

ΕΞΩΠΟΛΙΣ

Εβδομαδιαίο ένθετο του Εθνικού Γεωγραφικού Ινστιτούτου της Ελλάδας

07

Πολλοί οι θρύλοι για
κρυμμένα ορυχεία χρυσού στην
Παρμάση της Αρμενίας
Ποιοι είναι οι κρυμμένοι
πλούτοι;

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΔΕΚΑΠΡΩΤΕΣ
στον Παράδεισο



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης στο Νεπάλ	4
Κοινή ανάβαση με τη Σχολή Τυφλών	12
Πρόγραμμα αναβάσεων	13
The Eye of the Eiger	21
25η χρονιά Ορειβατικός Μαραθώνιος	27
Υλοτόμηση στο Πίνοβο	28
Η ψυχολογία της φύσης	29
Όταν το θερμόμετρο ανεβαίνει	30

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

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΑΓΓΙΟΡΗΣ ΦΑΙΔΩΝ

ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΓΛΑΚΗ ΦΙΛΩ

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 07
Ιούλιος - Δεκέμβριος 2011

Υπεύθυνος έκδοσης
Στέλιος Τσιαλίκης

Επιμέλεια ύλης
Τασούλα Κυριακίδου

e-mail

exopolis@ika.no.gr

Υπεύθυνοι επικοινωνίας:
Στέλιος Τσιαλίκης, έφορος
ορειβασίας: 0977 307 502
Τασούλα Κυριακίδου: 0937
490 71 7

Τα ενυπόγραφα κείμενα
δεν κερράζων 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 Ντιήλ 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

Δύο χορταστικά ορειβατικά θέματα σ' αυτό το τεύχος.

Μία ομάδα ορειβατών του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης με αεροπλάνα, λεωφορεία, τζιπ διέσχισε δύο ηπείρους και ανέβηκε, με κομμένη την ανάσα (κυριολεκτικά!) στο υψηλότερο πέρασμα του κόσμου, το Thorong la Pass στα 5.416 μέτρα! Διαβάστε και ταξιδέψτε μαζί τους!

Ακόμη, ο Μιχάλης Στύλλας μας περιγράφει πώς μαζί με τους Δημήτρη Δασκαλάκη, Σταμάτη Κωνσταντακόπουλο και Γιάννη Κωνσταντάκη έκαναν τη δεύτερη ελληνική επανάληψη της Βορεινής

Ορθοπλαγιάς του Eiger, μίας από τις 6 Great North Faces των Άλπεων, μετά από 17 χρόνια.

Όμως η καρδιά του ΕΟΣ-Θ δεν χτυπά μόνο στις ασιατικές βουνοκορφές. Μία πολύ σημαντική ανάβαση έκαναν μέλη του συλλόγου με μαθητές της Σχολής Τυφλών στο περιστατικό δάσος του Σέιχ Σου. Και σύντομα θα επαναληφθεί. Διότι το βουνό ανήκει σε όλους όσοι θέλουν να το γνωρίσουν.

Και καθώς το θερμόμετρο ανεβαίνει... προσοχή, θερμοπληξία και αφυδάτωση караδοκούν.

Καλή ανάγνωση και καλές αναβάσεις!

Καταφύγιο ΕΟΣ Θεσ/νίκης
Γρίτσα Λιτοχώρου

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

olympus@summitzero.gr www.summitzero.gr

Ο ΕΟΣ-Θ στο Νεπάλ: Χριστούγεννα στην Αναπούρνα

Ένα trekking συναρπαστικό και απαιτητικό. Και με την ελπίδα να φτάσουμε εν τέλει στο υψηλότερο πέρασμα του κόσμου, στο Thorong la Pass, στα 5.416 μ.

Για αρκετό καιρό με απασχολούσε η σκέψη να κάνουμε με το σύλλογο ένα μακρινό ταξίδι σε κάποιο βουνό-πρόκληση του εξωτερικού.

Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης έκλεισε 80 χρόνια παρουσίας στο χώρο της ελληνικής ορειβασίας, επομένως τι καλύτερο, από το να κλείσει η χρονιά με μια πολύ καλή και συγχρόνως απαιτητική εξόρμηση;

Τις επόμενες ημέρες, σε μια από τις συνελεύσεις της Τεχνικής Επιτροπής Ορειβασίας του ΕΟΣ-Θ έπεσε στο τραπέζι η ιδέα να πραγματοποιηθεί αποστολή ανάβασης για την Αφρική ή για την Ασία. Η πρόταση έγινε δεκτή με ενθουσιασμό! Ξεκινήσαμε, λοιπόν, να συλλέγουμε πληροφορίες και για τους δύο προορισμούς, μέχρι που

μετά από ένα δεκαήμερο καταλήξαμε στην πιο οικονομική λύση, αλλά συνάμα στην πιο ενδιαφέρουσα ορειβατική διαδρομή για μας: ΝΕΠΑΛ! Ένα trekking συναρπαστικό και ταυτόχρονα απαιτητικό, όσον αφορά τις δυσκολίες λόγω του υψομέτρου, γύρω από τη βόρεια οροσειρά της Αναπούρνα και με την ελπίδα να φτάσουμε εν τέλει στο υψηλότερο πέρασμα του κόσμου, στο Thorong la Pass, στα 5.416 μ.

Η απόφαση δεν άργησε καθόλου και ήταν ομόφωνη: Χριστούγεννα στο Νεπάλ! Τις επόμενες ημέρες η ομάδα άρχισε να συγκεντρώνεται και ξεκίνησαν οι προετοιμασίες. Κλείσιμο εισιτηρίων, αγορά εξοπλισμού και το σημαντικότερο η εύρεση τοπικού γραφείου, το οποίο θα μας παρείχε οδηγό βουνού, βαστά-



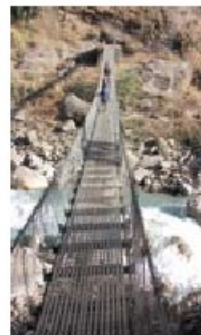
ζους, τις άδειες για το trekking καθώς και την οργάνωση για τη διαμονή μας. Ο χρόνος κυλούσε κι εμείς είχαμε συνεχείς πληροφορίες για την περιοχή, είτε από φίλους και γνωστούς είτε από το Internet. Κι επιτέλους έφτασε η μεγάλη μέρα που περιμέναμε...

Κυριακή 12-12-2010, η μέρα της αναχώρησης. Συνάντηση μελών της ομάδος στο Αεροδρόμιο Μακεδονία της Θεσσαλονίκης και πτήση προς Αθήνα. Συγκέντρωση όλης, πλέον, της ομάδος στο Ελευθέριος Βενιζέλος και αναχώρηση της αποστολής για Κατμαντού μέσω Άμπου Ντάμπι των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων. Το ταξίδι μας, πλέον, για το Νεπάλ ξεκινάει...

Την επόμενη μέρα, **Δευτέρα**, και μετά από πολλές ώρες αναμονής στα αεροδρόμια, φτάνουμε επιτέλους στο Κατμαντού. Εκεί, δυστυχώς, μας περιμένει μια δυσάρεστη έκπληξη. Οι αποσκευές και σχεδόν όλος ο ορειβατικός εξοπλισμός του φίλου Τάσου δεν έχουν φτάσει στο αεροδρόμιο. Αμηχανία επικρατεί σε όλη την ομάδα και ξαφνικά αρχίζει ένας μικρός πανικός: πού είναι το σακίδιο; Μετά την πρώτη ψυχρολου-

σία προσπαθούμε να συγκεντρωθούμε και να σκεφτούμε λογικά, ενώ ταυτόχρονα κάνουμε τις απαραίτητες ενέργειες στα γραφεία του αεροδρομίου. Ο Τάσος, απελπισμένος, σκέφτεται μέχρι και το ενδεχόμενο να επιστρέψει με την επόμενη κιόλας πτήση στην Ελλάδα! Η κούραση και η αγωνία όλων μας είναι εμφανής, μαζί με τη σκέψη, ότι έξω από το αεροδρόμιο περιμένει να μας παραλάβει ο αντιπρόσωπος του γραφείου trekking που έχουμε κλείσει. Τελικά αποφασίζουμε να μεταφερθούμε στο ξενοδοχείο για να σκεφτούμε ήρεμα τις επόμενες κινήσεις μας.

Μετά από πολύωρες ενέργειες και τηλεφωνική επικοινωνία, τόσο με το αεροδρόμιο, όσο και με το τουριστικό γραφείο στην Ελλάδα, μαθαίνουμε ότι θα πρέπει να περιμένουμε τουλάχιστον δύο μέρες μέχρι να δούμε πού βρίσκεται ο σάκος. Αναγκαζόμαστε να αλλάξουμε το αρχικό μας πλάνο και κανονίζουμε να φύγουμε μία από τις επόμενες μέρες. Μετά από ώριμη σκέψη και παράτρηση όλης της ομάδας, ο Τάσος αποφασίζει να μείνει και να συνεχίσει την αποστολή. Έτσι πηγαίνουμε σε κάποιο εξειδικευμένο κατάστημα, από τα πολλά που υπάρχουν στο Κατμαντού,



για να αγοράσει και να νοικιάσει νέο ορειβατικό εξοπλισμό. Αναμένοντας νέα για την τύχη των αποσκευών και θέλοντας να χαλαρώσουμε από την ένταση των προηγούμενων ημερών αποφασίζουμε να κάνουμε μια περιήγηση στην πόλη.

Την **Τρίτη** λοιπόν το πρωί αρχίζουμε την ξενάγηση στην παλιά αγορά της πόλης βλέποντας το παλιό παλάτι, διάφορα αξιοθέατα και έναν εντυπωσιακό βουδιστικό ναό. Το απόγευμα στο ξενοδοχείο γνωρίζουμε τον οδηγό που θα έχουμε στο βουνό και ενημερωνόμαστε για το πρόγραμμα που θα ακολουθήσουμε.

Ξημερώματα **Τετάρτης** επιτέλους αναχωρούμε οδικώς για το Besi Shahar κι από κει ανεβαίνουμε με τζιπ (σε κακοτράχαλο δρόμο) μέχρι το Suangse, σε υψόμετρο 1.120 μ., προκειμένου να αναπληρώσουμε την ανάβαση που δεν πραγματοποιήσαμε την προηγούμενη μέρα. Αποβιβαζόμαστε από τα τζιπ, ετοιμάζουμε τον εξοπλισμό μας και ξεκινάμε το trekking! Μετά από 1,5 ώρα ανάβασης και διανύοντας 4 χιλιόμετρα φτάνουμε στο Jagat, σε υψόμετρο 1.280 μ., όπου και διανυκτερεύουμε.



