



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ

Εξαμηνιαία έκδοση του Ελληνικού
Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας
Ιανουάριος 2008, τεύχος 2^ο
Διανέμεται δωρεάν

- Τα νέα του ΕΟΣ
- Trekking στο Αηναρυνα
- Η φωτογραφία της κορυφής
- Φωτογραφικό οδοιπορικό στη Ρίλα
- Πρόγραμμα Αναβάσεων
- Καλιακούδα - Πανταβρέχει
- Τα βότανα της Άνοιξης

Μετόχι

ταβέρνα



Κρυονέρι - Καβάλα
Τηλ. Ρεζερβέ: 6977273082

Ski club GIOVANNI

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΚΙ
ΕΚΟΙΚΙΑΣΕΙΣ

- Τηλ: 6972258128
- Αγ. Βάρβαρας 90, Δράμα
 - Χιονοδρομικό Κέντρο Φαλακρού

Γιάννης
Τσιράκογλου
Εκπαιδευτής Σκι

Σ
Χ
Ο
Λ
Η

Σ
Κ
Ι

ΦΡΕΣΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΒΑΛΑΣ *PLEUROTUS*



Α. ΑΒΡΑΜΙΔΗ - Α. ΤΣΟΛΑ
ΕΛΑΙΟΧΩΡΙ ΚΑΒΑΛΑΣ ΤΗΛ.: 25940 92709



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 (Δασκαλούδης Θανάσης)
Site: www.eoskavalas.gr
e_mail: mail@eoskavalas.gr

Υπεύθυνος ύλης:
Θανάσης Δασκαλούδης

Επιμέλεια ύλης:
Βασίλης Κυριλλίδης

Σ' αυτό το τεύχος γράφουν:

Θανάσης Δασκαλούδης
Μαρία Καλογιώργη
Βασίλης Κυριλλίδης
Λάμπρος Κωνσταντίνου
Χρύσα Μανάλη
Παρασκευή Φετά

Φωτογραφίες από τους:

Θανάσης Δασκαλούδης
Μαρία Καλογιώργη
Κώστας Λίτσας
Βάσω Μπανάσα
Παρασκευή Φετά
Ιορδάνης Χατζηλιάδης

Σελιδοποίηση - Γραφιστική επιμέλεια:

Θανάσης Δασκαλούδης
Στέργιος Κεμανετζής

Εκτύπωση:

Καλλίτυπο
Αφοι Χατζημιχαήλ - Στ. Παυλίδης
Πτολεμαίου 98 - Καβάλα
Τηλ. & Fax 2510222183

Φωτογραφία εξωφύλλου:

(Παγγαίο - Θέση Αμπάρα Μεσορόρης)

Τα ορειβατικά μονοπάτια της Ελλάδας

Ένα από τα βασικά στοιχεία της αγροτουριστικής ανάπτυξης ενός τόπου είναι η δημιουργία και η ανάδειξη πεζοπορικών και ορειβατικών διαδρομών. Στη χώρα μας, μέχρι πριν από μερικές δεκαετίες, υπήρχε ένας αρκετά μεγάλος αριθμός μονοπατιών, που εξυπηρετούσε τις ανάγκες των κατοίκων της υπαίθρου (επικοινωνία, κτηνοτροφία, υλοτομία κλπ.).

Με την πάροδο του χρόνου, πολλά από αυτά τα μονοπάτια μετατράπηκαν σε χωματόδρομους ή καταστράφηκαν από αυτούς, άλλα έκλεισαν και ξεχάστηκαν, ενώ κάποια έμειναν παραμελημένα. Τις τελευταίες δεκαετίες, με την ανάπτυξη του δραστηριότητας της ορειβασίας και με τις προοπτικές που προδιαγράφει ο ορεινός-εναλλακτικός τουρισμός στη χώρα μας, έγινε μια απόπειρα να αναδειχθούν τα ξεχασμένα αυτά μονοπάτια ή, όπου δεν υπήρχαν, να δημιουργηθούν καινούργια.

Η πρώτη μεγάλη προσπάθεια ήρθε το 1984, όταν η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης έγινε μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ορεινής Πεζοπορίας (E.W.V.). Τότε αποφασίστηκε, τα δύο ευρωπαϊκά μονοπάτια μεγάλων αποστάσεων, E4 και E6, να διέρχονται από την Ελλάδα και να τερματίζουν σ' αυτήν. Έτσι ξεκίνησε σταδιακά η σηματοδότηση αυτών των μονοπατιών, με χρηματοδότηση από τον Ε.Ο.Τ. και εκτέλεση του κάθε επιμέρους έργου από την Ομοσπονδία. Τα μονοπάτια αυτά χαρακτηρίζονται ως διεθνή, καθώς αποτελούν τμήματα μονοπατιών που διέρχονται από πολλές χώρες. Το E4 μπαίνει από την πρώην Γιουγκοσλαβία στο νομό Φλώρινας, διασχίζει κάθετα τη χώρα μας μέχρι το Γύθειο και συνεχίζεται και στην Κρήτη.

Το E6 πάλι, διασχίζει την χώρα μας στον άξονα Ανατολής – Δύσης, από την Ηγουμενίτσα μέχρι την Αλεξανδρούπολη, διατρέχοντας όλο το βόρειο τμήμα της.

Εκτός από αυτά τα δύο, σχεδιάστηκαν και μια σειρά από εθνικά μονοπάτια μεγάλων διαδρομών. Η αρίθμηση τους κυμαίνεται από 01-10 για τη Βόρειο Ελλάδα και τη Θεσσαλία, 11-19 για τη Δυτική Ελλάδα και τη Φωκίδα, 21-29 για την Κεντρική Ελλάδα και την Εύβοια, 31-39 για την Πελοπόννησο και 41-49 για την Κρήτη. Κάποια από αυτά διανοίχτηκαν και σηματοδοτήθηκαν,

τα περισσότερα όμως παρέμειναν απλώς σκέψεις και σχέδια πάνω στον χάρτη. Φυσικά υπάρχουν και δεκάδες άλλα μονοπάτια, περισσότερο ή λιγότερο γνωστά, σε όλα τα ελληνικά βουνά, τα οποία συντηρούνται και σηματοδοτούνται από τοπικούς ορειβατικούς και φυσιολατρικούς συλλόγους.

Το μονοπάτι 04 του Παγγαίου

Από την περιοχή μας, και συγκεκριμένα το Παγγαίο, διέρχεται το εθνικό μονοπάτι 04, η διαδρομή του οποίου έχει στόχο να συνδέσει την Θεσσαλονίκη με το Παγγαίο και τη Ροδόπη. Η χάραξή του προβλέπει να ξεκινάει από το Χορτιάτη, να διασχίζει τη Χαλκιδική μέσω του Χολομώντα, να διέρχεται από την αρχαία Αμφίπολη και, αφού διασχίσει και το Παγγαίο, να καταλήγει στο Νέστο ποταμό, όπου θα συναντά το Ε6. Από τη φιλόδοξη αυτή διαδρομή μέχρι στιγμής έχουν σηματοδοτηθεί μόνο τα τμήματα της στο Παγγαίο.

