

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ – ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

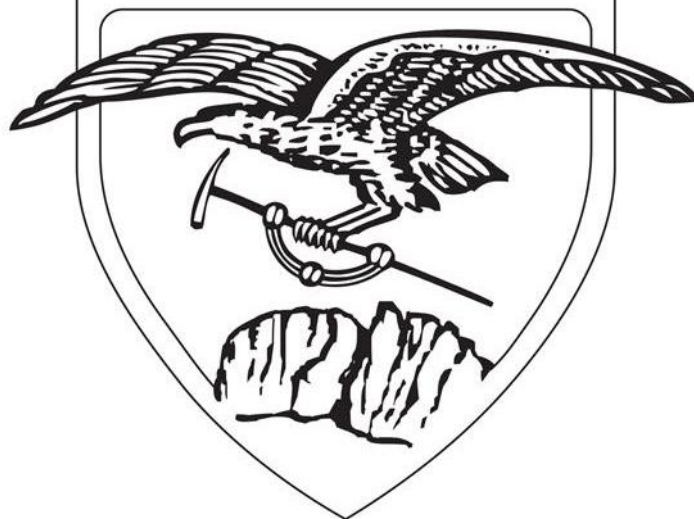
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1931

ΕΔΡΑ: ΨΗΛΟΣ ΑΗΛΙΑΣ, 50100 ΚΟΖΑΝΗ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: 6981 025650

Ε.Ο.Σ. ΚΟΖΑΝΗΣ

1931



ΕΤΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΟΡΕΙΝΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ
2016

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

10/1/2016 Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας στον Αηλιά και περπάτημα στα μονοπάτια
17/1/2016 Διαδρομή στο Βέρμιο, Παρχάρια – Γυμνή κορυφή
24/1/2016 Διαδρομή Άρδασσα – Ανάβαση στο Άσκιο – Βλάστη
31/1/2016 Χειμερινή ανάβαση στον Όλυμπο, ΚΕΟΑΧ - Σκολιό

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

7/2/2016 Επετειακή ανάβαση στο Βέρμιο, κορυφή Τσεκούρι από Ζωοδόχο Πηγή
14/2/2016 Ανάβαση στο Περιστερί από Ανθοχώρι
21/2/2016 Ανάβαση στον Μπούρινο, κορυφή Ντρισνίκος από Χρώμιο
28/2/2016 Λουτρά Αριδαίας (Πόζαρ), Κορυφή Γεράκι (Σοκόλ), μπάνιο στα λουτρά

ΜΑΡΤΙΟΣ

6/3/2016 Ανάβαση στον Όλυμπο, Κορυφή Κίτρος από Κοκκινοπηλό
14/3/2016 Καθαρά Δευτέρα, Πατροπαράδοτη Φασολάδα στον Αηλιά
20/3/2016 Διαδρομή στα Πιέρια, Κορυφή Φλάμπουρο από Μηλιά, Λαγομάννα
27/3/2016 Ορειβατική διάσχιση Δίστρατο - Βωβούσα

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

3/4/2016 Διαδρομή στο Μάλι Μάδι από Κρυσταλοπηγή
10/4/2016 Ορειβατική διάσχιση Νυμφαίο - Δροσοπηγή
17/4/2016 Ανάβαση στον Κόζιακα από Περτούλι
24/4/2016 Ορειβασία στην Τύμφη, Ασράκα από Πάπιγκο

ΜΑΪΟΣ

1/5/2016 Κυριακή του Πάσχα
8/5/2016 Τριγγία, ανάβαση από Κλεινό
15/5/2016 Ανάβαση στον Βαρνούντα, Δεσποτικό
22/5/2016 Διάσχιση Φαράγγι του Βίκου
29/5/2016 Ανάβαση στον Γράμμο, Αετομηλίτσα - Περήφανο

ΙΟΥΝΙΟΣ

5/6/2016 Ανάβαση στο Περιστερί από Χαλίκι
12/6/2016 Ανάβαση στο Καϊμάκτσαλαν, γύρος των κορυφών
18–19–20/6/2016 Τριήμερο Αγ. Πνεύματος στην Εύβοια, Δίρφη και Θάλασσα
26/6/2016 Ορειβασία στον Γράμμο, Γράμμοστα, Λίμνη Γκίστοβα, Κορυφή

