

# ΕΟΣΚ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ



Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων  
2018



## ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Δίνουμε δυναμικά το παρόν στην ανάπτυξη της τοπικής κοινωνίας. Στηρίζουμε τις επιχειρήσεις, τα νοικοκυριά, τους νέους, τους αγρότες, τους συνταξιούχους. Δίνουμε αξία και ουσιαστικά οφέλη στους συνεταιίρους και στους πελάτες μας.

ΔΙΟΙΚΗΣΗ Γρηγ. Λαμπράκη 8 • Εμπορικό κέντρο • Τηλ. 24410 40299 • Καρδίτσα  
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ Κολοκοτρώνη 1 • Τηλ. 24410 40399 • Καρδίτσα  
ΘΥΡΙΔΑ ΠΑΛΑΜΑ Παπακρίστη 4 • Τηλ. 24440 24600  
ΘΥΡΙΔΑ ΣΟΦΑΔΩΝ Στρ. Παπάγου 12 • Τηλ. 24430 24444  
ΘΥΡΙΔΑ ΜΟΥΖΑΚΙΟΥ Α. Βασιλείου & Κονδύλη • Τηλ. 24450 42400

[www.bankofkarditsa.gr](http://www.bankofkarditsa.gr) / [info@bankofkarditsa.gr](mailto:info@bankofkarditsa.gr)



## ΚΑΖΑΡΜΑ

Lake Resort & Spa



Καλύβια Φυλακτής - Λίμνη Πηλαστήρα  
[www.kazarma.gr](http://www.kazarma.gr)



## Αντί για editorial

Συμπληρώθηκαν ήδη δέκα χρόνια από τότε που βγάλαμε το πρώτο πρόγραμμα δραστηριοτήτων του ΕΟΣΚ. Φτιαγμένο στον υπολογιστή και τυπωμένο από οικιακό εκτυπωτή, σε μορφή word σε δισέλιδο Α4, απλό και λιτό στην εμφάνιση, αλλά με πολλή διάθεση και όρεξη. Από τότε έχουν αλλάξει πολλά, το λογότυπο του συλλόγου έχει αλλάξει δυο φορές, το πρόγραμμα γίνεται κάθε χρόνο και καλύτερο, με πολλές δράσεις στις σελίδες του, αλλά αυτό που δεν έχει αλλάξει είναι η διάθεση και η όρεξη για δραστηριότητες στη φύση αλλά και για δράσεις για την προστασία της.

Σ αυτά τα λίγα χρόνια έχουμε ανέβει στις περισσότερες κορφές της χώρας, αλλά και σε λίγες του εξωτερικού, πάντα με αγάπη και σεβασμό για το βουνό που μας φιλοξενεί, και όχι να «νικήσουμε» ή να «κατακτήσουμε», όπως απερίσκεπτα λένε και γράφουνε πολλοί, ξεχνώντας ότι η φύση είναι μεγάλη και αιώνια, ενώ εμείς μικροί και εφήμεροι.

Για μας η ανάβαση στην κορυφή δεν αποτελεί υπέρτατο σκοπό. Η κορυφή είναι ο στόχος αλλά ο σκοπός μας είναι το ταξίδι, που είναι το μέσο για να μαθαίνουμε κάθε φορά από την ευταξία της φύσης και του ανθρώπου.

Εμείς διασχίζουμε τα δάση, τα φαράγγια και τα ποτάμια και ανεβαίνουμε στις κορυφές, για να γνωρίσουμε το μεγαλείο της φύσης, απολαμβάνοντας την ομορφιά της. Να μάθουμε τη συντροφικότητα, να ζητήσουμε την ελευθερία μας, να διδαχθούμε από τη φύση και να φθάσουμε σε μια ισορροπία μαζί της και με τον εαυτό μας.

Ο ΕΟΣΚ δεν είναι και ούτε θέλει να γίνει ένα κλειστό club extreme δραστηριοτήτων. Θέλουμε έναν σύλλογο ανοιχτό σε όλους, στα μικρά παιδιά και τους έφηβους που θέλουν να γνωρίσουν τη φύση, τους μεγαλύτερους που θέλουν μια υγιεινή δραστηριότητα για την καλύτερευση της φυσικής τους κατάστασης αλλά και την ψυχική τους ανάταση, αυτούς που ζητάνε το κάτι παραπάνω και θέλουν να δοκιμάσουν τα όρια τους και αλλά και φυσικά σε όλους όσους αγαπούν το περιβάλλον και θέλουν να το προστατέψουν.


Σας καλούμε όλους να στηρίξετε την προσπάθεια του συλλόγου, να συμπορευτείτε μαζί μας, να χαρούμε τα βουνά μας με ασφάλεια και συντροφικότητα, ειδικότερα στις δύσκολες εποχές που ζούμε οι δραστηριότητες που προτείνουμε είναι χαμηλού κόστους και υψηλής απόλαυσης.

