

εξώπολις

περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ 2010 / ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

04

Στο δρόμο προς το Raghshur

Αναστασία Ηλιοπούλου
Μια Ελληνίδα στην κορυφή του Cho Oyu

14 (μαγικές) ημέρες στις Άλπεις

Προσ προστασία στα δύσκολα μονοπάτια
της Βοβούσας

Κατάγματα



περιεχόμενα

Ο μαραθώνιος των ρεκόρ	4
Στο δρόμο προς το Raghshur	6
Αναστασία Ηλιοπούλου	8
Επιχείρηση σκοινοσυντροφιά	10
Διακήρυξη του Τυρόλου	12
Πρόγραμμα αναβάσεων	13
14 (μαγικές) ημέρες στις Άλπεις	22
Κατάγματα	28
Καλοκαίρι στα δασικά μονοπάτια της Βοβούσας	30
Δασοπροστασία και εθελοντισμός	31

Η σύνθεση του Δ.Σ. Ε.Ο.Σ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΜΥΡΝΑΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΟΥ ΧΑΪΔΩ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΑΓΓΙΩΡΗΣ ΦΑΙΔΩΝ

ΑΝΑΠΛ. Γ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΜΠΑΜΠΑΤΖΙΜΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ

ΤΑΜΙΑΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΑΪΔΑΡΙΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΚΕΡΑΜΙΤΖΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΕΦΟΡΟΙ ΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΤΡΙΜΕΡΙΔΟΥ ΛΙΝΑ, ΠΑΝΤΑΖΙΕΒΙΤΣ 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 ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

ΜΕΛΟΣ ΚΑΡΑΝΤΖΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

εξώπολις

τεύχος 04
Ιούλιος-Δεκέμβριος 2009

Συντακτική επιτροπή

Στέλιος Τσιαλίκης
Γιώργος Μούτσιος
Βασίλης Αλεξάνδρου
Τασούλα Κυριακίδου

Σχεδιασμός

Defign Creative Services

e-mail

exopolis@ikano.gr

Υπεύθυνοι επικοινωνίας:

Τσιαλίκης Στέλιος, υπεύθυνος
αναβάσεων: 6977 307 502
Αλεξάνδρου Βασίλειος:
6979 354 759

Τα ευνητόγραφα 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 Χιονοδρομίας
(Ε.Ο.Χ.)
Καρόλου Ντήλ 19
546 23 Θεσσαλονίκη

Ώρες λειτουργίας γραφείων:
καθημερινά 11:00-14:30
και τα απογεύματα εκτός
από Τρίτη και Παρασκευή

Τηλέφωνα

2310 278-288, 2310 267-282
2310 240-889

Ιστοσελίδα

www.eosthessalonikis.gr

Τηλέφωνα καταφυγίων του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης

Καταφύγιο Σταυρού
23520 84100, 23520 82482
Καταφύγιο Σελίου
23310 49234
Καταφύγιο Γρίτσας
6972338348, 693228244

editorial

Νέα χρονιά, την υποδεχόμαστε με θερμές ευχές για όλους! Ώρα για νέα σχέδια αλλά και για απολογισμούς κάθε είδους.

Για τον ΕΟΣ το 2009 επεφύλαξε μια μεγάλη επιτυχία με τον 23ο Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου, αφού οι συμμετοχές αλλά και η διοργάνωση στο σύνολό της ξεπέρασαν κάθε προσδοκία. Ας ανασκουμπθούμε, λοιπόν, ο 24ος βρίσκεται καθ' οδόν!

Τα μέλη μας, όμως, δεν ξεπαστούνουν. Κρατάτε στα χέρια σας ένα τεύχος γεμάτο αναβάσεις. Στα απάτη-

τα του Πακιστάν και στις Άλπεις αλλά και εθελοντές πυρασφάλεις στη Βάλια Κάλντα. Ένα άρθρο για την Αναστασία Ηλιοπούλου, την πρώτη Ελληνίδα που κατέκτησε την κορυφή του Cho Oyu και πέρασε τα 8.201 μέτρα! Κι ακόμη ένα κείμενο-εξομολόγηση: η αναρρίχηση δεν είναι μόνο σχοινιά και προσπάθεια, αλλά και ανθρώπινες σχέσεις, συντροφικότητα και όραμα για την επίτευξη στόχων. Και τώρα που στα όρη πέφτει χιόνι... προσοχή στα κατάγματα. Καλή χρονιά με ψηλές και ασφαλείς κορυφές!

Καταφύγιο ΕΟΣ Θεσ/νίκης
Γρίτσα Λιτοχώρου

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

olympus@summitzero.gr www.summitzero.gr

Ο μαραθώνιος των ρεκόρ

Η εθελοντική
συνεισφορά
όλων είναι το
κλειδί για την
επιτυχία του
αγώνα

Η διοργάνωση του 23ου Ορειβατικού Μαραθώνιου Ολύμπου άφησε άφωνους ακόμη και τους διοργανωτές! Πρωτοφανής ο αριθμός των συμμετοχών, σε κάθε επίπεδο.

Οι αθλητές –μα, ολος ο κόσμος αποφάσισε να τρέξει στον Όλυμπο;– έφτασαν τους 444, μολονότι η τελευταία προθεσμία για τις δηλώσεις έληγε αυτή τη φορά ένα μήνα νωρίτερα από τις άλλες χρονιές. Οι εθελοντές –πάντα τέτοιο «παρών», παιδιά– ξεπέρασαν τους 140, και πώς αλλιώς θα γινόταν, μια τόσο μεγάλη διοργάνωση είναι αδύνατο να πραγματοποιηθεί χωρίς την πολύτιμη βοήθειά τους.

Παρά τις αλλαγές στη διαδρομή, που τροποποιήθηκε για μεγαλύτερη ασφάλεια, στον χώρο τερματισμού, που μεταφέρθηκε σε καλύτερο σημείο του Λιτοχώρου, και στον κανονισμό του

αγώνα, όλα κύλησαν ομαλά, δίχως απρόοπτα. Ακόμη κι ο καιρός συμμορφώθηκε με τις απαιτήσεις του αγώνα –έβρεξε με το τουλούμι ΜΟΝΟ στο χώρο της γραμματείας στον τερματισμό, πουθενά αλλού!

Τρεις κατηγορίες αθλητών βραβεύτηκαν αυτή τη φορά. Εκτός από τους πρώτους άνδρες και τις πρώτες γυναίκες, θεσμοθετήθηκε και η βράβευση αθλητών άνω των 55 ετών –άνω των 55, αλλά... έφηβοι!

Η οργανωτική επιτροπή εκφράζει τις θερμότερες ευχαριστίες της στους χορηγούς, τους υποστηρικτές και τους εθελοντές του αγώνα, διότι η συμβολή τους στην ποιότητα μιας τόσο δύσκολης και μεγάλης διοργάνωσης υπήρξε καθοριστική. Εμείς ευχόμαστε ο 24ος να έχει την ίδια και μεγαλύτερη επιτυχία!



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Άνδρες

Κατάτ. / Όνομα	Χρονος
1 ΜΠΟΓΚΟΤΣ ΓΙΑΤΣΕΚ	4:11:49
2 ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ	4:21:41
3 ΣΙΔΕΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	4:24:01
4 ΤΣΑΝΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	4:27:09
5 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	4:29:53
6 ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ	4:42:12
7 ΧΡΙΣΤΑΝΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ	4:42:35
8 ΑΡΩΝΗΣ ΠΛΑΤΩΝΑΣ	4:45:02
9 ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ	4:48:34
10 ΖΑΝΕΒ ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΣ	4:49:10

Γυναίκες

Κατάτ. / Όνομα	Χρονος
1 ΜΑΛΙΜΠΟΡΣΚΑ-ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΙΡΕΝΑ	5:18:27
2 ΚΑΡΠΟΥΖΑ ΒΙΚΥ	5:19:19
3 ΠΑΠΟΥΝΙΔΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ	5:27:07
4 ΜΑΧΙΛΗ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ	6:07:42
5 ΡΕΠΣΕΝΚΟ ΛΟΡΑ	6:10:23
6 ΤΣΙΚΝΑ ΧΑΡΑ	6:27:25
7 ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΜΑΡΙΑ	6:59:16
8 ΠΑΠΑΜΑΡΚΟΥ ΣΤΕΛΛΑ	7:24:43
9 ΤΣΟΥΚΑΝΕΛΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	7:31:51
10 ΜΑΥΡΕΛΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	7:36:37

Αθλητές άνω των 55

Κατάτ. / Όνομα	Χρονος
1 ΜΠΑΡΤΖΙΩΚΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	5:03:25
2 ΧΑΛΚΙΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	5:31:42
3 ΓΕΡΟΜΙΧΑΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	5:32:37
4 ΤΣΙΡΙΚΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	6:11:36
5 ΟΥΖΟΥΝΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	6:11:57
6 ΤΥΛΙΓΑΔΑΣ ΗΛΙΑΣ	6:28:35
7 ΖΑΠΡΟΥΔΙΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	6:45:33
8 ΣΥΡΙΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	6:50:07
9 ΚΑΤΑΝΟ ΑΝΤΩΝΗ	7:07:27
10 ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	7:19:40



Στο δρόμο προς το Raghshur

Η κορυφή Raghshur με υψόμετρο 6.089μ. είναι μία από τις απάτητες κορυφές του Hindu Kush

Αναζητώντας σε ποιο βουνό θα πάω το καλοκαίρι, μου ήρθε ένα mail από τον φίλο μου Θεόδωρο, ότι ο Νίκος ετοιμάζει αποστολή στο Hindu Kush: «Μαζί με εσένα θα είμαστε εφτά». Ήθελα πολύ μία τέτοιου στυλ αποστολή: μεγάλο υψόμετρο, πολλές μέρες στο βουνό, άγνωστο πεδίο και έτσι δέχτηκα χωρίς δεύτερη σκέψη. Τελικά, λόγω της κακής πολιτικής κατάστασης που επικρατούσε στο Πακιστάν και της μεγάλης διάρκειας της αποστολής, μείναμε μόνο τρεις, ο Νίκος Κρούπης, ο Θεόδωρος Χριστόπουλος και εγώ. Η ομάδα μικρή αλλά τα έχει όλα, τον Νίκο, ο οποίος έχει κάνει πολλές τέτοιου είδους αποστολές και γνώριζε καλά την ευρύτερη περιοχή, τον Θόδωρο, ο οποίος σαν βοηθός εκπαιδευτή ήξερε καλά τεχνικές στο βουνό και είναι και φωτογράφος και εγώ, που σαν νέος ορειβάτης είμαι πολύ φιλόδοξος.

