



ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΟΑΛΘ
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 Δευτέρα-Παρασκευή: 7:30'μ-10:30'μ.
 Πληροφορίες & κρατήσεις για τις διαδρομές: 6970-425239
 Πληροφορίες για θέματα συλλόγου: 2310-518116. fax: 2310-518036,
 Ιστότοποι: <http://www.oalth.gr>, e-mail: oalth@yahoo.gr,
<http://www.facebook.com/oalth>

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ: ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017	
ΟΛΥΜΠΟΣ	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 Ι. Κυριακή 4/9: Αναχώρηση 7πμ. για Δίον-Ορλιά, με λεωφορείο 95χλμ-1.15'ώρες. 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 4 ώρες. Γ' ομάδα: Ορλιά, Ίταμος, Σέλωμα, καταφύγιο Μπουντόλα (Σταυρός), 4ώρες. Επιστροφή, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30'ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Κανάκογλου Τ. & Τζήκα Θ.
ΟΛΥΜΠΟΣ	Κυριακή 10/9: Αναχώρηση 7πμ. για Πριόνια, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Πριόνια μέσω της ράχης του Γομαροσταλίου στο οροπέδιο Μουσών. Επιστροφή στα Πριόνια ή στην διασταύρωση. Β' ομάδα: Ανάβαση από Διασταύρωση στον Στράγκο και στο καταφύγιο της Πετρόστρουγγας. τα Πριόνια μέσω της ράχης του Γομαροσταλίου μέχρι το 1 ^ο λιβαδάκι. Πορεία Κατάβαση στην Γκορτσιά. Επιστροφή, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30'ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Κάκκαρης Δ. & Νικούλης Ι.
ΘΑΣΟΣ-ΥΨΑΡΙΟ	Δυνατότητα αναχώρησης και από Παρασκευή 15/9 απόγευμα. Σάββατο 16/9: Αναχώρηση 7πμ από Κλεάνθους (πεζογέφυρα – γήπεδο ΠΑΟΚ) για Κεραμωτή Καβάλας, με αυτοκίνητο 190χλμ-2ώρες. Επιβίβαση στο Ferry boat για Λιμένα Θάσου. Μπάνιο στις παραλίες της Θάσου. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή σε ξενώνα, πχ ξενώνας «ΠΑΝΘΕΟΝ» στην Τρυπητή-Λιμενάρια, τηλ.25930-51670, 6938-459844 (Ελένη Σουλτανίδου), http://www.pantheonhassos.gr . Κυριακή 17/9: Αναχώρηση 8.00πμ για Ποταμιά, με αυτοκίνητο: 50χλμ-1ώρα. Ανάβαση στο Υψάριο 1206μ. Ώρες διαδρομής 6. Μπάνιο στις παραλίες της Θάσου. Επιβίβαση στο Ferry boat από Λιμένα για Κεραμωτή και επιστροφή, με αυτοκίνητο 190χλμ-2ώρες. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι Τετάρτη 13/9. Οι μετακινήσεις θα γίνουν με ΙΧ αυτοκίνητα (κατόπιν επικοινωνίας με ΟΑΛΘ). Η κράτηση για διανυκτέρευση στον ξενώνα θα γίνει απευθείας από τους ενδιαφερόμενους (όχι από την ΟΑΛΘ). Δηλώσεις συμμετοχής & πληροφορίες στο τηλ. της λέσχης 6970-425239. Συντονιστές Β' ομάδας: ΔΣ
ΜΠΕΛΕΣ	Κυριακή 24/9: Αναχώρηση 7πμ για Νεοχώρι, με λεωφορείο 103 χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από το Νεοχώρι (146μ.) στην Καλαμπάκα (κορυφή 2029μ). Ώρες πορείας: 8. Β' ομάδα: Ίδια διαδρομή μέχρι την διασταύρωση 950μ. Ώρες πορείας 6. Επιστροφή με λεωφορείο 103 χλμ-1.30'ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Αλμπάνης Λ. & Κάκκαρης Δ.
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2017	
ΠΑΓΓΑΙΟ	Κυριακή 1/10: Αναχώρηση 7πμ για Μονή Εικοσιφοινίσσης, με λεωφορείο 135 χλμ-1.40'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από την Μονή 560μ στο Τρίκορφο, καταφύγιο Χατζηγεωργίου 1650μ, Αυγό 1835, καλύβια Δασαρχείου (Μαύρα Νερά) 1281μ, κατάβαση στην Νικήσιανη 501μ, ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Νικήσιανη στα καλύβια Δασαρχείου και επιστροφή, ώρες πορείας 4. Επιστροφή με λεωφορείο 138 χλμ-1.35'ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Θεοδωρίδης Α. & ΔΣ
ΟΛΥΜΠΟΣ	Κυριακή 8/10: Αναχώρηση 7πμ για Βροντού, με λεωφορείο 98χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Τριάδα 420μ στο καταφύγιο «Κρεβάτια» 1008μ (τηλ 23520-51237 & 6978278548), στην κορυφή Μπαρμπαλάς 1847μ, από εκεί στην Παπά Ράχη, στο οροπέδιο Μουσών και στο καταφύγιο «Γιόσος Αποστολίδης» 2697μ, (τηλ. 23510-82840). Κατάβαση από το πέρασμα Γιόσου 2560μ, Λαιμό, Σκούρτα 2485μ, ώρες πορείας 10. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι την κορυφή Μπαρμπαλά 1847μ και επιστροφή, ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Πορφυρίδου Β.
ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ, ΓΚΙΩΝΑ	Παρασκευή 13/10: Αναχώρηση 4μμ για Αγ. Αθανάσιο (Ανω Μουσούνιτσα) με λεωφορείο 362χλμ-4.30'ώρες. Διανυκτέρευση στον Αγ. Αθανάσιο σε αντίσκηνα, ή σε ξενώνα, πχ «Το Μετερίζι» τηλ.22650-63201 & 6948824029, http://www.tometerizi.gr ,

