



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

Αθλητικός σύλλογος - έτος ίδρυσης 1977

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης Ε.Ο.Ο.Α.  
Βασ. Αδαμίδη 14, ισόγειο, Τ.Κ. 543 51, Κ. Τούμπα δίπλα στο γήπεδο ΠΑΟΚ  
Γραφεία & αναρριχητικές πίστες ανοικτά από Δευτέρα ως Παρασκευή: 7:30'μμ-10:30'μμ  
Πληροφορίες για θέματα συλλόγου: 2310-518116. fax: 2310-518036,  
Πληροφορίες & κρατήσεις για τις ορειβατικές διαδρομές στο τηλ. 6970-425239,  
e-mail: [oalth@yahoo.gr](mailto:oalth@yahoo.gr) , ιστότοποι: <http://www.oalth.gr> ,  
<http://www.facebook.com/oalth>

**1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ: ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ 2018**  
**Πληροφορίες & κρατήσεις για τις ορειβατικές διαδρομές στο τηλ. 6970-425239**

<b>ΒΟΥΝΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ</b>
	<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2018</b>
<b>ΒΟΥΛΓΑΡΑ</b>	<b>Κυριακή 7/1:</b> Αναχώρηση 7πμ. για διασταύρωση Λιβιάδι (1.000μ), με λεωφορείο 106 χλμ-1.15 ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή Βουλγάρα (1687μ) & διάσχιση μέχρι το χωριό Αγ. Δημήτριος. Β' ομάδα: Από διασταύρωση με λιβάδι ανάβαση στην κορυφή της Βουλγάρα μέχρι το διάσελο πριν την κορυφή και κατάβαση στον Αγ. Δημήτρη. Επιστροφή με λεωφορείο 100 χλμ-1.30'ώρες. Συντονιστής Β' ομάδας: <b>Δουδουλάκας Χ.</b>
<b>ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ</b>	<b>Κυριακή 14/1:</b> Στην μνήμη του Χρήστου Ανανιάδη. Την Κυριακή 14 Ιανουαρίου 2018 θα γίνει το 40ήμερο μνημόσυνο του αγαπημένου μας Χρήστου στην Μονή Μεταμορφώσεως Σωτήρος στον Χορτιάτη. Το μνημόσυνο θα αρχίσει μετά την λειτουργία στις 10πμ περίπου και θα προσφερθούν κέρασματα στον γραφικό προαύλιο χώρο της Μονής. Μετά θα γίνει κυκλική πορεία διάρκειας περίπου 5 ωρών σε όμορφο μονοπάτι του Χορτιάτη αφιερωμένο στην μνήμη του Χρήστου. Εκκίνηση της πορείας στις 11πμ από το προαύλιο της Μονής. <b>Θα σε θυμόμαστε πάντα Φίλε!</b> Συντονιστές: <b>Αγούλας Τ, Δουδουλάκας Χ &amp; Μπόντζας Π.</b>
<b>ΠΑΙΚΟ</b>	<b>Κυριακή 21/1:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Ελευθεροχώρι, με λεωφορείο 67 χλμ-1.10' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Ελευθεροχώρι (380μ) στη Γκόλα Τσούκα (1647μ) κατάβαση στη Καστανερή (1100μ). Ωρες πορείας 6. Β' ομάδα: Ανάβαση από Καστανερή και επιστροφή στα ίδια. Ωρες πορείας 5. Επιστροφή με λεωφορείο 91χλμ-1.50'ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Αχπαρίδης Μ. &amp; Σουλτανίδου Ε.</b>
<b>ΛΑΙΛΙΑΣ</b>	<b>Κυριακή 28/1:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Άνω Ορεινή, με λεωφορείο 103 χλμ-1.35' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Άνω Ορεινή (780μ) στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1.849μ), κατάβαση στο Χ.Κ. (1.615μ). Ωρες πορείας 6. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Β' ομάδα: Ανάβαση από το ορειβατικό καταφύγιο Σερρών (1505μ) στην κορυφή (1849μ). Κατάβαση στο Χ.Κ. Ωρες πορείας 3. Γ' ομάδα: Παγοαναρρίχηση (ice climbing) στο πεδίο κοντά στο Χ.Κ (εάν το επιτρέπουν οι συνθήκες). Απαραίτητα: <b>κραμπόν-πιολέ-σχοινί</b> . Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Κοινή κοπή της <b>ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ</b> μαζί με τους Σερραίους φίλους σε κεντρικό ξενοδοχείο των Σερρών. Επιστροφή με λεωφορείο 85 χλμ-1.10'ώρες. Συντονισμός των ομάδων θα γίνει μαζί με τα μέλη της <b>Ορειβατικής Λέσχης Σερρών.</b>
	<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2018</b>
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>Κυριακή 4/2:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Αγ. Γιάννη Λιτόχωρου, με λεωφορείο 94 χλμ-1.15' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Γιάννη (300μ) για Γκόλνα (1032μ) – Τσουκνίδα (1506μ) – Λιβαδάκι (2.366μ). Ωρες πορείας 8. Β' ομάδα: Λιτόχωρο-Γκόλνα-Άνω Τσουκνίδα (1.506μ) και πίσω. Ωρες πορείας 6. Κοινή ανάβαση με Φυσιολατρικό Σύλλογο Λιτόχωρου. Απαραίτητα <b>κραμπών - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Επιστροφή με λεωφορείο 90 χλμ-1.10'ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: <b>Ζαγκαρέτου Κ. &amp; Αλεξίου Δ.</b>
<b>ΑΓ ΠΑΥΛΟΣ</b>	<b>Κυριακή 11/2:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Γρανίτη, με λεωφορείο 173 χλμ-2 ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από τον Γρανίτη (830μ) μέχρι την κορυφή στο εκκλησάκι του Αγ. Παύλου (1.770μ) και επιστροφή στον Γρανίτη. Ωρες πορείας 6. Β' ομάδα: Ανάβαση από τον Γρανίτη μέχρι το διάσελο πριν τον Αγ. Παύλο (1600) και επιστροφή στον Γρανίτη. Ωρες πορείας 5. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Βλασακίδης Α. &amp; Νικούλης Ι.</b>
<b>ΠΡΕΣΠΕΣ-ΒΑΡΝΟΥΝΤΑ-ΣΤΡΙΚΛΑΡΙΟ</b>	<b>Σάββατο 17/2:</b> Αναχώρηση 7πμ. για ΧΚ Βίγλας 1540μ, με λεωφορείο 226 χλμ-2.30' ώρες. Ανάβαση στην κορυφή Λούντζερ 1929μ. Κατάβαση στο χωριό Πισοδέρι 1430μ. Ωρες πορείας 6'. Β' ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή Βίγλας 1950μ και επιστροφή. Ωρες πορείας 3.30'. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Διαδρομή στο νησάκι Αγ. Αχίλλειος. <b>Κυριακή 18/2:</b> Αναχώρηση 8πμ. για ΧΚ Βίγλας. Α' ομάδα: Ανάβαση από ΧΚ στην κορυφή Δεσποτικό 2334μ και κατάβαση στον Αγ. Γερμανό 1040μ. Ωρες πορείας 7.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση από ΧΚ στην κορυφή Κίρκο 2165μ. Ωρες πορείας 6. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. <b>Δευτέρα 19/2:</b> Αναχώρηση 8πμ. για Βατοχώρι. Α' ομάδα: Ανάβαση από Βατοχώρι 880μ στο Τρικλάριο 1746μ. Κατάβαση στο χωριό Μικρολίμνη 850μ. Ωρες πορείας 6.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση από το Βατοχώρι 880μ στο Τρικλάριο 1746μ και επιστροφή. Ωρες πορείας 5. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Επιστροφή με λεωφορείο 230 χλμ-2.30' ώρες. Διανυκτερεύσεις στον Αγ. Γερμανό ή στους Ψαράδες. <b>Παρατηρήσεις:</b> Το ημερήσιο πρόγραμμα ενδέχεται να αλλάξει, ανάλογα με την εξέλιξη του καιρού, τις δυνατότητες των ομάδων και τον διαθέσιμο χρόνο. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Αλμπάνης Λ. &amp; Δουδουλάκας Χ.</b>

