

ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

Εισαγωγή

Η πορεία αποτελεί μια μεγάλη ευκαιρία για την Ομάδα:

- ❖ Να ζήσει την περιπέτεια και την ανακάλυψη.
- ❖ Να γνωρίσει από κοντά τον τόπο της, τις φυσικές του ομορφιές και τη μαγεία της υπαίθρου.
- ❖ Να γνωριστούν, να δεθούν οι Οδηγοί μεταξύ τους και με τα Στελέχη.
- ❖ Να δουλέψει η Ομάδα στην πράξη πτυχία σχετικά με τη φύση και να βιώσει έναν από τους άξονες του Οδηγικού Προγράμματος.

Η πορεία είναι η καλύτερη άσκηση για το σώμα. Δυναμώνει τα πόδια και την καρδιά, εξασκεί τους μύς και κάνει το αίμα να τρέχει πιο γρήγορα. Είναι η απόλαυση του να νοιώθει κανείς ανεξάρτητος και ελεύθερος σαν πουλί, μακριά από την κίνηση και τους τρελούς ρυθμούς της καθημερινής ζωής στη πόλη. Μόνο οι ήχοι και τα βροΐσματα της φύσης υπάρχουν γύρω, χαρείτε τα!

Σχεδιασμός πορείας

Για να πετύχει μια πορεία πρέπει να προγραμματίσουμε:

- ❖ Τι θέλουμε να κάνουμε ή να μάθουμε.
- ❖ Τι άδειες χρειαζόμαστε.
- ❖ Ποιος ο προορισμός μας και πώς θα φτάσουμε εκεί, ποιά μέσα μεταφοράς θα χρησιμοποιήσουμε.
- ❖ Ποια θα είναι η ενδυμασία μας.
- ❖ Τι εξάρτυση χρειαζόμαστε.
- ❖ Τι θα φάμε.
- ❖ Τι ώρα θα ξεκινήσουμε και τι ώρα θα γυρίσουμε.
- ❖ Πόση ώρα χρειαζόμαστε για να φτάσουμε στον προορισμό μας.
- ❖ Να προγραμματίσουμε με κάθε λεπτομέρεια τη διαδρομή και να σιγουρευτούμε ότι οι αποστάσεις των σημείων που θα σταματήσει η Ομάδα για να ξεκουραστεί είναι πραγματοποιήσιμες και μέσα στις δυνατότητες όλων.
- ❖ Να μάθουμε από τη Μετεωρολογική Υπηρεσία τα προγνωστικά του καιρού.
- ❖ Ποιο μέλος του Αρχηγείου θα οδηγήσει την Ομάδα, ποιο θα βρίσκεται στη μέση και ποιο στο τέλος. Σημείωση: η θέση του καθένα δεν είναι τυχαία. Ο μπροστινός γνωρίζει την διαδρομή που ακολουθούμε και τους κινδύνους που πρέπει να αποφύγουμε, ο μεσαίος φροντίζει να μην υπάρχει κενό μεταξύ του μπροστινού μέρους της Ομάδας και του πίσω και ο τελευταίος, «σπρώχνει» την Ομάδα για να μην μένουν άτομα πίσω και αποκολληθεί η γραμμή.
- ❖ Προγραμματίστε από πριν τι θα γίνει αν μερικοί αποκοπούν από την Ομάδα (ανιχνευτικά, σημείο συνάντησης κλπ.)
- ❖ Ελέγξτε και ανανεώστε το φαρμακείο και πάρτε το μαζί σας.

Μία οδηγική πορεία δεν είναι απλά ένας περίπατος στη φύση. Μπορεί να θέλουμε να μελετήσουμε ή να εξερευνήσουμε τη φύση ή απλά να περπατήσουμε για να γυμνάσουμε το σώμα μας.

Η πορεία μπορεί να γίνει σ' ένα πρωινό ή ένα απόγευμα ή σε μία ολόκληρη μέρα. Πάντα πρέπει να έχουμε στο νου μας ένα προορισμό, που τερματίζει η πορεία μας. Αυτός μπορεί να είναι ένας λόφος, μια λίμνη, μια ακτή ή και η πλατεία ενός χωριού.

Πριν ξεκινήσετε για το βουνό, χαράξτε τη πορεία σας στο χάρτη. Χωρίστε τη σε μικρότερα κομμάτια και μελετήστε την. Προσπαθήστε να πάρετε πληροφορίες από άλλους που την έχουν ήδη κάνει, από τις τοπικές αρχές και τους κατοίκους της περιοχής ή ορειβατικούς συλλόγους. Ανατρέξτε στην υπάρχουσα βιβλιογραφία για άλλες πληροφορίες. Συνηθίστε να αφήνετε ένα αντίγραφο της πορείας που θα ακολουθήσετε στο σημείο εκκίνησης, έτσι

ώστε όσοι μένουν πίσω να ξέρουν τον προορισμό σας. Μην ξεχάσετε να φτιάξετε ένα σχεδιάγραμμα της πορείας, από ποια μέρη θα περάσετε και να το αφήσετε στο σπίτι σας ή στον Έφορό σας, για να ξέρει κάποιος που θα σας βρει σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης.

Στο τέλος πρέπει οπωσδήποτε, να γίνει αξιολόγηση με την Ομάδα και το Αρχηγείο και να κρατηθούν πρακτικά με λεπτομέρειες. Θα σας βοηθήσει πολύ στον προγραμματισμό μιας επόμενης πορείας.

Ορεινή πεζοπορία

Γενικά

Πεζοπορία είναι η κίνηση με τα πόδια και μόνο, η ορεινή πεζοπορία, λοιπόν, είναι η κίνηση στο βουνό από μέρη που χαρακτηρίζονται γενικά βατά (μονοπάτια κλπ.). Είναι μία μαζική και πολύ όμορφη δραστηριότητα. Κινούμαστε παντού όπου κι αν πάμε με τα πόδια, σε ανηφόρες, υψίπεδα, διάσελα, λούκια και κορυφές, χειμώνα – καλοκαίρι με την Ομάδα μας από λίγες ώρες, ως και δύο-τρεις μέρες στα βουνά και μονοπάτια της Ελλάδας. Η πολυήμερη πεζοπορία στα ορεινά μονοπάτια ονομάστηκε **TREKKING** και αποτελεί μία από τις αναπτυσσόμενες δραστηριότητες στο βουνό. Εδώ θα τονίσουμε ότι η ορεινή πεζοπορία δεν πρέπει να συγχέεται με την ορειβασία. Πάντως το βάδισμα στο βουνό δεν είναι και τόσο απλό πράγμα, όσο φαίνεται εκ πρώτης όψεως, έχει και αυτό την τεχνική του.

- 1) Ξεκινάμε το βάδισμα με αργό ρυθμό.
- 2) Η αναπνοή μας είναι έντονη πριν αρχίσει η άμεση ανάγκη του οργανισμού για οξυγόνο. Έτσι αναπνέουμε βαθειά από την στιγμή που αρχίζουμε να περπατάμε ή και πιο πριν. Ακόμα αναπνέουμε βαθειά και στις στάσεις που κάνουμε. Συγχρονίζουμε την αναπνοή μας με το βάδισμα μας: εισπνοή στο ένα βήμα, εκπνοή στο άλλο.
- 3) Τα βήματά μας είναι τόσο μεγάλα κάθε φορά, ώστε η προσπάθεια που καταβάλλουμε να είναι σταθερή. Έτσι στον ανήφορο κάνουμε μικρά βήματα και στον ίσιο δρόμο μεγάλα. Στο κατήφορο μπορούμε και να τρέχουμε. Στις μεγάλες ανηφόρες ανεβαίνουμε συνήθως ζικ-ζακ. Όταν αυτό δεν είναι δυνατό και ανεβαίνουμε ίσια προς τα πάνω, αποφεύγουμε τα μεγάλα βήματα, χρησιμοποιώντας μικρά πατήματα.
- 4) Δεν ρίχνουμε όλη μας την προσπάθεια στους μηρούς, αλλά και στη μέση «σπάζοντάς την» αναλόγως πριν από κάθε βήμα.
- 5) Προσπαθούμε να έχουμε το υπόλοιπο σώμα μας χαλαρό.
- 6) Ο ρυθμός μας δεν πρέπει να επηρεάζεται από το πόσες ώρες έχουμε να περπατήσουμε γιατί συνήθως δεν ξέρουμε. Ο ρυθμός μας θα πρέπει να είναι σταθερός και τέτοιος, που και δεκαπέντε ώρες αν χρειαστεί να περπατήσουμε, να μην μας εξαντλήσει.
- 7) Γενικά δεν σκεφτόμαστε πόσες ώρες έχουμε να περπατήσουμε και αν θ' αντέξουμε.
- 8) Αποφεύγουμε τις πολλές και πολύωρες στάσεις.
- 9) Όταν αποτελούμε ομάδα, δεν πρέπει να ανταγωνιζόμαστε για το ποιος θα φτάσει πρώτος στην κορυφή, γιατί έτσι φτάνουμε εξαντλημένοι και με κουρασμένα πόδια που δεν μπορούν να μας κρατήσουν στο κατέβασμα. Επι πλέον δεν θα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε ένα απρόοπτο που τυχόν παρουσιαστεί. Αν κάποιοι από την ομάδα νομίζουν ότι ο ρυθμός της αναβάσεως είναι αργός, αντί να αρχίζουν να τρέχουν εμπρός, θα ήταν καλύτερο να περπατούν μαζί με τους άλλους, φυλάγοντας τις δυνάμεις τους για να τους βοηθήσουν, αν χρειαστεί.
- 10) Ένας ακόμη λόγος για τον οποίο δεν θα πρέπει να τρέχουμε στον ανήφορο, είναι ότι ο χρόνος που μπορούμε να εξοικονομήσουμε στο ανέβασμα είναι πολύ λιγότερος από αυτόν που μπορούμε να εξοικονομήσουμε στο κατέβασμα αν είμαστε ξεκούραστοι.
- 11) Όταν περπατάμε το καλοκαίρι αποφεύγουμε το πολύ νερό. Καλύτερα αντί γι' αυτό ένα πορτοκάλι.
- 12) Όταν ξεκινάμε για μια πορεία προσέχουμε το ντύσιμό μας να είναι τέτοιο ώστε να μην κρυώνουμε ούτε και να ιδρώνουμε, οπότε να είμαστε αναγκασμένοι να κάνουμε συχνές στάσεις.

Προετοιμασία εκδρομής

Κάνουμε ένα πρόγραμμα: χαράζουμε πορεία, σημειώνουμε τις στάσεις, ετοιμάζουμε τον εξοπλισμό, τα τρόφιμα και παίρνουμε πληροφορίες για τον καιρό. Πρέπει να θυμόμαστε ότι και τις δυσκολίες, με πολύ καλή καρδιά μπορούμε να τις ξεπεράσουμε.

Οι κίνδυνοι στο βουνό

Τους κινδύνους στο βουνό τους χωρίζουμε σε *αντικειμενικούς* και σε *υποκειμενικούς*.

Αντικειμενικοί κίνδυνοι

Οι αντικειμενικοί κίνδυνοι είναι κυρίως οι καιρικές συνθήκες, οι λιθοπτώσεις, οι χιονοστιβάδες, οι ρωγμές του παγετώνα (κρεβάς) και γενικά οι κίνδυνοι που δεν εξαρτώνται από τον ανθρώπινο παράγοντα. Μπορούμε να τους αντιμετωπίσουμε αποφεύγοντάς τους, πράγμα που σημαίνει ότι γνωρίζουμε πολύ καλά το βουνό και τα μονοπάτια

του. Πιο κάτω θα πούμε μερικά από τα βασικά πράγματα για την αντιμετώπιση αρκετών από αυτούς, αρχίζοντας από τους πιο απλούς.

Καιρικές Συνθήκες: Πρέπει να ξέρετε ότι ο καιρός αλλάζει πολύ γρήγορα στο βουνό. Πριν επιχειρήσετε οτιδήποτε, μάθετε για την κατάσταση του καιρού στην περιοχή που θα κάνετε την πορεία. Αν ο καιρός είναι πολύ άσχημος ή προκειται να χαλάσει όταν θα είσαστε στο βουνό, μην επιχειρήσετε ν' ανεβείτε.

Να θυμάστε ότι πάντα η αντιμετώπιση των δύσκολων συνθηκών προϋποθέτει πείρα, καλό εξοπλισμό και γνώσεις.

A) Θερμοκρασία

Συνήθως η θερμοκρασία πέφτει με το υψόμετρο και είναι αρκετούς βαθμούς πιο χαμηλή στις κορυφές. Αυτή η πτώση της θερμοκρασίας ονομάζεται "βαθμός ολίσθησης" και είναι περίπου 5° C κάθε 1000μ. Οι ζεστές κοιλάδες οδηγούν σε ψυχρές κορυφές και τα ζεστά ρούχα είναι απαραίτητα.

B) Αέρας

Ο αέρας συχνά φυσά πιο δυνατά σε υψηλότερα μέρη και η ταχύτητα πνοής του αέρα έχει το ίδιο αποτέλεσμα στο ανθρώπινο σώμα, όπως και η πτώση της θερμοκρασίας. Αυτό αυξάνει το "ρυθμό ολίσθησης".

Γ) Βροχή

Η μόνη προστασία είναι βέβαια το αδιάβροχο, μια και ο αέρας που περνά πάνω από τα βρεγμένα ρούχα κατεβάζει κι άλλο τη θερμοκρασία, κάτι ιδιαίτερα επικίνδυνο για τον απροετοίμαστο ορειβάτη.

Δ) Ομίχλη

Η ομίχλη δημιουργείται από σύννεφα που βρίσκονται πολύ κοντά στο έδαφος. Είναι αρκετά επικίνδυνη αφού δεν είναι δυνατός ο άμεσος προσανατολισμός (με τα άστρα, τον ήλιο, γνωστά σημάδια κλπ.). Σ' αυτές τις περιπτώσεις καλό είναι να βασιζόμαστε στη πυξίδα μας, χαράζοντας πορεία πάνω στο χάρτη. Αν περπατάμε σε σηματοδοτημένο μονοπάτι, το ακολουθούμε προσεχτικά, προσέχοντας τα σημάδια που θα μας βοηθήσουν.

