

04

Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καβάλας

Ετήσια έκδοση του Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας
έτος 2010 - τεύχος 5 - διανέμεται δωρεάν

Το μέλι των γκρεμών - Τρέχοντας (σ)το βουνό
Ισθμιά - Trecking στην χώρα των πάγων και των ηφαιστειών
Τζουμέρκα. Οι ορεινοί όγκοι που σε κάνουν να ξεχνάς
ορειβατικές διαδρομές στη βόρεια πλευρά του Παναγιού
Σμόλικας. Ποιος είπε ότι οι αναβάσεις είναι σκέτη ταλαιπωρία;
Πρόγραμμα αναβάσεων





ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ (Ε.Ο.Ο.Α.)

ΠΤΟΛΕΜΑΙΟΥ 37 - Τ.Κ. 653 02 - ΚΑΒΑΛΑ
ΤΗΛ.& FAX 2510 224294
ΚΙΝΗΤΟ: 6937088995 (Θανάσης Δασκαλούδης)
Site: www.eoskavalas.gr
e_mail: mail@eoskavalas.gr

Υπεύθυνος ύλης:
Θανάσης Δασκαλούδης

Επιμέλεια ύλης:
Βασίλης Κυριλλίδης
Φρόσω Ζουμπούλη

Σ' αυτό το τεύχος γράφουν:
Θανάσης Δασκαλούδης
Μαρία Καλογιώργη
Βασίλης Κυριλλίδης
Βάσω Μπανάσα
Παρασκευή Φετιά

Φωτογραφίες:
Θανάσης Δασκαλούδης
Μαρία Καλογιώργη
Στέργιος Κεμανετζής
Κώστας Λίτσας
Γιώργος Σιδηράς
Γιώργος Παραλιάνης
Ιορδάνης Χατζηλιάδης

Σελιδοποίηση - Γραφιστική επιμέλεια:
Θανάσης Δασκαλούδης

Φωτογραφία εξωφύλλου:
Όλυμπος - Καταφύγιο Κάκαλος

Το μέλι των γκρεμών

Η κυκλοφορία του λευκώματος "Φωτοστάσεις", εκτός από φωτογραφική επιτομή είκοσι χρόνων αναβάσεων του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου, έδωσε την αφορμή και για έναν απολογισμό του συνολικού έργου της εκδοτικής του ομάδας. "Το Μέλι των Γκρεμών", που με τα βιβλία και τα έντυπά του γλύκανε όλες τις προσπάθειες μιας διαφορετικής, φιλοσοφικής αναζήτησης της δραστηριότητάς μας, βρήκε την ευκαιρία να μετρήσει την απόσταση που για δεκατέσσερα χρόνια διάβηκε και να αξιολογήσει το μέγεθος της παρουσίας του στον εκδοτικό χώρο και στην ελληνική γραμματεία.

Στην αίθουσα της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Καβάλας, την Τετάρτη 16 Δεκεμβρίου, μπροστά σ' ένα πολυάριθμο και φιλικό κοινό, το συνολικό έργο παρουσιάστηκε και αποτιμήθηκε από ένα πάνελ ομιλητών, η παρουσία και ο λόγος των οποίων θα κοσμούσε οποιαδήποτε εκδήλωση. Η ίδια η εκδήλωση, αλλά και η προβολή της από τα τοπικά μέσα, έδωσε την ευκαιρία στο κοινό να ενημερωθεί για τον όγκο και την ποιότητα της δουλειάς, αλλά βοήθησε κι εμάς να ξαναθυμηθούμε στιγμές επιμονής και προσπάθειας, η οποία εκτυλίχτηκε σ' ένα διαφορετικό από το σύνηθες των ορειβατών πεδίο. Να θυμηθούμε τα πρώτα δειλά βήματα της δημιουργίας εκείνου του ταπεινού μηνιαίου ένθετου τοπικής εφημερίδας, την πρώτη δουλειά

που κατάφερε να γίνει βιβλίο και μετά τις επόμενες, με μεγαλύτερη πλέον αυτοπεποίθηση και πιο σίγουρο βηματισμό. Τους φίλους και τους συνεργάτες, που στον πνευματικό αυτό ανήφορο στάθηκαν δίπλα μας, να μας βοηθούν στις κακοτοπιές, να μας εμπνέουν με το ζήλο τους, να μας προσφέρουν τις γνώσεις τους, και, το κυριότερο, να μας κάνουν να ξεχνάμε την κούραση και να ξεπερνάμε τις απογοητεύσεις. Αυτούς που προσέφεραν αφιλοκερδώς τις ώρες, τη δουλειά τους και το παράδειγμα μιας ψυχικής ευρυχωρίας που απαιτούσε να φανείς αντάξιός της. Και η μεγαλύτερη ικανοποίηση που αποκομίσαμε από εκείνη τη βραδιά ήταν πως μπορέσαμε απέναντί τους να επιδείξουμε τ' αποτελέσματα μιας συμμετοχικής προσπάθειας, η οποία θα τους έκανε να αισθάνονται εξίσου υπερήφανοι με μας.

Το περιοδικό 04, συνεχίζει να βγαίνει με το περίσσευμα της προσπάθειας αυτής. Έχει φτάσει, (πότε κιόλας;) στο 5^ο

τεύχος του και μόνο οι οικονομικοί παράγοντες εμποδίζουν την τακτικότερη του ενός έτους παρουσία του. Είναι οι ίδιοι ακριβώς παράγοντες που δεν του επιτρέπουν να υπερβεί τις 32 σελίδες, πράγμα που σημαίνει πως λίγα μόνο από την δυναμική του ύλη μπορούν ν' αποτυπωθούν.

Η διαδικασία της δημιουργίας του 04, αν και με σαφώς πιο εξελιγμένες τεχνολογικά προϋποθέσεις, δεν απέχει και πολύ από το πρώτο εκείνο ξεκίνημα, που με τη μορφή ενός ένθετου πρωτοεμφανίστηκε κάπου 14 χρόνια πριν. Επιδιώκει την ίδια συμμετοχική αντίληψη, επιζητά το ίδιο μεράκι, αντιμετωπίζει παρόμοιους προβληματισμούς. Αλλά, το κυριότερο, όπως ο ασπρόμαυρος πρόγονός του, μας παρακινεί στην εξάσκηση και μας κρατά στην γραμμή της αφετηρίας, απ' όπου, αργά ή γρήγορα, κάτι καινούργιο υπό την αιγίδα του "Μελιού", προσδοκούμε πως θα προκύψει.

Βασίλης Κυριλλίδης



Βραδιά αφιερωμένη στο "Μέλι των Γκρεμών". Δημοτική Βιβλιοθήκη Καβάλας. Κοσμάς Χαρπαντίδης, Θεόδωρος Γρηγοριάδης, Θεοδωρής Γκόννης, Αχιλλέας Σαββόπουλος.

Τρέχοντας (σ)το βουνό

Κείμενο: Βασίλης Κυριλλίδης

Το μπουμ στους ορεινούς αγώνες.

Στις 17 Ιανουαρίου του 2009, και ώρα 19.00, ξεκινούσαν οι ηλεκτρονικές εγγραφές για τον 6^ο Olympus Marathon. Δικαίωμα συμμετοχής δέχεται μόνο όσοι μέσα από ανάλογες διοργανώσεις είχαν συγκεντρώσει τους βαθμούς που έχετε ως όρο η διοργάνωση. Από αυτούς θα γίνονταν δεκτοί μόνο οι 450 πρώτοι, που θα προλάβαιναν να εγγραφούν, και οι οποίοι θα χρέωναν την πιστωτική τους κάρτα με το ποσόν συμμετοχής των 40 ευρώ. Ένα μόλις χρόνο πριν η ίδια διαδικασία είχε κρατήσει κάποιες εβδομάδες. Εκείνη τη μέρα κράτησε μόνο τρεισήμισι ώρες, κι αυτό επειδή οι μαζικές εγγραφές μπλόκαραν το σύστημα της τράπεζας που δεχόταν το ποσό. Χωρίς αυτό το τεχνικό πρόβλημα η συμπλήρωση των 450 θέσεων θα είχε ολοκληρωθεί μέσα σε λίγα λεπτά.

Με λίγα λόγια, την προκαθορισμένη ώρα εκείνης της ημέρας, εκατοντάδες ερασιτέχνες δρομείς ήταν μπροστά στους υπολογιστές τους, πρόθυμοι να πληρώσουν 40 ευρώ για να έχουν το δικαίωμα, έξη μήνες μετά, ν' αγωνιστούν σε ένα αγώνα 44 χιλιομέτρων, ο οποίος θα ξεκινούσε από το επίπεδο της θάλασσας, θ' ανέβαινε μέχρι τα 2700 μέτρα, στα ζωνάρια του Ολύμπου, θα ξανακατέβαινε στα Πριόνια και θα συνέχιζε τα μαρτυρικά ανεβοκατεβάσματα του Ενιπέα, μέχρι να καταλήξει στο Λιτόχωρο. Η διάρκεια του έγκυρου τερματισμού τους είχε οριστεί στις 10 ώρες, ενώ είχαν τεθεί και αυστηρά χρο-

νικά όρια σε επιλεγμένα σημεία της διαδρομής, στα οποία οι διοργανωτές θα διέκοπταν την προσπάθεια κάθε δρομέα που θα τα υπερέβαινε.

