

Π Ρ Ο Γ Ρ Α Μ Μ Α

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ /06 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ /07

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

23-24/09 – Βαρδούσια.

Αναχώρηση: 07:00 από το Σύνταγμα για Μουσούνιτσα. Μετά την άφιξη μας ανάβαση στον Προφ. Ηλία, Σταυρό και διανυκτέρευση στην Σκασμένη Στρούγκα σε αντίσκηνα, (ώρες 4 Β.Δ. Α.) Θα υπάρξει δυνατότητα διανυκτέρευσης και στο καταφύγιο, μετά από έγκαιρη συνεννόηση. Κατάβαση στην Αρτοτίνα το πρωί της Κυριακής από την Κουφόλακα (ώρες 5 Β.Δ. Α) και μετά από πρόχειρο γεύμα αναχώρηση για Αθήνα. Αρχηγός : **Γιώργος Πρίντζης.**

24/09- Στενή- Διάσελο Ξεροβουνίου-παραλία Χιλιαδούς.

Αναχώρηση : 07.30 από το Σύνταγμα για το χωριό Στενή Ευβοίας(440μ). Ανάβαση ως το διάσελο Δίρφης –Ξηροβουνίου μέσα από το ωραιότατο ρέμα Κανά. Εν συνεχεία θα μεταβούμε με το πούλμαν στην παραλία Χιλιαδού για μπάνιο και φαγητό. Ώρες πορείας 3.50 Β.Δ. Α Αρχηγό: **Θανάσης Ποντίκας και Στέφανος Γιάννου.**

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

30/09 -01/10- Όλυμπος- Φαράγγι Ενιπέα

Αναχώρηση: 6.30 από το Σύνταγμα για Λιτόχωρο- Πριόνια και από εκεί στο καταφύγιο Σπήλιος Αγαπητός. (ώρες πορείας 4 υψομ. διαφορά 1000μ) διανυκτέρευση. Κυριακή επιστροφή στα ίδια από τα Πριόνια και εν συνεχεία κατάβαση του φαραγγιού του Ενιπέα έως το Λιτόχωρο. Φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. Ώρες πορείας 6-7 Β.Δ. Α .Αρχηγός: **Γιώργος Μουζακίτης.**

01/10 – Βουραϊκός

Αναχώρηση : 07:00 από Σύνταγμα για Ι. Μονή Μ. Σπηλαίου. Κατάβαση στην Ζαχλωρού από το μονοπάτι και από εκεί δίπλα στις γραμμές του οδοντωτού κατάβαση προς Νιάματα με κατάληξη στο Διακοφτό. Φαγητό και επιστροφή. Ώρες πορείας 5 Β.Δ . Α Αρχηγός : **Άγγελική Πολέμη.**

03/10-Προβολή«Σπήλαια και Ανεμογεννήτριες» Γιάννης Κοφινάς.
Ωρα:20:30

06-08/10 - Ερύμανθος

Αναχώρηση Παρασκευή 17.30 από τον σταθμό Λαρίσης για το χωριό Λακκώματα Αχαΐας (590 μ). Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Σάββατο ανάβαση από τη ρεματιά Λαγκάδια στο διάσελο Ωλενού - Μουγκίλας (1820 μ). Επιβλητική διαδρομή που ελίσσεται κάτω από ορθοπλαγιές. Κατάβαση για διανυκτέρευση σε αντίσκηνα σε ωραίο σημείο δίπλα σε στάνη με νερό στα 1625 μ. Συν. ώρες 7-8. Η ανάβαση στη κορυφή του Ερύμανθου (Ωλενός 2224 μ) θα γίνει προαιρετικά για όσους το επιθυμούν από το διάσελο (ώρες 2,5). Κυριακή προαιρετική ανάβαση στη Μουγκίλα (2169 μ, 3 ώρες) και κατόπιν κατάβαση στο χωριό Μίχας (930 μ, 2,5 ώρες). Φαγητό σε χωριό της περιοχής, καφές στα Καλάβρυτα εάν υπάρχει χρόνος και επιστροφή. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. ΒΔ: Β'. Αρχηγοί: **Γιώργος Σιδηράς, Λεωνίδας Σκουμπής.**

