



2020/2021

**ΑΘΗΝΑΪΚΟΣ
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ**





PARAGON 48
€ 190,00



ALPINISTO 50
€ 220,00



ZULU 55
€ 198,00



JADE 28
€ 160,00



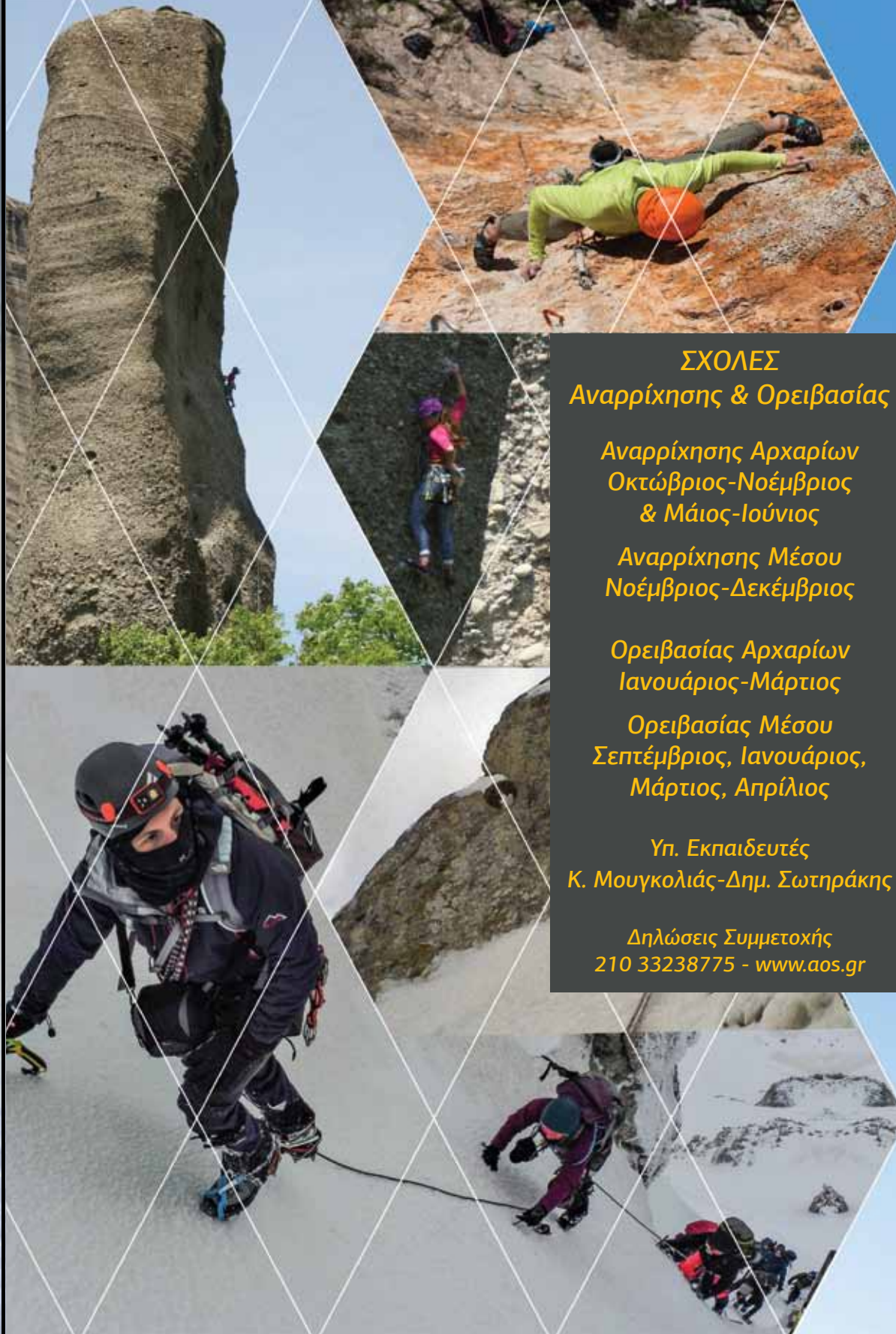
STOUT 35
€ 160,00



AMBER 34
€ 160,00

POLO Center
www.polocenter.gr

Πατισίων 52 @ Μετσόβου | Αθήνα | 210 8256840 | patision@polocenter.gr
Ζηναμπούλου 62 | Π. Φάληρο | 210 9414020 | faliro@polocenter.gr
Α. Ηρακλείου 369 | Ν. Ηράκλειο | 210 2815600 | iraklio@polocenter.gr



