

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ Α ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2010

## ΜΑΡΤΙΟΣ

**02/03 - Προβολή** - « Βιετνάμ » *Γιώργος Παπαγεωργίου. Τρίτη . Ώρα 8:30*

Σβ- Κυρ 6 & 7

### ΤΑΪΓΕΤΟΣ

Το Σάββατο 7:30 αναχώρηση για Αναβρυτή ανάβαση στη Νεραϊδοβουνα ,κορυφή Μουσγα και κατάβαση στην Αναβρυτη, Τη Κυριακή πορεία ως την πηγή Μαγγανιάρη . Διανυκτέρευση σε ξενώνα ή σκηνή στην Αναβρυτή  
Με την δήλωση συμμετοχή σας στην γραμματεία επιλέγεται τον Β.Δ. Α. ή Β. Ώρες πορείας έως 5 για Α ή 8 για Β.  
Αρχηγοί Περικλής Βεργαδος-Στέφανος Γιαννου

Κυρ 7

### ΟΡΕΙΝΗ ΚΟΡΙΝΘΙΑ

Διάσχιση Λυκοπορια- Πύργος – Ζαχολη  
Αναχώρηση 7. 30 πμ . Βαθμό. Δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 6  
Αρχηγοί Γιώργος Στάμος- Βάγιας Νικολαΐδης

**09/03 - Προβολή** - « Στην σκιά του Ταϋγέτου » *Α! (Μπίλιοβο, Βόρειο- Πηγάδια Ρίντομο, γύρος Καρδαμύλης , Καλάθιον Όρος). Κώστας Ασπρακιανάκης. Τρίτη. Ώρα 8:30.*

Σβ-Κυρ 13&14

### ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ-ΓΙΔΟΒΟΥΝΙ

#### ΚΟΙΝΗ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ανάβαση από Μουσουνιτσα στη Σκασμένη Στρούγκα και διανυκτέρευση σε σκηνές  
Τη Κυριακή ανάβαση στο Γιδοβουνι ,κατάβαση και επιστροφή στη Μουσουνιτσα  
Αναχώρηση 7.30 πμ . Βαθμός δυσκολίας Δ. Ώρες πορείας 5 + 8  
Απαραίτητα Κραμπον, πιολε, γνώσεις αναρρίχησης και καλή φυσική κατάσταση  
Υπεύθυνος : Σύλλογος περιφέρεια Αττικής

Κυρ 14

### ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Ανάβαση στη κορυφή από Καστανιά και κατάβαση στο Μάτι  
Αναχώρηση 8 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 5.  
Αρχηγοί Γιάννης Κορνάρος- Βασίλης Κασκούτης

**16/03 - Προβολή** - «Στην σκιά του Ταϋγέτου » *Β ! ( Αρνα, δάσος Βασιλικής , Αναβρυτή, Λαγκαδιώτισσα, Ι. Μ. Ζαγούνας) . Κώστας Ασπρακιανάκης. Τρίτη. Ώρα 8:30.*

Σβ-Κυρ 20 & 21

### ΓΚΙΩΝΑ

#### ΑΝΑΒΑΣΗ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗ ΒΡΟΥΤΣΗ

Βινιανη-Χαράδρα Ρεκας-Καταφύγιο . Τη Κυριακή ανάβαση στη Πυραμίδα και κατάβαση στη Καλοσκοπη. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΠΟΑ  
Στο σημείο που έφυγε ο Βαγγελής θα γίνει τρισάγιο

Β.Δ. Β. Ώρες Πορείας 7.  
Αρχηγοί : Β. Σταυρουλάκης-Γ. Σιδηράς

Κυρ 21

### ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΥ ΟΠΟΥΝΤΙΩΝ ΛΟΚΡΩΝ

Προσακος-Ακρωτήριο Πάγκαλος-Αγιος Νικόλαος-Προσακος  
Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α . Ώρες πορείας 6  
Αρχηγοί Θανάσης Ποντικός- Στ. Γιάννου

**23/03 - Προβολή** - « Λάος – Ταϊλανδή » . *Γιώργος Σιδηράς. Τρίτη . Ώρα 8:30*

Σβ-Κυρ 27 & 28 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Το Σάββατο αναχώρηση 7:00 ανάβαση Τσαρες –Ξερορεμα-Χούνη-Λιακουρα και κατάβαση στο Χιονοδρομικό . Τη Κυριακή διαδρομή από την Άνω Τιθορεα – Τριπόταμο  
Διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές στην Άνω Τιθορεα  
Με την δήλωση συμμετοχή σας στην γραμματεία επιλέγεται τον Β.Δ. Α ή Γ. Ώρες πορείας 5 για Α ή 8 για Γ.  
Αρχηγοί Στέφανος Γιαννου -Περικλής Βεργαδος

