

23ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγωνιστικής Αναρρίχησης

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 23ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγωνιστικής Αναρρίχησης αγωνίσματα δυσκολίας, ταχύτητας & boulder στον Αλμυρό στις 7 και 8 Απριλίου 2012.

Οι αγώνες ξεκίνησαν το πρωί του Σαββάτου με το αγώνισμα της δυσκολίας και συνεχίστηκαν το απόγευμα με το αγώνισμα της ταχύτητας, ενώ την επομένη ημέρα το πρωί στο πάρκο της πόλης του Αλμυρού πραγματοποιήθηκε το αγώνισμα του boulder με λίγες συμμετοχές. Χαράκτες των αγώνων ήταν οι Μποτέλης Λάζαρος, Αγοραστούδης Χριστόφορος & Παπαγεωργίου Δημήτρης ενώ Τεχνικός Εκπρόσωπος ήταν ο Σδραβόπουλος Περικλής.

Συμμετείχαν συνολικά 13 σωματεία με 62 συμμετοχές ως εξής:

- Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης 10 αθλητές/τριες
- Ο.Σ. Αιγινίου 10 • Ο.Λ. Αριδαίας 8
- Ε.Ο.Σ. Βόλου 6 • Ε.Ο.Σ. Αχαρνών 5
- Γ.Σ. Βιοκίνηση 5 • Ο.Σ. Σιάτιστας 4
- Σ.Ο.Χ. Τρικάλων 4 • Ο.Α.Λ. Θεσ/κης 2
- Ο.Σ. Σπάτων 2 • Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής 2
- Λ.Ο.Χ. Καβάλας 2 • Ε.Ο.Σ. Αλμυρού 1

Αναλυτικά οι νικητές ανά αγώνισμα έχουν ως εξής:

ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΑΝΔΡΩΝ Σπάρης Δ. Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

ΓΥΝΑΙΚΩΝ Μπαρμπαρούση Ι. Ο.Α.Λ. Θεσ/κης

Γιανέλλου Βάσω Ε.Ο.Σ. Αχαρνών

ΠΑΙΔΩΝ Δριβας Θεμ. Ε.Ο.Σ. Βόλου

ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Πεταλίδου Μυρ. Ο.Λ. Αριδαίας

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Κουλουγουσιδης Νεκτ. Γ.Σ. Βιοκίνηση

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Παναγιωτελίδου Σοφία Ο.Λ. Αριδαίας

Μουταφίδου Δέσποινα Ο.Λ. Αριδαίας

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Α κορίτσια

Κουλουγουσιδου Μαρία Γ.Σ. Βιοκίνηση

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Α αγόρια

Θεοχαρόπουλος Ερμής Ε.Ο.Σ. Αχαρνών

ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΑΝΔΡΩΝ Αποστολίδης Γιώργος Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης

ΠΑΙΔΩΝ Κατσιγιάννης Δημοσθένης Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Κουλουγουσιδης Νεκτάριος Γ.Σ. Βιοκίνηση

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Μουταφίδου Δέσποινα Ο.Λ. Αριδαίας

ΠΡΟ/ΣΤΙΚΗ Α αγόρια Θεοχαρόπουλος Ερμ. Ε.Ο.Σ. Αχαρνών

ΠΡΟ/ΣΤΙΚΗ Α κορίτσια Κουλουγουσιδου Μαρία

Γ.Σ. Βιοκίνηση

ΑΓΩΝΙΣΜΑ BOULDERING

ΑΝΔΡΩΝ Σπάρης Δημήτρης Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

ΓΥΝΑΙΚΩΝ Σμιτζή Ηλέκτρα Λ.Ο.Χ. Καβάλας

Χορηγός των αγώνων ήταν η εταιρία **POLO**



Ορεινή διάσχιση του Ευρωπαϊκού μονοπατιού E4 της Κρήτης



Το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι E4 με αφετηρία το Γιβραλτάρ, διασχίζει την Ισπανία, τη Γαλλία, την Ελβετία, τη Γερμανία, την Αυστρία, την Ουγγαρία τη Βουλγαρία και καταλήγει στο νοτιοανατολικό άκρο της Μεσογείου, την Ελλάδα, τερματίζοντας το ταξίδι του στο νησί της Αφροδίτης, την Κύπρο.

Στη νοτιότερη διαδρομή του στον ελληνικό χώρο το Μονοπάτι E4 διασχίζει την Κρήτη, ξεκινώντας από το Ελαφονήσι στη δυτικότερη ακτή της και καταλήγοντας στην Κάτω Ζάκρο στην ανατολικότερη. Στη διαδρομή του αυτή, πολύ συχνά διακαθίζεται, ώστε ο πεζοπόρος να έχει τη δυνατότητα να επιλέξει ανάμεσα σε διαδρομές διαφορετικής φυσικής και πολιτισμικής μορφής.

Αυτήν την ορεινή διαδρομή επέλεξαν να διασχίσουν οι δύο αθλητές δρομείς του Ορειβατικού Συλλόγου Αχαρνών, ο υπερμαραθωνοδρόμος και υπερημεροδρόμος Νίκος Θάνος, καθηγητής Σωματικής Αγωγής και ο υπερμαραθωνοδρόμος και σπαρταθλητής Στέργιος Αράπογλου, γενικός χειρουργός, Επιμελητής του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης, από 21 έως 29 Ιουνίου 2012. Στο τμήμα του E4 που διασχίζει το νομό Λασιθίου θα λάβει μέρος και η ορειβάτισσα - υπερμαραθωνοδρόμος, μέλος του ΕΟΣ Αχαρνών, Ειρήνη Θαλάσση.

