

Πρόγραμμα
Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου Αθηνών
Φεβρουάριος – Σεπτέμβριος 2006

Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Αθηνών
Ερμού 64 & Αιόλου, 5^{ος} όροφος
Τηλ: 210-3212429, 210-3212355, Fax: 210-3244789
Τηλ καταφυγίου Μπάφι: 210-2469050
www.eosathinon.gr

04-05/02 Παναιτωλικό

Αναχώρηση Σάββατο 08.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Περιστέρι Αιτωλοακαρνανίας (715 μ). Ανάβαση στο όμορφο ξύλινο καταφύγιο του ΕΟΣ Αγρινίου (1090 μ) όπου φαγητό και διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στον Κατελάνο (1922 μ) ψηλότερης κορυφής του Παναιτωλικού. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή στο καταφύγιο και από εκεί στο Περιστέρι. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 10. ΒΔ Β'. Αρχηγοί: Γιάννης Κορνάρος, Χρήστος Σαμαράς.

05/02 Κιθαιρώνας (νέα χάραξη)

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για το παραθαλάσσιο Πόρτο Γερμενό. Πορεία προς Φρούριο Αιγιοσθένων, Χούνη, Αρχαίο καρόδρομος Θηβών, καταφύγιο ΕΟΣ Ελευσίνας (1000 μ). Ώρες κατ' επιλογή είτε 2,5 είτε 5. ΒΔ Α'. Προαιρετική ανάβαση στη κορυφή (1358 μ) και επιστροφή στο καταφύγιο. ΒΔ Β'. Συνολικές ώρες 7. Φαγητό στα Βίλια και επιστροφή. Αρχηγός: Γιάννης Καντούνας, Πέλα Γερασίμου.

07/02 Προβολή 'Κάρπαθος, Κάσος και Σαρία. Ορειβασία, πολιτισμός, Αρχαιότητες'

Αντώνης Κουκουλάς Τρίτη 20.30

11-12/02 Δίρφου Εκπαίδευση στη Χειμερινή Ορειβασία

Δεύτερο μέρος από σύνολο τριών διήμερων εκπαιδεύσεων με θέμα τη χειμερινή ορειβασία για αρχάριους. Αναχώρηση Σάββατο 16.00 από το σταθμό Λαρίσης. Μετάβαση οδικώς έως το διάσελο Δίρφου-Ξεροβουνίου. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Κυριακή εκπαίδευση και επιστροφή. Θα καλυφθούν οι βασικές γνώσεις που είναι απαραίτητες για όλους όσους ανεβαίνουν χειμώνα στα βουνά. Εκπαιδευτής: Μιχάλης Κότταρης.

12/02 Πεντέλη

Αναχώρηση 08.00 από το Σύνταγμα για τα Μελίσσια. Ανάβαση στη κορυφή της Πεντέλης (1108 μ) και κατάβαση στο Διώνυσο από παλαιά μονοπάτια. Φαγητό στο χωριό Σταμάτα και επιστροφή. Ώρες 5. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Θάνος Κλαουδάτος, Στέφανος Γιάννου.

14/02 Προβολή slides 'διάσχιση της Βόρειας Λαπωνίας με σκι'

Κάτια Μαρινάκη Τρίτη Ωρα 20.30

17-19/02 Μεγάλη Ζήρεια

Αναχώρηση Παρασκευή 17.30 Σάββατο για το χωριό Στενό Κορινθίας (840 μ). Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα και υπόστεγα. Σάββατο ανάβαση παράλληλα με το ρέμα της Βίγλας στη δασόφυτη πλαγιά Μαύρος Λόγγος και στη κορυφές Πλάκες (2218 μ) και Σημείο (2374 μ) ψηλότερης κορυφής του βουνού. Κατάβαση στο οροπέδιο και διανυκτέρευση στο καταφύγιο και σε αντίσκηνα. Ώρες 8-10. Κυριακή κατάβαση στα Άνω Τρίκαλα (1060 μ) μέσω της λίμνης του Δάσιου. Ώρες 5. Δράση Περιφέρειας Συλλόγων Αττικής & Εύβοιας. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Λεπτομέρειες στο Σύνδεσμο. ΒΔ Β'. Αρχηγοί: Μιχάλης Παπαντωνίου, Paul Bailey.

19/02 Πάρνηθα

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για φρούριο Φυλής. Πορεία από την πηγή της Αγ. Παρασκευής προς σπήλαιο Πανός, εκκλησιάκι Αγ. Γεωργίου, χαράδρα Αγ. Γεωργίου και κατάληξη στη στάση Μέλι. Ώρες 6. ΒΔ Α+'. Αρχηγός: Γιάννης Καντούνας, Πέλα Γερασίμου.

21/02 Προβολή video 'canyoning στα φαράγγια Ενιπαία και Ορλιά στον Όλυμπο'

Σπύρος Κυμπουρόπουλος Τρίτη Ωρα 20.30

25-26/02 Δίρφου Εκπαίδευση στη Χειμερινή Ορειβασία

Τρίτο μέρος από σύνολο τριών διήμερων εκπαιδεύσεων με θέμα τη χειμερινή ορειβασία για αρχάριους. Αναχώρηση Σάββατο 16.00 από το σταθμό Λαρίσης. Μετάβαση οδικώς έως το διάσελο Δίρφου-Ξεροβουνίου. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Κυριακή εκπαίδευση και επιστροφή. Θα καλυφθούν οι βασικές γνώσεις που είναι απαραίτητες για όλους όσους ανεβαίνουν χειμώνα στα βουνά. Εκπαιδευτής: Μιχάλης Κότταρης.

26/02 Ευβοϊκός Όλυμπος

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Γέροντας Ευβοίας (440 μ). Ανάβαση στη κορυφή (1171 μ) και κατάβαση στο χωριό Θεολόγος (250 μ). Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 6. ΒΔ: Α'. Αρχηγός: Θάνος Κλαουδάτος, Στέφανος Γιάννου.

28/02 Προβολή slides 'Κίνα'

Γιάννης Κορνάρος Τρίτη Ώρα 20.30

01/03 Πάρτυ μασκέ στα γραφεία του Συνδέσμου

Τετάρτη Ώρα 21.00

04-06/03 Ακρωτήριο Μαλέα & Χιονοβούνι Νότιου Πάρνωνα

Αναχώρηση Σάββατο 07.00 από το Σύνταγμα για την παραλιακή Νεάπολη Λακωνίας. Γεύμα και μετάβαση οδικώς στο λιμανάκι του Άγιο Ηλία. Επίσκεψη στο απολιθωμένο δάσος των φοινικόδενδρων και πορεία στο νοτιότερο ηπειρωτικό Ευρωπαϊκό μονοπάτι από τον Άγιο Ηλία μέχρι την Άγια Ειρήνη του κάβο Μαλιά και επιστροφή. Ώρες 4. Μετάβαση οδικώς στη Νεάπολη για φαγητό και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα και δωμάτια. Κυριακή μετάβαση οδικώς έως το χωριό Κάτω Καστανέα και πορεία προς το τουριστικό σπήλαιο του Άγιου Ανδρέα. Επίσκεψη του σπηλαιού και ακολούθως πορεία στο μονοπάτι 33 με θέα το Μυρτώο πέλαγος και τη Μονεμβασιά μέχρι τον Άγιο Φωκά. Ώρες 6. Μετάβαση οδικώς στη Μονεμβασιά για φαγητό και ξενάγηση στο κάστρο. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα και δωμάτια. Καθαρή Δευτέρα μετάβαση οδικώς μέσω του χωριού Γέρακα με το ομορφότερο φυσικό Ελληνικό φιόρντ και του χωριού Ρηχειά, στο παραδοσιακό χωριό Κρεμαστή του νότιου Πάρνωνα. Διάσχιση του ελατοσκεπάστου Χιονιοβουνιού μέχρι το πανέμορφο παραλιακό Κυπαρίσσι. Ώρες 6. Φαγητό και επιστροφή. ΒΔ: Α'. Αρχηγοί: Γιάννης Κοφινάς, Χρήστος Παναγιωτόπουλος.