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
Κ. Μουγκολιάς-Δημ. Σωτηράκης

Δηλώσεις Συμμετοχής
210 33238775 - www.aos.gr



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



www.aos.gr

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

Πρόγραμμα αναρριχητικών συναντήσεων

Οκτώβριος

- Εξόρμηση σε αναρριχητικό πεδίο της Πελοποννήσου.

Νοέμβριος

- Εισαγωγή στην αναρρίχηση (για αρχάριους). Χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν την αίσθηση του βράχου. Δεν χρειάζονται υλικά ή εξοπλισμός παρά μόνο κατάλληλα παπούτσια.

- Αναρριχητική εξόρμηση στη Βαράσοβα.

Δεκέμβριος

- Αναρριχητική εξόρμηση - συνάντηση στο Λεωνίδιο την περίοδο των γιορτών.

Ιανουάριος

- Εξόρμηση σε αναρριχητικό πεδίο της Αθήνας.

Φεβρουάριος

- Εξόρμηση σε αναρριχητικό πεδίο εκτός Αθηνών.

Μάρτιος

- Αναρριχητική - ορειβατική εξόρμηση των μελών του ΑΟΣ στα Βαρδούσια.

Απρίλιος

- Αναρριχητική εξόρμηση στη Βαράσοβα.

Μάιος

- Τεχνική ανάβαση σε μία από τις αθλητικές κόψεις των Βαρδουσίων.

Ιούνιος

- Αναρριχητική συνάντηση στη Γκίωνα.

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

εφαρμογή Anavasi mapp

- δες τη θέση σου στο χάρτη
- ακολούθησε τις προτεινόμενες διαδρομές



Εξοπλισμός για:

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

Μίσθωση
εξειδικευμένου
εξοπλισμού



outdoorway

Κρέμου 184, Καλλιθέα
Τ. 2114096950 - 2109564772 - 6973352579
E.: info@outdoorway.gr, www.outdoorway.gr

2020

Οκτώβριος

ΚΥΡ
4

Χαράδρα Φλαμπουρίτσας

Πεζοπορική διαδρομή στην κοιλάδα της Φλαμπουρίτσας σε πυκνό ελατόδασος παράλληλα με το ρέμα, καταλήγοντας στις πηγές του Σύθα. Ενδείκνυται για αρχάριους.
Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 350μ.

Αρχηγοί: Χόντος Γιώργος, Πιτσάκη Άρια

VIA FERRATA Πάρνηθα

Παράλληλη κίνηση με το φαράγγι σε ασφαλισμένη διαδρομή. Απαιτείται ευχέρεια κίνησης σε πεδίο εκτός μονοπατιού.

Απαραίτητος εξοπλισμός για Via Ferrata (μποντριέ, κράνος, τρεις ιμάντες, δύο καραμπίνερ ασφαλείας).

Ω.Π.: 4 - 5 / Β.Δ.: 3 / Υ.Δ.: 350μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Πλέγας Χάρης

ΣΑΒ
10
ΚΥΡ
11

Παναιτωλικό

Σάββατο: Αναχώρηση από την Αθήνα ώρα 07:00. Άφιξη στο χωριό Περιστερί (710μ.) στους πρόποδες του Παναιτωλικού όρους, και ανάβαση για διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Αγρινίου (1.140μ.), σε ένα από τα πιο όμορφα και άνετα καταφύγια της Ελλάδας με εύκολη πρόσβαση (ώρες πορείας 2).

