

Αναρριχητικό camp

Πραγματοποιήθηκε στις 8-9-10 Ιουλίου 2011 το αναρριχητικό camp στο αναρριχητικό πεδίο «Λαγκάδα στον Ταΰγετο» με την συμμετοχή των Λάμπρο Ανέστη Ο.Σ Σπάτων, Θεμιστοκλή Δρίβα Ε.Ο.Σ Βόλου, Κωνσταντίνο Δενέκο Ε.Ο.Σ Αχαρνών, υπεύθυνο προπονητή το Λάζαρο Μποτέλη και τον έφορο αγωνιστικής αναρρίχησης κ. Ανέστη Λουκά.



Οι διαδρομές που σκαρφάλωσαν οι αθλητές είναι οι εξής

Ανέστης Λάμπρος
Αετονύχης 7b+
Όρνιο 7b+
Ταϊγέτη 7b+
Αρπύια 7a+
Ωραία Ελένη 6b
Διόνυσος 6a+
Μενέλαος 6a+
300 6a+
Άψε σβήσε 6b+

Δρίβας Θεμιστοκλής
Αετονύχης 7b+
Όρνιο 7b+
Ταϊγέτη 7b+
Χρυσόμαλλο Δέρας 6c
Άψε σβήσε 6b+
Ωραία Ελένη 6b
Μενέλαος 6a+
Διόνυσος 6a+

Δενέκος Κωνσταντίνος
Λεωνίδα 5c



71η Π.Ο.Σ.

Στις 16 και 17 Ιουλίου 2011 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η 71η Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση στη Δίρφη (1.743 μ. υψόμετρο) υπό την αιγίδα της Ε.Ο.Ο.Α. και οργανωτή τον Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας. Παραβρέθηκαν 700 άτομα από 49 σωματεία - μέλη της Ε.Ο.Ο.Α. Από την Ε.Ο.Ο.Α. παραβρέθηκαν ο Πρόεδρος Δ. Γεωργούλης, ο Αντιπρόεδρος Στ. Σταματίου και ο Ειδικός Γραμματέας Θ. Τσαβδαρίδης. Συγχαρητήρια αξίζουν στον Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας για την άψογη διοργάνωση. Επίσης συγχαρητήρια και ευχαριστίες στους εθελοντές που πλαισίωσαν την εκδήλωση καθώς και στο χορευτικό συγκρότημα «Τ' Αλωνάκι» που χόρεψε παραδοσιακούς χορούς στο προαύλιο του καταφυγίου της Δίρφης «Μιχάλης Νικολάου».



71η Π.Ο.Σ.
Ο χώρος κατασκήνωσης



www.pezoporiam.gr

για όσους αγαπιούν την πεζοπορία και την περιπλάνηση στη φύση



Τώρα βγαίνουμε στα βουνά
με περισσότερη ασφάλεια

15€



15€



15€

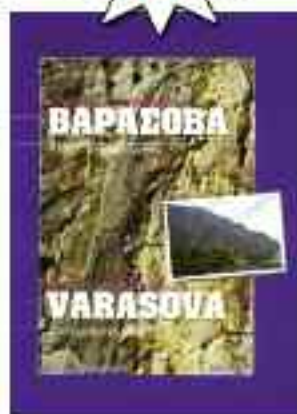


Τα βιβλία που έχει εκδόσει ο Ορειβατικός Σύλλογος Αχαρνών, στόχο έχουν, να μηήσουν τους νέους ορειβάτες στην ορειβασία και τη φιλοσοφία της.

6€



15€



35€



30€



Ορεινός Μαραθώνιος Ζαγορίου

Όταν ένα όνειρο γίνεται πραγματικότητα, η ικανοποίηση είναι μεγάλη. Όταν αυτή την πραγματικότητα τη δημιουργούν και τη μοιράζονται εκατοντάδες άνθρωποι τότε ξεπερνά το αίσθημα της ικανοποίησης και γίνεται μία μοναδική εμπειρία.

Αυτό συνέβη και με τον 1ο Ορεινό Μαραθώνιο Ζαγορίου που πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 24 Ιουλίου με τη συμμετοχή 300 περίπου δρομέων.

Με εκκίνηση το πέτρινο τοξωτό γεφύρι του Κόκκορη 155 δρομείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό, ξεκίνησαν για μία διαδρομή που πέρασε από τις εκβολές Μεζαριάς, διέσχισε το φαράγγι του Βίκου, πέρασε από τις πηγές του Βοϊδομάτη και το Μικρό Πάπιγκο, ανέβηκε στο καταφύγιο στην Αστράκα και στη συνέχεια στη Λίμνη Ρομπόζι, κατηφόρισε προς τον Αυγερινό και περνώντας από την αριστουργηματική σκάλα του Βραδέτου τερμάτισε στον ειδικά διαμορφωμένο προαύλιο χώρο της Πασχάλειου Σχολής που χτίστηκε το 1861 στο γραφικό Καπέσοβο.

Εκεί οι δρομείς που τερμάτισαν έχοντας ζήσει μια μοναδική εμπειρία τρέχοντας στα μονοπάτια του Ζαγορίου, κουρασμένοι αλλά πανευτυχείς, δέχτηκαν τη θερμή υποδοχή των διοργανωτών και των κατοίκων του Καπέσοβου αλλά και των άλλων χωριών του Ζαγορίου και απόλαυσαν τις ξακουστές πίτες της περιοχής.