04-06/03 Παρνασσός, Καθαρή Δευτέρα στο Γαλαξείδι

Αναχώρηση Σάββατο 06.00 από το Σύνταγμα για το καταφύγιο 'Μιχάλης Δέφνερ' στο Παρνασσό (1785 μ). Ανάβαση στο διάσελο της Λιάκουρας (2200 μ) και κατάβαση της όμορφης χαράδρας Βελίτσας έως το χωριό Άνω Τιθορέα (440 μ). Φαγητό στην Άνω Τιθορέα και μετάβαση στο χωριό Αμφίκλεια για διανυκτέρευση σε ξενώνα ή αντίσκηνα. Ώρες 8. ΒΔ Β'. Κυριακή ανάβαση από το καταφύγιο (1785 μ) στο Γεροντόβραχο (2395 μ) και διάσχιση προς Τσάρκο, Μπαϊντανόραχη, Σιδερόπορτες, Χάνι Ζεμενό (Αράχωβας) (700 μ). Στάση στην Αράχωβα και επιστροφή οδικώς στην Αμφίκλεια για φαγητό και διανυκτέρευση. Απαιτητική και πανέμορφη διαδρομή πάνω στο μονοπάτι 22. Ώρες 9. ΒΔ Γ'. Η μεταφορά των πραγμάτων κατά τις πορείες θα γίνεται με το πούλμαν. Καθαρή Δευτέρα πρωί μετάβαση στο παραδοσιακό Γαλαξείδι με το έθιμο των αλευρομουτζουρωμάτων. Εξοπλισμός χειμερινού βουνού, παλιά ρούχα και δεύτερα παπούτσια για το αλευρομουτζούρωμα. Αρχηγοί: Γιώργος Πρίντζης, Γιώργος Καβελιέρatos.

06/03 Χερσονήσος Παγκάλου

Αναχώρηση 06.30 από το Σύνταγμα για την παραλιακή κωμόπολη Αντίκυρα. Περιμετρική διαδρομή της χερσονήσου Παγκάλου με κατάληξη την παραλιακή Αρχαία Κίρρα στις εκβολές του ποταμού Πλειστού. Ώρες 7. ΒΔ Α+'. Αρχηγοί: Θανάσης Ποντίκας, Στέφανος Γιάννου.

07/03 Προβολή slides και video 'Νότια Κορυφογραμμή Βαρδουσίων'

Σπύρος Κυμπουρόπουλος Τρίτη Ώρα 20.30

11-12/03 Βαρδούσια

Αναχώρηση Σάββατο 06.20 από το Σύνταγμα. Ανάβαση από Αθανάσιο Διάκο (960 μ) στο καταφύγιο του ΠΟΑ όπου και η διανυκτέρευση. Ώρες 5. Κυριακή ανάβαση από Κοπρισιές στον Μέγα Κάμπο και κατέβαση στον Αθανάσιο Διάκο από το Ανσασέρ. Ώρες 7,5. ΒΔ Γ'. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού και μποντριέ, 2 καραμπίνερ ασφαλείας, προύζικ, κράνος. Αρχηγοί: Θανάσης Σκόπας, Νίκος Κωστόπουλος.

11-12/03 Παρνασσός Σεμινάριο Ορειβατικού Σκι

Δράση Περιφέρειας Συλλόγων Αττικής & Εύβοιας. Λεπτομέρειες στο Σύνδεσμο.

12/03 Τραπεζώνα Αργολίδος

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Αραχναίο Αργολίδας (560 μ). Ανάβαση στη Τραπεζώνα (1137 μ) και επιστροφή στο χωριό. Ώρες 4. ΒΔ Α+'. Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Θανάσης Ποντίκας.

14/03 Ομιλία 'Οργάνωση Ορειβατικών Αποστολών'

Γιώργος Βουτυρόπουλος Τρίτη Ώρα 20.30

18-19/03 Χελμός Ύδατα Στυγός

Αναχώρηση Σάββατο 14.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Περιστέρα Αχαΐας (950 μ). Φαγητό και διανυκτέρευση σε δωμάτια ή αντίσκηνα. Κυριακή ανάβαση από τα Ύδατα Στυγός στην Ψηλή Κορφή (2355 μ), ψηλότερη κορφή του Χελμού, και επιστροφή από άλλη διαδρομή μέσω Νεραϊδόραχης (2238 μ) στην Περιστέρα. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 7. ΒΔ Γ+'. Αρχηγοί: Δημήτρης Μπακάλης, Νίκος Ντούρος.

19/03 Κτενιάς

Αναχώρηση 08.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Νεστάνη Αρκαδίας (680 μ). Ανάβαση στην κορυφή (1634μ) και επιστροφή στη Νεστάνη. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 6. ΒΔ Β'. Αρχηγοί: Γιάννης Κορνάρος, Βασίλης Κασκούτης.

20/03 Συνάντηση αρχηγών αναβάσεων του Συνδέσμου

Καθορισμός προγράμματος Σεπτεμβρίου 2006 – Ιανουαρίου 2007. Ευπρόσδεκτα όσα μέλη ή φίλοι του Συνδέσμου μας επιθυμούν να συνεισφέρουν στη κατάρτιση ή/και υλοποίηση του νέου προγράμματος. Δευτέρα Ώρα 20.00

21/03 Προβολή slides 'Ομοσπονδιακή εκδρομή στον Καύκασο το 2005'

Βαγγέλης Βρούτσος Τρίτη Ώρα 20.30

25-26/03 Αναρρίχηση στο Ναύπλιο

Αναχώρηση Σάββατο 07.00 από το Σύνταγμα για το Ναύπλιο. Σάββατο και Κυριακή αναρρίχηση στα πεδία της περιοχής. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή δωμάτια. Απαραίτητος αναρριχητικός εξοπλισμός και γνώσεις αναρρίχησης. ΒΔ Δ'. Αρχηγός: Γιώργος Βουτυρόπουλος.

