



**ΒΑΤΙΚΗ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΟΑΛΘ**  
**MOUNTAINEERING & CLIMBING CLUB OF THESSALONIKI - OALTH**  
**Αθλητικός σύλλογος - έτος ίδρυσης 1977**

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις και Αναρρίχησης Ε.Ο.Ο.Α.  
 Βασ. Αδαμίδη 14, ισόγειο, Τ.Κ. 543 51, Κ. Τούμπα δίπλα στο γήπεδο ΠΑΟΚ  
 Γραφεία & αναρριχητικές πίστες ανοικτά Δευτέρα-Παρασκευή: 7-11μμ.

Πληροφορίες & κρατήσεις για τις διαδρομές: 6970-425239

Πληροφορίες για θέματα συλλόγου: 2310-518116. fax: 2310-518036,

Ιστοτόποι: <http://www.oalth.gr> , e-mail: [oalth@yahoo.gr](mailto:oalth@yahoo.gr) , <http://www.facebook.com/oalth>

**1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ: ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2017 – ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017**

ΒΟΥΝΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2017</b>		
<b>ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ</b>	<b>8/1/2017</b>	Συνάντηση 8πμ στη στάση Πλατανάκια πάνω στον κεντρικό δρόμο προς Χορτιάτη. Α και Β ομάδες: Πλατανάκια, υδραγωγείο, Αγ. Παρασκευή, κορυφή Χορτιάτη, καταφύγιο ΣΕΟ. Επιστροφή στο χωριό από το κλασσικό μονοπάτι και μετάβαση στα πλατανάκια με το τοπικό λεωφορείο. Ώρες πορείας 6. Συντονιστής: Δημήτρης Κάκκαρης
<b>ΑΓ. ΠΑΥΛΟΣ</b>	<b>15/1/2017</b>	Αναχώρηση 7πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από τον Γρανίτη (830μ) μέχρι την κορυφή στο εκκλησάκι του Αγ. Παύλου (1.770μ) και επιστροφή στον Γρανίτη. <b>Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ.</b> Β ομάδα: Ανάβαση από τον Γρανίτη μέχρι το διάσελο πριν τον Αγ. Παύλο και επιστροφή στον Γρανίτη. Συντονιστές Β ομάδας: Βλασακίδης Α. & Νικούλης Γ.
<b>ΛΑΙΛΙΑΣ</b>	<b>22/1/2017</b>	Αναχώρηση 7πμ. Συνεργασία με την Ορειβατική Λέσχη Σερρών. Α ομάδα: Ανάβαση από Άνω Ορεινή (780μ) στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1.849μ), κατάβαση στο Χ.Κ. (1.615μ). Ώρες πορείας 6. <b>Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ.</b> Συντονιστής Α ομάδας: Κυπριανίδης Σ. Β ομάδα: Ανάβαση από το ορειβατικό καταφύγιο Σερρών (1505μ) στην κορυφή (1849μ). Κατάβαση στο Χ.Κ. Ώρες πορείας 3. Γ' ομάδα: Παγοαναρρίχηση ( <b>ice climbing</b> ) στο πεδίο κοντά στο Χ.Κ. ( <b>απαραίτητα κραμπόν-πιολέ-ασφάλειες πάγου</b> ). Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Συντονισμός των ομάδων θα γίνει με τη βοήθεια μελών της ορειβατικής Λέσχης Σερρών.
