

04

ελληνικός ορειβατικός σύλλογος καβάλας

εξαμηνιαία έκδοση του ορειβατικού συλλόγου καβάλας

ιούνιος 2008 - τεύχος 3 - διανέμεται δωρεάν

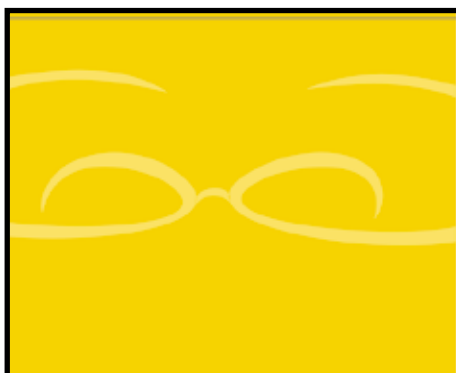
Η αναγκαιότητα και η λειτουργία της ορεινής διάσωσης στην Ελλάδα
Μια χειμωνιάτικη ανάβαση στον Άθωνα - Σταχυολογώντας
Πεζοπορίες, Lighit ή η ορειβασία του αρχαρίου - Πρόγραμμα Αναβάσεων
Πεζοπορικές διαδρομές στην Καβάλα - Ορειβατικός, ρουχισμός, και η soft shell τεχνολογία



Μετόχι^{ταβέρνα}



Κρυονέρι - Καβάλα
Τηλ. Ρεζερβέ: 6977273082




Μετά Ιωτεινή

ΟΠΤΙΚΑ

ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ

Ι. Δραγούμη 19 Καβάλα
τηλ: 2510 839 961
Οικίας: 2510 839 940



Η αναγκαιότητα και η σύγχρονη λειτουργία της ορεινής διάσωσης

του Κώστα Μπακρατσά

Τα τελευταία χρόνια, στη χώρα μας, η αλματώδης ανάπτυξη του ορεινού τουρισμού και της πληθώρας των δραστηριοτήτων που εκδηλώνονται στο βουνό, συνοδεύτηκαν από την επακόλουθη αύξηση των ατυχημάτων. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις κατά τις οποίες πεζοπόροι, ορειβάτες, απλοί εκδρομείς και περιηγητές υπόκεινται σε ατυχήματα. Παρ' όλα αυτά ο τομέας της ορεινής διάσωσης υπό μορφή οργανωμένης λειτουργίας βρίσκεται ακόμα σε εμβρυϊκό στάδιο.

Στην Ελλάδα, από την δεκαετία του '70, όπου και αρχίζουν να παρουσιάζονται τα πρώτα σοβαρά ατυχήματα, ο στρατός, και ιδιαίτερα οι καταδρομείς, με υποτυπώδη ορειβατικό εξοπλισμό, αλλά παραδόξως με πλήρη εξάρτηση μάχης, αναλάμβαναν το δύσκολο έργο της διάσωσης. Φωτογραφίες με ένοπλους φαντάρους σε ανάλογες επιχειρήσεις μαρτυρούν μέχρι σήμερα την εικόνα της τότε κατάστασης.

Οι ορειβατικοί σύλλογοι από τη μεριά τους συμπεριλαμβάνουν στα προγράμματα εκπαίδευσης των στελεχών και των εκπαιδευτών, (αλλά και των απλών μελών τους) μαθήματα για περιπτώσεις ατυχημάτων. Είναι ίσως και οι μόνοι που έχουν τις απαραίτητες γνώσεις, την εμπειρία στο πεδίο και φυσικά τον κατάλληλο εξοπλισμό. Επιπλέον είναι οι ίδιοι που τα μέλη τους αντιμετωπίζουν τις περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε ατύχημα. Με λίγα λόγια οι ορειβατικοί σύλλογοι έχουν αποδυσθεί σε μια προσπάθεια αυτοπροστασίας.

Στο εξωτερικό, όπου οι υπαίθριες δραστηριότητες είναι διαδεδομένες εδώ και πολλές δεκαετίες, ο μηχανισμός αντιμετώπισης του ζητήματος των ορεινών ατυχημάτων, ποικίλει ανάλογα με τη χώρα. Στην Γαλλία π.χ. στο ορεινό συγκρότημα των Άλπεων, τα ελικόπτερα της διάσωσης πετούν διαρκώς, ακόμα και προληπτικά, και ανταποκρίνονται τάχιστα σε οποιοδήποτε σημείο αναφερθεί ατύχημα. Στην Αμερική και στη Μ. Βρετανία υπάρχουν κατά τόπους εθελοντικές ομάδες ορεινής διάσωσης ενταγμένες σε μία κεντρική διοίκηση που σε περίπτωση ατυχήματος ενεργοποιούνται από την τοπική αστυνομία.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ (Ε.Ο.Ο.Α.)

ΠΤΟΛΕΜΑΙΟΥ 37 - Τ.Κ. 653 02 - ΚΑΒΑΛΑ

ΤΗΛ. & FAX 2510 224294

ΚΙΝΗΤΟ: 6937088995 (Θανάσης Δασκαλούδης)

Site: www.eoskavalas.gr

e_mail: mail@eoskavalas.gr

Υπεύθυνος ύλης:

Θανάσης Δασκαλούδης

Επιμέλεια ύλης:

Φρόσω Ζουμπούλη

Βασίλης Κυριλλίδης

Σ' αυτό το τεύχος γράφουν:

Θανάσης Δασκαλούδης

Βασίλης Κυριλλίδης

Κατερίνα Μάλλιου

Κώστας Μπακρατσάς

Βάσω Μπανάσα

Κώστας Παπαιοικονόμου

Φωτογραφίες:

Θανάσης Δασκαλούδης

Μαρία Καλογιώργη

Στέργιος Κεμανετζής

Βάσω Μπανάσα

Κώστας Παπαιοικονόμου

Γιώργος Παρσαλίδης

Σελιδοποίηση - Γραφιστική επιμέλεια:

Θανάσης Δασκαλούδης

Στέργιος Κεμανετζής

Εκτύπωση:

telia+printa

Πάρ. Μπρωκούμη 31 - Ξάνθη

Τηλ. 2541024536

1ο χιλ. Ξάνθης - Καβάλας

Τηλ. 2541071178

Φωτογραφία εξωφύλλου:

(Καταρράκτης στο ρέμα της Παλιάς Καβάλας)

Στις μέρες μας, από την πλευρά της πολιτείας, ο φορέας που είναι γενικά επιφορτισμένος με την διάσωση είναι το ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟ ΣΩΜΑ. Η ενεργή εμπλοκή όμως του Π.Σ. με τα ορειβατικά ατυχήματα, αρχίζει το 1999 και καθιερώνεται με την δημιουργία της Ε.Μ.Α.Κ., η οποία σταδιακά αποκτά εξοπλισμό και εκπαιδευση ανάλογη με τις απαιτήσεις, αφού διαπιστώθηκε η ανεπάρκειά της σε μεγάλης κλίμακας επιχειρήσεις. (Όλυμπος, κόψη Μπαρμπαλά, Μάρτης 1999).

Το θέμα της ορεινής διάσωσης αποτελεί εξειδικευμένο τομέα δράσης και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με την ανάλογη σοβαρότητα. Απαιτεί γνώσεις ορειβασίας, αναρρίχησης, πρώτων βοηθειών, μετεωρολογίας, τηλεπικοινωνιών, συνεργασίας με πτητικά μέσα κ.α. Όταν κινδυνεύουν ανθρώπινες ζωές και μάλιστα σε απομακρυσμένα ή δύσβατα σημεία, το κάθε λεπτό είναι πολύτιμο και η αναμονή επέμβασης του ενός και μοναδικού «επίσημου φορέα» είναι μάλλον επικίνδυνη πολυτέλεια.

Στις παραπάνω περιπτώσεις θα πρέπει να ενεργοποιούνται, όπου υπάρχουν, και τοπικές ομάδες ενταγμένες σε έναν κεντρικό μηχανισμό (π.χ Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας). Η πρωτοβουλία της πολιτείας να δημιουργήσει στην Γ.Γ.Π.Π. μητρώο καταγραφής εθελοντικών οργανώσεων με συγκεκριμένους τομείς δράσης - ακόμα περισσότερο να συνδράμει στον εξοπλισμό τους - βρίσκεται στη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει όμως, σε επιχειρησιακό

επίπεδο, να επιδιωχθεί κοινή δράση όλων των εμπλεκόμενων φορέων ώστε να υπάρξει καλύτερο αποτέλεσμα.

Οι ομάδες που δραστηριοποιούνται με την ορεινή διάσωση, ανεξάρτητα από κρατικές πρωτοβουλίες, θα πρέπει να επιδιώκουν κοινή εκπαίδευση, ασκήσεις, και προγράμματα επιμόρφωσης, έτσι ώστε να «μιλάνε την ίδια γλώσσα», αλλά και να γνωρίζονται μεταξύ τους με στόχο την αποτελεσματικότερη και ασφαλή για τους ίδιους διεξαγωγή μιας επιχείρησης. Παρατηρείται ήδη προσανατολισμός προς την κατεύθυνση αυτή (βλ. συνένδρια ορεινής Διάσωσης της Ε.Ο.Δ.). Θα πρέπει πάντως να δημιουργηθεί και στην Ελλάδα ένας φορέας ανάλογος των άλλων χωρών (MRA στις ΗΠΑ, MRC στην Μ. Βρετανία κ.α.), ο οποίος θα συνενώνει όλες τις τοπικές ομάδες, έτσι ώστε να υπάρχει κοινός κώδικας επικοινωνίας, πρόγραμμα εκπαίδευσης, και καταγεγραμμένες διαδικασίες δράσης, όπως αυτά καθορίζονται από την παγκόσμια επιτροπή ορεινής διάσωσης (ICAR).

Ο τομέας της ορεινής διάσωσης δεν πρέπει να είναι πεδίο αυτοπροβολής, ούτε χώρος για «μικρομάγαζα». Ας ακολουθήσουμε την παγκόσμια πρακτική, και κυρίως ας καταλάβουμε ότι μόνο με έμφαση στην εκπαίδευση και στην εξειδίκευση του ανθρώπινου δυναμικού και την παράλληλη βελτίωση του τεχνικού εξοπλισμού μπορούμε να γίνουμε χρήσιμοι και αποτελεσματικοί.



Μια χειμωνιάτικη ανάβαση στον Άθωνα

Κείμενο: Κώστας Παπαιοικονόμου
Φωτογραφίες: Γιώργος Παρσαλίδης



Χρειάστηκα πέντε βήματα για να βρεθώ στην άλλη πλευρά της εσωτερικής αίθουσας του καραβιού, που μας ταξίδευε από την Ουρανούπολη στη σκίτη της Αγίας Άννας. Έξω από το παράθυρο σχηματιζόταν ο επιβλητικός όγκος του Άθωνα, απόλυτου παρατηρητή του Βορείου Αιγαίου, που τη δεδομένη στιγμή είχε επιλέξει να μας κρύψει τον όγκο του, στέλνοντάς πυκνά σύννεφα στις πλαγιές του. «Έλα ντε, που πάμε;», αποκρίθηκα στο Γιώργο.

Άθως, Δεκέμβριος, 2007.

Το προηγούμενο βράδυ, στην Ουρανούπολη, εγκαταλείψαμε το extreme σχέδιο να κοιμηθούμε σε αντίσκηνο στην παραλία, όταν η φωτεινή ταμπέλα hotel μας έκλεισε πονηρά το μάτι. 35 ευρώ δεν ήταν τίποτα μπρος στην ταιλιπωρία που θα περνούσαμε, ενώ την επομένη δεν μας περίμεναν και λίγα. Στις 6.30 το πρωί αναχωρούσε το караβάκι.