Ο αγώνας υποστηρίζεται από την Περιφέρεια Κρήτης, τον Ορειβατικό Σύλλογο Αχαρνών και τον Πεζοπορικό Όμιλο Ηρακλείου.

Χορηγοί επικοινωνίας οι ιστότοποι eosacharnon.gr, pezoportikos.gr, RunningNews.gr, a-z.gr και τα περιοδικά Runner magazine και Κορφές.

Στις 22/6 οι δυο δρομείς ξεκίνησαν από το Καστέλι Κισιάμου με προορισμό το Ελαφονήσι,τη συνέχεια Σούγια, Αγ Ρουμέλη, Σφακιά και στις 25/6 είχαν φθάσει

στο Κάτω Ροδάκινο. Το κομμάτι αυτό του E4 περνάει από τρομερά βραχώδες και τελείως άγνωστο τοπίο ώστε η προσπάθεια ιδιαίτερα με αυτή τη ζέση να καθίσταται τρομερά δύσκολη και επικίνδυνη. Τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές ο αγώνας βρίσκεται σε εξέλιξη. Στο επόμενο τεύχος των Κορφών θα δημοσιευτεί εκτενές άρθρο.



Ο Πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών κ. Β. Νίκας με τους αθλητές που συμμετέχουν στη διάσχιση.





◀ **Adjust your comfort zone.**

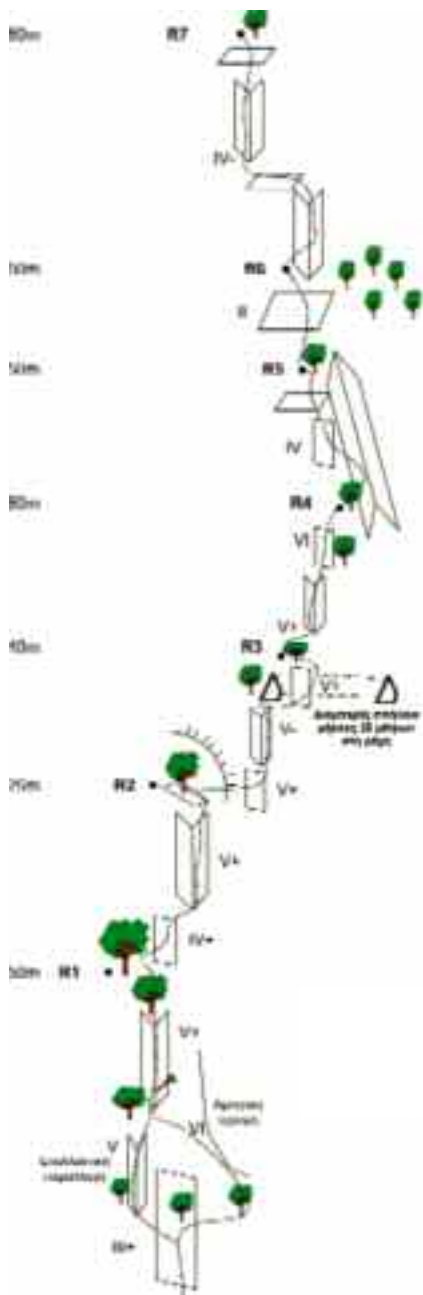
Functional sportswear for a perfect body climate.



ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ Σοφολδόνος 37 + 104 42 Αθήνα
τηλ: 2109210906, fax: 2109220017 e-mail: actpoint@otenet.gr

Μια νέα αναρριχητική διαδρομή στον Κόζιακα

Άρωμα Τσαγιού (VI, 335μ.)



Η διαδρομή βρίσκεται στη νότια απόληξη του Κόζιακα, νοτιοανατολικά, πάνω από το χωριό Κοτρώνι και τα στενά της Πύλης. Ανοίχτηκε από τους Θεόδωρο Φασούλα, Νίκο Κρούπη και Θανάση Κολέτσιο στις 5 Μαΐου του 2012. Τα 250 μέτρα ύψους της βραχώδους κορυφής ενδείκνυνται για το άνοιγμα πολλών δύσκολων διαδρομών που ξεκινούν από υψόμετρο περίπου 930 μέτρων και φτάνουν στην κορυφογραμμή του Κόζιακα. Ο συνολικός χρόνος που χρειάστηκε για το άνοιγμα της διαδρομής ήταν 10 ώρες.

Πρόσβαση

Η πρόσβαση γίνεται από το χωριό Κοτρώνι Τρικάλων. Αφού διασχίσουμε όλο το χωριό ακολουθούμε αρχικά τον ανηφορικό στενό ασφαλτόδρομο και μετά από 3 φουρκέτες παίρνουμε το χωματόδρομο με τμήματα τσιμεντόστρωσης στα δεξιά που κατευθύνεται προς μαντριά κτηνοτρόφων και όπου υπάρχει μια κεραία κινητής τηλεφωνίας. Η συνολική απόσταση από το χωριό είναι περίπου 1800 μέτρα.

