



2018 / 2019

**ΑΘΗΝΑΪΚΟΣ
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ**





ΣΧΟΛΕΣ Αναρρίχησης & Ορειβασίας

Αναρρίχησης Αρχαρίων
Οκτώβριος - Νοέμβριος
& Μάιος - Ιούνιος

Αναρρίχησης Μέσου
Νοέμβριος - Δεκέμβριος

Ορειβασίας Αρχαρίων
Ιανουάριος - Μάρτιος

Ορειβασίας Μέσου
Σεπτέμβριος, Ιανουάριος,
Μάρτιος, Απρίλιος

Υπ. Εκπαιδευτές
Στ. Κωνσταντακόπουλος
Κ. Μουγκολιάς

Δηλώσεις Συμμετοχής
210 3238775
www.aos.gr

Φωτογραφία εξωφύλλου: Προς την κορυφή του όρους Ναντελάρν (4327μ.) / Γιώργος Χριστοφιλόπουλος



Αθηναϊκός Ορειβατικός Σύλλογος

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας
Ορειβασίας - Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α)



Πλατεία Αγίων Θεοδώρων 3, Τ.Κ. 10561 Αθήνα
Τηλ.: 210 3238775, 210 3238706

Ώρες λειτουργίας γραφείων:

Τρίτη - Τετάρτη - Παρασκευή: 19:00 - 21:00,
Πέμπτη: 19:00 - 22:00



Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού: 2090 0200 2003 747
IBAN: GR63 0140 2090 2090 0200 2003 747

Πειραιώς: Αριθμός Λογαριασμού: 6565 1278 64577
IBAN: GR36 0171 5650 0065 6512 7864 577



Ευχαριστούμε πολύ για το υλικό και τη συνεισφορά στο έντυπο, τους φίλους:
Άρια Πιτσάκη, Κώστα Μουγκολιά, Γιάννη Δερμεντζόγλου, Πέτρο Φύτρο,
Σταμάτη Κωνσταντακόπουλο, Γιώργο Χριστοφιλόπουλο, Φώτη Χαραλαμπίδου, Γκαβριήλ Λάμπρο, Γιάννη Παππά, Γιώργο Οικονόμου, Δημήτρη Γκότση.

www.aos.gr

Artwork: Χρήστος Παπάζογλου / chpico@gmail.com



Μια χρονιά που άλλαξαν πολλά...

Η χρονιά που τελειώνει ήταν ιδιαίτερα σημαντική για τον Αθηναικό. Αρκετά χρόνια μετά την αποχώρηση από τα πράγματα του συλλόγου της ιστορικής γενιάς των ορειβατών που πραγματοποίησαν τις πρώτες ελληνικές αναβάσεις στα ψηλά βουνά του κόσμου, ο Α.Ο.Σ. οργάνωσε και πραγματοποίησε με επιτυχία μια συλλογική αποστολή στις Άλπεις. Η εμπειρία που αποκόμισαν τα προηγούμενα χρόνια ολιγομελείς παρέες ορειβατών του Αθηναικού στην περιοχή των Άλπεων, αξιοποιήθηκε για να πραγματοποιηθεί τον Αύγουστο που πέρασε, συλλογική αποστολή 39 ατόμων στην ευρύτερη περιοχή του Zermatt-Saas Fee, στην Ελβετία.

Η αποστολή είχε δύο σκέλη, ένα ορειβατικό με στόχο την ανάβαση στην κορυφή του όρους Nadelhorn (4327μ) και ένα πεζοπορικό με στόχο την διάσχιση του ελβετικού τμήματος του Monte Rosa tour. Πέρα από την επιτυχή πραγματοποίηση και των δύο στόχων, αυτό που μας ικανοποιεί ιδιαίτερα

είναι η οργάνωση του εγχειρήματος αποκλειστικά από τον Αθηναικό Ορειβατικό Σύλλογο, χωρίς τη συμμετοχή τουριστικών γραφείων ή την πρόσληψη Ελβετών οδηγών βουνού που θα έκαναν το κόστος της αποστολής δυσθεώρητο σε περίοδο κρίσης. Οι αρχηγοί και οδηγοί της αποστολής στο βουνό ήταν έμπειρα μέλη του συλλόγου και η συμμετοχή τους υπήρξε αφιλοκερδής. Είμαστε πολύ χαρούμενοι που κάναμε μια επιτυχημένη και ασφαλή αποστολή τόσων ανθρώπων με τον γνήσιο και αν θέλετε λίγο «ρομαντικό» τρόπο ορειβασίας, με το μισό κόστος για τους συμμετέχοντες σε σχέση με άλλες αντίστοιχες.

Πίσω στην Ελλάδα, το τοπίο στην ορεινή πεζοπορία και ορειβασία αλλάζει ραγδαία. Η χρήση του διαδικτύου ως χώρου οργάνωσης ήπιων, πεζοπορικών κυρίως, εκδρομών από διάφορες ομάδες και γκρουπ με κερδοσκοπικό χαρακτήρα, έκανε την πεζοπορία μόδα τα τελευταία χρόνια. Όμως η άσκηση αυτής της



δραστηριότητας από όλο και πιο πολλούς, χωρίς την γνώση ή την τήρηση των κανόνων ασφαλείας έφερε ταυτόχρονα και τη ραγδαία αύξηση των ατυχημάτων, αρκετών από αυτά δυστυχώς θανατηφόρων. Η νέα αυτή πραγματικότητα αναδεικνύει την ανάγκη της καλής ορειβατικής εκπαίδευσης για όσους πεζοπορούν ή σκαρφαλώνουν στα βουνά. Ο Α.Ο.Σ. διοργανώνει κάθε χρόνο τέσσερις σχολές αναρρίχησης και ορειβασίας αναγνωρισμένες από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης καλύπτοντας όλες τις βαθμίδες μέχρι αυτή του βοηθού εκπαιδευτή που διοργανώνεται απευθείας από την ΕΟΟΑ. Επιπλέον, οι αρχηγοί των αναβάσεων μας είναι έμπειρα μέλη, απόφοιτοι των σχολών ορειβασίας του συλλόγου.

Ο Αθηναικός Ορειβατικός είναι συλλογικότητα και όχι επιχείρηση. Έχουμε μέλη και φίλους και όχι πελάτες και σε τέτοιο κλίμα λειτουργούμε. Μπορούμε να βοηθήσουμε τον καθένα να



γνωρίσει τα βουνά στο βαθμό που θέλει και με τη μεγαλύτερη δυνατή επάρκεια, διευρύνοντας τα περιθώρια της προσωπικής του ασφάλειας.

Αναγνωρίζοντας και επιθυμώντας ο σύλλογος να είναι χώρος κοινωνικοποίησης και φιλίας αποφεύγουμε να δώσουμε πολύ αυστηρό ύφος στις περισσότερες αναβάσεις και πεζοπορίες μας στην Ελλάδα. Έτσι έχουμε πετύχει αυτή την ισορροπία που χαρακτηρίζει τον Αθηναικό, την ιδιαίτερα ασφαλή πραγματοποίηση αναβάσεων πολλών από αυτές μεγάλης τεχνικής δυσκολίας, με το παρεΐστικο κλίμα και τη λειτουργία του συλλόγου ως χώρου δημιουργίας φιλικών σχέσεων που κρατάνε στον χρόνο. Ναι, είμαστε περήφανοι και χαρούμενοι που είμαστε ο πιο νεανικός σύλλογος της Αθήνας.



...Από τα Άγραφα

Οι ορειβάτες διαπιστώνουμε συνεχώς και παντού τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Ο διαταραγμένος εποχικός κύκλος, η μείωση των χιονοπτώσεων στα βουνά, το στέρεμα των πηγών, το ραγδαίο λιώσιμο των παγετώνων στα βουνά του εξωτερικού, όλα δείχνουν την ανθρωπογενή αυτή δραματική αλλαγή. Έτσι η ανάγκη για άμεση στροφή σε φιλικές προς το περιβάλλον, ανανεώσιμες πηγές ενέργειας είναι για μας αυτονόητη.

Όταν όμως μια υπαρκτή ανθρώπινη ανάγκη γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης με μοναδικό στόχο το κέρδος, τα αποτελέσματα είναι τερατώδη και μακριά από τον αρχικό σκοπό.

Τα Άγραφα είναι ίσως η τελευταία περιοχή της Ελλάδας που μπορεί να χαρακτηριστεί ανέγγιχτη. Σχεδόν στο σύνολό τους ανήκουν στο ευρωπαϊκό δίκτυο περιοχών Natura. Η σχεδιαζόμενη τοποθέτηση πάρκων ανεμογεννητριών στις περισσότερες κορυφογραμμές τους με τη διάνοιξη δεκάδων δρόμων προς τις κορυφές που καμία άλλη χρησιμότητα δεν θα έχουν από τη μεταφορά των γιγάντιων κατασκευών, η πιθανή καταστροφή πηγών νερού από τις εξορύξεις, και η εγκατάσταση υπέργειου δικτύου υπερυψηλής τάσης πάνω από

δασικές περιοχές μόνο εγκληματική μπορεί να χαρακτηριστεί.