Να θυμάστε ότι σε τέτοιες συνθήκες, χάνουμε εύκολα την αίσθηση του χρόνου, ειδικά όταν περπατάμε πολλή ώρα. Γι' αυτό να έχουμε πάντα μαζί μας ένα ρολόϊ.

Ε) Παγετός

Ο παγετός παρουσιάζεται στις υψηλότερες κορυφές των βουνών, όταν η θερμοκρασία στα πεδινά είναι χαμηλή. Παγωμένη βροχή και χαμηλά σύννεφα καλύπτουν εύκολα μια κορυφογραμμή ή ακόμα και τα πιο ευδιάκριτα μονοπάτια με πάχνη ή πάγο. Τέτοιο παγωμένο έδαφος μπορεί να γίνει πολύ δύσκολο και επικίνδυνο, γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή.

Ζ) Χιονοθύελλα

Είναι η χειρότερη απ' όλες τις καταστάσεις που έχετε να αντιμετωπίσετε στο βουνό. Είναι συνδιασμός δυνατού αέρα και χιονόπτωσης και μπορεί να είναι ιδιαίτερα σφοδρή. Σ' αυτή τη περίπτωση γυρίστε πίσω σ' ασφαλές μέρος, από τον πιο σύντομο και ασφαλή δρόμο.

Η) Η Θύελλα

Αν η θύελλα αρχίσει ξαφνικά και με μεγάλη ένταση, τότε στη λίγη ώρα που έχουμε, προσπαθούμε να καλυφθούμε κάπου, κάτω από ένα μεγάλο βράχο ή μέσα σε μια σπηλιά κλπ.. Συγχρόνως προσπαθούμε να θυμόμαστε το δρόμο που ακολουθήσαμε ως το καταφύγιο μας, για να βρούμε ύστερα, ξανά το μονοπάτι που ακολουθούσαμε. Στο καταφύγιο που έχουμε βρει, μπορούμε να καθίσουμε μέχρι να κοπάσει η θύελλα. Ντυνόμαστε καλά, βγάζουμε τα βρεγμένα ρούχα και σκεπτόμαστε για το τι πρέπει να κάνουμε στη συνέχεια. Αν δεν μας καλύπτει το μέρος που βρήκαμε, πρέπει να το αφήσουμε σύντομα. Αν δεν μπορούμε να συνεχίσουμε άλλο ούτε να γυρίσουμε στο σημείο που ξεκινήσαμε, τότε προσπαθούμε να κατέβουμε χαμηλότερα, υπάρχουν περιπτώσεις που λίγο πιο κάτω από το σημείο που μένεται η θύελλα, οι καιρικές συνθήκες είναι πιο ανεκτές. Στα ελληνικά βουνά είναι σχεδόν σίγουρο ότι ακολουθώντας ένα ομαλό λούκι, μετά από λίγη ώρα βρισκόμαστε πολύ χαμηλά και εκτός κινδύνου. Αν το λούκι διακόπτεται από γκρεμό, αρχίζουμε να τραβεσάρουμε συνεχώς προς την ίδια κατεύθυνση ψάχνοντας για πέρασμα. Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι σε καμιά περίπτωση η ομάδα δεν πρέπει να χωριστεί πριν τελειώσουν όλες οι δυσκολίες, οπότε δύο - τρεις πιο ακμαίοι, μπορούν να κατεβούν να ειδοποιήσουν ότι όλη η Ομάδα είναι καλά ή να καλέσουν σε βοήθεια. Ακόμα ποτέ δεν αρχίζουμε να τρέχουμε ψάχνοντας αριστερά- δεξιά στην τύχη. Ψάχνουμε αργά, σταθερά, με σύστημα και ψυχραιμία, κάνοντας οικονομία δυνάμεων και όσο κουρασμένοι και να'μαστε, αποφεύγουμε τις μεγάλες στάσεις. Τέλος, σε περίπτωση θύελλας αλλά και γενικότερα, ένα μικρό αντίσκοινο αποδεικνύεται σωτήριο.

Γενικά σε δύσκολες καταστάσεις, βρείτε γρήγορα καταφύγιο και κρατήστε την ψυχραιμία σας.

Θ) Κερανοί

Αποφεύγουμε να καθόμαστε κάτω από μοναχικά δέντρα και γενικά σε προεξοχές του εδάφους (ακίθες). Μείνετε μακριά μέχρι να περάσει. Βγάλτε τα αντικείμενα που μπορούν να προκαλέσουν κεραυνό π.χ. ρολόϊ, φωτογραφική μηχανή κλπ. Στην περίπτωση που είμαστε σε ορθοπλαγιά βρισκόμαστε ένα παταράκι, τυλίγουμε κουλούρες το σχοινί

μας και καθόμαστε πάνω του για μόνωση. Σκεπαζόμαστε με το αδιάβροχό μας χωρίς να ακουμπάμε την πλάτη μας στον βράχο. Βάζουμε ότι μεταλλικά αντικείμενα έχουμε μέσα στον σάκο μας τυλιγμένα σε ρούχα (μόνωση) και αποφεύγουμε να καθόμαστε κάτω από μεγάλες σχισμές και νερογλύφες (αποτελούν αγωγούς μεταφοράς των φορτίων). Ακόμα μπορούμε να καθίσουμε πάνω σε μία μεγάλη πέτρινη πλάκα που ακουμπά πάνω σε μικρές πέτρες (σχ.1) για μόνωση. Δεν ακουμπάμε ποτέ σε δύο σημεία συγχρόνως, που το ένα απέχει πολύ από το άλλο (σχ. 2 αντίσταση εν παραλλήλω). Δεν καθόμαστε ποτέ κάτω από αρνητικά, όταν ο βράχος στον οποίο ανήκουν μπορεί να είναι αγωγός μεταφοράς φορτίων (σχ.3 πυκνωτής).

Το Φίδι: Προσέχουμε όταν περπατάμε ανάμεσα σε θάμνους και σηκώνουμε τις κάλτσες μας όταν δεν φοράμε μακρύ παντελόνι. Δεν βάζουμε ποτέ τα χέρια μας κάτω από πέτρες αν πρώτα δεν δοκιμάσουμε να τις αναποδογυρίσουμε μ' ένα ξύλο ή με τις αρβύλες μας. Δεν αφήνουμε στο μέρος που κοιμώμαστε ανοιχτά φαγητά ή γάλατα που προσελκύουν τα φίδια.

Το Μαντρόσκυλο: Το διώχνουμε ορμώντας κατά πάνω του και ουρλιάζοντας (σχ.4)

Λιθοπτώση: Αποφεύγουμε τις αναβάσεις σε σαθρά βράχια. Όταν όμως ανεβαίνουμε σε αυτά, προσέχουμε οι δυνάμεις που ασκούνται πάνω τους να είναι όσο το δυνατό πιο κατακόρυφες, αποφεύγουμε να τραβάμε τα πιασίματα προς τα έξω. Το να καταλαβαίνουμε ποια πιασίματα ή πατήματα αντέχουν το βάρος μας, είναι αποκλειστικά θέμα πείρας. Το πιάσιμο το χτυπάμε ελαφρά με το χέρι μας και το πάτημα με το πόδι πριν το χρησιμοποιήσουμε. Από τον ήχο και γενικά από την αντίδραση του χτυπήματος, μπορούμε να καταλάβουμε αρκετά γύρω από την αντοχή του. Επίσης προσέχουμε το σχοινί μας να μην παρασέρνει πέτρες. Αυτός που πρώτος καταλάβει την πέτρα που πέφτει, ειδοποιεί και τους υπόλοιπους με δυνατή φωνή: «πέτρα!». Συχνά χρειάζεται να προειδοποιήσουμε τους άλλους και χωρίς να πέσει η πέτρα, όταν αντιληφθούμε ότι οι πιθανότητες να γίνει κάτι τέτοιο είναι μεγάλες. Όταν προειδοποιήσουμε ή όταν ακούσουμε μια πέτρα να πέφτει, κοιτάζουμε από που έρχεται και προσπαθούμε να την αποφύγουμε. Αν υπάρχει ακριβώς δίπλα μας σημείο που μπορεί να μας προστατέψει (αρνητικό, δέντρο κλπ.) το εκμεταλλευόμαστε αμέσως, συχνά χωρίς να κοιτάζουμε από που έρχεται η πέτρα. Πάντα προσπαθούμε να προστατέψουμε το κεφάλι μας φορώντας κάσκα. Στην περίπτωση που έρχεται η πέτρα καταπάνω μας και δεν μπορούμε να την αποφύγουμε, προσπαθούμε να την αποκρούσουμε με τα χέρια μας ή με το σακκίδιο μας. Πάντως στις αλπικές διαδρομές είναι γνωστό ότι οι πέτρες αρχίζουν να πέφτουν λίγο μετά την εμφάνιση του ήλιου που λιώνει τον πάγο που τις συγκρατεί. Αυτό συμβαίνει συνήθως μετά από αρκετές μέρες συνεχούς καλοκαιρίας. Στις περιπτώσεις αυτές τα σημεία των λιθοπτώσεων φαίνονται από το μαυρισμένο από αυτές χιόνι.

Χιονοστιβάδα: Όταν πάνω σε μία παγωμένη επιφάνεια χιονιού πέσει απότομα φρέσκο χιόνι, τότε αυτό το νέο στρώμα δεν κολλάει στέρεα πάνω στην παγωμένη επιφάνεια αλλά αρχικά στέκεται πάνω σε αυτή λόγω του μικρού του βάρους και μετά λειτουργεί μηχανικά σαν δίσκος στηριζόμενος περιμετρικά σε διάφορα στέρεα σημεία στα οποία είτε κόλλησε, είτε ακούμπησε π.χ. προεξοχές βράχων.

Το χιόνι αυτό αν στο μέλλον δεν το ευνοήσει ο καιρός να κολλήσει σε όλη του την επιφάνεια με κατάλληλες εναλλαγές κρύου και ζέστης, περιμένει μία αφορμή για να γλυστρήσει πάνω στο παγωμένο του υπόστρωμα και να παρασύρει ότι βρίσκεται πάνω του ή στο δρόμο του. Η αφορμή τώρα αυτή, μπορεί να είναι η εξής:

α) Το πέρασμα ενός ανθρώπου που με τα βήματά του διακόπτει την συνέχεια της επιφάνειας του δίσκου, με αποτέλεσμα οι δυνάμεις που μεταβιβάζοντουσαν μέσα από το χιόνι από τα σταθερά του σημεία προς τα υπόλοιπα, να μην λειτουργούν πια. Έτσι καταστρέφεται η ισορροπία του συνόλου, το οποίο με έναν υπόκωφο ήχο θρυμματίζεται ξαφνικά και παίρνει τον κατήφορο, διασπώμενο όλο και πιο πολύ σε μικρά κομματάκια.

β) Η άνοδος την θερμοκρασίας σε συνδιασμό με την υγρασία, έχει σαν αποτέλεσμα το μαλάκωμα του χιονιού, την μείωση της μηχανικής αντοχής του δίσκου και την αύξηση του βάρους του λόγω απορροφόμενης υγρασίας από τα αποκάτω πιεζόμενα στρώματα, έτσι το σύστημα επιβαρύνεται τόσο που αρχίζει να γλυστρά από μόνο του. Πριν φτάσει στο σημείο που θα αποκολληθεί εντελώς λόγω ελαφράς υποχώρησης, σχηματίζει εμφανή προειδοποιητική ρωγμή στο πάνω του μέρος.

γ) Τέλος, όταν η επιφάνεια αυτή είναι πολύ κοντά στο να ξεκολλήσει, την εκκίνησή της μπορεί να την επισπεύσει ακόμα και μια σιγανή ηχητική δόνηση. Το φαινόμενο αυτό θεωρητικά μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε μικρή κλίση, αλλά το ελάχιστο όριο στο οποίο παρατηρείται είναι γύρω στις 25°.

Η έκταση που μπορεί να αποκολληθεί ταυτοχρόνως, μπορεί να καλύπτει έκταση αρκετών στρεμμάτων. Η χιονοστιβάδα που παρέσυρε το 1976 στον Όλυμπο τους έξι ορειβάτες, είχε έκταση γύρω στα 8 στρέμματα και σάρωσε μία περιοχή περίπου 20 στρεμμάτων και το πάχος της επιφάνειας που ξεκόλλησε ήταν 40-80 εκατοστά.

Στην Ελλάδα μέχρι σήμερα είναι γνωστές 10 περιπτώσεις στις οποίες χιονοστιβάδα παρέσυρε ορειβάτες και από αυτές σε μία μόνο υπήρξαν θύματα.

Η ταχύτητα και απόσταση που θα διανύσει η χιονοστιβάδα εξαρτάται από την κλίση και το μήκος της πλαγιάς που είναι από κάτω.

Στην Ελλάδα, η μεγαλύτερη υλική καταστροφή που έχει γίνει από χιονοστιβάδα τα τελευταία χρόνια είναι αυτή του 1973 στον Όλυμπο, όπου η χιονοστιβάδα ξεκίνησε από τα Ν.Α. ζωνάρια του Μύτικα παρασέρνοντας και κόβοντας εκατοντάδες έλατα μεσαίου μεγέθους στην περιοχή του καταφύγιου "Σπήλιος Αγαπητός". Παρόλ' αυτά στην Ελλάδα αγνοούμε τον κίνδυνο από χιονοστιβάδα που είναι αρκετά σημαντικός, λόγω δυσπιστίας και

περιορισμένης πείρας σε θέματα χειμερινού βουνού, μέχρι που σκοτώθηκαν οι έξι ορειβάτες στον Όλυμπο και έτσι ακόμα και οι πιο δύσπιστοι, πείστηκαν για τον κίνδυνο χιονοστιβάδας και στην Ελλάδα.

