



Το Ursa Trail (Μονοπάτι της αρκούδας) είναι μια ορεινή διαδρομή 40 χλμ. γύρω από το Μέτσοβο. Μπορεί να περπατηθεί σχεδόν όλον τον χρόνο, και κάθε χρόνο διεξάγονται οι αγώνες ορεινού τρεξίματος Ursa Trail - Στα Χνάρια της Αρκούδας. Το 2016, έλαβε την πιστοποίηση Leading Quality Trails - Best of Europe από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Πεζοπορίας, καθιερώνοντας το Μέτσοβο ως έναν από τους σημαντικούς πεζοπορικούς προορισμούς της Ευρώπης. Το Ursa Trail περνά από μνημεία και τοπία μοναδικής ομορφιάς. Το μονοπάτι καθαρίστηκε, σπράνθηκε και συντηρείται από τον Αθλητικό Όμιλο Μετσόβου και από εθελοντές της γύρω περιοχής. Ο δήμος Μετσόβου είναι ο επίσημος διαχειριστής του μονοπατιού.

Μέτσοβο, Ursa Trail

Στα χνάρια της αρκούδας

ΚΕΙΜΕΝΟ:

Νίκος Καλοφύρης

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

Μπάμπης Γκιριτζιώτης, Άννα Καλαϊτζή

Από τα παιδικά μου χρόνια ένιωθα μια ιδιαίτερη έλξη για τα βουνά. Τα μονοπάτια και οι πλαγιές των βουνών ήταν η παιδική χαρά για μένα και τους φίλους μου. Εκεί περνούσαμε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας μας. Μεγαλώνοντας ασχολήθηκα με το σκι αντοχής και το ορεινό τρέξιμο. Στα μονοπάτια όπου μικρός έπαιζα, τώρα σαν αθλητής έκανα τρέχοντας τις προπονήσεις μου. Συμμετέχοντας σε προετοιμασίες στο εξωτερικό και σε διεθνείς αγώνες, διαπίστωσα πως τα μονοπάτια αποτελούν μέρος της κουλτούρας των προηγμένων κοινωνιών. Η πεζοπορία στα ορεινά μονοπάτια είναι τρόπος ζωής και ανεβάζει το βιοτικό επίπεδο συμβάλλοντας σημαντικά στην ευημερία των ορεινών περιοχών καθώς οι επισκέπτες θα διανυκτερεύσουν στα εκεί καταλύματα, θα φάνε στα εστιατόρια, θα αγοράσουν ντόπια προϊόντα. Βλέποντας, κυρίως στις παράλιπες χώρες, τη μεγάλη αξία που έχουν τα μονοπάτια για τις τοπικές κοινότητες, και δεδομένου ότι δεν έχουμε τίποτε να ζηλέψουμε από τη δική τους φυσική ομορφιά, θεώρησα ότι κάτι αντίστοιχο μπορούμε να κάνουμε και στον τόπο μας. Η εξερεύνηση των μονοπατιών είχε ήδη γίνει μέσα από την πολύχρονη προετοιμασία μου αφού καθημερινά, για πολλές ώρες, έτρεχα σε αυτά. Δεν ήταν πλέον αρκετό να τρέχω μόνο για μένα. Έτσι, με παλιούς συναθλητές αρχίσαμε να καθαρίζουμε τα πιο σημαντικά και ιστορικά μονοπάτια της περιοχής μας έχοντας σαν στόχο μια

Φωτ.: ΜΠΑΜΠΗΣ ΓΚΙΡΙΤΖΙΩΤΗΣ





Ο Νίκος Καλοφύρης στο δάσος Ζυγού

Άποψη του Μετσόβου από το δάσος Ζυγού

μεγάλη κυκλική διαδρομή όπου θα μπορούσαν να υλοποιηθούν διάφορες δραστηριότητες που αφορούν στην πεζοπορία και στο ορεινό τρέξιμο. Η τεχνογνωσία υπήρχε καθώς για χρόνια συμμετείχα σε αγώνες. Το όραμα ήταν πλέον ξεκάθαρο: αγώνας ορεινού τρεξίματος στα μονοπάτια γύρω από το Μέτσοβο. Αυτό που διαπιστώναμε όλα αυτά τα χρόνια της προετοιμασίας ήταν, σχεδόν καθημερινά, η παρουσία μιας εμβληματικής μορφής. Έτσι, φυσικό ήταν να δώσουμε και το όνομά της στο μονοπάτι: Ursa Trail (Μονοπάτι της αρκούδας). Στην τοπική, λατινογενή, βλάχικη γλώσσα ursa σημαίνει αρκούδα. Πιστεύουμε πως η πρώτη διάνοξη σε αυτά τα μονοπάτια έγινε πριν από χιλιάδες χρόνια από αυτό το ευγενικό ζώο. Ένας από τους στόχους μας είναι η προστασία της καφέ αρκούδας και η ευαισθητοποίηση επισκεπτών και κατοίκων της περιοχής σε θέματα που αφορούν στο φυσικό περιβάλλον. Από το 2010 άρχισε ο καθαρισμός και η

