

εξώπολις

περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ 2009 / ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

02

Βουλγαρία, Γκιώνα, Δολομίτες
Πρόγραμμα αναβάσεων
Κρυσπαγήματα



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Editorial	3
Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου	4
Στην αφετηρία του 23ου Ορειβατικού Μαραθώνιου	6
Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ρόλλερ Σκι	8
Μια όμορφη παρέα, ένας σκύλος και μια Πυραμίδα	9
Παραλειπόμενα	12
Διακήρυξη του Τυρόλου	16
Πρόγραμμα αναβάσεων	17
Βουλγαρία	26
Δολομίτες	30
Έκθεση στο ψύχος	35
Μικρά	38
Χιονοδρομία	39

Η σύνθεση του Δ.Σ. Ε.Ο.Σ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΪΔΩΝ
ΑΝΑΠΛ. ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΠΑΜΠΑΤΖΙΜΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ
ΤΑΜΙΑΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΑΪΔΑΡΙΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΕΡΑΜΙΤΖΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ
ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΤΡΙΜΕΡΙΔΟΥ ΛΙΝΑ, ΠΑΝΤΕΖΙΕΒΙΤΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας
ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΑΪΔΑΡΙΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΜΕΛΟΣ ΒΑΠΟΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΜΕΛΟΣ ΤΡΙΜΕΡΙΔΟΥ ΛΙΝΑ
ΜΕΛΟΣ ΜΑΓΓΙΩΡΗ ΜΑΡΙΑ
ΜΕΛΟΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ

Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΕΡΑΜΙΤΖΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ
ΜΕΛΟΣ ΓΙΛΕΚΗ ΦΙΛΙΩ
ΜΕΛΟΣ ΓΥΜΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΚΤΟΡΑΣ
ΜΕΛΟΣ ΤΣΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
ΜΕΛΟΣ ΚΑΡΑΝΤΖΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

editorial

Η συντακτική ομάδα του περιοδικού Εξώπολις εύχεται στους αναγνώστες, στα μέλη και τους φίλους του συλλόγου, καθώς και στις οικογένειές τους, ένα ευτυχισμένο και δημιουργικό 2009 με υγεία, αγάπη, ευτυχία και ευημερία. Πάντα επιτυχημένες εξορμήσεις με πολλές κορυφές και όμορφες διασχίσεις.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους διάβασαν το περιοδικό μας και μας έκαναν πολύτιμες παρατηρήσεις και επισημάνσεις. Αυτό σημαίνει ότι το πρώτο τεύχος μας βρήκε πρόσφορο έδαφος. Περιμένουμε και στο μέλλον τις απόψεις σας, για να μπορέσουμε να βελτιώσουμε και να δημιουργήσουμε ένα ακόμη καλύτερο Εξώπολις. Επίσης θα περιμένουμε με χαρά τόσο κείμενα όσο και φωτογραφίες σας από τις αναβάσεις που έχουν πραγματοποιηθεί με το σύλλογο, για να τις δημοσιεύσουμε.

Η συντακτική επιτροπή



Ρεκόρ συμμετοχών στον 22ο Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου

Μία
ξεχωριστή
αθλητική
εκδήλωση

Για άλλη μια χρονιά ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης πραγματοποίησε με μεγάλη επιτυχία τον Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου. Οι δρομείς έφτασαν τους 217 δημιουργώντας ρεκόρ συμμετοχών, ανεβάζοντας τον πήχη πιο ψηλά.

Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης ευχαριστεί τα 90 περίπου στελέχη και φίλους που επάνδρωσαν τους σταθμούς του αγώνα όσο και τα στελέχη της αγωνιστικής γραμματείας. Ελπίζουμε ότι θα τους έχουμε πολύτιμους συνεργάτες και στον 23ο Μαραθώνιο. Θέλουμε επίσης να ευχαριστήσουμε το Δήμο Λιτοχώρου ως συν-διοργανωτή, τον ΕΟΣ Λιτοχώρου για την πολύτιμη βοήθεια όπως επίσης και την Ε.Ο.Ε.Δ. για τα στελέχη που απέσπασε σε αρκετούς τομείς, ώστε να υπάρχουν ομάδες διάσωσης.

Πάνω από όλα θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και να συγχαρούμε τους 217 αθλητές που συμμετείχαν και που χρόνια τώρα στηρίζουν τον αγώνα, κάνοντάς τον έναν από τους πιο σημαντικούς δρόμους ορεινής αντοχής στην Ελλάδα. Τέλος θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους χορηγούς του αγώνα, που με τον ένα ή άλλο τρόπο μας βοήθησαν στη διεξαγωγή του. Η βοήθειά τους ήταν και είναι σημαντική. Ελπίζουμε να τους έχουμε πολύτιμους συνεργάτες και στο μέλλον.

Ραντεβού στον 23ο Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου, που θα πραγματοποιηθεί στις 6 Σεπτεμβρίου του 2009.

