



Τα Άγναντα δεν είναι μόνον ένα ονομαστό Χωριό στους πρόποδες των Τζουμέρκων, με φανταστική θέα στο διάσημο βουνό. Σ' αυτό τον πανέμορφο αλλά τόσο απόμακρο – από τα αστικά κέντρα – τόπο μας εξέπληξε η ύπαρξη και λειτουργία, εδώ και δυο χρόνια, του Κέντρου Άθλησης και Αναψυχής Τζουμερκα activities center (T.A.C.) Αναζητήσαμε τους εμπνευστές του. Ο Πάννης Θεοχαρόπουλος, που είχε μόλις επιστρέψει από μια συναρπαστική αλλά και ιδιαίτερα απαιτητική παγοαναρρίχηση στους περίφημους καταρράκτες των Τζουμέρκων, μας περιέγραψε με γλαφυρό τρόπο το χρονικό της έμπνευσης και της δημιουργίας του T.A.C.

Tzoumerka Mountain-Sports Activities Center

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Γιάννης Θεοχαρόπουλος

«Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Αθήνα, στο Περιστερί και έχω ασχοληθεί όλη μου την ζωή με τον αθλητισμό και κυρίως με τα αθλήματα του βουνού. Η μεγάλη μου αγάπη για τη φύση διαμόρφωσε και την επαγγελματική μου σταδιοδρομία, καθώς είμαι:

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ), οδηγός βουνού του Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού (ΣΕΟΒ), προπονητής Ορειβάσας-Αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α./Γ.Γ.Α.

Επίσης για 15 χρόνια (1993-2007) βραβευμένος Πρωταθλητής Ελλάδας στο ορειβατικό σκι.

Η αθλητική μου ενασχόληση με το χώρο του βουνού για διάστημα περισσότερο από 35 χρόνια, αποτελεί για εμένα τρόπο ζωής και σχεδόν καθημερινή μου ανάγκη. Έμενα στην Αθήνα με την οικογένειά

μου, μέχρι το 2012. Εργαζόμουν ως εκπαιδευτής στην πίστα αναρρίχησης του ορειβατικού συλλόγου Αχαρνών, όπου οργάνωνα και τα τμήματα ορειβατικού σκι και mountain bike.

Είχαμε επαφή με τα Τζουμέρκα λόγω της καταγωγής της γυναίκας μου. Οι γονείς της κατοικούν στα Τζουμέρκα. Είχαμε δικό μας σπίτι στο χωριό, ενώ στην Αθήνα μέναμε στο ενοίκιο, και ερχόμασταν πολλές φορές το χρόνο στις διακοπές των σχολείων και σε κάποιες αργίες. Τα παιδιά μας αγάπησαν το χωριό και εμείς πάντοτε θέλαμε να φύγουμε από την Αθήνα, για να κατοικήσουμε στα Τζουμέρκα. Όλο το σχεδιάζαμε και όλο το αναβάλλαμε. Λέγαμε με την γυναίκα μου την Μαρίνα, μέχρι το 2004 θα έχουμε φύγει... Μετά, μέχρι το 2008...και πέρασαν τα χρόνια. Τελικά μας βοήθησε η κρίση, ευτυχώς... και φύγαμε το 2012.



Το κρίσιμο σημείο για την απόφαση της φυγής, από την Αθήνα προς τα Τζουμέρκα ήταν η ιδέα μας για την επαναλειτουργία του παλιού κοινοτικού γυμναστηρίου των Αγνάντων και η μεταμόρφωσή του σε ένα «**Κέντρο Άθλησης και Αναψυχής**». Το κτίριο φτιάχτηκε τη δεκαετία του '80, λειτούργησε πολύ λίγα χρόνια και μετά δυστυχώς παραμελήθηκε και εγκαταλείφθηκε.

Τώρα, είναι διαμορφωμένο, ένα στολίδι για την περιοχή, αλλά όταν το ανέλαβα, μετά από διαγωνισμό, έλειπε το 1/3 της στέγης, δεν είχε πόρτες, παράθυρα, ένα αχούρι ήταν.

