



MOUNTAINEERING & CLIMBING CLUB OF THESSALONIKI - OALTH

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης Ε.Ο.Ο.Α.

Αθλητικός σύλλογος - Έτος ίδρυσης 1977

Αναγνωρισμένος από την Γεν. Γραμ. Αθλητισμού: ΛΔ04-1985

Γραφεία & αναρριχητικές πίστες: Βασ. Αδαμίδη 14, ισόγειο,

Τ.Κ. 543 51, Κ. Τούμπα δίπλα στο γήπεδο ΠΑΟΚ

Ανοικτά από Δευτέρα ως Παρασκευή: 7:30'μμ-10:30'μμ

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

Πληροφορίες για τις ορειβατικές διαδρομές στο τηλ. 6970-425239,

e-mail: oalth@yahoo.gr, ιστοτόποι: <http://www.oalth.gr>, <http://www.facebook.com/oalth>

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ: ΙΟΥΛΙΟΣ 2018 – ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Πληροφορίες & κρατήσεις για τις ορειβατικές διαδρομές κάθε Τετάρτη βράδυ 9-11μμ στα γραφεία και στο κινητό του συλλόγου: 6970 425239. 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>. **Παρακαλούμε διαβάστε παρακάτω τους όρους συμμετοχής καθώς και τον απαιτούμενο εξοπλισμό. Μέλη συλλόγων θεωρούνται μόνον όσοι έχουν δώσει την ετήσια συνδρομή τους και έχουν μαζί τους την κάρτα της ΕΟΟΑ με πρόσφατο ένσημο.**

