



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

2022

Πρόγραμμα
Αναβάσεων
& Δραστηριοτήτων



ΖΗΚΙΔΗΣ



KTEO



AUTO



MOTO



SERVICE



INSURANCE



GARDEN



FREON

| Group

Το ΚΤΕΟ της πόλης μας

ΚΤΕΟ

ΒΙ.ΠΕ. ΠΡΕΒΕΖΑΣ

✉ ikteo@zikidisgroup.gr



26820 41000



Δρακόλιμνη Τύμφης

Από πολλούς ακούω συχνά τη φράση: «θα πάρω τα βουνά», δεν το εννοούν βέβαια κυριολεκτικά, οι περισσότεροι το λένε όταν η καθημερινότητά τους, τους οδηγεί σε αδιέξοδο και το λένε με απελπισία. Όμως, εάν όντως τα παίρνανε, θα βλέπανε πως η φράση αυτή κρύβει μια μεγάλη αλήθεια μέσα της, μια αλήθεια ανυψωτική. Την αλήθεια αυτήν την ανακάλυψα προσωπικά 7 χρόνια πριν, όταν αποφάσισα να γίνω μέλος του Ορειβατικού Συλλόγου Πρέβεζας.

Μέχρι τότε άκουγα να μιλούν για τη μαγεία των βουνών και ομολογουμένως δεν μπορούσα να καταλάβω ποια ακριβώς είναι η μαγεία, όταν αναγκάζεσαι να περπατάς 8 με 10 ώρες σε έδαφος ανηφορικό και μάλιστα φορτωμένος. Σήμερα πολλές φορές αναρωτιέμαι πόσο φτωχή θα ήταν η ζωή μου από εμπειρίες εάν δεν είχα γίνει μέλος του Συλλόγου. Διδάχτηκα πολλά από τη φύση και κάθε φορά που βρίσκομαι σε επαφή μαζί της νιώθω τον εαυτό μου να βρίσκει τις χαμένες ισορροπίες του.

Γνώρισα ορισμένα από τα ωραιότερα μέρη της Ελλάδας, που από μόνη μου δεν θα είχα την ευκαιρία να δω. Όσο κινούμουν σε καταπράσινα δάση, φαράγγια, ποτάμια, βουνοκορφές και λίμνες τόσο πιο πολύ εθιζόμουν. Γνώρισα ανθρώπους που εκτός από συνοδοιπόροι στα βουνά, έγιναν και συνοδοιπόροι στη ζωή. Ανθρώπους που δεν έφτασαν ποτέ στην κορυφή προκειμένου να βοηθήσουν κάποιον συνορειβάτη που είχε ανάγκη, γιατί η αλληλεγγύη στα βουνά είναι φιλοσοφία, δεν είναι η κορυφή ο στόχος άλλωστε, αλλά το απρόσμενο που συναντά κανείς στο βουνό.

Όσοι δεν έχουν ανέβει ποτέ σε βουνό, μπορούν να δουν μόνο που καταφέραμε να φτάσουμε. Το δέος ωστόσο και τη συγκίνηση που διαπερνάει το κορμί μας όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με τη μεγαλοπρέπεια των ορεινών όγκων που σφιχταγκαλιάζουν τον ουρανό και γλείφουν τα σύννεφα, δεν μπορούν να το νιώσουν. Για την αίσθηση αυτή και μόνο αξίζει να αρχίσετε την ορειβασία. Κλείνοντας θα ήθελα να προσθέσω ότι εάν υπήρχε κάτι για το οποίο έχω μετανιώσει, είναι που δεν την ξεκίνησα νωρίτερα.

Αλεξάνδρα Χασακή

Καλή ορειβατική χρονιά !

Ευχαριστούμε θερμά τους χορηγούς μας για την στήριξή τους, στην έκδοση αυτού του προγράμματος αναβάσεων.

ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ

Πάτισης
Ψηφιακές Εκτυπώσεις
 Λ. Ιωαννίνων 21, Πρέβεζα Τηλ.: 26820 61255

Malizoglou *tours* **Travel Agency**
 Δημήτρης Μαλίζογλου
 Αεροπορικά - Ακτοπλοϊκά Εισιτήρια
 Air Tickets - Ferry Tickets
 Εκδρομές - Ταξίδια - Ενοικιάσεις Αυτοκινήτων
 Excursions - Travel - Car Rental
 Λ. Ειρήνης 2, Πρέβεζα 26820 89 410, 6934 470 926
 dmalizoglou@gmail.com /Malizoglou Tours

- ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ζαλόγγου 59, Πρέβεζα • τ.κ. 48100 • Τηλ.: 268210 2004
- e-mail: eosprevezas@yahoo.gr • http:// eosprevezas.blogspot.com
- www.facebook.com/oreivatikosprevezas.gr

Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο: Σιώζης Μιχαήλ

Διοικητικό Συμβούλιο

Πρόεδρος	: Σιώζης Μιχαήλ - 6944298062
Αντιπρόεδρος	: Ρούσσου Κυριακή - 6948056576
Γραμματέας	: Κοτζαμουράτογλου Παρασκευή - 6988046157
Ταμίας	: Ζέρβας Ιωάννης - 6937390580
Έφορος Ορειβασίας	: Σέρτης Ηρακλής - 6981855548
Έφορος Υλικών	: Σμπόνιας Ευάγγελος - 6944144449
Ειδικός Γραμματέας	: Θάνου Παρασκευή - 6976203931
Αναπλ. Μέλος	: Καρράς Ιωάννης - 6948235900
Αναπλ. Μέλος	: Ευθυμίου Ελευθερία - 6942245933

ΤΑ ΝΕΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΟΥ ΕΓΓΡΑΦΗΚΑΝ ΤΟ 2020 ΚΑΙ ΤΟ 2021