26/03 Ξηροβούνι

Αναχώρηση 07.45 από το Σύνταγμα για το διάσελο Δίρφος – Ξηροβουνίου (1014 μ). Ανάβαση από την κλασική διαδρομή στην κορυφή (1417 μ) και κατάβαση στο χωριό Καμπιά (500 μ). Φαγητό και επιστροφή. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 6,5. ΒΔ Β'. Αρχηγοί: Θανάσης Σοφράς, Κάτια Μαρινάκη.

28/03 ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ 'CHO OYU'

Η ταινία γυρίστηκε από τον Παύλο Τσιαντό και αναφέρεται στην ανάβαση στο Cho Oyu (8201 μ) το 2003, στο πλαίσιο της προετοιμασίας για την Ελληνική αποστολή στο Everest το 2004. Παύλος Τσιαντός Τρίτη Ώρα 20.30

01-02/04 Νεράιδα

Αναχώρηση Σάββατο 12.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Περούλι Τρικάλων (1100 μ) όπου και διανυκτέρευση σε δωμάτια ή αντίσκηνα. Κυριακή σε συνεργασία με τον Σύλλογο Ορειβασίας Χιονοδρομίας Τρικάλων ανάβαση στην πανέμορφη κατάφυτη Νεράιδα (2074 μ) και κατάβαση ανατολικά προς Κόζιακα. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Η φυσική θέση του βουνού προσφέρει άπλετη θέα στη γύρω περιοχή. Ώρες 8. ΒΔ Β'. Αρχηγοί: Κώστας Σιδέρης, Γιώργος Σιδηράς.

02/04 Κοιλάδα Μουσών Ελικώνα

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Αγ. Άννα Βοιωτίας (700 μ). Διάσχιση της κοιλάδας των Μουσών προς Αρβανίτσα με κατάληξη το χωριό Ελικώνας (860 μ). Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 5. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Θανάσης Ποντίκας.

04/04 Προβολή ‘Nepal Everest Base Camp 5315 μ, Kala Patar 5645 μ, Gokio Ri 5355 μ, Cho La Pass 5363 μ, Island Peak 6189 μ’ Γιώργος Σιδηράς Τρίτη Ωρα 20.30

08-09/04 Άνω Βλασία – Δίβρη (Λάμπεια)

Αναχώρηση Σάββατο 06.00 από Σύνταγμα για Άνω Βλασία (680 μ). Ακολουθώντας το μονοπάτι του Παισανία (μονοπάτι 31) ανεβαίνουμε στο διάσελο του Ερύμανθου και κατεβαίνουμε στην κοιλάδα του ποταμού Ερύμανθου. Περνάμε από τα χωριά Πλατανίτσα (900 μ) και Αγράμπελα (800 μ) όπου και η Βυζαντινή Ι.Μ. Πορετσού. Διανυκτέρευση στο χωριό Αγράμπελα ή στο χωριό Αστρά σε αντίσκηνα και στο σχολείο. Ώρες 8. Κυριακή ανεβαίνουμε στο διάσελο του Αστρά και κατηφορίζουμε στο Νουσαϊτικό ποταμό. Ακολουθώντας ανεβαίνουμε στο διάσελο της Λάμπειας και κατηφορίζουμε στη Βυζαντινή Ι.Μ. Δροσοπηγής καταλήγοντας στο χωριό Δίβρη Ηλείας (800 μ). Ώρες 5. Η μεταφορά των πραγμάτων θα γίνεται με το πούλμαν. Β.Δ. Β’. Αρχηγοί: Γιάννης Παπακωνσταντόπουλος, Δημήτρης Σακουφάκης.

09/04 Οίτη Μονοπάτι των Σιδηροδρομικών

Αναχώρηση 06.30 για Ηρακλεία Φθιώτιδας. Πορεία πάνω στο μονοπάτι των σιδηροδρομικών από τη γέφυρα του τραίνου στον Ασωπό έως τη γέφυρα του Γοργοπόταμου. Ώρες 4. ΒΔ Α’. Αρχηγοί: Γιώργος Μουζακίτης, Νίκος Κανελλόπουλος.

11/04 Προβολή ‘Παράλια Μικράς Ασίας. Ένα οδοιπορικό στις χαμένες πατρίδες Αϊβαλί, Τροία, Άσος, Τσανάκαλε’ Αντώνης Κουκουλάς Τρίτη 20.30

15-16/04 Πήλιο - Όθρυς

Αναχώρηση Σάββατο 07.00 από Σύνταγμα για το χωριό Πορταριά Μαγνησίας (600 μ). Κολατσιό και ανάβαση στα Χάνια (1190 μ) Ώρες 4. Διανυκτέρευση και φαγητό στο καταφύγιο του Φυσιολατρικού Όμιλου Βόλου “Ο ΠΑΝ” (1250 μ). Κυριακή πρωινό ρόφημα στο καταφύγιο και μετάβαση με το πούλμαν στο χωριό Κωφούς (500 μ) της Όθρυς (1,5 ώρα περίπου). Ανάβαση στο Γερακοβούνι (1726 μ) ψηλότερη κορυφή της Όθρυς, επίσκεψη στο μνημείο πεσόντων του C-130 της Πολεμικής Αεροπορίας και κατάβαση στους Κοκκωτούς (500 μ). Ώρες 7,5. Φαγητό και επιστροφή. ΒΔ Β+’. Αρχηγός Στάθης Πολυμέρου, Θάνος Κλαουδάτος.

16/04 Καλλίδρομο

Αναχώρηση 06.30 από το Σύνταγμα για το χωριό Ελευθεροχώρι Φθιώτιδας (740 μ). Ανάβαση προς καταφύγιο, λίμνη, κορυφή Γκιόζα (1419 μ) και κατάβαση στο χωριό Μενδενίτσα (560 μ). Επιστροφή με στάση στο Λεβέντη για σύντομο κολατσιό. Το Καλλίδρομο τον Απρίλιο είναι γεμάτο αγριολούλουδα και οι εποχιακές λίμνες του έχουν νερό. Ώρες 7. ΒΔ Α’. Αρχηγοί: Παναγιώτης Μπουραντάνης, Θωδωρής Μαρτάκης.

20/04-01/05 Πάσχα στη Σικελία και στα Ηφαιστειακά νησιά

Πεζοπορία, ορειβασία και τουρισμός σε ένα από τα ωραιότερα νησιά της Μεσογείου και στα εντυπωσιακά ηφαιστειακά νησιά Στρόμπολι, Λίπαρι και Βουλκάνο. Η Σικελία είναι μια από τις πιο πλούσιες σε ιστορία, μνημεία και τοπία περιοχές του κόσμου. Πλήθος λαών και πολιτισμών άφησαν τα ίχνη τους. Αρχαίοι Έλληνες, Φοίνικες, Ρωμαίοι, Άραβες, Νορμανδοί, Γάλλοι κλπ. Μοναδικοί αρχαιολογικοί χώροι, αρχαία θέατρα, κάστρα, μεσαιωνικές πόλεις, καθεδρικοί ναοί και μοναστήρια. Θα επισκεφθούμε τη Μεσσήνη, την Κατάνια, τις Συρακούσες, τη Ραγούσα, το Νότο, τον Ακράγαντα, την Ταορμίνα, το Παλέρμο, το Τράπανι και τις αρχαίες πόλεις Σελινούς, Μέγαρα, Τύνδαρις, Ηράκλεια Μινώα, Νάξος, Γέλα. Θα πεζοπορήσουμε στο εθνικό πάρκο Μαντονιέ και σε φαράγγια. Θα ανέβουμε (προαιρετικά) στην Αίτνα (3323 μ) και στις κορυφές των ηφαιστειών Στρόμπολι και Βουλκάνο που βρίσκονται στα μοναδικά ηφαιστειακά νησιά του Τυρηνικού αρχιπελάγους βόρεια της Σικελίας. Θα γνωρίσουμε τις πλούσιες γεύσεις και παραδόσεις των κατοίκων, τα τοπία και την ομορφιά της φύσης της Σικελικής υπαίθρου. Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί τον Ιανουάριο στη γραμματεία του Συνδέσμου. Κόστος περίπου 700 €. Αρχηγός: Γιάννης Κορνάρος.