Όλα αυτά τα βουνά όμως, που περπατήσαμε μέχρι τώρα και που θέλουμε να περπατήσουμε και στο μέλλον, δεν θα υπάρχουν πια να μας υποδεχτούν, αν αφήσουμε να περάσουν τα σχέδια που απεργάζονται οι εργολάβοι της "πράσινης" ανάπτυξης, γιατί θα έχουν πια καταστραφεί ανεπανόρθωτα, στον βωμό του χωρίς όρια κέρδους κάποιων ελάχιστων γι αυτό και καλούμαστε όλοι να είμαστε σε επαγρύπνηση.

**Καλές αναβάσεις !!!**

*Για τον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Καρδίτσας (ΕΟΣΚ)  
Παντελής Μανώλης, πρόεδρος Δ Σ*

[www.eoskarditsas.gr](http://www.eoskarditsas.gr) [eoskarditsas.blogspot.com](http://eoskarditsas.blogspot.com)

email: [eoskarditsas@yahoo.gr](mailto:eoskarditsas@yahoo.gr)  [eoskarditsas](https://www.facebook.com/eoskarditsas)

Αντιμάχου 3 Τ.Κ. 43100 ΚΑΡΔΙΤΣΑ

Τηλ: 6973695595 – 6974110853

# Γενάρης



## Άγραφα - Καζάρμα

☺ Κυριακή 7 Γενάρη

👤 **ΑΓΡΑΦΑ – Τέμπλη**

📍 Νεοχώρι – Καταφύγιο Καραμανώλη – Τέμπλη (1810μ) Β.Δ. 1

📞 Παντελής Μανώλης 6973695595, Βάιος Παππάς 6974770763

📅 Πέμπτη 18 Γενάρη

📅 **Παρουσίαση προγράμματος 2017**

📅 **Προβολή φωτογραφιών από τις δράσεις του 2017**

📍 Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8.30

👤 Συντονιστής: Δ Σ

☺ Κυριακή 21 Γενάρη

👤 **ΑΓΡΑΦΑ - Ελατάκος**

👤 **(κοπή πίτας)**

📍 Μελίσι – Καταφύγιο Ελατάκος Β.Δ. 1

📍 Σπιτικοί μεζέδες ευπρόσδεκτοι

📞 Αντώνης Παπαδάκος 6977394752, Γιώργος Γκούλιος 6946951820

☺ Κυριακή 28 Γενάρη

👤 **ΑΓΡΑΦΑ – Καραβούλα**

📍 Διάσελο Αέρας - Καραβούλα (1862 μ.).

📞 Αποστόλης Κηρύκος 6977706540, Φώτης Μαυραντζάς 6972210425



# Φλεβάρης



Άγραφα - Καράβα

☺ Κυριακή 4 Φλεβάρη

## 👤 **ΑΓΡΑΦΑ – ΚΑΡΑΒΑ**

Άγιος Νικόλαος – Καράβα (2184μ) – Κουηκουτσάρι (2016μ) Β.Δ. 3/2  
Εύκολη χειμερινή διαδρομή και για αρχάριους που θέλουν να ξεκινήσουν  
στο χειμερινό βουνό, Εξοπλισμός χειμερινού βουνού

📍 Παντελής Μανώλης 6973695595, Αποστόλης Παντελής 6974110853

## 🌿 Τσικνοπέμπτη 8 Φλεβάρη

### 🌿 **Τσίκισμα στο στέκι του ΕΟΣΚ**

Θα μασκαρευτούμε, θα τσικνίσουμε, θα πιούμε και θα χορέψουμε!

Τα κάρβουνα αναμμένα θα είναι από τις 8μμ τους μεζέδες του καθενός μας

📍 Έλενα Μούσκολο 6940555084, Μαρία Βασιλογίου 6976341486

Ζωή Βαίτη 6973384807

☺ Κυριακή 11 Φλεβάρη

## 👤 **ΠΗΛΙΟ**

Canyoning (για όλους) στο φαράγγι «Γαλανόρεμα»

📍 Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799

## 🌿 Πέμπτη 15 Φλεβάρη

### 🌿 **Προβολή και παρουσίαση Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8.00**

Παρουσίαση της ορειβατικής αποστολής του ΕΟΣΚ στο Mont Blanc

Σάββατο/Κυριακή 17/18 Φλεβάρη

## 👤 **ΑΓΡΑΦΑ – ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ**

Άγιος Νικόλαος-Βουτσικάκι (2154μ)-Τέμπλα (1810μ)-Καραμανώλη-Νεοχώρι Β.Δ. 3

📍 Εξοπλισμός χειμερινού βουνού, Διανυκτέρευση στο ορειβατικό καταφύγιο

📍 Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799, Βάιος Παππάς 6974770763

Κυριακή 25 Φλεβάρη

## 👤 **ΑΓΡΑΦΑ**

📍 Εκπαίδευση στο χειμερινό βουνό

(Η εξόρμηση θα εξαρτηθεί από την ποσότητα και την ποιότητα του χιονιού)

