

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2025 • ΤΕΥΧΟΣ 270



πεζοπορία
ορειβασία
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
ποδηλασία
canyoning
ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΑ
ορειβατικό σκι



Νυα Kangri (6496μ.)

Tour du Mont Blanc

Κατασκήνωση βάσης του K2

Τα χιόνια του Κιλιμάντζαρο

Ρουμανία – Καρπάθια Όρη



LOWA
simply more...



POLO Center
EXPLORE YOUR LIMITS

www.polocenter.gr

Πατησίων 52 & Μετσόβου | Αθήνα | 210 8256840 | patisation@polocenter.gr

Ζησιμοπούλου 62 | Π. Φάληρο | 210 9494020 | faliro@polocenter.gr

Λ. Ηρακλείου 369 | Ν. Ηράκλειο | 210 2815600 | iraklio@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)
- Σηπλιαολογικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΣΟΕ)

Υπεύθυνος έκδοσης:

Γιάννης Δημητράκης
dimitrakisyannis@yahoo.gr

Συντακτική Ομάδα:

Γιάννης Δημητράκης
Ράνια Χατζηδάκη

Συνεργάστηκαν:

Γιάννης Δημητράκης
Μάκης Κακολύρης
Σωτήρης Κουγεμήτρος
Νίκος Κρούπης
Γιώργος Κότσικας
Όλγα Αλίνα Κοσιάνη
Λεωνίδα Μαργέλης
Ορέστης Μήτρου
Πηνελόπη Παρασκευοπούλου
Μαρίνα Στάρτσβειτς

Εξώφυλλο:

Από την ανάβαση στο Nya Kangri

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις των συγγραφέων.

Διανέμεται Δωρεάν

Γραφιστική Επιμέλεια:

Σίλα Παπαδοπούλου
Σελιδοποίηση - Επιμέλεια Έκδοσης:
Αντώνης Παπάδης

Φίλε ορειβάτη

Τη χρονιά που μας πέρασε η νομοθεσία ανάγκασε τον Όμιλό μας να δέχεται στις εξορμήσεις μας μόνο μέλη μας και μέλη άλλων συλλόγων που ανήκουν στην Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβάσις Αναρρίχησης. Τα προηγούμενα χρόνια, με δεδομένο ότι δεχόμασταν και μη μέλη, μας είχε χαλαρώσει και δεν επιδιώκαμε όσο έπρεπε την αύξηση των μελών μας, με συνέπεια να παρατηρείται το φαινόμενο, σε κάθε εξόρμηση, η μεγάλη πλειονότητα να είναι μη μέλη και τα μέλη μας ελάχιστα.

Την περσινή περίοδο, προκειμένου να προσελκύσουμε περισσότερα μέλη, μειώσαμε σημαντικά τις τιμές στις εξορμήσεις μας και δώσαμε και αρκετά άλλα κίνητρα: πολύ χαμηλή τιμή διανυκτέρευσης στα καταφύγια μας, διαγωνισμοί-challenges, δωρεάν συμμετοχή στην ετήσια κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας – παρόλα αυτά η ανταπόκριση ήταν ελάχιστη τόσο από παλιότερα μέλη για να ανανεώσουν τη συνδρομή τους όσο και για εγγραφές νέων μελών.

Παρότι λοιπόν υπάρχει μια εκρηκτική αύξηση των ατόμων που ασχολούνται πλέον με την ορεινή πεζοπορία και την ορειβάσις, ελάχιστοι προτιμούν τους συλλόγους και η πλειονότητα στρέφεται σε ιδιωτικές κερδοσκοπικές ομάδες. Όμως οι ορειβατικοί σύλλογοι αποτελούν τον κορμό της ορειβάσις στη χώρα μας. Είναι αυτοί που συνηθίζουν τα μονοπάτια, αυτοί που προσφέρουν εγγυημένη και ασφαλή εκπαίδευση, αυτοί που διατηρούν και συντηρούν με κόπο και έξοδα τα ορειβατικά καταφύγια.

Αξίζουν τη στήριξη από τα μέλη τους, με μόνη συνεισφορά τη πενιχρή ετήσια συνδρομή και την όσο το δυνατό μεγαλύτερη συμμετοχή στις εξορμήσεις που διοργανώνουν. Μόνο έτσι θα συνεχίσουν να υπάρχουν και να υπηρετούν την ανάπτυξη της ελληνικής ορειβάσις.

Περιεχόμενα

Θέματα - Στα Μονοπάτια της Ευρυτανίας – Μονοπάτι «Γιάννης Γρηγορόπουλος»	2
Nya Kangri (6496μ.)	4
Tour du Mont Blanc	10
Κατασκήνωση βάσης του Κ2 – πέρασμα Γκοντογκόρο Λα	20
Τα χιόνια του Κιλιμάντζαρο	34
Ρουμανία – Ανάμεσα στη φύση και την ιστορία	46
Πεζοπορώντας στα Καρπάθια Όρη	52
Αφιέρωμα στην Θεοδώρα Αντωνιάδου	58
Σχολές Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων	62
Πίνακας βαθμών δυσκολίας διαδρομών	63
Πρόγραμμα αναβάσεων και εκδηλώσεων	64
Χρήσιμες πληροφορίες	76

Στα Μονοπάτια της Ευρυτανίας – Μονοπάτι «Γιάννης Γρηγορόπουλος»

Στις 14-16 Ιουνίου 2024 ο Όμιλος μας διοργάνωσε εξόρμηση στην Ευρυτανία και συγκεκριμένα στο χωριό Σκοπιά (Τσεκλίστα), τόπο καταγωγής του αείμνηστου μέλους μας Γιάννη Γρηγορόπουλου. Πέρα από την ορειβατική-πεζοπορική



Η πινακίδα στο διάσελο.



όνομα του Γιάννη, τόσο μέσα στο χωριό όσο και στο διάσελο της Τσοούκας και, αφού περπατήσαμε το μονοπάτι αυτό, συνεχίσαμε προς το χωριό Ροσκά, καταλήγοντας, μέσω του εξαιρετικού μονοπατιού Κωλουγιλέπ-ένος θαύματος της λαϊκής μαστορίας- στο εντυπωσιακό Πανταβρέχει. ▀

χιοιά της εξόρμησης, σκοπός μας ήταν να τιμήσουμε τον Γιάννη δίνοντας το όνομά του σε μια διαδρομή γύρω από την κορυφή Τσοούκα, που ήταν το όνειρό του, προκειμένου να αναδείξει ορειβατικά το τόπο του. Η διαδρομή αυτή, που ξεκινά μέσα από το χωριό προς το διάσελο της Τσοούκας και το δρόμο προς Μεσοκώμη-Τέρνος μέχρι το ξωκκλήσι της Αγίας Παρασκευής, είχε καθαριστεί και σηματοδοτηθεί τον Αύγουστο του 2023 από ομάδα μελών μας μαζί με την ομάδα Γη της Πίνδου – Terra Pindus, ώστε να αποτελέσει και κομμάτι της μεγάλης διαδρομής διάσχισης της Πίνδου Pindus Trail.

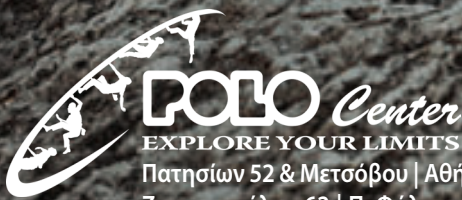
Στην έναρξη της πορείας μας τοποθετήσαμε αναμνηστική πλακέτα με το



Στο κτιστό μονοπάτι προς την Αγία Παρασκευή.



Η ομάδα στην κορυφή.




www.polocenter.gr
Πατησίων 52 & Μετσόβου | Αθήνα | 210 8256840 | patisation@polocenter.gr
Ζησιμοπούλου 62 | Π. Φάληρο | 210 9494020 | faliro@polocenter.gr
Λ. Ηρακλείου 369 | Ν. Ηράκλειο | 210 2815600 | iraklio@polocenter.gr

Nya Kangri (6496μ.)

**«Η γνώση, η επιμονή
και η υπομονή
μας οδήγησαν στην κορυφή»**

Κείμενο: Νίκος Κρούπης

Φωτογραφίες: Ορέστης Μήτρου



Πρώτη ανάβαση από τον Νίκο Κρούπη και τον Ορέστη Μήτρου-Κιντή του ΠΟΑ, στην απάτητη κορυφή των Ινδικών Ιμαλαΐων Νγα Kangri.

Άποψη της κορυφής και της διαδρομής.



Ανεβαίνοντας στην κορυφή.

Η πρώτη προσπάθεια αναρρίχησης στη Nya Kangri των Ινδικών Ιμαλαΐων, σε υψόμετρο 6496μ., έγινε το καλοκαίρι του 2008 από ινδική αποστολή με αρχηγό τον Divyesh Muni, η οποία προσέγγισε από τα νότια, από το χωριό Tirit και την κοιλάδα του. Η αναρρίχηση διακόπηκε τότε στα 5700μ. λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών και κακής ποιότητας χιονιού. Η ίδια ομάδα επιχειρήσε για δεύτερη φορά 8 χρόνια μετά, τον Μάιο του 2016, και έφτασε και πάλι από τη νότια πλευρά του βουνού, 250 μέτρα κάτω από την κορυφή, χωρίς ωστόσο να την πατήσει.

Λίγους μήνες αργότερα, τον Αύγουστο του 2016, ξεκίνησα κι εγώ με τους φίλους μου Γιώργο Μαργαρίτη και Πέτρο Τόλια και επιχειρήσαμε για πρώτη φορά την ανάβαση. Δοκιμάσαμε από τη βόρεια πλευρά και την κοιλάδα Sumur, ανεβήκαμε σε αλπικό στυλ, χωρίς καμία υποστήριξη, αλλά μία ισχυρή χιονοθύελλα μας σταμάτησε στα 5820μ., κάτω από την πυραμίδα της κορυφής. Τότε όμως εντοπίσαμε μια νέα πιθανή διαδρομή προς την πολυπόθητη κορυφή. Μαζί με τον Τόλια και τον Γιάννη Σουλτούκη επιστρέψαμε το 2022 και καταφέραμε να φτάσουμε έως τα 6118μ., οπότε και πάλι οπισθοχωρήσαμε λόγω των δυσμενών καιρικών συνθηκών. Το ίδιο συνέβη και το καλοκαίρι του 2023, οπότε έκανα την τρίτη μου προσπάθεια παρέα με τον φίλο μου Ορέστη Μήτρου-Κιντή.

Το ταξίδι ξεκινά

9 Ιουλίου 2024. Φεύγουμε από την Ελλάδα πάλι με τον Ορέστη για την τέταρτη προσπάθεια ανάβασης στην κορυφή Nya Kangri. Φτάνουμε στο Leh αεροπορικά και παραμένουμε εκεί τρεις μέρες για εγκλιματισμό και για την προμήθεια τροφίμων. Οδικώς, κατευθυνόμαστε στην κοιλάδα Nubra κι έπειτα, μαζί με τον φίλο μας Norbu Tswang, ο οποίος μας βοήθησε σημαντικά στην οργάνωση της αποστολής, αλλά και τρεις αχθοφόρους (Tundup Tashi, Jikmat Stanzin και Doryay Tswang) φτάνουμε στο Sumur, αφού πρώτα κάνουμε μια στάση στον χείμαρρο Tirit, τον οποίο θα κληθούμε να διασχίσουμε τις επόμενες μέρες. Ελέγχουμε την ποσότητα του νερού και, παρότι ο χείμαρρος είναι πολύ ορμητικός, κρίνουμε ότι, όταν θα έρθει η ώρα, θα είναι εφικτό να τον διασχίσουμε ψηλότερα στην κοιλάδα.

Πορεία προς το base camp

13 Ιουλίου 2024: Πριν ακόμα ξημερώσει ξεκινάμε την πεζοπορία από το χωριό Tirit (3300μ.), όπου βρίσκεται και ένας μεγάλος βράχος για βουδιστικές τελετές. Το σχέδιό μας είναι να μεταφερθούν τα υλικά στην κατασκήνωση βάσης με δυο δρομολόγια των αχθοφόρων. Το μονοπάτι, σε καλή

κατάσταση, αρχικά τραβερσάρι δεξιά τις σαθρές απότομες πλαγιές και στη συνέχεια διασχίζει δυο ομαλά οροπέδια για να μπει σταδιακά στην κοιλάδα. Αφού ανηφορίζει στα 4250μ. αρχίζει σταδιακά να κατηφορίζει προς την κύρια κοιλάδα και περνά από το ποταμάκι, το οποίο έχει καθαρό πόσιμο νερό που πέφτει από τον μεγάλο καταρράκτη (4000μ.). Στο σημείο αυτό η διέλευση της κοίτης είναι δύσκολη διότι οι πλαγιές εκατέρωθεν είναι απότομες και σαθρές. Από εδώ και πέρα το μονοπάτι είναι πολύ αχνό και σε πολλά σημεία χάνεται, ωστόσο η διαδρομή είναι πιο ομαλή. Παρότι φτάνουμε κοντά στο σημείο το οποίο έχουμε ορίσει ως κατασκήνωση βάσης (θέση Phonglas, 4620μ., στην απέναντι πλευρά του ποταμού), οι αχθοφόροι δεν θέλουν να συνεχίσουμε, λόγω κούρασης, οπότε κατασκηνώνουμε στα 4500μ. Το βράδυ ο καιρός χαλάει, αρχίζει η βροχή και το χαλάζι, αλλά ευτυχώς διαρκεί μόνο λίγες ώρες. Την επόμενη μέρα συνεχίζουμε την πορεία μας και στο ύψος της κατασκήνωσης βάσης διασχίζουμε το ποτάμι –σε αυτό το σημείο χωρίζεται σε τρία τμήματα επομένως είναι πιο εύκολο στη διάσχιση– και φτάνουμε στο λιβάδι της κατασκήνωσης βάσης (Phonglas). Οι αχθοφόροι επιστρέφουν στο Tirit κι εμείς συνεχίζουμε τον εγκλιματισμό. Το απόγευμα της επόμενης μέρας οι τρεις αχθοφόροι φέρνουν τον υπόλοιπο εξοπλισμό στο Phonglas, ωστόσο, καθώς έχει φτάσει το απόγευμα αδυνατούν να περάσουν το ποτάμι και κατασκηνώνουν απέναντι.



Στην προωθημένη κατασκήνωση.

Διερευνητικές βόλτες

18 Ιουλίου 2024. Ήρθε η ώρα να προωθηθούμε. Μαζί τους αχθοφόρους μεταφέρουμε τον εξοπλισμό στη μορένα του παγετώνα στα 5420μ. Η ανάβαση διαρκεί περίπου 4 ώρες και στήνουμε την κατασκήνωση στο σημείο που είχαμε κατασκηνώσει και την προηγούμενη χρονιά, το οποίο ήταν επίσης ABC (προωθημένη κατασκήνωση βάσης) της αποστολής του 2016. Την επόμενη ημέρα ανεβαίνουμε έως τον παγετώνα στα 5540μ., μελετάμε τη διαδρομή για την κορυφή και τραβάμε φωτογραφίες με το drone.

Ημέρα κορυφής

20 Ιουλίου 2024. Στις 03:00 τα ξημερώματα ξεκινάμε την προσπάθεια για την κορυφή. Προσεγγίζουμε πολύ γρήγορα τη νότια πλαγιά, ακολουθούμε

την πλατιά νότια ράχη και σε υψόμετρο 5700μ. εντοπίζουμε για πρώτη φορά τα σταθερά σχοινιά από την αποστολή του 2016. Συνεχίζουμε με παράλληλη κίνηση. Στα 5800μ. φτάνουμε στα πρώτα απότομα τμήματα, τα οποία περνάμε χωρίς ασφάλιση. Συναντώντας το μεγάλο σεράκ στα δεξιά μας και παρότι το σταθερό σχοινί φαίνονταν ότι πήγαινε ευθεία μπροστά, εμείς αποφασίζουμε να τραβερσάρουμε αριστερά. Καθώς τον περασμένο χειμώνα δεν είχε μεγάλη χιονόπτωση, στις πλαγιές έχουν απομείνει ελάχιστα μαλακά χιόνια (~5 εκ.) και τελικά σκαρφαλώνουμε πάνω στον παλιό σκληρό πάγο. Στα 6100μ. η κλίση ξεπερνά τις 45° και ο μοναδικός ασφαλής τρόπος να συνεχίσουμε είναι με αναρρίχηση σε σχοινιές.

Αναλαμβάνει επικεφαλής ο Ορέστης. Έχουμε στη διάθεσή μας έξι παγόβιδες και χρησιμοποιούμε ένα σχοινί 50 μέτρων, ενώ στο σακίδιο μου



Λίγο κάτω από την κορυφή.

φυλάμε δεύτερο σχοινί και επιπλέον υλικά. Μετά από αρκετές σχοινιές, η κλίση αυξάνεται και κατά τόπους ξεπερνά τις 55°. Περνάμε κοντά από τον χαρακτηριστικό βράχο, δεξιά της κορυφής, τον οποίο αφήνουμε στα δεξιά μας. Για κακή μας τύχη, χαλαίει η μοναδική μεγάλη μας παγόβιδα αφού αποκολλάται η κεφαλή της κατά το σκαρφάλωμα - η πιο σημαντική και απαραίτητη παγόβιδα, αφού με αυτήν σκοπεύουμε να φτιάξουμε τα διαμπερή στον πάγο abalakov (V threads) ώστε να κατέβουμε από την κορυφή.

Παρά το πρόβλημα, συνεχίζουμε χωρίς να σκεφτόμαστε την επιστροφή. Συνολικά 13 σχοινιές μετά φτάνουμε στην κόψη της κορυφής και δύο μέτρα από κάτω της συναντάμε μια τεράστια κορνίζα με πάγο τόσο μαλακό και επικίνδυνο που είναι αδύνατον να σταθούμε πάνω του. Κρεμασμένοι σε μια παγόβιδα, ακριβώς κάτω από την κορνίζα, παίρνουμε ανάσες και κοιτάμε το GPS: δείχνει 6496μ. Είμαστε στην κορυφή.

Δεν προλαβαίνουμε να χαρούμε - η κούραση μετά από 12 ώρες σκαρφαλώματος με 1100μ. υψομετρική αλλά και η σκέψη για την επιστροφή χωρίς την πολύτιμη παγόβιδα επιταχύνει τις διαδικασίες. Φτιάχνουμε κατευθείαν το πρώτο διαμπερές στον πάγο (abalakov) με άλλη παγόβιδα και ξεκινάμε την κατάβαση. Κάνουμε τα ραπέλ στο μέγιστο των σχοινιών, για να μειώσουμε τις

εναλλαγές και τον αριθμό τους. Δεν αφήνουμε πίσω μας κανένα υλικό, αφού περνάμε τα λεπτά σχοινιά απευθείας μέσα από τα διαμπερή. Μετά από αλλεπάλληλα ραπέλ φτάνουμε χαμηλότερα, την ώρα που οι ακτίνες του ήλιου πέφτουν κάθετα στην παγωμένη πλαγιά και λιώνουν επιφανειακά τον πάγο. Το νερό του λιωμένου πάγου αρχίζει να μαγκώνει τα σχοινιά και η διαδικασία της ανάκλησης δεν είναι πια εφικτή. Στο 9ο και τελευταίο ραπέλ αναγκαζόμαστε να αφήσουμε μια παγόβιδα ώστε να κατεβούμε ασφαλείς στις ομαλότερες πλαγιές, όπου η κλίση είναι μικρότερη από 35°. Η κατάβαση από τα 6100μ. και κάτω συνεχίζεται με παράλληλη κίνηση και, παρότι η πλαγιά είναι τεχνικά ευκολότερη, η συσσωρευμένη κούραση κάνει την προσέγγιση του παγετώνα δύσκολη.

Το στρες φεύγει (μαζί με τα σχοινιά και τα κραμπόν) αμέσως μόλις φτάνουμε στη μορένα. Μισή ώρα μετά είμαστε στην κατασκήνωση στα 5420μ., όπου μας περιμένουν οι τρεις αχθοφόροι. Ανέβηκαν αυθημερόν από την κατασκήνωση βάσης για να δουν αν όλα πήγαν καλά. Διανυκτερεύουμε στην ABC στα 5420μ., εξαντλημένοι μετά από 16 ώρες προσπάθειας.

Διλήμματα στο ποτάμι

21 Ιουλίου 2024. Την επόμενη μέρα, σε λιγότερο από 3 ώρες είμαστε στην κατασκήνωση βάσης. Δεν αφήνουμε τίποτα πίσω μας. Ήταν άλλωστε εξαρχής στόχος της αποστολής μας να μην προκαλέσουμε παρεμβάσεις και σκουπίδια στο βουνό. Το απόγευμα μαζεύουμε τον εξοπλισμό από την κατασκήνωση βάσης, πακετάρουμε και, πριν ξημερώσει 22 Ιουλίου, είμαστε έτοιμοι να διασχίσουμε το ποτάμι. Τότε οι δύο αχθοφόροι αποφασίζουν να επιστρέψουν από τη δεξιά όχθη, αποφεύγοντας να διασχίσουν το παγωμένο νερό, πιστεύοντας ότι θα το περάσουν πιο εύκολα χαμηλότερα, όταν θα έχει ανέβει και η θερμοκρασία. Τους αφήνουμε. Με τον Ορέστη και τον έναν αχθοφόρο περνάμε τα δύο από τα τρία τμήματα του ποταμού, και μπροστά στο τρίτο ο αχθοφόρος δειλιάζει, επιστρέφει πίσω και ακολουθεί με καθυστέρηση μισής ώρας τους δύο φίλους του. Εμείς διασχίζουμε και το τρίτο τμήμα και κατηφορίζουμε από την αριστερή όχθη. Μία ώρα μετά συναντάμε τους τρεις αχθοφόρους να προσπαθούν εις μάτην να περάσουν το ποτάμι. Η ορμητικότητα του νερού δεν το επιτρέπει. Αναγκάζονται να επιστρέψουν στην κατασκήνω-



Η κορυφή από την πρωθημένη κατασκήνωση βάσης.

ση βάσης και να ακολουθήσουν τη δική μας διαδρομή. Μετά το μεσημέρι φτάνουμε στον χώρο τελειών, στον μεγάλο βράχο, στο χωριό Tirit. Δύο μοναχοί που βρέθηκαν εκεί μας μεταφέρουν με το αυτοκίνητο στο Sumur. Οι τρεις αχθοφόροι φτάνουν με τρεις ώρες καθυστέρηση και από εκεί επιστρέφουν στο Leh.

Στην κορυφή Pagdaa

Οι επόμενες μέρες πέρασαν με ξεκούραση και βόλτες. Κάναμε μια οδική περιήγηση στη λίμνη Pangong και, αφού διασχίσαμε τα οροπέδια νότια της οροσειράς Pangong διανυκτερεύσαμε στο χωριό Choshul. Πριν ξημερώσει, όμως, επιστρέψαμε στο πέρασμα Kongta La (~5050μ.) και ακολουθήσαμε με το αυτοκίνητο έναν υποτυπώδη χωματόδρομο μέχρι τα 5140μ. που είχαμε εντοπίσει την προηγούμενη μέρα. Από εκεί ξεκινήσαμε την ανάβαση για την κορυφή Pagdaa. Ο Ορέστης δεν αισθάνθηκε καλά και επέστρεψε. Συνέχισα μόνος για την κορυφή, στην οποία έφτασα μετά από 4,5 ώρες. Η ανάβαση έγινε από την ομαλή βόρεια ράχη μέχρι την κύρια κορυφογραμμή (ανατολική). Έπειτα, ακολουθώντας τη σαθρή ανατολική ράχη, έφτασα στην κύρια κορυφή Pagdaa, στα 6135μ. Η θέα προς την οροσειρά Pangong και την ψηλότερη κορυφή Kangju Kangri 6725μ. ήταν

ανυπέρβλητη. Η κατάβαση έγινε από την απότομη σαθρή βόρεια πλαγιά, δίπλα από τον μικρό παγετώνα. Συνολικά χρειάστηκαν μόνο 6 ώρες για την ανάβαση και την κατάβαση.

Το ταξίδι μας συνεχίστηκε με το αυτοκίνητο προς το χωριό Merak και τη λίμνη Pangong, όπου διανυκτερεύσαμε. Από εκεί, την επόμενη μέρα, επιστρέψαμε στο Leh.

Μια μοιραία συνάντηση

30 Ιουλίου 2024. Το τελευταίο βράδυ στο Leh μας επιφύλαξε μία σπουδαία έκπληξη. Στο εστιατόριο που δειπνούσαμε συναντήσαμε τυχαία την Vineeta Muni. Η Vineeta συμμετείχε στις αποστολές στη Nya Kangri και το 2016 είχε φτάσει έως τα 6370μ. Η συγκίνηση ήταν μεγάλη για όλους μας. Δεν είχαμε γνωριστεί ποτέ μεταξύ μας και η ίδια δεν γνώριζε ότι είχαμε καταφέρει την κορυφή. Το ήμισυ της επιτυχίας άλλωστε οφείλεται σε όλους τους ορειβάτες που προσπάθησαν να ανέβουν στην κορυφή στο παρελθόν και έδωσαν πληροφορίες για την προσέγγιση του βουνού και τη διαδρομή που μας οδήγησε στην κορυφή. Και η συμπτωματική αυτή συνάντηση έμοιαζε σαν μια γιορτή για όλες τις προσπάθειες ανάβασης που έχουν γίνει διαχρονικά, από όλους, στην κορυφή Nya Kangri. ▶

Tour du Mont Blanc (ΤΜΒ)

Ο γύρος του Λευκού Όρους
σε 11 μέρες

Πρόκειται για μία από τις πιο δημοφιλείς και πολυσύχναστες πεζοπορικές διαδρομές του κόσμου, η οποία διατρέχει κυκλικά τον ορεινό όγκο του ψηλότερου βουνού των Άλπεων περνώντας από τη Γαλλία, την Ιταλία και την Ελβετία. Αν και η εκκίνηση μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο επαφής με τον αστικό ιστό, η δική μας ομάδα επέλεξε την αριστερόστροφη φορά ξεκινώντας από το γαλλικό Les Houches προς το Courmayeur στην Ιταλική πλευρά, το Champex στην Ελβετία και επιστροφή στη Γαλλία από το διάσελο του Balme. Τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του προγράμματος επιμελήθηκε ο Γιάννης Δημητράκης.

Ημέρα μηδέν

Δεν είχε ακόμη ξημερώσει όταν βρεθήκαμε με τον φίλο μου τον Λουκά τον Τρωγάδα και άλλα πέντε μέλη της ομάδας έξω από την τρίτη είσοδο του Διεθνούς Αερολιμένα Αθηνών. Μαζί μας

ήταν και η Έφη η Χριστάκη, που είχαμε κάνει μαζί τη μεγάλη διάσχιση στη Ρίλα και το Πιρίν της Βουλγαρίας πριν δύο χρόνια. Φτάνοντας στη Γενεύη, επιβιβαστήκαμε στο μικρό λεωφορείο της AlpyBus με προορισμό το χωριό Les Houches, στη νοτιοδυτική απόληξη της κοιλάδας του Chamoniix. Το απόγευμα, στην αψίδα εκκίνησης και τερματισμού της διαδρομής, συναντήσαμε τον Γιάννη, την Πηνελόπη και τον Γιώργο τον Στειακάκη, που είχαν φτάσει νωρίτερα οδικώς από την Ελλάδα. Στον ξενώνα Fagot γνωρίσαμε και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ανάμεσά τους, πέντε κοπέλες από την Κρήτη, που είχαν φέρει μαζί τους και μια μπουκάλα ρακή διπλής απόσταξης. Κάθισα παραδίπλα με τον Λουκά τον Τρωγάδα και ήπιαμε μερικές παγωμένες Kronenbourg 1664. Στη συνέχεια πήρα τον δρόμο για το κάμπινγκ Bellvue, όπου θα μέναμε όσοι κουβαλούσαμε σκηνές. Το βράδυ είδα στον ύπνο μου τον ζυθοποιό Geronimus Hatt από το Στρασβούργο της Αλσατίας να ανακατεύει



Κείμενο: Σωτήρης Κουγεμήτρος

Φωτογραφίες: Σωτήρης Κουγεμήτρος, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

μέσα σε ένα καζάνι μία σκούρα χρυσοκίτρινη μύρα με έντονο άρωμα ανθών λυκίσκου, λεμονιού και μελιού.