Η κορυφή Raghshur με υψόμετρο 6.089μ. είναι μία από τις απάτητες κορυφές του Hindu Kush, βρίσκεται στο βορειοδυτικό Πακιστάν κοντά στο όρος Tirich Mir που είναι και το ψηλότερο στην οροσειρά. Το Raghshur είναι μία πυραμίδα και απαιτεί αναρρίχηση από τα 4.800μ. και πάνω. Η σημαντικότερη αποστολή στο βουνό είναι των Ιταλών το 1974, που έφτασαν μέχρι τα 5.400μ. Ο στόχος της αποστολής ήταν να βρεθεί μία νέα διαδρομή, που θα μας οδηγούσε στην κορυφή με βάση αυτή που ακολούθησαν οι Ιταλοί, και παράλληλα να εξερευνηθεί η περιοχή για την αποστολή μεγαλύτερων ομάδων σε ψηλότερες κορυφές της οροσειράς. Επίσης θα αποτελούσε έναυσμα για επόμενες αποστολές σε μια από τις πιο ανεξερευνήτες περιοχές του πλανήτη.

Έτσι, μετά από τη σχετική προετοιμασία στον Όλυμπο βρισκόμαστε στις 27/7/2009 στο Ελ.Βενιζέλος και περιμένουμε την πτήση για Ισλαμαμπάντ μέσω Μπαχρέιν. Φτάνοντας στο Ισλαμαμπάντ το πολιτισμικό σοκ που με περιμένει με κάνει να θέλω να πάρω το πρώτο αεροπλάνο για οπουδήποτε αλλού. Τι δουλειά έχω εγώ στο Πακιστάν καλοκαιριάτικα, έπρεπε να ήμουν Μύ-

κονο, Σκιάθο, Ποσειδί βρε αδερφέ, όπως κάνουν όλοι οι λογικοί άνθρωποι. Την επόμενη μέρα είχαμε πτήση από Ισλαμαμπάντ για Τσιτράλ. Εκεί, βλέποντας τον τεράστιο ορεινό όγκο του Tirich Mir, το πολιτισμικό σοκ κάνει στην άκρη και η ανάγκη για ορειβασία γίνεται εντονότερη. Τακτοποιώντας τα γραφειοκρατικά ζητήματα στην αστυνομία ξεκινήσαμε οδικώς για το Σαγκρούμ, το τελευταίο χωριό πριν αρχίσει το trekking. Η διαδρομή με το jeep ήταν από μόνη της μία περιπέτεια, 150 χιλιόμετρα από τα οποία τα 70 στενός χωματόδρομος με γκρεμό στην άκρη, που πολλές φορές χωρούσε με το ζόρι ένα αυτοκίνητο. Μετά από 7-8 ώρες φτάσαμε στο Σαγκρούμ, το οποίο με τα ευρωπαϊκά δεδομένα είναι 80 χρόνια πίσω: οι κάτοικοι ζουν σε καλύβες και μαγειρεύουν στη φωτιά. Εκεί γίναμε το αξιοθέατο της ημέρας, γιατί πλέον οι αποστολές στην περιοχή δεν είναι τόσο συχνό φαινόμενο. Αφού οργανώσαμε τα φορτία των πόρτερς και τα σακίδια μας φάγαμε ένα πλούσιο γεύμα, γνωρίζοντας καλά ότι από αύριο κομμένα αυτά, ρύζι και ξερή τσαπάτι. Κοιμηθήκαμε σε μία αυλή σε υψόμετρο 2.917μ. (χμ! κάτι μου θυμίζει αυτό) μπαίναμε σιγά σιγά στους ρυθμούς του βουνού.





Το πρωί ξεκίνησε το trekking, οι τρεις μας, οι έντεκα πόρτερς, ο μάγειρας μας Abdul Khaliq και ο Rontsiru, το μικρό κατσικάκι που θα ανέβαινε στη κατασκήνωση βάσης για να φαγωθεί στις μέρες ξεκούρασης. Οι πόρτερς ήταν πολύ δυνατοί άνθρωποι λόγω της δύσκολης καθημερινότητάς τους. Η πρώτη ημέρα του trekking διάρρηξε 13 ώρες μαζί με τις στάσεις και από τα 2.917μ. στα 3.700μ. περίπου. Τη δεύτερη ημέρα από τα 3.700μ. στα 4.450μ. όπου στήθηκε η κατασκήνωση βάσης. Εκεί θα μέναμε οι τρεις μας, ο μάγειρας και το κατσικάκι, οι πόρτερς γύρισαν πίσω. Το trekking αποδείχτηκε ζόρικο, περιλαμβάνοντας κομμάτια αναρρίχησης 2 βαθμού. Η κατασκήνωση βάσης αποτελούνταν από δύο μεγάλα αντίσκηνα για εμάς ένα μικρό για τον μάγειρα και ένα μεγάλο για κουζίνα, και στήθηκε στο ιδανικότερο σημείο: ένα ίσιο μέρος στο τέλος του παγετώνα, το οποίο μας παρείχε νερό μετά το μεσημέρι που ξεπάγωνε το ρυάκι και καλή οπτική γωνία για το βουνό.

Αφού ξεκουραστήκαμε από το trekking ξεκινήσαμε, καλά φορτωμένοι, για να οργανώσουμε την προωθημένη κατασκήνωση. Λίγος ύπνος στα 4.700μ. και νωρίς το πρωί μάζεμα το αντίσκηνο και ξεκινήσαμε για ψηλότερα. Μετά από δύο ώρες ανάβαση στον παγετώνα φτάσαμε στη βάση της παγωμένης ορθοπλαγιάς, όπου άρχισε η αναρρίχηση. Η κλίση μέχρι 65° αλλά με ένα τεράστιο σακίδιο και το οξυγόνο σχεδόν ανύπαρκτο φτάνοντας μετά από 8 ώρες στα 5.550μ., σε ένα μικρό πλατό, οι δυνάμεις μου είχαν τελειώσει. Είχα εξαντληθεί εντελώς, πρώτη φορά σε τόσο μεγάλο υψόμετρο. Εκεί στο μικρό πλατό στήθηκε η προωθημένη κατασκήνωση. Ένα βράδυ ύπνος για εγκλιματισμό και γρήγορα κάτω στη βάση για ξεκούραση. Κάτω μας περίμενε το κατσικάκι μαγειρεμένο, φτάνει πια ρύζι και νουντλς. Το κατσικάκι, αν και το είχα συμπαθήσει, ήταν το πιο νόστιμο φαγητό που έχω φάει. Οι μέρες ξεκούρασης στη βάση περιελάμβαναν φαγητό, πολύ ύπνο, τηλεφωνήματα στους δικούς μας,

μουσική και μάταιες προσπάθειες να κερδίσουμε τον Θόδωρο στο σκάκι. Μετά από τρεις μέρες ξεκούραση ανεβήκαμε στην προωθημένη κατασκήνωση χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα αυτή τη φορά, λόγω του εγκλιματισμού, και ξεκινήσαμε τις προσπάθειες για την κορυφή. Η κορυφή από εκείνο το σημείο φαινόταν πολύ δύσκολη, εκεί κατάλαβα γιατί υποχώρησαν οι Ιταλοί. Από την προωθημένη κατασκήνωση και πάνω η αναρρίχηση γινόταν σε μικτό πεδίο. Τελικά, μετά από αρκετές προσπάθειες, στα 5.700μ. εγκαταλείψαμε τις προσπάθειες εκεί, λόγω μεγάλων τεχνικών δυσκολιών. Αφήνοντας το καθιερωμένο σημείο για το κατόρθωμά μας και ένα κομμάτι του εγωισμού μας, μαζέψαμε τα πράγματά μας και κατεβήκαμε στη βάση.

Από τη βάση διήμερο trekking ως το Σαγκρούμ, από εκεί με το jeep ως το Τσιτράλ. Μια επίσκεψη στους Kalash, τους απόγονους του Μ. Αλεξάνδρου, να ξελαμπικάσουμε λίγο πριν φύγουμε, όπου μας φιλοξένησαν κάποιοι Έλληνες εθελοντές γιατροί. Από Τσιτράλ οδικώς αυτή τη φορά στο Ισλαμαμπάντ και μέσω Μπαχρέιν πίσω στη καπνισμένη από τις πυρκαγιές Αθήνα.

Κλείνοντας το κείμενο αυτό θέλω να ευχαριστήσω τους φίλους που μου δάνεισαν κάποια υλικά, τον ΕΟΣ Θεσσαλονίκης που με βοήθησε οικονομικά στην εκπαίδευση και στην υλοποίηση της αποστολής, τους φίλους συνορειβάτες που με βοήθησαν οικονομικά και νοερά κάνοντας το πάρτυ αποχαιρετισμού, και φυσικά την εταιρία FitnessWay που μας χορήγησε ηλεκτρολύτες, energy bars και energy gels, που χρειαστήκαμε για την αποστολή.

Γιάννης Κοβανίδης

Οι φωτογραφίες είναι ευγενική παραχώρηση του μέλους της αποστολής και μέλους της Ορειβατικής Λέσχης Θεσσαλονίκης, συνορειβάτη Θεόδωρου Χριστόπουλου. Θα θέλαμε να τον ευχαριστήσουμε θερμά για την καλοσύνη που είχε να μας τις παραχωρήσει.

Αναστασία Ηλιοπούλου

Η πρώτη
Ελληνίδα που
κατέκτησε την
κορυφή του Cho
Oyu και πέρασε
τα 8.201 μέτρα

Η Πέμπτη 24 Σεπτεμβρίου του 2009 είναι μια πολύ σημαντική ημερομηνία για την ελληνική ορειβατική οικογένεια. Ένα μέλος της, η Αναστασία Ηλιοπούλου, από τον Αθηναϊκό Ορειβατικό Σύλλογο, κατάφερε στα πλαίσια πολυεθνικής αποστολής να πατήσει την έκτη ψηλότερη κορυφή της γης.

