



Ο ΠΑΝ

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Τεύχος 480 • Νοέμβριος 2005 - Απρίλιος 2006



MUSALA-ΜΥΤΙΚΑΣ

Η Στέγη των Βαλκανίων

ΤΑΪΛΑΝΔΗ

Η χώρα των χαμόγελων

Διάσχιση Αιγυπτιακής Σαχάρας

ΑΥΣΤΡΙΑ

Ανάβαση στο Traunstein

ΤΥΜΦΗ

Ανάβαση στη Γκαμήλα



ΠΟΡΙΑ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΑ - ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ - ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΑ - ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ - ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ - Φ

Συντάκτες:

Δήμητρα Αγγελοπούλου
Γιάννης Γιαννόπουλος
Δέσποινα Λάπη
Ιωάννα Μαρτάκη
Ιάσοντας Πετρουτσάς

Ηλίας Τσίκας

Αλεξανδρος Χέντον

Φωτογραφίες:

Γιάννης Γιαννόπουλος
Σπύρος Κουκουβάος
Ιάσοντας Πετρουτσάς

Ηλίας Τσίκας

Στέλιος Τσίκας

Νάσος Χατζηαργύρης

Φωτογραφία

εξωφύλλου: Τζουμέρκα
Στέλιος Τσίκας



Ο ΠΑΝ

Ιδιοκτήτης-Εκδότης: Φ.Ο.Σ. «Ο ΠΑΝ»

Μέλος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Αριστοτέλους 64, Τ.Κ. 104 33, Αθήνα
Τηλ.: 210 8224777, 210 8224351
Κτήμα και κατασκήνωση: Μάτι Αττικής
Τηλ. 22940 34619
Ιστοσελίδα: <http://www.panas.gr>
E-mail: info@panas.gr

Υπεύθυνος έκδοσης: Απόστολος Πετρουτσάς
Έφορος περιοδικού: Ιωάννα Μαρτάκη
Παραγωγή: Ν. Μαυρομάτης & ΣΙΑ ΕΠΕ
Μάγερ 11, 104 38 Αθήνα
Σχεδιασμός: Νάσος Χατζηαργύρης
Διόρθωση κειμένων: Ιωάννα Μαρτάκη,
Τίνα Τζουτζάκη

Συντάσσεται από Επιτροπή. Διανέμεται δωρεάν.
Τα κείμενα που δημοσιεύονται είναι ενυπόγραφα
και απηχούν τις απόψεις του συγγραφέα τους.

Publisher: «PAN» Nature Lovers Association
Established 1927

Address: 64, Aristotelous str., 104 33 Athens, Greece
Tel: +30 210 8224777, +30 210 8224777
Website: <http://www.panas.gr>
E-mail: info@panas.gr

- 2** Το μήνυμα του Διοικητικού Συμβουλίου
- 3** Η κίνηση του συνδέσμου
- 6** Τα νέα του «Πάνα»
- 8** Musala-Μύτικας
- 12** Τα νέα από τον Κόσμο
- 13** Ταϊλάνδη: Η χώρα των χαμόγελων
- 15** Ανάβαση στην Γκαμήλα
- 18** Αυστρία: Ανάβαση στο Traunstein
- 20** Διάσχιση Αιγυπτιακής Σαχάρας
- 24** Περπάτημα με κραμπόν
- 25** Πρόγραμμα Εκδρομών-Εκδηλώσεων



Ευτυχισμένες μέρες...

Είθισται ένα νεοεκλεγμένο όργανο να κάνει «προγραμματικές δηλώσεις». Να ευχαριστεί αυτούς που διαδέχεται για το έργο τους, να εξαγγέλλει το πρόγραμμά του και κυρίως να στρέφει το βλέμμα του στο μέλλον. Επιτρέψτε μας να σταθούμε στο παρόν.

Οι φετινές αρχαιρεσίες συνέπεσαν με γεγονότα άσχημα, τόσο στον κόσμο όσο και το σύλλογο. Βιβλικοί σεισμοί, φονικοί κυκλώνες στον πλανήτη και άλλο ένα επεισόδιο μίας ακατανόητα μακράς και ψυχοφθόρας περιπέτειας για τον «Πάνα», μάλλον χωρίς λόγο ουσιαστικά.

Κι όμως, για να λειτουργήσει ένας σύλλογος χρειάζεται πνευματικά και ψυχικά ερείσματα και σε αυτά αφιερώνουμε τις σκέψεις μας. Κοιτάμε γύρω μας και νοιώθουμε ότι ο ΠΑΝΑΣ περνά ευτυχισμένες μέρες. Βλέπουμε με υπερηφάνεια αλλά και απεριόριστη χαρά την ορειβατική ομάδα, το μεγάλο θαύμα.

Είμαστε ένας σύνδεσμος που στόχο έχει τη φυσιολατρία αλλά κακά τα ψέματα, η ορειβασία ήταν πάντοτε ο βασιλιάς των δραστηριοτήτων όλων των επιφανών στελεχών μας. Εκεί λοιπόν που αυτή η απασχόληση είχε κάποτε εκλείψει, εκεί που είχαμε δει εαυτούς στο χείλος του γκρεμού, έγιναν τα θαύματα. Ένα μικρό, η περί τον απερχόμενο πρόεδρο πολύ μονιασμένη, εκδρομική ομάδα, άκρως πολύτιμη και δραστήρια. Όμως η καρδιά μας, σε αυτό το σημείωμα χτυπά για το μεγάλο θαύμα, την ορειβατική ομάδα νέων.

Σχεδόν δεκατέσσερα χρόνια συνεχούς δράσεως. Σε όλα τα δύσκολα ελληνικά βουνά, με τον ίδιο ενθουσιασμό, την ίδια πάντοτε ευαισθησία για το μεγαλείο της φυσικής ομορφιάς, χωρίς ατύχημα. Εκτός αυτού, με συνεχείς φιλοδοξίες, με αποστολές εξωτερικού, στο Λευκό Όρος, το Νταμαβάντ, τον Άτλαντα, τη Μουσάλα και τώρα, Θεού θέλοντος, το Κιλιμάντζαρο. Παιδιά του «Πάνα». Όχι σε όνειρο δεν το βλέπαμε, ούτε σε σενάριο επιστημονικής φαντασίας.

Στην τελευταία γενική συνέλευση, ένα πρόσφατο μέλος είπε ότι βρήκε στον «Πάνα» μία ανοιχτή αγκαλιά. Στο τέλος της εκδρομής στον Άραχθο, του Αγίου Πνεύματος, ένας φίλος που είχε έρθει μαζί, διέκρινε στην ορειβατική ομάδα την έφεση, όπως είπε, για τις απλές και αληθινές αξίες της ζωής: τη φύση, την παρέα, τον αθλητισμό, το κέφι.

Εχέγγυα λοιπόν για την επιβίωση και ανάπτυξη του συλλόγου υπάρχουν. Βοηθήστε μας όλοι να τα εκμεταλλευτούμε. Ευτυχισμένες μέρες...

Το Διοικητικό Συμβούλιο



Μάιος-Οκτώβριος '05 η κίνηση του συνδέσμου

Πλούσια και ενδιαφέρουσα ήταν η κίνηση του συνδέσμου για το εξάμηνο που μας πέρασε. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 19 εκδρομές που κάλυψαν κάθε είδους **φυσιολατρική, ορειβατική** αλλά και **τουριστική** δράση.

Το εξωτερικό είχε φέτος την τιμητική του. Οι Πάνες ταξίδεψαν στη γοητεία και το μυστήριο της ερήμου (βλέπε εκδρομή στη Σχάρα), στο παραμύθι και τη μαγεία της Πράγας (αλλά και ολόκληρης της Τσεχίας) και τέλος σκαρφάλωσαν στη «Στέγη των Βαλκανίων» στην κορυφή Musala της οροσειράς Rila στην Βουλγαρία ψηλά στα 2925,6 μ. Αλλά και εντός Ελλάδος η δράση μας ήταν ιδιαίτερα σημαντική: Εκδρομές στα κοντινά στην Αθήνα νησιά της Άνδρου (18-21/6/05) και της Τζιάς (14-5/5/05) με ενδιαφέρουσες πεζοπορικές διαδρομές. Ράφτινγκ

στον Άραχθο (18-20/6/05) εκδρομή στην οποία συμμετείχαν 40 άτομα, που έκαναν και την πανέμορφη διαδρομή Σιράκο – Καλλαρίτες. Συλλογή τσαγιού στις πλαγιές του Ξεροβουνίου στην Εύβοια (26/6/05). Μπάνια, ταβερνάκι και καλή παρέα σε Ξυλόκαστρο (24/5), Σαλαμίνα (12/6), Αλεποχώρι (2/10), Ροβιές Ευβοίας (9-10/7).

Επίσκεψη στον υγροβιότοπο της Γιάλοβας στην Μεσσηνία, και πεζοπορία από Γιάλοβα έως Βοϊδοκοιλιά (1/10/05). Παρακολούθηση των Λυκαίων Αγώνων στην Αρκαδία αλλά και ανάβαση στην κορυφή Πρ. Ηλίας του Λυκαίου Όρους (6-7/8). Ορειβατικές αναβάσεις στο Ξηρό Όρος στην Εύβοια (9-10/7), στον Όλυμπο – Μύτικα (23-24/7) και στην Γκαμήλα (28-30/10).

Εκδρομή Ολύμπου: Συμμετείχαν 18 άτομα με



ΑΣΤΡΑΚΑ

ΠΑΝΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΡΦΟ





1



2



3



4

► 1. Κορυφή Γκιώνας ► 2. Σιράκο-Καλαρύτες ► 3. Ράφτινγκ στον Άραχθο ► 4. Κορυφή Γκαμήλας

ιδιωτικά μέσα. Η ομάδα στις 23/7 ξεκίνησε από Λιτόχωρο και προωθήθηκε ως τη Διασταύρωση. Από εκεί ακολούθηθηκε η διαδρομή Πετρόστρουγκα – Σκούρτα – Πέρασμα Γιόσου – Οροπέδιο Μουσών – Καταφύγιο Γιόσος Αποστολίδης, όπου και έγινε η διανυκτέρευση.

Στις 24/7, 11 άτομα ανέβηκαν στο Μύτικα από το Λούκι. Κατάβαση από Ζωνάρια – Καταφύγιο Σηλίου Αγαπητός – Πριόνια. Αρχηγοί: Ηλίας Τσίκας, Τάσος Αυγέρης.

