

εξώπολις

περιοδική έκδοση του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

ΙΟΥΛΙΟΣ 2008 / ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

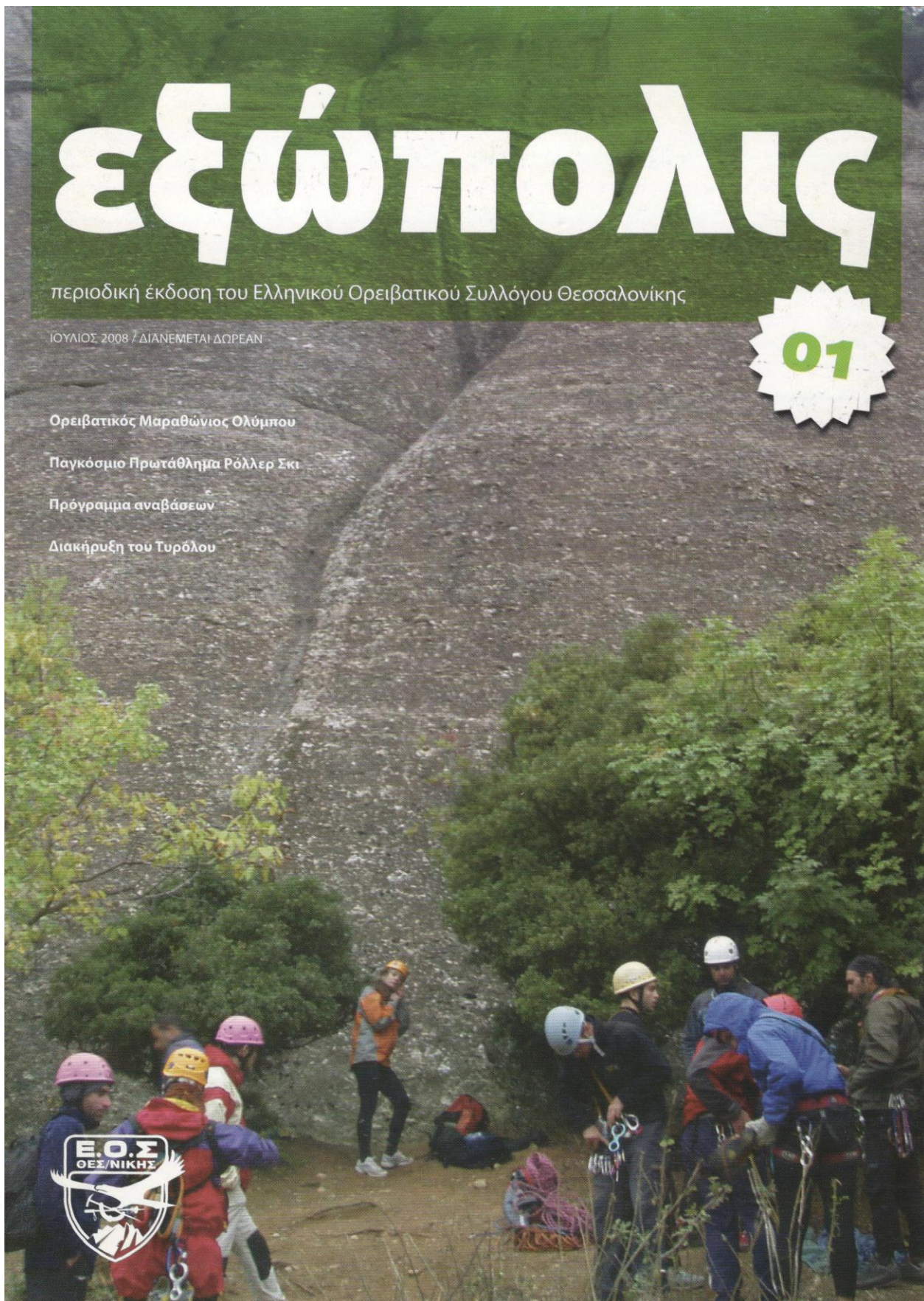
01

Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου

Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ρόλλερ Σκι

Πρόγραμμα αναβάσεων

Διακήρυξη του Τυρόλου



περιεχόμενα

Μικρό ιστορικό	3
Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου	4
Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ρόλλερ Σκι	6
Σχολή αναρρίχησης	8
Η χρονιά που πέρασε	9
Διακήρυξη του Τυρόλου	11
Το «παιχνίδι»... και οι κανόνες του	12
Πρόγραμμα αναβάσεων	13
Συμβουλές - εξοπλισμός	21
Ορειβατικό ημερολόγιο	26
Photo click!	29

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

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

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

editorial

Το επιθυμούσαμε χρόνια, το συζητούσαμε από καιρό, το ξεκινήσαμε, το ξαναφήσαμε.

Τελικά το είδαμε αποφασιστικά. Μια ανηφόρα είναι, είπαμε, θα τη βγάλουμε. Κι έτσι έγινε.

Μιλάμε για το εξάμηνο περιοδικό του ΕΟΣ. Που περιμένει τις προτάσεις, τις ιδέες, τα κείμενα και τις φωτογραφίες σας. Αλλά και τις προσωπικές εντυπώσεις και σκέψεις σας. Και που προσδοκά να μεγαλώσει και να ανέβει όπου έχει πατήσει το πόδι του ορειβάτη. Αυτό θα γίνει μόνο με τη συμμετοχή όλων μας.

Στο τεύχος αυτό θα βρείτε, εκτός από το πρόγραμμα των αναβάσεων στις κεντρικές σελίδες, ένα εισαγωγικό κείμενο για την ορειβασία, οδηγίες για νέους ορειβάτες και συμβουλές για τον ορειβατικό εξοπλισμό. Ακόμη τα νέα της σχολής αναρρίχησης, και τα σχετικά με τις δύο μεγάλες διοργανώσεις του συλλόγου μας: τον Ορειβατικό Μαραθώνιο του Ολύμπου και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του Roller Ski. Τέλος το πρώτο μέρος της Διακήρυξης του Τυρόλου, που θα δημοσιευθεί σε συνέχειες. Τη στήλη «Ορειβατικό Ημερολόγιο» εγκαινιάζει ένα κείμενο του Βασίλη Μπούρα, ενώ οι σελίδες photo click! φιλοξενούν ό,τι αποτύπωσε η κάμερα στις αναβάσεις μας.

Η συνέχεια δική σας...

εξώπολις
τεύχος 01/Ιούλιος 2008

Συντακτική επιτροπή
Στέλιος Τσιαλίκης
Γιώργος Μούτσιος
Βασίλης Αλεξάνδρου
Τασούλα Κυριακίδου

Σχεδιασμός: Echo Design

**Ελληνικός Ορειβατικός
Σύλλογος Θεσσαλονίκης**

Μέλος της Ελληνικής
Ομοσπονδίας Ορειβάσις
και Αναρρίχησης
(Ε.Ο.Ο.Α.)
Μέλος της Ελληνικής
Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας
(Ε.Ο.Χ.)

Καρόλου Ντήλ 19
546 23 Θεσσαλονίκη
Ωρες 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

e-mail
info@eosthessalonikis.gr

Ιστοσελίδα
www.eosthessalonikis.gr

Τα ενυπόγραφα κείμενα
δεν εκφράζουν πάντοτε
τις απόψεις του συλλόγου.

**Τηλέφωνα καταφυγίων
του ΕΟΣ Θεσσαλονίκης**

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

Μικρό ιστορικό

Η αγάπη και ο σεβασμός για τη φύση και ιδιαίτερα το βουνό οδήγησαν το 1930 στη δημιουργία του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης από μια ομάδα ρομαντικών φυσιολατρών, που σκοπό είχαν να ανακαλύψουν τα μυστικά της και να νιώσουν το μεγαλείο της.

Σήμερα ο Ε.Ο.Σ.Θ, αριθμώντας γύρω στα 400 μέλη, διαθέτει αθλητικές ομάδες Ορειβασίας, Αναρρίχησης, Χιονοδρομίας, Χιονοσανίδας, καθώς και Ορειβατικής Χιονοδρομίας. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία του συλλόγου είναι εγγεγραμμένοι 100 αθλητές που συμμετέχουν σε πανελλήνιους και διεθνείς αγώνες. Με στόχο την αθλητική εκδήλωση ως μέσο έκφρασης του πολιτισμού, ο Ε.Ο.Σ.Θ στοχεύει στη σύσφιξη των σχέσεων των νέων και στην προώθηση του αθλητικού πνεύματος και του Ολυμπισμού και τη διοργάνωση διεθνών αγώνων.

Οι τρεις σημαντικότεροι είναι ο Διεθνής

Μαραθώνιος Δρόμος του Ολύμπου και το Μακεδονικό Κύπελλο Χιονοδρομίας, που είναι ενταγμένο στο επίσημο καλεντάρι της Διεθνούς Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας (FIS). Ειδικότερα φέτος ο σύλλογος έχει αναλάβει τη διοργάνωση του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Roller Ski, που θα διεξαχθεί στις 20 και 21 Σεπτεμβρίου.

Πέρα από τους παραπάνω αγώνες, διοργανώνει Σχολή Αναρρίχησης για αρχάριους, συστηματική προπόνηση της Χιονοδρομικής Ομάδας, καθώς και το Φυτώριο Αθλητικής Χιονοδρομίας.

Πιστεύουμε ότι συνεχίζουμε το όραμα των ιδρυτών του συλλόγου, διαδίδοντάς το όχι μόνο στους συμπολίτες μας, αλλά και σε ολόκληρη την Ελλάδα, επιτυγχάνοντας ταυτόχρονα και τη διεθνή αναγνώριση.



Φωτογραφία
Βασίλης Αλεξάνδρου

Ραντεβού στον Όλυμπο

Μία
ξεχωριστή
αθλητική
εκδήλωση

Ο ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΟΛΥΜΠΟΥ αποτελεί ξεχωριστή αθλητική εκδήλωση, γιατί πιστεύουμε ότι αποτελεί έναν από τους πιο αξιόλογους θεσμούς του Ορειβατικού αθλητισμού στη χώρα μας. Είναι μοναδικός στο είδος του αγώνα, καθώς αποτελεί ένα συνδυασμό του Κλασσικού ανωμάλου δρόμου και της Ορειβασίας, και κινείται στις πλαγιές του βουνού των θεών, το μυθικό Όλυμπο.