Η πανέμορφη και μοναδική αυτή περιοχή της πατρίδας μας πέφτει θύμα μικρονοικών τοπικών παραγόντων που δεν αντιλαμβάνονται ότι το μέλλον του τόπου τους είναι στον ήπιο φυσιοθεατρικό τουρισμό, κυνικών εργολάβων και μιας Πολιτείας της οποίας οι εκπρόσωποι δίνουν άδειες χωρίς να έχουν πατήσει το πόδι τους ούτε μια φορά στα βουνά αυτά για να έχουν μια αμυδρή έστω ιδέα περί τίνος πρόκειται.

Την ώρα που γράφονται αυτά, εκκρεμεί στο Συμβούλιο της Επικρατείας προσφυγή κατά της τοποθέτησης των δύο πρώτων αιολικών πάρκων από κατοίκους, το Δίκτυο φορέων και πολιτών για την προστασία των Αγράφων, περιβαλλοντικές οργανώσεις, τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Καρδίτσας και τον Αθηναϊκό Ορειβατικό Σύλλογο. Όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα της προσφυγής ο αγώνας για τη σωτηρία των Αγράφων θα συνεχιστεί.

Για μας στον Αθηναϊκό η ορειβασία δεν είναι μια αλαζονική διαδικασία κατάκτησης κορυφών αλλά ένα εσωτερικό ταξίδι σε μια μεγαλειώδη φύση. Δεν μας αφήνει αδιάφορους η τύχη των βουνών που πατάμε και προσκυνάμε και δε θέλουμε να τα αφήσουμε στην τύχη τους.



ταν ξεκινάγαμε για τις

Άλπεις το καλοκαίρι του 2017 φορτωμένοι εξοπλισμό, τρόφιμα και ορειβατικές φιλοδοξίες, πιστεύαμε ότι κάποιες από τις ιταλικές κορυφές του Monte Rosa θα τις καταπίναμε για πρωινό κάνοντας έναν κάλο

εγκληματισμό για πιο τεχνικές αναβάσεις. Με την πεποίθηση αυτή διαλέξαμε για πρώτο στόχο της εξόρμησης μας το Pyramide Vincent, την κορυφή του Monte Rosa που με τα 4215 της μέτρα δεσπάζει πάνω από την Alagna, κερδίζοντας επάξια μια θέση στη λίστα με τις τεσσάρεις των Άλπεων. Άλλωστε όταν έχεις μαζί σου trad εξοπλισμό για να ανέβεις το ...Yosemite, το να πάρεις μονάχα ένα πιολεδάκι, τα κραμπονάκια σου και να δεθείς με ένα σχοινάκι για να περάσεις έναν σπασμένο μεν, αλλά πολύ περπατημένο και χωρίς τρομερή κλίση παγετώνα δεν φάνταζε και τόσο τρομερό.

Βέβαια στα βουνά τα πράγματα δεν είναι συνήθως όπως πιστεύεις, ούτε ακριβώς όπως τα περιγράφουν οι ορειβατικοί οδηγοί. Άλλωστε το τι ακριβώς παίζει, θα το δεις μόνο εκεί. Έτσι έγινε και με εμάς. Αφού κάναμε το μαγείρεμα μας στο camping, πήραμε ένα απογευματινό lift και ανηφορίσαμε για το καταφύγιο Gniffeti των 176 κρεβατιών! Αν και η ανάβαση μέχρι εκεί έγινε με αρκετά ευχάριστο καιρό, με το που έπεσε ο ήλιος τα πράγματα φαινόταν να στραβώνουν. Ο αέρας σου έδινε την εντύπωση ότι θα γκρεμίσει το καταφύγιο και γενικά δεν σε έπειθε ότι η επόμενη μέρα θα κυλήσει τόσο άνετα, όσο φανταζόσουν. Πάντως δεν μπορούσαμε να κάνουμε και πολλή, εκτός από το να προσπαθήσουμε να κοιμηθούμε... Στις 5 το πρωί που σηκωθήκαμε, η κατάσταση δεν είχε αλλάξει και πολύ. Χρονοτριβήσαμε λίγο μπας και φτιάξουν κάπως τα πράγματα και γύρω στις 7, κατεβήκαμε στον παγετώνα, δεθήκαμε και ξεκινήσαμε. Αν και τέλη Ιούλη, το βουνό ήταν φουχ χειμερινό, με πολύ αέρα, ομίχλη και κρύο (το νερό στα σακίδια πάγωσε σε λιγότερο από μία ώρα), αλλά είπαμε να πάμε μέχρι όπου πηγαίνει. Ε, και δεν πήγαινε πάρα πολύ. Λίγο πριν το οροπέδιο στα 4000m, βλέπαμε όλο και λιγότερο



και υπήρχε φόβος να χάσουμε τα βήματα. Εκεί, όμως που ήμασταν έτοιμοι να γυρίσουμε, αναθαρρήσαμε γιατί είδαμε τις προπορευόμενες σχοινοσυντροφίες. Τότε είπαμε να προχωρήσουμε λίγο ακόμα, μέχρι που καταλάβαμε ότι είδαμε τους άλλους όχι επειδή άνοιξε ο καιρός, αλλά επειδή εκείνοι άρχισαν να γυρνάνε μαζί! Κάπου εκεί ακούστηκαν και για εμάς οι σάπλιγγες της υποχώρησης.

Σκεφτήκαμε ότι δεν υπήρχε λόγος να καθούμε στην ομίχλη σε ένα μέρος που δεξιά και αριστερά έχασκαν μεγάλες κρεβάς και έτσι τέλειωσε άδοξα για μια ακόμα φορά η ανάβαση σε μια από τις κορυφές του Monte Rosa, με το βουνό να είναι εκεί να μας περιμένει να προσπαθήσουμε ξανά, και αν αποτύχουμε ξανά, τουλάχιστον να το έχουμε κάνει καλύτερα...

Πρόγραμμα αναρριχητικών συναντήσεων

14-16/9

Συμμετοχή στην **Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση στα Μετέωρα**. Πληροφορίες-Δηλώσεις συμμετοχής στο site και το FB του συλλόγου

9/10

Απογευματινή αναρρίχηση στο **Καράβι Υμηττού**. Περισσότερες πληροφορίες στο site και το FB.

1-4/11

Συμμετοχή στο **Αναρριχητικό φεστιβάλ στο Λεωνίδιο**. Περισσότερες πληροφορίες στο Site και το FB.

1-2/12

Αναρριχητική συνάντηση στη Βαράσοβα. Περισσότερες πληροφορίες στο Site και το FB.

Μάρτιος

Συμμετοχή στη **Πανελλήνια Χειμερινή Συνάντηση**. Περισσότερες πληροφορίες στο Site και το FB.

19/5

Αναρρίχηση στα **Καμπιά Εύβοιας**

29-30/6

Αναρριχητική Συνάντηση στη **Γκιώνα**. Περισσότερες πληροφορίες στο Site και το FB.



Βαθμοί Δυσκολίας

	Ώρες Πορείας	Υψομετρική Διαφορά	Χιόνι	Χρήση Πιολέ/κραμπόν	Διανυκτέρευση στην ύπαιθρο	Συμμετοχή Αρχαρίων
1	Έως 6	Μικρή	×		×	✓
2	Έως 8	Έως 1000μ.	×		×	✓ Με καλή φυσική κατάσταση και ανάλογος εξοπλισμός
3	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.	×		×	×
4	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.	×			×
5	Έως 8	Έως 1000μ.			×	✓ Με καλή φυσική κατάσταση και ανάλογος εξοπλισμός
6	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.			×	×
7	Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.				×

το + στους βαθμούς δυσκολίας σημαίνει αναρριχητικά περάσματα I και II βαθμού.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018

Χαράδρα Φλαμπουρίτσας/ 7/10

Πεζοπορική διαδρομή στην κοιλάδα της Φλαμπουρίτσας, σε πυκνό ελατοδάσος, παράλληλα με το ρέμα, καταλήγοντας στις πηγές του Σύθα. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 5 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 350μ. **Αρχηγοί:** Χόντος Γιώργος, Γαροφαλάκης Μιχάλης.

Πέμπτη 11 Οκτ '18 «Διαχείριση ομάδας» - 1η Συνάντηση αρχηγών αναβάσεων.

Όλυμπος/ 13-14/10

Επετειακή ανάβαση προς τιμή του Κώστα Τζιβελέκα. Αναχώρηση νωρίς το πρωί του Σαββάτου και ανάβαση στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας όπου και διανυκτέρευση.

Την επόμενη μέρα κατάβαση μέσω του φαράγγιού του Ενιπέα, στο Λιτόχωρο.

Ώρες πορείας: 3 + 6 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 800μ. **Αρχηγός:** Λαφογιάννης Χρήστος.

Via ferrata LaGroTa - Πάρνηθα/ 14/10

Παράλληλη κίνηση με το φαράγγι σε ασφαλισμένη διαδρομή (συρματόσχοινο). Απαιτείται ευχέρεια κίνησης σε πεδίο εκτός μονοπατιού. Απαραίτητος εξοπλισμός: μποντριέ, κράνος, δύο ιμάντες και δύο καραμπίνερ. **Ώρες πορείας:** 5 / **Β.Δ.:** IV. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Κώστας, Καϊκουσίδης Γιάννης.

Πέμπτη 18 Οκτ '18 «Άλπεις 2018. Η αποστολή του Α.Ο.Σ» - Δερμεντζόγλου Γ., Λαφογιάννης Χρ.

Πιάνα - Αρκουδόρεμα- Λιμποβίτσι/ 20/10

Πεζοπορική διαδρομή διάσχισης. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 5 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 600μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Χρήστος, Γιαννούκος Άρης.