08/10 – Φαράγγι του Λούσιου

Αναχώρηση : 07:00 από Σύνταγμα. Εκκίνηση από την Δημητσάνα. Διάσχιση του φαραγγιού και επίσκεψη στις Μονές Φιλοσόφου και Προδρόμου. Τερματισμός στο χώρο της αρχαίας Γόρτυνας. Φαγητό και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 5 Β.Δ. Α .Αρχηγοί: **Παναγιώτης Μπουραντάνης και Χρήστος Νικολόπουλος.**

10/10- Προβολή « Λάος- Βόρεια Ταϊλάνδη – Καμπότζη »

Μιχάλης Παπαντωνίου . Ωρα : 20:30

14/10 Σάββατο - Φλαμπουρίτσα (Χαράδρα μεταξύ μεγάλης και μικρής Ζήρειας.)

Αναχώρηση: 08:00 από το Σύνταγμα. Έναρξη διαδρομής από Κιόσκι πάνω από τα άνω Τρίκαλα. Κατάβαση από ελαφρώς κατηφορικό μονοπάτι στην κοίτη της χαράδρας. Συνέχεια στα πλάγια της κοίτης μέσα από θαυμάσιο μονοπάτι με πολύ ελαφρά ανηφορική κλίση μέχρι την αρχή της χαράδρας που είναι στάνες και μικρή κοιλάδα. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Συνολικός χρόνος χωρίς διαλείματα περίπου 5 ώρες. Αν υπάρχει χρόνος κατάβαση μέχρι την Μονή Βλασίου. Επί πλέον 35´-40´ Β.Δ. Α. Αρχηγός : **Θανάσης Σοφράς.**

17/10 – Προβολή « Κιλιμάντζαρο» Κάτια Μαρινάκη. Ωρα :20:30

19/10 Σάββατο. Μαθήματα αναρρίχησης στην Πέτρα Βαρυμπόμπης. Εκπαιδευτής Γιώργος Βουτυρόπουλος.

20-21-22/10 – Ασπροπόταμος (Νότια Πίνδος)

Αναχώρηση: 16:30 Παρασκευή από τον Σταθμό Λαρίσης. Διανυκτέρευση σε δωμάτια στην Πολυθέα ή σε σκηνές. Το Σάββατο διάσχιση από το χωριό Κατάφυτο (1000μ) στο χωριό Στεφάνι (1350μ) μέσω της κορυφής Κέδρος (1796μ) Ώρες πορείας 6 . Διανυκτέρευση στο χωριό Πολυθέα σε δωμάτια ή σε σκηνές. Την Κυριακή ανάβαση από το χωριό Πολυθέα , (1100μ.) στο Καπ Γκράς (1930μ.) και αναλόγως των καιρικών συνθηκών είτε επιστροφή στην Πολυθέα είτε διάσχιση και κατάβαση στο χωριό Δέση. Στην πρώτη περίπτωση ώρες πορείας 6 στην δεύτερη ώρες πορείας 8. Β.Δ. Β . Αρχηγοί : **Δημήτρης Σακουφάκης και Γιώργος Χριστοφορίδης.**

22/10 – Βίλια – Πόρτο Γερμανό.

Αναχώρηση : 07:30 από Σύνταγμα για Βίλια ,καταφύγιο- Μαγούλεζα - Κάστρο Αιγιοσταίνων- Πόρτο Γερμανό και μπάνιο. Ώρες πορείας 6 Β.Δ. Α. Αρχηγός :**Γιάννης Καντούνας.**

24/10 - Ομιλία « Πρώτες βοήθειες στο βουνό- Τραυματισμοί.»

