

Ξεπωτάς

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



#15

ΜΑΡΤΙΟΣ 2019
ΤΙΜΗ 0,01 €



Το Δ.Σ. του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΧΑΤΖΗΘΕΟΚΛΗΤΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΚΑΨΟΥΔΑΣ ΠΕΤΡΟΣ
ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΓΙΑΚΑΜΟΖΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΤΑΜΙΑΣ ΚΟΥΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΜΠΑΚΑΤΣΕΛΟΣ ΔΗΜ.
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΑΤΣΑΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΚΕΡΑΜΙΤΖΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ
 ΚΑΡΑΓΚΙΟΖΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Εξελεγκτική Επιτροπή
 ΓΛΥΜΙΤΣΑΣ ΣΠΥΡΟΣ
 ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

Πειθαρχικό Συμβούλιο
ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
 ΤΕΡΚΕΝΛΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
 ΠΑΤΙΕΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
 ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Χιονοδρομίας (ΤΕΧ)
ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
 ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗΣ
 ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
 ΚΟΥΚΟΥΡΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
 ΑΚΡΙΒΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας (ΤΕΟ)
ΤΑΚΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
 ΒΡΥΩΝΗ ΕΛΕΝΗ
 ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥΔΑΚΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ
 ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΑΒΡΙΗΛ
 ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
 ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

Παραθέτουμε μία σειρά από link που θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα στον πεζοπόρο-ορειβάτη:
 Η επίσημη ιστοσελίδα της ομοσπονδίας: www.eoos.gr
 Η ιστοσελίδα του συλλόγου: www.eosthessalonikis.gr
 Διαδρομές για GPS: www.hellaspaspath.gr
 Αρχείο βουνών και άλλες δραστηριότητες: oreibasias.gr
 Αναρριχητικές διαδρομές: <http://routes.gr>
 Πεζοπορικές διαδρομές: www.pezopororia.gr
 Φωτογραφίες από φαράγγια, βουνά και σπήλαια: canyoning-caving.blogspot.gr
 Διαδρομές ανά τον κόσμο: www.summitpost.org/route
 Περί Ολύμπου: www.olympus-climbing.gr
 Ορειβατικά άρθρα: hikingexperience.blogspot.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μαγευτικό Περού.....	4
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Μπάμπης Μαρινίδης	12
Η οικογένεια στο βουνό	16
Πρόγραμμα εξορμήσεων.....	21
Αποκατάσταση	26
32ος Ορειβατικός Μαραθώνιος.....	28
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Πλάτωνας Αρώνης	30
Μικρά νέα του ΕΟΣ-Θ	36
Διάσχιση Θρακικά Μετέωρα.....	42
Ορειβασία και λογοτεχνία	46

εξώπολις / τεύχος15 / Μάρτιος 2019

Περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

Υπεύθυνοι έκδοσης Π. Κατσαρός, Λ. Κορωνίδου, Κ. Πάλμερ
Επιμέλεια έκδοσης Τασούλα Κυριακίδου

Τα ενυπόγραφα κείμενα δεν εκφράζουν πάντοτε τις απόψεις του συλλόγου.

Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης
 Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)
 Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Χειμερινών Αθλημάτων (ΕΟΧΑ)

Διεύθυνση Καρόλου Ντήλ 19, 546 23 Θεσσαλονίκη
Τηλέφωνα 2310 266928, 2310 240889 **Fax** 2310 27828
e-mail info@eosthessalonikis.gr
Ιστοσελίδα www.eosthessalonikis.gr

Τηλέφωνα καταφυγίων του ΕΟΣ-Θ
Καταφύγιο Σταυρού 23520 84100, 23520 82482
Καταφύγιο Σελίου 23310 49234
Καταφύγιο Γρίτσας 6972338348, 693228244

Φωτογραφία εξωφύλλου: Μαγευτικό Περού (σελ. 4)

EDITORIAL



Ευθύμιος Χατζηθεόκλητος
 Πρόεδρος ΕΟΣ - Θ

Αγαπητοί φίλοι,

Η 15η έκδοση του εξώπολις είναι στα χέρια σας και θα ήθελα να συγχαρώ τα μέλη της συντακτικής επιτροπής και τους εθελοντές για την άρτια εμφάνιση και το πλούσιο περιεχόμενό του.

Το 2018 ήταν μια χρονιά γεμάτη δραστηριότητες και πρωτοβουλίες, που οργανώθηκαν και πραγματοποιήθηκαν από μέλη του ΔΣ, με την πολύτιμη συμπαράσταση των μελών του συλλόγου. Την αγάπη μας για το βουνό και τη φύση προσπαθούμε να μεταδώσουμε στην ελληνική οικογένεια και τη νεολαία με σειρά δράσεων των Τεχνικών Επιτροπών Ορειβασίας και Χιονοδρομίας. Σεμινάριο συντονιστών και σχολές ορειβασίας και αναρρίχησης οργανώθηκαν και οι αθλητές μας στη χιονοδρομία συνεχίζουν τις εξαιρετικές επιδόσεις τους.

Η αξιοποίηση της πολύτιμης κληρονομιάς του συλλόγου μας, τα καταφύγια, συναντά συνεχώς εμπόδια από το τέρας της γραφειοκρατίας. Με τη βοήθεια νομικών και μηχανικών συμβούλων προσπαθούμε να τα ξεπεράσουμε. Η αναμόρφωση του εντευκτηρίου μας θα συνεχιστεί με πιο έντονους ρυθμούς και θα ολοκληρωθεί το 2019.

Τέλος η προετοιμασία του 33ου Ορειβατικού Μαραθώνιου υπό την προεδρία του γ.γ. του ΔΣ Πέτρου Καψούδα βρίσκεται σε εξέλιξη και, με τη γνωστή ολόψυχη συμπαράσταση των εθελοντών, θα αποτελέσει ένα κορυφαίο γεγονός στον Όλυμπο. Ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας στο σύλλογο και σας εύχομαι καλή δύναμη!



ΜΑΓΕΥΤΙΚΟ ΠΕΡΟΥ

ΚΕΙΜΕΝΟ Μάνος Ρίγκας

Κάθε Σαββατοκύριακο τα τελευταία χρόνια φρόντιζα να επισκέπτομαι κάποια βουνοκορφή για να απολαμβάνω την ομορφιά της χώρας μας από εκεί ψηλά. Έπειτα από πολλές αναβάσεις, άρχισα να ονειρεύομαι κάποιο ορειβατικό ταξίδι στο εξωτερικό, σε ένα εξωτικό και ιδιαίτερο μέρος διαφορετικό από αυτά του τόπου μας. Γενικότερα, αναζητούσα μία ανάβαση η οποία θα αποτελούσε πρόκληση, μία ανάβαση μεγάλου υψόμετρου. Μία τέτοια εμπειρία αποτελούσε για εμένα όνειρο ζωής και η ευκαιρία δεν άργησε να παρουσιαστεί.

Έτσι, όταν τον Αύγουστο του 2017 είδα την ανακοίνωση του ΕΠΟΣ Φυλής για το ορειβατικό-πολιτιστικό ταξίδι στο Περού, χωρίς να το πολυσκεφτώ, επικοινωνήσα με την αρχηγό μας, την κυρία Δηλαβεράκη, για να δηλώσω συμμετοχή. Η ανακοίνωση αναφερόταν σε ένα ταξίδι τριών εβδομάδων στο Περού και περιλάμβανε ένα πολύ φιλόδοξο πρόγραμμα. Έδινε τη δυνατότητα για επιλογή ανάμεσα σε ορειβατικό και πεζοπορικό κομμάτι την πρώτη εβδομάδα, ενώ για τις επόμενες δύο εβδομάδες προσέφερε κοινό πρόγραμμα για όλους με εξερεύνηση στα τροπικά δάση του Αμαζονίου, ξεναγήσεις στους ιστορικούς τόπους των

Ίνκας, πεζοπορία στο Βουνό των Επτά Χρωμάτων και διαμονή σε νησί στη λίμνη Τιτικάκα σε σπίτια ντόπιων. Προϋπόθεση, ωστόσο, συμμετοχής στην ορειβατική ομάδα ήταν να έχει κάποιος καλή φυσική κατάσταση και να έχει ολοκληρώσει τη σχολή ορειβασίας αρχαρίων — κάτι που δεν είχα κάνει μέχρι τότε. Έτσι, φρόντισα τον χειμώνα του 2017 να περάσω τη σχολή ορειβασίας του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης και να προπονηθώ όσο καλύτερα μπορούσα, ώστε να είμαι έτοιμος για μία ανάβαση μεγάλου υψόμετρου.

Το ταξίδι πραγματοποιήθηκε τον Ιούλιο του 2018, σε μια ιδανική εποχή για να επισκεφτεί κανείς το Περού, καθώς το νότιο ημισφαίριο διανύει τον χειμώνα του, που χαρακτηρίζεται από ξηρασία —σε αντίθεση με το καλοκαίρι, που είναι περίοδος βροχών.

1η Μέρα Η αναχώρηση ορίστηκε για τις 2 Ιουλίου. Συγκεντρωθήκαμε στο αεροδρόμιο με την υπόλοιπη ομάδα, που αποτελούνταν συνολικά από 30 άτομα, όλοι ορειβάτες από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Από αυτά, 12 άτομα συμμετείχαν στο ορειβατικό κομμάτι, 14 στο πεζοπορικό και 4 στο τουριστικό. Το ταξίδι μας είχε προορισμό την πρωτεύουσα του Περού, τη Λίμα. Για την καλύτερη προσαρμογή μας στο μεγάλο υψόμετρο είχαμε αρχίσει από την πρώτη μέρα να λαμβάνουμε ένα

χάπι ακεταζολαμίδης (μισό το πρωί και μισό το μεσημέρι).

2η Μέρα Η Λίμα είναι μία παραλιακή μεγαλούπολη, την οποία περιηγηθήκαμε απολαμβάνοντας την όμορφη θέα στον Ειρηνικό ωκεανό, καθώς ξεναγούμασταν σε μερικές όμορφες γειτονιές της πόλης.

3η Μέρα Αφήσαμε τη Λίμα και κατευθυνθήκαμε οδικώς 400 χμ. βόρεια στη Huaraz, μία πόλη με υψόμετρο 3.052 μ. Η Huaraz είναι η πρωτεύουσα των Άνδεων, είναι μία πόλη στην οποία συναντάει κανείς συνεχώς ορειβάτες που ετοιμάζονται για εξόρμηση στις κορυφές.

4η Μέρα Από κοινού και οι δύο ομάδες, ορειβατική και πεζοπορική, επιχειρήσαμε μία πεζοπορία εγκλιματισμού στην λίμνη Churup στα 4.450 μ. Ήδη από αυτό το υψόμετρο άρχιζες να αισθάνεσαι την έλλειψη οξυγόνου, κα-



Συνεχίσαμε στο φυσικό νησί Amantani. Ήταν σαν ένα ταξίδι στον χρόνο, καθώς τα σπίτια δεν είχαν ηλεκτρισμό και οι κάτοικοι ζούσαν χωρίς τις σύγχρονες ανέσεις που στον δυτικό πολιτισμό θεωρούμε δεδομένες.

θώς κουραζόσουν ελαφρώς πιο εύκολα από ό,τι συνήθως. Μας είχαν δοθεί οδηγίες να περπατάμε αργά και να είμαστε επαρκώς ενυδατωμένοι. Η πρώτη μας επαφή με το φυσικό τοπίο Άνδεων ήταν εκπληκτική και μας άνοιξε την όρεξη για αυτό που μας περίμενε τις επόμενες μέρες. Όταν, ωστόσο, επιστρέψαμε το βράδυ στο ξενοδοχείο, μας περίμενε μία δυσάρεστη έκπληξη, διότι κάποιος είχε διαρρήξει τα δωμάτιά μας. Διαπιστώσαμε ότι είχε κλαπεί ορειβατικός εξοπλισμός και χρήματα. Μετά από το πρώτο σοκ, καλέσαμε την αστυνομία και, για καλή μας τύχη, ο τουριστικός πράκτορας, που διοργάνωνε το ταξίδι, μας αποζημίωσε. Φροντίσαμε να νοικιάσουμε τον απαραίτητο εξοπλισμό (κραμπόν, μποντριέ, κράνος, πιολέ) για όσους είχαν πέσει θύματα της κλοπής. Ευτυχώς οι απώλειες ήταν περιορισμένες, καθώς η αρχηγός μας, πριν από το ταξίδι, μας είχε συμβουλευθεί να έχουμε συνεχώς μαζί μας τα χρήματα και το διαβατήριό μας.

5η Μέρα Οι ομάδες χωρίστηκαν για να ακολουθήσει καθεμιά το δικό της πρόγραμμα. Η ορειβατική ομάδα (12 άτομα) μαζί με τέσσερις οδηγούς βουνού, τέσσερις αχθοφόρους και έναν μάγειρα, κατευθυνθήκαμε βόρεια προς τη μικρή πόλη Yungay στην κοιλάδα Quebrada Llanganuco. Από εκεί ξεκινήσαμε την πεζοπορία, αφού πρώτα είχαμε φορτώσει μέρος του εξοπλισμού σε μουλάρια. Μετά από έξι ώρες ήπιας πεζοπορίας φτάσαμε στο Pisco Base Camp στα 4.600 μ. Εκεί είχαν ήδη φτάσει οι αχθοφόροι και έστηναν τις σκηνές. Ο μάγειρας μάς περίμενε με ένα ζεστό τσάι, που εκείνη την ώρα ήταν ακριβώς αυτό που χρειαζόμασταν, καθώς οι θερμοκρασίες ήταν αρκετά χαμηλές.

6η Μέρα Ξεκινήσαμε για την προωθημένη κατασκήνωση βάσης Moraine camp στα 4.850 μ. Το πρόγραμμα περιλάμβανε τρίωρη πεζοπορία, αλλά χρειαστήκαμε νομίζω περισσότερες από έξι ώρες. Η άγρια ομορφιά που



αντικρίζαμε καθώς ανεβαίναμε ήταν εκπληκτική. Η πορεία περιείχε ένα δύσκολο πέρασμα καταρρίχησης με ραπέλ, και για αυτόν τον λόγο αποφύγαμε να πάρουμε τα μουλάρια μαζί μας. Για τη μεταφορά του εξοπλισμού μάς βοήθησαν ντόπιοι αχθοφόροι. Παρατηρώντας αυτούς τους ανθρώπους και τη σκληρή δουλειά που κάνουν, αναγκάζεσαι να αξιολογήσεις κάποια πράγματα διαφορετικά.

7η Μέρα Μέρα κορυφής. Η νόσος του υψομέτρου είχε επηρεάσει αρκετά μέλη της ομάδας, άλλους λιγότερο και άλλους περισσότερο, με συμπτώματα που εκτεινόταν από ελαφρείς μέχρι έντονους πονοκεφάλους και εμετούς. Η πορεία ξεκίνησε βράδυ. Ξυπνήσαμε στις 12.30 π.μ. και αρχίσαμε την πορεία μας με φακούς κεφαλής στις 1.50 π.μ.

Μετά από μία ώρα περίπου φτάσαμε στον παγετώνα και σταματήσαμε για να βάλουμε τα κραμπόν και να δεθούμε σε 4 σχοινοσυντροφίες των 3-4 ατόμων με ένα οδηγό βουνού ανά ομάδα. Καθώς πεζοπορούσαμε στο σκοτάδι και στο κρύο, ακουγάμε πού και πού τον απόκοσμο θόρυβο κάποιων χιονοστιβάδων, αλλά ο οδηγός μάς καθησύχαζε ότι ακουγόταν από αρκετά μακριά και η διαδρομή μας ήταν ασφαλής.

Καθ' οδόν περάσαμε από αρκετά εντυπωσιακά crevasses: σχισμές του παγετώνα, που με ένα βήμα τις περνούσαμε και έβλεπες κάτω το χάος. Αυτό που μου έκανε εντύπωση είναι η έντονη υπνηλία που είχα όταν ανέβαινα. Θυμάμαι, επίσης, πως καλωσορίσαμε τον ήλιο όταν βγήκε και ζεσταθήκαμε λίγο, γιατί το κρύο ήταν ανυπόφορο τη νύχτα. Στις 9.00 π.μ. η σχοινοσυντροφία μας έφτασε στην κορυφή Pisco (5.752 μ.) και το γιορτάσαμε με μια ομαδική αγκαλιά.

