



ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΟΑΛΘ MOUNTAINEERING & CLIMBING CLUB OF THESSALONIKI - OALTH

Αθλητικός σύλλογος - Έτος ίδρυσης 1977

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης, ΕΟΟΑ

Μέλος της Ομοσπονδίας Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδας, ΟΕΣΕ

Εγνατίας & Αντιγονιδίων 10, 1ος όροφος, ΤΚ 54630

Γραφεία & αναρριχητικές πίστες, ανοιχτά: καθημερινές 8-10μμ

Τηλ/τηλεφωνητής: 2310-518116, Fax 2310-518036, Internet: <http://www.oalth.gr>

Πρόγραμμα ΔΡΑΣΗΣ Μάρτιος 2009 – Φεβρουάριος 2010 Αναβάσεις σε Ελλάδα και Εξωτερικό! Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή!

ΒΟΥΝΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΜΑΡΤΙΟΣ 2009		
ΛΕΙΒΑΔΙΤΗΣ-ΑΧΛΑΔΤΣΑΛ-ΝΕΣΤΟΣ-ΚΟΥΛΑ-ΞΑΝΘΗ	28/2-2/3/09	Αναχώρηση Σάββατο 7πμ για Λειβαδίτη. Ανάβαση στο Γυφτόκαστρο 1824μ, και διαδρομή στον καταρράκτη. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο Κυριακή, ανάβαση από τον Γέρακα στο Αχλαδ Τσαλ, κατάβαση στην Ξάνθη Β' ομάδα διαδρομή από Κρωμνικό στα στενά του Νέστου μέχρι την Γαλάνη. Καρναβάλι στην Ξάνθη Καθ. Δευτέρα, ανάβαση από το Ωραιό στην Κούλα, μπάνιο στα λουτρά Κάτω Θερμά
ΑΓ. ΠΑΥΛΟΣ	8/3/09	Αναχώρηση 7πμ. Α' και Β' Ομάδα : Ανάβαση από Πηγές Μααρά (150μ) στην κορυφή Αγ. Παύλος (1769μ). Κατάβαση στο χωριό Πανόραμα. Γ' Ομάδα : επίσκεψη στο σπήλαιο Μααρά (υπόγειος ποταμός Αγγίτης) 150μ, μετάβαση στο χωριό Πανόραμα και πεζοπορία προς την κορυφή Αγ. Παύλος.
ΜΠΟΥΡΙΝΟΣ	15/3/09	Αναχώρηση 7πμ. Α' Ομάδα : Ανάβαση από τον Έξαρχο (900μ) στον Μπούρινο (1866μ). Κατάβαση στο χωριό Χρῶμιο. Β' Ομάδα : Ανάβαση στο όρος Βέλια (1685μ) Κατάβαση και περιήγηση στη Σιάτιστα.
ΠΙΝΟΒΟ	22/3/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το Αετοχώρι (680μ). Α' Ομάδα : Ανάβαση από το χωριό Αετοχώρι(650μ) στην κορυφή Πίνοβο (2.150μ). Κατάβαση στο χωριό Θηριόπετρα (300μ) Β' Ομάδα : Ανάβαση από το χωριό Αετοχώρι έως ανώνυμη κορυφή στα σύνορα με FYROM (2.138μ) Κατάβαση στο Αετοχώρι. Θα ακολουθήσει συνενσίαση στην ταβέρνα "Μαύρος Βράχος"
ΟΒΡΕΝΟΣ (ή ΟΜΒΡΙΑΝΟΣ)	25/3/09	Αναχώρηση 7πμ. Πεζοπορία στο όρος Οβρενός (ή Ομβριανός) (1.100μ) από το χωριό Περιστέρα (700μ) έως το χωριό Χορτιάτη (700μ) διαμέσου του Πλατανόδασους.