σταδιακή διαμόρφωση του μονοπατιού. Τον Μάιο του 2013 έγινε ο πρώτος αγώνας ορεινού τρεξίματος «Τρέχοντας στα χνάρια της αρκούδας» μήκους 36 χλμ. με τη συμμετοχή 200 αθλητών. Τα επόμενα χρόνια βελτιώσαμε και αυξήσαμε το μήκος της διαδρομής, που πλέον έχει φτάσει (ελπίζουμε οριστικά) τα 41 χλμ. με 2.800 μ. υψομετρική διαφορά. Επίσης, η Πινακοθήκη Ε. Αβέρωφ σε συνεργασία με ομάδα φοιτητών από το Εργαστήρι του γλύπτη Γ. Χουλιαρά, καθηγητή της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών, δημιούργησαν πρωτότυπα έργα με φυσικά υλικά τα οποία τοποθετήθηκαν σε διάφορα σημεία της διαδρομής, ανεβάζοντας την αισθητική της. Σε αυτά τα μονοπάτια κάθε χρόνο, τέλος Μαΐου, διεξάγονται οι διεθνείς αγώνες Ursa Trail οι οποίοι δίνουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες, ανάλογα με το επίπεδό τους και την προετοιμασία τους, να ζήσουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία ορεινού τρεξίματος.



Εκκίνηση του αγώνα στην κεντρική πλατεία του Μετσόβου

Αθλητές μέσα σε δάσος οξιάς, οδεύουν για την νίκη

Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι:

-41 χλμ. με 2.800 μ. υψομετρική διαφορά

-21 χλμ. με 1.150 μ. υψομετρική διαφορά

-11 χλμ. με 660 μ. υψομετρική διαφορά

-Katara Vertical 4,6 χλμ. με 860 μ.

υψομετρική διαφορά

Όλα αυτά τα χρόνια που διεξάγονται οι αγώνες Ursa Trail χιλιάδες αθλητές έχουν λάβει μέρος και οι κορυφαίοι Έλληνες και ξένοι αθλητές έχουν αναμετρηθεί στα μονοπάτια της αρκούδας.

Η διαδρομή των 41 χλμ. μπορεί να χωριστεί σε τέσσερα ημερήσια τμήματα, ώστε να μπορεί να πραγματοποιηθεί ευκολότερα επιλέγοντας μεμονωμένα κάποια από αυτά, ενώ οι πεζοπόροι υψηλού επιπέδου μπορούν να πραγματοποιήσουν δύο, τρία ή και το σύνολο της διαδρομής.

Τα τέσσερα τμήματα της διαδρομής

είναι:

1. Μέτσοβο-Χιονοδρομικό Κέντρο Αηλίου, 11 χλμ. με 1.200 μ. υψομετρική διαφορά

Η διαδρομή ξεκινάει από την κεντρική πλατεία του Μετσόβου και ακολουθεί το πλατύ καλντερίμι, την οδό Αβέρωφ, δηλαδή, η οποία είναι η κεντρική οδός της πόλης, έως το πάρκο του Αγίου Γεωργίου. Μέσα στο πάρκο υπάρχει γραφική πέτρινη εκκλησία και γύρω της πανύψηλα δέντρα από σχεδόν όλα τα είδη της κλωρίδα της Πίνδου. Κάνοντας δεξιά κατηφορίζουμε πλάι στο πάρκο. Μετά από 500 μ. συναντάμε το Λαογραφικό Μουσείο Τσανάκα. Σαν κτίριο είναι αντιπροσωπευτικό των παλιών αρχοντικών του Μετσόβου και στο εσωτερικό του μπορούμε να δούμε αντικείμενα παλιότερων εποχών αλλά και φωτογραφικό υλικό. Λίγο πριν δισσχίσουμε



Φωτ.: ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΒΒΑΤΟΥΠΗΣ



Μέσα από τις στέγες των σπιτιών βλέπουμε στο βάθος το χιονοδρομικό Καρακόλι

τον Μετσοβίτικο ποταμό, στα δεξιά μας, σε κοντινή απόσταση, βρίσκεται η Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου, η ανέγερση της οποίας χρονολογείται το 1754. Ο ναός είναι αγιογραφημένος και ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το ξυλόγλυπτο τέμπλο του. Περνώντας τη μεταλλική γέφυρα, στο 2ο κλμ. της διαδρομής, αρχίζουμε το ανέβασμα μέσα από λιβάδια όπου τις παλιές εποχές οι άνθρωποι καλλιεργούσαν κυρίως δημητριακά, για να μπορέσουν να ζήσουν. Σε όλη την περιοχή θα παρατηρήσουμε στιβαρές κατασκευές, διαδοχικά φράγματα στο ποτάμι και τοίχους αντιστήριξης, που έγιναν τις δεκαετίες του 1950 και του 1960. Την ίδια εποχή έγιναν και δεντροφυτεύσεις σε μεγάλη έκταση. Όλα αυτά με πρωτοβουλία του Ευάγγελου Αβέρωφ με σκοπό την προστασία της περιοχής από κατολισθήσεις, τη δημιουργία θέσεων εργασίας για αρκετά χρόνια και την αισθητική αναβάθμιση του τόπου. Συμπληρώνοντας τέσσερα χιλιόμετρα, η διαδρομή αρχίζει να γίνεται ομαλή και σταδιακά περνά μέσα σε δάσος