Λίγο νωρίτερα 130 περίπου δρομείς έτρεξαν στον αγώνα των 10 χλμ. παίρνοντας μία μικρή γεύση από το μεγάλο αγώνα.

Στον αγώνα (μόνο στο μαραθώνιο) υπήρχε ηλεκτρονική χρονομέτρηση από την εταιρεία Championchip Hellas ενώ όλοι οι δρομείς και των δύο αγώνων παρέλαβαν αμέσως μετά τον τερματισμό τους ένα ξεχωριστό χειροποίητο ξύλινο μετάλλιο και το αναμνηστικό πιστοποιητικό συμμετοχής με τη θέση και το χρόνο τους.

Μαραθώνιος

Τον αγώνα τίμησαν με τη συμμετοχή τους μερικοί από τους κορυφαίους δρομείς ορεινού τρεξίματος της χώρας μας οι οποίοι ήταν και οι μεγάλοι πρωταγωνιστές. Ο Αλέξης Γκούγκο και ο Νίκος Καλοφύρης αθλητές της ομάδας της Salomon τερμάτισαν μαζί στην πρώτη θέση με χρόνο 4:44.18 και 4:44.20 αντίστοιχα. Οι δύο δρομείς έτρεξαν βήμα-βήμα την καταπληκτική διαδρομή απόστασης 43 χλμ. και πλησιάζοντας προς το τέλος παρέδωσαν μαθήματα άμιλλας. Στην τρίτη και τέταρτη θέση τερμάτισαν επίσης μαζί με χρόνο 4:57.29 ο Νίκος Κωστόπουλος και ο Ηρακλής Μωυσίδης.

Στις γυναίκες επικράτησε η Ιρένα Μαλιμπόρσκα με 5:43.02, ενώ δεύτερη ήταν η Μάρα Καλογήρου με 5:43.50 και τρίτη η παλιά πρωταθλήτρια της κωπηλασίας Αγγελική Γκρέμου με 6:40.39.

Στην κατηγορία των ανδρών M50 νικητής αναδείχθηκε ο Δημήτρης Βενετικίδης με δεύτερο το Λάζαρο Ρήγο και τρίτο το Χρήστο Βουλγαρίδη.



Αγώνας 10 χλμ.

Στον αγώνα των 10 χλμ. νικήτης αναδείχθηκε με εντυπωσιακό τρόπο ο Ευγένιος Ζακυνθινός με 45:03, δεύτερος ήταν ο Γιάννης Τσουρής με 45:22 και τρίτος ο Βασίλης Γούλας με 48:00. Στις γυναίκες νικήτρια ήταν η Ειρήνη Χριστάκη με 1:01:50, δεύτερη η Δήμητρα Ανδρούτσου με 1:02:05 και τρίτη η Αλεξάνδρα Τσουκανέλη με 1:02:15. Στον αγώνα τερμάτισαν 124 δρομείς.

Στην τελετή των απονομών παρευρέθησαν ο αντιπεριφερειάρχης Ηπείρου και παλιός πρωταθλητής των 800 μ. Παντελής Κολκάας, ο Δήμαρχος Ζαγορίου Γαβριήλ Παπαναστασίου, η αντιδήμαρχος Πολιτισμού και Αθλητισμού Αγγελική Αγγέλη, ο πρόεδρος του Καπέσσου Θουκιδίδη Παπαγεωργίου και ο τεχνικός διευθυντής του αγώνα Βασίλης Τζουμάκας.

Τιμώμενα πρόσωπα ήταν οι πρωταθλητές της κωπηλασίας Αλεξάνδρα Τσιάβου, τα αδελφία Νίκος και Αποστόλης Γκουντούλας, Γιάννης Τσίλης και Γιώργος Τζιάλας οι οποίοι σημείωσαν σημαντικές επιτυχίες στο πρόσφατο παγκόσμιο κύπελλο στη Λουκέρνη, ο παλιός πρωταθλητής των 800 μ. Φώτης Δεληγιάννης και ο Χρόνης Δρούγιας, αθλητής και ιατρός, γνωστός για την πολύ μεγάλη προσφορά του στις εθνικές ομάδες, η απουσία του οποίου από τον αγώνα ήταν αισθητή και ελπίζουμε στην επόμενη διοργάνωση να είναι παρών τόσο στο αγωνιστικό όσο και στο οργανωτικό κομμάτι.

Οι διοργανωτές ευχαρίστησαν όλους τους δρομείς για την παρουσία τους, τον Ερυθρό Σταυρό και τις ομάδες των Διασωστών που υποστήριξαν τον αγώνα, τους ραδιοερασιτέχνες που φρόντισαν την επικοινωνία με όλους τους σταθμούς, την Ελληνική Αστυνομία για τη ρύθμιση της κυκλοφορίας, τους χορηγούς του αγώνα και βέβαια τους δεκάδες εθελοντές που κατάφεραν σε ελάχιστο χρόνο να φέρουν εις πέρας με υποδειγματικό τρόπο ένα τόσο δύσκολο έργο.