**Κυρ 28 ΠΑΤΕΡΑΣ**  
Χαράδρα Αγ. Γεωργίου- Κορυφές: Λιοντάρι και Μεγάλη Σαύρα-Κριεμάδι  
Αναχώρηση 7.30 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 6  
Αρχηγοί Γιάννης Καντούνας - Σταύρος Τσελίκης- Εμ. Λαμπρίδης

**30/03 – Προβολή** - « Όρος Πατέρας » Γιάννης Καντούνας. Με θέμα : την διαδρομή της προηγούμενης Κυριακής (κ του Σ/Κ). Ανταλλαγή φωτ/κου υλικού από τους συμμετέχοντες (με USB) μνήμη. Συζήτηση για την διαδρομή κ θέματα ορειβασίας που σας απασχολούν. Τρίτη . Ώρα 8:30.

## ΑΠΡΙΛΙΟΣ

### ΠΑΣΧΑ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ- ΙΘΑΚΗ 2-4-2010 έως 5-4-210

Μεγάλη Παρασκευή :αναχώρηση 7:30 για Κυλλήνη . Πορεία έως το Βυζαντινό Φρούριο Χλεμούτσι ( κλαρέντζα) και διανυκτέρευση στο Αργοστόλι .  
Μεγάλο Σάββατο : Ανάβαση στο Βουνό Αίνο 1620μ. Β.Δ. Α ή Β. Ω.Π. 5  
Κυριακή του Πάσχα : Πρόγραμμα ελεύθερο ή περιήγηση της Κεφαλονιάς.  
Δευτέρα του Πάσχα Μετάβαση στην Ιθάκη και ανάβαση στο Ομηρικό όρος Νήριτος Β.Δ.Α Ω.Π. 3  
Επιστροφή στην Αθήνα μέσω Αστακού.  
Αρχηγοί Θ. Κλαουδάτος – Σ. Γιάννου

### ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΙΜΒΡΟ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΛΙΑ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ 31-3-10 ΕΩΣ 7-4-10

Για το Πάσχα του 2010 ο ΕΟΣ Αθηνών διοργανώνει ένα εξαήμερο ταξίδι στα παραλία της Μικράς Ασίας με πεζοπορίες και επισκέψεις σε ιστορικά μέρη μοναδικής ομορφιάς. Θα πεζοπορήσουμε στα μονοπάτια της Ίμβρου και στα βουνά Καζ Νταγκλαρι με τους περίφημους καταρράκτες και θα επισκεφτούμε την Ίμβρο ( Ανάσταση και Πάσχα), τη Πέργαμο, την Έφεσο, το Κουσαντασι, τη Σμύρνη και τον Τσέσκε. Διάρκεια 7 ημέρες από Μεγ. Τετάρτη απόγευμα έως Τετάρτη του Πάσχα το πρωί..Με πλοίο Πειραιάς – Χίος και Χίος –Πειραιάς και μικρό τοπικό πλοίο Χίος- Τσεσμες-Χίος. Τιμή 650 ευρώ. Περιλαμβάνει Εισιτήρια πλοίων, ξενοδοχεια με ημιδιατροφή, όλες τις μεταφορές, ελληνόφωνο ξεναγο, ταξιδιωτική ασφάλιση. Το ταξίδι οργανώνεται από το ταξιδιωτικό γραφείο ΣΠΥΡΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΚΟΣ για τον ΕΟΣ Αθηνών. Πληροφορίες και λεπτομερείς πρόγραμμα από 5 Φεβρουαρίου στη Γραμματεία του ΕΟΣ Αθηνών και στο Ιντερνέτ  
Αρχηγοί : Κάτια Μαρινακη- Ιωάννα Ζέρβα

### ΠΑΣΧΑ ΣΤΙΣ ΔΑΛΜΑΤΙΚΕΣ ΑΚΤΕΣ ( ΚΡΟΑΤΙΑ –ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟ) 31-3-2010 ΕΩΣ 11-4-2010

Ένα ταξίδι πεζοπορίας και περιπέτειας στις εκπληκτικές Δαλματικές ακτές με τα δεκάδες εντυπωσιακά φιόρντ, τα άγρια απότομα βουνά και φαράγγια και τις ιστορικές πανέμορφες πόλεις .Θα ανεβούμε στην υψηλότερη κορυφή της Κροατίας Σβετι Γιουρε ( 1762 μ, θα πεζοπορήσουμε στα βουνά ..... του Μαυροβουνίου, θα διασχίσουμε τα φαράγγια Πακλενιτσα και Κρκα με τους υπέροχους καταρράκτες, θα περπατήσουμε γύρω από τις κλιμακωτές λίμνες στο εθνικό πάρκο του Πλιτβιτσε και θα επισκεφτούμε τις ιστορικές πόλεις του Ουλτσιντς, Σβετι Στεφαν, Κοτορ, Ντουμπροβνικ, Σπλιτ, Τρογκιρ, Ζανταρ ,και Οπατιγια.

