

## Ορειβατικό ΣΚΙ (Βασιλίτσα)

### 23ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ - 20ο ΚΥΠΕΛΛΟ - ΟΡΕΝ ΑΓΩΝΑΣ

Πραγματοποιήθηκε το 23ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ορειβατικού Σκι, το 20ο Κύπελλο Ορειβατικού Σκι «Αθ. Λευκαδίτης» και ο Ορεν Ατομικός Αγώνας στις 11 και 12 Ιανουαρίου 2014 στη Βασιλίτσα Γρεβενών, με τη συμμετοχή εννέα αθλητικών σωματείων, στα πλαίσια του αγωνιστικού προγράμματος Ορειβατικού Σκι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Διοργανωτής των αγώνων ήταν η Ορειβατική Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης.

Το Σάββατο το πρωί στις 11 Ιανουαρίου διεξήχθη ο Αγώνας Ταχύτητας με νικητές τους Αρώνη Πλάτωνα (ΕΟΣ Θεσσαλονίκης), Καλογερόπουλο Γρηγόρη (ΕΟΣ Αχαρνών) και Ματρά Σλάβεκ (ΕΟΣ Αχαρνών) στην κατηγορία Αντρών, Μπίκα Δήμητρα (ΕΟΣ Καρπενησίου), Καλογήρου Μαρία (ΕΟΣ Ιωαννίνων) και Κολόκα Φωτεινή (ΕΟΣ Καρπενησίου) στην κατηγορία Γυναίκων και Μπούμπα Γεώργιο (ΕΟΣ Ροδολίβους), Ανδρουλάκη Μάνο (ΕΟΣ Χανίων) και Μυλωνά Δημήτρη (ΣΟΧ Τρικάλων) στην κατηγορία νέων.

Την Κυριακή 12 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε ο Α' Ατομικός Αγώνας Κυπέλλου με νικητές τους Ματρά Σλάβεκ (ΕΟΣ Αχαρνών), Αρώνη Πλάτωνα (ΕΟΣ Θεσσαλονίκης) και Καλογερόπουλο Γρηγόρη (ΕΟΣ Αχαρνών) στην κατηγορία Αντρών, Μπίκα Δήμητρα (ΕΟΣ Καρπενησίου), Κολόκα Φωτεινή (ΕΟΣ Καρπενησίου) και Καλογήρου Μαρία (ΕΟΣ Ιωαννίνων) στην κατηγορία Γυναίκων, Μπούμπα Γεώργιο (ΕΟΣ Ροδολίβους), Ανδρουλάκη Μάνο (ΕΟΣ Χανίων) και Μυλωνά Δημήτρη (ΣΟΧ Τρικάλων) στην κατηγορία νέων. Τέλος στην κατηγορία Ορεν νικητές ήταν οι Μπίτος Δημήτριος, Καλόγηρος Κωνσταντίνος και Τζουμάκας Γρηγόρης. Αναλυτικά τα αποτελέσματα των αγώνων παρουσιάζονται παρακάτω.

Ευχαριστούμε την Ορειβατική Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης και το Χιονοδρομικό Κέντρο Βασιλίτσας για τη συνεισφορά τους στη διεξαγωγή των αγώνων. Οι επόμενοι αγώνες, ο Κάθετος Αγώνας του 23ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ορειβατικού Σκι, ο Β' Ατομικός Αγώνας του 20ου Κυπέλλου «Αθων. Λευκαδίτης» και ο Κάθετος Αγώνας και Ατομικός Αγώνας Ορεν, θα διεξαχθούν στα 3-5 Πηγάδια στις 1 και 2 Φεβρουαρίου 2014. Διοργανωτής των αγώνων είναι ο Ε.Ο.Σ. Νάουσας.



#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

##### 23ο ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΓΩΝΑΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

###### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΑΡΩΝΗΣ ΠΛΑΤΩΝ ΕΟΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ
- 2 ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡ. ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 3 ΜΑΤΡΑΣ ΣΛΑΒΕΚ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

###### Κατηγορία: ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1 ΜΠΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ
- 2 ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΜΑΡΙΑ ΕΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
- 3 ΚΟΛΟΚΑ ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ

###### Κατηγορία: ΝΕΩΝ

- 1 ΜΠΟΥΜΠΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΟΣ ΡΟΔΟΛΙΒΟΥΣ
- 2 ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΕΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
- 3 ΜΥΛΩΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΟΧ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

##### 20ο ΚΥΠΕΛΛΟ «ΑΘ. ΛΕΥΚΑΔΙΤΗ» Α' ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

###### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΜΑΤΡΑΣ ΣΛΑΒΕΚ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 2 ΑΡΩΝΗΣ ΠΛΑΤΩΝ ΕΟΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ
- 3 ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡ. ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

###### Κατηγορία: ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1 ΜΠΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ
- 2 ΚΟΛΟΚΑ ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ
- 3 ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΜΑΡΙΑ ΕΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

###### Κατηγορία: ΝΕΩΝ

- 1 ΜΠΟΥΜΠΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΟΣ ΡΟΔΟΛΙΒΟΥΣ
- 2 ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΕΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
- 3 ΜΥΛΩΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΟΧ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

##### ΟΡΕΝ ΑΓΩΝΑΣ

###### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΜΠΙΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΟΚ
- 2 ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΟΚ
- 3 ΤΖΟΥΜΑΚΑΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΟΚ -

## Ορειβατικό ΣΚΙ (Καλάβρυτα)

### 23ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ - ΟΡΕΝ ΑΓΩΝΑΣ

Η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης διεξήγαγε το 23ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και τον Ορεν Ατομικό Αγώνα Ορειβατικού Σκι στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων στις 8 Μαρτίου 2014.

Οι αγώνες διεξήχθησαν το Σάββατο το απόγευμα. Οι αθλητές έτρεξαν τον αγώνα κατά το μεγαλύτερο μέρος του με τη χρήση φακού. Η χάραξη του αγώνα έγινε μέσα στην περιοχή του χιονοδρομικού κέντρου. Το αποτέλεσμα για όσους παρακολουθούσαν τον αγώνα από τον χώρο της εκκίνησης - τερματισμού ήταν εντυπωσιακό.

Στην κατηγορία των αντρών τις πρώτες θέσεις πήραν, ο Αρώνης Πλάτων (ΕΟΣ Θεσσαλονίκης) με χρόνο 1.03.03, ο Καλογερόπουλος Γρηγόρης (ΕΟΣ Αχαρνών) με χρόνο 1.05.31 και ο Κωστόπουλος Νίκος (ΕΟΣ Αχαρνών) με χρόνο 1.07.43.

Στην κατηγορία των γυναικών τις πρώτες θέσεις πήραν οι Μπίκα Δήμητρα (ΕΟΣ Καρπενησίου) με χρόνο 0.56.24, η Παρασχάκη Συρματένια (ΕΟΣ Χανίων) με χρόνο 1.34.50 και η Φωτεινοπούλου Χριστίνα (ΕΟΣ Αχαρνών) με χρόνο 1.36.55. Αναλυτικά τα αποτελέσματα των αγώνων παρουσιάζονται παρακάτω.

Για την ομαλή διεξαγωγή και την διοργάνωση του αγώνα συντέλεσε σημαντικά η βοήθεια του χιονοδρομικού κέντρου Καλαβρύτων.

