



Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καβάλας

Ετήσια έκδοση του Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας
έτος 2012 - τεύχος 7 - διανέμεται δωρεάν

Νετόλι : Από την Καπιμαντού στην κατοικοκίνηωση Βάσις του Έβερεστ (5364 μ.)
**Ταξίδια στη χώρα των ψηλών κορυφών • Η Τόλμη των Ονειρών
Υψήριο θάσους : Μια κυκλική διάσχιση στη βόρεια κορυφογραμμή του νησιού
Ενεργειακή μπάρρα με μέλι, φιστικοβοδύτρο, ταχίνι & βρόμη
“Cerro-Torre. Η κραυγή της Πέτρας” • Χειμερινή ανάβαση στην Δρακόλιμνη
Διοικητικά πάρκα στο φαλακρό • Π ρ ο γ ρ α μ μ ο υ ν α β ο σ ε ω ν**





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
Γιώργος Θεοδοσιάδης
Μαρία Καλογιώργη
Αναστασία Κασμερίδου
Γιώργος Κολώνης
Θόδωρος Κουρματζής
Παρασκευή Φετιά

Φωτογραφίες:
Θανάσης Δασκαλούδης
Μαρία Καλογιώργη
Αναστασία Κασμερίδου
Θόδωρος Κουρματζής
Κώστας Παπαιοκονόμου
Παρασκευή Φετιά

Σελιδοποίηση - Γραφιστική επιμέλεια:
Θανάσης Δασκαλούδης

Η έκδοση του παρόντος τεύχους
είναι μια χορηγία της εταιρίας
"ΑΚΡΟΛΙΘΟΣ Α.Β.Ε.Ε. - ΚΗΠΙΑ ΚΑΒΑΛΑΣ"
την οποία και ευχαριστούμε.

Φωτογραφία εξωφύλλου:
Παγγαίο - Τρίκορφο

Αιολικά πάρκα στο Φαλακρό

Ενημερωθήκαμε από τον τοπικό τύπο για την επανέναρξη λειτουργίας του χιονοδρομικού κέντρου στο Φαλακρό. Χρόνια τώρα επισκεπτόμαστε το Φαλακρό, κάθε εποχή του χρόνου. Για να περπατήσουμε στα δάση, τα φαράγγια, τις πλαγιές και τις ψηλές κορυφές του. Για να χαρούμε τις φυσικές του ομορφιές και να καταλήξουμε, πολλές φορές και με φίλους από άλλες περιοχές, που θέλουν να το γνωρίσουν, στα φιλόξενα χωριά του για γεύμα ή και για διανυκτέρευση. Όταν οι συνθήκες χιονιού το επιτρέπουν, για σκι.

Διαβάζουμε την απόφαση 307/2011 της Περιφέρειας Αν. Μακεδονίας – Θράκης για την επαναλειτουργία του χιονοδρομικού κέντρου και στεκόμαστε στα πλεονεκτήματα του Φαλακρού, όπου προβάλλεται "το μοναδικό φυσικό του περιβάλλον, το προστατευμένο ως περιοχή NATURA". Ούτε λέξη όμως για τις δύο άδειες παραγωγής (μήπως έρχονται και άλλες;) για αιολικά πάρκα, το ένα δίπλα ακριβώς στο χιονοδρομικό κέντρο και το άλλο να εκτείνεται σε όλες τις ψηλές κορυφές του (Χιονότρυπα, Προφ. Ηλίας, Βάρδενα κλπ), τις προστατευμένες, ως σημαίνοντες οικότοποι, από το Ευρωπαϊκό Δίκτυο NATURA 2000. Δηλαδή, εργοτάξιο το μοναδικό



φυσικό περιβάλλον, το προστατευμένο(!) από το NATURA;

Πώς λοιπόν θα λειτουργήσει το Φαλακρό ως “τουριστικός και πολιτισμικός πόλος έλξης”, όταν το άλλοτε διαφημιζόμενο ως “το βουνό-σύμβολο της Δράμας”, μετατρέπεται σε εξέδρα τοποθέτησης ανεμογεννητριών, ακόμα και στην ψηλότερη κορυφή του; Και τι θετικό να περιμένουν οι κάτοικοι των γύρω χωριών, και οι επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον ορεινό και εναλλακτικό τουρισμό, από μια τέτοια εξέλιξη; Γνωρίζουν άραγε οι κάτοικοι της περιοχής τις συγκεκριμένες αποφάσεις ή αυτές λαμβάνονται ερήμην τους;

Κατανοούμε βεβαίως την ανάγκη για κάλυψη των ενεργειακών αναγκών της χώρας και τη λήψη μέτρων που αφορούν στην κλιματική αλλαγή. Πόσο βιώσιμη θα είναι όμως η λειτουργία του

χιονοδρομικού κέντρου κάτω από τέτοιες προϋποθέσεις; Ας μη παραβλέπουμε λοιπόν τη σημασία της χωροθέτησης των διαφόρων παραγωγικών δραστηριοτήτων, ώστε να μην επωφελούνται υπέρμετρα ορισμένοι κλάδοι σε βάρος των υπολοίπων, του περιβάλλοντος και τελικά του κοινωνικού συνόλου.

Μ' αυτές τις σκέψεις καλοσωρίζουμε την προσπάθεια επαναλειτουργίας του χιονοδρομικού κέντρου στο Φαλακρό κι ευχόμαστε πολλές χιονοπτώσεις.

Γιώργος Θεοδοσιάδης

Στην ιστοσελίδα της Ρυθμιστικής Αρχής Ενέργειας (www.rae.gr/geol) μπορεί κάποιος να δει στον γεωπληροφορικό χάρτη όλα τα έργα ανανεώσιμων πηγών ενέργειας που σχεδιάζονται, κατασκευάζονται ή έχουν ήδη ολοκληρωθεί.

Υψάριο Θάσου: Μια κυκλική διάσχιση στη βόρεια κορυφογραμμή του νησιού

Κείμενο - Φωτογραφίες: Θανάσης Δασκαλούδης



Το νησί της Θάσου αποτελεί ένα σημαντικό καλοκαιρινό πόλο έλξης κι όχι άδικα. Διαθέτει ατέλειωτες, πανέμορφες παραλίες, με καταγάλανα νερά και χρυσαφένιες αμμουδιές, όπου μπορεί κανείς ν' απολαύσει κάθε είδους θαλάσσιο σπορ.

Εκτός, όμως, από τη θαλάσσια ομορφιά το νησί διαθέτει κι ένα βουνό, που η μορφολογία του δεν έχει να ζηλέψει και πολλά από τα μεγάλα βουνά της ηπειρωτικής Ελλάδας, κι ας μην φτάνει το ύψος τους. Το Υψάριο, ή Ψαριό για τους ντόπιους, υψώνεται μόλις 1206 μέτρα από τη

θάλασσα, αλλά διαθέτει απότομες ορθοπλαγιές, μεγάλες και βαθιές χαράδρες, βράχινες κόψεις, και καταπληκτικά μπαλκόνια θέας προς το Αιγαίο, τα οποία, σε συνδυασμό με τα πολλά μονοπάτια, το καθιστούν ένα πραγματικό πεζοπορικό παράδεισο, για τους επίδοξους ορειβάτες.

Το πιο γνωστό μονοπάτι είναι αυτό που σ' ανεβάζει στην ψηλότερη κορυφή, από το χωριό της Ποταμιάς. Για όσους, όμως, δεν αρκούνται στα εύκολα κι επιζητούν περισσότερη δράση κι έντονες συγκινήσεις, προτείνουμε την κυκλική διάσχιση



Ανηφορίζοντας από τα Καγκέλια για τον Θεολογήτικο Προφήτη Ηλία.

της βόρειας κορυφογραμμής του Υψάριου. Πρόκειται για μία καθαρά ορειβατική διαδρομή, αφού, εκτός από το μεγάλο μήκος της, συμπεριλαμβάνει κι ένα μικρό αναρριχητικό τμήμα.

Η διαδρομή ξεκινάει από τις θερινές κατασκηνώσεις της Πρόνοιας, 2 χιλιόμετρα έξω από την Ποταμιά. Ακολουθούμε το χωματόδρομο που υπάρχει πάνω από τις κατασκηνώσεις, προς τα αριστερά, (νότια), και μετά από 800 περίπου μέτρα στρίβουμε δεξιά, σε ανηφορικό κατεστραμμένο χωματόδρομο,

ο οποίος μετατρέπεται γρήγορα σε μονοπάτι, με κόκκινη σήμανση στα δέντρα και τις πέτρες. Ακολουθώντας τον παλιό τσιμενταύλακα κάτω από τα πλατάνια, κι αφού περάσουμε το ρέμα, αρχίζουμε ν' ανηφορίζουμε το φαρδύ πια κι ευδιάκριτο μονοπάτι, που θα μας οδηγήσει στη ράχη του Θεολογήτικου Προφήτη Ηλία. Η διαδρομή είναι από τις ομορφότερες του νησιού. Το μονοπάτι, σοφά μελετημένο και κατασκευασμένο από τους παλιούς, κερδίζει εύκολα ύψος, με 32 συνολικά σφεντεμάκια, διαδοχικές φουρκέτες, γι' αυτό και



Ανεβαίνοντας τα Καγκέλια έχουμε πανοραμική θέα στον Όρμο της Ποταμιάς αλλά και στο Υψάριο



Η βάση της κόψης απ' όπου ξεκινάει το αναρριχητικό τμήμα της διαδρομής



Από ψηλά διακρίνεται στο βάθος το διάσελο με το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία.

