

## Βαλκανικοί αγώνες

Στις 22-23-24 Ιουνίου η Εθνική ομάδα αγωνιστικής αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α. συμμετείχε στο Βαλκανικό πρωτάθλημα κάτω των 14 ετών που πραγματοποιήθηκε στην πόλη των Σκοπίων με τη συμμετοχή της Βουλγαρίας, Ρουμανίας, Σερβίας, F.Y.R.O.M., Ελλάδος.

Την Εθνική ομάδα αποτελούσαν οι:

Παπαϊωάννου Ηλίας	Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης
Κουλουγουσιδου Μαρία	Γ.Σ Βιοκίνηση
Τσιότσιου Εριφύλη	Ο.Σ. Σιάτιστας
Σταυριανίδης Ιωάννης	Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης
Βρασανάκης Δημήτρης	Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης
Ζάμπα Αναστασία	Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης
Αβραάμ Κωνσταντίνος	Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης

Μαζί με την Εθνική ομάδα συμμετείχαν με έξοδα των συλλόγων τους οι αθλητές Τσιούκρας Ιωάννα & Τσιότσιου Αγγελή (Ο.Σ. Σιάτιστας) και Φασουλάς Αχιλλέας (Ο.Α.Λ. Θεσ/κης).

Την ομάδα συνόδευσαν ο έφορος του αθλήματος Ανέστης Λουκάς και η προπονήτρια Χρύσα Στεργιάκου.

Οι αθλητές αγωνίστηκαν στα αγωνίσματα bouldering, δυσκολίας και ταχύτητας όπου και κατέλαβαν τις ακόλουθες θέσεις:

### Αγώνισμα Bouldering

Κουλουγουσιδου Μαρία	3η
Τσιότσιου Αγγελή	5η
Ζάμπα Αναστασία	6η
Τσιούκρας Ιωάννα	7η
Παπαϊωάννου Ηλίας	7ος
Αβραάμ Κωνσταντίνος	7ος
Τσιότσιου Εριφύλη	8η
Φασουλάς Αχιλλέας	11ος
Σταυριανίδης Ιωάννης	12ος
Βρασανάκης Δημήτρης	13ος

### Αγώνισμα Δυσκολίας

Κουλουγουσιδου Μαρία	5η
Αβραάμ Κωνσταντίνος	6ος
Τσιούκρας Ιωάννα	7η

Ζάμπα Αναστασία	6η
Τσιότσιου Εριφύλη	8η
Τσιότσιου Αγγελή	9η
Παπαϊωάννου Ηλίας	9ος
Φασουλάς Αχιλλέας	10ος
Βρασανάκης Δημήτρης	14ος
Σταυριανίδης Ιωάννης	9ος

### Αγώνισμα Ταχύτητας

Αβραάμ Κωνσταντίνος	3ος
Κουλουγουσιδου Μαρία	4η
Τσιούκρας Ιωάννα	6η
Τσιότσιου Αγγελή	7η
Τσιότσιου Εριφύλη	8η
Ζάμπα Αναστασία	9η
Σταυριανίδης Ιωάννης	9ος
Παπαϊωάννου Ηλίας	9ος
Βρασανάκης Δημήτρης	14ος



Η εικόνα της ομάδας μας ήταν καλή με μικρές ηλικίες εάν σκεφτούμε ότι ο πιο μικρός αθλητής είναι γεννημένος το 2004. Βρισκόμαστε στην αρχή μιας νέας γενιάς μικρών αναρριχητών ελπίζοντας για κάτι καλύτερο τα επόμενα χρόνια, εφόσον δουλέψουν πάρα πολύ στα σωματεία τους. Αγωνιστικά οι θέσεις που κατέλαβαν ήταν μέσα στα όρια τους αφού οι άλλες ομάδες φάνηκαν αρκετά προετοιμασμένες και με μεγαλύτερες συμμετοχές.

Η ανοιχτή πίστα που διαθέτει η πόλη των Σκοπίων είναι πανευρωπαϊκών προδιαγραφών με αντοχές στις εξωτερικές συνθήκες, τοποθετημένη σε ένα όμορφο πάρκο δίπλα στο ποτάμι του Βαρδάρη. Οι άνθρωποι της διοργάνωσης φάνηκαν αρκετά άπειροι στο να διοργανώσουν ένα μεγάλο αγώνα.

Θα πρέπει να ευχαριστήσουμε το Μιχάλη Στύλλα διαχειριστή του καταφυγίου του Ολύμπου Χρήστος Κάκαλος για τη χορηγία των ρούχων και την ομοιόμορφη παρουσία της Εθνικής ομάδας.



## 14ο Κύπελλο Bouldering

Πραγματοποιήθηκε ο Α΄ αγώνας του 14ου Κυπέλλου Bouldering στον Αλμυρό στις 7 Ιουλίου 2012. Οι λιγοστές συμμετοχές, μόνο 25, ήταν αρκετές για να προβληματιστούμε με τους αγώνες boulder στη χώρα μας και να αναρωτηθούμε με ποιο τρόπο θα μπορούσαν να έχουν προοπτική ανάπτυξης.

Οι χαράκτες και οι κριτές όπως πάντα έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό, αλλά δυστυχώς η μικρή συμμετοχή αποκαρδιώνει μικρούς, μεγάλους και γονείς.

