

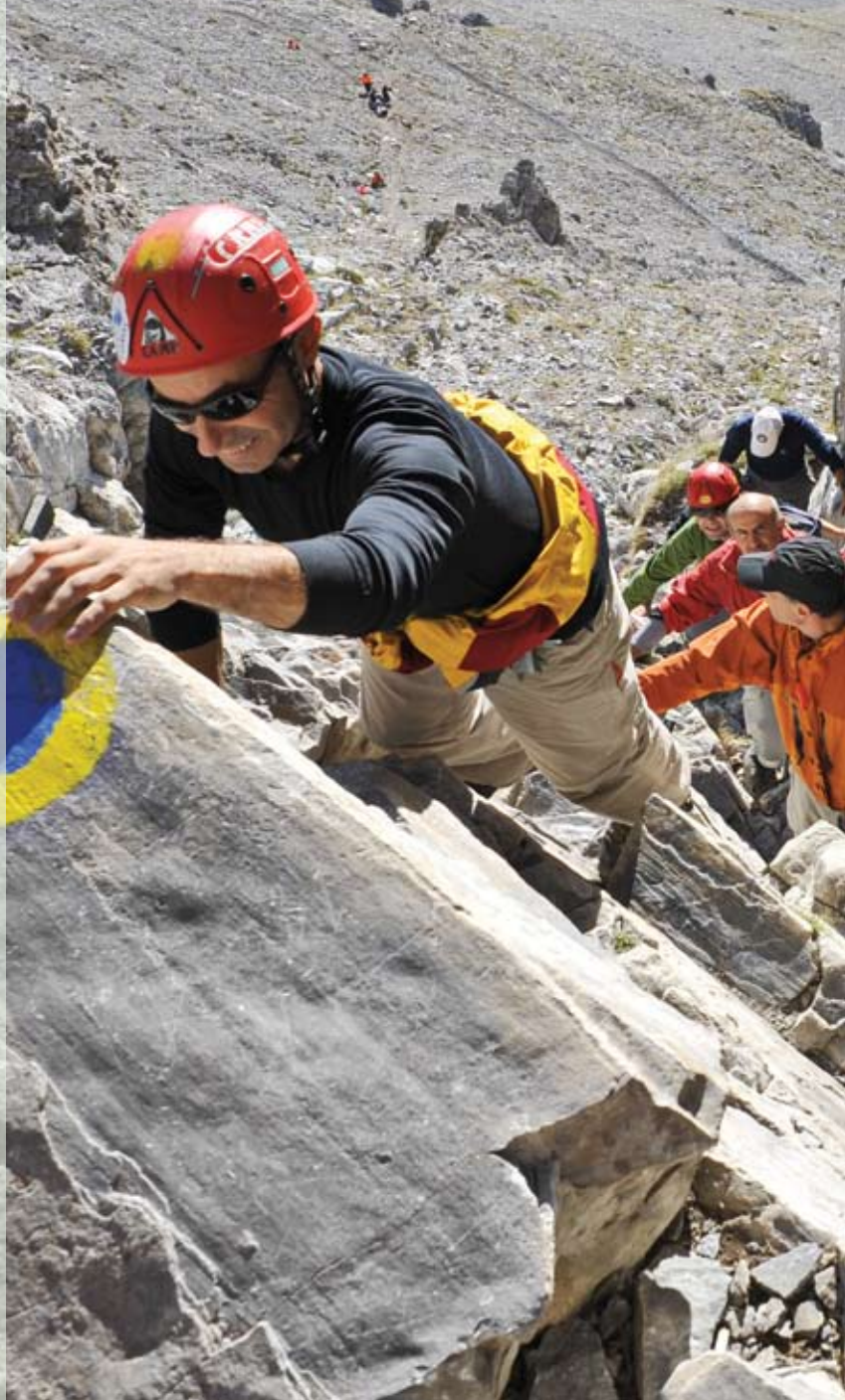


# Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καβάλας

Ετήσια έκδοση του Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας

έτος 2013 - τεύχος 8 - διανέμεται δωρεάν

Το τοπίο της ελληνικής χαρτογραφίας  
Παγγαίο: Τα μονοπάτια της Μεσοπόπης  
Φαέγγες, Ιούνιος 2012: Μία απρόβλεπτη τροπή  
Home Made Energy Gel • Έικονική αναίμια  
Γιατί τούση Βιασυνη: • Πρόγραμμα αναβάσεων





# Editorial ...

του Βασίλη Κυριλλίδη

## ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

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

ΠΤΟΛΕΜΑΙΟΥ 37 - Τ.Κ. 653 02 - ΚΑΒΑΛΑ  
ΤΗΛ. 6949823565  
[www.eoskavalas.gr](http://www.eoskavalas.gr)  
[www.facebook.com/eoskavalas](https://www.facebook.com/eoskavalas)  
e\_mail: [mail@eoskavalas.gr](mailto:mail@eoskavalas.gr)

### Υπεύθυνος ύλης:

Θανάσης Δασκαλούδης

### Επιμέλεια ύλης:

Φρόσω Ζουμπούλη  
Βασίλης Κυριλλίδης

### Σ' αυτό το τεύχος γράφουν:

Θανάσης Δασκαλούδης  
Μαρία Καλογιώργη  
Αναστασία Κασμερίδου  
Βασίλης Κυριλλίδης  
Κώστας Μπακρατσάς  
Ηλίας Σιντούδης  
Λευτέρης Τσουρής

### Φωτογραφίες:

Θανάσης Δασκαλούδης  
Μαρία Καλογιώργη  
Στέργιος Κεμανετζής  
Βάσω Μπανάσα

### 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:

Όλυμπος - Λούκι του Μύτικα

Εδώ και αρκετό καιρό, από το ξεκίνημα κίολας αυτής της δυσβάστακτης οικονομικής κρίσης, τέθηκε ένα άτυπο στοίχημα: Μήπως τώρα, που τα υλικά μας αγαθά περιορίζονται, οι εσωτερικές μας πτυχίδες μας κατευθύνουν σε κάποιον διαφορετικό προσανατολισμό; Μήπως τώρα, που οι δυνατότητές μας στενεύουν και το είναι μας δεν θα μπορεί πλέον να ταυτίζεται με το έχω, θα καταφέρουμε να βρούμε κάποιες άλλες αξίες; Ας το παραδεχτούμε, η ευμάρεια μας προσέφερε ανέσεις, αλλά δεν μας έκανε καλύτερους ανθρώπους. Δεν είναι ο πιο εύκολος τρόπος για να αναλογιστούμε πάνω σ' αυτό, αλλά, έστω κι έτσι, ας προσπαθήσουμε να δούμε τι μπορούμε να διαφυλάξουμε και τι να ανακαλύψουμε ξανά, μέσα στον κυκεώνα που έχουμε βρεθεί.

Ακόμα και με γυμνό μάτι βλέπουμε, ήδη, μια διαφορά. Ο κόσμος που ασχολείται με τις φυσικές δραστηριότητες είναι πλέον πολύς, κι αυξάνεται με γοργούς ρυθμούς. Δρομείς, ποδηλάτες, απλοί περιπατητές, είναι καθημερινό θέαμα, ακόμα και στους δρόμους της πόλης. Είναι δύσκολο να εξακριβώσεις κατά πόσο αυτό οφείλεται στον περισσότερο χρόνο που, λόγω ανεργίας, υπάρχει διαθέσιμος, στην ανάγκη εκτόνωσης των ψυχολογικών πιέσεων ή στην ανακάλυψη ενός όμορφου τρόπου ζωής η οποία μας ήρθε ως καθυστερημένο

επακόλουθο μιας συνήθειας, που στον υπόλοιπο κόσμο ανθεί εδώ και δεκαετίες. Μάλλον όλα αυτά μαζί! Αυτό που φαίνεται σίγουρο είναι πως το φαινόμενο δεν μοιάζει παροδικό, αλλά κάτι που θα παραμείνει και θα προσαρτά στις τάξεις του ολοένα και περισσότερους ανθρώπους. Από αθλητικής άποψης το μεγαλύτερο μερίδιο σ' αυτό το ρεύμα διεκδικεί το τρέξιμο. Δυστυχώς η ορειβασία δεν ακολουθεί ανάλογα. Ο αριθμός όσων στρέφονται σ' αυτήν την ευγενική και μη ανταγωνιστική δραστηριότητα παραμένει μικρός. Οι αποτρεπτικοί παράγοντες μπορεί να ποικίλουν: Μια προσωπική αντίληψη που δεν ελκύεται από συλλόγους και ομάδες. Ο ακριβός εξοπλισμός. Μια δραστηριότητα που δεν μπορείς να εξασκείς όποτε θελήσεις, παρά μόνο τα Σαββατοκύριακα και υπό προϋποθέσεις. Μια μεγαλύτερη ανάγκη για αδρεναλίνη, ιδιαίτερα προσφιλής στους νέους. Όπως και να 'χει, η ορειβασία συνεχίζει, όπως ίσως ξεκίνησε, ως δραστηριότητα μιας ελίτ, χωρίς ωστόσο να εντοπίζεται σ' αυτήν οποιοσδήποτε ταξικός ή οικονομικός διαχωρισμός, που να αποκλείει ή να αποθαρρύνει τον οποιονδήποτε.

Δεν ξέρω, όμως, πως θα μπορούσε κι αλλιώς. Θα ήταν τόσο όμορφα τα βουνά αν σωρεύονταν στις πλαγιές και στις κορυφές τους όσοι συχνάζουν στις πλαζ; Θα ήταν δυνατές από έναν επαρχιακό σύλλογο οι πολυάνθρωπες και συνεχείς διοργανώσεις εκδρομών κι αναβάσεων; Κάπως δύσκολο.

Καθώς, όμως, όλα είναι θέμα σύγκρισης, στον Ε.Ο.Σ Καβάλας, μπορούμε να κάνουμε ασφαλώς μια τέτοια. Πριν από μια δεκαετία, μια πολύωρη χειμερινή ανάβαση καταγραφόταν ως μεγάλη επιτυχία,

αν συγκέντρωνε 5 άτομα. Κι όμως, τον Φεβρουάριο του τρέχοντος έτους συγκροτήθηκε για κάτι ανάλογο μια ομάδα τρεις φορές μεγαλύτερη. Στις πολύωρες καλοκαιρινές μας εξορμήσεις σπάνια μαζευόμασταν πάνω από 10. Τους τελευταίους μήνες σπάνια θυμάμαι ανάβαση με κάτω από 10 ανθρώπους. Ο μυθικός και σπανιότατος, κάποτε, αριθμός των 20 είναι πλέον εφικτός και πολλές φορές ξεπερνιέται κατά πολύ.

Όμως, αν κάτι μάθαμε τόσα χρόνια στον Ε.Ο.Σ. Καβάλας, είναι πως οι αριθμοί δεν έχουν και τόση σημασία. Αυτό που εκτιμούμε ως πλέον σημαντικό είναι η ποιότητα των ανθρώπων που απαρτίζουν τον σύλλογο, και σ' αυτόν τον τομέα έχουμε κάθε λόγο να είμαστε ευχαριστημένοι. Γιατί τελευταία μας έχουν προσεγγίσει άτομα, που όχι απλώς διαθέτουν τις φυσικές ικανότητες να ακολουθούν στις δύσκολες αναβάσεις, αλλά και τον χαρακτήρα εκείνο που τους επιτρέπει να ενταχθούν και να διαρκέσουν. Άνθρωποι σοβαροί και υπεύθυνοι, που κατάφεραν μέσα σε λίγο χρόνο να γίνουν αγαπητοί και να τους αισθανόμαστε σαν χρόνια δικούς μας.

Το βουνό είναι ο καλύτερος ψυχαναλυτής κι αποκαλύπτει τις αρετές και τα ελαττώματα του καθενός μας. Πολλές φορές αρκεί μια και μοναδική ανάβαση για να καταλάβεις τον άλλον. Και η ποιότητα των νέων μελών είναι η μεγαλύτερη επιτυχία ενός συλλόγου, στην προκειμένη περίπτωση του δικού μας συλλόγου. Είναι η βάση πάνω στην οποία θα πατήσουν όσα πρέπει από τα παλιά και θα χτιστούν τα καινούργια. Κι όλα τα υπόλοιπα, που τα προσδοκούμε όμορφα και συναρπαστικά, θα έρθουν με τον καιρό. ■

# Γιατί τόση βιασύνη;

Κείμενο: Κώστας Μπακρατσάς

Τον τελευταίο καιρό γινόμαστε μάρτυρες ενός ευχάριστου και συνάμα πρωτόγνωρου φαινομένου. Αναφέρομαι στην πραγματική έκρηξη των αγώνων δρόμου μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων, τόσο σε αστικό περιβάλλον, όσο και στο βουνό το οποίο και μας ενδιαφέρει περισσότερο.

