



20ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγωνιστικής Αναρρίχησης (Αχαρνές 5-6/9/2009)

Με επιτυχία διοργανώθηκε στις εγκαταστάσεις του Ε.Ο.Σ Αχαρνών στις 5-6 Σεπτεμβρίου 2009, το 20ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγωνιστικής Αναρρίχησης. 28 αθλητές και αθλήτριες όλων των κατηγοριών από 11 διαφορετικά σωματεία έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό. Αξίζει να σημειωθεί ότι φέτος στα πλαίσια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος πραγματοποιήθηκαν τα αγωνίσματα Ταχύτητας & Bouldering με αποτέλεσμα να έχουμε ένα πολύ καλό αγώνα. Η χρησιμοποίηση των καινούριων χρονομέτρων ήταν εντυπωσιακή στα αθλήματα της ταχύτητας και του boulder.

Το μόνο αρνητικό στοιχείο ήταν η μικρή προσέλευση αθλητών στο αγώνισμα του bouldering και η σχεδόν μηδαμινή προσέλευση στις κατηγορίες των γυναικών & νεανίδων.

Η χάραξη του αγώνα ήταν αρκετά καλή, κριτές και γραμματεία λειτούργησαν επίσης καλά.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα του 20ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος έχουν ως εξής:

1. Αποτελέσματα 20ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα - αγώνισμα Bouldering

Κατηγορία Αντρών

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. ΚΟΛΑΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | Ε.Ο.Σ.ΤΡΙΠΟΛΗΣ |
| 2. ΔΑΝΙΗΛ ΧΡΗΣΤΟΣ | ΕΧΟΣ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 3. ΣΠΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ | ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ |
| 3. ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | Ε.Ο.Σ.ΑΧΑΡΝΩΝ |

2. Αποτελέσματα 20ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγ. Αναρρίχησης δυσκολίας

Κατηγορία Παγκορασίδων

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. ΠΑΝΑΓΙΩΤΕΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 2. ΠΛΕΣΚΑ ΝΙΚΟΛΕΤΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 3. ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |

Κατηγορία Παρμαίδων

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. ΚΑΣΟΥΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ | ΑΧΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 2. ΤΣΙΚΗΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ | ΑΧΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 2. ΓΟΥΛΙΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ | ΕΟΣ ΒΟΛΟΥ |
| 2. ΛΑΖΑΡΟΥ ΜΑΡΙΟΣ | Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ |

Κατηγορία Παιδών

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. ΑΝΕΣΤΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ | ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ |
| 2. ΔΡΙΒΑΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ | ΕΟΣ ΒΟΛΟΥ |
| 3. ΣΕΜΠΡΟΣ ΒΙΚΤΟΡΑΣ | ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ |

Κατηγορία Κορασίδων

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. ΠΕΤΑΛΙΔΟΥ ΜΥΡΤΩ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 2. ΨΑΡΟΜΑΛΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ | Α.Χ.Ο ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 3. ΤΖΕΝΚΟ ΕΡΙΣΤΙΝΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |

Κατηγορία Εφήβων

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 2. ΙΣΑΑΚ ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ | Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 3. ΒΡΟΧΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ | ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ |

Κατηγορία Αντρών

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1. ΔΑΝΙΗΛ ΧΡΗΣΤΟΣ | ΕΧΟΣ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 2. ΚΟΛΑΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | ΕΟΣ ΤΡΙΠΟΛΗΣ |
| 3. ΣΠΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ | ΕΠΟΣ ΦΥΛΗΣ |
| 3. ΧΑΤΖΗΣΑΒΒΑΣ ΠΑΝΑΓ. | ΛΟΧ ΚΑΒΑΛΑΣ |
| 3. ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΥΛ. | ΕΟΣ ΞΑΝΘΗΣ |

3. Αποτελέσματα 20ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγ. Αναρρίχησης ταχύτητας