Μπήκα σε πρόγραμμα και άρχισα να το φτιάχνω. Έχω δώσει πολύ από τον εαυτό μου σε αυτό, άπειρη προσωπική δουλειά από τις 6 το πρωί μέχρι τις 10 το βράδυ, όσο είχε φως, αλλά έφτιαχνα το όνειρό μου που αργά αλλά σταθερά, πήρε χρώμα και μορφή. Αποκτήσαμε τελικά ένα χώρο που παρέχει δυνατότητες άθλησης, αναψυχής και πληροφόρησης για την περιοχή σε όλες τις ηλικίες.

Βρισκόμαστε στο πανέμορφο χωριό των Αγνάντων του νομού Άρτας, δίπλα στο Γυμνάσιο/Λύκειο του χωριού, σε ένα χώρο οχτώ στρεμμάτων με μαγευτική θέα προς τις πλαγιές και τις κορφές των Τζουμέρκων.

Απέχουμε 55 χιλιόμετρα από το κέντρο της πόλης της Άρτας και από το κέντρο της πόλης των Ιωαννίνων, δηλαδή περίπου μία ώρα με αυτοκίνητο. Ο χώρος μας είναι περιφραγμένος και ασφαλής. Διαθέτουμε άνετο χώρο για στάθμευση, καθιστικό με κυλικείο, καφέ και αναψυκτικά.

Στον εσωτερικό χώρο, έχουμε μια τεχνητή πίστα αναρρίχησης, αίθουσα με βάρη και αερόβια μηχανήματα, αποδυτήρια αντρών και γυναικών το καθένα με την δική του σάουνα, τραπέζι πινγκ πονγκ, χώρο με παιχνίδια ισορροπίας και στόχευσης.

Στον εξωτερικό χώρο υπάρχει διαμορφωμένη πίστα για ποδήλατο, με τεχνητά λοφάκια και εμπόδια.

Επίσης, διαθέτουμε έναν στίβο εμποδίων και παιχνιδιών, υποδομές με στόχους τοξοβολίας, flying fox με συρματοσόχοινο 80 μέτρων, γήπεδο άμμου για beach volley/ soccer το καλοκαίρι.

Στον χώρο μας μπορείτε να δείτε επίδειξη αναρρίχησης και να παρακολουθήσετε μαθήματα αναρρίχησης, που είναι για μικρούς και μεγάλους με την καθοδήγηση του έμπειρου προσωπικού μας. Οι μικροί μας φίλοι μπορούν να πάρουν μέρος σε ψυχαγωγικό πρόγραμμα σχεδιασμένο για παιδιά στον υπαίθριο χώρο του στίβου εμποδίων.

Οι ενήλικες μπορούν να έχουν καθοδήγηση σε ατομικά προγράμματα αερόβιας άθλησης, προγράμματα με αντιστάσεις (βάρη) και παραδοσιακών χορών. Όποιος θέλει μπορεί να έχει καθοδήγηση σε θέματα βελτίωσης των ικανοτήτων του στην οδήγηση με ποδήλατο βουνού.

Στον εσωτερικό χώρο, έχουμε μια τεχνητή πίστα αναρρίχησης, αίθουσα με βάρη και αερόβια μηχανήματα, αποδυτήρια αντρών και γυναικών το καθένα με την δική του σάουνα, τραπέζι πινγκ πονγκ, χώρο με παιχνίδια ισορροπίας και στόχευσης.

Στον εξωτερικό χώρο υπάρχει διαμορφωμένη πίστα για ποδήλατο, με τεχνητά λοφάκια και εμπόδια.

Επίσης, διαθέτουμε έναν στίβο εμποδίων και παιχνιδιών, υποδομές με στόχους τοξοβολίας, flying fox με συρματοσόχοινο 80 μέτρων, γήπεδο άμμου για beach volley/ soccer το καλοκαίρι.





Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε μαθήματα στην τοξοβολία και να βελτιώσετε τις ικανότητές σας στην στόχευση. Επιπλέον, ο επισκέπτης όταν θέλει να εξερευνήσει την γύρω περιοχή, μπορούμε να του δώσουμε πληροφορίες και καθοδήγηση για διαδρομές πεζοπορίας, ποδηλασίας, ορειβασίας, αναρρίχησης και ορειβατικού σκι.

Κατόπιν συνεννόησης με τη γραμματεία πραγματοποιούνται σχολικές εκδρομές, ωριαία ενοικίαση του χώρου ή τμημάτων του για κλειστή ή υπαίθρια εκδήλωση, προπονητικές ημέρες στην ορειβασία, την αναρρίχηση, το ορεινό τρέξιμο, την ποδηλασία, το ορειβατικό σκι, είτε σε ομάδες, είτε ατομικά.

Με έδρα το «Κέντρο Άθλησης» μπορούμε να κάνουμε μια μεγάλη γκάμα δραστηριοτήτων στο βουνό. Ξεκινώντας από περιπάτους στα μονοπάτια και φθάνοντας μέχρι ακραίες **αναρριχήσεις σε βράχο** ή σε **πάγο το χειμώνα**.

Η αναρρίχηση σε πάγο και το ορειβατικό σκι είναι από τις δικές μου αγαπημένες δραστηριότητες.

Τα Τζουμέρκα είναι ιδανικά για διαδρομές ορειβατικού σκι. Μέσα στο δάσος του ελάτου και πάνω από αυτό υπάρχουν ήπιες πλαγιές για τους αρχάριους αλλά και πολλά δύσκολα σημεία για τους έμπειρους σκιέρ. Το **ορειβατικό σκι** είναι ένα χειμερινό άθλημα.

Χαρακτηρίζεται από τη μετακίνηση του χιονοδρόμου με ανάβαση και κατάβαση σε χιονισμένα εδάφη, κυρίως σε βουνά. Χρησιμοποιούνται χιονοπέδιλα (σκι) και σε μερικές περιπτώσεις ορειβατικός εξοπλισμός, για το ασφαλές πέρασμα των εμποδίων που προκύπτουν στο χιονισμένο βουνό.

Στα πλαίσια αυτής της δράσης του ανθρώπου, δεν χρησιμοποιούνται μηχανοκίνητα μέσα και η κίνηση παράγεται -αποκλειστικά- από τις φυσικές δυνάμεις και ικανότητες του χιονοδρόμου (σκιέρ). Το ορειβατικό σκι προηγείται ιστορικά, όλων των χειμερινών αθλημάτων που γνωρίζουμε και χρησιμοποιούν χιονοπέ-

διλα. Ο λόγος είναι, ότι επινοήθηκε και χρησιμοποιήθηκε παλαιά από τον άνθρωπο, για γρήγορη μετακίνηση, κυνήγι και επιβίωση σε χιονισμένα εδάφη, μέχρι να φτάσει στις μέρες μας και να γίνει άθλημα.