Παύλος Πετρίδης Ιατρός χειρ. Ορθοπ/κός (SOS Ιατροί 1016): Ωρα 20:30

26-29/10 – Βόρας –Καϊμάκτσαλαν

Αναχώρηση Πέμπτη 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για το χιονοδρομικό του όρους Βόρας (2100 μ) όπου και η διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Παρασκευή ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (2524 μ) και διάσχιση της κορυφογραμμής των συνόρων έως την κορυφή Μπέλο Γκρότλο (2370 μ). Κατάβαση στη θέση Δοκάρι και ανάβαση στην κορυφή Κιλιντέρκα (1726 μ) από το δασωμένο μονοπάτι. Συνέχεια της κορυφογραμμής έως την κορυφή Σοκόλ (1827 μ) και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα στον αυχένα Στάβριν. Ώρες 8-9. Σάββατο κατάβαση στα Λουτρά Λουτρακίου (Πόζαρ) (380 μ) από το δάσος Ράμνο Μπορ και το ρέμα Νικολάου. Η διαδρομή ελίσσεται μέσα σε μαγικό δάσος, ρυάκια και καταρράκτες. Διανυκτέρευση στα Λουτρά Λουτρακίου σε αντίσκηνα (Εάν κάποιος συμμετέχοντες επιθυμούν να μείνουν σε δωμάτια πρέπει να φροντίσουν προσωπικά για την έγκαιρη κράτησή τους). Ώρες 6-7. Κυριακή μπάνια στις θερμές πηγές των Λουτρών Λουτρακίου και επιστροφή. Οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τον εξοπλισμό τους σε όλη τη διαδρομή. Μαγιό, πιολέ, κραμπόν, δεύτερα παπούτσια (αθλητικά) και ρούχα. Καλή φυσική κατάσταση απαραίτητη. ΒΔ: Β' Αρχηγοί: **Σπύρος Κυμπουρόπουλος, Γιώργος Σιδηράς.**

29/10 - Ξηρόκαμπος- Λίμνη Τσιβλού.

Αναχώρηση: 07:00 από το Σύνταγμα για το χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων. Από εκεί κατάβαση στην λίμνη Τσιβλού μέσα από ωραίο ελατοδάσος. Ώρες πορείας 5 Β.Δ. Α
 Αρχηγός: Στέφανος Γιάννου.

31/10 - Ομιλία « Πρώτες βοήθειες στο βουνό- Παθολογικές Καταστάσεις»

Παύλος Πετρίδης Ιατρός χειρ. Ορθοπ/κός (SOS Ιατροί 1016) Ώρα :20:30

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**04-05/11- Στην Προσηλιακή Μάνη (Αϊ Γιώργης Μακρύνaros στο Σαγιά και διάσχιση Αραβίκιας.**

Σάββατο : 07:30 Αναχώρηση από το Σύνταγμα για ελαφρύ γεύμα στην Αρεόπολη και μετάβαση στο Φλωμοχώρι. Ανάβαση από το μονοπάτι στον Αι Γιώργη τον Μακρύνaro στην πλαγιά του Σαγιά και επιστροφή. Ώρες πορείας 3 Β.Δ. Α

Δείπνο σε ταβέρνα και διανυκτέρευση στο σχολείο του Κότρωνα και σε δωμάτια.

Κυριακή μετάβαση στο χωριό Χιμάρα και από εκεί διάσχιση της Αραβίκιας από το ΒΑ μονοπάτι της, μπαλκόνι στο Λακωνικό κόλπο μέχρι την Γονέα (χωριό των Καλλέργηδων) και στην συνέχεια από το καλντερίμι της στον Κότρωνα.

Προαιρετικά επίσκεψη στο βυζαντινό πολεμονάστηρο του Σωτήρα με τις 4 στρώσεις αιογραφιών με θέα τον Κότρωνα και τον Σαγιά. Ώρες πορείας 5-6. Β.Δ. Α

Αρχηγός : Γιάννης Κοφινάς - Καλλέργης.

05/11- Πάρνηθα- Μαλακάσα

Αναχώρηση : 08:00 από το Σύνταγμα από την πηγή στο Παλιοχώρι. Πορεία διαδρομής από Μαυρόρεμα – Λοιμικό- Λάκα με τρία πηγάδια- Σαλονίκι- πηγή Παλιομήλεσι-χωματόδρομος-σταθμός τρένου Μαλακάσας(Σφενδάλης). Διαδρομές με ωραίες εναλλαγές τοπίου. Συνολικός χρόνος πορείας (χωρίς διαλείμματα) περίπου 5.30 ώρες. Εξοπλισμός: οπωσδήποτε ελαφριές ορειβατικές μπότες. Β.Δ. Α . Αρχηγός: Θανάσης Σοφράς .

