

Αγαπητά μας Μέλη και Φίλοι,

Το 2018 συμπληρώνονται 90 χρόνια από το 1928, έτος ίδρυσης του Συνδέσμου μας.

Είναι ένας σημαντικός σταθμός που μας καλεί να μνημονεύσουμε τα Μέλη μας, που με την προσφορά τους και τη δράση τους βοήθησαν να φτάσουμε στο παρόν. Ο ΕΟΣ Αθηνών διατηρεί συνεχή και αμείωτη δράση όλα αυτά τα χρόνια στην Ορειβασία, τη Χιονοδρομία, την προστασία της ορεινής φύσης και για αρκετά από τα πρώτα χρόνια, στη σπηλαιολογία. Μέσα από στοχευμένες δράσεις παρείχαμε κοινωνική και εθνική προσφορά και είμαστε αναμφίβολα οι θεμελιωτές και οι στυλοβάτες των Ομοσπονδιών Ορειβασίας - Αναρρίχησης και Χειμερινών Αθλημάτων.

Ο κατάλογος των Μελών μας είναι πολύ μεγάλος, όπως και τα σοβαρά επιτεύγματά τους, όπου το μικρό αυτό σημείωμα δεν είναι δυνατό να συμπεριλάβει, όμως τα Μέλη μας Νικόλαος Νέζης και Γεώργιος Μαρτζούκος έχουν γράψει ιστορίες που δίνουν την ευκαιρία να ανατρέξετε στις λεπτομέρειες αυτές.

Δεν μπορούμε σε αυτό το σημείωμα να μην αναφέρουμε :

- 1) Από τους ιδρυτές του Συνδέσμου μας τα Μέλη του πρώτου Διοικητικού Συμβουλίου μας : Τηλέμαχος Καββαδίας, Εμμανουήλ Μπαμιέρος, Πλάτων Μεταξάς, Ηλίας Νικόπουλος, Δαυίδ Δαυίδ, Κων/νος Ορφανός, Ιωσήφ Κέντας, Βασίλειος Παπαδόπουλος, Γεώργιος Παππάς και Πλάτων Ταυλαρίδης.
- 2) Από όλα τα Μέλη μας τους Προέδρους μας : Τηλέμαχος Καββαδίας, Νικόλαος Τσόρης, Αριστείδης Γεωργίου, Δαυίδ Δαυίδ, Λάμπρος Λαμπρίδης, Γεώργιος Αβέρωφ, Αντώνης Μαρίνος, Βασίλειος Λεοντόπουλος, Ιωάννης Σαρρής, Στέφανος Δημητριάδης, Νικόλαος Περράκης, Καίσαρ Αλεξόπουλος, Παναγιώτης Αγγελής, Μιχαήλ Δέφνερ, Πέτρος Μπρούσαλης, Γεώργιος Μωυσίδης, Διομίδης Χατζίδης, Ευάγγελος Τερζόπουλος, Αλέκος Καρρέρ, Μιχαήλ Τσουκιάς, Γεώργιος Μαρτζούκος, Θεμιστοκλής Μυστριώτης, Σωκράτης Ελευθερίου, Αθανάσιος Κλαουδάτος, Παναγιώτης Χλωροκώστας και Σοφία Γκρίτση.

Επιδιώκουμε μέσα στο 2018 να προγραμματίσουμε διάφορες εκδηλώσεις, μέσα από τις οποίες θα προβληθούν Μέλη μας και οι σημαντικές δράσεις τους.

Ο σταθμός ορόσημο των 90 χρόνων, αποτελεί αφορμή για δημιουργική κριτική, για διερεύνηση λαθών ή παραλήψεων που μπορεί να έγιναν όλα αυτά τα χρόνια, αλλά και για προβληματισμό στο πώς θα θέλαμε να αξιοποιήσουμε τα επόμενα χρόνια, με στόχο τη διατήρηση της θέσης μας στα αθλήματα και στις δράσεις που καλλιεργούμε και τη δυνατότητα προσαρμογής και επεκτάσεις σε άλλες.