Το αρχικό πλάνο προέβλεπε ανάβαση την πρώτη μέρα, στα 1500 μέτρα, μέχρι την εκκλησία-καταφύγιο της Παναγίας, έρημη συνήθως τέτοια εποχή, όπου θα διανυκτερεύαμε εάν βρίσκαμε ανοιχτή την πόρτα. Αλλιώς, ύπνος στο αντίσκηνο, ακριβώς έξω της. Την επομένη, ανάβαση στην κορυφή, στα 2033 μέτρα, και μετά κατευθείαν ο κατήφορος για τη σκήτη της Αγίας Άννας. Την τρίτη ημέρα θα παίρναμε το караβάκι για την επιστροφή στην Ουρανούπολη.

Όμως, λίγο το γιορτινό των ημερών, λίγο οι οικογενειακές υποχρεώσεις, και από τα νέα σχέδια αφαιρείται μία μέρα.

Στην προβλήτα της άφιξης καμιά δεκαριά παρατεταγμένα μουλάρια περιμένανε υπομονετικά το φορτίο τους, για το δύσκολο και ανηφορικό δρόμο προς τις σκήτες. Η μορφολογία του εδάφους δεν επιτρέπει την ύπαρξη δρόμων και τροχοφόρων. Τα σκαλοπάτια μοιάζουν ατελείωτα στην περιοχή, και εμείς τα μετράμε όλα στο δύσκολο αυτό ξεκίνημα. Μας αποζημιώνει

η υπέροχη θέα, και μας δείχνει πώς είναι διαμορφωμένο ένα τοπίο, όταν ο άνθρωπος δεν κάνει κατάχρηση της δύναμής του. Ο χρόνος όμως είναι πολύτιμος. Μετά τα σκαλάκια ξεκινά το μονοπάτι, ανάμεσα από σάρες και βράχια που υψώνονται. Η επόμενη στάση σε μισή ώρα, στον πρόχειρα φτιαγμένο σταυρό, σε μέγεθος ενός ανθρώπου. Υψόμετρο 600 μέτρα, σε μιάμιση ώρα μόλις. Μας μένουν τα υπόλοιπα, μέχρι τα 2033. Τα πράγματα πιο πάνω δυσκολεύουν, το ξέρουμε, γι' αυτό βγάζουμε στα γρήγορα δυο



αναμνηστικές φωτογραφίες και ξεκινάμε. Το μονοπάτι οδηγεί στη νότια πλευρά του βουνού, όπου δεσπόζει ο Άκραθος ένας εντυπωσιακός βράχος, με τα γκρέμια του να βυθίζονται κάθετα στο πέλαγος, εκεί που παραδέρνουν τα βουλιαγμένα караβίσια κουφάρια του Ξέρξη. Σε κάποια μέρη νιώθεις πραγματικά ότι συναντάς

την ιστορία.

Η Κερασιά είναι το τελευταίο σημείο της διαδρομής όπου συναντάς οργανωμένη μοναστηριακή κοινότητα. Κάνουμε την πρώτη στάση, μετά από τρεις ώρες πορείας. Είναι και το τελευταίο σημείο όπου μπορούμε να προμηθευτούμε νερό. Γεμίζουμε τα παγούρια μας και παίρνουμε ξανά τον ανήφορο, ενώ το χιόνι καλύπτει πλέον τα πάντα. Περπατάμε μέσα σε δάσος, ακολουθώντας αποτυπωμένα βήματα, ενώ η σήμανση είναι σχεδόν ανύπαρκτη. Πιο πάνω η ομίχλη πυκνώνει και η θερμοκρασία πέφτει αισθητά.



Το χειρότερο όμως είναι πως βυθιζόμαστε στο πολύ και μαλακό χιόνι, κι αυτό μας κουράζει αφάνταστα. Μετά από δύο ώρες πορείας αναρωτιώμαστε εάν βαδίζουμε σωστά, μιας και το τοπίο δεν μας θυμίζει τίποτα από τις προηγούμενες αναβάσεις στο ίδιο βουνό. Το τοπίο γίνεται πλέον πιο αλπικό, με λιγότερη και χαμηλή βλάστηση, ενώ εμείς συνεχίζουμε να πορευόμαστε κατά μήκος μιας πλαγιάς. Ένα μικρό βέλος που μόλις εξέρχεται από το χιόνι στέλνει μακριά τις αμφιβολίες μας και μας υποδεικνύει το δρόμο για την Παναγία. Στις 3 το μεσημέρι, και μετά από 6 ώρες πορείας, προς μεγάλη μας χαρά, το καταφύγιο ξεπροβάλλει μπροστά μας. Τα βήματά μας γίνονται γρηγορότερα και οι φωτογραφικές μηχανές παίρνουν φωτιά καθώς το πλησιάζουμε.

Η Παναγία βρίσκεται σε πανέμορφο μέρος, στην άκρη μιας μεγάλης πλαγιάς με θέα το Αιγαίο. Είναι το πρώτο σημείο της διαδρομής απ' όπου μπορείς να δεις την κορυφή. Και τα σύννεφα μας κάνουν το χατίρι. Σαν να καταλαβαίνουν ότι φτάσαμε, αποτραβιούνται για να μας αποκαλύψουν τον τελικό μας προορισμό. Η κορυφή στέκει σε κατεύθυνση βορειοανατολική, και 500 μέτρα υψομετρικής διαφοράς, από το καταφύγιο, απαλλαγμένη πλέον από τα σύννεφα, σαν να επιθυμεί να περιληφθεί και αυτή στα κάδρα των φωτογραφιών μας. Το πρώτο μας μέλημα, όμως, εκείνη την ώρα, είναι να δούμε εάν η πόρτα είναι ανοιχτή και εάν μπορούμε να μείνουμε εκεί το βράδυ.

Ήταν η δεύτερη φορά που έμπαινα σ' ένα τόσο βρώμικο χώρο. Η πρώτη ήταν πριν από 10 χρόνια, στο ίδιο ακριβώς σημείο. Τότε όμως ήταν άνοιξη, απλά το είχα προσπεράσει, και με



την παρέα μου κοιμηθήκαμε στη μικρή εκκλησία που δεσπόζει στην κορυφή.

Χρόνος για χάσιμο δεν υπάρχει, το τελευταίο μας σχέδιο υποδεικνύει ανάβαση την ίδια μέρα στην κορυφή. Αδειάζουμε πράγματα από τα σακίδια, τα ελαφρώνουμε και προχωράμε. Ο δυνατός άνεμος έρχεται να μας προειδοποιήσει για τις συνθήκες που επικρατούν στο τελευταίο αυτό κομμάτι της ανάβασής μας. Το χιόνι τώρα είναι παγωμένο, γι' αυτό και προσαρμόζουμε για ασφάλεια τα καρφιά στις μπότες. Και να σκεφτείς πως κοντέψαμε να μην τα πάρουμε μαζί μας για να γλιτώσουμε βάρος. Γι' άλλη μια φορά επαληθεύεται ο κανόνας ότι στο βουνό πρέπει να πηγαίνεις προετοιμασμένος, και να μην υπερεκτιμάς τις δυνατότητές σου. Η ομίχλη έχει και πάλι σκεπάσει τα πάντα και η ορατότητά μας δεν είναι μεγαλύτερη από δέκα μέτρα.

Ο Γιώργος, νευρικός όπως συνήθως, για οικονομία χρόνου χαράζει τη διαδρομή σχεδόν κατακόρυφα, αντί να προτιμά τους ξεκούραστους πλάγιους βηματισμούς κι αυτό ελαττώνει δραματικά τις δυνάμεις μου. Μισή ώρα σ'





αυτό το ρυθμό, με στάσεις διάρκειας δευτερολέπτων, ίσα για να πάρουμε κάποια ανάσα, μιας και η ώρα πλησιάζει τέσσερις. Μετά τις 5.30 θα σκοτεινιάζε. Και ξαφνικά τα σύννεφα φεύγουν αποκαλύπτοντας το σημείο όπου είχαμε βρεθεί, καταμεσής των Χριστουγεννιάτικων διακοπών μας. Αντί όμως να θαυμάζω το τοπίο, η ματιά μου μένει στη θάλασσα που βλέπω ξεκάθαρα, 1.700 μέτρα πιο κάτω, ενώ το οπτικό μου πεδίο συμπληρώνουν τα τελευταία 100 περίπου μέτρα χιονισμένης πλαγιάς. Εάν 'φύγω' από εδώ, σκέφτομαι, δεν θα χρειαστεί καμιά ορειβατική ομάδα διάσωσης να με ψάξει, θ' αναλάβει κατευθείαν το λιμενικό. Αυτές οι σκέψεις δεν αρμόζουν σ' έναν σωστό, καλό, και έμπειρο ορειβάτη. Προφανώς δεν ανήκω σ' αυτήν τη κατηγορία.



Παίρνω μια βαθιά ανάσα και με ακόμα πιο χαμηλό το ηθικό συνεχίζω να ανηφορίζω. Η ψυχολογία στο βουνό (όπως και στη ζωή) παίζει πολύ μεγάλο ρόλο. Εκείνη την στιγμή κατάλαβα ότι δεν θα ανέβαινα στην κορυφή εκείνη την ημέρα.

Μετά από 50 μέτρα σταματώ και ανακοινώνω την απόφασή μου στον Γιώργο. Αυτός προτείνει απλώς, να πιάσουμε έναν πιο γρήγορο ρυθμό! Αδύνατον για μένα. Κάνει δεύτερη πρόταση, να γυρίσω εγώ και να συνεχίσει μόνος. Παγώνω, μετά νευριάζω. Ένας από τους βασικότερους κανόνες στο βουνό είναι ότι δεν πάμε ποτέ μόνοι. Ειδικά κάτω από τέτοιες συνθήκες. Καυγάδισαμε, κάτι εύκολο να συμβεί, όταν ο εαυτός σου είναι στα όρια της αντοχής. Ξεκαθαρίζω ότι δεν πρόκειται να γυρίσω μόνος πίσω, (μου ήταν αδύνατο να με φανταστώ στο καταφύγιο δίχως να ξέρω τι γίνεται παραπάνω με το σύντροφό μου και το βουνό) κι αναγκάζομαι ν' ακολουθήσω. Για την επόμενη μισή ώρα είμαστε κλεισμένοι κι οι δύο στους εαυτούς μας, ανηφορίζοντας γρηγορότερα από πριν, και διαγράφοντας την ίδια σχεδόν κάθετη πορεία προς τα επάνω. Εκείνη την στιγμή δεν έδινα δεκάρα για το τοπίο γύρω μου. Θυμάμαι, το πολύ λευκό που επικρατούσε παντού, και τον αέρα να σφυρίζει μανιωδώς.