Αντιμετώπιση της χιονοστιβάδας: Φαίνεται αρχικά ότι η χιονοστιβάδα έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να δημιουργηθεί στην βόρεια πλαγιά του βουνού γιατί εκεί δημιουργείται πολύ πιο εύκολα παγωμένο υπόστρωμα άρα και η χαλαρή συγκόλληση του φρέσκου χιονιού είναι μεγαλύτερη. Πράγματι, οι περισσότερες γνωστές χιονοστιβάδες στην Ελλάδα αναφέρονται σε βόρειες πλαγιές. Ακόμα φαίνεται ότι οι πιο επικίνδυνες μέρες για την δημιουργία χιονοστιβάδων, είναι όταν επικρατούν νοτιάδες, ή η ατμόσφαιρα είναι υγρή και έχουμε υψηλή θερμοκρασία. Επίσης οι πιο επικίνδυνες ώρες είναι οι μεσημεριανές που η θερμοκρασία βρίσκεται στο πιο υψηλό επίπεδο όλης της μέρας. Τέλος, όταν μετά από πολλές κρύες νύχτες ξαστεριάς συμβούν απότομες χιονοπτώσεις, θα πρέπει να περιμένουμε χιονοστιβάδες με τις πρώτες κιόλας ζεστές μέρες που θα ακολουθήσουν.

Άρα λοιπόν διαλέγουμε για αναβάσεις, μέρες ξαστερες με χαμηλή θερμοκρασία. Τέλος, εάν η τύχη το φέρει και πρέπει να κινηθούμε στο βουνό επικίνδυνες μέρες, προσπαθούμε να κινούμαστε μόνο τις πρώτες πρωινές ώρες. Συχνά αρχίζουμε την ανάβαση και από τις δύο την νύχτα ούτως ώστε, μέχρι τις 8 το πρωί να έχουμε περάσει όλα τα επικίνδυνα σημεία.

Σε εύκολη πλαγιά περπατάμε κρατώντας μεγάλες αποστάσεις ο ένας από τον άλλο, χωρίς να είμαστε δεμένοι αλλά έχοντας ένα μόνο έγχρωμο σχοινάκι περασμένο και δεμένο στην μέση μας. Το αφήνουμε να σέρνεται πίσω μας γύρω στα 5-6 μέτρα έτσι ώστε αν μας παρασύρει χιονοστιβάδα και μας θάψει μέσα στο χιόνι, το σχοινί αυτό να βοηθήσει στον εντοπισμό μας από τους άλλους συντρόφους μας.

Όταν το πεδίο είναι δυσκολότερο και απαιτεί σχοινί, κινούμαστε από βράχο σε βράχο κάνοντας ίσως πολύ πιο μακρύ και δύσκολο δρομολόγιο αλλά ασφαλέστερο. Το σχοινί το χρησιμοποιούμε σε αυτή την περίπτωση όπως και σε μια αναρρίχηση, δηλαδή ως ρελέ.

Τώρα αν μας παρασύρει μια χιονοστιβάδα, προσπαθούμε να σταθούμε στην επιφάνεια της ανάμεσα στα κομμάτια που παρασέρνει στο δρόμο της και κρατάμε την στάση που φαίνεται στο σκίτσο 5. Αν η χιονοστιβάδα πάει να μας θάψει, βάζουμε τα χέρια μας μπρος στο πρόσωπο για να μην μπει χιόνι στο στόμα και μας πνίξει, εξασφαλίζοντας παράλληλα έναν ακόμα χώρο μπρος από το πρόσωπό μας γιατί όταν το χιόνι της χιονοστιβάδας σταματήσει, μας σφίγγει υπερβολικά και σχεδόν μας ακινητοποιεί, έτσι η πιθανότητα να βγούμε από αυτό μόνοι μας αν βρισκόμαστε βαθειά, είναι μικρή.

Οι κορνίζες που σχηματίζει το χιόνι στις κορυφογραμμές, στις κόψεις και αλλού, όταν παραφορτωθούν μετά από μια καλοκαιρία, γκρεμίζονται αποτελώντας έναν ακόμη κίνδυνο για τον ορειβάτη. Έτσι διαλέγουμε τις πολύ πρωινές και παγωμένες ώρες για να περάσουμε κάτω από αυτές. Ακόμα ποτέ δεν περπατάμε στην άκρη τους όταν κινούμαστε πάνω σε κορυφογραμμή.

Υποκειμενικοί κίνδυνοι

Είναι η ελαφρομαυαλιά, η κούραση, η υποτίμηση ή υπερτίμηση των καταστάσεων και των δυνάμεών μας και γενικά οι κίνδυνοι που εξαρτώνται από την ανθρώπινη φύση. Είναι αυτονόητο, ότι οι αντικειμενικοί και οι υποκειμενικοί κίνδυνοι δεν είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους π.χ. από την πολύ κούραση δεν προλαβαίνουμε την αποφυγή μιας θύελλας ή αν η θύελλα μας βρει εξαντλημένους από την κούραση, μας αποδεκατίζει.

Γενικά στο βουνό πρέπει να προσέχουμε συνεχώς και να ζυγίζουμε τις καταστάσεις πολύ πριν αποφασίσουμε να κάνουμε κάτι. Γι' αυτό κάθε στιγμή πρέπει να γνωρίζουμε ακριβώς τις δυνατότητες μας και να μετράμε με ακρίβεια τη δυσκολία που κάθε φορά πρόκειται να αντιμετωπίσουμε. Επίσης πρέπει πάντα να φυλάμε δυνάμεις για την αντιμετώπιση ενός απροόπτου. Ακόμα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η εγκατάληψη του αγώνα δεν σημαίνει έλλειψη θάρρους, αλλά σύνεση. Εξάλλου δεν χάνονται οι ευκαιρίες να προσπαθήσουμε μία άλλη φορά να πετύχουμε το σκοπό μας, που θα είμαστε καλύτερα προπονημένοι και προετοιμασμένοι καθώς και με περισσότερη τύχη. Πράγματι η προπόνηση είναι πιο σημαντική και από τις τεχνικές γνώσεις, τον ειδικό και υπερσύγχρονο εξοπλισμό και συχνά αποτελεί τη μοναδική εγγύηση για την ασφάλειά μας.

Μετά από όλα τα παραπάνω, συμπεραίνουμε ότι το απρόοπτο στο βουνό πρέπει να το περιμένουμε και γι' αυτό πριν από κάθε μας εξόρμηση, άσχετα αν αυτή φαίνεται δύσκολη ή εύκολη, θα πρέπει να ενημερώσουμε μερικούς συναδέλφους μας ορειβάτες για το πρόγραμμα που σκοπεύουμε να ακολουθήσουμε, καθώς και για τις παραλλαγές που ίσως χρειαστεί να κάνουνε. Ακόμα όταν πρόκειται για ιδιαίτερα δύσκολη ανάβαση, καλό είναι στη βάση της ορθοπλαγιάς ή σε κάποιο σημείο απέναντί της να υπάρχει κάποιος παρατηρητής ο οποίος σε περίπτωση ατυχήματος θα ειδοποιήσει αμέσως τις ομάδες διάσωσης. **Η κλήση για βοήθεια κατά τον διεθνή κανονισμό, γίνεται με 6 επαναλήψεις το λεπτό κάποιου έντονου σινιάλου** (με φακό, με εγχρωμο ρούχο, με σήματα Μορς ή με κραυγές). **Η απάντηση ότι το σήμα ελήφθει, γίνεται με 3 επαναλήψεις το λεπτό.**

- Το παραπάνω κεφάλαιο: «Ορεινή Πεζοπορία», είναι απόσπασμα από το βιβλίο του Δ.Κορρέ «Ορειβασία».

Τα διάφορα μέρη του βουνού έχουν ξεχωριστές ονομασίες ώστε να υπάρχει ένας κώδικας επικοινωνίας όταν αναφερόμαστε σ' αυτό. Τα πιο χαρακτηριστικά είναι τα παρακάτω:

1. **Κορυφή**
2. **Δόντι** : μυτερή κορυφή
3. **Διάσελο** : το χαμηλότερο κομμάτι ανάμεσα σε δύο κορυφές
4. **Κορυφογραμμή**: η νοητή γραμμή του βουνού που περιέχει διαδοχικά τα ψηλότερα σημεία του (κορυφές, διάσελα κλπ.).
5. **Ορθοπλαγιά** : το σχετικά όρθιο κομμάτι μιας πλαγιάς
6. **Πυλώνας** : το κομμάτι της ορθοπλαγιάς που εξέρχεται από αυτή και φαίνεται σαν να τη στηρίζει
7. **Κόψη** : η κεκλιμένη τομή δύο ορθοπλαγιών διαφορετικού προσανατολισμού
8. **Σπιρούνι** : πυλώνας που δεν φτάνει μέχρι τη κορυφή της ορθοπλαγιάς και σχηματίζει δικιά του κορυφή μπρος από αυτή
9. **Λούκι** : ο ανηφορικός έως όρθιος διάδρομος ανάμεσα σε δύο πυλώνες ή έναν πυλώνα και μία κόψη
10. **Λαιμός** : σχετικά ομαλή οριζόντια κόψη
11. **Χτένι** : πριονωτή, σχετικά, οριζόντια κόψη
12. **Λειρί** : μικρός λαιμός
13. **Σαμαράκι** : μέρος του λαιμού του χτενιού ή του λειριού που μοιάζει με σαμάρι
14. **Κοιλιάδα** : σχετικά οριζόντια περιοχή με ορθοπλαγιές τριγύρω
15. **Οροπέδιο**
16. **Πλατώ** : μικρό οροπέδιο
17. **Λάκα** : βύθισμα (λεκάνη απορροής)
18. **Ζωνάρι** : σχετικά οριζόντιο κομμάτι, επιμήκες, πάνω στην ορθοπλαγιά (που είναι μεγάλο σκαλί)
19. **Πόρτα** : στενό πέρασμα ανάμεσα σε δυο διαφορετικές περιοχές ενός βουνού
20. **Σχίσμα** : η διακοπή μιας κόψης λαιμού ή χτενιού από φαρδιά σχισμή που κατεβαίνει αρκετά χαμηλά
21. **Σάρα** : το κομμάτι της ομαλής πλαγιάς που σχηματίζεται από τα κινητά συντρίμια (λατύρες) της ορθοπλαγιάς
22. **Παγετώνας** : αιώνιος πάγος
23. **Σεράκ** : το ακραίο κομμάτι του παγετώνα που βρίσκεται πάνω από τον γκρεμό
24. **Κρεβάσι** : βαθιά ρωγμή πάνω στον παγετώνα
25. **Ριμέ** : χαρακτηριστική σχισμή μεταξύ του παγετώνα και της ορθοπλαγιάς είτε αυτή είναι από βράχο, είτε από χιόνι ή πάγο
26. **Κορνίζα** : εξώστης που σχηματίζεται από χιόνι πάνω από γκρεμούς

Βήματα στο βουνό

Κατά τη διάρκεια της πορείας είναι απαραίτητο να τηρούνται μερικοί βασικοί κανόνες που εξασφαλίζουν ασφαλή μετακίνηση αλλά και οικονομία δυνάμεων κάτι ιδιαίτερα σημαντικό στο βουνό. Μια καλή ιδέα είναι να ξεκινήσετε τη πορεία χωρίς να πιεστείτε και να αυξήσετε το ρυθμό σας όταν νοιώσετε ότι το σώμα σας είναι έτοιμο να ανταποκριθεί.

- Προσπαθήστε να κρατάτε ένα σταθερό βηματισμό χωρίς να τον αυξομειώνετε συχνά (2 βήματα μία απννοή). Να βλέπετε τα σημεία που θα πατήσετε το πόδι σας και για να εξοικονομήσετε δυνάμεις και κρατήστε τα χέρια σας ακίνητα.
- Όταν πατάτε το πόδι σας σ ένα σημείο για να προχωρήσετε, θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με το έδαφος όλο το πέλμα και όχι μόνο τα δάκτυλα.
- Προσπαθήστε να πατάτε σε σταθερά σημεία και όχι σε βράχια που υποχωρούν κάτω από τα πόδια μας. Ιδίως το τελευταίο είναι επικίνδυνο όχι μόνο για μας, αλλά και γι'αυτούς που ακολουθούν.

1. Περπατώντας σε ομάδες

Όταν βαδίζετε μαζί με μία ομάδα, καλό είναι να διατηρείτε τους πιο βασικούς κανόνες:

- Ακολουθείστε τον Αρχηγό της ομάδας κρατώντας ένα σταθερό ρυθμό. Αποφύγετε να βαδίζετε παρέα με άλλους. Αυτό καθυστερεί την ομάδα και τελικά είναι αρκετά κουραστικό.
- Μην απομακρυνθείτε από την ομάδα χωρίς την άδεια του Αρχηγού. Σε δύσκολες συνθήκες, ίσως αποβεί μοιραίο.
- Μην απορροφείστε από το περιβάλλον. Προσέξτε τα βήματά σας και ακολουθήστε τον ρυθμό της ομάδας. Αν δείτε ότι σας κουράζει, ζητήστε από τον Αρχηγό να αλλάξει ρυθμό.

Όταν ανεβαίνετε σε βράχους, δώστε προσοχή στα παρακάτω:

- Προσέξτε που τοποθετείτε τα χέρια και τα πόδια σας. Σιγουρευτείτε ότι όπου πατάτε είναι ασφαλές.
- Χρησιμοποιείτε τρία από τα τέσσερα άκρα σας για να έρθετε σε επαφή με τον βράχο και αφήστε το άλλο για την κίνηση.
- Ακολουθήστε την πορεία που κάνει ο Αρχηγός της ομάδας. Αν νομίζετε ότι δεν τα καταφέρνετε ζητήστε βοήθεια.
- Μην πετάτε πέτρες στην πλαγιά γιατί μπορεί πίσω σας να ακολουθούν άλλοι.