Την **Πέμπτη** ξεκινάμε στις 8.00 π.μ. περνώντας από το Chuamche. Μετά από 4 ώρες ανάβασης κάνουμε μία στάση για τσάι και ξεκούραση στο Tal. Στη συνέχεια πεζοπορούμε άλλες 4,5 ώρες μέχρι το Dhagarani σε υψόμετρο 1.900 μ., όπου και διανυκτερεύουμε, διανύοντας συνολικά 15,6 χιλιόμετρα σε 8,5 ώρες πορείας!

Την **Παρασκευή** ξεκινάμε νωρίς το πρωί να διασχίσουμε 15,7 χιλιόμετρα μονοπατιού, κάνοντας στάση για φαγητό στο Thanchook. Ένα εντυπωσιακό μέρος από όπου αρχίζουν να φαίνονται οι κορυφές προς το Manaslu. Συνεχίζουμε την πεζοπορία περνώντας από το Koto, για να φτάσουμε εν τέλει στο Chame, πρωτεύουσα της περιοχής, σε υψόμετρο 2.685 μ. Συνολικές ώρες πορείας 8,5.

Το **Σάββατο**, όπως κάθε μέρα, ξεκινάμε γύρω στις 8.00 π.μ. Σήμερα σκοπεύουμε να διανύσουμε υψομετρική διαφορά 600 μ. Περπατάμε διασχίζοντας μια όμορφη διαδρομή μέσα από πευκόδασος και αντικρίζουμε τριγύρω πολλές χιονισμένες κορυφές. Ο καιρός είναι σύμμαχός μας όλες αυτές τις ημέρες! Έχει λιακάδα αλλά



και αρκετό κρύο, περίπου 5°C. Μετά από πορεία 7,5 ωρών φτάνουμε στο Pisang, σε υψόμετρο 3.230 μ. Τακτοποιούμαστε στο hostel και αργά το απόγευμα ανεβαίνουμε για να επισκεφτούμε έναν βουδιστικό ναό στο Upper Pisang, σε υψόμετρο 3.360 μ.

Την **Κυριακή** το κρύο είναι πολύ τσουχτερό, το θερμόμετρο δείχνει -8oC (μπρρρρ!) Εμείς απόητοι ξεκινάμε το περπάτημα. Μετά από δύο ώρες, και ενώ ο ήλιος έχει κάνει την εμφάνισή του, η θερμοκρασία δε λέει να ανέβει. Ακόμα μια υπέροχη διαδρομή, γύρω μας υψώνονται οι κορυφές Annapurna II, Annapurna III, οι κορυφές από το Chulu (East) και Chulu (far East). Σταματάμε για τσάι και ξεκούραση στο Humde, όπου βρίσκεται και το τοπικό αεροδρόμιο.

Το μεσημέρι φτάνουμε στο Manang, σε υψόμετρο 3.550 μ., έχοντας διανύσει συνολικά 14,9 χιλιόμετρα, σε 5,5 ώρες πορείας. Εδώ θα παραμείνουμε και αύριο, προκειμένου να εγκλιματιστεί ο οργανισμός μας στο μεγάλο υψόμετρο.

Το απόγευμα της ίδιας μέρας κάνουμε μια βόλτα σε κοντινή λίμνη της περιοχής, κάτω από παγετώνα. Το βράδυ απολαμβάνουμε φαγητό και





κουβεντούλα γύρω από τη ζεστασιά της μοναδικής ξυλόσομας.

Η **Δευτέρα** είναι ημέρα προσαρμογής και ξεκούρασης. Ξυπνάμε στις 6.45 π.μ., παίρνουμε πρωινό και γύρω στις 8.00 π.μ. ξεκινάμε ν' ανεβούμε σε βουδιστικό ναό, σε υψόμετρο 3.975 μ., για να κάνουμε εγκλιματισμό, ώστε να είμαστε έτοιμοι για την ανάβαση της αυριανής μέρας. Η θέα προς το Manang και τις γύρω κορυφές είναι απλώς εκπληκτική! Ανεβαίνουμε και κατεβαίνουμε περί τα 400 μ. υψομετρικής διαφοράς σε λιγότερο από τρεις ώρες, αποδεικνύοντας ότι η ομάδα είναι σε καλή φυσική κατάσταση. Επιστρέφουμε στο hostel για φαγητό και ξεκούραση. Όλη την υπόλοιπη μέρα κάνουμε χαλαρές βόλτες, για να ανακτήσουμε δυνάμεις και να είμαστε έτοιμοι για την αυριανή ανάβαση.



Η **Τρίτη** είναι μια δύσκολη μέρα! Ανεβαίνουμε μέχρι το καταφύγιο Thorong Phedi σε υψόμετρο 4.530 μ. Περνάμε πρώτα από το παλιό Manang, κάνουμε στάση στο Chusang και φτάνουμε στο Yak Kharka, όπου συναντάμε μεγάλα κοπάδια γιακ να βόσκουν ελεύθερα. Συνεχίζουμε περνώντας με προσοχή ένα μικρό παγετώνα που συναντάμε και τραβερσάροντας για αρκετή ώρα φτάνουμε στο καταφύγιο λίγο πριν νυχτώσει. Έχουμε διανύσει 16,9 χιλιόμετρα σε 9,5 ώρες! Οι επιπτώσεις από τη διαφορά του υψομέτρου αρχίζουν να γίνονται αισθητές και η κόπωση ολοένα αυξάνεται. Τακτοποιούμε γρήγορα στα



δωμάτια, τρώμε και κατά τις 8.30 μ.μ. πέφτουμε για ύπνο. Αύριο θα πρέπει να ξυπνήσουμε στις 2.30 π.μ. για να ξεκινήσουμε την τελική ανάβασή μας.

Την **Τετάρτη** μπαίνουμε στην τελική ευθεία! Στις 3.30 π.μ. ξεκινάμε με τους φακούς αναμμένους και το γεμάτο φεγγάρι πάνω απ' τα κεφάλια μας να μας συντροφεύει! Η ανάβαση είναι πολύ δύσκολη λόγω του υψομέτρου που μας στερεί λίγες από τις ανάσες μας και λόγω του αέρα, που φυσάει σαν τρελός! Έχουμε μεγάλη ανάγκη από οξυγόνο και οι αναπνοές μας γίνονται με έναν πρωτόγνωρο, ταχύτατο ρυθμό. Την ώρα που ξημερώνει βρισκόμαστε ακόμα στο μονοπάτι και λίγο πριν φτάσουμε στο τελικό πέρασμα αρχίζουν να φαίνονται οι πρώτες χιονισμένες κορυφές γύρω μας. Επιτέλους, στις 9.00 π.μ. φτάνουμε στο υψηλότερο πέρασμα του κόσμου, το Thorong la Pass στα 5.416 μέτρα!

Ναι, τα καταφέραμε!

Ο αέρας και το κρύο που επικρατούν μας κόβουν την αναπνοή. Το θερμόμετρο δείχνει -15οC, όμως η φανταστική θέα που αντικρίζουμε μας έχει ανταμείψει για όλη την κόπωση και τις αντιξοότητες που περάσαμε. Οι φωτογραφικές μηχανές «παίρνουν φωτιά», αποτυπώνοντας τις μοναδικές στιγμές που ζούμε. Διανύσαμε την απόσταση των 5,2 χλμ. μέχρι το πέρασμα σε 5 ολοκληρωτές ώρες. Μέγιστη ταχύτητα 1 χλμ./ώρα!

Λίγη ώρα αργότερα και με μεγάλη ικανοποίηση ξεκινάμε την κατάβαση με προορισμό το Muktinath, που βρίσκεται σε υψόμετρο 3.660 μ. Μας παίρνει άλλες 8 ώρες επίπονης κατάβασης για τα υπόλοιπα 10,2 χλμ. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι μπάνιο, φαγητό και ξεκούραση. Κι όμως, μας περιμένει ακόμα μια δυσάρεστη έκπληξη. Στο hostel δεν υπάρχει η δυνατότητα για μπάνιο, γιατί το νερό έχει παγώσει!

Την **Πέμπτη** τα δύσκολα έχουν περάσει. Η κατάβαση μέχρι το Jomoson είναι χαλαρή. Διανύουμε 17,9 χλμ. σε 5 ώρες. Φτάνουμε στο hostel πλήρως ανακουφισμένοι που τα καταφέραμε, αλλά και πολύ κουρασμένοι μετά το πολυήμερο trekking. Η αποστολή μας πραγματοποιήθηκε και στέφθηκε με πλήρη επιτυχία!

Παρασκευή, Παραμονή Χριστουγέννων. Ξυ-

2917



ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
RUNNING




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

πνάμε στις 5.00 π.μ., πίνουμε το τσάι μας και ετοιμάζουμε για μια ακόμη φορά τα πράγματά μας. Κατευθυνόμαστε προς το μικρό τοπικό αεροδρόμιο και τσεκάρουμε τα εισιτήρια. Η εμπειρία μας στο αεροδρόμιο του Jomsom μοναδική, αλλά και απρόσμενα ευχάριστη για τα δεδομένα του Νεπάλ.

Επιβιβάζομαστε στο μικρό Dornie των 18 θέσεων και ξεκινήσαμε για την Pokhara. Το ταξίδι θεαματικό! Όπου κι αν στρέφουμε το βλέμμα μας όλο ψηλές κορυφές, Dhawalagiri, Annapurna, Machharuchare. Ο καιρός υπέροχος, με καλή ορατότητα και με αποτέλεσμα όλα να φαίνονται φανταστικά. Όπως λέει και τραγούδι «όταν κοιτάς από ψηλά μοιάζει η γη με ζωγραφιά!» Και η συγκεκριμένη ζωγραφιά που αντικρίζουν τα μάτια μας θα μείνει βαθιά χαραγμένη στη μνήμη μας. Ταξιδεύοντας στην υψηλότερη οροσειρά του κόσμου, το τοπίο αποκτά μια άγρια ομορφιά, ιδιαίτερα επιβλητική, που δύσκολα μπορείς να τη συγκρίνεις με κάτι άλλο!