Θα προηγηθεί μικρή πεζοπορική διαδρομή και γνωριμία με την περιοχή της Λίμνης Τριχωνίδας. Κυριακή: Διάσχιση από το Καταφύγιο - κορυφή Κατελάνος - Λαμπίρι. Θα κινηθούμε πάνω στην κορυφογραμμή του βουνού με κατεύθυνση την κορυφή Κατελάνος. Επιστροφή προς το χωριό Λαμπίρι (860μ. - ώρες 3,5), μια διαδρομή μέσα σε υπέροχο δάσος και τρεχούμενα νερά.

Ω.Π.: 2 + 7,5 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 850μ.

Αρχηγοί: Χαραλαμπίδης Φώτης, Τσεκούρας Θανάσης

ΚΥΡ
18

Τυριάς (Παρνασσός) 1924μ.

Σταυρός Αράχωβας - Σπήλαιο Τυριά - Βλαχόλακκα - Πετρίτς. Διάσχιση στον Παρνασσό με αφετηρία τον Σταυρό (1200μ) πάνω από την Αράχωβα. Πέρασμα από το Σπήλαιο Τυριά και τη Βλαχόλακκα και ανάβαση στην κορυφή Πετρίτς (1924μ). Κατάβαση από διαφορετική διαδρομή και επιστροφή στην Αράχωβα.

Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 700μ.

Αρχηγοί: Βασιλόπουλος Γρηγόρης, Σιαμπάνος Παντελής

ΣΑΒ
24
ΚΥΡ
25

Κίσσαβος (ΟΣΣΑ) 1978μ.

Κυνήγι άγριων μανιταριών

Σάββατο: Μετάβαση με το πούλμαν στο καταφύγιο και πεζοπορική κατάβαση σε χαμηλότερο υψόμετρο για κυνήγι άγριων μανιταριών.

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Προφύτης Ηλίας.

Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 500μ.

Αρχηγοί: Γκότσης Δημήτρης, Πιτσάκη Άρια



2020

Νοέμβριος

ΚΥΡ
1

Μεγάλη Ζήρεια 2376μ.

Γνωριμία με την ξέκλιση Ζήρεια. Ανάβαση από τις εγκαταστάσεις του χιονοδρομικού κέντρου μέχρι την κορυφή Σημείο. Επιστροφή από τα ίδια. Ενδείκνυται για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση και τον κατάλληλο ρουχισμό.

Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 900μ.

Αρχηγοί: Φύτρος Πέτρος, Ζωγραφάκη Ειρήνη

Εισαγωγή στην αναρρίχηση (για αρχάριους)

Χωρίς καμία προηγούμενη εμπειρία οι συμμετέχοντες μπορούν να δοκιμάσουν την αίσθηση του βράχου. Δεν χρειάζονται υλικά ή εξοπλισμός παρά μόνο κατάλληλα παπούτσια. Πληροφορίες στην γραμματεία του συλλόγου.

Αρχηγός: Λαφογιάννης Κώστας

ΣΑΒ
7
ΚΥΡ
8

Γραμμένη Οξυά

Σάββατο: Αναχώρηση από την Αθήνα για το χωριό Γαρδίκι.

Διανυκτέρευση σε ξενώνα ή σκηνές.

Κυριακή: Μετάβαση με το πούλμαν κοντά στο καταφύγιο (1670μ.) εκκίνηση σε μονοπάτι και μέσω της κορυφογραμμής ανάβαση στην κορυφή Σαράνταινα (1922μ.).

Επιστροφή από τα ίδια.

Ω.Π.: 7 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 500μ.

Αρχηγοί: Χαραλαμπίδης Φώτης, Πιτσάκη Άρια

ΚΥΡ
15

Χελμός 2355μ.

Γνωριμία με τον Χελμό.

