Α.Ο.Σ

2019/2020

ΑΘΗΝΑΪΚΟΣ
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ

Φωτογραφία εξωφύλλου: CARROS DE FOC, Πυρηναία

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

Α.Ο.Σ

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 - Παρασκεύη: **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, Γιάννη Δερμεντζόγλου, Πέτρο Φύτρο, Κώστα Μουγκολιά, Γκαβογιάννη Λάμπρο, Χρίστοβα Ελίτσα, Γιώργο Χριστοφιλόπουλο, Γωγώ Θανασάκη, Θοδωρή Παπαθεοδώρου, Βικυ Ολυμπιου, Κώστα Μακρή.

www.aos.gr

Artwork: Χρήστος Παπάζογλου / chpico@gmail.com

ΠΥΡΗΝΑΙ

CARROS DE FOC

5 ημέρες,
52 και κάτι χιλιόμετρα,
δεκάδες λίμνες και ποτάμια,
ατέλειωτες εναλλαγές τοπίου.
Carros de Foc, στα Πυρηναία
της Ισπανίας, ένα από τα ωραιότερα
trekking της Ευρώπης.

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, ο Αθηναϊκός Ορειβατικός Σύλλογος οργάνωσε μία συλλογική αποστολή στο εξωτερικό. Το καλοκαίρι που πέρασε, 38 άτομα, μέλη του Α.Ο.Σ. αλλά και φίλοι από άλλους ορειβατικούς συλλόγους, περπάτησαν τα υπέροχα μονοπάτια των Πυρηναίων για πέντε συνεχόμενες ημέρες, από καταφύγιο σε καταφύγιο. Το κέρδος για τους ίδιους, οι εμπειρίες, οι ανεπανάληπτες εικόνες, οι φιλίες που έδεσαν. Το κέρδος για τον Σύλλογο, η επιτυχής οργάνωση μιας ακόμα αποστολής με αρκετές δυσκολίες, λόγω του μεγάλου αριθμού των συμμετεχόντων.

Η όρεξη έχει ανοίξει, οι στόχοι στην Ελλάδα και το εξωτερικό, πολλοί. Επιφυλασσόμαστε για το μέλλον και ευχόμαστε στα μέλη και τους φίλους του ΑΟΣ καλή ορειβατική χρονιά!

Αθηναϊκός Ορειβατικός Σύλλογος

EVEREST 2019

Βανέσσα Αρχοντίδου

Ο λα ξεκίνησαν μια Κυριακή, τον Οκτώβριο του 2004, όταν για πρώτη φορά μπήκα στο πούλμαν του ΑΟΣ. Φορούσα φόρμες και ορειβατικό μποτάκι Timberland, γιατί εκείνη την εποχή όσοι δεν είχαμε σχέση με ορειβασία, αυτά τα παπούτσια αποκαλούσαμε «ορειβατικά». Προορισμός ο Ολίγυρτος στην Πελοπόννησο. 1935 μέτρα που μου φάνηκαν ατελείωτα και όμως τόσο συναρπαστικά, ώστε να αποτελέσουν το έναυσμα για ένα συγκλονιστικό ταξίδι 15 ετών στα βουνά της Ελλάδας και του κόσμου. Η ορειβατική παρέα, η επαφή με τη φύση, η προσπάθεια για την κορυφή, οι συναντήσεις της Πέμπτης στο σύλλογο έγιναν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μου, που όλα αυτά τα χρόνια πέρασε από διάφορες φάσεις...μέχρι να φτάσει στο στόχο των 7 Summits (την ανάβαση στις υψηλότερες κορυφές των ηπείρων του κόσμου) και στην κορυφή του Έβερεστ τον Απρίλιο του 2019. Χρόνια ονειρευόμουν την πρώτη γυναικεία προσπάθεια από Ελληνίδες που θα προσπαθούσαν να πιάσουν το φαινομενικά άπιαστο και είμαι πολύ τυχερή που τελικά το βουνό μου επέτρεψε να ζήσω το όνειρο μου. Μπορεί η αποστολή για την ανάβαση στο Έβερεστ να διήρκεσε 2 μήνες, αλλά νιώθω πως οι εμπειρίες, οι γνώσεις και οι εικόνες από τη «στέγη του κόσμου» θα διαρκέσουν μια ζωή. Γιατί όλες οι αναβάσεις, μικρές ή μεγάλες, στην Ελλάδα ή στα βουνά του κόσμου είναι μαθήματα ζωής που διαμορφώνουν και αναδεικνύουν το χαρακτήρα μας. Καλές κορυφές σε όλους!!!

Βανέσα Αρχοντίδου
Everest Summiteer, μέλος του ΑΟΣ

Γεωπάρκο της Σητείας

Χώρα ανεξάντλητη η Ελλάδα,
με πλούτο που μπορείς να εξερευνάς μια ζωή. Διοργανώσαμε λοιπόν τον περασμένο Αύγουστο μια 7ημερη επίσκεψη σε μια ιδιαίτερη γωνιά της Κρήτης, το Γεωπάρκο της Σητείας, ένα από 5 Γεωπάρκα της Ελλάδας. Τόπος με ιδιαίτερο γεωλογικό, φυσικό και πολιτιστικό πλούτο, μας πρόσφερε στιγμές και εικόνες που σίγουρα θα μας συνοδεύουν για πολύ καιρό.
Και τι δεν κάναμε! Διασχίσαμε φαράγγια με εντυπωσιακά βράχια να υψώνονται δεξιά και αριστερά, ιδανικά για αναρρίχηση: το Φαράγγι των Νεκρών της Ζάκρου όπου οι Μινωίτες απέθεταν τους νεκρούς τους, το Φαράγγι των Χοχλακιών με κατάληξη στην πανέμορφη ερημική παραλία Καρούμες, το Φαράγγι του Ρίχτη με την οργιώδη βλάστηση και τα νερά που δεν περιμένεις να δεις στην ξερή και άνυδρη ανατολική Κρήτη. Κοιμηθήκαμε σε παραλίες με χρυσές αμμουδιές, κάτω από τον έναστρο ουρανό, μόνο με τον υπνόσακό μας: παραλία του Κουρεμένου στο Παλαίκαστρο, προορισμός των windsurfers από όλη την Ευρώπη, παραλία Καρούμες με τη συνοδεία μουσικής από τον αγαπημένο «μουσικό» του συλλόγου μας, Ξερόκαμπος με την Αλατσολίμνη, τις αμμοθίνες, τα κρινάκια του και τα γαλαζοπράσινα νερά του. Απολαύσαμε το κρασί και το λάδι της Μονής Τοπλού σε μια όμορφη γευσιγνωσία. Δοκιμάσαμε τις αντοχές μας σε διαδρομές που τις χτυπάει ανελέητα ο ήλιος, ευτυχώς με την κρυστάλλινη θάλασσα να μας περιμένει στο τέλος για μια αναζωογονητική βουτιά. Και ενώ το μάτι μας χόρταινε θάλασσα και δωρικά τοπία, με τη μυρωδιά του θυμαριού, της ρίγανης και του φασκόμηλου να τρυπώνουν στο μυαλό μας, οι ντόπιοι μας κέρδισαν εξ ολοκλήρου. Ζεστό καλωσόρισμα, αφτιασίδωτη, αγνή φιλοξενία, παιδική χαρά που επισκεπτόμασταν και ανακαλύπταμε τον τόπο τους. Και η τοπική κουζίνα! Απλή στις τεχνικές της, τόσο πλούσια στην ουσία της. Οικογενειακά ταβερνάκια, καφενεία σε μισο-εγκαταλελειμμένα χωριουδάκια, ντόπια προϊόντα και η τσικουδιά να ρέει άφθονη.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕ ΤΟΝ ΑΟΣ

