



1ο Κυπέλλο ανάπτυξης νέων

Το Σάββατο 19\12\09 πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με το αγωνιστικό πρόγραμμα της Ε.Ο.Ο.Α ο β' αγώνας του 1ου Κυπέλλου Ανάπτυξης Νέων Αγωνιστικής Αναρρίχησης στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Ε.Ο.Σ. Βόλου, ολοκληρώνοντας μια νέα προσπάθεια της Ομοσπονδίας για νέα μορφή αγώνων με πολλές διαδρομές και πολύ σκαρφάλωμα.

Μεγάλη χαρά έδωσε στους μικρούς αναρριχητές αφού σκαρφάλωσαν για περίπου δυο ώρες σε πέντε διαδρομές που χάραξαν οι Μποτέλης Λάζαρος και Μπαταλογιάννης Χρήστος με δυσκολίες για όλα τα επίπεδα.

Τεχνικός Εκπρόσωπος του αγώνα ήταν η Φρόσω Νιβολιανίτη.

Αισθητή η απουσία του Ο.Σ Αιγινίου και του Γ.Σ Βιοκίνησης από τη μακρινή Κρήτη, χάρη μας που συμμετείχαν οι μικροί Αχαρνείς.

Η εταιρεία POLO ως επίσημος χορηγός της Ε.Ο.Ο.Α για μια ακόμη φορά μοίρασε στους μικρούς αναρριχητές υλικά αναρρίχησης και αυτοί με τη σειρά τους τα παρέλαβαν ως πρώιμα πρωτοχρονιάτικα δώρα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ

- 1ος ΑΝΕΣΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ
- 2ος ΚΑΣΟΥΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΧΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
- 3ος ΠΑΝΤΑΖΗΣ ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΕΟΣ ΒΟΛΟΥ

ΠΑΝΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

- 1η ΠΑΝΑΓΙΩΤΕΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ Ο.Λ. ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- 2η ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ Ο.Λ. ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- 3η ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ Ο.Λ. ΑΡΙΔΑΙΑΣ

ΠΑΙΔΕΣ

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

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

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



3 χρόνια Π.Ο.Ε.Φ.

Ο Παγκρήσιος Όμιλος Διάσχισης και Εξερεύνησης Φαραγγιών (Π.Ο.Ε.Φ. -www.canyon.gr) γιόρτασε στις 6 Ιανουαρίου 2010, τα τρία χρόνια από τη σύστασή του. Τρία χρόνια με πολλή δουλειά και πάθος για τα φαραγγία (canyoning). Ο εορτασμός έγινε με έναν πρωτότυπο τρόπο για τα Ελληνικά δεδομένα. Δέκα μέλη του ομίλου, φορώντας τον εξοπλισμό τους, τοποθέτησαν 2 σκοινιά μήκους 110 μέτρων από τη μία άκρη της λίμνης του Αλμυρού (στο Ηράκλειο Κρήτης) ως την άλλη και

πάνω σ' αυτό κινήθηκαν με τροχαλίες μέχρι το κέντρο της λίμνης. Μόλις δόθηκε το σύνθημα, τα μέλη του ομίλου απασφαλίστηκαν διαδοχικά και έκαναν άλμα (jump) στο κέντρο της λίμνης από ύψος δέκα μέτρων.

Το εγχείρημα ακολούθησε η κοπή της πίτας του Ομίλου, στην οποία παραβρέθηκαν φίλοι του ομίλου, του canyoning αλλά και όσοι θαυμάζουν την επαφή του ανθρώπου με το νερό στο άγριο φυσικό περιβάλλον. Ο όμιλος εύχεται σε όλους καλή χρονιά, με υγεία.



 **SUMMIT SERIES**

Renan Ozturk | Patagonia, Argentina | C/Impastoic Hybrid Jacket | Photo: Tim Kernola

thenorthface.com/eu



NEVER STOP EXPLORING™



Συνάντηση Ιατρικής Επιτροπής UIAA

Κείμενο-Φωτογραφίες: **ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΟΥΚΟΥΤΣΗ**

Πιστοί στο ραντεβού μας, ένα χρόνο μετά την Τσεχία, συγκεντρωθήκαμε πάλι, αυτή τη φορά σε μία αίθουσα του ξενοδοχείου Manaslu, σε αυτή τη γωνιά της γης, της πολύβουης, της χαοτικής, της κάτω από τα ψηλότερα βουνά του κόσμου. Κατμαντού, Νεπάλ. Η συνάντηση της Ιατρικής επιτροπής της UIAA ξεκινά με απολογισμό της δράσης των μελών της, Αγγλία, Γερμανία, Ελλάδα, Ιαπωνία, Καναδάς, Νεπάλ, Ολλανδία, Πακιστάν, Σουηδία. Πολλοί που λείπουν και άλλοι που έρχονται για πρώτη χρονιά, δεν έχει σημασία. Είμαστε πάλι μια ομάδα με φυσική παρουσία μία φορά το χρόνο.