<b>ΒΟΥΝΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ</b>
<b>ΒΟΡΑΣ</b>	Ανάβαση από Παλαιό Αγ. Αθανάσιο (1200μ) στην Πιπερίτσα (1992μ). Με κυκλική διαδρομή επιστροφή στον Αγ. Αθανάσιο. Ωρες πορείας 6. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Βόρα (2.524μ). Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Δουδουλάκας Χ. &amp; Αχπαρίδης Μ.</b>
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ 2018</b>	
<b>ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ-ΓΟΜΑΡΑ</b>	<b>Κυριακή 4/3:</b> Αναχώρηση 7πμ. για ΧΚ Βασιλίτσας 1700μ, με λεωφορείο 213 χλμ-2.30' ώρες. Α' & Β' ομάδες: Ανάβαση από ΧΚ (1700) στην κορυφή της Βασιλίτσας (2249μ) και, αν υπάρχει χρόνος, ανάβαση στην κορυφή Γομάρα (2126μ) από το ορειβατικό καταφύγιο Γρεβενών και πίσω. Ωρες πορείας 5. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Κουσβελάρης Σ. &amp; Μαχίλη Ι.</b>
<b>ΣΙΝΙΑΤΣΙΚΟ</b>	<b>Κυριακή 11/3:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Άρδασσα, με λεωφορείο 146 χλμ-1.35' ώρες. Α ομάδα: Ανάβαση από Άρδασσα (850μ.) στη κορυφή Άσκιο (2107μ). Κατάβαση στο διάσελο ή στη Βλάστη (1180μ). Ωρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από το διάσελο, στο καταφύγιο και στην κορυφή (2107μ). Κατάβαση στο διάσελο. Ωρες πορείας 6. Ορειβατικό σκι. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Επιστροφή με λεωφορείο 164 χλμ-2 ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Βλασακίδης Α. &amp; Αχπαρίδης Θ.</b>
<b>ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ</b>	<b>Παρασκευή 16/3:</b> Αναχώρηση 5μμ για Αράχοβα- Δελφούς με λεωφορείο 386 χλμ-4.15' ώρες.. <b>Σάββατο 17/3:</b> Αναχώρηση 8πμ. για Κελάρια. Α' ομάδα: Ανάβαση από ΧΚ (1750μ) στη κορυφή Λιάκουρα (2456μ). Κατάβαση στο ΧΚ Φτερόλακα 1840μ. Ωρες πορείας 7. Β' ομάδα: Ανάβαση από ΧΚ Κελάρια μέχρι το διάσελο και επιστροφή. Ωρες πορείας 5. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. <b>Κυριακή 18/3:</b> Αναχώρηση 8πμ. για Κελάρια. Α' & Β' ομάδες: Ανάβαση από τα Κελάρια (1750μ) στον Γεροντόβραχο (2396μ) και κατάβαση στα Κελάρια (1950μ). Ωρες πορείας 6.30'. Ορειβατικό σκι, & σκι στο Χ.Κ. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. <b>Παρατηρήσεις:</b> Διανυκτερεύσεις θα γίνουν σε ξενοδοχείο στην Αράχοβα ή στους Δελφούς. Το ημερήσιο πρόγραμμα ενδέχεται να αλλάξει, ανάλογα με την εξέλιξη του καιρού, τις δυνατότητες των ομάδων και τον διαθέσιμο χρόνο. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>ΔΣ</b>
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ-ΣΚΟΛΙΟ</b>	<b>Κυριακή 25/3:</b> Αναχώρηση 7πμ. για ΚΕΟΑΧ, με λεωφορείο 156 χλμ-2.30' ώρες. Α ομάδα: Ανάβαση από ΚΕΟΑΧ (1.800μ) στον Αγ. Αντώνη (2.815μ) στο Σκολιό (2.911μ) και επιστροφή. Ωρες πορείας 6.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση από Βρυσσοπούλες μέχρι το διάσελο (2.650μ) πριν τον Αγ. Αντώνη και επιστροφή. Ωρες πορείας 5.30'. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι, και αστυνομική ταυτότητα για την είσοδο στο ΚΕΟΑΧ. Ορειβατικό σκι. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Παπαγεωργίου Ι. &amp; Κανάκογλου Τζένη</b>
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018</b>	
