



ΒΑΤΙΚΗ & 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: 7-11μ.

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: ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2018 – ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018

ΒΟΥΝΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2019		
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ- ΠΙΡΙΝ	23-26/12/2018	ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ Κυριακή: Αναχώρηση 7πμ από Κλεάνθους για Bansko. Διαδρομή Α': Ανάβαση στην κορυφή του Pirin- Todorka (2.746μ) & επιστροφή, συνολικά 7 ώρες. Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ. Διαδρομή Β': Ανάβαση στο σαλέ 2200μ & επιστροφή, συνολικά 5 ώρες. Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο στο Bansko. Δευτέρα: Ανάβαση στο καταφύγιο Vihren (1.950μ) και στην ψηλότερη κορυφή του Pirin- Vihren (2.914μ) & επιστροφή, συνολικά 8.30' ώρες. Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ. Διαδρομή Β': Ανάβαση στο καταφύγιο Vihren (1.950μ) και πορεία προς τις λίμνες Muratovo 2248μ & επιστροφή, συνολικά 6 ώρες. Τρίτη: Αναχώρηση 8πμ από Bansko για το χωριό Dobrinishte (850μ) και από εκεί στο Χ.Κ. Goze Delzev (1.430μ), 20χλμ-45', με λίφτ στο καταφύγιο και την λίμνη Bezbog (2.435μ), 25'. Διαδρομή Α': Ανάβαση στην κορυφή του Pirin- Polezan (2.851μ), ή και Bezbog 2643μ. & επιστροφή, συνολικά 6 ώρες. Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ. Διαδρομή Β': Γύρος της λίμνης Bezbog συνολικά 2 ώρες. Αν υπάρχει χρόνος, θερμά λουτρά στο SPA center του Dobrinishte. Τετάρτη: Αναχώρηση 8πμ από Bansko για το χωριό Semkovo στην νότια Ρίλα, 38χλμ-1ώρα. Διαδρομή Α': Ανάβαση στο καταφύγιο Semkovo (1.732μ), και από εκεί στις λίμνες Dolna Bania 2240μ & Bansko Ezero (2.267μ), και αν υπάρχει χρόνος, στην κορυφή Vara (2.528μ) & επιστροφή, συν. 6.30' ώρες. Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ. Διαδρομή Β': Ανάβαση στο καταφύγιο Semkovo (1.732μ), και επιστροφή, συνολικά 2.30' ώρες. Επιστροφή στο Bansko 38χλμ-1ώρα, και μετά στην Θεσσαλονίκη, 220χλμ-3.30' ώρες. Συντονιστής: Χ. Δουδουλάκας
ΧΟΡΤΙΑΤΗΣ	23/12/2018	Μονοήμερη εξόρμηση: Συνάντηση στη στάση Πλατανάκια πάνω στον κεντρικό δρόμο προς Χορτιάτη στις 8 π.μ. Α' και Β' ομάδες: Πλατανάκια, ραντάο, μέχρι Βλάχικη καλύβα. Ψήσιμο και γλέντι στην καλύβα. Επιστροφή στο Χορτιάτη.
ΑΓΚΙΣΤΡΟ	30/12/2018	ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ Αναχώρηση 7 π.μ. για Αγκιστρο. Α & Β ομάδες: Ανάβαση από Αγκιστρο (300μ) στο Τσιγκέλι (1330μ). Επιστροφή στο Αγκιστρο. Ώρες πορείας: 5. Μπάνιο στα λουτρά Σιδηροκάστρου. Συντονιστές: Δουδουλάκας Χ. & Κάκκαρης Δ.
ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ	6/1/2019	Αναχώρηση 7πμ για Καλλιπεύκη. Α ομάδα: Ανάβαση από Καλλιπεύκη (100μ) στην Μεταμόρφωση (1582μ) – Κατή και κατάβαση στον Παλιό Παντελεήμονα. Β ομάδα: Ανάβαση από Καλλιπεύκη (100μ) στην Μεταμόρφωση (1582μ) και πίσω. Συντονιστές Β' ομάδας: Μπουλιώνης Κ. & Θεοδωρίδης Α.
