



Πρόγραμμα του Ε.Ο.Σ. Ξάνθης, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΙΟΥΛΙΟΣ 2025

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

(και σε αρχείο)

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025

12, Κυ	Μέλιτη (Μισκίν Τεπέ) (972μ.) - (1093) - (726) , από Χρύσα,
	διάρκεια 4Ω, μήκος διαδρομής 7 χλμ. Υψόμετρο Αφετηρίας 100μ. Συν. Ανάβαση:846μ. Βαθμός δυσκολίας:2',
	Υπεύθ. Χατζηιωάννου Γιώργος: 6944354171
19, Κυ	Καθαρισμός μονοπατιού, Σήμανση και συντήρηση,
	(Οι λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν πριν τη δράση)
	Υπεύθ. Ντούμας Παναγιώτης: 6977199811.
26, Κυ	Καραολάν (1075μ.), από Ανθηρό,
	διάρκεια 5Ω, μήκος διαδρομής 14 χλμ. Υψόμετρο Αφετηρίας 520μ. Συν. Ανάβαση:560μ. Βαθμός δυσκολίας:1',
	Υπεύθ. Παπαθανασίου Γεώργιος: 6978900182.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025

2, Κυ	Παλιά Καβάλα - Κόκκαλα, Κυκλική Διαδρομή,
	διάρκεια 6Ω, μήκος διαδρομής 16 χλμ. Συν. Ανάβαση:250μ. Βαθμός δυσκολίας:2',
	Υπεύθ. Ανδριανάκης Δημήτριος : 6976725128.
16, Κυ	Μαύρη Πέτρα από Δασικό Χωριό Ερυμάνθου (1586μ.), Επιστροφή από ίδια διαδρομή,
	διάρκεια 7Ω, μήκος διαδρομής 17 χλμ. Συν. Ανάβαση:900μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Παναρίτης Παναγιώτης: 6970986965.
23, Κυ	Πολύανθος- κάστρο- Μάρμαρα (από κόψη)- Κάβος πέτρινο γεφύρι Πολύανθου, Κυκλική διαδρομή,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 17 χλμ. Συν. Ανάβαση:1280μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Ντούμας Παναγιώτης: 6977199811.

ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

1, Σα	Γυφτόκαστρο από Δασικό χωριό Ερύμανθου (1827μ.), Ανάβαση και επιστροφή από το ίδιο δρομολόγιο,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 20 χλμ. Συν. Ανάβαση:750μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Καρυώτης Δήμος: 6980095455.
9, Κυ	Μεσορόπη - Βοσκοβρύση – Αυγό (Παγγαίο). (1835μ.), από Μεσορόπη,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 16 χλμ. Συν. Ανάβαση:1550μ. Βαθμός δυσκολίας:3',

	Υπεύθ. Τέτος Δημήτρης: 6936545658.
16, Ku	Χρύσα – Μέλτη (970μ.) –Μαύρο Ισώμα (1092μ.) – Καρπούζι (1287μ.)’- Παρατηρητήριο Στενών Νέστου (891μ.), Διάσχιση,
	διάρκεια 10Ω, μήκος διαδρομής 15 χλμ. Συν. Ανάβαση:1600μ. Βαθμός δυσκολίας:3 +',
	Υπεύθ. Καλογιαννίδης Δημήτρης: 6976266393.
23, Ku	(Δύο δραστηριότητες)
	A) Άγιος Παύλος Φαλακρού (1770μ.), Κυκλική διαδρομή, απο Γρανίτη,
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 18,5 χλμ. Συν. Ανάβαση:1077μ. Βαθμός δυσκολίας:3',
	Υπεύθ. Μπάτζιος Βαγγέλης: 6979491736.
	Β) Χαμένο εκκλησάκι Παναγιάς, επιστροφή από την ίδια διαδρομή, από Ισαία,
	διάρκεια 3Ω, Βαθμός δυσκολίας:1',
30, Ku	Υπεύθ. Καραογλάνη Μαρία: 6987216993.
	Αχλαδόβουνο (Τσαλ), Ορεινός Αγώνας, Ορεινός Αγώνας, λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν έγκαιρα στην ιστοσελίδα και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
	Υπεύθ. Διοικητικό Συμβούλιο: 6973442863.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025

6, 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.	
13, Ku	Ποταμοχώρι- πέτρινο γεφύρι Τσούκας (Γεντί Μπουρούν)-πέτρινο γεφύρι Ακράιου, Κυκλική διαδρομή,	
	διάρκεια 8,5Ω, μήκος διαδρομής 21 χλμ. Συν. Ανάβαση:1340μ. Βαθμός δυσκολίας:3',	
	Υπεύθ. Ντούμας Παναγιώτης: 6977199811.	
27, Ku	Γαλάνη –κεραίες (παρατηρητήριο Νέστου)από το παλιό μονοπάτι - Στάση Κρωμνικού -Γαλάνη, Κυκλική, Καντίνα Γαλάνης,	
	μήκος διαδρομής 14 χλμ. Συν. Ανάβαση:1000μ. Βαθμός δυσκολίας:2+',	
	Υπεύθ. Καρυώτης Δήμος: 6980095455.	