Εκδρομή Γκαμήλας: Συμμετείχαν 42 άτομα. Η ομάδα ξεκίνησε από το Μικρό Πάπιγκο και μετά από 3 ώρες πορεία έφθασε στο καταφύγιο της Αστράκας όπου και διανυκτέρευσε. 7 άτομα διανυκτέρευσαν σε σκηνές έξω από το καταφύγιο. Την επομένη, 29/10, έγινε ανάβαση στην κορυφή Γκαμήλα στα

2447 μ. υψόμετρο από 28 άτομα. Ο καιρός θαυμάσιος, επέτρεψε στην ομάδα να παραμείνει για μια ώρα περίπου στην κορυφή. Η θέα απεριόριστη προς Σμόλικα, Γράμμο ακόμα και Όλυμπο.

Μετά την κατάβαση στη Λάκκα του Τσουμάνη 4 άτομα επέστρεψαν στο καταφύγιο και 24 συνέχισαν ως τη Δρακόλιμνη, όπου και συναντήθηκαν με όσους δεν είχαν ανέβει στην κορυφή. Η ομορφιά του τοπίου συγκλονιστική. Όχι τόσο η ίδια η λίμνη όσο οι γεωλογικοί σχηματισμοί των γύρω ορεινών όγκων. Η ομάδα επέστρεψε στο καταφύγιο μετά από 8,5 ώρες πορείας περίπου. Όλοι ιδιαίτερα ικανοποιημένοι και κυρίως τα 7 νέα παιδιά που συμμετείχαν για πρώτη φορά σε εκδρομή του Πάνα. Αρχηγός: Αλέξανδρος Χέντον.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να ευχαριστήσου-



► 5. Τζιά, αρχαίος ναός Αθηνάς ► 6. Αρχαίο θέατρο Δωδώνης ► 7. Πριν τους Καλαρύτες

με θερμά τους ανθρώπους που εργάζονται για τη πραγματοποίηση όλων αυτών των εκδρομών. Και συγκεκριμένα την έφορο εκδρομών για τη διατία που μας πέρασε Αντωνία Πατσάλη, την ακούραστη Πόπη Κασιώλα, τη Μαρία Καραδήμα, τους αρχηγούς των εκδρομών: Τάσο Αυγέρη, Δήμητρα Αγγελοπούλου, Φιλίω Βασιλοπούλου, Διονύση Βαγγή, Βαγγέλη Κουτσελίνη, Μάνο Λυμπερόπουλο, Μάτα Μπάτα, Παναγιώτη Παχή, Στέλιο και Ηλία Τσίκα, Γιάννη Χελιώτη, Αλέξανδρο Χέντον, Γρηγόρη Χρονόπουλο.

Από τις εκδηλώσεις μας ιδιαίτερα ξεχωριστή ήταν η εκδήλωση βράβευσης των Νέων Αλпинιστών του Συνδέσμου που πραγματοποιήθηκε στις 14/6/05 σε αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου του Δήμου Αθηναίων. Τα παιδιά που βραβεύτηκαν παρουσία-

σαν διαφάνειες και βίντεο από τις αναβάσεις τους στο Λευκό Όρος των Άλπεων, στο Όρος Damavand του Ιράν και στον Άτλαντα του Μαρόκου. Η δράση τους ανεβάζει τον πήχη ψηλά και δημιουργεί πολλές ελπίδες για το μέλλον. Επόμενος σταθμός... Κιλιμάντζαρο (βλέπε σελ. 12).

Στις 26/5/2005 στα γραφεία μας έγινε προβολή διαφανειών και βίντεο από το Everest. Την παρουσίαση έκανε ο Αντώνης Αντωνόπουλος που συμμετείχε στην Εθνική Ορειβατική Αποστολή Hellas Everest 2004 και ανέβηκε στις 16/5/04 στο Everest από την πλευρά του Νεπάλ (νοτιοανατολική κόψη).

Οι ερωτήσεις που του κάναμε πολλές, το ενδιαφέρον όλων μας πολύ μεγάλο και σίγουρα η παρουσία ενός τέτοιου ορειβάτη ιδιαίτερα τιμητική για το σύλλογό μας. Τον ευχαριστούμε θερμά.

τα νέα του Πάνα

ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Συνδέσμου, που αναδείχτηκε από τις αρχαιρεσίες της Γενικής Συνέλευσης της 9ης Οκτωβρίου 2005, συγκροτήθηκε σε σώμα κατά την πρώτη συνεδρίαση της 13ης Οκτωβρίου 2005 ως εξής:

Πρόεδρος: Απόστολος Πετρουτσάς
Αντιπρόεδρος: Διονύσιος Βαγγής
Γεν. Γραμματέας: Καλλιόπη Κασιώλα
Ειδ. Γραμματέας: Άννα Αργυροπούλου
Ταμίας: Αναστάσιος Αυγέρης
Έφορος Εκδηλώσεων: Ελένη Κατσαρού
Έφορος Εκδρομών: Εμμανουήλ Λυμπερόπουλος
Έφορος Ορειβασίας: Ηλίας Τσίκακας
Έφορος Γραφείων: Δήμητρα Αγγελοπούλου
Έφορος Κτήματος: Ζαφειρία Στάγια
Έφορος Δελτίου: Ιωάννα Μαρτάκη

Για το Πειθαρχικό Συμβούλιο εξελέγησαν:

Γεώργιος Κοτσίρης
Γρηγόρης Χρονόπουλος
Κώστας Φιλίππου
Αντωνία Πατσάλη
Μάτα Μπάτα

Για την Εξελεγκτική Επιτροπή εξελέγησαν:

Αλέξανδρος Χέντον
Παναγιώτης Παχής
Κυριάκος Ράσσης

ΕΙΣΦΟΡΕΣ

- Για τους σκοπούς του συνδέσμου:
Ελένη Λιακοπούλου 20 €
- Στη μνήμη Φαίης Σιδηρουργού:
Μάνος Λυμπερόπουλος 70 €
Δήμητρα Αγγελοπούλου 50 €
- Στη μνήμη Γιώργου Αγγέλου:
Γιώργος Κοτσίρης, Βανέσσα Αγγέλου 100 €
- Στη μνήμη Γιώργου Ανδρουτσόπουλου και Πέτρου Μαρτάκη:
Γρηγόρης Ζώρης 50 €
- Στη μνήμη Βασιλή Χαιρόπουλου:
Ειρήνη Λάζου 50 €
- Στη μνήμη Δημοσθένη Παυλόπουλου:
Σαράντης και Χριστίνα Σώρρου, Γιώργος Παυλόπουλος 50 €

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Αντώνης Αλαφιώτης
Ευαγγελία Δημητριάδου
Αννέτα Διζέρου
Σπύρος Κουκουβάος
Σοφία Λιότσου
Βασιλική Πετρουτσά
Ζωή Στρακαντούνα
Φωτεινή Στρακαντούνα
Νάσος Χατζηαργύρης
Γιάννης Χελιώτης



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΝΤΙΟ!

Στην προσπάθεια μου να γράψω δυο λόγια για την πολύ καλή μου φίλη Αικατερίνη Εξάρχου που πρόσφατα απεβίωσε, το πρόβλημα που αντιμετώπισα δεν ήταν τι να γράψω αλλά τι να πρωτογράψω.

Είναι πραγματικά πολύ δύσκολο μέσα σε λίγες γραμμές να δώσεις την εικόνα μιας τόσο πολυτάλαντης, πολυσύνθετης και ανήσυχης προσωπικότητας όπως η Κατερίνα. Όλη της η ζωή χαρακτηρίζεται από μια ακόρεστη δίψα για γνώση. Σπούδασε ζωγραφική στη σχολή καλών τεχνών της Μασσαλίας και στην Ακαδημία JOYLIAN στο Παρίσι, κεραμικά στο Ατελιέ DROUSI στο Παρίσι και μωσαϊκά στη σχολή της Ραβέννας, επίσης διδάχτηκε μεταλλογλυπτική και γλυπτική στο Μόντρεαλ, πραγματοποίησε ατομικές εκθέσεις στην Ελλάδα, στον Καναδά, τη Γαλλία, το Λουξεμβούργο και τη Μόσχα, ήταν μέλος του Επιμελητηρίου Καλών Τεχνών της Ελλάδος, συνεργάστηκε με πολλά περιοδικά και εφημερίδες και εξέδωσε δύο βιβλία «Θύμησες μιας ζωής» και

ΓΑΜΟΙ – ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Ένας ακόμη γάμος στην ορειβατική μας ομάδα. Ο Σπύρος Κουκουβάος και η Βάσω Τσιγκαροπούλου παντρεύτηκαν στις 21/8/2005 στον Αγ. Νικόλαο στο Λαγονήσι. Τους ευχόμαστε πάντα ευτυχισμένοι και πάντα ψηλά σ' όλες τις κορυφές της ζωής.
- Στις 22/8/2005 η Φένια Λυκούρη και ο Κασσιανός Παπαδόπουλος απέκτησαν ένα πανέμορφο αγοράκι. Πρόσφατα μάλιστα, μάθαμε ότι τον πήγαν και εκδρομή στον Ερύμανθο. Με το μάρσιπο και στη σπηλιά. Να τον χαίρονται.
- Και δεύτερο εγγόνι για το Θύμιο και την Πόπη Κασιώλα. Η κόρη τους γέννησε την 1/11/2005 ένα όμορφο αγοράκι με το όνομα Αλέξανδρος. Να είναι πάντα γερός και ευτυχισμένος.



ΛΥΚΑΙΩΝ ΑΦΗ ΠΥΡΑΣ

Τον περασμένο Αύγουστο, άναψε και πάλι πάνω στην ιερή των αρκάδων κορυφή, η φλόγα των Λυκαίων Αγώνων.

Τη μετέφεραν και την άναψαν στο βωμό του Λυκαίου Διός οι όμορφες νεαρές ιέρειες, ο ανθός της σύγχρονης αρκαδικής νεολαίας. Η τελετή, λιτή και συγκινητική. Και ο Πάνας ήταν εκεί. Έδωσε το παρόν ταπεινά και διακριτικά. Έτσι όπως ταίριαζε στην περίπτωση, έτσι όπως ταίριαζε και στον ίδιο.

- Στις 2/10/2005 ο Ε.Ο.Σ Αθηνών επέλεξε μνημόσυνο και απεκάλυψε επιτύμβια πλάκα στο Μαίναλο, στον τόπο όπου πέντε ορειβάτες τον περασμένο Ιανουάριο άφησαν την τελευταία τους πνοή κατά την εκτέλεση ορειβατικής αποστολής. Στο μνημόσυνο παρέστησαν εκπρόσωποι πολλών φυσιολατρικών και ορειβατικών σωματείων και πολλοί συνορειβάτες τους. Τον ΠΑΝΑ εκπροσώπησε ο πρόεδρος Ευθύμιος Κασιώλας.

