

Αγαπητά Μέλη και φίλοι,

Γυρίζουμε σελίδα με το τέλος του 2018, όπου συμπληρώσαμε 90 χρόνια.

Πλέον έχουμε ιστορική ευθύνη να συνεχίσουμε τις δράσεις μας στην Ορειβασία και Χιονοδρομία με επιτυχίες.

Όμως δεν θα μπορέσει μόνο το Διοικητικό Συμβούλιο να φέρει σε πέρας το έργο, εάν δεν έχει τη βοήθεια των Μελών μας και των φίλων μας που θα πρέπει να γίνουν Μέλη. Η βοήθεια μπορεί να εκδηλωθεί ποικιλοτρόπως και ανάλογα με τις γνώσεις, τις ικανότητες και το διαθέσιμο χρόνο.

Ευκαιρία λοιπόν είναι να εκπληρώσετε μία από τις καταστατικές υποχρεώσεις σας, να συμμετάσχετε στην Τακτική Γενική Συνέλευση των Μελών μας τον Ιανουάριο 2019, όταν μάλιστα μεταξύ των θεμάτων θα είναι και οι αρχαιρεσίες για ανάδειξη νέων διοικητικών οργάνων (Διοικητικό Συμβούλιο, Εξελεγκτική Επιτροπή και Πειθαρχικό Συμβούλιο) για την τριετία 2019 – 2021.

Η δεύτερη καταστατική υποχρέωση των Μελών είναι η έγκαιρη πληρωμή της ετήσιας συνδρομής, γιατί αποτελεί ένα βασικό οικονομικό πυλώνα για την επίτευξη των προγραμμάτων μας.

Ελπίζουμε ότι θα σας έχουμε όλους κοντά μας.

Το Δ.Σ.

ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018 – ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

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.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Κυριακή 4/11/2018 - ΨΑΘΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα με προορισμό την παραλία της Ψάθας. Λίγο πριν φτάσουμε στην παραλία αριστερά μπαίνουμε σε μονοπάτι δασωμένο με εκπληκτική θέα στην παραλία της Ψάθας. Μετά από 5 χλμ. περίπου φτάνουμε στον πρώτο αρχαίο πύργο του Βαθυχωρίου και λίγο αργότερα στα 500 μ. στο δεύτερο. Αμφότεροι αλώβητοι στο χρόνο. Επιστροφή από τα ίδια. Μπάνιο αν ο καιρός το επιτρέψει.

Διαδρομή : Κρύο Πηγάδι – Καλιακούδα – Ψάθα.

Ω.Π. : 5 **Β.Δ.** : 1

Αρχηγός : Αλέξανδρος Ασωνίτης.

Κυριακή 11/11/2018 - ΥΜΗΤΤΟΣ

08:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το Μοναστήρι της Καισαριανής. Ανάβαση στη βάση του κώνου της κορυφής - κατάβαση στο οροπέδιο Σέσι - ανάβαση στο ύψωμα Προφήτης Ηλίας και κατάβαση στους Αρχαίους Ναούς του Προοψίου Απόλλωνος και του Ομβρίου Διός. Κατάληξη στο Κορωπί. Φαγητό και επιστροφή στο Σύνταγμα.

Ω.Π. : 5 – 5.30 **Β.Δ.** : 1 - 2

Αρχηγοί : Στέφανος Γιάννου, Γιώργος Δελήμπασης.

Πέμπτη 15/11/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20 :00 : Ομιλία του Γιάννη Κορνάρου με θέμα «Οργάνωση των αναβάσεων και των διασχίσεων. Τα προβλήματα και η αντιμετώπισή τους».

Κυριακή 18/11/2018 - ΒΥΤΙΝΑ - ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Βυτίνα. Ξεκινάμε από την Παλιά Βυτίνα και ακολουθώντας πορεία από Β προς Ν, κατεβαίνουμε στο γραφικό φαράγγι του ποταμού Μυλάοντα και φτάνουμε μετά μια ώρα στο Μεθύδριο. Συνεχίζουμε την πορεία μας μέσα από τοπίο όπου εναλλάσσεται δασική ζώνη με λιβάδια και αγρούς προς τα νότια, περνάμε το εκκλησάκι Αγ. Θεοδώρων και την βρύση Μακρινού και παρακάμπουμε το χωριό Ελάτη από τα ανατολικά. Συνεχίζουμε με κατεύθυνση προς τα ΝΔ σε δασώδη ορεινή ζώνη του Δυτικού Μαίναλου και κατεβαίνουμε από θαμνώδη έκταση μετά 5-6 ώρες στο παραδοσιακό χωριό Στεμνίτσα.