Στο βουνό έχω γνωρίσει πολύ κόσμο. Ο καθένας ανεβαίνει για δικούς του ξεχωριστούς λόγους. Ο δικός μου, όσο κι αν ακούγεται παράξενο, είναι ο ανήφορος. Τότε βρίσκω την ευκαιρία να τα πω με τον εαυτό μου, να θυμηθώ και να ξεχάσω. Αυτές οι στιγμές της επαφής μου με το βουνό με εξαγνίζουν, και με βοηθούν ν' αντιμετωπίσω τις δυσκολίες που με περιμένουν την επόμενη μέρα. Έτσι συνέβη και τη μισή ώρα που

μόλις περιέγραψα. Το κατάλαβα όταν βρέθηκα στον τελευταίο ίσως θάμνο του βουνού, στο δρόμο για την κορυφή. Κοντοστάθηκα, κοίταξα γύρω μου, κι έσωσα στο μυαλό μου όλες αυτές τις σκέψεις που είχαν συρρεύσει. “Ωραία”, ήταν η πρώτη λέξη που ψιθύρισα. Μετά από πολλή ώρα μπορούσα επιτέλους να κοιτάξω γύρω μου, ν’ αγναντέψω πια, πάνω από τα σύννεφα, τον ήλιο στ’ αριστερά μου, και την κορυφή στα δεξιά, που φωτίζεται ακόμα από τις τελευταίες αδύναμες ακτίνες. Το υψόμετρο δείχνει 1930 μέτρα. Και πάλι πολλά είχα κάνει. Γνέφω στο Γιώργο ότι δεν θα προχωρήσω πλέον, και του δείχνω την κορυφή προτρέποντάς τον να συνεχίσει. Μένω εκεί παρακολουθώντας τον να διαγράφει την ίδια κάθετη πορεία προς τα πάνω, ενώ παράλληλα ρίχνω χορταστικές ματιές στο τοπίο γύρω μου. Μετά από 20 λεπτά έχει φτάσει σε μία κόψη, ο ανήφορος σχεδόν τελειώνει, και κινείται προς τα δεξιά όπου βρίσκεται η κορυφή. Εγώ βγάζω απ’ το σακίδιο μου ό,τι ρούχο υπάρχει και το φορώ. Ο αέρας συνεχίζει να λυσσομανά παρασύροντας τα σύννεφα σε τρελλούς ρυθμούς, σύννεφα που μόλις φτάνουν από βορειανατολική κατεύθυνση στην κορυφή, σπάνε δεξιά και αριστερά, υπενθυμίζοντας ποιος είναι το αφεντικό της περιοχής. Η φιγούρα του Γιώργου συχνά χάνεται μέσα τους, μετά ξεπροβάλλει πάλι, βαδίζοντας σταθερά προς τον τελικό του προορισμό.

Στις 17:00 είναι πια στην κορυφή. Το αρχέγονο αίσθημα της ζήτησής με κυριεύει. Από την άλλη χαίρομαι, γιατί ο τελικός σκοπός της εκδρομής μας έχει τελικά επιτευχθεί. Σηκώνω το χέρι μου και τον χαιρετώ, και, από ό,τι μου είπε αργότερα, έκανε κι εκείνος το ίδιο, αλλά αυτό μάλλον δεν



συνέβη την ίδια στιγμή.

Χάνεται πίσω απ’ την κορυφή, για ν’ αποτυπώσει σε φωτογραφίες και βίντεο την ομορφιά του τοπίου και τις σκληρές συνθήκες που επικρατούν στο βουνό. Αυτές είναι που τον έκαναν να ξεκινήσει γρήγορα το δρόμο της επιστροφής, διαγράφοντας την ίδια ακριβώς πορεία. Ξανανταμώνουμε σε λιγότερο από ένα τέταρτο και παίρνουμε τον κατήφορο για την Παναγία. Είναι λύτρωση για μένα, γιατί από το κρύο δεν αισθάνομαι πλέον τα πόδια μου, και οι όποιες προσπάθειες να ζεσταθώ κινούμενος στη γύρω περιοχή, δεν φέρνουν κανένα σοβαρό αποτέλεσμα. Η θερμοκρασία έχει πέσει κι άλλο, ενώ η ένταση του ανέμου ανεβαίνει. Μόνο που τώρα η ψυχολογία είναι στα ύψη. Χαράζουμε μία διαδρομή ίσια κάτω, δίχως πλέον να βιαζόμαστε, γιατί απλά κάθε κλεφτή ματιά δεξιά, αριστερά, είναι πολύ καλύτερη από ό,τι θ’ αντικρίσουμε ξανά στην πόλη.



Σταχυολογώντας

Ασφαλές το συμπέρασμα, από τις πρώτες κιόλας αναβάσεις, πως ο σχεδιασμός του προγράμματος της νέας χρονιάς αποδίδει. Με το σκεπτικό της μιας ανάβασης ανά δεκαπενθήμερο, (αντί για κάθε εβδομάδα), και με τη δυνατότητα συμπλήρωσης των ενδιάμεσων κενών από μικρότερες και ευκολότερες εξορμήσεις, οι οποίες θα ρυθμίζονται αναλόγως των διαθέσεων των ενδιαφερομένων. Η εφαρμογή απέδειξε έναν αυξημένο αριθμό ορειβατών που ακολουθούν στα δύσκολα - αφού πια τα ενδιαφέροντά τους δεν στριμψώνονται ανάμεσα σε δυο κοντινές επιλογές - κι έναν επίσης μεγάλο αριθμό συμμετοχών στις εξορμήσεις φυσιολατρικού τύπου, σχεδιασμένες για μέλη με λιγότερο απαιτητικές ορειβατικές βλέψεις.

Βασίλης Κυριλλίδης.



12 - 13 Ιανουαρίου. Όλυμπος.

Η χρονιά εγκαινιάζεται δυναμική. 18 ορειβάτες, αριθμός που θα ήπλευαν πρωτευουσάτικοι σύλλογοι, συμμετέχουν στην ανάβαση. Το Σάββατο διανυκτέρευση στο καταφύγιο 'Κρεβάτια', και κρίμα γιατί τα παιδιά που το λειτουργούσαν τόσα χρόνια αποφασίζουν πια να το αφήσουν. Η οικειότητα που είχαμε αποκτήσει θα τρυχανά στο βουνό σαν αδέσποτο αεράκι. Την Κυριακή η ανηφόρα μέσα σε χιονισμένο μονοπάτι, παχυνμένο σε σημεία προς την κορυφή του Μπαρμπαλά, στα 1860 μέτρα. Ασκήσεις τεχνικών για τους καινούργιους, μια περαιτέρω βόλτα στην περιοχή για τους παλιούς. Στα χαμηλά ομίχλη και κατήφεια, κι εδώ χαρά Θεού και λίγων ανδρώπων. Τα τοιπάκια του μισού γκαρντάιτ αποδεικνύονται ανάξια για να σηκώνουν το βάρος φωτογραφιών, που από Δευτέρα θα φορτωθούν στον υπολογιστή του συλλόγου.

Κυριακή 3 Φεβρουαρίου. Κοπή πίτας.

Ένα συνήθειο που φθίνει από την τυποποίηση, ζανακερδίζει την αζία του έτσι και βρει την αρμόδια δέση στο χωροχρόνο. Σ' έναν ορειβατικό σύλλογο δεν ταιριάζουν σκοτεινές αϊδουσες ή πεδινές αλάνες, αλλά ύψος και τοπία μαγικά. Μέλη και φίλοι συρρέουν, οδηγώντας και πεζοπορώντας, για να μετατρέψουν σε χαρούμενη γιορτή την ετήσια τελετή. 60 για τον απολογισμό των πεπραγμένων της περσινής χρονιάς: 38 συνολικά εξορμήσεις σε 21 διαφορετικά βουνά, πενταμελής συμμετοχή στον Ορειβατικό μαραθώνιο του Ολύμπου, συμμετοχή και συνεργασία στη διοργάνωση του τοπικού αγώνα δρόμου του Αποστόλου Παύλου, συμμετοχή μέλους σε τρέκιγκ στα υψόμετρα του Νεπάλ, ασκήσεις της ομάδας διάσωσης, παρουσία σε συνέδρια φορέων, εδελοντική πυροπροστασία, συλλογή χρηματικού ποσού για τους πυρόπληκτους, ανανέωση της ιστοσελίδας, κυκλοφορία ενημερωτικού περιοδικού και έκδοση δυο σημαντικών βιβλίων για το Παγγαίο. Εκπλήσσει όταν το συνειδητοποιείς, κι ας συμμετείχες ενεργά στα περισσότερα. Φοβερό το πόσα μπορούν να χωρέσουν σ' ένα χρόνο, όταν κάποιος άνθρωπος δουλέψουν φιλότιμα γι' αυτό.





Κυριακή 10 Φεβρουαρίου.
Κορυφή Σοκόλ.

Δεν πήγα, συνέλεξα μαρτυρίες: 24 συνολικά άτομα στην κορυφή του Βόρα, (1827μ.). Συνθήκες χιονιού μέχρι κι ένα μέτρο, κοπιαστικό άνοιγμα δημάτων, συνολική διάρκεια έξι ώρες. Ευτυχώς ο καιρός χαρίζεται πάλι. Πρωινή ηλιοφάνεια και υψηλή ορατότητα επιτρέπουν την άπλα του ματιού στη θέα. Άλλα 23 μέλη στις μικρότερες διαδρομές της Αριδαίας. Ποικιλία δραστηριοτήτων, για όλα τα γούστα. Αν ο σύλλογος είχε λεωφορείο θα το χρειαζόταν.



23 και 24 Φεβρουαρίου. - Παγγαίο.

Πήγα, προσωπική η μαρτυρία. Σαββατοκύριακο, στις θόρες, τις βραχώδεις, τις πιο απότομες πλαγιές του Παγγαίου. Με λίγο για την εποχή, αρκετά παγωμένο όμως, χιόνι. Πεδίο ασκήσεων σε χειμερινές τεχνικές ανάβασης. Κλίση 45°. Όμορφα κι εποικοδομητικά, οι δεωρίες γίνονται πράξη. Ηλιος λαμπερός, κι όμως τουρτουρίζεις στα βορινά, οπότε και αποφασίζεις πως την άλλη φορά ο πλήρης εξοπλισμός θα είναι πιο πλήρης. Λίγες μέρες μετά, στην πλατεία, θαδίζουμε εναντίον του λιθάνδρακα. Αν γευτεί το πνευμόνι ο Ξυχόνο του βουνού, τότε ο αέρας της πόλης σου φαίνεται άρρωστος, ακόμα και χωρίς τέτοια βιομηχανία.



22 και 23 Μαρτίου. Όλυμπος-Βρυσοπούλες.

Κριώνω που το θυμάμαι. Δαιμονισμένος αέρας φέρνει χιόνι μέσα στο καταφύγιο ανάγκης, που για λόγους προστασίας των ανυποψίαστων οφείλει επεχόντως να μετονομαστεί σε καταφύγιο απολύτου-απολύτου ανάγκης. Το στρώνει μέσα στο κατάλυμα τσέπης, εκεί που στρώσαμε να κοιμηθούμε, αλλά σιγά και δεν. Βρικολάκισμα, νύχτα ατέλειωτη, και την άλλη μέρα ραντεβού με την κορυφή στα τυφλά, γιατί λόγω ομίχλης δεν βλέπουμε την τύφλα μας. Βλέπουμε όμως την οδόνη του GPS, κι αυτή μας επιστρέφει με ασφάλεια από την κορυφή τού Αχραντώνη, αλλιώς σιγά και δεν. Όσο κατεβαίνουμε τόσο ανεβαίνει η εκτίμηση στην τεχνολογία. Όχι πως το μετάνιωσα, Ξωή χωρίς εμπειρίες, ανδοδοχείο χωρίς λουλούδια. Αλλά δεν το Ξανακάνω, κι ας πουν ότι μεγάλωσα. Για πρώτη φορά δεν φέρνω αντιρρήσεις.



5 και 6 Απριλίου. Μπάνσκο, Περίν.

