

ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026 • ΤΕΥΧΟΣ 271



πεζοπορία
ορειβασία
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ
ποδηλασία
canyoning
ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΙΑ
ορειβατικό σκι

Τα Άγραφα στο μεγαλείο τους
Aosta Alta Via 1 και 2
Νήσος Spitsbergen –
Αρχιπέλαγος Svalbard
Μαυροβούνιο



SALEWA

SET THE TONE OF YOUR HIKE.



Πατησίων 52 & Μετσόβου | Αθήνα | 210 8256840 | patision@polocenter.gr
Ζησιμοπούλου 62 | Π. Φάληρο | 210 9414020 | falliro@polocenter.gr
Λ. Ηρακλείου 369 | Ν. Ηράκλειο | 210 2815600 | iraklio@polocenter.gr



Ζαΐμη 45
106 82 Αθήνα
Τηλ.: 210 8218401 (3 γραμμές)
E-mail: info@poa.gr
Web: www.poa.gr

ΜΕΛΟΣ:

- Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ)
- Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (ΟΦΟΕΣΕ)
- Σπηλαιολογικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΣΟΕ)

Υπεύθυνος έκδοσης:

Γιάννης Δημητράκης
dimitrakisyannis@yahoo.gr

Συντακτική Ομάδα:

Γιάννης Δημητράκης
Ράνια Χατζηδάκη

Συνεργάστηκαν:

Άννη Αντωνάτου
Γιάννης Δημητράκης
Σέργιος Δημητριάδης
Μάκης Κακολύρης
Λεωνίδα Μαργέλης
Αντώνης Παπακωνσταντινίδης
Πηνελόπη Παρασκευοπούλου
Χαρά Σιδηροπούλου

Εξώφυλλο:

Βαρδούσια Σούφλες
(φωτό Π. Παρασκευοπούλου)

*Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν
τις απόψεις των συγγραφέων.*

Διανέμεται Δωρεάν

Σελιδοποίηση - Επιμέλεια Έκδοσης:
Αντώνης Παπάδης

Φίλε ορειβάτη

Ο Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών ιδρύθηκε στις 31 Μαΐου του 1949 και είναι από τους παλαιότερους πεζοπορικούς-ορειβατικούς συλλόγους της χώρας. Οι ιδρυτές του – αναφέρονται σε άρθρο μέσα στις επόμενες σελίδες του περιοδικού μας, ωθούμενοι από τις ανάγκες της εποχής για επαφή με την ορεινή φύση, προχώρησαν στην ίδρυσή του και συνέχισαν στα επόμενα χρόνια, πάντα σε εθελοντική βάση, να προσφέρουν αξέχαστες βουνίσιες εμπειρίες στα μέλη του. Στα τέλη της δεκαετίας του '50 προχώρησαν στην ανέγερση δύο μικρών αλλά πρωτοποριακών για την εποχή καταφυγίων στη Γκίωνα και στα Βαρδούσια. Στα επόμενα χρόνια ο Όμιλος τρανώθηκε και έγινε από τους πιο δραστήριους της χώρας, με σπουδαία μέλη που άφησαν ιστορία στην ελληνική ορειβασία, κι όλα αυτά μέσα σε πνεύμα εθελοντισμού και ορειβατικής άμιλλας. Όλοι οι πρόεδροι –αναφέρονται κι αυτοί σε άρθρο στις επόμενες σελίδες– και τα μέλη που στελέχωναν τα εκάστοτε ΔΣ φρόντιζαν ο Όμιλος πάντα να πρωταγωνιστεί σε δράση. Πρωτοποριακές αναβάσεις στην Ελλάδα, ξεχωριστές αποστολές στο εξωτερικό, δράσεις στη σπηλαιολογία, στην κατάβαση φαραγγίων και την ορεινή ποδηλασία. Πολλοί ορειβάτες, αναρριχητές και canyoneers πήραν τις πρώτες τους γνώσεις μέσα από τις σχολές αρχαρίων και αρκετοί προχώρησαν μέχρι τις επόμενες βαθμίδες εκπαίδευσης, ακόμη και του οδηγού βουνού της ΕΟΟΑ.

Όλες αυτές οι πρωτοπορίες κι επιτυχίες του Ομίλου έγιναν, όπως ειπώθηκε και παραπάνω, σε εθελοντική βάση. Ο Όμιλος δεν είναι

Περιεχόμενα

Θέματα	2
Τα Άγραφα στο μεγαλείο τους	4
Aosta Alta Via 1	14
Aosta Alta Via 2	26
Νήσος Spitsbergen – Αρχιπέλαγος Svalbard	40
Μαυροβούνιο	52
Σχολές Αναρρίχησης Βράχου	64
Πίνακας βαθμών δυσκολίας διαδρομών	65
Πρόγραμμα αναβάσεων και εκδηλώσεων	66
Χρήσιμες πληροφορίες	76

Θέματα

Φίλε ορειβάτη

εταιρεία παροχής υπηρεσιών αλλά μια κοινότητα που ο καθένας και η καθεμία προσφέρει όπως μπορεί για να επιτυγχάνονται οι σκοποί του Ομίλου, όπως αυτοί αναφέρονται στο καταστατικό μας. Οι εκάστοτε Πρόεδροι, μέλη του ΔΣ, έφοροι κι αρχηγοί αναβάσεων προσφέρουν προσωπικό χρόνο, ώστε να μπορεί ο Όμιλός μας να διατηρείται στην κορυφή των δράσεων και να προσφέρει στα μέλη του πάντα τις καλύτερες αναβάσεις, τις καλύτερες γνώσεις, να συντηρεί και να βελτιώνει τα καταφύγια μας. Αυτή η προσφορά όμως δεν μπορεί να είναι μακροχρόνια, καθώς φέρνει κόπωση και μονοτονία στις δράσεις. Ο Όμιλος χρειάζεται πάντα νέα άτομα να στελεχώνουν το ΔΣ, να οδηγούν ως αρχηγοί τις πολυάριθμες ομάδες μας και να προσφέρουν φρέσκες ιδέες στις δράσεις μας. Καλούμε λοιπόν όλα τα μέλη μας να στελεχώσουν τα όργανα του Ομίλου και να πρωτοστατούν στις δράσεις μας.



Καταφύγιο Βαρδουσιών



Καταφύγιο Γκιώνας

ΟΙ ΙΔΡΥΤΕΣ ΤΟΥ Π.Ο.Α.

1. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΣ
2. ΘΩΩΝ ΔΕΣΠΟΤΙΔΗΣ
3. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΚΟΥΡΚΟΥΛΟΣ
4. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΟΪΔΗΣ
5. ΞΕΝΟΦΩΝ ΜΠΑΜΠΟΥΡΑΣ
6. ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΠΟΝΟΣ
7. ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΟΠΑΝΑΚΟΣ
8. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ
9. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΑΙΡΕΤΑΚΗΣ
10. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ ΣΑΛΟΥΒΕΡΔΟΣ
11. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΣΑΤΟΥΡΑΣ
12. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΡΑΤΣΑΣ
13. ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΙ ΤΟΥ Π.Ο.Α.

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΓΕΡΟΛΥΜΠΟΣ | 31.05.49 - 13.06.50 |
| 2. Α. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ | 14.06.50 - 26.05.53 |
| 3. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΠΕΡΔΙΚΗΣ | 27.05.53 - 20.02.68 |
| 4. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΟΪΔΗΣ | 21.02.68 - 21.01.69 |
| 5. ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΕΥΣΤΑΘΟΓΛΟΥ | 22.01.69 - 22.10.70 |
| 6. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ | 23.10.70 - 23.10.72 |
| 7. ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΛΕΟΥΣΗΣ | 24.10.72 - 13.11.73 |
| 8. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΟΪΔΗΣ | 14.11.73 - 30.11.86 |
| 9. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΓΙΑΚΑΣ | 01.12.88 - 09.12.90 |
| 10. ΗΛΙΑΣ ΤΡΟΧΑΝΗΣ | 10.12.90 - 15.12.98 |
| 11. ΑΝΝΑ ΣΧΟΙΝΑ | 16.12.98 - 11.12.02 |
| 12. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΒΑΣΣΟΣ | 12.12.02 - 21.04.21 |
| 13. ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΑΚΗΣ | 22.04.21 - |



GREGORY®



Πατησίων 52 & Μετσόβου | Αθήνα | 210 8256840 | patisation@polocenter.gr
Ζησιμοπούλου 62 | Π. Φάληρο | 210 9414020 | falliro@polocenter.gr
Λ. Ηρακλείου 369 | Ν. Ηράκλειο | 210 2815600 | iraklio@polocenter.gr

Τα Άγραφα στο μεγαλείο τους

Διάσχιση Αγράφων με τον ΠΟΑ
24 Ιουνίου – 2 Ιουλίου 2025

Κείμενο: Άννυ Αντωνάτου

Φωτογραφίες: Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

Τα Άγραφα δεν αποκαλύπτονται εύκολα. Δεν εντυπωσιάζουν με την πρώτη ματιά, ούτε χαρίζουν τις κορυφές τους χωρίς προσπάθεια. Είναι βουνά σκληρά, λιτά, σχεδόν απόμακρα — και γι' αυτό τόσο γοητευτικά. Η πολυήμερη διάσχιση **VIA AGRAFA** ήταν μια βαθιά γνωριμία με αυτόν τον κόσμο: εννέα ημέρες συνεχούς πορείας, σε μονοπάτια που άλλοτε υπάρχουν κι άλλοτε χάνονται, σε κορυφογραμμές που ανοίγουν τον ορίζοντα και σε χωριά που κρατούν ακόμη τον παλμό μιας άλλης εποχής. Δεκατέσσερις άνθρωποι, ένα συνεχές μονοπάτι και μια διαδρομή που έμοιαζε περισσότερο με επιστροφή σε κάτι αρχέγονο παρά με οργανωμένη πεζοπορία.

Τρίτη 24 Ιούνη: Η αρχή

Η εκκίνηση από την πλατεία του Ανθοχωρίου είχε εκείνη τη γνώριμη αίσθηση αρχής: σακίδια έτοιμα, βλέμματα ανυπόμονα, λίγες κουβέντες. Στις 11:00 μπήκαμε στο μονοπάτι. Από τα πρώτα κιόλας μέτρα, τα Άγραφα έδειξαν τον χαρακτήρα τους. Πυκνή βλάστηση, φθαρμένα περάσματα, μικρές παρακάμψεις, γέφυρες, σκαλιά, ρεματιές, μέχρι το Μοντανέμα για την πρώτη γερή στάση. Το τοπίο άνοιγε, η πορεία άρχισε να αποκτά ρυθμό. Στην Καμάρα, λίγο μετά το μεσημέρι, απλώσαμε για ώρα — σαν να μας καλούσε το βουνό να επιβραδύνουμε. Το απόγευμα, με ανεφοδιασμό στη βρύση Μάλλια, ανηφορίσαμε μέσα στις οξιές προς το διάσελο του Αγίου Νικολάου. Η πρώτη κατασκήνωση, στο μικρό θεατράκι, μετά από 6



Αγναντεύοντας την απεραιτούση των Αγράφων.



Ξεκίνημα απο το Ανθοχώρι.



Ο δρόμος του νερού.

ώρες πορείας με 800μ. θετική υψομετρική και 150μ. αρνητική σφράγισε την είσοδό μας στον κόσμο των Αγράφων.

Ράχες, κορυφές και ανθρώπινες ιστορίες

Οι επόμενες μέρες κύλησαν πάνω σε ράχες και μέσα σε δάση. Από τις οξιές ως τις γυμνές κορυ-



φές, από την Καράβα ως το Βουτσικάκι και την Τέμπλα, το τοπίο άλλαζε συνεχώς, αλλά η αίσθηση παρέμενε ίδια: απεραντοσύνη.

Τετάρτη 25 Ιούνη: Η μέρα της Καράβας, της ψηλότερης των Αγράφων

Ξεκινήσαμε νωρίς. Η πορεία μέσα στις οξυές ήταν σιωπηλή και απαιτητική. Η σήμανση φτωχή, το μονοπάτι αχνό — όπως συχνά στα Άγραφα. Όμως αυτό ακριβώς γεννά μια ιδιαίτερη εγρήγορση, μια αίσθηση συμμετοχής στο τοπίο. Η κορυφή Καράβα (2184μ.) μας αντάμειψε με ανοιχτή θέα





Προς το διάσελο του Αγ. Νικολάου.

και αίσθηση πληρότητας. Εκεί πάνω, ο χρόνος επιβραδύνει. Στον Προφήτη Ηλία, κάτω από την Καράβα, νερό και ανθρώπινη επαφή: ο Βασίλης, αγελαδοτρόφος, μας θύμισε πως εδώ το βουνό παραμένει τόπος ζωής. Το απόγευμα, μετά το Βλάσι, τα Άγραφα ξαναγίνονται άγρια. Το χαμένο μονοπάτι προς τον καταρράκτη, η πυκνή βλάστηση, η επιμονή και τελικά η αποκάλυψη του νερού που πέφτει/κυλάει δυναμικά. Ώρα να δροσιστούμε στα κρυστάλλινα νερά. Η κατασκήνωση στα Λιβάδια Πετρίλου, δίπλα στο εκκλησάκι, ήταν από εκείνες τις νύχτες που μένουν. Το γεύμα στην τοπική ταβέρνα θα μας μείνει αξέχαστο μετά από 7 ώρες πορείας με 900μ. ανάβαση και 1200μ. κατάβαση.



Στο Βουτσικάκι.



Στη λούτσα της Καράβας.



Στον Αι Λια του Βλασίου.

Πέμπτη 26/6: Πορεία προς Βουτσικάκι – Τέμπλα – καταφύγιο Αγράφων

Η μέρα κύλησε πάνω σε ράχες και κορυφογραμμές. Από τη Μουτσιάρια ως το Βουτσικάκι (2152μ.) και την Τέμπλα (1808μ.), η πορεία ήταν συνεχής, κουραστική, με αρκετή ζέστη, αλλά βαθιά ανταποδοτική. Τα Άγραφα εδώ ανοίγονται γενναιοδωρα. Γραμμές ορίζοντα, γυμνές κορφές, αίσθηση απομόνωσης. Το καταφύγιο φάνηκε αργά το απόγευμα σαν ασφαλές λιμάνι. Η ομάδα δένει όλο και περισσότερο και, παρά την κόυραση μετά από 1200μ. ανάβαση και 750μ. κατάβαση, υπάρχει κέφι, ζωντάνια και κυρίως προσμονή για τις επόμενες μέρες.

Παρασκευή 27/6: Καταφύγιο – Μπελοκομίτη – Ελατάκος

Η πορεία προς Μπελοκομίτη πιο ήπια, αλλά εξί-

σου όμορφη. Το μεσημέρι, από μονοπάτια και γέφυρα, βγήκαμε βαθιά στο ποτάμι για μπάνιο. Αργά το απόγευμα συνεχίσαμε προς Ζυγογιαννέικα και Ελατάκο. Η ομάδα είχε πλέον δεθεί: σήμερα, με 5 ώρες πορείας... μόνο (!) και +/-700μ., η κατασκήνωση μέσα και γύρω από το καταφυγιάκι στον Ελατάκο μοιάζει με γιορτή προσκόπων που χαιρόνται τη φύση και την παρέα με εφηβική ξεγνοιασιά.

Σάββατο 28/6: Στο Μπορλέρο, στο πέρασμα της Νιάλας και στα Άγραφα

Είμαστε ήδη στην πέμπτη μέρα!! Από τις εντυπωσιακές Πόρτες των Αγράφων, στην κορυφή Μπορλέρο (2017μ.) νωρίς το πρωί. Από τη ράχη και το δρόμο φτάσαμε κάτω από τον Καταρραχιά (κάποιοι από μας τον ανέβηκαν, 2003μ.) και στη Νιάλα. Μεγάλη στάση σε έναν τόπο φορτισμένο από μνήμη. Η Νιάλα δεν είναι απλώς πέρασμα.



Ελεύθερα βουνά.



Κατεβαίνοντας τη κορυφογραμμή από το Βουτσικάκι.

Είναι τόπος μνήμης. Η στάση εκεί είχε βάρος. Ο Βαγγέλης, συγκινημένος, μας έλεγε όσα του εξιστορούσε ο παππούς του για εκείνη την τρομερή νύκτα που η χιονοθύελλα οδήγησε τους αντιμαχόμενους του Εμφυλίου σε ανακωχή μιας νύκτας και τελικά στον θάνατο για μερικούς. Στη συνέχεια εγκαταλειμμένα μονοπάτια, παλιές στάνες, ίχνη μιας ζωής που υποχωρεί αλλά δεν σβήνει. Κατεβήκαμε στα Πατήματα και τελικά στα Αγραφα μετά από 9 ώρες πορείας με +900μ./-1500μ. Η άφιξη στο χωριό το απόγευμα είχε μια γλυκιά κούραση. Μπύρες στην πλατεία του χωριού και στη συνέχεια φαγητό και κατασκήνωση στον Νερόμυλο στην είσοδο των Αγραφών.

Κυριακή 29/6, η χαλαρή μας μέρα: Τρύπα Όσκληνης – Αγραφιώτης – Επινιάνα

Η Τρύπα της Όσκληνης είναι από εκείνα τα σημεία που δεν περιγράφονται εύκολα. Το στενό του Αγραφιώτη, το νερό, οι βουτιές, η χαλάρωση, το γέλιο — μια από τις ωραιότερες στιγμές της διάσχισης για την ομάδα. Το απόγευμα, απαιτητική πορεία μέσα από αγνά μονοπάτια και πεσμένα δέντρα μέχρι τα Επινιάνα, όπου χαρήκαμε τη φιλοξενία του Κώστα Γατζούδη. Ω.Π. 6, Υ.Δ.-400μ./+500μ.



Κατασκήνωση στο καταφύγιο του ελατάκου.



Οι Γιάννηδες στις Πόρτες των Αγραφών.



Το μνημείο στη Νιάλα.



Απολαμβάνοντας τα νερά του Αγραφιώτη στην Τρύπα.



Στη ψηλότερη κορυφή των Αγράφων το Ντεληδήμι.

με ψητά, ποτά και καλή παρέα, για να μας πει πως η μάνα του τον γέννησε εκεί στο Ασπρόρεμα και πως τη διαδρομή που εμείς χρειαστήκαμε 5 ώρες συνολικά (υψομετρική διαφορά +/-300μ.) την έκαναν μικρά παιδιά μόνα τους με τα αδέρφια του για να πηγαίνουν στο σχολείο στα Επινιανά. Το βουνό γίνεται σπίτι.

Δευτέρα 30/6 Επινιανά – Ασπρόρεμα

Όμορφη πορεία με απίστευτη θέα προς το Ασπρόρεμα. Το βραχσοκαμμένο μονοπάτι πάνω από το Ασπρόρεμα προκαλεί δέος. Είναι από εκείνες τις στιγμές που νιώθεις μικρός και τυχερός ταυτόχρονα. Μεγάλη στάση για μπάνιο και ύπνο στο ποτάμι. Το απόγευμα ανεβokaτεβάσματα μέχρι την καλύβα του Ζαρκαδούλα, όπου μας περίμενε

Τρίτη 1/7, μια από τις πιο απαιτητικές μέρες: Ασπρόρεμα – Ντελιδίμι – Αφορισμένη – Πετρίλο

Απότομες ανηφόρες, τραβέρες και διάσελα, πηγές που στάζουν λίγο. Στην κορυφή (Ντελιδίμι, 2163μ.) βρεθήκαμε με ελαφριά σακίδια, αλλά με



Ανεβαίνοντας για Ντεληδήμι.



Ξεκινώντας από τη φιλόξενη καλύβα του Ζαρκαδούλα.

γεμάτη καρδιά. Τραβησάροντας την Αφορισμένη από λάκκες, βρύσες, και μονοπάτι αγώνα τρεξίματος κατηφορίσαμε στους Βασιλάδες μετά από 9 ώρες πορείας και 1200μ. ανάβαση -1100μ. κατάβαση, στο σπίτι του Στέλιου Καραμπά και του Σωτήρη. Ζεστό μπάνιο και φιλοξενία — πολυτέλειες μετά από τόσες μέρες.



Στην Καμάρα Ανθοχωρίου.

Τετάρτη 2/7, η τελευταία μέρα της Διάσχισης: Πετρίλο - Καζάρμα – 9 Βρύσες – Ανθοχώρι

Η τελευταία ανάβαση στην Καζάρμα (1977μ.) είχε χαρακτηριστικά αποχαιρετισμού -πώς κύλησαν τόσο γρήγορα οι μέρες!! Από εκεί ψηλά, κοιτάζοντας πίσω τη

διαδρομή, καταλαβαίνεις το μέγεθος του ταξιδιού. Η κατάβαση προς τις 9 Βρύσες, η επιστροφή στην Καμάρα και το γνώριμο μονοπάτι προς το Ανθοχώρι έκλεισαν τον κύκλο μετά από 7 ώρες πορείας με +900μ./-1300μ. Στην πλατεία, λίγο μετά τις 14:00, τα σακίδια κατέβηκαν για τελευταία φορά. Αγκαλιές, υποσχέσεις και η σιωπηλή βεβαιότητα πως τα Άγραφα δεν τελειώνουν εδώ — απλώς περιμένουν την επόμενη επιστροφή.



Πορεία προς το Πετρίλο.



Η απειλούμενη από τα αιολικά Καζάρμα.

Η **VIA AGRAFA** δεν ήταν απλώς μια διάσχιση. Ήταν μια κατάδυση στην καρδιά των Αγράφων – ενός τόπου σκληρού και πανέμορφου, που δεν εντυπωσιάζει φωναχτά, αλλά σε κερδίζει βαθιά. Τα Αγραφα δεν είναι προορισμός. Είναι εμπειρία. Απαιτούν σεβασμό, προετοιμασία και ανοιχτή διάθεση. Σε αντάλλαγμα προσφέρουν κάτι σπάνιο: την αίσθηση ότι περπατάς σε έναν τόπο αυθεντικό, ανεξίτηλο, βαθιά ελεύθερο.

Πολλές ευχαριστίες στο δίδυμο υποστήριξης

Σωτήρη Φιλίππου και Μάρσια Τζαβάρα που, παρακολουθώντας μας όλες αυτές τις μέρες, μας έδωσαν τη δυνατότητα να απολαύσουμε τη διάσχιση με ελάχιστο βάρος στους ώμους. Ευχαριστίες στους συνοδοιπόρους μας Πάνο Αντωνίτση, Τζίνα Τριπολιτάκη, Βαγγέλη Αποστολό, Σάββα Μανουκιάν, Γιάννο Γεωργίου, Νείλο Πιτσινό, Λιάνα Κυριακάκη, Πάνο Μαντά, Άγγελο Ορφανάκο, Γιάννη Ξηντάρα και Λίλα Πατρινέλη. Τέλος, ευχαριστίες στον αρχηγό Γιάννη Δημητράκη, που σχεδίασε τη

διάσχιση, κανόνισε την υποστήριξη και τις διαμονές και είχε πάντα λύσεις για κάθε επιπλοκή ή δυσκολία, καθώς και στη συναρχηγό Πηνελόπη Παρασκευοπούλου για την υπομονή της, ως σκούπα, και τη θετική της ενέργεια. ▶



Θύμησες άλλων εποχών στο απομονωμένο Ασπρόρεμα.



Στο φιλόξενο σπίτι του Στέλιου Καραμπά στους Βασιλάδες του Πετρίλου.



LOWA

simply more...



Πατησίων 52 & Μετσόβου | Αθήνα | 210 8256840 | patisation@polocenter.gr
Ζησιμοπούλου 62 | Π. Φάληρο | 210 9414020 | faliro@polocenter.gr
Λ. Ηρακλείου 369 | Ν. Ηράκλειο | 210 2815600 | iraklio@polocenter.gr



Πεζοπορώντας στη Βόρεια Ιταλία:

Aosta Alta Via 1

Κείμενο: Γιάννης Δημητράκης

Φωτογραφίες: Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

Υπάρχει μια κοιλάδα στη βορειοδυτική Ιταλία που είναι η Μέκκα του αλπινισμού, η κοιλάδα της Αόστα. Είναι περικλειστη από θεόρατα βουνά, που ξεπερνούν τα 4000μ. και οι αιώνιοι παγετώνες τους της λένε μια μυθική ιστορία. Γίγαντες όπως η οροσειρά του Monte Rosa, με τις πολυάριθμες κορυφές, το επιβλητικό Matterhorn – Monte Cervino, το απόκοσμο Grand Combin, το όνομα και πράγμα Gran Paradiso και το θεόρατο Mont Blanc – Monte Bianco δίκαια δίνουν στην περιοχή το όνομα «Κοιλάδα των Γιγάντων».

