

# ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ

## 21ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα (κάθετος αγώνας & αγώνας ταχύτητας) 18ο Κύπελλο Ορειβατικού σκι "Αθ. Λευκαδίτης" (Α' Αγώνας)

Πραγματοποιήθηκε το 21ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και το 18ο Κύπελλο Ορειβατικού Σκι «Αθ. Λευκαδίτης» στις 14 και 15 Ιανουαρίου 2012 στη Βασιλίτσα Γρεβενών, στα πλαίσια του αγωνιστικού προγράμματος Ορειβατικού Σκι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α). Διοργανωτής των αγώνων ήταν η Ορειβατική Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (Ο.Α.Λ.Θ).



### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 21ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛ. (ΑΓΩΝΑΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ)

##### Κατηγορία: Α' Ανδρών

1 Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:03.53
2 Καμπουρόπουλος Αλέξαν. Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:03.58
3 Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	0:04.01
4 Μάτρας Σλάβεκ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	ακυρώθηκε

##### Κατηγορία: Β' Ανδρών

1 Ρουμλιωτάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	0:05.14
2 Μπούμπας Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	0:05.17
3 Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	0:06.05
4 Βαργιμίης Βασίλειος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	0:06.52

##### Κατηγορία: Εφήβων

1 Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	0:06.19
2 Κούρτης Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	0:08.29
3 Δερματίδης Άγγελος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	0:09.54

##### Κατηγορία: Γυναϊκών

1 Μπίκα Δήμητρα Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	0:05.11
2 Παρασχάκη Συρματένια Ε.Ο.Σ. Χανίων	0:07.13
3 Σιδέρη Ιωάννα Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:07.18
4 Κολοκά Φωτεινή Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	0:07.37

##### (ΚΑΘΕΤΟΣ ΑΓΩΝΑΣ)

##### Κατηγορία: Α' Ανδρών

1 Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	0:24.23
2 Μάτρας Σλάβεκ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:25.22
3 Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:26.20
4 Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:26.37
5 Καμπουρόπουλος Αλέξανδρος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:27.06
6 Μωυσίδης Ηρακλής Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:27.47

##### Κατηγορία: Β' Ανδρών

1 Μπούμπας Αθανάσιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	0:31.00
2 Ρουμλιωτάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	0:31.01
3 Βαργιμίης Βασίλειος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	0:33.20
4 Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	0:34.24
5 Μπούμπας Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	0:35.36
6 Θαλασσινός Μιχάλης Ο.Α.Λ. Θεσσαλονίκης	0:41.58

##### Κατηγορία: Εφήβων

1 Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	0:14.45
2 Κούρτης Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	0:16.45
3 Δερματίδης Άγγελος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	0:17.00

##### Κατηγορία: Γυναϊκών

1 Μπίκα Δήμητρα Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	0:13.00
2 Σιδέρη Ιωάννα Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:15.45
3 Κολοκά Φωτεινή Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	0:16.30
4 Δούνη Ιουλία Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:16.56
5 Παρασχάκη Συρματένια Ε.Ο.Σ. Χανίων	0:17.10

##### 18ο ΚΥΠΕΛΛΟ «ΑΘ. ΛΕΥΚΑΔΙΤΗΣ»

##### Α' ΑΓΩΝΑΣ

##### Κατηγορία: Α' Ανδρών

1 Μάτρας Σλάβεκ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:29.25
2 Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	1:29.30
3 Καμπουρόπουλος Αλέξανδρος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:40.44
4 Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:42.05
5 Μαργαρίτης Γεώργιος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	1:51.10
6 Τσουριγιάννης Αρίων Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	1:53.10

##### Κατηγορία: Β' Ανδρών

1 Μπούμπας Αθανάσιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	1:18.22
2 Ράιος Γεώργιος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	1:34.02
3 Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	1:37.11
4 Μπούμπας Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	1:37.11

##### Κατηγορία: Εφήβων

1 Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	2:01.18
2 Κούρτης Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	2:01.18
3 Ζάιμης Κωνσταντίνος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	2:01.18

##### Κατηγορία: Γυναϊκών

1 Μπίκα Δήμητρα Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	1:30.00
2 Σιδέρη Ιωάννα Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	2:01.53
3 Παρασχάκη Συρματένια Ε.Ο.Σ. Χανίων	2:24.21
4 Δούνη Ιουλία Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	2:36.05
5 Κολοκά Φωτεινή Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	2:47.24

## Olympus ski mountaineering 2012 - 21ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα (Ατομικός αγώνας και Αγώνας Ομάδων) & (1ος Ορεινός Αγώνας Ομάδων)

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε ο ατομικός αγώνας και ο αγώνας ομάδων του 21ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ορειβατικού Σκι και ο 1ος Ορεινός αγώνας ομάδων Ορειβατικού Σκι στον Όλυμπο στις 1 Απριλίου 2012.

Η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης και ο Χιονοδρομικός Ορειβατικός Σύλλογος Ελασσόνας με την υποστήριξη της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, της Περιφέρειας Θεσσαλίας και του Δήμου Ελασσόνας διοργάνωσαν τους αγώνες Ορειβατικού Σκι στην τοποθεσία Βρυσούλες Ολύμπου.

Στην τελετή έναρξης παραβρέθηκαν οι

- Κωνσταντίνος Αγοραστός - Περιφερειάρχης Θεσσαλίας
- κ.κ. Βασίλειος - Μητροπολίτης Ελασσόνας
- Πασχόπουλος Γεώργιος - Δήμαρχος Ελασσόνας
- Παιδής Αθανάσιος - Περιφερειακός Σύμβουλος Θεσσαλίας
- Μπρούζας Ζήσης - Διοικητής θης Ε.Μ.Α.Κ Λάρισας
- Μούλιας Ελευθέριος - Διοικητής Π.Υ Ελασσόνας
- Φτίκα Ζωή - Δασάρχης Ελασσόνας

Από πλευράς Ε.Ο.Ο.Α. παραβρέθηκαν οι κ.κ. : Δ. Γεωργουλής, Μ. Φουριώτη, Β. Βουτσελάς, Θ. Θαβαριδής, Ν. Κο-

ντός, Λ. Ανέστης και το επίτιμο μέλος κ. Νίκος Νέζης.

Οι παραπάνω αγώνες αποτελούν την έναρξη της διεξαγωγής μίας σειράς διεθνών αγώνων που θα γίνουν στον Όλυμπο με αφορμή τον εορτασμό της συμπλήρωσης των εκατό χρόνων από την πρώτη ανάβαση στον Όλυμπο, τον Αύγουστο του 1913 από τους Ελβετούς Frederic Boissonas και Daniel Baud-Bovy με οδηγό το Χρήστο Κάκκαλο.

Οι αγώνες έγιναν με την παρουσία του τεχνικού συμβούλου της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ορειβατικού Σκι (ISMF), Jordi Canals. Σκοπός της παρουσίας του τεχνικού συμβούλου είναι η έναρξη των αγώνων του Ολύμπου στο Διεθνές Πρόγραμμα των Αγώνων της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ορειβατικού Σκι το 2013.

Στους αγώνες συμμετείχαν αθλητές από την Ελλάδα, τη Βουλγαρία και τη Γερμανία. Οι αγώνες εξελίχθηκαν μεταξύ των κορυφών του Αγίου Αντωνίου, του Σκολιού και του Χριστάκη. Οι αθλητές έτρεξαν διαδρομές υψομετρικής διαφοράς, 1480μ. (ατομικός αγώνας, διαδρομή Α), 710μ. (ατομικός αγώνας, διαδρομή Β), 2141μ. (ομαδικός αγώνας, διαδρομή Α) και 1336μ. (ομαδικός αγώνας, διαδρομή Β).

Την πρώτη θέση στη μεγαλύτερη διαδρομή των αγώνων κατέλαβε η ομάδα του Reitter Philip από τη Γερμανία και του Αρώνη Πλάτωνα Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης (2:35'20"), τη δεύτερη θέση η ομάδα του Ματράς Σλάβεκ και Κωστόπουλου Νίκου Ε.Ο.Σ. Αχαρνών (2:42'54") και την τρίτη θέση η ομάδα του Καμπουρόπουλου Αλέξανδρου και του Καλογερόπουλου Γρηγόρη Ε.Ο.Σ. Αχαρνών (2:49'23").