7/11 . Σεμινάριο «Προσανατολισμού – χρήση χάρτη και G.P.S »

Γιώργος Σιδηράς. Ώρα : 20.30

10-11-12/11 - Διάσχιση Γραμμένη Οξιά – Βαρδούσια

Την Παρασκευή Αναχώρηση: 17:30 από Σταθμό Λαρίσης για Γαρδίκι Ομιλαίων και το καταφύγιο Γραμμένης Οξιάς (1640μ) όπου φαγητό και διανυκτέρευση. Σάββατο, ακολουθούμε την βόρεια κορυφογραμμή Βαρδουσιών αρχικά σε δάσος οξιάς. Συνεχίζουμε με υψομετρικές εναλλαγές διασχίζοντας το ελατοδάσος στο Σινάνι (2054μ). Καταλήγουμε στα Μουσουνιτσιώτικα λιβάδια και εν συνεχεία στο καταφύγιο του ΠΟΑ(2017μ) όπου και διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 11. Κυριακή προαιρετική ανάβαση από τις Πόρτες στον Κόρακα (2495μ) .Κατάβαση ανάλογα με τις συνθήκες από το ασανσέρ ή τον Προφήτη Ηλία στην Μουσουνίτσα (900μ). Ώρες πορείας 6 ή 3. Φαγητό και επιστροφή. Β.Δ. Β, Β+

Αρχηγοί: Γιάννης Παπακωνσταντόπουλος, Δημήτρης Σακουφάκης

12/11 - Κλωκός

Αναχώρηση: 07.00 από Σύνταγμα για Φτέρη Αιγίου και ανάβαση στην κορυφή. Κατάβαση , πρόχειρο γεύμα και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 4 Β.Δ. Α .Αρχηγός :Γιώργος Πρίντζης.

14/11 – Προβολή « Λαύριο- Αρχαία Μεταλλεία αργύρου»

Νίκος Πολέμης καθ/τής Φωτ/φίας και Χαρ. Τζανίδης δημ/φος . Ώρα :20:30

19/11 – Διεθνές μονοπάτι E4 Πελοποννήσου 3^ο Τμήμα. Πλανητέρο – Λυκούρια.

Αναχώρηση: 06:30 από το Σύνταγμα για το Πλανητέρο. 10:00 εκκίνηση της διάσχισης :χωριό Πλανητέρο (700μ)-Δάσος των πηγών του Αροάνειου ποταμού – χωριό Άρμπουνας (900μ) - χωριό Άγιος Νικόλαος (800μ)- χωριό Τουρλάδα(700μ)- διασταύρωση του ρέματος Λαγκάδα- χωριό Κρινόφυτα (600μ) - Ανάβαση στο ύψωμα Κουκουνάρα(1116μ)- κατάβαση στη Λυκούρια. Φαγητό και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 7. Β.Δ. Α,Β. Παπούτσια trekking Αρχηγοί : **Στέφανος Γιάννου , Θανάσης Ποντίκας.**

21/11 - Προβολή -« Άγνωστη Κρήτη » Αντώνης Κουκουλάς . Ώρα: 20:30

25-26/11 – Διασχίσεις και Αναβάσεις στον Ταΰγετο.

Σάββατο 25/11 : 07:30 Αναχώρηση από το Σύνταγμα για την Αναβρυτή. 12:00 Εκκίνηση για την μικρή διάσχιση : Ιερά Μονή Φανερωμένης – οικισμός Περγανταίικα - Αναβρυτή. Ώρες πορείας 3.30 . Β.Δ. Α. Διανυκτέρευση στην Αναβρυτή σε ξενώνα. Κυριακή 26/11 07:00 εκκίνηση από την Αναβρυτή για ανάβαση στις κορυφές Γούπατα και Νεραϊδοβούνα (2030μ), επιστροφή στην Αναβρυτή. Ώρες πορείας 8 Β.Δ. Β+ Εναλλακτική λύση για την Κυριακή λόγω καιρικών συνθηκών : Διάσχιση του Διεθνούς ορειβατικού μονοπατιού E4 Ταΰγέτου (τμήμα Αναβρυτή-Καταφύγιο και κατάβαση στην πηγή Μαγγανιάρη). Ώρες πορείας 6 Β.Δ. Α. Φαγητό στην Σπάρτη και επιστροφή στην Αθήνα. Αρχηγοί : Στέφανος Γιάννου, Περικλής Βέργαδος.