Εγγραφές το 2020

- ΒΑΝΔΩΡΟΥ ΜΑΤΙΝΑ
- ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ ΣΤΑΜΑΤΙΑ
- ΚΑΚΟΣΙΜΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
- ΚΟΛΙΟΥ ΜΑΡΙΑ
- ΚΟΝΤΟΠΡΙΑ ΒΑΣΩ
- ΝΑΣΘΟΥΜΙΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΗ
- ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
- ΣΟΛΔΑΤΟΥ ΑΝΤΡΙΑΝΑ
- ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡΙΣΤΟΜΕΝΗΣ

Εγγραφές το 2021

- ΓΚΑΒΕΖΟΥ ΤΑΝΙΑ
- ΓΛΕΖΕΛΗ ΕΙΡΗΝΗ
- ΖΑΦΕΙΡΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ
- ΚΑΛΔΑΝΗ ΜΑΡΙΝΑ
- ΚΑΡΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
- ΜΠΟΒΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
- ΜΠΟΒΑ ΕΛΕΝΗ
- ΜΠΟΥΡΔΟΥΒΑΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
- ΜΠΟΥΡΔΟΥΒΑΛΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ
- ΝΑΣΤΟΥΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
- ΝΙΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
- ΠΑΝΤΑΖΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
- ΡΟΥΤΣΗ ΕΡΑΣΜΙΑ
- ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
- ΧΡΗΣΤΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
- ΧΡΗΣΤΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ



ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ:

Παρακαλούμε θερμά τα μέλη μας
να μην ξεχνούν την ανανέωση
της ετήσιας συνδρομής τους.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΕΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

A. Ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Πρέβεζας καλύπτει διοικητικά και τεχνικά με έμπειρους αρχηγούς αναβάσεων **ΜΟΝΟ** τις δραστηριότητες εκείνες, που αναφέρονται στο επίσημο πρόγραμμα του Συλλόγου.

B. Η συμμετοχή στις δραστηριότητες του Συλλόγου, όπως αυτές δημοσιεύονται στο επίσημο πρόγραμμά του, σημαίνει αυτόματα και την ανεπιφύλακτη αποδοχή των κατωτέρω **ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΩΝ** από τους συμμετέχοντες:

1. Οι αναβάσεις που αναφέρονται στο πρόγραμμα του Συλλόγου πραγματοποιούνται σε ορεινό φυσικό περιβάλλον, το οποίο επιφυλάσσει συχνά δυσκολίες και κινδύνους (π.χ. ακραίες καιρικές συνθήκες, απότομες αλλαγές καιρικών συνθηκών, λιθοπτώσεις, χιονοστιβάδες, δύσκολα περάσματα, άγρια ζώα).

2. Οι συμμετέχοντες αποδέχονται ότι λαμβάνουν μέρος στις δραστηριότητες του Συλλόγου οικειοθελώς, γνωρίζοντας τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα που ενέχουν και αναλαμβάνουν ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής τους.

3. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν βασικές ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία, καλή φυσική κατάσταση και να μην πάσχουν από κάποια σοβαρή χρόνια ασθένεια, παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την απόδοσή τους και να θέσουν σε κίνδυνο τόσο τους ίδιους, όσο και τους υπόλοιπους συμμετέχοντες (προτείνεται στους συμμετέχοντες να παρακολουθούν την υγεία τους και να προβαίνουν στους απαραίτητους ιατρικούς ελέγχους).

4. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αποφεύγουν να προεκτείνουν τη δράση τους πέρα από τις ικανότητες και τις γνώσεις τους.

5. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να έχουν τον απαραίτητο ορειβατικό εξοπλισμό, όπως αυτός καθορίζεται στο πρόγραμμα κάθε ανάβασης.

6. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να σέβονται και να προστατεύουν το περιβάλλον, περιορίζοντας στο ελάχιστο τις επιπτώσεις των δραστηριοτήτων τους σε αυτό.

7. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να σέβονται τους συνορειβάτες τους και να προσφέρουν άμεσα την βοήθειά τους όπου χρειαστεί.

8. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να σέβονται τους συνορειβάτες τους και να προσφέρουν άμεσα την βοήθειά τους όπου χρειαστεί.

9. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να συνεργάζονται και να διευκολύνουν το έργο των αρχηγών αναβάσεων, αποδεχόμενοι αναντίρρητα τις οδηγίες και τις υποδείξεις τους.

10. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να συμμορφώνονται στους κανονισμούς λειτουργίας των ορειβατικών καταφυγίων.

11. Οι αρχηγοί των αναβάσεων έχουν το αναφαίρετο δικαίωμα: **α)** να τροποποιούν ή να ματαιώνουν μέρος του προγράμματος για λόγους ασφαλείας των μελών της ομάδας, **β)** να αποκλείσουν από την δραστηριότητα άτομα που δεν πληρούν τους παραπάνω όρους ή δεν συμμορφώνονται στους παραπάνω κανόνες, χωρίς υποχρέωση επιστροφής του κόστους συμμετοχής.

12. Οι προκαταβολές δεν επιστρέφονται σε όσους ακυρώσουν την συμμετοχή τους.

13. Όταν ακυρωθεί εξόρμηση λόγω καιρού και έχουν δοθεί προκαταβολές στα καταφύγια, τα δωμάτια ή τα λεωφορεία, τότε αυτές δεν επιστρέφονται.

ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΡΧΗΓΩΝ ΕΞΟΡΜΗΣΕΩΝ

Προγραμματισμός:

Η επιτυχία μιας εξόρμησης βασίζεται κατά κύριο λόγο στον σωστό σχεδιασμό της.

Η αφετηρία για ένα αποτελεσματικό προγραμματισμό είναι η ομάδα και η δυναμική της.

Οι δυο άλλες συνιστώσες που υπολογίζονται είναι οι συνθήκες (εποχή, καιρός, τοπική πρόγνωση) και η διαδρομή.

