

Πρόγραμμα
Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου Αθηνών
Σεπτέμβριος 2005 – Ιανουάριος 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

24-25/09 Κοκκάλια, πηγές Κρικελλοπόταμου

Αναχώρηση Σάββατο 12.00 από το σταθμό Λαρίσης για το καταφύγιο του Βελουχίου όπου και η διανυκτέρευση. Κυριακή μετάβαση οδικώς έως τις Ράχες Τυμφρηστού κάτω από το μνημείο των Γαλατών. Ανάβαση στο μνημείο και διάσχιση της κορυφογραμμής προς τα Κοκκάλια (1715 μ) και τις πηγές του Κρικελλοπόταμου. Κατάβαση στο ποτάμι και πορεία έως τη γέφυρα της Δομνίστας. Ώρες 6-7 ΒΔ: A+’ Αρχηγοί: Αντώνης Κουκουλάς, Δημήτρης Γιωτάμπαλης.

25/09 Ορθολίθι Αργολίδος

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα. Ανάβαση από τον οικισμό Δρουγκαίικα Τροιζηνίας στην κορυφή (1105 μ) και επιστροφή. Πανοραμική θέα του Σαρωνικού Ώρες 5-6 ΒΔ: A+’ Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Θανάσης Ποντίκας.

2/10 Πανσυλλογικό Μνημόσυνο στο Μαίναλο

Συνάντηση 10.00 στο καταφύγιο του Μαινάλου. Μετάβαση στο χώρο του ατυχήματος της 13^{ης} Φεβρ. όπου και θα τελεστεί μνημόσυνο για τα θύματα της χιονοστιβάδας της 13^{ης} Φεβρουαρίου 2005. Μετακίνηση με ιδιωτικά μέσα. Διοργάνωση: Διοικητικό Συμβούλιο.

04/10 Προβολή slides ‘Προσωπογραφίες από διάφορες χώρες του κόσμου’

Βασίλης Κασκούτης Τρίτη Ώρα 20.30

08-09/10 Άγραφα Παπαδημήτρη, Πουλί, Σβόνη

Αναχώρηση Σάββατο 06.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Πετράλωνα (Σάικα) Ευρυτανίας (840 μ). Ανάβαση στα Πετράλωνα (1700 μ), Σβόνη (2039 μ) και κατάβαση στο διάσελο Σβόνης-Πουλιού όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Ώρες 5. Κυριακή ανάβαση στο Πουλί (1846 μ), Παπαδημήτρη (1930 μ) και κατάβαση στο χωριό Καροπλέσι (910 μ). Ώρες 6-7 Φαγητό στο δασικό χωριό του Ανθηρού και επιστροφή. Η μεταφορά των πραγμάτων θα γίνει με αγροτικά. ΒΔ: B+’ Αρχηγοί: Γιώργος Σιδηράς, Κώστας Αϊβαλιώτης.

09/10 Δίρφου Στενή-Λειρί-φαράγγι Αγάλης

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Στενή Ευβοίας (440 μ). Ανάβαση στο καταφύγιο (1120 μ) από μονοπάτι που διασχίζει δάσος καστανιάς και ελάτων. Συνέχεια προς Λειρί, Βλήτο (τραβέρσα της κορυφής) και κατάβαση στο χωριό Άγιος Αθανάσιος (190 μ) μέσα από το πανέμορφο φαράγγι της Αγάλης. Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 7-8 ΒΔ: B’ Αρχηγοί: Μιχάλης Κότταρης, Φωτεινή Πετροπούλου.