26/11 - Παρνασσός

Αναχώρηση: 07:00 από το Σύνταγμα για Αράχωβα- Λιβάδι από το παλιό μονοπάτι για το Σαραντάρι και εν συνεχεία για Γεροντόβραχο. Κατάβαση στην Φτερόλακα –Αράχωβα. Επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 6 . Β.Δ. Α . **Αρχηγός: Γιώργος Πρίντζης.**

28/11 – Προβολή «Μεξικό- Γουατεμάλα – Μπελίξ »

Μιχάλης Παπαντωνίου .Ώρα: 20:30

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

03/12 - Κίρφη

Αναχώρηση: Σάββατο 07:30 από Σύνταγμα για Ζεμενό Αράχοβας . Ανάβαση στην κορυφή και κατάβαση από τα ίδια. Φαγητό και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 5-6 Β.Δ. Α. αρχηγοί: **Παναγιώτης Μπουραντάνης , Θεοδωρής Μαρτάκης.**

03-04/12 - Καρπενίση - Βελούχι

Σάββατο Αναχώρηση : 08:30 απο το Σύνταγμα για το Καρπενήσι και καταφύγιο. Ανάβαση στην κορυφή Βελούχι . Ώρες πορείας 3 Β.Δ.Α. Κυριακή κατάβαση σε Άγιο Αθανάσιο, γέφυρα Βινιάνη ή χωριό Δαμιανοί. Ώρες πορείας 6 Β.Δ. Α. **Αρχηγός: Θάνος Κλαουδάτος.**

5/12 - Προβολή «Ορθόδοξη Βουλγαρία.Vitosha- Σόφια Μελνίκ, το Ελλην. Μελήνικο με υπόσκαφα κελάρια. Bavisco νέο χιονοδρομικό κέντρο. Ρίλα το Αγιορείτικο Μοναστήρι.» Αντώνης Κουκουλάς : Ώρα 20.30

10/12 – Κιθαιρώνας – Πλαταιές- Βίλια

Αναχώρηση: 07.30 από Σύνταγμα για Πλαταιές. Διαδρομή : Πλαταιές -κορυφή -καταφύγιο Βίλια. Ώρες πορείας 6. Β.Δ. Α. Αρχηγός : **Γιάννης Καντούνας.**

12/12 - Προβολή « Ναυάγιο στην Μάλτα- Περιήγησης της πόλης»

Σπύρος Κυμπουρόπουλος: Ώρα 20:30

17/12 - Μαυροβούνι Κορινθίας (1695μ)

Αναχώρηση: 08:00 από Σύνταγμα. Ανάβαση στην κορυφή από το Διάσελο της Καστανιάς στα 1200μ. Επιστροφή στο Μάτι (οροπέδιο Φενεού) .Ωρες πορείας περίπου 4. Β.Δ. Β. Αρχηγός: **Γιάννης Κορνάρος.**

19/12 Προβολή – «Νέα μονοπάτια Κιθαιρώνα – Ψάθα- Κορομπίλι- Γεράνεια » Γιάννης Καντούνας.: Ωρα 20:30

23-24-25-26/12 – Χριστούγεννα στην Μεσσηνία-Μάνη.

(Τουριστική- Πεζοπορική – Αρχαιολογική εκδρομή.)

Σάββατο 23/12 : 08:00 Αναχώρηση απότο Σταθμό Λαρίσης για επίσκεψη στον αρχαίο ναό του Επικούρειου Απόλλωνος στις Βάσσειες. Επίσκεψη και ξενάγηση στην Αρχαία Μεσσήνη και διανυκτέρευση στην Καλαμάτα. Κυριακή 24/12: Κατάβαση τμήματος του φαραγγιού του Βυρού από το χωριό Τσέρια έως την Καρδαμίλη. Ωρες πορείας 4 Β.Δ. Α. Επιστροφή στην Καλαμάτα για το Χριστουγεννιάτικο Ρεβεγιόν. Δευτέρα 25/12 (Χριστ/ννα) Μετάβαση με το πούλμαν στη Νότια Μάνη και πορεία μέχρι το άκρο Ματαπά του Ακρωτηρίου Ταινάρου και επίσκεψη στην αρχαία είσοδο του Άδη. Επιστροφή στη Καλαμάτα για διανυκτέρευση. Ωρες πορείας 4 Β.Δ. Α. Τρίτη 26/12: 08:00 Αναχώρηση από την Καλαμάτα ,επίσκεψη στο Μιστρά μέσω Λαγκάδας Ταυγέτου, επίσκεψη στο αρχαιολογικό μουσείο της Σπάρτης, φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα. Αρχηγός : **Θάνος Κλαουδάτος.**