Ο Thomas Kuemperer από τη Γερμανία ίσως ο πιο ενεργός από τα μέλη παρουσιάζει την ολοκλήρωση των ανανεωμένων guidelines της UIAA που είναι προσβάσιμα πλέον στην ιστοσελίδα της www.theuiaa.org στο παράρτημα Medical στη θέση Advice and Recommendations. Πρόκειται για την ολοκλήρωση μιας τριετούς προσπάθειας προκειμένου να καταθέσουμε τις τελευταίες και πλέον έγκυρες γνώσεις επάνω σε θέματα Ιατρικής Υψομέτρου. Η Αγγλία με τον David Hilledbrandt τον εμπνευστή και διοργανωτή του Diploma in Mountain Medicine και τον Jeremy Windsor που συμμετείχε επιτυχώς στην αποστολή Xtreme Everest όπου ελήφθησαν δείγματα αρτηριακού αίματος μέχρι και λίγο πριν την κορυφή. Στα δικά μας αναφέρεται η συμμετοχή στην ανανέωση των guidelines με τη συγγραφή ενός κεφαλαίου, η διοργάνωση του συνεδρείου Ιατρικής Υψομέτρου με επίτιμο προσκεκλημένο τον Jim Millidge, η διοργάνωση του επόμενου συνεδρείου στις 18-21 Μαΐου του 2010 υπό την αιγίδα του πανεπιστημίου Αθηνών, η διεξαγωγή μελέτης της οξυγόνωσης του αίματος σε αποστολή στο όρος Κιλμάντζαρο το Μάρτιο του 2009 και η κυκλοφορία του μεταφρασμένου εγχειριδίου της medex «Ταξιδεύοντας στο υψόμετρο» που εκδόθηκε και διανεμήθηκε δωρεάν από τον ΕΟΣ Αχαρνών. Επίσης αναφέρεται η μετάφραση του ιατρού Χάρη Συνεφρακούλη που υπάρχει σε ηλεκτρονική μορφή στην ιστοσελίδα της Medex καθώς και η ενσωμάτωση Ιατρικής Υψομέτρου και Ιατρικής

σε Αντίξοες συνθήκες στο επίσημο πρόγραμμα σπουδών του μεταπτυχιακού «Διεθνής Ιατρική»,

www.crisis.med.uoa.gr.

Φέτος στη συνάντησή μας συμμετέχουν ο γενικός γραμματέας της UIAA Nico de Jong και ο Nenad Dikic, πρόεδρος της επιτροπής antidopping της UIAA. Αυτό επέτρεψε μια πιο συνολική θεώρηση και εκτίμηση της δράσης της επιτροπής και έδωσε την αίσθηση μιας έμπρακτης διάθεσης και ενός δυναμικού εξέλιξης στα πλαίσια της παγκόσμιας ομοσπονδίας.

Την επόμενη ημέρα διεξήχθη στον ίδιο χώρο συμπόσιο Ιατρικής Βουνού. Με ιδιαίτερη χαρά υποδεχτήκαμε ενθουσιώδεις ιατρούς του Νεπάλ, της Κατμαντού, του Patang, του νοσοκομείου Khunde. Η παρουσία τους μας εκπλήσσει ευχάριστα. Άρτιες επιστημονικά, με αμεσότητα και κυρίως εμπνευσμένες, οι διαλέξεις σε θέματα ιατρικής βουνού και έρευνας υψομέτρου μας πείθουν για το εκτόπισμα της επιστημονικής κοινότητας του Νεπάλ στο χώρο αυτό. Η πολυετής και επίπονη εργασία του Buddha Basnyat, προέδρου της Ιατρικής επιτροπής της UIAA, που ζει και εργάζεται επί σειρά ετών στην Κατμαντού έχει εμπνεύσει πολλούς νέους ιατρούς σε αυτόν τον εξειδικευμένο πλην όμως εξαιρετικά σημαντικό για τη χώρα αυτή τομέα της Ιατρικής.

Η επόμενη συνάντηση για το 2010 ορίστηκε σε μία από τις ημέρες του παγκόσμιου συνεδρείου στην πόλη Arequipa του Περού.

VIII WORLD CONGRESS ON MOUNTAIN MEDICINE 8-12 Aug 2010 Arequipa Peru.

www.ismmed.org

Η αρχή του trekking μας βρίσκεται με τη Heleen Mejer στο δρόμο για το Syabru Besi. Έχουμε μόνο λίγες μέρες μπροστά μας αλλά το Langtang είναι πια κοντά.