**Με εκτίμηση η Οργανωτική Επιτροπή
Μαραθωνίου Δρόμου Ολύμπου**



ΑΝΔΡΕΣ

Κατάταξη	Όνοματεπώνυμο	Ετ.Γεν.	Σύλλογος
1	ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ	1965	ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ SALOMON
2	ΣΙΔΕΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	1981	
3	ΜΠΟΓΚΟΤΣ ΓΙΑΤΣΕΚ	1975	
4	ΖΙΑΜΠΑΡΑΣ ΔΗΜ.	1969	ΑΠΟΛΛΩΝ ΔΥΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ
4	ΦΩΤΕΙΝΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ	1973	Ο.Σ.ΣΠΑΤΩΝ
6	ΜΠΑΡΤΖΙΩΚΑΣ ΕΥΑΓΓ.	1951	Σ.Δ.Υ. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
7	ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ	1969	ΣΕΟ ΚΟΖΑΝΗΣ
8	ΧΑΛΚΙΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	1954	Σ.Δ.Υ. ΒΟΛΟΥ
9	ΖΑΝΕΒ ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΣ	1988	ORKA TEAM
10	ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡ.	1963	
11	ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ	1979	Ο.Μ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
12	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΔΗΜ.	1964	Ο.Μ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
13	ΡΟΥΣΙΑΜΑΝΗΣ ΤΡΥΦΩΝ	1974	Σ.Δ.Υ. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
14	ΚΟΥΚΟΥΤΕΓΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	1968	Ο.Μ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
15	FIJNAUT STAN	1968	
16	ΧΑΤΖΗΙΩΑΝΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	1968	ΕΟΣ ΞΑΝΘΗΣ
17	ΜΑΡΙΝΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	1977	ΕΟΣ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ
18	ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΔΗΣ ΘΕΟΔ.	1974	
19	ΓΚΙΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	1965	
20	ΦΑΓΚΡΙΔΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	1969	Σ.Δ.Υ. ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΑΠΟΤΕΛΣΜΑΤΑ
22ου Ορειβατικού
Μαραθώνιου
Δρόμου Ολύμπου

Πρώτοι οι
Μαλιμπόρσκα
Ιρένα και
Κωστόπουλος
Νίκος

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Κατάταξη	Όνοματεπώνυμο	Ετ.Γεν.	Σύλλογος
1	ΜΑΛΙΜΠΟΡΣΚΑ ΙΡΕΝΑ	1965	ΕΟΣ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ
2	ΠΑΠΟΥΝΙΔΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ	1965	SALOMON
3	ΜΑΤΘΑΙΟΥ ΑΜΑΛΙΑ	1968	ΤΡΕΧΑΛΙΣ.-ΒΟΥΝΑΛΙΣ
4	ΣΤΑΥΡΟΥ ΒΑΣΩ	1982	
5	ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ ΕΛΕΥΘ.	1972	
6	ΤΣΙΚΝΑ ΧΑΡΑ	1981	ΕΟΣ ΛΑΜΙΑΣ
7	ΘΑΛΑΣΣΗ ΕΙΡΗΝΗ	1959	
8	ΜΑΧΙΛΗ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ	1965	Ο.Α.Λ.ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ
9	ΠΑΤΟΥΡΑ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ	1981	
10	ΑΝΕΣΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	1966	

Στην αφετηρία του 23ου Ορειβατικού Μαραθώνιου

Νέοι κανονισμοί

Ο 23ος Μαραθώνιος βρίσκεται ήδη στα σκαριά. Για την αρτιότερη διοργάνωση του αγώνα, ο ΕΟΣ έχει αποφασίσει τις παρακάτω αλλαγές, που θα διευκολύνουν την καλύτερη προετοιμασία του αγώνα αλλά και των ίδιων των αθλητών.

Η ημερομηνία διεξαγωγής του επόμενου μαραθωνίου είναι η **Κυριακή 6 Σεπτεμβρίου 2009**.

Οι δηλώσεις συμμετοχής θα μπορούν να κατατίθενται από την 1η Φεβρουαρίου 2009 και θα γίνονται δεκτές μέχρι τις **31 Ιουλίου 2009**, χωρίς καμία παράταση.

Η κατάθεση των δηλώσεων θα γίνεται:

- Στα γραφεία του ΕΟΣ
- Μέσω internet στην ιστοσελίδα του αγώνα
- Ταχυδρομικά στη διεύθυνση του ΕΟΣ

Σύνδεση με την ιστοσελίδα του Μαραθωνίου, καθώς και περισσότερες πληροφορίες θα μπορούν να βρουν οι ενδιαφερόμενοι στην ιστοσελίδα του ΕΟΣ.

Σας περιμένουμε!





Ποιότητα & γεύση
από το 1948



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

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

ΑΘΗΝΑ:

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

Παγκόσμιο Κύπελλο Ρόλλερ Σκι στη Θεσσαλονίκη

Φέτος η Χώρα μας φιλοξένησε ένα ιδιαίτερα σημαντικό γεγονός. Το Σάββατο 20/9/08 και την Κυριακή 21/9/08 στα πλαίσια των Αλεξανδρείων πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το Παγκόσμιο Κύπελλο ROLLER SKI με αγώνα ανάβασης (UPHILL) στον Όλυμπο-Διον-Πριόνια διαδρομής 15 χμ και στην Παραλία της Θεσσαλονίκης αγώνα SPRINT. Συμμετείχαν περίπου 100 αθλητές, από 10 χώρες. Πρώτη νικήτρια χώρα στους άνδρες είναι η Ιταλία, στις γυναίκες η Ιταλία, στους εφήβους η Νορβηγία και στις νεάνιδες η Ιταλία. Οι αγώνες πραγματοποιήθηκαν από το Σύλλογό μας - Ε.Ο.Σ Θεσσαλονίκης, που είχε και την πρωτοβουλία ανάληψης μιας τέτοιας διοργάνωσης, σε συνδιοργάνωση με την Αντιδημαρχία Αθλητισμού του Δήμου Θεσσαλονίκης, υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και των Δήμων Λιτοχώρου και Θεσσαλονίκης. Το αγώνισμα του ROLLER SKI που είναι ένα άθλημα ιδιαίτερα εντυπωσιακό και δημοφιλές στην Ευρώπη, το παρουσίασε για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος της Θεσσαλονίκης το έτος 1989, προσελκύνοντας κάθε χρόνο και μεγαλύτερο κοινό θεατών. Ως χώρα δε είμαστε περήφανοι για την πολύ καλή εμφάνιση των Ελλήνων αθλητών Τσακίρη Αθανάσιου και Τσακίρη Παναγιώτη.



FIS ROLLERSKI WC FINALS Litochoro (GRE)

Men Uphill Free 15 km

1. PAREDI Simone ITA
2. DI GREGORIO Alfio ITA
3. BONALDI Sergio ITA

Junior Men Uphill Free 10 km

1. NORUM Robin SWE
2. KRIVOLAPOV Alexander RUS
3. ANDRESEN Ragnar Bravin NOR

Women Uphill Free 10 km

1. RODINA Elena RUS
2. BETTINES Erika ITA
3. BOGATEC Mateya ITA

Junior women Uphill Free 10 km

1. CHABLOZ Solange ITA
2. TSAKIRI Panagiota GRE
3. MACCAGNAN Anna ITA

FIS ROLLERSKI WC FINALS Thessaloniki (GRE)

Men Sprint

1. BERLANDA Alessio ITA
2. SBABO Emanuele ITA
3. FEDULOV Vladimir RUS

Junior Men Sprint

1. ANDRESEN Ragnar Bravin NOR
2. TROFIMOV Ivan RUS
3. PIZZUTTO Folco ITA

Women Sprint

1. BOGATEC Mateya ITA
2. EKTOVA Elena RUS
3. RODINA Elena RUS

Junior Women Sprint

1. TSAKIRI Panagiota GRE
2. CHABLOZ Solange ITA
3. MACCAGNAN Anna ITA

Μια όμορφη παρέα, ένας σκύλος και μια Πυραμίδα

Ο σύλλογος φέτος, μετά από πολλά χρόνια αποφάσισε να κατεβεί στα Νότια. Το πρώτο χτύπημα στο Βαρνούντα, το δεύτερο στην Ξακουστή Γκιώνα. Στόχος η Πυραμίδα, τριήμερη αποστολή μεταξύ 24-26 Οκτωβρίου, εκδρομή αποκλειστικά ορειβατική. Είναι βλέπετε βουνό με αδρό και ξεκάθαρο ανάγλυφο, με βαθιές χαράδρες, ρεματιές και ασβεστολιθικές ορθοπλαγιές, που το κάνουν δύσβατο. Είμαστε πολύ τυχεροί, γιατί για την προετοιμασία της άφιξής μας είχε μεταβεί νωρίτερα ένα μέλος του συλλόγου που κατάγεται από την περιοχή.

Στο προσκλητήριο ανταποκρίθηκαν 19 άτομα, 4 γυναίκες, 15 άντρες. Όλοι γεμάτοι αισιοδοξία και χαμόγελα κατά τη διάρκεια της αναχώρησης το μεσημέρι της Παρασκευής. Μια σύντομη στάση για φαγητό και είμαστε σχεδόν μεσάνυχτα στην Καλοσκοπή-Κουκουβίτσα, όπου και στήσαμε τα αντίσκηνα μας σε μια πανέμορφη πλατεία, μεταξύ της εκκλησίας και ενός δημοτικού κτιρίου.

Πρωινό ξύπνημα, ζεστά ροφήματα και λίγο σάντουιτς σε ένα αδέσποτο που βρήκαμε στην πλατεία. Τα σύννεφα απέναντι στις κορυφές δε μας πτοούν. Η αποστολή αρχίζει, κόβουμε κάθετα για να βρεθούμε στο δασικό πιο σύντομα, δεν είμαστε όμως πλέον μόνοι μας, έχουμε και το σκύλο που μας ακολουθεί, για την ακρίβεια εμείς τον ακολουθούμε. Η τετρακίνηση του επιτρέπει να προηγείται!

Σε κάποια σημείο μπαίνουμε στο μονοπάτι που έχει καλή σήμανση. Ανεβαίνουμε, ανεβαίνουμε και δε σταματάμε παρά μόνο στη Βαθιά Λάκα. Από εκεί συνεχίζουμε προς την Πλατυβούνα, 2.316μ., πιάνουμε κορυφογραμμή και εν μέσω ομίχλης κάνουμε μια στάση. Ο καιρός μας ευνοεί, έστω για 10 λεπτά καθώς καθαρίζει, και

βλέπουμε απέναντι την αιχμή του πέτρινου ξίφους που ακούει στο όνομα Πυραμίδα να σκίζει τον ουρανό ως τα 2.510μ. Ο καιρός Ξα-νακλείνει και κατεβαίνουμε για το καταφύγιο.