Το βουνό έχει χαμηλή βλάστηση και είναι δύσκολο να ανεβούμε εάν δε βρούμε κάποιο μονοπάτι. Αν από τις κεραίες ανεβούμε ευθεία επάνω τότε σε περίπου 100 μέτρα θα συναντήσουμε ένα μονοπάτι που τραβερσάρει προς τα δεξιά το βουνό και παράλληλα ανεβαίνει σταδιακά. Μετά από περίπου 15 λεπτά πλάι στο μονοπάτι θα συναντήσουμε λάστιχο νερού που πηγαιίνει παράλληλα με το μονοπάτι μέχρι τη μεγάλη σάρα. Η σάρα ξεκινά από τα 1300 μέτρα και φτάνει αρκετά χαμηλά, είναι ορατή και διακρίνεται εύκολα από τον κεντρικό δρόμο Πύλης - Ελάτης από όπου μπορούμε να έχουμε μια καλή άποψη της πρόσβασης αλλά και του πεδίου. Η ευκολότερη πρόσβαση στο πεδίο που βρίσκεται ακριβώς από επάνω μας και λίγο δεξιά είναι να ακολουθήσουμε κατευθείαν πάνω τη σάρα πολλές φορές μέσα από τις πέτρες ενώ άλλες από την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά όπως μας βολεύει. Η ανάβαση αυτή είναι αρκετά επίπονη και θα χρειαστούμε περίπου μια ώρα συνολικά για την πρόσβαση. Πλησιάζοντας την ορθοπλαγιά πηγαίνουμε δεξιά στο χαρακτηριστικό λούκι που φαίνεται ακριβώς λίγο πριν την κύρια ράχη του βουνού.

Αναρρίχηση

1η σχοινιά: Η πρώτη σχοινιά είναι ίσως η πιο δύσκολη και αρκετά επικίνδυνη λόγω της μη επαρκούς ασφάλισης. Αρχικά ξεκινάμε το φαρού λούκι εύκολα με μικρή κλίση μέχρι το πρώτο δεντράκι στη μέση. Από εκεί το άνοιγμα της διαδρομής έγινε από δεξιά τραβερσάροντας προς το δεντράκι δεξιά και ακολουθώντας την αρνητική σχισμή. Προσοχή εδώ θα χρειαστούν αρκετά φρέντ μέσου και μεγάλο μεγέθους γιατί δεν υπάρχει δυνατότητα για άλλη ασφάλιση μέχρι το μικρό δεντράκι που βρίσκεται μισό μέτρο αριστερά από το λούκι. Ένα μέτρο ψηλότερα υπάρχει ένα καρφί αφού δεν υπήρχε δυνατότητα για τοποθέτηση ασφάλειας στα πρώτα μέτρα του λουκιού. Εναλλακτικά μπορούμε να ακολουθήσουμε τη διαδρομή ευθεία επάνω αφού την καθαρίσαμε από ένα μεγάλο μπλοκ βράχου και γίνεται αρκετά πιο εύκολη αλλά και χωρίς τριβές και ευθεία γραμμή (συνιστούμε την εναλλακτική διαδρομή). Μετά το καρφί στο όρθιο λούκι (δίεδρο τμηματικά) έχει μικρά πατήματα αλλά καλυμμένα από χύμα και χόρτα ενώ μπορούμε να βάλουμε ασφάλειες ακόμα και στο τέλος της σχισμής στα δεξιά μας. Το τμήμα αυτό είναι αρκετά επικίνδυνο για σαθρά και θέλει προσοχή. Στο τέλος του λουκιού συναντάμε μικρό δέντρο (κέδρο) αλλά προχωρώντας μερικά μέτρα ψηλότερα και πιο αριστερά υπάρχει μεγαλύτερο δέντρο όπου κάνουμε το πρώτο ρελέ.

2η σχοινιά: Μετά το ρελέ φεύγουμε δεξιά σε μερικά σπαμένα και σαθρά μέχρι να συναντήσουμε ανοιχτό λούκι. Η σχοινιά είναι αρκετά δύσκολη λόγω του σχετικά σαθρού πεδίου. Το ρελέ γίνεται επίσης σε δέντρο που βρίσκεται σε μικρό επικλινές πατάρι αλλά που έχει δύσκολη πρόσβαση λόγω των κλαδιών. Το πατάρι βρίσκεται κάτω από αρνητικό.

3η σχοινιά: Το ξεκίνημα από το ρελέ γίνεται καταβαίνοντας 2 μέτρα προς τα πίσω και σκαρφαλώνοντας ένα δίμετρο αρνητικό κομμάτι. Η συνέχεια γίνεται σε όρθιο επίπεδο βράχο που καταλήγει σε λούκι. Προσοχή στη σχοινιά αυτή δεν υπάρχει δυνατότητα εύκολης και σίγουρης ασφάλισης.

