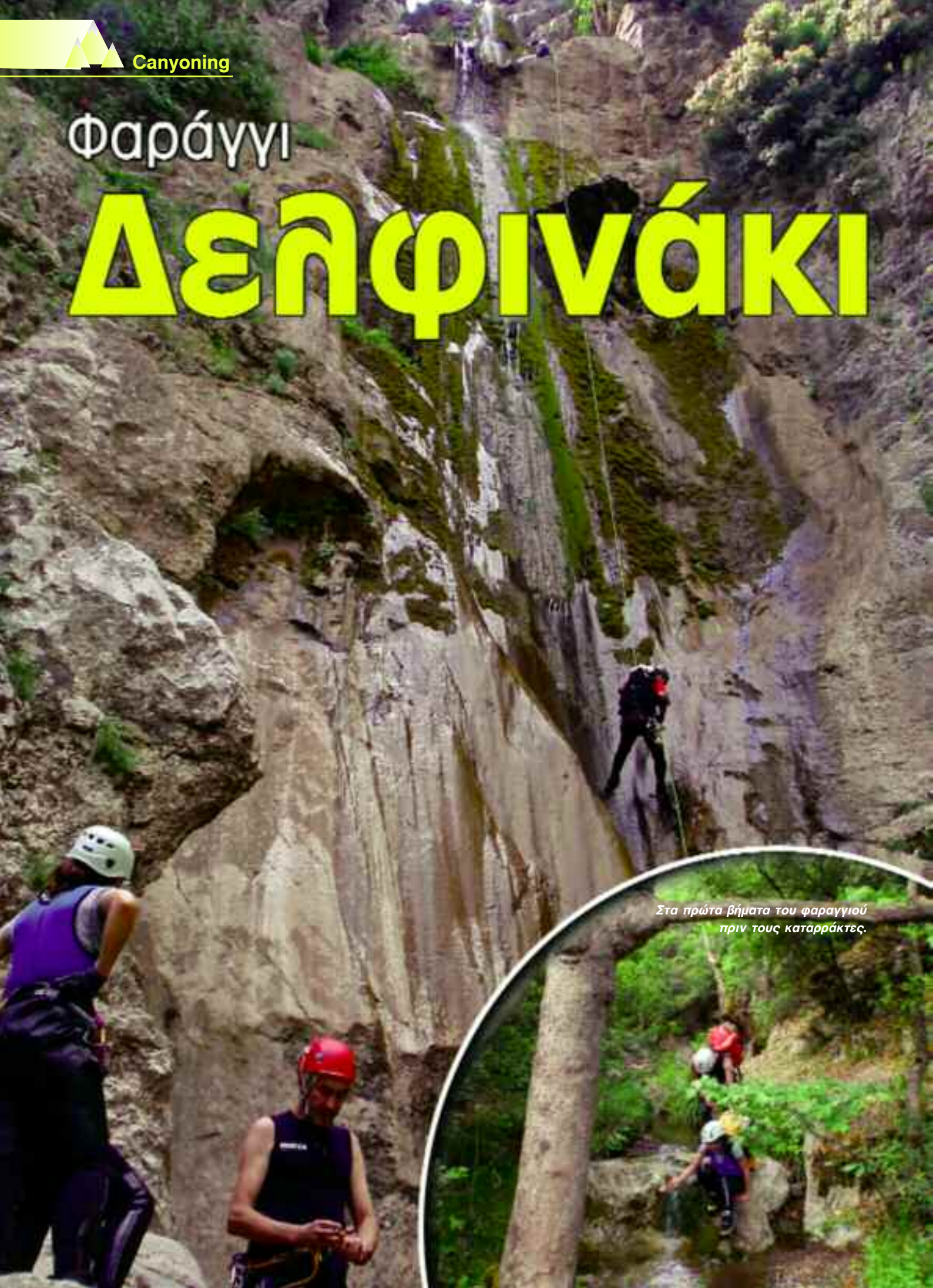


Canyoning

Φαράγγι

# Δελφινάκι



*Στα πρώτα βήματα του φαραγγιού  
πριν τους καταρράκτες.*





**Τ**ο φαράγγι του Δέλφινου έχει πάρει την ονομασία του από το ομώνυμο και πανέμορφο χωριουδάκι που βρίσκεται μέσα στο πράσινο της Οίτης, σε υψόμετρο 550μ. κοντά σε ένα μεγάλο γκρεμό πάνω από απ' την κοιλάδα του Σπερχειού Ποταμού και με απέραντη θέα στον κάμπο της Λαμίας. Το Δέλφινο βρίσκεται 22 χιλ. μακριά από τη Λαμία και έχει έκταση 18.500 στρέμματα από τα οποία τα περισσότερα είναι δάση και λιβάδια.