«Μύκονος 1960-2000, με τον φακό της ψυχής». Πλούσιο ήταν επίσης και το φιλανθρωπικό της έργο, αν και μυστικό, όπως άρμοζε.

Όλα τα παραπάνω, αν και φαντάζουν πολλά, δεν είναι τίποτε άλλο από μια μικρή σύνοψη των πάρα πολλών δραστηριοτήτων της, παρ' όλα αυτά όμως εγώ σαν προσωπική της φίλη θεωρώ ότι υπεράνω όλων εκείνο που άξιζε περισσότερο ήταν ο αδαμάντινος και ρομαντικός χαρακτήρας της, η καλοπροαίρετη και πάντα ανοιχτόκαρδη ψυχή της, ήταν ο άνθρωπος που ο καθένας θα ήθελε να βρίσκεται μαζί της και αν με το θάνατο της η Ελλάδα και η τέχνη στερήθηκαν ένα πολύτιμο κομμάτι τους όλοι εμείς που είχαμε τη τύχη να τη γνωρίζουμε, στερούμαστε μιαν υπέροχη φίλη.

Ευτυχώς όμως, αν και η ζωή είναι εφήμερη, κάποιοι άνθρωποι σαν την Κατερίνα Εξάρχου περνούν μα δεν φεύγουν, μένει το έργο τους σαν πολιτιστική κληρονομιά στις επόμενες γενιές και η ανάμνησή τους στις ψυχές των φίλων τους.

Ας είναι προορισμός τα όνειρα σου στο τελευταίο σου ταξίδι.

Δέσποινα Λάππα



► 1. Όλυμπος-Στεφάνι (2.911 μ.) ► 2. Αλπικές λίμνες στη Musala ► 3. Musala

Αυτό το καλοκαίρι, αποφασίσαμε ν' ανέβουμε στις κορυφές των Βαλκανίων, οι δυο ψηλότερες κορυφές τους μπήκαν σαν στόχος, η κορυφή Musala 2.925 μ., η ψηλότερη κορυφή των Βαλκανίων που ανήκει στην οροσειρά Rila της Βουλγαρίας και ο μυθικός Μύτικας 2.919 μ. του Ολύμπου...Αυτών των κορυφών τον αέρα θέλαμε ν' αναπνεύσουμε και να μας χαρίσει τη δύναμή τους...

Ημερολόγιο Musala - Οδοιπορικό των Ηλίας Τσίκα και Σοφίας Λιότσου.

15/7/2005: Φύγαμε αργά το βράδυ από την Αθήνα, στις 23:00 μ.μ. με το κλινοθέσιο τρένο. Το ταξί-

δι για Θεσσαλονίκη ήταν όμορφο, το κουπέ μας ήταν ήσυχο και κοιμηθήκαμε ευχάριστα. Ο εισπράκτορας μας ξύπνησε στις 5:30 π.μ. καθώς φτάναμε στη Θεσσαλονίκη.

16/7/2005: Είχαμε αρκετό χρόνο να φάμε τις μπουγάτσες μας και να πιούμε τον καφέ μας, στα μαγαζάκια που υπάρχουν απέναντι απ' τον σταθμό. Το τρένο για Σόφια έφυγε στις 7:05 π.μ. Ένα σύγχρονο τρένο με ολοκαίνουργια κουπέ. Ήμασταν μόνοι μας και κοιμηθήκαμε για καμιά ωρίτσα, αυτό μας έκανε να ξεκουραστούμε και να είμαστε γεμάτοι διάθεση. Φτάσαμε στον Προμαχώνα περίπου στις 9:00 π.μ. για τον έλεγχο διαβατηρίων. Μπήκαμε μετά στον πρώτο σταθμό της Βουλγαρίας, στα Κούλατα και περνώντας απ' το Σαντάνσκι, φτάσαμε στο Blagoevgrad περίπου



2
3

1

στις 11:30 π.μ. Στο τρένο υπήρχε και μια παρέα φοιτητών που έπαιζε μουσική και μας σήκωνε όλους στο πόδι. Γνωρίσαμε και την Τάνια, με την Φωτεινή απ' τη Θεσσαλονίκη. Ήταν πολιτικοί πρόσφυγες από Βουλγαρία. Κατεβήκαμε μαζί στο Blagoevgrad με σκοπό να πάρουμε το λεωφορείο για Dupnica. Μας βοήθησαν στο σταθμό και επειδή είχε αργά τρένο, αποφασίσαμε να ταξιδέψουμε με λεωφορείο απευθείας για το Borovets. Θα φεύγαμε στις 14:30 μ.μ., αλλά είχαμε αρκετό χρόνο για μια ξενάγηση στην πόλη. Μας πήγαν στο ιστορικό κέντρο της πόλης, όπου καθίσαμε σ' ένα όμορφο καφέ. Συζητήσαμε και είπαμε πολλά, μας είπαν όλη την ιστορία τους. Ήταν μια συνάντηση που μας έβαλε αμέσως στο κλίμα της χώρας. Πήγαμε βόλτα στην πόλη και στα αξιοθέατά της, το ποτά-

μι, τα γεφύρια της και τα πολλά μακεδονίτικα σπιτία. Φύγαμε χαρούμενοι αφού τις χαιρετίσαμε, στις 14:30 μ.μ., για Borovets, περνώντας από Dupnica και Samokov. Φτάσαμε στο Borovets στην καρδιά των Rila mountains στις 16:30 μμ περίπου. Είναι ένα ορεινό θέρετρο, χαμένο μέσα στο πράσινο και στα νερά. Κατεβήκαμε και αμέσως αγόρασα από ένα μαγαζάκι ένα χάρτη για το βουνό. Μετά από μια περιπλάνηση στους ξενώνες της περιοχής, βρήκαμε στον Ξενώνα Iglika αυτό που ακριβώς ψάχναμε. Ήταν ήσυχο, σχεδιασμένο με το χαρακτηριστικό χρώμα της περιοχής και πολύ οικονομικό. Πληρώσαμε μόνο 80L για 2 μέρες, περίπου 20-40 ευρώ την βραδιά. Όλα μας ήρθαν βολικά, καθώς αμέσως μετά άρχισε να βρέχει... Το Borovets έχει υψόμετρο 1.350 μ. περίπου. Αφού



4 5

► 4. Μονοπάτι κατάβασης προς τα Προϊόνια

απολαύσαμε το μπάνιο, καθώς βολευτήκαμε στο ξενοδοχείο, βγήκαμε έξω στο χωριουδάκι και πήγαμε για φαγητό στο Blue, σ' ένα όμορφο διακοσμημένο μπλέ σπιτάκι, που ήταν ένα μικρό και συμπαθητικό εστιατόριο. Τα έλατα γύρω στην περιοχή είναι πανύψηλα, μοιάζουν θαρρείς με σεκόιες, το δάσος έχει πολύ υγρασία και πρασινάδα ζωντανή, το οξυγόνο τρυπάει πραγματικά τα ρουθούνια μας. Το κλίμα είναι ευχάριστο ορεινό και η ατμόσφαιρα καθαρή, ότι πρέπει για ένα θαυμάσιο ύπνο. Κάναμε το πλάνο της αυριανής ανάβασής μας. Θα ξυπνούσαμε το πρωί στις 7:00 π.μ., και στις 7:30 π.μ., θα ξεκινούσαμε την ανάβασή μας στην κορυφή Musala.

17/7/2005: Ξύπνησα πρώτος στις 6:15 π.μ., ετοίμασα το μικρό μου σακίδιο και ξύπνησα την Σοφία, ακριβώς στις 7:00 π.μ. Ήταν μια φωτεινή μέρα μετά την χθεσινή νεροποντή, με τον ήλιο να ζεσταίνει τα πάντα. Φύγαμε απ' το Iglika στις 7:40 π.μ., με τον δρόμο να ανηφορίζει ψηλά μέσα στο δάσος, φτάσαμε στην αρχή του μονοπατιού στις 8:00 π.μ. Το Borovets δεν είχε ακόμη ξυπνήσει, οι ξενώνες ήταν μέσα στην απόλυτη ησυχία του πρωινού. Το μονοπάτι έμπαινε αμέσως μέσα στα ψηλά έλατα και το ποτάμι ακουγόταν ορμητικό. Περάσαμε ένα ξύλινο γεφύρι και ανηφορίσαμε σε ομαλό μονοπάτι. Υπήρχε πολύς κόσμος

που ανέβαινε στο βουνό. Μας χαιρετούσαν όλοι λέγοντας Dobreden (καλημέρα στα Βουλγάρικα). Ακολουθήσαμε την ρεματιά, τα σημάδια του μονοπατιού ήταν πυκνά και ευδιάκριτα. Το βουνό ήταν πολύ καλά οργανωμένο και οι Βούλγαροι ένας λαός με ορειβατική παράδοση. Φτάσαμε σε πηγή και ξαναγεμίσαμε τα παγούρια μας. Το βουνό δικαιολογούσε τ' όνομά του, Rila σημαίνει περιοχή με πολλά νερά. Μπήκαμε σε μονοπάτι με φυλλοβόλα δέντρα και πολύ πράσινο, με πολλά ρυάκια στο διάβα μας. Σιγά σιγά κερδίσαμε υψόμετρο και μπαίναμε στην Αλπική ζώνη. Το δάσος άρχισε ν' αραιώνει και υπήρχαν χαμηλά έλατα και θάμνοι, το ποτάμι διακρινόταν καθαρά. Φτάσαμε σε μέρος που βοσκούσαν άλογα ελεύθερα και ένα όμορφο τσοπανόσκυλο γάβγιζε πιο πέρα. Μπροστά μας πήγαινε ένα ζευγάρι ορειβατών από τη Βουλγαρία και πίσω μας ανηφόριζε ένα ζευγάρι που ήταν μάλλον Τσέχοι. Φτάσαμε στο καταφύγιο Musala Hut στα 2.389μ., το μεσημέρι και είδαμε την πρώτη αλπική λίμνη. Υπάρχουν εκεί στα ορεινά υψίπεδα καμιά δεκαριά τέτοιες λίμνες, είναι το κύριο χαρακτηριστικό του βουνού. Συνεχίσαμε αμέσως την πορεία μας για την κορφή, που τώρα φαινόταν ξεκάθαρα με πολλά κομμάτια χιονιού στις σκιερές πλαγιές της. Σε μια περίπου ώρα φτάσαμε στο πιο ψηλό καταφύγιο, το



► 5. Το λούκι του Μύτικα ► 6. Η ομάδα του «Πάνα» στην κορυφή Μύτικας

Ledenoto Ezero (στα βουλγαρικά «Παγωμένη Θάλασσα») στα 2.792 μ. Το διαχειριζόταν μια Ρωσίδα. Όλα αυτά μας τα είπαν οι Βούλγαροι ορειβάτες. Η κορυφή Musala μας περίμενε.