Ημέρα πρώτη

Η διαδρομή ξεκινά με έναν ανηφορικό χωματόδρομο από το Les Houches (1000μ.) και τους πρόποδες του Bellevue μέχρι το διάσελο του Voza (1650μ.), αν και εναλλακτικά μπορεί κανείς να φτάσει εκεί παίρνοντας το τελεφερίκ. Ήταν η πρώτη μου φορά που αντικρίζω τον τεράστιο και επιβλητικό ορεινό όγκο του Mont Blanc! Με αφετηρία το Dôme du Goûter (4304μ.), τον παγετώνα και τη βελόνα του Bionnassay (4052μ.), τις επόμενες μέρες θα ανακάλυπτα, από απόσταση, μία μία τις κορυφές του μεγάλου αυτού γίγαντα, όπως μας τις γνώριζε ο φίλος μου και αρχηγός της ομάδας, ο οποίος, αδιαλείπτως τα τελευταία τριάντα χρόνια, εξερευνά ορειβατικά τις Άλπεις.

Αφού περάσαμε πάνω από τα ορμητικά νερά των παγετώνων, βήμα βήμα πάνω στην τεράστια κρεμαστή θιβετιανική γέφυρα, ανεβήκαμε στον αυχένα του Tricot (2120μ.) και στη συνέχεια πήραμε το καταφύγιο Miage (1560μ.) και το πανδοχείο του Truc (1750μ.), μας έφερε στο μικρό χωριό Bionnassay, με τα πανέμορφα ξύλινα σπίτια. Από εκεί πήραμε τον δρόμο για την κοιλάδα Montjoie και την κοινότητα Contamines, όπου ανεφοδιαστήκαμε για τις επόμενες ημέρες. Διανυκτερεύσαμε όλοι μαζί στο κάμπινγκ Le Potent, το οποίο βρίσκεται λίγα χιλιόμετρα έξω από το κέντρο του Contamines-Montjoie. Αφού έστησα τη σκηνή μου, έψαξα να βρω τον Λουκά για να πιούμε μερικές κεχριμπαρένιες Zelzebuth που αγόρασα περνώντας από μία κάβα. Πρόκειται για μια από τις πιο δυνατές lager μπίρες στον κόσμο, με 13% αλκοολικούς βαθμούς. Μην ξεχνάτε άλλωστε πως κατά τη χριστιανική δαιμονολογία ο Βεελζεβούλ



Στην αψίδα εκκίνησης στο Les Houches.



Στην εναέρια γέφυρα.



Προς το διάσελο.



Στην κορυφή.

είναι ένας από τους επτά θανατηφόρους δαίμονες ή επτά πρίγκιπες της κολάσεως.

Ημέρα δεύτερη

Περνώντας από το διάσημο εκκλησάκι της Παναγίας του Φαραγγιού, αφήσαμε πίσω μας την κοιλάδα Μοντζοίε και μπήκαμε στο δάσος, στην όχθη του μεγάλου χείμαρρου Bon Nant. Ένα φαρδύ αλλά έντονα ανηφορικό ρωμαϊκό μονοπάτι μας έφερε στο παραδοσιακό σαλέ Nant Borrant (1459μ.), στη φιλόξενη γεμάτη λουλούδια αυλή του οποίου κάναμε και μία μικρή στάση. Συνεχίσαμε προς το καταφύγιο της Balme (1706μ.) και από εκεί προς τον αυχένα Bonhomme (2329μ.), με κατάληξη στο ομώνυμο καταφύγιο (2443μ.), το οποίο βρίσκεται στο νοτιότερο σημείο της όλης πορείας, σε μια θέση με απίστευτη θέα προς τις κορυφές του ορεινού όγκου του Beaufortain. Το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής, μας επιφύλαξε ένα εντυπωσιακό ανάγλυφο με βραχώδεις εξάρσεις, ορμητικά ρέματα και μεγάλες επιφάνειες χιονιού, που αρνούνται να λιώσουν ακόμη και το καλοκαίρι. Ήταν η πρώτη μου φορά που έβλεπα αλπικές μαρμότες αλλά και τεράστιους χρυσαετούς, με άνοιγμα φτερών που πρέπει να ξεπερνούσε τα δύο μέτρα. Είδα επίσης για πρώτη φορά από κοντά και συστάδες από γενθιανές με έντονο μπλε χρώμα. Το αλπικό αυτό λουλούδι, εκτός από τη σημαία της γερμανόφωνης κοινότητας του Βελγίου, το συναντά κανείς και στο έμβλημα του Οίκου Μιναμότο, ενός από τους τέσσερις μεγάλους οίκους ευγενών που κυριαρχούσαν στην Ιαπωνία κατά την Περίοδο Χεϊάν. Στο μεγάλο ξύλινο μπαλκόνι του καταφυγίου, ένας νεαρός Γάλλος, καθηγητής αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας με ειδικότητα στον Πλάτωνα και τους Σοφιστές, όπως μάθαμε αργότερα,



Με θέα προς το Mont Blanc.

έπαιζε με ένα, εντελώς άγνωστο σε εμένα, παραδοσιακό διατονικό ακορντεόν, ρεπερτόριο κοντά στα ιταλικά σαλταρέλο και τις γαλλικές γκαγιάρντες. Εκείνη την ώρα βγήκε από μέσα ο Λουκάς ο Τρωγάδας κρατώντας δύο χρυσόξανθες Fischer.

Ημέρα τρίτη

Σήμερα θα ακολουθούσαμε μία εναλλακτική διαδρομή, η οποία, παρακάμπτοντας το μικρό χωριουδάκι Le Charlieux, θα μας οδηγούσε στο ψηλότερο σημείο του TMB. Η εκδοχή αυτή είναι ισοδύναμη υψομετρικά με την παραλλαγή Fenêtre d'Arpette της όγδοης μέρας. Αφήνοντας το καταφύγιο του Bonhomme (2443μ.), περάσαμε μέσα από μεγάλες χιονούρες, πριν πάρουμε τον ανηφορικό δρόμο για τον αυχένα του Fours (2665μ.) και την κορυφή Tête Nord des Fours (2756μ.). Η θέα από εκεί είναι απίστευτη και με διαφορά η καλύτερη από τη μέρα που αφήσαμε το Les Houches. Λίγο αργότερα, κατεβαίνοντας μία απότομη πλαγιά, δυστυχώς η Σοφία, μία κοπέλα από την Κρήτη, έπεσε και χτύπησε το πόδι της, το οποίο φαίνεται να έσπασε ή κάτι τέτοιο, μιας και δεν μπορούσε να περπατήσει χωρίς να πονά αφόρητα. Επί ματαίω προσπαθούσαμε να καλέσουμε ελικόπτερο από εκεί πάνω αλλά κανένας μας δεν μπορούσε να έρθει σε επαφή μέσω του ευρωπαϊκού αριθμού κλήσης έκτακτης ανάγκης 112. Η λύση τελικά δόθηκε όταν η συναρχηγός της ομάδας Πηνελόπη Παρασκευοπούλου κατάφερε να επικοινωνήσει, φτάνοντας σε ένα μικρό τυροκομείο που

συναντά κανείς στην καρδιά της κοιλάδας των παγετώνων, μιάμιση ώρα μακριά από το συμβάν. Τότε όλος ο μηχανισμός διάσωσης κινήθηκε με αστραπιαία ταχύτητα και επαγγελματισμό. Η Σοφία στο νοσοκομείο κι εμείς, αφού απολαύσαμε το περίφημο τυρί Beaufortain στο τυροκομείο, συνεχίσαμε την πορεία αργά, για να μας φτάσουν ο αρχηγός, ο Γιάννης ο Δημητράκης, και ο Νίκος ο Μωραϊτης, που είχαν μείνει με την τραυματία. Ένα φαρδύ φιδογουριστό μονοπάτι μετά το καταφύγιο Mottets (1864μ.) μας ανέβασε στο διάσελο Seigne (2516μ.). Εκεί συναντά κανείς τα σύνορα μεταξύ Γαλλίας και Ιταλίας, τα οποία χωρίζονται από πολύχρωμες βουδιστικές σημαίες προσευχής που κυματίζουν κατά μήκος ενός σύρματος. Κατηφορίζοντας προς την πλευρά του ιταλικού εδάφους, περάσαμε από το Casermetta (2365μ), το παλιό αυτό τελωνείο που σήμερα λειτουργεί σαν κέντρο περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης. Από εκεί λίγη ώρα μας χώριζε από το Elisabetta (2198μ.), ένα ακόμη απομακρυσμένο καταφύγιο σκαρφαλωμένο ψηλά στη βάση δύο παγετώνων με θέα που κόβει την ανάσα. Φτάνοντας έψαξα αμέσως να βρω τον φίλο μου τον Λουκά γιατί σκέφτηκα πως μία αυθεντική ιταλική lager, όπως η Moretti, θα ήταν ότι πρέπει μαζί με ένα νόστιμο πιάτο ζυμαρικών.

Ημέρα τέταρτη

Η βροχή και ο δυνατός αέρας εναλλάσσονταν όλη τη νύχτα. Αφήνοντας το καταφύγιο Elisabetta



Προς το Courmayeur.

(2198μ.), ένα κατηφορικό μονοπάτι μας έφερε στην κοιλάδα του Veny, όπου περνούν τα νερά από το λιώσιμο των τεράστιων παγετώνων. Στη διαδρομή προς την κοιλάδα, άκουσα με χαρά τον Νίκο Μωραΐτη να αναλύει το σύστημα και τους λόγους της δολοφονίας του Σουηδού σοσιαλοδημοκράτη πολιτικού Σβεν Ούλφφ Γιοαχίμ Πάλμε. Η συνέχεια της πορείας έλαβε χώρα κατά μήκος των ψηλότερων βόρειων πλαγιών του Favre, με θέα την απροσπέλαστη και άγρια πλευρά του Λευκού Όρους. Ακολούθησε η μεγάλη κάθοδος προς το χωριό Dolonne και τη Μέκκα του ιταλικού αλπινισμού και θέρετρο Courmayeur. Κατασκηνώσαμε στο κάμπινγκ Grandes Jorasses, το οποίο κάνει και καταπληκτικές πίτσες στον ξυλόφουρνο. Παρήγγειλα μία κλασική ναπολιτάνικη με τραγανή

κρούστα, φρέσκιες ντομάτες, φύλλα βασιλικού και μοτσαρέλα και τη συνόδευσα, μόνος μου αυτή τη φορά, γιατί ο Λουκάς έμεινε σε ένα καταφύγιο, με μια Peroni Nastro Azzuro.

Ημέρα πέμπτη

Ένας δυνατός και απόκοσμος ήχος από μια κατολήσθηση που έγινε χθες ψηλά στο βουνό, μας πέταξε όλους τη νύχτα στον αέρα. Αφήνοντας το θέρετρο του Courmayeur, το μονοπάτι διασχίζει ένα πευκόδασος και συνεχίζει ανηφορικά μέχρι την καταπράσινη κορυφογραμμή του Saxe. Εκεί συναντά κανείς και το καταφύγιο Bertone (2000μ.), το οποίο προσφέρει πανοραμική θέα στην πόλη. Μια μεγάλη τραβέρσα της πλαγιάς του Saxe, με



Βλέποντας τις Grandes Jorasses.

τη θέα της ιταλικής πλευράς του πελώριου αυτού γίγαντα να απλώνεται μπροστά στα μάτια μας σαν ονειρικός πίνακας, μας οδήγησε τελικά στο καταφύγιο Bonatti (2025μ.), το οποίο θεωρείται ένα από τα καλύτερα της συνολικής διαδρομής. Κάτσαμε σχεδόν όλοι μαζί, στην αυλή του καταφυγίου, δίπλα από μια ξύλινη ζαρντινιέρα με πολύχρωμα λουλούδια. Μια ιταλική μπίρα θα ήταν ό,τι πρέπει αυτή την ώρα, είπα στον Λουκά, ο οποίος μου έγνεψε καταφατικά. Οι κανόνες της γευστικής συνοδείας μιας μπίρας δεν είναι τόσο αυστηροί, όσο με άλλα ποτά, όπως το κρασί για παράδειγμα. Αρκεί να δημιουργήσει κανείς μια ισχυρή αντίθεση με την κύρια γεύση της ή, αντιθέτως, να την ενισχύσει. Επέστρεψα με δύο απαστερίωτες 23 Cnrmi με γεύση εξωτικών φρούτων και δύο τάρτες με τραγανή βάση, απίστευτη δροσερή κρέμα και φρέσκα φρούτα.

Ημέρα έκτη

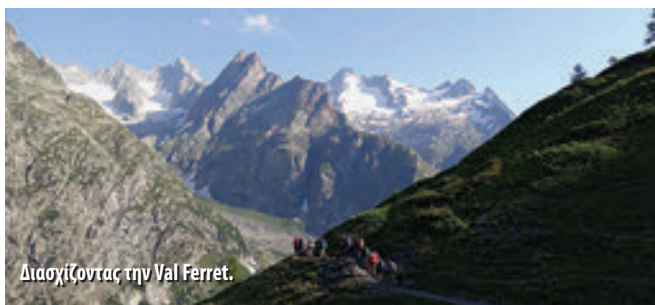
Αφήνοντας νωρίς το πρωί το καταφύγιο Bonatti (2025μ.), συνεχίσαμε τη μεγάλη τραβέρσα της πλαγιάς του Saxe, μέχρι που φτάσαμε στο κάτω μέρος της κοιλάδας του Ferret. Από εκεί αρχίσαμε το δύσκολο ανέβασμα προς το Grand Col Ferret (2537μ.), όπου συναντά κανείς τα σύνορα με την Ελβετία. Οι οδοντωτές κορυφές και οι τεράστιοι παγετώνες που πλαισιώναν δραματικά το σκηνικό των τελευταίων ημερών δίνουν τη θέση τους σε ήρεμο βοσκοτόπια, μικρούς οικισμούς και πανέμορφα ξύλινα σαλέ. Φτάσαμε αργά το απόγευμα στο Fouly και αναζητήσαμε το κάμπινγκ Des Glaciers, όπου θα μέναμε. Ο Λουκάς έμεινε σε έναν κοντινό ξενώνα και έτσι απόλαυσα μόνος μου μερικές Gueuze της απίστευτης 3 Fontainen με νότες πράσινου μήλου, λευκού σταφυλιού, βερικόκου και μερικές τανίνες.

Ημέρα έβδομη

Η σημερινή μέρα είναι η συντομότερη και η πιο εύκολη της συνολικής μας πορείας. Μετά το Fouly, ένα ήρεμο μονοπάτι το οποίο περνά μέσα από δάση και λιβάδια μάς οδήγησε στο Champrex, ένα γραφικό χωριό, γνωστό στους λάτρεις της φύσης και ως «μικρός Κα-



Κατεβαίνοντας προς το καταφύγιο Bonatti.



Διασχίζοντας την Val Ferret.



Στο διάσελο Grand Ferret.



Στο διάσελο Fordaz.



Στο camping La Peuty.



Στο διάσελο Balme.



Στις Aiguillettes des Posettes.



Στο ασφαλισμένο μονοπάτι προς την Lac Blanc.



Στην Lac Blanc.

ναδάς», χτισμένο σε υψόμετρο 1500μ. γύρω από μια εκπληκτική αλπική λίμνη. Ιδιαίτερη εντύπωση μου έκανε η αρχιτεκτονική των παραδοσιακών οικισμών, όπως αυτή του Aiglaches για παράδειγμα, μέσα από τους οποίους περνά η διαδρομή. Δυστυχώς ένα ακόμη μέλος της ομάδας μας αναγκάστηκε να αποχωρήσει λόγω έντονης εξάντλησης. Αφού στήσαμε τις σκηνές μας στο κάμπινγκ Rocailles, βάλουμε πλήρη για το Champrex, όπου φάγαμε ένα από τα πιο διαδεδομένα πιάτα, Älplermagronen λέγεται, το οποίο μεταφράζεται σε «μακαρόνια των Άλπεων» και πρακτικά είναι μακαρόνια ψημένα με κομμάτια από πατάτες και ελβετική γραβιέρα με καραμελωμένα κρεμμύδια. Συνόδευσα τα μακαρόνια μου με μία μουντή κίτρινη αφιλόδοξη Landbier με πλούσιο άρωμα γαρίφαλου, μπανάνας και αρκετά έντονη πικάντικη και φρουτώδη γεύση, ενώ ο Λουκάς ο Τρωγάδας με μία κεχριμπαρένια lager ενός τοπικού ζυθοποιείου που λέγεται Unser.

Ημέρα όγδοη

Μια παραλλαγή της σημερινής διαδρομής θα μας ανέβαζε στο Fenêtre d'Arpette (2665μ.), το ψηλότερο σημείο του TMB μαζί με την παραλλαγή του Col des Fours της τρίτης μέρας, η οποία έχει ακριβώς το ίδιο ύψος. Δυστυχώς όμως η βροχή δεν μας το επέτρεψε και έτσι ακολουθήσαμε την κλασική διαδρομή, η οποία δεν έχει πρόσβαση στο μεγαλείο των παγωμένων κορυφών. Φτάνοντας στα 1987μ., κάναμε μία στάση σε μία φάρμα βοοειδών, η οποία παράλληλα λειτουργεί και σαν καταφύγιο. Απλώσαμε τις βρεγμένες μας σκηνές να στεγνώσουν σε έναν τεράστιο ξύλινο φράχτη και ήπιαμε έναν καφέ απολαμβάνοντας τη θέα, η οποία φτάνει μέχρι την κοιλάδα του Rhone και την πόλη Martigny. Από εκεί πήραμε το κατηφορικό μονοπάτι που μας έφερε μέχρι το διάσημο διάσελο Forclaz (1527μ.), για να μας αφήσει λίγο αργότερα στο, γεμάτο με απίστευτο κόσμο, κάμπινγκ Peuty, δίπλα από το χωριό Trient (1300μ.). Μία μοτοίλια δυνατής ξινής μπύρας μεικτής ζύμωσης, Abbaye De Saint Bon-Chien, η οποία παλαιώνει σε παλιά δρύινα βαρέλια κρασιού, ήταν ό,τι πρέπει για τη συγκεκριμένη περίπτωση.



Πηγαίνοντας προς τις Aiguillettes des Posettes.

Αν και ήξερα πως ο καλύτερος τρόπος για να την απολαύσω απαιτούσε ένα κομψό ποτήρι κρασιού και δίπλα ένα ζουμερό φιλέτο στήθους πάπιας ή λίγο φουά γκρά, δυστυχώς το μόνο που είχα στη διάθεσή μου ήταν μία κονσέρβα τόνου, μακαρόνια και πικάντικο κέτσαπ.

Ημέρα ένατη

Η δυνατή βροχή δεν σταμάτησε όλη τη νύχτα αλλά ευτυχώς μόνο λίγο νερό πέρασε μέσα στη σκηνή μου και αυτό καθαρά από δική μου αμέλεια στο δέσιμό της, μιας και δεν περίμενα να γίνει τέτοιος χαμός. Σήμερα επέστρεψε στην ομάδα και ο Στάθης, που σταμάτησε λόγω εξάντλησης πριν λίγες μέρες. Φαινόταν ανανεωμένος ψυχικά και σωματικά και ήμουν σίγουρος πως θα καταφέρει να φτάσει μέχρι το τέλος χωρίς προβλήματα. Κάποιες ώρες αργότερα ανεβαίναμε την απότομη ανηφόρα για το διάσελο του Balme (2203μ.), το οποίο χωρίζει την Ελβετία με τη Γαλλία. Από εκεί η θέα αλλάζει δραματικά μιας και η Αυτού Εξοχότης, με τις ολόλευκες κορυφές, τις τεράστιες βελόνες και τις βραχώδεις εξάρσεις, έρχεται πάλι στο προσκήνιο. Στο πανέμορφο καταφύγιο του Balme κάναμε μία γενναϊόδωρη στάση, όπου δοκίμασα και το τοπικό πιάτο Ταρτιφλέτ, μια πανδαισία από πατάτες, αυθεντικό γαλλικό τυρί ρεμπλοσόν, λαδόνια και κρεμμύδια. Περάσαμε στο γαλλικό έδαφος διασχίζοντας τη στενή κορυφογραμμή της Aiguillette des Posettes και στη συνέχεια πήραμε το κατηφορικό μονοπάτι για το Le Tour, ένα μικροσκοπικό χωριουδάκι που συναντά κανείς στην άκρη της κοιλάδας του Chamoniχ. Ένα τοπικό λεωφορείο μας έφερε στους πρόποδες της χιονοδρομικής περιοχής Grand Montents και στο χωριό Argentiere, όπου και κατασκηνώναμε

σε ένα κάμπινγκ. Το κάμπινγκ, αν και είχε τόσο έντονη κλίση που δύσκολα έβρισκες ισιάδι να στήσεις τη σκηνή σου, ήταν εξαιρετικό από θέμα οργάνωσης και παροχών. Είχε και ένα είδος «κοινωνικής κουζίνας», όπου οι πεζοπόροι μπορούσαν να αφήσουν σε ράφια ότι δεν χρειάζονταν, και έτσι έβρισκες από κλειστές συσκευασίες με μακαρόνια, ελιές, δημητριακά και χίλια δύο τέτοια μέχρι και γκαζάκια. Σήμερα αποφάσισα να κάνω μια μικρή αποχή από τη γευσιγνωσία της μπύρας και έτσι απόλαυσα, μαζί με τη φίλη μου, τη Σοφία τη Σωτηροπούλου, ένα σπιτικό παγωτό με θυμάρι και λεμόνι στη λιλιπούτεια πλατεία του χωριού.

Ημέρα δέκατη

Αν και έβρεξε καταρακτωδώς πάλι όλη τη νύχτα, αυτή τη φορά κάρφωσα κοντύτερα το πανί της πλάτης της σκηνής και δεν έμπασε καθόλου. Η μέρα ξεκίνησε με τη μετακίνησή μας στο Tre Le Champ (1402μ.), έναν μικρό οικισμό με υπέροχη θέα στο βορειοδυτικό άκρο της κοιλάδας του Chamoniχ. Μετά από αρκετή ώρα ανήφορο, φτάσαμε στη διάσημη Aiguillette d'Argentiere και, μάλιστα, την ώρα που ο μπαμπάς μιας τετραμελούς οικογένειας έφτανε στην κορυφή της. Ακολούθησαν οι τεράστιες μεταλλικές σκάλες, με τη βοήθεια των οποίων σκαρφαλώσαμε μια σειρά από κάθετους βράχους που μας έφεραν στο Tête aux Vents (2132μ.). Από εκεί συνεχίσαμε για τις Chéserys, μια ομάδα μικρών αλπικών λιμνών που συναντά κανείς σε υψόμετρο μεταξύ 2100μ. και 2300μ. Αν και η αλπική ζώνη προσφέρει απίστευτη θέα στις κορυφές του Λευκού Όρους, όπως και στην κοιλάδα του Chamoniχ, δυστυχώς λίγες ήταν οι στιγμές που η πυκνή ομίχλη μείρασε το λευκό της φόρεμα. Σειρά φυσικά είχε η περιώνυμη



Στη λίμνη Flegere.

λίμνη Lac Blanc (2352μ.) και μία μεγάλη στάση, στο ομώνυμο καταφύγιο της οποίας ήπια με τον Λουκά τον Τρωγάδα μερικές απίστευτες, υψηλής ζύμωσης μπύρες της Ambre des Flandres, γνωστές στο ειδικό κοινό για τη σκληρότητα του νερού, τη φρουτώδη γεύση και τις έντονες νότες βύνης. Αρκετές ώρες αργότερα, στήναμε τις σκηνές μας δίπλα στην πανέμορφη αλπική λίμνη του καταφυγίου Flegere (1877μ.).

Ημέρα ενδέκατη

Αφήνοντας το καταφύγιο Flegere (1877μ.) και τη μικρή αλπική του λίμνη, βάλαμε πλώρη για το διάσημο μπαλκόνι της νότιας πλευράς της κοιλάδας του Chamoniix, με την απίστευτη θέα στον ορεινό όγκο του Λευκού Όρους, που δυστυχώς όμως για

άλλη μία φορά κρυβόταν πίσω από τα σύννεφα. Μετά από αρκετή ώρα, κάναμε μία στάση στον βυθισμένο στην ομίχλη σταθμό τελεφερίκ του Planpraz (2070μ.) και από εκεί συνεχίσαμε μέχρι την πέτρινη κορυφή του Brevent (2525μ.), η οποία επίσης φημίζεται για την εξαιρετική της θέα. Την κορυφογραμμή ενός έντονα βράχινου τοπίου, το οποίο μου θύμιζε τις περιπέτειές μας στο νησί της Κορσικής, διαδέχτηκε ένα απότομο κατηφορικό μονοπάτι που μας έφερε στο Bellachat (2152μ.), το τελευταίο στην ουσία ορεινό καταφύγιο που συναντούσαμε μέχρι το τέλος της διαδρομής. Σε εκείνο το σημείο, αφήσαμε την επίσημη διαδρομή και ακολουθήσαμε ένα ατελείωτο φιδουγριστό μονοπάτι, το οποίο περνώντας μέσα από άρκευθους, άγριες βατομουριές και λαμπερά ροζ ροδόδεντρα, μας κατέβασε μέχρι τον πυθμένα της



Με θέα στο Mont Blanc.



Πηγαίνοντας για το Brevent.

κοιλιάδας του Chamonix και τις όχθες του ποταμού Arve. Από εκεί πήραμε τον δρόμο για το Les Houches (1000μ.) και την αψίδα τερματισμού, ολοκληρώνοντας έτσι μία από τις πιο εντυπωσιακές και διάσημες πεζοπορικές διαδρομές του κόσμου. Αργά το απόγευμα βρέθηκα με τον φίλο μου τον Λουκά τον Τρωγάδα σε ένα παριζιάνικο μπιστρό με ρετρό αισθητική, γήινους τόνους και λουλούδια. Παραγγείλαμε από ένα σπαγγέτι καπνιστού σολομού και το συνοδεύσαμε με μία σταρένια μύρα της Kronenbourg 1664 Blanc, με τη μοναδική συνταγή της οποίας, ο ζυθοποιός Jerome Hatt, εγκαινίασε στην ουσία μία ολόκληρη δυναστεία, που έμελλε να σημαδέψει στον κλάδο της ολόκληρη την Αλσατία για περισσότερα από τρακόσια χρόνια. Η γεμάτη με νότες εσπεριδοειδών και εξωτικά φρούτα αυτή μύρα, συνοδευσε επίσης και ένα επιδόρπιο με ροδάκινο ποσέ ανακατεμένο με παγωτό βανίλια, θρυμματισμένες μύτες κακάο, σιρόπι ροδάκινου, ξύσμα λάιμ και μέντα. Το βράδυ κοιμήθηκα σε ένα δάσος κοντά στο Les Houches, ενώ κάποιες ώρες αργότερα ταξίδευα προς τη Γενεύη, απ' όπου πήρα την πρωινή πτήση για Αθήνα. 🍷



Ανάπαυλα στο Brevent.



Στην κορυφή του Brevent.



Στην αψίδα τερματισμού στο Les Houches.



Γιορτάζοντας την ολοκλήρωση του TMB.

Πεζοπορώντας στο Πακιστάν Κατασκήνωση βάσης του K2 – πέρασμα Γκοντογκόρο Λα



Κείμενο - φωτογραφίες: Μάκης Κακολύρης



Καθοδόν προς την κατασκήνωση βάσης του Κ2.

