



# Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καβάλας

Ετήσια έκδοση του Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας

έτος 2011 - τεύχος 6 - διανέμεται δωρεάν



ΟΙ ΧΑΜΕΝΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΜΟΝΟΠΙΑΤΩΝ  
**Άλπεις: Trekking στον παράδεισο - Τρανεζίτσα: Ξαφνικό διαγώνισμα**  
Βόρεια Πίνδος: Από το ομαλό και καταπράσινο ανάγλυφο της  
Βάλια Κάλντα στις ορθοπλαγιές και τα βράθρα της Τύμφης  
**Φτιάξτε το δικό σας ισοτονικό διάλυμα για να ξεδιψάτε όταν σκείστε**  
Ένας περίπτωση στο «Δρόμο του Νερού» - Το αγρόντο: Σύμβολο περηφάνιας και ελευθερίας  
**Πρόγραμμα αναβάσεων**



## ΟΡΦΕΩΣ 20 ΧΩΡΟΣ ΤΕΧΝΗΣ

T. 25410 279 65  
ΠΑΛΙΑ ΠΟΛΗ ΞΑΝΘΗ

e-mail: orfeos20art@yahoo.gr  
www.orfeos20art.blogspot.com

Τα πάντα γύρω από τον  
μαγευτικό κόσμο του ποδηλάτου!



# *Corsa imports*



6ο χλμ. Καβάλας - Ελευθερούπολης  
Τηλ: 2510326283 E-mail: info@corsaimports.gr  
<http://www.corsaimports.gr>

# Raid

Outdoor Store

Αντιπάτρου 1, Καβάλα  
Τηλ: 2514 004123 - 6932568125  
[www.raidstore.gr](http://www.raidstore.gr) [raidstore@gmail.com](mailto:raidstore@gmail.com)







## **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](http://www.eoskavalas.gr)  
e\_mail: [mail@eoskavalas.gr](mailto:mail@eoskavalas.gr)

**Υπεύθυνος ύλης:**  
Θανάσης Δασκαλούδης

**Επιμέλεια ύλης:**  
Βασίλης Κυριλλίδης  
Φρόσω Ζουμπούλη

### **Σ' αυτό το τεύχος γράφουν:**

Αργύρης Αργυρίου  
Θανάσης Δασκαλούδης  
Αναστασία Κασμερίδου  
Βασίλης Κυριλλίδης  
Λάμπρος Κωνσταντίνου  
Βάσω Μπανάσα  
Θεόδωρος Σπανέλης

**Φωτογραφίες:**  
Θανάσης Δασκαλούδης  
Γιώργος Θεοδοσιάδης  
Αναστασία Κασμερίδου  
Βάσω Μπανάσα  
Ιορδάνης Χατζηλιάνης

**Σελιδοποίηση - Γραφιστική επιμέλεια:**  
Θανάσης Δασκαλούδης

**Φωτογραφία εξωφύλλου:**  
Pirin - Koncheto ridge

# **Οι χαμένες ευκαιρίες των ορειβατικών μονοπατιών.**

Κείμενο: Θανάσης Δασκαλούδης

Ένας από τους βασικούς στόχους που είχαμε θέσει στον ΕΟΣ Καβάλας τα τελευταία χρόνια ήταν να αναδείξουμε και να προβάλλουμε τον ορεινό πλούτο της περιοχής μας και κυρίως του Παγγαίου όρους. Κύριος άξονας αυτής της προσπάθειας ήταν η καταγραφή, η αξιολόγηση και η προβολή των ορειβατικών μονοπατιών. Με την έκδοση βιβλίων, αλλά και μέσα από την ιστοσελίδα και το περιοδικό μας, καταφέραμε να κάνουμε γνωστά στην ορειβατική κοινότητα τα σημαντικότερα ορειβατικά μονοπάτια. Έτσι στο διαδίκτυο μπορεί κανείς να βρει σήμερα δεκάδες δημοσιεύσεις που αφορούν την ορεινή φύση του Παγγαίου, με κύρια πηγή πληροφοριών την ιστοσελίδα μας.

Παράλληλα με την προβολή, προσπαθήσαμε να συντηρήσουμε πολλά από αυτά τα μονοπάτια: Το μονοπάτι της Μεσορόπης, κυρίως στο δεύτερο μισό τμήμα του, που οδηγεί στην αλπική ζώνη και τα καταφύγια. Τα Μαύρα Νερά στη Νικήσιανη. Το μονοπάτι του Παλαιοχωρίου. Κι όλα τα παραπάνω, στηριζόμενοι αποκλειστικά στις δικές μας δυνάμεις, χωρίς καμία οικονομική ή υλικότεχνική βοήθεια από κάποιο δημόσιο φορέα (Δήμο, Νομαρχία, Δασαρχείο κλπ.).

Παρ' όλες τις προσπάθειές μας όμως, η εικόνα που παρουσιάζουν αυτήν τη στιγμή τα μονοπάτια του Παγγαίου είναι απελπιστική. Το πιο παλιό και ιστορικό μονοπάτι, το μονοπάτι της Αυλής, τμήμα του εθνικού μονοπατιού 04, τα τελευταία χρόνια έχει κλείσει από την πυκνή βλάστηση και είναι πλέον



αδιαπέραστο. Το μονοπάτι του Παλαιοχωρίου μέσα από τον Τρανό Λάκκο, έχει κλείσει από βράχους που έπεσαν κατά τη διάνοιξη υπερκείμενου δασικού δρόμου. Η πυκνή βλάστηση φράζει και την είσοδο στο μονοπάτι των Μαύρων Νερών. Πρόσφατα, φίλος στο διαδίκτυο, με ενημέρωνε για την ταλαιπωρία που υπέστη μέχρι να βγει από το Κεντρικό της Νικήσιανης στο μοναστήρι του Αγ. Δημητρίου.

Συνέπεια όλων αυτών είναι πως όλο και λιγότεροι ορειβάτες επιλέγουν το Παγγαίο για τις αναβάσεις τους, ενώ κι εμείς είμαστε αναγκασμένοι να τους αποθαρρύνουμε προτείνοντάς τους το μονοπάτι της Μεσορόπης ή της Εικοσιφοίνισσας, τα μοναδικά που έχουν απομείνει πλέον στο νομό Καβάλας.

Είναι λυπηρό το ότι δεν μπορέσαμε να εκμεταλλευτούμε τις ευκαιρίες που μας δόθηκαν με τα υπάρχοντα ευρωπαϊκά προγράμματα. Όχι ότι δεν ξοδεύτηκαν χρήματα, μόνο που το αποτέλε-

σμα βρέθηκε σε πλήρη αναντιστοιχία με τα διατεθέντα ποσά. Χωρίς κεντρικό σχεδιασμό, οι μελέτες των έργων αποδείχτηκαν πρόχειρες, αν όχι λανθασμένες, φτιαγμένες από ανθρώπους που δεν έχουν περπατήσει ποτέ σε βουνό ή κομμένες και ραμμένες στα μέτρα του εκάστοτε εργολάβου.

Παράδειγμα παρόμοιας προχειρότητας αποτελεί και η σχετική για το Παγγαίο μελέτη της «Αναπτυξιακής Καβάλας», όπου αναφέρεται ότι «από το Παγγαίο όρος, περνά το διεθνές μονοπάτι E4, το οποίο αποτελεί το νότιο κλάδο και προέκταση του ευρωπαϊκού μονοπατιού μεγάλων διαδρομών E6». Λίγο παρακάτω αναφέρει ότι «Οι κορυφές Ροδόλειβος (1.927μ.), Κουμπύλη (1.724μ.) και Ανώνυμη (1.910μ.), είναι κατάλληλες για αναρρίχηση». Μόνο που κανένα διεθνές ή ευρωπαϊκό μονοπάτι δεν διέρχεται από το Παγγαίο, ούτε και υπάρχουν σε αυτό κορυφές με ονόματα «Ροδόλειβος» και «Ανώνυμη» και μάλιστα με αυτά τα υψομετρικά χαρακτηριστικά. Για την ανάβαση στην Κουμπύλη αρκεί το απλό περπάτημα, ενώ παραλείπεται το Τρίκορφο (1940 μ.), η μοναδική κορυφή που προσφέρεται για αναρρίχηση. Τέτοιες ανυπόστατες πληροφορίες, που αναπαράγονται και στα επιδοτούμενα από την ευρωπαϊκή ένωση έντυπα πληροφόρησης και προβολής του νομού, μόνο θυμηδία μπορούν να προκαλέσουν στους γνωρίζοντες.

Παράδειγμα λανθασμένης και άστοχης μελέτης είναι κι αυτή που αφορά το μονοπάτι της Μεσορόπης, βάσει της οποίας κατασκευάστηκαν κάγκελα και τσιμεντένια σκαλιά σ' ένα μήκος 5 χιλιομέτρων, εκτινάσσοντας το κόστος του έργου στα 450.000 €. Το ποσό θα επαρκούσε για να καθαριστούν και να συντηρηθούν όλα τα ορειβατικά μονο-

πάτια του Παγγαίου. Στο γειτονικό μας Φαλακρό ο εργολάβος επικαλούμενος τις μελέτες τοποθέτησε κάγκελα και στύλους σηματοδότησης σε απόσταση αναπνοής από το δρόμο του χιονοδρομικού κέντρου, ενώ στην υπόλοιπη διαδρομή, εκεί δηλαδή όπου πραγματικά χρειάζεται, πλην όμως κοστίζει, η σηματοδότηση είναι σχεδόν ανύπαρκτη, ακυρώνοντας ουσιαστικά το έργο. Το ίδιο και στο Υψάριο της Θάσου. Σύμφωνα με τη μελέτη φτιάχτηκε μια άχρηστη ξύλινη σκάλα προς την κορυφή, που όμως κατασκευάστηκε πολύ εύκολα, αφού ξεκινάει δίπλα από το χωματόδρομο του καταφυγίου της Θάσου, ενώ στην υπόλοιπη διαδρομή, η οποία είναι μακριά από οδική πρόσβαση, οι παρεμβάσεις ήταν αναγκαίες μεν, λίγες όμως και πολύ πρόχειρες.