Ανάβαση από τις εγκαταστάσεις του χιονοδρομικού κέντρου στις ψηλότερες κορυφές του Χελμού: Αυγό 2138μ. - Νεραϊδόραχη 2238μ. - Ψηλή Κορυφή 2355μ.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 1000μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Γκαβογιάννης Λάμπρος

ΣΑΒ
21
ΚΥΡ
22

Πήλιο

Πεζοπορίες στο πολύ όμορφο αυτή την εποχή Πήλιο. Διαμονή στο καταφύγιο του φυσιοθεραπευτικού συλλόγου Βόλου "Ο Παν" στα Χάνια. Περισσότερες πληροφορίες στη γραμματεία και το site του συλλόγου μας.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Δημήτρης, Γιαννούχου Βάντα

ΚΥΡ
29

Δίρφη διάσχιση

Ομάδα Α: Ανάβαση από τον Άγιο Αθανάσιο έως το καταφύγιο της Αγάλης μέσω του φαράγγιου.

Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 900μ.

Αρχηγοί: Χόντος Γιώργος

Ομάδα Β: Ανάβαση από τον Άγιο Αθανάσιο μέσω του φαράγγιου της Αγάλης και της κόψης του Ίταμου στην κορυφή Δέληφ. Κατάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Χαλκίδας.

Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 1000μ.

Αρχηγοί: Χρίστοβα Ελίτσα, Πλέγας Χάρης

2020

Δεκέμβριος

ΣΑΒ
5
ΚΥΡ
6

Ταΰγετος 2407μ.

Σάββατο: Ανάβαση από τις πηγές Μαγγανιάρη στο καταφύγιο του ΕΟΣ Σπάρτης.
Ω.Π.: 2 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 550μ.
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας.
Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 2 (5 με χιόνι) / Υ.Δ.: 850μ.
Αρχηγοί: Παππάς Γιάννης, Γκότσας Δημήτρης

ΚΥΡ
13

Μαίναλο

Νυμφασία - Ελάτη

Διάσχιση μέρους του Menalontail από τη Νυμφασία στην Ελάτη.
Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 550μ.
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Ευσταθόπουλος Οδυσσέας

ΚΥΡ
20

Πάρνηθα

Διάσχιση από Μπάφι στην Αυλώνα

Εκκίνηση της πεζοπορίας από το καταφύγιο Μπάφι, όπου θα μεταβούμε με πούλμαν.
Θα γίνει ενδιάμεση στάση στη πορεία προς Αγ. Γεώργιο - Αγ. Νικόλαο και τέλος της διάσχισης στην Αυλώνα.
Ενδείκνυται για αρχάριους.
Ω.Π.: 5 - 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: + 390μ. - 1315μ.
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Δημήτρης, Καρανάτση Βάσια

2021

Ιανουάριος

ΚΥΡ
10

Μαίναλο

Ροεινό - Αϊντίνης

Διάσχιση μέρους του Menalontail
Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 550μ.
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Βασιλόπουλος Βασίλης

ΚΥΡ
24

Ξεροβούνι

Ομάδα Α: Δυτική κόψη Ξεροβουνίου (scrambling) για απόφοιτους σχολών αναρρίχησης και ορειβασίας.
Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 4+ / Υ.Δ.: 390μ.
Αρχηγοί: Δερμεντζόγλου Γιάννης, Καψάλης Χρήστος
Ομάδα Β: Πεζοπορία στη βάση της Δίρφης.
Ω.Π.: 3 - 4 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 500μ.
Αρχηγός: Λαφογιάννης Χρήστος

ΣΑΒ
30
ΚΥΡ
31

Ερύμανθος

Κορυφή ΚΑΛΛΙΦΩΝΙ (1997μ.)

Κυκλική διαδρομή με ανάβαση στην κορυφή Καλλιφώνι ξεκινώντας και τελειώνοντας από το χωριό Άνω Βλασία (900μ.) όπου θα γίνει και η διανυκτέρευση.
Ω.Π.: 2 + 8 / Β.Δ.: 2 (5 με χιόνι) / Υ.Δ.: 1000μ.
Αρχηγοί: Χαραλαμπίδης Φώτης, Λαφογιάννης Δημήτρης



2021

Φεβρουάριος

ΚΥΡ
7

Δίρφη 1743μ.