Κατηγορία Παγκορασίδων

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. ΠΑΝΑΓΙΩΤΕΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 2. ΠΛΕΣΚΑ ΝΙΚΟΛΕΤΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 3. ΚΟΥΤΣΟΥΛΑ ΜΑΡΚΕΛΛΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |

Κατηγορία Παρμαίδων

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. ΛΑΖΑΡΟΥ ΜΑΡΙΟΣ | Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 2. ΑΝΕΣΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ | ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ |
| 3. ΤΣΙΚΗΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ | Α.Χ.Ο ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |

Κατηγορία Παιδών

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. ΑΝΕΣΤΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ | ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ |
| 2. ΔΡΙΒΑΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ | ΕΟΣ ΒΟΛΟΥ |
| 3. ΤΡΩΓΑΔΑΣ ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ | Α.Χ.Ο ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |

Κατηγορία Κορασίδων

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1. ΠΕΤΑΛΙΔΟΥ ΜΥΡΤΩ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |
| 2. ΨΑΡΟΜΑΛΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ | Α.Χ.Ο ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ |
| 3. ΤΖΕΝΚΟ ΕΡΙΣΤΙΝΑ | ΟΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ |



11ο Κύπελλο Bouldering

Κατηγορία Αντρών

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. ΚΟΛΑΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | Ε.Ο.Σ.ΤΡΙΠΟΛΗΣ |
| 2. ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 3. ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓ. | Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ |

Κατηγορία Γυναικών

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ | Ε.Ο.Σ.ΑΧΑΡΝΩΝ |
| 2. ΣΤΕΡΓΙΑΚΟΥ ΧΡΥΣΑ | Ε.Ο.Σ.ΠΡΟΣ/ΝΗΣ |
| 3. ΜΠΑΡΜΠΑΡΟΥΣΗ ΙΩΑΝ | Ο.Α.Λ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗ |



 **SUMMIT SERIES**

Renan Ozturk | Patagonia, Argentina | Crimpastic Hybrid Jacket | Photo: Tim Kernola

thenorthface.com/eu



THE
NORTH
FACE

NEVER STOP EXPLORING™



ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Ο Ε.Ο.Σ. Αχαρνών διοργανώνει για το 2010 τις παρακάτω σχολές Ορειβατικού Σκι:

A) Σχολή Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων για χιονοδρόμους που μπορούν να κατεβαίνουν με απόλυτο έλεγχο σε μπλε πίστα.

B) Σχολή Ορειβατικού Σκι Μέσου Επιπέδου για χιονοδρόμους που έχουν τελειώσει Σχολή Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων και μπορούν να κατεβαίνουν με άνεση και απόλυτο έλεγχο σε κόκκινη πίστα.

Υπεύθυνος και των δύο σχολών: **Γιάννης Θεοχαρόπουλος** (πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ, οδηγός βουνού ΣΕΟΒ, εκπαιδευτής Ορειβατικού Σκι Ε.Ο.Ο.Α.)

Περισσότερες πληροφορίες: 2102461528, 18:00-21:00.



ΚΑΙΤΗ ΦΑΤΟΥΡΟΥ

Γενική Συνέλευση Ε.Ο.Ο.Α. (31.01.1998). Από αριστερά προς τα δεξιά: Καίτη Φατούρου, Δ. Γεωργούλης, ο Γενικός Γραμματέας Τουρισμού Ν. Σκουλάς και Γ. Μωυσίδης.

ORIENTEERING

- Σημαντικές Ημερομηνίες:
- Ημερολόγιο προγραμματισμένων αγώνων orienteering στα Βαλκάνια για το 2009-2010.
1. 4-8 Νοεμβρίου 2009 Κωνσταντινούπολη, Διεθνείς αγώνες, www.ist5days.com.
 2. 15 Νοεμβρίου 2009 Σειχ-Σου Θεσσαλονίκης.
 3. 26-28 Φεβρουαρίου 2010 Antalya, Διεθνείς αγώνες, Τουρκία.
 4. 6-7 Μαρτίου 2010 Κωνσταντινούπολη, Σύσκεψη του BWOG.
 5. 28 Μαΐου 2010 - 6 Ιουνίου 2010 Primorsko, Βουλγαρία, Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα και Παγκόσμιο Κύπελλο, <http://eoc2010.bgorienteering.com>.
 6. 1-5 Σεπτεμβρίου 2010 Belogradchik, Βουλγαρία, Βαλκανικό πρωτάθλημα www.belogradchik-bg.net.