Κατά τις 8.30π.μ. φτάνουμε στο αεροδρόμιο της Pokhara και κατευθυνόμαστε προς το ξενοδοχείο.

Επιτέλους! Μετά από πολλές μέρες μπορούμε να





απολαύσουμε ένα ζεστό μπάνιο (και κάποιος... ένα νεπαλέζικο χαλαρωτικό μασάζ!). Φρεσκαρίζομαστε και βγαίνουμε να πάρουμε μια πρώτη γεύση της γοητευτικής αυτής πόλης του νότιου Νεπάλ, που είναι χτισμένη στις όχθες μιας λίμνης. Το μεσημέρι απόλαμπανουμε ένα νόστιμο γεύμα με τοπικές γεύσεις, σε εστιατόριο δίπλα στη λίμνη.

Το **Σάββατο** ξημερώνουν Χριστούγεννα! Χρόνια Πολλά σε όλους και προσωπικά στο φίλο και συν-ορειβάτη Χρήστο, που γιορτάζει!

Παίρνουμε στα γρήγορα ένα πρωινό και τρέχουμε, στην κυριολεξία, να προλάβουμε το λεωφορείο που φεύγει στις 7.30 π.μ. για το Κατμαντού. Το ταξίδι είναι λίγο κουραστικό, διότι οι δρόμοι δεν είναι και ό,τι καλύτερο στη χώρα αυτή (πολλές λακκούβες) και βέβαια πολύ κακοί οδηγοί και αρκετά επικίνδυνοι!

Το βράδυ βγαίνουμε για να γιορτάσουμε επιτέλους κι εμείς τα Χριστούγεννα, έχοντας στην παρέα μας τον οδηγό μας τον Bir, για να τον ευχαριστήσουμε για την πολύτιμη βοήθειά του όλες τις προηγούμενες ημέρες.

Οι τελευταίες δύο ημέρες περιλαμβάνουν ξεκούραση, τουρισμό και αρκετές μπύρες, τόσο στην όμορφη και ήσυχη πόλη της Pokhara, όσο και στο πολύβουο Κατμαντού.

Κάνουμε βόλτες στις γραφικές αγορές και τα παζάρια και γνωρίζουμε τις πολλές αντιθέσεις που πραγματικά προσφέρει το Νεπάλ. Από τα μαγικά κι ανεπανάληπτα Ιμαλάια μέχρι τις νό-

τιες περιοχές και τον πλούτο παραδόσεων και πολιτισμού.

Την **Κυριακή** ξεκινάμε για το ταξίδι της επιστροφής στην Ελλάδα, με τις αποσκευές μας γεμάτες υπέροχες αναμνήσεις και μοναδικά συναισθήματα, αφού έχουμε περιπλανηθεί στα μαγευτικά τοπία του Νεπάλ και έχουμε νιώσει το δέος και το μεγαλείο που μόνο η υψηλότερη οροσειρά του κόσμου μπορεί να προσφέρει.

Από το παράθυρο του αεροπλάνου κοιτάζω για τελευταία φορά την εικόνα που απλώνεται μπροστά μου, θυμάμαι όλες τις εικόνες που άφησα πίσω μου και τις «φυλάκισα» όλες στο μυαλό και την ψυχή μου.

Τελικός απολογισμός του ταξιδιού; Μια εμπειρία μοναδική, με τοπία που κόβουν την ανάσα του επισκέπτη και ανθρώπους φιλικούς και ζεστούς που, παρά τη φτώχεια τους, υποδέχονται με χαμόγελο κι εγκάρδιότητα τον ταξιδιώτη. Σαν τον οδηγό μας, τον Bir, που κάθε μέρα έκανε το παν για να μας ευχαριστήσει. Συνέχεια με το τραγούδι και το χαμόγελο στα χείλη! Και σαν τους βασταζούς μας, που από την αρχή μέχρι το τέλος του trekking ήταν χαμογελαστοί και ευδιάθετοι, παρά τη μεγάλη κόυραση που είχαν από τα φορτία που κουβαλούσαν.

Το Νεπάλ είναι ένας προορισμός για όποιον ψάχνει την περιπέτεια και το μυστήριο, ένας προορισμός που πέρα από τα βουνά και τις ομορφιές που προσφέρει, σε ταξιδεύει στο παρελθόν, μια μηχανή του χρόνου. Θα συναντήσεις ανθρώπους φτωχούς, αλλά με πλούτο αισθημάτων, συνήθειες, παραδόσεις και ανθρώπινη πίστη σε θεϊκές δυνάμεις, που για μας τους δυτικούς υπάρχουν δυστυχώς μόνο στα παραμύθια!

Το σίγουρο είναι πως ένα ταξίδι στο Νεπάλ και μια ανάβαση στα Ιμαλάια, είναι μια ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΖΩΗΣ!

Κι όπως θα έλεγαν και οι Νεπαλέζοι... «namaste!»

Στέλιος Τσιαλίκης
Έφορος ορειβασίας



Β. Γεωργίου 10, 54640 Θεσσαλονίκη
Τηλ: 2310 858510, e-mail: info@redzeppelin.gr
<http://redzeppelin.gr>

* Στην αποστολή συμμετείχαν οι *Τερζίδης Τάσος, Μελισσηνού Μάνθα, Τζήμας Χρήστος, Τσιαλίκης Στέλιος, Σταυρουλάκης Βαγγέλης, Κατσάνος Δημήτρης και Αργυροπούλου Δήμητρα.*



ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ 3E ΘΕΡΜΗΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΟΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ WIND



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ DEFILE



ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΧΩΡΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ / ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Κοινή ανάβαση στο περιαστικό δάσος με τη Σχολή Τυφλών

Χέρι χέρι
περιδιαβαί-
νουμε
το δάσος
του Σείχ Σου

Στις 5 Ιουνίου, παγκόσμια ημέρα του περιβάλλοντος, έγινε η πρώτη κοινή ανάβαση μεταξύ του ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης και μελών της σχολής τυφλών στο περιαστικό δάσος του Σείχ Σου. Στην ανάβαση συμμετείχαν περίπου 20 μέλη και φίλοι του συλλόγου και 7 άτομα και οι συνοδοί τους από τη Σχολή Τυφλών.

Η πορεία ξεκίνησε από τη στροφή του Αγίου Παύλου και περιλάμβανε τόσο δασικό δρόμο όσο και μονοπάτια μέχρι την περιοχή θέας Κράνος. Με

την ευκαιρία της ανάβασης έγινε και καθαρισμός από το πλήθος των σκουπιδιών του γύρω χώρου. Συγκεντρώσαμε οκτώ μεγάλες σακούλες σκουπιδιών, δυστυχώς όμως υπάρχει πολύ ακόμα πολύ υλικό προς περισυλλογή που εναποθέτουν συνεχώς οι αδιάφοροι επισκέπτες.

Η διαδρομή των 7,9 χλμ. τελείωσε στο σημείο εκκίνησης και την απόλαυσαν όλοι οι συμμετέχοντες, οι οποίοι ανανέωσαν το ραντεβού για μια νέα κοινή ανάβαση στις αρχές φθινοπώρου.





Πρόγραμμα αναβάσεων Β' Εξαμήνου 2011



Ιούλιος

1-3/07/2011 Θάσος Υψάριο 1.203 μ.

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: Καρατζάς Δημήτρης

Γιλέκη Φιλώ



10/07/2011 Όλυμπος Φαράγγι Ενπιπέα,

Διάσχιση, Βαθμός δυσκολίας Β

Ώρες πορείας 5

Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γιάννης, Νικολαΐδης

Μάκης, Αλεξάνδρου Βασιλείος



16-17/07/2011 Δίρφη 1.743 μ.

Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση

Ανάβαση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: ΤΕΟ

13-17/07/2011 Αλβανικές Άλπεις

λίμνη Koman-Valbona Valey

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Τσιαλίκης Στέλιος



24/07/2011 Νέστος, Κομνηνά-Κρωμικό-
Τοξότες

Διάσχιση, Βαθμός δυσκολίας Β

Ώρες πορείας 5

Αρχηγοί: Τερζίδης Τάσος, Μεχανετζίδης

Παύλος



30-31/07/2011 Όλυμπος- Οροπέδιο
Μουσών - Μύτικας 2.918,8 μ. Προφήτης
Ηλίας 2.788 μ.

Διάσχιση, Βαθμός δυσκολίας Γ

Για Μύτικα μόνο έμπειρα άτομα

Αρχηγοί: Νικολαΐδης Μάκης, Αλεξάνδρου

Βασιλείος



Αύγουστος



21/8/2011 Σταυρός- Βαρβάρα
Διάσχιση, βαθμός δυσκολίας Β
Πρες πορείας 4-5
Κοινή ανάβαση με Φυσιολατρικό
Ορειβατικό Σύλλογο Σταυρού
Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γιάννης, Αγάπιος
Μπατής



27-28/08/2011 Πρέσπες – Φλώρινα –
Βαρνούντας 2.156 μ.
Ανάβαση, βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: Πανά Σοφία, Τζήμας Χρήστος



Σεπτέμβριος

4/09/2011 Όλυμπος Σημαιοφόρος 2.382 μ.
Συντήρηση μονοπατιού από Πριόνια-
Λιβαδάκι
Ανάβαση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Ώρες πορείας 7
Αρχηγοί: Τζήμας Χρήστος, Γιακαμόζης
Γιάννης



11/09/2011
25ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου



17-18/09/2011 Γράμμος από Αετομηλίτσα
Τσούκα Πέτσικ 2.520 μ. Γκέσος 2.168 μ.
Ανάβαση, Βαθμός δυσκολίας Γ
Ώρες πορείας 7-8
Αρχηγοί: Τερζίδης Τάσος, Νικολάου Ρούλα



25/09/2011 Βέρμιο Ξηρολίβαδο-Παναγία
Σουμελά 2.052 μ.
Συνάντηση Περιφέρειας
Διάσχιση, Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: ΤΕΟ



Οκτώβριος

**2/10/2011 Βόρας Μπέλο Γκρότλο 2.370 μ.
Κουτσόμπεη 2.399 μ. Λουτράκι Αριδαιάς
Διάσχιση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Ώρες πορείας 7-8
Αρχηγοί: Αλεξάνδρου Βασίλειος,
Νικολαΐδης Μάκης**