Εκδρομή Εξωτερικού-« Χριστούγεννα 2006 στο ΚΑΜΕΡΟΥΝ »

Εφέτος τα Χριστούγεννα ο ΕΟΣ Αθηνών διοργανώνει ένα ταξίδι περιπέτειας στο εξωτικό Καμερούν, με προαιρετική Ανάβαση του Mount Cameroon (4095μ) ψηλότερου βουνού της Δυτικής Αφρικής και πεζοπορίες στα βουνά Μαντάρα και στα Κεντρικά Υψίπεδα. Θα δούμε εντυπωσιακά τοπία μεγάλης ποικιλίας (το Καμερούν είναι η μόνη χώρα της Αφρικής που καλύπτει 4 ζώνες, έρημο, σαχέλ, τροπικά δάση και υποαλπική ζώνη) γραφικά χωριά και πόλεις με αφρικάνικο χρώμα, την πλούσια τροπική βλάστηση , τα άγρια ζώα της περιοχής, τα Εθνικά Πάρκα. Θα γνωρίσουμε τους κατοίκους και τις μοναδικές φυλές (πάνω από 150, μεταξύ αυτών και Πυγμαίοι) και φυσικά τις γιορτές τους, την μουσική και την κουλτούρα τους. Στο τουριστικό πρόγραμμα του ταξιδιού: θα επισκεφθούμε τις πόλεις Ντουάλα, Γιαουντέ, Μάρουα, και Φουμπάν. Επίσης τις εξωτικές παραλίες και τους καταρράχτες στο Κρίμπι, τα χωριά και τα ιστορικά μνημεία (παλάτια, φρούρια) των Κεντρικών Υψιπέδων . Τις φυτείες καφέ, κακάο κλπ. Και τα Εθνικά Πάρκα άγριας ζωής. Διάρκεια ταξιδιού 12 ημέρες. Κόστος εκτιμάται σε 1600-1800 € . Για περισσότερες πληροφορίες και ενημέρωση, στην γραμματεία του Συλλόγου από τα μέσα Σεπτεμβρη. Αρχηγοί: **Βαγγέλης Βρούτσας- Γιάννης Κορνάρος.**

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - 2007

06/01 – (Σάββατο- Θεοφάνεια) – Κορομπίλι.

Αναχώρηση: 08:00 από Σύνταγμα για τον όρο Λιβαδώστρα στην Βοιωτία. Από εδώ θα διασχίσουμε το περιμετρικό μονοπάτι του βουνού που βρίσκεται σε αρκετή υψομετρική απόσταση από την θάλασσα και προσφέρει καταπληκτική θέα προς τον Κορινθιακό Κόλπο. Κάθοδος στο χωριό Αλυκή όπου και φαγητό. Εναλλακτική διαδρομή , ανάβαση από το χωριό Αλυκή στην κορυφή και κάθοδος από την ίδια διαδρομή. Ωρες πορείας 6. Β.Δ. Α. Αρχηγός : **Θανάσης Ποντίκας .**

07/01 – Διάσχιση Κορυφογραμμής Υμηττού.

Αναχώρηση : 08:00 από το Σύνταγμα. Εκκίνηση από την Ι. Μονή Αγ. Ιωάννου του Κυνηγού. Εν συνεχεία Καρακοβούνι -Κουτούκι (ΟΤΕ)- κορυφή Εύζωνος(1026μ)- οροπέδιο Σέσι-διάσελο Σταυρός- κορυφή Μαυροβούνα(780μ) και κατάβαση από το ρέμα Βαρελά στην Τερψιθέα. Ώρες πορείας 9 .Β.Δ .Β. Αρχηγοί : **Στέφανος Γιάννου, Χρήστος Νικολόπουλος.**

09/01 - Προβολή – « Μπαλί » Παντελής Χερουβήμ: Ώρα 20:30**14/01- Μαραθώνας- Αγριλίκι**

Αναχώρηση: 08:00 από Σύνταγμα για Μαραθώνα. Επίσκεψη στο μουσείο του Μαραθώνα. Εν συνεχεία ανάβαση κορυφή Αγριλίκι – φράγμα Ραπεντόζας- Άγιος Γεώργιος Βρανάς. Ώρες πορείας 4. Β.Δ. Α, Αρχηγός: **Αγγελική Πολέμη**