Με όλα αυτά χάσαμε την ευκαιρία να αναδείξουμε, πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, ένα κομμάτι της πολιτιστικής μας κληρονομιάς που είναι τα ορεινά μονοπάτια της περιοχής, ώστε να αποτελέσουν έναν επιπλέον παράγοντα στην ανάπτυξη των υποβαθμισμένων ορεινών περιοχών.

Με θλίψη διαπιστώνουμε βέβαια ότι

το πρόβλημα είναι γενικότερο και αφορά το σύνολο των ορεινών περιοχών της χώρας μας. Μονοπάτια μοναδικής ομορφιάς κλείνουν ή καταρρέουν ασυντήρητα και ξεχασμένα. Κι όλοι εμείς που ανήκουμε στην ορειβατική κοινότητα φαίνεται να έχουμε αποδεχτεί μοιρολατρικά την κατάσταση αυτή. Χωρίς καμία αντίδραση παρακολουθούμε ως απλοί θεατές την εγκατάλειψη και τον οριστικό αφανισμό των μονοπατιών. Με μια Ομοσπονδία η οποία, οχυρωμένη πίσω από την αθλητική της ιδιότητα, αρνείται ν' αναλάβει πρωτοβουλίες ικανές να συσπειρώσουν τους ορειβατικούς συλλόγους, κι όχι μόνο, σε μια κοινή προσπάθεια για την ανάδειξη του προβλήματος και την ανατροπή της υφιστάμενης κατάστασης.

Το σίγουρο πάντως είναι πως αν δεν δράσουμε σύντομα «θα είμαστε η τελευταία γενιά που απολαμβάνει την απaráμιλλη ομορφιά των μοναδικών βουνών, των πολυποίκιλων δασών και των περίτεχνων μονοπατιών της πατρίδας μας», όπως αναφέρει κι ο φίλος Γιώργος Σιδηράς σε ανάλογο άρθρο του.

Μετα 10

ΟΙΝΟΠΟΤΕΙΟΝ

Ένας χώρος που καταγράφει στις προτιμήσεις σας όλα αυτά τα χρόνια. Κοιτάς σας από τις 10 το πρωί !!!

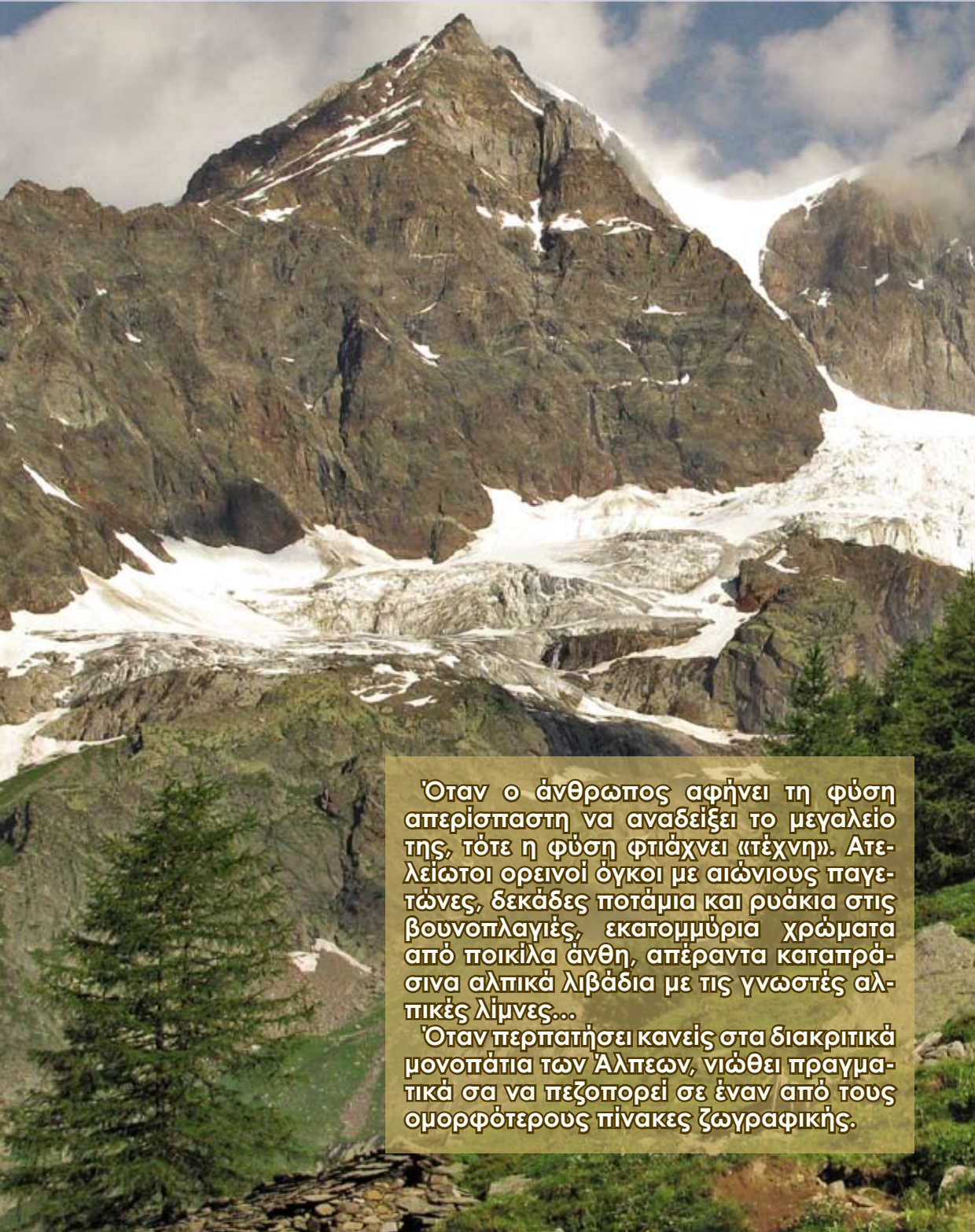
ΟΙΝΟΠΟΤΕΙΟΝ ΜΕΤΑ ΤΙΣ 10  
ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22 ΚΑΒΑΛΑ ΤΗΛ. 2510836690

Free Wi-Fi spot



# Άλπεις: Trekking στον παράδεισο.

Κείμενο - Φωτογραφίες: Αναστασία Κασμερίδου



Όταν ο άνθρωπος αφήνει τη φύση απερίσπαστη να αναδείξει το μεγαλείο της, τότε η φύση φτιάχνει «τέχνη». Ατελείωτοι ορεινοί όγκοι με αιώνιους παγετώνες, δεκάδες ποτάμια και ρυάκια στις βουνοπλαγιές, εκατομμύρια χρώματα από ποικίλα άνθη, απέραντα καταπράσινα αλπικά λιβάδια με τις γνωστές αλπικές λίμνες...

Όταν περπατήσει κανείς στα διακριτικά μονοπάτια των Άλπεων, νιώθει πραγματικά σα να πεζοπορεί σε έναν από τους ομορφότερους πίνακες ζωγραφικής.

Βρισκόμασταν ήδη στην καρδιά του καλοκαιριού, όταν ξεκινούσε το ταξίδι μας για τις Ιταλικές και Ελβετικές Άλπεις. Ένα ταξίδι που περιμέναμε με ιδιαίτερη ανυπομονησία, σαν μικρά παιδιά, από το Μάρτιο ακόμα, όταν ξεκινούσαν οι πρώτες ενέργειες για τη διοργάνωσή του. Μέσα στην καρδιά του καλοκαιριού λοιπόν, όπου το σύνηθες επιβάλλει μία ανάλαφρη προετοιμασία για την εξόρμηση σε κάποια από τις αμέτρητες παραλίες της χώρας μας, εμείς καλούμασταν να προετοιμάσουμε τον πλήρη ορειβατικό εξοπλισμό μας, με σκοπό να επισκεφτούμε έναν από τους μεγαλύτερους ορεινούς όγκους στην οροσειρά των Άλπεων.

Το trekking μας διαδραματίστηκε, όπως ήταν προγραμματισμένο, στα σύνορα Ιταλίας και Ελβετίας και συγκεκριμένα στα ίχνη της αρχαίας γερμανόφωνης φυλής των Walsler, υπό τη σκιά των Monte Rosa και του θρυλικού Matterhorn. Το ορεινό συγκρότημα

Monte Rosa είναι ένα απομονωμένο τμήμα των Πένινων Άλπεων και συνορεύει προς Βορρά με την Ελβετία και προς Νότο με την Ιταλία. Καλύπτεται από αιώνιους εκτεταμένους παγετώνες και συγκεντρώνει 10 κορφές πάνω από 4000μ.

Η δική μας πορεία ξεκίνησε από την κοιλάδα του Gressoney, στη Βόρειο Ιταλία, από υψόμετρο 1840μ και κάλυψε τα 110 από τα 133χλμ της συνολικής κυκλικής διαδρομής. Ανάμεσα στο υψόμετρο των 1840 και 3200μ συναντά κανείς κοιλάδες, αλπικά λιβάδια και ορεινά περάσματα άφθαστης ομορφιάς, με πλούσια χλωρίδα και πανίδα, καθώς και πλήθος παραδοσιακών οικισμών. Κάτω από τα 2000μ υπάρχουν απέραντα καταπράσινα αλπικά λιβάδια, που ήδη από τα μέσα του Ιουνίου χρωματίζονται από την πλούσια ανθοφορία των φυτών, όπως το Alpenrose με το έντονο κατακόκκινο χρώμα του. Τα άνθη αυτά, εκτός από τα χρώματα, προσφέρουν





και την μεθυστική μυρωδιά τους στην ατμόσφαιρα, μαγεύοντας ακόμα και τον πιο δύσπιστο φυσιολάτρη. Σ' αυτά τα υψόμετρα οι τυχεροί και παρατηρητικοί πεζοπόροι θα συναντήσουν και τις ιδιαίτερα χαριτωμένες μαρμότες, ένα είδος μεγάλου σκίουρου.