Δεν θα μπορούσε να λείπει η διαμονή μας στο πανέμορφο Κέντρο Φιλοξενίας του Γεωπάρκου στο ορεινό χωριό Καρύδι και η ενημέρωσή μας από τον Συντονιστή του Γεωπάρκου σχετικά με την πολυεπίπεδη αξία του τόπου αλλά και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει: λειψυδρία, ερημοποίηση, επέλαση των Βιομηχανικών Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας.
Φυσικά, το κλείσιμο δεν μπορούσε να είναι άλλο από ένα κρητικό γλέντι όπου δοκιμάσαμε τις χορευτικές μας ικανότητες. 7 ημέρες γεμάτες εικόνες, μυρωδιές, γεύσεις, στιγμές, σε έναν τόπο που αξίζει να επενδύσει στην ήπια τουριστική ανάπτυξη, να διατηρήσει και να αναδείξει τον ιδιαίτερο χαρακτήρα του.
Η επιθυμία μας τον επισκεφτούμε ξανά, δεδομένη!

Χριστίνα Χρυσούλα, μέλος του ΑΟΣ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΠΙΣΤΑ ΒΑΡΥΜΠΟΜΠΗΣ

Φίλοι και μέλη ορειβατικών συλλόγων δούλεψαν και βοήθησαν στον καθαρισμό και την συντήρηση της πίστας της Βαρυμπόμπης.

Το ιστορικό πεδίο κινδύνευε να γίνει δάσος, από την εγκατάλειψη που δημιούργησαν τα καινούρια συστήματα εκπαίδευσης αναρριχητών και ορειβατών.

Μέχρι πριν λίγα χρόνια όλες οι σχολές ξεκινούσαν ή περνούσαν από αυτές τις πίστες.
Ο άνθρωπος που σχεδίασε την κόκκινη πίστα, το 1963 είχε το επίθετο Walter Bonatti και τα λόγια του στους Έλληνες αναρριχητές ήταν «.....καλά σκαρφαλώνετε τον 5ο ή τον 6ο βαθμό δυσκολίας με σχοινί, αλλά για να κάνετε βουνό πρέπει να σκαρφαλώνετε και τον 3ο & 4ο χωρίς σχοινί».
Ο σύλλογός μας για την φετινή χρονιά έχει προγραμματίσει δυο εκδηλώσεις, ειδικά για αρχάριους, χωρίς εξοπλισμό, αρχή Φθινοπώρου και μέσα Χειμώνα, πριν από την έναρξη των επίσημων σχολών.
Υπάρχει η σκέψη να καθιερωθεί κάθε χρόνο η ίδια διοργάνωση για την γνωριμία και μια πρώτη δοκιμή των αρχαρίων αλλά και για την συντήρηση του χώρου.
Ανάλογα με τον χρωματισμό των περασμάτων έχουμε κόκκινη για νέους αναρριχητές, μπλε για προχωρημένους, πράσινο για ενδιάμεσο επίπεδο, κίτρινα βέλη πολύ μεγάλης δυσκολίας και σηματοδοτημένο δίκτυο μονοπατιών με μικρές δυσκολίες, και κοινή είσοδο-έξοδο για πεζοπόρους.

ΠΡΟΣΒΑΣΗ
Από Θρακομακεδόνες, και στρογγυλή πλατεία Αριστοτέλους, ακολουθούμε τις οδούς Αριστοτέλους, Μεγάλου Αλεξάνδρου, Θεσσαλονίκης. Δεξιά στην Μοναστηρίου, μέχρι το μοναστήρι και συνεχίζουμε στον χωματόδρομο, μέχρι την πρώτη διακλάδωση με βυτίο δεξαμενή, στο αριστερό μας χέρι, όπου ακολουθούμε αριστερά. Συνεχίζουμε με δεξιά φουρκέτα κι άλλα 400 περίπου μέτρα μέχρι μονοπάτι-είσοδος στα αριστερά μας με κόκκινη ένδειξη σηματοδότηση και τόξο.

Κώστας Λαφογιάννης

SPORT CAFE

YOU DON'T ONLY CONQUER THE MOUNTAIN.

YOU CONQUER YOURSELF.

DISCOVER THE TOP OUTDOOR BRANDS

Shop online www.sportcafe.gr

salomon HI-TEC PROTEST adidas Reebok

Αποκλειστικά για τα μέλη του συλλόγου:

10% ΕΚΠΤΩΣΗ

Κωδικός ενεργοποίησης: AOS10

Καταστήματα Sportcafe:

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

Πρόγραμμα αναρριχητικών συναντήσεων

Οκτώβρης

06/10 Εισαγωγή στην αναρρίχηση (για αρχάριους).
Χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν την αίσθηση του βράχου. Δε χρειάζονται υλικά και εξοπλισμός. Αρχηγός: Λαφογιάννης Κώστας.

Νοέμβρης

Συμμετοχή στο Αναρριχητικό φεστιβάλ στο Λεωνίδιο. Για την ακριβή ημερομηνία παρακολουθήστε σχετική ανάρτηση στο fb και το site του συλλόγου μας.

