



# 12ο Κύπελλο Bouldering - Α' Αγώνας 26/6/2010 Φυλή

**Π**ραγματοποιήθηκε στις 26 Ιουνίου σε ένα ολοκαίνουργιο αθλητικό χώρο αναρρίχησης - από το Δήμο Φυλής και τον Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής - ο Α' αγώνας του 12ου Κυπέλλου Bouldering σε όλες τις κατηγορίες για πρώτη φορά.

Οι μικροί αθλητές έδειξαν να απολαμβάνουν ένα αγώνα Boulder προσπαθώντας να αντεπεξέλθουν στα προβλήματα που είχε δημιουργήσει για αυτούς ο χαρακτήρας του αγώνα Νίκος Κόδρος. Μετά το τέλος του αγώνα, ο σύλλογος πρόσφερε ένα όμορφο μεσημεριάτικο γεύμα σε όλους τους αθλητές, συνοδούς, κριτές δείχνοντας τη διάθεσή του να συμβάλει στην προσπάθεια που καταβάλλουμε όλοι μαζί για τη διάδοση του αθλήματος.

Τεχνικός εκπρόσωπος του αγώνα ήταν ο Ιβάν Χριστόπουλος.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### ΑΝΔΡΩΝ

- 1 ΚΟΛΟΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ε.Ο.Σ. ΤΡΙΠΟΛΗΣ
- 2 ΣΩΤΗΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ
- 3 ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Ε.Ο.Σ. ΞΑΝΘΗΣ
- 4 ΓΡΑΦΑΝΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΓΣ ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ

### ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1 ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 2 ΓΙΑΝΝΕΛΟΥ ΒΑΣΩ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

- 3 ΜΙΧΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΣΕΟ ΑΘΗΝΑΣ
- 4 ΣΙΔΕΡΙΔΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΕΟ ΑΘΗΝΑΣ

### ΕΦΗΒΩΝ

- 1 ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΙΣΑΑΚ Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ
- 2 ΑΝΕΣΤΗΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ Ο.Σ. ΣΠΑΤΩΝ
- 3 ΧΑΣΑΠΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ

### ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

- 1 ΚΑΣΟΥΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Α.Χ.Ο. ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
- 2 ΣΕΜΠΡΟΣ ΒΙΚΤΩΡΑΣ ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ
- 3 ΑΝΕΣΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ ΟΣ ΣΠΑΤΩΝ
- 4 ΚΑΛΕΜΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ
- 5 ΣΤΙΚΗΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Α.Χ.Ο. ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

### ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΓΟΡΙΑ

- 1 ΚΟΥΛΟΥΓΟΥΣΙΔΗΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΓΣ ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ
- 2 ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΕΡΜΗΣ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 3 ΔΕΝΕΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

### ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- 1 ΠΑΝΑΓΙΩΤΕΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ ΜΡ Ο.Λ. ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- 1 ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ Ο.Λ. ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- 3 ΚΟΥΤΣΟΥΛΑ ΜΑΡΚΕΛΑ Ο.Λ. ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- 4 ΜΕΛΙΚΙΔΟΥ ΑΝΣΕΛΙΚΑ Ο.Λ. ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- 5 ΚΟΥΛΟΥΓΟΥΣΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ ΓΣ ΒΙΟΚΙΝΗΣΗ



## Κατοπτρεύοντας το Μαραθώνα από το Αγρι(ε)λίκι

Κείμενο, φωτογραφίες, χάρτης: **ΦΑΝΗΣ ΒΟΡΕΙΝΑΚΗΣ**

**Ο** Μαραθώνας και η ομώνυμη πεδιάδα του, περικλείονται από τις τρεις πλευρές του από σειρά βουνών, προέκταση της Πεντέλης. Το περισσότερο χαρακτηριστικό από αυτά είναι το Αγριλίκι, ένα έξαρμα 558 μ., βουνό ασβεστολιθικό, με αποθέματα μάρμαρου, εξαιτίας των οποίων βρίθει διάστικτο από παλαιά λατομεία. Η πλέον ενδιαφέρουσα ανάβαση πραγματοποιείται από το κέντρο υγείας Νέας Μάκρης, το βουνό όμως ανήκει στο δήμο Μαραθώνα. Από το κέντρο υγείας εισδύουμε στη χαράδρα που οδηγεί κατευθείαν στην πρώτη ανώνυμη κορυφή υψ. 517 μ. Επιλέγουμε να κινηθούμε σκαφαλώνοντας τη δεξιά κόψη της χαράδρας, μιας και η κίνηση μέσα σ' αυτή δυσχεραίνεται από την ακανθώδη βλάστηση, ενώ επί πλέον η ανάβαση της κόψης προσφέρει απεριόριστη θέα προς το Μαραθώνα και ταυτόχρονα επιτρέπει και την εκ του σύνεγγυς εξερεύνηση της αρχαίας οχύρωσης σε υψόμετρο 200μ.

Πρόκειται για περίβολο 300 περίπου μέτρων, αμυντήριοι τοίχους αργών λίθων ξερολιθιάς, αβέβαιης χρονολόγησης. Στο επίπεδο μέρος του περικλειστού χώρου, παραμένει ημιτελής ένα εκκλησάκι, ενώ στην εξωτερική απότομη πλευρά της ακρόπολης προς το Μαραθώνα, υπάρχει τεχνητή ημισυόγεια σήραγγα μερικών μέτρων, επιμελώς διερευνημένη από τους αρχαιολόγους.