Το λούκι καταλήγει σε χωμάτινο έδαφος που φτάνει στην είσοδο μεγάλης σπηλιάς και δυνατότητα ασφάλισης σε παρακείμενο δέντρο στα αριστερά (χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο ιμάντα στο δέντρο για να μειώσετε τις τριβές). Η σπηλιά αυτή είναι μεγάλη και εάν έχετε φακό θα μπορούσατε να φτάσετε στο άλλο άκρο της που έχει θέα προς το Θεσσαλικό κάμπο και φτάνει σε μπαλκόνι από όπου πιθανόν να μπορούσε να εγκαταλείψει κανείς κόνοντας ραπέλ προς τις σάρες της πλευράς προς την Πύλη. Μετά τη σπηλιά κινούμαστε δεξιά και τραβερσάρια κάτω από τον κέδρο που είναι το ρελέ. Προσοχή βγαίνοντας στη ράχη κάτω από το δέντρο, τα μεγάλα βράχια είναι αποκολλημένα και θα πρέπει να δοθεί μεγάλη προσοχή για να μην φύγουν και σας παρασύρουν. Το ρελέ είναι ιδιόμορφο αφού βρίσκεται πάνω από το κέντρο και η ασφάλιση θα πρέπει να γίνει χαμηλότερα από τα πόδια σας.

4η σχοινιά: Κοιτώντας από το τρίτο ρελέ προς τα επάνω η επόμενη σχοινιά κινείται λίγο προς τα δεξιά και το 4ο ρελέ είναι στο δέντρο που φαίνεται στο τέλος των βράχων λίγο δεξιά στη ράχη. Η διαδρομή από το ρελέ φαίνεται αρκετά εύκολη αφού η κλίση μοιάζει μικρή. Στην πραγματικότητα είναι ίσως η πιο δύσκολη σχοινιά τόσο του σαθρού πρώτου τμήματος όσο και της δύσκολης ράμπας πριν το ρελέ. Μάλιστα στο δυσκολότερο σημείο υπάρχει δυνατότητα επισφαλής ασφάλειας με ένα ιμάντα σε εξοχή του βράχου (πλάκας) χωρίς όμως να είμαστε σίγουροι για αυτή. Το ρελέ γίνεται από το κέντρο και από εδώ και στο εξής όλα μοιάζουν πιο εύκολα.

5η σχοινιά: Η σχοινιά αυτή κινείται σε μικρά όρθια τμήματα και μικρά πατάρια. Είναι αρκετά ευκολότερη από τις προηγούμενες αλλά υπάρχουν πολλές πέτρες έτοιμες να φύγουν με το τράβηγμα του σχοινιού. Το ρελέ γίνεται στη ράχη σε δέντρο που βρίσκεται πάνω από κατακόρυφο βάραθρο δύο μέτρων.

6η σχοινιά: Η σχοινιά αυτή είναι εύκολη και πέραν των πρώτων μέτρων σκαρφαλώματος τα επόμενα είναι περπάτημα μέχρι την βάση της απότομης πλαγιής που βρίσκεται μπροστά μας.

7η σχοινιά: Αρχικά σκαρφαλώνουμε μέσα σε λούκι με κατεύθυνση προς τα αριστερά αλλά για μεγαλύτερη ευκολία βγαίνουμε από αυτό στα αριστερά σε μικρά πατάρια και όρθια τμήματα κόνοντας το σκαρφαλώμα αρκετά πιο εύκολο, ωστόσο θέλει προσοχή. Μετά τον βραχώδη τοίχο υπάρχει ομαλή πλαγιά με σαθρά και χόρτα και το τελευταίο ρελέ μπορεί να γίνει στα 60 μέτρα από ένα ξερό δέντρο.

Επιστροφή

Αφού βγούμε στην κορυφογραμμή του Κόζιακα στα αριστερά μας θα έχουμε τα βουνά της Πίνδου ενώ προς τα δεξιά μας το Θεσσαλικό κάμπο. Θα πρέπει να περπατήσουμε και να σκαρφαλώσουμε αρκετά πάνω στην κύρια ράχη του βουνού μέχρι να βρούμε δίοδο προς τα αριστερά και να κατέβουμε στη σάρα από όπου ανεβήκαμε. Πιο εύκολο είναι να πηγαίνουμε μερικά μέτρα χαμηλότερα από την ράχη και από την ανατολική πλευρά διότι το έδαφος είναι πιο βατό. Συγκεκριμένα μετά από περίπου μισή με μια ώρα, πλησιάζουμε στο τριγωνομετρικό σημείο του στρατού στην ψηλότερη κορυφή του νότιου Κόζιακα (κορυφή Κρανία 1441μ). Σε απόσταση 150 μέτρα σε ευθεία από το τριγωνομετρικό υπάρχει σχετικά εύκολο πέραςμα κατάβασης προς τις πλαγιές στα αριστερά (σκάλα) από όπου περνάνε και ζώα. Κατεβαίνοντας τη σκάλα ακολουθούμε τις απότομες χορταριασμένες πλαγιές και φτάνουμε στη σάρα από όπου έγινε η ανάβαση και χαμηλότερα φτάνουμε στη διαδρομή πρόσβασης. Ακολουθώντας τη διαδρομή πρόσβασης φτάνουμε πίσω στην αφετηρία.

Υλικά

Για το σκαρφαλώμα της διαδρομής απαιτούνται δύο σχοινιά 60 μέτρων και μια πλήρη σειρά από καρύδια και φρέντς. Απαραίτητο είναι να έχετε μαζί σας πολλούς ιμάντες μονούς, διπλούς και ακόμα μεγαλύτερους για να χρησιμοποιήσετε για ενδιάμεσες ασφάλειες σε παρακείμενα δέντρα. Προσοχή δεν υπάρχει πουθενά στη διαδρομή πρόσβασης και επιστροφής νερό, έτσι να είστε εφοδιασμένοι με αρκετό νερό ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες.