Η πιο χιονισμένη πορεία της σεζόν κι όχι μόνο. Στο χειμερινό δέρετρο της Βουλγαρίας, δυο διανυκτερεύσεις σε Ξενοδοχείο, και δυο μέρες αφιερωμένες στο σκι και στις αναβάσεις στο βουνό. Οι εντυπωσιακές χιονοπτώσεις, αυτές που γέμισαν με χιόνι ακόμα και τα βουνά της περιοχής μας, άσπρισαν το σύμπαν της εκεί διαμονής. Για κορυφή ούτε λόγος, η πεντάωρη όμως πορεία στο μονοπάτι, ανάμεσα στα έλατα, στον ποταμό και τους καταρράκτες του, και οι νιράδες που μας έκαναν χιονάνθρωπους, θα δροσίζουν τη μνήμη στους μελλούμενους καύσωνες, που από τώρα εξαγγέλλουν οι προγνώσεις.

Ιανουάριος-Μάιος. Οι διαφυγές που διέφυγαν.

Σ' αυτές που απείχα. Λόγω υποχρεώσεων, διαφορετικών επιλογών, ή απλώς εποικοδομητικής τεμπελιάς. Απαραίτητη η τελευταία για το κατακάθισμα εμπειριών, την αίσθηση της έλλειψης, την αυξημένη δίψα για την επόμενη Εξόρμηση. Απορροφάς ό,τι μπορεί να σου μεταδοθεί από βιώματα άλλων, ψιχάλες μόνο μιας μακρινής ευλογημένης βροχής. Το χιόνι έλιωσε οριστικά, για να εμφανιστεί ποιος Ξέρει πότε. Πριν καταχωινιάσεις τα χειμωνιάτικα θυμάσαι που άνοιξες το στόμα στον ουρανό, ελπίζοντας στη νιράδα που θα βρει το δρόμο της.



Μονοπάτια και πεζοπορικές διαδρομές στην περιοχή της Καβάλας

Κείμενο: Θανάσης Δασκαλούδης

Φωτογραφίες: Θανάσης Δασκαλούδης, Γιώργος Παρσαλίδης



**Χαράχτηκαν από βήματα ταξιδιωτών και ρόδες υποζυγίων.
Διευκόλυναν την μετακίνηση ανθρώπων και εμπορευμάτων.
Υπήρξαν μάρτυρες σημαντικών γεγονότων και πολιτισμικών αλλαγών.
Σήμερα μεταφέρουν τη μνήμη, την ιστορία, τη φυσική ομορφιά.
Είναι κοντά μας και περιμένουν να τα ανακαλύψουμε.**

Ιστορικές πηγές:

Συλλογικό. "Η παλιά πόλη της Καβάλας. 17ος π.Χ. – 20ος αιώνας".

Κώστας Ορφανίδης. "Ιστορικά και τοπωνυμικά της Καβάλας".

Κώστας Τσουρής. "Νεάπολις - Χριστούπολις - Καβάλα"

Η Εγνατία οδός

Η πόλη της Καβάλας έχει την τύχη να διατηρεί στις παρυφές της ένα μεγάλο τμήμα από την αρχαία Εγνατία οδό. Πρόκειται για τον παλιό λιθόστρωτο δρόμο, ο οποίος, μέχρι και τις αρχές του 20ου αιώνα, αποτελούσε την κύρια οδική αρτηρία που έφτανε από τα δυτικά.

Σαν περιπατητική διαδρομή, το κομμάτι αυτό δεν παρουσιάζει ιδιαίτερες δυσκολίες ούτε μεγάλο μήκος, γι' αυτό και δεν παρέχει κίνητρο σε πολλούς πεζοπόρους να το περπατούν. Η ιστορική του όμως αξία επιβάλλει την παρουσίασή του στο μικρό μας αφιέρωμα.

Η Εγνατία οδός είναι σήμερα χωρισμένη σε δύο τμήματα, εξ αιτίας των αυτοκινητόδρομων που έχουν διανοιχθεί στον αυχένα του Αγίου Σίλα. Το ένα τμήμα κατηφορίζει από τον Αγ. Σίλα προς τον συνοικισμό του Σταυρού και βλέπει προς την πεδιάδα των Φιλίππων. Με μήκος μόλις 400 μέτρα, παρουσιάζει πολλά προβλήματα στην πρόσβαση και έχει εγκαταλειφθεί οριστικά.

Το δεύτερο και πιο ενδιαφέρον τμήμα της παλιάς Εγνατίας, με μήκος 1100 μέτρα, ξεκινά από τη συμβολή των οδών Εγνατίας και Μακεδονίας, κάτω από το ξενοδοχείο Εγνατία, και καταλήγει στην οδό Ιοκάστης.

Μπορούμε εύκολα να περπατήσουμε το καλοδιατηρημένο πέτρινο οδόστρωμα που ανηφορίζει



γλυκά δίπλα στο ρέμα. Ή ακόμα καλύτερα να το κατηφορίσουμε, έχοντας μπροστά μας την όμορφη θέα της πόλης και του κάστρου της στο βάθος, παίρνοντας ταυτόχρονα και μια ιδέα για την εικόνα που αντίκριζαν τα παλιά χρόνια οι επισκέπτες της Καβάλας.

Δυστυχώς, παρά την ιστορική και τουριστική της σπουδαιότητα, η Εγνατία οδός έχει εγκαταλειφθεί εδώ και πολλά χρόνια. Μάρτυρες της εγκατάλειψης, τα χορταριασμένα κιόσκια, οι στερεμένες από νερό βρύσες, τα κατεστραμμένα φωτιστικά. Τέλος, δεν υπάρχει πουθενά πινακίδα που να πληροφορεί τον επισκέπτη για την ύπαρξη της οδού, ενώ απουσιάζει αδικαιολόγητα ακόμα κι από τους τουριστικούς οδηγούς της πόλης.



↑ Το λιθόστρωτο τμήμα της παλιάς Εγνατίας και στο βάθος η πόλη της Καβάλας.



Η κύρια αρτηρία της Εγνατίας οδού, ερχόταν από τα στενά της Ρεντίνας, ακολουθώντας τον αρχαίο παραλιακό δρόμο. Περνούσε το Στρυμόνα, έφτανε στην Αμφίπολη και κατευθυνόμενη προς Φιλίππους, στρεφόταν προς ΒΑ και περνούσε βορείως του Παγγαίου και του έλους των Φιλίππων, ακολουθώντας δηλαδή τα χνάρια του αρχαίου δρόμου Αμφίπολης - Φιλίππων, που είχαν κατασκευάσει οι Μακεδόνες. Αφού διέσχισε την κοιλάδα του Αγγίτη, περίπου στην κατεύθυνση του σημερινού δρόμου Παλαιοκώμης-Κορμιστας, έφτανε στον ποταμό Ζυγάκτη, τον περνούσε από μια τοξωτή γέφυρα (του Κούροβου), άλλαξε κατεύθυνση και, αντί να συνεχίσει προς Δράμα-Δοξάτο, όπως κάνει ο σημερινός δρόμος, στρεφόταν ανατολικά, περνούσε τα χωριά Μαυρολεύκη, Καλαμπάκι, Αγ. Αθανάσιο και, πλάι από τα έλη, έφτανε κοντά στους Φιλίππους. Εκεί, δυο περίπου χιλιόμετρα πριν από την είσοδο της στην πόλη, περνούσε κάτω από μια ανίδα θριάμβου, διέσχισε τον ποταμό Γαγγίτη, κοντά στις σημερινές Κρηνίδες, κι έμπαινε στην πόλη από την πύλη της Αμφίπολης, διασχίζοντάς την μέσα από το φόρουμ. Η απόσταση ανάμεσα στην Αμφίπολη και στους Φιλίππους ήταν περί τα 32 με 33 μίλια. Εν συνεχεία, η Εγνατία, ακολουθώντας τα ίχνη του αρχαίου δρόμου Θασιών-Δατηνών (σημερινός δρόμος Φιλίππων-Καβάλας), ύστερα από πορεία 10-12 μιλίων ενωνόταν στην κορυφή του Συμβόλου με τον αρχαίο δρόμο της Πιερίδας, παρέκαμπτε τους γκρεμούς του βουνού κι έμπαινε στην Νεάπολη (Καβάλα). Από τη Νεάπολη ακολουθούσε το σημερινό δρόμο Καβάλας-Ξάνθης, έφτανε μετά από 9 μίλια στο Ακόντισμα, διέσχισε την πεδιάδα της σημερινής Χρυσούπολης και, περνώντας το Νέστο, συνέχιζε για τη Θράκη.

Το περιαστικό δάσος της Καβάλας

Τα περιαστικά δάση, πέρα από την αισθητική και την περιβαλλοντική τους ωφέλεια στις αστικές περιοχές, προσφέρουν τη δυνατότητα της εύκολης και γρήγορης πρόσβασης στους κατοίκους των πόλεων που επιζητούν χώρους άθλησης και αναψυχής. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε όσους δεν διαθέτουν επαρκή χρόνο και χρήματα.

Στην Καβάλα, ένα ανάλογο δάσος περιβάλλει την πόλη από τη βόρεια πλευρά της. Εκτείνεται από τον Άγιο Σίλα και το Κωνσταντίο οικοτροφείο, μέχρι την περιοχή της Χωράφας και του Αγίου Αθανασίου. Η μεγάλη πυρκαγιά του 1985 επέφερε την ολική καταστροφή του δάσους. Ευτυχώς, με τις συστηματικές προσπάθειες φορέων και εθελοντών, και με τη δύναμη αναγέννησης που επέδειξε η ίδια του η φύση, μεγάλο μέρος του έχει αναδασωθεί.

Στο ανατολικό τμήμα του περιαστικού δάσους, και συγκεκριμένα ξεκινώντας από τα δύο πάρκινγκ με τις βρύσες που υπάρχουν δεξιά, ανεβαίνοντας για τον Άγ. Σίλα, βρίσκεται ο πιο ορ-

γανωμένος και εκτεταμένος χώρος αναψυχής. Στην περιοχή αυτή το δασαρχείο Καβάλας έχει κατασκευάσει ένα εκτενές δίκτυο περιηγητικών μονοπατιών που φτάνει το συνολικό μήκος των 3,5 χιλιομέτρων.

Ο επισκέπτης, μπορεί να περιηγηθεί με άνεση μέσα στο πευκοδάσος, επιλέγοντας και εξερευνώντας διαφορετικές κάθε φορά διαδρομές. Σε όλο το μήκος των διαδρομών υπάρχουν κιόσκια, παγκάκια, βρύσες και γεφυράκια όπου είναι απαραίτητα. Δύο από τα μονοπάτια οδηγούν στο δασικό χωματόδρομο που βρίσκεται λίγο πιο πάνω. Το ένα καταλήγει στον κόμβο του περιφερειακού με την 7ης Μεραρχίας, αλλά ο εντοπισμός της αρχής του είναι δύσκολος λόγω της βλάστησης και των διαφημιστικών πινακίδων που υψώνονται σε εκείνο το σημείο. Όλα τα υπόλοιπα καταλήγουν στα δύο πάρκινγκ που προαναφέραμε. Το περασμένο φθινόπωρο, μετά από πολλά χρόνια, η δασική υπηρεσία καθάρισε όλη την περιοχή, έτσι ώστε σήμερα να αποτελεί έναν άριστο προορισμό αναψυχής, ακόμα και για οικογένειες με μικρά παιδιά.