Πριν από την κυρίως οχύρωση προηγούνται τα ίχνη ορισμένων κυκλικών ξερολιθιών, πιθανώς φυλακίων. Συνεχίζοντας την κοπιαστική ανάβαση της κόψης και αφού ανησυχήσουμε τις πέδρικες που συχνάζουν στην περιοχή, φθάνουμε

στα υπολείμματα του βωμού του Ηρακλέους του Εμπυλίου: που αναφέρεται από το Νέζη, τα οποία βρίσκονται ακριβώς στην ακμή, με εξαιρετική θέα προς όλη την περιοχή.

Σκεπτόμαστε ότι κάθε σώφρων στρατηγός, την παραμονή της μάχης, θα σκαφάωνε μέχρις εδώ, προκειμένου επισκοπώντας τις εχθρικές θέσεις να καταστρώσει τα δικά του πολεμικά σχέδια και ότι ο Μιλτιάδης ήταν όντως σώφρων ηγέτης. Στο βάθος διακρίνεται η υδάτινη έκταση του κωπηλατοδρομίου των ολυμπιακών αγώνων, το οποίο τροφοδοτείται από τα νερά της Μακαρίας πηγής, ονομασία αποδιδόμενη στην ομόνηχη κόρη του Ηρακλή, που επί τέλους άνοιξε τις πύλες του για τους πολίτες και το ακρωτήριο της Κυνόσουρας, όπου διαδραματίστηκε η τελευταία φάση της μάχης του Μαραθώνα, με την προσπάθεια των Αθηναίων να καταλάβουν τα περσικά πλοία.

Φτάνουμε στην κορυφή υψ. 558 μ., με το τριγωνομετρικό της ΓΥΣ και με προσοχή προσπαθούμε να διαβάσουμε τα αγνοδιακρινόμενα εγχάρακτα ονόματα στα βράχια, ελληνικά και αγγλικά, χρονολογίας 1918. Η υπόθεση εργασίας μας είναι, ότι εδώ υπήρχε σταθμός παρατήρησης γερμανικών υποβρυχίων, από το βρετανικό πολεμικό ναυτικό τον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο. Η περιοχή αποτελούσε ναυτικό διάδρομο πλοίων και επομένως προσήλκυε και τα καταδρομικά υποβρύχια. Όχι τυχαία στην περιοχή έξω από την Κέα, υπάρχει το ναυάγιο του Βρετανικού, αδελφού πλοίου του Τιτανικού, που τորπιλίσθηκε από τους Γερμανούς το 1916, αν και εκτελούσε καθήκοντα νοσοκομειακού σκάφους...

Θαυμάζουμε τη θέα της περιοχής με τη νότιο Εύβοια και την Όχη έναντι, στα πόδια μας προοπτικά είναι το μουσείο του Μαραθώνα, ο τύμβος των Πλαταιίων και η γυναικεία μονή του Αγ. Γεωργίου Βρανά, ενώ βορεινά λαμποκοπών προκλητικά τα απέραντα λατομεία μάρμαρου, του Διονύσου Πεντέλης. Λίγο κάτω από την κορυφή προς τη χαράδρα υπάρχει ένα μικρό άνοιγμα (τάφος) στα κρητικά, με στήση από στοιβαγμένες πέτρες, αγνώστου χρησιμότητας.

Επιστρέφουμε πεζοπορώντας την επόμενη κορυφογραμμή της χαράδρας, στην αντίθετη κατεύθυνση, επίσης δεξιά όπως κατερχόμαστε, πορεία με ωραία θέα και ακμαίο πευκόδασος, που ακόμη φέρει τα ίχνη της παλαιότερης εκμετάλλευσής του, κλείνοντας τη διαδρομή στο συνοικισμό της Νέας Μάκρης Ανατολή, αφού πραγματοποιήσαμε διάσχιση του Αγρι(ε)λικού, σχεδόν σε 5 ώρες.

Πηγές: -Νίκου Νέζη «τα βουνά της Αττικής»  
Ιστοσελίδα Δήμου Μαραθώνα: [www.marathon.gr](http://www.marathon.gr)  
Μέρος του περιβόλου και το εκκλησάκι



Ζουν στη σκιά  
των ανθρώπινων  
επιλογών...



...Είναι  
στο χέρι σου  
να το αλλάξεις!

Αξίες όπως η αγρία ζωή και το φυσικό περιβάλλον δεν αγοράζονται. Η προστασία τους όμως μπορεί να ενισχυθεί από τη συνδρομή όλων μας. Συμβάλλοντας στην υλοποίηση των στόχων του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ, είτε καταβάλλοντας το συμβολικό ποσό των €90 ετησίως, είτε με ενεργή, εθελοντική συμμετοχή, θυρακίζουμε τον πλανήτη που μας φιλοξενεί όλους. Είναι στο χέρι μας!



**ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ**

ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΟ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΕΠΕΙ  
ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΖΩΟ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

*Αγρία ζωή ελπίζουμε της ζωής μας*





## Διάσχιση Τρικόρφου Δωρίδας

Κείμενο, φωτογραφίες, χάρτης: **ΦΑΝΗΣ ΒΟΡΕΙΝΑΚΗΣ**

**Μ**ία πολύ ωραία διάσχιση αποτελεί αυτή του Τρικόρφου Δωρίδας, αρχίζοντας από το χωριό Ποτιδάνεια, καταλήγοντας στην Άνω Σεργούλα, ή και την παραθαλάσσια Κάτω, αν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος. Η διαδρομή που ακολουθεί τα ίχνη των παλαιών μονοπατιών, που συνέδεαν τα χωριά, είναι υποδειγματικά σημασμένη, πλαισιωμένη από καλαίσθητες πληροφοριακές πινακίδες. Το έργο αποτελεί πρωτοβουλία της δημοτικής αρχής, του δήμου Ευπαλίου Φωκίδας, ενώ η όλη μελέτη του έργου πραγματοποιήθηκε από το γνωστό ορειβάτη και συγγραφέα Αντώνη Καλογήρου.