2. Περπατώντας το χειμώνα

Οι χειμερινές πορείες είναι γενικά δύσκολες λόγω του χιονιού ή του πάγου. Αν όμως ακολουθήσετε τις οδηγίες τότε μπορείτε εύκολα να ανταπεξέλθετε.

- Θυμηθείτε ότι κάτω από το χιόνι μπορεί να υπάρχει πάγος στο μέρος όπου κανονικά έτρεχε ένα ποτάμι ή ρέμα.
- Το χειμώνα οι καταιγίδες είναι πιο συχνές και οι μέρες μικρότερες, γι' αυτό κανονίστε ανάλογα την πορεία και το χρόνο σας.
- Μην πλησιάζετε στις άκτες των λόφων όπου είναι συγκεντρωμένο το χιόνι. Ο λόφος δεν φτάνει συνήθως μέχρι την άκρη.
- Το χιόνι είναι λιγότερο εντυπωσιακό όταν περπατάς σ' αυτό παρά όταν το βλέπεις να καλύπτει τα πάντα. Χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια, ειδικά όταν είναι ψηλό. Αποφύγετε τις περιττές κινήσεις.
- Προσέξτε ιδιαίτερα τον πάγο και το παγωμένο χιόνι, γλιστρά επικίνδυνα. Καλύτερα να το αποφύγετε.
- Μέσα σε χιονοθύελλα ή σε πυκνή ομίχλη, θα πρέπει να δεθείτε με τους υπόλοιπους της ομάδας. Αν χαθείτε για κάποιο λόγο, σταματήστε και με ηρεμία και τη βοήθεια της πυξίδας, προσπαθήστε να ξαναβρείτε τον δρόμο σας.
- Όταν το χιόνι έχει καλύψει τα πάντα, είναι δύσκολο να προσανατολιστείτε με τα γνωστά σημάδια. Βασιστείτε στην πυξίδα.

3. Περπατώντας το καλοκαίρι

Εδώ τα πράγματα είναι πιο εύκολα αλλά να μην ξεχνάτε ότι έχετε να αντιμετωπίσετε δύο δύσκολους "εχθρούς", τη ζέστη και τον ήλιο.

- Ντυθείτε ελαφρά, βερμούδα και μπλουζα μακό, κάλτσες και αρβύλες.
- Φοράτε πάντα καπέλο για να προστατέψετε το κεφάλι σας. Μια ηλίαση ποτέ δεν είναι ευχάριστη.
- Έχετε μαζί σας αρκετό νερό, σίγουρα θα σας χρειαστεί.
- Μην υπερτιμάτε τις δυνάμεις σας. Όταν έχει ζέστη, γενικά αποδίδετε λιγότερο.

4. Περνώντας ποτάμια

Όταν έχει βρέξει πολύ η στάθμη των νερών σε ποτάμια και ρεύματα ανεβαίνει επικίνδυνα και η ταχύτητα του νερού μεγαλώνει. Μην επιχειρήσετε να τα περάσετε. Σε κανονικές συνθήκες ακολουθείστε τα παρακάτω:

- Μην περάσετε το ποτάμι με όλα τα ρούχα. Φορέστε ένα σορτς ώστε το παντελόνι να είναι στεγνό και να μπορείτε να το βάλετε μετά.
- Όταν περνάτε το ποτάμι φοράτε τις μπότες αλλά όχι τις κάλτσες. Μια καλή ιδέα είναι να φοράτε και τις γκαίτες.
- Ελευθερώστε τους ιμάντες που συγκρατούν το σακίδιο στη μέση και την πλάτη, ώστε να μπορεί να βγει εύκολα αν παρουσιαστεί ανάγκη.
- Χρησιμοποιείτε ένα κλαρί ως " τρίτο πόδι".
- Πιαστείτε από το σχοινί που πρέπει οποσδήποτε να χρησιμοποιείτε ως ασφάλεια ανάμεσα στις όχθες.
- Περπατάτε με μικρά και σίγουρα βήματα.
- Ακολουθείστε τον Αρχηγό της ομάδας χωρίς παρεκλίσεις.

5. Μερικά βασικά σημεία

- Σε κάθε περίπτωση συνηθίστε να τρώτε κάτι. Λίγη σοκολάτα, φουντούκια, κέικ, πορτοκάλια ή ξερά φρούτα.
- Οι στάσεις δεν θα πρέπει να είναι πολύ συχνές, μία κάθε ¾ της ώρας.
- Προσέξτε ιδιαίτερα στο περπάτημα τις κάλτσες και τις αρβύλες. Οι κάλτσες να μην είναι πολύ σφιχτές, όπως άλλωστε και τα κορδόνια, γιατί κόβουν την κυκλοφορία του αίματος.
- Μην εξαντλήστε, πηγαίστε όσο αντέχετε.

Προστατεύοντας το βουνό

Ο κώδικας του βουνού

Οι φυσικές περιοχές θα εξαφανιστούν αν δεν καταλάβουμε ότι όλοι πρέπει να τις σεβόμαστε και να τις επισκεπτόμαστε με μεγάλη προσοχή. Τα δάση, οι παραλίες, τα νησιά, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες περιοχές. Τα ζώα που ζουν σ' αυτά μπορούν εύκολα να ταραχθούν και μερικά φυτά ίσως να μην ξαναφυτρώσουν, αν κάποιος αμελής τα ξεριζώσει.

Για το λόγο αυτό είναι πολύ σημαντικό εμείς που επισκεπτόμαστε αυτές τις περιοχές, να γνωρίζουμε ότι πρέπει να είμαστε προσεχτικοί και να μην κάνουμε κάτι που μπορεί να προκαλέσει ανεπανόρθωτη ζημιά στο οικολογικό σύστημα. Ένας κώδικας λοιπόν για το πως κάνουμε μια πορεία ή εξερεύνηση, είναι πολύ χρήσιμος. Προτείνουμε μάλιστα να ακολουθήσετε αυτούς τους απλούς κανόνες όταν επισκέπτεστε Εθνικούς Δρυμούς, Θαλάσσια Πάρκα ή οποιαδήποτε άλλη φυσική περιοχή.

Πριν την πορεία:

- Φροντίστε να ερευνήσετε αν υπάρχουν συγκεκριμένοι κανονισμοί για το χώρο που θα επισκεφτείτε και ποιοί είναι αυτοί. Υπακούστε όλοι σ' αυτούς.
- Διαβάστε προσεχτικά ότι αφορά τη πανίδα και χλωρίδα του χώρου αυτού, προσέξτε αν κάποια φυτά ή ζώα βρίσκονται σε κίνδυνο από τις δραστηριότητες που σχεδιάζετε να κάνετε.

Κατά την πορεία:

- Εκείνος που θα έχει φέρει μαζί του αυτοκίνητο φροντίζει να προχωρεί μόνο από τον ήδη διαμορφωμένο δρόμο.
- Παρατηρείστε όλες τις πινακίδες, αν υπάρχουν, γιατί τοποθετήθηκαν για να μας ενημερώνουν σχετικά με την ασφάλειά σας στο χώρο αυτό.
- Προστατέψτε την πανίδα και τη χλωρίδα. Τα λουλούδια, τα φυτά, τα δέντρα και τα ζώα που ζουν στο βουνό αποτελούν μέρος του εθνικού πλούτου της πατρίδας μας. Πολλά από αυτά είναι ιδιαίτερα σπάνια. Μην κόβετε τα αγριολούλουδα.
- Άλλα ζώα μπορούν να σας τραυματίσουν ή να σας δαγκώσουν αν προσπαθήσετε να τα πιάσετε ή να τα χαϊδέψετε. Μην τα ταιίζετε!
- Οι αρχαιολογικοί χώροι και τυχόν ευρύματα που βρίσκονται στη περιοχή, προστατεύονται από το νόμο.
- Ένα από τα θέλητρα της πορείας είναι η ησυχία, αποφεύγετε κάθε είδους θόρυβο.
- Σημειώστε κάποια βλάβη ή καταστροφή που είδατε και ενημερώστε τις αρχές. Βοηθήστε και σεις στην καλή κατάσταση των γεφυριών, μονοπατιών ή πινακίδων που συναντάτε.
- Αν επισκέπτεστε κάποια περιοχή με δασοφύλακα και θέλετε να διανυκτερεύσετε, φροντίστε να τον ενημερώσετε για να σας έχει το νου του.
- Κατασκηνώνουμε τουλάχιστον 20 μέτρα μακριά από ποτάμια, ρυάκια, πηγές έτσι ώστε να μην εμποδίζουμε την προσέλευση των ζώων της περιοχής σ' αυτά.
- Οι τουαλέτες πρέπει να βρίσκονται τουλάχιστον 90 μέτρα μακριά από τα ποτάμια, πηγές κλπ. και να μην χρησιμοποιούμε σαμπουάν και άλλου είδους απορρυπαντικά σ' αυτά. Έχετε πάντα μαζί σας ένα γκαζάκι, αποφύγετε να ανάβετε φωτιές. Τα δέντρα και τα φυτά χρειάζονται πάρα πολλά χρόνια για να αναπτυχθούν. Η πεσμένη ξυλία προσφέρει συχνά καταφύγιο σε μικρά ζώα (αράχνες, φίδια, σαύρες, λαγούς κλπ.). Ακόμη, πιο σπουδαίο είναι το γεγονός ότι μετατρέπεται σε λίπασμα χρήσιμο έδαφος.
- Μην μετακινείτε ή καταστρέφετε πινακίδες. Άλλοι οδοιπόροι ή εκδρομείς μπορεί να χαθούν με τραγικά αποτελέσματα.
- Προσέξτε τις φωτιές και σκεφτείτε τις φοβερές καταστροφές που μπορούν να προκαλέσουν. Θυμηθείτε ότι στους Εθνικούς Δρυμούς απαγορεύεται αυστηρά η φωτιά όπως και κάθε άλλη δραστηριότητα που αποβαίνει σε βάρος της οικολογικής ισορροπίας του Δρυμού.
- Προσέξτε ιδιαίτερα το θέμα της καθαριότητας. Θυμηθείτε ότι τα πλαστικά και τα κουτιά των αναψυκτικών δεν ανακυκλώνονται και προκαλούν μεγάλη ζημιά στο περιβάλλον. Αφήστε το χώρο όπως ακριβώς τον βρήκατε. Μην αφήσετε πίσω σας κάποιο σημάδι που να μαρτυρά την παραμονή ή το πέρασμά σας από το χώρο αυτό.
- Χρησιμοποιείτε τις πηγές χωρίς να βρωμίζετε το νερό.
- Στα καταφύγια που θα καταλύσετε, σεβαστείτε τον κανονισμό λειτουργίας. Θυμηθείτε ότι αποτελούν μέρη ξεκούρασης πριν και μετά από κάθε προσπάθεια στο βουνό και όχι μέρη διασκέδασης. Προσέξτε την καθαριότητα, ειδικά σε αυτά που δεν έχουν φύλακα.

Ασφάλεια στη πορεία

Ένας βασικός κανόνας σ' αυτές τις πορείες είναι το «πρόσεχε το βήμα σου». Μπορεί να είναι διασκεδαστικό να πηδάμε από βράχο σε βράχο αλλά ένας βράχος μπορεί να κοπεί ή να αναποδογυρίσει και να σε τραυματίσει και τότε πάει η διασκέδαση. Γι' αυτό πατάμε γερά σε σταθερό έδαφος. Προσέχουμε πολύ όταν χρησιμοποιούμε δέντρα για να στηριχθούμε ή να σκαρφαλώσουμε.

Οι δρόμοι είναι για τα αυτοκίνητα και όχι για πορείες. Αν πρέπει να τους χρησιμοποιήσουμε προσέχουμε πολύ. Περπατάμε στο αριστερό μέρος του δρόμου, αντίθετα στο ρεύμα κυκλοφορίας των αυτοκινήτων.

Σε νυχτερινές πορείες φοράμε μια φωσφορίζουσα ταινία γύρω από το πόδι μας ή φωσφορίζον γιλέκο. Εάν δεν έχουμε τα παραπάνω, δένουμε ένα άσπρο μαντίλι γύρω από τη γάμπα του ποδιού που βρίσκεται από την πλευρά που κινούνται τ' αυτοκίνητα.

Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε:

1. Να μην διασχίζουμε φρεσκοσπαρμένο χωράφι, γιατί το καταστρέφουμε.
2. Να μην επιτρέπουμε σε κανέναν να ενοχλεί τα ζώα που συναντάμε στο δρόμο μας.

3. Να μην περπατάμε ποτέ σε σιδηροδρομικές γραμμές, είναι αρκετά επικίνδυνο.
4. Αν χρειαστεί κάποιος να πάει στην τουαλέτα, θα βρει ένα θάμνο, θα ελέγξει ότι δεν υπάρχουν φωλιές ζώων τριγύρω και θα σκάψει μία μικρή τρύπα την οποία στο τέλος θα ξανασκεπάσει. Ποτέ δεν λερώνουμε το περιβάλλον.
5. Αν σταματήσετε κάποιου για να μαγειρέψετε, σιγουρευτείτε ότι επιτρέπεται ν'ανάψετε φωτιά. Μετά το φαγητό, καθαρίστε καλά το έδαφος. Βάλτε τα σκουπίδια σε μία πλαστική σακούλα και πάρτε τα μαζί σας. **Βεβαιωθείτε ότι η φωτιά έχει σβήσει καλά πριν φύγετε.**
6. Συμμορφωθείτε με τις διάφορες πινακίδες (ιδιωτική περιοχή, κίνδυνος-μην πλησιάζετε κλπ.). Για να διασχίσετε μια ιδιωτική περιοχή, ζητήστε άδεια από τον ιδιοκτήτη. Αφήστε τις πόρτες όπως τις βρήκατε και θυμηθείτε ότι οι περιφράξεις είναι για να κρατήσουν κάποιον μακριά και όχι για να σκαρφαλώνουμε.