πεζοπορία κατασκήνωση αναρρίχηση χιονοδρομία ορειβασία αλπινισμός outdoor gear

Pathfinder

Η εταιρία Active Point ΑΕΒΕ αποφάσισε να αποσυρθεί από τον τομέα λιανικής και βρίσκεται σε διαδικασία πώλησης του καταστήματος Pathfinder Shop.

Στα πλαίσια αυτά στο κατάστημα προσφέρουμε όλα τα είδη σε τιμές προσφοράς που φτάνει μέχρι και

70% έκπτωση σε επιλεγμένα είδη.

Επισκεφθείτε μας άμεσα για να επωφεληθείτε από τις μεγάλες προσφορές σε είδη ρουτιομού και υπόδησης για καλοκαίρι και χειμώνα.

Θα θέλαμε επίσης να σας ευχαριστήσουμε θερμά για την προτίμηση και τη στήριξη σας στα 12 χρόνια λειτουργίας του καταστήματος.



Καλλιρρόης 39 * στάση μετρό ΦιΞ * 117 43 Αθήνα, τηλ. fax: 210 9220817, e-mail: info@pathfindershop.gr, www.pathfindershop.gr

ΝΕΟ ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

Δευτέρα κλειστά, Τρίτη-Πέμπτη-Παρασκευή 10.00-20.00, Τετάρτη-Σάββατο 10.00-15.00

3ος Αγώνας ορεινού τρεξίματος "Σαμαριά"

Ένας όμορφος αγώνας σε ένα υπέροχο φυσικό καταπράσινο περιβάλλον



SAMARIA RUN 2012

Ο Ορειβατικός Σύλλογος Χανίων διοργάνωσε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, με μεγάλη επιτυχία την Κυριακή 20 Μαΐου 2012 τον 3ο Αγώνα Ορεινού Τρεξίματος "Σαμαριά" - SAMARIA RUN. Ο αγώνας αυτός ήταν μία διαφορετική προσέγγιση του φαραγγιού της Σαμαριάς, στα Λευκά Όρη. Η διαδρομή που έτρεξαν οι συμμετέχοντες στον αγώνα ήταν η ακόλουθη: Μαχί Ομαλού (Εκκίνηση) - Ξυλόσκαλο - Νερούτσικο - Άγιος Νικόλαος - Καλυβάκι - Ποτιστήρια - Ποριά - Καταφύγιο Καλλέργη - Ξυλόσκαλο Ομαλού, όπου έγινε ο τερματισμός. Οι συμμετέχοντες έτρεξαν στη διαδρομή αυτή σε δρόμο και στα αντίστοιχα μονοπάτια του Εθνικού Δρυμού.

Η εκκίνηση του αγώνα έγινε στις 08:30 π.μ. και η απόσταση ήταν 17,6 χιλιόμετρα. Στη διοργάνωση δήλωσαν συμμετοχή 141 άτομα, από τα οποία στη γραμμή της εκκίνησης βρέθηκαν τα 134. Ο αγώνας εξελίχθηκε ομαλά, χωρίς απρόοπτα, ενώ τη γραμμή του τερματισμού, στο χρονικό όριο των πέντε ωρών που όριζε ο κανονισμός, πέρασαν 119 αθλητές, μεταξύ αυτών πολλοί από τον νομό Χανίων και την υπόλοιπη Κρήτη, αρκετοί από την ηπειρωτική Ελλάδα, και για πρώτη χρονιά πολλοί από το εξωτερικό.

Στον αγώνα νικήτης στην κατηγορία των ανδρών από 19 έως 39 χρονών, αναδείχθηκε ο Εμμανουήλ Σηφάκης του Συλλόγου Μαραθωνοδρόμων Κρήτης με χρόνο 1.50.46 (έκανε νέο ρεκόρ αγώνα, το περσινό ήταν

1.54.34), στη δεύτερη θέση ήταν ο Ανδρέας Φωτάκης του Όμιλου Υπεραποστάσεων Κρήτης με χρόνο 1.53.13 και στην τρίτη θέση ήταν ο Ιωάννης Κοτσώνης, ανεξάρτητος από τον Πύργο Ηλείας με χρόνο 2.12.51.

Στην κατηγορία των γυναικών πρώτη τερμάτισε η Νάταλι Αλεξανδράκη από τα Χανιά με χρόνο 2.42.28, δεύτερη ήρθε η Ελένη Ορφανουδάκη του Chania Personal Training (έτρεξε και για τον Ορίζοντα) με χρόνο 2.42.32 και τρίτη ήταν η Σουζάνα Κουτουλάκη, ανεξάρτητη από τα Χανιά, με χρόνο 2.42.33.

Στην κατηγορία των εφήβων πρώτος ήρθε ο Εμμανουήλ Ανδρουλάκης του Ε.Ο.Σ. Χανίων με χρόνο 2.31.18, δεύτερος τερμάτισε ο Παναγιώτης Διαμαντάκης του Ε.Ο.Σ. Χανίων (έτρεξε και για τον Ορίζοντα) με χρόνο 3.09.03 και τρίτος ο Νικόλαος Μαραγκάκης του Ε.Ο.Σ. Χανίων με χρόνο 3.48.27.