Το περιβάλλον, όπως όλοι γνωρίζουμε, δεν είναι εύκολο από όποια σκοπιά κι αν το δούμε. Όμως εάν διατηρήσουμε τη συσπείρωσή μας γύρω από το Διοικητικό συμβούλιο και προσφέρουμε ενεργό παρουσία στα δρώμενα, σίγουρα θα μπορέσουμε να ξεπεράσουμε πολλές από τις προκλήσεις που παρουσιάζονται, προχωρώντας σταθερά στις δράσεις μας όλα τα επόμενα χρόνια που οδηγούν στην επέτειο συμπλήρωσης 100 χρόνων του Συνδέσμου μας.

Το Δ.Σ.

**ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ**  
**ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017 – ΑΠΡΙΛΙΟΥ 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.

**ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017**

---

**Κυριακή 5/11/2017 - ΠΥΞΑΡΙΑΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Κοντοδεσπότι Β. Εύβοιας. Μέσα από ελατόδασος διασχίζουμε μονοπάτι με εξαιρετική θέα στο Αιγαίο και τα περίφημα πυξάρια, για να προσεγγίσουμε την υψηλότερη κορυφή (1352 μ.).

**Ω.Π.** : 7 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγοί** : Αλέξανδρος Ασωνίτης, Νίκος Ρούσσοσ

**Πέμπτη 9/11/2017 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

**19:00** : Προβολή από Μέλη του Συνδέσμου, προσιτών αναρριχητικών διαδρομών περιπέτειας (trad) για νέους Αναρριχητές, απόφοιτους σχολών Μέσου επιπέδου.

Θα προβληθούν διαδρομές των αναρριχητικών πεδίων Βαράσοβας, Μετεώρων, Πατέρα και Καντήλι.

**Κυριακή 12/11/2017 - ΠΗΓΕΣ ΚΗΦΙΣΟΥ - ΑΓΟΡΙΑΝΗ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Πολύδροσο Παρνασσού στις πηγές του Βοιωτικού Κηφισού. Το μονοπάτι ανεβαίνει από όμορφο δασωμένο τμήμα του βουνού, ανάμεσα από ρέματα και μικρά φαράγγια και καταλήγει στην Αγόριανη.

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

**Αρχηγός** : Βάγιας Νικολαΐδης

**Κυριακή 19/11/2017 - 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

**Αρχηγός** : Θεμιστοκλής Μυστριώτης

### Κυριακή 26/11/2017 - ΔΙΑΝΥΣΗ ΤΗΣ ΚΟΡΥΦΟΓΡΑΜΜΗΣ ΤΟΥ ΥΜΗΤΤΟΥ

**08:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για τη Μονή Άγιος Ιωάννης Κυνηγός (Αγ. Παρασκευή).

Διαδρομή : Κυνηγός - ύψωμα Κορακοβούνι - ύψωμα Λεοντάρι - Ο.Τ.Ε. - κορυφή Υμηττού «Εύζωνος» (1026) - οροπέδιο «Σέσι» - ύψωμα Προφ. Ηλίας - Ναός Προοπίου Απόλλωνος - Κορωπί.

**Ω.Π.** : 4 - 5 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγοί** : Στέφανος Γιάννου - Θανάσης Ποντίκας - Γιώργος Δελημπασης.

### Τετάρτη 29/11/2017 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

**20:00** : Ομιλία με θέμα : "Υποθερμία - αίτια και αντιμετώπιση".

Εισηγητής : Χλωροκώστας Πάνος, Καρδιολόγος Εντατικολόγος,

Επιμ. ΜΕΘ ΝΙΜΤΣ

### **ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017**

---

### Κυριακή 3/12/2017 - ΛΟΥΣΙΟΣ : ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ - ΓΕΦΥΡΑ ΚΑΡΥΤΑΙΝΑΣ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Στεμνίτσα (1082 μ.). Από εκεί για Μονή Προδρόμου - Αρχαία Γόρτυνα - Ακρόπολη Γόρτυνας - Νέα Μονή Καλαμίου - Παλαιά Μονή Καλαμίου. Η όμορφη παραποτάμια πορεία καταλήγει στη γέφυρα της Καρύταινας.

**Ω.Π.** : 6 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγοί** : Βάγιας Νικολαΐδης, Γιώργος Δελημπασης, Βασιλειάδη Μάρθα.