Όλοι οι δρομείς εξέφρασαν τη χαρά τους και την ικανοποίηση για όλες τις πτυχές του αγώνα και ανανέωσαν το ραντεβού για την επόμενη χρονιά εκφράζοντας την άποψη ότι ο αγώνας αυτός θα αποτελέσει σημείο αναφοράς για το ορεινό τρέξιμο στη χώρα μας και γιατί όχι στο μέλλον και για το εξωτερικό.



Το κείμενο και οι φωτογραφίες είναι από την Οργανωτική Επιτροπή του 1ου Ορεινού Μαραθωνίου Ζαγορίου

MAD ROCK[®] California
New Generation

DEMON 2.0 **SCIENCE OF FRICTION 3.0** **R2**
3D Half Cup, Foam Fiber Upper, Polycarbonate AES-3 Midsole
89€

MUGEN TECH 2.0
3D Half Cup, Foam Fiber Upper, Polycarbonate AES-2 Midsole, Microban
84€

NOMAD 2.0
Compressed Polyester, Microban
55€

POLO www.polo.gr - info@polo.gr
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
Συντ. Ζησιμαπούλου 62 Π. Φάληρα Τηλ: 210 9428200 Fax: 2109430168

E4 Charity Challenge

Κείμενο-φωτό: **Λουκάς Πρατίλας - Δημήτρης Κεχαγιόγλου**

Οι διασχίσεις τον Ευρωπαϊκών μονοπατιών είτε πεζοπορώντας, είτε τρέχοντας, είτε ακόμα και με ποδήλατο είναι ένα συνηθισμένο φαινόμενο στις χώρες τις Ευρώπης. Έτσι την άνοιξη του 2011 πήραμε και εμείς την απόφαση να διασχίσουμε τον Ελληνικό τομέα του E4 που περνά από τους περισσότερους ορεινούς όγκους της χώρας. Ξεκινά από το φυλάκιο της Νίκης στα σύνορα με τα Σκόπια και καταλήγει στην Κάτω Ζάκρο (το ανατολικότερο σημείο της Κρήτης). Το μήκος του είναι περίπου 1600χλμ. και η συνολική του υψομετρική ξεπερνά τα 60.000μ.

Θέλοντας να πραγματοποιήσουμε μια γρήγορη διάσχιση σχεδιάσαμε να διανύουμε 60χλμ. την ημέρα. Ξεκινήσαμε στις 21 Ιουνίου ώστε να έχουμε στη διάθεσή μας αρκετές ώρες φως. Τελικά χρειαστήκαμε 35 ημέρες από τις οποίες οι 29 ήταν καθαρά για τρέξιμο.

Η γενική εικόνα που πήραμε είναι ότι το μονοπάτι είναι προβληματικό. Στους χωματόδρομους δεν υπάρχει σήμανση ενώ τα μονοπάτια έχουν σχεδόν κλείσει καθώς δεν συντηρούνται. Παρά τη χρήση gps και χαρτών συνεχώς χανόμασταν και αναζητούσαμε πληροφορίες σε βοσκούς και ξυλοκόπους. Τοπικά μόνο σε κάποια βουνά (Όλυμπος, Ταύγετος, Μαίναλο) η κατάσταση είναι καλή. Όμως το E4 είναι ένα μονοπάτι διάσχισης και άρα ως τέτοιο δεν υφίσταται.

Οι ομορφιές της ελληνικής φύσης μας αποζημίωσαν για τις δυσκολίες. Είναι όμως κρίμα μια τέτοια όμορφη

διαδρομή να χάνεται. Εμείς μετά από αυτή την διάσχιση θα θέλαμε να ευαισθητοποιήσουμε την ορειβατική κοινότητα για τη διάσωση του μονοπατιού.

Επίσης να αναφέρουμε ότι στόχος της προσπάθειάς μας ήταν η συλλογή χρημάτων για το νοσοκομείο αγρίων ζώων της Πάρου την «Αλκυόνη» και την οργάνωση «The black fish» που αγωνίζεται για τη διάσωση του θαλάσσιου οικοσυστήματος. Πολλές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο facebook στο γκρουπ με την ονομασία E4 CHARITY CHALLENGE. Σε επόμενο τεύχος των Κορφών θα υπάρχει αναλυτικό άρθρο για τη διάσχισή μας.



Έκθεση Κλασικού Μαραθωνίου Αθηνών

Η MARATHON EXPO είναι το ετήσιο σταθερό ραντεβού της δρομικής κοινότητας της Ελλάδας (15.000 άτομα) αλλά και της διεθνούς δρομικής κοινότητας (15.000 άτομα). Σας περιμένουμε όλους! Με Δωρεάν Είσοδο Ο ΣΕΓΑΣ διοργανώνει για 5η συνεχόμενη χρονιά την ATHENS CLASSIC MARATHON EXPO στο πλαίσιο του 29ου Κλασικού Μαραθωνίου Αθηνών και των αγώνων 5 & 10 χλμ. την Κυριακή 13 Νοεμβρίου 2011

Η Έκθεση θα φιλοξενηθεί και φέτος στο ΖΑΠΠΕΙΟ ΜΕΓΑΡΟ

- την Πέμπτη 10 Νοεμβρίου από τις 13:00 ως τις 20:00,
 - την Παρασκευή 11 και το Σάββατο 12 Νοεμβρίου από τις 09:00 ως τις 18:00
- Το Κέντρο Εγγραφών και Διανομής Υλικού των Δρομέων που συμμετέχουν στους Αγώνες Δρόμου του 29ου Κλασικού Μαραθωνίου Αθηνών, λειτουργεί παράλληλα με την Έκθεση, τις ίδιες ώρες και ημέρες στο Ζάππειο Μέγαρο.