**8-9/10/2011 Ιωάννινα Νεμέρτσκα
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Διαμονή σε ξενώνα και σκηνές
Αρχηγοί: Τσιαλίκης Στέλιος, Γιακαμόζης
Γιάννης**



**16/10/2011 Όλυμπος Κοκκινοπλός Κίτρος
2.416 μ. Φλάμπουρο
Διάσχιση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Ώρες πορείας 7-8
Αρχηγοί: Τζήμας Χρήστος, Νικολαΐδης
Μάκης**



**22-23/10/2011 Αλμωπία Πινόβο
Βίσογκραντ 2.150 μ. από Αετοχώρι
Κοινή ανάβαση με ΕΟΣ Αριδαιάς
Ανάβαση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Ώρες πορείας 7-8
Αρχηγοί: Γιακαμόζης Γιάννης, Αλεξάνδρου
Βασίλειος**



**25-30/10/2011 Περτούλι -Κόζιακας 1.901
μ. Αυγό 2.146 μ. Μαρόσα 2.020 μ.
Αναβάσεις, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα
Αρχηγοί: Τσιαλίκης Στέλιος, Μεχαντζίδης
Πάυλος**



Νοέμβριος

6/11/2011 Καβάλα Παγγαίο από Αυλή
Αυγό 1.956 μ.
Ανάβαση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Ώρες πορείας 7
Αρχηγοί: Νικολάου Ρούλα, Μπατής
Αγάπιος



12-13/11/2011 Ήπειρος Σμόλικας 2.637 μ.
από Πουρνιά
Ανάβαση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Κόντρας Παναγιώτης, Τερζίδης
Τάσος



20/11/2011 Κιλκίς Πάϊκο 1.656 μ. από
Καστανερή
Ανάβαση & ποδήλατο,
Βαθμός δυσκολίας Β
Ώρες πορείας 6
Αρχηγοί: Τερζίδης Τάσος, Τζήμας Χρήστος



26-27/11/2011 Βωβούσα Ιωαννίνων Αυγό
2.177 μ. Τσούκα Ρόσα 1.985 μ.
Αναβάσεις, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Τσιαλίκης Στέλιος, Τζήμας
Χρήστος



Δεκέμβριος

**4/12/2011 Βόρας Πιπερίτσα 1.996 μ. από
Παλιό Άγιο Αθανάσιο
Ανάβαση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Ώρες πορείας 5
Αρχηγοί: Αλεξάνδρου Βασιλείος,
Γιακαμόζης Γιάννης**



**10-11/12/2011 Δράμα Φαλακρό Άγιος
Πάυλος 1.770 μ. & Διάσχιση Ε6 από
Νευροκόπι-Χιονοδρομικό
Κοινή ανάβαση με ΕΟΣ Προσοτσάνης
Ανάβαση & Διάσχιση, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Τσιαλίκης Στέλιος, Νικολαΐδης
Μάκης**



**18/12/2011 Όλυμπος Παπά Ρέμα-Κρεβάτια
950 μ.
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Ώρες πορείας 6-7
Αρχηγοί: Μεχαντζίδης Παύλος, Τζήμας
Χρήστος**



**23-26/12/2011 Σερβία Καραορνίκ
Αναβάσεις, Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: Κόντρας Παναγιώτης, Τερζίδης
Τάσος**



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

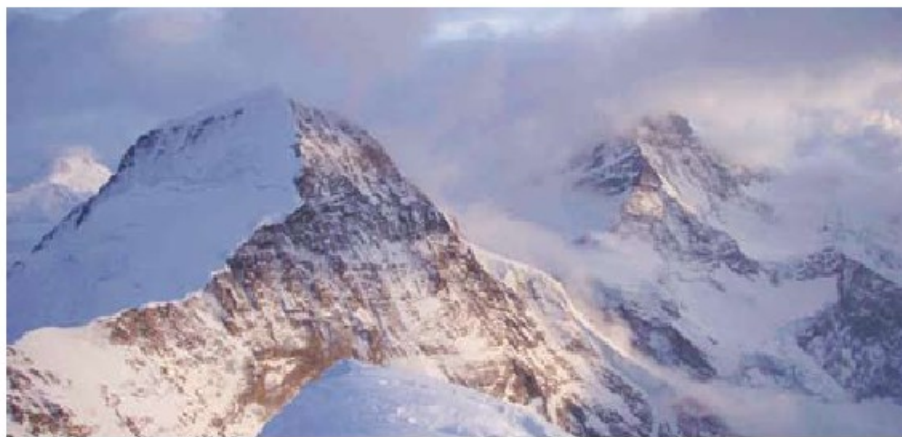
Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ

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

The Eye of the Eiger

Μας έκλεισε το μάτι, αφήνοντας βαθύτατα να εννοηθεί «ελάτε, ρε μάγκες, έχω κέφια»



Και πράγματι, εάν αναλογιστεί κανείς τις επαναλήψεις που είδε η Βόρεια του Eiger από τα τέλη Σεπτεμβρίου μέχρι πρότινος, θα ήταν πολύ κρίμα να μην την προσπαθούσαμε τουλάχιστον. Τα πράγματα γίνανε πολύ πιο απλά από ότι όλοι μας αρχικά φανταζόμαστε.

Κάπου εκεί στα τέλη Μάρτη και μετά από ένα φτωχό σε αναρριχητική δράση, αλλά πολύ πλούσιο σε σκι ελληνικό χειμώνα, ο Σταμάτης (Κωνσταντάκος) ξαναεμφανίστηκε στο καταφύγιο μαζί με την πολύ ευχάριστη, μικτή παρέα του Αθηναϊκού. Μια κουβέντα και το ραντεβού κλείστηκε. Ο Γιάννης (Κωνσταντάκης) ήταν ήδη μέσα, αφού το όλο θέμα ψηνόταν αρκετό καιρό στο κεφάλι τους (μαζί με τον Παύλο Τσιαντό, τον Πάνο Αθανασιάδη και τον Αλέκο Ασημακόπουλο), ενώ ο Δημήτρης (Δασκαλάκης) με τη γυναίκα του Μαρίζα εδώ και κάποια χρονάκια διαμένουν στην κοιλάδα του Valais, της Ελβετίας, έχοντας μάλιστα φέτος αυγατίσει την οικογενειακή τους κατάσταση με μία ακόμα γυναίκα, τη Νικολέτα. Όσο για τον γράφοντα, αυτός θα πήγαινε ούτως ή άλλως στο Valais με κύριο πλέον μόντο No plan is the best plan, αφού μετά από συμπεριεμένη εμπειρία 4 ταξιδιών στην ευρύτερη πε-

ριοχή των Άλπεων σε λιγότερο από ενάμιση χρόνο, εξακολουθεί να παραμένει μια, εγκεφαλικά τουλάχιστον, άρτια τακτική.

Μπήκαμε στο αμάξι μαζί με τα απαραίτητα υλικά, τόσο για αλπικό σκαρφάλωμα όσο και για την ανάρρωση από αυτό (βάλε ένα κατσίκι 8 κιλά και 5 λίτρα τσοκουδιά, έτσι βρε αδερφέ, γιατί πάνω από όλα είμαστε καλοπερασάκηδες). Μεγάλη Τετάρτη βραδάκι και μετά από κάποιες αναπάντεχες αλλαγές σχεδίων, πράγμα που πλέον καθιστά τη νόρμα σε κάθε ταξίδι, χτυπήσαμε την πόρτα του Μήτσου στο Sailon. Μπαίνοντας κατευθείαν στο ψητό μαθαίνουμε ότι την προηγούμενη εβδομάδα καμιά δεκαριά σχοινοσυντροφιές σκαρφάλωσαν τη Βόρεια του Eiger και ότι επίσης ο καιρός προβλεπόταν πολύ καλός για τις επόμενες τρεις ημέρες. Μετά από ένα συμβούλιο κάτω των πέντε λεπτών και ενώ οι τρεις προσελθόντες από την ελληνική επικράτεια προσβλέπαμε σε καμιά διαδρομή ζέσταμα στο Argentiere του Mont Blanc, αποφασίσαμε την επομένη να πάμε προς το Grindelwald. Τόσο απλά.

Το επόμενο απόγευμα μας βρίσκει να χαζεύουμε την ορθοπλαγιά από τα λιβάδια του χωριού και

Μέσα στο δικό μου το κεφάλι επικρατούσε ένα συναίσθημα σαν το άγχος του μαθητή της πρώτης γυμνασίου πριν δώσει τις πρώτες του εξετάσεις, για τις οποίες όσο καλά προετοιμασμένος και να είναι, τρέμει σαν το ψάρι.



εν μέσω καλλιστείων αγελάδων να κάνουμε τα τελευταία ψώνια για τη διαδρομή. Κυρίως όμως ο καθένας μας να προσπαθεί να βρει τρόπο να χωρέσει στο νου του το μέγιστο απαιτούνται για να σκαρφαλωθεί η τοιούτη. Με το τελευταίο τρενάκι ανηφορίσαμε προς το Kleine Scheidegg στα 2.866 μ. και από εκεί στα αλπικά λιβάδια κάτω από την ορθοπλαγιά για επιπλέον παρατήρηση και εν τέλει τον κλασικό ανήσυχου ύπνο.

Τα συναισθήματα πλούσια και πολύμορφα. Κάτι από τις επικές ιστορίες και τραγωδίες που όλοι μας έχουμε διαβάσει για τη Βόρεια του Eiger, κάτι από τη δύσκολη πρώτη ελληνική επανάληψη το καλοκαίρι του 1994, η οποία όταν έλαβε χώρα κανείς από εμάς δεν ήξερε ούτε τι είναι το αλπικό σκαρ-

φάλωμα και ίσως ούτε καν πού είναι το Eiger*. Μέσα στο δικό μου το κεφάλι επικρατούσε ένα συναίσθημα σαν το άγχος του μαθητή της πρώτης γυμνασίου πριν δώσει τις πρώτες του εξετάσεις, για τις οποίες όσο καλά προετοιμασμένος και να είναι, τρέμει σαν το ψάρι. Χαρακτηριστικό της συναισθηματικής φόρτισης, αμχανιάς και του πόσο πολύ προσβλέπαμε να ξεκινήσουμε το σκαρφάλωμα ήταν ότι όλοι πεταχτήκαμε πάνω πριν καν χτυπήσει το ζυπητήρι. Ούτε ζεστό τσάι, ούτε τίποτα, βοοοοουου για τη βάση της ορθοπλαγιάς. Η ομάδα δεν κρατιόταν!

