



## ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΟΑΘ 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](mailto:oalth@yahoo.gr), ιστοτόποι: <http://www.oalth.gr>, <http://www.facebook.com/oalth>

### 1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ: ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019 – ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019

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 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019</b>	
<b>ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>Κυριακή 6/1/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για Καλλιπεύκη. Α ομάδα: Ανάβαση από Καλλιπεύκη (1100μ) στην Μεταμόρφωση (1582μ), λίμνη Κατή και, κατάβαση στον Παλιό Παντελεήμονα. Β ομάδα: Ανάβαση από Καλλιπεύκη (1100μ) στην Μεταμόρφωση (1582μ) και πίσω. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Μπουλιώνης Κ. & Θεοδωρίδης Α.
<b>ΚΙΣΣΑΒΟΣ</b>	<b>Κυριακή 13/1/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. για Σπηλιά. Α ομάδα: Ανάβαση από Σπηλιά 860μ, στο καταφύγιο ΕΟΣ Λάρισας Κάναλος 1604μ, κορυφή Κισσάβου 1978μ και επιστροφή στη Σπηλιά. Εάν το επιτρέπουν οι συνθήκες και ο χρόνος, θα γίνει κατάβαση στην Ανατολή 960μ. Ώρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από Σπηλιά, στο καταφύγιο, κορυφή Κισσάβου και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 6. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Μουρατίδης Ε. & Χρόνης.
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>Κυριακή 20/1/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για Λιτόχωρο με λεωφορείο 94 χλμ-1.15' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Λιτόχωρο (300μ) για Γκόλνα (1032μ) – Ενιπέας – Ζηλιά – Σταυρός (960μ). Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Λιτόχωρο-Γκόλνα- Ενιπέας – Λιτόχωρο. Ώρες πορείας 6. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Μπόντσας Π. Αγουλάς Τ.
<b>ΒΟΡΑΣ</b>	<b>Κυριακή 27/1/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. για Παναγίτσα με λεωφορείο. Α' ομάδα: Ανάβαση από Παναγίτσα (1.000μ) στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία (2.524μ). Κατάβαση στο χιονοδρομικό. Ώρες πορείας 9. Β' ομάδα: Ανάβαση από χιονοδρομικό στο εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία και κατάβαση στο Τουρκολίβαδο 1867μ. Ώρες πορείας 6. Ορειβατικό Σκι και Σκι στο Χ.Κ. Θα ακολουθήσει η <b>κοπή της ετήσιας βασιλόπιτας</b> και γλέντι σε παραδοσιακή ταβέρνα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 23-1-2019.</b> <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Μάνη Τέση & Λαυρεντιάδου Μαρία.
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019</b>	
<b>ΒΕΡΜΙΟ</b>	<b>Κυριακή 3/2/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για ΧΚ 3-5 Πηγάδια με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από το ΧΚ (1.420μ) - Τσανακλή (2061μ) - Αεροπόρο (2.030μ) - και κατάβαση στον Αγ. Νικόλαο Νάουσας (450μ). Ώρες πορείας 7. Β' ομάδα: Ανάβαση από το ΧΚ 3-5 Πηγάδια (1.420μ) στον Αεροπόρο (2.030) και πίσω στο ΧΚ. Ώρες πορείας 5. Ορειβατικό Σκι και Σκι στο Χ.Κ. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Τσιώτας Ν. & Ντάνης Χ.
<b>ΦΑΛΑΚΡΟ</b>	<b>Κυριακή 10/2/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο (1.725μ). Α ομάδα: Ανάβαση στη κορυφή Προφήτη Ηλία (2.232μ) και, εάν το επιτρέπουν οι συνθήκες και ο χρόνος, κατάβαση στους Πύργους (620μ). Ώρες πορείας 8. Β ομάδα: Πορεία μέχρι τη χιονότρυπα (2.057μ). Ώρες πορείας 5. <b>Κατάβαση στη Χιονότρυπα μόνον για όσους παρακολούθησαν σεμινάρια ορειβασίας.</b> Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β ομάδας: Ντάνης Χ. & Νικούλης Γ.