<b>ΦΑΛΑΚΡΟ</b>	<b>Κυριακή 1/4:</b> Αναχώρηση 7πμ. για ΧΚ Φαλακρού, με λεωφορείο 187 χλμ-2.30' ώρες. Ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο (1.725μ). Α' ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (2.232μ) και κατάβαση στους Πύργους (620μ). Ωρες πορείας 7.30'. Β' ομάδα: Πορεία μέχρι την κορυφή Χιονότριπα (2.057μ). Ωρες πορείας 4. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Μπόντσας Π. &amp; Πορφυρίδου Β.</b>
<b>ΛΑΚΜΟΣ-ΤΡΙΓΓΙΑ</b>	<b>Σάββατο 7/4 - Δευτέρα 9/4:</b> Πάσχα με αναβάσεις σε Λάκμο 2295μ και Τριγγία 2213μ. Συντονιστές Β ομάδας: <b>ΔΣ.</b> Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί προσεχώς.
<b>ΜΠΟΥΡΙΝΟΣ</b>	<b>Κυριακή 15/4:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Χρώμιο, με λεωφορείο 166 χλμ-2 ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Χρώμιο (700μ) στην κορυφή Ντριστινίκος (1.887μ) και κατάβαση στο Παλαιόκαστρο (650μ). Ωρες πορείας 6. Β' ομάδα: Ανάβαση από Χρώμιο στην κορυφή και πίσω. Ωρες πορείας 5. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Ζαγκαρέτου Κ. &amp; Χριστίδου Β.</b>
<b>ΜΠΕΛΛΕΣ</b>	<b>Κυριακή 22/4:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Άνω Πορόια, με λεωφορείο 96 χλμ-1.30' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από τα Άνω Πορόια (440μ) στην κορυφή Παλαιό Τριεθνές (1.883μ). Κατάβαση στα Πλατανάκια 350μ. Ωρες πορείας 7.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση από τα Άνω Πορόια (440μ) στην κορυφή 1750μ και επιστροφή. Ωρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Ματακίδης Ν. &amp; Μπουλιώνης Κ.</b>
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>Κυριακή 29/4:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Πέτρα, με λεωφορείο 96 χλμ-1.30' ώρες. Προώθηση μέχρι δεξαμενή (1500μ) με αγροτικά. Α' ομάδα: Ανάβαση από Ξερολάκι στο Σκολιό 2911μ και πίσω. Ωρες πορείας 7.30'. Ορειβατικό σκι. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι το καταφύγιο Χριστάκι 2424μ και πίσω. Ωρες πορείας 6. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Εναλλακτική διαδρομή: Κοκκινοπλός-Ρέμα Σταλαματιάς-Φλάμπουρο 2473μ-Σαλατούρα. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Τουμπίδου Τασία &amp; Κωσταντόπουλος Δ.</b>
<b>ΜΑΙΟΣ 2018</b>	
<b>ΤΥΜΦΗ-ΖΑΓΟΡΙΑ</b>	<b>Παρασκευή 4/5 - Κυριακή 6/5:</b> Γκαμήλα 2497-Ζαγοροχώρια. Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί προσεχώς. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Μάνη Τέση, Αζαριάδης Μπάμπης.</b>
<b>ΠΙΕΡΙΑ</b>	<b>Κυριακή 13/5:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Βελβεντό, με λεωφορείο 156 χλμ-2 ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από το Βελβεντό (450μ) στο Φλάμπουρο (2.193μ) και κατάβαση στο Βελβεντό (450μ). Ωρες πορείας: 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από το Βελβεντό (450μ) μέχρι το καταφύγιο Ε.Ο.Σ. Βελβεντού ή το Καταφύγιο και επιστροφή στο Βελβεντό. Ωρες πορείας: 6. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Χρόνης Γ. &amp; Κανάκογλου Τζένη</b>
<b>ΤΖΕΝΑ-ΔΟΚΑΡΙ-</b>	<b>Κυριακή 20/5:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Νότια με λεωφορείο 125 χλμ-2 ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από την Νότια 600μ στο Δοκάρι 2130μ, διαδρομή στην συνοριακή γραμμή Ελλάδας-FYROM, διάσελο 1870μ, Βίσογκραντ 2150μ, κατάβαση στο Αετονώρι 680μ. 23χλμ. ώρες πορείας 7.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Νότια στο Βόρειο Διάσελο