Η ομάδα αποτελούμενη από Πολωνές, Γερμανούς, Σιγκαπουριανούς, Αμερικανούς, Νεπαλέζους, Θίβητιανούς και φυσικά την Αναστασία από την Ελλάδα είχε φτάσει στον προωθημένο καταυλισμό βάσης (Advanced Base Camp) στις 4 Σεπτεμβρίου και εκεί θα γινόταν αρχικά ο εγκλιματισμός και το δέσιμο της ομάδας καθώς και η δοκιμή-εξοικείωση με τον εξοπλισμό που απαιτείται για την ανάβαση. Περίμεναν εκεί μέχρι να βρεθεί και το κατάλληλο άνοιγμα του

καιρού και μόλις αυτό συνέβη το σχέδιο είχε ως ακολούθως:

21 Σεπτεμβρίου – Μετάβαση στον πρώτο σταθμό C1 (6.400 μέτρα υψόμετρο/ 20.992 πόδια)

22 Σεπτεμβρίου – Μετάβαση στο δεύτερο σταθμό C2 (7.100 μέτρα υψόμετρο/ 23.290 πόδια)

23 Σεπτεμβρίου – Μετάβαση στον τρίτο σταθμό C3 (7.450 μέτρα υψόμετρο/ 24.600 πόδια)

24 Σεπτεμβρίου – Ξύπνημα τα μεσάνυκτα και αναχώρηση στο σκοτάδι για την άφιξη στην κορυφή νωρίς το πρωί, μετά επιστροφή στο C2.

25 Σεπτεμβρίου – Επιστροφή στον καταυλισμό βάσης ABC.

Η πολυεθνική αποστολή αποτελούμενη από τους Greg Vernovage, Rafal Szczepanik, Renata Piszczek, James Davidson, Sandhosh Kumar, Mayk Schega, Αναστασία Ηλιοπούλου, Danuru



Sherpa, Mingma Tenjing Sherpa, Mingma Dorjee Sherpa, Ρεηό και Κηεju, κατάφερε να ολοκληρώσει με απόλυτη επιτυχία την επίτευξη των στόχων της μετά από 45 ημέρες επίπονης προσπάθειας. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στην Αναστασία Ηλιοπούλου, η οποία με πολύχρονη, μεθοδική εργασία και πολλή υπομονή, δεν κατάφερε απλώς να είναι η πρώτη Ελληνίδα που πέτυχε να κατακτήσει μια τόσο σημαντική κορυφή αλλά συνάμα και να αποτελέσει το πρότυπο για όλες τις συν-ορειβάτισσες στη χώρα μας, θέτοντας τον πήχη πολύ ψηλά. Εμείς θα ευχηθούμε καλές αναβάσεις και ασφαλείς επιστροφές στην ίδια και θα ελπίζουμε ότι τέτοιες προσπάθειες αξίζουν να υποστηρίζονται στο μέλλον από χορηγούς ως υγιή πρότυπα.

Βασίλειος Αλεξάνδρου



Η κορυφή Cho Oyu

Το Cho Oyu ή Qowowuyag στα Νεπαλέζικα, κατακτήθηκε πρώτη φορά στις 19 Οκτωβρίου του 1954 από τους Αυστριακούς Herbert Tichy, Joseph Jochler και τον Νεπαλέζο Pasang Dawa Lama. Είναι 20 χλμ. Δυτικά του Έβερεστ και το υψόμετρό του είναι 8.201 μέτρα. Η πρώτη αναγνώριση της βορειοδυτικής του πλευράς έγινε από τον Έντμουντ Χίλαρι.

Ο Reinhold Messner πετυχαίνει να ανέβει με την τέταρτη προσπάθεια το 1983, ενώ οι γυναίκες που τα κατάφεραν είναι οι Dina Sterbona και Vera Komarkova το 1984.

Αν και θεωρείται από ορισμένους η πιο εύκολη κορυφή πάνω από τα 8.000 μέτρα, έως σήμερα σε 2.700 επιτυχημένες προσπάθειες κατάκτησης της κορυφής, έχει στοιχίσει τη ζωή για πάνω από 41 ορειβάτες. Μεταξύ αυτών και ο Χρήστος Μπαρούχας το 2003 κατά την κατάβαση στα πλαίσια της προετοιμασίας για το Έβερεστ.



Επιχείρηση σκοινοσυντροφιά (ή αλλιώς: και το πάρτι τώρα αρχίζει.)

Δεν πάει πολύς καιρός από τότε που τελειώσαμε τη σχολή αναρρίχησης. Για την ακρίβεια έχουν περάσει μόλις λίγες ώρες από το τελευταίο μάθημα στο Σιδηρόκαστρο. Και να...όλοι μαζεμένοι σε μία καφετέρια του χωριού. Ο δάσκαλος Λάζαρος, ο αγαπημένος μας Έκτορας, η Χαρούλα, ο Σταύρος, ο Λεωνίδας, ο Ψηλός (ο Χρήστος), όλοι, όλοι! Εδώ στην παρέα φυσικά και οι παλιοί, ο Άρης και ο Κωνσταντίνος, οι climbing junkies! Τα πρόσωπα γύρω μου είναι αναψοκοκκινισμένα, τα μάτια γυαλίζουν από μία περίεργη έξαψη. Τους κοιτώ και αναρωτιέμαι, είναι η αδρεναλίνη που τα κάνει όλα αυτά; Η επαφή με την φύση; Οι μύες που καίνε από την υπερπροσπάθεια; Νομίζω ότι τελικά όλα αυτά τα προκαλεί η σκοινοσυντροφιά. Ξεκινήσαμε κάπου μέσα στον Οκτώβρη. Δειλά, μαζεμένα. Άγνωστοι μεταξύ αγνώστων...ε και; Από την πρώτη ώρα στο Ρετζίκι άρχισαν τα γέλια, οι ματιές γεμάτες κατανόηση, οι αδέξιες κινήσεις πάνω στο βράχο. Ο πάγος έλιωσε ανεπιστρεπτή. Πώς αλλιώς θα μπορούσε να γίνει άλλωστε...

Εσείς ξέρετε τι αγωνία έχει το «σοποτάρισμα», όταν σκαρφαλώνει ο σκοινοσύντροφός σου στα μπούλντερ και εσύ είσαι από κάτω και ζυγίζεις κάθε του κίνηση; Άσε που μπορεί να φας και καμία στάλα ιδρώτα στο πρόσωπο!

Ακολούθησαν τα σκαρφαλώματα με σκοινί. Αν περνούσε κανείς από κάτω θα νόμιζε ότι έβλεπε ένα τσούρμο κουτσούβελα, όταν για πρώτη φορά τα αμολάνε στην παιδική χαρά!... Πάντα βέβαια υπό το άγριο βλέμμα των εκπαιδευτών μας! Λάζαρε, είσαι εδώ; Αναπάντητη!

Τα επόμενα Σαββατοκύριακα επισκεφθήκαμε τα επιβλητικά Μετέωρα. Μετεωρίτες αναρριχητές ή αναρριχητές σαν Μετεωρίτες; Όπως και να 'χει το ύψος, η μαγεία του βράχου, η δύναμη που έδειξε κάθε μικρό πετραδάκι στο να μας σηκώσει λίγο πιο ψηλά, δεν άφησε κανέναν ανεπηρέαστο.

Μετά από κάθε μάθημα, όταν γυρίζαμε πίσω στο κάμπινγκ όπου μέναμε, νομίζω ότι ο κάθε ένας από εμάς είχε ψηλώσει λίγα εκατοστά παραπάνω. Όλο παλέψαμε με τους φόβους μας και τα κατα-



φέραμε. Ναι, οκ... Θα πείτε ότι δεν κατακτήσαμε και το Έβερεστ, αλλά κάθε στόχος που πραγματοποιείται δεν είναι και ένα μικρό Έβερεστ; Τα βράδια η σκoiνοσυντροφία μας έδενε και έσφιγγε άλλους «κόμπους». Νοητούς, εσωτερικούς... Πειράγματα, γέλια, και να διηγούμαστε ξανά και ξανά τι έγινε στα σκαρφαλώματα μας. Λες και δεν ήμασταν όλοι παρόντες, λες και δεν κρατούσαμε ο ένας τον άλλον. Αλλά να, είναι ωραία τελικά να μοιράζεσαι... Ένα σκoiνί, ένα ρελέ, ακόμα και ένα ταψάκι σιροπιαστά που έφερε η Δημητρούλα μας, να μας κεράσει για τη γιορτή της.

Όσο για τη μουσική επένδυση της νύχτας, αυτό το ανέλαβε η κιθάρα του καλλιτέχνη μας, του Χρήστου. Η νύστα, επακόλουθο της ημερήσιας κούρασης μας, δεν άργησε να έρθει. Οι επιλογές ήταν δύο, για τους θαρραλέους ύπνος έξω πάνω στα ξύλινα τραπέζια του κάμπινγκ και για του υπολοίπους τα τροχόσπιτα. Βροχή, υγρασία και

το σομπάκι της Αναστασίας να καίει στο φουλ! Δεθήκαμε με όλα τα παιδιά από την πρώτη στιγμή. Αναρωτιέμαι αν αυτό είναι συνέπεια και επακόλουθο του δεσίματος με το σκoiνί. Ήδη έχουμε οργανωθεί οι πιο πολλοί με δικά μας υλικά. Ήδη έχει βγει πρόγραμμα πού θα σκαρφαλώσουμε τα επόμενα Σαββατοκύριακα. Σιδηρόκαστρο, Μετέωρα. Μάθαμε πολλά για κόμπους, για πεδιά, για караμπίνερ. Ήρθαμε τόσο κοντά στο βράχο, στην φύση. Εκτιμήσαμε την αξία και της παραμικρής πετρούλας. Ακούσαμε την καρδιά μας να χτυπάει δυνατά. Νιώσαμε τα πόδια μας να τρέμουν από την κούραση. Πέσαμε, σηκωθήκαμε και μετά ξαναπέσαμε. «Κράτα γερά το σκoiνί γιατρέ! Πέφτω!». Αντιμετωπίσαμε τους φόβους μας και δείξαμε εμπιστοσύνη. Και αυτό που έμεινε τελικά είναι η σκoiνοσυντροφία μας.

Η σχολή τελείωσε μόλις σήμερα. Το πάρτι όμως μόλις τώρα αρχίζει...

Σοφούλα Πανά



ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΘΕΜΕΛΗΣ
 ΟΠΤΙΚΟΣ - ΟΠΤΟΜΕΤΡΗΣ
 Πτυχιούχος οπτομέτρης University of Bradford, UK
 Πτυχιούχος οπτικός ΤΕΙ Αθηνών

Γρ. Λαμπράκη 101, Α. Τούμπα, τηλ. 2310/953432
 Καβάφη 12 & 25ης Μαρτίου, Ν. Ευκαρπία, τηλ. 2310/808343



Διακήρυξη του Τυρόλου

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

Άρθρο 1. Η Ατομική Ευθύνη

Οι ορειβάτες και οι αναρριχητές ασκούν το άθλημά τους κάτω από συνθήκες όπου υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος και η εξωτερική βοήθεια μπορεί να μην είναι διαθέσιμη. Με αυτό κατά νου ασκούν τη δραστηριότητα τους αυτή με δική τους ευθύνη και είναι υπόλογοι για την ασφάλειά τους. Οι ενέργειες των ατόμων δεν θα πρέπει να θέτουν σε κίνδυνο τους γύρω τους ούτε και το περιβάλλον.