Η Ποτιδάνεια φέρει το ιστορικό όνομα της αρχαίας πόλης της Αιτωλικής Συμπολιτείας, στην οποία οι Αιτωλοί νίκησαν τους Αθηναίους, στις αρχές του Πελοποννησιακού πολέμου, όταν οι επιχειρήσεις τότε, ήταν επικεντρωμένες στον Κορινθιακό κόλπο. Με συνοδούς υπαλλήλους της τοπικής αυτοδιοίκησης, ανεβαίνουμε στην κορυφή του Τρικόρφου, υψ. 1545 μ., όπου υπάρχουν το πυροφυλάκειο και οι κεραίες των ΜΜΕ, διασχίζοντας πυκνά ελατοδάση στα οποία αφθονούν τα μανιτάρια, θαυμάζοντας την απεριόριστη θέα προς τα βουνά της Ρούμελης και του Μοριά. Συνοδούς στην κάθοδο έχουμε τρεις ντόπιους ορεσίβιους νεαρούς, δεινούς πεζοπόρους, που εργάστηκαν στο πρόγραμμα. Κατηφορίζουμε προς την Άνω Σεργούλα, συναντώντας στο δρόμο μας τα ερείπια του εγκαταλειμμένου Παλαιοχωριού. Η κατάβαση είναι κοπιώδης και μάλιστα σε ένα σημείο λόγω πρόσφατης κατολίθωσης το μονοπάτι διακόπτεται, αλλά ευτυχώς που υπήρχαν και οι νεαροί.

Στη διαδρομή συναντάμε και τις τουλίπες Hageri, όπως τις ταυτοποίησε ο ειδικός της ελληνικής χλωρίδας Γιώργος Σφήκας, ο οποίος μας βεβαίωσε, ότι αυτή είναι η πρώτη παρατήρηση της γεωγραφικής εξάπλωσης του φυτού στην περιοχή. Καταλήγουμε στην τουριστική παραλία της Κάτω Σεργούλας, έναντι της νησιωτικής συστάδας των Τριζονιών.

Διάρκεια πορείας: 8 ώρες, υψομετρική διαφορά ανάβασης από την Ποτιδάνεια σχεδόν 900 μ. και κατάβασης προς Σεργούλα, κατά τι περισσότερο.



Η κάτω Σεργούλα και τα Τριζόνια



Οι τουλίπες Hageri



Η διαδρομή



Στην κορυφή του Τρικόρφου



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



# 28-30

ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2010



ΖΑΠΠΕΙΟΝ ΜΕΓΑΡΟ



*LIFESTYLE  
FITNESS  
HEALTH  
TOURISM  
SPORTS  
RUNNING*

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ  
ΕΚΘΕΣΗ  
ΚΛΑΣΙΚΟΥ  
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ  
ΑΘΗΝΩΝ 2010**

**30.000 ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ**

**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

**ΠΕΜΠΤΗ: 13:00 - 20:00**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ: 09.00-18.00**

ΠΑΡΑΓΟΓΗ ΕΚΘΕΣΗΣ



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



WWW.ATHENS10.GR

**ΚΥΡΙΑΚΗ 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΩΝ & ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ 5 & 10 ΧΛΜ.**



## Ο Ε.Ο.Σ. Βόλου στην Island Peak 6189 m.

Με ιδιαίτερη επιτυχία και απόλυτη ασφάλεια ολοκληρώθηκε η Ελληνική Ορειβατική αποστολή «Nepal 2010», στην κορυφή Island Peak με υψόμετρο 6189 μέτρα στα Ιμαλάια και στη χώρα του Νεπάλ.

Οι 7 Έλληνες ορειβάτες ταξίδεψαν στο μακρινό Νεπάλ για 17 ημέρες, όπου τις 15 τις πέρασαν στα βουνά των Ιμαλαίων στην προσπάθειά τους να φτάσουν στην κορυφή Island Peak και σε υψόμετρο 6189 μέτρα.

Με αρχικό προορισμό την πρωτεύουσα της χώρας Κατμαντού και ενδιάμεσους σταθμούς στα 2800 μέτρα, τα 3440 μέτρα, τα 3900 μέτρα, τα 4750 μέτρα οι Αγγιώτες και Βολιώτες ορειβάτες έφτασαν στην κατασκήνωσή βάσης και στα 5100 μέτρα υψόμετρο την Κυριακή του Πάσχα.

Από εκεί η Ελληνική ομάδα σε μια δύσκολη ανάβαση πέρασε στις παγωμένες crevasses (σχισμές στον παγετώνα) του βουνού και έφτασαν μπροστά στο νότιο παγωμένο «τοίχο» του βουνού. Εκεί οι Έλληνες αναρριχητές κλήθηκαν να σκαρφαλώσουν τα 200 απότομα και δύσκολα μέτρα της ορθοπλαγιάς και να συνεχίσουν για 100 ακόμη μέτρα στην τελική κόψη μέχρι την ανεμοδαρμένη και παγερή κορυφή στα 6189 μέτρα υψόμετρο.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι οι 5 από τους 7 Έλληνες ορειβάτες πάτησαν στην κορυφή του βουνού και στα 6189 μέτρα υψόμετρο και είναι:

Νίκος Μαγγίτης από την Αγριά και τον ΕΟΣ Βόλου, 41 ετών

Γιώργος Ράιος από την Αγριά και τον ΕΟΣ Βόλου, 21 ετών

Όλια Κοντογιάννη του ΕΟΣ Βόλου, 23 ετών  
Λεωνίδα Πετρίδης από τη Ν. Ιωνία Βόλου, 39 ετών

Κώστας Τσαντός του «ΑΘΛΟΣ» Αγριάς, 36 ετών

Ενώ ο 46χρονος Λάμπρος Τσιμπιδας από τη Νίκαια Λάρισας και η 30χρονη Σόνια Αθανασίου από την Αγριά Μαγνησίας έφτασαν στα 5700 και στα 5400 μέτρα αντίστοιχα.