Το φθινόπωρο του Νεπάλ μας βρίσκει να περπατάμε στα βουνά του, να ακούμε τον ήχο από τα ποτάμια του, να συναντάμε τα μωρά του.

Το φθινόπωρο του Νεπάλ μας βρίσκει μια ακόμη φορά να ρίχνουμε μια ματιά στη μεγαλοπρέπεια της φύσης γύρω μας όσο και στη λεπτομέρειά της.




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



MICA JACKET

Νικητής πολλών βραβείων σχεδίασης το Mica Jacket δεν μπορούσε να είναι πιο ελαφρύ και να εξακολουθεί να λέγεται τζάκετ.

Με ελαφριά λεπτότητα και ελάχιστο βάρος το Mica έχει φτιαχτεί για ταξίδια κάτω από σκληρές συνθήκες. Το Mica είναι κατασκευασμένο με 100% ανακυκλωμένες ροφές, αδιάβροχο και εξαιρετικά διαπνέον γιάκις στις τεχνολογίες MemBrain® και Strata™. Ακόμη περιλαμβάνει μητρικό μπουφάν και κορπούς, αδιάβροχο εμπρός οφθαλμό και διπλόστακ εύκολα στην ίδια και τη τσέπη.





Διεθνές Τουρνουά Τζούντο

Στις 12 και 13 Δεκεμβρίου 2009, πραγματοποιήθηκε στη Σόφια της Βουλγαρίας Διεθνές Τουρνουά Τζούντο. Στο Τουρνουά έλαβαν μέρος πάνω από 400 αθλητές και αθλήτριες από την Ελλάδα, τη Βουλγαρία, τα Σκότσια, την Κύπρο κλπ.

Τον Ε.Ο.Σ. Αχαρνών εκπροσώπησαν 16 αθλητές οι οποίοι κατάφεραν να κατακτήσουν 9 μετάλλια (2 χρυσά, 6 αργυρά και 1 χάλκινο). Οι αθλητές που διακρίθηκαν είναι οι παρακάτω:

1η θέση Γκογκούα Βαλεντίνα στα -28kg, 1η θέση Ηλιάδης Ιωάννης στα -48kg, 2η θέση Γκογκούα Θεοδωρής στα -25kg, 2η θέση Αζκόβ Γιώργος στα -28kg, 2η θέση Μόσχοβης Φώτης στα -36kg, 2η θέση Ιωαννίδης Νίκος στα -39kg, 2η θέση Γκογκούα Βαλεντίνα στα -30kg, 2η Ζαριτίδου Μαρία στα -70kg, 3η θέση Κουτσούκη Σοφία στα -63kg.

Φωτογραφίες από το Τουρνουά Τζούντο στη Σόφια (δεξιά, επάνω και κάτω).

Κάτω. Η ομάδα του Τζούντο με τον προπονητή της κύριο ΝΤΟΥΡΟΥ ΓΚΟΓΚΟΥΑ στο φλαμπύρι της Πάρνηθας, στην κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών.



Αιθιοπία

Στις 29/12/2009 ομάδα 4 ορειβατών, μέλη του ΕΟΣ Αχαρνών, πάτησαν την τέταρτη υψηλότερη κορυφή της Αφρικής, το Ras Dashen (4543 μ), στα όρη Σίμεν της Αιθιοπίας.

Στη φωτογραφία διακρίνονται από αριστερά προς τα δεξιά: Μάνος Μπρεντάνος, Βασίλης Παΐσιος, Μαρία Κούρτη και Γιάννης Λουκάς.





The WALL travel

www.thewall.gr

Σε συνεργασία με



Κατρινάρος Παναγιώτης

Εκπαιδευτής Ορειβασίας & Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ
Αρτοποιός Εθνικής προσπάθειας Everest-2004

➔ Όλυμπος-Expedition Training



19-21 Μαρτίου 2010

150 €

➔ Άλπεις-Ορειβατικό σκί



20-27 Μαρτίου 2010

1.490 €

(+110 φ. αερ)

➔ Μαρόκο-Atlas 4.167m



04-12 Απριλίου 2010

➔ Αμαζόνιος-Chimborazo 6310m



10-26 Ιουλίου 2010

2.980 €

(+360 φ. αερ)



➔ Πάσχα στην Κάλυμνο



Σχολή Αναρρίχησης

Πάσχα 2010

Διάρκεια: 10 ημέρες

Έναρξη: 01/04/10

Πιστοποίηση: ΕΟΟΑ

380 €

Αγίου Αθανασίου 12 - Παλλήνη, τηλ επικοινωνίας: 210 6030093, e-mail: info@thewall.gr
Πίστα αναρρίχησης | Party - Εκδηλώσεις | Καφετέρια - Snack Bar | Bungee trampoline
ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα έως Παρασκευή 13:30-22:30, Σάββατο και Κυριακή 12:30-20:30



Γενική Συνέλευση Ε.Ο.Ο.Α.