Το μονοπάτι άρχισε να γίνεται έντονα απότομο και φιδογυριστό. Βράχια κομμάτια, σαν χτένια, υπήρχαν απέναντί μας.

Ένα κομμάτι της λίμνης ήταν ακόμη παγωμένο, διακαιολογώντας το όνομα του καταφυγίου. Φτάσαμε στην κορυφή κατάκοποι μα πολύ χαρούμενοι στις 13:50 μ.μ. Ήμασταν επιτέλους στην στέγη των Βαλκανίων, στην Musala στα 2.925,6 μ.

Ένας παλιός μετεωρολογικός σταθμός υπήρχε εκεί... Τα σύννεφα άρχισαν να πυκνώνουν, εμείς όμως απολαμβάναμε τον κόπο μας, βλέποντας όλη την οροσειρά της Rila στα πόδια μας, ήμασταν στη ψηλότερη κορυφή των Βαλκανίων. Από 'κει πάνω τα βλέπαμε όλα ενωμένα, ειρηνικά και όμορφα. Καθίσαμε περίπου μια ώρα εκεί ψηλά και αισθανθήκαμε τον αέρα της κορυφής.

Άρχισε όμως να μπουμπουνίζει μακριά στον ορίζοντα... Τα μαζέψαμε και κάναμε μια γρήγορη κατάβαση, φορέσαμε τα αδιάβροχά μας καθώς ψιχάλιζε. Κάναμε μια στάση μόλις κόπασε ο αέρας και η βροχή στο Musala Hut, στις όχθες της αλπικής λίμνης.

Γελούσαμε χαρούμενοι, ξεκουραστήκαμε λίγο και πήραμε δύναμη για να συνεχίσουμε την κοπιαστική μας κατάβαση. Μετά από 12 ώρες συνολικής πορείας, φτάσαμε στις 20:00 μ.μ. το απόγευμα στο Borovets. Ήμασταν κουρασμένοι, αλλά νιώθαμε μια πληρότητα απ' τη χαρά που μας έδωσε το βουνό. Ο στόχος επετεύχθη, όλα μας πήγαν κατ' ευχήν!! Μας περίμενε ένα υπέροχο φαγητό στο μπλέ σπιτάκι και ένα ζεστό μπάνιο στο ξενοδοχείο μας. Έτσι γίνεται πάντα, η ουσία της ζωής κρύβεται μέσα στην απλότητα!!

Μια βδομάδα μετά και αφού περιπλανηθήκαμε μεταξύ Σόφιας, Θεσσαλονίκης και Χαλκιδικής, βρεθήκαμε στο Λιτόχωρο για ν' ανέβουμε τον θρυλικό Όλυμπο. Περιμέναμε την ομάδα του Πάνα από την Αθήνα όπως είχαμε κανονίσει με τον Τάσο Αυγέρη. Συγκεντρωθήκαμε τελικά 18 άτομα, όλοι με πολύ κέφι και διάθεση για τις ψηλές κορφές του Ολύμπου.

Την Κυριακή στις **24/7/2005** ανεβήκαμε στο Μύτικα, απ' το Λούκι στα 2.919μ. Το βουνό των θεών μας έδωσε τη χαρά να το ανέβουμε. Ήταν μια ξεχωριστή εμπειρία!

Το οδοιπορικό «Στη στέγη των Βαλκανίων» έτσι ολοκληρώθηκε και έφτασε στο τέλος του.

Ηλίας Τσίκας

Κάντε ορειβασία – όχι πόλεμο στα βουνά του Αφγανιστάν

Σύμφωνα με το Associated Press 22 Αφγανοί αποφοίτησαν πρόσφατα από διεθνώς επιχορηγούμενη Σχολή Ορειβασίας και Σχολή Οδηγών βουνού στην πρωτεύουσα του Αφγανιστάν, Καμπούλ.

Η Σχολή αυτή αποτελεί μέρος προγράμματος που σκοπό έχει την ανάπτυξη οικολογικού τουρισμού στο Αφγανιστάν. Μεταξύ των συμμετεχόντων στη Σχολή ήταν 2 νεαρές γυναίκες και 7 πρώην στρατιώτες. Η θεωρητική εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε στην Καμπούλ και η πρακτική

στα γειτονικά βουνά της κοιλάδας Panjshir, όπου οι εκπαιδευόμενοι έμαθαν να οδηγούν γκρούπ τουριστών σε πεζοπορίες και ορειβατικές αναβάσεις. Τις τελευταίες 2 δεκαετίες λόγω των συνεχόμενων πολεμικών συγκρούσεων ελάχιστοι τουρίστες επισκέφτηκαν το Αφγανιστάν.

Πρόσφατα μια ομάδα ορειβατών του Mountain Wilderness International (διεθνής οικολογική οργάνωση για την προστασία της ορεινής φύσης) ανέβηκε στην υψηλότερη κορυφή του Αφγανιστάν στο όρος Noshaq (υψ. 7.492 μ.) της οροσειράς Hindu Kush.

Πολύνεκρο δυστύχημα στα Ιμαλάια

17 άτομα σκοτώθηκαν τον περασμένο Οκτώβριο στο όρος Κανγκκουρού των Ιμαλαίων. Η ομάδα υπό το γνωστό βετεράνο εκπαιδευτή Ντάνιελ Στόλζενμπεργκ είχε κατασκηνώσει πάνω στην ύψους 6.981 μ. κορυφή Κανγκκουρού.

Οι σφοδρές χιονοθύελλες που μαίνονταν στην περιοχή προκάλεσαν κατολισθήσεις και έτσι ένα

τείχος πάγου καταπλάκωσε τους ορειβάτες, με αποτέλεσμα να διασωθούν μόνο οι 4 από τους 22 που συμμετείχαν στην αποστολή.

Το τραγικό αυτό περιστατικό αποτελεί το πιο πολύνεκρο ατύχημα στα Ιμαλάια, παρ' όλο που η ανάβαση σ' αυτό, και μάλιστα από τόσο έμπειρους ορειβάτες, μπορεί να θεωρηθεί αρκετά εύκολη. Το βουνό όμως είχε άλλη άποψη... δυστυχώς.

Φ.Ο.Σ ΠΑΝ - ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΟ ΚΙΛΙΜΑΝJARO 5.896 Μ.



Το χειμώνα του 2006, το δεύτερο 10ήμερο του Φεβρουαρίου, ο σύλλογός μας διοργανώνει: ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΗΝ TANZANIA ΚΑΙ ΣΤΟ ΟΡΟΣ ΚΙΛΙΜΑΝJARO. Το ταξίδι περιλαμβάνει ανάβαση στην κορυφή UHURU στα 5.896 μ., την ψηλότερη κορυφή ολόκληρης της αφρικανικής ηπείρου, η οποία είναι μεγάλος ορειβατικός στόχος διεθνώς, καθώς περιλαμβάνεται στις 7 ψηλότερες κορυφές όλων των ηπείρων, το λεγόμενο «seven summits»! Επίσης θεωρείται από τα ομορφότερα βουνά παγκοσμίως, συνδυάζοντας μοναδικά, την εικόνα της άγριας αφρικανικής σαβάνας, με τα ατέλειωτα χιόνια των παγετώνων της κορυφής του..

Εκτός από την ομάδα των ορειβατών που θα επιχειρήσουν την ανάβαση στην κορυφή, θα υπάρχει και η δυνατότητα (για όσους το προτιμούν), πεζοπορικών διαδρομών, μέσα στην παρθένα τροπική φύση του βουνού στα πιο χαμηλά υψόμετρα. Η διαδρομή Marangu, που έχει επιλεγεί, είναι η κλασι-

κή διαδρομή για την ανάβαση στο βουνό και υποστηρίζεται από 3 οργανωμένα καταφύγια.

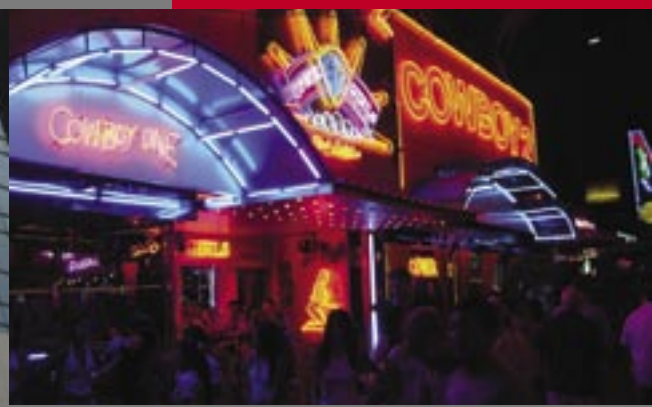
Μετά το βουνό θα ακολουθήσει safari στα μαγευτικά εθνικά πάρκα της Τανζανίας, που αποτελούν παγκόσμια φυσική κληρονομιά, λόγω της μοναδικής και σπάνιας χλωρίδας και πανίδας τους. Θα απολαύσουμε το NGORONGORO, το SERENGETI, την λίμνη MANYARA με τα φλαμίνγκος της, καθώς και τα χωριά της φυλής των MASAI. Θα διανυκτερεύσουμε μέσα στην άγρια φύση των εθνικών πάρκων, εκεί όπου η ζωή τόσο των ανθρώπων όσο και των ζώων, συνεχίζει εδώ και αιώνες ίδια, απαράληπτη και ανόθευτη, το μαγικό ταξίδι της!..

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ, ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ ΘΕΣΕΩΝ, ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΤΗΛ. ΤΩΝ ΑΡΧΗΓΩΝ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: ΗΛΙΑΣ ΤΣΙΚΑΣ: 210-9223537, 210-9893430, 6973-472281 - ΣΤΕΛΙΟΣ ΤΣΙΚΑΣ: 210-9223537, 210-9248492, 6973-465344.



η χώρα των χαμόγελων

ΤΑΪΛΑΝΔΗ



Ταϊλάνδη, η χώρα της Νοτιοανατολικής Ασίας, 5 φορές μεγαλύτερη σε έκταση από την Ελλάδα, μ' έναν πληθυσμό 60.000.000 ανθρώπων.

Χώρα που διακρίνεται για την ποικιλομορφία του εδάφους της –από τον ορεινό βορρά μέχρι τον τροπικό νότο– και την φιλόξενη διάνεση των κατοίκων της.