Δυσκολεύομαι να μεταφέρω τα έντονα αισθήματα χαράς και δέους που ένιωσα κοιτάζοντας την απίστευτη θέα στις τριγύρω επιβλητικές κορυφές. Στα ανατολικά βρισκόταν η Chacragaju (6.108 μ.), στα βόρεια η Pirámide de Garcilaso (5.885 μ.), η Artesonraju (6.025 μ.) και η φημισμένη Alramayo (5.947 μ.), ενώ στα νότια δέσποζε η θέα της υψηλότερης κορυφής του Περού, της Huascarán στα 6.768 μ. Αφού βγάλαμε μερικές φωτογραφίες ξεκινήσαμε για την επιστροφή.

Στο κατέβασμα άρχισε η κόπωση να μας καταβάλλει. Φτάσαμε στο Moraine Camp στις 13.15 μ.μ., 11,5 ώρες μετά

την έναρξη της ανάβασης. Έπειτα από μισή ώρα ξεκούρασης, κατεβήκαμε στο Base Camp (3 ώρες). Σύνολο: 15 ώρες πορείας.

8η μέρα Κατεβήκαμε από το Base Camp στη βάση του βουνού και επιστρέψαμε στη Huacaz, όπου ξεκουραστήκαμε.

9η μέρα Επιστρέψαμε στη Λίμα, κάνοντας πρώτα μία στάση στο Καράλ, μία μητρόπολη 4.600 ετών, με πυραμίδες που κατασκευάστηκαν περίπου την ίδια εποχή με εκείνες της Αιγύπτου.

10η μέρα Ξεκίνησε το δεύτερο κομμάτι του ταξιδιού μας. Φύγαμε από τις Άνδεις και κατευθυνθήκαμε στα τροπικά δάση του Αμαζονίου. Δεν χρειάστηκε να κάνουμε εμβόλια, έπρεπε ωστόσο να προμηθευτούμε ένα πολύ ισχυρό εντομοαπωθητικό με deet. Από τη Λίμα μεταβήκαμε αεροπορικώς στο Puerto Maldonado, κοντά στα σύνορα με τη Βραζιλία. Εκεί, στον ποταμό Rio Madre, μπήκαμε σε πιρόγες που μας μετέφεραν στις καλύβες όπου θα διαμένουμε. Αφήσαμε τα πράγματά μας και επισκεφτήκαμε ένα νησάκι όπου διέμεναν μόνο μαϊμούδες (capuchinmonkeys), τις οποίες δελεάσαμε με φρούτα για να κατέβουν από τα δέντρα και να τις παρατηρήσουμε. Στη συνέχεια, το βράδυ, χωριστήκαμε σε ομάδες των

Δυσκολεύομαι να μεταφέρω τα έντονα αισθήματα χαράς και δέους που ένιωσα κοιτάζοντας την απίστευτη θέα στις τριγύρω επιβλητικές κορυφές.

3-4 ατόμων και με τους οδηγούς μας ξεκινήσαμε μία νυχτερινή πεζοπορία στο δάσος, για να παρατηρήσουμε διάφορα νυχτόβια είδη, όπως ταραντούλες, φίδια και έντομα.

11η μέρα Επισκεφτήκαμε το εθνικό πάρκο Tamborata. Εκεί, αφού χωριστήκαμε σε ομάδες των δέκα ατόμων, πεζοπορήσαμε σε ένα μονοπάτι σε πυκνή τροπική βλάστηση, όπου παρατηρήσαμε την ιδιαίτερη πανίδα και χλωρίδα της περιοχής, όπως το Sumaumeiga, ένα από τα ψηλότερα είδη δέντρων, καθώς και πολλά είδη παπαγάλων. Έπειτα επιβιβαστήκαμε

σε κανό και κάναμε μία βαρκάδα στη λίμνη Sandoval, όπου είδαμε από κοντά αλιγάτορες, οι οποίοι, για καλή μας τύχη, μας αγνόησαν επιδεικτικά.

12η Μέρα Αφήσαμε τον Αμαζόνιο και κατευθυνθήκαμε στην Ιερή Κοιλάδα των Ίνκας. Πτήση από Puerto Maldonado στο Cusco. Το Cusco ήταν ο ομφαλός του κόσμου για τους Ίνκας. Σήμερα είναι μία «τουριστική Μέκκα», μία πολύ όμορφη γραφική πόλη, όπου μπορεί κανείς να δει αρχαίους ναούς και παλάτια των Ίνκας, πάνω στα οποία οι Ισπανοί κατακτητές έχτισαν τα δικά τους.

13η Μέρα Πήγαμε για πεζοπορία στο Βουνό των Επτά Χρωμάτων (Vinicunca, 5.020 μ.) και περπατήσαμε ανάμεσα στους υπέροχους γεωλογικούς σχηματισμούς του βουνού, που έμοιαζαν με ουράνιο τόξο. Επιστρέψαμε το απόγευμα στο Cusco, όπου προσπαθήσαμε να εξερευνήσουμε τις ομορφιές αυτής της υπέροχης πόλης.

14η Μέρα Επισκεφτήκαμε το Chincero, ένα χωριό των Άνδεων με πανέμορφη θέα στα βουνά τριγύρω. Εκεί είδαμε πώς οι ντόπιοι επεξεργάζονταν το μαλλί από τα λάμα και τα αλπακά. Στη συνέχεια πήγαμε στο Moray, όπου είδαμε πώς οι Ίνκας καλλιεργούσαν τη γη σε αναβαθμίδες και πώς πειραματιζόνταν με διαφορετικές καλλιέργειες, ώστε να



ΤΑΞΙΔΙΑ

ΣΕ ΕΛΛΑΔΑ & ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

- ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ
- ΕΞΕΡΧΟΜΕΝΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ
- ΠΑΚΕΤΑ ΔΙΑΚΟΠΩΝ
- ΕΞΩΤΙΚΑ & ΓΑΜΗΛΙΑ ΤΑΞΙΔΙΑ
- ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΑ & ΑΚΤΟΠΛΟΪΚΑ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ

- ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ
- ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΕΣ
- ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ
- ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΩΝ
- ΣΥΝΕΔΡΙΑ
- ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Εγνατία 76, Τηλ.: 2310 244400 | Μητροπόλεως 24, Τηλ.: 2310 231168-70
Καλαμαριά: Πόντου 41, Τηλ.: 2310 459877, 2310 476880 | Γραβιάς 6 & Παπανδρέου γωνία (πρώην Ανθέων), Τηλ. 2310 886 968
Θέρμη: Καπετάν Χάψα 43, Τηλ.: 2310 461 166 | **Διαβάτη:** Κ. Κορμανηλή 50, Τηλ.: 2310 784997
ΑΘΗΝΑ Μητροπόλεως 5, ΣΥΝΤΑΓΜΑ, 1ος ορόφος Τηλ. 210 3250064, 210 3239056 | EMAIL: athens@zorpidis.gr www.athens-zorpidis.gr
ΛΑΡΙΣΣΑ: Παπεκιορυστή 37-43, Τηλ.: 2410 251550, larissal@zorpidis.gr

www.zorpidis.gr

Είχα κατακτήσει μία από τις πιο όμορφες κορυφές και είχα γνωρίσει έναν από τους αρχαιότερους και πλουσιότερους πολιτισμούς του κόσμου.

καταφέρουν να καλλιεργήσουν στις σκληρές συνθήκες των Άνδεων. Μου έκανε εντύπωση ότι υπάρχουν πάνω από 4.000 είδη πατάτας στο Περού και ότι, μαζί με το καλαμπόκι, είναι από τα λίγα είδη που μπορεί κανείς να καλλιεργήσει σε υψόμετρο 3.500 - 4.200 μέτρων. Έπειτα πήγαμε στο Salinas de Maras, τις αλυκές των Ίνκας, που λειτουργούν μέχρι και σήμερα με τον ίδιο τρόπο. Μέσα από το βουνό ανέβλυζε ένα ζεστό αλμυρό ρυάκι, το οποίο δι-οχέτευαν σε αλυκές. Στη συνέχεια πήγαμε στο Ollantaytambo, όπου είδαμε τον ναό του Ήλιου. Τέλος, πήραμε το τρένο για το Aguas Callientes, όπου και μείναμε το βράδυ.

15η Μέρα Νωρίς το πρωί σηκωθήκαμε για να επισκεφτούμε το Machu Picchu. Επειδή είναι ένα μέρος που δέχεται καθημερινά περισσότερους από 2.500 τουρίστες, σκεφτήκαμε να ξεκινήσουμε όσο πιο νωρίς γινόταν. Δυστυχώς, αυτήν την ιδέα την είχαν και άλλοι, με αποτέλεσμα να συναντήσουμε μία απίστευτη ουρά για το λεωφορείο. Το Macchu Picchu ιστορικά ήταν μία οχυρωμένη πόλη των Incas του 15ου αιώνα στα 2.430 μ., που παρέμεινε άθικτη επειδή δεν την ανακάλυψαν ποτέ οι Ισπανοί κατακτητές. Η επίσκεψή μας προκάλεσε δέος, καθώς θαυμάσαμε το απαύγασμα ενός σπουδαίου πολιτισμού. Επιστρέψαμε στο Aguas Callientes πεζοπορώντας ένα κομμάτι του Inca Trail. Αργότερα, το απόγευμα, πήραμε το τρένο και μετά το λεωφορείο για να επιστρέψουμε στο Cusco.

16η Μέρα Αφού περιηγηθήκαμε το πρωί το Cusco, πήραμε το λεωφορείο για το Ruvo (απόσταση 330 χλμ.), όπου και διανυκτερεύσαμε.

17η Μέρα Επισκεφτήκαμε τη λίμνη

Τιτικάκα, τη μεγαλύτερη λίμνη του κόσμου (8.560 τ.χλμ.) σε υψόμετρο 3.814 μ. Σύμφωνα με την παράδοση, εδώ γεννήθηκε ο Ίνκα, στο Νησί του Ήλιου. Με πλοίαριο φτάσαμε στα νησιά των Ούρος, μιας φυλής που ζει πάνω σε αυτοσχέδια νησάκια που κατασκεύασαν οι ίδιοι με καλάμια. Συνεχίσαμε στο φυσικό νησί Amantani. Εκεί μας υποδέχτηκαν ντόπιοι και μας φιλοξένησαν στα σπίτια τους. Ήταν σαν ένα ταξίδι στον χρόνο, καθώς τα σπίτια δεν είχαν ηλεκτρισμό και οι κάτοικοι ζούσαν χωρίς τις σύγχρονες ανέσεις που στον δυτικό πολιτισμό θεωρούμε δεδομένες.

18η Μέρα Επισκεφτήκαμε το γραφικό νησί Taquile, που θύμιζε κάτι από Μεσόγειο, και στη συνέχεια επιστρέψαμε στο Ruvo. Αργότερα επιστρέψαμε αεροπορικώς στη Λίμα.

19η Μέρα Απολαύσαμε μία τελευταία βόλτα στη Λίμα και το βράδυ πήραμε το αεροπλάνο για να επιστρέψουμε στην Αθήνα.

Το ταξίδι ήταν πολύ κουραστικό και όταν επέστρεψα στην Ελλάδα είχα έντονη την ανάγκη ξεκούρασης. Στο διάστημα που ακολούθησε όμως είχα την ευκαιρία να αναλογιστώ τις δυνατές συγκινήσεις και τις μοναδικές εμπειρίες που είχα αποκομίσει από αυτό το ταξίδι μου στο Περού, οι οποίες είχαν εντυπωθεί πλέον βαθιά στη μνήμη μου. Είχα κατακτήσει μία από τις πιο όμορφες κορυφές και είχα γνωρίσει έναν από τους αρχαιότερους και πλουσιότερους πολιτισμούς του κόσμου. Πράγματι, μιλώντας σήμερα με χρονική απόσταση από τα γεγονότα, οι μέρες αυτές ήταν η εμπειρία που αναζητούσα και θα αποτελούν πάντα οδηγό για τα μελλοντικά μου σχέδια.



**ΙΑΤΡΙΚΟ
ΔΙΑΒΑΛΚΑΝΙΚΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

www.iatrikodiavalkaniko.gr

Πάντα ένα βήμα μπροστά!

Συγκαταλέγεται στις πλέον σύγχρονες υγειονομικές μονάδες της Ευρώπης. Διαθέτει **383 κλίνες, 23 υπερσύγχρονες χειρουργικές αίθουσες και Μονάδες Εντατικής Θεραπείας με 48 κλίνες**. Κατέχει σημαντικές διεθνείς πιστοποιήσεις (GHA, TEMOS, TEMOS Excellence, ISO) ενώ έχει συμπεριληφθεί επισήμως στα «**καλύτερα νοσοκομεία του κόσμου**» το 2014-2018 από το Διπλωματικό Συμβούλιο (Diplomatic Council). Έχει λάβει, πρώτο στην Ευρώπη, πιστοποίηση, διάρκειας τριών ετών, από το Διεθνή Οργανισμό Global Healthcare Accreditation (GHA), για την αριστεία του στην παροχή υπηρεσιών Ιατρικού Τουρισμού. Επιπρόσθετα, η ιατρική σχολή του διεθνώς καταξιωμένου Πανεπιστημίου της **Μεγάλης Βρετανίας, Imperial College**, το χαρακτήρισε ως «**το πιο σύγχρονο και ολοκληρωμένο ιατρικό κέντρο στην Ευρώπη**».

Επιστημονική πρωτοπορία

- Η πρώτη επέμβαση ρομποτικής λοβετομής θώρακα στην Ελλάδα
- Η πρώτη θυροειδεκτομή χωρίς ουλή απο το στόμα με την τεχνική TOETVA
- Εμφύτευση του πρώτου ασύρματου βηματοδότη στη Β. Ελλάδα
- Η πρώτη επέμβαση αφαίρεσης όγκου στο νεφρό με τη χρήση ρομποτικής κεφαλής διεγχειρητικού (3D) υπερήχου στην Ελλάδα
- Το πιο σύγχρονο μηχανήμα ενδοβρογχικής υπερηχογραφίας (EBUS-TBNA) για διάγνωση χωρίς χειρουργείο, με τοπική αναισθησία

Τμήματα υψηλής εξειδίκευσης

- ▶ **Ρομποτική Χειρουργική**
- ▶ **Επεμβατική Ακτινολογία:** Αγγειακές επεμβατικές πράξεις, Επεμβατικές πράξεις σε καρκίνο, Παροχετεύσεις υγρών, Επεμβατικές πράξεις μυοσκελετικού
- ▶ **Καρδιολογικό:** Διαγνωστικό, Καρδιακού Καθετηριασμού - Επεμβατικής Καρδιολογίας, Καρδιοχειρουργικό
- ▶ **Κέντρο Εμβολισμών Εγκεφάλου/Νευροχειρουργικής**
- ▶ **Κέντρο Ήπατος - Χοληφόρων - Παγκρέατος**
- ▶ **Κέντρο Παχέος Εντέρου**
- ▶ **Χειρουργική Ογκολογία:** Ευρωπαϊκή Σχολή Αντιμετώπισης Περιτοναϊκής Κακοήθειας (εφαρμογή HIPEC)
- ▶ **Τμήμα Γυναικολογικής Ενδοσκόπησης** πιστοποιημένο απο την ESGE
- ▶ **Τμήμα Ελάχιστα Επεμβατικής Χειρουργικής των Ενδοκρινών**, πρωτοπόρο σε νέες τεχνικές



Σύστημα Ρομποτικής Χειρουργικής
Da Vinci® Si HD

Μαγνητικός Τομογράφος 3 Tesla General Electric

Γραμμικός Επιταχυντής Synergy της Electa

Αξονικός Τομογράφος SOMATOM
128 τομών

Ασκληνίου 10, 570 01 Πυλαία
T 2310 400000
F 2310 471056
E info@interbalkan-hosp.gr

www.facebook.com/Interbalkan
www.twitter.com/Diavalkaniko
www.youtube.com/IatrikoDiavalkaniko



Μπάμπης Μαρινίδης, Διεθνής Οδηγός Βουνού

Με το μικρόβιο της ορειβασίας

ΣΥΝΕΤΕΥΞΗ Έλενα Κορωνίδου



Ο Μπάμπης Μαρινίδης είναι Διεθνής Οδηγός Βουνού UIAGM/IFMGA/IVBV της E.N.S.A. γαλλικής σχολής), Εκπαιδευτής Ορειβασίας - Αναρρίχησης - Ορειβατικού Σκι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ), ανήκει στο Αυστριακό σωματείο Οδηγών Βουνού του Vorarlberg και Έλληνας Οδηγός Βουνού. Φέτος ανέλαβε για πρώτη φορά ως υπεύθυνος εκπαιδευτής τη σχολή αναρρίχησης του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης. Με χαρά δέχτηκε να μας μιλήσει για το επάγγελμα του Διεθνούς Οδηγού Βουνού καθώς και για τη δική του εμπειρία.

