

# ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2022 • ΤΕΥΧΟΣ 267



πεζοπορία  
ορειβάσια  
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ  
ποδηλασία  
canyoning  
ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΑ  
ορειβατικό σκι

**Πεζοπορώντας  
στην Ουγκάντα**

**Etna - Stromboli**

**Άλπική κούρσα 54 ημερών**

**Όλυμπος για αρχάριους**

**Καύκασος: Elbrus**



**POLO Center**

Ποιό είναι το κατάλληλο σακίδιο  
για την επόμενη εκδρομή σου;



**Κέντρο** Λ.Πατησίων 52 & Μετσόβου, 2108256840, [patision@polocenter.gr](mailto:patision@polocenter.gr)  
**Ν. Ηράκλειο** Λ. Ηρακλείου 369, 2102815600, [iraklio@polocenter.gr](mailto:iraklio@polocenter.gr)  
**Π. Φάληρο** Ζησιμοπούλου 62, 2109414020, [faliro@polocenter.gr](mailto:faliro@polocenter.gr)  
**E-shop** [www.polocenter.gr](http://www.polocenter.gr), 2109414020, [eshop@polocenter.gr](mailto:eshop@polocenter.gr)



**Ζαΐμη 45**  
**106 82 Αθήνα**  
**Τηλ.: 210 8218401** (3 γραμμές)  
**E-mail: info@poa.gr**  
**Web: www.poa.gr**

**ΜΕΛΟΣ:**

- Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ)
- Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (ΟΦΟΕΣΕ)
- Σπηλαιολογικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΣΟΕ)

**Υπεύθυνος έκδοσης:**  
Γιάννης Δημητράκης  
dimitrakisyannis@yahoo.gr

**Συντακτική Ομάδα:**  
Τάσος Βάσσος  
Νίκος Σταμπολίδης  
Ράνια Χατζηδάκη

**Συνεργάστηκαν:**  
Τάσος Βάσσος  
Γιάννης Δημητράκης  
Μάκης Κακολύρης  
Νίκος Λαζανάς  
Λεωνίδα Μαργέλης  
Αλέξανδρος Μαρτίνοβ  
Πηνελόπη Παρασκευοπούλου  
Χαρά Σιδηροπούλου  
Νίκος Σταμπολίδης  
Δήμητρα Τσαγγάρη  
Όλγα Χαραμή

**Εξώφυλλο:**  
Διάσχιση της νότιας κορυφογραμμής Βαρδουσίων.  
Φωτο: Νίκος Λούρας

*Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις των συγγραφέων.*

**Διανέμεται Δωρεάν**

**Γραφιστική Επιμέλεια:**  
Σίλα Παπαδοπούλου  
**Σελιδοποίηση - Επιμέλεια Έκδοσης:**  
Αντώνης Παπάδης

# Φίλε ορειβάτη

**Τ**α τελευταία χρόνια το περιβάλλον, και ειδικά το ορεινό περιβάλλον, δέχεται συνεχείς επιθέσεις, είτε από εμπρηστές είτε από οργανωμένα επιχειρηματικά συμφέροντα. Φωτιές καταστρέφουν εθνικούς δρυμούς, περιοχές Natura και τα τελευταία δάση της Αττικής, όπου όλοι έχουμε περπατήσει και χαρεί τις ομορφίες τους. Τώρα τελευταία η καταστροφή φτάνει μέχρι τις αλπικές κορυφές και κορυφογραμμές. Τεράστιοι δρόμοι ανοίγονται, δημιουργώντας αντιαισθητικές χαρακίες στις πλαγιές των βουνών, τεράστιοι λάκκοι ανοίγονται για να χυθούν μεγάλες ποσότητες τσιμέντου και σιδερένια θηρία στήνονται για να παράγουν ελάχιστο ρεύμα, όταν φυσά. Και αυτό δεν συμβαίνει σε ένα - δυό «ασήμαντα» βουνά. Συμβαίνει σ' όλους τους ορεινούς όγκους, απ' άκρη σ' άκρη της Ελλάδας.

Σ' όλα αυτά ήρθε να προστεθεί αιφνιδιαστικά και η επίθεση στο εμβληματικό βουνό της Ρούμελης, τη Γκίωνα. Χρόνια τώρα οι ανατολικές πλαγιές και κορυφές της Γκίωνας ξεκοιλιάζονται συστηματικά από τις εταιρίες εξόρυξης βωξίτη. Οι περιοχές της Λυρίτσας και της Βραΐλας έχουν μετατραπεί σε σεληνιακά τοπία. Εκτός από την αισθητική υποβάθμιση του τοπίου, παρατημένες εγκαταστάσεις και μηχανήματα μολύνουν συνεχώς το υπέδαφος και κανένας δεν ενδιαφέρεται να τα απομακρύνει. Και τώρα έρχεται η σειρά των περιοχών της Βαθιάς Λάκκας, της Ρεκάς και της Λάκκας Καρβούνη, όπου ο Όμιλος διατηρεί για

## Περιεχόμενα

Θέματα . . . . .	2
Πεζοπορώντας στην Ουγκάντα . . . . .	4
Etna - Stromboli . . . . .	18
Όλυμπος για αρχάριους . . . . .	28
Αλπική κούρσα 54 ημερών . . . . .	36
Καύκασος: Elbrus . . . . .	50
Η προστασία των καταφυγίων μας . . . . .	58
Σχολές Αναρρίχησης . . . . .	63
Σχολές Ορειβάσις . . . . .	64
Σχολή Ορειβατικού Σκι . . . . .	65
Πρόγραμμα αναβάσεων και εκδηλώσεων . . . . .	66
Πίνακας βαθμών δυσκολίας διαδρομών . . . . .	74
Στη μνήμη του Γιάννη Γρηγορόπουλου . . . . .	75
Χρήσιμες πληροφορίες . . . . .	76



# Φίλε ορειβάτη

πάνω από 60 χρόνια το ορειβατικό καταφύγιο της Γκιώνας. Πρωτοπόροι ορειβάτες με πολλούς κόπους και χωρίς μέσα κουβάλησαν κι έχτισαν πέτρα πέτρα αυτό το υπέροχο οίκημα, για να βρίσκουν καταφύγιο οι λάτρεις του βουνού.

Μια εταιρεία εξόρυξης λοιπόν πήρε άδεια ανοίγματος δρόμων σ' αυτές τις περιοχές προκειμένου να κάνει πάνω από 100 δοκιμαστικές γεωτρήσεις για την ανεύρεση πιθανών κοιτασμάτων. Όλοι όσοι έχετε επισκεφθεί αυτές τις παρθένες περιοχές του βουνού φαντάζεστε τι πρόκειται να συμβεί. Η Βαθιά Λάκκα που ξέρουμε, η Ρεκά που έχουμε περπατήσει κι η Λάκκα Καρβούνη όπου πολλές νύχτες έχουμε απολαύσει τον έναστρο ουρανό, ποτέ πια δεν θα είναι ίδιες. Τα μοναδικά, αρχέγονα αυτά τοπία της πατρίδας μας θα έχουν μετατραπεί, ανελέητα και ανεπίστρεπτα, σε βιομηχανικές ζώνες....

Όσο ο ορειβατική κοινότητα δεν αντιδρά με συντονισμένες ενέργειες ενάντια στη συνεχή υποβάθμιση και καταστροφή των ορεινών όγκων της πατρίδας μας, οι εμπρηστές και τα επιχειρηματικά συμφέροντα θα δρουν ανεξέλεγκτα. Ως ορειβάτες – φυσιολάτρεις, που θεωρούμε το βουνό κάτι παραπάνω από το σπίτι μας, δεν μπορούμε να παραμένουμε απαθείς θεατές αυτού του εγκλήματος.

Ένα άλλο πρόβλημα που παρατηρείται στον Όμιλο, καθώς και σε πολλούς άλλους ορειβατικούς συλλόγους, είναι η διαρκής απουσία της πλειοψηφίας των μελών τους από τις οργανωμένες εξορμήσεις τους. Φαίνεται πως η ύπαρξη πληθώρας κερδοσκοπικών ομάδων που δραστηριοποιούνται στις υπαίθριες δραστηριότητες, πολλές από τις οποίες παρέχουν αμφιβόλου ποιότητας και πιστοποίησης υπηρεσίες, απορρο-

φά μεγάλο μέρος των μελών μας με συνέπεια οι ορειβατικοί σύλλογοι να φυλλορροούν.

Ο Όμιλος μας, όπως κι άλλοι ορειβατικοί σύλλογοι, δεν έχουν κερδοσκοπικό χαρακτήρα, δεν είναι επιχειρήσεις, παρέχουν πιστοποιημένη ορειβατική εκπαίδευση και συμβάλλουν στην καλλιέργεια ορειβατικής συνείδησης. Η λειτουργία τους βασίζεται αποκλειστικά στην εθελοντική προσφορά των μελών τους και γι' αυτό έχουν ανάγκη από την συνεχή υποστήριξη από το σύνολο των μελών τους. Ας στηρίξουμε αυτούς τους συλλόγους με τη μακρά ιστορική πορεία και το σημαντικό κοινωνικό και φυσιολατρικό έργο στη σημερινή εποχή.

## ΤΟ ΝΕΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΠΟΑ Για την περίοδο 2021-2022

Πρόεδρος:

**Γιάννης Δημητράκης**

Αντιπρόεδρος:

**Νίκος Χαρίτος**

Γενικός Γραμματέας:

**Αναστάσιος Βάσσος**

Ειδικός Γραμματέας:

**Ιωάννα Πολύδερα**

Ταμίας:

**Πηνελόπη Παρασκευοπούλου**

Έφορος Ορειβασίας-Αναρρίχησης:

**Δήμητρα Τσαγγάρη**

Έφορος Αναβάσεων:

**Νίκος Σταμπολίδης**

Έφορος Καταφυγίων & Υλικών:

**Ηλίας Γιαννουράκος**

Έφορος Εκδηλώσεων:

**Ουρανία Χατζηδάκη**

## **3-14/8 Νορβηγία με τον ΠΟΑ: Διάσχιση των νησιών του αρχιπελάγους Lofoten**

Μια πεζοπορική διάσχιση 12 ημερών, 160 χλμ., με αντίσκηνα σ' ένα απ' τα ωραιότερα αρχιπελάγη της Ευρώπης, που είναι γνωστό για την εξαιρετική και σπάνια φυσική ομορφιά του. Βρίσκεται πολύ κοντά στον Αρκτικό Κύκλο και είναι ένα από τα ωραιότερα μέρη του πλανήτη, καθώς τα νησιά του χαρακτηρίζονται από τα βουνά με τις επιμήκεις κορυφές τους. Το όνομά του σημαίνει «το πόδι του λύγκα» και σχετίζεται με τη μορφή που σχηματίζουν τα νησιά, έτσι όπως φαίνονται από την ηπειρωτική χώρα, αλλά αναφέρεται και ως «Lofoten Wall», γιατί μοιάζει με τείχος. Διαμονή σε σκηνές που μεταφέρονται με αυτοκίνητο.

### **Δηλώσεις συμμετοχής από 28/2.**

Αναλυτικό πρόγραμμα στο  
<http://www.poa.gr>  
Περιορισμένες θέσεις.

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης



## **15-22/4 Μαρόκο – Διάσχιση του Άτλαντα**

Μια εντυπωσιακή διάσχιση γύρω από το ψηλότερο βουνό της Βόρειας Αφρικής, περνώντας από τα ψηλότερα διάσελα, τη μεγαλύτερη λίμνη του συγκροτήματος και τα γραφικά χωριά των Βερβέρων. Η κυκλική αυτή διάσχιση θα κλείσει με ανάβαση στην κορυφή του Άτλαντα Jebel Toubkal (4167μ.). Διαμονή σε βερβέρικο ξενώνα και σε αντίσκηνα που μεταφέρονται με μουλάρια.

### **Δηλώσεις συμμετοχής από 2/2.**

Αναλυτικό πρόγραμμα στο  
<http://www.poa.gr>

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης







# Πεζοπορώντας στην Ουγκάντα

Κείμενο - Φωτογραφίες: Μάκης Κακολύρης





Στους πρόποδες της οροσειράς Ρουενζόρι.



## Η Ουγκάντα

Η Ουγκάντα βρίσκεται στην Ανατολική Αφρική. Συνορεύει βόρεια με το Νότιο Σουδάν, στα ανατολικά με την Κένυα, στα νότια με την Τανζανία και τη Ρουάντα και στα δυτικά με τη Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό. Η έκτασή της (236.040 τ.χλμ.) είναι σχεδόν διπλάσια της Ελλάδας, ενώ ο πληθυσμός της ανέρχεται στα 40 εκατομμύρια, αντιμετωπίζοντας σημαντικό πρόβλημα υπερπληθυσμού. Μόνο τα τελευταία 12 χρόνια, ο πληθυσμός της αυξήθηκε κατά 10 εκατομμύρια, με αποτέλεσμα να είναι ο νεαρότερος στον κόσμο, με διάμεση ηλικία τα 16 χρόνια. Ο πληθυσμός της χώρας απαρτίζεται από περισσότερες από 40 φυλές, με την κάθε φυλή να μιλά τη δική της γλώσσα, ενώ η λουγκάντα, την οποία ομιλούν κυρίως οι Μπαγκάντα στην περιοχή της Καμπάλα και στις γύρω περιοχές, είναι η πιο ευρέως ομιλούμενη τοπική γλώσσα. Ωστόσο, επίσημη γλώσσα είναι η αγγλική, με όλα τα σχολεία και τα πανεπιστήμια της Ουγκάντας να είναι αγγλόφωνα, ενώ τα σουαχίλι, γλώσσα της περιοχής των μεγάλων λιμνών της Αφρικής, θεσμοθετήθηκαν ως η δεύτερη επίσημη γλώσσα

της χώρας το 2005. Βέβαια, από τη στιγμή που η αγγλική γλώσσα δεν μιλιέται σε οικογενειακό επίπεδο, προϋπόθεση για την εκμάθησή της είναι το σχολείο. Το νόμισμα της χώρας είναι το σελίνι Ουγκάντας (1€=4000UGX).

Το 84% του πληθυσμού είναι χριστιανοί (ρωμαιοκαθολικοί, αγγλικανοί, πεντηκοστιανοί, ευαγγελιστές κ.ά), το 14% μουσουλμάνοι (κυρίως σουνίτες), ενώ ένα πολύ μικρό μέρος του πληθυσμού ασκεί παραδοσιακές θρησκείες και το 0,2% δηλώνει άθρησκο. Πρωτεύουσα της χώρας είναι η αρχιτεκτονικά αδιάφορη Καμπάλα, κτισμένη δίπλα στη λίμνη Βικτώρια, με περίπου 2,5 εκατ. κατοίκους. Το κλίμα της χώρας είναι τροπικό, με τη θερμοκρασία να κυμαίνεται λίγο πάνω από τους 25°C καθόλη τη διάρκεια του έτους λόγω του μεγάλου υψομέτρου. Υπάρχουν δύο εποχές των βροχών, η μία από τον Οκτώβριο μέχρι τον Δεκέμβριο και η άλλη από τον Μάρτιο μέχρι τον Μάιο. Συνεπώς, η καλύτερη εποχή για να επισκεφθεί κάποιος/α την Ουγκάντα είναι κατά την ξηρή περίοδο, δηλαδή από τον Δεκέμβριο μέχρι τον Μάρτη και από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο. Εμείς επισκεφθήκαμε τη χώρα κατά την περίοδο



Στην αγορά του χωριού Καλέμπε.





Με το χιμόζελου στο στόμα.

των εορτών των Χριστουγέννων, με αρκετά καλές καιρικές συνθήκες.

Όπως είναι αναμενόμενο, η νεότερη ιστορία της Ουγκάντας είναι σηματοδοτημένη από την αγγλική αποικιοκρατία και τα μεταγενέστερα δικτατορικά ή σχεδόν δικτατορικά καθεστώτα. Τους Βρετανούς εξερευνητές που αναζητούσαν τις πηγές του Νείλου ακολούθησαν οι προτεστάντες και καθολικοί ιεραπόστολοι (1877, 1879), με το Ηνωμένο Βασίλειο να θέτει την περιοχή υπό την εποπτεία της Βρετανικής Εταιρείας της Ανατολικής Αφρικής το 1888 και το 1894 να την μετατρέπει σε προτεκτοράτο του. Τα βρετανικά πλοία θα φέρουν μαζί τους αρουραίους με βουβωνική πανώλη στις αρχές του 20ού αιώνα, με αποτέλεσμα να πεθάνουν πάνω από ένα εκατομμύριο άτομα. Η Ουγκάντα ανεξαρτητοποιήθηκε από τη Βρετανία το 1962 με μια σειρά από πραξικοπήματα να διαδέχονται το ένα το άλλο, με γνωστότερο όλων αυτό του Ιντί Αμίν το 1971. Στη διάρκεια του αιμοσταγούς οκταετούς δικτατορικού καθεστώτος του 300.000 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους, ενώ απέλασε την ινδική μειονότητα της χώρας (περίπου 80.000 άτομα), η οποία έλεγχε τις επιχειρηματικές δραστηριότητες, με συνέπεια να καταρρεύσει η

οικονομία της χώρας. Για όσους/ες αναρωπιούνται πώς βρέθηκαν οι Ινδοί στην Ουγκάντα, η απάντηση είναι ότι κατά τη δεκαετία του 1890 οι Βρετανοί είχαν φέρει 32.000 εργάτες από τη Βρετανική Ινδία για την κατασκευή του σιδηροδρόμου. Η εισβολή της Ουγκάντας στην Τανζανία το 1978, με σκοπό την προσάρτηση της επαρχίας Καγκέρα, και η επακόλουθη ήττα των στρατιωτικών δυνάμεων της Ουγκάντας επέφερε το τέλος της δικτατορίας του Αμίν. Τα τελευταία 35 χρόνια, δηλαδή από τον Ιανουάριο του 1986, πρόεδρος της χώρας είναι ο Γιουέρι Μουσεβενί (Yoweri Kaguta Museveni), ο οποίος έχει κατηγορηθεί πολλάκις από την αντιπολίτευση για εκλογική νοθεία.

## Πεζοπορία στην Ουγκάντα

Το πεζοπορικό και ορειβατικό ενδιαφέρον στην Ουγκάντα επικεντρώνεται στα Όρη Ρουενζόρι (Rwenzori Mountains), τα οποία βρίσκονται στα σύνορα Ουγκάντας και Κονγκό. Το μεγαλύτερο μέρος της οροσειράς είναι ανακηρυγμένο Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς από την UNESCO και καλύπτεται από το Εθνικό Πάρκο Ορέων Ρουενζόρι (Rwenzori Mountains National Park) στην



Μια κορίτσι στις αλπεές της Λίμνης Katwe.



Γυναίκα στο χωριό Κιλέμπε.

Ουγκάντα και από το Εθνικό Πάρκο Βιρούνγκα (Virunga National Park) στο Κονγκό. Το ορεινό αυτό συγκρότημα έχει μήκος περί τα 120χλμ. και πλάτος 65χλμ. και αποτελείται κυρίως από τα όρη Στάνλεϊ (Stanley, 5109μ.), Σπεκ (Speke, 4.890μ.), Μπέικερ (Baker, 4843μ.), Έμιν (Emin, 4798μ.), Γκεσί (Gessi, 4715 μ.) και Λουδοβίκος της Σαβοΐας (Luigi di Savoia, 4627μ.). Το όρος Στάνλεϊ (ή Ngaliema στα κονγκολέζικα) έχει τρεις κορυφές πάνω από τα 5000μ., σκεπασμένες από παγετώνες, τις Μαργαρίτα (Margherita, 5109μ.), Αλεξάνδρα (Alexandra, 5091μ.) και Άλμπερτ (Albert, 5087μ.), που αποτελούν την 3<sup>η</sup>, 4<sup>η</sup> και 5<sup>η</sup> ψηλότερη κορυφή στην Αφρική αντίστοιχα, μετά το Κιλιμάντζαρο (5895μ.) και το όρος Κένυα (5199μ.). Αναμφίβολα, η ανάβαση στην κορυφή Μαργαρίτα αποτελεί αντικείμενο πόθου πολλών ορειβατών χειμερινού βουνού, κάτι που απαιτεί περί το ένα οκταήμερο συνολικά. Στην περιοχή δραστηριοποιείται το εξαιρετικά φερέγγυο γραφείο Rwenzori Trekking Services, ιδρυτής του οποίου είναι ο Αυστραλός John Hunwick. Το γραφείο υποστηρίζει αναβάσεις στην κορυφή Μαργαρίτα, όπως και σε άλλες κορυφές, καθώς και ολιγοήμερες αναβάσεις σε μικρότερα υψόμετρα. Εμείς επιλέξαμε να κάνουμε μια τριήμερη πεζοπορία, η οποία μας έφερε στα 3500μ. (κόστος 320\$).<sup>1</sup> Όλες οι συνεννοήσεις με το γραφείο είχαν γίνει εκ των προτέρων, ενώ ήμασταν ακόμη στην Ελλάδα.

## Jinja – Kasese – Kilembe

Πριν μεταφερθούμε στο νότιο τμήμα της χώρας για να ξεκινήσουμε την πεζοπορία μας, επισκεφθήκαμε, αμέσως μετά την άφιξή μας στο αεροδρόμιο Έντεμπε (35χλμ. από την Καμπάλα) τη γραφική πόλη Τζίντζα (Jinja), ως προσκεκλημένοι της φιλόξενης φίλης εικαστικού Ειρήνης από τη Θεσσαλονίκη, η οποία ζει εκεί δουλεύοντας με παιδιά αλλά και ενήλικες. Όμορφη, με έναν αρκετά μεγάλο αριθμό από εναπομείναντα οικήματα αποικιοκρατικής αρχιτεκτονικής, η Τζίντζα βρίσκεται 87χλμ. ανατολικά της Καμπάλα, στις όχθες της λίμνης Βικτώρια, κοντά στις πηγές του Λευκού Νείλου. Μπορεί ο επισκέπτης να μην έχει πλέον την ευκαιρία να θαυμάσει τους καταρράκτες Bujagali, που αντίκρισε ο Βρετανός εξερευνητής και στρατιωτικός John Hanning Speke (1827-1864) το 1858, εφόσον το 2011 σκεπάστηκαν από τα νερά του υδροηλεκτρικού φράγματος Owen Falls, ωστόσο οι όχθες του ποταμού διατηρούν ακόμη τη γοη-





Στην περιοχή των κήπων Λοβηλίας.

τεύα τους με την πυκνή και πολυποίκιλη βλάστησή τους και τα πολλά διαφορετικά είδη πουλιών.