Η έλλειψη ξένης κυριαρχίας για αιώνες, φαίνεται στη φύση του λαού της (δεν γνώρισε ποτέ αποικιοκρατία). Οι Ταϊλανδοί είναι ανεξάρτητοι και περήφανοι, όχι όμως αλαζόνες. Αντιθέτως δείχνουν μια εικόνα ευχάριστων και κεφάτων ανθρώπων, γεμάτων με αυτοπεποίθηση.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό τους είναι ότι, όπου και να πας, συναντάς χαμόγελα και ευχάριστη διάθεση. Γι' αυτό άλλωστε αποκαλείται «χώρα των χαμόγελων». Υπάρχουν 13 είδη χαμόγελων που συνδέονται με την επι-

θυμία για sanuk (κέφι) και το mai pen vai (δεν πειράζει).

Η υιοθέτηση αυτής της παιχνιδιάρικης συμπεριφοράς έχει πολλές εκφράσεις: ανέκδοτα, πειράγματα, χορός, φλέρτ. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως δεν έχουν προβλήματα. Απλώς, δεν τα αντιμετωπίζουν με το μελοδραματικό τρόπο που προτιμούμε στον τόπο μας.

Σε αυτό συμβάλλει πολύ ο Βουδισμός, ο οποίος παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των Ταϊλανδών. Οι αρχές της ανοχής και της δεκτικότητας αποτελούν την ουσία του βουδισμού και του παραδοσιακού συστήματος αξιών του, το οποίο δίνει μεγάλη έμφαση στην ιερότητα της οικογένειας, των φίλων και της κοινωνικής αρμονίας.

Στην πρωτεύουσα Μπανγκόκ –των 10 εκατ. κατοίκων– φαίνεται περισσότερο αυτή η εκρηκτική συνύπαρξη της παραδοσια-



κής Thai κουλτούρας με τον μοντέρνο δυτικό τρόπο ζωής.

Υγρασία, ζέστη, απίστευτο κυκλοφοριακό, πανύψηλοι ουρανοξύστες, αμέτρητοι πάγκοι με οτιδήποτε μπορείς να φανταστείς, αυτή η πόλη μοιάζει να εξουθενώνει τους επισκέπτες της.

Και όμως, αν επιμένει κανείς μπορεί να βρει μέρη εκπληκτικής ομορφιάς και χάρης. Περίτεχνα αρχιτεκτονήματα, φιδωτά σοί (σοκάκια) με ξύλινα σπιτάκια, οργιώδεις τροπικοί κήποι, ο Τσάο Πράγια με τον λαβύρινθο των κλόνγκ του.

Παντού υπάρχουν βουδιστικοί ναοί (wat) και αφιερώματα-βωμοί στο βασιλιά Μπουμιμπόλ –ο μακροβιότερος μονάρχης του πλανήτη και πολύ αγαπητός στον απλό λαό– και στην βασίλισσα Σιρκίτ.

Την νύχτα η πόλη μεταμορφώνεται στον ζωηρότερο πυρήνα ψυχαγωγίας της Ασίας. Έξο-

χα εστιατόρια, live show, κακόφημα μπαρ.

Πηγαίνοντας νοτιότερα συναντούμε τουριστικές τοποθεσίες με τροπικό κλίμα. Ήσυχες παραλίες, δημοφιλή θέρετρα, απομονωμένα νησάκια με ονειρεμένους υποβρύχιους κοραλλένιους κόσμους και βουνά καλυμένα με τροπικά δάση βροχής συνθέτουν την ομορφιά της Νότιας Ταϊλάνδης.

Πετσαμπουρί, αρχιπέλαγος Κο Σαμούϊ, Πατάγια, Πουκέτ, Πι-πί, Κράμπι, Κο Λάντα μερικά από τα πολλά μέρη που μπορεί να εξερευνησει ο επισκέπτης.

Σίγουρα η Ταϊλάνδη είναι ένας ανεξάντλητος προορισμός, που έχει πολλά να προσφέρει στον συνειδητό ταξιδευτή.

Πηγές: Περιοδικό Nat. Geographic
Περιοδικό Traveller

Γιάννης Γιαννόπουλος



Ανάβαση στην Γκαμήλα

ΤΥΜΦΗ

Η εκδρομή πραγματοποιήθηκε το τριήμερο της 28ης Οκτωβρίου. Στόχος, η κορυφή Γκαμήλα, στα 2.497 μ. υψόμετρο. Το ταξίδι μέχρι το Μικρό Πάπιγκο, από όπου ξεκινάει και το μονοπάτι για το καταφύγιο, διήρκησε περίπου εννέα ώρες.

Έτσι η πορεία για το καταφύγιο ξεκίνησε 17:30 το απόγευμα ενώ οι πρώτοι έφτασαν

σε αυτό στις 21:00 το βράδυ. Το σκοτάδι μας βρήκε μιάμιση ώρα περίπου πριν το καταφύγιο. Η θέα από τα φώτα του λίγα μέτρα πιο πάνω από την τελευταία πηγή λειτούργησε καταλυτικά στην ψυχολογία μας καθώς πλέον ο στόχος ήταν ορατός.

Την επόμενη ημέρα 8:15 το πρωί ξεκίνησε η πορεία για την κορυφή Γκαμήλα. Η δυναμικότητα, η ζωντάνια και η ευθυμία της ομάδας



ΑΣΤΡΑΚΑ



ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ



ήταν ο καλύτερος οιωνός για μια εξαιρετική μέρα και για μια μοναδική πορεία.

Χαρακτηριστικό του τόπου η εναλλαγή όγκων και μορφών, που συνθέτουν το υπέροχο τοπίο του όρους της Τύμφης. Από τη μία οι κατακόρυφοι, γυμνοί, λευκού χρώματος βράχοι, σμιλευμένοι από το πέρασμα του χρόνου, του αέρα και του νερού και από την άλλη υψίπεδα με χαμηλό χορτάρι, φτέρες, αγριοφρούλες και μικρές λάκες νερού, όπου μπορούν να βόσκουν αγελάδες και αιγοπρόβατα, πλέκουν το πολυδιάστατο τοπίο της.

Οι εκπλήξεις συνεχείς με αποκορύφωμα την πανοραμική θέα από την κορυφή. Μπροστά σε ένα τόσο μοναδικό τοπίο η κούραση της

πορείας διαλύεται. Η κορυφή του Σμόλικα, που τρία χρόνια πριν την ίδια ακριβώς εποχή είχαμε επισκεφθεί, αχνοφαίνεται καθώς είναι σκεπασμένη από μια θάλασσα σύννεφων.

Επιστρέφοντας προς τη βάση μας και έχοντας αρκετό χρόνο στη διάθεσή μας αποφασίσαμε να επισφραγίσουμε την πορεία μας με την επίσκεψή μας στη Δρακόλιμνη. Η θέα της λίμνης εντυπωσιακή. Η Δρακόλιμνη βρίσκεται σε ένα φυσικό κοίλωμα του βουνού και σε άμεση οπτική επαφή με την κορυφή Γκαμήλα, που μόλις πριν μερικές ώρες είχαμε επισκεφθεί. Οι περίεργοι σχηματισμοί της φύσης δημιουργούν



ΚΟΡΥΦΗ ΓΚΑΜΗΛΑΣ

ΘΕΑ ΑΠΟ ΚΟΡΥΦΗ ΓΚΑΜΗΛΑΣ



ένα τοπίο, που αλληλοσυμπληρώνεται ή κατά αναλογία επαναλαμβάνεται σε μεγαλύτερες ή μικρότερες μορφές διακρινόμενο από παρόμοια στοιχεία σύνθεσης ώστε να αποτελεί ένα αρμονικό σύνολο.

Έτσι η επιστροφή στη βάση μας ξεκίνησε με την ικανοποίηση ότι καταφέραμε να βιώσουμε σε μεγάλο βαθμό την ομορφιά αυτού του τόπου. Την επόμενη το πρωί αναχωρήσαμε για το Μικρό Πάπιγκο και από εκεί για την Αθήνα...

Η επίσκεψη στην Γκαμήλα ήταν μια εμπειρία που έθεσε σε κίνηση όλες τις αισθήσεις μας. Θεωρείται από τους ομορφότερους προορισμούς, και δικαίως. Ένας τόπος μακρινός αλλά τόσο όμορφος και ξεχωριστός, που αξίζει να επισκεφθούμε ξανά για να ανακαλύψουμε και τις υπόλοιπες ομορφιές του.

Αλέξανδρος Χέντον



Αυστρία

Ανάβαση στο Traunstein

Για όσους έχουν την τύχη να επισκεφθούν την Αυστρία (Ο ΠΑΝΑΣ το έκανε στο πρόσφατο παρελθόν), στο κεντρικό κομμάτι της μπορεί να ανακαλύψει έναν από τους «επίγειους παραδείσους». Μοιρασμένο στα ομόσπονδα κρατίδια Oberoesterreich, Steiermark και Salzburg (με το πρώτο να κατέχει τη μερίδα του λέοντος) εκτείνεται το Salzkammergut, μία περιοχή που πήρε το όνομά της από τα ορεινά αλατωρυχεία, τα οποία επί 5 σχεδόν αιώνες αποτέλεσαν μία από τις πολυτιμότερες πλουτοπαραγωγικές πηγές της δυναστείας των Αψβούργων. Ήταν τέτοιας σημασίας το αλάτι, ώστε η περιοχή να είναι εν γένει κλειστή, τόσο στους κατοίκους της, που έβγαιναν από αυτήν μόνο με ειδική άδεια, παντρεύονταν μεταξύ τους κ.ο.κ. όσο και για τους ξένους, οι οποίοι επίσης την επισκέπτονταν μόνο κατόπιν άδειας. Το πόσο εύκολα εκδίδετο δε αυτή η άδεια από την «Υπηρεσία Άλατος» (Salzamt, ζάλτσαμτ), η οποία ήλεγχε λίγο πολύ τα πάντα στην περιοχή και έδινε λόγο απευθείας και μόνο στον αυτοκράτορα, μπορεί να το φανταστεί κανείς από το σημερινό ακόμη- ρητό των κατοίκων «Πηγαίνετε στο Salzamt», όταν θέλουν να εκφράσουν το σχεδόν αδύνατο ενός αιτήματος.