Αυτό που πραγματικά προκαλεί εντύπωση είναι η συνεχώς αυξανόμενη συμμετοχή του κόσμου, τέτοια ώστε οι διοργανωτές εκτός από το ποσό της οικονομικής συμμετοχής, να ορίζουν και συγκεκριμένο πάντα αριθμό αθλητών που θα δεχθούν, και ο οποίος συνήθως συμπληρώνεται εύκολα. Σε αρκετούς μάλιστα αγώνες προβλέπονται και κριτήρια, πόντοι δηλαδή, κερδισμένοι από συμμετοχή σε άλλες αντίστοιχες διοργανώσεις, και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις αθλητών που μένουν εκτός.

Ο κύριος, όμως, λόγος προβληματισμού είναι πως όλο και περισσότερο οι αγώνες διεξάγονται σε ορεινό περιβάλλον

και σε διαδρομές που συνηθίσαμε να τις χαρακτηρίζουμε ως ορειβατικές, καθώς και το τι είναι αυτό που ωθεί τον κόσμο σε αυτούς, σε αντίθεση με την πτωτική τάση που παρατηρείται στις καθαρά ορειβατικές δραστηριότητες.

Ο αγώνας δρόμου είναι μια αθλητική δραστηριότητα με καθαρά ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Η συμμετοχή σ' αυτόν απαιτεί τουλάχιστον τη στοιχειώδη προπόνηση για τα δεδομένα του αγώνα και ο αθλητής, προσηλωμένος στο στόχο του, τρέχει για να τερματίσει σε καλύτερο χρόνο και θέση από κάποιον άλλο συναθλητή του. Πάντως, κατά γενική ομολογία, ο μεγάλος αντίπαλος φαίνεται να είναι το ρολόι.

Άξιο αναφοράς, που δίνει πλέον και οικονομική διάσταση στο θέμα, είναι το υψηλό επίπεδο εξοπλισμού των δρομέων που τους καθιστά μεγάλο αγοραστικό κοινό με αυξανόμενη δυναμική, εξ' ου και ο μεγάλος αριθμός εταιριών που ειδικεύεται κι επενδύει μεγάλα ποσά σε έρευ-



να. Περιλαμβάνει εξελεγμένα ρούχα για τις εκάστοτε καιρικές συνθήκες, παπούτσια για κάθε τύπο εδάφους, διαφορετικά για προπόνηση και άλλα για τον αγώνα. Ακόμα πιο εξειδικευμένα χρονόμετρα - παλμογράφους για τη συνεχή παρακολούθηση των καρδιακών παλμών και του παραγόμενου έργου, μέχρι και την χρήση GPS για την ακριβή μέτρηση των αποστάσεων, τόσο στον αγώνα όσο και στην προπόνηση, και φυσικά πλήθος αξεσουάρ όπως παγουράκια, ζώνες, σακίδια πλάτης με ενσωματωμένα υδροδοχεία και άλλα πολλά.

Οικονομική επίσης διάσταση έχει και η καθεαυτού διοργάνωση των αγώνων ορεινού τρεξιματος, αφού διαθέτει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά μιας επιχειρηματικής δραστηριότητας, για τον απλούστατο λόγο ότι απαιτούνται χρήματα για να πραγματοποιηθεί.

Με σκοπό την προσέλκυση αθλητών γίνεται ευρεία προβολή του κάθε αγώνα σε έντυπα και ψηφιακά μέσα, αλλά και με παρουσία σε διοργανώσεις άλλων αγώνων. Υπάρχουν έσοδα από τις συμμετοχές των αθλητών, από χορηγούς, από ενοικίαση των χώρων σε εμπορικά καταστήματα του κλάδου, έσοδα από διαφημίσεις εταιριών, τυχόν επιχορηγήσεις και γενικά ένας κύκλος εργασιών με πιθανά κέρδη για τον διοργανωτή. Δεν είναι τυχαίο ότι πλέον σε κάθε πόλη, χωριό ή ορεινό οικισμό προκηρύσσονται ανάλογοι αγώνες που αναμφισβήτητα ζωντανεύουν την ξεχασμένη ελληνική ύπαιθρο και παράλληλα δίνουν μια οικονομική πνοή σε εποχές κρίσης. Επίσης αυξάνονται και οι ιδιώτες διοργανωτές αγώνων που σαφώς και προσδοκούν τη μαζικότητα αποσκοπώντας στο κέρδος.



Οι διοργανωτές των αγώνων ορεινού τρεξιματος αμβλύνουν τις δυσκολίες του βουνού και παρέχουν ευκολίες τέτοιες ώστε να προσομοιάζει με στίβο. Δηλαδή, πολύ καλή σήμανση της διαδρομής, επεμβάσεις στα δύσκολα κομμάτια του μονοπατιού, σημεία εφοδιασμού με νερό, ισοτονικά υγρά, τρόφιμα, ιατρική υποστήριξη κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τον αγώνα, μετάβαση από και προς τη διαδρομή. Με όλα τα παραπάνω οι δρομείς στηριζόμενοι στην καλή φυσική τους κατάσταση, δεν διστάζουν να τρέξουν μια 'ορειβατική' διαδρομή, που σε αντίθετη περίπτωση μάλλον δεν θα είχαν διανοηθεί να το πράξουν.

Μελετώντας τις συμμετοχές παρατηρούμε ότι στην πλειοψηφία τους οι δρομείς προέρχονται από το χώρο των αγώνων δρόμου της ασφάλτου, χωρίς να έχουν καμιά σχέση με την ορειβασία, που μάλλον δεν τους ενδιαφέρει ως ενασχόληση. Είναι μία ακόμα πρόκληση, ένα αξιοσέβαστο έπαθλο, με εντυπωσιακές φωτογραφίες, ίσως και μικρή δόση περιπέτειας που σπάει τη μονοτονία των χιλιομέτρων της ασφάλτου. Ωστόσο, δρομείς που έχουν εμβαθύνει τη σκέψη τους, αναφέρουν ότι το τρέξιμο στο βουνό,



αναβιώνει εξερευνήσεις και δοκιμασίες και μας ξαναγυρνά σε παλιότερους καιρούς όπου η ταχύτητα και η δύναμη ήταν συνώνυμο της επιβίωσης, οπότε το σώμα έχει διατηρήσει στα γονίδια του αυτές τις ικανότητες τις οποίες και ανακαλεί.

Πάντως η βελτίωση των επιδόσεων είναι συνεχής και επιτυγχάνεται με πρόγραμμα προπόνησης, αντίστοιχη διατροφή, και, γενικά, τρόπο ζωής προσαρμοσμένο σε αγωνιστικούς ρυθμούς, που σημαίνει ότι όσοι συμμετέχουν, αφοσιώνονται σ' αυτό.

Από το χώρο της ορειβασίας θα λέγαμε ότι λίγοι είναι αυτοί που μπαίνουν στη διαδικασία συμμετοχής σε αγώνες ορεινού τρεξίματος, παρότι είναι εξοικειωμένοι με το πεδίο και ενδεχομένως να έχουν και την ανάλογη φυσική υποδομή. Όσοι ενδεχομένως το πράττουν, έχουν ήδη εντάξει το τρέξιμο στο πρόγραμμα διατήρησης ή βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης και το βλέπουν ως ευκαιρία δοκιμής.

Προφανώς οι υπόλοιποι δεν βρίσκουν το λόγο να πραγματοποιήσουν ή να επαναλάβουν τρέχοντας, ή έστω βιαστικά, μια ορειβατική διαδρομή που έχει τόσα άλλα να προσφέρει.

Γενικά θα λέγαμε ότι ο όρος Ορειβάτες - Δρομείς ή Δρομείς - Ορειβάτες είναι μάλλον αδόκιμος, αφού αναφερόμαστε σε δύο διαφορετικά αντικείμενα.

Η ορειβασία ως ενασχόληση σε όλες τις μορφές της είναι μη ανταγωνιστική δραστηριότητα, έχει στόχο τη φυγή ή καλύτερα την επιστροφή προς το φυσικό περιβάλλον, μακριά από τους θορύβους της πόλης και το σύγχρονο τρόπο ζωής. Παλαιότερα είχε την έννοια της περιπέτειας, της κατάκτησης, κάτι που μάλλον δεν ισχύει σήμερα. Η ορειβατική διαδρομή προσφέρει όμορφα και επιβλητικά τοπία, χαρίζει την απεραντοσύνη της φύσης, αποκαλύπτει την αξία ασήμαντων για τους πολλούς πραγμάτων.

Ο ορειβάτης πέρα από τη σωματική προσπάθεια, καλλιεργεί αρχές (ομαδικότητα, προσφορά, αλληλεγγύη), αναπτύσσει δεξιότητες (οξυδέρκεια, ικανότητα προσανατολισμού, λήψη αποφάσεων) και προσδιορίζει συνεχώς την ελάχιστη παρουσία του μπροστά στη μεγαλοπρέπεια του βουνού και τη δύναμη της φύσης.

Θα λέγαμε ότι η ορειβασία είναι περισσότερο τρόπος και φιλοσοφία ζωής με την άθληση να έρχεται ως συνέχεια ή φυσικό αποτέλεσμα, αν και στο εξωτερικό (Γαλλία) συμπεριλαμβάνεται επίσημα στα αθλήματα.

Θα πρέπει να τονίσουμε ότι κάθε ορειβατική δραστηριότητα, ανάλογα με το είδος της, περιέχει και τον παράγοντα του κινδύνου, γι' αυτό άλλωστε είναι απαραί-

τητη η σχετική εκπαίδευση με σκοπό την ασφάλεια από τους αντικειμενικούς και υποκειμενικούς κινδύνους στο βουνό. Στα πλαίσια της εκπαίδευσης θα μπορούσαμε κατ' επέκταση να εντάξουμε και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Συγκρίνοντας τις δυο δραστηριότητες παρατηρούμε ότι, αν και γίνονται στον ίδιο χώρο, υπάρχει διαφορά στη φιλοσοφία τους. Ο δρομέας θεωρεί το βουνό ως στίβο και τρέχει για να τερματίσει κοιτάζοντας περισσότερο το ρολόι του, παρά το όμορφο τοπίο που τον περιβάλλει. Στόχος του είναι να φύγει όσο το δυνατόν γρηγορότερα από το βουνό, ολοκληρώνοντας τη διαδρομή στο μικρότερο δυνατό χρόνο. Τυχόν ατέλειες στη σηματοδότηση που ίσως γίνουν αφορμή να χαθεί πολύτιμος χρόνος, επισείουν παράπονα, καταγγελίες και δυσφήμιση για τη διοργάνωση.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι η νέα για τη χώρα μας τάση του ορεινού τρεξίματος έχει αρκετά θετικά στοιχεία να προσφέρει. Άλλωστε το trail running εδώ και δεκαετίες γνωρίζει μεγάλη απήχηση στον υπόλοιπο κόσμο.

Το γεγονός και μόνο ότι τόσος κόσμος

αφήνει τον καναπέ του και αθλείται είναι το μεγαλύτερο κέρδος. Είναι γεγονός επίσης ότι, έστω και μ' αυτόν τον τρόπο, γνωρίζουν όλο και περισσότεροι τα βουνά, ώστε να τα προστατεύσουν και ίσως, μετέπειτα, κάποιοι ν' ασχοληθούν και με άλλες δραστηριότητές σε αυτά.

Αλλά και η οικονομική διάσταση δεν είναι μικρή, αφού μεγάλες εταιρίες παγκοσμίως επενδύουν στο άθλημα και επιπλέον συντηρούνται αρκετά καταστήματα αθλητικών ειδών. Ακόμα ενισχύει την τουριστική προβολή μικρών ορεινών οικισμών, καθώς και το εισόδημα περιφερειακών επιχειρήσεων στις τοπικές κοινωνίες (εστιατόρια, καφέ, ξενοδοχεία κ.α.)