Η εκδήλωση αυτή ξεκίνησε για πρώτη φορά στην Ελλάδα από μια ιδέα του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης, το έτος 1986 και έχει καθιερωθεί να πραγματοποιείται από το σύλλογό μας κάθε χρόνο την πρώτη Κυριακή του Σεπτεμβρίου, έχοντας ήδη συμπληρώσει 22 χρόνια επιτυχημένης διοργάνωσης.

Φέτος ο ΕΟΣ Θεσσαλονίκης διοργανώνει τον 22ο Ορειβατικό Μαραθώνιο Δρόμο Ολύμπου. Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 7 Σεπτεμβρίου 2008. Η διαδρομή είναι 35,134 χμ και εξελίσσεται στις κορυφές και παρυφές του Ολύμπου.

Ο Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης διοργανώνει τον αγώνα αυτό επί 21 χρόνια, με σκοπό να συμβάλει στη διάδοση των αθλημάτων του βουνού, την ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού, τη σύσφιξη των σχέσεων των νέων ανθρώπων, καθώς και την ανάδειξη των ξεχωριστών φυσικών καλλονών του Ολύμπου.

Οι ενδιαφερόμενοι για περισσότερες πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής μπορούν να απευθύνονται στη γραμματεία του συλλόγου ή να ενημερώνονται από την ιστοσελίδα του.

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

Ο Ελληνικός Ορειβατικός σύλλογος Θεσσαλονίκης προκηρύσσει τον 22ο Ορειβατικό Μαραθώνιο Δρόμο Ολύμπου.

Τόπος Διεξαγωγής ΟΛΥΜΠΟΣ (Λιτόχωρο)

Ημερομηνία Κυριακή, 7 Σεπτεμβρίου 2008

Διαδρομή 35,134 χμ

Εκκίνηση ώρα 07:30 από το καταφύγιο «Δ. Μπουντόλας» (940μ)

Υψηλότερο σημείο διαδρομής «Οροπέδιο Μουσών» (2650 μ)

Τόπος Τερματισμού Λιτόχωρο (340 μ)

Όροι Συμμετοχής Βάσει Κανονισμού

Δικαίωμα συμμετοχής 15,00 ευρώ

Δηλώσεις συμμετοχής

Οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να συμπληρώσουν τη Δήλωση Συμμετοχής και τη Δήλωση Υγείας και να τα υποβάλλουν:

α) μέχρι την 1 Σεπτεμβρίου ως εξής:

Ταχυδρομικά ΕΟΣ Θεσσαλονίκης, Καρόλου Ντηλ 19, 546 23 Θεσσαλονίκη
με FAX 2310 240.889, 2310 267.282, 2310 278.288

με e-mail: info@eosthessalonikis.gr αναφέροντας το θέμα "Μαραθώνιος".

β) Να την παραδώσουν το Σάββατο 6 Σεπτεμβρίου το απόγευμα: 12:00-18:00 στη Γραμματεία του Αγώνα που θα εδρεύει στην Πλατεία του Λιτοχώρου
γ) στο Καταφύγιο του ΕΟΣ (Δ. Μπουντόλας) την Κυριακή 7/9 60 λεπτά ακριβώς πριν την έναρξη του αγώνα, δηλαδή έως τις 06:30

Ο Πρόεδρος Γιώργος Σμυρναίος

Ο Γεν. Γραμματέας Φαίδων Μαγγιώρης

Υπό την Αιγίδα Του Δήμου Λιτοχώρου και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης

22ος ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΟΛΥΜΠΙΟΥ

7 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2008



22nd
OLYMPUS MARATHON
MOUNTAINEERING RACE
Sep/07/2008



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ
ΚΑΙ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ (Ε.Ο.Ο.Α)

Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ρόλλερ Σκι

Στη Θεσσαλονίκη
το Σεπτέμβριο

Το άθλημα του Ρόλλερ Σκι το έκανε γνωστό στην Ελλάδα ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος της Θεσσαλονίκης για πρώτη φορά το έτος 1989 και το αγκάλιασε ο Δήμος Θεσσαλονίκης, εντάσσοντάς το από την επόμενη χρονιά στα ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ.

Στους αγώνες συμμετέχουν κάθε χρόνο αθλητές και αθλήτριες που προέρχονται από τις χώρες, Ρουμανία, Σερβία, FYROM, και φυσικά από τα σωματεία που καλλιεργούν το άθλημα όπως ΣΧΟ Βέροιας, ΕΟΣ Βόλου, ΕΟΣ Δράμας, ΕΟΣ Μετσόβου, ΕΟΣ Νάουσας, ΕΟΣ Ροδολίβους, Α.Σ. Αριστοτέλης, ΣΧΟ Φλώρινας.

Οι αθλητές του Ρόλλερ Σκι, ισορροπώντας πάνω στα τροχήλατα πέδιλα του σκι και με τη βοήθεια των μπαστουνιών του χειμερινού σκι, δίνουν τη δική τους μάχη, προσφέροντας έντονο συναγωνισμό και εντυπωσιακό θέαμα με την εκπληκτική αρμονία των κινήσεων που απαιτεί το αγώνισμα.





THESSALONIKI ALPINE & SKI CLUB



ALEXANDRIA WORLD CUP Roller Ski FIS Race



SEPTEMBER, 20-21 2008
THESSALONIKI-H E L L A S

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΔΗΜΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ

Σχολή Αναρρίχησης



Με επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι κύκλοι με μαθήματα της σχολής αναρρίχησης βράχου και χειμερινού βουνού που διοργάνωσε ο σύλλογός μας το περασμένο φθινόπωρο και το χειμώνα αντίστοιχα.

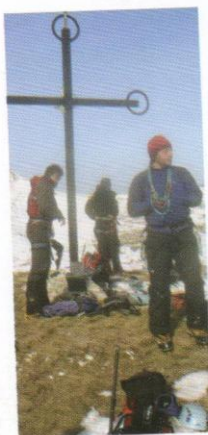
Η επόμενη σχολή του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης θα ξεκινήσει στις αρχές Οκτωβρίου 2008. Περιλαμβάνει δύο φάσεις: α) Σχολή Αναρρίχησης και β) Σχολή Χειμερινού Βουνού και πραγματοποιείται υπό την εποπτεία και διδασκαλία του εκπαιδευτή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης κ. Χρήστου Ανανιάδη.



Σύμφωνα με το νέο κανονισμό της Ομοσπονδίας μας η κάθε φάση θ' αποτελεί αυτοτελή σχολή. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν προαιρετικά να παρακολουθήσουν τη μία ή και τις δύο φάσεις της σχολής. Εκτός από τις παραπάνω δραστηριότητες οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν τους σκοπούς και τις δραστηριότητες του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης, ξεφεύγοντας από τη ρουτίνα της πόλης και κυρίως να έρθουν σε επαφή με τη φύση και τις ομορφιές της.

Το όλο πρόγραμμα βρίσκεται υπό την εποπτεία της Ε.Ο.Ο.Α & υπό την επιμέλεια και της Τεχνικής Επιτροπής Ορειβασίας του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης. Σε όσους παρακολουθούν με επιτυχία τη Σχολή, θα τους απονέμεται βεβαίωση της Ε.Ο.Ο.Α. Στη συνέχεια δίδεται η δυνατότητα της περαιτέρω εξέλιξης.

Αναλυτικό πρόγραμμα, εκδήλωση ενδιαφέροντος και ενημέρωση στα γραφεία του συλλόγου.



Η χρονιά που πέρασε

Ξεκινώντας τη θητεία μας στην Τεχνική Επιτροπή Ορειβασίας (ΤΕΟ) πριν από ένα περίπου χρόνο, μεταξύ άλλων θέσαμε τον παρακάτω στόχο: να δώσουμε τη δυνατότητα σε όσο το δυνατόν περισσότερο κόσμο να γνωρίσει το βουνό και να μάθει να κινείται σε αυτό με ασφάλεια.

Έτσι θα έπρεπε:

- να προγραμματίσουμε τις επόμενες αναβάσεις
- να τις εμπλουτίσουμε με νέες διαδρομές, ώστε να ανανεωθεί το ενδιαφέρον των παλαιότερων ορειβατών
- να οριστούν αρχηγοί ικανοί να οργανώσουν μία ανάβαση από τεχνική άποψη και παράλληλα να μπορούν να διαχειριστούν την επαφή με 40-50 άτομα, ή και περισσότερα ορισμένες φορές
- να παρέχουμε τα τεχνικά μέσα (λεωφορεία, ασυρμάτους, φαρμακεία, ορειβατικό εξοπλισμό) που θα διευκολύνει τις αναβάσεις
- να εκπαιδεύσουμε τους/τις αρχηγούς –αλλά και κάθε πρόθυμο ορειβάτη– στους κανόνες του βουνού και τη χρήση των τεχνικών μέσων
- και τέλος να γνωστοποιήσουμε το πρόγραμμα αναβάσεων μέσω έντυπης και ηλεκτρονικής μορφής.

Γιά να πετύχουμε τα παραπάνω συνεδριάσαμε 18 φορές, αντλήσαμε πληροφορίες από παλιούς και έμπειρους ορειβάτες, συνεργαστήκαμε με άλλους ορειβατικούς συλλόγους και φυσικά στηριχτήκαμε στην εμπειρία και τη δουλειά προηγούμενων ΤΕΟ.

Έτσι, το χρόνο που μας πέρασε πραγματοποιήσαμε 45 αναβάσεις, στις οποίες πήραν μέρος συνολικά 1615 άτομα. (κατά μέσο όρο 37 άτομα/ανάβαση). Το επίπεδο της οργάνωσης στις περισσότερες αναβάσεις κρίνεται ιδιαίτερα ικανοποιητικό, συνυπολογίζοντας ότι οργανώθηκαν και υποστηρίχτηκαν από μη επαγγελματίες. Επίσης υπήρχε η δυνατότητα επιλογής ανάμεσα

σε αναβάσεις εύκολες, δύσκολες, διασχίσεις, άλλες που συνδυάζαν κάποιο σπόρ ή αναβάσεις με πολιτιστικό και ιστορικό ενδιαφέρον.