Πραγματοποιήθηκε στις 30/1/2010 η ετήσια Γ.Σ της Ε.Ο.Ο.Α. στα γραφεία της Ε.Σ.Η.Ε.Α με τα θέματα ημερήσιας διάταξης.

Πριν τις εργασίες της Γ.Σ πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας. Τα «φλουριά» από τις 3 πίτες που κόπηκαν έτυχαν στην Τασία Ηλιοπούλου του Α.Ο.Σ, στην Εύα Μπάλλιου του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών και στον Αθηναϊκό Ορειβατικό Σύλλογο.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν οι βραβεύσεις αθλητών & παραγόντων ως εξής:

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ

| | | |
|-----------------------|---------------------|--------------------|
| Πολυνίκης Σύλλογος | | Ε.Ο.Σ. Αχαρνών |
| Α΄ Κατηγορία ΑΝΔΡΩΝ | Κωστόπουλος Νίκος | Ε.Ο.Σ. Αχαρνών |
| Α΄ Κατηγορία ΓΥΝΑΙΚΩΝ | Άννη Γουβιανάκη | Ε.Ο.Σ. Ελευσίνας |
| Β΄ Κατηγορία ΑΝΔΡΩΝ | Μάνος Ρουμελιωτάκης | Ε.Ο.Σ. Χανίων |
| Β΄ Κατηγορία ΓΥΝΑΙΚΩΝ | Δήμητρα Μπίκα | Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου |
| Κατηγορία ΕΦΗΒΩΝ | Γιώργος Μαργαρίτης | Σ.Ο.Χ. Τρικάλων |

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

| | | |
|------------------------|----------------------|-------------------|
| Πολυνίκης Σύλλογος | | Ο.Λ Αριδαίας |
| Κατηγορία ΑΝΔΡΩΝ | Κολόκας Ιωάννης | Ε.Ο.Σ Τρίπολης |
| Κατηγορία ΓΥΝΑΙΚΩΝ | Στεργιάκου Χρύσα | Ε.Ο.Σ Προσοτσάνης |
| Κατηγορία ΕΦΗΒΩΝ | Ιωακείμης Ισαάκ | Ε.Ο.Σ Αχαρνών |
| Κατηγορία ΝΕΑΝΙΔΩΝ | Ηλιοπούλου Σοφία | Ε.Ο.Σ Αχαρνών |
| Κατηγορία ΠΑΙΔΩΝ | Ανέστης Οδυσσεάς | Ο.Λ Σπάτων |
| Κατηγορία ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | Πεταλίδου Μυρτώ | Ο.Λ Αριδαίας |
| Κατηγορία ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ | Ανέστης Λάμπρος | Ο.Σ Σπάτων |
| Κατηγορία ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | Παναγιωτελίδου Σοφία | Ο.Λ Αριδαίας |



Βράβευση του περιοδικού "ΚΟΡΦΕΣ" που εκδίδει ο Ε.Ο.Σ Αχαρνών για την έκδοση του διακοσιοστού (200) τεύχους.

Μετά τη διαπίστωση της απαιτούμενης απαρτίας από τη Γενική Γραμματέα - παραβρέθηκαν εκπρόσωποι 56 σωματείων (από τα 92) - εκλέγεται το Προεδρείο της Συνέλευσης με Πρόεδρο τον Θέμη Καναρά του Ε.Ο.Σ Δράμας και Γραμματέα τον Χαρίλαο Ερμεΐδη του Σ.Ο.Χ Καλαβρύτων.

Κρατείται ενός λεπτού σιγή για την απώλεια των παρακάτω μελών της ορειβατικής οικογένειας μέσα στο 2009.

- **Βαγγέλης Βρούτσης** στις 30/1/2009. Εκπαιδευτής Ορειβασίας της Ε.Ο.Ο.Α και μέλος του Ε.Ο.Σ Αθηνών
- **Αναστάσιος Ρήγας** στις 13/08/2009. Μέλος του Ε.Ο.Σ Αθηνών, με πλούσια ορειβατική δράση τις δεκαετίες 1950-60-70-80 με ιδιαίτερη αγάπη στην αναρριχητική Ομάδα. Μέλος του Δ.Σ της Ε.Ο.Ο.Α από τον Οκτώβριο του 1986 μέχρι το 1994. Ανέλαβε την οργάνωση χάραξης των διεθνών μονοπατιών στην Ελλάδα (Ε4 & Ε6) σε συνεργασία με κρατικούς φορείς (ιδιαίτερα με τον Ε.Ο.Τ), την Ε.Ο.Ο.Α. και την Ομοσπονδία Ευρωπαϊκών Μονοπατιών. Είχε εκδώσει διάφορα βιβλία και μεταφράσεις για ορειβατικά μονοπάτια και μέχρι το τέλος της ζωής του ασχολήθηκε με τη συντήρηση και χάραξη μονοπατιών. Η ορειβατική αλλά και η επαγγελματική του ζωή αποτελεί ένα παράδειγμα προς όλους μας. Άφησε ένα πολύ σημαντικό έργο και θα μείνει αξεχάστος για την εθελοντική προσφορά του, την εργατικότητα, τη συνείδηση, τη συναδελφικότητα και την τιμιότητά του.
- **Αικατερίνη Φατούρου** στις 30/6/2009. Μέλος του Ε.Ο.Σ Αθηνών, συνεργάτης και εκπρόσωπος της Ε.Ο.Ο.Α. στην Επιτροπή Προστασίας Βουνού της Υ.Ι.Α.Α.
- **Νίκος Καραλιάς** στις 26/12/2009. Πρώην πρόεδρος του Ε.Ο.Σ Λιτοχώρου