Ο Αρχηγός της εξόρμησης οφείλει:

- Αρκετές ημέρες πριν από την εξόρμηση να συνεργαστεί με τον έφορο ορειβασίας ή τον πρόεδρο και να επεξεργαστούν τα δεδομένα της διαδρομής, να επισημάνουν τις δυσκολίες της, να συμβουλευτούν τον κατάλληλο χάρτη και να χαράξουν την πορεία. Αν αυτό είναι δυνατόν να την αποθηκεύσουν και στο gps.
- Να συμβουλευτεί την πρόγνωση του καιρού και αν δεν είναι κατάλληλος να ακυρώσει την εξόρμηση.
- Να γνωρίζει την ομάδα, το μέγεθός της, την σύνθεση και τις δυνατότητές της και να προσαρμόζει το πρόγραμμα ανάλογα.
- Να ελέγξει τον εξοπλισμό των συμμετεχόντων.
- Να κρατάει την ομάδα σε συνοχή και να καθορίσει τον σωστό ρυθμό στην πορεία.
- Να κάνει γνωστό τον σκοπό και τον στόχο της ομάδας και να έχει εναλλακτικό σχέδιο για την περίπτωση που κάτι δεν πάει καλά.
- Να έχει αποφασιστικότητα, θετική καθοδήγηση και να κρατήσει υψηλό το ηθικό της ομάδας σε περίπτωση κρίσης.




















Ο Αρχηγός της εξόρμησης έχει την αρμοδιότητα:

- Να αποκλείσει από την εξόρμηση κάποιον που δεν έχει τον σωστό εξοπλισμό.
- Να αποκλείσει όποιον δεν συνεργάζεται και δεν υπακούει στις εντολές του.
- Να αποκλείσει όποιον θεωρεί ότι δεν έχει τις δυνατότητες για την συγκεκριμένη διαδρομή.
- Να ακυρώσει ή να αλλάξει την διαδρομή για την ασφάλεια της ομάδας.

Το ΔΣ του Συλλόγου



Βαθμοί Δυσκολίας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ/ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 6	μικρή	-		-	
2	έως 8	έως 1.000μ.	-		-	 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
3	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		-	
4	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		 Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού	
5	έως 8	έως 1.000μ.			-	 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
6	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.			-	
7	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.			 Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού	

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το σύμβολο + προστίθεται στο βαθμό δυσκολίας (π.χ. 2+, 3+, 4+ κ.λ.π.) όταν υπάρχουν αναρριχητικά περάσματα, εκτεθειμένες κόψεις, λούκια ή κλίσεις χιονιού/πάγου από 40ο και πάνω. Η συμμετοχή σε τέτοιες διαδρομές πολύ καλή φυσική κατάσταση και εξοικείωση με το ορεινό πεδίο. Για τις χειμερινές αναβάσεις απαιτούνται επίσης γνώσεις στοιχειώδους ασφάλισης συντρόφου με τεχνικά μέσα.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ:

Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τον απαιτούμενο ατομικό εξοπλισμό και να λαμβάνουν υπόψη ότι πάντα υπάρχει η πιθανότητα αντίξων καιρικών συνθηκών.

Οι διαδρομές από το βαθμό 2 και πάνω μπορεί να είναι εκτός μονοπατιού.

Στις διαδρομές με χιόνι απαιτείται η γνώση της χρήσης πιολέ-κραμπόν και γνώση του χειμερινού βουνού.

Οι αναγραφόμενες ώρες υπολογίζονται κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες, την ποιότητα του χιονιού και την ομοιογένεια της ομάδας.

Οι αρχηγοί των αναβάσεων μπορούν να αποκλείσουν από τη διαδρομή άτομα που δεν είναι εφοδιασμένα με τον απαιτούμενο κατά περίπτωση ατομικό εξοπλισμό και δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης, για δική τους ασφάλεια.

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

(ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ)

Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα πριν ξεκινήσει κάποιος για το βουνό είναι να έχει φτιάξει ένα καλό σακίδιο και να έχει ντυθεί κατάλληλα. Πιο αναλυτικά:

1. Ένα ζευγάρι ορειβατικά μποτάκια, τα οποία να πιάνουν στον αστράγαλο. Αποφεύγουμε να φοράμε αθλητικά παπούτσια, έστω και για μικρές διαδρομές στο βουνό! Επίσης δεν φοράμε τα καινούργια ορειβατικά παπούτσια για πρώτη φορά στο βουνό. Πρώτα τα δοκιμάζουμε στην πόλη, έτσι ώστε το παπούτσι να πάρει τη φόρμα του ποδιού μας και να αποφύγουμε ανεπιθύμητες πληγές.

2. Κάλτσες μάλλινες ή συνθετικές και όχι βαμβακερές

3. Ορειβατικό παντελόνι ή κολάν ανάλογα με την εποχή, το οποίο στεγνώνει εύκολα σε περίπτωση που βραχεί. Δεν φοράμε σφικτά τζιν κλπ.

4. Φοράμε ρούχα σε 3 επίπεδα: 1 ισοθερμική μπλούζα + 1 fleece ή softshell + 1 jacket αντιανεμικό - αδιάβροχο. Προσθαφαιρούμε ανάλογα κατά τη διάρκεια της πορείας.

Αποφεύγουμε ρούχα βαριά, όπως πουλόβερ και βαμβακερά, τα οποία όταν βραχούν ή όταν ιδρώσουμε, γίνονται ακόμη πιο βαριά και δεν στεγνώνουν.

5. Ένα ζευγάρι μπατόν, μας βοηθάει και στην καλύτερη ισορροπία, αλλά και προστατεύει τα γόνατά μας.