Η οροσειρά Καρακορούμ

Το Πακιστάν καταλαμβάνει επιφάνεια 796.095τ. χλμ., περίπου όσο η Γαλλία και η Μεγάλη Βρετανία μαζί ή 6 φορές η Ελλάδα. Διαιρείται σε τρεις μεγάλες γεωγραφικές περιοχές: τα υψίπεδα του Βορρά, την πεδιάδα του Ινδού ποταμού –η οποία υποδιαιρείται στις επαρχίες του Πουντζάμπ και του Σιντ– και το οροπέδιο Μπαλουχιστάν. Στα εκτεταμένα υψίπεδα του Βορρά, στα σύνορα με την Κίνα και την Ινδία, δεσπόζει η οροσειρά Καρακορούμ ή Κορακοράμ (Korakorum ή Korakoram). Η λέξη είναι τουρκική και σημαίνει «μαύρο χαλίκι». Σε μια ακτίνα 180χλμ., υπάρχουν περισσότερες από 100 κορυφές πάνω από 7000μ. Επίσης, στο Καρακορούμ βρίσκεται η μεγαλύτερη συγκέντρωση κορυφών ψηλότερων από 8000μ. στη γη, σε απόσταση περίπου 24χλμ. η μία από την άλλη, συμπεριλαμβανομένου του Κ2, της δεύτερης ψηλότερης στον πλανήτη (8611μ.), όπως και των Γκάσερμπρουμ I (Gasherbrum I, 8080μ.), Μπροντ Πικ (Broad Peak, 8051μ.) και Γκάσερμπρουμ II (Gasherbrum II, 8035μ.), ενδέκατης, δωδέκατης και δέκατης τρίτης ψηλότερης κορυφής του κόσμου αντίστοιχα. Το Νάνγκα Παρμπάτ (Nanga Parbat), που είναι το ένατο ψηλότερο βουνό στη γη (8126μ.) και σημαίνει «γυμνό βουνό», δεν ανήκει αυστηρά στην οροσειρά Καρακορούμ, αλλά αποτελεί τη δυτική προέκταση των κύριων Ιμαλαΐων. Η όψη Ρουπάλ (Rupal Face), στη νότια πλευρά του βουνού, είναι η ψηλότερη στον κόσμο (4600μ. από τη βάση του). Το αεροπλάνο από Ισλαμαμπάντ προς Σκαρντού πετά κοντά στο Νάνγκα Παρμπάτ, εξασφαλίζοντας

στους επιβάτες που κάθονται στη δεξιά μεριά του αεροσκάφους (ή στην αριστερή στην επιστροφή) μαγευτικές εικόνες του βουνού, καιρού επιτρέποντος. Στη δεκαετία του 1850 ο τοπογράφος Τόμας Μοντγκόμερι (Thomas Montgomerie) έδωσε την ονομασία Κ1 έως Κ6 (Κ για το Καρακορούμ) σε έξι ψηλά βουνά που ήταν ορατά από τον σταθμό του στο όρος Haramukh, στην κοιλάδα του Κασμίρ. Στη συνέχεια, οι αριθμοί έφτασαν τους τριάντα. Στην τοπική γλώσσα Μπάλτι (Balti), το Κ2 ονομάζεται Chogo-ri, που σημαίνει «μεγάλο βουνό».

Επίσης η οροσειρά Κορακορούμ είναι η περιοχή της γης με τους περισσότερους παγετώνες εκτός των πολικών περιοχών. Ο Σιάτσεν (Siachen), με μήκος 70χλμ., και ο Μπιάφο (Biafo), με 63χλμ., είναι ο δεύτερος και τρίτος μακρύτερος παγετώνας έξω από τις πολικές περιοχές. Ο μεγαλύτερος όσον αφορά την έκταση είναι ο Μπαλτόρο (Baltoro, 660τ.χλμ.).

Το Σκαρντού

Σημείο εκκίνησης για τις πεζοπορικές και ορειβατικές διαδρομές στο Καρακορούμ αποτελεί η πόλη Σκαρντού (Skardu). Στο Σκαρντού φτάνει κανείς είτε αεροπορικώς (50') από το Ισλαμαμπάντ ή τη Λαχόρη είτε οδικώς (περίπου 20 ώρες). Βρίσκεται σε υψόμετρο 2290μ., στη συμβολή των ποταμών Ινδού και Σίγκαρ (Shigar), και αριθμεί 26.000 κατοίκους. Οι κεντρικοί του δρόμοι είναι πολύβουοι, χωρίς πεζοδρόμια και με μεγάλη ρύπανση από τις εξατμίσεις αυτοκινήτων και μοτοσικλετών. Θεωρούμε εαυτούς τυχερούς που το ξενοδοχείο που

είχαμε κλείσει, το Hikk Inn, βρισκόταν μακριά από το κέντρο και διέθετε έναν εξαιρετικό κήπο με βερικοκιές, μηλιές και κερασιές, στον οποίο μπορούσαμε να απομονωθούμε. Η περιοχή παράγει μικρά, υπέροχα βερικόκα. Καθοδόν από το αεροδρόμιο του Σκαρντού στο ξενοδοχείο, ο ταξιτζής σταμάτησε, σκαρφάλωσε σε μια μάντρα, γέμισε μισή τσάντα βερικόκα και μας τα πρόσφερε. Κοντά στο ξενοδοχείο όπου καταλύσαμε βρίσκεται ο μεγάλος γρανιτένιος βράχος Manthal Buddha που φέρει ανάγλυφο γλυπτό του Βούδα, το οποίο χρονολογείται πιθανότατα από τον 8^ο αιώνα μ.Χ. Στην πόλη υπάρχουν δύο καταστήματα με πεζοπορικά και ορειβατικά είδη προς πώληση ή ενοικίαση.



Στο χωριό Λακάλι.



Μεσημεριανό στη θέση Λιλίγκο.

Η διαδρομή

Η δημοφιλής πεζοπορική διαδρομή που είχαμε σκοπό να πραγματοποιήσουμε ήταν 14ήμερης διάρκειας και θα μας έφερνε αρχικά στην κατασκήνωση βάσης (base camp) του K2 (4965μ.) και στη συνέχεια στο πέρασμα Γκοντογκόρο Λα (Gondogoro La pass, 5595μ.). Ενδεικτικά αναφέρω ότι από τους 1400 πεζοπόρους που επισκέφθηκαν το Πακιστάν το 2023, 1100 έκαναν το πέρασμα Γκοντογκόρο Λα, ενώ 115 αρκέστηκαν μόνο στην κατασκήνωση βάσης του K2. Από τα πολλά γραφεία που προσφέρουν τη συγκεκριμένη εξόρμηση, επιλέξαμε την πακιστανική εταιρεία Arpicot Tours, η οποία θα μας παρείχε οδηγούς, βαστάζους (porters) και τροφή (1800\$ το πακέτο). Στην ομάδα, εκτός από τον Βασίλη κι εμένα, συμμετείχαν άλλα οκτώ άτομα: οι Jon, Μαΐα και Rufi από τη χώρα των Βάσκων, οι Daniele, Dani και Giuseppe από την Ιταλία, ο Rick από την Αγγλία και ο Tim από το Βιετνάμ. Οδηγός μας ήταν ο ικανότατος Muradali Kanday (WhatsApp: +92 331 8585190), με βοηθό τον καλλίφωνο Muhammad Iqbal, ο οποίος με τη στεντόρεια φωνή του τραγουδούσε σε κάθε διάλειμμα για ξεκούραση, αν και δεν σταματούσαμε συχνά.

Σημείο εκκίνησης της πεζοπορικής διαδρομής ήταν το χωριό Ασκόλι (Ascole), τελευταίο και μοναδικό καθοδόν προς το K2. Σε αντίθεση με τη διαδρομή προς την κατασκήνωση βάσης του

Έβερεστ ή της Αναπούρνα στο Νεπάλ, στις πεζοπορικές και ορειβατικές διαδρομές της οροσειράς του Καρακορούμ δεν υπάρχουν καταλύματα. Η διαμονή γίνεται αποκλειστικά σε σκηνές που μεταφέρονται καθημερινά από τους βαστάζους, όπως και όλα τα άλλα χρειαζούμενα. Η απόσταση μεταξύ Σκαρντού και Ασκόλι είναι περίπου 100χλμ. και διαρκεί με τζιπ γύρω στις 5 ώρες λόγω της κακής κατάστασης του δρόμου. Στο χωριό των 60 κατοικιών και των 600 κατοίκων υπάρχουν μίνι μάρκετ, δύο εστιατόρια και δύο κλειστοί χώροι κατασκήνωσης, με ένα κτήριο τουαλέτας και μια στοιχειώδη εγκατάσταση ντους. Η διαμονή το πρώτο βράδυ γίνεται εδώ.

1^η ημέρα πεζοπορίας: Από το Ασκόλι (3045μ.) στην κατασκήνωση Τζόιλα (Joila, 3150μ.), απόσταση 17χλμ., 5-6 ώρες

Αφού φάγαμε πρωινό, ξεκινήσαμε στις 06:30, μαζί με τους δύο οδηγούς, τους δύο μαγείρους και τους δύο βοηθούς τους, περίπου 40 βαστάζους, και μερικά μουλάρια, προς την επόμενη κατασκήνωση Τζόιλα, ακολουθώντας τον ποταμό Μπράλντο (Braldu). Πέρασαμε την άκρη του παγετώνα Μπιάφο και ύστερα από λίγο σταματήσαμε στη θέση Κοροφόν (Korofon) για να γευματίσουμε. Στις 12:30 είχαμε ήδη φτάσει στον προορισμό μας. Ύπνος, φαγητό και μετά πάλι ύπνος. Λίγο πολύ το ίδιο πρόγραμμα θα επαναλαμβανόταν σχεδόν καθημερινά. Η κατασκήνωση Τζόιλα,



για να αποφύγουμε τον ήλιο, μας περίμενε ανελέητος στην κατασκήνωση όταν φτάναμε κάθε μεσημέρι. Πάνω από την κατασκήνωση ξεπρόβαλε η κορυφή Παγιού (6610μ.). Ραγού σημαίνει «αλάτι» στα Μπάλτι. Σύμφωνα με τον μύθο, η κορυφή Παγιού ήταν φτιαγμένη από αλάτι. Οι νεράιδες που ζούσαν στο βουνό άφηναν τους ανθρώπους να πάρουν όσο αλάτι ήθελαν, αρκεί να μην το πουλούσαν. Αυτοί

εκτός από πράσινο, διαθέτει καθαρό κρύο νερό, το οποίο όμως θολώνει αργότερα το απόγευμα. Για να αποφύγουμε τυχόν δυσάρεστες παρενέργειες, τόσο ο Βασίλης όσο και εγώ φιλτράραμε το νερό που πίναμε (χρησιμοποιούσαμε το Gray Geopress).

2^η ημέρα: Από την κατασκήνωση Τζόλα στην κατασκήνωση Παγιού (Ραιμ, 3395μ.), απόσταση 19χλμ., 6-7 ώρες.

Δεδομένου ότι το ανάγλυφο της διαδρομής δεν παρουσίαζε καμία δυσκολία, τις πρώτες μέρες, μέχρι και την κατασκήνωση Κονκόρντια (Concordia), περπατάγαμε φορώντας απλώς καλά αθλητικά παπούτσια και όχι πεζοπορικές μπότες. Εκτός από τη ζέστη, το μόνο που μας απασχολούσε κατά τη διαδρομή ήταν να κάνουμε συχνά στην άκρη για να μην παρεμποδίζουμε τους βαστάζους, οι οποίοι, αν και φορτωμένοι με 23 κιλά ο καθένας, βάδιζαν πολύ πιο γρήγορα από εμάς. Και σε αυτή τη διαδρομή, το μονοπάτι ακολουθεί τον ποταμό Μπράλντο. Στην πραγματικότητα πρόκειται για έναν υποτυπώδη χωματοδόδρομο που ξεκινά από το Ασκόλι και διαρκώς επεκτείνεται με σκοπό να φτάσει κάποια στιγμή στην κατασκήνωση Παγιού. Η τελευταία ώρα της διαδρομής είχε μερικά μικρά, επίπονα ανεβοκατεβάσματα. Οι λεύκες, σημάδες και ιτιές της κατασκήνωσης δεν ήταν αρκετές για να μας προφυλάξουν από τον μεσημεριανό ήλιο, που κυριολεκτικά πύρωνα τις σκηνές μας. Αν και ξεκινούσαμε την πεζοπορία νωρίς το πρωί

παράκουσαν την προτροπή των νεράιδων και το βουνό έγινε αμέσως βράχος.

3η ημέρα: Από την κατασκήνωση Παγιού (3395μ.) στην κατασκήνωση Χομπορσέ (Hoborse, 3825μ.), απόσταση 11,7χλμ., 6-7 ώρες.

Μετά από ένα δίωρο πεζοπορίας, πραγματοποιήσαμε πανηγυρικά την είσοδό μας στον παγετώνα Μπαλτόρο, τον πέμπτο μεγαλύτερο σε έκταση παγετώνα στον κόσμο σε μη πολική περιοχή. Μεγάλο του μέρος καλύπτεται από φερτά υλικά, συνήθως σε πάχος περίπου ενός μέτρου. Συχνά ακούγαμε τον θόρυβο από κατολισθήσεις που πρόσθεταν πετρώδες υλικό στον παγετώνα. Το βάθος του στον καταυλισμό Γκόρο 2 (Goro 2) φτάνει τα 170μ., ενώ στην κατασκήνωση βάσης του K2 τα 140-150μ. Σπουδαίο αξιοθέατο της ημέρας, οι περιβόητοι πύργοι Τράνγκο (Trango Towers): μια ομάδα από εξαιρετικά απότομες βραχώδεις κορυφές (περισσότερες από 15), που προσφέρουν ιδιαίτερα δύσκολες αναρριχητικές διαδρομές παγκοσμίου κλάσεως. Για μεσημεριανό σταματήσαμε κάτω από τον καυτό ήλιο στη θέση Λίλιγκο (Liligo), με την ομώνυμη κορυφή (6161μ.) στα δεξιά μας. Η διαδρομή έως εδώ είχε αρκετά σκαμπανεβάσματα και σε πολλές περιπτώσεις το μονοπάτι ήταν πετρώδες. Όπως παντού στον κόσμο, έτσι κι εδώ οι μύγες είναι ενοχλητικές. Περίπου μία ώρα πριν φτάσουμε στο τέλος της ημερήσιας διαδρομής, έκανε μεγαλοπρεπές την εμφάνισή του το Μπροντ Πικ, με την κορυφή του

καλυμμένη από σύννεφα.

4^η και 5^η μέρα: από την κατασκήνωση Χομπορσέ (3825μ.) στην κατασκήνωση Ουρντούκας (Urdukas, 4040μ.), απόσταση 5,3χλμ., 2,5 ώρες.

Σύντομη και σχετικά εύκολη πεζοπορία σε καλό μονοπάτι, αν και με αρκετές πέτρες, πάνω στον παγετώνα Μπαλτόρο, με τους εντυπωσιακούς παγετώνες Ντούνκε (Dunke) και Μπιάλε (Biale) να εκβάλλουν πάνω του στα αριστερά μας. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής βλέπαμε μπροστά μας το Μπροντ Πικ και την κορυφή του Γκάσερμπρουν IV (Gasherbrun IV, 7925μ.). Στην κατασκήνωση, φτάσαμε νωρίς το μεσημέρι. Χωρίς σκιές από δένδρα, βαστάζοι και πεζοπόροι αναζητούν καταφύγιο σε μεγάλους ογκόλιθους και κάποιες σπηλιές. Έχοντας φτάσει πλέον σε υψόμετρο 4000μ., στη συγκεκριμένη τοποθεσία επρόκειτο να μείνουμε ακόμα μία μέρα για εγκλιματισμό.

6^η μέρα: Από την κατασκήνωση Ουρντούκας (4040μ.) στην κατασκήνωση Γκόρο 2 (4290μ.), απόσταση 11,4χλμ., 6-7 ώρες.

Καθώς περπατάμε σε μάλλον κακοτράχαλο πεδίο, μπροστά μας ορθώνεται η κορυφή Γκάσερμπρουν IV ή G4, ενώ στο βάθος στα δεξιά της μόλις που φαίνεται η Γκάσερμπρουν II ή G2 (8035μ.), αν και ψηλότερη από την πρώτη. Στη συνέχεια, στα δεξιά μας κάνει την εμφάνισή του μέρος του Μπροντ Πικ και συναντάμε τον παγετώνα Μούζταγκ (Muztagh), ο οποίος οδηγεί βόρεια στο ομώνυμο δύσκολο πέρασμα σε υψόμετρο 5800μ. Ο Sir Francis Younghusband ήταν ο πρώτος που έγραψε γι' αυτό το πέρασμα το 1887, όταν, ερχόμενος από την Κίνα, διέσχισε την οροσειρά Καρακορούμ με μερικούς βαστάζους, χωρίς σκηνή, μόνο μ' έναν υπνόσακο, ένα γούνινο παλτό και ξηρά τροφή.

Μετά το μεσημεριανό γεύμα στη θέση Γκόρο 1, άρχισαν να ξεδιπλώνονται μπροστά μας εντυ-



Στην κατασκήνωση Ουρντούκας (Urdukas, 4.040μ.).

πωσιακές κάθετες επιφάνειες καθαρού πάγου που έλιωναν και το ύψος τους ξεπερνούσε τα 10 μέτρα. Στα δεξιά μας ορθωνόταν το Μάσερμπρουν (Masherbrun, 7821μ.) ή K1, 22^η ψηλότερη κορυφή στον κόσμο. Η κατασκήνωση Γκόρο 2 βρίσκεται πάνω στον παγετώνα, ο οποίος έχει βάθος 171μ. και καλύπτεται από ένα ψιλό στρώμα χαλικιού, πάνω στο οποίο στήνονται οι σκηνές. Φυσικά δεν υπάρχουν τουαλέτες στον πάγο. Οι λιγοστές τουαλέτες αποτελούνται από μια μικρή σκάλα που



Οι μάγαροι και το μεταφερόμενο μαγειρείο της ομάδας.



Οι δεκάδες πλακέτες με τα ονόματα νεκρών στο μνημείο Gilkey.

οδηγεί σε μια μικρή πλατφόρμα που περιβάλλεται από ένα παραβάν και από κάτω της υπάρχει ένα πλαστικό δοχείο, όπου καταλήγουν οι ακαθαρσίες. Το περιεχόμενο του δοχείου υποτίθεται ότι το αδειάζουν κάπου μακριά από τον πάγο, σε αμμώδες έδαφος. Βέβαια, ελάχιστα είδαμε να τις χρησιμοποιούν. Εδώ, αν θυμάμαι καλά (ή ίσως στην προηγούμενη κατασκήνωση) έλαβε δυστυχώς χώρα η θυσία της κασίικας που ήταν μαζί μας. Μέχρι τότε το βραδινό πλαισιωνόταν



Αριστερά το Κ2 (8.911μ.) και δεξιά το Μπροντ Πικ (8.051μ.) όπως φαίνονται από την Κογκόρντια.

κάθε φορά από ένα κοτόπουλο που σφαζόταν επί τόπου. Παλαιότερα, στην κατανάλωση της κασίικας συμμετείχαν και οι βαστάζοι, αλλά στις μέρες μας, αντ' αυτού λαμβάνουν χρήματα για το κρέας.

7^η μέρα: Από την κατασκήνωση Γκόρο 2 (4290μ.) στην κατασκήνωση Κογκόρντια (Concordia, 4575μ.), απόσταση 11χλμ., 5 ώρες.

Μια μέρα χάρμα κορυφών! Κοιτάζοντας προς τα πίσω βλέπουμε το Μάσερμπρουμ (7821μ.), ενώ μπροστά μας το Γκάσερμπρουμ IV (7925μ.) ή Κ3, 17° ψηλότερο βουνό στον κόσμο, και φευγαλέα την κορυφή του Γκάσερμπρουμ II (8035μ.). Το Γκάσερμπρουμ II είναι το 14° ψηλότερο βουνό στον κόσμο. Στα αριστερά μας, οι κορυφές Crystal Peak (6252μ.) και Marble Peak (6256μ.) εμπόδιζαν τη θέα προς το Κ2, το οποίο εμφανίστηκε ξαφνικά ύστερα από περίπου 4 ώρες διαδρομής. Για τις επόμενες δύο μέρες, η θέα του θα κατέκλυζε συνεχώς τα μάτια, την ψυχή μας και, φυσικά, τους φακούς των φωτογραφικών μας μηχανών. Εξίσου επιβλητική, κυρίως με τον όγκο της, ξεπροβάλλει σε κοντινότερη απόσταση η Μπροντ Πικ (8051μ.). Η θέση Κογκόρντια, στην οποία κατασκηνώσαμε, είναι το σημείο συνάντησης πέντε παγετώνων. Προσφέρει θέα 360° σχεδόν σε όλες τις μεγάλες κορυφές της περιοχής. Όσο τρελό κι αν ακούγεται, η ύπαρξη μιας κεραίας κινητής τηλεφωνίας στην περιοχή μάς επέτρεψε να έχουμε Wi-Fi στα 4.500μ. και να στείλουμε κάποιο καθησυχαστικό μήνυμα

σε συγγενείς και φίλους (είχα προμηθευτεί μια κάρτα sim της εταιρείας SCOM κατά την άφιξή μας στο αεροδρόμιο του Σκαρντού. Η εν λόγω εταιρεία παρέχει υπηρεσίες κινητής τηλεφωνίας στις αστικές και αγροτικές περιοχές του Γκιλγκίτ-Μπαλτιστάν και του Αζάντ Κασμίρ).

Στην κατασκήνωση βάσης του Κ2

8^η και 9^η μέρα: Από την κατασκήνωση Κογκόρντια (4575μ.) στην κατασκήνωση βάσης του Κ2 (4965μ.), απόσταση 12χλμ., 6 ώρες

(επιστροφή στην κατασκήνωση Κονκόρντια από τα ίδια).

Προκειμένου να φτάσουμε στην κατασκήνωση βάσης του Κ2, αρχικά κινηθήκαμε σε ένα πεδίο με πέτρες για αρκετή ώρα, για να συνεχίσουμε αμέσως μετά, πολύ ευκολότερα και ευχάριστα, χωρίς να γλιστράμε, πάνω στον παγετώνα Godwin Austen. Ήταν η πρώτη μέρα που φοράγαμε κανονικές πεζοπορικές μπότες, χωρίς όμως σε καμία περίπτωση να χρειάζεται η χρήση κραμπόν. Στα αριστερά μας είχαμε το Μπροντ Πικ, ενώ μπροστά μας βλέπαμε συνεχώς το Κ2. Πριν φτάσουμε στην εκτεταμένη κατασκήνωση βάσης του Κ2, κάναμε μια μικρή παράκαμψη αριστερά, προκειμένου να επισκεφθούμε το μνημείο Γκίλγκυ (Gilkey Memorial), που πήρε το όνομά του από τον Art Gilkey, μέλος της αμερικάνικης ορειβατικής αποστολής στο Κ2 το 1953, ο οποίος καταπλακώθηκε από χιονοστιβάδα κατά τη διαδικασία διάσωσης της ομάδας του από μια υψηλή κατασκήνωση. Τα βράχια του μνημείου, του οποίου η προσπέλαση είναι επίπονη, δεδομένου ότι δεν υπάρχει σημαδεμένο μονοπάτι και η μετακίνηση γίνεται πάνω σε βράχους, φιλοξενούν δεκάδες αναμνηστικές πλακέτες με τα ονόματα ορειβατών που έχασαν τη ζωή τους τόσο στο Κ2 όσο και στο Μπροντ Πικ. Ας μη ξεχνάμε ότι το Κ2 ονομάζεται «βουνό-δολοφόνος», καθώς, μέχρι τις επιτυχημένες σεζόν του 2022 και 2023, ένας στους τέσσερις που επιχειρούσαν να ανέβουν την κορυφή του δεν επέστρεφε ποτέ πίσω. Η θέα των ονομάτων στις κολλημένες στους βράχους πλακέτες ήταν συγκλονιστική. Το κλίμα βάρυνε ακόμη περισσότερο από την παρουσία μιας μεγάλης ομάδας Ιταλών που είχαν έρθει για να τιμήσουν τη μνήμη της Christina Castagna, που σκοτώθηκε στο Μπροντ



Τουαλέτα στον παγετώνα.



Μπροστά στο Κ2.

Πικ στις 18 Ιουλίου 2009, σε ηλικία 22 ετών.

Στην κατασκήνωση βάσης του Κ2 φτάσαμε στις 31 Ιουλίου 2024, ακριβώς 70 χρόνια από την πρώτη επιτυχημένη ανάβαση στην κορυφή από τους Ιταλούς Achille Compagnoni και Lino Lacedelli στις 31 Ιουλίου 1954. Το 2021 πραγματοποιήθηκε η πρώτη επιτυχημένη χειμερινή ανάβαση του Κ2 από τον Nirmal Purja και άλλους εννέα Νεπαλέζους ορειβάτες. Σε μία μέρα, στις 22 Ιουλίου 2022 έφτασαν στην κορυφή 90 άτομα, όταν είχαν χρειαστεί 40 χρόνια για να συμπληρωθούν οι πρώτες 100 επιτυχημένες αναβάσεις. Την ίδια χρονιά, σκαρφάλωσαν στην κορυφή του Κ2 περί τα 200 άτομα. Το 2023 καταγράφηκαν περισσότερες από 112 αναβάσεις στην κορυφή του Κ2, 63+ στην Γκάσερμπρουμ Ι, 65+ στην Γκάσερμπρουμ ΙΙ, 61+ στην Μπροντ Πικ και 60+ στην κορυφή του Νάγκα Μπάρματ. Όπως μας είπαν, η φετινή χρονιά δεν ήταν από τις καλύτερες λόγω καιρικών συνθηκών. Στις 26 Ιουλίου ο καιρός βελτιώθηκε, πράγμα που επέτρεψε σε κάποιες αποστολές να κινηθούν με επιτυχία προς την κορυφή του Κ2. Στις 28 Ιουλίου, ο Γάλλος Benjamin Védrynes κατέρριψε το ρεκόρ ταχύτητας ανάβασης στην κορυφή, καλύπτοντας τη συνθηθέστερη διαδρομή από το Advanced Base Camp (5303μ.) στην κορυφή (8611μ.) σε μόλις 11



Η κατασκήνωση βάσης του K2.

ώρες, χωρίς τη βοήθεια συμπληρωματικού οξυγόνου. Το προηγούμενο ρεκόρ, που είχε σημειωθεί από τον Benoit Chamoux το 1986, ήταν 23 ώρες. Ωστόσο, την προηγούμενη μέρα, στις 27 Ιουλίου, σκοτώθηκε το σπουδαίο ιαπωνικό ορειβατικό δίδυμο Kazuya Hiraiide (45 ετών) και Kenro Nakajima (39 ετών), μετά από πτώση στην κάθετη δυτική όψη του βουνού.

Σημαντικό επίτευγμα για τα δεδομένα του K2 θεωρήθηκε η επιτυχής επιχείρηση ανάκτησης, από Πακιστανούς ορειβάτες, της σορού του Muhammad Hassan από τα 8200μ., στις 30 Ιουλίου 2024. Ο Μοχάμεντ Χασάν είχε αρρωστήσει καθοδόν προς την κορυφή και στις 27 Ιουλίου 2023 υπέστη αργό θάνατο στο Bottleneck (ένα στενό λούκι 400μ. κάτω από την κορυφή του K2, πάνω από το οποίο ορθώνονται κάθετες επιφάνειες πάγου αρνητικής κλίσης, οι επονομαζόμενες «séfac»), ενώ ένας μεγάλος αριθμός ορειβατών τον προσπέρασαν σκαρφαλώνοντας προς τα πάνω, καθώς και κατά την επιστροφή τους, χωρίς να προστρέξουν σε βοήθεια. Η δικαιολογία που προβάλλεται σε τέτοιες περιπτώσεις είναι η υποτιθέμενη αδυναμία διάσωσης σε τόσο δύσκολα σημεία. Υπεύθυνη της αποστολής ανάκτησης της σορού ήταν η Πακιστανή ορειβάτισσα Naila Kiani, η οποία έχει σκαρφαλώσει τις 11 από τις 14 ψηλότερες κορυφές πάνω από 8000μ., τις 7 από αυτές

μάλιστα σε διάστημα μικρότερο των 6 μηνών. Σύμφωνα με την Kiani, η παραπάνω επιχείρηση έδειξε τις αυξημένες ικανότητες των Πακιστανών εργαζομένων και ορειβατών μεγάλου υψομέτρου, οι οποίοι όμως χρειάζεται να λαμβάνουν πιστοποιημένη εκπαίδευση –κάτι που δεν υφίσταται σήμερα, έτσι ώστε να μπορούν επίσης να χαιρούν



Στην κατασκήνωση βάσης του K2 (4.965μ.) με τον οδηγό μας Μουράντ



Καθοδόν προς την κατασκήνωση Αλί.

επαρκών αμοιβών και να παρέχουν υπηρεσίες υψηλής ποιότητας στους διεθνείς πελάτες τους. Εν γένει, σε αντίθεση με τη Δύση, οι ορειβάτες και ορειβάτισσες του Πακιστάν δεν τυγχάνουν αναγνώρισης στη χώρα τους. Σχετικά με τη ζωή των Πακιστανών βασιτάζων, βλ. το ντοκιμαντέρ της Lara Lee *K2 and the Invisible Footmen*.

Από την Ελλάδα, στην κορυφή του K2 έχει ανέβει ο Αλέξανδρος Αραβίδης. Αυτό έγινε στις 26 Ιουλίου 2014. Ο σύντροφός του Πάνος Αθανασιάδης αποφάσισε να σταματήσει 150μ. από την κορυφή, στα 8460μ. Τον Φεβρουάριο του 2021, έπειτα από 48 ημέρες, ο Αντώνης Συκάρης αναγκάστηκε να εγκαταλείψει τη χειμερινή προσπάθεια ανάβασης στην κορυφή του K2 (ο κορυφαίος Έλληνας ορειβάτης έφυγε από τη ζωή τον Απρίλιο του 2022 σε υψόμετρο 7400μ. κατεβαίνοντας από την κορυφή του Dhaulagiri, 8167μ.). Τον Αύγουστο του 2021 επιχειρήσε να ανέβει στις κορυφές Μπροντ Πικ και K2 ο Φώτης Θεοχάρης, αλλά η αποστολή ακυρώθηκε, λόγω του θανάτου ενός φίλου του από χιονοστιβάδα. Τον Αύγουστο του 2023 κατάφερε να ανέβει ο ίδιος στην κορυφή Sprantik ή Golden Peak (7027μ.) του Καρακορούμ. Αναφορικά με τις υπόλοιπες κορυφές, ο Χρήστος Μπαρούχας έφτασε στην κορυφή του Γκάσερ-

μπρουμ II το πρωί της 10^{ης} Ιουλίου 2001 (πέθανε από πνευμονικό οίδημα στις 6 Οκτωβρίου 2003 κατεβαίνοντας από την κορυφή του Cho-Ου, στα 7300μ.). Στην κορυφή του Νάγκα Μπάρμπατ (Nanga Parbat) ανέβηκε το πρωί της 10^{ης} Ιουλίου 2024 ο Θωμάς Νταβαρίνος (57 ετών), ως μέλος της εμπορικής αποστολής της Seven Summits.

Μετά τη διανυκτέρευση μας στην κατασκήνωση βάσης του K2, πήραμε τον δρόμο της επιστροφής προς την κατασκήνωση Κογκόρντια, για να ακολουθήσουμε την επόμενη μέρα ακριβώς την αντίθετη κατεύθυνση προς το διάσελο Γκοντογκόρο Λα και την κοιλάδα Χούσε (Husse Valey). Για εκείνους που επιθυμούν να μη συνεχίσουν και να επιστρέψουν από τα ίδια, υπολείπονται ακόμη πέντε μέρες μέχρι το χωριό Ασκόλι. Κατευθυνόμενοι πίσω στην Κογκόρντια, κάναμε μια πολύ μικρή παράκαμψη για να επισκεφθούμε την κατασκήνωση βάσης του Μπροντ Πικ (4820μ.), όπου όμως συναντήσαμε ελάχιστες σκηνές. Ένας σημαντικός αριθμός ορειβατών, περί τους 20, είχε καταφέρει να ανέβει στην κορυφή το πρωί της 27^{ης} Ιουλίου, όταν οι καιρικές συνθήκες είχαν βελτιωθεί σημαντικά, όπως και στο όμορο K2. Η κορυφή του Μπροντ Πικ εκτείνεται σε μήκος περίπου 1,5χλμ., εξ ου και το όνομά του.



Στην κατασκήνωση Αλί (Ali Camp, 4.940μ.).

Συνεχίζοντας προς το πέρασμα Γκοντογκόρο Λα

10^η ημέρα: Από την κατασκήνωση Κογκόρντια (4575μ.) στην κατασκήνωση Αλί (Ali Camp, 4940μ.), απόσταση 10,2χλμ., 4-5 ώρες.

Όπως και η πεζοπορία προς το καταφύγιο βάσης του K2, έτσι και αυτή λαμβάνει χώρα πάνω σε παγετώνα, αυτή τη φορά τον Vigne, που πήρε το όνομά του από τον Βρετανό εξερευνητή Godfrey Vigne (1801-1863). Η ύπαρξη λεπτής άμμου πάνω στον παγετώνα διευκολύνει εξαιρετικά την κίνηση. Το εντυπωσιακό είναι ότι κάθε παγετώνας έχει τα δικά του χαρακτηριστικά και την ιδιαίτερη μορφολογία του, έτσι που η κάθε διαδρομή να είναι πραγματικά μοναδική. Η ήπια ανάβαση του συγκριμένου παγετώνα, που τον διέσχιζε ένα μικρό ποτάμι με πρασινωπά νερά, με την κορυφή Μίτρε (Mitre, 6030μ.) να ορθώνεται στα δεξιά μας, αλλά και τις πολλές άλλες χιονισμένες κορφές μπροστά μας, ήταν από τις απολαυστικότερες διαδρομές που κάναμε. Η κατασκήνωση Αλί βρίσκεται στα δεξιά του παγετώνα και πήρε το όνομά της από

τον Ali Mohammed, κάτοικο του χωριού Χούσε, ο οποίος, το 1985, ανακάλυψε το πέρασμα Γκοντογκόρο Λα ως συντομότερο δρόμο για το σπίτι του επιστρέφοντας από μια ορειβατική αποστολή στο Chogolisa (7668μ.).

11^η ημέρα: Από την κατασκήνωση Αλί (4940μ.) στο πέρασμα Γκοντογκόρο Λα (5595μ.) και στη συνέχεια στην κατασκήνωση Χούσπρουγκ (Huisprung, 4675μ.), απόσταση 10χλμ., ώρες 6-7 ανάβαση, 4-5 κατάβαση.

Αναμφίβολα το δυσκολότερο και τεχνικότερο κομμάτι της διαδρομής. Αφού ξεθάψαμε από τον πάτο του σακιδίου κραμπόν, μποντριέ, λανιέρα, караμπίνερ και κράνος, ξεκινήσαμε στις 10 το βράδυ, με μόνο μερικές ώρες ύπνου. Η διάσχιση του περάσματος και η κάθοδος προς την πλευρά της κοιλάδας του Χούσε πρέπει να γίνει χωρίς το πρωί, πριν ξεκινήσουν να λιώνουν οι πάγοι και αρχίσουν οι κατολισθήσεις των βράχων. Δύο περίπου ώρες πριν από την κορυφή του περάσματος, φορέσαμε τον εξοπλισμό μας και δεθήκαμε με ένα караμπίνερ από τα φιξαρισμένα σχοινιά της πλαγιάς. Οι γραμμές που σχημάτιζε το φως από τους φακούς κεφαλής χάνονταν ψηλά στο άπειρο.



Οι 8άρες κορυφές από το πέρασμα Γκοντογκόρο Λα.

Με δυσκολίες στην αναπνοή και έναν βήχα που με τυραννούσε μέρες, ένιωθα διαρκώς την πίεση των δεκάδων ατόμων που ακολουθούσαν πίσω μου ασφαλισμένοι από το ίδιο, μοναδικό σχοινί. Ο αεικίνητος οδηγός μας Μουράντ στεκόταν δίπλα σε κάθε αναβάτη που αποζητούσε, όπως εγώ, κάποιο είδος υποστήριξης. Αυτό ήταν κάτι που με βοήθησε σημαντικά. Μαζί με τις διάφορες ομάδες πεζοπόρων ανέβαιναν οι βαστάζοι, μεταφέροντας τα 23 κιλά που τους αναλογούσαν, αλλά και το υπόλοιπο βοηθητικό προσωπικό, χωρίς κραμπόν, απλώς φορώντας ένα ζευγάρι πλαστικά παπούτσια. Φτάσαμε στην κορυφή του περάσματος αρκετά νωρίς, πριν ανατείλει ο ήλιος, χωρίς να μπορούμε να δούμε ακόμη στη σειρά τις τέσσερις κορυφές άνω των 8000μ. K2, Μπροντ Πικ, Γκάσερμπρουμ I και II, μοναδική εικόνα για την οποία είναι γνωστό το σημείο. Στη συνέχεια, κινηθήκαμε προς την άλλη πλευρά, αλλά η κατάβαση γινόταν πολύ αργά, έτσι που κάποιοι επέστρεψαν στην κορυφή για να θαυμάσουν τη θέα. Δυστυχώς, η αναπνοή μου δεν μου επέτρεψε να κάνω το ίδιο.

Η κατάβαση ήταν μεγάλη, απότομη, πάνω σε βράχους, ακολουθώντας ένα σχοινί κατά τόπους ξεφτισμένο. Για κάποιους, ήταν κουραστικότερη από την ίδια την ανάβαση. Στη συνέχεια, η απόσταση μέχρι την κατασκήνωση Χούσπρουγκ ατελείωτη. Η ίδια η κατασκήνωση ήταν πολύ όμορφη, με τις σκηνές δίπλα σ' ένα ποταμάκι που σχημάτιζε λίμνη. Με δυσκολία σηκώθηκα από το στρώμα για το βραδινό φαγητό.

12^η ημέρα: Από την κατασκήνωση Χούσπρουγκ (4675μ.) στην κατασκήνωση Σάιτσο (Saitcho, 3395μ.), απόσταση 16χλμ., 7 ώρες.

Η διαδρομή ακολουθεί τον παγετώνα Ανατολικό Γκοντογκόρο (East Gondogoro), περνώντας κάτω από τη κορυφή Λάιλα (Laila Peak, 6096μ.). Στα δεξιά του παγετώνα βρίσκεται η κορυφή Γκοντογκό-

ρο (5650μ.), την οποία κάποιος σκληροτράχηλος μπορεί ν' ανέβει την ίδια μέρα, καθώς δεν παρουσιάζει τεχνικές δυσκολίες. Πίσω από την κορυφή βρίσκεται το δύσκολο πέρασμα Μάσερμπρουμ Λα, στα 5364μ. Λίγο πριν από την κατασκήνωση Ντάλσαν (Dalsan, 4175μ.), όπου σταματήσαμε για μεσημεριανό φαγητό (πρωί ήταν στην πραγματικότητα!), η διαδρομή στρίβει αριστερά ακολουθώντας πλέον τον παγετώνα Γκοντογκόρο. Στην κατασκήνωση Σάιτσο, η οποία βρίσκεται κοντά στον ποταμό Χούσε, υπήρχε μεγάλος συνωστισμός από σκηνές. Ωστόσο, είναι ένα καλό μέρος συνάντησης πεζοπόρων και ορειβατών, εφόσον και οι δεύτεροι ακολουθούν την ίδια διαδρομή προς το Χούσε μετά την όποια επιτυχημένη ή απο-



Στην κατασκήνωση Κογκόρντια με το K2 στο βάθος.



Ο παγετώνας Ανατολικό Γκοντογκόρο όπως φαίνεται από το ομώνυμο πέρασμα.

τυχημένη απόπειρά τους στο K2 ή το Μπροντ Πικ. Εκεί συναντήσαμε τον Tommaso Lamantia από το Βαρέζε της Βόρειας Ιταλίας, ο οποίος μας αφηγήθηκε την παρακινδυνευμένη ανάβασή του στην κορυφή του K2 στις 28 Ιουλίου, εντελώς μόνος του, χωρίς τη χρήση συμπληρωματικού οξυγόνου.

13^η ημέρα: Από την κατασκήνωση Σάιτσο (3395μ.) στο χωριό Χούσε (3155μ.), απόσταση 10,3χλμ., 3 ώρες (χωρίς την 5ωρη παράκαμψη που κάναμε).

Υπό κανονικές συνθήκες, η τελευταία μέρα πεζοπορίας θεωρείται εύκολη, με μόνο ζήτημα τη ζέστη. Ωστόσο, η γέφυρα που θα μας έφερνε στην άλλη όχθη του ποταμού είχε καταστραφεί από την πλευρά του Χούσε. Το πρόβλημα της διέλευσης του ποταμού αντιμετωπιζόταν περιστασιακά με ένα συρματόσχοινο που συνέδεε τις δύο πλευρές, από το οποίο κρεμόταν, με μια τροχαλία, ένα ξύλινο κασόνι φτιαγμένο από τάβλες, κάτι σαν ψαροκασέλα, στο οποίο πηδούσε μέσα ο επιβάτης μαζί με τα πράγματά του, και μ' ένα σχοινί τον τραβούσαν μέχρι την αντίπερα όχθη. Όταν, ύστερα από αρκετή ώρα, ήρθε η σειρά μας για να χρησιμοποιούσε αυτό το ιδιότυπο μέσο μεταφοράς, κάτι ο ποταμός που κυλούσε ορμητικός από κάτω, κάτι κάποια προβλήματα που είχαν προκύψει με το σύστημα μεταφοράς, οδήγησαν αρκετούς από την ομάδα μας να ζητήσουν από

τον οδηγό κάποιοι εναλλακτικοί τρόποι περάσματος του ποταμού.

Η μοναδική άλλη διαθέσιμη λύση ήταν να πεζοπορήσουμε πίσω, κατά μήκος του ποταμού, μέχρι την αρχή του παγετώνα, όπου σε κάποιο σημείο σχηματιζόταν γέφυρα, με τον ποταμό να περνάει από κάτω. Αυτό σήμαινε 4,5 ώρες επιπλέον δύσκολης πεζοπορίας και σκαρφαλώματος σε βραχώδες έδαφος, συνολικά 7 και πλέον ώρες μέχρι το χωριό Χούσε. Σε κάποιο οίκημα του γραφικού χωριού, φτιαγμένο από το ισπανικό κράτος, φάγαμε για πρώτη φορά όλοι μαζί, πριν αποχαιρετίσουμε το προσωπικό που μας συνόδευε και έκανε την πολυήμερη πεζοπορία μας δυνατή. Σε μια μικρή σύντομη αποχαιρετιστήρια τελετή, ειπώθηκαν λόγια ειλικρινούς ευγνωμοσύνης σε αυτούς χωρίς τους οποίους τίποτα δεν θα μπορούσαμε να είχαμε κάνει, δόθηκαν φιλοδωρήματα συνολικά από την ομάδα σε ένα ποσό που είχαμε συμφωνήσει εκ των προτέρων, καθώς και κάποια χρήσιμα αντικείμενα πεζοπορίας που εμείς μπορεί να μην τα χρειαζόμασταν πια. Θα ήταν σημαντική παράλειψη να μην αναφέρω την καλосύνη και ευγένεια που αντιμετωπίσαμε από όλους τους Πακιστανούς που συναντήσαμε στο βουνό, είτε επρόκειτο για άτομα που σχετίζονταν με τη δική μας ομάδα είτε όχι. Μιλώ βέβαια, για Πακιστανούς και όχι για Πακιστανές, γιατί η μοναδική Πακιστανή που συναντήσαμε όλες αυτές τις

μέρες ήταν μια πεζοπόρος. Το ταξίδι με τζιπ μέχρι το Σκαρντού διήρκεσε 5,5 ώρες και μας έδωσε την ευκαιρία να πάρουμε μια σύντομη εικόνα της υπαίθρου και των χωριών της περιοχής. Την επομένη, αφού είχαν ήδη καλύψει μαζί μας μια απόσταση περίπου 160χλμ. συνολικά, ο Rick και ο Tim θα ξεκινούσαν μία ακόμη 12ήμερη πεζοπορία με την ίδια εταιρεία, προς τη Snow Lake και τους παγετώνες Biafo και Hispar.

Επίλογος

Το Πακιστάν είναι πραγματικά ένας παράδεισος για πεζοπόρους. Χωρίς απολύτως καμία επέμβαση από ανθρώπινα χέρια, η οροσειρά του Καρακορούμ παραμένει ένας επίγειος παράδεισος που οι κορφές του αγγίζουν τον ουρανό. Μυθικά βουνά όπως το K2, εκατοντάδες πανύψηλες παγωμένες βουνοκορφές, τεράστιοι παγετώνες, ορμητικά ποτάμια, άγρια φύση, αλπικά περάσματα, γέυση από τη ζωή των σκληραγωγημένων ντόπιων, φαγητά της τοπικής πακιστανικής κουζίνας μαγειρεμένα με ιδιαίτερη προσοχή και μεράκι, είναι μόνο μερικά από αυτά που θα ζηήσει όποιος/-α αποφασίσει να περπατήσει σ' αυτό το μοναδικό μέρος του κόσμου. Το ταξίδι πραγματοποιήσα μαζί με τον μόνο συνοδοιπόρο Βασίλη Θ. τον Ιούλιο του 2024. Οι καλύτεροι μήνες πεζοπορίας στο Κορακορούμ είναι ο Ιούλιος και ο Αύγουστος. Ιδιαίτερο χρήσιμο



Οι συνοδοιπόροι της εξόρμησης.

βρήκα τον οδηγό του Bart Jordans, *Trekking in the Korakoram. Pakistan: K2, Snow Lake, Gondogoro La and Naga Parbat* (Cicerone, 2024), από τον οποίο έχω δανειστεί αρκετές πληροφορίες. Συνολικά το ταξίδι μάς κόστισε 3200€ (830€ αεροπορικά εισιτήρια + 170€ εισιτήρια εσωτερικών αεροπορικών πτήσεων + 1750€ αμοιβή πακιστανικού τουριστικού γραφείου + 110€ φιλοδωρήματα + 360€ άλλα έξοδα). ▶



Το K2 στο σούρουπο.

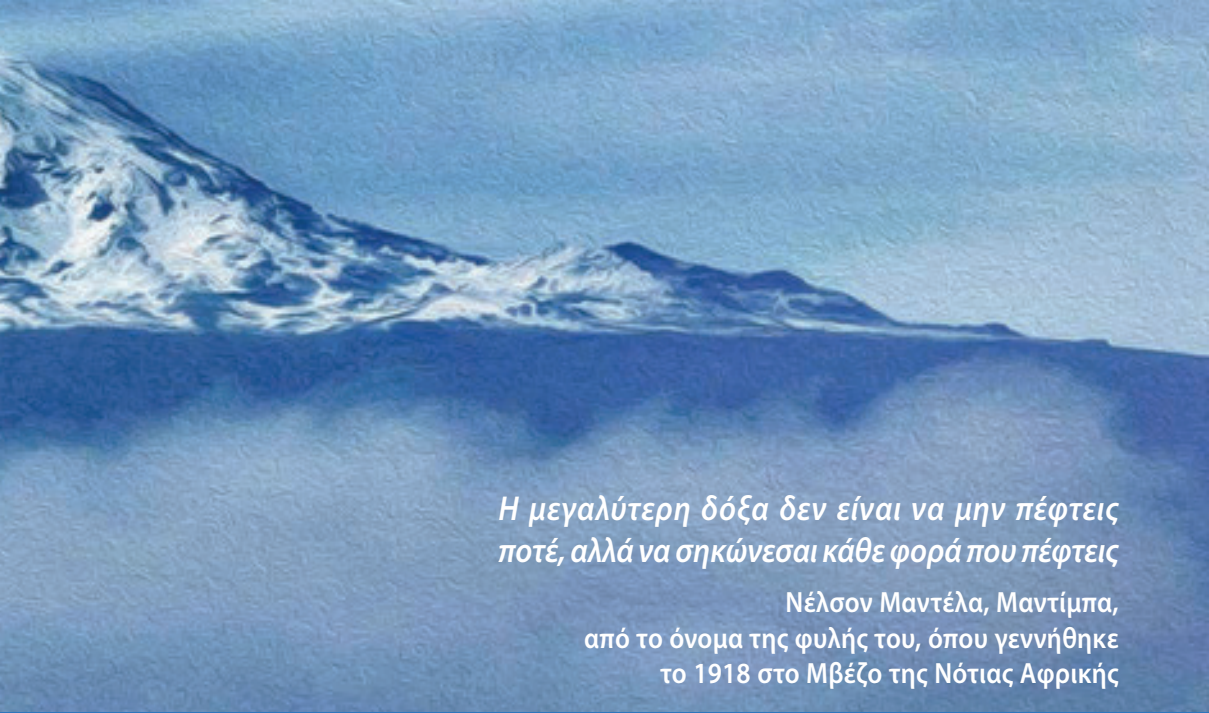
Τα χιόνια του Κιλιμάντζαρο

Κείμενο – φωτογραφίες: Λεωνίδα Μαργέλης



Το πεδίο.





Η μεγαλύτερη δόξα δεν είναι να μην πέφτεις ποτέ, αλλά να σηκώνεσαι κάθε φορά που πέφτεις

Νέλσον Μαντέλα, Μαντίμπα,
από το όνομα της φυλής του, όπου γεννήθηκε
το 1918 στο Μβέζο της Νότιας Αφρικής



Η κορυφογραμμή.



Η εκτεθειμένη τραβέρσα προς την κορυφή.



Ετοιμασίες.

Ένα παλιό όνειρο

Παιδί ακόμα, την πρώτη φορά που άκουσα να μιλάνε για το Κιλιμάντζαρο ήταν στη χολιγουντιανή υπερπαραγωγή του 1952, βασισμένη στο ομώνυμο έργο του Έρνστ Χέμινγουι του 1936, με πρωταγωνιστές τον Γκρέγκορυ Πεκ, τη Σούζαν Χέιγουορντ και την Έιβα Γκάρντνερ. Όσκαρ καλύτερης φωτογραφίας για την ταινία. Πέρασε περισσότερος από μισός αιώνας, στο διάστημα αυτό η ανάβαση στο μακρινό αυτό βουνό φαινόταν κάτι σαν το «Από τη Γη στη Σελήνη»!! Όμως για κάποια πράγματα που ωριμάζουν στη σκέψη σου και στην ψυχή σου, απλά έρχεται η ώρα τους να πάρουν σάρκα και οστά. Ένας φίλος έλεγε ότι εάν καρφώσεις το καρφί στον τοίχο, όλα θα αρχίσουν και θα προχωρήσουν... Απλοϊκό αλλά δούλεψε.

Προετοιμασία

Σεπτέμβριος του 2023. Β' Καρδιολογική Κλινική, Διευθυντής Γ. Ανδρικόπουλος (παλιός κατοστάρης σε δρόμους ταχύτητας). Κορυφαίος αρρυθμιολόγος, με ένα επιτελείο εξειδικευμένων συνεργατών στο νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν, ανέλαβε να με υποβάλει στις εξετάσεις μεγάλου υψομέτρου Echo, όπου τρεις οθόνες με τους αντίστοιχους χειριστές καταγράφουν για 15', με μεγάλη ένταση, τα πάντα, παρόντα και μέλλοντα, που δύνανται σου συμβούν. Ογκομέτρηση πνευμόνων, εξετάσεις αίματος για αλά καρτ αντιμετώπιση του υψόμετρου, καθώς και άλλα που δεν περιγράφονται, σίγουρα ήταν ένα μέρος από τις εξετάσεις των αστροναυτών για διαβίωση στο διάστημα. Αυτό ήταν και το δικό μου καρφί, δεδομένης της θετικής γνωμάτευσης, προκειμένου να προχωρήσω στα επόμενα βήματα προς τον ιερό σκοπό! Αύξησα τα επίπεδα



Η ομάδα στο Moschi.

της καθημερινής μου εξάσκησης, θυσίασα αρκετά στην διατροφή μου και άρχισα να πιστεύω ότι προχωρώ προς τη σωστή κατεύθυνση. Την πρώτη κρυάδα την εισέπραξα από την εταιρεία που είχε αναλάβει να υλοποιήσει τα σχέδιά μου στην Τανζανία και η οποία, δυστυχώς, μετά από παλινωδίες δύο μηνών, με άφησε εκτεθειμένο και κυρίως ακάλυπτο. Όμως, όταν μία πόρτα κλείνει, μία άλλη κάπου αλλού ανοίγει για σένα, τουλάχιστον έτσι ακούγεται. Παραμονή ταξιδιού για το Μαρόκο, ενημερώθηκα για την αποστολή των True Adventure από τον Βόλο και μαντέψτε ποιος πήρε την τελευταία θέση στην ομάδα. Εφόσον κλείδωσε το πρώτο και βασικότερο βήμα, ο εξοπλισμός υψομέτρου ήταν το δεύτερο βήμα, βέστα, υπνόσακος για -25°, φαρμακείο με πρόβλεψη για εγκατάσταση στην Τανζανία και ότι άλλο βάλει το ανθρώπινο μυαλό για την ώρα την κακιά (μέχρι νάρθηκας). Ο καιρός κύλησε γρήγορα, έφτασαν οι γιορτές, εγώ όμως ήδη... ταξίδεα γι' αλλού. Το πρόγραμμά μας είχε αρκετά ξενύχτια, αναγκαία θυσία στο τελικό σκοπό.

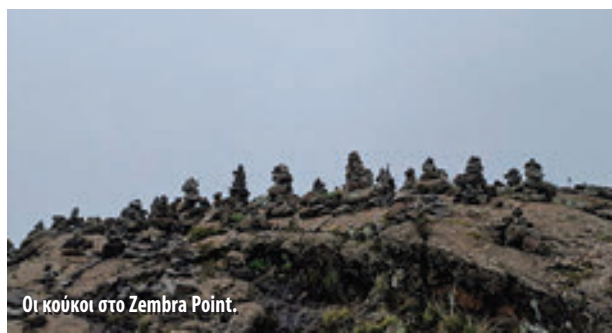
Στην Τανζανία

Και η μεγάλη ημέρα έφτασε. Συνάντηση στο Ελ. Βενιζέλος, check in και πτήση για την Κωνσταντινούπολη. Αφιξη στο φαραωνικών διαστάσεων νέο αεροδρόμιο της Πόλης, τον ομφαλό της γης, όπως επαίρονται οι γείτονές μας, μικρή αναμονή και πτήση με την Turkish Airlines για Τανζανία και το διεθνές αεροδρόμιο του Κιλιμάντζαρο, όπου φτάσαμε με το καλό στις 03:30 τα ξημερώματα. Διασχίσαμε από αέρος ολόκληρη την αφρικανική ήπειρο, καταρρακτώδης βροχή μας υποδέχθηκε, το μικρό αεροδρόμιο έμπαζε νερά από παντού, όμως οι διαδικασίες εισόδου στην χώρα μόλις είχαν αρχίσει, φωτογραφίες επί τόπου, αίτηση βίζας και 50 δολάρια το κόστος, ρυθμοί εργασίας από τους ντόπιους σε βαθμό που να διερωτάσαι εάν είχαν ήδη παραδοθεί στις αγκάλες του Μορφέα, εμείς παρεμπιπτόντως τίποτα από αυτά. Δείξαμε κατά τις 04:00 να τελειώσουμε με τις διατυπώσεις και με το βανάκι του ανταποκριτή μας ξεκινήσαμε προς το κοντινό Moshi, όπου θα καταλύαμε εάν και όποτε.

