



Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ξάνθης

Σύλλογος Πρόγραμμα Καταφύγιο Ορειβασία Περιβάλλον / Τουρισμός

Πρόγραμμα του Ε.Ο.Σ. Ξάνθης, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΙΟΥΛΙΟΣ 2024

Από το 1980... για το βουνό, το περιβάλλον, την άθληση !!

(και σε αρχείο)

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2024

14, Κυ	Καθαρισμός μονοπατιού, σήμανση και συντήρηση,
	(Οι λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν πριν τη δράση)
	Υπεύθ. Διοικητικό Συμβούλιο: 6973442863.
20-21, Σα-Κυ	Παγγαίο (1.552μ.) (1835μ.), διάσχιση, Σάββατο 20/1: Παλ.Αυλή - ίο - κορυφή Αυγό. Διανυκτέρευση στο ορειβατ. καταφύγιο του ΕΟΣ Καβάλας (1.552μ.). Κυριακή 21/1: Επιστροφή στο χ. Αυλή και στην Ξάνθη.,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 16 χλμ. Συν. Ανάβαση:1191μ. Βαθμός δυσκολίας:3', (Συνδιοργάνωση με Ε.Ο.Σ. Χρυσούπολης)
	Υπεύθ. Τέτος Δημήτρης: 6936545658.
28, Κυ	Μέλτη – Μαύρο Ισιωμα (1104μ.), Κυκλική, από Χρύσα, – Μέλτη – Μαύρο Ισιωμα – Αχλάδα -Χρύσα,
	διάρκεια 6Ω, μήκος διαδρομής 11,5 χλμ. Συν. Ανάβαση:966μ. Βαθμός δυσκολίας:2',
	Υπεύθ. Αποστολίδης Γεώργιος: 6974650736.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

4, Κυ	Γυφτόκαστρο (1827μ.), Χειμερινή Ανάβαση, από Δασικό Χωριό Ερύμανθου,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 19 χλμ. Συν. Ανάβαση:700μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Ντούμας Παναγιώτης: 6977199811.
11, Κυ	Αχλαδόβουνο (Τσαλ) (1402μ.), διάσχιση, από χώρο αναψυχής 14ου χιλιόμετρου – Μικροβούνι (833 μ.) – Τσαλ (1402 μ.) - Μακάριο- Ξάνθη,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 17,5 χλμ. Συν. Ανάβαση:1310μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Καλογιαννίδης Δημήτρης: 6976266393.
18, Κυ	Αρχαγγελιώτισσα -Σύρτης - Καλαμού – Αρχαγγελιώτισσα, Απο Σαμακώβ,
	διάρκεια 4Ω, μήκος διαδρομής 9 χλμ. Συν. Ανάβαση:450μ. Βαθμός δυσκολίας:1', (Διαδρομή για παιδιά με τους γονείς τους & για αρχική επαφή με την ορεινή πεζοπορία)
	Υπεύθ. Παπαθανασίου Γεώργιος: 6978900182.
24-25, Σα-Κυ	Κ.Θέρμες – Κοττάνη. (485μ.), Κυκλική, Απόγ. Σαββάτου 24/2: Κάτω Θέρμες - Θερμά λουτρά (spa) Διανυκτέρευση σε ενοικ. δωμάτια των Κ. Θερμών. Κυριακή 25/2: Για όσους ξεκινήσουν κυριακή από Ξάνθη, η Κοττάνη απέχει 56 χλμ ή 1,5 ώρα. Εκκίνηση στις 09.00 από Κοττάνη(306 μ.) - Κούνδουρος – Λυκότοπος – Κοττάνη. Φαγητό (προαιρετικά) και επιστροφή στην Ξάνθη.,
	διάρκεια 5Ω, μήκος διαδρομής 10 χλμ. Συν. Ανάβαση:500μ. Βαθμός δυσκολίας:1', (Συνδιοργάνωση με Ε.Ο.Σ. Χρυσούπολης)
	Υπεύθ. Παπαθανασίου Γεώργιος: 6978900182.



