



**ΕΟΣΚ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ**

*Οκτώβριος '09*

# Σεπτέμβρης '10

## ΟΚΤΩΒΡΗΣ

Κυριακή 11

**Β. ΑΓΡΑΦΑ** Μοσχάτο – Λ. Πλαστήρα  
Πεζοπορία και σηματοδότηση μονοπατιού  
Οδηγός: Δημήτρης Κουσιός 6979698535 ΒΔ 1

Κυριακή 25

**ΟΘΡΥΣ** - Γερακοβούνι (1726 μ.)  
Επίσκεψη στα σπήλαια Τετράστομο & Νεροσπηλιά  
Διαμονή σε ξενώνα ή σκηνές  
Οδηγός: Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105  
Λάμπρος Μακροστέργιος 6936722867 Β.Δ. 2

## ΝΟΕΜΒΡΗΣ

Κυριακή 1

**Ν. ΠΙΝΔΟΣ** - Τσιγκόρι (1975μ.)  
Πεζοπορία με τον ΣΠΟΡΤ Τρικάλων  
Πληροφ: Χρήστος Δρόσος 6948525858 ΒΔ 2

Σάββατο/Κυριακή 14/15

**ΑΡΓΙΘΕΑ** - Αχλαδιάς ( 1782 μ.)  
Οδηγός: Σάββας Μιχαηλίδης 6944941952  
Διαμονή σε ξενώνα Β.Δ. 2

Κυριακή 29

**Ποδήλατο στα ΑΓΡΑΦΑ**  
Οδηγός : Βασίλης Ράϊκος 6972571274



## ΔΕΚΕΜΒΡΗΣ

Κυριακή 6

**Β. ΑΓΡΑΦΑ** : Κρυονέρι – Απέλινα (1882 μ.)  
Οδηγός : Χρήστος Φασούλας 6934770763 Β.Δ. 2

Κυριακή 20

**ΚΕΔΡΟΣ** - Κατάχλωρο (984μ.)  
Οδηγός : Κώστας Κεχαγιάς 6973578181 Β.Δ. 1

## ΓΕΝΑΡΗΣ

Σάββατο/Κυριακή 2/3

**ΒΟΡΕΙΑ ΑΓΡΑΦΑ** - Καραμανώλη - Θευταικάκι (2154 μ.)  
Επίσκεψη στο σπήλαιο Καϊμακιά  
Οδηγοί: Λαμπρινή Παρθένη 6977394752  
Λευτέρης Μουλαντζίκος 6946677346  
Διαμονή στο ορειβατικό καταφύγιο Β.Δ. 2 και 3