Οι Ιταλοί, που πάντα πρωτοπορούν στις ορεινές διαδρομές από τη δεκαετία του '80 ακόμη, σχεδίασαν μια διαδρομή μεγάλων αποστάσεων που κινείται στις παρυφές των κορυφών και περνά από κομβικά διάσελα. Την ονόμασαν Aosta Alta Via (Υψηλή Οδό της Αόστα) και τη χώρισαν σε δύο μέρη, την Alta Via 1, που ξεκινά από τη παρυφή της κοιλάδας, το Donnas, και καταλήγει στο κο-

σμικό Courmayeur, περνώντας δίπλα από Monte Rosa, Monte Cervino, Grand Combin, Monte Bianco και την Alta Via 2, που κινείται αντίστροφα από Courmayeur προς Donnas, περνώντας από το Gran Paradiso, το παλαιότερο εθνικό πάρκο της Ιταλίας, και από το φυσικό πάρκο του Mont Avic. Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια και οι δυο διαδρομές αποτελούν τον μυθικό αγώνα ορεινού τρεξίματος Tor de Geants – Γύρος των Γιγάντων, όπου η διαδρομή των 330χλμ. με 24.000μ. υψομετρική ανάβαση και πέρασμα 20 διάσεων πάνω από 2000μ. πρέπει να ολοκληρωθεί σε λιγότερο από 150 ώρες !!

Ο ΠΟΑ, λοιπόν, αποφάσισε οι δύο αυτές διαδρομές να αποτελέσουν τον στόχο για τον Αύγουστο του 2025. Έτσι, στις 2 Αυγούστου, 8 φιλόδοξοι ορειβάτες βρεθήκαμε στο Pont Saint Martin, έτοιμοι να ξεκινήσουμε ένα μεγάλο ακόμη επίτευγμα για τον Όμιλό μας.



Μικρές στανές στη διαδρομή για το καταφύγιο Barma.

3 Αυγούστου. Επειδή η διαμονή μας ήταν στο Pont Saint Martin, είπαμε να μην αρχίσουμε την εξόρμηση από το γειτονικό Donnas, αλλά από εκεί. Γεμάτοι ενθουσιασμό ξεκινήσαμε πρωί

πρωί κι από τη πλατεία ακολουθήσαμε το μονοπάτι Νο 3, που ανηφόριζε ανάμεσα σε σπίτια και αμπελώνες. Κόβοντας την άσφαλτο μερικές φορές κι ακολουθώντας την, στο τέλος φτάσαμε στο χω-



Η ρωμαϊκή γέφυρα του Pont Saint Martin.



Ξεκινώντας από το Etoile du Berger.

ριουδάκι Perloz. Εκεί λόγω μιας κατολίσθησης είχε κλείσει το μονοπάτι προς τη γέφυρα του ποταμού Lys κι έπρεπε να κάνουμε έναν γύρο. Έτσι διασχίσαμε το χωριό και, ακολουθώντας την ασφάλτο προς τον οικισμό Nantay, συνεχίσαμε κατηφορικά, περάσαμε την οδική γέφυρα για να ανηφορίσουμε προς τον οικισμό Remondin, όπου πιάσαμε πάλι τη διαδρομή. Από εκεί ανηφορίσαμε ομαλά μέχρι τον οικισμό Τουχ, απ' όπου άρχισε μια ανηφόρα σε σκαλιά με μεγάλη κλίση μέχρι που φτάσαμε στο εκκλησάκι της Santa Margherita. Στη συνέχεια, με μια πιο ομαλή κλίση, φτάσαμε στο κατάλυμά μας (Etoile du Berger, 1430μ.) μετά από 5,5 ώρες. Μοιραστήκαμε σε πολύ ωραία δωμάτια σ' ένα απίθανο αλπικό περιβάλλον, που ολοκληρώθηκε μ' ένα εξαιρετικό δείπνο με τοπικές λιχουδιές.

4 Αυγούστου. Αφού πήραμε ένα πολύ πλούσιο πρωινό, αναχωρήσαμε και ανηφορίσαμε για λίγο μέχρι να βγούμε στον δρόμο (κανονικά έπρε-

πε να κατεβούμε και να πιάσουμε τη διαδρομή πιο χαμηλά). Ακολουθώντας τον δρόμο για 10', πιάσαμε τη διαδρομή ψηλότερα. Από εκεί το μονοπάτι ανηφορίζει μέσα σε δάσος και ξέφωτα, περνά από μια στάνη και, σε γυμνό τοπίο πια, ανηφορίζει μέχρι το διάσελο Giassit (2024μ.), στα σύνορα με το Piemonte. Στη συνέχεια το μονοπάτι τραβερσάρει την πλαγιά μέχρι το απέναντι διάσελο (Colle Lace, 2120μ.), για να πιάσει στη συνέχεια την κόψη, που είναι ασφαλισμένη με σταθερά σχοινιά και σιδερένια σκαλοπάτια. Σύντομα, με μια μικρή τραβέρσα, βγήκαμε στην κορυφογραμμή κι εύκολα στην κορυφή Mont Roux (2318μ.) μετά από 3 ώρες. Ο καθαρός ορίζοντας και η άπλετη θέα μας επέβαλαν μια μεγάλη στάση πριν συνεχίσουμε στην κορυφογραμμή. Με μικρά κι ένα μεγάλο κατέβασμα στο διάσελο Carisey (2124μ.) φτάσαμε στο καταφύγιο Coda (2280μ.) μετά από 2 ώρες. Τακτοποιηθήκαμε σε δύο 4κλινα. Στο



Στα σιδερένια σκαλοπάτια για το Mont Roux.

δειλινό ανεβήκαμε στη διπλανή κορυφή Sella (2315μ.) για μια ακόμη ματιά προς το Monte Rosa μακριά στον ορίζοντα. Το τυπικό ορειβατικό δείπνο ολοκλήρωσε τη διαμονή στο συμπαθητικό καταφύγιο.

5 Αυγούστου. Επειδή είχαμε σήμερα μια μικρή διαδρομή, είπαμε να πάμε πρώτα στη κορυφή Mars κι επιστρέφοντας στο καταφύγιο να συνεχίσουμε κανονικά. Έτσι οι 6 από εμάς (εκτός από τον Γιώργο και τον Μπόρις) ξεκινήσαμε ακολουθώντας το μονοπάτι, κατεβήκαμε λίγο και φύγαμε δεξιά σε βράχινο μονοπάτι με την ένδειξη Mont Mars και κίτρινα σημάδια. Στην αρχή έχει ένα απότομο κατέβασμα 5-6 μέτρα ασφαλισμένο με σχοινί, στη συνέχεια τραβερσάρει στη βάση της ορθοπλαγιάς και μπαίνει πάλι στα βράχια με σχοινί, για να βγει στη βάση ενός απότομου λουκιού που έχει επίσης σχοινί. Από εκεί πιάνει τη κόψη και τότε εύκολα και τότε με σχοινί μας έβγαλε στη κορυφή με το άγαλμα της Παναγίας μετά από 1,5 ώρα. Ο καιρός ήταν καθαρός κι είχαμε ωραία θέα προς το Monte Rosa. Μετά τις απαραίτητες φωτογραφίες επιστρέψαμε από τα ίδια στο καταφύγιο. Ετοιμαστήκαμε και ξεκινήσαμε κατηφορίζοντας μέχρι μια αγροικία, από εκεί πάλι ανηφόρα και κατηφόρα μέχρι την επόμενη αγροικία στο τέλος



Στη κορυφή του Mont Roux.



Στη κορυφή του Mont Mars.

του δρόμου. Ακολουθώντας τον δρόμο μέχρι την επόμενη αγροικία (με νερό), πιάσαμε πάλι ανηφορικό μονοπάτι μέσα σε δάσος, που μας έβγαλε σε εγκαταλειμμένη στάση με νερό δίπλα σε δρόμο. Μετά από μια μεγάλη στάση ακολουθήσαμε για λίγο τον δρόμο και τον αφήσαμε ακολουθώντας τη διαδρομή στα δεξιά. Σε λίγα λεπτά φτάσαμε



Στη κορυφογραμμή για το καταφύγιο Coda.



Σ' όλη τη διαδρομή συναντούμε μικρές αγροικίες.



Το καταφύγιο Varma.



Στο καταπληκτικό χτιστό μονοπάτι προς τον οικισμό Niel.



Η ομάδα αναχωρεί από τον οικισμό Niel.

σε διασταύρωση μονοπατιού προς το καταφύγιο Varma, που κόβει τη κυκλική διαδρομή μέσω του φράγματος Vargno. Την ακολουθήσαμε και, τραβερσαριστά στην πλαγιά, περάσαμε αρκετούς χειμάρρους που τροφοδοτούν τη λίμνη. Τον τελευταίο τον περάσαμε με γέφυρα κι από εκεί αρχίζει μια ανηφορική πορεία, για να βγούμε στη διαδρομή δίπλα σε δύο στάνες. Από εκεί μια έντονη ανηφόρα μας έβγαλε μετά από 5,5 ώρες στο πανέμορφο καταφύγιο στα 2062μ., πάνω από την ομώνυμη λίμνη και κάτω από τη κορυφή του Mont Mars. Μείναμε όλοι μαζί σ' ένα δωμάτιο και το βράδυ απολαύσαμε ένα πολύ γκουρμέ δείπνο.

6 Αυγούστου. Ξεκινήσαμε νωρίς από το καταφύγιο, πήγαμε στο απέναντι διασελάκι κι από εκεί ξεκινήσαμε μια ελαφρά ανηφορική πορεία, βγήκαμε σε δρόμο με στάνες για λίγο και πιάσαμε πάλι μονοπάτι που μας έβγαλε στο διάσελο Martmontana (2358μ.) σε 2 ώρες. Από εκεί κατηφορίσαμε μέχρι το λιβάδι Mianda (2010μ.) κι ανηφορίσαμε έντονα μέχρι το στενό πέρασμα Crena Dou Leui (2340.) σε 1,5 ώρα. Στη συνέχεια κατάβαση μέσα σε πολύ βραχώδες τοπίο με μικρά ανέβα κατέβα και την απειλή βροχής για να ανεβούμε μέχρι το διάσελο Colle de la Vecchia (2185μ.). Από εκεί ξεκινά ένα υπέροχα στρωμένο μονοπάτι με σκαλισμένη σε πέτρα



Στάνες που έχουν μεταβληθεί σε ξενώνες και μικρά εστιατόρια.

τη φιγούρα μιας κοπέλας και τα ονόματα μάλλον των εργατών. Στη συνέχεια κατάβαση σε στριφογυριστό μονοπάτι μέχρι να περάσουμε στεγνή ρεματιά με σκάλα σε βράχο, για να ακολουθήσει 30λεπτη ανάβαση σε δάσος, στη συνέχεια κατάβαση και τραβέρσα σε πλαγιά, για να περάσουμε δύο ρέματα με γέφυρες, πριν καταλήξουμε στον οικισμό Niel και τον ονειρικό ξενώνα La Gruba μετά από 9,5 συνολικά ώρες. Διαμονή σε υπέροχα δωμάτια και, φυσικά, ένα ακόμη γκουρμέ δείπνο με τοπικές λιχουδιές.

7 Αυγούστου. Ξεκινήσαμε ανηφορικά πάνω από τον ξενώνα, περάσαμε από τη λίμνη Grekij, φτάσαμε στη διασταύρωση προς το Colle Mologna Grande μετά από 2,5 ώρες μέσα σε ομιχλώδες τοπίο και από εκεί συνεχίσαμε τραβεραριστά προς το διάσελο Lazooney (2400μ.) μετά από 1 ώρα. Μια μεγάλη στάση στον ήλιο που είχε κάνει



Σήμανση για το καταφύγιο Grand Journalin.

την εμφάνιση του και στη συνέχεια κατάβαση σε ανοιχτά λιβάδια, περνώντας από τη στάνη-μπαρ Blekene, λίγο παρακάτω από το εκκλησάκι του San Lorenzo, για να μπούμε στη συνέχεια σε καλό μονοπάτι μέσα στο φαράγγι του χειμάρου Loo που μας έβγαλε σε 2,5 ώρες από το διάσελο στον οικισμό Steina, στον δημόσιο δρόμο της κοιλάδας



Ξεκινώντας από το Vieux Crest με μια πρώτη εικόνα του Cervino.

Gressoney. Για να μη χάνουμε χρόνο, πήραμε το λεωφορείο που περνούσε εκείνη τη στιγμή (!!!) και πήγαμε στο θέρετρο Gressoney Saint Jean. Κάναμε μια μεγάλη στάση για να τριγυρίσουμε το γραφικό αυτό θέρετρο και στη συνέχεια πήραμε το δρομάκι δίπλα στο ποτάμι μέχρι τον οικισμό Tschemengal, απ' όπου ξεκινούσε το πολύ ανηφορικό μονοπάτι για το καταφύγιο Alpenzu (1780μ.), όπου φτάσαμε μετά από 1,5 περίπου ώρα. Μείναμε όλοι μαζί σ' ένα δωμάτιο, και μετά από το κλασικό ντους και πλύσιμο ρούχων απολαύσαμε ένα πολύ καλό δείπνο.

8 Αυγούστου. Ξεκινήσαμε όπως πάντα πρωί πρωί και ανηφορικά πίσω από το καταφύγιο. Με πολύ ωραία θέα προς το Monte Rosa, περνώντας από κάμποσες κλειστές στάνες και, με δυο μικρές στάσεις, φτάσαμε στο διάσελο Pinter (2777μ.) σε 3 ώρες, όπου κάναμε μια μεγάλη στάση για να απολαύσουμε την απέραντη θέα. Στη συνέχεια κατηφορίσαμε στην κοιλάδα και στο απότομο σκαλί που κάνει για να πέσει στην από κάτω κοιλάδα. Σε 1,5 ώρα φτάσαμε στον οικισμό Cuneaz (2040μ.), που είναι ένας από τους υψηλότερα κα-



τοικημένους οικισμούς στην Ευρώπη, και αράξαμε για λίγο στη σκιά ενός πανοραμικού μπαλκονιού. Στη συνέχεια κατηφορίσαμε για άλλη 1 ώρα για να φτάσουμε στον οικισμό Vieux Crest (1935μ.) και στο ομώνυμο καταφύγιο. Μείναμε σ' ένα δωμάτιο με δύο τετράκλιους χώρους και δικό του μπάνιο. Φαγητό πάλι πολύ γκουρμέ!!!

9 Αυγούστου. Ξεκινήσαμε τη συνηθισμένη πρωινή ώρα μετά από ένα πολύ πλούσιο πρωινό και, από ένα σύντομο κομμάτι σε μονοπάτι, πήραμε το δρόμο μέχρι τον οικισμό Soussun, περάσαμε από το χιονοδρομικό και στη συνέχεια ανηφορικά από μονοπάτι μέχρι το καταφύγιο Ferraro (2070μ.) στον οικισμό Resy μετά από 1,5 ώρα. Στάση στα πανοραμικά παγκάκια και στη συνέχεια, από καγκελωτό μονοπάτι πάνω στη ράχη, κατεβήκαμε στο χωριό Saint Jacques des Allemands (1689μ.) μετά από 1 ώρα. Στάση για καφέ και ανεφοδιασμό και πιάσαμε την ανηφόρα με θέα πάλι προς το Monte Rosa. Μετά από 2,5 ώρες κοπιαστικής ανηφόρας φτάσαμε στο καταφύγιο Grand Tournalin (2535μ.).



Φτάνοντας στο Col Nannaz.



Το Cervino από τον οικισμό Chênèil.



Ανηφορίζοντας για το Col Nannaz με το Monte Rosa στο βάθος.

Μείναμε όλοι μαζί σ' ένα δωμάτιο, μπάνιο με κέρμα κι επιτέλους ένα τυπικό ορειβατικό δείπνο καταφυγίου.

10 Αυγούστου. Αναχώρηση την κλασική πρωινή ώρα, στις 8, κι ανηφορικά προς το διάσελο Col De Nannaz (2773μ.) μετά από 40' κι από εκεί λίγο κατηφορικά και τραβερσαριστά μέχρι το διάσελο Col des Fontaines (2696μ.) σε 30'. Από εκεί ακολουθεί μια ομαλή κατάβαση μέχρι τον οικισμό Cheneil σε 1,5 ώρα, με καταπληκτική θέα στο Monte Cervino. Μια στάση στο χωριό με την εικόνα της επιβλητικής βελόνας είναι από αυτές που μένουν για πάντα χαραγμένες στη μνήμη σου. Από

εκεί συνεχίσαμε τη κατηφόρα για να βγούμε στο γραφικό χωριό Cretaz και μέσα από τα στενά δρομάκια στη κεντρική πλατεία του Valtournenche (1520μ.). Εκεί κάναμε μια μεγάλη στάση για καφέ και ανεφοδιασμό από το σουπερμάρκετ. Στη συνέχεια πήραμε το μονοπάτι που τραβερσάρει την απέναντι κάθετη ορθοπλαγιά με τις αναρριχητικές διαδρομές και στη συνέχεια ανεβαίνει απότομα μέχρι το φράγμα και το καταφύγιο Barmasse (2157μ.). Μείναμε σε δύο δωμάτια και μετά τα πλυσίματα είχαμε ένα τυπικό αλλά καλό δείπνο.

11 Αυγούστου. Ξεκινήσαμε τη συνηθισμένη πρωινή ώρα και αυτή τη φορά κατηφορικά μέχρι



Η λίμνη Tzan.



Το Cervino από το Fenetre d' Ersa.

τα 1850μ. και στη συνέχεια μέσα από δάσος και περνώντας από μια στήνη βγήκαμε σε 2 ώρες στο διάσελο Fenetre d' Ersa (2290μ.). Μετά από μια μικρή στάση κατεβήκαμε λίγο χαμηλότερα και στη συνέχεια τραβερσαριστά και με μια σύντομη αλλά απότομη ανηφόρα βγήκαμε στη λίμνη Tzan μετά από 1,5 ώρα, όπου κάναμε μια πιο μεγάλη στάση ευκαιρία για μπάνιο για τους τολμηρούς. Στη συνέχεια ανηφορίσαμε και σε 30' φτάσαμε στο διάσελο Fenetre du Tzan (2736μ.). Από εκεί ακολουθούσε μια μεγάλη κατάβαση μέχρι τα 2500μ. και στη συνέχεια μια μικρή ανάβαση μέχρι το bivacco Reboulaz (2580μ.). Πολύ ωραίος χώρος με 20 κρεβάτια και κουζίνα, αλλά δυστυχώς η βρύση απ' έξω είχε στερέψει. Σύντομα ξεκινήσαμε πάλι και μετά από 1 ώρα φτάσαμε στο διάσελο Col Terray (2775μ.), απ' όπου ξεκινά μια απότομη κατηφόρα και στη συνέχεια μια τραβέρσα σε εντυπωσιακή ορθοπλαγιά. Με μικρά ανεβοκατεβάσματα βγήκαμε στη κοιλάδα κάτω απ' το καταφύγιο και με μικρή ανάβαση μετά από 8,5

συνολικά ώρες φτάσαμε στο μικρό καταφύγιο Cuney (2652μ.), δίπλα στην εκκλησία της Παναγίας. Διαμονή όλοι μαζί σε κοιτώνα, πλύσιμο και καλό τυπικό ορειβατικό φαγητό.

12 Αυγούστου. Αναχώρηση πρωί με ελαφρά κατηφορική πορεία και στη συνέχεια ανάβαση μέχρι το διάσελο Col Chalebby (2653μ.) σε 1 ώρα, στη συνέχεια μικρή κατάβαση και ανάβαση μέχρι το επόμενο διάσελο Col de Vessonaz (2793μ.), πάλι σε 1 ώρα. Μετά πήραμε τον κατήφορο σε μια ωραία κοιλάδα που είχε πληγεί από χιονοστοιβάδα. Ακολουθώντας το μονοπάτι μέσα στο δάσος και μια νέα παράκαμψη λόγω της καταστροφής του μονοπατιού φτάσαμε χαμηλά κι αφήσαμε τη διαδρομή για ένα μονοπάτι στα δεξιά που διέσχιζε με μια μικρή γέφυρα το στένωμα του φαραγγιού. Στη συνέχεια ανηφορικά μέσα στη μεσημεριανή ζέστη βγήκαμε στον οικισμό Close μετά από 5,5 συνολικά ώρες και πήραμε το λεωφορείο για Bionnaz για να καταλύσουμε στο ξενώνα La Batische. Μείναμε σε 2 ωραία τετράκλινα δωμάτια, απο-



Στο πέρασμα Fenetre du Tzan.



Στο διάσελο Col Terry.

λαύσαμε τα υπέροχα ντους και η μέρα τελείωσε με ένα πολύ χορταστικό δείπνο.

13 Αυγούστου. Πολύ πρωινή αναχώρηση με το λεωφορείο των 6.30 κατεβήκαμε πάλι μέχρι το Close και στις 7.00 από μονοπάτι, δρόμο και πάλι μονοπάτι πιάσαμε ψηλότερα τη διαδρομή. Με συνεχή ανηφόρα φτάσαμε σε εγκαταλειμμένη στάση στα 2200μ, όπου κάναμε μια μικρή στάση και στη συνέχεια πιάσαμε πάλι τον ανήφορο μέχρι το διάσελο Col Brison 2480μ, όπου φτάσαμε σε 2,5 ώρες. Μετά από μια σύντομη στάση πιάσαμε τη κατηφόρα, περάσαμε από στάση με νερό και σε 3 ώρες φτάσαμε στον οικισμό Rey στην κοιλάδα Ollomont. Δυστυχώς τα μαγαζάκια ήταν κλειστά κι έτσι περάσαμε τη 1 ώρα ξεκούρασης στο δασάκι δίπλα στο ποτάμι. Στη συνέχεια πιάσαμε το ανηφορικό μονοπάτι για το καταφύγιο Letey

Champillon (2375μ.), αφού περάσαμε κι από δύο τρεις στάνες – η μεσαία με νερό, πριν φτάσουμε στο καταφύγιο σε 10 συνολικά ώρες. Μείναμε σε δύο τετράκλινα δωμάτια και, μετά από ένα ζεστό μπάνιο, είχαμε κι ένα πολύ καλό δείπνο με δωρεάν κρασί!

14 Αυγούστου. Αναχώρηση αρκετά πρωί ανηφορικά μέχρι το διάσελο Col Champillon (2709μ.) σε λιγότερο από 1 ώρα. Από εκεί κατηφορικά μέχρι τη γέφυρα του χειμάρρου Menoune στα 1620μ., όπου κάναμε μια μεγάλη στάση. Στη συνέχεια, λίγο από δρόμο κι έπειτα από μονοπάτι, βγήκαμε σε δρόμο μέχρι τον οικισμό Eternon Dessous, απ' όπου πιάσαμε το μονοπάτι που μας έβγαλε σε δρόμο ψηλότερα, που τον ακολουθήσαμε μέχρι το χωριό Saint Rhemy (1620μ.), όπου φτάσαμε σε 5,5 συνολικά ώρες. Εκεί κάναμε 1



Στο ψηλότερο σημείο της διάσχισης Col Malatra.



ώρα στάση για κολατσιό στο μοναδικό εστιατόριο, του ξενοδοχείου Suisse. Έπειτα πιάσαμε τον δρόμο και στη συνέχεια μονοπάτι που ισοϋψώς μας πέρασε από τους οικισμούς Laval, Coucherauche και Mottes, πριν αρχίσουμε να ανηφορί-

ζουμε προς τα λιβάδια Merdeux και την κοιλάδα του Belle Combe. Μια ώρα πριν φτάσουμε στο καταφύγιο μιας έπιασε και η βροχή που περιμέναμε. Τελικά σε 2,5 ώρες φτάσαμε στο καταφύγιο Frassati (2540μ.). Εκεί μοιραστήκαμε σε δωμάτια





Η κοιλάδα Val Veny κατεβαίνοντας για το Courmayeur.

με άλλους, αφού το καταφύγιο ήταν υπερπλήρες κυρίως από μικρά παιδιά. Ένα σημαντικό στοιχείο είναι ότι το καταφύγιο έχει χτιστεί με εργασία εκατοντάδων εθελοντών που ανήκουν στην οργάνωση Mato Grosso, δημιούργημα του Ugo de Censi, που αφιέρωσε τη ζωή του στη βελτίωση

των συνθηκών ζωής σε διάφορες ορεινές κοινότητες των χωρών της Λατινικής Αμερικής. Προς τιμήν του, όλα τα έσοδα από τα καταφύγια που διαχειρίζονται οι εθελοντές της οργάνωσης – 20 στην Ιταλία, 5 στο Περού κι 1 στον Ισημερινό – διατίθενται σε αυτές τις ορεινές κοινότητες.

15 Αυγούστου. Αναχώρηση για την τελευταία μέρα της διάσχισης πρωί. Σε 1 ώρα φτάσαμε στο διάσελο Col Malatra (2925μ.), το ψηλότερο πέραςμα της AV1, με άπλετη θέα προς τις Grandes Jorasses. Στη κατάβαση προς την κοιλάδα το θέαμα γινόταν όλο και πιο εντυπωσιακό, αφού αποκαλύπτονταν όλο και περισσότερο ο όγκος του Mont Blanc. Σε 3 ώρες φτάσαμε στο καταφύγιο Bonatti (2025μ.), όπου καθίσαμε αρκετά για να απολαύσουμε τη μοναδική θέα. Στη συνέχεια πιάσαμε το μονοπάτι που τραβερσάρει την πλαγιά και με μικρά ανεβοκατεβάσματα και μια ενδιάμεση στάση φτάσαμε στο καταφύγιο Bertone (1989μ.) σε 2,5 ώρες και κάναμε μια καλή στάση για κολατσιό. Για τέλος πήραμε το φιδουγριστό μονοπάτι που μας έβγαλε στον οικισμό Villair και σε 8,5 συνολικά ώρες στο κέντρο του κοσμικού Courmayeur. Μετά από μια απολαυστική δροσερή μύρα, ο καθένας μας πήρε το δρόμο για το κατάλυμά του σε διάφορα σημεία της κοιλάδας.

Κλείνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω όλη την ομάδα – Γιώργος Δαουλτζής, Λουκάς Τρωγάδας, Νείλος Πιτσινός, Κατερίνα Αναγνωστοπούλου, Σοφία Σωτηροπούλου και Μπόρις Κιρπότην – μαζί με τη συναρχηγό μου Πηνελόπη Παρασκευοπούλου, γι' αυτό το υπέροχο ορειβατικό επίτευγμα, σε μια μυθική διαδρομή που μας χάρισε απίστευτες εικόνες από τα πιο όμορφα σημεία των Ιταλικών Άλπεων. ▀



Η διάσχιση κλείνει με ένα ποτό στο Courmayeur.



Πεζοπορώντας στη Βόρεια Ιταλία:

Aosta Alta Via 2

Κείμενο: Μάκης Κακολύρης

Φωτογραφίες: Μάκης Κακολύρης - Γιάννης Δημητράκης

Μπροστά στην ιταλική πλευρά του Μον Μπλαν.



Η Κοιλιάδα της Αόστα

Η Κοιλιάδα της Αόστα (Vallée d'Aosta ή Valle d'Aosta) είναι μια αυτόνομη ορεινή περιφέρεια στα βορειοδυτικά της Ιταλίας. Πρόκειται για τη μικρότερη, λιγότερο πολυπληθή και πιο αραιά κατοικημένη περιφέρεια της Ιταλίας, με έκταση 3.260τ.χλμ. και πληθυσμό περίπου 126.883 κατοίκους. Στα βόρεια συνορεύει με την Ελβετία (καντόνι Valais), στα δυτικά με τη Γαλλία (περιφέρεια Auvergne-Rhône-Alpes), ενώ στα νότια και ανατολικά με την ιταλική περιφέρεια του Πιεμόντε (Piemonte). Βρίσκεται στην καρδιά των Άλπεων, περιτριγυρισμένη από τέσσερα από τα ψηλότερα βουνά της Ευρώπης, το Μον Μπλαν (Mont Blanc, 4.810μ.), το Μάττερχορν (Matterhorn, Cervino στα ιταλικά, 4.478μ.), το Μόντε Ρόσα (Monte Rosa, 4,634μ.), δεύτερη ψηλότερη κορυφή στις Άλπεις, και το Γκραν Παραντίζο (Gran Paradiso, 4.061μ.). Πρωτεύουσα είναι η Αόστα. Η πόλη υπήρξε κατά τους περασμένους αιώνες τόσο γαλλική όσο και ιταλική, και τα ονόματα των δρόμων της είναι γραμμένα και στις δύο γλώσσες.

Για μεγάλο μέρος της ιστορίας της, η περιοχή αποτελούσε τμήμα των εδαφών της Σαβοΐας. Ως τμήμα του Βασιλείου της Σαρδηνίας, ενώθηκε με το νέο Βασίλειο της Ιταλίας το 1861. Γαλλικές δυνάμεις κατέλαβαν προσωρινά την περιοχή στο τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, αλλά αποσύρθηκαν υπό την πίεση των Βρετανών και των Αμερικανών. Η περιοχή απέκτησε ειδικό καθεστώς αυτονομίας μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

Τα ιταλικά και τα γαλλικά είναι οι επίσημες γλώσσες της περιοχής και χρησιμοποιούνται στις πράξεις και τους νόμους της περιφερειακής κυβέρνησης, αν και τα ιταλικά ομιλούνται πολύ ευρύτερα στην καθημερινή ζωή. Η σχολική εκπαίδευση παρέχεται ισοτίμα και στις δύο γλώσσες. Η τοπική γλώσσα είναι μια διάλεκτος της γαλλοπροβηγκιανής, που ονομάζεται Βαλντοταίν (Valdôtain). Δυο τρία χωριά της περιοχής μιλάνε διαλέκτους γερμανικής προέλευσης.

Η οικονομία της Κοιλιάδας της Αόστα στηρίζεται κυρίως στον τριτογενή τομέα, με τον τουρισμό να κατέχει κεντρική θέση. Η συμβολή της γεωργίας και της κτηνοτροφίας είναι περιορισμένη, αν και καλλιεργούνται πατάτες, μήλα, αμπέλια και κριθάρι, ενώ εκτρέφονται βοοειδή. Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η χειροτεχνική παραγωγή, με τη ξυλογλυπτική να ξεχωρίζει ως

παραδοσιακή τέχνη της περιοχής. Περιτριγυρισμένη από τις Άλπεις, η Κοιλιάδα της Αόστα φιλοξενεί τους αμπελώνες που βρίσκονται στο υψηλότερο υψόμετρο σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η κύρια οινοπαραγωγική ζώνη εκτείνεται κατά μήκος της ανατολικής όχθης του ποταμού Ντόρα Μπαλτέα (Dora Baltea, στα γαλλικά Doire Baltée), με την πόλη της Αόστα να αποτελεί το κέντρο της οινοποιίας. Όσοι δοκιμάσαμε το κρασί της περιοχής σε ορεινά καταφύγια ή παραδοσιακούς ξενώνες, το βρήκαμε εξαιρετικά γευστικό. Στο Ντοννάς (Donnas), μάλιστα, βρίσκεται το Museo della vite e del vino (Μουσείο της Αμπέλου και του Οίνου), που παρουσιάζει την ιστορία και τον πολιτισμό του κρασιού της κοιλιάδας.

Η Κοιλιάδα της Αόστα είναι διάσπαρτη με μικρά, γραφικά χωριά που μοιάζουν να έχουν ξεπηδήσει από παραμύθι. Τα πέτρινα σπίτια με τα ξύλινα μπαλκόνια και τις στέγες από σχιστόλιθο θυμίζουν τα Ζαγοροχώρια, ενώ τα στενά λιθόστρωτα δρομάκια οδηγούν σε γωνιές γεμάτες τέχνη: έργα γλυπτικής, ζωγραφικής και φωτογραφίας εκτίθενται σε δημόσιους χώρους, κάνοντας τον επισκέπτη να νιώθει πως περιδιαβαίνει υπαίθριο μουσείο. Παντού υπάρχουν πινακίδες που αφηγούνται την ιστορία της περιοχής και παρουσιάζουν κτήρια με ιδιαίτερη αρχιτεκτονική ή πολιτιστική αξία. Πολύχρωμα λουλούδια στολίζουν τα μπαλκόνια και τα παράθυρα, ενώ στις μικρές





Στην πλατεία του χωριού Βαλγκριζέντσε.

πλατείες ξεχωρίζουν τα ανθισμένα παρτέρια και οι παραδοσιακές πέτρινες βρύσες, απ' όπου αναβλύζει κρυστάλλινο νερό των Άλπων. Συχνά, το νερό της βρύσης τρέχει σε κούφιους κορμούς δέντρων, προσεκτικά σκαλισμένους ώστε να λειτουργούν ως γούρνες: οι ντόπιοι τις αποκαλούν *abbeveratoi*, ποτίστρες. Τίποτα δεν διαταράσσει αυτή την αρμονική εικόνα, ούτε κακοτεχνίες ούτε σκουπίδια. Στην Κοιλιάδα υπάρχουν επίσης πολυάριθμα μεσαιωνικά κάστρα και οχυρωμένα αρχοντικά, που ενισχύουν ακόμη περισσότερο τον ατμοσφαιρικό χαρακτήρα του τόπου.

Η κουζίνα της Κοιλιάδας της Αόστα ξεχωρίζει για την απλότητά της και την προσήλωσή της σε τοπικά, λιπά υλικά, όπως οι πατάτες, το τυρί, το κρέας και το ψωμί σίκαλης. Στο επίκεντρο βρίσκεται η φημισμένη Fontina, τυρί που παράγεται αποκλειστικά στην περιοχή από αγελαδινό γάλα και αποτελεί βασικό συστατικό σε πολλές συνταγές, όπως η παραδοσιακή σούπα à la *vâpreuleunèntse*. Ανάμεσα στα χαρακτηριστικά πιάτα συναντάμε την Καρμπονάντ (*Carbonnade*), συγγενική με το βελγικό πιάτο του ίδιου ονόματος: αλατισμένο μοσχαρίσιο κρέας μαγειρεμένο με κρεμμύδια και

κόκκινο κρασί, που συνοδεύεται απαραίτητα από πολέντα (χοντροαλεσμένο καλαμποκάλευρο, που μαγειρεύεται σε νερό, ζωμό ή γάλα): τις τραγανές πανέ μοσχαρίσιες κοτολέτες, καθώς και την πλούσια μπριζόλα à la *valdôtaine*, σερβιρισμένη με κρουτόν, ζαμπόν και λιωμένο τυρί. Στα ορεινά καταφύγια και τους παραδοσιακούς ξενώνες, το γεύμα ακολουθεί συνήθως τριπλή δομή: πρώτο πιάτο με ζυμαρικά, δεύτερο με μοσχαρίσιο κρέας συνοδευμένο από πολέντα, πουρέ ή λαχανικά, και τέλος το γλυκό.

Ορειβατικές διαδρομές Alta Via 1 & 2

Δύο μεγάλες ορειβατικές διαδρομές περιβάλλουν την Κοιλιάδα της Αόστα. Η Alta Via 1, γνωστή και ως Alta Via dei Giganti («Υψηλή Διαδρομή των Γιγάντων»), ονομάζεται έτσι επειδή περνά στους πρόποδες των πιο εμβληματικών κορυφών των Άλπων: του Μον Μπλαν, του Μάττερχορν και του Μόντε Ρόσα. Η διαδρομή ακολουθεί κυρίως την αριστερή (βόρεια) πλευρά της κοιλάδας και θεωρείται ηπιότερη σε σχέση με την Alta Via 2, δίνοντας έμφαση στο επιβλητικό πανόραμα των



Το σπιτάκι των φυλάκων του Πάρκου Γκραν Παραντίζο στη θέση Levionaz Inferiore.

βουνοκορφών και στα αλπικά λιβάδια. Η πλήρης διάσχιση διαρκεί συνήθως 13 έως 17 ημέρες, με τη δυνατότητα ωστόσο για συντομεύσεις ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και τη φυσική κατάσταση.

Η Alta Via 2, γνωστή και ως Alta Via della Natura («Υψηλή Διαδρομή της Φύσης»), ακολουθεί τη δεξιά (νότια) πλευρά της Κοιλάδας της Αόστα. Διασχίζει πιο άγρια και απαιτητικά τοπία, περνώντας μέσα από το Εθνικό Πάρκο Gran Paradiso και το Φυσικό Πάρκο Mont Avic. Σε σύγκριση με την Alta Via 1, θεωρείται πιο δύσκολη, με έντονες υψομετρικές διαφορές και απομονωμένα τμήματα που απαιτούν καλή φυσική κατάσταση και εμπειρία. Το σκηνικό που ξεδιπλώνεται μπροστά στον ορειβάτη περιλαμβάνει αλπικές λίμνες, δάση, φαράγγια και εντυπωσιακή θέα, ενώ δεν είναι σπάνιες οι συναντήσεις με ζώα, όπως αιγαγρους, αγριοκάτσικα και μαρμότες. Η πλήρης διάσχιση ολοκληρώνεται σε περίπου 10 έως 14 ημέρες.

Οι δύο διαδρομές συναντιούνται στην πόλη Κουρμαγιέρ (Courmayeur), σχηματίζοντας έναν εντυπωσιακό κυκλικό γύρο της Κοιλάδας της Αόστα. Είναι άρτια σηματοδοτημένες με κόκκινο και κίτρινο σήμα, τα μονοπάτια είναι ευδιάκριτα, ενώ κατά μήκος τους υπάρχουν πολυάριθμα ορεινά καταφύγια (rifugi) και ξενώνες σε χωριά και μικρούς οικισμούς, που διευκολύνουν τη διανυκτέρευση. Η ιδανική περίοδος για τη διάσχισή τους είναι από τέλη Ιουνίου έως αρχές Σεπτεμβρίου. Και οι δύο διαδρομές απευθύνονται σε σχετικά έμπειρους ορειβάτες. Στο σύνολό τους, περιλαμβάνουν 25 ορεινά περάσματα σε υψόμετρο άνω

των 2.000μ., 30 αλπικές λίμνες και δύο φυσικά πάρκα. Το υψόμετρο κυμαίνεται από τα 300μ. έως τα 3.300μ., ενώ η συνολική ανάβαση αγγίζει τα 24.000μ. Αναλυτικές πληροφορίες για την Alta Via 1 και την Alta Via 2 είναι διαθέσιμες στην επίσημη ιστοσελίδα: lonenda.it. Στα μονοπάτια αυτά διεξάγεται κάθε Σεπτέμβριο το Tor des Géants, ένας από τους πιο απαιτητικούς αγώνες ορεινού τρεξίματος στον κόσμο. Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να καλύψουν 330χλμ. σε λιγότερο από 150 ώρες.

Ο Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών (ΠΟΑ) πραγματοποίησε τον Αύγουστο τη διάσχιση της Alta Via 1 σε διάστημα 13 ημερών και αμέσως μετά της Alta Via 2, η οποία διήρκεσε 10 ημέρες. Εγώ συμμετείχα στη δεύτερη διάσχιση μαζί με άλλους 11 πεζοπόρους. Ξεκινήσαμε από το Κουρμαγιέρ και ολοκληρώσαμε τη διαδρομή μας στο Ντοννάς. Συνήθως, η ίδια διαδρομή πραγματοποιείται σε 14 ημέρες, με ημερήσιες πορείες διάρκειας 4-5 ωρών. Εμείς, ωστόσο, κινηθήκαμε σε πιο απαιτητικούς ρυθμούς, πεζοπορώντας 7-9 ώρες καθημερινά και αντιμετωπίζοντας υψομετρικές αναβάσεις που ξεπερνούσαν τα 1.200μ. Τον σχεδιασμό του προγράμματος και την οργάνωση ολόκληρης της εξόρμησης ανέλαβε ο πρόεδρος του ΠΟΑ, Γιάννης Δημητράκης, στον οποίο οφείλουμε θερμές ευχαριστίες. Πολλές από τις πληροφορίες που παρατίθενται στο παρόν κείμενο αντλούνται από το δικό του αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα. Γενικότερα, κάθε ομάδα μπορεί να προσαρμόσει τη διάσχιση ανάλογα με τις δυνατότητές της, τον διαθέσιμο

χρόνο και τη χωροταξία των καταφυγίων και καταλυμάτων κατά μήκος της διαδρομής.

Στο Κουρμαγιέρ, την αφητηρία μας, φτάσαμε με λεωφορείο από τον σταθμό Λαμπουιάνο (Lampugnano) του Μιλάνου, σε περίπου τρεις ώρες. Εναλλακτικά, μπορεί κανείς να ταξιδέψει με τρένο μέχρι την πόλη της Αόστα και από εκεί να συνεχίσει με λεωφορείο. Μέρος της ομάδας προτίμησε να διανυκτερεύσει στην Αόστα, απολαμβάνοντας τον όμορφο πεζόδρομο και τα πολλά καφέ της πόλης, και το επόμενο πρωί αναχώρησε με λεωφορείο για το Κουρμαγιέρ. Στην Αόστα, μάλιστα, μπορεί κανείς να προμηθευτεί από το Κέντρο Πληροφόρησης (Piazza Porta Praetoria 3) το αναλυτικό ενημερωτικό φυλλάδιο για τις διαδρομές Alta Via 1 & 2.

1^η ημέρα: Courmayeur-Rif. Elisabetta, Ώρες Πορείας 4, Υψομετρική Διαφορά +450μ./-300μ.

Το Κουρμαγιέρ (1.223μ.) βρίσκεται στους πρόποδες της νότιας πλευράς του Μον Μπλαν και το διασχίζει ο ποταμός Ντόρα Μπάλτεα. Με τη διάδοση του αλпинισμού, η εγγύτητά του με το Μον Μπλαν το ανέδειξε σε έναν από τους δημοφιλέστερους τουριστικούς προορισμούς των Άλπεων. Κατά την περίοδο του φασιστικού καθεστώτος και της «ιταλοκεντρικής» του πολιτικής, η πόλη μετονομάστηκε προσωρινά σε *Cormaiore*, ενώ το 1948 επανήλθε το όνομα Κουρμαγιέρ, όπως και όλες οι γαλλικές τοπωνυμίες της Κοιλιάδας της Αόστα. Το

2013 πραγματοποιήθηκε δημοψήφισμα για την αλλαγή της επίσημης ονομασίας σε *Courmayeur-Mont-Blanc*, χωρίς ωστόσο να συγκεντρωθεί η απαραίτητη υποστήριξη.

Από το Κουρμαγιέρ ανηφορίσαμε μέχρι το γραφικό χωριό Ντολόν (Dolonne, 1.210μ.), πιθανόν προερχόμενο από το λατινικό *dolina* = μικρή κοιλάτητα/χαράδρα. Από εκεί επιβιβαστήκαμε στο τελεφερίκ που μας μετέφερε στο *Maison Vieille*, στο διάσελο Σεκρουϊ (Checrouit, 1.956μ.). Συνεχίζοντας την πορεία μας, περάσαμε δύο μικρές αλπικές λίμνες και βγήκαμε στην κορυφογραμμή *Arp Vieille Superiore* (2.302μ.), απ' όπου απολαύσαμε την εντυπωσιακή θέα προς τη μεγαλοπρεπή ιταλική όψη του Μον Μπλαν. Στη συνέχεια κατηφορίσαμε προς την κοιλάδα Κομπάλ (Combal), για να καταλήξουμε στο καταφύγιο Ελιζαμπέττα Σολντίνι (Rifugio Elisabetta Soldini, 2.168μ.), όπου δειπνήσαμε και διανυκτερεύσαμε. Το καταφύγιο φέρει το όνομα της ορειβάτισσας Elisabetta Soldini Montanaro, που έχασε τη ζωή της σε ατύχημα στο Μον Μπλαν το 1953. Από το ίδιο σημείο διέρχεται και ο Γύρος του Μον Μπλαν (TMB), γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερα πολυσύχναστο.

2^η μέρα: Rif. Elisabetta-Rif. Deffeyes, Ω.Π. 8, Υ.Δ. +1500μ./-1200μ.

Από το καταφύγιο Ελιζαμπέττα Σολντίνι κατεβήκαμε περίπου 200μ. και στη συνέχεια ανηφορίσαμε προς το διάσελο Κολ ντε Σαβάν (Col des



Στο πέρασμα Passo Alto ή Haut Pas (2.860μ.).



Ανεβαίνοντας προς το διάσελο Κολ ντε λα Κροζατί (2.838μ.).

Chavannes, «Διάσελο των Στανών/Καλυβιών», 2.592μ.). Από εκεί ακολουθήσαμε συνεχή κατηφορική πορεία που μας οδήγησε στη γραφική πολιχνη Λα Τυίλ (La Thuile, 1.435μ.) (tuile = κεραμίδι, πλάκα σχιστόλιθου), η οποία αριθμεί περίπου 790 κατοίκους. Η περιοχή γνώρισε άνθηση χάρη στην εξόρυξη ανθρακίτη, που είχε σημαντικό ρόλο έως και τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Ακόμη και σήμερα, γύρω από το χωριό σώζονται πολλά ορυχεία και παλιές μεταλλευτικές εγκαταστάσεις, αλλά η Λα Τυίλ έχει μετατραπεί πλέον σε δημοφιλές τουριστικό θέρετρο.

Αφού κάναμε μια σύντομη στάση στα καφέ της πόλης και ανανεώσαμε τις προμήθειές μας με πίτσα, φοκάτσια και τοπικά τυριά, ακολουθήσαμε τον δρόμο κατά μήκος του ποταμού Ρουτόρ (Rutor) –υπάρχει επίσης κορυφή και παγετώνας με το ίδιο όνομα, που δεσπόζουν πάνω από τη Λα Τυίλ– έως το χωριό Λα Ζου (La Joux, 1.605μ.). Από εκεί το μονοπάτι περνά μέσα από λιβάδια, διασχίζει ένα ρέμα και εισέρχεται σε δάσος, όπου συναντά τρεις εντυπωσιακούς καταρράκτες. Στη

συνέχεια ανηφορίζει απότομα προς τη λίμνη Γκλασιέ (Glacier, 2160μ., «Παγετώνας»), πριν καταλήξει στο καταφύγιο Ντεφφές (Rifugio Deffeyes, 2.500μ.).

3^ο μέρα: Rif. Deffeyes-Valgrisenche, Ω.Π. 7 ½, Υ.Δ. +1200μ./-2100μ.

Η ημέρα μας ξεκίνησε με ανηφορική πορεία, αρχικά πάνω σε χλοερές πλαγιές και στη συνέχεια σε πιο πετρώδες έδαφος, με θέα σε μικρές αλπικές λίμνες, ώσπου φτάσαμε στο Πέρασμα Άλτο (Passo Alto ή Haut Pas, 2.860μ.). Από εκεί το μονοπάτι κατηφορίζει οδηγώντας στο υπερσύγχρονο καταφύγιο ανάγκης (bivacco) Κόζιμο Τζαπέλλι (Cosimo Zappelli, 2.275μ.). Στο καταφύγιο συναντήσαμε έναν νεαρό ορειβάτη από τη Σαρδηνία, ο οποίος μας πρόσφερε τσάι που μάζευε ο ίδιος. Η διαδρομή κατηφορίζει για λίγο ακόμη και στη συνέχεια ανηφορίζει ξανά προς την κορυφογραμμή και το Κολ ντε λα Κροζατί (Col de la

Crosatie, 2.838μ.), όνομα που πιθανόν σχετίζεται με τη λέξη «σταυρός» (croix) ή «διασταύρωση». Από το σημείο αυτό ξεκινά μια απότομη κάθοδος, η οποία σταδιακά γίνεται πιο ήπια, οδηγώντας στη λίμνη Φον (Lac de Fond) (fond στα γαλλικά σημαίνει «βάθος, πάτος»). Η συνέχεια της πορείας περνά μέσα από αλπικά λιβάδια με ερείπια από παλιές στάνες και καταλήγει στα χωριά Λα Κλυζά (La Clusaz, 1.694μ.) –όνομα που προέρχεται από το λατινικό clusa = στενό πέρασμα, κλειστή κοιλάδα– και Πλαναβάλ (Planaval, 1.554μ.) (plan = πεδιάδα/επίπεδο, val = κοιλάδα). Από το Πλαναβάλ, ο υπεύθυνος του ξενοδοχείου «Le Vieux Quartier» («Η παλιά γειτονιά»), όπου θα διανυκτερεύαμε, μας μετέφερε με μικρό πούλμαν στο Βαλγκριζέντσε (Valgrisenche, 1.664μ.), γλιτώνοντάς μας έτσι έξι χιλιόμετρα πεζοπορίας σε ασφάλτο.

Το ξενοδοχείο στεγάζεται σε έναν παλιό αλπικό στρατώνα. Το Βαλγκριζέντσε, με μόλις 150 κατοίκους, είναι φημισμένο για την ύφανση παραδοσιακών μάλλινων υφασμάτων που εξακολουθούν να παράγονται σε παλιούς ξύλινους αργαλειούς,

διατηρώντας ζωντανή μια τέχνη αιώνων. Το καμπαναριό της εκκλησίας του Αγίου Γκράτο (San Grato), κατασκευασμένο τον 14ο αιώνα, στέκει ανέπαφο: ο τρούλος του, σε οκταγωνική πυραμιδοειδή μορφή, μοιάζει να ενώνεται αρμονικά με τη γύρω ορεινή φύση. Στο χωριό λειτουργεί και ένα μικρό σούπερ μάρκετ, καλύπτοντας τις βασικές ανάγκες των επισκεπτών.

4^η μέρα: Valgrisenche-Rif. Delle Marmotte, Ω.Π. 9, Υ.Δ. +1800μ./-1300μ.

Μετά από ένα πλούσιο πρωινό στο ξενοδοχείο, που περιλάμβανε, μεταξύ άλλων, μηλόπιτα και στρόντελ, ξεκινήσαμε την ανηφορική πορεία μας μέσα από αλπικά λιβάδια προς το καταφύγιο Σαλέντε Λ' Επέ (Chalet de l'Érée, 2.370μ.). Η σύντομη στάση μας μάς έδωσε δυνάμεις για να συνεχίσουμε προς το διάσελο Κολ Φενέτρ (Col Fenêtre, 2.840μ.), από όπου απολαύσαμε πανοραμική θέα στην κοιλάδα Ρεμ (Rhêmes). Η γαλλική λέξη fenêtre σημαίνει «παράθυρο» και συχνά χρησιμοποιείται για περάσματα που θυμίζουν άνοιγμα ανάμεσα στα βουνά.

Εκατέρωθεν του διασέλου υψώνονται κο-

ρυφές άνω των 3.000μ., με πιο χαρακτηριστική την Γκραν Ρους (Grande Rousse, 3.607μ.). Από το σημείο αυτό, το μονοπάτι κατηφορίζει ελισσόμενο σε βραχώδες πεδίο, που σταδιακά δίνει τη θέση του σε αλπικά λιβάδια και αραιά δάση κωνοφόρων, μέχρι να καταλήξει στην κοιλάδα και στο χωριό Ρεμ-Νοτρ-Νταμ (Rhêmes-Notre-Dame, 1.722μ., 79 κάτοικοι). Εκεί λειτουργεί το κέντρο ενημέρωσης του Εθνικού Πάρκου Γκραν Παραντίζο (Parco Nazionale Gran Paradiso), ενώ το χωριό βρίσκεται κάτω από την επιβλητική κορυφή Γκράντα Παρέι (Granta Parey, 3.387μ.).