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΙΟΥΛΙΟΣ 2018	
ΠΕΡΟΥ	02/07-21/07: Συμμετοχή στην ορειβατική εξόρμηση στο Περού. Κορδιλιέρα Μπιάνκα: Σάντα Κρουζ τρέκκινγκ (διάσχιση)-Ανάβαση στο Pisco (5752μ.) – Κούσκο, Μάτσου Πίτσου - Vinicunca πεζοπορία στο βουνό των 7 χρωμάτων – Πουέρτο Μαλντονάτο, δύο μέρες στα δάση του Αμαζονίου – Λίμνη Τιτικάκα. Διοργάνωση ΕΠΟΣ Φυλής .
ΛΑΚΜΟΣ ΜΟΡΑΒΑ	Σάββατο 14/7: Αναχώρηση 7πμ για Καστανιά 840μ. Ανάβαση μέσα από πυκνά δάση στην Μοράβα 1844μ. Διανυκτέρευση στο Χαλίκι. Ώρες πορείας 6. Κυριακή 15/7: Διαδρομή από Χαλίκι 1150μ στους καταρράκτες της Βιρλίγκας, ανάβαση από την ανατολική κόψη στην Τσούκα Ρέλα 2295μ. Διάσχιση όλης της κορυφογραμμής: Λάκμος 2190μ, Λάκμος 2160μ, Μέγας Τράπος 2231μ, Λάκμος 2212μ, Πλάκα 2149μ, Κατσαρού 2101μ, κατάβαση από τα ρέματα Λεόρδα & Κοπράου στο Χαλίκι. Ώρες πορείας 10. Μετακινήσεις με ΙΧ, διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα ή σε ξενώνες. Συντονιστές: Δ.Σ.
ΚΟΖΙΑΚΑΣ 78^η Π.Ο.Σ.	Σάββατο 21/7: 78 ^η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση. Διοργάνωση: Σ.Ο.Χ Τρικάλων. Ανάβαση στο καταφύγιο Κόζιακα, χαιρετισμοί συλλόγων, παρουσίαση με θέμα «αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά του Κόζιακα», δείπνο. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα. Κυριακή 22/7: Διαδρομή: Καταφύγιο -Τρύπιο Λιθάρι -Κορυφή Αστραπή 1901μ.
ΣΜΟΛΙΚΑΣ ΓΡΑΜΜΟΣ	Παρασκευή 27/7: Αναχώρηση 5μμ. για Σαμαρίνα, όπου και διανυκτέρευση. Σάββατο 28/7: Διαδρομή από Σαμαρίνα 1450μ, Μόσια 2554μ, οροπέδιο & δρακόλιμνες της Μόσιας, κορυφογραμμή Σμόλικα, ανάβαση στον Γέρο 2637μ, επιστροφή στο οροπέδιο & ανάβαση από την δυτική κόψη στην Ανώνυμη 2601μ. Κατάβαση και μπάνιο στις δρακόλιμνες και τον καταρράκτη της Βάλια Κύρνα. Ανάβαση στον αυχένα της Μόσιας και κατάβαση από Μπογδάνη στην Σαμαρίνα. Ώρες πορείας 12. Κυριακή 29/7: Διαδρομή από Πληκάτι 1283μ, οροπέδιο Ροζντόλι 1950μ, Μαύρη Πέτρα 2424μ, δυτική κορυφογραμμή Γράμμου, Γράμμος 2520μ. Κατάβαση στο Πληκάτι. Ώρες πορείας 8. Μετακινήσεις με ΙΧ, διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα ή σε ξενώνες. Συντονιστές: Δ.Σ.
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2018	
ΑΛΠΕΙΣ	1/8-15/8: Ορειβατικές & Αναρριχητικές διαδρομές στις Άλπεις. Μόνον για απόφοιτους σχολών ορειβασίας & αναρρίχησης μέσου επιπέδου.
ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ	6/8-16/8: Ανάβαση στο Σάος (1611μ). Διαδρομές στα φαράγγια, και μπάνια στις βάθρες, τους καταρράκτες και τις παραλίες του νησιού. Μετακινήσεις με ΙΧ, διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα. Συντονιστές: Κανάκογλου Τζένη .
ΚΡΥΑΚΟΥΡΑΣ ΦΟΥΡΚΑ ΚΑΡΑΒΟΥΛΑ	Παρασκευή 10/8: Αναχώρηση 5μμ για Νεράιδα 950μ, όπου και διανυκτέρευση. Σάββατο 11/8: Ανάβαση από Νεράιδα στην Νότια κόψη, στο Πέρασμα 2088μ, στον νότιο Κρυάκουρα 2175μ και μετά στον κεντρικό Κρυάκουρα 2193μ. Κατάβαση στο διάσελο 1776μ και ανάβαση στην δυτική Φούρκα 2095μ. Κατάβαση στην Νεράιδα, όπου και διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 10. Κυριακή 12/8: Αναχώρηση για Ροποτό 650μ. Ανάβαση από την ΒΑ κορυφογραμμή στην Καραβούλα 1862μ. Ώρες πορείας 6. Μετακινήσεις με ΙΧ, διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα. Συντονιστές: Δ.Σ.