Η αρκούδα σήμα κατατεθέν του Μετσόβου αλλά και του αγώνα

κωνοφόρων. Εδώ είναι το δάσος Ζυγού, στις νότιες πλαγιές της Κατάρας, ένα από τα ομορφότερα οικοσυστήματα της περιοχής μας καθώς οι ανθρώπινες παρεμβάσεις είναι ελάχιστες. Μπορούμε να θαυμάσουμε τεράστια ρόμπολα, πεύκα, έλατα και σπάνιους για την περιοχή μας ίταμους. Μέσα σ' αυτό το όμορφο οικοσύστημα ζούνε όλα τα άγρια ζώα της Πίνδου (αρκούδες, λύκοι, αγριόγατες, ασβοί, ζαρκάδια, αγριοκάτσικα και διάφορα πτηνά). Και μπορούμε, αν είμαστε τυχεροί, να τα συναντήσουμε. Αρχίζοντας το κατέβασμα, ανά διαστήματα το δάσος εναλλάσσεται με μεγάλα ξέφωτα που την άνοιξη είναι καταπράσινα, γεμάτα λουλούδια. Φτάνοντας στο 8ο κλμ. της διαδρομής συναντάμε ξανά τον πολιτισμό. Περπατάμε για λίγο σε άσφαλο και περνάμε στην απέναντι πλαγιά έχοντας στα δεξιά μας την Εγνατία οδό και το μεγάλο τούνελ της Κατάρας. Από εδώ ξεκινά το τελευταίο ανέβασμα που μετά από τρία χιλιόμετρα θα μας οδηγήσει στο χιονοδρομικό κέντρο Αηλιάς. Παρ' όλη την έντονη κλίση δεν θα νιώσουμε ιδιαίτερη κόπωση καθώς η



Το Δημαρχείο
του Μετσόβου
στην κεντρική
πλατεία



Πανόραμα κορυφών
από τις οποίες
διέρχεται η διαδρομή
του αγώνα





Ο καρπός της οξιάς τρώγεται και είναι μάλιστα και ο αγαπημένος της αρκούδας
Μεγάλο δέντρο Ίταμου στο δάσος Ζυγού

ομορφιά της φύσης θα τραβάει συνεχώς την προσοχή μας. Εδώ θα νιώσουμε ότι το δάσος Ζυγού, που διασχίσαμε πριν, έχει επεκταθεί και στις πλαγιές που ανεβαίνουμε. Αυτό που θα μας εντυπωσιάσει είναι οι ιδιαίτεροι βράχιοι σχηματισμοί με χαρακτηριστικότερο το μεγάλο μενίρ Κουκούρου. Μόλις το περάσουμε, θα έχουμε οπτική επαφή με το καταφύγιο του χιονοδρομικού. Μετά από 500 μ. φτάνουμε στο μικρό οροπέδιο Λάκου και αντικρίζουμε τις όμορφες ράχες του Γκιουζέλ Τεπέ.