Διάρκεια 12 ημέρες από Μεγ. Τετάρτη 31 Μαρτίου απόγευμα έως Κυριακή 11 Απριλίου.

Τιμή 850 ευρώ.

Το ταξίδι οργανώνεται από το ταξιδιωτικό γραφείο ΣΠΥΡΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΚΟΣ για τον ΕΟΣ Αθηνών.

Πληροφορίες ,αναλυτικό πρόγραμμα και έγγραφες στη γραμματεία του ΕΟΣ από 9 Φεβρουαρίου.

Αρχηγοί : Β. Σταυρουλάκης

**06/04 - Προβολή** - « Πολυήμερες διασχίσεις στα Ελληνικά βουνά »  
Γιάννης Κορνάρος. Τρίτη . Ώρα 8:30.

Κυρ 11

### ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ

Διάσχιση από Ελευθεροχωρι στη Μενδενίτσα.

Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α . Ώρες πορείας 7.

Αρχηγοί Παναγιώτης Μπουραντανης- Χριστίνα Μαριδακη.

**13/04 - Προβολή** – « Στις κορυφογραμμές, στις κορυφές και στα δάση του Ταυγέτου ». *Στέφανος Γιάννου. Τρίτη . Ώρα 8:30.*

Σβ-Κυρ 17 & 18

### ΣΑΓΓΙΑΣ ( ΜΑΝΗ)

Αρεόπολη-Τριανταφυλλιά-κορυφή Μελούρι- Θροκάλου όπου και διανυκτέρευση σε σκηνές. Τη Κυριακή πορεία για μονή Κρουνού-Κιονιακαι κατάβαση στο Νυφι.

Αναχώρηση 7.30 πμ. Βαθμός δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 4 + 5

Αρχηγοί : Γιάννης Κοφινάς- Παναγιώτης Μορφης

Κυρ 18

### ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΕΥΒΟΙΑΣ

Διάσχιση από Κάτω Σετα-Σπήλαιο Σκοτεινής-Στενη

Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 7

Αρχηγοί Θάνος Κλαουδάτος- Στέφανος Γιαννου

**20/04 - Προβολή** – « Σαρδηνία – Κορσική – Έλβα ». *Θάνος Δέμης. Τρίτη . Ώρα 8:30.*

Σβ-Κυρ 24 & 25

### ΒΟΡΕΙΟΣ ΤΑΪΓΕΤΟΣ

Το Σάββατο ανάβαση από Καστορειο στη Λουσινά όπου και διανυκτέρευση σε σπίτια και σκηνές. Τη Κυριακή ανάβαση στη κορυφή Πυργακι ( 1732 μ) και κατάβαση στη Βορδονία.

Αναχώρηση 8 πμ. Δυσκολία Αή Β. .

Με την δήλωση συμμετοχή σας στην γραμματεία επιλέγεται τον Β.Δ. Α.ή Β. Ώρες πορείας 5 για Α ή 8 για Β

Αρχηγοί : Γιάννης Κοφινάς- Παναγιώτης Μορφης

Κυρ 25

### ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Διάσχιση από Πλαταιές στο Πόρτο Γερμένο

Αναχώρηση 7.30 πμ. Βαθμό δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 6

Αρχηγοί : Γιάννης Καντούνας- Σταύρος Τσερικής

**27/04 - Προβολή** – « Όρος Κιθαιρώνας ». *Γιάννης Καντούνας . Με θέμα : την διαδρομή της προηγούμενης Κυριακής (κ του Σ/Κ). Ανταλλαγή φωτ/κου υλικού από τους συμμετέχοντες (με USB) μνήμη. Συζήτηση για την διαδρομή κ θέματα ορειβασίας που σας απασχολούν. Τρίτη . Ώρα 8:00*

## ΜΑΪΟΣ

Παρ 30-Σβ 1-Κυρ 2

### ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Συμμετοχή στις πεζοπορικές και εορταστικές εκδηλώσεις του ΕΟΣ Σπάρτης για τη γνωριμία με το αποκατεστημένο δίκτυο μονοπατιών του Πάρνωνα με κέντρο τον ορεινό οικισμό των Τσιντζινων( Πολύδροσο).

Αναχώρηση 5 μμ. Διαδρομές 2- 8 ωρών βαθμού δυσκολίας Α ή Β το δηλώνεται στην γραμματεία .

Αρχηγοί : από ΕΟΣ Σπαρτής -Παπαγιάννης- Φαληρέας

Κυρ 2

### ΑΚΡΟΚΟΡΙΝΘΟΣ- ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΣ

Διάσχιση και περιμετρική πορεία εντός και εκτός των τειχών.

Αναχώρηση 8 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α . Ώρες πορείας 5

Αρχηγοί : Στέφανος Γιαννου—Αλεξ. Ασωνιτης.