### Κυριακή 10/12/2017 - ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Κεφαλάρι Κορινθίας.

Αναχώρηση από το καταφύγιο του ΕΟΦ προς τα δυτικά μέσα από δασώδη έκταση προς την περιοχή Πηγάδι, ανάβαση στο Κοτρώνι και στη συνέχεια από το διάσελο στην κυρίως κορυφή της μικρής Ζήρειας, Βουνό Ντουσιάς (2080 μ.). Θα ακολουθήσει κάθοδος προς τα νότια από μονοπάτι και στη συνέχεια από χωματόδρομο προς την Κυλλήνη Κορινθίας.

**Ω. Π.** : 7 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγός** : Ευάγγελος Μισιακός

### Τετάρτη 13/12/2017 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

**20:00** Ομιλία με θέμα " Θεραπεία κρυσταλλικών στο πεδίο για ορειβάτες".

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

### Κυριακή 17/12/2017 - ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ

**06:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το χωριό Λαύκα (690 μ.). Ανάβαση στο Γκριμπίνι (1831 μ.) και αν οι συνθήκες και η δυναμικότητα της ομάδας το επιτρέπουν, διάσχιση της κορυφογραμμής έως το οροπέδιο της Σκίπιζας (1648 μ.). Αν δεν το επιτρέπουν, επιστροφή από την ίδια διαδρομή ανόδου, αλλιώς επιστροφή από την κλασσική διαδρομή στη Λαύκα. Χειμερινός εξοπλισμός ενδέχεται να είναι αναγκαίος (ανάλογα με τις συνθήκες)

**Ω. Π.** : 6 – 9 ανάλογα με τη διαδρομή καθόδου **Β.Δ.** : 2+

**Αρχηγός** : Γιώργος Σιδηράς

### 23/12/2017 - 9/1/2018 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟ ΒΙΕΤΝΑΜ

Ο ΕΟΣ Αθηνών σε συνεργασία με το ταξιδιωτικό γραφείο ΛΕΩΝΙΔΑΚΟΣ TRAVEL οργανώνει το πρώτο ταξίδι της σειράς «Ινδοκίνα» στο Βιετνάμ. Αναλυτικό πρόγραμμα και 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 2018.

Πληροφορίες : Σοφία Γκρίτση τηλ. 6972004973

### **ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2018**

---

### Κυριακή 7/1/2018 - ΜΑΙΝΑΛΟ - ΑΪΝΤΙΝΗΣ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Ροεινό Αρκαδίας. Ανάβαση από σηματοδοτημένο μονοπάτι στο Ανατολικό διάσελο Αϊντίνη – Επάνω Χρέπας. Από εκεί ανάβαση από τη βορειοανατολική πλευρά στην κορυφή του Αϊντίνη (1849 μ.), με θέα προς όλα τα όρη της

Πελοποννήσου. Κατάβαση από τα ίδια στο φιλόξενο χωριό Ροεινό.  
Χειμερινός εξοπλισμός.

**Ω.Π. : 6 Β.Δ. : 1**

**Αρχηγός :** Ευάγγελος Μισιακός

**Κυριακή 14/1/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΠΑΡΝΗΘΑΣ με κατεύθυνση  
Νότια - Βόρεια**

**08:00 :** Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το τελεφερίκ της Πάρνηθας.

Διαδρομή : Χούνι - καταφύγιο Μπάφι - κορυφή της Πάρνηθας (Καραβόλα) 1414 μ. - Μόλα - Αρχαίος Πύργος Λοιμικό - ξέφωτο με εξωκκλήσι. Κατάβαση και φαγητό στη Σφενδάλη.

**Ω.Π. : 6 Β.Δ. : 1**

**Αρχηγός :** Στέφανος Γιάννου, Γεώργιος Δελήμπασης.

**(WMS 1-2/7) Σάββατο - Κυριακή 13 - 14/1/2018 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ  
-Εισαγωγικό διήμερο ορειβασίας και ορειβατικού σκι**

**Πληροφορίες :** σελ. --- - ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ

**(Winter Mountain Series)**

**(WMS 3/7) Κυριακή 21/1/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΥ  
(2315 μ.) - Ορειβασία και Ορειβατικό σκι**

**Πληροφορίες :** σελ. --- - ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ

**(Winter Mountain Series)**

**Κυριακή 21/1/2018 - 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

**Πέμπτη 25/1/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

**19:00 :** Εκπαιδευτική εκδήλωση με θέμα "Η χρήση του σχοινιού στην ορεινή πεζοπορία".

**Εκπαιδευτής:** Γιάννης Πετρομιανός - Οδηγός βουνού ΕΟΟΑ,

Εκπαιδευτής ορειβασίας, αναρρίχησης & ορειβατικού σκι ΕΟΟΑ.