Το 04 μετά την Αμφίπολη ανηφορίζει το Παγγαίο, περνάει τα Παλιά Λακκοβίκια και φτάνει στο καταφύγιο του Ροδολίβους. Από εκεί, διανύει τις αλπικές πλαγιές του βουνού, περνά από την ψηλότερη κορυφή του (Μάτι 1956μ.), και φτάνει στο καταφύγιο «Χατζηγεωργίου», στην κοιλάδα του Ορφέα. Τη σηματοδότηση αυτού του κομματιού πραγματοποίησε ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ροδολίβους. Από εκεί, το μονοπάτι διακλαδώνεται. Η μια

του διαδρομή κατηφορίζει την νότια μεριά του βουνού και καταλήγει στην Αυλή. Το τμήμα αυτό σηματοδοτήθηκε από τον Σύλλογο Χιονοδρομίας - Ορειβασίας Καβάλας. Η άλλη, αφού περάσει από το Τρίκορφο, κατηφορίζει με βόρεια κατεύθυνση προς το μοναστήρι της Εικοσιφοίνισσας, για να καταλήξει στο χωριό της Νικήσιανης. Το κομμάτι αυτό το έχει σηματοδοτήσει ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καβάλας το 1990.

Δυστυχώς όμως η κατάσταση του μονοπατιού δεν είναι αυτή που θα επιθυμούσαμε. Συγκεκριμένα, όλη η σηματοδότηση από την μεριά του Ροδολίβους έχει καταστραφεί και ελάχιστα μόνο πάσσαλοι, λίγο πριν την κορυφή, διασώζονται. Το δε μονοπάτι της Αυλής, λόγω της πυκνής βλάστησης, έχει κλείσει σε πολλά σημεία του και είναι θέμα χρόνου να καταλήξει απροσπέλαστο. Το μόνο κομμάτι που είναι ακόμα λειτουργικό και χρησιμοποιήσιμο από τους ορειβάτες είναι της Εικοσιφοίνισσας, χωρίς να σημαίνει ότι κι αυτό δεν χρειάζεται συντήρηση. Ο ΕΟΣ Καβάλας προτίθεται να βοηθήσει στην συντήρηση αυτών των μονοπατιών, όπως άλλωστε έχει κάνει όλα αυτά τα χρόνια. Οφείλουν όμως και οι φορείς του τόπου να συνδράμουν στην προσπάθεια αυτή, η ευόδωση της οποίας θα βοηθήσει σημαντικά στην ανάδειξη του Παγγαίου.

Θανάσης Δασκαλούδης



Συμμετοχή του ΕΟΣ Καβάλας στο 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ορεινής Διάσωσης



Ο ΕΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ, από τα πρώτα χρόνια λειτουργίας του, και στα πλαίσια της κοινωνικής του προσφοράς, έχει δραστηριοποιηθεί στον τομέα της ορεινής διάσωσης αξιοποιώντας την εμπειρία, τις γνώσεις και κυρίως τον αλtruισμό των μελών του. Με στόχο τη συνεχή βελτίωση, μέσω της συνεργασίας όλων των φορέων, και κατόπιν πρόσκλησης από την ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ, δυο μέλη του Δ.Σ. του ΕΟΣ Καβάλας, ο Κώστας Μπακρατσάς και ο Σταύρος Χατζηχαράλαμπος, συμμετείχαν στο 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ορεινής Διάσωσης, που έγινε στις 2-3/6/07 στο Λιτόχωρο Πιερίας.

Κατά τη διάρκεια των εργασιών του συνεδρίου έγινε επικοδομητική ανταλλαγή απόψεων, επισημάνθηκαν λάθη και παραλήψεις και τονίστηκε η ανάγκη για κοινή δράση σε επιχειρησιακό επίπεδο, αλλά και στον εκπαιδευτικό τομέα, ο οποίος πρέπει να είναι διαρκώς ενημερωμένος για τη συνεχή εξέλιξη της ορεινής διάσωσης σε παγκόσμιο επίπεδο.

Βράβευση των Συλλόγων της Καβάλας για την δασοπροστασία



Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καβάλας ήταν ένας από τους 32 συλλόγους του νομού, που βραβεύτηκαν από την Πυροσβεστική Υπηρεσία και τη Νομαρχία Καβάλας, για την εθελοντική του συμμετοχή στη δασοπροστασία και δασοπυρόσβεση του περασμένου καλοκαιριού. Στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε, παρουσία των αρχών του νομού, στο αμφιθέατρο της Νομαρχίας, το απόγευμα της 24ης Οκτωβρίου 2007, απονεμήθηκαν στους εκπροσώπους των συλλόγων τιμητικές πλακέτες για την συνεισφορά τους στην ενίσχυση του έργου της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας. Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καβάλας κάθε καλοκαίρι πραγματοποιεί

συνεχείς περιπολίες, έτσι ώστε σε περίπτωση πυρκαγιάς να ειδοποιηθεί έγκαιρα η Π.Υ. και ο ίδιος να συνδράμει στην άμεση κατάσβεση της.



Έκδοση του βιβλίου “Το Παγγαίο σε λόγο πεζό”

Την ώρα που το διαβάσετε, κυκλοφορεί. «Το Παγγαίο όρος σε λόγο πεζό». Μια παλαιότερη, ταπεινή προσπάθεια, σε νέα εμπλουτισμένη μορφή, με έγχρωμες φωτογραφίες και φροντισμένο υλικό. Κείμενα ιστορικών, περιηγητών, λογοτεχνών, παλαιότερα και νέα, για το Παγγαίο. Ορειβατικές αναβάσεις από το 1874, ιστορικές μαρτυρίες, περιγραφές εποχής και μυθιστορηματικές εμπνεύσεις, ανθολογημένες και συγκεντρωμένες σ' ένα βιβλίο. Από το «Μέλι των Γκρεμών», και έκδοση της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Καβάλας.

Κοντεύουμε τα είκοσι. Χρόνια, εννοούμε, από την ίδρυση του συλλόγου, το 1989. Σε καιρούς ατομικούς, αξίζει να γιορταστεί η αντοχή της συλλογικότητας. Το Δ.Σ. είναι ανοιχτό σε ιδέες και προτάσεις, ήδη κυκλοφορούν και συζητιούνται αρκετές. Είκοσι χρόνια είναι αυτά, δεν είναι παίξε γέλασε.

Άσκηση διάσωσης στο Παγγαίο



Επειδή η κοινή δράση στην εκπαίδευση αλλά και στο επιχειρησιακό επίπεδο βελτιώνει την επικοινωνία μεταξύ των ομάδων, ανεβάζει το επίπεδο ασφάλειας των εμπλεκόμενων εθελοντών και αυξάνει την αποτελεσματικότητά τους, ο ΕΟΣ Καβάλας συμμετέχει σε κάθε πρωτοβουλία και προσπάθεια προς αυτήν την κατεύθυνση, αφού τα ατυχήματα που γίνονται στο βουνό μας αφορούν όλους.