Δεκέμβρης

Αναρριχητική συνάντηση στη Βαράσοβα. Για την ακριβή ημερομηνία παρακολουθήστε σχετική ανάρτηση στο fb και το site του συλλόγου μας.

Φεβρουάριος

16/02 Εισαγωγή στην αναρρίχηση (για αρχαρίους)
Χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν την αίσθηση του βράχου. Δε χρειάζονται υλικά και εξοπλισμός. Αρχηγός: Λαφογιάννης Κώστας.

Μάρτιος

07 -08/03 Ορειβατική – αναρριχητική εξόρμηση – συνάντηση των μελών του Α.Ο.Σ στα Βαρδουσία.

Μάρτιος

Συμμετοχή στη Πανελλήνια Χειμερινή Συνάντηση.

Απρίλιος

17 -20/04. Τετραήμερο του Πάσχα. Αναρρίχηση στο Λεωνίδιο.

Μάιος

Αναρριχητική εξόρμηση των μελών του ΑΟΣ σε πεδίο της Αθήνας. Για την ακριβή ημερομηνία και πεδίο παρακολουθήστε σχετική ανάρτηση στο fb και το site του συλλόγου μας.

Ιούνιος

Αναρριχητική Συνάντηση στη Γκιώνα. Για την ακριβή ημερομηνία παρακολουθήστε σχετική ανάρτηση στο fb και το site του συλλόγου μας.

Σεπτέμβριος

Μετεωρα. Πανελλήνια αναρριχητική συνάντηση.
Για την ακριβή ημερομηνία παρακολουθήστε σχετική ανάρτηση στο fb και το site του συλλόγου μας.

Για όλες τις παραπάνω δράσεις θα γίνονται ανακοινώσεις στο site και fb του συλλόγου. Περισσότερες πληροφορίες και στη γραμματεία.

Βαθμοί Δυσκολίας

	Ώρες Πορείας	Συνολική 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.

Οκτώβριος

10/2019

K 6

Εισαγωγή στην αναρρίχηση (για αρχάριους)

Χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν την αίσθηση του βράχου. Δε χρειάζονται υλικά και εξοπλισμός. Περισσότερες πληροφορίες στην γραμματεία και το site του συλλόγου.
Αρχηγός: Λαφογιάννης Κώστας.

K 6

Πιάνα –Αρκουδόρεμα –Λιμποβίτσι

Πεζοπορική διαδρομή διάσχισης. Ενδείκνυται για αρχάριους.
Ώρες πορείας: 5 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 600μ.
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Γκαβογιάννης Λάμπρος.

Πέμπτη 10/10/2019 **Συνάντηση αρχηγών αναβάσεων**

Σ/Κ 12-13

Νότια Πίνδος 2.146μ.

Αναχώρηση Παρασκευή βράδυ. Διήμερη διάσχιση του ορεινού όγκου Μαρόσας-Αυγού με πέρασμα από τις κορυφές Λουπάτα, Φούρκα, Μαρόσα, Όρνιο, Κέδρος, Αυγό. Η διαδρομή έχει εκτεθειμένα περάσματα ως III βαθμού, ραπέλ, έχει χαρακτήρα αυτονομίας και απευθύνεται σε απόφοιτους σχολών. Διανυκτέρευση bivouac. **Ώρες πορείας:** 10 + 8 / **Β.Δ.:** 4+ / **Υ.Δ.:** 1.830μ. **Αρχηγοί:** Δελή Χαρά, Καραχάλιος Λευτέρης.

Πέμπτη 17/10/2019 **Χάρτης - Πυξίδα - GPS** / Ραπτόπουλος Κοσμάς

K 20

Χαράδρα Φλαμπουρίτσας

Πεζοπορική διαδρομή στην κοιλάδα της Φλαμπουρίτσας κάτω από το όρος Ζήρια, 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.

K 20

Πάρνηθα, κορυφή Ξεροβούνι

Κατάβαση από το ρέμα Χάραδρος με ραπέλ στο Μακρυχώραφο. Μόνο για απόφοιτους σχολών. **Ώρες πορείας:** 8 / **Β.Δ.:** 2+. **Αρχηγός:** Λαφογιάννης Κώστας.

Πέμπτη 24/10/2019 **Πρώτες βοήθειες** / Γαροφαλάκης Μιχάλης

Σ/Κ/Δ 26-28

Δυτικά Άγραφα,
Κορυφές Φτέρη (2.126μ.) και Μπαλτενήσι (2.010μ.)

Αναχώρηση Παρασκευή βράδυ και άφιξη στο χωριό Βασίλεσι Ευρυτανίας. **Σάββατο** και **Κυριακή:** Ανάβαση στις κορυφές Φτέρη και Μπαλτενήσι. **Ώρες πορείας:** 8-10 + 8-10 / **Β.Δ.:** 4+ / **Υ.Δ.:** 1.200μ. + 1.000μ. **Δευτέρα:** κατάβαση στο Βασίλεσι και επιστροφή στην Αθήνα. Στη διαδρομή υπάρχουν εκτεθειμένα περάσματα I και II βαθμού. Για απόφοιτους σχολών και έμπειρους ορειβάτες. Υπαίθρια διανυκτέρευση σε υπνόσακους. **Αρχηγοί:** Μουγκολιάς Κώστας, Καραχάλιος Λευτέρης.

Πέμπτη 31/10/2019 **Πυρηναία, Carros de Foc.**
Το trekking των μελών του συλλόγου μας / Δερμεντζόγλου Γιάννης, Λαφογιάννης Χρήστος

Νοέμβριος

11/2019

Κ 3

Βόρεια Κνημίδα

Όμάδα α': Ανάβαση από τα Καμένα Βούρλα στο πρώτο σπήλαιο. Στη συνέχεια πορεία σε βραχώδες τοπίο και επίσκεψη σε άλλα δύο σπήλαια - θόλους. Τέλος, από κόψη φαραγγιού κατάληξη στο σπήλαιο Χάρβαλη. Επιστροφή μέσω της βρύσης Γιαννάκη στον οικισμό Άλογο. **Ώρες πορείας:** 5-6 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 700μ.
Ομάδα β΄: Ανάβαση από τον οικισμό Άλογο στο σπήλαιο Χάρβαλη μέσω της βρύσης Γιανννάκη. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. **Ώρες πορείας:** 4-5 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 350μ. Χαλαρωτικό μπάνιο στις ιαματικές πηγές Κουνιαβίτη ή Καλλυντικών και για τις δύο ομάδες. **Αρχηγοί:** Βασιλόπουλος Γρηγόρης , Χριστόβα Ελίτσα.