Ομάδα Α: Ανάβαση από το διάσελο Δίρφης-Ξεροβουνίου στην κορυφή Δέληφ.
Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός.
Ω.Π.: 7 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 850μ.
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Χόντος Γιώργος
Ομάδα Β: Ανάβαση από το διάσελο Δίρφης-Ξεροβουνίου στο καταφύγιο του ΕΟΣ Χαλκίδας.
Ενδείκνυται για αρχάριους.
Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 250μ.
Αρχηγός: Βασιλόπουλος Γρηγόρης

ΣΑΒ
13

Βαρδούσια Κόρακας 2495μ.

Σάββατο: Ανάβαση από τη Μουσούνιτσα στο καταφύγιο για φαγητό και διανυκτέρευση.
Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 900μ.
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Κόρακας από τις Πόρτες ή το Λούκι του Λιονταριού.
Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 600μ.
Αρχηγοί: Καϊκουσίδης Γιάννης, Πλέγας Χάρης

ΚΥΡ
21

Ολίγυρτος 1935μ.

Ανάβαση από το χωριό Λαύκα μέσα από ελατόδασος προς το οροπέδιο και στην κορυφή Σκίπιζα.
Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός.
Ω.Π.: 7-8 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 1250μ.
Αρχηγοί: Μπερινιάκης Ηλίας, Βασιλόπουλος Ηλίας

ΣΑΒ
27

Άγραφα Βουτσικάκι 2495μ.

Σάββατο: Αναχώρηση από Αθήνα για το καταφύγιο Αγράφων για φαγητό και διανυκτέρευση.
Ω.Π.: 2 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 300μ.
Κυριακή:
Ομάδα Α: Ανάβαση στην κορυφή.
Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 800μ.
Αρχηγοί: Δερμεντζόγλου Γιάννης, Πετράκης Δημήτρης

ΚΥΡ
28

Ομάδα Β: Πεζοπορίες στην περιοχή γύρω από το καταφύγιο σε πλούσιο ελατόδασος με θέα στην λίμνη Πλάστηρα.



2021 Μάρτιος

KYP 7 Ντουρντουβάνα 2109μ.

Ομάδα Α: Ανάβαση από τη λίμνη Δόξα στην κορυφή Ντουρντουβάνα.

Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 1200μ.

Αρχηγοί: Χρίστοβα Ελίτσα, Τσεκούρας Θανάσης

Ομάδα Β: Πεζοπορίες γύρω από τη λίμνη σε κατάφυτο δάσος, επίσκεψη στο μοναστήρι.

Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 250μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος

ΣΑΒ 13 KYP 14 ΔΕΥ 15 Τριήμερο Καθαράς Δευτέρας

Ομάδα Α: Σάββατο: Ανάβαση από τη θέση Γκορτσιά στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας για φαγητό και διανυκτέρευση.

Ω.Π.: 3 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 800μ.

Κυριακή: Ανάβαση στο οροπέδιο των Μουσών, στο καταφύγιο Αποστολίδης για φαγητό και διανυκτέρευση.

Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 800

Δευτέρα: Ανάβαση στην κορυφή του Ολύμπου και επιστροφή από τα ίδια.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: + 200 - 1800

Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός.

Αρχηγοί: Καϊκουσίδης Γιάννης, Πλέγας Χάρης

Ομάδα Β: Πεζοπορίες στο φαράγγι του Ενιπέα, διαμονή στο καταφύγιο Μπουντόλας.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος

KYP 21 Μικρή Ζήρεια 2127μ.

Ανάβαση από το Κεφαλάρι Κορινθίας στην κορυφή, επιστροφή από τα ίδια.

Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 1300μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Γκαβογιάννης Λάμπρος

KYP 28 Μαίναλο - Οστρακίνα 1981μ.

Εκκίνηση από το καταφύγιο του ΕΟΣ Τρίπολης και ανάβαση στην κορυφή Οστρακίνα.

Κατάβαση στο Λεβίδι για φαγητό.

Ω.Π.: 5 - 6 / Β.Δ.: 1-5 /

Υ.Δ.: + 380 - 1130μ.