Το Δέλφινο παρ' όλη την ομορφιά του και τη στρατηγική του θέση δεν ευδοκίμησε ποτέ μιας και οι κάτοικοί του δεν ξεπέρασαν ποτέ τους 20! Οι ντόπιοι ισχυρίζονται πως αυτό οφείλεται σε μία κατάρτα που για 153 χρόνια σκέπαζε το χωριό τους. Ο θρύλος λέει πως εξαιτίας της δολοφονίας ενός μοναχού ο οποίος έμεινε με μια βοσκοπούλα, ο δεσπότης του χωριού κατάρστηκε τους κατοίκους του, να μην ξεπεράσουν ποτέ τους 13. Από τότε το χωριό πήρε την κατιούσα και χρόνο με το χρόνο ο πληθυσμός του λιγόστευε. Εμπρός ολοταχώς στο Μεσαίωνα σήμαινε λοιπόν αυτό για τους κατοίκους, μιας και το χωριό τους παρέμενε εγκλωβισμένο και ούτε παπάς δεν ερχόταν το Πάσχα για την Ανάσταση. Τελικά η κατάρτα έλαβε τέλος όταν ο πρόεδρος του τοπικού συμβουλίου ζήτησε από το Μητροπολίτη Φθιώτιδος να την εξορκίσει. Κατά πόσο απέχει η αλήθεια από τη δεισιδαιμονία κανείς δεν ξέρει και ίσως δεν έχει και σημασία, οι κάτοικοι πάντως αισθάνονται απελευθερωμένοι και μιας και η πίστη αποτελεί κινητήρια δύναμη, υπάρχουν ελπίδες να ευδοκίμησει το χωριό τους!



**Μην παραλείψετε να σταθείτε για φαγητό και ξεκούραση, στην ταβέρνα απ' όπου ξεκινήσατε. Η εκπληκτική θέα και το όμορφο περιβάλλον θα σας μαγέψουν.**



1



4



2



5



3

**Εικόνες 1-5. Το πρώτο του ραπέλ είναι ύψους 66 μέτρων, χωρισμένο σε δυο καταβάσεις των 22 και των 44 μέτρων, με τη φαντασμαγορική θέα την ώρα της κατάβασης.**





Από αυτό το ιδιαίτερο χωριό ξεκινάει λοιπόν το φαράγγι του Δέλφινου. Ένα φαράγγι το οποίο ξεχωρίζει κυρίως για τη φαντασμαγορική θέα την ώρα της κατάβασης. Κανείς από μας, που μπήκαμε πρώτοι και ανυποψίαστοι μέσα στο φαράγγι, δε φανταστήκαμε το δέος που θα μας προκαλούσε η σιδηροδρομική γέφυρα που περνάει ακριβώς από πάνω. Το πρώτο του ραπέλ είναι ύψους 66 μέτρων, χωρισμένο σε δυο καταβάσεις των 22 και των 44 μέτρων. Τα υπόλοιπα είναι κι αυτά ψηλά και κυμαίνονται στα 15-25 μέτρα. Κάθε ραπέλ σε φέρνει και πιο κοντά στη Γέφυρα, με αποκορύφωμα ένα αυτό των 70 μέτρων το οποίο βρίσκεται ακριβώς μπροστά στη Γέφυρα και κάνει ακόμα και το μεγαλύτερο πραγματιστή να φαντάζεται την έκφραση που θα έπαιρναν οι επιβάτες του τρένου αν έβλεπαν τους σύγχρονους Δον Κιχώτες να κρέμονται στα σχοινιά! Αυτό το ραπέλ το χωρίσαμε σε 2 μέρη, με πρώτη αλλαγή στα 22 μέτρα και το υπόλοιπο 49μετρο μονοκόμματο.