Στον αντίποδα των θετικών στοιχείων θα μπορούσαμε να αναφέρουμε την όχληση, αλλά και ρύπανση του χώρου από την παρουσία του μεγάλου αριθμού αθλητών, παρά τον καθαρισμό που επιχειρούν οι διοργανωτές με το τέλος του κάθε αγώνα. Επίσης παρατηρείται υπέρμετρη σηματοδότηση και επέμβαση στα μονοπάτια, που ενώ βοηθούν και τους ορειβάτες, θεωρούνται από πολλούς ως αλλοίωση του φυσικού περιβάλλοντος. ■



# Παγγαίο: Τα μονοπάτια της Μεσορόπης

Κείμενο: Θανάσης Δασκαλούδης

Φωτογραφίες: Θανάσης Δασκαλούδης - Στέργιος Κεμανετζής - Βάσω Μπανάσα



Η Μεσορόπη είναι ένα μικρό, ήσυχο κι όμορφο χωριό του Παγγαίου. Η αμφιθεατρική της θέση στα ριζά του βουνού, κάτω από τις ψηλές κατάφυτες πλαγιές που υψώνονται απότομα από πάνω της, τα παλιά παραδοσιακά σπίτια μακεδονικής αρχιτεκτονικής και τα στενά δρομάκια, την κάνουν ιδιαίτερα γοητευτική για τους επισκέπτες της.

Εξαιτίας της προνομιακής του θέσης – χτισμένο ακριβώς κάτω από τις ψηλότερες κορυφές του Παγγαίου, με την Εγνατία να περνάει πολύ κοντά διευκολύνοντας την πρόσβαση – το χωριό τα τελευταία χρόνια έχει γίνει το ορμητήριο πολλών φυσιολατρών που επιλέγουν μια εύκολη κι όμορφη βόλτα στην ορεινή φύση, αλλά και των ορειβατών που ξεκινούν από εδώ για να αναρριχθούν στα ψηλά.

Ο σημαντικότερος, όμως, παράγοντας

εξ αιτίας του οποίου το χωριό έγινε τόσο δημοφιλές είναι το πεζοπορικό μονοπάτι που διατρέχει σε μήκος 5 χιλιομέτρων το κεντρικό ρέμα της Μεσορόπης και φτάνει μέχρι τη σπηλιά που είναι γνωστή ως Βοσκοβρύση ή Τσομπάν Σουί. Η διάνοιξη του μονοπατιού έχει γίνει το 2006 από το δασαρχείο Καβάλας και επιτρέπει την εύκολη πρόσβαση σε μέρη σπάνιας ομορφιάς. Διαθέτει παγκάκια και κιόσκια στα σημεία ξεκούρασης, προστατευτικούς φράκτες, ξύλινα γεφυράκια και πέτρινα σκαλοπάτια. Η έντονη παρουσία του νερού κάνει την πεζοπορία ακόμα πιο όμορφη και ευχάριστη, ενώ τα καλοκαίρια οι επισκέπτες μπορούν να δροσιστούν στις πολλές φυσικές «πισίνες» που συναντάνε.

Εκτός από το κεντρικό-διαμορφωμένο μονοπάτι, στην περιοχή υπάρχουν πολλά άλλα μονοπάτια. Κάποια από αυτά φτά-



νουν μέχρι τα καταφύγια που βρίσκονται ψηλά στο βουνό, ενώ άλλα κινούνται χαμηλότερα στις δασωμένες πλαγιές και, αν συνδυαστούν κατάλληλα, μπορούν να δημιουργήσουν ευχάριστες κυκλικές διαδρομές. Δυστυχώς όμως τα περισσότερα έχουν εγκαταλειφθεί και κλείνουν σιγά-σιγά από τη βλάστηση.

Σε μια προσπάθεια διατήρησης αυτών των μονοπατιών ο Ε.Ο.Σ. Καβάλας είχε από παλιά σηματοδοτήσει με μπογιά, μεταλλικές ταμπέλες και πασαλάκια το κεντρικό μονοπάτι που οδηγεί μέχρι το καταφύγιο του και, πέρυσι, καθάρισε ένα ακόμα παλιό μονοπάτι προς το καταφύγιο, πιο σύντομο από το προηγούμενο. Σκοπός είναι η προσπάθεια της διάνοιξης και του καθαρισμού των μονοπατιών να συνεχιστεί τα επόμενα χρόνια, τόσο στην περιοχή της Μεσορόπης όσο και σε άλλες περιοχές του Παγγαίου.

### **Κεντρικό μονοπάτι: Μεσορόπη – Σπηλιά Βοσκοβρύση (Τσομπάν Σουι)**

Το μονοπάτι αυτό είναι το πιο γνωστό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προωθηθούμε και στα υπόλοιπα μονοπάτια της περιοχής.

Από την πλατεία της Μεσορόπης ανηφορίζουμε τον κεντρικό δρόμο και αφού προσπεράσουμε την εκκλησία, στρίβουμε στο πρώτο στενό δεξιά. Ο χωματόδρομος μας βγάζει από το χωριό και μας οδηγεί σε ένα ρέμα με μικρή χτισμένη πεζογέφυρα. Την προσπερνάμε και μετά από 200 μέτρα καταλήγουμε σ' ένα μικρό πλάτωμα, όπου τελειώνει και ο χωματόδρομος. Στα δεξιά, κάτω στο ρέμα, διακρίνουμε τη μεγάλη βάθρα, τον Οβριό, όπου γίνεται ο αγιασμός των υδάτων την ημέρα των Θεοφανείων. Είναι ιδανικό μέρος για ένα δροσερό μπάνιο το καλοκαί-

ρι. Από το πλάτωμα ξεκινάει το μονοπάτι όπως μας πληροφορούν και οι ταμπέλες του δασαρχείου.

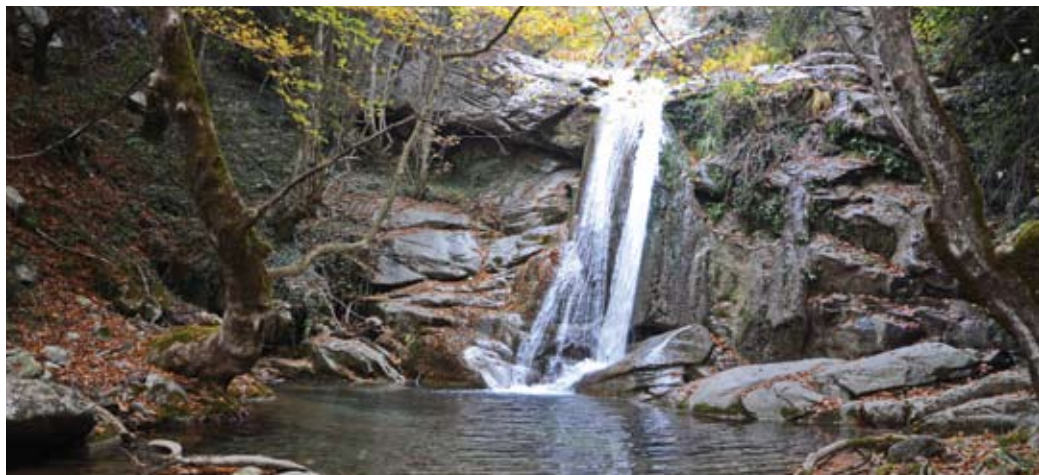
Αρχικά ακολουθούμε για λίγο τον παλιό τσιμενταύλακα κι αφού στρίψουμε αριστερά φτάνουμε σε πέντε λεπτά στην πρώτη ξύλινη γέφυρα του μονοπατιού. Αν ο καιρός είναι καθαρός διακρίνεται ψηλά στο βάθος η ψηλότερη κορυφή του Παγγαίου, το Μάτι, με τη χαρακτηριστική κεραία της ΕΡΤ.

Το παλιό μονοπάτι ανηφορίζει γλυκά κι αφού προσπεράσει μια διασταύρωση (που οδηγεί σ' ένα κιόσκι με διαμορφωμένο χώρο αναψυχής), συνεχίζει μέχρι που φτάνει σ' ένα μεγάλο πλάτανο με παγκάκι, σε υψόμετρο 500 μέτρων, μισή ώρα μετά το ξεκίνημά του. Σημειώστε ότι το καλοκαίρι, σε κάποια σημεία η φτέρη γίνεται τόσο ψηλή που το μονοπάτι είναι ελάχιστα ορατό, δεν υπάρχει όμως κίνδυνος να το χάσει κανείς.

Από εδώ ξεκινάει μια ξύλινη σκάλα που μας ανεβάζει απότομα. Σε κάποιο σημείο το μονοπάτι διακόπτεται από μία μεγάλη



*Το μονοπάτι σε όλο του το μήκος διαθέτει σκαλοπάτια, παγκάκια και προστατευτικούς φράκτες που διευκολύνουν την πρόσβαση.*



κατολίσθησε η οποία σημειώθηκε πριν τρία χρόνια. Μεγάλα κομμάτια βράχων αποκολλήθηκαν από ψηλά, στο πέρασμα τους παρέσυραν τα πάντα και κατέληξαν στην κοιτή του ρέματος. Παρά την κατολίσθηση το σημείο ευτυχώς προσπερνιέται εύκολα. Στη συνέχεια το μονοπάτι τραβερσάρει την πλαγιά και φτάνει στη δεύτερη ξύλινη γέφυρα της διαδρομής μας σε υψόμετρο 650 μέτρων, μία ώρα περίπου από την αφετηρία. Πενήντα μέτρα πριν την γέφυρα αξίζει να κάνουμε μια μικρή παράκαμψη στο ρέμα αριστερά. Ένας καταρράκτης δίπλα στον βράχο σχηματίζει μικρή, όμορφη λιμνούλα, ότι πρέπει για μια βουτιά το καλοκαίρι.

Μετά τη γέφυρα ανηφορίζουμε παράλληλα με το ρέμα, σ' ένα μέρος από τα πιο όμορφα, καθώς το νερό σχηματίζει συ-



νεχώς μικρούς καταρράκτες. Τα διαμορφωμένα σκαλοπάτια που συναντάμε μας βοηθούν να κερδίσουμε γρήγορα ύψος μέσα στο δάσος με τις οξείες. Προσπερνάμε μια σάρα με πέτρες και καταλήγουμε σε διασταύρωση. Το δεξι παρακλάδι οδηγεί στη συμβολή δύο ρεμάτων σ' ένα χαρακτηριστικό πλάτωμα με πλατάνια και παγκάκι. Από εδώ ξεκινάει το μονοπάτι που διάνοιξε πρόσφατα ο Ε.Ο.Σ. Καβάλας για το καταφύγιο του και το οποίο θα περιγράψουμε παρακάτω.

Για τη σπηλιά, ακολουθούμε το αριστερό παρακλάδι που ανηφορίζει ανάμεσα στις οξείες, ώσπου να ξανασυναντήσει το νερό του ρέματος που σχηματίζει όμορφα δαντελωτά σχέδια καθώς κυλά στους βράχους. Στο σημείο αυτό υπάρχει ένα ξύλινο παγκάκι και μια βρύση, αλλά δυστυχώς χωρίς νερό. Συνεχίζοντας, σε υψόμετρο 840 μέτρων, περνάμε για τρίτη και τελευταία φορά το ποτάμι με τη βοήθεια μιας ακόμα γέφυρας.