Πέμπτη 7/11/2019 **Άγρια μανιτάρια** / Γκότσης Δημήτρης

Σ/Κ 9-10

Κυνήγι άγριων μανιταριών στα Άγραφα

Σάββατο: Αναχώρηση για την λίμνη Πλαστήρα. Στη διαδρομή θα πραγματοποιηθούν μανιταροσυλλογές σε επιλεγμένες θέσεις. Μετάβαση με το πούλμαν στο καταφύγιο Καραμανώλη. Το βράδυ ταξινόμηση και σεμινάριο μανιταριών. Διαμονή στο ορειβατικό καταφύγιο ή σε σκηνές. **Κυριακή: Ομάδα α΄ :** Ανάβαση στις κορυφές Τέμπλα και Βουτσικάκι (2.154μ.) **Ώρες πορείας:** 8 / **Β.Δ.:** 2 / **Υ.Δ.:** 900μ.
Ομάδα β΄: Ανάβαση στην κορυφή Τέμπλα (1.804μ.)
Ώρες πορείας: 5 / **Β.Δ.:**1 / **Υ.Δ.:** 350μ. **Αρχηγοί:** Γκότσης Δημήτρης, Πιτσάκη Άρια.

Πέμπτη 14/11/2019 **Everest 2019**, οι πρώτες Ελληνίδες στην κορυφή / Αρχοντίδου Βανέσα

Σ/Κ 16-17

Ταΰγετος - Χαλασμένο 2.204μ.

Σάββατο: Ανάβαση από τις πηγές Μαγγανιάρη στο καταφύγιο όπου και διανυκτέρευση. **Κυριακή:** Ανάβαση στον Προφήτη Ηλία (2.404μ.) και στο Χαλασμένο (2.204μ.) **Ώρες πορείας:** 2 + 8 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 550 + 850μ.
Αρχηγοί: Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Έλσα Αλυγιζάκη.

Πέμπτη 21/11/2019 **Trekking στη Σητεία** / Γαροφαλάκης Μιχάλης, Χρύσουλα Χριστίνα

Κ 24

Βίλια - Κιθαιρώνας

Ανάβαση στα πλαίσια καθαρισμού - συντήρησης του μονοπατιού 022. Περισσότερες πληροφορίες στην γραμματεία και στο site του συλλόγου. **Ώρες πορείας:** 4 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 850μ. **Αρχηγοί:** Παρδάλη Νάνσυ, Γαροφαλάκης Μιχάλης.

Πέμπτη 28/11/2019 **Άλπεις 2019** / Καΐκουσίδης Γιάννης

Κ 30

Μονή Ιερουσαλήμ – Ακρινό νερό

Ανάβαση στα πλαίσια καθαρισμού - συντήρησης του μονοπατιού 022. Περισσότερες πληροφορίες στη γραμματεία και στο site του συλλόγου. **Ώρες πορείας:** 8-9 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 1.000μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Χρήστος, Αντιγόνη Μάνεση.

Δεκέμβριος

12/2019

Κ 1

Κωρύκειο Άνδρο – Δελφοί / Τσάρκος Παρνασσού 2.416μ.

Ομάδα α΄: Δωρεάν επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο και το μουσείο του Α. Σικελιανού και ανάβαση στο Κωρύκειο Άνδρο από το αρχαίο μονοπάτι των Δελφών. **Ώρες πορείας**: 5 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 700μ. **Αρχηγοί:** Πετράκης Δημήτρης, Αλυγιζάκη Έλσα.
Ομάδα β΄: Ανάβαση από τον Ζεμενό στην κορυφή Τσάρκος. **Ώρες πορείας:** 8-10 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 1.600μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Κώστας, Καϊκουσίδης Γιάννης.

Σ/Κ 7-8

Χελιδόνα 1.975μ.

Σάββατο: Αναχώρηση για Μεγάλο Χωριό και Προυσσό και μικρή πεζοπορία στην περιοχή. Διαμονή στο Μικρό Χωριό σε στεγασμένο χώρο, σε σκηνές ή σε ξενώνα.
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή. **Ώρες πορείας:** 8 / **Β.Δ.:** 2 ή 5 / **Υ.Δ.:** 1.000μ.
Αρχηγοί: Πιτσάκη Άρια, Χαραλαμπόπουλος Φώτης.

Κ 8

Πεζοπορία στην Πάρνηθα για παιδιά και γονείς

Πεζοπορία με αφετηρία την αρχή του μονοπατιού για την Πέτρα του Λιάγκου προς την Κορομηλιά. Ξεκούραση στο καταφύγιο Φλαμπούρι για καφέ και φαγητό. Επιστροφή μέσω του σπηλαίου Κιούση. **Ώρες πορείας:** 5-6 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 600μ.
Αρχηγοί: Νίμπη Βάσω, Θωμάς Πατέλης.

Πέμπτη 12/12/2019 **Αναζήτηση, διάσωση και επιβίωση στο βουνό** / Γαροφαλάκης Μιχάλης

Σ-Κ 14-15

Αλποχώρι - Κορυφή Ξεροβουνίου (1670) - Πενταγιοί (διάσχιση)

Σάββατο: Αλποχώρι-Κορυφή Ξεροβουνίου- Πενταγιοί (διάσχιση), **Ώρες πορείας:** 5 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 790μ.. **Κυριακή:** Κροκύλειο- Κορυφές Παναγία- Θεούλης
Ώρες πορείας: 3 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 600μ.
Διαμονή σε δημοτικό ξενώνα στο Αλποχώρι, σε υψόμετρο 990 μέτρων στο Ξεροβούνι Βαρδουσίων. **Αρχηγοί:** Δούναβη Βάλια, Παππάς Γιάννης

Κ 15

Άρμα Πάρνηθας

Ανάβαση από την μονή Κλειστών στο Άρμα από το κλασσικό μονοπάτι και ανάβαση από τη ράχη του βουνού εκτός μονοπατιού. **Ώρες πορείας:** 4 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 450μ.
Αρχηγοί: Φύτρος Πέτρος, Ζωγραφάκη Ειρήνη.

Πέμπτη 19/12/2019 **Ιράν** / Ηλιοπούλου Τασία, Χρίστοβα Ελίτσα

Ιανουάριος

01/2020

Σ/Κ 11-12

Κοπή Πρωτοχρονιάτικης πίτας στο καταφύγιο Μπάφι της Πάρνηθας.