Για να ζήσει κάποιος λοιπόν αυτήν την εμπειρία πρέπει να αφήσει το αυτοκίνητό του στην έξοδο του φαραγγιού που απέχει 15χιλ από τη Λαμία με προορισμό το Γοργοπόταμο και μετά προς τις Άνω Βαρδάτες. Από εκεί παίρνετε έναν φαρδύ χωματόδρομο προς Ηράκλεια και στο ένα χιλιόμετρο θα κάνετε προς το βουνό και το φαράγγι που εύκολα θα το καταλάβετε. Στην έξοδο του υπάρχει κι ένα υδραγωγείο. Από εκεί το Δέλφινο είναι 20 περίπου χιλιόμετρα και θα κάνετε 30 λεπτά περίπου με το αυτοκίνητο ενώ ο δρόμος είναι ασφαλτοστρωμένος. Αφήνοντας το αυτοκίνητο στο χωριό και καλύτερα στο παλιό δημοτικό σχολείο το οποίο τώρα είναι κοινοτικό πάρκο με ταβέρνα, ακριβώς από κάτω παίρνετε ένα μονοπάτι και βγαίνετε μέσα στη ρεματιά. Από εκεί θέλει κάνα χιλιόμετρο περπάτημα μέσα από άγρια και πυκνή βλάστηση στη ρεματιά και σε ένα εικοσάλεπτο περίπου, φτάνετε σε ένα «φυσικό μπαλκόνι» πλασιωμένο από δέντρα. Κάτω νομίζεις πως βλέπεις το χάος, και εκεί είναι και το πρώτο ραπέλ. Η ιδιαιτερότητα του πρώτου ραπέλ, δηλαδή, είναι πως βλέπεις κατευθείαν στο τέλος του φαραγγιού! Νομίζεις πως με μία σχοινιά θα τα περάσεις όλα και θα βγεις κατευθείαν στα αυτοκίνητα! Μόνο όταν πλησιάσεις το ρελέ και δεθείς, καταλαβαίνεις πως υπάρχει κι άλλο φαράγγι από κάτω.

Το φαράγγι συνεχίζει με 19 ραπέλ, σχετικά μεγάλα τα περισσότερα, αλλά εύκολα όμως, μιας και οι βράχοι είναι κάθετοι, δεν υπάρχουν πολλές προεξοχές και περιέργα γυρίσματα. Η ασφάλιση του φαραγγιού είναι πολύ καλή και το κάνει προσβάσιμο και προσπελάσιμο στους περισσότερους. Σαφώς και είναι ένα φαράγγι που έχει κάποιες τεχνικές δυσκολίες μιας και τα ραπέλ είναι μεγάλα και υπάρχουν και δύο αλλαγές οι οποίες όμως γίνονται σε ικανοποιητικού μεγέθους πατάρια.

Στο φαράγγι αυτό λοιπόν δεν σε συνοδεύει ο ήχος απ' τη δύναμη και τη ροή του νερού, όπως σε άλλα φαράγγια, δεν ακούς το βουητό που κάνει ο καταρράκτης όταν σκάει με δύναμη, αντίθετα σε ακολουθεί ο ρυθμικός ήχος του τρένου που περνάει κάθε τόσο και ταράζει την ηρεμία και την ησυχία του φαραγγιού και κάνει όλους να εύχονται να το ανταμώνουν σε εκείνο το δεύτερο μεγάλο ραπέλ και να χαιρετήσουν τους επιβάτες του! με το ένα χέρι όμως, μιας και το δεύτερο πρέπει να κρατάει το

**Αριστερά. Η παρέα της εξερεύνησης στο ταβερνάκι του Δέλφινου.**



σχοινί Ο καλύτερος συνδυασμός θα ήταν όταν έχει και νερό. Δηλαδή και ο ήχος των τρένων και του νερού. Αυτό είναι εφικτό από τον Ιανουάριο μέχρι και τον Απρίλιο. Τους άλλους μήνες είναι στεγνό.