Καθώς οι εξορμήσεις συνεχίζονται, θα ήθελα να θυμίσω ότι οι συνεδριάσεις της ΤΕΟ είναι ανοιχτές σε όλα τα μέλη του συλλόγου και είμαστε πρόθυμοι να ακούσουμε κάθε υπόδειξη ή ιδέα που θα τις βελτιώσει, αρκεί βέβαια αυτή να συνοδεύεται από σχέδιο πραγματοποίησης και ο εμπνευστής να είναι διαθέσιμος για την υλοποίησή της.

Τελειώνοντας θέλω να ευχαριστήσω όλους όσοι συμμετείχαν στις παραπάνω δραστηριότητες, τούς συνεργάτες μου στην ΤΕΟ, τη γραμματέα του συλλόγου μας καθώς και όλους όσοι ως αρχηγοί ή από κάποια άλλη θέση συνέβαλαν στην πραγματοποίησή τους.

Οδυσσεας Κεραμιτζής
Έφορος ορειβασίας



εξώπολις



ΡΟΜΠΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ

2ο χλμ. Ν.Ε.Ο. Θεσ/νίκης - Αθηνών
Τηλ. 2310 753000, 2310 789000

ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

ROBORENT
ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΕΣ ΜΙΣΘΩΣΕΙΣ &
ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ



προντίδα και κέρδος



**CITROËN
STATUS A.E.**

Επίσημος Διανομέας και Επισκευαστής Citroën
Τηλ.: 2310 950510 - 950511 - 950211



RENAULT

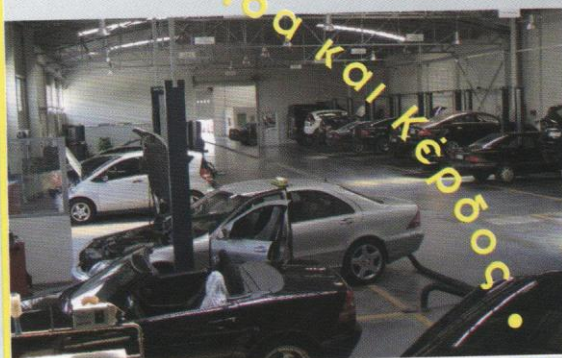
ROBOCAR

Επίσημος Διανομέας και Επισκευαστής RENAULT
Τηλ.: 2310 950560, 2310 440030



Πάθος μας
η απόλυτη ικανοποίηση του πελάτη!

Mercedes-Benz



ΡΟΜΠΟΠΟΥΛΟΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΣΗ Α.Ε.
Εξουσιοδοτημένος Επισκευαστής Mercedes-Benz
Τηλ.: 2310 753511



Κορυφαία εξυπηρέτηση & ποιότητα. Κορυφαία οργάνωση.
Κορυφαία σχέση εμπιστοσύνης. Κορυφαία τεχνογνωσία προσωπικού.
Για Κορυφαίο όφελος του πελάτη!

ROBOCAR - 5,5χλμ. Θεσσαλονίκης - Λαγκαδά
Τηλ.: 2310 683151, 2310 685220, Fax: 2310 684045

TITAN

Διακήρυξη του Τυρόλου* για την καλύτερη άσκηση των αθλημάτων του βουνού

Σε όλο τον κόσμο εκατομμύρια ανθρώπων ασκούν την ορειβασία και την αναρρίχηση. Σε άλλες χώρες τα αθλήματα του βουνού έχουν γίνει σημαντικός παράγοντας της καθημερινής ζωής.

Η διακήρυξη του Τυρόλου για την καλύτερη άσκηση των αθλημάτων βουνού, που εγκρίθηκε από το συνέδριο για το μέλλον των αθλημάτων βουνού στο Innsburg (αυστριακό Τυρόλο) στις 8 Σεπτεμβρίου 2002, περιλαμβάνει μια σειρά αξιών και αξιωμάτων, για να δοθεί κάποια καθοδήγηση στους λάτρεις των αθλημάτων βουνού.

Αυτά δεν αποτελούν κανόνες ή λεπτομερείς οδηγίες αλλά:

1. Ορίζουν τις σημαντικές βασικές αρχές αθλημάτων βουνού.
2. Περιέχουν αρχές και προδιαγραφές συμπεριφοράς.
3. Διατυπώνουν τα ηθικά κριτήρια για τη λήψη αποφάσεων σε αβέβαιες περιστάσεις.
4. Παρουσιάζουν τα ηθικά κριτήρια βάσει των οποίων το κοινό μπορεί να κρίνει τα αθλήματα βουνού.
5. Μυούν τους αρχάριους στις αξίες και στις ηθικές αρχές που διέπουν το άθλημά τους.

Στόχος της Διακήρυξης του Τυρόλου είναι να βοηθήσει στην πραγμάτωση του ενυπάρχοντος δυναμικού των αθλημάτων βουνού για αναψυχή και προσωπική ανάπτυξη καθώς και για προβολή της κοινωνικής ανάπτυξης, της κατανόησης διάφορων πολιτισμών και της περιβαλλοντικής συνείδησης.

Προς αυτή την κατεύθυνση η Διακήρυξη του Τυρόλου αντλεί από τους άγραφους κώδικες συμπεριφοράς και τις αξίες που ενυπάρχουν στο άθλημα και τους διευρύνει, για να

ανταποκριθούν στις ανάγκες της εποχής μας. Οι θεμελιώδεις αξίες στις οποίες στηρίζεται η Διακήρυξη του Τυρόλου, θεωρούν αληθές ότι όλοι όσοι ασχολούνται με τα αθλήματα βουνού παγκοσμίως – είτε είναι πεζοπόροι περιπατητές, είτε ορειβάτες, είτε οπαδοί της αθλητικής αναρρίχησης, αναζητούν να διευρύνουν τα όριά τους στα μεγάλα υψόμετρα.

Ακόμα και αν μερικές από τις βασικές αρχές συμπεριφοράς έχουν πρακτική αξία μόνο για μια μικρή ελίτ, πολλές από τις προτάσεις που διατυπώθηκαν στη Διακήρυξη του Τυρόλου απευθύνονται συνολικά στην οικογένεια των αθλημάτων του βουνού. Με αυτές τις προτάσεις ελπίζουμε ιδιαίτερα όλοι πως προσεγγίζουμε τους νέους, διότι αυτοί αποτελούν το μέλλον των αθλημάτων βουνού.

U.I.A.A. (ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ
ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ)
ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΒΟΥΝΟΥ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

* Το κείμενο της Διακήρυξης του Τυρόλου, λόγω της μεγάλης έκτασής του, θα δημοσιευθεί σε συνέχειες στο περιοδικό ...



Tsimiski, K. Dil 18 - Thessaloniki • Tel 2310233700

Το «παιχνίδι»... και οι κανόνες του

Η Ορειβασία, στην ευρύτερη σημασία της, είναι ένα «παιχνίδι» στην ορεινή φύση. Ένα παιχνίδι πολυδιάστατο, με πολλαπλές αξίες, από το οποίο κάθε ενεργητικός άνθρωπος μπορεί να αντλήσει δυνάμεις, να ασκηθεί, να δαμάσει τον εαυτό του, να απαλλαγεί από τα προβλήματα της καθημερινής ζωής, να ηρεμήσει, να γαληνέψει.

Στην ευρεία έννοια της ορειβασίας περιλαμβάνονται πολλές εκδηλώσεις: Απλοί περίπατοι και εκδρομές στην ορεινή φύση, αναβάσεις στο βουνό, αναρρίχηση σε βράχο και πάγο, χιονοδρομία, μέχρι και αθλήματα όπως η αναρρίχηση σε τεχνητή πίστα, πτήσεις με αετό και αλεξίπτωτο πλαγιάς, ποδηλασία στο βουνό, καγιάκ, ράφτινγκ κ.λπ.

Για τη θεωρητική εκπαίδευση του ορειβάτη υπάρχουν τα κατάλληλα ενημερωτικά έντυπα και φυλλάδια, ενώ για την πρακτική του εξάσκηση είναι απαραίτητο να παρακολουθήσει τις σχολές των ορειβατικών συλλόγων, στις οποίες διδάσκουν την ορειβασία πεπειραμένοι εκπαιδευτές.

Δεν υπάρχει καλύτερο σχολείο, πληρέστερη παιδεία και αποτελεσματικότερη άσκηση για το σώμα, το πνεύμα και τη ψυχή από το ορειβατικό παιχνίδι με τις φυσικές δυνάμεις των αιώνιων βουνών. Βέβαια στα κίνητρα που ωθούν τον άνθρωπο στο βουνό φωλιάζει πάντα και ο πόθος για περιπέτεια, η περιέργεια για το

άγνωστο και η επιδίωξη να γνωρίσει κανείς τα όρια του βαθύτερου ΕΓΩ μας. Γι' αυτό μια ανάβαση στο βουνό, πέρα από τη φυσική σωματική άσκηση που προσφέρει, διευρύνει και τον πνευματικό κόσμο του ορειβάτη.

Η ορειβασία προϋποθέτει υγεία και καλή φυσική κατάσταση. Οι δυνάμεις που καταναλώνονται σε μια ανάβαση είναι περίπου διπλάσιες από τις δυνάμεις που απαιτούνται όταν βαδίζουμε σε επίπεδο έδαφος. Σε περίπτωση που το υψόμετρο είναι πάνω από τα 2.500 μ., η ενέργεια που καταναλώνουμε πολλαπλασιάζεται. Γι' αυτό ο κάθε ορειβάτης πρέπει να γνωρίζει τα όρια των δυνατοτήτων του και να κινείται πάντα μόνο μέσα σ' αυτά.