Οι επόμενοι Αγώνες Ορειβατικού Σκι είναι στον Όλυμπο, στις 30 Μαρτίου 2014 όπου θα διεξαχθεί το 23ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ομάδων Ορειβατικού Σκι και ο Ορεν Αγώνας Ομάδων Ορειβατικού. Διοργανωτής των αγώνων είναι ο ΧΟΣ Ελασσόνας, η Περιφέρεια Θεσσαλίας και ο Δήμος Ελασσόνας.



#### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

##### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΑΡΩΝΗΣ ΠΛΑΤΩΝ ΕΟΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ
- 2 ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 3 ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

##### Κατηγορία: ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1 ΜΠΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ
- 2 ΠΑΡΑΣΧΑΚΗ ΣΥΡΜΑΤΕΝΙΑ ΕΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
- 3 ΦΩΤΕΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

# Ορειβατικό ΣΚΙ (Νάουσα)

## 23ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ - 20ο ΚΥΠΕΛΛΟ - OPEN ΑΓΩΝΑΣ

**Ο** Ε.Ο.Σ. Νάουσας σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) διοργάνωσαν αγώνες Ορειβατικού Σκι στα 3-5 Πηγάδια Νάουσας στις 1 και 2 Φεβρουαρίου 2014. Στους αγώνες συμμετείχαν οκτώ αθλητικά σωματεία από όλη την Ελλάδα.

Το Σάββατο το μεσημέρι στις 1 Φεβρουαρίου διεξήχθη ο Β' Ατομικός Αγώνας Κυπέλλου με νικητές τους Ματρά Σλάβεκ (ΕΟΣ Αχαρνών), Αρώνη Πλάτωνα (ΕΟΣ Θεσσαλονίκης) και Καλογερόπουλο Γρηγόρη (ΕΟΣ Αχαρνών) στην κατηγορία των αντρών, Μπίκα Δήμητρα (ΕΟΣ Καρπενησίου), Καλογήρου Μαρία (ΕΟΣ Ιωαννίνων) και Κολόκα Φωτεινή (ΕΟΣ Καρπενησίου) στην κατηγορία Γυναικών. Επίσης, την ίδια ημέρα στον Ατομικό Αγώνα Open τις πρώτες θέσεις κατέλαβαν οι Μπίτος Δημήτρης, Μητρούλας Δημήτρης και Μωραΐτης Δημήτρης.

Την Κυριακή 2 Φεβρουαρίου διεξήχθη ο Κάθετος Αγώνας με νικητές τους Αρώνη Πλάτωνα (ΕΟΣ Θεσσαλονίκης), Ματρά Σλάβεκ (ΕΟΣ Αχαρνών), και Κωστόπουλο Νίκο (ΕΟΣ Αχαρνών) στην κατηγορία Αντρών, Μπίκα Δήμητρα (ΕΟΣ Καρπενησίου) Καλογήρου Μαρία (ΕΟΣ Ιωαννίνων) και Σιδέρη Ιωάννα (ΕΟΣ Αχαρνών) στην κατηγορία γυναικών, Μπούμπα Γεώργιο (ΕΟΣ Ροδολίβους), Ανδρουλάκη Μάνο (ΕΟΣ Χανίων) και Μυλωνά Δημήτρη (ΣΟΧ Τρικάλων) στην κατηγορία νέων. Τέλος, στον Κάθετο Αγώνα Open τις πρώτες θέσεις κατέλαβαν οι Μπίτος Δημήτρης, Μητρούλας Δημήτρης και Τσαουσίδης Πολύκαρπος.

Επίσης, η τελική κατάταξη των αθλητών στο Κύπελλο Ορειβατικού Σκι «Αθ. Λευκαδίτης» μετά τον Β' Αγώνα Κυπέλλου ήταν, Ματράς Σλάβεκ (ΕΟΣ Αχαρνών), Αρώνης Πλάτωνα (ΕΟΣ Θεσσαλονίκης) και Καλογερόπουλος Γρηγόρης (ΕΟΣ Αχαρνών) στην

κατηγορία των αντρών, Μπίκα Δήμητρα (ΕΟΣ Καρπενησίου), Καλογήρου Μαρία (ΕΟΣ Ιωαννίνων) και Κολόκα Φωτεινή (ΕΟΣ Καρπενησίου) στην κατηγορία Γυναικών και Μπούμπα Γεώργιος (ΕΟΣ Ροδολίβους), Ανδρουλάκης Μάνος (ΕΟΣ Χανίων) και Μυλωνάς Δημήτρης (ΣΟΧ Τρικάλων) στην κατηγορία νέων. Αναλυτικά τα αποτελέσματα των αγώνων παρουσιάζονται παρακάτω.

Ευχαριστούμε τον Ε.Ο.Σ. Νάουσας και το Χιονοδρομικό 3-5 Πηγάδια για τη συνεισφορά τους στη διεξαγωγή των αγώνων. Οι επόμενοι αγώνες, ο Ατομικός Αγώνας του 23ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ορειβατικού Σκι και ο Ατομικός Αγώνας Open, θα διεξαχθούν στα Καλάβρυτα στις 9 Μαρτίου 2014. Διοργανωτής των αγώνων θα είναι η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ).

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 20ο ΚΥΠΕΛΛΟ "ΑΘ.ΛΕΥΚΑΔΙΤΗΣ" Β' ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

##### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΜΑΤΡΑΣ Σ. ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 2 ΑΡΩΝΗΣ ΠΛ. ΕΟΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ
- 3 ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡ. ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

##### Κατηγορία: ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1 ΜΠΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ
- 2 ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΜΑΡΙΑ ΕΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
- 3 ΚΟΛΟΚΑ ΦΩΤ. ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ

#### OPEN ΑΓΩΝΑΣ ΑΤΟΜΙΚΟΣ

##### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΜΠΙΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
- 2 ΜΗΤΡΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
- 3 ΜΩΡΑΪΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
- 3 ΕΞΑΚΟΪΔΗΣ ΑΡΧΟΝΤΗΣ

##### ΚΑΘΕΤΟΣ

##### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΜΠΙΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
- 2 ΜΗΤΡΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
- 3 ΤΣΑΟΥΣΙΔΗΣ ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΣ

#### 23ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΘΕΤΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

##### Κατηγορία: ΑΝΤΡΩΝ

- 1 ΑΡΩΝΗΣ ΠΛΑΤΩΝ ΕΟΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ
- 2 ΜΑΤΡΑΣ ΣΛΑΒΕΚ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 3 ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚ. ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

##### Κατηγορία: ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1 ΜΠΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ
- 2 ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΜΑΡΙΑ ΕΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
- 3 ΣΙΔΕΡΗ ΙΩΑΝΝΑ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

#### 20ο ΚΥΠΕΛΛΟ «ΑΘΑΝ.ΛΕΥΚΑΔΙΤΗΣ» ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΕΛΙΚΟΣ

##### Κατηγορία: ΑΝΔΡΩΝ

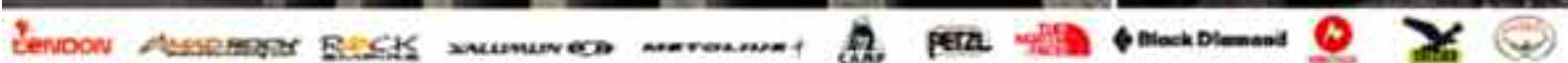
- 1 ΜΑΤΡΑΣ ΣΛΑΒΕΚ ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
- 2 ΑΡΩΝΗΣ ΠΛΑΤΩΝ ΕΟΣ ΘΕΣ/ΚΗΣ
- 3 ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡ. ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ

##### Κατηγορία: ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 1 ΜΠΙΚΑ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ
- 2 ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΜΑΡΙΑ ΕΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
- 2 ΚΟΛΟΚΑ ΦΩΤ. ΕΟΣ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ

##### Κατηγορία: ΝΕΩΝ

- 1 ΜΠΟΥΜΠΑΣ ΓΕΩΡ. ΕΟΣ ΡΟΔΟΛΙΒΟΥΣ
- 2 ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ ΕΜ. ΕΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
- 3 ΜΥΛΩΝΑΣ ΔΗΜ. ΣΟΧ ΤΡΙΚΑΛΩΝ





## 6ο Πανευρωπαϊκό συμπόσιο υποξίας

Κείμενο-φωτό: **ΑΛΞΕ. ΚΟΥΚΟΥΤΣΗ**

**Μ**ε μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το 6ο Πανευρωπαϊκό Συμπόσιο Υποξίας (www.6th European Hypoxia Symposium) στις 10-15.09.2013. Για το σημαντικό αυτό για την Ιατρική υψομέτρου συνέδριο επιλέγη φέτος η περιοχή Zakopane των High Tatras στην Πολωνία. Ανατολική απόληξη των Άλπεων αποτέλεσε ορμητήριο διεθνούς φήμης Πολωνών ορειβατών όπως ο Kukuchka και ο Kurtica και συνεχίζει να προσελκύει ορειβάτες από όλη την Ευρώπη και όχι μόνο.

Το συνέδριο πραγματοποιείται κάθε χρόνο ενώ από το 2014 θα πραγματοποιείται ανά δεύτερο έτος προκειμένου να μεσολαβεί ικανός χρόνος για δημοσιεύσεις καθώς πολλές από αυτές παρουσιάζονται για πρώτη φορά στα πλαίσια του συνεδρίου.

Το ορειβατικό τμήμα περιλάμβανε πεζοπορία και αναρρίχηση στο εθνικό πάρκο των Τάτρας, ενώ το επιστημονικό μέρος 12-15.09 έλαβε χώρα στα 1000μ. στην Polana Chokolofska.

Περισσότερες από 12 χώρες έδωσαν το παρόν, ενώ εισηγήσεις προήλθαν όχι μόνο από χώρες της Ευρώπης αλλά και εκτός Ευρώπης όπως αυτή του Καθηγητή Wilbert από τις ΗΠΑ.

Με δυνατά ονόματα στην ομάδα του όπως ο Michael Phelps παρουσίασε προπονητικά πρωτόκολλα σε υψόμετρο τα οποία ακολουθούν οι αθλητές στα πλαίσια της προετοιμασίας τους.

Ικανό μέρος των παρουσιάσεων κάλυψαν οι επιστημονικές ανακοινώσεις από την ερευνητική αποστολή ADEMED (Altitude Dental & Medical Expedition) Achen University της Γερμανίας με υπεύθυνο καθηγητή τον Δρ Thomas Kuepper μέλος της Ιατρικής επιτροπής της UIAA.

Στο επιστημονικό πρόγραμμα υπήρξε Ελληνική συμμετοχή (Acute Mountain Sickness in Mt. Olympus Results of pulse oximetry and LLS scoring during winter ascent A. Koukoutsis, A. Gritzapis) με την παρουσίαση της μελέτης της οξυγόνωσης στα πλαίσια χειμερινής ανάβασης στο όρος Όλυμπος. Η μελέτη κατέδειξε συμπτωματολογία ήπιας νόσου υψομέ-

τρου σε 5 από 31 άτομα τα οποία συμμετείχαν στην ανάβαση και στατιστικά σημαντική πτώση της μερικής πίεσης του οξυγόνου στο περιφερικό αίμα, με αύξηση της καρδιακής συχνότητας σε υψόμετρα κοντά στην κορυφή.

Στα πλαίσια του συνεδρίου πραγματοποιήθηκε εκτός των άλλων και η ετήσια συνάντηση της Ιατρικής Επιτροπής της UIAA υπό την καθεδρία του Δρ David Hillebrandt (UK) που αντικατέστησε τον Δρ Buddha Basnyat (Nepal) νυν πρόεδρο της ISMM (International Society of Mountain Medicine). Εκτός των άλλων παρουσιάστηκε η δράση της Ελληνικής Ιατρικής ορειβατικής κοινότητας με δύο εκπαιδευτικά σεμινάρια Ορειβατικής Ιατρικής στον Όλυμπο το 2012 και 2013 (www.crisismed.uoa.gr), την εν εξελίξει μετάφραση των διεθνών οδηγιών της Ιατρικής επιτροπής (www.theuiaa.org), τις εισηγήσεις για την οξεία και χρόνια νόσο υψομέτρου στην Ελλάδα αλλά και σε διεθνές επίπεδο (1st Ethio - Greek International Course: Hands - on Course on Global Health, June 17 - 25, 2010, Yirgalem, Ethiopia), τη συμμετοχή μελέτης ορειβατικής ιατρικής με τη μορφή e-poster στο 21ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό συνέδριο (www.21pneumo2012.gr) (ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΟΡΟΣ ΟΛΥΜΠΟΣ Κουκούτση Α., Λάμπρου Κ., Κοτρωνάρος Π., Βαγιάκης Ε. Α' Κλινική Εντατικής Θεραπείας Νοσοκομείο Ευαγγελισμός) και τη διεξαγωγή σεμιναρίων Πρώτων Βοηθειών και Ιατρικής Υψομέτρου. Επίσης συζητήθηκε εκτενώς η χρήση φαρμάκων στο βουνό, η οποία αναμένεται να πάρει την τελική της μορφή μέχρι το τέλος του έτους και θα παρουσιάζει την επίσημη θέση της Επιτροπής στο φλέγον αυτό θέμα.

Η επόμενη συνάντηση της Ιατρικής Επιτροπής της UIAA ορίστηκε για το Μάιο του 2014 στο Bolzano της Ιταλίας στα πλαίσια του διεθνούς συνεδρίου της ISMM (International Society of Mountain Medicine).

X. World Congress High Altitude Medicine and Physiology & Mountain Emergency Medicine 25-31, May 2014 (www.ismm.org)



### Αποκριάτικος χορός του Συλλόγου

**Ο** φετινός αποκριάτικος χορός του Συλλόγου μπορεί να μην είχε την κοσμοπλημύρα άλλων εποχών (τότε που δένανε τα σκυλιά με τα λουκάνικα...), αλλά ξεχώρισε για το κέφι και την χαρούμενη ατμόσφαιρα που επικράτησε σε όλη τη διάρκεια του, μέχρι τις πρωινές ώρες.

Αρκετές πετυχημένες αποκριάτικες αμφιέσεις και η ποικιλία και πολύ καλή μουσική, από τον θαυμάσιο dj, έδωσαν το κέφι στις παρέες, που δεν έλεγαν ν' αφήσουν τους χορούς... Πλούσιο πιάτο, άφθονο κρασί και κρύα μπίρα, ικανοποίησαν και τους πιο απαιτητικούς γλεντζέδες της βραδιάς.