Το Εθνικό Πάρκο Γκραν Παραντίζο είναι το παλαιότερο εθνικό πάρκο της Ιταλίας (έτος ίδρυσης 1922) και ένα από τα σημαντικότερα οικοσυστήματα των Άλπεων. Εκτείνεται σε έκταση περίπου 700τ.χλμ. καλύπτοντας περιοχές τόσο της Κοιλάδας της Αόστα όσο και του Πιεμόντε. Το υψόμετρό του ξεκινά από τα 800μ. και φτάνει έως την κορυφή Γκραν Παραντίζο (4.061μ.), τη μοναδική κορυφή άνω των 4.000μ. που βρίσκεται εξ ολοκλήρου σε ιταλικό έδαφος. Σύμβολο του πάρκου είναι ο αίγαγρος (stambecco), ο οποίος έφτασε στα πρόθυρα της εξαφάνισης και διασώθηκε χάρη στη δημιουργία του προστατευόμενου αυτού χώρου. Εκτός από τους αίγαγρους, στο πάρκο ζουν



Το καταφύγιο ντέλε Μαρμόττε (Rifugio delle Marmotte), 2.142μ.



Αλπική λίμνη στην πεδιάδα Βαλσαβαρέντσε.

αγριοκάτσικα, μαρμότες, αλεπούδες, χρυσαετοί και γυπαετοί. Η χλωρίδα του είναι εξίσου πλούσια: δάση από λάρικα, ερυθρελάτη και πεύκο, καθώς και αμέτρητα είδη αλπικών λουλουδιών, όπως το εντελβίαις και οι γεντιανές. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι λάρικες, τα μοναδικά κωνοφόρα της Ευρώπης που ρίχνουν τα φύλλα τους το φθινόπωρο. Τότε οι βελόνες τους παίρνουν χρυσοκίτρινο χρώμα πριν πέσουν, αφήνοντας τα δέντρα γυμνά για τον χειμώνα.

Από το Ρεμ-Νοτρ-Νταμ ανηφορίσαμε εκ νέου και, περνώντας μέσα από δάσος κωνοφόρων και αλπικά λιβάδια με στάνες, φτάσαμε ύστερα από περίπου 45' στο καταφύγιο ντέλε Μαρμόττε (Rifugio delle Marmotte, 2.142μ.), όπου διανυκτερεύσαμε. Η κατασκευή του ξεκίνησε το 2013 και ολοκληρώθηκε το 2015 από εθελοντές της οργάνωσης Operazione Mato Grosso. Είναι το τρίτο καταφύγιο που δημιούργησαν στην περιοχή, μετά τα Rifugio Pier Giorgio Frassati και Rifugio degli Angeli. Κάθε υλικό μεταφέρθηκε κυρίως με τα χέρια, αξιοποιώντας τμήματα από παλιό αλπικό υπόστεγο που υπήρχε στο ίδιο σημείο. Το καταφύγιο λειτουργεί συλλογικά από τους ίδιους εθελοντές

και όλα τα έσοδα διατίθενται σε ανθρωπιστικά προγράμματα στη Λατινική Αμερική.

5^η μέρα: Rif. Delle Marmotte-Eaux Rousses, Ω.Π. 6, Υ.Δ. +900μ./-1350μ.

Η ημέρα ξεκίνησε με ανηφορική πορεία προς το διάσελο Αντρλόρ (Col Entrelor, 3.002μ.), που συνδέει τις κοιλάδες Ρεμ (Rhêmes) και Βαλσαβαρέντσε (Valsavarenche). Από εκεί κατεβήκαμε μέσα από βραχώδες πεδίο με αλπικές λίμνες και συνεχίσαμε σε λιβάδια και δάσος, ώπου φτάσαμε στο χωριό Ω Ρους (Eaux Rousses, 1.658μ.), όπου διανυκτερεύσαμε στο Camping Hotel Grivola. Το όνομα Eaux Rousses στα γαλλικά σημαίνει «κόκκινα νερά» και προέρχεται από την παρουσία αλάτων σιδήρου στα νερά της περιοχής, που τους χαρίζουν τη χαρακτηριστική κοκκινωπή απόχρωση.

6^ο μέρα: Eaux Rousses-Rif. Sella,

Ω.Π. 7, Υ.Δ. +1700μ/-750μ.

Το μονοπάτι ξεκινά με ανηφορική πορεία μέσα από λιβάδια και στη συνέχεια εισέρχεται σε δάσος, ανεβαίνοντας με μια σειρά από φαρδιές φουρκέτες μέχρι να φτάσει στο λιβάδι του Λεβιονάζ Ινφεριόρε (Levionaz Inferiore, 2.289μ.), όπου βρίσκεται η καλύβα των φυλάκων του πάρκου. Καθόλη τη διάρκεια της ανάβασης δέσποζαν μπροστά μας οι βραχώδεις πλαγιές της Γκρίβολα (Grivola, 3.968μ.), μιας εντυπωσιακής κορυφής των Γραιών Άλπεων. Οι Γραιές Άλπεις (Alpi Graie στα ιταλικά, Alpes Grées στα γαλλικά) αποτελούν τμήμα των Δυτικών Άλπεων, στα σύνορα Ιταλίας-Γαλλίας, με μικρή απόληξη και στην Ελβετία, και περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων και την κορυφή Γκραν Παραντίζο. Το μονοπάτι παραμένει σχετικά εύκολο έως τα 3.000μ., όπου αρχίζει το βραχώδες πεδίο που οδηγεί στο Κολ Λοζόν (Col Loson, 3.299μ.), το υψηλότερο σημείο των μονοπατιών Alta Via. Το διάσελο αυτό συνδέει την κοιλάδα Βαλσαβαρέντσε με την κοιλάδα Κόνιε (Cogne).

Αφού απολαύσαμε την πανοραμική θέα, αρχίσαμε την κάθοδο: πρώτα σε πλατιά βραχώδη πλαγιά και έπειτα σε γραφικό λεκανοπέδιο με χορτάρι και λιβάδια, μέχρι που φτάσαμε στο καταφύγιο Σέλλα (Rifugio Sella, 2.584μ.).

7^ο μέρα: Rif. Sella-Rif. Miserin,

Ω.Π. 9, Υ.Δ. +/-1350μ.

Από το καταφύγιο Σέλλα, η διαδρομή κατηφορίζει για περίπου 1ώ45' μέσα από αλπικά λιβάδια και ρεματιές, καταλήγοντας στον οικισμό Βαλνοντέ (Valnontey, 1.667μ.). Η Βαλνοντέ είναι μια πανέμορφη δευτερεύουσα κοιλάδα της κοιλάδας Κόνιε (Cogne), εντός του Εθνικού Πάρκου Γκραν Παραντίζο, με νότιο προσανατολισμό και μήκος περίπου 8χλμ. Είναι γνωστή για τα παγετωνικά της τοπία και τα μονοπάτια που οδηγούν σε καταφύγια όπως το Σέλλα. Οι φίλοι της χλωρίδας αξίζει να σταματήσουν εδώ για να επισκεφθούν τον Giardino Botanico Alpino «Paradisia», αλπικό βοτανικό κήπο που εκτείνεται σε περίπου 10.000



Το όρος Γκρίβολα (3.968μ.).

μ². Ιδρύθηκε το 1955 με σκοπό τη διαφύλαξη και ανάδειξη της αλπικής χλωρίδας και πήρε το όνομά του από το άνθος *Paradisea liliastrum*, το λευκό κρίνο των αλπικών λιβαδιών. Στον κήπο φιλοξενούνται περίπου 1.000 είδη φυτών, προερχόμενα όχι μόνο από τις Άλπεις και τα Απέννινα, αλλά και από ορεινά οικοσυστήματα της Ευρώπης, της Ασίας και της Αμερικής.

Από το Βαλνοντέ, το μονοπάτι ακολουθεί το ομώνυμο ποτάμι και, ύστερα από περίπου 40' οδηγεί στο χωριό Κόνιε (Cogne, 1.540 μ.). Το Κόνιε, παραδοσιακό κεφαλοχώρι της περιοχής, υπήρξε στο παρελθόν σημαντικό κέντρο εξόρυξης μαγνητίτη, ο οποίος μεταφερόταν μέχρι τη δεκαετία του 1970 στο εργοστάσιο χάλυβα της Αόστα μέσω ειδικής σιδηροδρομικής γραμμής. Παράλληλα, είναι φημισμένο για την παραδοσιακή δαντελοτεχνία, με ιστορία που ξεκινά από τον 17ο αιώνα και συνεχίζεται μέχρι σήμερα· μάλιστα, υπάρχει σχετικό μουσείο στο χωριό. Το Κόνιε έχει πλέον εξελιχθεί σε δημοφιλή τουριστικό προορισμό.

Μετά το Κόνιε, το μονοπάτι ακολουθεί την κοίτη του ποταμού Υρτιέ (Urtier), περνώντας από τους οικισμούς Σαμπλόν (Champlong, 1.957μ.) και Λιλά (Lillaz, 1.611μ.), γνωστό για τους εντυπωσιακούς καταρράκτες του (Cascade di Lillaz), που τον χειμώνα αποτελούν δημοφιλή προορισμό για παγοαναρρίχηση. Στη συνέχεια, ανηφορίζει μέσα από δάση κωνοφόρων και αλπικά λιβάδια, ώσπου φτάνει στο Κολ Φενέτρ ντε Σαμπορσέ (Col Fenêtre de Champorcher, 2.827μ.), διάσελο που σηματοδοτεί την είσοδο στο Φυσικό Πάρκο Μον Αβίκ



(Parco Naturale Mont Avic). Το πάρκο ιδρύθηκε το 1989, ως το πρώτο περιφερειακό φυσικό πάρκο

της Αόστα. Εκτείνεται σε περίπου 73τ.χλμ., με υψόμετρα που κυμαίνονται από τα 1.000μ. έως τα 3.185μ. (κορυφή Mont Glacier). Το ίδιο το Μον Αβίκ φτάνει τα 3.006μ. υψόμετρο. Μετά από περίπου 35' καθόδου, η διαδρομή καταλήγει στην πανέμορφη λίμνη Μιζερέν (Miserin, 2.580μ.). Το όνομά της αποδίδεται πιθανώς στο λατινικό *miserinus* («ταπεινός, φτωχός») ή σε παλαιότερο τοπωνύμιο αβέβαιης ετυμολογίας.

Η λίμνη είναι γνω-



Καθ' οδόν προς το διάσελο Λοζόν (Col Loson, 3.299μ.).



Το παρεκκλήσι της Παναγίας των Χιονιών στη λίμνη Μιζερέν (2.580μ.).

στή για το παρεκκλήσι της Παναγίας των Χιονιών (Madonna delle Nevi), που γιορτάζει στις 5 Αυγούστου. Η πρώτη κατασκευή ξεκίνησε ανάμεσα στο 1657 και 1659, ως τάμα των κατοίκων. Το σημερινό κτίσμα χρονολογείται από το 1881, έπειτα από ανακατασκευή του αρχικού ναού, όμως υπέστη ζημιές στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο και αποκαταστάθηκε το 1951, ενώ νέα συντήρηση πραγματοποιήθηκε το 2000. Σύμφωνα με την παράδοση, εικόνα ή άγαλμα της Παναγίας φέρεται να βρέθηκε από βοσκούς κοντά στη λίμνη κατά τον 16ο αιώνα, γεγονός που οδήγησε στην ανέγερση του πρώτου ναΐσκου. Κατά τα χρόνια της πανδημίας (1630-1636), οι κάτοικοι ορκίστηκαν ότι αν γλίτωναν από τον λοιμό, θα έχτιζαν ναό δίπλα στη λίμνη, όπως και συνέβη.

Διανυκτερεύσαμε στο καταφύγιο Rifugio Miserin, το οποίο είχε έντονη πολιτική ατμόσφαιρα: στον πίνακα του μενού ήταν γραμμένα συνθήματα όπως "Free Palestine", ενώ από τα ηχεία αντηχούσαν ροκ μελωδίες και ιταλικές πολιτικές

μπαλάντες. Δεν είναι τυχαίο· τα βουνά υπήρξαν πάντοτε τόποι αντίστασης. Κι εμείς, ως πεζοπόροι, γινόμαστε φορείς μιας ηθικοπολιτικής ευθύνης απέναντί τους· απέναντι σε έναν πολύμορφο κόσμο τον οποίο οφείλουμε να προστατεύσουμε από την ανθρώπινη καταστροφή.

8^η μέρα: Rif. Miserin-Champorcher, Ω.Π. 3, Υ.Δ. -1150μ.

Ύστερα από την απαιτητική πεζοπορία των 29,7χλμ., η διαδρομή της επομένης περιορίστηκε σε μόλις τρεις ώρες. Συνεχίσαμε μέσα στην ανοιχτή κοιλάδα, περνώντας από το καταφύγιο Ντοντένα (Dondenaz, 2.192 μ.) και τα αλπικά λιβάδια Σαμπλόν (Champlong, 1.955μ., «Μακρύ Λιβάδι») και Κρετόν (Creton, 1.902μ.). Στη συνέχεια, το μονοπάτι μπαίνει στο δάσος και κατηφορίζει μέσα από ξύλινα και πέτρινα σκαλάκια, γι' αυτό και έχει μείνει γνωστό ως "della Scaletta". Ένας φαρδύς



Το Ιερό του Ρετέμπιο (Santuario di Retempio).

9^η μέρα: Champorcher-Crest, Ω.Π. 7,5, Υ.Δ.

+1200μ./-1500μ.

Το μονοπάτι αρχικά κινείται κατηφορικά για 35' και στη συνέχεια εισέρχεται στην κοιλάδα Λα Λένιε (La Leigne), ανηφορίζοντας μαλακά μέσα από δάσος κωνοφόρων μέχρι το οροπέδιο του Sant'Antonio και το λιβάδι Σενεσί (Chenessy, 2091μ.). Καθώς ανηφορίζαμε, πίσω μας απλωνόταν η θέα προς το Μόντε Ρόσα και το Μάτερνχορν, ίσως την επιβλητικότερη κορυφή των Άλπεων, που από μακριά μοιάζει με μοναχικό βράχο να διαπερνά τον ουρανό. Στα 1.900μ. σταθήκαμε σε ένα μικρό διάσελο για να θαυμάσουμε αυτά τα δύο μαγευτικά βουνά. Για ορισμένους από εμάς, ήταν η πρώτη συνάντηση μαζί τους, μια στιγμή γεμάτη δέος και συγκίνηση. Στη συνέχεια, η διαδρομή στρίβει αριστερά και ανηφορίζει ξανά την πλαγιά, κάποιες φορές σε πετρώδες έδαφος, μέχρι το διάσελο Κόλ-

πέτρινος δρόμος, κατασκευασμένος την εποχή του βασιλιά Βιτόριο Εμανουέλε Β' για τα βασιλικά κυνηγετικά ταξίδια, μας οδήγησε στο χωριό Σαρτοννέ (Chardonney, 1.444μ.). Εκεί λειτουργεί το Ecomuseo della Canara, πολιτιστικό μουσείο αφιερωμένο στη χειροποίητη επεξεργασία της κάνναβης, ενώ στο χωριό υπάρχουν επίσης μπιστρό και μίνι μάρκετ.

Επόμενος σταθμός μας ήταν το θέρετρο Σαμπορσέ (Champorcher, 1.410μ.), με ιστορία στενά δεμένη με τη μεσαιωνική αρχιτεκτονική και τον κόσμο των ευγενών. Στο κέντρο του χωριού δεσπόζει ο μεσαιωνικός πύργος Castello di Champorcher, σήμερα σύμβολο του τόπου, ενώ εκεί στεγάζεται και το κέντρο ενημέρωσης του Φυσικού Πάρκου Μον Αβίκ. Στο χωριό υπάρχει επίσης φαρμακείο. Διανυκτερεύσαμε στον τοπικό ξενώνα "Albergo Castelo", η ζεστή φιλοξενία του οποίου οφείλεται στον αεικίνητο ιδιοκτήτη του, τον κ. Sandro.

λε ντέλα Φρίκολλα (Colle della Fricolla, 2540μ.). Από εκεί ξεκινά η κατάβαση, με το μονοπάτι να διασχίζει ένα μακρύ οροπέδιο και λιβάδια, να περνά δίπλα από τους απότομους βράχους του Μον Ντε Πλοτζ (Mont De Plodze), και να συνεχίζει στα εγκαταλελειμμένα σπίτια της Φοντάνα (Fontana) για να καταλήξει στο χωριό Κρεστ Νταμόν (Crest Damon, 1170μ.). Οκτώ από εμάς διανυκτερεύσαμε στον εξαιρετικό παραδοσιακό ορεινό ξενώνα-εστιατόριο "La Louye su La Goumba", ενώ οι υπόλοιποι τέσσερις είχαν την ευγενική καλοσύνη να προσφερθούν να κοιμηθούν στο «Dortoir Crest», έναν ξενώνα με κοιτώνες, 80 μέτρα ψηλότερα.

10^η μέρα: Crest-Donnas,

Ω.Π. 8, Υ.Δ. +1000μ./-1800μ.

Το μονοπάτι περνά αρχικά από μικρά εκκλησάκια

και, αφού διασχίσει τον χείμαρρο Μπρένβε (Brenve), ανηφορίζει μέσα στο δάσος με μια σειρά από απότομα πέτρινα σκαλοπάτια, ώσπου φτάνει στο Ιερό του Ρετέμπιο (Santuario di Retempio, 1.460μ.). Πρόκειται για ένα γραφικό παρεκκλήσι χτισμένο το 1835, αφιερωμένο στην Παναγία της Επίσκεψης (Nostra Signora della Visitazione) και στον Άγιο Ρόκκο (San Rocco). Η αναφορά στην «Επίσκεψη» προέρχεται από τη βιβλική σκηνή (Visitatio στα λατινικά), όταν η Παναγία, έγκυος στον Ιησού, επισκέφθηκε την εξαδέρφη της Ελισάβετ, η οποία κυοφορούσε τον Ιωάννη τον Πρόδρομο (Ευαγγέλιο Λουκά 1:39-56).

Από εκεί, το μονοπάτι συνεχίζει με ανηφορική πορεία περίπου δύο ωρών, καταλήγοντας στο διάσελο Κολ Πουσεϊγ (Col Pousseil, 2.120 μ.), το τελευταίο διάσελο της Alta Via 2. Η κατάβαση ξεκινά μέσα από αλπικά λιβάδια και συνεχίζεται σε πυκνά δάση, μέχρι τον οικισμό Ντοννές (Donnes, 860μ.). Στη συνέχεια περνά από μικρούς οικισμούς, για να καταλήξει στην κεντρική κοιλάδα του ποταμού Ντόρα Μπάλτεα και στο χωριό Ντοννάς (Donnas, 330μ.), στα όρια της Κοιλάδας της Αόστα, όπου και ολοκληρώθηκε η διάσχισή μας. Ο ποταμός Ντόρα Μπάλτεα είναι ο κύριος υδατικός άξονας της Κοιλάδας της Αόστα: πηγάζει από τον παγετώνα του Μον Μπλαν (κοιλάδα Veny), διασχίζει ολόκληρη την κοιλάδα και εκβάλλει στον Πάδο. Το Ντοννάς, στην κάτω κοιλάδα, είναι γνωστό για το σωζόμενο τμήμα της



Καθ' οδόν προς τον οικισμό Ντοννές (Donnes, 860μ.).

ρωμαϊκής οδού Βία ντέλε Γκάλιε (Via delle Gallie – «Οδός των Γαλιτών»), που κατασκευάστηκε τον 1ο αι. π.Χ. από τους Ρωμαίους, προκειμένου να συνδέσει την Ιταλία με τη Γαλατία μέσω των Άλπεων.

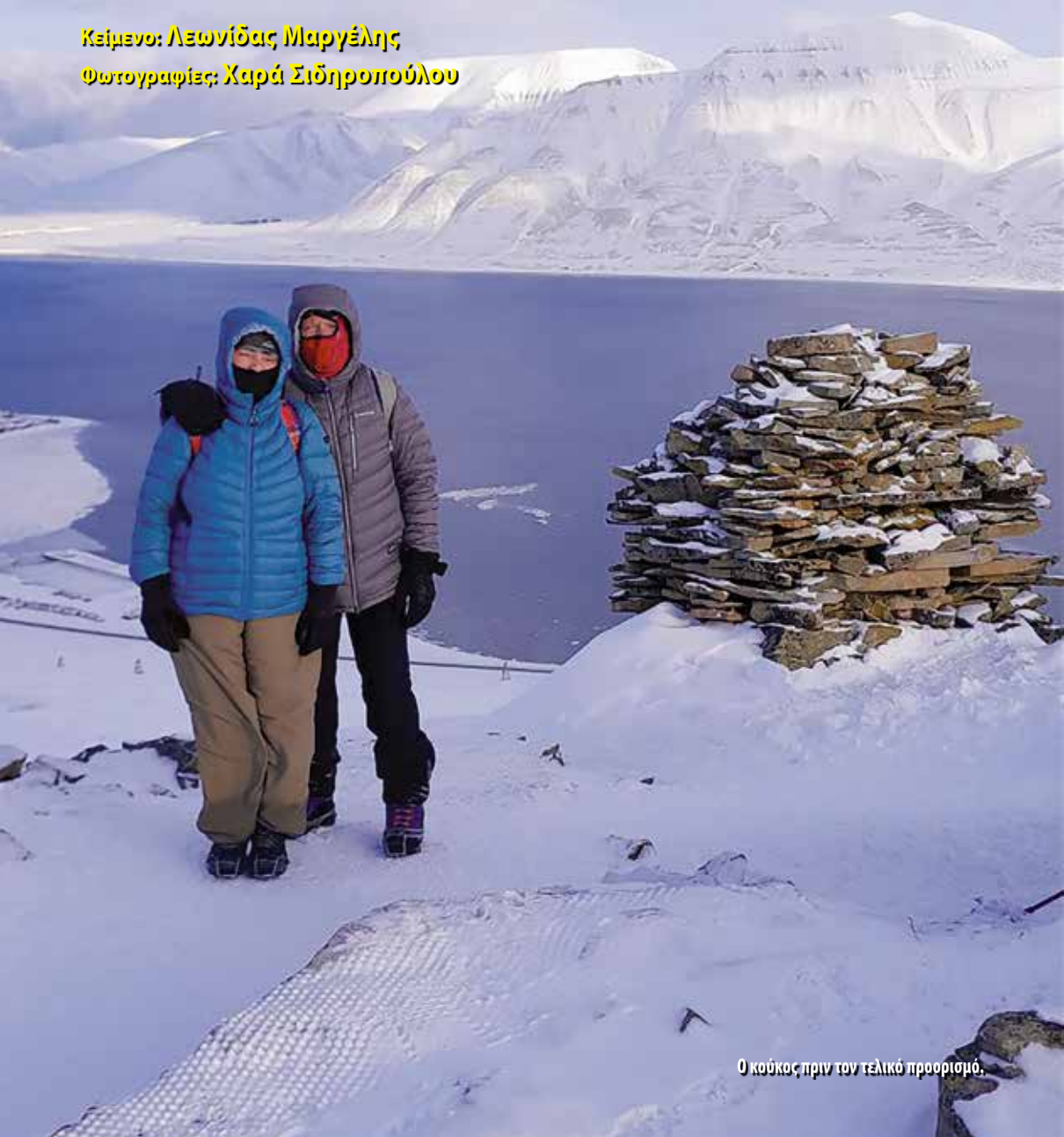
Από το Ντοννάς, αρκετοί από εμάς κατευθύνθηκαν στο γειτονικό Πον-Σεν-Μαρτέν (Pont-Saint-Martin) για να διανυκτερεύσουν, πριν πάρουν το λεωφορείο της επιστροφής στο Μιλάνο. Η δωδεκαμελής ομάδα μας αποτελούνταν, εκτός από τον αρχηγό μας Γιάννη Δημητράκη και εμένα, από τη συναρχηγό Πόπη Παρασκευοπούλου και τους: Μαρία Βλάσση, Μιχάλη Γιαννουλάτο, Μπόρις Κιρπότην, Γιώργο Κότσικα, Χριστίνα Λεοντιάδη, Νίκο Σκουλούδη, Χαρούλα Στρατή, Λάμπρο Τασιόπουλο και Λουκά Τρωγάδα. ▶

Ταξιδεύοντας προς τον 78ο βόρειο παράλληλο

Νήσος Spitsbergen Αρχιπέλαγος Svalbard

Κείμενο: Λεωνίδας Μαργέλης

Φωτογραφίες: Χαρά Σιδηροπούλου



Ο κόβκος πριν τον τελικό προορισμό.

Ο άνθρωπος διαθέτει τέσσερις εαυτούς: έναν για την Κοινωνία, έναν για τον επαγγελματικό του περίγυρο, έναν για την οικογένειά του και, τέλος, έναν όταν βρίσκεται μόνος του, τον πραγματικό.