Στη συνέχεια η Γενική Συνέλευση, μετά από πρόταση του Δ.Σ., ανακήρυξε ομόφωνα Επίτιμα Μέλη της Ε.Ο.Ο.Α. τους:

1. **Νικό Νέζη**, για την προσφορά και το σημαντικό έργο του ως Γενικός Γραμματέας Ε.Ο.Ο.Α (1994-2004), για τη μεγάλη δωρεά βιβλίων, περιοδικών χαρτών & αρχείων στη Βιβλιοθήκη της Ε.Ο.Ο.Α, καθώς και για το σύνολο του συγγραφικού του έργου.
 2. **Κώστα Ζολώτα**, για το σύνολο της προσφοράς και των ενεργειών του στον Όλυμπο (προστασία - ανάδειξη - διασώσεις) επί 60 συνεχή χρόνια.
- Στη συνέχεια αφού συζητήθηκαν όλα τα θέματα της Ημερήσιας Διάταξης, η Γενική Συνέλευση ενέκρινε τους οικονομικούς απολογισμούς και τους προϋπολογισμούς της Ε.Ο.Ο.Α. και του Κληροδοτήματος «Αθ. Λευκαδίτη», και απήλαξε το Δ.Σ.



ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Τασία Ηλιοπούλου του Α.Ο.Σ για την ανάβαση στο Cho Oyu (8.201m) στις 24/9/2009

Χάρης Κυριακάκης του Ε.Ο.Σ Άμφισσας για τις αναβάσεις του

α) στο Cho Oyu (8.201 μ) τον Οκτώβριο 2007

β) στο Lhotse (8.516 μ) Άνοιξη 2008

γ) στο Shishapangma (8.046 μ) 1/10/2009

ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

Κώστας Ρούσσος & Άρης Θανόπουλος για την ελεύθερη επανάληψη της διαδρομής ΑΚΥΤ 8α 550m (16 σχοινιές) στις Tre Cime των Δολομιτών τον Αύγουστο του 2009, της πιο δύσκολης διαδρομής βράχου που έχει γίνει ποτέ από Έλληνες σε βουνό του εξωτερικού.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Για την πολυετή προσφορά & δράση τους στο χώρο της ορειβασίας
Χρήστος Χουλιόπουλος Ε.Ο.Σ Χανίων
Θέμης Καναράς Ε.Ο.Σ Δράμας



ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

4η Πανελλήνια Συνάντηση Ορειβατικού Σκι

Γνωστοποιείται ότι στις 12-14/03/2010 θα πραγματοποιηθεί η 4η Πανελλήνια Συνάντηση Ορειβατικού Σκι στα Λευκά Όρη στα Χανιά της Κρήτης. Κάθε σωματείο μπορεί να λάβει μέρος με όσα από τα μέλη του ασχολούνται με το ορειβατικό σκι.

Για να γίνει καλύτερος προγραμματισμός της συνάντησης παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν τον αριθμό των συμμετεχόντων με φαξ στον Ε.Ο.Σ. Χανίων μέχρι την Τετάρτη 10/03/2010. Υπενθυμίζεται ότι όλοι θα πρέπει να διαθέτουν τον ανάλογο εξοπλισμό ορειβατικού σκι, και να έχουν μαζί τους πομποδέκτη χιονοστιβάδων, φτυαίρι χιονιού και ράβδους χιονιού (sondes). Επίσης πρέπει να είναι ασφαλισμένοι από τα σωματεία τους. Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες δεν πληρούν τις προϋποθέσεις ασφάλισης υποχρεούνται να υπογράψουν δήλωση του Ν. 1599 ότι αναλαμβάνουν ατομικά την ευθύνη για ό,τι συμβεί στο βουνό.