11/10 Προβολή video ‘Κατάδυση στην Ερυθρά Θάλασσα στο Ναύαγιο Thistlegorm’

Σπύρος Κυμπουρόπουλος Τρίτη Ώρα 20.00 Διάρκεια 2 ώρες

12/10 Πρώτη συνάντηση της Σχολής Ορειβασίας περιόδου 2005-2006

Η σχολή ορειβασίας του συλλόγου είναι επίσημη σχολή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης. Διαρκεί έως το Μάιο και περιλαμβάνει Πρακτικά και Θεωρητικά μαθήματα για όλο το φάσμα της ορειβασίας (πεζοπορία, αναρρίχηση, χειμερινό βουνό) Εκπαιδευτής: Βαγγέλης Βρούτσης Ώρα 20.30

14-16/10 Περιστερί Χαλίκι-Σιράκο-Καλαρίτες-Ματσούκι

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης. Διανυκτέρευση στο χωριό Χαλίκι Τρικάλων (1160 μ) σε αντίσκηνα ή δωμάτια. Σάββατο διάσχιση του Περιστεριού από το Χαλίκι στο χωριό Σιράκο Ιωαννίνων (1120 μ) και από εκεί στο χωριό Καλαρίτες (1120 μ) όπου και η διανυκτέρευση σε δωμάτια και αντίσκηνα. Ώρες 10. Κυριακή πορεία από Καλαρίτες προς την Ι.Μ. Βύλιζας και κατάληξη στο χωριό Ματσούκι (1100 μ) Ώρες 4 ΒΔ: B’ Αρχηγοί: Μίλτος Ζέρβας, Βασίλης Χατζηρβασάνης.

16/10 Σεμινάριο Αναρριχητικών Τεχνικών Πάρνηθα

Συνάντηση Κυριακή 08.00 στην Πέτρα Λιάγκος στους Θρακομεκαδόνες. Εκπαίδευση σε αναρριχητικές τεχνικές. Κίνηση σε δύσκολο πεδίο. Εκμάθηση Ραπέλ. Περιορισμένος αριθμός συμμετοχών. Εκπαιδευτές: Γιώργος Βουτυρόπουλος, Θεόδωρος Παπαγιάννης.

16/10 Πόρτο Γερμανό – Λιβαδόστρα

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για το παραθαλάσσιο οικισμό του Πόρτου Γερμανού στον Κορινθιακό Κόλπο. Πορεία παράλληλα με τη θάλασσα σε μονοπάτι πευκόφυτο σε μικρό υψόμετρο προς Άγιο Βασίλειο, Καλαμάκι με κατάληξη τη Λιβαδόστρα. Μπάνιο και πρόγευμα (ότι έχει μαζί του ο καθένας) στο Καλαμάκι. Φαγητό στις Πλαταιές. Ώρες 6 ΒΔ: Α' Αρχηγοί: Γιάννης Καντούνας, Βασίλης Κασκούτης.

18/10 Σεμινάριο 'GPS'

Παναγιώτης Κανελλόπουλος Τρίτη Ώρα 20.30

22-23/10 Πήλιο Μακρινίτσα - Πουρί

Αναχώρηση Σάββατο 12.00 από το σταθμό Λαρίσης. Καφέ στο χωριό Μακρινίτσα Μαγνησίας (το μπαλκόνι του Πηλίου). Φαγητό και διανυκτέρευση στο καταφύγιο στις Αγριόλευκες. Κυριακή μετάβαση στη Μακρινίτσα (600 μ) και πορεία σε όμορφο μονοπάτι με πολλές εναλλαγές (δάσος καστανιάς και οξιάς) προς το χωριό Πουρί (400 μ) στη πλευρά του Αιγαίου. Ώρες 8 ΒΔ: Α' Γιάννης Παπακωνσταντόπουλος, Δημήτρης Σακουφάκης.

23/10 Χελμός Ξερόκαμπος - Ι. Μ. Μεγάλου Σπηλαίου

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για το Χιονοδρομικό των Καλαβρύτων (1660 μ). Πορεία μέσα από ξέφωτα και ελατοδάση αρχικά προς Κρύα Βρύση και μετά μέσω του αυχένα του Μ. Σπηλαίου κατάβαση στην Ι. Μ. Μέγα Σπηλαίου (900 μ). Ώρες 5-6 ΒΔ: Α+' Αρχηγοί: Αντώνης Κουκουλάς, Γιάννης Βελάγκος.

