



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ 2014



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Γραφείο: Ζαλόγγου 59 Τ.Κ. 481 00 Πρέβεζα

Καταφύγιο: Δάσος Αστροχωρίου Άστας υψ.: 1300 μ.

www.eosprevezas.blogspot.com Τηλ. 2682102004





ΚΤΕΛ Ν. ΠΡΕΒΕΖΑΣ Α.Ε.
60 χρόνια επαγγελματίες για ασφαλή ταξίδια
ΔΕΝ ΣΑΣ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΜΕ...
ΣΑΣ ΤΞΙΔΕΥΟΥΜΕ !!!



Γράμμος - Λίμνες Αρένες



Μετά από 22 χρόνια από την ίδρυση του συλλόγου στην πόλη μας, διαπιστώνουμε ότι παρά τις κατά περιόδους δυσκολίες ο σύλλογος καταφέρνει κάθε χρόνο να προσελκύει νέα μέλη. Για όλους εμάς που απαρτίζουμε τον ΕΟΣ Πρέβεζας αυτό αποτελεί μια ευχάριστη διαπίστωση, αφού έτσι νιώθουμε ότι ενισχύεται η δύναμή του, απηχείται το έργο του και διαδίδεται η ορειβατική του δράση. Παρά τις οικονομικές δυσκολίες που διέρχεται η πατρίδα και κατά συνέπεια και ο τόπος μας, ο σύλλογος δεν περιορίστηκε σε εξορμήσεις στο "κλεινόν άστυ" ή εντός νομού, αλλά καταφέρνει να προγραμματίζει και αρκετές εκτός Ηπείρου, χάρη στη στήριξη και τη συμμετοχή των μελών και φίλων του.

Πολλούς από εμάς που απαρτίζουμε το σύλλογο μας ενώνει μια κοινή σκέψη, μια κοινή επιθυμία, η κατάκτηση της κορυφής ενός βουνού. Για άλλους μας είναι η διαδρομή προς την κορυφή, ή η διάσχιση στο βουνό, το ποτάμι, το οροπέδιο. Για άλλους περισσότερο ρομαντικούς είναι οι εικόνες και η χαρά από μια ομαδική εμπειρία-προσπάθεια, που πολλές φορές μας μένει χαραγμένη για αρκετό χρόνο στο μυαλό. Το σίγουρο πάντως για όλους μας είναι ότι κοινή επιθυμία και κινητήριο δύναμή μας είναι η αγάπη για τη φύση, το πράσινο και τις ομορφιές του τόπου μας.

Όμως δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι για κάθε εξόρμηση του συλλόγου προσφέρουν οικειοθελώς και πρόθυμα κάποια μέλη του συλλόγου και το ΔΣ, προσωπικό χρόνο, εργασία και συνεισφορά για την όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη αλλά πρωτίστως

ασφαλή συμμετοχή των υπολοίπων μας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει χάραξη-σχεδίαση της διαδρομής, εύρεση χαρτών, συντονισμό με τυχόν ξενώνες, προγραμματισμό λεωφορείου, ενημέρωση συμμετεχόντων, κράτηση θέσεων, συγκέντρωση υλικών ορειβασίας (σκοινιά, φαρμακείο, ασυρμάτους κλπ). Και όλα αυτά γίνονται πάντα με αισιοδοξία να πραγματοποιηθεί μια επιτυχημένη εξόρμηση του συλλόγου, να προβληθεί το έργο του και να συνεχίσει να είναι ένα ενεργό Αθλητικό Ορειβατικό Σωματείο. Για αυτό βασική προϋπόθεση για την επιτυχία μιας διαδρομής είναι η συμμετοχή όλων μας και όχι μόνο του υπεύθυνου ή 2-3 άλλων ατόμων.