Λίγα λόγια για την Τανζανία. 64 εκατ. κάτοικοι, 300 δολάρια το κατά κεφαλήν ετήσιο εισόδημα των πολιτών, το σελίνι Τανζανίας το νόμισμα τους, ένα πληθωρικό νόμισμα που, όσα και να διαθέτεις, απλά δεν αγοράζεις τίποτα. Προεδρευόμενη Δη-



Με την Steph και τον Σάλεμαν στο Zebra Point.



Οι κούκιοι στο Zembra Point.

μοκρατία, πρώην αγγλική αποικία, πρώτος σημαντικός Πρόεδρος της Ανεξάρτητης Δημοκρατίας της Τανζανίας, ο Τζούλιους Νιερέρε. Η Σουλούκου Σουλεϊμάν είναι η σημερινή πρόεδρος, άτομο ιδιαίτερα αγαπητό και αποδεκτό από λαό της.

Ετοιμασίες

Δύο ώρες ύπνο σ' ένα υγρό και ζεστό δωμάτιο, όμως μου φάνηκε αρκετό για ένα φρεσκάρισμα έστω. Πρωινό με τα τροπικά φρούτα να κυριαρχούν (μάνγκο, παπάγιες, μπανάνες, ανανάδες) και λίγη ομελέτα. Δεν είχαμε ιδιαίτερες απαιτήσεις είναι η αλήθεια. Η μέρα αναλώθηκε στο Moshi για



Με το βλέμμα... του Γίγνη.

αγορά νάιλον σακουλών για την βροχή, δυστυχώς η πρόβλεψη του καιρού ήταν έντεκα μέρες μόνο βροχή! Έπρεπε να φροντίσουμε να καλύψουμε τα υπάρχοντά μας από το νερό, με ένα υλικό, το πλαστικό, που απαγορεύεται αυστηρά στην Τανζανία και δεν επιτρέπεται η είσοδός του στην χώρα. Μας έγδαραν ελαφρά στην προμηθειά του, όμως την ερχόμενη ημέρα ήμασταν πανέτοιμοι για το ξεκίνημα της μικρής μας περιπέτειας.



Η διαδρομή

Ο δρόμος που θα ακολουθούσαμε για την κορυφή τις επόμενες έξι ημέρες, ήταν το Marangu Route ή Coca Cola Route, όπως είναι περιπαιχτικά γνωστό. Για να γίνει πιο κατανοητό όλο αυτό το σκηνικό, πρέπει να πιάσουμε το πράγμα από την αρχή του, όταν πριν από ένα αιώνα που ξεκίνησαν οι αναβάσεις στο βουνό, οι δύο κύριες οδοί ήταν κυρίως αυτή που εμείς θα ακολουθούσαμε και η Machame Route. Τα αλληλοσυγκρουόμενα συμφέροντα των ντόπιων γραφείων αναβάσεων, κάτι σαν τις ρουκέτες που εκτοξεύουν το Πάσχα στον Βροντάδο ένθεν και ένθεν, οδήγησαν στην προσπάθεια αποδόμησης και κατασκευοφάντησης της αξίας της κάθε μιας διαδρομής, ώστε οι μεν του Machame να ειρωνεύονται τη διαδρομή του Marangu αποκαλώντας την διαδρομή της Coca



Το πεδίο.



Horombo Hut (3780μ.) με φόντο το Κιλιμάντζαρο.



Το στρατηγείο μας.

Cola, γεγονός που παρέπεμπε στα μάτια του αμύητου τουρίστα σε αναψυκτικά, καρουζέλ και μαλλί της γριάς! Όμως τα αντίμετρα ήρθαν και ήταν εξίσου συκοφαντικά, όπως η ονομασία Whisky Route για τη Machame Route. Στην ουσία, η μόνη διαφορά που υπάρχει είναι ότι στην τελευταία υπάρχουν μόνον σκηνές για διανυκτέρευση, ενώ στη Marangu υπάρχουν καλύβες υγρές και παγωμένες, επιπλέον η διαδρομή για την κορυφή στη δική μας είναι αρκετά μεγαλύτερη, με ποσοστό επιτυχίας ανάβασης 50%. Εμείς είχαμε επιστροφή από τα ίδια, ενώ η Machame κατεβαίνει από διαφορετικό μονοπάτι. Η μέρα έφτασε, πήραμε τα εισιτήριά μας για την ανάβαση στην κορυφή (κάθε ημέρα παραμονής στο Πάρκο κοστίζει 70 δολ., σύνολο 420 δολ. το άτομο για τις έξι ημέρες. Προορισμός το Horombo Hut στα 2720μ., πρώτος σταθμός μας και δημοφιλέστερος, δεδομένου ότι οι περισσότεροι που επισκέπτονται το βουνό πραγματοποιούν εκδρομή μιάς ημέρας και επιστρέφουν αυθημερόν στην είσοδο του Πάρκου. Κάνουν και το σαφάρι και μετά στη Ζανζιβάρη, που φορέθηκε πολύ τις γιορτές από τους Έλληνες διάσημους που ήθελαν να έρθουν πιο κοντά.. στη φύση!

Μέρα πορείας 1 - Ξεκίνημα

900μ. ΥΔ, κατακλυσμιαία βροχή, ζούγκλα πυκνή, μόνον ο Ταρζάν απουσίαζε εκείνη την ημέρα, μαϊμούδες μας καλωσόριζαν, όλα ανάμεικτα με τα πολύβουα ρυάκια με τα λασπόνερα που δημιουργούσαν μικρούς καταρράκτες και κάποια σπαραχτικά κελαιδίσματα από πουλιά που πε-



Ο όρκος της νύχτας.

τούσαν να κρυφτούν από τη δυνατή βροχή. Ο ντόπιος ανταποκριτής είχε δημιουργήσει ομάδα υποστήριξης για τον σκοπό μας, που την αποτελούσαν 13 άτομα. Όλοι μιλούσαν αγγλικά και φρόντιζαν να μην μας λείψει τίποτα τόσο από φαγητό όσο και από νερό, το ύψιστο αγαθό για την επιτυχία της ανάβασής μας. 5-6 λίτρα νερό ημερησίως ήταν απαραίτητο για τον καθένα μας, προκειμένου η οξυμέτρηση που κάναμε δύο φορές την ημέρα πριν το φαγητό να δείξει τις σωστές ενδείξεις (92-96 οξυγόνο). Σημειωτέον ότι το νερό



Το εντυπωσιακό αναρριχητικό Μαβέντζι.

το προμηθεύονταν από τα λασπωμένα ρυάκια, το έβραζαν και εμείς συνήθως το πίναμε καυτό με την προσθήκη ενός χαπιού χλωρίου. Ευτυχώς, για το καλό μας, το σύστημα δούλεψε χωρίς κάποιο πρόβλημα για όλη την ομάδα. Το πρωινό έδινε αρκετές χιλιάδες θερμίδες για ενέργεια, όλοι προσευχόμασταν όμως η οξυμέτρηση να είναι η επιθυμητή, ώστε να μην πάρουμε την άγουσα, υποχρεωτικά για την ίδια μας την ζωή, για τα.. χαμηλότερα. Χρειάζεται και τύχη σίγουρα, εμείς από καιρό μέχρι τώρα δεν είχαμε.

Μέρα πορείας 2 – καταφύγιο Horombo (3780μ.)

Η επόμενη ημέρα μας ανέβασε άλλα 1000μ. στο μεσαίο καταφύγιο Horombo στα 3780μ., που ήταν και ο βασικός σύνδεσμος της ανάβασης, τόσο για την ίδια την ανάβαση όσο και για την κατάβαση. Εδώ κάναμε τον μοναδικό μας εγκλιματισμό από τα 3780μ. μέχρι το Zebra Point στα 4107μ. και επιστροφή στα ίδια για διανυκτέρευση. Δεν ήταν εύκολη η προσαρμογή στον ύπνο, όλοι στριφογυρίζαμε από νωρίς μέχρι μετά τα μεσάνυχτα, ανά δώρο πιπ εκ περιτροπής λόγω των πολλών απαραίτητων υγρών που είχαμε πιεί, όμως και πάλι σηκωνώμαστε φρέσκοι για το πρωινό μας με τις άλλες ομάδες. Κάποιοι Άγγλοι, άλλοι Γερμανοί και μία ομάδα Καυκάσιων Ρώσων με τρομαχτική όψη, άντρες γυναίκες θεριά δίμετρα, έδιναν την εικόνα ότι θα... κατάπιναν το ωουνό με τη φόρα που ερχόντουσαν από τις παγωμένες στέπες της πατρίδας τους! Ήρθε και για την ομάδα μας η ώρα όπου για δύο εικοσιτετράωρα θα περπατούσαμε

μόνον!

Μέρα πορείας 3 – καταφύγιο Kimbo (4780μ.)

Ξεκίνημα αξιμέρωτα για το ψηλότερο καταφύγιο του βουνού, το Kimbo hut, στα 4780μ., όπου θα ξεκουραζόμαστε για λίγη ώρα, θα γευματίζαμε και θα ετοιμαζόμαστε για την πορεία τής Κορυφής. Βροχή, βροχή, βροχή, καμμία απολύτως πρωτοτυπία στην πορεία μας προς το Kimbo. Η διαδρομή ακούει στο όνομα Έρημος, πράγματι είναι η υψηλότερη έρημος στον πλανήτη, κοντά στα 5000μ. Θυμίζει τοπίο για ταινία γουέστερν, περιμένεις να δεις Ινδιάνους και ληστές να καλπάζουν προς το μέρος σου! Εμείς σταθεροί στην αγαπημένη μας βροχή, μη χαλάσουμε και το σερί που είχαμε φτιάξει στο μεταξύ. Νύχτωσε χωρίς φεγγάρι μου φάνηκε, κανείς μας δεν μπόρεσε να κλείσει μάτι, ίσως από την υπερένταση της συγκυρίας.

Μέρα πορείας 4 – κορυφή (Ohuru, 5895μ.)

Έτσι, μ' αυτά και με τ' άλλα, η ώρα σήμανε 22:30, οπότε σάλπισε το εγερτήριο (πού τέτοια τύχη), η ομάδα με αναμμένους τους φακούς παρατάχθηκε για την επιθεώρηση από τον αρχηγό Γιώργο και τον ντόπιο Σέλεμαν (το όνομά του). Δώσαμε τη καθιερωμένη υπόσχεση κορυφής (ρομαντικό) και ξεκινήσαμε στις 23:00 ακριβώς την ανάβασή μας (ΥΔ 1100μ.) προς το Gilman's Point. Μαύρη λάσπη με πάγο, όταν περάσαμε τα 5000μ., κο-



Ο μεγάλος παγετώνας της κορυφής.

φτερές πέτρες σαν ξυράφια ηφαιστειακά, ορθοπλαγιά-κόντρα με τα όλα της. Είχαμε ξεκινήσει μάλλον από τους πρώτους, έτσι κερδίσαμε ύψος γρήγορα. Ρίχνοντας μία φευγαλέα ματιά πίσω μας, βλέπαμε σε αρκετή απόσταση διάφορα φωτάκια που κινούνταν πίσω μας στη μαύρη νύχτα, ήταν η μοναδική μας συντροφιά στη μοναχική μας ανάβαση. Ο Μάριος, για να εμψυχώσει την ομάδα, που έδινε τα ρέστα της και τα αποθέματά των δυνάμεών της, είχε βάλει να ακούγεται στο μικρό του ηχείο το Space Oddity του Ντέιβιντ Μπούι, πράγμα που τελικά μάλλον λειτούργησε. Ο χρόνος είχε χαθεί, είχαμε περάσει τα 5600μ., κόντευε 05:00, περπατούσαμε ήδη 6 ώρες κόντρα γεμάτες και όχι και με τις καλύτερες συνθήκες. Ευτυχώς το πεδίο ήταν εξαιρετικό όσον αφορά το χιόνι, φρέσκο, ελαφρά σφιχτό για κανονικά πατήματα, έτσι φτάσαμε μετά από μία έξοδο στο Gilman's Point!

Ελαφριά ζάλη, αλλά τα καλά νέα της ημέρας που γλυκοχάραζε ήταν ότι μία ευθεία ενάμιση χλμ. μας χώριζε από την κορυφή Ohuru στα 5985μ., την ψηλότερη κορυφή της αφρικανικής ηπείρου. Παρέλειψα να αναφέρω ότι μας έλειπαν άλλα 110μ. για τον εθελούσιο γολγοθά μας. Δεν βλέπαμε τι ακριβώς είχαμε στα δεξιά μας, ευτυχώς. Έτσι, αφού περάσαμε και το Stella Point, το σημείο όπου συναντώνται τα μονοπάτια με τους ανερχόμενους του Machame Point, οι οποίοι είναι και πιο κοντά στην κορυφή, από την στιγμή που αποφεύγουν το Gilman's Point, βρεθήκαμε λίγα μέτρα από την κορυφή. Ήδη βρίσκονταν εκεί καμμία δεκαριά άλλοι ορειβάτες και το πανηγύριζαν δεόντως. Η ομάδα μας έδωσε το παρών στο σύνολό της! Δεν ανταλλάξαμε ούτε μία κουβέντα. Αυθόρμητα αγκαλιαστήκαμε σιωπηλά και μείναμε



Αφετηρία ή τέλος.



Η ομάδα στην κορυφή.

έτσι για αρκετά δευτερόλεπτα. Είχαμε κάψει όλο μας το καύσιμο, σίγουρα είχαμε προεξοφλήσει αρκετό και από το μελλοντικό! Ο ήλιος ανέλλε μεγαλόπρεπα μπροστά μας, η ώρα είχε πάει 06:00

και η γη πίσω μου φαινόταν... στρογγυλή. Όσο πιο ψηλά ανεβαίνεις, τόσο περισσότερο βλέπεις και περισσότερο μπορείς να ονειρεύεσαι. Στο βάθος διακρινόταν ο τελευταίος παγετώνας της Αφρικής που, όπως λένε οι ειδικοί δεν θα υπάρχει, σε τριάντα χρόνια, και ο κρατήρας Kimbo.

Δεν μείναμε στην Κορυφή περισσότερο από είκοσι λεπτά, ειλικρινά δεν ξέρω καν πόσο μείναμε ακριβώς, διότι απλά ο χρόνος πια δεν είχε τις συνηθισμένες του διαστάσεις και δεν μας απασχολούσε. Δεν θελήσαμε να ρισκάρουμε τις τελευταίες μας δυνάμεις με περαιτέρω παραμονή στην κορυφή, μας περίμενε μία ιδιαίτερα απαιτητική κατάβαση από το Gilman's Point σε ένα τραχύ και αφιλόξενο περιβάλλον. Τα πόδια φτερώνανε στην ευθεία επάνω στο όμορφο χιόνι, λιακάδα θα είχαμε κατά την πρόβλεψη μέχρι τις 10:00, εμείς σταθήκαμε στην ατυχία μας εξαιρετικά τυχεροί και περάσαμε από την τρύπα του καιρού περπατώντας όλη τη νύχτα. Οπότε και απολαύσαμε την εκτεθειμένη και άκρως επικίνδυνη μαρκίζα μήκους ενάμιση χιλιομέτρου που είχαμε διασχίσει την νύχτα, από κάτω το απόλυτο χάος, ούτε ήθελες να το σκέφτεσαι. Βαδίζοντας ζυστά στο βράχο πάνω στο καλογραμμμένο μονοπάτι του χιονιού αρχίσαμε την κατάβαση μας προς το



Οριζόντια... πορεία.

Kimbo hut. Η κούραση είχε αρχίσει ήδη να κάνει την εμφάνισή της σε όλη την ομάδα και όλοι προσπαθούσαμε να διαχειριστούμε την κατάσταση. Σέ κάποια στιγμή αισθάνθηκα σαν την φλόγα της λαμπάδας την Ανάσταση, που τρεμοπαίζει και κινδυνεύει να σβήσει ξαφνικά. Ο συνοδός μας, ο Έντισον, με κοίταξε λέγοντάς μου - Πόλε πόλε Λέο! (- Σιγά σιγά Λεωνίδα!), κάτι που με ξύπνησε, σαν ο οργανισμός μου να πήρε την εντολή να επανέλθει στις εργοστασιακές του ρυθμίσεις, έτσι σιγά και κυρίως προσεχτικά, κατηφορίσαμε(στην κυριολεξία) τις επόμενες 5 ώρες μέχρι το Kimbo. Τα καλά νέα ήταν ότι είχαμε στη διάθεσή μας το δωμάτιο μας για δύο ακόμα ώρες. Μία για να ετοιμάσουμε τον σάκκο μας για την κατάβαση... και μία για να κοιμηθούμε.... Κουβαρνταλίκια, πλην αναγκαία.

Μέρα πορείας 5

Ξανά κατακλυσμία βροχή, άλλες τέσσερις ώρες πορεία στην έρημο με φόντο το Μαβέντζι (5149.), το αδελφάκι του Κιλμάντζαρο, που ορθώνεται με τις φοβερές κορυφές του μπροστά μας, παράδεισος των καλύτερων αναρριχητών παγκοσμίως, όπου η αναρρίχηση συνδυάζεται με τίς κακές καιρικές συνθήκες και, κυρίως, το μεγάλο υψόμετρο. Είχαμε χάσει πια το μέτρημα, γελάγαμε και κυριολεκτικά πετάγαμε με κατεύθυνση το Horombo και τα 3720μ., όπου θα διανυκτερεύαμε επιτέλους. Δύο μερόνυχτα περπατάγαμε συνέχεια, κάπου χάνεται το μέτρημα και όλα τα υπόλοιπα, τα οποία τελικά δεν έχουν κανένα νόημα. Για πρώτη φορά στο Horombo κανείς δεν παραπονέθηκε ότι δεν είχε ύπνο, ούτε κανείς σηκώθηκε το βράδυ για πιπ. Παράξενο; Καθόλου.

Και ένα μάλλον αστείο περιστατικό με μία ομάδα από ινσταγκράμερς, που κατάφεραν από τη Machame Route να φτάσουν κορυφή, εκεί έκαναν όλα αυτά τα φαιδρά που τους χαρακτηρίζουν, μέχρις ότου κάποιος διαμαρτυρήθηκε ότι το οξυγόνο είναι λίγο και ότι δεν μπορούν να αναπνεύσουν. Γενικευμένος πανικός, το 112, ελικόπτερα σηκώθηκαν, Land Rover κινητοποιήθηκαν να τους παραλάβουν, χαμός γενικώς. Είδα τα πρόσωπά τους όταν έμπαιναν στα τζιπ, το χαμόγελό τους έφτανε μέχρι τα αυτιά τους επί τη διασώσει τους! Σ' αυτή την κοινωνία ζούμε, δυστυχώς τα μέσα διάσωσης γίνονται αντικείμενο κατάχρησης από απίστευτους τύπους που το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι το φαίνεσθαι στα σόσιαλ μίντια.

Μέρα πορείας 6. Ολοκλήρωση – καταφύγιο Mandara

Σήμερα, ελαφρά караβοτσακισμένοι και υπό βροχή, ολοκληρώσαμε το έργο εφ' ω ετάχθημεν. Πέρασαμε από το Mandara Hut και βγήκαμε στην κοινωνία όρθιοι. Στάση για φαγητό και απονομή του Κρατικού Διπλώματος Ανάβασης, το οποίο χορηγείται στους ορειβάτες που φτάνουν τουλάχιστον μέχρι το Gilman's Point. Η ζωή όμως παίζει τα παιχνίδια της, έτσι, σκανάροντας το QR κωδικό της διπλώματος, διάβασα με λεπτομέρειες όλα τα προσωπικά μου στοιχεία, όπου στο σημείο Εθνικότητας ανέγραφε «Ισπανός». Ο El Greco, γέλασα, δε βαριέσαι σκέφτηκα, μετά από τέσσερις μήνες ετοιμασίας και τόσες συμπληγάδες που πέρασαμε, ας είναι αυτό που δεν θα μας χαλάσει την διάθεση. Ένας Έλληνας λιγότερος, ένας Ισπανός περισσότερος στο Κιλμάντζαρο! Το απόγευμα φτάσαμε στην Arousha, κοντινή μεγάλη πόλη, όπως προβλεπότανε στο πρόγραμμά μας για διανυκτέρευση στο πεντάστερο Arousha Palace!



Και η βροχή έπεφτε αλύπητα και τίς 11 μέρες.



Λίγη ξεκούραση στο κατέβασμα προς Kimbo Hut.



Ο φίλος μας ο Ρατατούι με την οικογένειά του.

Συρθήκαμε στην κυριολεξία άπλυτοι, ταλαιπωρημένοι και κυρίως μούσκεμα, πατώντας τις παχιές μοκέτες του πολυτελούς καταλύματος, τουλάχιστον μέχρι το ντους, με τα ρούχα μας διάσπαρτα από την πόρτα μέχρι το κρεβάτι. Χρειάζεται κάπου κάπου και ο πολιτισμός, ειλικρινά.

Βόλτες και επιστροφή

Οι δύο επόμενες ημέρες ήταν αφιερωμένες στο ζωικό βασίλειο. Επισκεφθήκαμε το Ngoro Ngoro, κληρονομιά UNESCO, τη μεγαλύτερη καλντέρα στον πλανήτη (βυθισμένος στεγανός κρατήρας ηφαιστείου), με όλα τα είδη άγριας ζωής, κάτι σε Τζουράσικ Παρκ. Επισκεφθήκαμε επίσης ένα χωριό των Μασάι, φυλής βοσκών κτηνοτρόφων

νομάδων με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, διανυκτερεύοντας σε ένα lodge με πρωτοφανή μέτρα φύλαξης (από ποιους άραγε;). Εντεκάτη ημέρα, επιστροφή στην Arousha, πτήση στις 03:30 για Κωνσταντινούπολη μέσω... Ζανζιβάρης. Ώρες 11 μόνον. Αφιξη Κωνσταντινούπολη στις 14:00, 6 ώρες αναμονή στο εντελώς κίτς αυτό αεροδρόμιο και στις 21:00 φιλήσαμε τα πάτρια εδάφη, πλήρεις ωρών πτήσεων.

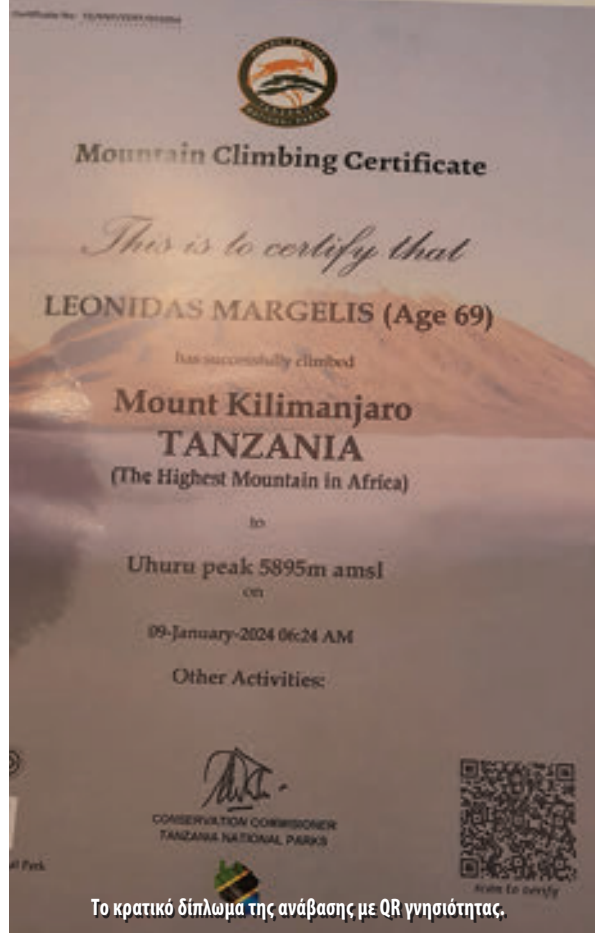
Κλείνοντας θέλω να αναφερθώ στο μύθο του χαπιού του υψομέτρου. Πού βρίσκεται άραγε η αλήθεια και πού ο Μύθος στην όλη υπόθεση; Όπως μου έλεγε ο Σέλεμαν, ο οποίος ανεβαίνει κάθε εβδομάδα στην κορυφή του Κιλιμάντζαρο, όλοι όσοι ανεβαίνουν το έχουν μαζί τους. Όμως κανείς τους δεν χρειάστηκε να το χρησιμοποιή-



σει, δεδομένου ότι το συγκεκριμένο σκεύασμα είναι αποκλειστικά διουρητικό, όμως δεν παράγει οξυγόνο απαραίτητο στον ανθρώπινο οργανισμό, που εκλιπαρεί στη ανάβαση γι' αυτό. Εάν έχουμε εξασφαλίσει τη πόση υγρών 5-6 λίτρων υποχρεωτικά ημερησίως, το οξυγόνο που υπάρχει στο νερό εισέρχεται στον οργανισμό μας και η διούρηση είναι άφθονη, όπερ άτοπη η χρήση του εν λόγω χαπιού. Εκτός εάν θέλετε να είστε χορηγός στο πάρτι των φαρμακευτικών εταιρειών. Σας προτείνω να κάνετε όλες τις αναγκαίες ιατρικές εξετάσεις μεγάλου υψομέτρου Echo (σε όποιο νοσοκομείο επιλέξετε, το οποίο διαθέτει τις απαραίτητες υποδομές), να συμβουλευτείτε έναν καλό αιματολόγο, ο οποίος θα σας υποδείξει την κατάλληλη ποσότητα σαλοσπίρης που πρέπει να λαμβάνετε ημερησίως, βάσει του αιματοκρίτη σας, του βάρους σας και του υψομέτρου που σκοπεύετε να πάτε. (για εμένα ήταν 160). Τίποτα δεν είναι τυχαίο. Δεν είμαστε τίποτα τέρατα φυσικής κατάστασης, όμως θεωρώ ότι είχαμε τα νώτα μας καλυμμένα! Πιστεύω ότι δεν υπάρχουν άνθρωποι που δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στο υψόμετρο. Μόνον άνθρωποι που ανεβαίνουν με λάθος τρόπο, όπως οι περισσότεροι παλιοί ορειβάτες που αποτύγχαναν στις αναβάσεις τους και ύστερα έψαχναν χωρίς κάποια απάντηση τον λόγο της αποτυχίας τους. Ο ΠΟΑ, όπως ενημερώθηκα, σχεδιάζει να διοργανώσει διάλεξη της πλέον κατάλληλης ιατρού στην Ελλάδα, της κ. Αλεξάνδρας Κουκουτση, με ειδίκευση στα νοσήματα του υψομέτρου. Σκόπιμο θα ήταν να το παρακολουθήσουν όλοι όσοι ασχολούνται με το βουνό.

Αυλαία με τις ευχαριστίες μου.

- Στη σύζυγό μου Χαρά Σιδηροπούλου, που με ενθάρρυνε να το κάνω και κυρίως με προετοίμασε διαβάζοντας αλύπητα τις εμπειρίες προηγούμενων ορειβατών στο συγκεκριμένο βουνό.
- Στον Διευθυντή της Β' Καρδιολογικής Κλινικής του Ερρίκος Ντυνάν, που με θωράκισε με ό,τι καλύτερο διαθέτει η ιατρική επιστήμη για την περίπτωσή μου, όπως και τα στελέχη του επιτελείου του που με ζόρισαν κατ' εντολήν στον υπέρτατο βαθμό, προκειμένου να μπορώ να ανταπεξέλθω σε μία εικονική ανάβαση με ακραίες συνθήκες. Δεν... τους κρατάω καμία κακία!! Για του λόγου το αληθές, τους έστειλα και τις σχετικές φωτό, όπως μου ζήτησαν!
- Στον αρχηγό της ομάδας Γιώργο Ράιο, εξαι-



Το κρατικό δίπλωμα της ανάβασης με QR γνησιότητας.