Ώρες πορείας: πολλές... όπως και οι μουσικές!!! / **Β.Δ.:** χωρίς βαθμό δυσκολίας / **Υ.Δ.:** απλά ψηλά!!! Περισσότερες πληροφορίες στη γραμματεία και το site του συλλόγου μας. **Αρχηγοί:** Δ.Σ.

Πέμπτη 16/1/2010 **Γενική συνέλευση μελών**

Κ 19

Χαράδρα Βελίτσας και Τρεις Τσούμπες Παρνασσού 2.200μ.

Ομάδα α΄: Ανάβαση από τη μονή Παναγίας Αγίας Μαρίνας στο καταφύγιο των κυνηγών και από εκεί στη χαράδρα της Βελίτσας, μέχρι την πηγή Τσάρες και κατάβαση στην Τιθορέα. Η διαδρομή μπορεί να περιλαμβάνει σύντομα τμήματα εκτός μονοπατιού. **Ώρες πορείας:** 6 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 600μ. **Αρχηγοί:** Ζωγραφάκη Ειρήνη, Χόντος Γιώργος.
Ομάδα β΄: Ανάβαση από τη μονή Παναγίας Αγίας Μαρίνας στις Τρεις Τσούμπες. **Ώρες πορείας:** 8-9 / **Β.Δ.:** 6 / **Υ.Δ.:** 1.400μ. **Αρχηγοί:** Φύτρος Πέτρος, Κτενόπουλος Μιχάλης.

Σ/Κ 25-26

Πάρνωνας 1.935μ.

Σάββατο: Ανάβαση από τη Βαμβακού στο καταφύγιο όπου και διανυκτέρευση.
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα και κατάβαση μέσω Ιεράς Μονής Μαλεβής. **Ώρες πορείας:** 3 + 8 / **Β.Δ.:** 2 ή 5 / **Υ.Δ.:** 650μ. + 850μ.
Αρχηγοί: Παππάς Γιάννης, Σπουρδαλάκης Δημήτρης.

Πέμπτη 30/1/2020 **Lhotse, 8.516μ.** / Συκάρης Αντώνης

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

Φεβρουάριος

02/2020

Σ/Κ 1-2

Κόζιακας 1.901μ.

Σάββατο: Ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο Περτουλίου στο καταφύγιο όπου και διανυκτέρευση. **Κυριακή:** Ανάβαση στην κορυφή Χατζηπέτρος. **Ώρες πορείας:** 3 + 4 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:** 600 + 150μ. **Αρχηγοί:** Πιτσάκη Άρια, Κεχαγιάς Κώστας.

Κ 2

Αρτεμίσιο 1.771μ.

Ανάβαση από την Καρυά στην κορυφή και επιστροφή.
Ώρες πορείας: 7 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:** 1.100μ. **Αρχηγοί:** Αργύρης Γιώργος, Χόντος Γιώργος.

Πέμπτη 6/2/2020 **Αρχαιρεσίες**

Κ 9

Δίρφη 1.743μ.

Ομάδα α΄: Ανάβαση από τον Άγιο Αθανάσιο ως το καταφύγιο της Αγάλης μέσω του φαραγγιού. **Ώρες πορείας:** 3,5 / **Β.Δ.:** 1 ή 5 / **Υ.Δ.:** 900μ. **Αρχηγός:** Λαφογιάννης Χρήστος. **Ομάδα β΄:** Ανάβαση από το καταφύγιο του φαραγγιού της Αγάλης στην κορυφή και επιστροφή. **Ώρες πορείας:** 6 / **Β.Δ.:** 2 ή 5 / **Υ.Δ.:** 900μ.
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Βασιλόπουλος Γρηγόρης.

Πέμπτη 13/2/2020 **Σπορ και παραδοσιακή αναρρίχηση στους Δολομίτες** / Φύτρος Πέτρος, Ζωγραφάκη Ειρήνη

Κ 16

Εισαγωγή στην αναρρίχηση (για αρχαρίους)

Χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν την αίσθηση του βράχου. Δε χρειάζονται υλικά και εξοπλισμός. Περισσότερες πληροφορίες στην γραμματεία και στο site του συλλόγου / **Αρχηγός:** Λαφογιάννης Κώστας.

Κ 16

Γεροντόβραχος Παρνασσού 2.367μ.

Ανάβαση από το καταφύγιο Δέφνερ στον Γεροντόβραχο και επιστοφή από τα Κελλάρια. **Ώρες πορείες:** 6-7 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:** 850μ. **Αρχηγοί:** Χαραλαμπόπουλος Φώτης, Χόντος Γιώργος.

Κ 23

Μεγάλη Ζήρια 2.376μ.

Ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο στην κορυφή Σημείο και επιστροφή στο χιονοδρομικό. **Ώρες πορείας:** 7 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:** 900μ. **Αρχηγοί:** Σιδηρόπουλος Λάζαρος, Χριστοφιλόπουλος Γιώργος.

Πέμπτη 27/2/2020 **Άλπεις, Frendo spur Aguille du midi** / Μουγκολιάς Κώστας

Μάρτιος

03/2020

Σ/Κ/Δ 29/02-02/03

Σμόλικας 2.637μ. (Τριήμερο Καθ. Δευτέρας)

Διαμονή στους Πάδες σε σκηνές και στον ξενώνα. **Ομάδα α΄:** Ανάβαση στην κορυφή του Σμόλικα. **Ώρες πορείας:** 10-11 / **Β.Δ.:** 6 / **Υ.Δ.:** 1.500μ. **Ομάδα β΄:** Ανάβαση στην δρακόλιμνη του Σμόλικα (2.200μ.). **Ώρες πορείας:** 6-7 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:**1.000μ. **Ομάδα γ΄:** πεζοπορία στα μονοπάτια γύρω από τους Πάδες. **Ώρες πορείας:** 3-4 / **Β.Δ.: 1** / **Υ.Δ.:** 500μ. Συμμετοχή το πρωί της Δευτέρας στις εκδηλώσεις του χωριού. **Αρχηγοί:** Δερμεντζόγλου Γιάννης, Πετράκης Δημήτρης, Λαφογιάννης Χρήστος.

Σ/Κ 7-8

Ορειβατική – Αναρριχητική εξόρμηση, συνάντηση των μελών του Α.Ο.Σ στα Βαρδουσία.

Ορειβατικές και αναρριχητικές διαδρομές.
Πληροφορίες στην γραμματεία και στο site του συλλόγου. **Αρχηγοί:** Δ.Σ.