<b>ΒΟΡΑΣ</b>	<b>29/1/2017</b>	Αναχώρηση 7πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από Παναγίτσα (1.000μ) στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία (2.524μ). Κατάβαση στο χιονοδρομικό. Ώρες πορείας 8-9. Β ομάδα: Ανάβαση από χιονοδρομικό στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία Κατάβαση στο Τουρκολιβάδο. Ώρες πορείας 5. <b>Κόψιμο ετήσιες βασιλόπιτες συλλόγου.</b> Συντονιστές Β ομάδας: Πουλής Γιώργος & Ζαγκαρέτου Κατερίνα
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2017</b>		
<b>ΦΑΛΑΚΡΟ</b>	<b>5/2/2017</b>	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο (1.725μ). Α ομάδα: Ανάβαση στη κορυφή Προφήτη Ηλία (2.232μ) και κατάβαση στους Πύργους (620μ). Β ομάδα: Πορεία μέχρι τη χιονότρυπα (2.057μ). Γ ομάδα: Εκπαίδευση στην τεχνική του χειμερινού βουνού - κατάβαση στη χιονότρυπα (-60μ). <b>Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ για όσους επιχειρήσουν στην χιονότρυπα &amp; στην κορυφή.</b> Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ. Συντονιστές Β ομάδας: Κάκκαρης Δ. & Ντάνης Χρήστος
<b>ΠΙΕΡΙΑ</b>	<b>12/2/2017</b>	Αναχώρηση 7πμ. Α και Β ομάδα: Ανάβαση από το Ελατοχώρι στην Θωμά Ράχη. Α ομάδα: κατάβαση στην Ρητίνη, ώρες πορείας συνολικά 6. Β ομάδα: Κατάβαση στο Ελατοχώρι. Ώρες πορείας: 4. Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ. Συντονιστές Β ομάδας: Γιώτα Γρηγοριάδου & Θεοδωρίδης Θόδωρος
<b>ΣΙΝΙΑΤΣΙΚΟ</b>	<b>19/2/2017</b>	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από Άρδασσα (850μ) στη κορυφή Άσκιο (2107μ). Κατάβαση στο διάσελο ή στη Βλάστη (1180μ). Ώρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από το διάσελο, στο καταφύγιο και στην κορυφή (2107μ). Κατάβαση στο διάσελο. Ώρες πορείας 7. <b>Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ.</b> Ορειβατικό σκι. Συντονιστές Β ομάδας: Κυπριανίδης Σ. & Σουλτανίδου Ε.
<b>ΤΥΜΦΡΗΣΤΟΣ, ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ, ΧΕΛΙΔΟΝΑ</b>	<b>25,26,27/2/2017</b>	Το τρίημερο της Καθαρής Δευτέρας θα γίνουν αναβάσεις στον Τυμφρηστό (2315μ), στην Καλιακούδα (2098μ) και στην Χελιδόνα (1972μ). <b>Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ.</b> Εκπαίδευση σε χιόνι-πάγο (Ανανιάδης Χ.). Ορειβατικό σκι στις ανώτερες διαδρομές και σκι στο ΧΚ. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 1/2/2017.</b> Αν δεν υπάρξει ικανή συμμετοχή για ενοικίαση λεωφορείου, οι διαδρομές θα γίνουν με ΙΧ αυτοκίνητα. Συντονιστής Β ομάδας: Σιόζος Γιάννης
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ 2017</b>		