Τι θα δω και θα αγοράσω στην Έκθεση;

- Τα νέα αθλητικά και δρομικά είδη και αξεσουάρ και θα εκμεταλλευτώ τις προσφορές αγορών των εταιρειών, που ισχύουν μόνο για τους επισκέπτες
- Τα περίπτερα Ελληνικών και Διεθνών Μαραθωνίων και άλλων Αγώνων Δρόμου και θα μιλήσω με εκπροσώπους τους
- Τα αθλητικά τουριστικά πακέτα που προσφέρουν τα Ταξιδιωτικά Γραφεία σε ειδικές τιμές, συνδυάζοντας τη συμμετοχή ή παρακολούθηση αθλητικών διοργανώσεων και δραστηριοτήτων με την επίσκεψη σε ονειρεμένους προορισμούς σε όλο τον κόσμο και την Ελλάδα
- Τα προϊόντα διατροφής και υγείας που συμπληρώνουν τις ανάγκες κάθε δρομέα και φίλου του ενεργητικού τρόπου ζωής

Για πληροφορίες επικοινωνήστε με την εταιρία παραγωγής:

Energy Events ΕΠΕ

www.energyevents.gr, marathonexpo@energyevents.gr

Δαρδανελίων 79, 16562, Γλυφάδα, Τηλ: 210 3614177, Fax: 210 3613940

Υπεύθυνος: Γκουτζιούπας Γεώργιος, κινητό: 699 727 3346

Orienteering

Μελλοντικές εκδηλώσεις.

• **7-11 Σεπτεμβρίου 2011.** Πρώτο Πρωτάθλημα Νοτιοανατολικής Ευρώπης στο Krusevo, FYROM. www.seeockrusevo2011.mk/index.html Το επόμενο πρωτάθλημα θα γίνει στη FYROM λίγο πιο βόρεια της Φλώρινας.

• **Κυριακή 6 και Δευτέρα 7 Νοεμβρίου 2011.** Σειχ-Σου, Εκκλησία Αγίου Βασιλείου στο δρόμο για το Ξενοδοχείο Φιλίππειο. Διεθνής αγώνας προσανατολισμού με συμμετοχή 120 Σκανδιναβών αθλητών.

Εάν ερχόμαστε από Δυτική ή Ανατολική Θεσσαλονίκη ακολουθούμε τον περιφερειακό και στρίβουμε για Επταπύργιο. Στο δρόμο για Φιλίππειο στρίβουμε για την εκκλησία του Αγίου Βασιλείου στα δεξιά μας όπου γίνονται συνήθως οι εκδηλώσεις μας και ακολουθούμε τις ενδείξεις των αεροπανών. Υπάρχουν ενδείξεις με αεροπανών που οδηγούν σε θέση θέας. Οι κατηγορίες είναι τρεις: αρχαρίων, μεσαίων και προχωρημένων.

Πληροφορίες: ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ, ΠΛΑΓΙΑΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Θ. 80Γ, Τ.Κ. 57500, site: www.orienteering.org

Πληροφορίες για την Ελλάδα στο: www.orienteering.org.gr και στο www.orienteering.org/SciJO/SciJhome.htm



Από τους αγώνες orienteering στην Κωνσταντινούπολη το Νοέμβριο του 2010.

103 Τρόποι να ξυπνήσετε το παιδί μέσα σας

Μάνος Σιγανός

Το «103 τρόποι να ξυπνήσετε το παιδί μέσα σας» είναι ένα βιβλίο που καλλιεργεί μια -σωτήρια- ίσως ιδέα που είμαστε σίγουροι ότι θα γίνει μόδα αργά ή γρήγορα... Είστε έτοιμοι να κάνετε στροφή 180 μοιρών στη ζωή σας;

Νιώθετε ότι έχετε πια μεγαλώσει; Πιστεύετε ότι το γέλιο και η χαρά δεν είναι πια για σας; Έχετε πάψει πια να ονειρεύεστε; Μήπως η αισιοδοξία, ο αυθορμητισμός, το παραμύθι ή η ανεμελιά είναι λέξεις που δεν υπάρχουν πλέον στο λεξιλόγιο σας; Αν ναι, το παιδί που κρύβετε μέσα σας έχει κάτι να σας πει και το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να το «ακούσετε» για να ανακαλύψετε ξανά τη χαμένη σας παιδικότητα. Όχι, η παιδικότητα δεν είναι αφέλεια ή ένα γνώρισμα αποκλειστικά και μόνο για παιδιά, είναι μια ανάγκη για τον σύγχρονο άνθρωπο, είναι τρόπος ζωής.