📍 Παντελής Μανώλης 6973695595, Αποστόλης Παντελής 6974110853

# Μάρτης

## Ελβετικές Άλπεις - Weissmies

Σάββατο/Κυριακή 3/4 Μάρτη

### **ΟΛΥΜΠΟΣ**



ΚΕΟΑΧ – Καλόγερος (2701μ)/Μύτικας (2917) Β.Δ. 3/4



Διανυκτέρευση σε ορειβατικό καταφύγιο ανάγκης



Αποστόλης Παντελής 6974110853, Παντελής Μανώλης 6973695595

Κυριακή 11 Μάρτη



### **ΟΙΤΗ**

Canyoning (για έμπειρους) στο φαράγγι «Δέλφινο ή Κάκαβος»



Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105

Πέμπτη 15 Μάρτη

### **Προβολή και παρουσίαση**

Παρουσίαση από τον Νίκο Κρούπη, της ορειβατικής αποστολής στον Καύκασο

Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8.00



Κυριακή 18 Μάρτη



### **ΚΙΣΣΑΒΟΣ**

Κοινή Θεσσαλική Πεζοπορία



Πέτρος Κουκουζέλης 6974584244, Γιώργος Γκούλιος 6946951820

Κυριακή 25 Μάρτη



### **ΟΘΡΥΣ**

Canyoning στο φαράγγι «Μαυρομμάτης»



Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105



Σάββατο 31 Μάρτη



### **ΑΓΡΑΦΑ - Λίμνη Πλαστήρα**

Νυχτερινή πεζοπορία με πανσέληνο, Β.Δ. 1



Αντώνης Παπαδάκος 6977394752, Έλενα Μούσκοβο 6940555084



Απρίλης

Τύμφη - Ορακόλιμνη

Κυριακή 1 Απρίλη



**ΑΓΡΑΦΑ – Νίμνη Πλαστήρα**

Ποδήλατο στις όχθες της λίμνης



Θανάσης Τσακνής 2441021782, Βασίλης Ράικος 6972571274

5 μέχρι 10 Απρίλη

**ΚΡΗΤΗ**



Canyoning (για έμπειρους) στα φαράγγια της Κρήτης



Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105



Κυριακή 15 Απρίλη



**ΔΑΜΑΣΙ ΤΥΡΝΑΒΟΥ**

Δαμάσι - Κάστρο



Αντώνης Παπαδάκος 6977394752, Έλενα Μούσκοηλο 6940555084

Κυριακή 22 Απρίλη



**ΑΓΡΑΦΑ – Νίμνη Πλαστήρα**

Ποδήλατο στις όχθες της λίμνης



Άκης Γκένας 6974397068, Βαγγέλης Ευθυμίου 6983032336

Πέμπτη 26 Απρίλη

**Σεμινάριο με θέμα: Μαθαίνω το βουνό**

(εισαγωγή στην ορεινή πεζοπορία – ορειβασία)

Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8.00 το βράδυ



Κυριακή 29 Απρίλη



**ΑΓΡΑΦΑ - Νίμνη Πλαστήρα**

Μούχα – Μπελοκομίτης

Εθελοντική εργασία καθαρισμού και συντήρησης του μονοπατιού



Χρήστος Φασούλας 6934770763, Πολύκαρπος Γκίτσας 6972149929



Δευτέρα 30 Απρίλη



**ΑΓΡΑΦΑ - Νίμνη Πλαστήρα**

Νυχτερινή πεζοπορία με πανσέληνο, Β.Δ. 1



Παντελής Μανώλης 6973695595, Μαρία Βασιλόγλου 6976341486



Μάνης

Λίμνη Πλάσθήρα

- Τρίτη 1 Μάη Πρωτομαγιά  
**ΚΙΣΣΑΒΟΣ**  
Canyoning στο φαράγγι «Καλυψώ»  
Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105
- Κυριακή 6 Μάη  
**ΑΓΡΑΦΑ - ΑΡΓΙΒΕΑ**  
Διαδρομή: Καραμανώλη - Λειβάδια Πετρίθου - Αγ. Νικόλαος  
Πολύκαρπος Γκίτσας 6972149929, Αποστόλης Κηρύκος 6977706540
- Πέμπτη 10 Μάη  
**Σεμινάριο με θέματα Ποιτικής Προστασίας**  
Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8.00 το βράδυ
- Κυριακή 13 Μάη  
**ΑΓΡΑΦΑ - Λίμνη Πλάσθήρα**  
Ποδήλατο στις όχθες της λίμνης  
Παντελής Μανώλης 6973695595, Βασίλης Ράικος 6972571274
- Κυριακή 20 Μάη  
**ΑΓΡΑΦΑ - Λίμνη Πλάσθήρα**  
Πεζοπορία για παιδιά Β.Δ. 1  
Παντελής Μανώλης 6973695595, Γιώργος Βασιλόπουλος 6988706044
- Σάββατο/Κυριακή /Δευτέρα 26/27/28 Μάη  
**ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**  
Χαλίκι -Βερλίγκα - Τσουκαρέλα (2295μ) - Μέγας Τράπος (2240μ) Β.Δ. 2  
Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα  
Αλέκος Ζαχαρής 6945108464, Παντελής Μανώλης 6973695595
- Σάββατο/Κυριακή /Δευτέρα 26/27/28 Μάη  
**ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ**  
Canyoning στα φαράγγια της «Ροσκάς»  
Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799