Νότια κορυφογραμμή Βαρδουσίων 2.495μ./19-21/10

Αναχώρηση Παρασκευή βράδυ. Ανάβαση από το χωριό Κονιάκος και κατάβαση από το Ασανσέρ.

Διαμονή σε υπνόσκαους στην ύπαιθρο. Μόνο για απόφοιτους σχολών ορειβασίας ή αναρρίχησης.

Ώρες πορείας: 9+6 / **Β.Δ.:** 4 / **Υ.Δ.:** 1.500μ. **Αρχηγοί:** Καραχάλης Λευτέρης, Κρασιώτης Σωτήρης.

Πέμπτη 25 Οκτ '18 «Προσανατολισμός στο βουνό» - Ραπτόπουλος Κοσμάς.

Πέντε Πύργοι - Φλιτζάνι - Μπορλέρο 2.017μ. & Trekking στη λίμνη Πλαστήρα/27-28/10

Ομάδα Α΄: Ανάβαση από το δασικό χωριό στους Πέντε Πύργους, κατόπιν στο Φλιτζάνι και τέλος από το διάσελο στο Μπορλέρο. Κατάβαση μέσω του καταφυγίου Ελιστάκος στο παρατηρητήριο της λίμνης. Διαμονή σε αντίσκηνα.

Ώρες πορείας: 10+ / **Β.Δ.:** 4 / **Υ.Δ.:** 1.200μ. **Αρχηγοί:** Κεχαγιάς Κων/νος, Λαφογιάννης Κώστας.

Ομάδα Β΄: Ανάβαση από το παρατηρητήριο της λίμνης στο καταφύγιο Ελιστάκος. Την επόμενη μέρα ανάβαση στο Μπορλέρο, συνάντηση με την ομάδα Α΄ και κοινή κατάβαση στο παρατηρητήριο.

Ώρες πορείας: 1,5 + 4 / **Β.Δ.:** 2 / **Υ.Δ.:** 800μ. **Αρχηγοί:** Παρδάλη Νάνσυ, Χαραλαμπίδης Φώτης.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Παρνασσός Πολύδροσο - Επτάλοφος/ 4/11

Πεζοπορία από τον Επτάλοφο στο Πολύδροσο και εθελοντικό καθάρισμα του μονοπατιού. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 600μ. Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Χρίστοβα Ελίτσα.

Πέμπτη 8 Νοε '18 «Σεμινάριο μανιταριών» - Γκότσης Δημήτρης.

Κυνήγι μανιταριών στο Βελούχι/ 10-11/11

Σάββατο: Αναχώρηση για Καρπενήσι. 1η μανιταροσυλλογή σε ελατοδάσος κατάλληλου υψομέτρου και 2η μανιταροσυλλογή σε μεικτό δάσος. Το βράδυ σεμινάριο για την είσοδο μας στο μαγικό κόσμο των μανιταριών. Κυριακή: Πεζοπορία και πιθανή 3η συλλογή κοντά στο καταφύγιο. Προαιρετική ανάβαση στην κορυφή. Διαμονή στο καταφύγιο του Βελουχίου και σε σκηνές. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 2+2+3 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 400μ. Αρχηγοί: Γκότσης Δημήτρης, Πιτσάκη Άρια.

Πέμπτη 15 Νοε '18 «Λειτουργική προπόνηση πριν την ανάβαση» - Μπασδέκης Χρήστος, Trainer.

Αρχαία Επίδαυρος- κορυφή Μυρώνια/ 18/11

Πορεία στην κορυφογραμμή και κατάβαση στο αρχαίο θέατρο Επιδαύρου. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 750μ. Αρχηγοί: Χόντος Γιώργος, Μόρφης Παναγιώτης.

Πέμπτη 22 Νοε '18 «Kailash 6.638m, το ιερό βουνό του Θιβέτ» - Ηλιοπούλου Τασία.

Διάσχιση Τυμφρηστού (Βελούχι) 2.315μ./ 24-25/11

Διάσχιση του συνόλου της κορυφογραμμής του Τυμφρηστού, με κατεύθυνση από δύση προς ανατολή, από τον Αγ. Αθανάσιο στους Αγ. Αποστόλους. Η διαδρομή διανύει τις κύριες κορυφές του βουνού Συμπεθεριακό, Άνεμος, Ψηλή κορυφή και Κουμπί, προσφέροντας άπλετη θέα.

Ώρες πορείας: 8+10 / Β.Δ.: 3+ ή 6+ / Υ.Δ.: 850 + 650μ. Αρχηγοί: Αλυγιζάκη Έλσα, Δελή Χαρά.

Πέμπτη 29 Νοε '18 «Kangchenjunga. The First Greek Expedition 2018» - Συκάρης Αντώνης, Θεοκάρης Φώτης.

SPORT
CAFE

YOU DON'T ONLY
CONQUER THE
MOUNTAIN.

**YOU
CONQUER
YOURSELF.**

DISCOVER
THE ▲ TOP
OUTDOOR
BRANDS



Shop online www.sportcafe.gr



Αποκλειστικά για τα μέλη του συλλόγου:

10% ΕΚΠΤΩΣΗ

Κωδικός ενεργοποίησης:
AOS10

Καταστήματα Sportcafe:

Π. ΦΑΛΗΡΟ	ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 204
ΓΛΥΦΑΔΑ	ΠΛ. ΕΣΠΕΡΙΔΩΝ 2B
ΠΕΙΡΑΙΑΣ	ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΥ 160
ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ	Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 76

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018



Αναρριχητική συνάντηση στη Βαράσοβα & Ανάβαση βράχου Βαράσοβας/ 1-2/12

Για τα μέλη, τους απόφοιτους των σχολών και γενικότερα όλους τους φίλους του Α.Ο.Σ.

Αρχηγοί: Κωνσταντάκοπουλος Σταμάτης, Μουγκολιάς Κώστας.

Μαίναλο/ 9/12

Διάσχιση του Menalontrail από τη Βυτίνα προς τη Νυμφασία και κατάληξη στα Μαγούλιανα.

Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 6 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 950μ. **Αρχηγοί:** Γκότσης Δημήτρης, Σταθόπουλος Κων/νος.

Πέμπτη 13 Δεκ '18 «Ιστορική αναδρομή της αναρρίχησης στο σήμερα και στο χθες» - Κωσταντακόπουλος Σταμάτης.

Παρνασσός.

Χαράδρα Βελίτσας μέχρι την πηγή Τσάρες/ 16/12

Ανάβαση από τη μονή Παναγίας Αγίας Μαρίνας, στο καταφύγιο των κυνηγών μέσα από τη χαράδρα της Βελίτσας μέχρι την πηγή Τσάρες (1.350μ). Κατάβαση στην Τιθορέα.

Η διαδρομή μπορεί να περιλαμβάνει σύντομα τμήματα εκτός μονοπατιού.

Ώρες πορείας: 6 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 600μ. **Αρχηγοί:** Φύτρος Πέτρος, Ζωγραφάκη Ειρήνη.

Πέμπτη 20 Δεκ '18 «Αρκτικός Μαραθώνιος» - Παπαθανασόπουλος Αργύρης.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019



Κόψη Ξεροβουνίου 1.453μ./ 13/1

Δυτική κόψη scrambling (μόνο για απόφοιτους σχολών αναρρίχησης).

Ώρες πορείας: 5 / **Β.Δ.:** 4+ / **Υ.Δ.:** 390μ. **Αρχηγοί:** Δερμεντζόγλου Γιάννης, Δελή Χαρά.

Πέμπτη 17 Ιαν '19 Γενική Συνέλευση Μελών.

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας στη Δίρφη 1.743μ./ 19-20/1

Αναχώρηση αργά το απόγευμα του Σαββάτου και ανάβαση στο καταφύγιο όπου και διαμονή.

Κοπή πίτας! Κυριακή ανάβαση στις δίδυμες κορυφές.

Ώρες πορείας: 3-4 / **Β.Δ.:** 1 ή 5 / **Υ.Δ.:** 600μ. **Αρχηγοί:** Δ.Σ.

Κόζιακας 1.901μ./ 26-27/1

Σάββατο: Αναχώρηση από το χιονοδρομικό κέντρο του Πετρουλίου και ανάβαση στο καταφύγιο όπου και διανυκτέρευση. **Κυριακή:** Ανάβαση στην κορυφή «Χατζηπέτρος».

Ώρες πορείας: 3+4 / **Β.Δ.:** 1 ή 5 / **Υ.Δ.:** 600+ 150μ. **Αρχηγοί:** Κεχαγιάς Κώστας, Πιτσάκη Άρια.

Πέμπτη 31 Ιαν '19 «Βόριο Κεμπέκ - Εθνικά πάρκα στην κατάψυξη» - Γκότσης Δημήτρης.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019



Χελμός/ 3/2

Διάσχιση του μονοπατιού Ε4 από το Χιονοδρομικό μέχρι τα Καλάβρυτα.

Ώρες πορείας: 4 -5 / Β.Δ.:1 / Υ.Δ.: 200. Αρχηγοί: Γκότσης Δημήτρης, Μελάς Μανώλης.

Καλιακούδα 2.111μ./ 9-10/2

Σάββατο: Άφιξη στο Μεγάλο Χωριό και ανάβαση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ Καρπενησίου.

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή.