Αφήνοντας το ρέμα πίσω μας, βγαίνουμε σ' ένα ξέφωτο με την ονομασία Πουλιάνα. Κάνοντας διαδοχικά ζικ-ζακ στη γυμνή πλαγιά, προσπερνάμε ένα ακόμα παγκάκι και μια κατεστραμμένη καλύβα-στάνη και ξανασυναντάμε τα



*Το σπήλαιο διαθέτει όμορφο διάκοσμο με εντυπωσιακούς στακτίτες και σταλαγμίτες*

ξύλινα κάγκελα του μονοπατιού. Εδώ το καλοκαίρι θέλει προσοχή γιατί η ψηλή φτέρη κρύβει το μονοπάτι και μερικές φορές οι τσουκνίδες κάνουν το μέρος αδιάπεραστο για όσους δεν φορούν μακρύ παντελόνι. Ακολουθώντας τα ξύλινα κάγκελα οδηγούμαστε με ασφάλεια μέσα στο δάσος με τις οξιές που υπάρχουν στο τέλος της ανηφόρας. Εδώ συναντάμε μία ακόμα διασταύρωση. Όπως υποδεικνύει και η κίτρινη ταμπέλα πάνω στην οξιά, αν αφήσουμε το κεντρικό μονοπάτι και στρίψουμε δεξιά θα κατευθυνθούμε προς την κορυφή Αυγό και στα καταφύγια του Παγγαίου. Για την σπηλιά όμως συνεχίζουμε ίσια, ακολουθώντας πάντα το πολύ καλά διαμορφωμένο μονοπάτι. Κατηφορίζουμε την πέτρινη σκάλα, περ-

νάμε σύρριζα στη βάση των βράχων κι ανηφορίζουμε για τελευταία φορά. Σε τρεις περίπου ώρες μετά το ξεκίνημά μας από το χωριό, έχουμε φτάσει στα 1200 μέτρα, στη σπηλιά Βοσκοβρύση ή, όπως την λένε οι ντόπιοι, Τσομπάν Σουί.

Πρόκειται για ποτάμιο σπήλαιο που διαθέτει όμορφο διάκοσμο με εντυπωσιακούς σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Η στενή είσοδος φράζεται από δύο ογκόλιθους και είναι δύσκολο να μπει κάποιος μέσα, καθώς θα πρέπει κυριολεκτικά να συρθεί ανάμεσα στις πέτρες. Στη συνέχεια όμως ανοίγει κι αν προχωρήσουμε, θα βρεθούμε σ' έναν προθάλαμο με αρκετό ύψος, όπου μπορούμε να βαδίσουμε όρθιοι πλέον, αλλά με προσοχή, μέσα σε νερό που φτάνει μέχρι το γόνατο και που διατηρεί μόνιμη θερμοκρασία 7 βαθμών. Ανάμεσα από σταλακτίτες και με την απαραίτητη χρήση των φακών κεφαλής, μπορούμε να περπατήσουμε για 50 περίπου μέτρα. Στην συνέχεια η σπηλιά πλαταινει δημιουργώντας μια μεγάλη και βαθιά λίμνη, όπου για να συνεχίσεις πρέπει να κολυμπήσεις. Μετά από αυτό, υπάρχει ένα σημείο όπου το πέρασμα του νερού βαθιάει και στενεύει τόσο ώστε κάνει αδύνατη την παραπέρα εξερεύνηση της σπηλιάς.



## Δύο μικρότερες παραλλαγές για τη σπηλιά της Βοσκοβρύσης.

### α. Βοσκοβρύση – Φτελιά - Μεσορόπη

Μια εναλλακτική διαδρομή για να επιστρέψουμε από τη Βοσκοβρύση στη Μεσορόπη είναι να ακολουθήσουμε το παλιό μονοπάτι προς τα νοτιοδυτικά. Το μονοπάτι αυτό έχει εγκαταλειφθεί εδώ και πολύ καιρό και γι' αυτό είναι δυσδιάκριτο σε πολλά σημεία του. Λίγα μέτρα πριν την είσοδο της σπηλιάς, περνάμε από αριστερά το νερό που βγαίνει από αυτή και οδηγούμαστε σε μια βράχινη κόψη με ωραία θέα. Το μονοπάτι στο σημείο αυτό είναι κακοτράχαλο, αλλά γρήγορα γίνεται πιο ομαλό. Προσπερνάμε τα ερείπια παλιάς στάνης και τραβερσάρουμε την πλαγιά χωρίς να χάνουμε ύψος μέσα στο δάσος της οξιάς που εναλλάσσεται με μικρά ξέφωτα. Σε λιγότερο από μισή ώρα βρίσκουμε τα ερείπια μίας ακόμα στάνης. Διασχίζουμε το ρέμα (της Βαγιώνας όπως λέγεται) και βγαίνουμε σε μια φαρδιά ράχη με οξιές. Χωρίς εμφανές μονοπάτι, κατηφορίζουμε την ομαλή ράχη και βγαίνουμε σ' ένα ξέφωτο με φτέρες, όπου συναντάμε φαρδύ μονοπάτι που έρχεται από αριστερά. Από πάνω μας είναι η γυμνή πλαγιά και ψηλά η κορυφή Κουμπη-



*Τραβερσάροντας το μονοπάτι από το σπήλαιο της Βοσκοβρύσης προς την Φτελιά.*

λή. Εμείς ακολουθούμε το μονοπάτι προς τα δεξιά, τραβερσάρουμε για λίγα λεπτά την πλαγιά μέσα στο δάσος και βγαίνουμε από αυτό σ' ένα χαρακτηριστικό πλάτωμα. Βρισκόμαστε στη θέση Φτελιά, όπου καταλήγει και ο χωματόδρομος που έρχεται από το χωριό. Κατηφορίζοντάς τον, σε 1.5 περίπου χιλιόμετρο συναντάμε μια διασταύρωση όπου στρίβουμε δεξιά και γρήγορα φτάνουμε στο μικρό οίκημα του Πολιτιστικού Συλλόγου Μεσορόπης, το οποίο λειτουργεί και ως καταφύγιο, καθώς διαθέτει νερό και χώρο για ξεκούραση. Ακολουθώντας τον κατεστραμμένο δρόμο δίπλα στην περίφραξη, κατηφορίζουμε την πλαγιά για να ξανασυναντήσουμε το χωματόδρομο που αφήσαμε πιο πάνω. Μπροστά μας απλώνεται το Πλατανούδι, μια μεγάλη φαρδιά έκταση σκεπασμένη με πλατάνια. Από εδώ ακολουθούμε αρχικά τον παλιό τσιμενταύλακα και στη συνέχεια το παλιό μονοπάτι που κατηφορίζει ανάμεσα στα πλατάνια και τα ξέφωτα με τις φτέρες και, διαγράφοντας ουσιαστικά έναν κύκλο, επιστρέφουμε στην αρχή του μονοπατιού, στην πέτρινη μικρή πεζογέφυρα, κάτω από τα πρώτα σπίτια του χωριού.

### β. Ρέμα Μεσορόπης - Φτελιά

Πρόκειται για ένα μονοπάτι που κινείται στην ίδια κατεύθυνση με το προηγούμενο (Βοσκοβρύση – Φτελιά) αλλά λίγο χαμηλότερα, οπότε παρακάμπτε εντελώς τη σπηλιά. Χρησιμοποιήθηκε για τη μεταφορά των υλικών στη διάνοιξη του μονοπατιού, κι έτσι βρίσκεται ακόμα σε καλή κατάσταση. Η αρχή του βρίσκεται ψηλά, λίγο πριν την τρίτη ξύλινη γέφυρα του κεντρικού μονοπατιού, δίπλα και αριστερά στο ξύλινο παγκάκι. Στο σημείο αυτό υπάρχουν σκαλοπάτια, αλλά η βλάστηση τα έχει καλύψει και είναι δύσκολο να



*Σηματοδότηση του μονοπατιού της Μεσορόπης από τον ΕΟΣ Καβάλας.*

τα διακρίνουμε. Αν όμως ανηφορίσουμε λίγα μέτρα προς το ρέμα, αμέσως το μονοπάτι γίνεται ευδιάκριτο. Αρχικά κινείται για λίγο παράλληλα με το ρέμα και, μόλις μπει μέσα στις οξιές, στρίβει αριστερά και ανηφορίζει με διαδοχικές φουρκέτες την απότομη πλαγιά. Στο ψηλότερο σημείο του μπορούμε να θαυμάσουμε από το ξέφωτο τη θέα στις απέναντι πλαγιές του Παγγαίου κάτω από το Αυγό. Στη συνέχεια τραβερσάρει, περνάει από ένα εντυπωσιακό βράχινο μέρος στο ρέμα της Βαγιώνας, συναντά στο ξέφωτο με τις φτέρες το μονοπάτι που έρχεται από την Βοσκοβρύ-

ση και καταλήγει στη Φτελιά, όπως περιγράψαμε προηγουμένως.

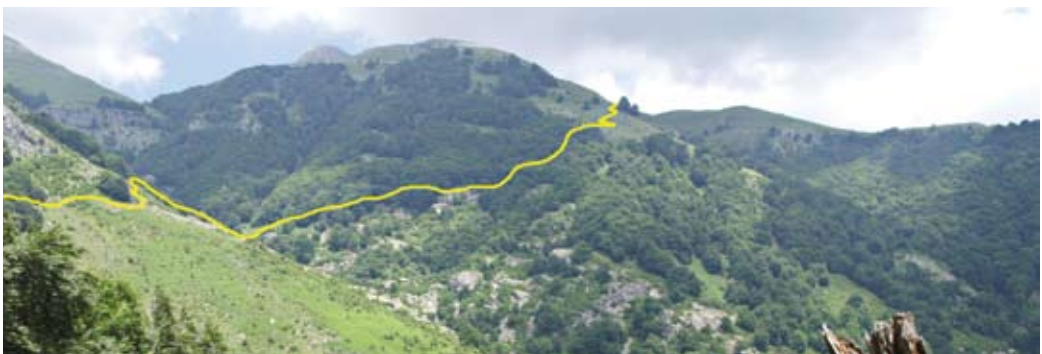
### **Μεσορόπη – Καταφύγια Παγγαίου.**

Για τα καταφύγια και τις ψηλές κορυφές του Παγγαίου υπάρχουν δύο εναλλακτικές διαδρομές. Και οι δύο χρησιμοποιούν αρχικά το κεντρικό μονοπάτι του ρέματος, ενώ ξανασυναντιούνται λίγο πριν τον κεντρικό ασφαλιτόδρομο του Παγγαίου.

#### **α.Μεσορόπη–Καρτάλη–Καταφύγιο ΕΟΣ**

Η διαδρομή αυτή ακολουθεί το κεντρικό μονοπάτι του ρέματος μέχρι το δάσος με τις οξιές, ψηλά στην Πουλιάνα. Εδώ βλέπουμε μια μικρή κίτρινη ταμπέλα πάνω σε οξιά που υποδεικνύει την κατεύθυνση που θα ακολουθήσουμε. Έτσι, στρίβουμε δεξιά σ' ένα δυσδιάκριτο μονοπάτι και βγαίνουμε γρήγορα έξω απ' το δάσος σε μια πλαγιά με κέδρους. Συνεχίζουμε να τραβερσάρουμε χωρίς εμφανές μονοπάτι κι αφού προσπεράσουμε τη συστάδα των δέντρων που βρίσκεται από πάνω μας, στρίβουμε αριστερά κι ανεβαίνουμε την απότομη πλαγιά, μέχρι τον σιδερένιο πάσσαλο σε ύψος 1250 μέτρων, όπου συναντάμε υπολείμματα μιας παλιάς στάνης.