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
<b>ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ</b> <b>ΡΙΛΑ:</b> <b>Musala</b> <b>Malyovitsa</b> <b>Razdela</b>	<p><b>Ταχυνάκης Γ. &amp; Ματακίδης Ν.</b></p> <p><b>Παρασκευή 25/5/2018.</b> Αναχώρηση 4μμ από Κλεάνθους (γήπεδο ΠΑΟΚ-Τούμπα) για Kulata - Samokov - Borovets. Διαδρομή με λεωφορείο 290 χλμ σε 4 ώρες.</p> <p><b>Σάββατο 26/5/2018.</b> Εκκίνηση 8πμ. Α' διαδρομή: Αναχώρηση από Borovets 1320μ για σταθμό Yastrebets 2369μ. Δυνατότητα χρήσης του lift για γρήγορη προώθηση, εφόσον λειτουργεί. Ανάβαση στο καταφύγιο Musala Hut 2400μ, στάση στην λίμνη Ledeno Ezero και στο ημιτελές καταφύγιο Everest shelter 2720μ. Από εκεί ανάβαση στην κυρίως κορυφή Musala 2925μ (υψηλότερη στα Βαλκάνια). Επιστροφή <b>έγκαιρα</b> στον σταθμό Yastrebets. Διάρκεια 7 ώρες. Β' διαδρομή: Τα ίδια μέχρι την λίμνη Ledeno Ezero και επιστροφή <b>έγκαιρα</b> στο σταθμό Yastrebets. Διάρκεια 5 ώρες. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι.</p> <p><b>Κυριακή 27/5/2018.</b> Α' διαδρομή: Αναχώρηση 8πμ από Borovets για Govedartsi και Malyovitsa hotel 1779μ. Διαδρομή με λεωφορείο περίπου 30 χλμ σε 1 ώρα. Ανάβαση στο καταφύγιο Malyovitsa hut 2040μ, μετά στην λίμνη Elenski Ezero 2480μ και, στην κυρίως κορυφή Malyovitsa 2729μ. Επιστροφή στο Malyovitsa hotel. Διάρκεια 7 ώρες. Β' διαδρομή: Τα ίδια μέχρι την λίμνη Elenski Ezero και επιστροφή στο Malyovitsa hotel. Διάρκεια 5 ώρες. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι.</p> <p><b>Δευτέρα 28/5/2018.</b> Α' διαδρομή: Αναχώρηση 8πμ από Borovets για Sapareva Banya και εκκίνηση από το καταφύγιο Pionerska Hut 2120μ. Διαδρομή με λεωφορείο περίπου 56 χλμ σε 1 ώρα+30'. Δυνατότητα χρήσης του lift για γρήγορη προώθηση, εφόσον λειτουργεί. Ανάβαση στο καταφύγιο Rila Lakes Hut 2510μ και από εκεί ανάβαση σταδιακά στις αλπικές λίμνες 2101μ, 2221μ, 2245μ, 2321μ, 2437μ, 2582μ, και στον αυχένα Razdela 2607μ. Επιστροφή στο καταφύγιο Pionerska Hut. Διάρκεια 7 ώρες. Β' διαδρομή: Τα ίδια μέχρι το καταφύγιο Rila Lakes Hut και επιστροφή στο καταφύγιο Pionerska Hut. Διάρκεια 5 ώρες. Απαραίτητα <b>κραμπόν - πιολέ</b> - γκέτες - γυαλιά για το χιόνι. Κατά την επιστροφή προς τα σύνορα, αν υπάρχει χρόνος, θα γίνει επίσκεψη στο μοναστήρι της Ρίλα. Διαδρομή με λεωφορείο από Sapareva Banya μέχρι μοναστήρι της Ρίλα περίπου 90 χλμ σε 2 ώρες, και επιστροφή από Ρίλα στην Θεσσαλονίκη-Τούμπα 240χλμ σε 3.30' ώρες.</p> <p><b>Παρατηρήσεις:</b> Δυνατότητα διασχίσεων <b>μόνον για την Α' ομάδα</b>, εφόσον υπάρχει διαθέσιμος χρόνος, καλές καιρικές συνθήκες, γνώση των διαδρομών, σωματική αντοχή και διαθέσιμοι συντονιστές. Οι διανυκτερεύσεις θα γίνουν σε ξενοδοχείο στο Borovets 1320μ. Δηλώστε <b>έγκαιρα</b> συμμετοχή το αργότερο μέχρι 20/5/2018 στο τηλ.6970-425239. Απαραίτητη η <b>ταυτότητα νέου τύπου η έγκυρο διαβατήριο</b>. Το ημερήσιο πρόγραμμα ενδέχεται να αλλάξει, ανάλογα με την εξέλιξη του καιρού, τις δυνατότητες των ομάδων και τον διαθέσιμο χρόνο. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>ΔΣ.</b></p>
