



2022/2023

**ΑΘΗΝΑΪΚΟΣ
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ**

ΑΝΑΒΑΤΕΙ

SCARPA®



Ribelle Lite HD



Mont Blanc Pro GTX



Manta Tech GTX



Ζησιμπούλου 62, Παλαιό Φάληρο, Τ.Κ. 175 64, Αθήνα, Τ: 210 9428200, Ε: faliro@polocenter.gr
 Λεωφ. Ηρακλείου 369, Νέο Ηράκλειο, Τ.Κ. 141 22, Αθήνα, Τ: 210 2815600, Ε: iraklio@polocenter.gr
 Λεωφ. Πατησίων 52 & Μετσόβου, Αθήνα, Τ.Κ. 106 82, Αθήνα, Τ: 210 8256840, Ε: patision@polocenter.gr



YOUR CONNECTION TO EARTH

ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΙΚΟ



Επιδιόρθωση και αναβάθμιση υποδημάτων με σόλες VIBRAM, για :

- 👉 Αναρρίχηση
- 👉 Ορειβασία
- 👉 Κυνήγι
- 👉 Πεζοπορία
- 👉 Αθλητικά για όλα τα sports

👉 Επιδιορθώσεις σε Γυναικεία, Ανδρικά, Παιδικά υποδήματα, Τσάντες, Δερμάτινα είδη, Ζώνες

👉 Μετατροπές υποδημάτων

👉 Αξεσουάρ Υποδημάτων

**Παράδοση αναρριχητικών παπουτσιών
έως 5 εργάσιμες ημέρες!**

**Μεταφορικά, αποστολή, παράδοση
από όλη την Ελλάδα εκτός Αττικής,
ΔΩΡΕΑΝ για επισκευές άνω των 50ευρώ.**

Μεταμορφώσεως 22 & Ολύμπου, Χαλάνδρι
 τηλ: 210 6838121
www.resole.gr
info@resole.gr
[@olympus_resole](https://www.instagram.com/olympus_resole)



Αθηναϊκός Ορειβατικός Σύλλογος

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



Απολλωνίου 16, Άνω Πετράλωνα, Τ.Κ. 11851 Αθήνα
 Τηλ.: 210 3463115
 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

Ωρες Πορείας	Συνολική Υψομετρική Διαφορά	Χιόνι	Χρήση Γκλοέ/κραμπόν	Διανυκτέρευση στην υπαίθρο	Συμμετοχή Αρχαρίων
1 Έως 6	Μικρή	×		×	✓
2 Έως 8	Έως 1000μ.	×		×	✓ Με κατάλληλη κατάσταση για ανάλογες εξοπλισμούς
3 Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.	×		×	×
4 Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.	×			×
5 Έως 8	Έως 1000μ.			×	✓ Με κατάλληλη κατάσταση για ανάλογες εξοπλισμούς
6 Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.			×	×
7 Πάνω από 8	Πάνω από 1000μ.				×

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



Καλοκαίρι 2022: ο ΑΟΣ στους Δοδομίτες

Οι Δοδομίτες....μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της Unesco, ιστορικό πεδίο πολέμου, γενέτειρα του Messner, ένα από τα ωραιότερα ορεινά τοπία του κόσμου. Μήνες έρευνας σε χάρτες και συγγράμματα, προετοιμασίες, προσμονή....Και το όνειρο ενός που έγινε ο στόχος όλων μας επιτέλους πραγματοποιήθηκε. Φέτος το καλοκαίρι, βρεθήκαμε εκεί, σε αυτό τον τόπο, τον άγριο κ μαγικό... Τα αποκαλούσαν κάποτε « Χλωμό Βουνό» και όμως....μπροστά μας απλώνονται παγετώνες, λίμνες, βαθιές κοιλάδες, αμέτρητες κορυφές και απόκρημνες πλαγιές λουσμένες σε ανεπανάληπτα χρώματα. Μέρρες περπατήσαμε ανάμεσα σε καταφύγια, χαράδρες, αλπικά λιβάδια. Νέοι και παλιοί φίλοι του βουνού, όλοι μαζί δοκιμάσαμε τις αντοχές και τις ικανότητες μας σε νέα, άγνωστα για μας πεδία. Εικόνες μοναδικές και αξέχαστες. Η περιπέτεια αυτή μπορεί να θεωρηθεί από τους περισσότερους το επιστέγασμα της σεζόν που μας πέρασε. Εμείς προτιμάμε να την βλέπουμε ως την απαρχή μίας νέας, γεμάτης με ορειβατικά όνειρα και στόχους. Είς το επανιδείν μέλη και φίλοι του ΑΟΣ!



Καλοκαίρι 2022: εθελοντισμός στην Ίο ή ... διακοπές αθληώς

Το καλοκαίρι που μας πέρασε (29 Μαΐου-5 Ιουνίου), 10μελής ομάδα του ΑΟΣ μαζί με άλλους 5 εθελοντές από Αθήνα, Πάρο και Κύπρο βρέθηκε στο όμορφο νησί της Ίου για εθελοντική εργασία καθαρισμού, συντήρησης και σήμανσης μονοπατιών. Ήταν η δεύτερη φορά σε μόλις τέσσερα χρόνια που ο ΑΟΣ ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα για εθελοντική δράση του φίλου Γιώργου Δημητρώπουλου (iosadventure/iospaths).