ΤΥΜΦΗ	Παρασκευή 24/8: Αναχώρηση 5.30μμ για Ιωάννινα-Τσεπέλοβο 1080μ, 316χλμ, 3,40' ώρες. Διανυκτέρευση στο Τσεπέλοβο σε αντίσκηνα η ξενώνες. Σάββατο 25/8: Διαδρομή στην μνήμη της Βούλας Νικητίδου (15/5/1999) από Σκαμνέλι 1150μ, διάσελο Τσούκα Ρόσα 2320μ, Λούτσα Κάτσανου, στάση στο μνημείο Βούλας Νικητίδου 1682μ, Νεραϊδόβρυση 1256μ, Βρυσοχώρι 950μ. Ώρες πορείας 9. Διανυκτέρευση στο Μεγάλο Πάπιγκο σε αντίσκηνα η ξενώνες. Κυριακή 26/8: Διαδρομή από Μικρό Πάπιγκο 980μ, καταφύγιο Αστράκας 1905μ, Α' ομάδα: Λάκα Τσουμάνη, Λίμνη Ρομπόζη, Γκαμήλα 2497, Β' ομάδα: Λάκα Τσουμάνη, Δρακόλιμνη 2002μ, Α & Β': Νταβάλιστα, στάση στη Μονή Στομίου 560μ, μπάνιο στον Αώο, γέφυρα Κόνιτσας 450μ. Ώρες πορείας 10. Επιστροφή από Κόνιτσα-Μαυραναίοι, 273χλμ, 3,40' ώρες. Συντονιστές: Δ.Σ.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΟΛΥΜΠΟΣ 32 ^{ος} Ο.Μ.Ο	<p>1) Σάββατο 1/9 & Κυριακή 2/9: Υποστήριξη του 32^{ου} ορειβατικού μαραθωνίου Ολύμπου στο σταθμό Σκούρτα (2476μ) στην μνήμη της Βούλας Νικητίδου. Διοργάνωση του αγώνα από τον ΕΟΣ Θεσ/νίκης. Διανυκτέρευση σε καταφύγιο. Συντονίστρια: Μαχίλη Ι.</p> <p>2) Κυριακή 2/9: Αναχώρηση 7πμ. για Πριόνια, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από την κόψη του Γομαρόσταλου στα καταφύγια του οροπεδίου των Μουσών 2700μ και στον Προφήτη Ηλία 2801μ. Επιστροφή στα Πριόνια ή στην διασταύρωση. Β' ομάδα: Ανάβαση από Διασταύρωση στον Στράγκο και στο καταφύγιο της Πετρόστρουγγας. Κατάβαση στα Πριόνια μέσω της ράχης του Γομαρόσταλου μέχρι το 1^ο λιβαδάκι. Επιστροφή, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30'ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Ντάνης Χ & Κάκκαρης Δ.</p>
ΠΑΓΓΑΙΟ	<p>Κυριακή 9/9: Αναχώρηση 7πμ για Πρώτη Σερρών-Μονή Αναλήψεως 850μ, με λεωφορείο 135 χλμ-1.40'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από την Μονή στο Τρίκορφο 1941μ, καταφύγιο Χατζηγεωργίου 1650μ, Αυγό 1835, καταφύγιο ΕΟΣ Καβάλας, κατάβαση στην Μεσορόπη 350μ, ώρες πορείας 9. Μπάνιο στο ρέμα της Μεσορόπης. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Μονή Αναλήψεως στο Τρίκορφο και επιστροφή στην Μονή, ώρες πορείας 5.30'. Συντονιστές Β ομάδας: Πορφυρίδου Β. & Χρόνης Ι.</p>
ΟΛΥΜΠΟΣ	<p>Κυριακή 16/9: Αναχώρηση 7πμ για Βροντού, με λεωφορείο 98χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Τριάδα 420μ στο καταφύγιο «Κρεβάτια» 1008μ, στην κορυφή Μπαρμπαλάς 1847μ και στο Παλιομονάστηρο 1920μ, ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι την κορυφή Μπαρμπαλά 1847μ και επιστροφή, ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Πουλής Γ.</p>
ΠΙΕΡΙΑ	<p>Κυριακή 23/9: Αναχώρηση 7πμ για Άνω Μηλιά. Α' ομάδα: Ανάβαση από Άνω Μηλιά (1050μ) στους 5 Πύργους - Τούφα Καραγεώργη (1959μ) - Φλάμπουρο (2193μ), στην Τούρλα (2104μ) και κατάβαση Φτέρη (1300μ). Ώρες πορείας: 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από Άνω Μηλιά στους 5 Πύργους (1712) και πίσω στο καταφύγιο Άνω Μηλιάς. Διαδρομή για όλους, και για συνοδευόμενα παιδιά άνω των 7 ετών. Ώρες πορείας: 4,30'. Συντονιστές Β ομάδας: Νικούλης Ι. & Αχπαρίδης Μ.</p>
ΚΑΚΑΡΔΙΤΣΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ	<p>Παρασκευή 28/9, Αναχώρηση 5μμ για Ιωάννινα-Ματσούκι 315χλμ-4ώρες, όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή σε ξενώνα.</p> <p>Σάββατο 29/9: Α' ομάδα: Ανάβαση από Ματσούκι, Πρ.Ηλία 1770μ, Κακαρδίτσα 2429μ. Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι το διάσελο και επιστροφή στο Ματσούκι. Ώρες πορείας 6. Μετάβαση με λεωφορείο στον Καταρράκτη 35χλμ-1 ώρα, και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή σε ξενώνα.</p> <p>Κυριακή 30/9: Α' ομάδα: Ανάβαση στο Καταφίδι (2393μ) και κατάβαση στα Θεοδώριανα. Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση στο Καταφίδι (2393μ) και κατάβαση στον Καταρράκτη. Ώρες πορείας 6. Μετάβαση με λεωφορείο στα Θεοδώριανα 46χλμ-1 ώρα Επίσκεψη στον καταρράκτη στα Θεοδώριανα. Επιστροφή από Μεσοχώρα-Τρίκαλα 311χλμ-4,30'ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Μαχίλη Ι. & Θεοδωρίδης Α.</p>