Αναλυτικά οι πρώτοι νικητές - νικήτριες έχουν ως εξής:

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ

1 ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΙΣΑΑΚ	Ε.Ο.Σ. Αχαρνών
2 ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης
3 ΣΠΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής

### ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Α ΚΟΡΙΤΣΙΑ

1 ΚΟΥΛΟΥΓΟΥΣΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	Γ.Σ. Βιοκίνηση
2 ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ	Ο.Λ. Αριδαίας
3 ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ	Ο.Σ. Σπάτων

### ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Α ΑΓΟΡΙΑ

1 ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΦ.-ΕΡΜΗΣ	Ε.Ο.Σ. Αχαρνών
2 ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΗΛΙΑΣ	Ε.Ο.Σ. Προσοτσάνης
3 ΙΩΣΗΦΕΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ.Σ. Βιοκίνηση

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

1 ΔΕΝΕΚΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	Ε.Ο.Σ. Αχαρνών
2 ΚΟΥΛΟΥΓΟΥΣΙΔΗΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ	Γ.Σ. Βιοκίνηση
3 ΚΑΡΚΑΤΣΕΛΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Ε.Ο.Σ. Βόλου

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

1 ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ ΔΕΣΟΙΝΑ	Ο.Λ. Αριδαίας
2 ΚΟΤΙΔΟΥ ΘΕΟΦΑΝΩ	Ο.Λ. Αριδαίας
3 ΠΑΝΑΓΙΩΤΕΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	Ο.Λ. Αριδαίας

### PATH FINDER

Το κατόστημα Path Finder στην οδό Καλλιρρόης, θα εξακολουθεί να λειτουργεί κανονικά, μέχρι 31/12/2012 σε ειδικές τιμές προσφοράς έως 50%.



## 72η Π.Ο.Σ.

Στις 21 και 22 Ιουλίου 2012 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η 72η Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση στο Μάιναλο στην κορυφή Οστρακίνα (1982 μ. υψόμετρο) υπό την αιγίδα της Ε.Ο.Ο.Α., με οργανωτές τους Ε.Ο.Σ. Τριπόλεως & Σ.Α.Ο.Ο., το Δήμο Τριπόλεως και συνδιοργανωτές το Δήμο Γορτυνίας και την Περιφέρεια Πελοποννήσου.

Παραβρέθηκαν 695 ορειβάτες από 45 σωματεία-μέλη της Ε.Ο.Ο.Α., 236 επισκέπτες, συνολικά 931 άτομα.

Παραβρέθηκαν και απεύθυναν χαιρετισμό οι:

**Κωνσταντίνος Ζαχαριάς**, Βουλευτής Αρκαδίας, **Πέτρος Τατούλης**, Περιφερειάρχης Πελοποννήσου, **Ευάγγελος Γιαννακούρας**, Αντιπεριφερειάρχης Αρκαδίας, **Ιωάννης Σμυρνιώτης**, Δήμαρχος Τρίπολης, **Ιωάννης Γιαννόπουλος**, Δήμαρχος Γορτυνίας, **Ιωάννης Μπουντρούκας**, Πρόεδρος Επιμελητηρίου Αρκαδίας.



Επίσης παραβρέθηκαν ο Πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. Τριπόλεως και μέλη του Δ.Σ. ο Πρόεδρος του Σ.Α.Ο.Ο. κ. **Ν. Δέδες** καθώς και μέλη του Δ.Σ. Από πλευράς Ε.Ο.Ο.Α. παραβρέθηκαν ο επίτιμος Πρόεδρος της Ε.Ο.Ο.Α. κ. **Διομήδης Χατζίδης**, ο Πρόεδρος **Δ. Γεωργούλης**, ο Αντιπρόεδρος **Στ. Σταματίου**, η Γεν. Γραμματέας κα **Μάγια Φουριώτη** και ο Ταμίας κ. **Θεμιστοκλής Τσιγγερίδης**.

Συγχαρητήρια αξίζουν στους οργανωτές και στο πλήθος των εθελοντών που έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους για την επιτυχία της εκδήλωσης αυτής.

Επίσης πρέπει να αναφέρουμε ότι ο πρόεδρος του ΕΟΣ Αθηνών κ. Μυστριώτης αναφέρθηκε ονομαστικά στους 5 ορειβάτες-σες που το Φεβρουάριο του 2005 άφησαν την τελευταία τους πνοή στις πλαγιές του Μαινάλου.

### SALES IN POLO CENTERS

Δεκαήμερο ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ με μειωμένες τιμές πάνω από 50% σε ΡΟΥΧΑ, ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ - ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ & πολλά πολλά είδη.

- Από 8/10 στο POLO CENTER Πατησίων 52 & Μετσόβου, Αθήνα 210-8256840.
- Από 5/11 στο POLO CENTER Ζησιμοπούλου 62, Παλ. Φάληρο 210-9414020.