Πρέπει όλοι μας να προσπαθήσουμε να ξυπνήσουμε στους νέους, και κυρίως στα παιδιά, την αγάπη για τη φύση και το βουνό, τη θέληση για την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, που με τόση μανία καταστρέφει ο άνθρωπος, και τέλος να τους διδάξουμε την ορειβασία. Αυτό το σκοπό άλλωστε υπηρετούν οι Ορειβατικοί Σύλλογοι.

Η γνώση και πρόγνωση του καιρού, η γνώση παροχής πρώτων βοηθειών, η διατροφή και ο σωστός εξοπλισμός είναι μια πολύ σοβαρή υπόθεση για τον ορειβάτη. Και όταν αυτός σταθεί στην κορυφή του βουνού και κοιτάξει ένα γύρω στον ορίζοντα, τότε τον πλημμυρίζουν τα πιο υπέροχα συναισθήματα. Συναισθήματα που κάνουν την καρδιά του να γελά.



ενημερωθείτε από την ιστοσελίδα μας
www.eosthessalonikis.gr



Πρόγραμμα αναβάσεων Ιούλιος - Δεκέμβριος 2008



Ιούλιος

5-6/7/08 Γράμμος

Διάσχιση Αετομηλίτσα-Πληγκάτι
Κορυφές Περήφανο 2442μ., Επάνω Αρένα 2192μ.
Τσούκα Πέτσικ 2520μ.

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Θεοδωρίδης Γιώργος - Τσιαλίκης Στέλιος



13/7/08 Νέστος

Λιβερά-Τοξότες
Ράφτινγκ- Καγιάκ

Βαθμός δυσκολίας Α-Β

Αρχηγός: Κεραμιτζής Οδυσσέας



19-20/7/08 Λαμία Οίτη

Πανελλήνια ορειβατική συνάντηση

Διανυκτέρευση με αντίσκηνα

Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα



27/7/08 Όλυμπος

Ρέμα Ορλιάς-Κορομηλιά
Μπάνιο στη Γρίτσα

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγός: Γιλέκης Φιλώ, Ιουλίδου Άρτεμη



Αύγουστος

1-2-3/8/08 Θάσος

Κορυφή Υψάριο 1180μ. από Καζαβίτι

Ώρες πορείας: 7

Βαθμός δυσκολίας A-B

Διανυκτέρευση σε κάμπινγκ

Αρχηγοί: Καρατζάς Δημήτρης - Γιλέκη Φιλιώ



10/8/08 Όλυμπος από Βροντού

Αγ. Τριάδα-Μεσονήσι 1400μ., διάσχιση

Ώρες πορείας: 7

Βαθμός δυσκολίας B

Αρχηγός: Θεοδωρίδης Γιώργος



14-15-16-17/8/08 Βουλγαρία

Μπόροβιτς, Μαλιόβιτσα, 7 λίμνες, Μουσαλά

Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα

Αρχηγοί: Άρτεμις Ιουλίδου - Γιλέκη Φιλιώ



30-31/8/08 Ζαγοροχώρια

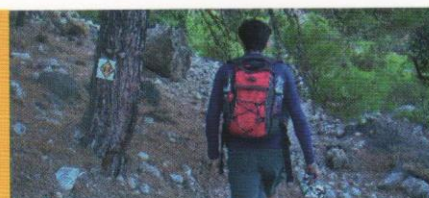
Βρυσοχώρι-Σκαμνέλι (διάσχιση)

Κορυφή Τσούκα Ρόσα 2377μ., Ώρες πορείας: 11

Βαθμός δυσκολίας B-Γ

Διανυκτέρευση σε σκηνές και δωμάτια

Αρχηγός: Τσιαλίκης Στέλιος



Σεπτέμβριος

7/9/08

22ος Ορειβατικός μαραθώνιος Ολύμπου



13-14/9/08 Σμόλικας

Διάσχιση

Παλιοσέλι - Κορυφή Αγ. Παρασκευή 2637 μ.

Ώρες πορείας 12

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Θεοδωρίδης Γιώργος



20-21/9/08

Παγκόσμιο πρωτάθλημα Ρόλλερ Σκι

Διοργάνωση ΕΟΣ Θεσσαλονίκης



21/9/08 Κίσαβος απο Καρίτσα

Κορυφή πρ. Ηλίας 1978μ.

Ώρες πορείας: 7

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Παπαθεοδώρου Αλ.



27-28/9/08 Καϊμάκτσαλαν

Αριδαία - Κορυφή Ντόμπρο Πόλε

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγός: Θεοδωρίδης Γιώργος



Οκτώβριος

3-4-5/10/08 Άγιο Όρος

Άθως 2033μ.

Από Ιερά Μονή Αγ. Παύλου

Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα

Αρχηγοί: Θεοδωρίδης Γ. - Τσιαλίκης Στ.



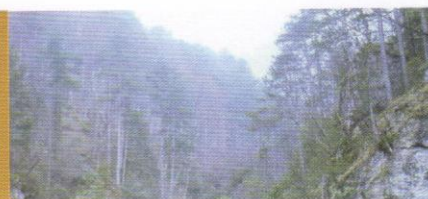
5/10/08 Όλυμπος από Γκορτσια

Στράγγος-Γουμαροστάλι-Πριόνια

Ώρες πορείας: 7

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγοί: Αγάπιος Μπατής - Γιλέκη Φιλιώ



11-12/10/08 Τρίκαλα-Περτούλι

Κόζιακας 1900μ.

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Νικολάου Ρούλα



19/10/08 Όλυμπος από Βροντού

Κορυφή Μπαρμπαλά 1842μ.

Κόψη Μπαρμπαλά

Ώρες πορείας: 7

Βαθμός δυσκολίας Γ

Αρχηγός: Θεοδωρίδης Γιώργος



25-26/10/08 Γκιώνα

Κορυφή Πυραμίδα 2510μ.

Ώρες πορείας: 8

Βαθμός δυσκολίας Γ

Αρχηγός: Νικολάου Ρούλα



Νοέμβριος

2/11/08 Φαλακρό από Ξηροπόταμο

Κορυφή πρ. Ηλίας 2232μ.

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Κοινή ανάβαση με ΕΟΣ Προσοτσάνης

Αρχηγός: ΤΕΟ



9/11/08 Πιέρια από Άνω Μηλιά

Κορυφή Αβδέλλα 2049μ.

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Β

Αρχηγοί: Βασίλης Αλεξάνδρου - Τσιαλίκης Στ.



15-16/11/08 Κομοτηνή

Κορυφή Παπίκιο 1483μ. Διάσχιση

Ώρες πορείας: 12

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Τσιαλίκης Στέλιος



23/11/08 Νάουσα Βέρμιο

Μουντάκι από Αϊ-Γιάννη

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Α-Β

Αρχηγός: Κεραμιτζής Οδυσσέας



30/11/08 Παγγαίο Καβάλας

Από Αυλή 1956μ.

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Μπατής Αγάπιος



Δεκέμβριος

7/12/08 Όλυμπος

Κορυφή Χριστάκη από Ξερολάκι
Ώρες πορείας: 7

Βαθμός δυσκολίας Γ

Αρχηγός: Θεοδωρίδης Γιώργος



14/12/08 Σιάτιστα

Βούρινος 1866μ.

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Εκτορας Γυμνόπουλος



21/12/08 Καϊμάκτσαλαν

Κορυφή Πιπερίτσα 1998μ.

Ώρες πορείας: 6

Βαθμός δυσκολίας Β-Γ

Αρχηγός: Αλεξάνδρου Β. - Τσιαλίκης Στ.



25-26-27-28/12/08 Χριστούγεννα

Κόνιτσα Ιωαννίνων

(Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα)



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 φέρει την ευθύνη για την ατομική του ακεραιότητα, αφού γνωρίζει εκ των προτέρων το βαθμό δυσκολίας της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.
- Οι αναγραφόμενες ώρες πορείας υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες και την ομοιογένεια της ομάδας.

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

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

ημέρα. Δεν θα πρέπει να οδηγούμε τον εαυτό μας στα όριά του, αγωνιζόμενοι για το ποιος θα φτάσει στην κορυφή γρηγορότερα. Σκοπός του συλλόγου είναι να γνωρίσει το βουνό, και τη φύση γενικότερα, στους ανθρώπους, ώστε να το αγαπήσουν και να το προστατέψουν.

ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

A

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

B

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

Γ

Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ

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

Συμβουλές-Εξοπλισμός

Χρήσιμες συμβουλές ορεινής πεζοπορίας

Το βάδισμα στο βουνό είναι μία από τις ομορφότερες υπαίθριες δραστηριότητες, ωστόσο παρουσιάζει μερικές δυσκολίες. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα που θέλουν να μετάσχουν για πρώτη φορά σε αυτού του είδους τις δραστηριότητες θα πρέπει έχουν γνώση ορισμένων βασικών παραμέτρων για την καλύτερη προετοιμασία τους. Ας δούμε μερικές συμβουλές:

Ξεκίνηση: Είναι καλό όταν κάποιος ξεκινάει για πρώτη φορά να μην επιλέγει διαδρομή με μεγάλο βαθμό δυσκολίας. Στο πρόγραμμα του ΕΟΣ υπάρχουν αρκετές διαδρομές κατάλληλες για να ξεκινήσει κανείς.

Επικοινωνία: ΔΕΝ διστάζουμε να ρωτήσουμε παλαιότερα μέλη του συλλόγου, όχι μόνο για το ποιες διαδρομές είναι οι πιο κατάλληλες για να μετέχουμε, αλλά και για απλά θέματα που μας απασχολούν. Για παράδειγμα ποιος είναι ο κατάλληλος εξοπλισμός, ποια η δυσκολία της διαδρομής ή και τεχνικά ζητήματα που ίσως μας απασχολούν σχετικά με την πορεία στο βουνό, όπως το ασφαλέστερο πάτημα κ.λπ.

Εξοπλισμός: Ανάλογα με την εποχή, τη δυσκολία της εξόρμησης και τις καιρικές συνθήκες ο εξοπλισμός μπορεί να διαφοροποιηθεί.