<b>ΙΟΥΝΙΟΣ 2018</b>	
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<p><b>Κυριακή 3/6:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Αγ. Τριάδα, με λεωφορείο 98 χλμ-1.15' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Μαστορούλι (940μ) - Σκούρτα (2.476μ) και κατάβαση στην διασταύρωση Γκορτσιάς 1085μ. Ώρες πορείας: 10. Β' ομάδα: Από Αγ. Τριάδα-Μαστορούλι μέχρι Παπά Αλώνι και πίσω. Ώρες πορείας: 6. Επιστροφή με λεωφορείο από Λιτόχωρο-Γκορτσιά 102 χλμ-1.20' ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Αλμπάνης Λ. &amp; Κουμανδράκης Γ.</b></p>
<b>ΒΟΡΑΣ-ΜΠΟΖΑΡ</b>	<p><b>Κυριακή 10/6:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Τουρκολίβαδο 1900μ, με λεωφορείο 125 χλμ-2.10 ώρες. Α' ομάδα: Διάσχιση κορυφογραμμής Σκληρή Πέτρα 2120, Άσπρος Σβόλος 2350μ, Δόντι 2145μ, Κιλιντέρκα 1680μ, Σοκόλ 1827μ, Λουτρά 400μ. Ώρες πορείας: 8.30'. Β' ομάδα: Από Τουρκολίβαδο μέχρι Μπουρίκα 1650μ, κατάβαση στη Δεξαμενή και μετά θερμά λουτρά στο Λουτράκι. Ώρες πορείας: 6. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Πορφυρίδου Β. &amp; Κωσταντόπουλος Δ.</b></p>
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<p><b>Κυριακή 17/6:</b> <b>Εις μνήμην Χρήστου Ανανιάδη.</b> Αναχώρηση 7πμ. για Πριόνια, με λεωφορείο 106 χλμ-1.30' ώρες. Α' ομάδα: Από Πριόνια (1110μ) ανάβαση στον Καλόγερο (2701μ). Επιστροφή στα Πριόνια. Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Από Πριόνια ανάβαση στο Λειβαδάκι (2633μ). Επιστροφή στα Πριόνια. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Βλασακίδης Α. &amp; Νικούλης Ι.</b></p>
<b>ΣΜΟΛΙΚΑΣ-ΤΑΜΠΟΥΡΙ</b>	<p><b>Σάββατο 23/6:</b> Αναχώρηση 7πμ για Αγ. Παρασκευή 980μ με λεωφορείο 240 χλμ-3.15' ώρες. Α' και Β' ομάδες: Ανάβαση από το διάσελο Φούρκας 1575μ στην κορυφή Ταμπούρι (1.876μ). Κατάβαση στην Αγία Παρασκευή 980μ. Ώρες πορείας 5. Μεταφορά με λεωφορείο Αγ. Παρασκευή - Πάδες 57χλμ-1.30' ώρες. Διανυκτέρευση σε ξενώνα και αντίσκηνα στους Πάδες.</p> <p><b>Κυριακή 24/6:</b> Εκκίνηση 8πμ. Α' ομάδα: Ανάβαση από Πάδες (1110μ) στην κορυφή του Σμόλικα 2637μ και κατάβαση στην Σαμαρίνα (1450μ). Ώρες πορείας 8.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση από Πάδες στην Δρακόλιμνη του Σμόλικα (2161μ) και επιστροφή στους Πάδες. Ώρες πορείας 6.30'. Μεταφορά με λεωφορείο Πάδες - Σαμαρίνα 65 χλμ-1.50' ώρες. Επιστροφή με λεωφορείο από Σαμαρίνα - Θεσσαλονίκη 218χλμ -2.35' ώρες.</p> <p><b>Παρατηρήσεις:</b> Το ημερήσιο πρόγραμμα ενδέχεται να αλλάξει, ανάλογα με την εξέλιξη του καιρού, τις δυνατότητες των ομάδων και τον διαθέσιμο χρόνο. Συντονιστές Β' ομάδας: <b>Νικούλης Ι. &amp; Βλασακίδης Α.</b></p>