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΣΙΝΙΑΤΣΙΚΟ	<b>Κυριακή 17/2/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για Άρδασσα με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από Άρδασσα (850μ.) στη κορυφή Άσκιο (2107μ). Κατάβαση στην διασταύρωση 1372μ ή στη Βλάστη (1180μ). Ώρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από την διασταύρωση 1372μ στο καταφύγιο ΧΟΟ Πτολεμειδας 1460μ και στο διάσελο 1650μ. Κατάβαση στην διασταύρωση και στην Βλάστη. Ώρες πορείας 7. Ορειβατικό σκι. Συντονιστές Β ομάδας: Σουλτανίδου Ε. & Αχπαρίδης Θ. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b>
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ	<b>Κυριακή 24/2/2019:</b> Αναχώρηση (ΠΡΟΣΟΧΗ) 6πμ. για ΧΚ Βασιλίτσας 1700μ, με λεωφορείο 213 χλμ-2.30' ώρες. Α' & Β' ομάδες: Ανάβαση από ΧΚ Ελιμία (1700μ) στην κορυφή της Βασιλίτσας (2249μ), κατάβαση στο ΧΚ. Ώρες πορείας 5. Μόνο εάν το επιτρέπουν οι συνθήκες και ο χρόνος, η Α ομάδα μπορεί να κάνει διάσχιση στην Αβδέλλα. Ώρες πορείας 6. Εναλλακτικά ανάβαση στην κορυφή Μπαλντούμη 2019μ και Γομάρα 2060μ. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Τουμπίδου Τ. & Τσιώτας.
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ 2019</b>	
ΛΑΙΛΙΑΣ	<b>Κυριακή 3/3/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. Α' ομάδα: Ανάβαση από Άνω Ορεινή (880μ) στην κορυφή Αλή Μπαμπάς (1.854μ), κατάβαση στο Χ.Κ. (1.615μ). Ώρες πορείας 6. Β' ομάδα: Τα ίδια με την Α παρακάμπτοντας τα βράχια της κορυφής. Ώρες πορείας 6. Γ' Ορειβατικό σκι & Σκι στο Χ.Κ. Δ' Παγοαναρρίχηση (απαραίτητος ειδικός εξοπλισμός) στο τεχνητό πεδίο 1500μ. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Κοινή ανάβαση με την Ορειβατική Λέσχη Σερρών. Αρχηγοί Β' ομάδας: Χρόνης Γ. & Ματακίδης Ν.
Καθαρή Δευτέρα <b>ΦΛΕΓΚΑ, ΔΟΚΙΜΙ, Ursa Trail</b>	<b>Σάββατο 9/3/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για Μέτσοβο 1200μ με λεωφορείο. Α & Β ομάδες: κυκλική διαδρομή στο Ursa trail P3, υψομ 1603μ, 14χλμ. Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ Ανήλιο. Διανυκτέρευση στο Μέτσοβο. <b>Κυριακή 10/3:</b> Αναχώρηση 8πμ και μεταφορά στη λίμνη των πηγών Αώου με λεωφορείο 18χλμ-45. Α' & Β' ομάδα: Ανάβαση από την λίμνη Αώου (1.400μ) στο καταφύγιο Μαυροβουνίου 1840μ και στην κορυφή Φλέγκα (2.159μ), επιστροφή στην λίμνη Αώου Ώρες πορείας 6. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι καταφύγιο Μαυροβουνίου και επιστροφή στην λίμνη Αώου, ώρες πορείας 4. Διανυκτέρευση στο Μέτσοβο. <b>Δευτέρα 11/3:</b> Ανάβαση από ΧΚ Ανηλίου 1680μ στις κορυφές του Λάκμου Γκιουζέλ Τεπέ 1850μ και Δοκίμι 1974μ. Επιστροφή στο Ανήλιο. Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Διανυκτερεύσεις σε ξενώνα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 13-2-2019.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Δουδουλάκας Χ & Μαχίλη Ι.
ΟΛΥΜΠΟΣ	<b>Κυριακή 17/3/2019:</b> Αναχώρηση για ΚΕΟΑΧ 1820μ με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από ΚΕΟΑΧ στον Αγ. Αντώνη (2815μ) και στο Σχολιό (2911μ), εάν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος και συνθήκες-επιστροφή στο ΚΕΟΑΧ. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: Ανάβαση από ΚΕΟΑΧ στο καταφύγιο ανάγκης και Αγ. Αντώνη εάν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος και συνθήκες-επιστροφή. Ώρες πορείας 6. Ορειβατικό Σκι. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα. Αστυνομική ταυτότητα.</b> Συντονιστές Β' ομάδας: Στεργίου Κ. & Ματακίδης Ν.
25η Μαρτίου ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ, ΚΑΤΕΛΑΝΟΣ, ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ	<b>Σάββατο 23/3/2019:</b> Αναχώρηση για Περιστέρι Αγρινίου. Ανάβαση Α και Β ομάδας από Περιστέρι (713μ) στο καταφύγιο Αγρινίου (1,5 ώρα). Τα πράγματα θα μεταφερθούν με αγροτικά φορτηγάκια. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο. <b>Κυριακή 24/3:</b> Α ομάδα: Ανάβαση στη κορυφή Κατελάνος (1990μ) και επιστροφή στο καταφύγιο μέσω κυκλικής πορείας. Β ομάδα: Ανάβαση μέχρι το διάσελο της κορυφής Κόκα επιστροφή & διανυκτέρευση στο καταφύγιο. <b>Δευτέρα 25/3:</b> Κατάβαση από το καταφύγιο μέχρι το Περιστέρι και μετάβαση με το λεωφορείο μέχρι τον Τόρνο. Από κει και οι 2 ομάδες επιχειρούν ανάβαση στην Τριανταφυλλιά. Επιστροφή από τα ίδια. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 6-3-2019.</b> Συντονιστές Β ομάδας: Μαχίλη Ι. & Κουσβελάρης Σ.
ΠΙΕΡΙΑ	<b>Κυριακή 31/3/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Ελατοχώρι με λεωφορείο. Α και Β ομάδα: Ανάβαση από το Ελατοχώρι στην Θωμά Ράχη. Α ομάδα: κατάβαση στην Ρητίνη, ώρες πορείας συνολικά 7. Β ομάδα: Κατάβαση στο Ελατοχώρι. Ώρες πορείας: 5. Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β ομάδας: Μάνη Τέση & Βόγλη Γιάννα.