Στα πλαίσια αυτά και στο χιονισμένο Παγγαίο, την Κυριακή 11 Νοεμβρίου, πραγματοποιήθηκε άσκηση διάσωσης με μεταφορά φορείου σε ορθοπλαγιά, στήσιμο αερογέφυρας και χρήση των υλικών διάσωσης της από τον ΕΟΣ Καβάλας και την Ελληνική

Ομάδα Διάσωσης. Τα τελευταία χρόνια, τα δύο εθελοντικά σωματεία συνεργάζονται συχνά σε επίπεδο εκπαίδευσης, όπως και η συγκεκριμένη η οποία διεξήχθη με απόλυτη επιτυχία, προσφέροντας χρήσιμες τεχνικές πληροφορίες στα νέα μέλη, και φρεσκάροντας τις γνώσεις των παλαιότερων.

www.eoskavalas.gr

Ανανεωμένη η ιστοσελίδα του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας, βρίσκεται στη νέα διεύθυνση www.eoskavalas.gr. Με σύγχρονη αισθητική, λειτουργικότερη δομή, δυναμική διαχείριση του περιεχομένου, και, φυσικά, με πλούσιο φωτογραφικό υλικό, ευελπιστεί να αποτελέσει ένα από τα πιο αξιόλογα site στον ορειβατικό χώρο.

Ο Ε.Ο.Σ. Καβάλας, με την επτάχρονη παρουσία του στο διαδίκτυο, παρέχει στους επισκέπτες της ιστοσελίδας πληροφορίες για την ορειβατική δραστηριότητα του συλλόγου, όπως το πρόγραμμα αναβάσεων, τη δράση των μελών του κ.λ.π. Παράλληλα διαθέτει χρήσιμες πληροφορίες γενικότερα για τον χώρο της ορειβασίας, για τις ορειβατικές και αναρριχητικές διαδρομές του Παγγαίου και του Φαλακρού, ενώ ο επισκέπτης θα βρει κι ένα αφιέρωμα στα μονοπάτια του νησιού της Ικαρίας. Πρόθεσή μας είναι, μέσα από την ιστοσελίδα μας, να προβάλλουμε τις αξίες της ορειβασίας και να αναδείξουμε όσο γίνεται καλύτερα τον ορεινό όγκο της περιοχής μας.



Ορειβατικός Μαραθώνιος Ολύμπου - 23/9/2007



Ο Ορειβατικός Μαραθώνιος του Ολύμπου, που διοργανώνει κάθε χρόνο ο Ε.Ο.Σ. Θεσσαλονίκης στο μυθικό βουνό πραγματοποιήθηκε στις 23 Σεπτεμβρίου. Ο ιδιαίτερα επίπονος αυτός αγώνας ξεκινά από το καταφύγιο Δ. Μπουρντόλας στα 940μ, ανέρχεται μέχρι τις κορυφές του βουνού στα 2.650μ, και καταλήγει στο Λιτόχωρο, περιλαμβάνοντας συνολικά 35 χιλιόμετρα ορεινής διαδρομής. Στο φετινό 21η μαραθώνιο, έλαβαν μέρος και τον ολοκλήρωσαν με επιτυχία τα μέλη του Ε.Ο.Σ. Καβάλας, Σπύρος Ευθυμίου, Γιώργος Γκουντέλιας, Φωτεινή Φετά, και Βασίλης Κυριλλίδης, οι οποίοι έχουν επανειλημμένα τρέξει τη

συγκεκριμένη διαδρομή σε προηγούμενες διοργανώσεις. Αντίθετα, για πρώτη φορά συμμετείχε στον αγώνα και η Παυλίνα Ιορδανοπούλου. Παρ' όλη την απειρία και τις αντίθετες προβλέψεις, κατάφερε να πετύχει τους προβλεπόμενους από τη διοργάνωση χρόνους εμφάνισής της στους σταθμούς της διαδρομής, και επιδεικνύοντας ιδιαίτερο κουράγιο και επιμονή, να καταφέρει τελικά, μετά από 9 ώρες σκληρής αθλητικής προσπάθειας, να φτάσει στον τερματισμό, και να κερδίσει επάξια το μετάλλιο και το τιμητικό δίπλωμα της συμμετοχής.

Σταχυολογώντας....

....από τις αναβάσεις του εξαμήνου που σώνει. Σε όσες μπόρεσα να παρευρεθώ. Με οδηγό το βιβλίο των πεπραγμένων και τις φωτογραφίες, που χάρη στην ψηφιακή τους ευκολία είναι άφθονες. Απαραίτητοι βοηθοί, γιατί η μνήμη λανθάνει, αναβάσεις και πρόσωπα αρχίζουν πια να επικαλύπτονται, γεγονότα και περιστατικά ν' αλλάζουν θέσεις και να σχηματίζουν ένα αφηρημένο παζλ που δεν έχει και ιδιαίτερη σημασία να συναρμολογήσεις. Αρκεί που κάθε του κομμάτι αντανakλά κάτι όμορφο.

3 Ιουνίου, την θυμάμαι και ζεσταίνομαι, εν μέσω παγωνιάς, εκείνη τη μέρα. Η δεύτερη επίσκεψή μας, με οδηγό πολύτιμο τον Θεόδωρο Λυμπεράκη, στο εγκαταλειμμένο χωριό των Λακκοβικίων. Όχι και τόσο εγκαταλειμμένο πια. Η ανθρώπινη παρουσία επανακάμπτει δειλά, κάποια σπιττα επισκευάζονται δίνοντας ελπίδα και στα έρημα υπόλοιπα, που καταφέρνουν να διατηρούν την αρχοντιά τους. Μαζί και την ιστορία τους. Το βιβλίο του διευθυντή της αστικής σχολής Λακκοβικίων, Αστέριου Γούσιου, «Η ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΑΓΓΑΙΟΝ ΧΩΡΑ- 'Λακκοβικίων ήθη, έθιμα και γλώσσα», γραμμένο το 1894, επανακυκλοφόρησε πρόσφατα. Τίποτα δεν πάει χαμένο, αδικοχαμένη γεροδόσκαλε.

13 Ιουνίου, Τετάρτη, μετά το μεσημέρι. Αντί προπονήσεως η εξερεύνηση τμήματος μονοπατιού της Μεσοορόπης. Τρεις και καλοί, εκτός προγράμματος. Έρευνα μετρίας αποτελεσματικότητας, αλλά υψηλής ψυχικής απολαβής. Ψάχνοντας γίνεσαι παιδί, βρίσκεις δεν βρίσκεις.

29 Ιουνίου – 1η Ιουλίου, Καλιακούδα από Μεγάλο χωριό. Και μόνο γι' αυτήν θ' άξιζε το καλοκαίρι. Κι ας μην έβρεξε για μένα στο Πάντα Βρέχει, γιατί έβρεχε παυσιπόνα λόγω απρόσμενου τραυματισμού. Μπρος τα κάλλη της Ευρυτανίας τι 'ναι ο πόνος. Τον ψηφίσαμε ως τον ωραιότερο νομό της Ελλάδας. Και την παρέα μας, ως την πιο κεφάτη της οικουμένης. Η δεύτερη ψηφοφορία ίσως και να μεροληπτεί, η πρώτη δεν έχει λόγο.

26-29 Ιουλίου. Βουλγαρία, Βίχρεν, 7 Λίμνες, Μουσάλα. Και γι' αυτήν θ' άξιζε επίσης το θέρος. Πας και σκέφτεσαι πως θα ξαναπάς, και θα ξαναπάς, γιατί τα σύνορα άνοιξαν εδώ κοντά, και σου φτάνουν 2 ώρες, σου φτάνουν τα ευρώ για να την βγάλεις πολυτελώς, σου φτάνουν τα υψόμετρα που προσθετικά αγγίζουν το Έβερεστ, σου φτάνει η φύση και το πράσινο που σ' ακολουθεί κι όταν έχεις φύγει. Και στα όρη τους όχι οι εναλλακτικοί, αλλά όλος ο κόσμος κι όλες οι ηλικίες, προπάντων νεολαία, ζωντάνια, σφρίγος και κορίτσια όμορφα σε βαθμό οπτασίας. Χαρά Θεού και ανθρώπων, μόνο όταν αυτά ταυτίζονται το κατανοώ.