Από ποια ηλικία ξεκινήσατε να ασχολείστε με δραστηριότητες στο

βουνό, τι σας παρακίνησε;

Ως γέννημα θρέμμα Λιτοχωρίτης έπαιζα από μικρός στο βουνό, όμως το μικρόβιο και τη φιλοσοφία της ορειβασίας μου τα μετέδωσε ο τότε πρόεδρος του ΕΟΣ Λιτοχώρου, και έκτοτε φίλος μου, Άρης, όταν σε ηλικία 14 χρονών με πρωτοπήγε για αναρρίχηση στο κλασικό βραχάκι στον Ενιπέα. Αυτό βέβαια γιγαντώθηκε όταν στα 17 μου χρόνια βγήκαμε με τον σύλλογο στο Chamoniix στις Άλπεις με ένα πρόγραμμα της νομαρχίας Πιερίας.

Τι σας ώθησε να γίνετε οδηγός βουνού και να βελτιώσετε την εκπαίδευσή σας στο εξωτερικό;

Ποιες δυσκολίες συναντήσατε; Το να γίνω οδηγός βουνού ήταν για

μένα κάτι σαν φυσική συνέχεια. Από μικρό παιδί αγαπούσα την αναρρίχηση και το σκι. Στην πορεία έγινα εκπαιδευτής ορειβασίας και αναρρίχησης της ΕΟΟΑ. Το τελικό στάδιο ήταν να γίνω οδηγός.

Ποτέ δεν το είδα από επαγγελματική ματιά. Αυτό ήρθε αρκετά αργότερα. Αποτελεί κατά κάποιο τρόπο πιστοποίηση ότι συγκαταλέγεσαι στους καλύτερους ορειβάτες και αναρριχητές της Ελλάδας. Φυσικά, όταν κατάλαβα πόσο πίσω είμαστε στην Ελλάδα από άποψη επαγγελματικών δικαιωμάτων, ακολούθησα το όνειρο που είχα από μικρός όταν πρωτοβγήκα στις Άλπεις, το να γίνω διεθνής οδηγός βουνού. Έτσι, με ένα πρόγραμμα των χωρών της ΝΑ Ευρώπης τελείωσα την

ENSA (γαλλική σχολή αλπινισμού), που έχει και το μεγαλύτερο κύρος.

Η αλήθεια είναι ότι ήμουν τυχερός, καθώς μου αναγνώρισαν κάποιες γνώσεις, λόγω του ότι ήμουν ήδη οδηγός βουνού στη χώρα μου, και εκπαιδεύτηκα περίπου τις μισές μέρες. Από την άλλη όμως έδινα συνέχεια εξετάσεις, για να πιστοποιήσω ότι όντως τις είχα αυτές τις γνώσεις, και αυτό ήταν πολύ αγχωτικό και πιεστικό, μιας και το επίπεδο ήταν πολύ υψηλό και δεν υπήρχε περιθώριο λάθους.

Ποιες είναι οι ευθύνες που έχει ένας οδηγός βουνού και ποια είναι τα προσόντα που απαιτούνται για να ασκήσει κάποιος το επάγγελμα;

Οι οδηγοί βουνού έχουν όλα τα ουσι-

αστικά αλλά τα και τυπικά προσόντα, ώστε να οδηγήσουν μεμονωμένα άτομα ή μικρές ομάδες με ασφάλεια σε όλα τα πεδία του βουνού: βράχο, χιόνι, πάγο, μικτό πεδίο με τα πόδια ή με τα σκι.

Είτε πρόκειται για μια απλή ανάβαση με χιόνι είτε για μια δύσκολη αναρρίχηση στις Άλπεις. Το να είσαι δεμένος με κάποιον που δεν γνωρίζεις στο ίδιο σκονί, όπου ουσιαστικά δένεις την ίδια σου τη ζωή, δεν είναι κάτι απλό. Είσαι υπεύθυνος για τη ζωή του πελάτη σου, και αυτό είναι μια μεγάλη ευθύνη. Πρέπει να γνωρίζεις άριστες τεχνικές ασφάλειας αναρρίχησης και σκι, καθώς και να κινείσαι με ταχύτητα και σιγουριά σε επικίνδυνο περιβάλλον. Αυτό απαιτεί αρκετή εμπειρία στα βουνά.





**Πρέπει να γνωρίζεις
άριστες τεχνικές
ασφάλειας
αναρρίχησης και
σκι, καθώς και να
κινείσαι με ταχύτητα
και σιγουριά
σε επικίνδυνο
περιβάλλον.**

Πόσοι οδηγοί βουνού υπάρχουν στην Ελλάδα και πόσοι από αυτούς είναι διεθνείς όπως εσείς;
Δυστυχώς στην Ελλάδα είμαστε μόνο 40 οδηγοί βουνού, και από αυτούς μόνο 6 διεθνείς UIAGM/IFMGA, που είναι και το ανώτερο δίπλωμα σε αυτή τη βιομηχανία. Σκεφτείτε ότι παγκοσμίως υπάρχουν μόνο 5.000 περίπου διεθνείς οδηγοί βουνού.

Θεωρείτε ότι οι Έλληνες οδηγοί βουνού, διεθνείς και μη, είναι έμπειροι και κατάλληλα καταρτισμένοι, ώστε να οδηγούν τον κόσμο με ασφάλεια στο βουνό;
Οι Έλληνες οδηγοί τα τελευταία χρόνια, και με τις τελευταίες σειρές που βγήκαν, έχουν πολύ υψηλό επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων, μιας και κάνουν πολύ συχνά αναρριχήσεις υψηλού επιπέδου στο εξωτερικό. Μόνιμο πρόβλημά μας είναι δυστυχώς το σκι. Δεν είμαστε πολύ καλοί σκιέρ, και είναι κατά κάποιο τρόπο λογικό, διότι δεν έχουμε τη χιονοκάλυψη των παραάλπιων περιοχών. Από την άλλη πλευρά, τα τελευταία χρόνια το guiding έχει ανέβει στην Ελλάδα και όλο και περισσότερος κόσμος αναζη-

τά τις υπηρεσίες ενός πιστοποιημένου οδηγού βουνού, με αποτέλεσμα να γινόμαστε όλο και πιο έμπειροι.

Η Ελλάδα είναι κυρίως γνωστή διεθνώς για τη θάλασσα και τα νησιά της. Θεωρείτε ότι υπάρχουν προοπτικές ανάπτυξης του ορειβατικού τουρισμού με τις υπάρχουσες υποδομές;
Με βάση τα τελευταία στοιχεία του υπουργείου Τουρισμού, η Ελλάδα είναι η τρίτη χώρα παγκοσμίως σε ζήτηση για τον εναλλακτικό τουρισμό φέτος. Αυτό σημαίνει ότι σιγά σιγά μπαίνουμε στον χάρτη και ως χώρα ορειβατικού τουρισμού. Σε αυτό έχει συμβάλει πολύ το νησί της Καλύμνου, που είναι παγκοσμίως γνωστό ως ένας από τους τρεις καλύτερους αναρριχητικούς προορισμούς, όπως και το Λεωνίδιο με το Κυπαρίσσι στην Πελοπόννησο για τον ίδιο λόγο.

Ο οδηγός βουνού μπορεί να θεωρηθεί προσοδοφόρο επάγγελμα; Έχει προοπτικές ανάπτυξης στη Ελλάδα;
Σιγά σιγά το επάγγελμα του οδηγού, όπως προανέφερα, έχει αρχίσει να

ανεβαίνει με όλο και περισσότερο κόσμο να αναζητά τις υπηρεσίες του. Το πρόβλημα δυστυχώς είναι ότι το επάγγελμα αυτό μέχρι σήμερα στην Ελλάδα είναι ασαφές χωρίς καθορισμένα επαγγελματικά δικαιώματα, όπως για παράδειγμα στις παραάλπιες περιοχές, με αποτέλεσμα ο κάθε πικραμένος που τελείωσε μια σχολή αρχαρίων να δηλώνει οδηγός βουνού. Από την άλλη, παρόλο που δεν είχαμε (και δεν έχουμε ακόμα) ορειβατική παιδεία, τα πράγματα πάνε προς το καλύτερο, μιας και όλο και περισσότερος κόσμος ανεβαίνει τα βουνά, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ακόμα μεγαλύτερη ανάγκη για το συγκεκριμένο επάγγελμα.

Τι θα πρέπει να προσέξει κάποιος για να επιλέξει είτε οργανωμένους ορειβατικούς συλλόγους είτε μεμονωμένες ομάδες για μια ασφαλή ανάβαση;

Το πρώτο και βασικότερο, ποιος είναι ο αρχηγός της ανάβασης και ποια τα προσόντα του. Τυπικά και ουσιαστικά. Δυστυχώς, ακόμα και στους συλλόγους παρατηρείται το φαινόμενο του ξερόλα, όπου ένας πιο παλιός ορει-

βάτης καλείται να κάνει τον οδηγό της ανάβασης χωρίς τις απαραίτητες γνώσεις. Βέβαια, οι σοβαροί σύλλογοι πλέον προσλαμβάνουν οδηγούς βουνού. Σε μεμονωμένες ομάδες ή γραφεία που διοργανώνουν αναβάσεις η κατάσταση είναι χειρότερη, γιατί για λόγους κέρδους βάζουν οποιονδήποτε τυχαίνει να έχει λίγο μεγαλύτερη εμπειρία να οδηγήσει μια ομάδα.

Τι εφόδια και εμπειρίες μπορεί να αποκομίσει κανείς από τις σχολές ορειβασίας και αναρρίχησης;

Κάποιος ο οποίος θέλει να ασχοληθεί με το βουνό έστω ερασιτεχνικά, πρέπει να περάσει τουλάχιστον μια σχολή αρχαρίων βράχου ή ορειβασίας. Εκεί θα πάρει τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες, ώστε να μπορεί να κινηθεί μόνος του, αυτόνομα και με ασφάλεια σε αυτό το περιβάλλον. Ας μην ξεχνάμε ότι το βουνό είναι ένα επικίνδυνο περιβάλλον, ιδίως τον χειμώνα, και αυτό γιατί αν συμβεί κάτι δεν υπάρχει η δυνατότητα άμεσης μεταφοράς σε νοσοκομείο όπως στη πόλη.

Δυστυχώς στην Ελλάδα αυτό το προσπερνάμε, δίνοντας περισσότερη

βάση στον εξοπλισμό και όχι στις γνώσεις, που μπορεί να μας σώσουν ακόμα και τη ζωή. Στις σχολές μαθαίνουμε καλύτερα τον εαυτό μας, πώς αντιδρά σε επικίνδυνο περιβάλλον, καταλαβαίνουμε τον ηγέτη, καταλαβαίνουμε την ύπαρξη κινδύνων που δεν γνωρίζαμε ότι υπάρχουν, και αποκτάμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Από την άλλη γνωρίζουμε τα όριά μας και μετριάζουμε ή αυξάνουμε τις προσδοκίες μας.

Πείτε μας μια εμπειρία σας στο βουνό που σας έχει μείνει αξέχαστη.

Οι εμπειρίες πολλές, όπως η ανάβαση στο Denali της Αλάσκας στα 6.194 μ. ή κάποιες αναρριχήσεις των Άλπεων. Αυτό όμως που θυμάμαι και ξεχωρίζω σαν μια φοβερή εμπειρία είναι το νυχτερινό σκι στον παγετώνα του Pre de Bar μέχρι το χωριό σχεδόν του Courmayeur, μετά από μια αναρρίχηση πάγου στη κορυφή του Point Domino στα 3.648 μ., χειμώνα με -27 C. Είχαμε αργήσει στη διαδρομή, αλλά ευτυχώς είχαμε τα σκι μαζί μας, μια απίστευτη βραδιά με φεγγάρι, που σχεδόν δεν χρειαζόσουν φακούς.

SIERRA LEONE II

POLO
POLO A.B.E.E. Show Room
Zsimopoulou 62, P. Faliro
t: 210 94 28 200
f: 210 94 30 188
www.polo.gr
sales@polo.gr

SPICE -2

SPICE -8

SALEWA

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΜΕ ΤΟΝ ΕΟΣ-Θ

ΚΕΙΜΕΝΟ Αλεξάνδρου Βασιλείου

Στο πρόγραμμα δράσεων του 2018, έτσι όπως το δομούσαμε στα τέλη του 2017 ως ΤΕΟ, είπαμε για πρώτη φορά να εισάγουμε κάποιες αναβάσεις που θα απευθύνονται σε παιδιά και στις οικογένειές τους. Σκοπός του προγράμματος θα ήταν να φέρει τα παιδιά σε μια αρχική επαφή με τη φύση και αυτό να γίνει με συμμετοχή και των γονιών τους.

Το σκεπτικό μας ήταν ότι η τεχνολογική επέλαση δυστυχώς αποξενώνει τα παιδιά, που πλέον δεν δραστηριοποιούνται ούτε παίζουν σαν παιδιά, από την ίδια τους τη φύση, πόσο μάλλον από το φυσικό περιβάλλον.

Το ότι βαδίζαμε σε άγνωστα νερά και πέρα από τα καθιερωμένα πλαίσια των αναβάσεων (αλήθεια, πώς συντονίζεις ένα πλήθος από παιδιά και πώς κερδίζεις το ενδιαφέρον τους, όταν δεν είσαι παιδαγωγός;) το ξέραμε. Επίσης κανένας δε μας εγγυούνταν ότι αυτό το πρόγραμμα θα είχε συμμετοχές. Όμως μας αρέσουν οι προκλήσεις και, πάνω από όλα, θέλαμε να φτιάξουμε τους μελλοντικούς ορειβάτες ή, αν όχι αυτό, τουλάχιστον τα παιδιά να πάρουν κάποιες εικόνες και αναμνήσεις ως εφόδιο για το υπόλοιπο της ζωής τους. Το πρόγραμμα περιλάμβανε τέσσερις δράσεις: 6/5 στα Πιέρια, 3/6 στο Νυμφαίο, 9/9 στην Κερκίνη και 13/10 στο Σκρα.