Στις 30/6/2009 έφυγε από κοντά μας η Καίτη Φατούρου η οποία διετέλεσε για πολλά χρόνια παράγοντας διεξαγωγής χιονοδρομικών αγώνων, μέλος του Ε.Ο.Σ Αθηνών και μέλος του Δ.Σ της Ε.Ο.Ο.Α ως εξής: Ειδικός Γραμ. Γ 19-4-1964 ως 17-4-1966 Σύμβουλος 10-6-1966 ως 21-6-1968 Ειδικός Γραμ. Β 3-9-1971 ως 31-12-1974 Ειδικός Γραμ. Α 1-1-1975 ως 21-1-1979

Αναπληρωτής Γενικός Γραμ. Β 31-1-1988 ως 18-10-1989

Διετέλεσε επίσης μέλος της Επιτροπής Προστασίας Βουνού (Mountain Protection Commission) της U.I.A.A από το 1997-2004.

Υπήρξε μια καλή συνεργάτης της Ε.Ο.Ο.Α μέχρι το θάνατό της.

Το Δ.Σ της Ε.Ο.Ο.Α



www.pezoporía.gr
για όσους αγαπούν την πεζοπορία και την περιπλάνηση στη φύση



Adjust your comfort zone.

Whether in deep winter, high-summer heat, or wind and rain with the functional sportswear from ODLO, you regulate your body climate optimally in every situation. That is ensured by an broad range of sports underwear and cross-country clothing all the way to Tac Shirts. State-of-the-art functional materials and innovative extras make every ODLO product a reliable companion. After all, you and not the weather should be the one who decides what kind of day it is going to be.
www.odlo.com



EVOLUTION WARM
Art. 180002

Functional sportswear for a perfect body-feeling.



Σοφηδόνοϋ 37, 10442 Αθήνα
Τηλ: 10-9210906, Fax: 210-9220017
e-mail: actpoint@otenet.gr



26ος ΓΥΡΟΣ ΠΑΡΝΗΘΑΣ 2009

Την Κυριακή, 27 Σεπτεμβρίου 2009, ο Ε.Ο.Σ. Αχαρνών σε συνεργασία με το Δήμο Αχαρνών οργάνωσε και πραγματοποίησε αγώνα δρόμου στην περιφερειακή άσφαλτο του πυρήνα του Εθνικού Δρυμού Πάρνηθας με την ονομασία «26ος ΓΥΡΟΣ ΠΑΡΝΗΘΑΣ».

Πήραν μέρος 421 αθλητές και αθλήτριες από 16-73 ετών με τον πρώτο να καλύπτει τη διαδρομή των 16 χλμ. σε 58' και 21" και τους τελευταίους να τερματίζουν μετά από 2½ ώρες. Στην παιδική διαδρομή των 4 χλμ. έτρεξαν 49 αγόρια και κορίτσια από 4,5 έως και 15 χρονών. Ο πρώτος έκοψε το νήμα σε 18'02" και τα τελευταία παιδιά έφτασαν στο τέρμα μετά από 53'.

Όλοι οι δρομείς στον τερματισμό έπαιρναν ένα αναμνηστικό δίπλωμα και ένα μετάλλιο, ενώ με βάση την ηλικία τους, περιληφθήκανε σε 15 κατηγορίες και στους τρεις πρώτους κάθε κατηγορίας δοθήκανε κύπελλα, ενώ στους πρώτους των 7 κατηγοριών χαριστήκανε παπούτσια και σακίδια από τις εταιρίες ορειβατικών ειδών New Balance και pulse 100. Η δε εταιρία POLO χορήγησε τις 500 «λαιμαριές» των μεταλλίων.