Ιούνης

Ευρυτανία

☺ Σάββατο/Κυριακή 2/3 Ιούνι

**ΑΓΡΑΦΑ – Ελατάκος**

👤 Εθελοντικές εργασίες συντήρησης στο αγαπημένο μας καταφύγιο

📍 Βασίλης Ράικος 6972571274, Αλέκος Ζαχαρής 6945108464

☺ Σάββατο/Κυριακή 9/10 Ιούνι

**ΤΥΜΦΗ**

👤 Μονή Στομίου – Νταβάλιστα - Γκαμήλα - Μικρό Πάπιγκο Β.Δ. 2/3

👤 Διανυκτέρευση στο ορειβατικό καταφύγιο και σε αντίσκηνα

📍 Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799, Βασίλης Ράικος 6972571274

☺ Κυριακή 17 Ιούνι

**ΑΓΡΑΦΑ -Ρευτίνα**

👤 Ρεντίνα – Ζαχαράκη Β.Δ. 1

👤 Εθελοντική εργασία συντήρησης και σηματοδότησης του μονοπατιού

📍 Αποστόλης Κηρύκος 6977706540, Χρήστος Φασούλας 6934770763

☺ Σάββατο/Κυριακή 16/17 Ιούνι

**ΟΛΥΜΠΟΣ**

👤 Canyoning στα φαράγγια «Ορλιάς και Αγία Κόρη»

📍 Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799

☺ Κυριακή 24 Ιούνι

**ΠΗΛΙΟ**

👤 Κοινή Θεσσαλική Πεζοπορία

👤 Χάνια – Μούρεσι - Νταμούχαρη Β.Δ. 2

📍 Πέτρος Κουκουζέλης 6974584244, Γιώργος Γκούλιος 6946951820

☺ Παρασκευή/Σάββατο/Κυριακή 29/30 Ιούνι/1 Ιούλι

**ΑΓΡΑΦΑ - Ελατάκος**

👤 Κατασκηνωτικό τριήμερο για παιδιά 6-16 χρόνων

👤 Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα

📍 Άκης Γκένας 6974397068, Γιώργος Βασιλόπουλος 6988706044



# Ιούλης

Παιδική Κατασκήνωση  
Νίμφη Πλάσσηρα

Κυριακή 1 Ιούλη

## ΒΕΛΒΕΝΤΟΣ



Canyoning στο φαράγγι «Σκεπαστό»



Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105

Τετάρτη 11 μέχρι Κυριακή 22 Ιούλη



## ΑΗΠΕΙΣ – Οολομίτες

Πολυήμερο Trekking – Via Ferrata Β.Δ. 3

Δηλώσεις συμμετοχής έως 20 Μάη



Παντελής Μανώλης 6973695595, Αλέκος Ζαχαρής 6945108464



Σάββατο/Κυριακή 14/15 Ιούλη



## ΚΟΖΙΑΚΑΣ

78η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση



Δ.Σ.

Κυριακή 22 Ιούλη



## ΟΛΥΜΠΟΣ

Canyoning στο φαράγγι «Ενιπέας»



Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799



Παρασκευή/Σάββατο/Κυριακή 26/27/29 Ιούλη



## ΕΥΒΟΙΑ – Όχη

Μύλοι Καρύστου - Δρακόσπιτο - κορυφή Όχη (1399μ) -  
φαράγγι Δημοσάρη - παραλία Καλλιανού Β.Δ. 2



Διανυκτέρευση σε ορειβατικό καταφύγιο και σε αντίσκηνα



Αποστόλης Κηρύκος 6977706540, Χρήστος Φασούλας 6934770763





ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

1 μέχρι 15 Αυγούστου

**ΒΟΡΕΙΑ ΙΤΑΛΙΑ**



Συμμετοχή στην παγκόσμια συνάντηση Canyoning



Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105, Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047



Κυριακή 5 Αυγούστου

**ΚΙΣΣΑΒΟΣ**



Μελίβοια – Βελίκα Β.Δ. 1



Παντελής Μανώλης 6973695595, Χρήστος Φασούλας 6934770763



Κυριακή 12 Αυγούστου

**ΑΓΡΑΦΑ - Μέγδοβα**



Διάσχιση του ποταμού Μέγδοβα (River trekking) Β.Δ. 2



Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα



Παντελής Μανώλης 6973695595, Ζωή Βαίτην 6973384807



Κυριακή 19 Αυγούστου

**ΑΓΡΑΦΑ - Καπροβούνι**



Μολόχα – Καπροβούνι (1455μ) – Αμάραντος Β.Δ. 2

Εθελοντική εργασία συντήρησης της διαδρομής



Αποστόλης Κηρύκος 6977706540, Αντώνης Παπαδάκος 6977394752



Κυριακή 26 Αυγούστου

**ΑΓΡΑΦΑ - ΑΡΓΙΘΕΑ**



Λεοντίτο - Μονή Σπηλιάς/κορυφή Ζερβό (1763μ.) Β.Δ. 1 & 2



Αποστόλης Παντελής 6974110853, Πολύκαρπος Γκίτσας 6972149929



# Σεπτέμβρης

Αγράφα - Φλυτζάι

Σάββατο/Κυριακή 1/2 Σεπτέμβρη



## ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ

Canyoning στα φαράγγια της περιοχής



Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Ευτύχιος Ευτυχιάδης 6977252105