Συνεχίζουμε ίσια στην πλαγιά, προ-



*Η διαδρομή που ακολουθεί το μονοπάτι για να κατευθυνθεί από το ψηλότερο σημείο της Πουλιάνας προς τη Βρύση Καρτάλη.*

σπερνώντας τα πρώτα δέντρα κι αμέσως κατηφορίζουμε προς το ρέμα με βορειο-ανατολική κατεύθυνση, προσέχοντας να ακολουθούμε τις κορδέλες και τα σημάδια. Συναντάμε ακόμα ένα χαρακτηριστικό βράχινο τμήμα κι αφού διασχίσουμε με προσοχή το ρέμα Άμμος, αρχίζουμε να ανηφορίζουμε για να μπούμε στο δάσος με τις οξιές. Στα πρώτα δέντρα διακρίνουμε το φαρδύ σηματοδοτημένο μονοπάτι που τραβερσάρει τη δασωμένη πλαγιά για αρκετή ώρα. Ακολουθώντας τη σήμανση, σε κάποιο σημείο της πορείας μας εγκαταλείπουμε το μονοπάτι και στρίβουμε αριστερά σ' ένα μικρότερο, το οποίο μας οδηγεί ανηφορικά έξω από το δάσος. Μπροστά μας τώρα απλώνεται η απότομη και γυμνή πλαγιά που είναι και το δυσκολότερο τμήμα της διαδρομής. Στόχος μας είναι η συστάδα με τις οξιές που διακρίνεται ανατολικά και όπου φτάνουμε ακολουθώντας τους πασσάλους της σηματοδότησης. Αμέσως μετά τις οξιές στρίβουμε δεξιά κι ανηφορίζουμε γλυκά για να φτάσουμε σε μερικά λεπτά στη βρύση Καρτάλη. Πρόκειται για τα

υπολείμματα παλιάς ποτίστρας που δυστυχώς το νερό της έχει χαθεί και βγαίνει τώρα αρκετά μέτρα πιο χαμηλά από το μονοπάτι. Ανηφορίζουμε σ' ένα εύκολο, σηματοδοτημένο μονοπάτι με ανατολική κατεύθυνση μέχρι την επόμενη φαρδιά ράχη. Ακολουθώντας το μονοπάτι τραβερσάρουμε τη γυμνή πλαγιά για άλλα 15 λεπτά, παράλληλα με το δρόμο που διακρίνεται ψηλότερα και καταλήγουμε σε μια μικρή ρεματιά με τα υπολείμματα μιας ακόμα στάνης, δίπλα σ' ένα μοναχικό δέντρο. Από εδώ ανηφορίζουμε λίγο την απέναντι πλαγιά και βγαίνουμε στον ασφαλτοστρωμένο δρόμο που έρχεται από Ελευθερούπολη, δίπλα σ' ένα δάσος με πεύκα. Στρίβουμε αριστερά, ακολουθώντας το δρόμο για 100 μέτρα κι αμέσως στρίβουμε πάλι δεξιά σ' ένα κατεστραμμένο χωματόδρομο, έχοντας δεξιά μας το πευκοδάσος. Λίγο παραπάνω ο δρόμος διχάζεται. Αν ακολουθήσουμε την αριστερή κατεύθυνση, θα φτάσουμε κάτω από την κορυφή Αυγό και στη συνέχεια στο καταφύγιο Χατζηγεωργίου. Ακολουθώντας τη δεξιά κατεύθυνση, σε



*Τα ερείπια της Βρύσης Καρτάλη.  
Το μονοπάτι ανεβαίνει μπροστά από τη συστάδα με τις οξιές, στο βάθος αριστερά.*

10 λεπτά θα συναντήσουμε το καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Καβάλας. Η συνολική διάρκεια της πορείας από τη Μεσορόπη μέχρι το καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. υπολογίζεται σε 6 περίπου ώρες.

### **β. Μεσορόπη – Καραμάν Ντερέ – Αντρώνα – Καταφύγιο Ε.Ο.Σ.**

Το μονοπάτι αυτό ανοίχτηκε τα δύο τελευταία χρόνια, με σκοπό να συντομευτεί ο χρόνος που απαιτείται για να φτάσει κάποιος στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Καβάλας. Η πρωτοβουλία της χάραξης ήταν του οδηγού βουνού και μέλους του συλλόγου Αλέκου Τσιλογεώργη, ενώ στην διάνοιξη βοήθησε και η Διασωστική Ομάδα Καβάλας. Στους επόμενους μήνες ο Ε.Ο.Σ Καβάλας έχει προγραμματίσει τη βελτίωσή του σε κάποια δύσκολα σημεία και την τελική σηματοδότησή του.

Από το κεντρικό μονοπάτι του ρέματος, αφού περάσουμε τη δεύτερη γέφυρα και ανεβούμε τα τσιμεντένια σκαλοπάτια, φτάνουμε σε μια διασταύρωση. Κατηφορίζουμε το δεξί παρακλάδι και κατευθυνόμαστε προς το ξύλινο παγκάκι. Προσπερνάμε το ρέμα κι αμέσως χωνόμαστε στο στενό και ανηφορικό μονοπάτι που κινείται ανάμεσα σε κέδρα, πουρνάρια, παλιουριές και φραξούς. Σε 30 λεπτά από τη διασταύρωση φτάνουμε σε μια χαρα-



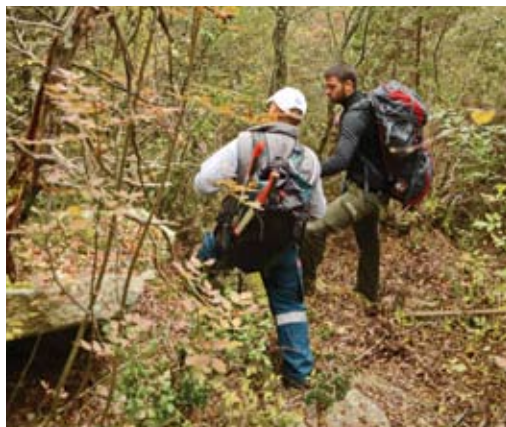
*Ανηφορίζοντας την απότομη πλαγιά, καθώς κατευθυνόμαστε προς το ρέμα Καραμάν Ντε-*

κτηριστική πλαγιά με οξιές. Το μονοπάτι κάνει μια ελαφριά, μικρή στροφή αριστερά και ανηφορίζει την πλαγιά ανάμεσα στις οξιές, για να ξαναμπεί σε ζώνη με πουρνάρια και να καταλήξει σ' ένα μεγάλο βράχο σε άλλα 15 λεπτά. Ανεβαίνουμε εύκολα το βράχο (θέλει όμως προσοχή όταν είναι βρεγμένος γιατί γλιστράει) και βγαίνουμε σε πλαγιά με αραιή βλάστηση. Ακολουθώντας τις κορδέλες κατευθυνόμαστε λίγο επάνω και μετά δεξιά και φτάνουμε σ' ένα μικρό ρέμα που κυλάει πάνω στους βράχους. Το περνάμε εύκολα, ανηφορίζουμε την πλαγιά, βρίσκουμε ακόμα ένα κομμάτι με κέδρους και πουρνάρια και μπαίνουμε οριστικά στο δάσος με τις οξιές. Από εδώ ξεκινάει ένα αρκετά δύσκολο και ανηφορικό κομμάτι, αλλά στη συνέχεια η απότομη κλίση μετριάζεται. Το στενό μονοπάτι φτάνει στο ρέμα Καραμάν Ντερέ, 45 λεπτά μετά το μεγάλο βράχο. Μόλις προσπεράσουμε το ρέμα, στρίβουμε δεξιά κι ανηφορίζουμε εύκολα ανάμεσα στις πανύψηλες οξιές. Εδώ χρει-



*Μετά το Καραμάν Ντερέ ανηφορίζουμε εύκολα την πλαγιά μέχρι τη ράχη της Αντρώνας.*

άζεται προσοχή σ' ένα μικρό και στενό σκαλοπάτι, στο πιο απότομο σημείο της πλαγιάς. Το μονοπάτι τελικά καταλήγει στη ράχη της Αντρόνας, 30 λεπτά μετά το Καραμάν Ντερέ. Στο σημείο αυτό έρχεται και μονοπάτι από το χωριό της Μουσθένης. Εδώ αποχαιρετάμε οριστικά το δάσος αφού στο εξής θα κινούμαστε στις γυμνές πλαγιές του Παγγαίου. Ακολουθούμε τη ράχη που ανηφορίζει εύκολα μέχρι ένα χαρακτηριστικό πλάτωμα. Το ευδιάκριτο μονοπάτι στρίβει δεξιά, ανηφορίζει πολύ γλυκά, συναντά μια μικρή ρεματιά και μια πλαγιά με φτέρες και καταλήγει μέσα στο ρέμα που έρχεται από ψηλά. Συνεχίζουμε για λίγο ακόμα παράλληλα με τη ρεματιά και φτάνουμε σε ερείπια μιας παλιάς στάνης με έναν χαρακτηριστικό, μοναχικό κρτάιγο. Εδώ συναντάμε και το μονοπάτι που έρχεται από τη βρύση Καρτάλη το οποίο περιγράψαμε προηγουμένως. Ανηφορίζουμε δεξιά την πλαγιά με κατεύθυνση το δάσος με τα πεύκα που φαίνονται πιο ψηλά και βγαίνουμε στον ασφαλτοστρωμένο δρόμο που έρχεται από Ελευθερούπολη. Στρίβουμε αριστερά, ακολουθώντας το δρόμο για 100 μέ-



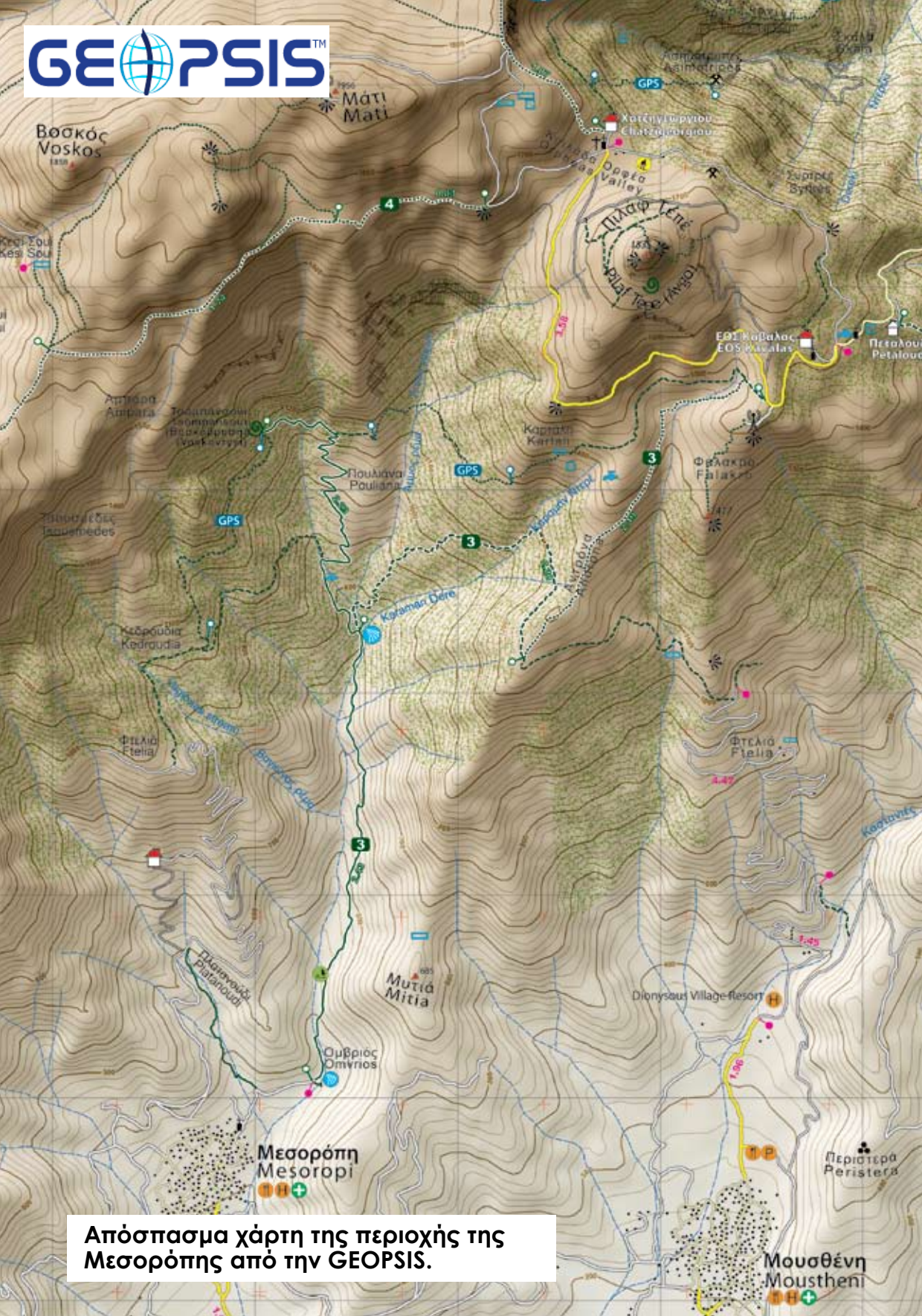
*Καθαρισμός του μονοπατιού από τα μέλη του ΕΟΣ Καβάλας.*