Το χώρο της αφετηρίας και τερματισμού αστυνομεύανε τα όργανα της τροχαίας Νέας Ιωνίας και του Αστυνομικού Τμήματος Αχαρνών ενώ 30 «Σμαρείτες» με ένα ασθενοφόρο και το γιατρό Χασάν Αμπντάλα ήταν έτοιμοι να επέμβουν σε περίπτωση ατυχήματος.

Όμως όλος ο αγώνας κύλησε ομαλά και άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις σε δρομείς και επισκέπτες.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 26ου ΓΥΡΟΥ ΠΑΡΝΗΘΑΣ

1η κατηγορία αγόρια 12 ετών και κάτω

1ος ΜΑΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	00.23:16
2ος ΚΟΝΤΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	00.24:50
3ος ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΛΑΤΩΝ	00.25:30

2η κατηγορία κορίτσια 12 ετών και κάτω

1η ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΗ	00.29:27
2η ΚΟΝΤΟΥ ΥΑΚΥΝΘΗ	00.29:30
3η ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤ.	00.31:49

3η κατηγορία αγόρια 13-15 ετών

1ος ΝΤΟΥΡΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	00.18:02
2ος ΠΙΠΕΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	00.19:02
3ος ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΟΣ	00.20:00

4η κατηγορία κορίτσια 13-15 ετών

1η ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Μ-Π.	00.22:10
2η ΡΑΓΚΟΥΣΗ ΕΙΡΗΝΗ	00.24:27
3η ΝΤΟΥΡΟΥ ΕΛΕΝΗ	00.28:48

5η κατηγορία νέοι 16-21 ετών

1ος ΒΑΡΤΖΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	00.58:43
2ος ΜΑΣΤΡΟΘΕΟΔΩΡΟΣ ΘΕΟΔ.	01.05:04
3ος ΒΛΑΣΤΑΡΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	01.15:40

6η κατηγορία νέες 16-21 ετών

1η ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ ΣΟΦΙΑ	01.35:22
2η ΣΠΑΝΟΥΔΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ	01.42:51
3η ΓΑΒΡΙΗΛ ΜΑΡΙΑ	01.46:54

7η κατηγορία άνδρες 22-29 ετών

1ος ΔΡΙΤΣΑΚΟΣ ΠΕΤΡΟΣ	00.58:21
2ος ΨΑΡΡΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	00.59:14
3ος ΣΙΛΒΕΣΤΡΟΣ Θ. ΤΡΙΑΝΤΑΦ.	01.04:12

8η κατηγορία γυναίκες 22-29 ετών

1η ΚΟΥΖΜΙΤΣ ΑΓΑΠΗ	01.17:15
2η ΜΠΛΑΤΣΗ ΑΛΙΚΗ	01.17:53
3η ΣΡΕΠΦΕΡ ΤΕΡΕΖΑ	01.23:25

9η κατηγορία άνδρες 30-39 ετών

1ος ΚΑΣΣΩΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝ.	01.01:05
2ος ΜΑΣΤΡΟΘΕΟΔΩΡΟΣ Λ.	01.01:45
3ος ΚΙΟΥΛΑΦΗΣ ΣΤΑΘΗΣ	01.03:19

10η κατηγορία γυναίκες 30-39 ετών

1η ΠΟΥΛΟΥΠΑΤΗ ΜΑΡΙΑ	01.03:24
2η ΣΥΛΛΙΟΥ ΑΣΗΜΙΝΑ	01.05:32
3η ΤΖΙΜΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	01.15:40

11η κατηγορία άνδρες 40-49 ετών

1ος ΦΙΝΑΥΤ ΣΤΑΝ	00.58:58
2ος ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ	00.59:29
3ος ΔΑΛΕΚΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ	01.02:09