Ευχή και παρότρυνση προς όλους μας είναι η ενεργός συμμετοχή μας σε κάθε αποστολή. Αυτό μπορεί να είναι είτε σε θέματα προσωπικής ασφάλειας (καλός εξοπλισμός, αυτογνωσία σωματικών ικανοτήτων, ομαδικό πνεύμα κλπ), είτε σε θέματα οργανωτικά και προπαρασκευαστικά της εξόρμησης.

Κλείνοντας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους τους χορηγούς μας για τη στήριξή τους για τη δημιουργία αυτού του φυλλαδίου, υποσχόμενοι κι εμείς τη στήριξή μας σ' αυτούς και να υπενθυμίσουμε κάτι απλό μα συνάμα τόσο σοφό και επίκαιρο που ο λαός μας λέει σε μια παροιμία :

" Κράτα με να σε κρατώ να ανεβούμε το βουνό..."

<http://eosprevezas.blogspot.com>

www.facebook.com/oreivatikosprevezas.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

Ζαλόγγου 59

Πρέβεζα - Τ.Κ. 481 00

ΤΗΛ: 268210 2004

e-mail: eosprevezas@yahoo.gr

<http://eosprevezas.blogspot.com>

[www.facebook.com/
oreivatikosprevezas.gr](http://www.facebook.com/oreivatikosprevezas.gr)

Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο:

Ζέρβας Ιωάννης

Διοικητικό Συμβούλιο :

Ζέρβας Ιωάννης:

πρόεδρος

Παπαδήμος Δημήτρης:

αντιπρόεδρος

Δράκου Φωτεινή:

γραμματέας

Τζαβέλλας Νίκος:

ταμίας

Αθανασιάδης Βασίλειος:

έφορος ορειβασίας

Σμπόνιας Βαγγέλης:

έφορος υλικού και καταφυγίου

Γκικάκης Οδυσσέας:

ειδικός γραμματέας

**Καλωσορίζουμε στο σύλλογο
τα νέα μας μέλη και τους
ευχόμαστε υγεία και ψηλές
κορφές:**

Ακρίβη Άννα

Βαρέλας Δημήτριος

Βαρσάμης Πέτρος

Βλάχος Σπυρίδων

Γουρζή Αφροδίτη

Γουρζή Μαριάνθη

Ιωάννου Αργυρώ

Καλύβα Δέσποινα

Κάντα Αθηνά

Κατσανάκης Αντώνιος

Κίτσιος Βασίλειος

Κιτσώνης Γεώργιος

Κονιδάρης Αριστείδης

Κοσμάς Βασίλειος

Ντόντορου Μαρίνα

Παππά Θεοδώρα

Ρίζου Δήμητρα

Σολδάτου Ανθούλα

Σολδάτου Ειρήνη

Τζωρτζοπούλου Μαρία

Τσουμάνη Νεκταρία





Ροδόπη 2013

Ο σύλλογός μας τη χρονιά που πέρασε πραγματοποίησε τις παρακάτω δράσεις:

- Τον καθαρισμό του παλιού Τούρκικου μονοπατιού που ξεκινάει από την ιχθυόσκαλα της Πρέβεζας και οδηγεί στην κορυφή του κάστρου του Τουρκοβουνίου, με το οποίο συνδέονταν με θαλάσσια συγκοινωνία με άμαξα.
- Μαζί με το σύλλογο Επαγγελματιών και Προστασίας Περιβάλλοντος Νικιάνας Λευκάδας καθάρισε και σηματοδότησε παλιό μονοπάτι που συνέδεε τη Νικιάνα με το μοναδικό δρυόδασος των Σκάρων.
- Τον καθαρισμό του μονοπατιού από τον Προφήτη Ηλία της Κορυφούλας μέχρι τον Βόκαμπο, που αποτελεί τμήμα του μονοπατιού από το Σούλι στο Ζάλογγο.
- Συμμετείχε στον καθαρισμό σε τμήμα του άλσους του Μονολιθίου και της Κυανής Ακτής που οργάνωσε το ΚΕΘΕΑ Ιωαννίνων.