Στα αξιόλογα της αποστολής ήταν:

1. Αυτή ήταν η 4η ορειβατική αποστολή του ΕΟΣ Βόλου στο Νεπάλ και στην οροσειρά των Ιμαλαίων.

2. Οι 5 από τους 7 ορειβάτες ήταν πρωτάρηδες στα Ιμαλάια.

Τις 15 από τις 17 ημέρες η ομάδα τις πέρασε στο βουνό, λόγω περιορισμένου χρόνου παραμονής στο Νεπάλ.

Οι Έλληνες ορειβάτες είχαν συνάντηση στο Namche Bazar και συζήτηση (προετοιμασία ανάβασης σε ψηλό βουνό, ασφάλεια στο Έβερεστ, ψυχολογία και τακτική του ορειβάτη στο Έβερεστ, κλπ), με τον Ara Sherpa. Ο Ara είναι ο μόνος ορειβάτης που έχει ανέβει 20 φορές στην κορυφή του κόσμου, περισσότερες από κάθε άλλο ορειβάτη Sherpa ή «δυτικό» στην ιστορία του Ιμαλαϊσμού. Σημειώνουμε ότι ο Νίκος Μαγγίτης γνωρίζει τον Ara Sherpa από το 2004, αφού μαζί σκαρφάλωσαν στο βουνό και μαζί πάτησαν στην κορυφή του Έβερεστ στις 17 Μαΐου 2004.

Όλοι οι ορειβάτες / αναρριχητές επέστρεψαν στη χώρα μας υγιείς την Κυριακή το βράδυ 11 Απριλίου γεμάτοι πλούσιες εμπειρίες και φωτογραφικό υλικό. Στις αρχές του φθινοπώρου ο ΕΟΣ Βόλου θα οργανώσει παρουσίαση της αποστολής σε ειδική εκδήλωση με αναλυτικές περιγραφές των μελών της αποστολής και εντυπωσιακές φωτογραφίες.

Οι Αγγιώτες ορειβάτες ευχαριστούν για τη στήριξη το Δήμο Αγριάς και το κοινωφελές Ίδρυμα Νικολάου και Ελένης Πορφυρογένη.



Στον τελευταίο «όρθιο τοίχο» λίγο πριν την τελική κόψη και την κορυφή Island Peak.



Στην κορυφή με τη σημαία του ΕΟΣ Βόλου

## Ο Καλανίδης του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών

### ΠΡΩΤΟΣ ΣΤΟ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟ U17

Ένα χρυσό, ένα ασημένιο και τρία χάλκινα μετάλλια ήταν ο ελληνικός απολογισμός στο Βαλκανικό Πρωτάθλημα U17 που διεξήχθη στο Κίνιταν της Σερβίας. Στο υψηλότερο σκαλί του βάθρου ανέβηκε ο Μιχαήλ Καλανίδης του ΕΟΣ Αχαρνών στην κατηγορία των -55 κιλών επικρατώντας στον τελικό του Πλάμεν Γκιουρόφ από την Βουλγαρία. Στον ημιτελικό, ο Έλληνας τζουντόκα είχε νικήσει τον Νικόλα Βελέφσκι από την ΠΓΔΜ.

Στα κορίτσια, η Ελισάβετ Τελτσίδου, επίσης του ΕΟΣ Αχαρνών, ήταν 2η στα -63

κιλά (στον τελικό ηττήθηκε από την Σέρβα Μαρίγια Όπατσιτς), ενώ τα χάλκινα μετάλλια κατέκτησαν οι Πέτρος Παρθένης (ΑΕ Πετρούπολης) στα -60 κιλά, Θεοφάνης Αγγελίδης (Πόντος Αμπελοκήπων) στα -81 κιλά και Αντωνία Μαυρίδου (ΑΟ Βικτώρια) στα -48 κιλά.

Ακόμη οι Ηλίας Μπαλτσίδης (ΑΟ Βικτώριας) στα -50 κιλά, Χαράλαμπος Αλεξιάδης (Μιρμάνης Ξάνθης) στα +90 κιλά και Ελένη Καλιγαρίδη (ΕΟΣ Αχαρνών) στα -52 κιλά περιορίστηκαν στην 5η θέση των κατηγοριών τους.



Ο Μιχαήλ Καλανίδης του ΕΟΣ Αχαρνών πρώτος στην κατηγορία των -55 κιλών.



## Alex Hagh Bandeh



Με αφορμή τους έξι μήνες από τον τραγικό θάνατο του Alex Hagh Bandeh οι «ΚΟΡΦΕΣ» εκφράζουν τα συλλυπητήρια τους στους συγγενείς και φίλους του άτυχου ορειβάτη. Όπως είναι γνωστό ο Alex βρήκε τραγικό θάνατο στις 06/03/2010 στα Βαρδούσια, όταν μετά το πέρας αναρριχητικής διαδρομής χιονιού-βράχου, υπέστη μεγάλη πτώση σε παγωμένο πεδίο σημαντικής κλίσης. Το σώμα του άτυχου ορειβάτη βρέθηκε πολύ αργά το απόγευμα από ομάδα Εκπαιδευτών της ΕΟΟΑ, που έσπευσαν στο σημείο του ατυχήματος προκειμένου να κατεβάσουν τη σωρό του Alex χαμηλότερα από όπου θα μπορούσε αυτό να παραληφθεί από τις ομάδες της ΕΜΑΚ.