Η περιοχή διακρίνεται για το ιδιαίτερο φυσικό της

κάλλος, αποτελώντας ένα σύνολο λιμνών που χωρίζονται από καταπράσινα βουνά. Σαν να μην φτάνει αυτό, η κάθε λίμνη έχει τη δική της προσωπικότητα, αποτελώντας καθεμία ξεχωριστό πόλο τουριστικής έλξεως. Φημίζεται άλλωστε ως τόπος θερινών διακοπών (Η τόσο προσφιλής στους γερμανόφωνους Sommerfrische, η «θερινή φρεσκάδα») αλλά δεν στερείται και χιονοδρομικών εγκαταστάσεων. Γενικά η δυνατότητα αθλητικών δραστηριοτήτων είναι ανεξάντλητη στο Salzkammergut με πρώτη και καλύτερη... μαντέψτε, την πεζοπορία και ορειβάσια. Το καλοκαίρι, τις συμπληρώνει κανείς πηδώντας στο τέλος της πορείας σε κάποια λίμνη και η ψυχή αγαλλιάζει.

Πολιτικοοικονομικό κέντρο της περιοχής (έδρα του Salzamt) ήταν το Gmunden, το οποίο απλώνεται στις όχθες της ανατολικότερης των λιμνών, του Traunsee. Το όνομά της προέρχεται από τον ποταμό Traun (See γερμανιστί σημαίνει λίμνη) που διέρχεται από αυτή πριν εκβάλλει στο Δούναβη. Αγαπημένο θέρετρο και σήμερα το Gmunden, είναι μία πολύ όμορφη και περιποιημένη πόλη (Προσφέρει μάλιστα αρκετά μεσαιωνικά κτίσματα), γνωστή για τα κεραμικά της. Στα όρια λοιπόν αυτής της πόλης, με πρόποδες πάνω στο Traunsee, δεσπόζει το ορεινό



2 3

► 1. Το Traunstein από τους πρόποδες του στη λίμνη. ► 2. Στο δρόμο προς την κορυφή. ► 3. Η λίμνη Traunsee με την κωμόπολη του Ebensee.

καμάρι της, το Traunstein (= Ο βράχος του Traun).

Χαρακτηρίζεται τόσο από τη θέση του, που μόλις περιγράφηκε όσο και από κάποια πολύ απότομα κομμάτια, τα οποία απαιτούν αναρριχητικές ικανότητες αλλά είναι και άψογα ασφαλισμένα. Αυτό το γεγονός, μαζί με τις όχι και τόσο σπάνιες κατολισθήσεις (Άλλαξε μάλιστα το κατωφερέστερο κομμάτι του μονοπατιού πρόσφατα για αυτό το λόγο), έχουν καταστήσει δυστυχώς το Traunstein σε Μινώταυρο των επίδοξων κατακτητών του. Δεν περνάει χρόνος που να μην θρηνήσει η αυστριακή ορειβατική κοινότητα κάποια θύματα, ιδίως σε χειμερινές αναβάσεις.

Προ διετίας είχαμε την τύχη, με δύο ακόμη αυστριακούς, να απολαύσουμε αυτή τη μαγευτική διαδρομή. Ξεκινήσαμε, πρέπει να ήταν η Καθολική γιορτή της Πεντηκοστής, με «συμπαθητική» έγερση (5 π.μ.) και τη χαραυγή ξεκινούσαμε την πορεία. Η μέρα δεν διέφερε από αυτές της όψιμης ελληνικής άνοιξης, ο ιδρώτας δηλαδή έκανε από αρκετά νωρίς την εμφάνισή του. Ιδανική περίπτωση να δει κανείς πόσο σωστή είναι η τεχνική του να πίνει κανά δυό γουλιές κάθε τόσο στην πορεία. Το δάσος προσέφερε στο μεγαλύτερο κομμάτι της πορείας μία όαση, τόσο οπτικών ερεθισμάτων όσο και προστασίας από τον ήλιο. Χαρακτηριστικό της διαδρομής, η ανθρω-

πινη παρουσία. Αμέτρητες φορές συναντήσαμε άλλους ορειβάτες (κάποιοι είχαν διανυκτερεύσει στο καταφύγιο, λίγο κάτω από την κορυφή και κατέβαιναν) και βεβαίως όλοι αυτοί χαιρετούσαν και τους χαιρετούσαμε. Μην φανταστείτε τύπους, στο βουνό όλα είναι απλά, ένα «γεια» έλεγες, ασχέτως με το ποιόν είχες μπροστά σου.

Ιδιαίτερη εντύπωση προξενούν οι ασφαλίσεις, με συρματόσχοινο προσαρμοσμένο στο βράχο στις περισσότερες περιπτώσεις, αλλά και μία σειρά αλουμινένιων, καρφωμένων σκαλοπατιών (!) σε ένα απότομο πέρασμα. Κάθε ματιά προς τα πίσω είναι ένα βίωμα, καθότι η θέα προς τη λίμνη μέσα από τα «παράθυρα» των κλαδιών των δέντρων είναι κάθε φορά διαφορετική αλλά πάντοτε χάρμα ιδέσθαι, για τους μύστες της πραγματικής ομορφιάς.

Κάποτε βγαίνουμε από το δάσος και αυτή είναι η στιγμή της «μαχαίριδας», του ξυπνήματος της ζήλειας. Ο σύντροφος και χρόνια οικογενειακός φίλος μου διηγείται ότι είχε ανέβει μια καταπληκτική μέρα του Μαρτίου του ίδιου χρόνου και από εκεί και πάνω συνάντησε χιόνι. Μεγάλη ικανοποίηση να χαιρέσαι τον τόπο σου! Μετά από συνολικά 4 ώρες περίπου μάς περιμένουν το καταφύγιο, η ελεύθερη θέα προς ολόκληρο τον ορεινό βασιλιά της περιοχής, το εντυπωσιακότατο Dachstein και... η ντόπια κουζίνα.

Η κατάβαση (από άλλη διαδρομή, κάναμε ένα είδος διάσχισης) είχε τα δικά της. Ζέστη, αποτομίες, χρήση και των «πέντε» για λόγους ασφαλείας, γρήγορο κατέβασμα σάρας με ελαφρά πηδηματάκια, ανυπομονησία από ένα σημείο και πέρα κλπ. Όταν όμως βουτήξαμε στη λίμνη, είχαμε και πάλι την ψευδαίσθηση του παραδείσου. Ευλογημένο Voralpenland (Τα σχετικά χαμηλά βουνά που αποτελούν τα «προπύλαια» των Άλπεων).

Γιάσωνας Α. Πετρουσάς



Διάσχιση Αιγυπτιακής Σαχάρας

29 Απριλίου. Αναχώρηση από Αθήνα για Κάιρο. Φθάνοντας στο Κάιρο μας περίμενε ο ντόπιος οδηγός, που ανέλαβε την μεταφορά μας στη Σίουα -900 χιλιόμετρα μακριά από τον πολιτισμό-, μια πόλη που σου δίνει την αίσθηση ότι τίποτε δεν έχει αλλάξει στην καθημερινότητα και τους ρυθμούς των ανθρώπων τα τελευταία εκατό χρόνια.

Ταξιδεύοντας περάσαμε το ιστορικό χωριό El-Alamein (μάχη μεταξύ των συμμαχικών δυνάμεων και των Γερμανών 1942), εκτάσεις άγονης γης – ελάχιστη ανθρώπινη παρουσία εκτός από τα καφέ που τα έβλεπες ξαφνικά μπροστά σου για να γευτείς το ζεστό τσάι και τις Αιγυπτιακές πίτες.

Η μέρα φεύγει και εμείς φθάνουμε στο προορι-

σμό μας, όπου μας περιμένουν οι οδηγοί μας ο Αχμέτ και ο Ιμπραήμ για να μας πάνε στο ξενοδοχείο. Τακτοποιούμε τις αποσκευές μας, και μαζί με τους οδηγούς μας βρισκόμαστε στο ταβερνάκι απολαμβάνοντας όχι μόνο το ταχίνι και την αιγυπτιακή κουζίνα αλλά και την κουβέντα με τους ντόπιους ρωτώντας και μαθαίνοντας ήθη και έθιμα.

Ξεκινώντας την επόμενη μέρα, αρχίζουμε την περιήγησή μας από το Σάλι, παλιά πόλη με μισογκρεμισμένα σπίτια, με σαράντα κατοίκους να ζουν ανάμεσά τους και με οδηγό τον Μοχάμετ, που το όνειρό του ήταν να του δοθεί η δυνατότητα να σπουδάσει και να αλλάξει ζωή.

Από το Σάλι στο Ντακούρ (το χωριό της γιορτής) το οποίο έχτισαν οι ντόπιοι για να σφραγίσουν τη



συμφιλίωση των δύο λαών του Σάλι.

Από το Ντακούρ στο παρατηρητήριο του Μεγάλου Αλεξάνδρου, όπου εκεί συναντάει κανείς τις γυναίκες εμπόρισσες να παζαρεύουν τηνπραμάτεια τους και την τέχνη του τατουάζ με χένα.

Από το παρατηρητήριο του Μεγάλου Αλεξάνδρου στο Ναό του Άμμωνος Διός και στη συνέχεια στις πηγές της Κλεοπάτρας για μπάνιο, τούρκικο καφεδάκι και ξεκούραση (το μεταφορικό μέσο συμπαθητικά γαιδουράκια με καρότσα και με οδηγούς παιδιά που δεν έχουν τη δυνατότητα επιλογής).

Τελειώνοντας την περιήγηση μας, είμαστε έτοιμοι για την διανυκτέρευση στη «Μεγάλη Έρημο», εκεί όπου οι οδηγοί μας είχαν στήσει την σκηνή τους με τα χίλια χρώματα, με τον Γκτόρα να μας περιμένει φροντίζοντας την τροφή μας, που έτριζε από την άμμο της ερήμου.

Οι εντυπώσεις πολλές: ατελείωτοι αμμόλοφοι να κρατούν μυστικά εκατομμυρίων χρόνων σωμαίνο-

ντας, ουρανός με χιλιάδες αστέρια και ουρλιαχτά από καμήλες που σου πάγωναν το αίμα μέσα στη νύχτα.

Την επομένη, πρωινό στη σκηνή και επιστροφή στη Σίουα. Επίσκεψη στη Νεκρόπολη όπου μας δόθηκε η δυνατότητα να βρεθούμε κοντά σε «μούμιες» χιλιάδων ετών εκ των οποίων οι δύο ήταν ελληνικές όπως μας πληροφόρησαν οι ντόπιοι.

Βόλτα στην αγορά της Σίουα, παζαρεύοντας και παρατηρώντας τις διαφορές ανδρών – γυναικών. Άνδρες να απολαμβάνουν το τσάι τους και γυναίκες χαμένες στο σκοτάδι της μπούργκας.