Ο ΕΟΣ Χανίων, θα καλύψει 2 διανυκτερεύσεις των συμμετεχόντων στα καταφύγια του και 3 γεύματα (Παρασκευή - Σάββατο το βράδυ και Κυριακή το απόγευμα). Οι αρχηγό των σωματείων, μετά την άφιξή τους στο οροπέδιο Ομαλού (στο χώρο όπου θα διοργανωθεί η μικρή εκδήλωση για την έναρξη της συνάντησης), θα παραλαμβάνουν ειδικές κάρτες οι οποίες θα αναγράφουν το όνομά τους, βάσει της δήλωσής του σωματείου. Οι ονομαστικές αυτές κάρτες θα δίνουν στον κάτοχο το δικαίωμα γεύματος & διανυκτερεύσεων.

Παρακαλούνται τα σωματεία να εντείνουν τις προσπάθειες τους για τη συμμετοχή όσο το δυνατόν περισσότερων μελών γίνεται, προκειμένου να συνεχίσει να υπάρχει ο θεσμός της Πανελληνίας Συνάντησης Ορειβατικού Σκι στα ελληνικά βουνά.

Περισσότερες πληροφορίες: Ε.Ο.Σ. Χανίων, www.eoshanion.gr.

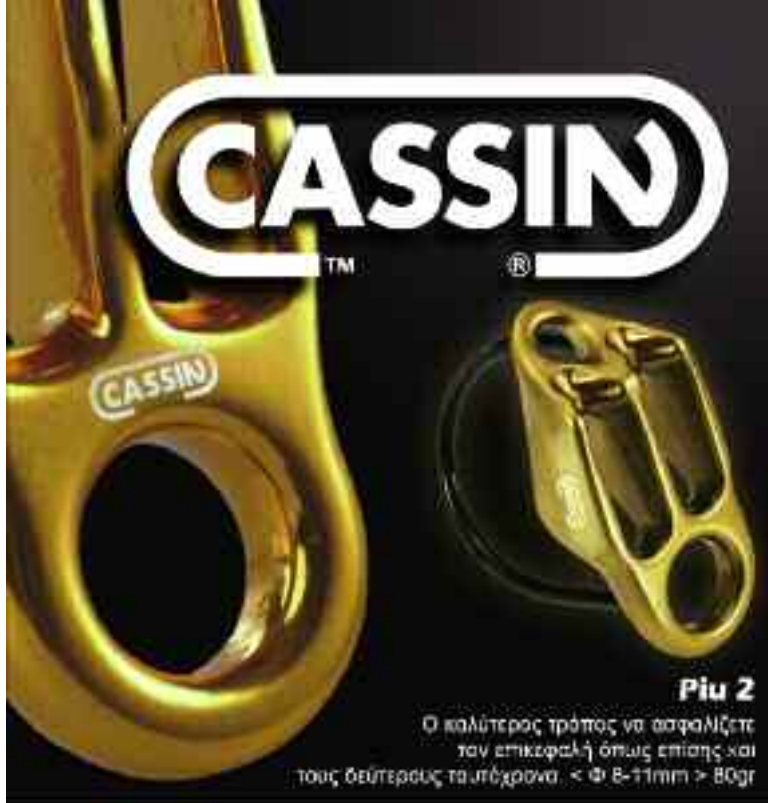
Αποκριάτικος χορός του Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ

Το βράδυ του Σαββάτου, 6/2/2010, στις γιορτινά στολισμένες αίθουσες του Αθλητικού Κέντρου «Νώντας Νίκας» δόθηκε ο αποκριάτικος χορός του Συλλόγου.

Με περίσσιο κέφι και καρναβαλιστική διάθεση οι παραυρεθέντες διασκεδάσαν και χόρεψαν μέχρι τις πρωινές ώρες της Κυριακής.



Από την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του Ε.Ο.Σ. Ελευσίνας στο καταφύγιο "Βαγγέλης Τσάκος" στον Κιθαιρώνα. Ο Δήμαρχος Βιλλίων Παναγιώτης Ρούσσης παραλαμβάνει το κομμάτι του από τον πρόεδρο κ. Δ. Γεωργούλη. Το φλουρί κέρδισε ο Δήμαρχος Βιλλίων.



Più 2
Ο καλύτερος τρόπος να ασφαλίσετε τον επικεφαλή όπως επίσης και τους δεύτερους ταυτόχρονα. < Φ 8-11mm > 80gr



DOMINO Σακίωμα Boulder πολυαπλών χρήσεων (132x96x12cm)

UFO
Σακίωμα 10x10x10cm φυγιστό, με μεγάλη «καρόπτινα» για απολυτή ευκολία στη χρήση (50gr)

POLO Center

Ζησημπούλου 62 // Π. Φάληρο Τηλ. 210 94 14 020
Πατησίων 52 & Μετσόβου // Αθήνα Τηλ. 210 82 56 840
Λ. Ηρακλείου 375 // Ν. Ηράκλειο Τηλ. 210 26 15 600