2. Χιονοδρομικό Κέντρο Ανηλίου-Μέτσοβο, 13 χλμ. με 760 μ. υψομετρική διαφορά

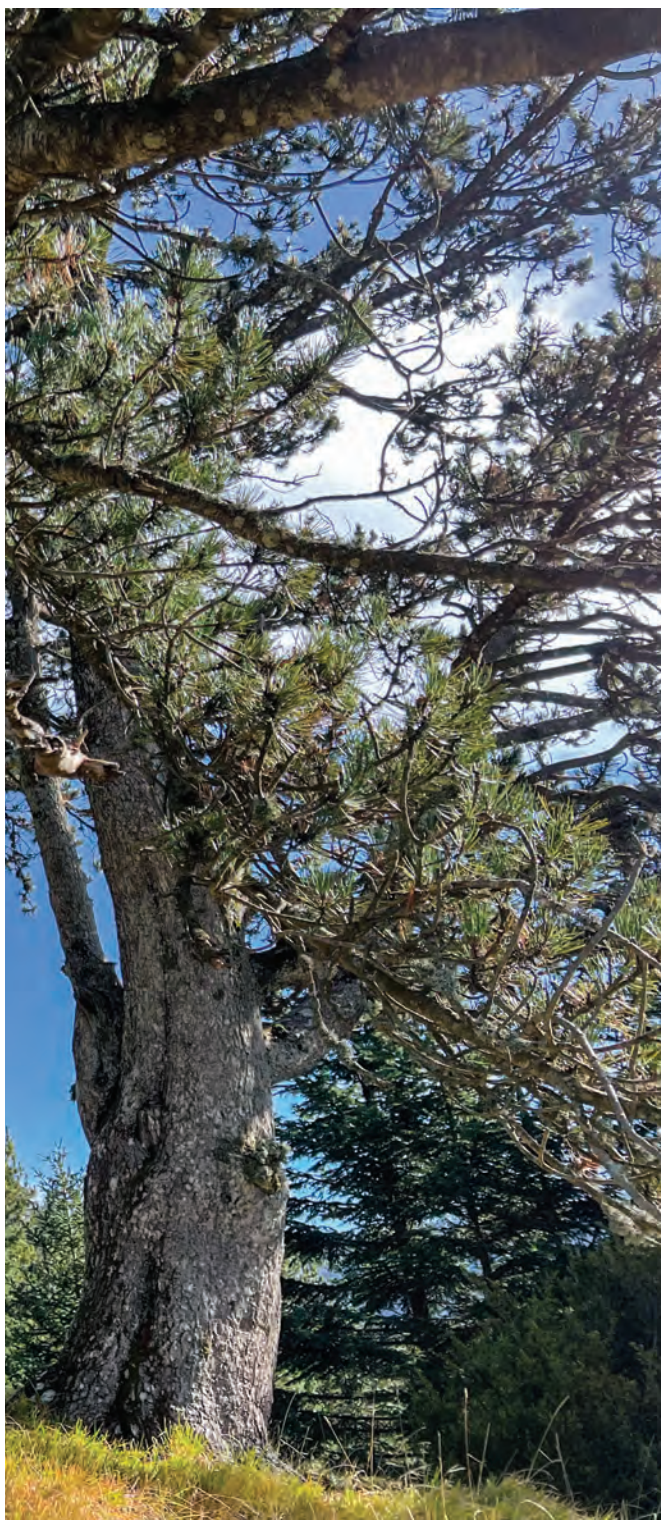
Στο δεύτερο σκέλος της πεζοπορικής διαδρομής του Ursa Trail αφήνουμε πίσω μας το σαλέ του Χιονοδρομικού Κέντρου Ανηλίου και ανεβαίνουμε τις καταπράσινες πλαγιές του Γκιουζέλ Τεπέ. Η ονομασία είναι τουρκική και σημαίνει αυτό που πραγματικά είναι: Όμορφη Ράχη – αν και με τις παρεμβάσεις

που έχουν γίνει μετά την κατασκευή του χιονοδρομικού έχει χάσει μέρος της ομορφιάς και της γοητείας που είχε τα προηγούμενα χρόνια. Όσοι είχαμε ζήσει το βουνό στην αρχική του φυσική μορφή αισθανόμαστε θλίψη για την τωρινή του κατάσταση. Από την κορυφή του βουνού, στα 1.871 μ., έχουμε πανοραμική θέα. Μπορούμε να δούμε τον Όλυμπο, τα Άγραφα, τα Τζουμέρκα, τον Λάκμο, το Μιτισκέλι, την Ολύτσικα, την Τύμφη, τον Σμόλικα, το Αυγό, το Μαυροβούνι, και σε κοντινή απόσταση τις κορυφές της Κατάρας. Αφήνοντας την κορυφή, με δυτική κατεύθυνση, το μονοπάτι είναι απότομο στην αρχή, αλλά σύντομα μας οδηγεί σε μία ράχη, σταδιακά μας κατεβάζει μέσα σε αραιό δάσος οξιάς και συνεχίζει σε ομαλά καταπράσινα λιβάδια. Συναντούμε πηγή και πίνουμε νερό που θα μας μείνει αξέχαστο. Στη συνέχεια, με χωματόδρομο μέσα στο δάσος και μετά από δύο χιλιόμετρα περίπου μπαίνουμε σε μονοπάτι που τραβερσάρει το



Αιώνια Ρόμπολα
στο δάσος Ζυγού





βουνό Φατζέτο (1.634 μ.) Η ονομασία είναι βλάχικη και σημαίνει τόπος με τις οξιές. Μετά από ένα απότομο ανέβασμα, φτάνουμε στην κορυφή του, όπου η θέα θα μας κόψει την ανάσα. Χαμηλά, στα πόδια μας, βλέπουμε το χωριό Ανήλιο να ενώνεται με το Μέτσοβο με τη σύγχρονη, εντυπωσιακή γέφυρα της Εγνατίας, την ψηλότερη των Βαλκανίων. Στα νότια αντικρίζουμε τις εντυπωσιακές κορυφές Μεγάλη και Μικρή Σπανούρα, Πύργο, Στα Κόκκαλα. Όλα αυτά αποτελούν την περιοχή της Φοντάνα Μάρε. Εδώ γενιές κτηνοτρόφων από το Ανήλιο έφεραν τα κοπάδια με τα πρόβατα και βοσκούσαν τους καλοκαιρινούς μήνες στις καταπράσινες πλαγιές. Για τους πιο παλιούς, ακόμη ηκούν τα κουδούνια και τα βελάσματα των προβάτων και τα γαβγίσματα των ποιμενικών γύρω από τις στάνες. Τα τελευταία χρόνια οι λίγοι κτηνοτρόφοι που έμειναν ασχολούνται μόνο με την αγελαδοτροφία. Τα βουνά ερήμωσαν, η γλυκόλαλη φλογέρα έπαψε να ηχεί, οι ιστορίες γύρω από τη φωτιά, καθώς τα πρόβατα μαζεύονταν στη στάνη, είναι μόνο στη θύμηση των παλιότερων. Τώρα τα τετρακίνητα αγροτικά γκαζώνουν, για να φύγουν από τους βοσκότοπους και να φτάσουν γρήγορα στα καφενεία του χωριού. Ο εκσυγχρονισμός και το κηνύγι της ευκολίας χωρίς προοπτική έφερε αυτές τις αλλαγές και έτσι χάθηκε ένας τρόπος ζωής χιλιάδων χρόνων. Από το Φατζέτο κατηφορίζουμε μέσα σε δάσος οξιάς με κατεύθυνση το Ανήλιο. Εδώ οι ταβέρνες είναι πασίγνωστες για τα ποιοτικά τους εδέσματα. Δεν πρέπει να παραλείψουμε μια επίσκεψη σε κάποια από αυτές. Στη συνέχεια, για να κωνέψουμε, θα περάσουμε από τη μεγάλη ενοριακή εκκλησία της Αγίας Παρασκευής, στην άκρη του οικισμού, που προσφέρεται για μια στάση στη σκιά των πλατάνων. Είναι από τις παλαιότερες εκκλησίες της περιοχής, με θαυμάσιο ξυλόγλυπτο τέμπλο. Φεύγοντας από το Ανήλιο κατηφορίζουμε σε παλιό μονοπάτι που πριν γίνει ο αυτοκινητόδρομος αποτελούσε τη βασική οδό επικοινωνίας με το Μέτσοβο. Μετά από λίγο φτάνουμε στο χαμηλότερο