τρα και αμέσως στρίβουμε πάλι δεξιά σε κατεστραμμένο χωματόδρομο, έχοντας δεξιά μας το πευκοδάσος. Λίγο πιο πάνω ο δρόμος διχάζεται. Αν ακολουθήσουμε την αριστερή κατεύθυνση, θα φτάσουμε κάτω από την κορυφή Αυγό και στη συνέχεια στο καταφύγιο Χατζηγεωργίου. Ακολουθώντας τη δεξιά κατεύθυνση, σε 10 λεπτά θα συναντήσουμε το καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Καβάλας. Η συνολική διάρκεια της διαδρομής από τη Μεσορόπη μέχρι το καταφύγιο του Ε.Ο.Σ Καβάλας είναι περίπου 4,5 ώρες. ■



*Βγαίνοντας στη ράχη της Αντρόνας ακολουθούμε την κορυφογραμμή και στην συνέχεια στρίβουμε δεξιά προς το καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Καβάλας, όπως δείχνει η κίτρινη γραμμή.*





**Απόσπασμα χάρτη της περιοχής της Μεσορόπης από την GEOPSIS.**

**Μουσθένη**  
Moustheni

# Το τοπίο της ελληνικής χαρτογραφίας

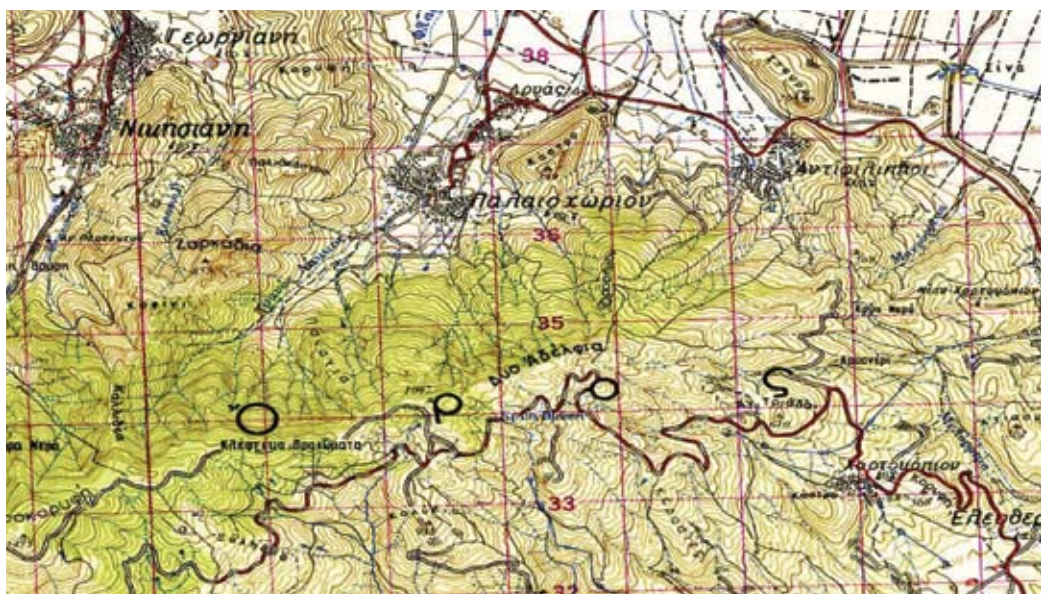
του Λευτέρη Τσουρή (Γεωγράφος - Χαρτογράφος, Πολιτισμικός Πληροφορικός MSc).

Όπως σε πολλούς άλλους τομείς, έτσι και στη χαρτογραφία παρατηρούνται αρκετές ιδιομορφίες. Χαρακτηριστικό που γίνεται εμφανές, κυρίως αν αντιπαραβάλλουμε την ελληνική χαρτογραφία με αυτήν πολλών ευρωπαϊκών χωρών κι όχι μόνο.

Όλα ξεκινούν από την επιστήμη της γεωγραφίας. Ένα πεδίο γνώσεων, έρευνας και εφαρμοσμένων τεχνικών που αριθμεί πάνω από 2000 χρόνια ιστορίας. Αναπόσπαστο τμήμα της είναι η χαρτογραφία. Πώς φτάσαμε στον 20ο αιώνα των αυτοματισμών, της υψηλής τεχνολογίας, της παγκοσμιοποίησης; Όλα τα επιμέρους βήματα, ταυτόχρονα με τις σημαντικότερες εφευρέσεις που άλλαξαν την καθημερινότητά μας, συνέβησαν σταδιακά, μαζί με την πλήρη εξερεύνηση της γήινης σφαίρας και τη συστηματική αποτύπωσή της. Οι

κοινωνίες μας, η παραγωγή τροφής και ενέργειας, όλα τα συστήματα και τ' αλληλένδετα δίκτυα, στηρίζονται σ' ένα γεγονός - μέθοδο, του οποίου την ύπαρξη οι περισσότεροι δεν λαμβάνουν υπόψη ή και αγνοούν: τη συστηματική καταγραφή και χαρτογράφηση (με επίγειες ή τηλεπισκοπικές μεθόδους) όλων των εδαφών, θαλασσών, ωκεανών και φυσικών πόρων του πλανήτη.

Αν η τελευταία φράση σας εκτοξεύει σε μια πλανητική μακρο-κλίμακα, ας προσγειωθούμε ξανά στην Μεσόγειο... Πολίτες, κράτος, αγορά. Όλοι έχουν το μερίδιό τους στη διαμόρφωση του ομιχλώδους τοπίου της ελληνικής χαρτογραφίας. Η επιστήμη της γεωγραφίας είναι λίγο ως πολύ άγνωστη. Η Ελλάδα δεν διαθέτει εθνικό γεωγραφικό φορέα, αλλά ούτε και χαρτογραφικό, το κράτος βρίσκεται ακόμη σε γεω-χωρικό



λήθαργο και, τέλος, στην αγορά, ο καθένας κάνει κυριολεκτικά ό,τι του κατεβεί και το εμπορεύεται.

Κυρίως μεταπολεμικά, αν το πολιτικό προσωπικό της χώρας είχε αναλάβει σωστά την εκπόνηση μιας πραγματικής εθνικής χαρτογραφικής υποδομής, θα μπορούσαμε να μιλάμε τώρα με άλλους όρους. Το πιο σημαντικό όμως γεγονός θα ήταν ότι οι κατά καιρούς εξαγγελίες αυτού του πολιτικού προσωπικού δεν θα πέφτανε στο κενό. Πώς ακριβώς θα συσταθεί ένα σωστό και ακριβές κτηματολόγιο, περιουσιολόγιο αλλά κι άλλες υποδομές, όταν πολλές και διαφορετικές αρμόδιες υπηρεσίες δεν έχουν μια κοινή, πανεθνική και ακριβέστατη βάση χαρτογραφικών δεδομένων; Και ποιος θα την εκπονήσει;

Πολλές ευρωπαϊκές χώρες διαθέτουν εθνικά γεωγραφικά και χαρτογραφικά ινστιτούτα. Προσοχή: η Γεωγραφική Υπηρεσία Στρατού δεν είναι κάτι τέτοιο, ούτε και συμβάλλει στη διάδοση της συναφούς της επιστήμης, αλλά ούτε και στη διευκόλυνση φορέων, επιχειρήσεων και πολιτών. Αντ' αυτού πουλά σε αστρονομικές τιμές τα γεω-χωρικά δεδομένα για την ελληνική επικράτεια και υποχρεώνει σε δηλώσεις απορρήτου και εξωφρενικής ευθύνης πανεπιστημιακά εργαστήρια που αιτούνται ορθοφωτογραφίες της. Παράδειγμα προς μίμηση αποτελεί η αμερικανική U.S.G.S., όπου μπορεί κανείς να προμηθευτεί το πληρέστατο χαρτογραφικό υπόβαθρο ολόκληρης πολιτείας σε ψηφιακή μορφή, σε ένα DVD, με κόστος περίπου 15 δολάρια.

Παρά τη στάση κέρβερου όμως, η Γ.Υ.Σ. έχει παράγει ένα εκτεταμένο έργο



αεροφωτογράφισης και χαρτογράφισης όλης της ελληνικής επικράτειας. Ας αποδώσουμε όμως τα του Καίσαρος τω Καίσαρι: οι τοπογραφικοί χάρτες της Γ.Υ.Σ. (αυτοί με κλίμακα 1:5.000) και η γενικευμένη συγκεντρωτική απεικόνιση τους στους πολύ γνωστούς χάρτες της με κλίμακα 1:50.000 είναι ένα έργο ανεπανάληπτο. Πρόκειται για το πιο εκτεταμένο, λεπτομερές και χωρικά ακριβές πόνημα χαρτογραφικής κάλυψης της χώρας. Το μεγάλο μειονέκτημα του είναι ότι εκπονήθηκε κυρίως μεταξύ των δεκαετιών '50-90 και δεν ενημερώνεται τακτικά, τουλάχιστον όχι για το σύνολο της επικράτειας.

Απαρίθμησα πολίτες, κράτος, αγορά. Ας εξετάσουμε λοιπόν τον τρίτο παράγοντα. Στην ιδιωτική αγορά θα εντοπίσετε να κυκλοφορούν... ελεύθερα πολλά και διαφορετικά έντυπα χαρτών. Από παλαιολιθικές εκδόσεις, εκδόσεις από γραφιστικά και διαφημιστικά γραφεία, χάρτες από χαρτογραφικές εταιρίες, μέχρι και χάρτες φτιαγμένοι

στο εξωτερικό για την Ελλάδα (που φυσικά απευθύνονται στους ξένους τουρίστες). Ο καθένας μπορεί να κάνει ό,τι νομίζει και να το βαφτίσει χάρτη. Άλλοι ευαγγελίζονται την 100% επιτόπια έρευνα κυκλοφορώντας χάρτες με πολλές και εξόφθαλμες ελλείψεις σε οδικά δίκτυα, λάθος τοπωνύμια και πολλά άλλα σοβαρά σφάλματα. Οι μεταπωλητές των χαρτών δεν νοιάζονται για το τι πουλάνε αρκεί να πουλάνε. Οι γραφίστες ξεπατικώσουν χάρτες που έχουν ήδη τραγικές ελλείψεις και τους “αλλάζουν τα φώτα”. Επίσης πολλοί βαφτίζουν τους χάρτες τους πεζοπορικούς αν και η κλίμακα τους μόνο για οδήγηση κάνει. Όλα αυτά στο βωμό μιας εξαιρετικά φθίνουσας αγοράς τουριστικής χαρτογραφίας που μετά βίας συντηρεί τις εγχώριες χαρτογραφικές επιχειρήσεις. Υπάρχουν βέβαια κάποια φωτεινά παραδείγματα, τα οποία όμως θυσιάζονται στο βωμό αυτό επίσης. “Και τι να κάνεις, όταν χρωστάς στο τυπογραφείο, χρωστάς παντού; εκεί που

έκανες επιτόπια έρευνα σε μια περιοχή μία ολόκληρη εβδομάδα, τώρα 1-2 ημέρες και μετά εξ αποστάσεως”.

Πώς όμως γίνεται ένας σωστός και ακριβής χάρτης; Πρώτα πρέπει να ορίσουμε το θέμα του χάρτη. Εξ' ορισμού, η δευτερογενής χαρτογραφία είναι κυρίως θεματική χαρτογραφία. Τοπογραφικό χάρτη δεν κάνει απολύτως κανένας -ας πούμε- για ένα ολόκληρο νησί ή ένα νομό, είναι αδύνατον. Τοπογραφικούς χάρτες έφτιαξε και φτιάχνει μόνο η ΓΥΣ για όλη τη χώρα και οι τοπογράφοι μηχανικοί για περιορισμένες περιοχές. Πρέπει να τεθεί το εξής ερώτημα: ποιος είναι ο σκοπός του χάρτη; Όταν δημιουργείται λ.χ. ένας πεζοπορικός χάρτης πρέπει να δοθεί η απαραίτητη προσήλωση στο θέμα του. Προφανώς δεν μπορεί να απεικονίζει τα πάντα, οφείλει όμως να απεικονίζει με ακρίβεια, και με όσο το δυνατόν ευρύτερη κάλυψη με έρευνα πεδίου, το βασικό του θέμα. Στην προκειμένη περίπτωση, ολόκληρο το δίκτυο μονοπατιών και χωματοδρόμων





Απόσπασμα του πεζοπορικού χάρτη του Παγγαίου που θα κυκλοφορήσει μέσα στο 2013 από την εταιρία GEOPSIS σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Σ. Καβάλας.