Εδώ, θα ήταν αγνωμοσύνη να μην ευχαριστήσω όλους αυτούς τους συντονιστές και τα μέλη μας που αγγκάλιασαν αυτή τη δράση και τη στήριξαν με την εθελοντική συμμετοχή τους, βοηθώντας μας να αντεπεξέλθουμε με επιτυχία σε αυτήν. Επίσης να πούμε πολλά μπράβο σε όλους τους γονείς-κηδεμόνες που μας εμπιστεύτηκαν και έφεραν τα παιδιά τους στη φύση με τον σύλλογο, για να περάσουν όμορφες στιγμές. Εύχομαι (αν και είμαι σίγουρος) κάθε μικρός μας φίλος να αποκόμισε κάτι χρήσιμο. Αν όχι για να γίνει ορειβάτης, τουλάχιστον ως μελλοντικό εφόδιο, όπως μια όμορφη εικόνα ή εμπειρία, η οποία θα του έρθει στο μυαλό με χαμόγελο κάποια στιγμή στο μέλλον. Εμείς ως ΕΟΣ Θεσσαλονίκης θα συνεχίσουμε αυτή τη δράση και το 2019 και θα προσπαθούμε να δίνουμε τον καλύτερο εαυτό μας κάθε φορά, γιατί για εμάς αξίζει να κάνουμε αυτό που αγαπάμε, την ορειβασία, και να το μοιραζόμαστε με τους μικρούς ή μεγάλους μας φίλους.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2019

14 Απριλίου

Νυμφαίο

Αρχηγοί: Τοπαλίδης, Βαρδαλά, Γιάντσου

5 Μαΐου

Αλιστράτη, Αγγίτης

Αρχηγοί: Καραμανίδης, Κατσαρός

3 - 4 Ιουνίου

Όλυμπος

Καταφύγιο Μπουντόλας

Αρχηγοί: Μπρούνης, Αλεξάνδρου

29 Σεπτεμβρίου

Καϊμακτσαλάν

Αρχηγοί: Καλογριδάκης, Τοβετάνοβιτς

13 Οκτωβρίου

Πιέρια

Αρχηγοί: Βρυώνη, Μαυρίδης

Παρθενική εξόρμηση: πορεία στα Πιέρια



Όταν ήρθε η ώρα για την πρώτη μας δράση στα Πιέρια, πήγαμε για αναγνώριση, βρήκαμε την πορεία που θα κάναμε και ένα υψομετρικό της Γεωγραφικής Υπηρεσίας Στρατού, στο οποίο για να ανέβεις έπρεπε πολύ απλά να κατέβεις! Αναρτήσαμε εγκαίρως το πρόγραμμα και περιμέναμε. Μέλη του συλλόγου που είναι και γονείς το στήριξαν και κοντά σε αυτούς και μερικοί ακόμα.

Με αυτά και με τα άλλα, 31 συμμετοχές από τις οποίες τα μισά παιδιά.

Κι ενώ ο καιρός εκείνη την Κυριακή έδινε όχι απλώς βροχές αλλά και καταιγίδες παντού σε όλη την Μακεδονία, εμείς είχαμε τη χαρά να μην φάμε ούτε σταγόνα, την ίδια ώρα που όσοι συμμετείχαν στην εξόρμηση του συλλόγου βρέχονταν λίγα χιλιόμετρα παραπέρα.

Πρωταγωνίστριες της ημέρας εκείνης οι σαλαμάνδρες! Όλα τα παιδιά έμαθαν να τις αναγνωρίζουν, καθώς λόγω υγρασίας είχαν βγει να πάρουν τον αέρα τους.

Επίσης είχαμε ένα σωρό δράσεις: δέσιμο με σχοινιά για να πατήσουν με ασφάλεια την πρώτη τους κορυφή, ομιλία με PMR, χρήση κιαλιών, παιχνίδι «αναγνώρισε το ζώακι» και, φυσικά, για επιβράβευση σε όλα τα παιδιά δώσαμε από μια σφυρίχτρα. (Το τελευταίο ίσως να μην ήταν και πολύ καλή ιδέα τελικά).

Το πρόγραμμα έκλεισε με λίγη ιστορία της ορειβασίας με εικόνες.



Νυμφαίο: πατήσαμε και μια κορυφή!



Στη δεύτερη δράση του Ιουνίου πήγαμε για αναγνώριση και αυτή τη φορά είπαμε να κάνουμε μια όμορφη πορεία στο Νυμφαίο, όπου τα παιδιά θα είχαν την ευκαιρία να επισκεφτούν τον Αρκτούρο και να δουν αρκούδες από κοντά.

Σε αυτή την εξόρμηση είχαμε 68 συμμετοχές και, εκτός από τα δεκάδες παιδιά και τους συνοδούς, είχαμε και αρκετά μέλη που ήθελαν να έρθουν για μια χαλαρή βόλτα στο βουνό.

Η κυκλική πορεία έγινε με τα παιδιά να συνθέτουν δύο ομάδες, τυχαία στη μία ήταν αποκλειστικά τα κορίτσια (οι «αρκουδίτσες») και στην άλλη τα αγόρια (τα «λυκάκια»), ενώ στην τρίτη ομάδα συνοδοί και κηδεμόνες. Μέσα από ένα πανέμορφο μονοπάτι φτάσαμε στο μέσο της πορείας και εκεί, σε ένα άνοιγμα, παίξαμε πάλι το παιχνίδι «αναγνώρισε το ζώακι» με προσθήκη από άλλα ζώακια και μιλήσαμε ξανά για την «Ιστορία της ορειβασίας με εικόνες».

Ο καιρός ήταν ευνοϊκός και πατήσαμε και μια κορυφή, Αγνάντια, η οποία ήταν λίγο επίπεδη παρά τα 1.507 μέτρα της. Εκεί μια έκπληξη περίμενε τους μικρούς μας ορειβάτες, αφού όλοι πήραν από ένα αναμνηστικό μαντίλι λαιμού με το σήμα του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης.

Επιστροφή από άλλο όμορφο μονοπάτι πάλι με τις «αρκουδίτσες» και τα «λυκάκια» να ανταλλάσσουν μεταξύ τους συνθήματα. Εκεί είχαμε την ευκαιρία να ταΐσουμε και κάποια από τα άλογα που έβοσκαν στην περιοχή, αφού είχαμε φροντίσει να έχουμε μαζί μας καρότα και μήλα, τόσα πολλά μάλιστα, που βαρέθηκε να τα τρώει ο άνευ λόγου συνεργάτης μας. Στο Νυμφαίο για ξεκούραση, καφέ, φαγητό ή και βόλτα στον Αρκτούρο.



Στη σκιά του Μπέλες: λίμνη Κερκίνη



Η τρίτη δράση μας, Σεπτέμβριο πια, μας βρήκε στην Κερκίνη, όπου με θέα τη λίμνη αλλά και το βουνό Μπέλες, 35 συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία για μια σειρά από ωραίες δράσεις, έτσι όπως τις είχαν οργανώσει οι συντονιστές.

Περπατήσαμε ως τη λίμνη, όπου μάθαμε πληροφορίες για το οικοσύστημά της, ενώ βλέπαμε από μακριά τα βουβάλια και δεκάδες πτηνά διαφόρων ειδών. Συνεχίσαμε το περπάτημα και φτάσαμε σε ένα σκιερό μέρος, όπου τα μικρά και μεγάλα παιδιά απόλαυσαν ένα παραμύθι.

Επιστροφή στο σημείο εκκίνησης, όπου όσοι ήθελαν έκαναν μια βόλτα ιππαστί (έκαναν δηλαδή ιππασία). Από εκεί, μετάβαση με το λεωφορείο στο μικρό πορθμείο και βόλτα με βάρκες στη λίμνη, για να δουν τα παιδιά από κοντά ό,τι δεν είναι ορατό από την όχθη.

Το τέλος περιλάμβανε φαγητό για όσους ήθελαν σε μια ταβέρνα, όπου υπήρχε μια λίμνη με μυσκάστορα και ζαρκαδάκι. Τα παιδιά τα τίασαν με ό,τι βλάστηση βρήκαν ολόγυρα.

Η εξόρμηση ολοκληρώθηκε με απονομή αναμνηστικών μαντηλιών και, επειδή πετυχαίνουμε τους στόχους μας, λίγη τοξοβολία.

Στο ιστορικό Σκρα



Η τέταρτη δράση πήρε λίγες ημέρες αναβολή, θέλαμε να αλλάξουμε λίγο το πρόγραμμα, και έτσι αποφασίσαμε να πάμε σε ένα ιστορικό μέρος. Θα ήταν μια ευκαιρία για τα παιδιά να έρθουν πιο κοντά στην πραγματική ιστορία, έτσι όπως δεν διδάσκεται μέσα από τα βιβλία. Λόγω της προσωπικής μου ενασχόλησης με την ιστορία πρότεινα το Σκρα, 100 χρόνια από την ομώνυμη μάχη. Ήταν η καλύτερη ευκαιρία για τα παιδιά να μετέχουν σε ένα πραγματικό ταξίδι ιστορίας, βλέποντας από κοντά όλα αυτά που κάποια άλλα παιδιά ή και επίσημοι απλά θα διαβάζουν.

Ξεκινάμε για το Σκρα με 41 συμμετοχές και πρώτη στάση στην όμορφη γαλάζια λίμνη. Ο οδηγός μας άριστος, κουμάνταρε το βούαρι λεωφορείο μας στον απόλυτο βαθμό στους στενούς δρόμους. Αφίξη στο σημείο εκκίνησης της πορείας, ο καιρός ιδανικός. Αν και έχω πάει δέκα φορές, πρώτη φορά ήταν όλα τόσο στεγνά. Περπατήσαμε ανάμεσα στους αγροτικούς δρόμους με τα φύλλα των δέντρων να έχουν αυτά τα μοναδικά χρώματα του φθινοπώρου, ενώ στο βάθος ατενίζαμε το μεγαλείο της Τζένας και των άλλων κορυφών που δέσποζαν επιβλητικά. Λίγα μικρά καστανάκια και ώρα να δείξουμε στα παιδιά λίγα πράγματα σχετικά με το πεδίο της μάχης 100 χρόνια μετά.

Καθώς φτάναμε στην κορυφή των 1.096 μ. (1.091 στους νεότερους χάρτες) του Σκρα, όλα τα παιδιά έμαθαν να βλέπουν και να αναγνωρίζουν τα δεκάδες θραύσματα που απλά ξεφύτρωναν στον δρόμο μας. Στην κορυφή δόθηκε ο απαραίτητος χρόνος για ξεκούραση και μετά είχαμε μια ιστορική παρουσίαση για τη μάχη του Σκρα και τον Α' παγκόσμιο πόλεμο. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε δύο ομάδες και παίξαμε ένα κυνήγι θησαυρού, στη διάρκεια του οποίου τα παιδιά θα έπρεπε να μάθουν τον βασικό προσανατολισμό και, όταν η μία ομάδα έπαιζε η δεύτερη συμπλήρωνε ένα τεστ ερωτήσεων.

Επιστροφή στο λεωφορείο και με αυτό αφίξη στο χωριό Σκρα. Εκεί μια βόλτα από το Πολεμικό Μουσείο και φαγητό για όσους ήθελαν. Οι κούνιες του χωριού γέμισαν και τα παιδιά έπαιξαν με την καρδιά τους. Πριν φύγουμε, απονομή μαντηλιών σε όλα τα καινούργια παιδιά.

Ήταν μία από τις καλύτερες δράσεις που έχω κάνει ποτέ με τον σύλλογο στη ζωή μου. Αυτά τα παιδιά, οι συνοδοί τους και οι συνορειβάτες που ήταν μαζί μας εκείνη την ημέρα τίμησαν με τον καλύτερο τρόπο όλους όσοι αγωνίστηκαν πριν από 100 χρόνια για την ελευθερία μας.



Πρόγραμμα εξορμήσεων 2019



Ιανουάριος

4-6/1

Κόνιτσα
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Βρυώνη, Σταυριανουδάκης,
Παπαρήστος

6/1

Χορτιάτης
Ανοιχτή δράση
Βαθμός δυσκολίας: A+
Αρχηγοί: ΤΕΟ

13/1

Άγκιστρο
Βαθμός δυσκολίας: B
Αρχηγοί: Παπαρήστος, Μπαντέκας,
Γιάντσιοι

20/1

Σέλι
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Χατζηθεόκλητος, Πάλμερ, Φλώρος

Φεβρουάριος

3/2

Όλυμπος - Μπουντόλας
Κοπή πίτας
Βαθμός δυσκολίας: B
Αρχηγοί: Τερζίδης, Δ.Σ.

10/2

Πιέρια
Άνω Μηλιά-5 Πύργοι
Βαθμός δυσκολίας: B+
Αρχηγοί: Μαυρίδης, Κατσαρός, Μπαντέκας

17/2

Καϊμακτσάλαν
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Σαράπη, Τσβετάνοβιτς

Μάρτιος

3/3

Τίταρος
Βαθμός δυσκολίας: B+
Καλογριδάκης, Πάλμερ

9-11/3

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ
Πήλιο
Βαθμός δυσκολίας: A - B - B+
Λιτσαρδάκης, Μπιτζένης

17/3

Φαλακρό
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Καραγκιόζη, Μαυρίδης, Μπρούνης

23-25/3

25η ΜΑΡΤΙΟΥ
Σμόλικας
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Σταυριανουδάκης, Μανιάτης,
Παραβάλου

31/3

Κίσαβος
Βαθμός δυσκολίας: B+
Τοπαλίδης, Κατσαρός, Κουγιώνης

Απρίλιος

7/4

Ξάνθη
Βαθμός δυσκολίας: B
Αρχηγοί: Μαυρίδης, Καραγκιόζη, Στάμος

14/4

Μενοίκιο
Φαράγγι Τιμίου Προδρόμου
Βαθμός δυσκολίας: B
Καλογριδάκης, Γιάντσιοι, Μπιτζένης

21/4

Λιβάδια από Άνω Γαρέφι
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Αλεξάνδρου, Μπρούνης

26/4 - 1/5

ΠΑΣΧΑ
Ταΰγετος
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Βρυώνη, Γιακαμόζης, Παραβάλου

Μάιος

1/5

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
Ιστιμπεη
Ανοιχτή Δράση
Βαθμός δυσκολίας: B
Αρχηγοί: ΤΕΟ

5/5

Όλυμπος
Φαράγγι Ενιπέα
Βαθμός δυσκολίας: B
Αρχηγοί: Φλώρος, Βαρδάλα, Πάλμερ

5/5

Καλόγερος
Βαθμός δυσκολίας: Γ
Αρχηγοί: Παλάγκας, Κολοκοτρώνης,
Σταμάτης

11-12/5

Νέστος
Αναρρίχηση, rafting, πεζοπορία
Βαθμός δυσκολίας: A - B
Αρχηγοί: Τοπαλίδης, Κοβανίδης, Κουγιώνης

19/5

Παγγαίο
Μεσορόπη
Βαθμός δυσκολίας: Γ
Αρχηγοί: Καραγκιόζη, Κυρίμη, Μαυρίδης

26/5

Πίνοβο
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Παραβάλου, Μανιάτης, Παλάγκας

Ιούνιος

2/6

3-5 Πηγάδια / Άγ. Πνεύμα / Άγ. Νικόλαος
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Καφούδας, Κυρίμη, Κούρος

9/6

Τζένα
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Αλεξάνδρου, Κούρος, Ρίγκας

15-17/6

ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
Αστράκα - Γκαμήλα
Βαθμός δυσκολίας: B - Γ
Αρχηγοί: Φλώρος, Γιάντσιοι, Σλίμπα

23/6

Παγγαίο - Τρίκορφο
Βαθμός δυσκολίας: Γ
Αρχηγοί: Καλογριδάκης, Μανιάτης

29-30/6

Όλυμπος - ΜΠΟΥΝΤΟΛΑΣ
ΒΟΣ
Αρχηγός: Αλεξάνδρου



Ιούλιος

7/7

Πέτερνικ
Βαθμός δυσκολίας: Γ
Αρχηγοί: Τερζίδης, Χαλάτσης, Ρίγκας

12-14/7

Βουλγαρία
Βαθμός δυσκολίας: Β - Γ
Αρχηγοί: Τοπαλίδης, Κατσαρός, Κορωνίδου

21/7

Όλυμπος - Ρέμα Ορλιά
ΠΟΣ
Βαθμός δυσκολίας: Β
Αρχηγοί: Χατζηθεόκλητος, Κεραμιτζής

28/7

Φαράγγι Καλυψώς
Βαθμός δυσκολίας: Β
Αρχηγοί: Παπαχρήστος, Τοπαλίδης, Κορωνίδου

Αύγουστος

10-11/8

Όλυμπος - Οροπέδιο
Βαθμός δυσκολίας: Β - Γ
Αρχηγοί: Σταυριανουδάκης, Σταμάτης, Μπρούνης

10-11/8

Όλυμπος - Οροπέδιο από Γομαρόσταλο
Βαθμός δυσκολίας: Γ
Αρχηγοί: Παραβάλου

15-18/8

Γράμμος
Βαθμός δυσκολίας: Β - Γ
Αρχηγοί: Γιακαμόζης, Βρυώνη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

Α

Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές, κατάλληλες για αρχάριους.