**Τετάρτη 31/1/2018 ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ**

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

1. Απολογισμός Διοικητικός - Οικονομικός 2017

2. Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίττας

### Κυριακή 28/1/2018 - ΧΑΡΑΔΡΑ ΡΕΚΑΣ (Γκιώνα) ΜΝΗΜΗ ΒΑΓ. ΒΡΟΥΤΣΗ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Βίνιανη. Από εκεί διαδρομή στη χαράδρα. Πορεία στη μνήμη του Βαγγέλη Βρούτση μέχρι τη θέση Μύλος και επιστροφή από τα ίδια.

**Ω.Π.** : 4 - 5 **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : ±450 μ.

**Αρχηγός** : Γιάννης Κορνάρος

### **ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2018**

---

### Πέμπτη 1/2/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

**20:00** : Θα γίνει προβολή διαφανειών από το Στέφανο Γιάννου με θέμα : «Ταΰγετος»

### Κυριακή 4/2/2018 - ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Αρχαία Επίδαυρο. Πορεία προς Μονή Παναγίας Πολεμάρχας (παλιό Μοναστήρι) μέσα από σηματοδοτημένο μονοπάτι που κινείται παραλιακά με μικρές υψομετρικές και ωραία θέα. Επίσκεψη στο Αρχαίο Θέατρο , εάν έχουμε χρόνο.

**Ω.Π.** : 4 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγός** : Βάγιας Νικολαΐδης

### Κυριακή 11/2/2018 - ΤΥΡΙΑΣ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Αράχωβα - Σταυρό Αράχωβας. Μία απαιτητική διάσχιση στον Παρνασσό με αφετηρία το Σταυρό (1200 μ.) πάνω από την Αράχωβα. Πέρασμα από τη σπηλιά του Επάνω Τυριά, που ήταν το φυσικό ψυγείο της Αράχωβας (συντηρούσαν το τυρί) - Πωγωνί - Βλαχόλακκα και ανάβαση στην κορυφή Πετρίτης (1924 μ.). Εν συνεχεία κατάβαση στο Ζεμενό περνώντας από Βρωμόβρυση - Μάνα και το ρέμα Παπαδόλακκας.

**Ω.Π.** : 7 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγοί** : Αντώνης Μαθιουδάκης, Ευάγγελος Μισιακός.

### (WMS 4/7) Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 9-11/2/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΚΟΡΥΦΟΓΡΑΜΜΗΣ ΤΑΪΤΕΤΟΥ (2404 μ.) - ΠΕΝΤΑΔΑΧΤΥΛΟΣ

**Πληροφορίες** : σελ. --- - ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ

## **(Winter Mountain Series)**

### **Κυριακή 18/2/2018 - ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΥΒΟΙΑ - ΚΑΣΤΡΟ ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ - ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για την Κύμη. Θα γίνει κυκλική διαδρομή με σημείο εκκίνησης και τερματισμού την πηγή Γουρνία. Η διαδρομή περνάει από το ιστορικό κάστρο του Αγ. Γεωργίου της Κύμης, τη μονή Σωτήρος, τη μονή Μεταμόρφωσης και διασταυρώνει δύο φορές το ρέμα Καλαλίας.

**Ω.Π.** : 3.30 **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : 250 μ.

**Αρχηγός** : Αλέξανδρος Ασωνίτης

### **Σάββατο - Κυριακή 24 - 25/2/2018 - ΑΓΩΝΕΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ ΠΑΛΑΙΜΑΧΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΕΛΕΧΩΝ Χ.Κ. ΣΕΛΙΟΥ**

Πληροφορίες: Θεμιστοκλής Μυστριώτης : 6944846145

### **(WMS 5/7) Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 23 - 25/2/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΚΟΡΥΦΟΓΡΑΜΜΗΣ ΓΚΙΩΝΑΣ (2508 μ.)**

Πληροφορίες : σελ. --- - ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ

**(Winter Mountain Series)**

### **Κυριακή 25/2/2018 - ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Καστανιά. Ανάβαση στην κορυφή (1695 μ.) και κατάβαση στο Μάτι Φενεού.