της υπό κάλυψη περιοχής. Κάτι άλλο, βασικό, αλλά κατά πολύ ασυμβίβαστο με τους όρους του οικονομικού παιχνιδιού (γιατί κοστίζει πολύ χρόνο και χρήμα), είναι το μεράκι. Ένας χάρτης που έχει δημιουργηθεί με μεράκι, και με κατ' επανάληψη εκτεταμένη έρευνα πεδίου και ψηφιακή επεξεργασία σε Γεωγραφικά Συστήματα Πληροφοριών (GIS), έχει ελάχιστα λάθη, ουσιαστική και περιεκτική πληροφορία, είναι καλαισθητός, εύχρηστος, εκτυπωμένος σε καλό τυπογραφείο και πλαστικοποιημένος ώστε να κρατήσει χρόνια.

Ας εστιάσουμε όμως σε μια περιφέρεια που αν και διαθέτει αναρίθμητες φυσικές ομορφιές και θέλγητρα, παραμένει -τουριστικώς, πεζοπορικώς κ.α.- αχαρτογράφητη και αποκαλείται από τις αθηναϊκές επιχειρήσεις "τίτλοι

χαμηλής εμπορικότητας": την Βόρεια Ελλάδα. Με την υποστήριξη και τη συνεργασία του Ε.Ο.Σ. Καβάλας πρόκειται να εκδώσουμε την επικείμενη τουριστική περίοδο χάρτη του Παγγαίου όρους. Μεταξύ Μαρτίου και Απριλίου 2013 θα κυκλοφορήσει σε κλίμακα 1:23.000 αναδιπλούμενος χάρτης διπλής όψεως για το Παγγαίο, με λεπτομέρειες, πληροφορίες, περιγραφές αλλά και χωρική ακρίβεια που σπάνια θα συναντήσετε σε εγχώριους χάρτες. Το πιο αξιοσημείωτο γεγονός, όμως, είναι ότι ο χάρτης αυτός, εν έτει 2013, πρόκειται να είναι ο πρώτος χάρτης του Παγγαίου που θα έχει ποτέ εκδοθεί. Σε επίπεδο προετοιμασίας βρίσκονται κι άλλοι χάρτες για το Φαλακρό, το Φρακτό, τον Όρβηλο, τα Στενά Νέστου, την Θάσο και άλλες περιοχές και βουνά! ■

# Φλέγγες, Ιούνιος 2012. Μια απρόβλεπτη τροπή.

Κείμενο - Φωτογραφίες: Μαρία Καλογιώργη



Δεν θυμάμαι αν πρώτα άκουσα τον ήχο του σπασίματος και μετά έπεσα ή εάν τον άκουσα πέφτοντας. Πάντως, από την μια στιγμή στην άλλη βρέθηκα πεσμένη στο χώμα, με τα μάτια κλειστά από τον πόνο και χωρίς να μπορώ να σηκωθώ. Νιώθω ένα έντονο κάψιμο στον αστράγαλο μου. Ο Βασίλης με την Φωτεινή, λίγο πιο πάνω, κατεβαίνουν να δουν τι συμβαίνει. Ο Θανάσης με την Νανά, που έχουν ήδη κατηφορίσει, ανεβαίνουν προς το μέρος μας όταν αντιλαμβάνονται πως κάτι δεν πάει καλά. Μέσα στα επόμενα λεπτά όλοι έχουν μαζευτεί από πάνω μου. Κάποιος μου βγάζει το σακίδιο από τους ώμους, κάποιος παίρνει τα μπατόν μου, κάποιος άλλος φροντίζει να μου βγάλει το μποτάκι από το πόδι. Ο πόνος είναι πολύ έντονος και παρόλο που δεν έχουν περάσει πολλά λεπτά ο αστράγαλος είναι απίστευτα πρησμένος. Τα φαρμακεία ανοίγουν, ο Θανάσης μου δένει την ποδοκνημική,

κι ένας συνδυασμός από χαπάκια άρνικας και μεζουλίτ, μοιάζει αρκετά σωτήριο.

Με υποβοηθούν να σηκωθώ, αφού να πατήσω το πόδι είναι σχεδόν αδύνατο. Το κουτσό μου φάνηκε σαν την καλύτερη λύση για να φτάσω μέχρι το δρόμο, να τον δρόμο, λέξη πολύ σχετική όταν είσαι χωμένος σε έναν εθνικό δρυμό. Ευτυχώς στάθηκα τυχερή. Μια παρέα είχε κατέβει στο ποτάμι για μπάνιο, το αυτοκίνητο τους ήταν σχετικά κοντά, κι έπρεπε απλώς να πάω μέχρι εκεί.

Το να κατεβείς ένα μονοπάτι υποβασταζόμενος από άλλους δυο δεν είναι εύκολη υπόθεση, πόσο μάλλον όταν αυτό το μονοπάτι χωράει μόνο 1 άτομο και εκεί στριμώχνονται 3. Το δοκιμάσαμε για λίγα μέτρα. Πολύ κουραστικό. Σε καμία περίπτωση δεν μπορώ ν' ακολουθήσω το ρυθμό. Έτσι ο Βασίλης μπαίνει μπροστά μου και με βοηθά να κρατώ ισορροπία για να μην με πάρει η κατη-

φορά, ενώ εγώ, πάντα με κουτσό και μ' ένα μπατόν στο χέρι, προσπαθώ να προχωρήσω. Ευτυχώς η κατηφόρα δεν διαρκεί πολύ. Βοηθά που ο Βασίλης λέει συνεχώς αστεία, επιχειρώντας πετυχημένα να διακωμωδήσει την κατάσταση. Μάλλον είναι η πρώτη φορά που πονάω τόσο πολύ ενώ γελά ταυτόχρονα. Επιτέλους, φτάνω μέχρι το ποτάμι. Αρκετά ορμητικό. Βγάζω τα μποτάκια και μοιράζω ότι περιπτώ έχω πάνω μου. Δεν το σκέφτομαι πολύ. Βουτώ στο νερό με τα ρούχα, αφού δεν βλέπω να υπάρχει άλλος τρόπος να περάσω απέναντι χωρίς να βραχώ. Από το αυτοκίνητο με χωρίζει πλέον μια και μόνη ανηφόρα, αν και αρκετά απότομη. Ξεκινώ πάλι το κουτσό και σε κάθε τράνταγμα ο πόνος που νιώθω μου θυμίζει πως κάτι σοβαρό μου έχει συμβεί. Σιγά σιγά, και με αρκετές στάσεις, καταφέρνω να ανεβώ λίγο ψηλά. Όλοι η υπόλοιποι στην ομάδα έχουν ήδη φτάσει στον δρόμο. Αφήνουν εκεί τα πράγματά τους και κατεβαίνουν πάλι, για να βοηθήσουν. Με παίρνουν εναλλάξ στην πλάτη τους, κι έτσι κερδίζουμε χρόνο. Είναι άγνωστο πόση ώρα θα χρειαζόμουν διαφορετικά.





Την επόμενη μέρα, το πρώτο πράγμα ήταν η επίσκεψη στον ορθοπεδικό. Δεν το πίστευα πως έσπασα το πόδι μου, μέχρι που το είδα αμπαλαρισμένο στον γύψο. Παρέμεινα έτσι για ένα μήνα. Άκουσα και διάφορα, μη απευκατρία, από φίλους και γνωστούς μη ορειβάτες, του τύπου, “εκεί που πας κι ανεβαίνεις”, “αθλήματα είναι αυτά;”, “παίξε καλύτερα ρακέτες στην παραλία”. Τους φαινόταν απίστευτο πως έσπασα τον αστράγαλο μου γλιστρώντας σε κάτι πευκοβελόνες και πέφτοντας από ύψος μηδέν..... εδώ που τα λέμε, και σε μένα φαινόταν παράλογο να πάθω κάτι τέτοιο, φορώντας ορειβατικά μπουτάκια και κρατώντας μπατόν!!!!

Έχουν περάσει 7 μήνες πλέον, το μόνο που μου θυμίζει το ατύχημα είναι ο πόνος που νοιώθω όταν αλλάζει ο καιρός. Προχθές έκανα και την πρώτη μου ανάβαση. Στο πίσω μέρος του μυαλού μου όμως υπήρχε πάντα η σκέψη μήπως το κακό επαναληφθεί. Οπότε θα προσέχω διπλά πλέον, αν και πιστεύω πως κάποια πράγματα είναι και “τυχερά” μας.

ΥΓ: Έχω ανέβει σε πολλές κορυφές, έχω σκαρφαλώσει σε αρκετές κόψεις, και έχω κατέβει με μια ανάσα πίστες του σκι μεγάλης δυσκολίας, όμως δεν υπάρχει τίποτα πιο τρομακτικό από το να στέκεσαι μπροστά σε μια σκάλα και να πρέπει να την κατεβείς με πατερίτσες..... ■





# ‘Εικονική’ αναιμία

της Αναστασίας Κασμερίδου

Όπως γνωρίζουμε, λίγο πολύ, όλοι μας, ο σίδηρος είναι απαραίτητος για τη ζωή. Είναι αυτός που συνδέεται με το οξυγόνο και το μεταφέρει στον οργανισμό και στα κύτταρα. Εκεί το οξυγόνο ενώνεται (γίνεται δηλαδή η καύση) με τον άνθρακα και το υδρογόνο που προέρχονται από την τροφή κι ελευθερώνεται ενέργεια. Ο περισσότερος σίδηρος στο αίμα συναντάται με τη μορφή αιμοσφαιρίνης, ουσία η οποία δίνει το κόκκινο χρώμα στα ερυθρά αιμοσφαίρια.

Σε φυσιολογικές συνθήκες ο σίδηρος χάνεται από τον οργανισμό μέσω των κυττάρων που αποβάλλονται από το δέρμα και το γαστρεντερικό σωλήνα, δηλαδή το στομάχι και τα έντερα. Στις γυναίκες η έμμηνος ρύση αυξάνει την ανάγκη για σίδηρο. Οι γυναίκες με έντονη περίοδο χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα.

Εκτός από την απώλεια σιδήρου με την έμμηνου ρύση, απώλεια αίματος μπορεί επίσης να συμβεί και λόγω ια-

τρικών προβλημάτων όπως το έλκος και οι αιμορροΐδες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν στην αναιμία.

## Τι είναι η αναιμία;

Ο όρος αναιμία σημαίνει ότι η συγκέντρωση της αιμοσφαιρίνης στο αίμα ενός ατόμου δεν επαρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού του. (Το φυσιολογικό επίπεδο αιμοσφαιρίνης στις γυναίκες είναι 11,5 -16,5 g/100 ml). Η αναιμία μπορεί επίσης να χαρακτηρίζεται από χαμηλά επίπεδα φεριτίνης, η οποία είναι η μορφή αποθήκευσης του σιδήρου. Αυτό υποδηλώνει ότι τα αποθέματα σιδήρου εξαντλούνται. (Τα φυσιολογικά επίπεδα φεριτίνης στο αίμα είναι μεγαλύτερα από 15 μg/λίτρο).

Τα χαρακτηριστικά συμπτώματα της αναιμίας είναι η κόπωση και το λαχάνισμα κατά την άσκηση. Βέβαια, αυτά τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται αποκλειστικά στην αναιμία. Η εξάντληση



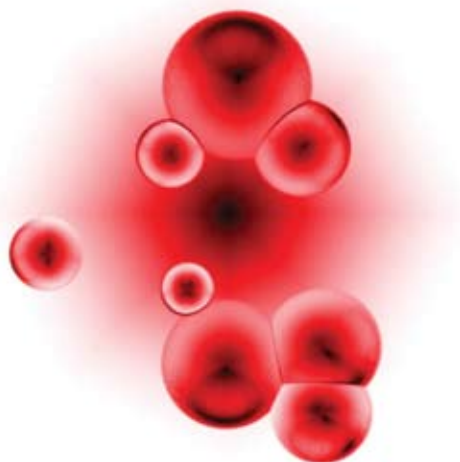
και η κούραση είναι συμπτώματα που, πολύ συχνά, μπορεί να προκληθούν είτε από άγχος είτε να εκδηλωθούν σε άτομα που πάσχουν από κάποια ασθένεια. Η αναιμία μπορεί να προκαλέσει μείωση της αθλητικής απόδοσης και αξίζει να εξετάσετε αυτήν την περίπτωση όταν υπάρχει μια ανεξήγητη απώλεια της "φόρμας" ή όταν η απόδοση στην προπόνηση ή τον αγώνα έχει μειωθεί για κάποιο ανεξήγητο λόγο.