Η ασφάλιση και η οργάνωση της ομάδας έγινε από εμένα στις 24 Μαΐου 2010 και συμμετείχαν, ο Κώστας ο Στασινός ο οποίος το ανακάλυψε και ασχολήθηκε με αυτό, ο Γιάννης ο Δαλαμπής, ο Δημήτρης ο Μυλωνάς, ο Αριστείδης Ζάχαρης, η Κατερίνα Κουιμτζή και η Αλεξία Λιτοπούλου. Το Δελφινάκι είναι μια καλή ανακάλυψη, με εύκολη πρόσβαση και γενικά σύντομο φαράγγι διάρκειας 3-4 ωρών. Το υψόμετρο όταν ξεκινάει δείχνει 420 μέτρα, ενώ όταν τελειώνουμε δείχνει μόλις 90. Το μήκος του είναι 340 μέτρα και γενικά δεν υπάρχουν πολλά διαστήματα με περπάτημα, αλλά σχεδόν συνεχόμενα ραπέλ.

Στο τέλος μην παραλείψετε να σταθείτε για φαγητό και ξεκούραση, στην ταβέρνα απ' όπου ξεκινήσατε. Εκτός του ότι το περιβάλλον είναι πολύ όμορφο μέσα σε ένα καταπράσινο πάρκο με γκαζόν και με εκπληκτική θέα, η εξυπηρέτηση είναι πολύ καλή, το φαγητό παραδοσιακό, πολύ νόστιμο και το τσίπουρο εκπληκτικό! Η περιοχή φημίζεται άλλωστε για το τσίπουρό της. Είναι ό,τι πρέπει λοιπόν για την ανταμοιβή μιας μεγάλης ημέρας και ευκαιρία για να κλειστεί το ραντεβού για το επόμενο φαράγγι μιας και η Οίτη διαθέτει τόσα πολλά!



**1. Η ώρα της ασφάλισης του δεύτερου μεγάλου καταρράκτη, παρέα με τη σιδηροδρομική γέφυρα.**

**2. Το σημείο του φαραγγιού που το τέμνει το παλιό αυτό έργο του ΟΣΕ.**

**3. Εικόνα από το εσωτερικό του φαραγγιού.**

**4. Ζωή από το φαράγγι.**



## 2η Ομοσπονδιακή Σχολή Βοηθών Εκπαιδευτών (Initiateur) στο Canyoning

Κείμενο: **ΕΠΙΤΡΟΠΗ CANYONING  
ΤΗΣ ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ**

Κατά το διάστημα 10 έως 16 Μαΐου 2010 πραγματοποιήθηκε η 2η Σχολή Βοηθών Εκπαιδευτών (Initiateur) στο Canyoning, διοργανωμένη από τη Σπηλαιολογική Ομοσπονδία Ελλάδος (Σ.Ο.Ε.) σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό φορέα της Γαλλικής Σπηλαιολογικής Ομοσπονδίας (F.F.S.) στο Canyoning, την E.F.C. (Ecole Française de descente de Canyon).

Σύμφωνα με το Ελληνικό και Γαλλικό σύστημα εκπαίδευσης στο canyoning, υπάρχουν τρεις βαθμίδες στελεχών:

Η αρχική βαθμίδα είναι ο Initiateur (βοηθός εκπαιδευτής). Οι επόμενες δύο είναι ο Moniteur (εκπαιδευτής) και ο Instructeur (επιθεωρητής εκπαίδευσης).

Επικεφαλής της σχολής ήταν ο Γάλλος Instructeur της E.F.C. **Laurent Poublan**, υπεύθυνος διοργάνωσης των σχολών Canyoning της Γαλλικής Σπηλαιολογικής Ομοσπονδίας και εκπαιδευτές οι Έλληνες Moniteurs Σ.Ο.Ε./E.F.C., **Ανδρέου Γεώργιος**, **Αποκρεμιώτης Αναστάσης**, **Βλάχης Γεώργιος**, **Μαργαρίτης Βασίλειος** και **Χαρίτος Νικόλαος**.

Υπεύθυνος φορέας για τη οργάνωση και υλοποίηση της σχολής ήταν η επιτροπή Canyoning της Σ.Ο.Ε.

Η σχολή ήταν διάρκειας επτά ημερών (2 ημέρες εξετάσεις εισαγωγής και 5 ημέρες η παρακολούθηση της κυρίως σχολής) και ήταν ιδιαίτερα απαιτητική.