Κάποτε τα πράγματα ήταν τελείως διαφορετικά. Ο "μικρός", όπως πια λέγεται, μαραθώνιος του Ολύμπου, του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης, αν και για πολλά χρόνια ο μοναδικός ορειβατικός αγώνας στην επικράτεια, δεν είχε φτάσει ποτέ τους 200 δρομείς. Το 2009, στην 23^η του διοργάνωση, εν μέσω πλήθους αγώνων, οι δηλώσεις συμμετοχών ανήλθαν στις 440, γεγονός που ανάγκασε σε αλλαγή διαδρομής και αύξησε κατά 4 τα 36 καθιερωμένα χιλιόμετρα του.

Τον τελευταίο καιρό γινόμαστε μάρτυρες ενός πρωτοφανούς φαινομένου. Ορεινοί αγώνες ξεφυτρώνουν συνεχώς, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους,



ολοένα και περισσότεροι, ολοένα και πιο απαιτητικοί. Τα 24 χιλιόμετρα, στο Άσκιο της Κοζάνης, στις 9 Αυγούστου, και ο διπλός αγώνας στον Ενιπέα στις 7 Δεκεμβρίου, αποδεικνύουν πως καμιά εποχή του έτους δεν μένει ανενεργή και πως ούτε κρύο ούτε καύσωνα αποτρέπουν διοργανωτές και αθλητές. Επίσης, απαντώνται σ' ολόκληρη την επικράτεια: Ο "Ηρακλής" στην Οίτη (38χλμ), ο μικρός (21χλμ) και ο μεγάλος "Κένταυρος" (67χλμ) στο Πήλιο, ο "Άθλος" στα Τζουμέρκα, οι διοργανώσεις στην Πάρνηθα και στον Μπούρινο, το μπιράζ 5 αγώνων στο Παρανέστι και στη Ροδόπη, (21, 32, 42, 108 και 125 χλμ), για να μείνουμε μόνο σε μερικά της Κεντρικής και Βορείου Ελλάδας. Αν προστεθούν και οι αγώνες που διεξάγονται σε ορεινό περιβάλλον, χωρίς απαραίτητα να χαρακτηρίζονται ορειβατικοί, όπως στη Σφενδάμη (23χλμ), στο Περούλι, (30 χλμ), στα Νάματα (23χλμ), και πλήθος άλλων, γίνεται φανερό πως το καλεντάρι ασφυκτιά. Οι διοργανω-



τές που φιλοδοξούν να εγκαινιάσουν έναν αγώνα πρέπει πλέον να σκεφτούν καλά ανάμεσα σε ποιους άλλους θα τον στριμώξουν, ενώ οι αθλητές καλούνται πολύ συχνά να επιλέξουν αυτό που τους ταιριάζει καλύτερα. Και, παρά τις υποψηφιότητες, ο αριθμός των συμμετοχών σε όλους τους παραπάνω αγώνες αποδεικνύεται από ικανοποιητικός έως ασφυκτικός.

Μαζί με τους αριθμούς συμμετοχών έχουν έρθει και τα ρεκόρ. Οι χρόνοι που πια επιτυγχάνονται από γυναίκες και άντρες, δείχνουν πως, ερασιτέχνες ή όχι, οι δρομείς παίρνουν στα σοβαρά το άθλημά τους. Η ζωή τους προσαρμόζεται στις προπονητικές τους απαιτήσεις και η οικογένειά τους καλείται να συνταιριάζει ανάλογα στα προγράμματά τους. Δύσκολα θα τους δεις να αγωνίζονται με τα περισσέυματα της ντουλάπας τους, με φόρμες από τη λαϊκή ή με παπούτσια που πνέουν τα λοίσθια. Στις αφητηρίες των αγώνων θα αναγνωρίσεις τα πιο σοφιστικά υποδήματα της αγοράς και τον πιο σύγχρονο ρουχισμό. Οι επιδόσεις τους αποδεικνύουν πως δεν πρόκειται ακριβώς για κοκεταρία, αλλά γι' αυτό που είπαμε πριν. Το παίρνουν στα σοβαρά. Τα αθλητικά μαγαζιά εισάγουν συνεχώς ειδικευμένα εμπορεύματα, καινούργια περιοδικά και σάιτ εμφανίζονται στο χώρο, προπονητές καλούνται να επινοήσουν προπονητικά προγράμματα για αποστάσεις αδιανόητες λίγα χρόνια πριν, ενώ ορθοπαιδικοί μένουν αμήχανοι απέναντι σ' ερωτήσεις που αφορούν προβλήματα τα οποία εμφανίζονται μετά από 80 χιλιόμετρα ή 10 ώρες συνεχούς τρεξιματος.

Και το φαινόμενο δεν σταματά εδώ. Ακόμα μικρότερες ηλικίες ετοιμάζονται να εισέλθουν στο χώρο, για να θέσουν νέες προδιαγραφές και νέα ρεκόρ. Βρισκόμαστε μάλλον στην ανατολή ενός νέου τρόπου ζωής, ο οποίος, όπως και σε άλλα πράγματα, ακολουθεί με διαφορά δεκαετιών αυτό που στις δυτικές χώρες είναι κοινός τόπος. Έναν αθλητισμό που δεν αφορά μόνο μια ντουζίνα νεαρούς επαγγελματίες, αλλά μεγάλες μάζες του πληθυσμού, κάθε φύλου και ηλικίας.



Ορειβασία και ορεινό τρέξιμο. Συγγενείς ή ανταγωνιστές;

Καθώς το φαινόμενο του ορεινού τρεξίματος είναι σχετικά πρόσφατο, λίγα πράγματα μπορούν να ειπωθούν με σιγουριά. Το βέβαιο είναι πως το τρέξιμο γνωρίζει πρωτοφανή άνθηση, τη στιγμή που ο μέσος όρος ηλικίας των ορειβατών μάλλον αυξάνει (για την αναρρίχηση τα πράγματα είναι περισσότερο απογοητευτικά). Θα μπορούσε, λοιπόν, να συμπεράνει κάποιος πως το τρέξιμο απορροφά από την ορειβασία. Από την άλλη μεριά ίσως υποστηριχτεί πως, αντίθετα, η ανάγκη της φυσικής υποδομής που απαιτείται για τους ορεινούς αγώνες θα στρέψει αρκετούς

αθλητές στην ορειβασία.

Και οι δυο εκτιμήσεις είναι επισφαλείς. Δεν υπάρχει καμιά έρευνα που να δείχνει ότι το τρέξιμο αντλεί από τη δεξαμενή της ορειβασίας, ούτε έχει παρατηρηθεί σημαντική εκροή ορειβατών προς τους αγώνες. Φαίνεται πως οι ορειβάτες αντιμετωπίζουν το ορεινό τρέξιμο ως μια επιπρόσθετη δραστηριότητα, που δεν τους αποκόβει από τους συλλόγους τους. Ούτε όμως η εκπληκτική αύξηση των δρομέων έχει συνοδευτεί από εισροή νέων μελών σε ορειβατικά σωματεία. Ο λόγος; Μπορεί το τερέν να είναι το ίδιο για αμφότερα τα αθλήματα, η φιλοσοφία τους όμως είναι διαφορετική.

Για να οδηγηθούμε σε ασφαλέστερα συμπεράσματα πρέπει να μείνουμε στα δεδομένα κι όχι στις υποθέσεις. Και τα δεδομένα δείχνουν πως μεγάλος αριθμός δρομέων της ασφάλτου – δηλαδή ανθρώπων που έτσι κι αλλιώς δεν είχαν σχέση με την ορειβασία – μεταπηδά κι επιλέγει όλο και περισσότερο τους αγώνες βουνού, και πως όλο και πιο μικρές ηλικίες - άτομα δηλαδή που δεν ήταν μέλη ορειβατικών συλλόγων, ούτε και υπήρχαν ενδείξεις πως θα γίνονταν ποτέ – έλκονται από τους αγώνες. Ίσως λοιπόν η ορειβασία και το ορεινό τρέξιμο να έχουν φαινομενικά μόνο κοινά στοιχεία, ενώ στην πραγματικότητα αποτελούν δοχεία που δεν συγκοινωνούν, καθώς οι πρωταγωνιστές τους σημαδεύουν διαφορετικούς στόχους.

Όπως και να 'ναι, μια νέα κατάσταση έχει προκύψει. Τα ορειβατικά περιοδικά αφιερώνουν μεγάλο πλέον μέρος της ύλης τους στο ορεινό τρέξιμο και σε διαφημιστικές στήλες δρομικού εξοπλισμού. Τα καταστήματα ορειβατικών

ειδών προσθέτουν τμήματα για τα νέα είδη. Τα ορειβατικά καταφύγια φιλοξενούν αθλητές που χρησιμοποιούν το βουνό για τις προπονήσεις τους. Τα trail αθλητικά παπούτσια συναντώνται το καλοκαίρι το ίδιο τακτικά όσο και οι μπότες στα πόδια των αναβατών. Συγγενικές ή ανταγωνιστικές, οι δυο δραστηριότητες φαίνεται πως προορίζονται να συνυπάρχουν.

Οι παράγοντες που δημιουργούν τη διαφορά.

Επιπλέον διαφορές μεταξύ των δυο δραστηριοτήτων εντοπίζονται στον, όχι αμελητέο πια, παράγοντα του κόστους, και στην ευκολία άσκησης της δραστηριότητας. Οι δρομείς γενικά δεν ξοδεύονται ή τουλάχιστον δεν ξοδεύονται τόσο πολύ όσο οι ορειβάτες. Και δεν αναφερόμαστε μόνο στα υπέρογκα έξοδα μιας αποστολής, ή στο κόστος των σχολών ορειβασίας. Όσο ακριβός, ο εξοπλισμός ενός μέσου δρομέα αρκείται σε 3 ζευγάρια παπούτσια τον χρόνο και σε ρουχισμό που στο ακριβότερό του δεν ξεπερνά τα 200 περίπου ευρώ. Κι αυτά ακόμα δεν είναι απαραίτητα. Αντίθετα, κάποιος που θα αποφάσιζε να ασχοληθεί με την ορειβασία με την ανάλογη σοβαρότητα, θα χρειαζόταν, κυρίως για τις χειμερινές του αναβάσεις, μια μικρή περιουσία σε μπότες, θερμοεσώρουχα, φλις, τζάκετ, γκέτες, σακίδιο, σλίπινγκ μπανγκ κλπ.