**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ****21ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ (ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ)****Κατηγορία: Α΄ Ανδρών**

1 Μάτρας Σλαβομίρ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:39.03
2 Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	1:40.12
3 Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:44.44
4 Καμπουρόπουλος Αλέξανδρος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:46.13
5 Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:54.08
6 Τσουριγιάννης Αρίων Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	2:15.55

**Κατηγορία: Β΄ Ανδρών**

1 Μπατάς Γεώργιος Ο.Σ. Σπάτων	1:06.58
2 Ράιος Γεώργιος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	1:09.19
3 Ρουμελιωτάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	1:13.27
4 Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	1:18.16
5 Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	1:19.50

**Κατηγορία: Γυναικών**

1 Κλαπανάρα Ελένη Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	1:33.04
2 Σιδέρη Ιωάννα Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:34.51
3 Κολοκά Φωτεινή Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	1:39.13
4 Παρασχάκη Συρματένια Ε.Ο.Σ. Χανίων	1:44.55
5 Καραμπούζη Ευαγγελία Ε.Ο.Σ. Λάρισας	1:58.49
6 Μπίκα Δήμητρα Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	εγκατέλειψε

**21ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ (ΑΓΩΝΑΣ ΟΜΑΔΩΝ)****Κατηγορία: Α΄ Ανδρών**

1 Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	2:42.54
Μάτρας Σλαβομίρ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	
2 Καμπουρόπουλος Αλέξαν. Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	2:49.23
Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	
3 Μαργαρίτης Γιώργος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	3:35.36
Τσουριγιάννης Αρίων Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	

**Κατηγορία: Β΄ Ανδρών**

1 Μπατάς Γεώργιος Ο.Σ. Σπάτων	2:12.43
Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	
2 Ρουμελιωτάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	2:32.49
Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	
3 Γκαντοϊδης Νίκος Ο.Σ. Αιγινίου	3:29.37
Πραντοϊδης Δήμος Ο.Σ. Αιγινίου	

**ΑΓΩΝΑΣ ΟΜΑΔΩΝ OPEN****Κατηγορία: Α΄ Ανδρών (γενική κατάταξη)**

1 Retter Philip	2:35.20
Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	
2 Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	2:42.54
Μάτρας Σλαβομίρ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	
3 Καμπουρόπουλος Αλέξανδρος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	2:49.23
Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	
4 Totev Terve	3:08.17
Radev Georgi	
5 Miagylona Ivona	3:25.42
Deyan Tiholov	
6 Μαργαρίτης Γιώργος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	3:35.36
Τσουριγιάννης Αρίων Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	

**Κατηγορία: Β΄ Ανδρών (γενική κατάταξη)**

1 Μπατάς Γεώργιος Ο.Σ. Σπάτων	2:12.43
Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	
2 Σιδέρης Βασίλης	2:15.50
Ράιος Γεώργιος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	
3 Ρουμελιωτάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	2:32.49
Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	
4 Ελευθερίου Δημήτρης	2:42.10
Λαμπράκης Αλέξανδρος	
5 Μεζίλης Νίκος	2:43.14
Ζιάκος Κωνσταντίνος	
6 Νικολόπουλος Αλέξανδρος	2:54.08
Τζουμάκας Βασίλης	

**Κατηγορία: Ανδρών OPEN B**

1 Σιδέρης Βασίλης	2:15.50
Ράιος Γεώργιος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	
2 Ελευθερίου Δημήτρης	2:42.10
Λαμπράκης Αλέξανδρος	
3 Νικολόπουλος Αλέξανδρος	2:54.08
Τζουμάκας Βασίλης	
4 Σαπλαχίδης Χρήστος	3:15.19
Κουτσονικόλας Κωνσταντίνος	
5 Σταυρόπουλος Αντώνης	3:15.28
Φρατζόγλου Γιώργος	
6 Καϊσίμης Θωμάς	3:16.50
Δήμζας Ευάγγελος	

**Κατηγορία: Γυναικών OPEN B**

1 Κλαπανάρα Ελένη Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	3:13.12
Σιδέρη Ιωάννα Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	
2 Παρασχάκη Συρματένια Ε.Ο.Σ. Χανίων	3:28.50
Καραμπούζη Ευαγγελία Ε.Ο.Σ. Λάρισας	
3 Κολοκά Φωτεινή Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	4:48.31
Τογέλου Βιβή	

## 21ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα (αγώνας σκυταλοδρομίας) & 18ο Κύπελλο «Αθ. Λευκαδίτης» Β΄ Αγώνας

Το 21ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορειβατικού Σκι - αγώνας Σκυταλοδρομίας και ο Β΄ αγώνας του 18ου Κυπέλλου Ορειβατικού Σκι «Αθ. Λευκαδίτης» πραγματοποιήθηκαν στις 18 και 19 Φεβρουαρίου 2012 στο Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού. Τους αγώνες διοργάνωσε η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ****21ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ (ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ)****Κατηγορία: Α΄ Ανδρών**

1 Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:27.12
Καμπουρόπουλος Αλέξανδρος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	
2 Μάτρας Σλάβεκ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	0:27.13
Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	
3 Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	0:33.35
Μπατάς Γεώργιος Ο.Σ. Σπάτων	

**Κατηγορία: Β΄ Ανδρών**

1 Ρουμελιωτάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	0:43.52
Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	
2 Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	0:45.11
Δήμζας Ευάγγελος Ε.Ο.Σ. Κομοτηνής	
3 Μπούμπας Αθανάσι. Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	εγκατέλειψε
Μπούμπας Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	

**18ο ΚΥΠΕΛΛΟ «ΑΘ. ΛΕΥΚΑΔΙΤΗ»****(Β΄ ΑΓΩΝΑΣ)****Κατηγορία: Α΄ Ανδρών**

1 Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	1:33.45
2 Μάτρας Σλάβεκ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:33.46

3 Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:38.20
4 Καμπουρόπουλος Αλέξανδρος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:43.12
5 Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:43.13
6 Μπατάς Γεώργιος Ο.Σ. Σπάτων	2:01.59

**Κατηγορία: Β΄ Ανδρών**

1 Μπούμπας Αθανάσιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	1:17.02
2 Μπούμπας Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	1:26.49
3 Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	1:28.29

**Κατηγορία: Εφήβων**

1 Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	1:54.14
2 Δερματιδης Άγγελος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	εγκατέλειψε
3 Ζαΐμης Κωνσταντίνος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	εγκατέλειψε

**Κατηγορία: Γυναικών**

1 Μπίκα Δήμητρα Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	1:23.55
2 Σιδέρη Ιωάννα Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:59.36
3 Καραμπούζη Ευαγγελία Ε.Ο.Σ. Λάρισας	2:09.19
4 Παρασχάκη Συρματένια Ε.Ο.Σ. Χανίων	2:19.55
5 Κολοκά Φωτεινή Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	2:26.32

**18ο ΚΥΠΕΛΛΟ «ΑΘ. ΛΕΥΚΑΔΙΤΗ»****(ΤΕΛΙΚΟΙ Α΄ & Β΄ ΑΓΩΝΑΣ)****Κατηγορία: Α΄ Ανδρών**

1 Μάτρας Σλαβομίρ Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:99.98
2 Αρώνης Πλάτωνας Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης	1:99.90
3 Καμπουρόπουλος Αλέξανδρος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:58
4 Κωστόπουλος Νίκος Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:48
5 Καλογερόπουλος Γρηγόρης Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	1:46
6 Δήμζας Ευάγγελος Ε.Ο.Σ. Κομοτηνής	1:36

**Κατηγορία: Β΄ Ανδρών**

1 Μπούμπας Αθανάσιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	200
2 Μπούμπας Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	166
3 Μαλιζος Νικόλαος Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης	164
4 Ράιος Γεώργιος Σ.Ο.Χ. Τρικάλων	90

**Κατηγορία: Εφήβων**

1 Ανδρουλάκης Μάνος Ε.Ο.Σ. Χανίων	200
2 Κούρτης Γεώργιος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	90
3 Ζαΐμης Κωνσταντίνος Ε.Ο.Σ. Ροδολίβους	82

**Κατηγορία: Γυναικών**

1 Μπίκα Δήμητρα Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	200
2 Σιδέρη Ιωάννα Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	180
3 Παρασχάκη Συρματένια Ε.Ο.Σ. Χανίων	158
4 Κολοκά Φωτεινή Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου	144
5 Καραμπούζη Ευαγγελία Ε.Ο.Σ. Λάρισας	82
6 Δούνη Ιουλία Ε.Ο.Σ. Αχαρνών	76



## Ο Davo Karnicar στον Όλυμπο

**Ο** Davo Karnicar γεννημένος στις 26 Οκτωβρίου του 1962 στο Zgornje Jezerko της Σλοβενίας, έβαλε για τα καλά το ήδη γνωστό του όνομα στο παγκόσμιο ορειβατικό και χιονοδρομικό στερέωμα τον Οκτώβριο του 2000, όταν πραγματοποίησε την πρώτη ολοκληρωμένη και συνεχόμενη κατάβαση με σκι από το ψηλότερο σημείο της γήινης λιθόσφαιρας, την κορυφή του Έβερεστ, με υψόμετρο 8848m, μέχρι και τη κατασκήνωση βάσης (5300m).

Για τον Davo, η κατάβαση με σκι από τη "Στέγη του Κόσμου" δεν ήταν ένα τυχαίο γεγονός, αλλά μία σταδιακή εξέλιξη της αγάπης και του πάθους του ιδίου για τα βουνά, τον αλпинισμό και το σκι. Αθλητής της εθνικής ομάδας αλπικού σκι της πάλε ποτέ Γιουγκοσλαβίας μεταξύ 1975 και 1982, ο Davo μπήκε ενεργά όπως ήταν άλλωστε αναμενόμενο στο χώρο του αλпинισμού και της αναρρίχησης από το 1980. Έκτοτε έχει πραγματοποιήσει πάνω από 1400 αναρριχητικές διαδρομές, αναβάσεις και καταβάσεις με σκι στις Άλπεις, στις Άνδεις και τα Ιμαλάια.