Όπως και η προηγούμενη επίσκεψή μας στην Ίο το Πάσχα του 2018, έτσι η φετινή, αν και σύντομη, μας αντάμειψε ποικιλοτρόπως: λίγο η ικανοποίηση που αντλήσαμε από τη συμβολή μας στην προσπάθεια των τοπικών φορέων για διάσωση, συντήρηση και ανάδειξη στοιχείων της πολιτιστικής κληρονομιάς του νησιού. Λίγο η φύση των εργασιών - κατά κύριο λόγο σε μονοπάτια της ενδοχώρας - που μας βούτηξε (μερικές φορές στην κυριολεξία) μέσα στη χλωρίδα και το ανάγλυφο της Ίου, σε μια από τις ωραιότερες εποχές του χρόνου. Λίγο τα διδάγματα που αποκόμισε ο καθένας μας στον τομέα της συμβίωσης, συνύπαρξης, συνεργασίας και συνεννόησης (ας μη γελιόμαστε: πάντα υπάρχει περιθώριο για αυτοβελάτωση...). Προσθέστε και την άπλητη και συγκινητική φιλοξενία που μας επιφύλαξαν οι ντόπιοι και το πλούσιο πρόγραμμα επισκέψεων σε μνημεία και αξιοθέατα, και ο απολογισμός δεν θα μπορούσε παρά να είναι θετικός!

Ευχαριστώ (με αλφαβητική σειρά) τα μέλη της ευρύτερης ομάδας μας: Αρσένια, Γιώργο, Ελένη, Έφην, Θοδωρή, Ιουλίτσα, Κατερίνα, Λεωνίδα, Λίνο, Μαρία, Μαρίτσα, Νίκο και Φώτη, και ιδιαίτερα τη συναρχηγό Ιωάννα, για όλα όσα προσέφεραν!

Julia, καλοκαίρι 2022



ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΣΥΛΛΟΓΗ OUTDOOR ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Οι άνθρωποι της OUTDOOR WAY είναι έτοιμοι να μοιραστούν το πάθος τους μαζί σας!



Σόλωνος 76 στην Καλλιθέα, 17674 | www.outdoorway.gr
τηλ. 2109340454 - 2114096950 - 2111198999 - 6973352579 | e-mail: info@outdoorway.gr

2022

Οκτώβριος

ΣΑΒ 1

ΑΝΔΡΟΣ

Διήμερη περιήγηση στο νησί. Θα περπατήσουμε σε πανέμψηφρα μονοπάτια, θα κολυμήσουμε σε παραλίες με κρυστάλλινα νερά και θα επισκεφθούμε την Χώρα του νησιού. Μια επίσκεψη στο μαγικό νησί της Άνδρου που θα σας μείνει αξέχαστη. Διαμονή σε κάμπινγκ και σε δωμάτια στο Γαύριο.
Αρχηγοί: Σιαμπάνος Παντελής, Γασπαράκη Ειρήνη

ΚΥΡ 9

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - Νίψι

Παρθενική ανάβαση του ΑΟΣ σε μια απαιτητική κορυφή του Παρνασσού. Εκκίνηση από Άνω Τιθορέα μέσα από το δάσος στην συνέχεια σε αλπικό πεδίο. Διαδρομή με πολλά υψομετρικά και έντονες κλίσεις. Για ορειβάτες με πολύ καλή φυσική κατάσταση.
Ω.Π. 9 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. +1400μ. -1400μ.
Αρχηγοί: Πλέγας Χάρης, Μπακούσης Μηνάς

ΚΥΡ 9

ΖΗΡΕΙΑ - Χαράδρα Φλαμπουρίτσας

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

ΣΑΒ 15

ΤΑΨΓΕΤΟΣ - Προφήτης Ηλίας 2407μ.

Σάββατο: Αναχώρηση από Αθήνα για την τοποθεσία πηγές Μαγγανάρη. Ανάβαση και διανυκτέρευση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Σπάρτης.
Ω.Π. 2-3 / Β.Δ. 1 / Υ.Δ. 640μ.
Κυριακή: Α' Ομάδα: Κυκλική διαδρομή από το καταφύγιο στον Άγιο Δημήτριο και μετά στην κορυφή Προφήτης Ηλίας. Επιστροφή από το καταφύγιο στις πηγές.
Ω.Π. 9-11 / Β.Δ. 3 / Υ.Δ. +1300μ -1450μ.
Β' Ομάδα: Από το καταφύγιο στην κορυφή Προφήτης Ηλίας και επιστροφή.
Ω.Π. 6 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. +800μ -1450μ.
Αρχηγοί: Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Πουλόπουλος Γιάννης

ΚΥΡ 16

ΠΑΡΝΗΘΑ

Διάσχιση στο Άρμα με κομμάτι Via Ferrata (LAGROTA)
Παράλληλη κίνηση με το φαράγγι σε ασφαλισμένη διαδρομή. Απαιτείται ευχέρεια κίνησης σε πεδίο εκτός μονοπατιού. Εξοπλισμός για Via Ferrata, μποντριέ, κράνος.
Ω.Π. 4-5 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. 350μ.
Αρχηγοί: Καϊκουσίδης Γιάννης, Πλέγας Χάρης

ΚΥΡ 23

ΟΡΤΑΡΙ 869μ. - Κύμη Ευβοίας

Μετάβαση με το πούλμαν στην περιοχή Πηγές Χωνευτικού. Το Ορτάρι είναι η υψηλότερη ορθοπλαγιά της Ευρώπης από το επίπεδο της θάλασσας. Η απαιτητική ανάβαση αποζημιώνει με την εκπληκτική θέα στο Αιγαίο. Μετάβαση στην Κύμη για φαγητό και επιστροφή στην Αθήνα.
Ω.Π. 7 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. 700μ.
Αρχηγοί: Γκαβογιάννης Λάμπρος, Βασιλόπουλος Γρηγόρης