## 2. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

### Α' Από άνοιξη έως και φθινόπωρο

1. Ορειβατικό σακίδιο αδιάβροχο (35 λίτρων τουλάχιστον)
2. Αδιάβροχο εξωτερικό κάλυμμα για το σακίδιο
3. Ημιάκαμπτα άρβυλα ορειβασίας αδιάβροχα (δερμάτινα η τύπου GORETEX), που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με ανάγλυφες σόλες τύπου VIBRAM
4. Ελαφρύ άνετο παντελόνι ορειβασίας ή αθλητική φόρμα, όχι μπλουτζίν.
5. Θερμοεσώρουχο επάνω με μακριά μανίκια και ένα εφεδρικό
5. Δύο μπλουζάκια κοντομάνικα κατά προτίμηση από υλικό που στεγνώνει εύκολα
7. Ένα fleecy χοντρό ή μία μπλούζα χονδρή
7. Ένα ελαφρύ μπουφάν αδιάβροχο με κουκούλα - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX).
9. Δύο ζευγάρια κάλτσες ορειβασίας (χονδρές ή τεχνικές)
10. Καπέλο για τον ήλιο και την βροχή
11. Γάντια αδιάβροχα
12. Φακός κεφαλής αδιάβροχος (με καινούργιες και εφεδρικές μπαταρίες)
13. Αλουμινοκουβέρτα
14. Ατομικό φαρμακείο (1 μικρό αιμοστατικό σπρέι PULVO, 2 αποστειρωμένες γάζες, 2 ελαστικούς επιδέσμους, bedadine, παυσίπονο, Αλμόρα για αφυδάτωση, 1 μέτρο λευκοπλάστη, τραυμαπλάστ σε διάφορα μεγέθη, comprete για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραμάνες)
15. Σφυρίχτρα, σουγιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λασιχένιο προσάνναμμα.
16. Γυαλιά ηλίου απορροφητικά 100% για υπεριώδεις & υπέρυθρες ακτίνες ηλίου.
17. Αντηλιακή κρέμα προσώπου υψηλού δείκτη προστασίας (SPF 50), και lipstick υψηλού δείκτη προστασίας (SPF 15)
18. Πυζίδα, αναλυτικός χάρτης και αναλυτική περιγραφή της διαδρομής που θα ακολουθήσουμε.
19. Προαιρετικά GPS με φορτωμένη την διαδρομή που θα ακολουθήσουμε
20. Ορειβατικά μπατόν πτυσσόμενα για να προσαρμόζουν ανάλογα με το ύψος μας.
21. Υδροδοχείο με νερό τουλάχιστον 1,5 λίτρο τον χειμώνα και 3 λίτρα για το καλοκαίρι (προαιρετικά με ηλεκτρολύτες)
22. Ελαφριά τροφή (σάντουιτς, ξηροί καρποί, ράβδοι δημητριακών, μέλι, σοκολάτες, κλπ)
23. Σακούλες πλαστικές απορριμμάτων για προστασία των ρούχων και του εξοπλισμού από την βροχή)
24. Κινητό τηλέφωνο με φορτισμένη μπαταρία και περασμένα στην μνήμη τα τηλέφωνα των συντονιστών και των ομάδων διάσωσης
25. Προαιρετικά ασύρματος πομποδέκτης VHF με φορτισμένη μπαταρία, για επικοινωνία με την ομάδα της ΟΑΘ και τις ομάδες διάσωσης

### Β' Χειμερινές ορειβατικές διαδρομές

1. Όλα τα ανωτέρω εκτός από τα Νο4 και Νο6
2. Ζεύγος γκέτες αδιάβροχες τύπου GORETEX (αδιάβροχα καλύμματα κνήμης που καλύπτουν τις μπότες ορειβασίας μέχρι και κάτω από το γόνατο)
3. Ζεύγος θερμοεσώρουχα χειμερινά επάνω και κάτω, και άλλο ένα ζεύγος εφεδρικό
4. Παντελόνι αδιάβροχο - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX)
5. Άκαμπτές μπότες ορειβασίας, αδιάβροχες, χειμερινές, δερμάτινες (τύπου GORETEX) ή πλαστικές, που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με ανάγλυφες σόλες (τύπου VIBRAM)
5. Ζεύγος κραμπόν (μεταλλικές σχάρες προσαρμοσμένες ακριβώς για τις μπότες ορειβασίας μας) με αντιμπότη (πλαστικά μέρη για αυτοκαθαρισμό των κραμπόν από το μαλακό χιόνι). Τα κραμπόν πρέπει να είναι σε θήκη.
7. Πιολέ ορειβασίας (ορειβατική σκαπάνη), ανάλογα με το ύψος μας, με ιμάντα ασφαλείας και με καλυμμένες τις αιχμές του.
3. Γάντια αδιάβροχα χονδρά χειμερινά και ένα ζεύγος γάντια λεπτά αδιάβροχα.
9. Σκούφος χειμερινός που να καλύπτει τα αυτιά, προαιρετικά μπαλακλάβα για ολόκληρο το πρόσωπο.
10. Γυαλιά ορειβασίας χειμερινά, ή μάσκα του σκι, απορροφητικά 100% για υπεριώδεις & υπέρυθρες ακτίνες ηλίου.

## 4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ταράλληλα με τις ορειβατικές αναβάσεις, η Λέσχη προσφέρει την δυνατότητα και για διάδρομες ορειβατικού σκι, σκι καταβάσεων, snowboard, ιασχίσεις ποταμών και φαραγγιών (Rafting & canyoning), διαδρομές με τζιπ 4X4. Το αναρριχητικό τμήμα της Λέσχης πραγματοποιεί διαδρομές σε ιναρριχητικά πεδία της Ελλάδας και του εξωτερικού. Διοργανώνονται πολυήμερες αποστολές σε βουνά του εξωτερικού, καθώς και σχολές ορειβασίας-αναρρίχησης. Επίσης τακτικά γίνονται προβολές και ομιλίες, ενώ συμμετέχει ενεργά σε διοργανώσεις αγώνων αναρρίχησης και ορειβατικού σκι της ΕΟΟΑ.