25/10 Προβολή slides 'Βολιβία'

Γιάννης Κορνάρος Τρίτη Ώρα 20.30

28-30/10 Ταΰγετος - Μάνη

Αναχώρηση Παρασκευή 06.30 από το Σύνταγμα για το χωριό Αναβρυτή Λακωνίας (800 μ). Ανάβαση από πανέμορφο δασωμένο μονοπάτι στο καταφύγιο (1550 μ) όπου και η διανυκτέρευση. Ώρες 5.30. Σάββατο κατάβαση από τους Πενταυλούς στο χωριό Κουμαστά (650 μ) και συνέχεια από εξαιρετικό μονοπάτι δίπλα σε ρέμα έως την Ι. Μ. Γόλας (840 μ). Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο στο παραδοσιακό παραλιακό Γύθειο. Ώρες 5. Κυριακή τουριστικός γύρος της Μάνης, πορεία έως το ακρωτήριο Ταίναρο και επιστροφή. Ώρες 2,5 ΒΔ: Α' Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Περικλής Βέργαδος.

30/10 Βουραϊκός

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για Ι.Μ. Μέγα Σπηλαίου. Κατάβαση στη Ζαγλωρού από το μονοπάτι και από εκεί δίπλα στις γραμμές του οδοντωτού προς Νιάματα με κατάληξη το Διακοφτό. Μπάνιο, φαγητό και επιστροφή. Ώρες 5 ΒΔ: Α' Αρχηγός: Θεμιστοκλής Μυστριώτης.

01/11 Προβολή slides 'Βιετνάμ'

Μιχάλης Παπαντωνίου Τρίτη Ώρα 20.30

05-06/11 Μικρή Ζήρια, χαράδρα Φλαμπουρίτσας

Αναχώρηση Σάββατο 16.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Κεφαλάρι Κορινθίας (770 μ). Διανυκτέρευση στον ξενώνα της ΕΟΦ (810 μ). Κυριακή ανάβαση στη Μικρή Ζήρια (2116 μ) και κατάβαση της χαράδρας Φλαμπουρίτσας. Ώρες 9 ΒΔ: Α' Αρχηγοί: Θανάσης Σοφράς, Κάτια Μαρινάκη.

05/11 Πάρνηθα

Συντήρηση – διάνοιξη μονοπατιού ΣΕΓΑΣ – Κυρά – Αγ. Γιώργης. Δράση Περιφέρειας Συλλόγων Αττικής-Εύβοιας. Λεπτομέρειες στο σύλλογο.

06/11 Πάρνηθα

Αναβάσεις εναλλακτικά είτε από Χούνι είτε από Αγ. Τριάδα, Σκίπιζα στο καταφύγιο Μπάφι. Οικολογική ενημέρωση στο καταφύγιο από τη WWF Ελλάς. Δράση Περιφέρειας Συλλόγων Αττικής-Εύβοιας. Λεπτομέρειες στο σύλλογο.

08/11 Προβολή slides ‘Βιρμανία’

Κάτια Μαρινάκη Τρίτη Ώρα 20.30

12-13/11 Όλυμπος Φαράγγι Ενιπέα

Αναχώρηση Σάββατο 14.30 από το σταθμό Λαρίσης για Λιτόχωρο όπου και η διανυκτέρευση σε δωμάτια και αντίσκηνα. Κυριακή μετάβαση οδικώς στα Πριόνια και από εκεί κατάβαση του πανέμορφου φαραγγιού του Ενιπέα έως το Λιτόχωρο. Ώρες 6 ΒΔ: Α’ Αρχηγοί: Μιχάλης Κότταρης, Γιάννης Κορνάρος.

13/11 Ορχομενός, Ι. Μ. Σκριπούς, Φαράγγι Έρκυνας

Αναχώρηση 07.30 από το Σύνταγμα για Ορχομενό Βιοιωτίας. Περιήγηση στη Βυζαντινή Ι. Μονή Σκριπούς (παλαιότερη σταυροειδής με τρούλο της Ελλάδος), στο θολωτό τάφο-θησαυρό του Μινύα και στις πηγές των Χαρίτων. Μετάβαση στην περιοχή της Κρύας στη Λειβαδιά όπου βρίσκονται οι πηγές του ποταμού Έρκυνα και κατάβαση του φαραγγιού του ποταμού. Επίσκεψη σε μεσαιωνικό κάστρο της περιόδου των Καταλανών. Ώρες 3-4 ΒΔ: Α+’ Αρχηγοί: Αντώνης Κουκουλάς, Κάτια Μαρινάκη.