οι ντόπιοι το ονομάζουν «Καγκέλια».

Καθώς ψηλώνουμε αρχίζουν να διακρίνονται από πάνω μας οι βράχινες κι απότομες πλαγιές του βουνού, ενώ σε αρκετά σημεία η πανοραμική θέα προς τον Όρμο της Ποταμιάς και την Χρυσή Ακτή μας προτρέπει σε συνεχείς στάσεις, ώστε να μπορέσουμε να την απολαύσουμε.

Τελικά, μετά από περίπου 2 ώρες, καταλήγουμε στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία, σε υψόμετρο 700 μέτρων. Από εδώ προσεγγίζουμε εύκολα τη βάση της χαρακτηριστικής κόψης του Θεολόγου, για να ξεκινήσει και το πρώτο κομμάτι της αναρρίχησης. Οι έμπειροι ορειβάτες δεν θα δυσκολευτούν, αφού ένα μόνο σημείο του παρουσιάζει κάποια δυσκολία, σ' ένα εκτεθειμένο πέρασμα 3ου βαθμού. Ωστόσο, η διαδρομή είναι ασφαλισμένη στα σημεία που απαιτούν τη μεγαλύτερη προσοχή, και για όσους επιλέγουν να παίρνουν όλα τα μέτρα ασφαλείας.



Σκαρφαλώνοντας πάνω στην κόψη του Θεολόγου.

Η κόψη, μετά το πρώτο απότομο τμήμα, γλυκαίνει και περπατιέται εύκολα, οδηγώντας στο δεύτερο, μικρότερο κομμάτι της αναρρίχησης, που θα μας φέρει πάνω στην κορυφογραμμή του βουνού. Η συνολική ανάβαση της κόψης διαρκεί λιγότερο από 1 ώρα.

Αφού βγούμε στην κορυφογραμμή, στο βάθος διακρίνουμε την κορυφή του Υψάριου προς την οποία και κατευθυ-

νόμαστε. Το τοπίο εδώ παρουσιάζει μια άγρια ομορφιά, με το έδαφος στο σύνολό του ν' αποτελείται από βράχια. Ανάμεσά τους ξεπροβάλουν πεύκα στραβωμένα στην κυριολεξία από τους ισχυρούς ανέμους. Πολλά, στέκονται καμένα από τους κεραυνούς, που όπως είναι φανερό, πέφτουν συχνά σ' ολόκληρη την περιοχή. Αλλά το πιο εντυπωσιακό είναι η απότομη ορθοπλαγιά, αποτελούμενη



Η κορυφογραμμή που ακολουθούμε μέχρι την κορυφή του Υψάριου που διακρίνεται στο βάθος



από συμπαγή βράχο, που δημιουργεί κάθετο τοίχο προς τη μεριά της θάλασσας, ενώ η άπλετη θέα δίνει την εντύπωση πως βρίσκεσαι πιο ψηλά, απ' όσο στην πραγματικότητα είσαι.

Αφού διασχίσουμε την περιοχή του Καμένου Βράχου, με την ομώνυμη κορυφή, φτάνουμε σε μικρό διάσελο, κάτω από το Υψάριο, έχοντας μπροστά μας τα χαρακτηριστικά κάθετα βράχια της κορυφής. Από εδώ τραβερσάρουμε την πλαγιά από τα αριστερά και, χωρίς ν' ακολουθούμε κάποιο εμφανές μονοπάτι, ξεκινάμε ν' ανεβαίνουμε τα τελευταία 100 μέτρα

του βουνού, μέχρι την κορυφή.

Η κορυφή χαρίζει απεριόριστη θέα προς όλα τα σημεία του ορίζοντα, αν και η φυσική εικόνα της έχει τραυματιστεί ανεπανόρθωτα από την τεράστια τσιμεντένια βάση, που κατασκευάστηκε για τη στήριξη ενός ραντάρ, την τοποθέτηση του οποίου, μετά από πολύμηνο αγώνα, απέτρεψαν τελικά οι κάτοικοι του νησιού.

Από την κορυφή κατηφορίζουμε το διαμορφωμένο μονοπάτι, που μας οδηγεί σύντομα στο πλάτωμα «Κούκλα» και στο Καταφύγιο «Γιάννης Παναγιώτου», του Θάσιου Ορειβατικού Συλλόγου. Ένα κα-



Η κορυφή του Υψαρίου και στο βάθος η Θασοπούλα και η Κεραμωτή.



Το καταφύγιο του Θάσιου Ορειβατικού Συλλόγου.

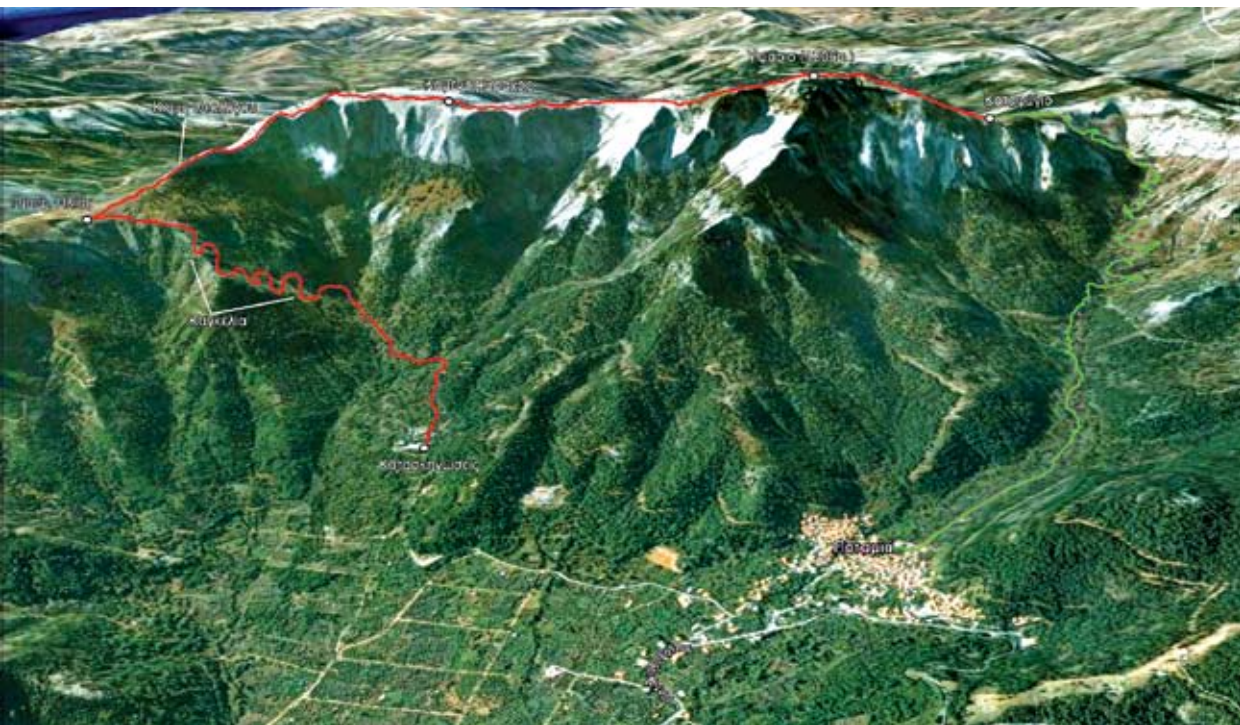


Κατηφορίζοντας για την Ποταμιά.

ταφύγιο πραγματικό στολίδι, μικρό, λιτό και φιλόξενο, που διαθέτει όλα τα απαραίτητα για τον κουρασμένο πεζοπόρο. Εδώ μπορούμε να προμηθευτούμε και πόσιμο νερό. Αν η βρύση του δεν τρέχει, θα βρούμε νερό στην πηγή, πάνω στο χωματόδρομο, 500 μέτρα από το καταφύγιο. Από την αρχή της διαδρομής μέχρι εδώ, απαιτούνται περίπου 6 ώρες.

Από αυτό το σημείο μπορεί κανείς να κατευθυνθεί προς την κορυφή του Προφήτη Ηλία, συνεχίζοντας έτσι, τη διάσχιση, μέχρι και τον Λιμένα, την πρωτεύουσα του νησιού.