Ω.Π. : 7 **Β.Δ. :** 1 - 2

Αρχηγός : Ευάγγελος Μισιακός

Κυριακή 25/11/2018 - ΠΑΡΝΗΘΑ

08:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το καταφύγιο Μπάφι. Διαδρομή : Μπάφι – Καραβόλα (κορυφή Πάρνηθας 1413 μ.) – Μόλα – Παλιομήλεσι – Σφενδάλη.

Ω.Π. : 4.30 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγοί : Στέφανος Γιάννου, Γιώργος Δελήμπασης.

Πέμπτη 29/11/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20 :00 : Εκδήλωση - ομιλία με θέμα «Επίδειξη ορειβατικών κόμπων για τους αρχηγούς αναβάσεων»

Εκπαιδευτής: Γιάννης Πετρομιανός - Οδηγός βουνού ΕΟΟΑ, Εκπαιδευτής ορειβασίας, αναρρίχησης & ορειβατικού σκι ΕΟΟΑ.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Κυριακή 2/12/2018 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΤΟΥΜΠΟΡΑΧΗ - ΓΕΡΟΝΤΟΒΡΑΧΟΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Χιονοδρομικό κέντρο Κελάρια Παρνασσού. Η έναρξη της διαδρομής θα γίνει από το πάρκινγκ του Χιονοδρομικού κέντρου Κελάρια (1.750 μ.). Θα ανέβουμε από τον χωματόδρομο στο κυρίως Χιονοδρομικό κέντρο και από εκεί ακολουθώντας την δεξιά πίστα του Τριπλού θα ανέβουμε μέχρι το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία (2.250 μ.), όπου θα κάνουμε μια μικρή στάση. Στην συνέχεια θα περάσουμε τις Πόρτες

και ακολουθώντας το μονοπάτι θα μπούμε στο οροπέδιο των κορυφών. Ακολουθώντας πορεία από ΒΔ προς ΝΑ θα προσπεράσουμε στα αριστερά μας την Κοτρωνόραχη και θα φτάσουμε στην βάση της επιβλητικής Τουμπόραχης . Από εκεί θα ανέβουμε τον κώνο της κορυφής (2.415 μ.). Η επιστροφή θα γίνει, εφόσον ο καιρός το επιτρέπει, μέσω της κορυφής του Γεροντόβραχου και στην συνέχεια από το κατηφορικό μονοπάτι 022 του Γεροντόβραχου στα Κελάρια.

Ω.Π. : 6 - 7 Β.Δ. : 2

Αρχηγοί : Ευάγγελος Μισιακός, Αλέξανδρος Ασωνίτης

Κυριακή 9/12/2018 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΚΩΡΥΚΕΙΟ ΑΝΤΡΟ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Λιβάδι Παρνασσού. Επίσκεψη στο Κωρύκειο Άντρο και στη συνέχεια μετάβαση στου Δελφούς.

Ω.Π. : 6 Β.Δ. : 1

Αρχηγοί : Θεμιστοκλής Μυστριώτης, Στέφανος Γιάννου

Τετάρτη 12/12/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20:00 Ομιλία με θέμα " Ατυχήματα στα Ελληνικά βουνά".

Εισηγητής : Χλωροκώστας Πάνος, Καρδιολόγος Εντατικολόγος, Επιμ. ΜΕΘ ΝΙΜΤΣ

Κυριακή 16/12/2018 - ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ - ΕΥΒΟΙΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για οικισμό του Αγίου Δημητρίου στη Νότια Εύβοια. Ανηφορίζουμε αρχικά σε τσιμεντόδρομο και μόλις περάσουμε το ρέμα, μπαίνουμε στο μονοπάτι δεξιά. Βαδίζουμε στην αριστερή όχθη του φαραγγιού. Φθάνοντας κοντά στη θάλασσα, συνεχίζουμε λίγο ανηφορικά περνώντας από ένα μαντρί και βγαίνουμε σε δρόμο που κατηφορίζει προς την παραλία. Συνεχίζοντας στο δρόμο, σε τρεισήμισι χιλιόμετρα βγαίνουμε στην παραλία Καλλιανών, όπου καταλήγει το φαράγγι του Δημοσάρη.