Παπούτσια: Η πεζοπορία στο βουνό είναι τελείως διαφορετική από την πεζοπορία μέσα στην πόλη. Η χρήση των κατάλληλων υποδημάτων είναι απαραίτητη όχι μόνο για την ασφάλειά μας αλλά και για τη διευκόλυνσή μας. Όταν αγοράζουμε καινούργια υποδήματα δεν τα φοράμε για πρώτη φορά στο βουνό. Πρέπει να τα έχουμε φορέσει μερικές φορές πριν τα χρησιμοποιήσουμε

στο βουνό. Είναι καλό τα παπούτσια μας να μην προσαρμόζονται ακριβώς στο μέγεθος του ποδιού μας, δηλαδή να είναι λίγο μεγαλύτερα, ώστε να αφήνουν περιθώριο στα δάχτυλα.

Σακίδιο: Από τα πιο βασικά κομμάτια του εξοπλισμού μας. Θα πρέπει να μπορεί να προσαρμόζεται στην πλάτη, έτσι ώστε να μην την κουράζει. Τα περισσότερα σύγχρονα σακίδια είναι κατασκευασμένα με τα κατάλληλα υλικά και διαθέτουν αρκετούς ιμάντες, ώστε να προσαρμόζονται κατάλληλα στις σωματομετρικές μας διαστάσεις.

Ανάλογα με το είδος της εξόρμησης μπορούμε να φέρουμε και τα αντίστοιχα σακίδια. Για τις μονήμερες εξορμήσεις, ένα μεσαίου μεγέθους σακίδιο που να μην υπερβαίνει τα 35-40 λίτρα μπορεί να καλύψει τις απαιτήσεις μεταφοράς του κατάλληλου εξοπλισμού. Για εξορμήσεις 2-3 ημερών είναι καταλληλότερα τα μεγαλύτερα σακίδια των 60-65 λίτρων, με τα οποία μπορούμε να μεταφέρουμε και τα υλικά κατασκήνωσης. Είναι κανόνας να μην αφήνουμε εκτεθειμένα τα υλικά που μεταφέρουμε, ενώ αυτά που είναι εκτεθειμένα πρέπει να τα ασφαλίζουμε έτσι ώστε να μην μας πέφτουν κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας. Τοποθετούμε

ZORPID
travel services

ΕΓΝΑΤΙΑ 76 • ΤΗΛ: 2310244400 • FAX: 2310274422

εξώπολις



EVOLUTION TAKES TIME...
...UNTIL THEN

mudroc 280
2005 TRAIL RUNNING SHOE
2005 BRILLIANT TRAIL
WINNING SHOE



TRAIL
2005 BEST TRAIL
RUNNING SHOE
2005 COLORADO TRAIL
SPEED RECORD SHOE



GORE-TEX



TRAIL
2005 BEST TRAIL
RUNNING SHOE
lgo



GORE-TEX



VENTURE

ΑΓΙΑΣ ΘΕΟΔΩΡΑΣ 3 - ΚΕΝΤΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΤΗΛ. 2310-279165
wildside@otenet.gr • www.xventure.gr

VENTURE

ΠΥΛΑΙΑ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΤΗΛ./FAX. 2310-475060
wildside@otenet.gr • www.xventure.gr

inov

τα υλικά με τρόπο που να είναι συμμετρικά τοποθετημένα και με τα βαρύτερα στο κάτω μέρος του σακιδίου. Στις εξωτερικές τσέπες και πιο ψηλά τοποθετούμε τα αντικείμενα στα οποία θέλουμε να έχουμε άμεση πρόσβαση (π.χ. αδιάβροχο, νερό, ξηρούς καρπούς κ.λπ.). Είναι καλό ό,τι μεταφέρουμε στο σακίδιο (ρουχισμό, φακό, φαρμακείο, τρόφιμα κ.λπ.) να τα συσκευάζουμε σε νάιλον σακούλες για την προστασία τους από τη βροχή. Δεν γεμίζουμε το σακίδιό μας με περιττά πράγματα, που μπορούμε να τα αφήνουμε στο λεωφορείο.

Μπατόν: Η ύπαρξη ενός μπαστουνιού πεζοπορίας -ορειβατικού μπατόν- διευκολύνει την κίνησή μας, καθώς επιμερίζει το βάρος και παρέχει ένα επιπλέον στηρίγμα. Με την προϋπόθεση βέβαια ότι γνωρίσουμε τη σωστή χρήση του.

Ρουχισμός: Προτιμάμε να έχουμε άνετα και ανθεκτικά ρούχα, τα οποία θα μας προστατέψουν από τις κλιματολογικές συνθήκες χωρίς να μας επιβαρύνουν. Είναι σημαντικό ο ρουχισμός που φέρουμε κατά τη διάρκεια της πορείας να μην είναι ιδιαίτερα βαρύς (φαινόμενο κρεμμύδι) καθώς κατά τη διάρκειά της και λόγω της εφίδρωσης θα ζεσταθούμε και θα μας προκαλεί δυσφορία. Επιπρόσθετα θα πρέπει να φέρουμε μαζί μας ένα αντιανεμικό αδιάβροχο μπουφάν, το οποίο και θα χρησιμοποιούμε κατά τη διάρκεια των στάσεων, ώστε να μην εκθέτουμε το σώμα μας στη μεταβολή θερμοκρασίας. Απαραίτητο είναι να έχουμε μαζί κι ένα μπλουζάκι, για να αλλάξουμε μετά το τέλος της πορείας.

Επίσης: Στο εξοπλισμό που πρέπει να έχουμε πάντα μαζί μας περιλαμβάνονται: σφυρίχτρα, αντηλιακό, αλουμινοκουβέρτα, φαρμακείο, φακός κεφαλής, σταφίδες (ως τροφή ανάγκης), καραμέλες, σπρίτ-αναπτήρας, μικρό εγχειρίδιο-σουγιάς.

Προστασία: Επειδή η ασφάλεια των ποδιών είναι απαραίτητη, καθώς είναι ο σημαντικότερος παράγοντας στην πεζοπορία, θα πρέπει να φροντίζουμε για τα ακόλουθα:

Τα νύχια των ποδιών μας θα πρέπει να είναι κομμένα πριν την πεζοπορία, καθώς υπάρχει το ενδεχόμενο μικροτραυματισμών και τालαιπωρίας των δακτύλων, ειδικότερα κατά την κατάβαση. Είναι καλό να φέρουμε μαζί μας ένα δεύτερο ζευγάρι κάλτσες έτσι ώστε μετά το πέρας της πεζοπορίας να αλλάξουμε το φορεμένο ζεύγος.

Αν κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας νιώσουμε να μας ενοχλεί κάτι μέσα στο υπόδημα (π.χ. ένα σκουπιδάκι) ή νιώσουμε ελαφριά ενόχληση, σταματάμε αμέσως για να διαπιστώσουμε από τι προέρχεται και για να κάνουμε τις κατάλληλες ενέργειες (απομάκρυνση του σκουπιδιού - επίδεση με προστατευτικά υλικά του σημείου ενόχλησης). Αν δεν ξέρουμε πως να επιδέσουμε το σημείο, ζητάμε να μας βοηθήσει κάποιος που ξέρει. Η δημιουργία μιας πληγής στο πόδι θα μας κοστίσει από 2-4 εβδομάδες απουσίας από παρόμοιες δραστηριότητες, ενώ η στάση για την πρόληψή της κατά τη διάρκεια της πορείας θα μας κοστίσει 5-10 λεπτά!

Τρόφιμα: Κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας ο οργανισμός μας υπόκειται σε μια διαρκή προσπάθεια και καταναλώνει αρκετή ενέργεια. Για την κάλυψη μέρους της χαμένης ενέργειας και για την τόνωση του οργανισμού είναι καλό να φέρουμε μαζί μας λίγα τρόφιμα. Δεν κουβαλάμε μαζί μας πάρα πολλά τρόφιμα ούτε είδη ακατάλληλα για το βουνό. Τα τρόφιμα μπορούν να διαφοροποιούνται ανάλογα με την εποχή. Εμπειρικά, τα πιο κατάλληλα είναι: φρούτα, παστέλια, ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα, συσκευασμένες πλάκες σοκολάτας, καραμέλες.

Νερό: Κατά της διάρκεια της πεζοπορίας θα απωλέσουμε αρκετά υγρά, ανάλογα και με την

Συμβουλές
Εξοπλισμός



ενημερωθείτε από την ιστοσελίδα μας
www.eosthessalonikis.gr

Συμβουλές
Εξοπλισμός

εποχή και τις κλιματολογικές συνθήκες, τα οποία και πρέπει να αναπληρώσουμε. Επειδή όλα τα βουνά δεν έχουν πηγές, είναι καλό να κουβαλάμε μαζί μας επαρκές απόθεμα, ώστε να είμαστε αυτάρκεις. Η ποσότητα των υγρών αυτών είναι καλό να κυμαίνεται μεταξύ 1 και 1,5 λίτρου. Είναι προτιμότερο να μην κουβαλάμε ένα μεγάλο μπουκάλι νερό (1,5 λίτρου) αλλά δύο μικρότερα (0,5 + 0,75 λίτρου).

Φαρμακείο: Είναι καλό να φέρουμε μαζί μας ένα υποτυπώδες φαρμακείο. Παρακάτω εκτίθεται ένας ενδεικτικός κατάλογος των υλικών που μπορεί κάποιος να φέρει μαζί του:

Λευκοπλάστ 2.5 x 5 1 τεμ.

Αυτοκόλλητοι ταχυεπίδεσμοι Hansaplast

Διάφορα μεγέθη

Τοπικό αντισηπτικό Betadine 1 τεμ.

Γάζες 15x30cm 3-4 τεμ.

Ελαστικός επίδεσμος 10-12cm 2 τεμ.