Πέμπτη 12/3/2020 **Βασική Μετεορολογία** / Dr Χαραλαμπόπουλος Ιωάννης

Κ 15

Κόψη Ξεροβούνιου Ευβοίας 1.453μ.

Στενή Ευβοίας

Ομάδα α΄: Δυτική κόψη (scrambling) και κορυφή Ξεροβουνίου. Μόνο για απόφοιτους σχολών αναρρίχησης. **Ώρες πορείας:** 5 / **Β.Δ.:** 3+ / **Υ.Δ.:** 800μ. **Αρχηγοί:** Δερμεντζόγλου Γιάννης, Δελή Χαρά. **Ομάδα β΄:** Ανάβαση από τη Στενή Ευβοίας στο καταφύγιο. **Ώρες πορείας:** 3 / **Β.Δ.** 2 / **Υ.Δ.:** 700μ. **Αρχηγός** Λαφογιάννης Χρήστος.

Πέμπτη 19/3/2020 **Διαβίωση στο ύπαιθρο και υπαίθριες δραστηριότητες:** κίνδυνοι για την υγεία και μέτρα προφύλαξης / Ζωγραφάκη Ειρήνη

Κ 22

Μικρή Ζήρεια-κορυφή Ντούσια 2.086μ.

Ανάβαση από το Κεφαλαρι Κορινθίας στην Ντούσια. **Ώρες πορείας:** 7 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:** 1.300μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Κώστας, Γκαβογιάννης Λάμπρος.

Πέμπτη 26/3/2020 **Άγραφα με drone** / Οικονόμου Γιώργος

Κ 29

Ψηλή κορυφή Χελμού 2.355μ.

Ανάβαση από το χιονοδρομικό στην Ψηλή κορυφή. **Ώρες πορείας:** 3 / **Β.Δ.:** 5 / **Υ.Δ.:** 650μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Κώστας, Ζαμπετάκης Νικηφόρος.

Απρίλιος

04/2020

Σ/Κ 4-5

Μαδερό 2.134μ.

Σάββατο: Αναχώρηση για το Κεφαλάρι Κορινθίας και διαμονή στο καταφύγιο του ΕΟΦ. Κυριακή: **Ομάδα α΄:** Ανάβαση από την Λίμνη Δόξα ως το διάσελο του Κυνηγού και επιστροφή στη λίμνη. **Ώρες πορείας:** 4 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 650μ. **Αρχηγός:** Λαφογιαννης Χρήστος **Ομάδα β΄:** Ανάβαση στο Μαδερό από τις Γαϊδουροράχες και επιστροφή μέσω της κορυφής Νησί (2.070μ.) στην λίμνη Δόξα. **Ώρες πορείας:** 8 / **Β.Δ.:** 3 ή 6 / **Υ.Δ.:** 1.400μ. **Αρχηγοί:** Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Καϊκουσίδης Γιάννης.

Πέμπτη 9/4/2020 **Ιατροί χωρίς σύνορα** - Αφρική / Κουνικιώτης Χρήστος

Κ 12

Καλάβρυτα

Διάσχιση από Σόλο προς βρύση της Γκόλφως. Ανάβαση στην κορυφή Προφ. Ηλίας και κατάληξη στη Ζαρούχλα. Ενδείκνυται για αρχάριους. **Ώρες πορείας:** 5 / **Β.Δ.:** 1/ **Υ.Δ.:** 500μ. **Αρχηγοί:** Γκότσης Δημήτρης, Λαφογιάννης Δημήτρης.

Κ 26

Αλίαρτος

Διάσχιση από το χωριό Πέτρα και τους καταρράκτες της Αλίαρτου μέσω της κορυφογραμμής με κατάληξη στο χωριό Κορώνεια. **Ώρες πορείας:** 7 / **Β.Δ.:** 2 / **Υ.Δ.:** 500μ. **Αρχηγοί:** Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Καϊκουσίδης Γιάννης.

Πέμπτη 30/4/2020 **Προβολή ταινίας.** Ο τίτλος στης θα ανακοινωθεί

Μάιος

05/2020

Π/Σ/Κ
1-3

Φρούσια Όρη 1.796μ.

Αναχώρηση Παρασκευή πρωί για το χωριό Μεσούντα Άρτας και επιστροφή το βραδάκι της Κυριακής. Διαμονή σε σκηνές και στο πολιτιστικό κέντρο του χωριού. **Σάββατο: Ομάδα α΄:** Από το χωριό κατάβαση προς τον Αχελώο και ανάβαση μέσω του φαραγγιού του Φάγκου στις κορυφές Τσούμπα (1.777μ.) και Κόκκινα Στεφάνια (1.759μ.). Πιθανότητα για τρίτη κορυφή, την Κοκκινόλακκα (ή Αγκάθι) (1.796μ.). Επιστροφή στο χωριό μέσω αγροτικού δρόμου. **Ώρες πορείας:** 9-12 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 1.300μ. ή 1.600μ. **Ομάδα β΄:** Από το χωριό κατάβαση προς τον Αχελώο και ανάβαση μέχρι το φαράγγι του Φάγκου. **Ώρες πορείας:** 4 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 900μ. **Αρχηγοί:** Ηλιοπούλου Τασία, Δερμεντζόγλου Γιάννης.

Πέμπτη 7/5/2020 **20 χρόνια Shisha Pagma** / Αργύρης Γιώργος

Κ
10

Ποδήλατο και πεζοπορία στα Καλάβρυτα

Ποδηλατική ομάδα: Κατάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο προς το Διακοπτό. **Ώρες πορείας:** 3 / **Υ.Δ.:** 650+ και 2.200- / **μήκος διαδρομής:** 45χλμ. **Πεζοπορική ομάδα:** Κατάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο στο Μέγα Σπήλαιο. **Ώρες πορείας:** 4 / **Β.Δ.:**1. **Αρχηγοί:** Φάλαρης Κώστας, Παππάς Γιάννης, Παπάζογλου Χρήστος.

Πέμπτη 14/5/2020 **Σαμοθράκη** / Καραχάλιος Λευτέρης

Σ/Κ
16-17

Γκιώνα 2.510μ.

Ανάβαση από το χωριό Συκιά μέσω του μονοπατιού Καραγιάννη στην κορυφογραμμή της Γκιώνας και κατόπιν στην κορυφή. Υπαίθρια διανυκτέρευση στην διαδρομή. **Ώρες πορείας:** 8 + 8 / **Β.Δ.:** 4 / **Υ.Δ.:** 1.800μ. **Αρχηγοί:** Σιδηρόπουλος Λάζαρος, Χριστοφιλοπουλος Γιώργος.