Ώρες πορείας: 2,5 + 4 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 750+400μ. Αρχηγοί: Πιτσάκη Άρια, Παππάς Γιάννης.

Πέμπτη 14 Φεβρ '19 Προβολή ταινίας. Ο τίτλος της θα ανακοινωθεί στη ιστοσελίδα και στο fb του συλλόγου

Μεγάλη Ζήρια 2.376μ./ 17/2

Ανάβαση από το χιονοδρομικό στην κορυφή Σημείο, κατάβαση στο καταφύγιο και μέσω της λίμνης του Δασίου στα Άνω Τρίκαλα Κορινθίας.

Ώρες πορείας: 7 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 900μ. Αρχηγοί: Καϊκουσίδης Γιάννης, Πλέγας Χάρης.

Πέμπτη 21 Φεβρ '19 «Διαχείριση ομάδας» - 2η Συνάντηση αρχηγών αναβάσεων.

Νότια κορυφογραμμή & Βαρδούσια κλασική 2.495μ./ 23-24/2

Α' ομάδα: Σάββατο και Κυριακή, αθλητική διάσχιση από το χωριό Κονιάκος στη Λίπα, στην συνέχεια στην Κοκκινιά και ανάβαση στην κορυφή Κόρακας. Κατάβαση προς τα καταφύγια. Απαραίτητη η καλή φυσική κατάσταση. Ώρες πορείας: πολλές, χωρίς διανυκτέρευση / Β.Δ.: 7 / Υ.Δ.: 1.500 μ.

Β' ομάδα: Σάββατο, κλασική ανάβαση από τον Αθ. Διάκο προς το καταφύγιο όπου και διαμονή. Την Κυριακή η Β' ομάδα θα κάνει ανάβαση στην κορυφή από κάποιο λούκι. Ώρες πορείας: 3+6 / Β.Δ.: 6+ / Υ.Δ.: 1.330μ. Και οι δύο ομάδες θα κάνουν κοινή κατάβαση στον Αθ. Διάκο.

Ώρες πορείας: 2,5. Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Κεχαγιάς Κων/νος, Δερμεντζόγλου Γιάννης.

Πέμπτη 28 Φεβρ '19 «Βόρεια Αθωνία - Μαυροβούνιο» - Μουγκολιάς Κώστας

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΠΡΑΜΑΝΤΩΝ



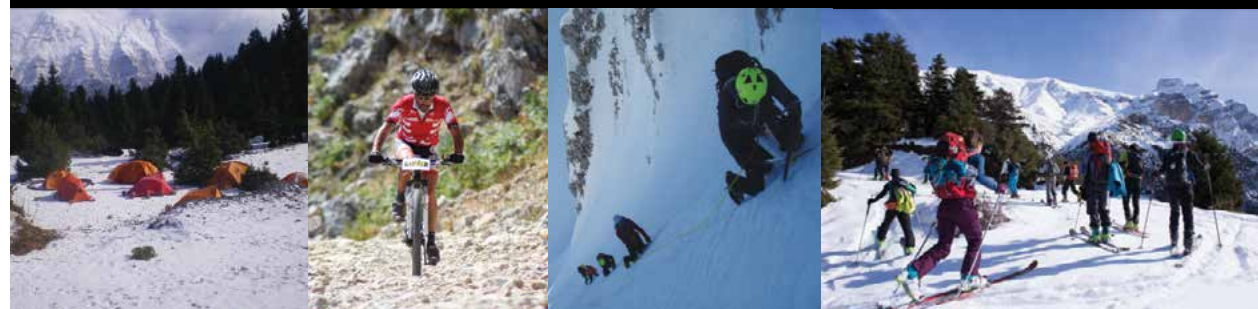
Στη θέση Ίσιωμα σε υψόμετρο 1260μ. κάτω από την σκιά της Στρογγούλας των Τζουμέρκων, είμαστε 12 χρόνια εκεί για την οποιαδήποτε εξόρμησή σας.

Σας προσφέρουμε ύπνο και φαγητό στο καταφύγιό μας, χωρητικότητας 26 κρεβατιών (χωρισμένα σε δύο 8κλινα και ένα 10κλινο).

Οργανωμένη κουζίνα, θέρμανση σε όλους τους χώρους, τζάκι στο σαλόνι και τραπεζαρία, ανοιχτά όλο το χρόνο και καθημερινές.

Εσείς απλά φέρνετε μαζί σας τον υπνόσάκο σας!!

Όλα τα άλλα αφήστε τα πάνω μας!



Για πληροφορίες και κρατήσεις:
2659 300645, 6944 324156 Μπάμπης Τριανταφύλλου & Πόλα Μαρκόζη

ΜΑΡΤΙΟΣ 2019



Αρτεμίσιο 1.771μ./ 3/3

Ανάβαση από Καρυά στην κορυφή και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 7 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 1.100μ. Αρχηγοί: Πιτσάκη Άρια, Παπιάς Γιάννης.

Στρογγούλα 2.112μ./ 9-10-11/3

Ανάβαση από το ορειβατικό καταφύγιο Πραμάντων στην κορυφή Στρογγούλα και επιστροφή στο καταφύγιο. Η ανάβαση είναι για απόφοιτους σχολών ορειβάσις.

Ώρες πορείας: 7 / Β.Δ.: 6+ / Υ.Δ.: 1.100μ. Αρχηγοί: Δερμεντζόγλου Γιάννης, Πετράκης Δημήτρης.

Πέμπτη 14 Μαρτ '19 «Carstens pyramid 4.884», Ωκεανία - Αρχοντίδου Βανέσα, Φλαμπιούρη Χριστίνα

Παρνασσός - Λιάκουρα 2.457μ./ 17/3

Ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο στην κορυφή. Επιστροφή στο χιονοδρομικό.

Ώρες πορείας: 7 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 800μ. Αρχηγοί: Παπιάς Γιάννης, Χρίστοβα Ελίτσα.

Πέμπτη 21 Μαρτ '19 «Yamal Reninsula - North Siberia» - Οικονόμου Γιώργος



Ψηλορείτης (Ιδη) 2.456μ./ 23-24-25/3

Αναχώρηση Παρασκευή με το βραδινό πλοίο για Ηράκλειο Κρήτης. Επιστροφή με το βραδινό πλοίο της Κυριακής. Διαμονή στο καταφύγιο. Ανάβαση στον Τίμιο Σταυρό.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα διαμορφωθεί αναλυτικά ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Πληροφορίες στην γραμματεία του συλλόγου.

Ώρες πορείας: 3+6+6 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 900μ. Αρχηγοί: Γκότσης Δημήτρης, Πιτσάκη Άρια.

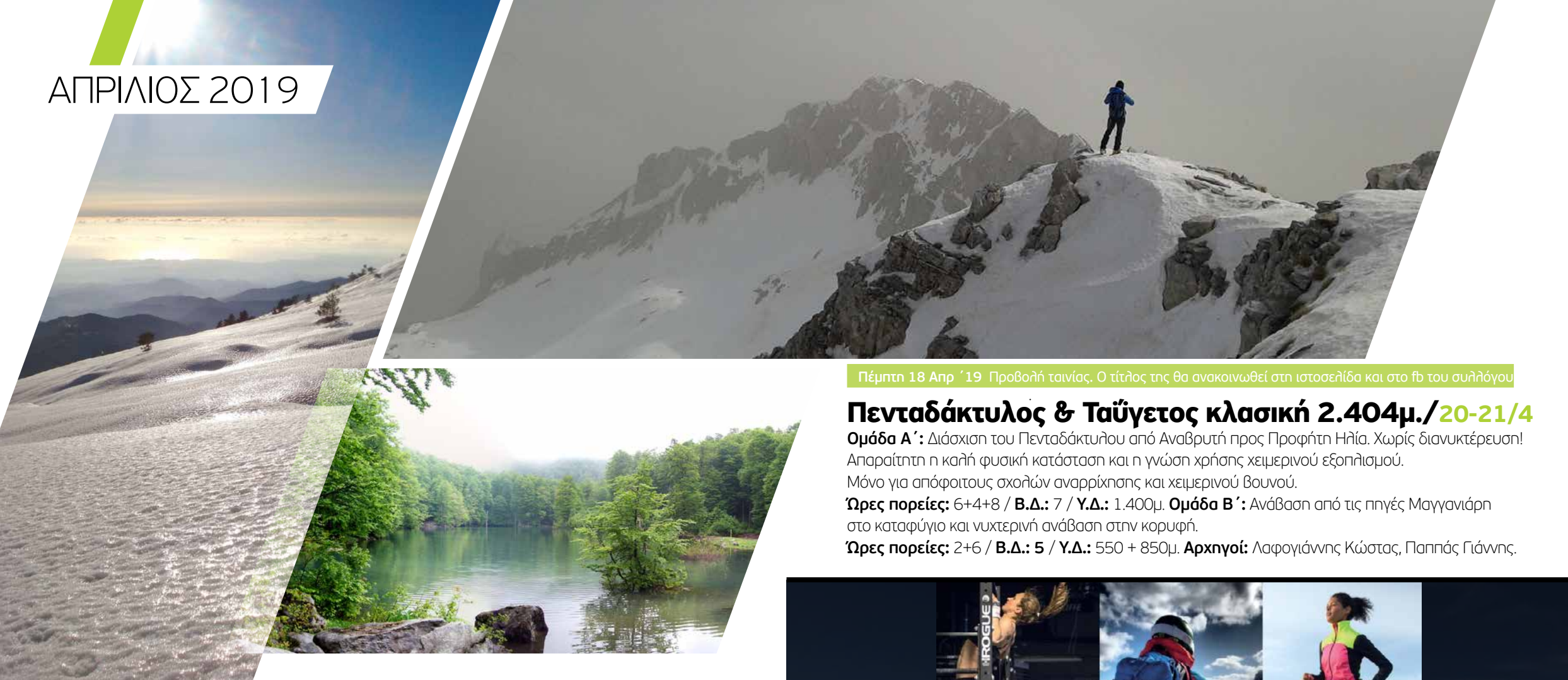
Πέμπτη 28 Μαρτ '19 «Pamir - Lenin peak 7.134m.» - Πετράκης Δημήτρης.