### **Τι είναι η αθλητική αναιμία;**

Για τα περισσότερα άτομα η άσκηση και ο αθλητισμός δεν επηρεάζουν την κατάσταση σιδήρου. Όλοι οι αθλητές που κάνουν προπονήσεις αντοχής σε τέτοιο επίπεδο ώστε να έχουν μείωση της καρδιακής συχνότητας ηρεμίας, έχουν, ως συνέπεια αυξήσει τον όγκο του αίματός τους. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει το σύνδρομο που ονομάζεται αθλητική αναιμία. Στην περίπτωση αυτή

η συγκέντρωση της αιμοσφαιρίνης πέφτει κατά μέσο όρο από 14 σε 13,5 g/dl, επειδή όπως ακριβώς αναφέραμε αυξάνεται ο όγκος του αίματος, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι υπάρχει μεταβολή στη συνολική ποσότητα της αιμοσφαιρίνης.

Η αθλητική αναιμία είναι στην ουσία ένας πολύ παραπλανητικός όρος, γιατί το σύνδρομο αυτό δεν είναι πραγματική αναιμία (στην οποία υπάρχει ανεπαρκής αιμοσφαιρίνη σε όλο τον οργανισμό). Είναι, προφανώς, το αποτέλεσμα προσαρμογών που προέρχονται από την προπόνηση και δημιουργείται από την αύξηση του όγκου πλάσματος, (του υγρού μέρους του αίματος), σε σχέση με τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Η μεταβολή αυτή είναι μια πολύ ωφέλιμη προσαρμογή στην αερόβια άσκηση. Αν και οι μετρήσεις της αιμοσφαιρίνης και της φεριτίνης μπορεί να φαίνονται χαμηλές, υπάρχει ουσιαστικά η ίδια ποσότητα αυτών των ουσιών στο σώμα, απλώς έχουν αραιωθεί. Επομένως, η αθλητική αναιμία εμφανίζεται ως πρό-



βλημα μόνον όταν εξετάζεται μεμονωμένα η συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι αυτό είναι απλά μια προσαρμογή στην προπόνηση που έχει ως αποτέλεσμα τη βελτιωμένη παροχή οξυγόνου στους ιστούς. Είναι προφανές ότι βελτιώνει και δεν μειώνει την αθλητική απόδοση. Για το λόγο αυτό, οι αθλητές που παρουσιάζουν αθλητική αναιμία δεν ασθενούν. Στην πραγματικότητα ανταπεξέρχονται αποτελεσματικά στην αυξημένη προπονητική επιβάρυνση.

Άλλωστε φαίνεται παράδοξο να μειώνονται τα επίπεδα της αιμοσφαιρίνης, τη στιγμή που οι περισσότερες άλλες φυσιολογικές λειτουργίες βελτιώνονται με την προπόνηση.

Σε γενικές γραμμές λοιπόν:

- Η πραγματική αναιμία δεν συναντάται με μεγαλύτερη συχνότητα σε αθλούμενους, σε σύγκριση με τους μη αθλούμενους.

- Αντίθετα η πραγματική αναιμία δεν θα πρέπει να συγχέεται με την αθλητική

αναιμία, η οποία συναντάται πιο συχνά σε αθλούμενους.

- Η αθλητική αναιμία χαρακτηρίζεται από φαινομενικά μειωμένη συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης από την οποία δεν επηρεάζεται η απόδοση.

- Η αθλητική αναιμία οφείλεται κυρίως στην αύξηση του όγκου αίματος, που είναι μια προσαρμογή στην προπόνηση και έχει ως αποτέλεσμα την αραιώση των ερυθρών αιμοσφαιρίων (συνεπώς και της αιμοσφαιρίνης).

- Η αθλητική αναιμία αποκρύπτει την πραγματική κατάσταση σιδήρου ενός ατόμου και ορισμένες φορές οδηγεί στην άσκοπη κατανάλωση συμπληρωμάτων σιδήρου.

- Η αθλητική αναιμία θα πρέπει να θεωρείται ως μια ευεργετική προσαρμογή στην προπόνηση αντοχής και όχι ως ασθένεια ή ως αρνητική για την απόδοση.

- Τα συμπληρώματα σιδήρου συνήθως δεν ωφελούν τους αθλητές με αναιμία. ■



# Home Made Energy Gel

μία συνταγή του Ηλία Σιντούδη



## Υλικά:

- 160 γρ. Μέλι
- 55 γρ. Βιολογική Μελάσα
- 1 γρ. Βιολογικό Αλάτι

## Μέθοδος:

Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά, όπως είναι κρύα, ή αν θέλουμε σε πάρα πολύ χαμηλή φωτιά και πολύ γρήγορα, μόνο για να μαλακώσει λίγο το μίγμα.

Συνολικό βάρος της ποσότητας, 216 γραμμάρια. Το χωρίζουμε σε 5 μέρη των 43 περίπου γραμμαρίων. (Τα Energy Gel του εμπορίου έχουν συνήθως βάρος 30 – 42 γραμμάρια). Με το μίγμα του Gel μπορούμε να γεμίσουμε μια φιάλη των 200 ml, που θα ισοδυναμεί με 5 Energy Gels των 40 γραμμαρίων.

Η διατροφική αξία του Gel μας είναι μεγαλύτερη από τα Gel του εμπορίου (κάντε τη σύγκριση) και είναι πολύ φθηνότερο και υγιεινό. Το μειονέκτημά του είναι η μία μόνο γεύση.

Η βάση της συνταγής προέρχεται από το Active.com. Έκανα τη μετατροπή σε γραμμάρια κι ανέβασα την ποσότητα της μελάσας σε 2 κουταλιές της σούπας, ενώ του αλατιού σε 1 γραμμάριο.

Το δοκίμασα και είναι θαυμάσιο. Μόλις μπορέσω θα το δοκιμάσω και έξω, τρέ-

χοντας. Πριν από αγώνα ή σκληρή ορειβατική προσπάθεια, το Energy Gel μπορούμε να το αραιώσουμε με λίγο νερό, ώστε να γίνει πιο ρευστό, με φρέσκο χυμό λεμονιού ή λάιμ που περιέχουν βιταμίνη C, η οποία αυξάνει την αντοχή των μυών και τους προστατεύει από τραυματισμούς στις μεγάλες καταπονήσεις. Επίσης μπορούμε να το αραιώσουμε με κάποιον άλλο χυμό που μας αρέσει, ακόμα και με δυνατό καφέ ή εσπρέσο. Όλα αυτά, βέβαια, θα ήταν καλύτερα να τα δοκιμάσουμε από πριν, έτσι ώστε να ξέρουμε τι μας αρέσει και προτιμάμε.

Η διατροφική αξία για 1 μερίδα των 43 γραμμαρίων είναι:

- Θερμίδες 123.1
- Συνολικά λιπαρά 0.0 g
- Χοληστερίνη 0.0 mg
- Υδατάνθρακες 33.1 g
- Πρωτεΐνες 0.1 g
- Φυτικές ίνες 0.1 g
- Σάκχαρα 26.3 g
- Κάλιο 290.8 mg
- Νάτριο 84.8 mg
- Βιταμίνη B6 4.2 %
- Βιταμίνη C 0.3 %
- Νιασίνη 0.8 %
- Ριβοφλαβίνη 1.1 %
- Θειαμίνη 0.2 %
- Φολικό οξύ 0.2 %
- Παντοθενικό οξύ 1.2 %
- Σίδηρος 11.4 %
- Ασβέστιο 9.7 %
- Φώσφορος 0.6 %
- Ψευδάργυρος 1.2 %
- Σελήνιο 3.2 %
- Μαγνήσιο 6.1 %
- Χαλκός 11.8 %
- Μαγγάνιο 15.6 %



# Πρόγραμμα αναβάσεων

Ιανουάριος	
12-13/1	<b>Παγγαίο-Κοπή πίτας</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Υπεύθυνος: Δ.Σ.
27/1	<b>Φαλακρό - Καρτάλκα</b> Υπεύθυνος: Γιώργος Παρσαλίδης
Φεβρουάριος	
9-10/2	<b>Παγγαίο από Πρώτη</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη
24/2	<b>Στρατόνικο από Σταυρό Θεσσαλονίκης</b> Υπεύθυνος: Αναστασία Κασμερίδου
Μάρτιος	
3/3	<b>Ο δρόμος του Νερού - Παλιά Καβάλα</b> <i>*Κατάλληλη για αρχάριους*</i> Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη (Σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Σ. Ξάνθης και τον Ε.Ο.Σ. Κομητηνής)
16-17-18/3 (Καθαρά Δευτέρα)	<b>Όλυμπος από Γκορτσιά</b> Διανυκτέρευση σε καταφύγιο Υπεύθυνος: Κώστας Μπακρατσάς
23-24-25/3	<b>Παγγαίο από Μεσορόπη</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Υπεύθυνος: Σταύρος Χατζηχαραλάμπος
Απρίλιος	
7/4	<b>Σύμβολο Καβάλας (Περιήγηση)</b> <i>*Κατάλληλη για αρχάριους*</i> Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
21/4	<b>Γεράνια από Δημάριο (Κούλα Ροδόπης)</b> Υπεύθυνος: Κώστας Μπακρατσάς (Σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Σ. Ξάνθης και τον ΕΟΣ Κομητηνής)
27-28/4	<b>Βόιο - Σκοτωμένο νερό από Βυθό</b> Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
Μάιος	
11-12/5	<b>Παγγαίο από Μουσθένη</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Υπεύθυνος: Ιορδάνης Χατζηλιάδης
25-26/5	<b>Παγγαίο από Αυλή</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Υπεύθυνος: Κώστας Παπαοικονόμου
Ιούνιος	
9/6	<b>Αγ. Παύλος Φαλακρού από Γρανίτη</b> Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα
15-16/6	<b>30η Βορειοελλαδική Ορειβατική Συνάντηση Πιέρια Όρη.</b> Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Δ.Σ.
22-23-24/6	<b>Πιρίν από Μπάνσκο (Βουλγαρία).</b> <i>*Κατάλληλη και για αρχάριους*</i> Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο Υπεύθυνος: Πέτρος Μάμης

Ιούλιος	
6-7/7	<b>Παγγαίο από Εικοσιφοίνισσα (Νυχτερινή ανάβαση)</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Υπεύθυνος: Βαγγέλης Φάκας
20-21/7	<b>73η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση - Όλυμπος</b> Υπεύθυνος: Δ.Σ.
27-28/7	<b>Πεζοπορία στα Ζαγοροχώρια</b> Διανυκτέρευση σε ξενώνες Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
Αύγουστος	
<b>ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ</b>	
Σεπτέμβριος	
7-8/9	<b>Όλυμπος από Γκορτσιά και Γομαροστάλι</b> Διανυκτέρευση σε καταφύγιο Υπεύθυνος: Σταύρος Χατζηχαράλαμπος
21-22/9	<b>Περιαστικό δάσος Καβάλας <i>*Κατάλληλη για αρχάριους*</i></b> Υπεύθυνος: Ιορδάνης Χατζηλιάδης
22-23/9	<b>Κόψη Νικήσιανης - Παγγαίο</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά
Οκτώβριος	
12-13/10	<b>Όρβηλος - Διάσχιση</b> Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Βασίλης Κατσούλης
26-27-28/10	<b>Πίνοβο - Τζένα (Διάσχιση)</b> Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλιίδης
Νοέμβριος	
10/11	<b>Θρακικά Μετέωρα από Ίασμο (Ροδόπη)</b> Υπεύθυνος: Νανά Κουταλιάγκα
23/11	<b>Τσάλ Ξάνθης (Διάσχιση)</b> Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης
Δεκέμβριος	
7-8/12	<b>Πιέρια από Βελβεντό.</b> Διανυκτέρευση σε καταφύγιο Υπεύθυνος: Γιώργος Θεοδοσιάδης
21-22/12	<b>Παγγαίο από Μεσορόπη</b> Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη



**AKROLITHOS.**

n a t u r a l   s t o n e s