

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ: ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2022– ΙΟΥΝΙΟΣ 2022

ΒΟΥΝΑ	ΗΜΕΡΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2018		
ΑΣΚΙΟ	23/1/2022	Α' ομάδα: Ανάβαση από Άρδασσα (850μ.) στη κορυφή Ασκιο (2107μ). Κατάβαση στην διασταύρωση (1372μ) ή στη Βλάστη (1180μ). Ωρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από την διασταύρωση (1372μ) στο καταφύγιο ΧΟΟ Πτολεμαΐδας (1460μ) και στο διάσελο (1650μ). Κατάβαση στην διασταύρωση και στην Βλάστη. Ωρες πορείας 6. Ορειβατικό σκι. Απαραίτητα κραμπόν-πιολέ, γκέτες, γυαλιά & γάντια αδιάβροχα. Συντονιστές Β' ομάδας: Ζαγκαρέτου & Αλμπάνης
ΛΑΙΑΛΙΑΣ	30/1/2022	Αναχώρηση 7πμ. Α ομάδα: Ανάβαση από Άνω Ορεινή (780μ) στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1.849μ), διάσχιση στο ορειβατικό καταφύγιο Σερρών (1505). Β ομάδα: Ανάβαση από το ΧΚ (1.615μ) στην κορυφή και κατάβαση στο καταφύγιο. Ωρες πορείας 6. Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ. Ορειβατικό σκι & σκι στο Χ.Κ. Συντονιστές Β ομάδας:
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2018		
ΟΛΥΜΠΟΣ	6/2/2022	Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Γιάννη Λιτοχώρου (300μ) για Γκόλνα (1032μ) – Τσουκνίδα (1506μ) – Λιβαδάκι (2.366μ). Ωρες πορείας 8. Β' ομάδα: Λιτόχωρο-Γκόλνα-Άνω Τσουκνίδα (1.506μ) και πίσω. Ωρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Κάκκαρης
ΠΙΕΡΙΑ	13/2/2022	Αναχώρηση 7πμ. για Βελβεντό. Α ομάδα: Ανάβαση από Βελβεντό (450μ) στο Φλάμπουρο (2193μ) και κατάβαση στο Βελβεντό. Ωρες πορείας 8. Β ομάδα: Ανάβαση από Βελβεντό στο Καταφύγι ή λίγο πιο πάνω και κατάβαση στο Βελβεντό. Ωρες πορείας: 4-5. Συντονιστές Β ομάδας: ΚΟΨΙΜΟ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ
ΒΕΡΜΙΟ	20/2/2022	Α και Β ομάδες: Ανάβαση από ΧΚ 3-5 Πηγάδια (1424μ) στο Χαμίτη (2062). Κατάβαση στο Άνω Γραμματικό (1147μ). Ωρες πορείας 6-7. Συντονιστές Β ομάδας: Κάκκαρης & Ιστίκογλου
ΒΟΡΑΣ	27/2/2022	Α ομάδα: Ανάβαση από Λουτρά Πόζαρ (400μ) στη Μπουρίκα (1688μ). Κατάβαση στο Υδραγωγείο και στο Λουτράκι. Ωρες πορείας 7-8. Β ομάδα: Ανάβαση από Λουτρά Πόζαρ (400μ) στο Σοκόλ (1815μ). Κατάβαση στα λουτρά. Ωρες πορείας 6-7. Γ ομάδα: Διαδρομή από λουτρά στην Κουνουπίτσα και επιστροφή στα λουτρά. Ωρες πορείας 4. Συντονιστές Β ομάδας: Ιστίκογλου & Βλασσακίδης Α.