Μικρή Ζήρια 2.127μ./ 31/3

Ανάβαση από το Κεφαλάρι Κορινθίας στην κορυφή και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 8 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 1.300μ. Αρχηγοί: Κεχαγιάς Κων/νος, Μελάς Μανώλης.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019



Πέμπτη 18 Απρ '19 Προβολή ταινίας. Ο τίτλος της θα ανακοινωθεί στη ιστοσελίδα και στο fb του συλλόγου

Πενταδάκτυλος & Ταΰγετος κλασική 2.404μ./20-21/4

Ομάδα Α΄: Διάσχιση του Πενταδάκτυλου από Αναβρυτή προς Προφήτη Ηλία. Χωρίς διανυκτέρευση! Απαραίτητη η καλή φυσική κατάσταση και η γνώση χρήσης χειμερινού εξοπλισμού.

Μόνο για απόφοιτους σχολών αναρρίχησης και χειμερινού βουνού.

Ώρες πορείας: 6+4+8 / **Β.Δ.:** 7 / **Υ.Δ.:** 1.400μ. **Ομάδα Β΄:** Ανάβαση από τις πηγές Μαγγανιάρη στο καταφύγιο και νυχτερινή ανάβαση στην κορυφή.

Ώρες πορείας: 2+6 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:** 550 + 850μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Κώστας, Παππάς Γιάννης.

Δυτικός Όλυμπος/ 6-7/4

Σάββατο: Πεζοπορία από τον Κοκκινοπηλό προς τη Βρύση Αυδή και επιστροφή. Διαμονή σε σκηνές, στεγασμένο χώρο ή ξενώνες, στον Κοκκινοπηλό. **Ώρες πορείας:** 3 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 200μ.

Κυριακή: Ανάβαση της ορειβατικής ομάδας στις κορυφές Κίτρος (2.416μ) και Φλάμπουρο (2.473). Ανάλογα με τις συνθήκες, επιστροφή από τα ίδια ή μέσω του Ε4, από την Χαράδρα της Σταθαγματιάς. **Ώρες πορείας:** 9 / **Β.Δ.:** 6 / **Υ.Δ.:** 1.350. Πεζοπορική ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή Βουλγάρα (1.683μ), με θέα προς τις κορυφές του Ολύμπου.

Ώρες πορείας: 5 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 500. **Αρχηγοί:** Γκότσης Δημήτρης, Παπάζογλου Χρήστος.

Πέμπτη 11 Απρ '19 «Ο ορεινός όγκος του Monte Rosa» - Φύτρος Πέτρος

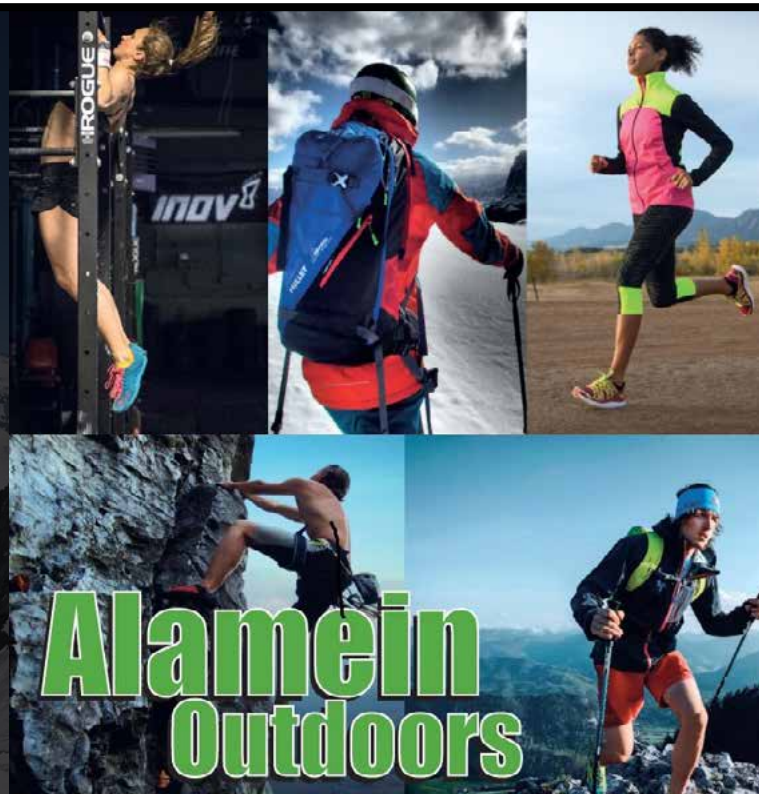
Ντουρντουβάνα 2.109μ. & Λίμνη Δόξα/ 14/4

Ομάδα Α΄: Ανάβαση από την λίμνη Δόξα στο διάσελο του κυνηγού και επιστροφή στη λίμνη.

Ενδείκνυται για αρχάριους. **Ώρες πορείας:** 4 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 650. **Αρχηγός:** Λαφογιάννης Χρήστος.

Ομάδα Β΄: Ανάβαση από την λίμνη Δόξα στην κορυφή Ντουρντουβάνα (ή Πεντέλεια).

Ώρες πορείας: 8 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 1.200. **Αρχηγοί:** Πιτσάκη Άρια, Χαραλαμπίδης Φώτης.



**Alamein
Outdoors**

Δραγατσάνιου 6, Τηλ.: 210 3234431 www.alamein.gr - email: info@alamein.gr

ΜΑΪΟΣ 2019



Αλωνίσταινα - Λιμπούσι/ 5/5

Πεζοπορική διαδρομή σε δασωμένο μονοπάτι. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 400μ. Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Γιαννίκος Άρης.

Ποδηλατική εκδρομή στην Αίγινα/ 5/5

Συνάντηση στο λιμάνι του Πειραιά. Ποδηλατική περιήγηση της Αίγινας. Η διαδρομή και η διάρκεια θα διαμορφωθεί ανάλογα με τις δυνατότητες της ομάδας. Αρχηγοί: Παππάς Γιάννης, Πλέγας Χάρης.

Κόψη Χατζή Αγράφων 2.038μ./ 11-12/5

Αναχώρηση Σάββατο για το χωριό Μεσοχώρα Τρικάλων. Διανυκτέρευση με υπνόσακους και αντίσκηνα. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή από τη βόρεια κόψη. Η διαδρομή έχει εκτεθειμένα περάσματα II βαθμού και μικρό ραπέλ. Απευθύνεται σε απόφοιτους σχολών.

Ώρες πορείας: 10 / Υ.Δ.: 1200μ. / Β.Δ.: 4+ Αρχηγοί: Μουγκολιάς Κώστας, Καραχάλιος Λευτέρης.

Καταρράκτες Δρυμών - Ξηρό όρος/ 12/5

Πεζοπορική διαδρομή που καταλήγει στις Ροβιές Ευβοίας για φαγητό και μπάνιο.

Ώρες πορείας: 3 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 400μ. Αρχηγοί: Χόντος Γιώργος, Χαραλαμπίδης Φώτης.

Πέμπτη 16 Μαΐου '19 «Κιλιμάντζαρο 5.895μ.» - Χριστοφιλόπουλος Γ., Κονδύλης Γ.

Αναρρίχηση στα Καμπιά/ 19/5

Κλασική αναρρίχηση μιας σχοινιάς και σπορ διαδρομές.

Αρχηγοί: Δερμεντζόγλου Γιάννης, Φύτρος Πέτρος.

Παναιτωλικό 1.924μ./ 18-19/5

Σάββατο: Διάσχιση από το χωριό Λαμπίρι προς την κορυφή Κατελάνος και κατάβαση στο καταφύγιο όπου και διαμονή. Κυριακή: επιστροφή στο χωριό Περιστέρι.

Ώρες πορείας: 6 + 4 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 900μ. Αρχηγοί: Χαραλαμπίδης Φώτης, Χρίστοβα Ελίτσα

Πέμπτη 23 Μαΐου '19 «Ομάν, Μέση Ανατολή» - Μουγκολιάς Κώστας.

Λάκμος (Περιστέρι) 2.295μ./ 25-26/5

Σάββατο: Ανάβαση από το χωριό Χαλίκι με πλήρη φόρτο διανυκτέρευσης στην λίμνη Βερλίγκα (2.050μ.)