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
	<p>Σάββατο 14/10: Α ομάδα: Ανάβαση από τον Αγ. Αθανάσιο στον Κόρακκα (2495μ) και επιστροφή, ώρες πορείας 9. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι το 2ο καταφύγιο (1950μ) και επιστροφή, ώρες πορείας 6. Αναχώρηση για Συκιά με λεωφορείο 15χλμ-0.30' ώρες. Διανυκτέρευση στην Συκιά σε αντίσκηνα, ή σε ξενώνα, πχ «Ασέληνος» τηλ. 22660-51455,-51555 , 6976-994590, www.aselinoshotels.gr</p> <p>Κυριακή 15/10: Α' ομάδα: Ανάβαση από Συκιά (710μ). Πορεία στο μονοπάτι του Καραγιάννη για κορυφή Πυραμίδα (2.508μ). Κατάβαση μέσω του Λαζορέματος στην Συκιά (κυκλική πορεία). Ώρες πορείας 10.30'. Β' ομάδα: Πορεία στο Λαζόρεμα μέχρι Βαθιά Λάκα 1851μ, και επιστροφή στην Συκιά. Ώρες πορείας 6. Επιστροφή με λεωφορείο 360χλμ-4.30' ώρες. Απαραίτητο το κράνος και καλή φυσική κατάσταση.</p> <p>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι Δευτέρα 2/10. Η κρατήσεις για διανυκτερεύσεις στους ξενώνες, θα γίνουν απευθείας από τους ενδιαφερόμενους (όχι από την ΟΑΛΘ). Δηλώσεις συμμετοχής & πληροφορίες στο τηλ. της ΟΑΛΘ 6970-425239. Συντονιστές Β' ομάδας: Δουδουλάκας Χ. & Μαχίλη Ι.</p>
ΔΟΚΑΡΙ, ΤΖΕΝΑ	<p>Κυριακή 22/10: Αναχώρηση 7πμ για Νότια με λεωφορείο 129χλμ-2ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από την Νότια 600μ στο Δοκάρι 2130μ, διαδρομή στην συντοριακή γραμμή Ελλάδα-FYROM - διάσελο Βίσογκραντ 1870μ, κατάβαση στο Αετοχώρι 680μ, ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από Νότια στο Βόρειο Διάσελο 1815μ και από εκεί στην Μικρή Τζένα 2064μ, επιστροφή στην Νότια, ώρες πορείας 6. Επιστροφή από Αετοχώρι με λεωφορείο 126χλμ-2ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Τουμπίδου Τ. & Ζαγκαρέτου Κ.</p>
ΦΛΕΓΚΑ, ΑΥΓΟ, ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΑΝΤΑ	<p>Παρασκευή 27/10: Αναχώρηση 5πμ για Μέτσοβο από Εγνατία με λεωφορείο 218χλμ-2.30' ώρες. Διανυκτέρευση στο Μέτσοβο ή στο Ανήλιο σε αντίσκηνα, ή σε ξενώνα, πχ ξενώνας Ανήλιο τηλ. 26560-41568, http://www.aniliorooms.gr</p> <p>Σάββατο 28/10: Αναχώρηση 8πμ για Λίμνη πηγών Αώου με λεωφορείο 18χλμ-0.30' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από την λίμνη Αώου 1400μ στο καταφύγιο Μαυροβουνίου 1840μ και στην κορυφή Φλέγκα 2159μ. Κατάβαση στις λίμνες της Φλέγκας και στο Αρκουδόρεμα-Βάλια Κάλντα, πορεία μέχρι την Βωβούσα 980μ, ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι την Φλέγκα και επιστροφή στην λίμνη Αώου, ώρες πορείας 5. Αναχώρηση για Βωβούσα με λεωφορείο 45χλμ-1.30' ώρες. Διανυκτέρευση στην Βωβούσα σε αντίσκηνα, ή σε ξενώνα, πχ «Καταφύγιο Βωβούσα» τηλ. 26560-22200, https://www.katafigiovaliacalda.com.