Στο σακίδιο:

1. ένα καλό σακίδιο 30, με ζώνη στη μέση
2. νερό 1,5-2L
3. για φαγητό, παίρνουμε κάτι ελαφρύ, ένα απλό σάντουιτς ή και κάποιο φρούτο
4. ξηρούς καρπούς, σταφίδες
5. σοκολάτα
6. γυαλιά ηλίου
7. αντηλιακό
8. φακό κεφαλής, σπίρτα
9. χαρτί
10. φαρμακείο
11. σακούλες

Χειμερινό βουνό:

Αν η εξόρμηση μας είναι το χειμώνα παίρνουμε και τα εξής:

1. ορειβατικό μποτάκι, ημιάκαμπτο ή άκαμπτο
2. γκέτες
3. κραμπόν
4. πιολέ
5. θερμοεσώρουχα
6. χοντρά αδιάβροχα γάντια
7. φλις παντελόνι ή αντιανεμικό



ΑΦΟΙ ΠΟΥΛΙΑΝΟΥ
ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΕΤΕΚΑ

Λ. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 385 ΠΡΕΒΕΖΑ
ΤΗΛ. 26820 23132 ΚΙΝ. 6970 16 95 15



ΠΑΠΑΜΑΝΟΣ
ΥΠΕΡΑΓΟΡΑ ΚΡΕΑΤΩΝ

Λεωφ. Ιωαννίνων 5Α, Πρέβεζα
Τηλ.: 26820 28160

- Δεν χρησιμοποιούμε ομπρέλες σε περίπτωση καταιγίδας, Απενεργοποιούμε κινητά και απομακρύνουμε rioletts ή crampons από πάνω μας.
- Δεν κρεμάμε επιπόλαια στο πίσω μέρος του σακιδίου μας αιχμηρά αντικείμενα (batons, rioletts, crampons). Στο λεωφορείο προσπαθούμε να απομονώσουμε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα προκειμένου να μην προκαλέσουν ζημιές σε πιο ευαίσθητο εξοπλισμό συνορειβατών μας (μεμβράνες, υπνόσακοι κλπ)

Επίσης παίρνουμε μαζί μας δεύτερα ρούχα, κάλτσες και παπούτσια για να αλλάξουμε σε περίπτωση που βραχούμε.

Στο βουνό ακούμε πάντα τον αρχηγό και θυμόμαστε να μην πετάμε σκουπίδια και να μην διαταράσσουμε την ισορροπία της φύσης .

Πηγή: «Η τέχνη του βουνού»
Χρήστος Μπελογιάννης
Γιώργος Βουτυρόπουλος

**ΨΗΣΤΑΡΙΑ
ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ**

Επ τανήσου 5, Πρέβεζα - (Έναντι Τηπέδου)

Διακονομή στο χώρο σας 12:30 το μεσημέρι με 24:00 το βράδυ

26820 27896



praline
ASTRY SHOP

www.pralinepastry.gr

👤 Πανταζής Ευάγγελος
📍 Π.Τσαλδάρη 77, Πρέβεζα
☎ 2682181022
✉ info@pralinepastry.gr

 
pralinepastry

Τα οφέλη της Πεζοπορίας



Η ανάβαση στην κορυφή ενός βουνού είναι μια διαδικασία κουραστική μεν, αλλά συνάμα συναρπαστική και αναζωογονητική.

Τα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό δεν περιορίζονται μόνο στα έντονα συναισθήματα και τις υπέροχες εικόνες.

		
ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ	ΤΟΝΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΜΥΣ	ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΡΚΙΝΟΥ
		
ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ	ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ	ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ
		
ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ	ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ	ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ
		
ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ	ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΟΝ ΔΙΑΒΗΤΗ	ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Κάντε ένα δώρο στον εαυτό σας και ξεκολλήστε από τον καναπέ. Βγείτε έξω και απολαύστε τα ευεργετικά οφέλη της επαφής με τη φύση.

HIKINGEXPERIENCE.GR

Ψηλά ή Κοντά Ορειβατικά Μποτάκια

Ξεκινώντας να αγοράσετε ορειβατικά μποτάκια, το πρώτο πράγμα που θα αναρωτηθείτε είναι: κοντά ή ψηλά; Αυτή είναι μια συζήτηση τόσο παλιά, όσο και τα ίδια τα ορειβατικά μποτάκια. Ας δούμε γιατί.

Η γενική κατεύθυνση είναι απλή: τα ψηλά μποτάκια είναι για ορειβασία και περπάτημα σε ψηλά βουνά, τα κοντά για πεζοπορία και χαμηλότερα υψόμετρα. Φαίνεται απλό, αλλά, υπάρχουν πολλά «ναι μεν αλλά...».

Τα ψηλά μποτάκια κάνουν τα πάντα, αλλά υστερούν στην άνεση, ειδικά σε ομαλά και σχετικά σύντομα μονοπάτια. Είναι ιδανικά για μεγάλες διαδρομές σε κακοτράχαλα πεδία, όμως είναι ογκώδη, πιο βαριά, συνήθως δύσκαμπτα και επιπλέον χρειάζονται κάποιο χρόνο για να προσαρμοστούν στο πόδι σας. Οπότε γιατί να μην αγοράσετε ένα κοντό μποτάκι, που και ελαφρύ θα είναι, αλλά και άνετο;

Και εδώ ερχόμαστε στα «αλλά...». Σκεφτείτε, πόσο βάρος θα κουβαλάτε στο σακίδιο σας; Θα είναι μεγάλο, ας πούμε πάνω από 10 κιλά; Τότε θα χρειαστείτε επιπλέον στήριξη στον αστράγαλο, άρα θα χρειαστείτε ψηλό άρβυλο με καλή στήριξη.

Θα διασχίσετε κακοτράχαλα μονοπάτια, σάρες και χιονούρες; Τότε θα χρειαστείτε ένα πιο άκαμπτο και σκληρό μοντέλο, που να μπορεί να «κόβει» το χιόνι και τα χαλίκια στις σάρες, που θα σας δίνει ακρίβεια και σιγουριά στο πάτημα. Θα τα χρησιμοποιήσετε χειμώνα σε χιόνι και λάσπη; Τότε τα ψηλά μποτάκια είναι μονόδρομος, αλλιώς η πεζοπορία σας θα εξελιχθεί σε εφιάλτη. Μήπως θα περπατάτε όλη τη μέρα; Τότε θα θέλετε μια σκληρή σόλα που δε θα μεταφέρει την πίεση από κάθε πέτρα και χαλίκι στο πόδι σας, κάτι που μετά από ώρες καταντά πολύ κουραστικό.