Από ένα τόσο ειδυλλιακό τοπίο δεν θα μπορούσε φυσικά να απουσιάζει και το υδάτινο στοιχείο. Τα απέραντα αλπικά λιβάδια και οι κοιλάδες αποτελούν διέξοδο για τους αιώνια διατηρημένους παγετώνες, που τους καλοκαιρινούς μήνες, απλώς, μειώνουν κάπως τον όγκο τους. Τροφοδοτούν έτσι όλες αυτές τις εκτάσεις με πλήθος από ποτάμια, καταρράκτες και ρυάκια. Ο ήχος του τρεχούμενου νερού σε συνοδεύει καθ' όλη τη διάρκεια της πορείας κι έρχεται να συμπληρώσει αρμονικά τη γιορτή όλων των αισθήσεων.

Τελικός μας προορισμός ήταν

η χαρακτηριστική πυραμίδα του Matterhorn, με συνολικό υψόμετρο 4478μ, εθνικό σύμβολο των ελβετικών Άλπεων. Είναι το έβδομο ψηλότερο βουνό των Άλπεων κι αποτελεί έναν από τους πλέον όμορφους και φημισμένους προορισμούς. Καθώς ανεβαίνει κανείς είναι αδύνατον να μη νιώσει δέος. Λίγα μέτρα κάτω από το καταφύγιο αρχίζουν να εμφανίζονται κάποιες πρωτόγνωρες αισθήσεις σε μυαλό και σε σώμα. Ορισμένοι το αποδίδουν στο υψόμετρο, καθώς πάνω από τα 3000μ στους πιο ευαίσθητους οργανισμούς κάποια ελαφριάς μορφής συμπτώματα είναι αναμενόμενο να προκληθούν. Το μόνο σίγουρο είναι ότι μόλις βρεθείς στο καταφύγιο η ομορφιά του τοπίου επαναφέρει κάθε αίσθηση στα φυσιολογικά της επίπεδα, έτσι ώστε μπορείς να γευτείς την απέραντη ομορφιά που ξεδιπλώνεται κάτω από τα πόδια σου.







Εδώ τα καταπράσινα λιβάδια έχουν δώσει τη θέση τους στις χιονισμένες πλαγιές, που λαμποκοπούν κάτω από τον καλοκαιρινό ήλιο.

Ακόμα κι ο αέρας που εισπνέεις εδώ πάνω μοιάζει επιβλητικός. Ένας διαφορετικός αέρας απ' αυτόν που έχουμε συνηθίσει στα πνευμόνια μας. Σαν το κάθε μας κύτταρο να αντιλαμβάνεται την ελάχιστη μειωμένη συγκέντρωση οξυγόνου. Δέος!!! Σ' αυτό το βουνό σε πιάνει δέος!

Φωτογραφίες... Άπειρες φωτογραφίες παρατηρούσα τους συνορειβάτες μου να βγάζουν καθ' όλη τη διάρκεια της πορείας μας. Κι εγώ το ίδιο. Σαν να επιδιώκαμε να πάρουμε πίσω, μαζί μας, όλο αυτό το θαύμα της φύσης, που είχαμε την τύχη να γευτούμε για λίγες μόνο ημέρες. Πώς όμως είναι δυνατό κάτι τέτοιο, αφού καμιά εικόνα

και καμία περιγραφή δεν είναι ικανή να μεταφέρει κάτι το τόσο μεγαλειώδες. Το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι ν' ανοίξεις διάπλατα τα μάτια και να απορροφήσεις όλες τις εικόνες, βαθιά, μέσα σου. Ν' ανοίξεις διάπλατα τα αυτιά και να αφουγκραστείς τους επιβλητικούς ήχους των βουνών. Να ενεργοποιήσεις στο μέγιστο όλες τις αισθήσεις, για να νιώσεις όσο το δυνατόν περισσότερη ομορφιά με κάθε σου κύτταρο. Συναισθήματα! Είναι το μόνο που μπορείς να πάρεις πίσω μαζί σου. Είναι το μόνο που, κάθε φορά που θα φέρνεις αυτό το ταξίδι στο νου σου, θα σε κάνει να πάλλεσαι από συγκίνηση.

Αν μου ζητούσαν να περιγράψω το δικό μου παράδεισο, δεν θα το πολυσκεφτόμουν. Θα απαντούσα με σιγουριά πως ο παράδεισός μου μοιάζει μ' αυτήν τη διαδρομή.







# Ένας περίπατος στο «Δρόμο του Νερού». Μια πανέμορφη διαδρομή που δύσκολα περιγράφεται!

Κείμενο: Θεόδωρος Α. Σπανέλης  
Φωτογραφίες: Θανάσης Δασκαλούδης



*Πολλές οι ανταμοιβές της φύσης και της ιστορίας για τον πεζοπόρο, αλλά και οι πίκρες που θα εισπράξει από την ανθρώπινη αδιαφορία και εγκληματικότητα...*

Οι λέξεις είναι λίγες και οι φωτογραφίες μικρές για να χωρέσουν την περιγραφή ενός περιπάτου στο Δρόμο του Νερού. Το ραντεβού με τον Ορειβατικό Σύλλογο Καβάλας, τα μέλη του και τον πρόεδρό του, Θανάση Δασκαλούδη, δόθηκε στις 9 το πρωί στην εκκλησία του Αγ. Κωνσταντίνου. Το σημείο θεωρείται πλέον το τέλος του Δρόμου του Νερού, μιας και αυτό συνέχιζε το ταξίδι του, διασχίζοντας την συνοικία του Σούγιουλου (su yoi, ο δρόμος του νερού στην τουρκική), κι έφτανε στις Καμάρες, απ' όπου άρχιζε η διακλάδωση προς όλες τις δημόσιες βρύσες της χερσονήσου της Παναγίας. Αυτά μέχρι πριν εκατόν πενήντα χρόνια. Αρ-

γότερα το νερό διοχετεύτηκε και στις νέες συνοικίες που δημιουργήθηκαν. Στα τέλη της δεκαετίας του '60, επί Βαγγέλη Ευαγγελίου και μετά, καθώς δεν επαρκούσε πλέον για τις ανάγκες της πόλης, υποχρέωσε την τότε δημοτική αρχή να κατασκευάσει νέο δίκτυο ώστε να φέρει νερό από το Κεφαλάρι της Δράμας.

## Ο αγωγός

Ο Δρόμος του Νερού διατηρείται μέχρι σήμερα σε σχετικά καλή κατάσταση, παρά την εγκατάλειψη και τις εγκληματικές επεμβάσεις που σε πολλά σημεία, έχουν καταστρέψει το μνημείο. Η πεζοπορία ξεκινάει με το δρόμο να έχει μια ήπια σχετικά κλίση και όπως εξήγησε ο κ. Δασκαλούδης έχει αναγνωριστεί η τεχνική αρτιότητα του έργου που επί αιώνες ύδρευε την Καβάλα, η εξαιρετική ποιότητα κατασκευής, η αξιοποίηση της



κλίσης του εδάφους για να έχει το νερό όσο γίνεται σταθερή ταχύτητα - μιας και πίστευαν ότι η μεγάλη ταχύτητα μειώνει την ποιότητα του - και φυσικά η ευρηματικότητα με την οποία αντιμετώπισαν τα φυσικά εμπόδια, με απόλυτη ευελιξία και σεβασμό στην φύση. Ο δικηγόρος Θόδωρος Λυμπεράκης, γνωστός ιστοριοδίφης, εξηγεί το πώς ήταν κατασκευασμένος ο αγωγός από πέτρες και κουρασάνι και μπόρεσε να «σηκώσει» για αιώνες την μεταφορά τόσων τόνων νερού. Όλος ο αγωγός ήταν σκεπασμένος με πλάκες, οι οποίες σε ορισμένα σημεία έχουν σχήμα τομής κυλίνδρου σαν αρχαίες κολόνες που ξαναχρησιμοποιήθηκαν.

Τα πρώτα κτίσματα που συναντάμε είναι μια δεξαμενή στην οποία γίνονταν η καθίζηση του νερού, προκειμένου να συκρατούνται τυχόν φερτές ύλες. Ανάλογες δεξαμενές υπήρχαν και στο μήκος της διαδρομής. Αξίζει να σημειώσουμε ότι, καθ' όσον διάστημα ο αγωγός βρισκόταν σε λειτουργία, απαγορεύονταν στους πεζοπόρους να τον διαβούν, γι αυτό και υπήρχε δίπλα ακριβώς άλλο χαραγμένο μονοπάτι. Έτσι, όλες οι βρύσες που θα συναντήσουμε στη διαδρομή είναι στραμμένες με την πλάτη στον Δρόμο του Νερού και πρόσωπο προς το μονοπάτι, που σήμερα πλέον δεν υπάρχει.



### Το πέρασμα

Η πρώτη ώρα του περιπάτου γίνεται στην σκιά μιας ήπιας βλάστησης από διάφορα άγρια και καρποφόρα δένδρα, η οποία σε ορισμένα σημεία σκοτεινιάζει το φως και δημιουργεί την αίσθηση του περάσματος. Οι ασφόδελοι στις άκρες του δρόμου έρχονται να μας θυμίσουν το μύθο της Περσεφόνης, η οποία είχε βγει με τις θεραπεινίδες της στο Νύσσιο πεδίο - σημερινό κάμπο των Φιλιππων - για να μαζέψει λουλούδια όταν δέχθηκε την επίθεση του Πλούτωνα, που την άρπαξε και την οδήγησε στον κάτω κόσμο. Αυτός ο μύθος είναι ίσως και ο λόγος για τον οποίο οι αρχαίοι Έλληνες, τον ασφόδελο, τον είχαν ως σύμβολο πένθους και λησμονιάς και τον έσπερναν στους τάφους των προσφιλών νεκρών τους, καθώς πίστευαν ότι οι νεκροί τρέ-





φονταν με τις ρίζες του. Ο Όμηρος στην Οδύσσειά του αναφέρει τον «ασφόδελο λειμώνα», απ' όπου περνούσαν οι ψυχές των νεκρών πριν κατέβουν στον κάτω κόσμο, διαβάζουμε στην μυθολογία. Η χλωρίδα στο Δρόμο του Νερού είναι πλούσια, με πολλά περισσότερο ή λιγότερο γνωστά φυτά. Στην πορεία δεν είναι λίγες οι φορές που θα συναντήσουμε την εντυπωσιακή λόγω ύψους και μωβ χρώματος δρακοντιά (*Dracunculus vulgaris*) με την «άβρωτον και φαρμακώδη» ρίζα, ιδιαίτερα δυσπρόσιτη όμως λόγω δυσσομίας. Ο κ. Λυμπεράκης θα μας εξηγήσει ότι πρόκειται για ένα φυτό που το συναντάμε σε χαμηλό υψόμετρο στο Παγγαίο και στην εν λόγω περιοχή το ονομάζουν και νεκρολούλουδο, φυ-

σικά λόγω εμφάνισης: διαθέτει παλαμοειδώς σχισμένα φύλλα και βλαστό ο οποίος φέρει πορφυρές κηλίδες και καταλήγει σε μια πελώρια καστανοπόρφυρη σπάθη που περιβάλλει μερικώς τον σπάδικα.