ΚΙΣΣΑΒΟΣ	13/1/2019	Αναχώρηση 7 π.μ. για Σπηλιά. Α ομάδα: Ανάβαση από Σπηλιά, στο καταφύγιο, κορυφή Κισσάβου και επιστροφή στη Σπηλιά. Εάν το επιτρέπει ο καιρός θα γίνει διάσχιση από την κορυφή στην Ανατολή. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: Ανάβαση από Σπηλιά, στο καταφύγιο, κορυφή Κισσάβου και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5-6. Συντονιστές Β' ομάδας: Μουρατίδης Ε. & Χρόνης Γ.
ΟΛΥΜΠΟΣ	20/1/2019	Αναχώρηση 7πμ για Λιτόχωρο με λεωφορείο 94 χλμ-1.15' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Λιτόχωρο (300μ) για Γκόλνα (1032μ) – Εννιπέας – Ζηλιάνη – Σταυρός (960μ). Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Λιτόχωρο-Γκόλνα- Εννιπέας – Λιτόχωρο. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Μπόντσας Π. Αργυλάς Τ.
ΒΟΡΑΣ	27/1/2019	Αναχώρηση 7 π.μ. για Παναγίτσα με λεωφορείο. 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 και κατάβαση στο Τουρκολιβάδο. Ώρες πορείας 5. Ορειβατικό Σκι και Σκι στο Χ.Κ. Θα ακολουθήσει η κοπή της ετήσιας βασιλόπιτας συλλόγου και γλέντι . Συντονιστές Β' ομάδας: Μάνη Τέση & Λαυρεντιάδου Μαρία
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019		
ΒΕΡΜΙΟ	3/2/2019	Αναχώρηση 7πμ για ΧΚ 3-5 Πηγάδια με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από το ΧΚ (1.420μ) - Τσανακτσή (2061μ) - Αεροπόρο (2.030μ) - και κατάβαση στον Αγ. Νικόλαο Νάουσας (450μ). Ώρες πορείας 6-7. Β' ομάδα: Ανάβαση από το ΧΚ 3-5 Πηγάδια (1.420μ) στον Αεροπόρο (2.030) και πίσω στο ΧΚ. Ώρες πορείας 4-5. Ορειβατικό Σκι και Σκι στο Χ.Κ. Συντονιστές Β' ομάδας: Τσιώτας Ν. & Ντάνης Χ.
ΟΛΥΜΠΟΣ	9-10/2/2019	Δήμερη εξόρμηση Σάββατο: Αναχώρηση για ΚΕΟΑΧ με ΙΧ κατόπιν συνεννόησης. Σάββατο: Επιλογή Α: Εκπαίδευση στις τεχνικές χειμερινού βουνού (πτώσεις με πιολέ, κίνηση σε χιονισμένο πεδίο κλπ.) με τον Παναγιώτη Γουμπέρη. Επιλογή Β: Ανάβαση από ΚΕΟΑΧ στη κορυφή Χότζα και πίσω. Διανυκτέρευση στο στρατόπεδο. Κυριακή: Ανάβαση στον Αγ. Αντώνη (2815μ) & εάν το επιτρέπει ο καιρός στο Σκολιό (2911μ). Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ Μονοήμερη εξόρμηση Κυριακή: Αναχώρηση για ΚΕΟΑΧ με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από ΚΕΟΑΧ στον Αγ. Αντώνη και στο Σχολιό εάν το επιτρέπει ο καιρός. Κατάβαση στο ΚΕΟΑΧ. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: Ανάβαση από ΚΕΟΑΧ στον Αγ. Αντώνη και επιστροφή. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Στεργίου Κ. & Ματακίδης Ν. Απαραίτητα κραμπόν – πιολέ. . Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 1/2/19

ΒΟΥΝΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΣΙΝΙΑΤΣΙΚΟ	17/2/2019	Αναχώρηση 7πμ για Άρδασσα με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από Άρδασσα (850μ.) στη κορυφή Ασκιο (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. Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ. Ορειβατικό σκι. Συντονιστές Β ομάδας: Σουλτανίδου Ε. & Αχπαρίδης Θ.