Τόπος διεξαγωγής ήταν τα φαράγγια της Οίτης (Ροδόκαλος Α' και Β', εκπαιδευτικό πεδίο στην έξοδο του Κάκα-

βου Β') και της Κνημίδας (Μέγα ρέμα Α'), καθώς και τμήμα του φαραγγιού του Γοργοποτάμου που φιλοξένησε την ενότητα «κίνηση και διάσωση» σε ορμητικά νερά.

Στη σχολή συμμετείχαν συνολικά 12 άτομα και αποφοίτησαν με επιτυχία οι παρακάτω, οι οποίοι θα πιστοποιηθούν με τον τίτλο του Initiateur στο Canyoning από την Ελληνική και τη Γαλλική Ομοσπονδία:

**Κοτσίνης Ασημάκης** (Π.Ο.Α.)  
**Μουτζούρης Νικόλαος** (ΠΟΣΕΙΔΩΝ)  
**Μπαλαφούτης Νικόλαος** (Π.Ο.Α.)  
**Στέρρη Δήμητρα** (Π.Ο.Α.)

Στόχος των ομοσπονδιακών σχολών είναι, να διευρυνθεί ο πυρήνας ικανών στελεχών, ώστε να αποκτήσουν ενεργό ρόλο στην ασφαλή ανάπτυξη του Canyoning στη χώρα μας μέσω των συλλόγων - μελών της ομοσπονδίας.

Αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα υπάρχουν 5 Moniteurs και 17 Initiateurs στο Canyoning, αρκετοί από τους οποίους συμβάλλουν εθελοντικά και αφιλοκεδώς για την ανάπτυξη της δραστηριότητας μέσω των σωματείων της Σπηλαιολογικής Ομοσπονδίας Ελλάδος.

Τη λειτουργία της σχολής υποστήριξαν τα καταστήματα ορειβατικών ειδών **Ανδρέου Tech**, **CDC** (Caving-Diving-Canyoning) και **Mountain Path** και οι εταιρείες **Rockland** και **Creative Printshop**, προσφέροντας προϊόντα και υπηρεσίες κατάλληλα για Canyoning.



## 7η Πανελλήνια συνάντηση Canyoning



Κείμενο: **ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΦΑΡΑΓΓΙΩΝ**

Κατά το διάστημα 23-25 Ιουλίου πραγματοποιήθηκε η 7η Πανελλήνια συνάντηση Canyoning στην περιοχή του Ολύμπου.

Η ετήσια Πανελλήνια συνάντηση αποτελεί το μεγαλύτερο γεγονός στο χώρο του Canyoning και προσελκύει πληθώρα μελών σωματείων και φίλων της δραστηριότητας.

Την ευθύνη της διοργάνωσης είχε ο Ελληνικός Σύλλογος Εξερεύνησης Φαραγγίων (ΕΣΕΦ) υπό την αιγίδα της Σπηλαιολογικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΣΟΕ). Συμμετείχαν με εκπροσώπους ή μέλη τους οι σύλλογοι - μέλη της ΣΟΕ ΕΣΕΦ, ΠΟΑ, ΣΕΛΑΣ, ΦΟΣ, Ποσειδώνας, Ευπαλίνος, καθώς και η Ελληνική Σπηλαιολογική Εταιρεία.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης πραγματοποιήθηκαν οργανωμένες καταβάσεις αρχαριών με σκοπό τη γνωστοποίηση της δραστηριότητας στο ευρύ κοινό. Οι καταβάσεις έγιναν στα φαράγγια: Ορλιάς και Αγία Κόρη, δύο από τα τέσσερα φαράγγια της περιοχής του Ολύμπου που έχουν περιορισμένη δυσκολία και προσφέρουν ακόμα και αυτήν την εποχή στους επισκέπτες όμορφα άλματα και τσουλήθρες σε κρυστάλλινα γαλαζοπράσινα νερά.

Παράλληλα με τις αθλητικές καταβάσεις πραγματοποιήθηκαν πολιτιστικές εκδηλώσεις στο δημαρχείο του ΔΙΟΥ, με ομιλίες, παρουσιάσεις καθώς και έκθεση φωτογραφίας σχετικά με το Canyoning προβάλλοντας στο ευρύ κοινό τις κρυμμένες ομορφιές των φαραγγιών, αλλά και δίνοντας την ευκαιρία προβληματισμού σε σύγχρονα θέματα προστασίας του περιβάλλοντος και ανάπτυξης της δραστηριότητας.