18-26/04 Σλοβενία Triglav

Αναχώρηση με το τρένο το βράδυ της Μεγάλης Τρίτης 22.50 και επιστροφή νωρίς το πρωί της Τετάρτης του Πάσχα 06.20. Ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή της Σλοβενίας Triglav (2864 μ) που βρίσκεται στη μέση από το ομώνυμο εθνικό πάρκο. Μαγευτικά Αλπικά τοπία, κορφές, πανέμορφες λίμνες και περιήγηση στην όμορφη Λιουμπλιάνα πρωτεύουσα της χώρας. Εάν οι συνθήκες δεν επιτρέψουν την ανάβαση στο Triglav θα υπάρχει

εναλλακτικό πρόγραμμα για ανάβαση σε κάποια άλλη από τις κορυφές της περιοχής. Σχεδόν όλες οι διανυκτερεύσεις θα γίνουν σε καταφύγια. Λεπτομερές πρόγραμμα και κόστος θα ανακοινωθεί τον Ιανουάριο στη γραμματεία του Συνδέσμου. Για τη συμμετοχή απαιτείται ορειβατική εμπειρία και η έγκριση του αρχηγού. ΒΔ Δ+'. Αρχηγοί: Γιώργος Πρίντζης, Γιώργος Καβελιεράτος.

28/04-01/05 Ταΰγετος Διάσχιση Πενταδάκτυλου

Αναχώρηση Παρασκευή 17.30 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Αναβρυτή Λακωνίας (850 μ). Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα και δωμάτια. Σάββατο ανάβαση στην κορυφογραμμή πάνω από την Αναβρυτή και διάσχιση της με κατεύθυνση νότια. Διανυκτέρευση στην κορυφογραμμή σε αντίσκηνα. Ώρες 10. Κυριακή συνέχιση της διάσχισης και ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή του Ταΰγету Προφήτης Ηλίας (2404 μ). Κατάβαση νότια πάντα πάνω στην κορυφογραμμή έως τον Αγ. Δημήτριο (1490 μ). Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα δίπλα σε πηγή. Ώρες 4-7 ανάλογα με τη θέση διανυκτέρευσης του Σαββάτου. Δευτέρα κατάβαση στα Κουμαστά (648 μ) και σύντομη ανάβαση από ωραιότατο πετρόχτιστο μονοπάτι δίπλα σε ρέμα έως την Ι.Μ. Γόλας (840 μ). Ώρες 4-5. Φαγητό και επιστροφή. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. Για τη συμμετοχή απαιτείται ορειβατική εμπειρία και η έγκριση του αρχηγού. Η διαδρομή έχει απέραντη θέα και είναι μία από τις ωραιότερες κορυφογραμμές στην Ελλάδα. ΒΔ Γ+'. Αρχηγοί: Θεοδωής Παπαγιάννης, Παύλος Τσιαντός.

01/05 Νήσος Αίγινα ποδηλατική

Πρωτομαγιά ποδηλατώντας στην Ανοιξιάτικη Αίγινα. Επίσκεψη στο Ελληνικό κέντρο περίθαλψης αγρίων ζώων. Λεπτομέρειες στο Σύνδεσμο. Αρχηγοί: Σταύρος Μωραϊτίνης, Paul Bailey.

02/05 Προβολή 'Αρχαία Κνίδος Το σταυροδρόμι των εμπορών στα παράλια της Μ. Ασίας, Καστελόριζο, Τήλος' Αντώνης Κουκουλάς Τρίτη Ώρα 20.30

05-07/05 Ταΰγετος

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για την παραλιακή Στούπα Μεσσηνίας. Διανυκτέρευση σε camping και σε δωμάτια. Σάββατο οδική μετάβαση στο χωριό Κάτω Βέργα (300 μ). Ανάβαση στην Άνω Βέργα (μονοπάτι Κολοκοτρωναίων) και στην κορυφή Καλάθιο (1393 μ). Συνέχεια προς την Ι.Μ. Αγ. Γεωργίου 14^{ου} αιώνα και κατάβαση από το λιθόστρωτο εντυπωσιακό μονοπάτι Μπίλιοβο (μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς) στο χωριό Σωτηριάνικα (300 μ). Μετάβαση οδικώς στη Στούπα για διανυκτέρευση. Ώρες 5-6. Κυριακή μετάβαση οδικώς στα Σωτηριάνικα και ανάβαση στην Ι.Μ. Αγ. Νικολάου 13-14^{ου} αιώνα. Κατάβαση από λιθόστρωτο μονοπάτι στη γέφυρα της Τούμπιας μέσα στο φαράγγι της Κοσκάρακας και κατάβαση του φαραγγιού έως την παραλία Σάντοβα. Μπάνιο αν ο καιρός το επιτρέπει και επιστροφή. Ώρες 4. ΒΔ Β'. Αρχηγός: Αντώνης Κουκουλάς.

07/05 Ολίγυρτος

Αναχώρηση 06.30 από το Σύνταγμα για το χωριό Λαύκα Κορινθίας (680 μ). Ανάβαση στις κορυφές Σκίπιζα (1934 μ), Χιονότρυπα (1794 μ) και επιστροφή στη Λαύκα. Ώρες 7-8. ΒΔ Β'. Αρχηγοί: Αποστόλης Στεργίου, Κώστας Μιναχείλης.

09/05 Προβολή video 'canyoning στο Φαράγγι Καλυψώ στον Κίσαβο'

Σπύρος Κυμπουρόπουλος Τρίτη Ώρα 20.30

13-14/05 Φαράγγι Μυλοπόταμου

Αναχώρηση Σάββατο 10.00 από το σταθμό Λαρίσης για παραλιακό camping στο Πήλιο στην πλευρά του Αιγαίου όπου και η διανυκτέρευση. Το απόγευμα ελεύθερο για μπάνιο και φαγητό. Κυριακή διάσχιση του φαραγγιού του Μυλοπόταμου, φαγητό και επιστροφή. Πανέμορφη διάσχιση με συνεχείς εναλλαγές ραπέλ, κολύμβησης, νεροτσουλήθρες μέσα σε κρυστάλλινα νερά. Μέγιστος αριθμός συμμετοχών 30 άτομα. Καλή γνώση ραπέλ και κολύμβησης απαραίτητη. Εξοπλισμός: στολή νεοπρέν 5 mm (όποιος δε διαθέτει θα δηλώσει βάρος και ύψος στη γραμματεία για να του προμηθεύσει ο σύλλογος), κράνος, μποντριέ, φακό κεφαλής, 2 μάντες αυτασφάλισης, 3 караμπίνερ ασφαλείας, οκτάρι, σφυρίχτρα, δεύτερα παπούτσια. Ώρες 5. ΒΔ Δ'. Αρχηγοί: Νίκος Χαρίτος, Γιώργος Σιδηράς.