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018	
ΟΛΥΜΠΟΣ	<p>Κυριακή 7/10: Αναχώρηση 7πμ. για Πριόνια, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Πριόνια (1.110μ). Πορεία από Χονδρομεσοράχη προς Σταυραιτίες (2.500μ), Μπάρα (2.100μ), Καλόγερος 2699μ, Πάγος 2684μ, Λιβαδάκι 2381μ, κατάβαση στον Αγ. Ιωάννη. Εναλλακτική κατάβαση από τον Μαυρόλογο στο Μελιτζάνη (1600μ) και επιστροφή στα Πριόνια. Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από Πριόνια (1.110μ). Πορεία από Χονδρομεσοράχη προς καταφύγιο Αγαπητός (2100μ) και κατάβαση στα Πριόνια. ΥΔ: 1200. Ώρες πορείας 6. Γ' ομάδα: Κατάβαση από Πριόνια 1100μ μέσω φαραγγιού του Ενιπέα στο Λιτόχωρο (400μ) Μπάνιο στον Ενιπέα. Διαδρομή για όλους, και για συνοδευόμενα παιδιά άνω των 7 ετών. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Κάκκαρης Δ. & Αχπαρίδης Θ. Συντονιστής Γ ομάδας: Περπερίδου Τ.</p>
ΝΕΣΤΟΣ	<p>Κυριακή 14/10: Αναχώρηση 7 πμ. για Γαλάνη με λεωφορείο 193χλμ-2ώρες. Α' ομάδα: Διάσχιση Ξάνθη-Αυγό-Αχλάτ Τσάλ 1402μ- Κομνηνά. Ώρες πορείας 7. Συντονιστής Α ομάδας: Μπουλιώνης Κ. Β' ομάδα: Γαλάνη-Κομνηνά παραποτάμια διαδρομή Νέστου ΥΔ: 566μ, 16χλμ. Διαδρομή για όλους, και για συνοδευόμενα παιδιά άνω των 7 ετών. Ώρες πορείας 4.30'. Συντονιστές Β ομάδας: Λιβεριάδης Δ. & Χρηστίδου Βιβή.</p>
ΠΙΝΟΒΟ	<p>Κυριακή 21/10: Αναχώρηση 7 πμ. για Αετοχώρι με λεωφορείο 125χλμ-2 ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από το Αετοχώρι (680μ) στο Βίσογκραντ (2.145μ) και στο Πίνοβο, κατάβαση στην Θηριόπετρα (287μ). Ώρες πορείας 9. Β' ομάδα: Διαδρομή Αετοχώρι – Μεγάλο Λιβάδι (1.850μ) – Αετοχώρι. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Ταχυνάκης Ι. & Κάνταρος Κ.</p>
ΓΡΑΜΜΟΣ	<p>Παρασκευή 26/10: Αναχώρηση 5μμ για Πεντάλοφο-Επταχώρι-Πευκόφυτο-Γράμμουστα 1395μ, όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή σε ξενώνα, με λεωφορείο 277χλμ-4ώρες.</p> <p>Σάββατο 27/10: Α' ομάδα: Ανάβαση σε Γράμμο 2520μ, δρακόλιμη Γκιστόβα 2350μ, Περήφανο 2444μ, μνημείο πεσόντων Γκέσος 2166μ, κατάβαση στην Αετομηλίτσα 1430μ, όπου και διανυκτέρευση σε αντίσκηνα ή σε ξενώνα. Ώρες πορείας 9. Β' ομάδα: Ανάβαση στην δρακόλιμη Γκιστόβα 2350μ και επιστροφή στην Γράμμουστα. Ώρες πορείας 6.</p> <p>Κυριακή 28/10: Α' ομάδα: Ανάβαση στην Επάνω Αρένα 2193μ, κατάβαση στις λίμνες Μουτσάλια 1750μ και στο Πευκόφυτο 990μ. Ώρες πορείας 9. Β' ομάδα: Ανάβαση στην Επάνω Αρένα 2193μ, επιστροφή στην Αετομηλίτσα. Ώρες πορείας 6. Επιστροφή Αετομηλίτσα -Πευκόφυτο -Καταρράκτη Κεφαλόβρυσου 40χλμ-1ώρα. Συντονιστές Β ομάδας: Κανάκογλου Τζένη & Νικούλης Ι.</p>
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2018	
ΒΕΡΜΙΟ	<p>Κυριακή 4/11: Αναχώρηση 7πμ για Χ.Κ. 3-5 Πηγάδια 1424μ, με λεωφορείο 109χλμ-1.45'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση στις κορυφές Τσανακτσή 2061μ, Βράχος 2065, Χαμίτης 2069μ, Μαύρη Πέτρα 2029μ. Κατάβαση στα καλύβια Τσαπού 1926μ και στο Άνω Γραμματικό 1147μ. Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή</p>