Κυριακή 2 Σεπτέμβρη



## ΑΓΡΑΦΑ – Νίμνη Πλαστήρα

Ποδήλατο στις όχθες της λίμνης



Αντώνης Παπαδάκος 6977394752, Θανάσης Τσακνής 2441021782



Κυριακή 9 Σεπτέμβρη



## ΒΟΡΕΙΑ ΠΙΝΔΟΣ-Μέτσοβο

Πεζοπορία στο μονοπάτι της αρκούδας (Ursa Trail)



Χρήστος Φασούλας 6934770763, Αλέκος Ζαχαρής 6945108464



Κυριακή 16 Σεπτέμβρη



## ΑΓΡΑΦΑ

Ποδήλατο στις πλαγιές των Αγράφων



Άκης Γκένας 6974397068, Βαγγέλης Ευθυμίου 6983032336

Πέμπτη/Παρασκευή/Σάββατο/Κυριακή /20/21/22/23 Σεπτέμβρη

## Συμμετοχή στην 17η Οικολογική Γιορτή Καρδίτσας



Δ.Σ.



Σάββατο/ Κυριακή 29/30 Σεπτέμβρη



## ΤΡΙΓΓΙΑ

7η Θεσσαλική Ορειβατική Συνάντηση



Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα



Αποστόλης Κηρύκος 6977706540, Φώτης Μαυραντζάς 6972210425



Οκτώβρης



Όλυμπος - Ευιπέας

Κυριακή 7 Οκτώβρη

**ΠΗΛΙΟ**



Canyoning στο φαράγγι «Φακίστρα»



Αντωνέλλα Δημητριάδη 6977594047, Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799



Κυριακή 7 Οκτώβρη

**ΑΓΡΑΦΑ – Λίμνη Πλαστήρα**



Πεζοπορία για παιδιά Β.Δ. 1



Άκης Γκένας 6974397068, Φώτης Μαυραντζάς 6972210425



Κυριακή 14 Οκτώβρη

**ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΝΤΑ**



Λίμνη Αώου – κορυφή Φλέγγα (2157μ)



Παντελής Μανώλης 6973695595, Χρήστος Φασούλης 6934770763

Πέμπτη 18 Φλεβάρη

**Σεμινάριο με θέμα:**

Προσανατολισμός στο βουνό, χρήση χάρτη – πυξίδας

Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8



Σάββατο/Κυριακή 20/21 Οκτώβρη



**ΒΟΡΕΙΟΣ ΟΛΥΜΠΟΣ**

Άγιοι Απόστολοι– Παππά Αλώνι-Παππά Ρέμα – Κρεββάτια Β.Δ. 2



Διανυκτέρευση στο ορειβατικό καταφύγιο και σε αντίσκηνα

Σε συνεργασία με τον ΕΟΣ Βροντούς



Παντελής Μανώλης 6973695595, Αντώνης Παπαδάκος 6977394752



Κυριακή 28 Οκτώβρη

**ΑΓΡΑΦΑ – Λίμνη Πλαστήρα**



Ποδήλατο στις πλαγιές των Αγράφων



Άκης Γκένας 6974397068, Βαγγέλης Ευθυμίου 6983032336



# Νοέμβρης

Άγραφα - Οξυιά

Κυριακή 4 Νοέμβρη

**ΑΓΡΑΦΑ – Πέντε Πύργοι**



Ανθρό – Πέντε Πύργοι (2003μ)