Από την Τζίντζα πήραμε στοιβαγμένοι το βαγάκι για Καμπάλα (2,5 ώρες!), απ' όπου περιμαζέψαμε τις αποσκευές μας που είχαν καθυστερήσει να αφιχθούν με τις τουρκικές αερογραμμές κατά μία μέρα, για να κατευθυνθούμε στη συνέχεια με το λεωφορείο της γραμμής (εταιρία Link) προς την πόλη του νότου Κασέσε (Kasese), που βρίσκεται στους πρόποδες των ορέων Ρουενζόρι, 7,5 ώρες από την Καμπάλα. Στη διάρκεια της διαδρομής είχαμε την ευκαιρία να χαζέψουμε μια καταπράσινη Ουγκάντα, με φυτείες από μπανανιές, ανανάδες, καφεόδενδρα και πολλά άλλα δένδρα που αδυνατούσαμε να αναγνωρίσουμε. Αλλά και ανθρώπους, κυρίως μικρά παιδιά, να μεταφέρουν με τα ποδήλατά τους κίτρινα πλαστικά δοχεία γεμάτα νερό, λόγω του ότι δίκτυα υδροδότησης υπάρχουν μόνο στις μεγάλες πόλεις.

Το Trekkers Hostel, στο οποίο καταλύσαμε και απ' όπου θα ξεκινούσε το πεζοπορικό μας τριήμερο, βρίσκεται στο χωριό Κιλέμπε (Kilembe) σε υψόμετρο 1450μ., 12χλμ. από το Κασέσε. Το χωριό είναι παρατεταγμένο εκατέρωθεν του κεντρικού χωματόδρομου που οδηγεί στην είσοδο του Εθνι-

κού Πάρκου και αποτελείται από σειρές γραφικών πολύχρωμων ξύλινων οικίσκων που είχαν φτιαχτεί για τους εργαζόμενους των μεταλλείων χαλκού και κοβαλτίου της περιοχής. Στους αυτοσχέδιους μικρούς πάγκους κατά μήκος του δρόμου, γυναίκες συνήθως πουλούσαν μικροποσότητες ζαρζαβατικών, μπανάνες ή μάνγκο, ό,τι δηλαδή παρήγαν οι φτωχοί αγρότες της περιοχής. Ας μην ξεχνάμε ότι το ετήσιο κατά κεφαλήν εισόδημα στην Ουγκάντα είναι 1880€, όταν στην Ελλάδα είναι 16.736€. Το απόγευμα της άφιξής μας, γιορτή του Αγ. Στεφάνου, πολιούχου του χωριού, οι κάτοικοι φορώντας τα καλά τους τραγουδούσαν με τη συνοδεία αρμόνιου θρησκευτικούς ύμνους και χόρευαν έξω από την εκκλησία μέχρι αργά το βράδυ. Άλλωστε, από την έλλειψη τηλεοπτικών κεραιών ήταν εμφανές ότι δεν ανταγωνιζόταν ακόμη τον Θεό η τηλεόραση!

### **Kilembe – κατασκήνωση Sine (2596μ.)**

Την επομένη το πρωί ξεκινήσαμε επτά πεζοποροί με τους τρεις οδηγούς μας και δώδεκα βαστάζους (φημολογείται πως ο Sreke είχε 115!) προς την είσοδο του Εθνικού Πάρκου, η οποία απείχε





Όρη Ρουενζόρι.

άνετες καλύβες, με το φαγητό να αγγίζει τα επίπεδα γκουρμέ κουζίνας!

## Κατασκήνωση Sine (2596μ.) – καταφύγιο Samalira (3170μ.)

Η απότομη ανάβαση συνεχίστηκε και την επόμενη μέρα για κάποιο διάστημα. Αφήνοντας την τροπική ζώνη περάσαμε στη ζώνη μπαμπού (bamboo zone) του βουνού, όπου στα υψηλότερα σημεία της υπάρχουν εκτάσεις με ανάμεικτα ορεσιβια δένδρα που φέρουν καρπούς (π.χ. μούρα) προσελκύνοντας πλήθος διαφορετικών πτηνών, όπως μουσοφαγίδες (τουράκο), νεκταρινίες (malicite sunbirds) κ.ά. Μετά τα 3000 μ. εισήλθαμε στη ζώνη ερείκης (heather zone), όπου τα δένδρα της γιγάντιας ερείκης (giant heather), όπως αναφέρεται συνήθως η *Erica arborea* στην Αφρική, φτάνουν τα 15μ. Στα 3147 μ. βρίσκεται το καταφύγιο Kalalama, αλλά δυστυχώς δεν καταφέραμε να απολαύσουμε, λόγω ομίχλης, την εντυπωσιακή του θέα προς τη λίμνη Τζωρτζ

(George) του Queen Elisabeth National Park. Στο καταφύγιο μας έδωσαν να φορέσουμε πλαστικές γαλότσες προκειμένου να αντιμετωπίσουμε το λασπώδες έδαφος. Στη συνέχεια, ανηφορίσαμε τη σκεπασμένη με βρύα ράχη, χρησιμοποιώντας συχνά τις μικρές ξύλινες σκάλες που είχαν τοπο-

2,5χλμ. από το χωριό, όπου πληρώσαμε 35\$ για κάθε βράδυ παραμονής εντός του πάρκου. Για τα πρώτα 6χλμ. κινηθήκαμε με ήπια άνοδο σε κοιλάδα από πανύψηλα δένδρα της Αφρο-ορεινής δασικής ζώνης (Afromontane Forest Zone), και αφού διασχίσαμε μια όμορφη κρεμαστή γέφυρα, άρχισε η υπό βροχή απότομη ανάβαση της πυκνής τροπικής ζώνης του βουνού, η οποία δεν θα τελείωνε παρά μόνο λίγο πριν από την κατασκήνωση Sine (2596μ.). Ωστόσο, η βροχή δεν αποθάρρυνε διόλου τους οδηγούς μας από το να μας εξηγούν τις θεραπευτικές ιδιότητες των διαφόρων φυτών και δένδρων που συναντούσαμε, συμπεριλαμβανομένης και της θεραπείας του καρκίνου και του AIDS! Διακόσια μέτρα πριν από την κατασκήνωση συναντήσαμε τον εντυπωσιακό καταρράκτη Enoch, με τα γύρω βράχια να καλύπτονται από αγριοκληματισίδες, βρύα και λειχήνες. Η διανυκτέρευση έγινε σε



Οι τρεις μας στην είσοδο του Εθνικού Πάρκου Rwenzori Mountains.





Κοπάδι βουβαλιών, Queen Elizabeth National Park.

θετηθεί στα απότομα σημεία του μονοπατιού, με κατεύθυνση προς το ομορφότερο σημείο της τριήμερης πεζοπορίας μας, τους κήπους λοβηλίας (*lobelia gardens*), ένα πανέμορφο επίπεδο λιβάδι με πολλές μεγάλες λοβηλίες, αλλά και πολλά άλλα είδη εξωτικής πώδους βλάστησης. Λοβηλίες είχαμε συναντήσει ξανά στα βουνά Σίμιεν, στη Βόρεια Αιθιοπία. Το υγρό λιβάδι διέτρεχε ένας μακρύς ξύλινος διάδρομος εκατοντάδων μέτρων που στηριζόταν πάνω σε πλαστικά βαρέλια, προκειμένου να διευκολύνει την κίνηση στο βαλτώδες έδαφος, αλλά και να προστατέψει τη βλάστηση από τις ανθρώπινες πατημασιές. Επιστρέψαμε αρχικά από το ίδιο μονοπάτι, για να συνεχίσουμε την κατάβαση μας από άλλο προς το καταφύγιο Samalira (3170μ.), όπου διανυχτερεύσαμε.

### **Καταφύγιο Samalira (3170μ.) – Kasese – Queen Elizabeth National Park**

Για την κατάβαση και επιστροφή στην είσοδο του εθνικού πάρκου την επόμενη μέρα ακολουθήσαμε διαφορετικό μονοπάτι μέσα από πανύψηλα

δένδρα, πολλά εκ των οποίων ήταν καλυμμένα με ισπανικά βρύα (*tillandsia usneoides*) ή, όπως τα αποκαλούν οι ντόπιοι, «old man's beard». Οι οδηγοί δεν σταματούσαν να μας δείχνουν και να μας ονομάζουν τα διαφορετικά είδη πουλιών που ακούγαμε, ενώ ελάχιστες φορές έκαναν την παρουσία τους αισθητή από μακριά κάποια πρωτεύοντα θηλαστικά που διαβιούν στα Ρουενζόρι (μπαμπούινοι, χιμπατζήδες, πίθηκοι κ.ά).

Την επόμενη μέρα, από την παρακείμενη πόλη Κασέσε πήραμε το βανάκι της εταιρίας Red Chilli Hideaway για μια τριήμερη επίσκεψη στο Queen Elizabeth National Park, κατοικία 600 διαφορετικών ειδών πτηνών και 95 θηλαστικών (κόστος 3ημέρου: 350\$ χωρίς φαγητό).<sup>2</sup> Η Ουγκάντα έχει δέκα εθνικά πάρκα, στα οποία, εκτός των Rwenzori Mountains National Park και Queen Elizabeth National Park, περιλαμβάνονται το Murchison Falls National Park, το μεγαλύτερο σε έκταση, το Kibale National Park που βρίσκεται στα βόρεια της χώρας, το Bwindi Impenetrable National Park, ανακηρυγμένο Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς από την UNESCO, με τους γορίλλες του να αποτελούν πόλο έλξης για τους επισκέπτες, οι οποίοι πρέπει να καταβάλουν το ποσό των 600\$ για να



Λιοντάρι μεταφέρει το θήραμά του.

περάσουν μία ώρα μαζί τους ή, καλύτερα, να τους «ενοχλήσουν» για λίγο με την παρουσία τους, το Lake Mburo National Park, το Mgahinga Gorilla National Park, το Mount Elgon National Park, το απομονωμένο Kidepo Valley National Park και το Semiliki National Park. Σε αντίθεση με κάποιους από εμάς που φαντάζονται την Αφρική ως ένα απέραντο βασίλειο άγριας ζωής, οι περιοχές όπου διαβιούν άγρια ζώα είναι απολύτως οριοθετημένες από τον άνθρωπο στο σύνολο της ηπείρου. Τα εθνικά πάρκα εξασφαλίζουν προστατευμένο χώρο για την ύπαρξη άγριας ζωής, αλλά ταυτόχρονα την περιορίζουν, την παρενοχλούν και την εκμεταλλεύονται, κυρίως για τουριστικούς λόγους. Η ύπαρξη άγριας ζωής έχει συνδεθεί πλέον απαρύγκλιτα με την τουριστική βιομηχανία. Ο άνθρωπος κατάφερε να αυτοανακηρυχθεί ιδιοκτήτης ολόκληρου του πλανήτη, έτσι που τα άγρια ζώα μπορούν να συνεχίσουν να υπάρχουν μόνο εφόσον πληρώνουν το σχετικό μίσθωμα μέσω του οβολού του τουρίστα! Το ίδιο ισχύει άλλωστε και για τα εξημερωμένα ζώα. Αυτά δύνανται να υπάρχουν μόνο στο βαθμό που αποτελούν για τον άνθρωπο «εργαλεία», τροφή ή ζώα συντροφιάς. Για παράδειγμα, τη δεκαετία του '50 ζούσαν

στην Ελλάδα περίπου 500.000 γαϊδούρια, σήμερα υπάρχουν μόλις 12.000 ως αποτέλεσμα της «αντικατάστασής» τους από αγροτικά αυτοκίνητα και μηχανήματα. Δυστυχώς, το ίδιο θα συμβεί με πολλά άλλα ζώα όταν θα απολέσουν τη χρησιμότητά τους για τον άνθρωπο στο μέλλον.

Φτάνοντας στο Queen Elizabeth National Park, επισκεφτήκαμε τις αλυκές της λίμνης Katwe, η οποία δημιουργήθηκε στον κρατήρα ενός ηφαιστείου, ενώ στη συνέχεια καταλύσαμε στις καλύβες του πολύ όμορφου Bush Lodge, που βρίσκεται ακριβώς πάνω από το κανάλι Kazinga, 3,6χλμ. από την είσοδο Katunguru του πάρκου, με τους φακόχοιρους και τις μαϊμούδες να περιφέρονται ανάμεσά μας ή, καλύτερα, εμείς να περιφερόμαστε ανάμεσά τους! Μετά το πρωινό στις 6:30 το πρωί, ξεκινήσαμε για τη σαβάνα Kasenyi, όπου για 4 ώρες χαζεύαμε από την ανοικτή οροφή του αυτοκινήτου μας αμέτρητα κοπάδια από κόβους (*kobus*, είδος αφρικανικής αντιλόπης), υδρόβιες αντιλόπες, βουβάλια και ελέφαντες. Όταν εξέφρασα στον οδηγό μας Τζούμα την ανάγκη ως πεζοπόρος να κατέβω και να περπατήσω στη σαβάνα, αυτός με αντιμετώπισε με τον αναμενόμενο σαρκαστικό γέλωτα! Λιοντάρια ή λεοπαρδά-



λεις δεν είδαμε. Μαύρισε όμως η ψυχή μας όταν μάθαμε ότι μια αγέλη από 11 λιοντάρια βρέθηκε δηλητηριασμένη στις 4 Απριλίου 2018.

Το μεσημέρι, μετά από 3 ώρες κουραστικής αναμονής, πήραμε το караβάκι για μια δίωρη κρουαζιέρα κατά μήκος του καναλιού Kazinga προκειμένου να δούμε κάποια από τα ζώα που κατοικούν στις όχθες του ή πηγαίνουν για να πιουν νερό, όπως βουβάλια, ελέφαντες, βαράνους (monitor lizard), ιπποπόταμους και κροκόδειλους. Με το ένα πλοίαριο να πλησιάζει μετά το άλλο σε απόσταση αναπνοής από τα ζώα και μια οικογένεια ελεφάντων να φεύγει τρέχοντας μουγκρίζοντας, άρχισα να νιώθω ότι κάτι δεν πάει καλά με την, κατά τ' άλλα, «αθώα» παρατήρηση αγρίων ζώων. Ευτυχώς, το απόγευμα δεν περιλάμβανε ζώα, αλλά μόνο περιδιάβαση του συμπλέγματος από κρατήρες που εκτείνονται σε μήκος 27χλμ. και αποτελούν μαρτυρία του ρήγματος του Αλβέρτου (Albertine Rift), δηλαδή του δυτικού κλάδου του ρήγματος της Ανατολικής Αφρικής. Πανέμορφα πυκνά δάση ακακίας κάλυπταν τους κρατήρες, ενώ ένας εξ αυτών είχε μετατραπεί σε λίμνη.

## Kalinzu Forest Reserve – Ishaka – •Kabala

Την επόμενη μέρα, καθ' οδόν προς την Καμπάλα, σταματήσαμε στον προστατευόμενο δρυμό Kalinzu (Kalinzu Forest Reserve) για μια τετράωρη πεζοπορία, με σκοπό να συναντήσουμε (ή να παρενοχλήσουμε) κάποια από τα 300 μέλη που απαρτίζουν τις 6 ομάδες χιμπατζήδων που διαβιούν στη συγκεκριμένη περιοχή. Συνεχίζοντας την επιστροφή μας, πριν από την πόλη Ishaka, θαυμάσαμε τους καταπράσινους λόφους από τις φυτείες τσαγιού, ενώ στο ύψος του Εθνικού Πάρκου της λίμνης Μπούρο (Lake Mbuoro National Park) σταματήσαμε για να χαζέψουμε τους ανεξήμερωτους συγγενείς του αλόγου, τις ζέβρες, των οποίων οι λευκές και μαύρες ρίγες μου δημιούργησαν μια αίσθηση οπτικής ψευδαισθήσεως, κάτι σαν τους πίνακες οπτικής τέχνης (opt art) της Bridget Riley. Η

επιστροφή μας στην Καμπάλα σηματοδοτήθηκε από κυκλοφοριακό κομπούζιο και ατελείωτες ουρές αυτοκινήτων. Καταλύσαμε στο ξενοδοχείο των Red Chilli Hideaway, εφόσον το επόμενο πρωινό θα παίρναμε το βανάκι της ίδιας εταιρείας γι' άλλη μια τριήμερη επίσκεψη, αυτή τη φορά στο μεγαλύτερο εθνικό πάρκο της Ουγκάντας, στους Καταρράκτες Μάρτσισον (Murchison Falls National Park).<sup>3</sup>

## Murchison Falls National Park

Το Murchison Falls National Park βρίσκεται 283χλμ. βορειοδυτικά της Καμπάλα, ενώ έχει έκταση 3893τ.χλμ. Για να κατανοήσουμε το μέγεθός του, ας αναφέρουμε ότι το Εθνικό Πάρκο Ολύμπου έχει έκταση 44,5 τ.χλμ. Το πάρκο διασχίζει ο Νείλος από ανατολές προς δυμάς για μια απόσταση περίπου 115χλμ. Πρώτος σταθμός μας ήταν ο καταρράκτης Μάρτσισον, όπου τα νερά του Νείλου ρέουν με απίστευτη ορμή μέσα από ένα στενό



Δίπλα στον Νείλο, Murchison Falls National Park.



Ο καταρράκτης Μάρτσισον.

κινεζική κατασκευαστική εταιρεία, ο οποίος χωρίζει το πάρκο στα δύο, χωρίς να έχουν προβλεφθεί υπόγειες διαβάσεις για τα ζώα. Πολλοί συσχετίζουν την κατασκευή του συγκεκριμένου ασφαλτόδρομου με την εξόρυξη πετρελαίου στο πάρκο.

Η διαμονή μας έγινε στα ξύλινα σπιτάκια του Red Chilli Rest Camp στη νότια όχθη του Νείλου εντός του πάρκου. Την επόμενη μέρα νωρίς το πρωί ανεβήκαμε στη βενζινοκίνητη πλωτή εξέδρα, προκειμένου να περάσουμε στην απέναντι όχθη του ποταμού, κάτι που μου ανέσυρε μνήμες από το «πέραμα» του Ισθμού της Κορίνθου των παιδικών μου χρόνων! Για τις επόμενες 4 ώρες θα περιφερόμασταν με το βανάκι στην περιοχή Buligi, μια σαβάνα έκτασης 160χλμ., δηλαδή μια πεδινή περιοχή με πολύ υψηλή ποώδη και θαμνώδη βλάστηση με παρουσία διάσπαρτων μόνο δένδρων, κυρίως ακακιών. Ο Νείλος και οι παρακείμενες λίμνες χαρίζουν στην περιοχή μεγάλη βιοποικιλότητα. Μιλιούνια ήταν οι αλκέλαφοι και τα βουβάλια που είδαμε

φαράγγι πλάτους 7 μ., προξενώντας εκκωφαντικό θόρυβο και νέφη νερού, πριν συνεχίσουν την πτώση τους για ακόμη 43μ. Τα Χριστούγεννα του 1954, μια πτήση πάνω από τους καταρράκτες, δώρο του Έρνεστ Χέμινγουεϊ στην τέταρτη γυναίκα του, κόστισε τη συντριβή του μικρού τους αεροπλάνου, όταν χτύπησε πάνω σε έναν τηλεγραφικό στύλο, με τους δύο, οι οποίοι έφεραν ελαφρά τραύματα, να χρειαστεί να περάσουν μόνοι τους ένα βράδυ στη ζούγκλα.

Διακόσια μέτρα βορειότερα υπάρχει ο δίδυμος καταρράκτης Ουχούρου (Uhuru), που δημιουργήθηκε το 1962, όταν οι μεγάλες πλημμύρες άνοιξαν ένα δεύτερο κανάλι. Η κυβέρνηση σχεδιάζει τη δημιουργία ενός υδροηλεκτρικού φράγματος στον δεύτερο καταρράκτη, με τις περιβαλλοντικές οργανώσεις αλλά και παράγοντες του τουρισμού να προσπαθούν να το αποτρέψουν. Ωστόσο, δεν είναι μόνο αυτό. Στο πάρκο έχουν εντοπιστεί μεγάλα κοιτάσματα πετρελαίου. Οι ίδιοι γίναμε μάρτυρες της διάνοιξης ενός υπερβολικά μεγάλου σε πλάτος ασφαλτόδρομου από



Ο καταρράκτης Μάρτσισον.





Οικογένεια μπαμπούνων.

(οι αλκέλαφοι είναι γένος αντιλοπών που ζουν αποκλειστικά στην αφρικανική ήπειρο). Και επειδή υπάρχουν τόσες αντιλόπες, υπάρχουν λιοντάρια και λεοπαρδάλεις. Το πρώτο λιοντάρι που είδαμε ήταν σκαρφαλωμένο σε μια ακακία και κρατούσε με τα δόντια του μια αντιλόπη που μόλις είχε σκοτώσει, με δύο ύαινες να καιροφυλακτούν λίγο παραπέρα. Συνολικά είδαμε δύο ομάδες λιονταριών, καθεμία αποτελούμενη από τέσσερα λιοντάρια, να περιφέρονται αμέριμνα σε πολύ κοντινή απόσταση, αδιαφορώντας για την παρουσία μας. Μπορεί να είδαμε μόνο μία λεοπαρδάλη να αναπαύεται ψηλά σ' ένα δένδρο, είδαμε όμως αρκετές καμηλοπαρδάλεις. Στο πάρκο εν γένει διαβιούν 76 είδη θηλαστικών, καθώς και ο μεγαλύτερος πληθυσμός κροκοδείλων του Νείλου, 450 είδη πτηνών, όπως η αφρικανική μικρή αλκυόνα (warf kingfisher) ή ο εδαφοβούκερος της Αβυσσηνίας (Abyssinian ground hornbill), πολλά υδρόβια πουλιά,

όπως ο σπάνιος φαλινοκέφαλος πελαργός (shoe-billed stork), ο αφρικανικός ψαραετός (African fish eagle), ο ερωδιός Γολιάθ (Goliath heron) και το μεγάλο μπλε τουράκο (great blue turaco), του οποίου το γαλαζοπράσινο κεφάλι καλύπτεται από



Λεοπαρδάλη στη σαβάνα Buligi, Murchison Falls National Park.





Στο καταφύγιο ρινόκερων Ziwa.

μια μπλε-μαύρη κορόνα. Το μεσημέρι, πήραμε το караβάκι για μια τρίωρη κρουαζιέρα κατά μήκος του Νείλου, μέχρι τη βάση των καταρρακτών Μάρτσισον και Ουχούρου. Οι καταφύτες όχθες του ποταμού φιλοξενούν πλήθη ιπποπόταμων, βουβαλιών, ελεφάντων και κάποιους κροκόδειλους, καθώς και άπειρο αριθμό πτηνών.

δημιουργώντας ένα βιώσιμο πληθυσμό ρινόκερων, οι οποίοι στη συνέχεια θα μεταφερθούν στον αρχικό τους βιότοπο. Από το 2010, το συγκεκριμένο καταφύγιο είναι η μόνη τοποθεσία στην Ουγκάντα όπου οι ρινόκεροι μπορούν να παρατηρηθούν στο φυσικό τους περιβάλλον. Εκκινώντας με έναν πληθυσμό 6 ρινόκερων που στάλθηκαν από την

## Ziwa Rhino Sanctuary

Την επομένη το πρωί, επιστρέφοντας στην Καμπάλα, σταματήσαμε στο καταφύγιο ρινόκερων Ziwa (Ziwa Rhino Sanctuary), έκτασης 70τ.χλμ., κοντά στο χωριό Nakitoma. Τόσο ο μαύρος όσο και ο βόρειος λευκός ρινόκερος αποτελούσαν πριν το 1982 γηγενή είδη ζώων της Ουγκάντας. Ωστόσο, λόγω των παρατεταμένων ένοπλων συγκρούσεων, της λαθροθηρίας και της κακής διαχείρισης του φυσικού τους περιβάλλοντος, τα δύο είδη εξαφανίστηκαν ολοσχερώς. Το καταφύγιο ιδρύθηκε το 2005 για να επαναφέρει τον λευκό ρινόκερο στην Ουγκάντα,



Λιοντάρι στο Murchison Falls National Park.