Εξοπλισμός στο βουνό:

Ο ρόλος του εξοπλισμού στο βουνό είναι πολύ σημαντικός γιατί εκτός από το ότι μας παρέχει ασφάλεια, μας βοηθά να προωθηθούμε σωστά στο βουνό και βοηθά στην επιβίωσή μας σ' αυτό με τις όποιες συνθήκες. Θεωρήσαμε αναγκαίο λοιπόν να χωρίσουμε σε δύο κατηγορίες τον εξοπλισμό ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες. Κάθε ορειβάτης κατά την κρίση του μπορεί να επιλέγει ανάλογα με την εποχή και τον καιρό ποιος εξοπλισμός είναι αναγκαίος.

ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ



↪ Σακίδιο (με φορδεις ιμάντες και ζώνη στην μέση)

↪ Παγούρι 1,5 - 2 λίτρα

↪ Φακό κεφαλής

(μπαταρίες εφεδρικές)



↪ Άρβυλα ελαφριά εύκαμπτα (να καλύπτουν τον αστράγαλο)

↪ Ορειβατικά μπατόν (προαιρετικά)

↪ Ρουχισμό κατάλληλο με την εποχή. Φοράμε πάντα άνετα ρούχα. Πάντα κρατάμε κάτι παραπάνω απ' ότι νομίζουμε ότι χρειάζεται (π.χ. fleese ή μάλλινο πουλόβερ, θερμοεσώρουχα)

↪ Κάλτσες βαμβακερές ή μάλλινες (κατάλληλες για ορειβασία ή trekking)



↪ Σκούφο, γάντια, καπέλο ήλιου, αντιηλιακή κρέμα, γυαλιά ήλιου.



↪ Αντιανεμικό (αδιάβροχο και διαπνέον)

↪ πυξίδα, σουγιάς, σφυρίχτρα, σπίρτα

↪ Κατάλληλη τροφή (ξηρούς καρπούς, σταφίδες, σκολάτα)

↪ Πλαστικές σακούλες (για μεταφορά ακουπιδιών, βρεγμένων ρούχων)

↪ Χοντρές πλαστικές σακούλες για την προστασία του ρουχισμού και του ευαίσθητου εξοπλισμού από την βροχή.

↪ Ατομικό φαρμακείο

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ

Ότι χρειάζομαστε σε μια απλή πεζοπορία συν

↪ Άρβυλα χειμερινά (δερμάτινα καλυμμένα με λίπος ή πλαστικά)

↪ Γκέτες για τα χιόνια

↪ Κάλτσες μάλλινες και εφεδρικές

↪ Κραμπόν πιολέ

(με την συμβουλή του αρχηγού)

↪ Θερμοεσώρουχα πάνω κάτω

↪ Παντελόνι μάλλινο ή συνθετικό fleese

↪ Πουλόβερ μάλλινο ή συνθετικό fleese

↪ Σκούφο, γάντια (απλά και αδιάβροχα)

↪ Σαλοπέτα ή τζάκετ διαπνέον αδιάβροχο

↪ Πουπουλένιο μπουφάν

↪ Αλουμινοκουβέρτα



Αν η δραστηριότητα είναι με διονυκτέρευση απαιτείτε:

↪ Αντίσκηνο



↪ Υπόστρωμα μονωτικό (κάρματ)

↪ Υπνόσακος



ανάλογα την εποχή και τις καιρικές συνθήκες




















↪ Γκαζάκι

↪ Μαγειρικά σκεύη

Προστατεύουμε την φύση που μας φιλοξενεί
φεύγοντας παίρνουμε πάντοτε τα σκουπίδια μας μαζί.

Ενιαίο Σύστημα Καθορισμού του Συνολικού Βαθμού Δυσκολίας Διαδρομών

Βαθμοί Δυσκολίας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΦΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ / ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 6	μικρή	-		-	
2	έως 8	έως 1.000μ.	-		-	 Καλή φυσική κατάσταση & αντίλογος εξοπλισμός
3	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		-	
4	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		 Μικροπρό καταστροφολογικό εξοπλιστικό	
5	έως 8	έως 1.000μ.			-	 Καλή φυσική κατάσταση & αντίλογος εξοπλισμός
6	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.			-	
7	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.			 Μικροπρό καταστροφολογικό εξοπλιστικό	

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 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.