Πέμπτη 21/5/2020 **Πεζοπορική διάσχιση της Πίνδου**, από την Γκιώνα στον Γράμμο / Δημόπουλος Φίλιππος, Κοτσώρη Βίκυ.

Σ/Κ
23-24

Καντήλι

Διάσχιση από το χωριό Δάφνη προς το Τρούπι. Πέρασμα από τρεις κορυφές με ψηλότερη την Στρουγγίτσα. Υπαίθρια διαμονή σε σκηνές στα μέσα της διαδρομής. Κολύμπι στη παραλία Δάφνη. **Ώρες πορείας:** 10-11 / **Β.Δ.:** 4 / **Υ.Δ.:** 1.200μ. **Αρχηγοί:** Φάλαρης Κώστας, Μπερνιδάκης Ηλίας.

Κ
31

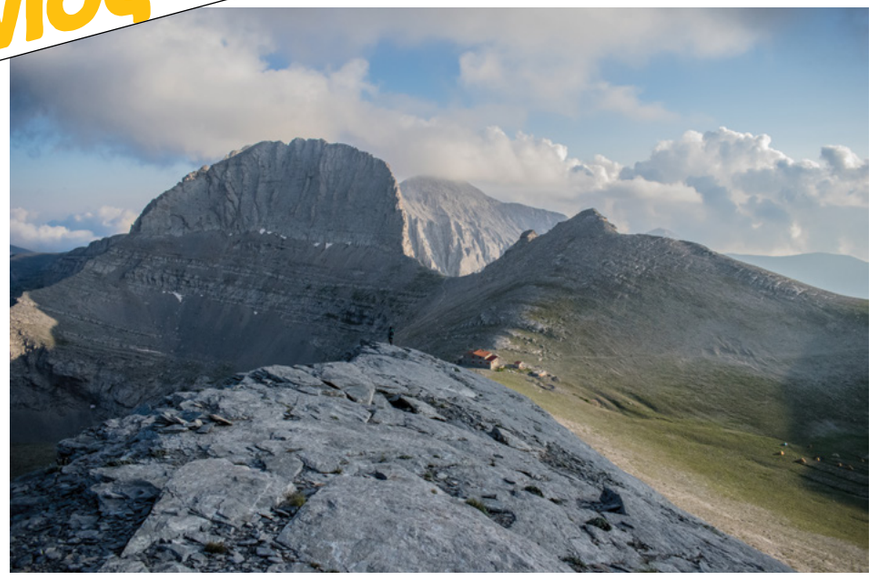
Γερολέκας – Νεραϊδοσπηλιά

Κυκλική πορεία με αφετηρία το χωριό Βάριανη, με νότια κατεύθυνση ανάβαση στην Νεραϊδοσπηλιά και επιστροφή από δυτικά στη Βάριανη. **Ώρες πορείας:** 8 / **Β.Δ.:** 2 / **Υ.Δ.:** 600μ. **Αρχηγοί:** Ηλιοπούλου Τασία, Χρίστοβα Ελίτσα.

Πέμπτη 28/5/2020 **Στιγμές από το παρελθόν των Ελληνικών βουνών** / Φύτρος Πέτρος.

Ιούνιος

06/2020



Σ/Κ/Δ 6-8

Λάκμος 2.295μ. (Τριήμερο Αγ. Πνεύματος)

Σάββατο: Άφιξη στο χωριό Χαλίκι και περιήγηση σε διπλανά κοντινά χωριά. **Κυριακή:** Ανάβαση στην λίμνη Βερλίγκα (2.050μ.) και την κορυφή Τσουκαρέλα. Διαμονή στο Χαλίκι σε σκηνές και ξενώνα. **Ώρες πορείας:** 10 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 1.300μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Χρήστος, Πιτσάκη Άρια, Οικονόμου Γιώργος.

Πέμπτη 11/6/2020 **Προβολή ταινίας.** Ο τίτλος της θα ανακοινωθεί

Σ/Κ 13-14

Ευρυτανία

Καθαρισμός του μονοπατιού Ασπρόπυργος - Άγιος Κωνσταντίνος - Προυσσός. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Χρήστος, Αλιγυζάκη Έλσα. Φιλοξενία στο πολιτιστικό σύλλογο του Ασπροπύργου και συμμετοχή σε παραδοσιακά ψησίματα.

Κ 21

Μαυρόρεμα Πάρνηθας

Πεζοπορία από Αυλώνα προς Άγιο Νικόλαο και Λοιμικό, με κατάληξη στο Μαυρόρεμα. Επιστροφή από τα ίδια. **Ώρες πορείας:** 8 / **Β.Δ.:** 1. **Αρχηγός:** Λαφογιάννης Κώστας.

Πέμπτη 25/6/2020 **Ζαγοροχώρια.** Ιστορική-πολιτιστική αναδρομή και μονοπάτια. Λαφογιάννης Χρήστος.

Κ 28

Φαράγγι Στροπώνων – Χιλιαδού

Κατάβαση από το χωριό Στρόπωνες μέσω του ομώνυμου φαραγγιού στην παραλία της Χιλιαδούς. Η κατάβαση πραγματοποιείται παράλληλα ή εντός του ποταμού. Ενδείκνυται για αρχάριους. **Ώρες πορείας:** 4 / **Β.Δ.:** 1. **Αρχηγοί:** Γαροφαλάκης Μιχάλης, Χρίστοβα Ελίτσα.

Σεπτέμβριος

09/2020

Σ/Κ 5-6

Πολυλίμνιο – Γιάλοβα Μεσσηνίας

Σάββατο: Πεζοπορία και κολύμπι στο Πολυλύμνιο. **Κυριακή:** Πεζοπορία από Παλαιόκαστρο Ναυαρίνου μέσω σπηλιάς του Νέστορα προς την Βιοδοκοιλιά για κολύμπι. Ενδείκνυται για αρχάριους. **Ώρες πορείας:** 2 + 3 / **Β.Δ.:** 1. **Αρχηγοί:** Γαροφαλάκης Μιχάλης, Παπαδάς Χρήστος.