ΙΟΥΛΙΟΣ

3/7/2016 Όλυμπος, Ρέμα Ορλιά – Πετρόστρουγκα, μπάνιο στη Γρίτσα Λιτοχώρου
10/7/2016 Ο ΕΟΣ Κοζάνης στα Στενά του Νέστου
17/7/2016 Διαδρομή στο Πήλιο, μπάνιο στο Αιγαίο
24/7/2016 Ανάβαση στα μονοπάτια της Μεσορόπης Παγγαίου, μπάνιο στη Θάλασσα
31/7/2016 Διαδρομή στις πηγές του Αχέροντα, ανάβαση στο Σούλι και μπάνιο στις βάρκες

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

7/8/2016 Όλυμπος, Παπά Αλώνι – Μεσονήσι, μπάνιο στη Γρίτσα Λιτοχώρου
13-14-15/8/2016 Τριήμερο Δεκαπενταύγουστου, Μεγάλο χωριό – Πάντα Βρέχει
21/8/2016 Ανάβαση στα Πιέρια, ΜΟΒ – Λίμνη – Τούρλα - Φλάμπουρο
28/8/2016 Όλυμπος, Πριόνια – Λιβαδάκι, μπάνιο στη Γρίτσα Λιτοχώρου

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

3-4/9/2016 Ανάβαση στον Σμόλικα, Πάδες – Δρακόλιμνη - Κορυφή
11-12/9/2016 Όλυμπος, Γομαρόσταλος – Μύτικας – Σπήλιος Αγαπητός
18/9/2016 Ανάβαση στην Τύμφη, Μονή Στομίου – Λιμέρια Κλεφτών
25/9/2016 Σμόλικας, ανάβαση από Σαμαρίνα στην Μόσια

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

2/10/2016 Ανάβαση στην κορυφή Αυγό – Περιβόλι - Βωβούσα
9/10/2016 Ορειβασία στο Πίνοβο από Αετοχώρι
16/10/2016 Ορειβατική διάσχιση στον Βαρνούντα, Βίγλα – Άγιος Γερμανός
23/10/2016 Ορειβατική διάσχιση στο Βόιο, Πολυκάστανο – Παλιοκριμίνι – Προφήτης
Ηλίας Πενταλόφου - Πεντάλοφος
28-29-30/10/2016 Τριήμερο ορειβασίας στα Πιέρια, διανυκτέρευση στο καταφύγιο του
Συλλόγου στη Λαγομάννα

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

6/11/2016 Ανάβαση στο Βίτσι, διάσχιση Περικοπή - Κλεισούρα
13/11/2016 Ανάβαση στα Πιέρια, διάσχιση από Σκεπασμένο Βελβεντού-Αγία Κυριακή-
Καταφύγι-Καταφύγιο Λαγομάννας-κοφτό μονοπάτι-Βελβεντό
20/11/2016 Ορειβασία στο Μουρίκι, Μηλοχώρι – Μουρίκι - Εμπόριο
27/11/2016 Ανάβαση στην κορυφή του Σινιάτσικου από Άγιο Αθανάσιο Εράτυνας

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

4/12/2016 Λουτρά Αριδαίας (Πόζαρ), Κορυφή Μπουρίκα («Δεκάρι»), μπάνιο στα λουτρά
11/12/2016 Ανάβαση στην Μπουνάσια από Ελάτη
18/12/2016 Ανάβαση στο Ασπροβούνι, Λευκοπηγή – Ζυγόστι

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

Πρώτη και σημαντικότερη συμβουλή βγαίνοντας στη φύση είναι να κρατάμε **συνοχή στην παρέα**. Όταν κινούμαστε ως ομάδα διασφαλίζουμε ασφαλή πορεία και αποφεύγουμε δυσκολίες. Ακολουθούμε πιστά τον αρχηγό της κάθε διαδρομής και σεβόμαστε την πολύτιμη εμπειρία τους.