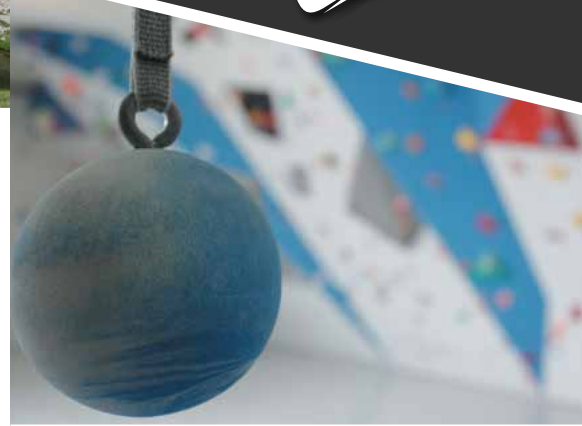
Κυριακή: Ανάβαση στην Τσουκαρέλα (2.295μ.) ή Μέγας Τράπος (2.240μ.) και κατάβαση στο Χαλίκι.

Ώρες πορείας: 4 + 6 / Β.Δ.: 3-4 / Υ.Δ.: 1.200μ. Αρχηγοί: Οικονόμου Γιώργος, Παππάς Γιάννης.



ROCKWAY

• CLIMBING & FITNESS CENTRE •



Ειδικά διαμορφωμένος χώρος αναρρίχησης με προσοχή στην λεπτομέρεια και την ποιότητα Έγκριση Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης Ο χώρος διαθέτει κλιματισμό, αποδυτήρια, café, χώρο στάθμευσης Μαθήματα τεχνικής και ενδυνάμωσης, για αρχάριους και προχωρημένους Αναρρίχηση για παιδιά μικρής ηλικίας Διοργάνωση πάρτυ, εκδηλώσεων και σεμιναρίων

Προβελεγγίου 4, Παλαιό Ηράκλειο

τηλέφωνο: 210 2814989 website: Rockwayclimbing.com

facebook: Rockway Climbing Gym

ΙΟΥΝΙΟΣ 2019



Ύδρα/ 2/6

Μετάβαση στο Μετόχι. Πεζοπορία από το λιμάνι της Ύδρας μέχρι την κορυφή Έρως του νησιού. Η διαδρομή περνάει από το μοναστήρι Προφήτης Ηλίας. Κατάληξη σε κάποια τοπική παραλία για μπάνιο και φαγητό. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 4-5 / Β.Δ.:1 Αρχηγοί: Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Σιδηρόπουλος Λάζαρος.

Φαράγγι Στροπώνων - Χιλιαδού/ 9/6

Κατάβαση από το χωριό Στρόπωνες μέσω του φαραγγιού στην παραλία της Χιλιαδούς. Η διαδρομή «κινείται» παράλληλα και με συνεχή περάσματα εντός του ποταμού. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 4-5 / Β.Δ.:1 Αρχηγοί: Χαρηλαμπόπουλος Φώτης, Γαροφαλάκης Μιχάλης.

Πέμπτη 13 Ιούν '19 «Στιγμές από το παρελθόν των ελληνικών βουνών» - Φύτρος Π.

Χαράδρα Βίκου & Γκαμήλα 2.497μ. ή Αστράκα 2.432μ./ 15-16-17/6, Αγίου Πνεύματος

Σάββατο: Αναχώρηση για Μονοδέντρι και διάσχιση χαράδρας Βίκου μέχρι το ομώνυμο χωριό όπου και διανυκτέρευση σε ξενώνες και αντίσκηνα. Ώρες πορείας: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 200μ.

Κυριακή: Ανάβαση από Πάπιγκο για κορυφή Γκαμήλα ή Αστράκα. Επιστροφή στο καταφύγιο της Αστράκας όπου και διανυκτέρευση. Ώρες πορείας: 9 / Β.Δ.: 3 / Υ.Δ.: 1500μ.

Δευτέρα: Μπάνιο στις οβίρες του ρέματος Ρογκοβό στο Πάπιγκο και επιστροφή.

Αρχηγοί: Πιτσάκη Άρια, Παπάζογλου Χρήστος.

Πέμπτη 20 Ιούν '19 Προβολή ταινίας. Ο τίτλος της θα ανακοινωθεί στη ιστοσελίδα και στο fb του συλλόγου



Γκιώνα 2.510μ./Αναρριχητική συνάντηση / 29-30/6

Ομάδα Α': Σάββατο και Κυριακή, αναρρίχηση στην Πυραμίδα και διανυκτέρευση στην Βαθιά Λάκκα.

Αρχηγοί: Κωνσταντακόπουλος Σταμάτης, Φύτρος Πέτρος.

Ομάδα Β': Ανάβαση από την Καλοσκοπή στην Βαθιά Λάκα όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Κυριακή, ανάβαση στην κορυφή Πυραμίδα και κατάβαση στην Καλοσκοπή.

Ώρες πορείας: 3+6 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 600μ.+ 600μ. Αρχηγοί: Ζωγραφάκη Ειρήνη, Χόντος Γιώργος.

Καλοκαίρι 2019 - Κρήτη

Διακοπές στο Γεωπάρκο Στείας. Camping/διαμονή σε ελαιώνες, διάσχιση φαραγγίων (φαράγγι Νεκρών, φαράγγι Χοχλιακίων, κλπ) πεζοπορία σε μονοπάτια και ξενάγηση σε σπήλαια γεωλογικού ενδιαφέροντος, αναρρίχηση (στην είσοδο του φαραγγιού Κάτω Ζάκρος), επίσκεψη στα Μινωικά ανάκτορα της Ζάκρου, δραστηριότητες αγροτουρισμού.

Αρχηγοί: Χρυσούλα Χριστίνα, Δερμεντζόγλου Γιάννης.

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στην γραμματεία του συλλόγου από 15 Μαΐου 2019.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019



Γεράνεια 1.369μ./ 15/9

Ανάβαση από την μονή Οσίου Παταπίου στην κορυφή Πίντιζα. Κατάβαση στα Πίσσια και μετάβαση στην λιμνοθάλασσα της Βουλιαγμένης για μπάνιο. Περιήγηση στο φάρο και τον αρχαιολογικό χώρο του Ηραίου. Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ώρες πορείας: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 650μ. Αρχηγοί: Παππάς Γιάννης, Πούρη Αθηνά.

Μονοπάτι Καραγιάννη - Γκιώνα/ 21-22/9

Ανάβαση από το χωριό Συκιά μέσω του μονοπατιού Καραγιάννη στην κορυφογραμμή της Γκιώνας και κατόπιν στην κορυφή. Διανυκτέρευση στην διαδρομή.

Ώρες πορείας: 8 / Β.Δ.: 4 / Υ.Δ.: 1.800μ. Αρχηγοί: Σιδηρόπουλος Λάζαρος, Χριστοφιλόπουλος Γιώργος.

Ποδηλατική εκδρομή στον Σχοινιά/ 22/9

Η διαδρομή και το πρόγραμμα θα διαμορφωθούν ανάλογα με τις δυνατότητες της ομάδας.

Αρχηγοί: Πλέγας Χάρης, Παππάς Γιάννης.

Διάσχιση από την Βέργα στον Μυστρά/ 28-29/9

Σάββατο: Ανάβαση από τη Βέργα στην Παναγιά την Καφοδεματούσα με πλήρη φόρτο διαμονής, δια μέσου ελαιώνων, πλακόστρωτων και ελατοδάσους. Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Κόζα, την κορυφογραμμή και κατάβαση στην Αναβρυτή με τελική κατάληξη στον Μυστρά.

Ώρες πορείας: 8+8 / Β.Δ.: 3 / Υ.Δ.: 1.100μ. Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Αλυγιζάκη Έλσα.

TSAGARADIKO "EXPRESS"

Διαθέτοντας τεχνογνωσία και τελευταίας τεχνολογίας εξοπλισμό, συνεργαζόμενοι με τις μεγαλύτερες εταιρείες υλικών επισκευής, πιστοποιούμε κάθε επισκευή που θα γίνει σε αναρριχητικά παπούτσια, μποτάκια, ρούχα, σακίδια και αντίσκηνα, προσφέροντας γραπτή εγγύηση που θα σας αφήσει απόλυτα ικανοποιημένους. Επιπλέον στα καταστήματά μας διαθέτουμε μηχανήματα αδιαβροχοποίησης ραφών για όλα σας τα ρούχα και τα αντίσκηνα που θέλουν αδιάβροχη επισκευή.

...για εμάς η επισκευή είναι έμπνευση!

Είμαστε πιστοποιημένοι από την VIBRAM

SCARPA OFFICIAL RESOLER

Επίσης διαθέτουμε εξειδικευμένα αξεσουάρ για τον καθαρισμό και την συντήρηση των υποδημάτων.

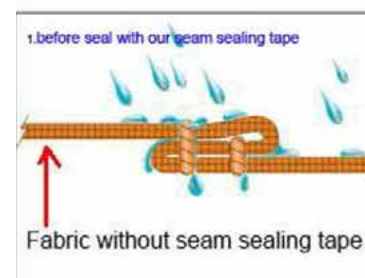
TSAGARADIKO "EXPRESS"

1^ο Κατ/μα: ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ
Παν. Τσαλδάρη 12 & Θίαβης 3
(Όπισθεν ΟΤΕ Περιστερίου)
Τηλ.: 210 5786113

2^ο Κατ/μα: ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ
Πλάτωνος 8
Τηλ.: 211 4058757

www.tsagkaradikoexpress.gr
tsagaradikoexpress@gmail.com
[Tsagaradiko Express](https://www.facebook.com/TsagaradikoExpress)

Στέλνουμε αντικαταβολή σε όλη την Ελλάδα και την Κύπρο.