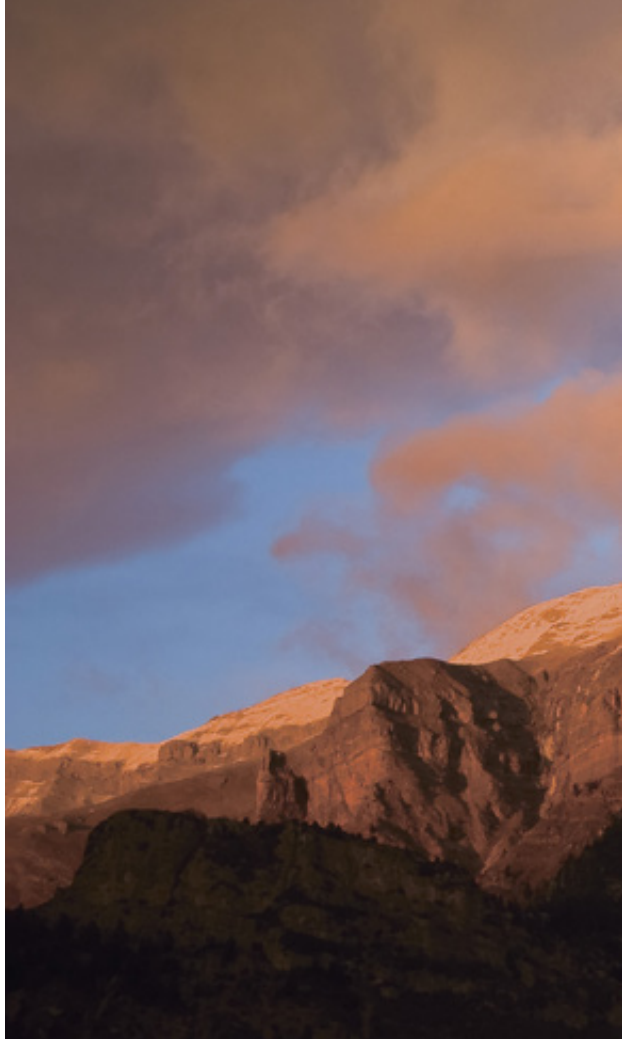
Στα ψηλά σημεία των Τζουμέρκων τα νερά παγώνουν από την αρχή του Ιανουαρίου και τότε αρχίζει το φαινόμενο της δημιουργίας των **παγοκαταρακτών**. Δημιουργούνται παγωμένες διαδρομές με απότομη κλίση και μεγάλο ανάπτυγμα, που είναι πολύ επιθυμητό από τους λάτρεις του σπορ της αναρρίχησης σε πάγο. Είναι δύσκολες διαδρομές και επισημαίνω ότι πρέπει να είσαι εκπαιδευμένος σε τεχνικές αναρρίχησης και να φέρεις ειδικό αναρριχητικό εξοπλισμό σχοινιά, μπότες, κραμπόν, πιολέ, ιμάντες κ.λπ.

Ο πάγος μεταβάλλεται με τις θερμοκρασίες, είναι «ζωντανός», αν δεν μπορείς να αναθεωρείς διαρκώς τα δεδομένα και να παίρνεις γρήγορες αποφάσεις, δεν είσαι ασφαλής.



Τα Τζουμέρκα είναι ο παράδεισος για τους λάτρεις αυτού του σπορ και της ορειβασίας γενικότερα. Το βουνό δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από τις Άλπεις της Ευρώπης και μοιάζει να είναι μια μικρογραφία τους. Έχουμε κάνει με πολύ έμπειρους αναρριχητές και καλούς μας φίλους αρκετές διαδρομές, μια από αυτές είναι 800 μέτρα. Την ονομάσαμε «**Λευκή Πολιορκία**». Είναι μια γραμμή πάγου πάνω από το καταφύγιο των Πραμάντων, διαδρομή world class, σχεδόν κάθετη, με συνεχόμενα τμήματα πάγου των 100 μέτρων που διακόπτονται από μικρές αναβαθμίδες. Την ονομάσαμε πολιορκία γιατί μας πήρε δύο μέρες να την ολοκληρώσουμε και πάνω στην κουβέντα και τα κρασιά το πρώτο βράδυ, (κάπως έτσι προκύπτουν οι ονομασίες των διαδρομών), την βαφτίσαμε πολιορκία γιατί μας ταλαιπώρησε. Θα μπορούσε στην περιοχή να αναπτυχθεί ένα τουριστικό ρεύμα χειμερινών σπορ γιατί πραγματικά το αξίζει, είναι ιδανική. Όλο και περισσότεροι Έλληνες που μέχρι πρότινος ταξίδευαν στο εξωτερικό, μας ανακαλύπτουν, αλλά και άνθρωποι πολλών άλλων εθνικοτήτων βλέπουν με αυξανόμενο ενδιαφέρον τα ελληνικά βουνά. Εμείς προσπαθούμε να προωθήσουμε όσο μπορούμε τις δυνατότητες της περιοχής για χειμερινές δραστηριότητες.