ΚΙΣΣΑΒΟΣ	29/3/09	Αναχώρηση 7π.μ Α' και Β' Ομάδα : Ανάβαση από χωριό Ανατολή ή Σελίτσανη (960μ) στην κορυφή Πρ. Ηλίας (1978μ). Γ' Ομάδα : Ανάβαση από καταφύγιο (1.500μ) στην κορυφή Πρ. Ηλίας (1978μ) Κοινή κατάβαση στο χωριό Σπηλιά (800μ).
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2009		
ΒΑΛΙΑΚΑΛΝΤΑ, ΑΥΓΟ, ΦΛΕΓΚΑ, ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑ	03- 05/4/09	Αναχώρηση 5μμ Παρασκευή 03/04 για χωριό Βωβούσα όπου και θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο του χωριού. Η Α' Ομάδα θα διανυκτερεύσει στη λίμνη του Αώου με αντίσκηνα. Σάββατο 4 Απριλίου : Α' Ομάδα, ανάβαση από λίμνη Αώου στην κορυφή Φλέγκα (2078μ) Κατάβαση στη Βωβούσα μέσα από το Αρκουδόρεμα. Β' και Γ' Ομάδα : Πεζοπορία στο Αρκουδόρεμα και πιθανή ανάβαση στη Φλέγκα. Κυριακή 5 Απριλίου : Ανάβαση στην κορυφή Αυγό (2177μ). Κατάβαση Βωβούσα και επιστροφή στη Θεσσαλονίκη.
ΠΙΕΡΙΑ	12/4/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το χωριό Φτέρη (1200μ) στο Φλάμπουρο (2190μ). Α' ομάδα: Κατάβαση στο χωριό Καταφύγι (1400μ) και, μέσα από δάση, στο Βελβεντό (550μ).
ΣΚΩΤΙΑ	12-22/4/09	Δέκα ημέρες στη Σκωτία. Ανάβαση στο Ben Nevis (1.344μ). Τουρισμός και περιηγήσεις στα Highlands.
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ	17-20/4/09	Αναχώρηση Παρασκευή 17/4 5μμ. Αναβάσεις σε Ταύγετο, Πάρωννα, Μαίναλο. Περιηγήσεις σε Μυστρά, Μονεμβασιά, φαράγγι Καρδαμύλης. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΟΛΥΜΠΟΣ- ΣΚΟΛΙΟ	26/4/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το Ξερολάκι σε Χρηστάκι και Σκολίο 2912. Ορειβατικό σκι. Για την Α' ομάδα απαραίτητα piolet, crampons.
ΜΑΙΟΣ 2009		
ΑΛΒΑΝΙΑ- ΝΕΜΕΡΤΣΚΑ	1-3/5/09	Αναχώρηση Πέμπτη 30 Απριλίου 5μμ. Ανάβαση στην Νεμέρτσκα 2482. Διανυκτερεύσεις στο Αργυρόκαστρο. Περιήγηση στα Ελληνόφωνα χωριά Πρεμέτη, Πογόι (Πολιτσάνη), Άγιοι Σαράντα. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΦΑΛΑΚΡΟ	10/5/09	Αναχώρηση 7πμ. Α' και Β' Ομάδα : Ανάβαση από το χωριό Πύργοι (600μ) στον Πρ. Ηλία (2232μ). Γ' Ομάδα : Ανάβαση από χιον κέντρο (1730μ) στην κορυφή. Κοινή κατάβαση στο χιον. Κέντρο.