Για να επιστρέψουμε στην Ποταμιά ακολουθούμε το κεντρικό μονοπάτι που κατηφορίζει προς το χωριό, στο οποίο και φτάνουμε μετά από 2,5 ώρες, έχοντας ολοκληρώσει μια μεγάλη κυκλική πορεία.



Πανοραμική άποψη της διαδρομής. Με κόκκινο χρώμα αποτυπώνεται η ανάβαση, ενώ με πράσινο η κατάβαση προς την Ποταμιά.

Νεπάλ:

Από την Κατμαντού στην κατασκήνωση βάσης του Έβερεστ (5364 μ.)



Την άνοιξη του 2011, πέντε μέλη του Ε.Ο.Σ. Καβάλας, η Αναστασία Κασμερίδου, ο Θόδωρος Κουρματζής, ο Βασίλης Κυριλλίδης, ο Κώστας Παπαϊκονόμου, και η Παρασκευή Φετιά, βρέθηκαν για 2 εβδομάδες στο μακρινό Νεπάλ, και επιχείρησαν την πολυήμερη πορεία, μέχρι την κατασκήνωση Βάσης του Έβερεστ στα 5.364μ. Τις γνώσεις, τις εμπειρίες, τις φωτογραφίες και τα συναισθήματά τους μοιράζονται μαζί μας, στις σελίδες του μικρού αφιερώματος που ακολουθεί.

Ταξίδι στη χώρα των ψηλών κορυφών

της Παρασκευής Φετά

Το Νεπάλ είναι μια μικρή ορεινή χώρα στις νότιες πλαγιές των Ιμαλαΐων, «στριμωγμένη» ανάμεσα στην Ινδία και στο Θιβέτ. Ονομάζεται και «Ορεινό Βασίλειο», καθώς τα 9/10 του εδάφους της καλύπτονται από ψηλά βουνά. Τα βόρεια σύνορα της χώρας αποτελεί η οροσειρά των Ιμαλαΐων, η οποία εκτείνεται σε μήκος περίπου 800 χλμ, σχηματίζοντας ένα τεράστιο ορεινό τοίχο που χωρίζει το Νεπάλ από το Θιβέτ. Μόνο στα νότια του Νεπάλ υπάρχει μια μικρή κοιλάδα, μέρος της κοιλάδας του ποταμού του Γάγγη, η οποία αποτελεί ελώδη ζούγκλα. Σε υψόμετρο πάνω από 1500 μέτρα κατοικούν τα ορεινά Θιβετιανά φύλα, ενώ κάτω από τα 1500 συναντά κανείς ινδικές και ινδο-νεπαλέζικες ομάδες. Οι κύριες γλώσσες είναι η Νεπαλεζική και η Νεβάρι, υπάρχουν όμως πολυάριθμες τοπικές διάλεκτοι. Κύριες θρησκείες της χώρας αποτελούν ο Ινδουισμός και ο Βουδισμός ενώ, σύμφωνα μ' ένα σύγχρονο αστείο, στη λίστα αυτή πρέπει πλέον να προστεθεί και μια τρίτη θρησκεία των κατοίκων, ο Τουρισμός.

Παρά την έντονη τουριστική δραστηριότητα των τελευταίων δεκαετιών, το Νεπάλ εξακολουθεί σήμερα ν' αποτελεί μια από τις πιο φτωχές χώρες του κόσμου. Ο πληθυσμός του ανέρχεται στα 30 εκατομμύρια, τρία εκ των οποίων κατοικούν στην πρωτεύουσα Κατμαντού. Το 80% των κατοίκων ζει από τη γεωργία, με κύρια καλλιέργεια το ρύζι και το

σιτάρι, ενώ ένα ολοένα αυξανόμενο ποσοστό ασχολείται με τον ορειβατικό κυρίως τουρισμό.

Η γεωμορφολογική ιδιαιτερότητα του Νεπάλ, με το έντονο ορεινό ανάγλυφο, μπορεί να το καθιστά μια από τις φτωχότερες χώρες στον κόσμο, του χαρίζει ωστόσο μια ζηλευτή θέση στο χώρο της ορειβασίας. Ας μην ξεχνάμε ότι στα Ιμαλαία βρίσκονται και οι 14 κορυφές άνω των 8.000 μέτρων, ενώ το ίδιο το Νεπάλ μπορεί να καυχήται για τα 9 από τα 10 πιο ψηλά βουνά του κόσμου. Δεν πρέπει, λοιπόν, ν' απορεί κανείς που η χώρα είναι γνωστή στους ορειβατικούς κύκλους ως η «Μέκκα του αλпинισμού».

Για αιώνες το Νεπάλ αποτελούσε σημαντικό σταθμό στο δρόμο για την



Ανατολή (Θιβέτ και Κίνα). Το χειμώνα τα εμπορικά καραβάνια περνούσαν από τη ζούγκλα στο νότο, για να αποφύγουν την ελονοσία, έφταναν στην Κατμαντού και ξεχειμώνιαζαν εκεί, περιμένοντας ν' ανοίξουν τα κλειστά από τα χιόνια περάσματα των βουνών. Συνέχιζαν την πορεία τους το καλοκαίρι, όταν οι συνθήκες ήταν πλέον ευνοϊκές. Το γοητευτικό για τους σύγχρονους πεζοπόρους είναι ότι τα περισσότερα από τα σημερινά μονοπάτια τρέκινγκ στο Νεπάλ ακολουθούν αυτούς τους παλιούς εμπορικούς δρόμους.

Οι πρώτες πληροφορίες για τη μακρινή αυτή χώρα ήρθαν στη Δύση στις αρχές του 18ου αιώνα, όταν ιεραπόστολοι του τάγματος των Καπουτσίνων διέσχισαν για πρώτη φορά το Νεπάλ, κατευθυνόμενοι προς το Θιβέτ. Όταν επέστρεψαν, έδωσαν στους κατοίκους της Ευρώπης τις πρώτες περιγραφές της εξωτικής Κατμαντού.

Στις μέρες μας, στους κύκλους των

ταξιδιωτών, το Νεπάλ είναι γνωστό ως η χώρα των ψηλότερων κορυφών στον κόσμο, αλλά και ως η χώρα της πνευματικής αναζήτησης. Γενέτειρα του Βούδα, του ανθρώπου που έδωσε μέσα από τις διδασκαλίες του στον κόσμο ένα στέρεο φιλοσοφικό σύστημα (το οποίο δεν αποτελεί θρησκεία, όπως συχνά πιστεύεται, παρά μια χαρτογράφηση του μονοπατιού, που οδηγεί στην απελευθέρωση του ανθρώπου από τον πόνο της ύπαρξης και στη φώτιση), το Νεπάλ αποτελεί πόλο έλξης για χιλιάδες πνευματικούς αναζητητές απ' όλο τον κόσμο. Η αναζήτηση του θείου και η προσπάθεια να το αγγίξει κανείς είναι έκδηλη ακόμα και σήμερα, στην καθημερινή ζωή των κατοίκων της χώρας, γεγονός που γοητεύει τους δυτικούς επισκέπτες.

Μετά από έναν πολιτικό αποκλεισμό 130 περίπου χρόνων (το 1816 το Νεπάλ έβαλε τέλος στον πόλεμο με τη Βρετανική Αυτοκρατορία υπογράφοντας μια





ταπεινωτική συνθήκη, αποτέλεσμα της οποίας ήταν η χώρα να διακόψει κάθε επαφή με το εξωτερικό για πάνω από έναν αιώνα), το Νεπάλ άνοιξε τα σύνορά του στους ξένους, στις αρχές της δεκαετίας του 1950. Από τότε άρχισε να συρρέει στη χώρα ένα πολύχρωμο πλήθος επισκεπτών, κατά κύριο λόγο hippies, γοητευμένων από τις ανατολίτικες φιλοσοφίες, καθώς και ορειβατών που ήθελαν να αντικρίσουν την οροσειρά των Ιμαλαΐων. Άμεσος, επιτακτικός στόχος για τους τελευταίους η κατάκτηση του βουνού-θρύλου, του Έβερεστ. Οι προσπάθειες διαφόρων ευρωπαϊκών ορειβατικών αποστολών στις αρχές της δεκαετίας του 50, να κατακτηθεί επιτέλους το υψηλότερο βου-

νό του κόσμου, τελεσφόρησαν στις 29 Μαΐου 1953, όταν ο Νεπαλέζος οδηγός βουνού Tenzig και ο Αυστραλός Hillary, μέλος της Βρετανικής ορειβατικής αποστολής, πάτησαν θριαμβευτικά την κορυφή του Έβερεστ. Από τότε άνοιξε ο δρόμος για πλήθος ορειβατών που φιλοδοξούσαν να αναρριχηθούν μέχρι τη στέγη του κόσμου.