<b>ΠΑΙΚΟ</b>	<b>5/3/2017</b>	Α ομάδα: Ανάβαση από Καστανερή (1.100μ) στην Γκόλα Τσούκα (1.647μ) και κατάβαση στην Καστανερή. Β ομάδα: Ανάβαση από Καστανερή στην Γκόλα Τσούκα με επιστροφή στα ίδια. Συντονιστές Β ομάδας: Μπόντσας Π. & Γιώτα Γρηγοριάδου
<b>ΒΙΤΣΙ</b>	<b>12/3/2017</b>	Αναχώρηση 7 πμ. Α ομάδα: Διάσχιση από αυχένα Κλεισούρας (1180μ) - Περικοπή (1400μ) - Βίτσι (2128μ) - Πολυκέρασο (1250μ), ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: από αυχένα Κλεισούρας (1180μ) - Περικοπή (1400μ) - Πολυκέρασο (1250μ), ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Αχπαρίδης Μ. & Γιάνγκου Γεωργία
<b>ΜΠΟΥΡΙΝΟΣ</b>	<b>19/3/2017</b>	Αναχώρηση 7 πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από Χρώμιο (700μ) στην κορυφή (1.887μ) και κατάβαση στο Παλαιόκαστρο (650μ). Β ομάδα: Ανάβαση από Χρώμιο στην κορυφή και πίσω. Συντονιστές Β ομάδας: Παπαγεωργίου Σωκράτης & Κατσούλη Αθηνά
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>26/3/2017</b>	Αναχώρηση 7 πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από Βρυσσπούλες (1800μ) στον Αγ. Αντώνη (2815μ) και στο Σκολιό (2911μ). Β ομάδα: Ανάβαση από Βρυσσπούλες μέχρι το διάσελο (2650μ) πριν τον Αγ. Αντώνη και επιστροφή. <b>Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ για όσους ανέβουν στις κορυφές, και αστυνομική ταυτότητα για την είσοδο στο ΚΕΟΑΧ.</b> Ορειβατικό σκι. Συντονιστές Β ομάδας: Σιόζος Γιάννης & Στεργίου Κοσμάς
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2017</b>		
<b>ΠΑΓΓΑΙΟ</b>	<b>2/4/17</b>	Αναχώρηση 7 πμ. Α' ομάδα: Διάσχιση από Μεσορρόπη (350μ) - Μάτι (1956μ) - Μονή Ανάληψης (930μ) Πρώτης Σερρών. Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Μεσορρόπη (350μ) - Σπηλιά και πίσω. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Βλασακίδης Α. & Αχπαρίδης Μ.
<b>ΠΑΙΚΟ</b>	<b>9/4/17</b>	Αναχώρηση 7 πμ. Α' ομάδα: Διάσχιση από Καστανερή-Λειβάδια (1160μ) στο Μεγάλο Καντάσι (1615μ)- Καταρράκτης-Λίμνη Σκρά (441μ), ώρες πορείας 7. Β' ομάδα: Λειβάδια (1200μ)- Καταρράκτης-Λίμνη Σκρά (441μ), ώρες πορείας 5. Συντονιστές Β' ομάδας Μάνη Τέση & Βόγλη Γιάννα
<b>ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ</b>	<b>14,15,16,17/4/2017</b>	Πάσχα σε Χελμό-Ερύμανθο-Ζήρεια. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 27/3/2017.</b> Αν δεν υπάρξει ικανή συμμετοχή για ενοικίαση λεωφορείου, οι διαδρομές θα γίνουν με ΙΧ αυτοκίνητα. Συντονιστής:
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>23/4/17</b>	Αναχώρηση 7 πμ. Α ομάδα: Κοκκινοπηλός (1150μ) - Κίτρος (2422μ)-Φλάμπουρο (2476μ)- Χαράδρα Σταλαγματιάς-

ΒΟΥΝΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
		Κοκκινοπηλός. Ωρες πορείας: 8. Β ομάδα: Κοκκινοπηλός – Κίτρος – Κοκκινοπηλός. Συντονιστές Β ομάδας: Μάνη Τέση & Λαυρεντιάδου Μαρία
<b>ΜΑΙΟΣ 2017</b>		
<b>ΚΟΖΙΑΚΑΣ, ΑΥΓΟ, ΝΕΡΑΪΔΑ</b>	29,30,1/5/2017	Το τριήμερο της Πρωτομαγιάς θα γίνουν διαδρομές στον Κόζιακα, Αυγό, Νεράϊδα. Σάββατο: Αναχώρηση 7πμ. για Περτούλι. Α και Β ομάδες: Ανάβαση από το ΧΚ Περτούλιου (1.150μ) στη κορυφή του Κόζιακα (1.901μ) και πίσω στο ΧΚ. Ωρες πορείας: 6. Κυριακή: Ανάβαση από το χωριό Πύρα στο Αυγό (2.148μ) και πίσω. Ωρες πορείας: 8. Δευτέρα: Ανάβαση από Περτούλι στη Νεράϊδα (2.074μ) ή στο Χαλκικόβουνο (2.144μ) και πίσω στο Περτούλι. <b>Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ.</b> Οι διανυκτερεύσεις θα γίνουν στην Ελάτη σε ξενώνα ή σε σκηνές. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 3/4/2017.</b> Αν δεν υπάρξει ικανή συμμετοχή για ενοικίαση λεωφορείου, οι διαδρομές θα γίνουν με ΙΧ αυτοκίνητα. Συντονιστής Β ομάδας: Μαχίλη Ιφιγένεια
<b>ΠΙΕΡΙΑ</b>	7/5/2017	Αναχώρηση 7πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από το Βελβεντό (450μ) στο Φλάμπουρο (2193μ) και κατάβαση στο Βελβεντό (450μ). Ωρες πορείας: 8. Β ομάδα: Ανάβαση από το Βελβεντό (450μ) μέχρι το καταφύγιο ΕΟΣ Βελβεντού και επιστροφή στο Βελβεντό. Ωρες πορείας: 6-7. Συντονιστές Β ομάδας: Γιώτα Γρηγοριάδου & Χρόνης Γιάννης
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	14/5/2017	Αναχώρηση 7 πμ. Α και Β ομάδες: Ανάβαση από την Καρυά (900μ) στην Μεταμόρφωση (2700μ) και πίσω. Ωρες πορείας: 8-9. Συντονιστές Β ομάδας: Κάκκαρης Δ. & Δουδουλάκας Χ.
<b>ΣΜΟΛΙΚΑΣ</b>	20,21/5/2017	Σάββατο: Αναχώρηση 7:00πμ. Αφιξη στην Αγ Παρασκευή. Α και Β ομάδες: Ανάβαση στη κορυφή Ταμπούρι (1878μ) και πίσω. Ωρες πορείας 5. Διανυκτέρευση στην Αγ Παρασκευή ή στην Πουρνιά. Κυριακή: Α ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή του Σμόλικα (2.637μ) από τον Βαθύλακο. <b>Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ για όσους θα ανέβουν κορυφή.</b> Κατάβαση στην Αγ.Παρασκευή. Ωρες πορείας: 10. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Αγ.Παρασκευή στην δρακόλιμνη ή στην κορυφή και πίσω. Ωρες πορείας: 7. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 10/5/2017.</b> Συντονιστής Β ομάδας: ΔΣ
<b>ΠΙΝΟΒΟ</b>	28/5/2017	Αναχώρηση 7πμ. Α ομάδα: Αναχώρηση 7πμ. Α' ομάδα: Ανάβαση από το Αετοχώρι (680μ) στο Βίσογκραντ (2145μ) – Κατάβαση στη Νότια (600μ). Ωρες πορείας 9. Β' ομάδα: Αετοχώρι - Μεγάλο Λιβάδι (1850μ) - Αετοχώρι. Ωρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Αχπαρίδης Μ.
<b>ΙΟΥΝΙΟΣ 2017</b>		
<b>ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ</b>	3,4,5/6/2017	Το τριήμερο του Αγ.Πνεύματος θα γίνουν διαδρομές στην Ρίλα. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 3/5/2017.</b> Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ.
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	11/6/2017	Αναχώρηση 7πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από Πριόνια (1110μ). Πορεία από Χονδρομεσοράχη προς Σταυραϊπές (2500), Μπάρα (2100), κα Καλόγερο. Κατάβαση από το λιβαδάκι στον Μαυρόλογο (1600) και επιστροφή στα Πριόνια. Κυκλική πορεία σε συνδυασμό νέων και παλαιότερων μονοπατιών με θέα όλο σχεδόν το βουνό ΥΔ: -1500. Ωρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από Πριόνια (1110μ). Πορεία από Χονδρομεσοράχη προς καταφύγιο Αγαπητός (2100) και κατάβαση στα Πριόνια. ΥΔ: 1200. Ωρες πορείας 6. Γ ομάδα: Ανάβαση από Λιτόχωρο (400) στα Πριόνια (1100) μέσω φαραγγιού του Ενιπέα (από Λιτόχωρο- Ζηλιτιά- Καστάνα-Τάμα Αγ. Διονυσίου). Μπάνιο στον Ενιπέα. Ωρες πορείας 5. Συντονιστής Α ομάδας: Τζαμπάκης Κώστας Συντονιστής Β ομάδας: Κυπριανίδης Σ. Συντονιστές Γ ομάδας: Πορφυρίδου Β. & Χρηστίδου Β.