Όποιο στόχο και αν βάλετε στη ζωή σας θα τον πετύχετε ευκολότερα, αν σκεφτείτε για λίγο σαν παιδί και υιοθετήσετε τον δικό τους τρόπο που τα βοηθάει να τα καταφέρνουν ευκολότερα από τους μεγάλους. Τα περισσότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε ως ενήλικες προκύπτουν από το γεγονός ότι έχουμε «πνίξει» το παιδί που όλοι έχουμε μέσα μας, όμως αυτό δεν έχει χαθεί, βρίσκεται πάντα κρυμμένο κάπου μέσα μας και περιμένει να το καλωσορίσουμε και πάλι στη ζωή μας. Αν το κάνουμε αυτό θα δούμε να ανοίγονται νέοι δρόμοι στο ταξίδι μας, δρόμοι γεμάτοι ευκαιρίες και συναρπαστικές στιγμές... Κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Μύρτος.



Ευρωπαϊός διαμεσολαβητής και συνήγορος του πολίτη

Βασιλική Κ. Βρετού

Η Δικηγόρος κυρία Βασιλική Κ. Βρετού, μέλος του ΕΟΣ Αχαρνών, συγγραφέας της μονογραφίας «Ευρωπαϊός ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗΣ & ΣΥΝΗΓΟΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ» κατορθώνει, μέσα στις 224 σελίδες της παραπάνω μονογραφίας της, να παρουσιάσει και να εξηγήσει στους αναγνώστες της την ιστορική πορεία του θεσμού που τόσο αγάπησαν και εμπιστεύονται οι Έλληνες πολίτες, το χειρισμό σχετικών υποθέσεων και τη βασική νομοθεσία που διέπει τη λειτουργία του Ευρωπαϊού Διαμεσολαβητή και του Έλληνα Συνήγορου του Πολίτη.

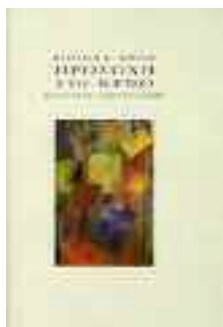
Ο Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Περιβάλλοντος και Βιωσιμότητας, κύριος Μιχαήλ Δεκλερής σημειώνει προλογίζοντας την έκδοση «...Η ανά χειράς μονογραφία της κ. Βασιλικής Βρετού, ...είναι μια σοβαρή και αξιόπαινη εργασία που εμπλουτίζει την ισχνή βιβλιογραφία μας...»



Προσοχή στο κενό

Βασιλική Κ. Βρετού

Οι εκδόσεις Γαβριηλίδη, σε μια καλάσθητη έκδοση 45 σελίδων, παρουσιάζουν 23 ποιήματα της Δικηγόρου κυρίας Βασιλικής Βρετού και μέλους του ΕΟΣ Αχαρνών, με τίτλο «ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟ ΚΕΝΟ», που μέσα από τις αισθαντικές στροφές τους προδίδουν μια ευαίσθητη και ποιητική ψυχή που αγωνιά με τα αδιέξοδα ανθρώπινα ερωτήματα και τις προσωπικές της λύπες, χαρές και ανησυχίες.



MAD ROCK
California

New technology



R2



Science Friction 3.0

Η νέα φόρμουλα για τις σόλες των παπουτσιών MadRock, αναπτύχθηκε μετά από δωδεκά ερευνητική και έχει εμφανώς ανανεωμένα χαρακτηριστικά. **Οι σόλες πια παράγονται στην Αμερική με νέα μέθοδο σε ελεγχόμενες εργαστηριακές συνθήκες και χάρη στη νέα σύνθεσή μας εξασφαλίζει σαφώς μεγαλύτερη αντοχή και σύγκριτες τριβές.**

Νέα τεχνολογία για το λάστιχο που καλύπτει το επάνω μπροστινό μέρος στα τεχνικά παπούτσια. Είναι ελαστικό και στις δύο καταπιθώμενες προσδίδοντας άνεση και ακρίβεια χωρίς το παπούτσι να ξεχειλώνει. Χάρη στη φόρμουλα **Science Friction 3.0** το παπούτσι έχει αυξημένη αντοχή στην τριβή.

Power Flex Upper



Polycarbonate Midsole AES 3D



Οι μεσόσολες AES 3D (Advance Edging System) είναι κατασκευασμένες από **χυτό πολυκαρμπονικό υλικό** με το ελάχιστο δυνατό πάχος και βάρος.

Χάρη στη νέα αυτή τεχνολογία, το παπούτσι διατηρεί το αρχικό του **σχήμα** και την επιθυμητή **ελαστικότητα** σε όλη τη διάρκεια ζωής του. Ανάλογα με τις απαιτήσεις σε σκληρότητα και ευαισθησία κατασκευάσαμε 3 διαφορετικά καλούτσια AES 3D

3D Molded Heel Cup

Το σήμα κατατεθέν της MadRock, η φτέρνα που μπορεί να γαντζωθεί σε κάθε επιφάνεια, έγινε ακόμα καλύτερη από ποτέ. Με τη βοήθεια των αθλητών της ομάδας μας σε όλο τον κόσμο, σχεδιάσαμε την νέα φτέρνα με τα χαρακτηριστικά αυλάκια και τα δύο εσοκάσματα σε «δανική» θέση που εξασφαλίζουν ότι η φτέρνα δεν θα γλιστρήσει την κρίσιμη στιγμή.