14/05 Χερσόνησος Μεθάνων Χελώνα

Αναχώρηση 06.30 από το Σύνταγμα για τη πόλη των Μεθάνων. Πορεία από το χωριό Άγιος Χαράλαμπος λίγο έξω από τη πόλη των Μεθάνων, προς την κορυφή Χελώνα (740 μ) ψηλότερης κορυφής της χερσονήσου. Πανοραμική θέα του Σαρωνικού. Κατάβαση στο Μεγάλο Χωριό (145 μ). Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 6,5. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Θανάσης Ποντίκας.

16/05 Προβολή 'Ισημερινός, Περού'

Γιάννης Κορνάρος Τρίτη 20.30

20-21/05 Ερύμανθος Καταρράκτες, Καλέτζι - Μίχα

Αναχώρηση Σάββατο 08.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Σπαρτιά Αχαΐας. Πορεία έως τους καταρράκτες του Ερυμάνθου και επιστροφή Ώρες 3. Διανυκτέρευση στο χωριό Καλέτζι Αχαΐας (900 μ.) σε αντίσκηνα ή σε δωμάτια. Κυριακή ανάβαση στο πρ. Ηλία (2124 μ), διάσελο Μουγκίλας και Ωλενού, εάν ο χρόνος το επιτρέπει ανάβαση στη κορυφή του Ερύμανθου Ωλενός (2224 μ) και κατάβαση στο Χάνι του Μίχα (930 μ). Ώρες 12. ΒΔ Γ'. Αρχηγοί: Μιχάλης Κότταρης, Σταύρος Μωραϊτίνης.

21/05 Πλειστός ποταμός

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για Ζεμενό Αράχωβας (700 μ). Κατάβαση στην πορεία του Πλειστού ποταμού με κατάληξη στη θάλασσα στην Αρχαία Κίρρα. Μπάνιο αν υπάρχει χρόνος. Ώρες 8. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Θανάσης Ποντίκας, Στέφανος Γιάννου.

23/05 Προβολή slides 'με τον ΕΟΣ στις Άλπεις Καλοκαίρι 2005'

Βαγγέλης Βρούτσος Τρίτη Ώρα 20.30

26-28/05 Άγραφα Μπορλέρο

Δράση Περιφέρειας Συλλόγων Αττικής & Εύβοιας. Λεπτομέρειες στο Σύνδεσμο. Αρχηγός: Πάνος Χλωροκόστας.

28/05 Βουραϊκός

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για Ι.Μ. Μέγα Σπηλαίου. Κατάβαση στη Ζαχλωρού από το μονοπάτι και από εκεί δίπλα στις γραμμές του οδοντωτού κατάβαση προς Νιάματα με κατάληξη το Διακοφτό. Μπάνιο, φαγητό και επιστροφή. Ώρες 5. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Παναγιώτης Κανελλόπουλος, Αγγέλα Σταύρου.

30/05 Προβολή 'με τον ΕΟΣ στη Σαμοθράκη Καλοκαίρι 2005'

Γιάννης Καντούνας Τρίτη 20.30

02-04/06 Ασπρόρεμα Αγράφων

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Τροβάτο (960 μ) όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Σάββατο ανάβαση στην κορυφή Ντελιδήμι (2162 μ) και κατάβαση του Ασπρορέματος. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα κάπου στη διαδρομή δίπλα στο ποτάμι. Ώρες 8-9. Κυριακή συνέχεια της διαδρομής έως το χωριό Επινιανά (950 μ). Ώρες 6. Το πετρόχτιστο μονοπάτι του Ασπρορέματος είναι ένα έργο τέχνης, πραγματικό μνημείο και must για κάθε Έλληνα ορειβάτη. Το ποτάμι με τα κρυστάλλινα νερά του, οι απόκρημνες πλευρές του φαραγγιού, οι μικροί πετρόχτιστοι οικισμοί δημιουργούν εικόνες απaráμιλλης ομορφιάς. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. ΒΔ Β'. Αρχηγοί: Δημήτρης Σακουφάκης, Γιώργος Χριστοφορίδης.

04/06 Γεράνεια

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για την Ι.Μ. Οσίου Παταπίου (540 μ) πάνω από το Λουτράκι. Ανάβαση από μονοπάτι έως την κορυφογραμμή που έχει πανοραμική θέα στο Σαρωνικό και στον Κορινθιακό. Κατάβαση από μονοπάτι σε δασωμένη πλαγιά στο χωριό Πίσια Κορινθίας (520 μ) μέσω του Αγ. Γεωργίου. Μπάνιο και φαγητό στη Λίμνη Βουλιαγμένης. Ώρες 4. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Παναγιώτης Μπουραντάνης, Θεοδωρής Μαρτάκης.

06/06 Προβολή slides 'με ποδήλατο στη Φιλανδία'

Χρήστος Σαμαράς Τρίτη Ώρα 20.40

09-12/06 Τζουμέρκα

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Καταρράκτης Άρτας (800 μ). Διανυκτέρευση στο δασικό χωριό ή σε αντίσκηνα. Σάββατο ανάβαση στην κορυφογραμμή των Τζουμέρκων από το εντυπωσιακό μονοπάτι του Σταμάτη. Διάσχιση της κορυφογραμμής και κατάβαση στο χωριό Μελισσουργοί (820 μ). Ώρες 8. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Κυριακή μετάβαση στην διασταύρωση για Ι.Μ. Αγ. Παρασκευής (989 μ) και ανάβαση στη Στρογγούλα (2112 μ) από εντυπωσιακό μονοπάτι. Κατάβαση από ομαλή πλαγιά στο χωριό Άγναντα (680 μ). Ώρες 7. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Δευτέρα (Αγίου Πνεύματος) μετάβαση για μπάνιο και φαγητό σε παραλία της Πρέβεζας και επιστροφή. ΒΔ Γ'. Αρχηγοί: Μίλτος Ζέρβας, Βασίλης Χατζηρβασάνης.

11/06 Δίρφου Στενή – Αγ. Ειρήνη

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Στενή Ευβοίας (440 μ) Ανάβαση στο καταφύγιο (1130 μ) και κατάβαση από το Λειρί στον οικισμό της Αγ. Ειρήνης (280 μ). Μετάβαση οδικώς στην παραλία Χιλιαδού για μπάνιο και φαγητό. Ώρες 5. ΒΔ Α'. Αρχηγός: Θάνος Κλαουδάτος.

