

# ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ – ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

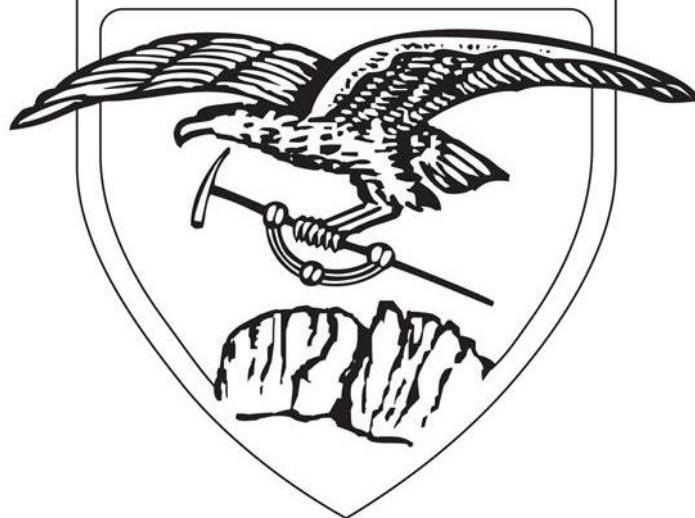
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1931

ΕΔΡΑ: ΨΗΛΟΣ ΑΗΛΙΑΣ, 50100 ΚΟΖΑΝΗ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: 6981 025650

Ε.Ο.Σ. ΚΟΖΑΝΗΣ

1931



ΕΤΗΣΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΟΡΕΙΝΗ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ  
**2017**

## **ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ**

- 1/1/2017 Πρωτοχρονιά  
6-8/1/2017 Τριήμερο στο Καταφύγιο του Συνδέσμου στη θέση Λαγομάννα στα Πιέρια  
15/1/2017 Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας στον Ψηλό Αηλιά της Κοζάνης  
22/1/2017 Μπούρινος, Κορυφή Ντρισνίκος και Κοιλάδα Μεσιανού Νερού από Χρώμιο  
29/1/2017 Διάσχιση Αβδέλλα - Βασιλίτσα

## **ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ**

- 5/2/2017 Ανάβαση στον Όλυμπο από ΚΕΟΑΧ, κορυφές Άγιος Αντώνιος και Σκολιό  
12/2/2017 Ανάβαση στην κορυφή Σκοπός από Λέυκαρα  
19/2/2017 Ανάβαση στο Άσκιο (Σινιάτσικο)  
27/2/2017 Καθαρά Δευτέρα, προσφορά Φασολάδας στον Ψηλό Αηλιά

## **ΜΑΡΤΙΟΣ**

- 5/3/2017 Ανάβαση στον Σμόλικα από Πάδες  
12/3/2017 Επετειακή ανάβαση στο Βέρμιο, κορυφή Τσεκούρι από Ζωοδόχο Πηγή  
19/3/2017 Διαδρομή στο Ξηρολίβαδο Ημαθίας, κορυφή Ξηροβούνι  
26/3/2017 Ανάβαση στην Γκαμήλα και τη Δρακόλιμνη της Τύμφης από Μ. Πάπιγγο

## **ΑΠΡΙΛΙΟΣ**

- 2/4/2017 Ανάβαση στην κορυφή Σοκόλ, Λουτρά Αριδαίας  
9/4/2017 Ορειβατική διαδρομή σηματοδότησης μονοπατιών στα Πιέρια  
17/4/2017 Κυριακή του Πάσχα  
22-23/4/2017 Ορειβατικό διήμερο στην Βουλγαρία  
29-1/5/2017 Ορειβατικό τριήμερο στο Πήλιο

## **ΜΑΪΟΣ**

- 7/5/2017 Ορειβασία στον Κόζιακα  
14/5/2017 Ορειβασία στα Πιέρια, Άνω Μηλιά – Πιέρια - Καταφύγιο  
21/5/2017 Ανάβαση στο Τρικλάριον Όρος, Αλβανία  
28/5/2017 Διάσχιση Δίστρατο - Βωβούσα