MΑΡΤΙΟΣ 2024

3, Ku	Καθαρισμός μονοπατιού, σήμανση και συντήρηση,	
	(Οι λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν πριν τη δράση)	
	Υπεύθ. Διοικητικό Συμβούλιο: 6973442863.	
10, Ku	Βράχος των κοριτσιών (1330μ.), Κυκλική, από Ωραίο,	
	διάρκεια 7Ω, μήκος διαδρομής 14 χλμ. Συν. Ανάβαση:900μ. Βαθμός δυσκολίας:2',	
	Υπεύθ. Καρυώτης Δήμος: 6980095455.	
	----(Παράλληλα με την παραπάνω δραστηριότητα, θα γίνει στην Ξάνθη και διαδρομή για παιδιά με τους γονείς τους. Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν στην ομάδα στο facebook)	
24, Ku	Πάγκαλος (1176μ.), Κυκλική, από Σίλη , - Πέτρα – Ζαρκαδιά – Πάγκαλος-Σίλη,	
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 23 χλμ. Συν. Ανάβαση:1560μ. Βαθμός δυσκολίας:3',	
	Υπεύθ. Ντούμας Παναγιώτης: 6977199811.	
31, Ku	Παλιά Καβάλα (490μ.), Διάσχιση, από Καβάλα, - Παλιά Καβάλα «Ο δρόμος του νερού».,	
	διάρκεια 5Ω, μήκος διαδρομής 10,5 χλμ. Συν. Ανάβαση:660μ. Βαθμός δυσκολίας:1',	
	Υπεύθ. Καλογιαννίδης Δημήτρης: 6976266393.	

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024

7, Ku	6η Γιορτή των μονοπατιών , πεζοπορίες στα μονοπάτια του Περιαστικού Δικτύου Μονοπατιών Ξάνθης,	
	Βαθμός δυσκολίας:1-3' , (Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν έγκαιρα. Διαδρομές και για παιδιά με τους γονείς τους & για αρχική επαφή με την ορεινή πεζοπορία)	
	Υπεύθ. Διοικητικό Συμβούλιο: 6973442863.	
14, Ku	----Παρανέστι (140μ.), παραποτάμιο μονοπάτι μέσα στη φύση,	
	διάρκεια 4Ω, μήκος διαδρομής 10 χλμ. Υψόμετρο Αφετηρίας 120μ. Συν. Ανάβαση:60μ. Βαθμός δυσκολίας:1' , (Διαδρομή για παιδιά με τους γονείς τους & για αρχική επαφή με την ορεινή πεζοπορία)	
	Υπεύθ. Καραογλάνη Μαρία: 6987216993.	
21, Ku	Μαύρη Πέτρα – Μεγάλο Λιβάδι. (1588μ.), Κυκλική, από Δασικό Χωριό,	
	διάρκεια 10Ω, μήκος διαδρομής 24 χλμ. Συν. Ανάβαση:1250μ. Βαθμός δυσκολίας:3',	
	Υπεύθ. Ντούμας Παναγιώτης: 6977199811.	
28, Ku	Παγγαίο, κορυφή Αυγό (1833μ.), από Αυλή,	
	διάρκεια 10Ω, μήκος διαδρομής 20 χλμ. Συν. Ανάβαση:1530μ. Βαθμός δυσκολίας:3' ,	
	Υπεύθ. Πεχλιβάνης Θανάσης: 6977665793.	

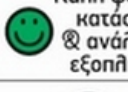
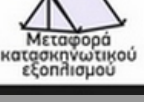
ΜΑΙΟΣ 2024

12, Ku	Διαδρομή Γρανίτης Trail Run (1755μ.), Κυκλική, από Γρανίτης Δράμας,	
	διάρκεια 8~9Ω, μήκος διαδρομής 21 χλμ. Συν. Ανάβαση:1550μ. Βαθμός δυσκολίας:3',	
	Υπεύθ. Ανδριανάκης Δημήτριος : 6976725128.	
17-19, Πα- Ku	Αγιο Ορος (Αθως) , 1η μέρα αναχώρηση από Ξάνθη για Ουρανούπολη και караβάκι έως το ακρωτ. Φονιάς - λιμανάκι “Κλέφτικο” Ανάβαση στα Κεράσια - Εκκλησία Παναγιάς (1.500μ.),Δ/Ν. 7,4 χλμ. Υψομ. διαφορά 1.601μ. Διάρκεια: 5 ώρες. 2η μέρα: Από Εκκλησία Παναγιάς – Αθως (2.033μ.)-3,5 χλμ. Υψομ. διαφορά: 495μ. Διάρκεια: 2,5 ώρες. Επιστροφή στα Κεράσια (630μ.) κελί Αγ. Γεωργίου και Δ/Ν. 3η μέρα:Από Κεράσια – Μον. Αγ. Αννης – Αρσανάς. 5 χλμ. 3,5 ώρες. Караβάκι για Ουρανούπολη. Επιστροφή Ξάνθη.,	
	Υπεύθ. Τέτος Δημήτρης: 6936545658.	
	----(Παράλληλα με την παραπάνω δραστηριότητα, θα γίνει στην Ξάνθη και διαδρομή για παιδιά με τους γονείς τους. Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν στην ομάδα στο facebook)	
26, Ku	Πέτρα – Θερμό (1619μ.), Κυκλική, από Δημάριο - Πέτρα – Θερμό και επιστροφή Δημάριο,	
	διάρκεια 9Ω, μήκος διαδρομής 16,5 χλμ. Συν. Ανάβαση:1263μ. Βαθμός δυσκολίας:3',	
	Υπεύθ. Καρυώτης Δήμος: 6980095455.	