13/06 Προβολή 'Νέα Ζηλανδία'

Φωτεινή Πετροπούλου Τρίτη 20.50

16-18/06 Ακρωτήριο Μαλέα

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Άνω Καστανιά Λακωνίας (350 μ). Διανυκτέρευση σε υψόσακους. Σάββατο πορεία προς Κάτω Καστανιά, όρμος Αγ. Παύλου, χωριό Βελανίδα όπου και η διανυκτέρευση σε υψόσακους έξω από το χωριό. Ώρες 5. ΒΔ Α'. Κυριακή πορεία προς το φάρο Μαλέα, ανάβαση στην κορυφή Βάρδια (553 μ) και κατάβαση στην Ι.Μ. Αγ. Ειρήνης. Πορεία προς Σκήτη Αγ. Γεωργίου του εν Μαλεώ στην άκρη του ακρωτηρίου Μαλέας. Πορεία προς Αγ. Μαρίνα από το ειδυλλιακό παραλιακό μονοπάτι, με κατάληξη το παραθαλάσσιο χωριό Αγ. Ηλίας. Μπάνιο αν ο χρόνος το επιτρέπει. Ώρες 7-8. ΒΔ Β'. Απαιτείται καλή φυσική κατάσταση. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Περικλής Βέργαδος.

18/06 Παρνασσός

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για τα Κελάρια Παρνασσού (1700 μ). Κατάβαση του μονοπατιού 22 έως το χωριό Πολύδροσο (ή Σουβάλα 375 μ). Πανέμορφη δασωμένη διαδρομή. Ώρες 5. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Σπύρος Κυμπουρόπουλος, Χριστίνα Μαριδάκη.

20/06 Προβολή 'Φαράγγια Νέδας και Σελινούντας'

Γιάννης Καντούνας Τρίτη Ώρα 20.50

24-25/06 Τύμφη Σκαμνέλι - Κόνιτσα

Αναχώρηση Σάββατο 06.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Σκαμνέλι Ιωαννίνων (1160 μ). Ανάβαση στην πηγή της Γκούρας όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Ώρες 3. Κυριακή από το πέρασμα της Γκούρας πορεία προς Στάνη Κάτσανου, Σιάδι Μύγας, Ι.Μ. Στομίου, γέφυρα Κόνιτσας και επιστροφή στην Αθήνα. Ώρες 9. Η διαδρομή είναι από τις πιο όμορφες πεζοπορικές διαδρομές στην Ελλάδα, must για κάθε Έλληνα ορειβάτη. Η θέα της βόρειας ορθοπλαγιάς και των υπόλοιπων κορυφών της Τύμφης είναι επιβλητική. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Χρήστος Σαμαράς, Γιώργος Αλεξιάδης.

25/06 Γκιώνα

Αναχώρηση 06.30 από το Σύνταγμα για Αρβανιτόραχη (1360 μ δυτικά της Καλοσκοπής). Ανάβαση στην κορυφή (Πυραμίδα 2507 μ) και επιστροφή. Ώρες 7. ΒΔ: Β'. Αρχηγός: Θεμιστοκλής Μυστριώτης, Στέφανος Γιάννου.

01-02/07 Φαράγγια Πάρνωνα

Αναχώρηση Σάββατο 07.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Αγ. Πέτρος (960 μ) Αρκαδίας. Ελαφρύ γεύμα και κατάβαση του φαραγγιού του Τάνου, προσκύνημα στην Ι.Μ. Προδρόμου και κατάληξη στο χωριό Περδικόβρυση (560 μ). Ώρες 5. Φαγητό και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα και στο σχολείο στο χωριό Σίταινα (680 μ). Κυριακή διάσχιση του φαραγγιού του Λούλουγγα προς Διπτόταμο Ζερμπάνιτσας με κατάληξη το χωριό

Πλάτανος (440 μ). Ώρες 7. Σε δύο σημεία είναι αναγκαία μικρή καταρρίχηση με τη βοήθεια σκοινιού (κρατώντας το με τα χέρια). Φαγητό και επιστροφή. Απαραίτητα γνώση κολύμβησης, δεύτερα ρούχα και παπούτσια. ΒΔ Β+. Αρχηγοί: Γιάννης Κοφινάς, Αποστόλης Στεργίου.

08-09/07 Φαράγγια Νέδας και Σελινούντα

Αναχώρηση Σάββατο 07.30 από το Σύνταγμα. Διάσχιση του φαραγγιού του Σελινούντα έως τον 50μετρο καταρράκτη (απαραίτητα δεύτερα παπούτσια και σορτς). Επιλογή επιστροφής είτε από την ίδια διαδρομή είτε από το εγκαταλειμμένο χωριό Κουνινά και την Ι.Μ. Πεπελέντισας, η οποία και είναι χτισμένη πάνω σε ένα τεράστιο βράχο όπως και τα μοναστήρια των Μετεώρων. Ώρες 5. Κολατσιό στο Αίγιο. Φαγητό, μπάνιο, διανυκτέρευση στη Κυπαρίσσια στο camping ή σε δωμάτια. Κυριακή διάσχιση Νέδας Αρχαία Φιγαλεία, Αρχαία Κρύνη, Άσπρο Νερό, Πάντα βρέχει, Στόμιο, καταρράκτες Νεράιδας, Αρχαίοι τάφοι, Ναός Αθηνas. Ώρες 5. Φαγητό και επιστροφή. Απαιτείται γνώση κολύμβησης. ΒΔ Α'. Αρχηγός: Γιάννης Καντούνας, Πέλα Γερασίμου.

15-16/07 Πυξαριάς

Αναχώρηση Σάββατο 10.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Βλαχιά Ευβοίας (140 μ). Το απόγευμα μπάνιο. Διανυκτέρευση σε δωμάτια και αντίσκηνα. Κυριακή ανάβαση από το χωριό στην κορυφή του Πυξαριά (1343 μ) και κατάβαση στο χωριό. Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 8. ΒΔ Α+ Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Θανάσης Ποντίκας.

22-23/07 66^η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση

Λεπτομέρειες στο σύλλογο.