Ασφαλές πόσιμο νερό

Το νερό που κουβαλάμε μαζί μας στο παγούρι είναι ασφαλές. Όμως δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για το νερό της πηγής ή του χειμάρρου. Ακόμα και το κρυστάλλινο διαυγές νερό μπορεί να περιέχει μικρόβια. Όταν δεν είμαστε σίγουροι για το νερό, μπορούμε να το μετατρέψουμε σε πόσιμο, χρησιμοποιώντας ειδικές ταμπλέτες και ακολουθώντας πιστά τις οδηγίες χρήσεως.

Ξεκούραση στο δρόμο

Απαραίτητο είναι 3-5 λεπτά ξεκούραση στο δρόμο, κάθε 4/3 της ώρας. Αν σταματήσουμε περισσότερο οι μύες των ποδιών θα σφίξουν και θα έχουμε πρόβλημα να συνεχίσουμε. Ξεκουραζόμαστε καλύτερα αν ξαπλώσουμε κάτω και βάλουμε τα πόδια μας ψηλά σ'ένα βράχο ή έναν κορμό. Αυτό βοηθάει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Στην διάρκεια της πορείας δεν τρώμε γλυκά και δεν πίνουμε ποτά. Συντελούν μόνο στο να διψάσουμε περισσότερο. Ένα μικρό καθαρό βότσαλο στο στόμα είναι ότι καλύτερο για να κρατήσει το αίσθημα της δίψας μακριά.

Εξοπλισμός

Βασική προϋπόθεση για σωστή ορειβασία είναι αναμφισβήτητα ο σωστός εξοπλισμός. Γι'αυτό τα παρακάτω σημεία πρέπει να τυχαιίνουν ιδιαίτερης προσοχής. Ο καλός εξοπλισμός στο βουνό δεν είναι ζήτημα πολυτέλειας αλλά αποτελεί ζωτική αναγκαιότητα.

Ο ρόλος του εξοπλισμού είναι τριπλός. Ο πρώτος είναι να μας βοηθήσει να προχωρήσουμε χωρίς εμπόδια, π.χ. χωρίς κραμπόν είναι αδύνατον να ανεβούμε στον πάγο.

Ο δεύτερος είναι να μας παρέχει ασφάλεια, π.χ. αν μας χτυπήσει μια πέτρα στο κεφάλι και δεν φοράμε κράνος θα μας το σπάσει.

Ο τρίτος είναι να μας παρέχει μια στοιχειώδη άνεση ώστε να απολαμβάνουμε αυτό που κάνουμε, π.χ. είναι αδύνατο να απολαύσουμε τη χαραυγή σ' ένα χειμερινό βουνό αν τα πόδια μας έχουν πάθει κρουοπαγήματα επειδή φοράμε ακατάλληλες αρβύλες.

Εδώ μάλιστα φαίνεται ότι το θέμα της άνεσης έχει άμεση σχέση με την υγεία μας, ειδικά στο χειμερινό βουνό. Ο κατάλογος που ακολουθεί πιο κάτω, είναι γενικός και περιέχει σχεδόν όλα τα πράγματα που χρειάζονται συνολικά στις εξορμήσεις ορειβασίας – ορεινής πεζοπορίας και από τα οποία, ανάλογα με τον τύπο της εξόρμησης, διαλέγουμε τον αριθμό και το είδος.

A. Ενδυμασία

1. Αρβύλες

Είναι απαραίτητα για εξορμήσεις στη φύση. Κοινά παπούτσια, παπούτσια γυμναστικής ή μπότακια του μπάσκετ είναι συχνά ακατάλληλα για το βουνό και την ανάβαση σε σκληρό έδαφος. Μία λύση είναι οι αρβύλες ορειβασίας. Μία άλλη λύση, εξίσου αποδεκτή είναι οι αρβύλες από βακέτα. Είναι αρκετά φθηνές και όταν στεγανοποιηθούν καλά αντεπεξέρχονται άνετα σε δύσκολες συνθήκες. Πρέπει να είναι ευρύχωρες και να τις φοράμε με δύο ζευγάρια κάλτσες, μία λεπρότερη και μία χονδρότερη διαδοχικά. Θα πρέπει να είναι αδιάβροχες, με σόλες που δεν γλιστρούν. Αν είναι δερμάτινες οι αρβύλες σας, φροντίστε να τις λιπαίνετε δύο-τρεις φορές το χρόνο, αφού έχετε βεβαιωθεί ότι είναι εντελώς στεγνές. Έχετε πάντα μαζί σας και ένα ζευγάρι ελαφρότερα παπούτσια, θα σας

χρειαστούν. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα παπούτσια της πορείας θα πρέπει να είναι καλοί φίλοι. Ποτέ δεν φοράμε καινούργια παπούτσια, αλλά δοκιμασμένα για να μην μας «χτυπήσουν».

2. Κάλτσες

Πρέπει να προσέχουμε τα κάτω άκρα και ιδιαίτερα τα δάχτυλα των ποδιών. Οι κάλτσες πρέπει να είναι μάλλινες ή του τύπου 70%-30%. Φροντίστε να σας ταιριάζουν καλά και να μην έχουν τρύπες ή ραφές που ερεθίζουν το δέρμα. Οι καινούργιες κάλτσες είναι οι καλύτερες. Όταν βαδίζετε στο βουνό, φροντίστε να έχετε μαζί σας ακόμα δύο ζευγάρια. Αντί για δύο μάλλινες κάλτσες, μπορούμε να φορέσουμε και βαμβακερές με μάλλινες.

3. Ρουχισμός

Τα ρούχα που θα έχουμε μαζί μας, πρέπει να ανταποκρίνονται κάθε φορά στις καιρικές συνθήκες και την εποχή. Θα πρέπει γενικά, να είναι ελαφρά και ευρύχωρα για να μην εμποδίζουν τις κινήσεις μας. Αν κινηθούμε στο βουνό, να προτιμήσουμε έντονα χρώματα ώστε να διακρινόμαστε εύκολα από μακριά. Τα χοντρά πουλόβερ είναι ακατάλληλα, ιδανικό είναι δύο-τρία ελαφρά πουλόβερ τα οποία θα φοράμε το ένα πάνω στο άλλο (μέθοδος κρεμμυδιού – αφαιρούμε ανάλογα όσο ζεστενόμαστε).

Για ζεστό καιρό φοράμε κοντομάνικα βαμβακερά μπλουζάκια και βερμούδες. Για προστασία από τον ήλιο φοράμε πάντα καπέλο.

Να μην αφήνουμε τα ιδρωμένα ρούχα να στεγνώνουν απάνω μας και όταν κοιμώμαστε πάντα να αλλάζουμε ρούχα. Αυτό πρέπει να το τονίζουμε πάντα στους Οδηγούς που πολλές φορές από κούραση ή βαρυστημάδα, κοιμούνται χωρίς να αλλάξουν ρούχα. Τα ρούχα που φοράμε όλη την ημέρα είναι γεμάτα ιδρώτα και η υγρασία θα μας κάνει να κρυώνουμε κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Ο αέρας είναι καλός μονωτής και αποτελεί καλή ιδέα να χρησιμοποιούμε ρούχα που «παγιδεύουν» στρώματα αέρα ανάμεσά τους. Προστατέψτε το σώμα μ'ένα φανελλάκι μακό ή αν κάνει πολύ κρύο με ένα μάλλινο. Το πουκάμισο που φοράμε θα πρέπει να είναι βαμβακερό χοντρό ή μάλλινο και από πάνω να φοράμε ένα ή δύο πουλόβερ ανάλογα τις κλιματολογικές συνθήκες. Πάνω από τα προηγούμενα, φοράμε το μπουφάν και το αδιάβροχο που θα μας προστατέψει από την βροχή και τον αέρα. Συνηθίζουμε να φοράμε το αδιάβροχο μαζί με το μπουφάν, αφού το πρώτο δεν προστατεύει καθόλου από το κρύο.

Το παντελόνι που φοράμε στις πορείες θα πρέπει να είναι τύπου γκολφ μέχρι το γόνατο και φτιαγμένο από μαλλί ή φανέλλα ή κοτλέ. Το τζην είναι τελείως ακατάλληλο γιατί προφέρει μικρή προστασία από το κρύο και έχει το μεγάλο μειονέκτημα να στεγνώνει πάρα πολύ αργά όταν βραχεί. Αν μόνο με το παντελόνι κρυώνετε, από μέσα ή από πάνω φορέστε φόρμα γυμναστικής.

Απαραίτητες στο χιόνι και στη βροχή είναι οι γκαίτες. Είναι κατασκευασμένες από πλαστικό ή караβόπανο και παρέχουν τέλεια προστασία στα πόδια. Καλύπτουν όλη τη γάμπα από το γόνατο ως τις αρβύλες και δεν αφήνουν το χιόνι να μπει μέσα σ'αυτές.

Η προστασία του κεφαλιού τον χειμώνα είναι ιδιαίτερα σημαντική. Ένας μάλλινος σκούφος ως τα αυτιά είναι συχνά μια επαρκής λύση αλλά σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες θα χρειαστεί σκούφος που να καλύπτει όλο το κεφάλι (μπαλακλάβα).

Τον εξοπλισμό για το χειμερινό βουνό συμπληρώνουν τα γάντια. Τα γάντια του σκι είναι αρκετά καλά, αλλά και τα μάλλινα αποδεικνύονται πολύτιμα στο βουνό. Θα πρέπει όμως να προστατεύονται από το νερό. Στο εμπόριο κυκλοφορούν και τα γάντια ενός δακτύλου που είναι επίσης καλά και μάλλον πιο ζεστά από τα μάλλινα.

Να θυμόμαστε πάντα ότι τα πολλά ρούχα δεν μας ζεσταίνουν αλλά αντίθετα μας δυσκολεύουν στις κινήσεις. Φοράμε τόσα ώστε να κρατιώμαστε ζεστοί αλλά και να κινούμαστε άνετα.

B. Λοιπός εξοπλισμός

1. Ορειβατικό σχοινί

Συχνά, όταν βρισκόμαστε στο βουνό, παρουσιάζεται η ανάγκη να χρησιμοποιήσουμε σχοινί είτε για να ασφαλιστούμε, είτε για να περάσουμε ένα ποτάμι κλπ. Άρα λοιπόν θα πρέπει να είμαστε για...δέσιμο !!!

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσετε στο σχοινί που χρησιμοποιείτε. Το ορειβατικό σχοινί έχει μεγάλη αντοχή και εξαιρετικές ιδιότητες αλλά για να είναι ασφαλές απαιτεί σωστή χρήση και συντήρηση.

Διατηρείστε το σχοινί καθαρό. Μην το πατάτε γιατί μπαίνουν πετραδάκια ανάμεσα στις ίνες του με αποτέλεσμα όταν εφαρμοσθεί μία τάση επάνω του, να κοπούν οι ίνες και να εξασθενήσει μόνιμα το σχοινί.

Προστατέψτε το από τη ζέση, τα λάδια, τα χημικά, τη βενζίνη, γιατί όλα αυτά μειώνουν την αντοχή του υλικού από το οποίο είναι κατασκευασμένο (νάυλον).

Φυλάξτε τα σχοινιά σας σε ξηρό, δροσερό και σκοτεινό μέρος και μην τα αφήσετε εκτεθειμένα στον ήλιο γιατί χάνουν μεγάλο μέρος της αντοχής τους.

Όταν εξωτερικά το σχοινί παρουσιάζει ζάρες ή φουσκώματα, πρέπει να το απαλλάξουμε απ' αυτές γιατί κατανέμουν την τάση ανομοιόμορφα στις ίνες.

Να θυμάστε ότι όλοι οι κόμπι που κάνετε μειώνουν την αντοχή του σχοινού σε ποσοστό 35-50%. Πριν επιχειρήσετε να κάνετε κόμπους στο βουνό, βεβαιωθείτε ότι τους έχετε μάθει άριστα!!!

2. Σακίδιο

Όλα τα παρακάτω που θα χρειαστεί να έχουμε μαζί μας σε μία πορεία με διανυκτέρευση, θα μπουν μέσα στο σακίδιο μας. Υπάρχουν πολλοί τύποι σακιδίων διαθέσιμοι σ' όλα τα μεγέθη, σχήματα, ποιότητα υλικού και φυσικά τιμή.

Πως διαλέγουμε και φοράμε σωστά το σακίδιο:

Θα πρέπει να έχουμε άλλο σακκίδιο για πορεία μιας μέρας, άλλο για μια διήμερη-τριήμερη εκδρομή και τέλος άλλο για την κατασκήνωση. Πάνω απ' όλα πρέπει να κοιτάξουμε να μας είναι άνετο και να μπορούμε να κάνουμε μια πορεία με αυτό στην πλάτη χωρίς να μας «κόβει» κάποιιο σίδερο ή άλλο σημείο.

Ισορροπήστε καλά το σακίδιό σας ώστε να το νιώθετε όσο το δυνατόν λιγότερο. Κρατήστε το βάρος του φορτίου ψηλά και όσο το δυνατόν πιο ίσια πάνω στη σπονδυλική στήλη. Είναι λιγότερο κουραστικό να πιέζεται το βάρος πάνω στην πλάτη παρά να κρέμεται από τους ώμους μας. Θυμηθείτε πως κάθε περιττό αντικείμενο βαραίνει χωρίς λόγο το σακίδιο, ενώ κάθε αντικείμενο απαραίτητο βαραίνει, αλλά αν λείπει θα σας δημιουργήσει πρόβλημα. Αυτά που θα πάρουμε μαζί μας, πρέπει να μας παρέχουν ασφάλεια και άνεση στο βουνό. Γενικά το βάρος του σακιδίου δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 1/3 του σωματικού μας βάρους.