Μέσα στη νύχτα, περπατώντας προς την αρχή της διαδρομής, να σου και πάλι εκείνο το συναίσθημα που βίωνα μικρός όταν έτρεχα αγώνες στίβου. Η

* Να σημειωθεί ότι η πρώτη Ελληνική απόπειρα ανάβασης της βόρειας ορθοπλαγιάς του Eiger έγινε το καλοκαίρι του 1982 (!) από τον Δημήτρη Πάνου μαζί με γερμανό σχοινοσύντροφο. Σε συζήτηση του Γιάννη με το θείο του Δημήτρη, ο τελευταίος ανέφερε ότι η διαδρομή τότε είχε σαφώς λιγότερες μόνιμες ασφάλειες, κι ότι στην τραβέρσα Hinterstoisser υπήρχε μόνο ένα παλιό σάπιο σχοινί, σε αντίθεση με τα καινούργια και πολλά που βρήκαμε εμείς, γεγονός που τους ανάγκασε να κάνουν εν μέρει την τραβέρσα με πλάγιο rapél (όπως είχε κάνει ο μακαρίτης Hinterstoisser). Η σχοινοσυντροφιά των δύο οπισθοχώρησε πάνω από τα μισά της ορθοπλαγιάς λόγω χιονοθύελλας και αφού είχε σκαρφαλώσει και τη Waterfall chimney – την πιο δύσκολη σκοινιά της διαδρομής – μέσα σε ένα inferno που διάρρηκε 20 και πλέον ώρες.



αγωνία πριν την εκκίνηση και μετά το μπαμ, τίποτα, απλά τρέχεις όσο πιο γρήγορα μπορείς. Το φούσκωμα στα πνευμόνια λόγω αγωνίας και άγχους έδωσε τη θέση του στο φούσκωμα των πνευμόνων λόγω γρήγορου σκαρφαλώματος στα snowfields της βάσης της ορθοπλαγιάς.

Μετά από καμιά 200αριά μέτρα υψομετρικής να σου και το πρώτο περασμάκι. Ένα βράχινο ζωνάρακι 10 μέτρων μας έκανε να βγάλουμε τα σκιοινιά και να δεθούμε, με την ισοροποιστική φύση του περάσματος και το λίγο verglass πάνω στον στρογγυλεμένο λόγω απορροής υδάτων γνεύσιο, να αποτελούν το οριστικό καλημέρα: the eye of the eiger και στα ανώτερα τμήματα της ορθοπλαγιάς σχιστολιθικό υπόβαθρο). Η κάθε σχοινοσυντροφιά κρατούσε ένα 60άρι σκιοινί, του οποίου το μήκος μεταβαλλόταν ανάλογα με το πεδίο, ενώ ένα ακόμα 8,8 mm 60άρι σκιοινί κουβαλούσαν οι κοντοί και

αποτελούσε εφεδρεία σε περίπτωση που κάποια λιθόπτωση τραυμάτιζε ένα απ' τα κύρια σκιοινιά μας. Το υπόλοιπο rack της κάθε σχοινοσυντροφιάς περιλάμβανε 6 μεσαία καρυδάκια, 3 μεσαία friends (δύο camalot άσσους και ένα δυάρι, ενώ τελικά χρήσιμο είναι και το τριάρι, μιας και σώζει κυριολεκτικά στην quartz crack), 10 σετάκια με ιμάντες, 2 καρφιά (ένα U και μία λάμα), 3 παγόβιδες και δύο μεγάλους ιμάντες. Εκτός από τα προσωπικά μας φαγητά (σοκολατάκια, παστέλια, μισό σαλάμι/σχοινοσυντροφιά και τυράκια μπουκιτσές... υγιεινή διατροφή στο βουνό) στα σακίδια των ψηλών βρισκόταν επίσης 10 φακελάκια τσαγιού, λίγος καφές με ζάχαρη, έτοιμο και εκρηκτικό mix –μιας που ο Μήτσος δεν σιγκουεύτηκε τον καφέ– και φυσικά ένα σακουλάκι με τραχανά, ο οποίος δεν λείπει ποτέ από τη φορητή κουζίνα ελληνικών εξορμήσεων ανά τα βουνά του κόσμου. Ένα γκαζάκι MSR και δύο φιάλες (μία μικρή και μία μεγάλη) καθώς και bivvy sack, βέστα μαζί με μισό υπόστρωμα έκαστος, συνέθεταν τον απλό πλην όμως ουσιαστικό εξοπλισμό της ομάδας.

Μέσα στη νύχτα και μετά το πέρασμα που σήμανε την έναρξη της διαδρομής, οι κοντοί εξαφανίστη-



καν μέσα στα snowfields του κατώτερου τμήματος της ορθοπλαγιάς. Κάποια καρφιά άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους, τα οποία μαζί με κάποιες δικές μας ασφάλειες βοήθουσαν την παράλληλη κίνηση με την κλίση σταδιακά να αυξάνει και τη διαδρομή να κάνει αλληπάλληλα ζικζαγκ, αλλά τα βήματα των προηγούμενων ομάδων μας έβγαλαν από τον πονοκέφαλο του route finding. Μετά το πρώτο ρελέ ακολουθούσε μία τραβέρσα και με το πρώτο φως της ημέρας να γλύφει τον ουρανό, βρεθήκαμε κάτω από την Difficult Crack. Εκεί, και ενώ περιμέναμε να δούμε τους Δημήτρη και Σταμάτη από επάνω μας, τους βρήκαμε στα δεξιά μας, με το Μήτσο λόγω κεκτημένης ταχύτητας να έχει προσπεράσει το ρελέ και να σκαρφαλώνει σε μία tough more difficult crack με κάποια παλιά βύσματα, η οποία όπως αποδείχτηκε λίγο αργότερα αποτελούσε τμήμα της Japanese Route. Μετά από σχετικές συστάσεις του τύπου «Εεεε μαλάκα, που πας νυχτιάτικα...» και με διάφορες σχοινοσυντροφίες να έχουν αρχίσει να φτάνουν στο ρελέ, επισπεύσαμε τις διαδικασίες και με πιολέ και χεράκια αφήσαμε πίσω την Difficult Crack (η οποία παρεμπιπτόντως ήταν δύσκολη) και ίσα πάνω στο snowfield με τους φακούς να μπαίνουν στο σακίδιο και την περίφημη

τραβέρσα Hinterstoisser να χαρακτηρίζει το τελευταίο αυτό. Το πέρας της τραβέρσας με τα σταθερά σκιοινιά και τα βύσματα δεν αποδείχτηκε καθόλου δύσκολο, αλλά βγαίνοντας στο πρώτο icefield όλοι μας είχαμε το ίδιο συναίσθημα για το νεαρό βαυαρό αναρριχητή Andreas Hinterstoisser ο οποίος τον Ιούλιο του 1936 σκαρφάλωσε πρώτος το πέραςμα κλειδί... RESPECT! Δεν ξέρω πώς θα ήταν τα πράγματα χωρίς σταθερά σκιοινιά αλλά σίγουρα πάρα πολύ πιο δύσκολα.

Μετά στο ρυθμό μας και πάλι. Πρώτο icefield, μία πανέμορφη σκιοινιά πάγου για το δεύτερο icefield, παράλληλη κίνηση και στο τέλος του Second Icefield μια ζορική καμινάδα, ενώ διάφορες σχοινοσυντροφίες έκαναν την εμφάνισή τους χαμηλότερα αλλά και προσπερνώντας μας, ο καθένας απορροφημένος στο σκαρφάλωμα. Μετά το πέρας και αυτής της σχοινιάς κλειδί, ίσα πάνω για το τρίτο icefield στο τέλος του οποίου βρισκόταν το Death Βίνουας. Με το μυαλό να περιδινείται στην ιστορία των νεαρών Βαυαρών Karl Mehringer και Max Sedlmayr, οι οποίοι το καλοκαίρι του 1935 περίμεναν δύο ημέρες να περάσει η χιονοθύελλα, δυστυχώς με ολέθρια κατάληξη, και με μία μικρή στάση για ενυδάτωση, συνεχίσαμε να σκαρφαλώνουμε τις πολύ ευχάριστες μικτές σκιοινιές της Ράμπας.

Στο ανώτερο σημείο της Ράμπας ξανασημειώσαμε με τους κοντούς οι οποίοι καταπίνανε τα μέτρα με σαφώς πιο γοργούς ρυθμούς αλλά κόλλησαν πίσω από μία σχοινοσυντροφιά Σλοβάκων, οι οποίοι όσο γρήγορα και να πηγαίνανε στην αρχή τα βρήκανε λίγο σκούρα στο crux της διαδρομής, τη Waterfall Chimney, την οποία ο Σταμάτης σκαρφάλωσε με άνεση. Ναι, δύσκολη, παρά το άρμεγμα από τα μόλιμα καρφιά, παραμένει δύσκολη. Το πάνω κομμάτι είχε λίγο πάγο, οπότε μετά το ξύσιμο των κραμπόν και πιολέ στο βράχο ήταν ευχάριστο να ξανακαρφώνεις τα πιολέ στον πάγο. Στο σημείο εκείνο ο ήλιος χτυπούσε την ορθοπλαγιά, με αποτέλεσμα να αρχίσουν να τρέχουν νερά από παντού. Φαντάζομαι γιατί άραγε να έχει δοθεί το συγκεκριμένο όνομα στη συγκεκριμένη σκιοινιά. Άλλη μία στριμώκωλη, ισορροπιστική και μεγάλη (50m) σκιοινιά και να 'μαστε κάτω από τα Brittle Ledges (το γεωλογικό όριο μεταξύ των υπερκείμενων σχιστόλιθων και του υποκείμενου γνευσιακού υπόβαθρου, βασικών δομικών συστατικών του Eiger), όπου ο Δημήτρης και ο Σταμ είχαν ήδη στρωθεί στο βίνουας περιμένοντας από εμάς καρτερικά το γκαζάκι. Ο χώρος

Extreme Gym

Climbing Area

Special Kid Climbing Room

Αγ. Θεοδώρας 5 • Κέντρο Θεσσαλονίκης • 2310 279165

- Ο μοναδικός κυλιόμενος διάδρομος αναρρίχησης σε όλη την Ελλάδα
- Ατέλειωτες διαδρομές
- Διαφορετικοί βαθμοί δυσκολίας
- Για μεγάλους και παιδιά

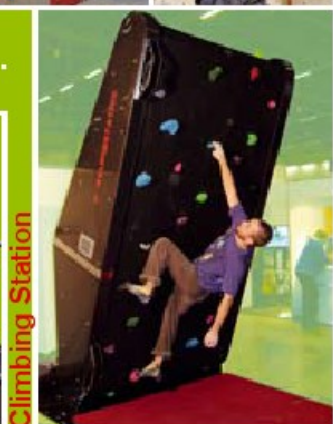
- Εξομοιωτής σκι

- Σταλακτίτες

- Dry Tool



Συνδρομή Μήνα 30€+Φ.Π.Α.