Αλλά ας επιστρέψουμε στα χαμηλά μποτάκια, που άνετα θα μπορούσαμε να τα ονομάσουμε και πεζοπορικά παπούτσια, αφού το κοντό κόψιμο τους θυμίζει παπούτσι και όχι μπότα. Τα περισσότερα από αυτά έχουν αφομοιώσει τις τεχνολογικές εξελίξεις. Πολύ καλές σόλες και συνθετικά υλικά ή δέρμα που στηρίζουν ικανοποιητικά τον αστράγαλο, ενώ η προσθήκη goretex τα καθιστά αρκετά αδιάβροχα. Η προσθήκη μιας σχετικά σκληρής μεσόσολας, τα κάνει και αρκετά «σκληρά», άρα και σταθερά στο πάτημα. Έτσι πολλοί πεζοπόροι τα προτιμούν, σε αντίθεση όμως με τους επαγγελματίες, που έχοντας πάντα στο νου τους ένα διάστρεμμα αστραγάλου, τα αποφεύγουν.

Αν οι απαιτήσεις σας σταματάνε σε ομαλά μονοπάτια, με ελαφρύ σακίδιο, αυτός ο τύπος χαμηλού προφίλ, είναι ότι πρέπει.

Βέβαια εδώ έρχεται πρόθυμα η outdoor βιομηχανία και μας προτείνει κι άλλες λύσεις. Και η μέση «λύση» λέγεται μεσαίου προφίλ μποτάκι. Τα παπούτσια αυτά που όλο και περισσότερες εταιρείες τα βάζουν στους καταλόγους τους, είναι ένα υβρίδιο μεταξύ των δυο κατηγοριών. Ψηλό κόψιμο, αλλά όχι τόσο ψηλό, με μαλακά συνθετικά υλικά, προσφέρουν καλύτερη στήριξη από ένα κοντό παπούτσι, ενώ από την άλλη επιτυγχάνουν αρκετά χαμηλό βάρος και άνεση, κάτι που πάντα είναι ευπρόσδεκτο. Βέβαια, όπως όλες οι μέσες λύσεις, δεν είναι καλά σε τίποτα: ούτε πολύ ελαφριά όπως τα κοντά, ούτε τόσο σταθερά όπως τα ψηλά.

Τέλος υπάρχει και ένας ακόμα πολύ σημαντικός παράγοντας που θα πρέπει να καθορίσει την επιλογή σας. Η αντοχή στο χρόνο. Και εδώ, κακά τα ψέματα, αδιαφιλονίκητος νικητής, είναι το ψηλό μποτάκι ειδικά αν είναι φτιαγμένο από δέρμα. Τα μαλακά, κοντά μποτάκια, αδυνατούν να αντέξουν τη μακροχρόνια πάλη με τις πέτρες, τις ρίζες και τα χαλίκια και έτσι σχετικά σύντομα θα βρεθείτε στη δυσάρεστη θέση να πετάξετε εκείνο το τόσο όμορφο μποτάκι για το οποίο δώσατε πάνω από 100 ευρώ για να το αποκτήσετε.

Ούτε κοντό, ούτε χαμηλό. Ούτε βαρύ, αλλά ούτε και ελαφρύ. Ένα μεσαίου προφίλ μποτάκι, τα κάνει όλα, αλλά δεν ειδικεύεται πουθενά. Παρ' όλα αυτά, για πολλούς είναι μια πολύ καλή, γενικής χρήσης, λύση.

Ας ανακεφαλαιώσουμε βλέποντας τα πράγματα πιο πρακτικά:

Οι πεζοπορίες που θα κάνετε είναι με ελαφρύ ημερήσιο σακίδιο και σε καλά μονοπάτια (π.χ. Διασταύρωση – Οροπέδιο στον Όλυμπο); Τότε ένα κοντό μποτάκι είναι ότι πρέπει.

Σκέφτεστε να πεζοπορήσετε σε πιο ζόρικα βουνά; Ας πούμε στα Βαρδούσια, τα Άγραφα ή τα Λευκά Όρη; Ή μήπως να κάνετε εκείνο το 5ήμερο trekking στην Πίνδο, φορτωμένοι ένα 15κιλο σακίδιο; Τότε ένα ψηλό μποτάκι είναι μονόδρομος.

Θέλετε να πάρετε πίσω και το τελευταίο ευρώ που θα ξοδέψετε; Επιλέξτε δέρμα. Θέλετε, ό,τι πιο ελαφρύ (και άρα ξεκούραστο); Επιλέξτε συνθετικά υλικά.

Πηγή: <https://anevenontas.gr/>



Ελ. Βενιζέλου και Ι. Μουστάκη 1, Πρέβεζα
El. Venizelou & I. Moustaki 1, Preveza



Follow Us:
facebook.com/ElvisPreveza



Delivery from 10:00 am to 02:00 am

T.: 26820 28550

T.: 26820 28198 | Mob.: 6956706267 - 6986155232



Λάπατος - Αστράκα

9/1/2022
Κυριακή

Ζάλλογγο - Κασσώπη: Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας

Αρχηγός: **Δ.Σ.** (2682102004)

22-23/1/2022
Σάββατο - Κυριακή

Παναιτωλικό (1.917 μ.)

Σάββατο 22: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 13:00' για Περιστέρι Αιτωλοακαρνανίας (719μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο ΕΟΣ Αγρινίου (1.160μ.).

Ώρες πορείας : 1:15' - Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή 23:

Α' Ομάδα: Καταφύγιο (1.160μ.) - κορυφή Κατελάνος (1.917μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 8 - Βαθμός δυσκολίας: 5

Β' Ομάδα: Καταφύγιο (1.160μ.) - κορυφή Κόκα (1.691μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 5 - Βαθμός δυσκολίας: 1 ή 5 (ανάλογα τις καιρικές συνθήκες)

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Αρχηγός: **Ζέρβας Γιάννης** (693 739 0580)

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Αλίκη Β. Παπουτσή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΑΙΤΗΣΕΙΣ

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗ
ΑΣΕΠ - ΟΑΕΔ - ΚΟΤ ΔΕΗ
ΕΛΓΟ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΕΣΗΔΗΣ

Υποβολή Προσφορών για
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥΣ

Λ. Ειρήνης & Αμβρακίας 10 - Πρέβεζα 481 00
Τ: 26820 21021 • E-mail: prevezamail@gmail.com



Τόμαρος

19-20/2/2022
Σάββατο - Κυριακή
6/2/2022
Κυριακή

Μιτσικέλι (1.810 μ.)