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ	24/2/2019	Αναχώρηση 6πμ. για ΧΚ Βασιλίτσας 1700μ, με λεωφορείο 213 χλμ-2.30' ώρες. Α' & Β' ομάδες: Ανάβαση από ΧΚ (1700) στην κορυφή της Βασιλίτσας (2249μ) και, αν υπάρχει χρόνος, ανάβαση στην κορυφή Γομάρα (2126μ) από το ορειβατικό καταφύγιο Γρεβενών και πίσω. Ώρες πορείας 5. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ - γκέτες - γυαλιά & γάντια για το χιόνι. Συντονιστές Β' ομάδας: Τουμπίδου Γ. & Τσιώτας
ΜΑΡΤΙΟΣ 2019		
ΛΑΙΑΙΑΣ	3/3/2019	Αναχώρηση 7 π.μ. από Εγνατία και Αντιγονιδών γωνία. Α' ομάδα: Ανάβαση από Άνω Ορεινή (880μ) στην κορυφή Αλή Μπαμπάς (1.854μ), κατάβαση στο Χ.Κ. (1.615μ). Ώρες πορείας 6. Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ. Β' ομάδα: Τα ίδια με την Α παρακάμπτοντας τα βράχια της κορυφής. Ώρες πορείας 6. Σκι στο Χ.Κ. Παγοαναρίχηση στο πεδίο. Κραμπόν-πιολέ για όσους κάνουν την διαδρομή από τα βράχια. Αρχηγοί Β' ομάδας: Χρόνης Γ. & Ματακίδης Ν.
ΒΑΛΙΑ - ΚΑΛΑΝΤΑ	9,10,11/3/2019	ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ Σάββατο: Αναχώρηση 7πμ από Κλεάνθους, Κ. Τούμπα για Μηλιά με λεωφορείο. Α & Β ομάδες: Ανάβαση από Μηλιά στην Πυροσιά επιστροφή Μηλιά. Μεταφορά στο Μέτσοβο, όπου και διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο-ξενώνα. Κυριακή: Μεταφορά στη Λίμνη πηγών Αώου με λεωφορείο 18χλμ-0.30' ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από την λίμνη Αώου (1.400μ) στο καταφύγιο Μαυροβουνίου 1840μ και στην κορυφή Φλέγκα (2.159μ). Κατάβαση στις λίμνες της Φλέγκας και μέσω κυκλικής πορείας επιστροφή στις λίμνη Αώου. Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση μέχρι την Φλέγκα και επιστροφή στην λίμνη Αώου, ώρες πορείας 5. Επιστροφή στο Μέτσοβο. Δευτέρα: Ανάβαση από ΧΚ Αηλιού στην κορυφή του Λάκμου και επιστροφή στο ΧΚ. Επιστροφή στη Θεσ/νίκη. Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ Συντονιστές Β' ομάδας: Δουδουλάκας Χ & Μαχίλη Ι. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 22/2/19
ΦΑΛΑΚΡΟ	17/3/2019	Αναχώρηση 7πμ. Ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο (1.725μ). Α ομάδα: Ανάβαση στη κορυφή Προφήτη Ηλία (2.232μ) και κατάβαση στους Πύργους (620μ) εάν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: Πορεία μέχρι τη χιονότρυπα (2.057μ). Κατάβαση στη χιονότρυπα. Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ για όσους επιχειρήσουν στην χιονότρυπα & στην κορυφή. Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ. Συντονιστές Β ομάδας: Ντάνης Χ. & ΔΣ
ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ	23,24,25/3/2019	25η ΜΑΡΤΙΟΥ 23/3: Αναχώρηση από Κλεάνθους, Τούμπα για Περιστερί Αγρινίου. Ανάβαση Α και Β ομάδας από Περιστερί (713μ) στο καταφύγιο Αγρινίου (1-1,5 ώρες). Τα πράγματα προωθούνται με φορητάκια. Διαμονή στο καταφύγιο. 24/3: Α ομάδα: Ανάβαση στη κορυφή Κατελάνος (1990) και επιστροφή στο καταφύγιο μέσω κυκλικής πορείας. Β ομάδα: Ανάβαση μέχρι το διάσελο της κορυφής Κόκα και επιστροφή στο καταφύγιο. Διαμονή στο καταφύγιο. 25/3: Κατάβαση από το καταφύγιο μέχρι το Περιστερί και μετάβαση με το λεωφορείο μέχρι τον Τόρνο. Από κει και οι 2 ομάδες επιχειρούν ανάβαση στην Τριανταφυλλιά. Επιστροφή στα ίδια. Μεταφορά στη Θεσ/νίκη. Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ. Συντονιστές Β ομάδας: Μαχίλη Ι. & Κουσεβέλαρης Σ. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 9/3/19
ΠΙΕΡΙΑ	31/3/2019	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 6. Β ομάδα: Κατάβαση στο Ελατοχώρι. Ώρες πορείας: 4. Ορειβατικό σκι και σκι στο ΧΚ. Συντονιστές Β ομάδας: Μάνη Τέση & Βόγλη Γιάννα
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2019		
ΠΑΙΚΟ	7/4/19	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 Α. & Κάκαρης Δ.