Ω. Π. : 2.30 - 3 Β.Δ. : 1

Αρχηγός : Αλέξανδρος Ασωνίτης, Νίκος Ρούσσο

21/12/2018 - 8/1/2019 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΗΝ ΠΑΤΑΓΟΝΙΑ

Ο ΕΟΣ Αθηνών οργανώνει σε συνεργασία με ταξιδιωτικό γραφείο για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά 2018 - 19, (21/12 -8/1) ταξίδι στην **Παταγονία**.

Πληροφορίες στη γραμματεία και στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου.

Αρχηγοί : Κάτια Μαρινάκη, Αλέξανδρος Ασωνίτης.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΚΙ

Για παιδιά προαγωνιστικής ηλικίας, 10 Σάββατα ή 10 Κυριακές στο Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού. Έναρξη πρώτο Σαββατοκύριακο Ιανουαρίου 2019.

Πληροφορίες : Σοφία Γκρίτση τηλ. 6972004973

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019

Κυριακή 6/1/2019 - ΟΡΟΣ ΧΤΕΝΙΑΣ - ΑΡΚΑΔΙΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για τη Νεστάνη.

Διαδρομή : Νεστάνη μέχρι την κορυφή - επιστροφή στη Νεστάνη.

Ω.Π. : 6 **Β.Δ. :** 2 **Υ.Δ. :** 700 μ.

Αρχηγός : Αντώνης Μαθιουδάκης, Βασίλης Ξυδερός.

(WMS 1/2) Σάββατο - Κυριακή 12 - 13/1/2019 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΓΚΙΩΝΑΣ (2.508 μ.) - Μονοπάτι Καραγιάννη

Πληροφορίες : σελ. 13 - ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ
(Winter Mountain Series)

Κυριακή 13/1/2019 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΜΟΝΗ ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ - ΑΝΩ ΤΙΘΟΡΕΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για τη Μονή Αγ. Μαρίας.

Διαδρομή : Αγία Μαρίνα - υπώρειες κορυφής (Κούκος) - Άνω Τιθορέα.

Ω.Π. : 6 **Β.Δ. :** 1 - 2

Αρχηγός : Αντώνης Μαθιουδάκης, Βασίλης Ξυδερός.

Τετάρτη 16/1/2019 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20:00 Ομιλία με θέμα " Κρυσπαγήματα".

Εισηγητής : Χλωροκώστας Πάνος, Καρδιολόγος Εντατικολόγος, Επιμ.
ΜΕΘ ΝΙΜΤΣ

Κυριακή 20/1/2019 - ΜΑΙΝΑΛΟ - ΜΟΥΡΤΖΙΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Καρδαρά Αρκαδίας.
Αρχικά θα ανέβουμε μέσα από ελατόδασος προς το διάσελο Αιντίνη-Μουρτζιάς. Μετά από πορεία 1.5 έως 2 ωρών θα φτάσουμε στο ανοιχτό διάσελο (1450 μ.), που καλύπτεται από παλαιούς αγρούς και θαμνώδη βλάστηση. Θα συνεχίσουμε το ανηφορικό μονοπάτι δυτικά προς Μουρτζιά, μέσα από ελατόδασος. Σε μία ώρα θα φτάσουμε στην πρώτη κορυφή της Μουρτζιάς, με θέα προς όλη την Πελοπόννησο. Εφόσον οι συνθήκες το επιτρέπουν, θα ανέβουμε και στην δεύτερη κορυφή της Μουρτζιάς, που είναι λίγο ψηλότερη (1782 μ.). Η κατάβαση θα γίνει από το ίδιο μονοπάτι μέχρι το διάσελο και στη συνέχεια προς την νότια πλευρά, μέσα από ελατόδασος, στο φιλόξενο χωριό Ροεινό.

Ω.Π. : 6 Β.Δ. : 2

Αρχηγός : Ευάγγελος Μισιακός

Κυριακή 20/1/2019 - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΧΙΟΝΙΟΥ

Το Χ.Κ. Παρνασσού, η Σχολή Πάππου – Μπαλτούμη και ο ΕΟΣ Αθηνών οργανώνουν δράσεις και προσφορές για παιδιά.
Πληροφορίες : Σοφία Γκρίτση, τηλ. 6972004973

ΑΛΠΙΝΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ 22 - 27 /1/2019

Ο ΕΟΣ Αθηνών για δεύτερη χρονιά διοργανώνει για τα Μέλη του αποφοίτους Σχολών Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου ή σχετική δράση, Αλпинιστικό κέντρο – Σεμινάριο χειμερινής αναρρίχησης στη Ρίλα της Βουλγαρίας. Εκπαιδευτής Αρχοντής Εξακοΐδης.
Πληροφορίες : Θεοδόσης Παπάζογλου, τηλ. : 6955018008

Τετάρτη 30/1/2019 ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ

Στην αίθουσα Υπαλλήλων Τραπεζής Ελλάδος – Λέκκα 23 -25 – Αθήνα
Ώρα 19:00

1. Απολογισμός Διοικητικός – Οικονομικός 2018
2. Αρχαιρεσίες νέου Διοικητικού Συμβουλίου, Εξελεγκτικής Επιτροπής και Πειθαρχικού Συμβουλίου.
3. Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας.

Κυριακή 27/1/2019 - ΠΕΡΑΧΩΡΑ ΚΟΡΙΝΘΟΥ - Λίμνη Βουλιαγμένης

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Περαχώρα. Διαδρομή : Περαχώρα - Στέρνα από όμορφο μονοπάτι και καταλήγουμε στη Λίμνη Βουλιαγμένης (μήκος διαδρομής : 11 - 12 χλμ.)

Κατάλληλη και για αρχαίους.

Ω.Π. : 3 - 5 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγός : Βάγιας Νικολαΐδης, Λ. Σοφινίδης

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

(WMS 2/2) Σάββατο - Κυριακή 2 - 3/2/2019 - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ - ΣΟΥΦΛΕΣ (2.340 μ.)

Πληροφορίες : σελ. 14 - ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ (Winter Mountain Series)

Κυριακή 3/2/2019 - ΜΑΙΝΑΛΟ - ΚΟΡΥΦΗ ΚΛΗΜΙΤΣΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Στεμνίτσα. Ανάβαση : Στεμνίτσα - κορυφή Κλημίτσα - επιστροφή από την ίδια διαδρομή.

Ω.Π. : 5 **Β.Δ. :** 1 - 2 **Υ.Δ. :** 500 μ.

Αρχηγός : Αντώνης Μαθιουδάκης, Βασίλης Ξυδερός.

Σάββατο - Κυριακή 9 - 10/2/2019 - ΑΓΩΝΕΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΠΑΛΑΙΜΑΧΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΕΛΕΧΩΝ Χ.Κ. ΣΕΛΙΟΥ

Πληροφορίες: Θεμιστοκλής Μυστριώτης : 6944846145

Κυριακή 10/2/2019 - ΛΥΡΚΕΙΟ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Κεφαλόβρυσο Αργολίδας.

Η πορεία αρχίζει λίγο μετά το χωριό από την βρύση της Αγίας Κυριακής. Από ανηφορικό μονοπάτι ακολουθώντας την ΒΔ πλευρά ανεβαίνουμε στην κορυφή του Λύρκειου όρους (1647 μ). Στην συνέχεια κατεβαίνουμε από την πλαγιά Φραγκοκούκουρα με κατεύθυνση ΝΔ προς την κοιλάδα που χωρίζει το Λύρκειο από το Τραχύ όρος. Στη συνέχεια από χωματόδρομο κατευθυνόμαστε ανατολικά μέχρι το χωριό Σάγκα. Θα ακολουθήσει μια ώρα στάση στο χωριό για φαγητό.

Ω.Π. : 6 **Β.Δ. :** 2

Αρχηγοί : Ευάγγελος Μισιακός, Αλέξανδρος Ασωνίτης

Πέμπτη 14/2/2019 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20:00 : Προβολή διαφανειών του Γιάννη Κορνάρου με θέμα «Θιβέτ – Ιμαλάια – Βόρεια Κίνα».

Παρασκευή - Κυριακή 15 - 16 - 17/2/2019 - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ

Snow Leopard 2019

Συμμετοχή στο Snow Leopard Day – Greece 2019

Πληροφορίες : Πάνος Χλωροκώστας : 6944390419

Κυριακή 17/2/2019 - ΟΡΟΣ ΚΥΛΛΗΝΗ (Μεγάλη Ζήρεια)

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για τα Τρίκαλα Κορινθίας για τη θέση Μαλεβό.

Διαδρομή : Μαλεβό – Διάσχιση Φλαμπουρίτσας – κατάβαση στο Μπούζι.

Ω.Π. : 6 **Β.Δ.** : 1 - 2

Αρχηγός : Αντώνης Μαθιουδάκης, Βασίλης Ξυδερός.

Κυριακή 24/2/2019 - ΔΑΦΝΗ- ΔΑΦΝΟΥΣΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Δάφνη Ευβοίας, από όπου θα ξεκινήσει η ανάβαση προς Καντήλι. Στο μαντρί (697 μ.) που συναντάμε ξεκινάει το μονοπάτι για την κορυφή Ρουπακιά (1.159 μ.). Από εκεί κατεβαίνουμε από βατό μονοπάτι στο χωριό Δαφνούσα. (2.30 ώρες). Συνολική απόσταση : 16 χλμ.

Ω.Π. : 7.30 **Β.Δ.** : 3 **Υ.Δ.** : 1.159

Αρχηγοί : Αλέξανδρος Ασωνίτης, Νίκος Ρούσσοις.

Πέμπτη 28/2/2019 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20:00 : Προβολή διαφανειών του Γιάννη Κορνάρου με θέμα «Διαδρομές και αναβάσεις σε νησιά της Ελλάδας».

MΑΡΤΙΟΣ 2019

Παρασκευή - Κυριακή 1 - 2 - 3 /3/2019 - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ

Ψηλορείτης - Κρήτη, Pierra Creta 2019

Συμμετοχή στο 4^ο Pierra Creta (Αγώνας Ορειβατικού Σκι) στο Ψηλορείτη ή απλά διαδρομές με τα ορειβατικά σκι στο Ψηλορείτη.

Πληροφορίες : Πάνος Χλωροκώστας : 6944390419

Κυριακή 3/3/2019 - ΞΗΡΟΝ ΟΡΟΣ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το χωριό Κουρκουλοί (415 μ.). Από εκεί θα ξεκινήσει η πορεία μας από μονοπάτι με έλατα, δρύες

και σφενδάμια προς την κορυφή (990 μ.). Η πορεία μπορεί να συνεχιστεί μέχρι τους καταρράκτες του Δρυμώννα.

Ω.Π. : 3 **Β.Δ. :** 1 **Υ.Δ. :** 575 μ.

Αρχηγοί : Αλέξανδρος Ασωνίτης, Νίκος Ρούσσο

Κυριακή 10/3/2019 - ΕΛΙΚΩΝΑΣ - κορυφή Παλαιοβούνα (1748 μ.)

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Αγία Άννα (Κάκουρα) Βοιωτίας και επιστροφή από την ίδια διαδρομή.

Ω.Π. : 6 **Β.Δ. :** 2 **Υ.Δ. :** 1050 μ.

Αρχηγοί : Γιάννης Κορνάρου, Βασίλης Κασκούτης

Κυριακή 17/3/2019 - ΔΕΛΦΟΙ - ΔΕΣΦΙΝΑ

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για τους Δελφούς.

Διαδρομή : Δελφοί - χωριό Χρυσό- κατάβαση στην κοιλάδα του Κρυσσαίου ποταμού - διάσχιση του ποταμού από το γεφύρι του Κόχραν - ανάβαση στο ύψωμα Πατησιά - κατάβαση στον Άγιο Στέφανο και κατάληξη στη Δεσφίνα.

Ω.Π. : 6 - 6.30 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγός : Στέφανος Γιάννου, Αλέξανδρος Ασωνίτης

Πέμπτη 21/3/2019 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20 :00 : Προβολή διαφανειών του Στέφανου Γιάννου με θέμα «Ζαγόρια».

Κυριακή 24/3/2019 - ΜΙΚΡΟΣ ΕΛΙΚΩΝΑΣ -το βουνό των 9 Μουσών

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το χωριό Αγία Άννα.

Διαδρομή : Αγία Άννα - χώρος αναψυχής Αρβανίτσα - ύψωμα Κορομηλιά - κατάβαση κατά μήκος του ποταμού Μουσάωνος στο χωριό Ελικών (Ζερίκι).

Ω.Π. : 5 - 6 **Β.Δ. :** 1

Αρχηγός : Στέφανος Γιάννου, Δημήτρης Τσαραμπάρης

Πέμπτη - Δευτέρα 21 - 25/3/2019 - ΚΡΗΤΗ - ΝΟΤΙΑ ΧΑΝΙΑ

ΠΕΜΠΤΗ 21/3: Αναχώρηση στις 21:00 από Πειραιά για Χανιά.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/3: Άφιξη στα Χανιά. Αναχώρηση για Ελαφονήσι - Παλαιοχώρα. Διανυκτέρευση στην Παλαιοχώρα.

ΣΑΒΒΑΤΟ 23/3: Παλαιοχώρα - Σούγια. Διανυκτέρευση στη Σούγια.

ΚΥΡΙΑΚΗ 24/3: Σούγια - Ομαλός (μέσω Αγίας Ειρήνης - φαράγγι). Διανυκτέρευση στον Ομαλό.

ΔΕΥΤΕΡΑ 25/3: Γκίγκιλος 2.080 μ. Χανιά και το βράδυ στις 21:00 αναχώρηση για Πειραιά.

Αρχηγός : Βαγγέλης Σταυρουλάκης

Κυριακή 31/3/2019 - ΟΡΗ ΛΙΔΩΡΙΚΙΟΥ (1.911 μ.)

07:00 : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Καρούτες Φωκίδας, από όπου θα ξεκινήσει η ανάβαση για την κορυφή. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή.

Ω.Π. : 6 **Β.Δ. :** 1 - 2 **Υ.Δ. :** 900 μ.

Αρχηγοί : Γιάννης Κορνάρος, Βασίλης Κασκούτης

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019

Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 5 - 7/4/2019 - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ : ΕΑΡΙΝΗ ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΡΟΥΜΕΛΗΣ (ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ - ΓΚΙΩΝΑ)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/4: Παρνασσός: Αναχώρηση πολύ πρωί από Αθήνα. Ανάβαση από Κελάρια στην κορυφή Τσάρκος και κατάβαση της Βελίτσας. Εναλλακτικά μία ομάδα θα ανέβει στη Λιάκουρα και θα κατεβεί στο Λύκερι. Το απόγευμα αναχώρηση για Αθανάσιο Διάκο όπου θα γίνει η διανυκτέρευση (σε αντίσκηνα ή σε δωμάτια).

ΣΑΒΒΑΤΟ 6/4 : Βαρδούσια: Ανάβαση από Προφήτη Ηλεία στα καταφύγια και στη συνέχεια από τις Πόρτες στον Κόρακα.

Κατάβαση από τον Κόρακα από το Ασανσέρ, ή από τις Κοπρισιές (αναλόγως καιρικών συνθηκών, ποιότητας χιονιού και σύνθεσης ομάδων). Διανυκτέρευση στον Αθανάσιο Διάκο.

ΚΥΡΙΑΚΗ 7/4 : Γκιώνα: Ανάβαση από Μνήματα, Βαθειά Λάκα, διάσελο, κορυφή Πυραμίδα. Κατάβαση από το Βορειοανατολικό λούκι της Πυραμίδας στο διάσελο και ανάβαση στην κορυφή Πλατυβούνα. Κατάβαση από το βόρειο couloir της Πλατυβούνας. Επιστροφή στην Αθήνα.

Απαραίτητος ο πλήρης εξοπλισμός για διασχίσεις Ορειβατικού Σκι, η καλή φυσική κατάσταση και η επάρκεια στο σκι εκτός πίστας.

Δεν είναι υποχρεωτική η συμμετοχή και στις τρεις εκδηλώσεις.

Αρχηγοί: Πάνος Χλωροκώστας , Σταύρος Μωραϊτίνης.