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019</b>	
<b>ΠΑΙΚΟ</b>	<b>Κυριακή 7/4/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για Καστανερή με λεωφορείο. 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: Αλμπάνης & Κάκαρης.
<b>ΝΙΤΣΕ - ΠΕΤΕΡΝΙΧ</b>	<b>Κυριακή 14/4/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για Προμάχους (286μ) με λεωφορείο 120χλμ-2ώρες. Ανάβαση από Προμάχους, ρέμα Ασπρης Πετράς (510μ), διασταύρωση (1031μ). Α' ομάδα: διαδρομή δυτικά μέχρι την κορυφή Πέτερνικ (1749μ). Επιστροφή στους Προμάχους. Ώρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από την διασταύρωση στην κορυφή Κακούρου 1353μ και πίσω. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Μπουλιώνης Κ. Θεοδωρίδης Α.
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>Κυριακή 21/4/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. για Κοκκινοπηλό με λεωφορείο. Α ομάδα: Κοκκινοπηλός (1150μ) – Κίτρος (2422μ)-Φλάμπουρο (2476μ)- Χαράδρα Σταλαγματιάς-Κοκκινοπηλός. Ώρες πορείας: 8. Β ομάδα: Κοκκινοπηλός – Κίτρος – Κοκκινοπηλός. Ώρες πορείας 6. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα.</b> Συντονιστές Β ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Κουκουρίκη Θ.
<b>Πάσχα ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ</b>	<b>26-29/4/2019.</b> Ορειβατικές διαδρομές σε Χελμό-Ερύμανθο-Ζήρεια. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 20-3-2019.</b> Διανυκτερεύσεις σε ξενώνα & αντίσκηνα. Συντονιστές: Κανάκογλου Ε, ΔΣ.
<b>ΜΑΙΟΣ 2019</b>	
<b>ΠΙΕΡΙΑ</b>	<b>Κυριακή 5/5/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Βελβεντό με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από Βελβεντό (450μ) στο Φλάμπουρο (2193μ) και κατάβαση στο Βελβεντό (450μ). Ώρες πορείας: 8. Β ομάδα: Ανάβαση από Βελβεντό (450μ) μέχρι το καταφύγιο ΕΟΣ Βελβεντού και επιστροφή στο Βελβεντό και συνέχεια σε διαμορφωμένο χώρο στο φαράγγι για 1-2 ώρες. Ώρες πορείας: 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Μπουλιώνης Κ. & Τουμπίδου Τ.
<b>ΣΜΟΛΙΚΑΣ</b>	<b>Σάββατο 11/5/2019:</b> Αναχώρηση 7:00πμ. για Αγ. Παρασκευή 960μ με λεωφορείο. Αφίξη στην Αγ Παρασκευή. Α και Β ομάδες: Ανάβαση στη κορυφή Ταμπούρι (1878μ) και πίσω. Ώρες πορείας 5. Διανυκτέρευση σε ξενώνα & αντίσκηνα στην Αγ Παρασκευή ή στην Πουρνιά. <b>Κυριακή 12/5/2019:</b> Α ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή του Σμόλικα (2.637μ) από τον Βαθύλακο. Κατάβαση στην Αγ. Παρασκευή ή στους Πάδες 1140μ . Ώρες πορείας: 10. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Αγ. Παρασκευή στην δρακόλιμνη ή στην κορυφή και πίσω. Ώρες πορείας: 6 ή 8. <b>Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ γκέτες, γυαλιά &amp; γάντια αδιάβροχα. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 2/5/2019.</b> Συντονιστής Β ομάδας: Αχπαρίδης Μ. & Αλμπάνης Λ.
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>Κυριακή 19/5/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. για Καρυά με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από την Καρυά (900μ) στην Μεταμόρφωση (2700μ), σε Καλόγερο (2699μ), Πάγο (2684μ), Λιβαδάκι (2381μ). Κατάβαση στο Λιτόχωρο (300μ). Ώρες πορείας 10. Β ομάδα Ανάβαση από την Κάρυα (900μ) στην Μεταμόρφωση (2700μ), και πίσω. Συντονιστές Β ομάδας: Ταχυνάκης Γ. & Κάνταρος Κ.
<b>ΤΖΕΝΑ</b>	<b>Κυριακή 26/5/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. από Εγνατία και Αντιγονιδών 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 Αετοχώρι (680μ), 23χλμ, ώρες πορείας 7.30'. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Νότια στο Βόρειο Διάσελο (1815μ) και από εκεί στην Μικρή Τζένα (2064μ), επιστροφή στην Νότια, ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Βλασακίδης Α. & Μουρατίδης Ε.
<b>ΙΟΥΝΙΟΣ 2019</b>	
<b>ΠΑΓΓΑΙΟ</b>	<b>Κυριακή 2/6/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ για Μονή Εικοσιφοίνισσας. Α' ομάδα: Μονή Εικοσιφοίνισσας (753μ)- Τρίκορφο (1942μ)- Αυγό (1835μ)- Αυλή (350μ). Πορεία 22 χλμ - ώρες 9 - συνολική υψομετρική ανάβαση 1560μ-κατάβαση 1950μ. Β' ομάδα: Μονή Εικοσιφοίνισσας, Τρίκορφο κατάβαση στη Νικήσιανη. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Αλμπάνης Λ & Κάκαρης Δ.
<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	<b>Κυριακή 9/6/2019:</b> Διαδρομή στη μνήμη του Χρήστου Ανανιάδη. Αναχώρηση 7πμ. για Πριόνια, με λεωφορείο 106 χλμ-1.30' ώρες. Α & Β ομάδες: Ανάβαση από τα Πριόνια (1110μ) στο σημείο του ατυχήματος 2020μ Α' ομάδα: ανάβαση στον Πάγο, Καλόγερο (2701μ), Μπάρα (2100μ), Σταυραιτιές