Στην κατηγορία των ανδρών από 40 έως 49 χρονών, πρώτος τερμάτισε ο Αθανάσιος Βογιατζάκης από τα Χανιά με χρόνο 2.09.48 (ο οποίος με το χρόνο αυτό είναι τρίτος στη γενική κατάταξη του αγώνα), δεύτερος ήταν ο Εμμανουήλ Κουλάκης του Σ.Δ.Υ. Ρεθύμνου, με χρόνο 2.19.01 και τρίτος ο Στυλιανός Μαλεκάκης του Ε.Ο.Σ. Χανίων με χρόνο 2.21.31.

Στην κατηγορία των ανδρών από 50 έως 59 χρονών, πρώτος τερμάτισε ο Εμμανουήλ Κληρονομάκης του Πειραιϊκού Συλλόγου με χρόνο 2.33.55, δεύτερος ήταν ο Εμμανουήλ Μαστοράκης του Ο.Υ. Κρήτης με χρόνο 2.37.58 και τρίτος ο Θεόδωρος Λιόντος του Σ.Δ.Υ. Ρεθύμνου με χρόνο 2.39.24.

Τέλος στην κατηγορία των ανδρών από 60 χρονών και πάνω, πρώτος τερμάτισε ο Δημήτριος Μπαρίκος του Σ.Δ.Υ. Χανίων με χρόνο 2.42.18, δεύτερος ήταν ο Θεοφάνης Κουκούσουλας του Ε.Ο.Σ. Χανίων με χρόνο 3.16.03 και τρίτος ο Ιωάννης Μπλαζουδάκης του Σ.Δ.Υ. Χανίων με χρόνο 3.25.47.

Οι ακούραστοι εθελοντές-μέλη του Συλλόγου παρακολουθούσαν την ομαλή διεξαγωγή του από τα προκαθορισμένα σημεία ελέγχου και τροφοδοτούσαν τους αθλητές με τα απαραίτητα ισοτονικά ροφήματα και οι εθελοντές Σαμαριίτες του Περιφερειακού Τμήματος Χανίων του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού βοήθησαν πολύ με την εμπειρία τους σε τέτοιες διοργανώσεις. Η Κλινική ΓΑΒΡΙΑΛΑΚΗ Α.Ε.-Θεραπευτήριο ΙΑΣΙΣ διέθεσε ένα από τα ασθενοφόρα της, το οποίο στάθμευσε στο οροπέδιο Ομαλού, καθ' όλη τη χρονική διάρκεια της διοργάνωσης, για ενδεχόμενη αντιμετώπιση έκτακτου περιστατικού ατυχήματος.

Η Περιφερειακή Ενότητα Χανίων, η Διεύθυνση Δασών Χανίων και ο Φορέας Διαχείρισης Εθνικού Δρυμού Σαμαριάς υποστήριξαν την προσπάθεια αυτή. Η Εταιρεία Ανάπτυξης Λάκκων - Ομαλού διευκόλυνε τη διοργάνωση, διαθέτοντας χώρους από τις εγκαταστάσεις της. Οι χορηγοί της διοργάνωσης ήταν: η επιχείρηση "KARISTIANIS - Outdoor Apparel & Footwear Co." με τις εταιρείες THE NORTH FACE, SALOMON, TEVA, COLUMBIA και NEW BALANCE τις οποίες αντιπροσωπεύει, η ΕΤ.ΑΝ.ΑΠ. Α.Ε. προσέφερε νερό σε μικρά μπουκάλια, απαραίτητα για τους σταθμούς ανεφοδιασμού των αθλητών του αγώνα, ενώ οι εταιρείες Κρετεμπορική - Γιαννενάκης Α.Ε., Γεράνι Αναψυκτικά Α.Ε. και Δρακουλάκης Α.Ε.-Νέος Ομαλός βοήθησαν στην τροφοδοσία για τη μικρή γιορτή, μετά τον τερματισμό των αθλητών και τις απονομές των επάθλων. Η Τηλεόραση Κύδων, το ραδιόφωνο d-CODE 96,2 Fm Stereo και το Δίκτυο Fm 91,5, η εταιρεία ON-Graphics και το Digital Print Shop με τα Φροντιστήρια Διαμόρφωση βοήθησαν στην προβολή της διοργάνωσης.

Η μικρή γιορτή και οι απονομές στους νικητές των έξι κατηγοριών που είχαν προκηρυχτεί έγινε στις 13:00 μετά το μεσημέρι της Κυριακής και συγκέντρωσε εκτός από τους συμμετέχοντες και αρκετούς φίλους του βουλού και της φύσης.

Λεπτομέρειες στο site του Ε.Ο.Σ. Χανίων:

www.eoshanion.gr



PEQUENAS FOBIAS

"Μικρές Φοβίες"

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΠΥΡΑΚΗΣ



«Πόσες φορές πραγματικά χάθηκες στις σελίδες ενός κειμένου και ένιωσες ότι φοβάσαι... όχι όμως για αυτό που διαβάζεις, αλλά γι' αυτό που βρίσκεται πίσω ακριβώς από το βιβλίο που κρατάς μπροστά σου. Ένιωσες να χάνεις τον ειρμό της σκέψης σου και η ματιά σου ν' απλώνεται στο κείμενο, μόνο και μόνο γιατί έτσι φαντάστηκες ότι μπορεί και να είσαι ασφαλής. Εκείνη ακριβώς τη στιγμή φρόντισες απλά να μείνεις ακίνητος... να μην προκαλέσεις ούτε αυτά, ούτε όμως κι εσένα. Έσφιγγες ασυναίσθητα την ανάσα σου και με τη δύναμη του μυαλού σου κατάφερες να χαϊδέψεις ακροθιγώς κάθε ανασφάλεια της στιγμής. Κι όμως... δεν ήταν αρκετό. Πάντα κάτι σου έλειπε από αυτόν τον πρόχειρο και αυτοσχέδιο γρίφο. Πάντα κάτι σου είχαν εοιμάσει... και το ήξερες ότι η παγίδα ήταν εκεί... κυριολεκτικά πίσω από τις υπόλοιπες σελίδες. Επιλέγεις συνειδητά να συνεχίσεις το διάβασμα, με την ελπίδα ότι η σύγκρουση