POLO www.polo.gr - info@polo.gr
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Συντ. Ζησημπούλου 62 Πλ. Φάληρο Τηλ: 210 9426200 Fax: 2109430188

Μία ορθοπλαγιά, ένα ατύχημα, πολλή καλή τύχη και μία επεισοδιακή διάσωση

του **Τζώρτζη Μηλιά**

Πέρσι το καλοκαίρι, στη Σύμη, έγινε η πρώτη συνάντηση στο νησί για base jump από την πολύ όμορφη και εντυπωσιακή ορθοπλαγιά του Αη Γιώργη του Δυσόλωνα. Όσοι κάνουν αναρρίχηση, ξέρουν το μεγάλο αυτόν τοίχο ως μία από τις σημαντικότερες ορθοπλαγιές της Ελλάδας, κατακόρυφη έως ελαφρά αρνητική, με υψομετρική διαφορά 300 μέτρων, χωρίς καθόλου ενδιάμεσα πατάρια.

Το 1997, οι Τζώρτζης Μηλιάς, Άρης Θεοδωρόπουλος και Θωμάς Μιχαηλίδης, ολοκλήρωσαν την πρώτη ανάβαση της ορθοπλαγιάς ("Βασίλης Μηλιάς", ανάπτυγμα 350 μ. VIII, A1) ενώ το 2009 καρφώθηκε άλλη μία διαδρομή που σκαρφαλώθηκε το καλοκαίρι του 2010 από τους Άρη Θεοδωρόπουλο, Τζώρτζη Μηλιά, Δημήτρη Κάραλη και Σοφία Κουκουζέλη ("Νηρέας", ανάπτυγμα 280μ, 6c+).

Το Φεβρουάριο του 2010, ο πολύ δραστήριος Έλληνας base jumper Στράτος Γιαμούκογλου ήρθε στη Σύμη και ύστερα από μελέτη του πεδίου, πήδηξε από τον Αη Γιώργη από ψηλά βάζοντας τις βάσεις για μία νέα, ιπτάμενη αυτή τη φορά, δραστηριότητα στη Σύμη.

Για όσους δε γνωρίζουν, το base jump μοιάζει με ελεύθερη πτώση που όμως δε γίνεται από αεροπλάνο αλλά από κάποιο σταθερό σημείο (ψηλό κτήριο, κεραία, γέφυρα ή, όπως στη Σύμη, κάποιο ψηλό βράχο.

Έτσι, πέρσι το καλοκαίρι, με πρωτοβουλία του Στράτου, καλέστηκαν στη Σύμη καμιά δεκαριά base jumpers και πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η πρώτη εκδήλωση στο νησί, με πολλούς θεατές και ενδιαφέρον από τον κόσμο που προσεγγίζει την παραλία με κάθε είδους πλωτό μέσο που μπορείτε να σκεφτείτε. Η συνέχεια για φέτος ήταν αναμενόμενη. Η οργάνωση πρόβλεπε ένα δεκαήμερο πτώσεων, αγώνες και χάπενινγκς. Στήθηκαν πρόχειρες καντίνες, ήρθαν γνωστοί d-j, η μουσική έπαιξε δυνατά και επαγγελματίες χορευτές κρατούσαν συντροφιά στον κόσμο μέχρι να έρθει η ώρα των αλμάτων οπότε η ατμόσφαιρα άλλαξε. Ο κόσμος παρατηρούσε εντυπωσιασμένος τους αθλητές που για μερικά δευτερόλεπτα έπεφταν σε οριζόντια θέση με κλειστό το αλεξίπτωτό τους για να το ανοίξουν σε ύψος περίπου 200 μέτρων και να συνεχίσουν την πορεία τους προσπαθώντας να προσγειωθούν στον ειδικό στόχο που είχε απλωθεί σε ένα οριζόντιο τμήμα της παραλίας. Φέτος καλεσμένοι ήταν 30 περίπου base jumpers από διάφορες χώρες του κόσμου, μεταξύ των οποίων και ένας Έλληνας που ζει στη Γερμανία. Ο Γιαμούκογλου λόγω μία πρόσφατης εγχείρισης στο γόνατο ήταν παρών βοηθώντας στη διαδικασία της όλης οργάνωσης, αλλά δε μπόρεσε να συμμετάσχει ενεργά.



Το ελικόπτερο έφτασε αλλά προφανώς δεν μπορεί να βοηθήσει.

Την πρώτη μέρα λοιπόν της εκδήλωσης αυτής, Κυριακή 5 Αυγούστου, ύστερα από 3-4 άλματα ήρθε η σειρά του Έλληνα που όμως είχε απρόσμενη εξέλιξη. Το αλεξίπτωτο άνοιξε κανονικά όμως αντί να συνεχίσει ίσια, δηλαδή με κατεύθυνση που θα τον απομάκρυνε από το βράχο, αυτό έστριψε απότομα αριστερά. Ο base jumper χτύπησε με δύναμη στο βράχο, έκανε γκελ χτύπησε δεύτερη φορά και άρχισε να πέφτει με το αλεξίπτωτο να γλιστράει προς τα κάτω, έχοντας όμως επαφή με τα βράχια. Η εορταστική ατμόσφαιρα κάτω πάγωσε, τα δευτερόλεπτα που ακολούθησαν όλοι κοίταζαν βουβοί μέχρι που το αλεξίπτωτο, σκάλωσε στα κοφτερά βράχια που έτυχε να υπάρχουν σε εκείνο το σημείο και η πτώση σταμάτησε. Ο base jumper βρέθηκε κρεμασμένος στο κενό ενώ 180 μέτρα πιο κάτω ο κόσμος κρατούσε την ανάσα του. Μεταξύ τους και εγώ, που βρισκόμουν εκεί ως θεατής, είχα όμως μαζί μου αναρριχτικού εξοπλισμό, αφού είχα πάει για αναρρίχηση σε κάποια από τις άλλες διαδρομές του πεδίου. Το βίντεο της πτώσης μπορείτε να το δείτε στο youtube (base jumping: πτώση & διάσωση στον Αη Γιώργη)