Ευχαριστούμε τον Δήμο του ΔΙΟΥ για την παραχώρηση της αίθουσας καθώς και τον Ε.Ο.Σ. Αχαρνών για την ευγενική προσφορά βιβλίων των εκδόσεών του σαν αναμνηστικά στους συμμετέχοντες και ευχόμαστε μια χρονιά με πλούσια δράση.

# 8η Παγκόσμια Συνάντηση Canyoning



Κείμενο-Φωτό:  
**ΑΝΤΩΝΕΛΛΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ**

**Η** 11μελής ομάδα του ΕΣΕΦ συμμετείχε στην 8η Παγκόσμια συνάντηση Canyoning που πραγματοποιήθηκε από τις 13 έως τις 23-8-2010 στην κοιλάδα της OSSOLA στη Β. Ιταλία.

Κατασκηνωτικός χώρος παραχωρήθηκε για τους συμμετέχοντες στο χωριό Bagnasco περιοχή La Comba σε υψόμετρο 1250 μ. Σε μια παραδεισένια περιοχή έγιναν καταβάσεις πολλών τεχνικών φαραγγιών με πολλά νερά. Συναντήσαμε πολλούς φίλους ξένους Ιταλούς, Γάλλους, Ισπανούς Canyongers ανταλλάξαμε εμπειρίες και ανανεώσαμε το ραντεβού για τον επόμενο χρόνο. Για τα έμπειρα μέλη του ΕΣΕΦ η συνάντηση έληξε με επιτυχία και χωρίς απρόοπτα.



## Σχολές Canyoning ΠΟΑ

**Τ**ο canyoning είναι δραστηριότητα που κερδίζει όλο και περισσότερους φίλους στην Ελλάδα.

Ο ΠΟΑ, δραστηριοποιούμενος για χρόνια στο canyoning, και έχοντας ένα σοβαρό δυναμικό πιστοποιημένων στελεχών μεταξύ των ενεργών μελών του, οργανώνει τη διεξαγωγή τριών νέων σχολών canyoning για το φθινόπωρο του 2010.

Οι σχολές θα γίνουν σύμφωνα με τα πρότυπα που έχει ορίσει η επιτροπή Διάσχισης και Εξερεύνησης Φαραγγιών (Canyoning) της Σηπλιολογικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΣΟΕ).

Οι σχολές που διοργανώνονται είναι:

**Σχολή Canyoning Α' επιπέδου (σχολή μύησης αρχαρίων).**

Χρόνος διεξαγωγής σχολής: 7/9/2010 έως 21/9/2010.

**Σχολή Canyoning Β' επιπέδου (σχολή προσωπικής τελειοποίησης I).**

Χρόνος διεξαγωγής σχολής: 28/9/2010 έως 26/10/2010.

**Σχολή Canyoning Γ' επιπέδου (σχολή προσωπικής τελειοποίησης II).**

Χρόνος διεξαγωγής σχολής: 2/11/2010 έως 23/11/2010.

Οι σχολές θα διεξαχθούν σε φαράγγια περιορισμένης δυσκολίας κατάλληλα οργανωμένα για εκπαίδευση και σε άρτια οργανωμένα εκπαιδευτικά πεδία.

Εκπαιδευτές της σχολής είναι οι:

Γ. Βλάχης, Β. Μαργαρίτης, Ν. Χαρίτος

Μέλη του ΠΟΑ, Εκπαιδευτές (moniteurs) Γαλλικής (FFS) και Ελληνικής (ΣΟΕ) Ομοσπονδίας.

**ΣΧΟΛΕΣ CANYONING**

**7/9 - 21/9/2010**  
ΣΧΟΛΗ ΜΥΗΣΗΣ ΣΤΟ CANYONING

**28/9 - 26/10/2010**  
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ I

**2/11 - 23/11/2010**  
ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗΣ II

**ΠΟΑ**

Περισσότερες πληροφορίες στα [www.canyoninggreece.gr](http://www.canyoninggreece.gr), [www.poa.gr](http://www.poa.gr)

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών Καθημερινά 19:00 - 21:00, στο 2108218401 Ζαΐμη, Εξάρχεια  
[info@poa.gr](mailto:info@poa.gr) [www.poa.gr](http://www.poa.gr) Μαργαρίτης Βασιλής 6973352579