Κυριακή 7/4/2019 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - Ρέμα Κεραμιδίου

06:30 : Αναχώρηση από Σύνταγμα για Αμφίκλεια (400μ.) Παρνασσού. Ανάβαση από μονοπάτι μέσα από το ρέμα του Κεραμιδιού μέχρι το βραχομονάστηρο της Αγίας Ιερουσαλήμ (900μ.)

που είναι χτισμένο μέσα σε σπηλιά από Φραγκισκανούς Ιππότες με εξαιρετική θέα στις κατάφυτες πλαγιές του Παρνασσού και το φαράγγι του Κεραμιδιού. Μετά το μοναστήρι θα κατεβούμε στην κοίτη του φαραγγιού για να περάσουμε από την απέναντι πλευρά όπου θα μας περιμένει το πούλμαν. Το ακριβές σημείο που θα καταλήξουμε θα εξαρτηθεί από τις συνθήκες και την δυναμικότητα της ομάδας. Το πιο πιθανό είναι να μην είναι αναγκαίος χειμερινός εξοπλισμός.

Ω.Π. : 6 - 7 Β.Δ. : 2

Αρχηγός : Γιώργος Σιδηράς

Πέμπτη 11/4/2019 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20 :00 : Προβολή διαφανειών του Στέφανου Γιάννου με θέμα

«Βόρεια Κάρπαθος – Νήσος Σαρία - Κάσος».

Μ.Παρασκευή - Δευτέρα 26 - 29/4/2019 - ΠΑΣΧΑ ΣΤΟ ΠΗΛΙΟ

Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : Αναχώρηση στις 10:00 από Σταθμό Λαρίσης για την Πορταριά, όπου και διανυκτέρευση.

Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ : Θα γίνει πεζοπορία από τον οικισμό Χάνια στη Δραμάλα με κατάληξη στην Τσαγκαράδα.

Ω.Π. : 7 Β.Δ. : 1 - 2

Ανάσταση στην Πορταριά.

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ : Πεζοπορία από τα Χάνια στη Ζαγορά.

Ω.Π. : 3.30 Β.Δ. : 1

ΔΕΥΤΕΡΑ : Θα γίνει διαδρομή από τα Χάνια στο χωριό Κισσός και κατάληξη στο παραλιακό χωριό Άγιος Ιωάννης.

Ω.Π. : 3.30 Β.Δ. : 1

Επιστροφή στην Αθήνα

Αρχηγοί : Δημήτρης Τσαραμπάρης, Στέφανος Γιάννου.

Σάββατο - Κυριακή 13 - 14/4/2019 - ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΜΑΝΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ 07:00 : Αναχώρηση από Σταθμό Λαρίσης για Λακωνική Μάνη. Διαμονή στη Χαρούδα Πύργου Διρούσε παραδοσιακό αναπαλαιωμένο πύργο.

Θα γίνουν διαδρομές : Αγ. Κυριακή – Τηγάνι – Παναγιά Οδηγήτρια

Ω.Π. : 2.30 Β.Δ. : 1

Φρούριο Κελαφάς – Μονή Παναγιάς Σπηλαιώτισσας (εάν μείνει χρόνος)

Ω.Π. : 2 Β.Δ. : 1

ΚΥΡΙΑΚΗ : Νύφι (Βίγλα – Μονή Κουρνού – Αρχαία Αιγίλα – Χαλόπυργος (642 μ.) και στη συνέχεια στην ευρύτερη περιοχή του Ταινάρου και το φημισμένο νεκρομαντείο.

Ω.Π. : 3 - 4 Β.Δ. : 1

Αρχηγοί : Βάγιας Νικολαΐδης – Αλέξανδρος Ασωνίτης

Κυριακή 14/4/2019 – 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

Αρχηγοί : Φάνης Βορεινάκης, Στέφανος Γιάννου.

Κυριακή 21/4/2018 – ΛΥΚΟΥΡΙΑ ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ- Πηγές Λάδωνα

07:00 : Αναχώρηση από Σύνταγμα για Λυκούρια (εκκλησιάκι Προφ. Ηλία, υψόμ. 900 μ.) Διαδρομή : από εκκλησιάκι στο οροπέδιο Λάκκα, Βρύση Πηγάδι (όρια Αχαΐας – Αρκαδίας). Κατάληξη λάκκα Σέσσι. Επιβίβαση στο λεωφορείο και επίσκεψη στις πηγές του Λάδωνα. Φαγητό στη Λυκούρια και επιστροφή στην Αθήνα.