### Πετρόχτισες βρύσες και γεφύρια

Στο δρόμο θα συναντήσουμε 2-3 παλιές πετρόχτισες βρύσες κατασκευασμένες για να δροσίζονται οι διαβάτες που χρησιμοποιούσαν τη διαδρομή αυτή, προκειμένου να φτάσουν μέχρι την Παλιά Καβάλα. Δρομολόγιο που στα χρόνια της Βουλγαρικής κατοχής το έκαναν πάρα πολλοί καβαλιώτες, προκειμένου να προμηθευτούν λίγα τρόφιμα και να ξεγελάσουν την πείνα τους. Η διαδρομή κοσμείται επίσης από τα εντυπωσιακά πέτρινα τοξωτά γεφύρια που τα βλέπεις κι αναρωτιέσαι προς τι η τόση εγκατάλειψη. Μετά από περίπου μια ώρα τα 35 - 40 άτομα που απαρτίζουν την ομάδα των περιπατητών φτάνουν στο σημείο με τη μεγάλη κοιλαδογέφυρα της Εγνατίας Οδού. Εκεί βρίσκονται και οι εικόνες της απόλυτης καταστροφής. Σε ορισμένα σημεία ο Δρόμος του νερού είναι σκεπασμένος από τα μπάζα, ενώ







ένα γιοφύρι είναι έτοιμο να καταρρεύσει εξαιτίας των μπάζων τα οποία έφραξαν τη δίοδο του νερού, με συνέπεια αυτό να εκδικηθεί σκάβοντάς του τα θεμέλια. Για να φτιαχτεί η μεγάλη κοιλαδογέφυρα ξοδεύτηκαν εκατομμύρια ευρώ, από τα οποία δεν μπόρεσαν να περισσέψουν 5-10.000 ευρώ για να καθαριστούν τα μπάζα και να σωθεί το γεφύρι. Επίσης μεγάλη παραφωνία, την οποία θα συναντήσουμε λίγο παρακάτω, είναι οι παρατημένοι σωλήνες αμιάντου από την ΔΕΥΑΚ, ποιος ξέρει από πότε...

Η πορεία συνεχίζεται κάτω από την κοιλαδογέφυρα, με προορισμό τη Μάνα του Νερού (σούμπασι), την μεγάλη πηγή που για αιώνες έδινε το νερό της στην

πόλη της Καβάλας. Εδώ να σημειώσουμε ότι αν δεν υπήρχε αυτό το νερό κι αν δεν είχε κατασκευαστεί ο Δρόμος του, η Καβάλα ίσως και να μην υπήρχε... Από αυτή την πηγή υδρευόταν η βυζαντινή Χριστούπολις κι αυτό ταξίδευε μέσω του μακρού τείχους που είχε κατασκευάσει ο αυτοκράτορας Ανδρόνικος Β' κι έφτανε μέχρι την είσοδο των σπιτιών. Κάτι ανάλογο με αυτό που έχει διασωθεί και υπάρχει μέχρι σήμερα στη βυζαντινή Αναστασιούπολη (Περιθώριο) έξω από την Ξάνθη, που έπαιρνε το νερό από τα γειτονικά βουνά της Ροδόπης.

### Η Μάνα του νερού

Μετά το πέρασμα της μεγάλης κοιλαδογέφυρας η διαδρομή στο Δρόμο του Νερού συνεχίζεται πιο ανηφορική, αλλά και πιο ενδιαφέρουσα. Η βλάστηση γίνεται οργιαστική. Διαβαίνουμε με προσοχή τα ρουμάνια και στα ανοίγματα διαπιστώνουμε ότι η θέα έχει αλλάξει κι ενώ νωρίτερα βλέπαμε το Περιγιάλι και την ανατολική πλευρά της πόλης τώρα αρχίζει να διευρύνεται και να αγκαλιάζει όλο σχεδόν τον κόλπο της Καβάλας. Σε πάρα πολλά σημεία ο αγωγός είναι



σπασμένος ή γεμάτος χώματα και τα καλύμματα βγαλμένα, και σπασμένα σε αρκετές περιπτώσεις. Γι' αυτό και σε ορισμένα σημεία ο δρόμος είναι γλιστερός από τις λάσπες. Τα βήματα συνοδεύονται από τον ήχο του γάργαρου νερού, που αιώνες τώρα λέει το δικό του τραγούδι, μαζί με τα χιλιάδες πουλιά που είναι κρυμμένα στις φυλλωσιές. Με πολύ κόπο και πολύ ιδρώτα η ομάδα φτάνει κάποια στιγμή στην πηγή, στη «Μάνα του νερού». Εκεί, άλλη απογοήτευση. Η κατάσταση της βρύσης δείχνει την πλήρη εγκατάλειψη και την απαξίωση της ιστορικής της αξίας. Από παλιά η τοποθεσία φέρει το όνομα «τα τρία караγάτσια», μόνο που τα δένδρα δεν υπάρχουν πια αφού ξεράθηκαν. Η περιοχή είναι γεμάτη τρύπες από τη νυχτερινή δραστηριότητα των χρυσοθήρων που αναζητούν μανιωδώς χαμένους θησαυρούς. Μερικοί από τους λάκκους είναι φρεσκοσκαμμένοι, μόλις την προηγούμενη νύχτα. Μια μεγάλη αγριομηλιά προσφέρει τον ίσκιο της για την ξεκούραση των πεζοπόρων και η πηγή, πλουσιοπάροχα, το παγωμένο της νερό για να ξεδιψάσουν. Από κάτω ο ορίζοντας είναι ανοιχτός κι ακόμη και η πιο ευρύ-

χωρη ματιά δεν είναι ικανή για να τον χωρέσει. Σε ιδανικές συνθήκες η ορατότητα πρέπει να φτάνει μέχρι και τα νησιά του Β. Αιγαίου. Εδώ τελειώνει ουσιαστικά ο Δρόμος του Νερού και συνεχίζει το μονοπάτι της Παλιάς Καβάλας.

### Το πάρτι της φύσης

Μετά από πεζοπορία δυόμιση ωρών κι ένα ολιγόλεπτο διάλειμμα η πορεία ξεκινάει εκ νέου με προορισμό την Παλιά Καβάλα. Η διαδρομή τώρα μας επιφυλάσσει και νέες εκπλήξεις. Ελεύθερα άλογα που τρέχουν μαζί με τα πουλάρια τους όλο καμάρι και με τη χαιτή τους ν' ανεμίζει στο φύσημα του ανέμου, σαφώς και δεν είναι μια συνηθισμένη καθημερινή εικόνα. Λίγα μέτρα πιο κάτω, σπασμένα κεραμικά, μάλλον της Οθωμανικής περιόδου, και 2 - 3 εισοδοί χρυσορουχίων, όπως διαπιστώνει από την αυτοψία ο Θεόδωρος Λυμπεράκης. Αν σκεφτεί κανείς το πόσα εγκαταλειμμένα χρυσορουχία υπάρχουν στο Παγγαίο, γύρω από την Καβάλα και συνολικά στο Σύμβολο και στα Όρη της Λεκάνης, μάλλον θα συμφωνήσει με την άποψη ότι τελικά η Σκαπτή Ύλη, περιοχή στην







οποία διέμενε μέχρι τον θάνατο του ο Θουκυδίδης συγγράφοντας το έπος του Πελοποννησιακού πολέμου, δεν είναι ένα σημείο, αλλά όλη η ευρύτερη περιοχή που περιγράψαμε. Ας αφήσουμε όμως προς το παρόν αυτό το θέμα, το οποίο προκαλεί έριδες που θα συνεχίζονται όσο δεν υπάρχει η αναγκαία επιστημονική τεκμηρίωση.

Εδώ η φύση κάνει πάρτι και είναι μεθυστική. Τεράστιοι λειμώνες με αγριομέντα, θυμάρι και ρίγανη, σε τόσο μεγάλες ποσότητες που ζαλίζεσαι από το άρωμά τους. Δεν μπορείς να πιστέψεις πού βρίσκεται και τι είναι αυτό το μεθυστικό κοκτέιλ που πλανάται στην ατμόσφαιρα. Η πορεία συνεχίζεται λίγο ακόμη ανηφορική μέχρι που φτάνουμε στο διάσελο, ενώ στη διάρκεια της συναντάμε και δυο τρεις τυφλίτες, αυτά τα άκακα φιδάκια που μόνο αναστάτωση προκαλούν σε όσους δεν τα γνωρίζουν. Εκεί στο διάσελο μας περίμενε μια πανο-

ραμική εικόνα, ο κάμπος των Φιλιππων, με το Παγγαίο να δεσπόζει στο βάθος, δίπλα του το Μενοίκιο όρος κι αριστερά τα όρη της Λεκάνης, ενώ στη νότια πλευρά απλώνεται με κατεύθυνση προς δυσμάς το Σύμβολο όρος. Όλα μαζί μια αγκαλιά για τον ιερό χώρο των αρχαίων Φιλιππων.