Μεγάλο μέρος της επιτυχίας του χορού οφείλεται στον πρωτοποριακό τρόπο της λαχειοφόρου αγοράς, που μοίραζε αμέσως στους τυχερούς τα πλούσια δώρα που δωροθέτησαν οι: ΑΛΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΕΛΕΓΡΗΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΒΑΛΛΙΑΝΑΤΟΣ εννοιαζόμενα στην Κεφαλονιά, GALERIE DE BEAUTE, Γ. ΣΠΑΘΗΣ, ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΧΑΣΑΝΗΣ, ΜΕΛΙΣΣΟΚΕΡΙ, BEAUTY POINT ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ Δ. ΠΑΓΩΝΑΣ, ΠΑΓΩΝΑΣ ΑΣΗΜΙΚΑ, ΒΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ, SANDALO, ΕΛΑΦΙΝΑ Κρυστάλλι 5, Αγ. Ανάργυροι, ΦΥΤΑΣ men & fashion, ΚΑΤΣΑΝΔΡΗΣ Κοσμήματα, ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ACTION STORES, N.R.G. SPORTS, TOI & MOI, ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΚΑΤΣΑΝΔΡΗΣ, ΜΕΝΤΖΕΛΟΣ COLLECTION, ΜΑΡΙΝΑ παιδικά - γυναικεία, ΟΠΤΙΚΑ ΚΙΟΥΣΗ, ZIC ZAC COLLECTION, DALMARAS socks & underwear, ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΤΣΑΝΔΡΗΣ αθλητικά και τους οποίους ο Σύλλογος ευχαριστεί θερμά κι από καρδιάς.

Και του χρόνου και πάντα ψηλά και δίπλα στον Σύλλογο...

# Η Pierra Creta ανεβάζει ψηλά τον πήχη



Φωτό: Η. Λέφρας

Την Κυριακή 16 Μαρτίου 2014 πραγματοποιήθηκε στον Ψηλορείτη υπό την αιγίδα της ΕΟΟΑ ο OPEN ατομικός αγώνας ορειβατικού σκι με συνδιοργανωτές τον ΕΟΣ Ηρακλείου και τον ΕΟΣ Χανίων. Η ανέλπιστα συμμετοχή 80 αθλητών/χιονοδρόμων από την Ελλάδα και το εξωτερικό έδωσε στον αγώνα μια ιδιαίτερη δυναμική που δημιούργει νέες προσδοκίες για το άθλημα. Δυστυχώς οι εντυπώσεις, το ρεπορτάζ, οι εικόνες και η λεπτομερής περιγραφή του αγώνα δεν είναι δυνατόν να καταγραφούν στον περιορισμένο χώρο αυτού του τεύχους.

Με την υπόσχεση ενός εκτενούς άρθρου στο επόμενο τεύχος σας ευχαριστούμε όλους εσάς ανεξαιρέτως που συμβάλατε στην επιτυχία αυτής της εκπληκτικής διοργάνωσης.

**Μάγια Φουριώτη**  
Γενική Γραμματέας ΕΟΟΑ



Φωτό: Η. Λέφρας



All you need is **love**  
Your love for climbing, our love for products



### JASPER CR 3

- Innovative Sliding Waist Bolt
- Comfortable 6 mm EVA foam padding
- Edge-Load Construction on the legs
- Patented No-Twist belay loop
- 4 webbing reinforced gear loops
- Hub racking biner compatible



### ARMOUR

- Hybrid construction and rotating size adjustment wheel
- Headlamp compatible
- Available in six colors



**POLO**  
www.polo.gr • info@polo.gr  
Τοιχοδρόμηση • Σκι • Χιονοδρομία • Σκι  
Τηλ. 2810311111 • 2106111020



www.camp.it



## Ποδηλατικά Νέα

Επιμέλεια κειμένου: **Πίπης Δημήτριος, Κ.Φ.Α.**



• Τον Ιανουάριο η ΕΠΟΣΚ βράβευσε όλους τους αθλητές, τόσο αυτούς που είχαν τις καλύτερες αθλητικές επιδόσεις, όσο και αυτούς που είχαν επιτύχει την υψηλότερη βαθμολογία κατά το προηγούμενο σχολικό έτος. Ανάμεσα στους αθλητές με την υψηλότερη βαθμολογία ήταν και ο αθλητής του ΕΟΣ Αχαρνών Καππής Χαράλαμπος ο οποίος την προηγούμενη σχολική χρονιά στη Β΄ Λυκείου, είχε τελικό βαθμό 18.

Ο συγκεκριμένος μαθητής είναι ταυτόχρονα και καλός αθλητής και το απέδειξε και στους αγώνες όπου συμμετείχε καταλαμβάνοντας αξιόλογες θέσεις, όπως αυτή στο τοπικό πρωτάθλημα της ΕΠΟΣΚ όπου κατέκτησε την τρίτη ομαδική, καθώς και δεύτερες και τρίτες θέσεις σε διάφορους διασυλλογικούς αγώνες.

Τόσο ο Χαράλαμπος Καππής όσο και οι άλλοι αθλητές-μαθητές που βραβεύτηκαν για τον ίδιο λόγο, απέδειξαν έμπρακτα ότι αθλητισμός και διάβασμα, όχι μόνο μπορεί να συνδυαστούν, αλλά επιβάλλεται να συνυπάρχουν, διότι είναι γνωστές οι επιρροές της άσκησης στα συστήματα και τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, μεταξύ αυτών και η ευεξία η οποία ως προϊόν της άσκησης επηρεάζει τα συστήματα της διάνοησης και τα καθιστά οξύτερα και αποτελεσματικότερα.

Στόχος του ΕΟΣ Αχαρνών είναι όλο και περισσότεροι μαθητές να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και να εγγραφούν στα διάφορα τμήματα του συλλόγου και κάτω από την κατάλληλη καθοδήγηση των εκπαιδευτών-προπονητών καθώς και με την υποστήριξη των γονιών τους να αποκτήσουν τα κατάλληλα εφόδια και να βάλουν τις βάσεις για μια υγιή και ποιοτική ζωή.

Ο ΕΟΣ Αχαρνών συγχαίρει τον αθλητή του τμήματος ποδηλασίας Καππή Χαράλαμφο για τις επιδόσεις του και του εύχεται καλή συνέχεια και κάθε επιτυχία στην προσπάθεια και τους στόχους που έχει θέσει. Συγχαρητήρια αξίζουν επίσης και στους γονείς του οι οποίοι συμβάλλουν με κάθε τρόπο στην επίτευξη των στόχων του.



• Προσφάτως ο Ε.Ο.Σ. Αχαρνών είδε με χαρά να επανδρώνεται το ποδηλατικό του Τμήμα με έναν αξιολογότατο αθλητή.

Πρόκειται για τον Κωνσταντίνο Ανδριώτη, που μεταγράφηκε από τον Ε.Ο.Σ. Χαλκίδας.