15/11 Προβολή slides ‘Διαστημικές εικόνες από το τηλεσκόπιο Hubble’

Αντώνης Κουκουλάς Τρίτη Ώρα 20.30

19-20/11 Δίρφου Στενή-Γλυφάδα

Αναχώρηση Σάββατο 08.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Στενή Ευβοίας (440 μ). Ανάβαση στο καταφύγιο (1120 μ) από μονοπάτι που διασχίζει δάσος καστανιάς και ελάτων. Ώρες 2,5. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή (1743 μ), διάσχιση της κορυφογραμμής και κατάβαση στο χωριό Γλυφάδα (460 μ). Πιθανώς απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 7 ΒΔ: Β’ Αρχηγοί: Γιώργος Σιδηράς, Αλέκος Στάμος.

20/11 Πάρνηθα Μαλακάσα

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για Θρακομακεδόνες. Ανάβαση της χαράδρας της Χούνης. Καταφύγιο Μπάφι, Μόλα, Μαλακάσα. ΒΔ: Α’ Αρχηγοί: Παναγιώτης Κανελλόπουλος, Γιάννης Παπακωσταντόπουλος.

22/11 Σεμινάριο ‘Χιονοστιβάδες’

Χριστόφορος Κουνιάκης Τρίτη Ώρα 20.30

25-27/11 Αυγό, Μαρόσα, Λουπάτα

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Δροσοχώρι Τρικάλων (900 μ) όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Σάββατο ανάβαση στο Αυγό (2148 μ) και διάσχιση της κορυφογραμμής προς Μαρόσα (2022 μ). Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα στην κορυφογραμμή. Κυριακή συνέχεια της κορυφογραμμής προς Λουπάτα (2060 μ) και κατάβαση ανάλογα με τις συνθήκες σε κάποιο από τα χωριά της περιοχής (Στουρναραίικα, Νεραϊδοχώρι, Ελάτη). Απαιτείται καλή φυσική κατάσταση και πιθανώς εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες ‘πολλές’ ΒΔ: Γ+’ Αρχηγοί: Δημήτρης Μπουραζάνης, Αλέκος Ασημακόπουλος.

27/11 Γεράνεια

Αναχώρηση 07.00 για Ντάρτιζα Αγ. Θεοδώρων (620 μ). Ανάβαση στα Γεράνεια και κατάβαση στο παραλιακό Αλεποχώρι από την πηγή Γκούρα. Ώρες 6 ΒΔ: Α’ Προαιρετική ανάβαση στην κορυφή (1369 μ). Πανοραμική θέα του Κορινθιακού και του Σαρωνικού. Αρχηγοί: Γιάννης Καντούνας, Βασίλης Κασκούτης.

28/11 Συνάντηση αρχηγών αναβάσεων του συλλόγου

Καθορισμός προγράμματος Φεβρουαρίου – Σεπτεμβρίου 2006 Δευτέρα Ώρα 20.00

29/11 Σεμινάριο ‘Κίνηση στο Χιόνι’

Τρόπος βαδίσματος, Χρήση υλικών (πιολέ, κραμπόν), ασφάλιση σε σταθερό σκοινί, κα. Βαγγέλης Βρούτσης Τρίτη Ώρα 20.30

03-04/12 Παναχαϊκό

Αναχώρηση Σάββατο 09.00 από το Σταθμό Λαρίσης για το χωριό Πουρναρόκαστρο Αχαΐας (650 μ). Ανάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Πατρών στο Παναχαϊκό στη θέση Ψάρθι (1500 μ) όπου και η διανυκτέρευση. Το καταφύγιο έχει καταπληκτική θέα προς την Πάτρα, τη γέφυρα του Ρίου, τα βουνά της Στερεάς και τα νησιά του Ιονίου. Ώρες 3. Κυριακή ανάβαση στη κορυφή του Παναχαϊκού 'Παλαβού Πύργος' (1926 μ) μέσω του οροπεδίου Πρασούδι και επιστροφή στο Πουρναρόκαστρο. Ώρες 7. Πιθανώς απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Μέγιστος αριθμός συμμετοχών 35 άτομα. ΒΔ: Β' Αρχηγοί: Γιάννης Κορνάρος, Φωτεινή Πετροπούλου.