Κ 13

Στεμνίτσα – Καρύταινα (Λούσιος)

Παραποτάμια διαδρομή από Στεμνίτσα και μέσω Ι.Μ. Προδρόμου και Γόρτυνα, κατάληξη στο γεφύρι του Ατσίχολου στην Καρύταινα. Ενδείκνυται για αρχάριους. **Ώρες πορείας:** 6-7 / **Β.Δ.:** 1. **Αρχηγοί:** Βασιλόπουλος Γρηγόρης, Χριστοφιλόπουλος Γιώργος.

Σ/Κ 19-20

Φολόη – φαράγγι Αντρωνίου

Σάββατο: Πεζοπορία στο δρυοδάσος της Φολόης από το μονοπάτι της Γραβάτας. Διαμονή σε στεγασμένο χρόνο ή σε σκηνές ή σε ξενώνα στο χωριό Αντρώνι. **Κυριακή:** Κυκλική ποταμοδιάσχιση στο φαράγγι του Αντρωνίου και των Κενταύρων. Απαραίτητη η γνώση κολύμβησης και ειδικά παπούτσια ποταμού. **Ώρες πορείας:** 3 + 6 / **Β.Δ.:** 1 / **Υ.Δ.:** 300μ + 300μ. **Αρχηγοί:** Γκότσης Δημήτρης, Παππάς Γιάννης.

Σ/Κ 26-27

Όλυμπος 2.918μ.

Αναχώρηση Παρασκευή απόγευμα. **Σάββατο: Ομάδα α΄:** Ανάβαση από τα Πριόνια και από το Γομαρόσταλο στο οροπέδιο των Μουσών. **Ώρες πορείας:** 6-7 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 1.500μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Κώστας, Καϊκουσίδης Γιάννης.
Ομάδα β΄: Ανάβαση από την διασταύρωση και την Πετρόστρουγγα στο οροπέδιο. **Ώρες πορείας:** 7-8 / **Β.Δ.:** 3 / **Υ.Δ.:** 1500μ. **Αρχηγοί:** Λαφογιάννης Χρήστος, Χαραλαμπόπουλος Φώτης. **Κυριακή:** Ανάβαση στις κορυφές και επιστροφή στα Πριόνια. Διανυκτέρευση στα καταφύγια και σε σκηνές.

F.A.Q

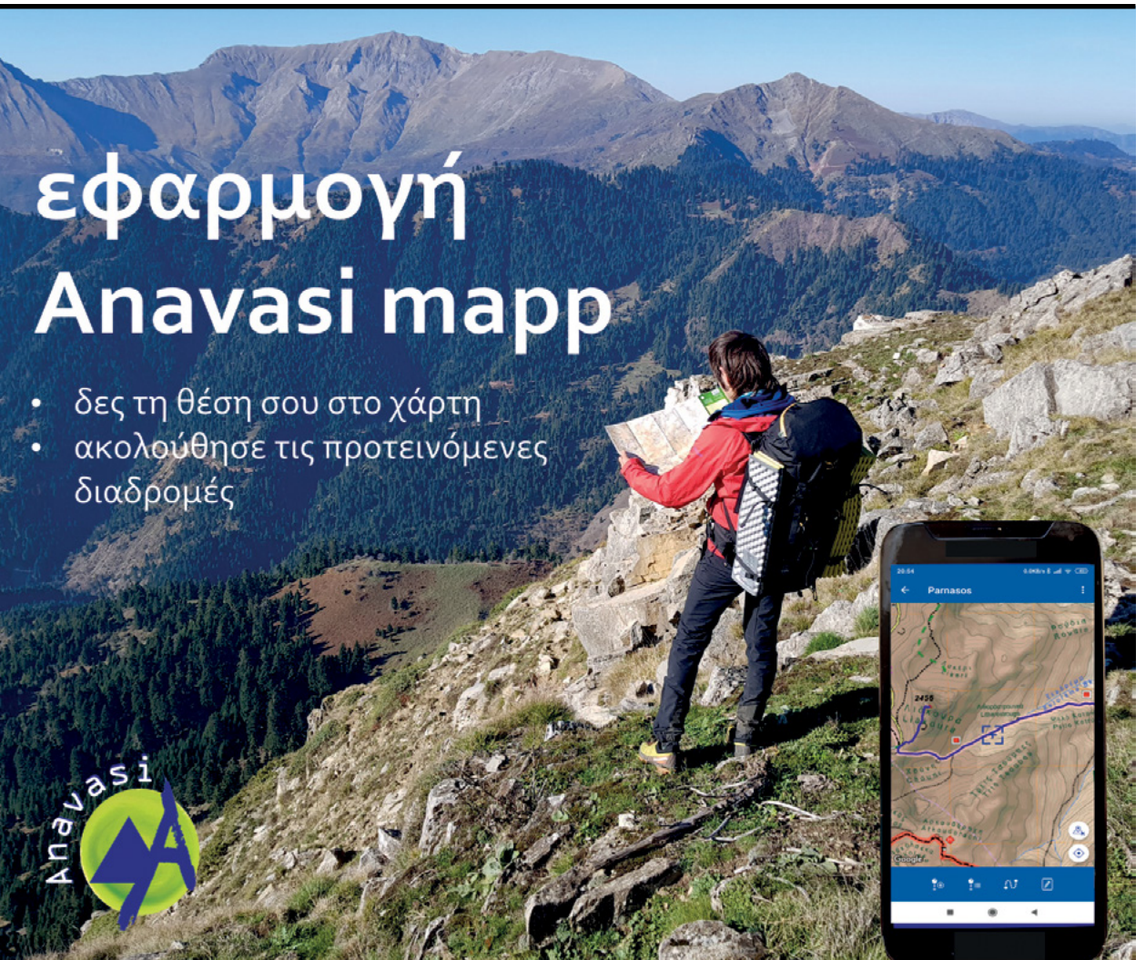
ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΕΛΩΝ / ΦΙΛΩΝ ΣΕ ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΟΣ

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 συνολικότερη 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 πούλμαν, 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 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 μπλέκεσαι με πιο «περίπλοκα» πράγματα, όσο φεύγεις από την απλή ορεινή πεζοπορία και γνωρίζεις τον κόσμο της ορειβασίας και της αναρρίχησης. Εκεί η 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...

CDC Caving Diving Canyoning

εξοπλισμός υπαίθριων & θαλάσσιων δραστηριοτήτων
equipment for outdoor & water activities

www.cdc.gr

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

ενοικίαση στολών & εξοπλισμού CANYONING

Κεσκινίου 2-4, Βύρωνας, Τ.Κ. 16231 Αθήνα
e-mail: info@cdc.gr
Παραγγελίες - Αντικαταβολές: τηλ. 211 011 3137