Επίσκεψη στο «Νησί της Φάτνας» για να αποθανατίσουμε το ηλιοβασίλεμα. Με το πέσιμο του ήλιου εξαντλημένοι από κούραση και γεμάτοι εικόνες, έχοντας ενδιάμεσα απολαύσει το μπάνιο μας σε λίμνες καλά κρυμμένες ανάμεσα στους αμμόλοφους, γυρίσαμε στη βάση μας ανταλλάσσοντας εικόνες και συναισθήματα.



Εκείνη η νύχτα ήταν διαφορετική, ήταν η νύχτα της Ανάστασης και εμείς με αναμμένα κεριά και ψάλλοντας το Χριστός Ανέστη, τσουγκρίζοντας κόκκινα αυγά και δίνοντας ευχές ο ένας στον άλλον, φέραμε το Πάσχα στην Έρημο.

Αφήνοντας την Μεγάλη Έρημο και προχωρώντας για την Μπαχαρίγια βρεθήκαμε σε λίμνες με ιαματικά νερά, σε εκτάσεις σκεπασμένες με αλάτι, περπατήσαμε την Μαύρη Έρημο όπου θαυμάσαμε το Βουνό των Κρυστάλλων (Crystal Mountain).

Από Μπαχαρίγια στην Φαράφρα με διανυκτέρευση στη Λευκή Έρημο στο θαύμα της φύσης.

Δύσκολα θα μπορούσε κανείς να μεταφέρει την εικόνα, να μιλήσει για τα χιλιάδες “γλυπτά” απλωμένα σε μια έκταση που δεν μπορεί να μετρήσει το μάτι, να περιγράψει τη μαγεία του τοπίου, να μιλήσει για τους βραδινούς επισκέπτες, την αλεπού της ερήμου.

Από Φαράφρα στη Ντάχλα οάσεις κοντά στον πολιτισμό με μιναρέδες και παραδοσιακά σπίτια.

Από Ντάχλα επιστροφή στη Λευκή Έρημο –θερμοκρασία 50 °C– κρυμμένοι στην άκρη της ερήμου σε μια σπηλιά, περιμένοντας να πέσει η μέρα– αποφασίσαμε να περάσουμε το τελευταίο βράδυ σε ξενοδοχείο στην Μπαχαρίγια με ζεστό μπάνιο μαλακό κρεβάτι και μυρωδάτους ναργιλέδες.

Ευχαριστούμε τους οδηγούς μας που με το χαμόγελο, την προθυμία και την εμπειρία τους, βοήθησαν το όνειρο να γίνει πραγματικότητα.

Το ταξίδι φτάνει στο τέλος, απίστευτο, πώς πέρασαν δέκα μέρες;

Η σιωπή και η γαλήνη της ερήμου θα μας ακολουθεί για πολύ καιρό. Η εμπειρία όμως θα μείνει για πάντα στη σκέψη μας.

Συμμετείχαν:

Τσίκας Στέλιος, Μπασάκου Θεοδώρα, Αγγελοπούλου Δήμητρα, Αλαφιώτης Αντώνης, Βαγγή Βαγγελιώ, Δημακοπούλου Αντωνία, Καβαλλιεράτος Γιώργος, Μπατά Σταματίνα, Τζουτζάκη Τίνα, Χελιώτης Γιάννης, Χρυσοστόμου Κώστας.

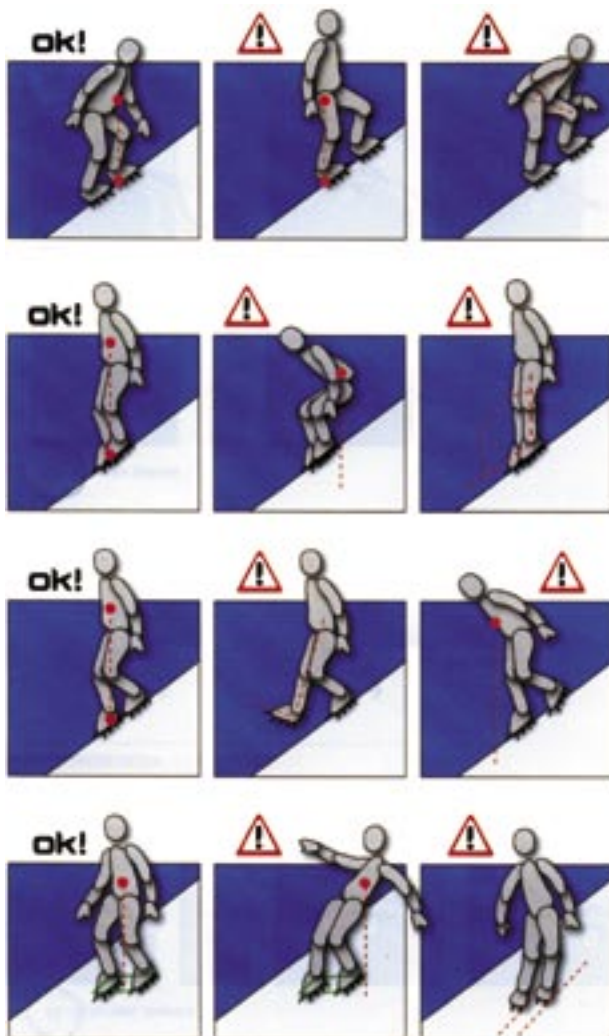
Δήμητρα Αγγελοπούλου

Περπάτημα με κραμπόν

Συνεχίζοντας τα εικονογραφημένα μαθήματα ορειβασίας που αρχίσαμε στο τεύχος 478 του περιοδικού μας, προχωράμε στην παρουσίαση της τεχνικής βαδίσματος με κραμπόν (crampon) σε παγωμένο πεδίο.

Τι είναι όμως τα κραμπόν; Πρόκειται για ειδικές μεταλλικές σχάρες με μυτερές απολήξεις (καρφιά) που προσαρμόζονται στις ορειβατικές αρβύλες. Αποτελούν βασικό κομμάτι του χειμερινού ορειβατικού εξοπλισμού και διαφοροποιούνται ανάλογα με το είδος της σόλας της αρβύλας. Η χρήση τους επιβάλλεται για λόγους ασφαλείας σε ορειβατικές διαδρομές σε παγωμένο χιόνι.

Στις απέναντι εικόνες φαίνεται η σωστή (OK!) και η λάθος (!) θέση του σώματος



όταν περπατάμε με κραμπόν στην ανάβαση και την κατάβαση μιας παγωμένης πλαγιάς.

Οι εικόνες μας δίνουν μια σχετική πληροφόρηση, σε καμία όμως περίπτωση δεν υποκαθιστούν τη συστηματική θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση.

Κείμενο: **Ιωάννα Μαρτάκη**

Εικόνες: Ενημερωτικό Έντυπο της PETZL για το 2003





Πρόγραμμα Εκδρομών – Εκδηλώσεων

Νοέμβριος '05 – Απρίλιος '06

Ν
Ο
Ε
Μ
Β
Ρ
Ι
Ο
Σ

- 16/11/05** **ΟΜΙΛΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:** «Μια ισορροπημένη διατροφή σε μια ανισόρροπη κοινωνία».
Ομιλητής ο διατροφολόγος Αντώνης Ζαμπέλης. Στα γραφεία μας, ώρα 7:30 μ.μ.
- 20/11/05** **ΝΕΣΤΑΝΗ ΑΡΚΑΔΙΑΣ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 20/11/05** **ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ**
Αναχώρηση: 7:00 π.μ. για Αρκαδία ανάβαση στην κορυφή του Αρτεμισίου (υψ. 1.772 μ.)
Βαθμός Δυσκολίας: Μέτρια
Αρχηγοί: Δήμητρα Αγγελλοπούλου
Στέλιος Τσίκας
- 24/11/05** **ΠΡΟΒΟΛΗ ΒΙΝΤΕΟ – ΚΙΛΙΜΑΝΤΖΑΡΟ** 
Θα γίνει επίσης παρουσίαση του προγράμματος της αποστολής του Πάνα στο Κιλιμάντζαρο (Φεβρουάριος 2006) καθώς και των αναβάσεων προετοιμασίας.
Παρουσίαση: Σπύρος Κουκουβάος
Στέλιος & Ηλίας Τσίκας
Στα γραφεία μας, ώρα 8:30 μ.μ.
- 26-27/11/05** **ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ – ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑΣ**
Αναχώρηση: Σάββατο 8:00 π.μ. για Άνω Τρίκαλα Κορινθίας. Επίσκεψη στον Ακροκόρινθο και στη σπηλιά του Ερμή.
Κυριακή: Διάσχιση Χαράδρας Φλαμπουρίτσας από Βαρνεβό.
Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη- ιδανική για αρχάριους.
Απαραίτητος εξοπλισμός: Φακός κεφαλής για την επίσκεψη στο σπήλαιο.
Αρχηγοί: Μάνος Λυμπερόπουλος
Γιώργος Ξενιώτης
- 27/11/2005** **ΥΨΗΛΑΝΤΗ ΒΟΙΩΤΙΑΣ** (Φυσιολατρική Εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 4/12/2005** **ΑΚΡΑΪΦΝΙΟ** (Τουριστική, φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 8/12/2005** **ΠΡΟΒΟΛΗ SLIDES - DVD ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΠΑΝΑ ΣΤΗ ΣΑΧΑΡΑ** 
Παρουσίαση: Στέλιος Τσίκας, Θεοδώρα Μπασάκου, Κώστας Χρυσοστόμου.
Στα γραφεία μας, ώρα 8:30 μ.μ.