Β

Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες, κατάλληλες και για αρχάριους.

Γ

Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ

Πεζοπορικές διαδρομές σε χιονισμένο πεδίο. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις, εμπειρία στο χιόνι, χρήση ποιό και κραμπόν.

Σεπτέμβριος

1/9

Χαλκιδική
Σάνη Σιβηρη
Βαθμός δυσκολίας: Α+
Αρχηγοί: Κυρίμη, Σλίμπα, Παραβάλου

7-8/9

Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου

15/9

Βαρβάρα-Σταυρός
Βαθμός δυσκολίας: Β+
Αρχηγοί: Κολοκοτρώνης, Σλίμπα

20-22/9

Σούλι-Αχέροντας
Βαθμός δυσκολίας: Β
Αρχηγοί: Πάλμερ, Μπαντέκας

29/9

Καϊμακτσάλαν
Πόζαρ
Βαθμός δυσκολίας: Γ
Αρχηγοί: Καψούδας, Μπιτζένης, Κουμπής, Τσβετάνοβιτς

Οκτώβριος

6/10

Πισοδέρι
Βαθμός δυσκολίας: Β+
Αρχηγοί: Χατζηθεόκλητος, Κούρος, Κυριαζής

13/10

Βασιλίτσα-Αβδέλα
Βαθμός δυσκολίας: Β - Γ
Αρχηγοί: Καλογριδάκης, Χαλάτσης, Σταυριανουδάκης

20/10

Βώλακας
Βαθμός δυσκολίας: Β - Γ
Αρχηγοί: Βρυώνη, Ρίγκας, Μπιτζένης

26-28/10

28η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
Τζουμέρκα
Βαθμός δυσκολίας: Β - Γ
Αρχηγοί: Καραγκιόζη, Μαυρίδης, Χαλάτσης

Νοέμβριος

3/11

Πάικο
Βαθμός δυσκολίας: Β+
Αρχηγοί: Φλώρος, Καραγκιόζη, Μπρούνης

10/11

Μονοπάτι του Αριστοτέλη
Βαθμός δυσκολίας: Α+
Αρχηγοί: Παπαχρήστος, Χαλάτσης, Γιάντσιος

17/11

Βουλγάρα
Βαθμός δυσκολίας: Β
Αρχηγοί: Πάλμερ, Τζιώλας, Καψούδας

24/11

Αμπελάκια
Βαθμός δυσκολίας: Α+
Αρχηγοί: Παπαχρήστος, Σλίμπα, Καλογριδάκης

Δεκέμβριος

1/12

Βελβεντός - Καταφύγι
Βαθμός δυσκολίας: Β
Αρχηγοί: Σαράπης, Σταμάτης, Στάμος

8/12

Αγία Αναστασία
Πορεία Γιώργος Γιαννακόπουλος
Βαθμός δυσκολίας: Β
Αρχηγοί: ΤΕΟ

15/12

Καλλιπεύκη
Βαθμός δυσκολίας: Β
Αρχηγοί: Μανιάτης, Λιτσαρδάκης, Χατζηθεόκλητος

23-26/12

Χριστουγεννιάτικη εξόρμηση
Θα ανακοινωθεί

30-31/12

Πρωτοχρονιάτικη εξόρμηση
Θα ανακοινωθεί

Οδηγίες

Σε κάθε εξόρμηση...

- Οι **αναχωρήσεις** για ημερήσιες εξορμήσεις γίνονται από τα γραφεία του συλλόγου, ενώ για τις διήμερες από τον 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 μεταβάλλουν** 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.

Ορεινή πεζοπορία

Εφόσον επιθυμούμε να συμμετέχουμε σε πεζοπορίες στο βουνό, θα πρέπει να διατηρούμε το σώμα μας σε 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.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΚΕΙΜΕΝΟ Πάππα Μαρία
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής,
Pilates, Aerial Yoga, TRX Instructor

Η ορειβασία είναι το άθλημα κατά το οποίο οι αθλητές μετακινούνται με τα πόδια στο βουνό. Ο εξοπλισμός που απαιτείται είναι χάρτες, σακίδια, κράνη, αναρριχητική υπόδηση καθώς και βοηθητικά μπατόν. Απαιτείται καλή φυσική κατάσταση και υψηλά ποσοστά δύναμης στα κάτω άκρα. Μετά από μια διαδρομή στο βουνό, είναι πολύ σημαντική η αποκατάσταση των αθλητών, καθώς η μετακίνηση σε τόσο υψηλό υψόμετρο κατατάσσει την ορειβασία στα πιο απαιτητικά αθλήματα.

Μέθοδοι αποκατάστασης

1. Η διαδικασία αποκατάστασης ξεκινά σε ορισμένες περιπτώσεις κατά τη διάρκεια της διαδρομής. Έτσι, σε πεζοπορία μεγάλης διάρκειας, δεν θα πρέπει να αφήσουμε τον οργανισμό να αφυδατωθεί ή να αδειάσει εντελώς τα αποθέματα γλυκογόνου. Αυτό το κατορθώνουμε πίνοντας συχνά υγρά με ηλεκτρολύτες, ανάλογα με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος, και καταναλώνοντας κατά τη διάρκεια της προπόνησης μικρές ποσότητες υδατανθράκων.
2. Χαλαρό τρέξιμο αποθεραπείας. Στο τέλος της διαδρομής έχουμε απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού και του γαλακτικού οξέος. Αποκατάσταση ομοιόστασης, χαλάρωση των μυών και αποκατάσταση θερμοκρασίας.
3. Διατακτικές ασκήσεις, αφού πρώτα αλλάξουμε τα βρεγμένα ρούχα.
4. Ζεστό μπάνιο: έχουμε μείωση της μυϊκής έντασης, μεγαλύτερη αιμάτωση και θετική επίδραση στο φυτικό σύστημα του οργανισμού.
5. Αναπλήρωση υδατανθράκων και αμινοξέων. Μετά από επιβάρυνση μεγάλης διάρκειας και έντασης, πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μέσα σε 30' -40' από το τέλος της διαδρομής. Το γεύμα αμέσως μετά τη διαδρομή μπορεί να είναι: γιαούρτι με μέλι, βρώμη και ξηροί καρποί ή γάλα, μέλι, μπανάνα σε μπλέντερ ή κέικ και φρούτο (πορτοκάλι, μήλο κλπ.) και διάφορα άλλα, ανάλογα με την προτίμηση του αθλητή.
6. Αναπλήρωση υγρών και ηλεκτρολυτών, κυρίως τις ζεστές μέρες. Μία μέθοδος είναι να ζυγίζομαστε πριν ξεκινήσουμε προπόνηση, να υπολογίζουμε πόσα υγρά καταναλώσαμε κατά τη διάρκειά της και ξανά ζύγισμα στο τέλος, υπολογίζοντας τη διαφορά. Αναπληρώνουμε 10% περισσότερα υγρά από αυτά που χάσαμε.
7. Αναπλήρωση βιταμινών και σιδήρου, πάντα μετά από αιματολογικό έλεγχο και τη γνώμη ειδικού αθλητίατρου.
8. Αθλητικό μασάζ. Βοηθά στην απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού, χαλαρώνει τους σφιχτούς μύες, αυξάνει την αιμάτωση. Πρέπει να αποφεύγεται σε πόνους που οφείλονται σε μηχανικές βλάβες, χτυπήματα, θλάσεις σε πρώτο στάδιο.
9. Σάουνα. Με την αυξημένη αιμάτωση που προκαλεί έχουμε καλύτερη αποκατάσταση. Επίσης, με τη μεγάλη θέρμανση των ιστών έχουμε μεγαλύτερη χαλάρωσή τους. Ακόμη, βοηθά και σε περιπτώσεις ελαφρών λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος.
10. Ηλεκτροθεραπεία με συσκευές Compex, Veino Plus. Έχουμε μεγάλη αύξηση της αιμάτωσης και απομάκρυνση της κόπωσης των μυών που μας ενδιαφέρουν με την τοποθέτηση ηλεκτροδίων στα κατάλληλα σημεία
11. Ο διαλογισμός και ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής θα μας οδηγήσουν σε σωστές αποφάσεις.



32ος ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΟΛΥΜΠΟΥ

ΚΕΙΜΕΝΟ Καψούδας Πέτρος

Ο Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου κατέχει μία ιδιαίτερη θέση στην ιστορία των αγώνων βουνού στην Ελλάδα. Είναι ο αγώνας που πριν από τριάντα τρία χρόνια σύστησε το ορεινό τρέξιμο στους Έλληνες δρομείς και ο αγώνας τον οποίο ακόμα και σήμερα επιλέγουν οι περισσότεροι για να κάνουν το πρώτο βήμα στους ορεινούς μαραθωνίους.

Ο διοργανωτής σύλλογος ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, έχοντας συναίσθηση της βαριάς κληρονομιάς και της υποχρέωσης έναντι του δρομικού κινήματος, εξακολουθεί να στηρίζει με όλες του τις δυνάμεις τον Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου και προσπαθεί κάθε χρόνο να προσφέρει, τόσο στους δρομείς όσο και σε όσους ασχολούνται γενικότερα με το ορεινό τρέξιμο, έναν ποιοτικό αγώνα, εφάμιλλο της φήμης και της ιστορίας του. Την Κυριακή 2 Σεπτεμβρίου 2018 διεξήχθη ο 32ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου στην κλασική διαδρομή, που ξεκινά από το καταφύγιο «Δημήτρης Μπουντόλας» στον Σταυρό και, από τα δύο μονοπάτια-αρτηρίες του βουνού, ανεβαίνει και κατεβαίνει από το Οροπέδιο, για να μπει στη συνέχεια στο φαράγγι του Ενιπέα και να καταλήξει στο Λιτόχωρο.

Περισσότεροι από τριακόσιοι αθλητές δήλωσαν συμμετοχή και βρέθηκαν στις 7.00 το πρωί στην αφετηρία, έτοιμοι για τη συμμετοχή τους στον ιστορικό αγώνα. Με το σύνθημα της έναρξης, ξεχύθηκαν στα μονοπάτια του θεικού βουνού, με στόχο να αναμετρηθούν πρωτίστως με τον εαυτό τους και να γνωρίσουν τα όριά τους. Οι εκατόν πενήντα εθελοντές και διασώστες βρίσκονταν από νωρίς στις θέσεις τους, έτοιμοι να προσφέρουν κάθε βοήθεια. Οι υψηλές θερμοκρασίες της ημέρας εκείνης δυσχέραιναν ακόμη περισσότερο την προσπάθεια των αθλητών, οι οποίοι με την προσπάθεια που κατέβαλαν επιβεβαίωσαν για άλλη μία χρονιά το υψηλό επίπεδο του αγώνα.

Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης αισθάνεται την ανάγκη να ευχαριστήσει και δημόσια τους αθλητές που συμμετείχαν στον αγώνα, τους εθελοντές που συνέβαλαν στη διοργάνωση και τη διεξαγωγή του και τους χορηγούς που στήριξαν έμπρακτα αυτή την ιστορική γιορτή του ορεινού τρεξίματος. Ο στόχος για συνεχή αναβάθμιση και εξέλιξη του αγώνα παραμένει και ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης φιλοδοξεί ότι κάθε χρόνο θα παρουσιάζει έναν ακόμη καλύτερο αγώνα.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Άνδρες

1. Γκάτσας Κωνσταντίνος
2. Καρακίτσιος Ευάγγελος
3. Παπαθανασίου Αστέριος

Γυναίκες

1. Ξηροφώτου Μάρθα
2. Sarisoy-Dimitriadi Emine
3. Λεωνιδάκη Στυλιανή

Άνω των 55 ετών

1. Γκουτζιομήτρος Κωνσταντίνος
2. Βενετικίδης Δημήτριος
3. Ρήγος Λάζαρος

ΧΟΡΗΓΟΙ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



Στις μαγικές διαδρομές του ορειβατικού σκι

ΣΥΝΕΤΕΥΞΗ Έλενα Κορωνίδου

Ο Πλάτωνας Αρώνης είναι αθλητής ορειβατικού σκι και μέλος του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης εδώ και 18 χρόνια. Λατρεύει το βουνό και δεν υπάρχει εποχή του χρόνου που δεν το έχει πατήσει με τα πόδια, με mountain bike ή με τα σκι.

Για την απόλαυση, για άσκηση ή σε αγώνες στα φιλόξενα ευπρόσιτα ελληνικά βουνά ή σε δυσκολότερες συνθήκες, σε πιο μεγάλα υψόμετρα, η δραστηριότητα στο βουνό μαγεύει τον Πλάτωνα από παιδί και μιλάει γι' αυτό στο Εξώπολις.

Πλάτωνα, πώς ξεκίνησες, ποιο ήταν το ερέθισμα που σε ώθησε να ασχοληθείς με τις δραστηριότητες στο βουνό;

Πάντα μου άρεσε το βουνό και οι δραστηριότητες στη φύση. Όταν ήμουν μικρός μέναμε σε ένα προάστιο εκτός Θεσσαλονίκης, όπου ήταν εύκολη η πρόσβαση σε δραστηριότητες στη φύση. Στις τελευταίες τάξεις του σχολείου ήρθα για πρώτη φορά σε επαφή με το σκι, αποκτώντας κάποιες βασικές γνώσεις. Μετά τα 18 «πήρα τα βουνά» κυριολεκτικά, τον χειμώνα έκανα σκι και φθινόπωρο και άνοιξη έκανα με φίλους εξερευνησεις με mountain bike, ορειβασία και διασχίσεις σε διάφορα βουνά της Ελλάδας. Το 2001 ξεκίνησε και η επαφή μου με τον ΕΟΣ Θεσσαλονίκης. Παρακολούθησα τη σχολή αναρρίχησης και ορειβασίας αρχαρίων.

Σε μια εξόρμησής μας, στο πλαίσιο της σχολής χειμερινού βουνού, στον Κίσαβο νομίζω, είδα έναν καινούργιο φίλο μου τότε, επίσης από τον ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, τον Αρίωνα Τσούργιανη, να κάνει το εξής: εκεί όπου η ομάδα μας ανέβαινε στο χιόνι με τις μπότες ένα λούκι, εκείνος στην αρχή ανέβαινε και λίγο αργότερα κατέβαινε από το λούκι με τα ορειβατικά σκι. Εκείνη ίσως ακριβώς τη στιγμή αποφάσισα ότι και εγώ αυτό είναι που θέλω να κάνω.

Έπειτα, σε μια εκδρομή μου στα καταφύγια της Ευρυτανίας, γνώρισα τον

Γιώργο Κλαουδάτο, ο οποίος, αφού διέκρινε την τρέλα που είχα με τα σπορ στο βουνό, με βοήθησε και αγόρασα για πρώτη φορά τα δικά μου πέδιλα ορειβατικού σκι, τα οποία ήταν αγωνιστικά.

Ο πρώτος αγώνας ορειβατικού σκι που συμμετείχα ήταν το 2003 στο Καρπενήσι, όπου χαρακτήρας του αγώνα ήταν ο Γιώργος Κλαουδάτος. Είχα πάει εκεί μαζί με τους δύο μεγαλύτερους και παλιότερους αθλητές του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, οι οποίοι μεσουρανούσαν τότε στον χώρο, τον Αρίωνα Τσούργιανη και τον Απόστολο τον Μαυρίδη, που και οι δύο με βοήθησαν στα πρώτα βήματά μου στο άθλημα αυτό. Είχα την τύχη να είναι ένας από τους πιο όμορφους αγώνες που έχω ποτέ συμμετάσχει. Ήταν ένας εκπληκτικός αγώνας, μία ιδιαίτερα όμορφη και εμπνευσμένη χάραξη διαδρομής, ντυμένη με πολύ χιόνι, με μαγικές εικόνες και με εκκίνηση και τερματισμό την πλατεία του Καρπενησίου. Θυμάμαι βέβαια ότι είχα ταλαιπωρηθεί αρκετά σε αυτόν τον αγώνα με τις αρκετά δύσκολες καταβάσεις ανάμεσα από δέντρα, αλλά και μαγευτεί. Δεν ήξερα πολύ καλό σκι και δεν υπήρχε και η εμπειρία, αλλά ήταν καθοριστικός για τη μετέπειτα πορεία μου.