ΓΚΑΜΗΛΑ- ΒΙΚΟΣ- ΖΑΓΟΡΙΑ	15-17/5/09	Αναχώρηση Παρασκευή 15/5 5μμ για Τσεπέλοβο (1080μ) όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις. Σάββατο 16/5: Α) Ανάβαση από το Βραδέτο (1340μ) στην Γκαμήλα (2497μ). Κυριακή 17/5: Α' Ομάδα: Διάσχιση από Βρυσόχωρι – Λούτσα Κατσάνου - Κόνιτσα. Β' ομάδα: Διαδρομή στο φαράγγι του Βίκου από Καπέσοβο μέχρι πηγές Βοϊδομάτη. Για την Α' ομάδα απαραίτητα piolet, crampons.
ΠΑΓΓΑΙΟ	24/5/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Πρώτη (Μονή Ανάλιψης) στην κορυφή Μάτι (1956μ). Κατάβαση στην Μεσορόπη (310μ).
ΜΠΕΛΕΣ- ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	31/5/09	Αναχώρηση 7πμ για Προμαχώνα. Διάσχιση των συνόρων και ανάβαση από το Βουλγάριο χωριό Kolarev (350μ) έως την κορυφή Καλαμπάκα 2031. Κατάβαση στο χωριό Μανδράκι (130μ).
ΙΟΥΝΙΟΣ 2009		
ΑΘΩΣ	6-8/6/09	Αναχώρηση Σάββατο 6/6 5πμ για Ουρανούπολη. Μετάβαση με ταχύπλοο και Ανάβαση από Αγία Άννα 0μ στην κορυφή (2027μ). Διανυκτέρευση στο εκκλησάκι της Παναγίας 1550. Κυριακή 7/6 Κατάβαση και διάσχιση μέχρι Μεγίστη Λαύρα όπου και διανυκτέρευση. Δευτέρα Αγ. Πνεύματος 8/6 επιστροφή μέσω Καρυών και λιμάνι Δάφνης.
ΟΡΒΗΛΟΣ	14/6/09	Αναχώρηση. 7πμ. Ανάβαση από Καρυόχωρι 750μ. στην κορυφή 2213μ. Μπάνιο στο Σιδηρόκαστρο.
ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ- ΑΡΑΧΘΟΣ	19-21/6/09	Αναχώρηση Παρασκευή 19/6 5μμ. Αναβάσεις σε Τζουμέρκα (2393μ) και Κακαρδίτσα (2429μ). Διαδρομές από Καταρράκτη, Καλαρρίτες, Πράμαντα, Θεοδώριανα. Rafting και μπάνια στον ποταμό Άραχθο. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΟΛΥΜΠΟΣ-ΔΙΟΝ- ΠΕΤΡΟΣΤΡΟΥΓΚΑ	26-28/6/09	Αναχώρηση. 7πμ. Ανάβαση από Όρλια 300μ στην Πετρόστρουγκα 2000μ. Κατάβαση στην διασταύρωση 1050μ. Μπάνιο στο ρέμα της Ορλιάς.
CANYONING	26-28/6/09	Σεμινάριο Κατάβασης φαραγγίων (CANYONING). Θα εκδοθεί σχετική ανακοίνωση με αναλυτικό πρόγραμμα.
ΙΟΥΛΙΟΣ 2009		
ΟΛΥΜΠΟΣ	4-12/7/09	Παιδική Ορειβατική Κατασκήνωση. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΥΨΑΡΙΟ-ΘΑΣΟΣ	10-19/7/09	Αναχώρηση Παρασκευή 10/7 5μμ. Αναβάσεις στο Υψάριο (1201μ). Διαδρομές στα δάση και μπάνια στις παραλίες της Θάσου. Διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο ή σε camping. Μετακινήσεις με ΙΧ.
69' Π.Ο.Σ.	18-19/7/09	Συμμετοχή στην 69' Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΑΛΠΕΙΣ	18-31/7/09	Αναβάσεις σε κορυφές των Άλπεων. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.

ΒΟΥΝΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009		
ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟ-ΣΛΟΒΕΝΙΑ	1-16/8/09	Αναβάσεις σε βουνά του Μαυροβουνίου & της Σλοβενίας. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΑΓΡΑΦΑ-ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ	14-16/8/09	Αναβάσεις και διαδρομές στα Άγραφα. Μπάνια στην λίμνη Πλαστήρα και στα ποτάμια. Διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα σε ξενώνα. Μετακινήσεις με ΙΧ. Διαδρομές με ποδήλατα.
ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ	21-30/8/09	Ανάβαση στο Σάος 1611. Περιήγηση και μπάνια στις παραλίες και στους καταρράκτες του νησιού. Διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα η σε ξενώνες. Μετακινήσεις με ΙΧ.
ΧΑΤΖΗ ΑΥΓΟ	28-30/8/09	Παρασκευή 28/8: Αναχώρηση 5μμ για Μεσοχώρα, όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις. Σάββατο 29/8: Ανάβαση από Σπίτια (1100μ) στο Χατζή (2038μ). Μπάνιο στον Ασπροπόταμο. Κυριακή 30/8: Ανάβαση από Νέα Πεύκη (950μ) στο Αυγό (2148μ). Κατάβαση στην Πύρα (1050μ).
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009		
ΟΛΥΜΠΟΣ-ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ	5-6/9/09	Αναχώρηση Σάββατο 7πμ. Ανάβαση στο οροπέδιο Μουσών 2700μ. Ανάβαση στον Μύτικα 2917μ. Κυριακή: (Συμμετοχή στον 23ο Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου). Ανάβαση στην Σκούρα (2485μ) και στελέχωση του σταθμού «Βούλα Νικητίδου».
ΚΑΡΙΤΣΑ-ΑΡΑΠΛΑΚΟΣ	13/9/09	Αναχώρηση 7πμ. Διαδρομές και μπάνιο στο φαράγγι.
CANYONING	11-13/9/09	Σεμινάριο Κατάβασης φαραγγίων (CANYONING). Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΓΡΑΜΜΟΣ-ΚΑΜΕΝΙΚ-ΛΟΥΤΡΑ	18-20/9/09	Αναχώρηση Παρασκευή 18/9 5μμ για Αετομηλίτσα (1500μ), όπου και διανυκτέρευση. Σάββατο 19/9/09 Ανάβαση στην κορυφή 2520μ. Μπάνιο στην λίμνη Γκιστόβα (2450). Κατάβαση στο Πληκάτι. Κυριακή 20/9/09: Ανάβαση από τα λουτρα Αμαραντου στην κορυφή Καμενικ (2041μ). Θέρμα λουτρα.
ΕΠΑΝΩΜΗ-ΠΟΤΑΜΟΣ	25/9/09	Παρασκευή 25/9/9, 8μμ. Συνεστιάση ΟΑΛΘ στην ταβέρνα ο ΒΑΛΤΟΣ. απογευματινό και νυχτερινό μπάνιο και διανυκτέρευση με φωτιά στην παραλία Ποταμού.
ΟΛΥΜΠΟΣ-ΜΠΑΡΜΠΑΛΑΣ-ΟΡΟΠΕΔΙΟ	28/9/09	Αναχώρηση 7πμ για Πριόνια (1050μ). Α' ομάδα: Ανάβαση από Γουμαροστάλι στο οροπέδιο των Μουσών (2695μ) και στα καταφύγια. Β' ομάδα: Ανάβαση στο καταφύγιο Σπήλιου Αγαπητού. Α' ομάδα: Ανάβαση στον Προφήτη Ηλία (2810μ). Κατάβαση από την κόψη του Μπαρμπαλά (1865μ) στο Ξερολάκι στον κάτω δρόμο (900μ). Β' ομάδα: Κατάβαση στα Πριόνια και μπάνιο στον Επιπέα και στην Γρίτσα.
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2009		
ΚΑΚΑΡΔΙΤΣΑ – ΚΑΠ ΓΚΡΑΣ	2-4/10/09	Αναχώρηση Παρασκευή 2/10 5μμ. Σάββατο 3/10: Ανάβαση από χωριό Μελισσοουργοί (750μ) ανάβαση Κακαρδίτσα (2429μ), κατάβαση στο χωριό Αγ. Παρασκευή (850μ). Κυριακή 4/10 : Πανόραμα Αχελώου ποταμού . Πεζοπορία από Αγία Παρασκευή – Νεραίδα (1931μ) – Καπ Γκρας και κατάβαση Πολυθέα(1100μ).
ΜΠΕΛΕΣ-ΚΕΡΚΙΝΗ	11/10/09	Αναχώρηση. 7πμ. Ανάβαση από Ομορφοπλαγιά στην κορυφή Καλαμπάκα (2033μ). Διαδρομές και canoe στη λίμνη Κερκίνη.
ΜΕΝΟΙΚΙΟ	18/10/09	Αναχώρηση. 7πμ. Ανάβαση από χωριό Μικρόπολη (450μ) στην κορυφή Μενοίκιο (1963μ). Κατάβαση στο Χιονοχώρι
ΑΓΡΑΦΑ-ΚΑΡΑΒΑ-ΝΤΕΛΙΔΗΜΙ-ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ	23-26/10/09	Αναχώρηση Παρασκευή 23/10 5μμ για Λεοντίτο, όπου θα γίνουν και οι διανυκτερεύσεις. Σάββατο 24/10 Ανάβαση στο Ντελιδήμι. Α ομάδα διάσχιση και μπάνιο στο Ασπρόρεμα . Κυριακή 25/10 Ανάβαση από Αγ. Νικόλαο στο Βουτσικάκι. Α ομάδα Κατάβαση στο Πετρίλο. Δευτέρα 26/10 Ανάβαση στην Καράβα. Διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα η σε ξενώνα.
ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΑΛΗΣ ΣΚΑΛΑΣ	28/10/09	Αναχώρηση 7πμ. Διάσχιση του φαραγγιού της Καλής Σκάλας. Κατάβαση στο Ζαγκλιβέρι.
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2009		
ΠΑΙΚΟ	1/11/09	Αναχώρηση. 7πμ. Ανάβαση από Σκρα, καταρράκτες, Καστανερή, Γρίβα, Έθιμο γιορτής μανιταριών .
ΠΙΕΡΙΑ	8/11/09	Αναχώρηση. 7πμ. Ανάβαση από Άνω Μηλιά στο Φλάμπουρο (2190μ). Α ομάδα: Κατάβαση στο χωριό Καταφύγι (1400μ) και μέσα από το δάσος, στο Βελβεντό (550μ). Διαδρομές με ποδήλατα.
ΠΙΝΟΒΟ	15/11/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το Αετοχώρι (680μ) στο Πίνοβο (2156μ). Α ομάδα: Κατάβαση στο Πευκωτό (800μ) η στην Θηριόπετρα (285μ)
ΒΑΡΝΟΥΝΤΑΣ-ΤΡΙΚΛΑΡΙΟ-ΠΡΕΣΠΕΣ	20-22/11/09	Αναχώρηση Παρασκευή 20/11 5μμ για Πρέσπες. Διανυκτέρευση σε ξενώνα στο χωριό Ψαράδες. Σάββατο 21/11 Ανάβαση από την Βιγλα στον Βαρνούντα (2334μ). Κατάβαση στον Αγ. Γερμανό. Κυριακή 22/11 Ανάβαση από Βατοχώρι 900 στο Τρικλάριο (1730μ). Κατάβαση στην Μικρολίμνη (900μ). Περιήγηση στο νησάκι του Αγ. Αχιλλείου .
ΣΟΚΟΛ-ΝΙΤΣΕ-ΛΟΥΤΡΑ ΜΠΟΖΑΡ	29/11/09	Αναχώρηση. 7πμ. Ανάβαση από Λουτρά Μπόζαρ στο Σοκόλ (1890μ). Κατάβαση και μπάνιο στα λουτρά .
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2009		
ΤΙΤΑΡΟΣ	6/12/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Λειβάδι (1150μ.) στην κορυφή Φλάμπουρο (1838μ). Κατάβαση στον Αγ. Δημήτριο.
ΜΟΡΙΚΙ	13/12/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Εμπόριο 750 στο Μορικί (1703μ). Κατάβαση στην Βλάστη (1180μ). Έθιμο Γουρνοχαρας στη Βλάστη.
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ- ΠΙΡΙΝ-ΜΠΑΝΣΚΟ	11-13/12/09	Αναχώρηση Παρασκευή 11/12 5μμ. Αναβάσεις στις κορυφές του Πιρίν – Βίχρεν. Σκι και Ορειβατικό Σκι. Διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο στο Μπάνσκο. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα δύο εβδομάδες πριν την εξόρμηση.
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ	20/12/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Καλλιπεύκη στην Μεταμόρφωση 1585, Κατάβαση στην Άνω Σκοτία.
ΒΕΡΤΙΣΚΟΣ	27/12/09	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Κρουονέρι (600μ) στον Βερτίσκο (1107μ). Κατάβαση στο Σοχό (650μ).
ΕΥΒΟΙΑ	24-27/12/09	ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ . Αναβάσεις σε Δίρφη και Όχη. Διαδρομές σε Φαράγγια και δρακόςπιτα. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2010		
ΚΟΖΙΑΚΑΣ-ΕΛΑΤΗ ΠΕΡΤΟΥΛΙ	31/12/2009-3/1/2010	ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ . Αναχώρηση Πέμπτη 31/12 5μμ. Διανυκτερεύσεις και Πρωτοχρονιά στην Ελάτη. Αναβάσεις σε Κόζιακα 1901, Λούπατα 2060, Νεραίδα 2074 Ορειβατικό Σκι και σκι πίστας στο ΧΚ Πετρούλιου. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ ΟΡΛΙΑΚΑΣ	8-10/1/2010	Αναχώρηση Παρασκευή 11/12 5μμ Αναβάσεις σε Βασιλίτσα, Γομάρα και Ορλιακα. Συμμετοχή στη διοργάνωση των αγώνων Ορειβατικού Σκι της ΕΟΟΑ . Σκι στο ΧΚ και Ορειβατικό Σκι. Διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
ΠΙΕΡΙΑ	17/01/10	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το ΧΚ Ελατοχώρι (1500μ) στη Θωμά Ράχη (2023μ). Κατάβαση στο Δάσκιο (550μ) η στο Ελατοχώρι. Σκι και Ορειβατικό Σκι.
ΦΑΛΑΚΡΟ	24/1/10	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το ΧΚ Προφήτη Ηλία (2232μ). Κατάβαση στο χωριό Δενδράκια. Σκι στο ΧΚ. και Ορειβατικό Σκι.