**POLO Center**

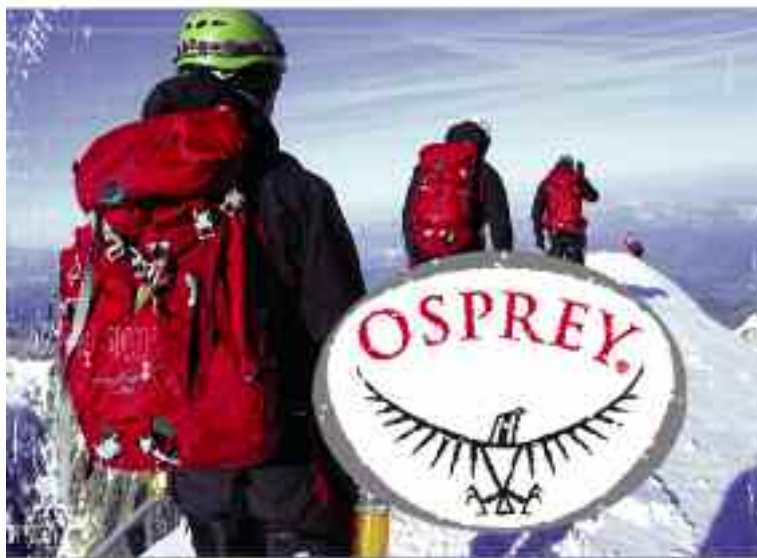
## Κωστής Παπαντωνίου



Έφυγε από κοντά μας την Τετάρτη 25/7/2012 ο αγαπητός φίλος και συνεργάτης της Ε.Ο.Ο.Α. Κωστής Παπαντωνίου αρχιτέκτων του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού. Ο Κωστής Παπαντωνίου είχε εκπονήσει τις μελέτες και είχε επιβλέψει τα έργα για:

- α) τη νέα πτέρυγα του καταφυγίου Ολύμπου «Σπήλιος Αγαπητός» καθώς και
- β) του καταφυγίου Τύμφης.

Discover  
**POLO** Center



www.polo.gr - info@pole.gr

Πατησίων 52 & Μετσόβου / Αθήνα Τηλ. 210 8256840  
Συνε. Ζησιμοπούλου 62 / Π. Φάληρο Τηλ. 210 9414020  
Α. Ηρακλείου 375 / Η. Ηρακλείο Τηλ. 210 2818833

**POLO**  
Center

## Καταφύγιο στην Πετρόστρουγκα του Ολύμπου

**Τ**ην ανάληψη της λειτουργίας του καταφυγίου στην Πετρόστρουγκα του Ολύμπου ανέλαβε, μετά από δημοπρασία, η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης.



Το καταφύγιο, που βρίσκεται σε υψόμετρο 1900 μ., έχει ήδη ξεκινήσει τη λειτουργία του από τις αρχές του καλοκαιριού κι έχει δυνατότητα φιλοξενίας - με διανυκτέρευση - 60 ατόμων. Η διαδρομή ξεκινάει από την περιοχή διασταύρωσης «Γκορτσιά» και ακολουθεί το ίδιο μονοπάτι που ακολουθεί κανείς για να φτάσει στο Οροπέδιο των Μουσών, ενώ στο ύψος του υδραγωγείου ο επισκέπτης επιλέγει να κινηθεί προς Όλυμπο μέσω της Πετρόστρουγκας. Το μεγαλύτερο μέρος του μονοπατιού (Δ10) βρίσκεται μέσα σε πυκνό δάσος από οξείες, ενώ από το υδραγωγείο και μετά η οξιά αντικαθίσταται από τα υπεραιώνθια ρόμπολα.

Πληροφορίες για το καταφύγιο παρέχονται από τα γραφεία της Ελληνικής Ομάδας Διάσωσης στο τηλέφωνο 2310 310649 ή ηλεκτρονικά στο [info@hnt.org.gr](mailto:info@hnt.org.gr). Για κρατήσεις μπορείτε να επικοινωνήσετε στα ίδια στοιχεία με την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης, καθώς επίσης και με τους καταφυγιάρχες, Θεόδωρο Καρσοφύλλη (6987374640), Κώστα Καζακλή (6978993463) και Δημήτρη Καρατέγο (6942794824).

## Ε.Ο.Σ. Καρδίτσας

### • Ποδηλατική διάσχιση Αγράφων

Το Σαββατοκύριακο 14-15 Ιουλίου, με το θερμόμετρο να ξεπερνά τους 40ο C, πραγματοποιήθηκε η ποδηλατική διάσχιση Αγράφων από τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Καρδίτσας (ΕΟΣΚ). Το ξημέρωμα του Σαββάτου μας βρήκε να φορτώνουμε ποδήλατα και εφόδια στο φορηγό του Βαίου, με προορισμό το φράγμα της Λίμνης Πλαστήρα.

Ως σημείο εκκίνησης ορίστηκε ο οικισμός Έλατος, στα όρια των νομών Καρδίτσας και Ευρυτανίας. Το σύνολο των χιλιομέτρων που διανύθηκαν και τις δυο ημέρες ήταν περίπου 90, από τα οποία τα μισά σε χωμάτινη διαδρομή και τα άλλα μισά σε άσφαλτο.



### • Συμμετοχή στην 9η Πανελλήνια συνάντηση canyoning

Ο ΕΟΣΚ συμμετείχε στην 9η Πανελλήνια συνάντηση canyoning, η οποία έγινε από 6 έως 12 Ιουλίου 2012 στο όμορφο χωριό των Τζουμέρκων Πράμαντα, από τον Ε.Σ.Ε.Φ. και υπό την αιγίδα της Σ.Ο.Ε.

### • Ο ΕΟΣΚ στην κορυφή Μάρτσα

Μετά από πρωτοβουλία και πρόσκληση ομάδας νέων της Νεραΐδας, ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καρδίτσας (ΕΟΣΚ) ανταποκρίθηκε με δέκα μέλη του- εθελοντές- για τον καθαρισμό και τη σηματοδότηση του μονοπατιού που αρχίζει από το χωριό, περνάει από το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία στα 1200 μέτρα υψόμετρο και καταλήγει στην κορυφή Μάρτσα στα 1680 μέτρα.