F.A.Q

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΛΩΝ
/ ΦΙΛΩΝ ΣΕ ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ
ΤΟΥ ΑΟΣ

Σε ποιες αναβάσεις μπορώ να συμμετάσχω;

Κάθε ανάβαση χαρακτηρίζεται από ένα βαθμό δυσκολίας, ο οποίος καθορίζεται από τα χαρακτηριστικά της. Αυτά περιγράφονται αναλυτικά μέσα στο πρόγραμμα (βλέπε ανάλογη σελίδα). Διάλεξε αναβάσεις που ανταποκρίνονται στις δυνατότητες και την εμπειρία σου. Αν είναι οι πρώτες φορές που έρχεσαι στο βουνό διάλεξε αναβάσεις Β.Δ. 1, δώσε βάση όμως στα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους. Μία ανάβαση για παράδειγμα Υ.Δ. 800 μέτρων και εξάωρης διάρκειας με βαθμό δυσκολίας 1 μπορεί και αυτή να σου φανεί αρκετά απαιτητική αν δεν είσαι κάπως προπονημένος! Στις αναβάσεις που απαιτούν χρήση χειμερινού εξοπλισμού (Β.Δ. 5, 6, 7) μπορείς να συμμετάσχεις αν έχεις κάνει Σχολή Ορειβασίας ή αν μπορούμε να γνωρίζουμε με κάποιο τρόπο ότι έχεις εμπειρία σε

ανάλογες αναβάσεις και ξέρεις να χρησιμοποιείς τον εξοπλισμό. Υπάρχουν επίσης και αναβάσεις (κάποιες Β.Δ. 3-4) που αν και δεν γίνονται σε χιονισμένο πεδίο, έχουν αυξημένες τεχνικές απαιτήσεις. Σε αυτή την περίπτωση υπάρχουν λεπτομέρειες στο πρόγραμμα.

Τι γίνεται με τον εξοπλισμό;

Πληροφορίες σχετικά με τον αναγκαίο εξοπλισμό δίνονται από τη γραμματεία του συλλόγου λίγες ημέρες πριν την ανάβαση. Στις αναβάσεις χαμηλής τεχνικής δυσκολίας τα πράγματα είναι σχετικά απλά, αλλά ιδιαίτερο βάρος πρέπει να δοθεί στα παπούτσια! Όσο και αν κάποιες αναβάσεις Β.Δ. 1 μπορούν να γίνουν και με αθλητικά, ένα καλό ορειβατικό μποτάκι που καλύπτει τον αστράγαλο είναι σημαντικό, καθώς δίνει σταθερότητα. Όσοι πάλι συμμετέχουν σε πιο απαιτητικές αναβάσεις πρέπει

να διαθέτουν εκτός από τον απαραίτητο ρουχισμό και τον εξοπλισμό, του οποίου τη χρήση όπως είναι αυτονόητο πρέπει να γνωρίζουν. Κατά κανόνα, ο σύλλογος δε δανείζει υλικά για τις αναβάσεις του. Αυτά άλλωστε χρειάζονται για τις πιο απαιτητικές αναβάσεις και όπως θα ξέρεις από την εμπειρία σου, σπάνια μαθαίνεις να χρησιμοποιείς κραμπόν -πιολέ, αν δεν έχεις!

Ποιος είναι ο ρόλος του αρχηγού-συντονιστή;

Οι αρχηγοί -συντονιστές στον ΑΟΣ είναι εθελοντές και προσφέρουν από τον προσωπικό τους χρόνο. Επιλέγονται με βάση την εμπειρία τους και τις γνώσεις που έχουν για τη διαδρομή. Αυτοί αποφασίζουν για τη διαδρομή και τη συνοδικότερη διεξαγωγή της ανάβασης. Ελέγχουν τον εξοπλισμό πριν την αναχώρηση, αξιολογούν τις συνθήκες του βουνού και κρίνουν με βάση τη δυναμική της ομάδας, όπως διαμορφώνεται από τη φυσική κατάσταση και την εμπειρία των μελών της. Κύριο μέλημα τους είναι η συνοχή της ομάδας και η ασφάλεια του κάθε μέλους της ξεχωριστά, γι' αυτό και μπορούν να ακυρώσουν την ανάβαση λόγω καιρικών συνθηκών ή να μην επιτρέψουν τη συμμετοχή σε κάποιον που δεν έχει τον εξοπλισμό, τις γνώσεις, τη φυσική κατάσταση ή την εμπειρία που αυτή απαιτεί.

Τι πρέπει να κάνουν όσοι συμμετέχουν στις αναβάσεις;

Όσοι συμμετέχουμε στις αναβάσεις του ΑΟΣ δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι συμμετέχουμε σε μια ομαδική δραστηριότητα, γι' αυτό και έχουμε την υποχρέωση να τηρούμε κάποιους βασικούς κανόνες που διατηρούν και ενισχύουν τη συλλογικότητα. Οφείλουμε να είμαστε συνεπείς ως προς το χρόνο αναχώρησης και επιστροφής, να φροντίζουμε να μην απομακρυνόμαστε από την ομάδα, ώστε αυτή να παραμένει σε συνοχή, να ενημερώνουμε τους αρχηγούς - συντονιστές για οποιοδήποτε πρόβλημα. Ας σκεφτούμε όχι μόνο πιθανούς κινδύνους, αλλά και πόσο θα δυσανασχετήσουν οι συνορειβάτες μας, αν για παράδειγμα καθυστερήσει η αναχώρηση με το πούλημαν, επειδή κάποιος ήταν ασυνεπής. Γενικά, επειδή την ευθύνη για την ανάβαση την έχουν οι αρχηγοί-συντονιστές, οι συμμετέχοντες οφείλουν να συμμορφωθούν με όσα αυτοί αποφασίζουν. Εάν κάποιο από τα μέλη αποφασίσει να κινηθεί διαφορετικά και με δική του ευθύνη, τότε αυτονόητα λειτουργεί εκτός ομάδας και εξαιρείται από αυτή.

Τι πρέπει να κάνω για να συμμετάσχω σε κάποια δραστηριότητα του συλλόγου;

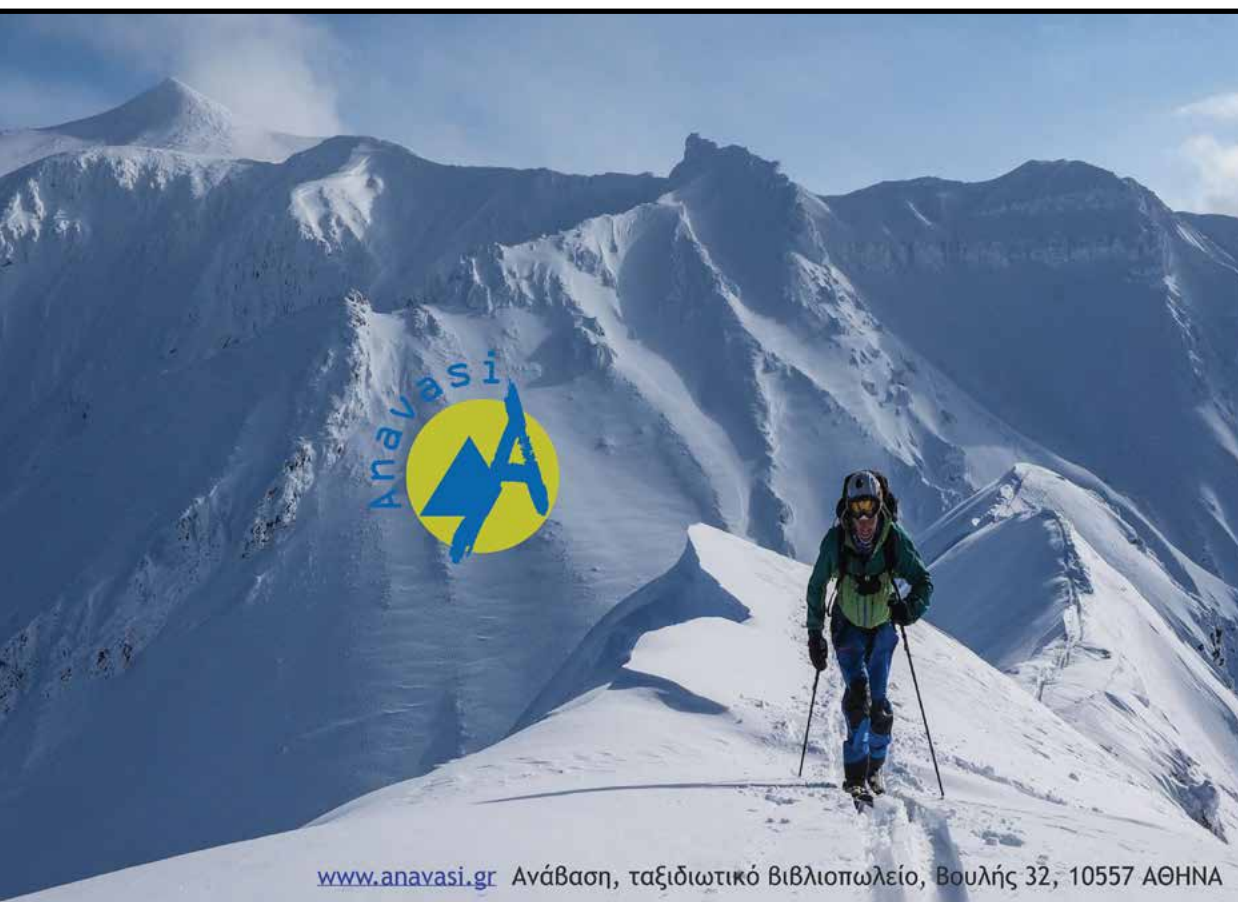
Για τη συμμετοχή σε όλες τις αναβάσεις και δραστηριότητες του συλλόγου, ανεξαρτήτως από

ΞΕΦΥΛΛΙΣΤΕ ΤΟΝ ΝΕΟ ΜΑΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟ

www.polo.gr/outdoor

EXPLORE YOUR LIMITS

POLO'18



το αν απαιτείται προκαταβολή ή όχι, όσοι επιθυμούν να πάρουν μέρους οφείλουν να δηλώσουν συμμετοχή παίρνοντας τηλέφωνο στη γραμματεία τις μέρες και ώρες λειτουργίας του συλλόγου, ώστε να συμπεριληφθούν στη λίστα ανάβασης, για να προγραμματιστεί πούλμαν ανάλογης χωρητικότητας.