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
	(2500μ), Χονδρομεσοράχη, Πριόνια. Ώρες πορείας 8. Β ομάδα: κατάβαση στα Πριόνια από τα ίδια. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Βλασακίδης Α. & Πορφυρίδου Β. Γ' ομάδα: Από Πριόνια κατάβαση στο Λιτόχωρο. Διαδρομή και μπάνια στις λίμνες του Ενιπέα. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Γ ομάδας: Κανάκογλου Τ.
Αγ. Πνεύματος ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	<b>14- 17/6/2019.</b> Ορειβατικές διαδρομές στα βουνά της Βουλγαρίας. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 29/5/2019.</b> Συντονιστές Β ομάδας: Δ.Σ.
ΟΛΥΜΠΟΣ	<b>Κυριακή 23/6/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Αγ. Τριάδα με λεωφορείο. Α' ομάδα: Από Αγ. Τριάδα (350μ) – Μαστορούλι- μέχρι Σκούρτα (2.476μ) –Γκορτσιά (1.100μ), ώρες πορείας 9. Β' ομάδα: Από Αγ. Τριάδα – (370 μ) στο καταφύγιο «Κρεβάτια» (1.000 μ). Επιστροφή μέσω Παπά Ρέμα στην Αγ. Τριάδα. Ώρες πορείας 6. Το λεωφορείο θα πάει στην Γκορτσιά για να πάρει την Α' ομάδα. Συντονιστές Β' ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Ιστίκογλου Χ.
Ανατολικά ΑΓΡΑΦΑ	<b>28-30/6/2019.</b> Ορειβατικές διαδρομές στις κορυφές των Ανατολικών Αγράφων. Μπάνια στην λίμνη Πλαστήρα και στα ποτάμια των Αγράφων. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Διανυκτερεύσεις σε ξενώνα & αντίσκηνα. Συντονιστές Β ομάδας: Δ.Σ.
<b>ΙΟΥΛΙΟΣ 2019</b>	
ΕΥΒΟΙΑ	<b>Παρασκευή 5/7/2019:</b> Αναχώρηση 7πμ. για Άγιο Αθανάσιο 200μ. Ευβοίας. <b>Σάββατο 6/7/2019:</b> Ανάβαση στην Δίρφη από το φαράγγι της Αγάλης στην κορυφή Δέλφι 1743μ και κατάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Χαλκίδας στην Στενή. <b>Κυριακή 7/7/2019:</b> Ανάβαση από Μύλους στην Όχη 1399μ και διάσχιση του φαραγγιού του Δημοσάρη. <b>Δευτέρα 8/7/2019:</b> Επιστροφή. Μπάνια στις παραλίες και τα φαράγγια της Εύβοιας. Διανυκτερεύσεις σε ξενώνα & αντίσκηνα. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Συντονιστές Β ομάδας: Διαμαντόπουλος Ε, ΔΣ.
Δυτικά ΑΓΡΑΦΑ	<b>26-28/7/2019.</b> Ορειβατικές διαδρομές στις κορυφές των Δυτικών Αγράφων. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα. Μετακινήσεις με ΙΧ 4Χ4.
<b>ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019</b>	
ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ	<b>3-11/8/2019.</b> Ορειβατικές διαδρομές στο Σάος 1611μ, μπάνια στις παραλίες και τα φαράγγια της Σαμοθράκης. Μετακινήσεις με ΙΧ. Διανυκτερεύσεις σε αντίσκηνα.
ΤΥΜΦΗ	<b>23-25/8/2019.</b> Διαδρομές στις κορυφές της Τύμφης. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Διανυκτερεύσεις σε ξενώνα & αντίσκηνα. Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ.
<b>ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019</b>	
ΟΛΥΜΠΟΣ	<b>1) Μονοήμερη. Κυριακή 1/9/2019:</b> 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 λιβαδάκι. Επιστροφή, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30'ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Ιστίκογλου Χ & Κάκαρης Δ. <b>2) Διήμερη. Σάββατο 31/8:</b> Ανάβαση από Γκορτσιά στο οροπέδιο Μουσών 2700μ, όπου και διανυκτέρευση. <b>Κυριακή 1/9/2019:</b> 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.
ΠΑΓΓΑΙΟ	<b>Κυριακή 8/9/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. 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: Χρόνης Γ. & Περπερίδου Τ.
ΟΛΥΜΠΟΣ	<b>Κυριακή 15/9/2019:</b> Αναχώρηση 7 πμ. για Βροντού. Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Τριάδα (420μ) στο καταφύγιο 'Κρεβάτια' (1.008μ) και στην κορυφή Μπαρμπαλάς (1.847μ) και από κει στην Παπά Ράχη,