## 5. ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

**ΥΓΕΣΗ & ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΡΥΜΩΝ - ΝΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΘΕΙ ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ - ΟΧΙ ΑΛΛΟΙ ΑΣΚΟΠΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ - ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ ΚΑΘΑΡΑ - ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΠΑΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΛΩΡΙΔΑΣ - ΟΧΙ ΑΛΛΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ - ΟΧΙ ΚΕΡΑΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΣΤΙΣ ΚΟΡΥΦΕΣ ΤΩΝ ΒΟΥΝΩΝ - ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΤΑΡΑΝΟΜΗ ΥΛΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΨΙΛΩΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ-ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΑ ΣΑΣ.**

## 6. ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΕΟΟΑ (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας & Αναρρίχησης): 210-3645904. ΓΕΑ-ΕΚΣΕΔ (συντονιστικό κέντρο αεροπορίας):210-4131619-4191599  
Ελληνική Ομάδα Διάσωσης: 2310-310649. Ελληνική Ένωση Έρευνας & Διάσωσης:6946-797997. Αεροδιάσωση HELLENIC ROTORS:6970-134119. ΕΟΣ Θεσ/νίκης:2310-278288. ΣΕΟ Θεσ/νίκης:2310-224710. Καταφύγιο Αποστολίδη Ολύμπου: 23510-82840. Καταφύγιο Πετρόστρουγκα Ολύμπου:6948-821513. Καταφύγιο Σπήλιου Αγαπητού Ολύμπου:23520-81800. Καταφύγιο Μπουντόλα Ολύμπου (Σταυρός):23520-84100, καταφύγιο Κάκκαλου Ολύμπου:6937-361689. Πρίονια Ολύμπου: 2352-100008. Καταφύγιο Χορτιάτη: 6936-863488, Δασαρχείο Θεσ/νίκης: 2310-138333. Πυροσβεστική Θεσ/νίκης: 2310-805570. Σωματείο Ελλήνων Οδηγών Βουνού:6947-616859,6944-636179. Κέντρο περιθαλψης Αρκούδας αι Λύκου:23860-41500. Περιθαλψη Πτηνών και Ζωών: 6979-914851. Greenpeace:210-3840774. Ελληνικό Κέντρο Βιοτόπων & Υγροτόπων:

### 3. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΗΣ ΟΑΛΘ

Υγαπητοί φίλοι και φίλες !

1. Η Ορειβατική & Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (ΟΑΛΘ) ιδρύθηκε το 1977 και είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Από 16/6/1986 είναι αναγνωρισμένο αγωνιστικό αθλητικό σωματείο από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού με κωδικό 1Δ04-38868-14/9/2010. Η ΟΑΛΘ και, σύμφωνα με τον αθλητικό νόμο 2725/1999 (ΦΕΚ 121/Α/17-6-99), υποχρεούται να διοργανώνει ορειβατικές διαδρομές και εκπαιδεύσεις μόνο για τα μέλη της, ή και με μέλη άλλων ορειβατικών συλλόγων που ανήκουν στην ΕΟΟΑ. Οι αναρριχητικές πίστες της ΟΑΛΘ χρησιμοποιούνται από μέλη και αθλητές του συλλόγου.

2. Αυτά ισχύουν για όλους τους ορειβατικούς και αθλητικούς συλλόγους. Γι αυτό τον λόγο, στις ορειβατικές διαδρομές που διοργανώνει η ΟΑΛΘ, **τυμμετέχουν μόνον άτομα τα οποία είναι εγγεγραμμένα μέλη της, ή μέλη άλλων ορειβατικών συλλόγων της ΕΟΟΑ**. Η εγγραφή υποδεικνύεται από την κάρτα μέλους ορειβατικών συλλόγων της ΕΟΟΑ με το αυτοκόλλητο ένσημο του τρέχοντος έτους.

3. Για να γίνει κάποιος μέλος της ΟΑΛΘ θα πρέπει να συμπληρώσει στα γραφεία του συλλόγου (Β.Αδαμίδα 14-Τούμπα, κάθε Τετάρτη 9μμ-10.30μμ), μια αίτηση μαζί με 2 φωτογραφίες και να ενημερωθεί για το καταστατικό της ΟΑΛΘ. Η κάρτα μέλους και το αυτοκόλλητο ένσημο θα ιοθούν αργότερα από την ΕΟΟΑ. Η ετήσια συνδρομή μέλους είναι 24€ και μπορεί να πληρωθεί εφάπαξ, ή σε δύο δόσεις των 12 ευρώ. Οι σύζυγοι των μελών καταβάλλουν την μισή συνδρομή.

4. Τα μέλη της ΟΑΛΘ που είναι οικονομικά ενήμεροι έχουν έκπτωση 13%..

5. Η Ορειβατική και Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (ΟΑΛΘ), δεν είναι ένα κερδοσκοπικό - τουριστικό γραφείο, αλλά ένας σύλλογος που ειτουργεί με εθελοντική προσφορά των μελών του.