Εκφραστικά βλήματα παιδιών στο Κιλέμπε.

Κένυα και τις ΗΠΑ, το καταφύγιο αριθμεί σήμερα 30. Λίγο πριν την Καμπάλα σταματήσαμε για να προμηθευτούμε ανανάδες και μπανάνες, μιας κι αυτά που είχαμε ήδη δοκιμάσει στην Ουγκάντα ήταν τα πιο νόστιμα που έχουμε φάει ποτέ!

## Kabala

Στην Καμπάλα καταλύσαμε στο αξιοπρεπές ξενοδοχείο Σπεκ (Speke) (60€ το δίκλινο). Δυστυχώς, η πόλη δεν παρουσιάζει κάποιο ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Επισκεφθήκαμε τους τάφους Kasubi (Kasubi Tombs), Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, όπου ενταφιάζονται οι βασιλείς της φυλής Μπουγκάντα, χωρίς όμως να μπορέσουμε να δούμε το τεράστιο στρογγυλό παλάτι με την αχυρένια σκεπή, το οποίο οικοδομήθηκε το 1882, αρχικά ως παλάτι του Kabaka Mutesa I, που στη συνέχεια μετατράπηκε σε τάφο του. Το κτήριο βρίσκεται υπό ανακατασκευή μετά από τον εμπρησμό του τον Μάρτιο του 2010. Το Μουσείο της Ουγκάντα (Uganda Museum) περιλαμβάνει μια εθνογραφική συλλογή από αντικείμενα που σχετίζονται με τη γεωργία, το κυνήγι, την ιατρική, τη θρησκεία και την ψυχαγωγία (μουσικά όργανα). Εκτίθενται επίσης απολιθώματα ζώων, συμπεριλαμβανομένου του ρινόκερου της Narak, ο οποίος εξαφανίστηκε πριν από 8 εκατομμύρια χρόνια. Βρήκαμε εξαιρετικά ενδιαφέρουσα την

περιοδική φωτογραφική έκθεση του Τηλεοπτικού Δικτύου της Ουγκάντας σχετικά με την τηλεοπτική προπαγάνδα του δικτατορικού καθεστώτος του Ιντί Αμίν. Πολύ καλά φάγαμε στο ινδικό εστιατόριο Khana Khazana, ενώ αντικείμενα δώρων προμηθευτήκαμε από το African Craft Village. Καφέ ήπιαμε, παρέα με την ανερχόμενη αστική τάξη της πόλης, στο Acacia Mall, αν και φαντάζομαι ότι υπάρχουν άλλα καφέ πολύ πιο συμπαθητικά. Η έλλειψη δημόσιου φωτισμού στην πόλη δημιουργεί ένα αίσθημα ανασφάλειας τις νυχτερινές ώρες.

Κατά την παραμονή μας στην Ουγκάντα δεν αντιμετωπίσαμε κανένα απολύτως πρόβλημα, με τα πράγματα να κυλούν το ίδιο εύκολα, όπως αν ταξιδεύαμε σε κάποια ευρωπαϊκή χώρα. Το ταξίδι πραγματοποιήσα μαζί με την Άσπα Παπαδοπούλου και τη Μαρία Πρελορέντζου, οργανώτρια του ταξιδιού. Το συνολικό κόστος ανήλθε στα 1900€ κατ' άτομο για μια παραμονή δύο εβδομάδων (συμπεριλαμβανομένων των αεροπορικών εισιτηρίων).

## Σημειώσεις

1. <http://www.rwenzoritrekking.com/threedaytrek.html>
2. <http://redchillihideaway.com/tour/queen-elizabeth-3-day-safari-chimps/>
3. <http://redchillihideaway.com/tour/murchison-falls-3-day-big-5-safari/>

# **Etna - Stromboli**

**Ο γύρος της Σικελίας  
σε οκτώ ημέρες με τρένο**

**Κείμενο: Λεωνίδας Μαργέλης**

**Φωτογραφίες: Χαρά Σιδηροπούλου**

**Ο**ι πρώτες ημέρες του Σεπτέμβρη μάς βρήκαν με τη Χαρά να σχεδιάζουμε το ταξίδι μας στη Σικελία μετά από μία μεγάλη περίοδο αναγκαστικής αποχής από τα ορειβατικά δρώμενα και τις επισκέψεις στο εξωτερικό. Το αρχικό μας πρόγραμμα περιλάμβανε μετακινήσεις με νοικιασμένο αυτοκίνητο, κάτι όμως που δεν έγινε για τον απλό λόγο ότι δέκα ημέρες πριν από την αναχώρησή μας διαπιστώσαμε ότι το δίπλωμα οδήγησης είχε λήξει στην διάρκεια της πανδημίας και δεν προλαβαίναμε να το ανανεώσουμε. Το τρένο ήταν η δεύτερη επιλογή και πραγματικά

σταθήκαμε τυχεροί, όπως θα φανεί στη συνέχεια. Το ορειβατικό κομμάτι φορούσε το trekking της ανάβασης στην Αίτνα με ντόπιους οδηγούς με τους οποίους είχαμε έρθει νωρίτερα σε επαφή και είχαμε εξασφαλίσει την αναγκαία ενημέρωση. Θα προμηθευόμαστε τον εξοπλισμό της ανάβασης από τους ίδιους, οι οποίοι θα είχαν και την ευθύνη του όλου εγχειρήματος. Για την ιστορία, στα μέσα Αυγούστου είχε μεσολαβήσει μία μεγάλη έκρηξη του ηφαιστείου, ως εκ τούτου η ανάβαση στην κορυφή, στα 3350μ., είχε εκ προοιμίου χαθεί. Άφιξη στο αεροδρόμιο της Κατάνια Fontana Rossa





**Αίτνα: η κορυφή καπνίζει... διακριτικά.**

και, παρά το πράσινο διαβατήριο που είχαμε μαζί μας, το tamprone (rapid test) ήταν μία ευγενική προσφορά καλωσορίσματος στον επισκέπτη λόγω του ότι η Σικελία, σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ιταλία, βρισκόταν σε πορτοκαλί χρώμα.

### **Ανάβαση στην Αίτνα**

Ημέρα πρώτη, 13 του μήνα Σεπτέμβρη, αξημέρωτα σταθήκαμε μαζί με άλλους πολλούς επίδοξους ορειβάτες στη στάση του τοπικού λεωφορείου της AST, το οποίο θα μας μετέφερε μέχρι τα

1920μ. και το καταφύγιο La Sapienza, αφητηρία της ανάβασής μας. Αξίζει να μνημονεύσουμε τη διαδρομή μας μέχρι να βγούμε από την Κατάνια. Εικόνες Bolywood, με αυτοκίνητα και μηχανάκια καμικάζι που δοκίμαζαν το θάρρος και την τύχη σου ερχόμενοι αντίθετα και κατά μέτωπο. Μας έλεγαν ότι οποιός μπορεί να οδηγήσει εδώ μπορεί σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη. Στα υπόψιν... Το λεωφορείο μας σταμάτησε στο Nicolosi για καφέ και τουαλέτα κατά τα γνωστά και εν συνεχεία ανηφορίσαμε στον φιδωτό δρόμο όπου δεξιά κι αριστερά έβλεπες μόνο λάβα και κάποια πρώην



Κάπως έτσι ήταν η πορεία μας στην Αίτνα.

σπίτια πού σωζόταν κάτι από την σκεπή τους. Η χαρά των εργαζομένων της Κατάνια, σκέφτηκα ότι ο δρόμος αυτός συντηρείται σε ετήσια βάση λόγω ολικής καταστροφής από το ηφαίστειο πράγμα που φαντάζει φυσιολογικό.

Η ονομασία Αίτνα προέρχεται από την ελληνική λέξη *αίθω* που σημαίνει και «καίγομαι». Οι Άραβες ονόμαζαν το βουνό Gibel Utlamat, «βουνό της φωτιάς». Οι ντόπιοι αποκαλούν το ηφαίστειο

Mongibeddu. Στην ελληνική μυθολογία ο Αίολος είχε φυλακίσει τους Ανέμους στις σπηλιές κάτω από την Αίτνα. Ο γίγαντας Εγκέλαδος καταπλάκωθηκε από το όρος Αίτνα σύμφωνα με τον ποιητή Αισχύλο. Με αυτά τα λίγα ιστορικά στοιχεία, φτάσαμε στο σημείο του ραντεβού μας με τους συνοδούς βουνού της Νότιας Αίτνας.

Σημειώτεον ότι η πρόσβαση σε ιδιώτες και η όλη ανάβαση ιδιωτικά απαγορεύεται αυστηρά για λόγους ασφαλείας. Μόνον ομάδες συνοδευόμενες από τους εξουσιοδοτημένους προς τούτο αρχηγούς έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουν πορείες. Προμηθευτήκαμε τα εισιτήρια για τη funivia (τελεφερίκ), που επρόκειτο να μας ανεβάσει μέχρι τα 2500μ. Δοκιμάσαμε τον εξοπλισμό που μας προμήθευσαν, οριακά ανεκτό θα τον χαρακτήριζα, πλην όμως ήταν η σανίδα σωτηρίας που μας ήταν απαραίτητη για τη πραγματοποίηση του σκοπού μας.

Το σύνολο της υψομετρικής που καλύψαμε ήταν 450, όμως, όπως θα καταλάβετε στην συνέχεια, μας φάνηκαν, λόγω του πεδίου, αιώνες. Ο αρχηγός μας, ο Salvo (εκ του Salvatore), μας οδήγησε σε ένα σημείο θέασης, όπου στο βάθος διακρινόταν η κοιλάδα του Βοδιού, λόγω του



Κρατήρας στην Αίτνα.





Από τη γη στη σελήνη.

σχήματός της, με διαστάσεις 11 επί 8 χλμ. Μόνον λάβα, τίποτε άλλο. Η θερμοκρασία από τους 33 βαθμούς είχε κατέβει στους 8, όμως η ημέρα ήταν λαμπρή και η ορατότητα ατελείωτη. Τα κακά νέα ήταν ότι πατούσαμε επάνω σε μία μαύρη πούδρα ηφαιστειακής τέφρας, πράγμα που δεν ήταν και το καλύτερο. Στην ομάδα υπήρχαν αρκετοί που περπατούσαν για πρώτη τους φορά σε βουνό, ενώ το χειρότερο ήταν η κλίση των μονοπατιών, που σε πολλές περιπτώσεις έφτανε τις 45°, κάτι σε Δίρφου+. Ανηφορίσαμε σε ένα στενό, εντελώς εκτεθειμένο μονοπάτι προς την κορυφή, όπου αριστερά έβλεπες εκατοντάδες μέτρα κλίση καλυμμένη με τέφρα, που με απλά λόγια σημαίνει ότι, εάν κάποιος για οποιοδήποτε λόγο παραπατούσε, θα φρενάριζε σε κάποιο φράχτη στα πρώτα σπίτια της πόλης. Ούτε να το σκεφθείς.

Φτάσαμε στον πρώτο κρατήρα, που φάνταζε παράξενος στα μάτια μας, καθώς ανέδιδε λευκούς καπνούς και κάποια θερμά αέρια, δημιουργώντας μίαν απόκοσμη ατμόσφαιρα. Δεν ξέρω πώς περπατάνε στη Σελήνη ή στον Άρη, πιστεύω όμως ότι κάπως έτσι θα είναι. Κοφτερές προεξοχές από μάγμα, διασχίσεις σε στενά ανηφορικά περάσματα με αρκετό scrambling και γδαρσίματα



Η κάθοδος προς το τελεφερίκ.



Η κορυφή της Αίτνας από μακριά.



Λίγη ανάπαυση... στο τέλος.

στο κράνος μας, δύο ώρες ή και κάτι περισσότερο μας πήρε μέχρι να φτάσουμε στο τελευταίο σημείο στα 2920μ, στον κρατήρα Torre del Filosofo. Εκεί είδαμε να προεξέχει ένα μικρό κομμάτι από το ομώνυμο καταφύγιο, θαμμένο κάτω από 30μ. λάβας. Το καταφύγιο κατασκευάστηκε το 1963 στην θέση ενός πύργου αφιερωμένου στον αρχαίο Έλληνα φιλόσοφο Εμπεδοκλή. Το 2013, σε μία έκρηξη του ηφαιστείου, ο πύργος καλύφτηκε εξ ολοκλήρου από την λάβα. Ο θρύλος αναφέρει ότι ο Εμπεδοκλής, λάτρης της εξέτασης των φυσικών φαινομένων, επιδιώκοντας να ταυτισθεί στον υπέρτατο βαθμό μετά μυστήρια της φύσης, ανέβηκε μέχρι το χείλος του κρατήρα, όπου ρουφήχτηκε στα έγκατα της Γης. Βρέθηκε μόνο το ένα σαντάλι που φορούσε. Δέος κοιτάζοντας τον κεντρικό κρατήρα της κορυφής, απ' όπου αναδύονται ένα μικρό λευκό συννεφάκι και, επιτέλους, λίγη ξεκούραση. Προηγουμένως είχαμε περάσει μέσα από ένα μαύρο σύννεφο και απολαμβάναμε τη θέα της κορυφής ξεκομμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο, συντροφιά με τους ηφαιστειακούς αισθητήρες σειсмоγράφους που υπήρχαν για ευνόητους λόγους παντού γύρω μας.

Κάπως έτσι κατηφορίσαμε προς τον πολι-



τισμό, με ένα χρώμα διαφορετικό από αυτό που είχαμε ανέβει, λόγω ηφαιστειακής τέφρας. Σαν απολογισμό κρατάμε ότι οι τουριστικές αναβάσεις κρύβουν πάντοτε σχεδόν και κάποιες εκπλήξεις. Μία τελευταία ματιά στον γίγαντα που στεκόταν αγέρωχα με φόντο το μπλε της όμορφης εκείνης ημέρας και επιστροφή στο καταφύγιο La Sapienza. Ήταν ήδη απόγευμα και είχαμε ακόμη δύο ώρες στη διάθεσή μας. Η Χαρά πήγε για shopping therapy, ενώ εγώ δοκίμασα μία παγωμένη μπίρα 750ml Moretti, κι έτσι κάπως ισορρόπησε η κατάσταση, αφού πρώτα προμηθευτήκα μία κουκουβάγια από λάβα για ενθύμιο.

Το κατέβασμα με το λεωφορείο έγινε σε ελαφρά ύπνωση, μόνο η αποσυμπίση που έκαναν τα τύμπανά μας από την απώλεια του υψομέτρου μάς ξυπνούσε. Ένα καυτό μπάνιο μεγάλο σε διάρκεια, προκειμένου να απαλλαγούμε από το μαύρο υλικό που μας συντρόφευε όλη την ημέρα, και ύπνος νωρίς, διότι η επομένη είχε ταξίδι με τρένο προς τη Messina και εν συνεχεία προς το Milazzo (Αρχαίες Μηλαίες). Σε αυτό το σημείο θέλω να τονίσω ότι τα τρένα στη Σικελία είναι κατασκευής 2020, είναι πάμφθηνα σε σχέση με την χώρα μας, προσφέροντας ανέσεις πρώτης θέσης και πανοραμικά παράθυρα. Μεγαλείο. Τελικά σε καλό μάς βγήκε η αναποδιά με το δίπλωμα οδήγησης.

## Αιολίδες Νήσοι

Το Milazzo είναι μία μικρή παραθαλάσσια πόλη που ζει σχεδόν αποκλειστικά από τις επισκέψεις των τουριστών με τα ταχύπλοα σκάφη στις Αιολίδες Νήσους. Επόμενη ημέρα στις 11π.μ. με τα εισιτήρια στα χέρια περνάμε τους ελέγχους, Green Pass, θερμομετρήσεις και τα σχετικά, επιβιβαζόμαστε στο aliscafo (μεγάλο ιπτάμενο δελφίνι) μαζί με καμμιά τριακοσαριά άλλους εξερευνητές από τον βορρά της Ιταλίας κυρίως, παρά το ότι ήταν Σεπτέμβριος. Η θάλασσα στη Μεσόγειο ήταν λάδι, όπως λέμε, τύχη αγαθή για μας, έτσι το σκάφος μας ξεκίνησε φουριόζο για τον πρώτο του σταθμό, το νησάκι Volcano. Μαύρος καπνός έβγαυε από διάφορα σημεία, ένα μικρό λιμανάκι, και νέοι πελάτες προστέθηκαν στους ήδη υπάρχοντες.

Η Salina ήταν ο επόμενος σταθμός μας και




Κάπως έτσι ήταν η πορεία μας στην Αίτνα.

στη συνέχεια το Lipari. Είχε απογευματιάσει όταν είδαμε εν πλω την Panarea, όπου προβλεπόταν στάση μίας ώρας. Ενημερωθήκαμε ότι πρόκειται για νησί VIP, αλλά εμάς δεν μας γέμισε και τόσο το μάτι. Καθαρά τουριστικό μέρος, που δυστυχώς... το έδειχνε.

Η τελευταία μας στάση, όμως, ήταν όλα τα λεφτά. Stromboli, το Σπίτι του Θεού, όπως ήταν



Σικελός σάτυρος επιβουλεύεται αγαθή κορασίδα!



Ο καπνός από τον κρατήρα του Stromboli.


ο τίτλος της ταινίας του Roberto Rossellini με πρωταγωνίστρια την Ingrid Bergman. Το σκάφος μας προσέγγισε με μεγάλη ταχύτητα ανάμεσα σε μεγάλους βράχους που περικύκλωναν το νησί και σε λίγο έδενε στο λιμάνι. Μία πρωτόγνωρη ηρεμία, σεβασμός ίσως θα έλεγα από όλους, οι κάτοικοι ήταν ευγενικοί και ιδιαίτερα φιλικόι, κάποιες ομάδες ορειβατών με νυχτερινό εξοπλισμό

ετοιμάζονταν για πορεία προς τον κρατήρα του ηφαιστείου, εμείς οι υπόλοιποι, αφού απολαύσαμε ένα δροσιστικό Aperol Spritz, περπατήσαμε στα ανηφορικά δρομάκια του νησιού μέχρι την πλατεία, που δέσποζε στη κορυφή του λόφου.

Το τέλος ήταν συναρπαστικό. Το φεγγάρι είχε βγει και φώτιζε τη θάλασσα, κι εμείς με το σκάφος μας, μαζί με αρκετά άλλα, κινηθήκαμε προς την πίσω πλευρά του νησιού, απ' όπου διακρινόταν καθαρά ο κρατήρας και οι κόκκινες λάμπεις από τις εκρήξεις, με παύση κάποιων λεπτών μεταξύ τους. Άκουγες τις κραυγές ενθουσιασμού από τους παριστάμενους και καταλάβαινες ότι είχε γίνει ορατή άλλη μία έκρηξη. Το σκάφος μας έβαλε πλώρη για Milazzo και, μετά από 9 ώρες πλεύση με ταχύτητες 25+νμ και δύο ώρες στάσεις, δεθήσαμε λίγο πριν από τα μεσάνυχτα να δέσουμε στο λιμάνι. Είχαμε διασχίσει την μισή Μεσόγειο, με καλό καιρό, ευτυχώς, και είχαμε δει τα περισσότερα από τα Νησιά του Κύκλωπα, της Σκύλας και της Χάρυβδης, καθώς και του Κύκλωπα Πολύφημου.

Στο επόμενο μας ταξίδι ελπίζω να επισκεφθούμε τα υπόλοιπα δύο νησιά, τα οποία ήταν εκτός της πορείας μας, το Alicudi (εκ του «ελικοειδές») και το Filicudi, λιγότερο τουριστικά αλλά πάντα ενδιαφέροντα και για περπάτημα. Κομμάτια... αλλά ευχαριστημένοι.

Το επόμενο πρωί στον σταθμό του τρένου μας η τοπική αστυνομία μας έκανε εξακρίβωση στοιχείων. Ήταν ενδιαφέρον το γεγονός ότι μας ζήτησαν διαβατήριο, εξήγησα στη νευρική ro-liziotta ότι βρισκόμαστε στην Ευρωπαϊκή Ένωση



Μία τελευταία ματιά στο Stromboli.



και αρκεί η αστυνομική μας ταυτότητα, δεν της άρεσε αλλά αναγκάστηκε να το δεχτεί, όμως κατακοκκίνησε στην προσπάθειά της να διαβάσει στα Λατινικά το όνομα και το επίθετο της Χαράς, Charikleia Sidiropoulou. Δεν καταλάβαινε καν ποιο είναι το όνομα και ποιο το επίθετο. Η εκδίκησή μας. Αφού καταχώρησε τα στοιχεία μας στο tablet της, μας αποχαιρέτησε ανακουφισμένη για το συναπάντημα που τη βρήκε μεσημεριάτικα.

## Palermo

Επόμενη στάση Palermo. Δυστυχώς μείναμε μόνον μία ημέρα. Εκπληκτική πόλη σε μπαρόκ, με επιρροές από Άραβες, Αραγωνέζους και τους ντόπιους. Μυθική πόλη, που αξίζει να την γνωρίσεις από κοντά. Πολύ περπάτημα, χρήση του κόκκινου διώροφου λεωφορείου, και street food με αραβική κουζίνα το βράδυ στην κατάφωτη παλιά αγορά. Το επόμενο πρωινό επισκεφθήκαμε το Teatro Massimo, την όπερα της πόλης, ένα από τα τρία μεγαλύτερα ευρωπαϊκά θέατρα. 17.000 τμ., 1400 θεατές, απίστευτο εσωτερικό. Μετά από ένα μεγάλο διάστημα αδράνειας λόγω της πανδημίας, είχε πρεμιέρα με Νόρμα την επόμενη ημέρα. Εισιτήρια προπωλημένα δύο μήνες πριν.

Ο τελευταίος μας σταθμός ήταν το Agrigento, ο Ακράγαντας της ελληνικής αρχαιότητας. Επίσκεψη στην Κοιλιάδα των Ναών και στο μουσείο της πόλης. Εκεί δεν μιλάς, μόνον παρατηρείς το μεγαλείο που δημιούργησαν οι έποικοι πρόγονοί μας. Ναοί αφιερωμένοι σε όλους τους ολύμπιους θεούς αλλά και τους ήρωες κοσμούσαν σε περιοπτη θέση το κάδρο του ορίζοντα. Περιήγηση σε



Η caronata συνοδεία εκλεκτού τοπικού κρασιού Nero d'Avola, 14 βαθμών, μυθικό.

απόσταση 5χλμ. που ξεπέρασε τις 4 ώρες, όμως ποιος νοιαζόταν για κούραση και ζέστη, όταν ζούσες τον μύθο. Δεν ήταν και λίγο, μετά από ενάμιση χρόνο κλεισούρα, να ξαναβρίσκεσαι μέσα σε ό,τι αγαπάς.