<b>ΤΖΕΝΑ</b>	18/6/17	Αναχώρηση 7πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από την Νότια (600μ) στο Δοκάρι και στην Μεγάλη Τζένα (2184μ). Κατάβαση στην Νότια Μικρή Τζένα από κόψη Τζένας. Επιστροφή στη Νότια από το κλασσικό μονοπάτι. Ωρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από την Νότια μέχρι το διάσελο ή στην Μικρή Τζένα (2.064) και επιστροφή. Ωρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Παπαγεωργίου Σωκράτης & Κατσούλη Αθηνά
<b>ΓΡΑΜΜΟΣ</b>	23,24,25/6/2017	Θα γίνουν αναβάσεις στον Γράμμο (2520μ), λίμνη Γκιστόβα (2380μ), Αρένες. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 7/6/2017.</b> Συντονιστής Β ομάδας: Τέση Μάνη
<b>ΙΟΥΛΙΟΣ 2017</b>		
<b>77<sup>η</sup> Π.Ο.Σ.</b>	15,16/7/2017	Ο ΣΕΟ Φλώρινας ανέλαβε την διοργάνωση της 77 <sup>ης</sup> Πανελληνίας Ορειβατικής Συνάντησης που θα γίνει στον Βόρα και στην κορυφή Πιπερίτσα 1998μ.
<b>ΑΓΡΑΦΑ</b>	21,22,23/7/2017	Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
<b>ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017</b>		
<b>ΑΛΒΑΝΙΑ</b>		Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα.
<b>ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017</b>		
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	3,4/9/2017	Σάββατο 3/9 & Κυριακή 4/9: Υποστήριξη του ορειβατικού μαραθωνίου Ολύμπου στο σταθμό Σκούρτα (2476μ) στην μνήμη της Βούλας Νικητίδου. Διοργάνωση του αγώνα από τον ΕΟΣ Θεσ/νίκης. Συντονίστρια: Μαχίλη Ιφιγένεια. Κυριακή 4/9: Α' ομάδα Ανάβαση από Αγ. Κωνσταντίνο (280μ), πορεία προς καταφύγιο Κορομηλιάς (1000μ) μέχρι Πετρόστρουγγα (1950μ), κατάβαση στη διασταύρωση (1100μ), πορεία 8 ώρες. Β' ομάδα: Ανάβαση στην Κορομηλιά-μπάνιο στο ρέμα του Ορλιά, πορεία 5 ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Κανάκογλου Τζένη
<b>ΘΑΣΟΣ</b>	8,9,10/9/2017	Διαδρομές στο Υψάριο (1206μ) και μπάνια στις παραλίες του νησιού. Διανυκτερεύσεις σε ξενώνες και αντίσκηνα, μετακινήσεις με ΙΧ αυτοκίνητα. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Συντονιστές Β ομάδας: Σουλτανίδου Ελένη
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	17/9/2017	Α ομάδα: Ανάβαση από Πριόνια μέσω της ράχης του Γομαροσταλίου στο οροπέδιο Μουσών. Επιστροφή στα Πριόνια ή στην διασταύρωση. Συντονιστής Α ομάδας: Μπάμπης Αζαριάδης Β ομάδα: Ανάβαση από τα Πριόνια μέσω της ράχης του Γομαροσταλίου μέχρι το 1 <sup>ο</sup> λιβαδάκι. Πορεία προς τον Στράγγο και το καταφύγιο της Πετρόστρουγγας. Κατάβαση στην Γκορτσιά. Συντονιστές Β ομάδας: Κάκκαρης Δ. & Νικούλης Γ.
<b>ΓΚΙΩΝΑ, ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ</b>	22,23/9/2017	Αναχώρηση Παρασκευή 5μμ. Διανυκτέρευση στη Συκιά σε αντίσκηνα. Σάββατο: Α ομάδα: Ανάβαση από Συκιά (700μ). Πορεία στο μονοπάτι του Καραγιάννη για Πυραμίδα (2.508μ). Κατάβαση μέσω του Λαζορέματος στην Συκιά (κυκλική πορεία). Β ομάδα: Πορεία στο Λαζόρεμα μέχρι τα μαντριά και επιστροφή. Διανυκτέρευση στη Συκιά. Κυριακή: Α ομάδα: Ανάβαση από τον Αγ. Αθανάσιο στον Κόρακκα (2495μ) και επιστροφή. Β ομάδα: Ανάβαση μέχρι το καταφύγιο (1950μ) και επιστροφή. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 13/9/2017.</b> Συντονιστές Β ομάδας: Δουδουλάκας Χ.