28 Ιουνίου. Πως είπαμε πριν, τρεις και καλοί; Πάλι έτσι. Κι ένας τέταρτος την επομένη. Όλυμπος, καταφύγιο Αποστολίδη. Πρωτοφανώς Παρασκευή, πρωτοφανώς ελάχιστος κόσμος, πρωτοφανώς λουζάτο το άλλοτε άστα να πάνε καταφύγιο. Με την Παυλίνα να βιντεοσκοπεί συνεχώς και να μας κρατάει τώρα στο χέρι. Δεν πειράζει, συχωρεμένη. Αυτό που έγραψε στο βιβλίο του Μύτικα τα οδηγεί όλα.....

....εκτός από αυτό που κατάφερε στις 23 Σεπτεμβρίου, τερματίζοντας από το πουθενά τον ορειβατικό μαραθώνιο του Ολύμπου. Χάσαμε το στοίχημα όσοι ποντάραμε στις δυσκολίες και στην απειρία, κέρδιαν οι λίγοι που πίστεψαν στο πείσμα και στο τογανό. Δεν πειράζει, τέτοιες χασούρες είναι ευσπρόσδεκτες, προσβάλλουν τις προγνώσεις αλλά ικανοποιούν τις ευχές. Όσο για εκείνη την ευχή του '96, την καθυστερήσαμε μόνο ένα χρόνο. Κι όσοι δεν μπόρεσαν να 'ρθουν, τουλάχιστον είναι γεροί και κοντά μας. Άντε και το 2017 παιδιά.

14 Οκτωβρίου, Φαλακρό, κορυφή Καρτάλκα από Πύργους. Όχι, σ' αυτήν δεν ήμουν. Απείχα περί τα χίλια τετρακόσια χιλιόμετρα και δεκαοκτώ οδικές ώρες ανατολικότερα. Φρόντισα για λάιβ ενημέρωση μέσω κινητού (σήμερα ήρθε ο λογαριασμός, άουτς), καθότι ανήσυχος λόγω μετεωρολογικών προβλέψεων, που δεν επαληθεύτηκαν, ευτυχώς. Την έζησα μετά, από φωτογραφίες. Τι να γίνει, δεν μπορείς να τα 'χεις όλα σ' αυτή τη ζωή, και καλά να πάθεις αν δεν πιστεύεις σ' άλλη.

Και τελικά το παζλ έγινε. Το φετινό σχέδιο θα παραταθεί για λίγο στη μνήμη, πριν αρχίσει ν' αποσυντίθεται πάλι. Τα κομμάτια του θα καταλήξουν μαζί με τα περασμένα, ένας μπερδεμένος σωρός στο κουτί του 2007, που κι αυτό με τη σειρά του θα στέκει στην κορυφή των υπολοίπων για ένα χρόνο. Όσο θα φεύγει ο καιρός, δύσκολα να ξαναγίνει εικόνα. Σκέφτομαι να κρατήσω το 04 για μπουσούλα. Να το κλείσω κι αυτό στο κουτί, μελλοντικό να έχω συμβουλάτορα. Μεγάλωσα πια κι οι ματοπαράγκες επιτρέπονται.

Βασίλης Κυριλλίδης.

Trekking στο Αηναρνηνα (Νότια πλευρά)

Κείμενο-Φωτογραφίες: Παρασκευή Φετά



Τον Απρίλιο του 2007 επισκεφτήκαμε με τη Μαρία το Νεπάλ, για ένα δεκαπενθήμερο trekking στη νότια πλευρά της οροσειράς Annapurna.

Ένα από τα πιο ευχάριστα κομμάτια του ταξιδιού μας ήταν η προετοιμασία του. Το Φεβρουάριο και τον Μάρτιο αποδυθήκαμε στη συλλογή πληροφοριών σχετικά με το Νεπάλ και τα βουνά του, μέσα από βιβλία, ορειβατικά περιοδικά, καθώς κι από το Internet. Η πολυτιμότερη ωστόσο βοήθεια ήρθε από φίλους που είχαν επισκεφτεί τη χώρα στο παρελθόν: ο Μιχάλης Στύλλας, ο Αλέξανδρος Τσιλογιώργης, η Νανά Κουτουλιάγκα και ο Θεόφιλος Χατζηζυρλής μοιράστηκαν πρόθυμα μαζί μας τις εμπειρίες τους από το Νεπάλ, βοηθώντας μας έτσι να προετοιμαστούμε όσο το δυνατό καλύτερα για το επικείμενο ταξίδι μας.

Μετά από συμβουλή του Μιχάλη Στύλλα, επικοινωνήσαμε μέσω e-mail με το Nomad Nepal Trekking, ένα από τα πολλά γραφεία στο Κατμαντού που ειδικεύονται στην οργάνωση πεζοποριών και ορειβατικών αποστολών στα βουνά της χώρας. Λαμβάνοντας υπόψη τις μέρες που είχαμε στη διάθεσή μας, ο υπεύθυνος του γραφείου, Karma Sherpa, μας πρότεινε ένα trekking που θα ξεκινούσε από τη τουριστικά γνωστή πόλη της Pokhara και θα κατέληγε στο Annapurna Base Camp, γνωστό από τα αρχικά του και σαν A.B.C.

Το trekking ξεκίνησε στις 2 Απριλίου 2007. Αφήσαμε την Pokhara, κατευθυνθήκαμε με ταξί στο σημείο εκκίνησης, το Dampus, και από



εκεί, μετά από πεντάωρη ανηφορική πορεία, φτάσαμε στην τοποθεσία Potana. Εκεί είχαμε και την πρώτη μας διανυκτέρευση, σε ένα περιποιημένο lodge, με ιδιαίτερα φιλόξενους ιδιοκτήτες. Την επόμενη μέρα, αφού απολαύσαμε μια υπέροχη ανατολή με θέα το Machapuchhare («Ουρά Ψαριού», λόγω του σχήματός του) και





την Annapurna South, κατευθυνθήκαμε προς έναν μικρό ορεινό οικισμό, το Landrung. Το τοπίο είχε ήδη αρχίσει να γίνεται μαγευτικό. Η παρουσία των πανύψηλων βουνών βαθιά στον ορίζοντα μαγνήτιζε το βλέμμα μας, ενώ, πιο κοντά μας, κάθε σημείο της διαδρομής αποτελούσε μια όμορφη έκπληξη, για τα ασυνήθιστα σε τέτοιου είδους ομορφιά μάτια μας.