Luigi Pirandello (1867-1936),

Ιταλός θεατρικός συγγραφέας

και σεναριογράφος, Νόμπελ Λογοτεχνίας 1936

15 Μαρτίου 2025. Μια ημερομηνία που σημάδεψε το ξεκίνημα του μακρινού ταξιδιού μας προς τον Βόρειο Πόλο και τον 78° Βόρειο Παράλληλο στα νησιά του αρχιπελάγους Svalbard. Πριν φτάσουμε στο σημείο εκκίνησης, προηγήθηκαν αρκετοί μήνες δουλειάς και υπολογισμών, προκειμένου να καταφέρουμε αρχικά να φτάσουμε στο μάλλον αφιλόξενο την συγκεκριμένη εποχή μέρος, το οποίο δεν είναι ένας τουριστικός προορισμός όπως οι γνωστοί, αλλά παρουσιάζει πολλές ιδιαιτερότητες. Αρχικά ο σχεδιασμός της αποστολής μας με τη Χαρά επικεντρώθηκε στις έξι πτήσεις με τέσσερις διαφορετικές εταιρείες που θα χρησιμοποιούσαμε για να φτάσουμε στον προορισμό μας με τον πλέον δόκιμο τρόπο χωρίς πιθανές αστοχίες. Έτσι, όπως συνηθίζουμε, δημιουργήσαμε ένα χρονικό μαξιλάρι ασφαλείας τόσο στην άνοδο όσο και στην κάθοδο!

Εδώ η Χαρά ξεδίπλωσε το ταλέντο της να σχεδιάζει σενάρια και με ιώβεια υπομονή να ξευυχτάει για να βρει λύσεις στα προβλήματα που κάθε λεπτό ξεπηδούσαν. Επόμενη κίνηση ήταν να επικοινωνήσουμε με την πρεσβεία της Νορβηγίας, προκειμένου να εκμαιεύσουμε το κάτι παραπάνω που πιθανόν μας διέφευγε μέχρι εκείνη

την στιγμή. Μας απάντησε ένας ευγενής κύριος που μιλούσε καλά ελληνικά και προσφέρθηκε να μας εξυπηρετήσει, δεδομένου ότι το Spitsbergen Svalbard είναι μεν νορβηγικό έδαφος, όμως αποτελεί αυτόνομη περιοχή με κυβέρνηση και πρωθυπουργό. Απαιτούνται ειδικές άδειες για να κυκλοφορήσει κάποιος αποκλειστικά με ένοπλο συνοδό (λόγω του κινδύνου επίθεσης από τις αρκούδες), άρα ξεχνάμε οτιδήποτε έχει σχέση με ατομική δραστηριότητα από την πύλη του αεροδρομίου και πέρα (υπάρχει και η σχετική προειδοποίηση που το αναφέρει με σαφήνεια). Ο κύριος της πρεσβείας μάς ρώτησε με ειλικρίνεια εάν ξέρουμε πού ακριβώς πηγαίνουμε, απαντήσαμε καταφατικά, η δεύτερη ερώτησή του ήταν για το αν θα επισκεφθούμε το Svalbard τους καλοκαιρινούς μήνες. Όταν ενημερώσαμε ότι σκοπεύουμε να πάμε στα μέσα Μαρτίου, μεσολάβησαν κάποια δευτερόλεπτα σιωπής από την διπλωματική πλευρά, μάλλον δεν πίστευε αυτά που άκουγε, διότι η



Το Longyearbyen φωτισμένο.



Coffee time.



Απέραντο λευκό.

εποχή δεν συνηγορούσε για επισκέψεις ξένων. Μόλις είχε τελειώσει το σκοτάδι δύο μηνών του πολικού χειμώνα και οι ντόπιοι, 1500 τον αριθμό, είχαν ήδη γιορτάσει τον ερχομό της άνοιξης, σχήμα λόγου για εμάς με θερμοκρασίες καθημερινά -17°C , αισθητή -27°C έως -30°C , γεγονός που από μόνο του δημιουργούσε συνθήκες για ρουχισμό με ειδικές προδιαγραφές και ειδικά θερμομαντικά υλικά στα άκρα. Η αλήθεια ότι σε αυτό τον τομέα ρίζαμε το κύριο βάρος μας. Σκεφθήκαμε ότι οι καθαρά ορειβατικές δραστηριότητές μας καλύπτονταν με καλά άρβυλα, κραμπόν και μπατόν. Όπως αποδείχθηκε, πριν αλέκτωρ φωνήσαι, χρειάζονταν κράνος και μποντριέ, δεσίματα και πιολέ, όμως όταν έχεις κουβαλήσει μαζί σου μια κασέλα

με τα προικιά του γάμου σε ρούχα σε ένα τόσο μακρύ και συνδυαστικό ταξίδι, κάτι υποχρεωτικά θα μείνει απ' έξω. Ξεκινούσαμε για έναν τόπο όπου οι αρκούδες είναι υπερδιπλάσιες από τους κατοίκους, άρα σχηματίζουν κυβέρνηση με άνετη πλειοψηφία!!!

Μ' αυτά και με τ' άλλα φτάσαμε στο σημείο εκκίνησης. Μεσάνυχτα στο Ε. Βενιζέλος, κάτι σε φιλμ νουάρ, ευτυχώς λίγοι ταξιδιώτες ξαπλωμένοι καταγής, εμείς προχωρήσαμε στα γκισέ της Air France, η οποία έχει την πρώτη πρωινή πτήση καθημερινά στις 03:20. Ζύγισμα των σάκων explorer με... καλά αποτελέσματα και πτήση για Tromso (Τρόμσου προφέρεται από τούς ντόπιους) μέσω Παρισίων. Αφιξη 06:30 στο



Η Παγκόσμια τράπεζα σπόρων.



Η αρχηγός Μαρίτσοκα επί το έργον.

αεροδρόμιο Charles de Gaulle, 3 ώρες αναμονή και πτήση με την ίδια εταιρεία για το Tromso. Μια ήρεμη πτήση που μετατράπηκε σε κόλαση στην προσγείωση και 15' στη διαδικασία καθόδου στο αεροδρόμιο. Πυκνή χιονόπτωση και μηδενική ορατότητα συνόδευε την εξαιρετικά δύσκολη, όπως εξελίχθηκε, προσγείωση, διότι ο διάδρομος με τις ραβδώσεις δεν στάθηκε ικανός να φρενάρει το βαρύ Air Bus, το οποίο δίσταζε να επιβραδύνει λόγω του πάγου και σε τέσσερις περιπτώσεις υπέστρεφε κάθετα στον διάδρομο, και ο νοών νοείτο!! Ο Γάλλος πιλότος σίγουρα μαζί μ' εμάς τα είδε όλα, απόδειξη ότι εξάντλησε και το τελευταίο μέτρο του διαδρόμου και το αεροσκάφος μας έφτασε γύρω στα 20μ. από την θάλασσα. Nice flight, όμως υπάρχουν και πολύ χειρότερα: την επόμενη ημέρα, όπως μας ενημέρωσαν, ένα αεροπλάνο της γερμανικής Lufthansa γύριζε επί μιάμιση ώρα τη νύχτα επάνω από το Tromso, που χτυπιόταν ανελέητα από χιονοκαταιγίδα και δεν μπορούσε να δοθεί άδεια προσγείωσης. Με το πρώτο φως προσγειώθηκε και οι επιβάτες φιλούσαν το χώμα ή μάλλον τον πάγο, αλλά σε αυτές τις περιπτώσεις το ίδιο είναι.



Μοναξιά.



Ο κούκος της κορυφής.

Για την ιστορία, το ταξίδι μας στη Νορβηγία ήταν για τρίτη φορά, μετά τις προηγούμενες επισκέψεις μας στο Bodo (ατομικά) αλλά και με οργανωμένο γκρουπ, πράγμα που μας βοήθησε να κατανοήσουμε καλύτερα τις απαιτήσεις ενός τέτοιου ταξιδιού. Αξίζει να αναφερθεί ότι και οι

τρεις επισκέψεις μας έγιναν ακριβώς στις ίδιες ημερομηνίες, ίσως από μία ανεξήγητη εμμονή μας να βιώνουμε τον νορβηγικό χειμώνα, ή την άνοιξη για να ακριβολογούμε. Η διαμονή μας ήταν της τάξης των τεσσάρων ημερών, το Tromsø είναι ένα μυθικό μέρος που σε κάνει στην κυριολεξία να παραμιλάς με τοπία και καταστάσεις που συναντάς μόνο στα ανάλογα ντοκιμαντέρ!! Πρωτεύουσα του βόρειου Αρκτικού Κύκλου, διαθέτει ένα σύγχρονο εμπορικό λιμάνι, όπου συν τοις άλλοις κάνουν στάση τα μεγάλα πλοία που εξυπηρετούν τη γραμμή των 2.500 ναυτικών μιλίων, από το Oslo μέχρι το ακριτικό Kirkeness, 16χλμ. από τα κλειστά νορβηγο-ρωσικά σύνορα. Οι πόλεις στη Νορβηγία είναι απολύτως αυτόνομες, δεδομένου ότι οι αποστάσεις μεταξύ τους καλύπτονται με εσωτερικές πτήσεις ή με τα πλοία της γραμμής που μεταφέρουν επιβάτες, οχήματα και εμπορεύματα.

Και η καθοριστική ημέρα έφτασε! Η πιο μεγάλη ώρα είναι τώρα!!! Αεροδρόμιο Tromsø, έλεγχος διαβατηρίων, ατομική συνέντευξη για τους σκοπούς της επίσκεψής μας και επίδειξη των σχετικών αδειών για τις από μνηών προπληρωμένες δραστηριότητές μας. Η αστυνομικός στον έλεγχο ήταν Ελληνίδα δεύτερης γενιάς, έτσι ίσως επωφεληθήκαμε κι εμείς, ώστε να περάσουμε πιο... μαλακά.

Δίωρη πτήση με Norwegian για το Longyearbyen Svalbard, εδώ πρέπει να επισημάνουμε ότι τη συγκεκριμένη γραμμή εκτελούν αποκλειστικά οι δύο νορβηγικές εταιρείες, η SAS (Scandinavian) και η Norwegian. Τα αεροσκάφη είναι ειδικά εξο-



Ο ντόπιος κι ο ξένος.



Πάγος παντού.

πλισμένα και οι πιλότοι διαθέτουν ειδικές άδειες για την προσγείωση στον μικρό παγωμένο διάδρομο του νησιού. Μαζί μας ταξίδευαν επιστήμονες, φοιτητές και λοιποί ερευνητές για τον επιστημονικό σταθμό του Ny-Ålesund. Πτήση φραπέ, αν είχε φωνή το αεροπλάνο μας να έλεγε τι πέρασε στον αεροκαρόδρομο που μας έβγαλε τα σκώτια μέχρι τη θεαματική προσγείωσή μας και τη χιονοθύελλα που προκάλεσε το αεροπλάνο πατώντας στον πάγο, λέγε διάδρομο!! Βγήκαμε σε μια ανέλπιστα λιακάδα και μια κρύα ατμόσφαιρα που απλά σε έσφαζε και τρυπούσε τα πάντα!!! Έξω από τον αεροσταθμό η απαγορευτική πινακίδα ότι δεν επιτρέπεται η ατομική μετακίνηση λόγω αρκούδων, εμείς και όλοι οι υπόλοιποι με τις αποσκευές μας επιβιβαστήκαμε στο λεωφορείο, το οποίο δεν ξεκινάει πριν φορτωθεί και η τελευταία βαλίτσα από τον διάδρομο που τις μεταφέρει και μετά κλείνει το ίδιο το μικρό αεροδρόμιο και κάθε επιβάτης κατευθύνεται στον προορισμό του είτε με το λεωφορείο, είτε με ταξί είτε με ΙΧ είτε με snowmobile με βαριά οπλισμένο συνοδό. Όλα τα υπόλοιπα περί πεζοπορίας απλά απαγορεύονται. Η μοναδική



Σαφής ένδειξη προτεραιότητας.



Σιγά σιγά συνηθίζεις.

ασφαλής ζώνη είναι ο εμπορικός δρόμος, μήκους 150μ., που κι αυτός στην πράξη έχει παραβιαστεί κατά καιρούς από αρκούδες που μάλλον δεν ήξεραν να διαβάζουν τα σήματα!!!

Στο Spitsbergen λειτουργούσαν μέχρι πρότινος τέσσερα ανθρακωρυχεία με πολλούς Ρώσους και Ουκρανούς ανθρακωρύχους, σήμερα λειτουργεί μόνον ένα, το οποίο είναι κι αυτό προγραμματισμένο να κλείσει εντός του 2025. Οι κάτοικοι περνάνε την ζωή τους με καθημερινές ασκήσεις ετοιμότητας και επιβίωσης στην ουσία, δεδομένου ότι εάν σταματήσει το εργοστάσιο παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας που λειτουργεί με πετρέλαιο, η επιβίωση όλων (και η δική μας) περιορίζεται στις 48 ώρες και η εκκένωση είναι αμφίβολη λόγω των πάγων που πνίγουν το μισό τουλάχιστον νησί την εποχή που το επισκεφθήκαμε. Με απλά λόγια, εάν το πλοίο που μεταφέρει το πετρέλαιο δεν καταφέρει να φτάσει, τα μικρά αποθέματα που διατηρούν είναι αμφίβολο εάν θα επαρκέσουν, έτσι σε όλους τους καταυλισμούς τα φώτα είναι ιδιαίτερα χαμηλά



Πλησιάζοντας στο Svalbard.



Πορεία προς την κορυφή.

για λόγους οικονομίας. Ψυγεία τουλάχιστον δεν χρειάζονται! Σε αυτόν τον αφιλόξενο τόπο που η επιβίωση διαχρονικά είναι άθλος, η γέννηση της ανθρώπινης ζωής και ο θάνατος απλά δεν υφίστανται!! Οι μέλλουσες μητέρες του Longyearbyen ταξιδεύουν υποχρεωτικά στην ενδοχώρα της Νορβηγίας (συνήθως στο Tromsø, πρωτεύουσα του βόρειου Αρκτικού Κύκλου). Ομοίως ο θάνατος δεν έχει θέση σε αυτά τα μέρη από την στιγμή που το ανθρώπινο σώμα δεν αποσυντίθεται στο παγωμένο έδαφος, οπότε η λύση της μεταφοράς της σορού στην ενδοχώρα είναι μονόδρομος.

Η μέρα ξημέρωνε στις 05:00 και νύχτωνε σχετικώς στις 22:00. Για κάποιο ανεξήγητο λόγο, στις 05:00 ξυπνήσαμε φρέσκοι, ρίξαμε μία ματιά στο παγωμένο τοπίο, ένα έρημο παλιό θερμόμετρο έχει μάλλον τερματίσει στα βάθη του υδράργυρου κάτω από το -20c, παρατηρήσαμε και κάποια περίεργα βήματα ζώου που είχαν σκεπαστεί από το χιόνι που έπεφτε όλο το βράδυ και που έφταναν

μέχρι το παράθυρό μας στο ισόγειο μου είχαμε στρατοπεδεύσει. Ποιος ξέρει... Στις 09:00, σύμφωνα με την άδειά μας, ήρθε με ένα τζιπ η Μαρίτσα, Ουγγαρέζα εκπαιδευμένη επί ένα χρόνο στον νορβηγικό στρατό, οπλισμένη σαν αστακός με πολεμικό όπλο, πιστόλι και μεγάλο μαχαίρι, προφανέστατα λόγω του ισχύοντος πρωτοκόλλου ασφαλείας. Αφού στην ενημέρωση που προηγήθηκε στα γραφεία της εταιρείας που είχαμε αποταθεί μας συνέστησαν να επισκεφθούμε τις τουαλέτες, δεδομένου ότι δεν υπάρχει καν πρόβλεψη ή σκέψη για οποιασδήποτε μορφής πιπ ή το ακόμα χειρότερο, φυσικά λόγω των απαγορευτικών θερμοκρασιών που επικρατούν έξω, άρα χρειάζεται και ολίγος διαλογισμός και κυρίως αυτοσυγκράτηση σε κακές σκέψεις.

Η πρώτη στάση μας έγινε σε έναν μικρό μώλο, λιμανάκι θα έλεγα, όπου ξεπρόβαλαν μερικές φώκιες που έπαιζαν βουτώντας και ξαναεμφανιζόμενες στη επιφάνεια, μάλλον εξασφάλιζαν



Τάρανδοι σε οικείο περιβάλλον.



Το ιππικό.

την τροφή τους αδιαφορώντας για την παρουσία μας. Πριν κατέβουμε από το όχημα, η συνοδός μας κλείδωσε την πόρτα με το πανέμορφο χάσκι σύντροφό της για το κακό συναπάντημα, παράλληλα τοποθέτησε τον γεμιστήρα με τις σφαίρες και όπλισε το όπλο της δια παν ενδεχόμενον. Οι πρώτες μας φωτογραφίες ήταν με υπέροχο φωτισμό στα απέναντι παγωμένα βουνά, που δεν ξεπερνούσαν σε ύψος τα 500μ. Η ανάβασή μας στο

παγωμένο πεδίο αποδείχτηκε αρκετά δύσκολη, δοθέντος ότι, παρά το γεγονός ότι τα κραμπόν μας παρείχαν την απαιτούμενη ασφάλεια χαμηλά, όταν πλησιάζαμε στην κορυφή αποδείχτηκαν οριακά ανεπαρκή. Δεξιά μας μάς κρυφογελούσε μια απότομη γκρεμίλα που ούτε για αστείο δεν θέλαμε να κοιτάζουμε, η Μαρίτσκα πεισματικά περπατούσε επάνω ακριβώς στο φρύδι, εμείς σκόπιμα είχαμε τραβηχτεί για ασφάλεια 2 μέτρα



Το μεταφορικό μας μέσο.

αριστερότερα. Στα μισά της ανάβασης ακούστηκε επάνω από τα κεφάλια μας ο ήχος ενός ελικοπτέρου διάσωσης, το οποίο μας παρατηρούσε από μακριά, έμεινε για μερικά δευτερόλεπτα από πάνω μας, βεβαιώθηκε προφανώς ότι δεν είχαμε κάποια ανάγκη, έτσι συνέχισε την πτήση του επάνω από τα Svalbard. Η αρχηγός μάς ενημέρωσε ότι το συγκεκριμένο ελικόπτερο βγαίνει καθημερινά από το υπόστεγό του και περιπολεί, προκειμένου να επέμβει εάν παραστεί ανάγκη διάσωσης, απλά πολιτισμός!!

Δείσαμε σε 2 ώρες να καλύψουμε μία κοκκαλωμένη ανάβαση κοντά στα 400μ., η αλήθεια είναι ότι δεν μας χάλασε καθόλου, αντίθετα είδαμε πράγματα και θάματα από την κορυφή. Η συνέχεια μας επεφύλασσε τη δυνατότερη συγκίνηση της εδώ διαμονής μας. Πίσω από την κορυφή, στα σπλάχνα του βουνού επάνω από το αεροδρόμιο, βρίσκεται η Παγκόσμια Τράπεζα Σπόρων, όπου αποθηκεύονται σπόροι από όλο τον πλανήτη, περίπου 3 εκατομμύρια, ώστε να διατηρηθούν σε ασφάλεια ύπαρξης τα γνωστά φυτά της γης. Σοκ και δέος! Πρόσφατα μεταφέρθηκαν σπόροι από τη Συρία για ευνοήτους λόγους. Το υπερασφαλές υπόγειο καταφύγιο έχει σχήμα τρίαينات, με τρεις παράλληλους διαδρόμους-αποθήκες, όπου εξουσιοδοτημένο προσωπικό εργάζεται και φροντίζει την υγιή διαβίωση των σπορών του πλανήτη μας. Η είσοδος σε επισκέπτες εννοείται ότι απαγορεύεται αυστηρά και χωρίς καμία απολύτως εξαίρεση.

Ζήσαμε ένα ονειρεμένο ηλιοβασίλημα καθηφορίζοντας, με αρκετή ανασφάλεια θα έλεγα λόγω του πάγου, μέχρι τη βάση του βουνού, παρέα με τάρανδους που έβοσκαν ανέμελοι ψάχνοντας στον πάγο κάποιο χόρτο για φαγητό. Η... νύχτα μας έκλεισε με δύο μύρες Svalbard και πολύ καλή διάθεση, λόγω ίσως του γεγονότος ότι καταφέραμε να αντέξουμε τις παγοσυνθήκες που απαιτούνταν, ο εξοπλισμός μας, στον οποίο είχαμε επενδύσει, μας έβγαλε ασπροπρόσωπους, απλά μας κούρασε η λογική ντυσίματος κρεμμύδι, το οποίο σε υποχρεώνει να βάζεις βγάξεις ρούχα, γάντια και λοιπά αξεσουάρ!!!

Ημέρα τρίτη. Πρωινή επίσκεψη στα δύο μουσεία του Longyearbyen, το Μουσείο Εξερευνησεων Βορείου Πόλου και το μουσείο της πόλης, που περιλάμβανε σε μεγάλο πλούτο εκθεμάτων για την πανίδα των περιοχών του Βορείου Πόλου, στοιχεία από τη ζωή και τα μέσα επιβίωσης των πρώτων εποίκων και άλλα πολύ ενδιαφέροντα. Η κυρία στην έκδοση εισιτηρίων μάς ενημέρωσε ότι



Προσοχή αρκούδες,

είμαστε οι πρώτοι καταγεγραμμένοι Έλληνες στο βιβλίο επισκεπτών του μουσείου. Παράλληλα η αρχηγός Μαρίτσα μάς ανέφερε ότι δεν είχε γνωρίσει από κοντά άλλους Έλληνες, διότι το μέρος είναι μικρό και τα νέα κυκλοφορούν άμεσα!!! Εξαίρεση ένα γκρουπ φωτογράφων αρκετά παλιά και μια δημοσιογράφος που έφτασε με ειδική άδεια για ρεπορτάζ στον επιστημονικό σταθμό του Ny-Ålesund. Η αλήθεια είναι ότι χρειάζεσαι αρκετή τύχη και μεγάλο ταξίδι για να φτάσεις μέχρι εδώ και κυρίως άδεια για δραστηριότητες που υπο-



Το κατάλλυμά μας.

Sigrid. Γέννημα θρέμμα Σβαλμπαρντιανή, μυήθηκε στη σάουνα και στη βουτιά στο παγωμένο νερό με τους 2°C, κάτι που είναι απαγορευτικό για τους λοιπούς θνητούς. Η πορεία μας με αρκετά μεγάλες ταχύτητες της τάξης των 45-50χλμ./ώ. αποδείχτηκε αρκετά δύσκολη, δεδομένου ότι, παρά το ότι η σχετική εξοικείωση υπήρχε από το παρελθόν, το σκληρό παγωμένο έδαφος δημιουργούσε έντονους κραδασμούς και τραβήγματα στο τιμόνι, που απαιτούσαν επίπονους χειρισμούς. Η άφιξή μας στο απώτερο σημείο που είχε προγραμματιστεί να φτάσουμε μας επεφύλασσε έναν αρωματικό ζεστό καφέ με φόντο τα αμυδρά φώτα του οικισμού του Longyarbyen και το... γαλάζιο βουνό, που έγινε δυστυχώς ο παγωμένος τάφος για 145 Ρώσους και Ουκρανούς ανθρακωρύχους που επέστρεφαν από χριστουγεννιάτικες διακοπές με τις οικογένειές τους και που, λόγω εσφαλμένης συνεννόησης των δύο πύργων ελέγχου, μέσα σε σφοδρή χιονοθύελλα και με μοναδικό εφόδιο τη ραδιοπυξίδα

χρεωτικά αγοράζονται μήνες πριν, δεδομένου ότι οι ομάδες έχουν μέγιστο αριθμό 8 άτομα.

Εμείς καταφέραμε να εξασφαλίσουμε μια... βραδινή εξόρμηση με ηλεκτρικά snowmobile διάρκειας 5 ωρών, για μία απόσταση 30+30χλμ. έξω από το Longyarbyen μέχρι τη λίμνη Adventdalen (Advent Valley), η οποία τους χειμερινούς μήνες είναι παγωμένη με στρώμα πάγου αρκετών μέτρων, ώστε να αισθάνεσαι ασφαλής. Πριν ξεκινήσουμε, μισή ώρα ενημέρωση για τη στρατηγική της επταμελούς ομάδας, όπου επικεντρωθήκαμε στη ρητή εντολή μη εμπλοκής με αρκούδες, εάν και οπότε, με εντολή να τις αποφύγουμε πάση δυνάμει. Σε αντίθετη περίπτωση, θα έπρεπε να διαχειριστεί την κατάσταση η αρχηγός μας

του αεροσκάφους, που όμως σημείωνε λάθος μόιρες στον 78ο βόρειο παράλληλο, καρφώθηκε 10μ. κάτω από την κορυφή, με αποτέλεσμα τον τραγικό θάνατο όλων των επιβαινόντων. Το ημερολόγιο έγραφε Χριστούγεννα του 1998. Κάτι ανάλογο είχε συμβεί και στη χώρα μας με το αεροπορικό ατύχημα στα Πιέρια το 1997.