12-23/07 Άλπεις Δολομίτες, Mount Blanc

Ορειβασία, πεζοπορία και τουρισμός σε δύο από τις ωραιότερες περιοχές των Άλπεων με μεγάλη ποικιλία κορυφών, ορειβατικών διαδρομών, εντυπωσιακών τοπίων και γραφικών πόλεων. Ως βάσεις θα έχουμε camping στη Κορτίνα ντ' Αμπέτζο στους Δολομίτες της Ιταλίας και στο Σαμονί στο Λευκό Όρος της Γαλλίας. Καθημερινά σχεδόν θα υπάρχει επιλογή ανάβασης σε κορυφή, πεζοπορικής διαδρομής ή τουριστικού προγράμματος. Στους Δολομίτες υπάρχουν εντυπωσιακές κορυφές πάνω από 3000 μ όλων των δυσκολιών και βέβαια εκατοντάδες Via Ferrates και καλά σημαδεμένες πεζοπορικές διαδρομές. Η τουριστική ομάδα θα περιηγηθεί στα αξιοθέατα των πόλεων του Νοτίου Τυρόλου (Μπρίξεν, Μπολτσάνο, Ίνσμπρουκ, Μπελούντο). Οι οδικές διαδρομές διέρχονται μέσα από γραφικά χωριά και τοπία. Στη περιοχή του Mount Blanc, ψηλότερης κορυφής της Ευρώπης (4807 μ), βρίσκονται δεκάδες κορυφές πάνω από 4000 μ, διαδρομές παγετώνα και μερικές από τις πιο εντυπωσιακές πεζοπορικές διαδρομές και τοπία των Άλπεων. Το τουριστικό πρόγραμμα περιλαμβάνει επισκέψεις στις γύρω πόλεις (Γενεύη, Λωζάνη, Μοντραί, Ανεσσί, Σαμπερί, Μαρτινί, και Λυόν) και οδικές διαδρομές μέσα από γραφικά χωριά και τοπία. Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί το Μάρτιο στη γραμματεία του Συνδέσμου. Κόστος περίπου 550 €. Αρχηγός: Βαγγέλης Βρούτσης.

29/07-20/08 ή 05-27/08 Ισημερινός, Περού

Ένα ταξίδι σε δύο από τις πιο ωραίες και ιστορικές χώρες της Νότιας Αμερικής, με πλούσιο πρόγραμμα που συνδυάζει τουρισμό, ορειβασία, πεζοπορία και εναλλακτικές δραστηριότητες. Θα ανέβουμε (προαιρετικά) στα ηφαίστεια Πιτσίντσα (4794 μ) και Κοτοπάξι (5897 μ). Θα πεζοπορήσουμε στην Κορδιλιέρα Μπλάνκα (Αλαμάγιο, Χουασκαράν), στα μονοπάτια των Ίνκας στο Μάτσου Πίτσου και στη Καχαμάρκα. Θα επισκεφθούμε τα σημαντικότερα μνημεία των Ίνκας και των προγενέστερων πολιτισμών που άκμασαν εκεί, το Μάτσου Πίτσου, το Κούσκο, το Πατσακάμακ, το Σιπάν, το Τούκουμπε, το Τσαν Τσαν κλπ. Θα περιηγηθούμε σε γραφικές αποικιακές πόλεις με πλήθος μνημείων (Κίτο, Κουένκα, Ριομπάμπα, Τρουχίγιο, Πιούρα, Καχαμάρκα, Πούνο, Αρεκίπα, Λίμα). Θα γνωρίσουμε ινδιάνους των οροπεδίων και της ζούγκλας και όμορφα χωριά των Άνδεων με χαρακτηριστική αρχιτεκτονική. Θα εξερευνήσουμε βιότοπους και ορεινά εθνικά πάρκα και θα βαδίσουμε στη μέση του κόσμου (γραμμή του Ισημερινού). Θα ταξιδέψουμε στα πλωτά νησιά της λίμνης Τιτικάκα, στην έρημο της Νάσκα με τα περίεργα σχήματα και στο θαλάσσιο πάρκο των νησιών Μπαλέστας ή εναλλακτικά θα πετάξουμε στο Ικίτος στον Αμαζόνιο για διαδρομές με κανό στη ζούγκλα, επίσκεψη ενός εθνικού πάρκου με πλούσια χλωρίδα και πανίδα και θα επισκεφθούμε χωριά και πόλεις της Κορδιλιέρα Μπλάνκα με μοναδικά ορεινά τοπία άγριας ομορφιάς, αλπικές λίμνες, περίεργους κάκτους και ζώα των Άνδεων. Τέλος θα απολαύσουμε τις πλούσιες γεύσεις, τη μουσική, τους χορούς των Άνδεων και τις γιορτές των

κατοίκων τους. Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί τον Ιανουάριο στη γραμματεία του Συνδέσμου. Κόστος περίπου 2600 - 2700 €. Αρχηγός: Γιάννης Κορνάρος.

08-10/09 Όλυμπος Λιβαδάκι

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για Πριόνια (1110 μ) όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Σάββατο ανάβαση στο Λιβαδάκι (2115 μ) όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα και στο μικρό καταφύγιο του ΕΟΣ Λιτοχώρου. Προαιρετική ανάβαση έως την κορυφή Πάγος (2676 μ). Κυριακή κατάβαση στο Λιτόχωρο από διαφορετική διαδρομή. Απαραίτητη καλή φυσική κατάσταση. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. Απαραίτητα 5-6 lt νερό. Αρχηγός: Γιώργος Σιδηράς, Δημήτρης Γιωτάμπαλης.

10/09 Δυτικός Πατέρας

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για την παραλία της Ψάθας Αττικής. Πορεία από το Κρύο Πηγάδι Βιλίων σε αρχαίο μουλαρομονοπάτι (Θήβας-Μεγάρων) προς το εγκαταλειμμένο χωριό Βαθυχώρι. Επίσκεψη στους δύο καλοδιατηρημένους Αρχαίους Πύργους και κατάβαση από μονοπάτι στο λιμανάκι της Ψάθας. Ώρες 5. ΒΔ Α'. Αρχηγός: Γιάννης Καντούνας, Πέλα Γερασίμου.

15-17/09 18η Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση στα Μετέωρα

Διανυκτέρευση σε camping στο Καστράκι. Μετακίνηση με ιδιωτικά μέσα. ΒΔ Δ'.

16-17/09 Παναιτωλικό Κούτουπας

Αναχώρηση Σάββατο 13.00 από το Σταθμό Λαρίσης για το χωριό Άγιος Βλάσης Αιτωλοακαρνανίας (860 μ). Φαγητό και διανυκτέρευση σε δωμάτια ή αντίσκηνα. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κούτουπας (1792 μ) από τη νοτιοδυτική πλευρά του βουνού και κατάβαση στον Άγιο Βλάση από τη δυτική πλευρά του βουνού. Ώρες 8. ΒΔ Α+'. Αρχηγοί: Βασίλης Νταούλης, Γιάννης Παπακωσταντόπουλος.

17/09 Κιθαιρώνας

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για Βίλια Αττικής. Ανάβαση από την κλασική διαδρομή στο καταφύγιο (1000 μ) και από εκεί στην κορυφή (1358 μ). Επιστροφή στο καταφύγιο και μετάβαση οδικώς στο Πόρτο Γερμενό για μπάνιο και φαγητό. Ώρες 4. ΒΔ Α'. Αρχηγοί: Γιώργος Αλεξιάδης, Χρήστος Σαμαράς.