## Ανακήρυξη οδηγών βουνού

Βάσει του αναγκαστικού νόμου 864/37 που δίνει το δικαίωμα μόνο στην Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης να χορηγεί άδειες Οδηγών Βουνού ελέγχοντας τη δράση των αιτούντων εκπαιδευτών, η Ε.Ο.Ο.Α. στη συνεδρίαση του Δ.Σ. 1020/21-4-2010 αποφάσισε ομόφωνα την ανακήρυξη των κάτωθι Οδηγών Βουνού:

Απόστολου Μπόσκου (Λ.Ο.Χ. Καβάλας)  
Δημήτρη Κάραλη (Ε.Ο.Σ. Αχαρνών)  
Παύλου Τσιαντού (Ε.Ο.Σ. Αθηνών)  
Αρχοντη Εξακοϊδη (Ε.Ο.Σ. Κομοτηνής)

## Αγγελία

Τα καταστήματα ειδών υπαίθρου **POLO CENTER**,  
ζητούν εμπορούπάλληλο  
για Παλ. Φάληρο και Πατησίων.  
Αποστολή βιογραφικού  
Fax: 210-9430188  
e-mail: tubanakis@polo.gr

### STREAK QB

### ROCK EMPIRE

Το **Streak QB** είναι πολύ άνετο μποντριέ με εξαιρετικό πλεονέκτημα το μεγάλο εύρος ρύθμισης (XS-M και M-XXL). Διαθέτει ρύθμιση **Quick Buckle** στα πόδια και στη μέση. Ο ιμάντας μέσης περιστρέφεται ελεύθερα ώστε το δέσιμο να είναι πάντα στο κέντρο.

Εσωτερική ανατομική,  
λασπένουσα επένδυση 3D

Gear Loops  
αντοχής 5kg

Quick Buckles  
γρήγορη ρύθμιση



## POLO Center

Στρ. Ζηνοποτάμου 62 Π. Φάληρο Τηλ. 210 94 14 000  
Λεωφ. Πατησίων 52 & Μεσοφύου Αθήνα Τηλ. 210 82 58 840  
Λεωφ. Ηρόκλειου 175 Ν. Ηρόκλειο Τηλ. 210 26 15 600



## Ορεινή υποβασία στο Πήλιο

**Μ**ε μεγάλη επιτυχία, απίστευτη διοδρόμη, καλούς αθλητές, πολλή δροσιά, νόστιμο φαγητό, κρύες μπύρες, μοναδική θέα, τρελή παρέα, ...και κανέναν χαμένο στη διαδρομή πραγματοποιήθηκε ο πρώτος ορεινός νυχτερινός αγώνας δρόμου στην Ελλάδα και στο Πήλιο.

Ο αγώνας πραγματοποιήθηκε το Σάββατο το βράδυ, 14 Αυγούστου, στα Χάνια Πηλίου από τον Αθλητικό Όμιλο Αγριάς «ΑΘΛΟΣ» και την ιστοσελίδα «www.domeasclub.gr».

Οι 25 ορεινοί υπονοβάτες απ' όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό έτρεξαν σε μια δύσκολη αλλά φανταστική διαδρομή και απόλαυσαν μαζί με Εθελοντές, συγγενείς και φίλους (συνολικά πάνω από 100 άτομα) ένα πλούσιο και νοσημότατο σουβλακι party με ζεστές λιχουδιές, νόστιμες σαλάτες, πολλά και δροσερά φρούτα για τους χορτοφάγους και παγωμένες μπύρες.

Η εκκίνηση και ο τερματισμός έγιναν στο υπέροχο Ξενοδοχείο/Callit «Πλειάδες» του κυρίου Γεράσιμου Κλαουδάτου που ήταν άφογος και εξαιρετικά φιλόξενος οικοδεσπότης.

Ο αγώνας τα είχε όλα: απίστευτη διαδρομή, εντυπωσιακή σήμανση, καλούς αθλητές, πολλή δροσιά, νόστιμο φαγητό, κρύες μπύρες, μοναδική θέα, τρελή παρέα, ...και κανέναν χαμένο στο βουνό.

Η εκκίνηση δόθηκε στις 21:00 όπως ήταν προγραμματισμένο και το πάρτυ κράτησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες όπως ήταν αναμενόμενο.

Την επόμενη, Κυριακή 15 Αυγούστου, η διοργάνωση πρόσφερε βόλτες με θαλάσσιο καγιακ από τις 09:30 - 13:00 στις παραλίες στο Καρνάγιο και στην Αγριά.

Η διοργάνωση ευχαριστεί όλους τους αθλητές που τίμησαν με την παρουσία τους τον αγώνα. Το Δήμο Αγριάς και το Δήμαρχο κύριο Θωμά Παπαευθυμίου, τη ΔΗ.Κ.Ε.Δ.Α και τον πρόεδρό της κύριο Αντώνη Δουλά, όλους τους εθελοντές που δούλεψαν με ζήλο, την Ομάδα απόστρατων ειδικών δυνάμεων Μαγνησίας για την υποστήριξη στη διοργάνωση, τη γενική κλινική ΑΚΕΣΩ και τους κ.κ. Καραστάθη και Αυφαντή για την προσφορά του επανδρωμένου ασθενοφόρου στη διοργάνωση.