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

Αγαπητοί φίλοι και φίλες !

Η Ορειβατική & Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (ΟΑΛΘ) ιδρύθηκε το 1977 και είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Από 16/6/1986 είναι αναγνωρισμένο αγωνιστικό αθλητικό σωματείο από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού με κωδικό ΛΔ04-38868-14/9/2010. Η ΟΑΛΘ, 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, η και με μέλη άλλων ορειβατικών συλλόγων που ανήκουν στην ΕΟΟΑ. Οι αναρριχητικές πίστες της ΟΑΛΘ χρησιμοποιούνται αποκλειστικά από μέλη και αθλητές του συλλόγου.

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

Για να γίνει κάποιος μέλος της ΟΑΛΘ θα πρέπει να συμπληρώσει στα γραφεία του συλλόγου (Β.Αδαμίδη 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 δοθούν 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.

Τα μέλη που είναι οικονομικά ενήμεροι μέχρι και το προηγούμενο εξάμηνο μπορούν να ακολουθούν τις εξορμήσεις με επιβάρυνση μόνο το κόστος της εξόρμησης. Τα μέλη που οφείλουν συνδρομές πέραν των έξι μηνών, θα επιβαρύνονται πλέον του κόστους της εξόρμησης και με 3€ ανά εξόρμηση και ημέρα εξόρμησης έναντι οφειλομένων συνδρομών (δηλ. μονοήμερη 3€, διήμερη 6€, τριήμερη 9€ κ.ο.κ.). Οι δηλώσεις συμμετοχής στις μονοήμερες γίνονται με προκαταβολή μέχρι και την Παρασκευή 10μμ, ενώ για τις πολυήμερες με προκαταβολή μέχρι και την Τετάρτη 10μμ.

Η Ορειβατική και Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (ΟΑΛΘ), δεν είναι ένα κερδοσκοπικό - τουριστικό γραφείο, αλλά ένας σύλλογος που λειτουργεί με εθελοντική προσφορά των μελών. Ιδιαίτερα όλα τα μέλη του ορειβατικού τμήματος της ΟΑΛΘ πρέπει, σύμφωνα και με το καταστατικό, να αναλαμβάνουν σαν συντονιστές σε τουλάχιστον 2 διαδρομές ετησίως.