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.



Βούρινος (Σιάτιστα)

ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

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

ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΒΑΣΕΙΣ - ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ

- Η συμμετοχή στις εξορμήσεις-αναβάσεις του συλλόγου, σύμφωνα με τις διατάξεις του νόμου για τα αθλητικά σωματεία, προϋποθέτει την ιδιότητα του μέλους του συλλόγου μας. Η ιδιότητα του μέλους αποκτάται με τη συμπλήρωση της αίτησης εγγραφής και την καταβολή 10 ευρώ άπαξ, καθώς και την καταβολή τη ετήσιας συνδρομής που είναι 15 ευρώ. Για την έκδοση δελτίου μέλους απαιτείται και μια μικρή φωτογραφία. Επίσης οι συμμετέχοντες οφείλουν:

- Να ακολουθούν τις υποδείξεις και τις οδηγίες του εκάστοτε αρχηγού, να είναι συνεργάσιμοι και να του αναγνωρίζουν το δικαίωμα να αλλάζει το πρόγραμμα ανάλογα με τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες για την ασφάλεια ολόκληρης της ομάδας και την επιτυχή διεξαγωγή της δράσης.

- Να αποδέχονται ανεπιφύλακτα τον κανονισμό αναβάσεων του συλλόγου και να υπογράφουν υπεύθυνη δήλωση ότι σε περίπτωση ατυχήματος που οφείλεται σε υπαιτιότητά τους, φέρουν οι ίδιοι την ευθύνη.

- Να τηρούν επακριβώς τις ώρες αναχώρησης.

- Να διαθέτουν όλα τα απαραίτητα (ρούχα, εξοπλισμό, φαγητό) ανάλογα με το είδος της δράσης και την εποχή.

- Να δηλώνουν έγκαιρα συμμετοχή, ιδίως για τις διήμερες εξορμήσεις που προβλέπεται διανυκτέρευση σε ξενώνες ή καταφύγια, για να εξασφαλίζεται κράτηση δωματίων.

Η ορειβασία είναι μια δραστηριότητα που κρύβει αρκετούς και διαφορετικής μορφής κινδύνους, σε σχέση με το αστικό περιβάλλον. Ο κάθε ορειβάτης πρέπει να τους γνωρίζει, για την δική του ασφάλεια, αλλά και των συντρόφων του. Η άγνοια, η αδιαφορία και ο μη σεβασμός στο βουνό, μπορεί να στοιχίσουν. Θα πρέπει όλοι να είμαστε προετοιμασμένοι να τους αντιμετωπίσουμε.

Οι κίνδυνοι χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

A) ANTIKEIMENΙΚΟΙ: Προέρχονται από το περιβάλλον και ενώ δεν επηρεάζονται από τις προθέσεις μας, μπορεί να επηρεαστούν από την παρουσία μας.

1. Χιονοστιβάδες: ίσως είναι ο πιο περίπλοκος, σύνθετος και θανάσιμος κίνδυνος για τους ορειβάτες και οι κύριες αιτίες που τις προκαλούν είναι:

α) Το βάρος του χιονιού. Αν χιονίσει σε μεγάλη ποσότητα, αυξάνεται ο κίνδυνος χιονοστιβάδας.

β) Η έλλειψη συνοχής μεταξύ των στρωμάτων χιονιού. Ο σημαντικότερος παράγοντας μη δεσίματος ενός στρώματος χιονιού με το άλλο, είναι η διακύμανση της θερμοκρασίας κατά την μεταμόρφωση του υπάρχοντος στρώματος χιονιού. Αν δημιουργηθεί ένα ολισθηρό στρώμα, είτε με

την μορφή πάγου, είτε με την μορφή ρυζιού, τότε το νεώτερο στρώμα χιονιού θα περιμένει ή να αυξηθεί το βάρος ή απλά κάποια μηχανική αιτία για να ολισθήσει πάνω στο παλιό.