Σηκώνουμε τα ογδοντάλιτρα σακίδια από το αγροτικό και περπατάμε λίγο ακόμη. Καθώς ανεβαίνουμε θαυμάζουμε δίπλα σε έναν τεράστιο βράχο ένα πέτρινο κτίσμα. Δύο δωμάτια, το ένα με πατάρια είναι ο Ξενώνας, το άλλο με ένα τζάκι να δεσπόζει είναι η τραπεζαρία. Έχει ψύχρα, κάποιοι στήνουν σκηνές έξω για να κοιμηθούν, η φωτιά μάς ζεσταίνει, το σκυλάκι εκεί, στην αυλή. Προσπαθούμε να ξεγελάσουμε την πείνα μας με ξηρά ή αφυδατωμένη τροφή.

Φυσικά και περισσεύει κάτι για τον τετράποδο φίλο μας. Σιγά σιγά σκοτενιάζει, έξω βρέχει, οι φακοί κεφαλής δίνουν το απαραίτητο ελάχιστο φως όπως και η φωτιά από το τζάκι, πειράγματα γέλια, κουβέντες και συζητήσεις, μικρές ή μεγαλύτερες παρέες. Ίσως η πιο απολαυστική στιγμή της εκδρομής. Η βροχή σταμάτησε, ώρα για ύπνο, έξω όμως φυσάει, οι σκηνές παραλίγο να απογειωθούν, σωτήρια κίνηση το να έχεις έναν πολύ καλό υπνόσακκο, και μέσα όμως έχει ψύχρα, όπως και περισσότερο θόρυβο, οι ωτοασπίδες επιτρέπουν στους προνοητικούς να κοιμηθούν ανενόχλητοι.

Ξημερώσαμε, μέσα το τζάκι ανάβει για λίγο ακόμη, πρωινό με ομίχλη και βαριά συννεφιά με πολύ υγρασία ολόγυρα. Σβήνουμε τη φωτιά, καθαρίζουμε, όλοι συμμετέχουν στο σιμμάζεμα το κτιρίου που μας φιλοξένησε.

Φεύγουμε για κορυφή. Ο ρυθμός απίστευτα καλός, γρήγορος, χωρίς να κουραζόμαστε, ορατότης μηδέν. Ανεβαίνοντας πατούσαμε παγωμένα μπουκέτα χαμηλής βλάστησης.

Σηκώνουμε τα ογδοντάλιτρα σακίδια από το αγροτικό και περπατάμε λίγο ακόμη...



Πρώτα λίγος γκρεμός, μετά αρκετό δάσος, ένα μεγάλο ρέμα.



Φτάνουμε στο peak στα 2.510μ. εύκολα, κάτι σαν ταμπούρι δίπλα στο υψομετρικό, αναμνηστικές φωτογραφίες (και με το σκύλο) και κατεβαίνουμε. Στο κατέβασμα έχει ομίχλη και προχωράμε, όταν σταματάμε ανοίγει για λίγο, μετά πάλι ομίχλη! Κάτι μας διέφυγε στη διαδρομή, αλλά ο στόχος δεν αλλάζει, είναι η Συκιά. Ένας χάρτης, σωστός χειρισμός του GPS και το κόβουμε κάθετα προς το μονοπάτι.

Πρώτα λίγος γκρεμός, μετά αρκετό δάσος, ένα μεγάλο ρέμα. Όλα αυτά με μεγάλη κλίση και να 'μαστε στο σωστό δρόμο. Όλοι τον ακολουθούν, ακόμα και ο σκύλος, έστω και με μια μικρή χείρα βοήθειας. Ήδη όλοι σκέφτονται την ταβέρνα. Τέλος αποστολής με επιτυχία.

Τι θα μας μείνει από αυτήν την εξόρμηση; Πολλά, αλλά λίγα θα αναφέρουμε.

Πρώτο από όλα το παρειϊστικο-συντροφικό κλίμα της ομάδας κατά τη διάρκεια του τριημέρου, αυτό που κάνει τον μέχρι πρότινος γνωστό, σύντροφο και συνορειβάτη.

Η διαμονή στο καταφύγιο και στις σκηνές κοντά στα 1.900μ. στο λιτό καταφύγιο, που όμως είχε τη διαχρονική δύναμη να ενώσει τη «φυλή» γύρω από την εστία της φωτιάς.

Οι κουβέντες, τα πειράγματα, τα γέλια, ακόμη και τα νεύρα κατά τη διάρκεια της πορείας. Όλα χρειάζονται, συστατικά στοιχεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Το ότι καταφέραμε να πετύχουμε το στόχο, που ήταν να φτάσουμε στην Πυραμίδα.