04/12 Παρνασσός Γεροντόβραχος

Αναχώρηση 06.30 από το Σύνταγμα για το χιονοδρομικό του Γεροντόβραχου (1785 μ). Ανάβαση στο Γεροντόβραχο (2395 μ) και κατάβαση στα Κελάρια (1770 μ). Πιθανώς απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 6-7 ΒΔ: Β' Αρχηγοί: Σπύρος Κυμπουρόπουλος, Παναγιώτης Μπουραντάνης.

06/12 Προβολή slides 'Trekking στο Νεπάλ'

Γιώργος Αλεξιάδης Τρίτη Ώρα 20.30

09-11/12 Τζουμέρκα Στρογγούλα

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Μελισουργοί Άρτας (850 μ) όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Σάββατο πορεία προς την πηγή Αγκάθι, ανάβαση με σχοινοσυντροφιές στη Στρογγούλα (2153 μ) και κατάβαση στο χωριό Άγναντα (680 μ) από τη ράχη της Ανάληψης. Διανυκτέρευση σε δωμάτια και αντίσκηνα στα Άγναντα. Κυριακή επιστροφή. Για τη συμμετοχή απαιτείται εμπειρία χειμερινού βουνού, καλή φυσική κατάσταση και η έγκριση του αρχηγού. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού και μποντριέ, καταβατήρας, 2 καραμπίνερ ασφαλείας, 2 προύζικ, 2 λανιέρες, κράνος. Ώρες 'πολλές' ΒΔ: Δ' Αρχηγοί: Χριστόφορος Κουνιάκης, Παύλος Τσιαντός.

11/12 Πάρνηθα Αυλώνα

Αναχώρηση 08.00 από το Σύνταγμα για Αγία Τριάδα. Πορεία προς Παλιοχώρι, Λοιμικό, δύο πηγάδια, Σαλονίκη, Αυλώνα. Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 6.5 ΒΔ: Α' Αρχηγοί: Θανάσης Σοφράς, Δημήτρης Στάβερης.

13/12 Προβολή slides 'Αρχιτεκτονικοί θησαυροί της Σαουδικής Αραβίας'

Χαράλαμπος Μπίζας Τρίτη Ώρα 20.30

17-18/12 Πάρνωνας

Αναχώρηση Σάββατο 07.00 από το Σύνταγμα. Ανάβαση από το χωριό Βαμβακού (900 μ). Διανυκτέρευση στο καταφύγιο (1427 μ) του ΕΟΣ Σπάρτης. Ώρες 3. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα (1934 μ) και κατάβαση στην Ι.Μ. Μαλεβής (910 μ). Ώρες 7. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. ΒΔ: Α' Αρχηγοί: Δημήτρης Σακουφάκης, Γιώργος Χριστοφορίδης.

18/12 Ελικώνας

Αναχώρηση 07.00 από Σύνταγμα για το χωριό Αγία Άννα Βοιωτίας (700 μ). Ανάβαση στη κορυφή του Ελικώνα Παλιοβούνα (1748 μ) και επιστροφή. Πιθανώς απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 7 ΒΔ: Β' Αρχηγοί: Γιώργος Αλεξιάδης, Γιάννης Βελάγκος.