Εθελοντική εργασία συντήρησης της διαδρομής



Μιχάλης Γκαραγκάνης 6977234799, Πολύκαρπος Γκίτσας 6972149929

😊 Κυριακή 11 Νοέμβρη



**ΜΟΥΖΑΚΙ – ΕΛΛΗΝΟΠΥΡΓΟΣ**

Β.Δ. 1



Γιώργος Λιάππας 6986288933, Βαγγέλης Ευθυμίου 6983032336

Πέμπτη 15 Νοέμβρη

**Σεμινάριο με θέμα:**

Προσανατολισμός στο βουνό, χρήση gps

Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8

😊 Κυριακή 18 Νοέμβρη



**ΑΓΡΑΦΑ – Λίμνη Πλαστήρα**

Ποδήλατο στις όχθες της λίμνης



Παντελής Μανώλης 6973695595, Αλέκος Ζαχαρής 6945108464

😊 Κυριακή 25 Νοέμβρη



**ΑΓΡΑΦΑ- Αργιθέα**

Κοινή Θεσσαλική Πεζοπορία

Λειβάδια Πετρίλου- Παλιομάντρι (1832μ) Β.Δ. 2



Παντελής Μανώλης 6973695595, Πολύκαρπος Γκίτσας 6972149929



# Δεκέμβρης

Κόζιακας

☺ Κυριακή 9 Δεκέμβρη

🚰 **ΑΓΡΑΦΑ - Καζάρμα**

Αγ. Νικόλαος-Καζάρμα (1977μ) - Εννιά Βρύσες Β.Δ.2

📍 Ποδύκαρπος Γκίτσας 6972149929, Ζωή Μακαντάση 6972149929

📅 Πέμπτη 13 Δεκέμβρη

🎵 **Μουσική βραδιά**

με ροκ και έντεχνο, από μουσικούς μέλη και φίλους του συλλόγου  
Στο στέκι του ΕΟΣΚ στις 8.30

☺ Κυριακή 16 Δεκέμβρη

🚰 **ΚΑΝΑΛΙΑ – ΠΥΡΓΟΣ ΙΘΩΜΗΣ**

Β.Δ.1

📍 Παντελής Μανώλης 6973695595, Ζωή Βαίτην 6973384807

☺ Κυριακή 23 Δεκέμβρη

🚰 **ΑΓΡΑΦΑ - Νίμνη Πλαστήρα**

Μοσχάτο – Κοκοριάκος Β.Δ.1

📍 Παύλος Καγιάς 6979833766, Ευτυχία Παπαδοπούλου 6972287584

☺ Κυριακή 30 Δεκέμβρη

🚰 **ΜΕΤΕΩΡΑ**

Εύκολη πεζοπορική διαδρομή ανάμεσα στους ιερούς βράχους Β.Δ.1

📍 Αποστόλης Κηρύκος 6977706540, Πέτρος Κουκουζέλης 6974584244



# Πληροφορίες

**Η συμμετοχή** στις δραστηριότητες του ΕΟΣΚ είναι αποκλειστικά για τα μέλη του. Κατέξαιρηση επιτρέπεται μόνο για την πρώτη συμμετοχή σε μη μέλος. Για συμμετοχή και σε επόμενες δραστηριότητες και εφόσον πληρούνται οι προϋποθέσεις απαιτείται η εγγραφή στον σύλλογο.

**Δηλώσεις συμμετοχής** στις εξορμήσεις του συλλόγου θα γίνονται δεκτές μέχρι την προηγούμενη Πέμπτη της εκάστοτε εξόρμησης στον αντίστοιχο συντονιστή, τηλεφωνικά ή στο στέκι 8-10 το βράδυ. Στις δραστηριότητες που απαιτείται λεωφορείο ή καταφύγιο οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να γίνονται τουλάχιστον 10 μέρες πριν και να συνοδεύονται με την καταβολή του κόστους.

**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. Ο σύλλογος έχει σκοπό να γνωρίσει το βουνό και τη φύση στα μέλη και τους φίλους του, να το αγαπήσουν και να το προστατέψουν, γι' αυτό διοργανώνει εξορμήσεις με στόχο όλοι οι συμμετέχοντες να οδηγηθούν στον προορισμό. Οι αναχωρήσεις θα γίνονται από το Αθλητικό Πάρκο.

**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. Το κάθε μέλος της ομάδας φέρει την ευθύνη της ατομικής του ακεραιότητας γνωρίζοντας εκ των προτέρων το βαθμό δυσκολίας της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.

**Οι συντονιστές** κάθε ανάβασης έχουν το δικαίωμα να αλλάξουν το πρόγραμμα των εξορμήσεων ακόμα και απροειδοποίητα 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. Η ενημέρωση για το πρόγραμμα, τις πιθανές αλλαγές, την δυσκολία, τον απαιτούμενο εξοπλισμό, γίνεται από τους συντονιστές της ανάβασης.

**Το στέκι του ΕΟΣΚ (Αντιμάχου 3, δίπλα στον θερινό κινηματογράφο) είναι ανοιχτό για τα μέλη και τους φίλους του κάθε Πέμπτη 8-10 το βράδυ.**

## Εξοπλισμός - Υλικά

### Για απλές πεζοπορικές η ορειβατικές διαδρομές

Ορειβατικά μποτάκια (απαραίτητα), κάλτσες 2ο ζευγάρι, σακίδιο, fleece, αδιάβροχο, καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακό, σφυρίχτρα, πυξίδα, σουγιάς, ατομικό φαρμακείο, σπίρτα, παγούρι, φακός (με εφεδρικές μπαταρίες)

**Για χειμερινές διαδρομές (επιπλέον)**, Γκέτες, αδιάβροχο παντελόνι, σκούφος, γάντια

### Για χειμερινό βουνό (επιπλέον)

Crampon, piole, ατομικός αναρριχητικός εξοπλισμός

### Αν απαιτείται διανυκτέρευση (επιπλέον)

Αντίσκηνο, υπνόσακος, υπόστρωμα, καμινέτο, μαγειρικά σκεύη.