Μικρή ανάπαυλα κι αρχίζει η κάθοδος προς την μεγάλη ρεματιά της Παλιάς Καβάλας. Η φύση αλλάζει και το μονοπάτι οδηγεί τα βήματά μας στη ρεματιά με τα τεράστια πλατάνια που λειτουργούν ως προστατευτική ομπρέλα από τις ακτίνες του ήλιου και τις θερμοκρασίες που έχουν πάρει την ανιούσα. Από εκεί απέχει λίγα βήματα ο ανακαινισμένος νερόμυλος, όπου τα μέλη του Πολιτιστικού Συλλόγου Παλιάς Καβάλας έχουν ετοιμάσει κεράσματα για τους πεζοπόρους. Παράλληλα, πολυς κόσμος βρίσκεται μαζεμένος για τις υπόλοιπες εκδηλώσεις στα πλαίσια του φεστιβάλ wood water wild. Εντυπωσιακός κι ο παλιός νερόμυλος, ένας από τους πολλούς που υπήρχαν



και όπου για αιώνες οι κάτοικοι της περιοχής αλέθανε το στάρι για να πάρουν το αλεύρι τους. Συνολικά 13 νερόμυλους είχε αυτή η κοιλάδα κι έχει ανακαινιστεί μόνο ένας, πάλι καλά. Για την ιστορία να αναφέρουμε ότι οι περισσότεροι πεζοπόροι διήνυσαν την απόσταση των 11 χιλιομέτρων σε τέσσερις ώρες, εκτός από μερικούς γοργοπόδαρους που την έκαναν σε 3!!! Υπήρχαν και οι βαρυπάτηδες που τους χτύπησαν τα παπούτσια κι άργησαν με την δικαιολογία ότι απολάμβαναν το τοπίο!!!

Κλείνοντας, οφείλουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Ορειβατικό Σύλλογο Καβάλας, που μ' αυτόν τον περίπατο μας έδωσε την ευκαιρία να ανακαλύψουμε κάποιους λησμονημένους θησαυρούς της πόλης μας. Η απόσταση ανάμεσα στο αστικό τοπίο και τον παράδεισο που επιφυλάσσει ο Δρόμος του Νερού στον περιπατητή είναι ελάχιστη, όσο ένα βήμα... για να ξεκινήσει η πορεία, από την εκκλησία του Αγ. Κωνσταντίνου μέχρι τη Μάνα του Νερού.

(Εφημερίδα ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ  
Τετάρτη 2 Ιουνίου 2010)





# Τραπεζίτσα: Ξαφνικό διαγώνισμα.

Κείμενο: Βασίλης Κυριλλίδης  
Φωτογραφίες: Ιορδάνης Χατζηλιάδης



Κανείς δεν θα το φανταζόταν ποτέ πως σ' εκείνο το τετραήμερο, 2-5 του Ιουλίου, με κύριο ορειβατικό στόχο την κορυφή του Σμόλικα και δευτερεύουσα, προαιρετική και συμπληρωματική, την ταπεινή Τραπεζίτσα, η δοκιμασία θα προέκυπτε στη δεύτερη. Ίσως είναι αυτό που λένε πως από κει που δεν το περιμένεις έρχεται, αλλά τελικά στο βουνό όλα πρέπει να τα περιμένεις. Έτσι απρόοπτα άλλωστε ξεκίνησε η χρονιά, στην πρώτη κιάλας του προγράμματος, στην γειτονική κορυφή του Άγιου Παύλου στο Φαλακρό, όπου δεν καταφέραμε να φτάσουμε λόγω υψηλής στάθμης φρέσκου χιονιού. Κι όσο κι αν πεισμώνεις σε τέτοιες περιπτώσεις, όσο κι αν σκέφτεσαι πως οι ήρωές σου ανεβαίνουν στο Έβερεστ κι εσύ, τι στο καλό, ούτε στα 1800 μέτρα, δεν ωφελεί. Αποσύρσαι στην αφετηρία και στη φιλοσοφία που

πρεσβεύει πως αν δεν θέλει το βουνό, κι άλλα αρμόδια παρηγορητικά - ανεπαρκή παρόλη την αλήθεια τους. Τον Ιούλιο βέβαια δεν είναι το χιόνι που θα σε εμποδίσει. Το καλοκαίρι έχει τις δικιές του αναποδιές. Μπορεί να χαθείς σ' ένα μονοπάτι που έχεις φορές περπατήσει, γιατί πέρασε καιρός από τότε, γιατί ο χρόνος έχει επηρεάσει καθοριστικά την μορφολογία του, γιατί ήσουν βυθισμένος σε σκέψεις στην κρίσιμη στροφή, γιατί οι συζητήσεις που άνοιξες σε μετέφεραν στα δικά τους λημέρια. Μπορεί πάλι να μούσκεψες στη βροχή και να μην έχεις όρεξη για συνέχεια. Μπορεί, τρομοκρατημένος από κεραυνούς που πέφτουν ολόγυρα, κι ανάμεσα σ' αστραποκαμένους κορμούς δέντρων, να μην σ' ενδιαφέρει άλλο από το να βρεις κάποιο βράχο για να κολλήσεις την πλάτη σου, να ξεφορτωθείς τα μπατόν, κι ό,τι



μεταλλικό θαρρείς πως αυξάνει τις πιθανότητες για το απευκταίο. Μπορεί να συναντήσεις ένα και μοναδικό πέρασμα του μονοπατιού, στενό κι επίφοβο, στο μόνο σημείο όπου κάποιο ολίσθημα θα κατέληγε μοιραίο. Μπορεί ανυπότακτοι εκπρόσωποι του βασιλείου της σπάνιας πανίδας να κάνουν αισθητή την παρουσία τους, έστω υπό μορφή ασαφούς απειλής, που караδοκεί κι επιτίθεται στις κεκτημένες γνώσεις περί αντιμετώπισης παρόμοιων περιστατικών και στις ατράνταχτες πεποιθήσεις περί της ασφάλειας που σου παρέχει η ομάδα. Μπορεί μεγαλόσωμα κι ανεξοικειώτα με την ανθρώπινη παρουσία σκυλιά να κατέλαβαν το πέρασμά σου, και μπορεί η παράκαμψή τους να ισοδυναμεί με πρόσθετες ώρες σε άγνωστο και αβέβαιο πεδίο. Μπορεί - απίθανο αλλά όχι αδύνατο όπως πια πολύ καλά το ξέρουμε - όλα αυτά να σου συμβούν μέσα σε μια και μοναδική ανάβαση, μέσα σε μια

και μοναδική μέρα.

Η εξιστόρηση των γεγονότων της ανάβασης στην Τραπεζίτσα παραλείπεται ή αφήνεται από τα προλεγόμενα μισοκρυμμένη στην ασάφεια ενός ομιχλώδους τοπίου. Κι αυτό, εν μέρει, λόγω της δυσκολίας να ζωντανέψεις με άψυχα στοιχεία τόσο έντονα βιώματα και να ανασύρεις στην επιφάνεια συναισθήματα που έχουν εδώ και καιρό θεμελιωθεί μέσα σου με τα αδιάρρηκτα υλικά της προσωπικής διεργασίας. Άλλωστε, οι ευτυχησμένες φωτογραφίες στη κορυφή, όπως και άλλες, σε στιγμές χαλάρωσης - που αν και σύντομης διάρκειας ήταν πολλές - κινδυνεύουν να με βγάλουν παραμυθά. Ο βασικός λόγος όμως είναι άλλος κι εντοπίζεται στο γεγονός πως τα περιστατικά, παρ' όλη την έντασή τους, κρίνονται τελικά ως τα λιγότερο αξιόλογα, και δεν πειράζει αν αυτό εκληφθεί ως δικαιολογία μια αδύναμης πέννας. Τα περιστατικά ήταν απλώς οι αφορμές. Αφορμές πολλαπλές, συνεχείς, επίμονες, αποφασισμένες να σε υποβάλλουν σε τεστ, όπως αυτά που στο σχολείο ονομάζαμε ξαφνικά διαγωνίσματα. Δοκιμασίες, τις οποίες έπρεπε να ξεπεράσουμε ως άτομα κι ως ομάδα. Γνώσεις που έπρεπε ν' ανακληθούν από την αχρηστία και μάλιστα σύντομα, πριν ο





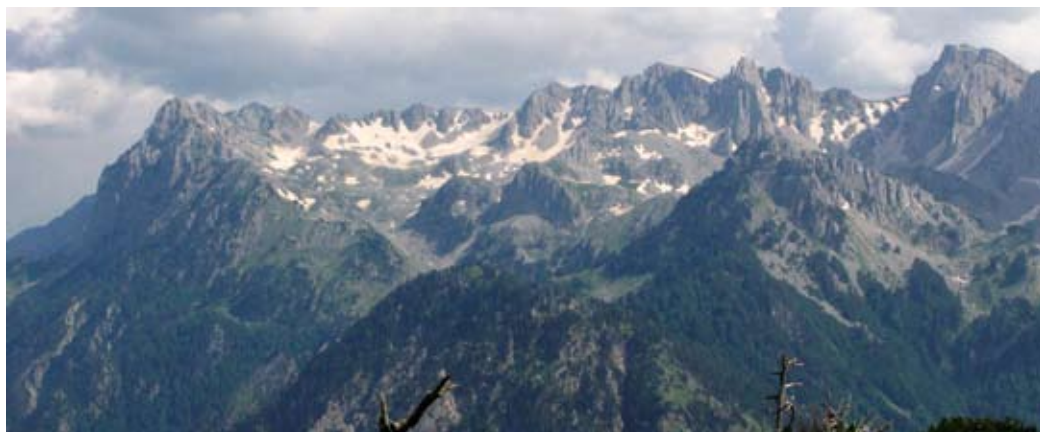


καθηγητής σου τραβήξει την κόλα. Ικανότητες που έπρεπε να μπουν στη μάχη πριν προλάβουν να ξεμουδιάσουν από τη χρόνια απραξία τους. Με κύριο ζητούμενο την ψύχραιμη συμπεριφορά, την ομαδική αντίδραση, την επιβεβαίωση πως ο ιδεαλισμός δεν είναι περιττή φαντασίωση σε πεζούς καιρούς. Ένα τεστ στο οποίο όλοι κερδίζουν ή όλοι χάνουν. Ένα τεστ στο οποίο πετυχαίνει όλη η τάξη, κι όχι μόνο οι λίγοι άριστοι, γιατί στο βουνό η ατομική αποτυχία μεταφράζεται ως συλλογική απώλεια.