Σήμερα θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι ορειβάτες και οι πεζοπόροι ξεπερνούν κατά πολύ σε αριθμό τους θρησκευτικούς αναζητητές. Trekkers από όλο τον κόσμο, περισσότερο και λιγότερο έμπειροι στο βουνό, έρχονται στο Νεπάλ για να περπατήσουν σε μερικά από τα πιο διάσημα και απαιτητικά ορειβατικά μονοπάτια στον κόσμο.



Για χώρα του τρίτου κόσμου, το Νεπάλ είναι αρκετά οργανωμένο, όσον αφορά στην πεζοπορία και την ορειβασία. Ας μη ξεχνάμε ότι ο ορειβατικός τουρισμός αποτελεί την πρώτη πηγή εσόδων της εγχώριας οικονομίας, και καθώς πρόκειται για μια από τις πιο φτωχές χώρες στον κόσμο καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι αυτό. Όσο περιεργο, λοιπόν, κι αν ακούγεται είναι σχετικά εύκολο να οργανώσει κανείς μια πεζοπορική επίσκεψη στο Νεπάλ, κυρίως στις μέρες μας, με την ευκολία του διαδικτύου. Είναι, επίσης, σημαντικό να τονίσουμε ότι η χώρα είναι ασφαλής και μπορεί άνετα να ταξιδέψει κάποιος, ακόμα και μόνος. Οι Νεπαλέζοι (κι εδώ αναφερόμαστε περισσότερο στον απλό λαό που δεν έχει επαγγελματικές δοσοληψίες με τους τουρίστες) είναι

πολύ φιλόξενοι κι εγκάρδιοι άνθρωποι. Απλοί και ειλικρινείς, ιδιαίτερα αξιοπρεπείς παρά την ένδειά τους, σέβονται τον ξένο και τον τιμούν σαν εκπρόσωπο του Θεού. Πράγματι, μια από τις χαρές ενός τέτοιου ταξιδιού είναι και η γνωριμία, η σύντομη έστω επαφή μ' αυτόν τον λαό, με τα παιδιά, τους νέους, τους ηλικιωμένους, που συναντά κανείς στους δρόμους της Κατμαντού και κυρίως στους ορεινούς οικισμούς. Ακόμα και όταν δεν μιλούν Αγγλικά, τα μάτια τους εκφράζουν τη θέληση να επικοινωνήσουν με τους ξένους και τη ζεστασιά που νιώθουν για αυτούς.

Η πεζοπορική διαδρομή που οδηγεί στη βάση κατασκήνωσης του Έβερεστ (το λεγόμενο Everest Base Camp) αποτελεί ίσως το πιο δημοφιλές ορειβατικό μονοπάτι στον κόσμο. Η διαδρομή ξε-

κινά από τη μικρή ορεινή πολιτεία της Λούκλα (2840 μ.) και καταλήγει, μετά από 14 περίπου μέρες, στην Κατασκήνωση Βάσης του Έβερεστ, στα 5.364 μ. Την άνοιξη και κυρίως το φθινόπωρο, τις δύο καλύτερες εποχές για ορεινό περπάτημα, κατά εκατοντάδες συρρέουν οι «προσκυνητές» από κάθε γωνιά του πλανήτη, άνθρωποι όλων των ηλικιών, όλων των χρωμάτων, ένα πολύχρωμο πλήθος που συναντά κανείς σ' όλο το μήκος της διαδρομής. Περιπατητές που μοιάζουν να μην υπολογίζουν χρόνο, χρήμα, και κυρίως κόπο, προκειμένου να πλησιάσουν όσο το δυνατόν πιο κοντά στο θρύλο του Έβερεστ. Η διαδρομή καταλήγει στην καρδιά του υψηλότερου σημείου των Ιμαλαΐων. Επίσης, το συγκεκριμένο τρέκινγκ είναι φημισμένο,

αφού περνά μέσα από τα όμορφα χωριά της διάσημης φυλής των Σέρπα, καθώς κι από σπουδαία Βουδιστικά μοναστήρια (gompas), όπως αυτό του Tengboche. Ας μη ξεχνάμε άλλωστε ότι στο Νεπάλ ο ορειβατικός τουρισμός είναι για πολλούς συνυφασμένος με το προσκύνημα.

Η μικρή μας ομάδα βρέθηκε στην περιοχή του Έβερεστ τον περασμένο Απρίλιο και είχε τη χαρά να γνωρίσει από κοντά τη γοητευτική αυτή χώρα των Ιμαλαΐων. Οι εμπειρίες ενός τέτοιου ταξιδιού είναι δύσκολο να μεταφερθούν στο χαρτί. Αυτό που προσπαθήσαμε να κάνουμε με τη σύντομη αναφορά μας ήταν να σας γνωρίσουμε κάπως καλύτερα μια χώρα, που σίγουρα αξίζει να επισκεφτείτε.



Η τóλμη των ονείρων

της Αναστασίας Κασμερίδου

Μερικές φορές πρέπει να προσέχει κανείς τι ονειρεύεται, γιατί κινδυνεύει κάποια από τα όνειρά του να πραγματοποιηθούν!



Έτσι κάπως ξεκίνησε, και για τους πέντε μας, η περιπέτεια στις άγονες και απόκρημνες πλαγιές των Ιμαλαΐων.

Ο καθένας από εμάς, ξεχωριστά κάποια στιγμή στη ζωή του, τόλμησε να ονειρευτεί πως θα πεζοπορήσει στα βήματα χιλιάδων ορειβατών, λιγότερο ή περισσότερα τολμηρών, που όδευαν προς τη "στέγη του κόσμου". Το αποτέλεσμα αυτού του ονείρου ήταν να καταλήξουμε να περιπλανιόμαστε, επί τρεις εβδομάδες, σε δύσβατα και ανηφορικά μονοπάτια, τρώγοντας εναλλάξ ρύζι και noodles σ' όλους τους δυνατούς συνδυασμούς, και πίνοντας λίτρα από τσάι σε δεκάδες διαφορετικές γεύσεις, καθώς το νερό κρινόταν ύποπτο. Η δυνατότητα του μπάνιου ή το πλύσιμο των ρούχων μας, όλο αυτό το διάστημα, γνωρίζαμε εξ αρχής ότι θα αποτελούσε ουτοπία, όπως επίσης γνωρίζαμε καλά ότι το οξυγόνο που θα εισχωρούσε στα πνευμόνια μας θα ήταν όλο και λιγότερο, μέρα με τη μέρα, καθώς το υψόμε-

τρο θα αυξανόταν. Το περίεργο όμως σε τέτοιες περιπέτειες δεν είναι οι καταστάσεις, αλλά ο ζωντανός κι ασταίρευτος ενθουσιασμός με τον οποίο τις βιώνεις. Αυτόν ακριβώς τον ενθουσιασμό νιώθω να μας κυριεύει, με αποτέλεσμα, παρόλο που το υψόμετρο και οι απαιτήσεις του βουνού αυξανόταν, το χαμόγελο, που απ' το ξεκίνημα ακόμα της προετοιμασίας μας είχε χαραχθεί για τα καλά στα πρόσωπά μας, να μεγαλώνει κι αυτό, ολοένα και περισσότερο! Θεέ μου! Τώρα συνειδητοποιώ ότι αν μας παρατηρούσε κάποιος, κατά πάσα πιθανότητα θα το θεωρούσε ακόμα και παιδιάστικο.

Η κατάληξη, λοιπόν, του ονείρου μας ήταν κάπως έτσι. Μία δύσκολη και απαιτητική από φυσικής κατάστασης ανάβαση, κατά την οποία, από τη τρίτη κιόλας μέρα, το υψόμετρο φρόντισε να κάνει αισθητή την παρουσία του. Γιατί από την τρίτη μας διανυκτέρευση, έπαιζε μαζί μας, τινάζοντάς μας



κάποιες φορές από τα κρεβάτια μας, και διαταράσσοντας την αρμονία του ύπνου μας, λες και ήταν ένα μικρό παιδί που μας σκουντούσε ύπουλα, και μετά κρυβόταν κάτω από το κρεβάτι για να γελάσει με τις αντιδράσεις μας. Βραδιές άπνοιας. Ήμασταν ενήμεροι και προετοιμασμένοι και γι' αυτές. Αλλά το χαμόγελο υπήρχε ακόμα στα πρόσωπά μας. Ατελείωτα αστεία και πειράγματα μεταξύ μας κι αδιάκοπες συζητήσεις για την πρωτόγνωρη ομορφιά που υπήρχε γύρω μας. Δε θα μπορούσα να μετρήσω τις φορές που εκφράσαμε το θαυμασμό μας. Αυθόρμητα, σε κάθε σχεδόν σημείο, προκειμένου να νιώσουμε ότι με κάποιο τρόπο επαινούμε αυτό που ξεδιπλωνόταν μπροστά στα μάτια μας. Σε κάθε στροφή υπήρχε μία έκπληξη άγριας ομορφιάς κι επιβλητικότητας, που ξεπερνούσε όλες τις προ-

ηγούμενες, και η επόμενη ακόμη περισσότερο κι ακόμη περισσότερο! Τόσες συγκεντρωμένες εικόνες δεν μπορούσαν να αποτυπωθούν στη μνήμη μας, ούτε να χωρέσουν στα μάτια μας μονομιάς, οπότε βασιστήκαμε στον καταϊγισμό των φωτογραφιών, ώστε να μπορέσουμε να πάρουμε, πίσω, μαζί μας, όσα περισσότερα χωριά, μονοπάτια, γέφυρες και κορυφές μπορούσαμε. Κι όσες κι αν βγάζαμε φωτογραφίες, ποτέ δεν τις νιώθαμε αρκετές.