12η κατηγορία γυναίκες 40 ετών και άνω

1η ΣΑΝΟΥΔΟΥ ΖΗΝΙΑ	01.17:49
2η ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ	01.22:51
3η ΒΕΝΙΘΗ ΜΑΡΙΑ	01.26:31

13η κατηγορία άνδρες 50-59 ετών

1ος ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ ΠΑΝΑΓ.	01.04:00
2ος ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ Γ.	01.05:36
3ος ΤΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	01.08:40

14η κατηγορία άνδρες 60-69 ετών

1ος ΑΣΤΕΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	01.13:00
2ος ΖΑΡΓΑΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	01.15:40
3ος ΚΟΥΓΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	01.21:20

15η κατηγορία άνδρες 70 ετών και άνω

1ος ΠΛΟΥΜΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	
2ος ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΙΟΥΣ ΜΙΛ.	



Jacket T1

Soft Shell αντανεμικό, με διαπνεύσιμη μεμβράνη υψηλή ανοχή στο νερό και έξτρα αδιαβροχοποίηση στο στήθος. Άνετο και ελαστικό (16% Spandex) Κατάλληλο για κάθε δραστηριότητα.

CAMP

Αδιάβροχο φερμουάρ μπροστά

4 τσέπες με προστατευμένο φερμουάρ

Μανίκια με κλείσιμο Velcro

Αντανελαστικές ριγές

Βάρος 494 gr
Διαστάσεις 23cm x 13cm

POLO

Web: www.polo.gr e-mail: info@polo.gr
 Στα. Ζησιμοπούλου 62.Π. Φάληρα Τηλ. 210 94 14 020 Fax. 2109430169



ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΡΣΙΚΗ

Τον περασμένο Ιούλιο του 2009 ο Νίκος Τόδουλος, μέλος του ΕΟΣ Αχαρνών, ολοκλήρωσε σε 14 ημέρες το πιο φημισμένο μονοπάτι της Ευρώπης που βρίσκεται στην Κορσική, το GR20 μήκους 195 χιλιομέτρων πραγματοποιώντας όλες τις αλπικές του παραλλαγές.

Η Κορσική, με τις γρανιτένιες κορυφές τις να αγγίζουν τα 2700 μέτρα, είναι γνωστή και σαν το γρανιτένιο νησί ή αλλιώς «το βουνό μέσα στη θάλασσα». Το νησί του Ναπολέοντα, είναι η γη των αγριόχοιρων και των βίαιων καταιγίδων. Ξακουστή για την εντυπωσιακή ακτογραμμή της και τα γραφικά ορεινά χωριουδάκια της, αυτό το τραχύ και άγριο νησί αποκαλύπτει το πιο εντυπωσιακό του σκηνικό και την άγρια ομορφιά του μόνο σε εκείνους που είναι διατεθειμένοι να το διασχίσουν με τα πόδια. Αρχίζοντας από το Νοτιοανατολικό χωριουδάκι της Conca και τις γρανιτένιες βελόνες της Bavella το μονοπάτι GR-20 (από το γαλλικό Grand Randonnee που σημαίνει μεγάλο μονοπάτι), διασχίζει μέσα από την καρδιά της Κορσικής ολόκληρο το νησί μέχρι το χωριό Calenzana στο Βορειοδυτικό άκρο του νησιού, κοντά στο πολύχρωμο θέρετρο Calvi. Το βραχύδες αυτό μονοπάτι μήκους 195 χιλιομέτρων περνάει μέσα από δασώδεις πλαγιές, ποτάμια, οροπέδια, αέρινες κόψεις, απόκρημνες κορυφογραμμές, γρανιτένιες κορυφές και αλπικές λίμνες.

Οι μεγάλες υψομετρικές διαφορές (περίπου 13.600μ ανάβασης και 12.700μ κατάβασης), οι ξαφνικές καταιγίδες (βροχή και χαλάζι) και η συνεχής βραχύδης μορφολογία του εδάφους καθιστούν το GR-20 πολύ απαιτητικό και ίσως δίκαια χαρακτηρίζεται από κάποιους σαν το δυσκολότερο μονοπάτι στην Ευρώπη.