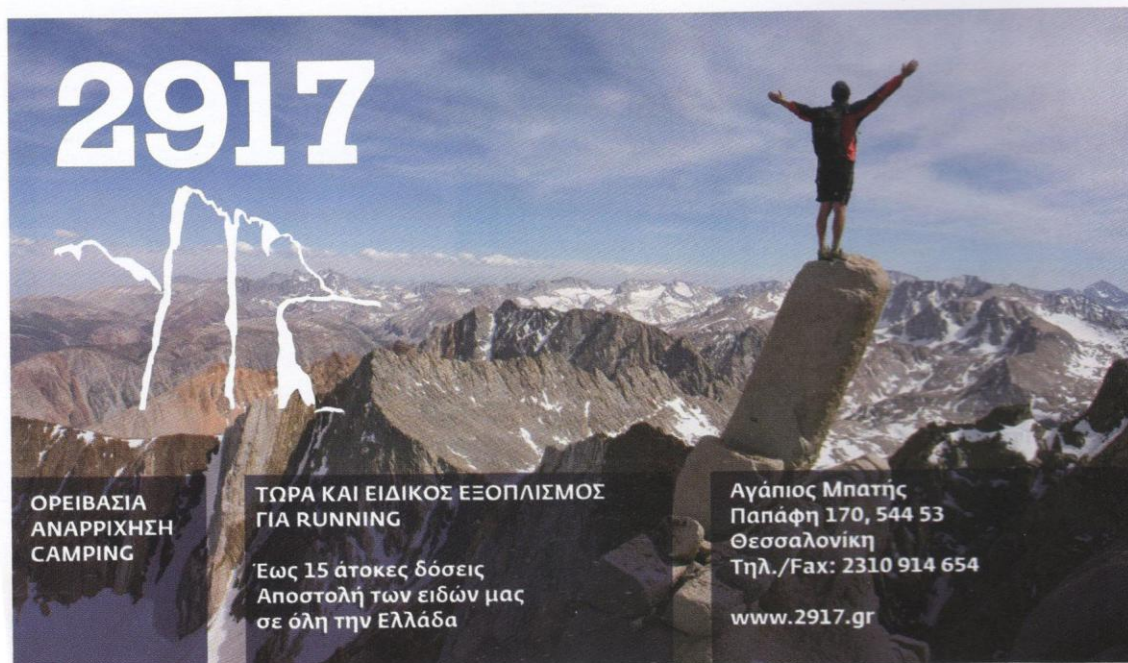
Αντηλιακή κρέμα 1 τεμ.

Φακελάκια με αλάτι & ζάχαρη ή ailmora

1-2 τεμ.

Παυσίπονα 4

Ρυθμός: Ο ρυθμός της πεζοπορίας διαφοροποιείται από άτομο σε άτομο. Οι πιο έμπειροι ορειβάτες είναι λογικό να διαθέτουν περισσότερες φυσικές αντοχές και έτσι να μπορούν να διατηρούν για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα έναν πολύ γρήγορο ρυθμό. Δεν θα πρέπει να προσπαθούμε να τους φτάσουμε ούτε να κάνουμε αγώνα δρόμου για το ποιος θα φτάσει πιο γρήγορα. Ο ρυθμός και η αναπνοή μας θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μην μας κουράζουν αλλά να μας επιτρέπουν να ολοκληρώσουμε την πορεία μέσα στα συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια. Στην έναρξη της πορείας είναι πολύ σημαντικό ο ρυθμός μας να είναι λίγο χαλαρός, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στον οργανισμό μας (στο μυϊκό και κυκλοφοριακό σύστημα) να "ζεσταθεί", ώστε να αποφύγουμε πιθανούς τραυματισμούς. Πρέπει



2917

ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
CAMPING

ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
ΓΙΑ RUNNING

Έως 15 άτοκες δόσεις
Αποστολή των ειδών μας
σε όλη την Ελλάδα

Αγάπιος Μπατής
Παπάφη 170, 544 53
Θεσσαλονίκη
Τηλ./Fax: 2310 914 654
www.2917.gr

πάντα να διατηρούμε ένα απόθεμα δυνάμεων 30-40% για να το χρησιμοποιήσουμε όταν και αν το χρειαστούμε.

Διαλείμματα: Κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας στο βουνό είναι καλό να γίνεται ένα μεγάλο διάλειμμα (15 περίπου λεπτών) στη μέση της πορείας, κατά το οποίο μπορούμε να φάμε κάτι ελαφρύ, και μερικά ολιγόλεπτα διαλείμματα, που είναι κυρίως στάσεις για την τόνωση του οργανισμού μας με υγρά. Αποφεύγουμε τα πάρα πολλά και παρατεταμένης χρονικής διάρκειας διαλείμματα, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να "κρυώσουμε" από την ακινησία αλλά και χάσουμε το ρυθμό μας.

Κατά τη διάρκεια του μεγάλου διαλείμματος φοράμε ένα πανωφόρι, που θα μας προστατέψει, το οποίο βγάζουμε μετά το τέλος του διαλείμματος. Αν κατά τη διάρκεια της πορείας νιώσουμε αδυναμία, μπορούμε να κάνουμε μια στάση λίγων λεπτών ενημερώνοντας τους γύρω μας. Κατά τη διάρκεια αυτής της στάσης μπορούμε να τσιμπήσουμε κάτι τονωτικό (λίγη σοκολάτα, ξηρούς καρπούς, φρούτο) για να πάρουμε δυνάμεις.

Πορεία: ΔΕΝ ΒΑΔΙΖΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ. Επιλέγουμε την ομάδα που θέλουμε να ακολουθήσουμε. Μέσα στην ομάδα αυτή δημιουργούνται υποομάδες. Εντασσόμαστε σε μία από αυτές με βάση το ρυθμό μας και δεν την σπάμε σε μικρότερες ομάδες. Θα πρέπει να κινούμαστε σε ομάδες τουλάχιστον τριών ατόμων. Αποφεύγουμε να πατάμε σε ασταθείς πέτρες, σε σωρούς σαθρού - γλιστερού εδάφους ή σε χαλίκια. Η ανάβαση είναι από τα πιο δύσκολα κομμάτια της πορείας και κατά τη διάρκειά της ποτέ δεν τρέχουμε προς την κορυφή. Επιλέγουμε σταθερά πατήματα και βηματισμό ανάλογο με τη σωματική διάπλασή μας, τη διαμόρφωση και την ποιότητα του εδάφους. Η κατάβαση θέλει ιδιαίτερη προσοχή, καθώς είναι εύκολο να τραυματιστούμε ή να καταπονήσουμε σε μεγάλο βαθμό τα γόνατά μας. Η συντήρηση δυνάμεων κατά της διάρκειας της ανάβασης διευκολύνει τον έλεγχο του σώματός μας κατά τη διάρκεια της κατάβασης.

Η ορεινή πεζοπορία είναι μια απολαυστική δια-

δικασία στην οποία μπορούν να συμμετέχουν σχεδόν όλοι. Το βάδισμα στο βουνό έχει ορισμένες δυσκολίες και αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται, ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας της διαδρομής, την κατάλληλη ψυχοσωματική προετοιμασία. Η άθληση 2 με 3 φορές την εβδομάδα μας δίνει τη δυνατότητα να φέρουμε σε πέρας άνετα και χωρίς να κουραζόμαστε τις ορεινές πεζοπορίες.

Η συμμετοχή στις δραστηριότητες του συλλόγου μπορεί αρχικά να γίνει με μέρος του εξοπλισμού, ο οποίος μπορεί σταδιακά να συμπληρώνεται. Το επιστέγασμα όμως της προσπάθειας έρχεται μόνο όταν η ομορφιά του τοπίου στη διάρκεια μιας διάσχισης σε πυκνό δάσος τον αποζημιώνει και η θέα από την κορυφή κατά τη διάρκεια μιας καθαρής ημέρας αποδεικνύει περίτρουνα το μεγαλείο της σπάνιας φυσικής ομορφιάς που έχει παραμεληθεί με το σύγχρονο τρόπο ζωής.

Τα βουνά περιμένουν να σας γνωρίσουν και ο ΕΟΣ είναι εδώ για το σκοπό αυτό.

Σας περιμένουμε.

Συμβουλές
Εξοπλισμός



- ψηφιακές εκτυπώσεις
- επικαλύψεις οχημάτων
- αυτοκόλλητες ετικέτες
- διαφημιστικά banner
- ε π ι γ ρ α φ έ ς

infos: 2310.538.598
gsm: 6944.41.31.21
info@bcut.gr

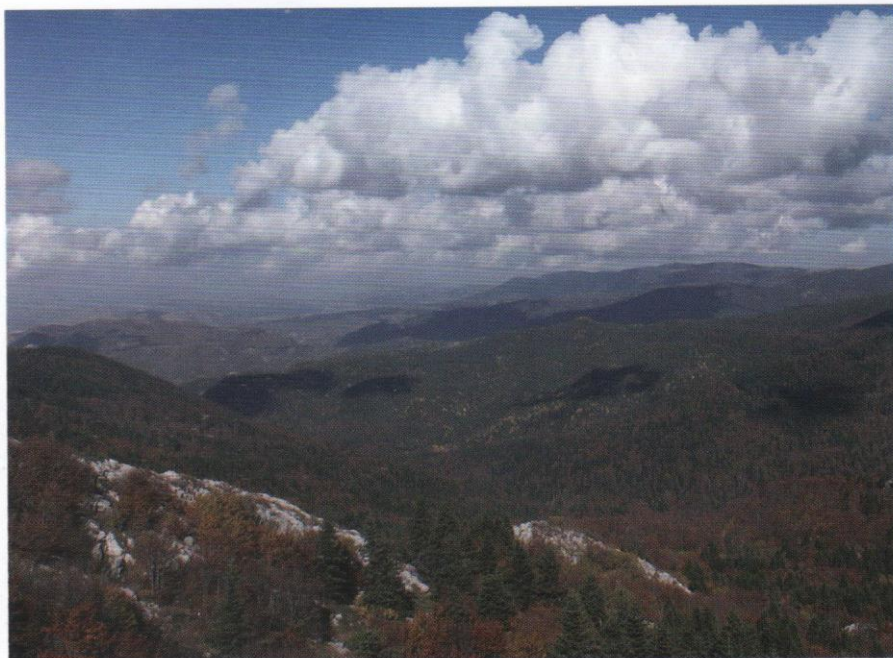
www.bcut.gr

Η επιστροφή μου στα βουνά

Ορειβατικό
ημερολόγιο

Οι αναμνήσεις μου από τα βουνά όπου μεγάλωσα και έζησα ως τα πρώτα εφηβικά μου χρόνια, ανεξίτηλες. Από τότε και μέχρι σήμερα η δίψα μου γι' αυτά άσβεστη. Το μέσο επιστροφής ο αγαπημένος μας Σύλλογος, ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης (Ε.Ο.Σ.). Η αφορμή ένας φίλος, ο Τάσος. Τον συναντώ 5/9/2007, Τετάρτη απόγευμα, έπειτα από καιρό, στο γήπεδο του Απόλλωνα Καλαμαριάς όπου κάνω την ήπια πλέον προπόνησή μου. Τα χρόνια βλέπεις, άρχισαν να βαραίνουν πολύ στην πλάτη μας. Ο Τάσος μου λέει «Βασίλη κρατιέσαι τόσο καλά, βάζεις κάτω 30άρηδες γιατί δεν έρχεσαι στον Ε.Ο.Σ.» Και έπειτα από πολλή κουβέντα καταλήγει: «Την Κυριακή 9 Σεπτεμβρίου έχουμε