Στο κεντρικό τμήμα του περιαστικού δάσους υπάρχει η γνωστότερη διαδρομή της περιοχής, η οποία οδηγεί από τον περιφερειακό στο ξωκλήσι του Αγίου Παντελεήμονα και στη συνέχεια στη θέση «Σταυρός», σε ύψος 328 μέτρων. Η διαδρομή έχει μήκος 1.050 μέτρα, και, καθώς περνά πάνω από απόκρημνες θέσεις και εντυπωσιακούς γεωλογικούς σχηματισμούς, προσφέρει μοναδική θέα. Η αποκορύφωση της πορείας βρίσκεται στο τέρμα της, τον Σταυρό, που παραμένει το καλύτερο σημείο για να θαυμάσει κανείς όλη την πόλη της Καβάλας και τη Θάσο.

Ένα δεύτερο μονοπάτι, στο ίδιο τμήμα, ξεκινάει από το χωματόδρομο λίγο πάνω από το «Σανατόριο», και η αρχή του εντοπίζεται εύκολα από τη μεταλλική πράσινη καμάρα που έχει τοποθετηθεί στο σημείο αυτό.

Το μονοπάτι, στενό αλλά ανοιχτό, ελίσσεται ανάμεσα στην τυπική βλάστηση της περιοχής (μιλιάρια, σπάρτα, ψευδακακίες, δρυς, κουμαριές, ρείκια) για να καταλήξει στο χωματόδρομο που οδηγεί από το Σανατόριο στο Σταυρό. Αν ακολουθήσουμε για 80 μέτρα το δρόμο προς τα αριστερά, θα ξανασυναντήσουμε τη συνέχεια του μονοπατιού και θα βρεθούμε τελικά στο χωματόδρομο που έρχεται από το κτήμα Φουντουκλή. Συνδυάζοντας τα δύο αυτά μονοπάτια με τους πολλούς χωματόδρομους της περιοχής μπορούμε να συνθέσουμε πολλές διαφορετικές διαδρομές.

Στα βορειοανατολικά της πόλης, στον Κουλέ και στη Χωράφα, βρίσκονται τα λίγα τμήματα του δάσους που κατάφεραν να γλυτώσουν από την πυρκαγιά του 1985. Παλαιότερα υπήρχαν πολλά κτήματα, τα οποία εγκαταλείφθηκαν με τα χρόνια. Τα μονοπάτια τους, όμως, διατηρήθηκαν μέχρι και τις μέρες μας σε πολύ καλή κατάσταση.

Στην περιοχή έχουμε καταγράψει περίπου 2,5 χιλιόμετρα μονοπατιών και σίγουρα δεν είναι όλα



▲ Σημείο του μονοπατιού προς τον Αγ. Παντελεήμονα, κάτω από το Σταυρό

όσα υπάρχουν. Οι διαδρομές ξεκινούν είτε από το κιόσκι στη στάση του «Κόντη», είτε από τα τελευταία σπίτια της Χωράφας, είτε πάνω από το σχολικό συγκρότημα του 1ου- 4ου Λυκείου.

Αξίζει να αναφέρουμε ότι σε ορισμένα σημεία τα μονοπάτια συναντιόνται με τα υπολείμματα του Μακρού Τείχους που έκτισε ο Ανδρόνικος Β' ο Παλαιολόγος, το 1307, για να ελέγχει τη διάβαση της Χριστούπολης, όπως ονομαζόταν τότε η Καβάλα.

Δυστυχώς τα μονοπάτια αυτά, παρά το γεγονός ότι βρίσκονται τόσο κοντά στην πόλη και διαθέτουν θαυμάσια θέα προς το κάστρο και το υδραγωγείο, δεν έχουν αξιοποιηθεί.

▼ Το πανόραμα της Καβάλας από το Σταυρό.





↑ Η αρχή του μονοπατιού προς το κτήμα Φουντουκλή, πάνω από το Σανατόριο.

↓ Μονοπάτι στην περιοχή της Χωράφας



↑ Πύργος του μακρού τείχους της Χριστουπόλεως, ο μόνος από τους τρεις που απομένει ακόμα.



Ιστορικά στοιχεία

Το παρά την Χριστούπολιν τείχισμα.

Το τείχος που βρίσκεται στα υψώματα πάνω από την Καβάλα ταυτίζεται με το μακρό τείχος της Χριστουπόλεως, το οποίο έκτισε ο Ανδρόνικος Β' ο Παλαιολόγος, το 1307, για να εμποδίσει την επιστροφή των Καταλανών, που είχαν επιχειρήσει να καταλάβουν την πόλη χωρίς όμως αποτέλεσμα. Το τείχος έλεγχε τη μοναδική διάβαση από τη Μακεδονία στη Θράκη και ξεκινούσε από τον πύργο Υπέρκαλο, στα όρια της πόλης, για να καταλήξει στα αντικρινά υψώματα. Μετά το άκρο του, υψώνονταν ένας κυκλικός και τρεις τετράπλευροι πύργοι. Ο πρώτος, βρισκόταν στο άκρο του τείχους, ενώ ο τελευταίος, ο Κουλές, στην κορυφή του βουνού, ήταν τετράπλευρος, δώροφος, με ισόγειο καλυπτόμενο με καμάρα. Μέρος του σωζόταν μέχρι πρόσφατα. Το μήκος του τείχους από τον πύργο μέχρι το άκρο του στο απέναντι ύψωμα φθάνει τα 1750 μ., ενώ οι μεμονωμένοι πύργοι καλύπτουν επιπλέον διάστημα περίπου 470 μ.

Μονοπάτι Καβάλα – Παλιά Καβάλα (Ο Δρόμος του Νερού)

Πρόκειται για το σημαντικότερο μονοπάτι της Καβάλας, όχι μόνο λόγω της αισθητικής του αξίας, αλλά κυρίως για τα ιδιαίτερα ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία που διαθέτει.

Η διαδρομή χωρίζεται σε δύο τμήματα. Το πρώτο μισό, με μήκος 5 χιλιόμετρα, φτάνει από την Καβάλα μέχρι την «Μάνα του Νερού» στην τοποθεσία «Τρία Καραγάτσια». Το δεύτερο μισό, με μήκος 5,5 χιλιόμετρα, φτάνει μέχρι το χωριό της Παλιάς Καβάλας.

Το πρώτο τμήμα ακολουθεί το δρόμο που ακολουθούσε και το νερό, για να υδροδοτήσει την πόλη στα χρόνια της τουρκοκρατίας. Το μονοπάτι περνάει από 5 πέτρινα γεφύρια και ελίσσεται πάνω στο παλιό σκεπασμένο αυλάκι, όπου το νερό κυλούσε για να καταλήξει στο εντυπωσιακό υδραγωγείο, «τις Καμάρες», στην Καβάλα.

Η διαδρομή ξεκινάει από το εκκλησάκι του Αγίου Κωνσταντίνου, στο τέρμα της οδού 13ης Σεπτεμβρίου.

Η αρχή της είναι ένας στενός χωματόδρομος ο οποίος περνά μέσα από κτήματα και αγροικίες, για να μετατραπεί γρήγορα σε φαρδύ μονοπάτι. Αφού περάσουμε την πρώτη γέφυρα – στο πλάι της υπάρχει βρύση απ' όπου μπορούμε να προμηθευτούμε νερό – αφήνουμε τα τελευταία σπίτια και βρίσκουμε το πρώτο λιθόστρωτο τμήμα του μονοπατιού. Από εδώ και για αρκετή ώρα μας συνοδεύει η όμορφη θέα προς το Περιγιάλι.



↑ Το πρώτο λιθόστρωτο τμήμα του μονοπατιού.
Στο βάθος η πόλη της Καβάλας

↓ Ένα από τα πέτρινα γεφύρια της διαδρομής





← Δύο γέφυρες, παρελθόν και παρόν, κάθε μία κατασκευασμένη να εξυπηρετεί τις ανάγκες της εποχής της.

Στη συνέχεια το μονοπάτι στενεύει, περνάει μέσα από πεύκα, και φτάνει σε χαρακτηριστικό πέτρινο γεφύρι, 2 χιλιόμετρα από την αφετηρία.

Συνεχίζουμε σε χωματόδρομο ο οποίος ανοίχτηκε για τις ανάγκες της κατασκευής της Εγνατίας οδού και μας οδηγεί στη μεγάλη χαραδρογέφυρα του αυτοκινητοδρόμου. Καθώς περνάς από κάτω το εντυπωσιακό της μέγεθος σου προκαλεί δέος και θαυμασμό. Θαυμασμό όμως νιώθεις και για το μεγαλύτερο και ομορφότερο παλιό πέτρινο γεφύρι της διαδρομής, το οποίο γειτονεύει με τη σύγχρονη γέφυρα. Έχει τρία τόξα, με το κεντρικό του σε δύο σειρές λόγω του μεγάλου βάθους της χαράδρας.

Από την πηγή μας χωρίζουν άλλα 2 χιλιόμετρα.

Το λιθόστρωτο μονοπάτι, χωρίς άλλες σύγχρονες παρεμβάσεις, περνάει ένα ακόμα γεφύρι, κι ανηφορίζει σε μια εντυπωσιακή πορεία δίπλα σε ρέμα με πυκνή βλάστηση. Το νερό έχει έντονη την παρουσία του καθώς σε αρκετά σημεία οι πλάκες που σκέπαζαν το αυλάκι έχουν μετακινηθεί και το αφήνουν να τρέχει ελεύθερο πάνω στο μονοπάτι. Τα τελευταία μέτρα μέχρι τη «Μάνα του νερού» είναι αρκετά ανηφορικά, αλλά το δροσερό νερό της απαλύνει την κούραση της προσπάθειας. Μέχρι το σημείο αυτό απαιτείται πορεία 2 περίπου ωρών.

Από εδώ και πέρα, για να συνεχίσουμε προς το χωριό της Παλιάς Καβάλας, θα πρέπει να ακολουθήσουμε την περιήραξη του κτήματος που





↑ Ο κάμπος των Φιλίππων και το Παγγαίο στο μονοπάτι προς την Παλιά Καβάλα

υπάρχει μπροστά από την πηγή. Η διαδρομή είναι ασαφής, χωρίς σηματοδότηση και με πολλά μονοπάτια ανοιγμένα από τα κοπάδια της περιοχής. Με κατεύθυνση βορειοδυτική, περνώντας ανάμεσα σε εγκαταλειμμένα χωράφια, ανηφορίζουμε για να καταλήξουμε σε χωματόδρομο. Ακολουθώντας τον προς δεξιά για δέκα λεπτά, (500 μέτρα), τον αφήνουμε, και στρίβουμε αριστερά, για να μπούμε στο μονοπάτι προς το χωριό.

Καθαρό πια και ευδιάκριτο, το μονοπάτι, τραβερσάρει την πλαγιά, ενώ η θέα προς τον κάμπο των Φιλίππων και το Παγγαίο εκτείνεται μαγευτική. Στο τέλος της τραβέρσας κατηφορίζουμε προς την Παλιά Καβάλα, που αρχίζει να διακρίνεται χαμηλότερα. Περνάμε παρατημένα χωράφια, καταλήγουμε γρήγορα σε χωματόδρομο με βρύση και πλάτανο, και κατεβαίνουμε προς το ρέμα, το οποίο διασχίζουμε από μια μικρή γέφυρα. Η τελική ανηφόρα μας οδηγεί στα πρώτα σπίτια και στον κεντρικό δρόμο του χωριού.



↑ Λίγο πριν φτάσουμε στην Παλιά Καβάλα προσπερνάμε το ομώνυμο ρέμα.



← Επιστρέφοντας από Παλιά Καβάλα. Στο βάθος το χωριό.