Οι συμμετέχοντες αποδέχονται ένα κοινό πρόγραμμα αναβάσεων, 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 διαστήματα ορεινής πεζοπορίας, χωρίς γενικά να απαιτούνται μέσα ασφάλισης (σχοινιά, κραμπόν, πιολέ, κλπ). Όπου απαιτούνται, αναφέρονται ιδιαίτερα στο πρόγραμμα των διαδρομών. Συνιστούμε να παρακολουθήσετε την σχολή ορειβασίας αρχαρίων που διοργανώνει η ΟΑΛΘ κάθε χρόνο.

Στις διαδρομές της ΟΑΛΘ υπάρχουν δύο ομάδες συμμετεχόντων: Στην Α' ομάδα συμμετέχουν άτομα με καλή φυσική κατάσταση, με τον απαραίτητο ορειβατικό εξοπλισμό και καλή γνώση-προσανατολισμού των διαδρομών. Στην Β' ομάδα δεν απαιτούνται ιδιαίτερες γνώσεις και εξοπλισμός, εφόσον ακολουθηθεί η πιο εύκολη και ασφαλής διαδρομή. Ιδιαίτερα οι αρχάριοι και όσοι δεν έχουν την απαιτούμενη φυσική κατάσταση, θα πρέπει να ακολουθούν μόνον τον συντονιστή της Β' ομάδας.

Γίνεται προσπάθεια οι διανυκτερεύσεις και οι μεταφορές να είναι όσο το δυνατό χαμηλού κόστους, παράλληλα όμως πρέπει να καλύπτονται πλήρως τα έξοδα των μετακινήσεων, αλλά και τα πάγια έξοδα του γραφείου: ενοίκιο, ρεύμα, τηλέφωνα, κλπ. Υπ' όψιν ότι για την όλη διοργάνωση οι συντονιστές και το ΔΣ προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους. Άρα και οι απαιτήσεις των συμμετεχόντων πρέπει να είναι οι ελάχιστες, διευκολύνοντας με την συμπεριφορά τους, αλλά και συμμετέχοντας έμπρακτα στην διοργάνωση. Απαραίτητη προϋπόθεση για την σωστή διοργάνωση είναι η έγκαιρη δήλωση συμμετοχής και η προκαταβολή.

Για τις πολυήμερες αναβάσεις, οι διανυκτερεύσεις γίνονται σε ξενώνες, εφόσον τα άτομα έχουν δηλώσει συμμετοχή με προκαταβολή νωρίτερα (ιδιαίτερα σε εθνικές εορτές και αργίες), σε αντίθετη περίπτωση οι κρατήσεις για διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχεία θα γίνονται με ατομική ευθύνη ή σε αντίσκηνα με υπνόσακους. Οι μεταφορές για τις μονοήμερες αναβάσεις γίνονται με λεωφορείο, εφόσον υπάρχει ελάχιστη συμμετοχή 20 ατόμων, και 30 ατόμων για τις πολυήμερες, αλλιώς γίνονται με τα ΙΧ αυτοκίνητα των συμμετεχόντων που θα προσφερθούν να οδηγήσουν.

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

Επίσης τακτικά γίνονται προβολές και ομιλίες. Το εκάστοτε πρόγραμμα των ορειβατικών διαδρομών, τυχόν αλλαγές, σχολές ορειβασίας & αναρρίχησης, καθώς και νέα από την δραστηριότητα του συλλόγου, ανακοινώνονται στα <http://www.oalth.gr>, <https://www.facebook.com/oalth>. 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 6970-425239 Πληροφορίες για θέματα του συλλόγου στα τηλ. 2310-518116, 6974-657511. FAX 2310-518036.