Η επίσκεψη του Davo στον Όλυμπο πραγματοποιήθηκε μετά από την πρόσκληση των Γιώργου Κλαουδάτου και Μιχάλη Στύλλα με την υποστήριξη της ΕΟΟΑ. Οι εντυπώσεις που μας άφησε τις ημέρες που περάσαμε μαζί στο Οροπέδιο των Μουσών συνοψίζονται στον ταπεινό χαρακτήρα του, την αγάπη για το βουνό και το



φωτό: Ηλίας Λέφας

extreme ski και την μεγάλη του αρέσκεια στις Ελληνικής προέλευσης μπύρες. Όσοι τον απολαύσαμε μείναμε έκπληκτοι με την άνετη κίνηση του με τα σκι στο απότομο πεδίο, είτε με το να κόβει kick turns σε κλίσεις που πλησίαζαν τις 45ο, είτε όταν το βλέπαμε να κατεβαίνει από μεγαλύτερες κλίσεις με τόσο στιβαρό στυλ,

όπως εμείς κατεβαίνουμε στις εύκολες πίστες ενός χιονοδρομικού κέντρου. Μία πανέμορφη εμπειρία για όλους όσοι βρεθήκαμε εκεί, αλλά κυρίως για την ανάδειξη του ορειβατικού σκι στον Όλυμπο και την Ελλάδα γενικότερα από αλπινιστές τέτοιου βεληνεκούς. Περισσότερες λεπτομέρειες στο επόμενο τεύχος.

## Όλυμπος



**Σ**τις 23 & 24 Μαρτίου 2012 παρουσία του Δημάρχου Λιτοχώρου κ. Γιώργου Φαρμάκη του Προέδρου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης κ. Δημήτρη Γεωργούλη καθώς και εκπροσώπων των Τεχνικών Υπηρεσιών του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού κ.κ. Σπήλιου Σπηλιόπουλου, Γιώργου Αλεξίου, Πέτρου Αθανασίου και Έφης Σαραντάκου του επιτίμου μέλους της Ε.Ο.Ο.Α κ. Κωνσταντίνου Ζολώτα, των Δ. Πουρλιώτη και Μ. Ζολώτα διαχειριστών του καταφυγίου Σπήλιος Αγαπητός έγινε η εγκατάσταση της εργολήπτριας εταιρείας που αναδείχθηκε μετά από διαγωνισμό του Ε.Ο.Τ για το έργο «Ανάδειξη Ορειβατικής Διαδρομής Ολύμπου Εγκατάσταση Συστημάτων προστασίας & Εξοικονόμησης Ενέργειας» χρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα ΕΣΠΑ για τα καταφύγια Σπήλιος Αγαπητός & Χρήστος Κάκκαλος.

Ευχαριστίες ανήκουν στον τ.ε.ως Νομάρχη Πιερίας κ. Γιώργο Παπαστεργίου για την προσφορά του για την εκπόνηση περιβαλλοντολογικών μελετών.

Παράλληλα συζητήθηκαν με την Αντιπεριφερειάρχη Πιερίας κα Σοφία Μαυρίδου το Δήμαρχο Λιτοχώρου κ. Γ. Φαρμάκη, το Σεβασμότατο Ηγούμενο της Ιεράς Μονής Αγίου Διονυσίου Ολύμπου κ. Μάξιμο καθώς και τον Ε.Ο.Σ Λιτοχώρου θέματα για την προετοιμασία των εκδηλώσεων για την επέτειο του εορτασμού των 100 χρόνων από την 1η ανάβαση στον Όλυμπο το 2013.

## Νέα προϊόντα από την Polo



**SOURCE™**  
Hydration Systems



### POLO CENTERS

Πατησίων 52 & Μετσόβου, Μουσείο Τηλ: 210 - 82 56 840

Ζησημπούλου 62, Παλ. Φάληρο Τηλ: 210 - 94 14 020

Α. Ηρακλείου 375, Ν. Ηράκλειο Τηλ: 210 - 28 15 600

### Widepack Source 2 lit από την POLO

Εύκαμπτος ασκός νερού με ενσωματωμένο σωλήνα υδροδότησης, από ειδικό ατοξικό πλαστικό που δεν αλλοιώνει τη γεύση του νερού.

Η σχεδίαση "widepack" καθιστά εύκολο το γέμισμα ακόμα και με παγάκια και διευκολύνει τον καθαρισμό και την αποστράγγιση χάρη στο μεγάλο άνοιγμα στην κορυφή του ασκού. Η κυλινδρική βαλβίδα έχει δυνατότητα περιστροφής 360 μοιρών για εύκολη και γρήγορη χρήση.

Ένα σύστημα υδροδότησης για υγιή ενυδάτωση σε όλες τις δραστηριότητες, ιδανικό για πεζοπορία, ποδηλασία και ταξίδια με μηχανή. **Τιμή: 26 €**



# Ανταλλαγή Νέων

**Σ**τα πλαίσια του ευρωπαϊκού προγράμματος ανταλλαγής νέων, που πραγματοποιήσε ο Δήμος Αχαρνών, 36 νέοι από την Κύπρο, την Ιταλία, την Ελλάδα, τη Ρουμανία και τη Βουλγαρία, συνοδευόμενοι από στελέχη του ΕΟΣ Αχαρνών με επικεφαλής τον πρόεδρο κύριο Βασίλη Νίκα, πραγματοποίησαν πεζοπορικές διαδρομές στην Πάρνηθα, δροσίστηκαν στις πηγές της και κατέληξαν στο Φλαμπούρι, όπου έζησαν και χάρηκαν την ατμόσφαιρα του ορειβατικού καταφυγίου.

Φωτό: Γκάρο Αγαμπογιάν



Πηγή «μεισανό νερό»

## 3ος Αγώνας ορεινού τρεξίματος "ΣΑΜΑΡΙΑ"

**Ο** Ορειβατικός Σύλλογος Χανίων διοργανώνει για τρίτη συνεχόμενη χρονιά τον 3ο Αγώνα Ορεινού Τρεξίματος 'Σαμαριά' (Samaria Run), ο οποίος θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 20 Μαΐου 2012. Ο Εθνικός Δρυμός Λευκών Ορέων με το Φαράγγι της Σαμαριάς, ο οποίος είναι παγκοσμίως γνωστός, με μεγάλη καθημερινή επισκεψιμότητα, θα φιλοξενήσει πάλι τη διοργάνωση αυτή. Η διαδρομή που θα ακολουθηθεί ο φετινός αγώνας είναι περίπου 18χλμ. και είναι Μαχί Ομαλού (Εκκίνηση) - Ξυλόσκαλο - Νερούτσικο - Άγιος Νικόλαος - Καλυβάκι - Ποτιστήρια - Ποριά - Καταφύγιο Καλλέργη - Ξυλόσκαλο Ομαλού, όπου θα γίνει φέτος ο τερματισμός. Οι συμμετέχοντες θα τρέξουν στη διαδρομή αυτή σε δρόμο και στα αντίστοιχα μονοπάτια του Εθνικού Δρυμού.

Στην ιστοσελίδα του Συλλόγου, αλλά και στην επίσημη ιστοσελίδα του Αγώνα η οποία είναι: <http://www.samaria.format-computers.gr> θα αναρτηθούν η αναλυτική περιγραφή, οι κανόνες και άλλες χρήσιμες πληροφορίες για τον 3ο Αγώνα ορεινού τρεξίματος 'Σαμαριά'.

Οι ενδιαφερόμενοι επίσης μπορούν να παίρνουν πληροφορίες ή να στέλνουν τις δηλώσεις συμμετοχής τους, στα γραφεία του Συλλόγου, Τζανακάκη 90, κάθε βράδυ από τις 21:00 έως τις 23:00, εκτός Σαββάτου και Κυριακής, τηλ. 28210 44647 και φαξ 28210 54903 ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [eoshania@otenet.gr](mailto:eoshania@otenet.gr).

## 26ος Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου

**Ο** Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης, συνεχίζοντας την παράδοση που ξεκίνησε από κάποιους πρωτοπόρους ορειβάτες το 1986, διοργανώνει και φέτος τον 26ο Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου.

Ο αγώνας θα διεξαχθεί στις 9 Σεπτεμβρίου 2012 στο Λιτόχωρο Πιερίας. Η διαδρομή έχει μήκος 41,85 χλμ. Ξεκινά από τα 920 μ. υψόμετρο, φτάνει στα 2650 μ. (οροπέδιο των Μουσών) και τερματίζει στα 300 μ. στο Λιτόχωρο. Για την υποστήριξη των δρομέων θα υπάρχουν κατά μήκος της διαδρομής οκτώ (8) σταθμοί ανεφοδιασμού.

Όλες τις λεπτομέρειες σχετικά με τη διοργάνωση του αγώνα, καθώς και χάρτη της διαδρομής με τους σταθμούς τροφοδοσίας, μπορεί να βρει κανείς στην ιστοσελίδα του αγώνα:

[www.olympus-marathon.gr](http://www.olympus-marathon.gr) και στο [www.facebook.com/groups/137534259604853](https://www.facebook.com/groups/137534259604853).

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται αποκλειστικά σε ηλεκτρονική μορφή, μέσω της ιστοσελίδας του Ορειβατικού Μαραθωνίου Ολύμπου, και η υποβολή τους θα αρχίσει στις 15 Μαΐου με όριο συμμετοχών τους 350 αθλητές. Η καταλυτική ημερομηνία δηλώσεων είναι η 15η Ιουλίου. Θα βραβευτούν οι 3 πρώτοι άνδρες, οι 3 πρώτες γυναίκες, οι 3 πρώτοι άνω των 55 και ο νεότερος αθλητής.