Ιστορικά στοιχεία

Η ύδρευση της πόλης

Κατά την τουρκοκρατία, όταν ο πρώτος Βεζύρης του Σουλτάνου Σουλεϊμάν Β', Ιμπραήμ πασάς, μεγάλωσε την πόλη, μεγάλωσε και η ανάγκη για νερό. Έτσι αποφάσισε την οικοδόμηση του μεγάλου έργου υδροδότησης της πόλης, με τα νερά πηγής, η οποία βρίσκεται σε παλαιό μονοπάτι που οδηγούσε στην περιοχή της Παλιάς Καβάλας. Η πηγή, γνωστή ως «μάνα του νερού», ή «Σούμπαση» ή «Τρία Καραγάτσια», απέχει περί τα 6.400 μ. από τα τείχη της πόλης.

Το έργο εκτελέστηκε βάσει καλά μελετημένου σχεδίου το οποίο απαιτούσε ειδικές γνώσεις, και όχι απλώς τη συνηθισμένη πείρα μαστόρων. Εξαιρετικό προσόν της κατασκευής είναι η μέγιστη οικονομία της φύσης. Οι τεχνίτες εκμεταλλεύτηκαν πλήρως και την τελευταία πιθαμή γης, και εναρμόνισαν το έργο τους με το φυσικό περιβάλλον, στο οποίο δεν προκάλεσαν ούτε αμυχή.

Η πρώτη και κύρια πηγή βρίσκεται σε υψόμετρο 400 μ. όπου το νερό συλλεγόταν σε λιθόκτιστη κατασκευή. Εκτός από την πρώτη υπήρχαν κι άλλες δευτερεύουσες μάνες κατά μήκος της διαδρομής του αγωγού, οι οποίες συμπλήρωναν την τροφοδοσία του. Το νερό διοχετεύονταν σε κτιστό επίγειο αγωγό καλυπτόμενο με ακανόνιστες μαρμαρόπλακες, ενώ πέντε υδατογέφυρες γεφύρωναν τις ρεματιές που παρεμβάλλονταν στην πορεία του. Τρεις κτιστές γούρνες κάλυπταν τις ανάγκες ζώων και ζώνων. Σήμερα μπορεί κανείς να το παρατηρήσει μέχρι την εκκλησία του Αγίου Κωνσταντίνου, στο άκρο της σημερινής πόλης. Από κει και πέρα η πορεία του συνέπιπτε με την οδό 13ης Σεπτεμβρίου, και στη συνέχεια με την οδό Κωνσταντινίδου Ποιοτή, για να οδηγηθεί στο τελευταίο τμήμα του, δηλαδή στις Καμάρες, το μεγάλο τοξωτό υδραγωγείο, που ενώνει τα δύο αντικριστά υψώματα.

Αρχαιολογικές και ιστορικές όμως μελέτες καταδεικνύουν ότι στην ίδια θέση προϋπήρχε του έργου υδραγωγείου από τη βυζαντινή ή και τη ρωμαϊκή ακόμα εποχή. Ο Ιμπραήμ πασάς το βρήκε σε κακή κατάσταση, καθώς για πολλούς αιώνες κάθε λειτουργία του είχε διακοπεί. Η ριζική επισκευή του κατά τα έτη 1520-1530 έδωσε στο υδραγωγείο τη σημερινή του μορφή. Έτσι εξηγείται γιατί ο P. Belon, ο οποίος πέρασε από την Καβάλα τρεις περίπου δεκαετίες μετά την επισκευή του υδραγωγείου, μιλά για αναστήλωση κι όχι για εξ' αρχής ανοικοδόμηση-κατασκευή, και αναφέρει ότι το υδραγωγείο είναι έργο των βασιλέων της Μακεδονίας.

Το υδραγωγείο ύδρευσε την πόλη μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα.

Το μονοπάτι στο ρέμα της Παλιάς Καβάλας.

Πολλές φορές οι φυσικές ομορφιές μιας περιοχής είναι τόσο καλά κρυμμένες που δύσκολα μπορούμε να τις ανακαλύψουμε ακόμα και αν βρίσκονται δίπλα μας. Όποτε ανηφορίσαμε με το αυτοκίνητο προς την Παλιά Καβάλα, ποτέ δεν φανταστήκαμε ότι το ρέμα που βρίσκεται λίγα μέτρα πιο χαμηλά από το δρόμο κρύβει εικόνες τέτοιας ομορφιάς.

Πριν από δύο χρόνια, ο Δήμος Φιλίππων, με τη βοήθεια προγράμματος Leader, δημιούργησε ένα περιηγητικό-περιβαλλοντικό μονοπάτι, το οποίο είναι παράλληλο με το ρέμα της Παλιάς Καβάλας, διαθέτει εύκολη πρόσβαση και καταφέρνει να αναδείξει με μοναδικό τρόπο την ομορφιά ολόκληρης της περιοχής.

Αυτή τη στιγμή, το μονοπάτι της Παλιάς Καβάλας είναι το μοναδικό έργο της περιοχής που αξιοποιεί με τόσο καλό τρόπο το φυσικό περιβάλλον, ενώ βρίσκεται κοντά στην Καβάλα - μόλις 15 λεπτά με αυτοκίνητο – προσφέροντας έτσι ιδανική λύση για όσους επιθυμούν να ξεφύγουν πρόσκαιρα από την καθημερινότητα και να έρθουν σε επαφή με την κοντινή φύση.

Για να προσεγγίσουμε την αρχή του μονοπατιού ακολουθούμε το δρόμο για Παλιά Καβάλα. Στα 300 μέτρα μετά τη διασταύρωση του Ζυγού, στα δεξιά, υπάρχει χωματόδρομος στον οποίο



↑ Μία από τις πολλές λιμνούλες που συναντάμε μέσα στο ρέμα

↓ Χάρτης του μονοπατιού



πρέπει να στρίψουμε. Συνεχίζουμε τον (καλό) χωματόδρομο για 1000 μέτρα και, αφού προσπεράσουμε μια στάνη, καταλήγουμε σε διασταύρωση μπροστά σε ένα παλιό λατομείο. Ακολουθώντας τον αριστερό κλάδο, και έχοντας στα δεξιά μας το εγκαταλειμμένο λατομείο, ανηφορίζουμε για άλλα 500 μέτρα, όπου τελειώνει ο δρόμος και αρχίζει το μονοπάτι.

Φαρδύ και ευκολοδιάβατο, ακολουθεί την πλαγιά, ενώ το νερό κάνει έντονη την παρουσία του από την πρώτη στιγμή, με το κελάρυσμά του να αντηχεί από το βάθος της χαράδρας.

Σε δέκα λεπτά συναντάμε το χαρακτηριστικότερο σημείο της διαδρομής, έναν εντυπωσιακό καταρράκτη στον οποίο μπορούμε να προσεγγίσουμε με μια ελάχιστη παράκαμψη της πορείας μας. Ο καταρράκτης χωρίζει στα δύο, με το ένα τμήμα του να φτάνει τα 6 μέτρα. Το νερό, λαξεύοντας για χρόνια το βράχο, έχει δημιουργήσει δύο καταγάλανες βάθρες σε δύο επίπεδα, ιδανικές για μπάνιο τους καλοκαιρινούς μήνες.

Επιστρέφοντας στο μονοπάτι, ανηφορίζουμε και περνάμε την πρώτη ξύλινη γέφυρα. Σε όλη την υπόλοιπη διαδρομή, βρίσκόμαστε κάτω από τα ψηλά πλατάνια του ρέματος, που θα πρέπει να το διασχίσουμε άλλες πέντε φορές από γραφικές ξύλινες γέφυρες.

Η βλάστηση είναι οργιαστική, με τους κισσούς και τις κλιματσίδες να σκεπάζουν τους κορμούς των πλατάνων, δημιουργώντας πραγματικά εικόνες μικρής ζούγκλας. Το καλοκαίρι οι ακτίνες



↑ Ο διπλός καταρράκτης και οι καταγάλανες βάθρες στο χαρακτηριστικότερο σημείο της διαδρομής

↓ Κατά τη διάρκεια της πορείας βρίσκόμαστε συνεχώς κάτω από ψηλά πλατάνια, ενώ το ρέμα το διασχίζουμε πέντε φορές από γραφικές ξύλινες γέφυρες.





◀ Η βάθρα που δημιούργησε το νερό, λαξεύοντας για χρόνια το βράχο, είναι ιδανική για μπάνιο τους καλοκαιρινούς μήνες.

Τα ξύλινα κάγκελα ακολουθούν το μονοπάτι σε όλο του το μήκος. ↓

του ήλιου δύσκολα διαπερνούν τα πυκνά φυλλώματα, και σε συνδυασμό με το νερό που κυλά, διατηρούν την αίσθηση της δροσιάς ακόμα και σε περιόδους καύσωνα. Στο μονοπάτι θα συναντήσουμε και τα ερείπια αρκετών νερόμυλων. Αφού διανύσουμε 2,5 χιλιόμετρα (μετά από 1,5 περίπου ώρα), φτάνουμε στα πρώτα σπίτια της Παλιάς Καβάλας και στην κεντρική άσφαλο του χωριού.

Όποιος επιθυμεί να διανύσει το μονοπάτι από την αντίθετη κατεύθυνση, πρέπει από την Ταβέρνα του Ζαφείρη πάνω στο κεντρικό δρόμο, (υπάρχει διευκρινιστική ταμπέλα), να κατηφορίσει 500 μέτρα, για να συναντήσει τα ξύλινα προστατευτικά κάγκελα του μονοπατιού.



Το φθινόπωρο το τοπίο στο ρέμα αλλάζει με τα γήινα χρώματα να κυριαρχούν και το πυκνό στρώμα των πεσμένων φύλλων να μετατρέπει το περπάτημα σε πραγματική διασκέδαση. ↓



↓ Μοναδικές εικόνες σε απόσταση μόλις 15 λεπτών από την πόλη της Καβάλας.



↑ Η πυκνή βλάστηση και το νερό συνθέτουν ένα παραδεισένιο περιβάλλον σε όλο το μήκος του μονοπατιού.

31 Μαΐου - 1 Ιουνίου **Πίνοβο-Τζένα (διάσχιση)**

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά

14 -15-16 Ιουνίου (Αγ.Πνεύματος) **Περιστερί (ανάβαση από Χαλίκι)**

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης

28-29 Ιουνίου **Παγγαίο από Εικοσιφοίνισσα**

Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ
Υπεύθυνος: Λάμπρος Κωνσταντίνου

5-6 Ιουλίου **Γκαμήλα (Τύμφη)** **Μικρό Πάπιγκο - Αστράκα - Μονή Στομίου**

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετά

19-20 Ιουλίου **Οίτη - 68η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση**

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
Υπεύθυνος: Δ.Σ.

9-10 Αυγούστου **Σαμοθράκη - Σάος**

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
Υπεύθυνος: Γιώργος Παρσαλίδης

6-7 Σεπτεμβρίου **Όλυμπος - κόψη Μπαρμπαλά**

Διανυκτέρευση σε καταφύγιο
Υπεύθυνος: Σταύρος Χατζηχαραλάμπους

20-21 Σεπτεμβρίου **Τσάλ (διάσχιση)**

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα

- Τα Σαββατοκύριακα που δεν αναφέρονται στο πρόγραμμα, θα πραγματοποιούνται αναβάσεις στα κοντινά βουνά μετά από συνεννόηση.
- Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να επικοινωνούν με τα γραφεία του συλλόγου προκειμένου να συμμετέχουν στις αναβάσεις του προγράμματος.