Στη στάση μας χωριστήκαμε για λίγα μέτρα, έτσι μας δημιουργήθηκε η αίσθηση της απόλυτης σιωπής που διέκοπτε μόνο ο θόρυβος από τα πατήματά μας στον πάγο. Μοναδικό!!! Η καταγεγραμμένη θερμοκρασία σε στάση ήταν -30°C, το οποίο κρατήσαμε σαν το ρεκόρ της εξόδου μας. Εννοείται ότι κινούμενοι ο αέρας που μας



Το έπαθλο.

χτυπούσε θα δημιουργούσε θερμοκρασίες πολύ χαμηλότερες. Εξοπλισμός, τριπλές θερμαντικές κάλτσες με θερμαντικό επίθεμα (rad), εσωθερμικά εσώρουχα, μπλούζα μερινός, φλις, βέστα και μια θηριώδης φόρμα που σε κάλυπτε ολόκληρο για συμπλήρωμα αποτελούσαν τον εξοπλισμό μας. Μπαλακλάβα με μάσκα και κράνος με πλαστικό προστατευτικό που έκλινε, παρόλα αυτά μάθαμε και πάθαμε, ένα έγκλημα στο μάγουλο από τον παγωμένο αέρα που περνούσε από κάτω από το κράνος και το... ηρωικό: γυμνά δάχτυλα για φωτογραφίες! Μπράβο στη Χαρά, εγώ οριακά τα κατάφερα, πάλευα με το κινητό μου, το οποίο κάποια στιγμή, όπως ήταν φυσικό, πάγωσε εντελώς. Επιστροφή στον πολιτισμό και μπύρες στην βορειότερη ρυθ του πλανήτη, όπως διαφήμιζε η διεύθυνση. Μοιραστήκαμε την όποια δόξα ως πελάτες, αυτό θα έλειπε να την απαρνηθούμε. Τέτοιες πρωτιές καταγράφονται με χρυσά γράμματα!

Τέταρτη και τελευταία μέρα. Αεροδρόμιο, αναγγελία ακύρωσης της πτήσης μας λόγω στάσης εργασίας του προσωπικού στο Oslo, αόριστες υποσχέσεις για άλλο αεροπλάνο ειδικά εξοπλισμένο από αλλού, αφού πρώτα θα σταματούσε για ανεφοδιασμό στο Tromso. Παγωνιά+ αλλά περιέργως δεν πανικοβληθήκαμε, διότι όλα μας

είχαν πάει όπως τα σχεδιάζαμε, έτσι με δύο μπύρες και δύο λουκάνικα αμπελοφιλοσοφούσαμε χωρίς να πολυσκεφτόμαστε τι μας επεφύλασσε η αναχώρησή μας. Μάλλον μας έβλεπα να κοιμόμαστε σε θερμαινόμενη καλύβα στο πουθενά ή στο αεροδρόμιο, που ήταν μικρό και συμπαθητικό (το εγκαινίασε ο βασιλιάς Όλαφ Β΄ το 1975).

Τελικά σε 4 ώρες εμφανίστηκε από το πουθενά το πολυπόθητο αεροπλάνο που θα μας μετέφερε στο Oslo, με διανυκτέρευση εκεί και τη επόμενη ημέρα Στοκχόλμη και με Aegean για Αθήνα. Να είναι μακρύς ο γυρισμός στην Ιθάκη, όμως ειλικρινά υπήρξε αρκετά κουραστικός. Εάν δεν ήταν στη μέση η Χαρά, που υπήρξε και ο planning manager, μάλλον δεν θα είχε συμβεί τίποτα από τα προαναφερθέντα!!! Σκεπτόμουν ότι η δυσκολία για την άνοδο στην κορυφή είναι να συμφιλιωθείς με τον εαυτό σου και την ηλικία σου (κατά το άσμα, «δε φταίω εγώ που μεγαλώνω...»). Ποιος εαυτός άραγε μας έμεινε; Μάλλον ο τελευταίος, ο γνήσιος!!!



Στον εμπορικό δρόμο.

An aerial photograph of a vast, lush green forest covering a mountain valley. A narrow dirt path winds through the trees in the lower center. In the distance, a lake is visible on the right side, and more forested mountains rise under a clear blue sky with a few clouds.

Μαυροβούνιο

Κείμενο: Σέργιος Δημητριάδης, Αντώνης Παπακωνσταντινίδης
Φωτογραφίες: Σέργιος Δημητριάδης



Το ενδιαφέρον μου για το ταξίδι στο Μαυροβούνιο ξεκίνησε μόλις έμαθα γι' αυτό, παρόλο που δεν είχα καμία προηγούμενη γνώση ούτε εικόνα για τη χώρα αυτή, ούτε γνώριζα κάποιον που να την είχε επισκεφθεί. Ίσως ήταν επειδή ήταν οδικό (πήγαμε με ΙΧ), ίσως επειδή συνδύαζε βουνό και θάλασσα, ορειβασία και γνωριμία με τη χώρα, τρία εθνικά πάρκα, μάλλον λίγο απ' όλα αυτά. Και το πρώιμο, διαισθητικό ενδιαφέρον επιβεβαιώθηκε.

Ξεκινήσαμε το Σάββατο 5 Ιουλίου 2025 από την Αθήνα, νωρίς το πρωί, με δικό μου ΙΧ και συνεπιβάτιδες – συνταξιδιώτισσες την Έφη και τη Σοφία: εγώ στο τιμόνι, η Σοφία συνοδηγός, ανάλαβε την παρακολούθηση της διαδρομής, η Έφη είχε ήδη προβλέψει την τροφοδοσία της ομάδας με νοστιμιές σε αφθονία. Πολύ καλή κατανομή ρόλων.

Με την υπόλοιπη ομάδα συναντηθήκαμε στα σύνορα με την Αλβανία, στο πέρασμα της Κρυσταλλοπηγής. Σύνολο 4 ΙΧ και 2 αυτοκινούμενα (το ένα θα ερχόταν αργότερα λόγω έκτακτης ανάγκης που το καθυστέρησε), συνολικά 19 άτομα, με συμμετοχές από την Αθήνα, φυσικά, αλλά και τη Θήβα, την Κρήτη...

Ο πρώτος μας προορισμός ήταν το Rogradec,

στις όχθες της λίμνης Οχρίδας, όπου φθάσαμε το απόγευμα. Αρκετά μεγάλη η πρώτη διαδρομή, περίπου 550χλμ., αλλά τσιμπολογώντας και κουβεντιάζοντας με καλή παρέα πέρασε ευχάριστα και άκοπα.

Ομολογώ ότι εντυπωσιάστηκα πολύ θετικά από την πόλη: ένας όμορφα διαμορφωμένος χώρος περιπάτου χιλιομέτρων κατά μήκος της όχθης της λίμνης, πλακόστρωτος, πολύ πλατύς – φανταστείτε άφθονο χώρο για ξαπλώστρες αλλά και ελεύθερο για πετσέτες στην παραλία, πιο πίσω ψηλά σκιερά δένδρα με γκαζόν για περπάτημα και παγκάκια για ξεκούραση, πιο πίσω μαγαζιά για φαγητό και ποτό. Καθαρά και νοικοκυρεμένα. Σκέφτηκα ότι θα έπρεπε να την επισκεφθούν οι δήμαρχοι του παραλιακού μας μετώπου, Παλαιού Φαλήρου μέχρι Βουλιαγμένης, θα μπορούσαν να πάρουν πολλές καλές ιδέες! Το βράδυ κάποιои διανυκτερεύσαμε στα – μικρά και πολύ λιτά – παραλιακά κάμπινγκ της πόλης, κάποιои σε ξενοδοχεία.

Την επομένη είχαμε μπροστά μας τη διάσχιση της Αλβανίας με προορισμό την παραλιακή πόλη Budva του Μαυροβουνίου, περίπου 300χλμ, με μεγάλο μέρος διαδρομής σε δρόμους τύπου δικής μας παλιάς εθνικής οδού ή επαρχιακής, πολύ μικρό μέρος ήταν αυτοκινητόδρομος. Απρόσκοπη





πορεία, γρήγορη και εύκολη διέλευση συνόρων, φθάσαμε το απόγευμα και έστησα σκηνή σε ένα αρκετά μεγάλο κάμπινγκ που βρίσκεται στο κέντρο (!) της πόλης. Είχαμε χρόνο κάποιοι για μια βουτιά, κάποιοι για περπάτημα στο όμορφο

κάστρο της πόλης. Όμως το κάστρο ήταν το μόνο πραγματικά όμορφο μέρος της Budva: η σύγχρονη πόλη έχει τεραστίων διαστάσεων ξενοδοχεία, ένα πολύ – υπερβολικά για εμένα – τουριστικό παραλιακό μέτωπο και κανένα ιδιαίτερο χρώμα.





Με περιγητική διάθεση, αφιερώσαμε τη άλλη μέρα στην επίσκεψη του νοτιότερου φιόρδ της Ευρώπης, του Kotor. Το Kotor είναι ένα παραθαλάσσιο, όμορφο, παραδοσιακό, πολύ καλά διατηρημένο μεσαιωνικό χωριό, που περιβάλλεται από ένα ψηλό κάστρο. Η θέα από πάνω είναι πανοραμική στο φιορδ και την ευρύτερη περιοχή, άξιζε τον κόπο η ανάβαση στα 220 περίπου μέτρα της κορυφής του.

Συνεχίσαμε παραλιακά για να επισκεφθούμε δύο τρία ακόμη γραφικά παραθαλάσσια χωριουδάκια, το Perast, και το Risan. Μπάνιο στα δροσερά νερά της Αδριατικής, φαγητό, ωραίες διαδρομές.

Η πρώτη στάση της επόμενης μέρας ήταν επίσης μια ευχάριστη έκπληξη: το Cetinje, η παλιά πρωτεύουσα του Μαυροβουνίου. Μια μικρή αλλά πανέμορφη πόλη, με πολλά παλιά κτίρια,



εξαιρετικά διατηρημένα, με πολύ πράσινο, πλακόστρωτους δρόμους και φαρδιά πεζοδρόμια στολισμένα με λουλούδια, πεντακάθαρη. Ήταν κι αυτή σαν ένα ταξίδι σε παραδοσιακή πόλη περασμένων αιώνων, με παρόντα αλλά πολύ διακριτικά τα σημάδια του σύγχρονου πολιτισμού (καταστήματα, επιγραφές, πάρκινγκ...).

Συνεχίσαμε για το Zabljak, μια μικρή πόλη στα 1450μ., που μπορείς να την πεις το Καρπενήσι ή τα Καλάβρυτα του Μαυροβουνίου, με την έννοια ότι αποτελεί ίσως το σημαντικότερο κέντρο χειμερινού τουρισμού της χώρας, στη καρδιά του εθνικού πάρκου Durmitor. Ευτυχώς εμείς δεν το πετύχαμε στην τουριστική του σεζόν, οπότε συναντήσαμε αρκετούς τουρίστες – περιηγητές, αλλά χωρίς συνωστισμό. Στο Zabljak θα ξεκινούσε το ορειβατικό μέρος του ταξιδιού και θα περνούσαμε 4 διανυκτερεύσεις, εγώ έχοντας επιλέξει και πάλι το κάμπινγκ.

Στην πρώτη μας πορεία ο καιρός δεν ήταν με το μέρος μας. Από τη λιακάδα και τη ζέστη που είχαμε συνηθίσει – σε υψόμετρο μηδέν τις προηγούμενες ημέρες, βέβαια – ο καιρός άλλαξε σε βροχή και κρύο. Ξεκινήσαμε από τον μικρό οικισμό Bosasa και ανηφορίσαμε μέσα σε πυκνό δάσος προς τη μικρή λίμνη Jablan με προορισμό την κορυφή Crvena Greda στα 2100μ. Λόγω της βροχής και κυρίως της ομίχλης αποφασίσαμε με κάνουμε αναστροφή πριν φτάσουμε στην κορυφή, μιας και έτσι κι αλλιώς δεν βλέπαμε πολλά γύρω μας, και φυσικά ούτε τη κορυφή και τη θέα της θα βλέπαμε.

Το κρύο εντάθηκε, τα ξημερώματα της επομένης το θερμόμετρο του αυτοκινήτου έδειχνε 3° και ο υπνόσακός μου (θεωρητικά comfort στους 0° C) αποδείχθηκε ανεπαρκής, φορώντας ακόμη και το (μοναδικό) φλις που είχα πάρει μαζί μου. Για να είμαστε ειλικρινείς, μάλλον ο ένοικος





του υπνόσακου είχε υποτιμήσει τα δεδομένα του ταξιδιού, κι έτσι την άλλη μέρα έψαχνε να αγοράσει φόρμα και φούτερ για να βγάλει άνετα τις επόμενες νύχτες!

Την επόμενη μέρα, νωρίς το πρωί, αναχωρήσαμε για το ορεινό πέρασμα Sedlo, για να ξεκινή-

σουμε την ανάβασή μας στην επιβλητική κορυφή Bobotov Kuk (2512μ.), την ψηλότερη του συγκροτήματος Durmitor και δεύτερη ψηλότερη της χώρας. Με τσουχτερό κρύο κι έναν ήλιο με δόντια από το πρωί ξεκινήσαμε περνώντας νωρίς νωρίς από σταθερά συρματοσχοίνα σε κάποια εκτεθει-



μένα περάσματα. Συνεχίσαμε μέχρι το διάσελο, για να μπούμε στο πλέον απολαυστικό κομμάτι της κορυφής, που ήταν όλο ασφαλισμένο με νία ferrata. Η θέα από την κορυφή ήταν ασύλληπτης

επόμενο εθνικό πάρκο, το Biogradska Gora. Στην είσοδο του πάρκου έχει μια μικρή λίμνη, περπατήσαμε τον γύρο της μέσα από πυκνό δάσος, και στη συνέχεια μας περίμεναν οχήματα 4X4 για να μας



ομορφιάς, με επιβλητικές ορθοπλαγιές κι ένα δάσος από κορυφές! Επιστρέψαμε στο διάσελο και ακολουθήσαμε βορειοανατολική πορεία από άλλο μονοπάτι με κατεύθυνση το Zabljak. Η κατάβαση ήταν πολύ σκληρή λόγω του βραχώδους και σαθρού τερέν. Κάναμε μια πολύ όμορφη στάση σε μια στάνη που...διοικούσαν τρία τετραπέρατα κοριτσάκια, που μας έφτιαξαν καφέδες και τσάγια. Μετά την ανάπαυλα συνεχίσαμε την κατάβαση περνώντας πάνω από την περίφημη Μαύρη Λίμνη (Crno Jezero), για να καταλήξουμε στο Zabljak μετά από 9,5 ώρες.

Η τελευταία ημέρα στο εθνικό πάρκο Durmitor είχε στο πρόγραμμα την κορυφή Savin Kuk (2313μ.). Ξεκινήσαμε από το γειτονικό χιονοδρομικό κέντρο, σε εντελώς βραχώδες πεδίο, ανεβήκαμε τα περίπου 800μ. υψομετρικής και από την κορυφή θαυμάσαμε τις υπέροχες ορθοπλαγιές και βαθιές κοιλάδες που απλώνονται τριγύρω. Ο καιρός είχε ανοίξει και η θέα ήταν πολύ όμορφη.

Το Σάββατο 12/7 αφήσαμε το Zabljak για το







ανεβάσουν στον ορεινό καταυλισμό Camp Janketic, στα 1700μ. Εκεί θα κάναμε δύο διανυκτερεύσεις, κάποιοι σε σκηνές, κάποιοι σε (πολύ) μικρά ξύλινα σπιτάκια – ίσα ίσα χωρούσε το στρώμα για δύο άτομα, αλλά ήταν αρκετό. Το τοπίο γύρω ήταν μαγικό: καταπράσινο, με κορυφές, ορεινές λίμνες και ένα σημείο θέας (Bendovac, στα 1740μ.), που το μάτι δεν χόρταινε ν' αγναντεύει.

Νωρίς νωρίς ξεκινήσαμε την πορεία μας από τον χώρο της κατασκήνωσης ανεβαίνοντας σε μια θεαματική κορυφογραμμή. Ο καιρός είχε μαλακώσει ακόμη περισσότερο και βγάλαμε τα αντιηλιακά. Κατεβήκαμε σε μια πρώτη ορεινή λίμνη (Sisko), συνεχίσαμε μέσα από όμορφα ξέφωτα και λιβάδια μέχρι την επόμενη (Ursulovacko) και από εκεί πήραμε το δρόμο για τη ψηλότερη κορυφή του πάρκου, την Crna Glava, στα 2139μ.

Επιστρέφοντας οι πιο τολμηροί κάναμε μια βουτιά στην εξωτερική πισίνα του καταυλισμού, μετά ανάψαμε υπαίθρια φωτιά και θαυμάσαμε τα αστέρια σε ένα πεντακάθαρο ουρανό.

Το πρωί ετοιμαστήκαμε για την αναχώρηση, με τα 4X4, μικρότερα απ' όσο περιμέναμε, στα οποία στριμωχτήκαμε, άνθρωποι και πράγματα, τόσο που δοκιμάστηκαν όχι μόνο τα πόδια, αλλά και τα νεύρα της ομάδας.

Ήμασταν ήδη στη δέκατη ημέρα του ταξιδιού και ξεκινήσαμε με κατεύθυνση νότια (προς τον

δρόμο της επιστροφής), για το τρίτο εθνικό πάρκο και το τελευταίο ορειβατικό διήμερο.

Το Prokletje, Καταραμένα Βουνά, όπως τα αποκαλούν οι ντόπιοι, είναι μια οροσειρά στα σύνορα του Μαυροβουνίου με την Αλβανία και το Κόσοβο. Ίσως στη γειτνίαση με αυτές τις χώρες οφείλεται ο πιο έντονος μουσουλμανικός χαρακτήρας της περιοχής, κάτι που δεν είχε φανεί ιδιαίτερα στα προηγούμενα μέρη που επισκεφθήκαμε – η μέχρι τότε εντύπωση ήταν μιας τυπικής ευρωπαϊκής χώρας.

Φτάσαμε λοιπόν στην πόλη Gusinje και τον μικρό οικισμό Vusanje για δύο διανυκτερεύσεις σε μικρούς ξενώνες, αυτή τη φορά με όλα τα κομφορ.

Τόσα κομφορ, που την επομένη, για να κερδίσουμε κάποια χιλιόμετρα σε δασικό δρόμο, μπήκαμε πάλι σε οχήματα 4X4, για να μας πλησιάσουν στην αρχή της ανάβασης για την κορυφή Rosni (2525μ.). Στον δρόμο σταματήσαμε να δούμε το Oko Skakavice – Το Μάτι του Γρύλλου, όπου ένα ποτάμι πετάγεται μέσα από μια δολίνη.

Αφήσαμε γρήγορα πίσω μας το δασωμένο κομμάτι και ξεκινήσαμε μια μακριά ανάβαση σε ένα εντυπωσιακό αλπικό τοπίο με απότομες πλαγιές και μυτερές κορυφές ολόγυρά μας. Το βραχώδες πεδίο ήταν σε απόλυτη αντίθεση με το πράσινο του Biogradska Gora.

Στη διαδρομή είχαμε μια ενδιαφέρουσα συ-



νάντηση: μια μοναχική ορειβάτισσα, Βελγίδα, που περιπλανιόταν κάποιες μέρες σε αυτά τα βουνά και που είχε χάσει το δρόμο της επιστροφής. Ο Γιάννης την κατατόπισε για την κάθοδο προς τον οικισμό. Ο καιρός ήταν σύμμαχος, με περαστικά

σύννεφα που μας έκαναν τη χάρη να απολαύσουμε μια πανοραμική θέα στην κορυφή. Από την κορυφή αποφασίσαμε να κάνουμε μια κυκλική πορεία επιστροφής, που αποδείχθηκε ακόμη πιο ενδιαφέρουσα, αν και αρκετά μεγάλη. Φτάσαμε





τις 10 ώρες, με 1700μ. υψομετρική.

Για την τελευταία πεζοπορική μέρα αφήσαμε την ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή των Καταραμένων Βουνών, αλλά και της χώρας, τη Zla Kolata, στα 2534μ. Ξεκινώντας από τον οικισμό Vusanje ανεβήκαμε σ' ένα οροπέδιο και από εκεί, κινούμενοι σε αλπικό τοπίο, φτάσαμε στη Zla Kolata, στα σύνορα με την Αλβανία. Διψώντας όμως και γι' άλλες κορυφές, συνεχίσαμε μέσα στην Αλβανία για την κορυφή Maja Kولاتes (2553μ.), με απίστευτη θέα προς την κοιλάδα Valbona και κατεβαίνοντας πάλι στο διάσελο σκαρφαλώσαμε και στην Dobra Kolata, στα 2520μ. Τρεις ψηλές κορυφές σε μία μέρα στα σύνορα Μαυροβουνίου-Αλβανίας! Κατεβήκαμε χαρούμενοι και πλήρεις παρά την κούραση και λίγο πριν φτάσουμε κάναμε στάση σε μία στάνη που λειτουργούσε ως καφε-νείο για τους πεζοπόρους, πίνοντας μπίρες και τρώγοντας φρέσκο πρόβειο γιαούρτι. Συνολικά κάναμε 12 ώρες με ανάβαση 1750μ. και 25χλμ. Η καταιγίδα ξεκίνησε λίγο αφότου επιστρέψαμε. Τι τύχη!!!

Είχε πια φτάσει η ώρα της επιστροφής για τους περισσότερους, τα δύο αυτοκινούμενα συνέχισαν την περιοδεία τους, τυχεροί! Εμείς αποφασίσαμε

να μην ακολουθήσουμε τον ίδιο δρόμο που κάναμε για τη μετάβαση εδώ και, αφού διασχίσαμε την Αλβανία, περάσαμε τα σύνορα με τη Βόρεια Μακεδονία για να διανυκτερεύσουμε στην πόλη Οχρίδα. Ήταν τα μόνα σύνορα που ταλαιπωρηθήκαμε από μια αναμονή μεγαλύτερη από 1,5 ώρα. Βρεθήκαμε λοιπόν στην ανατολική μεριά της ομώνυμης λίμνης, διαμετρικά απέναντι από το Rogradec της Αλβανίας, όπου είχαμε την πρώτη διανυκτέρευση του ταξιδιού. Τα χιλιόμετρα ήταν αρκετά, από μικρούς σχετικά δρόμους, οπότε φτάσαμε το σούρουπο. Προλάβαμε όμως και κάναμε μια βόλτα στην παλιά πόλη, που θεωρώ το πιο ενδιαφέρον σημείο. Από εκεί, κατευθυνθήκαμε την επομένη στη Φλώρινα για διάλειμμα, λίγη ξεκούραση και καφέ, για να φθάσουμε ο καθένας στη βάση του.

Στις 13 αυτές ημέρες πήραμε μια καλή εικόνα του Μαυροβουνίου κι εγώ κρατώ μια πολύ ωραία εντύπωση της χώρας, για το φυσικό της τοπίο, τις φροντισμένες, καθαρές πόλεις, χωριά και εθνικά πάρκα, την ησυχία και ηρεμία που αποπνέει. Αν δεν το έχετε επισκεφθεί, βάλτε το στο πρόγραμμα! ▶



© ΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ

**ΣΧΟΛΕΣ
ΑΝΑΡΤΗΧΗΣΗΣ
ΒΡΑΧΟΥ
ΑΡΧΑΡΙΩΝ
& ΜΕΣΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

Απρίλιος - Μάιος 2026

Πληροφορίες-εγγραφές: 6957-041201

	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ/ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 6	μικρή	-		-	
2	έως 8	έως 1.000μ.	-		-	Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
3	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		-	
4	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού	
X1	έως 6	έως 600μ.			-	Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
X2	πάνω από 6	πάνω από 600μ.			-	
X3	πάνω από 6	πάνω από 600μ.			Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού	

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Το σύμβολο + προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. 2+, 3+, 4+ κλπ.) όταν υπάρχουν αναρριχητικά περάσματα, εκτεθειμένες κόψεις, λούκια ή κλίσεις χιονιού/πάγου από 40° και πάνω.
- Η συμμετοχή σε τέτοιες διαδρομές απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση και εξοικίωση με το ορεινό πεδίο.
- Για τις χειμερινές αναβάσεις απαιτούνται επίσης γνώσεις στοιχειώδους ασφάλισης συντρόφου με τεχνικά μέσα.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:

- Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξωων καιρικών συνθηκών.
- Οι διαδρομές από το βαθμό **2** και πάνω μπορεί να είναι εκτός μονοπατιού.
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ - κραμπόν και γνώση του χειμερινού βουνού.
- Οι αναγραφόμενες ώρες υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας.
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν να αποκλείσουν από τη διαδρομή άτομα που δεν είναι εφοδιασμένα με τον απαιτούμενο κατά περίπτωση ατομικό εξοπλισμό, δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης ή για οποιοδήποτε άλλο βάσιμο λόγο, για τη δική τους ασφάλεια.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Στα προγράμματα των Ορειβατικών Συλλόγων θα αναγράφεται πάντα η διάρκεια πορείας για κάθε ανάβαση, ο βαθμός δυσκολίας της, καθώς και το υψόμετρο σφαιρησίας, κορυφής / κορυμών και τερματισμού, ώστε να υπολογίζεται η υψομετρική διαφορά ανάβασης. Επίσης θα αναγράφεται αναλυτικά ο απαιτούμενος εξοπλισμός, θερινός και χειμερινός.