1. Επιλέγουμε τους στόχους μας σύμφωνα με τις δικές μας πραγματικές ικανότητες ή εκείνες της ομάδας μας και ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στο βουνό. Η αναβολή της ανάβασης αποτελεί επίσης έγκυρη επιλογή.
2. Διασφαλίζουμε ότι έχουμε την κατάλληλη εκπαίδευση για το στόχο μας, ότι έχουμε σχεδιάσει την ανάβαση και το ταξίδι μας προσεκτικά και έχουμε κάνει τις απαραίτητες προετοιμασίες.
3. Διασφαλίζουμε ότι είμαστε κατάλληλα εξοπλισμένοι σε κάθε εξόρμηση και ότι γνωρίζουμε πως να χρησιμοποιούμε τον εξοπλισμό μας.

Άρθρο 2. Το Ομαδικό Πνεύμα

Τα μέλη μιας ομάδας θα πρέπει να είναι έτοιμα να συμβιβαστούν, ώστε να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες όλης της ομάδας.

1. Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να μεριμνά και να αναλαμβάνει την ευθύνη για την ασφάλεια των υπολοίπων μελών της ομάδας του.
2. Κανένα μέλος της ομάδας δεν πρέπει να εγκαταλείπεται μόνο του πίσω, εάν αυτό θέτει σε κίνδυνο την καλή κατάσταση της υγείας του.

Άρθρο 3. Αναρριχητική και ορειβατική κοινότητα

Οφείλουμε στα άτομα που συναντάμε στα βουνά και στα βράχια τον απαιτούμενο σεβασμό. Ακόμα και σε συνθήκες απομόνωσης και σε καταστάσεις ψυχικής έντασης θα πρέπει να φερόμαστε στους άλλους όπως ακριβώς θα θέλαμε να μας συμπεριφέρονται.

1. Κάνουμε ό,τι είναι δυνατόν για να μη θέσουμε σε κίνδυνο άλλους και τους προειδοποιούμε για τους πιθανούς κινδύνους.
2. Εξασφαλίζουμε ότι δεν γίνονται διακρίσεις εις βάρος κανενός μέλους της ομάδας μας.
3. Ως επισκέπτες, σεβόμαστε τους κανόνες που ισχύουν στην περιοχή.
4. Δεν εμποδίζουμε και δεν ενοχλούμε τους άλλους περισσότερο απ' ό,τι είναι απαραίτητο. Αφήνουμε τις ταχύτερες ομάδες να περάσουν. Δεν καταλαμβάνουμε διαδρομές που άλλοι περιμένουν να σκαφαλώσουν.
5. Οι εκθέσεις μας για τις αναρριχησεις θα πρέπει να αντικατοπτρίζουν πιστά και λεπτομερώς τα πραγματικά γεγονότα.



2017

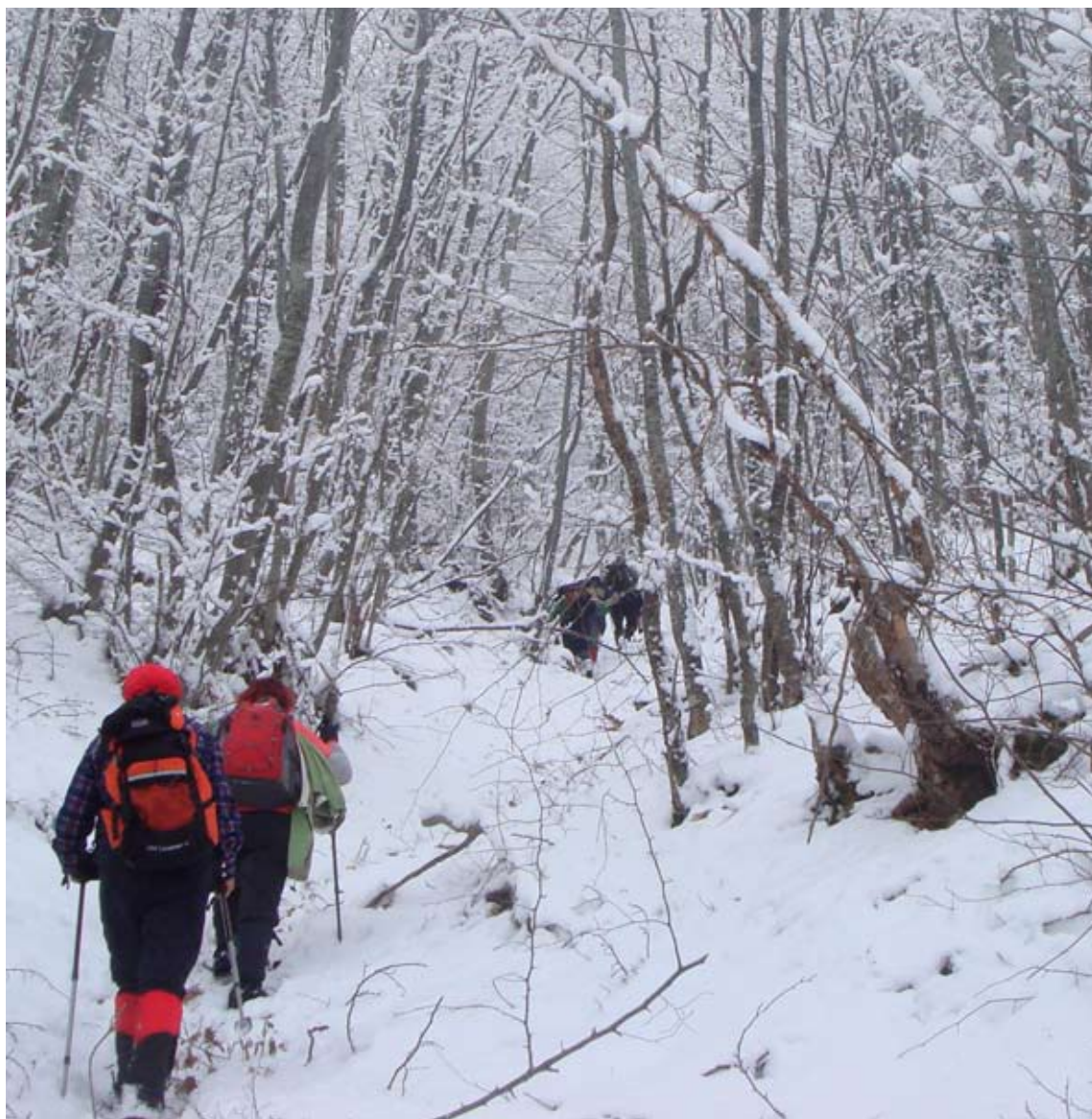
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
RUNNING

Αγάπιος Μπατής
Παπάφη 170
Θεσσαλονίκη
Tel./Fax: 2310 914 654
www.2017.gr

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



Πρόγραμμα αναβάσεων Ιανουάριος - Ιούνιος 2010



Ιανουάριος

10/01/2010 3-5 ΠΗΓΑΔΙΑ ΝΑΟΥΣΑ

Αρχηγοί: ΜΠΑΤΗΣ ΑΓΑΠΙΟΣ, ΚΑΡΑΤΖΑΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ



17/01/2010 ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ

Προφ. Ηλίας
Υψόμ. 2.524μ.
Ώρες πορείας 4.
Βαθμος δυσκολίας Α-Β
Τ.Ε.Ο.



24/01/2010 ΣΕΛΙ
Καταφυγιο ΕΟΣ
ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ Τ.Ε.Ο



31/01/2010 ΠΙΠΕΡΙΤΣΑ, από Αγ. Αθανάσιο
Υψόμ. 1.998μ.
Ώρες πορείας 5
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΠΑΝΑ
ΣΟΦΙΑ



Φεβρουάριος

07/02/2010 ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ

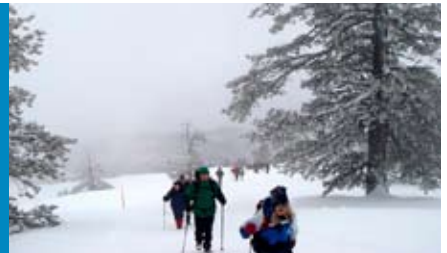
Υψόμ. 2.249μ.

Ώρες πορείας 5

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Θα γίνει και ορειβατικό σκί και πορεία στην κορυφή πρώτη ομάδα και δεύτερη ομάδα

Αρχηγοί: ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΛΕΞΗΣ,
ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ



**13-14-15/02/2010 ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ
ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ**

Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα

Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,
ΚΟΥΣΒΕΛΑΡΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ



**21/02/2010 ΠΕΤΡΟΣΤΡΟΥΓΚΑ, από
διασταύρωση**

Υψόμ. 1.935μ.

Ώρες πορείας 6

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΡΟΥΛΑ, ΚΑΡΑΤΖΑΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ



27-28/02/2010 ΤΡΙΓΓΙΑ

Υψόμ. 2.204μ.

Ώρες πορείας 6

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΡΟΥΛΑ, ΤΕΡΖΙΔΗΣ
ΤΑΣΟΣ



Μάρτιος

7/03/2010

ΤΙΤΑΡΟΣ

Αρχηγοί: ΜΠΑΤΗΣ ΑΓΑΠΙΟΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΥ
ΡΟΥΛΑ



14-15/03/2010

ΑΓΡΑΦΑ, κορ. ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ

Υψόμ. 2.152μ.

Διανυκτερευση σε καταφύγιο

Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, ΤΖΗΜΑΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ



21/03/2010 ΦΑΛΑΚΡΟ, Πρ. Ηλίας

Υψόμ. 2.232μ.

Ώρες πορείας 5

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: ΚΑΡΑΤΖΟΣ ΑΛΕΞΗΣ, ΚΟΝΤΡΑΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ



27-28/3/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ ΚΕΟΑΧ

ΑΓ. ΑΝΤΩΝΗΣ - ΣΧΟΛΕΙΟ - ΜΥΤΙΚΑΣ

χειμερινη πορεια για εμπειρα ατομα

Υψόμ. 2.917μ.

