

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020
ΟΛΥΜΠΟΣ	Κυριακή 6/9/2020: Αναχώρηση 7 πμ. για Βροντού. Α' ομάδα: Ανάβαση από Αγ. Τριάδα (420μ) στο καταφύγιο 'Κρεββάτια' (1.008μ) και στην κορυφή Μπαρμπαλάς (1.847μ) και από εκεί στην Παπά Ράχη, 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: Κάκκαρης Δ. & Αχπαρίδης
ΚΙΣΣΑΒΟΣ	Κυριακή 13/9/2020: Αναχώρηση 7πμ για Σπηλιά. Α ομάδα: Σπηλιά -κορυφή-Καρίτσα -Κόκκινο νερό: μπάνιο. Ωρες πορείας 7. Β ομάδα: Σπηλιά-κορυφή-Σπήλαιο. Μεταφορά με λεωφορείο στο Κόκκινο Νερό: μπάνιο. Ωρες πορείας 5. Συντονιστές Β ομάδας: Λιβεριάδης Δ. &
ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΑΝΤΑ	Παρασκευή 18/9/2020-Κυριακή 20/9/2019 Θα ανακοινωθεί λεπτομερές πρόγραμμα προσεχώς Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή το αργότερο μέχρι 11/9/2019. Συντονιστές Β ομάδας: Αχπαρίδης Μ. & Δουδουλάκας Χ.
ΣΤΡΑΤΟΝΙΚΟ	Κυριακή 27/9/2020: Αναχώρηση 7:00 π.μ. για Στάγिरα. Α και Β ομάδες: Νέα Στάγिरα- Ολυμπιάδα. Μπάνιο στην Ολυμπιάδα-επίσκεψη στον Αρχαιολογικό χώρο. Συντονιστές Β ομάδας: Μπουλιώνης Κ.
	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020
ΒΟΡΑΣ	Κυριακή 4/10/2020: Αναχώρηση 7 π.μ. για Λουτράκι Αριδαίας με λεωφορείο. Α' ομάδα: Λουτράκι (350μ)- Κράβιτσα (1682μ)-Λουτράκι. 13,5 χμ - Ωρες πορείας 7-8. Β ομάδα: Λουτράκι (350μ)- Σοκόλ (1827μ)-Λουτράκι. Μπάνιο στα θερμά λουτρά. Συντονιστές Β' ομάδας Ντάνης Χ & Κάτανα Σ.
ΟΛΥΜΠΟΣ	Κυριακή 11/10/2020: 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: Ματακίδης Ν. & Νικούλης Γ.
ΠΗΛΙΟ	Σάββατο 17/10/2020: Αναχώρηση 6πμ από Τούμπα για Καλά Νερά. Α ομάδα: Διάσχιση Καλά Νερά-Μηλιές- Τσαγκαράδα-Νταμούχαρη. Προώθηση της Β ομάδας με το λεωφορείο στις Μηλιές. Β ομάδα: Διάσχιση Μηλιές – Τσαγκαράδα. Προώθηση της Β ομάδας στη Νταμούχαρη. Μπάνιο στη Νταμούχαρη. Διαμονή στον Αγ. Ιωάννη σε ξενώνα ή σκηνές. Κυριακή 18/10/2020: Α ομάδα: Διάσχιση Χορευτό (0μ)-Πουρί (423μ)-Βένετο (240μ), 27,5χμ. Υπάρχει δυνατότητα επέκτασης της διάσχισης Αη Γιάννη -Χορευτό (+7,5 χμ). Β ομάδα: Διάσχιση Αη Γιάννης-Πουρί (13,2 χμ, 4-5 ώρες) ή Πουρί-Βένετο (21,5 χμ, 6-7 ώρες). Εάν υπάρχει χρόνος μπάνιο σε μια από τις παραλίες των διασχίσεων. Επιστροφή από Μακρινίτσα, όπου επίσκεψη και φαγητό ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο. Συντονιστές Β ομάδας: Μαχίλη Ι. & Δουδουλάκας Χ.
ΜΠΕΛΛΕΣ	Κυριακή 25/10/2020 Αναχώρηση 7πμ για Νεοχώρι, με λεωφορείο 103 χλμ-1.30'ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από το Νεοχώρι (146μ.) στην Καλαμπάκα (κορυφή 2031μ). Ωρες πορείας: 9. Β' ομάδα: Ίδια διαδρομή μέχρι την διασταύρωση 950μ. Ωρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Ντάνης Χ & Κάτανα Σ.
	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020
ΠΙΝΟΒΟ	Κυριακή 1/11/2020: 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 285μ. Ωρες πορείας 8.30'. Β' ομάδα: Διαδρομή Αετοχώρι - Μεγάλο Λιβάδι (1850μ) - Αετοχώρι. Ωρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Τσιώτας Ν. & Ιστίκογλου Χ.