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
	στο οροπέδιο Μουσών και στο Καταφύγιο 'Γιόσος Αποστολίδης' (2.697μ). Κατάβαση από το πέρασμα Γιόσου (2.560μ), Λαιμό, Σκούρτα, Πετρόστρουγγα (Ωρες πορείας 10). Η διάσχιση θα πραγματοποιηθεί μόνο εάν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι την κορυφή Μπαρμπαλά (1.847μ) και πίσω με στάση για ξεκούραση στο καταφύγιο 'Κρεββάτια' (Ωρες πορείας 6). Συντονιστές Β ομάδας: Ταχυνάκης Γ. & Κάνταρος Κ.
ΓΚΙΩΝΑ-ΟΙΤΗ	<p><b>Παρασκευή 27/9/2019:</b> Αναχώρηση 5μμ. Διανυκτερεύσεις σε ξενώνα &amp; αντίσκηνα στη Συκιά.</p> <p><b>Σάββατο 28/9:</b> Α ομάδα: Ανάβαση από Συκιά (700μ). Πορεία στο μονοπάτι του Καραγιάννη για Πυραμίδα (2.508μ). Κατάβαση μέσω του Λαζορέματος στην Συκιά (κυκλική πορεία). Ωρες πορείας 10. Β ομάδα: Πορεία στο Λαζόρεμα μέχρι τα μαντριά και επιστροφή. Ωρες πορείας 8.</p> <p><b>Κυριακή 15/9/2019:</b> Α &amp; Β ομάδες: Ανάβαση από Πύρρα στη κορυφή της Οίτης. Ωρες πορείας 8. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. <b>Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 8/9/2019.</b> Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ.</p>