## **ΙΟΥΝΙΟΣ**

- 3-4-5/6/2017 Τριήμερο Αγίου Πνεύματος, ανάβαση στη Στρογγούλα  
11/6/2017 Ανάβαση στον Λάκμο ή Περιστερί από Χαλίκι  
18/6/2017 Ανάβαση στον Κίσαβο (Όσσα)  
24-25/6/2017 Συμμετοχή στην 34<sup>η</sup> Βορειοελλαδική Ορειβατική Συνάντηση

## **ΙΟΥΛΙΟΣ**

- 2/7/2017 Όλυμπος, διαδρομή Παππά Αλώνι  
9/7/2017 Ορειβασία στις Πηγές του Αχέροντα  
15-16/7/2017 Συμμετοχή στην 77<sup>η</sup> Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση, Όρος Βόρας  
23/7/2017 Ανάβαση στον Όλυμπο, Παλιός Άγιος Διονύσιος από Λιτόχωρο  
30/7/2017 Περπατώντας στις Όχθες του Βοΐδομάτη

## **ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ**

- 6/8/2017 Ορειβασία στο Πήλιο  
13-15/8/2017 Τριήμερο Δεκαπενταύγουστου  
20/8/2017 Ανάβαση στον Γράμμο από Πληκάτι  
26-27/8/2017 Ορειβασία στο Παγγαίο

## **ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**

- 3/9/2017 Διάσχιση στον Όλυμπο, ΚΕΟΑΧ-Καλόγηρος-Λιτόχωρο  
10/9/2017 Διάσχιση στο Φαράγγι του Βίκου  
16-17/9/2017 Συμμετοχή στην 1<sup>η</sup> Περιφ. Ορ. Συνάντηση Δ.Μ. στα Γιούρτια Πιερίων  
17/9/2017 Ορειβασία στην Βάλια Κάλντα  
24-25/9/2017 Ανάβαση στον Όλυμπο από Καζάνια, Οροπέδιο των Μουσών - Μύτικας

## **ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**

- 1/10/2017 Ορειβασία στο Βόϊο, Σκοτωμένο Νερό  
8- 9/10/2017 Ανάβαση στον Όλυμπο από Γκορτσια και Γομαροστάλι - Μύτικας  
15/10/2017 Ορειβατική διάσχιση Νυμφαίο-Δροσοπηγή  
22/10/2017 Ορειβασία στα Πιέρια-καταφύγιο ΕΟΣ στη Λαγομάνια  
29/10/2017 Διαδρομή Κοκκινοπλός-κορυφή Κίτρος-Φλάμπουρο

## **ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**

- 5/11/2017 Ανάβαση στην κορυφή Αυγό από Περιβόλι Γρεβενών  
12/11/2017 Ορειβασία στο Μουρίκι  
19/11/2017 Ανάβαση στο Βέρμιο, Παρχάρια Αγ. Δημητρίου-Γυμνή κορυφή  
26/11/2017 Διαδρομή στα Λουτρά Αριδαίας, καταρράκτης Κουνουπίτσας

## **ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ**

- 3/12/2017 Ορειβασία στα Όντρια με τον Ορειβατικό Σύλλογο Βοίου  
10/12/2017 Ανάβαση στην Μπουνάσια από Ελάτη  
17/12/2017 Ορειβασία στα Πιέρια

## 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
- Παντελόνι αντοχής - αδιάβροχο
- Πουλόβερ μάλλινο ή fleece
- Σκούφος, γάντια, καπέλο
- Κέτες
- Μπατόν ( ορειβατικά μπαστούνια )
- Πιολέ, κραμπόν (αναλόγως με τις συνθήκες).

Ένα δεύτερο ζευγάρι κάλτσες είναι πάντα χρήσιμο όπως και μια μπλούζα η παντελόνι 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 τοστ, 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 φυσικό περιβάλλον που μας φιλοξενεί σε κάθε εκδρομή μας!

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 2017**