**LENDON**  
feel it

8 32 367	70m	164.50€
8 32 545	80m	188.00€

**LENDON** 9.8 ambition  
dynamic single rope

Επίπεδο	9.8
Μήκος	70m
Μήκος με 100k (από κατασκευαστή)	64
Μήκος με 100k (από κατασκευαστή) (300)	6-10
Μήκος με 100k (από κατασκευαστή) (100)	7-8
Μήκος με 100k (από κατασκευαστή) (20)	0
Μήκος με 100k (από κατασκευαστή) (10)	7-8
Μήκος με 100k (από κατασκευαστή) (5)	3-5
Μήκος με 100k (από κατασκευαστή) (2)	0-1

[www.pole.gr](http://www.pole.gr) [info@pole.gr](mailto:info@pole.gr)

Γιασίου 52 & Μεταόρου // Αθήνα Τηλ. 210 8256840  
Σταδιοπαύλου 52 // Π. Φάληρα Τηλ. 210 9414020  
Α. Ηρακλείου 375 // Ν. Ηράκλειο Τηλ. 210 2818800

**POLO Center**



# Ορεινή Υπερμαραθώνια διάσχιση του Ευρωπαϊκού μονοπατιού E4 στην Κύπρο

Κείμενο: **ΜΑΚΗΣ ΤΖΩΡΤΖΙΔΗΣ**

Φωτογραφίες: **ΚΩΣΤΑΣ ΠΑΤΙΝΟΣ**

**Κ**υριακή 22 Ιανουαρίου 2012, ο Σέργιος Νικολαΐδης, Κύπριος υπερμαραθωνοδρόμος και ο Νίκος Θάνος υπερμαραθωνοδρόμος και υπερημεροδρόμος κάτοικος Αθήνας και οι δύο μέλη του ΕΟΣ Αχαρνών, ξεκίνησαν την προσπάθειά τους να διατρέξουν το Ευρωπαϊκό μονοπάτι E4 της Κύπρου στο μικρότερο δυνατό χρόνο. Οι αθλητές μας με αφετηρία τον Κάβο Γκρέκο της ανατολικής ακτής τερμάτισαν στο αεροδρόμιο της Πάφου της δυτικής ακτής το Σάββατο 28 Ιανουαρίου στις 20:20 καλύπτοντας 398,1 χλμ. σε 6 μέρες 8 ώρες και 50', με μέσο όρο τρεξίματος ανά εικοσιτετράωρο 62 χλμ. και διάρκεια 9-10 1/2 ώρες

Το ευρωπαϊκό μονοπάτι μεγάλων διαδρομών E4 ξεκινά από το Γιβραλτάρ, διασχίζει όλη την Ευρώπη από Ισπανία μέχρι Βουλγαρία, εισέρχεται στην ηπειρωτική Ελλάδα, συνεχίζει στην Κρήτη και καταλήγει στην Κύπρο. Το κυπριακό μέρος του E4, που διασχίζει την οροσειρά του Τροόδου, τη χερσόνησο του Ακάμα και μεγάλο κομμάτι της υπαίθρου, ενώνει τα δύο διεθνή αεροδρόμια της Πάφου και της Λάρνακας με συνολικό μήκος που υπερβαίνει τα 500 χλμ.

Ο Αγώνας είχε το φιλανθρωπικό σκοπό της συγκέντρωσης χρηματικών προσφορών για τους καρκινοπαθείς της Κύπρου και καλύφθηκε τηλεοπτικά από τη ΡΙΚ1, ΡΙΚ2 και διαδικτυακά από τον ιστότοπο RunningNews.gr και από το facebook ΕΟΣ Αχαρνών.

Το profil των δύο αθλητών (στοιχεία από την ιστοσελίδα της DUV Deutsche Ultramarathon Vereinigung).

**Σέργιος Νικολαΐδης**, Κύπριος υπερμαραθωνοδρόμος, έτος γεννήσεως 1969.

Επιδόσεις: 2009-2010, 270,8 χλμ. σε τρεις πιστοποιημένους αγώνες.

**Νίκος Θάνος**, Έλληνας υπερμαραθωνοδρόμος - υπερημεροδρόμος, έτος γεννήσεως 1972. Επιδόσεις: 2005-2012, σε 41 πιστοποιημένους αγώνες 8723,294 χλμ.

Ακολουθεί συζήτηση με το Νικό Θάνο:

**Ερ: Όπως διαβάζω στην ιστοσελίδα της DUV (βλ. παραπάνω) έχεις ήδη τρέξει από το 2005 έως σήμερα (2012) 8723,924 χιλ. σε 41 αγώνες. Δηλαδή περίπου την απόσταση Αθήνα -Λισαβόνα με επιστροφή. Πόσων χρονών ξεκίνησες να τρέχεις; Ποιους είχες προπονητές;**

Απ: Τρέχω από 13 ετών και είχα την τύχη να προπονηθώ από πολύ άξιους γυμναστές - προπονητές. Υπερμαραθώνιο κάνω από το 1999. Αφορμή και αιτία ήταν τα παγκόσμια ρεκόρ του μεγάλου Γιάννη Κούρου στο εξαήμερο της Νέας Υόρκης το 1983.



**Ερ: Εξηγήσέ μας τους όρους υπερμαραθώνιος (ultra-marathon) και υπερημεροδρομία (multi-day run).**

Απ: Υπερμαραθώνιος είναι διαδρομή μεγαλύτερη του μαραθωνίου, πρακτικά θεωρείται πάνω από εκατό χιλιόμετρα. Π.χ. το Ultra Trail du Mont Blanc 168 χλμ. είναι ένας υπερμαραθώνιος αγώνας (Σ.Σ. μέρος της διαδρομής αυτής θα διασχίσει το καλοκαίρι ο ΕΟΣ Αχαρνών). Η διάκριση είναι ότι μέχρι τα 100 χλμ. ο δρομέας κινείται καταβάλλοντας σωματική - μυϊκή προσπάθεια. Μετά τα 100 χλμ. το σώμα είναι τελείως καταπονημένο και κινείται πλέον εγκεφαλικά όπου η βούληση και η ψυχολογία του αθλητή παίζουν το σημαντικότερο ρόλο.

Υπερημεροδρομία είναι ο αγώνας όπου ο αθλητής μέσα σε ορισμένο χρόνο διανύει όσα περισσότερα χιλιόμετρα μπορεί. Οι αγώνες αυτοί είναι πολυήμεροι.

**Ερ: Ποιους από τους Έλληνες και ξένους θεωρείς TOP σ' αυτό το άθλημα;**

Απ: Το Νικήτα Νομικό, Κώστα Μπαξεβάνη, Βαγγέλη Μπατζόγλου, Δημήτρη Μουλακιάτη, Κώστα Στάμο και βέβαια τον αεπεέραστο Γιάννη Κούρο.

Να υπογραμμίσω την ελληνική γυναικεία παρουσία της Ειρήνης Θαλάσση στους πολυήμερους δρόμους

(Σ.Σ. η Ειρήνη Θαλάσση είναι ενεργό μέλος του ΕΟΣ Αχαρνών). Από τους ξένους τον Wolfgang Schwerk - Γερμανός υπερημεροδρόμος το 2006 έσπασε το δικό του ρεκόρ τρέχοντας 41 μέρες 8 ώρες 16' και 29'' καλύπτοντας 75,111 μίλια την ημέρα κατά μέσον όρο.

**Ερ: Το Γενάρη του 2012 διατρέξατε μαζί με το Νικό Σέργιο το E4 της Κύπρου με πολύ άσχημες καιρικές συνθήκες. Λένε ότι ήταν ο χειρότερος χειμώνας της τελευταίας δεκαετίας. Πες μου για τις δυσκολίες που συναντήσατε.**

Απ: Δωδεκάωρες καταρακτώδεις βροχές, υπερχειλισμένοι χειμάρροι, καταγίδες με κεραυνούς και πολύ χιόνι στα βουνά. Τρέχαμε με βρεγμένα ρούχα, παπούτσια όλα μούσκεμα. Το βράδυ τα στεγνώναμε και το πρωί χρησιμοποιούσαμε αλλαξιές. Σε όλα αυτά πρόσθεσε και τη σωματική κόπωση. Θα έλεγα πως όλα τα στοιχεία της φύσης ήταν εναντίον μας.

**Ερ: Τι τρώγατε και πού κοιμόσασταν;**

Απ: Την ημέρα τρεφόμασταν καθ' οδόν. Τα βράδια τρώγαμε και κοιμόμασταν σε μοναστήρια, κοινοτικά καταλύματα, ξενοδοχεία και οπίτια. Η αλήθεια ήταν όπου φτάναμε είχαμε συγκινητική υποδοχή και περιποίηση.



**Ερ: Ποιες ήταν οι δυσκολότερες μέρες σας;**

Απ: Την τρίτη μέρα στην Πλατεία του Τροόδου στα 1800μ. συναντήσαμε μαλακό χιόνι ύψους 1,20μ. και θερμοκρασία 2° C. Εσείς οι ορειβάτες ξέρετε τι είναι απίτητο φρέσκο χιόνι. Την έκτη μέρα στην έξοδο του μονοπατιού από τη χερσόνησο Ακάμα, 5 χλμ. από το χωριό Αγ. Γεώργιος, σε ένα τελείως εκτεθειμένο μέρος μας βρήκε ισχυρή καταιγίδα με συνεχείς κεραυνούς. Φοβηθήκαμε και για να προφυλαχτούμε πέραμε στα γόνατα. Γενικά μας δυσκόλεψαν τα μονοπάτια που είχαν μετατραπεί σε χειμάρρους, ποτάμια υπερχειλισμένα, κεραυνοί και φρέσκο παχύ χιόνι. Δύσκολος προσανατολισμός και μόνο με GPS, σ' αυτά πρόσθεσε την κόπωση και τον κίνδυνο υποθερμίας από βρεγμένα ρούχα.