Ω.Π. : 4 - 5 Β.Δ. : 1

Αρχηγοί : Λυμπέρης Φώτης, Βάγιας Νικολαΐδης.

Πέμπτη 25/4/2019 – ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

20 :00 : Προβολή διαφανειών του Στέφανου Γιάννου με θέμα «Ανάφη».

ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ

Winter Mountain Series 2019

Ο ΕΟΣ Αθηνών με γνώμονα τους ορειβάτες, συνεχίζει για 3^η συνεχή χρονιά τη σειρά χειμερινών βουνών WMS. Σκοπός η συλλογή εμπειρίας και η εξέλιξη των ορειβατών στο χειμερινό βουνό, στόχος μας οι διασυλλογικές αναβάσεις.

WMS 1/2: Διάσχιση Γκιώνας (2.508μ) – Μονοπάτι Καραγιάννη

Σάββατο 12/01: Αναχώρηση 15:30 από Σταθμό Λαρίσης προς Συκιά Φωκίδος (715μ). Διανυκτέρευση σε κλειστό χώρο χωρητικότητας 20 ατόμων, με υπνόσακους.

Κυριακή 13/01: Αναχώρηση 06:00 για Μονοπάτι Καραγιάννη, Πυραμίδα (2.508μ). Κατάβαση προς Βαθιά Λάκκα με προορισμό τα Μνήματα όπου και αναχώρηση για Αθήνα.

Ω.Π.: 10-12,

Υ.Δ.: +1790μ, -1244

Β.Δ.: 5+

Επιστροφή Αθήνα αργά το απόγευμα.

Σημείωση: Τα πράγματα της διανυκτέρευσης θα τα δώσουμε στο πούλμαν.

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 15 – Συμμετοχή κατόπιν έγκρισης των Αρχηγών.

Δηλώσεις συμμετοχών: από 03/12/2018 – Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Αρχηγοί: Βασίλης Τσιότρας, Θεοδόσης Παπάζογλου

WMS 2/2: Βαρδούσια – Σούφλες (2.340 μ.)

Σάββατο 2 Φεβρουαρίου 2019: Αναχώρηση ώρα 08:00 από Αθήνα για Αθανάσιο Διάκο. Ανάβαση μέχρι το καταφύγιο Βαρδουσίων της ΕΟΟΑ και διανυκτέρευση, όποιος επιθυμεί με υπνόσακους σε χιονοσπηλιά.

Ω.Π.: 4-5

Β.Δ.: 5

Υ.Δ.: +575μ, -130μ

Κυριακή 3 Φεβρουαρίου 2019: Αναχώρηση ώρα 07.00 για την κορυφή Σούφλες (2.340 μ.) και επιστροφή από τα ίδια.

Ω.Π.: 7-8

Β.Δ.: 5+

Υ.Δ.:+520 μ., -1100 μ.

Αριθμός Συμμετεχόντων: Ανοικτός

Δηλώσεις συμμετοχών: από 18/12/2018 με προκαταβολή

Αρχηγοί: Βασίλης Τσιότρας, Θεοδόσης Παπάζογλου και Κυριαζόπουλος Χρήστος (ορειβατική ομάδα) και Βασίλης Σκούρας (ομάδα ορειβατικού σκι)

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σε όλα τα χειμερινά βουνά της σειράς πρέπει οι συμμετέχοντες **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ** να έχουν επιτυχώς παρακολουθήσει τουλάχιστον σχολή ορειβασίας αρχαρίων της ΕΟΟΑ οποιουδήποτε ορειβατικού συλλόγου, να έχουν όλο τον απαραίτητο χειμερινό εξοπλισμό (κράνος – κραμπόν – πιολέ – φτυάρι – ράβδος ανεύρεσης θυμάτων χιονοστιβάδας) και να έχουν λάβει την έγκριση του Αρχηγού της κάθε ανάβασης.

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 χιόνι 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.

Επεξηγήσεις στο 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^ο 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.

Κανονισμός 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 ιμάντες 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, караμπίνερ ασφαλείας κ.λπ.), μπίβισακ (για διανυκτέρευση στο ύπαιθρο χωρίς αντίσκηνο).

Προαιρετικός

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