ΠΕΜ 27

ΤΥΜΦΗ

ΠΑΡ 28

Μικρό Πάπιγγο

Καταφύγιο Αστράκας - Δρακόλιμνη Γκαμήλα Ι - Γκαμήλα ΙΙ

Αναχώρηση Πέμπτη βράδυ για Μικρό Πάπιγγο. Παρασκευή: Ανάβαση στο καταφύγιο της Αστράκας (Ω.Π. 4 / Υ.Δ. 1.000μ.). Μετά την τακτοποίηση μας και την ξεκούραση, θα κάνουμε την διαδρομή για την Δρακόλιμνη της Τύμφης (Ω.Π. 2,5 / Υ.Δ. 300μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο για διανυκτέρευση.
Σάββατο: Από το καταφύγιο ανάβαση στην κορυφή της Τύμφης Γκαμήλα 1 και στην κορυφή Γκαμήλα 2. Επιστροφή στο καταφύγιο για διανυκτέρευση. (Ω.Π. 7 / Υ.Δ. 900μ.)
Κυριακή: Κατάβαση από το καταφύγιο στο Μικρό Πάπιγγο και επιστροφή στην Αθήνα.

2022

Νοέμβριος

ΚΥΡ 6

ΧΕΛΜΟΣ - Κορυφή Μαγέρου

Μετάβαση με πούλμαν στη θέση Χαλίκι, κοντά στο Πλανετέρο. Ανάβαση στην κορυφή (1400μ.) και κατόπιν κοντινή πορεία έως το σημείο Γερμανογκρέμι. Επιστροφή από τα ίδια.
Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 700μ.
Ενδείκνυται για αρχάριους
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Γασπαράκη Ειρήνη

ΚΥΡ 13

ΚΙΡΦΗ 1560μ.

Ανάβαση με εκκίνηση από το Ζεμενό 760μ στην Ξηροβούνι της Κίρφης, στη συνέχεια κατάβαση στο ιστορικό Δίστομο.
Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 790μ.
Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Νικολάκης Αντώνης

ΚΥΡ 20

ΧΕΛΜΟΣ

Χιονοδρομικό Καλαβρύτων 1600μ. Μέγα Σπήλαιο 870μ.

Πεζοπορία από το χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων, θέση Ξηρόκαμπος, μέσα από πυκνό δάσος με έλατα, μέχρι το Μέγα Σπήλαιο.
Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: -730μ.
Ενδείκνυται για αρχάριους
Αρχηγοί: Γκαβογιάννης Λάμπρος, Γεωργοστάθης Παντελής

ΣΑΒ 26

ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ 2.101μ.

Σάββατο: Άφιξη στο Μεγάλο Χωριό και ανάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Καρπενησίου (1417μ.) όπου θα γίνει η διανυκτέρευση.
Ω.Π.: 2,5 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: +680.
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή και επιστροφή στην Αθήνα.
Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: +678μ. -1358μ.
Αρχηγοί: Παππάς Γιάννης, Χρίστοβα Ελίτσα

2022

Δεκέμβριος

ΚΥΡ
4

ΕΛΙΚΩΝΑΣ - Παλιοβούνα 1747μ.

Ανάβαση από την Αγία Άννα (720μ.) στην κορυφή Παλιοβούνα και επιστροφή. Πεζοπορία σε πυκνό ελατόδασος με καλό μονοπάτι μέχρι το οροπέδιο. Ω.Π. 6-7 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. +1027μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Θανασάκη Γωγώ

ΣΑΒ
10

ΜΑΙΝΑΛΟ - Λεβίδι - Αλωνίσταινα

Σάββατο: Εκκίνηση της ανάβασης από το Λεβίδι 950μ έως το καταφύγιο του ΕΟΣ Τρίπολης (1600μ.) για διανυκτέρευση.

Ω.Π. 4 / Β.Δ. 1 / Υ.Δ. +650μ.

ΚΥΡ
11

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή της Οστρακίνας (1981μ.) και κατόπιν κατάβαση και πορεία έως την ιστορική Αλωνίσταινα (1220μ.). Ω.Π. 6 / Β.Δ. 1 / Υ.Δ. +380μ. -380μ.

Ενδείκνυται για αρχάριους

Αρχηγοί: Βασιλόπουλος Ηλίας, Γιαννοπούλου Ανθή

ΚΥΡ
18

ΠΑΡΝΗΘΑ

Κυκλική πορεία με εκκίνηση από το καταφύγιο Μπάφι.

Πορεία προς Σκίπιζα, Πηγή Κορομηλιά, κορυφή Ξεροβούνι, Μπάφι. Μετακίνηση με Ι.Χ. Ενδείκνυται για αρχάριους

Ω.Π. 5-6 / Β.Δ. 1 / Υ.Δ. +200μ. -200μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Μανιάτη Ελένη

Ιανουάριος

ΠΑΡ
6

ΟΛΥΜΠΟΣ 2917μ.

Παρασκευή: Αναχώρηση από Αθήνα στις 6π.μ. για την τοποθεσία

Γκορτσιά στον Όλυμπο. Ανάβαση από Γκορτσιά-Πετρόστρουγκα

στο καταφύγιο Γύσας Αποστολίδης, στο Οροπέδιο των Μουσών.

Ω.Π. 7 / Β.Δ. 6 / Υ.Δ. 1600μ. Σάββατο: Ανάβαση στην κορυφή Μύτικας με χρήση ασφαλιστικών μέσων. Ω.Π. 3 / Β.Δ. 6+ / Υ.Δ. +300μ. -300μ.

ΚΥΡ
8

Κυριακή: Κατάβαση στην Γκορτσιά, επιστροφή στην Αθήνα.

Ω.Π. 7 / Β.Δ. 6 / Υ.Δ. -1600μ.

Αρχηγοί: Δερμεντζόγλου Γιάννης, Καϊκουσίδης Γιάννης

ΚΥΡ
15

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Θα υπάρξει σχετική ανακοίνωση για την τοποθεσία στο facebook και την ιστοσελίδα του Συλλόγου.

Μην το χάσετε πολλές εκπλήξεις και δώρα.

ΚΥΡ
22

ΕΛΙΚΩΝΑΣ "Αρβανίτσα"

Εκκίνηση της διαδρομής μας από το χωριό Ελικώνας και διάσχιση μέσα από ένα πανέμορφο δασωμένο μονοπάτι.

Κατάληξη στην Αρβανίτσα. Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 408μ.

Ενδείκνυται για αρχάριους (καιρού επιτρεπόντος).

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Χρήστος, Πιτσάκη Άρια

ΚΥΡ
29

ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ

Μετάβαση στο διάσελο Δίρφης-Ξεροβουνίου,

Ομάδα Α: Ανάβαση στην κορυφή Πορτάρης από τη Δυτική πλευρά και επιστροφή από τα ίδια.

Ω.Π.: 6-7 / Β.Δ.: 3-5 / Υ.Δ.: 570μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Βασιλόπουλος Ηλίας

Ομάδα Β: Ανάβαση από το δούκι του Πορτάρη.

Ω.Π.: 4-5 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 400μ.

Αρχηγοί: Καϊκουσίδης Γιάννης



2023

Φεβρουάριος

ΚΥΡ
5

ΔΙΡΦΗ Κορυφογραμμή Ίταμου

Μετάβαση με το πούλμαν στο καταφύγιο του φαραγγιού της Αγάλης. Ανάβαση στην κορυφή της Δίρφης από τη βορεινή κορυφογραμμή, επιστροφή από τα ίδια.

Ω.Π. 6-7 / Β.Δ. 2 ή 5 / Υ.Δ. 900μ.

Αρχηγοί: Βασιλόπουλος Γρηγόρης, Παπαδάς Χρήστος

ΚΥΡ
12

ΑΡΤΕΜΗΣΙΟ 1771μ.

Ομάδα Α: Ανάβαση από την Καρυά στην κορυφή και επιστροφή.

Ω.Π. 7 / Β.Δ. 5 / Υ.Δ. 1070μ.

Ομάδα Β: Ανάβαση στην κορυφή μέσω της κόψης Αρτεμισίου.

Ω.Π. 6 / Β.Δ. 5 / Υ.Δ. 800μ.

Αρχηγοί: Πλέγας Χάρης, Χόντος Γιώργος

ΚΥΡ
19

ΜΑΙΝΑΛΟ Αϊντίνης 1849μ.

Η πορεία ξεκινάει από το γραφικό Ροεινό (1100μ.).

Στόχος η κορυφή Αϊντίνης και επιστροφή στο χωριό ακολουθώντας κυκλική διαδρομή.

Ω.Π. 5 / Β.Δ. 2 ή 5 / Υ.Δ. 750μ.

Αρχηγοί: Καρανάτση Βάσια, Πουλόπουλος Γιάννης

ΠΑΡ
25

ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ

Αναχώρηση από Αθήνα στις 7 το πρωί. Άφιξη στο καταφύγιο

Αγράφων το μεσημέρι προεραϊτικά πεζοπορία γύρω από το

καταφύγιο.

Σάββατο: Ομάδα Α: Νωρίς το πρωί ανάβαση στο Βουτσικάκι.

Ω.Π. 7-8 / Β.Δ. 6 / Υ.Δ. 750μ.

ΚΥΡ
27

Ομάδα Β: Ανάβαση στην κορυφή Τέμπλα.

Ω.Π. 4 / Β.Δ. 5 / Υ.Δ. 350μ.

Κυριακή: Πεζοπορική κατάβαση στο χωριό Νεράιδα επιστροφή στην Αθήνα.

Ω.Π. 3 / Β.Δ. 4 / Υ.Δ. -300μ.

Αρχηγοί: Δερμεντζόγλου Γιάννης, Πετράκης Δημήτρης



2023

Μάρτιος

ΚΥΡ
5

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ Λιάκουρα 2457μ.

Από το χιονοδρομικό κέντρο του Παρνασσού στην κορυφή Λιάκουρα και επιστροφή κυκλικά από το τέρμα των λιντ.
Ω.Π.: 7 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 800μ.

Αρχηγοί: Παππάς Γιάννης, Νικολάκης Αντώνης

ΣΑΒ
11

ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ Κόρακας 2495μ.

Αναχώρηση Σάββατο πρωί για Άνω Μουσούντσα και πορεία μέχρι το καταφύγιο.

Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 900μ.

ΚΥΡ
12

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κόρακας από τις Πόρτες ή το Λούκι του Λιονταριού και επιστροφή στο χωριό.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: +600μ. -1500μ.

Αρχηγοί: Καϊκουσίδης Γιάννης, Γεωργοστάθης Παντελής

ΚΥΡ
19

ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ 2127μ.

Ανάβαση από το Κεφαλάρι Κορινθίας στην κορυφή και επιστροφή.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 5 ή 6 / Υ.Δ.: 1300μ.

Αρχηγοί: Χόντος Γιώργος, Γκαβογιάννης Λάμπρος

ΣΑΒ
25

ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΣ 2315μ.

Αναχώρηση Σάββατο πρωί για Άγιο Αθανάσιο Τυμφρηστού. Ανάβαση από στη δυτική κορυφή Βελουχίου (Συμπεθερικό).

Επιστροφή και διαμονή στο καταφύγιο.

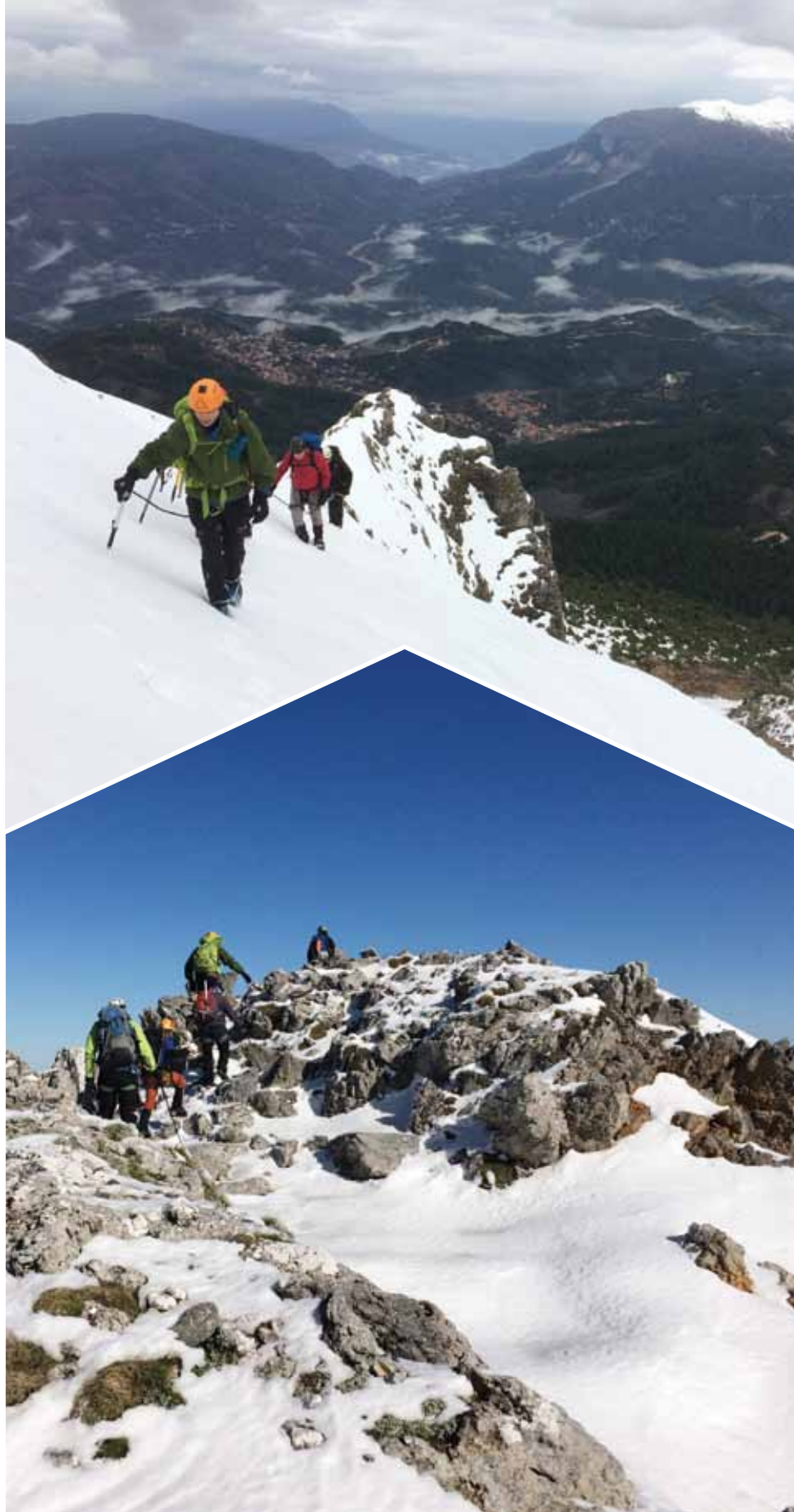
Ω.Π.: 7 / Β.Δ.: 2 ή 5 / Υ.Δ.: +680μ. -200μ.

ΚΥΡ
26

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Ψηλή Ράχη επιστροφή στο καταφύγιο και στην Αθήνα.

Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 2 ή 5 / Υ.Δ.: +440μ.

Αρχηγοί: Λαφογιάννης Κώστας, Λαφογιάννης Δημήτρης



2023

Απρίλιος

ΚΥΡ
2

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ Μαύρα Λιθάρια 2253μ.

Μετάβαση με το πούλμαν στην Μονή Ιερουσαλήμ και ανάβαση στην κορυφή μέσω της κλασσικής διαδρομής.

Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: 1380μ.

Αρχηγοί: Μπερνιδάκης Ηλίας, Τσεκούρας Θανάσης

ΚΥΡ
9

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ Κωρύκειο Άντρο

Αρχαίο μονοπάτι Παρνασσού

Μετάβαση στο Λιβάδι της Αράχωβας, ανάβαση μέχρι το Κωρύκειο Άντρο και κατάβαση στους Δελφούς από το αρχαίο μονοπάτι.

Ενδείκνυται για αρχάριους

Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: +200μ. -500μ.

Αρχηγοί: Αστερής Χρήστος, Λαφογιάννης Χρήστος

ΣΑΒ
8

ΓΚΙΩΝΑ Μονοπάτι Καραγιάννη

Σάββατο αναχώρηση για τη Συκιά, διαμονή σε σκηνές στο γήπεδο του χωριού. Κυριακή ανάβαση στην Πυραμίδα

από το μονοπάτι Καραγιάννη επιστροφή στο χωριό μέσω Λαζορέματος.

Ω.Π.: 11 / Β.Δ.: 6 / Υ.Δ.: 1800μ.

Αρχηγοί: Καϊκουσίδης Γιάννης, Μπακούσης Μηνάς

ΚΥΡ
9

ΚΥΡ
23

ΣΟΥΒΑΛΑ Γύρος Σουβάλας

Κυκλική διαδρομή με αφετηρία τις πηγές της Αγ. Ελεούσας Πολλύδροσου που διατρέχει λιβάδια, ρέματα, πηγές και διέρχεται από την Πάνω Σουβάλα.

Ενδείκνυται για αρχάριους

Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: +790μ. -790μ.

Αρχηγοί: Σιαμπάνος Παντελής, Γιαννοπούλου Ανθή

ΠΑΡ
28

ΓΡΑΜΜΟΣ

Αναχώρηση 22:00 για το χωριό Αετομνηστής Ιωαννίνων.

Σάββατο: Άφιξη 7:00 και ξεκούραση στον ξενώνα ή σε σκηνές.

Το μεσημέρι πεζοπορία μέχρι τη λίμνη Μουτσάδλια Αρένων.

Ω.Π.: 3 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 200μ.

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή "Περήφανο" 2444μ. και επιστροφή στο χωριό.

Ω.Π.: 9-10 / Β.Δ.: 3 ή 6 / Υ.Δ.: 1000μ.

Δευτέρα: Επίσκεψη στα χωριά των Μαστοροχωρών και επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγοί: Παπάζογλου Χρήστος, Παππάς Γιάννης

ΔΕΥ
1

ΚΥΡ
30

ΜΑΝΙΚΙΑΤΗΣ

Πεζοπορία στον Μανικιάτη ποταμό σε εκπληκτικό φυσικό περιβάλλον. Κολύμπι για τους τοιμηρούς στις βάθρες που σχηματίζει ο εντυπωσιακός καταρράκτης. Μετά το τέλος της πορείας φαγητό και μπάνιο σε παραλία της Εύβοιας,

Ενδείκνυται για αρχάριους

Ω.Π.: 3 / Β.Δ.: 1+ / Υ.Δ.: -350μ.

Αρχηγοί: Βασιλόπουλος Γρηγόρης, Γαροφαλάκης Μιχάλης

2023

Μάιος

ΣΑΒ 6 ΚΥΡ 7 ΠΑΡΝΩΝΑΣ 1930μ.

Σάββατο: Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα από πρόσφατα ανοιγμένο μονοπάτι εξαιρετικής ομορφιάς. Κατάβαση από το κλασικό μονοπάτι για Μαλεβή. Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 5 / Υ.Δ.: +1180μ. -1030μ. Κυριακή: Διάσχιση του φαράγγιού της Λεπίδας έως το Ξηροκάμμι Ω.Π.: 6-7 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: +300μ. -250μ. Η διανυκτέρευση θα γίνει με σκηνές στο Ξηροκάμμι στις πηγές του φαράγγιού της Λεπίδας. **Αρχηγοί:** Καψάλης Χρήστος, Μανιάτη Ελένη

ΚΥΡ 14 ΜΑΙΝΑΛΟΝ TRAIL

Πεζοπορία από το Βαλτετσίνικο (1118μ.) μέχρι τα Λαγκάδια (976μ) μέσα από πυκνό ελατόδασος, τμήμα του μονοπατιού Mainalon Trail. Ω.Π.: 5-6 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: +520μ. -690μ. **Ενδείκνυται για αρχάριους** **Αρχηγοί:** Χριστοφιλόπουλος Γιώργος, Φάλαρης Κώστας

ΣΑΒ 13 ΚΥΡ 14 ΚΟΨΗ ΒΑΡΑΣΟΒΑΣ

Πληροφορίες στο facebook και την ιστοσελίδα του ΑΟΣ στις αρχές του μήνα. Η εξόρμηση απευθύνεται μόνο σε απόφοιτους σχολών αναρρίχησης. **Αρχηγοί:** Καραχάλιος Λευτέρης, Φύτρος Πέτρος

ΣΑΒ 20 ΚΥΡ 21 ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ

Σάββατο: Αναχώρηση από Αθήνα και μετάβαση στο Χωριό Περιστερί. Ανάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Αγρινίου Ω.Π.: 1 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: +300μ. Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Κατελάνος από την κλασική διαδρομή. Κατάβαση από τη διαδρομή "Μαρά" στο χωριό Αγία Παρασκευή. Επιστροφή στην Αθήνα. Ω.Π.: 9 / Β.Δ.: 2+ / Υ.Δ.: 800μ. **Αρχηγοί:** Χαραλαμπίδης Φώτης, Τσεκούρας Θανάσης

ΚΥΡ 28 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Βελίτσα - Διπόταμα - Καταρράκτης Τρύπης
Ομάδα Α: Πεζοπορία από Άνω Τιθορέα στους καταρράκτες της Τρύπης μέσα από το φαράγγι της Βελίτσας. Η πορεία περιλαμβάνει δύσκολα εκτεθειμένα περάσματα με συρματοσχοινο και σωλήνες νερού. Μόνο για έμπειρους ορειβάτες. Ω.Π.: 8 / Β.Δ.: 2 / Υ.Δ.: 800μ. **Ομάδα Β:** Πεζοπορία μέχρι τα Διπόταμα και επιστροφή στην Τιθορέα για φαγητό. **Ενδείκνυται για αρχάριους** Ω.Π.: 4 / Β.Δ.: 1 / Υ.Δ.: 400μ. **Αρχηγοί:** Χρίστοβα Ελίτσα, Πλέγας Χάρης



2023

Ιούνιος

ΠΑΡ 2 ΚΡΗΤΗ

Παρασκευή: Αναχώρηση από Πειραιά για Σούδα Χανίων. Σάββατο: Χανιά - Ξυλόσκαλο Διάσχιση του φαράγγιού της Σαμαριάς (7 ώρες) και κατάληξη στην Αγία Ρουμέλη για μπάνιο, φαγητό και διανυκτέρευση. Κυριακή: Αγία Ρουμέλη - Παραλία Αγίου Παύλου - Σελούδα - Ανώπολη ή Άγιος Ιωάννης (4,5 ώρες). Δευτέρα: Φαράγγι Αράδαινας - Μάρμαρα - Λουτρό (6 ώρες). Από το Λουτρό παίρνουμε το καραβάκι για Χώρα Σφακίων και επιστροφή στη Σούδα για το βραδυνό πλοίο. Άφιξη στον Πειραιά νωρίς το πρωί της Τρίτης. Διαμονές σε σκηνές ή δωμάτια της περιοχής. **Αρχηγοί:** Σιαμπάνος Παντελής, Μπερνιδάκης Ηλίας

ΚΥΡ 11 ΛΑΔΩΝΑΣ

"Ο Λάδων έχει το ωραιότερο νερό από όλους τους ποταμούς της Ελλάδας" γράφει ο Πausanias στα "Αρκαδικά-Αχαϊκά". Παραποτάμια διάσχιση μονοπατιού σε ένα από τα ομορφότερα μέρη της Πελοποννήσου. 14χλμ. χωρίς ιδιαίτερα υψομετρικά, Ω.Π.: 5 / Β.Δ.: 1 **Ενδείκνυται για αρχάριους** **Αρχηγοί:** Πουλόπουλος Γιάννης, Νικολάκης Αντώνης

ΣΑΒ 17 ΚΥΡ 18 ΥΔΑΤΑ ΣΤΥΓΟΣ

Σάββατο απόγευμα μετάβαση με Ι.Χ. στο χωριό Περιστερά, διαμονή σε σκηνές. Κυριακή: Ανάβαση στα Ύδατα Στυγός και επιστροφή από τα ίδια. Ω.Π.: 6 / Β.Δ.: 2 ή 5 / Υ.Δ.: +680μ. -200μ. **Αρχηγοί:** Καϊκουσίδης Γιάννης, Χρίστοβα Ελίτσα

ΣΑΒ 24 ΚΥΡ 25 ΤΖΙΑ

Σάββατο αναχώρηση για την Τζια με το πλοίο της γραμμής. Θα γίνουν πεζοπορικές διαδρομές στα όμορφα μονοπάτια της Τζιάς με παράλληλη απόλαυση για κοχύλι σε παραλίες. Διαμονή σε σκηνές. **Ενδείκνυται για αρχάριους** **Αρχηγοί:** Χαραλαμπίδης Φώτης, Πιτσάκη Άρια

Ιούλιος

ΣΑΒ 1 ΚΥΡ 2 ΚΛΩΚΟΣ ΜΕ ΠΑΝΣΕΛΗΝΟ 1778μ.

Σάββατο: Ανάβαση από τη Φτέρη (1100μ.) με το τελευταίο φως της ημέρας στην κορυφή του Κλωκού. Διανυκτέρευση στο σεληνόφως γύρω από το εκκλησάκι της Παναγίας Κλωκού στην κορυφή. Κυριακή: Κατάβαση στη Φτέρη και μπάνιο στην παραλία της Τράπεζας. Ω.Π. 3 / Β.Δ. 1 / Υ.Δ. 700μ. **Ενδείκνυται για αρχάριους** **Αρχηγοί:** Σιαμπάνος Παντελής, Βασιλόπουλος Γρηγόρης

2023

Ιούλιος

ΠΑΡ
7
ΣΑΒ
8
ΚΥΡ
9

ΟΛΥΜΠΟΣ 2917μ.

Παρασκευή: Αναχώρηση για παραλία Λιτοχώρου για διανυκτέρευση.

Σάββατο: Ομάδα Α: Ανάβαση από θέση Γκορτσιά (1110μ.) για το οροπέδιο των Μουσών με ενδιάμεση ανάβαση στις κορυφές Σκούρτα και Προφήτη Ηλία (2788μ.). Ω.Π. 8 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. +1700μ. -190μ.

Ομάδα Β: Ανάβαση από τη θέση Πριόνια (1100μ.) στο οροπέδιο των Μουσών (2700μ.) μέσω του μονοπατιού του Γομαροστάθιου.

Ω.Π. 5 / Β.Δ. 3 / Υ.Δ. +1600μ.

Κυριακή: Ομάδα Α: Ανάβαση Διάσχιση των Ζωνναριών και ανάβαση μέσω Γολγοθά στην κορυφή Σχολιά (2911μ.). Κατάβαση στα Πριόνια. Ω.Π. 8 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. +423μ. -1811μ.

Ομάδα Β: Ανάβαση στον Μύτικα (2917μ.) από το λούκι. Κατάβαση στα Πριόνια.

Ω.Π. 8 / Β.Δ. 3 / Υ.Δ. +270μ. -1817μ.

Αρχηγοί: Παπαδάς Χρήστος, Τσεκούρας Θανάσης, Μπερνιδάκης Ηλίας

Αύγουστος

Με τον ΑΟΣ στην Λέσβο

Πεζοπορούμε, κολυμπάμε και γνωρίζουμε τις ομορφιές του νησιού, σε ένα δεκαήμερο γεμάτο εικόνες, γεύσεις και αρώματα του νησιού.

Περισσότερες πληροφορίες στο facebook και την ιστοσελίδα του ΑΟΣ τον Ιούνιο του 2023.

[Ενδείκνυται για αρχάριους](#)

Αρχηγοί: Τριανταφύλλου Δώρα, Γκρηνμπεργκ Τζούλια, Στρατικοπούλου Ιωάννα

Σεπτέμβριος

ΚΥΡ
3

ΑΓΚΙΣΤΡΙ

Πεζοπορία στο πανέμορφο νησί του Σαρωνικού από τη Σκάλα μέχρι την παραλία της Αποννήσου για μπάνιο και φαγητό. [Ενδείκνυται για αρχάριους](#) Ω.Π. 4 / Β.Δ. 5

Αρχηγοί: Γιαννοπούλου Ανθή, Παππάς Γιάννης

ΠΑΡ
8
ΣΑΒ
9
ΚΥΡ
10

ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΙΚΟΥ

Αναχώρηση Παρασκευή βράδυ με προορισμό τη γέφυρα Αρίστης, από όπου το πρωί του Σαββάτου μετά την απαραίτητη ξεκούραση, θα ξεκινήσουμε την διάσχιση του φαργαγγιού του Βίκου από το χωριό Μονοδένδρι ως το χωριό Βίκος. Διανυκτέρευση σε σκηνές.

Κυριακή επιστροφή στην Αθήνα.

[Ενδείκνυται για αρχάριους](#)

Ω.Π. 9 / Β.Δ. 2 / Υ.Δ. 800μ.

Αρχηγοί: Καλλίνικος Χρήστος, Χαραλαμπίδης Φώτης

ΣΑΒ
16
ΚΥΡ
17

ΑΙΓΙΝΑ Ποδηλατική-Πεζοπορική

Σάββατο: Αναχώρηση από το λιμάνι του Πειραιά με τα ποδηλάτά μας.

Υπάρχει δυνατότητα ενοικίασης απλών ή ηλεκτρικών ποδηλάτων σε προσιτή τιμή στην Αίγινα. Μπάνιο και απογευματινή ποδηλατάδα. Διανυκτέρευση με υπνόσακκους στην παραλία.

Κυριακή: Αναχώρηση νωρίς το πρωί. Συνδυασμός ποδηλατάδας-πεζοπορίας μέχρι το μεσημέρι σε κυκλική διαδρομή. Επιστροφή στον Πειραιά το βράδυ της Κυριακής.

[Ενδείκνυται για αρχάριους](#) Ώρες Πεζοπορίας 5 / Ώρες Ποδηλασίας 1,5 ή 3

Αρχηγοί: Μπερνιδάκης Ηλίας, Σαραντιδής Σωτήρης

ΣΑΒ
23
ΚΥΡ
24

ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΜΑΝΗ

Σάββατο: ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ ΝΕΔΟΝΤΑ

Ανάβαση στο πανέμορφο φαράγγι που ξεκινάει μέσα από την πόλη της Καλαμάτας.

Κατάληξη στο "Χάνι Λάγου". Διαμονή στο κάμπινγκ της Καλαμάτας και σε δωμάτια της περιοχής.

Ω.Π. 5-6 / Β.Δ. 1 / Υ.Δ. 400μ.

Κυριακή: ΚΑΤΩ ΚΑΡΒΕΛΙ - ΑΝΩ ΚΑΡΒΕΛΙ

Πεζοπορία σε μία πανέμορφη διαδρομή του Ταΰγετου. Ω.Π. 3 / Β.Δ. 1 / Υ.Δ. 200μ.

[Ενδείκνυται για αρχάριους](#) Αρχηγοί: Πουλόπουλος Γιάννης, Χαραλαμπίδης Φώτης

ΕΧΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΒΑΛΕ ΤΗΝ ΨΥΧΗ

ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ ΑΛΠΙΝΙΣΜΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ ΟΡΕΙΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΥ & ΑΝΤ. ΤΡΙΤΣΗ 1 - ΧΑΛΑΝΔΡΙ - ΤΗΛ: 2111826765 - www.klaoudatos-skishop.gr



εξοπλισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων

**100
BRAND
NAMES**

6.000 προϊόντα

πιστοποίηση

**εξοπλισμού
ασφάλειας**

ενοικίαση

**εξοπλισμού
canyoning
& via ferrata**

θα μας
βρείτε στη
**νέα μας
διεύθυνση**

**σπηλαιολογία
αναρρίχηση
canyoning
ορειβασία
camping
διάσωση**

παραγγελίες,
αντικαταβολές:

☎ **211 011 3137**

✉ **info@cdc.gr**

cdc.gr

Αδ. Κοραή 44 Βύρωνας, τκ. 16232 Αθήνα