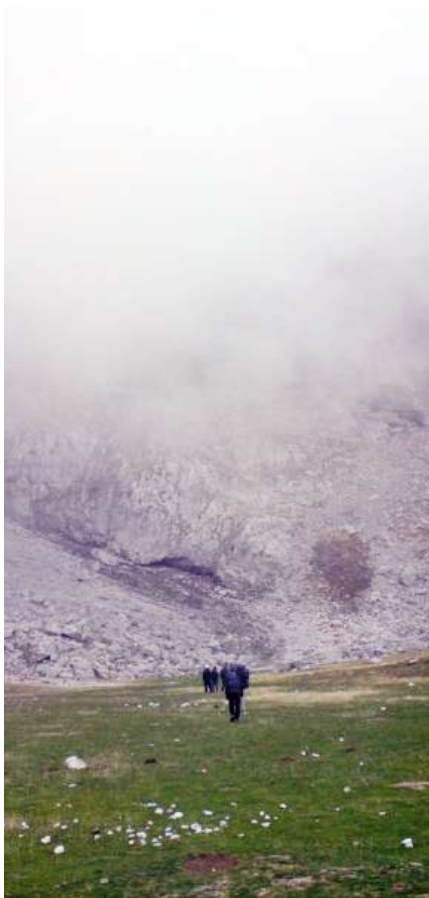


Ο σκύλος, που νομίζοντας ο καημένος ότι βρήκε μια νέα αγέλη, μας ακολουθούσε στωικά, υπομένοντας την τρέλα της νέας φυλής του, «Πού πάτε, βρε, στα καταγκρέμια», θα μας έλεγε αν είχε φωνή, με το σχεδόν βουητό κλάψιμό του. Τα πέρασε όμως και αυτός.

Το υψηλού ρίσκου κατέβασμα δίπλα στο γκρεμό στο δάσος και στο ρέμα.

Όλα αυτά και άλλες τόσες μαγικές εικόνες, όπως τα παγωμένα φυτά καθώς προσεγγίζαμε την κορυφή, μα πάνω από όλα η γλυκιά γεύση που σε οδηγεί στο να θέλεις να το ξανακάνεις.

Βασίλειος Αλεξάνδρου



Παραλειπόμενα

Ορειβατικό ημερολόγιο

• Πότε μπήκε, πότε πέρασε και αποτελεί πλέον μια ευχάριστη ανάμνηση, άλλη μια ορειβατική χρονιά έλαβε τέλος.

• Ντεμπούτο με ομίχλη στο Σινιάτσικο ευτυχώς που οι αρκούδες βλέπανε όνειρα, ειδικά τα ραντεβού στα τυφλά μπορεί να μην ήταν και τόσο ευχάριστα.



• Ποιος μπορεί να ξεχάσει τα παιδιά από το παιδικό χωριό SOS που είχαν παρευρεθεί ως επίσημοι καλεσμένοι στην κοπή Βασιλόπιτας στα Πριόνια στις 13 Ιανουαρίου; Μια πολύ ευχάριστη πρωτοβουλία που μακάρι να συνεχιστεί. Δεν μας πειράζει καθόλου που κέρδισαν και το χρυσό φλουρί.

• Αγώνας σωτηρίας με τον τραυματισμό ορειβάτη στο Φαλακρό, ευτυχώς οι συνοδοιπόροι κατάφεραν να τον μεταφέρουν με ασφάλεια. Στα θετικά του συμβάντος το μάθημα και το ότι επιτέλους αγοράστηκε και φορείο. Τώρα, αν το κουβαλάμε, αυτό είναι άλλο ζήτημα.

• Ο καιρός όλο το χειμώνα, αν και ελαφρύς σχετικώς, στις 17 Φεβρουαρίου έγινε για μια στιγμή πολικός, και δεν εννοώ αστέρας. Βάλτε στη θέση της Αρκτικής την Τζένα με μείον δεκαπέντε βαθμούς Κελσίου (μπρρρρρρρ). Η αποστολή πάντως έγινε, ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης δεν πτοείται από τέτοια. Αψιουσουουουουουου

• Υπάρχουν δυο άβατα για τις γυναίκες: το ένα είναι το Άγιο Όρος και το άλλο τα στρατόπεδα. Στο ένα δεν μπορούν να πάνε, στο άλλο όμως; Όταν πάντως είχαμε την αποστολή στο ΚΕΟΑΧ στα χειμερινά κομάντο, δεν μας τίμησε καμία τους. Φέτος είναι η ευκαιρία να εξιλεωθείτε. : p

• Αντίθετα, στο Πήλιο η κατάσταση ήταν απερί-

γραπτη: αυτό δεν ήταν ορειβατικός, σχολή θηλέων ήταν σε εκδρομή. Όχι πως δεν μας άρεσε, ίσα ίσα το αντίθετο, πάντα τέτοια κορίτσια!

• Και μια και μιλάμε για γυναίκες, Εύα, προπατορικό αμάρτημα, φίδια... Μενόικιο, 20 Απριλίου, τίγκα στις οχιές, κάθε θάμνος και οχιά και η ψυχή στην Κούλουρη, ευτυχώς ήταν ακόμα ψιλονουσταγμένες. Τα πεντανόστιμα λουκουμάκια της μονής μας γλύκαναν στο τέλος, αφού όλοι γυρίσανε σώοι και πάνω από όλα αβλαβείς.

• Βαρδούσια, πόσα χρόνια είχε ο σύλλογος να κατηφορίσει για Νότο; Μπράβο στους διοργανωτές της εκδρομής! Δύσκολη αποστολή αλλά επιτυχής. Η κάθοδος πάντως των Βορείων θα συνεχιστεί.