σημείο όλης της διαδρομής, στα 920 μ., περνάμε με γέφυρα τον Μετσοβίτικο ποταμό και ανηφορίζουμε στην απέναντι πλαγιά ανάμεσα σε αμπελώνες, στην περιοχή της Ιεράς Μονής Αγίου Νικολάου. Αποτελεί το αρχαιότερο μοναστήρι του Μετσόβου, με άγνωστο έτος κτίσης. Ανακαινίστηκε ριζικά περίπου το 1700, όπου και τοποθετούνται χρονολογικά και οι αγιογραφίες του. Είναι επισκέψιμο και εδώ θα βρούμε μοναστηριακά κρασιά υψηλής ποιότητας από τους ορεινούς αμπελώνες της περιοχής, μέλι, μαρμελάδες, παραδοσιακά γλυκά κ.ά.

Φεύγοντας από το μοναστήρι ανεβαίνουμε με όμορφο καλντερίμι ανάμεσα από λεύκες. Φτάνοντας στον οικισμό περνάμε μέσα από πετρόχτιστα δρομάκια. Μπορούμε να θαυμάσουμε την παραδοσιακή αρχιτεκτονική των σπιτιών και να συνομιλήσουμε με κατοίκους που θα συναντήσουμε. Στην πλατεία τελειώνει το δεύτερο ημερήσιο τμήμα και σχεδιάζουμε το επόμενο.

3. Μέτσοβο-Πολιτσιόρα-Μέτσοβο, 7,5 χλμ. με 570 μ. υψομετρική διαφορά

Το τρίτο σκέλος του πεζοπορικού Ursa Trail ξεκινά από την κεντρική πλατεία και ακολουθεί τον κύριο (πλακόστρωτο) δρόμο προς τη δυτική έξοδο της πόλης. Πριν από την έξοδο, πάμε δεξιά στην ανηφορική άσφαλο, που μετά από 300 μ. σταματά, και ακολουθούμε ανηφορικό καλντερίμι μέσα στον οικισμό. Στο τέλος του οικισμού η διαδρομή μάς οδηγεί στις εγκαταστάσεις του Ιδρύματος Τοσίτσα. Εδώ λειτουργεί ξυλουργείο και το φημισμένο τυροκομείο όπου παράγονται τυριά υψηλής ποιότητας και με ειδικά χαρακτηριστικά (καπνιστό, παρμεζάνα, μετσοβέλλα, γραβιέρα, γιδίσιο-σεβρ, γελαδίσιο) αλλά και βούτυρο, απαραίτητο για τις παραδοσιακές πίτες Μετσόβου. Στη συνέχεια, ακολουθούμε για λίγο την άσφαλο, στη διασταύρωση περνάμε απέναντι σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο και συναντάμε το Μνημείο του Ιππικού, προς τιμήν των πεσόντων του Αλβανικού Έπους. Η διαδρομή μπαίνει πλέον σε ανηφορικό μονοπάτι και για τα επόμενα 2.500 μ. θα