ΒΟΥΝΑ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΒΟΡΑΣ	31/1/10	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το ΧΚ στον Προφήτη Ηλία 2524. Κατάβαση στην Παναγίτσα (700μ) και κοπή της πίτας . Σκι στο ΧΚ και Ορειβατικό Σκι.
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2010		
ΣΙΝΙΑΤΣΙΚΟ	7/2/10	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση στο Σινιάτσικο (2111μ). <i>Α ομάδα</i> : Ανάβαση από χωριό Άρδασσα στην κορυφή Σινιάτσικο (2111μ). <i>Β ομάδα</i> : Ανάβαση από καταφύγιο στην κορυφή Σινιάτσικο (2111μ). Κοινή κατάβαση στο χωριό Βλάστη . (1180μ). Απαραίτητα piolet, crampons. Ορειβατικό Σκι.
ΑΓΚΙΣΤΡΟ	14/2/10	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Φαιά Πέτρα (250μ) στην κορυφή Άγκιστρο (1330μ). Διάσχιση κορυφογραμμής οχυρών Ρούπελ. Κατάβαση στο χωριό Άγκιστρο. Θερμά λουτρά στο Σιδηρόκαστρο.
ΒΕΛΟΥΧΙ-ΧΕΛΙΔΟΝΑ-ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ	12-15/2/10	ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ . Αναχώρηση Παρασκευή 12/2 5μμ Αναβάσεις σε Βελούχι, Παναϊτωλικό, Χελιδόνα. Περιηγήσεις σε Μονή Προυσού, Κορυσχάδες, Μικρο και Μεγάλο Χωριό. Σκι στο ΧΚ και Ορειβατικό Σκι. Rafting στον Κρικελοπόταμο. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. ΟΛΑ ΣΕ ΕΝΑ!!!
ΒΙΤΣΙ-ΝΥΜΦΑΙΟ-ΚΛΕΙΣΟΥΡΑ	21/02/10	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση στο Βίτσι (2128μ). <i>Α' Ομάδα</i> : Ανάβαση από διάσελο Κλεισούρας στην κορυφή Βίτσι (2128μ). Κατάβαση στο Νυμφαίο. <i>Β' Ομάδα</i> : Πεζοπορία από το χωριό Νυμφαίο (1350μ) στο μονοπάτι Ε4. Επίσκεψη στο καταφύγιο της αρκούδας στον Αρκτούρο .
ΓΕΝ. ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ	24/2/10	Τετάρτη 24/2 8μμ, θα γίνει στο χώρο του συλλόγου η ετήσια γενική συνέλευση της ΟΑΛΘ, απολογισμός, προτάσεις, και εκλογή νέου Δ.Σ. Καλούνται να συμμετάσχουν όλα τα μέλη του συλλόγου.
ΒΕΡΜΙΟ	28/2/10	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Άνω Γραμματικό στην κορυφή Χαμίτης (2065μ). Κατάβαση στα 3-5 Πηγάδια (1200μ). Σκι και Ορειβατικό Σκι.

2. ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ΣΤΙΣ ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ

Η Ορειβατική και Αναρριχητική Λέσχη (ΟΑΛΘ) σίγουρα δεν είναι ένα κερδοσκοπικό - τουριστικό γραφείο, άλλα λειτουργεί με βάση την συμμετοχή. Οι Αναβάσεις με την Λέσχη αποτελούν μια ξεχωριστή εμπειρία επειδή οι περισσότερες είναι καινούργιες διαδρομές, πολλές δε από αυτές είναι διασχίσεις βουνών που διοργανώνονται για πρώτη φορά από σύλλογο. Οι συμμετέχοντες αποδέχονται ένα κοινό πρόγραμμα, το οποίο προσαρμόζεται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες (πολλές φορές απρόβλεπτες), την δυσκολία των διαδρόμων, άλλα και τις δυνατότητες του καθενός. Συνιστούμε να παρακολουθήσετε την σχολή ορειβασιών που διοργανώνει η ΟΑΛΘ κάθε χρόνο. Ειδικότερα για τις χειμερινές Αναβάσεις: στην Α' ομάδα απαιτούνται γνώσεις χρήσης **piolet-crampons** και ασφαλειών σε χιόνι-πάγο, στην Β' ομάδα δεν απαιτούνται ιδιαίτερες γνώσεις ή εξοπλισμός, εφόσον ακολουθηθεί η πιο εύκολη και ασφαλής διαδρομή. Γίνεται προσπάθεια οι διανυκτερεύσεις και οι μεταφορές είναι όσο το δυνατό χαμηλού κόστους, παράλληλα όμως πρέπει να καλύπτονται πλήρως τα έξοδα των μετακινήσεων, άλλα και τα πάγια έξοδα του γραφείου: ενοίκιο, τηλεφώνά, κλπ. Υπ όψιν ότι για την όλη διοργάνωση **δεν αμείβεται κανείς**, δηλ. οι αρχηγοί, το ΔΣ, κλπ, προσφέρουν εθελοντικά προσωπικό κόπο και χρόνο. Άρα και οι απαιτήσεις πρέπει να είναι οι ελάχιστες, διευκολύνοντας με την συμπεριφορά μας, άλλα και συμμετέχοντας έμπρακτα στην διοργάνωση. Απαραίτητη προϋπόθεση για την σωστή διοργάνωση είναι η έγκαιρη **δήλωση συμμετοχής και η προκαταβολή**. Για τις μονοήμερες Αναβάσεις, **1 εβδομάδα νωρίτερα**. Για τις πολυήμερες Αναβάσεις, οι διανυκτερεύσεις θα γίνονται σε ξενώνες, εφόσον τα άτομα έχουν δηλώσει **συμμετοχή και προκαταβάλει** τουλάχιστον **1 μηνά νωρίτερα** (ιδιαίτερα σε εθνικές εορτές και αργίες), σε αντίθετη περίπτωση οι κρατήσεις για διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχεία θα γίνονται με ατομική ευθύνη, η σε αντίσκηνα με υπνόσακους. Οι μεταφορές γίνονται με λεωφορείο, εφόσον υπάρχει ελάχιστη συμμετοχή 13 ατόμων για τις μονοήμερες Αναβάσεις, και 20 ατόμων για τις πολυήμερες, ειδ' άλλως θα γίνονται με τα ΙΧ αυτοκίνητα των συμμετεχόντων. Το κόστος μεταφοράς μεταβάλλεται ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων, την απόσταση και τις ημέρες. Τα έξοδα μεταφοράς και διανυκτερεύσεων προκαταβαλλόταν. **Υπόψιν** ότι η Λέσχη δεσμεύεται για την ενοικίαση του λεωφορείου, καθώς επίσης προκαταβάλει και τις διανυκτερεύσεις. Το εκάστοτε πρόγραμμα, η τυχόν αλλαγές, ανακοινώνονται στον αυτόματο τηλεφωνητή Κρατήσεις θέσεων και πληροφορίες για θέματα ορειβασίας Τετάρτη 9.30 μ - 11.00 μ Λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής και Fax. Το πρόγραμμα υπάρχει και στο διαδίκτυο στον κόμβο www.oalth.gr, όπου μπορείτε να αφήσετε και το email σας.

3. ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Οι ιδιόκτητες τεχνητές αναρριχητικές πίστες **λειτουργούν** καθημερινά 7-10μμ. Πληροφορίες για θέματα ορειβασίας, προβολές – ομιλίες, καθώς και η γραμματεία για έγγραφα – συνδρομές: Τετάρτη 10-11μμ. Πληροφορίες για θέματα αναρρίχησης και σχόλες: Τρίτη και Πέμπτη 9μμ.

4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παράλληλα με τις ορειβατικές Αναβάσεις, η Λέσχη προσφέρει την δυνατότητα και για διαδρομές ορειβατικού σκι, σκι καταβάσεων, snowboard, διασχίσεις ποταμών με φουσκωτά (Rafting), πτήσεις αλεξίπτωτου πλάγιας, διαδρομές με τζιπ 4X4, canoe και cayak. Το αναρριχητικό τμήμα της Λέσχης πραγματοποιεί διαδρομές σε αναρριχητικά πεδία της Ελλάδας και του εξωτερικού. Διοργανώνονται πολυήμερες αποστολές σε βουνά του εξωτερικού, καθώς και σχόλες ορειβασίας-αναρρίχησης. Επίσης τακτικά γίνονται προβολές και ομιλίες. Χαρείτε λοιπόν την φύση και την περιπέτεια με την ΟΑΛΘ.

5. ΝΕΟ ΔΣ 2009 - 2010

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΑ
Καλλού Βασιλική	Πρόεδρος	2310 358194 6937 062925
Μαχίλη Ιφιγένεια	Αντιπρόεδρος Ορειβασίας	2310 914658 6932 914314
Ζιάκας Χρήστος	Αντιπρόεδρος Αναρρίχησης	2310 264367 6944 989271
Σιόζιος Γιάννης	Γενικός Γραμματέας	6973 267245
Παπαγεωργίου Σωκράτης	Ταμίας	2310 304241 6981 404600
Θεοδωρίδης Αχιλλέας	Έφορος Ορειβασίας & Ορειβ. σκι	2310 348087 6974 657511
Διαμαντόπουλος Επαμεινώνδας	Έφορος Ορειβασίας	2310 201225 6944 683327
Ντέρος Γιώργος	Έφορος Αναρρίχησης	6932 850797
Σιδέρης Θωμάς	Έφορος Αναρρίχησης	2310 300744 6932 902007
Χριστόπουλος Θεόδωρος	Έφορος αποθήκης	2310 213348 6972 778699