• Εξάλλου, μιας και πιάσαμε Νότο, εκεί κοντά έγινε και η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση, στην Οίτη στη Λαμία. Μπορεί να μην επιτρεπόταν το άναμμα φωτιάς, μπορεί το φαγητό να ήταν λιτό πλην όμως εύγεστο (κάποιοι πήραν 2-3 μερίδες), μπορεί να μην είχε μουσική, μπορεί να μη φτάσανε τα αναμνηστικά μπλουζάκια, αλλά το συναίσθημα του να συναντάς τόσο πολύ κόσμο στο βουνό, από όλη τη χώρα είναι απεριγράπτο. Μπράβο στον ΕΟΣ Λαμίας που μας έδωσε την ευκαιρία να συμμετάσχουμε σε μια πολύ όμορφη εξόρμηση. Ήταν καλή ευκαιρία να μοιράσουμε και αρκετά Εξώπολις.

• Στη συνάντηση παρευρίσκονταν όλοι σχεδόν οι σύλλογοι άλλοι με μικρές και άλλοι με μεγάλες αποστολές, μιλάμε για πολύ κόσμο! Η Κρήτη εκπροσωπήθηκε επάξια, καθώς κυριολεκτικά όλοι οι σύλλογοί της εξόρμησαν και ανέβηκαν με πολυπληθείς αποστολές και μεγάλα λεωφορεία, μπράβο τους.

• Αυτό πάντως που θα μου μείνει αξέχαστο ως εικόνα είναι εκείνη η κοπέλα με ένα 70άρι σακί-

διο στην πλάτη και ένα άλλο 35άρι στο στήθος. Όποιος τολμάει ας το δοκιμάσει έστω και για εκατό μέτρα. Ήταν και πανέμορφη! Ραντεβού του χρόνου, δηλαδή φέτος.

- Αν πάντως υπάρχει μια χώρα όπου κάθε Σαββατοκύριακο τα βουνά θυμίζουν, από πλευράς προσέλευσης, Παναγία της Τήνου το Δεκαπενταύγουστο, αυτή είναι η Βουλγαρία. Πρώτη φορά είδα τόσο κόσμο στο βουνό καθημερινή, όσο για τη Musala, αυτό δεν ήτανε λιφτ, μετρό ήτανε! Ανέβαζε, ανέβαζε και σταματημό δεν είχε. Μιλάμε για πολύ κόσμο! Και το πιο θαυμαστό από όλα, ούτε ένα σκουπιδάκι πεταμένο κάτω.

- Όσον αφορά τον εξοπλισμό τους, για μας ήταν λίγο εξωτικός θα έλεγα: μαγιό, σανδάλια, σακούλες αγοράς μα πάνω από όλα, τι πιο όμορφο από την αγάπη τους για τα βουνά!

- Καθώς πιάσαμε όμως την ομορφιά, πώς να



ξεχάσουμε και εκείνη τη δίμετρη κοπέλα στη Βουλγαρία, με αρκουδάκι στο σακίδιο και χρυσό κολιέ. Δεν ήξερες αν θα έπρεπε να θαμπωθείς από το χρυσό, να αρπάξεις το αρκουδάκι ή απλά να αποφασίσεις να κάνεις διάλειμμα θαυμάζοντάς την. Είχε πάντως και πολλές με

XT WINGS

SALOMONRUNNING.COM

SALOMON

TEL 210 9943607, 2310 521130

Ορειβατικό
ημερολόγιο

μαγιά, ορίστε και οι αποδείξεις. Δίνουμε κίνητρα για την επόμενη αποστολή μας εκεί. Μας βλέπω με διώροφο φέτος. :p

- Ωραία τα εύκολα, μα τι θα ήταν η ζωή χωρίς λίγη δυσκολία; Τοπίο και φύση μοναδικής ομορφιάς και ανεπανάληπτο: Τόπος Ζαγοροχώρια, καιρός ευτυχώς ευνοϊκός, πορεία Βρυσοχώρι –Σκαμνέλι ή Τσεπέλοβο για τους ασυγκράτητους. Ανεβαίναμε, ανεβαίναμε και σταματημό δεν είχαμε, εκείνο το αρκουδάκι της Duracell το θυμάστε; Δε μιλάμε για τα φρέσκα αποτυπώματα αρκούδας. Μιλάμε για χειρότερη κατάσταση. Ωρες πορείας 10-12. Νερό γιοκ. Ευτυχώς δε χρειάστηκε να τρέξουμε.

- Ποιοι τρέξαν όμως; Πολλοί, και όχι για να γλιτώσουν. Για την ακρίβεια 217. Ναι, σπάσα-

με ρεκόρ συμμετοχών φέτος στον Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου. Και μαζί με αυτούς 90 εθελοντές που στελέχωσαν τους σταθμούς τροφοδοσίας! Ξέρω, ένα ευχαριστώ δε φτάνει, αλλά ένα μπλουζάκι; Μας ξεπλένει;

- Καθώς πάντως μιλάμε για ξέπλυμα, θα πρέπει να θυμόμαστε την εκδρομή από τα λουτρά Πόζαρ. Αυτό δεν ήταν βροχή, κατακλυσμός ήταν, ό,τι εξοπλισμό και να είχαμε θα γινόμασταν στο τέλος παπάκια. Μιλάμε για βροχή 10 ωρών, ασταμάτητη, δυνατή και ελπίζω ανεπανάληπτη.