ΙΟΥΝΙΟΣ 2024

2, Κυ	(Δύο δραστηριότητες) ----ΣΚΑΡΦΑΛΩΣΤΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ (Δράση με ΕΟΟΑ ΓΙΑ ανάπτυξη και να προβολή του αθλήματος της Αναρρίχησης Βράχου), ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΑΝΑΡΡΙΣΗΧΗΣ, στο αναρριχητικό πεδίο Νέστου,
	Υπεύθ. Χαραλαμπίδου Ελενα: 6970488788.
	----Λιβερά – Σπήλαιο Δρυάδων (770μ.), Κυκλική, από Γαλάνη, – Λιβερά – Σπήλαιο Δρυάδων- Κρωμικό - Γαλάνη,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 22 χλμ. Συν. Ανάβαση:410μ. Βαθμός δυσκολίας:2',
	Υπεύθ. Τέτος Δημήτρης: 6936545658.
7-9, Πα-Κυ	Νότια Πίνδος, Λουπάτα (2066μ.), Διάσχιση κορυφογραμμής, από Γελαδάρια (Βλάχα Ελάτης), Λουπάτα, (2.066 μ.) Λουπάτα τριγωνομ. (2.063μ.) – η μύτη στη Φούρκα (2.008μ.)- Μαρόσα (1.967μ.)- Ορνιο τριγωνομετρικό (2.022μ.) - Ορνιο ψηλότερη κορυφή 2044μ.- Κέδρος (1.925μ.)- Αυγό (2.146μ.),
	μήκος διαδρομής 20 χλμ. Συν. Ανάβαση:1800μ. Βαθμός δυσκολίας:3+(ραπέλ)',
	Υπεύθ. Ιωαννίδης Γεώργιος : 6972037937.
16, Κυ	Υψάριο, Θάσος (1239μ.), απο Ποταμιά,
	διάρκεια 6-7Ω, μήκος διαδρομής 15 χλμ. Υψόμετρο Αφετηρίας 187μ. Συν. Ανάβαση:1068μ. Βαθμός δυσκολίας:2',
	Υπεύθ. Παπαθανασίου Γεώργιος: 6978900182.
21-23, Πα-Κυ	Βουλγαρία – Πιρίν (2914μ.), Διάσχιση, Θα ανακοινωθούν λεπτομέρειες,
	μήκος διαδρομής 30 χλμ. Συν. Ανάβαση:2000μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Χαραλαμπίδου Ελενα: 6970488788.
28-30, Πα-Κυ	Φρακτό (1450μ.), Κυκλική, από Εργοτάξιο – Βιλάωρα- Φαρασινό- Αχλαδόρεμα,
	διάρκεια 10Ω, μήκος διαδρομής 26 χλμ. Συν. Ανάβαση:1400μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Ντούμας Παναγιώτης: 6977199811.
ΙΟΥΛΙΟΣ 2024	
7, Κυ	Ροδόπη κορυφή Πέτρα, από Φυλάκιο 42, περιοχή Δημάριου, ανάβαση στην "Πέτρα" και επιστροφή,
	διάρκεια ~9Ω, μήκος διαδρομής 22 χλμ. Συν. Ανάβαση:1000μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Καρυώτης Δήμος: 6980095455.
28, Κυ	Φεγγάρι (1611μ.), Διάσχιση, Από Θέρμα στο Φεγγάρι με κατάβαση στην Χώρα,
	διάρκεια 10Ω, μήκος διαδρομής 15 χλμ. Συν. Ανάβαση:1800μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Παπαγιάννης Μπάμπης: 6937157063.