Ώρες πορείας 6

Βαθμός δυσκολίας Γ-Δ

Αρχηγοί: ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΛΕΞΗΣ,
ΚΟΝΤΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ



Απρίλιος

2-3-4-5/04/2010 ΠΑΣΧΑ
ΠΡΕΒΕΖΑ - ΑΧΕΡΩΝΤΑΣ - ΟΡΗ ΣΟΥΛΙΟΥ
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα
Αρχηγοί: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ



11/04/2010 ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ ΖΑΓΚΛΙΒΕΡΙ
(ΔΙΑΣΧΙΣΗ)
Ώρες πορείας 7
Βαθμός δυσκολίας Α
Αρχηγοί: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΚΟΝΤΡΑΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ



17-18/04/2010 ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ ΛΕΙΒΑΔΙΤΗ
(ΔΙΑΣΧΙΣΗ) ΤΟΞΟΤΕΣ - ΛΙΒΕΡΑ
-ΚΡΟΜΝΗΚΟ
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Αρχηγοί: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΚΑΡΑΤΖΑΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ



25/04/2010 ΚΙΣΣΑΒΟΣ πρ. Ηλίας, από
Καρίτσα
Υψόμ. 1.978 μ
Βαθμός δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΤΟΡΕΓΑΣ
ΒΑΣΙΛΗΣ



Μάιος

1-2/05/2010 ΚΟΜΟΤΗΝΗ, ΠΑΠΙΚΙΟ
Διανυκτέρευση στο καταφύγιο
Υψόμ. 1.483 μ.
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ,
ΤΟΡΕΓΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ



09/05/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ ΚΟΨΗ
ΓΟΜΑΡΟΣΤΑΛΙ
Αρχηγοί: ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ



16/05/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ, ΛΙΤΟΧΩΡΟ - κορ.
ΓΚΟΛΝΑ
Διάσχιση
Υψόμ. 1.020μ.
Αρχηγοί: ΜΠΟΥΡΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΙΛΕΚΗ
ΦΙΛΙΩ



22-23-24/05/2010 ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
ΣΜΟΛΙΚΑΣ
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα
Αρχηγοί: ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ



30/05/2010 ΦΑΡΑΓΓΙ ΕΝΙΠΠΕΑ (από
Πριόνια -Λιτόχωρο)
Ώρες πορείας 5.30
Βαθμός δυσκολίας Β
Αρχηγοί: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΠΑΝΑ
ΣΟΦΙΑ



Ιούνιος

5-6/06/2010 ΔΑΣΟΣ ΕΛΑΤΙΑΣ
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Αρχηγοί: ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ, ΚΑΡΑΤΖΟΣ
ΑΛΕΞΗΣ



**13/06/2010 ΟΛΥΜΠΟΣ ΚΟΚΚΙΝΟΠΛΟΣ -
ΠΡΙΟΝΙΑ**
Διάσχιση
Υψόμ. 1.160μ.
Βαθμος δυσκολίας Β-Γ
Αρχηγοί: ΤΖΗΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΚΑΡΑΤΖΑΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ



19-20/06/2010
27η ΒΟΣ ΚΙΛΚΙΣ-ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΜΠΕΛΕΣ
κορ. Παλιο Τριεθνές
Υψόμ. 1.474μ.
Βαθμός δυσκολίας Α-Β
Αρχηγός: ΤΕΟ



25-26-27/06/2010 ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ ΖΑΓΟΡΙ
Θα βγει αναλυτικό πρόγραμμα
Αρχηγός: ΤΣΙΑΛΙΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ,
ΚΟΥΣΒΕΛΑΡΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ



Υπόμνημα Οδηγίες

Σε κάθε εξόρμηση...

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

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

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

Στη διάρκεια της πορείας ο ρυθμός του

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

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

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

A

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

B

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

Γ

Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ

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



ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΞΕ ΘΕΡΜΗΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΟΣ



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ WIND



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ DEFILE



**ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ
ΧΩΡΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ / ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ
ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

14 (μαγικές) ημέρες στις Άλπεις

- Πάμε Άλπεις;
- Οκ, ήταν η απάντηση!
Δεν θέλαμε και πολύ για να ξεκινήσουμε. Πέταξε ο Έκτορας την ιδέα, την άρπαξε ο Παύλος κι εμένα μ' έβαλαν στο σάκο τους!
Εκείνο το βράδυ το αφήσαμε στο γενικό. Ένα άλλο βράδυ, λίγες μέρες πριν ξεκινήσουμε (και με την αμφιβολία ότι θα μεταφέρουμε το ταξίδι λίγο πιο πίσω λόγω έλλειψης διαβατηρίων), σ' ένα μπαλκόνι με μπύρες, είπαμε για Δολομίτες και Αυστρία... ίσως και Σλοβενία...;; Ε, πάμε και βλέπουμε! Αφού, λοιπόν, πήγαν όλα καλά με τα διαβατήρια ξεκινάμε για... τις κορυφές και τις ομορφιές.

27.07.09 – Ξεκινάμε απογευματάκι από Θεσσαλονίκη, οδικώς, με ισχυρές δόσεις καφέ. Περνάμε Σκόπια και Γιουγκοσλαβία.

28.07.09 – Οι πρωινές ώρες μας βρίσκουν στην Κροατία. Συνεχίζουμε για Σλοβενία όπου το τοπίο αρχίζει να αλλάζει. Όλα είναι τακτοποιημένα από δω και στο εξής. Το μάτι ξεκουράζεται από την ηρεμία του τοπίου. Ειβάλλεται στάση για καφέ, μικρό πρωινό και σύσκεψη για οργάνωση της πορείας πλεύσης. Θα ξεκινήσουμε από Αυστρία τελικά. Από Villach προς Spittal και στάση στη Lienz (και ουχί Linz) για πρόγνωση καιρού. Δεν είναι ιδιαίτερα καλά τα νέα για τον καιρό στην Αυστρία για τις επόμενες μέρες, οπότε...; Οπότε... πάμε Δολομίτες; Οκ! (αφού γευτήκαμε wurst, sauerkraut und bier, βεβαίως, βεβαίως!). Κατευθυνόμαστε στο πιο κοντινό camping της Β. Ιταλίας, στην Pustertal (κοιλάδα Πούστερ – είναι τρελοί αυτοί οι Ιταλοί!), στο Toblacher See, ένα πανέμορφο camping. Λίμνη, βουνό και δάσος! Ήρθε η ώρα για λίγη ξεκούραση...zzz.....



29.07.09 – Αρχίσαμε λάου λάου και τουριστικά με τον γύρο των Tre Cime di Lavaredo. Όπως έγραψε και ο Σταμάτης στο Εξώπολις 2, μία light πεζοπορία. Αλλά με πολύ επιβλητικό τοπίο. Και αρχίζουμε να παίρνουμε μία ιδέα για τη φιλοσοφία των κατοίκων και των ταξιδιωτών της ευρύτερης περιοχής... Κόσμος παντού, νέοι, γέροι και παιδιά! Είτε με τα πόδια, είτε με ποδήλατα, με τις οικογένειές τους, με κάτι θα ασχοληθούν. Είναι τρόπος ζωής εκεί. Η μέρα συνεχίζεται με Cortina και επιστροφή στο Toblach για ενοικίαση του απαραίτητου εξοπλισμού. Αύριο έχει Via Ferrata.

30.07.09 – Ένα γλυκύτατο πρωινό, με καθαρό ουρανό, καλά βουνά και λίγη αχλύ πάνω από τη λίμνη. Πρωινό και παίρνουμε το δρόμο για τη Via Ferrata Ettore Bovero al Col Rosa -η ferrata του Έκτορα! Ανεβαίνοντας συναντήσαμε Τσέχους, οικογένεια Ισπανών (με τους παππούδες τους!) και παρέα Αγγλίδων. Όσο πλησιάζαμε στη via ferrata η ανηφόρα γινόταν όλο και «καλύτερη». Ο Έκτορας φρόντισε να μας κάνει ένα μίνι σεμινάριο για την ανάβασή μας. Διστακτικά στην αρχή, αλλά μετά του πήραμε τον αέρα. Η πρώτη εμπειρία πολύ καλή για τους νέους. Η ferrata ικα-

νοποιητική και για τον παλιό, αφού το κατέληξε να σκαρφαλώνει! Μία (!) μπυρίτσα στο ξενοδοχείο στους πρόποδες του βουνού κι επιστροφή στη βάση μας για μαγείρεμα, more beer και ξεκούραση.

31.07.09 – Η μέρα ορίστηκε ως μέρα μετακόμισης. Θα φεύγαμε, θα πηγαίναμε αλλού. Είχε μιλήσει ο Έκτορας με την παρέα του Ανανάδη και θα πηγαίναμε να τους βρούμε στη Fornela, πιο πάνω από το χωριό Antermoia. Αφού περάσαμε από δύο στολίδια της Β. Ιταλίας, Bruneck και Brixen, ανεβήκαμε στα 1.515μ. για να βρούμε και την άλλη ελληνική παρέα. Τσιμπήσαμε λέγοντας τα νέα μας και τα επόμενά μας και στη συνέχεια ανεβήκαμε (οδικώς) στα 2.080μ., όπου γινόταν γιορτή, στην οποία αναβίωσαν το έθιμο του καψίματος των μαγισσών. Γινόταν κανονική αναπαράσταση με ψάθινο ομοίωμα, με ξυλόποδαρους, φωτιές και alpine horns! Συνεχίσαμε με μπύρες, μουσική και wurst στο μπαράκι των 2.080 μέτρων! Ήταν το μόνο βράδυ που μείναμε σε πανσιόν.

01.08.09 Εγερτήριο και ξεκινάμε για Peitlerkofler



στα 2.875μ. 2,5 ώρες ανάβαση από τα 2.000μ. με via ferrata στα τελευταία 100μ. Θεωρείται το πιο βόρειο κομμάτι των Δολομιτών. Ωραία πορεία με καλή ανάβαση. Εννοείται ότι έχει κόσμο κι εδώ. Δυστυχώς, όμως, έχει και συννεφιά, οπότε δεν είχαμε καλή θέα. Η κατάβαση διήρκεσε περίπου 1,5 ώρα, ίσως και λιγότερο. Και εννοείται ότι τιμήσαμε το μπαράκι στα 2.080μ. Επιστροφή στη Fornela και αναχώρηση για Corvara, όπου μείναμε στο camping Colfosco. Νοικιάσαμε εξοπλισμό για την επόμενη μέρα, μαγειρέψαμε και ...zzzz....