Οι υπεύθυνοι σηματοδότησης και καθαρισμού της διαδρομής Κώστας Τσαντός, Γιώργος Ράιος και Μανώλης Χριστοδούλου έκαναν άφογη δουλειά ενώ οι γυμναστές Κωνσταντίνος Μούτσος και Σόνια Αθανασίου οργάνωσαν καλά και λειτουργικά τη Γραμματεία και τη χρονομέτρηση.

Αρωγοί στην προσπάθεια αυτή ήταν η εταιρία "Mythos" και η Coca Cola 3E, το κρεοπωλείο του κυρίου Θωμά Μαντζιαρλή στη Μεταμόρφωση Αττικής και το γυμναστήριο Power Fitness του Δημήτρη Σαμαρά στην Αγριά.



### Αποτελέσματα

#### ΑΝΔΡΕΣ

- 1ος Φωτεινός Μιχάλης 18 1,46,51
- 1ος Κοτόπουλος Θοδωρής 50 1,46,51
- 3ος Μαρατζίδης Νικόλαος 51 1,49,51
- 4ος Καραθόδωρος Λεωνίδας 48 2,07,28
- 5ος Κοφινάκης Μιχαήλ 21 2,15,17
- 6ος Μαλιζός Νικόλαος 71 2,17,47
- 7ος Σκούρας Γεώργιος 76 2,25,50
- 8ος Γκουγκούλης Γεώργιος 34 2,31,38
- 9ος Γαργαβάνης Θάνος 67 2,32,20

- 10ος Baumann Mathias 8 2,34,52
- 11ος Κωνσταντινίδης Τάσος 2 2,47,05
- 12ος Τσέτης Θεόδωρος 82 2,47,51
- 13ος Σταρίδας Αλέξανδρος 66 2,50,14
- 14ος Δημητριάδης Στέφανος 85 3,07,45
- 15ος Σουλιώτης Δημήτρης 78 3,07,55
- 16ος Τσαμπάς Στέλιος 72 3,13,12
- 16ος Πλακίδης Ελευθέριος 60 3,13,12
- 17ος Φρατζιακόμο Σίμος 28 3,21,17
- 18ος D' Angeliqne Mickael 32 5,08,31

#### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- 1η Καρπούζα Βίκυ 16 2,00,43
- 2η Χριστοδουλοπούλου Αλεξάνδρα 5 2,34,52
- 3η Βλαχάβα Μαρία 57 2,50,10
- 4η Κορρέ Ελένη 24 3,24,55
- 5η Ανδρέου Νίκη 43 3,31,21
- 6η Φωτεινοπούλου Χριστίνα 35 3,31,21





## 70η Παρελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση



Στις 17-18 Ιουνίου 2010 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η 70η Παρελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση στον Όλυμπο στην κορυφή Προφήτης Ηλίας με συνδιοργανωτές τον Ε.Ο.Σ. Λιτοχώρου και το Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης.

Από την Ε.Ο.Ο.Α. παραβρέθηκαν ο πρόεδρος Δημήτρης Γεωργουλής και τα μέλη Θεόδωρος Τσαβδαρίδης και Κωνσταντίνος Σαραντάκος.

Στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία ετελέστη δοξολογία και επιμνημόσυνη δέηση, από τον πατέρα Μακάριο, για τους απολεσθέντες ορειβάτες.

Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο πρόεδρος του φορέα διαχείρισης Εθνικού Δρυμού Ολύμπου κύριος Πάυλος Ανδρεδάκης.

Η Ε.Ο.Ο.Α. αισθάνεται υποχρέωση να ευχαριστήσει τους συνδιοργανωτές καθώς και το Δήμο Λιτοχώρου για την προσφορά τους και εύχεται το 2013 να εορταστούν με μεγαλοπρέπεια τα 100 χρόνια από την πρώτη ανάβαση στον Όλυμπο.



feel it

10.2

DYNAMIC SINGLE ROPE

rope diameter (mm)	10.2
weight (g/m)	60
number of UAA fibers	12-13
max impact force (kN)	9
sheath diameter (mm)	0
static elongation (%)	7.4
dynamic elongation (%)	34
knobility	0.8
length	60m or 70m



ΔΩΡΟ  
rope bag



POLO Center

Στρ. Ζητωμισπούλου 62 Π. Φάληρο Τηλ. 210 94 14 020  
Λεωφ. Πατησίων 52 & Μειούβου Αθήνα Τηλ. 210 82 58 840  
Λεωφ. Ηρακλείου 375 Ν. Ηράκλειο Τηλ. 210 28 15 600



**Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΠΟΥ ΔΕ ΓΝΩΡΙΖΑ  
(Σταυριανή Στεφάνου)**

Ένα συγκλονιστικό μυθιστόρημα που έγραψε η συν-ορειβάτισσα Σταυρούλα (Σταυριανή) Στεφάνου. Διαβάζοντάς το, δεν μπορείς παρά να νιώσεις να ξετυλίγεται μέσα σου η κορδέλα των αναμνήσεων του ταξιδιού στο μαγευτικό Νεπάλ, που και ο ίδιος έχεις κάνει αν συμμετείχες σε μια από τις αποστολές του ΕΟΣ Αχαρνών. Αλλά και όποιος δεν έτυχε να συμμετάσχει, είναι βέβαιο ότι θα ονειρευτεί και θα πετάξει νοερά εκεί, παρασυρμένος από τη γλαφυρή και ολοζώντανη περιγραφή της Σταυριανής που κατάφερε κάτι εξαιρετικό. Στις σελίδες του βιβλίου της, τις γεμάτες υπέροχες εικόνες με πανέμορφα τοπία, ανθρώπους, σπίτια, μοναστήρια, ήχους, μυρωδιές και νιοσιμάτα, δεν καταγράφεται απλώς μια ορειβατική αποστολή αλλά και μια περιπέτεια ψυχής. Δύο καρδιές από διαφορετικούς κόσμους, που αγάπησαν και πληγώθηκαν πολύ. Η μία γνώριζε το γιατί. Η άλλη το έμαθε μόνο όταν έφθασε στην ώριμη ηλικία.... Πραγματικά ένα βιβλίο για όλους, άνδρες και γυναίκες, ορειβάτες και μη. Ο αναγνώστης θα ερωτευθεί μαζί με τον Κώστα και την Τουόλμα, θα περιπλανηθεί στα μέρη που αγαπήθηκαν και θα πονέσει μαζί τους. Ωστόσο, βάλασμο είναι η αλήθεια που αποκαλύπτει ο ηγούμενος του μεγάλου μοναστηριού, ακολουθώντας την τελευταία επιθυμία της Τουόλμα...



**ΕΟΣ Βόλου  
Μια πορεία  
80 χρόνων...1930-2010**

Ογδόντα χρόνια ζωής, συμπλήρωσε φέτος, το 2010, ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Βόλου. Ογδόντα χρόνια αγώνα και προσφορά στον αθλητισμό. Η ανατολή του 2010 βρίσκει έναν από τους ιστορικούς συλλόγους του Βόλου σε πλήρη άνθηση.



Επ' ευκαιρία λοιπόν της επετείου αυτής, εξέδωσε ένα πολύ ενδιαφέρον και καλόγουστο βιβλίο φωτίζοντας πολύπλευρα το ιστορικό παρελθόν του.

Ο Ορειβατικός Αχαρνών και το περιοδικό «ΚΟΡΦΕΣ» εύχεται στο αδελφό σωματείο να συνεχίσει δυναμικά τη δράση του για πολλές δεκαετίες ακόμη.

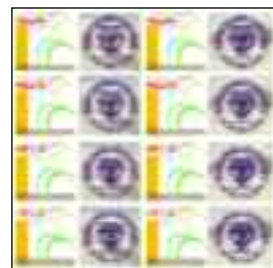
**Αναμνηστικό γραμματόσημο  
από τον Ορειβατικό Σύλλογο Χανίων**

Ο Ορειβατικός Σύλλογος Χανίων φέτος συμπληρώνει 80 χρόνια ζωής και δράσης, από την ίδρυσή του το 1930. Με την ευκαιρία του εορτασμού αυτού, έχει προγραμματίσει μια σειρά από εκδηλώσεις, δράσεις και προτάσεις, κάποιες από τις οποίες έγιναν, και άλλες που θα γίνουν μέχρι το τέλος του 2010. Στα πλαίσια αυτών των επετειακών δράσεων ο Σύλλογος προχωρά στην έκδοση αναμνηστικού-επεταικού γραμματόσημου πανελληνίας κυκλοφορίας σε συνεργασία με τα Ελληνικά Ταχυδρομεία.

Το γραμματόσημο αυτό θα έχει το λογότυπο του Ορειβατικού, το χαρακτηριστικό δηλαδή έμβλημά του, ανασχεδιασμένο με αφορμή τις επεταικές εκδηλώσεις, πάνω σε φόντο από φωτογραφίες με τα Λευκά Όρη. Οι εργασίες δημιουργίας του γραμματόσημου προχωρούν σε συνεργασία με την υπεύθυνη πωλήσεων των ΕΛ.

ΤΑ. κ. Γεωργία Καλλιγέρη, βρίσκονται δε στο τελικό στάδιο εκτύπωσης των καρτελλών με το γραμματόσημο, το οποίο θα εκδοθεί σε τρεις χιλιάδες αντίτυπα, σε πανελλήνια κυκλοφορία και θα είναι αξίας 0,58 λεπτά του Ευρώ.

Η επίσημη παρουσίαση του γραμματόσημου θα γίνει σε ξεχωριστή εκδήλωση κατά τη διάρκεια της έκθεσης φωτογραφιών παλιών και νέων, η οποία θα διοργανωθεί στο Κέντρο Αρχιτεκτονικής Μεσογείου, με την ευκαιρία εορτασμού των 80 χρόνων σε συνεργασία με το Δήμο Χανίων, την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου. Η δράση αυτή του Συλλόγου υποστηρίζεται από το Ε.Β.Ε. Χανίων με μία σημαντική χορηγία, ενώ ο Σύλλογος διαθέτει το υπόλοιπο μεγάλο μέρος για τη δαπάνη έκδοσης του γραμματόσημου.



**Χορός αυτοάμυνας  
(Ολιστική ψυχοδυναμική γυμναστική)**



**Ο χορός της χαράς! της ζωής! της δύναμης!  
Πριν και μετά την ορειβασία Τι;**

Ο Χορός Αυτοάμυνας είναι ένα σύγχρονο, ολοκληρωμένο σύστημα ενδυνάμωσης του οργανισμού με μουσική, ρυθμό και κινήσεις από τις πολεμικές τέχνες, το διαλογισμό & τους χορούς του κόσμου.

Πρόεκυψε από την ανάγκη του σύγχρονου ανθρώπου να ξαναβρεί το ΚΕΝΤΡΟ και τη ΒΑΣΗ του ώστε να αντιμετωπίσει τις συνθήκες ακινησίας, παθητικότητας άγχους & κατάθλιψης που επιβαρύνουν καρδιαγγειακό, νευρικό και μυοσκελετικό σύστημα.