Το βράδυ γευθήκαμε τις τοπικές σπεσιαλιτέ σε osteria που λειτουργεί εδώ και τρεις γενιές. Το αστείο στην όλη υπόθεση ήταν ότι μας την υπέδειξε το αστυνομικό όργανο που μας είχε κάνει παρατήρηση ότι δεν φορούσαμε μάσκα στο δρόμο! Osteria Siculo (ο «Σικελός» σε διάλεκτο). Caronata (λιωμένη μελιτζάνη, μύρμιγκιού Σικελιάς





Κοιλιά των Ναών στο Agrigento – ο Ίκαρος πεσμένος στη γη.



Το στενό Σκύλλας και Χάρυβδης στο Stromboli.

και λοιπά μυρωδικά) συνοδεία κόκκινου τοπικού κρασιού Nero d'Avola, 14 βαθμών, ένα μύθος για τον ουρανό. Δεν παραλείψαμε να επιστρέψουμε στο μπλόκο και να ευχαριστήσουμε το ευγενικό όργανο της τάξης για τη σύστασή του να επισκεφθούμε τη συγκεκριμένη ταβέρνα. Η τουριστική μας δραστηριότητα προέβλεπε επίσκεψη στο Θέατρο του Luigi Pirandello, του νομπελίστα λογοτέχνη που γεννήθηκε και έζησε στο Agrigento.

## Επιστροφή

Η επόμενη μέρα ήταν και αυτή της επιστροφής μας στην Κατάνια, μέσω Συρακουσών, στο αεροδρόμιο Fontana Rossa. Το συγκεκριμένο αεροδρόμιο μπορεί να εξυπηρετήσει το πολύ 500 ταξιδιώτες. Είμαστε περί τις 5000. Και άλλοι τόσοι περίμεναν απ' έξω για να μουν, προκειμένου να ταξιδέψουν προς την πατρίδα τους. Τα μεγάφωνα ενημέρωναν για το προεδρικό διάταγμα του συμπαθούς Matarrella για την τήρηση των κοινωνικών αποστάσεων, που δυστυχώς είχαν πάει περίπατο μαζί με άλλα στοιχειώδη. Κάποιοι έφυγε απ' τη σειρά επιβίβασης την τελευταία στιγμή. Είχε

ξεχάσει να συμπληρώσει το έντυπο εντοπισμού ταξιδιώτη, ευτυχώς πρόλαβε την πόρτα του αεροπλάνου ανοιχτή και επιβιβάστηκε τελικά.

Ημέρα Κυριακή 19/09 πτήση για την πατρίδα. Δύο μέρες μετά, η Αίτνα ξαναξύπνησε και εκτόξευσε στο ουρανό λάβα σε ύψος 9χλμ. Η τέφρα έφτασε μέχρι την Ελλάδα, όπως πληροφορήθηκα. Τελικά ανεβήκαμε στο βουνό μέσα στις 21 μέρες που μεσολάβησαν μεταξύ της πρώτης και της τελευταίας έκρηξης. Χρειάζεται και τύχη.

## Συμπερασματικά

Η Regione Sicilia είναι ένας τόπος που δεν κάνει για όλο τον κόσμο. Τουλάχιστον για τους κατοίκους της Λομβαρδίας και του Πιεμόντε, που σνομπάρουν τους Σικελούς. Δεν διαθέτει τις παραλίες, ούτε τα όμορφα πράσινα δάση, αντίθετα τα όποια λίγα παραδοσιακά κτίρια έχουν δυστυχώς αντικατασταθεί από ομοιόμορφα κόκκινα δεκαώροφα κτίρια. Όμως είναι ένα μέρος μαγικό. Αξίζει σίγουρα να την γνωρίσετε αρχίζοντας από το Palermo αεροπορικώς στο Aeroporto Puntaraisi. Αποχαιρετισμός με μία γλυκιά ανάμνηση και μία υπόσχεση, θα ξανάρθουμε το συντομότερο.



Κάτοικοι του νησιού με τοπικές ενδυμασίες.





# CDC Caving Diving Canyoning

εξοπλισμός υπαίθριων & θαλάσσιων δραστηριοτήτων  
equipment for outdoor & water activities

## www.cdc.gr

σπηλαιολογία-κατάδυση-canyoning  
αναρρίχηση-ορειβασία-camping-διάσωση



100 brand names

3000 προϊόντα

ενοικίαση στολών & εξοπλισμού **CANYONING**



Κεσκινίου 2-4, Βύρωνας, Τ.Κ. 16231 Αθήνα

Παραγγελίες - Αντικαταβολές: τηλ. 211 011 3137 κιν. 6944 925541 e-mail: info@cdc.gr



# Όλυμπος για αρχάριους

**Στις τρεις ψηλότερες κορυφές  
της Ελλάδας σε μία μέρα**

**ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ»**

Κείμενο: Όλγα Χαραμή  
Φωτογραφίες: Όλγα Χαραμή - Νίκος Λαζανάς





Ανεβήκαμε στις τρεις ψηλότερες κορυφές του βουνού των θεών άρα και τρεις ψηλότερες της Ελλάδας. Σκάρφαλώσαμε το ιστορικό, ορειβατικό πέρασμα Νάτση και αναζητήσαμε το ωραιότερο ηλιοβασίλεμα σε δύο ακόμη κορυφές. Κι όλα αυτά σε μία μέρα!

Ανεβαίνοντας από το Κοφτό.



Πέρασμα Νάιση

τον θρόνο του Δία, την ώρα που ο ήλιος θα αρχίσει να γέρνει, να δω τις σκιές να μεγαλώνουν κάνοντας ακόμη πιο άγριες τις πτυχώσεις των βράχων, τα φώτα των καταφυγίων να ανάβουν και τα αστέρια να μοιάζουν πιο φωτεινά από οπουδήποτε στον κόσμο. Ο Όλυμπος είναι το δικό μου Έβερεστ. Την ίδια στιγμή όμως είναι και το ετήσιο τάμα μου - έρχομαι μία φορά τον χρόνο και επιχειρώ ότι αντέχει η ψυχολογική και φυσική μου κατάσταση την εκάστοτε φορά. Και κάθε φορά φεύγω αλλαγμένη από το βουνό. Βουνό· αυτό σύμφωνα με μία εκδοχή σημαίνει η ονομασία Όλυμπος, προερχόμενο από προελληνική λέξη. Και αυτή η εκδοχή μου αρέσει περισσότερο. «Βουνό» σκέτο, λες, και είναι ο Όλυμπος.

## Στο χάος με ασφάλεια

«Εσείς ανεβήκατε με την πρώτη φορά;» ρωτάει τους πάντες με αγωνία ένας νεα-

ρός που γύρισε τρομαγμένος στο καταφύγιο Αποστολίδη μετά την αποτυχημένη του προσπάθεια να ανέβει το Λούκι του Μύτικα. Του απαντάμε όλοι καθησυχαστικά. Πάιρνε θάρρος και αρχίζει να περιγράφει πόσο απότομο και επικίνδυνο μοιάζει το Λούκι. Του ρίχνω όλα τα δίκια του κόσμου. Ο Όλυμπος δεν είναι παίξε γέλασε και η ανάβαση στις κορυφές Μύτικας και Στεφάνι έχουν τεχνικές δυσκολίες που αφήφά το μεγαλύτερο ποσοστό των επισκεπτών. Υπολογίζεται ότι 5.000 άνθρωποι ανεβαίνουν κάθε χρόνο στον Μύτικα, την ψηλότερη κορυφή της Ελλάδας στα 2.919μ., μέσα από το Λούκι, μια σκάλα, με έντονη κλίση όπου χρησιμοποιείς και τα χέρια σου για να ανέβεις, πλάκες που έχουν λειανθεί από τα αμέτρητα πατήματα και σπασμένες πέτρες. Αυτό θα πει ότι ακόμη κι αν εσύ ανέβεις πολύ προσεκτικά, όσοι προπορεύονται είναι πολύ πιθανό να προκαλέσουν λιθοπτώσεις- έτσι γίνονται και τα περισσότερα ατυχήματα.

**Γ**ιατί να θέλει κανείς να ανέβει στις τρεις ψηλότερες κορυφές του Ολύμπου σε μια μέρα; «Γιατί μπορεί», μου απαντά ο Νίκος Λαζανάς, οδηγός βουνού και εκπαιδευτής ορειβασίας -αναρρίχησης του ΠΟΑ. Ξεκαρδιζόμαστε στα γέλια και συνεχίζουμε να ανηφορίζουμε προς το Κοφτό ανάμεσα στα πανύψηλα ρόμπιολα, μαζί και με την νέα ορειβάτισσα του ΠΟΑ Δήμητρα Τσαγκάρη, περιεργαζόμενοι τα σκαψίματα των αγριογούρουνων και αποφεύγοντας εντέχνως να αναλύσουμε την ανάγκη των ορειβατών να θέτουν διαρκώς νέους στόχους. «Άμα περπατήσετε γρήγορα μπορούμε να κάνουμε και τις επτά ψηλότερες», συμπληρώνει λίγο μετά. Ο ίδιος, και άλλοι υποθέτω, το έχει ξανακάνει. Επιταχύνω - όχι για να προλάβω τις τρεις, πέντε ή επτά κορυφές που έτσι κι αλλιώς θα επιχειρήσουμε την επόμενη μέρα, αλλά γιατί ανυπομονώ να φτάσω στο Οροπέδιο των Μουσών κάτω από τις κορυφές, να δω το μαγικό Στεφάνι,





Κορυφή Σκολιό.

Το κράνος και τα ορειβατικά παπούτσια είναι απαραίτητα, ενώ κρίνεται σκόπιμη και η χρήση σχοινού συνοδεία οδηγού βουνού για όσους δεν έχουν εξοικείωση με τα βουνά. Αντ' αυτού κάθε χρόνο βλέπεις στο Λούκι πιτσιρίκια χωρίς σκονί, τουρίστες με σαγιονάρες και χωρίς κράνη, συνοδούς διάφορων μικρών εταιρειών που δεν προμηθεύουν τους πελάτες τους με μποντριέ- πολλοί επισκέπτες δεν ξέρουν καν ότι οι θερμοκρασίες τις νύχτες του καλοκαιριού είναι τόσο χαμηλές που χρειάζεσαι χειμερινό μπουφάν και ισοθερμικά. Εδώ αξίζει να αναφέρουμε πως είναι άλλο ο οδηγός βουνού, άλλο ο συνοδός βουνού και άλλο βέβαια όσοι αυτοαποκαλούνται ειδικοί – έχουν διαφορετική δικαιοδοσία στα βουνά και διαφορετική εμπειρία. Σε κάθε περίπτωση και σε οποιαδήποτε δραστηριότητα στη φύση, μάθετε ποιος θα είναι μαζί σας και ελέγξτε τις πιστοποιήσεις του. Από την άλλη οι περισσότεροι ανεβαίνουν στον Μύτικα χωρίς κάποιο ειδικό, η μεγαλύτερη δυσκολία του έτσι κι αλλιώς δεν είναι τεχνική αλλά ψυχολογική καθώς περπατάς και σκαρφαλώνεις πάνω από το χάος.

## Route finding στο Πέρασμα Νάτση

Έχω τραβήξει ένα βιντεάκι για story στο instagram, γιατί αυτό που αντικρίζω δεν χωράει και δεν



Κορυφή Στεφανιού.

μεταφέρεται ως αίσθηση σε καμία φωτογραφία: δείχνει το πανόραμα των κορυφών τριγύρω, το οροπέδιο με τα δύο καταφύγια από μία μεγαλειώδη οπτική, τα μυστηριακά Καζάνια, μια χούνη από όπου ανεβαίνει συνήθως πυκνή ομίχλη, την κορυφή του Μύτικα απέναντι, τα αλπικά πίσω του. Η φωνή μου ακούγεται κάπως χαμένη: «είμαστε στον Όλυμπο» φελλίζω, «αλλά λείπει από το κάδρο το σήμα κατατεθέν που το πιστοποιεί, το Στεφάνι δηλαδή. Και λείπει από το κάδρο γιατί είμαστε πάνω του, στην κορυφή του». Χωρίς την εικόνα του Στεφανιού δεν κατάφερα ποτέ να συνειδητοποιήσω ποτέ που βρέθηκα. Ανεβήκαμε από το Λούκι του Στεφανιού, έχοντας διασχίσει



Προς την κορυφή Σκολιό.

την τραβέρσα που φεύγει από το Οροπέδιο, χαιρετηθήκαμε από απέναντι με ανθρώπους που ανέβαιναν στον Μύτικα, φτάσαμε στην προκορυφή και σκαρφαλώσαμε το τελευταίο και τεχνικό κομμάτι για την κορυφή, στα 2.909μ. Είδα πολλές φορές τα πόδια μου να πατάνε σύριζα στον γκρεμό και αναμετρήθηκα με τον ήλιο άλλες τόσες, γιατί αν δεν έχεις πάει σε μεγάλα βουνά πραγματικά νιώθεις ότι κρέμεσαι πάνω από το χάος. Οι έμπειροι ορειβάτες μάλλον θα γελάνε με τις περιγραφές μου.

Η πιο απαιτητική κορυφή είχε πατηθεί αλλά δεν ήταν η ψηλότερη. Ο ορειβατικός δρόμος προς εκείνη είναι μπροστά μας. Λέγεται πέρασμα Νάτση «γιατί ο μπαρμπα Κώστας Νάτσης το έκανε αυτό το '30 για να ενώσει τις δύο κορυφές. Χωρίς τεχνικά μέσα και εντελώς μόνος του» μου λέει ο Νίκος και από ντροπή καταπίνω κάθε λέξη που μπορεί να υποδηλώσει φόβο. Όταν μαθαίνω δε ότι είναι η πρώτη διαδρομή solo τέτοιου βαθμού που έγινε από Έλληνα στην Ελλάδα και ότι πριν από εκεί-

νον κάποιοι είχαν αποτύχει, κορδώνομαι κι από πάνω. Δεν μπορώ να σας περιγράψω τι γίνεται εκεί μέσα: είναι ένα αναρριχητικό πέρασμα μικρού βαθμού δυσκολίας, όπου ανεβοκατεβαίνεις πέτρινες «σκάλες», τρυπώνεις ανάμεσα σε βράχια, καβαλάς ογκόλιθους, διασχίζεις κόψεις πατώντας σε λωρίδες εδάφους την ώρα που στα πλάγια σου χάσκουν γκρεμοί, αλλού αναρριχάσαι. Παιχνίδι και δέος μαζί. Μέσα στον γκρι λαβύρινθο που κάνει αντίλαλο ακόμη και η ανάσα σου, με την ομί-



Ομίχλη στο πέρασμα Νάτση.



χλη να ανεβαίνει από τα περίφημα Καζάνια μέσα από το Λούκι της Στριβάδας νιώθεις τόσο μικρός που τα χάνεις.

Αναζητάμε την πορεία ακολουθώντας τις λίγες ασφάλειες που υπάρχουν κατά τόπους: «θα σκέφτεσαι από πού πέρασε εκείνος μόνος του, έτσι δεν θα μπλέξεις σε δύσκολα περάσματα» λέει ο Νίκος ενώ παράλληλα, ασφαλιζει την πορεία μας χρησιμοποιώντας συχνά το ίδιο το ανάγλυφο των βράχων - ένα μάθημα συμπεριφοράς ή και επιβίωσης που δεν θα ξεχάσω ποτέ αλλά και μια επιβεβαίωση για το ορθόν της απόφασης να έρθω έως εδώ με έναν επαγγελματία οδηγό βουνού.

## Σιωπή, σεβασμός, δέος

Έτσι, από τον δύσκολο δρόμο και όχι από το Λούκι, βγήκαμε στον Μύτικα, την ψηλότερη κορυφή της Ελλάδας. Δεν πανηγυρίζω. Δεν φωτογραφίζω. Δεν σκέφτομαι. Για λίγο μένω κενή, να κοιτάω την απεραντοσύνη, χωρίς... τυμπανοκρουσίες και κανονιοβολισμούς μέσα μου, όπως νόμιζα. Αυτό το υπερβατικό που συμβαίνει γενικά εδώ πάνω μας κάνει μόνο να σωπαινουμε. Η ομορφιά και η τόσο αλλιώςτική οπτική σε ξεπερνά. Ευτυχώς, βρίσκουμε εδώ μόνο ένα ήσυχο ζευγάρι που μάλλον νιώθει κάτι παρόμοιο. Δεν θα αντέχαμε κανέναν φασαριόζη ορειβάτη ή επισκέπτη που θα ζητωκραύγαζε την «κατάκτησή» του. Δία με ακούς; «Μόνο εγώ σε ακούω» μου λέει η σχοινοσυντρόφισσα Δήμητρα και μου τείνει το βιβλίο κορυφής να γράψω τα ονόματά μας. Κατεβήκαμε από την Κακόσκαλα, που τεχνικά είναι αντίστοιχη με τα Λούκια, με κατεύθυνση δυτική και όταν βγήκαμε στον απέναντι αυχένα πεζοπορήσαμε απλά και εύκολα μέχρι την τρίτη κορυφή, το Σκολιό στα 2.912μ. Μετά τις άλλες δύο άγριες κορυφές, μοιάζει τόσο ήμερο κι όμως αν ερχόσουν μόνο εδώ πάλι ενεδός θα έμενες αγναντεύοντας την απέραντη αλπική ζώνη με την κορυφή του Αγίου Αντωνίου από τη μια και από την άλλη τα άγρια βράχια του Μύτικα και του Στεφανιού, τα Καζάνια, την αναρριχητική Κόψη Ναούμ. Το άσχημο της υπόθεσης: καθώς το Σκολιό είναι εύκολα προσβάσιμο από το μονοπάτι που έρχεται από το καταφύγιο Αγαπητός, αρκετοί έρχονται μόνο ως εδώ για βόλτα κρίνοντας σκόπιμο μέσα σε αυτή τη μαγεία να γεμίσουν τα βράχια ταγκιές. Παρότι ο δρόμος της επιστροφής στο Οροπέδιο είναι μακρύς με επιπλέον δύσκολα σημεία για τους υποφοβικούς, μεταξύ των οποίων τα περίφημα



Ο Λαζάνας στο Σκολιό.



Κορυφή Μύτικα.



Γουαρρόσταλος.



Ανατολή στο οροπέδιο των Μουσών.

Ζωνάρια, νιώθω ανακούφιση. Και ασφάλεια από το σκοινί του Νίκου που δεν το λύνει μέχρι το αποκαλούμενο «τηλεφωνείο», μια προεξοχή του βράχου που πιάνει το κινητό. Ανακούφιση νιώθω που είναι και καθημερινή. Τα Σαββατοκύριακα του καλοκαιριού η φασαρία μοιάζει προβληματική για τον τόπο ο οποίος είναι ο πρώτος Εθνικός Δρυμός της Ελλάδας, Διατηρητέο Οικοσύστημα της UNESCO και δρομολογείται να ενταχθεί στα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNES-

CO, κάτι που θα τον σώσει από πολλές απειλές. Προσβλητική είναι για μένα και η ύπαρξη, από φέτος, κεραιάς 5G που κάνει τους πάντες να κοιτούν τις οθόνες τους. Τώρα έχει ελάχιστο κόσμος και στο καταφύγιο Αποστολίδη οι λιγοστοί που κάθονται στη βεράντα μιλούν ψιθυριστά. «Αυτό ήταν; Τι θα έχω τώρα να περιμένω;» ψιθυρίζω κι εγώ όταν ξαπλώνουμε στον κοιτώνα. «Κατάλαβες γιατί οι ορειβάτες βάζουν διαρκώς νέους στόχους;» ρώτησε ο Νίκος χωρίς να περιμένει απάντηση, έκλεισε το φερμουάρ του υπνόσακου του και βυθίστηκε στον ύπνο. Έμεινα να κοιτώ από το τζάμι τα αστέρια και το περίγραμμα του Στεφανιού που φωτιζόταν αχνά από το φεγγάρι. Ένα θέαμα που θα παραμείνει για μένα ετήσιος στόχος και τάμα. Κι ας μην ξανανέβω σε καμία κορυφή!



Κορυφή Προφήτη Ηλία.

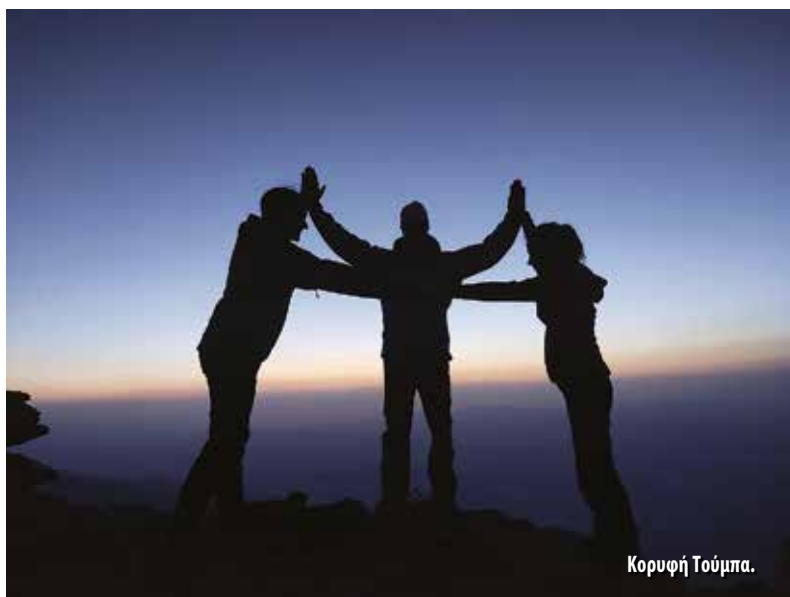
## 2 κορυφές για το ηλιοβασίλεμα

Μας έφταναν και μας περίσσευαν οι 3 κορυφές σε μια μέρα αλλά να: φτάνουμε στο



καταφύγιο λίγο πριν ο ήλιος δύσει και οι επισκέπτες είναι επί ποδός. Αυτή την ώρα οι πάντες ανεβαίνουν για το ηλιοβασίλεμα (από το Οροπέδιο βλέπεις μόνο μια συγκλονιστική ανατολή) στις δύο κοντινές... μικρές κορυφές, τον Προφήτη Ηλία και την Τούμπα. Μικρές φαίνονται εδώ βέβαια γιατί στην πραγματικότητα έχουν υψόμετρο 2.803μ. και 2.801μ. αντίστοιχα, ωστόσο όσο αστείο κι αν ακούγεται, αποτελούν

την απογευματινή βόλτα των περιπατητών – από τον Αποστολίδη μοιάζουν με λοφάκια. Ποια έχει καλύτερο ηλιοβασίλεμα; Ποια είναι πιο σύντομη; Θα μάθουμε μόνο ανεβαίνοντας και στις δυο. Και μια και η ώρα είναι προχωρημένη η εύκολη πεζοπορία γίνεται mountain running. Στον Προφήτη Ηλία το παμπάλαιο εκκλησάκι συγκινεί και μόνο με την ύπαρξή του. Λέγεται ότι το έκτισε ο Όσιος Διονύσιος το 1550 και με αυτό τον τρόπο χρίζεται ο πρώτος εξερευνητής του Ολύμπου. Λέγεται



Κορυφή Τούμπα.