Τα τρέξιμο είναι το περισσότερο ευνοημένο απ' όλα τα αθλήματα από τον παράγοντα της ευκολίας. Μπορείς να το κάνεις οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας το αποφασίσεις, μόνος ή με παρέα, σε γήπεδο ή σε ανοιχτό χώρο,

ακόμα και στο λιγότερο δημοφιλή τεχνικό διάδρομο. Δεν χρειάζεσαι οδηγό, δεν αντιμετωπίζεις θέματα προσανατολισμού ή ασφάλειας, δεν διαρκεί ούτε παραπάνω ούτε λιγότερο απ' όσο μπορείς ή όσο θέλεις.

Τέλος, υπάρχει ένας ακόμα παράγοντας, ο οποίος ανάγεται σε θέματα ψυχολογίας. Το αίσθημα του ανταγωνισμού που, σαφώς ευκολότερα, εκδηλώνεται στους αγώνες παρά στον κόσμο της ορειβασίας, δεν είναι αποσυνδεδεμένο από την ανθρώπινη φύση. Και δεν αναφερόμαστε στον άρρωστο ανταγωνισμό, που παρασέρνει ακόμα και ανθρώπους ώριμης ηλικίας στη γελοιότητα, αλλά στο φιλικό κλίμα ενός παιχνιδιού που, παρότι όχι πια παιδιά, θέλουμε να το συνεχίσουμε, έτσι ώστε να γυρνάμε στο σπίτι ξεθεωμένοι, με λασπωμένα πόδια και γρατζουνισμένα γόνατα, όπως τότε που κάποτε ήμασταν.



Ισλανδία: Treaking στην χώρα των πάγων και των ηφαιστειών.

Κείμενο - Φωτογραφίες: Μαρία Καλογιώργη



Iceland ή μήπως Fireland? Πώς μπορεί τελικά να περιγράψει κάποιος αυτή τη χώρα των αντιθέσεων; Εκεί όπου πάγος και φωτιά ζυμώνονται και γίνονται ένα, προσφέροντας στον ταξιδιώτη μοναδικά προς εξερεύνηση τοπία.

Ισλανδία, η χώρα των 320.000 κατοίκων και των 500.000 αλόγων, των τεράστιων παγετώνων, των γκείζερ, των ηφαιστειών και των μαύρων ερήμων. Εκεί όπου η μεσογειακή γλώσσα αρνείται να προφέρει τα ισλανδικά τοπωνύμια. Η κοιλάδα του Thorsmork, οι παγετώνες Solheimajokull και Myrdalsjokull, η λίμνη Langisjor και ο κρατήρας του ηφαιστείου Ljotifollur είναι μόνο μερικά από αυτά.

Τοποθετημένη στο μοναδικό σημείο της Ατλαντικής Μεσοωκεάνειας Ράχης που βρίσκεται πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, η Ισλανδία είναι η μοναδική χώρα στον κόσμο που μεγαλώνει καθημερινά λόγω των ηφαιστειακών εκρήξεων, αλλά και της απομάκρυνσης των λιθοσφαιρικών πλακών. Φαινόμενο το οποίο γίνεται ορατό στον εθνικό δρυμό του Thingvellir, όπου και βρίσκεται το πρώτο κοινοβούλιο της Ευρώπης, το Althing.

Εδώ θα βρούμε τους μεγαλύτερους και επιβλητικότερους καταρράκτες της Ευρώπης (Skagafoss, Seijalandfoss), καθώς επίσης κι έναν από τους πιο συνεπείς θερμοπίδακες στην περιοχή Geysir, που εκτοξεύει καυτό νερό κάθε 20-25 λεπτά.

Δεν πρέπει να ξεχάσουμε να αναφέρουμε το ηφαίστειο Hekla, εκεί που πίστευαν πως είναι η πύλη του Άδη. Το Hekla με υψόμετρο 1.491m είναι το πιο ενεργό ηφαίστειο της Ευρώπης, με περιοδικότητα εκρήξεων περίπου κάθε 10 χρόνια, κι από την κορυφή του μπορεί κανείς να θαυμάσει 4 παγετώνες της Ισλανδικής Γης.

Θα ήταν άδικο να πω πως επέστρεψα μόνο με εικόνες στο σακίδιό μου, με

αισθήσεις περισσότερο. Ήταν πολλές οι φορές που αισθάνθηκα την απεραντοσύνη αυτής της γης, περπατώντας σε μαύρες ερήμους, συχνά μ' ένα σύννεφο πάνω μας κι ως μοναδικό ήχο το σφύριγμα του ανέμου. Αλλά πόσο μικρός μα και εκστασιασμένος αισθάνεται κανείς μπροστά σ' ένα καταρράκτη 60 μέτρων, που σκάει με ορμή μόλις 10 μέτρα δίπλα σου! Όσο για το Geysir, νομίζεις πως θα εκτοξευτείς μαζί του στον ουρανό.

Lost in Iceland, why not?



Κατεβαίνοντας την κορυφή Sveinstindur.



Περπατώντας την ηφαιστειακά ενεργή περιοχή του Landmannalaugar.



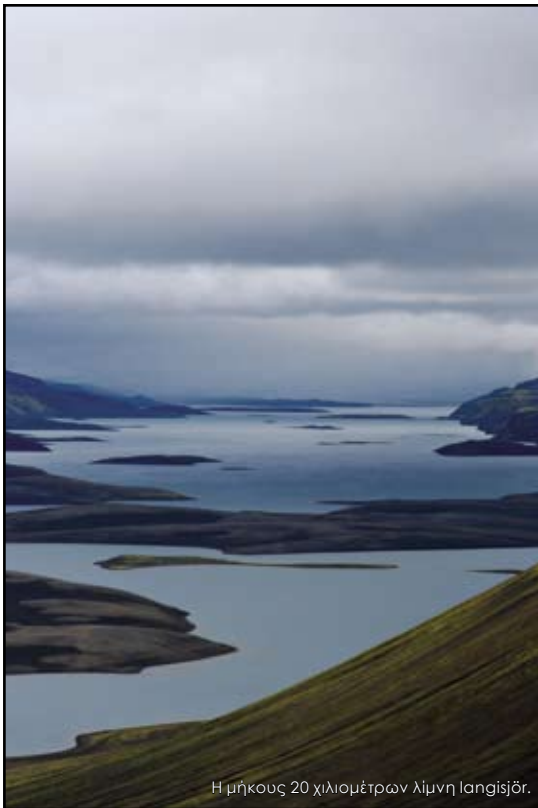
Η Ισλανδία διαθέτει εκατοντάδες ποτάμια που τροφοδοτούνται από τους πάγετώνες της.



Διασχίζοντας την καταπράσινη κοιλάδα του ποταμού Skafta.



Γεωλογικοί σχηματισμοί στην περιοχή του Landmannalaugar.



Η μήκους 20 χιλιομέτρων λίμνη Langisjör.



Ατενίζοντας την θέα από το ηφαιστείο Hekla.



Η γλώσσα του παγετώνα Steinnsholtsjokull.



Το καταφύγιο Thorsmork στην κοιλάδα Langidalur.



Διασχίζοντας την κοιλάδα του Thor.



Πάνω στον παγετώνα Steinnsholtsjokull.



Ο κώνος του Maelifell και στο βάθος ο παγετώνας Myrdalsjokull.



Ο καταρράκτης Seljalandfoss, ένας από τους ομορφότερους της Ισλανδίας.

Απολαμβάνοντας το μπάνιο στο Blue Lagoon.



Gullfoss, ο μεγαλύτερος ευρωπαϊκός καταρράκτης σε όγκο νερού.

Θερμοπίδακες στην περιοχή Geysir.



Ορειβατικές διαδρομές στη βόρεια πλευρά του Παγγαίου

Κείμενο: Θανάσης Δασκαλούδης

Φωτογραφίες: Θανάσης Δασκαλούδης, Μαρία Καλογιώργη, Γιώργος Παρσαλίδης



Η πιο εντυπωσιακή πλευρά του Παγγαίου είναι αναμφισβήτητα η βόρεια, αυτή που βλέπει προς το χωριό της Νικήσιανης. Οι πλαγιές με τις σχεδόν κατακόρυφες κλίσεις, οι βαθιές κι απότομες χαράδρες, καθώς και οι απόκρημνες ορθοπλαγιές του Τρίκορφου που δεσπόζουν στα ψηλά, συνθέτουν ένα άγριο, αλλά όμορφο τοπίο. Εδώ η μορφολογία του εδάφους δημιουργεί ένα πραγματικό τείχος, που κάνει κάθε προσπάθεια για προσέγγιση των ψηλών κορυφών πολύ δύσκολη, αν όχι αδύνατη.

Γι αυτό και τα περισσότερα μονοπάτια κινούνται δεξιά κι αριστερά αυτής της απότομης χοάνης, προσπαθώντας να βρουν πιο ομαλές διεξόδους προς τις αλπικές εκτάσεις του βουνού.

Αντίθετα, στο γειτονικό χωριό του Παλαιοχωρίου, δεν έχουμε τις βραχώδεις κι απότομες εξάρσεις της Νικήσιανης. Εδώ κυριαρχούν τα εκτεταμένα δάση της καστανιάς και η πυκνή και πολυποίκιλη βλάστηση, ειδικά στην κεντρική χαράδρα της περιοχής, τον “Τρανό Λάκκο”.