## Βαθμοί Δυσκολίας

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



## Ιστορικό και δράσεις του ΕΟΣΚ

Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Καρδίτσας (ΕΟΣΚ), ιδρύθηκε πριν από μια δεκαετία περίπου από μια ομάδα από ανήσυχους πολίτες που αγαπούσαν τη φύση και το βουνό και με βασικό σκοπό την προαγωγή της φυσιολατρίας, του ορεινού αθλητισμού, του εθελοντισμού, της αλληλεγγύης, την προστασία του περιβάλλοντος, τη διάδοση της αειφόρου ανάπτυξης και την προστασία της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Ο ΕΟΣΚ σε αυτά τα δέκα χρόνια της διαδρομής του έχει προσπαθήσει να αναπτύξει δράσεις σε πολλά επίπεδα, βασισμένες στο τρίπτυχο: δραστηριότητες, εκπαίδευση, εθελοντισμός.

Οι δραστηριότητες στο βουνό περιλαμβάνουν όλα τα αθλήματα του βουνού και της φύσης. Ο σύλλογος υλοποιεί κάθε χρόνο με μεγάλη επιτυχία, ένα πλούσιο πρόγραμμα, που περιλαμβάνει εξορμήσεις για πεζοπορία, ορειβασία, αναρρίχηση, ορειβατικό ποδήλατο, ορειβατικό σκι, καταβάσεις φαραγγιών (canyoning), διασχίσεις ποταμών (river trekking) και διασχίσεις ποταμών με σκάφη (rafting - kayak).

Κάθε χρόνο ο σύλλογος οργανώνει κύκλους εκπαίδευσης των μελών του. Σχολές αναρρίχησης, ορειβασίας, ορεινής πεζοπορίας, canyoning, σεμινάρια, μαθήματα, είναι μερικά από αυτά που έχει διοργανώσει με μεγάλη επιτυχία και φυσικά η προσπάθεια συνεχίζεται.

Το σημαντικότερο κομμάτι του συλλόγου είναι ο εθελοντισμός που αποτελείται από πολλές και διαφορετικές μεταξύ τους εκφάνσεις. Κατ' αρχήν είναι, η προστασία του περιβάλλοντος, η αειφόρος ανάπτυξη και η πολιτική προστασία. Ο ΕΟΣΚ τα τελευταία χρόνια έχει αναπτύξει και έντονη περιβαλλοντική και κοινωνική δράση. Οργανώνει γιορτές περιβάλλοντος, συμμετέχει σε αναδασώσεις και καθαρισμούς περιοχών έχει διοργανώσει κατά καιρούς αρκετές δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος και την αειφόρο ανάπτυξη, είτε μόνος του, είτε σε συνεργασία με άλλους φορείς και συλλογικότητες.

Από το 2007 έχει συστήσει εθελοντική ομάδα Δασοπροστασίας και Άμεσης Επέμβασης Εκτάκτων Αναγκών, με δράσεις σε θέματα πολιτικής προστασίας (σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, διασώσεις). Ήδη από το 2008 η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας έχει εντάξει τον ΕΟΣΚ στο μητρώο του, ως αναγνωρισμένο Σωματείο Εθελοντικής Οργάνωσης, είναι ενεργό μέλος του δικτύου εθελοντικών οργανώσεων νομού Καρδίτσας και συνεργάζεται με τους κρατικούς φορείς και άλλες εθελοντικές ομάδες, όταν παραστεί ανάγκη. Την ομάδα αποτελούν είκοσι άτομα τα οποία είναι εκπαιδευμένα σε παρόμοιες δράσεις αλλά και σε θέματα διαχείρισης κρίσεων. Κάθε καλοκαίρι επανδρώνει πυροφυλάκια αλλά κάνει και ομαδικές περιπολίες στα δάση της περιοχής μας, για την πρόληψη και έγκαιρη αντιμετώπιση των πυρκαγιών. Επίσης κάνει επισκέψεις σε σχολεία για ενημέρωση των παιδιών σε θέματα προστασίας του περιβάλλοντος.

Ο σύλλογος είναι ιδρυτικό και ενεργό μέλος του Δικτύου Φορέων και Πολιτών για την Προστασία των Αγράφων σε μια προσπάθεια να κρατήσει τη φύση και τα βουνά μας ανέπαφα, κυρίως από τις απειλούμενες "πράσινες" επενδύσεις ενέργειας.