VENTURE

Διευθύνσεις Καταστημάτων

Γεωργίου Σταύρου 7, Κέντρο | Mediterranean Cosmos, Πυλαία | www.xventure.gr

Climbing | Canyoning | Speleology | Mountain Equipment | Yoga Accesories



Οι φωτογραφίες είναι των Μιχάλη Στύλλα και Γιάννη Κωνσταντάκη.

περιορισμένους αλλά μπορώ να πω ότι μια χαρά περάσαμε. Ο Μήτσος, που σφώνωσε σε χαρακτηριστικό διάκενο του βράχου, έμοιαζε σαν να τον είχαν βάλει μέσα σε τοστιέρα και για να στρίψει έπρεπε να λύσει ένα σωρό χωροταξικά προβλήματα, ενώ ο Γιάννης και ο Σταμ ήσαν λίγα μέτρα μακριά μας. Το παταράκι ήταν κάτω του μισού μέτρου, ενώ η θερμοκρασία δεν πρέπει να ήταν χαμηλότερη των -8°C , δηλαδή just fine.

Το επόμενο πρωί μόνο επίδειξη ταχύτητας δεν κάναμε και, έχοντας βράσει από ένα λίτρο νερό για κάθε ομάδα, ξεκινήσαμε αισιόδοξοι για την Brittle Crack, η οποία δεν αποδείχτηκε και το πιο καλό ξυπνητήρι, αλλά σίγουρα έκανε το αίμα όλων μας να κυλίσσει πιο γρήγορα. Η τραβέρσα των Θεών είχε πολύ καλές συνθήκες χιονιού και με κάποιες μόνιμες ασφάλειες αλλά και τη δυνατότητα τοποθέτησης επιπλέον ασφαλειών, δεν αποδείχτηκε δύσκολη, όπως επίσης και το icefield της Αράχνης. Το δεξί πόδι της Αράχνης μας έδειξε την είσοδο για το ανώτερο τμήμα της διαδρομής, το οποίο ξεκινούσε με 3 πολύ ευχάριστες μεικτές σκιοινιές. Ακολούθησαν κάποιες σκληρές διαπραγματεύσεις στην Quartz Crack και μετά το ραπελάκι

καταρρίχηση από παλιά σταθερά σκιοινιά να σου και οι Exit Cracks.

Η πρώτη εκ των σκιοινιών που απαρτίζουν το ανώτερο τμήμα της διαδρομής (Exit Cracks) αν και βαθμολογικά όχι δύσκολη (IV+), ήταν σίγουρα ψυχολογικά έντονη και απαιτούσε σωστές ισορροπιστικές κινήσεις, με το λίγο verglass να δυσκολεύει το σκαρφάλωμα με γυμνά χέρια. Παρ' όλα αυτά οι κοντοί είχαν γίνει καπνός όταν ο Γιάννης και εγώ ξεκινούσαμε το σκαρφάλωμα της εν λόγω σκιοινιάς, ενώ η ομίχλη που είχε ανέβει από την πεδιάδα καθώς και δέjà vu εικόνες του Γιώργου Γκάλιου να πέφτει στο ρελέ μετά από σχετική αστοχία των πιολέ του να βρουν τη σωστή γωνία στο θαμμένο από χιόνι βράχο, μας έκαναν να ανεβάσουμε και πάλι τους σφυγμούς (για να είμαι ειλικρινής, η συσσωρευμένη κόπωση δεν μας επέτρεπε να ανεβάσουμε και πολύ το ρυθμό, οπότε μόνο ξεφυσούσαμε...) και να σκαρφλώσουμε γρήγορα γρήγορα (ή έτσι νομίζαμε τουλάχιστο) τις υπολειπόμενες 3 σκιοινιές, για να βγούμε στο ανώτερο icefield, το οποίο δεν είχε και πολύ ice, αλλά μαλακό χιόνι. Μέσα σε ένα συνονθύλευμα ομίχλης, αφυδάτωσης και κόπωσης, χάσαμε τον εύκολο δρόμο για την κόψη, κάνοντας άλλες δύο σκιοινιές, για να καταλήξουμε τελικά στην κόψη Mittellegi το απογευματάκι.

Όσον για το Μήτσο και το Σταμ, μάθαμε μετά από μερικές ώρες ότι είχαν βγει κατά τις 3 το μεσημέρι επάνω και μας περίμεναν για 2 ώρες περίπου στην κορυφή με τον καιρό κλειστό, λόγω ομίχλης. Απεναντίας, μόλις αγκαλιαστήκαμε με το Γιάννη στην έξοδο της διαδρομής, ο ήλιος έκανε το καλό του και εμφανίστηκε αποκαλύπτοντας ένα πανέμορφο και συναισθηματικά φορτισμένο πανοραμικό τοπίο.

Το ηλιοβασιλέμα κατά την κατάβαση ευθύνεται και για τον επιλεχθέντα τίτλο του άρθρου, αφού το βουνο μας ξανανοιόκλεισε το μάτι με την έλευση της νύχτας, αλλά συνέχισε να δείχνει την καλοσύνη του μέχρι το Μάη, όταν το δεύτερο κύμα ελλήνων αλπινιστών (Πάυλος Τσιαντός, Αλέκος Ασημακόπουλος, Πάνος Αθανασιάδης και Τάσος Μουτάφης) ήρθαν να επιβεβαιώσουν εάν οι ιστορίες που λέγαμε ήσαν αλήθεια ή εάν λέγαμε χαζομάρες. Τελικά The Eye of the Eiger ανοιγόκλεισε και στις δύο σκιοινοσυντροφικές, για να υπενθυμίσει σε όλους μας ότι το υποβαθρο πλέον υπάρχει και δε θέλει πολλή σκέψη για να επιχειρήσουμε αλπικές διαδρομές που μέχρι πρότινος θεωρούσαμε ως μύθους.

25η χρονιά για τον Ορειβατικό Μαραθώνιο στον Όλυμπο

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος ο ΕΟΣ-Θ συνεχίζει τον πρωτοπόρο αγώνα που έχει γίνει θεσμός εδώ και 25 χρόνια.

Το ραντεβού για φέτος δόθηκε στις 11 Σεπτεμβρίου και ο αριθμός των δρομέων που μπορούν να πάρουν μέρος στον αγώνα ορίστηκε στους 300.

Στη διοργάνωση σημειώθηκαν κάποιες αλλαγές, όπως η κατάργηση των ποτηριών στους σταθμούς, πράγμα που σημαίνει ότι ο κάθε αθλητής θα πρέπει να μεριμνήσει για το δικό του δοχείο νερού. Λάλαγες έχουν γίνει και στους σταθμούς τροφοδοσίας. Καταργούνται ο μέχρι πέρσι πρώ-

τος σταθμός Μπάρμπα και ο τελευταίος Πόρτες ενώ θα λειτουργεί ένας ενδιάμεσος στη θέση Γκορτσιά με υγρά. Ο σταθμός της Κορομηλιάς έχει αλλάξει την τροφοδοσία του ενώ άλλαξαν και τα χρονικά όρια του αγώνα (διέλευση Πετρόστρουγκα 10.15, Σκούρτα 11.30, Πριόνια 13.45). Ακόμη, η απονομή των μεταλλίων θα γίνει με τη λήξη του αγώνα στις 17.30, για να μπορούν οι περισσότεροι συμμετέχοντες να την παρακολουθήσουν.

Θα περιμένουμε να σας δούμε με χαρά ως εθελοντές και ως κοινό, για να στηρίξετε από κοντά τις προσπάθειες των δρομέων.



WWW.MYLENS.GR

**Φακοί Επαφής
Είναι θέμα τιμής**



Βιβλιο- παρουσίαση

Η τέχνη του βουνού, τόμος Α'

Εκδόσεις

Ανεβαίνοντας

Συγγραφείς:

Χρήστος

Μπελογιάννης,

Γιώργος

Βουτυρόπουλος

Τιμή: 22 ευρώ



Η ελληνική ειδικευμένη βιβλιογραφία εμπλουτίστηκε πρόσφατα με ένα πολύ καλό βιβλίο, το οποίο περιέχει βασικές γνώσεις και όχι μόνο.

Έχοντας μελετήσει το συγκεκριμένο βιβλίο διαπιστώνουμε ότι είναι ένας πολύ καλός οδηγός για κάθε αρχάριο που κάνει τα πρώτα του βήματα στο βουνό, καθώς του παρέχει την απαραίτητη γνώση για ασφαλείς πορείες και επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού. Επιπρόσθετα είναι απαραίτητο συμπλήρωμα για κάθε έμπειρο συνορειβάτη, που θα μάθει τεχνικές και θα διαβάσει αληθινές ιστορίες από την εμπειρία των δύο συγγραφέων ορειβατών. Πολύ θετική εντύπωση μας έκανε το κεφάλαιο με τις Πρώτες Βοήθειες, που περιλαμβάνει κάποιες μοναδικές τεχνικές για την ελληνική βιβλιογραφία και το κεφάλαιο για τη Συνοδεία Ομάδων στο βουνό, στο οποίο αξίζει να εστιάσει κάθε συντονιστής ανάβασης από τους ορειβατικούς συλλόγους. Πολλά συγχαρητήρια στους δύο συγγραφείς. Με χαρά θα περιμένουμε και τον δεύτερο τόμο του βιβλίου.

Υλοτόμηση στο Πίνοβο

Με αφορμή το πρόγραμμα υλοτόμησης των δασικών εκτάσεων πάνω από το Αετοχώρι, ο πολιτιστικός σύλλογος Αετοχωρίου «Το Πίνοβο» έστειλε στον δασάρχη Αριδαίας την παρακάτω επιστολή, στην οποία βρήκαμε ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με την περιοχή. Για το λόγο αυτό και δημοσιεύουμε αποσπάσματα.