20/12 Σεμινάριο 'Ασθένειες Βουνού'

Ιατρός Πάνος Χλωροκώστας Τρίτη Ώρα 20.30

25/12-08/01 ΣΥΡΙΑ ΙΟΡΔΑΝΙΑ

Ορειβασία, πεζοπορία και τουρισμό στη Συρία και την Ιορδανία. Δύο από τις πιο ιστορικές χώρες του κόσμου, σταυροδρόμια λαών (Ελληνες, Φοίνικες, Ρωμαίοι, Ναβαταίοι, Άραβες και Εβραίοι), γεμάτες αρχαιολογικά μνημεία, ιστορικές πόλεις και εντυπωσιακά μοναδικά τοπία. Θα επισκεφτούμε ιστορικούς τόπους (Δαμασκός, Χαλέπι, Παλμύρα, Αμμάν, Ουγκαρίτ, Απάμεια, Λαοδικεία, Φιλαδέλφεια, Ηρωδιάς, Γέρασα, Πέτρα, Νεκρά θάλασσα). Θα πεζοπορήσουμε στα απόκοσμα τοπία της Πέτρας, του Ουόντι Ραμ, του Εθνικού πάρκου Ντάνα και της αραβικής ερήμου στα ίχνη του Λώρενς της Αραβίας, των Σταυροφόρων και των Αρχαίων Ελλήνων. Θα

ανεβούμε στη ψηλότερη κορυφή της Συρίας στο βουνό Ερμόν (2814 μ) του Αντιλιβάνου. Θα περιπλανηθούμε σε ανατολίτικες πόλεις, παζάρια, πρωτοχριστιανικές εκκλησίες, μοναστήρια, τζαμιά και θα γνωρίσουμε τους Βεδουίνους της ερήμου, τους Αραμαίους και τους Τουρκοκρητικούς.

Σχολή χιονοδρομίας για παιδιά 6-11 ετών από τον Ιανουάριο έως τον Απρίλιο

Αναλυτικό πρόγραμμα εκδηλώσεων θα ανακοινωθεί στο σύλλογο. Δηλώσεις συμμετοχής από τον Οκτώβριο. Υπεύθυνοι σχολής: Μυστριώτη Σοφία, Βερέμης Θεόφιλος.

06-08/01 Βελούχι, Χελιδόνα

Αναχώρηση Παρασκευή 07.30 για το καταφύγιο του Βελουχίου (1850 μ) όπου και όλες οι διανυκτερεύσεις. Ανάβαση στη κορυφή του Βελουχίου Σείντανι (2315 μ) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες 5. Σάββατο μετάβαση οδικώς στο Παλαιό Μικρό Χωριό Ευρυτανίας (850 μ), ανάβαση στη Χελιδόνα (1973 μ) και επιστροφή. Ώρες 7. Κυριακή βόλτα στο Καρπενήσι και επιστροφή. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. ΒΔ: Β' Αρχηγοί: Γιώργος Πρίντζης, Θόδωρος Μαρτάκης.

08/01 Χελμός Καλάβρυτα – Πλανητέρο

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για Καλάβρυτα (750 μ). Πορεία σε μονοπάτι έως το χωριό Πλανητέρο (700 μ). Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 4-5 ΒΔ: Α' Αρχηγοί: Θανάσης Ποντίκας, Στέφανος Γιάννου.

10/01 Σεμινάριο 'Παθολογική Αρθρώσεων, Κακώσεις Αρθρώσεων και Τενόντων από καταπονήσεις στο Ορειβατικό πεδίο'

Φυσιοθεραπευτής Θανάσης Ποντίκας Τρίτη Ώρα 20.30

14-15/01 Όχη

Αναχώρηση Σάββατο 06.30 από το πεδίο του Άρεως. Μετάβαση στη Ραφήνα και από εκεί με πλοίο στο Μαρμάρι Ευβοίας. Μετάβαση στο χωριό Μύλοι (200 μ) και από εκεί ανάβαση στο καταφύγιο της Όχης όπου και η διανυκτέρευση. Ώρες 5-6 Κυριακή ανάβαση στην κορυφή (1399 μ) και κατάβαση του φαραγγιού των Καλιανών εάν οι συνθήκες το επιτρέπουν. Ώρες 6-7 Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. ΒΔ: Β' Αρχηγοί: Βαγγέλης Βρούτσος, Μάρθα Βασιλειάδη.