ρετικό στα καθήκοντά του και κυρίως καλά διαβασμένο στις εκπλήξεις.

- Στους συντρόφους μου Stephanie και Μάριο, που μοιραστήκαμε τα πάντα και καλύψαμε τις ανάγκες μας με τον πλέον αδελφικό τρόπο.
- Στους φίλους μας και τοπικούς οδηγούς Σέλεμαν και Έντισον, που μας στάθηκαν στα δύσκολα, αναμμένα κεριά, όπως έλεγαν οι παλαιότεροι.
- Σε όλους όσους ενδιαφέρθηκαν γι' αυτό μου το εγχείρημα και ανησύχησαν για εμένα. Απλά σας ευχαριστώ. Ειλικρινά δεν γνώριζα ότι με σκέφτονται τόσο άνθρωποι. Μου έδωσε κουράγιο και δύναμη.

Προσωπικά επέστρεψα, πιστεύω, καλύτερος άνθρωπος, έζησα με τον εαυτό μου αυτές τις ημέρες έχοντας τη δυνατότητα να συζητήσω μαζί του επί παντός επιστητού και κυρίως με καθαρό μυαλό. Όσο για την ίδια την κορυφή δεν θα επεκταθώ, Ο δρόμος είναι αυτός που αξίζει, και όλα όσα έζησα μέχρι τον τερματισμό.

Σεμνά και ταπεινά! 🇬🇷

Ρουμανία με τον ΠΟΑ

Ανάμεσα στη φύση και την ιστορία

Κείμενο: Γιώργος Κότσικας

Φωτογραφίες: Γιώργος Κότσικας, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

Η εξόρμηση στη Ρουμανία και τα Καρπάθια Όρη με τον Πεζοπορικό Όμιλο Αθηνών τον Ιούλιο του 2024 θα μπορούσε να οριστεί σαν ένα απόλυτα επιτυχημένο ταίριασμα της εξερεύνησης της φύσης με τη γοητεία του πολιτισμού. Το οδοιπορικό εκτυλίχθηκε ως εξής.

6 Ιουλίου: Πρώτη γνωριμία με τη Ρουμανία

Η αφητηρία μας είναι το **Βουκουρέστι**, η πρωτεύουσα της Ρουμανίας. Ακόμα και μέσα από τα παράθυρα του λεωφορείου, το πράσινο τοπίο και τα δεκάδες σιντριβάνια τραβούν την προσοχή



Προς το καταφύγιο Caraiman.



Στην αλπική λίμνη Caltun.

μας. Ένας σύντομος περίπατος αποκαλύπτει την εντυπωσιακή αρχιτεκτονική της πόλης και μας προϊδεάζει για την πολιτισμικό πλούτο της χώρας. Επόμενος σταθμός το παλάτι **Peles** στη Σιναία, ένα κόσμημα της αρχιτεκτονικής. Οι πλούσιες λεπτομέρειες του ξύλινου εσωτερικού και η αρμονία με το φυσικό περιβάλλον εντυπωσιάζουν. Η μέρα τελειώνει στο γραφικό χωριό **Busteni**, όπου η ξεκούραση είναι απαραίτητη για την επόμενη μέρα.

7 Ιουλίου: Φαράγγια και κορυφές

Η ορειβατική ομάδα ξεκινά για το φαράγγι **Jepiflor**, μια απαιτητική διαδρομή γεμάτη δάση και βράχους, που μας οδηγεί στο καταφύγιο **Babele**. Η θέα είναι μαγευτική καθόλη την πορεία. Εν συνεχεία ανηφορίζουμε προς τον **Σταυρό των Ηρώων**, όπου ενώνουμε τις δυνάμεις μας με την πεζοπορική ομάδα, για να καταλήξουμε στην κορυφή **Caraiman** (2384μ.). Αν και δεν πατάμε την κορυφή Όμι λόγω χρόνου, η θέα από το τελεφερίκ στο ταξίδι της επιστροφής μας αποζημιώνει.



Ανεβαίνοντας το φαράγγι Jepiflor.



Οι δυο ομάδες στον σταυρό των Ηρώων.



Στην καταπράσινη κοιλάδα προς το καταφύγιο Izumiri.



Η ομάδα στην κορυφή Moldoveanu.



Αναχωρώντας από το καταφύγιο Podragu.

8 Ιουλίου: Η πόλη και η φύση του Brasov

Η μέρα ξεκινά με πεζοπορία στο όρος **Tam-pa**, από όπου απολαμβάνουμε την πανοραμική θέα της πόλης, βρισκόμενοι σε ένα μπαλκόνι πάνω στα τεράστια χολιγουντιανά γράμματα που σχηματίζουν το όνομα της πόλης. Τα μονοπάτια μάς οδηγούν στο θέρετρο **Poiana Brasov**, όπου ξεκουραζόμαστε απολαμβάνοντας τοπική μπίρα. Επιστρέφοντας στην πόλη, εξερευνούμε την Πλατεία Συμβουλίου, με τα μεσαιωνικά πολύχρωμα κτήρια της και τη φημισμένη **Μαύρη Εκκλησία**. Ένα από τα πιο ξεχωριστά σημεία είναι η Strada Sforii, ένας από τους στενότερους δρόμους της Ευρώπης, με πλάτος μόλις 1,30 μέτρα, τον οποίο και επιλέγουμε να διασχίσουμε.

9 Ιουλίου: Τα λάστρα της Τρανσυλβανίας

Ξεκινάμε από το **κάστρο Râșnov**, ένα φρούριο των Τευτόνων Ιπποτών, και συνεχίζουμε προς το διάσημο **κάστρο του Bran**, που έχει συνδεθεί με τον θρύλο του Κόμη Δράκουλα. Ένα κάστρο ίσως όχι τόσο εντυπωσιακό εσωτερικά, όσο το παλάτι του Peles, αλλά τόσο παραμυθένιο και εντυπωσιακό από μακριά! Ακολουθεί βόλτα στο καταπράσινο πάρκο του χωριού, που με σύμμαχο τον ήλιο πίνουμε μερικές μπίρες... στα κρυφά, καθώς η κατανάλωση αλκοόλ στους εξωτερικούς χώρους τιμωρείται με πρόστιμο! Καταλήγουμε στο Sibiu, μια πόλη γεμάτη ιστορία και γραφικές γωνιές.

10 Ιουλίου: Ανάβαση στο καταφύγιο Podragu

Η διαδρομή από τη Victoria προς το καταφύγιο **Podragu** (2136μ.) είναι μαγευτική. Τα δάση δίνουν τη θέση τους σε αλπικά λιβάδια γεμάτα αγριολούλουδα. Ρυάκια και μικροί καταρράκτες συνοδεύουν την πορεία μας, ενώ η θέα των γύρω κορυφών μεγαλώνει την προσμονή μας. Καθώς πλησιάζουμε στο καταφύγιο, το βλέμμα στα γύρω κόβει την ανάσα. Ο καθαρός, δροσερός αέρας φέρνει μαζί του την αίσθηση της απόλυτης ηρεμίας. Μια μαγευτική εμπειρία που συνδυάζει την ησυχία της φύσης με τη δυναμική ομορφιά των Καρπαθίων. Φτάνοντας στο καταφύγιο, μια δυναμική οικοδέσποινα μας υποδέχεται με

Το βράδυ βρίσκει την ομάδα μας στο **Brasov**, μια πόλη βγαλμένη από παραμύθι.



Πηγαίνοντας προς το φυσικό μνημείο Babele.

βροντερή φωνή και ζεστό φαγητό. Ακολουθεί ξεκούραση και η ησυχία της νύχτας των βουνών.

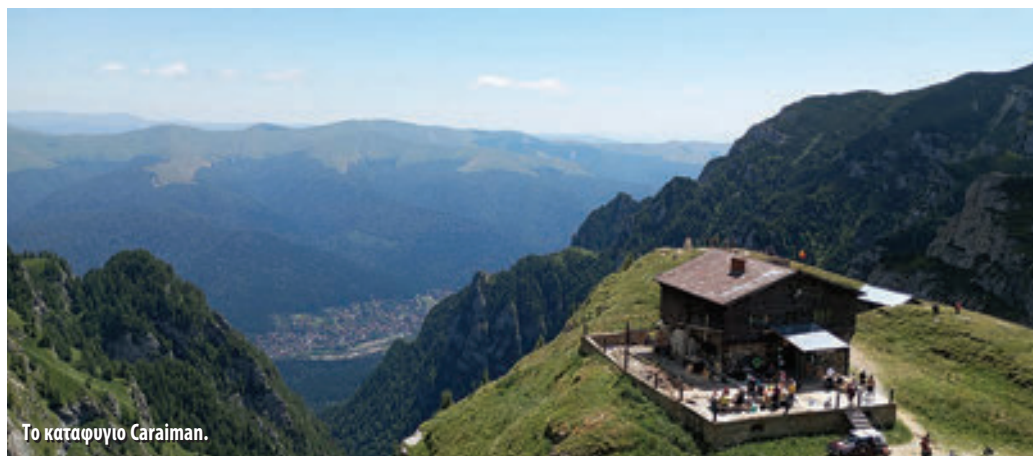
11 Ιουλίου: **Moldoveanu, η βασίλισσα των Καρπαθίων**

Αφήνουμε το Podragu με στόχο την ψηλότερη κορυφή της Ρουμανίας, τη **Moldoveanu**. Η ανάβαση ξεκινά συντροφιά με μικρές αλπικές λίμνες που καθρεφτίζουν τον ουρανό και ξεκουράζουν το βλέμμα. Καθώς το υψόμετρο αυξάνεται, τα φυτά αραιώνουν και το τοπίο γίνεται πιο άγριο. Οι κορυφές που ξεπροβάλλουν στον ορίζοντα δημιουργούν δέος. Η διαδρομή διασχίζει εντυπωσιακές ράχες με απότομες πλευρές. Ο ορίζοντας απλώνεται σε κάθε κατεύθυνση, αποκαλύπτοντας το μεγαλείο της οροσειράς **Făgăraș**. Το μονοπάτι περνά από την κορυφή **Viștea Mare** (2527μ.), ενώ στο βάθος του οπτικού μας πεδίου εμφανίζεται σταδιακά η τελική πρόκληση: Η ψηλότερη κορυφή της Ρουμανίας **Moldoveanu**, στα 2544μ.! Η θέα, αφού φτάσουμε, είναι καθηλωτική: ένας

απέραντος χάρτης βουνών, κοιλάδων και λιμνών που απλώνεται μέχρι τον ορίζοντα. Η επιστροφή στο καταφύγιο γίνεται με αίσθημα πληρότητας και ολοκλήρωσης.

12 Ιουλίου: **Διάσχιση κορυφογραμμής προς τη λίμνη Capra**

Η ανάβαση ξεκινά και το τοπίο εναλλάσσεται ανάμεσα σε πράσινα λιβάδια και άγρια βράχια, αλπικές λίμνες και λιγοστές αλλά επιβλητικές χιονούρες. Ένας πίνακας ζωγραφικής του μεγαλείου της φύσης! Η διάσχιση της κορυφογραμμής απαιτεί προσοχή, καθώς το μονοπάτι περνά από εκτεθειμένα σημεία, αλλά κάθε βήμα αποζημιώνει με την απόλυτη αίσθηση ελευθερίας. Με συνεχείς εναλλαγές πέτρας και πράσινου καταλήγουμε στη λίμνη **Capra**. Το τοπίο συγκλονιστικό! Κάποιοι τολμηροί βουτούν στα παγωμένα νερά της λίμνης, ενώ οι υπόλοιποι παίρνουν ανάσες ξεκούρασης κάτω από τον καυτό ήλιο! Η κατάβαση προς τη **Lac Bălea** ολοκληρώνει τη μέρα, με την άγρια



Το καταφύγιο Caraiman.



Αφήνοντας την περίφημη λίμνη Balea.

ομορφιά της λίμνης να μας μαγεύει.

13 Ιουλίου: Η Negoiu μας περιμένει

Από τη Lac Bâlea, το μονοπάτι προς την κορυφή **Negoiu** (2535μ.) διασχίζει πάλι λιβάδια και ρυάκια, προσφέροντας εικόνες γαλήνιες. Η κορυφογραμμή αποκαλύπτει εντυπωσιακές θέες, με βαθιές κοιλάδες και βράχια να εναλλάσσονται. Οι κορυφές **Paltinu** (2400μ.) και **Laitel** (2390μ.) ξεχωρίζουν για το πανόραμά τους, ενώ η λίμνη **Câlțun**, με τα καθαρά νερά της, προσφέρει μια ανάσα πριν την τεχνικά απαιτητική ανάβαση στη δεύτερη ψηλότερη κορυφή της Ρουμανίας. Η θέα

από τη Negoiu είναι ανεπανάληπτη, ενώ η κατάβαση μέσα από πράσινα μονοπάτια οδηγεί στην ηρεμία. Η μέρα κλείνει με απρόσμενες εικόνες αρκούδων να λιάζονται στην άκρη του δρόμου, θυμίζοντας έτσι την άγρια πλευρά της Ρουμανίας.

14 Ιουλίου: Μια ανάπαυλα πολιτισμού

Η Curtea de Argeș, η πρώτη πρωτεύουσα της Βλαχίας, μας ταξιδεύει πίσω στον χρόνο με τον καθεδρικό ναό και την εκκλησία του Αγίου Νικολάου. Στο Targu Jiu, δύο εντυπωσιακά έργα του Brâncuși, *Το Τραπέζι της Σιωπής*, *Η Ατέρμονη Κολώνα*, κλείνουν τη μέρα μας με μια καλλιτεχνική πινελιά.



Αφήνοντας την αλπική λίμνη.



Στο μονοπάτι προς τη λίμνη Bucura.

15-16 Ιουλίου: Οροσειρά Retezat, οι τελευταίες κορυφές

Η ανάβαση από το **Cheile Butii** προς την κορυφή **Plesa** (1840μ.) ξεκινά έντονα μέσα από πυκνά δάση, που σταδιακά δίνουν τη θέση τους σε αλπικά λιβάδια με πανοραμική θέα στις κοιλάδες και τις κορυφές. Από εκεί, η πορεία συνεχίζει στην κορυφογραμμή με εναλλαγές πλαγιών και κορυφών, καταλήγοντας στην απαιτητική κορυφή **Piule** (2041μ.), που προσφέρει εκπληκτική θέα στην οροσειρά Retezat. Η κατάβαση προς το καταφύγιο **Buta** περνά μέσα από ήρεμα τοπία, προσφέροντας ξεκούραση. Η επόμενη μέρα περιλαμβάνει αρκετές κορυφές, με πρώτη την **Plaiul Mic** (1880μ.) και κατόπιν την **Custura** (2457μ.). Ακολουθεί διάσχιση στις κορυφές **Papusa** (2508μ.) και **Peleaga** (2509μ.), με ανεμπόδιτη θέα σε λίμνες και βουνά. Η κατάβαση ολοκληρώνεται στη **Bucura**, τη μεγαλύτερη αλπική λίμνη της Ρουμανίας, ένα γαλήνιο σημείο περικυκλωμένο από πανύψηλες κορυφές, ιδανικό για ανάπαυλα.

17 Ιουλίου: Επιστροφή και αποχαιρετισμός

Τελευταία μέρα και επιστροφή στο Βουκουρέστι για μια χαλαρή βόλτα στο πάρκο του Βασιλιά Μιχαήλ Α'. Περπατάμε δίπλα στη λίμνη **Herăstrău** και ανταλλάσσουμε εμπειρίες με την παρέα, απολαμβάνοντας γαλήνια την τελευταία μας μύρα. Η σκέψη όλων κοινή: Η Ρουμανία και τα Καρπάθια μας χάρισαν ανεξίτηλες εικόνες στολισμένες με εξαιρετική αισθητική πολιτισμού και φυσικού κάλους. ▮



Η ομάδα στην κορυφή Negoioi.



Η ομάδα στην κορυφή Piule.



Η ομάδα στην κορυφή Peleaga.

Πεζοπορώντας στα Καρπάθια Όρη με τον ΠΟΑ

Κείμενο, φωτογραφίες: Όλγα Αλίνα Κοτσίνα



Τα Καρπάθια

Από μικρή περιπατάω στα γέρικα (200 εκατομμυρίων ετών), πανέμορφα αυτά βουνά... των οποίων το όνομα προέρχεται από την δακική φυλή Carri, η οποία ζούσε στη Μολδαβία, στα Ανατολικά Καρπάθια. Carri σημαίνει βράχος, και συχνά η Ρουμανία αναφέρεται ως ο Κήπος των Καρπαθίων, αν και η καλύτερη περιγραφή της επικράτειας της Ρουμανίας θα ήταν Καρπαθο-δουναβο-ποντιακός τόπος. Περίπου το 66% της επιφάνειας της Ρουμανίας καλύπτεται από τα Καρπάθια Όρη, ενώ εδώ ζουν οι περισσότερες καφέ αρκούδες της Ευρώπης (είδαμε αρκετές περνώντας τον ορεινό δρόμο Transfagarasan), λύκοι, λύγκες, όπως και η περίφημη μαύρη κατσικά (Rupicapra carpatica).

Τα τοπία τον Ιούλιο είναι ίσως τα πιο όμορφα, με πράσινες κορυφογραμμές και λίγες συστάδες χιονιού που περίσσεψαν από την άνοιξη. Ωστόσο, ο μήνας Ιούλιος είναι και ο πιο ασταθής, γιατί εκεί

ψηλά, στις κορυφές των βουνών, η καλοκαιρινή ζεστασιά της ημέρας δίνει τις απογευματινές ώρες τη θέση της σε μπόρες, με αρκετή δροσιά τις νύχτες.



Σταυρός αγνώστου στρατιώτη.



Η λίμνη Balea.

Βουκουρέστι

Η εκδρομή των δυο ομάδων, πεζοπορικής και ορειβατικής, ξεκίνησε αρχές Ιουλίου με απευθείας πτήση για Βουκουρέστι. Η πρωτεύουσα της Ρουμανίας είναι ένα μέρος γεμάτο ιστορία, με

ιδιαίτερο παρελθόν, ζωντανή ατμόσφαιρα και πολλά τουριστικά αξιοθέατα.

Με την βοήθεια του έμπειρου οδηγού του λεωφορείου μας, κάναμε ένα τουρ στα αξιοθέατα της πόλης, όπως το Παλάτι του Κοινοβουλίου (γνωστό πριν από την επανάσταση του 1989 ως



Στον καταρράκτη Urlatoarea.



Στο φυσικό μνημείο της Σφίγγας.



Το κάστρο του Bran.

και η χωροφυλακή είναι σε επιφυλακή. Προσφέρεται να έρθει μαζί μας και δέχομαι, αν και έχω και η ίδια αμφιβολίες για τα κίνητρά του. Δείχνει ότι του αρέσουν οι μπύρες, ζητάει τσιγάρα και η όλη του όψη δείχνει ταλαιπωρημένη. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής μάς λέει να μην χαζολογάμε πολύ και να περπατάμε, αν γίνεται, όλοι μαζί. Φτάνουμε στον καταρράκτη, ξεκουραζόμαστε, βγάζουμε τις φωτογραφίες μας και επιστρέφουμε στο **Bușteni** για να πάρουμε την τηλεκαμπίνα που θα μας ανεβάσει στο καταφύγιο Babele, όπου και θα συναντήσουμε την ορειβατική ομάδα για να συνεχίσουμε μαζί προς το Σταυρό του Αγνώστου Στρατιώτη και την κορυφή Caraiman και την Σφίγγα – να σημειωθεί ότι η Σφίγγα στα βουνά Bucegi έχει το ίδιο ύψος με τη διάσημη Σφίγγα στην Αίγυπτο. Δηηγούμαι στον Γιάννη (Δημητράκη) την ιστορία με τον δασοφύλακα και γελάμε. Την επόμενη μέρα λαμβάνω αρκετά τηλεφωνήματα από Ρουμάνους φίλους οι οποίοι γνωρίζουν ότι πεζοπορούμε στην περιοχή και με ενημερώνουν ότι καφέ αρκούδα σκότωσε μια νεαρή κοπέλα σε μονοπάτι της περιοχής. Η αλήθεια είναι ότι τρόμαξα, και για μέρες διάβαζα στο ίντερνετ για το περιστατικό. Η δική μας ομάδα είχε τη χαρά να δει από κοντά αρκούδες στην άκρη του δρόμου Transfagarasan.

Πεζοπορία – ημέρα 3^η

Η τρίτη μέρα μας βρίσκει στην πόλη Brasov, όπου ξεκινάμε το μονοπάτι κυριολεκτικά έξω από το ξενοδοχείο. Κατευθυνόμαστε προς την Poiana



Ο περίφημος ορεινός δρόμος Transfagarasan.

Brasov –ένα άλλο ορεινό θέρετρο στο οποίο έμαθα σκι στις αρχές της δεκαετίας του '80. Επειδή η τηλεκαμπίνα θα λειτουργούσε από το μεσημέρι και μετά, αναγκαζόμαστε και ανεβαίνουμε (και) μέχρι την Tamra και έτσι η πορεία μας μεγαλώνει κατά αρκετά χιλιόμετρα αλλά χωρίς καμία ιδιαίτερη δυσκολία.

Πεζοπορία – ημέρα 4^η

Μέρα είναι αφιερωμένη στα κάστρα, με πρώτο το τευτονικό κάστρο του Rasnov και μετά το περίφημο Κάστρο του Δράκουλα, τη Vlad Teres, με κατάληξη το απόγευμα στην όμορφη πόλη Sibiu και τα αξιοθέατά της – Μαύρη Εκκλησία κ.λπ.

Πεζοπορία – ημέρα 5^η

Το λεωφορείο μας μεταφέρει στη Sambata de Sus, απ' όπου ξεκινάμε μια μικρή πεζοπορία μέσα σε αφόρητη ζέστη, με μια όμορφη έκπληξη στο τέλος της: μπάνιο σε παγωμένα κρυστάλλινα νερά, το οποίο λειτουργεί ως η κατάλληλη αποθεραπεία για τα πόδια μας. Επόμενη στάση μας η μεσαιωνική σαξονική πολύ Sighisoara, ένα άθικτο στολίδι του 16^{ου} αιώνα, με εννέα πύργους, πλακόστρωτα



Αρκούδες.

δρομάκια, κατοικίες και περίτεχνες εκκλησίες, πόλη χαρακτηρισμένη ως Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς από την UNESCO.

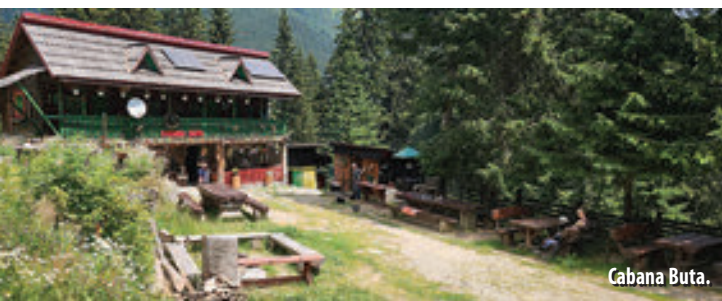
Μετά από μια μικρή περιήγηση στην όμορφη αυτή πόλη, παίρνουμε τον θρυλικό ορεινό δρόμο Transfagarasan και σε υψόμετρο 2034μ. καταλήγουμε στο αγαπημένο μου μέρος, τη λίμνη



Βολτάροντας στην παλιά πόλη του Brasov.



Προς Buta.



Cabana Buta.



Στη λίμνη Bucura.

Balea. Στη μέση μιας από τις πιο όμορφες ορεινές περιοχές των Ρουμανικών Καρπαθίων, το ορεινό

σαλέ Balea Lac βρίσκεται δίπλα στην παγετωνική ομώνυμη λίμνη και προσφέρει φαγητό και διανυκτέρευση σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα καταφυγίων (και η τιμή δεν πάει πίσω προφανώς, γεγονός το οποίο δεν καθιστά εμπόδιο στο να είναι πάντα πλήρες και για να βρεις δωμάτιο να αναγκαστείς να κάνεις κράτηση αρκετούς μήνες πριν). Το χειμώνα λειτουργεί ως θέρετρο του σκι, περισσότερο προσφέρει διαδρομές ορειβατικού σκι για τους λάτρεις του είδους (ονόματα δεν λέμε). Το πρωί, η πεζοπορική μας ομάδα ανεβαίνει στην κορυφή Paltinu (2401μ.) και κατεβαίνοντας καταλήγει στο μοναστήρι του Προφήτη Ηλία, προς το ορεινό θέρετρο Piscu Negru.

Πεζοπορία – ημέρα 6^η

Σήμερα μας περιμένει μια όμορφη πεζοπορία προς το τελευταίο μας καταφύγιο, το Cabana Buta. Την προτελευταία μέρα του οδοιπορικού ξεκινάμε από το καταφύγιο και ανεβαίνουμε στο διάσελο Plaiul Mic, στα 1880μ., κατευθυνόμενοι προς την μεγαλύτερη αλπική λίμνη της Ρουμανίας, τη Bucura. Το μέρος είναι γεμάτο ξένους και ντόπιους τουρίστες κι όλοι



Plaiul Mic.

προσπαθούν για την καλύτερη λήψη με θέα την όμορφη λίμνη.

Πεζοπορία – ημέρα 7^η

Το τελευταίο πρωινό βρίσκει τις ομάδες να κατηφορίζουν μαζί μέχρι το ξενοδοχείο Cheile Butii, όπου μας περιμένει το πούλμαν για ένα ταξίδι 5 ωρών μέχρι το Βουκουρέστι. Πριν επιβιβαστούμε στην πτήση της Aegean για την επιστροφή μας στην Αθήνα, προλαβαίνουμε ακόμη μια μικρή βόλτα στην λίμνη Herăstrău.

Ήταν μια όμορφη πεζοπορική, ορειβατική και συνάμα τουριστική εκδρομή στην οποία γελάσαμε, κουραστήκαμε, τσακωθήκαμε, κολλήσαμε covid, αλλά αυτό που μένει είναι πάντα οι όμορφες εικόνες που προσφέρουν τα βουνά. Πάντα ψηλά και με ασφάλεια! ▶



Προς λίμνη Bucura.



Αποχαιρετιστήριο γλέντι στην Cabana Buta.



Όταν μου ζητάνε να μιλήσω για την Θεοδώρα, δυσκολεύομαι. Είναι τόσα πολλά και όμορφα αυτά που τη χαρακτηρίζουν, είναι χιλιάδες οι αναμνήσεις και τα συναισθήματα που με πλημμυρίζουν, και όλα αυτά, αντί να βγουν με λόγια, μπερδεύονται, αλλάζουν μορφή και συχνά βγαίνουν μόνο μέσα από δάκρυα.

Το φωτεινό μας κορίτσι, πάντα χαμογελαστό, γεμάτο καλοσύνη και αγάπη για ζωή, έφυγε από κοντά μας στις 13 Ιουνίου 2024, στα 57 της χρόνια. Η παντοτινή αισιοδοξία της και η δύναμη της ψυχής της έκαναν τον αγώνα της πιο μακρύ. Η αγάπη και η μοναδική φροντίδα που είχε από τον σύντροφο της έκαναν τη μάχη της πιο ανθρώπινη. Αλλά ούτε οι φίλοι της την εγκατέλειψαν. Και ήταν πάρα πολλοί. Πολύπλευρη όπως ήταν, ασχολιόταν πάντα με πολλά και διάφορα – το βουνό, τη χορωδία, το θέατρο, τη γυμναστική, τους παραδοσιακούς χορούς... και σε κάθε χώρο άφηνε το αποτύπωμά της και δημιουργούσε φίλιες.