επίσης, πως όσα ζευγάρια ορειβατών παντρεύονται εδώ, χωρίζουν! Στην Τούμπα φτάνουμε στον ίδιο χρόνο (15'), προχωρημένο σούρουπο. Από εδώ κοιτάς «κατάματα» το Στεφάνι – εναλλακτική, εξίσου, μαγική οπτική. Αντί για τον ήλιο που δύνει βλέπουμε το φεγγάρι να ανατέλλει ακριβώς δίπλα μας, πάνω από τα Καζάνια, το Οροπέδιο και όλη την Πιερία. Και είναι λες και φωτίζει όλη την Ελλάδα.



Οροπέδιο Μουσών – Κάκαλος.

# Αλπική κούρσα 54 ημερών

Φωτογραφίες: Γιάννης Δημητράκης – Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

Στη λίμνη Sorapis.

Δολομίτες (4-13 Ιουλίου)

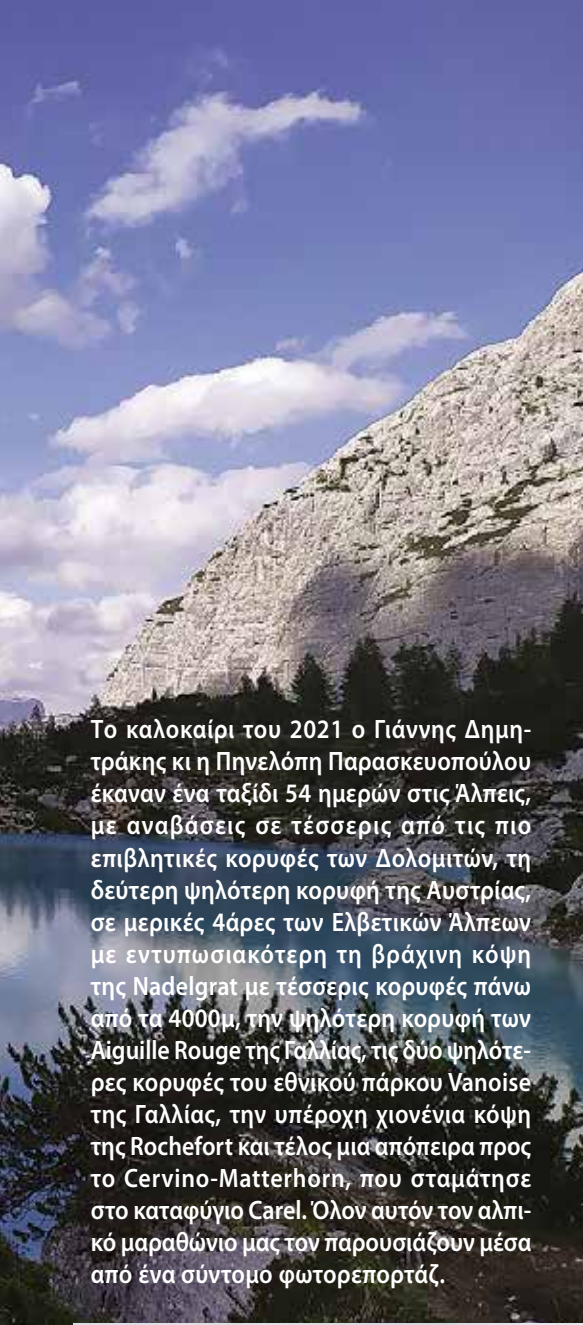


Στην κορυφή της Civetta 3220μ.



Μπαίνοντας στη via ferrata Alleghesi.





Το καλοκαίρι του 2021 ο Γιάννης Δημητράκης κι η Πηνελόπη Παρασκευοπούλου έκαναν ένα ταξίδι 54 ημερών στις Άλπεις, με αναβάσεις σε τέσσερις από τις πιο επιβλητικές κορυφές των Δολομιτών, τη δεύτερη ψηλότερη κορυφή της Αυστρίας, σε μερικές 4άρες των Ελβετικών Άλπεων με εντυπωσιακότερη τη βράχινη κόψη της Nadelgrat με τέσσερις κορυφές πάνω από τα 4000μ, την ψηλότερη κορυφή των Aiguille Rouge της Γαλλίας, τις δύο ψηλότερες κορυφές του εθνικού πάρκου Vanoise της Γαλλίας, την υπέροχη χιονένια κόψη της Rochefort και τέλος μια απόπειρα προς το Cervino-Matterhorn, που σταμάτησε στο καταφύγιο Carel. Όλον αυτόν τον αλπικό μαραθώνιο μας τον παρουσιάζουν μέσα από ένα σύντομο φωτορεπορτάζ.



Αναβαίνοντας στον Pelmo.



Μηδύνοντας στο αμφιθέατρο του Pelmo.



Στο χιονοσιμέντο αμφιθέατρο του Pelmo.



Κατεβαίνοντας από την Civeta.



Στην κορυφή του Monte Pelmo 3169μ.





Ανεβαίνοντας με φόντο το αμφιθέατρο του Sorapis.



Πόσο ακόμα έχει για την κορυφή;



Κατεβαίνοντας από την Civeta.



Κατεβαίνοντας μέσα στο αμφιθέατρο του Sorapis.



Ξεκινώντας για τον Antelao.





Στα εκπληκτικά ζωνάρια του Antelao.



Στην κορυφή του Antelao 3264μ.



Στην κορυφή του Sorapis 3205μ.



Μια τελευταία ματιά στους γίγαντες των Δολομιτών.



Στον κώνο του Antelao με φόντο τη μοναδική κορυφή του Monte Pelmo.



Αλπικός αίγαγρος.



Στο καταφύγιο Breslauer.

**Αυστρία (15-18 Ιουλίου)**

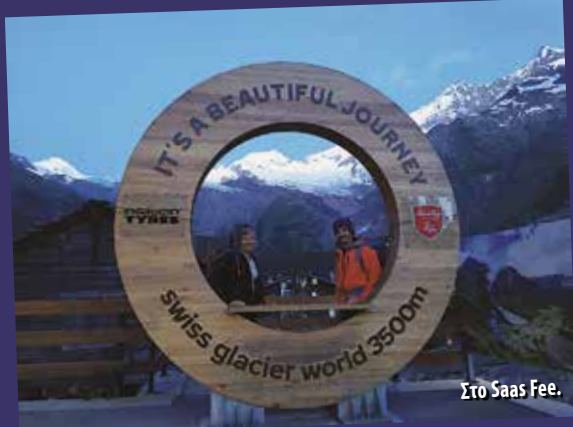


Στη via ferrata προς το δίδυμο Mitterkar.



Στην κορυφή Wildspitze 3770μ.





Στο Saas Fee.



Στην κορυφή του Alphubel 4206μ.

## Ελβετία (19-27 Ιουλίου)



Στην ουρά για το metro Allalin.



Προς το καταφύγιο Mischabel.



Κατασκήνωση κοντά στον παγετώνα.

Εοιμασίες στο Mittellallalin.





Στη Nadelhorn 4327μ.



Στην κορυφή του Hohberghorn 4219μ.



Στην κορυφή Durrenhorn 4035μ.



Στην κορυφή του Stecknadelhorn 4241μ.



Στη ράχη του Alphubel.





Στη Nadelgrat με φόντο τη Dom.



Επιστροφή στην κατασκήνωση.



Στο καταφύγιο Mischabel.



Στην κορυφή του Allalinhorn 4027μ.



Ανεβαίνοντας για το Allalinhorn.





Διασχίζοντας τη μοναδική Lac des Vaches.



Στη ράχη της Grande Casse.



Απεψίζοντας την Grande Casse.

## Γαλλία (28 Ιουλ. - 10 Αυγ.)



Πηγαίνοντας για τη Lac Blanc με φόντο τον όγκο του Mont Blanc.



Στην κορυφή της Aiguille de Belvedere 2965μ.





Η καρινάδα προς την Aiguille de Belvedere.



Στην κορυφή του Mont Pourri 3778μ.



Στην κορυφή της Grande Casse 3885μ.

Κατεβαίνουντας στο διάσελο της Vanoise.







Στο διάσελο Roches.



Κατεβαίνοντας προς τα καταφύγια ανάγκης του Mont Pourri.



Με κλειστό καιρό στο Mont Pourri.



Στη ράχη του Mont Pourri.





Στο καταφύγιο Torino 3345μ. με φόντο το Δόντι του Γίγαντα.

**Ιταλία (11-18 Αυγούστου)**



Ανεβαίνοντας προς την Aiguille de Rochefort.



Στην κορυφή της Aiguille de Rochefort 4001μ.



Η εντυπωσιακή χιονένια κόψη της Rochefort.



Προς το καταφύγιο Carel με φόντο την Dent d'Herens.

Στην κόψη Rochefort.



Στην κόψη Rochefort.



Στην κόψη Rochefort.





Ηλιοβασίλεμα από το καταφύγιο Carrel.



Το καταφύγιο Carrel 3850μ.



Κατεβαίνοντας από το καταφύγιο Carrel.



Η ορθοπλαγιά πάνω από το καταφύγιο Carrel.



Στο χωριό Cervinia.

# Καύκασος: *Elbrus* (5642μ.)



Κείμενο – φωτογραφίες: Αλέξανδρος Μαρτίνος

**Μ**ετά το Kilimanjaro, που είναι η υψηλότερη κορυφή της Αφρικής και η πρώτη από τις Seven Summits που ανέβηκα, σειρά είχε η υψηλότερη κορυφή της Ευρώπης, που δεν είναι άλλη από το Elbrus με υψόμετρο 5642μ.

Οι διαδρομές για την ανάβαση στη κορυφή είναι δύο, η βόρεια, που είναι δύσκολη και δεν υπάρχουν καταφύγια, και η νότια που ανέβηκα και διαθέτει καταφύγια. Η ανάβαση προτείνεται να γίνει σε 8 με 10 ημέρες.

## Διαδικαστικά

Για να μπορέσω να ανέβω στο βουνό χρειαζόταν άδεια ανάβασης, η οποία ισχύει για το Elbrus και για το αστεροσκοπείο στο χωριό Terskol, όπως και για να ταξιδέψω στη Ρωσία χρειάζονταν αρκετά χαρτιά. Προς διευκόλυνσή σας, απευθυνθείτε σε γραφείο διοργάνωσης αποστολών, προκειμένου να αναλάβουν εκείνοι τα διαδικαστικά. Προσωπικά, επέλεξα τους Pilgrim Tours, που διαθέτουν το Lite Package, το οποίο περιλαμβάνει όλα τα

απαραίτητα: άδεια ανάβασης, πρόσκληση για να μπορέσω να ταξιδέψω στη Ρωσία, μεταφορά από το αεροδρόμιο στο βουνό και αντίστροφα, ξενοδοχείο για πριν και μετά το βουνό και registration της βίζας με το που φτάνουμε στη Ρωσία. Επίσης, λόγω του ότι στη Ρωσία οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν αγγλικά, οι Pilgrim Tours προσφέρουν και τηλεφωνική βοήθεια ανά πάσα στιγμή.

Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλές λίστες με τον απαραίτητο εξοπλισμό που θα χρειαστούμε. Συνιστώ αρκετά Layers, διότι ο καιρός είναι αρκετά απρόβλεπτος. Η μετάβαση στο αεροδρόμιο Mineralnye Vody της Ρωσίας, μπορεί να γίνει με απευθείας πτήση, από τη Θεσσαλονίκη ή εναλλακτικά μέσω Κωνσταντινούπολης. Η διάρκεια των πτήσεων ανέρχεται σε 4 ώρες περίπου, δίχως την αναμονή ανάμεσα στις πτήσεις. Από το αεροδρόμιο μέχρι το χωριό Cheget, όπου έμενα, η απόσταση ήταν περίπου 180 χιλιόμετρα.





επιπλέον εξοπλισμό που δεν διέθετα και θα χρειαζόταν για την ανάβαση.

## 2<sup>η</sup> μέρα: Εγκλιματισμός στο Cheget (3100μ.)

Για εγκλιματισμό, ανέβηκα στο βουνό Cheget, που είναι μια ωραία και εύκολη βόλτα.

Η διάρκεια της ανάβασης είναι περίπου 2,15' και το υψόμετρο που ανέβηκα ήταν 3100μ. Η διαδρομή συνεχίζει αλλά υπάρχουν φύλακες και δεν αφήνουν να ανέβει κάποιος πιο πάνω, εκτός αν υπάρχει έγγραφη άδεια. Επίσης, στη διαδρομή χρειάζεται λίγη προσοχή στις πινακίδες, για να μη βρεθούμε σε απαγορευμένη περιοχή. Υπάρχουν φύλακες που ανεβοκατεβαίνουν στο βουνό και κάνουν ελέγχους.

Στα 3050μ. περίπου, που τελειώνουν και τα λιφτ, υπάρχει μια καφετέρια, στην οποία σταμάτησα για έναν καφέ και ένα τοπικό γλυκό. Σε όλη τη διαδρομή θαυμάζουμε γύρω μας χιονισμένες και μη κορυφές.

Η κάθοδος μπορεί να γίνει, με τα πόδια από την ίδια διαδρομή ή με τα λιφτ με ελάχιστο κόστος. Προτίμησα τα λιφτ, για να απολαύσω τη βόλτα και τη θέα.

Το απόγευμα πήγα στο χωριό Terskol και στο Rescue Center, για να δηλώσω τις ημέρες που θα ήμουν στο Elbrus. Είναι μία υπηρεσία που καταγράφει την ημερομηνία ανάβασης και κατάβασης των ορειβατών στο Elbrus, ώστε, αν δεν επέστρεφα την ημερομηνία που είχα δηλώσει, να

## 1<sup>η</sup> μέρα: Προετοιμασία εξοπλισμού

Παρέλαβα την άδεια ανάβασης στο Elbrus και πήγα σε τοπικό κατάστημα για να νοικιάσω τον





ταφύγια που υπάρχουν. Από αυτό το ύψος ξεκινά το χιόνι και η θέα προς τις δύο κορυφές, όταν δεν υπάρχουν σύννεφα.

Τα καταφύγια διαθέτουν κρεβάτια και υγραέριο, όπου μαγειρέψαμε το φαγητό μας. Σε μερικά καταφύγια υπάρχει και σόμπα για μια πιο ευχάριστη νύχτα. Υπάρχουν snowmobiles και ratrak για να μεταφέρουν τους ορειβάτες στο βουνό.



#### **4<sup>η</sup> μέρα: Καταφύγιο (4100μ.) – Εγκλιματισμός (4500μ.)**

Ξεκινήσαμε να ανέβουμε στα 4100μ., όπου είναι και τα επόμενα καταφύγια. Όταν φτάσαμε βρήκαμε καταφύγιο, αφήσαμε τα πράγματά μας και αποφασίσαμε να ανέβουμε σε μεγαλύτερο υψόμετρο για εγκλιματισμό. Οι ορειβάτες ανεβαίνουν μέχρι τα 4700μ., στα Pastukhova Rocks, με τα πόδια ή με ratrak ή snowmobile. Πολύς

κόσμος προτιμά τα μηχανοκίνητα μέσα, ώστε να εγκλιματιστεί χωρίς την κούραση της ανάβασης ή/και της κατάβασης. Διάλεξα να προχωρήσω μέχρι τα 4500μ. και να επιστρέψω στα 4100μ. με τα πόδια, ενώ ο Brett ανέβηκε με snowmobile στα 4700μ.

Συναντηθήκαμε στην κάθοδο. Επιστρέφοντας στο καταφύγιο, αρχίσαμε να ετοιμάζουμε τα σακίδια κορυφής, διότι στη 01:00 το πρωί θα ξεκινούσαμε για την τελική ανάβαση στα 5642μ. Μετά από λίγη ώρα ήρθε και ο Pavel, που θα ήταν ο οδηγός μας.

#### **5<sup>η</sup> μέρα: Κορυφή Elbrus (5642μ.)**

Στις 00:00 είχαμε ήδη σηκωθεί και, αφού φάγαμε κάτι ελαφρύ, ξεκινήσαμε για την κορυφή. Το πρώτο κομμάτι της διαδρομής είναι ανηφορικό. Αν και ήταν σκοτάδι και περπατούσαμε με τους φακούς, δεν ήταν ιδιαίτερα δύσκολο, αφού είναι κυρίως ευθεία. Παράλληλα ανέβαιναν και τα ratrak μέχρι τα 4700μ. για όσους είχαν αποφασίσει να γλιτώσουν τρεις ώρες περπάτημα, ώστε να είναι

κινητοποιήσει η ομάδα διάσωσης. ΠΡΟΣΟΧΗ! Αν για κάποιο λόγο προβλέπεται να καθυστερήσουμε να κατέβουμε από το βουνό, πρέπει οπωσδήποτε να υπάρξει τηλεφωνική ενημέρωση για αλλαγή στην ημερομηνία επιστροφής. Επίσης, με το που κατέβουμε από το βουνό, είτε τηλεφωνικά είτε με επίσκεψη στο Rescue Center, πρέπει να τους ενημερώσουμε ότι κατεβήκαμε.

#### **3<sup>η</sup> μέρα: Καταφύγιο (3800μ.)**

Την τρίτη ημέρα, κατά τη διάρκεια του πρωινού, γνώρισα τον Brett από τον Καναδά, που είχε ταξιδέψει μόνος του στη Ρωσία όπως και εγώ, με μόνη διαφορά ότι την ημέρα της κορυφής θα ανέβαινε με οδηγό. Ξεκινήσαμε μαζί για να ανέβουμε στο πρώτο καταφύγιο, στα 3800μ. Η ανάβαση μπορεί να γίνει με τα πόδια, που δεν προτείνεται λόγω του βάρους του εξοπλισμού, ή με το τελεφερίκ. Επιλέξαμε το τελεφερίκ, το οποίο χωρίζεται σε τρία επιμέρους τμήματα.

Με το τρίτο τελεφερίκ φτάσαμε στον προορισμό μας και μείναμε σε ένα από τα πολλά κα-





πιο ξεκούραστοι για την υπόλοιπη ανάβαση. Η διαδρομή είναι σηματοδοτημένη με κόκκινα σημαϊάκια στο μήκος της, ώστε να μην παρεκκλίνουμε, διότι υπάρχουν crevasses και επικίνδυνα σημεία.

Παρότι ακούγεται εύκολο, θέλει μεγάλη προσοχή, επειδή σε σύντομο χρονικό διάστημα η ορατότητα μπορεί να μειωθεί δραματικά, με αποτέλεσμα να μην είναι ευδιάκριτα τα σημαϊάκια.

Δυστυχώς, ο καιρός δεν ήταν με το μέρος μας. Με το που ξημέρωσε και είχαμε προχωρήσει μετά τα Pastukhon Rocks, η ορατότητα δεν ήταν παρά μερικά μέτρα και ο άνεμος είχε δυναμώσει σε αρκετά μεγάλο βαθμό. Η θερμοκρασία ήταν περίπου στους  $-15^{\circ}\text{C}$ . Ήταν η στιγμή που έπρεπε να αποφασίσουμε εάν θα συνεχίσουμε ή θα γυρίσουμε πίσω όπως έκαναν και άλλοι ορειβάτες. Αποφασίσαμε και οι τρεις μας να συνεχίσουμε παρά τις αντίξοες καιρικές συνθήκες.

Φόρεσα και το fleese που είχα στο σακίδιο, γιατί το κρύο ήταν πιο έντονο απ' όταν ξεκινήσαμε.

Η ανάβαση συνεχίζει ανηφορικά έχοντας μπροστά μας την ανατολική κορυφή και μετά η κλίση μειώνεται. Αρχίσαμε να κινούμαστε με κατεύ-

θυνση τη δυτική κορυφή. Η διαδρομή ήταν πλέον σε πιο στενό μονοπάτι και, επειδή σε αρκετά σημεία δεξιά και αριστερά υπήρχε πιο έντονη





κλίση, χρειαζόταν μεγαλύτερη προσοχή και ήταν απαραίτητη η χρήση του πιολέ. Πέρασαμε αργά και σταθερά για να φτάσουμε σε μια ανηφορική τραβέρσα, η οποία είναι ασφαλισμένη με σταθερά σχοινιά. Το πέρασμα αυτό είναι σαν via ferrata, όπου προχωράμε κλιπάροντας ένα караμπίνερ ασφαλείας πάνω στο σχοινί. Το σημείο αυτό είναι εκτεθειμένο και τα σταθερά σχοινιά προσέφεραν μεγάλη αίσθηση ασφάλειας, καθώς ανεβαίναμε. Μετά τα σταθερά σχοινιά ήμασταν 100μ. υψομετρική διαφορά σε σχέση με την κορυφή. Ο αέρας δεν μας είχε αφήσει σε ησυχία, μαινόταν αδιάκο-

πα. Τα σύννεφα ταξίδευαν γρήγορα στον ουρανό αποκαλύπτοντας ανά διαστήματα και για λίγα δευτερόλεπτα την κορυφή. Περιπατώντας και φτάνοντας λίγα μέτρα πριν την κορυφή, χρησιμοποίησα και τα χέρια μου για να καταφέρω να προχωρήσω, ώστε να μη με ρίξει κάτω ο δυνατός άνεμος.

Φτάνοντας στην κορυφή, ένιωσα χαρά που πάτησα το πόδι μου και στη δεύτερη από τις 7 summits. Είχαμε καταφέρει να φτάσουμε στην κορυφή αλλά έπρεπε να γυρίσουμε και πίσω. Λόγω της χαμηλής θερμοκρασίας και του δυνατού αέρα, μείναμε μόνο λίγα λεπτά στη κορυφή. Οι περισ-

σότερες φωτογραφίες και βίντεο που βγάλαμε ήταν selfies στα γρήγορα.

Μετά ξεκίνησε ο δρόμος της επιστροφής, ακολουθώντας την ίδια διαδρομή. Ανυπομονούσαμε να κατέβουμε σε χαμηλότερο υψόμετρο και, πράγματι, από τα 4700 μέτρα και κάτω οι καιρικές συνθήκες ήταν αρκετά καλύτερες. Η κούραση πλέον ήταν μεγάλη και η κατάβαση μέχρι τα 4100μ. και το καταφύγιο έγινε με αρκετά διαλείμματα. Σε αρκετά σημεία απλά κάθισα στο χιόνι και απέθηκα να γλιστρήσω πάνω







του, γλυτώνοντας έτσι δεκάδες μέτρα κατάβασης και κάνοντας την κατάβαση πιο ξεκούραστη. Δεν μείναμε άλλη ημέρα στο βουνό. Μαζέψαμε τον εξοπλισμό μας και με το τελεφερίκ πήραμε τον δρόμο της επιστροφής στο χωριό Azau, που είναι και η αφετηρία της ανάβασης στο Elbrus και η αρχή των τελεφερίκ.