ΤΖΕΝΑ	Κυριακή 8/11/2020 Αναχώρηση 7πμ για Νότια με λεωφορείο 129χλμ-2ώρες. Α' ομάδα: Ανάβαση από Νότια στο βόρειο διάσελο 1815μ και μετά στην κορυφή Μάλα Ρούττα 2010μ, ώρες πορείας 8. Β' ομάδα: Ανάβαση από Νότια στο βόρειο διάσελο 1815μ και από εκεί στην Μικρή Τζένα 2064μ, επιστροφή στην Νότια από το φαράγγι, ώρες πορείας 6. Συντονιστές Β' ομάδας: Ταχυνάκης Γ. & Κάνταρος Κ.

ΒΟΥΝΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ
ΟΘΡΥΣ	<p>Σάββατο 14/11/2020: Αναχώρηση 6 π.μ από Τούμπα για Αλμυρό Βόλου 240χλμ - 3 ώρες. Α' και Β' ομάδα: Μετάβαση με το λεωφορείο στο χώρο στάθμευσης της Παλαιάς Κάτω Μονής Παναγίας Ξενιάς και πεζοπορία - διάσχιση προς Βρύναινα - Άνω Μονή Παναγίας Ξενιάς και για όσους επιθυμούν συνέχιση πορείας μέχρι το χωριό Κοκκωτοί. Επιστροφή στο ξενοδοχείο του Αλμυρού.</p> <p>Κυριακή 15/10/2020. Μεταφορά με λεωφορείο στο χωριό Κοκκωτοί και μικρή πεζοπορία 3χλμ μέχρι την τοποθεσία Κούλια (1170μ). Α' ομάδα: Ανάβαση με κυκλική διαδρομή στις κορυφές Πήλιουρας (1565μ) - Γκιούζι (1826μ) - Γερακοβούνι (1650μ). Β' ομάδα: Από Κούλια για Νεροσπηλιά και επιστροφή στην Κούλια. Για όσους επιθυμούν μπορεί να γίνει συνέχιση της πορείας με ανάβαση, διάρκειας 1 ώρας στο Γερακοβούνι. Συντονιστές Β' ομάδας Βλασακίδης Α. & Τρύφων Σ.</p>
ΠΑΓΓΑΙΟ	<p>Κυριακή 22/11/2020: Αναχώρηση 7 π.μ. 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 Αυλή 170μ, ώρες πορείας 8. Μπάνιο στο ρέμα της Αυλής. Β' ομάδα: Ανάβαση από την Μονή Αναλήψεως στο Τρίκορφο και επιστροφή στην Μονή, ώρες πορείας 5.30'. Συντονιστές Β ομάδας: Ντάνης Χ. & Κάτανα Σ.</p>
ΠΙΕΡΙΑ	<p>Κυριακή 29/11/2020: Αναχώρηση 7 π.μ. για Άνω Μηλιά. με λεωφορείο. Α' ομάδα: Ανάβαση από το καταφύγιο του ΕΟΣ Κατερίνης στην Άνω Μηλιά (1022μ) μέχρι Τούφα Καραγιώργη (1959μ) και πίσω στο καταφύγιο. Β ομάδα: Ανάβαση από Άνω Μηλιά μέχρι 5 Πύργους (1.712μ) και Χτένι (1791μ), επιστροφή στο καταφύγιο. Λιβεριάδης Δ. & Βόγλη Γ.</p>
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020	
ΠΑΙΚΟ	<p>Κυριακή 6/12/2020 Αναχώρηση 7πμ. για Μεγάλα Λιβάδια (1200μ). Α' ομάδα: Ανάβαση από Μεγάλα Λιβάδια στην Καντάσι (1649μ), κατάβαση στη λίμνη Σκρά (520μ). Β' ομάδα: Ανάβαση από Μεγάλα Λιβάδια στην Καντάσι και επιστροφή στα Μεγ. Λιβάδια. Ώρες πορείας 5. Συντονιστές Β' ομάδας: Γκόλης Β. & ΔΣ</p>
ΟΛΥΜΠΟΣ	<p>Κυριακή 13/12/2020 Αναχώρηση 7πμ για Αγ. Ιωάννη Λιτοχώρου. Α ομάδα: Αγ. Ιωάννης-Γκόλνα-Τσουκνίδα –Λιβαδάκι-Λιτόχωρο. Β ομάδα: Αγ. Ιωάννης-Γκόλνα-Τσουκνίδα- Ντελή-Γκόλνα-Λιτόχωρο. Συντονιστές Β' ομάδας: Βόγλη Γ. & Μάνη Τ.</p>
ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ	<p>Κυριακή 20/12/2020: 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. Συντονιστές Β' ομάδας: ΔΣ</p>
Χριστούγεννα ΓΡΑΜΜΟΣ	<p>Α μέρα: Ανάβαση από Αετομηλίτσα στο Περήφανο, Β μέρα: Ανάβαση από Αετομηλίτσα στις Αρένες. Κατάβαση στη Χρυσή. Θα ανακοινωθεί λεπτομερές πρόγραμμα προσεχώς. Συντονιστές Β' ομάδας: ΔΣ</p>
Πρωτοχρονιά	<p>Θα ανακοινωθεί λεπτομερές πρόγραμμα προσεχώς. Συντονιστές Β' ομάδας: ΔΣ</p>