Κυριακή 6:

Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' π.μ. για Λιγκιάδες Ιωαννίνων.

Α' Ομάδα: Λιγκιάδες (850 μ.) - Καταφύγιο Μιτσικελίου (1.300 μ.) - Κορυφή Μιτσικέλι (1.810 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 6-7

Βαθμός δυσκολίας: 5

Β' Ομάδα: Λιγκιάδες (850 μ.) - Καταφύγιο Μιτσικελίου (1.300 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 3

Βαθμός δυσκολίας: 1 ή 5

(ανάλογα τις καιρικές συνθήκες)

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Αρχηγός: **Κοτζαμουράτογλου Παρασκευή**
(698 804 6157)

Αυγό Τρικάλων (2.146 μ.)

Σάββατο 19: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 15:00' για Περούλι Τρικάλων, όπου και διανυκτέρευση σε ξενώνα.

Κυριακή 20:

Ανάβαση στην κορυφή Αυγό (2.146μ.) από χωριό Δροσοχώρι (935μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 8 - Βαθμός δυσκολίας: 6
Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Αρχηγός: **Σέρτης Ηρακλής** (698 185 5548)



Δαρδανελλίων 1, Πρέβεζα - 26820 27072

5-6-7/3/2022
Σάββατο - Κυριακή
Κ. Δευτέρα

Δρακόλιμνη Τύμφης

20/3/2022
Κυριακή

Βόρας (Καϊμάκτσαλαν) (2.524 μ.) - Νυμφαίο

Σάββατο 5: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 13:00' για Φλώρινα ή Αμύνταιο.

Κυριακή 6: Μετάβαση στο Χιονοδρομικό κέντρο Βόρα.

Α' Ομάδα: Χιονοδρομικό (2.050 μ.) - Κουτσούμπης (2.440 μ.) - Προφήτης Ηλίας (2.524 μ.) - Χιονοδρομικό.

Ώρες πορείας : 7-8 - Βαθμός δυσκολίας: 5

Β' Ομάδα: Χιονοδρομικό (2.050 μ.) - Προφήτης Ηλίας (2.524 μ.) - Χιονοδρομικό.

Ώρες πορείας : 4 - Βαθμός δυσκολίας: 5

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Κ. Δευτέρα 7: Μετάβαση στο Νυμφαίο. Επίσκεψη στο καταφύγιο της αρκούδας. Πεζοπορική διαδρομή.

Ώρες πορείας : 3-4 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: **Σιώζης Μιχάλης** (694 429 8062)

Τόμαρος Β' ή Μικρή Ολύτσικα (1.810 μ.)

Κυριακή 20: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' π.μ. για Δωδώνη (750 μ.).

Ανάβαση στην κορυφή Τόμαρος Β' ή Μικρή Ολύτσικα (1.810 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 7

Βαθμός δυσκολίας: 6 (9 χιλιόμετρα)

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Αρχηγός: **Σμπόνιας Ευάγγελος** (694 414 4449)

ΜΕΝΤΑ

• ΚΑΦΕΝΕΙΟΝ •



2-3/4/2022
Σάββατο - Κυριακή

Δρόσπηγη - Ταμπούρι

Βαρδούσια - κορυφή Κόρακας (2.495 μ.)

Σάββατο 2: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου το πρωί για Αθανάσιο Διάκο (1.060 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Άμφισσας (1.997 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας : 4 - Βαθμός δυσκολίας: 2

Κυριακή 3: Ανάβαση στην κορυφή Κόρακας (2.495 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 9 - Βαθμός δυσκολίας: 3 ή 6 (ανάλογα τις καιρικές συνθήκες)

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Αρχηγοί: **Ρούσσου Κική** (694 805 6576)
Χρόνης Βασίλης (694 752 3615)

17/4/2022
Κυριακή

Φραγκάδες (960 μ.) - Δόλιανη (920 μ.)

Κυριακή 17: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:30' π.μ. για Φραγκάδες Ιωαννίνων.

Πορεία από Φραγκάδες έως Δόλιανη.

Ώρες πορείας : 4:30' - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: **Θάνου Παρασκευή** (697 620 3931)

Οίονοσα εκπαιδύσειων

Κτήμα
Τσομάνη

Διεύ/νση: 20ο χλμ. Πρεβέζης - Ιωαννίνων
Τηλ.: 6977319273
6945805299



Αλεξάνδρα Χασακή
Ψυχολόγος - Παιδοψυχολόγος

• Μsc Ειδικής Αγωγής • Εκπ. Συνθετική Ψυχοθεραπεύτρια
• Ατομική - Ομαδική Ψυχοθεραπεία

• Συμβουλευτική Γονέων • Μαθησιακές Δυσκολίες • Δυσλεξία
• Αυτισμός-Σύνδρομο • Προβλήματα Συμπεριφοράς Παιδιών & Εφήβων

Κιν.: 6986928561 | e-mail: achasaki@gmail.com
Πεφανερωμένης 27, Λευκάδα | Δημοκρατίας 41, Βόνιτσα



Πιέρια

1/5/2022
Κυριακή15/5/2022
Κυριακή

Λευκάδα: Καρυά (500 μ.) - Εγκλουβή (730 μ.) - Καθάρια ράχη (1.080 μ.)

Κυριακή 1: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' π.μ. για Καρυά Λευκάδας.

Α' Ομάδα: Καρυά (500 μ.) - Αμμόκαμπος - Εγκλουβή (730 μ.) - Καθάρια ράχη (1.080 μ.) - Εγκλουβή

Ώρες πορείας : 6:30' - 7 - **Βαθμός δυσκολίας:** 2

Β' Ομάδα: Ανάλογα με το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων θα σχεδιαστεί και μικρότερη διάρκεια πορεία.