Πινακίδες με χάρτες και πληροφορίες σε διάφορα σημεία της διαδρομής

Φθινοπωρινό δάσος οξυάς στην περιοχή Πολιτσιόρα

συναντούμε εικαστικές παρεμβάσεις και έργα της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών. Υλοποιήθηκαν το 2015 από την Πινακοθήκη Ε. Αβέρωφ, τον γλύπτη-καθηγητή Γιώργο Χουλιαρά και ομάδα φοιτητών και αποφοίτων της σχολής. Το πρώτο έργο που συναντάμε είναι η πύλη από όπου ξεκινάει το μονοπάτι. Διασχίζει ένα μικρό άλσος και σύντομα φτάνει σε ένα σημείο ειδικά διαμορφωμένο με κορμούς και θέα προς τις κορυφές του Λάκμου. Στη συνέχεια, το μονοπάτι ανηφορίζει σε ράχη και διακρίνουμε χαρακώματα του Εμφυλίου. Από εκεί συνεχίζουμε μέχρι την κορυφή Καρακόλι, όπου λειτουργεί ένα από τα παλιότερα χιονοδρομικά της Ελλάδας, το πρώτο με εναέριο αναβατήρα. Τις προηγούμενες δεκαετίες, που οι χιονοπτώσεις ήταν άφθονες και με μεγάλη διάρκεια, λειτουργούσε όλη τη χειμερινή περίοδο. Τώρα πια, τις λιγοστές μέρες που η επαρκής χιονόπτωση επιτρέπει τη λειτουργία του, όλοι οι χιονοδρόμοι της περιοχής σπεύδουν να κάνουν σκι στις πλαγιές του, να απολαύσουν



Εντυπωσιακά φθινοπωρινά
χρώματα μας χαρίζουν
οι καναδικές λεύκες στο
χιονοδρομικό Καρακόλι







Περιοχή Πολιτσόρα, εικαστική παρέμβαση

την απίστευτη θέα, με το Μέτσοβο στα πόδια τους, απέναντι τον Ζυγό, το Γκιουζέλ Τεπέ, το Φατζέτο, το Ανήλιο, στα νότια τον Λάκμο, και να θυμηθούν παλιές καλές εποχές. Από το Καρακόλι κατηφορίζουμε στο οροπέδιο Πολιτσόρα . Η διαδρομή τέμνει το 4ο ημερήσιο τμήμα. Πηγαίνοντας δεξιά, διασχίζουμε το οροπέδιο, ανεβαίνουμε ξανά προς την περιοχή του χιονοδρομικού και σταδιακά αρχίζουμε να κατεβαίνουμε μέσα από την καταπράσινη, τους ανοιξιότικους και καλοκαιρινούς μήνες, πίστα του σκι. Το φθινόπωρο το σκηνικό αλλάζει τελείως, με αποκορύφωμα τον Οκτώβριο, όπου τα φύλλα των δέντρων κάθε μέρα αλλάζουν, και λίγο πριν πέσουν έχουν πάρει ένα χρυσαφί χρώμα. Η φυσική βλάστηση της περιοχής αποτελείται από οξιά και κωνοφόρα, αλλά αυτό που προκαλεί εντύπωση είναι οι μεγάλες λεύκες. Πρόκειται για καναδικές λεύκες οι οποίες φυτεύτηκαν τη δεκαετία του '60 με πρωτοβουλία του Ευάγγελου

Αβέρωφ και σκοπό τη διαμόρφωση του νέου τότε, χιονοδρομικού κέντρου. Στη βάση του χιονοδρομικού λειτουργεί καθημερινά μικρό σαλέ για καφέ και φαγητό. Λίγο πριν μπορούμε στον οικισμό συναντάμε το Κέντρο Πληροφόρησης του Εθνικού Πάρκου Πίνδου. Από εκεί, έχοντας στα αριστερά μας το Αθλητικό Κέντρο Μετσόβου, κατηφορίζοντας το καλντερίμι μέσα στον οικισμό θαυμάζουμε την παραδοσιακή αρχιτεκτονική και φτάνουμε στην κεντρική πλατεία με την όρεξή μας να έχει ανοίξει, καθώς οι μυρωδιές από τις ταβέρνες είχαν αρχίσει από πριν να γαργαλάνε τη μύτη μας.

4. Πολιτσόρα-Βαλ ντι Λιόσανι-Πολιτσόρα, 10,5 χλμ. με 870 μ. υψομετρική διαφορά

Το τέταρτο σκέλος του μονοπατιού ξεκινά από το οροπέδιο Πολιτσόρα και ολοκληρώνει μια κυκλική διαδρομή στο βόρειο άκρο του Ursa Trail επιστρέφοντας στην Πολιτσόρα, από όπου η επιστροφή στο Μέτσοβο μπορεί να γίνει είτε



Περιοχή Κατάρα

με δικό μας μεταφορικό μέσο είτε περπατώντας τα τελευταία τρία χιλιόμετρα του προηγούμενου ημερήσιου τμήματος της διαδρομής μέχρι την κεντρική πλατεία.