SALOMON ADVANCED WEEKEND

Η Ελληνική Φλόγα ΑΕ, επίσημος αντιπρόσωπος της Salomon SA, ανακοινώνει τη διεξαγωγή του Salomon Advanced Weekend 2009, που θα πραγματοποιηθεί το τριήμερο 13-15 Νοεμβρίου στο όρος Βέρμιο.

Στο τριήμερο αυτό, οι αθλητές, μέλη της ομάδας Salomon Hellas θα έχουν την ευκαιρία να προπονηθούν, να ανταλλάξουν απόψεις και να καταρτίσουν το πρόγραμμα της επόμενης αγωνιστικής σεζόν.

Ενδιάμεσα του προγράμματος, στελέχη της Salomon Γαλλίας, θα παρουσιάσουν στους αθλητές, τα προϊόντα, και τις τεχνολογίες της επόμενης χρονιάς, καθώς και τις τελευταίες εξελίξεις στο trail running παγκοσμίως.

Ευχάριστη έκπληξη, θα είναι η παρουσία αθλητού της Salomon International, για να μοιραστεί τις εμπειρίες του με τα μέλη της Ελληνικής ομάδας.

Πρόσθετα, οι αθλητές, θα έχουν την ευκαιρία, να περάσουν αυτό το τριήμερο μαζί με άλλους αθλητές, ανεξάρτητους, τα ονόματα των οποίων θα ανακοινωθούν.

Το Salomon Advanced Weekend, είναι μικρογραφία του Advanced Week που γίνεται κάθε χρόνο στη Γαλλία, και συμμετέχουν οι κορυφαίοι αθλητές της Salomon παγκοσμίως.

Είναι η πρώτη φορά που γίνεται εκτός Γαλλίας, και είναι τιμή για την Ελλάδα και τους αθλητές της που το φιλοξενεί.

ΜΙΚΡΕΣ ΑΓΓΕΛΙΕΣ

Πωλείται μία πλήρης σειρά των τελευταίων 150 τευχών περίπου (από το 51 του 1985 έως το τρέχον τεύχος) του περιοδικού «ΚΟΡΦΕΣ» του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών. Τα πρώτα 60 τεύχη είναι βιβλιοδετημένα σε 7 τόμους. Υπάρχει δυνατότητα βιβλιοδεσία και των υπολοίπων τευχών. Πληροφορίες κ. Τάσο 2106710939 και 6974141140.

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

(Κωνσταντίνος Κουκουρής)



Στις μέρες μας η πληροφόρηση γύρω από ένα σωρό αθλητικά ζητήματα και αποτελέσματα αγώνων βρίσκεται στο αποκορύφωμα. Ενώ με συγγράμματα, βιβλία και CD-R έχουμε αυξήσει σε τρομακτικό βαθμό την αποθήκευση πληροφοριών για τα αθλητικά θέματα, εν τούτοις παραμένουμε σε πρωτόγονο επίπεδο όσον αφορά τη συνθετική ικανότητα, την κρίση και τη χρήση όλου αυτού του όγκου γνώσης προς όφελος του ανθρώπου. Το κυρίαρχο πρόβλημα της σύγχρονης, άκρως προοδευμένης τεχνολογικά εποχής και στον αθλητισμό, είναι αυτό της εξεύρεσης κάποιου βαθύτερου νοήματος σε όλα αυτά που συμβαίνουν γύρω μας. Προς την κατεύθυνση αυτό το βιβλίο της κοινωνιολογίας του αθλητισμού και της φυσικής αγωγής καλείται να διαδραματίσει πρωτεύοντα ρόλο.