Παρατηρήσεις

- Οι δηλώσεις συμμετοχής για κάθε δράση γίνονται στη γραμματεία του Συνδέσμου. Για τη δήλωση συμμετοχής σε πολυήμερες αναβάσεις απαιτείται καταβολή προκαταβολής. Η λίστα συμμετεχόντων καθορίζεται από την σειρά καταβολής των προκαταβολών. Σε περίπτωση ακύρωσης της συμμετοχής, η προκαταβολή επιστρέφεται μόνο εάν η θέση καλυφθεί από άλλο άτομο. Σε περίπτωση ακύρωσης της εκδρομής (πχ λόγω αντίξοων καιρικών συνθηκών), η προκαταβολή επιστρέφεται στο ακέραιο.
- Κάθε Πέμπτη 20.30-22.00 είναι η καθιερωμένη συνάντηση μελών και φίλων στα γραφεία του συλλόγου.
- Οι διαδρομές ενδέχεται να είναι και εκτός μονοπατιού.
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτούνται γνώσεις χειμερινού βουνού (χρήση πιολέ, κραμπόν κλπ).
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν κατά την κρίση τους να αποκλείσουν από τη διαδρομή άτομα που δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης, είτε γιατί δεν είναι κατάλληλα εφοδιασμένα με τον απαιτούμενο κατά περίπτωση ατομικό εξοπλισμό, είτε για κάποιο άλλο βάσιμο λόγο που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ατομική τους ασφάλεια ή την ασφάλεια ολόκληρης της ομάδας.
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν κατά τη κρίση τους να μεταβάλουν μερικώς ή ολικώς το πρόγραμμα της δράσης εάν συντρέχουν λόγοι ασφάλειας.
- Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες για οποιονδήποτε λόγο, δεν θέλει ή δεν μπορεί να παρακολουθήσει την ανάβαση ή μέρος αυτής και αποχωριστεί από τους υπόλοιπους, οφείλει να το αναφέρει και να πάρει την άδεια του αρχηγού της δράσης. Σε ενάντια περίπτωση, καμία ευθύνη δεν έχει ο αρχηγός και γενικά ο ΕΟΣ Αθηνών για τυχόν ταλαιπωρία ή ατύχημά του.
- Ασφαλιστική κάλυψη στις αναβάσεις εσωτερικού είναι στην προσωπική ευθύνη των συμμετεχόντων.

Κατηγορίες Αναβάσεων

Οι αναβάσεις περιγράφονται στο πρόγραμμα ως προς τη χρονική διάρκειά και ως προς την τεχνική δυσκολία τους. Σε κάθε περίπτωση προϋπόθεση συμμετοχής είναι η στοιχειώδης καλή φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων.

Ο σύλλογος έχει καταβάλει τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια οι αναγραφόμενες ώρες πορείας να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Παρόλα αυτά οι ώρες πορείας εξαρτώνται άμεσα από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας και ενδέχεται να είναι διαφορετικές από τις αναγραφόμενες. Η τεχνική δυσκολία επίσης εξαρτάται άμεσα από τις επί τόπου συνθήκες. Το χιόνι ανάλογα με τη ποιότητά του, μπορεί να δυσκολεύσει ή να ευκολύνει (εξομαλύνοντας το έδαφος) μια διαδρομή και για αυτό δεν λαμβάνεται υπόψη στην εκτίμηση της τεχνικής δυσκολίας.

Ως προς την τεχνική δυσκολία τους οι αναβάσεις κατηγοριοποιούνται ως κάτωθι:

ΒΔ (Βαθμός Δυσκολίας)	Επεξήγηση
A'	Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
B'	Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
Γ'	Δύσκολες πεζοπορικές διαδρομές. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.
Δ'	Πεζοπορικές ή αναρριχητικές διαδρομές πολύ μεγάλης δυσκολίας. Απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία. Για τη δήλωση συμμετοχής είναι αναγκαία η έγκριση του αρχηγού.
A+, B+, Γ+, Δ+	όπως στα A, B, Γ, Δ αλλά με επί πλέον σύντομα δύσκολα περάσματα ή/ε μεγάλες κλίσεις.

Εξοπλισμός

Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξοων καιρικών συνθηκών. Ο αναγκαίος εξοπλισμός υπαγορεύεται από τις καιρικές συνθήκες και τη δυσκολία της εκδρομής. Ο ορειβάτης οφείλει να γνωρίζει τη χρήση του εξοπλισμού του. Η επιλογή του αναγκαίου εξοπλισμού και η ορθή τοποθέτηση του στο σακίδιο είναι σημαντικοί παράγοντες που μαθαίνονται μόνο μέσω εκπαίδευσης και εμπειρίας. Ακολουθεί ενδεικτικός κατάλογος.

Αναγκαίος

Σακίδιο με φαρδείς μάντες ώμου και ζώνη στη μέση
Φακός κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες & λαμπάκι
Αρβύλες (ώστε να προστατεύεται ο αστράγαλος από τραυματισμούς)
Ελαφρά παπούτσια (πχ. αθλητικά) για το πούλμαν
Ορειβατικά μπατόν
Σφυρίχτρα
Σουγιάς
Γυαλιά Ηλίου
Αντιηλιακή κρέμα
Εφεδρικές πλαστικές σακούλες (για μεταφορά σκουπιδιών, βρεγμένων ρούχων, κλπ)
Χαρτί υγείας και λοιπά είδη υγιεινής
Παγούρι με νερό 1,5 - 2 lt
Κατάλληλη τροφή
Αναπτήρας και σπέρτα
Αλουμινοκουβέρτα
Ρουχισμός κατάλληλο για την εποχή (π.χ fleece ή μάλλινο πουλόβερ, θερμοεσώρουχα, γάντια, διαπνέον αδιάβροχο αντιανεμικό, διαπνέον μπουφάν, καπέλο, σκούφο, μαλακκλάβα, εφεδρικά εσώρουχα, κάλτσες, μικρή πετσέτα, καγκούλ, σαλοπέτα). Έχε πάντα πρόβλεψη για εφεδρικό ρουχισμό.
Χοντρές πλαστικές σακούλες για τη προστασία του ρουχισμού και του ευαίσθητου εξοπλισμού (πχ. φωτογραφικές μηχανές, σπέρτα) από τη βροχή.
Κινητό τηλέφωνο (για περίπτωση ανάγκης)

Αναγκαίος ανάλογα με τη δράση

Πιολέ (με καλύμματα στα αιχμηρά σημεία) για τα χιόνια
Κραμπόν (με καλύμματα στα αιχμηρά σημεία) για το πάγο
Γκέτες για τα χιόνια
Μάσκα θυέλλης
Υπνόσακος (κατάλληλος για την εποχή)
Μονωτικό στρώμα
Αντίσκηνο
Καμινέτο βουτανίου-προπανίου και μαγειρικά σκεύη (για μαγείρεμα και εξασφάλιση νερού το χειμώνα)
Αναρριχητικά υλικά (κράνος, κατεβατήρας, караμπίνερ ασφαλείας κλπ)
Μπίβισακ (για διανυκτέρευση στο ύπαιθρο χωρίς αντίσκηνο)

Προαιρετικός

Πυξίδα, αλτίμετρο
Ελαφρά κιάλια
Θερμόμετρο
Ψαλιδάκι (φρόντισε να είναι κομμένα τα νύχια των ποδιών για να μην πληγωθούν τα πόδια από τις αρβύλες)
Ιμάντες
Τοπικός χάρτης
Σημειωματάριο, μολύβι
Ατομικό φαρμακείο
Ταυτότητα του ΕΟΣ για τα μέλη εάν προβλέπεται διανυκτέρευση σε καταφύγιο