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
	ομάδας: Μάνη Τέση, Λαυρεντιάδου Μαρία.
ΒΟΙΟ	Κυριακή 11/11: Αναχώρηση 7πμ με λεωφορείο για Πεντάλοφο 210χλμ-2.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από διασταύρωση Πενταλόφου (1363μ) στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία (1803μ), διαδρομή πάνω στην κορυφογραμμή, Παλιοκριμίνι, κορυφή (1806μ). Κατάβαση στην Κοτύλη (1450μ), πορεία 8.30' ώρες. Β' ομάδα: Προφήτης Ηλίας-Βυθός (1050μ)-Πεντάλοφος, 6 ώρες. Επιστροφή 220 χλμ, 2.30' ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Κουτούπας Θ. & Τουμπίδου Τασία.
ΠΕΤΕΡΝΙΚ-ΚΑΚΟΥΡΟΥ	Κυριακή 18/11: Αναχώρηση 7πμ για Προμάχους 286μ με λεωφορείο 120χλμ-2ώρες. Ανάβαση από Προμάχους, ρέμα Ασπρης Πέτρας 510μ, διασταύρωση 1031μ. Α' ομάδα: διαδρομή δυτικά μέχρι την κορυφή Πέτερνικ (1749μ). Επιστροφή στους Προμάχους. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: Ανάβαση από την διασταύρωση στην κορυφή Κακούρου 1353μ και πίσω. Ώρες πορείας 5.30'. Συντονιστές Β ομάδας: Μπουλιώνης Κ. & Θεοδωρίδης Α.
ΤΖΕΝΑ-ΜΑΛΑ ΡΟΥΠΑ	Κυριακή 25/11: Αναχώρηση 7πμ για Νότια με λεωφορείο 129χλμ-2ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Νότια στο βόρειο διάσελο 1815μ, στην Μάλα Ρούπα 2010μ, κατάβαση στην Περίκλεια 680μ, ώρες πορείας 9. Β' ομάδα: Ανάβαση από Νότια στο βόρειο διάσελο 1815μ και από εκεί στην Μικρή Τζένα 2064μ, επιστροφή στην Νότια, ώρες πορείας 6. Επιστροφή από Νότια με λεωφορείο 129χλμ-2ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Ζαγκαρέτου Κ. & Αλμπάνης Ε.
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018	
ΣΟΚΟΛ ΝΙΤΣΕ	Κυριακή 2/12: Αναχώρηση 7πμ για Λουτράκι με λεωφορείο 111χλμ-1.40'ώρες. Α ομάδα: Ανάβαση από λουτρά (400μ) μέχρι την κορυφή Σοκόλ (1.815μ), ή Νίτσε 1877μ. Ώρες πορείας 9. Β ομάδα: Ανάβαση μέχρι τον καταρράκτη της Κουνουπίτσας και πίσω. Διαδρομή για όλους, και για συνοδευόμενα παιδιά άνω των 7 ετών. Ώρες πορείας 4.30'. Μπάνιο στα θερμά λουτρά. Συντονιστές Β ομάδας: Σουλτανίδου Ε & Βλασακίδης Α.
ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ	Κυριακή 9/12: Το ετήσιο μνημόσυνο στην μνήμη του Χρήστου Ανανιάδη (11/12/2017) θα γίνει στην Μονή Μεταμορφώσεως Σωτήρος στον Χορτιάτη και θα αρχίσει μετά την λειτουργία στις 10πμ περίπου. Συγκέντρωση στον προαύλιο χώρο της Μονής στις 10.30' πμ. Μετά θα γίνει κυκλική πορεία διάρκειας περίπου 6 ωρών σε όμορφο μονοπάτι του Χορτιάτη αφιερωμένο στην μνήμη του Χρήστου. Διαδρομή για όλους, και για συνοδευόμενα παιδιά άνω των 7 ετών. Συντονιστές Β ομάδας: Μπόντσας Π. & Αγούλας Α.
ΠΑΙΚΟ	Κυριακή 16/12: Αναχώρηση 7πμ. για Σκρα, με λεωφορείο 101χλμ-1.20' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από καταρράκτες Σκρά 441μ, στην κορυφή Καντάσι 1649μ, κατάβαση στην Καστανερή (1100μ). Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από καταρράκτες Σκρα, στον οικισμό Μεγάλα Λειβάδια 1200μ. Ώρες πορείας 6. Γ' ομάδα: Σκρα-Καταρράκτες. Διαδρομή για όλους, και για συνοδευόμενα παιδιά άνω των 7 ετών. Επιστροφή από Καστανερή με λεωφορείο 91χλμ-1.50' ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Κανάκογλου Τζένη & Αχπαρίδης Θ.
ΠΙΕΡΙΑ	Κυριακή 23/12: Αναχώρηση 7πμ για Παλιά Βρύα με λεωφορείο 90χλμ-1.15'ώρες. Α' και Β' ομάδες: Ανάβαση από Παλιά Βρύα (540μ) στο Χτένι (1.792μ) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Τσιώτας Ν. & Χρόνης Ι.

2. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Α' Από άνοιξη έως και φθινόπωρο

1. Ορειβατικό σακίδιο 40 λίτρων τουλάχιστον
2. Αδιάβροχο εξωτερικό κάλυμμα για το σακίδιο
3. Μπότες ορειβασίας αδιάβροχες (δερμάτινες 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 fleece χοντρό ή μία μπλούζα χονδρή
9. 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, betadine, παυσίπονο, Αλμόρα για αφυδάτωση, 1 μέτρο λευκοπλάστ, τραυμαπλάστ σε διάφορα μεγέθη, compele για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραμάνες)
15. Σφυρίχτρα, σουγιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λαστιχένιο προσαναμμα.
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 φορτισμένο μπαταρία και προσαρτημένο στην μνήμη τα τηλέφωνα των συντονιστών και των ομάδων 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. Ακαμπτες 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 αυτοκαθαρισμ 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.

3. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΤΗΣ ΟΑΛΘ

Υπαρξήσονται φίλοι και φίλες!

Η Ορειβατική & Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (ΟΑΛΘ) ιδρύθηκε το 1977 και είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Από 16/6/1985 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 έλεη 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 μόνο 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.

1. 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 της ΟΑΛΘ που είναι οικονομικά ενήμεροι έχουν έκπτωση 13%.

2. 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 συντονιστικό σε τουλάχιστον 2 διαδρομές ετήσιως**. 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 πολλά διαστήματα ορεινής πεζοπορίας, χωρίς γενικά να απαιτούνται μέσα ασφάλισης (αχονιά, 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 για τα έλη της.

3. 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 των διαδρομών. Στην Β' ομάδα δεν απαιτούνται ιδιαίτερες γνώσεις, 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**.

4. Γίνεται προσπάθεια οι διανυκτερεύσεις και οι μεταφορές να είναι όσο το δυνατό χαμηλού κόστους, παράλληλα όμως πρέπει να καλύπτονται πλήρως τα έξοδα των ετακινήσεων, 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.