Την επόμενη χρονιά συμμετείχα στους αγώνες στο Σέλι, όπου κατέλαβα την πρώτη θέση στη Β' ανδρών. Κάπως έτσι ξεκίνησε η πορεία μου στο ορειβατικό σκι. Παράλληλα συμμετείχα σε αγώνες mountain bike καθώς και σε αγώνες trail running μικρών και μεσαίων αποστάσεων.

Έχεις συμμετάσχει σε πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα ορειβατικού σκι καθώς και σε



Σε μια εκδρομή γνώρισα τον Γιώργο Κλαουδάτο, ο οποίος, αφού διέκρινε την τρέλα που είχα με τα σπορ στο βουνό, με βοήθησε και αγόρασα για πρώτη φορά τα δικά μου αγωνιστικά πέδιλα ορειβατικού σκι.

παγκόσμια πρωταθλήματα ως μέλος της εθνική Ελλάδος.

Ναι πράγματι, έχω λάβει μέρος σε πέντε παγκόσμια πρωταθλήματα και έξι πανευρωπαϊκά. Θυμάμαι ότι την πρώτη φορά που κατάφερα μετά από πολύ κόπο να μπω στην εθνική ομάδα, είχα συμπεριληφθεί ως ο τελευταίος στην αποστολή, περισσότερο για την εμπειρία. Η όλη διοργάνωση στο εξωτερικό και το πολύ υψηλό επίπεδο όλων των αθλητών με συνεπήραν τόσο πολύ, ώστε τότε έδωσα μια υπόσχεση στον εαυτό μου: να προπονούμαι όσο συστηματικά χρειάζεται, ώστε να έχω κάθε χρόνο μία θέση στην εθνική ομάδα και να μπορώ να παίρνω μέρος σε διοργανώσεις στο εξωτερικό.

Τι προπόνηση χρειάζεται για να μπορεί κάποιος να ασχοληθεί με το ορειβατικό σκι; Ποιες δεξιότητες θα πρέπει να αποκτήσει ώστε να φτάσει στο δικό σου αθλητικό επίπεδο;

Για να ασχοληθεί κάποιος με το ορειβατικό σκι ως δραστηριότητα δεν απαιτείται προπόνηση, απλά θα πρέπει να διατηρεί μια σχετικά καλή φυσική κατάσταση, να έχει ένα μέσο επίπεδο κατάβασης και, φυσικά, να του αρέσει να περπατάει στο βουνό. Χρήσιμες, αν και όχι απαραίτητες, είναι βέβαια και οι γνώσεις και δεξιότητες που μπορεί να αποκομίσει κανείς από τις σχολές αναρρίχησης, ορειβασίας και χειμερινού βουνού και ακόμα περισσότερο

από τις σχολές ορειβατικού σκι. Γιατί όσο όμορφο και φιλόξενο είναι το βουνό, τόσο μπορεί να γίνει και επικίνδυνο. Θέλει σεβασμό, γνώσεις, και τήρηση κανόνων. Αν κάποιος θέλει να ασχοληθεί αγωνιστικά και να συμμετέχει σε αποστολές με την εθνική ομάδα, τα πράγματα σίγουρα δυσκολεύουν. Χρειάζεται συστηματική προπόνηση.

Στα πρώτα χρόνια της αγωνιστικής μου παρουσίας στο ορειβατικό σκι, έτρεχα και αγώνες mountain bike, χωρίς όμως προπονητικές οδηγίες και χωρίς συστηματική προπόνηση. Στην πορεία, και λόγω οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων, δεν είχα τον χρόνο να ασχοληθώ περισσότερο με το mountain bike και για αυτό ξεκίνησα το τρέξιμο.

Αναζητώντας την αγωνιστική μου εξέλιξη, γνωρίστηκα με τον προπονητή μου Δημήτρη Κασσίμη (kassimis training), έναν από τους καλύτερους και πιο έμπειρους προπονητές στην Ελλάδα, ο οποίος πίστεψε σε εμένα και μέχρι και σήμερα μου δίνει προπονητικές οδηγίες. Παράλληλα, ευπρόσδεκτες και πολύ χρήσιμες ήταν κάποιες εξειδικευμένες προπονητικές συμβουλές για το ορειβατικό σκι από τον έφορο ορειβατικού σκι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης, προπονητή, καθηγητή στα ΤΕΦΑΑ Τρικάλων, Βασίλη Βουτσελά. Τα τελευταία χρόνια, με την προτροπή του «μέντορά μου» στο ορειβατικό σκι Γιώργου Κλαουδάτου, μπήκα στην ομάδα της Dynafit, μιας

από τις κορυφαίες και πρωτοπόρους εταιρίες εξοπλισμού ορειβατικού σκι, η οποία τα τελευταία χρόνια μπήκε πολύ δυναμικά στον χώρο του trail running, με την κορυφαία πάντα ποιότητα που την διακρίνει σε όλα της τα προϊόντα.

Με τη βοήθεια του προπονητή μου, Δημήτρη Κασίμη, και στο πλαίσιο της προπόνησής μου για το ορειβατικό σκι, έγινα πολύ καλός και στο τρέξιμο. Έτσι ξεκίνησα τους αγώνες βουνού.

Το βασικό που απαιτείται για να είσαι ανταγωνιστικός στο άθλημα είναι να είσαι προσηλωμένος στον στόχο σου και να δουλεύεις συστηματικά. Τα αθλήματα αντοχής απαιτούν σχεδόν καθημερινή προπόνηση. Δεν μπορείς να επιτύχεις καλές επιδόσεις με 2-3 προπονήσεις την εβδομάδα ή με 2-3 μήνες προπόνηση τον χρόνο. Αν παραμελήσεις τις προπονήσεις σου για ένα μήνα, θα χάσεις τη φυσική κατάσταση που είχες αποκτήσει με κόπο και ιδρώτα. Η προετοιμασία από μόνη της είναι ένας μαραθώνιος, είναι τρόπος ζωής.

Σε προβληματίζει όταν δεν τερματίζεις πρώτος σε ένα αγώνα;

Όσον αφορά τη θέση που θα καταλάβω σε έναν αγώνα, άλλες φορές θα με προβληματίσει, κι άλλες φορές όχι. Οι βασικοί αγώνες-στόχοι στο ορειβατικό σκι είναι κάθε χρόνο η πρόκριση στην εθνική ομάδα και έπειτα μία αξιοπρεπής εμφάνιση στο εξωτερικό. Το τρέξιμο αναγκαστικά όλα αυτά τα χρόνια περνάει, όσον αφορά την απόδοση, σε

σχετικά δεύτερη μοίρα, αφού λόγω της υπόλοιπης μου ζωής δεν μπορώ κατά τη διάρκεια μιας χρονιάς να κυνηγήσω δύο στόχους.

Στους αγώνες, αν αισθάνομαι ότι έδωσα το 101% των δυνατοτήτων μου, δηλαδή ξεπέρασα έστω και ελάχιστα τον ίδιο μου τον εαυτό, τότε πραγματικά δεν με ενδιαφέρει αν έχω τερματίσει πρώτος ή 20ός. Όταν όμως ξέρω ότι μπορούσα καλύτερα, αλλά δεν μπόρεσα να αποδώσω την ώρα του αγώνα, τότε ψάχνω να βρω τι δεν πήγε καλά.

Το βασικό για μένα είναι να ξέρω ότι ξεπέρασα τον εαυτό μου, έστω και για λίγο, και τότε το αποτέλεσμα έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Όταν δεν τον ξεπερνάω, τότε με ενδιαφέρει περισσότερο και το αποτέλεσμα.

Αισθάνεσαι ότι θυσιάσες κάποια κομμάτια από την προσωπική ή και την επαγγελματική σου ζωή για να πετύχεις τις επιδόσεις αυτές;

Δεν θα έλεγα ότι θυσίασα κάτι, γιατί ό,τι κάνω είναι προσωπική μου επιλογή και το κάνω με χαρά και πολύ κέφι. Θα έλεγα καλύτερα ότι στερήθηκα κάπως την ξεκούραση και τον ύπνο μου, και σίγουρα κάποιες βραδινές εξόδους. Τις δύσκολες προπονήσεις τις κάνω συνήθως νωρίς το πρωί, τα ξημερώματα. Κάποιες προπονήσεις γίνονται και βράδυ, με φακό κεφαλής. Για πολλά χρόνια οι προπονήσεις μου ξεκινούσαν το αργότερο επτά το



Στους αγώνες, αν αισθάνομαι ότι έδωσα το 101% των δυνατοτήτων μου, δηλαδή ξεπέρασα έστω και ελάχιστα τον ίδιο μου τον εαυτό, τότε πραγματικά δεν με ενδιαφέρει αν έχω τερματίσει πρώτος ή 20ός.

πρωί ή μετά τις εννέα το βράδυ... Τα πολύ τελευταία χρόνια, λόγω ανάγκης για περισσότερη ξεκούραση, τις έχω μετατοπίσει λίγο αργότερα το πρωί ή λίγο νωρίτερα το βράδυ. Γίνονται σε καθημερινή βάση και, ενώ φθινόπωρο και χειμώνα περιλαμβάνουν λίγο ορειβατικό σκι και πολύ τρέξιμο και rollers ανάβασης, το καλοκαίρι περιλαμβάνουν κατά βάση τρέξιμο βουνού και λίγο ποδήλατο, είτε κούρσα είτε mountain bike. Παράλληλα κάνω και κάποιες προπονήσεις με βάρη.

Πες μου μία λέξη που χαρακτηρίζει το ορειβατικό σκι και το ορειβατικό τρέξιμο. Ποιο θα επέλεγες, αν έπρεπε να επιλέξεις, και γιατί;

Για το ορειβατικό σκι θα έλεγα μαγεία, ανάσα! Μαγεία, γιατί οι εικόνες που βλέπεις και αποτυπώνονται στο μυαλό σου είναι μοναδικές. Ανάσα, γιατί ακούς την ανάσα σου συνέχεια, την έχεις παρέα. Έχει απόλυτη ησυχία και ηρεμία, και το μόνο που ακούς είναι η δική σου ανάσα. Για το τρέξιμο βουνού θα έλεγα ελευθερία, είναι κάτι που μπορούν να το κάνουν όλοι, όπως θέλουν και όποτε θέλουν. Αν έπρεπε να επιλέξω, ως «ζαλισμένος» δεν θα μπορούσε να μην είναι το ορειβατικό σκι.

Υπάρχει χρηματοδότηση για τη συμμετοχή αθλητών στην εθνική ομάδα; Θεωρείς ότι το ορειβατικό σκι είναι ένα ακριβό σπορ;

Παλιότερα υπήρχε χρηματοδότηση για αυτό και συμμετείχαν πολλοί αθλητές στην εθνική ομάδα. Τα τελευταία χρόνια η χρηματοδότηση είναι εξαιρετικά χαμηλή. Υπάρχουν φορές που συμμετέχει συμπληρώνοντας και με δικά μου έξοδα.

Θα έλεγα ότι το αγωνιστικό ορειβατικό σκι είναι ένα ακριβό άθλημα, όπως είναι και τα περισσότερα αθλήματα, όταν τα ασκεί κάποιος αγωνιστικά και θέλει ή πρέπει να έχει τον κορυφαίο κάθε φορά εξοπλισμό ώστε να είναι ανταγωνιστικός. Αντίθετα, σε ερασιτεχνικό-τουριστικό επίπεδο, πιστεύω ότι είναι ένα πολύ προσιτό οικονομικά άθλημα-δραστηριότητα, αν όχι και φτηνό.

Ορειβατικό σκι μπορεί κανείς να κάνει με πολύ βασικό εξοπλισμό, παρεμφερή με αυτόν της κατάβασης, και μάλιστα χωρίς να χρειάζεται απαραίτητα να επισκέπτεται απομακρυσμένα χιονοδρομικά κέντρα και να δαπανά χρήματα σε ski pass, αφού μπορεί να το ασκήσει στο πλησιέστερο χιονισμένο βουνό.

Υπάρχουν προοπτικές ανάπτυξης του αθλήματος στην Ελλάδα;

Θεωρώ ότι υπάρχουν πολύ μεγάλες προοπτικές ανάπτυξης της δραστηριότητας του ορειβατικού σκι στην Ελλάδα, διότι ταιριάζει απόλυτα στον τόπο και στην απaráμιλλη φυσική ομορφιά του. Ταιριάζει απόλυτα, καταρχήν διό-

τι τους χειμερινούς μήνες, όπου πολλά από τα βουνά μας καλύπτονται με χιόνι και η πρόσβαση σε αυτά γίνεται δύσκολη, το ορειβατικό σκι καθιστά εύκολη την κίνηση σε αυτά και την απόλαυση της απέραντης λευκής ομορφιάς τους. Αφετέρου, το πεδίο που έχουμε στην Ελλάδα είναι το πλέον κατάλληλο, αφού τα βουνά μας είναι σχετικά χαμηλά και φιλόξενα και εύκολα προσιτά, σε σχέση με χώρες που έχουν υψηλότερα υψόμετρα και οι συνθήκες είναι πιο σκληρές. Επίσης, η περίοδος που υπάρχει χιονοκάλυψη στην Ελλάδα είναι αρκετά μεγάλη. Από τον Δεκέμβριο έως και τον Απρίλιο μπορεί κανείς εύκολα να βρει κάπου να κάνει ορειβατικό σκι. Μέχρι και τον Μάιο υπάρχουν χιονούρες, κατάλληλες για ορειβατικό σκι.

Όσο για το άθλημα του ορειβατικού σκι, τα πράγματα είναι λίγο πιο δύσκολα, διότι είναι ένα πολύ απαιτητικό άθλημα αντοχής, όπου παράλληλα χρειάζονται πολλές επιδεξιότητες. Επίσης, είναι λίγοι οι σύλλογοι που έχουν αθλητική κουλτούρα ή ενδιαφέρονται να την καλλιεργήσουν. Δυστυχώς, το ίδιο και σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό συμβαίνει στην ομοσπονδία, με φωτεινές εξαιρέσεις δύο τρία άτομα, που αγωνίζονται και παλεύουν, όπως γίνεται παντού, με τον τοίχο. Ο σύλλογός μας είναι από τους λίγους που προσπαθεί ως ένα βαθμό, και πιστεύω ότι από εδώ και πέρα θα τα καταφέρουμε και καλύτερα.

Τι θα συμβούλευες σε έναν νέο αθλητή που κάνει τα πρώτα βήματά του;

Να αγαπήσει όσο μπορεί παραπάνω αυτό που κάνει, διότι για να πετύχει, η προσπάθεια θα είναι μακριά και διαρκής. Η βοήθεια συνήθως είναι ελάχιστη και, αν δεν υπάρχει πάθος και αγάπη για αυτό που κάνει, η επίτευξη των στόχων, όποιοι κι αν είναι αυτοί, είναι δύσκολη. Από την άλλη, οι εμπειρίες, οι εικόνες και η αλλαγή του τρόπου ζωής για την επίτευξη των στόχων, είναι σίγουρο ότι θα τον ανταμείψουν με το παραπάνω!

Πες μου μία εμπειρία σου στο βουνό που, για οποιοδήποτε λόγο, δεν θα την ξεχάσεις ποτέ και θα τη διηγήσαι μετά από χρόνια σε συγγενείς και φίλους.

Σίγουρα μία από τις αξέχαστες εμπειρίες ήταν η διάσχιση διάρκειας επτά ημερών που κάναμε με άλλους τέσσερις φίλους από το Chamoniix της Γαλλίας στο Zermatt της Ελβετίας, η διάσχιση «Haute Route». Ήμασταν μόνοι μας, χωρίς οδηγό, με πεξίδες, gps και χάρτες, φορώντας τα σκι μας, φορτωμένοι με ορειβατικά σακίδια πλάτης, σκιάροντας από καταφύγιο σε καταφύγιο.

Γενικά, το ορειβατικό σκι είναι από μόνο του μια εμπειρία, που αν τη ζήσεις, την κουβαλάς για πάντα μαζί σου και διαρκώς την αναζητάς.