## 6<sup>η</sup> μέρα – Αστεροσκοπείο Terskol (3100μ.)

Την επόμενη ημέρα παραλάβαμε τα πιστοποιητικά ανάβασης, ολοκληρώνοντας τον σκοπό για τον οποίο είχαμε έρθει, που δεν ήταν άλλος από την ανάβαση της υψηλότερης κορυφής της Ευρώπης.

Καθώς κατάφερα να ανεβώ στην κορυφή σε λιγότερες ημέρες απ' ό,τι αρχικά σχεδίαζα, είχα στη διάθεσή μου μερικές ακόμα πριν γυρίσω στην Ελλάδα, και αποφάσισα να τις αφιερώσω στην πεζοπορία. Οι περισσότεροι, πέρα από την ανάβαση στο βουνό Cheget (για εγκλιματισμό), συνήθως ανεβαίνουν και στο αστεροσκοπείο, στην Terskol Valley, που βρίσκεται στα 3100μ. Πραγματοποίησα αυτήν τη διαδρομή μετά την ανάβαση στο El-

brus. Είναι μία όμορφη πορεία μέσα στο δάσος, με το αστεροσκοπείο στην κορυφή, ενώ κοντά στο μέσο της διαδρομής μπορούμε να θαυμάσουμε έναν καταρράκτη.

Επίσης, από την κορυφή μπορούμε να θαυμάσουμε και τις δύο κορυφές του Elbrus.

Η διαδρομή είναι περίπου 21χλμ. συνολικά και χρειάζονται περίπου 5 ώρες για την ανάβαση και την κατάβαση.

Το απόγευμα αποφάσισα να το περάσω κάνοντας μια βόλτα με το παλιό τελεφερίκ μέχρι τα 3800μ. στο Elbrus. Η θέα ήταν πολύ ωραία και



πολύς κόσμος ανέβαινε για να περάσει λίγο χρόνο σε μαγαζάκια με καφέ, γλυκά και φαγητό.

## 7<sup>η</sup> μέρα: Χωριό Azau (2350μ.)

Την τελευταία ημέρα ανέβηκα στα 3800μ. με το καινούριο τελεφερίκ, αυτό που είχα χρησιμοποιήσει και για την αρχική ανάβαση στο Elbrus. Αυτή την φορά επέλεξα να κατέβω μέχρι το χωριό Azau με τα πόδια, αφού δεν είχα κάνει αυτό το κομμάτι της διαδρομής. Χωρίς εξοπλισμό και μόνο με ένα backpack, χρειάστηκαν κάτι λιγότερο από δύο ώρες για να κατέβω στα 2350μ. Η απόσταση είναι περίπου 8χλμ., τα οποία είναι λίγο δύσκολα, καθώς υπάρχουν αρκετές πέτρες στο μονοπάτι.

## 8<sup>η</sup> μέρα: Επιστροφή στην Ελλάδα

Η επόμενη ημέρα ήταν αυτή της επιστροφής στην Ελλάδα, με το μυαλό μου να σκέφτεται ήδη την επόμενη από τις 7 summits.

Ελπίζω κάποια στιγμή στη ζωή σας να πραγματοποιήσετε αυτό το ταξίδι και είμαι σίγουρος πως θα είναι μια αξέχαστη εμπειρία, όπως άλλωστε ήταν και για μένα. Λόγω καλύτερου εγκλιματισμού από το Kilimanjaro, ένιωθα πολύ καλύτερα καθόλη τη διάρκεια της ανάβασης, παρότι οι καιρικές συνθήκες δεν ήταν καλές. Για το πόσο δύσκολο είναι

το βουνό θα διαβάσετε πολλές απόψεις. Μερικοί λένε ότι είναι εύκολο, ενώ άλλοι υποστηρίζουν το αντίθετο. Έχοντας ανέβει το βουνό, θα πω ότι και οι δύο απόψεις είναι σωστές. Η ανάβαση δεν είναι τόσο δύσκολη τεχνικά, αλλά καλό θα είναι όποιος πάει στο Elbrus να έχει έστω λίγη γνώση του χειμερινού βουνού και της χρήση πιολέ και κραμπόν, ώστε να γίνει η ανάβαση πιο εύκολη, πιο ευχάριστη και πιο ασφαλής. Το πόσο εύκολη είναι η ανάβαση εξαρτάται σε πάρα πολύ μεγάλο βαθμό από τις καιρικές συνθήκες. Τις περισσότερες ημέρες, με εξαίρεση την ημέρα που ανεβήκαμε εμείς, οι συνθήκες ήταν πολύ καλύτερες, με πιο καλή ορατότητα και λιγότερο αέρα. Στην περίπτωση μας, όλα ήταν πιο δύσκολα, οπότε απαιτείται ετοιμότητα για να αντιμετωπιστούν και οι δυσκολότερες συνθήκες. Αυτό προϋποθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό, ιδίως όσον αφορά τα ρούχα που θα έχει κανείς μαζί του. Το κρύο δεν είναι καλός σύμμαχος στην ανάβαση, όπως όλοι ξέρουμε. Ένα down jacket, mitten gloves και double boots είναι μία πολύ καλή επιλογή για να μείνουμε ζεστοί.

Μην ξεχάσετε να κάνετε μία στάση στην καφετέρια Friends στο χωριό Cheget. Το γιατί είναι έκπληξη που θα ανακαλύψει όποιος πάει.

Για οποιαδήποτε απορία: [eeoyore@outlook.com.gr](mailto:eeoyore@outlook.com.gr)







## ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΕΣ ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ

Ελάτε να ζήσετε μια μοναδική, πεζοπορική εμπειρία στα μονοπάτια του Αγίου Όρους και στον Άθω - το ιερό βουνό της Ορθοδοξίας.

**Πεζοπορική - Ορειβατική Εκδρομή  
«Ο μεγάλος γύρος του Αγίου Όρους»  
Μάιος 2022 - 9 Ημέρες**

Επίσκεψις και στις 20 Ιερές Μονές, στις 4 πιο σημαντικές Σκήτες και Ανάβαση στον Άθω (2033μ)

**Νίκος Τόδουλος**

E-mail: [ntodoulo@yahoo.gr](mailto:ntodoulo@yahoo.gr)

Τηλ.: (+30) 6972926910

[www.agionorostreks.gr](http://www.agionorostreks.gr)



**Agion Oros Treks**



Εξοπλισμός για:

Πεζοπορία  
Camping  
Αναρρίκηση  
Ορειβασία  
Canyoning  
Σπηλαιολογία  
Rafting  
Sea Kayak  
Kayak  
Κατόδυση  
Διάσωση  
Εργασία σε ύψος

Μίσθωση  
εξειδικευμένου  
εξοπλισμού



**outdoorway**

Κρέμου 184, Καλλιθέα  
Τ. 2114096950 - 2109564772 - 6973352579  
E.: [info@outdoorway.gr](mailto:info@outdoorway.gr), [www.outdoorway.gr](http://www.outdoorway.gr)

# Η προστασία των καταφυγίων μας



**Κείμενο: Δήμητρα Τσαγγάρη**  
**Φωτογραφίες: Όλγα Χαραμή**

Το βουνό φαντάζει τεράστιο στους μικρούς ορειβάτες που ξεκινούν την περιπέτειά τους στη Γκιώνα. Είναι νωρίς το πρωί και η μικρή παρέα 5 ατόμων ξεκινούν να περπατούν στο μονοπάτι που οδηγεί στο καταφύγιο κι από κει στην κορυφή. Το κρύο κοκκινίζει τα μάγουλά τους και όλοι τους είναι φασκιωμένοι για να αντέξουν στο κρύο: γάντια, σκουφιά, buff, μπουφάν, φορούν τα πάντα. Τα σακίδια τους έτοιμα με όλα τα απαραίτητα, φορεμένα στην πλάτη, το βουνό μπροστά τους αγέρωχο, ντυμένο στα άσπρα. Χρουτς χρουτς

ακούγονται τα βήματά τους στο χιόνι, μοναδική προσωρινή απόδειξη ότι πέρασαν από εκεί. Η ώρα περνά και η μέρα τελειώνει. Με το τελευταίο φως, φτάνουν στο μικρό σπιτάκι κάτω από την κορυφή. Επιτέλους, φτάσαμε στο καταφύγιο αναφώνουν. Ποιος ορειβάτης άλλωστε δεν έχει χαρεί όταν βλέπει ένα καταφύγιο; Οι 5 ορειβάτες μπαίνουν στο καταφύγιο και σβέλτα ξεκινούν τις διαδικασίες: βγάζουν τις μπότες τους, βρίσκουν ξύλα και ανάβουν το τζάκι, ανάβουν το γκάζι για φως και αρχίζουν να βράζουν λίγο νερό για τσάι





**καταφύγιο:** μέρος όπου καταφεύγει κάποιος, για να προστατευτεί από κίνδυνο ή κακοκαιρία

*Χρηστικό Λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας Ακαδημίας Αθηνών*



και μετά για φαγητό, βρίσκουν τις κουβέρτες και τα στρώματα και ετοιμάζουν τα κρεβάτια τους. Καθώς περιμένουν τα φάνε, διαβάζουν το βιβλίο επισκεπτών με ιστορίες από άλλες παρέες που βρέθηκαν εκεί, μηνύματα που γράφτηκαν και 20 χρόνια πριν! Διαβάζουν προσεκτικά ένα μήνυμα «8-9/9/21 Εργασίες συντήρησης και ανεφοδιασμού καταφυγίου, γενικότερη καθαριότητα καταφυγίου- Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών».

Το καταφύγιο είναι το σπίτι του ορειβάτη. Είναι το μέρος που γράφονται ιστορίες, είναι το



μέρος που δένονται οι παρέες, είναι το μέρος που γεμίζει γέλια – από αυτά που διώχνουν την κούραση, τον φόβο, την γκρίνια. Όπως και κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, μέλη του Πεζοπορικού Ομίλου Αθηνών επισκέφθηκαν τα καταφύγια Βαρδουσίων και Γκιώνας προκειμένου να τα ετοιμάσουν για τη νέα σεζόν. Η Πηνελόπη και ο Γιάννης, η Ρούλα και ο Νικόλας, η Όλγα, ο Γιώργος, ο Ηλίας και η Δήμητρα ταξίδεψαν μέχρι τα Βαρδούσια και τη Γκιώνα στα μικρά σπιτάκια του ΠΟΑ, τα καταφύγια μας. Τα καταφύγια καθαρίστηκαν, μεταφέρθηκαν σε αυτά ξύλα, γκάζι για τις σόμπες και την κουζίνα, αερίστηκαν οι κουβέρτες και τα στρώματα και ετοιμάστηκαν να δεχθούν τους ορειβάτες του χειμώνα. Σίγουρα, δεν είναι σαν τα οργανωμένα καταφύγια που λειτουργούν όλο το χρόνο υποδεχόμενα κάθε είδους επισκέπτη, όμως είναι ένα σπιτάκι στο βουνό που ικανοποιεί πλήρως τον ορισμό του καταφυγίου: εκεί που κάποιος καταφεύγει για να προστατευτεί. Τα καταφύγια του ΠΟΑ είναι αυτό ακριβώς: μπορεί να μην προσφέρουν στους ορειβάτες και επισκέπτες τους όλες τις ανέσεις, αλλά σίγουρα προσφέρουν προστασία και ασφάλεια, ζεστασιά, αλλά και ανεκτίμητες στιγμές και









υπέροχες εικόνες όπως μία ατελείωτη θάλασσα από σύννεφα που καλύπτει τις πλαγιές, ιστορίες από παλιότερες εμπειρίες.

Η συντήρηση των καταφυγίων στην ουσία της είναι μια έμπρακτη στήριξη της ορειβατικής κοινότητας. Τα καταφύγια Γκιώνας και Βαρδουσιών του ΠΟΑ χτίστηκαν πολλά χρόνια πριν και με προσωπική συνεισφορά μελών του Ομίλου, που

μετέφεραν με τα χέρια τους κάθε πέτρα που είναι σήμερα τοίχος και δημιούργησαν αυτά τα φιλόξενα κτίρια για τους λάτρεις του βουνού. Έτσι και κάθε χρόνο, εθελοντές μέλη του ΠΟΑ κουβαλούν με τα χέρια τους τα εφόδια για τον χειμώνα που έρχεται. Η συντήρηση και διατήρηση των καταφυγίων μας ωφελεί όλους και η ενεργή συμμετοχή σε δράσεις τέτοιου τύπου είναι σημαντική για όλους.





# ΣΧΟΛΕΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ



Αναρρίχηση βράχου, ένας χορός επί καθέτου!  
Γνωρίστε μαζί μας κάτι περισσότερο από ένα  
άθλημα, γνωρίστε έναν νέο τρόπο ζωής!

Οι συμμετέχοντες διδάσκονται όλες τις  
απαραίτητες τεχνικές αναρρίχησης και  
ασφάλισης, ώστε να μπορούν με βάση την  
ασφάλεια να συνεχίσουν και ύστερα το υπέροχο  
άθλημα της αναρρίχησης βράχου. Οι σχολές  
διεξάγονται πάντα σε οργανωμένα αναρριχητικά  
πεδία και, συμπληρωματικά, σε τεχνητές πίστες  
αναρρίχησης. Πραγματοποιούνται δύο φορές τον  
χρόνο (άνοιξη και φθινόπωρο).

Διαρκούν 5 Σαββατοκύριακα και πληρούν όλες  
τις προδιαγραφές που ορίζει ο κανονισμός  
εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας  
Ορειβασίας-Αναρρίχησης.

Περισσότερες πληροφορίες  
στην ιστοσελίδα μας

<http://www.poa.gr>

Υπεύθυνοι Εκπαιδευτές:  
Νίκος Λαζανάς (ΠΟΑ) και Βαγγέλης Ζέκης (ΠΟΑ),  
πιστοποιημένοι Εκπαιδευτές και Οδηγοί Βουνού  
της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και  
Αναρρίχησης, καταξιωμένοι στον χώρο του  
βουνού, με σημαντικές αποστολές και  
αναρριχήσεις στα βουνά της Ελλάδας και του  
εξωτερικού (αριθμός πιστοποίησης ΕΟΟΑ:  
1054/16-12-2015).

Νίκος Λαζανάς : 6945211766  
Βαγγέλης Ζέκης : 6976647253



# ΣΧΟΛΕΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ



Αν θέλετε να μπειτε στην περιπέτεια του βουνού με γνώσεις και ασφάλεια δεν έχετε παρά να δηλώσετε συμμετοχή στη σχολή ορειβασίας αρχαρίων του Συλλόγου μας.

Περπατώντας στα μονοπάτια και ανεβαίνοντας στις χιονισμένες κορφές μερικών από τα πιο όμορφα βουνά της Ελλάδας, θα διδαχτείτε βασικές τεχνικές κίνησης σε χιόνι και πάγο, χρήση κραμπόν-πιολέ, βασικές μεθόδους προσανατολισμού, μετεωρολογίας, διατροφής στο βουνό, πρόβλεψης χιονοστιβάδων κ.λ.π.

Η ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ διαρκεί 5 Σαββατοκύριακα και πληροί όλες τις προδιαγραφές που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας – Αναρρίχησης. Παράλληλα με τα ορεινά πεδία, θα πραγματοποιούνται και θεωρητικά μαθήματα στα γραφεία του ΠΟΑ μία φορά την εβδομάδα και πριν από κάθε Σαββατοκύριακο της Σχολής.



Υπεύθυνοι εκπαιδευτές:  
Νίκος Λαζανάς (ΠΟΑ) και Βαγγέλης Ζέκης (ΠΟΑ), πιστοποιημένοι Οδηγοί Βουνού και Εκπαιδευτές της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης, καταξιωμένοι στον χώρο του βουνού, με σημαντικές αποστολές και αναρριχήσεις στα βουνά της Ελλάδος και του εξωτερικού (αριθμός πιστοποίησης ΕΟΟ:1054/16-12-15)

Πληροφορίες  
Νίκος Λαζανάς : 6945211766  
Βαγγέλης Ζέκης : 6976647253



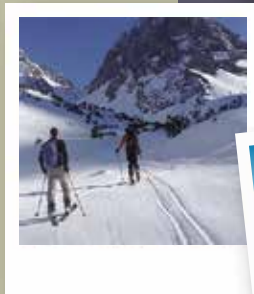
# ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ 2022



Το ορειβατικό σκι είναι ένα από τα ομορφότερα σπορ που μπορεί να απολαύσει κανείς στο βουνό.

Αποδεσμευμένο από τις πίστες των χιονοδρομικών κέντρων μας παρακινεί να εξερευνηήσουμε το φυσικό περιβάλλον με ένα μοναδικά περιπετειώδη τρόπο.

Με το ορειβατικό σκι μπορείς να απολαύσεις απίστευτες καταβάσεις στις αμέτρητες πλαγιές των Ελληνικών βουνών, πέρα από τα όρια και τη λειτουργία ενός χιονοδρομικού κέντρου. Αυτού του τύπου η χιονοδρομία ωστόσο, απαιτεί γνώσεις ορειβασίας (προσανατολισμός, χρήση πολέ - κραμπόν κλπ), αφού περιλαμβάνει και την ανάβαση με τα σκι, αλλά και χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού χιονοδρομίας (πέδιλα, δέστρες, μπότες, φώκιες).



**Πληροφορίες:** Επικοινωνήστε με τους Εκπαιδευτές της σχολής και Οδηγούς βουνού της ΕΟΟΑ **Νίκο Λαζανά** (6945211766) και **Γιάννη Κωνσταντάκη** (6976177259).

### 16/1 Δεσφίνα – Δελφοί – μονοπάτι Κόχραν

1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Δεσφίνα. Πορεία από τους πρόποδες της Κίρφης, κάτω από την κορυφή Κόχραν, σε πετρώδες κατηφορικό μονοπάτι με θέα τον υπεραιωνόβιο ελαιώνα της Άμφισσας και τον αρχαιολογικό χώρο των Δελφών. Διάσχιση της κοίτης του Πλείστου ποταμού, ανάβαση μέσα από το χωριό Χρυσό και κατάληξη τους Δελφούς. Φαγητό σε ταβέρνα στο Ζεμενό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 4, ΥΔ 500μ., ΒΔ 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 5/1**

*Αρχηγοί: Λεωνίδας Μαργέλης, Χρήστος Χρυσάφης*

### 23/1 Μαίναλο: Λεβίδι – Βλαχέρνα – κοπή πίτας ΠΟΑ

1 ή X1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για το ιστορικό χωριό Λεβίδι Μαινάλου. Ανάβαση από δασικό δρόμο και ελατοσκέπαστα μονοπάτια μέχρι τα ξέφωτα του Μικρού Πετρίτη, με πανοραμική θέα στα βουνά του βόρειου τείχους της Αρκαδίας. Στη συνέχεια, πάλι από μονοπάτι, κατηφορική πορεία προς Βλαχέρνα. ΩΠ 6, ΥΔ 600μ., ΒΔ 1 ή X1. Κοπή της πίτας του ΠΟΑ σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα.

**Δήλωση συμμετοχής από 12/1**

*Αρχηγός: ΔΣ*

### 23/1 Μαίναλο: Οστρακίνα (1980μ.)– κοπή πίτας ΠΟΑ

X2

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για το χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου και το καταφύγιο του ΕΟΣ Τρίπολης. Ανάβαση στην Οστρακίνα (1980μ.), ψηλότερη κορυφή του Μαινάλου. Επιστροφή από τα ίδια μέχρι το καταφύγιο και, στη συνέχεια, από μονοπάτια και δασικό δρόμο, κατάβαση στη Βλαχέρνα για την κοπή της πίτας του ΠΟΑ σε τοπική ταβέρνα. ΩΠ 7, ΥΔ 700μ., ΒΔ X2.

**Δήλωση συμμετοχής από 12/1**

*Αρχηγός: ΔΣ*

### 30/1 Παρνασσός: Καλύβια Αράχωβας – Σκληδόρεμα – Λάκκα Πασά

1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Καλύβια Αράχωβας. Πορεία από δασικό δρόμο μέχρι κοντά από την κορυφή Αλαταριές (1292μ.), με την πανοραμική θέα στο οροπέδιο των Καλυβίων και την Παλαιοβούνα (1650μ.), που υψώνεται βορειοδυτικά του Λιβαδιού Αράχωβας. Στη συνέχεια πορεία με βορειοδυτική κατεύθυνση μέσα στο ελατοσκέπαστο μονοπάτι του Σκληδορέματος, μέσω Τομαρόλακας, μέχρι τη Λάκκα Πασά (1620μ.), με την εκπληκτική θέα της δυτικής όψης της πλαγιάς, της κορυφογραμμής που εκτείνεται από το Γεροντόβραχο έως τον Τσάρκο. Πορεία στο μονοπάτι μέχρι την Πρόντολη και επιστροφή από τα ίδια. ΩΠ: 5-6, ΥΔ: +/-500μ., ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 20/1**

*Αρχηγοί: Λάζαρος Κουλούζης, Ιωάννα Πολύδερα*

### 4-6/2 Βαρδούσια: Νότια Κορυφογραμμή

X3

**Παρασκευή:** Αναχώρηση με ΙΧ για Κονιάκο Φωκίδας, όπου και η διανυκτέρευση σε αντίσκηνα.

**Σάββατο:** Ανάβαση από μονοπάτι μέχρι τη Λάκκα της Λίπας και κατόπιν στην κορυφή Κοράκια (2148μ.), όπου θα γίνει το ραπέλ με κατάληξη σε μικρό διάσελο. Ανάβαση στην κορυφή Όρνιο (2287μ.) από λούκι και κατάβαση σε Λάκκα για τη διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή bivisac. ΩΠ: 10-12, ΥΔ: 1100, ΒΔ: X3.



**Κυριακή:** Συνέχιση της διάσχισης προς Κοκκινιά και Κόρακα (2495μ.) και κατάβαση από το Ασασέρ και τον Προφήτη Ηλία της Μουσουνίτσας. Επιστροφή από δασικό δρόμο στον Κονιάκο. ΩΠ: 10-12, ΥΔ: 700, ΒΔ: Χ3.

**Εξοπλισμός:** Κραμπόν, πιολέ, κράνος, μποντριέ, υλικά ασφάλισης, κατασκηνωτικά υλικά.

**Δήλωση συμμετοχής από 26/1**

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης

## 5/2 Κίρφη: Ξηροβούνι (1560μ.)

X1

**Σάββατο:** Αναχώρηση στις 07:00 για Ζεμενό. Πορεία αρχικά σε δασικό δρόμο ως τους πρόποδες της Κίρφης, κατόπιν στο Εθνικό μονοπάτι 22 που ελίσσεται σε πυκνό ελατόδασος, στη βόρεια πλαγιά που λέγεται Ανήλιο, με έντονη ανηφορική κλίση, μέχρι το διάσελο. Κατόπιν πορεία σε δασικό δρόμο που πλησιάζει τη ψηλότερη κορυφή, το Ξηροβούνι (1560μ.), με την εκπληκτική πανοραμική θέα: προς βορράν δεσπόζει ο τεράστιος όγκος του Παρνασσού με τα Μαύρα Λιθάρια και τον Τσάρκο, ανατολικά απλώνεται η κοιλάδα του Κηφισού ποταμού και η Κωπαΐδα, με την Εύβοια να ξεπροβάλλει στο βάθος, νότια απλώνονται ο Ελικώνας και ο Κιθαιρώνας, και δυτικά ατενίζουμε τις ακτές της Πελοποννήσου. Επιστροφή στο διάσελο και κατάβαση από το μονοπάτι 22, με πορεία παράλληλη προς το ρέμα Κασνά και θέα σε Κορινθιακό κόλπο, Άσπρα Σπίτια, Αντίκυρα, και το μαρτυρικό Δίστομο, όπου θα καταλήξει η πορεία. ΩΠ: 6, ΥΔ: +800/-1100μ., ΒΔ: Χ1.