Σημειωτέον ότι πέρσι, τη μέρα των αλμάτων, στην ορθοπλαγιά βρισκόμασταν σκαρφαλώνοντας το "Νηρέα" ο Άρης Θεοδωρόπουλος, ο Δημήτρης Κάραλης και εγώ ώστε να αντιμετωπίσουμε, αν χρειαζόταν, κάποιο τέτοιο περιστατικό. Φέτος, το ρόλο της διάσωσης είχε ο Πέτρος Λάπας, έχοντας στη διάθεσή του ένα στατικό σχοινί 250 μέτρων κρεμασμένο από ψηλά, με το οποίο θεωρητικά μπορούσε να πλησιάσει τον άτυχο base jumper. Πράγματι ο Πέτρος ήταν ήδη κρεμασμένος από

το σχοινί αυτό σε ύψος περίπου 200 μέτρων και κάνοντας ραπέλ τον έφθασε σχεδόν αμέσως και τον ασφάλισε σε ένα πρόχειρο ρελέ στο βράχο.

Η διάσωση λοιπόν σε πρώτη φάση δούλεψε, η συνείδηση όμως παρουσίασε κάποια προβλήματα. Αν και ο Πέτρος έφθασε αμέσως δίπλα στον τραυματία, η διαδικασία για να τον κατεβάσουν κόλλησε. Κάτω, κανείς δεν ήξερε ποιος ήταν ο υπεύθυνος για να συντονίσει την όλη κατάσταση και κάποια στιγμή ο Στράτος με πλησίασε και ζήτησε τη γνώμη μου, με το δεδομένο ότι ήξερα καλά και τις δύο αναρριχτικές διαδρομές της ορθοπλαγιάς και θα μπορούσα ίσως να βοηθήσω για να προσεγγίσουμε τον τραυματία.

Έτσι, με τη βοήθεια των δυνατών ηχείων που υπήρχαν για τη μουσική και ενός μικροφώνου, επικοινωνήσα με το διασώστη και με μία μικρή παντομίμα ("Πέτρο, κούνα το χέρι σου αν έχεις αρκετό σχοινί...") κατάλαβα ποιο ήταν το πρόβλημα: Το σχοινί των 250 μ ήταν μερδεμένο και ο Πέτρος προκειμένου να πλησιάσει γρήγορα τον τραυματία χρησιμοποίησε ένα μονό 60άρι αναρριχτικό σχοινί που είχε μαζί του που όμως δεν έφτανε για να φθάσουν κάτω κάνοντας κανονικά διαδοχικά ραπέλ. Αφού λοιπόν τακτοποιήσε όσο μπορούσε καλύτερα τον τραυματία, ανέβηκε ξανά μερικά μέτρα ζυμάροντας, μέχρι που έφτασε στο σημείο όπου κρεμόταν, σαν ένα μεγάλο κουβάρι, το στατικό σχοινί. Σε ερώτησή μου, απάντησε ότι δεν μπορεί μόνος του να το ξεμπερδέψει, κάτι λογικό εφόσον το βάρος του σχοινιού που κρεμόταν στο κενό, έκανε πολύ δύσκολο κάθε είδους χειρισμό και προσπάθεια. Έτσι, ειδοποιήσαμε έναν άλλο base jumper με γνώσεις αναρρίχησης που βρισκόταν πάνω όταν έγινε το ατύχημα. Αυτός, κατέβηκε με ραπέλ μέχρι τον Πέτρο και μαζί ξεκίνησαν να ξεμπερδεύουν το σχοινί. Στην παραλία, ο καθένας έλεγε τη δική του θεωρία και άποψη ενώ δεν ήταν καθόλου σαφές ποιος φορέας ήταν υπεύθυνος για την όλη διαδικασία. EKAB και πυροσβεστική ειδοποιήθηκαν, ένα ελικόπτερο μάλιστα ήρθε άμεσα από τη Ρόδο και πέταξε από πάνω μας, ήταν προφανές όμως ότι δεν μπορούσε να δώσει καμιά βοήθεια παρά μόνο εφόσον καταφέρναμε να κατεβάσουμε τον τραυματία κάτω. Σκέφτηκα μήπως πήγαινα από πάνω και κατέβαινα με διαδοχικά ραπέλ από τη "Βασίλης Μηλιάς" η οποία διαδρομή πέρναγε πολύ κοντά από τον τραυματία αλλά αυτό ήθελε χρόνο. Να φύγω με βάρκα από την παραλία, να πάω με αυτοκίνητο



Ένα επιτυχημένο άλμα σε φάση κοντά στην προσγείωση.