Φωτοστάσεις

Με την ευκαιρία εορτασμού των 20 χρόνων δράσης του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας, η εκδοτική του ομάδα, «Το Μέλι των Γκρεμών», ετοίμασε ένα φωτογραφικό λεύκωμα αποτελούμενο από φωτογραφίες ορεινής φύσης. Η μακρόχρονη και πλούσια παρακαταθήκη του αρχείου που διαθέτει ο Ε.Ο. Σ. Καβάλας, (άνω των 35.000 φωτογραφιών), επέτρεψε στους επιμελητές της έκδοσης την ευχέρεια της επιλογής κατά την ανθολόγηση των καλύτερων φωτογραφικών στιγμών της 20χρονης δράσης του συλλόγου.

Το λεύκωμα έχει διαστάσεις 20x25 και αποτελείται από 160 έγχρωμες σελίδες, κατανεμημένες σε 8 κεφάλαια. Πανοραμικές ή εστιασμένες στη λεπτομέρεια, φωτογραφίες με όρη, κορυφές, εποχές και χρώματα, συνδυάζουν την τέχνη με το ντοκουμέντο και προσφέρουν μια συλλογή από σπάνιες απεικονίσεις φυσικών τοπίων, που πολύ δύσκολα μπορεί να προσεγγίσει ο φωτογραφικός φακός. Χαρακτηριστικό του

βιβλίου είναι πως πολύ προσεκτικά φροντίζει ώστε να κρατά σε διακριτική απόσταση τα πρόσωπα, αποφεύγοντας έτσι την «ηρωοποίηση» που συναντάται σε παρόμοια εγχειρήματα και να επικεντρώνεται στην ανάδειξη της περιζήτητης ομορφιάς του ορεινού περιβάλλοντος, και του μέσου προσέγγισής της που είναι η ορειβασία.

Οι φωτογραφίες είναι των Koudeika Martin, Θανάση Δασκαλούδη, Μαρίας Καλογιώργη, Στέργιου Κεμανετζή, Αθηνάς Κουταλιάγκα, Βασίλη Κυριλλίδη, Λάμπρου Κωνσταντίνου, Κώστα Λίτσα, Βάσως Μπανάσα, Γιώργου Παρασαλίδη, Ιορδάνη Χατζηλιάδη και Δημήτρη Χωριανόπουλου ενώ την έκδοση επιμελήθηκαν οι Θανάσης Δασκαλούδης και Βασίλης Κυριλλίδης.

Οι ενδιαφερόμενοι θα μπορούσαν να προμηθευθούν τις 'Φωτοστάσεις' απευθυνόμενοι στα γραφεία του ΕΟΣ, ή από επιλεγμένα βιβλιοπωλεία της πόλης της Καβάλας.

Νυχτερινός αγώνας ορεινού τρεξίματος στο Πήλιο



Καλοκαίρι βράδυ στο Πήλιο. Στα 1.200 μ. στο χιονοδρομικό κέντρο στα Χάνια, η αναζωογονητική αύρα διαχέει τα μεθυστικά αρώματα του δάσους.

Ο ουρανός καθαρός, έναστρος, καλοκαιρινός. Ένα μαγευτικό σκηνικό, ιδανικό και ταιριαστό για έναν αγώνα με το όνομα "νυχτερινή υποβοασία"...

Η ώρα πλησιάζει 21.00μμ και στην αφετηρία αθλητές απ' όλη την Ελλάδα, αδημονούν για την έναρξη του πρώτου αγώνα ορεινού τρεξίματος που διεξάγεται αποκλειστικά τη νύχτα. Με ένα φακό κεφαλής στον υποχρεωτικό τους εξοπλισμό, θα τρέξουν για 18 χιλιόμετρα στα ορεινά μονοπάτια κάτω από το φως του λαμπερού αυγουσιτάτικου φεγγαριού.

Η ώρα περνά και ο αφέτης δίνει την εκκίνηση. Σε 3 ώρες, δηλαδή τα μεσάνυχτα, οι πιο αργοί θα πρέπει να έχουν τερματίσει.

Η διαδρομή είναι απολαυστική και κρατά σε εγρήγορση τις αισθήσεις των αθλητών που κινούνται στο μονοπάτι ακολουθώντας τη σήμανση του αγώνα. Σε λίγο συναντούν τον 1ο από τους 3 σταθμούς τροφοδοσίας στο 5ο χιλιόμετρο. Νερό και ισοτονικά, αλμυρά σνακ και ξηροί καρποί δίνουν ενέργεια στους δρομείς.

Η διαδρομή αναπτύσσεται κυρίως σε μονοπάτι και εναλλάσσεται με σύντομα τμήματα δασικών δρόμων. Γύρω σκοτάδι. Κάπου-κάπου τη νυχτερινή σιωπή διακόπτει το νυχτοπούλι με το διαπεραστικό του τραγούδι.