**Ερ: Ξέρω ότι η ύπαιθρος της Κύπρου έχει φανταστικά μέρη. Ποια ήταν τα ωραιότερα που συναντήσατε;**

Απ: Κορυφή Κιόνια, Σταυρός του Αγιασμάτι, Παναγιά του Μαχαιρά, Μονή Κύκκου, κοιλάδα των Κέδρων, Σταυρός της Ψώκας, χερσόνησος του Ακάμα, κόλπος των Κοραλιών, Πλατεία του Τροόδου, Λουτρά της Αφροδίτης και τα χωριά της επαρχίας της Πάφου.

**Ερ: Τελευταία βλέπω ότι δραστηριοποιείσαι και στον ΕΟΣ Αχαρνών συνοδεύοντας αναβάσεις σε διάφορα βουνά. Τι σ' έκανε να μπει στην ορειβατική κοινότητα; Ποιες είναι οι εντυπώσεις σου;**

Απ: α) Ο ΕΟΣ Αχαρνών εκτός από την ορειβατική του δραστηριότητα είναι και ένας πολλαθλητικός σύλλογος με πολλές διακρίσεις και αυτό μου αρέσει.

β) Ακολουθώντας τις ομάδες στα βουνά κάνω συγχρόνως προπόνηση.

γ) Στην επικοινωνία μου με τους ορειβάτες βρίσκω εκτός από αθλητικό και κοινωνικό ενδιαφέρον.

δ) στο Σύλλογο γνώρισα κάποιους ανθρώπους που τους θεωρώ σημαντικούς.

Οι εντυπώσεις μου είναι ότι συνάντησα πολλούς ανθρώπους και ιδιαίτερα νέους που αναζητούν μια διέξοδο στο βουνό κυνηγημένοι ίσως από τη σκληρή καθημερινότητα. Πολλοί απ' αυτούς αντιμετωπίζουν τη φύση επιπόλαιο και απροετοίμαστα και αυτό εγκυμονεί πολλούς κινδύνους. Ωραίο αυτό που κάνετε, αλλά έχετε πολύ δουλειά ακόμη.

**Ερ: Ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια;**

Απ: Θα σου πω κάτι που άκουσα από ένα σημαντικό πρόσωπο στη ζωή μου και που μου βγήκε σωστό: «Όταν οι άνθρωποι κάνουν σχέδια, Κάποιοι εκεί ψηλά γελάει».

Τέλος θα ήθελα να τονίσω τη σημαντική βοήθεια του συναθλητή μου Σέργιου Νικολαΐδη. Χωρίς αυτόν δεν ξέρω αν μπορούσα να τερματίσω.

**Ευχαριστώ Νίκο και σου εύχομαι καλή επιτυχία στους προσεχείς σου αγώνες.**

Ο Αγώνας τελούσε υπό την αιγίδα του Υπουργού Υγείας της Κύπρου Δόκτορα Σταύρου Μαλά και υποστηρίχθηκε από το Σωματείο Δρομέων Κύπρου «Περικλής Δημητρίου» και από τον Ορειβατικό Σύλλογο Αχαρνών.

Το περιοδικό «ΚΟΡΦΕΣ» ευχαριστεί τον Κώστα Πατίνιο, ανταποκριτή του RunningNews.gr στην Κύπρο, για τις συνεχείς ανταποκρίσεις και φωτογραφίες που μας έστειλε κατά τη διάρκεια του αγώνα.



# MIR

## NEW PRODUCT FLASH 2.0



Το νέο FLASH 2.0 είναι η πρώτη υπερσυνθετική παπούτσια στην αγορά σου και αναπτύχθηκε με Shock Gel, ένα μοναδική καινοτομία που σκοπό έχει να προστατεύει τον φάσμα από τη βροχή



Flash 2.0 74€



Phoenix 74€



Mugen Tech 84€



Demon 89€

www.polo.gr info@polo.gr

Πατισίων 52 & Μεταβίου // Αθήνα Τηλ. 210 8258840  
Ζηρομπούλου 62 // Π. Φάληρο Τηλ. 210 9414020  
Α. Ηρακλείου 275 // Ν. Ηράκλειο Τηλ. 210 2815800





# Χιονοδρομία - Απολογισμός περιόδου 2012

Κείμενο-φωτό: **ΘΑΝΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ**

«Κύριε Θάνο σας ευχαριστούμε πολύ για το σκι που μας μάθατε φέτος, με αγάπη Γιώργος, Σοφία και Κατερίνα...» «Ποιος μας χάρισε τα βουνά και το σκι: Ο ΕΟΣ Αχαρνών...» Μια ζωγραφιά με δυο παιδιά να κατεβαίνουν από μια πλαγιά, πιθανότατα του Παρνασσού. Δυο καρδούλες στον αέρα. Δυο συννεφάκια με έναν υπέρλαμπρο ήλιο, τέτοιο που συναντάς μόνο πάνω στο χιονισμένο βουνό. Μια υπογραφή από τρία παιδιά που έμαθαν να κατεβαίνουν μια πίστα χωρίς φόβο, αλλά με χαρά και αυτοπεποίθηση. Μια μικρή χρωματιστή εικόνα που φανερώνει την περηφάνια αυτών των παιδιών για το νέο τους κατόρθωμα που από εδώ και πέρα θα διηγούνται στους φίλους τους.

Ποιος μας χάρισε τα βουνά & το σκι;



«Θάνο καλημέρα και χρόνια πολλά! Ευχαριστούμε που μαθαίνατε στα παιδιά μας σκι και να αγαπάνε το βουνό χωρίς να έχουν φόβους» Μαρία Ιωαννίδου « Η κόρη μου η Ναταλία κατέβηκε το τριπλό στο Καρπενήσι και ήταν ενθουσιασμένη! Συνεχίστε έτσι» Γρηγόρης Δεληγιάννης.

Όλα αυτά τα μηνύματα ενισχύουν τον ενδόμυχο πόθο μας να συνεχίσουμε να αγαπάμε τα παιδιά, το βουνό και τη φύση.

Είναι περιττό να μιλήσουμε για την επιτυχία αυτής της χρονιάς βασιζόμενοι μόνο σε νούμερα όταν στα χέρια μας έφταναν μικρά πεισιθήρια που επιβράβευαν το έργο μας και μας έδιναν ενέργεια για να κάνουμε ακόμα περισσότερα. Ο απολογισμός της φετινής χρονιάς για το τμήμα της χιονοδρομίας με υπεύθυνο τον Θάνο Παπανδρέου ήταν θετικός. Η καλή οργάνωση από την εξειδικευμένη ομάδα των προπονητών σε συνδυασμό με τις ιδανικές συνθήκες χιόνωσης οδήγησαν σε ένα δυναμικό αποτέλεσμα, που ήταν το χαμόγελο των παιδιών πρωτίτως σε συνδυασμό βεβαίως με την εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων του αλπικού αγωνίσματος.

Πιο συγκεκριμένα το τμήμα χιονοδρομίας, που υφίσταται εδώ και τριάντα χρόνια, δίνει μεγάλη βαρύτητα στην ασφάλεια των παιδιών. Αυτό δεν επιτυγχάνεται μόνο μέσα από την πλήρη παροχή εξοπλισμού αλλά και από την ικανότητα των εκπαιδευτών να προβλέψουν και να αντιμετωπίσουν έκτατα περιστατικά. Η ικανότητα αυτή σε συνδυασμό με τις παιδαγωγικές και τεχνικές γνώσεις του αθλήματος μεγιστοποιούν το αποτέλεσμα της μάθησης. Χωρίς αμφιβολία βασικός στόχος



κάθε αγωνίσματος είναι η μάθηση που οδηγεί την σταθεροποίηση και ολοκληρώνεται με την αυτοματοποίηση της κίνησης (βασική αρχή της κινητικής μάθησης). Η αρχή αυτή δικαιολογεί απόλυτα το χρονικό διάστημα που απαιτείται από κάθε παιδί, προκειμένου όχι μόνο να μάθει την κίνηση αλλά και να την σταθεροποιήσει εγγράφοντας την στο κινητικό (νευρομυϊκό) του σύστημα.

Αναμφισβήτητα οι «καρποί» που επωμίζονται όλα τα παιδιά μέσα από τον αθλητισμό, είτε είναι ερασιτεχνικός είτε αγωνιστικός, είναι η ΥΠΟΜΟΝΗ, ΕΠΙΜΟΝΗ και η ΔΥΝΑΜΗ. Πιο συγκεκριμένα: α) η υπομονή αντιπροσωπεύει τα χρόνια που χρειάζονται προκειμένου να καρπωθούν τους κόπους τους τα παιδιά, β) η Επιμονή αναφέρεται στις επαναλαμβανόμενες, και όχι πάντα πετυχημένες, προσπάθειες που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου του και τέλος γ) η Δύναμη ορίζει το χαρακτήρα και την προσωπικότητά του παιδιού που δεν απογοητεύεται και δεν τα παρατάει εύκολα.