Είναι αθλητής της ορεινής ποδηλασίας κατάβασης "Downhill". Ξεκίνησε τη συμμετοχή του στους αγώνες ποδηλασίας σε ηλικία 17 ετών, με συμμετοχή στο Διασυλλογικό Αγώνα Downhill του 2008, στη Χαλκίδα, όπου και τερμάτισε πρώτος στην κατηγορία Junior και τη γενική κατάταξη. Λόγω οικονομικής αδυναμίας, έμεινε μακριά από το πάθος μου, τους αγώνες, για ένα διάστημα περίπου δύο ετών (2010, 2011), επιστρέφοντας δυναμικά το 2012. Πέρα από την ενασχόλησή του το Downhill, είναι φοιτητής 5ου έτους στο Τμήμα Μηχανικών Περιβάλλοντος του Πολυτεχνείου Κρήτης. Ήταν αθλητής του στίβου στο άθλημα των 100 μέτρων για οχτώ χρόνια, αποκομίζοντας αρκετές εμπειρίες και γνώση, που τον βοήθησαν αργότερα στην ποδηλασία.



### Αγωνιστική Πορεία

**2013** - 2ος, UCI Class 1 DH Race Pamporovo Balkan Cup (BG)  
1ος, DH-Freeride Event Pamitha April (GR)

**2012** - 1ος, Tank Trail Downhill Race in Kimi (GR)

**2010** - 3ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Ηράκλειο, κατηγορία Downhill

**2009** - 2ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Χαλκίδα (Δίρφη) κατηγορία Downhill  
1ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Χαλκίδα (Δίρφη) κατηγορία 4X

**2008** - 1ος, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, Σπάρτη κατηγορία 4X  
1ος, Διασ/κός Αγώνας, Χαλκίδα (Δίρφη) Γενική Κατάταξη και κατηγορία Junior

Ο παραπάνω πρωταθλητής στοχεύει στη δημιουργία μιας δυναμικής ομάδας αθλητών του downhill μέσα στο Τμήμα Ποδηλασίας του Συλλόγου και γι' αυτό προσκαλεί όσους νέους και νέες, πάνω από 16 ετών, τους συγκενεί το downhill, να πλαισιώσουν την ομάδα του και ο ίδιος, με τις γνώσεις γύρω από το άθλημα και την πλούσια εμπειρία του, θα τους βοηθήσει να ενταχθούν με επιτυχία στο downhill, να βελτιωθούν και ν' ανέβουν επίπεδο, για να χαίρονται το πάθος τους με σιγουριά και ασφάλεια.



# Κάρπαθος

Στις 20-29/8/2013 πραγματοποιήθηκε σηματοδότηση μονοπατιών και καθαρισμός παραλιών στην Κάρπαθο από τη Φυσιολατρική Κίνηση "ΒΡΙΛΗΣΣΟΣ" σε συνεργασία με το Φορέα Διαχείρισης Καρπάθου - Σαρίας και την κοινότητα Ολύμπου Καρπάθου.



Οι 30 εθελοντές του συλλόγου εργάστηκαν σε διάνοιξη, σηματοδότηση των παρακάτω μονοπατιών:

- Όλυμπος - Αυλώνα • Όλυμπος - παραλία παππα-Μηνά • Διαφάνι - παραλία παππα-Μηνά • Άγιος Σπυριδών (Γιάπλο) - Παλάτια Σαρίας • Άγιος Σπυριδών (Γιάπλο) - Άργος - Παλάτια Σαρίας • Αυλώνα - κόλπος Τριστόμου • Διαφάνι - κόλπος Τριστόμου • Αυλώνα - Βρουκούντα • Όλυμπος - παραλία Φορόκλη

Οι διαδρομές καταγράφηκαν σε GPS, και τα αρχεία των μονοπατιών θα δοθούν στην εταιρεία «Ανάβαση» για την έκδοση του νέου πεζοπορικού χάρτη της Καρπάθου.

Επίσης έγινε καθαρισμός των κάτωθι τριών παραλιών οι οποίες λόγω προσανατολισμού δέχονται μεγάλο όγκο σκουπιδιών της Μεσογείου.

- Άγιος Σπυριδωνας (Γιάπλο) Σαρίας • Αιμιούντα Σαρίας • Τρίστομο

Η περιοχή της Βορείου Καρπάθου - Σαρίας έχει ενταχθεί στο Δίκτυο NATURA 2000 και αποτελεί καταφύγιο και τόπο αναπαραγωγής της μεσογειακής φώκιας Monachus Monachus, καθώς και πολλών ενδημικών και μεταναστευτικών ειδών ορνιθοπανίδας.

Η γεωμορφολογία και το φυσικό περιβάλλον του νησιού το καθιστούν αξιόλογο πεζοπορικό προορισμό, μοναδικού φυσικού κάλλους. Η δε ιστορία και οι παραδόσεις του τόπου παρουσιάζουν ιδιαίτερο πολιτιστικό και λαογραφικό ενδιαφέρον.

Τα πετρόχτιστα καλντερίμια και τα μονοπάτια που διασχίζουν τα δύο νησιά οδηγούν τους πεζοπόρους σε όμορφες παραλίες, αρχαίους οικισμούς, παραδοσιακά χωριά και βουνοπλαγιές με εντυπωσιακή θέα.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:** ΒΡΙΛΗΣΣΟΣ, Πάρνηθος 73, Πλατεία Τρίτση, 152 35 Βριλήσσια, τηλ. 2108105655-6977766675.

## ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΤΑΡΑΣ

Έφυγε από κοντά μας στις 6/2/2014 ο Δημήτρης Μπατάρας, μέλος του Δ.Σ της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης, για πολλά χρόνια. Υπηρέτησε την ελληνική ορειβασία από πολλές θέσεις ως εξής:

- Αντιπρόεδρος Β 15-12-1982 ως 31-1-1988
- Αντιπρόεδρος Α 31/1/1988 ως 27-1-1991
- Μέλος 31-1-1982 ως 15-12-1982 και 27-1-1991 ως 26-1-1997

Παράλληλα υπήρξε Πρόεδρος και Επίτιμος Πρόεδρος του Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης.

Οι φίλοι και συνεργάτες θα τον θυμούνται για την αποφασιστικότητα και δυναμικότητα που τον χαρακτήριζε.

Καλό ταξίδι φίλε & συνεργάτη.



## ΝΙΚΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Έφυγε από κοντά μας την Παρασκευή 21/2/2014 ο αγαπητός φίλος και συνεργάτης Νίκος Παπαδόπουλος. Διετέλεσε επί σειρά ετών Πρόεδρος του Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης και είχε ανακηρυχθεί Επίτιμος Πρόεδρος του σωματείου.

Η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης εκφράζει τα βαθιά συλλυπητήρια στους οικειούς του και στο Σ.Ε.Ο. Θεσσαλονίκης.