## 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 παντελόني ορειβασίας ή αθλητική φόρμα, όχι μπλουζίν.
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, betadine, παυσίπονο, Αλμόρα για αφυδάτωση, 1 μέτρο λευκοπλάστη, τραυμαπλάστ σε διάφορα μεγέθη, compele για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραπάνες)
15. Σφυρίχτρα, σουγιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λαστιχένιο 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. 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. Παντελόνη αδιάβροχο - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX)

5. Ακαμπτές 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 αντιμπότ (πλαστικά μέρη για αυτοκαθαρισμό των κραμπόν από το μαλακό χιόνι). Τα κραμπόν πρέπει να είναι σε θήκη.
7. Πιοτέ 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

Αγαπητοί φίλοι και φίλες!

1. Η Ορειβατική & Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (ΟΑΛΘ) ιδρύθηκε το 1977 και είναι μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας & Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Από 16/6/1985 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 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 μόνον 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 έκπτωσης 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 διαδρομών, αλλά και τις δυνάμεις του καθενός. Οι διαδρομές είναι ορειβατικές, με μικρά διαστήματα ορεινής πεζοπορίας, χωρίς γενικά να απαιτούνται μέσα ασφάλισης (σχοινιά, κραμπόν, πιοτέ, κλπ). Όπου απαιτούνται, αναφέρονται ιδιαίτερος στο πρόγραμμα των διαδρομών. Συνιστούμε να παρακολουθήσετε τις σχολές ορειβασίας και αναρρίχησης αρχαρίων τις οποίες διοργανώνει η ΟΑΛΘ κάθε χρόνο για τα μέλη της.
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 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**.
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, 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](mailto:oalth@yahoo.gr). Πληροφορίες για τις ορειβατικές διαδρομές στο τηλ 6970-425239. Πληροφορίες για θέματα 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 φαραγγίων (Rafting & canponing), διαδρομές με τζιπ 4X4. Το αναρριχητικό τμήμα της Λέσχη 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. ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ**

ΕΟΟΑ (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας & Αναρρίχησης): 210-3645904. Πυροσβεστική Θεσ/νίκης: 2310-805570. 2<sup>η</sup> ΕΜΑΚ Θεσ/νίκης 2310-476950. ΓΕΑ-ΕΚΣΕΔ (συντονιστικό κέντρο αεροπορίας): 210-4131619-4191599. Ελληνική Ομάδα Διάσωσης (ΕΟΔ): 2310-310649. Ελληνική Ένωση Έρευνας & Διάσωσης (ΕΕΕΔ): 6946-797997. Αεροδιάσωση HELLENIC ROTORS: 6970-434119. ΕΟΣ Θεσ/νίκης: 2310-278288. ΣΕΟ Θεσ/νίκης: 2310-224710. Καταφύγιο Ολύμπου Αποστολίδη (ΣΕΟΘ): 23510-82840. Καταφύγιο Ολύμπου Πετρόστρουγκα (ΕΟΔ): 6948-821513. Καταφύγιο Ολύμπου Σπήλιος Αγαπητός (ΕΟΟΑ): 23520-81800. Καταφύγιο Ολύμπου Μπουντόλας (ΕΟΣΘ): 23520-84100. Καταφύγιο Ολύμπου Κάκκαλος: 6937-361689. ΚΕΟΑΧ Ολύμπου (Βρυσοπούλες): 24930-62163 & καταφύγιο: 24930-23467 (ΕΧΟΣ Ελασσόνας). Πριόνια Ολύμπου: 2352-100008. Καταφύγιο Χορτιάτη ΣΕΟ: 6936-863488, Δασαρχείο Θεσ/νίκης: 2310-538333. Σωματείο Ελλήνων Οδηγών Βουνού: 6947-616859, 6944-636179. Κέντρο περιθαλψής Αρκούδας και Λύκου: 23860-41500. Περίθαλψη Πτηνών και Ζωών: 6979-914851. Greenpeace: 210-3840774. Ελληνικό Κέντρο Βιοτόπων & Υγροτόπων: 2310-473320, WWF: 210-3314893.

#### **6. ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ**

**ΑΥΞΗΣΗ & 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 ΧΛΩΡΙΔΑΣ - ΟΧΙ ΑΛΛΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ - ΟΧΙ ΚΕΡΑΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΕΜΟΓΕΝΝΗΤΡΙΕΣ ΣΤΙΣ ΚΟΡΥΦΕΣ ΤΩΝ ΒΟΥΝΩΝ - ΟΧΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΝΟΜΗ ΥΛΟΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΨΙΛΩΣΗ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ-ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΑ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΑ ΣΑΣ.**