Αρχηγοί: Γαροφαλάκης Μιχάλης, Φάλλαρης Κώστας



2021 Απρίλιος

ΣΑΒ 3 KYP 4 Μαδερό 2134μ.

Σάββατο: Αναχώρηση για το Κεφαλάρι Κορινθίας, φαγητό και διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΦ.

Κυριακή:

Ομάδα Α: Ανάβαση από τη λίμνη Δόξα

μέχρι το διάσελο του Κυνηγού και επιστροφή στη λίμνη.

Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 650μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος

Ομάδα Β: Ανάβαση στο Μαδερό από τις Γαιδουρόραχες και επιστροφή μέσω της κορυφής Νησί (2070μ.) στη λίμνη Δόξα.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 3 (6 με χιόνι) / Υ.Δ.: 1400μ.

Αρχηγοί: Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Καϊκουσίδης Γιάννης

KYP 11 Μαύρα Λιθάρια 2327μ.

Ομάδα Α: Ανάβαση από το μοναστήρι της Αγίας Μαρίας στο "καταφύγιο των κυνηγών" και από εκεί ανάβαση στα Μαύρα Λιθάρια.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 3 (6 με χιόνι) / Υ.Δ.: 1600μ.

Αρχηγοί: Φύτρος Πέτρος, Κτενόπουλος Μιχάλης

Ποδηλασία στη Σαλαμίνα

Καβάλα σε δύο ρόδες, οι λάτρεις της ποδηλασίας, θα έχουν την ευκαιρία να επισκεφτούν το ιστορικό νησί της ναυμαχίας της Σαλαμίνας, του Ευριππίδη και του Σικελιανού. Περισσότερες πληροφορίες θα δοθούν στην γραμματεία του συλλόγου.

Αρχηγοί: Παπαδάς Χρήστος, Τριαντοπούλου Αγγελική

KYP 18 Αλιάρτος

Διάσχιση από το χωριό Πέτρα και τους καταρράκτες της Αλιάρτου μέσω της κορυφογραμμής με κατάληξη στο χωριό Κορώνεια.

Ω.Π.: 7 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 500μ.

Αρχηγοί: Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Καϊκουσίδης Γιάννης

KYP 25 Καταρράκτες Δρυμών - Ξηρό όρος

Άφιξη στο χωριό Ροβιές. Επίσκεψη στον Ενετικό Πύργο των Ροβιών, την φημισμένη Μονή Οσίου Δαβίδ του Γέροντος και την ιστορική Μονή Γαλατάκη.

Από τις πλαγιές του Ξηρού Όρους, λίγο μετά το χωριό Δρυμών, θα μπούμε στην είσοδο του μονοπατιού για τους Καταρράκτες του Δρυμώνα. Η διαδρομή είναι σηματοδοτημένη και στο μεγαλύτερο μέρος της έχει προστατευτικά ξύλινα στηρίγματα ή σχοινιά που διευκολύνουν την κίνησή μας. Παραμονή στη λίμνη και επιστροφή στο χωριό Ροβιές.

Ω.Π.: 4 - 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 400μ.

Αρχηγοί: Γαροφαλάκης Μιχάλης, Χόντος Γιώργος

2021 Μάιος

ΚΥΡ 9 Ποδήλατο και πεζοπορία στα Καλάβρυτα

Ποδηλατική Ομάδα: Κατάβαση από τις εγκαταστάσεις του χιονοδρομικού προς το Διακοπτό.

Ω.Π.: 3 / Υ.Δ.: + 650μ. - 2200μ.

Αρχηγοί: Φάλλαρης Κώστας

Πεζοπορική Ομάδα: Κατάβαση από τις εγκαταστάσεις του χιονοδρομικού στο Μέγα Σπήλαιο.

Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 1

Αρχηγοί: Παππάς Γιάννης, Παπάζογλου Χρήστος

ΣΑΒ 15 ΚΥΡ 16 Γκιώνα 2510μ.

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

Υπαίθρια διανυκτέρευση στην διαδρομή.