### HYDRATION & PACKS

#### RACE 15L

- Σακίδιο 75 lt από ελαφρύ υλικό με Πίστηρη 70D Nylon
- Ελαστικές ελαστικές ώμους και ελαστική στήθος για αερισμό
- Εξωτερικός θήκη για κράνος και μικροσυντελεστές
- Εσωτερική θήκη για ασκή νερού

#### VIM 1,5L - 2L

- Ελαφρύ και μηχανοκίνητο από ελαφρύ υλικό με Πίστηρη 70D Nylon
- Πίστηρη από υλικό 1.5L ή 2L
- Πλαστική χάρη για μικροσυντελεστές
- Ανεπιχειρηστικοί ελαστικοί ώμους και στήθος
- Ισοκίνητο για ποδήλατο, τρέξιμο και μικρές πεζοπορίες

#### WXP LP 2L

Λογική ένα γραμμάριο 2L

Με ανεπιχειρηστική λειτουργία για να μην μετατρέπονται οι υγρά διασπείρει άνοιγμα WXPpack για εύκολο καθαρισμό και βολικότητα για εύκολο γέμισμα

#### CONVERTUBE

Σύστημα σωλήνα υδροδότησης με διπλό ημίνο βιδώματος σε σπινάκι σε μονοκάλυπτο 4 διακεκομμένο ανεπιχειρηστικό. Μέγεθος σωλήνα 94 cm

www.polo.gr polo@polo.gr

Τηλ: Ζητήσεως 62 // Γ. Φάληρο // 17264 Τηλ. 210 9428200 Fax. 210 9428188



## OLYMPIONIKIS CUP

**Ο** ΕΟΣ Αχαρνών κατέκτησε την 3η θέση στο 5ο Διεθνές Τουρνουά Τζούντο «Olympionikis Cup» στις 19 Ιανουαρίου 2014 στον Αγ. Ι. Ρέντη.

Πρώτος είναι ο Σύλλογος ΑΟΝΑ με 78 αθλητές (14 χρυσά, 15 αργυρά, 19 χάλκινα), δεύτερος ο ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ. με 42 αθλητές (11 χρυσά, 11 ασημένια, 10 χάλκινα) και τρίτος ο ΕΟΣ Αχαρνών με 37 αθλητές (8 χρυσά, 11 ασημένια, 6 χάλκινα), ανάμεσά στους 28 συλλόγους και συμμετοχές 393 αθλητών.



## VII Κύπελλο Αχαρνών

**Σ** τις 16 Φεβρουαρίου 2014 πραγματοποιήθηκε στο κλειστό γυμναστήριο «ΜΠΑΜΠΗΣ ΧΟΛΙΔΗΣ» το VII Κύπελλο Αχαρνών με συμμετοχή 380 αθλητών από 27 συλλόγους της Ελλάδας. Η οργανώτρια ομάδα του ΕΟΣ Αχαρνών συμμετείχε με 90 αθλητές και αθλήτριες από 5 έως 18 χρονών. Οι περισσότεροι αθλητές του ΕΟΣ Αχαρνών συμμετείχαν για πρώτη φορά σε αγώνες αποκτώντας αγωνιστικό πνεύμα και εμπειρία. Όλοι οι αθλητές έδειξαν πολύ καλή ψυχολογία και πολλά θετικά στοιχεία δίνοντας στον ΕΟΣ Αχαρνών την 1η θέση στη γενική κατάταξη με 18 χρυσά, 17 ασημένια και 19 χάλκινα. Τη 2η θέση κατέκτησε ο ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ. συμμετέχοντας με 38 αθλητές και κατακτώντας 9 χρυσά, 10 ασημένια και 11 χάλκινα. Την 3η θέση πήρε ο Α.Ε. Πετρούπολης συμμετέχοντας με 30 αθλητές και κατακτώντας 6 χρυσά, 8 ασημένια και 7 χάλκινα.

Στους αγώνες παραβρέθηκαν ο Πρόεδρος του ΕΟΣ Αχαρνών κύριος Βασίλης Νίκας, ο Γενικός Έφορος Αγωνισμάτων του ΕΟΣ Αχαρνών κύριος Νίκος Μακρής και ο Ομοσπονδιακός Προπονητής Νίκος Ηλιάδης.

Οι αθλητές του ΕΟΣ Αχαρνών Γκόγκουα Θεόδωρος και Πολντατσίδου Δέσποινα βραβεύτηκαν με τα βραβεία καλής τεχνικής εμφάνισης.



Τις σελίδες του τζούντο επιμελείται ο προπονητής του Ε.Ο.Σ. Αχαρνών Ντούρου Γκόγκουα.

## Διεθνές τουρνουά τζούντο Ρωσίας



**Σ** το Διεθνές Τουρνουά Τζούντο στο Sosnovi Bor της Ρωσίας οι αθλητές του ΕΟΣ Αχαρνών Γκόγκουα Θεόδωρος, Ριζκόβ Γεώργιος και Ντζιαντζίδης Ιωάννης, με τη συνοδό Ριζκόβα Οξάνα, έδειξαν τον καλύτερο εαυτό τους στους αγώνες σε τεχνικό και ψυχολογικό επίπεδο με αποτέλεσμα να κατακτήσουν χάλκινα μετάλλια, με τους Γκόγκουα Θεόδωρη στα 33 kg και Ριζκόβ Γιώργο στα 36 kg.

Επίσης ο Ντζιαντζίδης Ιωάννης βραβεύτηκε για τη μαχητικότητα και θέληση για τη νίκη.





# Ο Ορειβατικός Καρδίτσας στον Όλυμπο

Ένας διακαής πόθος για όλους τους ορειβάτες, είναι να διανυκτερεύσουν τον χειμώνα στο "οροπέδιο των Μουσών" στον Όλυμπο. Μέχρι πριν λίγα χρόνια αυτό το εγχείρημα ήταν πολύ δύσκολο και επικίνδυνο, μιας και χωρίς την λειτουργία ενός ορειβατικού καταφυγίου, όσοι τολμηροί το επιχειρούσαν ήταν εκτεθειμένοι στις αντίξοες και συχνά ακραίες καιρικές συνθήκες που επικρατούν στο οροπέδιο.

Εδώ και λίγα χρόνια όμως ο Μιχάλης Στύλλας, ένας από τους σπουδαιότερους Έλληνες ορειβάτες, που το 2004 ήταν τους εννέα συμμετέχοντες στην αποστολή που κατέκτησε την ψηλότερη κορυφή του κόσμου, το Έβερεστ, πήρε την μεγάλη απόφαση. Να αφήσει παράμερα τα σχέδιά του για ακαδημαϊκή καριέρα στη Γεωλογία, και να αναλάβει διαχειριστής στο καταφύγιο "Χ. Κάκκαλος" που βρίσκεται σε υψόμετρο 2648 μέτρων. Από τότε τα πράγματα έγιναν ευκολότερα, σε συνδυασμό και με την λειτουργία του ορειβατικού καταφυγίου στην "Πετρόστρουγκα".

Έτσι το προηγούμενο τρίημερο, μιας και ακυρώθηκε η προγραμματισμένη ανάβαση στην Αστράκα, λόγω ασθένειας του διαχειριστή του εκεί καταφυγίου, τέσσερις φίλοι, μέλη του ΕΟΣΚ (Αποστολής, Βασίλης Αντώνης και Παντελής) αποφασίζουμε να επιχειρήσουμε ανάβαση στο "οροπέδιο των Μουσών" στον Όλυμπο, με στόχο βέβαια και την κορυφή του τον Μύτικα 2917μ.