### Πληροφορίες για τη δράση του συλλόγου

στα τηλ.: 6973695595-6974110853, στο <http://eokarditsas.blogspot.com/>

και στο <https://www.facebook.com/eokarditsas>.

Το στέκι του ΕΟΣΚ βρίσκεται στην οδό Αντιμάχου 3, δίπλα στο θερινό κινηματογράφο και είναι ανοιχτό κάθε Πέμπτη από τις 20.00 έως τις 22.00.

## Μιχάλης Κότταρης



**Σ**τις 24 Αυγούστου η Ελληνική Ομάδα Διάσωσης συμμετείχε μαζί με τα μέλη της 2ης ΕΜΑΚ και την Πυροσβεστική Υπηρεσία Πιερίας στην ανάλυση της σορού του άτυχου Μιχάλη Κότταρη από το ρέμα του Ορλιά στον Όλυμπο, ο οποίος αγνοείτο από την Τρίτη 28 Φεβρουαρίου 2012.

Ο Μιχάλης Κότταρης αναμφισβήτητα άφησε το ίχνος του στην ιστορία της ορειβασίας στην Ελλάδα. Πάνω από πενήντα χρόνια ασχολήθηκε ενεργά με την αναρρίχηση, την ορεινή πεζοπορία, το ορειβατικό σκι, αλλά και με άλλες δραστηριότητες στη φύση όπως το canyoning, το kayak, το river trekking.

Όταν ένα παιδί μεγαλώνει στην Πάτρα και απέναντι έχει το εντυπωσιακό ανάγλυφο της Βαράσσοβας και πίσω το επιβλητικό Παναχαϊκό, είναι αναμενόμενο να μαγευτεί από την ομορφιά του βουνού και της φύσης. Όταν για επαγγελματικούς λόγους εγκαταστάθηκε στην Αθήνα, έγινε μέλος του Ε.Ο.Σ. Αθηνών και ασχολήθηκε πλέον συστηματικά με την ορειβασία.

Ο Μιχάλης αντιμετώπιζε κάθε ανάβαση με ένα τελείως προσωπικό τρόπο. Βασίζονταν απόλυτα σε ό,τι έβλεπε όταν έφτανε στο βουνό. Με μια ματιά καταλάβαινε πιο σημείο είχε δυσκολίες και από πια πλευρά η ανάβαση θα ήταν ευκολότερη. Εύρισκε με

απίστευτη ευκολία μονοπάτια, αόρατα για τους υπόλοιπους. Μέχρι πριν από ένα χρόνο περίπου, πριν εμφανιστεί το πρόβλημα στην υγεία του, είχε άριστη φυσική κατάσταση που του έδινε μεγάλη αυτοπεποίθηση. Η δυσκολία του πεδίου, οι άσχημες καιρικές συνθήκες, οι προβλεπόμενες ώρες πορείας απλά δεν τον απασχολούσαν.

Το σκι και κυρίως το ορειβατικό σκι δεν άργησαν να μπουν στη ζωή του. Η Γκαμήλα και οι γύρω κορυφές δεν ήταν τόσο μακριά από την Αθήνα ώστε να μην μπορεί να πάει και να τις ανεβεί με τα σκι. Η εμπειρία του στο ραπέλ έκανε το canyoning μία εύκολη υπόθεση. Σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα συμμετείχε σε ομάδες ασφάλισης φαραγγιών. Αλλά και το river trekking δεν του ήταν αδιάφορο όπου ως συνήθως και τα πιο δύσκολα σημεία τα πέρανε με απίστευτη άνεση σηματοδοτώντας τη διαδρομή και για τους υπόλοιπους. Κοντά στο Χάνι Μπανιά έμαθε τα μυστικά του kayak και στο Λούσιο ακόμα και το Hydro speed δοκίμασε.

Ο χαρακτηρισμός αναρριχητής ή ορειβάτης επομένως δεν καλύπτει όλες τις δραστηριότητες του Μιχάλη Κότταρη. Ήταν ένας εραστής της φύσης.

*Ντίνος Δημητρακόπουλος*

# Αθήνα - Όσλο 3.499χλμ

Κείμενο - φωτό: **ΤΑΣΟΣ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ**



**Η** απαράμιλλη αυτοπεποίθηση και θέληση ήταν τα κύρια στοιχεία για τον 28χρονο καλό φίλο και συναθλητή μας Νίκο Μωυσιάδη να κάνει τα ακατόρθωτα - κατορθωτά και να ενταχθεί πλέον στο Πάνθεον των λιγοστών Ελλήνων υπεραθλητών στα άβυσσα μονοπάτια της "ατομικής ψυχοσωματικής δοκιμασίας".

Ξεκίνησε από τον Κορυδαλλό στις 18/7/2012 -μόλις πήρε την άδεια του- και μετά από 22 συνεχόμενες ημέρες, χωρίς ίχνος ξεκούρασης, έφτασε στο Όσλο της Νορβηγίας στις 9/8/2012 γράφοντας καθημερινά κατά μέσο όρο 160 χιλ.περίπου με το δεκάκιλο σακίδιό του, περνώντας διαδοχικά 11 χώρες!!