**04/05 - Προβολή** – « Ανάβαση στο Mont – Blanc με πανσέληνο ». *Κώστας Πινάτσης. Τρίτη . Ώρα 8:30.*

Σαβ-Κυρ 8 & 9

**ΤΑΪΓΕΤΟΣ**

Το Σάββατο αναχώρηση 7:30 πμ ανάβαση στη κορυφή από πηγή Μαγγανιαρη διανυκτέρευση στο Καταφύγιο ή σκηνές Κυριακή διάσχιση –Καταφύγιο - Αναβρυτη επιστροφή .  
Βαθμό. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 7 + 5 .  
Αρχηγοί : Παναγιώτης Μπουραντανης- Γιώργος Πριντεζης

Κυρ 9

**ΜΥΚΗΝΕΣ**

Διάσχιση από Αρχαίες Μυκήνες-Προσυμμα-Αγιονορι  
Αναχώρηση 7 πμ .Βαθμ. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 6.  
Αρχηγοί Ευγενία Κόντου- Αντζ. Πολέμη- Στ. Γιάννου

**11/05 - Προβολή** – « Στην Αμοργό » με τον ΕΟΣ Αθηνών τον Σεπ/ριο του 2009.  
Αναβάσεις – διασχίσεις – παραλίες – φαράγγια και λιμνούλες. **Στέφανος Γιάννου** .  
Τρίτη . Ώρα 8:30.

Σαβ-Κυρ 15 & 16

**ΥΔΡΑ**

Ανάβαση στη Μονή Προφήτη Ηλία και στο όρος Έρωσ και διάσχιση προς τον Λιμνιώνα. Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο.  
Αναχώρηση το πρωί από το λιμάνι του Πειραια. Βαθμ. δυσκολίας Α.  
Αρχηγοί : Γιώργος Στάμος – Βάγιας Νικολαΐδης

Σαβ 15

**ΔΙΡΦΥΣ ( Φαράγγι Αγαλης)**

Ανάβαση του φαραγγιού από Αγ. Αθανάσιο- Καταφύγιο-Διασελο Δίρφυος  
Αναχώρηση 7 πμ . Βαθμό. δυσκολίας Α-Β. Ώρες πορείας 6  
Αρχηγοί Βασίλης Αλεξόπουλος - Θανάσης Ποντικας

Κυρ 16

**ΜΑΙΝΑΛΟ**

Συμμετοχή στη χάραξη μονοπατιών σε συνεργασία με τον Σ.Α.Ο.Ο Τρίπολης  
Διάσχιση Λεβίδη- Οροπέδιο Οστρακινας-Αλωνισταينا  
Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 6.  
Αρχηγοί : Γιάννης Κορνάρος - Μανώλης Μανιός – Αριστέα Δημητροπούλου

**18/05 - Προβολή** – « Υεμένη – Νήσος Σακότρα » . **Γιώργος Παπαγεωργίου**.  
Τρίτη . Ώρα 8:30.

Παρ-Σβ-Κυρ-Δευ 21& 22& 23 & 24  
ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

**ΚΡΗΤΗ-ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ**

Διάσχιση από οροπέδιο Ομαλού- καταφύγιο Σβουριχτης-  
Κορυφή –Αμμουτσερα- Ανωπολη και Ανωπολη –Λουτρό η φαράγγι Αραδαινας.  
Αναχώρηση 9 μμ από Πειραιά. Βαθμ. δυσκολίας Γ.  
Ώρες πορείας έως 8 .  
Αρχηγοί : Βαγγελης Σταυρουλακης

Σβ-Κυρ-Δευ 22& 23 & 24  
ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

**ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ - ΜΕΤΕΩΡΑ**

Αναχώρηση Σάββατο 7:00πμ. Για Βοβούσα διανυκτέρευση στο καταφύγιο ή σε σκηνές . Διαδρομές Αρκουδόρεμα – Φλέγκα και Αυγό . Δευτέρα Μετέωρα και επιστροφή . Β.Δ. Α ή Γ Ω.Π. 5 για Α και 8 για Γ  
Με την δήλωση συμμετοχή σας στην γραμματεία επιλέγεται τον Β.Δ.  
Αρχηγοί : Ι. Καντούνας –Σ . Τσερίκης

Κυρ 23

**ΟΙΤΗ ( κορυφή Ξεροβούνι)**

Διαδρομή Άνω Παύλιανη-Καταβόθρες-Πυρα Ηρακλέους-Άνω Παυλιανη  
Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 6.  
Αρχηγοί : Στέφανος Γιαννου— Γ Πρίντεζης

**25/05 - Προβολή** – « Κύθνος » . **Εξερεύνηση του νησιού. Στέφανος Γιάννου** .  
Τρίτη . Ώρα 8:30.

**Παρ-Σαβ- Κυρ 28 & 29 & 30 ΚΑΚΑΡΔΙΤΣΑ**

Τη Παρασκευή ανάβαση ως τη μονή Αγ. Μαρίας όπου και διανυκτέρευση σε Σκηνές ή δωμάτια .