Αφιέρωμα στην Θεοδώρα Αντωνιάδου Φθινοπωρινός Όλυμπος



Έβρισκε πάντα τρόπο να βοηθήσει τους πιο αδύναμους και δεν την ενδιέφερε καμία υλική απόλαυση. Το κοινό καλό ήταν στάση ζωής. Η πιο σπουδαία γλυκιά θυσία ήταν, όταν, για ένα χρόνο, μαζί με τον Μπόρις, ανέλαβαν την φροντίδα του ασυνόδευτου προσφυγού, του Άτα, από το Ιράν. Τον αγκάλιασαν και τον φρόντισαν σαν δικό τους παιδί.

Για τον σύλλογό μας δεν έκανε μόνο αυτά που ήταν φανερά σε όλους, μέσα από την Εξελεγκτική Επιτροπή, ούτε οι πολλές συμμετοχές και η αφοσίωση της ήταν η μόνη της προσφορά. Ήταν εκεί και για όλους εμάς, να σκορπίζει την αισιοδοξία της ακόμα και όταν ο ουρανός γινόταν μαύρος και η καταιγίδα πλησίαζε. «Μπορεί να μη γίνει», έλεγε. Ήταν εκεί να μοιραστεί το φαγητό της με τους πιο πεινασμένους, να μείνει



Από την εκδήλωση του ΠΟΑ στις 11-13 Οκτ. στη μνημη της.

πίσω με κάποιον που δεν μπορούσε να πάει πιο γρήγορα, ακόμα κι αν δεν θα ανέβαινε ποτέ στην κορυφή, να δώσει τα δικά της γάντια σε κάποιον που κρύωνε αλλά τα είχε ξεχάσει κι ας γίνονταν τα χέρια της μωβ από το κρύο. Όλα ήταν απλά και αθόρυβα με την Θεοδώρα.





Η δική μας γνωριμία το 2003 πολύ γρήγορα έγινε πραγματική φιλία. Αρχίσαμε να περπατάμε τα περισσότερα βουνά μαζί. Ακολούθησε η Σχολή Χειμερινού Βουνού, και άλλα πολλά βουνά, διακοπές με εξορμήσεις στους Δολομίτες, το Μαυροβούνιο, την Σλοβενία, και, όταν για μένα η αναρρίχηση είχε γίνει η κύρια δραστηριότητα, ερχόταν αρκετές φορές μαζί μας έστω για λίγο. Όποτε δεν ήμασταν μαζί, θα ήταν η πρώτη με την οποία θα μοιραζόμουν τις εντυπώσεις και τις φωτογραφίες.

Έτσι, όταν το Σάββατο, 12 Οκτωβρίου 2024 στον Όλυμπο ξεκινήσαμε την ανάβαση με τον ΠΟΑ (από Γκορτσιά στα 1200μ.) προς το καταφύγιο της Πετρόστρουγκας (1950μ.), προς στιγμήν η σκέψη μου ήταν ότι, μόλις κατέβω, θα της στείλω μήνυμα και φωτογραφίες για να δει την ομορφιά της διαδρομής. Προσγειώνομαι απότομα. Μου λείπει πολύ, τη σκέφτομαι συνέχεια. Η ομίχλη σέρνεται μέσα στο δάσος οξιάς και κάνει το τοπίο μαγικό και κάπως μυστήριο. Αντίθετα, οι κορυφές, όπως και οι πρόποδες του βουνού, λούζονται στον ήλιο. Όταν φτάνουμε στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας, μετά από μια μεγάλη στάση, η ορειβατική ομάδα συνεχίζει την ανάβαση προς το οροπέδιο Μουσών και η πεζοπορική ξεκινάει την κατάβαση προς το καταφύγιο της Κορομηλιάς. Όσο αφορά τα χρώματα, αυτό ήταν το ωραιότερο μέρος της διαδρομής. Οι οξιές, αλλού ανοιξιάτικα καταπράσινες, εδώ έχουν ξεκινήσει να έχουν πολύχρωμα φύλλα. Ξαφνικά νιώθω πάρα πολύ έντονα ότι η Θεοδώρα χαρούμενη περπατάει μαζί μας και σταματάει να μου λείπει. Συνειδητοποιώ ότι ήταν και είναι μαζί μου και αυτό δεν αλλάζει, μόνο που δεν την βλέπω. Η συγκίνηση που νιώθω είναι απερίγραπτη! Το δάσος γίνεται ακόμα πιο όμορφο. Στο καταφύγιο φτάνουμε πια, μετά από συνολικά 6 ώρες χαλαρού περπατήματος.

Το βράδυ στο καταφύγιο μιλάμε, γελάμε, κλαίμε, θυμόμαστε, συγκι-

νούμαστε, τρώμε, πίνουμε και απολαμβάνουμε τη δροσερή βραδιά στα 1000μ.

Την Κυριακή νωρίς το πρωί παρακολουθούμε την κόκκινη ανατολή πάνω από τη θάλασσα, όσο τρώμε το πρωινό μας. Φαίνεται ήδη ότι η πρόγνωση του καιρού ήταν λανθασμένη και αντί βροχούλα θα έχουμε λαμπερό ήλιο και ζέστη. Στις 8 ξεκινάμε την πορεία μας προς το καταφύγιο του Σταυρού όπου και φτάνουμε λίγο πριν τις 12, μέσα από υπέροχο μονοπάτι μέσα στο δάσος. Το συγκεκριμένο μονοπάτι είναι εύκολο για όλους, χωρίς μεγάλες υψομετρικές διαφορές, με συχνές εναλλαγές ανάβασης και κατάβασης. Παρατηρούμε για δεύτερη μέρα πόσο στεγνό είναι το έδαφος και νερό δεν υπάρχει πουθενά. Ούτε στη πηγή Μάνα. Ξεφορτώνουμε το περιττό βάρος στο πούλμαν, το οποίο συνεχίζει προς τα Πριόνια. Εμείς κάνουμε το ίδιο, αλλά από μονοπάτι. Όλη την ώρα περπατάμε μέσα στο υπέροχο φυλλοβόλο δάσος με τα πανύψηλα δένδρα και ήδη ακούμε κάπου κάτω μακριά τα νερά του Ενιπέα. Θα χρειαστεί να περάσουν άλλες περίπου 4 ώρες για να βρεθούμε στα Πριόνια. Μετά από αρκετά απότομη κατάβαση, θα περάσουμε το ποτάμι πάνω από ξύλινο γεφύρι και θα βρεθούμε σύντομα στο σπήλαιο του Αγίου Διονυσίου. Ακολουθεί ανάβαση και κατάβαση για να συναντήσουμε το επόμενο γεφύρι, δίπλα στη διασταύρωση για το Μοναστήρι του Αγίου Διονυσίου. Στο σημείο αυτό έχω έντονη επιθυμία να μείνω στο ποτάμι, αλλά συνεχίζουμε αμέσως. Περνάμε όμως, κάνοντας μια μικρή παράκαμψη, από διπλό καταρράκτη που σχηματίζει μια μπλε λιμνούλα προκλητικής ομορφιάς. Έχει όμως πολύ κόσμο, όπως γενικά όλο το κομμάτι από το σπήλαιο μέχρι τα Πριόνια. Εκεί φτάνουμε μετά από άλλη μια γερή αλλά



αντιμετωπίσιμη ανηφόρα.

Εδώ τελειώνει η όμορφη διάσχιση επίσημα αφιερωμένη στη μνήμη της Θεοδώρας, η οποία περπάτησε σχεδόν την ίδια διαδρομή με τον σύλλογο το 2020 και έτυχε να είναι η τελευταία.

Θα τη θυμόμαστε με αγάπη και τα βουνά θα μας ενώνουν πάντα!

Μαρίνα Στάρτσεβιτς





**ΣΧΟΛΗ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ
ΒΡΑΧΟΥ
ΑΡΧΑΡΙΩΝ**

Απρίλιος - Μάιος 2025

Πληροφορίες-εγγραφές: 6940-311426

	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ/ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 6	μικρή	-		-	
2	έως 8	έως 1.000μ.	-		-	Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
3	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		-	
4	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		 Μεταφορά κατασκηνοτικού εξοπλισμού	
X1	έως 6	έως 600μ.			-	Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
X2	πάνω από 6	πάνω από 600μ.			-	
X3	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 αφετηρίας, κορυφής / κορυφών και τερματισμού, ώστε να υπολογίζεται η υψομετρική διαφορά ανάβασης. Επίσης θα αναγράφεται αναλυτικά ο απαιτούμενος εξοπλισμός, θερινός και χειμερινός.

4-6/1 Θεοφάνεια: Καστοριά – Όρος Άσκιο (2111μ.)

X2

Σάββατο: Αναχώρηση στις 06:30 για το χωριό Άρδασσα Κοζάνης. Ανάβαση από μονοπάτι προς το διάσελο Τσιλιμίγκα με την πανοραμική θέα και κατόπιν από δρόμο μέχρι το καταφύγιο του ΧΟΟΠ, όπου και η διανυκτέρευση. ΩΠ 3, ΥΔ 700μ., ΒΔ 1 ή Χ1

Κυριακή: Πορεία σε δασικό δρόμο και στη συνέχεια σε μονοπάτι μέχρι τη κορυφή Σημείο (2111) του όρους Άσκιο (Σινιάτσικο). Επιστροφή από άλλη διαδρομή στο χωριό Βλάστη, φαγητό και επιστροφή στο καταφύγιο. ΩΠ 8, ΥΔ 800μ., ΒΔ Χ2

Δευτέρα: Προώθηση στην Καστοριά, όπου θα παρακολουθήσουμε το έθιμο των Ραγκουτσαριών. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 16/12

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

12/1 Κίρφη (1560μ.)

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Ζεμενό Βοιωτίας. Ανηφορική πορεία σε ελατοσκέπαστο μονοπάτι μέχρι την κορυφή της Κίρφης (Ξηροβούνι, 1560μ.) με την πανοραμική θέα στις ψηλές κορυφές του Παρνασσού, του Ελικώνα και της Γκιώνας, μέχρι τον κόλπο της Ιτέας. Επιστροφή από τα ίδια, φαγητό στην περιοχή και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 6, ΥΔ 800μ., ΒΔ 2 ή Χ2

Δήλωση συμμετοχής από 3/1

Αρχηγός: Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

12/1 Challenge 4 κλασικές χειμερινές: Παρνασσός – Λιάκουρα (2457μ.)

X2

(ορειβασία και ορειβατικό σκι)

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για το χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού στη θέση Κελάρια. Πορεία δίπλα στις πίστες, πέρασμα της Κοτρωνόραχης και κατηφορική πορεία στη λάκα κάτω από τη κορυφή. Ανάβαση στην ομαλή πλαγιά της Λιάκουρας μέχρι την κορυφή (2457μ.). Επιστροφή στα Κελάρια από τα ίδια. Την ίδια περίπου διαδρομή θα ακολουθήσει και η ομάδα του ορειβατικού σκι. ΩΠ 6-7, ΥΔ 800μ., ΒΔ Χ2

Εξοπλισμός: Χειμερινός εξοπλισμός και εξοπλισμός ασφαλείας για το ορειβατικό σκι.

Δήλωση συμμετοχής από 3/1

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης

18/1 Τιλούσιο: Υψηλάντης – Αγ. Βασίλειος

1

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Υψηλάντης Βοιωτίας και το μοναστήρι του Αγ. Νικολάου του Νέου. Πορεία σε μονοπάτι μέσα σε δρυοδάσος με τα υπέροχα χρώματα του φθινοπώρου και κατόπιν στην κορυφογραμμή μέχρι την κορυφή με το εκκλησάκι του Αγ. Βασιλείου με την άπλετη θέα στη κοιλάδα του Βοιωτικού Κηφισού. Κατάβαση μέσω κορυφογραμμής και δρυοδάσους, με πέρασμα από το μεσαιωνικό πύργο Υψηλάντη, με κατάληξη στο χωριό. Φαγητό σε ταβέρνα του χωριού και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 6, ΥΔ +500μ./-750μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 8/1

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

19/1 Σεμινάριο χειμερινών τεχνικών δεξιοτήτων στον Παρνασσό

Κυριακή: Αναχώρηση με ΙΧ για χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού. Με την καθοδήγηση των εμπειρων μελών μας, απόφοιτοι των σχολών ορειβασίας του ΠΟΑ και παλιά μέλη θα θυμηθούν και θα εξασκήσουν τεχνικές κίνησης σε χιόνι – πάγο με τη χρήση πιολέ & κραμπόν. Το σεμινάριο απευθύνεται σε ενεργά μέλη του Ομίλου.

Δήλωση συμμετοχής από 8/1

Συντονιστές: Νικόλας Αναστασόπουλος, Ορέστης Μήτρου

26/1 Πάρνηθα κοπή πίτας**1**

Κυριακή: Προώθηση στο τηλεφερικό και πορεία προς τα καταφύγια Μπάφι και Φλαμπούρι. Κατάβαση από το κίτρινο μονοπάτι στους Θρακομακεδόνες με κατάληξη πάλι στο τηλεφερικό. Προώθηση σε κοντινή ταβέρνα για φαγητό και κόψιμο της πρωτοχρονιάτικης πίτας. Η μεταφορά είναι δωρεάν για τα ενεργά μέλη του Ομίλου. ΩΠ 6, ΥΔ 600μ., ΒΔ 1 ή Χ1

Δήλωση συμμετοχής από 15/1

Αρχηγός: ΔΣ

2/2 Καλλίδρομο – μονοπάτι Εφιάλτη**1 ή Χ1**

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Μονή Δαμάστας Φθιώτιδας. Πορεία αρχικά σε δασικό δρόμο και στη συνέχεια σε μονοπάτι μέσα σε πυκνό ελατόδασος. Στη συνέχεια, ακολουθώντας και τα βήματα του Εφιάλτη, που οδήγησε τα περσικά στρατεύματα στη πλάτη των Ελλήνων, κατάβαση στο ιστορικό χωριό των Θερμοπυλών. ΩΠ 6, ΥΔ 550μ., ΒΔ 1 ή Χ1.

Δήλωση συμμετοχής από 22/1

Αρχηγοί: Γεράσιμος Κακολύρης, Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

1-2/2 Βελούχι (2313μ.), Χελιδόνα (1974μ.) – κόψη Αηλιάδων Χ2+

Σάββατο: Αναχώρηση με ΙΧ για Καρπενήσι και Χ.Κ. Ανάβαση στο Βελούχι (2313μ.) και επιστροφή από τα ίδια στο Χ.Κ. Προώθηση στο Παλιό Μικρό Χωριό και εγκατάσταση σε δωμάτια ή σκηνές. ΩΠ 2,5, ΥΔ 400μ., ΒΔ Χ2.

Κυριακή: Από το εκκλησάκι του Άη Σώστη, διάσχιση της υπέροχης κορυφογραμμής-κόψης των Αηλιάδων, με αρκετά εκτεθειμένα βράχια περάσματα και τοπική ασφάλιση, μέχρι την κορυφή (Χελιδόνα, 1974μ.). Κατάβαση από τη κλασική διαδρομή στο Μικρό Χωριό, φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 8-10, ΥΔ 1200μ., ΒΔ Χ2+

Εξοπλισμός: Απαραίτητος χειμερινός και αναρριχητικός εξοπλισμός.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 20/1

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

9/2 Περδικούλα (1693μ.) – Λίμνη Δασίου – Μεσαία Τρίκαλα**1 ή Χ1**

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Άνω Τρίκαλα Κορινθίας. Πορεία σε όμορφο μονοπάτι μέσα σε ελατόδασος μέχρι την κορυφή Περδικούλα (1693μ.), με την πανοραμική θέα στην ψηλή κορφή της Ζήρειας. Κατάβαση στη γραφική λίμνη Δασίου και στη συνέχεια, από δασικό δρόμο και μονοπάτι, κατάληξη στα Μεσαία Τρίκαλα. Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5, ΥΔ 500μ., ΒΔ Χ1.

Δήλωση συμμετοχής από 29/1

Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Θανάσης Πρέντζας

9/2 Τέσσερις κλασικές χειμερινές: Ζήρεια (2375μ.)**X2** M.CH**(ορειβασία και ορειβατικό σκι)**

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Τρίκαλα Κορινθίας και το Χ.Κ. στο οροπέδιο. Πορεία από τη ρεματιά του καταφυγίου μέχρι τη δεύτερη ψηλότερη κορυφή της Πελοποννήσου (Σημείο, 2375μ.). Επιστροφή από τα ίδια και προώθηση στα Τρίκαλα για φαγητό. ΩΠ 6, ΥΔ +1000μ., ΒΔ Χ2

Εξοπλισμός: Χειμερινός εξοπλισμός και εξοπλισμός ασφαλείας για το ορειβατικό σκι.

Δήλωση συμμετοχής από 30/1

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Τάσος Μόσχος

15/2 Παρνασσός: Μονή Αγ. Μαρίνας – Άνω Τιθορέα**1** ή **X1**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για Μονή Παναγίας στην Αγ. Μαρίνα Βοιωτίας. Πορεία σε δασικό δρόμο και στη συνέχεια σε ελατοσκέπαστο μονοπάτι μέχρι τη ράχη με την υπέροχη θέα στις ψηλές κορυφές του Παρνασσού και της χαράδρας της Βελίτσας. Στη συνέχεια, πορεία στο κλασικό μονοπάτι μέσα από το φαράγγι του Καχάλα με κατάληξη στην Τιθορέα. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 6, ΥΔ 600μ., ΒΔ 1 ή Χ1

Δήλωση συμμετοχής από 4/2

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

16/2 Σκίαθις (1777μ.)**X2**

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Κανδήλα Αρκαδίας και διάσελο προφ. Ηλία. Πορεία σε μονοπάτι που τραβερσάρει την πλαγιά μέχρι σχεδόν κάτω από την κορυφή και κατόπιν κίνηση κυρίως σε βραχώδες πεδίο προς την κορυφογραμμή, με την υπέροχη θέα προς την πεδιάδα της Μαντινείας, το Μαίναλο και τους λοιπούς ορεινούς όγκους της περιοχής, μέχρι την κορυφή (Σκίαθις, 1777μ.). Κατάβαση μέχρι τις λάκκες κάτω από την κορυφή Καρούμπαλο και κατόπιν μέσα σε ρεματιά με πευκοδάσος, με κατάληξη στον Άγιο Ανδρέα Κανδήλας. Φαγητό στην Κανδήλα κι επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 6, ΥΔ +600μ./-800μ., ΒΔ Χ2

Δήλωση συμμετοχής από 5/2

Αρχηγοί: Βασίλης Ζιάκας, Δήμητρα Τσαγγάρη

23/2 Καλάβρυτα: παγκόσμιο γεωπάρκο Χελμού – Βουραϊκού**1**

Μια πεζοπορία στο χαρακτηρισμένο από την UNESCO Παγκόσμιο Γεωπάρκο Χελμού – Βουραϊκού. Το μονοπάτι είναι καλά σηματοδοτημένο και φέρει ενημερωτικές πινακίδες σε όλη την έκτασή του από τον φορέα διαχείρισης του γεωπάρκου.

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Καλάβρυτα. Πορεία σε μονοπάτι, διάσχιση του ρέματος Κερασιών και ανάβαση μέσα σε υπέροχο δάσος από πλατάνια, έλατα και υπεραιώνιες καστανιές μέχρι το πλάτωμα με το εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννη. Συνέχιση της ανάβασης μέχρι το διάσελο Αγίου Νικολάου με την καταπληκτική θέα προς τον Χελμό. Επιστροφή από τα ίδια, φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5, ΥΔ +550μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 10/02

Αρχηγοί: Χρήστος Χρυσάφης, Ιωάννα Πολύδερρα

23/2 Τέσσερις κλασικές χειμερινές: Χελμός – Ψηλή Κορφή (2355μ.)**X2** M.CH**(ορειβασία και ορειβατικό σκι)**

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Χ.Κ. Καλαβρύτων. Ανάβαση από τη ράχη μέχρι τη Νεραϊδόραχη και στη συνέχεια στην Ψηλή Κορφή (2355μ.). Επιστροφή στο Χ.Κ. από τη ράχη

του καταφυγίου. Εάν ο χρόνος το επιτρέψει, φαγητό στα Καλάβρυτα, και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 7, ΥΔ 800μ., ΒΔ Χ2

Δήλωση συμμετοχής από 10/2

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Δήμητρα Τσαγγάρη

1-3/3 Καθαρή Δευτέρα: Αποκριά στα Τζουμέρκα: μονοπάτι

Λεπτοκαρυάς – ρέμα Μαρκς – καταρράκτες Σούδας

1

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Καταρράκτης Άρτας. Πορεία μέχρι τη βάση των εντυπωσιακών καταρρακτών. Προώθηση στο κεφαλοχώρι των Τζουμέρκων, το Βουργαρέλι, όπου και η διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο.

Κυριακή: Πορεία από το Βουργαρέλι προς την πέτρινη βρύση Αρχόντων και την πηγή της Λεπτοκαρυάς και κατόπιν, από γραφικό μονοπάτι δίπλα σε τρεχούμενα νερά και μικρούς καταρράκτες, προς το Νεραϊδογέφυρο. Στη συνέχεια από ωραία διαδρομή με εναλλαγές τοπίου, πορεία προς τα Λουτρά Καπετάνιου, σε αρκετά σημεία δίπλα στο ποτάμι και διασχίζοντας ξυλογέφυρα, μέχρι τους μικρούς δίδυμους καταρράκτες. Επιστροφή στο Βουργαρέλι από τα ίδια, για το κάψιμο του καρνάβαλου. ΩΠ 4, ΥΔ +200μ./-300μ., ΒΔ 1

Δευτέρα: Προώθηση στα Θεοδώριανα και πορεία προς το ρέμα Μαρκς με τους αλληπάλληλους καταρράκτες και τις βάθρες. Προώθηση στο χωριό Θεοδώριανα και πορεία προς τον περίφημο δίδυμο καταρράκτη της Σούδας. Φαγητό στο χωριό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 2+2, ΥΔ ελάχιστη, ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 10/2

Αρχηγός: Θανάσης Πρέντζας

1-3/3 Καθαρή Δευτέρα: Τζουμέρκα (2394μ.)

X2

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Καταρράκτης Άρτας. Από μονοπάτι, ανάβαση στο καταφύγιο, όπου και η διανυκτέρευση. ΩΠ 3, ΥΔ +700μ., ΒΔ 1 ή Χ1

Κυριακή: Ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή των Τζουμέρκων (Καταφίδι, 2394μ.) και κατάβαση στο καταφύγιο Σταυρού Θεοδώριανων, όπου και η διανυκτέρευση. ΩΠ 7-8, ΥΔ +750μ./-1000μ., ΒΔ Χ2

Δευτέρα: Προώθηση στα Θεοδώριανα και πορεία προς το ρέμα Μαρκς με τους αλληπάλληλους καταρράκτες και τις βάθρες. Προώθηση στο χωριό Θεοδώριανα και πορεία προς τον περίφημο δίδυμο καταρράκτη της Σούδας. Φαγητό στο χωριό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 2+2, ΥΔ ελάχιστη, ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 10/2

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Τάσος Μόσχος

9/3 Φαράγγι Κλεισούρας

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για τον οικισμό Άσπρα Σπίτια Βοιωτίας. Πορεία από τα ερείπια της αρχαίας πόλης του Μεδεώνα μέσα στο ήπιο και όμορφο φαράγγι της Κλεισούρας, περνώντας από το δίοξο βυζαντινό γεφύρι του Λεοντίου, και ανάβαση στο περίφημο μοναστικό συγκρότημα του Οσίου Λουκά, ένα από τα σημαντικότερα βυζαντινά μνημεία του ελλαδικού χώρου (μνημείο UNESCO), χτισμένο τον 10° αιώνα στα πρότυπα της Αγίας Σοφίας Κωνσταντινούπολης. Φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 4,5, ΥΔ 450μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 26/2

Αρχηγός: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

16/3 Τέσσερις κλασικές χειμερινές: Δίρφη (1743μ.) –

διάσχιση ράχης Ίταμου – καταφύγιο

X2 M.CH

(ορειβασία & ορειβατικό σκι)

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για διάσελο Γλυφάδας. Πορεία προς τη ράχη του Ίταμου με εξαιρετική θέα σε όλο το Αιγαίο μέχρι την κορυφή (Δίρφη, 1743) και κατάβαση από την κλασική διαδρομή στο καταφύγιο και τη ράχη Συκά. Προώθηση στη Στενή, φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 6, ΥΔ 800μ., ΒΔ Χ2

Δήλωση συμμετοχής από 5/3*Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Τάσος Μόσχος*

16/3 Αισθητικό δάσος Στενής

1 ή X1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Στενή Ευβοίας. Πορεία στο υπέροχο μονοπάτι Σ2 μέσα στο αισθητικό δάσος Στενής, κατάφυτο με καστανιές και έλατα, μέχρι το καταφύγιο της Δίρφης. Επιστροφή στη Στενή από το μονοπάτι Σ1, φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5, ΥΔ +/-550μ., ΒΔ 1 ή Χ1

Δήλωση συμμετοχής από 5/3*Αρχηγός: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης*

21-25/3 Λευκά Όρη & Ψηλορείτης (ορειβασία & ορειβατικό σκι)

X2

Παρασκευή: Αναχώρηση από Πειραιά με το βραδινό πλοίο για Χανιά. **Σάββατο:** Αφιξη ξημερώματα στο λιμάνι των Χανίων και προώθηση στο οροπέδιο του Ομαλού. Πορεία προς το καταφύγιο Καλλέργη και κατόπιν την κορυφή Μελινταού (2133μ.), με κατάληξη στο καταφύγιο Χουλιόπουλος, στο Κατσιβέλι για τη διανυκτέρευση. Αν υπάρξει επαρκής χρόνος, ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή των Λευκών Ορέων (Πάχες, 2453μ.). ΩΠ 7-9, ΥΔ +1300μ./-500μ., ΒΔ Χ2

Κυριακή: Ανάβαση στις κορυφές Σβουριχτή (2356μ.), Γριάς Σωρός (2331μ.) και Κάστρο (2219μ.) και κατάβαση στο οροπέδιο του Νιάτου και στο καταφύγιο της Ταύρης για τη διανυκτέρευση. ΩΠ 7-9, ΥΔ+1000μ./-1600μ., ΒΔ Χ2.

Δευτέρα: Κατάβαση στο χωριό Αμμουδάρι και προώθηση στα Ζωνιανά ή τα Ανώγεια, όπου και η διανυκτέρευση σε ξενώνα. ΩΠ 2, ΥΔ -500, ΒΔ 1

Τρίτη: Προώθηση με αγροτικά στο οροπέδιο του Μυγερού και ανάβαση στον Ψηλορείτη (2454μ.), την ψηλότερη κορυφή της Κρήτης. Κατάβαση από άλλη διαδρομή προς το οροπέδιο της Νίδας και προώθηση με αγροτικά ή πούλμαν στα Ανώγεια για φαγητό. Νωρίς το βράδυ, προώθηση στο λιμάνι του Ηρακλείου και αναχώρηση με το βραδινό πλοίο για Πειραιά. ΩΠ 7-8 ΥΔ+1000μ./-1100μ., ΒΔ Χ2

Εξοπλισμός: Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν, πιολέ) και εξοπλισμός ασφάλειας για το ορειβατικό σκι (κράνος, φτυάρι, σόντα, ARVA).

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 24/2*Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου*

23/3 Φαρμακάς (1615μ.)

2

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Νεμέα. Ανάβαση από τον Προφ. Ηλία (940μ.), πλησίον του χωριού Εξοχή (παλαιά ονομασία: Τάτσι), στην κορυφή Αβύζες (1615μ.). Μέρος της διαδρομής γίνεται σε υπέροχο ελατοδάσος, ενώ η θέα από την κορυφή είναι μαγευτική προς τις κορυφές Χελμού, Ζήρειας, Λύρκειου, Τραχύ, Ντουρντουβάνας κ.λπ. Κατάβαση από μονοπάτι και χωματόδρομο στο χωριό Γυμνό (430μ.), στους δυτικούς πρόποδες του όρους. Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 7, ΥΔ: +770μ./-1250μ., ΒΔ 2.