Οι αναπόφευκτες δυσκολίες του "μοναχικού λύκου" στην προσπάθεια της ποδηλατικής του διάσχισης ήταν η ζέση, οι ατέλειωτες αναβάσεις, και η επικινδυνότητα των δρόμων των Βαλκανικών χωρών. Στη συνέχεια οι επίμονες βροχοπτώσεις και οι δυνατοί άνεμοι της βόρειας Ευρώπης!

Συνοδεύτηκε συμβολικά για λίγα χιλιόμετρα στην Ελλάδα από φίλους ποδηλάτες της Θήβα - Λαμία- Κατερίνη, όπως και από ποδηλατικά clubs του εξωτερικού.

Πρώτιστα το όλο εγχείρημά του είχε σαν κίνητρο «ιερό» σκοπό. Μία μέρα μετά τον τερματισμό του, στις 10/8/2012, ήταν παρών "κουμπάρος" και πάντρεψε τον καρδιακό παιδικό του φίλο Αλέξανδρο Σταθόπουλο, τον Έλληνα ULTRAMAN τριαθλητή, με τη Νορβηγίδα Kiersti, οι οποίοι διαμένουν μόνιμα στο Όσλο.



Το γυμνασμένο (βατράχι), που είναι παντελώς άγνωστο στην "ποδηλατική πιάτσα", ξεκίνησε και τερμάτισε με παλιό του τραύμα στο γόνατο και με προετοιμασία τους δύο τελευταίους μήνες μοναχά 80 χιλ. εβδομαδιαίως!!

Απέδειξε με τον ιδανικότερο τρόπο ότι η αποστολή του καθαρού ανιδιοτελή αθλητισμού συσσωρεύει ηθικές αξίες συναδελφικής αλληλεγγύης, ποικίλα όμορφα συναισθήματα ρομαντισμού, και το ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ που ήδη αναγνωρίστηκε από Νορβηγούς που τον υποδέχτηκαν και τον τίμησαν! Κοινωνικές αξίες που προάγουν και παράγουν πολιτισμό. Μία ακόμα μυθική υπέρβαση από Έλληνα αθλητή που είναι και η καλύτερη επένδυση για τους μαθητές μας οι οποίοι στη νέα σεζόν θα ενημερωθούν από το γράφοντα ανάλογα. Θα ακούσουν και πάλι ότι η ψυχική δομή του ανθρώπου, με τη συνδρομή των εγκεφαλικών ενδορφινών, υπερτερούν του σώματος το οποίο καθοδηγούν προς τον κοινό σκοπό του κάθε αθλητικού - κοινωνικού τερματισμού, ξεχνώντας τραυματισμούς και σωματική καταπόνηση.

**"Νίκο, έτσι απλά σε Ευχαριστούμε από καρδιάς για τα σεμνά μαθήματα ζωής και την υπερηφάνεια που μας πρόσφερες".**

## Ventilator 30

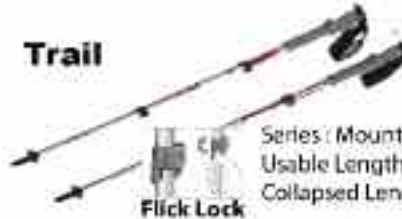


Size: 50x30x17cm  
Υφασμα: Nylon Ripstop  
Ελάσες Μπισόν & Πιάτζ  
Αεριζόμενο σύστημα με δίχτυ



**POLO Center**

## Trail



Series : Mountain Series  
Usable Length : 63.5- 140 cm  
Collapsed Length : 63.5 cm

Flick Lock

**Black Diamond**



## Stalker



Διπτό: 960gr  
Semi Fast 12: 950gr  
Συμβατό & με ημιακαμπτη

**CAMP**



950gr

## Alaska 110



Γέμιση πούπουλα : 90% 1100gr (απ.π. 680cu.in.)  
Υψος Χρήστη : μέχρι 190cm / Ίσως 85/55cm  
Θερμικρασία Comfort : -25°C Βάρος 1780gr

**CUMULUS**

1780gr

## Essential Light Mat



Bag: 6x22cm  
Size: 180x45cm 100% Polyamide Fabric  
φουσκωτό στρώμα 11 αερούθαλάμων. Διαθέτει μια βαλίτσα με μετρητικές βόλιες και μία πλαστική για γρήγορη χρήση.

**CAMP**



315gr

## SL Minima 1



Bag: 29x12cm  
Εξωτ. 100x300x η70cm Εσωτ. 80x220xη65cm  
Fly: Nylon Ripstop 30D 2000mm  
Floor: Nylon 190T/N 5000mm Poles: Alloy 6063

**CAMP**



960gr

www.polo.gr - info@polo.gr

Ποσειδώνος 2 & Μεταξάς 7 Αθήνα Τηλ: 210 6239882  
Συγγ. Σοφιστάρχου 22 Π.Π. Θεσσαλονίκη Τηλ: 210 9719050  
Κρατίστου 37 & Ν. Ηρώδειο Τηλ: 210 0919010

**POLO Center**



## Η ορεινή διάσχιση της Κρήτης μέσα από το Ευρωπαϊκό μονοπάτι E4

Κείμενο - φωτό: **ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΑΡΑΠΟΓΛΟΥ** Σπαρταθλητής