Το τμήμα χιονοδρομίας είχε φέτος συνολικά 150 παιδιά ηλικίας από 4 έως 12 ετών. Τα παιδιά επιλεγόμενα από τις δυο μέρες του Σαββατοκύριακου είχαν την ευκαιρία να κάνουν σκι για πέντε ή οχτώ φορές μέσα στη χειμερινή σεζόν. Στη μέση της χειμερινής περιόδου πραγματοποιήθηκε στο βουνό ένα τεστ αξιολόγησης βασικών δεξιοτήτων. Αυτή η δράση αποτέλεσε μια καινοτομία στο χώρο της σχολής και έδωσε πολλά θετικά μηνύματα για την επανάληψη της επόμενης χρονιάς. Το τεστ αξιολόγησης έγινε προκειμένου α) να βοηθήσει τα παιδιά να αξιολογήσουν τις δυνατότητές τους και β) να διαπιστώσουν την πρόοδο που σημείωσαν μέσα στο χιονοδρομικό έτος (3 μήνες).

Ουσιαστικά όλος ο προαναφερμένος σχεδιασμός στόχευε στη δημιουργία ιδανικών συνθηκών που θα μπορούσαν να στηρίξουν όσα από τα παιδιά ήθελαν να περάσουν στο τρίτο και τελικό στάδιο της κινητικής μάθησης που ήταν η αυτοματοποίηση. Η αυτοματοποίηση της άσκησης δεν είναι τίποτα περισσότερο από το

αγωνιστικό σκι. Στο κομμάτι του αγωνιστικού τμήματος λοιπόν είχαμε την τύχη σαν εκπαιδευτές να καμαρώναμε πολλά από τα παιδιά που γαλουχήσαμε κινητικά και ψυχικά τα προηγούμενα χρόνια.

Μπορούμε να κλείσουμε τη σύντομη αναφορά στην χιονοδρομική περίοδο του 2012 δανειζόμενοι το ακρωνύμιο του ΕΟΣ (Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος) Αχαρνών έτσι όπως το μεταφράζουν τα παιδιά: «**Ε**μαθα **Ο**ρειβασία και **Σ**κι».

Πιο κάτω σας αναφέρουμε τα ονόματα των αθλητών οι οποίοι εκπροσώπησαν επάξια τον ΕΟΣ Αχαρνών στους αγώνες της Ελληνικής Ομοσπονδίας Χιονοδρομίας και που τιμητικά θέλουμε να αναφέρουμε, με καλύτερη διάκριση αυτή του Πασκουαλίν Πάρι 5η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων:

Ιωάννης Νικολαΐδης, Σταύρος Μπέης, Δημήτριος Νάκος, Νικόλαος Σπυρόπουλος, Βασιλική Βασιλάκη, Λυδία Βουτσελά, Ίριδα Σταύρου, Σίλια Σταματελοπούλου, Μάρκος Βελισαρίου, Ανδρέας Βούρτης, Νικόλαος Μπέης, Κατερίνα Σωτηροπούλου, Ηλέκτρα Μαρίνα, Έκτορας Πασκουαλίν, Κατερίνα Γιαννάκη, Δημήτρης Δανάμος, Μανιουδάκη Φαίδρα, Βασίλης Κωνσταντινίδης, Αθηνά Σιούνα, Γεώργιος Τολούδης, τους οποίους ευχαριστούμε και τους ευχόμαστε πάντα ψηλά.



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



## Σουηδία

**Ο** Νίκος Τόδουλος, μέλος του ΠΟΑ, μαζί με το συνορειβάτη και φίλο του Γιώργο Μιντζιόπουλο και την υποστήριξη σε εξοπλισμό από το μαγαζί ορειβατικών ειδών Pathfinder πραγματοποίησαν το Μάρτιο την πρώτη Ελληνική χειμερινή διάσχιση με x-country σκι και χιονορακέτες του Βόρειου τμήματος του αρκτικού μονοπατιού Kungsleden Arctic Royal Trail που βρίσκεται στη Σουηδία στον 68ο παράλληλο. Η συνολική απόσταση που καλύφθηκε ήταν 105χλμ. Η διαδρομή ξεκινάει από τον ορειβατικό σταθμό Abisko, περνάει διαδοχικά από τα καταφύγια Abiskojaure, Alesjaure, Tjaktja, Salka, Singi, τον ορειβατικό σταθμό Kebnekaise, κάτω από το ομώνυμο βουνό με υψόμετρο 2106μ. και καταλήγει στην έξοδο στο θέρετρο της Nikkaluokta. Για τη διάσχιση του βόρειου και πιο εντυπωσιακού τμήματος χρειάστηκαν επτά ημέρες σε ποικίλο χιονισμένο πεδίο σε πολύ δύσκολες συνθήκες με συνεχή χιονόπτωση, πολύ δυνατούς ανέμους, περιορισμένη ορατότητα (εκτός από συνολικά 6 ώρες ηλιοφάνειας), και χαμηλές θερμοκρασίες αρκετά κάτω από το μηδέν. Το Kungsleden Arctic Royal Trail μήκους 430 χιλιομέτρων είναι το πιο φημισμένο μονοπάτι μεγάλης απόστασης (long distance trail) στη Σουηδία και αποτελείται από τέσσερα τμήματα. Το μονοπάτι διασχίζει κάθετα τη Σουηδία με κατεύθυνση από το Βορρά προς το Νότο και εκτείνεται κατά μήκος των συνόρων με τη Νορβηγία. Το Kungsleden χαρακτηρίζεται από το πανέμορφο αλπικό σκηνικό μέσα στην αρκτική φύση των βουνών της Σουηδίας, τις χιονοσκεπαστες κορυφές, τις αλπικές πεδιάδες, τα φαράγγια και τα ορμητικά νερά των ποταμών (που το χειμώνα είναι παγωμένα), τις παγωμένες λίμνες και τους μοναδικούς βράχινους σχηματισμούς.



ΜΕΤΆΒΑΣΗ

IS BACK



Υπεύθυνος: Γιάννης Χολέβος [www.kayakmetavasi.gr](http://www.kayakmetavasi.gr) [info@kayakmetavasi.gr](mailto:info@kayakmetavasi.gr) τηλ: 6944 656 029



αθλητική & ψυχαγωγική  
εκπαίδευση

**ΚΑΥΑΚ** (αρχαρίων, μέσου επιπέδου, προχωρημένων, experts, playboat, ποτάμια στο εξωτερικό κ.α)



**ΣΧΟΛΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ** ορειβατικών νερών  
της Rescue 3 International

**ΣΧΟΛΕΣ ΟΔΗΓΩΝ RAFTING**  
& πιστοποιήσεις της Διεθνούς  
Ομοσπονδίας rafting



# 9η Πανελλήνια κατασκηνωτική συνάντηση Canyoning



Για την ανάδειξη των πανέμορφων φαραγγίων των Τζουμέρκων, ο Ελληνικός Σύλλογος Εξερεύνησης φαραγγίων διοργανώνει στα Πράμαντα Ιωαννίνων, στις 6-12 Ιουλίου 2012 την καθιερωμένη ετήσια κατασκηνωτική πανελλήνια συνάντηση canyoning. Στη συνάντηση είναι προσκεκλημένες οργανώσεις και φορείς από όλη την Ελλάδα και την Ευρώπη. Επίσης είναι ανοιχτή συνάντηση προς όλους αυτούς που αγαπούν τη φύση και θέλουν να γνωρίσουν τον κόσμο των φαραγγίων. Μπορούν να συμμετέχουν εντελώς αρχάριοι, ακόμη και παιδιά ηλικίας άνω των 8 ετών με τη συνοδεία γονέων, με ειδικά προγράμματα που έρχομε φτιάξει για τις παραπάνω κατηγορίες. Η διάρκεια της συνάντησης θα είναι μια εβδομάδα με προαιρετική συμμετοχή. Η περιοχή έχει πολλά φαράγγια, ποτάμια, πεζοπορικές, ορειβατικές και ποδηλατικές διαδρομές. Μπορείτε επίσης να κάνετε rafting, river trekking, να επισκεφθείτε αρχαιολογικά και βυζαντινά μνημεία, να φθάσετε ακόμη και σε όμορφες παραλίες. Ευχαρίστηση του Συλλόγου είναι να περάσετε όμορφα, να γνωρίσετε την όμορφη αυτή Ελληνική περιοχή και να μεταφέρετε θετικές εντυπώσεις στους φίλους σας.

Η κατασκήνωση θα γίνει στον προαύλιο χώρο του Καταφυγίου Πραμάντων σε υψόμετρο 1300μ. μέσα στα έλατα στη θέση Ίσιωμα.

<http://canyoningmeet2012.blogspot.com/>

Υπεύθυνος προγράμματος: Γιώργος Ανδρέου  
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΦΑΡΑΓΓΙΩΝ  
Hellenic Canyoning Association [www.esef.gr](http://www.esef.gr)

## Σχολές Canyoning ΠΟΑ

Το 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 δύο νέων σχολών Canyoning για την Άνοιξη του 2012. Οι σχολές θα γίνουν σύμφωνα με τα πρότυπα που έχει ορίσει η επιτροπή Διάσχισής και Εξερεύνησης Φαραγγίων (Canyoning) της Σπηλαιολογικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΣΟΕ).