Κυριακή 17

**ΜΟΣΧΑΤΟ** - Κοπή πίκας - Πεζοπορία

Οδηγός : Χρήστος Φασούλας 6934770763 Β.Δ. 1

Πέμπτη 21

**Προβολή Φωτογραφικού Υλικού**

Από την εξόρμηση του ΕΟΣΚ στις Άλπεις

Πληροφορ: Χαρά Γονιτσιώτη 6981276954

Σάββατο/Κυριακή 30/31

**ΟΛΥΜΠΟΣ: Καλόγερος (2676 μ.)**

Οδηγοί : Αποστόλης Παντελής 6974110853

Παντελής Μανώλης 6973695595

Διαμονή σε καταφύγιο Β.Δ. 4

Εξοπλισμός χειμερινού βουνού

## ΦΕΒΡΑΡΙΟΣ

Σάββατο - Κ. Δευτέρα 13-15

**ΠΙΕΡΙΑ : Φλάμπουρο (2192 μ.)**

Από Βελβεντό Κοζάνης – καρναβαλικές εκδηλώσεις

Οδηγός : Αποστόλης Παντελής 6974110853

Πληροφ : Μαρκαντώνη Τασούλα 6973695595

Διαμονή σε ορειβατικό καταφύγιο Β.Δ. 2 και 3

Παρασκευή -Κυριακή 26-28

**ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ : Κόρακας (2495 μ.)**

Οδηγοί : Αποστόλης Παντελής : 6974110853

Βασίλης Ράϊκος : 6972571274

Διαμονή στο ορειβατικό καταφύγιο Β.Δ. 4

## ΜΑΡΤΗΣ

Κυριακή 14

**ΠΗΛΙΟ**

Canyoning στον Μυλοπόταμο - Πεζοπορία στην Τσαγκαράδα

Οδηγός : Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105

Κυριακή 21

**ΓΟΥΒΑ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ - Ποδήλατο & Πεζοπορία**

Οδηγός : Βάϊος Παππάς 6974317177



Σάββατο/Κυριακή 27-28

**ΠΗΛΙΟ : Καλά Νερά – Πινακάτες**

Οδηγός : Αποστόλης Παντελής 6974110853 Β.Δ. 1

## ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Κυριακή 11

**Ν. ΠΙΝΔΟΣ - Καπ Γκρας (1930 μ.)**

Οδηγός : Παντελής Μανώλης 6973695595 Β.Δ. 2

Κυριακή 18

**ΒΟΡΕΙΑ ΑΓΡΑΦΑ - Καπροβούνι (1445 μ.)**

Πεζοπορία και σηματοδότηση μονοπατιού

Οδηγοί : Γονιτσιώτη Χαρά 6981276954

Παντελής Μανώλης 6973695595 Β.Δ. 1

## ΜΑΗΣ

Παρασκευή - Κυριακή 30/4 - 2/5

**ΤΥΜΦΗ** : Γκαμήλα (2497 μ.), Δρακόλιμνη

Από Μικρό Πάπιγκο

Οδηγοί: Γεωργία Αρπατζίη 6945997748

Αποστολής Παντελής 6974110853

Διαμονή σε ορειβατικό καταφύγιο Β.Δ. 2 και 3

Κυριακή 9

**Ποδήλατο στη λίμνη ΣΜΟΚΟΒΟΥ**

Επίσκεψη στο σπήλαιο Κουδουνότρupes

Οδηγοί : Βάιος Παππάς 6974317177

Λάμπρος Μακροστεργίος 6936722867



Σάββατο-Δευτέρα (Αγ. Πνεύματος) 22-24

**ΕΥΒΟΙΑ**: Δίρφη (1743 μ.), Φαράγγι Δημοσάρη

Οδηγός: Βάιος Παππάς 6974317177

Διαμονή σε ορειβατικό καταφύγιο Β.Δ. 2

## ΙΟΥΛΗΣ

Σάββατο 5

Εκδήλωση για την Ημέρα Περιβάλλοντος.

Πληροφ : Χρήστος Φασούλας 6934770763

Κυριακή 6

**ΑΓΡΑΦΑ** - Αμάραντος - Ίταμος (1504 μ.) - Βρύση Ίταμου

Πεζοπορία - Εγκαίνια σηματοδότησης μονοπατιού.

Οδηγοί: Παντελής Μανώλης 6973695595

Αντώνης Παπαδάκος 6977394752 Β.Δ. 2

Κυριακή 13

Ράφτινγκ στον Ασπροπόταμο

Οδηγοί: Άκης Γκένας 2441076781

Λευτέρης Μουλαντζίκος 6946677346

Παρασκευή 18 - Κυριακή 27

**ΑΛΠΕΙΣ - ΔΟΛΟΜΙΤΕΣ**

Διάσχιση Παγετώνων - Via Ferrata - Ανάβαση Marmolada (3343μ)

Οδηγός: Βάιος Παππάς 6974317177

Παντελής Μανώλης 6973695595 Β.Δ. 2-4

Κυριακή 20

**ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΑΓΡΑΦΑ** - Κόψη Ευρυτανίας, Φιδόσκαλα

Οδηγός : Δημήτρης Κουσιός : 6979698535 Β.Δ. 2

## ΙΟΥΛΗΣ

Σάββατο/Κυριακή 3-4

**ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ** - River Trekking: Πάντα Βρέχει - Canyoning: Φαράγγι Ροσκά

Πληροφ: Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105

Σάββατο/Κυριακή 10-11

Αναρρίχηση: ΠΗΛΙΟ, Παραλία Μυλοπόταμου

Διαμονή σε σκηνές ή ξενώνα

Πληροφ: Γιώργος Σάλιαρης 6972330453

Σάββατο/Κυριακή 17-18

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ**

Πληροφ: Χρήστος Φασούλας 6934770763

Πληροφ: Άκης Γκένας 2441076781

## ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Παρασκευή 30/7 - Κυριακή 8/8

### ΙΚΑΡΙΑ

Διακοπές - Πεζοπορίες - Εθελοντική συντήρηση μονοπατιών

Πληροφ : Παντελής Μανώλης 6973695595

Αποστολής Παντελής 6974110853

Κυριακή 22

### ΜΕΓΔΟΒΑΣ: River Trekking

Οδηγός : Παντελής Μανώλης 6973695595

## ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ

Πέμπτη -Κυριακή 1-4

### ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ : Ρίλα - Μουσαλά (2925μ.)

Οδηγός: Άκης Γκένας : 2441076781

Δηλώσεις συμμετοχής έως 1η Ιουλίου Β.Δ. 3

Κυριακή 19

### ΒΟΡΕΙΑ ΑΓΡΑΦΑ : Ζυγογιαννείκα - Μπορλέρο

Πεζοπορία - Εγκαίνια σηματοδότησης μονοπατιού

Οδηγοί: Χρήστος Φασούλας 6934770763

Δημήτρης Μαργαρίτης 6971585889 Β.Δ. 1-3

Ο σύλλογος θα πραγματοποιεί

δωρεάν μαθήματα ή εξορμήσεις:

> **Κάνουονινγκ**, πληροφ: Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105

> **Μαθήματα Αναρρίχησης**, πληροφ: Βάιος Παππάς 6974317177

Το Μάιο θα ξεκινήσει σχολή βουνού, πληροφορίες - εγγραφές  
μέχρι 1η Απριλίου: Άκης Γκένας 2441076781

## ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Στα πλαίσια της εθελοντικής δράσης του συλλόγου και σε συνεργασία με το τμήμα Πολιτικής Προστασίας Νομού Καρδίτσας, πραγματοποιούνται τους θερινούς μήνες περιπολίες και παρατήρηση για την πρόληψη εκδήλωσης πυρκαγιάς.