Στις 2 Ιουλίου 2012 ολοκληρώθηκε η απ' άκρου εις άκρον Ορεινή Διάσχιση της Κρήτης μέσα από το Ευρωπαϊκό Μονοπάτι E4. Διανύθηκαν συνολικά 595,7 χιλιόμετρα σε 10 ημέρες 2 ώρες και 44 λεπτά. Η διαδρομή καταγραφόταν συγχρόνως και συνεχώς με δύο διαφορετικές συσκευές εντοπισμού του γεωγραφικού μας στίγματος (GPS) και έχει αναρτηθεί στην Αμερικανική ιστοσελίδα EveryTrail ([http://www.everytrail.com/view\\_trip.php?trip\\_id=1655411](http://www.everytrail.com/view_trip.php?trip_id=1655411)). Η εκκίνηση δόθηκε στις 10:00' π.μ. της 22ας Ιουνίου 2012 στο Καστέλι Κισσάμου του Νομού Χανίων και ο τερματισμός έγινε στις 12:44' της 2ας Ιουλίου 2012 στην Κάτω Ζάκρο του Νομού Λασιθίου. Η επιλογή της συγκεκριμένης διαδρομής, σε έδαφος εξαιρετικά κατοπτράχαλο και δύσβατο πολλές φορές, με θερμοκρασίες που άγγιζαν τους 38 - 40 βαθμούς και συνεχή ανεβοκατεβάσματα (από το επίπεδο της θάλασσας έως και τα 1200μ), έθεσε εξ' αρχής έναν πολύ σημαντικό όρο: την ιδιοσυγκρασία της αντοχής. Η τερμάτιση απόσταση (που οι αρχικοί υπολογισμοί την οριοθετούσαν στα 450 χλμ. περίπου και αποδείχθηκε στην πράξη 595,7 χλμ.), οι συνθήκες μοναξιάς (ιδίως τη νύχτα) και η απόλυτη εξάρτηση προσανατολισμού από μία συσκευή GPS στη μέση του απέραντου πουθενά, απαιτούσαν έναν ιδιόμορφο συντονισμό: γρήγορη επαναφορά του σώματος σε αγωνιστική κατάσταση, πνευματική διαύγεια και άριστη ψυχική διάθεση. Συνεχώς... για κάτι παραπάνω από 10 μερόνυχτα. Με το ανάγλυφο του Κρητικού εδάφους να κοινοτοποιεί όλους τους προσεκτικούς σχεδιασμούς επί χάρτου και να τροποποιεί γρήγορα τα δεδομένα προς μία σταθερή κατεύθυνση: "περισσότερα χιλιόμετρα.."

Όπως γίνεται αντιληπτό, κυρίαρχο ρόλο στη διαχείριση των σωματικών δυνατοτήτων σε τόσο ακραίες συνθήκες έχουν τρία πράγματα: η σοβαρότητα, η συνε-

ση και η συνέπεια... Μα πάνω απ' όλα, τα πάντα έλκονται από την αρετή της υπομονής. Βασανιστικό το ερώτημα: "Πόσο θ' αντέξεις ακόμα;

Είναι δεδομένο ότι σε τέτοια κλίμακα προσπάθειας αντιμετωπίζεις πολλές φορές το ενδεχόμενο της εγκατάλειψης... Το σίγουρο είναι ένα: σου το προτείνει ο ίδιος σου ο εαυτός. Πρέπει να ηρεμήσεις, να σκεφτείς καθαρά και να απαντήσεις κοφτά: "συνεχίζω.."

Περίπλοκοι υπολογισμοί, κρίσιμες αποφάσεις και άπειρες, μικρές και μεγάλες, απογοητεύσεις σε δαιδαλώδεις διαδρομές. Αργά, αλλά σταθερά, έρχεται η πνευματική κόπωση και η πιεζίδα του σώματος δείχνει αλλού... Είναι ανθρωπίνως αδύνατον να διαχειριστείς την Ορεινή Διάσχιση όλης της Κρήτης και μάλιστα τέτοια εποχή. Δοκιμάζεται η σοφία που (πιστεύεις ότι) διαθέτεις. Κλονίζονται οι δεσμοί της ψυχουσύνθεσής σου. Αναπόφευκτα και τα ερωτήματα: "Γιατί το κάνεις τελικά; Αντέχεις την αλήθεια; Πόσο πιστεύεις στο σκοπό σου; "Το εντυπωσιακό είναι ότι αυτή η ολοκληρωτική δοκιμασία συμβαίνει ξανά και ξανά... Η μυστική γέφυρα επικοινωνίας με το θείο -που ονομάζεται πίστη- είναι η μόνη κινητήριος δύναμη που μπορεί να σε επαναφέρει στο επόμενο μονοπάτι... Προϊσχυθεί όμως ταπεινώση του εγωισμού και προσήλωση της σκέψης -για ώρες ατελείωτες- στον προορισμό σου. Δεν πρέπει να ηττηθείς ούτε μία φορά, πουθενά...μόνο να συνεχίζεις... Ιδίω η Κρήτη, ιδίω και ο εαυτός σου.."