- Χειρότερο πάντως και από τη βροχή και από τη χιονόπτωση και από τη χιονοστιβάδα θα έλεγα είναι τα ελληνικά ΜΜΕ. Πιάσανε την τρίχα και την κάνανε βελόνι (ούτε καν τριχιά). Τι



ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΟΥΝΤΟΛΑΣ

Ε.Ο.Σ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΟΛΥΜΠΟΣ, ΘΕΣΗ ΣΤΑΥΡΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ 950μ.)
ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ | ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΦΑΓΗΤΟ, ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΥΠΝΟ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΔΟΥΛΤΣΙΝΟΣ ΤΑΣΟΣ
κιν. 6948 593275

ελικόπτερα πέσανε, τι εγκεφαλικές αποστολές διάσωσης δημιουργήσανε, τι ήταν αυτά που ακούγαμε τα αυτάκια μας, δεν πιστεύαμε. Έλεος! Ήμασταν παρόντες και ακούγαμε live τη διάσωση. Ένα φοραιοφόρο μουλάρι έλειπε βρε παιδιά. Τι να κάνουμε, αυτό που είχανε είχε απλά μουλάρωσε!

- Το ξέραμε εδώ και αιώνες, είναι ο καλύτερος σύντροφος του ανθρώπου, απλώς το επιβεβαιώσαμε για μία ακόμη φορά στη Γκιώνα. Η τετρακίνηση του δίνει κορυφαίο πλεονέκτημα και δεν έχει ανάγκη από υπνόσακκο.

- Τι ήταν και αυτό στο Φαλακρό στη μεγάλη πορεία; Πετρώδες κακοκτράχαλο έδαφος είχε, συρματόσχοινα είχε, ήλιο και ζέστη για την εποχή παραείχε, μονοπάτι και βρύση δεν είχε,

νυχτερινή πορεία είχε, τέλος καλό είχε. Κάτι τέτοιες εκδρομές σε κάνουν να εκτιμάς τη χρησιμότητα του εξοπλισμού σου (φακός, αλουμινοκουβέρτα, σφυρίχτρα, αδιάβροχο κ.λπ.).

Κάπου εδώ τελειώνει και η στήλη καθώς πρέπει να κλείσει του περιοδικού η ύλη. Οι εκδρομές και οι εμπειρίες δεν τελειώνουν καθώς θα υπάρχουν πάντα ορειβάτες να τις περατώνουν. Και αν πολύ για τα λοιπά νέα αγωνιάτε δεν έχετε παρά με προσημονή το επόμενο τεύχος του εξώπολις να προσμενάτε.

Γράφει **Ο Σκουπ**



Διακήρυξη του Τυρόλου μέρος Β'

Η Διακήρυξη του Τυρόλου είναι έκκληση για :

- Την αποδοχή των κινδύνων και την ανάληψη των ευθυνών μας.
- Αντιστάθμισμα των στόχων με την ικανότητα και τον εξοπλισμό.
- Έντιμη συμπεριφορά και ειλικρινείς αναφορές στη δράση μας.
- Αγώνα υπέρ της άριστης πρακτικής και διαρκούς γνώσης.
- Ανοχή, κατανόηση των άλλων και αλληλοβοήθεια.
- Την προστασία της άγριας και φυσικής μορφής των ορέων και ορθοπλαγιών.
- Την υποστήριξη των τοπικών κοινωνιών και τη βιώσιμη ανάπτυξή τους.

Η Διακήρυξη του Τυρόλου βασίζεται στην ακόλουθη ιεραρχία αξιών :

Ανθρώπινη Αξιοπρέπεια -η αρχή ότι τα ανθρώπινα όντα γεννιούνται ελεύθερα και ίσα στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα και θα πρέπει να ενεργούν προς αλλήλους μέσα σε πνεύμα αδελφικότητας. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα ίσα δικαιώματα ανδρών και γυναικών.

Ζωή, Ελευθερία, Ευτυχία -ως αναφαίρετα δικαιώματα και με την ιδιαίτερη ευθύνη των αθλημάτων βουνού απέναντι στους αυτόχθονες πληθυσμούς των ορεινών περιοχών για να προ-



Δόξης 9 (απέναντι από το Λιμάνι), Θεσσαλονίκη
τηλ. 2310 545 755, e-mail: fidel.thess@gmail.com

στατευθούν τα δικαιώματα των κοινοτήτων που κατοικούν σε αυτές.

Προστασία της Φύσης -ως δέσμευση για να διασφαλιστεί η οικολογική αξία και ο φυσικός χαρακτήρας στις ορεινές περιοχές και στα αναρριχητικά πεδία παγκοσμίως. Αυτό περιλαμβάνει την προστασία των επαπειλούμενων ειδών χλωρίδας και πανίδας, τα οικοσυστήματά τους και το τοπίο.

Αλληλεγγύη - ως ευκαιρία μέσα από τη συμμετοχή στα αθλήματα βουνού να προβληθεί η ομαδικότητα, η συνεργασία και η κατανόηση και να υπερπηδηθούν τα εμπόδια που συχνά προβάλλουν εξ αιτίας του φύλου, ηλικίας, χρώματος, εθνικότητας, επιπέδου ικανότητας, κοινωνικής ή εθνικής καταγωγής, θρησκειώματος ή δόγματος.

Αυτο-πραγματοποίηση - σαν μια ευκαιρία μέσα από τη συμμετοχή στα αθλήματα βουνού να γίνει σημαντική πρόοδος ως προς τους επιθυμητούς στόχους και να επιτευχθεί η προσωπική ικανοποίηση.