μυαλού και πραγματικότητας θα ατονήσει και δε θα σε απασχολεί τι κρύβεται εκεί πίσω... ακόμα κι αν το άκουσες... ακόμα κι αν το ένιωσες... ακόμα κι αν σ' έκανε να το φανταστείς. Και μένεις έτσι... ακίνητος μπροστά από τις λιγοστές σελίδες που απομένουν. Βαθιά μέσα σου, όμως, εύχεται να μην τελειώσουν ποτέ... να μην χρειαστεί να κλείσεις το βιβλίο, γιατί είσαι σίγουρος ότι κάτι κρύβεται πίσω από αυτό... κάτι που τώρα δε δικαιολογεί τον ιδρώτα στα ακροδάχτυλά σου, παρά μόνο αφού έχει ήδη αρχίσει και σε δοκιμάζει... σε γεύεται...»

Ο φίλος και μέλος του ΕΟΣ Αχαρνών Γιώργος Σπυράκης έγραψε και οι εκδόσεις IAMBOS εξέδωσαν ένα βιβλίο για τις μικρές ανθρώπινες φοβίες, η παρουσίαση του οποίου έγινε στον ΙΑΝΟ στις 25 Ιουνίου σε μια πολύ ωραία εκδήλωση, πλαισιωμένη από πολλούς φίλους του συγγραφέα.

Ο Ορειβατικός Αχαρνών εύχεται επιτυχία στο βιβλίο του Γιώργου.

Εθελοντική συντήρηση μονοπατιού από τον Ε.Ο.Σ.Κ.



Όταν η «Κοιμωμένη των Αγράφων» βγάζει το λευκό της πέπλο και υποδέχεται την Άνοιξη, τα μέλη του Ορειβατικού Συλλόγου Καρδίτσας γνωρίζουν ότι είναι ώρα για δράση. Την Κυριακή 22 Απριλίου περισσότερα από 20 μέλη του βρέθηκαν στο ραντεβού στις 7 το πρωί στην πλατεία Πλαστήρα.

Προορισμός ο Αμάραντος των Αγράφων, ένα χωριό μακριά από το τουριστικό δίκτυο του Νομού Καρδίτσας και της Λίμνης Πλαστήρα, αλλά πολύ σημαντικό για το σύλλογο. Όχι μόνο γιατί ο πρόεδρος του συλλόγου και αρκετά δραστήρια μέλη του κατάγονται από εκεί, αλλά και γιατί από εκεί ξεκινάει το μονοπάτι Αμάραντος - Άγιος Ιωάννης - κορυφή Κούρμος - κορυφή Ίταμος (1607μ) - Βρύση Ιτάμου. Ένα από τα πρώτα μονοπάτια που ο Ε.Ο.Σ.Κ. σηματοδότησε, καθάρισε και ανάδειξε, το οποίο έχει γίνει προορισμός για πολλούς ορειβατικούς συλλόγους της χώρας.

Ο απερχόμενος βαρύς χειμώνας άφησε πίσω του πάρα πολλά σπασμένα και ξεριζωμένα δένδρα, που έκαναν το μονοπάτι σχεδόν αδιάβατο. Τα αλυσοπρίονα, οι ψαλίδες και τα πριόνια πήρανε φωτιά! Η εθελοντική προσφορά των μελών και φίλων του Ε.Ο.Σ.Κ. για τον καθαρισμό του μονοπατιού συγκινητική και όσο συμμετείχαν στην όλη προσπάθεια κατάφεραν σε έξι περίπου ώρες, να καθαρίσουν ένα σημαντικό τμήμα του, από τον Αμάραντο μέχρι και την κορυφή Κούρμος, στα 1264 μέτρα υψόμετρο.

Ο καιρός στάθηκε σύμμαχος στην όλη προσπάθεια και η θέα ήταν καταπληκτική προς τον κάμπο της Θεσσαλίας, τον Όλυμπο, τα Πιέρια, τον Κίσαβο, το Πήλιο, τις κορυφές των Αγράφων και τη Λίμνη Πλαστήρα. Μαζί μας σε ένα μέρος της διαδρομής ήταν και συνεργείο της ΕΤ3, για να καταγράψει την προσπάθεια των μελών και φίλων του συλλόγου να κρατήσουν ανοιχτά και ζωντανά τα μονοπάτια των Αγράφων.

Παρόλη την κοπιαστική εργασία, όλοι έμειναν ικανοποιημένοι από το αποτέλεσμα και βέβαια αποζημιώθηκαν στην επιστροφή νωρίς το απόγευμα, από το νόστιμο φαγητό και τη ζεστή φιλοξενία που βρήκαν στον Ξενώνα του Αμάραντου, από τον Τάσο και τον Θωμά, ο οποίος γιόρτασε μαζί μας την ονομαστική του εορτή, χαρίζοντας μας όμορφες στιγμές με το μπουζούκι του.