Στη διαδρομή υπήρξαν άνθρωποι που δε θα ξεχάσουμε ποτέ: στο Αμάρι, τη Γέργερη, την Αγία Βαρβάρα και το Ορεινό... Ατόφιοι, καλόκαρδοι και -το κυριότερο- νέοι. Θέλω να σταθώ στη βοήθεια δύο ανθρώπων: ο Γιώργος Αναγνωστόπουλος, πρόεδρος του Πεζοπορικού Ομίλου Ηρακλείου, μας στήριξε με την τεχνογνωσία του, λειτούργησε ως σύνδε-



σμος επικοινωνίας σε όλα τα επίπεδα και προσέφερε -υλικά και ηθικά- όπι μπορούσε. Ο Μιχάλης Πασχαλίδης είναι ένας άνθρωπος που μπορείς να συνομιλήσεις σε μία λέξη: φιλότιμο... Χωρίς αυτό το ιδιόμορφο διδυμο υποστήριξης η προσπάθεια θα είχε σταματήσει κάπου στο Ελαφονήσι. Τους αξίζει ένα μεγάλο ευχαριστώ, όπως και στην Ειρήνη τη θαλάσση που διήνυσε μαζί μας στο Νομό Λασιθίου τα τελευταία 105,7χλμ. της διαδρομής. Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Αχαρνών, του οποίου είμαστε μέλη, μας στήριξε με το Μάκη τον Τζωρτζίδη και τον πρόεδρο κ. Νίκια Βασιλείο να αγωνιούν για κάθε μας βήμα σαν να ήμασταν παιδιά τους..

Είναι αδύνατον να εκτιμηθεί ο αντίκτυπος της προσπάθειας στην επιβίωση του "Χαμόγελου του Παιδιού". Η προσπάθεια που κάναμε με το Νίκο το θάνο αφιερώνεται στην καλοσύνη των ανθρώπων που εξακολουθούν να πιστεύουν ότι παιδί και χαμόγελο είναι έννοιες ταυτόσημες και ιερές.

Εκτενές ρεπορτάζ στο επόμενο τεύχος.

## Χιονοδρομία και Βαλκανικό πρωτάθλημα



**Μ**ία από τις καλύτερες παρουσίες σε διεθνείς αγώνες στην ιστορία της ΕΟΧ είχαν οι Έλληνες Διάθλογοι στο Βαλκανικό πρωτάθλημα θερρινού Διάθλου με ρόλλερσκι στο Μπάνσκο της Βουλγαρίας τις 29-30 Αυγούστου.

Την πρώτη θέση και το χρυσό μετάλλιο κατέκτησε ο αθλητής του ΕΟΣ Μετσόβου Αγγέλης Απόστολος στο αγώνισμα των 10 χλμ σπριντ της κατηγορίας Εφήβων. Με 6 πετυχημένες βολές (6/10), άριστο ρόλλερσκι και χρόνο 21:44,6 κέρδισε τους 14 αθλητές από τέσσερις χώρες και επιβεβαίωσε τη φήμη του μεγάλου ταλέντου, χαρίζοντας στη χώρα μας ένα χρυσό μετάλλιο σε διεθνή αγώνα Διάθλου, μετά από πολλά χρόνια. Στις νεανίδες και στο αγώνισμα των 7,5 χλμ σπριντ η παρουσία της Χριστίνας Κιουρκενίδου ήταν το ίδιο πετυχημένη. Η Δραμινή αθλήτρια μας ξάφνιασε ευχάριστα και χωρίς να έχει το απόλυτο στις βολές (7/10) - όπως συνήθως - κέρδισε το αργυρό μετάλλιο μετά από σπουδαία εμφάνιση. Ο χρόνος της ήταν 23:26,5 1:49 λεπτά πίσω από τη Βουλγάρα Kadava Daniela. Στην κατηγορία αντρών ο Καραμίχας

Κλεάνθης τερμάτισε 13ος μεταξύ 17 αθλητών που συμμετείχαν με 7/10 βολές και χρόνο 28:50,3. Η επίδοσή του ήταν πραγματικά ικανοποιητική αφού συμμετείχαν οι ομάδες των παγκοσμίων κυπέλλων της Βουλγαρίας, Σερβίας και FYROM.

Στο αγώνισμα της καταδίωξης (Pursuit) οι Έλληνες αθλητές ήταν εξίσου πολύ καλοί και κατέκτησαν το αργυρό μετάλλιο στις κατηγορίες νεανίδων και εφήβων με τους Κιουρκενίδου και Αγγέλη αντίστοιχα. Η Κιουρκενίδου είχε χρόνο 35:43,5 και 7 άστοχες βολές (13/20) ενώ ο Αγγέλης με 8 άστοχες βολές (12/20) τερμάτισε με χρόνο 34:19,0 40 δευτερόλεπτα πίσω από το Βούλγαρο Palevski Radi. Ο Καραμίχας τερμάτισε επίσης στην ίδια θέση με αυτή του σπριντ (13ος) με 7 άστοχες βολές και χρόνο 48:22,8.

Οι άριστες επιδόσεις ήρθαν σε μια δύσκολη για την ΕΟΧ περίοδο και πραγματικά τις είχαν ανάγκη τόσο οι αθλητές όσο και οι προπονητές αφού επιζητούσαν ένα κίνητρο να αντεπεξέλθουν στις επίπονες προσπάθειές τους να κάνουν αθλητισμό υψηλού επιπέδου.

## Ο Ε.Ο.Σ. Αχαρνών παράγει ηλεκτρική ενέργεια

**Η** ιστορία ξεκινά από το 1985, όταν ο Ορειβατικός Αχαρνών, με το που ετοιμάσαμε το μικρό του καταφύγιο στο Φλαμπουρί της Πάρνηθας, έσπευσε να εγκαταστήσει δίπλα του μία ανεμογεννήτρια για τις ανάγκες φωτισμού του.