Μικρά νέα του ΕΟΣ-Θ

▶ Ο σύλλογος συμμετείχε με δεκαμελή αποστολή στην 35η Βορειοελλαδική Ορειβατική Συνάντηση που διοργάνωσε ο ΣΕΟ Φλώρινας στο καταφύγιο Χ. Φάτσης στο οροπέδιο, κοντά στην κορυφή Τάϊμα, το διήμερο 23 και 24 Ιουνίου 2018. Ευχαριστούμε τον ΣΕΟ Φλώρινας για την όμορφη διοργάνωση και την άριστη φιλοξενία και ανανεώνουμε το ραντεβού μας για του χρόνου, που θα είμαστε μετά από πολλά χρόνια οι διοργανωτές της 36ης ΒΟΣ στον Όλυμπο στο καταφύγιό μας «Δ. Μπουντόλας».



▶ Το διήμερο 3 και 4 Μαρτίου 2018, στο καταφύγιό μας Δ. Μπουντόλας στον Όλυμπο, στελέχη του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης επιμορφώθηκαν από μέλη μας, που είναι και εθελοντές διασώστες της ΕΕΕΔ, πάνω σε μια σειρά από διαδικασίες και ζητήματα (πρώτες βοήθειες, ΚΑΡΠΑ, πρόχειρες ναρθηκοποιήσεις, νυχτερινή πορεία, χρήση ασυρμάτων, πρόχειρα φορεία, βασικούς κόμπους κλπ.), ώστε να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν όποιες καταστάσεις παρουσιαστούν κατά την εθελοντικής τους προσφορά στη διάρκεια των εξορμήσεων.



performance store

Εντός Καυτανζογλείου Σταδίου, Θύρα 3. Θεσσαλονίκη.
τηλ: 2314-013705 / mail: info@performance-store.gr
web: www.performance-store.gr

κατασκευάζουμε
με αξιοπιστία,
συνέπεια
και οικονομία

PROJECT
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ

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

Επισκευθείτε την ιστοσελίδα μας: www.project-kat.gr

Μικρά νέα του ΕΟΣ-Θ

▶ Στις 19 Σεπτεμβρίου ο σύλλογος είχε τη χαρά να συνοδέψει, στα πλαίσια του προγράμματος Healthy Generation του Erasmus+, 28 παιδιά και τους 12 συνοδούς τους σε μια μικρή διαδρομή στο φαράγγι του Ενιπέα στον Όλυμπο. Συμμετείχαν το 2ο Γυμνάσιο Μίκρας από την Ελλάδα, το Grigore Moisil Scholl Ploiesti από τη Ρουμανία και το Zakladna Skola Skalite από τη Σλοβακία. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους κανόνες ασφαλούς πεζοπορίας και για την ιστορία της ορειβασίας, περιηγήθηκαν στο παλιό μοναστήρι του Αγίου Διονυσίου και πάτησαν την πρώτη τους κορυφή στον Όλυμπο, την 944, που βρίσκεται πίσω από το καταφύγιο «Δ. Μπουντόλας» του συλλόγου μας στη θέση Σταυρός. Εκεί τους απονεμήθηκαν αναμνηστικά του συλλόγου για να θυμούνται την όμορφη αυτή εμπειρία. Να ευχαριστήσουμε τα μέλη μας Βασίλειο Αλεξάνδρου, Κώστα Πάλμερ και Παντελή Σταυριανουδάκη που στήριξαν εθελοντικά την όλη προσπάθεια.



▶ Στο πλαίσιο προβολής του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης καθώς και της προσέλευσης του κοινού σε δραστηριότητες στη φύση και το βουνό, με βασικές αρχές την ασφάλεια και την ορειβατική παιδεία, μέλη του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης συνόδευσαν εθελοντικά 30 άτομα του γυμναστηρίου Friends and Family στον Ενιπέα. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σύλλογο, την ορειβατική ιστορία, για τον Όλυμπο, ενώ τους μοιράστηκε το περιοδικό μας, για να ξεκινήσουν σωστά τα πρώτα τους ορειβατικά βήματα.

▶ Ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, θέλοντας να επεκτείνει την ορειβατική παιδεία, αποφάσισε να δημιουργήσει μια χρηστική κάρτα για όλους τους ορειβάτες, η οποία σε περίπτωση ανάγκης στο βουνό μπορεί να μας βοηθήσει. Η κάρτα έχει τα στοιχεία του ΕΟΣ και η άλλη όψη περιλαμβάνει χρήσιμες οδηγίες για το πώς μπορούμε να καλέσουμε βοήθεια στο βουνό με τη χρήση του φακού ή της σφυρίχτρας, με βάση τα διεθνή πρότυπα. Επιπρόσθετα περιλαμβάνει και τον Πανευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης 112. Η κάρτα είναι αδιάβροχη και με ανάγλυφα στοιχεία. Ο σχεδιασμός έγινε εθελοντικά από το μέλος του ΕΟΣ-Θ Δημήτρη Μπιτζένη, τον οποίο και ευχαριστούμε θερμά, ενώ η έμπνευση και η υλοποίηση έγινε από το δ.σ. του συλλόγου. Η κάρτα είναι διαθέσιμη για όλους στα γραφεία μας.



Χ·Climb

C L I M B I N G W A L L

τμήματα **bouldering**
ΠΑΙΔΩΝ | ΕΦΗΒΩΝ | ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Δυνατότητα επίσκεψης Group | Σχολείων | Συλλόγων
Διοργάνωση παιδικών πάρτυ | Personal Training

INFO | 695 502 0334 | | | Αγίας Θεοδώρας 5
κέντρο, Θεσσαλονίκη

Μικρά νέα του ΕΟΣ-Θ

▶ Με επιτυχία έγινε ο ετήσιος χορός του συλλόγου την Παρασκευή 2 Μαρτίου 2018. Τα μέλη και οι φίλοι που μας τίμησαν με την παρουσία τους απόλαυσαν ένα νόστιμο γεύμα, διασκέδασαν και χόρεψαν, ενώ οι πιο τυχεροί κέρδισαν και ένα δωράκι για να κλείσει όμορφα η βραδιά. Κατά τη διάρκεια της βραδιάς τιμήθηκαν και οι μεγάλοι χορηγοί του Ορειβατικού Μαραθωνίου Ολύμπου η LION HELLAS S.A. RENAULT και η STREAM TEAM Α. ΣΑΚΑΛΟΓΛΟΥ-Σ. ΣΤΙΒΑΧΤΑΡΗ Ο.Ε.



▶ Μια νέα κοινωνική δράση υλοποίησε ο σύλλογος τον Οκτώβριο του 2018. Ειδικό κουτί τοποθετήθηκε στο εντευκτήριο, προκειμένου τα μέλη και οι φίλοι του συλλόγου να συνδράμουν στη συγκέντρωση φαρμάκων, για να ενισχύσουμε το έργο του Ανοικτού Πολυιατρείου των Γιατρών του Κόσμου στη Θεσσαλονίκη.



▶ Με επιτυχία λειτούργησαν για ακόμη μία χρονιά οι σχολές Ορειβασίας Αρχαρίων και Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων με τη συμμετοχή 30 και 15 ατόμων αντίστοιχα. Υπεύθυνος της σχολής ορειβασίας αρχαρίων ήταν ο κ. Παναγιώτης Γουμπέρης ενώ ο σύλλογος, για πρώτη φορά φέτος, συνεργάστηκε με τον κ.

Μπάμπη Μαρινίδη (συνέντευξη του δημοσιεύουμε στο τεύχος αυτό), ως υπεύθυνο εκπαιδευτή της σχολής αναρρίχησης. Επίσης, τον Οκτώβριο του 2018 εγκαινιάσαμε το Φυτώριο Αναρρίχησης. Το φυτώριο απευθύνεται σε παιδιά 7-16 χρονών και σκοπός του είναι η γνωριμία με το ολυμπιακό άθλημα της αναρρίχησης και η προετοιμασία

τους, προκειμένου να συμμετέχουν στους αγώνες που διοργανώνει η ΕΟΟΑ. Τέλος, λειτούργησε το Φυτώριο Ski (Ακαδημία Ski) του συλλόγου, το οποίο λειτουργεί με επιτυχία εδώ και 37 χρόνια. Απευθύνεται σε παιδιά και νέους που επιθυμούν να μάθουν ή να βελτιώσουν την τεχνική τους στο σκι από την ηλικία των 6 χρονών.

▶ Ο Γιάτσεκ Μπόκοτς, ένας από τους καλύτερους δρομείς αγώνων ορεινού τρεξίματος, έχασε τη ζωή του στα 43 του χρόνια κατά τη διάρκεια εργατικού δυστυχήματος, που έγινε στις 4 Μαρτίου 2018 στη Θεσσαλονίκη. Ο Γιάτσεκ ήταν ένας από τους καλύτερους αθλητές ορεινού τρεξίματος, πολυνίκης του Ορειβατικού Μαραθωνίου Ολύμπου και δεκάδων άλλων αγώνων σε όλη τη χώρα. Το δ.σ. του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης εξέφρασε τα θερμά του συλλυπητήρια στην οικογένεια και τους οικείους του, καθώς και στη δρομική κοινότητα.



▶ Ο σύλλογος, όπως κάθε χρόνο, υλοποίησε το 2018 τρεις ανοιχτές δράσεις για μέλη και μη μέλη, χωρίς οικονομικό αντίτιμο. Η πρώτη πραγματοποιήθηκε στις 7/1 στο Σέιχ Σου με συμμετοχή 170 ατόμων, οι δύο επόμενες, στις 18/2 και 6/10, στον Χορτιάτη με συμμετοχή 82 και 60 ατόμων αντίστοιχα.

▶ Σε δύο ημέρες από την αρχική τους διάθεση προς πώληση εξαντλήθηκαν τα 100 και πλέον τεχνικά μπλουζάκια του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης από 100% διαπνέον polyester για γυναίκες και άντρες. Ευχαριστούμε θερμά όλα τα μέλη που στηρίζουν με κάθε μέσο τις πρωτοβουλίες του συλλόγου.

ΛΕΥΚΟ ΤΑΧΙ



**ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΑΤΟΜΩΝ
ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

**Θεόφιλος Πουταχίδης
Κώστας Φραγκάλας**

ΚΙΝ.: 6932 750144

ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ «Δ. Μπουντόλας» ΣΤΑΥΡΟΣ - ΟΛΥΜΠΟΣ



τ 2352084100 m 6948593275
e katafigiompountolas@gmail.com
www.facebook.com/anastasios.doultzinos
 Υπεύθυνος Καταφυγίου: Αναστάσιος Δουλιτσίνος
 Λιπόχωρο Πιερίας

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΙΠΠΑΣΙΑ "ΜΟΝΤΑΝΑ"



ΠΑΡΑΔΙΔΟΝΤΑΙ
 ΜΑΘΗΜΑΤΑ
 ΙΠΠΑΣΙΑΣ

ΧΡΥΣΑΥΓΗ ΛΑΓΚΑΔΑ
 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΜΑΡΚΟΣ
 ΚΙΝ.: 6944 136384

Διάσχιση νομού Ξάνθης

ΘΡΑΚΙΚΑ ΜΕΤΕΩΡΑ



Έχουν περάσει σχεδόν πέντε χρόνια από τότε που συλλάβαμε ως ιδέα το συγκεκριμένο project. Όταν αρχές του 2017 καταφέραμε και περπατήσαμε και τα τελευταία κομμάτια μιας διαδρομής, που την είχαμε στην άκρη του μυαλού μας περίπου τρία χρόνια, καταλάβαμε ότι ήρθε η ώρα να πραγματοποιηθεί η μεγαλύτερη από άποψη χιλιομέτρων διάσχιση του νομού Ξάνθης, αλλά και η ιστορικότερη, καθώς θα περιελάμβανε μονοπάτια που δεν είχαν περπατηθεί για δεκαετίες.

Οι συμβουλές που είχαμε από τους γονείς της Γιάννας, μόνιμους κατοίκους του χωριού Λειβαδίτης, σχετικά με τα μονοπάτια από τα οποία θα περνούσε η διαδρομή, ήταν πολύ σημαντικές, διότι χρησιμοποιήσαμε μονοπάτια που κάποτε περπατούσαν οι ίδιοι, για να κατέβουν στην πόλη της Ξάνθης.

Καθώς κάθομαι και γράφω αυτές τις γραμμές και ξανασκέφτομαι το ιστορικό και των δύο διασχίσεων, το πρώτο πράγμα που μου έρχεται στο νου είναι ο ενθουσιασμός που είχαμε όλοι από την πρώτη στιγμή που ξεκινούσαμε τη διαδρομή. Ο Ευρυπίδης και ο Δήμος από τον Βόλο, ο Βασίλης από την Πάτρα, η Ζωή, ο Τάσος, ο Θανάσης, ο Θάνος, ο Μάκης και ο Χάρης από Αθήνα, ο Χάρης από Θεσσαλονίκη, ο Άγγελος από Κομοτηνή και ο Μιχάλης από Ξάνθη, όλοι στο τέλος της διαδρομής γινόμασταν ένα.

Η διαδρομή της 3ης ημέρας είναι κάτι που θα θυμούνται τα μέλη των δύο προηγούμενων διασχίσεων, πιστεύω με μεγάλη συγκίνηση. Πέραν του ότι η διαδρομή αρχίζει και ανεβαίνει σε μεγάλα υψόμετρα, πιστεύω ότι τη συγκεκριμένη μέρα γίνεται και το δέσιμο της παρέας και, καθώς περνάμε μέσα από δάση οξιάς, καταλήγουμε στον οικισμό του Λειβαδίτη. Εκεί, στο καταφύγιο του πολιτιστικού συλλόγου του χωριού κάνεις ύστερα από αρκετές μέρες μπάνιο, ενώ λίγο

πιο δίπλα γνωρίζεις τη φιλοξενία των ντόπιων κατοίκων του χωριού Ιορδάνη και Δέσποινας και ξανατρώς σπιτικό, ζεστό φαγητό.

Τι να πρωτοθυμηθεί κανείς από την τέταρτη ημέρα, την ημέρα του ρεπό... Ξεκούραση, ξεκούραση, ξεκούραση. Α, και τα γεύματα στην αυλή, που κάποτε ήταν η θρυλική ταβέρνα του Καππαδόκα, τι να λέμε τώρα!

Τα επιφωνήματα θαυμασμού των ατόμων που συμμετείχαν στην πρώτη διάσχιση δεν είναι εύκολο να ξεχαστούν, όταν από την Πυραμίδα 66 στα ελληνοβουλγαρικά σύνορα, την 5η ημέρα της εξόρμησης, φάνηκε ξαφνικά όλη η διαδρομή που είχαμε κάνει όλες τις προηγούμενες ημέρες. Θαυμασμός και ρίγος για το μεγάλο μέχρι εκείνη τη στιγμή κατόρθωμα.

Επίσης, όλοι πιστεύω ότι θα θυμούνται τις ανατριχιαστικές στιγμές, όταν το βράδυ εκείνης της ημέρας στήσαμε τα αντίσκηνά μας δίπλα σε καλύβα υλοτόμων και το βράδυ ακούγαμε ιστορίες από τη ζωή τους. Δεκαετίες ολόκληρες στα βουνά, είχαν πολλές ιστορίες να μας διηγηθούν.

Και τις δύο φορές ο αστάθμητος παράγοντας ήταν ο καιρός. Και τις

ΚΕΙΜΕΝΟ

Βασίλης Γεωργιάδης, πρόεδρος Γιάννα Πορφυλλίδου, ταμίας της Ορειβατικής Λέσχης Ξάνθης



VALIA ARATSI

La Pisoderi

CAFE-RESTAURANT

📍 Πισοδέρι-Φλώρινας 🌐 valia aratsi la pisoderi

☎ 6936810351, 2385028117

Τα επιφωνήματα θαυμασμού δεν είναι εύκολο να ξεχαστούν, όταν από την Πυραμίδα 66 στα ελληνοβουλγαρικά σύνορα, την 5η ημέρα της εξόρμησης, φάνηκε ξαφνικά όλη η διαδρομή που είχαμε κάνει τις προηγούμενες ημέρες.