Αναχώρηση το Σάββατο το πρωί στις 6 από Καρδίτσα, με προορισμό το Λιτόχωρο, στάση για καφέ και πρωινό στον φημισμένο φούρνο της πλατείας και συνεχίζουμε για την Γκορτσιά (1150μ), αφετηρία της πεζοπορίας. Ζωνόμαστε τα βαριά σακίδια μας, μιας και κουβαλάμε και σκηνές και χειμερινό εξοπλισμό, και ξεκινάμε. Περνάμε το οροπέδιο "Μπάραμπα" όπου αρχίζει και το λιγιστό χιόνι και μετά από τέσσερις ώρες περίπου και με μια ελαφριά χιονόπτωση στο μεγαλύτερο μέρος της πορείας, φτάνουμε στο καταφύγιο της "Πετρόστρουγκας" όπου μας υποδέχεται ο Νεκτάριος ένας από τους διαχειριστές του από την Ελληνική Ομάδα Διάσωσης. Μετά από μια υπέροχη ζεστή χορτόσουπα και ξεκούραση κάνουμε επανεκτίμηση της κατάστασης, μιας και ο στόχος ήταν να συνεχίσουμε μέχρι το οροπέδιο, αποφασίζουμε να μην συνεχίσουμε για σήμερα, και ορθά όπως αποδείχτηκε γιατί, θα ήταν ριψοκίνδυνο να συνεχίσουμε μιας και ο καιρός άρχισε να χαλαίει και η ώρα είχε περάσει και θα μας έβρισκε η νύχτα στο δρόμο.

Το πρωινό της Κυριακής μας βρίσκει έτοιμους να συνεχίσουμε, αφήνουμε το καταφύγιο και ανηφορίζουμε. Σε λίγο αφήνουμε το καλοκαιρινό μονοπάτι, εκτιμώντας ότι θα έχει πολύ χιόνι, και κόβουμε δρόμο ανεβαίνοντας την κορυφή Μάντρες και αφήνοντας αριστερά μας το Ανάθεμα προσεγγίζουμε σχετικά εύκολα, την κορυφή Σκούρτα (2476μ), φρονώντας τις χιονορακέτες μας και το πολύ χιόνι αρχίζει να μας δυσκολεύει. Περνάμε με πολύ προσοχή τον επικίνδυνο "Λαιμό" φρονώντας τα κραμπόν μας για μεγαλύτερη ασφάλεια, αφού εδώ το χιόνι κοντά στην κόψη αρχίζει να γίνεται παγωμένο και φτάνουμε στο πέρασμα του Γιόσου. Φοράμε τα μπωντρίε μας, ασφαλιζόμαστε στο σταθερό σφυρτάσχοινο που υπάρχει εκεί για βοήθεια, περνάμε ένας-ένας το πέρασμα και βγαίνουμε επιτέλους στο οροπέδιο και μετά από μία ώρα πεζοπορίας μέσα στην πυκνή ομίχλη και στο πολύ χιόνι και με οδηγούς τους σιδερένιους πασσάλους φτάνουμε επιτέλους στο μικρό και φιλόξενο ορειβατικό καταφύγιο "Χ. Κάκκαλος" στα 2648 μέτρα, γεμάτο και από άλλους "τρελούς" ορειβάτες. Φαγητό, κρασί και ξεκούραση για το υπόλοιπο της μέρας, ενώ έξω μαϊνάνταν η κακοκαιρία, ελπίζοντας σε μια αυριανή καλύτερη μέρα!

Την Δευτέρα ο στόχος ήταν να ξυπνήσουμε πολύ πρωί και αν ήταν καλός ο καιρός να επιχειρήσουμε ανάβαση στον Μύτικα. Δεν χρειάστηκε όμως να ελέγξουμε τον καιρό, μιας και όλο το βράδυ ακούγαμε τον δαιμονισμένο αέρα να φυσάει και να δημιουργεί χιονοθύελλα. Παίρνουμε πρωινό με ανάμικτα συναισθήματα, αφού ήταν ορατός ο κίνδυνος να μείνουμε για μια ακόμη μέρα στο καταφύγιο, αν συνεχιζόταν έτσι ο καιρός και θα ήταν εξαιρετικά επικίνδυνο να επιχειρήσεις την κατάβαση με τέτοιες συνθήκες. Ήμασταν όμως τυχεροί αφού κατά τις 9 αρχίζει να κοπάζει ο αέρας και να ανοίγει λίγο ο καιρός και αρχίζουμε τις ετοιμασίες για την κατάβαση. Φεύγει πρώτα μία ομάδα, μετά ακολουθούμε εμείς και μετά οι άλλες δυο ομάδες φυσικά με επικοινωνία μεταξύ μας μέσω ασυρμάτων.

Ακολουθούμε την ίδια τακτική όπως και στην ανάβαση, και με συχνές αλλαγές μεταξύ χιονορακέτας και κραμπόν όπου χρειάζεται, φτάνουμε στο καταφύγιο της "Πετρόστρουγκας", βρίσκοντας στον δρόμο ανεβαίνοντας με τα ορειβατικά σκι τον Μιχάλη Στύλλα ο οποίος μετά από λίγο γύρισε και αυτός, γιατί ο καιρός άρχισε ήδη να ξανακλείνει. Σύντομη στάση στο καταφύγιο και συνεχίζουμε την κατάβαση φτάνοντας στο σημείο εκκίνησης στην Γκορτσιά ακριβώς την ώρα που αρχίζει να νυχτώνει, φορτωμένοι με κούραση αλλά και με ωραίες εικόνες και μια ψυχική ανάταση που μόνο το βουνό μπορεί να σου δώσει.



## mountaineering



**ΚΡΑΝΟΣ ΑΝΑΠΠΙΧΗΣΗΣ  
NIMBUS RED 900016**

Υπερ-ελαφρύ κράνος με άλλο εξαιρετικό σχήμα, ρυθμιζόμενο ιμάντα για το πηγούνι, ρυθμιζόμενα πτερά, και μεγάλος, ελαφρύ και όλη προσαρμογής φακού κεφαλής.

**ΚΑΡΑΜΠΙΝΕΡ ROCK  
CLIP QUICKDRAW  
SET STD 9793**



Κορυφαία στην κατηγορία των κρεπ με τσεκβόκ κλεισίματα, μεγάλης αντοχής (10kN με την πόλη ανοιχτή) με ιμάντα ρυθμιζόμενα (σταθεροί) και ανθεκτικό (σε 2 ούσιασμα στην ένωση με το καρμπινέρ. Εύκολος και απλό της χειρισμός.

**ΖΩΝΗ ΑΝΑΠΠΙΧΗΣΗΣ  
TRIPLE 998070**



Ο πρωτοβλητής ανάμεσα στις ζώνες πλήρους ρυθμίσεως. Εξαιρετικά ελαφρύς, με 3 αποκλειστικά κλεισίματα, στη βάση της μέσης και πλήρη ρύθμιση και στους 2 μπροστινούς, χρονομετρικό κρόκο και 1 κλειδί από υλικό στο εσωτερικό των ζωνών.

**FERRATA CANYONING CONNECT  
SET 988490**



Συνδυαστική κλασική σύνδεση των ιμάντων απόδοσης επίσημα με το FERRATA CONNECT 1 καταρτισμένη της STUBAI (συμμορφώνεται με EN 374-8:2008).