**Δήλωση συμμετοχής από 27/1**

Αρχηγοί: Λάζαρος Κουλουζής, Ιωάννα Πολύδρα

## 13/2 Παρνασσός: Γεροντόβραχος (2396μ.) – Τσάρκος (2415μ.)

X2

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για το χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού στη θέση Κελάρια. Ανάβαση, από μονοπάτι στη ράχη του Γεροντόβραχου, στην ομώνυμη κορυφή (2396μ.), την ψηλότερη του Παρνασσού. Στη συνέχεια, διάσχιση της κορυφογραμμής και ανάβαση στον Τσάρκο (2415μ.). Επιστροφή από άλλη διαδρομή στο χιονοδρομικό κέντρο. ΩΠ: 8, ΥΔ: 800μ., ΒΔ: Χ2.

**Εξοπλισμός:** κραμπόν, πιολέ.

**Δήλωση συμμετοχής από 2/2**

Αρχηγός: Νικόλας Αναστασόπουλος

## 20/2 Περδικούλα – Λίμνη Δασίου – Μεσαία Τρίκαλα

X1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Άνω Τρίκαλα Κορινθίας. Πορεία σε ωραίο μονοπάτι μέσα σε ελατόδασος μέχρι την κορυφή Περδικούλα, με την πανοραμική θέα. Κατάβαση στη γραφική λίμνη Δασίου και, στη συνέχεια, από δασικό δρόμο και μονοπάτι, κατάληξη στα Μεσαία Τρίκαλα. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 5, ΥΔ: 500μ., ΒΔ: Χ1.

**Δήλωση συμμετοχής από 11/2**

Αρχηγός: Θανάσης Πρέντζας

## 20/2 Μεγάλη Ζήρεια: Σημείο (2374μ.)

X2

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για το χιονοδρομικό κέντρο Ζήρειας. Πορεία σε δασικό δρόμο μέχρι την αρχή της βόρειας ράχης της Ζήρειας. Ανάβαση, από τη ράχη με την υπέροχη θέα προς τον Χελμό και τα βουνά της Ρούμελης, στην κορυφή Σημείο (2374μ.), την ψηλότερη της Βόρειας Πελοποννήσου. Κατάβαση από την κλασική διαδρομή στο χιονοδρομικό κέντρο και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 7, ΥΔ: 900, ΒΔ: Χ2.

**Δήλωση συμμετοχής από 11/2**

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης

## 27/2 Όλυμπος Ευβοίας (1170μ.)

2

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Γυμνού στην κεντρική Εύβοια. Ανάβαση από σηματοδοτημένο μονοπάτι στην ψηλότερη κορυφή του Ευβοϊκού Ολύμπου (1170μ.) και κατάβαση από καταπράσινη πλαγιά στο γραφικό εκκλησάκι της Αγίας Άννας στο

χωριό Γέροντας. Φαγητό στην Ερέτρια και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 7, ΥΔ: +1000 -800, ΒΔ: 2.

**Δήλωση συμμετοχής από 17/2**

Αρχηγός: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

**4-7/3 Καθαρή Δευτέρα: Όρλιακας (1449μ.) – Βασιλίτσα (2249μ.) – Δίστρατο**

**1 ή X1**

**Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 17:00 για Δίστρατο Ιωαννίνων, όπου και η διανυκτέρευση σε ξεμόνες.

**Σάββατο:** Πεζοπορική ομάδα: Ξεκίνημα της πορείας από το Δίστρατο και ακολουθώντας το υπέροχο μονοπάτι Ε6, που περνά από τη Βάλια Κίρνα – Καταραμένη Κοιλάδα – θα καταλήξουμε στη ξακουστή Σαμαρίνα. Επιστροφή αργά το απόγευμα στο Δίστρατο. ΩΠ 5, ΥΔ 600μ., ΒΔ: 1 ή X1.

Ορειβατική ομάδα και ομάδα ορειβατικού σκι: Προώθηση στο χιονοδρομικό κέντρο της Βασιλίτσας και ανάβαση στην ομώνυμη κορυφή (2249μ.). Επιστροφή από τα ίδια και στη συνέχεια προαιρετική ανάβαση στην απέναντι κορυφή (Γομάρα, 2120μ.). Επιστροφή στο χιονοδρομικό κέντρο και στο Δίστρατο, ΩΠ: 4 + 4, ΥΔ: 500+500, ΒΔ: X2.

**Κυριακή:** Προώθηση στο χωριό Ζιάκας Γρεβενών. Πορεία από μονοπάτι μέσα σε υπέροχα δάση μέχρι τη κορυφή του Όρλιακα (1449μ.) και κατάβαση μέχρι το χωριό Σπήλαιο. Σύντομη ξεκούραση και κατόπιν πορεία από καλντερίμι μέχρι το περίφημο γεφύρι της Πορτίτσας, που γεφυρώνει τον ποταμό Βενέτικο πριν την είσοδο του στο στενό φαράγγι. Επιστροφή στο Δίστρατο για να συμμετάσχουμε στις εορταστικές εκδηλώσεις του κάψιμου του Καρνάβαλου με χορούς, πολλά ψητά κι άφθονο κρασί ΩΠ: 5+2, ΥΔ: 500/+400, ΒΔ: 1 ή X1.

**Καθαρή Δευτέρα:** Αναχώρηση μέσω Γρεβενών για τα Μετέωρα, όπου θα κάνουμε μια μεγάλη στάση για να ανεβούμε στο βράχο του Αγίου Πνεύματος και να γιορτάσουμε τα Κούλουμα. ΩΠ 2, ΥΔ 200μ., ΒΔ: 1

**Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 7/2**

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

**13/3 Δίρφυς: Δέλφι (1743μ.)**

**X3**

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Χαλκίδα – Άνω Στενή. Ανάβαση από την κλασική διαδρομή στο καταφύγιο ΕΟΣ Χαλκίδας (διάσελο Λειρής) και κατόπιν στην κορυφή Δέλφι (1743μ.). Κατάβαση από το λούκι που βλέπει Στρόπωνες με χρήση κραμπόν-πιολέ. ΩΠ: 5-6, ΥΔ: 1000, ΒΔ: X3.

**Εξοπλισμός:** Κραμπόν, πιολέ, κράνος.

**Προϋπόθεση συμμετοχής:** Εμπειρία χειμερινού βουνού.

**Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων:** 20 άτομα.

**Δήλωση συμμετοχής από 3/3**

Αρχηγοί: Λεωνίδας Μαργέλης, Χρήστος Χρυσάφης

**13/3 Δίρφυς: Στενή – καταφύγιο ΕΟΣ Χαλκίδας**

**1**

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Στενή Ευβοίας. Πορεία σε καλογραμμένο μονοπάτι (Σ2) μέσα στο αισθητικό καστανόδαοσ της Στενής μέχρι το ορειβατικό καταφύγιο του ΕΟΣ Χαλκίδας και επιστροφή στη Στενή από άλλο μονοπάτι (Σ1) στη ράχη του Ελατιά. Φαγητό στη Στενή κι επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 5, ΥΔ: 550μ., ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 3/3**

Αρχηγός: Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

**20/3 Μονοπάτι Εφιάλτη**

**1**

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Ιερά Μονή Παναγίας Δαμάστας στη Φθιώτιδα. Πορεία στο «μονοπάτι της προδοσίας» του Εφιάλτη (Ανοπαία Ατραπός), που οδήγησε τους Πέρσες το 480 π.Χ. στις Θερμοπύλες, αιφνιδιάζοντας τους 300 του Λεωνίδα στην ομώνυμη μάχη: Ανάβαση στην καταπράσινη πλαγιά του Καλλίδρομου από τα 570μ. μέχρι ένα οροπέδιο στα 1070μ. και στη συνέχεια κατάβαση προς τις Θερμοπύλες. Φαγητό ή θερμά λουτρά στα Καμένα Βούρλα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 6, ΥΔ: 650μ., μήκος πορείας 16 χλμ., ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 10/3**

Αρχηγός: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης



**19-20/3 Συνάντηση Ορειβατικού Σκι στη Γκιώνα (Πυραμίδα, 2510μ.)**

**Σάββατο:** Συνάντηση στην πλατεία Καλοσκοπής στις 09:00 και μετάβαση μέχρι τον δασικό δρόμο των Μνημάτων, ανάλογα με τη χιονοκάλυψη (όλες οι μετακινήσεις με ίδια μέσα). Πορεία για λίγο στο δασικό δρόμο και κατόπιν, από τις πλαγιές της Βραΐλας, ανάβαση στην ομώνυμη κορυφή καθώς και στο γειτονικό Κάστρο. Στη συνέχεια, απολαυστική κατάβαση στο ορειβατικό καταφύγιο του ΠΟΑ στη θέση Λάκκα Καρβούνη. ΩΠ: 6, ΥΔ: +1200μ./-400μ.

**Κυριακή:** Ανάβαση μέχρι τη Διασέλα κι έπειτα στην Πυραμίδα (2510μ.), την ψηλότερη κορυφή της νότιας Ελλάδας. Κατάβαση από το λούκι, ανάβαση στη γειτονική Πλατυβούνα και κατόπιν εντυπωσιακή κατάβαση προς την Κριθαρόλακα. Επιστροφή από το δρόμο στα Μνήματα και στα οχήματα. ΩΠ: 7, ΥΔ: +1000μ./-1400μ.

**Δήλωση συμμετοχής από 10/3**

*Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης*

**25-27/3 25<sup>η</sup> Μαρτίου: Τζουμέρκα: Πράμαντα – Καταρράκτης**

**Κεφαλόβρυσου – Καλαρρύτες – Συρράκο – Γεφύρι Πλάκας 1**

**Παρασκευή:** Αναχώρηση για τα Πράμαντα, το κεφαλοχώρι των Β. Τζουμέρκων. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο και στη συνέχεια απογευματινή πεζοπορία προς Μονή Αγίας Παρασκευής, καταφύγιο Πραμάντων, Κεφαλόβρυσο (μεγάλος καταρράκτης 350μ.) και επιστροφή στο ξενοδοχείο. ΩΠ 3,5 - 4, ΥΔ +/- 400μ., ΒΔ 1.

**Σάββατο:** Αναχώρηση από το ξενοδοχείο για το Συρράκο, ένα από τα πιο όμορφα και γραφικά χωριά των Τζουμέρκων. Πορεία από την Πουλιάνα, κατάβαση προς τον πανέμορφο καταρράκτη της Κουιάσας, ανάβαση της σκάλας των Καλαρρυτών μέχρι τους Καλαρρύτες, ακόμα ένα πανέμορφο και γραφικό χωριό της περιοχής. Κατάβαση στο φαράγγι του Χρούσια ποταμού και ανάβαση στο Συρράκο. Θα υπάρξει χρόνος για περιδιάβαση μέσα στα χωριά. ΩΠ 6, ΥΔ +/- 450μ., ΒΔ 1.

**Κυριακή:** Προώθηση στο χωριό Ελληνικό για επίσκεψη στο Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης Παπαγιάννη και κατόπιν στο χωριό Πλάκα. Πορεία προς το πρόσφατα αναστηλωμένο ιστορικό γεφύρι της Πλάκας, κατόπιν από χωματόδρομο προς τη Μονή Μουχουσιού και στη συνέχεια από μονοπάτι στο γραφικό ξωκλήσι του Αγίου Βασιλείου με καταπληκτική θέα στη χαράδρα του Αράχθου. Επιστροφή από τα ίδια, φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 4, ΥΔ: +/-200μ., ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 1/3**

*Αρχηγός: Θανάσης Πρέντζας*

**3/4 Παρνασσός: Γερολέκκας – Νεραϊδοσπηλιά**

**2 ή 2+**

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Βάργιανη Φωκίδας. Πορεία προς περίφημες πηγές Μπουρμπούλα, αρχικά για λίγο σε χωματόδρομο με πανοραμική άποψη του χωριού και ανάβαση από μονοπάτι με έντονη κλίση, κάτω από θεόρατα έλατα, μέχρι ένα διάσελο με καταπληκτική θέα, στη βάση του Γερολέκα, της ψηλότερης κορυφής του Δυτικού Παρνασσού (1715μ.). Συνέχιση της πορείας από δύσβατο μονοπάτι με εκτεθειμένα περάσματα (αυτό το κομμάτι δεν συνίσταται για άτομα με υψοφοβία ή ακροφοβία), όπου έχουν τοποθετηθεί μόνιμα σχοινιά, μέχρι την εντυπωσιακή Νεραϊδοσπηλιά με τις διαδοχικές λίμνες. Επιστροφή στο διάσελο για την κατάβαση: από τη λάκκα τ' Αράπη, τραβερσαριστή πορεία κάτω από τη Φασουλόραχη περνώντας από ένα σημείο όπου τρεχούμενα νερά πέφτουν από ψηλά, και κατάληξη στη Βάργιανη. 13χλμ. κυκλική διαδρομή, ΩΠ: 6-7, ΥΔ: +/-700μ., ΒΔ: 2 ή 2+.

**Εξοπλισμός:** Φακός κεφαλής για την επίσκεψη στη Νεραϊδοσπηλιά.

**Δήλωση συμμετοχής από 23/3**

*Αρχηγοί: Λάζαρος Κουλουζής, Μάκης Κακολύρης*

**9-10/4 Πανόραμα Καρδαμύλης, καλντερίμι Μπίλιοβο**

**1**

**Σάββατο:** Αναχώρηση στις 07:00 για Καρδαμύλη Μεσσηνίας. Κυκλική πορεία μέσα από καλντερίμα και αρχαία μονοπάτια, με κατεύθυνση προς το Πετροβούνι και τους πετρόχτιστους γραφικούς συνοικισμούς του Εξωχωρίου. Μια διαδρομή με εκπληκτική θέα τον ορεινό όγκο του Ταϊγέτου, τον Μεσσηνιακό κόλπο και το φαράγγι του Βυρού. Περιήγηση στον πύργο Μούρτζινου στην παλαιά Καρδαμύλη. Προώθηση με το πούλμαν στην Καλαμάτα, όπου θα γίνει η διανυκτέρευση. ΩΠ: 5, ΥΔ: 550μ.

**Κυριακή:** Προώθηση στα Σωτηριάνικα Μεσσηνίας. Ανηφορική πορεία μέσω του φιδώτου καλντεριμιού του Μπίλιοβου και κατάληξη στην ορεινή κοινότητα Αλτομιά. Το Μπίλιοβο είναι ένα πετρόχτιστο καλντερίμι 75 στροφών που κατασκευάστηκε στις αρχές του 20ου αιώνα με σκοπό τη σύνδεση των δύο προαναφερθέντων χωριών και θεωρείται επίτευγμα της λαϊκής

αρχιτεκτονικής. Η θέα του μεσσηνιακού κόλπου κατά τη διάρκεια της ανάβασης αποζημιώνει για τον κόπο. Επιστροφή στα Σωτηριάνικα από άλλο μονοπάτι, προώθηση στην Καλαμάτα για φαγητό ή μπίριο και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 5-6, ΥΔ: 500μ.

**Δήλωση συμμετοχής από: 14/3**

*Αρχηγοί: Χρήστος Χρυσάφης, Λεωνίδας Μαργέλης*

## 15-22/4 Μαρόκο: Γύρος Άτλαντα – Jebel Toubkal (4167μ.)

Μια εντυπωσιακή διάσχιση γύρω από το ψηλότερο βουνό της Βόρειας Αφρικής, περνώντας από τα ψηλότερα διάσελα, τη μεγαλύτερη λίμνη του συγκροτήματος και τα γραφικά χωριά των Βερβέρων. Η κυκλική αυτή διάσχιση θα κλείσει με ανάβαση στην κορυφή του Άτλαντα Jebel Toubkal (4167μ.).

Αναλυτικό πρόγραμμα: [www.poa.gr](http://www.poa.gr), [www.facebook.com/poa.gr/](https://www.facebook.com/poa.gr/)

**Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 2/2**

*Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης*

## 16/4 Κνημίδα – Μονοπάτι των Σπηλαίων

1

**Σάββατο:** Αναχώρηση στις 07:00 για τα Καμένα Βούρλα Φθιώτιδας. Πορεία στις πλαγιές της Κνημίδας αρχικά σε αραϊή βλάστηση και στη συνέχεια σε πυκνό δρυοδάσος. Πρώτη στάση στην εντυπωσιακή σπηλιά του Χάρβαλη και στη συνέχεια στη βρύση Γιαννάκη, από το μπαλκόνι της οποίας η θέα προς την Εύβοια, την Ώθρου και τον Ευβοϊκό κόλπο είναι αξεπέραστη. Κατάβαση στον οικισμό Άλογο και μετάβαση με το πούλμαν στα Καμένα Βούρλα για φαγητό ή θερμό λουτρό. ΩΠ: 5, ΥΔ: 700, ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 7/4**

*Αρχηγός: Νίκος Σταμπολίδης*

## 1/5 Πρωτομαγιά: Μέγα Σπήλαιο – Φαράγγι Βουραϊκού

1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για την Ι.Μ. Μεγάλου Σπηλαίου Καλαβρύτων. Επίσκεψη στη Μονή και κατόπιν πορεία σε κατηφορικό μονοπάτι μέχρι τον πανέμορφο οικισμό της Κάτω Ζαχλωρούς. Στη συνέχεια, ήπια κατάβαση 13χλμ. από μονοπάτι μέσα στο φαράγγι του Βουραϊκού παράλληλα με τις γραμμές του οδοντωτού σιδηρόδρομου. Το μονοπάτι περνά μέσα από πλούσια εναλλασσόμενη βλάστηση, μικρά τούνελ και πάνω από γέφυρες του ποταμού με άπιστευτη θέα στο ορμητικά νερά του, τα σμιλεμένα βράχια του και τους μικρούς καταρράκτες του. Κατάληξη στο Διακοφτό, φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 5,5, ΒΔ: 1.

**Εξοπλισμός:** Φακός για τη διέλευση της σήραγγας.

**Δηλώσεις συμμετοχής από 19/4**

*Αρχηγός: Μάκης Κακολύρης*

## 8/5 Μαίναλο: Σιλίμνα – Ελισσώνας – Χρυσοβίτσι

1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Σιλίμνα Αρκαδίας, όπου θα συναντήσουμε τους συνορειβάτες από το Σύλλογο Αρκάδων Ορειβατών και Οικολόγων (ΣΑΟΟ), που θα μας υποδεχθούν με κεράσματα και έκθεση φωτογραφίας. Πορεία σε καλοχαραγμένο μονοπάτι, πρόσφατα σηματοδοτημένο από τον ΣΑΟΟ, μέσα από το θαυμάσιο οροπέδιο του Φαλάνθου πλάι στην κοίτη του ποταμού Ελισσώνας, τα υπέροχα ελατοδάση του χωριού Μανταίικα και τη δασωμένη χαράδρα Στρίμα, με κατάληξη στο Χρυσοβίτσι. Προαιρετική επίσκεψη του Μουσείου Δασικής Ιστορίας Μαϊνάλου. ΩΠ: 5-6, ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 28/4**

*Αρχηγοί: Χρήστος Χρυσάφης, Ιωάννα Πολύδρα*

## 13-15/5 Νότια Πίνδος: Παχτούρι – Τσιγκόρι (1976μ.) – Μακριά Ράχη – Κοκκινόβρυση Νεραΐδας (2060μ.)

3

Εξόρμηση της Περιφέρειας Ορειβατικών Συλλόγων Αττικής και Ευβοίας.

**Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 16:30 από Μενίδι και στις 17:00 από Ομόνοια για Νεραΐδα Τρικάλων. Διανυκτέρευση σε ξενώνα ή σκηνές.



**Σάββατο:** Προώθηση στο Παχτούρι (960μ.) και ανάβαση στην κορυφή Τσιγκόρι (1976μ.) μέσα από πανέμορφο πετρόχτιστο μονοπάτι λαξευμένο στα βράγια. Συνέχιση της πορείας σε δύο ομάδες:

**Ομάδα Α':** Πορεία στην κορυφογραμμή, ανάβαση στην κορυφή Παχτουριάσκα (2020μ.), διάσχιση της Μακριάς Ράχης (μέγιστο υψόμετρο: 1977μ.) και κατάβαση στην τοποθεσία Γεφύρι Αλεξίου (600μ.). ΩΠ: 10-11, ΒΔ: 3.

**Ομάδα Β':** Κατάβαση στο Αρματωλικό (850μ.). ΩΠ: 8, ΒΔ: 3.

Προώθηση όλων των συμμετεχόντων/ουσών στην Αθαμανία για τη διανυκτέρευση σε ξενώνα ή σκηνές.

**Κυριακή:** Προώθηση στην Πύρρα (1000μ.) και, μέσα από ελατοδάσος, ανάβαση στην κορυφή Κοκκινόβρυση (2060μ.) του συγκροτήματος της Νεραΐδας. ΩΠ: 6. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα.

**Δήλωση συμμετοχής από: 29/4**

Αρχηγός ΠΟΑ: Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

## 15/5 Μέθανα: Κουνουπίτσα – Χέρωμα Μπούκωρε – Κιαφαντέρι – Μούσκες – Άγιος Νικόλαος

1

Πεζοπορία στα Μέθανα και στο αρχαίο μονοπάτι *Χερώμα Μπούκωρε*, που στα αρβανίτικα σημαίνει «όμορφο βουνό».

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Κουνουπίτσα Μεθάνων. Πορεία πάνω σε φαρδύ ανηφορικό καλντερίμι με θέα όλο τον Σαρωνικό και κατάληξη σε εύφορο οροπέδιο που φημίζονταν για τα αμπέλια του, ενώ τώρα πια είναι καλυμμένο από πυκνό πευκόδασος. Κατάβαση προς τον Σταυρόλογο, την καρδιά των βουνών των Μεθάνων, με θέα νότια στο βάθος προς τα βουνά του Γαλατά, μέχρι το Κιαφαντέρι, το άλλο μεγάλο οροπέδιο, και το κεντρικό καλτερίμι των Μεθάνων. Κατηφορική πορεία σε φαρδύ, καλοφτιαγμένο καλντερίμι προς τον Μακρύλογο (Πάνω Μούσκα) και ακολουθώντας τις πινακίδες, μέχρι Κάτω Μούσκα. Συνέχιση της κατάβασης μέσα σε ρεματιά, στο παλιό, σχετικά απότομο, μονοπάτι το οποίο κινείται πλάι στο βαθύ ρέμα, με κατάληξη στη θάλασσα και το λιμανάκι του Αγίου Νικολάου. ΩΠ: 4-4:30, ΥΔ: +500μ./-700μ., ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 5/5**

Αρχηγός: Ιωάννα Πολύδερρα

## 21-22/5 Στα άγνωστα μονοπάτια του Ερύμανθου

4

**Σάββατο:** Αναχώρηση στις 06:30 για Καλέντζι Αχαΐας. Ανάβαση από δασικό δρόμο και μονοπάτι στην θέση Κάθισμα. Στη συνέχεια, μέσα από εντυπωσιακό μονοπάτι κάτω από τις ορθοπλαγιές του Προφήτη Ηλία και περνώντας αμέτρητους καταρράκτες, κατάληξη στις στάνες στο Μαυρολιθάρι, κάτω από το διάσελο του Ωλενού, όπου και η διανυκτέρευση σε σκηνές. ΩΠ: 7, ΥΔ: 900μ., ΒΔ: 4.