5. **Απαραίτητη προϋπόθεση για την σωστή διοργάνωση είναι η έγκαιρη δήλωση συμμετοχής και η προκαταβολή. Οι δηλώσεις συμμετοχής στις ιονοήμερες 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 αντιστάση ή ξενώνας, εφόσον τα άτομα έχουν δηλώσει συμμετοχή με προκαταβολή νωρίτερα (ειδίτερα σε εθνικές εορτές και αργίες), σε αντίθετη περίπτωση οι κρατήσεις για διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχεία θα γίνονται με ατομική ευθύνη. Οι μεταφορές για τις ιονοήμερες αναβάσεις γίνονται με λεωφορείο, εφόσον υπάρχει ελάχιστη συμμετοχή 15 ατόμων, αλλιώς γίνονται με τα ΙΧ αυτοκίνητα των συμμετεχόντων που θα προσφερθούν να οδηγήσουν.

6. 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.

7. 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>.

8. Τα μηνύματα σας μπορείτε να τα στείλετε στο e-mail: oalth@yahoo.gr. Πληροφορίες για τις ορειβατικές διαδρομές στο τηλ 6970-425239. Πληροφορίες για έματα του συλλόγου στα τηλ. 2310-518116 & fax 2310-518036.

4. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παράλληλα με τις ορειβατικές αναβάσεις, η Λέσχη προσφέρει την δυνατότητα και για διαδρομές ορειβατικού σκι, σκι καταβάσεων, snowboard, διασχίσεις ποταμών και φαργαγιών (Rafting & canyoning), διαδρομές με τζιπ 4X4. Το αναρριχητικό τμήμα της Λέσχης πραγματοποιεί διαδρομές σε αναρριχητικά πεδία της Ελλάδας και σε εξωτερικό. 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 - ΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ ΚΑΘΑΡΑ - ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ - ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΡΙΑΣ ΠΑΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΧΛΩΡΙΔΑΣ - ΟΧΙ ΑΛΛΑ ΪΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ - ΟΧΙ ΚΕΡΑΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΕΜΟΓΕΝΗΤΡΙΕΣ ΣΤΙΣ ΚΟΡΥΦΕΣ ΤΩΝ ΒΟΥΝΩΝ - ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΥΛΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΦΙΛΩΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ-ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΑ ΣΑΣ.

6. ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΕΟΟΑ (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας & Αναρρίχησης): 210-3645904. Πυροσβεστική Θεσ/νίκης: 2310-805570. 2^η ΕΜΑΚ Θεσ/νίκης 2310-476950. ΓΕΑ-ΕΚΣΕΔ συντονιστικό κέντρο αεροπορίας: 210-4131619-4191599. Ελληνική Ομάδα Διάσωσης (ΕΟΔ): 2310-310649. Ελληνική Ένωση Έρευνας & Διάσωσης (ΕΕΕΔ): 6946-97997. Αεροδιάσωση HELLENIC ROTORS: 6970-434119. ΕΟΣ Θεσ/νίκης: 2310-278288. ΣΕΟ Θεσ/νίκης: 2310-224710. Καταφύγιο Ολύμπου Αποστολίδη (ΣΕΟΘ) 3510-82840. Καταφύγιο Ολύμπου Πετρόστρουγκα (ΕΟΔ): 6948-821513. Καταφύγιο Ολύμπου Σπήλιος Αγαπητός (ΕΟΟΑ): 23520-81800. Καταφύγιο Ολύμπου Απουτόλας (ΕΟΣΘ): 23520-84100. Καταφύγιο Ολύμπου Κάκκαλος: 6937-361689. ΚΕΟΑΧ Ολύμπου (Βρυσσοπούλες): 24930-62163 & καταφύγιο: 24930-23467 ΕΧΟΣ Ελασσόνας). Πριόνια Ολύμπου: 2352-100008. Καταφύγιο Χορτιάτη ΣΕΟ: 6936-863488, Δασαρχείο Θεσ/νίκης: 2310-538333. Σωματείο Ελλήνων Οδηγών Ιουού: 6947-616859, 6944-636179. Κέντρο περιθαλής Αρκούδας και Λύκου: 23860-41500. Περίθαψη Πτηνών και Ζωών: 6979-914851. Greenpeace: 210-1840774. Ελληνικό Κέντρο Βιοτόπων & Υγροτόπων: 2310-473320, WWF: 210-3314893.