**Διαιτέρα όλα τα μέλη του ορειβατικού τμήματος της ΟΑΛΘ πρέπει, σύμφωνα και με το καταστατικό, να αναλαμβάνουν σαν συντονιστές ιε τουλάχιστον 2 διαδρομές ετησίως.**

6. Οι συμμετέχοντες στις ορειβατικές διαδρομές αποδέχονται ένα κοινό πρόγραμμα, το οποίο προσαρμόζεται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες πολλές φορές απρόβλεπτες), την δυσκολία των διαδρομών, αλλά και τις δυνάμεις του καθενός. Οι διαδρομές είναι ορειβατικές, με μικρά ιασήματα ορεινής πεζοπορίας, χωρίς γενικά να απαιτούνται μέσα ασφάλισης (σχοινιά, κραμπόν, πιολέ, κλπ). Όπου απαιτούνται, αναφέρονται διαιτέρως στο πρόγραμμα των διαδρομών. Συνιστούμε να παρακολουθήσετε τις σχολές ορειβάσις και αναρρίχησης αρχαρίων τις οποίες ιοργανώνει η ΟΑΛΘ κάθε χρόνο.

7. Στις διαδρομές της ΟΑΛΘ υπάρχουν δύο ομάδες συμμετεχόντων: Στην Α' ομάδα συμμετέχουν άτομα με καλή φυσική κατάσταση, με τον ιπαραίτητο ορειβατικό εξοπλισμό και καλή γνώση-προσανατολισμού των διαδρομών. Στην Β' ομάδα δεν απαιτούνται ιδιαίτερες γνώσεις και ξοπλισμός, εφόσον ακολουθηθεί η πιο εύκολη και ασφαλής διαδρομή.

**8. Οι αρχάριοι και όσοι δεν έχουν την απαιτούμενη φυσική κατάσταση, θα πρέπει να ακολουθούν μόνον τον συντονιστή της Β' ομάδας.**

9. Γίνεται προσπάθεια οι διανυκτερεύσεις και οι μεταφορές να είναι όσο το δυνατό χαμηλού κόστους, παράλληλα όμως πρέπει να καλύπτονται ιλήρως τα έξοδα των μετακινήσεων, αλλά και τα πάγια έξοδα του γραφείου: ενοίκιο, ρεύμα, τηλέφωνα, κλπ. Υπ όψιν ότι για την όλη διοργάνωση οι ιυντονιστές και το ΔΣ προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους. Άρα και οι απαιτήσεις των συμμετεχόντων πρέπει να είναι οι ελάχιστες, ιευκολύνοντας με την συμπεριφορά τους, αλλά και συμμετέχοντας έμπρακτα στην διοργάνωση.

**10. Απαραίτητη προϋπόθεση για την σωστή διοργάνωση είναι η έγκαιρη δήλωση συμμετοχής και η προκαταβολή. Οι δηλώσεις τυμμετοχής στις μονοήμερες γίνονται με προκαταβολή μέχρι και την Πέμπτη, ενώ για τις πολυήμερες με προκαταβολή τουλάχιστον 2 βδομάδες νωρίτερα.**

11. Για τις πολυήμερες αναβάσεις, οι διανυκτερεύσεις γίνονται σε αντίσκηνα με υπνόσακους ή ξενώνες, εφόσον τα άτομα έχουν δηλώσει συμμετοχή με ιροκαταβολή νωρίτερα (ιδιαίτερα σε εθνικές εορτές και αργίες), σε αντίθετη περίπτωση οι κρατήσεις για διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχεία θα γίνονται ιε ατομική ευθύνη. Οι μεταφορές για τις μονοήμερες αναβάσεις γίνονται με λεωφορείο, εφόσον υπάρχει ελάχιστη συμμετοχή 15 ατόμων, και 20 ιτόμων για τις πολυήμερες, αλλιώς γίνονται με τα ΙΧ αυτοκίνητα των συμμετεχόντων που θα προσφερθούν να οδηγήσουν.

12. Το κόστος μεταφοράς μεταβάλλεται ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων, την απόσταση και τις ημέρες. Τα έξοδα μεταφοράς και διανυκτερεύσεων ιροκαταβάλλονται. Υπ' όψιν ότι η ΟΑΛΘ δεσμεύεται για την ενοίκιαση του λεωφορείου, καθώς επίσης προκαταβάλει και τις διανυκτερεύσεις.

13. Επίσης τακτικά γίνονται προβολές και ομιλίες. Το εκάστοτε πρόγραμμα των ορειβατικών διαδρομών, τυχόν αλλαγές, σχολές ορειβάσις & ιναρρίχησης, καθώς και νέα από την δραστηριότητα του συλλόγου, ανακοινώνονται στα <http://www.oalth.gr>, <https://www.facebook.com/oalth>.

14. Τα μηνύματα σας μπορείτε να τα στείλετε στο e-mail: [oalth@yahoo.gr](mailto:oalth@yahoo.gr). Πληροφορίες και κρατήσεις για τις ορειβατικές διαδρομές στο τηλ 6970-125239 Πληροφορίες για θέματα του συλλόγου στα τηλ. 2310-518116, 6974-657511. FAX 2310-518036.