11/1 Αίγινα

1

Γνωριμία με την άγνωστη χειμωνιάτικη Αίγινα.

Κυριακή: Συνάντηση στον Πειραιά για το πρώινό πλοίο για Αίγινα. Προώθηση με τοπικό λεωφορείο στο χωριό Λαζαρήδες και πορεία αρχικά σε χωματόδρομο και κατόπιν σε μονοπάτι, περνώντας από τους όμορφους και γραφικούς οικισμούς Λαζαρήδες, Μπενάκηδες και Γιαννάκηδες. ΩΠ 3, ΥΔ +/-150μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 5/1

Αρχηγοί: Βαρβάρα Βλαβιανού, Θανάσης Κάκκος

16-18/1 8 Κλασικές κορυφογραμμές (και ορειβ. σκι). Διάσχιση κορυφογραμμής

Τυμφρηστού (Ψηλή Κορυφή, 2312μ.)

X2

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 07:00 για Καρπενήσι, όπου και η διανυκτέρευση σε κεντρικό ξενοδοχείο.

Σάββατο: Προώθηση στην τοποθεσία Αγ. Αθανάσιος. Πορεία προς Συμπεθεριακό (2115μ.) και, μέσω της κορυφογραμμής, κατάβαση μέχρι το Διαβολότοπο και το ορειβατικό καταφύγιο για τη διανυκτέρευση. ΩΠ 7, ΥΔ +750μ./-300μ., ΒΔ X2

Κυριακή: Ανάβαση στο Βελούχι (Ψηλή Κορυφή, 2312μ.) και, μέσω της κορυφογραμμής, κατάβαση μέχρι το διάσελο του Κουμπιού. Από ένα τεχνικό πέρασμα, ανάβαση στο Κουμπί (1877μ.) και κατάβαση στο εκκλησάκι των Αγ. Αποστόλων. Φαγητό στην περιοχή και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 7-8, ΥΔ +700μ./-1200μ., ΒΔ X2

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 29/12

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

16-18/1 Καρπενήσι

1

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 07:00 για Καρπενήσι, όπου και η διανυκτέρευση σε κεντρικό ξενοδοχείο.

Σάββατο: Προώθηση στην τοποθεσία Κεφαλόβρυσο, τόπο θυσίας του ήρωα Μάρκου Μπότσαρη. Πορεία δίπλα στον Καρπενησιώτη ποταμό μέχρι το πετρογέφυρο του Ξερόλυκου και κατόπιν, από δασικό δρόμο και μονοπάτι, ανάβαση στο ιστορικό χωριό Κορυσάδες. Μεγάλη στάση για επίσκεψη στο μουσείο Εθνικής Αντίστασης και καφεδάκι στην όμορφη πλατεία. Ανάβαση μέχρι τη πηγή και κατάβαση από το πανέμορφο πλατανόδασος των Γοργιανάδων, με κατάληξη στο Saloon και επιστροφή στο Καρπενήσι. ΩΠ 5 ΥΔ +/-400 ΒΔ 1

Κυριακή: Προώθηση στο Κεφαλόβρυσο. Ανηφορική πορεία σε ελατοσκέπαστο μονοπάτι μέχρι τον οικισμό του Αγ. Ανδρέα και στη συνέχεια κατηφορική πορεία μέχρι το Κλαυδί με την όμορφη πλατεία. Φαγητό στην περιοχή και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5, ΥΔ +/-500μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 29/12

Αρχηγός: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

25/1 Σκίαθις (1777μ.)

X2

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Κανδήλα Αρκαδίας και διάσελο Προφ. Ηλία. Πορεία σε μονοπάτι που τραβερσάρει την πλαγιά μέχρι σχεδόν κάτω από την κορυφή και κατόπιν κίνηση κυρίως σε βραχώδες πεδίο προς την κορυφογραμμή, με την υπέροχη θέα προς την πεδιάδα της Μαντίνειας, το Μαίναλο και τους λοιπούς ορεινούς όγκους της περιοχής, μέχρι την κορυφή (Σκίαθις, 1777μ.). Κατάβαση μέχρι τις λάκκες κάτω από την κορυφή Καρούμπαλο και κατόπιν μέσα σε ρεματιά με πευκοδάσος, με κατάληξη στον Άγιο Ανδρέα Κανδήλας. Φαγητό στην Κανδήλα κι επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 6, ΥΔ +600μ./-800μ., ΒΔ Χ2

Δήλωση συμμετοχής από 14/1

Αρχηγοί: Βασίλης Ζιάκας, Δήμητρα Τσαγγάρη

1/2 Γεράνεια – Πίντιζα (1032μ.), κοπή πίτας ΠΟΑ

1 ή Χ1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για τα Πίσια Κορινθίας. Πορεία σε δασικό δρόμο μέχρι το εκκλησάκι της Φανερωμένης και στη συνέχεια ανάβαση από μονοπάτι στη δασωμένη ράχη Κουκουνάρι μέχρι την Πίντιζα (1032μ.). Επιστροφή στο χωριό από άλλο μονοπάτι και κοπή της πίτας σε ταβέρνα της περιοχής. ΩΠ 4, ΥΔ +/- 550μ., ΒΔ 1 ή Χ1

Σημείωση: Για τα ενήμερα μέλη μας η συμμετοχή είναι δωρεάν.

Δήλωση συμμετοχής από 21/1

Αρχηγός: ΔΣ

8/2 Παρνασσός: Αγόριανη – πηγές Βοιωτικού Κηφισού – Πολύδροσο

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Αγόριανη Φωκίδας (830μ.). Πορεία στο πανέμορφο, δασωμένο τμήμα του βουνού, ανάμεσα από ρέματα και μικρά φαράγγια, σε περιοχή με πλούσια χλωρίδα, που περιλαμβάνει έλατα, μαυρόπευκα, κέδρους, αγριομηλιές και εντυπωσιακά πουρνάρια σε δενδρώδη μορφή. Κατάληξη στις πηγές του Βοιωτικού Κηφισού, γνωστές και ως πηγές της Αγίας Ελεούσας, στην Πολύδροσο (Σουβάλα) (380μ.). Η διαδρομή ακολουθεί τη σήμανση του εθνικού μονοπατιού 22. Φαγητό σε ταβέρνα του χωριού και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 5,5, ΥΔ +350μ./-800μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 28/1

Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Χρήστος Χρυσάφης

14-15/2 8 Κλασικές κορυφογραμμές (και ορειβ. σκι). Γκιώνα: κορυφογραμμή

Τραγονόρος (2456μ.) – Πυραμίδα (2508μ.)

X2

Σάββατο: Αναχώρηση με ΙΧ για το χωριό Καλοσκοπή Φωκίδας. Ανάβαση από μονοπάτι στο καταφύγιο του ΠΟΑ στη θέση Λάκα Καρβούνη, όπου και η διανυκτέρευση. ΩΠ 6, ΥΔ +900μ./-300μ., ΒΔ Χ2

Κυριακή: Ανάβαση στο Τραγονόρος (2456μ.), διάσχιση όλης της εντυπωσιακής κορυφογραμμής μέχρι τη Πυραμίδα (2508μ.), ψηλότερη κορυφή της Γκιώνας, και κατάβαση από τη κλασική διαδρομή στην Καλοσκοπή. ΩΠ 10-12, ΥΔ +1000μ./-1600μ., ΒΔ Χ2

Δήλωση συμμετοχής από 2/2

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

15/2 Φαράγγι Αγάλης

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Άγιος Αθανάσιος Εύβοιας. Ανηφορική πορεία στο πανέμορφο, κατάφυτο φαράγγι της Αγάλης, αρχικά δίπλα από την κοίτη, με τα νερά του

να σχηματίζουν μικρούς καταρράκτες και λιμνούλες, μέσα σε πλατάνια, γκορτσιές, βελανιδιές, καστανιές και, στα ψηλότερα σημεία, δάσος με έλατα, μέχρι την πηγή Κράτεια. Στάση στην πηγή και επιστροφή απ' τα ίδια. Φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 4,5, ΥΔ +/-500μ., ΒΔ1

Δήλωση συμμετοχής από 04/2

Αρχηγοί: Ιωάννα Πολύδερα, Χρήστος Χρυσάφης

21-23/2 Αποκρία στη Σκύρο

1 & 2

Σάββατο: Αναχώρηση το πρωί για Κύμη Ευβοίας, από όπου θα πάρουμε το πλοίο για Σκύρο. Προώθηση στα νότια του νησιού και πορεία στο εκπληκτικό μονοπάτι 6 από τον όρμο Ρένες ως τον φάρο στο ακρωτήριο Λιθάρι, με απεριόριστη θέα στο Αιγαίο. Επιστροφή από τα ίδια και μετάβαση σε ξενοδοχείο της Χώρας. Ελεύθερος χρόνος για περιήγηση στα γραφικά σοκάκια της. ΩΠ 4-5, ΥΔ 450μ., 12χλμ., ΒΔ1

Κυριακή: Προώθηση στο οροπέδιο Άρι, ανάβαση στη Βούβα (727μ.) και κατόπιν, από το οροπέδιο Μαρουλικό, στον Κόχυλα (792μ.), ψηλότερη κορυφή του νησιού. Κατάβαση από το μονοπάτι 3 ως τον Άγιο Μόδεστο. ΩΠ 5-6, ΥΔ 600μ., 12χλμ., ΒΔ2. Το απόγευμα, συμμετοχή στα περίφημα δρώμενα της Τράτας της σκυριανής Αποκρίας.

Καθ. Δευτέρα: Από τη Χώρα, απολαυστική κυκλική πορεία στα μονοπάτια του όρους Όλυμπος στη βόρεια πλευρά του νησιού, περνώντας από την πηγή Ανάβαλα, τον Άγιο Μύρωνα, την Παναγία Λυμπιανή, με κατάληξη στη Χώρα. ΩΠ 5-6, ΥΔ 500μ., 13χλμ., ΒΔ2. Συμμετοχή στα περίφημα παραδοσιακά δρώμενα με τους «γέρους», τις «κορέλες» και τους «φράγκους» στα σοκάκια της Σκύρου. Επιστροφή με το βραδινό πλοίο στην Κύμη και από εκεί στην Αθήνα.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 19/1

Αρχηγός: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

21-23/2 Καθ. Δευτέρα. Όλυμπος: Χότζα (2589μ.), Αγ. Αντώνιος (2816μ.),

Σκολιό (2905μ.), Καλόγερος (2701μ.) (και ορειβ. σκι)

X2

Σάββατο: Αναχώρηση με ΙΧ για τη τοποθεσία Βρυσσούλες Ολύμπου. Τακτοποίηση στο καταφύγιο του στρατοπέδου ΚΕΟΑΧ και αναχώρηση για ανάβαση στον Χότζα (2589μ.). Επιστροφή από τα ίδια στο καταφύγιο. ΩΠ 6, ΥΔ +/-900μ., ΒΔ Χ2

Κυριακή: Ανάβαση σε Αγ. Αντώνιο (2816μ.) και Σκολιό 2905μ. ΩΠ 8-10, ΥΔ +/-1500μ., ΒΔ Χ2

Καθ. Δευτέρα: Ανάβαση στον Καλόγερο (2701μ.) και μετάβαση για κούλουμα στην ευρύτερη περιοχή. ΩΠ 8, ΥΔ +/-1100μ., ΒΔ Χ2

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 9/2

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

1/3 Όνειρα όρη

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Εξαμίλια Κορινθίας. Πορεία από το εκκλησάκι της Ανάληψης (230μ.) μέσα από ελατόδασος προς τις κορυφές Προφήτης Ηλίας (565μ.), Οξύ (555μ.) και μία ακόμη ανώνυμη κορυφή (430μ.). Τμήμα της διαδρομής διέρχεται από πρώην καμένο δάσος που βρίσκεται πλέον σε φάση αναγέννησης. Στη συνέχεια κατάβαση από τη φρυκτωρία προς τα Λουτρά της Ωραίας Ελένης, φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ: 6-7, ΥΔ:+660μ./-870μ., ΒΔ 1.

Δήλωση συμμετοχής από 19/2

Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Τάσος Ζαφειρόπουλος

8/3 Ημέρα της Γυναίκας, Ξεροβούνι Ευβοίας (Πορτάρης, 1453μ.) **2** ή **X2**

Μία ανάβαση αποκλειστικά για γυναίκες.

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Στενή Ευβοίας και ράχη Συκά. Ανάβαση από δασικό δρόμο και μονοπάτι μέχρι τη βάση του λουκιού της δυτικής κορυφής και από το λούκι μέχρι την κορυφή του Ξεροβουνιού (Πορτάρης, 1453μ.). Επιστροφή από τα ίδια και φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής. ΩΠ 5, ΥΔ 500μ., ΒΔ 2 ή Χ2.

Δήλωση συμμετοχής από 25/2

Αρχηγός: Δήμητρα Τσαγγάρη

8/3 Δίρφος (1743μ.) **2** ή **X2**

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Στενή Ευβοίας και ράχη Συκά. Ανάβαση αρχικά στο καταφύγιο του ΕΟΣ ΧΑΛΚΙΔΑΣ και κατόπιν από το διάσελο της Λειρής στην κορυφή Δέλφι (1743μ.) με κίνηση επάνω στο μονοπάτι της κόψης. Διάσχιση του οροπεδίου μέχρι την δεύτερη κορυφή. Κατάβαση από τα ίδια και φαγητό σε ταβέρνα της περιοχής. ΩΠ 6-7, ΥΔ 750μ., ΒΔ 2 ή Χ2.

Δήλωση συμμετοχής από 25/2

Αρχηγός: Λεωνίδα Μαργέλης

15/3 Χελμός: Σόλος – Περιστέρα – Λίμνη Τσιβλού **1**

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για το χωριό Σόλος Αχαΐας, πατρίδα του ήρωα του '21 Γεώργιου Σολιώτη. Πορεία σε δασικό δρόμο μέχρι τη ρεματιά του Κράθι και τα «αθάνατα νερά», όπου σύμφωνα με το μύθο η Θέτις έλουσε τον Αχιλλέα για να γίνει αθάνατος. Κατόπιν, πορεία σε ανηφορικό μονοπάτι μέχρι τον πρώτο ώμο, για μια ματιά προς τον καταρράκτη της Στύγας και το επιβλητικό τοπίο. Επιστροφή από άλλο μονοπάτι μέχρι το χωριό Περιστέρα και πορεία σε μονοπάτι και δασικό δρόμο μέχρι τη γραφική λίμνη Τσιβλού. Φαγητό σε ταβέρνα δίπλα στη λίμνη. ΩΠ 5, ΥΔ +450μ./-800μ., ΒΔ 1.

Δηλώσεις συμμετοχής από 4/3

Αρχηγοί: Ηλίας Καναβός, Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

14-15/3 8 Κλασικές κορυφογραμμές. Βαρδούσια: **X2****Σινάνι (2055μ.) – Χωμήριανη (2294μ.) – Κόρακας (2495μ.)**

Σάββατο: Αναχώρηση με ΙΧ στις 06:00 για Μουσούνιτσα (Αθανάσιο Διάκο) Φωκίδας. Από σημείο του δρόμου προς τη Δάφνη, πορεία προς τις βόρειες κορυφές των Βαρδουσιών Σινάνι (2055μ.) και Χωμήριανη (2294μ.). Η διάσχιση της κορυφογραμμής χαρίζει μοναδική θέα προς τα δυτικά Βαρδούσια και το συγκρότημα του Κόρακα. Κατάβαση στο πέρασμα του Σταυρού και κατόπιν ανάβαση στο καταφύγιο του ΠΟΑ «Γ. Γρηγορόπουλος» για τη διανυκτέρευση. ΩΠ 7-8, ΥΔ +1500μ./-700μ. ΒΔ Χ2

Κυριακή: Ανάβαση στο διάσελο Πόρτες, διάσχιση του Μέγα Κάμπου και ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή των Βαρδουσιών (Κόρακα 2495μ.). Επιστροφή στον Αθανάσιο Διάκο από τη διαδρομή Ασανέρ, φαγητό στο χωριό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 7, ΥΔ +500μ./-1500μ., ΒΔ Χ2

Εξοπλισμός: Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού.

Δήλωση συμμετοχής από 2/3

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

22/3 Οίτη: Βρύζες – Πυργάκι (1576μ.) – Μακρύρραχη (1693μ.) 1 ή X1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για τη τοποθεσία Βρύζες Οίτης, ένα πανέμορφο λιβάδι απέναντι από την επιβλητική Γκιώνα. Πορεία σε δασωμένο μονοπάτι μέχρι τη κορυφή Πυργάκι (1576μ.), με την πανοραμική θέα προς τα Βαρδούσια και τη Γκιώνα. Στη συνέχεια κίνηση πάνω στη δασωμένη κορυφογραμμή της Μακρυρράχης μέχρι το ψηλότερο σημείο της (1693μ.). Μικρή κατάβαση μέχρι τον ναό του Ηρακλή, σημείο θυσίας του μυθικού ημίθεου, και κατόπιν από δασωμένο μονοπάτι κατάληξη στο χωριό Πυρρά. Μετάβαση στο γειτονικό Μαυρολιθάρι για φαγητό. ΩΠ 5, ΥΔ +700μ./-500μ., ΒΔ 1 ή X1

Δηλώσεις συμμετοχής από 11/3

Αρχηγοί: Αντώνης Παπακωνσταντινίδης, Δήμητρα Τσαγγάρη

29/3 Κιθαιρώνας (1350μ.) 2

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Βίλια Αττικής. Πορεία από την πηγή Τσιά σε γραφικό μονοπάτι προς το καταφύγιο Β. Τσάκος (1090μ.) και ανάβαση στις Τρεις Κορυφές του Κιθαιρώνας (1350μ.). Επιστροφή από το ίδιο μονοπάτι μέχρι τη διασταύρωση των μονοπατιών Κιάφα – Φίχθι, συνέχιση της πορείας προς την τοποθεσία Κιάφα Μούζα (820μ.), το ξωκλήσι της Παναγίας Γκούρας και την πηγή Γκούρα (680μ.), και κατάληξη στα Βίλια. Φαγητό σε τοπική ταβέρνα. ΩΠ 6, ΥΔ +700μ./800μ. ΒΔ 2

Δήλωση συμμετοχής από 18/3

Αρχηγοί: Θανάσης Πρέντζας, Θανάσης Κάκος

5/4 Χελμός: Μέγα Σπήλαιο – Ξηρόκαμπος (περ. 1650μ.) 1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Μονή Μεγάλου Σπηλαίου Καλαβρύτων. Πορεία από τον ιερό ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου, πού είναι κρεμασμένος στο βράχο, σε ελατοδάσος και κατόπιν ανοιχτό αλπικό τοπίο, μέχρι τον Ξηρόκαμπο με το χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων (περ. 1650μ.). Προώθηση στα Καλάβρυτα για το φαγητό. ΩΠ 6, ΥΔ +800μ./-40μ., ΒΔ 1.

Δήλωση συμμετοχής από 26/3

Αρχηγοί: Καναβός Ηλίας, Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

10-13/4 Πάσχα: Μετέωρα – Τριγγιά (2204μ.) 1 (ή 1+), 2

Μεγάλη Παρασκευή: Αναχώρηση στις 07:00 για Πύλη Τρικάλων – οικισμό Αγίου Ιωάννη. Πορεία σε παρόχθιο μονοπάτι μέχρι το υπέροχο μονότοξο γεφύρι της Παλαιοκαρυάς και τον επιβλητικό καταρράκτη του. Προώθηση στο χωριό Κοτρώνι και πορεία σε σωζόμενα τμήματα της παλιάς βλαχόστρατας που ακολουθούσαν κάποτε τα κοπάδια από τα θερινά βοσκοτόπια του Ασπροποτάμου προς τα χειμαδιά του θεσσαλικού κάμπου. Κατάληξη στο πέτρινο γεφύρι του Αγίου Βησσαρίωνα και επίσκεψη της ιστορικής Μονής Πόρτας Παναγίας. Προώθηση σε κεντρικό ξενοδοχείο της Καλαμπάκας για τη διαμονή. Το βράδυ παρακολούθηση της περιφοράς του Επιταφίου. ΩΠ 2 & 2, ΥΔ +100μ./-500μ., ΒΔ 1.

Μεγάλο Σάββατο: Προώθηση στο διάσελο Κιάστρα Μπόαστα, ανάβαση στην κορυφή της Τριγγιάς (2204μ.) και επιστροφή στο διάσελο από τα ίδια και κατόπιν στο ξενοδοχείο για να ετοιμαστούμε για τη παρακολούθηση της λειτουργίας της Ανάστασης σε κάποιο από τα μοναστήρια. ΩΠ 7, ΥΔ +/-900μ., ΒΔ 2.

Κυριακή Πάσχα: Προώθηση στο χωριό Άγιος Δημήτριος και πορεία ανάμεσα στους «άγνωστους βράχους» των Μετεώρων. Κατάληξη στο χωριό Γάβρος, όπου, όποιος/α επιθυμεί και έχει κατάλληλο εξοπλισμό, μπορεί να διασχίσει τη νεότερη via ferrata στην Ελλάδα. Επιστροφή στο χωριό και πασχαλινό γεύμα σε τοπική ταβέρνα. ΩΠ 2 & 2, ΥΔ ελάχιστη, ΒΔ 1.

Δευτέρα του Πάσχα: Από την Καλαμπάκα πορεία προς τη βυζαντινή εκκλησία της Κοιμή-

σεως με επίσκεψή της και κατόπιν σε μονοπάτι στα ριζά των βράχων των Μετεώρων μέχρι την είσοδο του χωριού Καστράκι. Πορεία σε δρόμο και μονοπάτι προς ωραίο βράχο πάνω από το χωριό με πανοραμική θέα. Για όποιον/α επιθυμεί, συνέχιση του μονοπατιού μέχρι τον χαρακτηριστικό βράχο του Αδραχτιού και πιο πάνω από ασφαλισμένα περάσματα με σταθερό σχοινί προς το διάσελο της Αγιάς με τον χαρακτηριστικό σταυρό και την αεροπλανική θέα προς τη Καλαμπάκα. Επιστροφή από τα ίδια στο Καστράκι και, για όποιον/α επιθυμεί, ανάβαση στο μικρό Άγιο Πνεύμα, γύρος του γιγάντιου βράχου περνώντας από τις «φυλακές των μοναχών» και το ασκηταριό του Άη Γιώργη του Μαντηλά, με κατάληξη στο Καστράκι. Φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 3 ή 5, ΥΔ 200μ. ή 400μ., ΒΔ 1 ή 1+.

Εξοπλισμός για τις τεχνικές διαδρομές (via ferrata & via cordata): Κράνος, ζώνη αναρρίχησης, σετ via ferrata.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 4/3

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

19/4 Μαίναλο: Λιμποβίσι – Αλωνίσταινα

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Λιμποβίσι Αρκαδίας (1250μ.), τόπο καταγωγής του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη (πιθανή επίσκεψη στην ανακατασκευασμένη οικία-μουσείο της οικογένειας Κολοκοτρώνη). Πορεία μέσα σε υπέροχο ελατοδάσος, συστάδες δρυών, σφενταμιών και κέδρων, με αλεπάλληλες δολίνες και καταπράσινα ορεινά λιβάδια. Κατάληξη στον πανέμορφο παραδοσιακό οικισμό της Αλωνίσταινας (1220μ.) και φαγητό σε τοπική ταβέρνα. ΩΠ 4,5, ΥΔ +500μ./-500μ., ΒΔ 1.

Δήλωση συμμετοχής από 6/4

Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Χρήστος Χρυσάφης

26/4 Ακροκόρινθος

1+

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Αρχαία Κόρινθο. Από την κρήνη Χατζή – Μουσταφά πορεία σε γραφικό λιθόστρωτο μονοπάτι κάτω από την Ακροκόρινθο, κατόπιν σε χωματόδρομο μέσα σε ελαιώνες από εμφανές στενό ανηφορικό μονοπάτι μέχρι την κορυφή Καστέλλι Πεντεσκουφί (480μ.). Σύντομο πέραςμα από βράχια μέχρι την είσοδο στο κάστρο (η είσοδος είναι μόνο από την ανατολική πλευρά από στενό σημείο και εμποδίζεται από βράχο). Συνέχιση προς Ακροκόρινθο και κυκλική πορεία από Άγιο Δημήτριο – Ιερό Αφροδίτης (580μ.) – κρήνη Άνω Πειρήνη – Φράγκικο Πύργο, με κατάληξη στον χώρο στάθμευσης. Φαγητό σε τοπική ταβέρνα. ΩΠ 5, ΥΔ +460μ./-160μ., ΒΔ 1+.

Δήλωση συμμετοχής από 15/4

Αρχηγοί: Θανάσης Πρέντζας, Λεωνίδας Μαργέλης

25-26/4 8 Κλασικές κορυφογραμμές. Παρνασσός:

Κούκος (2234μ.) – Μαύρα Λιθάρια (2326μ.) – Τσάρκος (2415μ.) – Γεροντόβραχος (2395μ.)

4

Σάββατο: Αναχώρηση στις 06:00 για Μονή Παναγίας Αγ. Μαρίνας. Ανάβαση από μονοπάτι προς τη καλύβα των κυνηγών και στη συνέχεια σε αλπικό τοπίο στη κορυφή Κούκος (2234μ.). Διάσχιση της εντυπωσιακής κορυφογραμμής μέχρι τα Μαύρα Λιθάρια (2326μ.) και με ελεύθερη κατάβαση στη λάκα του Μπαϊντανόβραχου, όπου και η διανυκτέρευση σε σκηνές. ΩΠ 8-9, ΥΔ +1500μ./-300μ., ΒΔ 4.