Όταν όμως τελειώνουν τα χιόνια, τότε έρχεται η μαγεία της Άνοιξης. Είναι η εποχή που συντηρούμε με άπειρη προσωπική δουλειά τα μονοπάτια από τις φθορές του χειμώνα για πεζοπορία και trail running και βρίσκουμε συνεχώς νέες διαδρομές για **mountain bike** και **downhill**. Τα Τζουμέρκα είναι μια εντελώς παρθένα περιοχή και μόνο άνοδο μπορεί να έχει τουριστικά αλλά δεν θέλουμε να γίνει πολυσύχναστο μέρος, για να διατηρήσει την ποιότητά του. Άλλωστε ο πολύς κόσμος δημιουργεί προβλήματα και κάθε περιοχή με μαγευτική φύση μπορεί να χάσει την γοητεία της. Υπάρχουν κάποιοι δείκτες που μετρούν τις δυνατότητες ανάπτυξης αθλητικού τουρισμού σε κάθε περιοχή και τα Τζου-



ΦΩΤ. ΧΡ. ΛΑΜΠΡΗΣ

Καθώς ο ήλιος χαμηλώνει, τα χρώματα σκουραίνουν στους συμπαγείς βράχους της "Ρόκας". Η κορυφή **Ρόκα** (υψ. 2080 μ.) ανήκει στον ορεινό σχηματισμό **Καταφίδι** (2.393 μ.) που μαζί με την **Κακαρδίτσα** (2.429 μ.) και το **Δοκίμι** (2.020 μ.) αποτελούν το οροσύνπλεγμα των **Αθμανικών Ορέων** ή **Τζουμέρκων**.

Άγναντα, Άρτας

Τηλ. 6945247715, τηλ. 6947634197

tzoumerkamagia@gmail.com

www.tac.com.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ, ΤΕΥΧΟΣ 111°



μέρκα βρίσκονται πολύ χαμηλά σε αυτό. Είναι μαθηματικά βέβαιο λοιπόν ότι η περιοχή έχει μεγάλα περιθώρια ορθολογικής ανάπτυξης. Έχει αρχίσει να φαίνεται αυτό σε γιορτές και αργίες καθώς η πληρότητα των καταλυμάτων φθάνει πολύ μεγάλα ποσοστά. Νέες επιχειρήσεις ανοίγουν, τα καταφύγια επαναλειτουργούν. Φυσικά, μέσα σε όλα αυτά και η επισκεψιμότητα στον χώρο μας, όλο και ανεβαίνει, οι οικογένειες περνάνε καλά, οι μεγάλοι χαλαρώνουν, τα παιδιά αθλούνται και παίζουν. Κατά καιρούς έχουμε και γκρουπ που ενδιαφέρονται για αναρρίχηση ή trekking είτε από την Ελλάδα είτε από το εξωτερικό.

Είμαι αισιόδοξος ότι κάθε χρόνο θα πηγαίνουμε και καλύτερα.

Εάν κάποιος με ρώταγε εάν το έχω με-

τανιώσει που έφυγα από την Αθήνα, θα έλεγα ότι μετάνιωσα μόνο το ότι δεν ήρθαμε **νωρίτερα** στα Τζουμέρκα.

Η ζωή εδώ είναι πιο άνετη, πιο ευχάριστη και για τους τέσσερίς μας. Ένα βράδυ με τη γυναίκα μου αρχίσαμε να ανησυχούμε, όταν αφήσαμε πρώτη φορά τα παιδιά μας να κυκλοφορήσουν στο χωριό μετά τις δέκα το βράδυ, στην Αθήνα δεν τα αφήναμε απ' τα μάτια μας ούτε στην παιδική χαρά όταν έπαιζαν.