Το βιβλίο αυτό είναι αποτέλεσμα προσπάθειών 16 χρόνων. Στόχος του βιβλίου είναι να προκαλέσει έναν γόνιμο προβληματισμό μεταξύ των φιλάθλων, προπονητών, διοικούντων, αθλητών, αθλητικών δημοσιογράφων και σπουδαστών για φλέγοντα αθλητικά ζητήματα. Στη μελέτη αυτή αναλύεται ο αθλητισμός μέσα από τις διόπτρες της κοινωνιολογίας, για να φωτισθούν μερικές άγνωστες για τους πολλούς πτυχές.

Επικοινωνία για παραγγελίες: Κωνσταντίνος Κουκουρής, Πλαγιάρι, Τ.Θ. 80, Δήμος Μίκρας, 57500, Νομός Θεσσαλονίκης, compass7@otenet.gr, τηλ.23920-21755.

Η Ζωή μου στο όριο ΡΑΙΝΧΟΛΤ ΜΕΣΝΕΡ



Στις συζητήσεις με τον Thomas Huetlin, όπως αποτυπώνονται στις σελίδες αυτού του βιβλίου, ο Reinhold Messner, ίσως ο κορυφαίος ορειβάτης της σύγχρονης εποχής, αποτυπώνει το απόσταγμα μιας ζωής ενός ξεχωριστού ανθρώπου, μιας ζωής στο όριο: από τις πρώτες αναρριχήσεις στα βουνά της γενέτειράς του, στο Νότιο Τυρόλο, μέχρι την κατάκτηση των μεγαλύτερων κορυφών του κόσμου, τη διάσχιση των Πόλων, τη βαθύτερη γνωριμία με τη γεωγραφική αλλά και την πνευματική διάσταση του Θιβέτ, αλλά και τον ενεργό πολιτικό αγώνα από τις τάξεις των Πρασίνων στο

Ευρωκοινοβούλιο καθώς και των πραγμάτων του οράματος για τη δημιουργία μιας μοναδικής αλυσίδας μουσείων στο Νότιο Τυρόλο αφιερωμένων στη σχέση του ανθρώπου με τα βουνά. Και, παράλληλα, η οδυνηρή και ανεξίτηλη μνήμη του αδελφού που χάθηκε σε μια ανάβαση-σταθμό στα Ιμαλάια. Ο Μέσνερ αποκαλύπτει το προσωπικό του σύμπαν, τη δική του φιλοσοφία για τη ζωή, φωτίζει τα κίνητρα που ωθούν έναν άνθρωπο να οδηγηθεί στην υπέρβαση των σωματικών και πνευματικών του ορίων.

Ο Thomas Huetlin (γενν. 1962), «οδηγός» σε αυτό το ταξίδι αυτογνωσίας, είναι δημοσιογράφος του περιοδικού Spiegel.

Εκδόσεις μετέωρο - Τιμή (με ΦΠΑ): 16,72 ΕΥΡΩ - isbn: 978-960-86646-3-0
Παραγγελίες: cnastoulis@gmail.com και στον Ε.Ο.Σ. Αχαρνών

KayLand

APEX XT WINTER



Εξαιρετικά ελαφρύ 850 gr.
Μεμβράνη event® για απόλυτη στεγανότητα και διαπνευστικότητα. Εσωτερική επένδυση PRIMALOFT® για μέγιστη θερμομονωτική ικανότητα και υδρόφοβη συμπεριφορά. Υλικό κατασκευής με μικροβίους για μοναδική ανθεκτικότητα και αερισμό. Ankle Lock αλικά σύστημα δεσίματος στον αστράγαλο. Ενισχυμένη φτέρνα με άνθρακονήματα web για μεγαλύτερη σταθερότητα. Όλεση ασφάλισης fast crampons.

Η εξελιγμένη επιλογή για απαιτητική ορειβασία και αναρριχάση υψηλού βουνού.

PRIMALOFT

event

event

event

event

event

event

event

event

event

event

POLO Center

· Ζηρμιτσώλου 62 Π. Φάληρο Τηλ. 2109414020
· Πατησίων 52 & Μετσόβου Αθήνα Τηλ. 2108256840
· Λ. Ηράκλειου 375 Ν. Ηράκλειο Τηλ. 2102815600