Δήλωση συμμετοχής από 12/3*Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Χρήστος Χρυσάφης*

30/3 Μαίναλο τμήμα 3: Ελάτη – Βυτίνα – Νυμφασία. ΒΔ 1 Η.ΧΗ

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Ελάτη Αρκαδίας. Από την τοποθεσία Παλιοχώρι, πορεία στο σηματοδοτημένο, ελατοσκέπαστο μονοπάτι του Μαινάλου δίπλα στον ποταμό Μυλάοντα, μέχρι τη Βυτίνα. Σύντομη στάση και κατόπιν πορεία μέχρι την πανέμορφη Νυμφασία, για το φαγητό. ΩΠ 5, ΥΔ 400μ., ΒΔ 1

Δηλώσεις συμμετοχής από 19/3

Αρχηγοί: Χρήστος Χρυσάφης, Ιωάννα Πολύδερα

29-30/3 Βαρδούσια: Σινάνι (2055μ.) – Χωμήριανη (2294μ.) – Κόρακας (2495μ.) X2

Σάββατο: Αναχώρηση με ΙΧ στις 06:00 για Μουσουνίτσα (Αθανάσιο Διάκο) Φωκίδας. Από σημείο του δρόμου προς τη Δάφνη, πορεία προς τις βόρειες κορυφές των Βαρδουσίων, Σινάνι (2055μ.) και Χωμήριανη (2294μ.). Η διάσχιση της κορυφογραμμής τους χαρίζει μοναδική θέα προς τα δυτικά Βαρδούσια και το συγκρότημα του Κόρακα. Από τη Χωμήριανη, κατάβαση στο πέρασμα του Σταυρού και κατόπιν ανάβαση στο καταφύγιο του ΠΟΑ «Γ. Γρηγορόπουλος» για τη διανυκτέρευση. ΩΠ 7-8, ΥΔ +1500μ./-700μ. ΒΔ Χ2.

Κυριακή: Ανάβαση στο διάσελο Πόρτες, διάσχιση του Μέγα Κάμπου και ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή των Βαρδουσίων, τον Κόρακα (2495μ.). Επιστροφή στον Αθανάσιο Διάκο από τη διαδρομή Ασανσέρ, φαγητό στο χωριό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 7, ΥΔ +500μ./-1500μ., ΒΔ Χ2.

Εξοπλισμός: Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Δήλωση συμμετοχής από 17/3

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

6/4 Κνημίδα: μονοπάτι σπηλαίων – Καρυά 2

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Καμένα Βούρλα. Πορεία σε καλογραμμένο μονοπάτι με έντονη ανηφορική κλίση και υπέροχη θέα προς τη Βόρεια Εύβοια και τα Λιχαδονήσια. Στη διαδρομή συναντάμε πολλά σπήλαια. Ανάβαση μέσα από δρυοδάσος στην κορυφή Τσουρνέκι (945μ.) και κατάβαση στο χωριό Καρυά. Φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5, ΥΔ 950μ., ΒΔ2

Δήλωση συμμετοχής από 26/3

Αρχηγοί: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης, Χρήστος Βλάχος

13/4 Φουκάς Κορινθίας 1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Χαλκείο (Χαλκή) Κορινθίας. Πορεία, αρχικά από δασικό δρόμο και κατόπιν από γραφικό μονοπάτι, προς το στοιχειωμένο Μελίσι (σπηλιές) μέχρι την κορυφή Φουκάς (860μ.) με την καταπληκτική θέα. Συνέχιση της πορείας προς το Κάστρο και το εκκλησάκι της Ζωοδόχου Πηγής, χτισμένο στην εσοχή ενός βράχου, και κατάβαση στο Χαλκή. ΩΠ 4, ΥΔ 600μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 2/4

Αρχηγοί: Θανάσης Πρέντζας

13/4 Σπήλαιο Αγίας Τριάδας Καρύστου (σπηλαιολογική)

Κυριακή: Μετάβαση με Ι.Χ. και κατόπιν πλοίο στην Κάρυστο μέσω Αγίας Μαρίας ή Ραφήνας. Διάσχιση του εντυπωσιακού σπηλαίου – ποταμού της Αγίας Τριάδας μέχρι τον μεγάλο καταρράκτη και επιστροφή από τα ίδια. Η κίνηση σε μεγάλο τμήμα του σπηλαίου γίνεται με αντιστήριξη, ασφαλισμένη όπου απαιτείται, ή σε ρηχό νερό. Η πρόσβαση μέχρι τον

καταρράκτη απαιτεί τη διάσχιση οριζώντιου στενώματος μήκους 10μ. Διάρκεια κίνησης στο σπήλαιο: 6 ώρες.

Προϋποθέσεις συμμετοχής: Η δραστηριότητα απευθύνεται κυρίως σε άτομα που έχουν ολοκληρώσει σεμινάρια σπηλαιολογίας. Δυνατή η συμμετοχή ατόμων με έλλειψη κλειστοφοβίας και εξοικείωση με την κίνηση μέτριας δυσκολίας αντιστήριξης.

Εξοπλισμός: Κράνος, δύο φακοί κεφαλής, εφεδρικές μπαταρίες, σπηλαιολογική ή αναρριχητική ζώνη με δύο λανιέρες αυτασφάλισης, σπηλαιολογική φόρμα, αντιολισθητικά παπούτσια με προστασία αστραγάλου που θα βραχούν, καλτσάκια νεοπρέν.

Περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων.

Δήλωση (μετά από συνεννόηση με τους αρχηγούς) από 2/4

Αρχηγοί: Γιώργος Αγγελόπουλος, Νίκος Χαρίτος

17 ή 18 - 21/4 Πάσχα: Χίος – Πελληναίο (1297μ.)

Μια εξόρμηση στη μυροβόλο Χίο, που τα έχει όλα. Επίσκεψη και πεζοπορία στα μαστιχοχώρια, πεζοπορίες σε παλιά μονοπάτια γύρω από τη Νέα Μονή και τον Ανάβατο, ανάβαση στη ψηλότερη κορυφή του νησιού, το Πελληναίο (1297μ.), και, φυσικά, παρακολούθηση των παραδοσιακών εθίμων του Πάσχα. Αναλυτικό πρόγραμμα και τιμές από τέλος Φεβρουαρίου, αφού ανακοινωθούν τα δρομολόγια των πλοίων.

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

27/4 Μονοπάτι Μαίναλου τμήμα 4 H.CH:

Νυμφασία – Μαγούλιανα – Βαλτεσινίκο

2

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Νυμφασία Αρκαδίας. Διάσχιση του μονοπατιού γνωστού ως των «Αρκαδών Ποιμένων»: Πορεία μέσα από ελατόδασος και ορεινά λιβάδια προς την Μονή Κερνίτσας, κατόπιν το ασηκταριό της Σφυρίδας, μέχρι τα Μαγούλιανα, το πιο ορεινό χωριό της Πελοποννήσου, χτισμένο στα 1250μ. Συνέχιση της πορείας στο Menalon Trail με κατάληξη στο Βαλτεσινίκο (1118μ.), τον παραδοσιακό οικισμό του βόρειου Μαινάλου. Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 8, ΥΔ +700μ./-500μ., ΒΔ 2

Δήλωση συμμετοχής από 14/4

Αρχηγοί: Ιωάννα Πολύδερη, Χρήστος Χρυσάφης

1/5 Πρωτομαγιά: κατάβαση Βουραϊκού

1

Πέμπτη: Αναχώρηση στις 07:00 για Ι.Μ. Μεγάλου Σπηλαίου Καλαβρύτων (940μ.). Επίσκεψη στη μονή και κατόπιν πορεία σε κατηφορικό μονοπάτι μέχρι τον πανέμορφο οικισμό της Κάτω Ζαχλωρούς. Κατάβαση του μονοπατιού με ήπια κλίση που κινείται κατά μήκος του φαραγγιού και παράλληλα με τη σιδηροδρομική γραμμή του **οδοντωτού σιδηρόδρομου**, μέσα από πλούσια εναλλασσόμενη βλάστηση, μικρά τούνελ και πάνω από γέφυρες του ποταμού, με απίστευτη θέα στο ορμητικά νερά του, τα σμιλευμένα βράχια του και τους μικρούς καταρράκτες του. Κατάληξη στο Διακοφτό, φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5,5, ΥΔ -940μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 23/4

Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Χρήστος Βλάχος

4/5 Λίμνη Δόξα – Πλανητέρο

2

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Αρχαία Φενεό Κορινθίας και λίμνη Δόξα. Ανάβαση στο διάσελο Κυνηγού στα 1500μ. μέσα σε ελατοδάσος, με πανέμορφη θέα της λίμνης από ψηλά,

και κατόπιν ήπια κατάβαση από το καλά σηματοδοτημένο μονοπάτι που άνοιξε πρόσφατα ο ΕΟΣ Κλειτορίας, με θέα σε όλη την κορυφογραμμή του Χελμού, μέχρι τον οικισμό Βάλτο. Συνέχιση μέχρι το Πλανητέρο με το πανέμορφο πλατανόδασος και τις πηγές του Αροάνιου και φαγητό σε τοπικές ταβέρνες με πέστρες, δίπλα στο ποτάμι. ΩΠ 6, ΥΔ +750μ./-950μ., ΒΔ 2

Δήλωση συμμετοχής από 23/4

Αρχηγοί: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης, Δήμητρα Τσαγγάρη

9-11/5 Διάσχιση Παναιτωλικού

3

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 17:30 για το χωριό Αγ. Βλάσιος Αιτωλοακαρνανίας, όπου και η διανυκτέρευση σε σκηνές και δωμάτια.

Σάββατο: Ανάβαση από καλογραμμμένο μονοπάτι στην πιο εντυπωσιακή μεριά του Παναιτωλικού, αρχικά στην κορυφή Κούτουπα (1793μ.), περνώντας από ένα εύκολο βράχινο πέραςμα. Στη συνέχεια, κατάβαση προς τον οικισμό του Κυνηγού και ανάβαση στο επίσης επιβλητικό Νεραϊδοβούνι (1761μ). Κατάβαση στην Κάτω Αρέντα, όπου και το φαγητό και η διανυκτέρευση σε υπνόσακους, στη φιλόξενη ταβέρνα του κυρ Λάμπρου. ΩΠ 8, ΥΔ 1500μ., ΒΔ 3.

Κυριακή: Ανάβαση στη κορυφή Καταβόθρα (1752μ) και συνέχιση στην κορυφογραμμή του Παναιτωλικού, περνώντας από Τσίνα (1715μ.) και την ψηλότερη κορυφή Κατελάνος (1922μ). Κατάβαση στην Αγ. Παρασκευή ή στο Κάτω Λαμπίρι. ΩΠ 8, ΥΔ 1000μ., ΒΔ 3

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 28/4

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

18/5 Μονοπάτι Μαϊναλου Τμήμα 5 Η.ΧΗ: Βαλτεσινικό – Λαγκάδια

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για τον όμορφο παραδοσιακό οικισμό Βαλτεσινικό Αρκαδίας (1118μ.). Πορεία στο τελευταίο τμήμα του Menalon Trail, μέσα από ελατοδάση, λιβάδια και χωράφια με καρυδιές, αλώνια και καλύβες, περνώντας από πηγές και το συγκρότημα των νερόμυλων Ράπη, μέχρι το πετρόχτιστο χωριό Λαγκάδια (966μ.), γνωστό για τους φημισμένους πετράδες, τους τεχνίτες πέτρας που υπήρξαν οι σημαντικότεροι κτίστες της μικρής Ελλάδας των μέσω του 19^{ου} αιώνα. Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5,5, ΥΔ +500μ./-700μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 7/5

Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Ιωάννα Πολύδρα

16-18/5 Ορειβατική συνάντηση συλλόγων Περιφέρειας Αττικής και

Ευβοίας στο Ντελιδίμι Αγράφων (οργάνωση: ΕΟΣ Αχαρνών)

Αναλυτική περιγραφή της εξόρμησης τον Μάρτιο στο www.poa.gr

Αρχηγός ΠΟΑ: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

24-25/5 Διάσχιση Καλιακούδας (2101μ.)

3

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Κρίκελο Ευρυτανίας. Ανάβαση από μονοπάτι στην Αρέντα (1535μ.), με πανοραμική θέα στα βουνά της νότιας Ευρυτανίας. Στη συνέχεια, διάσχιση της κορυφογραμμής, κατάβαση στο χωριό Ανιάδα και ανάβαση στο καταφύγιο για τη διανυκτέρευση. ΩΠ 8, ΥΔ +800μ./-500μ., ΒΔ 3

Κυριακή: Ανάβαση στην Καλιακούδα (2101μ.), διάσχιση της ΝΔ κορυφογραμμής μέχρι το κοντιβιώτικο διάσελο και, από πανοραμικό μονοπάτι, κατάβαση στο Μεγάλο Χωριό. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 9, ΥΔ +700μ./-1400μ., ΒΔ3

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 12/5

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

1/6 Θεματικό πάρκο Παύλιανης

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:30 για Παύλιανη Φθιώτιδας, για τη διάσχιση του ψυχαγωγικού πάρκου, με επιστροφή στην αφετηρία μέσα από μια σύντομη κυκλική διαδρομή. Το θεματικό πάρκο έχει διαμορφωθεί από τους κατοίκους της περιοχής, συμπληρώνοντας το όμορφο φυσικό περιβάλλον με το ποταμάκι και το δάσος από πλατάνους, καστανιές και καρυδιές. Περιλαμβάνει καλλιτεχνικές δημιουργίες (ζωγραφισμένες γέφυρες, κτίρια, ταμπέλες με λογοπαίγνια, ένα αντίγραφο του Iron Throne) και διάφορα διασκεδαστικά παιχνίδια (ποδοσφαιράκι, κούνιες, zip line κ.λπ.). Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. Διαδρομή ιδανική για αρχάριους. ΩΠ 4-5, ΥΔ +/-350μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 21/5

Αρχηγοί: Τάσος Μόσχος, Σεραφεΐμ Ζορμπάς

7-9/6 Αγ. Πνεύματος: Δυτικά Βαρδούσια: Αρτοτινά Λιβάδια – Κωστάριτσα

(2206μ.) – Πυραμίδα (2348μ.) – Πάνω Ψηλό (2169μ.) – Κάτω Ψηλό (2220μ.)

3

Σάββατο: Αναχώρηση στις 06:00 για το χωριό Αρτοτινά Φωκίδας. Πορεία σε μονοπάτι μέχρι τα περίφημα Αρτοτινά Λιβάδια, όπου θα κατασκηνώσουμε στο εντυπωσιακό αμφιθέατρο των δυτικών Βαρδουσιών (μεταφορά των κατασκηνωτικών υλικών με αγροτικό). ΩΠ 4, ΥΔ -200μ./+750μ., ΒΔ2

Κυριακή: Ανάβαση από ασαφές μονοπάτι στο διάσελο της Πυραμίδας και στην Πυραμίδα (2348μ.). Επιστροφή στο διάσελο και ανάβαση στο Πάνω και Κάτω Ψηλό (2169μ. και 2220μ.), με εύκολα αναρριχητικά περάσματα για το τελευταίο. Επιστροφή από τα ίδια στην κατασκήνωση. ΩΠ 9, ΥΔ +/-1000μ., ΒΔ 3+

Δευτέρα: Μάζεμα της κατασκήνωσης και φόρτωμα στο αγροτικό. Πορεία από δασικό δρόμο μέχρι τη βάση του βουνού της Κωστάριτσας και, από γιδοστράτα, ανάβαση στη δυτική ράχη και την κορυφή (2206μ.). Επιστροφή από τα ίδια στο δρόμο και από μονοπάτι στην Αρτοτινά. Φαγητό στο χωριό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 7, ΥΔ +700μ./-1300μ., ΒΔ 3

Δήλωση συμμετοχής από 22/5

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

15/6 Κοκκινόλακος

3

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 17:30 για το χωριό Μεσούντα Άρτας, όπου θα γίνουν όλες οι διανυκτερεύσεις σε σκηνές στο χώρο του παλιού σχολείου.

Σάββατο: Πορεία προς το φαράγγι του Φάγγου και το σημείο-μνημείο όπου, πριν από 80 χρόνια ακριβώς, αυτοκτόνησε κυνηγημένος από τους διώκτες του ο Άρης Βελουχιώτης. Στη συνέχεια, πορεία σε μονοπάτι μέχρι τη κορυφογραμμή και τη κορυφή Κοκκινόλακος (1760μ.). Επιστροφή στη Μεσούντα από άλλο μονοπάτι. ΩΠ 9-10, ΥΔ +/-1200μ., ΒΔ 3

Κυριακή: Κατάβαση μέχρι τον Αχελώο, πέρασμα στην απέναντι όχθη και ανάβαση στο εκπληκτικό μοναστήρι του Αγ. Γεωργίου Μυρόφυλλου. Κατάβαση από τα ίδια στη Μεσούντα και επιστροφή στην Αθήνα με ενδιάμεση στάση για φαγητό. ΩΠ 4, ΥΔ +/-400μ. ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 29/5

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

22/6 Βλαχοκερασιά – δάσος Σκιρίτιδας

2+

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Βλαχοκερασιά Αρκαδίας, για τη διάσχιση του όμορφου δάσους της Σκιρίτιδας. Το πλούσιο δάσος με πεύκα, καστανιές, πλατάνους, βελανιδιές και άλλα δέντρα, θεωρείται μια από τις πιο πετυχημένες αναδασώσεις στην Ελλάδα. Μετά από μια σειρά καταστροφικών πυρκαγιών του 19^{ου} αιώνα, αποκαταστάθηκε πλήρως, με

την συμβολή του δασολόγου Αναστάσιου Στεφάνου και των κατοίκων της περιοχής. Από τη Βλαχοκερασιά, κατάβαση στο ρέμα και πορεία παράλληλα με το ποτάμι, διασχίζοντας πολλά ρυάκια και περνώντας από όμορφες λιμνούλες. Κατάβαση της πλαγιάς, κατά τόπους από δασικό δρόμο, και επιστροφή στη Βλαχοκερασιά. Το μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής είναι υπό σκιά. Υπάρχουν αρκετά σημεία με απότομες κλίσεις, αλλά υποβοηθούνται από μόνιμα σχοινιά, προσφέροντας μια διασκεδαστική διαδρομή χωρίς μεγάλη δυσκολία. ΩΠ 7-8 ΥΔ +/-500μ., ΒΔ 2+

Δήλωση συμμετοχής από 11/6

Αρχηγοί: Τάσος Μόσχος, Σεραφείμ Ζορμπάς

29/6 Καταρράκτες Τρύπης

3+

Κυριακή: Αναχώρηση στις 06:30 για Άνω Τιθορέα Φθιώτιδας. Ανάβαση της χαράδρας της Βελίτσας μέχρι τους καταρράκτες Τρύπης (περ. 1250μ.), μέσα από πανέμορφη διαδρομή με εναλλασσόμενη θέα προς τις κορυφές του Παρνασσού, την πεδιάδα, το πυκνό δάσος και το ποτάμι. Η διαδρομή είναι ανηφορική με έντονη κλίση σε κάποια σημεία, ενώ υπάρχουν και δύο κατακόρυφοι βράχοι. Για το πρώτο πέρασμα χρειάζεται εύκολο σκαρφάλωμα με την βοήθεια ενός μεγάλου αγωγού ύδρευσης. Στο δεύτερο σημείο υπάρχει κατακόρυφη μεταλλική σκάλα ύψους 10-15μ. Επίσης, λίγο πριν φτάσουμε στους καταρράκτες υπάρχει τραβέρσα με ολισθηρό και πολύ στενό μονοπάτι, την οποία θα περάσουμε ασφαλισμένοι στο συρματοσχοινο που υπάρχει. Στη συνέχεια φτάνουμε στους εντυπωσιακούς καταρράκτες, που φτάνουν τα 82μ.! Επιστροφή από τα ίδια, φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 8-9, ΥΔ +/-1100μ., ΒΔ 3+

Εξοπλισμός: Κράνος, μποντριέ, δύο λανιέρες αυτασφάλισης με καραμπίνερ.

Προσοχή: Η διαδρομή δεν είναι κατάλληλη για αρχάριους ή για άτομα που πάσχουν από υψοφοβία/ακροφοβία.

Δήλωση συμμετοχής από 18/6

Αρχηγοί: Τάσος Μόσχος, Νίκος Χαρίτος

24/6 - 2/7 Διάσχιση Αγράφων

Μια 9ήμερη διάσχιση των Αγράφων, με πλήρη υποστήριξη. Αναλυτική περιγραφή στο www.poa.gr.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 26/5

Αρχηγός: Γιάννης Δημητράκης

5-18/7 Μαυροβούνιο

Ένα πλήρες πρόγραμμα 2 εβδομάδων για να γνωρίσουμε μερικά από τα ωραιότερα τοπία των Βαλκανίων. Επίσκεψη του φιόρντ του Kotof και των παραλιακών πόλεων Budva και Perast, και ανάβαση στις ψηλότερες κορυφές τριών εθνικών πάρκων της χώρας (Durmitor, Biogradska και Prokletje). Αναλυτικό πρόγραμμα στο www.poa.gr.

Παρουσίαση προγράμματος και δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή στις 12/3

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

20-27/7 Picos de Europa

Ένα 7ήμερο στην εκπληκτική φύση της βόρειας Ισπανίας, μέσα σε πανέμορφα τοπία, αλπικές κορυφές, εντυπωσιακά φαράγγια και παραδοσιακά χωριά, που προσφέρει το Εθνικό Πάρκο Picos de Europa.

Αναλυτικό πρόγραμμα στο www.poa.gr

Αρχηγός: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

2-16/8 Aosta: Alta Via 1

Η απόλυτη διάσχιση της Αόστα, της Κοιλιάδας των Γιγάντων, όπως αποκαλείται. Η θρυλική πεζοπορική διάσχιση από καταφύγιο σε καταφύγιο στις πλαγιές των γιγάντων των Άλπεων Monte Rosa, Monte Cervino – Matterhorn και Mont Blanc.

Αναλυτικό πρόγραμμα στο www.roa.gr.

Παρουσίαση προγράμματος και δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή στις 12/2

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

18-27/8 Aosta: Alta Via 2

Η ολοκλήρωση της πεζοπορικής διάσχισης της κοιλάδας της Αόστα με διαμονή σε καταφύγια και ξενώνες ονειρικών χωριών των Άλπεων, περνώντας από τους ορεινούς όγκους του Gran Paradiso και Mon Avic, έχοντας συνεχή θέα προς Mont Blanc, Monte Cervino και Monte Rosa. Αναλυτικό πρόγραμμα στο www.roa.gr.

Παρουσίαση προγράμματος και δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή στις 12/2

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

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.



HIKING

CHALLENGE

MOUNTAINEERING



ΠΟΑ CHALLENGE - ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ:

Συμμετέχετε σε εξορμήσεις του συλλόγου και συγκεντρώνετε βαθμολογία.

Κάθε εξόρμηση σας προσφέρει αντίστοιχους πόντους.

Στο τέλος της περιόδου, οι τρεις πρώτοι πεζοπόροι και οι τρεις πρώτοι ορειβάτες με την υψηλότερη βαθμολογία κερδίζουν πλούσια δώρα!

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ:

• **ΠΟΑ HIKING CHALLENGE (H.CH):** Περιλαμβάνει συμμετοχή σε πεζοπορικές εξορμήσεις. Η βαθμολογία υπολογίζεται βάσει των χιλιομέτρων πορείας, όπως αναφέρονται στο πρόγραμμα. Για παράδειγμα, μια πορεία 5 χιλιομέτρων αντιστοιχεί σε 5 βαθμούς.

• **ΠΟΑ MOUNTAINEERING CHALLENGE (M.CH):** Περιλαμβάνει συμμετοχή σε ορειβατικές εξορμήσεις. Η βαθμολογία υπολογίζεται βάσει της θετικής υψομετρικής διαφοράς. Για παράδειγμα, μια ανάβαση με υψομετρική διαφορά +1200/-2500 αντιστοιχεί σε 1200 πόντους. Εάν η διαδρομή είναι χειμερινή, οι βαθμοί διπλασιάζονται (π.χ. υψομετρική διαφορά 1200 σε χειμερινή διαδρομή, βαθμολογία 2400). Επιπλέον, εάν η εξόρμηση περιλαμβάνει διανυκτέρευση με κατασκηνωτικό εξοπλισμό που κουβαλούν οι συμμετέχοντες, προστίθενται 500 πόντοι. Συνεπώς, σε ένα παράδειγμα με διανυκτέρευση σε χειμερινή διαδρομή, η βαθμολογία θα είναι 2400+500=2900.

- Η βαθμολογία συγκεντρώνεται μόνο από τα ενήμερα μέλη του Ομίλου.
- Οι αρχηγοί των εξορμήσεων μπορούν να συμμετέχουν στις προκλήσεις, αλλά δεν αποκτούν βαθμούς για τις δικές τους εξορμήσεις.
- Οι προκλήσεις διαρκούν από τον 9/23 έως τον 6/24 και αφορούν τις εξορμήσεις με την αντίστοιχη σήμανση.
- Στο τέλος της περιόδου ανακοινώνονται οι τρεις πρώτοι νικητές σε κάθε κατηγορία.
- Για την καταγραφή της δράσης υπεύθυνοι είναι η γραμματεία ΠΟΑ και ο αρχηγός της εξόρμησης.
- Εάν η διαδρομή τροποποιηθεί ή δεν ολοκληρωθεί λόγω απόφασης του αρχηγού, οι βαθμοί προσαρμόζονται ανάλογα με τη διαδρομή που έγινε.
- Για να θεωρηθεί έγκυρη η διαδρομή, πρέπει να ολοκληρωθεί ακέραια από τον συμμετέχοντα.
- Ο αρχηγός έχει τη δυνατότητα να αποκλείσει κάποιον από την πρόκληση λόγω αντιδεοντολογικής συμπεριφοράς, όπως να μην ακολουθεί τις οδηγίες του αρχηγού κ.λπ.
- Η βαθμολογία που αναγράφεται στο πρόγραμμα είναι ενδεικτική, και η επίσημη βαθμολογία κατοχυρώνεται με ακρίβεια από τον αρχηγό/αρχηγούς μετά το τέλος της εξόρμησης και ανακοινώνεται στους συμμετέχοντες.
- Στις πεζοπορικές εξορμήσεις, τα χιλιόμετρα στρογγυλοποιούνται στον πλησιέστερο ακέραιο αριθμό, ενώ στις ορειβατικές αναβάσεις, οι υψομετρικές μονάδες στρογγυλοποιούνται στην πλησιέστερη δεκάδα.

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Π.Ο.Α.

Η συμμετοχή οιοσδήποτε/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	•	•
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ (το χειμώνα μάλλινο ή fleecce)	•	•
ΣΑΛΟΠΕΤΑ	•	•
ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΟ (αδιάβροχο και διαπνεόν)	•	•
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!



Γιατί το να Νοιάζεσαι είναι επιλογή αλλά και καθήκον!

Για την Ευropa, ο άνθρωπος, το περιβάλλον και η κοινωνία βρίσκονται πάντα στο επίκεντρο. Γι' αυτό, μέσω του πολυδιάστατου προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, Ευropa Cares, σχεδιάζουμε και υλοποιούμε σε ετήσια βάση μια σειρά δράσεων που εξασφαλίζουν τη φροντίδα τους, ανταποδίδοντας έμπρακτα την εμπιστοσύνη και την προτίμηση που μας δείχνετε.

Γιατί για εμάς, η φροντίδα είναι πάντα η σωστή επιλογή.

ΕΥΡΩΠΑ
ALUMINIUM SYSTEMS
Cares





εξοπλισμός υπαίθριων
δραστηριοτήτων

www.cdc.gr

αναρρίχηση
διάσωση
camping
canyoning
ορειβασία
σπηλαιολογία



Αδ. Κοραή 44, Βύρωνας, Τ.Κ. 162 32 Αθήνα

Τηλ. 211 011 3137 - 211 411 7877

email: info@cdc.gr