Περνώντας και τον τελευταίο σταθμό, οι δρομείς πλησιάζουν πια στον τερματισμό, στο χιονοδρομικό κέντρο στα Χάνια απ' όπου ξεκίνησαν. Σε λίγη ώρα, τα μεσάνυχτα θα γίνουν οι απονομές των νικητών.

Συγχαρητήρια σε όλους! Ήταν μια εκπληκτική εμπειρία. Ίσως και να ήταν το όνειρο ενός... υποβιάτη που εμπνεύστηκε και "σκηνοθέτησε" ο Νίκος Μαγγίτης για εσάς.

Σας περιμένουμε το Σάββατο 14 Αυγούστου 2010 στα Χάνια Πηλίου.

Πληροφορίες & Δηλώσεις συμμετοχής στο: www.kutp.gr

ΟΛΥΜΠΟΣ

Η εθελοντική ομάδα δράσης του Ν. Πιερίας μαζεύει υπογραφές για την επέκταση των ορίων του εθνικού δρυμού του Ολύμπου, ευελπιστώντας να σωθεί το βουνό των θεών από τις "ορέξεις" κάποιων.

Μπορείτε να υπογράψετε στον παρακάτω σύνδεσμο http://www.anasta.de/TOPOS/index.php?option=com_wrapper&Itemid=77



Αγγελίες

Παλούνται: α. ορειβατικό σακίδιο, β. 2 πιολέ, γ. μια παγόβιδα, δ. 7 караμπίνερ, όλα αξιολογημένα καθώς και πολλά τεύχη ορειβατικών περιοδικών, σε τιμή ευκαιρίας 100 ΕΥΡΩ όλα μαζί (ή και χωριστά).

τηλ. 6972326056 Γιώργος

Σεμινάρια Σπηλαιολογίας 2010

Ο Σπηλαιολογικός Ελληνικός Αθλητικός Σύλλογος (Σ.Ε.Λ.Α.Σ.), ιδρύθηκε το 1997 από σπηλαιολόγους με πολύχρονη εμπειρία και αγάπη για τα σπήλαια και έχει στο ενεργητικό του μεγάλες εξερευνητικές αποστολές εντός και εκτός Ελληνικών συνόρων. Μεταξύ των δραστηριοτήτων του συλλόγου είναι και η επιτυχημένη οργάνωση σεμιναρίων.

Για 13η συνεχή χρονιά, ο Σ.Ε.Λ.Α.Σ. διοργανώνει Σεμινάρια Αθλητικής και Επιστημονικής Σπηλαιολογίας, τα οποία διαρκούν 7 εβδομάδες με θεωρητικά μαθήματα κάθε Δευτέρα και Τετάρτη 19:00-22:00 και πρακτικά τα Σαββατοκύριακα. Τα πρακτικά μαθήματα περιλαμβάνουν τεχνικές κατάβασης & ανάβασης σε μονό σχοινί, μονοήμερες ή διήμερες εκπαιδευτικές εξορμήσεις σε σπήλαια και βράθρα εντός και εκτός Αττικής.

Μετά το πέρας των σεμιναρίων, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμμετέχουν ως εκπαιδευμένοι σπηλαιολόγοι στις δραστηριότητες, εξερευνήσεις και αποστολές του συλλόγου. Μερικά από τα μαθήματα που θα διδαχθούν είναι: γεωλογία, βιολογία, αρχαιολογία, χαρτογράφηση, φωτογράφιση, βασικές αρχές σπηλαιοκατάδυσης, πρώτες βοήθειες, αντοχή υλικών κ.

Ο Σ.Ε.Λ.Α.Σ. διαθέτει όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό στους εκπαιδευμένους καθώς επίσης και αίθουσα με τον απαραίτητο οπτικοακουστικό εξοπλισμό. Τα μαθήματα αρχίζουν στις 8 Μαρτίου ώρα 19:00 στα γραφεία του συλλόγου Σ.Ε.Λ.Α.Σ.

Πληροφορίες: Στα γραφεία του συλλόγου κάθε Τετάρτη 20:30-22:30 ή στα τηλέφωνα 6972-713855 (Σ. Ζαχαριάς) και 6944-562959 (Μ. Κανελλίδου)

Τα γραφεία του συλλόγου είναι:

Πασίωνος 44-46, Ν. Κόσμος (κοντά στο σταθμό μετρό Αγ. Ιωάννης) τηλ 210-9020171,

web: www.selas.org, email: info@selas.org



POLO

Ζησιμοπούλου 62
Π. Φάληρο, Τ.Κ. 175 64
Τηλ: 210 9428200
Fax: 210 9430188
www.polo.gr
info@polo.gr



BER