</p> <p>Κυριακή 29/10: Α' ομάδα: Ανάβαση από την Βωβούσα 980μ στο Αυγό 2177μ. Κατάβαση στην Στάνη Ντίζα στον δρόμο Περιβόλι-Βωβούσας. Ώρες πορείας 6.30'. Β' ομάδα: Αναχώρηση από Βωβούσα με λεωφορείο 10χλμ μέχρι την Στάνη Ντίζα. Πορεία προς την κορυφή του Αυγού και επιστροφή. Ώρες πορείας 5. Επιστροφή από Περιβόλι-Γρεβενά με λεωφορείο 212χλμ-3ώρες.</p> <p>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι Δευτέρα 16/10. Η κρατήσεις για διανυκτερεύσεις στους ξενώνες, θα γίνουν απευθείας από τους ενδιαφερόμενους (όχι από την ΟΑΛΘ). Δηλώσεις συμμετοχής & πληροφορίες στο τηλ. της ΟΑΛΘ 6970-425239. Συντονιστές Β' ομάδας: ΔΣ</p>
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017	
ΝΕΣΤΟΣ	<p>Κυριακή 5/11: Αναχώρηση 7πμ για Γαλάνη με λεωφορείο 193χλμ-2ώρες. Α ομάδα: Γαλάνη-Ίμερο-Καρπούζι 1284μ-Αχλάτ Τσάλ 1402μ-Ψυχολογικό κέντρο Ξάνθης ΥΔ: 1830μ, 28χλμ. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: Γαλάνη-Κορνηνά ΥΔ: 566μ, 16χλμ. Ώρες πορείας 4.30'. Επιστροφή από Ξάνθη με λεωφορείο 195χλμ-2ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Αχπαρίδης Μ. & Χρηστίδου Β.</p>
ΠΙΝΟΒΟ	<p>Κυριακή 12/11: Αναχώρηση 7πμ για Αετοχώρι με λεωφορείο 125χλμ-2 ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από το Αετοχώρι (680μ) στο Βίσογκραντ (2145μ) και στο Πίνοβο, κατάβαση στην Θηριόπετρα. Ώρες πορείας 8.30'. Β' ομάδα: Διαδρομή Αετοχώρι - Μεγάλο Λιβάδι (1850μ) - Αετοχώρι. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Ταχυνάκης Γ & Κάνταρος Κ.</p>
ΠΙΕΡΙΑ	<p>Κυριακή 19/11: Αναχώρηση 7πμ για Φτέρη με λεωφορείο 111χλμ-2ώρες. Α ομάδα: Ανάβαση από την Φτέρη (1300μ) στην Τούρλα (2104μ) - Φλάμπουρο (2193μ) και κατάβαση στο καταφύγιο Άνω Μηλιάς 1050μ. Ώρες πορείας: 8. Β ομάδα: Ανάβαση από την Φτέρη (1300μ) στην Τούρλα (2104μ) και επιστροφή στην Φτέρη. Ώρες πορείας: 6. Επιστροφή από Άνω Μηλιά με λεωφορείο 96χλμ-1.30' ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Κωνσταντόπουλος Δ. & Αχπαρίδης Μ.</p>
ΣΟΚΟΛ	<p>Κυριακή 26/11: Αναχώρηση 7πμ για Λουτράκι με λεωφορείο 111χλμ-1.40' ώρες. Α ομάδα: Ανάβαση από λουτρά (400μ) μέχρι την κορυφή Σοκόλ (1.815μ). Επιστροφή στα λουτρά. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: Ανάβαση μέχρι τον καταρράκτη της Κουνουπίτσας και πίσω. Ώρες πορείας 4.30'. Μπάνιο στα θερμά λουτρά. Συντονιστές Β' ομάδας: Νικούλης Ι. & Δουδουλάκας Χ.</p>
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017	
ΣΙΝΙΑΤΣΙΚΟ	<p>Κυριακή 3/12: Αναχώρηση 7πμ. για Νάματα με λεωφορείο 178χλμ-2.10' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Νάματα 1140μ στην κορυφή (2.111μ). Κατάβαση στη Βλάστη (1.180μ). Ώρες πορείας 7. Β' ομάδα: Ανάβαση από διάσελο 1340μ στο καταφύγιο και από εκεί στην κορυφή (2.107μ). Κατάβαση στο διάσελο. Εμπόριο με λεωφορείο 153χλμ-1.50' ώρες. Ανάβαση από το Εμπόριο (690.μ) στην κορυφή Μουρίκι (1703μ). Κατάβαση στη Βλάστη (1180). Ώρες πορείας 5. Τοπική εορτή «Γουρουνοχαρά» όπου</p>