Την επόμενη μέρα αναχωρήσαμε νωρίς το πρωί κι αρχίσαμε να κατηφορίζουμε προς τον ποταμό Kholu. Είναι ένας από τους μεγαλύτερους ποταμούς του Νεπάλ, κι έχει τις πηγές του βαθιά στην καρδιά της Annapurna South. Εκείνο το πρωί περάσαμε και την πρώτη κρεμαστή γέφυρα της διαδρομής μας, χωρίς να γνωρίζουμε πόσες ακόμα θα ακολουθούσαν. Ο ήχος των νερών, τόσο του ποταμού όσο και των πολλών μικρών καταρρακτών που συναντούσαμε σε διάφορα σημεία της διαδρομής, θα μας συντρόφευε έκτοτε σε όλη την υπόλοιπη ανάβασή μας, μέχρι και τον τελικό μας προορισμό.

Το βράδυ της 4ης Απριλίου το περάσαμε στη Sinuwa, έναν μικρό οικισμό αποτελούμενο μόνο από τρία-τέσσερα διάσπαρτα lodges. Οι συνθήκες είχαν αρχίσει να γίνονται κάπως πιο δύσκολες. Όλα τα lodges ήταν ιδιαίτερα λιτά, με μοναδικές ανέσεις λίγα σκληρά κρεβάτια και μια φτωχική τραπεζαρία. Το φως από τις γκαζόλαμπες έσβηνε κατά τις 8.30 το βράδυ. Το κρύο είχε αρχίσει να γίνεται έντονο. Ωστόσο, όπως και παντού στο Νεπάλ, η μαγεία του τοπίου και το ζεστό χαμόγελο των ντόπιων, έκανε την έλλειψη των ανέσεων να μοιάζει με περιπέτεια. Το επόμενο πρωί μας βρήκε στο δρόμο για τον τελευταίο, πριν το τελικό μας προορισμό, σταθμό, το Deurali.

Τη μέρα αυτή όσο και την επόμενη θα τις θυμάμαι πάντα σαν τις πιο ξεχωριστές του ταξιδιού μας. Το τοπίο άλλαξε δραματικά κι απότομα,

καθώς μετά από λίγες ώρες πορείας αφήσαμε πίσω μας την πλούσια βλάστηση κι αρχίσαμε να πεζοπορούμε σε καθαρά αλπικές περιοχές. Οι άνθρωποι που περπατούσαν στο μονοπάτι λιγόστευαν όσο κατευθυνόμασταν προς την καρδιά της Annapurna South, γεγονός που έκανε ακόμα πιο απόκοσμη την παρουσία των θεόρατων βουνών τριγύρω μας. Κατά τη διάρκεια εκείνης της ημέρας πατήσαμε για πρώτη φορά χιόνι, διασχίσαμε τα πρώτα υπολείμματα από χιονοστιβάδες, νιώσαμε το κρύο πιο έντονο, ενώ άρχισε να μας καταλαμβάνει εκείνο το ιδιαίτερο αίσθημα που έχει κανείς όταν βρίσκεται σε υψηλό υψόμετρο (βρισκόμασταν περίπου





στα 3200 μ). Όσο για την ατμόσφαιρα που συναντήσαμε, όταν τελικά φτάσαμε στο lodge του Deurali, θύμιζε καθαρά ορειβατικό καταφύγιο, με παρέες ορειβατών διαφόρων εθνικοτήτων να μοιράζονται εμπειρίες από αναβάσεις στα βουνά των Ιμαλαΐων.

Την επόμενη μέρα -Μεγάλο Σάββατο στην Ελλάδα- θα δοκιμάζαμε το τελευταίο κομμάτι της ανάβασής μας με προορισμό το ABC, στα 4130 μ. Ο καιρός από νωρίς το πρωί ήταν ιδιαίτερα ευνοϊκός, με ηλιοφάνεια και διαυγή ατμόσφαιρα που έκανε την ομορφιά του τοπίου ακόμα πιο επιβλητική. Ξεκινήσαμε νωρίς και προχωρούσαμε αργά, έτσι ώστε να προσαρμοζόμαστε σταδιακά στο υψόμετρο. Διασχίσαμε ένα τεράστιο φαράγγι στη μέση του οποίου κυλούσαν τα νερά του Kholu. Μετά από τρίωρη πορεία φτάσαμε αρχικά στο Machapuchere Base Camp, το οποίο δεν χρησιμεύει πια σαν κατασκήνωση βάσης, μιας και έχουν απαγορευτεί οι αποστολές στο ιερό για τους Νεπαλέζους ομώνυμο βουνό. Μετά από μια μικρή στάση συνεχίσαμε για το ABC. Ο καιρός άρχισε να «κλείνει», και η ομίχλη που έκρυψε από τα μάτια μας τα βουνά έδωσε έναν τόνο απρόοπτου στο εγχείρημα μας. Περπατούσαμε πια αποκλειστικά πάνω σε χιόνι, με αργά αλλά σταθερά βήματα. Φυσούσε κι είχε αρχίσει να χιονίζει. Μονοπάτι δεν υπήρχε. Μέσα μας δεν μπορούσαμε παρά

να αναρωτιόμαστε για το που πάμε. Ο οδηγός μας όμως μας διαβεβαίωσε ότι όλα ήταν εντάξει. Και είχε δίκιο. Σε δύο περίπου ώρες είδαμε μέσα στην ομίχλη να διαφαίνεται η πινακίδα του ABC. Είχαμε φτάσει.

Ήταν πια απόγευμα κι έκανε πολύ κρύο. Υπήρχαν ελάχιστοι άνθρωποι στην διάσημη κατασκήνωση βάσης, οι περισσότεροι ντόπιοι οδηγοί και βαστάζοι. Άφησα τα πράγματά μου σ' ένα από τα δωμάτια του lodge και βγήκα γεμάτη ενθουσιασμό έξω, να δω τον ήλιο να δύει. Εκείνη τη στιγμή συνειδητοποίησα ότι οι μεγάλες κορυφές χάριζαν, σε μας τους νεοαφιχθέντες, το πιο υπέροχο δώρο: η ομίχλη είχε αρχίσει σιγά-σιγά να διαλύεται ξεσκεπάζοντας τους όγκους





των βουνών, σαν πέπλο που σηκώνεται για να σου αποκαλύψει την αλήθεια: η Annapurna South, το Machapuchere, το Hichuli καθώς κι άλλες κορυφές που τα ονόματά τους αγνοούσαμε ορθώνονταν ολόγυρα, όλες τόσο κοντά

μας που είχαμε την αίσθηση ότι απλώνοντας το χέρι θα τις αγγίζαμε. Ήταν εκείνες τις στιγμές που κατάλαβα γιατί ο εθνικός ποιητής της Ινδίας Ραμπιντρανάθ Ταγκόρ είχε περιγράψει τα Ιμαλάια σαν «το παγωμένο γέλιο του Σίβα».

Μαζί με τους ελάχιστους Δυτικούς που πέρασαν το βράδυ εκείνο στο ABC, ξυπνήσαμε κατά τις 5 το πρωί, με σκοπό να δούμε την πρώτη αχτίδα του ήλιου να αγγίζει τις πλαγιές της Annapurna South. Οι οδηγοί μας είχαν διαβεβαιώσει ότι άξιζε τον κόπο. Έκανε παγωνιά και το υψόμετρο δυσκόλευε την αναπνοή. Ανεβήκαμε σε ένα κοντινό ύψωμα και περιμέναμε. Αρχισε να χαράζει. Αμέσως μετά τη πρώτη ρωγμή στο σκοτάδι, το φως ξεχύθηκε λευκό στις παγωμένες κορυφές. Κοιτούσαμε όλοι σιωπηλά. Γνωρίζαμε ότι το φως αυτό σήμαινε την αρχή της ημέρας, καθώς και την αρχή του τέλους του ταξιδιού μας.