Η κόψη της Νικήσιανης.

Είναι η μόνη διαδρομή από τη Νικήσιανη που προσεγγίζει απ' ευθείας τις ψηλές κορυφές του βουνού. Δεν πρόκειται για μονοπάτι, αλλά για μια δύσκολη και απαιτητική διαδρομή πάνω σε βραχώδη κόψη, που περιλαμβάνει και ορισμένα σημεία αναρρίχησης. Είναι όμως συναρπαστική και γι αυτό το λόγο δημοφιλής στους καβαλιώτες ορειβάτες.

Η διαδρομή ξεκινάει από το εικονοστάσι του Εσταυρωμένου στο πάνω μέρος του "λιβαδιού" (ένα εκτεταμένο ομαλό ξέφωτο πάνω από το χωριό), όπου καταλήγει και ο χωματόδρομος που έρχεται από τη Νικήσιανη.

Αρχικά βαδίζουμε μέσα στο ρέμα, πάνω σε κροκάλες, για περίπου 100 μέτρα και κατόπιν στρίβουμε αριστερά σε δασικό, κατεστραμμένο χωματόδρομο. Ακολουθώντας τα κόκκινα σημάδια, μπαίνουμε στο μονοπάτι μέσα στο δάσος κι ανηφορίζουμε για να ξανασυναντήσουμε τον δρόμο άλλες δύο φορές, μέχρι να φτάσουμε σε χαρακτηριστικό σημείο καθώς στα αριστερά υπάρχει απότομη πλαγιά με ξέφωτο (45 λεπτά από την αφετηρία). Εδώ αφήνουμε το δρόμο κι ακολουθώντας πάντα τα σημάδια, σε μια αρκετά μεγάλη ανηφόρα, οδηγούμαστε προς μια κόψη του βουνού. Σε υψόμετρο 1150 μέτρων συναντάμε τα πρώτα βράχια μπλόκ, ενώ στα 1200 μέτρα αρχίζει η αναρρίχηση, η οποία εναλλάσσεται συνεχώς με βάδισμα. Η δύσκολη ανάβαση συνεχίζεται μέχρι τα 1750 μέτρα, όπου η κόψη παίρνει για πρώτη φορά οριζόντια κλίση, στο τέλος της οποίας τραβερσάρουμε αριστερά, μέσα στο δάσος. Προσπερνώντας μια μικρή σπηλιά, βγαίνουμε σε ξέφωτο και κερδίζοντας λίγα μέτρα ύψος μπαίνουμε στο δάσος προσέχοντας να βρούμε το δυσδιάκριτο και στενό



Σκαρφαλώνοντας στην κόψη της Νικήσιανης

μονοπάτι. Η διαδρομή που μας απομένει μέσα στο δάσος της οξιάς (όπου φροντίζουμε να μην χάνουμε καθόλου ύψος), διαρκεί 15 λεπτά και μας οδηγεί στο καταφύγιο "Χατζηγεωργίου".

Το μονοπάτι της Εικοσιφοίνισσας.

Θεωρείται ένα από τα ομορφότερα του Παγγαίου και είναι μέρος του εθνικού μονοπατιού 04. Ξεκίνημά του το μοναστήρι της Εικοσιφοίνισσας, το οποίο προσεγγίζουμε εύκολα από το νέο ασφαλτόδρομο μέσω της Νικήσιανης. Στο χωματόδρομο πάνω από το μοναστήρι και στην πρώτη δεξιά στροφή του, ξεκινάει το μονοπάτι που ανηφορίζει τη ρεματιά. Εδώ θα βρούμε και τα πρώτα σημάδια από κόκκινη μπογιά που επιβεβαιώνουν τη σωστή πορεία μας. Περνάμε από τις "Λειβάδες", ένα όμορφο ξέφωτο τριγυρισμένο από έλατα, και καταλήγουμε πάλι στο δρόμο που αφήσαμε. Μέχρι εδώ μπορούμε να

έρθουμε και με αυτοκίνητο, αν αυτό αντέχει τις κακουχίες του δρόμου.

Μπαίνουμε αριστερά μέσα σε πυκνό δάσος με έλατα, το “Τσαμλούκι”, και οδηγούμαστε στον αυχένα “Κεντίκι”, έχοντας μπροστά μας ανοιχτή τη θέα προς τη Νικήσιανη. Το μονοπάτι ξαναμπαίνει στο δάσος, ακολουθώντας την απότομη κόψη, προσπερνάει χαρακτηριστικό μπαλκόνι με θέα προς τον κάμπο των Φιλίππων και φτάνει στην “Ασκητόρρυπα”, μια σπηλιά που στο παρελθόν αποτέλεσε καταφύγιο για κάποιους ασκητές. Μια σάρα, 10 λεπτά αργότερα, φράζει για λίγο το μονοπάτι, που γίνεται αρκετά στενό και καταλήγει σε διασταύρωση στη θέση “Χρυσούσουι” (πριν λίγο καιρό υπήρχαν ταμπέλες του τοπικού Ορειβατικού Συλλόγου της Νικήσιανης που μας πληροφορούσαν για τη συνέχεια της διαδρομής, αλλά κάποιοι φρόντισαν να τις ξηλώσουν προσφέροντας κάκιστη υπηρεσία στον τόπο τους). Στο σημείο αυτό καταλήγει και το μονοπάτι από τη βρύση της “Ντένας”. Για το Τρίκορφο, ακολουθούμε τη δεξιά κατεύθυνση και μετά από ένα ημίωρο αρκετά ανηφορικής πορείας, φτάνουμε στο “Αμπάρι”, χαρακτηριστική ράχη σε υψόμετρο 1500μ. με αυτοσχέδια παγκάκια. Συνεχίζοντας ίσια μέσα στο δάσος καταλήγουμε στη βάση του Τρίκορφου, 4 ώρες από την αφετηρία.

Τραβερσάροντας τις πλαγιές του Τρίκορφου για το καταφύγιο του “Χατζηγεωργίου”



Ο αυχένος “Κεντίκι” πάνω από την Εικοσιφοίνισσα και οι ψηλές κορυφές στο βάθος.

(Μια μικρή παράκαμψη, αριστερά, στα 300 μέτρα, μπορεί να μας προμηθεύσει με νερό για τη συνέχεια, από την πηγή του “Μπέικου” ή “Κεντρίτσα”). Επιστρέφοντας πίσω φτάνουμε σε πλατύ αυχένα με γκρεμισμένη πέτρινη στάνη, σημείο στο οποίο καταλήγει και το μονοπάτι που έρχεται από τη μεριά της Πρώτης. Από εδώ ξεκινάει και το τελευταίο αλλά πιο κουραστικό κομμάτι της πορείας που μας οδηγεί στο Τρίκορφο, τη δεύτερη ψηλότερη κορυφή του Παγγαίου (1942 μ.). Κατηφορίζουμε την πλαγιά με ανατολική κατεύθυνση, και ακολουθώντας πάντα τους πασσάλους, καταλήγουμε στο καταφύγιο “Χατζηγεωργίου”.

Μια παραλλαγή της παραπάνω διαδρομής είναι αυτή από το μοναστήρι του Αγ. Δημητρίου Νικήσιανης μέχρι το Κεντίκι. Ενδείκνυται κυρίως το χειμώνα, όταν ο



Η πηγή του Μπέικου (Κεντρίτσα) κάτω από το Τρίκορφο στο μονοπάτι της Εικοσιφοίνισσας.

δρόμος πάνω από την Εικοσιφοίνισσα κλείνει πολύ συχνά από τα χιόνια. Λίγα μέτρα πιο πάνω από το μοναστήρι, αριστερά από το εκκλησάκι της Αγ. Βαρβάρας, ξεκινάει μονοπάτι που οδηγεί αρχικά σε γυμνή πλαγιά με διάσπαρτες καστανιές και στη συνέχεια, με κατεύθυνση δυτική, ανηφορίζει μέχρι το Κεντίκι. Η διαδρομή αυτή διαρκεί περίπου 1 ώρα. Υπάρχει και αραιή σηματοδότηση, αλλά η πυκνή βλάστηση δυσχεραίνει σε αρκετά σημεία την πορεία.

Το μονοπάτι της Ντένας.

Το μονοπάτι αυτό ήταν από τα κεντρικότερα της περιοχής, γι αυτό ακόμα και σήμερα διατηρείται σε πολύ καλή κατάσταση. Δεν είναι όμως σηματοδοτημένο και πρέπει να προσέξουμε ώστε να βρούμε την αρχή του. Στο δρόμο για τον Αγ. Δημήτριο και δίπλα στο ξωκλήσι του Αγ. Νεκταρίου ξεκινάει δύσκολος χωματόδρομος που οδηγεί προς τη "Σάδα". Αγνοώντας τις διασταυρώσεις που οδηγούν στα λατομεία της περιοχής, προσπερνάμε εγκαταλειμμένο μαντρί και καταλήγουμε μετά από 2 χιλιόμετρα σε μικρή καλύβα. Μέχρι εδώ μπορούμε να έρθουμε και με αυτοκίνητο 4Χ4. Ο δρόμος συνεχίζει για αλλά 100 μέτρα κι εκεί που τελειώνει μπαίνουμε δεξιά στο δάσος, για

να βρούμε αμέσως το φαρδύ μονοπάτι που ανηφορίζει με γλυκές τραβέρσες την πλαγιά. Σε 50 λεπτά συναντάμε διασταύρωση μπροστά από μια μεγάλη καστανιά με χαρακτηριστική κουφάλα στον κορμό της. Δεξιά είναι η "μοναστηριακή στράτα" που οδηγεί στο αυχένα "Κεντίκι". (βλ. Το μονοπάτι της Εικοσιφοίνισσας).