Το Σάββατο ανάβαση στη κορυφή Τριγωνα ( 2034 μ),

μερική διάσχιση κορυφογραμμής και κατάβαση στη μονή Αγ. Μαρίας.

Τη Κυριακή μικρή πορεία στη περιοχή.

Αναχώρηση 5 μμ. Βαθμό. Δυσκολίας Α ή Γ. Ώρες πορείας έως 4 για Α ή 8 για Γ δηλώνεται στην γραμματεία τον Β.Δ. με την συμμετοχή σας

Αρχηγοί: Γιώργος Χριστοφοριδης- Δημήτρης Σακουφακης

**Σαβ-Κυρ 29&30**

**ΟΧΗ –ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΑΛΙΑΝΩΝ**

Το Σάββατο ανάβαση της κορυφής και τη Κυριακή κατάβαση και πορεία στο φαράγγι του Δημοσαρη (Καλλιανων) ως τη παραλία. Διανυκτέρευση στη κορυφή

Αναχώρηση 7:30 πμ Βαθμό δυσκολίας Α ή Β το δηλώνεται στην Γραμματεία .

Ώρες πορείας 4 + 4

Αρχηγοί: Γιώργος Παπαμαρκος- Γιάννης Μπελσης

**Κυρ 30**

**ΛΟΥΣΙΟΣ**

Διάσχιση Δημητσάνα- Μονή Φιλοσόφου-Αρχαία Γόρτυνα

Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμ. δυσκολίας Α Ώρες πορείας 5 .

Αρχηγοί: Ευγενία Κόντου- Βασίλης Αλεξόπουλος

## **ΙΟΥΝΙΟΣ**

**Αρχές Ιουνίου**

**ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗ ΣΚΟΠΕΛΟ**

Ένα 10 ήμερο διακοπών με πεζοπορίες, εύκολες αναβάσεις και εξερευνήσεις στη καταπράσινη Σκόπελο

Πληροφορίες και εγγραφές από αρχές Μάιου στη γραμματεία του ΕΟΣ Αθηνών

Αρχηγός : Στέφανος Γιαννου- 6980881119

**Σαβ-Κυρ 5 & 6**

**ΛΟΥΠΑΤΑ-ΜΑΡΟΣΑ-ΑΥΓΟ**

Εαρινή κοινή ανάβαση συλλόγων περιφέρειας Αττικής. Λεπτομερείες στη γραμματεία 2 – 3 εβδομάδες πριν την ανάβαση.

Με την δήλωση συμμετοχή σας στην γραμματεία επιλέγεται τον Β.Δ. Α.ή Β. Ώρες πορείας 5 για Α ή 8 για Β.

Υπεύθυνος: ΕΟΣ Αθηνών Γιώργος Σιδηράς

**Κυρ 6**

**ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ ( κατάβαση)**

Από Μονή Μεγάλου Σπηλαιού στο Διακοφτο

Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 4.

Αρχηγοί : Ευγενία Κοντού - Αντζελα Πολέμη

**Σαβ-Κυρ 12 & 13**

**ΟΡΟΠΕΔΙΟ ΦΟΛΟΗΣ –ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ ( Γούμερο Ηλίας)**

Το Σάββατο διάσχιση του φαράγγιού από Πανοπουλο –Ανδρόνι-Κλειδιά –

Πέυκη- Α. Άννα-Καρδιά- Γούμερο( Γούμερο),φαράγγι ερυμάνθιου κάπρου.

Τη Κυριακή πορεία στο παραθαλάσσιο μονοπάτι των

Θαλασσοκρίνων στη Κυλλήνη- Κάστρο, Λουτρά Κυλλήνης (Μπάνιο).

Διανυκτέρευση σε σκηνές και καταφύγιο ή Δωμάτια

Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό Δυσκολίας Α ή Β. Ώρες πορείας 5 + 4.

Αρχηγοί: Παναγιώτης Αχιλλεοπουλος- Άντζελα Πολέμη

**Κυρ 13**

**ΓΕΡΑΝΕΙΑ**

Ανάβαση από Όσιο Παταπιο στη κορυφή Παλαιοβουνα και κατάβαση στα Πίσσα Μικρή πεζοπορία γύρω από τη λίμνη Ηραίου

Αναχώρηση 8 πμ. Βαθμό Δυσκολίας Α. Ώρες πορείας 4 -5

Αρχηγοί : Γιάννης Κορνάρος- Φωτεινή Πετροπούλου

Σαβ-Κυρ 19 &20

### ΒΟΡΕΙΑ ΕΥΒΟΙΑ

Αναχώρηση 7:30 και θα γίνουν διαδρομές στις Ροδιές –Αρυμόνα –Όσιος Δαβίδ  
– Φαράγγι Νηλέα ( μαγιό)  
Β.Δ. Α. Ω.Π. 5 Διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές  
Αρχηγοί Γ. Στάμου – Β. Νικολαΐδης

Κυρ 20

### ΔΙΡΦΥΣ

Ανάβαση από Στενή στο καταφύγιο και κατάβαση στους Στροπωνες  
Αναχώρηση 7.30 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α . Ώρες πορείας 5.  
Αρχηγοί : Στ Γιάννου- Θαν. Ποντίκας

Παρ- Σαβ-Κυρ 25 & 26 & 27

### ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ (μονοπάτι Κοντίβας, Πάντα Βρέχει)

Αναχώρηση Παρασκευή 17.00 από το σταθμό Λαρίσης για το Μεγάλο Χωριό Ευρυτανίας. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Σάββατο διάσχιση της Καλιακούδας από το Μεγάλο χωριό (720 μ) έως το πανέμορφο ακατοίκητο (εγκαταλειμμένο) χωριό Κοντίβα όπου και η διανυκτέρευση σε αντίσκηνα και υψόσακους στην εκκλησία και το σχολείο του χωριού. Προαιρετική ανάβαση στη κορυφή (2101 μ). Στη κάθοδο προς το χωριό θα γίνει καθαρισμός του παλιού μονοπατιού. Προαιρετικά μπάνιο στο ποτάμι. Ο κάθε συμμετέχον θα μεταφέρει τον εξοπλισμό του μόνος του. Το μονοπάτι από το Μεγ. Χωριό για την Κοντίβα δεν έχει ξαναγίνει από ορειβατικό σύλλογο, έχει καταπληκτική θέα και με δύο λόγια είναι μοναδική διαδρομή. ΩΠ: 6-7 (επιπρόσθετα 3 ώρες για κορυφή). Κυριακή διάσχιση από Κοντίβα προς Δολιανά στο καταπληκτικό κτιστό μονοπάτι που περνάει από το εκκλησάκι του Αγ. Γεωργίου που είναι σκαρφαλωμένο στην ορθοπλαγιά. Στα Δολιανά θα αφήσουμε τα πράγματα για να μεταφερθούν με αγροτικό στο Μεγάλο Χωριό και θα διασχίσουμε τον Κρικελοπόταμο μέσα από το ποτάμι έως τα Διπόταμα. Η διαδρομή περνάει από το πασίγνωστο Πάντα βρέχει. ΩΠ: 6-7. ΒΤΔ: Β+ (Γ για λίγα μέτρα). Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να ξέρουν μπάνιο. Επιπρόσθετος εξοπλισμός: φαγητά για την Κοντίβα, μαγιό, παλιές μπότες για το ποτάμι. Προαιρετικά: στολή νεοπρέν για προστασία στο κρύο νερό, ψαλίδα - πριόνι για τον καθαρισμό. Θα ανακοινωθεί στην ιστοσελίδα του συλλόγου πριν την ανάβαση το μαγαζί που μπορεί κάποιος να δανειστεί στολή νεοπρέν με χαμηλό κόστος. Αρχηγοί: Γιώργος Σιδηράς, Νίκος Κολοκυθάς.

Η ανάβαση θα πραγματοποιηθεί και με δεύτερο πρόγραμμα βαθμού δυσκολίας Α'. Το αναλυτικό πρόγραμμα για το βαθμό δυσκολίας Α' θα ανακοινωθεί στη γραμματεία του συνδέσμου πριν από την ανάβαση. Αρχηγός για την Α': Θεμιστοκλής Μυστριώτης.

Κυρ 27

### ΓΚΙΩΝΑ

Ανάβαση από τα Μνήματα στη Πυραμίδα και επιστροφή  
Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. Δυσκολίας Α . Ώρες πορείας 7 ή 5  
Αρχηγοί: Στέφανος Γιαννου- Βασίλης Αλεξόπουλος

## ΙΟΥΛΙΟΣ

Αρχές Ιουλίου

### ΣΙΦΝΟΣ

Ένα 5 ήμερο με πεζοπορίες, εύκολες αναβάσεις και εξερευνήσεις στο πανέμορφο νησί της Σίφνου πάνω σε παραδοσιακά μονοπάτια και χωριά.

Πληροφορίες και εγγραφές αρχές Ιουνίου στη γραμματεία του ΕΟΣ Αθηνών

Αρχηγοί : Βάγιας Νικολαΐδης – Γιώργος Στάμος

Σαβ-Κυρ 3 & 4

### ΟΛΥΜΠΟΣ

Διασταύρωση-Πετροστρουγκα-Οροπέδιο .Διανυκτέρευση στο οροπέδιο των Μουσών . Τη Κυριακή ανάβαση στο Μυτικά από το λούκι και κατάβαση από Σκάλα- καταφύγιο Σπήλιος Αγαπητός-Πριόνια  
Αναχώρηση 6 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α ή Γ το δηλώνεται στην γραμματεία .  
Ώρες πορείας 6 + 6  
Αρχηγοί : Θαν. Ποντίκας

Σαβ- Κυρ 10 & 11

ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ ( Στρογγουλα)

Το Σάββατο ανάβαση από τα Πραμαντα ως το καταφύγιο Στρογγουλας.

Τη Κυριακή ανάβαση στη κορυφή και κατάβαση στα Πραμαντα.

Αναχώρηση 8 πμ. Βαθμό. . δυσκολίας Α ή Γ το δηλώνεται στην γραμματεία

. Ώρες πορείας 2 +4 ή 6

Αρχηγοί: Νέστορας Κατσιος—Παναγιωτης Παπαγιαννης

## ΑΛΠΕΙΣ

### ΑΥΣΤΡΙΑ-ΔΟΛΟΜΙΤΕΣ-ΒΑΥΑΡΙΑ

Όπως κάθε χρόνο σχεδόν, έτσι και φέτος ο ΕΟΣ Αθηνών οργανώνει το κλασσικό γύρο των Άλπεων με πρόγραμμα ορειβατικό και πεζοπορικό. Διάρκεια 2 εβδομάδες ( η και 1 για όσους δεν μπορούν τις δυο). Το πεζοπορικό πρόγραμμα περιλαμβάνει καθημερινά σχεδόν πολύωρες πορείες σε εντυπωσιακά αλπικά τοπία και κλασσικές αναβάσεις σε κορυφές 3000 μ(Νταχσταην,Γκροσγκλοκνερ,Τσουγκσπιτσε) με διανυκτερεύσεις σε κάμπινγκ και ξενώνες στη κεντρική Αυστρία και στη Βαυαρία και κάποιες σύντομες τουριστικές επισκέψεις σε αξιοθέατα και όμορφα χωριά και πόλεις . Στο ορειβατικό πρόγραμμα μπορούν να συμμετάσχουν μονό απόφοιτοι σχολών ορειβασίας

Οι μετακινήσεις θα γίνουν με φερρυ για Ιταλία ( Βενετία- Ανκόνα) και με ελληνικό πούλμαν όλες τις μέρες του ταξιδιού.

Από 10 έως 25 Ιουλίου. Κόστος περίπου 780 ευρώ ( η 480 για μια εβδομάδα). Πληροφορίες, αναλυτικό πρόγραμμα και εγγραφές στη γραμματεία από αρχές Μάρτιου

Αρχηγοί- Υπεύθυνοι : Β. Σταυρουλάκης

Σαβ-Κυρ 17 & 18

(ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2010)

Πληροφορίες στο διαδίκτυο ή στην γραμματεία.

Υπεύθυνος: Ν. Νομικός

## ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

### NAMIMPIA-ZAMPIA-MΠOΤCΣOYANA

Ένα μοναδικό ταξίδι περιπέτειας και ορειβασίας σε τρεις από τις πιο όμορφες χώρες της Αφρικής , σε τοπία και περιοχές εκτός τουριστικών προγραμμάτων. Στην εκπληκτική Ναμίμπια με μερικά από τα πιο εντυπωσιακά και απόκοσμα τοπία του κόσμου και πλήθος εθνικών πάρκων και βουνών για εξαιρετικές πεζοπορικές διαδρομές. Στην τροπική Ζάμπια με τους υπέροχους καταρράκτες της Βικτωρίας ,ένα από τα πιο εκπληκτικά θεάματα στο κόσμο και τέλος στην άγνωστη Μποτσουάνα, με το μοναδικό οικοσύστημα και τη πλούσια πανίδα της. Θα διασχίσουμε σε ένα πολήμερο τρεκκινγκ το Φις Ρίβερ , το δεύτερο μεγαλύτερο φαράγγι του κόσμου μετά το Γκραν Κάνυον, θα ανεβούμε στα Όρη Ναουκλουφτ και Μπραντμπεργκ, θα περπατήσουμε στην έρημο Καλαχάρι και Ναμιμπ με τις τεράστιες αμμοθινες , θα περιπλανηθούμε με βάρκες και με τα ποδιά στο εθνικό πάρκο του Τσομπε, ένα μοναδικό οικοσύστημα πλούσιας άγριας ζωής, θαυμάζοντας από κοντά τα μεγάλα θηλαστικά και υδρόβια, θα πεζοπορήσουμε στην Ακτή των Σκελετών, θα επισκεφτούμε αφρικανικά χωριά γνωρίζοντας τις διάφορες φυλές και το πολιτισμό τους, ασυνήθιστες πόλεις με γερμανική αρχιτεκτονική και τέλος θα θαυμάσουμε, θα πεζοπορήσουμε και θα κάνουμε ραφτινγκ στους μοναδικούς καταρράκτες της Βικτωρίας.

Από μέσα Αύγουστου ως αρχές Σεπτεμβρίου. Διάρκεια 23 ημέρες ( 3 εβδομάδες). Υπάρχει και η δυνατότητα για μειωμένο πρόγραμμα 2 εβδομάδων.

Κόστος περίπου 3000 ευρώ.

Το ταξίδι αυτό οργανώνεται από το ταξιδιωτικό γραφείο ΣΠΥΡΟΣ ΛΕΩΝΙΔΑΚΟΣ για τον ΕΟΣ Αθηνών Πληροφορίες, αναλυτικό πρόγραμμα και εγγραφές από αρχές Μάρτιου στη γραμματεία του ΕΟΣ Αθηνών Και στο Ιντερνέτ στο [www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

Υπεύθυνος : Μ. Μεσσηνέζος

## ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Αρχές Σεπτεμβρίου

ΣΚΥΡΟΣ

Ένα 10 ήμερο με πεζοπορίες, εύκολες αναβάσεις και

Εξερευνήσεις στη μοναδική Σκύρο.

Πληροφορίες και εγγραφές από αρχές Ιουνίου στη  
γραμματεία του ΕΟΣ

Αρχηγός Στέφανος Γιαννου - 6980881119

Σαβ-Κυρ 11 & 12

ΛΕΥΚΑ ΟΡΗ ( Φαράγγι Ελιγιά- Αγία Ρούμελη)

Αναχώρηση Παρασκευή βράδυ από Πειραιά για Χανιά. Διάσχιση του  
φαραγγιού από Ομαλό προς παραλία. Τη Κυριακή πεζοπορία προς Λουτρό  
Επιστροφή στο Πειραιά τη Δευτέρα το πρωί

Βαθμό. δυσκολίας Α ή Γ. Ώρες πορείας 8 + 5 Δηλώνεται στην  
γραμματεία με την συμμετοχή σας και τον Β.Δ.

Αρχηγοί: Βαγγελής Σταυρουλακης

Κυρ 12

ΧΑΡΑΔΡΑ ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑΣ

Ανάβαση στο οροπέδιο Ζήρεια και κατάβαση στην χαράδρα  
Φλαμπουρίτσα κατάληξη στο Α κιοσκι .

Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α . Ώρες πορείας 5

Αρχηγοί : Ευγενία Κόντου-Ν. Διονυσόπουλος

Σαβ-Κυρ 18 & 19

ΓΚΙΩΝΑ

Συμμετοχή στην ορειβατική εκδήλωση των συλλόγων περιφέρειας  
Αττικής και τοπικών φορέων για τη προστασία της Γκιώνας και εναντία  
στη καταστροφή της από τις μεταλλευτικές δραστηριότητες

Αναχώρηση στις 8 πμ. Πληροφορίες στη γραμματεία

Κυρ 19

ΜΑΙΝΑΛΟ

Αναχώρηση 7:30 διαδρομή Αλωνίσταινα – Αγία τριάδα Β.Δ Α. και Ω.Π.6

Αρχηγοί : Παπαγιάννης –Β. Νικολαΐδης

**21/09 - Προβολή** – Βάλια Κάλντα Γιάννης Καντούνας . Ανταλλαγή φωτ/κου  
υλικού από τους συμμετέχοντες (με USB) μνήμη. Συζήτηση για την διαδρομή κ θέματα  
ορειβασίας που σας απασχολούν. Τρίτη . Ώρα 8:30.

Σαβ-Κυρ 25 & 26

ΤΣΑΚΑΛΑΚΙ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Το Σάββατο ανάβαση στο Τσακαλάκο και κατάβαση στην Ελευθεριανη.

Τη Κυριακή πορεία στο φαράγγι της Δρακοβρυσης στην Ελευθεριανη.

Αναχώρηση 7:30 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α ή Β. Ώρες πορείας 3 ή 6 + 3  
Δηλώνεται στην γραμματεία με την συμμετοχή σας και τον Β.Δ.

Αρχηγοί : Γιάννης Κοφινάς- Χρηστός Παπαδόπουλος

Κυρ 26

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

Άνοδος από το Διακοπτό στα Καλάβρυτα με ενδιάμεση στάση στη  
Ζαχλωρου

Αναχώρηση 7 πμ. Βαθμό. δυσκολίας Α ή Β το δηλώνεται στην  
γραμματεία . Ώρες πορείας 6

Αρχηγοί : Ευγενία Κόντου- Β. Αλλεξόπουλος

**28/09 - Προβολή** – « Φυλές Νοτίου Κίνας» Α! Θάνος Δέμης. Τρίτη . Ώρα 8:30.