02.08.09 – Το πρόγραμμα για σήμερα έχει via ferrata Tridentina. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του κυρίου από το μαγαζάκι με τον εξοπλισμό η πιο δημοφιλής ferrata της περιοχής και πολύ ωραία. Το περπάτημα λίγο μέχρι να ξεκινήσει η ferrata. Διάρκεια 2 ώρες και σε ορισμένα σημεία λίγο ζόρικη. Είχε απ' όλα όμως. Και σκαλιά, και γέφυρα και σύρμα. Είχε και αρκετό κόσμο, τόσο ώστε να δημιουργείται και μπουτιλιάρισμα στα βράχια! Αλλά η ανάβαση παράλληλα με τον καταρράκτη μας αποζημίωσε. Όπως επίσης και το τοπίο, φτάνοντας στο καταφύγιο με τις κορυφές

τριγύρω και τη λίμνη στη μέση. Δυστυχώς, άρχισε να συννεφιάζει και κατεβήκαμε όλοι άρον άρον. Στην κατάβαση υπήρχε και η επιλογή της via ferrata, αλλά ήταν βατή και δεν χρειαζόταν τελικά. Συναντήσαμε και χιόνι. Κάποιοι το κατέβηκαν τσουλήθρα, εμείς πιο συντετοί το περπατήσαμε. Το βράδυ είχε βόλτα στην Corvara και Italian food σε παραδοσιακό κόκκινο καρό τραπέζομαντιλάκι.

03.08.09 – Η πρόβλεψη του καιρού δεν ήταν καλή, οπότε η μέρα ορίστηκε μέρα μετακόμισης. Πήραμε το δρόμο προς Bolzano, έχοντας στο νου μας να καταλήξουμε Αυστρία. Σταματήσαμε για μία μπυρίτσα, που εξαιτίας της βροχής έγινε και 2η με φαγητό...Αλλά εφόσον είδαμε ότι η βροχή δεν έχει σκοπό να σταματήσει, ξεκινήσαμε για Innsbruck. Μείναμε σε camping στο Völs, μια περιοχή λίγο έξω από το Innsbruck. Η βροχή συνέχιζε για τα καλά κι εμείς ανακαλύψαμε πόσο καλό ήταν το μπαράκι του camping, όπου, πέρα από τα ωραία ισπανόφωνα που ακούγαμε στην αρχή, καταλήξαμε να ακούμε σκυλάδικα αυστριακά! Τρελό κέφ! Συνέχισε να βρέχει μέχρι το ξημερώματα.



04.08.09 – Η σημερινή μέρα επίσης μουντή... Κάναμε μία βόλτα στο Innsbruck και αφού πήραμε νέα καλή (γιούχου) πρόγνωση κατευθυνθήκαμε προς Sölden για Wildspitze. Μείναμε στο camping του Sölden. Τα λόγια είναι περιττά. Βουνά τριγύρω και το ποτάμι δίπλα. Πολύ ζεστοί εσωτερικοί χώροι, με μικρή πίστα αναρρίχησης στη ρεσεψιόν. Και η περιοχή ενδείκνυται για πολλές δραστηριότητες –ορειβασία, αναρρίχηση, kayak, rafting, canyoning, ποδήλατο. Κοινή ομολογία: θα ξανάρθουμε περισσότερες μέρες εδώ! Βόλτα στην πόλη, τούρκικη κουζίνα σήμερα και ύπνος. Είχε λίγο κρυάκι...

05.08.09 – Ωραία μέρα ξεκινά. Με λίγο κρύο και πάλι, αλλά μόλις βγήκε ο ήλιος alles gut. Ο σημερινός στόχος το Breslauer Hütte (καταφύγιο στα 2.844μ.). Ξεκινήσαμε από το Vent στα 1.895μ., αφού κλείσαμε τρεις ύπνους στο κατα-

φύγιο. Καλή ανάβαση. Για τα πρώτα 400μ. μπορεί κάποιος εναλλακτικά να χρησιμοποιήσει τα τελεφερίκ που ξεκινούσαν από το Vent. Η θέα εκπληκτική στην ανάβαση, αλλά και στο καταφύγιο. Οι εικόνες διατηρούνται ζωντανές ακόμα. Ζεσταθήκαμε με σουπίτσες, κάναμε και μάθημα προσανατολισμού (Λάζαρε!), ταχτοποιηθήκαμε και κατεβήκαμε για απογευματινό – βραδινό. Το γνωστό μενού τριών πιάτων που προσφέρουν όλα τα καταφύγια! Σήμερα έχει ύπνο νωρίς, γιατί προβλέπεται νωρίς το εγεγέρτηριο.

06.08.09 – Πρωινό στις 5.00 και ξεκινάμε από τα 2.844μ. για την κορυφή του Wildspitze στα 3.774μ. Το δεύτερο ψηλότερο βουνό των Ötztal Alps, μετά το Grossglockner. Είχε και πάλι αρκετό κόσμο για την κορυφή. Άλλοι μόνοι τους κι άλλοι με οδηγούς. Εμείς με τον Έκτορα! Ξεκινήσαμε ελαφριά ντυμένοι, αλλά ανεβαίνοντας προ-





ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ
παραδοσιακός ξενώνας

Η Γουμένισσα, βορειοδυτικά της Θεσσαλονίκης, στη καρδιά της κεντρικής Μακεδονίας, δίπλα σε τόπους όμορφους και κρυφούς. Το Πάικο με τα όμορφα χωριά του, χαράσσεται από μονοπάτια μέσα από δάση Οξιάς και Καστανιάς, δασωμένο μέχρι σχεδόν την κορυφή του, Γκόλα Τσοούκα. Το τοπίο μοναδικό, οι λόφοι με τους αμπελώνες στους πρόποδες συνθέτουν εικόνες μοναδικές... εκεί, κοντά στην κεντρική Πλατεία της Γουμένισσας, βρίσκεται το φιλόξενο «Δημοσθένης», ζεστό, γνήσιο και φροντισμένο με αγάπη.

Γουμένισσα, Κιλκίς | 61300
Κουντουριώτου 17
t. +30 23430 41302
f. +30 23430 43371
dimos-ht@otenet.gr
www.dimoshotel.gr





σθέταμε (και ρούχα και κραμπόν και μποντριέ). Μετά από περίπου δώρο ανέβασμα άρχισαν και τα χιόνια. Μια καλή ανηφόρα με χιόνι και μικρή via ferrata για να περάσουμε σε χειμερινό τοπίο. Όλα άσπρα. Crevasses και ανηφόρα. Δεθήκαμε και... 3.774μ. Η θέα δεν περιγράφεται. Χιονισμένες κορυφές παντού –σαν ανάγλυφο. Κατεβαίνοντας συναντήσαμε μια κυρία 75 χρονών που ανέβαινε με μια παρέα όπως είχαν κάνει 25 χρόνια πριν! Η κατάβαση, όπως πάντα, πιο γρήγορη και το τοπίο αλλαγμένο. Τα χιόνια είτε είχαν λιώσει είτε είχαν αρχίσει να λιώνουν. Ξεκουραστήκαμε λίγο στο καταφύγιο και πήραμε το δρόμο της επιστροφής.

07.08.09 – Ετοιμασία το πρωί και on the road again...με κατεύθυνση το Arco (όπου είχε αντίστροφη μέτρηση για το παγκόσμιο πρωτάθλημα αναρρίχησης που θα γίνει εκεί το 2011 – εμπρός λοιπόν επίδοξοι αναρριχητές!). Πλησιάζοντας το τοπίο αλλάζει, γίνεται καθαρά ιταλικό. Αμπέλια παντού και διαφορετική αρχιτεκτονική. Το Arco πανέμορφο. Με βράχια γύρω γύρω και ωραίο κόσμο. Αρχίσαμε με έρευνα αγοράς στα μαγαζιά, δοκιμές κτλ... Και το βράδυ μουσικές στους δρόμους. Πετύχαμε ένα από τα τρία βράδια

του καλοκαιριού που έπαιζαν σε πολλές γωνιές της πόλης διάφορα συγκροτήματα. Παντού κόσμος, μπύρες, φαγητά και μουσική. Απολαυστική ατμόσφαιρα! Ευτυχώς αργά το βράδυ βρήκαμε και camping για διανυκτέρευση.

08.08.09 – Ψώνια και παίρνουμε σιγά σιγά το δρόμο της επιστροφής. Μικρή βόλτα στο Korper (ή αλλιώς Carodistria) στη Σλοβενία και διανυκτέρευση στο camping Belvedere της Izola. Όχι και τόσο καλό.

09.08.09 – Εγερτήριο, μάζεμα και Κροατία (στάση στη Rijeka για καφέ), Γιουγκοσλαβία, Σκόπια και Θεσσαλονίκη αργά το βράδυ.

Απολογισμός:

Διανυκτερεύσεις σε camping: 12, στο αυτοκίνητο: 1,5

Χιλιόμετρα: 4.000+.

Μπύρες: άπειρες!!!

ΝΕΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΤΟΠΙΑ ΚΑΙ ΗΡΕΜΙΑ ΨΥΧΗΣ: ΑΝΕΚΤΙΜΗΤΑ!

Άντε και στα επόμενα!

Ευαγγελία Μιαλούδη

Ιντερνετικά

Αποστολή στο όρος Raghshur...

<http://raghshur6089m.blogspot.com/>

Για την αποστολή στο Raghshur, που έγινε από τους Νικόλαο Κρούπη, Θεόδωρο Χριστόπουλο και Γιάννη Κοβανίδη, έχει δημιουργηθεί μια ιστοσελίδα από τον Θεόδωρο Χριστόπουλο. Εκεί μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για το αναλυτικό χρονοδιάγραμμα της αποστολής καθώς επίσης και πλούσιο φωτογραφικό υλικό με εντυπωσιακές εικόνες από το μακρινό Πακιστάν. Ένας ιστοτόπος που πρέπει να επισκεφθείτε.

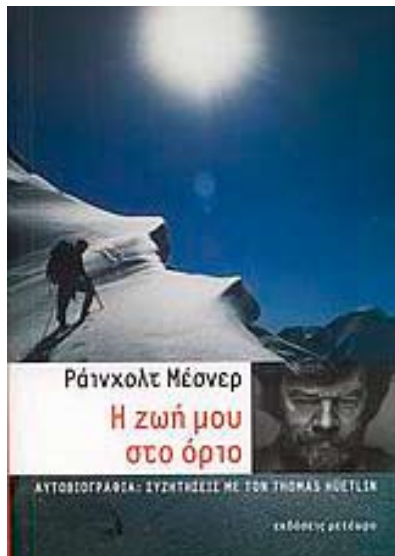
... αλλά και αποαιρετιστήριο πάρτι!

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά, όλα τα μέλη του συλλόγου που τίμησαν με την παρουσία τους το αποαιρετιστήριο πάρτι της αποστολής στο Raghshur. Τέτοιες ενέργειες μας αποδεικνύουν περίτρανα το γιατί μας αρέσει να είμαστε μέλη της μεγάλης ορειβατικής οικογένειας, όπως είναι ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, ενώ συνάμα ενισχύουν τους δεσμούς μεταξύ μας.