Τα Μέλη του Συλλόγου είναι πάντα πρόθυμα να δώσουν πληροφορίες για τις προγραμματισμένες διαδρομές καθώς και τον βαθμό δυσκολίας τους.

Πηγαίνοντας στο βουνό πρέπει να γνωρίζουμε τι πρέπει να παίρνουμε μαζί μας. Τα **βασικά υλικά** που καλύπτουν συνήθως έναν ορειβάτη είναι τα εξής (ΠΡΟΣΟΧΗ! δεν πρέπει να έχουμε ποτέ περιττό εξοπλισμό για να μην κουβαλάμε άδικα βάρος!):

Απαραίτητα υλικά:

- Ορειβατικό σακίδιο πλάτης
- Φακός κεφαλής
- Ατομικό φαρμακείο
- Σφυρίχτρα , σουγιάς, αναπτήρας
- Γυαλιά ηλίου
- Αντηλιακή κρέμα

Ρουχισμός (ειδικός ρουχισμός απαιτείται εάν πρόκειται για χειμερινό βουνό):

- Παπούτσια πεζοπορίας (προτιμάμε παπούτσι που να κρατάει τον αστράγαλο)
- Μπουφάν (αντιανεμικό – αδιάβροχο : χειμώνα - καλοκαίρι)
- Θερμοεσώρουχα
- Κάλτσες μάλλινες ή ισοθερμικές
- Παντελόνη αντοχής - αδιάβροχο
- Πουλόβερ μάλλινο ή fleece
- Σκούφος, γάντια, καπέλο
- Γκέτες
- Μπατόν (ορειβατικά μπαστούνια)
- Πιολέ, κραμπόν (αναλόγως με τις συνθήκες).

Ένα δεύτερο ζευγάρι κάλτσες είναι πάντα χρήσιμο όπως και μια μπλούζα η παντελόνη κυρίως όταν πρόκειται για μεγάλες αναβάσεις τα οποία μπορούμε να αφήσουμε στο αμάξι η στο καταφύγιο για να τα έχουμε στην επιστροφή.

Προτεινόμενα τρόφιμα (φαγητό και νερό ανάλογα με τις ώρες πορείας):

Προτιμάμε πάντα τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες

- Σταφίδες, σοκολάτες, παστέλια, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα
- Ελαφριά φαγητά όπως τσοστ, σάντουιτς
- Νερό (ΠΟΤΕ δεν ξεχνάμε να έχουμε μαζί μας ένα μπουκάλι νερό!)

Τοποθετούμε τα υλικά μας μέσα στο σακίδιο με τρόπο ώστε να πιάνουν το μικρότερο χώρο. Δεν πρέπει να βρίσκεται τίποτε εκτός σακιδίου.

Δοκιμάστε το σακίδιό σας τόσο στο βάρος του όσο και στην εφαρμογή του επάνω σας. Το σακίδιο δεν κρέμεται στους ώμους μας αλλά στηρίζεται στη μέση μας.

Λάβετε υπ' όψιν σας ότι εκατό γραμμάρια «ζυγίζουν ένα κιλό» μετά από 6-7 ώρες πορεία.

Καλό είναι ποτέ να μην αποχωρίζομαστε το σακίδιό μας κατά την ορειβασία!

Και μην ξεχνάτε! Προστατεύουμε το φυσικό περιβάλλον που μας φιλοξενεί σε κάθε εκδρομή μας! Φεύγοντας, παίρνουμε πάντα τα σκουπίδια μας μαζί! ΔΕΝ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΠΙΣΩ ΜΑΣ!



Οι προγραμματισμένες δράσεις του Συλλόγου πιθανώς να μεταβάλλονται για ορισμένους λόγους, π.χ. λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών ή άλλων πιθανών δράσεων, όπως η συμμετοχή στην Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση ή στην Βορειοελλαδική Συνάντηση. Θα υπάρξει έγκαιρη ενημέρωση για σωστό προγραμματισμό.

ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥΣ
ΕΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ 2016