Εμείς συνεχίζουμε ανηφορικά το καλοσηματισμένο μονοπάτι και σε 1 ώρα καταλήγουμε στη Ντένα. Αποτελεί κομβικό σημείο του βουνού διότι διαθέτει νερό, ενώ η μικρή καλύβα που υπάρχει μπορεί να χρησιμεύσει και σαν καταφύγιο ανάγκης σε περίπτωση κακοκαιρίας.

Το μονοπάτι συνεχίζει ανηφορικά και απότομα πάνω από την καλύβα. Στην αρχή δεν είναι εμφανές, αλλά το ξανασυναντάμε αμέσως λίγο πιο πάνω, όπου τραβερσάρει την πλαγιά. Εδώ θέλει προσοχή, ώστε να μην συνεχίσουμε ίσια προς το ξέφωτο του "Μπατσικού", αλλά να στρίψουμε δεξιά προς την πλαγιά, ακολουθώντας τα παλιά σημάδια που υπάρχουν. Η πορεία γίνεται αρκετά ανηφορική, δίπλα πάντα στο ρέμα της Ντένας, και σε 45 λεπτά οδηγούμαστε στη διασταύρωση του "Χρυσούσου", όπου συναντάμε το μονοπάτι της Εικοσιφοίνισσας. Από εδώ μπορούμε ή να συνεχίσουμε αριστερά προς τις ψηλές κορυφές του βουνού ή να κατηφορίσουμε δεξιά προς την Εικοσιφοίνισσα.

Η Ντένα με την ποτίστρα και την καλύβα.



Τα μονοπάτια που ακολουθούν δεν οδηγούν σε κάποια ψηλή κορυφή, αλλά καταλήγουν στις δασικές εγκαταστάσεις (λυόμενα) του Δασαρχείου Καβάλας, πάνω στον κεντρικό δασικό δρόμο του Παγγαίου. Μπορούν να συνδυαστούν μεταξύ τους σε κυκλικές πορείες, στα πλαίσια ημερήσιων εκδρομών, ενώ αποτελούν τον ευκολότερο τρόπο να κατέβει κάποιος στη Νικήσιανη ή στο Παλαιοχώρι σε περίπτωση κακοκαιρίας το χειμώνα.



Η χαράδρα των “Μαύρων Νερών” και ο βράχος ψηλά που είναι ο τελικός προορισμός.

Το μονοπάτι “Μαύρα Νερά”.

Η διαδρομή ξεκινάει από το τέρμα του parking, στην ταβέρνα “Καστανιές”, στη Νικήσιανη. Το μονοπάτι ακολουθεί τοτσιμεντένιο αυλάκι και σε 10 λεπτά φτάνουμε σε μικρό καταρράχτη (έχει νερό μόνο το χειμώνα και την άνοιξη). Παρακάμπτουμε τον καταρράχτη από τα αριστερά και ακολουθούμε τα κίτρινα σημάδια στοτσιμεντένιο τοίχιο, έχοντας στα δεξιά μας το ρέμα. Στο τέλος του τοιχίου διασχίζουμε το μικρό ρέμα που έρχεται από τα αριστερά κι ακολουθούμε το μονοπάτι το οποίο αλλάζει κατεύθυνση, προς τα νοτιοανατολικά, μπαίνει μέσα σε δάσος με οξιές και σε 10 λεπτά καταλήγει σε κατεστραμμένο χωματόδρομο. Μπροστά μας ανοίγεται η κοιλάδα των “Μαύρων Νερών” με τον χαρακτηριστικό κωνικό βράχο στην

κορυφή της, που είναι και ο τελικός μας προορισμός. Ακολουθούμε το χωματόδρομο για τα επόμενα 300 μέτρα, περνάμε μικρό ρέμα (στο σημείο αυτό τα βάτα ίσως μας δυσκολέψουν) κι αμέσως στρίβουμε αριστερά. Με κατεύθυνση πάντοτε νοτιοανατολική, κι ακολουθώντας τα κιτρινομπλέ σημάδια, ανηφορίζουμε την πλαγιά για να συναντήσουμε το χωματόδρομο, για τελευταία φορά, σε 10 λεπτά. Διασχίζουμε το δρόμο κάθετα και συνεχίζουμε το μονοπάτι έχοντας πάντοτε στο αριστερό μας χέρι το ρέμα. Σε 15 λεπτά διασχίζουμε το ρέμα στρίβοντας αριστερά με ανατολική κατεύθυνση. Αυτό είναι και το τελευταίο σημείο όπου συναντάμε νερό. Για την επόμενη μία ώρα η διαδρομή εξελίσσεται με διαδοχικά ανηφορικά ζικ-ζακ, για να καταλήξει στο “Ζούμπελι”, έναν χαρακτηριστικό αυχένα.

Οι δασικές εγκαταστάσεις του δασαρχείου Καβάλας (λυόμενα) πάνω στον κεντρικό δρόμο. Εδώ καταλήγουν και τα μονοπάτια “Μαύρα Νερά” από τη Νικήσιανη και “Τρανός Λάκκος” από το Παλαιοχώρι.



Εδώ συναντάμε και το μονοπάτι που έρχεται από το Παλαιοχώρι. Στο σημείο αυτό μια στάση θεωρείται απαραίτητη για μια ανάσα, μετά τη μεγάλη ανηφόρα. Την άνοιξη οι ανθισμένες αγριοδαμασκηνιές προσφέρουν ένα εκπληκτικό θέαμα που αποζημιώνει για την όλη προσπάθεια. Στρίβουμε δεξιά με κατεύθυνση νότια, και σε 10 λεπτά αντικρίζουμε τον τεράστιο βράχο, (οι ντόπιοι τον ονομάζουν Γκοζλιά) όπου έχουν ανοιχτεί αρκετές αναρριχητικές διαδρομές. Το μονοπάτι ελίσσεται στη βάση ακριβώς του βράχου (όπου συναντάμε και τα πρώτα σκουπίδια, σημάδι ότι φτάνουμε στις δασικές εγκαταστάσεις), και σε λίγα λεπτά διακρίνουμε την ξύλινη περίφραξη των εγκαταστάσεων του δασαρχείου και τον κεντρικό δρόμο.

Το μονοπάτι “Τρανός Λάκκος”.

Η διαδρομή ξεκινάει από το Παλαιοχώρι και, όπως και τα “Μαύρα Νερά”, καταλήγει στις δασικές εγκαταστάσεις του Παγγαίου. Δεξιά από το καστανό-δασος του Παλαιοχωρίου όπου γίνεται η γιορτή του κάστανου, στο τέρμα του χωριού, ξεκινάει χωματόδρομος που τον ακολουθούμε για 1300 μέτρα, αγνοούμε τη διασταύρωση που συναντάμε στα δεξιά και συνεχίζουμε ίσια. Ο δρόμος σιγά-σιγά στενεύει και μετατρέπεται σε φαρδύ

Ανηφορίζοντας τον “Τρανό Λάκκο”.



Ο αυχένας “Ζούμπελι”.

μονοπάτι. Σε 40 λεπτά από την αφετηρία καταλήγουμε σε φαρδύ ξέφωτο, ένα παλιό εγκαταλειμμένο λατομείο, το οποίο η φύση, με την πάροδο του χρόνου, κατάφερε να κρύψει, αποκαθιστώντας έτσι το πληγωμένο τοπίο. Από εδώ μπαίνουμε μέσα στο πυκνό δάσος και σε πέντε λεπτά στρίβουμε αριστερά ακολουθώντας τα γαλάζια σημάδια, παρόλο που το μονοπάτι δείχνει να συνεχίζει ίσια. Αυτό διότι με τη διάνοιξη του δασικού δρόμου λίγο πιο πάνω, ο εργολάβος έριξε όλα τα βράχια μέσα στη ρεματιά φράζοντας εντελώς το παλιό μονοπάτι. Έτσι αναγκάζομαστε να στρίψουμε αριστερά και να ανηφορίσουμε την απότομη πλαγιά μέχρι να καταλήξουμε στο χωματόδρομο, που τον ακολουθούμε προς τα δεξιά για 300 μέτρα. Ξαναμπαίνουμε στο ρέμα για να συναντήσουμε και πάλι το μονοπάτι που τώρα κινείται μέσα στον “Τρανό Λάκκο” την κεντρική ρεματιά του Παλαιοχωρίου. Ανηφορίζουμε τη στενή και πυκνή ρεματιά και σε 1 ώρα φτάνουμε σε μικρό πλάτωμα με πανύψηλες οξίες. Συνεχίζουμε να ανηφορίζουμε προς τα δεξιά την πλαγιά για άλλα 40 λεπτά, μέχρι το “Ζούμπελι”, τον χαρακτηριστικό αυχένα, όπου συναντάμε και το μονοπάτι από τα “Μαύρα Νερά”. Άλλα 30 λεπτά πεζοπορίας και φτάνουμε στα λυόμενα του Δασαρχείου.

Το μονοπάτι Δασικά-Ζούμπελη-Κοφίνι.

Το μονοπάτι αυτό μπορεί να συνδυαστεί με τα δύο προηγούμενα ως εναλλακτική κατάβαση προς τα δύο χωριά. Από τα δασικά κατηφορίζουμε προς το αυχένα "Ζούμπελη", αλλά εδώ συνεχίζουμε ίσια στη ράχη που έχουμε μπροστά μας, για να καταλήξουμε σε μπαλκόνι με καταπληκτική θέα προς το λιβάδι και τις ορθοπλαγιές του Τρίκορφου. Το μονοπάτι δεν είναι ευδιάκριτο, αλλά φροντίζουμε να μην απομακρυνόμαστε από την κορυφογραμμή. Σιγά-σιγά κατηφορίζουμε μέσα σε δάσος με οξείες κι αφού προσπεράσουμε ένα ξέφωτο με φτέρες και αγριοδαμασκηνιές καταλήγουμε μπροστά από το "Κοφίνι", την πέτρινη κωνική κορυφή (1 ώρα από το Ζούμπελη).

Την παρακάμπουμε από αριστερά ακολουθώντας το πολύ στενό μονοπάτι που τραβερσάρει την πλαγιά. Μπροστά μας ανοίγεται μια δασωμένη ρεματιά προς την οποία και κατευθυνόμαστε, για να συναντήσουμε ξανά το παλιό μονοπάτι που την κατηφορίζει για τα επόμενα 45 λεπτά, να βγούμε από το δάσος και να καταλήξουμε στο χωματόδρομο που συνδέει τη Νικήσιανη με το Παλαιοχώρι. Αν τον ακολουθήσουμε προς τα αριστερά θα προσπεράσουμε το ξωκλήσι του Αγ. Κωνσταντίνου και θα καταλήξουμε στην ταβέρνα "Καστανιές" πάνω από τη Νικήσιανη. Αντίθετα, αν κινηθούμε προς τα δεξιά θα κατευθυνθούμε προς το Παλαιοχώρι, όπου θα καταλήξουμε σε 1 περίπου ώρα.



Πανοραμική άποψη της περιοχής. Με κόκκινο χρώμα απεικονίζονται οι ασφαλτόδρομοι, με κίτρινο οι χωματόδρομοι και με μαύρο τα μονοπάτια, αριθμημένα ως εξής: 1. Η κόψη της Νικήσιανης. 2. Το μονοπάτι της Εικοσιφοίνισσας. 3. Το μονοπάτι της Ντένας. 4. Το μονοπάτι «Μαύρα νερά». 5. Το μονοπάτι «Τρανός Λάκκος». 6. Το μονοπάτι «Δασικά-Ζούμπελη-Κοφίνι».

Πρόγραμμα αναβάσεων

Ιανουάριος

10 Ιανουαρίου
Ζαρκαδιά - Μέγα Ρέμα (Ροδόπη)
Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλλίδης

23-24 Ιανουαρίου
Παγγαίο-Τρίκορφο
Διανυκτέρευση στο Καταφύγιο του ΕΟΣ
Υπεύθυνος: Κώστας Μπακρατσάς



Φεβρουάριος

7 Φεβρουαρίου
Φαλακρό-Αγ.Παύλος από Γρανίτη
Υπεύθυνος: Γιώργος Θεοδοσιάδης

13-14-15 Φεβρουαρίου (Καθαρά Δευτέρα)
Pirin (Βουλγαρία)
Διανυκτέρευση σε ξενώνες
Υπεύθυνος: Πέτρος Μάμης

27- 28 Φεβρουαρίου
Παγγαίο - Άσκηση διάσωσης
Διανυκτέρευση στο Καταφύγιο του ΕΟΣ
Υπεύθυνος: Κώστας Μπακρατσάς



Μάρτιος

5-6-7 Μαρτίου
Αστράκα από Μικρό Πάπιγκο
Διανυκτέρευση σε ξενώνες
Υπεύθυνος: Σταύρος Χ''Χαραλάμπους

21 Μαρτίου
Γεράνια από Δημάριο (Ροδόπη)
Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης



Απρίλιος

10-11 Απριλίου
Παγγαίο από Εικοσιφοίνισσα
Διανυκτέρευση στο Καταφύγιο του ΕΟΣ
Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά

17-18 Απριλίου
Βόρας - Μπουρिका από Όρμα
Διανυκτέρευση σε ξενώνες
Υπεύθυνος: Ιορδάνης Χατζηλιάδης



Μάιος

1-2 Μαΐου
Όλυμπος- Ρέμα Ορλιάς - Πετρόστρουγκα
Διανυκτέρευση σε καταφύγιο
Υπεύθυνος: Παρασκευή Φετά

7-8-9 Μαΐου
Οίτη - Γρεβενό από Υπάτη
Διανυκτέρευση σε ξενώνες
Υπεύθυνος: Πέτρος Μάμης

22-23-24 Μαΐου (Αγ.Πνεύματος)
Τζουμέρκα - Στρογγούλα από Πράμαντα
Διανυκτέρευση σε ξενώνες
Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης



- Τα Σαββατοκύριακα που δεν αναφέρονται στο πρόγραμμα, θα πραγματοποιούνται αναβάσεις στα κοντινά βουνά, μετά από συνεννόηση.
- Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να επικοινωνούν με τα γραφεία του συλλόγου προκειμένου να συμμετέχουν στις αναβάσεις του προγράμματος.
- Οι αναβάσεις τροποποιούνται ή αναβάλλονται αν καιρικές ή άλλες συνθήκες το επιβάλουν.



11-12-13 Ιουνίου
Βάλια Κάλντα - Αυγό από Περιβόλι
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
 Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα

25-26-27 Ιουνίου
Σμόλικας από Παλιοσέλι
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
 Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετιά

Ιούνιος



9-10-11 Ιουλίου
Pirin (Βουλγαρία)
 Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλλίδης

24-25 Ιουλίου
Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση
 Υπεύθυνος: Δ.Σ.

Ιούλιος



4-5 Σεπτεμβρίου
Αθως
 Υπεύθυνος: Χρήστος Αθανασιάδης

17-18-19 Σεπτεμβρίου
Πήλιο - Χάνια από Μυλοπόταμο
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
 Υπεύθυνος: Νανά Κουταλιάγκα

Σεπτέμβριος



2-3 Οκτωβρίου
Βόιο από Πεντάλοφο
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
 Υπεύθυνος: Χρύσα Μανάλη

16-17 Οκτωβρίου
Υψάριο - Διάσχιση Ποταμιά - Λιμένας
 Διανυκτέρευση σε καταφύγιο
 Υπεύθυνος: Κώστας Παπαιοικονόμου

31 Οκτωβρίου
Ροδόπη - Ζαγκραντένια
 Υπεύθυνος: Γιώργος Παρσαλίδης

Οκτώβριος



14 Νοεμβρίου
Φαλακρό από Πύργους
 Υπεύθυνος: Γιώργος Θεοδοσιάδης

27-28 Νοεμβρίου
Πιέρια από Βελβεντό
 Διανυκτέρευση σε ξενώνες
 Υπεύθυνος: Λάμπρος Κωνσταντίνου

Νοέμβριος



5 Δεκεμβρίου
Τσάλ Ξάνθης από Γέρακα
 Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα

18-19 Δεκεμβρίου
Παγγαίο από Νικήσιανη
 Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ
 Υπεύθυνος: Λάζαρος Καρασεϊτανίδης

Δεκέμβριος

- Ο εκάστοτε αρχηγός μπορεί κατά την κρίση του να αποκλείει άτομα που δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης (εξοπλισμό, καλή φυσική κατάσταση κλπ.). Οι αναβάσεις πραγματοποιούνται με προσωπική ευθύνη των συμμετεχόντων και ο σύλλογος δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος.
- Τα γραφεία του Συλλόγου είναι ανοικτά κάθε Τρίτη και Πέμπτη από 9:00 μέχρι 10:30 μ.μ.

Τζουμέρκα: Οι ορεινοί όγκοι που σε κάνουν να ξεχνάς.

Κείμενο: Βάσω Μπανάσα

Φωτογραφίες: Θανάσης Δασκαλούδης, Στέργιος Κεμανετζής



Τα Τζουμέρκα ή τα Αθαμανικά όρη ανήκουν στην κεντρική Πίνδο. Απότομα και δυσκολοπερπάτητα βουνά! Εμείς διαλέξαμε την κορυφή Καταφίδι (Πυραμίδα όπως την λένε οι ντόπιοι), με υψόμετρο 2.393 μέτρα. Προγραμματίσαμε την ανάβαση για τα τέλη Ιουνίου. Είχαμε στη διάθεσή μας ένα ολόκληρο τριήμερο για να το αξιοποιήσουμε με δραστηριότητες σ' όλη τη γύρω περιοχή.

Προσεγγίσαμε εύκολα το νομό Άρτας, χάρη στον αυτοκινητόδρομο της Εγνατίας οδού και μέσω του φιδωτού επαρχιακού δρόμου στον "Κέδρο". Ο "Κέδρος" είναι ένα πολύ καλά οργανωμένο δασικό χωριό σε υψόμετρο 1.000 μέτρων, με θέα τον εντυπωσιακό καταρράκτη του ομώνυμου γειτονικού χωριού, καθώς και το πανόραμα των κορυφογραμμών των Τζουμέρκων. Περάσαμε το βράδυ μας εκεί και νωρίς το

πρωί κινηθήκαμε με τα αυτοκίνητα έως το ξεκλήσι του Προφήτη Ηλία. Το μέρος πανέμορφο, με βρύση για την προμήθεια νερού και κιόσκι απ' όπου η θέα μερικών από τα χωριά που συνθέτουν τα Τζουμερκοχώρια είναι απλόχερη.

Από εδώ, πλέον, αρχίζει η σήμανση της διαδρομής. Γύρω μας χωράφια και παλιές ξερολιθιές. Ανηφορίζοντας συναντήσαμε το παλιό πέτρινο αρδευτικό αυλάκι που το ακολουθήσαμε. Σύντομα βρεθήκαμε κοντά σ' ένα καταρράκτη (από τους δεκάδες που υπάρχουν στο βουνό). Το μονοπάτι μας στη συνέχεια απόκτησε κλίση και μετά από μικρή σάρα βγήκαμε στο χωματόδρομο κάτω από το καταφύγιο. Η τοποθεσία του καταφυγίου είναι ιδανική, όμως το τοπίο έχει υποβαθμιστεί αισθητικά. Η καταστροφή από την μπουλντόζα, που όργωσε το βουνό, είναι έντονα αισθη-

τή. Αναγκαστικά διασχίσαμε πολλά σημεία του χωματόδρομου, άλλα καθαρά κι άλλα με χιονούρες και κατολισθήσεις που απαγορεύουν τη διέλευση οποιουδήποτε μέσου, ακόμα και των 4X4. Κτηνοτρόφοι, κυνηγοί, ορειβάτες, όλοι με τα πόδια, θα διασχίσουμε τελικά αυτόν τον ορεινό χωματόδρομο που ήταν η χαρά του εργολάβου. Η ομίχλη αυτή των σκέψεων όπως και η φυσική ομίχλη διαλύθηκαν στο μονοπάτι κάτω από την κορυφή. Οι χιονισμένοι ορεινοί όγκοι σε κάνουν να ξεχνάς. Η ανηφόρα, επίπονη προς το τέλος, σε δοκιμάζει. Βρεθήκαμε κάτω από την απότομη κόψη της κορυφής κι αποφασισμένοι ανεβήκαμε στο Καταφίδι με καλή διάθεση. Από την κορυφή τα μάτια όλων μας ρουφούσαν τη θέα των βουνών. Η ατμόσφαιρα ήταν αλπική. Κοντά οι επιβλητικές ορθοπλαγιές και στον ορίζοντα τα Άγραφα, η Κακαρδίτσα και





πιο βαθιά η πόλη των Ιωαννίνων με την ομώνυμη λίμνη. Η μπόρα που πλησίαζε, όμως, μας έκανε να βιαζόμαστε να επιστρέψουμε γρήγορα στα χαμηλά. Το γνωστό τρέξιμο, προς αποφυγή των κεραυνών. Προλάβουμε να κατέβουμε σχετικά στεγνοί, πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι υπολογίσαμε, και μούσκεμα στον ιδρώτα!

Την επόμενη μέρα το πρόγραμμα ήταν... υγρό στην κυριολεξία: Rafting στον Άραχθο! Η ενδυμασία θεωρημας έκανε να ευθυμήσουμε, αφού βλέπαμε αποκλειστικά... τον απέναντί μας. Χωριστήκαμε σε δύο ομάδες, του "καλούς" και τους "κακούς" και φυσικά νικήσαμε εμείς, οι εξ ορισμού "καλοί"! Η ποτάμια διαδρομή μέχρι το τοξωτό γεφύρι της Πλάκας ήταν 9 χλμ. Μια στάση για βουτιά στον καταρράκτη του Κλίφτη, με την περιορισμένη γκιάλα και τη δυνατή ορμή, πρόσφερε αναζωογονητικό μασάζ σ' όσους άντεξαν τη δύναμή του. Καθώς συνεχίζαμε αισθανόμασταν πως ο υδραυλικός του ποταμού έλειπε σε άδεια. Από παντού έσταζε! Μικροί καταρράκτες πάνω απ' το κεφάλι μας πλημμύριζαν τη βάρκα. Πίδακες νερού σαν από σπασμένη σωλήνα, που ανάβλυζαν από τα πλαϊνά βράχια, μας ξεδιψούσαν. Μικρές σπηλιές με παραπέτασμα από βρύα έσταζαν δημιουργώντας μια φανταστική κουρτίνα. Ήταν ένα απολαυστικό rafting με άφθονο γέλιο.

Την τελευταία μέρα, όσοι είχαμε την άνεση του χρόνου, αποφασίσαμε μια επίσκεψη στη Μονή Κηπίνης, του νομού Ιωαννίνων πλέον. Το μοναστήρι κρέμεται κυριολεκτικά πάνω απ' το δρόμο, καθώς είναι φωλιασμένο



στους βράχους και κρυμμένο σε παραλλαγή ανάμεσά τους. Κάποιος ανύποπτος που δεν θα κοιτάξει ψηλά μπορεί και να το προσπεράσει χωρίς να το δει. Από εκεί συνεχίσαμε για το χωριό Καλαρρύτες με σκοπό να καταλήξουμε στο Συρράκο, διασχίζοντας το πεζοπορικό μονοπάτι που ενώνει αυτά τα δύο χωριά. Το Συρράκο και οι Καλαρρύτες είναι προστατευόμενοι παραδοσιακοί οικισμοί, με μια ιστορία χρόνων. Το μονοπάτι, που από τα χρόνια εκείνα έφερνε σ' επαφή τους

κατοίκους των δύο χωριών, κατηφορίζει από τους Καλαρρύτες στη ρεματιά με τα ερείπια του παλιού υδρόμυλου, πριν ανηφορίσει για το Συρράκο. Σε μερικά σημεία του είναι απόκρημνο κι έχεις πάντα τη θέα στο φαράγγι της περιοχής.

Οποιοσδήποτε ξεκινά από μια πόλη για να περπατήσει βουνό, διασχίσει ποτάμι και, τέλος, διαμείνει σε οικισμούς τόσο αμόλυντους...ηρεμεί. Εμείς ξεκουραστήκαμε, όσα χιλιόμετρα κι αν περπατήσαμε.



Σμόλικας:

Ποιος είπε ότι οι αναβάσεις είναι σκέτη ταλαιπωρία;

Κείμενο: Παρασκευή Φετά

Φωτογραφίες: Κώστας Λίτσας, Γιώργος Σιδηράς, Ιορδάνης Χατζηλιάδης



Όλοι νιώθαμε ότι αυτή τη φορά το βουνό μας το χρωστούσε. Κανένας μας δεν είχε ξεχάσει την ταλαιπωρία που περάσαμε, δύο χρόνια πριν, στην τελευταία ανάβασή μας στον Σμόλικα, από το μονοπάτι του Παλαιοσελίου. Έχοντας μόλις πατήσει στην κορυφή, στα 2.637 μέτρα, ήρθε μια τρομερή καταιγίδα, που όχι απλά ματαίωσε τα σχέδιά μας να κατασκηνώσουμε δίπλα στη Δρακόλιμνη και να απολαύσουμε μια ανοιξιάτικη διανυκτέρευση σε αντίσκηνα στο δεύτερο σε ύψος αυτό βουνό της Ελλάδας, αλλά μας άφησε μουσκεμένους και εξαντλημένους, να περπατάμε για ώρες κουβαλώντας τα ασήκωτα από τη βροχή σακιδιά μας...

Ήταν τότε που, μέσα στην κούραση μας, κατά την κατάβαση είδαμε για πρώτη φορά το μονοπάτι της Αγίας Παρασκευής. Είχαμε ακουστά ότι θεωρείται ένα από τα ομορφότερα πεζοπορικά μονοπάτια της Ελλάδας. Οι εικόνες, όμως, που αντικρίζαμε ξεπερνούσαν κάθε φήμη. Η ομορφιά του τοπίου διαπέρασε την εξάντλησή μας. Ένα ήταν σίγουρο: όλοι θέλαμε να ξαναπερπατήσουμε το μονοπάτι κάτω από άλλες, ωστόσο, συνθήκες.

Έτσι, λοιπόν, φέτος οι πρώην “δεινοπαθούντες” του Σμόλικα ενθουσιαστήκαμε όταν στο πρόγραμμα του Συλλόγου ανακοινώθηκε η ανάβαση από το μονοπάτι της Αγ. Παρασκευής με διανυκτέρευση στη Δρακόλιμνη. Αποφασίσαμε ότι η αυτή τη φορά η εξόρμησή μας θα ήταν αφιερωμένη αποκλειστικά και μόνο σε έναν στόχο: την απόλαυση. Και πραγματικά από την αρχή όλα τα σημάδια έδειχναν να συνωμοτούν προς αυτό: τα προγνωστικά του και-

ρού αισιόδοξα, η παρέα καλή και η διάθεση ανεβασμένη.

Ήδη από το ξεκίνημα της εξόρμησής μας τα σημάδια μετατράπηκαν σε μια σειρά ευχάριστων εκπλήξεων που έκαναν σχεδόν την κάθε στιγμή της εκδρομής μας ξεχωριστή. Η πρώτη από αυτές ήταν η αναπάντεχη συνάντησή μας με μια μητέρα αρκούδα και τα τρία μικρά της, καθώς οδηγούσαμε στον επαρχιακό δρόμο προς Παλαιοσέλι. Η τετραμελής οικογένεια διέσχισε ανέμελη το δρόμο όταν τη συναντήσαμε, δίνοντας μας την ευκαιρία να απολαύσουμε από κοντά το ξεχωριστό αυτό θέαμα. Ήταν μια Καφέ Αρκούδα (*Ursus Arctos*), από αυτές που κατοικούν στην Ροδόπη και στην Πίνδο. Αργότερα πληροφορηθήκαμε ότι το εν λόγω είδος απειλείται με εξαφάνιση στην Ελλάδα και ότι η Πίνδος-που φιλοξενεί το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της καφέ αρκούδας στην χώρα μας-αποτελεί και το νοτιότερο σημείο εξάπλωσης του

info:

Το όρος Σμόλικας είναι το δεύτερο σε ύψος βουνό της Ελλάδας, μετά τον Όλυμπο. Η κορυφή του έχει υψόμετρο 2.637 μέτρα. Βρίσκεται πάνω στη ραχοκοκαλιά της Βόρειας Πίνδου και χωρίζεται στα βόρεια από το όρος Γράμμος με τον ποταμό Σαραντάπορο, ενώ στα νότια από τη Γκαμήλα με τον ποταμό Αώο. Κύριο χαρακτηριστικό του Σμόλικα είναι οι πολλές κορυφές του, πάνω από τα 2000 μέτρα, αλλά και η πλούσια φύση που διαθέτει. Η περιοχή του αποτελεί βίοτοπο για πολλά σπάνια είδη της ελληνικής πανίδας, ιδίως στις παρθένες περιοχές της Βάλια Κίρνα και του Βαθύλακκου.





είδους στην Ευρώπη. Επίσης, ότι είναι αρκετά ασυνήθιστο για μια θηλυκή αρκούδα να έχει τρία μικρά, καθώς συνήθως γεννάν ένας έως το πολύ δύο. Τι άλλο χρειαζόταν για να νιώσουμε τυχεροί με μια τέτοια συγκυρία;

Λίγο πριν από το χωριό της Αγίας Παρασκευής συναντήσαμε τον guest

star της εκδρομής μας, τον φίλο και συνοδοιπόρο Γιώργο Σιδηρά από τον ΕΟΣ Αθηνών, που ήρθε με το αυτοκίνητό του από την Αθήνα. Ο Γιώργος, γνώστης της περιοχής, πρόθυμα μοιράστηκε την εμπειρία του μαζί μας σε όλη τη διάρκεια της εκδρομής, δίνοντας μας πληροφορίες για το βουνό, τα μονοπά-



τια, τη χλωρίδα και την πανίδα του.

Το βράδυ της Παρασκευής κατασκήνωσαμε σε ένα λιβάδι 45' περίπου από το χωριό της Αγ. Παρασκευής, ιδανικό σημείο για κατασκήνωση λόγω του επίπεδου του εδάφους και της εύκολης πρόσβασης σε τρεχούμενο νερό. Το άλλο πρωί ξεκινήσαμε την ανάβαση. Από την αρχή της πορείας τα αστεία και τα πειράγματα έδειχναν ότι η παρέα είχε ήδη δέσει. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι το βουνό έχει την ιδιότητα να ομογενοποιεί ακόμα και τις πιο ετερόκλητες ομάδες. Στόχος μας η Δρακόλιμνη, όπου θα στήναμε την επόμενη κατασκήνωση, κι από κει η κορυφή του Σμόλικα. Το τοπίο μέχρι τη Δρακόλιμνη χαρακτηρίζεται από τα πυκνά δάση οξιάς, τα οποία

σταδιακά υποχωρούν δίνοντας τη θέση τους σε πιο γυμνά αλπικά τοπία με τις χαρακτηριστικές νότες από τα ρόμπουλα της Πίνδου.

Νωρίς το μεσημεράκι φάνηκε η Δρακόλιμνη. Στήσαμε την κατασκήνωσή μας, και πριν ξεκινήσουμε για την κορυφή, κάναμε κάτι πολύ σπάνιο για ορειβάτες: απολαύσαμε μια μεσημεριανή σιέστα στον ήλιο, ξαπλωμένοι στο παχύ γρασίδι στις όχθες της Δρακόλιμνης. Ποιος είπε ότι οι αναβάσεις στο βουνό είναι σκέτη ταλαιπωρία;

Ξεκούραστοι και ανανεωμένοι πήραμε το μονοπάτι για την κορυφή. Καθώς ανεβαίναμε, η Δρακόλιμνη άρχισε να διαγράφεται κάτω μας σαν μια τεράστια καρδιά, η καρδιά του Σμόλικα.



Μετά από μια περίπου ώρα περπατήματος με χαλαρό ρυθμό ήμασταν στην κορυφή. Εκείνη την ηλιόλουστη μέρα η θέα από τα 2.637 δεν μπορούσε παρά να είναι μαγευτική. Όπου κι αν απλωνόταν το μάτι μας κορυφές. Ο Γιώργος μας εξήγησε ότι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του Σμόλικα, πέρα από την πλούσια φύση, είναι και οι πολλές κορυφές του, αρκετές από τις οποίες ξεπερνούν τα 2000 μέτρα. Οι ερωτήσεις άρχισαν να πέφτουν βροχή: “Ποια κορυφή είναι αυτή;”, “ποιο βουνό είναι εκείνο απέναντι;”, “τι μονοπάτια υπάρχουν;”, “μπορεί να γίνει διάσχιση από αυτό το σημείο στο άλλο;”, “πότε βολεύει να το οργανώσουμε;” κτλ. Ο Γιώργος, ευγενικός από τη φύση του, απαντούσε υπομονετικά σε όλες. Στο τέλος,

αφού εξαντλήσαμε τόσο το θέμα όσο και τον Γιώργο, μείναμε σιωπηλοί, απολαμβάνοντας ο καθένας με τον τρόπο του την ομορφιά του τοπίου. Να, λοιπόν, τι είχαμε χάσει δύο χρόνια πριν... Είχαμε δίκιο να θέλουμε τόσο να γυρίσουμε πίσω...

Το βράδυ διανυκτερεύσαμε δίπλα στη Δρακόλιμνη και την επόμενη μέρα πήραμε το μονοπάτι της επιστροφής. Απολαύσαμε για μια τελευταία φορά την ομορφιά του τοπίου και χωρίς σχεδόν να το καταλάβουμε φτάσαμε στο χωριό της Αγίας Παρασκευής. Όταν ήρθε η στιγμή της αναχώρησης, όλοι νιώθαμε απόλυτα ικανοποιημένοι. Ο Σμόλικας αυτή τη φορά είχε μοιραστεί μαζί μας τη μαγεία του και την τόσο ξεχωριστή ομορφιά του.



“ΦΩΤΟΣΤΑΣΕΙΣ”

Ένα πολυτελές φωτογραφικό λεύκωμα από το “Μέλι των Γκρεμών”

Με μια ακόμα, ιδιαίτερα εντυπωσιακή δουλειά, η εκδοτική ομάδα του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας, “Το Μέλι των Γκρεμών”, εμφανίζεται πάλι στο εκδοτικό προσκήνιο. Με την ευκαιρία εορτασμού των 20 χρόνων δράσης του Ε.Ο.Σ. Καβάλας, οι επιμελητές της έκδοσης, Θανάσης Δασκαλούδης και Βασίλη Κυριλλίδης, ετοίμασαν ένα εξαιρετικό φωτογραφικό λεύκωμα αποτελούμενο από μοναδικές φωτογραφίες ορεινής φύσης. Η μακρόχρονη και πλούσια παρακαταθήκη του αρχείου που διαθέτει ο Ε.Ο.Σ. Καβάλας, (άνω

των 35.000 φωτογραφιών), επέτρεψε στους επιμελητές την ευχέρεια της επιλογής κατά την ανθολόγηση των καλύτερων φωτογραφικών στιγμών της 20χρονης δράσης του συλλόγου.

Το λεύκωμα έχει διαστάσεις 20x25, και αποτελείται από 160 έγχρωμες σελίδες, κατανεμημένες σε 8 κεφάλαια. Πανοραμικές ή εστιασμένες στη λεπτομέρεια, φωτογραφίες με όρη, κορυφές, εποχές και χρώματα,

συνδυάζουν την τέχνη με το ντοκουμέντο και προσφέρουν μια συλλογή από σπάνιες απεικονίσεις φυσικών τοπίων, που πολύ δύσκολα μπορεί να προσεγγίσει ο φωτογραφικός φακός. Χαρακτηριστικό του βιβλίου είναι πως πολύ προσεκτικά φροντίζει ώστε να κρατά σε διακριτική απόσταση τα πρόσωπα, αποφεύγοντας έτσι την “ήρωοποίηση” που συναντάται σε παρόμοια εγχειρήματα, και να επικεντρώνεται στην ανάδειξη της περιζήτητης ομορφιάς του ορεινού περιβάλλοντος, και του μέσου προσέγγισής της που είναι η ορειβασία.

Οι φωτογραφίες είναι των Θανάση Δασκαλούδη, Μαρίας Καλογιώργη, Στέργιου Κεμανετζή, Αθηνάς Κουταλιάγκα, Βασίλη Κυριλλίδη, Λάμπρου Κωνσταντίνου, Κώστα Λίτσα, Βάσως Μπανάσα, Πώργου Παρσαλίδη, Ιορδάνη Χατζηλιάδη και Δημήτρη Χωριανόπουλου.

Οι φιλότεχνοι ενδιαφερόμενοι θα μπορούν να προμηθευθούν τις “Φωτοστάσεις” από τα γραφεία του Ε.Ο.Σ., ή και από επιλεγμένα βιβλιοπωλεία και καταστήματα της πόλης.



Ταβέρνα

Καστανιές



Νικήσιανη Καβάλας

Τηλ. 2592061817 - 6974824938

www.taverna-kastanies.gr




YOU

Όλα για σένα

NEA ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ U

- Computers
- Internet
- Τηλεπικοινωνίες
- Ψηφιακή διασκέδαση
- Λύσεις για το σπίτι & την επιχείρηση

Powered by

 info - quest

Μπες και βρες ό,τι ζητάς σε αληθινά φθηνές τιμές.
Με την εγγύηση της Info-Quest,
της κορυφαίας εταιρείας πληροφορικής στην Ελλάδα.

Νέο

U ΚΑΒΑΛΑΣ: ΑΒΕΡΩΦ 5B, τηλ.: 2510-223075
U ΞΑΝΘΗΣ: ΚΑΠΝΕΡΓΑΤΩΝ 30, τηλ.: 25410-20740