ΜΑΡΤΙΟΣ 2018		
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ, ΟΡΙΑΚΑΣ		Καθαρά Δευτέρα 7 Μαρτίου Σάββατο: Αναχώρηση στις 7 από Τούμπα. Α και Β ομάδες: ???????? Κυριακή : Ανάβαση από ΧΚ (1700) στη κορυφή του ΧΚ (2249μ) διάσχιση στην Αβδέλλα. Ωρες πορείας 7. Β ομάδα: Ανάβαση από ΧΚ (1700) στη κορυφή του ΧΚ (2249μ) και Γομάρα (2126μ). Ωρες πορείας 4-5. Γ ομάδα: Σκι στο ΧΚ. Το βράδυ χάλκινα στη πλατεία των Γρεβενών - μανιτάρια. Δευτέρα: Ανάβαση στον Ορλιακα. Α ομάδα: Ανάβαση από Ζιάκα στην κορυφή. Κατάβαση στο Σπήλαιο. Ωρες πορείας 6. Β ομάδα: Από Σπήλαιο κατάβαση στο γεφύρι της Πορτίτσας. Επιστροφή στο Σπήλαιο. Ωρες πορείας 3. Συντονιστές Β ομάδας: Μαχίλη
ΑΓΓΙΣΤΡΟ	13/3/2022	Αναχώρηση 7 π.μ. για Άγκιστρο. Α & Β ομάδες: Ανάβαση από Άγκιστρο (300μ) στο Τσιγκέλι (1330μ). Επιστροφή στο Άγκιστρο. Ωρες πορείας: 5-6. Μπάνιο στα λουτρά Σιδηροκάστρου. Συντονιστές: Βλασσακίδης Α. & Νικούλης
ΟΛΥΜΠΟΣ	20/3/22	Ανάβαση από Βρυσοπούλες (1.800μ) στον Αγ. Αντώνη (2.815μ) και στο Σκολιό (2.911μ). Ωρες πορείας 5-6. Β' ομάδα: Ανάβαση από Βρυσοπούλες μέχρι το διάσελο (2.650μ) πριν τον Αγ. Αντώνη και επιστροφή. Ωρες πορείας 5. Απαραίτητα κραμπόν – πιολέ για όσους ανέβουν στις κορυφές, και αστυνομική ταυτότητα για την είσοδο στο ΚΕΟΑΧ. Ορειβατικό σκι. Συντονιστές Β' ομάδας: Ντάνης Χ.
ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ	25-26-27/3/2022	25 Μαρτίου Παρασκευή Παρασκευή αναχώρηση στις 8 για Αράχωβα. Α ομάδα: Αράχωβα – Κορύκειον Ανδρον - σπηλιά. Κατάβαση στους Δελφούς. Ωρες πορείας 4-5. Β ομάδα: τουρισμό στους Δελφούς. Σάββατο: Α ομάδα Ανάβαση από ΧΚ Κελάρια (1600μ) στη κορυφή Λιάκουρα (2456μ). Κατάβαση στο Φτερόλακα ή στο ΧΚ. Ωρες πορείας 6-7. Β ομάδα: Ανάβαση από ΧΚ Κελάρια μέχρι διάσελο με κατάβαση στα Κελάρια. Ωρες πορείας 5-6.

ΒΟΥΝΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
		Κυριακή: Α ομάδα: Ανάβαση από καταφύγιο Δέφνερ (1825μ) στο Γεροντόβραχο (2396μ) και κατάβαση στα Κελάρια (1950μ). Ώρες πορείας 6-7. Β ομάδα: Από Δέφνερ στο Γεροντόβραχο με κατάβαση στο Δέφνερ. Ώρες πορείας 5. Απαραίτητα για την Α ομάδα: κραμπόν - πιολέ. Ορειβατικό σκι, & σκι στο ΧΚ. Συντονιστές Β ομάδας: Κανάκογλου Τ.
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018		
ΒΟΡΑΣ	3/4/2022	Α ομάδα: Ανάβαση από την Παναγίτσα (1000μ) στο ΧΚ και στον Προφήτη Ηλία (2524μ). Κατάβαση στο ΧΚ. Ώρες πορείας 7. Β ομάδα: ανάβαση από το ΧΚ (2500) στον Προφήτη Ηλία. Κατάβαση στο ΧΚ. Ώρες πορείας 5. Συντονιστές Β ομάδας: Βόγλη Γ & Μάνη Τ.
ΒΙΤΣΙ	10/4/2022	Αναχώρηση 7πμ. για διάσελο Κλεισούρας. Α ομάδα Ανάβαση από διάσελο (1140μ) στο χωριό Περικοπή, στην κορυφή Βίτσι (2128μ) και κατάβαση στο Νυμφαίο (1350μ). Β ομάδα Ανάβαση από το διάσελο στο χωριό Περικοπή και κατάβαση στο Νυμφαίο. Συντονιστές Β ομάδας: Νικούλης
ΜΠΕΛΛΕΣ	17/4/2022	Αναχώρηση 7 π.μ. για Άνω Πορόια. Α' ομάδα Ανάβαση από τα Άνω Πορόια (440μ) στην κορυφή Παλαιό Τριεθνές (1.883μ) και πίσω. 7 ώρες. Ανάβαση από τα Άνω Πορόια (440μ) στην κορυφή ή μέχρι το πολυβολείο και πίσω. Β' ομάδα 5-6 ώρες. Συντονιστές Β ομάδας: Βλασακίδης Α.