δύο φορές μας χάλασε τα σχέδια της έκτης ημέρας. Ευτυχώς πάντα υπάρχει εναλλακτικό σχέδιο, και έτσι την πρώτη χρονιά δεχθήκαμε την φιλοξενία των κατοίκων του πομακοχωριού των Σατρών.

Ποιος μπορεί να ξεχάσει τη φιλοξενία του Σαλή και του γιου του Ικμέτ, που μας παραχώρησαν έναν ολόκληρο όροφο του σπιτιού στο οποίο έμεναν, και μόλις τους είπαμε από πού ερχόμασταν έμειναν με το στόμα ανοικτό. Επίσης, τη δεύτερη χρονιά, πάλι λόγω καιρού, δεν έγινε η διαδρομή της έκτης ημέρας, με αποτέλεσμα να πάμε από την άλλη πλευρά των πομακοχωριών και να καταλήξουμε στις Θέρμες και στα Ιαματικά Λουτρά στο ομώνυμο χωριό, όπου ο Μπεσέμ μας περιποιήθηκε όπως μας άρμοζε. Την είχαμε ανάγκη αυτή την ξεκούραση και αναπλήρωση δυνάμεων, διότι η ημέρα τελείωνε στον οικισμό της Κοτάνης, με ένα πλούσιο γεύμα στη φοβερή ταβέρνα του Τζεμήλ και της Μουσιγιέν έξω από το χωριό, όπου έγινε και η τελευταία διανυκτέρευση μας. Και τις δύο χρονιές η προσευχή

του Ιμάμη ήταν το ξυπνητήρι μας. Ανατριχιαστική και απόκοσμη ήρθε στα αυτιά μας η φωνή του, σημάδι ότι ζημέρωνε η τελευταία ημέρα. Ο ενθουσιασμός όλων όσοι συμμετείχαν και στις δύο διασχίσεις, όταν περνούσαμε από τα βράχια των Θρακικών Μετεώρων, ήταν κάτι παραπάνω από εμφανής.

Η λήξη της διάσχισής μας βρήκε να τα λέμε στο «Αρνεμούσι», ένα εστιατόριο στο αγαπημένο μου χωριό, στον Ίσμο, λίγο πιο κάτω από τα Θρακικά Μετέωρα. Εκεί η ομάδα διοικητικής μέριμνας μας έδωσε το δώρο – επιβράβευση που καταφέραμε και περπατήσαμε τη διαδρομή, και αυτό ήταν μια κουκουνάρα κρεμασμένη σε σχοινί (κάτι σαν μετάλλιο) και τη βεβαίωση συμμετοχής στη συγκεκριμένη διάσχιση.

Πρέπει να ομολογήσω ότι και από τις δύο διασχίσεις έχει βγει ένα ακόμη συμπέρασμα. Ίσως θα ήταν πιο φρόνιμο η διάσχιση να μην έχει έναν τόσο άγριο χαρακτήρα, όσο αυτός της πρώτης ή της διαδρομής που προτείνω στον χάρτη, που για μένα είναι

η τέλεια διαδρομή, καθότι περνάει από ό,τι πιο σημαντικό έχει να επιδείξει η ορεινή Ξάνθη. Ίσως θα πρέπει να μαλακώσει λίγο όσον αφορά τη σκληρότητά της, δίνοντας έτσι χώρο στις σχέσεις μεταξύ των ατόμων που συμμετέχουν και στα τουριστικά αξιοθέατα που μπορείς να συναντήσεις στην διαδρομή, όπως είναι τα λουτρά στις Θέρμες και η διανυκτέρευση στην Κοτάνη, που από δω και πέρα θα είναι σταθμοί απαραίτητοι στις διασχίσεις που θα ακολουθήσουν.

Εμείς πάντως στις 29 Ιουνίου 2019 θα είμαστε εκεί για την 3η Διάσχιση του Νομού Ξάνθης και των Θρακικών Μετεώρων και θα σας περιμένουμε.

Θα θέλαμε με την ευκαιρία να ευχαριστήσουμε όλους τους χορηγούς που πίστεψαν σε μας και μας βοήθησαν και στις δύο διασχίσεις, όπως επίσης και τον διοικητή του Δ' Σώματος Στρατού, που μας χορήγησε στρατιωτικό όχημα για τη μεταφορά των σακιδίων μας

Βρείτε πληροφορίες για τη διάσχιση στη σελίδα www.leivaditis.gr





ΒΡΥΖΑΣ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ

2310-346019

ΒΡΥΖΑΣ ΙΩΑΝ. ΔΗΜΟΣ
Πολιτικός Μηχανικός Ε.Δ.Ε

www.vryzas.gr

ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ ΚΑΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

KEIMENO Μαριάννα Κορομπίλη

Από την αρχαιότητα το βουνό ασκούσε ιδιαίτερη γοητεία στους ανθρώπους, γι' αυτό και εκείνοι πίστευαν σε μυθικούς θεούς και υπερκόσμιες υπάρξεις ορέων. Μεγαλειώδεις κορυφές σύμβολα ελευθερίας, βαθιά ριζωμένοι βράχοι γυμνή, χαρακτηριστική τελειότητα, μαγικά μονοπάτια, δίψα για εξερεύνηση, περιπέτεια, απάτηα, ονειρεμένα ύψη, απεραντοσύνη, μυστηριώδης σιωπή, απaráμιλλη γοητεία, αίσθηση μιας πρωτόγονης κατάστασης που οδηγεί σε ευεξία και φυσική και ψυχική ανάταση, μακριά από την ένταση του σύγχρονου πολιτισμού. Όλα αυτά ενέπνευσαν πολλούς λογοτέχνες, που με τα κείμενά τους εξυμνούν την ωραιότητα, τη συνάντηση με την ομορφιά των βουνών, τα δάση, τις πλαγιές ανθοφορούσες, φθινοπωρινά πολύχρωμες ή χιονισμένες.

Γνωστή η βουνολατρεία του Νίκου Καζαντζάκη μέσα από το πλούσιο, πολυδιάστατο έργο του. Είτε ως επιθυμία είτε ως έντονη λαχτάρα της γερακίσιας ψυχής του, κραυγή λυτρωτική στην ελευθερία του βουνού, που στέριωνε τον εσωτερικό του κόσμο, του χάριζε φως, γαλήνη, δημιουργική διάθεση. «Κάποτε με κυριεύει επίμονα η ιδέα να ανέβω σ' ένα βουνό και να μην κατέβω πια [...] Το σώμα μου κουράστηκε να παρακολουθεί το πνεύμα και πάω τώρα στο βουνό να ξαναπάρω δύναμη [...] Γι' αυτό χρειάζομαι αφηλό βουνό. Γαλήνη -για να βγω ζωντανός». Ο Καζαντζάκης ήταν ένας Σίσυφος που πάσχιζε αιματηρά ν' ανεβάσει την πέτρα στο βουνό φιλοδοξώντας να ιδεί τον κόσμο σωστότερο από κάποια κορυφή, όπως αναφέρει ο Ι.Μ. Παναγιωτόπουλος.

Ο Άγγελος Σικελιανός ανοίγει τον δρόμο προς την ορειβατική ποίηση δίνοντας αληθινές ορειβατικές στροφές

στα ποιήματά του «Ανεβαίνοντας στον Όλυμπο», «Υμνος στην ορθία Αρτέμιδα», το ωραιότερο ορειβατικό τραγούδι για τον Ταΰγετο, την «Κρυφή Ιλιάδα» για το Πήλιο.

Όλυμπε, ανήφορε του Δία/το χύμα σου είναι μαύρο/ζυμωμένο μ' όλα τα χινόπωρα/των καστανιών και των πλατάνων,/και το πόδι χύνεται βαθύτερα από το 'στραγάλι/για να σ' ανεβεί.(...)ηύρα ένα βράχο πιο γλιστερό από φίλντισι/σαν αιώνων καταρράκτες να πέρασαν από πάνω του.

...απιθώθηκε η ψυχή μου/στην αδάμαστη σου, Ταΰγετε, ευωδία!

Ο Νικηφόρος Βρεττάκος, μύστης της μεγαλοπρέπειας των βουνών, αναφωνεί κοιτάζοντας τον Ταΰγετο «κι ένα βουνό είναι ένα ποίημα που σου γυρεύει να τα' ακούσεις». Και «...όλα τα γύρω μας, οι γραμμές του βουνού, οι καμπύλες του φωτός, η πτήση των πουλιών, ο πολύπλοκος και αθόρυβος μηχανισμός των λουλουδιών, είναι απλά σύμβολα, για να κατευθύνουν στην ηθική τελείωση του ανθρώπου».

Το φτερούγισμα της φαντασίας για τις αιχμηρές, απρόσιτες, περήφανες κορυφές, το μεγαλείο των ορέων που εξυμνήθηκε από ποιητές, φιλοσόφους, συγγραφείς, οι πνευματικές αναζητήσεις σε αντίθεση με τους περιορισμούς που επιβάλλει το σώμα, η επιθυμία για εξερεύνηση, θα οδηγήσει στον άνθρωπο - ορειβάτη, που θέλει να γευτεί αυτή τη μαγεία και να κοινωνήσει τις περιπέτειές του στο κοινό. Η ορειβατική λογοτεχνία, που ως είδος

ανήκει στην ταξιδιωτική λογοτεχνία, εμπλουτίζεται με πλήθος από χρονικά, βιογραφίες, νουβέλες, μυθιστορήματα, θεατρικά έργα και κινηματογραφικά σενάρια.

Ο John Muir (1838-1914), Αμερικανός συγγραφέας, φυσιοδίφης και ορειβάτης, ο πατέρας της σύγχρονης οικολογίας (Nature Whittings 1999) προτρέπει: «Σκαρφάλωσε στα βουνά, αφουγκράσου το μήνυμά τους. Η ηρεμία της φύσης θα σε πλημμυρίσει, όπως ο ήλιος που λούζει με το φως του τα δέντρα. Οι άνεμοι θα σου εμψύχουν τη φρεσκάδα τους και οι καταγίδες θα σου δώσουν τη δύναμή τους, ενώ οι έννοιες θα πέσουν σαν τα φθινοπωρινά φύλλα».

Ο Ράινχολτ Μέσνερ, μια σπουδαία μορφή της ορειβασίας, συγγραφέας πολλών βιβλίων, ο πρώτος που ανέβηκε στο Έβερεστ χωρίς οξυγόνο και ο πρώτος που σκαρφάλωσε και τις 14 κορυφές άνω των 8.000 μ., γράφει: «Η ορειβασία είναι σαν ένα έργο τέχνης [...] Δεν παράγουμε κάτι από αλλά κάτι που μας δίνει χαρά». Βιβλία του: η αυτοβιογραφία «Η ζωή μου στο όριο», «The Cristal Horizon», «The Big Walls: From the north Face of the Eiger to the South of Dhaulagiri» κ.ά.

Ο Γιώργος Βουτυρόπουλος, ένας από τους σημαντικότερους Έλληνες ορειβάτες, ο πρώτος Έλληνας που στις 16 Μαΐου 2004 πάτησε κορυφή από τη νότια πλευρά της Στέγης του Κόσμου στο Έβερεστ, αναφέρει σε συνέντευξή του: «Πολλοί με ρωτούν γιατί ανέβηκα στο Έβερεστ. Επέλεξα την ορειβασία, γιατί μου αρέσει η περιπέτεια, η αίσθηση ελευθερίας, η συντροφικότητα, η επαφή με τη φύση. Σε όλους, βαθιά μέσα τους, νομίζω ότι ξυπνάει

κάτι -τόσα χρόνια ο άνθρωπος ζούσε κοντά στη φύση, υπάρχει στο DNA του». Διαθέτοντας συγγραφικό ταλέντο έγραψε άρθρα και βιβλία, όπως «Η τέχνη του βουνού» κ.ά. Όπως αναφέρει στο έργο του Ορειβατική Λογοτεχνία «Στις μέρες μας η ορειβατική λογοτεχνία έχει εξελιχθεί σε μια τεράστια βιομηχανία, με αφοσιωμένο κοινό σε ολόκληρο τον κόσμο και ειδικευμένα φεστιβάλ. Συγγραφείς και ορειβάτες όπως ο J. Krakauer («Into thin air» και «Into the wild») θα αποκτήσουν διεθνή φήμη, και υψηλής ποιότητας επετηρίδες, όπως το αμερικανικό Alpinist, θα αποτελέσουν πραγματικά εργαστήρια των νέων αισθητικών αναζητήσεων. Θα πάψει επίσης να αποτελεί πρόνομο των δυτικών».

Μερικά έργα από την πλούσια βιβλιογραφία είναι η αριστουργηματική περιγραφή της απίστευτης περιπέτειας επιβίωσης που σκαρφάλωσε και τις 14 κορυφές άνω των 8.000 μ., του J. Simpson, ενός ικανότατου ορειβάτη και συγγραφέα. Επίσης βραβευμένα best seller είναι το μυθιστόρημα «Mer de Glass» της ποιήτριας A. Fell, το «The Wildest Dream» των Peter και Leni Gilman, το «Totem Pole» του αναρριχητή P. Pritchard και πολλά άλλα. Όπως και το «Touching My Father's Soul» του J.T. Norgay, γιου του θρυλικού T. Norgay από το Νεπάλ, του πρώτου ανθρώπου που ανέβηκε στην κορυφή του Έβερεστ το 1953 μαζί με τον Νεοζηλανδό E. Hillary. Ο Τζάμπλινκ βλέπει το εγχείρημά του σαν προσκύνημα και όχι σαν κατάκτηση της ψηλότερης κορυφής του κόσμου. Προσπαθεί να καταλάβει τι διδάχτηκε ο πατέρας του από αυτή την ανάβαση. Προσεγγίζει το Έβερεστ με σεβασμό και αγάπη, προσδίδοντας στην περιπέτεια αυτή την πνευματικότητα που λείπει από τους περισσότερους δυτικούς ορειβάτες.

Εξαιρετικό το βιβλίο της ιστορικού και πεζογράφου Λένας Διβάνη «Τι έμαθα περπατώντας στον κόσμο», με εμπειρίες από τα ορειβατικά ταξίδια της σ' όλο τον κόσμο, όπου περιγράφει και αφηγείται τις εμπειρίες της με γλαφυρότητα, αυτοσαρκασμό και χιούμορ. «Η ορειβασία είναι η αφορομή, ο αλτήρας που με εκσφενδόνισε στο κέντρο της Γης και όχι στην επιφάνεια της... Μιλώ για το τι σημαίνει να ξεβολευτείς, να εκτεθείς στο άγνωστο, να διερευνήσεις τον εαυτό σου».

Η Ελλάδα από τη μια άκρη μέχρι την άλλη έχει βουνά υψηλής αισθητικής αξίας, μυθικά, μνημεία κάλλους, ιεροπρέπειας, πονεμένης ομορφιάς μέχρι τα σπλάχνα τους, που αναζητούν τους σύγχρονους ορειβάτες-ποιητές για να αφηγηθούν ιστορίες μοναδικές, που αξίζει να περπατηθούν, να αναδειχθούν, να προσελκύσουν αυτούς που τους συναρπάζει η ορειβατική αναζήτηση. Πολλοί ορεινοί όγκοι ανά τον κόσμο δελεάζουν και συγκινούν όσους αγαπούν την ορειβασία. Η καρδιά του ανθρώπου θέλει να τραγουδήσει τα μυστικά λόγια των ανέμων, να απολαύσει την ανόθευτη αύρα ερημιάς. Οι πέτρινοι άρχοντες μιλούν στην ψυχή του ορειβάτη, στέκουν ακίνητοι, άγριοι, επιβλητικοί, επίγειοι παράδεισοι, καταφύγια στοχασμών. Η εξερεύνηση μονοπατιών, φαραγγίων, πλαγιών, η αναζήτηση της αλήθειας των απρόσιτων γιγάντων, η κατάκτηση κορυφών, χαρίζουν αποθέματα δύναμης, ικανοποίησης, ευχαρίστησης. Αν και, όπως γράφει ο Ν. Καζαντζάκης, «Ο,τι ζεις στην έκσταση δεν μεταφέρεται στην πραγματικότητα».





Τερκενλής
1948