

Αγαπητά Μέλη και Φίλοι,

Με το νέο χρόνο μετακομίσαμε σε νέα Γραφεία, που βρίσκονται μέσα στο ιστορικό τρίγωνο της Αθήνας και κοντά στην Πλατεία Συντάγματος (οδός Λέκκα 23 – 25, 1<sup>ος</sup> όροφος). Ο χώρος είναι πιο φιλόξενος και ικανοποιητικός για προβολές, διαλέξεις και συναντήσεις των Μελών μας.

Έληξε τυπικά η Χιονοδρομική Αγωνιστική περίοδος.

Η συμμετοχή μας στους αγώνες πραγματοποιήθηκε με 37 Αθλητές-τριές μας που μας έφεραν χρυσά μετάλλια στις κατηγορίες Εφήβων και Παμπαίδων, αλλά και σε άλλες σημαντικές θέσεις, αργυρά, χάλκινα και επαίνους στις κατηγορίες Ανδρών-Γυναικών και Παίδων-Κορασίδων. Η Ακαδημία Σκι, αλλιώς το φυτώριο της αθλητικής ομάδας, λειτούργησε με 66 παιδιά ηλικίας 4-13 ετών. Οργανώσαμε με μεγάλη επιτυχία τους Διεθνείς Αγώνες FIS “Αρολλο Cup ” και 2<sup>ο</sup> Κύπελλο Ελλάδας ΑΓΕΝ με συμμετοχή ξένων Αθλητών από 6 Χώρες.

Από την αρχή της χρονιάς, οργανώσαμε Σχολή Αρχαρίων Ορειβασίας, Σχολή Μέσου Επιπέδου Ορειβασίας, Σχολή Ορειβατικού Σκι και Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων, με συμμετοχή 38 Ορειβατών-σών.

Οι Αναβάσεις με βάση το πρόγραμμα, πραγματοποιήθηκαν με ικανοποιητική συμμετοχή, με εξαιρέσεις κάποιες που ακυρώθηκαν λόγω κακοκαιρίας. Επιτυχία από απόψεως συμμετοχής και οργάνωσης, είχαν οι αναβάσεις Winter Mountain Series, που για πρώτη φορά οργανώθηκαν και ο στόχος τους ήταν να δραστηριοποιήσουν απόφοιτους των Σχολών Ορειβασίας. Θα ακολουθήσει η οργάνωση Αθλητικού φυτωρίου Ορειβατικού Σκι.

Με την ένταξη της Αγωνιστικής Αναρρίχησης στο θερινό πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων, ξεκινήσαμε την επαναδραστηριοποίηση της αθλητικής ομάδας, ώστε να βρεθούμε στο προσκήνιο του αθλήματος, οπότε ζητούμε την βοήθειά σας για την ένταξη παιδιών στην ομάδα μας.

Το Δ.Σ.

---

**ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ – ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ**  
**ΜΑΪΟΥ 2017 – ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2017**

*Όλες οι αναχωρήσεις είναι απ' την πλατεία Συντάγματος (μπροστά απ' το Ταχυδρομείο) εκτός αν αναφέρεται διαφορετικό σημείο αναχώρησης.*

Οι συντομεύσεις είναι :

**Ω.Π.** = Ώρες Πορείας, **Β.Δ.** = Βαθμός Δυσκολίας, **Υ.Δ.** = Υψομετρική Διαφορά.

**ΜΑΪΟΣ 2017**

---

**Κυριακή 7/5/2017 – ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΚΥΜΗΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Κύμη.

Ρέμα Καρυάς – Εφτάος – Βρωμονέρα – Αγ. Κωνσταντίνος – Ρέμα Καρυάς (κυκλική). Όμορφο οροπέδιο με πολύ ωραία θέα.

**Ω.Π.** : 5 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγοί** : Αλέξανδρος Ασωνίτης – Γ. Βαλιάνος.

**Πέμπτη 11/5/2017 – ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

**20:00** ΠΡΟΒΟΛΗ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ του Γιάννη Κορνάρου με θέμα :

« Νότια Αφρική – Καταρράκτες Βικτώριας ».

**Κυριακή 14/5/2017 – ΟΙΤΗ – ΚΟΡΥΦΗ ΓΡΕΒΕΝΟ**

**06:30** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για την Υπάτη Φθιώτιδας. Αναχώρηση από γραφικό μονοπάτι για το καταφύγιο της ΕΟΟΑ και το αλπικό οροπέδιο Λιβαδιές. Ακολουθεί ανηφορική πορεία για την κορυφή Γρεβενό (2116 μ.). Επιστροφή από το ίδιο μονοπάτι στην Υπάτη, για φαγητό.

Σε συνεργασία με τον ΕΟΣ Λαμίας.

**Ω.Π.** : 8 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγός** : Ευάγγελος Μισιακός

**Σάββατο - Κυριακή 13 - 14/5/2017 ΑΓΡΑΦΑ (Σβόνη, Πουλί, Παπαδημήτρη)**

Εκδήλωση της Περιφέρειας Ορειβατικών Σωματείων Αττικής και Ευβοίας με οργανωτή τον ΕΟΣ Ηλιούπολης.

**ΣΑΒΒΑΤΟ 15:30** : Αναχώρηση από Ομόνοια ( 3<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου και Σατωβριάνδου) για Ανθηρό Καρδίτσας. Ύπνος σε σκηνές στο προαύλιο του Δασικού χωριού.

**ΚΥΡΙΑΚΗ** : Προώθηση στα Πετράλωνα και ανάβαση Σβόνη, Πουλί, Παπαδημήτρη και κατάληξη στο Καροπλέσι και επιστροφή στην Αθήνα.

**Ω.Π.** : 10 **Β.Δ.** : 3+ **Υ.Δ** : 1020

**Αρχηγός ομάδας ΕΟΣΑ** : Θεμιστοκλής Μυστριώτης

Δηλώσεις των μελών του ΕΟΣ Αθηνών στη γραμματεία μας.

### Κυριακή 21/5/2017 – ΜΑΥΡΑ ΛΙΘΑΡΙΑ

**06:30** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Ζεμενό Αράχωβας. Ανάβαση προς τα Μαύρα Λιθάρια μέσω απότομου μονοπατιού και κατάβαση μέσω της κόψης των Μαύρων Λιθαριών προς το Μοναστήρι Κοιμήσεως Θεοτόκου, Ιερουσαλήμ.

**Ω.Π.** : 8 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγοί** : Φώτης Τσακίρογλου, Δημήτρης Σελίμης.

### Σάββατο - Κυριακή 20 - 21/5/2017 ΚΟΖΙΑΚΑΣ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 07:00** : Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για Πιαλεία Τρικάλων (240 μ.) στις παρυφές του Κόζιακα. Ανάβαση στη θέση Κιόσκι του Μπέη (1170 μ.). Κατασκήνωση εκεί (υπάρχει πηγή). Απογευματινός περίπατος έως την πηγή της Κρανιάς (1160 μ.) και επιστροφή στην κατασκήνωση για μαγείρεμα και ύπνο.

**Ω.Π.** : 5.30 **Β.Δ.** : 2

**ΚΥΡΙΑΚΗ** : Διάσχιση της ράχης του Κόζιακα έως τη θέση Τρύπιο Λιθάρι (1630 μ.) και από εκεί ανάβαση στην κορυφή Χατζηπέτρος (1901 μ.) μέσω του καταφυγίου (1710 μ.). Από την κορυφή κατάβαση στο Τρύπιο Λιθάρι από άλλη διαδρομή και από εκεί κατάβαση στο χωριό Κόρη Τρικάλων (900 μ.).

Ο Κόζιακας είναι από τα ωραιότερα Ελληνικά βουνά με πανέμορφο δάσος φυλλοβόλων και κωνοφόρων. Η πανίδα του βουνού είναι από τις πιο πλούσιες.

Ο κατασκηνωτικός εξοπλισμός θα μεταφερθεί από τους συμμετέχοντες.

**Ω.Π.** : 8 **Β.Δ.** : 2 με ένα – δύο σημεία +

**Αρχηγοί** : Γιώργος Σιδηράς, Γιώργος Μουζακίτης

### Πέμπτη 25/5/2017 – ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

**20:00** ΠΡΟΒΟΛΗ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ του Στέφανου Γιάννου με θέμα :

« Βυζαντινό κάστρο 'Χλεμούτσι' - Κεφαλονιά – Βόρεια Ιθάκη».

### Κυριακή 28/5/2017 – ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

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

**Ω.Π.** : 4 **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : +600

**Αρχηγοί** : Γιάννης Κορνάρος, Βασίλης Κασκούτης

## **ΙΟΥΝΙΟΣ 2017**

---

### Κυριακή 4/6/2017 – ΑΡΧΑΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΣ – ΑΚΡΟΚΟΡΙΝΘΟΣ – «ΠΕΝΤΕΣΚΟΥΦΗΣ»

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για την Αρχαία Κόρινθο και επίσκεψη του Αρχαιολογικού χώρου. Περιμετρική πορεία εσωτερικά των τειχών της Ακροκορίνθου και επίσκεψη στο κάστρο «Πεντεσκούφης». Μπάνιο και φαγητό στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης.

**Ω.Π.** : 4 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγοί** : Γιώργος Δελήμπασης, Στέφανος Γιάννου

### Κυριακή 11/6/2017 – ΑΡΚΑΔΙΑ – ΠΙΑΝΑ - ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για την Τρίπολη και το ιστορικό χωριό Πιάνα (950 μ.). Διαδρομή : Πιάνα – Σπηλιά του Πάνα – Πιανοβούνι- κατάβαση στο Λυκόρεμα. Περνάμε μικρούς καταρράχτες και μεταβαίνουμε στο Αρκουδόρεμα. Διασχίζουμε το Αρκουδόρεμα ανηφορικά μέχρι την ιστορική τοποθεσία Λιμποβίσι (1250 μ.). Σε συνεργασία με το ΣΑΟΟ Τριπόλεως

**Ω.Π.** : 7 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγός** : Ευάγγελος Μισιακός

### Σάββατο - Κυριακή 10 - 11/6/2017 ΤΑΥΓΕΤΟΣ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 07:30** : Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για την Αναβρυτή Λακωνίας (800 μ.). Πορεία στο διεθνές μονοπάτι Ε4 : Λακκώματα – καταφύγιο Ταυγέτου (1550 μ.).

Διανυκτέρευση σε σκηνές.

**Ω.Π.** : 5 – 6 **Β.Δ.** : 1

**ΚΥΡΙΑΚΗ** : Ανάβαση στην κορυφή «Προφ. Ηλίας» (2407 μ.) και κατάβαση στην πηγή «Μαγγανιάρης» (980 μ.). Επιστροφή στην Αθήνα.

**Ω.Π.** : 6 - 7 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγός** : Μανώλης Μανιός

**Κυριακή 18/6/2017 ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΑΓΡΙΕΛΙΚΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΜΙΛΤΙΑΔΙΟΣ ΑΤΡΑΠΟΣ) κυκλική πορεία**

**08:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Νέα Μάκρη. Διαδρομή : Ανατολή Νέας Μάκρης – πρόποδες Αγριελικίου – Ακρόπολις (στρατηγείο του Μιλτιάδη στη μάχη του Μαραθώνα )– Βωμός Διός – κορυφή Στρούγγιζα Τουρλωτή (571 μ.) – κατάβαση από τα Δυτικά στο σημείο εκκίνησης.

**Ω.Π.** : 5.30 **Β.Δ.** : 1- 2

**Αρχηγοί** : Θεοφ. Βορεινάκης, Στέφανος Γιάννου

**Σάββατο - Κυριακή 17 - 18/6/2017 ΚΕΑ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 06:30** : Αναχώρηση από Σταθμό Λαρίσης με πούλμαν για λιμάνι Λαυρίου. Άφιξη στις 10:00 στην Κορησσία , το λιμάνι της Κέας.

Αναχώρηση 10.30 – 11.00 από Κορησσία για Ιουλίδα, τη Χώρα της Τζιάς και μέσω περιοχής Ελληνικών και Κάτω Μεριάς φτάνουμε στη μοναδική Αρχαία Καρθαία.

Εξαιρετικό Αρχαίο θέατρο και οι Αρχαϊκοί ναοί Αθηνάς και Απόλλωνος. Μπάνιο στη παραλία του αρχαιολογικού χώρου. Επιστροφή μέσω του αρχαίου μονοπατιού προς περιοχή Σταυρουδάκι, από όπου μέσω ΚΤΕΛ πάμε στο Γιαλισκάρι, όπου και θα διανυκτερεύσουμε σε ενοικιαζόμενα δωμάτια.

Το βράδυ στο Βουρκάρι για γεύμα και ποτό.

**Ω.Π.** : 8 **Β.Δ.** : 2

Δηλώσεις μέχρι 7 Ιουνίου

**ΚΥΡΙΑΚΗ** : Αναχώρηση στις 9:00 για Ιουλίδα με ΚΤΕΛ. Εκεί περιηγούμεστε στη Χώρα της Τζιάς και συνεχίζουμε από ωραίο πλακόστρωτο μονοπάτι (περνάμε από τον αρχαίο Λέοντα) και καταλήγουμε στην παραλία του Οτζιά. Μπάνιο στην ομώνυμη παραλία. Επιστροφή στο λιμάνι με ΚΤΕΛ, όπου θα αναχωρήσουμε στις 21:00 για Λαύριο. Επιστροφή με πούλμαν στην Αθήνα.

**Ω.Π.** : 3 **Β.Δ.** : 1

Δηλώσεις μέχρι 30 Μαΐου

**Αρχηγός** : Αλέξανδρος Ασωνίτης

**Σάββατο - Κυριακή 24 - 25/6/2017 ΚΑΛΛΙΑΝΟΙ- ΠΟΤΑΜΟΣ ΔΗΜΟΣΑΡΗΣ – ΟΡΟΣ ΟΧΗ (1398 μ.)**

**ΣΑΒΒΑΤΟ: 08:30** : Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης με πούλμαν για την Αγία Μαρίνα. Μετάβαση με F/B στα Νέα Στύρα και μετάβαση με το πούλμαν στην παραλία των Καλλιανών. Στήσιμο των σκηνών και μπάνιο. Φαγητό στους Άνω Καλλιανούς.

Διανυκτέρευση στις σκηνές ή σε υπνόσακους.

**ΚΥΡΙΑΚΗ : 07:00** : Μετάβαση με το πούλμαν στο χωριό Λενοσαίοι. Εκεί αρχίζει το μονοπάτι , παράλληλα με τον ποταμό Δημοσάρη, για την κορυφή της Όχης , όπου το μοναδικό μεγάλο Δρακόσπιτο με την εκπληκτική αρχιτεκτονική του . Επιστροφή από την ίδια διαδρομή με μπάνιο στον Δημοσάρη. Μετάβαση με το πούλμαν στα Νέα Στύρα – Αγ. Μαρίνα και Αθήνα

**Ω.Π. : 7 Β.Δ. : 2**

**Αρχηγοί :** Στέφανος Γιάννου, Θανάσης Ποντίκας

## **ΙΟΥΛΙΟΣ 2017**

---

### **Σάββατο - Κυριακή 1 - 2/7/2017 ΛΑΚΩΝΙΚΗ ΜΑΝΗ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ: 07:00** Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για τη Χαρούδα - Πύργο Διρού όπου θα διανυκτερεύσουμε στο συγκρότημα «ΠΥΡΓΟΙ ΤΗΣ ΕΔΕΜ».

**ΔΙΑΔΡΟΜΗ (Α) :** Μέσα Μάνη : Σταυρί – Αγ. Κυριακή – χερσόνησος Τηγάνι (αρχαία Κύναιθος), όπου το κάστρο της Μαΐνης. Στην επιστροφή, μέσω μονοπατιού, επίσκεψη στο εκκλησάκι της Παναγίας της Αγήτριας του 13<sup>ου</sup> αιώνα.

**Ω.Π. : 2.30 Β.Δ. : 1**

**ΔΙΑΔΡΟΜΗ (Β) :** Χωριό Κελεφάς – φρούριο Κελεφάς – Μονή Παναγίας Σπηλιώτισσας – Κελεφά. Μπάνιο στην παραλία με τα περίφημα σπήλαια του Διρού.

**ΚΥΡΙΑΚΗ :** Ανατολική Μάνη . Διαδρομή : Νύμφι (Βίγλα – Μονή Κουρνού – Αρχαία Αιγίλα – Κιόνια – Χαλόπυργος. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή. Μπάνιο στην παραλία Νύμφι.

**Ω.Π. : 3.30 - 4 Β.Δ. : 1**

Εφ' όσον υπάρξει χρόνος, επίσκεψη στο ιερό του Ταινάριου Ποσειδώνα (νεκρομαντείο – ψυχοπομπείο), πορεία έως τον φημισμένο φάρο του Ταινάρου, το νοτιότερο άκρο της ηπειρωτικής Ευρώπης και μπάνιο.

**Ω.Π. :** 0.45' **Β.Δ. :** 1

**Αρχηγοί :** Βάγιας Νικολαΐδης, Αλέξ. Ασωνίτης

Δηλώσεις μέχρι 20 Ιουνίου.

### Κυριακή 9/7/2017 – ΔΡΑΚΟΣΠΙΤΑ ΣΤΥΡΑΙΩΝ

**07:00 :** Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Αγία Μαρίνα Αττικής. Μετάβαση με το F/B στα Νέα Στύρα Ευβοίας. Μεταφορά με το πούλμαν στα Άνω Στύρα, από όπου θα αρχίσει η διαδρομή από χωματόδρομο. Πλησιάζοντας το βουνό η διαδρομή μεταπίπτει σε μονοπάτι μέχρι την είσοδο της προϊστορικής ακρόπολης. Περιήγηση στα Δρακόσπιτα και επιστροφή από τα ίδια. Μεταφορά στην παραλία για μπάνιο και φαγητό.

**Ω.Π. :** 4 **Β.Δ. :** 1

**Αρχηγός :** Ευάγγελος Μισιακός

### Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 7-8-9/7/2017 ΑΧΕΡΩΝΤΑΣ

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16:00 :** Αναχώρηση από το Σταθμό Λαρίσης για Καναλάκι Πρέβεζας, όπου θα παραμείνουμε σε ξενώνα.

**ΣΑΒΒΑΤΟ:** Αναχώρηση 8:00 για όρη Σουλίου (Κιάφα – Κούγκι κ.λ.π). Μονοπάτι Τζαβέλαινας μέσα από ιδιαίτερη χλωρίδα προς Καναλάκι. Μετάβαση σε παραλία για μπάνιο.

**Ω.Π. :** 4 – 5 **Β.Δ. :** 1

**ΚΥΡΙΑΚΗ :** Αναχώρηση 9:30 από ξενώνα για νεκρομαντείο Αχέρωντα. Περιήγηση στον αρχαιολογικό χώρο και στο Δέλτα του ποταμού. Δυνατότητα βαρκάδας. Φαγητό και επιστροφή στις 16:00 για Αθήνα.

**Ω.Π. :** 3 **Β.Δ. :** 1

**Αρχηγοί :** Βάγιας Νικολαΐδης, Αλέξανδρος Ασωνίτης

Δηλώσεις μέχρι 30 Ιουνίου

### Κυριακή 16/7/2017 – ΦΑΡΑΓΓΙ ΝΗΛΕΑ (ΒΟΡΕΙΑ ΕΥΒΟΙΑ) – RIVER TREKKING

**07:00 :** Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Χαλκίδα – Αγ. Άννα . Κατάβαση στο όμορφο φαράγγι και πορεία στο ποτάμι. Σε ορισμένα σημεία κολύμπι στο ποτάμι. Μπάνιο στην παραλία της Αγ. Άννας (ανάλογα με το χρόνο).

**Ω.Π. :** 6 (πρόσβαση και έξοδος 2 ώρες. Μέσα στο ποτάμι 4 ώρες)

**Β.Δ. :** 1

ΠΡΟΣΟΧΗ : Δεύτερο ζευγάρι παπούτσια (παλιά) για το ποτάμι, αδιάβροχο σακίδιο ή σακούλες πλαστικές για ότι δεν πρέπει να βραχεί. ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΕΟΠΡΕΝ.

**Αρχηγός :** Βάγιας Νικολαΐδης

### Σάββατο - Κυριακή 15 - 16/7/2017 ΒΟΡΡΑΣ (Καϊμακτσαλάν)

Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση.

Το αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί με βάση το πρόγραμμα που θα λάβουμε από το ΣΕΟ Φλώρινας

**Αρχηγός :** Θεμιστοκλής Μυστριώτης

### Κυριακή 23/7/2017 – ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ ΒΟΥΡΑΪΚΟΥ – ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ – ΔΙΑΚΟΠΤΟ

**07:00 :** Αναχώρηση από το Σύνταγμα για τα Καλάβρυτα. Διαδρομή : Καλάβρυτα – Ζαχλωρού – Νιάματα – Διακοπτό. Φαγητό και μπάνιο στο Διακοπτό.

**Ω.Π. :** 5.30 – 6 **Β.Δ. :** 1

**Αρχηγός :** Γεώργιος Δελήμπασης.

### Σάββατο - Κυριακή 22 - 23/7/2017 ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΚΙΘΑΙΡΩΝΑ

**ΣΑΒΒΑΤΟ:** Αναχώρηση στις **07:30** από το Σταθμό Λαρίσης για Βίλια όπου και η έναρξη της πορείας μας με προορισμό το Πόρτο Γερμενό. Η πορεία μας εκτυλίσσεται μέσα σε καταπράσινο δάσος με θέα τον Κορινθιακό κόλπο.

Μπάνιο και διανυκτέρευση σε σκηνές ή υπαίθρια, στο Πόρτο Γερμενό.

Ο εξοπλισμός θα μεταφερθεί από τους συμμετέχοντες.

Όποιος επιθυμεί μπορεί να επιστρέψει το απόγευμα του Σαββάτου με το πούλμαν ή την Κυριακή με το ΚΤΕΛ της γραμμής.

**Ω.Π. :** 5 - 6 **Β.Δ. :** 1 **Υ.Δ.:** + 230, -750

**Δηλώσεις συμμετοχών:** από 11/07 .

**Αρχηγοί :** Θεοδόσης Παπάζογλου, Βασίλης Τσιότρας

### Κυριακή 30/7/2017 ΕΡΜΙΟΝΗ- ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΑΤΑΦΥΚΙ – ΣΠΗΛΑΙΟ ΦΡΑΓΧΟΙ

**07:00 :** Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Κόρινθο – Ηλιόκαστρο Ερμιονίδας. Πορεία από Ηλιόκαστρο, μέσα από πευκόδασος προς φαράγγι Καταφύκι. Διάσχιση του φαραγγιού προς Παπούλια. Συνέχιση της πορείας προς το χωριό Φούρνοι και την παραλία Λάζες μέχρι το



σπήλαιο Φράγγχι, ένα από τα σπουδαιότερα της Ευρώπης. Πορεία και κατάληξη στο όμορφο ψαροχώρι της Κοιλιάδας.

**Ω.Π.** : 4.30 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγοί** : Βάγιας Νικολαΐδης, Στέφανος Γιάννου

## **ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017**

---

### **26/8 - 3/9/2017 ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ – ΙΘΑΚΗ**

**26/8 ΣΑΒΒΑΤΟ** : Αναχώρηση από Σταθμό Λαρίσης με πούλμαν για Κυλλήνη. Άφιξη, τακτοποίηση στα δωμάτια και το βράδυ μετάβαση στο Αργοστόλι.

**27/8 ΚΥΡΙΑΚΗ** : Ανάβαση στο μεγάλο βουνό , το μεγαλύτερο νησιωτικό (εξαιρουμένης της Κρήτης), στον Θρυλικό Αίνο, με τη μισή Κεφαλονιά στα πόδια μας και μέσα από ελατοσκέπαστο μονοπάτι, άλλωστε μιλάμε για την <Abies Kefalonica>.

**Ω.Π.** : 6 (3.5 ανάβαση + 2.5 διάσχιση κορυφογραμμής) **Β.Δ.** : 2 - 3 **Υ.Δ.** : 1100

Μετά θα επισκεφθούμε τον Πολιούχο του νησιού Αγ. Γεράσιμο και γεύμα σε κοντινή ταβέρνα.

Το απόγευμα για όσους θέλουν, ωριαία πορεία στο Τραπεζάκι και μπάνιο στην πισίνα.

**28/8 ΔΕΥΤΕΡΑ** : Επίσκεψη στο διασημότερο Λιμνοσπήλαιο της Ελλάδος , την Μελισσάνη, μετά μπάνιο στον υπέροχο Μύρτο και ύστερα βόλτα στο Φισκάρδο. Μετά στον Άσσο και γεύμα. Το απόγευμα ότι και την προηγούμενη.

**29/8 ΤΡΙΤΗ** : Ιθάκη

Πισαετός - Ανωγή και από κει πορεία για Κιόνι, το Φισκάρδο της Ιθάκης.

**Ω.Π.** : 2 **Β.Δ.** : 1 μόνο κατάβαση **Υ.Δ.** : 400

Φαγητό στο Κιόνι και στο Σταυρό. Επιστροφή στη Σάμη – Καρούζα.

**30/8 ΤΕΤΑΡΤΗ** : Φτέρη, μία από τις ωραιότερες και πιο ανόθευτες αμμουδιές της Κεφαλλονιάς .

**Ω.Π.** : 3 **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : 300

Το βράδυ μπάρμπεκιου δίπλα στην πισίνα.

**31/8 ΠΕΜΠΤΗ**: Πολιτιστικές διαδρομές φυσιολατρικές.

Ανάβαση στα Κυκλώπεια, (μεγαλιθικό τείχος της αρχαίας Κράνης )

**Ω.Π.** : 1.5 **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : 200

Μετά πάμε στο Ληξούρι στην παραλία Ξι με την κόκκινη άμμο και μετά επιστροφή στη πόλη για γεύμα.

**1/9 ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** : Σάμη – Άγιοι Φανέπες , Φρούριο Κυάτης, Αντίσαμος .

Το βράδυ Αργοστόλι.

**2/9 ΣΑΒΒΑΤΟ** : Μικρή πεζοπορική διαδρομή στο Τραπεζάκι και στην παραλία των Βλαχάτων μέσα από ήπιο χωματόδρομο.

**Ω.Π.** : 3 (1.5 κατάβαση +1.5 ανάβαση ) **Β.Δ.** : 1 **Υ.Δ.** : 130

**3/9 ΚΥΡΙΑΚΗ** : Μπάνιο στην ωραία Λεύκα και αναχώρηση.

**Αρχηγοί** : Αλέξ. Ασωνίτης, Στέφανος Γιάννου, Ν. Βαλλιανάτος

Δηλώσεις μέχρι 25 Ιουλίου

**11/8 - 27/8/2017 ΝΟΤΙΑ ΑΦΡΙΚΗ**

Ο ΕΟΣ Αθηνών σε συνεργασία με το ταξιδιωτικό γραφείο ΛΕΩΝΙΔΑΚΟΣ ΤΡΑΒΕΛ οργανώνει ένα μοναδικό ταξίδι ορειβασίας, περιπέτειας και εξερεύνησης στις χώρες της Νότιας Αφρικής. Αναλυτικό πρόγραμμα και πληροφορίες στη γραμματεία και στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου.

**Αρχηγοί** : Γιάννης Κορνάρος, Κάτια Μαρινάκη

**ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017**

---

**Κυριακή 3/9/2017 – ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΚΙΡΦΗΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Ζεμενό Βοιωτίας. Η πορεία αρχίζει από ανηφορικό μονοπάτι μέχρι την κορυφή. Κατάβαση και πορεία από χωματόδρομο μέχρι το Δίστομο. Μεταφορά με το πούλμαν στην Αντίκυρα για μπάνιο και φαγητό.

**Ω.Π.** : 6 **Β.Δ.** : 2

**Αρχηγός** : Ευάγγελος Μισιακός

### Πέμπτη 7/9/2017 – ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

**20:00** ΠΡΟΒΟΛΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ του Αλέξανδρου Ασωνίτη με θέμα : «Σικελία».

### Κυριακή 10/9/2017 – ΚΛΩΚΟΣ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για τη Φτέρη (1100 μ.). Ανάβαση από τη Ράχη που οδηγεί στην κορυφή «Κλωκός» (1778 μ.). Ωραία θέα προς τα βουνά Χελμός, Ερύμανθος και τα όρη της Στερεάς Ελλάδος. Επιστροφή από την ίδια διαδρομή.

**Ω.Π.** : 5 - 6 **Β.Δ.** : 1 - 2 **Υ.Δ.** : 700

**Αρχηγοί** : Βάγιας Νικολαΐδης, Αλέξανδρος Ασωνίτης

### Κυριακή 17/9/2017 – ΠΑΡΝΩΝΑΣ – Μ. ΤΟΥΡΛΑ – ΜΟΝΗ ΜΑΛΕΒΗ

**06:30** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Τρίπολη – Βαμβακού – καταφύγιο Πάρνωννα (1450 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα (1935 μ.) με την υπέροχη θέα σε όλη την Πελοπόννησο, τον Αργοσαρωνικό και το Αιγαίο. Κατάβαση από δάσος κέδρου και ελάτου προς Προφ. Ηλία με κατάληξη στη μονή Μαλεβής.

**Ω.Π.** : 6 - 7 **Β.Δ.** : 1 - 2 **Υ.Δ.** : 500

**Αρχηγοί** : Βάγιας Νικολαΐδης, Μανώλης Μανιός

### Παρασκευή - Κυριακή 15 - 17/9/2017 ΜΕΤΕΩΡΑ

Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση με βάση το πρόγραμμα της ΕΟΟΑ

Υπεύθυνος : Θεοδόσης Παπάζογλου

### Πέμπτη 21/9/2017 – ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

**20:00** Ομιλία με προβολή διαφανειών του Γιάννη Κορνάρου με θέμα : «Ορεινά πετρώματα της Ελλάδος».

### 22/9 - 12/10/2017 ΝΕΠΑΛ – EVEREST BASE CAMP & ISLAND PEAK ή GOKYO LAKES

Ο ΕΟΣ Αθηνών σε συνεργασία με το ταξιδιωτικό γραφείο TREKKING HELLAS διοργανώνει trekking στο Everest Base Camp, ένα από τα πιο δημοφιλή στον κόσμο. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ανάβαση στην κορυφή Kala Patar (5.550 μ.) και προαιρετική ανάβαση στην κορυφή Island Peak (6.189 μ.).

Αναλυτικό πρόγραμμα και πληροφορίες στην ιστοσελίδα και στη γραμματεία του Συνδέσμου.

**Αρχηγός :** Χρήστος Λάμπρης, Πάνος Χλωροκώστας

**Κυριακή 24/9/2017 – ΓΚΙΩΝΑ – ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ - ΚΑΛΟΣΚΟΠΗ**

**01:30 :** Αναχώρηση από Σύνταγμα (έξω από τα ΕΛΤΑ) με προορισμό τη Συκιά Φωκίδος και μετά Καλοσκοπή – θέση Μνήματα.

**Ορειβατική ομάδα:** άφιξη Συκιά Φωκίδος (715 μ.) και αναχώρηση 7:00 για μονοπάτι Καραγιάννη, Πυραμίδα (2.508 μ.).

**Πεζοπορική ομάδα:** άφιξη στα Μνήματα με προορισμό την Πυραμίδα (2.508μ).

Οι 2 ομάδες θα συναντηθούν στην κορυφή όπου και θα κατέβουν από κοινού προς Βαθιά Λάκκα με προορισμό τα Μνήματα, όπου και αναχώρηση για Αθήνα.

Για συμμετοχή στην **ορειβατική ομάδα** απαιτείται πάρα πολύ καλή φυσική κατάσταση και εμπειρία και άνεση κίνησης σε βραχώδες πεδίο με εκτεθειμένα αναρριχητικά περάσματα.

**ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:** κράνος

**Ω.Π.:** ορειβατικής: 10-11, πεζοπορικής: 7-8

**Υ.Δ.:** ορειβατικής: +1790μ., -1244, πεζοπορικής : ±1244

**Β.Δ.:** ορειβατικής: 3+, πεζοπορικής: 2

**Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων ορειβατικής ομάδας:** 20 Συμμετοχή κατόπιν έγκρισης των Αρχηγών.

**Δηλώσεις συμμετοχών:** από 29/08 – θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας για την ορειβατική ομάδα.

**Αρχηγοί:** Βασίλης Τσιότρας, Θεοδόσης Παπάζογλου, Βαγγέλης Μισιακός .

## **ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017**

---

### **Κυριακή 1/10/2017 – ΜΑΙΝΑΛΟ – ΛΕΒΙΔΙ –ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το Λεβίδι. Ανάβαση από εκεί για κορυφή Οστρακίνα (1981 μ.) και κατάβαση στην Αλωνίσταινα.

**Ω.Π.** : 7 **Β.Δ.** : 1 - 2

**Αρχηγός** : Μανώλης Μανιός

### **Πέμπτη 5/10/2017 – ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

**20:00** ΠΡΟΒΟΛΗ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ του Γιάννη Κορνάρου με θέμα :  
« Βόρεια Κίνα ».

### **Κυριακή 8/10/2017 – ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για το Ζεμενό. Ανάβαση μέσα από τη χαράδρα και από την πηγή « Μάνα» στην κορυφή Τσάρκος (2415 μ.). Κατάβαση από τη Βλαχόλακα στο Ζεμενό.

**Ω.Π.** : 8 - 9 **Β.Δ.** : 3+

**Αρχηγοί** : Γιώργος Μουζακίτης, Γιώργος Σιδηράς

### **Κυριακή 15/10/2017 – ΧΤΕΝΙΑ ΑΡΤΕΜΙΣΙΟΥ- ΜΑΛΕΒΟΣ**

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Καρυά Αργολίδας. Έναρξη της ανάβασης από υψόμετρο 1100 μ. και πορεία προς την κορυφή Μαλεβός (1771 μ.) του Αρτεμισίου, αρχικά από το μονοπάτι και στην συνέχεια από τα Χτένια, μία διαδρομή περιπέτειας με μικρά, σχετικά εύκολα αλλά αρκετά εκτεθειμένα αναρριχητικά περάσματα. Επιστροφή στην Καρυά από το μονοπάτι.

**Ω.Π.:** 6 **Β.Δ.:** 2+ **Υ.Δ.:** 700 μ.

Συμμετοχή μόνο κατόπιν εγκρίσεως των αρχηγών. Οι συμμετέχοντες πρέπει απαραίτητα να διαθέτουν κράνος, πολύ καλή φυσική κατάσταση και απόλυτη άνεση κίνησης σε εκτεθειμένο, τοπικά σαθρό, βραχώδες πεδίο.

**Αρχηγοί** : Βασίλης Σκούρας, Δημήτρης Σελίμης

### **Πέμπτη 19/10/2017 – ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

**20:00** Ομιλία του Πάνου Χλωροκώστα.

### Κυριακή 22/10/2017 – ΚΤΕΝΙΑΣ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Κρυονέρι Αρκαδίας. Ανάβαση από εκεί στην κορυφή του Κτενιά και επιστροφή από τα ίδια

**Ω.Π.** : 6 **Β.Δ.** : 2 **Υ.Δ.**: 800 μ.

**Αρχηγοί** : Γιάννης Κορνάρος, Χριστόδουλος Σαμαράς

### Κυριακή 29/10/2017 – ΑΡΚΑΔΙΑ : ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ - ΛΑΓΚΑΔΙΑ

**07:00** : Αναχώρηση από το Σύνταγμα για Βαλτεσινικό Γόρτυνας (1150 μ.). Από εκεί ανεβαίνουμε στο Κάστρο και το εκκλησάκι της Αγ. Τριάδας και περνώντας από τη θέση Έλατος μεταβαίνουμε από νέο μονοπάτι του Δυτικού Μαινάλου στα Λαγκάδια (980 μ.) περνώντας από εναλλαγή δασικού και αγροτικού τοπίου.

**Ω.Π.** : 7 **Β.Δ.** : 1

**Αρχηγός** : Ευάγγελος Μισιακός

### Πέμπτη - Κυριακή 26-29/10/2017 – ΚΡΗΤΗ – ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΛΕΥΚΩΝ ΟΡΕΩΝ

**A** : Διάσχιση Λευκά όρη από Ομαλό στο Λουτρό

**B**: Φαραγγί Σαμαριάς – Αγία Ρουμέλη – Άγιος Ιωάννης – Λουτρό

**ΠΕΜΠΤΗ** : Αναχώρηση από Πειραιά για Χανιά

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** : Αναχώρηση με πούλμαν για την πόλη των Χανίων. Επίσκεψη και προμήθειες για το βουνό. Στη συνέχεια αναχώρηση για το Ξυλόσκαλο.

**A ομάδα** : Αναχώρηση για το Κατσιβέλη, όπου και η πρώτη διανυκτέρευση.

**B ομάδα** : Αναχώρηση για την Αγία Ρουμέλη, όπου και η πρώτη διανυκτέρευση.

**ΣΑΒΒΑΤΟ** : **A ομάδα** : Αναχώρηση για το χωριό Άγιο Ιωάννη Σφακίων, όπου και η δεύτερη διανυκτέρευση.

**B ομάδα** : Αναχώρηση για το χωριό Άγιο Ιωάννη μέσω της τοποθεσίας Άγιος Παύλος. Δεύτερη διανυκτέρευση στον Άγιο Ιωάννη Σφακίων

**ΚΥΡΙΑΚΗ** : **A και B ομάδα** αναχώρηση για το χωριό Λουτρό Σφακίων μέσω φαραγγιού Αράδαινας. Ξεκούραση, μπάνιο και φαγητό στα Μάρμαρα Σφακίων. Εν συνεχεία για Λουτρό και αργότερα με το караβάκι για τη Χώρα Σφακίων και από εκεί με πούλμαν για το λιμάνι της Σούδας.

**21 :00** Αναχώρηση για Πειραιά

Σημειώσεις : 1. Επιλογές διανυκτερεύσεων:

A. Δωμάτια ( Μονόκλινα, δίκλινα, τρίκλινα)

B. Camping

Γ. Camping με δυνατότητα μπάνιου σε δωμάτιο με το ανάλογο κόστος .

2. Διατροφή :

A. Σε ταβέρνες – εστιατόρια

B. Να ετοιμάσουμε εμείς το φαγητό μας ( Α Ομάδα στο καταφύγιο Κατσιβέλι)

**Αρχηγός :** Βαγγέλης Σταυρουλάκης

Δηλώσεις μέχρι 10 Οκτωβρίου.

#### ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Υπενθυμίζουμε στα Μέλη μας την καταστατική τους υποχρέωση για την καταβολή της συνδρομής τους για το 2017. Για οφειλές προηγούμενων ετών προβλέπονται ευκολίες. Η συνδρομή είναι το βασικό μας έσοδο για κάλυψη των ανελαστικών δαπανών μας.

### **ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ**

---

#### **Κατηγορίες Αναβάσεων**

Οι αναβάσεις περιγράφονται στο πρόγραμμα ως προς τη χρονική διάρκεια, την υψομετρική διαφορά και την τεχνική δυσκολία τους. Σε κάθε περίπτωση προϋπόθεση συμμετοχής είναι η στοιχειώδης καλή φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων.

Ο ΕΟΣ Αθηνών έχει καταβάλει τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια ώστε οι αναγραφόμενες ώρες πορείας να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Παρόλα αυτά οι ώρες πορείας εξαρτώνται άμεσα από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας και ενδέχεται να είναι διαφορετικές από τις αναγραφόμενες. Η τεχνική δυσκολία επίσης εξαρτάται άμεσα από τις επί τόπου συνθήκες. Το χιόνι ανάλογα με την ποιότητά του, μπορεί να δυσκολεύσει ή να ευκολύνει (εξομαλύνοντας το έδαφος) μια διαδρομή και για αυτό δε λαμβάνεται υπόψη στην εκτίμηση της τεχνικής δυσκολίας.

## Παρατηρήσεις

- Οι δηλώσεις συμμετοχής για κάθε δράση γίνονται στη γραμματεία του Συνδέσμου. Ακυρώσεις γίνονται δεκτές μέχρι τις 20:00 δύο ημέρες πριν την αναχώρηση. Σε αντίθετη περίπτωση το τίμημα εξοφλείται κανονικά.
- Οι αναβάσεις ενδέχεται να είναι και εκτός μονοπατιών.
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτούνται γνώσεις χειμερινού βουνού (χρήση πιολέ, κραμπόν κ.λπ.)
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν κατά την κρίση τους να αποκλείσουν από τη διαδρομή άτομα που δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης, είτε γιατί δεν είναι κατάλληλα εφοδιασμένοι, είτε για κάποιο άλλο βάσιμο λόγο που μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ατομική τους ασφάλεια ή την ασφάλεια ολόκληρης της ομάδας.
- Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν κατά την κρίση τους να μεταβάλουν μερικώς ή ολικώς το πρόγραμμα της ανάβασης με σκοπό την ασφαλέστερη και επιτυχέστερη διεξαγωγή της δράσης.
- Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες για οποιονδήποτε λόγο, δεν θέλει ή δεν μπορεί να παρακολουθήσει την ανάβαση ή μέρος αυτής και αποχωριστεί από τους υπόλοιπους, οφείλει να το αναφέρει και να πάρει την άδεια του αρχηγού της δράσης. Σε ενάντια περίπτωση, καμία ευθύνη δεν έχει ο αρχηγός και γενικά ο ΕΟΣ Αθηνών.
- Ασφαλιστική κάλυψη στις αναβάσεις εσωτερικού είναι στην προσωπική ευθύνη των συμμετεχόντων.
- Το μη ορειβατικό τμήμα όλων των αναβάσεων εξωτερικού διοργανώνεται σε συνεργασία με τουριστικό πρακτορείο που διαθέτει άδεια ΕΟΤ.
- **Τα μέλη του συνδέσμου πρέπει να ανανεώνουν τη συνδρομή τους στην αρχή κάθε ημερολογιακού έτους και το αργότερο μέχρι τέλος Μαρτίου.**
- Οι συμμετέχοντες σε αναβάσεις εσωτερικού που επιθυμούν να διανυκτερεύσουν σε δωμάτια (εάν φυσικά υπάρχει αυτή η δυνατότητα), θα πρέπει να φροντίζουν μόνοι τους για την έγκαιρη κράτηση των δωματίων. Τηλέφωνα κάποιων ξενώνων συνήθως παρέχονται από τη γραμματεία του συνδέσμου χωρίς να είναι δεσμευτικό ότι κάποιος θα πρέπει να χρησιμοποιήσει αποκλειστικά αυτούς.
- Οι συμμετέχοντες στις αναβάσεις υποχρεούνται στην υπογραφή υπευθύνου δηλώσεως το κείμενο της οποίας μπορούν να ενημερωθούν από τη Γραμματεία κατά τη δήλωσή τους.
- **Στις αναβάσεις μπορούν να συμμετέχουν μόνο Μέλη μας ή Μέλη Σωματείων Μελών της ΕΟΟΑ.**
- Οι συμμετέχοντες οφείλουν να έχουν την ταυτότητα ΕΟΟΑ μαζί τους και να είναι ενήμερη.



## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξωων καιρικών συνθηκών. Ο αναγκαίος εξοπλισμός υπαγορεύεται από τις καιρικές συνθήκες και τη δυσκολία της ανάβασης. Ο ορειβάτης οφείλει να γνωρίζει τη χρήση του εξοπλισμού του. Η επιλογή του αναγκαίου εξοπλισμού και η ορθή τοποθέτησή του στο σακίδιο είναι σημαντικοί παράγοντες που μαθαίνονται μόνο μέσω εκπαίδευσης και εμπειρίας. Ακολουθεί ενδεικτικός κατάλογος.

### **Αναγκαίος**

Σακίδιο με φαρδείς ιμάντες ώμου και ζώνη στη μέση, φακός κεφαλής με εφεδρικές μπαταρίες και λαμπάκι, ορειβατικό μποτάκι (ώστε να προστατεύεται ο αστράγαλος από τραυματισμούς), ελαφρά παπούτσια (πχ. αθλητικά) για το πούλμαν, ορειβατικά μπατόν, σφυρίχτρα, σουγιάς, γυαλιά ηλίου, αντηλιακή κρέμα, εφεδρικές πλαστικές σακούλες (για μεταφορά σκουπιδιών, βρεγμένων ρούχων κ.λπ.), χαρτί υγείας και λοιπά είδη υγιεινής, παγούρι με νερό 1,5 - 2 lt, κατάλληλη τροφή, αναπτήρας και σπίρτα, αλουμινοκουβέρτα, ρουχισμός κατάλληλος για την εποχή (π.χ. fleeces ή μάλλινο πουλόβερ, θερμοεσώρουχα, γάντια, διαπνέον αδιάβροχο αντιανεμικό, διαπνέον μπουφάν, καπέλο, σκούφο, μπαλακλάβα, εφεδρικά εσώρουχα, κάλτσες, μικρή πετσέτα, καγκούλ, σαλοπέτα). Έχε πάντα πρόβλεψη για εφεδρικό ρουχισμό, χοντρές πλαστικές σακούλες για την προστασία του ρουχισμού και του ευαίσθητου εξοπλισμού, κινητό τηλέφωνο, ατομικό φαρμακείο.

### **Αναγκαίος ανάλογα με τη δράση**

Πιολέ (με καλύμματα στα αιχμηρά σημεία) για τα χιόνια, κραμπόν (με καλύμματα στα αιχμηρά σημεία) για τον πάγο, γκέτες για τα χιόνια, μάσκα θυέλλης, υπνόσακος, μονωτικό στρώμα, αντίσκηνο, καμινέτο βουτανίου - προπανίου και μαγειρικά σκεύη (για μαγείρεμα και εξασφάλιση νερού το χειμώνα), αναρριχητικά υλικά (κράνος, καταβατήρας, караμπίνερ ασφαλείας κ.λπ.), μπίβισακ (για διανυκτέρευση στο ύπαιθρο χωρίς αντίσκηνο).

### **Προαιρετικός**

Πυξίδα, αλτίμετρο, ελαφρά κιάλια, θερμόμετρο, ψαλιδάκι, GPS, ιμάντες, τοπικός χάρτης, σημειωματάριο, μολύβι.