Κυριακή: Ανάβαση στον Τσάρκο, κατόπιν από την κορυφογραμμή στον Γεροντόβραχο (2395μ.) και κατάληξη της διάσχισης στα Κελάρια. ΩΠ 7, ΥΔ +500/-900, ΒΔ 4.

Δήλωση συμμετοχής από 15/4

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

1-3/5 Πρωτομαγιά: Σμόλικας (2637μ.) – Αημηνάδια

Τραπεζίτσας (1665μ.)

1, 2 (ή 3)

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 07:00 για Κόνιτσα Ιωαννίνων. Από το ιστορικό μονότοξο γεφύρι, ανηφορική πορεία στη μαγευτική χαράδρα του Αώου μέχρι τη Μονή Στομίου με την πανοραμική θέα. Επιστροφή από τα ίδια (για όποιον/α επιθυμεί και έχει κατάλληλο εξοπλισμό, διάσχιση της πολύ αισθητικής via ferrata). Τακτοποίηση σε ξενοδοχείο. ΩΠ 4, ΥΔ 350μ., ΒΔ 1.

Σάββατο: Προώθηση στο χωριό Παλιοσέλι και πορεία από δασικό δρόμο και μονοπάτι προς τη ράχη της Μουγκουρίδας και την περίφημη δρακόλιμνη. Για όποιον/α επιθυμεί, συνέχιση της πορείας σε ανηφορικό μονοπάτι μέχρι τον Γέρο (2637μ.), δεύτερη ψηλότερη κορυφή της Ελλάδας. Επιστροφή από τα ίδια στη δρακόλιμνη και κατάβαση από άλλο μονοπάτι στο χωριό Πάδες. Φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Κόνιτσα. ΩΠ 6 ή 9, ΥΔ +/-1100μ. ή +/-1600μ., ΒΔ 2 ή 3.

Κυριακή: Προώθηση στο διάσελο του Αγ. Αθανασίου και ανάβαση στην κορυφή Αημηνάδια (1665μ.) της Τραπεζίτσας, με την πανοραμική θέα. Κατάβαση από άλλο μονοπάτι μέχρι τη Κόνιτσα με εκπληκτική θέα στο φαράγγι του Αώου. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 6, ΥΔ +700μ./-1000μ., ΒΔ 2.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 14/4

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου.

9-10/5 Κίσσαβος (1978μ.)

2 ή 3

Σάββατο: Αναχώρηση στις 07:00 για Σπηλιά Κισσάβου (850μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο μέσα από υπέροχο ανοιξιάτικο μονοπάτι με θέα ολόκληρη την οροσειρά του Ολύμπου. Προαιρετική ανάβαση από το καταφύγιο στην κορυφή του Κισσάβου (1978μ.) με θέα στην Χαλκιδική και τις Σποράδες και, αν το επιτρέψει ο χρόνος, απόλαυση της δύσης. Κατάβαση στο καταφύγιο για την διανυκτέρευση. ΩΠ 4+3, ΥΔ +800μ. ή +1200μ./-400μ., ΒΔ 2 ή 3.

Κυριακή: Κατάβαση από το καταφύγιο στο Στόμιο, μέσα από την καρδιά του πυκνού και πολυποικίλου δάσους του Κισσάβου. Προαιρετικό μπάνιο στην παραλία, φαγητό σε ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 7, ΥΔ +100μ./-1550μ., ΒΔ 2.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 21 /4

Αρχηγοί: Άλκης Τερτσέτης, Νίκος Χαρίτος

10/5 Αίγινα

1

Πεζοπορία στην ορεινή ανοιξιάτικη Αίγινα

Κυριακή: Συνάντηση στον Πειραιά για το πρωινό πλοίο για Αίγινα. Προώθηση με τοπικό λεωφορείο στο χωριό Λαζαρήδες και πορεία αρχικά σε χωματόδρομο και κατόπιν σε μονοπάτι, περνώντας από τους όμορφους και γραφικούς οικισμούς Λαζαρήδες, Μπενάκηδες και Γιαννάκηδες. ΩΠ 3, ΥΔ +/-150μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 29/4

Αρχηγοί: Βαρβάρα Βλαβιανού, Μάκης Κακολύρης

17/5 Κίρρα – Δέλφοι

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για Κίρρα Ιτέας, το επίγειο των Δελφών. Πορεία μέσα από τον υπεραιωνόβιο ελαιώνα μέχρι το Χρισσό, πάνω στο αρχαίο μονοπάτι που ένωνε το λιμάνι της Αρχαίας Κίρρας, ένα από τα δύο σημαντικότερα λιμάνια θρησκευτικού τουρισμού της αρχαιότητας, με το Μαντείο των Δελφών. Το διέσχιζαν οι πομπές ιερέων και προσκυνητών που ανέβαιναν στις κορυφές του Παρνασσού για να τιμήσουν τους θεούς τους.

Στο Χρισσό εντοπίζονται τα πρώτα διόδια στην ιστορία, πηγή εσόδων από τη διέλευση προσκυνητών κατά την αρχαιότητα. Φαγητό σε παραδοσιακή ταβέρνα στο Ζεμενό. ΩΠ 5, ΥΔ 570μ., ΒΔ 1

Δήλωση συμμετοχής από 6/5

Αρχηγοί: Λεωνίδας Μαργέλης, Χαρά Σιδηροπούλου

15-17/5 8 Κλασικές κορυφογραμμές. Νότια κορυφογραμμή Χελμού:

Νησί (2080μ.) – Μαδερό (2115μ.) – Γαρδίκι (2182μ.) – Χτένια – Ψηλή Κορφή (2355μ.)

4 & 4+

Παρασκευή: Αναχώρηση με ΙΧ για Πλανητέρο Αχαΐας, όπου και η διανυκτέρευση σε αντίσκηνα.

Σάββατο: Προώθηση στον οικισμό του Βάλτου και ανάβαση από μονοπάτι στο διάσελο του Κυνηγού. Στη συνέχεια πορεία στο αλπικό με ελεύθερη ανάβαση στην κορυφή Νησί (2080μ.), κατάβαση στο διάσελο του Μαδερού και ανάβαση στην ομώνυμη κορυφή (2115μ.). Μικρό ραπέλ μέχρι το διάσελο με το Γαρδίκι και ανάβαση στην ομαλή κορυφή του (2182μ.). Κατόπιν κίνηση στα βράχια περάσματα των Χτενιών μέχρι την κορυφή Νεραϊδάλων (2253μ.) και κατάβαση στη Μαυρόλιμνη, όπου και η διανυκτέρευση με αντίσκηνα. ΩΠ 12 – 14, ΥΔ +2000μ/-800μ, ΒΔ 4+.

Κυριακή: Ανάβαση στην Ψηλή Κορφή (2355μ.) και κατάβαση μέσω Επάνω και Κάτω Κάμπου στο Πλανητέρο. ΩΠ 8, ΥΔ +500μ./-1700μ., ΒΔ 4.

Εξοπλισμός: Υποχρεωτικός κατασκηνωτικός και αναρριχητικός εξοπλισμός (κράνος, ζώνη, κορδονέτο, 2 μάντες και 2 καραμπίνερ ασφαλείας)

Δήλωση συμμετοχής από 4/5

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

24/5 Πόρτο Γερμενό: Μονοπάτι Αλκυόνης

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για τον οικισμό Μύτικας. Πορεία σε μονοπάτι προς το εκκλησάκι του Αγίου Κυπριανού, που βρίσκεται στο άκρο του Μύτικα, δίπλα στη θάλασσα. Στη συνέχεια, από παραλιακή, γραφική διαδρομή που συνδυάζει το πράσινο του βουνού με τη θέα και την πρόσβαση σε τρεις πανέμορφες, απομονωμένες παραλίες, κατάληξη στο Πόρτο Γερμενό (Αιγόςθενα). Μπάνιο, φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. ΩΠ 4-5, ΥΔ +50μ./- 340μ., ΒΔ 1.

Δήλωση συμμετοχής από 13/5

Αρχηγοί: Θανάσης Πρέντζας, Αντώνης Παπακωνσταντινίδης

30/5 - 1/6 Αγίου Πνεύματος: Γράμμος (2520μ.)

1, 3

Παρασκευή: Αναχώρηση στις 17:00 για το χωριό Νεστόριο Καστοριάς. Άφιξη πολύ αργά το βράδυ και διαμονή σε δωμάτια και αντίσκηνα σε οργανωμένο χώρο.

Σάββατο: Μετάβαση στο χωριό Γράμμος (Γράμουστα) κι από εκεί ανάβαση από μονοπάτι μέχρι τη λίμνη Γκιστόβα (2350μ.), δίπλα στη συνοριακή γραμμή με την Αλβανία. Ανάβαση στην Τσοούκα Πέτσικ (2520μ.), ψηλότερη κορυφή του Γράμμου, και επιστροφή στο χωριό από άλλη διαδρομή. Επιστροφή στο Νεστόριο. ΩΠ 8, ΥΔ +/-1200μ., ΒΔ 3.

Κυριακή: Μετάβαση πάλι στο χωριό Γράμμος κι από εκεί ανάβαση από την κορυφογραμμή στις κορυφές Φαρμάκη (2142μ.) και Κιάφας (2395μ.), κατάβαση στο διάσελο της Κιάφας (2140μ.) και ανάβαση στο Περύφανο (2444μ.) Επιστροφή στο διάσελο και, από άλλη διαδρομή, στο χωριό και στο Νεστόριο. ΩΠ 8, ΥΔ +/-1350μ., ΒΔ 3.

Δευτέρα: Μετάβαση στο χωριό Πευκόφυτο. Από εκεί από δασωμένο μονοπάτι θα ανεβούμε μέχρι τη γραφική λίμνη Μουτσάλια, κάτω από την επιβλητική Άνω Αρένα. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή στο Πευκόφυτο. Φαγητό σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα.

Ω.Π. 6, Υ.Δ. +/-850μ, Β.Δ. 1

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 4/5

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου.

7/6 Φαράγγι Περιστεριώνα - Ακράτα

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 07:00 για τον οικισμό Φούρνοι, πάνω στην επαρχιακή οδό Ακράτας – Ζαρούχλας. Πορεία σε κατηφορικό δρόμο για 2 χλμ. μέχρι χωματόδρομο παράλληλο με την κοίτη του ποταμού Κράθη, τον οποίο ακολουθούμε αντίθετα προς τη ροή του μέχρι την είσοδο του φαραγγιού Περιστεριώνα. Ένα πανέμορφο φαράγγι που το πλάτος του πυθμένα δεν ξεπερνά τα 5-6 μέτρα ενώ στο στενότερο σημείο του το πλάτος μειώνεται αισθητά στα 2 μέτρα. Οι πανύψηλοι κάθετοι βράχοι και στις δύο πλευρές του, που φτάνουν μέχρι 40-50μ. ύψος, κόβουν την ανάσα, ενώ τα νερά και οι καταρράκτες δημιουργούν μία μαγική εικόνα. Είσοδος στο φαράγγι και διάσχιση του μέχρι το πιο στενό του σημείο, με τα νερά του καταρράκτη να πέφτουν από πάνω (περ. 50μ. ύψος) καταλήγοντας στον Κράθη. Στο σημείο υπάρχει βράχος ύψους 1 έως 1,5μ., που είναι δυνατόν κάποιος/α να τον ανέβει με τη βοήθεια σχοινού, εφόσον τα νερά του Κράθη δεν είναι ψηλά. Το νερό σε πολλά σημεία φτάνει μέχρι το γόνατο. Επιστροφή από τα ίδια. Προώθηση στην Παραλία Ακράτας για μπάνιο και φαγητό. ΩΠ 3, ΥΔ + 80μ./-80μ., ΒΔ 1.

Δήλωση συμμετοχής από 28/5

Αρχηγοί: Θανάσης Πρέντζας, Θανάσης Κάκος

13-14/6 Άγραφα: Ίταμος (1504μ.) – Πέντε Πύργοι (2004μ.)

1 & 3

Σάββατο: Αναχώρηση στις 06:30 για Καστανιά Καρδίτσας – Βρύση Ίταμου. Πορεία μέσα σε πυκνό ελατόδασος μέχρι τη κορυφή Ίταμος (1504μ.) με την απεριόραπη πανοραμική θέα προς τη λίμνη Πλαστήρα και τις κορυφές των θεσσαλικών Αγράφων. Επιστροφή από τα ίδια και προώθηση στο χωριό Ανθηρό για τη διανυκτέρευση σε σκηνές. ΩΠ 3, ΥΔ +/-500μ., ΒΔ 1.

Κυριακή: Πορεία σε καλοσημαδωμένο μονοπάτι μέσα στο δάσος μέχρι την αλπική ζώνη και την κορυφογραμμή των Πέντε Πύργων. Η διαδρομή μέχρι το κολωνάκι της κύριας κορυφής (2004μ.) χαρίζει απέραντη θέα στο μεγαλύτερο μέρος των Αγράφων. Επιστροφή από τα ίδια στο χωριό για το φαγητό. ΩΠ 8, ΥΔ +/-1350μ., ΒΔ 3.

Δήλωση συμμετοχής από 1/6

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

21/6 Εύβοια: Φαράγγι Σχινοδαύλειας

1

Κυριακή: Αναχώρηση στις 06:40 για Άγιο Δημήτριο Καρύστου, μέσω της πορθμειακής γραμμής Αγίας Μαρίνας – Νέων Στύρων. Διάσχιση του φαραγγιού της Σχινοδαύλειας από εντυπωσιακό μονοπάτι στην πλαγιά του, με κατάληξη στην υπέροχη ομώνυμη παραλία για μπάνιο. Φαγητό στην όμορφη ταβέρνα του χωριού Άγιος Δημήτριος. ΩΠ 3, ΥΔ +100μ./-300μ., ΒΔ 1.

Δήλωση συμμετοχής από 10/6

Αρχηγοί: Μάκης Κακολύρης, Χρήστος Χρυσάφης

23-30/6 Γύρος Ολύμπου

Μια ολοκληρωμένη ορειβατική διάσχιση στα γνωστά κι άγνωστα μονοπάτια του μυθικού βουνού.

23/6 Τρίτη : Αναχώρηση με ΙΧ από την Αθήνα για τη Βροντού Πιερίας και την τοποθεσία Αγ. Απόστολοι. Από εκεί θα ξεκινήσει η πορεία μας προς το καταφύγιο Κρεβάτια, όπου και

η διανυκτέρευση. Ω.Π. 2, Υ.Δ. +700.

24/6 Τετάρτη: Από τα Κρεβάτια πορεία προς Παπά Αλώνι και μέσω της ράχης του Ζυγού και τις Παλαιοκοπρισιές άφιξη στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας, όπου και η διανυκτέρευση. Ω.Π. 7, Υ.Δ. +1300.

25/6 Πέμπτη: Ανάβαση μέσω Σκούρτας στο οροπέδιο των Μουσών, εφοδιασμός από το καταφύγιο Αποστολίδης και συνέχιση της πορείας μέσω Ζωνναριών – Σκάλας και Σκολιού μέχρι τη Μεγάλη Γούρνα και το καταφύγιο Χρηστάκη, όπου η διανυκτέρευση. Ω.Π. 8 Υ.Δ. +1300.

26/6 Παρασκευή: Ανάβαση προς τον Αγ. Αντώνιο, διάσχιση του οροπεδίου της Μπάρας κι από το διάσελο Κακάβρακα Μεταμόρφωσης θα πάρουμε το μονοπάτι Σαράντα Καγκέλια για να κατεβούμε στο χωριό Καρυά. Διανυκτέρευση σε ιδιωτικό κατάλυμα. Ω.Π. 6, Υ.Δ. +400/-2000.

27/7 Σάββατο: Από ωραίο δασωμένο μονοπάτι πορεία μέχρι το καταφύγιο του ΣΕΟ Λεπτοκαρυάς στο Άνω Πηγάδι. Ω.Π. 5, Υ.Δ. +700/-100.

28/7 Κυριακή: Ανάβαση μέσω της Ράχης Αρβανίτη μέχρι το Καλόγερο κι από τη κορυφογραμμή του Πάγου Σημαιοφόρου κατάληξη στο Λιβαδάκι για διανυκτέρευση στο μικρό καταφυγιάκι. Ω.Π. 8, Υ.Δ. 1500/-750.

29/7 Δευτέρα: Κατάβαση στα Πριόνια κι από εκεί ανάβαση μέχρι το καταφύγιο της Πετρόστρουγκας για διανυκτέρευση. Ω.Π. 6, Υ.Δ. -1000/+950.

30/7 Τρίτη: Από το καταφύγιο πορεία προς το διάσελο του Έλατου κι από εκεί κατάβαση μέχρι τις πηγές της Αγίας Κόρης και τους Αγ. Αποστόλους για να πάρουμε τα αυτοκίνητα για την επιστροφή. Ω.Π. 7, Υ.Δ. +200/-1700

Δήλωση συμμετοχής από 1/6

Αρχηγοί: Γιάννης Δημητράκης, Πηνελόπη Παρασκευοπούλου

12-25/7 Ορειβατική Αποστολή στα Ινδικά Ιμαλάια:

Ανάβαση στις Κορυφές UT Kangri I & II

Ο Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών διοργανώνει ορειβατική αποστολή στην οροσειρά Zanskar του Ladakh (Ινδία), με στόχο την ανάβαση στις κορυφές UT Ladakh Kangri I (6.065m) και UT Ladakh Kangri II (6.095m) το καλοκαίρι του 2026.

Η αποστολή προσφέρει μια ασφαλή και άρτια οργανωμένη είσοδο στον κόσμο των μεγάλων υψομέτρων, συνδυάζοντας το ορειβατικό σκέλος με την πολιτιστική περιήγηση σε ιστορικά βουδιστικά μοναστήρια στις περιοχές Hemis και Thiksey. Οι αναβάσεις στερούνται ιδιαίτερων τεχνικών δυσκολιών, ωστόσο απαιτούν βασικές γνώσεις χειμερινού βουνού και άριστη φυσική κατάσταση.

Δήλωση συμμετοχής με προκαταβολή από 1/3

Πληροφορίες στους αρχηγούς της αποστολής: Νίκος Κρούπης 6934284976, Ορέστης Μήτρου 6940612790

Ο ΠΟΑ εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες προς όλους τους αρχηγούς των εκδρομών για την πολύτιμη και αφιλοκερδή τους συμβολή στην οργάνωση και πραγματοποίηση των πεζοπορικών και ορειβατικών εξορμήσεων του Ομίλου.

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Π.Ο.Α.

Η συμμετοχή οιασδήποτε/οποιασδήποτε στις δραστηριότητες του Ομίλου σημαίνει ταυτόχρονα και ανεπιφύλακτη αποδοχή των όρων και προϋποθέσεων συμμετοχής του σε αυτές, που είναι δημοσιευμένες στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων του.

Επιπλέον σημαίνει ότι:

- Ο/η συμμετέχων/ουσα γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα του εγχειρήματος στο οποίο συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του/της στη δραστηριότητα αυτή αποδεχόμενος/η ενυπόγραφα τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του/της.
- Έχει τις απαιτούμενες ικανότητες, γνώσεις, την εμπειρία και τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτείται για τη συμμετοχή του/της στην δραστηριότητα αυτή και έχει λάβει υπόψη του/της τις σχετικές με τις καιρικές συνθήκες προβλέψεις για το χρονικό διάστημα κατά το οποίο θα πραγματοποιηθεί η συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- Παραίτηται από κάθε απαίτησή του/της τόσο κατά του διοργανωτή ομίλου όσο και κατά του αρχηγού της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.
- Ο Όμιλος διατηρεί το δικαίωμα αλλαγών στο πρόγραμμα.
- Ο Αρχηγός της εξόρμησης διατηρεί το δικαίωμα να ματαιώσει την ολοκλήρωση της ανάβασης εάν κατά την κρίση του οι τοπικές συνθήκες καιρού-βουνού δεν εξασφαλίζουν την ασφάλεια της ομάδας. Επίσης δικαιούται να αποκλείσει άτομο ή άτομα που κατά την κρίση του δεν πληρούν τους όρους ασφαλείας (φυσική κατάσταση, ελλιπή ή ακατάλληλα εφόδια ή γνώσεις, ανυπακοή, ανάρμοστη συμπεριφορά, κλπ.)
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ-κραμπόν και καλή εμπειρία χειμερινού βουνού.
- Οι ώρες πορείας που αναγράφονται, αναφέρονται σε ομαλές καιρικές συνθήκες και σε συνθήκη κατάσταση βουνού για τη συγκεκριμένη εποχή.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής γίνονται μόνο τηλεφωνικά στη Γραμματεία του ΠΟΑ καθημερινές 18:00 - 21:00μμ στο 210-8218401 και ηλεκτρονικά στο info@poa.gr. Η κατοχύρωση της συμμετοχής σε κάθε εξόρμηση γίνεται με την κατάθεση ολόκληρου του αντιτίμου για τις μονοήμερες εξορμήσεις και της ορισθείσας προκαταβολής για τις πολυήμερες στους τραπεζικούς λογαριασμούς του Ομίλου. Ακύρωση της συμμετοχής με πλήρη επιστροφή του καταβληθέντος ποσού γίνεται για μεν τις μονοήμερες εξορμήσεις 3 ημέρες πριν την αναχώρηση, για δε τις πολυήμερες 7 ημέρες πριν την αναχώρηση. Η ακύρωση γίνεται αποκλειστικά τηλεφωνικά στη Γραμματεία κατά τις ώρες λειτουργίας της ή με ηλεκτρονικό μήνυμα. Ακύρωση μέσω τηλεφωνητή δεν γίνεται δεκτή.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

	ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ
ΣΑΚΙΔΙΟ	•	•
ΦΑΚΟΣ ΚΕΦΑΛΗΣ (με εφεδρικές μπαταρίες)	•	•
ΑΡΒΥΛΕΣ ΕΛΑΦΡΙΕΣ ΕΥΚΑΜΠΤΕΣ (να καλύπτουν τον αστράγαλο)	•	•
ΑΡΒΥΛΕΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ (δερμάτινες ή πλαστικές)		•
ΠΑΓΟΥΡΙ 1 - 1,5 ft	•	•
ΠΥΞΙΔΑ - ΣΦΥΡΙΚΤΡΑ - ΣΟΥΓΙΑΣ	•	•
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ	•	•
ΚΑΠΕΛΟ ΗΛΙΟΥ	•	•
ΣΚΟΥΦΟΣ		•
ΓΑΝΤΙΑ ΑΠΛΑ	•	•
ΓΑΝΤΙΑ ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ		•
ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΧΕΙΛΙΩΝ	•	•
ΚΑΛΤΣΕΣ μάλλινης ή συνθετικές (+ εφεδρικές)	•	•
ΘΕΡΜΟΣΩΡΟΥΧΑ	•	•
ΦΛΕΕΣ ή ΜΑΛΛΙΝΟ ΠΟΥΛΟΒΕΡ	•	•
ΠΙΑΝΤΕΛΟΝΙ (το χειμώνα μάλλινο ή fleece)	•	•
ΣΑΛΟΠΕΤΑ		•
ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΟ (αδιάβροχο και διαπνεόν)	•	•
ΓΚΕΤΕΣ		•
ΜΠΑΤΟΝ	•	•
ΠΙΟΛΕ		•
ΚΡΑΜΠΟΝ		•
ΑΝΑΠΤΗΡΑΣ	•	•
ΑΤΟΜΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ	•	•

ΑΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ:

- ΑΝΤΙΣΚΗΝΟ
- ΣΤΡΩΜΑ ΜΟΝΩΤΙΚΟ
- ΥΠΝΟΣΑΚΟΣ (ανάλογα με την εποχή)
- ΚΑΜΙΝΕΤΟ
- ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ

Σακούλες σκουπιδιών...

Προστατεύουμε το φυσικό περιβάλλον που μας φιλοξενεί σε κάθε εκδρομή μας! Φεύγοντας, παίρνουμε πάντα τα σκουπίδια μαζί!



Γιατί το να Νοιάζεσαι είναι επιλογή αλλά και καθήκον!

Για την Ευρορα, ο άνθρωπος, το περιβάλλον και η κοινωνία βρίσκονται πάντα στο επίκεντρο. Γι' αυτό, μέσω του πολυδιάστατου προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, Ευρορα Cares, σχεδιάζουμε και υλοποιούμε σε ετήσια βάση μια σειρά δράσεων που εξασφαλίζουν τη φροντίδα τους, ανταποδίδοντας έμπρακτα την εμπιστοσύνη και την προτίμηση που μας δείχνετε.

Γιατί για εμάς, η φροντίδα είναι πάντα η σωστή επιλογή.





εξοπλισμός υπαίθριων
δραστηριοτήτων

www.cdc.gr

αναρρίχηση
διάσωση
camping
canyoning
ορειβασία
σπηλαιολογία



Αδ. Κοραή 44, Βύρωνας, Τ.Κ. 162 32 Αθήνα
Τηλ. 211 011 3137 - 211 411 7877
email: info@cdc.gr