ΝΙΤΣΕ - ΠΕΤΕΡΝΙΚ	14/4/19	Αναχώρηση 7πμ για Προμάχους (286μ) με λεωφορείο 120χλμ-2ώρες. Ανάβαση από Προμάχους, ρέμα Άσπρης 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'. Θερμά λουτρά στα λουτρά του Πόζαρ. Συντονιστές Β ομάδας: Μπουλιώνης Κ. Θεοδορίδης Α.
ΟΛΥΜΠΟΣ	21/4/19	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. Συντονιστές Β ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Κουκουρίκη Θ.
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ	26, 27, 28, 29/4/2019	ΠΑΣΧΑ σε Χελμό-Ερύμανθο-Ζήρεια. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 10-4-2019. Αν δεν υπάρχει ικανή συμμετοχή για ενοικίαση λεωφορείου, οι διαδρομές θα γίνουν με ΙΧ αυτοκίνητα. Συντονιστής: Κανάκογλου Γ.
ΜΑΙΟΣ 2019		
ΠΙΕΡΙΑ	5/5/2019	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: 6-7. Συντονιστές Β' ομάδας: Μπουλιώνης Κ. & Τουμπίδου Γ.
ΣΜΟΛΙΚΑΣ	11-12/5/2019	Σάββατο: Αναχώρηση 7:00πμ. για Αγ. Παρασκευή με λεωφορείο. Άφιξη στην Αγ Παρασκευή. Α και Β ομάδες: Ανάβαση στη κορυφή Ταμπούρι (1878μ) και πίσω. Ώρες πορείας 5. Διανυκτέρευση στην Αγ Παρασκευή ή στην Πουρνιά. Κυριακή: Α ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή του Σμόλικα (2.637μ) από τον Βαθύλακο. Απαραίτητα κραμπόν - πιολέ για όσους θα ανέβουν κορυφή. Κατάβαση στην Αγ. Παρασκευή. Ώρες πορείας: 10. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Αγ. Παρασκευή στην δρακόλιμνη ή στην κορυφή και πίσω. Ώρες πορείας: 7. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 10/5/2019. Συντονιστής Β ομάδας: Αχπαρίδης Μ. & Αλμπάνης Α.

ΒΟΥΝΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΟΛΥΜΠΟΣ	19/5/2019	Αναχώρηση 7 πμ. για Καρνά με λεωφορείο. Α ομάδα: Ανάβαση από την Καρνά (900μ) στην Μεταμόρφωση (2700μ), σε Καλόγερο (2699μ), Πάγο (2684μ), Λιβαδάκι (2381μ). Κατάβαση στο Λιτόχωρο (300μ). Ώρες πορείας 10. Β ομάδα: Ανάβαση από την Καρνά (900μ) στην Μεταμόρφωση (2700μ), και πίσω. Συντονιστές Β ομάδας: Ταχυνάκης Γ. & Κάνταρος Κ.
ΤΖΕΝΑ	26/5/2019	Αναχώρηση 7 π.μ. 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.
ΙΟΥΝΙΟΣ 2019		
ΠΑΓΓΑΙΟ	2/6/2019	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 Α & Κάκαρης Δ.
ΟΛΥΜΠΟΣ	9/6/2019	Διαδρομή στη μνήμη Χρήστου Ανανιάδη. Αναχώρηση 7πμ. για Πριόνια. Α & Β ομάδες: Αναχώρηση 7πμ. για Πριόνια, με λεωφορείο 106 χλμ-1.30' ώρες. Α' ομάδα: Από Πριόνια (1110μ) ανάβαση στον Καλόγερο (2701μ) μέσω μνημείου-σημείου ατυχήματος. Α ομάδα: πορεία προς Καλόγερο (2701μ), Μπάρα (2100μ), Σταυραϊτιές (2500μ), Χονδρομεσοράχη, Πιόνια. Ώρες πορείας 8-9. Β ομάδα: Από το σημείο του ατυχήματος κατάβαση στα Πριόνια από τα ίδια. Συντονιστές Β ομάδας: Βλασακίδης Α. & Πορφυρίδου Β. Γ ομάδα: Διάσχιση Ενιπέα. Ώρες πορείας 7. Συντονιστές Γ ομάδας: Κανάκογλου Γ
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ	14, 15, 16, 17/6/19	Αγ. Πνεύματος. Ορειβατικές εξορμήσεις στον Αίμο και στη Ρίλα Βουλγαρίας. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ
ΟΛΥΜΠΟΣ	23/6/2019	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 5. Συντονιστές Β' ομάδας: Κουμανδράκης Γ. & Ιστίκογλου Χ.
ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΓΡΑΦΑ	30/6/2019	Ορειβατικές εξορμήσεις σε βουνά και κορυφές των Ανατολικών Αγράφων, Μπορλέρο, Καταραχιά, Νιάλα. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ
ΙΟΥΛΙΟΣ 2019		
ΕΥΒΟΙΑ	5-7/7/2018	Α μέρα: Διάσχιση Δίρφης από ξύλινο καταφύγιο πάνω από Αγ. Αθανάσιο μέσω ράχης στην κορυφή και κατάβαση στο καταφύγιο. Β μέρα: Διάσχιση φαραγγιού του Δημοσάρη. Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019		
ΣΑΜΟΘΡΑΚΗ	1-15	Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ
ΤΥΜΦΗ	25	Θα εκδοθεί αναλυτικό πρόγραμμα. Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2019		
ΟΛΥΜΠΟΣ	1/9/2019	Σάββατο 31/8 & Κυριακή 1/9: Υποστήριξη του ορειβατικού μαραθωνίου Ολύμπου στο σταθμό Σκούρτα (2476μ) στην μνήμη της Βούλας Νικητίδου. Διοργάνωση του αγώνα από τον ΕΟΣ Θεσνίκης. Συντονίστρια: Μαχίλη Ιφιγένεια. Κυριακή 1/9: 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 λιβαδάκι. Επιστροφή, με λεωφορείο 105 χλμ-1.30' ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Ιστίκογλου Χ & Κάκαρης Δ
ΠΑΓΓΑΙΟ	8/9/2019	Αναχώρηση 7 π.μ. από Εγνατία και Αντιγονιδών γωνία 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	15/9/2019	Αναχώρηση 7 π.μ. γωνία για Βροντού με λεωφορείο. Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Τριάδα (420μ) στο καταφύγιο 'Κρεβάτια' (1.008μ) και στην κορυφή Μπαρμπαλάς (1.847μ) και από κει στην Παπά Ράχη, στο οροπέδιο Μουσών και στο Καταφύγιο 'Γίοςος Αποστολίδης' (2.697μ). Κατάβαση από το πέρασμα Γίοςου (2.560μ), Λαιμό, Σκούρτα, Πετρόστρουγγα (Ώρες 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 'Κρεβάτια' (Ώρες πορείας 6). Συντονιστές Β ομάδας: Ταχυνάκης Γ. & Κάνταρος Κ.
ΓΚΙΩΝΑ, ΟΙΤΗ	27,28,29/9/2019	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 & Β ομάδες: Ανάβαση από Πύρρα στη κορυφή της Οίτης και κατάβαση στα λουτρά Υπάτης. Ώρες πορείας 8-9. Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 8-9-19. Συντονιστές Β ομάδας: ΔΣ

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. 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 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 (σχονιά, 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 ασφαλή 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. 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. Ημικάμπια 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, τραυμαπλάστ σε διάφορα μεγέθη, comrete για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραμάνες)
15. Σφουρίχτρα, σουνιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λαστιχένιο προσάναμμα.
16. Γυαλιά ηλίου απορροφητικά 100% για υπεριώδεις & υπέρυθρες ακτίνες ηλίου.
17. Αντιηλιακή 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 lit, (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. 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 αντιμώτ (πλαστικά μέρη για αυτοκαθαρισμό των κραμπόν από το μαλακό χιόνι). Τα κραμπόν πρέπει να είναι σε θήκη.
7. Πιολέ 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 πολήμερες 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 περίθαλψης Αρκούδας και Λύκου:23860-41500, Περίθαλψη Πτηνών και Ζωών: 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: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