Μάταια προσπαθούσε ο καλοσυνάτος οδηγός μας, Krishna, να μας συνειτίσει να κάνουμε κάπως πιο γρήγορα. Παρόλο που δεν μας άρεσε, αγνοούσαμε συστηματικά τις συνεχείς προτροπές του να βιαστούμε, προκειμένου να γλιτώσουμε από τις πολύ πιθανές και συνήθεις καταιγίδες αυτών των τόπων. Άλλωστε, το ξέρω πολύ καλά ότι





ήταν κρυφό μυστικό όλων μας να μας συναντήσει η βροχή, για να περπατήσουμε πλατσουρίζοντας σε τούτα τα μονοπάτια. Διψούσαμε για περιπέτεια κι όση περισσότερη ζούσαμε τόσο το καλύτερο για εμάς! Στο κάτω-κάτω, στη δίχως έλεος πρωινή έγερση ήμασταν πάντα συνεπείς, οπότε δικαιούμασταν να καθυστερήσουμε, όταν τα κατακόκκινα ροδόδεντρα και οι επιβλητικές κορυφές που μας περικύκλωναν έκλεβαν για ώρα τις διψασμένες ματιές μας.

Κάποια στιγμή, όμως, τα πράγματα δυσκόλεψαν πραγματικά. Το κρύο, οι πρώτοι απειλητικοί παγετώνες και η σημαντική πλέον έλλειψη οξυγόνου άρχισαν να δημιουργούν ένα αφιλόξενο περιβάλλον. Το βουνό σ' αυτά τα ύψη δεν αστειεύεται. Η παρουσία του ανθρώπου εκεί, εκτός από μη φυσική, ίσως είναι κι ανεπιθύμητη από αυτό. Κάπου εκεί πήρα την προσωπική μου

απόφαση να επιστρέψω. Πιο χαμηλά! Πίσω, ανάμεσα και πάλι στα ανθισμένα ροδόδεντρα, τα ποτάμια που κυλούσαν γάργαρα, χωρίς ίχνος πάγου, και στις μεγάλες, γραφικές - αρχικά τρομακτικές - κρεμαστές γέφυρες. Εκεί στο Tengboche, στα 3.867μ. θα περίμενα για τις υπόλοιπες 4 ημέρες, με αγωνία, τους θαρραλέους φίλους μου, να επιστρέψουν από την αποστολή που τους είχε στείλει το δικό τους όνειρο. Στην αρχή ένιωσα περίεργα, ένιωσα ότι δείλιασα, ότι φοβήθηκα. Έπειτα όμως συμφιλιώθηκα με την απόφασή μου να επιστρέψω και συνειδητοποίησα ότι βρισκόμουν εκεί για να εκπληρώσω τη δική μου περιπέτεια. Εκεί, στο χωριό, με το Βουδιστικό μοναστήρι και το μοναδικό φούρνο στον κόσμο σε τέτοιο υψόμετρο, που έσπαγε γλυκά τη μονοτονία του ρυζιού και των noodles, όλων αυτών των ημερών. Σ' ένα μέρος με την

καλύτερη θέα προς την κορυφή του Έβερεστ, που στεκόταν ακριβώς απέναντι μου και αυτής του Ama Dablam. Υπέροχη η δεύτερη, ακόμα πιο όμορφη κι από του Έβερεστ, για μένα. Την ονομασία την οφείλει στο σχήμα της. Ama Dablam σημαίνει μητέρα που κρατάει στην αγκαλιά το παιδί της. Αποτελείται από δύο κορφές, η μεγαλύτερη, η μητέρα, και δίπλα της, λίγο πιο χαμηλά, μία δεύτερη, χαμηλότερη, το παιδί, όπως ακριβώς μου το αφηγήθηκε ένας Νεπαλέζος οδηγός βουνού, που συνάντησα κατά την παραμονή μου εκεί.

Δέος! Είναι η μόνη λέξη που μπορεί να χαρακτηρίσει αυτές τις άγριες ομορφιές που δεσπόζουν εκεί πέρα, επιβλητικά, επί αιώνες τώρα. Τι να γυρεύει άραγε ο άνθρωπος εκεί πάνω; Μέρους με απασχολούσε αυτό το ερώτημα καθώς περίμενα τους συνορειβάτες φίλους μου να επιστρέψουν. Αλλά πειστική απάντηση δεν βρήκα. Ούτε νομίζω πως τελικά υπάρχει. Είναι κάτι άγνωστο, απροσδιόριστο, μα σίγουρα ακαταμάχητο, που έλκει τον άνθρωπο εκεί ψηλά, παρά την υπαρκτή απειλή, ακόμα και για την απώλεια της ίδιας του της ζωής. Κάτι δυνατό θολώνει την ανθρώπινη λογική κι ο νους, πλημμυρισμένος από την επιθυμία, αποφασίζει να μην εγκαταλείψει το φαινομενικά ακατόρθωτο, καταπνίγοντας ακόμα και το ισχυρότερο ένστικτο επιβίωσης, που διαθέτει κάθε ζωντανό ον!

Οι μέρες τελικά κύλησαν πολύ πιο γρήγορα από ό,τι περίμενα. Γνωρίζοντας κόσμο από κάθε γωνιά του πλανήτη, που ερχόταν και έφευγε. Άλλοι όδευαν προς τα επάνω, γεμάτοι ενθουσιασμό και προσδοκία, κι άλλοι επέ-



στρεφαν με την ικανοποίηση του 'επιτέλους η δοκιμασία τελειώνει'. Αχάριστη τελικά η φύση του ανθρώπου. Παρατηρώντας τους συνειδητοποιούσα την αντιφατική της πλευρά! Αυτοί οι ίδιοι, που λίγες μέρες πριν λαχταρούσαν και σχεδίαζαν την 'ταλαιπωρία' τους, τώρα γυρνούσαν ανακουφισμένοι που όλο αυτό είχε πλέον τελειώσει, σαν να επρόκειτο για κάποιο χρέος. Τριγυρνώντας, λοιπόν, στα κοντινά μονοπάτια, φτάνοντας μέχρι τα διπλανά χωριά, συζητώντας με τους ντόπιους οδηγούς και μοναχούς και παρακολουθώντας πιστά τις πρωινές προσευχές και τελετές τους στο πολύχρωμο μοναστήρι, η σκέψη μου δεν ησύχαζε από την αγωνία για τους υπόλοιπους τέσσερις, που ήξερα πως η κάθε μέρα τους θα γινόταν δέκα

φορές πιο δύσκολη και κρίσιμη από την προηγούμενη. Μου είχαν λείψει όλοι τους, τόσο πολύ. Ωστόσο δεν πέρασα άσχημα τελικά, όπως τις πρώτες ώρες της άφιξής μου στο Tengboche ανησυχούσα πως θα μου συμβεί. Δεν ήταν λάθος η απόφασή μου να επιστρέψω. Ένα προγραμματισμένο ταξίδι γίνεται περισσότερο συναρπαστικό κι εποικοδομητικό, όταν είναι απρόβλεπτο.

Όταν συνάντησα ξανά τους συνορειβάτες μου, η συγκίνηση και η χαρά ήταν πιο έντονες από κάθε άλλη φορά. Φαινόταν όλοι τους εξουθενωμένοι κι εξαντλημένοι, τουλάχιστον 2-3 κιλά λιγότερα ο καθένας. Ένιωθα αγάλλιαση και περηφάνια, για τον καθένα τους ξεχωριστά. Ήξερα, από ένστικτο, ότι θα τα κατάφερναν μέχρι τέλους. Μέχρι τον τελικό προορισμό των φιλοδοξιών τους, το Everest Base Camp. Συνεχίσαμε προς τα κάτω, όλοι μαζί, ξανά! Με την

ίδια ενέργεια και θετικότητα και φυσικά την ίδια ικανοποίηση του 'επιτέλους και η δικιά μας δοκιμασία τελειώνει!'. Όπως όλοι! Είχαμε πάρει ο καθένας αυτό που επιθυμούσε από αυτόν τον τόπο, τον σφραγίσαμε καλά μέσα στο νου και στις καρδιές μας και τώρα λαχταρούσαμε να επιστρέψουμε στη χώρα μας, να συναντήσουμε τα αγαπημένα μας πρόσωπα και να τους αφηγηθούμε τις ιστορίες μας.