4-5 Οκτωβρίου
Πιρίν Βουλγαρίας (διάσχιση)

Διανυκτέρευση σε καταφύγιο
Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλλίδης

18-19 Οκτωβρίου
Φρακτό Ροδόπης

Διανυκτέρευση στο εργοτάξιο
Υπεύθυνος: Ιορδάνης Χατζηλιάδης

Οκτώβριος

1-2 Νοεμβρίου
Φαλακρό (διάσχιση)

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα
Υπεύθυνος: Γιώργος Παρσαλίδης

15-16 Νοεμβρίου
Παγγαίο από Μεσορόπη

Διανυκτέρευση σε καταφύγιο
Υπεύθυνος: Γιώργος Θεοδοσιάδης

30 Νοεμβρίου
Ροδόπη - Θερμό από Ωραιό

Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης

Νοέμβριος

13-14 Δεκεμβρίου
Μπέλες - Ανάβαση από Α.Πορόια

Διανυκτέρευση σε ξενώνα
Υπεύθυνος: Νανά Κουταλιάγκα

28 Δεκεμβρίου
Φαλακρό - Χιονότρυπα

Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη

Δεκέμβριος

- Τα γραφεία του Συλλόγου είναι ανοικτά κάθε Τρίτη και Πέμπτη από 9:15 μέχρι 10:00 μ.μ.
- Οι αναβάσεις τροποποιούνται ή αναβάλλονται αν καιρικές ή άλλες συνθήκες το επιβάλλουν.
- Ο εκάστοτε αρχηγός μπορεί κατά την κρίση του να αποκλείει άτομα που δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης (εξοπλισμό, καλή φυσική κατάσταση κλπ.). Οι αναβάσεις πραγματοποιούνται με προσωπική ευθύνη των συμμετεχόντων και ο σύλλογος δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος.

Πεζοπορίες Light ή
η ορειβάσια του αρχαρίου.

της Κατερίνας Μάλλιου



Με την πρώτη ματιά φαίνεται παράλογο. Γιατί ν' αφήσει κανείς το ζεστό του κρεβατάκι κυριακάτικα και να πάρει τα βουνά; Δεν μπορεί να σου απαντήσει κανείς σ' αυτό πειστικά, χωρίς να σου αναπτύξει ταυτόχρονα θεωρίες περί ομορφιάς του τοπίου, φυσικής ευεξίας και άλλα που θα σε κάνουν να χωθείς πιο βαθιά στον καναπέ και να αρπάξεις την κούπα του κυριακάτικου καφέ. Άλλωστε ο καθένας έχει τους δικούς του λόγους για τους οποίους ακολουθεί το ανηφο-

ρικό μονοπάτι, και τους διαπιστώνει συνήθως αφού έχει τελειώσει η πορεία.

Τόσα χρόνια πληρωμένες συνδρομές στα γυμναστήρια που πήγαιναν άχρηστες, τόσες Κυριακές με καλό καιρό όπου η μοναδική στιγμή που μ' έβλεπε ο ήλιος ήταν κατά την επιβίβαση και την αποβίβαση από το αυτοκίνητο, και τόσα Σαββατοκύριακα “απόδρασης” σε άλλα μέρη της Ελλάδας, όπου θαύμαζα το τοπίο από το παράθυρο του αυτοκινήτου, ήταν αρκετά για να πειστώ να ακολουθήσω στο τέλος τη “δίαιτα του ορειβάτη”. Πρόκειται για πρωτεϊνούχο κατά κύριο λόγο δίαιτα, ένεκα του πλούσιου σε κοψίδια μενού της εκάστοτε ταβέρνας που έπεται της πορείας στο βουνό, και κατά την οποία, αφ' ενός το ψωμάκι που θα φας σου φαίνεται πιο γλυκό από ποτέ και αφ' ετέρου, την επόμενη μέρα θα είσαι σίγουρα πιο ελαφρύς σε κιλά και σε διάθεση, μια και έχεις κερδίσει επάξια το φαγητό σου.

Το κυριότερο κίνητρο για μένα όμως παραμένει το πώς γίνεται να κατεβαίνει κανείς από το βουνό με περισσότερη ενέργεια απ' όση ξόδεψε και να είναι έτοιμος να αντιμετωπίσει στα ίσια την εβδομάδα που έρχεται, γι' αυτό και το συστήνω ως γυμναστική και ψυχοθεραπεία ταυτόχρονα.

Και για να μη σου βγει η ορεινή πεζοπορία πιο ακριβό χόμπυ από την ιππασία (μη συμπεριλαμβανομένης της αγοράς του αλόγου) αλλά και για να μην περπατάς με τα Manolo's στα χωράφια, ιδού οι προμήθειες κι ο εξοπλισμός που προτείνω μετά από προσωπική εμπειρία (κοινώς την πάτησα και έμαθα) για τις πρώτες φορές.

Ἐνδύμα: Ἄσε προς το παρόν την ομορφιά και τη χάρη απ' ἔξω και θυμήσου πώς σε ἔντυνε ἡ μαμά σου κρεμμυδάκι. Στο ἴδιο πνεῦμα βάλε πολλά λεπτά ρούχα για νὰ εἶσαι ζεστά ντυμένος και νὰ ἔχεις νὰ βγάζεις σαν ζεσταθεῖς. Πάρε και ἕνα δεύτερο φανελάκι στο σακίδιο για νὰ ἀλλάξεις στο τέλος και νὰ μὴ σου μείνει ἔτσι κανένα κρύωμα ἐνθῦμο της ἐκδρομῆς.

Παπούτσι: Ήταν η μόνη φορά που αναφώνησα κοιτάζοντας τη ντουλάπα μου το κλασσικό «δεν έχω τίποτα να φορέσω» και είχα πράγματι δίκιο. Χρειάζονται οπωσδήποτε καλά (όχι δωδεκάπο-
ντα peer toe – ορειβατικά λέμε) παπούτσια για να σε γλυτώσουν από τα κάθε είδους ολισθήμα-
τα που παραμονεύουν λόγω λάσπης ή χιονιού που δεν έλιωσε ακόμη.

Τσάντα: Αν δεν έχεις αγοράσει ήδη κάτι που να ταιριάζει με το παπούτσι σου (!!!) δανείσου από φίλους γείτονες κ.λ.π. ένα σακίδιο που να χωράει τα βασικά, αλλά και να μπορείς να το κουβαλήσεις ακόμη κι όταν θα είσαι κουρασμένος και θα ρωτάς ανά 5 λεπτά “πότε θα φτάσουμε;”

Περιεχόμενο σακιδιού: Ένα με δύο μπουκαλάκια νερό. Το δεύτερο φανελάκι που λέγαμε. Κάτι για κολατσιό και κάτι για να κεράσεις τους άλλους (αυτούς που θα σε κρατάνε να μην τσακιστείς, θα σου μιλάνε όταν εσύ μετά βίας θα ψελλίζεις ένα “ναι” απ’ το λαχάνιασμα, με λίγα λόγια θα σε έχουν υπό την προστασία τους ως νέο μέλος). Προαιρετικά το αντηλιακό σου, κανένα υγρό μαντηλάκι, άντε και το προστατευτικό χειλιών με χρώμα. Πού ξέρεις; Μπορεί να συναντήσεις στο βουνό κανένα μεταμοντέρνο ποιμένα τύπου Βόγλη και να σε κεράσει ρυζογκοφρέτες (Στάσου, έχω και παξιμαδάκια ολικής αλέσεωωωωω!)

Αξεσουάρ: Γυαλιά ηλίου, καπέλο ή σκούφο και γάντια ανάλογα με την εποχή, και, το σπουδαιότερο, μπατόν.

Μπατόν: 'Όχι αυτά που συνοδεύουν ωραία ένα καλό ούισκι αλλά εκείνα τα μπαστούνια που

σε βοηθούν να μη χάσεις την ισορροπία σου (και για να έχουν να λένε και οι επόμενες γενιές ορειβατών για τα χαΐρια σου). Βοηθούν επίσης να περπατάς πιο ξεκούραστα. Απαραίτητα ακόμη κι αν σου πουν ότι η πορεία θα είναι πανεύκολη. Πρώτον, γιατί αυτοί δεν ξεκινάνε ποτέ για εύκολα μονοπάτια ή κι αν ξεκινήσουν για εύκολη πορεία, κάτι θα κάνουν στη συνέχεια για να τη δυσκολέψουν – παγκόσμια πρωτοτυπία του Ε.Ο.Σ Καβάλας αυτό.

Κι έτσι ερχόμαστε στους πέντε μικρούς μύθους του Ε.Ο.Σ. Καβάλας που πρέπει να γνωρίζεις.

1. “Η ορισμένη διάρκεια της πορείας.” Ποτέ η πορεία δεν έχει τη διάρκεια που ανακοινώθηκε. Βάλε ένα ποσοστό +20% για να είσαι μέσα. Δεν το κάνουν επίτηδες, απλώς είναι φύσει αισιόδοξοι άνθρωποι.

2. Η φράση “σε λίγο φτάνουμε” ακούγεται συνήθως από τη μέση της πορείας έως και 1 ώρα πριν το τέλος. Στο μισάωρο λένε “φτάσαμε”. Επιμένεις, δηλαδή, να μάθεις τη σκληρή αλήθεια; Να σε εγκαταλείψει στο άκουσμά της και η δύναμη του ηθικού σου – γιατί οι σωματικές σου δυνατόσεις από ώρα σου κάνουν νερά – και να αναφωνήσεις “ελάτε να με πάρετε την άνοιξη που θα λιώσουν τα χιόνια;”

3. “Δε με χωνεύει ο πρόεδρος και γι’ αυτό δε με παίρνουν μαζί τους στο Φαρασινό”. Αν δε σε χώνευε, πίστεψέ με, θα σε έπαιρνε στην πρώτη

θωρη πορεία και στο τέλος θα σε κουβαλούσε στην πλάτη του αν χρειαζόταν, για να σιγουρευτεί ότι δε θα ξαναπατήσεις ούτε στην πορεία παρालία-γραφεία του Συλλόγου.

4. “Είναι μια κλίκα ο Ε.Ο.Σ. κι εγώ δε γνωρίζω εκεί μέσα ούτε έναν”. Δυστυχώς, άμα γνωρίσεις έναν (πράγμα που μπορεί να πάθεις χωρίς να το καταλάβεις) θα τους γνωρίσεις όλους. Κι όταν σου επιτρέπει η αναπνοή σου, κάποιος θα βρεθεί πλάι σου για να σχολιάσετε θέματα ευρείας κλίμακας, από το τοπίο μέχρι κοινούς γνωστούς (γι’ αυτό μ’ αρέσει η πεζοπορία, που είναι συνδυαστικό άθλημα). Κι αν ενσκήψει δίπλα σου κανένα ψώνιο –λέμε τώρα – κάνε τον λαχανιασμένο, ξέρεις εσύ.

5. “Δε χρειάζεται να κουβαλήσω εξοπλισμό και προμήθειες, θα τα καταφέρω κι έτσι”. Βεβαίως και θα τα καταφέρεις, αλλά στερώνοντας κάτι από τους υπόλοιπους, όπως κι εγώ τότε που “ξέχασα” να πάρω σακίδιο. Πήρα δανεικά μπατόν γιατί έπεφτα κάθε πέντε βήματα, ήπια το νερό των υπολοίπων, κεράστηκα από το φαγητό όποιου περνούσε από μπροστά μου κι έπιανε στον αέρα το λιγωμένο μου βλέμμα και χρησιμοποίησα ένα καπέλο και μία μπαντάνα μέχρι να διαλέξω ποιο με βόλεψε περισσότερο.