Τι γίνεται με τις πολυήμερες αναβάσεις;

Για την κράτηση θέσης στο πούλμαν κατά τις διήμερες και τριήμερες αναβάσεις, απαραίτητη είναι η κατάθεση προκαταβολής (50% του συνολικού κόστους) στη γραμματεία του συλλόγου το αργότερο μέχρι την Πέμπτη το βράδυ ή στους τραπεζικούς λογαριασμούς του συλλόγου (βλέπε σελίδα 2) μέχρι την Παρασκευή το πρωί. Αν κάποιος δεν έρθει στην ανάβαση πρέπει να ενημερώσει τη γραμματεία. Το ποσό της προκαταβολής δεν επιστρέφεται, αν όμως υπάρχει σοβαρό κώλυμα (λόγοι υγείας κλπ.) και εφόσον ενημερωθεί εγκαίρως η γραμματεία, το ποσό πιστώνεται για δήλωση συμμετοχής σε επόμενη ανάβαση.

Τελικά ποια είναι η δική μου ευθύνη στην ορειβασία;

Όσο και αν φαίνεται αρχικά οξύμωρο, η ορειβασία

και η αναρρίχηση είναι ομαδικές δραστηριότητες, η ασφαλής διεξαγωγή των οποίων, απαιτεί αυξημένη ατομική ευθύνη. Ο ΑΟΣ κάνει κάθε προσπάθεια και έχει δώσει τέτοια κατάρτιση στους αρχηγούς-συντονιστές, ώστε οι αναβάσεις του να διεξάγονται με ασφάλεια. Όμως στο βουνό απόλυτη ασφάλεια δεν υπάρχει. Στην ορειβασία υπάρχουν αντικειμενικοί και υποκειμενικοί κίνδυνοι και οι αρχηγοί των αναβάσεων προσπαθούν να περιορίσουν την έκθεση της ομάδας σε αυτούς. Όμως δεν μπορούν να τους εκμηδενίσουν. Φυσικά ο κίνδυνος και το ρίσκο είναι πάντα ανάλογο με τη δυσκολία κάθε ανάβασης. Αυτό θα το καταλάβεις περισσότερο όσο μπλέκεις με πιο «περίπλοκα» πράγματα, όσο φεύγεις από την απλή ορεινή πεζοπορία και γνωρίζεις τον κόσμο της ορειβασίας και της αναρρίχησης. Εκεί η δική σου ασφάλεια αλλά και των συντρόφων σου εξαρτάται από τις πράξεις, την κατάσταση, την κατάρτιση και την κρίση σου. Ο ΑΟΣ θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις το βουνό και να αποκτήσεις εκτός από τεχνικές γνώσεις και ικανότητες και τα διανοητικά εφόδια που είναι απαραίτητα για κάθε ορειβάτη. Το πόσο μακριά όμως θα πας, το τι ρίσκα θα πάρεις και πόσο θα «μπλέξεις» με τα βουνά είναι δική σου απόφαση και ευθύνη...



Εξοπλισμός για:

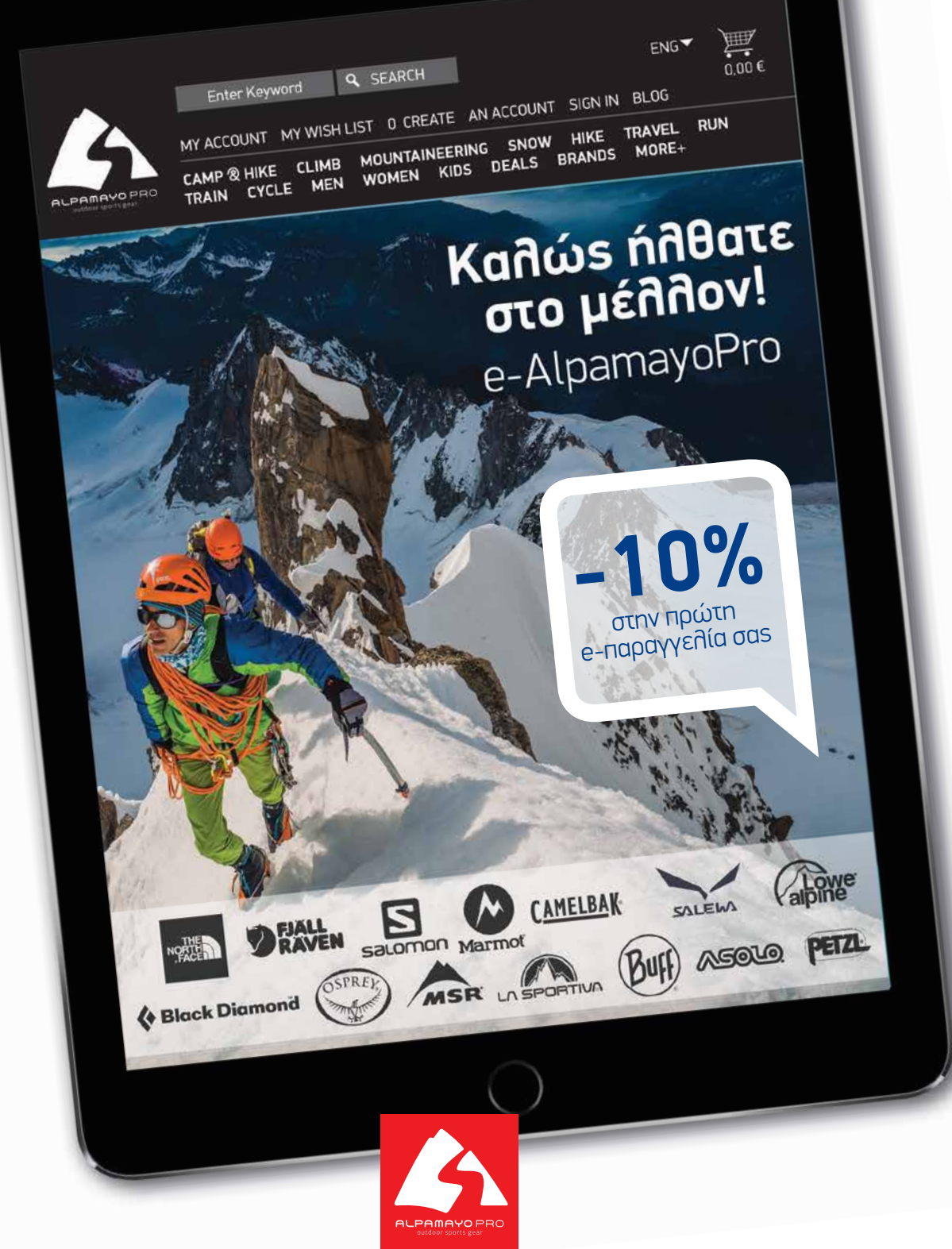
Πεζοπορία
Camping
Αναρρίχηση
Ορειβασία
Canyoning
Σπηλαιολογία
Rafting
Sea Kayak
Kayak
Κατάδυση
Διάσωση
Εργασία σε ύψος

Μίσθωση
εξειδικευμένου
εξοπλισμού



outdoorway

Κρέμυ 184, Καλλιθέα
Τ. 2114096950 - 2109564772 - 6973352579
Ε.: info@outdoorway.gr, www.outdoorway.gr



Χαριλάου Τρικούπη 6 - 10, Εμπορικό κέντρο ATRIUM (Σταθμός ΜΕΤΡΟ Πανεπιστήμιο), 106 79 Αθήνα
ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ - ΑΝΤΙΚΑΤΑΒΟΛΕΣ: Τ 210 3627 032, F 210 3615 045, E info@alpamayopro.gr

e-shop: www.alpamayopro.gr



CDC Caving Diving Canyoning

εξοπλισμός υπαίθριων & θαλάσσιων δραστηριοτήτων
equipment for outdoor & water activities

www.cdc.gr

**σπηλαιολογία-κατάδυση-canyoning
αναρρίχηση-ορειβασία-camping-διάσωση**



150 brand names

5000 προϊόντα

ενοικίαση στολών & εξοπλισμού CANYONING



Κεσκινίου 2-4, Βύρωνας, Τ.Κ. 16231 Αθήνα

e-mail: info@cdc.gr

Παραγγελίες - Αντικαταβολές: τηλ. 211 011 3137