ΜΑΙΟΣ 2025

4, Ku	Παρανέστι, παραποτάμιο μονοπάτι, Διαδρομή κατάλληλη για παιδιά με τους γονείς τους. Αρχική επαφή με την ορεινή πεζοπορίαΚυκλική διαδρομή,	
	διάρκεια 4Ω, μήκος διαδρομής 10 χλμ. Βαθμός δυσκολίας:1',	
	Υπεύθ. Καραογλάνη Μαρία: 6987216993.	
11, Ku	Ορεινή δασική διαδρομή, Λεκάνη Δρυότοπος κορυφή Τσαλ Νταγ (1299), Διάσχιση-επιστροφή από το ίδιο μονοπάτι,	
	διάρκεια 6-7Ω, μήκος διαδρομής 16 χλμ. Συν. Ανάβαση:580μ. Βαθμός δυσκολίας:2',	
	Υπεύθ. Παπαθανασίου Γεώργιος: 6978900182.	
18, Ku	Καλλιθέα – Μαργαρίτης – κορυφή Ερμάριο (ή βράχια του Αμπάρ Καγιά) - Λειβαδίτης (1440μ.), Διάσχιση, χ. Καλλιθέα,	
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 19 χλμ. Συν. Ανάβαση:1440μ. Βαθμός δυσκολίας:3',	
	Υπεύθ. Τέτος Δημήτρης: 6936545658.	
25, Ku	Κίρκη Εβρου. Κορυφή Τίγρης-Μέσος Βράχος- Μικρός βράχος- Προϊστορικό τείχος - Παλιά λατομεία-Καμίνια – Πηγές, Κυκλική Διαδρομή,	
	διάρκεια 3-4Ω, μήκος διαδρομής 10-12 χλμ. Βαθμός δυσκολίας:1-2',	
	Υπεύθ. Ελευθεριάδης Θεόδωρος: 6977769264.	

ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

1, Ku	Αχλαδόβουνο (Τσαλ) (1402μ.), Κυκλική Διαδρομή, από Λυκοδρόμιο σε Μικροβούνι- Αχλαδόβουνο-Γέρακας,	
	διάρκεια 7Ω, μήκος διαδρομής 11,5 χλμ. Συν. Ανάβαση:1200μ. Βαθμός δυσκολίας:2+',	
	Υπεύθ. Γεωργίου Μπέτυ: 6955664177.	
7-8, Σα-Ku	Φρακτό (Δασικό χωριό) Διανυκτέρευση σε σκηνές – Καταρράκτες (Παρθένο Δάσος Σίλλης Παρανεστίου) (1376μ.), Διάσχιση - κυκλική και επιστροφή από την ίδια διαδρομή,	
	διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 18 χλμ. Συν. Ανάβαση:390μ. Βαθμός δυσκολίας:3',	
	Υπεύθ. Τέτος Δημήτρης: 6936545658.	

15, Κυ	Φαλακρό, Βάρδενα (2.194 μ.) – Τρία Κεφάλια (2.168 μ.) από Δενδράκια. Κυκλική διαδρομή, διάρκεια 9Ω, μήκος διαδρομής 24 χλμ. Συν. Ανάβαση:1700μ. Βαθμός δυσκολίας:3', Υπεύθ. Μπάτζιος Βαγγέλης - Ντούμας Παναγιώτης: 6979491736-6977199811.
21-22, Σα-Κυ	Στρογγούλα από καταφύγιο Πραμάντων . Ανάβαση από την Β πλευρά –διάσχιση από Β προς Ν- καταφ. Μελισουργών- επιστροφή. Διανυκτέρευση στο καταφ. Πραμάντων. (2100μ.), Κυκλική διαδρομή, διάρκεια 8Ω, μήκος διαδρομής 17 χλμ. Συν. Ανάβαση:1300μ. Βαθμός δυσκολίας:3', Υπεύθ. Παπαγιάννης Μπάμπης: 6937157063.
ΙΟΥΛΙΟΣ 2025	
5-6, Σα-Κυ	Δασικό χωριό Ελατιάς (Καράντερε) –Διανυκτέρευση σε σκηνές κορυφ. Τσάκαλος (1829μ.), Ανάβαση-επιστροφή από ίδιο δρομολόγιο, διάρκεια 6-7Ω, μήκος διαδρομής 14 χλμ. Συν. Ανάβαση:1345μ. Βαθμός δυσκολίας:3', Υπεύθ. Τέτος Δημήτρης: 6936545658.

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.	—		—	 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	

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 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 Συλόγου, 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»