Ενιαίο Σύστημα Καθορισμού του Συνολικού Βαθμού Δυσκολίας Διαδρομών

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.	—		—	
3	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	—		—	
4	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	—			
5	έως 8	έως 1.000μ.			—	
6	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.			—	
7	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.				

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 απαιτείτε 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 την διαδρομή άτομα που δεν είναι εφοδιασμένα με τον απαιτούμενο κατά περίπτωση ατομικό εξοπλισμό και δεν πληρούν τις προϋποθέσεις της ανάβασης, για δική τους ασφάλεια.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

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

Για δηλώσεις συμμετοχής στις αναβάσεις χρησιμοποιείτε τα τηλέφωνα των εκάστοτε αρχηγών.

- Πιθανές αλλαγές στο πρόγραμμα θα ανακοινώνονται στο site του Συλλόγου στη διεύθυνση www.eosx.gr όπως επίσης και διάφορες εκδηλώσεις - προβολές slides από προηγούμενες αναβάσεις.
- Η συμμετοχή στις εκδρομές – αναβάσεις είναι ανοιχτή σε όλους ανεξάρτητα αν είναι μέλη του Συλλόγου.
- Οι αρχηγοί μπορούν να τροποποιήσουν την εκτέλεση του προγράμματος λόγω δυσκολιών ή για διάφορους άλλους λόγους.
- Οι ώρες πορείας που αναγράφονται στο πρόγραμμα είναι κατά προσέγγιση και εξαρτώνται από τις καιρικές συνθήκες αλλά και από την ομοιογένεια της ομάδας.
- Οι συμμετέχοντες φέρουν ακέραιη την ευθύνη για τυχόν ατυχήματα που οφείλονται σε υπαιτιότητά τους.
- Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες, για οποιοδήποτε λόγο, δεν θέλει ή δεν μπορεί να παρακολουθήσει μέρος ή όλη την πορεία της ανάβασης ή αποχωριστεί για κάποιο διάστημα από τους υπόλοιπους, οφείλει να το αναφέρει και να πάρει την άδεια από τον αρχηγό. Σε ενάντια περίπτωση καμία ευθύνη δεν έχουν οι αρχηγοί και γενικά ο Σύλλογος για κάθε ταλαιπωρία ή ατύχημα του.
- ΑΝΑΛΗΨΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ:
- Οι συμμετέχοντες στις πεζοπορικές-ορειβατικές δραστηριότητες του Συλλόγου, είναι συνδιοργανωτές των, και αποδέχονται ανεπιφύλακτα τις εξής προϋποθέσεις συμμετοχής στις δραστηριότητες: Για τη συμμετοχή τους, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να είναι ενήλικες και υγιείς, να γνωρίζουν τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα των εγχειρημάτων στα οποία θα συμμετάσχουν και να αναλαμβάνουν ατομικά την ευθύνη για την άσκηση των δραστηριοτήτων αυτών και για την ασφάλειά τους, αποδεχόμενοι τους κινδύνους που ενέχει η συμμετοχή τους σε αυτές. Δηλώνουν υπεύθυνα ότι διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες, την εμπειρία και τον εξοπλισμό που απαιτείται για την εκάστοτε διαδρομή που θα επιλέξουν να συμμετάσχουν, καθώς επίσης έχουν την ευθύνη για την ενημέρωσή τους για τις επικρατούσες καιρικές και πάσης φύσεως συνθήκες, κατά τον επικείμενο χρόνο διεξαγωγής της διαδρομής-ανάβασης. Τέλος, η συμμετοχή τους προϋποθέτει παραίτηση από κάθε απαίτησή τους, τόσο κατά του συλλόγου όσο και κατά του εκάστοτε συντονιστή της δραστηριότητας στην οποία θα συμμετάσχουν σε περίπτωση ατυχήματος.
- - Προϋπόθεση για τη συμμετοχή σας στις ορειβατικές δράσεις του ΕΟΣ Ξάνθης είναι η εγγραφή σας στο Σύλλογο (ή σε σύλλογο που υπαγεται στην ΕΟΟΑ)

Δεν ξεχνάμε ότι στα βουνά ανεβαίνουμε για την άσκηση και την ευχαρίστησή μας, οπότε δεν ξεπερνάμε τις δυνάμεις μας και πάντα να θυμόμαστε:

«Ανεβαίνουμε στο βουνό και με το μυαλό, όχι μόνο με τα πόδια»