Νοιώθουμε ότι εδώ δημιουργούμε, ενώ ζούμε ελεύθεροι και ασφαλείς. Χαιρόμαστε όταν βλέπουμε τους επισκέπτες μας και τα παιδιά τους, να είναι με τεράστια χαμόγελα, γοητευμένοι από την περιοχή και τις δραστηριότητές μας.

Τι άλλο να θέλει κανείς.....»

Καταφύγιο Πραμάντων



Μια εμπειρία μοναδική

Το Καταφύγιο των Πραμάντων είναι χτισμένο σε υψόμετρο **1.260** μέτρων, σ' ένα ομαλό, υψίπεδο στους πρόποδες της **Στρογγούλας**. Με υψόμετρο **2.112** μ. η Στρογγούλα είναι η βορειότερη και μια από τις πιο θεαματικές κορυφές των Τζουμέρκων. Έμπειροι πεζοπόροι και ορειβάτες, έχοντας ως αφετηρία το καταφύγιο των Πραμάντων, μπορούν σε 3 περίπου ώρες να φτάσουν στην κορυφή. Από εκεί η θέα είναι μοναδική. Μα κι ο απλός επισκέπτης του καταφυγίου μπορεί να αγναντέψει έναν ανεμπόδιστο ορεινό ορίζοντα απέναντι στους εντυπωσιακούς ορεινούς όγκους της **Τύμφης**, της **Κακαρδίτσας** και του **Λάκμου**.

Το καλοκαίρι, στον υπαίθριο χώρο της βεράντας, η απόλαυση μεγαλώνει. Σπιτικά γλυκίσματα και λεμονάδα, καφές και αγνό τσίπουρο με μεζεδάκια, ροφήματα από μείγ-

μα βοτάνων του βουνού, συντροφεύουν τις ώρες γαλήνης και ρεμβασμού των επισκεπτών.

Τον χειμώνα η γοητεία μετακομίζει στην τραπεζαρία και στο σαλόνι, με το μεγάλο πέτρινο τζάκι να αποτελεί πόλο έλξης της συντροφιάς. Φιλόξενοι οικοδεσπότες ο **Μπάμης** και η **Πόλα** φροντίζουν να μην λείπει τίποτε από τους φίλους του βουνού. Ιδεολόγοι φυσιολάτρεις κι οι ίδιοι, πήραν το **2006** μια απόφαση ζωής: να εγκαταλείψουν την Αθήνα και να δημιουργήσουν την οικογένειά τους, με μόνιμη εγκατάσταση, σ' αυτόν τον μαγικό χώρο των Τζουμέρκων. Έχασαν, βέβαια, τις πολυτέλειες της Αθήνας αλλά κέρδισαν μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

-Εδώ μάθαμε να εκτιμάμε τα απλά πράγματα, συνηθίζουν να λένε, όπως τις καιρικές συνθήκες, τα προϊόντα της γης, την πρόσβαση στο

νερό. Ζώντας εδώ, ακούμε την σκέψη μας.

Το Καταφύγιο των Πραμάντων διαθέτει συνολικά 26 κρεβάτια, κατανεμημένα σε 2 οκτάκλινα δωμάτια και σ' ένα 10 κλινο. Η διανυκτέρευση κοστίζει **13** ευρώ. Τα δωμάτια είναι εξοπλισμένα με κουβέρτες μαξιλάρια, παντόφλες, ντουλάπες, τουαλέτες και ντους. Υπάρχει επίσης και δυνατότητα για camping στο γρασίδι, με εξωτερικές τουαλέτες, βρύση και ντους, με κόστος **2** ευρώ.

ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΠΡΑΜΑΝΤΩΝ

Μπάμπης Τριανταφύλλου

Τζουμέρκα

τηλ. 2659300645 & 6944324156

www.katafigiopramanton.gr



ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΠΡΑΜΑΝΤΩΝ