

ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
ΜΑΪΟΥ 2018 – ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018

Όλες οι αναχωρήσεις είναι απ' την πλατεία Συντάγματος (μπροστά απ' το Ταχυδρομείο) εκτός αν αναφέρεται διαφορετικό σημείο αναχώρησης.

Οι συντομεύσεις είναι :

Ω.Π. = Ώρες Πορείας, **Β.Δ.** = Βαθμός Δυσκολίας, **Υ.Δ.** = Υψομετρική Διαφορά.

ΜΑΪΟΣ 2018

Κυριακή 6/5/2018 - ΕΑΡΙΝΗ ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΠΑΡΝΩΝΑ

06:30 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Βαμβακού Λακωνίας.

Ξεκινάμε από γραφικό δασικό μονοπάτι με κατεύθυνση ΒΑ για το καταφύγιο του ΕΟΣ Σπάρτης και συνεχίζουμε μέσα από το ελατόδασος του Πάρνωνα μέχρι το οροπέδιο, όπου θα γίνει στάση. Θα ακολουθήσει ανάβαση στην κορυφή του Πάρνωνα (Μεγάλη Τούρλα ή Μαλεβός, 1935 μ.).

Στην συνέχεια θα κατέβουμε στο οροπέδιο και από δασικό μονοπάτι με κατεύθυνση ΒΔ, αφού περάσουμε από το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία, θα καταλήξουμε στην Ιερά Μονή Μαλεβής. Στη συνέχεια θα κατέβουμε με το πούλμαν στο Άστρος για φαγητό, εάν υπάρχει χρόνος.

Ω.Π. : 7 Β.Δ. : 2

Αρχηγός : Ευάγγελος Μισιακός, Αλέξανδρος Ασωνίτης

Σάββατο - Κυριακή 5 - 6/5/2018

Εκδήλωση μνήμης για ΚΛΗΜΗ ΤΣΑΤΣΑΡΑΓΚΟ, συνδιοργάνωση με ΕΟΣ Καρπενησίου, ΕΟΣ Αθηνών, Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και Δήμο Καρπενησίου.

ΣΑΒΒΑΤΟ 07:00 : Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για Χ.Κ. Καρπενησίου (1840 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Τυμφρηστού (2315μ.)

Ω.Π. : 3 Β.Δ. : 2

17:00 Εγκαίνια Μουσείου Ορειβασίας «Κώστας Χουλιάρης»

20:00 Εκδήλωση μνήμης « Κλήμη Τσαταράγκου»

ΚΥΡΙΑΚΗ : Ανάβαση στην κορυφή Καλιακούδα (2111 μ.) από το Μεγάλο Χωριό – καταφύγιο Καλιακούδας

Ω.Π. : 3.30 **Β.Δ.** : 2

Αρχηγός : Θεμιστοκλής Μυστριώτης

Κυριακή 13/5/2018 – ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΣ - ΠΕΝΤΕΣΚΟΥΦΙ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για την Αρχαία Κόρινθο. Επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και στο κάστρο Πεντεσκούφι. Περιμετρική πορεία εσωτερικά του τείχους.

Ω.Π. : 4 **Β.Δ.** : 1

Αρχηγός : Γιώργος Δελημπασης, Στέφανος Γιάννου

Σάββατο - Κυριακή 12 - 13/5/2018 ΚΟΖΙΑΚΑΣ - Κορυφή «Χατζηπέτρος» (1901 μ.)

Εκδήλωση της Περιφέρειας Ορειβατικών Σωματείων Αττικής και Ευβοίας.

Πληροφορίες στα γραφεία του Συνδέσμου.

Αρχηγός : Θεμιστοκλής Μυστριώτης

Σάββατο - Κυριακή 12 - 13/5/2018 ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΝΟΤΙΑΣ ΚΟΡΥΦΟΓΡΑΜΜΗΣ ΧΕΛΜΟΥ (ΧΤΕΝΙΑ ΧΕΛΜΟΥ) - Συνδιοργάνωση με ΕΟΣ Αχαρνών

ΣΑΒΒΑΤΟ 08:00 : Αναχώρηση από Σταθμό Λαρίσης με προορισμό τη λίμνη Δόξα (870m) – Διάσελο Κυνηγού (1530m) – κορυφή Μαδερό (2110m), όπου και διανυκτέρευση (βίνουας).

Ω.Π. : 7 **Β.Δ.** : 3+ **Υ.Δ.** : +1240

ΚΥΡΙΑΚΗ : Αναχώρηση νωρίς το πρωί με προορισμό την κορυφή Γαρδίκι (2182μ.) – Χτένια – Ξηρόκαμπος (Χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων), από όπου και επιστροφή για Αθήνα.

Ω.Π. : 9 **Β.Δ.** : 3+ **Υ.Δ.** : +600 , - 900

Απαραίτητος εξοπλισμός: κράνος, μποντριέ, καταβατήρας, 3 караμπίνερ ασφαλείας, 1 κορδονέτο, 2 μάντες, εξοπλισμός βίνουας και **απαραίτητα τουλάχιστον 4l νερό**.

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 10 – Συμμετοχή κατόπιν έγκρισης των Αρχηγών – θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Σημείωση: Απαραίτητη γνώση ραπέλ, απαιτείται πάρα πολύ καλή φυσική κατάσταση, εμπειρία και άνεση κίνησης σε βραχώδες πεδίο με εκτεθειμένα αναρριχητικά περάσματα.

Υποχρεωτική συνάντηση για συμμετοχή στην ορειβατική ομάδα στα γραφεία του ΕΟΣ Αθηνών: 04/05/2018 και ώρα 19:00

Αρχηγοί: Θεοδόσης Παπάζογλου, Βασίλης Τσιότρας

Κυριακή 20/5/2018 - ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Παλαιά Επίδαυρο. Έναρξη πορείας από θέση Βαγιωνιά ακολουθώντας το μονοπάτι 1 που κινείται παραλιακά με μικρές υψομετρικές και ωραία θέα. Καταλήγουμε στη μονή Παναγίας Πολεμάρχας (15^{ος} αιών.) και στην όμορφη παραλία κάτω από τη Μονή (μπάνιο). Συνεχίζουμε το μονοπάτι 2 που ανηφορίζει προς το όρος Άκρος και καταλήγει στην Παλαιά Επίδαυρο περνώντας από τα ερείπια του ναού της Αρτέμιδος και του Μυκηναϊκούς τάφους (κυκλική πορεία).

Ω.Π. : 5.30 **Β.Δ. :** 1 **Υ.Δ. :** 300

Αρχηγοί : Βάγιας Νικολαΐδης, Αντώνης Μαθιουδάκης

Κυριακή 27/5/2018 - ΜΑΙΝΑΛΟ - Συνδιοργάνωση με ΣΑΟΟ - Τρίπολης που γιορτάζει τα 20 χρόνια δράσης του

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το χωριό Ροεινό (1100 μ.) από όπου θα ξεκινήσει η πορεία μας και θα καταλήξει, μετά από πέντε ώρες στην Αλωνίσταινα (1220 μ.) αφού διασχίσει ένα εναλλασσόμενο τοπίο ελατοδάσους και υπέροχων λιβαδιών

Ω.Π. : 5 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγός : Θεμιστοκλής Μυστριώτης

ΙΟΥΝΙΟΣ 2018

Σάββατο 2/6/2018 - ΓΙΟΡΤΗ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

18:00 : Στο καταφύγιό μας «Μπάφι» Πάρνηθας. Βραβεύσεις Αθλητών - τριών μας στο πλαίσιο του εορτασμού 90 χρόνων.

Κυριακή 3/6/2018 - ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΥΚΟΣΑΝΙΔΑΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Βόρεια Εύβοια. Από το δασικό χωριό Παπάδες κυκλική πορεία μέσα σε νερά και πλούσια βλάστηση στο όμορφο φαράγγι της Λυκοσανίδας.

Ω.Π. : 4 - 5 **Β.Δ.** : 1

Αρχηγός : Βάγιας Νικολαΐδης

**Κυριακή 10/6/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΓΡΑΜΜΕΝΗΣ ΟΞΥΑΣ
:ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΓΡΑΜΜΕΝΗΣ ΟΞΥΑΣ - ΚΟΡΥΦΗ ΣΑΡΑΝΤΑΙΝΑ -
ΚΟΚΚΑΛΙΑ**

06:30 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα με προορισμό : Καταφύγιο Γραμμένης Οξυάς – κορυφή Σαράνταινα – μνημείο Κοκκάλια και επιστροφή στην Αθήνα.

Ω.Π. : 6 - 7 **Β.Δ.** : 2 **Υ.Δ.** : +860 μ. , - 1060 μ.

Δηλώσεις συμμετοχών: από 29/05

Αρχηγός: Θεοδόσης Παπάζογλου, Βασίλης Τσιότρας

Κυριακή 17/6/2018 - ΟΙΤΗ

06:30 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Παύλιανη Φθιώτιδας. Θα ανέβουμε από χωματόδρομο και μετά από μονοπάτι μέχρι τα λιβάδια και τις Καταβόθρες της Οίτης, όπου τα νερά χάνονται μέσα στο βουνό. Θα συνεχίσουμε από ανηφορικό μονοπάτι μέσα από δάσος αρχικά και μετά στην αλπική ζώνη με κατεύθυνση Β-ΒΑ, μέχρι την κορυφή της Οίτης, τον Πύργο (2151 μ.). Θα επιστρέψουμε στο Οροπέδιο δίπλα στις Καταβόθρες και θα περάσουμε από τα Πυρά του Ηρακλέους, όπου θα κάνουμε μια στάση. Στη συνέχεια θα κατέβουμε πίσω στην Παύλιανη.

Ω.Π. : 8 **Β.Δ.** : 2 **Υ.Δ.** : 1100 μ.

Αρχηγός : Ευάγγελος Μισιακός
Σε συνεργασία με τον ΕΟΣ Λαμίας

Κυριακή 24/6/2018 ΩΛΕΝΟΣ (2224 μ.)

Κοινή ανάβαση με τον ΕΟΣ Πατρών για τον κοινό εορτασμό των 90 χρόνων.

06:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Μίχα – Τσαπουρνιά. Συνάντηση με Μέλη του ΕΟΣ Πατρών και κοινή ανάβαση στην κορυφή

Ω.Π. : 9 **Β.Δ.** : 2 **Υ.Δ.** : 1200 μ.

Αρχηγός : Θεμιστοκλής Μυστριώτης.

23 - 30/6/2018 ΣΙΦΝΟΣ

Αναλυτικές πληροφορίες θα ανακοινωθούν στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου το Μάιο.

Δηλώσεις συμμετοχών έως 15 Μαΐου.

Αρχηγός : Βάγιας Νικολαΐδης

ΙΟΥΛΙΟΣ 2018

Κυριακή 1/7/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΚΙΘΑΙΡΩΝΑ :ΒΙΛΙΑ - ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ

08:30 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Βίλια όπου και η έναρξη της πορείας μας με προορισμό το Πόρτο Γερμενό. Η πορεία μας εκτυλίσσεται μέσα σε καταπράσινο δάσος με θέα τα καταγάλανα καλοκαιρινά νερά του Κορινθιακού κόλπου.

Μπάνιο, στο Πόρτο Γερμενό.

Σημείωση: Κατά την άφιξή μας στην παραλία, θα μας περιμένει το πούλμαν, όπου θα έχουμε τα ρούχα μας για την παραλία (μαγιό, σαγιονάρες κλπ).

Ω.Π. : 5 - 6 **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : +230, - 750

Δηλώσεις συμμετοχών: από 19/06.

Αρχηγός: Θεοδόσης Παπάζογλου, Βασίλης Τσιότρας

Κυριακή 8/7/2018 - ΑΛΜΥΡΗ - ΚΑΤΑΚΑΛΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Άνω Αλμυρή Κορινθίας. Ξεκινάμε από χωματόδρομο και μετά από μονοπάτι που ακολουθεί ημικυκλική πορεία από ΒΔ προς ΝΑ στις πλαγιές του βουνού Ρεματιά Κορινθίας, μέχρι να καταλήξουμε στο χωριό Κατακάλι. Στη συνέχεια

από χωματόδρομο και μετά από παράκτιο δασικό μονοπάτι με κατεύθυνση δυτική καταλήγουμε στον όρμο της Σιδερώνας για μπάνιο και φαγητό.

Ω.Π. : 6 Β.Δ. : 1

Αρχηγός : Ευάγγελος Μισιακός

Σάββατο - Κυριακή 7 - 8 /7/2018 ΝΕΔΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ: 07:00 Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για Πλατανιά (560 μ.), γέφυρα Τσαλαφού, όπου και διανυκτέρευση σε σκηνές.

Προαιρετική πορεία στο μεγάλο καταρράκτη.

Ω.Π. : 5 Β.Δ. : 1

ΚΥΡΙΑΚΗ : Διάσχιση Νέδας, αρχαία Φυγαλλεία, αρχαίοι τάφοι, Ναός Αθηνάς.

Ω.Π. : 5 Β.Δ. : 1

Αρχηγοί : Βάγιας Νικολαΐδης, Αντώνης Μαθιουδάκης.

Κυριακή 15/7/2018 - ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Καλάβρυτα. Διαδρομή Καλάβρυτα - Ζαχλωρού - Διακοπτό. Φαγητό, μπάνιο στην Πούντα.

Ω.Π. : 5 - 6 Β.Δ. : 1

Αρχηγός : Μανώλης Μανιός, Γιώργος Δελημπασης

Κυριακή 22/7/2017 - ΣΟΦΙΚΟ - ΚΟΡΦΟΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Σοφικό Κορινθίας. Πεζοπορία με μικρές δυσκολίες από όμορφο μονοπάτι και κατάληξη στον Κόρφο. Μπάνιο (η πορεία ενδείκνυται για αρχαίους)

Ω.Π. : 4 Β.Δ. : 1

Αρχηγοί : Αντώνης Μαθιουδάκης, Βάγιας Νικολαΐδης

Σάββατο - Κυριακή 21 - 22/7/2018 ΚΟΖΙΑΚΑΣ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Οργανωτής ΣΟΧ Τρικάλων

Πληροφορίες με βάση το πρόγραμμα των οργανωτών.

Αρχηγός : Θεμιστοκλής Μυστριώτης

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2018

9/8 - 26/8/2018 ΚΟΛΟΜΒΙΑ - ΙΣΗΜΕΡΙΝΟΣ

Ο ΕΟΣ Αθηνών σε συνεργασία με το ταξιδιωτικό γραφείο εξορμά σε δυο από τις ωραιότερες χώρες της Νότιας Αμερικής την ΚΟΛΟΜΒΙΑ

και τον ΙΣΗΜΕΡΙΝΟ σε ένα ταξίδι με πρόγραμμα ορειβατικό, πεζοπορικό και τουριστικό. Αναλυτικό πρόγραμμα και πληροφορίες στη γραμματεία και στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου.

Αρχηγοί : Γιάννης Κορνάρος, Γιώργος Σιδηράς

23/8 - 30/8/2018 ΣΕΡΙΦΟΣ

Αναλυτικό πρόγραμμα και πληροφορίες στην ιστοσελίδα και στη γραμματεία του Συνδέσμου.

Αρχηγοί : Στέφανος Γιάννου, Δημήτρης Τσαραμπάρης

25/8 - 2/9/2018 ΓΑΥΔΟΣ

Μέρα 1^η : Αναχώρηση από Πειραιά για Χανιά.

Μέρα 2^η : Αναχώρηση από Σούδα για Ομαλό . Διάσχιση του φαραγγιού της Σαμαριάς από το Ξυλόσκαλο μέχρι την Αγία Ρουμέλη. Ώρες πορείας 6.Διανυκτέρευση στην Αγία Ρουμέλη σε σκηνές ή σε δωμάτια.

Μέρα 3^η : Αναχώρηση για Γαύδο . Άφιξη στη Γαύδο ,τακτοποίηση σε σκηνές ή σε δωμάτια στο Σαρακίνικο. Πεζοπορία Σαρακίνικο – Κόρφος – Τρυπητή – Βατσιανά. Ώρες πορείας : 5 Μπάνιο στην παραλία του Κόρφου και στη νοτιότερη παραλία της Ευρώπης ,την Τρυπητή.

Μέρα 4^η : Σαρακίνικο – Άι – Γιάννης – Λαυρακάς – Ποταμός – Άμπελος. Ώρες πορείας : 6 Μπάνιο στις ωραιότερες παραλίες της Ευρώπης σε σμαραγδένια νερά.

Μέρα 5^η : Σαρακίνικο – Καστρί – Βατσιανά – Κόρφος .Μέσα σε πευκοδάσος στην ανατολική πλευρά του νησιού μέσα από ωραία ξωκλήσια και αρχαιολογικούς χώρους.

Ω.Π. : 5

Μέρα 6^η : Στα ξωκλήσια της Γαύδου . Καστρί – Άι Γιάννης . Προς εκκλησιάκι Άι Γιάννης, κορυφή. Το κατέβασμα με προσοχή από πετρώδη περιοχή στην παραλία Άι Γιάννη.

Ω.Π. : 5

Μέρα 7^η : Αναχώρηση από Γαύδο. Άφιξη με λεωφορείο στο λιμάνι της Σούδας.

Μέρα 8^η : Άφιξη στο λιμάνι του Πειραιά.
Δηλώσεις συμμετοχών έως 10 Ιουλίου

Αρχηγός : Αλέξανδρος Ασωνίτης

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Κυριακή 9/9/2018 - ΠΕΡΑΧΩΡΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Περαχώρα. Η διαδρομή ανεβαίνει ακολουθώντας παλιό όμορφο μονοπάτι στη Φλιτζάζα πάνω από την Περαχώρα. Η συνέχεια της πορείας είναι ευχάριστη χωρίς δυσκολίες και με πολύ ωραία θέα. Μετά από 7,5 χλμ. πορείας το μονοπάτι διασταυρώνεται με το δρόμο της Στέρνας όπου θα υπάρχει λεωφορείο και μπορεί κάποιος να τερματίσει την πορεία του. Η διαδρομή συνεχίζεται με ένα χιλιόμετρο ήπιας ανηφορικής πορείας για το πυροφυλάκιο στις Κλίσκες (η πλαγιά πάνω από τη λίμνη) και αφού διασχίσει την πλαγιά τερματίζει στη λίμνη Βουλιαγμένη. Το μήκος όλης της διαδρομής είναι 11 - 12 χλμ. Κατάλληλη για αρχαρίους με σχετικά καλή φυσική κατάσταση.

Ω.Π. : 3 - 5 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγοί : Βάγιας Νικολαΐδης, Λάζαρος Σοφιανίδης

Σάββατο - Κυριακή 8 - 9 /9/2018 ΤΑΥΓΕΤΟΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ: 07:00 Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για Αναβρυτή Λακωνίας (800 μ.). Διεθνές μονοπάτι E4 : Λακκώματα - καταφύγιο Ταυγέτου (1550 μ.). Διανουκτέρευση στο καταφύγιο και σε σκηνές

Ω.Π. : 5 - 6 **Β.Δ. :** 1

ΚΥΡΙΑΚΗ : Ανάβαση στον Προφήτη Ηλία (2407 μ.) και κατάβαση στην πηγή Μαγγανιάρης (980 μ.)

Ω.Π. : 6 - 7 **Β.Δ. :** 2

Αρχηγός : Μανώλης Μανιός, Γ. Στάμος

Κυριακή 16/9/2018 - ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΝΤΡΩΝΙΟΥ

07:00 : Αναχώρηση από Σύνταγμα για Αντρώνη Ηλείας από όπου θα ξεκινήσει η πορεία μας κατεβαίνοντας στο ποτάμι. Το φαράγγι έχει πλούσια βλάστηση, καταρράκτες, παλιούς νερόμυλους, νεροτριβές. Επιστροφή στο χωριό.

Ω.Π. : 5 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγός : Αλέξανδρος Ασωνίτης

**Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 14 - 16/9/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ
ΤΥΜΦΗΣ : 2.497 μ. (Γκαμήλα - Αστράκα - Δρακόλιμνη)**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : Αναχώρηση ώρα 17:00 από Σταθμό Λαρίσης για Ζαγοροχώρια.

Ορειβατική Ομάδα: Άφιξη στο Βρυσοχώρι Ζαγορίου (960 μ.), διανυκτέρευση.

Πεζοπορική Ομάδα: άφιξη στο Μικρό Πάπιγκο (1040 μ.), διανυκτέρευση.

ΣΑΒΒΑΤΟ : **Ορειβατική Ομάδα:** Αναχώρηση 06:00 με προορισμό: Στάνη Κάτσανου (1250 μ.) – πέρασμα Καρτερού (2307μ.) – καταφύγιο Αστράκας (1950 μ.), όπου και διανυκτέρευση.

Πεζοπορική Ομάδα: Αναχώρηση από μικρό Πάπιγκο με προορισμό το καταφύγιο της Αστράκας (1950 μ.), ανάβαση στη Δρακόλιμνη και επιστροφή στο καταφύγιο, όπου και διανυκτέρευση.

Ω.Π. : ορειβατικής: 11-12, πεζοπορικής : 3 έως καταφύγιο Αστράκας – 1,5 ώρα έως Δρακόλιμνη.

Υ.Δ. : ορειβατικής: +1500 μ., -500 μ., πεζοπορικής : +900 μ.

Β.Δ. : ορειβατικής : 4+, πεζοπορικής : 1

ΚΥΡΙΑΚΗ : Αναχώρηση και για τις 2 ομάδες για : σπηλαιοβάραθρο Προβατίνας – κορυφή Αστράκα (2436μ) – Μικρό Πάπιγκο, από όπου και αναχώρηση για Αθήνα.

Ω.Π. : 6-7 **Β.Δ. :** 2 **Υ.Δ. :** + 600 μ., -1580 μ.

Σημείωση : Για συμμετοχή στην **ορειβατική ομάδα** απαιτείται άριστη φυσική κατάσταση, εμπειρία και άνεση κίνησης σε βραχώδες πεδίο.

Δηλώσεις συμμετοχών : ΕΩΣ 06/09/2018 με προκαταβολή.

Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορειβατική ομάδα: κράνος.

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων ορειβατικής ομάδας : 10 – Συμμετοχή κατόπιν έγκρισης των Αρχηγών – θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Υποχρεωτική συνάντηση για συμμετοχή στην ορειβατική ομάδα στα γραφεία του ΕΟΣ Αθηνών: 07/09/2018 και ώρα 19:00

Αρχηγοί : Θεοδόσης Παπάζογλου, Βασίλης Τσιότρας, Βαγγέλης Μισιακός

Σάββατο - Κυριακή 14 - 16/9/2018 ΜΕΤΕΩΡΑ

Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση

Πληροφορίες στα γραφεία.

Σάββατο - Κυριακή 22 - 23/9/2018 - ΚΕΑ

Αναχώρηση Παρασκευή απόγευμα από Λαύριο με δικά μας αυτοκίνητα για Κέα. Άφιξη και παραμονή στο Γιαλισκάρι.

Πανοραμική θέα στο λιμάνι. Χερσόνησος Αγ. Ειρήνης(προϊστ. οικισμός). Το βράδυ φαγητό και μπανάκι στη μαρίνα στο Βουρκάρι.

Δηλώσεις συμμετοχών έως 31 Ιουλίου.

Αρχηγοί : Αλέξανδρος Ασωνίτης, Κάτια Μαρινάκη

Κυριακή 23/9/2018 - ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ

07:00 : Αναχώρηση από Σύνταγμα για Λαύκα Κορινθίας (680 μ.) από όπου θα ξεκινήσει η ανάβαση για την κορυφή (1935 μ.).

Ω.Π. : 7 **Β.Δ. :** 2 **Υ.Δ. :** 1250 μ.

Αρχηγοί : Γιάννης Κορνάρος, Χρήστος Σαμαράς

Σάββατο - Κυριακή 29 - 30/9/2018 - ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΜΑΝΗ

Εκεί που η πέτρα σμίγει αρμονικά με το φως.

Αναλυτικό πρόγραμμα και πληροφορίες στην ιστοσελίδα και στη γραμματεία του Συνδέσμου αρχές Σεπτεμβρίου

Αρχηγοί : Βάγιας Νικολαΐδης, Αλέξανδρος Ασωνίτης

Κυριακή 30/9/2018 - ΜΙΛΤΙΑΔΕΙΟΣ ΑΤΡΑΠΟΣ

08:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Νέα Μάκρη. Διαδρομή : Ανατολή Νέας Μάκρης - πρόποδες Αγριελικίου - Ακρόπολις (στρατηγείο του Μιλτιάδη στη μάχη του Μαραθώνα)- Βωμός Διός - κορυφή Στρούγγιζα Τουρλωτή (571 μ.) - κατάβαση από τα Δυτικά στο σημείο εκκίνησης.

Ω.Π. : 5.30 **Β.Δ. :** 1- 2

Αρχηγός : Φάνης Βορεινάκης

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018

Κυριακή 7/10/2018 - ΛΟΥΣΙΟΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Δημητσάνα. Διαδρομή : Δημητσάνα - Μονή Φιλοσόφου - Μονή Προδρόμου - Ασκληπιείο Αρχαίας Γόρτυνας

Ω.Π. : 4 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγός : Γιώργος Δελήμπασης

Σάββατο 13/10/2018 - ΠΑΡΝΗΘΑ

Αναρριχητική Συνάντηση, εκδήλωση για 90 χρόνια προς τιμήν των Μελών μας Αναρριχητών - Ορειβατών. Αναρριχητικές διαδρομές στα πεδία «Κορακοφωλιά» και «Φλαμπούρι» και ανάβαση στο καταφύγιο μέσω κόψης Φλαμπούριου. Στο καταφύγιό μας «Μπάφι» θα γίνει η τελετή βράβευσης.

Πληροφορίες στη γραμματεία του Συνδέσμου.

Συντονιστής : Θεοδόσης Παπάζογλου

Κυριακή 14/10/2018 - ΧΕΛΜΟΣ - ΜΑΔΕΡΟ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για κοιλάδα Φενεού. Ξεκινάμε από την λίμνη Δόξα ανηφορικά δυτικά προς το διάσελο του Κυνηγού. Αφήνουμε στα αριστερά μας τη Ντουρντουβάνα και κατευθυνόμαστε προς τα Β-ΒΔ, στην αρχή από χωματόδρομο και μετά από μονοπάτι προς τον ορεινό όγκο του συγκροτήματος του Χελμού. Αφήνουμε στα αριστερά μας την κορυφή Νησί και ανεβαίνουμε στο Μαδερό (2140 μ.). Επιστροφή από τα ίδια στη λίμνη Δόξα.

Ω.Π.: 7 **Β.Δ.:** 2

Αρχηγοί : Αντώνης Μαθιουδάκης, Ευάγγελος Μισιακός

Κυριακή 21/10/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΥ : ΣΥΜΠΕΘΕΡΙΑΚΟ (2115 μ.) - ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΣ (2313 μ.)

05:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα με προορισμό το ξωκλήσι Άγιος Αθανάσιος (1430 μ.), δυτικά του Καρπενησίου. Εκκίνηση της ανάβασης προς την κορυφή Συμπεθεριακό (2115 μ.) του Τυμφρηστού και διάσχιση της απότομης κορυφογραμμής. Στην συνέχεια, κατάβαση προς το οροπέδιο Διαβολότοπος (1.850 μ., χιονοδρομικό κέντρο-ορειβατικό καταφύγιο) και ακολούθως ανάβαση στην κορυφή του Τυμφρηστού (2313 μ.). Τερματίζουμε

την διαδρομή με κατάβαση προς το ξωκλήσι των Αγίων Αποστόλων (1340 μ.) στις Ράχες Τυμφρηστού, από όπου θα μας παραλάβει το λεωφορείο. Στάση για φαγητό σε κοντινό χωριό και επιστροφή στην Αθήνα.

Ω.Π.: 8 -9 **Β.Δ.:** 3 **Υ.Δ.:** +1150 , -1240

Αριθμός Συμμετεχόντων : Ανοικτός

Δηλώσεις συμμετοχών: Από 9/10/2018

Αρχηγός : Βασίλης Σκούρας

Σημείωση: Για συμμετοχή στην ανάβαση απαιτείται άριστη φυσική κατάσταση, εμπειρία και άνεση κίνησης σε απότομο και κατά τόπους εκτεθειμένο πεδίο.

Κυριακή 28/10/2018 - ΔΙΡΦΥΣ

Επετειακή ανάβαση για τη συμπλήρωση 90 χρόνων προς τιμή των Μελών μας Αρχηγών Αναβάσεων.

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για καταφύγιο ΕΟΣ Χαλκίδας. Ανάβαση στη κορυφή της Δίρφυος και επιστροφή στο καταφύγιο όπου θα γίνει η τελετή βράβευσης.

Ω.Π.: 3 **Β.Δ.:** 2

Αρχηγός : Αλέξανδρος Ασωνίτης

10/2018 - ΙΜΑΛΑΪΑ (DHAULAGIRI)

Εκδήλωση μνήμης για Μπάμπη Τσουπρά

Αρχηγός : Παύλος Τσιαντός

ΠΑΤΑΓΟΝΙΑ - ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 18

Ο ΕΟΣ Αθηνών οργανώνει σε συνεργασία με ταξιδιωτικό γραφείο για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά 2018 - 19, ταξίδι στην Παταγονία.

Αρχηγοί : Κάτια Μαρινάκη, Αλέξανδρος Ασωνίτης.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ








Υπενθυμίζουμε στα Μέλη μας την καταστατική τους υποχρέωση για την καταβολή της συνδρομής τους για το 2018. Για οφειλές προηγούμενων ετών προβλέπονται ευκολίες. Η συνδρομή είναι το βασικό μας έσοδο για κάλυψη των ανελαστικών δαπανών μας.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ

Κατηγορίες Αναβάσεων

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

Ο ΕΟΣ Αθηνών έχει καταβάλει τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια ώστε 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 χόνι ανάλογα με την ποιότητά του, μπορεί να δυσκολεύσει ή να ευκολύνει (εξομαλύνοντας το έδαφος) μια διαδρομή και για αυτό δε λαμβάνεται υπόψη στην εκτίμηση της τεχνικής δυσκολίας.

| Νέο ενιαίο σύστημα καθορισμού του συνολικού βαθμού δυσκολίας διαδρομών | | | | | | |
|--|--------------|--------------------|---|---|---|---|
| ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ | | | | | | |
| ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ | ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ | ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ | ΧΙΟΝΙ | ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ-ΚΡΑΜΠΟΝ | ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ | ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ |
| 1 | έως 6 | μικρή | - |  | - |  |
| 2 | έως 8 | έως 1.000μ. | - |  | - |  Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός |
| 3 | πάνω από 8 | πάνω από 1.000μ. | - |  | - |  |
| 4 | πάνω από 8 | πάνω από 1.000μ. | - |  |  Μεταφορά κλιμακωτικού εξοπλισμού |  |
| 5 | έως 8 | έως 1.000μ. |  |  | - |  Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός |
| 6 | πάνω από 8 | πάνω από 1.000μ. |  |  | - |  |
| 8 | πάνω από 8 | πάνω από 1.000μ. |  |  |  Μεταφορά κτερασκηνωτικού εξοπλισμού |  |

Επεξηγήσεις στον νέο τρόπο αξιολόγησης διαδρομών

ΠΡΟΣΟΧΗ : Το σύμβολο + προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. 2+, 3+, 4+ κ.λ.π.) όταν υπάρχουν αναρριχητικά περάσματα, εκτεθειμένες κόψεις, λούκια ή κλίσεις χιονιού/πάγου από 40° και πάνω. Η

συμμετοχή σε τέτοιες διαδρομές απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση και εξοικείωση με το ορεινό πεδίο.

Για τις χειμερινές αναβάσεις απαιτούνται επίσης γνώσεις στοιχειώδους ασφάλισης συντρόφου με τεχνικά μέσα.

Κανονισμοί αναβάσεων

Όροι συμμετοχής

- 1) Οι συμμετέχοντες για να λάβουν μέρος στις αναβάσεις του ΕΟΣ Αθηνών, δηλώνουν ότι έχουν λάβει γνώση των κανονισμών αναβάσεων, τους αποδέχονται και υποχρεούνται να υπογράψουν την αίτηση συμμετοχής.
- 2) Οι αιτήσεις συμμετοχής στις αναβάσεις του Συνδέσμου γίνονται στη γραμματεία του Συνδέσμου.
- 3) Σε περίπτωση συμπλήρωσης του αριθμού των συμμετεχόντων σε μία ανάβαση, προτεραιότητα στη κατάσταση αναμονής έχουν τα ταμειακά ενήμερα μέλη του συλλόγου.
- 4) Για τις πολυήμερες αναβάσεις, ακυρώσεις γίνονται δεκτές έως τις 8 μ.μ. , 4 ημέρες πριν την αναχώρηση. Σε αντίθετη περίπτωση το τίμημα καταβάλλεται εξολοκλήρου και τυχόν προκαταβολή δεν επιστρέφεται.
- 5) Μέρος της ανάβασης είναι και η μεταφορά των συμμετεχόντων με το λεωφορείο, καθώς οι συστάσεις και η γνωριμία των συμμετεχόντων γίνεται κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Συμμετέχοντες που επιθυμούν να μεταβούν στον τόπο ανάβασης με δικά τους μέσα δεν γίνονται δεκτοί.
- 6) Η ασφαλιστική κάλυψη στις αναβάσεις είναι προσωπική ευθύνη των συμμετεχόντων.

Ανάληψη ατομικής ευθύνης

Οι αναβάσεις του Συνδέσμου απευθύνονται σε ισότιμους ορειβάτες/ σες. Αυτό σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες :

- 1) Είναι ενήλικες νοητικά και σωματικά υγιείς, δεν πάσχουν από κάποια ασθένεια ή άλλο πρόβλημα υγείας που μπορεί να εκθέσει του ίδιους ή την ομάδα ανάβασης σε κίνδυνο.
- 2) Γνωρίζουν και αποδέχονται ότι η ορειβασία και η ορεινή πεζοπορία είναι δραστηριότητες που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό ή ακόμα και το θάνατο και είναι προσωπικά υπεύθυνοι για την ασφάλειά τους αλλά και τη συνολική ασφάλεια της ομάδας στην οποία συμμετέχουν.
- 3) Γνωρίζουν τις απαιτήσεις της ανάβασης, έχουν τις απαιτούμενες γνώσεις και ικανότητες , διαθέτουν όλο τον αναγκαίο εξοπλισμό και έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα (γνώση πεδίου, καιρικών συνθηκών κ.λ.π.)

- 4) Γνωρίζουν ότι οι ώρες πορείας υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από την ομοιογένεια της ομάδας και τις εκάστοτε καιρικές συνθήκες.
- 5) Αποδέχονται ότι η ανάβαση δύναται να ματαιωθεί ανά πάσα στιγμή, εάν η ομάδα κρίνει ότι οι συνθήκες καιρού – πεδίου δεν είναι ασφαλείς.
- 6) Τέλος αποδέχονται ότι την ομάδα ανάβασης συντονίζει ο Αρχηγός της καθώς και ότι ο Αρχηγός και η ομάδα έχει το δικαίωμα να αρνηθεί ή και να διακόψει τη συμμετοχή κάποιου συμμετέχοντα που δε συμμορφώνεται στις οδηγίες συντονισμού της ομάδας από τον Αρχηγό ή κατά την κρίση τους, η συμπεριφορά του μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ομάδα.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξωων καιρικών συνθηκών. Ο αναγκαίος εξοπλισμός υπαγορεύεται από τις καιρικές συνθήκες και τη δυσκολία της ανάβασης. Ο ορειβάτης οφείλει να γνωρίζει τη χρήση του εξοπλισμού του. Η επιλογή του αναγκαίου εξοπλισμού και η ορθή τοποθέτησή 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 και λαμπάκι, ορειβατικό μποτάκι (ώστε να προστατεύεται ο αστράγαλος από τραυματισμούς), ελαφρά παπούτσια (πχ. αθλητικά) για το πούλμαν, ορειβατικά μπατόν, σφυρίχτρα, σουγιάς, γυαλιά ηλίου, αντηλιακή κρέμα, εφεδρικές πλαστικές σακούλες (για μεταφορά σκουπιδιών, βρεγμένων ρούχων κ.λπ.), χαρτί υγείας και λοιπά είδη υγιεινής, παγούρι με νερό 1,5 - 2 lt, κατάλληλη τροφή, αναπτήρας και σπύρτα, αλουμινοκουβέρτα, ρουχισμός κατάλληλος για την εποχή (π.χ. fleece ή μάλλινο πουλόβερ, θερμοεσώρουχα, γάντια, διαπνέον αδιάβροχο αντιανεμικό, διαπνέον μπουφάν, καπέλο, σκούφο, μπαλακλάβα, εφεδρικά εσώρουχα, κάλτσες, μικρή πετσέτα, καγκούλ, σαλοπέτα). Έχε πάντα πρόβλεψη για εφεδρικό ρουχισμό, χοντρές πλαστικές σακούλες για την προστασία του ρουχισμού και του ευαίσθητου εξοπλισμού, κινητό τηλέφωνο, ατομικό φαρμακείο.

Αναγκαίος ανάλογα με τη δράση

Πιολέ (με καλύμματα στα αιχμηρά σημεία) για τα χιόνια, κραμπόν (με καλύμματα στα αιχμηρά σημεία) για τον πάγο, γκέτες για τα χιόνια, μάσκα θυέλλης, υπνόσακος, μονωτικό στρώμα, αντίσκηνο, καμινέτο βουτανίου - προπανίου και μαγειρικά σκεύη (για μαγείρεμα και εξασφάλιση νερού το

χειμώνα), αναρριχητικά υλικά (κράνος, καταβατήρας, καραμπίνερ ασφαλείας κ.λπ.), μπίβισακ (για διανυκτέρευση στο ύπαιθρο χωρίς αντίσκηνο).

Προαιρετικός

Πυξίδα, αλτίμετρο, ελαφρά κιάλια, θερμόμετρο, ψαλιδάκι, GPS, ιμάντες, τοπικός χάρτης, σημειωματάριο, μολύβι.