Κ. Δασάρχη, [...] θα θέλαμε να σας εκφράσουμε τις πρώτες σκέψεις μας σχετικά με τον προγραμματισμό υλοτόμησης, από την υπηρεσίας σας, των δασικών εκτάσεων που εκτείνονται πάνω από το χωριό (Αετοχώρι). Συγκεκριμένα:

1) Για τη δασική έκταση ακριβώς πάνω από το χωριό γνωστή σε μας με το όνομα Κουρίτα.

α) Η προστασία της συγκεκριμένης δασικής έκτασης, που καλύπτεται, σχεδόν εξολοκλήρου, από μεσέδες, έχει αποκτήσει χαρακτηριστικά «ιερότητας» για τους κατοίκους του χωριού. Σύμφωνα με την παράδοση το δάσος είναι αφιερωμένο στον Άγιο Δημήτριο. Σε κανέναν κάτοικο του χωριού δεν επιτρέπονταν η κοπή έστω και ενός δέντρου για οποιαδήποτε χρήση. Θεωρούνταν παραβίαση, βεβήλωση και ύβρις της ιερότητας του χώρου. Η μόνη εξαίρεση που γίνονταν αφορούσε τους νεόνυμφους, που μετά από απόφαση της εκάστοτε εκκλησιαστικής επιτροπής, ορίζονταν η ακριβής περιοχή και η ποσότητα των προς υλοτόμηση δέντρων για την εξυπηρέτηση των αναγκών τους. Η

όλη λογική της παράδοσης είναι φανερό πως αφορούσε και αφορά, βέβαια, την ανάγκη προστασίας του χωριού από πλημμύρες, κατολισθήσεις κ.λπ.

β) Στο παρελθόν είχαν αποτραπεί δύο φορές προσπάθειες σχεδιασμού υλοτόμησης του «ιερού δάσους» με την κινητοποίηση των κατοίκων της ευρύτερης περιοχής με τη συλλογή υπογραφών, δημοσιοποίησης του θέματος κ.λπ.

γ) Στο παρελθόν είχαν γίνει εργασίες καθαρισμού και γενικότερα εργασίες για την καλύτερη ανάπτυξη της συγκεκριμένης έκτασης.

2) Γενικότερα για τις δασικές εκτάσεις του Πίνοβου, πάνω από το χωριό.

α) Μέσα από τις προς υλοτόμηση δασικές περιοχές, όπως γνωρίζετε και εσείς, περνάει η ορειβατική διαδρομή του Πίνοβου. Μία από τις πιο όμορφες και συναρπαστικές διαδρομές, κατά κοινή ομολογία όλων των ορειβατικών συλλόγων και μεμονωμένων επισκεπτών, που προσφέρουν οι ορεινοί όγκοι της χώρας μας. Οι παρεμβάσεις είναι βέβαιο πως θα αλλοιώσουν τα χαρακτηριστικά του μονοπατιού, αλλά και γενικότερα της περιοχής..

β) Οι δραστηριότητες που θα αναπτυχθούν πιστεύουμε πως θα επιφέρουν σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στη χλωρίδα και την πανίδα του Πίνοβου, περιοχής ενταγμένης σε ζώνη ειδικής προστασίας, NATURA 2000.

[...] Με εκτίμηση για το Δ.Σ. του συλλόγου, Ο Πρόεδρος, Βόλτσης Σωκράτης

Τί είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε ελεύθεροι; Και τί είναι αυτό που φοβόμαστε; Τί είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε φυλακισμένοι; Και τί είναι αυτό που μας απογοητεύει; Τί είναι αυτό που μας θυμώνει; Και τί είναι αυτό που μας ηρεμεί και μας γαληνεύει; Και τελικά τί είναι αυτό που μας κάνει να νιώθουμε ψυχικά υγιείς;

Ο καθένας από μας έχει τη δική του εξήγηση για όλα αυτά, ανάλογα με τα βιώματά του.

Ο καθένας από μας έχει τη δική του οπτική!

Τι σημαίνει, άραγε, για τον καθένα από μας ψυχική ηρεμία και γαλήνη;

Αυτό είναι ένα ερώτημα που έχει πολλές απαντήσεις. Πρόσφατα, ξεφυλλίζοντας ένα βιβλίο μιας ψυχοθεραπευτικής σχολής, διάβασα πως ο άνθρωπος για να είναι καλά, πρέπει ο εσωτερικός του κόσμος με τον εξωτερικό να ισορροπούν. Παίρνοντας αφορμή απ' αυτή την τοποθέτηση, γεννιέται ένα ερώτημα στον ίδιο μου τον εαυτό, πώς μπορεί να επιτυγχάνεται αυτό; Είναι εφικτό;

Ξεκινώντας με όλα τα ερωτήματα που θέσα πριν είπα πως ο καθένας έχει τη δική του απάντηση και τη δική του οπτική σε όλα αυτά, ερχόμενος στη θεωρία που προανέφερα, ότι για να έρθει ισορροπία στην προσωπικότητα του ατόμου πρέπει ο εσωτερικός και εξωτερικός κόσμος να ισορροπούν.

Πώς, όμως, μπορούμε να το καταφέρουμε εμείς αυτό; Όπως όλοι έχουν την άποψή τους έτσι έχω κι εγώ τη δική απάντησή για όλα αυτά.

Θεωρώ, λοιπόν, πως υπάρχουν φορές που γίνονται πράγματα για μας εν αγνοία μας, εμείς ωστόσο τα περιφρονούμε και δεν τα σεβόμαστε! Μα, θα μου πει κάποιος, πώς μπορεί να γίνονται πράγματα για μας κι εμείς να τα προσπερνούμε αγνοώντας τα; Να όμως που γίνονται! Πόσοι από μας όταν ήμασταν πεισμένοι και βρεθήκαμε στη φύση δε γαληνέψαμε κλείνοντας τα μάτια κι ακούγοντας τον ήχο της ορχήστρας των πουλιών με το τιτίβισμά τους, τη συνομιλία των φύλλων με το θρόισμά τους που

τα κινούσε ο άνεμος, το υπέροχο «μάλωμα» που κάνει το νερό στο ποτάμι και τη μελωδία που βγάζει περνώντας βιαστικό; Πόσες φορές δεν ηρεμήσαμε κοιτώντας ένα ηλιοβασιλέμα από την κορυφή ενός βουνού ή δίπλα σε μια ωραία παραλία; Πόσες φορές δεν εκτονώσαμε την πίεση της ημέρας περπατώντας σε κάποιο δάσος ή συνοδεύοντας το νερό στη διαδρομή που ακολουθεί σε κάποιο ποτάμι; Πόσες φορές δεν αναπολήσαμε ξαπλωμένοι πάνω στο ανοιζιάτικο στρώμα της φύσης και δεν ονειρευτήκαμε κοιτώντας τ' αστέρια και άλλοτε τα σύννεφα λουσμένα από το φως του ήλιου;

Υπάρχουν φορές που ψάχνουμε πράγματα αλλού κι αυτά που είναι δίπλα μας δεν τα βλέπουμε! Υπάρχουν πράγματα που μας προστατεύουν και μας αναζωογονούν (δίνοντας μας το οξυγόνο) κι εμείς... τα «καίμε»!

Μου ζήτησαν από τον ΕΟΣ Θεσσαλονίκης να γράψω, με την ιδιότητα του ψυχολόγου, ποια σχέση μπορεί να έχει η ορειβασία, το βουνό και γενικότερα η φύση με την ψυχολογία.

Θεωρώ ότι την απάντηση στους περισσότερους από μας την έχει δώσει η ίδια η φύση με τη γαλήνη και την ηρεμία που μας έχει προσφέρει κατά καιρούς.

Ας αφήσουμε, λοιπόν, το μεπτόν και ας γυρίσουμε για λίγο σ' αυτό στο οποίο χρωστάμε την ύπαρξή μας, την ίδια ΤΗ ΦΥΣΗ!

Ας την προσέξουμε, ας την αγκαλιάσουμε κι ας την αγαπήσουμε όπως πραγματικά της αξίζει!

ΒΓΕΙΤΕ ΚΑΙ ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ!

ΒΓΕΙΤΕ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΗΡΕΜΗΣΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΑΓΝΟΕΙΤΕ, ΑΛΛΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ!

ΒΓΕΙΤΕ ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΦΕΘΕΙΤΕ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΑΠΛΟΧΕΡΑ!

Η συμβουλή μου; ΠΑΡΤΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ και ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ!

**Καλλίδης Δημήτριος
κλινικός ψυχολόγος**

Η ψυχολογία της φύσης

Στις 8 Ιουνίου έγινε παρουσίαση στα γραφεία του συλλόγου από το Μιχάλη Στύλλα με θέμα «Οι ορθοπλαγίες των Άλπων - Επαναλαμβάνοντας τη βορεινή του Eiger 3970.

Επίσης προβλήθηκε φιλμάκι του Παύλου Τσιαντού από ανάβαση στο Περού. Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τόσο το Μιχάλη για την παρουσίαση που έκανε, όσο και τον Παύλο Τσιαντό για το φιλμ που προβλήθηκε, από ομοσπονδιακή αποστολή

στις περουβιανές Άνδεις τον Ιούλιο του 2003, στο πάντα διψασμένο για ορειβατικό υλικό κοινό. Στην εκδήλωση συμμετείχαν μέλη και φίλοι του ΕΟΣ-Θεσσαλονίκης και άλλοι ορειβάτες, ενώ ακολούθησε το αποχαιρετιστήριο πάρτι για την αποστολή του δικού μας Γιάννη Κοβανίδη στα Ιμαλάια στην κορυφή CB 10 6227. Περισσότερα γι' αυτή την αποστολή στο επόμενο τεύχος του Εξώπολις.

Παρουσίαση και πάρτι

Τι πρέπει να προσέξουμε όταν το θερμόμετρο ανεβαίνει

Η πρόληψη και οι πρώτες βοήθειες μπορεί να είναι σωτήριες για κάποιον που βρίσκεται σε μια ανάλογη κατάσταση

Έφτασε το καλοκαίρι και η άσκηση και οι εξορμήσεις, κοντινές ή μακρινές, είναι πολύ πιο ευχάριστες τώρα που ο ήλιος είναι πιο λαμπερός από ποτέ, ο ουρανός χαρίζει το απέραντο γαλάζιο του, το κρύο και οι βροχές έφυγαν για τα καλά και έχουμε πάλι ραντεβού μαζί τους σε μερικούς μήνες.