15/01 Κίρφη

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για το Χάνι Ζεμενού (750 μ) λίγο πριν την Αράχωβα Παρνασσού. Ανάβαση στην Κίρφη (1561 μ) και επιστροφή. Πιθανώς απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. ΒΔ: Α' Ώρες 5 Αρχηγοί: Παναγιώτης Μπουραντάνης, Θόδωρος Μαρτάκης.

17/01 Προβολή slides 'Ιαπωνία'

Χριστίνα Αντύπα Τρίτη Ώρα 20.30

20-22/01 Γκιώνα Λευκαδίτι - Καλοσκοπή

Αναχώρηση Παρασκευή 17.30 από το σταθμό Λαρίσης για το χωριό Λευκαδίτι Φωκίδας (640 μ) όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Σάββατο ανάβαση στην κορυφογραμμή (2070 μ) και διάσχιση της προς Τραγονόρος (2457 μ) και Πυραμίδα (2507 μ). Διανυκτέρευση είτε στην κορυφογραμμή κάτω από την Πυραμίδα, είτε στη θέση Χαλίκι (1840 μ) σε αντίσκηνα. Κυριακή κατάβαση στο χωριό Καλοσκοπή (1040 μ). Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. Απαραίτητος εξοπλισμός χειμερινού βουνού. Ώρες 'πολλές' ΒΔ: Γ' Αρχηγοί: Σταύρος Μωραϊτίνης, Πάνος Χλωροκώστας.

22/01 Αραχναίο

Αναχώρηση 07.00 από το Σύνταγμα για το χωριό Αραχναίο Αργολίδας (560 μ). Επίσκεψη στην εκκλησία της Αγίας Μαρίας (14ος αι.). Ανάβαση στην κορυφή του Αραχναίου 'Πρ. Ηλίας' (1197 μ) με την υπέροχη θέα. Κατάβαση στο χωριό Άγιος Δημήτριος (Μετόχι) (300 μ). Φαγητό και επιστροφή. Ώρες 5 ΒΔ: Α+' Αρχηγοί: Στέφανος Γιάννου, Θανάσης Ποντίκας.

24/01 Προβολή slides ‘όρος Mc Kinley, Αλάσκα’

Κάτια Μαρινάκη Τρίτη Ώρα 20.30

25/01 Προτοχρονιάτικη Πίτα, Γενική Συνέλευση

Απολογισμός, Εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου Τετάρτη 19.30 στο Ε.Β.Ε.Α., Ακαδημίας 7

28-29/01 Δίρφυ Εκπαίδευση στη Χειμερινή Ορειβασία

Πρώτο 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 Δίρφυς-Ξεροβουνίου. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Κυριακή εκπαίδευση και επιστροφή. Θα καλυφθούν οι βασικές γνώσεις που είναι απαραίτητες για όλους όσους ανεβαίνουν χειμώνα στα βουνά. Αναλυτικό πρόγραμμα θα υπάρχει στο σύλλογο ένα μήνα πριν την εκπαίδευση. Εξαιτίας της σπουδαιότητας συμμετοχής των μελών του συλλόγου μας στην εκπαίδευση, δεν θα πραγματοποιηθεί το Σαββατοκύριακο άλλη εκδρομή. Εκπαιδευτής: Μιχάλης Κότταρης.

31/01 Προβολή slides ‘Αναρρίχηση σε μεγάλες ορθοπλαγιές του κόσμου’

Γιώργος Βουτυρόπουλος Τρίτη Ώρα 20.30

Παρατηρήσεις

- Οι δηλώσεις συμμετοχής για κάθε δράση γίνονται στη γραμματεία του συλλόγου. Για τη δήλωση συμμετοχής σε πολήμερες 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.
- Ο ΕΟΣ Αθηνών λειτουργεί Κλειστή Τεχνική Πίστα Αναρρίχησης με την παρουσία έμπειρων εκπαιδευτών. Δευτέρα έως Παρασκευή 18.00-22.00, Πειραιώς 73.
- Το καταφύγιο Μπάφι του συλλόγου στην Πάρνηθα λειτουργεί όλες τις ημέρες της εβδομάδας.
- 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 την 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 στη 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
Α'	Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
Β'	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.
Α+', Β+', Γ+', Δ+'	όπως στα Α, Β, 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