16/01 –Προβολή « Σικελία » Γιώργος Σιδηράς: Ώρα 20:30**20/01 – Αίγινα - Ελλάνιον Όρος.**

Σάββατο : 07:30 Συνάντηση στα εκδοτήρια των πλοίων του Αργοσαρωνικού στο λιμάνι του Πειραιά. Αναχώρηση 08:00 με πλοίο της γραμμής για την Αίγινα. Εν συνεχεία με λεωφορείο μετάβαση στο Μοναστήρι του Αγ. Νεκταρίου από όπου θα γίνει ανάβαση στο Ελλάνιον αφού προηγουμένως επισκεφθούμε το ναό του Ελλανίου Διός. Κατάβαση στο χωριό Πέρδικα και επιστροφή από την Αίγινα με πλοίο της γραμμής για τον Πειραιά. Ώρες πορείας 6 Β.Δ. Α. Αρχηγοί : **Θανάσης Ποντίκας , Στέφανος Γιάννου.**

21/01 - Δίρφος

Αναχώρηση: 07:00 από το Σύνταγμα για την Στενή και από εκεί στο Διάσελο. Ανάβαση από το καταφύγιο στην Κορυφή και επιστροφή από τα ίδια. Χειμερινός εξοπλισμός απαραίτητος. Ώρες πορείας 6. Β.Δ. Β .Αρχηγός: **Γιώργος Πρίντζης.**

23/01 – Προβολή « Μαλέας » Γιάννης Κοφινάς : Ώρα 20:30**27-28/01 - Παναιτωλικό (1924μ)**

Αναχώρηση :Σάββατο: 09:00 από το Σύνταγμα. Ανάβαση στις κορυφές Κόκκα (1737μ) και Κατελάνος (1924μ) από Περιστέρι Αιτωλοακαρνανίας (700μ) . Διανυκτέρευση στο καινούργιο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ Αγρινίου στα 1100μ. Ώρες πορείας 2+7 Β.Δ. Γ(ή Β για ανάβαση μόνο ως την Κόκκα). Επιστροφή από τα ίδια. Αναχώρηση ώρα 09:00 Αρχηγός : **Γιάννης Κορνάρος.**

30/01 - Προβολή «Ιορδανία » Παντελής Χερουβήμ: Ώρα 20:30**28/01 – Όρος Πάστρα (1025μ)**

Αναχώρηση: 08:00 από Σύνταγμα. Διαδρομή Κάζα (Ερυθρές) –Κορυφή Κούρτζα- (1025μ) Φρούριο Ελευθερών. Ώρες 5.Επιστροφή από Όσιο Μελέτιο μέσω Δερβενοχωρίων. Β.Δ. Α. Αρχηγός: **Θάνος Κλαουδάτος.**

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Οι δηλώσεις συμμετοχής για κάθε δράση γίνονται στη γραμματεία του Συνδέσμου. Για την 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 αν η θέση καλυφθεί από άλλο άτομο. Σε περίπτωση ακύρωσης της εκδρομής (π.χ. λόγω αντίξοων καιρικών συνθηκών) η προκαταβολή επιστρέφεται στο αέρας.
- 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 κτλ.)
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν κατά την κρίση τους να αποκλείσουν από την 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 οποιοδήποτε 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 τραυματισμούς ή ατύχημα του.
- Ασφαλιστική κάλυψη στις αναβάσεις εσωτερικού είναι στην προσωπική ευθύνη των συμμετεχόντων.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ

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

Ο Σύλλογος έχει καταβάλει την 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 την ποιότητά του, μπορεί να δυσκολεύει 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 την δήλωση συμμετοχής είναι αναγκαία η έγκριση του αρχηγού.
- Α'+, Β'+, Γ'+, Δ'+ Όπως στα Α,Β,Γ,Δ αλλά με επιπλέον σύντομα δύσκολα περάσματα ή μεγάλες κλίσεις.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ

Η Τακτική Γενική Συνέλευση των Μελών μας θα πραγματοποιηθεί την 31/01/2007 ΗΜΕΡΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΩΡΑ: 19.00

στην αίθουσα του Ε.Β.Ε. Αθηνών Ακαδημίας αρ.7.

Τα θέματα θα σταλούν με ατομικές προσκλήσεις.

Όπως κάθε χρόνο θα κόψουμε την Πρωτοχρονιάτικη πίτα μας