Σε μερικά χρόνια, πρωτοπόρος από τότε στην ιδέα της πράσινης ανάπτυξης και της προστασίας του περιβάλλοντος, αντικατέστησε την ανεμογεννήτρια με συστοιχία φωτοβολταϊκών κυψελών και ο παραγόμενος ηλεκτρισμός αποθηκεύεται σε άλλη συστοιχία μπαταριών, από όπου φωτίζονται τα δύο κτήρια του καταφυγίου. Και φτάσαμε στο 2012, για να χαρούμε ακόμα μία προσδευτική κίνηση του Ορειβατικού... Στις 7 Μαρτίου, το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου, μετά από πρόταση του Προέδρου του κυρίου Βασίλη Νίκα, αποφασίζει ομόφωνα να εγκαταστήσει στην κεραμοσκεπή του Αθλητικού του Κέντρου 'ΝΩΝΤΑΣ ΝΙΚΑΣ', φωτοβολταϊκά συστήματα, για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας.

Και πράγματι, στις 8 Σεπτεμβρίου 2012, τα 38 πάνελ των φωτοβολταϊκών κυψελών, δυναμικότητας 10 Kwh, που κοσμούν τη στέγη του Αθλητικού Κέντρου, άρχισαν να παράγουν ηλεκτρική ενέργεια συμβάλλοντας και πάλι ο πρωτοπόρος Σύλλογος στην πράσινη ανάπτυξη.

Ποιο άραγε θα είναι το επόμενο βήμα...

## Λέρος.

### Ένας παράδεισος του Αιγαίου

**Η** καθιερωμένη εξόρμησή του ΕΟΣ Αχαρνών στο τέλος του καλοκαιριού, φέτος ήταν στο όμορφο νησί της θεάς Αρτέμιδος, στη Λέρο.

Μια παρέα όλοι, φίλοι μεταξύ μας, και μέλη του Συλλόγου βρεθήκαμε εκεί για μια εβδομάδα. Περπατήσαμε στα μονοπάτια της Λέρου, μάθαμε την ιστορία της, επισκεφθήκαμε τα αξιοθέατα και τα εκκλησιαστικά μνημεία της, ενημερωθήκαμε για την παράδοση, ταξιδέψαμε με καΐκι στα γύρω νησάκια, χαρήκαμε τη θάλασσα, ηρεμήσαμε με τις όμορφες εικόνες.

Και τέλος, απολαύσαμε τις γεύσεις της.

Η ζεστή φιλοξενία του τμήματος "Γυναίκες χωρίς Σύνορα" της Λέρου και ιδιαίτερα της Προέδρου κυρίας Άννας Χρ. Καραθάκη θα μάς μείνει αξέχαστη. Οι κυρίες μάς προσκάλεσαν την τελευταία ημέρα της παραμονής μας στο νησί και μάς ξενάγησαν στους Μύλους, μάς κέρασαν νότιους μεζέδες και ποτά και συζητήσαμε για τις ομορφιές του τόπου τους.

Ο ΕΟΣ Αχαρνών εύχεται κάθε επιτυχία στις προσπάθειές τους.



## Ποδηλατικά νέα

- Πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το πανελλήνιο πρωτάθλημα downhill (αγώνισμα κατάβασης) που έγινε στις 30-6-2012 στον Υμηττό-θέση Καλοπούλα. Ο Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ για πρώτη φορά συμμετείχε σε αυτό το αγώνισμα με δυο αθλητές οι οποίοι και αυτοί για πρώτη φορά λαμβάνουν μέρος σε πανελλήνιο πρωτάθλημα downhill. Ο αθλητής μας Σαρτζετάκης Σπυρίδων πραγματοποιώντας μια πολύ καλή προσπάθεια κατετάγη 6ος, ανάμεσα σε σαράντα έμπειρους αθλητές με χρόνο 3'11" και 53 εκατοστά. Επίσης ο αθλητής μας Μίχος Σωτήριος, ενώ ξεκίνησε πολύ δυνατά και με αρκετές φιλοδοξίες, μετά από 1' αγώνα έπαθε λάστιχο με αποτέλεσμα να εγκαταλείψει την προσπάθεια.
- Ο Πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ κος Νίκας Βασίλειος και το Δ.Σ. του συλλόγου συγχαίρουν τους αθλητές για τη συμμετοχή, την προσπάθεια και την έκβαση των αποτελεσμάτων, και εύχονται οι αθλητές μας να πρωταγωνιστούν στο μέλλον στο αγώνισμα downhill, δεδομένου ότι ήταν η πρώτη τους συμμετοχή.
- Επίσης ο Πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. ΑΧΑΡΝΩΝ κος Νίκας Βασίλειος και το Δ.Σ. του συλλόγου συγχαίρουν τον αθλητή του συλλόγου Κοντογιώργο Στέφανο για

την επιτυχία του στις πανελλήνιες εξετάσεις και την εισαγωγή του στη σχολή αστυφυλάκων και του εύχονται καλή και επιτυχημένη σταδιοδρομία.

- Στην περίπτωση αυτή αποδεικνύεται ότι όχι μόνο όποιος θέλει μπορεί να συνδυάσει και τα δυο, αλλά είναι γεγονός ότι ο αθλητισμός συμβάλει σημαντικά στην καλύτερη λειτουργία συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού, μεταξύ άλλων και στη βελτίωση διανοητικής λειτουργίας.