Το περπάτημα, η καλύτερη και πιο ευχάριστη άσκηση, γίνεται πιο εύκολα και πιο ευχάριστα. Δεν πρέπει, όμως, να ξεχνάμε τις υψηλές θερμοκρασίες που, σε συνδυασμό με την άσκηση και τη μειωμένη πρόσληψη υγρών, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στον οργανισμό μας, όπως ηλίαση, θερμοπληξία, αφυδάτωση κ.ά.

Ας οργανωθούμε, λοιπόν, σωστά και ας είμαστε σε ετοιμότητα, παίρνοντας τα κατάλληλα μέτρα ώστε να προστατεύσουμε τον οργανισμό μας και να αντιμετωπίσουμε άμεσα και αποτελεσματικά τον ήλιο, όταν δραστηριοποιούμαστε κάτω από τις καυτές ακτίνες του.

Ηλίαση-θερμοπληξία-αφυδάτωση είναι οι κύριες παθήσεις του καλοκαιριού. Γι' αυτό το λόγο οφείλουμε να γνωρίζουμε πώς να προφυλαχτούμε και πώς να αντιμετωπίζουμε μια τέτοια κατάσταση. Η πρόληψη και οι πρώτες βοήθειες μπορεί να είναι σωτήριες για κάποιον που βρίσκεται σε μια ανάλογη κατάσταση.

Ηλίαση

Είναι μια παθολογική κατάσταση που προκαλείται από την παρατεταμένη έκθεση στην έντονη ηλιακή ακτινοβολία, κυρίως όταν το κεφάλι είναι απροστάτευτο, και οφείλεται στην ευαισθησία του ανθρώπινου εγκεφάλου στη θερμότητα.

Τα συμπτώματα που εμφανίζονται είναι: πονοκέφαλος, ζάλη, ατονία και κοκκίνισμα του προσώπου. Η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να φτάσει τους 38-39° C. Επίσης παρουσιάζονται ναυτία, έμετος, ταχυκαρδία, έντονη εφίδρωση και λιποθυμία.

Αντιμετώπιση

- Μεταφέρουμε το άτομο σε σκιερό και δροσερό μέρος.
- Το ελευθερώνουμε από οτιδήποτε μπορεί να το σφίγγει.
- Ανασηκώνουμε τους ώμους και το κεφάλι λίγο ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα.
- Τοποθετούμε κρύα επιθέματα στο κεφάλι, τον αυχένα, τις μασχάλες, στο εσωτερικό τμήμα των μηρών (όπου βρίσκονται οι αρτηρίες της καρδιάς) και τα αλλάζουμε συχνά.
- Ανά 10 λεπτά του δίνουμε να πει δροσερά ποτά όπως νερό και χυμούς φρούτων (όχι οινοπνευματώδη).
- Και τέλος δεν του δίνουμε να φάει τίποτα μέχρι να συνέλθει τελείως.

Θερμοπληξία

Είναι μια διαταραχή του οργανισμού που εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή. Η εμφάνισή της ευνοείται όταν η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας υπερβαίνει το 70%, γεγονός που δυσκολεύει τον οργανισμό να αποβάλει θερμότητα από το σώμα και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα. Η θερμοπληξία οφείλεται είτε στη λειτουργική διαταραχή του μηχανισμού που ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, είτε στην έντονη σωματική άσκηση σε ζεστό και υγρό περιβάλλον.

Τα συμπτώματα που εμφανίζονται είναι πολύ χαρακτηριστικά: υψηλός πυρετός που μπορεί να φτάσει τους 40-41° C, έμετος, διάρροια, γρήγορος και δυνατός σφυγμός, ακανόνιστη αναπνοή και πτώση της αρτηριακής πίεσης. Το άτομο παύει να ιδρώνει, βρίσκεται σε σύγχυση μέχρι που έχει απώλεια συνείδησης και χάνει τις αισθήσεις του.

Αντιμετώπιση

- Ειδοποιούμε γιατρό ή καλούμε ασθενοφόρο για τη μεταφορά του ασθενή στο νοσοκομείο και προσπαθούμε να τον βοηθήσουμε.
- Τον μεταφέρουμε σε δροσερό και σκιερό μέρος.

• Αφαιρούμε τα ρούχα του και μειώνουμε τη θερμοκρασία του με όποιο τρόπο μπορούμε. Τον βάζουμε σε μπανιέρα με κρύο νερό ή, αν δεν υπάρχει δυνατότητα, τυλίγουμε το σώμα του με βρεγμένες πετσέτες χωρίς να ξεχνάμε το πρόσωπο και το κεφάλι.

• Ελέγχουμε συνέχεια τη θερμοκρασία του σώματος μέχρι να πέσει τουλάχιστον στους 37-38° C και συνεχίζουμε τις προσπάθειες κάνοντας εντριβές στα άκρα με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.

• Εάν ο ασθενής έχει τις αισθήσεις του πρέπει να του δώσουμε πολλά υγρά, όχι όμως οινόπνευματώδη και καφέ.

Σε κάποιες περιπτώσεις εμφανίζονται έντονες μυϊκές συσπάσεις που συνοδεύονται από κράμπες κυρίως στα άκρα. Αντιμετωπίζονται πολύ εύκολα αρκεί να δώσουμε στο άτομο λίγο αλάτι ή ένα φακελάκι ηλεκτρολύτες (almora) διαλυμένο σε ένα ποτήρι νερό.

Αφυδάτωση

Είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που επηρεάζει όλες τις ηλικίες και προκαλείται όταν κάποιος αποβάλλει περισσότερα υγρά από όσα λαμβάνει.

Συμπτώματα: Η αφυδάτωση μπορεί να επιφέρει μια χρόνια κατάσταση και τα συμπτώματα ποικίλουν ανάλογα με τη σοβαρότητά της. Οι αρχικές ενδείξεις είναι έντονη δίψα και μειωμένη παραγωγή ούρων. Στη συνέχεια τα συμπτώματα είναι πιο εμφανή όπως: γενική κόπωση και αδυναμία, πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία, έμετος, ξηροστομία και μυϊκές κράμπες στα άκρα που οφείλονται στην έλλειψη ηλεκτρολυτών.

Πρόληψη και αντιμετώπιση

• Ο καλύτερος τρόπος ενυδάτωσης είναι η κατανάλωση πολλών υγρών (νερό και χυμοί φρούτων) καθώς και τροφίμων όπως φρούτα και λαχανικά που είναι πλούσια σε βιταμίνες και υγρασία.

• Όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός πίνουμε επιπλέον νερό, για να αντικατασταθούν τα υγρά που χάνονται μέσω του ιδρώτα.

• Πίνουμε υγρά με βάση τους ηλεκτρολύτες πριν αρχίσουμε κάποια άσκηση ή επίπονη δραστηριότητα. Τα υγρά πρέπει να καταναλώνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα πριν και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για την αποφυγή αφυδάτωσης. 100-200ml κάθε 10-15 λεπτά απορροφώνται πιο εύκολα από το πεπτικό σύστημα κατά

τη διάρκεια κάποιας δραστηριότητας.

Δεν περιμένουμε να διψάσουμε για να πιούμε, διότι τότε θα έχουμε ήδη αφυδατωθεί!

Αυτό το γνωρίζετε;

Το βουνό είναι πιο επικίνδυνο από τη θάλασσα για τις παραπάνω παθήσεις!

Γνωρίζετε ότι είναι πολύ πιο εύκολο απ' όσο πιστεύουμε να προσβληθεί κάποιος από τις προαναφερθείσες παθήσεις στο βουνό απ' ότι στη θάλασσα; Κι όμως είναι αλήθεια! Κι αυτό οφείλεται στο ότι οι ακτίνες του ήλιου δεν απορροφώνται από τα κατώτερα στρώματα της ατμόσφαιρας και κατά συνέπεια μας προσβάλλουν πολύ πιο εύκολα. Για παράδειγμα το καλοκαίρι σε υψόμετρο 4.000 μέτρων η ένταση της ηλιακής ακτινοβολίας για ένα λεπτό της ώρας αντιστοιχεί με μία ώρα στη θάλασσα. (Τώρα θα σκεφτείτε ότι στη χώρα μας δεν υπάρχει τέτοιο υψόμετρο. Γνωρίζοντας όμως αυτό, μπορούμε εύκολα να βρούμε πόσο αντιστοιχεί και σε χαμηλότερα υψόμετρα).

Όταν ο υδράγγυρος «χτυπάει» κόκκινο

- Πριν βγούμε έξω πίνουμε 1-2 ποτήρια υγρών.
- Για κάθε ώρα σωματικής άσκησης κατά τη διάρκειά της πίνουμε 2-3 ποτήρια δροσερών υγρών (νερό, χυμοί φρούτων, κρύο τσάι). Τα ανθρακούχα ποτά καλό είναι να αποφεύγονται διότι προκαλούν φούσκωμα.
- Το αλκοόλ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ, διότι ευθύνεται για την αφυδάτωση.
- Γυμναζόμαστε κατά προτίμηση τις πρωινές ή τις απογευματινές ώρες.
- Τρώμε ελαφριά γεύματα, αποφεύγοντας τα τηγανητά.
- Φοράμε άνετα, ανοιχτόχρωμα ρούχα και τα αλλάζουμε αμέσως όταν ιδρώνουμε.
- Και φυσικά φοράμε ΠΑΝΤΑ καπέλο, γυαλιά ηλίου και αντιηλιακή κρέμα πριν βγούμε έξω.

Κι όπως λένε και στην ιατρική «η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία»!

Ας ακολουθήσουμε, λοιπόν, αυτές τις απλές οδηγίες, για να απολαύσουμε όλοι τις ευεργετικές ιδιότητες του ήλιου χωρίς να... καούμε και να περάσουμε ένα όμορφο και ευχάριστο καλοκαίρι με ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ!

Πάσιου Σωτηρία

Τις πληροφορίες μας έδωσε αθλητίατρος φίλος του συλλόγου



ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ
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, Εύσσμος
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 Διανομές
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