περί φύσεως
και διατροφής

Τρόφιμα βιολογικής καλλιέργειας
Οικολογικά προϊόντα

Γ. Λαμπράκη 158- Επιδάφρου 9 Α. Τούμπα
Τηλ. - Fax: 2310 948498
e-mail:StefanosKakamoukas@yahoo.gr



Η ζωή μου στο όριο

Αυτοβιογραφία: Συζητήσεις με τον Thomas Hüetlin

Του Reinhold Messner

Μετάφραση: Ανδρονίκη Μελετίδου

Εκδόσεις Μετέωρον, 2009

319 σελ., τιμή 16,72 €, ISBN 978-960-86646-3-0

Η φτωχή ελληνική ορειβατική βιβλιογραφία απέκτησε ένα ακόμα πολύ σημαντικό έργο. Στις σελίδες αυτού του βιβλίου αποτυπώνονται οι συζητήσεις του Thomas Hüetlin με τον κορυφαίο εν ζωή ορειβάτη Reinhold Messner. Έτσι μαθαίνουμε για το ξεκίνημά του, με τις πρώτες αναρριχήσεις στη γενέτειρά του στο Νότιο Τιρόλο, μέχρι την κατάκτηση των υψηλότερων κορυφών της γης, για τα ρεκόρ που εξαντλούσαν τα ανθρώπινα όρια καθώς και άλλα όχι και τόσο γνωστά στοιχεία από τη ζωή του μεγάλου ορειβάτη για τους αγώνες του μέσα στην κοινωνία. Τα βιβλία του Messner έχουν μεταφραστεί στις περισσότερες γλώσσες και έχουν γίνει best seller.

Βιβλίο

ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ

Καταφύγιο
Βωβούσα



www.katafigiovaliacalda.com



Βωβούσα Ζαγορίου Ιωαννίνων

Βωβούσα: Τηλ: 26560 22200, Ιωάννινα: Τηλ: 26510 29445,

Ι. Βραζιλιούλης, Κιν: 6977314779,

Κ. Γιαννούλης, Κιν: 6972403397

e-mail: info@katafigiovaliacalda.com

Περιβαλλοντική Κατασκήνωση 2010

για παιδιά 4ης Δημοτικού - 3ης Γυμνασίου

21-29 Ιουνίου / 12-20 Ιουλίου / 23-31 Ιουλίου

Πληροφορίες: Στέλιος Τσιαλίκης

Κιν: 6948904908, e-mail: steltsia@gmail.com

Κατάγματα

Το ώριμο ανθρώπινο σώμα έχει περίπου 206 οστά που χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες ανάλογα με το σχήμα τους. Μακριά, κοντά, πλατιά, με ραφή και σησαιοειδή. Τα μακριά έχουν μεγαλύτερο μήκος από ότι πλάτος, π.χ. το μηριαίο οστό, το βραχιόνιο οστό και η κερκίδα.

Τα κοντά οστά έχουν περίπου ίσο μήκος με πλάτος, π.χ. τα μετακάρπια και τα μετατάρσια οστά. Τα πλατιά οστά είναι συνήθως λεπτά και συμπαγή, π.χ. το στέρνο, οι πλευρές και η ωμοπλάτη. Τα οστά με ραφή βρίσκονται στο κρανίο και εντοπίζονται ανάμεσα στις ενώσεις των βασικών κρανιακών οστών. Τα σησαιοειδή οστά βρίσκονται μέσα σε τένοντες πάνω σε οστικές επιφάνειες. Το μεγαλύτερο σησαιοειδές είναι η επιγονατίδα.

Ο σκελετός ο οποίος δίνει σχήμα στο σώμα, επιτρέπει την κίνηση, προστατεύει τα ζωτικά εσωτερικά όργανα, παράγει ερυθρά αιμοσφαίρια, λειτουργεί σαν αποθήκη ασβεστίου, φωσφόρου και άλλων σημαντικών χημικών στοιχείων του οργανισμού.

Το κρανίο περιβάλλει τον εγκέφαλο. Η καρδιά, οι πνεύμονες, τα μεγάλα αγγεία περικλείονται στο θώρακα, το ήπαρ και ο σπλήνας προστατεύονται από τις κατώτερες θωρακικές πλευρές και ο νωτιαίος μυελός από το νωτιαίο σωλήνα που σχηματίζεται από τους σπονδύλους. Το άνω άκρο εκτείνεται από τον ώμο έως τα δάχτυλα και συντίθεται από το βραχίονα, το αντιβράχιο, τον

καρπό, το χέρι και τα δάχτυλα.

Ο βραχίονας εκτείνεται από τον ώμο έως τον αγκώνα, η πύελος προστατεύει τα ενδοπυελικά όργανα, ουροδόχο κύστη, έντερο και τα γυναικεία αναπαραγωγικά όργανα. Το κάτω άκρο αποτελείται από το μηρό, την κνήμη και τον άκρο πόδα. Οι αντίστοιχες αρθρώσεις είναι του ισχίου, του γόνατος και της ποδοκνημικής.

Τα οστά παρέχουν ένα πλαίσιο στο οποίο μύες και τένοντες προσφύονται.

Το οστό είναι ζωντανός οργανισμός που περιέχει νεύρα και λαμβάνει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά από το αγγειακό σύστημα. Γι' αυτό και επί κατάγματος ο πόνος και η αιμορραγία είναι σοβαρά.

Κάταγμα λέμε τη διακοπή της συνέχειας ενός οστού, η οποία συμβαίνει ως αποτέλεσμα συνήθως επίδρασης εξωτερικής βίας. Το κάταγμα μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε σημείο του οστού. Επειδή υπάρχουν πολλά οστά που μπορεί να τρωθούν, εμείς εδώ θα ασχοληθούμε με τα συνηθέστερα, που αφορούν την ενασχόληση με την πεζοπορία. Αυτά τα κατάγματα αφορούν συνήθως τα μακρά οστά των άνω και κάτω άκρων. Είναι το βραχιόνιο οστό, το αντιβράχιο, το μηριαίο οστό και η κνήμη. Τα κατάγματα ταξινομούνται σε ανοικτά και κλειστά. Υπάρχουν και υποκατηγορίες, όπως συντριπτικά, χλωρό ξύλου, παθολογικό κάταγμα, επιφυσίολυση.

Τα κλειστά κατάγματα είναι αυτά όπου το οστό σπάει, αλλά δεν κόπτεται η συνέχεια του δέρματος (το δέρμα μένει ανέπαφο). Τα ανοικτά κατάγματα είναι αυτά όπου διακόπτεται η συνέχεια του δέρματος. Συνήθως προκαλούνται από τις παρασχίδες του οστού που διαπερνούν το δέρμα, ή τη ρήξη του δέρματος από ένα αντικείμενο την ώρα του τραυματισμού. Η ρήξη του δέρματος από τις παρασχίδες είναι σύνθετος φαινόμενο και μπορεί να προκαλέσει σοβαρή αιμορραγία. Οι επιπλοκές των ανοικτών καταγμάτων περιλαμβάνουν εξωτερική αιμορραγία, περαιτέρω βλάβη των μυών και των νεύρων και μόλυνση των οστών. Το τραύμα και το οστό που προεξέ-



χει ποικίλλουν σε μέγεθος από μια μικρή διατομή του δέρματος μέχρι ένα εκτεταμένο έλλειμμα μαλακών μοριών.

Όπως είπαμε πιο πάνω, έχουμε στο άνω άκρο το βραχίονα και το αντιβράχιο που περιλαμβάνει την κερκίδα και την ωλήνη, στα κάτω άκρα το μηριαίο οστό την κνήμη και την περόνη.

Πολλές φορές η ενασχόλησή μας με το βουνό έχει ως αποτέλεσμα κάποια πτώση. Σε τέτοιες περιπτώσεις πιο ευάλωτα είναι τα άνω άκρα και συνήθως το αντιβράχιο (η κερκίδα και η ωλήνη). Σε πτώσεις από ύψος επιβαρύνονται τα κάτω άκρα.

Το μηριαίο οστό μπορεί να σπάσει σε πολλά σημεία ή να υποστεί συντριπτικό κάταγμα.

Κάθε περιοχή έχει πιθανότητα να χάσει αίμα με ρήξη των αγγείων από τις οστικές παρασχίδες που είναι εκτεθειμένες. Κάθε κάταγμα θα πρέπει να αντιμετωπίζεται εν τη γενέσει του ως σοβαρό, μέχρι να δούμε ότι δεν υπήρξε περαιτέρω βλάβη.

Σε κάθε άτομο που παραπονείται για μυοσκελετικό πόνο, η ύπαρξη κάποιας πτώσης δημιουργεί υποψία κατάγματος. Αν ένα η περισσότερα από τα παρακάτω σημεία εμφανίζονται, θα πρέπει να υποψιαστούμε κάταγμα.

ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ: Το μέλος πιθανόν να έχει βράχυνση, γωνίωση ή στροφή. Σε εξέταση για παραμόρφωση πρέπει πάντοτε να συγκρίνουμε το τραυματισμένο με το υγιές σκέλος.

ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ: Η ύπαρξη ευαισθησίας κατά την ψηλάφηση κατά μήκος του οστού στο σημείο του κατάγματος είναι η πιο αξιόπιστη ένδειξη.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ: Το σώμα έχει την τάση να προσπαθεί να αποσύρει το πάσχον τμήμα από οποιαδήποτε επαφή.

ΟΙΔΗΜΑ: Η ταχεία ανάπτυξη οιδήματος μετά από τραυματισμό, συνήθως αποτελεί ένδειξη αιμορραγίας από το σημείο του κατάγματος προς τα μαλακά μόρια.

ΜΩΛΩΠΕΣ: Τα κατάγματα σχεδόν πάντοτε συνοδεύονται από εκχυμώσεις των περίξ μαλακών μοριών. Μώλωπες βέβαια παρατηρούνται σε όλες τις κακώσεις και δεν αποτελούν ειδικά χαρακτηριστικά για τις κακώσεις των οστών και των αρθρώσεων.

ΚΡΙΓΜΟΣ: Γίνεται αντιληπτός όταν τα ανώμαλα πλέον άκρα του οστού τρίβονται μεταξύ τους.

ΠΑΡΑ ΦΥΣΗ ΚΙΝΗΣΗ: Η κίνηση σε ένα σημείο του μέλους που φυσιολογικά δεν συμβαίνει απο-

τελεί σημείο ενδεικτικό κατάγματος.

Εκτεθειμένα ΟΣΤΙΚΑ ΤΕΜΑΧΙΑ: Τα οστικά άκρα ενός διαμειμένου κατάγματος μπορεί να προεξέχουν διαμέσου του δέρματος ή να είναι ορατά στο βάθος του τραύματος.