εκδρομή στα Λουτρά Πόζαρ και ανάβαση στο Βόρα, στην κορυφή Νίτσε, θα είσαι οπωσδήποτε παρών, θα σου έχω κλείσει θέση». Έτσι αναπάντεχα βρέθηκα και πάλι στο φυσικό μου χώρο, έπειτα από 40 ολόκληρα χρόνια. Το πρωί της Κυριακής στην οδό Τσιμισκή, λίγο πριν αναχωρήσει το πούλμαν, γνωριστήκαμε με τον φίλο μου το Στράτο, ο οποίος με χαιρέτισε εγκάρδια και μου πρόσφερε νόστιμη χορτόπιττα που είχε φτιάξει η κα Κία, σύζυγος του αρχηγού, του Κλεάνθη. Ο αρχηγός, που ήθελε προφανώς να με πλησιάσει και να με κεράσει ο ίδιος, αφού κρατούσε και το κουτί με την πίττα, είπε: «Ξέρω κι εγώ να προσφέρω». Γελάσαμε, δώσαμε τα χέρια και συστηθήκαμε.



Το κλίμα στο λεωφορείο και το ταξίδι ευχάριστο. Τα πρόσωπα όλα άγνωστα εκτός από τον Τάσο, αλλά φιλικά. Διασταύρωση κάποιων βλεμμάτων, λίγες λέξεις και πολλές σκέψεις περνούν από το μυαλό μου. 40 ολόκληρα χρόνια. Αγώνας απερίγραπτος. Υλικό για να γράφει κανείς βιβλία ατελείωτα. Γολγοθάς για να μπω στην ζωή το μονοπάτι που ήθελα να ακολουθήσω. Στη συνέχεια σπουδές, δημιουργία οικογένειας, επαγγελματικοί στόχοι, προσωπική καταξίωση, αλλά και ψυχοσωματική κόπωση, έπειτα από σχεδόν 30 ολόκληρα χρόνια μάχιμης δικηγορίας και σήμερα το ταξίδι αυτό, μια γέφυρα με την εφηβεία μου.

Άφιξη στα Λουτρά Πόζαρ. Ολιγόλεπτη

προετοιμασία και πορεία προς το «μέτωπο». Ύστερα από την πρώτη δύσκολη ανηφοριά και το απότομο στενό μονοπάτι, πήραμε το ίσιωμα κάτω από τις γιγάντιες κερασιές και σε κάμποση ώρα πορείας, σε διαδρομή με τέλεια σήμανση από τον αρχηγό, φθάσαμε στο παλιό έρημο στρατιωτικό φυλάκιο, μούσκεμα στον ιδρώτα. Αλλάξαμε ρούχα και ξεκουραστήκαμε για λίγο. Αναλογίζομαι: σ' αυτό το ερειπωμένο φυλάκιο, ποιος ξέρει τι ιστορίες διαδραματίστηκαν και φυσικά δεν γράφτηκαν ποτέ! Το τοπίο γύρω μας επιβλητικό, με άγρια ομορφιά δυτικά και βόρεια από την πλευρά του Βόρα, πιο ομαλό ανατολικά. Η πρώτη ομάδα είχε ήδη ξεκινήσει για την κορυφή Νίτσε. Η δεύτερη ομάδα, με αρχηγό τη Φιλιώ, αποφασίστηκε να κατηφορήσουμε στο ποτάμι και να επισκεφθούμε τον περίφημο καταρράκτη. Πριν ξεκινήσουμε, ο αρχηγός με περιεργάστηκε και μου είπε με διερευνητικό βλέμμα: «δεν θα έρθεις στην κορυφή;» Του απάντησα ότι δεν είναι ακόμη ώρα για κορυφές. Έτσι με την δεύτερη ομάδα φύγαμε για τον καταρράκτη.

Το μονοπάτι ήταν πολύ καλό, αλλά συναντήσαμε δύο ελαφρώς επικίνδυνα περάσματα. Στο

Ορειβατικό
ημερολόγιο

Στοιχειοθεσία Σχεδιασμός Εκτύπωση Βιβλίων*

Πανεπιστημιακά
Διδακτορικά - Διατριβές
Λογοτεχνία - Ποίηση
Λευκώματα

Γιάννης Κιντάπογλου

Τοιμίσκη 16, 4ος όροφος, γρ. 8
Τηλ. 2310 227581
e-mail kintapoglou@yahoo.gr

* Σε οποιοδήποτε αριθμό αντιτύπων



ΕΡΜΟΥ 4, 546 25 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

T 2310 520523 F 2310 520567

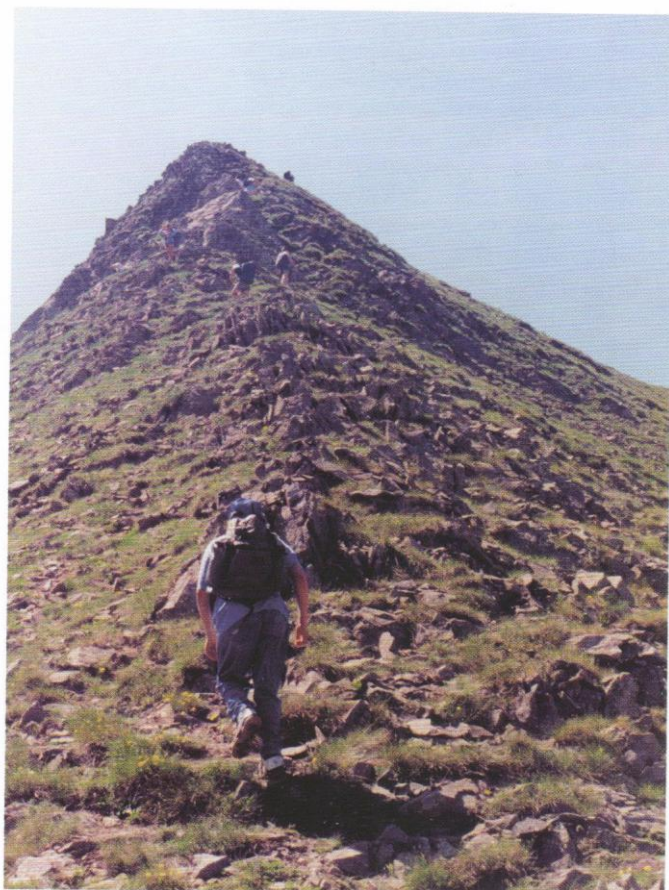
Ορειβατικό ημερολόγιο

πρώτο από αυτά, δύο κορίτσια γύρισαν πίσω, παρότι προσφερθήκαμε να τα βοηθήσουμε να περάσουν. Προβληματίστηκα λίγο. Φτάσαμε στο ποτάμι, Εντυπωσιακές εικόνες και ήχοι από το τρεχούμενο νερό και τα αρμονικά μοτίβα από το τραγούδι των πουλιών. Εγώ με τον Γιάννη περάσαμε στην απέναντι όχθη, ξεκόψαμε από την ομάδα κατά λάθος και συνεχίσαμε μόνοι μας ίσια μέσα στο φαράγγι, ακολουθώντας ένα δύσκολο μονοπάτι με διαφορετική σήμανση. Προφανώς αφορούσε άλλη διαδρομή. Όταν αποφασίσαμε να γυρίσουμε πίσω η ομάδα είχε ήδη πάρει τον δρόμο της επιστροφής και δεν φαινόταν πουθενά. Τα κινητά μας τηλέφωνα

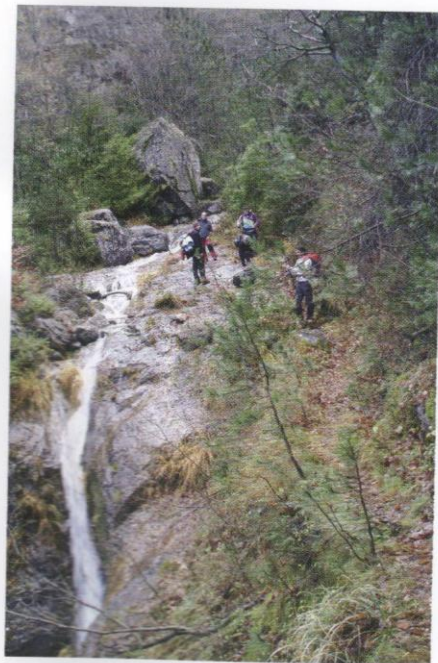
δεν είχαν σήμα. Δεν είχαμε κανένα φόβο για τον εαυτό μας, αλλά σκεφτόμασταν μήπως ανησυχούσαν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Επιστρέφοντας και πάλι στο παλιό φυλάκιο ενεργοποιήθηκαν τα κινητά και ειδοποιήσαμε την ομάδα ότι κατεβαίνουμε. Συναντηθήκαμε στα Λουτρά, όπου απολαύσαμε το θερμό μπάνιο μας στην πισίνα και χαλαρώσαμε. Στο μεταξύ επέστρεψε και η πρώτη ομάδα. Ακολούθησε νόστιμη φασολάδα, ρετσίνα και τα σχετικά σε τοπικό μαγαζί και γνωριμία με περισσότερα πρόσωπα. Την παράσταση έκλεψαν 15 περίπου αλλοδαποί που μάθαιναν ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και χόρευαν στον διπλανό υπαίθριο χώρο πολύ ωραία, κυκλικά, με τον έλληνα γυμναστή στο κέντρο.