Ω.Π.: 8 + 8 / Β.Δ.: 4 / Υ.Δ.: 1800μ.

Αρχηγοί: Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Σιδηρόπουλος Λάζαρος

ΚΥΡ 16 Παρνασσός - Βελίτσα

Πεζοπορία από Άνω Τιθορέα στο φαράγγι της Βελίτσας μέχρι τα Διπτόμα. Επιστροφή από τα ίδια.

Ενδείκνυται για αρχάριους.

Ω.Π.: 5 - 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 500μ.

Αρχηγοί: Βασιλόπουλος Γρηγόρης, Παρδάλη Νάνσυ

ΣΑΒ 22 ΚΥΡ 23 Καντήλι 1250μ.

Σάββατο: Ανάβαση από το χωριό Δάφνη μέχρι το σημείο διανυκτέρευσης με εντυπωσιακή θέα στη θάλασσα.

Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 4 / Υ.Δ.: 1000μ.

Κυριακή: Πέρασμα από τρεις κορυφές με ψηλότερη τη Στρουγγίτσα.

Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 4 / Υ.Δ.: + 300μ. - 1200μ.

Απαραίτητος χειμερινός εξοπλισμός.

Αρχηγοί: Φάλλαρης Κώστας, Μπερινδάκης Ηλίας

ΚΥΡ 30 Γερολέκας - Νεραϊδοσπηλιά

Κυκλική πορεία με αφετηρία το χωριό Βάριανη.

Με νότια κατεύθυνση ανάβαση στη Νεραϊδοσπηλιά και επιστροφή από δυτικά στη Βάριανη.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 600μ.

Αρχηγοί: Ηλιοπούλου Τασία, Χρίστοβα Ελίτσα



Πάσχα στην Κερκίνη με τον ΑΟΣ



Καλοκαίρι στην Κέρκυρα με τον ΑΟΣ



2021 Ιούνιος

ΠΑΡ 4 ΣΑΒ 5 ΚΥΡ 6 Όλυμπος 2918μ.

Ανάκωρση Παρασκευή απόγευμα.

Ομάδα Α: Σάββατο: Ανάβαση από τη διασταύρωση και την Πετρόστρουγγα στο οροπέδιο των Μουσών.

Διανυκτέρευση σε καταφύγιο ή σκηνές.

Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 3 / Υ.Δ.: 1200μ.

Κυριακή: Ανάβαση στις κορυφές και επιστροφή στα Πριόνια.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 3 / Υ.Δ.: + 200μ. - 1900μ.

Αρχηγοί: Αρχοντίδου Βανέσα, Παπάζογλου Χρήστος

Ομάδα Β: Σάββατο: Ανάβαση από Γομαρόσταλο στο οροπέδιο των Μουσών. Κυριακή: Ανάβαση στον Μύτικα από το πέρασμα Νάτση (για απόφοιτους σχολών αναρρίχησης).

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Καϊκουσίδης Γιάννης

ΣΑΒ 12 ΚΥΡ 13 Ευρυτανία

Καθαρισμός του μονοπατιού Ασπρόπυργος -

Άγιος Κωνσταντίνος - Προυσσός.

Φιλοξενία στον πολιτιστικό σύλλογο του Ασπροπύργου και συμμετοχή σε παραδοσιακά ψησίματα.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Αλιγυζάκη Έλσα

ΠΑΡ 19 ΣΑΒ 20 ΚΥΡ 21 Λάκμος 2295μ.

Σάββατο: Άφιξη στο χωριό Χαλίκι και περιήγηση σε διπλανά χωριά.

Κυριακή: Ανάβαση στη λίμνη Βερλίγκα (2050μ.) και την κορυφή Τσουκαρέλα. Διαμονή στο Χαλίκι σε σκηνές και ξενώνα.

Ω.Π.: 10 / Β.Δ.: 3 / Υ.Δ.: 1300μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Πιτσάκη Άρια, Οικονόμου Γιώργος

ΚΥΡ 27 Επίδαυρος

Πορεία στην κορυφογραμμή και κατάβαση στο αρχαίο θέατρο Επιδάουρου.

Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 500μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Γασπαράκη Ειρήνη

2021 Ιούλιος

ΚΥΡ 4 Φαράγγι Στροπώνων Χιλιαδού

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.

Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 1

Αρχηγοί: Αρχοντίδου Βανέσα, Βασιλόπουλος Γρηγόρης

2021

Σεπτέμβριος

ΚΥΡ 5 Μακρόνησος

Γνωριμία με το ιστορικό νησί, πεζοπορία και μπάνιο. Κατάλληλο για όλους. Μετάβαση με ναυλωμένο καϊκι.
Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 300μ.

Αρχηγοί: Βασιλόπουλος Γρηγόρης, Χαραλαμπίδης Φώτης

ΣΑΒ 11 ΚΥΡ 12 Φαράγγι Νέδας

Σάββατο: Πεζοπορία δίπλα και μέσα στο ποτάμι. Το βράδυ φαγητό σε ταβέρνα του χωριού Πλάτανια και διανυκτέρευση σε σκηνές. Κυριακή: Χαλαρωτικό μπάνιο στους καταρράκτες του ποταμού. Προϋπόθεση συμμετοχής η γνώση κολύμβησης. Ο ακριβής χαρακτήρας των δραστηριοτήτων θα εξαρτηθεί από τις συνθήκες που θα υπάρχουν το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
Ω.Π.: 5 + 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 100μ.

Αρχηγοί: Γαροφαλάκης Μιχάλης, Πετράκης Δημήτρης

ΚΥΡ 15 Πάρνωνας - Φαράγγι Λούλουγκας

Πεζοπορική διαδρομή στους πρόποδες του Πάρωνα, με θέα στο Μυρτώο Πέλαγος. Από το χωριό Σύταινα θα κατευθυνθούμε προς το φαράγγι του Λούλουγκα και τον ομώνυμο καταρράκτη. Η εντυπωσιακή διαδρομή κατά μήκος του ρέματος της Κουτουπούς μας οδηγεί ως το παλιό λιθόστρωτο μονοπάτι προς το χωριό Πλάτανος.
Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 1

Αρχηγοί: Χρίστοβα Ελίτσα, Μητρόπουλος Νίκος

ΣΑΒ 25 ΚΥΡ 26 Καταρράκτες Νεμούτας

Διάσχιση της ρεματιάς του «Χαρατσαρίου». Η διαδρομή κινείται μέσα και έξω από τον ποταμό συναντώντας τους καταρράκτες. Απαραίτητα δεύτερα ρούχα και παπούτσια.
Ω.Π.: 7 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 400μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Χαραλαμπίδης Φώτης



**ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΙΚΟ
"EXPRESS"**

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

Vibram Repair Point

*...για εμάς η επιδιωκτική
είναι έμπνευση!*

Ακροπόλεως 3 Περιστερί
Τηλ.: 210.5786113
www.tsagkaradikoexpress.gr
email: info@tsagkaradikoexpress.gr



WILDCOUNTRY



SALEWA



SCARPA



ΑΘΗΝΑ

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ & ΑΝΤΩΝΗ ΤΡΙΤΣΗ

ΠΑΤΗΜΑ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΤΗΛ. 2111 826765

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Π. Π. ΓΕΡΜΑΝΟΥ 35

ΤΗΛ. 2310 241823


www.klaoudatos-skishop.gr



εξοπλισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων

**100
BRAND
NAMES**

6.000 προϊόντα

πιστοποίηση

**εξοπλισμού
ασφάλισης**

ενοικίαση

**εξοπλισμού
canyoning
& via ferrata**

θα μας
βρείτε στη
**νέα μας
διεύθυνση**

**σπηλαιολογία
αναρρίχηση
canyoning
ορειβάσια
camping
διάσωση**

παραγγελίες,
αντικαταβολές:

 **211 011 3137**

 **info@cdc.gr**

cdc.gr

Αδ. Κοραή 44 Βύρωνας, τκ. 16232 Αθήνα