εκεί που ξεκινάει το μονοπάτι και να περπατήσω μέχρι το σημείο όπου ήταν το πρώτο ραπέλ. Συνολικά 15-2 ώρες το λιγότερο. Στη συνέχεια να κάνω 4-5 ραπέλ για να τον φτάσω και άλλα τόσα για να τον κατεβάζω. Η ώρα ήταν ήδη 6 επομένως θεώρησα πιο σωστό να περιμένουμε μήπως τα παιδιά τα καταφέρουν και ξεμπερδέψουν το στατικό σχοινί. Σε ερώτησή μου στον Πέτρο, με τον οποίο πλέον μιλούσαμε με το γουόκι-τόκι του base jumper που είχε πάει να βοηθήσει, μου είπε ότι το ξεμπερδέμα προχωράει αλλά ότι απλά χρειάζονται κι άλλο χρόνο. Έτσι περίμενα και εγώ μαζί με όλο τον υπόλοιπο κόσμο, μεταξύ των οποίων και οι διοργανωτές του event, ο δήμαρχος, η υπεύθυνη γιατρός της εκδήλωσης, μέλη του ΕΚΑΒ και πολύς κόσμος, προσπαθώντας απλά να τους καθησυχάσω και να εμποδίσω τον πανικό και άλλες σπασμωδικές ενέργειες, εφόσον η διαδικασία προχωρούσε. Πράγματι, όταν είχε πια πέσει το σκοτάδι, οι δύο διασώστες με το σχοινί που έφτανε μέχρι κάτω κατέβασαν τον τραυματία υπό το φως δυνατών προβολέων που συμμετέχοντες ενός συλλόγου για καταστάσεις ανάγκης έφεραν κοντά στη βάση της ορθοπλαγιάς. Εκεί, ο άτυχος (ή ίσως πολύ τυχερός) base jumper δέθηκε στο ειδικό φορείο και στη συνέχεια μεταφέρθηκε με σκάφος στο Γιαλό και στη συνέχεια με ελικόπτερο στο νοσοκομείο της Ρόδου. Τα τραύματά του ευτυχώς δεν ήταν σοβαρά, μόλις ένας σπασμένος αγκώνας και κάποιες κακώσεις στον αστράγαλο. Μια διαφορετική συνέπεια της όλης ιστορίας όμως ήταν το ότι αποδείχθηκε περίτρανα ότι, όπως δυστυχώς συχνά στην Ελλάδα συμβαίνει, κανείς δεν ήταν επίσημα υπεύθυνος ασφαλείας. Δεν υπήρχε δηλαδή άτομο που διαθέτοντας τα τυπικά και ουσιαστικά προσόντα θα είχε επίσημα τον έλεγχο της εκδήλωσης, θα σχεδίαζε πιο σωστά τον τρόπο με τον οποίο θα τοποθετούνταν το στατικό σχοινί, θα σταμάταγε ίσως τα άλματα μέχρι το σχοινί της διάσωσης να είναι έτοιμο και θα αποφάσιζε υπεύθυνα για τη διαδικασία της μεταφοράς του τραυματία στο έδαφος, από όπου θα τον παραλάμβαναν οι ειδικοί της υγείας (γιατρός και μέλη του ΕΚΑΒ).

Και για να κλείσουμε την περιγραφή λίγο πιο χαριτωμένα, το βράδυ στη Σύμη άκουσα Συμιακούς να συζητάνε αν το παλικάρι που μέσα στην ατυχία του ήταν τόσο τυχερό, χρωστάει τη ζωή του στον Αη Γιώργη το Δυσάλωνα ή στον Πανομήτη, τον πολιούχο άγιο του νησιού, που φρόντισε να πιαστεί το ύφασμα του αλεξιπτώτου στα κοφτερά βράχια της Σύμης και σταμάτησε την πτώση. Αυτά τα ίδια βράχια που κάθε χρόνο χαιρόμαστε με το δικό μας αναρριχητικό τρόπο.



Η ορθοπλαγιά λίγο μετά το ατύχημα. Στον κύκλο κάτω είναι ο τραυματίας base jumper. Από πάνω του διακρίνεται το σκαλωμένο αλεξίπτωτο ενώ στον κύκλο πάνω αριστερά ο διασώστης. Δεξιά διακρίνεται καθαρά η ζωγραφισμένη Ελληνική σημαία στο ρελέ της 3ης σχοινοιάς της "Βασίλης Μηλιάς". Με κόκκινη γραμμή είναι σημαδωμένες οι δύο μοναδικές διαδρομές της μεγάλης ορθοπλαγιάς, αριστερά η "Νηρέας" και δεξιά η "Βασίλης Μηλιάς".



weight 75gr

Χρώμα αλουμινίου παρόμοιο με αυτό που χρησιμοποιείται στην αεροναυπηγική

κΝ 21κΝ

Πύλη με παράλληλες αυλακώσεις σχεδιασμένη για εύκολο κλειδώνισμα σε πλακέτα



Photon
Express
Mixte

κΝ 22κΝ

Ίμάντας 16mm

29mm

Συρμάτινη κυρτή πύλη με άνοιγμα 29mm

POLO Center

Πατησίων 52 & Μετσόβου // Αθήνα
Τηλ. 210 82 56 840
Ζηνηροπούλου 52 // Π. Φθίηρο
Τηλ. 210 94 14 029
Α. Ηρακλείου 375 // Ν. Ηράκλειο
Τηλ. 210 28 15 600