- 10-11/12/05 ΠΑΡΝΩΝΑΣ – ΚΟΡΥΦΗ ΜΕΓΑΛΗ ΤΟΥΡΛΑ** (υψ. 1.932 μ.)
Αναχώρηση: Σάββατο 8:00 π.μ. Για Βαμβακού.
Προώθηση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ Σπάρτης και διανυκτέρευση
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα.
Βαθμός δυσκολίας: Μέτρια
Απαραίτητος ο εξοπλισμός χειμερινού βουνού.
Αρχηγοί: Τάσος Αυγέρης, Σπύρος Κουκουβάος
- 11/12/2005 ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΕΥΒΟΙΑΣ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 18/12/2005 ΚΟΡΦΟΣ** (Τουριστική, φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 22/12/2005 ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΩΝ ΔΩΡΩΝ**
Παράλληλα θα γίνει παρουσίαση του ετήσιου ημερολογίου του συνδέσμου για το 2006 στα γραφεία μας. Ώρα 8:30 μ.μ.
- 24-28/12/05 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ**
Καστοριά, Νυμφαίο, Βέροια, Βεργίνα.
Χριστούγεννα σε μια πανέμορφη περιοχή της Βόρειας Ελλάδας
Αρχηγός: Διονύσης Βαγγής. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στα γραφεία μας.
- 6/1/2006 ΚΤΗΜΑ – ΜΑΤΙ**
Κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συνδέσμου. Παρακολούθηση της Κατάδυσης του Τιμίου Σταυρού στο λιμανάκι του Ματιού και στη συνέχεια στο Κτήμα για την καθιερωμένη φασολάδα και την κοπή της πίτας.
Αναχώρηση: 8:30 π.μ.
Αρχηγός: Απόστολος Πετροutsάς.
- 15/1/2006 ΚΟΡΩΝΕΙΑ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 15/1/2006 ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**
Αναχώρηση: στις 8:00 π.μ. για Βίλλια καταφύγιο Ε.Ο.Σ Ελευσίνας. Παρακολούθηση των εορταστικών εκδηλώσεων και της κοπής της πίτας του συλλόγου και στη συνέχεια ανάβαση στην κορυφή.
Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη, ιδανική για αρχάριους.
Αρχηγοί: Μάτα Μπάτα, Βαγγελιώ Λορέντζου.
- 19/1/2006 ΠΡΟΒΟΛΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ** 
Όλυμπος, Γκιώνα, Τζουμέρκα
Παρουσίαση: Γιάννης Γιαννόπουλος, Στέλιος Τσίκας
Στα γραφεία μας, ώρα 8:30 μ.μ.
- 22/1/2006 ΜΟΝΗ ΑΡΜΑ - ΕΡΕΤΡΙΑ** (Τουριστική, φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:30 π.μ.
- 29/1/2006 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ – ΛΙΑΚΟΥΡΑ**
Αναχώρηση 7:00π.μ. για Αράχωβα, Χιονοδρομικό κέντρο Γεροντόβραχου
Ανάβαση στη Λιάκουρα (υψ. 2.455μ)
Απαραίτητος ο εξοπλισμός χειμερινού βουνού.
Βαθμός δυσκολίας: Δύσκολη
Αρχηγοί: Ηλίας & Στέλιος Τσίκας

- 5/2/2006** **ΟΣΙΟΣ ΙΕΡΟΘΕΟΣ - ΠΑΧΗ** (Τουριστική, φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:30 π.μ.
- 10-25/2/06** **ΚΙΛΙΜΑΝΤΖΑΡΟ** (υψ. 5.896 μ.) – **ΣΑΦΑΡΙ ΣΤΗΝ TANZANIA**
Περισσότερες πληροφορίες στα γραφεία μας.
Αρχηγοί: Στέλιος & Ηλίας Τσίκας
- 12/2/2006** **ΟΣΙΟΣ ΜΕΛΕΤΙΟΣ - ΟΙΝΟΗ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 18-19/2/06** **ΟΧΗ** (υψ. 1.399 μ.)
Σάββατο : Αναχώρηση 8:00π.μ. για Κάρυστο.
Ανάβαση από Μύλους – Αρχαίο Λατομείο – Καταφύγιο Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. – Δρακόσπιτο – κορυφή. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο.
Κυριακή: Κατάβαση από φαράγγι Δημοσάρη στην παραλία των Καλλιανών στο Αιγαίο.
Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη προς μέτρια.
Χειμερινός εξοπλισμός απαραίτητος.
Αρχηγοί: Μάνος Λυμπερόπουλος, Κώστας Μάνδαλος
- 19/2/2006** **ΘΕΟΛΟΓΟΣ** (Τουριστική, φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 25/2/2006** **ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΤΥ**
Στο κτήμα μας στο Μάτι.
Ώρα έναρξης: 10:30 μ.μ.
- 26/2/2006** **ΣΧΙΝΟΣ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ - ΠΕΡΑΧΩΡΑ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:30 π.μ.
- 3-6/3/2006** **ΟΡΒΗΛΟΣ – ΑΛΙ ΜΠΟΥΤΟΥΣ** (Αποκριές – Καθ. Δευτέρα)
Αναχώρηση: Βράδυ Παρασκευής για Θεσσαλονίκη- Σέρρες – Κάτω Νευροκόπι Δράμας, όπου και θα πραγματοποιηθούν οι διανυκτερεύσεις:
Σάββατο: Ξεκούραση, περιήγηση στα χωριά της περιοχής.
Κυριακή: Από Κ. Νευροκόπι προώθηση στο χωριό Κατάφυτο, απ' όπου και ανάβαση στον Όρβηλο στην κορυφή Αλί Μπουτούς (υψ. 2.212 μ.)
Καθαρή Δευτέρα: Κούλουμα και επιστροφή στην Αθήνα.
Βαθμός δυσκολίας: Μέτρια
Χειμερινός εξοπλισμός απαραίτητος
Αρχηγοί: Διονύσης Βαγγής, Μάνος Λυμπερόπουλος
- 12/3/2006** **ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ ΑΡΚΑΔΙΑΣ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 16/3/2006** **ΠΡΟΒΟΛΗ SLIDES: ΤΑΪΛΑΝΔΗ: Η ΧΩΡΑ ΤΟΥ ΧΑΜΟΓΕΛΟΥ** 🗺️
Παρουσίαση: Γιάννης Γιαννόπουλος
Στα γραφεία μας: Ώρα 8:30 μ.μ.
- 19/3/2006** **ΜΟΝΗ ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ - ΔΑΥΛΕΙΑ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 19/3/2006** **ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΥΜΗΤΤΟΥ**
Η εκδρομή θα γίνει με ιδιωτικά μέσα.
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη, ιδανική για αρχαρίους.
Αρχηγοί: Τάσος Αυγέρης, Τάκης Μπαβέας.

- 22/3/2006** **ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟ ΤΗΣ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ**
Στα γραφεία μας, ώρα 7:30 μ.μ.
- 26/3/2006** **MENΔENITΣA** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 1-2/4/2006** **ΡΑΦΤΙΝΓΚ ΣΤΟ ΛΟΥΣΙΟ – ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΤΟΥ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ**
Αναχώρηση: Σάββατο 7:00 π.μ. για Αρκαδία και ράφτινγκ στον ποταμό Λούσιο.
Κυριακή: Διάσχιση του φαραγγιού του Λουσίου.
Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη
Αρχηγοί: Γιώργος Ξενιώτης, Σπύρος Κουκουβάος
- 2/4/2006** **ΑΓΟΡΙAΝΗ** (Τουριστική, φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 7:30 π.μ.
- 6/4/2006** **ΠΡΟΒΟΛΗ SLIDES: ΚΑΠΠΑΔΟΚΙΑ** 
Παρουσίαση: Στέλιος Τσίκας
Στα γραφεία μας, ώρα 8:30 μ.μ.
- 9/4/2006** **ΣΕΤΤΑ** (Φυσιολατρική, πεζοπορική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 15-16/4/06** **ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ**
Αναχώρηση: Σάββατο 8 π.μ. για Αγρίνιο. Διανυκτέρευση.
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Κατελάνος.
Βαθμός δυσκολίας: Μέτρια
Αρχηγοί: Τάσος Αυγέρης, Δήμητρα Αγγελοπούλου.
- 16/4/2006** **ΜΟΝΗ ΑΓΑΘΩΝΟΣ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.
- 28/4/2006-1/5/2006** **ΚΑΣΤΟΡΙΑ – ΓΡΑΜΜΟΣ** (υψ. 2.520)
Θα πραγματοποιηθούν περιηγήσεις στα χωριά της περιοχής και ανάβαση στην κορυφή του Γράμμου.
Βαθμός δυσκολίας: Μέτρια
Αρχηγοί: Ηλίας Τσίκας, Σπύρος Κουκουβάος, Γιάννης Γιαννόπουλος.
Για περισσότερες πληροφορίες στα γραφεία μας.
- 30/4/2006** **ΜΠΑΛΤΣΑ** (Φυσιολατρική εκδρομή)
Αναχώρηση: 8:00 π.μ.

Παραθέτουμε τα τηλέφωνα των αρχηγών των εκδρομών της ορειβατικής ομάδας, για όσους επιθυμούν να επικοινωνήσουν μαζί τους:

Αγγελοπούλου Δήμητρα:	210-9648856	Μπάτα Μάτα:	6973-800096
Αυγέρης Τάσος:	6932-162826	Ξενιώτης Γιώργος:	6942-846353
Βαγγής Διονύσης:	6972-992972	Τσίκας Ηλίας:	6973-472281
Λυμπερόπουλος Μάνος:	6976-461228	Τσίκας Στέλιος:	6973-465344
Κουκουβάος Σπύρος:	210-6617551		

ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Σακίδιο κορυφής 34 lt.
- Σακίδιο πορείας 55-85 lt.
- Αρβύλες ελαφριές-εύκαμπτες.
- Αντιανεμικό jacket.
- Fleece.
- Αδιάβροχο διαπνέον.
- Σκούφος.
- Κάλτσες μάλλινες ή συνθετικές (και εφεδρικές).
- Γάντια.
- Γυαλιά ηλίου.
- Αντιηλιακή κρέμα.
- Παγούρι.
- Εφεδρικά ρούχα-Αθλητικά παπούτσια.
- Φακός κεφαλής, χάρτης, πυξίδα, σφυρίχτρα.
- Φαρμακείο, προσωπικά είδη πρώτης ανάγκης.

Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΜΑΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Αρβύλες χειμερινές (δερμάτινες ή πλαστικές).
- Γάντια χονδρά αδιάβροχα.
- Γκέτες.
- Μπατόν.
- Πιολέ.
- Κραμπόν.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ

- Αντίσκηνο.
- Υπνόσακκος.
- Υπόστρωμα.
- Μαγειρικά σκεύη, τρόφιμα, γκαζάκι.

- Έφορος εκδρομών ο κ. Μάνος Λυμπερόπουλος.
- Αφετηρία και τέρμα των εκδρομικών μας αυτοκινήτων είναι η πλατεία Κλαυθμώνος (στο πίσω μέρος των Αγ. Θεοδώρων).
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά Τετάρτη, Πέμπτη και Παρασκευή για τις συμμετοχές σας. Τηλ. 210-8224777, 210-8224351.

- Παρακαλούμε δηλώνετε έγκαιρα συμμετοχή ώστε να είναι δυνατή η καλύτερη οργάνωση της εκδρομής. Στις πολυήμερες εκδρομές κατά τη δήλωση απαιτείται προκαταβολή. Το πρόγραμμα κάθε εκδρομής μπορεί να τροποποιηθεί από τον αρχηγό σε περίπτωση ανάγκης.