**Κυριακή:** Ανάβαση στο διάσελο και κατόπιν στην κορυφή του Ωλενού (2221μ.). Επιστροφή στο διάσελο και, από θαυμάσιο μονοπάτι, κατάβαση μέχρι το χωριό Τσαπουρνιά. ΩΠ: 7, ΥΔ: +500μ./-1300μ., ΒΔ: 4.

**Εξοπλισμός:** Κατασκηνωτικό υλικό (μεταφέρεται από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες).

**Δήλωση συμμετοχής από: 10/5**

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης

## 28/5 Παρνασσός: Λιάκουρα από Αχλαδίτσα – Βελίτσα

3

Διαδρομή για ορειβάτες με γερά πόδια και διάθεση για μια πραγματικά αλπική εμπειρία.

**Σάββατο:** Συνάντηση στην πλατεία της Άνω Τιθορέας στις 07:00 (μετακίνηση με ίδια μέσα). Πορεία σε μονοπάτι προς τη σπηλιά του Οδυσσέα Ανδρούτσου και το ξέφωτο της Αχλαδίτσας, και, κατόπιν, από γιδόστρατο μέσα από λούκι, μέχρι την κορυφογραμμή στα 2000μ. περίπου. Διάσχιση της εντυπωσιακής κορυφογραμμής μέχρι τις κορυφές Σέσι (2152μ.) και Καλόγερος (2327μ.) και, κατόπιν, περνώντας από το οροπέδιο Λυκέρι, ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή του Παρνασσού, τη Λιάκουρα (2455μ.). Κατάβαση της χαράδρας της Βελίτσας και του μονοπατιού προς το Δίρεμα, με κατάληξη στην πλατεία της Άνω Τιθορέας. ΩΠ: 12, ΥΔ: 2500μ., ΒΔ: 3.

**Δήλωση συμμετοχής από 23/5**

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης

## 29/5 Παρνασσός: Αγόριανη – Δελφοί

1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Άνω Αγόριανη (Επτάλοφο) Παρνασσού. Πορεία κατά μήκος του ευρωπαϊκού μονοπατιού E4, που διασχίζει τον Παρνασσό με κατεύθυνση από Β προς Ν, μέσα από όμορφα ελατοδάση. Κατάληξη στους Δελφούς από το αρχαίο μονοπάτι, με εκπληκτική θέα στην κοιλάδα του Πλειστού. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 6, ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής από 18/5**

*Αρχηγός: Αλέξανδρος Μανόπουλος*

## 5/6 Ευβοία: Φαράγγι Σχινοδαύλειας

1

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Αγ. Δημήτριο Καρύστου. Διάσχιση του φαραγγιού της Σχινοδαύλειας από εντυπωσιακό μονοπάτι στη πλαγιά του, με κατάληξη την υπέροχη ομώνυμη παραλία για μπάνιο και φαγητό. ΩΠ: 3, ΥΔ: +100μ./-300μ., ΒΔ: 1

**Δήλωση συμμετοχής από 26/5**

*Αρχηγός: Μάκης Κακολύρης*

## 3-5/6 Όλυμπος: Σκούρτα – Οροπέδιο Μουσών

3

ή

4

Μια μοναδική διαδρομή στα άγρια, απάτητα μέρη του Ολύμπου με εκπληκτικά σημεία θέας.

**Παρασκευή:** Αναχώρηση με ΙΧ για Καρίτσα Πεierίας (243μ.). Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα στον Άγιο Βασίλειο.

**Σάββατο:** Πορεία πάνω σε μια πανέμορφη ράχη μέχρι την κορυφή της Σκούρτας (2475μ.) και, από το Λαιμό, μέχρι στο οροπέδιο των Μουσών για τη διανυκτέρευση στο καταφύγιο Αποστολίδη (2700μ.) ή σε αντίσκηνα. ΩΠ: 10-12, ΥΔ: 2500μ., ΒΔ: 3 ή 4.

**Κυριακή:** Από τη Σκούρτα, κατάβαση από άλλη πανέμορφη ράχη μέχρι τους καταρράκτες του ρέματος Αραπλάκου (ή Αράπη) για μπάνιο, κατόπιν στη Δέση, με κατάληξη στον Αγ. Βασίλειο. ΩΠ: 10, ΥΔ: -2500μ., ΒΔ: 3 ή 4.

**Εξοπλισμός:** Κράνος και κατασκηνωτικό υλικό.

**Δήλωση συμμετοχής από 23/5**

*Αρχηγοί: Γιώργος Σιδηράς, Κατερίνα Νίττη.*

## 10-13/6 Αγ. Πνεύματος: Άγραφα: Βουτσικάκι (2152Μ.) –

### Καζάρμα (1977Μ.) – Μπορλέρο (2017Μ.)

1

&

2

**Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 17:00 για τη λίμνη Πλαστήρα, όπου και η διανυκτέρευση σε ξενώνα.

**Σάββατο:**

Ορειβατική ομάδα: Προώθηση στο καταφύγιο Αγράφων και ανάβαση στην κορυφή Βουτσικάκι (2152μ.) με θαυμάσια θέα στη λίμνη και στην υπόλοιπη οροσειρά των Αγράφων. Συνέχιση της πορείας στην κορυφογραμμή, κατάβαση μέχρι το διάσελο με τη Καζάρμα (1977μ.) και ανάβαση σ' αυτήν. Κατάβαση από μονοπάτι μέχρι το χωριό Φυλακτιά και επιστροφή στο ξενοδοχείο. ΩΠ: 7, ΥΔ: 1000μ., ΒΔ: 2.

Πεζοπορική ομάδα: Προώθηση στο καταφύγιο Αγράφων και κατάβαση μέσα από ελατοσκέπαστο μονοπάτι κατάβαση μέχρι το χωριό Μπελοκομίτης. Στη συνέχεια κατάβαση μέχρι τις όχθες της λίμνης Πλαστήρα και, με παρόχθια πορεία, κατάληξη στο φράγμα της λίμνης. Επιστροφή στο ξενοδοχείο. ΩΠ: 5, ΥΔ: -700μ., ΒΔ: 1.

**Κυριακή:**

Ορειβατική ομάδα: Προώθηση στον οικισμό Ζυγογιαννείκα και ανάβαση μέχρι το καταφύγιο του Ελατάκου, συνέχιση προς τις Πόρτες Αγράφων και ανάβαση του κώνου του Μπορλέρου (2017μ.) μέχρι την κορυφή. Κατάβαση από την κορυφογραμμή μέχρι τον οικισμό του Έλατου και επιστροφή στο ξενοδοχείο. ΩΠ: 6, ΥΔ: 1000μ., ΒΔ: 2.

Πεζοπορική ομάδα: Προώθηση στον οικισμό Ζυγογιαννείκα και ανάβαση μέχρι το καταφύγιο του Ελατάκου. Κατάβαση από ελατοσκέπαστο μονοπάτι προς τη θέση Παρατηρητήριο κι από εκεί μέχρι το φράγμα. Επιστροφή στο ξενοδοχείο. ΩΠ: 5, ΥΔ: 600μ., ΒΔ: 1.

**Δευτέρα:** Κοινή πορεία των 2 ομάδων: Προώθηση στο χωριό Κερασιά και, από δασικό δρόμο και μονοπάτι, πορεία προς την εκπληκτική Καμάρα Ανθοχωρίου, ένα αριστουργηματικό, καλοδιατηρημένο πέτρινο γεφύρι με πολλαπλά καταρρακτάκια και γούρνες. Στη συνέχεια κατάβαση μέσα από το πανέμορφο φαράγγι του Ανθοχωρίου μέχρι το ομώνυμο χωριό. Φαγητό στην περιοχή κι επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 5, ΥΔ: +500μ./-700μ., ΒΔ: 1.

**Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 9/5**

*Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου, Ράνια Χατζηδάκη*



**19/6** Εύβοια: Ξεροβούνι – Κόνισμα – Στρόπωνες – Χιλιαδού **1** ή **2**

**Κυριακή:** Αναχώρηση στις 07:00 για Στενή Ευβοίας – Ράχη Συκά. Πορεία σε μονοπάτι στα ριζά του Ξεροβουνίου μέχρι τη θέση Κόνισμα και, από παλιά μονοπάτια μέσα από τα χωράφια των Στροπώνων, που πρόσφατα ανοίχτηκαν, κατάληξη στο ζωντανό χωριό των Στροπώνων. Προαιρετική πορεία για άλλες 2,5 ώρες μέσα από το πανέμορφο ρέμα των Στροπώνων μέχρι τη διάσημη παραλία της Χιλιαδούς ή, εναλλακτικά, μετάβαση εκεί με το πούλμαν. Μπάνιο και φαγητό στη Χιλιαδού και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 5, ΥΔ: +200μ./-800μ., ΒΔ: 1. Μαζί με το ρέμα των Στροπώνων: ΩΠ: 7,5, ΥΔ +200μ./-1100μ., ΒΔ: 2.  
**Δηλώσεις συμμετοχής από 9/6**

*Αρχηγός: Πηνελόπη Παρασκευοπούλου*

**24-26/6** Διάσχιση Κρικελοπόταμου – Πανταβρέχει **1**

**Παρασκευή:** Αναχώρηση στις 17:30 για Δομνίστα Ευρυτανίας, όπου και η διανυκτέρευση σε δωμάτια ή σκηνές.

**Σάββατο:**

Ομάδα river trekking: Από τη γέφυρα του Κρικελοπόταμου, πορεία μέσα στο ποτάμι μέχρι τη Ροσκά. ΩΠ: 7, ΥΔ: 200μ., ΒΔ: 1.

Ορειβατική ομάδα: Πορεία από το παλιό μονοπάτι μέχρι τη Σκοπιά και, κατόπιν, από παλιά πετρόχτιστα μονοπάτια, με κορυφαίο το εντυπωσιακότατο «Κωλουγιέπ» μέχρι τη Ροσκά. ΩΠ: 8, ΥΔ: 1300μ., ΒΔ: 3.

Διανυκτέρευση όλων των συμμετεχόντων/ουσών στη Ροσκά σε σκηνές που θα μεταφερθούν με αγροτικό.

**Κυριακή:** Κατάβαση του Κρικελοπόταμου μέχρι το περίφημο Πανταβρέχει και κατόπιν μέχρι τη γέφυρα Μπακογιάννη. Προώθηση στο Μεγάλο Χωριό για φαγητό. ΩΠ: 5, ΥΔ: ασήμαντη, ΒΔ: 1.

**Εξοπλισμός:** Κατασκηνωτικό υλικό, δεύτερα παπούτσια για τη διάσχιση στο ποτάμι.

**Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από: 27/5**

*Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου*

**1-13/7** Βουλγαρία: Ορειβατική διάσχιση Ρίλα και Πιρίν

Μια ορειβατική διάσχιση των ορεινών όγκων της Ρίλα και του Πιρίν, με διαμονή σε καταφύγια ή αντίσκηνα.

Αναλυτικό πρόγραμμα: [www.poa.gr](http://www.poa.gr), [www.facebook.com/poa.gr](http://www.facebook.com/poa.gr)

**Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 20/5**

*Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης*

**23-24/7** 80<sup>η</sup> Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση

Η συγκέντρωση θα πραγματοποιηθεί στα Βαρδούσια. Το καταφύγιο του ΠΟΑ θα είναι ανοικτό για να φιλοξενήσει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Υποχρεωτική η δήλωση εκ των προτέρων στο [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr) ή στο τηλέφωνο 6945 401 555.

**3-14/8** Νορβηγία με τον ΠΟΑ: Διάσχιση των νησιων του αρχιπελαγούς Lofoten.

Μια 12ήμερη διάσχιση σ' ένα απ' τα ωραιότερα αρχιπελάγη της Ευρώπης. Διαμονή σε σκηνές ή δωμάτια.

Αναλυτικό πρόγραμμα: [www.poa.gr](http://www.poa.gr), [www.facebook.com/poa.gr](http://www.facebook.com/poa.gr)

**Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 28/2**

*Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης*

Ο ΠΟΑ εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες προς όλους τους αρχηγούς των εκδρομών για την πολύτιμη και αφιλοκερδή τους συμβολή στην οργάνωση και πραγματοποίηση των πεζοπορικών και ορειβατικών εξορμήσεων του Ομίλου.



[www.pezopororia.gr](http://www.pezopororia.gr)

για όσους αγαπούν την πεζοπορία και την περιπλάνηση στη φύση

	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ/ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
<b>1</b>	έως 6	μικρή	-		-	
<b>2</b>	έως 8	έως 1.000μ.	-		-	Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
<b>3</b>	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		-	
<b>4</b>	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		 Μεταφορά κατασκηνοτικού εξοπλισμού	
<b>X1</b>	έως 6	έως 600μ.			-	Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
<b>X2</b>	πάνω από 6	πάνω από 600μ.			-	
<b>X3</b>	πάνω από 6	πάνω από 600μ.			 Μεταφορά κατασκηνοτικού εξοπλισμού	

#### ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Το σύμβολο + προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. 2+, 3+, 4+ κλπ.) όταν υπάρχουν αναρριχητικά περάσματα, εκτεθειμένες κόψεις, λούκια ή κλίσεις χιονιού/πάγου από 40° και πάνω.
- Η συμμετοχή σε τέτοιες διαδρομές απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση και εξοικίωση με το ορεινό πεδίο.
- Για τις χειμερινές αναβάσεις απαιτούνται επίσης γνώσεις στοιχειώδους ασφάλισης συντρόφου με τεχνικά μέσα.

#### ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:

- Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξωων καιρικών συνθηκών.
- Οι διαδρομές από το βαθμό **2** και πάνω μπορεί να είναι εκτός μονοπατιού.
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ - κραμπόν και γνώση του χειμερινού βουνού.
- Οι αναγραφόμενες ώρες υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας.
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν να αποκλείσουν από τη διαδρομή άτομα που δεν είναι εφοδιασμένα με τον απαιτούμενο κατά περίπτωση ατομικό εξοπλισμό, δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης ή για οποιοδήποτε άλλο βάσιμο λόγο, για τη δική τους ασφάλεια.

#### ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Στα προγράμματα των Ορειβατικών Συλλόγων θα αναγράφεται πάντα η διάρκεια πορείας για κάθε ανάβαση, ο βαθμός δυσκολίας της, καθώς και το υψόμετρο σφειτηρίας, κορυφής / κορυφών και τερματισμού, ώστε να υπολογίζεται η υψομετρική διαφορά ανάβασης. Επίσης θα αναγράφεται αναλυτικά ο απαιτούμενος εξοπλισμός, θερινός και χειμερινός.





## Στη μνήμη του Γιάννη μας

Τον Σεπτέμβριο ο ΠΟΑ θα τιμήσει τη μνήμη του μέλους μας Γιάννη Γρηγορόπουλου δίνοντας το όνομά του στο καταφύγιο μας των Βαρδουσίων. Καλούμε όλα τα μέλη και τους φίλους του Ομίλου να τιμήσουν με την παρουσία τους τον αειμνηστο Γιάννη, που τόσα πολλά είχε προσφέρει στον Όμιλο, και θα είχε προσφέρει ακόμη περισσότερα, αν δεν μας άφηνε τόσο νωρίς.



Λαζόρεμα Γκιώνας: Εδώ που άρεσε στον Γιάννη να στήνει τη σκηνή του, ο ΠΟΑ αφιέρωσε λίγες στιγμές στη μνήμη του κατά τη διάρκεια ανάβασης στην επιβλητική αυτή γωνιά της Ρούμελης.

## ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Π.Ο.Α.

Η συμμετοχή οιασδήποτε/οποιασδήποτε στις δραστηριότητες του Ομίλου σημαίνει ταυτόχρονα και ανεπιφύλακτη αποδοχή των όρων και προϋποθέσεων συμμετοχής του σε αυτές, που είναι δημοσιευμένες στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων του.

Επιπλέον σημαίνει ότι:

- Ο/η συμμετέχων/ουσα γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα του εγχειρήματος στο οποίο συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του/της στη δραστηριότητα αυτή αποδεχόμενος/η ενυπόγραφα τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του/της.
- Έχει τις απαιτούμενες ικανότητες, γνώσεις, την εμπειρία και τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτείται για τη συμμετοχή του/της στην δραστηριότητα αυτή και έχει λάβει υπόψη του/της τις σχετικές με τις καιρικές συνθήκες προβλέψεις για το χρονικό διάστημα κατά το οποίο θα πραγματοποιηθεί η συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- Παραίτηται από κάθε απαίτησή του/της τόσο κατά του διοργανωτή ομίλου όσο και κατά του αρχηγού της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.
- Ο Όμιλος διατηρεί το δικαίωμα αλλαγών στο πρόγραμμα.
- Ο Αρχηγός της εξόρμησης διατηρεί το δικαίωμα να ματαιώσει την ολοκλήρωση της ανάβασης εάν κατά την κρίση του οι τοπικές συνθήκες καιρού-βουνού δεν εξασφαλίζουν την ασφάλεια της ομάδας. Επίσης δικαιούται να αποκλείσει άτομο ή άτομα που κατά την κρίση του δεν πληρούν τους όρους ασφαλείας (φυσική κατάσταση, ελλιπή ή ακατάλληλα εφόδια ή γνώσεις, ανυπακοή, ανάρμοστη συμπεριφορά, κλπ.)
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ-κραμπόν και καλή εμπειρία χειμερινού βουνού.
- Οι ώρες πορείας που αναγράφονται, αναφέρονται σε ομαλές καιρικές συνθήκες και σε συνθήκη κατάσταση βουνού για τη συγκεκριμένη εποχή.

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται μόνο τηλεφωνικά στη Γραμματεία του ΠΟΑ καθημερινές 18:00 - 21:00μμ στο 210-8218401 και ηλεκτρονικά στο info@poa.gr. Η κατοχύρωση της συμμετοχής σε κάθε εξόρμηση γίνεται με την κατάθεση ολόκληρου του αντιτίμου για τις μονοήμερες εξορμήσεις και της ορισθείσας προκαταβολής για τις πολυήμερες στους τραπεζικούς λογαριασμούς του Ομίλου. Ακύρωση της συμμετοχής με πλήρη επιστροφή του καταβληθέντος ποσού γίνεται για μεν τις μονοήμερες εξορμήσεις 3 ημέρες πριν την αναχώρηση, για δε τις πολυήμερες 7 ημέρες πριν την αναχώρηση. Η ακύρωση γίνεται αποκλειστικά τηλεφωνικά στη Γραμματεία κατά τις ώρες λειτουργίας της ή με ηλεκτρονικό μήνυμα. Ακύρωση μέσω τηλεφωνητή δεν γίνεται δεκτή.

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

	ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ
ΣΑΚΙΔΙΟ	•	•
ΦΑΚΟΣ ΚΕΦΑΛΗΣ (με εφεδρικές μπαταρίες)	•	•
ΑΡΒΥΛΕΣ ΕΛΑΦΡΙΕΣ ΕΥΚΑΜΠΤΕΣ (να καλύπτουν τον αστράγαλο)	•	•
ΑΡΒΥΛΕΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ (δερμάτινες ή πλαστικές)		•
ΠΑΓΟΥΡΙ 1 - 1,5 lt	•	•
ΠΥΞΙΔΑ - ΣΦΥΡΙΚΤΡΑ - ΣΟΥΓΙΑΣ	•	•
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ	•	•
ΚΑΠΕΛΟ ΗΛΙΟΥ	•	
ΣΚΟΥΦΟΣ		•
ΓΑΝΤΙΑ ΑΠΛΑ	•	•
ΓΑΝΤΙΑ ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ		•
ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΧΕΙΛΙΩΝ	•	•
ΚΑΛΤΣΕΣ μάλλινες ή συνθετικές (+ εφεδρικές)	•	•
ΘΕΡΜΟΣΩΡΟΥΧΑ	•	•
FLLEECE ή ΜΑΛΛΙΝΟ ΠΟΥΛΟΒΕΡ	•	•
ΠΙΑΝΤΕΛΟΝΙ (το χειμώνα μάλλινο ή fleece)	•	•
ΣΑΛΟΠΕΤΑ		•
ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΟ (αδιάβροχο και διαπνέον)	•	•
ΓΚΕΤΕΣ		•
ΜΠΑΤΟΝ	•	•
ΠΙΟΛΕ		•
ΚΡΑΜΠΟΝ		•
ΑΝΑΠΤΗΡΑΣ	•	•
ΑΤΟΜΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ	•	•

### ΑΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ:

- ΑΝΤΙΣΚΗΝΟ
- ΣΤΡΩΜΑ ΜΟΝΩΤΙΚΟ
- ΥΠΝΟΣΑΚΟΣ (ανάλογα με την εποχή)
- ΚΑΜΙΝΕΤΟ
- ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ

### Σακούλες σκουπιδιών...

Προστατεύουμε το φυσικό περιβάλλον που μας φιλοξενεί σε κάθε εκδρομή μας! Φεύγοντας, παίρνουμε πάντα τα σκουπίδια μαζί!






[www.canyoning.ai](http://www.canyoning.ai)

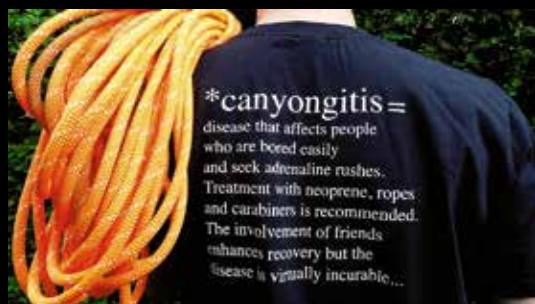
Ένας νέος, διεθνής χώρος  
για το άθλημα της  
κατάβασης φαραγγιών

   @canyoning.ai



 canyoning ai > canyoning store > faragitida t-shirt & tote bag

Φαραγγίτιδα. Προσοχή: Είναι κολλητική! (Τώρα και στα αγγλικά)





Όταν η φύση πέφτει σε παρακμή,  
συμβαίνει το ίδιο και στην ανθρώπινη φύση.

Paul Carvel, 1964



ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΟΥΝΑ  
ΧΩΡΙΣ ΑΙΩΛΙΚΑ