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
	προσφέρονται χοιρινά εδέσματα. Επιστροφή από Βλάστη με λεωφορείο 165χλμ-2ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Βλασακίδης Α. & Σουλτανίδου Ε.
ΤΙΤΑΡΟΣ	Κυριακή 10/12: Αναχώρηση 7πμ για Αγ. Δημήτριο με λεωφορείο 102χλμ-1.40'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Δημήτριο (800μ) στον Τίταρο (1.834μ) και κατάβαση στο Λιβάδι (1150μ). Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από Λιβάδι (1.150μ) στον Τίταρο (1.834μ). Κατάβαση στο Λιβάδι. Ώρες πορείας 5. Επιστροφή από Λιβάδι με λεωφορείο 115χλμ-2ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Ζαγκαρέτου Κ. & ΔΣ
ΚΙΣΣΑΒΟΣ	Κυριακή 17/12: Αναχώρηση 7πμ για Στόμιο 0μ με λεωφορείο 128χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα Ανάβαση μέσα από δάση στο καταφύγιο Λαρίσης 1604μ. και στην κορυφή Πρ. Ηλίας 1978μ. Κατάβαση στο καταφύγιο ή στην Σπηλιά 808μ. Ώρες πορείας 7.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5. Επιστροφή με λεωφορείο 151χλμ-2ώρες. Συντονιστές Β' ομάδας: Μάνη Τ. & Λαυρεντιάδου Μ.
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ ΠΙΡΙΝ	23,24,25,26/12/2017. Χριστούγεννα με διαδρομές στις κορυφές και στις λίμνες του Πιρίν. Διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο στο Μπάνσκο. Θα υπάρξει αναλυτικό πρόγραμμα. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι Δευτέρα 4/12. Δηλώσεις συμμετοχής & πληροφορίες στο τηλ. της ΟΑΛΘ 6970-425239. Συντονιστές Β' ομάδας: Θεοδωρίδης Α.
ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ	Δευτέρα 1/1/2018: Συνάντηση 8πμ στη στάση Πλατανάκια Πανοράματος στον κεντρικό δρόμο προς Χορτιάτη. Διαδρομή από Πλατανάκια, παλαιό υδραγωγείο, Αγ. Παρασκευή, κορυφή Χορτιάτη 1201μ (στρατόπεδο RADAR), καταφύγιο ΣΕΟ 1011μ. Επιστροφή στο Χορτιάτη από το κλασικό μονοπάτι και μετάβαση στα πλατανάκια με το τοπικό λεωφορείο. Ώρες πορείας 6. Συντονιστής Β' ομάδας: ΔΣ

2. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΗΣ ΟΑΛΘ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες !

1. 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 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, 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.**

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 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 ης ΟΑΛΘ που είναι οικονομικά ενήμεροι έχουν έκπτωση 13%..

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

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 στις ορειβατικές διαδρομές αποδέχονται ένα κοινό πρόγραμμα, το οποίο προσαρμόζεται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες (πολλές φορές απρόβλεπτες), την δυσκολία των διαδρόμων, 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 τις σχολές ορειβασίας και αναρρίχησης αρχαρίων τις οποίες διοργανώνει η ΟΑΛΘ κάθε χρόνο.

5. 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.

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

6. 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.

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

Για τις πολυήμερες αναβάσεις, οι διανυκτερεύσεις γίνονται σε αντίσκηνα με υπνόσακους ή 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. Οι μεταφορές για τις μονοήμερες αναβάσεις γίνονται με λεωφορείο, εφόσον υπάρχει ελάχιστη συμμετοχή 15 ατόμων, και 20 ατόμων για τις πολυήμερες, αλλιώς γίνονται με τα ΙΧ αυτοκίνητα των συμμετεχόντων που θα προσφερθούν να οδηγήσουν.

8. 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 ενοίκιαση του λεωφορείου, καθώς επίσης προκαταβάλει και τις διανυκτερεύσεις.

9. 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>.

10. Τα μηνύματα σας μπορείτε να τα στείλετε στο e-mail: 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. 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
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 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, compete για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραμάνες)
15. Σφυρίχτρα, σουγιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λαστιχένιο προσάναμμα.
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 προσαρμόζονται 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 ΟΑΛΘ 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. Παντελόني αδιάβροχο - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX)
5. Άκαμπτες 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. Πιολέ ορειβασίας (ορειβατική σκαπάνη), ανάλογα με το ύψος μας, με ιμάντα ασφαλείας και με καλυμμένες τις αιχμές του.
8. Γάντια αδιάβροχα χοντρά 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

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 ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ - ΟΧΙ ΑΛΛΟΙ ΑΣΚΟΠΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ ΚΑΘΑΡΑ - ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΠΑΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΧΛΩΡΙΔΑΣ - ΟΧΙ ΑΛΛΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ - ΟΧΙ ΚΕΡΑΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΣΤΙΣ ΚΟΡΥΦΕΣ ΤΩΝ ΒΟΥΝΩΝ - ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΥΛΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΨΙΔΩΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ-ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΑ ΣΑΣ.

6. ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΕΟΟΑ: 210-3645904, ΓΕΑ-ΕΚΣΕΔ (συντονιστικό κέντρο αεροπορίας):210-4131619-4191599, Ελληνική Ομάδα Διάσωσης: 2310-310649, Ελληνική Ένωση Έρευνας & Διάσωσης:6946-797997, Αεροδιάσωση HELLENIC ROTORS:6970-434119, Κέντρο περίθαλψης 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 Μπουντόλα Ολύμπου (Σταυρός):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