Με το χορό αυτοάμυνας, οι εντάσεις που συσσωρεύονται στο κέντρο του σώματος βρίσκουν διέξοδο από τα άκρα, δυναμώνοντάς τα. Είναι δραστηριότητα επανορθωτική για πόνους και τραυματισμούς. Αφυπνίζει

τα αντανακλαστικά, τόνώνει το νευρικό, ευεργετεί το κυκλοφορικό και μυοσκελετικό σύστημα. Επιφέρει καλύτερη αιμάτωση των ακροδάχτυλων και του εγκέφαλου. Η καλύτερη προπόνηση για ...πολύασχολους ... ορειβάτες - αναρριχητές

**ΑΡΚΕΙ ΜΙΑ ΩΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ:  
ΔΕΥΤΕΡΑ 27 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2010  
6-8 Μ.Μ. Στον ΕΟΣ Αχαρνών

**Βιόδραση**

Κέντρο Ψυχοσωματικής Υγείας, Νέγρη 9 Γέρακας 153 44  
Ανδρονίκη Φιλιππάτου. Τηλ: 210 6613 131  
Κιν: 69936 938 57 E-mail: afillipatou@hotmail.com  
www.biodrasis.gr





## 1ος Πανελλήνιος Διάθλος αγώνας

**Η** Κοινωνική Δημοτική Επιχείρηση Τουρισμού & Πολιτισμού Αράχωβας (Κ.Δ.Ε.Τ.Π.Α.) οργάνωσε με μεγάλη επιτυχία το Σάββατο 14 Αυγούστου 2010 τον 1ο Πανελλήνιο Διάθλο Αγώνα.

Ο αγώνας έγινε σε προκαθορισμένη διαδρομή, ξεκινώντας με ποδήλατο από την Αράχωβα (950 μ. υψόμετρο, αφετηρία) έως το σταθμό MANA (1.460 μ. υψόμετρο) απόσταση περίπου 11 χιλ. Στη συνέχεια ακολούθησε τρέξιμο ανώμαλου δρόμου από τον σταθμό MANA έως το σταθμό ΚΟΝΤΟΛΑΤΙΑ (1.610 μ. υψόμετρο) διάρκειας περίπου δύο (2) ωρών και τελείωσε με ποδήλατο από τον σταθμό ΚΟΝΤΟΛΑΤΙΑ έως την Αράχωβα (τερματισμός) απόσταση περίπου 25 χιλ.

Το μεγαλύτερο υψόμετρο, που έφτασαν οι αθλητές ήταν στη θέση ΒΡΩΜΟΒΥΣΗ 1.900 μ.

Ο Αγώνας διεξήχθη χωρίς κανένα πρόβλημα χάρη στη συνδρομή της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης Βοιωτίας (Ε.Ο.Δ. Βοιωτίας).

Κατά την διάρκεια του αγώνα και μετά τη λήξη του προσφέρθηκαν στους αθλητές και τους συνοδούς τους νερό, αναψυκτικά και φρούτα, ευγενική χορηγία της coca-cola 3 E.

Στον αγώνα πήραν μέρος είκοσι επτά (27) αθλητές, συμμετοχές τόσο από την Αράχωβα και την γύρω περιοχή όσο και από την Αθήνα.

Οι τρεις νικητές του αγώνα ήταν:

1ος Αγγελής Ευθύμιος με χρόνο 2.53,50

2ος Μαργαρίτης Αλέξανδρος με χρόνο 3.00,45

3ος Βασιλείου Σεραφεΐμ με χρόνο 3.08,20

Στον πρώτο νικητή πέρα από το μετάλλιο και το κύπελο δόθηκε μια δωροεπιταγή αξίας 500 ΕΥΡΩ,

στον δεύτερο μια δωροεπιταγή αξίας 300 ΕΥΡΩ και στον τρίτο μια δωροεπιταγή αξίας 200 ΕΥΡΩ. Επίσης το ξενοδοχείο «Αίγλη» πρόσφερε στους νικητές δωρεάν τριήμερη συνδρομή στο γυμναστήριό του.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στον αγώνα έλαβε μέρος και τερμάτισε ο ηλικίας 71 ετών Δημήτριος Πάππος, στον οποίο απονεμήθηκε μετάλλιο, τιμής ένεκεν, για τη συμμετοχή του στον αγώνα.

Τελειώνοντας ο αγώνας, όλοι δώσαμε ραντεβού για του χρόνου, για τον 2ο Διάθλο Πανελλήνιο Αγώνα.

Ευχαριστούμε όλους όσοι συμμετείχαν και κυρίως όσοι βοήθησαν εθελοντικά, προκειμένου να πραγματοποιηθεί ο αγώνας.

Δεσμευόμαστε να καθιερώσουμε αντίστοιχους αγώνες, στοχεύοντας στην ανάδειξη των μοναδικών μονοπατιών που διαθέτει η περιοχή του Παρνασσού, προβάλλοντας τις εναλλακτικές δυνατότητες για δραστηριότητες των νέων.



**ΚΟΥΡΥΦΑΙΑ ΣΕ ΠΟΙΟΤΗΤΑ  
ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΑ ΣΕ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ  
ΙΣΠΑΝΙΚΑ ΣΧΟΙΝΙΑ ΓΙΑ CANYONING,  
ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ  
ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΠΟ ANDREOU-TECH**

τηλ.24210 23957

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

[info@canyoning.gr](mailto:info@canyoning.gr)