ΑΘΗΝΑΕΔ: Ιπποπόταμο 263, ΤΚ 122 44 • Τηλ.: 210 5962456 • Fax: 210 5913515  
ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Ομηρίδων Σκαλιέρα 2 & Εσσηγιάννη 1, Π.λ. Ιπποδοματίας, ΤΚ 185 31  
• Τηλ.: 210 4226213  
e-mail: info@terramare.com.gr  
e-shop: [www.terramare.com.gr](http://www.terramare.com.gr)



## PANIONIOS CUP

**Τ**ην πρώτη θέση στο ομαδικό κατέλαβε ο ΕΟΣ Αχαρνών στο 1ο Τουρνουά Τζούντο της αγωνιστικής χρονιάς 2013-2014 που διοργάνωσε ο Πανιώνιος Γ.Σ. με 26 αθλητές του ΕΟΣ Αχαρνών στις δύο κατηγορίες juniors και σύνολο. Ο ΕΟΣ Αχαρνών που συμμετείχε με 65 αθλητές κατέκτησε την πρώτη θέση ανάμεσα στους 44 συλλόγους από όλη την Ελλάδα με 15 χρυσά, 4 ασημένια και 3 χάλκινα. Τη δεύτερη θέση κατέκτησε ο ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ. συμμετέχοντας με 65 αθλητές και κατακτώντας 10 χρυσά, 6 αργυρά και 14 χάλκινα, ενώ την τρίτη κατέκτησε ο Α.Ε. Πετρούπολης με 25 αθλητές, κατακτώντας 8 χρυσά, 5 αργυρά και 21 χάλκινα. Συγχαρητήρια αξίζουν σε όλα τα παιδιά.

Αποτελέσματα κατάταξης αθλητών ΕΟΣ Αχαρνών:

### 1η θέση:

ΑΡΧΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Β. 24 kg, ΣΥΡΙΝΙΔΟΥ Γ. 27 kg, ΓΚΟΓΚΟΥΑ Μ. 21 kg, ΜΑΥΡΙΔΗΣ Χ. 21 kg, ΣΥΡΙΝΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ 45 kg, ΣΑΒΒΙΔΗΣ Χ. 45 kg, ΠΟΠΟΒ Α. 27 kg, ΠΟΛΝΤΑΤΣΙΔΟΥ Δ. 39 kg, ΓΚΟΓΚΟΥΑ Β. 45 kg, ΠΟΠΟΒ Αντ. 55 kg, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Κ. 73 kg, ΓΚΟΓΚΟΥΑ Θ. 33 kg, ΡΙΖΚΟΒ Γ. 36 kg, ΜΠΡΙΟΛΑΣ Β. 39 kg, ΝΤΖΙΑΡΝΤΖΙΔΗΣ Ι. 42 kg.

### 2η θέση:

ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ. 24 kg, ΜΠΡΙΟΛΑΣ Α. 24 kg, ΠΑΣΑΛΙΔΗΣ Γ. 73 kg, ΓΚΟΓΚΟΥΑ Θ. 33 kg, ΡΙΖΚΟΒ Γ. 36 kg, ΜΠΡΙΟΛΑΣ Β. 39 kg, ΝΑΦΑΪΛΙΔΗΣ Γ. 36 kg

### 3η θέση:

ΣΤΑΜΟΥΛΗ Χ. 45 kg, ΦΩΚΑΣ Δ. 33 kg  
ΝΤΖΙΑΡΝΤΖΙΔΗΣ Π. 36 kg



## Τουρνουά Τζούντο

### «ΠΑΤΡΙΔΑ»

**Σ**τις 25-26 Φεβρουαρίου στη Θεσσαλονίκη διεξήχθη το Διεθνές Τουρνουά Τζούντο «ΠΑΤΡΙΔΑ» με συμμετοχή 600 αθλητών από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Ο ΕΟΣ Αχαρνών εκπροσωπήθηκε με 4 αθλητές που κατέκτησαν 3 χρυσά και 1 ασημένιο. Με πολύ μαχητικότητα και καλή τεχνική κατέκτησαν την 1η θέση, η Γκόγκουα Μαριλένα 21 kg και η Συρινίδου Γαλήνη 27 kg στις κορασίδες και ο Γκόγκουα Θεόδωρος, 33kg στους παίδες.

Ο Αρχοντόπουλος Β. κατέκτησε τη 2η θέση χάνοντας στον τελικό από τον Κύπριο αθλητή στην κατηγορία 24kg.

## Πανελλήνιο πρωτάθλημα εφήβων - νεανίδων

**Σ**τις 8 Φεβρουαρίου 2014, στο κλειστό γυμναστήριο Πεύκης (Θεσσαλονίκης), πραγματοποιήθηκε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τζούντο Εφήβων - Νεανίδων Β.

Ο ΕΟΣ Αχαρνών συμμετείχε με 3 αθλητές και μία αθλήτρια. Την 3η θέση κατέκτησε η Ιορδανίδου Καρίνα στην κατηγορία 57 kg νεανίδων. Οι αθλητές Ριζκόβ Βίκτωρ 66kg, Αμανατίδης Αλέξανδρος 73kg και Παπαδόπουλος Κωνσταντίνος 81kg δεν κατάφεραν να διακριθούν και δεν πήραν μετάλλια.

## Τουρνουά Τζούντο

### «ΜΑΥΡΟΜΑΤΗΣ» Κύπρου

**Ο** απολογισμός των αθλητών του ΕΟΣ Αχαρνών στο Διεθνές Τουρνουά Τζούντο «ΜΑΥΡΟΜΑΤΗΣ» στη Λεμεσό της Κύπρου που διεξήχθη στις 18 Ιανουαρίου 2014 είναι 1η και 3η θέση.

Ο Γκόγκουα Θεόδωρος στα 34 kg αναδείχθηκε καλύτερος, κατακτώντας τρεις νίκες από τους αντίπαλούς του. Η Σταμούλη Χριστίνα κατέκτησε την 3η θέση με καλή εμφάνιση και κακή διαίτησή σε βάρος της. Ο Ριζκόβ Γεώργιος έδωσε τον καλύτερό του εαυτό, όμως δεν μπόρεσε να κατακτήσει το μετάλλιο που του άξιζε. Η Γκόγκουα Βαλεντίνα τραυματίστηκε ελαφρά στον πρώτο αγώνα, με αποτέλεσμα να μην συνεχίσει.

Συνοδοί στο τουρνουά ήταν η Δέσποινα Παυλίδη και η Αντωνία Στάμου.

Ένα μεγάλο μπράβο στα παιδιά.



## Ευρωπαϊκό Όπεν

Μία νίκη σε δύο αγώνες η Τελτσίδου στη Ρώμη



**Μ**ία νίκη σε δύο αγώνες ήταν ο απολογισμός της Ελισάβετ Τελτσίδου στην κατηγορία των -63 κιλών στο Ευρωπαϊκό Όπεν της Ρώμης. Η τζουντόκα του ΕΟΣ Αχαρνών, στη φάση των «32» νίκησε με Ιρροπ την Ιταλίδα Μαρτίνα Επιφάνι, όμως στην αμέσως επόμενη φάση ηττήθηκε με Ιρροπ από την Μουνγκουντσιμέγκ Μπαλντόρι (Μογγολία).

Να θυμίσουμε ότι η Τελτσίδου βρίσκεται στην 31η θέση της παγκόσμιας κατάταξης των U21, ενώ σήμερα, μετά τη νίκη επί της Επιφάνι, άνοιξε λογαριασμό και στην παγκόσμια κατάταξη των γυναικών.