Η ζώνη της μέσης του σακιδίου θα πρέπει να μεταφέρει τη μερίδα του λέντος του βάρους. Είναι υπολογισμένη να τυλίγει τους γλουτούς και να είναι ραμμένη κατευθείαν στην ενισχυμένη πλάτη του.

Η πλάτη και η ζώνη της μέσης είναι ενισχυμένες με αφρώδες υλικό. Η ζώνη της μέσης ασφαρίζεται στο σώμα από μια δυνατή, ανθεκτική και εύκολα απελευθερωμένη εγκράφα.

Οι ιμάντες ευστάθειας στο πάνω σημείο των ώμων σιγουρεύουν την κορυφή του σακιδίου και τη φέρνουν πιο κοντά στο σώμα. Κάνουν έτσι το σακίδιο περισσότερο σταθερό σε σχέση με το σώμα και την κίνησή του. Αυτό είναι πολύ σημαντικό όταν καταβάλουμε μεγάλη προσπάθεια στο περπάτημά μας και η ισορροπία είναι κρίσιμο σημείο. Η εγκράφα ευστάθειας επιτρέπει την εύκολη χαλάρωση στους ιμάντες ευστάθειας. Το χαλάρωμα αυτό, επιτρέπει με τη σειρά του τη κυκλοφορία του αέρα στη πλάτη.

Το δέσιμο των ώμων του σακιδίου επιτρέπουν τέλειο ταίριασμα. Δένοντας τους ιμάντες και σφίγγοντας τη λουρίδα που τυλίγει το στήθος, είναι σαν να κρατάτε τους ιμάντες με τα χέρια σας, αλλά στη πραγματικότητα τα χέρια σας είναι ελεύθερα για οτιδήποτε τύχει.

Φροντίστε να καλύπτετε το σακίδιό σας με αδιάβροχο πλαστικό όταν περπατάτε στην βροχή, κρατώντας τον εξοπλισμό σας στεγνό.

Το σακίδιό σου και ... το σωστό πακετάρισμα:

Το σωστό πακετάρισμα απαιτείται για να προσφέρει τη καλύτερη δυνατή άνεση στη πορεία. Από την καλή τακτοποίηση και φόρτωση του σακιδίου σας θα εξαρτηθεί ένα μεγάλο μέρος της ευχαρίστησης που θα σας αφήσει η εκδρομή σας και γενικά κάθε δράση στο ύπαιθρο. Φυλάξτε το καθαρό και καλοσυντηρημένο. Μην περιμένετε την τελευταία στιγμή για να το επισκευάσετε.

Φροντίζουμε να χωρούν όλα τα πράγματα μας μέσα σ' αυτό και να μην παίρνουμε άλλα από τα αναγκαία. Μεγάλη σημασία έχει το πως θα τακτοποιήσουμε τα πράγματά μας μέσα σ' αυτό.

Κατ' αρχήν, καλό είναι τα είδη-εφόδια που έχουν περίπου την ίδια χρήση όπως π.χ. σαπούνι-σαμπουάν-οδοντόβουρτσα-οδοντόκρεμα κλπ., να συσκευάζονται όλα μαζί και να τοποθετούνται σε ένα συγκεκριμένο χώρο που θα θυμόμαστε που είναι για να τα βρίσκουμε αμέσως όταν τα αναζητήσουμε.

Τα εφόδια που θα έχουμε μαζί μας επιλέγονται ανάλογα με το είδος της δράσης, την διάρκεια, την εποχή πραγματοποίησης της καθώς και τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες.

Μην προετοιμάζετε το σακίδιό σας βιαστικά. Πάντα να κάνετε μία λίστα των πραγμάτων που θα πάρετε μαζί μας και να τα σβήνετε μετά την τακτοποίησή τους μέσα σ' αυτό. Ελέγξτε ότι δεν αφήσατε τίποτα πίσω πριν φύγετε.

Γενικός κανόνας τακτοποίησης του σακιδίου, είναι ότι πρέπει να τοποθετήσουμε τα ελαφριά αντικείμενα στο κάτω μέρος και τα βαριά στο πάνω μέρος και κοντά στην πλάτη. Αντικείμενα που θα χρειαστούμε τελευταία, τα τοποθετούμε στο κάτω μέρος και αντικείμενα πρώτης ανάγκης π.χ. αδιάβροχο, φακό, σουγιά κλπ. στο πάνω μέρος ή ακόμα καλύτερα στις τσέπες του σακιδίου.

Προσέξτε τον κίνδυνο να χυθούν διάφορα υγρά, οινοπνεύματα, λάδι, σάλτσες κλπ. Ασφαλίστε τα σε πλαστικά δοχεία με πώματα που κλείνουν καλά και βάλτε τα μέσα σε μικρά πλαστικά σακουλάκια.

Τίποτα δεν κρέμεται έξω από το σακίδιο, ούτε παγούρι, ούτε παπούτσι, για να αποφύγουμε τα τραντάγματα περπατώντας και για λόγους αισθητικής.

Τα απαραίτητα εφόδια για μια εκδρομή ή κατασκήνωση διακρίνονται σε πέντε βασικές κατηγορίες:

- Κατασκηνωτικά εφόδια
- Ρουχισμός
- Είδη εστίασης
- Είδη καθαριότητας
- Προαιρετικά εφόδια

- ❖ Να έχετε μαζί σας Nivea ή Βαζελίνη ή άλλη ενυδατική κρέμα για την προστασία του δέρματος από τον ήλιο.

Ο παραπάνω συνοπτικός κατάλογος εφοδίων δίνει ενδεικτικά τον τρόπο οργάνωσης μερικών τύπων εξορμήσεων στο ύπαιθρο.

ΙΑ	ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΡΟΥΧΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ		A	B	Γ	Δ	Ε	ΣΤ
A. ΕΛΑΦΡΟΣ ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ								
1	<u>Παπούτσια</u>	: Αθλητικά ή μπότακια βακέτα με λάστιχο	X	X	X			X
2	<u>Κάλτσες</u>	: Χοντρές μάλλινες, βαμβακερές ή πετσετέ	X	X	X			
3	<u>Μαγιό</u>		X	X	X			
4	<u>Παντελόνι</u>	: Ελαφρό λινό ή βαμβακερό ευρύχωρο και κοντό	X	X	X			
5	<u>Φανελάκι</u>	: Μακό	X	X	X	X	X	X
6	<u>Πουκάμισο</u>	: Φαρδύ, ελαφρό ή πάνω μέρος αθλητικής φόρμας	X	X	X			
7	<u>Καπέλο</u>	: Ψάθινο, βαμβακερό	X	X	X			
B. ΒΑΡΥΣ ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ								
8	<u>Αρβύλες</u>	: Σχετικά εύκαμπτες για περπάτημα				X	X	X
9	<u>Αρβύλες Ορειβασίας</u>	: Άκαμπτες				X	X	X
10	<u>Μάλλινο παντελόνι</u>	: Χονδρό, φαρδύ, ψηλοκάβαλο				X	X	X
11	<u>Γκέτες</u>					X	X	X
12	<u>Μάλλινη φανέλα</u>	: Μακρύ μανίκι				X	X	X
13	<u>Μάλλινο πουκάμισο</u>	: Φαρδύ				X	X	X
14	<u>Μάλλινο πουλόβερ</u>	: Με ψηλό γιακά και φερμουάρ μπροστά				X	X	X
15	<u>Μάλλινες κάλτσες</u>	: Χοντρές, τις φοράμε πάνω από λεπτές βαμβακερές				X	X	X
16	<u>Αδιάβροχο</u>	: Με φερμουάρ μπροστά, κουκούλα, φαρδύ, να μην στενεύουν τους καρπούς τα λάστιχα, με μεγάλες τσέπες στα πλάγια, ιδανικά των ιστιοπλόων	X	X	X	X	X	X
17	<u>Αντιανεμικό</u>	: Ειδικό, από карабόπανο ή καμπαρντίνα με φαρδιές τσέπες, με φερμουάρ μπροστά και κουκούλα			X	X	X	
18	<u>Βέστα</u>	: Πουπουλένιο ή συνθετικό σακάκι, ελαφρό, παχύ				X	X	
19	<u>Σκούφος</u>	: Μάλλινος, να καλύπτει όλο το κεφάλι εκτός από τα μάτια και τη μύτη, χωρίς φούντα για να μην εμποδίζει την κουκούλα				X	X	X
20	<u>Γυαλιά</u>	: Απορροφητικά για το χιόνι, ειδικά του Σκι (αντιθαμπτωτικά)				X	X	X
21	<u>Γάντια</u>	: Μάλλινα με ή χωρίς δάκτυλα, αδιάβροχα				X	X	X
22	<u>Αδιάβροχο</u>	: “Καγκού” ή “Πόντσο”, ευρύχωρο, να χωράει και το σακίδιο			X		X	X
Γ. ΥΛΙΚΑ ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΧΙΟΝΙ								
23	<u>Ρακέτες</u>	: Χιονοπέδιλα					X	X
24	<u>Μπατόν</u>	: Μπαστούνια του Σκι, τα χρησιμοποιούμε απλώς σαν εύχρηστα ελαφρά μπαστούνια						X
25	<u>Κραμπόν</u>	: Μεταλλικές σχάρες με δόντια για το ανέβασμα σε σκληρό χιόνι, πάγο				X	X	X
26	<u>Πιολέ</u>	: Ορειβατική σκαπάνη με ξύλινη λαβή ή μεταλλική, επενδυμένη με πλαστικό, ύψους 60-70 εκ.						
27	<u>Φτιaráκια</u>	: Τα καρφώνουμε στο χιόνι και τα χρησιμοποιούμε για ασφάλιση και για προώθηση				X	X	X
28	<u>Φτιάρι</u>	: Ελαφρό, αντί γι αυτό είναι καλύτερα να συνδιάζεται το φτιaráκι του χιονιού με το πιολέ (κάνει και για τσάππα)				X	X	X
29	<u>Σχοινί</u>	: 9-11m. για πρόσδεση σε «σχοινοσυντροφικές»	X	X	X	X	X	X
Δ. ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ								

30	<u>Σακίδιο</u>	: Με μεταλλικό σκελετό ή όχι, φαρδιούς ιμάντες και ζώνη που μεταφέρει το βάρος στους γοφούς, ευρύχωτο, απλό, με τσέπη στο καπάκι και στα πλάγια, θέση για υπόστρωμα και δυνατότητα αύξησης της χωρητικότητας προς τα πάνω				X		X	X
31	<u>Σακίδιο κούρσας</u>	: Μικρό, ελαφρό για λίγα πράγματα, απλό, γερό	X	X		X	X	X	X
32	<u>Χάρτης</u>	: Σε κλίμακα 1: 50.000 ;ή 1:25.000 και ισούψεις καμπύλες ανά 20-25 μέτρα	X	X	X	X	X	X	X
33	<u>Πυξίδα</u>	: Απλή, γερή ελαφριά, με υποδεκάμετρο στο πλάι, τύπου Silva	X	X	X	X	X	X	X
34	<u>Αλτίμετρο</u>	: Όργανο που μετράει το υψόμετρο βάσει της ατμοσφαιρικής πίεσης ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν βαρόμετρο				X		X	X
35	<u>Θερμόμετρο</u>	: Μικρό μεταλλικό ή πλαστικό							
36	<u>Τα 5 πράγματα</u>	: Χαρτί, μολύβι, χαρτομάνηλα, παραμάνες, σπάγγος	X	X	X	X	X	X	X
37	<u>Αναπτήρας</u>			X	X	X	X	X	X
38	<u>Φακός</u>	: Κατά προτίμηση κεφαλής για να μην απασχολούμε τα χέρια μας κρατώντας, να έχει διακόπτη για σήματα Morse		X	X		X	X	X
39	<u>Ρολόι</u>	: Κατά προτίμηση με φώσφορο για να διαβάζεται στο σκοτάδι							
40	<u>Ραδιοφωνάκι</u>	: Σε πολυήμερη ανάβαση για παρακολούθηση δελτίου καιρού				X			X
41	<u>Ασύρματος</u>	: Σε πολυήμερη ανάβαση, για επικοινωνία με τη βάση μας (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και κινητό τηλέφωνο αρκεί να είμαστε σίγουροι ότι εκεί που πάμε θα πιάνει η κεραία και θα υπάρχει τρόπος φόρτισης)				X			X
42	<u>Φωτοβολίδες</u>	: Για κλήση σε βοήθεια				X			X
<u>Ε. ΥΛΙΚΑ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ</u>									
43	<u>Υπόστρωμα(Karrimat)</u>	: Ειδικό σκληρό αδιάβροχο μονωτικό σαν αφρολέξ που χρησιμοποιείται σαν στρωματάκι διαστάσεων 50X100 ή 50X180				X			X
44	<u>Αλουινοκουβέρτα</u>	: Λεπτό νάυλον με επένδυση αλουμινίου για προφύλαξη σε έκτακτη ανάγκη		X	X	X	X		
45	<u>Κάλυμα υπνόσακου</u>	: Πλαστική ή νάυλον σακούλα πολύ χοντρή για επιπλέον προστασία σε αναγκαστική διανυκτέρευση (Bivouak)							X
46	<u>Υπνόσακος</u>	: Πουπουλένιος ή συνθετικός, ελαφρός, φουσκωτός μικρού όγκου, να μαζεύεται. Τα καλά συνθετικά γεμίσματα του υπνόσακου δεν υστερούν σε θερμομονωτικότητα από το καλό πούπουλο, αντέχουν περισσότερο στην υγρασία, στεγνώνουν εύκολα, αλλά καταλαμβάνουν περισσότερο όγκο όταν μαζεύονται.				X		X	X
47	<u>Αντίσκηνο ορειβατικό</u>	: Βαμβακερό εσωτερικά με συνθετικό ουρανό, με ισχυρό πάτο, τύπου "Λ" ή "Igloo", να στήνεται με λίγα πασαλάκια. Ακόμα πολύ χρήσιμος ο μπροστά από τον ουρανό κλειστός χώρος.				X		X	X
<u>ΣΤ. ΣΚΕΥΗ</u>									
48	<u>Παγούρι</u>	: Ελαφρό, πλακέ με εσωτερική επάλειψη κατά των οσμών και βιδωτό ή πρεσσαριστό καπάκι, 0,6 – 1 Lt.	X	X	X	X	X	X	X
49	<u>Καμινέτο υγραερίου</u>	: Τύπου Camping Gas με ανταλλακτικά γκαζάκια			X	X	X	X	X
50	<u>Καμινέτο ξηρού οιοπν.</u>	: Για περιορισμένη χρήση, περισσότερο σα λύση έκτακτης ανάγκης. Το καμινέτο βενζίνης είναι οικονομικότερο από τα παραπάνω, έχει καλύτερη απόδοση με μειονέκτημα το δύσκολο άναμμα.		X		X	X	X	X
51	<u>Κατσαρολάκι</u>	: Αλουμινίου κατά προτίμηση σε συνδιασμό με πιάτο και τηγανάκι σε σύνολο караβάνας		X	X		X	X	X
52	<u>Μαχαιροπήρουνα</u>	: Πιο απαραίτητα πηρούνι και κουτάλι			X		X	X	X
53	<u>Ανοιχτήρι</u>	: Μπορεί να αντικατασταθεί από Ελβετικό σουγιά.		X	X	X	X	X	X
54	<u>Χαρτομάνηλα</u>	: Για κάθε χρήση, καθαρισμό σκευών, προσάναμμα κλπ. χρήσεις εκτός της γνωστής.	X	X	X	X	X	X	X