Σε λίγο ο ήλιος έλαμπε για τα καλά, υποσχόμενος μια υπέροχη μέρα για την κατάβαση. Πακετάραμε τα πράγματά μας, αποχαιρέτησαμε τον κόσμο που γνωρίσαμε στο base camp και πήραμε τον δρόμο της επιστροφής. Η πρώτη μας γνωριμία με το Νεπάλ είχε αρχίσει να κλείνει τον κύκλο της. Ήταν Κυριακή του Πάσχα κι όλα μέσα και γύρω μας έμοιαζαν γιορτινά.



Η φωτογραφία της κορυφής



Εφινικά υπάρχει μια κινητικότητα στη παρέα, όλοι στριμώχνονται για να χωρέσουν στο κάδρο, φοράνε το καλό τους χαμόγελο, παραμερίζουν την κούραση και την ταλαιπωρία, ακόμα και τον κακό καιρό που μπορεί να τους ταλαιπωρεί. Κάποιος από την παρέα στήνει τη μηχανή στο αυτοσχέδιο τρίποδο, τρέχει προς τους υπόλοιπους και “smile”!!! Σίγουρα θα αναρωτιέστε τι περιγράφω, αυτή είναι η πιο συνηθισμένη ενέργεια που κάνουν ανεξαιρέτως όλοι οι ορειβάτες, μόλις πατήσουν σε μια κορυφή; Μα τι άλλο, πέρα από το να βγάλουν την καθιερωμένη ομαδική φωτογραφία; Μετά αρχίζει πάλι εκείνη η ανηφόρα που ανεβήκαμε, μόνο που αυτή τη φορά είναι κατηφόρα και όλα φαίνονται πιο εύκολα στη ζωή μας. Είναι η στιγμή που χαλαρώνουμε κι απολαμβάνουμε τη φύση και το τοπίο γύρω μας. Μπορούμε να χαλαρώσουμε, ν’ αφευθούμε σ’ ό,τι μας περιβάλλει, να ατενίσουμε και να καταγράψουμε με τη φωτογραφική μας μηχανή ό,τι μας συναρπάζει. Τι είναι όμως αυτό που μας παροτρύνει στο πάτημα εκείνου το μικρού κουμπιού; Πώς απανταίνονται οι δυσκολίες της ανάβασης, η κούραση, ο καιρός κι αυτή η γλυκιά αίσθηση της πληρότητας, όταν φτάνουμε στον προορισμό μας; Αυτό που μας ωθεί δεν είναι άλλο από το ένστικτο μας. Η επιθυμία μας να κρατήσουμε τις έντονες στιγμές και τις συγκινήσεις μας ζωντανές κι άφθαρτες.

Μαρία Καλογιώργη





Μαγευτικά τοπία με κρυσταλλένιες λίμνες, απέραντο πράσινο και ψηλές κορφές. Οι πεζοπορίες και οι αναβάσεις που οργάνωσε ο Ε.Ο.Σ. Καβάλας στα βουνά της Βουλγαρίας, χάρισαν αξέχαστες στιγμές κι έκλεισαν τη θερινή σεζόν με τον καλύτερο τρόπο. Μια ιδέα ομορφιάς, όση επέτρεψε ο χώρος, σας προσφέρουν τα φωτογραφικά δείγματα του παρόντος οδοιπορικού.





12-13 Ιανουαρίου 2008

Όλυμπος - Κόψη Μπαρμπαλά

Διανυκτέρευση σε καταφύγιο

Υπεύθυνος: Μαρία Καλογιώργη

27 Ιανουαρίου 2008

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας

Στο καταφύγιο του Συλλόγου

Υπεύθυνος: Δ.Σ.



9-10 Φεβρουαρίου 2008

Βόρρας - Ανάβαση στο Σοκόλ

Διανυκτέρευση σε ξενώνες

Υπεύθυνος: Νανά Κουταλιάγκα

23-24 Φεβρουαρίου 2008

Παγγαίο - Ανάβαση από Πρώτη

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα

Υπεύθυνος: Χρήστος Αθανασιάδης



8-9-10 Μαρτίου 2008 (Καθαρή Δευτέρα)

Αστράκα

Διανυκτέρευση σε καταφύγιο

Υπεύθυνος: Θανάσης Δασκαλούδης

22-23 Μαρτίου 2008

Όλυμπος- Ανάβαση από Βρυσοπούλες

Διανυκτέρευση σε καταφύγιο

Υπεύθυνος: Σταύρος Χ"χαραλάμπους





5-6 Απριλίου 2008

Πιρίν -Ανάβαση στο Βίχρεν (Βουλγαρία)

Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο

Υπεύθυνος: Βασίλης Κυριλλίδης

19-20 Απριλίου 2008

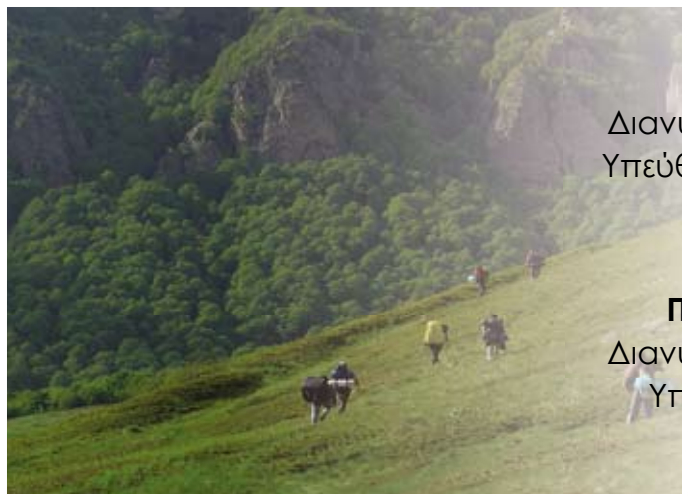
Γυφτόκαστρο (Ροδόπη)

Ανάβαση από Δημάριο

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα

Υπεύθυνος: Γιώργος Παρσαλίδης

Απρίλιος



10-11 Μαΐου 2008

Φρακτό από Φαρασινό

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα

Υπεύθυνος: Βάσω Μπανάσα

19-20 Μαΐου 2008

Πινοβο-Τζένα (Διάσχιση)

Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα

Υπεύθυνος: Φωτεινή Φετὰ

Μάιος

- Στα Σαββατοκύριακα που δεν προβλέπονται από το 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.
- Τα γραφεία του Συλλόγου είναι ανοικτά κάθε Τρίτη και Πέμπτη από τις 9:15 μέχρι τις 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.). Σε κάθε περίπτωση οι αναβάσεις πραγματοποιούνται με προσωπική ευθύνη των συμμετεχόντων και ο σύλλογος δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος.

Καλιακούδα - Πανταβρέχει Ευρυτανίας

Κείμενο: Λάμπρος Κωνσταντίνου

Φωτογραφίες: Θανάσης Δασκαλούδης, Κώστας Λίτσας, Ιορδάνης Χατζηλιάδης

Ένα δημοτικό τραγούδι και μια ταινία του ελληνικού κινηματογράφου για τα 'Τα παιδιά της χελιδόνας' ήταν τα μόνα μου ακούσματα, για τις δύο κορφές των βουνών που αγναντεύω αυτή τη στιγμή, από ένα ξέφωτο, αυτό το πανέμορφο δειλινό, στην πρωτεύουσα της Ευρυτανίας, το Καρπενήσι.