**Ω.Π.** : 4 - 5 **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : +500, - 850

**Αρχηγοί** : Γιάννης Κορνάρος, Βασίλης Κασκούτης

## **ΜΑΡΤΙΟΣ 2018**

---

### **Κυριακή 4/3/2018 - ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΥΒΟΙΑ (ΡΕΜΑ ΚΑΡΥΑΣ - ΕΦΤΑΟΣ - ΒΡΩΜΟΝΕΡΑ - ΑΓ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΡΕΜΑ ΚΑΡΥΑΣ)**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Κύμη. Διαδρομή : Ρέμα Καρυάς - Εφταός - Βρωμονέρα - Αγ. Κωνσταντίνος - Ρέμα Καρυάς. Όμορφο οροπέδιο με πολύ ωραία θέα.

**Ω.Π.** : 5.30 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγός** : Αλέξανδρος Ασωνίτης

### **(WMS 6/7) Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 9-11/3/2018 - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ (2495 μ.)**

Πληροφορίες : σελ. --- - ΣΕΙΡΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΒΟΥΝΩΝ

**(Winter Mountain Series)**

### Πέμπτη 15/3/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

**20:00** : Θα γίνει προβολή διαφανειών από το Στέφανο Γιάννου με θέμα : «Ποταμός Βοϊδομάτης - ποταμός Αώος - Ζαγοροχώρια - όρος Τύμφη».

### Σάββατο - Κυριακή 17 - 18/3/2018 - ΤΑΪΓΕΤΟΣ - ΑΝΑΒΡΥΤΗ : ΚΟΡΥΦΗ «ΣΠΑΝΑΚΑΚΙ»

**ΣΑΒΒΑΤΟ 11:00** : Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για την Αναβρυτή, όπου και διανυκτέρευση σε ξενώνα.

**ΚΥΡΙΑΚΗ 07:00** : Ανάβαση : Αναβρυτή - Βοτανολογικό καταφύγιο (Τσάρκος) - κορυφή Σπανακάκι (2033 μ.). Επιστροφή από το Λειβάδι στην Αναβρυτή.

**Ω.Π.** : 8 **Β.Δ.** : 2 έως 2+

Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν, πιολέ) και τεχνικές γνώσεις χειμερινού βουνού

**Αρχηγοί** : Περικλής Βέργαδος, Στέφανος Γιάννου.

### Κυριακή 25/3/2018 - ΠΕΝΤΕΛΗ

Επετειακή ανάβαση για τη συμπλήρωση 90 χρόνων από την ίδρυση του ΕΟΣ Αθηνών από τους «Κούκους».

Πληροφορίες στη γραμματεία.

### Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 30/3 - 1/4/2018 - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΣΚΙ : ΕΑΡΙΝΗ ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΡΟΥΜΕΛΗΣ (ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ - ΓΚΙΩΝΑ) Επετειακή εκδήλωση για τα 90 χρόνια. Εκδήλωση της Περιφέρειας Ορειβατικών Σωματείων Αττικής και Ευβοίας.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/3**: 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 31/3** : 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 1/4** : 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.

## **ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018**

---

### **Κυριακή 1/4/2018 - ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ**

**07:00** : Αναχώρηση από Σύνταγμα για οροπέδιο Μεγάλης Ζήρειας πάνω από τα Άνω Τρίκαλα. Διάσχιση χαράδρας Φλαμπουρίτσας μεταξύ Μεγάλης και Μικρής Ζήρειας.

Διαδρομή : Οροπέδιο Μεγάλης Ζήρειας – κορυφογραμμή πάνω από το σπήλαιο του Ερμή – αρχή Φλαμπουρίτσας – Βαρνεβό.

**Ω.Π. :** 6.30 **Β.Δ. :** 1- 2

**Αρχηγός :** Θανάσης Σοφράς

### **(WMS 7/7) Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 6 - 8/4/2018 - ΟΛΥΜΠΟΣ - ΚΟΨΗ ΝΑΟΥΜ**

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

### **Παρασκευή - Τετάρτη 6 - 11/4/2018 - ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΑΜΟΡΓΟ**

**Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ :** Θα πρέπει να αναχωρήσετε από τον Πειραιά για την Αιγιάλη Αμοργού.

**Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ :** Θα γίνει η διαδρομή του μονοπατιού Αιγιάλη – Ποταμός – Ασφοντιλίτης – Μονή Χοζοβιώτισσας – Χώρα.

**Ω.Π. :** 5 **Β.Δ. :** 1

Ανάσταση στη Χοζοβιώτισσα (προαιρετικά)

**ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ :** Ο οβελίας στη Λαγκάδα.

**ΔΕΥΤΕΡΑ :** Θα γίνει η ανάβαση από τη Λαγκάδα στη κορυφή του όρους Κρίκελος (823). Επιστροφή από την κορυφογραμμή.

**Ω.Π. :** 7 **Β.Δ. :** 2

**ΤΡΙΤΗ :** Θα γίνει η διαδρομή (προαιρετικά) από τα Κατάπολα στην Αρχαία Αρκεσίνη (Καστρί). Η διαμονή προτείνουμε να γίνει στην πανσιόν GALAXY στην Αιγιάλη.

**Ω.Π. :** 6 **Β.Δ. :** 1

Λεπτομέρειες στον αρχηγό :Στέφανο Γιάννου : 6980881119

Δηλώσεις συμμετοχής έως 16 Μαρτίου.

**Πέμπτη 12/4/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

**20:00** : Θα γίνει προβολή από το Γ. Σιδηρά με θέμα : «Ο μεγάλος γύρος της Αππαρurna με το σύλλογο το 2007».

**Κυριακή 15/4/2018 - ΔΙΡΦΥΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από Σύνταγμα με προορισμό τον Άγιο Αθανάσιο Ευβοίας. Το μονοπάτι ξεκινάει από το κυνηγετικό καταφύγιο στους πρόποδες ΒΔ της Δίρφυος. Στη συνέχεια κορυφογραμμή (Ίταμος) μέχρι την κορυφή ή τις κορυφές Δέλφη της Δίρφυος και κατάβαση στο ορειβατικό καταφύγιο και στο σημείο που θα μας περιμένει το πούλμαν.

**Ω.Π.:** 7 **Β.Δ.:** 2 **Υ.Δ.:** 900

**Αρχηγοί :** Μάρθα Βασιλειάδη, Στέφανος Γιάννου

**Πέμπτη 26/4/2018 - ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

**20:00** : Θα γίνει προβολή διαφανειών από το Στέφανο Γιάννου με θέμα : «Κάσος».

**Σάββατο - Κυριακή 21 - 22/4/2018 - ΕΑΡΙΝΗ ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΒΑΡΔΟΥΣΙΩΝ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 07:00** : Αναχώρηση από Σύνταγμα για Αθανάσιο Διάκο Φωκίδας (πάνω Μουσουνίτσα). Ανεβαίνουμε, περνώντας από τον προφήτη Ηλία, στο καταφύγιο των Βαρδουσιών (4 ώρες), όπου θα γίνει και η διανυκτέρευση.

**ΚΥΡΙΑΚΗ** : Θα γίνει διάσχιση από Ανατολή προς Δύση, μέσα από τα γραφικά Μουσουνιώτικα Λιβάδια (με προαιρετική ανάβαση στην Αλογόραχη), την Καυκασάλακα, την Κουφόλακα και το Σταυρό μέχρι την Αρτοτίνα.

**Ω.Π.:** 8 **Β.Δ.:** 2

**Αρχηγοί :** Αντώνης Μαθιουδάκης, Ευάγγελος Μισιακός

**Κυριακή 22/4/2018 - ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΩΝ - ΟΙΤΗ**

**07:00** : Αναχώρηση από Σύνταγμα για Ηράκλεια Φθιώτιδας. Πορεία προς Σιδηροδρομικό Σταθμό Ασωπού παράλληλα στις γραμμές του τραίνου, Δελφίνο. Μετάβαση στο Γοργοπόταμο για γεύμα και επιστροφή.