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:** Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών (ΠΟΑ), καθημερινά 19:00 - 21:00, στο 2108218401

Ζαΐμη, Εξάρχεια, [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr) [www.poa.gr](http://www.poa.gr) - \* Μαργαρίτης Βασιλίας 6973352579, \* Χαρίτος Νίκος 6945464599

## «Ελάφια της Πάρνηθας και αγριοκάτσικα»



Ο Γρηγόρης Γ. Βαρελάς, γνωστός στον ορειβατικό κόσμο της Πάρνηθας, αλλά και σ' ένα ευρύτερο κοινό που διαβάζει τα κείμενά του για την προστασία της Πάρνηθας και τις παρεμβάσεις του σε καίρια οικολογικά θέματα, συγκέντρωσε σε ένα φωτογραφικό λεύκωμα 30 σελίδων 36 θαυμάσια στιγμιότυπα από τη ζωή των κόκκινων ελαφιών της Πάρνηθας, «τα ωραιότερα του ωραίου αυτού ζωντανού στη γη» όπως σημειώνει στην εισαγωγή της «αυτοέκδοσής» του. Το φωτογραφικό λεύκωμα που συμπληρώνεται με 63 ωραιότερες εικόνες αγριοκάτσικων που ενδημούν στην Πάρνηθα, αποκαλύπτει την απέραντη αγάπη του Γρηγόρη Βαρελά για την Πάρνηθα και την έγνοιά του για την προστασία της χλωρίδας και πανίδας της.

# 1ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κατάβασης Φαραγγιών

**H** AdventureXCrossroads, σας ανακοινώνει τη διεξαγωγή του 1ου Παγκόσμιου Τουρνουά Κατάβασης Φαραγγιών -Canyoning!

Το Τουρνουά θα πραγματοποιηθεί στις 7 με 10 Ιουνίου 2012 στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στον Όλυμπο στο Φαράγγι του Ουρλιά. Η απόφαση αυτή ήταν αποτέλεσμα μακροχρόνιας προσπάθειας από μέρους της AdventureXGreece η οποία έχει αναγάγει την ανάληψη του Τουρνουά σε υπέρτατο στόχο. Η πρόθεσή μας για οικονομική ανάπτυξη της χώρας μέσω της προσέλκυσης εξωτερικού Τουρισμού με ταυτόχρονη διατήρηση του εγγύριου, στοχεύοντας στην ανάδειξη της φυσικής ομορφιάς της Ελλάδος αποτελεί ένα δύσκολο έργο. Η διεξαγωγή του Τουρνουά τη συγκεκριμένη δύσκολη περίοδο που διανύει η χώρα μας, θα προσφέρει μια ισχυρή προβολή της Ελλάδας στη διεθνή κοινή γνώμη και εμμέσως θα αναβαθμίσει την «ισχύ» της σε αθλητικό και διπλωματικό επίπεδο.

Όσον αφορά στο αγωνιστικό μέρος, αναμένεται να λάβουν μέρος περίπου 600 αθλητές από όλο τον κόσμο οι οποίοι έχουν τεράστια εμπειρία στο συγκεκριμένο Sport και οι οποίοι θα αξιολογηθούν από εξειδικευμένους κριτές.

Ο αγώνας θα πραγματοποιηθεί σε 2 σκέλη: Τα προκριματικά, που θα διεξαχθούν σε Πρότυπη Τεχνητή Πίστα η οποία κατασκευάζεται ήδη στο εξωτερικό από μια ομάδα μηχανολόγων και ειδικών σε κατασκευές και κάτω από τις πιο αυστηρές προϋποθέσεις. Η τεχνητή αυτή πίστα θα στηθεί στο γήπεδο του Λιτοχώρου ώστε να είναι εύκολη η πρόσβαση του κοινού στο σημείο του Προκριματικού Αγώνα. Το δεύτερο σκέλος αφορά στο κύριο μέρος του Τουρνουά, όπου, βάσει των κατατακτήριων χρόνων των Προκριματικών, οι αθλητές θα διαγωνιστούν τις επόμενες 2 ημέρες στο Φαράγγι του «Ουρλιά».

**CANYONING**  
WORLD TOURNAMENT



Τα μέτρα ασφαλείας που έχουν ληφθεί είναι πρωτόγνωρα για τα ελληνικά δεδομένα, καθώς όλη η παραγωγή έχει γίνει σε συνεργασία με εταιρείες του εξωτερικού. Στον αγώνα θα υπάρχουν περισσότεροι από 50 Έλληνες και Ξένοι Canyoning Experts (διακεκριμένοι αθλητές), οι οποίοι θα έχουν την υψηλή εποπτεία κάθε σκέλους του Τουρνουά καθώς και των αθλητών που θα λάβουν μέρος. Επιπλέον, αξίζει να αναφερθεί ότι το προσωπικό εργασίας που θα συμμετέχει σε αυτή τη Διοργάνωση θα ξεπεράσει τα 200 άτομα.

Εκτός από το αγωνιστικό μέρος, στο parcferme στην περιοχή του Λιτοχώρου, θα λειτουργεί όλες τις ημέρες του Τουρνουά Διαδραστικό Πάρκο όπου θα φιλοξενηθούν εκθέσεις φωτογράφων με βασική θεματική τα extreme sports, περίπτερα προβολής των χορηγών, συναυλίες με μουσικά συγκροτήματα και πολλά άλλα...

Για περισσότερες πληροφορίες μεείτε στην επίσημη ιστοσελίδα του Τουρνουά:

[www.worldcanyoningtournament.com](http://www.worldcanyoningtournament.com).

## Αγγελία

Σας ενημερώνουμε ότι η εταιρία ACTIVE POINT AEBE διαθέτει προς πώληση το κατάστημα ορειβατικών ειδών Pathfinder shop που εδρεύει στην οδό Καλλιρρόης 39 Ν. Κόσμος. Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο 210 9210906 ή 6973400071 [www.pathfindershop.gr](http://www.pathfindershop.gr)



## WWF και Οικοσκόπιο Το Οικοσκόπιο έγινε 3 ετών!

**Ε**πειτα από τρία χρόνια επιτυχημένης λειτουργίας στο [www.oikoskopio.gr](http://www.oikoskopio.gr), ο πληρέστερος διαδικτυακός χάρτης περιβαλλοντικής πληροφορίας για την Ελλάδα, βελτιώνεται λειτουργικά και εμπλουτίζεται με νέα στοιχεία και εργαλεία, έτοιμος να υποδεχτεί περισσότερους επισκέπτες για νέες γεωγραφικές αναζητήσεις.

Το «Οικοσκόπιο» αποτελεί μια online χαρτογραφική εφαρμογή που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος «Το Μέλλον των Δασών» με τη συγχρηματοδότηση των Ιδρυμάτων Ι.Σ. Λάτση, Α.Γ. Λεβέντη και Μποδοσάκη, καθώς και την υποστήριξη ιδιωτών. Πρόκειται για μια διαρκώς ανανεούμενη βάση δεδομένων, που παρέχει σε κάθε χρήστη τη δυνατότητα προβολής και αναζήτησης περιβαλλοντικής πληροφορίας η οποία για πρώτη φορά βρίσκεται συγκεντρωμένη σε μια διαδικτυακή τοποθεσία.

Το ανανεωμένο Οικοσκόπιο περιλαμβάνει μεταξύ άλλων πληροφορίες για:

- Τις προστατευόμενες περιοχές της Ελλάδας (περιοχές NATURA, υγρότοπους Ramsar, Εθνικούς Δρυμούς και Πάρκα με πληροφορίες για τις επιμέρους ζώνες προστασίας, Αισθητικά Δάση και Καταφύγια Άγριας Ζωής).
- Τις καλύψεις γης για το 1987 και το 2007.
- Τις σημαντικότερες καμένες εκτάσεις από το 2007 και μετά
- Την αυθαίρετη δόμηση στην περιφέρεια Ανατολικής Αττικής.
- Τις λίμνες, τα ποτάμια και τους νησιώτικους υγρότοπους της Ελλάδας.
- Ευάλωτες στην κλιματική αλλαγή περιοχές της χώρας.

Μέρος του Οικοσκόπιου είναι και το «Πυροσκόπιο» ([www.pyroskopio.gr](http://www.pyroskopio.gr)). Μέσα από συγκεντρωτικούς πίνακες και εύληπτα διαγράμματα παρουσιάζονται αναλυτικές πληροφορίες για τις πυρκαγιές στην Ελλάδα.

### Περισσότερες πληροφορίες:

Πάνος Κορδοπάτης, Δασολόγος - Επιστημονικός Συνεργάτης WWF Ελλάς, 210-3314893, [p.kordopatis@wwf.gr](mailto:p.kordopatis@wwf.gr).

### Αγαπητοί συνεργάτες και φίλοι,

Έπειτα από 17 χρόνια παρουσίας μας στην περιοχή του Συντάγματος, ήρθε η ώρα το WWF Ελλάς να μετακομίσει σε νέα γραφεία. Μετακομίζουμε σε πιο οικονομικό «πράσινο» κτίριο, σε κοντινή απόσταση από τα παλιά γραφεία και πολύ κοντά στο σταθμό μετρό της Ακρόπολης.