Αλήθεια - ως αναγνώριση ότι στα αθλήματα βουνού η εντιμότητα είναι πρωταρχικό στοιχείο για να αποτιμηθούν τα επιτεύγματα. Αν η διαίτησία αντικαταστήσει την αλήθεια θα είναι πλέον αδύνατο να αξιολογηθούν οι αναρριχητικές επιδόσεις

Υπεροχή - ως μία ευκαιρία, μέσα από τη συμμετοχή στα αθλήματα βουνού, να αγωνισθούμε για στόχους που δεν έχουν επιτευχθεί στο παρελθόν και να θέσουμε ανώτερα κριτήρια.

Περιπέτεια - ως αναγνώριση ότι στα αθλήματα βουνού η διαχείριση του κινδύνου μέσα από τη σωστή κρίση, τις ικανότητες και την ατομική ευθύνη είναι ένας πρωταρχικός παράγοντας. Η πολυμορφία των αθλημάτων βουνού επιτρέπει στον κάθε ένα να διαλέξει τη δική του μορφή περιπέτειας εφ' όσον η ικανότητα και οι πιθανοί κίνδυνοι αντισταθμίζονται.



Πρόγραμμα αναβάσεων Ιανουάριος - Ιούνιος 2009



Ιανουάριος



11/1/09

Κοπή πίτας Πιέρια-καταφύγιο Άνω Μηλιάς
Αναβάσεις στην περιοχή της Άνω Μηλιάς
Βαθμός δυσκολίας: Α-Β
Αρχηγοί: Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας



18/1/09 Χορτιάτης

Διάσχιση: από το χωριό στο καταφύγιο Σ.Ε.Ο.
Θεσσαλονίκης-κεραίες
Βαθμός δυσκολίας: Α-Β
Ώρες Πορείας: 5-6
Αρχηγός: Κόντρας Παναγιώτης



25/1/09 Λαϊλιάς

Κορυφή: Αλή Μποτούς (1.849μ.) από Ορεινή
Όσοι θέλουν μπορούν να κάνουν σκι στο
χιονοδρομικό
Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ
Ώρες Πορείας: 6
Αρχηγός: Τσιαλίκης Στέλιος



Φεβρουάριος

1/2/09 Βόρας – Καϊμακτσαλάν

Κορυφή: εκκλησάκι του προφ. Ηλία (2.523μ.)

από χιονοδρομικό κέντρο

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ώρες Πορείας: 4-5

Αρχηγοί: Γιλέκης Φιλίω-Αλεξάνδρου Βασίλειος



7-8/2/09 Γρεβενά – Βασιλίτσα

Κορυφή: Γομάρα (2.126μ.)

Όσοι θέλουν μπορούν να κάνουν σκι στο χιονοδρομικό

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ώρες Πορείας: 5

Αρχηγοί: Μπατής Αγάπιος- Τσιαλίκης Στέλιος



15/2/09 Αριδαία – Πίνοβο

Κορυφή (2.154μ.) από Αετοχώρι

Βαθμός δυσκολίας: Γ

Ώρες Πορείας: 6-7

Αρχηγοί: Κόντρας Παναγιώτης- Τσιαλίκης Στέλιος



22/2/09 Τίταρος

Κορυφή (1.838μ.) από Λιβάδι

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ώρες Πορείας: 5-6

Αρχηγοί: Αγάπιος Μπατής - Αλεξάνδρου Βασίλειος



Μάρτιος

28-1-2/3/09 (Καθαρή Δευτέρα) Πήλιο

Αναβάσεις στις πλαγιές του Πηλίου
(αναλυτικό πρόγραμμα το Φεβρουάριο)

Βαθμός δυσκολίας: Α-Β

Αρχηγοί: Κουσβελάρης Σταμάτης – Τσιαλίκης Στέλιος



8/3/09 Φαλακρό Δράμας

Κορυφή: Προφ. Ηλίας (2.232μ.) από
χιονοδρομικό κέντρο

Βαθμός δυσκολίας: Β-Γ

Ώρες Πορείας: 4-6

Αρχηγοί: Καράτζος Αλέξανδρος – Κόντρας Παναγιώτης



14-15/3/09 ΚΕΟΑΧ - Όλυμπος- Βρυσσούλες

Κορυφές: Άγιος Αντώνιος (2.232μ.)–Σκολιό
(2.911μ.)–Μύτικας (2.917μ.)

Βαθμός δυσκολίας: Γ

Ώρες Πορείας: -

Αρχηγοί: Γυμνόπουλος Έκτορας- Κόντρας Παναγιώτης
Διαμονή στο καταφύγιο ανάγκης και σε σκηνές.

Χειμερινός εξοπλισμός.

Μόνο έμπειρα άτομα με καλή φυσική κατάσταση.



22/3/09 Μπέλες

Κορυφή: Καρτάλι (2.030μ.) από Άνω Πορόια
(350μ.)

Βαθμός δυσκολίας: Α-Β-Γ

Ώρες Πορείας: 5-6

Αρχηγός: Νικολάου Ρούλα



29/3/09 Όλυμπος-Γκόλνα

Διάσχιση: Λιτόχωρο-Γκόλνα-Φαράγγι Ενιπέα
-Μύλοι

Βαθμός δυσκολίας: Β

Ώρες Πορείας: 5

Αρχηγοί: Γιλέκη Φιλώ-Μπούρας Βασίλης