ΠΕΛΟΠΟΝΗΣΟΣ	22-25 /4/18	Πάσχα στα βουνά της Πελοποννήσου με αναβάσεις στη Ζήρεια, Χελμό, Ερύμανθο. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΕΙ ΠΡΟΣΕΧΩΣ. Συντονιστές Β ομάδας:
ΜΑΙΟΣ 2018		
ΒΕΡΜΙΟ	1/5/2022	ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ ΚΥΡΙΑΚΗ Ανάβαση από το Χ.Κ. (1.420μ) – Τσανακτσή (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 Χ. Κ. Ώρες πορείας 5. Ορειβατικό Σκι και Σκι στο Χ.Κ. Συντονιστές Β ομάδας:
ΣΜΟΛΙΚΑΣ	7-8/5/2022	Σάββατο: Αναχώρηση 5:00πμ. για Αγ. Παρασκευή. Διανυκτέρευση στην Αγ. Παρασκευή ή στην Πουρνιά. Κυριακή: Α ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή του Σμόλικα (2.637μ) από τον Βαθύλακο (978μ). Απαραίτητα κραμπόν – πιολέ – φυσική κατάσταση και εμπειρία για όσους θα κάνουν τη διάσχιση. Κατάβαση στην Αγ. Παρασκευή (978). Ώρες πορείας: 10. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Αγ.Παρασκευή (978μ) στην δρακόλιμνη (2159μ) ή στην κορυφή και πίσω. Ώρες πορείας: 7. Συντονιστής Β ομάδας: Βλασακίδης Α.
ΟΛΥΜΠΟΣ	15/5/2022	Α ομάδα: Ανάβαση από Λιτόχωρο (472μ) – Ζηλνιά – Καταφύγιο Σταυρού (950μ) – Μάννα-Σέλωμα (1100) – Κορομηλιά - Αγ. Κωσταντίνο. Ώρες πορείας: 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από Λιτόχωρο (472μ) – Ζηλνιά – Σταυρό (950μ). Ώρες πορείας: 6-7. Συντονιστές Β ομάδας: Βόγλη Γ & Μάνη Τ.
ΠΑΓΓΑΙΟ	22/5/2022	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 στα ίδια. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας:
ΟΛΥΜΠΟΣ	29/5/2022	Αναχώρηση 7 π.μ. Α' ομάδα: Από Αγ. Τριάδα – Μαστορούλι (940μ)- μέχρι Σκούρτα (2.476μ) και κατάβαση στη διασταύρωση. Ώρες πορείας: 10. Β' ομάδα: Απο Αγ. Τριάδα-Μαστορούλι μέχρι Παπά Αλώνι και πίσω Αγ. Τριάδα. Ώρες πορείας: 5-6. Συντονιστές Β ομάδας: Κανάκογλου Τ.
ΙΟΥΝΙΟΣ 2018		
ΟΛΥΜΠΟΣ	5/6/2022	Α ομάδα: Από Πριόνια (1100μ) ανάβαση στον Καλόγερο (2701μ). Επιστροφή στα Πριόνια. Ώρες πορείας: 7-8. Β ομάδα: Από Πριόνια ανάβαση στο μνημείο Ανανάδη. Επιστροφή στα Πριόνια. Ώρες πορείας: 6-7. Συντονιστές Β ομάδας: Νικούλης & Θεοδωρίδης
ΟΙΤΗ-ΒΑΡΛΟΥΣΙΑ	11-13/6/2022	Αγ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ Παρασκευή: Αναχώρηση στις 5 από Τούμπα. Σάββατο: Ανάβαση στην Οίτη. Αναλυτικό πρόγραμμα προσεχώς. Κυριακή: Α ομάδα: Ανάβαση από Αθ. Διάκο (1050μ) στο καταφύγιο (2000μ) – κορυφή Κόρακας (2495μ) – Κατάβαση μέσω Άνσασέρ στον Αθ. Διάκο. Ώρες πορείας: 10. Β ομάδα: Προώθηση με αγροτικό στο καταφύγιο (2000μ). Ανάβαση στην κορυφή (2495μ). Κατάβαση στο καταφύγιο.

<i>ΒΟΥΝΑ</i>	<i>ΗΜ/ΝΙΑ</i>	<i>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ</i>
		Δευτέρα: Α ομάδα: Παύλιανη - Καταβόθρα – Πυρά Ηρακλέους – Μακρυράχη – Πυργάκι – Μεσοράχη – Iron throne – Παύλιανη (22 χμ, 7 ώρες 1200 υψομετρική). Β' ομάδα: Παύλιανη - Αισθητικό δάσος Παύλιανης – κορυφή Μεσοράχη - Iron throne – Παύλιανη (3-4 ώρες)
<i>ΤΖΕΝΑ</i>	<i>19/6/2022</i>	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:
<i>ΟΛΥΜΠΟΣ</i>	<i>26/6/2022</i>	Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Γιάννη Λιτοχώρου (300μ) για Γκόλνα (1032μ) – Τσουκνίδα (1506μ) – Λιβαδάκι (2.366μ). Ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Λιτόχωρο-Γκόλνα-Ανω Τσουκνίδα (1.506μ) και πίσω. Ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β ομάδας: Κάκκαρης