΣΗ

Πολύ ωφέλιμα για το κρύο είναι και ορισμένα πολύ απλά σπορ, όπως το ποδήλατο, το ήπιο τρέξιμο και φυσικά το περπάτημα (ιδίως στη φύση) που είναι η καλύτερη, η πιο ευχάριστη και πιο φιλική άσκηση για όλους.

Κάντε, λοιπόν, το κρύο σύμμαχο και όχι εχθρό σας. Ενδεχομένως να είναι ένας φίλος λίγο ενοχλητικός παρά ευχάριστος, αλλά είναι πολύ χρήσιμος και αναμφισβήτητα εγγύηση... υγείας.

**Τις πληροφορίες μας έδωσε ιατρός-παθολόγος.  
Το κείμενο συνέταξε η κα. Σωτηρία Πάτσιου.**

Μετά την πρώτη αίσθηση ζέστης, το οινόπνευμα έχει την τάση να μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος





ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ  
[www.terkenlis.gr](http://www.terkenlis.gr)

#### ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τσιμισκή 30 & Αριστοτέλους 4  
Αγ. Σοφίας 33 & Ερμού  
Μητροπόλεως 67 & Αγ. Σοφίας  
Βασ. Όλγας 235 & Δελφών  
Πανοράματος & Χαλκιδικής/Θέρμη  
ΒΙ.ΠΑ. Νέας Ραιδεστού  
17ο χλμ. Εθν. Οδού Θεσ/νίκης -  
Πολυγύρου, Νέα Ραιδεστός

Καραολή Δημητρίου 79, Εύσμος  
Olympic Catering  
Αεροδρόμιο "Μακεδονία"  
Duty Free, Αεροδρόμιο "Μακεδονία"  
Σταθμός Υπεραστικών Λεωφορείων  
"Μακεδονία"  
Σιδηροδρομικός Σταθμός (Ο.Σ.Ε.)  
MEDITERRANEAN COSMOS

#### ΑΘΗΝΑ

Παπανικολή 100-102, Χαλάνδρι  
Ελληνικές Διακομές  
Αεροδρόμιο  
"Ελευθέριος Βενιζέλος"  
"ΣΕΙΡΙΟΣ"  
53ο χλμ. Εθνικής Οδού  
Αθηνών-Λαμίας

**ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ** Τσιμισκή 30 & Αριστοτέλους 4, 54623 Θεσσαλονίκη, Τ 2310 271148 F 2310 227193  
**ΔΙΟΙΚΗΣΗ - ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ** ΒΙ.ΠΑ.Ν. Ραιδεστού, Τ 2310 477250, e-mail: info@terkenlis.gr