Αρχηγός: **Κατηφόρης Στέφανος** (697 759 7602)

Πυρσόγιαννη (850 μ.) - Λουτρά Αμαράντου (1.260 μ.)

Κυριακή 15: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 06:30' π.μ. για Πυρσόγιαννη Κόνιτσας. Πορεία από Πυρσόγιαννη έως Λουτρά Αμαράντου.

Ώρες πορείας : 6 - 6:30' - **Βαθμός δυσκολίας:** 2

Αρχηγός: **Σιώζης Μιχάλης** (694 429 8062)

28-29/5/2022
Σάββατο - Κυριακή

Γκιώνα (2.510 μ.) - Μονοπάτι Καραγιάννη

Σάββατο 28: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 14:00' για Συκιά Φωκίδας (720 μ.) όπου και διανυκτέρευση σε ξενώνα.

Κυριακή 29: Συκιά (720 μ.) - Μονοπάτι Καραγιάννη - κορυφή Πυραμίδα (2.510 μ.) - Λαζόρεμα - Συκιά.

Ώρες πορείας : 12-13 - **Βαθμός δυσκολίας:** 3+ **Απαραίτητη η χρήση κράνους.**

Αρχηγός: **Ρούσσου Κική** (694 805 6576)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΤΑΒΕΡΝΑ
Greek Traditional Cuisine

η ψάθα/ Psatha

Δαρδανελλίων 4, Πρέβεζα / Dardanellion 4, Preveza
Tel.: +30 26820 23051 & +30 6955 003987
e-mail: psathas1978@gmail.com



Τραπεζίτσα

10-11-12-13/6/2022
Παρασκευή - Σάββατο
Κυριακή - Δευτέρα

26/6/2020
Κυριακή

Βουλγαρία - Όρος Πιρίν (4ήμερο Αγ. Πνεύματος)

Κοινή εξόρμηση με ΕΟΣ Αρτας -
ΕΟΣ Ηγουμενίτσας και ΠΟΣ Κέρκυρας.
Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.

Αρχηγοί: **Ζέρβας Γιάννης** (693 739 0580)
Ρούσσου Κική (694 805 6576)

Ματσούκι (1.100 μ.) - Συρράκο (1.150 μ.)

Κυριακή 26:

Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου
στις 06:30' π.μ. για Ματσούκι
Ιωαννίνων (1.100 μ.).

Α' Ομάδα : Ματσούκι -
Μονή Βύλιζας (1.050 μ.) -
Μύλος Κουιάσας (808 μ.) - Συρράκο.

Ώρες πορείας : 6

Βαθμός δυσκολίας: 2

Β' Ομάδα : Ματσούκι -
Μονή Βύλιζας - Μύλος Κουιάσας.

Ώρες πορείας : 3 - 3:30'

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: **Κακοσίμου Ειρήνη**
(697 769 0109)



© Piccolocafe 📍 Λ. Ειρήνης 30, Πρέβεζα
f Piccolo Cafe Preveza ☎ 26820 22023
📶 mypiccolo ☎ 6942 016163



Λίμνη Αώου - Βοβούσα

17/7/2022
Κυριακή

9-10/7/2022
Σάββατο - Κυριακή

Όλυμπος (2.918 μ.)

Σάββατο 9: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' π.μ. για Λιτόχωρο.

Α' Ομάδα: Πριόνια (1.100 μ.) - Γομαρόσταλος - Κατ. «Γιώσος Αποστολίδης» (2.697 μ.). Διανυκτέρευση στο καταφύγιο.

Ώρες πορείας : 7-8 - Βαθμός δυσκολίας: 3

Β' Ομάδα: Γκορτσιά (1.120 μ.) -

Κατ. Πετρόστρουγκας (1.925 μ.). Διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας : 3-4 - Βαθμός δυσκολίας: 2

Κυριακή 10:

Α' Ομάδα: «Γιώσος Αποστολίδης» - Μύτικας (2.918 μ.) ή Σκολιό (2.911 μ.) - Πριόνια.

Ώρες πορείας : 8-9 - Βαθμός δυσκολίας: 3+

Β' Ομάδα: Πετρόστρουγκα (1.925 μ.) - Πριόνια (1.100 μ.).

Ώρες πορείας : 4-5 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: **Καρράς Γιάννης** (694 823 5900)

Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ)

Κυριακή 17:

Λεπτομέρες πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.

24/7/2020
Κυριακή

Τσαγκαριώτικο ρέμα - Αχέροντας

Κυριακή 24: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 08:00' π.μ. για Σούλι. Διάσχιση του Τσαγκαριώτικου ρέματος: Μύλοι Σουλίου - γέφυρα Ντάλα - Αχέροντας - Γλυκή.

Ώρες πορείας : 5 - Βαθμός δυσκολίας: 1+

Αρχηγός: **Παπουτσή Αλίκη** (697 297 8756)



Μηλιά - Φλέγγες

7/8/2022
Κυριακή

Ιόνιο - Αμμουδιά (sea kayak)

Κυριακή 7:

Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.

Αρχηγός: **Βαρσάμης Πέτρος**
(697 208 5262)





Φλέγγες

4/9/2022
Κυριακή

Φαράγγι Νήσας - Τρύφος

Κυριακή 4: Αναχώρηση στις 07.00' π.μ. για Τρύφο Αιτωλοακαρνανίας. Διάσχιση φαραγγιού και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 6 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: **Κοτζαμουράτογλου Παρασκευή**
(698 804 6157))

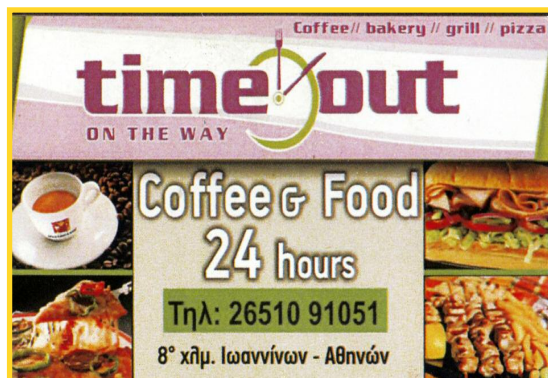
17-18/9/2022
Σάββατο - Κυριακή

Σ.Ο.Σ.Δ.Ε.Η.