Πληροφορίες: 6974110853

## ΧΟΡΗΓΟΙ



**ΣΧΟΛΗ ΜΠΑΛΕΤΟΥ  
ΞΕΝΙΑΣ**

Υψηλάντου & Ηρ. Πολυτεχνείου  
τηλ.: 24410 71936, Καρδίτσα

**COMPUTER CENTER  
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**



**u**  
YOU

ΠΛΑΣΤΗΡΑ 7  
ΚΑΡΔΙΤΣΑ  
Τ. 2441071568  
Τ. 2441075344  
Φ. 2441079365



**Ξενώνας  
Αμάραντος**

διαμονή - φαγητό - καφέ

Αμάραντος Δήμου Ιάμου  
Ν. Καρδίτσας Τ.Κ. 43100  
Τηλ.: 24410 83183 Κιν.: 6977394752  
www.amarandos.com

ΕΟΣΚ Παλαιολόγου 72, Τ.Κ. 43100 Καρδίτσα  
Κιν.: 6973 695595 - 6974 110853  
eoskardtsas.blogspot.com  
e-mail: eoskardtsas@yahoo.gr

## ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

1. Εύκολες διαδρομές με συνολική διάρκεια μέχρι 5 ώρες (ενδείκνυνται για αρχάριους)
2. Αναβάσεις / διασχίσεις σε βουνά με υψομετρική διαφορά μέχρι 1000μ και/η διάρκεια πορείας μέχρι 6 ώρες (ενδείκνυνται για αρχάριους με καλή φυσική κατάσταση).
3. Αναβάσεις / διασχίσεις σε βουνά με υψομετρική διαφορά μεγαλύτερη από 1000μ η διάρκεια πορείας πάνω από 6 ώρες ή χειμερινό βουνό.
4. Πολύωρες αναβάσεις / διασχίσεις σε βουνά με υψομετρική διαφορά μεγαλύτερη από 1000μ η διάρκεια πορείας πάνω από 6 ώρες με απαιτήσεις εξοπλισμού και γνώσεων ή χειμερινό βουνό.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι οδηγοί κάθε ανάβασης έχουν το δικαίωμα να αλλάξουν

Οι συμμετέχοντες έχουν το δικαίωμα να αποσυρθούν από το πρόγραμμα των εξορμήσεων ή να αποκλείσουν την συμμετοχή σε κάποιον αν κρίνουν ότι δεν καλύπτει τις προϋποθέσεις που έχουν σχέση με την ικανότητα, την πειθαρχία και τον εξοπλισμό.

Οι διαδρομές και ο ρυθμός της πορείας προσαρμόζονται στις δυνατότητες της ομάδας και σχεδιάζονται με σκοπό να διατηρήσουν την ομάδα ενωμένη, συνεπώς απαγορεύεται κάθε είδος ανταγωνισμού.

Οι συμμετέχοντες καλό είναι να λάβουν μέρος πρώτα στις πιο εύκολες διαδρομές και μετά να προχωρήσουν στις πιο δύσκολες για καλύτερη προσαρμογή στις δυσκολίες του βουνού. Οι ανήλικοι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν γραπτή άδεια από τον κηδεμόνα τους ή να συνοδεύονται από αυτόν.

Οι αναχωρήσεις θα γίνονται από την πλατεία Πλαστήρα (οδός Υψηλάντου) πίσω από το άγαλμα του Νικ. Πλαστήρα, εκτός κι αν αναφέρεται κάτι διαφορετικό στο πρόγραμμα.

Όσοι ενδιαφέρονται για επίσκεψη στα σπήλαια θα πρέπει να δηλώσουν 7 μέρες πριν για τη χορήγηση απαραίτητης άδειας πρόσβασης στα σπήλαια από έμπειρο πιστοποιημένο οδηγό από την Σπηλαιολογική Ορειβατική Κοινότητα (Σ-ΟΚ).



**Για απλές πεζοπορικές η ορειβατικές διαδρομές**

Σακίδιο, ορειβατικά παπούτσια, κάλτσες 2ο ζευγάρι, αδιάβροχο, καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακό, σφυρίχτρα, πυξίδα, σουγιάς, ατομικό φαρμακείο, fleece, σπέρτα, παγούρι, φακός (με εφεδρικές μπαταρίες)

**Για χειμερινό βουνό (επιπλέον)** Γκέτες, αδιάβροχο παντελόνι, σκούφος, γάντια, κραμπόν, πιολέ.

**Αν απαιτείται διανυκτέρευση (επιπλέον)** Αντίσκηνο, υπνόσακος, υπόστρωμα, καμινέτο, μαγειρικά σκεύη.