Η μέρα κύλησε και ήρθε η ώρα του γυρισμού. Στο λεωφορείο η ατμόσφαιρα πιο χαρούμενη, παρά την εξάντληση. Άλλοι χαριεντίζονται, γελούν και συζητούν κι άλλοι προτιμούν να αφεθούν στην αγκαλιά ενός σύντομου ύπνου. Επιστροφή στη Θεσσαλονίκη. Τα πρόσωπα ευχαριστημένα και λαμπερά. Εγκάρδιοι αποχαιρετισμοί. Στο σπίτι πειράγματα από τη γυναίκα και τις κόρες μου, αλλά και «καμάρι» από μένα με αυτοσαρκασμό. Απολογισμός: Στόχος επετεύχθη. Απώλεια 2 ονύχων, 1 από κάθε πόδι. Θα μπορούσε να είναι και χειρότερα. Τι να γίνει; Κάθε στόχος απαιτεί θυσίες! Σημασία έχει ότι η αρχή έγινε και μοιάζει να είναι καλή αρχή παρά τις όποιες απώλειες. Σίγουρα η σπίθα άναψε κι απ' ότι φαίνεται υπάρχει πρόσφορο έδαφος για να γίνει φλόγα. Το πού θα φθάσει και τι θα εξυφάνει στο πέρασμά της, ο χρόνος θα δείξει.

Βασίλης Μπούρας

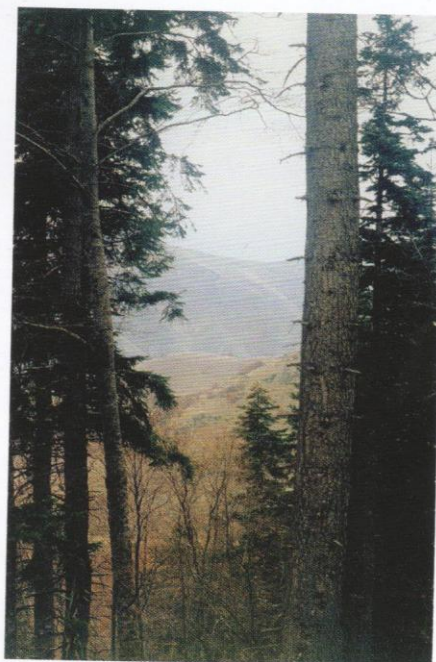


Φωτογραφίες: Βαγγέλης Κολοκοτρώνης, Γιώργος Μούτσιος



→ Παπά Ρέμα
(Βασίλης
Αλεξανδρου)

Photo click!



Βαρνούντας →
(Γιώργος Μούτσιος)

Πιπερίτσα
(Φιλίω Γιλέκη)

↓



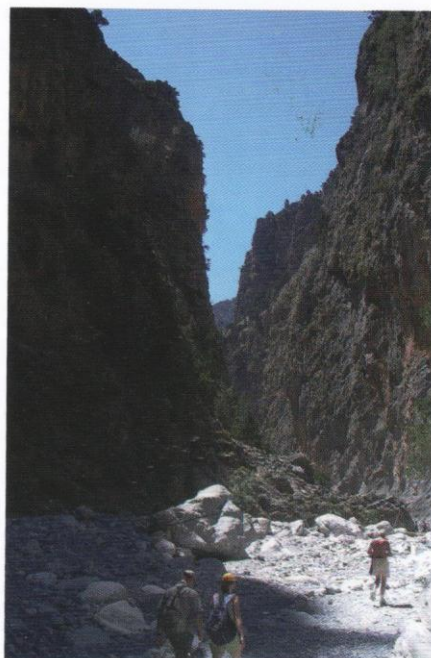
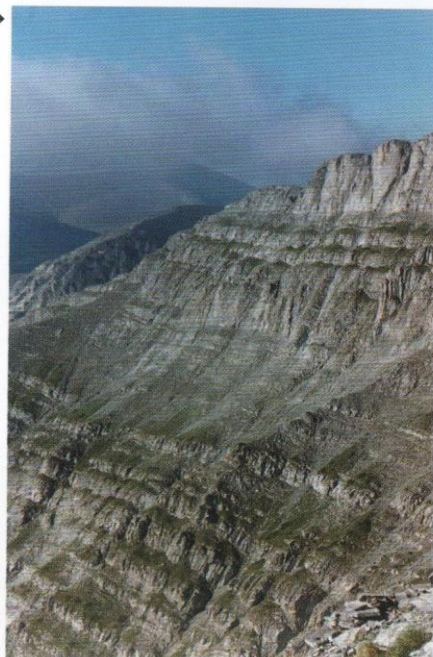
εξώπολις

Photo click!



← Κόζιακας
(Γιώργος Μούτσιος)

Όλυμπος →
(Γιώργος Μούτσιος)



← Κρήτη
(Βαγγέλης
Κολοκοτρώνης)



← Πάπιγκο
(Βαγγέλης
Κολοκοτρώνης)

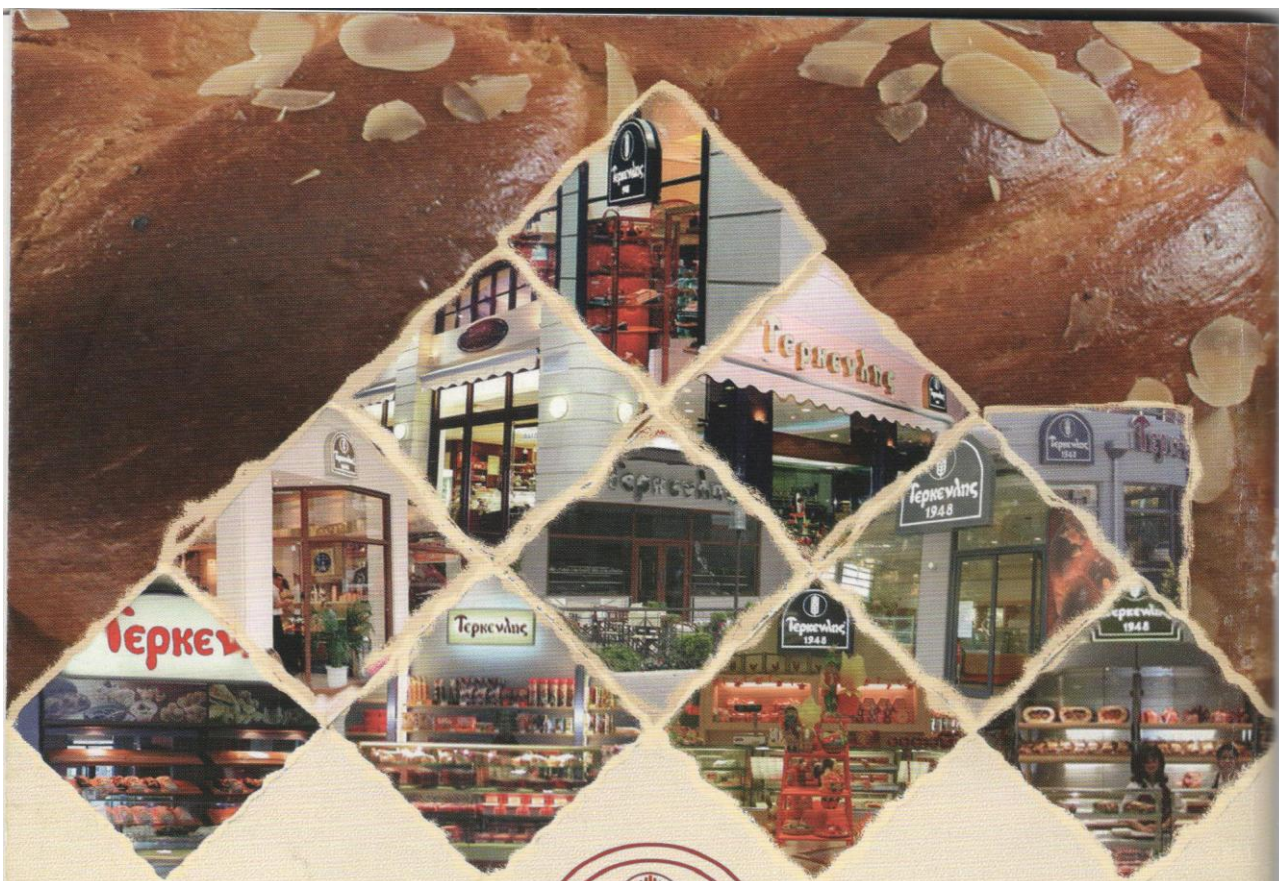
Photo click!



Κάκαλος →
(Φιλώ Γιλέκη)



← 3-5Πηγάδια
(Βαγγέλης
Κολοκοτρώνης)



Η ποιότητα της γάλης
βιραζεται...

στη Θεσσαλονίκη: Τσιμισκή & Αριστοτέλους, Αγ. Σοφίας & Ερμού,

Βασ. Όλγας & Δελφών, Μητροπόλεως & Αγ. Σοφίας,

στη Θέρμη, στη Ν. Ραιδεστό,

στην Αθήνα: Χαλάνδρι

και στα Shop in shop: ΚΤΕΛ Μακεδονίας, Αεροδρόμιο Μακεδονίας, Duty Free, Ελ. Βε

1948 - 2008
50 χρόνια
ποιότητας & γάλης



ΔΙΟΙΚΗΣΗ - ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: 17ο χλμ. Εθνικής Οδού Θεσ/νίκης - Πολυγύρου • 570 01 Θεσσαλονίκη • Τ.Θ.: 60467
Τηλ. 2310 477.250 • Fax: 2310 477.260

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τσιμισκή 30 & Αριστοτέλους 4 • 546 23 Θεσσαλονίκη

ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 2310 286.167

e-mail: info@terkenlis.gr • http://www.terkenlis.gr