Νέα συνάντηση παραγματοποιήθηκε την Κυριακή 29 Απριλίου 2012 με δύο δραστηριότητες! Ο Ε.Ο.Σ.Κ. συμμετείχε εθελοντικά, μαζί με άλλους φορείς και συλλόγους της Καρδίτσας, στον καθαρισμό του αναχώματος στον Καραμπάλη, από το Παλέρμιο μέχρι και τη γέφυρα του Καραμπάλη και το τμήμα διάσχισης φαραγγιών είχε προγραμματισμένη κατάβαση στο πανέμορφο φαράγγι Μέγα Ρέμα στο όρος Κνμηίδα, που βρίσκεται κοντά στον Άγιο Κωνσταντίνου Φθιώτιδας.

Το στέκι του Ε.Ο.Σ.Κ. βρίσκεται στην οδό Αντιμάχου 3, δίπλα στον θερινό κινηματογράφο και είναι ανοιχτό για όλους κάθε Πέμπτη από τις 20.00'-22.00'.

Τηλέφωνα επικοινωνίας 6973695595 και 6972252105, καθώς επίσης και στο e-mail:

eoskarditsas@yahoo.com και στο facebook: <http://www.facebook.com/eoskarditsas>

30ος Κλασικός Μαραθώνιος Αθηνών



Ο ΕΟΣ Αχαρνών αποφάσισε να συμμετάσχει στον 30ο Κλασικό Μαραθώνιο της Αθήνας που θα γίνει στις 11 Νοέμβρη 2012 με τις εξής διαδρομές και με το μέγιστο αριθμό συμμετεχόντων, ελλήνων και ξένων:

- α) Μαραθώνιος 42.195μ, δρομείς 12.500.
- β) αγώνας 10.000μ, δρομείς 6.500
- γ) αγώνας 5000μ, δρομείς 5.500
- δ) αγώνας δυναμικού βαδίσματος 42.195μ.

Οι εγγραφές έχουν αρχίσει και όσοι επιθυμούν να λάβουν μέρος, καλούνται να εγγραφούν στην ομάδα μας το ταχύτερο για να επωφεληθούν της έκπτωσης που γίνεται από τους διοργανωτές στις ομαδικές-συλλογικές συμμετοχές.

Ο Σύλλογος με τα αρμόδια στελέχη του θα βρίσκεται δίπλα σε όλους το επιθυμούν με συμβουλές, οδηγίες προπόνησης και σχετικές πληροφορίες για την καλύτερη δυνατή προετοιμασία τους.

Ο Κλασικός Μαραθώνιος της Αθήνας είναι αφιερωμένος στη μνήμη του βαλκανιονίκη, αγωνιστή της ειρήνης Γρηγόρη Λαμπράκη.

Συντονιστής, τεχνικός σύμβουλος ο υπερμαραθωνοδρόμος, υπερημεροδρόμος Νίκος Θάνος.

Πληροφορίες τηλ. 210 2461528.

Camping



 <p>SUNNY 3 plus 9 14 000</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες, • 2 Πλαστικά • 2 Μπενιόλες Ø 8,3 mm • 2 Ουφιοστάτες 	 <p>ESCAPE 3 plus 9 14 007</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες, • 2 Πλαστικά • 2+ 1 Μπενιόλες Ø 11 + 9 mm • 2 Ουφιοστάτες 	 <p>IGLU 4 9 14 044</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 Υπόστρωμα, 7 Πλάτες • 2 Αεραγωγοί • 2 Μπενιόλες Ø 8,3mm • 2 Ουφιοστάτες 	 <p>POP UP 2 9 14 003</p> <ul style="list-style-type: none"> • Λιανόσωο Διπλάσιο • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες • 7 Αεραγωγοί • 2 Μπενιόλες Ø 8 mm
<p>SUN PLUS 9 00 011 2kg</p> <p>α. Διπλόσωο που χρησιμοποιεί 4 ζώνες π. συσσώρευσης για γρήγορο ανοίγματος</p> <p>228x158x1115</p>	 <p>IGLU 30 για 3 κάμπες για ημερήσια χρήση και καλύτερο ανοίγματος.</p>	 <p>IGLU 6 9 14 040</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες, • 7 Αεραγωγοί • 2 Μπενιόλες Ø 8,3mm • 2 Ουφιοστάτες 	 <p>POP UP 3 9 14 004</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αιχμηρότερο Στεγνό • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες • 2 Αεραγωγοί • 2 Μπενιόλες Ø 8 mm
 <p>POP UP 4 9 10 014 1,6kg 7ινος π. 85cm</p> <p>172x158x1110</p>	 <p>ESCAPE 4 plus 9 14 008</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες, • 2 Πλαστικά • 7+ 1 Μπενιόλες Ø 17,5+ 9 mm • 2 Ουφιοστάτες 	 <p>IGLU 30 9 14 043</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες • 2 Μπενιόλες, Ø 8,3 mm • 7 Ουφιοστάτες 	 <p>POP UP 3 9 14 004</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αιχμηρότερο Στεγνό • 2 Υπόστρωμα, 2 Πλάτες • 2 Αεραγωγοί • 2 Μπενιόλες Ø 8 mm