Την ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ, που έχουμε βασικό στόχο της ορειβατικής μας διαδρομής, εμείς, η μικρή ομάδα των 12 ατόμων του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Καβάλας. Ανάβουμε φακούς, γιατί πέφτει το σκοτάδι, καθώς βαδίζουμε βιαστικοί, φορτωμένοι με σακίδια και αντίσκηνα, στο ορεινό μονοπάτι, που ξεκινάει από το Μεγάλο Χωριό και ανηφορίζει μέσα από πυκνό δάσος. Σμήνη από πυγολαμπίδες, σαν τροχιοδεικτικά, μας θυμίζουν τα παιδικά μας χρόνια, τότε που τις κυνηγούσαμε ακόμα. Τα άρβυλά μας βυθίζονται στο νωπό από την υγρασία έδαφος, ενώ από μακριά ακούγονται τα αλυχτίσματα των σκυλιών στις μάντρες. 2,5 ώρες, για να φτάσουμε στο ξέφωτο, όπου θα στήσουμε τα αντίσκηνα για τη διανυκτέρευση, σε ένα σημείο, κοντά σε οργανωμένη παιδική κατασκήνωση. Οι πρώτες ηλιαχτίδες, μας βρίσκουν στο πόδι,



να πλενόμαστε στα παγωμένα νερά της γάργαρης πηγής και να γεμίζουμε τα παγούρια μας, πριν ανηφορίσουμε για τους πρόποδες της Καλιακούδας. Ο ήλιος παίρνει συνεχώς ύψος, κι έτσι φτάνουμε ελαφρώς ιδρωμένοι στη βάση του κώνου, που ραμφίζει με την κορυφή του τον ουρανό, στα 2.101 μέτρα. Ατενίζουμε την κακοτράχαλη ανηφορική διαδρομή που μας περιμένει, σε σημεία ίσως χρειαστεί ελαφριά αναρρίχηση. Χαμογελώ αμυδρά, δίπλα μου ο Θανάσης, μαζεύει το ευδιαστό τσάι του βουνού, όπως ίσως του έμαθε ο πατέρας του στο 'δικό τους' βουνό, το Παγγαίο. Εγώ, συνεπαρμένος από την ομορφιά του τοπίου, φέρνω μηχανικά τον αντίχειρα πάνω στο πλήκτρο της φωτογρα-

φικής μου μηχανής, για να απαθανατίσω όσο πιο πολύ φύση γίνεται, να την φέρω πίσω, μαζί μου, στην Καβάλα. Από την κορυφή, ένα καταπληκτικό θέαμα μας περιμένει.



Στα Βόρεια, το Καρπενήσι, στεφανωμένο από τα γύρω βουνά. Στα Νότια, ένα πραγματικό δάσος από κορφές, τα Ακαρνανικά όρη, το Παναιτωλικό, Θεέ μου, πόσο ορεινή, απρόσιτη, και συνάμα περήφανη είναι η Ελλάδα, πρέπει κάποιος να τη δει από εδώ ψηλά, για να το καταλάβει.

Η κατάβαση είναι ατέλειωτη, κατεβαίνουμε ακόμα πιο δύσκολα ό,τι ανεβήκαμε, και συνεχίζουμε πιο χαμηλά, σε έναν χωματόδρομο. Η διάβρωση στο τοπίο μας προσφέρει ένα ακόμη καταπληκτικό





θέαμα, μέχρι που, επιτέλους, φτάνουμε καταμεσημέρο στα Δολιανά. Μοιάζει χωριό-φάντασμα, χωρίς ψυχή ζώσα, αλλά -ω του θαύματος - βρισκόμαστε μπροστά σε μια καντίνα, όαση. Ίσα που προφταίνουμε να αδειάζουμε το μικρό της ψυγείο από τα σουβλάκια, τα σάντουιτς, τα αναψυκτικά, γιατί, εντελώς ξαφνικά, ανοίγουν οι πόρτες του ουρανού κι αρχίζει να βρέχει ραγδαία, ασταμάτητα.

Αναγκαστική διανυκτέρευση στην μεγάλη και άδεια εκκλησία του χωριού, κατάκοποι, ύστερα από τόσες ώρες πορείας. Το πρωί όμως θα μας βρει ανανεωμένους, έτοιμους να εξερευνήσουμε το περίφημο φαράγγι του ΠΑΝΤΑ ΒΡΕΧΕΙ. Ο Κρικελοπόταμος, μαζί με όλους τους χείμαρρους που εκβάλουν σ' αυτόν, ενώνονται σε ένα υδάτινο όγκο, και σε σημείο όπου στενεύει η κοίτη, σχηματίζουν ένα ανυπέρβλητης ομορφιάς τοπίο. Από ψηλά να πέφτουν τα νερά σαν υδάτινες κουρτίνες, τα βράχια καλυμμένα από βρύα, η υγρασία μόνιμη στην ατμόσφαιρα και η βλάστηση να οργιάζει. Δύσκολα περιγράφεται η όλη εικόνα. Εμείς τσαλαβουτούμε στα θολά νερά, κόκκινα από το παρασυρμένο χώμα του χτεσινού κατακλυσμού. Τα βράχια φορούν τα πιο απίθανα σχήματα και χρώματα, οι σκιές παίζουν με τις κρυφτό ηλιαχτίδες.

Η επιστροφή μας βρίσκει γεμάτους από εικόνες, πρωτόγνωρες, μοναδικές, παρμένες από τις δυσπρόσιτες αυτές γωνιές της Ευρυτανίας.

Τα βότανα της Άνοιξης

Κείμενο: Χρύσα Μανάλη

Για το νεοφερμένο στον κόσμο της βοτανολογίας, το πιο ασυνήθιστο χαρακτηριστικό των φυτών είναι η πολλαπλή χρησιμότητά τους. Ένα φυτό μπορεί να χρησιμεύει ως ενισχυτικό της γεύσης των τροφίμων ή ως πηγή για την παραγωγή ενός αρώματος, αλλά επίσης μπορεί να ανακαλύψετε ότι διαθέτει πλατύ φάσμα άλλων εφαρμογών. Ένα βότανο που θεωρείται εξαιρετικό στη μαγειρική μπορεί ακόμη να

σχέση ανάμεσα στο φυτό και τον άνθρωπο και τον πλανήτη. Όταν χρησιμοποιούμε βότανα μέσα στα πλαίσια της ιαματικής διεργασίας, παίρνουμε μέρος στον οικολογικό κύκλο. Αυτό μας προσφέρει την ευκαιρία να είμαστε συνειδητά παρόντες στο ζωντανό ζωτικό κόσμο του οποίου αποτελούμε μέρος. Και μας επιτρέπει να «προσκαλέσουμε» την υγεία στη ζωή μας και στο κόσμο μας μέσα από τη επίγνωση και

συνειδητοποίηση των ιαμάτων που χρησιμοποιούμε.

Την περίοδο αυτή θα δούμε δύο απ' τα φυτά που εμφανίζονται στα μέσα ως τα τέλη της άνοιξης. Πρόκειται για την Ανεμώνη και το Μικρό Χελιδώνιο.