Μια άλλη μορφή του εθελοντισμού που είναι ίσως και το πιο σημαντικό κομμάτι του, είναι τα μονοπάτια, γιατί πιστεύουμε ότι τα παλιά μονοπάτια είναι η ιστορία και ο πολιτισμός ενός τόπου. Ο ΕΟΣΚ με τη βοήθεια κυρίως των μελών του, εκτελεί ένα διαρκές πρόγραμμα συντήρησης, σηματοδότησης και καταγραφής με ακριβή τοπογραφική αποτύπωση σε ψηφιακή μορφή, πολλών από τα παλιά ξεχασμένα πεζοπορικά και ορειβατικά μονοπάτια αλλά ανοίγει και καινούργια, κάνοντας τα ασφαλή για χρήση από όλους και όχι μόνο από ορειβάτες-πεζοπόρους. Ήδη έχει σηματοδοτήσει πάνω από 150 χιλιόμετρα μονοπατιών στον Νομό μας και συνεχίζει με στόχο να γίνει ένα δίκτυο με όλα τα μονοπάτια των Αγράφων, με έναν ενιαίο τρόπο καταγραφής και σήμανσης. Βέβαια αυτό είναι ένα πολύ φιλόδοξο σχέδιο, αφού είναι δύσκολο να ολοκληρωθεί, αλλά θα είναι παρακαταθήκη για την επόμενη γενιά.





#### Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΕΟΣΚ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Παντελής Μανώλης	(6973695595)
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΚΑΙ ΕΦΟΡΟΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ : Αποστόλης Παντελής	(6974110853)
ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Πέτρος Κουκουζέλης	(6974584244)
ΤΑΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΟΡΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ : Αντώνης Παπαδάκος	(6977394752)
ΕΦΟΡΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ : Αποστόλης Κηρύκος	(6977706540)
ΕΦΟΡΟΣ ΥΛΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟΥ : Βασίλης Ράικος	(6972571274)
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ : Γιώργος Γκούλιος	(6946951820)

## ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΠ. ΚΑΤΣΙΚΗΣ

### ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΤΩΝ



ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ  
ΠΙΣΤΗ



GENERALI

- ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ • ΛΟΓΙΣΤΙΚΕΣ & ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΕΙΣ
- ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΑΜΟΙΒΑΙΩΝ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ • ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΛΥΨΕΙΣ

ΑΝΔΡ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 26 ΤΗΛ. & FAX: 24410 72307 ΚΙΝ.: 6977 406427  
email: metron11@otenet.gr Τ.Κ. 43100 ΚΑΡΔΙΤΣΑ



Καλέστε  
**112**

Σε κάθε  
**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ  
ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ**

*Χωρίς χρέωση ακόμη και χωρίς κάρτα sim*



# EUROMEDICA ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

- **ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ**  
Μαγνητική Μαστογραφία Ι Μαγνητική Αγγειογραφία
- **ΑΞΟΝΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ**  
Ολόσωμη Ι Αγγειογραφία Ι Dental Scan Ι 3D
- **ΥΠΕΡΗΧΟΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ**  
Ενηλίκων Ι Παιδων Ι Έγχρωμα Triplex αγγείων
- **ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΑ**  
Θώρακος Ι Οστών Ι Πνευλογραφίες
- **ΜΑΣΤΟΓΡΑΦΙΑ**  
Ψηφιακή Μαστογραφία 3D με τομοσύνθεση
- **ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ**
- **ΤΜΗΜΑ ΠΥΡΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**  
Θυρεοειδούς Ι Οστών Ι Καρδιάς Ι Ορμονικός έλεγχος (R.I.A.)
- **ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**  
Αιματολογικές Ι Βιοχημικές Ι Ορμονολογικές Ι Ανοσολογικές εξετάσεις
- **ΠΑΝΟΡΑΜΙΚΗ ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΑ**

Θεσσαλών - Λ. Δημοκρατίας - Υψηλάντου  
Τηλ.: 24410 29000 Ι 24410 77674 Ι Fax: 24410 29002  
e-mail: karditsa@euromedica.gr

# ciado



L'arte italiana del caffè

- Αν. Παπανδρέου 15, Τηλ. 2441040039
- Καραϊσκάκη & Βασιαρδάνη, Τηλ. 2441021110  
[www.ciaoespressobar.gr](http://www.ciaoespressobar.gr)  
Καρδίτσα



# Athlopolis

Κ. ΚΟΛΟΒΟΣ - Η. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΒΑΣΙΑΡΔΑΝΗ & ΠΛΑΣΤΗΡΑ ΚΑΡΔΙΤΣΑ

ΤΗΛ. / FAX 24410 22210





ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ



ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ



ΚΡΕΠΕΣ



SNACKS



DELICATESSEN



ΚΑΦΕΣ

ΒΙΟ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ



ΜΠΑΧΑΡΙΑ



MARKET

**ΠΙΤΑ (της αρεσκείας σας) + ΚΑΦΕΣ + ΝΕΡΟ 3 €**



*Saint - Georges*

**Delivery 08:00 - 24:00**

Γεωργίου Καραϊσκάκη 7 / έναντι ξενοδοχείου Άρνης

Τηλ.: 24410 41616 / 6986 311 261

[www.saintgeorges.gr](http://www.saintgeorges.gr)



*το τυροπιτάδικο  
για τους ξενύχτηδες*

Υψηλάντου 37, Καρδίτσα, 43100, Τηλ.: 24410 25948