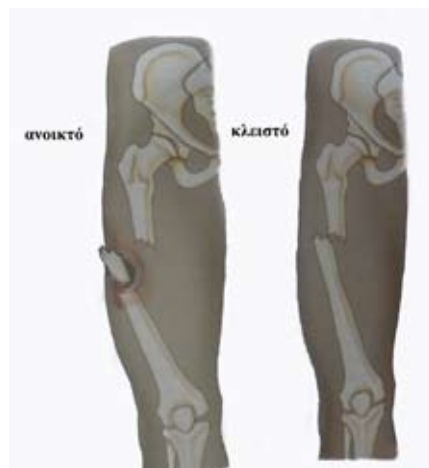
ΠΟΝΟΣ μαζί με ευαισθησία και εκχύμωση συχνά συμβαίνουν σε συνδυασμό σε κατάγματα.

Ο κριγμός και η παράδοση κίνηση συμβαίνουν μόνο όταν το μέλος κινείται ή κάνουμε χειρισμούς, οι οποίοι είναι ιδιαίτεροι επώδυνοι.

Όπως σε όλα τα κατάγματα, η άσκηση πίεσης και η ακινητοποίηση είναι σημαντικά για τον έλεγχο της αιμορραγίας (εάν υπάρχει ορατή). Το άκρο πρέπει να ακινητοποιείται, με όποιο μέσο έχουμε διαθέσιμο. Οι ακρονάρθηκες, για παράδειγμα, τοποθετούνται στο χέρι ή το πόδι, φουσκώνουν και το άκρο ακινητοποιείται. Έτσι περιορίζουμε την κίνηση του μέλους, προλαμβάνουμε μια ζημία που θα γινόταν εάν το μέλος κινούνταν ανεξέλεγκτα, περιορίζουμε τον πόνο και, εάν υπάρχει αιμορραγία, φουσκώνουμε παραπάνω και μέσω της πίεσης την επιβραδύνουμε. Θα πρέπει είτε με αυτό τον τρόπο είτε με ό,τι άλλο διαθέτουμε, να ακινητοποιήσουμε ένα μέλος που πονά, ανεξάρτητα από το αν είναι κάταγμα ή όχι. Μπορούμε με κομμάτια ξύλου, με ιμάντες, με ρούχα να τυλίξουμε και να προστατεύσουμε ένα μέλος από την άσκοπη κίνηση.

Υπάρχουν βεβαίως και τα εξαρθήματα και τα διαστρέμματα, που είναι καταστάσεις πιο ήπιες, όμως θα πρέπει πάντοτε να λαμβάνουμε τα κατάλληλα μέτρα αντιμετώπισης.

Αλέξης Καράτζος



Καλοκαίρι στα δασικά μονοπάτια της Βοβούσας

Η WWF, σε συνεργασία με την «Καλλιστώ» και την «Πίνδος περιβαλλοντική», εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα που αφορά στην προστασία των δασών, και συγκεκριμένα της περιοχής Βάλια Κάλντα, από πιθανές πυρκαγιές. Η έλλειψη πυροφυλάκων, εποχικών και μη, είναι ένα βασικό πρόβλημα για την κατάφυτη περιοχή. Έτσι, η παρουσία εθελοντών (θέλουμε να πιστεύουμε) ότι προλαμβάνει ή και αποτρέπει απόπειρες εμπρηστικών ενεργειών.

Στο πλαίσιο αυτής της δράσης, στις 26 Ιουλίου του 2009, άφησα πίσω μου τη ζέστη της πόλης, και ξεκίνησα για τα Γρεβενά. Εκεί, μαζί με άλλους εθελοντές, μας παρέλαβε το αυτοκίνητο της WWF για να μας μεταφέρει στο καταφύγιο της Βοβούσας, στο Ανατολικό Ζαγόρι. Το καθημερινό πρόγραμμα περιελάμβανε παρατήρηση από δύο κορυφές, τη Μόρφα και την Τσούκα Ρόσα. Δέκα άτομα συνολικά, μοιραζόμασταν καθημερινά στα δύο σημεία, εξοπλισμένοι με κυάλια, ασυρμάτους, και διάφορα εργαλεία, που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε για την κατάσβεση φωτιάς



χαμηλής έντασης και περιορισμένης έκτασης. Απαραίτητο συμπλήρωμα... σάντουιτς - κονσέρβες και διάφορα τσιμπολογήματα για το κολασιό μας.

Παράλληλα, κάποιοι από εμάς κάναμε περιπολίες σε δασικούς δρόμους, όπου απολαμβάναμε κυριολεκτικά ένα πανέμορφο δασικό τοπίο. Αυτοί οι δρόμοι, κάποιες φορές έβγαζαν σε κάποια χωριά, όπου δεν λέγαμε όχι και σε κανένα τσίπουρο!

Μέρος του προγράμματος, επίσης, ήταν ο καθαρισμός μονοπατιών μέσα στο δάσος. Μέ τσάπα ή φτυάρι καθαρίζαμε τα χόρτα που είχαν γεμίσει τα ήδη χαραγμένα μονοπάτια. Μην τρομάζετε! Το λεγόμενο «τσάπινγκ» δεν κρατούσε πάνω από μια-δύο ώρες. Το μόνο ενοχλητικό ήταν οι μύγες-ζουζούνια που επιτίθονταν στους «τσάπερς»!

Επιστροφή στο καταφύγιο γύρω στις 5.00. Μετά από ένα μπάνιο -κατ' επιλογήν, είτε στα ντους είτε στο ποτάμι-, ξεκουραζόμασταν και κατα τις 8.00 πέραμε θέση στο τραπέζι όλοι μαζί μια παρέα, για να φάμε το βραδινό μας. Η βραδιά συνεχιζόταν με κουβέντα, κρασί και τσίπουρα καθώς και με επιτραπέζια παιχνίδια. Το καταφύγιο άλλωστε προσφέρει ένα όμορφο ζεστό περιβάλλον, που δεν σου δημιουργεί την ανάγκη να πας κάπου αλλού για να περάσεις τη βραδιά σου. Ο προαύλιος χώρος με σκύλους, γάτες, χήνες, κότες (μέχρι και άλογα, που φέρνουν οι κατασκηνωτές), σου δίνει την αίσθηση ότι ζεις σε φάρμα. Είσαι σε φάρμα!

Δύο εβδομάδες μιας εμπειρίας που θα την πρότεινα σε όσους αγαπούν τη φύση, το βουνό και έχουν ανησυχίες που αφορούν στην προστασία του περιβάλλοντος. Το ίδιο πρόγραμμα υπάρχει και στην περιοχή του Γράμμου.

Δασοπροστασία και εθελοντισμός

Μία πρόσκληση – πρόκληση για δράση

Το δάσος και τα δασικά οικοσυστήματα παρέχουν τέτοια οφέλη, ώστε η ύπαρξη του δάσους είναι ουσιαστικά συνυφασμένη με τη ζωή του ανθρώπου πάνω στον πλανήτη. Οι πυρκαγιές αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που απειλούν τα δάση της χώρας μας, καταστρέφοντας κάθε χρόνο σημαντικά οικοσυστήματα και δασικές εκτάσεις.

Η καταπολέμηση των δασικών πυρκαγιών αποτελεί ένα εξειδικευμένο ζήτημα, το οποίο απαιτεί ειδικές γνώσεις και εκπαίδευση καθώς και άρτια οργάνωση. Γι' αυτούς τους λόγους άλλωστε η κύρια ευθύνη πρόληψης και καταστολής των πυρκαγιών ανήκει στο Πυροσβεστικό Σώμα και τη Δασική Υπηρεσία. Παρ' όλα αυτά κάθε πολίτης μπορεί να συνεισφέρει εθελοντικά μέσα από προσωπική δράση είτε σε συλλόγους και οργανώσεις, είτε σε τοπικές ομάδες πολιτικής προστασίας. Αρκούν απλές ενέργειες, που ξεκινούν από την άμεση αναφορά μιας πυρκαγιάς που μόλις ξεκίνησε ειδοποιώντας την πυροσβεστική, και καταλήγουν σε οργανωμένους συλλόγους εθελοντών για την προστασία των δασών.

Με τη συμμετοχή του ο πολίτης μπορεί να συνεισφέρει στην προστασία των δασών και του περιβάλλοντος. Να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των δασικών πυρκαγιών και στη διατήρηση του δάσους, το οποίο απολαμβάνει. Η συνεισφορά των εθελοντών μπορεί να βοηθήσει σε περιπολίες και ελέγχους κατά τις ημέρες υψηλού κινδύνου, στην πυροφύλαξη και την υποστήριξη των πυροσβεστικών δυνάμεων, αν χρειαστεί, καθώς επίσης και σε καθαρισμό δασών και μονοπατιών. Συμμετέχοντας στην πρόληψη και την κατα-

στολή ο καθένας μας, είτε ατομικά είτε οργανωμένα ως εθελοντής, μπορεί να συμβάλει στην προστασία και τη διατήρηση των δασών μας, ώστε να μην αφήσουμε μια έρημη χώρα στις επόμενες γενιές.

Η WWF Ελλάδος, σε συνεργασία με οργανώσεις και διαφόρους φορείς, οργανώνει κάθε καλοκαίρι προγράμματα πυροπροστασίας, ανοιχτά σε εθελοντές, στην περιοχή της Β. Πίνδου με έδρα τη Βοβούσα Ιωαννίνων.

Στέλιος Τσιαλίκης

Συνεργάτης WWF ΕΛΛΑΔΟΣ στη Β. Πίνδο.

Μέλος τεχνικής επιτροπής ορειβασίας του Ε.Ο.Σ. Θεσ/νίκης





Ποιότητα & γεύση
από το 1948



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:

- Τσιμισκή & Αριστοτέλους
- Αγ. Σοφίας & Ερμού
- Βασ. Όλγας & Δελφών
- Μητροπόλεως & Αγ. Σοφίας
- Πανοράματος & Χαλκιδικής, ΘΕΡΜΗ
- Καραολή Δημητρίου 79, ΕΥΟΣΜΟΣ
- 17ο χιλ. Ε.Ο. Θεσ/νίκης - Πολυγύρου, Ν. ΡΑΙΔΕΣΤΟΣ
- Mediterranean Cosmos, ΠΥΛΙΑ
- Σταθμός ΚΤΕΛ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Κατάστημα Αφορολογίτων Ειδών ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Παραδοσιακό Ζαχαροπλαστείο ΑΕΡΟΔΡΟΜΙΟ "ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ"
- Σιδηροδρομικός Σταθμός ΟΣΕ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΘΗΝΑ:

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

ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 2310 286.167
e-mail: info@terkenlis.gr, <http://www.terkenlis.gr>