Μετά απ’ αυτά ελπίζω να πείστηκε κάποιος λιγότερο γυμνασμένος από μένα να έρθει στην επόμενη πορεία, γιατί βαρέθηκα να είμαι η τελευταία!



Ορειβατικός ρουχισμός και η soft shell τεχνολογία

(Κείμενο: Βάσω Μπανάσα - Θανάσης Δασκαλούδης)

Ο ρόλος του εξοπλισμού στην ορειβασία είναι τριπλός: Να μας βοηθήσει να προωθηθούμε, να μας παρέχει ασφάλεια αλλά και τη στοιχειώδη άνεση ώστε να απολαμβάνουμε αυτό που κάνουμε.

Βασικές αρχές του εξοπλισμού είναι η ελαχιστοποίηση του βάρους, η αντοχή και η ευχρηστία. Θα πρέπει να επισημανθεί πως η τεχνολογική τελειότητα του εξοπλισμού δεν μπορεί να λύσει όλα τα προβλήματα του ορειβάτη. Κύριο ρόλο σ' αυτό παίζει η φυσική του κατάσταση, η τεχνική του κατάρτιση σε χειρισμούς και η ικανότητα στη σωστή λήψη αποφάσεων που απορρέει από την εμπειρία του.

Η ένδυση στο βουνό γίνεται κατά προτίμηση σε στρώσεις από ενδύματα. Διακρίνονται τρεις ζώνες ένδυσης :

- Εσωτερική ζώνη
- Ενδιάμεση ζώνη μόνωσης
- Εξωτερική ζώνη προστασίας

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΖΩΝΗ

Αυτή εφάπτεται με το σώμα και δημιουργεί ένα στρώμα που απορροφά τον ιδρώτα, για να τον μεταβιβάσει στο αμέσως επόμενο στρώμα ρουχισμού. Τα λεγόμενα ισοθερμικά εσώρουχα είναι τα πλέον αποτελεσματικά. Τα νέας τεχνολογίας ισοθερμικά είναι κατασκευασμένα από ίνες πολυεστέρα με ειδική επεξεργασία ώστε να είναι μαλακές. Επιπλέον οι ίνες αυτές είναι αντιαλλεργικές και δεν αναπτύσσουν βακτήρια ή μύκητες, οπότε δεν μυρίζουν. Υπάρχουν ισοθερμικά εσώρουχα άνω και κάτω (μπλούζα και κολάν παντελόνι)

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΖΩΝΗ ΜΟΝΩΣΗΣ

Το δεύτερο στρώμα ρουχισμού, βοηθά στη δημιουργία μιας νεκρής ζώνης ανάμεσα στο δέρμα και τον κρύο αέρα. Ο καλύτερος τρόπος για να μειωθεί η απώλεια θερμότητας στη ζώνη αυτή είναι η χρήση των υλικών όπως το polartec (polyester fleece) το οποίο έχει τεράστια ισοθερμική ικανότητα, πολλαπλάσια του μάλλινου, και διευκολύνει τη διαφυγή των υδρατμών του σώματος προς την εξωτερική επιφάνεια έτσι ώστε

να εξατμίζονται. Σημαντικά του πλεονεκτήματα αποτελούν :

- η διατήρηση της σταθερής θερμοκρασίας του σώματος, ακόμα κι όταν το ένδυμα είναι βρεγμένο
- ο ελάχιστος χρόνος που απαιτείται για να στεγνώσει
- το μικρό βάρος

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΖΩΝΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Πρόκειται για μια ζώνη πάχους λίγων χιλιοστών με κύριο εκπρόσωπό της το τζάκετ. Έχει ως σκοπό

τη δημιουργία μιας ασπίδας γύρω από τη ζώνη μόνωσης, εμποδίζοντας τον αέρα, τη βροχή και το χιόνι να εισχωρήσουν προς το εσωτερικό. Οι βασικές

του ιδιότητες είναι δηλ. να είναι α)αντιανεμικό β)αδιάβροχο και γ)διαπνέον. Με τη διαπνοή, ενώ αποτρέπει την είσοδο του αέρα και του νερού, ταυτόχρονα επιτρέπει την αποβολή μέρους των υδρατμών που παράγει το ανθρώπινο σώμα, στο περιβάλλον. Η ιδιότητα αυτή επιτυγχάνεται με την επικάλυψη του ρούχου με μεμβράνες από συνθετικά υλικά. Οι διαπνέουσες μεμβράνες που κυκλοφορούν έχουν διάφορες ονομασίες, με κύριο εκπρόσωπο τις μεμβράνες GORETEX. Τα ορειβατικά τζάκετ διαθέτουν τον κατάλληλο

σχεδιασμό και τις τεχνικές προδιαγραφές ποιότητας, όπως κουκούλα, απουσία ραφής στους ώμους, ώστε οι τριβές από τους ιμάντες του σακιδίου να μην προκαλέσουν τοπική φθορά στην αδιαβροχοποίηση της ραφής, velcron στα μανίκια που εμποδίζουν την είσοδο χιονιού, βροχής ή και ανέμου κ.α. Στα τεχνικά τζάκετ υπάρχουν μεγάλα ανοίγματα στο πλάι κάτω από τις μασχάλες που επιτρέπουν επιπλέον αερισμό.

Αυτή όμως η επικρατούσα, για δύο τουλάχιστον δεκαετίες, πρακτική των επάλληλων στρώσεων, τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να αμφισβητείται λόγω των νέων αντιλήψεων, αλλά και των τεχνολογικών εξελίξεων που εμφανίζονται στον τομέα των ορειβατικών ρούχων.

Τα κλασικά τζάκετ της εξωτερικής ζώνης είναι



αναμφισβήτητα εντελώς αδιάβροχα και αντιανεμικά, αλλά παρουσιάζουν συχνά πρόβλημα με τη διαπνοή. Για να μπορέσει μια μεμβράνη να αποβάλλει τον ιδρώτα πρέπει η συγκέντρωση των υδρατμών στο εσωτερικό του ρούχου να είναι υψηλότερη από αυτή στο εξωτερικό του. Η διαφορά αυτή είναι ο κινητήριος μοχλός της διαπνοής. Σε συνθήκες έντονης υγρασίας (πυκνή ομίχλη, βροχή) ή έντονης αερόβιας δράσης, η διαπνοή μειώνεται δραματικά. Είναι συχνό το φαινόμενο στο τέλος μιας χειμωνιάτικης και υγρής μέρας με έντονη δράση, τα ρούχα στο εσωτερικό του τζάκετ να είναι μούσκεμα από τον ιδρώτα, καθιστώντας ουσιαστικά την αδιαβροχότητα αναποτελεσματική.

Παράλληλα, τα ρούχα αυτά είναι αρκετά σκληρά και άκαμπτα, δυσχεραίνοντας τις κινήσεις όλων όσων χρειάζονται ευελιξία, όπως π.χ. οι αναρριχητές.

Για την αντιμετώπιση όλων αυτών των προβλημάτων προτάθηκε η έννοια του «Soft Shell» σε αντιπαράθεση με το «Hard Shell» που αντιπροσωπεύει τα κλασικά αδιάβροχα τζάκετ. Το soft shell δεν είναι μια συγκεκριμένη μεμβράνη ή μια συγκεκριμένη τεχνολογία ρούχων. Πρόκειται για μια ιδέα, μια πρόταση, του πώς θέλουμε να είναι τα ρούχα μας και πώς πρέπει αυτά να συμπεριφέρονται στις υπαίθριες δραστηριότητές μας. Το soft shell διατηρεί σε πολύ μεγάλο βαθμό τα πλεονεκτήματα των hard shell. Προτάσσει όμως τη διαπνοή έναντι της αδιαβροχοποίησης, έτσι ώστε αυτός που το φοράει να νοιώθει άνετα και στεγνά όλες τις στιγμές. Λειτουργεί ως ένα αποδοτικό σύστημα διαχείρισης της υγρασίας και, ενώ δεν είναι πλήρως αδιάβροχο, εντούτοις αποδεικνύεται αποτελεσματικό στη μέτρια βροχή και τη χιονόπτωση. Διαθέτοντας επίσης αντιανεμικές ιδιότητες, μπορεί να θεωρηθεί ως ρούχο παντός καιρού που ανταποκρίνεται στην πλειονότητα των καιρικών συνθηκών.

Παράλληλα διατηρεί τη θερμότητα του σώματος, καθιστώντας περιττή την ανάγκη πολλαπλών στρώσεων, αφού πρακτικά μπορεί να αντικαταστήσει τη μεσαία και εξωτερική ζώνη. Η σύγχρονη τάση θέλει την κατάργηση όλων αυτών των στρωμάτων και τη χρήση ενός ή δύο το πολύ ρούχων που θα ανταποκρίνονται σε όλες τις συνθήκες.

Τα soft shell υφάσματα είναι μαλακά και ελαστικά, μπορούν να τεντώνουν και να αγκαλιάζουν το σώμα χωρίς να εμποδίζουν τις έντονες και απότομες κινήσεις προσφέροντας άνεση και ευελιξία.

Βέβαια όλα αυτά τα χαρακτηριστικά είναι πολύ δύσκολο να συγκεντρωθούν σε ένα ρούχο. Οι εταιρίες ορειβατικών όμως έχουν επιδοθεί σε έναν

αγώνα δρόμου για την κατασκευή ρούχων που να καλύπτουν όσο το δυνατόν περισσότερες προδιαγραφές του soft shell και να ικανοποιούν τις ανάγκες που επιβάλλουν οι υπαίθριες δραστηριότητες. Χρησιμοποιώντας η κάθε μια διαφορετικές τεχνολογίες, νέα υφάσματα και σύγχρονη σχεδίαση, έχουν δημιουργήσει μια μεγάλη ποικιλία μοντέλων που το καθένα ανταποκρίνεται και σε διαφορετικές απαιτήσεις.

Αναμφίβολα στο μέλλον τα soft shell με την ωρίμανση της τεχνολογίας και τη μείωση των τιμών – όπως δηλαδή συνέβη και στα fleece – θα κυριαρχήσουν έναντι των κλασικών ρούχων, αφού υπερτερούν σε όλους σχεδόν τους τομείς. Όμως σε ακραίες καιρικές συνθήκες τα hard shell τζάκετ θα συνεχίσουν να είναι απαραίτητα και να αποδεικνύουν την αξία τους.

Πηγές:

- Ορειβασία. Αναλυτικό τεχνικό εγχειρίδιο - Δ.Κάραλης, Α.Θεοδωρόπουλος - ΕΟΣ Αχαρνών
- <http://www.backcountry.com>
- <http://www.psychovertical.com>
- <http://www.alpamayopro.gr>



ΧΩΡΟΙ ΕΣΤΙΑΣΗΣ, ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ, ΑΘΛΗΣΗΣ, ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΣΑΛΕ
“ΔΑΣΙΚΟ ΧΩΡΙΟ”
ΠΑΤΤΑΙΟΥ



CHALET DASIKO HORIO
Café-restaurant-hotel

Τηλ.: 25920 23 533, κιν.: 6937 260 714, & 6937 259 012, fax. 25920 22 023
<http://www.dasikohorio.gr> e-mail: info@dasikohorio.gr



NEA ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ U

- **Computers**
- **Internet**
- **Τηλεπικοινωνίες**
- **Ψηφιακή διασκέδαση**
- **Λύσεις για το σπίτι & την επιχείρηση**

U Shop Καβάλας: Αβέρωφ 5B, τηλ.: 2510-223075

www.you.gr | ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: **801-801-9000**