Ξεκινώντας από την Πολιτσόρα ακολουθούμε πλατύ μονοπάτι και μετά από 500 μ. μπαίνουμε μέσα σε δάσος οξιάς που κυριαρχεί στο σύνολο της διαδρομής. Στο 1ο κλμ. περνάμε από τη βρύση Ντάου (ποτίστρα), ενώ το μονοπάτι φαρδαίνει και γίνεται σαν δρομάκι. Τελειώνοντας το ανηφορικό κομμάτι, συνεχίζουμε για περίπου 1.500 μ. και ανηφορίζουμε σε μονοπάτι μέχρι το ψηλότερο σημείο της ράχης Καλλιγώμενο Αλώνι (1.593 μ.). Εδώ βρισκόμαστε σε ένα πανέμορφο ξέφωτο με πανοραμική θέα τον ορόκυκλο των βουνών της Πίνδου που μέσα στην αγκαλιά του κρύβεται η Χώρα Μετσόβου. Την άνοιξη συναντάμε πολλών ειδών ορχιδέες και την πανέμορφη *primula veris*, κουλιάστρα στο βλάχικα. Κούκοι υμνούν την άνοιξη και ψάχνουν ταίρι, ίχνη αρκούδας ομορφαίνουν

το μονοπάτι και κουδουνίσματα προβάτων αντιλαλούν στις βαθύσκωτες ρεματιές. Η ευφορία του περιπατητή φτάνει στο μέγιστο καθώς διασχίζει την κορυφογραμμή, με το δάσος οξιάς να δίνει διαδοχικά τη θέση του σε μικρά λιβάδια όπου, αν είμαστε τυχεροί, μπορεί να συναντήσουμε ζαρκάδια να βόσκουν, έτοιμα να τρέξουν μόλις μας αντιληφθούν. Βέβαια, για όσους γνωρίζουν τα άνομα σχέδια των βέβηλων επενδυτών, μια θλίψη κυριαρχεί στην ιδέα ότι όλα αυτά μπορεί να πάψουν να υπάρχουν και στη θέση τους να δούμε τεράστιους δρόμους, κατεστραμμένο δάσος και τα μικρά παραδεισένια ξέφωτα να μετατρέπονται σε τσιμεντένιες αλάνες όπου θα στηθούν τεράστιες μεταλλικές ανεμογεννήτριες, με τα φτερά τους να αλλοιώνουν τους φυσικούς ήχους και να σκοτώνουν τα πτηνά. Η θέση τους δεν είναι στα βουνα και στους βιότοπους. Τα βουνα πρέπει να τα προστατέψουμε. Είναι ζωντανοί οργανισμοί που παράγουν αέριο πλούτο,

Οροσειρά Λάκμος στο
βάθος, με την ψηλότερη
κορυφή Τσούκα Ρέλα
στο κέντρο και κάτω
το Μέτσοβο







Χαμόγελα νικητών και χορηγών

δωρεάν οξυγόνο, καθαρά νερά, ψυχική ανάταση. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως τα βουνά είναι το σπίτι πολλών άγριων ειδών κι έτσι πρέπει να μείνει. Αυτή την κληρονομιά είμαστε υποχρεωμένοι να την παραδώσουμε αναλλοίωτη στις επόμενες γενιές. Συνεχίζουμε με ομαλές κατηφόρες και ανηφόρες πάνω στη ράχη, περνάμε ένα πετρόχτιστο μικρό αμφιθέατρο σε σημείο άπλετης θέας προς τον Λάκμο και την κοιλάδα του Αράχθου. Στη συνέχεια, κατηφορίζοντας μέσα σε πυκνό δάσος, φτάνουμε στη θέση Βαλ Ντι Λιόσιανι. Πιάνουμε τον δεξιό χωματόδρομο, όπου τον χειμώνα λειτουργεί η πίστα του σκι αντοχής. Συνεχίζουμε για τρία χιλιόμετρα με ανεβοκατεβάσματα, και βγαίνοντας από το δάσος φτάνουμε στην περιοχή της Κρύας

Βρύσης. Εδώ γίνεται το φημισμένο πανηγύρι του Προφήτη Ηλία. Το καλοκαίρι πολλοί επισκέπτες απολαμβάνουν το παγωμένο νερό της βρύσης και τη δροσιά κάτω από τις οξιές. Η διαδρομή τέμνει την ασφάλτο και μπαίνει στην περιοχή του χιονοδρομικού κέντρου Πολιτισιές. Στη βάση του βρίσκεται το ομώνυμο μεγάλο οροπέδιο που συνεχίζει μέχρι τη λίμνη του Αώου. Εδώ βόσκουν, τους θερινούς μήνες, τα μεγάλα κοπάδια της περιοχής. Για την ολοκλήρωση της διαδρομής απομένει ένα απότομο αλλά πολύ όμορφο ανεβοκατέβασμα μήκους δύο χιλιομέτρων μέσα σε πυκνό δάσος οξιάς. Βγαίνοντας από το δάσος βρισκόμαστε ξανά στο οροπέδιο Πολιτισιές, όπου κλείνει ο πανέμορφος πεζοπορικός κύκλος. Οι παραπάνω διαδρομές έχουν ελαφρώς

τροποποιηθεί σε σχέση με αυτές που υπάρχουν στην εφαρμογή και στους χάρτες χωρίς όμως να δημιουργηθεί πρόβλημα ασάφειας καθώς το ίχνος και η σήμανση είναι επαρκέστατη.