### 3. 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. Ημιάκαμπα άρβυλα ορειβασίας αδιάβροχα (δερμάτινα ή τύπου GORETEX), που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με ανάγλυφες σόλες τύπου VIBRAM
4. Ελαφρύ άνετο παντελόνι ή αθλητική φόρμα ή παντελόνι-κολάν ορειβασίας, όχι μπλουτζίν.
5. Θερμοεσώρουχο επάνω με μακριά μανίκια και ένα εφεδρικό
6. Δύο μπλουζάκια κοντομάνικα κατά προτίμηση από υλικό που στεγνώνει εύκολα
7. Ένα fleece χοντρό ή μία μπλούζα χονδρή
8. 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 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, τραυματλάστ σε διάφορα μεγέθη, comrete για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραμάνες)
15. Σφυρίχτρα, σουγιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λαστιχένιο προσάνναμα.
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. Πυξίδα, 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 λίτ, (προαιρετικά με ηλεκτρολύτες)
22. Ελαφριά τροφή (3 σάντουιτς, ξηρούς καρπούς, ράβδους 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 ΟΑΛΘ και τις ομάδες διάσωσης

### **Β' Χειμερινές ορειβατικές διαδρομές**

1. Όλα τα ανωτέρω εκτός από τα 4 και 6
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. Ακαμπτες μπότες ορειβασίας, αδιάβροχες, χειμερινές, δερμάτινες (τύπου GORETEX) ή πλαστικές, που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με ανάγλυφες σόλες (τύπου VIBRAM)
6. 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. Πιοτέ ορειβασίας (ορειβατική σκαπάνη) με ιμάντα ασφαλείας και με καλυμμένες τις αιχμές του.
8. Γάντια αδιάβροχα χοντρά χειμερινά και ένα ζεύγος γάντια εργασίας λεπτά εφεδρικά.
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**

Παράλληλα με τις ορειβατικές αναβάσεις, η Λέσχη προσφέρει την δυνατότητα και για διαδρομές ορειβατικού σκι, σκι καταβάσεων, snowboard, διασχίσεις ποταμών και φαραγγιών (Rafting & canyoning), διαδρομές με τζιπ 4X4. Το αναρριχητικό τμήμα της Λέσχης πραγματοποιεί διαδρομές σε αναρριχητικά 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**

**ΑΥΞΗΣΗ & ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΡΥΜΩΝ - ΝΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΘΕΙ ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ - ΟΧΙ ΑΛΛΟΙ ΑΣΚΟΠΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ - ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ ΚΑΘΑΡΑ - ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΠΑΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΧΛΩΡΙΔΑΣ - ΟΧΙ ΑΛΛΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ - ΟΧΙ ΚΕΡΑΙΕΣ ΣΤΙΣ ΚΟΡΥΦΕΣ ΤΩΝ ΒΟΥΝΩΝ - ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΨΙΛΩΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ.**

### **6. ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ**

ΕΟΟΑ: 210-3645904, ΓΕΑ-ΕΚΣΕΔ:210-4131619-4191599, Αεροδιάσωση HELLENIC ROTORS:6970-434119, Ελληνική Ομάδα Διάσωσης: 2310-310649, Ελληνική Ένωση Έρευνας & Διάσωσης:6946-797997, Κέντρο περιθαλψής Αρκούδας και Λύκου:23860-41500, Περίθαλψη Πτηνών και Ζώων: 6979-914851, Greenpeace:210-3840774, Ελληνικό Κέντρο Βιοτόπων & Υγροτόπων: 2310-473320, WWF: 210-3314893, ΕΟΣ Θεσ/νίκης:2310-278288, ΣΕΟ Θεσ/νίκης:2310-224710, Καταφύγιο Αποστολίδη Ολύμπου: 23510-82840, Καταφύγιο Πετρόστρουγκας Ολύμπου:6948-821513, Καταφύγιο Σπήλιου Αγαπητού Ολύμπου:23520-81800, Καταφύγιο Μπουρντόλα Ολύμπου:23520-84100, Καταφύγιο Κάκκαλου Ολύμπου:6937-361689, Καταφύγιο Χορτιάτη: 6936-863488, Δασαρχείο Θεσ/νίκης: 2310-538333, Πυροσβεστική Θεσ/νίκης: 2310-805570, Σωματείο Ελλήνων Οδηγών Βουνού:6947-616859,6944-636179