Ταξίδι ζωής; Όχι. Θα το χαρακτήριζα κάτι πολύ παραπάνω! Η ένταση των συναισθημάτων, οι θαυμαστές εικόνες της φύσης, οι επιβλητικές κορυφές, σε συνδυασμό με τη ζεστασιά και την απλότητα των ανθρώπων που ζουν σ' εκείνα τα μέρη, έχουν αποτυπωθεί τόσο έντονα μέσα μας, που είμαι σίγουρη ότι, όσα χρόνια κι αν περάσουν, η κάθε τους ανάμνηση θα ριγεί τα σώματά μας.



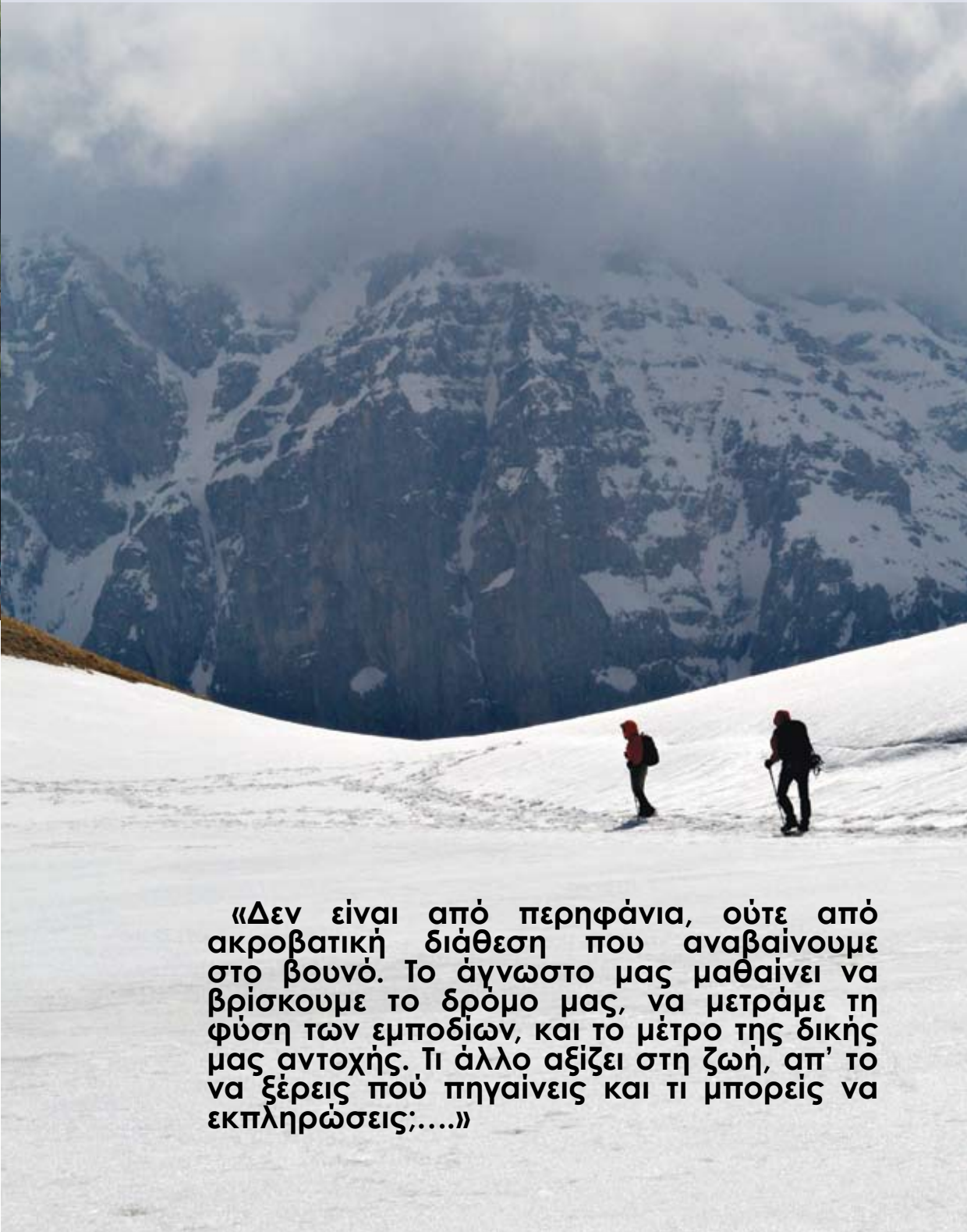


Το κάρμα όλων μας ήταν να συναντηθούμε και να ζήσουμε μια δυνατή περιπέτεια, μ' ατέλειωτες πεζοπορικές διαδρομές, ανάμεσα στα γιγάντια βουνά των Ιμαλαΐων . Να γνωριστούμε σαν παρέα και να γνωρίσουμε από κοντά αυτούς τους υπέροχους ανθρώπους με την περίσσια περηφάνια, αλλά, δυστυχώς, ταπεινά φτωχούς. Μονοπάτια, περιστασιακές συντροφίες Νεπαλέζων, με υπέρογκα φορτία στις πλάτες τους, που πήγαιναν κι' έρχονταν από το πουθενά. Μικρά χωριά έμοιαζαν να εμφανίζονται μέσα από το άγνωστο, μικρά παιδιά παντού - δεν μπορώ να θυμηθώ αν άκουσα κανένα από αυτά τα παιδιά να κλαίει - εικόνες έντονες και πολύ διαφορετικές θα μου μείνουν αξέχαστες. Στους συνοδοιπόρους και φίλους μου αφιερώνω μια Νεπαλέζικη παροιμία: Δεν χρειάζεται να σκαρφλώσεις στο βουνό για να δεις την κοιλάδα. Όλα όσα είναι να δεις, βρίσκονται σ' ένα απλό κύπελλο με ρύζι, που το μοιράζεσαι με κάποιον.

Θόδωρος Κουρματζής

Χειμερινή ανάβαση στην Δρακόλιμνη

Κείμενο - Φωτογραφίες: Μαρία Καλογιώργη



«Δεν είναι από περηφάνια, ούτε από ακροβατική διάθεση που αναβαίνουμε στο βουνό. Το άγνωστο μας μαθαίνει να βρίσκουμε το δρόμο μας, να μετράμε τη φύση των εμποδίων, και το μέτρο της δικής μας αντοχής. Τι άλλο αξίζει στη ζωή, απ' το να ξέρεις πού πηγαίνεις και τι μπορείς να εκπληρώσεις;....»



Δεν θυμάμαι πόσες φορές γύρισα πίσω για να αντικρίσω τη θέα! Το χιόνι έτριζε κάτω από τις μπότες μου καθώς το πατούσα, ο ουρανός ήταν καταγάλανος και ο ήλιος σου έκαιγε το δέρμα, χωρίς καν να το αντιληφθείς. Δεν ακουγόταν τίποτα, παρά μόνο τα βήματά μου πάνω στο χιόνι, κι ο αέρας που δυνάμωνε όσο ανέβαινες πιο ψηλά.

Είχαμε, ήδη, κλείσει αρκετές ώρες περπάτημα, η πορεία μέχρι το καταφύγιο ήταν σχετικά εύκολη. Το δύσκολο ήταν η κατάβαση από το καταφύγιο της Αστράκας στη Λάκα Τσουμάνη. Το χιόνι δεν ήταν πλέον παγωμένο και βουλιάζαμε σχεδόν σε κάθε μας βήμα. Στην τελευταία ανηφόρα για τη δρακόλιμνη, δεν σταμάτησα λεπτό να κοιτώ το μα-

γευτικό τοπίο πίσω μου. Η κορυφή της Αστράκας, χιονισμένη, στεκόταν επιβλητική μέσα σε ένα βαθύ γαλάζιο ουρανό. Τα βήματά μας οδήγησαν στη δρακόλιμνη, ήταν παγωμένη και δεν φαινόταν τίποτα από αυτή. Ποσό διαφορετικό είναι το τοπίο τον χειμώνα!

Τα σύννεφα άρχισαν να μαζεύονται στον ουρανό. Μετά από ένα σύντομο διάλειμμα ξεκινήσαμε την κατάβαση. Ένα, ακόμα, τελευταίο διάλειμμα στο καταφύγιο, για μια ζεστή σοκολάτα με θέα τις χιονισμένες κορυφές, ήταν ό,τι έπρεπε για να κλείσει η ημέρα. Το φως ξεκίνησε να πέφτει στον ουρανό, η ώρα της επιστροφής είχε έρθει. Δεν αργήσαμε να φτάσουμε στο Μικρό Πάπιγγο, από όπου είχαμε ξεκινήσει.





Ενεργειακή μπάρα με μέλι, φιστικοβούτυρο, ταχίνι & βρόμη

Κατά τη διάρκεια πολύωρων αναβάσεων, όταν η κόπωση μας καταβάλλει, αρκεί μια μικρή στάση και μια μικρή ποσότητα τροφής, για να ανακτήσουμε τις δυνάμεις μας, και να συνεχίσουμε. Η συνταγή της ενεργειακής μπάρας του φίλου, Ηλία Σιντούδη, έχει όλα τα στοιχεία που την καθιστούν κατάλληλη για ορειβάτες κι όχι μόνο. Είναι εύκολη στην παρασκευή, είναι φτιαγμένη με φυσικά υλικά, μικρού όγκου και βάρους, αλλά ωστόσο μεγάλης θρεπτικής αξίας, και, το κυριότερο, νόστιμη σε βαθμό που κινδυνεύει να γίνει έξη.

Υλικά:

- 1 φλιτζάνι μέλι
- 1 φλιτζάνι φιστικοβούτυρο, μείον 1 κουτάλι της σούπας
- 1 κουτάλι της σούπας ταχίνι με σοκολάτα (για να συμπληρώσουμε το 1 φλιτζάνι με το φιστικοβούτυρο)
- 3 φλιτζάνια με βρόμη (κουάκερ)



Μέθοδος:

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το μέλι, το φιστικοβούτυρο και το ταχίνι με σοκολάτα. Σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν και να μαλακώσει το μίγμα, χωρίς όμως να πάρει βράση.

Βγάζουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε μέσα τη βρόμη και ανακατεύουμε γρήγορα μέχρι όλα τα υλικά να γίνουν ένα.

Σε ένα μικρό ταψί, που έχουμε πρώτα καλύψει με λαδόκολλα, απλώνουμε το μίγ-

μα, έτσι ώστε το πάχος του να είναι περίπου 2,5 εκατοστά. Αφήνουμε να κρυώσει καλά και αναποδογυρίζουμε σε ένα ξύλο κοπής.

Κόβουμε κατά μήκος σε 12 κομμάτια και κατόπιν αυτά στη μέση, ώστε να πάρουμε 24 μπάρες, τις οποίες τυλίγουμε μία- μία σε διαφανή μεμβράνη.

Καλό είναι να γράψουμε επάνω τους, με ανεξίτηλο μαρκαδόρο, την ημερομηνία που τις φτιάξαμε. Στο ψυγείο διατηρούνται μέχρι την ημέρα λήξης του φιστικοβούτουρου, ενώ σε δροσερό μέρος 3-6 μήνες.

Κάθε μπάρα παρέχει:

(Ο υπολογισμός στα εκατό γίνεται στις 2000 θερμίδες που είναι η μέση ημερήσια πρόσληψη).

- Θερμίδες 179.4
- Συνολικά λιπαρά 9.0 g
- Κορεσμένα λιπαρά 2.1 g
- Πολυακόρεστα 2.4 g
- Μονοακόρεστα 3.8 g
- Χοληστερόλη 0.0 mg
- Νάτριο 67.1 mg
- Κάλιο 182.6 mg
- Υδατάνθρακες 28.0 g
- Φυτικές ίνες 3.0 g
- Σάκχαρα 12.3 g
- Πρωτεΐνη 5.2 g
- Βιταμίνη B6 4.5 %
- Βιταμίνη C 0.1
- Βιταμίνη E 7.7 %
- Ασβέστιο 1.7 %
- Χαλκός 7.1 %
- Φυλλικό οξύ 5.3 %
- Σίδηρος 7.7 %
- Μαγνήσιο 14.0 %
- Μαγγάνιο 49.8 %
- Νιασίνη 10.5 %
- Παντοθενικό οξύ 3.8 %
- Φώσφορος 15.1 %
- Ριβοφλαβίνη 4.5 %
- Σελήνιο 1.6 %
- Θειαμίνη 21.9 %
- Ψευδάργυρος 13.8 %

Μερικές παραλλαγές που μπορούμε να κάνουμε στη συνταγή:

- 1) Βάζουμε μόνο 1 φλιτζάνι φιστικοβούτυρο, χωρίς το ταχίνι με σοκολάτα.
- 2) Μπορούμε να αφαιρέσουμε μέχρι και 2 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο και να προσθέσουμε 2 κουταλιές ταχίνι ολικής αλέσεως.
- 3) Μπορούμε να προσθέσουμε μέχρι και ¼ κουταλάκι του τσαγιού βιολογικό αλάτι για να ανεβάσουμε την ισοτονική δράση της μπάρας.
- 4) Μπορούμε να αφαιρέσουμε 1 φλιτζάνι βρόμη και να προσθέσουμε 1 φλιτζάνι Flakes σόγιας για να ανεβάσουμε το ποσοστό πρωτεΐνης στις μπάρες.
- 5) Αφαιρώντας από ¼ έως ½ ή και 1 φλιτζάνι βρόμης (αναλόγως με τι αντικαθιστούμε τη βρόμη, για να μένει το μίγμα όταν είναι κρύο πάντα σφιχτό) μπορούμε να προσθέσουμε και τα εξής: ξηρούς καρπούς, σταφίδες, ρυζογκοφρέτες, σπασμένα Corn Flakes, σουσάμι, λιναρόσπορους, ηλιόσπορους, διάφορα άλλα δημητριακά κλπ.
- 6) Αν σε κάποια δοκιμή με άλλα υλικά οι μπάρες δεν είναι πολύ σφιχτές στο τέλος, δοκιμάσετε να προσθέσετε 50-150 γραμμάρια λιωμένη σοκολάτα μαζί με το μέλι στην αρχή. Η σοκολάτα κρμώνοντας θα σφίξει το μίγμα.

“Cerro-Torre. Η κραυγή της Πέτρας”*

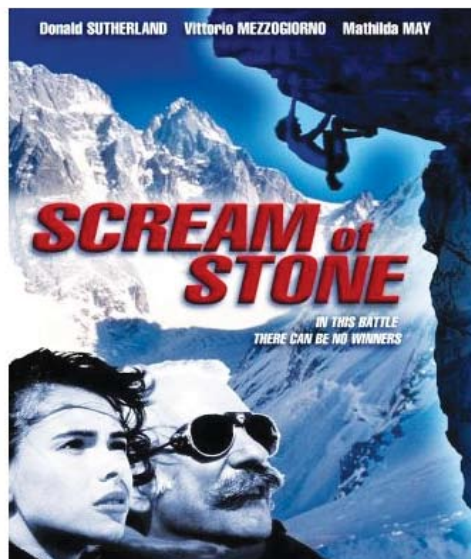
Η ανάγκη δημιουργίας ψηφιακού αρχείου ταινιών

Κείμενο: Γιώργος Κολώνης

* από την ταινία *Scream of Stone-Cerro Torre* (1991), όπου ο γνωστός γερμανός σκηνοθέτης Werner Herzog υλοποίησε μια πρωτότυπη ιδέα του μεγαλύτερου ίσως ορειβάτη της σύγχρονης εποχής, του Reinhold Messner, ενώ συμμετέχουν σαν ηθοποιοί και πραγματικοί ορειβάτες όπως ο Hans Kammerlander.

Δεν ξέρω τι με οδήγησε, μέχρι και σήμερα, να συμπαθώ τους μεγάλους ανθρώπους και ν' αφιερώνω χρόνο, για να μάθω πράγματα που έζησαν και μπορούν να περιγράψουν. Έγινε πιο έντονο από την στιγμή που ηλικιακά πέρασα αυτό που λέμε τα μισά, και τώρα κάνω το ίδιο και στους μικρότερους, καθώς αναζητώ από τις εμπειρίες τους στοιχεία και υλικό, για το τι βλέπουν και πώς. Εξαιρώ την γενιά μου, που, λίγο η συμμετοχή στην δράση, λίγο η άμμεση η έμμεση ενημέρωση, με καλύπτει στο να μαθαίνω πράγματα. Κι αυτό γιατί πάντα υπήρχε θέμα προτεραιοτήτων, όσον αφορά στη διαχείριση του προσωπικού μας χρόνου. Το κατά πόσο δηλαδή η αναζήτηση της πληροφορίας θα πρέπει να είναι μια διαδικασία τόσο χρονοβόρα, ώστε να αποβαίνει σε βάρος της καθημερινής μας δράσης. Γεννιέται, λοιπόν, το ερώτημα: Αν όλα αυτά που αναζητάς ως πληροφορίες και υλικό σου τα πρόσφερε, σε μια κομψή συσκευή USB, ένας καλός φίλος, η το διαδίκτυο, θα σταματούσες να μοιράζεσαι με την γιαγιά και το παιδί την εμπειρία τους; Σίγουρα όχι.

Ένα πρώτο συμπέρασμα στον προβληματισμό έρχεται, αν δεχτούμε πως μια αντικειμενική πληροφορία είναι σημαντικό να καταγράφεται και να μεταφέρεται με τον καλύτερο τρόπο στον χρόνο. Ας μιλήσουμε πιο συγκεκριμένα, για τα βουνά, που είναι και ο κοινός μας τόπος. Τι καλύτερο, να υπάρχει η φωτογραφία ενός παγετώνα στην βάση ενός βουνού των Άλπεων, στις αρχές του αιώνα, και δίπλα μια άλλη, τραβηγμένη το καλοκαίρι του περασμένου χρόνου, από μια ομάδα φίλων ορειβατών που



επισκέφθηκαν την περιοχή; Πόση κουβέντα μ' έναν ντόπιο θα χρειαζόταν για να περιγράψει κανείς το πριν και το μετά του ίδιου σημείου; Και σε ποια γλώσσα θα γινόταν, αν το σημείο βρίσκεται στο ορειβατικό τρίγωνο Ελβετίας - Γαλλίας - Ιταλίας; Θα μπορούσε η μετάφραση ν' αποδώσει το συναίσθημα του γέρου ορειβάτη, που με πρωτόγονα μέσα διέσχισε έναν παγετώνα, ο οποίος σήμερα ούτε καν υπάρχει; Κι αν αυτό είναι το αποτέλεσμα μιας και μόνο εικόνας από μια συγκεκριμένη γωνία λήψης, τι θα συμβεί αν επεκταθούμε στα άπειρα στοιχεία της φυσιολογίας και του μικροκλίματος της κάθε δραστηριότητας και του κάθε τόπου;

Είναι σίγουρο πως θα χαθούμε. Αξίζει να βάζουμε μια τάξη στην αταξία της φύσης και των γεγονότων, αλλά στο τέλος η εντροπία θα μας ξαναφέρει στο χάος. Και λοιπόν; Εμείς πάλι, εκεί, θα τα συμμαζεύουμε, στον ατέρμονο



αγώνα της αναζήτησης των εμπειριών της ζωής, μέσα από την γνώση και την ελπίδα πως ό,τι κάνουμε δεν είναι από συνήθεια, αλλά από μια προσπάθεια να κατανοήσουμε όσα περισσότερα μπορούμε. Αυτό θα μας κάνει καλύτερους στο να το ζήσουμε, και περισσότερο έτοιμους να το μοιραστούμε με άλλους. Αυτή είναι η ουσία της ορειβατικής μας ζωής και η αλήθεια που ανακαλύπτουμε μέσα στα μονοπάτια των βουνών και στην κατάκτηση των απρόσιτων κορυφών.

Πεπεισμένος, λοιπόν, ότι στη ζωή ιστορία γράφουν οι παρέες και ότι στην τελευταία εικοσαετία η φουρνιά των καβαλιωτών ορειβατών χαρακτηρίζεται από στοιχεία συνέπειας, συνέχειας κι εργατικότητας, (που θεωρούνται απαραίτητα για να συλλέξει, να καταγράψει και να διαχειριστεί κάποιος τα μυστικά και τις αλήθειες των βουνών, όπως αυτές έχουν καταγραφεί σε ταινίες, στον ελληνικό και παγκόσμιο χώρο), πρέπει να ξεκινήσει η συλλογή, καταγραφή, υποτιπλισμός, ακόμα και η μετάφραση ταινιών, που έχουν θέμα τους τα βουνά. Είτε έχουν προβληθεί, είτε όχι. Σε οποιαδήποτε μορφή (μεγάλου μήκους, μικρού, ντοκιμαντέρ, ιδιωτικό βίντεο, φωτογραφία, μαγνητοφωνημένη συνομιλία, κλπ). Αν είναι δύσκολη

η αδύνατη η ψηφιοποίηση τους, τότε μπορεί να καταγράφεται το γεγονός και η όποια προσπάθεια να γίνεται σε δεύτερο χρόνο. Με την βοήθεια φορέων, όπως π.χ. το Ινστιτούτο Οπτικοακουστικών μέσων (Ι.Ο.Μ.), νομίζω ότι η πρωτοβουλία αυτή θα βοηθήσει και τον κόσμο ο οποίος θα ασχοληθεί, αλλά και ολόκληρη την ορειβατική κοινότητα, αφού ο στόχος θα είναι η νομιμοποίηση της προβολής του υλικού κατά περίπτωση, για εκπαιδευτικούς σκοπούς, στις συλλογικότητες των βουνών (ορειβατικούς, πεζοπορικούς, φυσιολατρικούς κ.α.), στην Ελλάδα και όχι μόνο. Αρωγοί στην προσπάθεια πιστεύω θα βρεθούν και η Ομοσπονδία Κινηματογραφικών Λεσχών Ελλάδος, αλλά και η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης, οι οποίες μπορούν και να κοινοποιήσουν τις προθέσεις του συγκεκριμένου αρχείου, αλλά και να το προβάλλουν στο μέλλον μέσα από τα παραρτήματα τους. Θεωρώ δεδομένο ότι η ενασχόληση της ντόπιας κοινότητας ορειβατών με το συγκεκριμένο θέμα θα βελτιώσει και θα βοηθήσει την ορειβατική δράση, διδάσκοντας από την συσσωρευμένη εμπειρία της παγκόσμιας ορειβατικής κοινότητας .



Πρόγραμμα αναβάσεων

Ιανουάριος	
15/1	Φαλακρό - Καρτάλκα Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά
21-22/1	Παγγαίο-Κοπή πίτας Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Δ.Σ.
Φεβρουάριος	
5/2	Στενά Νέστου *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Κώστας Κιουρκτσόγλου
11-12/2	Παγγαίο από Μεσορόπη Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλλίδης
25-26-27/2	Κόζιακας από Περτούλι (Καθαρά Δευτέρα) Διανυκτέρευση σε ξενώνες Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
Μάρτιος	
11/3	Γυφτόκαστρο Ροδόπης Υπεύθυνος: Λάμπρος Κωνσταντίνου
18/3	Περιήγηση στα πολυβολεία της Καβάλας *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Χρύσα Μανάλη
25-26/3	Θρακικά Μετέωρα (Ιάσμος Ροδόπης) Διανυκτέρευση σε καταφύγιο Υπεύθυνος: Γιώργος Κολώνης
Απρίλιος	
7-8/4	Υψάριο - Διάσχιση Διανυκτέρευση σε καταφύγιο Υπεύθυνος: Σταύρος Χ"Χαραλάμπους
22/4	Καταρράκτης Λειβαδίτη (Ροδόπη) *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Νανά Κουταλιάγκα
28-29/4	Φαλακρό - Διάσχιση από Πύργους Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Γιώργος Θεοδοσιάδης
Μάιος	
6/5	Μελένικο Βουλγαρίας *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Θεόδωρος Λυμπεράκης
13/5	Φαλακρό - Άγιος Παύλος Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα
26-27/5	Παγγαίο από Εικοσιφοίνισσα Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Κώστας Μπακρατσάς
Ιούνιος	
2-3-4/6	Τζουμέρκα -Rafting στον Άραχθο (Αγίου Πνεύματος) Διανυκτέρευση σε καταφύγιο - αντίσκηνα Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη
16-17/6	Τζένα από Νότια Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά

Ιούνιος	
24/6	Ζαρκαδιά - Αρκουδόρεμα Ροδόπης *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Λάμπρος Κωνσταντίνου
29-30/6-1/7	Βάλια Κάλντα - Κορυφή Φλέγγας Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
Ιούλιος - Αύγουστος	
14-15/7	Φαρασινό Ρέμα (Ροδόπη) Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Ιορδάνης Χατζηλιάδης
28-29/7	Παγγαίο - Κόψη Νικήσιανης Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Χρήστος Αθανάσιαδης
25-26/8	Σαμοθράκη - Ανάβαση στο Σάος Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα (Camping) Υπεύθυνος: Γιώργος Κολώνης
Σεπτέμβριος	
8-9/9	Όλυμπος από Ρέμα Ναούμ Διανυκτέρευση σε καταφύγιο Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά
16/9	Ο δρόμος του Νερού - Παλιά Καβάλα *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Όλγα Χατζηλιάδου
22-23/9	Διάσχιση Παγγαίου (Αυλή - Ποδοχώρι) Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
Οκτώβριος	
7/10	Διπόταμα Ροδόπης Υπεύθυνος: Γιώργος Παρασαλίδης
14/10	Παγγαίο - Ρέμα Μεσορόπης *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Αργύρης Αργυρίου
21/10	Όρβηλος Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλιδής
Νοέμβριος	
4/11	Τσάλ Ξάνθης από Γέρακα Υπεύθυνος: Παρασκευή Φετά
11/11	Όρη Λεκάνης *Κατάλληλη για αρχάριους* Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη
17-18/11	Παγγαίο από Μουσθένη Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
Δεκέμβριος	
2/12	Γεράνια από Πάχνη (Πομακοχώρια) Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα
15-16/12	Παγγαίο από Αυλή Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Κώστας Μπακρατσάς



24 Απριλίου 2011. Στην κατασκήνωση βάσης του Έβερεστ (5364 μ.)

AKROLITHOS.
n a t u r a l s t o n e s