Η νέα μας διεύθυνση είναι: WWF Ελλάς Λεμπέση 21 11743 Αθήνα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι «ΚΟΡΦΕΣ» από το τεύχος 212 φιλοξενούν στις σελίδες τους το οικοσκόπιο, με σύντομες αναφορές στις περιοχές του τόπου μας, που περιγράφονται στα άρθρα του περιοδικού.



## Δραστηριότητες τμήματος Τζούντο

### Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων - Νεανίδων

Στις 3 Φεβρουαρίου 2012 στο Κλειστό Γυμναστήριο Μίκρας, στην Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, πραγματοποιήθηκε το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων και Νεανίδων Β.

Η ομάδα του ΕΟΣ Αχαρνών έλαβε μέρος με 5 αθλητές και 2 αθλήτριες.

Ο Ιβανίδης Νίκος κατέκτησε τη 2η θέση στα -55 kg και η Σπυριδοπούλου Αικατερίνη τη 2η θέση στα -48 kg, ενώ η Μούρλα Ηλιάνα κατέκτησε την 3η θέση στα -57 kg. Οι αθλητές Αμανατίδης Αλέξανδρος στα -66 kg και ο Πολντασιδής Ιωάννης στα -50 kg κατέκτησαν την 5η θέση, ενώ οι αθλητές Ποπόβ Ρομάν και ο Ριζκόβ Βίκτωρας δεν κατάφεραν να διακριθούν στις κατηγορίες τους.

### Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων Ανδρών - Νέων Γυναικών

Στις 18 Φεβρουαρίου 2012, στο Κλειστό Γυμναστήριο Αμπελοκήπων «Μέγας Αλέξανδρος» Θεσσαλονίκης διεξήχθη το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νέων Ανδρών - Νέων Γυναικών. Στην κατηγορία -70 kg των Νέων Γυναικών, η αθλήτρια του ΕΟΣ Αχαρνών Τελτσίδου Ελισάβετ με πολύ καλή τεχνική εμφάνιση και τρεις καθαρές νίκες, αναδείχθηκε πρωταθλήτρια της Ελλάδας. Επίσης συμμετείχαν άλλοι τρεις αθλητές, οι Ιβανίδης Νίκος -55 kg, Μοσχόβης Γιάννης -60 kg και Μούρλα Γεωργία -57 kg, οι οποίοι κατέκτησαν την 5η θέση στην κατηγορία τους.



### Παρέλαση 25ης Μαρτίου

Το αθλητικό τμήμα του τζούντο του ΕΟΣ Αχαρνών έλαβε μέρος στην παρέλαση της Εθνικής και Θρησκευτικής Εορτής της 25ης Μαρτίου 2012, ενώπιον των αρχών του Δήμου Αχαρνών, με 30 αθλητές και σημαιοφόρο την Καρίνα Ιορδανίδου (πρωταθλήτρια Ελλάδας).

Οι γονείς των αθλητών με χαρά και υπερηφάνεια καταχειροκρότησαν, με όλους όσοι παρακολουθούσαν την παρέλαση, τους αθλητές του Τζούντο, που με τις κατευθύνσεις και εντολές του προπονητή τους Ντούρου Γκόγκουα παρουσίασαν ένα συγκροτημένο και πειθαρχημένο τμήμα της παρέλασης.



## 5ο Κύπελλο Αχαρνών

Ο Ορειβατικός Σύλλογος Αχαρνών, σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο, πραγματοποίησε το Σάββατο, 10 Μαρτίου 2012, στο Κλειστό Γυμναστήριο Αχαρνών «ΜΠΑΜΠΗΣ ΧΟΛΙΔΗΣ» το Πανελλήνιο Τουρνουά Τζούντο «5ο ΚΥΠΕΛΛΟ ΑΧΑΡΝΩΝ».

Αγωνίστηκαν πάνω από 280 τζουντοϊκάς, ηλικίας 5 έως 15 ετών, προερχόμενοι από 23 αθλητικά σωματεία της Αθήνας, Αττικής, Θεσσαλονίκης, Κορίνθου, Βοιωτίας και Πύργου Ηλείας.

Οι μικροί αθλητές ενθουσίασαν τους θεατές και απέσπασαν τα θερμά χειροκροτήματα και το θαυμασμό τους, με την άριστα τεχνική και αγωνιστική τους ικανότητα.

Το κύπελλο του 1ου νικητή κατέκτησε επάξια ο διοργανωτής των αγώνων ΕΟΣ Αχαρνών, με 18 χρυσά, 13 αργυρά και 7 χάλκινα μετάλλια.

2ος αναδείχθηκε ο «ΟΛΥΜΠΙΟΣ Γ.Σ.», με 10 χρυσά, 1 ασημένιο και 5 χάλκινα μετάλλια, ενώ ο «Α.Ε. Πετρούπολης», με 7 χρυσά, 10 αργυρά και 7 χάλκινα μετάλλια κατετάγει 3ος.

Ακόμα, στα πλαίσια του Τουρνουά, βραβεύτηκαν οι παρακάτω αθλητές τζούντο, για την τεχνική τους επίδειξη που καταχειροκροτήθηκε:

ΚΟΣΜΙΔΗΣ Ιωάννης (ΕΟΣ Αχαρνών), ΦΟΥΛΙΔΗΣ Χαράλαμπος (Πόντος Απελοκήπων), ΜΑΥΡΑΚΗΣ Ιωάννης (ΑΣΤΡΑΠΗ ΑΟΠ) και ΙΒΑΝΙΔΗΣ Νίκος (ΕΟΣ Αχαρνών).

Τους αγώνες παρακολούθησαν και απένεμαν τα βραβεία στους νικητές, ο Πρόεδρος του ΕΟΣ Αχαρνών κύριος Βασίλης Νίκας και ο κύριος Βασίλης Μπεργελές, αναπληρωτής του Γεν. Γραμματέα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο.

Η Διοίκηση του Ορειβατικού Αχαρνών ευχαριστεί θερμά την Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο και το Δήμο Αχαρνών για τη βοήθειά τους στη διοργάνωση και πραγματοποίηση του Τουρνουά και συγχαίρει για μια ακόμη φορά τον προπονητή του τμήματος Τζούντο κύριο Ντούρου Γκόγκουα για την κατάκτηση της πρώτης θέσης στη γενική βαθμολογία και απευθύνει ένα μεγάλο ΕΥΓΕ στους μικρούς νικητές του «5ου ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΑΧΑΡΝΩΝ», αλλά και σε όλους τους αθλητές του τμήματος Τζούντο.





## Ποδηλατικά νέα



Κείμενο: **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΙΠΗΣ**

Φωτογραφίες: **ΜΑΝΟΣ ΤΖΕΒΕΛΕΚΑΚΗΣ**

**Μ**εγάλη επιτυχία σημείωσε το τοπικό πρωτάθλημα MTB που έγινε την Κυριακή 1 Απριλίου 2012 στα Κανάκια Σαλαμίνας. Η διαδρομή ήταν πολύ δύσκολη με πολλές διακυμάνσεις (στροφές, ανηφόρες, κατηφόρες, επικίνδυνα μονοπάτια κλπ.).

Οι άνδρες και οι γυναίκες έκαναν 6 και 3 στροφές αντίστοιχα με μήκος στροφής 5.130μ. Οι παμπαίδες 6 στροφές με 2000 η κάθε στροφή. Ο αγώνας ήταν πολύ δύσκολος καθότι η συμμετοχή σε όλες τις κατηγορίες ήταν μεγάλη αλλά και διότι έπαιρναν μέρος αθλητές μέλη της Εθνικής Ομάδας Ποδηλασίας.

Ο ΕΟΣ Αχαρνών συμμετείχε με 10 αθλητές και παρ' όλο που μετράει σχεδόν ένα χρόνο από την επανασύσταση του ποδηλατικού τμήματος, κατάφερε να έχει αθλητές μέσα στη δεκάδα: συγκεκριμένα σε σύνολο 20 αθλητών στην κατηγορία των παιδών είχαμε τα εξής αποτελέσματα: Ζώης Ορέστης 6ος, Σούφλας Αθανάσιος 8ος, Γιαννόπουλος Νικόλαος 10ος, Παπαγεωργίου Ιωάννης 15ος.

Στους άντρες σε σύνολο 40 αθλητών είχαμε τα εξής αποτελέσματα: Σηφάκης Βασίλειος 19ος, Κουμπιάρης Δημήτριος 26ος, Εμεξίδης Νικόλαος 27ος, ενώ ο Παπαγεωργίου Γεώργιος στάθηκε άτυχος λόγω βλάβης του ποδηλάτου και εγκατέλειψε.

Στους παμπαίδες ο Τέλλης Παντελής κατετάγη στην 11η θέση.

Ο προέδρος του ΕΟΣ Αχαρνών συγχαίρει όλους τους αθλητές για την προσπάθειά τους με την ευχή να συνεχίσουν πιο δυναμικά.



- Εμπορία
- Ανταλακτικά
- Αξεσουάρ
- Επισκευές
- Ακτινολογίσεις
- Αναβαθμίσεις ποδηλάτων

Ισομενέως 65-67, Ίλιον ● Τηλ-Fax: 210 2611172  
www.podilatodromio.com, e-mail: info@podilatodromio.com