55	<u>Νάυλον σακούλα</u>	: Γερή για τα σκουπίδια μας που πρέπει πάντα να παίρνουμε μαζί μας πίσω στην πόλη. Επίσης για άλλες χρήσεις όπως προφύλαξη αρβυλών και του σακιδίου τη νύχτα.	X	X	X	X	X	X
<u>Z. ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ</u>								
56	<u>Ατομικό</u>	: Ελαστικό επίδεσμο, γάζες, μερκουροχρώμ, οξυζενέ, λευκοπλάστ, οινόπνευμα, αμμωνία, ψαλιδάκι, θερμόμετρο, χανζαπλάστ, υλικά για κάλους και φουσκάλες, χάπια: για δυσκοιλία, διάρροια, παυσίπονα	X	X	X	X	X	X
<u>H. ΚΟΥΤΑΚΙ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΕΠΙΣΚΕΥΩΝ</u>								
57	<u>Περιέχει</u>	: Κλωστή νάυλον, χονδρή βελόνα, πάνινο σελοτέιπ, σωληνάριο ισχυρής κόλλας, ανταλλακτικά λαμπάκια για φακούς, μπαταρίες, κορδόνι νάυλον, λιπαντικό αρβυλών, ελβετικό σουγιά, σύρμα, ιμάντες κλπ.		X	X		X	X
<u>Θ. ΠΕΝΣΑ ΚΑΤΣΑΒΙΔΙ</u>								
58		Απαραίτητα όταν πάμε σε σχετικά απομονωμένο ελληνικό καταφύγιο, για την επισκευή, της σχεδόν πάντα χαλασμένης σόμπας και κλειδί για το πετρογκάζ.			X			X
<u>I. ΤΡΟΦΙΜΑ</u>								
59		Τα τρόφιμα πρέπει να είναι πλούσια σε θερμίδες το χειμώνα, να συσκευάζονται με απλό τρόπο, να ζυγίζουν λίγο και να καταλαμβάνουν μικρό χώρο. Ακόμα πρέπει να είναι σε σακουλάκια Polybags συσκευασμένα κατά γεύμα, βάσει συγκεκριμένου προγράμματος και διαιτολογίου, ανάλογα με την δραστηριότητα.	X	X	X	X	X	X

Γενικά: Κάθε κομμάτι του εξοπλισμού πρέπει να συνδιάζει: μικρό βάρος, μικρό όγκο, υψηλή αντοχή, απλό χειρισμό και γερή κατασκευή !

Σημείωση: **A** : Καλοκαιρινή λιγώρη εξόρμηση
B : Καλοκαιρινή ολοήμερη εξόρμηση
Γ : Καλοκαιρινή πολυήμερη δράση
Δ : Χειμερινή λιγώρη εξόρμηση (Χιόνι)
Ε : Χειμερινή ολοήμερη εξόρμηση (Χιόνι)
ΣΤ : Καλοκαιρινή πολυήμερη δράση (Χιόνι)

ΤΕΛΕΙΩΝΟΝΤΑΣ...

Από τον παραπάνω κατάλογο βλέπουμε ότι ανάλογα με τον τύπο της δράσης, ο εξοπλισμός μπορεί να είναι από ελάχιστος, έως πάρα πολύ ειδικός και ακριβός. Υπάρχουν δε ακόμη, πάρα πολλά είδη και εφόδια που δεν αναφέρονται στον παραπάνω κατάλογο (ατομικά ή ομαδικά) και αφορούν πιο εξειδικευμένες δραστηριότητες, όπως η αναρρίχηση, η σπηλαιολογία, ο αλπινισμός, το κανό κλπ.

Βλέποντας τώρα συνολικά τον εξοπλισμό, θα λέγαμε ότι είναι αδύνατο για κάποιον μέσης οικονομικής κατάστασης να ασχοληθεί με την ύπαιθρο, αλλά αυτός ο συλλογισμός είναι λανθασμένος, διότι όταν κάποιος αρχίσει να βγαίνει προς τη φύση, ποτέ η πρώτη του εξόρμηση δεν πρόκειται να είναι χειμερινή, πολυήμερη, σε δύσκολο πεδίο, ούτε κάποιος που στο τέλος – τέλος έχε και διαθέτει τα χρήματα για να αγοράσει από την πρώτη μέρα αυτά τα εφόδια, μπορεί να πάει και να κάνει μία τέτοια εξόρμηση, όπως κάποιος που δεν ξέρει μπάνιο και αγοράζει καταδυτικό εξοπλισμό, δεν σημαίνει ότι μπορεί να κάνει καταδύσεις.

Εξ άλλου η αγορά των υλικών εξ αρχής είναι λάθος, διότι κάποιος αρχάριος οπωσδήποτε δεν είναι σε θέση να διαλέξει το σωστό είδος ανάμεσα σε δεκάδες άλλα που υπάρχουν στο εμπόριο για κάθε περίπτωση, μια και δεν έχει συνειδητοποιήσει τα ειδικά προβλήματα που παρουσιάζονται πάνω στη χρήση τους και τα οποία θα

χρειαζόντουσαν πολλά βιβλία για να αναλυθούν (οι υποδείξεις που γίνονται στον παραπάνω κατάλογο είναι πολύ χονδρικές).

Ακόμα, επειδή η υπαίθρια δραστηριότητα είναι από τη φύση της πού αντικοφορμιστική, δεν είναι σκόπιμο για απλές εξορμήσεις να χρησιμοποιούμε πανάκριβο και υπερβολικό εξοπλισμό, γιατί το μόνο που πετυχαίνουμε είναι να διαφθείρουμε την ιδέα και προκαλούμε τους συντρόφους μας.

Η σωστή, ανώδυνη και πιο συνηθισμένη διαδικασία απόκτησης του εξοπλισμού είναι η παρακάτω: αρχίζουμε από τα βασικότερα που θα χρειαστούμε στην απλούστερη εξόρμηση, βλέπουμε αν μας συγκινεί η ιδέα και προχωράμε στον επόμενο τύπο εξόρμησης. Αγοράζουμε ή δανειζόμαστε μερικά βασικά και προχωράμε. Έτσι αγοράζουμε πράγματα που σιγά-σιγά μαθαίνουμε να τα χρησιμοποιούμε και στο τέλος, εάν έχουμε προχωρήσει, βρισκόμαστε με όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό. Τέλος, περισσότερα από ένα είδη εξυπηρετούν τις ανάγκες πολλών ατόμων και έτσι αρχικά αγοράζουμε τα τελείως προσωπικά. Εξ άλλου στην αρχή θα κάνουμε την εξόρμηση με κάποιους πιο έμπειρους από μας, που θα έχουν τον πλησιέστερο εξοπλισμό (σχοινί, αντίσκηνο, πιολέ κλπ.)

Σε όλα τα παραπάνω μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια από τον Φυσιολατρικό – Ορειβατικό Σύλλογο της περιοχής μας.

Συντήρηση του εξοπλισμού

Η βασική ιδέα στη συντήρηση του εξοπλισμού είναι η σωστή αποθήκευση. Τα περισσότερα είδη του εξοπλισμού υπαίθρου, είναι από συνθετικά υλικά και έτσι πρέπει να προστατεύονται από την ηλιακή και θερμική ακτινοβολία, τα πετρέλαια, τα λάδια, τις βενζίνες κλπ. Τα μάλλινα και τα βαμβακερά πρέπει να προστατεύονται από την υγρασία, έτσι όλο τον εξοπλισμό τον αποθηκεύουμε αφού πρώτα τον στεγνώσουμε καλά σε μέρος σκοτεινό, ξερό και δροσερό. Τις αρβύλες τις αλείφουμε με ειδικό προστατευτικό λίπος πριν από κάθε δράση και πριν από την αποθήκευση. Ειδικά το σχοινί το προστατεύουμε και κατά τη χρήση, προσέχοντας να μην τρίβεται, να μην το πατάμε, να μην καταπονείται (π.χ. ρυμούλκηση αυτοκινήτου).

Διατροφή

Όπως θα προσέξουμε τον εξοπλισμό μας στο βουνό, έτσι πρέπει να προσέξουμε και τη διατροφή μας. Η προσπάθεια που καταβάλλει ο οργανισμός κατά την ορειβασία είναι μεγάλη και χάνει αρκετές θερμίδες οι οποίες βέβαια πρέπει να αναπληρώσει. Οι τροφές που παίρνετε μαζί σας, θα πρέπει να έχουν μεγάλη θερμιδική αξία, θερμαντική ικανότητα και επιπλέον να μην είναι δύσπεπτες.

Πριν ξεκινήσετε για οποιαδήποτε δραστηριότητα, βεβαιωθείτε ότι έχετε πάρει ένα καλό και πλούσιο σε θερμίδες και βιταμίνες πρωινό, χωρίς όμως να παραγεμίσετε το στομάχι σας. Το ίδιο ισχύει και για το βράδυ. Το γεύμα να είναι θρεπτικό αλλά όχι υπερβολικό σε ποσότητα.

Έχετε πάντα μαζί σας σοκολάτες, μπισκότα, φουντούκια, κύβους ζάχαρης ή ταμπλέτες γλυκόζης, σταφίδες, ξερά φρούτα (σύκα, δαμάσκινα, ανανά), κέικ ή πορτοκάλια τα οποία έχουν πολλές βιταμίνες. Πιο κάτω θα βρείτε ένα πίνακα με τις τροφές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο βουνό καθώς και τη θερμιδική τους αξία.

ΤΡΟΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ
Σοκολάτα γάλακτος	100 γρ.	600
Σοκολάτα κουβερτούρα	100 γρ.	650
Κέικ σοκολάτα	Μέτριο κομμάτι	295
Κέικ με σταφίδες	Μέτριο κομμάτι	320
Κέικ με φρούτα	Μέτριο κομμάτι	270
Σταφίδες	100 γρ.	280
Ξερά σύκα	1 μεγάλο	60
Ξερά δεμάσκηνα	3 μεγάλα	30
Ζάχαρη	1 κύβος	30
Ζάχαρη	100 γρ.	400
Φουντούκια	100 γρ.	640
Μπισκότα με σοκολάτα	1 διπλό	150
Αμύγδαλα	100 γρ.	500
Φυστίκια	100 γρ.	580

Είναι περιττό να τονίσουμε ότι κάθε κατάχρηση αποβαίνει σε βάρος μας. Μην χρησιμοποιείτε ποτά για να ζεσταθείτε.

Εξίσου σημαντικό είναι το θέμα του νερού. Λόγω της εφίδρωσης, το σώμα αποβάλλει νερό από τους ιδροτοποιούς αδένες. Πριν ξεκινήσετε πιείτε αρκετό νερό και κατά τη διάρκεια της πορείας έχετε πάντα αρκετό νερό που θα

πίνετε σε κάθε στάση. Το χειμώνα αντί για νερό προτιμήστε τα πορτοκάλια που είναι εξίσου αποτελεσματικά στη δίψα και έχουν πολλές βιταμίνες και δίνουν ενέργεια.

Γνωρίζοντας λοιπόν τους 4 παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η ημερήσια θερμιδική ανάγκη του κάθε ατόμου (το μέγεθος και η σύσταση του σώματος, την ηλικία, το φύλλο και τη φυσική δραστηριότητα) καταρτίζουμε το διαιτολόγιο της ημερήσιας διατροφής μας κατά τη πορεία μας στο βουνό. Δεν ξεχνάμε όμως ότι οφείλουμε να διακρίνουμε τη φυσική μας δραστηριότητα στο ύπαιθρο σε δύο εποχές: καλοκαίρι και χειμώνα.

1. Διατροφή το καλοκαίρι

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε στο σχεδιασμό ενός διαιτολογίου για την καλοκαιρινή μας εξόρμηση, πέρα από τα γνωστά: μικρό βάρος, θερμιδική και θρεπτική αξία, πρακτικότητα στη μεταφορά και στη παρασκευή, είναι η ύπαρξη υγρών. Όπως είναι γνωστό αυτή την εποχή, η υψηλή εξωτερική θερμοκρασία, σε συνδυασμό με τη σωματική προσπάθεια που καταβάλλεται, δημιουργούν μεγάλους κινδύνους αφυδάτωσης του οργανισμού. Γι'αυτό απαιτείται προσεκτική κατάρτιση του διαιτολογίου σύμφωνα με το πρόγραμμα της δραστηριότητας.