**Ω.Π.:** 4 **Β.Δ.:** 1

**Αρχηγοί :** Γιώργος Μουζακίτης, Βάγιας Νικολαΐδης

**Κυριακή 29/4/2018 - ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΣΤΟΝ ΠΑΡΝΑΣΣΟ :  
ΕΠΤΑΛΟΦΟΣ (ΑΓΟΡΙΑΝΗ)**

**07:00** : Αναχώρηση από Σύνταγμα και 7:20 από γέφυρα Καλυφτάκη για Επτάλοφο (Αγόριανη) με προορισμό το Πολύδροσο. Η διαδρομή είναι διάσχιση.

Στόχος μας να περπατήσουμε τα πρώτα χιλιόμετρα του Εθνικού μονοπατιού 22, το οποίο συνδέει τον Παρνασσό με την Πάρνηθα. Φτάνοντας στο Πολύδροσο γεύμα σε τοπική ταβέρνα και επιστροφή στην Αθήνα .

**Ω.Π. :** 4 - 5 **Β.Δ. :** 1 **Υ.Δ. :** +500, - 1000

Απόσταση : 10-11 χλμ.

**Αρχηγοί :** Θεοδόσης Παπάζογλου , Βασίλης Τσιότρας

**Αλпинιστικό χειμερινό κέντρο 2018 – Επετειακή εκδήλωση  
για τα 90 χρόνια.**

Ο ΕΟΣ Αθηνών έχει σχεδιάσει και θα πραγματοποιήσει τριήμερο αλпинιστικό camp των προσεχή χειμώνα στον Παρνασσό.

Το camp απευθύνεται αποκλειστικά στα μέλη του συνδέσμου, αποφοίτους σχολής μέσου επιπέδου ορειβασίας ή με αποδεδειγμένη εμπειρία στο αντικείμενο.

Σκοπός είναι η περαιτέρω απόκτηση εμπειρίας και η τεχνική βελτίωση των συμμετεχόντων σε τεχνικές αλπικές διαδρομές και στην χειμερινή αναρρίχηση στα Ελληνικά βουνά.

Επίσης θα λειτουργήσει και προπαρασκευαστικά για την συμμετοχή στην 2<sup>η</sup> πανελλήνια συνάντηση χειμερινής αναρρίχησης που θα πραγματοποιήσει η ΕΟΟΑ το χειμώνα του 2018 στα Βαρδούσια και στην οποία ο σύνδεσμος έχει στόχο να συμμετάσχει με όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη του.

Για τον λόγο αυτό και ως κίνητρο δραστηριοποίησης ο Σύνδεσμος σε όσους/ες συμμετάσχουν στο camp, θα καλύψει πλήρως τα έξοδα συμμετοχής τους (ασφάλεια, οδοιπορικά) στην πανελλήνια χειμερινή αναρριχητική συνάντηση της ΕΟΟΑ.

Η περίοδος διεξαγωγής είναι 17 έως 19/02/2018 και θα έχει ως κέντρο εξόρμησης το καταφύγιο του παραπάνω βουνού.

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαθέτουν τον ανάλογο προσωπικό τους τεχνικό εξοπλισμό για τις δραστηριότητες του κέντρου.

**Συνάντηση ενημέρωσης και γνωριμίας:** Τρίτη 13/02/18 και ώρα 7μμ στα γραφεία του συνδέσμου.

Πληροφορίες : Παπάζογλου Θεοδόσης (6955018008)

### **Ημερολογιακό πρόγραμμα.**

16/02/2018: Άφιξη, απόγευμα ή βράδυ στην περιοχή.

17/02/18: Πρωί αναρρίχηση στη Λιάκουρα - απόγευμα τεχνική βελτίωση σε χαμηλό πεδίο.

18/02/18 Πρωί αναρρίχηση στον Τσάρκο - απόγευμα τεχνικό σεμινάριο στο καταφύγιο.

19/02/18 Πρωί αναρρίχηση στο Γεροντόβραχο - απόγευμα απολογισμός και λήξη του κέντρου.

### **ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ**

Υπενθυμίζουμε στα Μέλη μας την καταστατική τους υποχρέωση για την καταβολή της συνδρομής τους για το 2017. 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.

-----

# ΕΔΩ ΘΑ ΜΠΟΥΝ ΤΑ ΓΡΑΦΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΒΑΘΜΟΥΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

---

## 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° 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 ισάξιους 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 σπίρτα, 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, θερμόμετρο, ψαλιδάκι, GPS, μάντες, τοπικός χάρτης, σημειωματάριο, μολύβι.