ANEMΩNH (Πουλσατίλλα) *Anemone pulsatilla*

Χρήσιμα μέρη: τα εναέρια τμήματα.

Συλλογή: συλλέγεται την εποχή της ανθοφορίας δηλ. τον Απρίλιο

Συστατικά: σαπωνίνες,

χρησιμοποιείται κατά των επιβλαβών ζώων ή ζιζανίων στον κήπο, ενώ κάπιοιο που χρησιμοποιείται στα καλλυντικά μπορεί παράλληλα να έχει θεραπευτικές ιδιότητες.

Ο Θεός μας έστειλε τα βότανα σαν τροφή και σαν φάρμακο. Όπως έλεγε ο πατήρ Σεμπάστιαν Κνέιπ: «Υπάρχει ένα βότανο για κάθε αρρώστια ». Από τότε που ο Theophrastus Van Hohenheim άρχισε να χρησιμοποιεί χημικές ουσίες, ο κόσμος παραπλανημένος από τη διαφήμιση και την «κακή επιστήμη» ψάχνει για φάρμακα παρασκευασμένα χημικά και όχι φυσικά. Τα φάρμακα, όμως, καλύπτουν τα συμπτώματα κι όχι το αίτιο της αρρώστιας. Τα τελευταία χρόνια, ευτυχώς, ο κόσμος βλέποντας τις παρενέργειες των φαρμάκων ψάχνει για κάτι καλύτερο.

Η βοτανολογία βασίζεται πάνω σε σχέσεις: τη

τανίνες, ρητίνη, το φρέσκο φυτό περιέχει το γλυκοζίδιο ρανουνκουλίνη, που στο αποξηραμένο μετατρέπεται σε χρόνο.

Κύριες χρήσεις: Νευρική υπερένταση, νευραλγία, ωτίτιδα, φλεγμονές του αναπαραγωγικού. Η Ανεμώνη είναι ένα εξαιρετικό χαλαρωτικό νευροτονωτικό που για χρήση σε προβλήματα που έχουν σχέση με νευρική ένταση και σπασμούς στο γεννητικό σύστημα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια για την ανακούφιση της επώδυνης περιόδου (δυσμηνόρροια), των πόνων στις ωοθήκες και των επώδυνων καταστάσεων των όρχεων. Χρησιμοποιείται, επίσης, για την θεραπεία δισταραχών του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος, αλλά αυτή η χρήση απαιτεί ιατρική επίβλεψη. Επίσης μειώνει τις αντιδράσεις που οφείλονται σε ένταση και τους πονοκεφάλους

που συνδέονται με αυτήν. Βοηθά στην αϋπνία και στη γενική υπερδραστηριότητα. Η αντιβακτηριακή του δράση το κάνει κατάλληλο στη θεραπεία λοιμώξεων που προσβάλλουν το δέρμα και ιδιαίτερα των δοθιήνων. Είναι εξίσου χρήσιμο για την θεραπεία των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος και του άσθματος. Το έλαιο ή το βάμμα του φυτού ανακουφίζει τον πόνο των αυτιών. Ο Διοσκουρίδης σημειώνει τη χρήση της στη θεραπεία φλεγμονής του ματιού, πράγμα που επαναλαμβάνουν ο Gerard και ο Culpeper.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Μη χρησιμοποιείτε το φυτό φρέσκο!

Παρασκευή και δοσολογία:

Έγχυμα: ρίξτε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε 1 κοφτό κουταλάκι ξηρό βότανο και αφήστε το για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πρέπει να πίνεται τρεις φορές την ημέρα ή όταν χρειάζεται.

Βάμμα: 1-2 ml βάμματος τρεις φορές τη μέρα.

Στην περιοχή μας το βρίσκουμε κυρίως στις πλαγιές του Φαλακρού, σε υψόμετρο πάνω από 500 μ., μετά τα μέσα Απριλίου.



Χελιδώνιο

ΜΙΚΡΟ ΧΕΛΙΔΩΝΙΟ

(Φικάρια, Ζοχαδόχορτο)

Ficaria Ranunculoides,
η *Ranunculus*.

Χρήσιμα μέρη: ολοκληρω το φυτό.

Συστατικά: ανεμωνίνη, πρωτοανεμωνίνη, τα νίνη.

Κύριες χρήσεις : Αιμορροΐδες.

Είναι ένα από τα πρώιμα ανοιξιάρικα λουλούδια. Στους βολβούς του χρωστά το λατινικό του όνομα *ficaria*, από τη λατινική λέξη για το σύκο, *figus*. Στους πιστούς του Δόγματος των Συνταγών, οι βολβοί του έμοιαζαν σαν αιμορροΐδες. Σε παλαιότερες εποχές οι βοτανολόγοι συνιστούσαν το φυτό εσωτερικά και εξωτερικά κατά των αιμορροΐδων, ωστόσο η πικρή του φύση το κάνει πιο κατάλληλο για χρήση ως αλοιφή για τις αιμορροΐδες που παρασκευάζεται από ολόκληρο το φρέσκο φυτό. Τα φύλλα

του φυτού τρώγονται σαν σαλάτα, ωμά.

Παρασκευή και δοσολογία: Οι ρίζες του φυτού κατά των αιμορροΐδων με τσάι ή αφέψημα (50 γρ. σε 1000 γρ. νερό).

Το συναντούμε στην Ελλάδα, σε αγρούς, λιβάδια. Χαρακτηριστικά είναι τα γυαλιστερά καρδιόσχημα φύλλα του. Στην Ελλάδα συνήθως συναντάται το είδος *Ficaria grandiflora* (Φικάρια η μεγανθής) Το μικρό χελιδόνι, δεν έχει καμιά σχέση με το μεγάλο χελιδόνι (*chelidonium majus*).

ΠΗΓΕΣ:

- «ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ για τα ΒΟΤΑΝΑ », σύμβουλος έκδοσης Richard Mabey
- «Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα ΒΟΤΑΝΑ», ΙΓΝΑΤΙΟΥ ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ.
- «ΟΔΗΓΟΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ», DAVID HOFFMANN .



ΙΕΤΑ ΙΩΤΕΙΝΗ

ΟΠΤΙΚΑ

ΦΑΚΟΙ ΕΠΑΦΗΣ

Ι. Δραγούμη 19 Κοβάλια Τηλ: 2510 839 941 Φαξ: 2510 839 940



Π. Χατζημιχαήλ
Στ. Παυλίδης

ΚαλλιΤΥΠΟ

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

Κεντρικό: Μ. Αλεξάνδρου 27 (Στοά) - Τηλ. 2510 22 75 78
Εργαστήριο: Πτολεμαίου 98 - Τηλ. & Fax: 2510 222 183

Ξυλόγλυπτα αντικείμενα, χειροποίητες κατασκευές
φτιαγμένες με μεράκι και σεβασμό προς το υλικό ατσαλευής τους

**hand
MADE**

objects

ΚΑΣΑΣΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΝΙΚΟΣ

Τηλ.: 2510 839,940 κιν.: 6945 383,135

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

υδροώ

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΥΔΡΑΥΛΙΚΩΝ
ΚΑΒΑΛΑΣ

ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ, ΠΛΑΚΑΚΙΑ, ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ, ΘΕΡΜΑΝΣΗ