Εκτός από τις παραπάνω διαδρομές, έχουμε φτιάξει και το μεγάλο μονοπάτι Ultra Ursa Trail 100 κλμ., με 5.500 μ. υψομετρική διαφορά. Πρόκειται για μια μεγάλη κυκλική διαδρομή που ενώνει τέσσερα βλαχοχώρια της περιοχής μας: Μέτσοβο, Βοβούσα, Μηλιά, Ανήλιο. Η διαδρομή περνά από το οροπέδιο Πολιτσές, τη λίμνη πηγών Αώου, το Μαυροβούνι, τις αλπικές παγετωνικές λίμνες Φλέγγα, τη Βάλια Κάλντα, με το Αρκουδόρεμα και τον Αώο να μας οδηγούν στη Βοβούσα, έπειτα ανέβασμα στο Αυγό, κατέβασμα και πέρασμα από τον πυρήνα της Βάλια Κάλντα, Σαλατούρα Μηλιάς, πέρασμα από τη Μηλιά, Τζίνα, Κατάρρα, χιονοδρομικό Ανηλίου, Φατζέτο, Ανήλιο και τερματισμό στο Μέτσοβο. Για τρία χρόνια πραγματοποιήσαμε με μεγάλη επιτυχία τον ορεινό αγώνα τρεξίματος Ultra Ursa Trail 100. Ελπίζουμε στο μέλλον να υπάρχει η απαραίτητη βοήθεια για την υλοποίηση ενός τόσο μεγάλου αθλητικού γεγονότος και να ξαναζήσουμε έντονες συγκινήσεις.

Ότι έχουμε καταφέρει μέχρι τώρα έχει γίνει χάρη στη συμμετοχή πολλών εθελοντών, που αφιερώνουν χρόνο για τη συντήρηση και ανάδειξη των μονοπατιών καθώς και για τη σωστή διεξαγωγή των αγώνων. Τις ημέρες των αγώνων 150 περίπου εθελοντές συμμετέχουν σε διάφορα πόστα ώστε, όπως οι ίδιοι οι αθλητές αναφέρουν, αλλά και όπως έχει ανακηρυχτεί μετά από ψηφοφορία, να έχουμε έναν από τους καλύτερους αγώνες στην Ελλάδα.

Το 2016, το Ursa Trail έλαβε την πιστοποίηση Leading Quality Trails - Best of Europe από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Πεζοπορίας, καθιερώνοντας το Μέτσοβο ως έναν από τους σημαντικούς πεζοπορικούς προορισμούς της Ευρώπης.

Παρ' όλα αυτά η βιωσιμότητα του μονοπατιού είναι ένας δύσκολος συνεχόμενος αγώνας με

τα ίδια τα στοιχεία της φύσης: βροχοπτώσεις, μικρές κατολισθήσεις, πτώσεις δέντρων, βλάστηση που συνεχώς μεγαλώνει. Οι μεγαλύτερες όμως και σε μεγάλο βαθμό μη αναστρέψιμες καταστροφές πηγάζουν από τις ανθρωπίνες δραστηριότητες. Αυτές είναι: οι διανοίξεις δρόμων πάνω στο μονοπάτι, υλοτομίες –παράνομες και νόμιμες–, περιέργες συμπεριφορές υποτιθέμενων ιδιοκτητών, καταστροφή και κλοπή πινακίδων. Ωστόσο, η χειρότερη λαίλαπα που απειλεί όλα τα μονοπάτια δεν είναι άλλη από την εγκατάσταση ανεμογεννητριών στα βουνά. Δεν είμαστε ενάντιοι στις ΑΠΕ. Πρέπει να βρεθεί λύση για τη μείωση των περιβαλλοντικών ρύπων, με πρώτο βήμα την αλλαγή του ενεργητικού τρόπου ζωής, τη μείωση της κατανάλωσης και την παραγωγή ενέργειας με μικρές οικιακές μονάδες (φωτοβολταϊκά στις στέγες, ηλιακί θερμοσυσσωρευτές κ.ά.). Είμαστε όμως ενάντιοι στην τοποθέτηση ανεμογεννητριών στα βουνά κάτι, που συμβαίνει μόνο στην Ελλάδα – οι Άλπεις, για παράδειγμα, προστατεύονται. Πρέπει να καταλάβουμε πως τα βουνά είναι ζωντανά οικοσυστήματα και το μόνο που τους αρμόζει είναι ο σεβασμός και η προστασία. Το σύνθημά μας είναι ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΟΥΝΑ ΧΩΡΙΣ ΑΙΟΛΙΚΑ και δεν θα σταματήσουμε να αγωνιζόμαστε γι' αυτό. Και φέτος, για ενδέκατη χρονιά, συνεχίζουμε να εμπνεόμαστε και να ακολουθούμε το Μονοπάτι της αρκούδας. Σας περιμένουμε να ζήσετε μοναδικές στιγμές στην καρδιά της Πίνδου και στο γραφικό Μέτσοβο στους αγώνες Ursa Trail στις 26, 27 και 28 Μαΐου 2023.

Το "Ελληνικό Πανόραμα" ευχαριστεί τον Νίκο Καλοφύρη για τη συνεργασία και το ξενοδοχείο "Αρωμα Δρυός" για τη φιλοξενία.

**Περισσότερες πληροφορίες
στις ιστοσελίδες:**

Για τους αγώνες: www.ursatrail.gr

Για τα μονοπάτια: www.ursatrail.com