Οι αφορμές είναι αφορμές λοιπόν και δεν αξίζει να μένεις εκεί. Αυτό που μετρά είναι οι πράξεις και τ' αποτελέσματα. Η απόδειξη πως οι πολυπαινεμένες αξίες δεν το βάζουν στα πόδια όταν έρθει η στιγμή. Η επιβεβαίωση πως όταν οι περιστάσεις το απαιτούν οι θεωρίες κατεβαίνουν από τον ουράνιο φιλοσοφικό

τους θρόνο, και φορούν την πανοπλία του ειδώλου τους, για ν' αποδείξουν πως αξίζουν τις τιμές που τους περιποιείσαι. Η κατανόηση πως το λιγοψύχισμα κι ο στιγμιαίος δισταγμός μικρά κι ασήμαντα φράγματα είναι απέναντι στη φλόγα που σε ωθεί, με τη λογική ή με το ένστικτο, να πράξεις το πρέπον.

Εκείνο το βράδυ, στην ταβέρνα που προστρέξαμε ξεθεωμένοι, και το άλλο πρωί, στο ξέγνοιαστο πικ νικ δίπλα στο ποτάμι, ένωθες την αποζημίωση που το σύμπαν σου προσφέρει όταν συνειδητοποιείς πως είσαι ένα ταπεινό μώριό του. Ακούγεται πομπώδες, υπερβολικό, μεγαλοποιημένο, διάολε, μια ασήμαντη κορφή ήταν όλο κι όλο. Κι όμως, ατενίζοντας το νερό του ποταμού να τρέχει και να χάνεται, παρασέρνοντας την κάθε ένταση, επουλώνοντας ολοσχερώς τους ήδη πολλαπλά διακωμωδούμε-



νους φόβους μας, αυτό που εκτός από μια ιδιότυπη λύτρωση μας συντρόφευε στην αμμουδερή του όχθη ήταν το αίσθημα μιας διαφορετικής κατάκτησης. Μιας επιτυχίας που αξιωθήκαμε, μιας απάντησης που δώσαμε σωστά, χωρίς προετοιμασία χωρίς προσυννενόηση. 'Η μάλλον μ' όλα αυτά, κι άλλα ακόμα, που κατακτήθηκαν σε ανύποπτους καιρούς. Σε κόμπους που είχαν δεθεί σταδιακά κι ασυναίσθητα, σε βάθος χρόνου, τόσο που σχεδόν είχες ξεχάσει πως υπήρχαν.

Το τοξωτό γεφύρι ήταν ο κατάλληλος τόπος για να αποχαιρετίσεις το τοπίο και την εμπειρία που σου χάρισε το βου-

νό, γαληνεμένο σήμερα κι αυτό, που βρισκόταν κρυμμένο πίσω του. Ναι, δεν ήταν το Έβερεστ, ούτε καν οι Άλπεις. Ήταν η ταπεινή Τραπεζίτσα ο τόπος όπου οι περιστάσεις αποφάσισαν να τρομάξουν την ανεμελιά μας. Επιλογή καθόλα σοφή, τώρα που το σκέφτομαι, καθώς ό,τι κι αν πιστεύει ο καθένας μας πως απέδειξε, δύσκολα να το κομψευτεί φέροντας ως παράδειγμα τα κατορθώματά του σε μια τόσο άγνωστη κι ασήμαντη κορυφή. Αναγκαστικά ταπεινοί κι εμείς, λοιπόν, ίσως γιατί αυτός είναι κι ο μόνος τρόπος για να προσθέσουμε στο μπόι μας κάτι από το ύψος των βουνών που πρόσκαιρα μας φιλοξενούν.





# Βόρεια Πίνδος:

## Από το ομαλό και καταπράσινο ανάγλυφο της Βάλια Κάλντα στις ορθοπλαγιές και τα βάραθρα της Τύμφης.

Κείμενο: Βάσω Μπανάσα

Φωτογραφίες: Βάσω Μπανάσα, Γιώργος Θεοδοσιάδης



Το οξύμωρο είναι ότι η «Ζεστή κοιλάδα», την ημέρα που την προσεγγίσαμε, σκοτεινίασε. Χαλάζι και κεραυνοί μας καθήλωσαν στην όχθη του φουσκωμένου από τη λάσπη Αρκουδορέματος.

Αφετηρία μας το χωριό Βωβούσα, μήνας Ιούνιος. Ξεκινήσαμε το μονοπάτι προς Αρκουδόρεμα από την σιδερένια γέφυρα του Αώου. Πέρασαμε τα Σμιξώματα, τη συμβολή δηλαδή του Αώου με το Αρκουδόρεμα, και τις σάρες της διαδρομής, ώσπου να διασχίσουμε τρεις φορές το ποτάμι. Η μέρα μας κυλούσε όμορφα, αν και το πέρασμα του ποταμού μας προκαλούσε αισθητή καθυστέρηση. Είχαμε ήδη κάνει μια απολαυστική στάση στους καταρράκτες του και συνεχίσαμε την πορεία μας, ώστε να φτάσουμε και να κατασκηνώσουμε στις δίδυμες λίμνες της Φλέγκας. Ο καιρός όμως είχε άλλα σχέδια.

Στη διασταύρωση με την ξύλινη πινακίδα για τις λίμνες αποφασίσαμε να υποχωρήσουμε. Οι κεραυνοί και το χαλάζι μας καθήλωσαν στην όχθη του

Αρκουδορέματος, για μια ατελείωτη διανυκτέρευση στο αντίσκηνο.

Εννοείται ότι φύγαμε χαράματα την άλλη μέρα. Ήταν επιτέλους ώρα να κινηθούμε, να ξεμουδιάσουμε και να κερδίσουμε ύψος. Μπήκαμε σύντομα στο καμένο από κεραυνούς δάσος με την έντονη αναγέννηση στα μαυρόπευκα. Τα περισσότερα απ' αυτά, στο ύψος μας, πνίγανε το μονοπάτι. Κατόπιν έδωσαν τη θέση τους στις οξιές, κι αυτές με τη σειρά τους στα αγέρωχα ρόμπολα. Είχαμε φτάσει σ' ένα φανταστικό λιβάδι, με μια εγκαταλειμμένη στάνη και τρεχούμενα νερά.

Πλησιάσαμε ένα τεράστιο ρόμπολο, ο κορμός του οποίου έμοιαζε με φυσικό γλυπτό. Πολλά απ' αυτά τα δέντρα είναι υπεραιωνόβια. Κάποια φτάνουν την ηλικία των 700-1000 ετών. Εδώ τα περισσότερα είναι υγιή, σε αντίθεση με τα καμένα ρόμπολα που απαντώνται στο γειτονικό Μαυροβούνι. Σ' όλη την έκταση του Μαυροβουνίου που φαίνεται καθαρά από τη κορυφή Φλέγκα, αντικρίζει

κανείς μια από τις πιο εντυπωσιακές ει-  
κόνες των ελληνικών βουνών: Είναι διά-  
σπαρτη με απανθρακωμένα ρόμπολα.  
Λέγεται ότι είναι αστραποκαμένα, αλλά  
στην πραγματικότητα εδώ ήταν ο τόπος  
όπου κατά τη διάρκεια του εμφυλίου οι  
Αμερικανοί δοκίμασαν για πρώτη φορά  
τις περίφημες βόμβες Ναπάλμ. Τα ρό-  
μπολα έχουν ιδιαίτερα σκληρό ξύλο και  
μετά τον θάνατο τους περνούν δεκαετί-  
ες μέχρι να σαπίσει ο κορμός. Έτσι και  
παραμένουν όρθια, σαν παράξενα φυ-  
σικά γλυπτά.

Η πορεία μας συνέχιζε σε μια από-  
τομη ανηφόρα, που μας έστειλε κατευ-  
θείαν στην κορυφογραμμή, πάνω από  
τις λίμνες. Οι λίμνες της Φλέγκας έχουν  
υψομετρική διαφορά 20 μέτρων μεταξύ  
τους, και η δεύτερη τροφοδοτείται από τα  
νερά της πρώτης. Θαυμάσαμε το τοπίο,  
σύμβολο της περιοχής και συνεχίσαμε  
για την ομώνυμη κορυφή της Φλέγκας,  
στα 2157μ., ξακουστή λόγω της πανο-  
ραμικής της θέας. Από εδώ ατενίζεις τις  
γραφικές λίμνες της περιοχής, όπως και  
τη λίμνη των Πηγών του Αώου.

Έτσι, αντιλαμβάνεσαι γιατί οι βλάχοι  
ονόμασαν τον τόπο τους «Βάλια Κάλ-  
ντα», δηλαδή ζεστή κοιλάδα. Βόρεια της  
το βουνό Αυγό(2177μ), και νότια το Μαυ-  
ροβούνι (2160μ), δημιουργούν δύο αντι-  
κριστά πέταλα που την προφυλάσσουν



από καταιγίδες και χιόνια.

Για την κατάβασή μας διαλέξαμε  
το ρέμα της Φλέγκας. Η σήμανση  
του μονοπατιού περιορίζεται σε κού-  
κους, δηλαδή πέτρες τοποθετημένες  
σε σωρό, τους οποίους ακολουθή-  
σαμε...ευλαβικά! Χορτάτοι από την  
δεκάωρη πορεία όλης της ημέρας,  
διανυκτερεύσαμε και πάλι στο ίδιο  
σημείο του Αρκουδορέματος.







λούν ανάμεσα από βράχια και χιονούρες, κάτω από την σκιά της επιβλητικής Αστράκας. Εδώ δεν μπορείς να μην αναρωτηθείς για το γεωλογικό ενδιαφέρον που επιδεικνύει αυτός ο τόπος.

Υπάρχουν αλπικά λιβάδια και λάκες κάτω από τις ορθοπλαγιές. Ρωγμές στο έδαφος και πετρώματα με παράξενους σχηματισμούς. Διάβασα ότι τα πετρώματα με τις ομόκεντρες εξαλλοιώσεις, που δίνουν την εντύπωση των απολιθωμένων κορμών, είναι φακοί πυριτόλιθων.

Το επόμενο βράδυ βρισκόμασταν στο καταφύγιο της Αστράκας. Από Βωβούσα οδηγήσαμε ως το Μικρό Πάπιγκο κι από εκεί ξεκινήσαμε, με λιγότερο βάρος πλέον στα σακίδια, για τις ορθοπλαγιές της Τύμφης. Με αφετηρία το καταφύγιο, σκοπός μας ήταν να περάσουμε δύο μέρες στις γύρω κορυφές.

Το πρωί ετοιμαζόμασταν ήδη για την πρώτη, την περίφημη Γκαμήλα. Από το καταφύγιο δεν έχεις τη θέα της γιατί την κρύβει μια άλλη κορυφή, ο Πλοσκός. Κατηφορίσαμε στην Ξερόλουτσα, κάτω ακριβώς από το καταφύγιο, που όμως τον Ιούνιο μόνο ξερή δεν είναι. Μοιάζει περισσότερο με ρηχή λίμνη.

Εφοδιαστήκαμε με νερό από την Ρωμιόβρυση. Τα παγωμένα νερά της κυ-

Όταν φτάσαμε στο πλατό της Γκαμήλας(2497μ), βλέπαμε πλάι μας την σχεδόν ισούψη κορυφή της Γκαμήλας II. Η θέα προς τις βόρειες αλπικές ορθοπλαγιές ήταν μαγική. Καρτερός, Μεγάλα Λιθάρια, Τσούκα Ρόσσα και Γκούρα, δεσπόζανε πάνω από την χαράδρα του Αώου.

Στην ομορφιά όμως της Δρακόλιμνης δεν μπορέσαμε ν' αντισταθούμε. Σε λίγες ώρες κολυμπούσαμε στα νερά της. Από εκεί θαυμάζαμε αντίπερα πια το Τσεκούρι της Γκαμήλας, και σε λίγα μέτρα απόσταση από το νερό ένας θεόρατος γκρεμός ανέβαζε τα σύννεφα από το φαράγγι του Αώου.

Η Δρακόλιμνη τροφοδοτείται από το λιώσιμο του χιονιού, γι' αυτό τα νερά





της είναι καθαρά και κρύα, ιδανικός βιότοπος για τον αλπικό τρίτωνε. Οι τρίτωνες το καλοκαίρι κολυμπούν γεμάτοι ενέργεια που αντλούν από τον ήλιο. Στη διάρκεια του χειμώνα πέφτουν σε νάρκη, κρυμμένοι κάτω από πέτρες ή μέσα στη λάσπη γύρω από την λίμνη. Δεν περνούν κι άσχημα τα δρακάκια της λίμνης!

Την δεύτερη μέρα ξεκινήσαμε για το βάραθρο της Προβατίνας. Η Προβατίνα με βάθος 451μ κατατάσσεται στα μεγαλύτερα βάραθρα του κόσμου, το τρίτο για την ακρίβεια σε συνεχές κατέβασμα. Δημιουργήθηκε από συνδυασμένη δράση νερού και πάγου. Σε βάθος 180μ υπάρχει ένα μικρό πατάρι με πάγους που δεν λιώνουν ποτέ. Υπάρχει επίσης μια και μοναδική αίθουσα με μια μικρή λιμνούλα και αναμνηστικές πλακέτες από ελληνικές και ξένες αποστολές, που κρέμονται στα τοιχώματα. Ολόγυρα, κούκοι που σε κατευθύνουν στο στόμιο της, ενώ τα σημάδια οδηγούν στην Αστράκα, κορυφή στην οποία ανεβήκαμε στη συνέχεια.

Από την κορυφή της Αστράκας (2436μ), απεινίζεις σαν να κοιτάς τον κόσμο από αεροπλάνο. Το καταφύγιο, κάτω μας, μια μικρή ασήμαντη κουκίδα. Όλα συνθέταν έναν χάρτη ατελείωτης έκτασης.

Επιστρέψαμε στο καταφύγιο κάνοντας τον γύρο της Αστράκας. Στην κατάβαση προσπεράσαμε την λούτσα Ρομπόζη, όπου γύρω της έβροσκε ένα πολυπληθές κοπάδι από αγελάδες. Αργότερα, κάτω από την ορθοπλαγιά της Αστράκας, μέσα σ' ένα βράχινο πέταλο, αφουγκράστηκα μια ηχώ. Προερχόταν από αυτές τις αγελάδες, που συναντήσαμε πριν, σε πολύ μεγάλη πλέον απόσταση από μας.

Κι όλες οι εικόνες, όλες οι εναλλαγές που αποτυπώνονταν μέσα μου, στη διάρκεια αυτού του οδοιπορικού μας, κορυφώθηκαν εκείνη τη στιγμή, σ' εκείνο το σημείο. Στο πέταλο της Αστράκας.





# Το αγριόγιδο: Σύμβολο περηφάνιας και ελευθερίας

Κείμενο: Λάμπρος Κωνσταντίνου

Ένωσα ένα σκίρτημα στην καρδιά, όταν για πρώτη φορά αντίκρυσα το αγριόγιδο. Ήταν ένα καλοκαιριάτικο δειλινό, εκεί στον ορίζοντα, απέναντι στις απόκρημνες ορθοπλαγιές του Προφήτη Ηλία, στον Όλυμπο. Τρεις φιγούρες, στέκονταν ακίνητες, θαρρείς βγαλμένες από τον καμβά ενός αόρατου ζωγράφου.

Είναι ένα θαύμα της φύσης, που φρόντισε σαν γενναιοδωρή μάνα να προστατεύσει αυτό το πλάσμα που έχει πολλούς εχθρούς, με πρώτο τον άνθρωπο.

Γι' αυτό το προίκισε με πόδια δυνατά, μυώδη, που καταλήγουν σε δύο ισχυρά δάχτυλα, ικανά να σκαρφαλώνουν εκεί όπου κανείς άλλος δεν μπορεί, να αναρριχηθεί στις εσχατιές των ορέων, στις άκρες των γκρεμών, μετέωρο, μεταξύ ουρανού και γης.

Αλλά το μεγαλύτερο πλεονέκτημα είναι η καρδιά του. Διπλάσια σε μέγεθος από την ανθρώπινη, στέλνει το αίμα με δύναμη στις αρτηρίες, καθιστώντας το ζώο ικανό να αντέχει στο τρέξιμο, να σκαρφαλώνει στις κακοτράχαλες ανηφόρες, να ισορροπεί στις ακρολιθιές, στις απότομες χαράδρες, στους γκρεμούς.

Η διάρκεια της ζωής του, είναι περίπου 20 χρόνια. Γεννάει ένα με δύο μικρά το χρόνο, και τρέφεται αποκλειστικά με χορτάρι, φύλλα και κλαράκια των δέντρων και των θάμνων. Υπολογίζεται ότι σε όλη την επικράτεια, υπάρχουν περίπου 500 ζώα, στα ορεινά συγκροτήματα του Ολύμπου, Γράμμου, Σμόλικα, Τύμφης, Βάλια Κάλντα, Γκιώνας, Οίτης, Τζένας, Πίνοβου, Νότιας Ροδόπης, και στα σύνορα με Βουλγαρία, Σκόπια, Αλβανία.

Η επιστημονική του ονομασία είναι *Rupicapra rupicapra* και το υποείδος *Balkanica*. Αν θελήσουμε να δώσουμε



μια περιγραφή του ζώου, θα εστιάσουμε πρώτα στα κέρατα. Είναι όρθια και απολήξεις τους γέρνουν προς τα πίσω.

Το κεφάλι του ατενίζει αγέρωχα τις βουνοκορφές, και πατάει πολύ σταθερά στα μυώδη πόδια του. Γενικά ολόκληρο το σώμα του είναι ρωμαλέο και το χρώμα του τριχώματος ποικίλο. Ανοιχτόχρωμο καφέ την άνοιξη και το καλοκαίρι, γίνεται πιο σκουρόχρωμο κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου και του χειμώνα.

Το καλοκαίρι ανηφορίζουν από τις κοιλάδες προς τις κορυφές, και κινούνται προς τις εκτεθειμένες κορυφογραμμές, εκεί όπου ο άνεμος ξεσκεπάζει το χορτάρι από το χιόνι για να βοσκήσουν. Το χειμώνα, κατεβαίνουν στις δασωμένες κοιλάδες, όπου δυστυχώς έχουν να αντιμετωπίσουν τους λαθροκυνηγούς.

Ας αναφέρουμε τώρα και μερικές από τις συνήθειες τους. Στο κοπάδι, τα

νεαρά ζώα σκύβουν με υποταγή μπροστά στα ηλικιωμένα. Κάθε αγριόγιδο φέρει μοναδικά σχέδια στο πρόσωπο, ώστε κάθε ζώο να αναγνωρίζει τους συντρόφους του. Το αρσενικό ζώο τριβει τους αδένες που φέρει πίσω από τα κέρατα στο χορτάρι, για να αφήσει την προσωπική μυρωδιά του.

Ξυπνούν τα χαράματα και βόσκουν μέχρι αργά το πρωί. Μετά ξαπλώνουν σε μέρος με θέα κι αναμασούν την τροφή τους (μηρυκαστικά) έχοντας τα μάτια ανοιχτά και τα αυτιά τεντωμένα. Με τη δύση του ήλιου αρχίζουν πάλι τη βόσκηση ως το βράδυ, και μπορεί να βρεθούν σε μια πηγή για να ξεδιψάσουν. Μπορεί όμως να βοσκήσουν και τη νύχτα.

Ο γυπαετός σκοτώνει συχνά τα μικρά νεογέννητα, το ίδιο και οι λύκοι.

Τα δυό δάχτυλα του κάθε ποδιού, μπορούν να ανοίξουν πολύ, μένοντας διαρκώς παράλληλα, αφήνοντας ίχνος στη λάσπη ή το χιόνι, πολύ διαφορετικό

από της γίδας και του προβάτου.

Τελειώνοντας, πρέπει να υπογραμμίσουμε, ότι είναι κρίμα να χαθεί αυτό το ευγενικό και περήφανο ζώο, που είναι άγνωστο στο ευρύ κοινό, και μόνον ορειβάτες μπορούν να το συναντήσουν στο βιότοπό του. Και, δυστυχώς, ο κίνδυνος της εξαφάνισής του είναι υπαρκτός, καθώς είναι αδύναμο μπροστά στις καραμπίνες των λάθροκυνηγών, ενώ για μια ακόμα φορά εμφανίζεται η αδυναμία της πολιτείας, η οποία θέσπισε το θεσμό των Εθνικών Δρυμών, -στον Ολυμπο από το 1964 - χωρίς όμως να είναι σε θέση να εφαρμόσει τους κανονισμούς που διέπουν μια τέτοια σοβαρή προσπάθεια διατήρησης της άγριας ζωής.

Ας αναλάβουν λοιπόν τις ευθύνες τους τα Δασαρχεία, οι Διευθύνσεις Δασών, οι κυνηγετικοί σύλλογοι αλλά και οι κάτοικοι των ορεινών οικισμών, αποδεικνύοντας πως η μέριμνά τους για το περιβάλλον δεν μένει μόνο στις διακη-





# Φτιάξτε το δικό σας ισοτονικό διάλυμα για να ξεδιψάτε όταν ασκείστε.

Κείμενο: Αργύρης Αργυρίου, Γενικός Ιατρός.

Όταν γυμναζόμαστε δεν χάνουμε μόνο νερό. Με τον ιδρώτα έχουμε απώλειες και σε αλάτι, ενώ ταυτόχρονα χρειαζόμαστε την απαραίτητη ενέργεια (υδατάνθρακες).

Τα ισοτονικά διαλύματα είναι μίγματα νερού με αλάτι και υδατάνθρακες, όπου το αλάτι έχει περίπου την ίδια συγκέντρωση στο διάλυμα, με τη συγκέντρωση του αλατιού στα κύτταρα του σώματός μας. Αυτό συμβάλλει στο να απορροφάται από το εσωτερικό των κυττάρων του σώματός μας, πιο εύκολα το νερό του διαλύματος απ' ό,τι το συνηθισμένο νερό.

Παράλληλα με τα ισοτονικά, στο εμπόριο κυκλοφορούν και τα ενεργειακά διαλύματα. Τα ενεργειακά διαλύματα έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ενέργεια (υδατάνθρακες), από ότι τα ισοτονικά διαλύματα και χρησιμοποιούνται συνήθως από δρομείς μεγάλων αποστάσεων, κι άλλων έντονα αεροβικών αγωνισμάτων, όπου η διάρκεια του αγώνα είναι πάνω από 90 – 120 λεπτά. Σε αυτό το κείμενο θα επικεντρωθούμε στα ισοτονικά διαλύματα.

Επισκέφτηκα πρόσφατα ένα από τα φαρμακεία της Καβάλας όπου διατίθενται τέτοια διαλύματα, κι αγόρασα ισο-

τονικό διάλυμα των 60 ml για 1,80 ευρώ. Οι οδηγίες αυτού του ισοτονικού διαλύματος συνιστούν να χρησιμοποιεί κανείς 4 τέτοια φακελάκια (δηλαδή συνολικά 240 ml), ανά ώρα άσκησης. Αν θεωρήσουμε ότι ένας δρομέας προπονείται τρέχοντας 1,5 ώρα την ημέρα,

τότε πρέπει να καταναλώνει 6 τέτοια φακελάκια ημερησίως, οπότε το κόστος ανέρχεται σε 10,8 ευρώ την ημέρα ή 3.942 ευρώ τον χρόνο...

Κι αυτό με βάση τις αναγραφόμενες οδηγίες, διότι

σύμφωνα με την επίσημη βιβλιογραφία ένας αθλητής αεροβικού αθλήματος χρειάζεται να καταναλώνει περισσότερα υγρά, δηλαδή συνήθως 600 – 2000 ml υγρών ανά ώρα.

Παρακάτω προτείνω πώς να παρασκευάσει κανείς το δικό του ισοτονικό διάλυμα, με βάση μια βιβλιογραφική ανασκόπηση που έχω κάνει:

- 1 λίτρο ζεστό νερό.
  - 1/5 του κουταλιού του καφέ αλάτι
  - 6-10 κουταλάκια του καφέ ζάχαρη.
- Αν θέλουμε προσθέτουμε για καλύτερη γεύση και λίγο συμμμένο λεμόνι ή πορτοκάλι.

Όλα τα παραπάνω τα ανακατεύουμε, αφήνουμε το διάλυμα να κρυώσει, και μετά είναι έτοιμο για κατανάλωση.



## Πηγές πληροφοριών:

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/isotonic+drink>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1323420/?page=6>

[http://news.bbc.co.uk/sportacademy/hi/sa/healthy\\_eating/newsid\\_2132000/2132209.stm](http://news.bbc.co.uk/sportacademy/hi/sa/healthy_eating/newsid_2132000/2132209.stm)

<http://www.friskispressen.org/fp2-06/html/torst.html>

<http://www.styrkeprogrammet.se/traningsguide/13>

# Πρόγραμμα αναβάσεων

Ιανουάριος

**9 Ιανουαρίου**  
**Φαλακρό από Βώλακα**  
Υπεύθυνος: Γιώργος Θεοδοσιάδης

**23 Ιανουαρίου**  
**Παγγαίο - Καταφύγιο του ΕΟΣ**  
**Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας**  
Υπεύθυνος: Δ.Σ.



Φεβρουάριος

**5-6 Φεβρουαρίου**  
**Βουλγάρα Ολύμπου**  
Διανυκτέρευση σε καταφύγιο  
Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλλίδης

**20 Φεβρουαρίου**  
**Παγγαίο από Παλιά Αυλή (σηματοδότηση)**  
Υπεύθυνος: Κώστας Μπακρατσάς

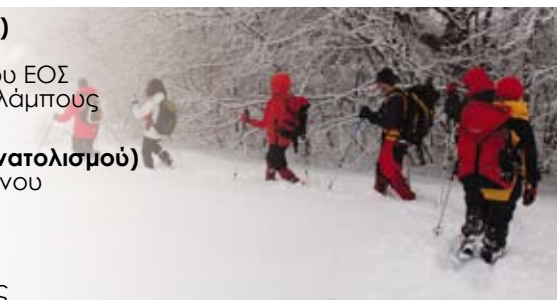


Μάρτιος

**5-6-7 Μαρτίου (Καθαρά Δευτέρα)**  
**Παγγαίο - Ορειβατικό τριήμερο**  
Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ  
Υπεύθυνος: Σταύρος Χατζηχαρλάμπους

**20 Μαρτίου**  
**Όρη Λεκάνης - (Άσκηση προσανατολισμού)**  
Υπεύθυνος: Λάμπρος Κωνσταντίνου

**25-26-27 Μαρτίου**  
**Αστράκα από Μικρό Πάπιγκο**  
Διανυκτέρευση σε ξενώνες  
Υπεύθυνος: Γιώργος Παρσαλίδης



Απρίλιος

**3 Απριλίου**  
**Παγγαίο από Μεσορόπη**  
Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη

**16-17 Απριλίου**  
**Υψάριο Θάσου (Κόψη Θεολόγου)**  
Διανυκτέρευση σε καταφύγιο  
Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά

**30 Απριλίου - 1 Μαΐου**  
**Μπέλλες από Πορόια**  
Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα  
Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης



Μάιος

**15 Μαΐου**  
**Γυφτόκαστρο Ροδόπης**  
Υπεύθυνος: Γιώργος Θεοδοσιάδης

**29 Μαΐου**  
**Τσάλ Ξάνθης από Γέρακα**  
Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα



- 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.
- 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 μ.μ. μέχρι 10:30 μ.μ.





**11-12-13 Ιουνίου (Αγ. Πνεύματος)**  
**Τζουμέρκα Στρογγούλα - Rafting στον Άραχθο**  
 Διανυκτέρευση σε καταφύγιο  
 Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης

**25-26 Ιουνίου**  
**Καϊμακτσάλαν - Διάσχιση**  
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα  
 Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη

Ιούνιος



**8-9-10 Ιουλίου**  
**Γράμμος από Γράμουστα**  
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα  
 Υπεύθυνος: Λάμπρος Κωνσταντίνου

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

Ιούλιος

Τον **Αύγουστο** προγραμματίζεται εξόρμηση στην οροσειρά του Πιρίν στην Βουλγαρία. Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν έγκαιρα.



**3-4 Σεπτεμβρίου**  
**Παγγαίο - Κόψη Νικήσιανης**  
 Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ  
 Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά

**17-18 Σεπτεμβρίου**  
**Όλυμπος - Κόψη Μπαρμπαλά**  
 Διανυκτέρευση σε καταφύγιο  
 Υπεύθυνος: Σταύρος Χατζηχαράλαμπος

Σεπτέμβριος



**1-2 Οκτωβρίου**  
**Βόιο από Πεντάλοφο**  
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα  
 Υπεύθυνος: Ιορδάνης Χατζηλιάδης

**16 Οκτωβρίου**  
**Παπίκιο Ροδόπης από Μαχαίρα**  
 Υπεύθυνος: Χρύσα Μανάλη

**28-29-30 Οκτωβρίου**  
**Ροδόπη - Φρακτό (Διάσχιση)**  
 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα  
 Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα

Οκτώβριος



**13 Νοεμβρίου**  
**Παλιά Καβάλα - Ιστορική Περιήγηση**  
 Υπεύθυνος: Θόδωρος Λυμπεράκης

**27 Νοεμβρίου**  
**Παγγαίο από Νικήσιανη**  
 Υπεύθυνος: Χρήστος Αθανασιάδης

Νοέμβριος



**4 Δεκεμβρίου**  
**Ζαρκαδιά Δράμας - Μέγα Ρέμα (Ροδόπη)**  
 Υπεύθυνος: Παρασκευή Φετά

**18 Δεκεμβρίου**  
**Παγγαίο από Μουσθένη**  
 Υπεύθυνος: Κώστας Κιουρκτσόγλου

Δεκέμβριος




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



**telia+pavla**  
ΕΚΔΟΤΙΚΗ · ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ

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

επιγραφές • εκτυπώσεις • εκδόσεις

μηρωκούμη 31 Ξάνθη - τηλ. 25410 24536, ΒΙ.ΠΕ. Ξάνθης (Δίπλα στην ΚΟΜΟΤΕΣ) τηλ. 25410 71178