(Συνάντηση Ορειβατικών Συλλόγων
Δυτικής Ελλάδας και Ηπείρου)

Σάββατο-Κυριακή 17-18:

Διοργανωτής Σύλλογος: ΕΟΣ Ιωαννίνων.
Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.





1-2/10/2022
Σάββατο - Κυριακή

Πάικο

29-30/10/2022
Σάββατο - Κυριακή

Τζουμέρκα (Διάσχιση)

Σάββατο 1: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07.00' π.μ. για Βουργαρέλι Άρτας. Βουργαρέλι (773 μ.), κορυφή Σκλάβα (2.088 μ.) και στη συνέχεια ανάβαση στην κορυφή Καταφίδι (2.393 μ.). Κατάβαση και διανυκτέρευση στο Καταφύγιο Καταρράκτη (1.660 μ.).

Ώρες πορείας : 7 - Βαθμός δυσκολίας: 3

Κυριακή 2: Καταφύγιο Καταρράκτη, Σκάλα Σταμάτη, Οροπέδιο Μπρέσιανης, Κορυφή Ρόκκα (2.143 μ.), κορυφή Στρογγούλα (2.112 μ.) και κατάβαση στο Καταφύγιο Πραμάντων.

Ώρες πορείας : 9 - Βαθμός δυσκολίας: 3

Αρχηγός: **Βάνιας Νίκος** (693 659 2999)

16/10/2022
Κυριακή

Βίτσα – Καπέσοβο – Κήποι: Δρόμοι των πέτρινων γεφυριών

Κυριακή 16: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' π.μ. για Βίτσα Ζαγορίου.

Α' Ομάδα: Βίτσα (950 μ.) - γεφύρι Μίσου - Καπέσοβο (1.150 μ.) - Κουκούλι (890 μ.) - Κήποι (750 μ.). **Ώρες πορείας : 6 - Βαθμός δυσκολίας: 2**

Β' Ομάδα: Βίτσα (950 μ.) - γεφύρι Μίσου - γεφύρι Κόκορη - γεφύρι Καλογερίκο - γεφύρι Κοντοδήμου - Κήποι (750 μ.). **Ώρες πορείας : 3 - Βαθμός δυσκολίας: 1**

Αρχηγός: **Σμπόνιας Ευάγγελος** (694 414 4449)

Βέρμιο (2.065 μ.)

Σάββατο 29: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 14:00' για Νάουσα Ημαθίας όπου και η διανυκτέρευση σε ξενώνα.

Κυριακή 30:

Α' Ομάδα: Θέση Μπάμπες (1.186 μ.) - κορυφή Χαμίτης (2.065 μ.) - θέση Μπάμπες (κυκλική πορεία).

Ώρες πορείας : 8-9 - Βαθμός δυσκολίας: 3

Β' Ομάδα: Χιονοδρομικό 3-5 πηγάδια (1.462 μ.) - Άγιος Νικόλαος (476 μ.) (διάσχιση).

Ώρες πορείας : 4 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγοί: **Ρούσσου Κική** (694 805 6576)
Ζέρβας Γιάννης (693 739 0580)

13/11/2022
Κυριακή

Πυρσόγιαννη - Καρδάρι

Κλέφτης (1.846 μ.)

Κυριακή 13: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 06:30' π.μ. για Πουρνιά Κόνιτσας (887 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Κλέφτης (1.846 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 6-6:30' - **Βαθμός δυσκολίας:** 2

Αρχηγός: **Σιώζης Μιχάλης** (694 429 8062)

26-27/11/2022
Σάββατο - Κυριακή

Άγραφα - Μπορλέρο (2.017 μ.) - Λίμνη Πλαστήρα

Σάββατο 26: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου το πρωί για Λίμνη Πλαστήρα. Διανυκτέρευση σε δωμάτια και στο καταφύγιο «Ελατάκος» (1.450 μ.).

Ανάβαση για την Α' ομάδα στο καταφύγιο από τον οικισμό Ζυγογιαννείκα.

Ώρες πορείας : 2:30' - **Βαθμός δυσκολίας:** 1

Κυριακή 27:

Α' Ομάδα: Ανάβαση στην κορυφή Μπορλέρο (2.017 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 8-9 - **Βαθμός δυσκολίας:** 3

Β' Ομάδα: Πορεία μέχρι το καταφύγιο «Ελατάκος» και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 4:30' - **Βαθμός δυσκολίας:** 1

Αρχηγοί: **Σέρτης Ηρακλής** (698 185 5548)

11/12/2022
Κυριακή

Όρη Σουλίου - κορυφή Βούτσι (1.615 μ.)

Κυριακή 11: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' π.μ. για Σούλι. Ανάβαση στην κορυφή Βούτσι (1.615 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 7- **Βαθμός δυσκολίας:** 2

Αρχηγός: **Τόκας Ευάγγελος** (697 722 4293)



To Rempetiko steki
GREEK TAVERN

Saliaris Bros
6 Andrianoupoleos Str, Preveza
tel.: +30 26820 26 189



ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΕΒΕΖΗΣ



ΛΙΟΝΤΟΣ ΣΠ & ΣΙΑ Ο Ε.

ΛΙΟΝΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ - 6945156719
ΛΕΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΟΣ - 6944355438

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗΣ ΟΠΛΙΣΜΟΥ ΣΚΥΡΟΔΕΜΑΤΟΣ
ΒΙ.ΠΕ. ΠΡΕΒΕΖΑΣ ΤΗΛ. 26820 23568 & 26820 41791



Λίμνη Αώου
Βοβούσα



Γρεβενίτι
Μονή Βοτσάς