Εδεικνυται γι'αυτή την εποχή, η χρήση τροφών πλούσιων σε υγρά όπως τα φρέσκα λαχανικά, φρούτα, χυμοί κλπ. Αντίθετα πρέπει να αποφεύγεται η εκτεταμένη χρήση τροφών πλούσιων σε λίπη καθώς και μπαχαρικά.

2. Διατροφή το χειμώνα

Το χειμερινό διαιτολόγιο είναι λίγο διαφορετικό από αυτό του καλοκαιριού. Δεν χρειάζεται να ανησυχούμε για ψύξη, αλλά το πάγωμα ορισμένων τροφίμων μπορεί να δημιουργήσει κάποια προβλήματα, έστω και στο ελάχιστο.

Η παρασκευή των γευμάτων, το μαγείρεμα και το καθάρισμα των σκευών μετά το φαγητό, χρειάζονται περισσότερο χρόνο στη χειμερινή δραστηριότητα. Το κρύο επιβραδύνει τις κινήσεις και χρειάζεται περισσότερος χρόνος για τη συλλογή του νερού και τη παρασκευή της «κουζίνας» μας. Σχεδιάστε τις κινήσεις από πριν και καταναίμετε σωστά τις διάφορες εργασίες σ'όλα τα μέλη της Ομάδας. Ένα καλό ζεστό πρωινό είναι ο καλύτερος τρόπος να ξεκινήσετε μία μέρα στο ύπαιθρο το χειμώνα.

Χρειάζεστε τροφές υψηλής ενέργειας, με πολλές θερμίδες:

Δημητρικά, μπέικον, γάλα σε σκόνη, σουπές λαχανικών, κρέας και αυγά, ξεραμένο κρέας, καπνιστό κρέας και ψάρια, αλάτι, βούτυρο, τσάι, κακάο, ξηρούς καρπούς, ξερά σύκα, βερύκοκα και δαμάσκηνα, σταφίδες, φουντούκια, σαρδέλες, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά, κέικ φρούτων μπισκότα, τυρί κίτρινο, τροφές σε κονσέρβες, σκληρά ζαχαρωτά και γλυκίσματα.

Ένα καλό κόλπο για την πορεία είναι, να ετοιμάζουμε το φαγητό από το σπίτι π.χ. φασόλια φούρνου με κρέας. Το χωρίζουμε σε μερίδες, το καταψύχουμε και το πακετάρουμε αυτόνομα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε στη συνέχεια είναι ένα απλό ζέσταμα. Έτσι έχουμε ένα καλό, θρεπτικό και καλομαγειρεμένο φαγητό. Τα ζεστά ροφήματα όπως το τσάι, το κακάο, η σοκολάτα και οι σουπές, δίνουν ενέργεια και θερμότητα και λειτουργούν πολύ θετικά στην ανύψωση του ηθικού.

- *Σχέση βάρους και θερμιδικής αξίας* : Όπου είναι δυνατόν αγοράζετε αφυδατωμένες ή αποξηραμένες τροφές, για να εξοικονομήσετε χώρο και βάρος. Συγχρόνως, μην αποκλείετε από το διαιτολόγιό σας τροφές πλούσιες σε λίπη και ζάχαρη.
- *Θερμοκρασία* : Τρόφιμα που χάνουν τη θερμιδική τους αξία ή καταστρέφονται αν παγώσουν, όπως τα νωπά φρούτα και τα λαχανικά, αποκλείονται από το διαιτολόγιο.

Μαγείρεμα, δεν σημαίνει μόνο χρήση καταρολικών. Προσπαθήστε να μαγειρεύετε σε αλουμινοχαρτο, κονσερβοκούτια κλπ. Ακόμη, αν θέλετε, η χρήση πρωτότυπων και ευρυματικών μέσων, προσδίδει ενδιαφέρον και «νέα πνοή» σε μια αρχέγονη διαδικασία όπως το μαγείρεμα.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο στη χειμερινή υπαίθρια δραστηριότητα, είναι και το νερό. Πολλές πηγές παγώνουν ή δεν υπάρχει καθόλου νερό στην διαδρομή μας, με αποτέλεσμα να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε το χιόνι. Το να λιώσουμε και να πιούμε το χιόνι, δεν είναι η καλύτερη λύση. Πρέπει απαραίτητως να έρθει σε βρασμό και να χρησιμοποιήσουμε ειδικές ταμπλέτες που κυκλοφορούν στο εμπόριο για την απολύμανσή του.

Για την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού τόσο το καλοκαίρι όσο και το χειμώνα είναι απαραίτητα οι βιταμίνες C, το σύμπλεγμα βιταμινών B και τα μεταλλικά άλατα. Όλα τα παραπάνω μπορούν να βρεθούν στο εμπόριο, σε πρακτικές και ευκολόχρηστες συσκευασίες, σε καταστήματα υγιεινών τροφών και στα φαρμακεία και τα μεγάλα πολυκαταστήματα.

Συνίσταται επίσης η χρήση του λεμονιού, στην διαδικασία συλλογής του νερού από χιόνι και σε τροφές που βρίσκονται σε κονσέρβες.

Έτοιμοι να ξεκινήσουμε

Φτάνοντας στο τέλος της ενότητας «Πορεία στο βουνό», πιστεύουμε ότι έχετε μάθει αρκετά ώστε να είστε σε θέση να περπατήσετε στο βουνό με ασφάλεια. Όσα διαβάσατε πιο πάνω, κάντε τα κτήμα σας και προσπαθήστε να τα εφαρμόζετε πάντα όταν πραγματοποιείτε εξορμήσεις στα βουνά της πατρίδας μας ή αλλού. Τελειώνοντας πρέπει να επενθυμίσουμε μερικά βασικά σημεία που πρέπει να προσέχετε ιδιαίτερα.

- Έχετε πάντα μαζί σας χάρτη της περιοχής με κλίμακα 1:50.000 ή 1:25.000.
- Έχετε πάντα μαζί σας ανταλλακτικά ζεστά ρούχα, ειδικά γάντια, σκούφο και κάλτσες.
- Έχετε πάντα μαζί σας τρόφιμα για ώρα ανάγκης (και μην τρώτε στην πορεία!).
- Αφήστε πληροφορίες για την πορεία που θα ακολουθήσετε, στο σημείο εκκίνησής σας ή στην αστυνομία ή στον Ορειβατικό Σύλλογο ή στον Έφορο και το σπίτι σας.
- Μέχρι να αποκτήσετε μεγάλη εμπειρία, μην επιχειρήσετε να κάνετε ανάβαση μόνοι σας, αλλά με άλλους πιο έμπειρους.
- Υπογογίστε πάντα την ώρα που θα χρειαστείτε για να φτάσετε στον προορισμό σας, αφήνοντας αρκετό χρόνο για καθυστερήσεις που μπορεί να συμβούν.
- Θυμηθείτε ότι ο καιρός αλλάζει εύκολα στο βουνό. Αν στους πρόποδες ο καιρός είναι άσχημος, να είστε βέβαιοι ότι επάνω θα είναι ακόμα χειρότερος. Επίσης να θυμάστε ότι μια εύκολη διαδρομή το καλοκαίρι μπορεί να είναι πολύ διαφορετική τον χειμώνα. Σκεφτείτε σοβαρά πριν επιχειρήσετε οτιδήποτε με άσχημες συνθήκες. Μην ξεχνάτε ότι σας λείπει η πείρα και ο καλός εξοπλισμός.
- Μην υπερβείτε ποτέ των δυνάμεών σας. Να βαδίζετε όσο μπορείτε.
- Μην πηγαίνετε στο βουνό για γυμναστική αλλά γυμνασμένοι. Φροντίστε τη φυσική σας κατάσταση και αποφύγετε τις υπερβολές και τις καταχρήσεις (τσιγάρα, πολύ φαγητό, αλκοόλ κλπ).
- Προσέξτε ιδιαίτερα το χιονισμένο βουνό. Μην επιχειρήσετε διάφορες δύσκολες αναβάσεις με χιόνι, μέχρι να αποκτήσετε πού μεγάλη εμπειρία.
- Θυμηθείτε ότι για να κατακτήσετε μια ψηλή κορυφή, πρέπει πρώτα να περάσετε από τις χαμηλότερες.
- Όταν βαδίζετε μαζί με άλλους, να μην απομακρύνετε και να μην μένετε πίσω. Βαδίστε με τον ρυθμό της υπόλοιπης ομάδας.
- Μην διστάσετε καθόλου να γυρίσετε πίσω όταν δείτε ότι οι συνθήκες είναι άσχημες ή ότι το δρομολόγιό σας είναι πολύ μακρύ ή πολύ δύσκολο για σας.
- Προσέξτε ιδιαίτερα το ανέβασμα σε βράχους και το κατέβασμα από απότομες πλαγιές. Προσέξτε που πατάτε και πως κινήστε.
- Μην αφήσετε το μονοπάτι για να χαράξετε τη δική σας πορεία. Με το μονοπάτι παίρνετε τον πιο ασφαλή, εύκολο και γρήγορο δρόμο.
- Αν παρ'ελπίδα χαθείτε, σταματήστε εκεί που βρίσκεστε και ηρεμήστε. Ψάξτε να βρείτε σημάδια που θα σας βοηθήσουν να ξαναγυρίσετε στο μονοπάτι. Χρησιμοποιήστε το χάρτη και τη πυξίδα για να προσανατολιστείτε.
- ΕΣΟ ΕΤΟΙΜΟΣ για να αντιμετωπίσεις κάθετι απρόοπτο.

Αυτά είναι τα κύρια σημεία που πρέπει να προσέξετε. Αυτά μαζί με τις υπόλοιπες οδηγίες που διαβάσατε πιο πάνω, αποτελούν έναν σύντομο οδηγό για μια πρώτη γνωριμία με το βουνό και τις ομορφίες του. Μια γνωριμία που πρέπει να γίνει με ασφάλεια και σιγουριά!!!

Οδηγικές δραστηριότητες

- ☺ Κάθησε ήσυχα, μακριά από το θόρυβο του δρόμου και της πόλης και προσπάθησε να αναγνωρίσεις τους ήχους του δάσους.
- ☺ Δώσε λίγο χρόνο για να παρατηρήσεις τα πουλιά, διάλεξε ένα. Τι μέγεθος έχει; Είναι μεγαλύτερο από ένα σπουργίτι; Είναι μικρότερο από ένα περιστέρι; Τι σχήμα έχει το ράμφος του, τα πόδια του, τα φτερά του, η ουρά του; Ποιοί είναι το χρώμα του; Τι θόρυβο κάνει; Πηδάει ή περπατά;
- ☺ Χρησιμοποίησε τη μέθοδο του καμουφλάζ για να παρατηρήσεις ένα ζώο. Φόρεσε ρούχα που το χρώμα τους να ανακατεύεται μ'εκείνα της εξοχής. Κρύψου στους ίσκιους που σχηματίζονται. Θυμήσου ότι οι θέσεις καμουφλάζ

για τη παρατήρηση των ζώων είναι: η κατακόρυφη, η έρπουσα, η τελείως οριζόντια ή ακίνητη(πάγωμα). Απόφυγε κάθε θόρυβο και έλεγξε τις κινήσεις σου, ώστε τα ζώα να μην “σε πάρουν...μυρωδιά”!!!

- ☺ Εξερεύνησε μια λίμνη. Αναποδογύρισε με μεγάλη προσοχή τις πέτρες έτσι ώστε να μην ενοχληθούν οι οργανισμοί που τυχόν βρίσκονται από κάτω.
- ☺ Παρατήρησε τις συνήθειες των κατοίκων του δάσους. Τι συμπεραίνεις από αυτές; Μπορείς να διακρίνεις από τα ίχνη αν πέρασε από εκεί μια αλεπού; Περπατούσε ή έτρεχε; Μήπως διακρίνεις τα ίχνη κάποιου ανθρώπου ο οποίος περπατούσε στο δάσος με τον σκύλο του; Μήπως ο άνθρωπος αυτός κρατούσε και μπαστούνι; Μήπως ο σκύλος έτρεχε κυνηγώντας κάποιο ζώο; Ιδεώδες μέρος για παρατήρηση ζώων ή πουλιών είναι η λάσπη που υπάρχει κοντά σε κάποιο ρυάκι ή ποτάμι.
- ☺ Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στα έντομα. Πόσα φτερά έχουν; Σημείωσε το χρώμα και τα σχέδια που έχουν στα φτερά τους. Το σχήμα του σώματός τους. Έχουν κεραίες; Τι τροφή προτιμούν και πως κινούνται;
- ☺ Σημείωσε τη γονιμοποίηση των φυτών. Άραγε οι σπόροι πετούν, πέφτουν ή κυλούν. Παρατηρήστε τα έντομα που μπορεί να συμμετέχουν σ' αυτή τη γονιμοποίηση.
- ☺ Μαγειρέψτε το φαγητό σας χωρίς σκεύη.
- ☺ Κοίταξε τα δέντρα. Δες πόσο διαφορετικά είναι μεταξύ τους. Τα κλαριά τους λυγίζουν προς το έδαφος ή σηκώνονται προς τα πάνω; Ο φλοιός είναι άγριος, λείος ή ξεφλουδίζει εύκολα; Ο κορμός είναι σκούρος, λευκός γκριζός ή πράσινος; Τα φύλλα είναι μυτερά, στρογγυλά ή σε σχήμα βελόνας; Οι άκρες τους είναι αγκαθωτές ή λείες;
- ☺ Μπορείς να βρεις: ένα δέντρο που προσφέρει τροφή στα πουλιά και στα έντομα; Ένα δέντρο που βγάζει λουλούδια ή καρπούς ή μπουμπούκια; Ένα δέντρο που προσφέρεται για κατοικία πουλιών;

(Ελεύθερη μετάφραση από το πρόγραμμα των Οδηγών της Αυστραλίας)