γ) Ο αέρας. Το χιόνι μεταφερόμενο από τον αέρα συσσωρεύεται στις υπήνεμες πλευρές δημιουργώντας μια συμπαγή επιφανειακή πλάκα ή μορφοποιείται σαν κορνίζα. Η πλάκα χρειάζεται μηχανική αιτία για να δημιουργήσει χιονοστιβάδα. Η κορνίζα μπορεί να κατακρημνιστεί από το βάρος της ή από μηχανική αιτία και να δημιουργήσει χιονοστιβάδα.

δ) Μηχανική αιτία. Μια μηχανική αιτία μπορεί να δώσει το έναυσμα για την δημιουργία χιονοστιβάδας. Τέτοια αιτία μπορεί να είναι το κόψιμο της πλαγιάς από βήματα, σκι κ.α.. Αν το κόψιμο είναι εγκάρσιο (τραβέρσα), ο κίνδυνος αυξάνει πάρα πολύ. Άλλες μηχανικές αιτίες είναι ο σεισμός, ή κάποιο ωστικό κύμα.

Οι βασικοί κανόνες για να καθορίσουμε πότε υπάρχει κίνδυνος για χιονοστιβάδα είναι οι εξής:

α. μετά από μεγάλη χιονόπτωση

β. την πρώτη ηλιόλουστη μέρα μετά από χιονόπτωση

γ. χιονόπτωση με πολύ ψηλές ή πολύ



χαμηλές θερμοκρασίες

δ. απότομη αύξηση της θερμοκρασίας

ε. στις υπήνεμες πλευρές μετά από χιονόπτωση με αέρα

Αν βρεθούμε στο βουνό κάτω από αυτές τις συνθήκες, προσπαθούμε να φτάσουμε σε ασφαλές σημείο ανεβαίνοντας κατακόρυφα ή με τα μικρότερα δυνατά ζιγκ-ζαγκ και πατάμε ακριβώς ο ένας στα βήματα του άλλου. Αυτό γίνεται για να μην αδυνατίσουμε τη συνοχή των στρωμάτων χιονιού.

2. Άγρια ζώα: Αρκούδες, λύκοι, τσακάλια, αλεπούδες είναι κάποια από τα θηλαστικά που μπορεί να συναντήσουμε περπατώντας αν και ποτέ δεν έχει αναφερθεί κάποια επίθεση από αυτά. Αντίθετα προσεκτικοί πρέπει να είμαστε με τα τσοπανόσκυλα που μπορεί να επιτεθούν. Ένας άλλος σημαντικός κίνδυνος είναι τα φίδια με την οχιά να είναι το πιο επικίνδυνο. Ένα ψηλό μποτάκι μπορεί να μας προφυλάξει από το δάγκωμά της. Τέλος οι σκορπιοί που ζουν κυρίως κάτω από πέτρες μπορεί να μας τσιμπήσουν αλλά κυρίως προκαλεί πόνο και δεν είναι θανατηφόρο.

Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε πως πηγαίνοντας στο βουνό είμαστε φιλοξενούμενοι των ειδών που ζουν εκεί. Οπότε δεν τα πλησιάζουμε, ακόμα και αν φαίνονται φιλικά, δεν χαλάμε τις φωλιές τους και κυρίως δεν τα σκοτώνουμε.

3. Λιθοπτώσεις.

4. Καιρός: Παραφράζοντας ένα παλιό σκανδιναβικό ρητό "δεν υπάρχει κακός καιρός, μόνο κακός εξοπλισμός" καταλαβαίνουμε πως κάποια πράγματα

είναι σχετικά.

Η συνεχόμενη βροχή είναι η πιο κουραστική μιας και στο τέλος πάντα μουσκεύεις και συνήθως δεν υπάρχει και καλή ορατότητα. Αν υπάρχει πρόβλεψη για συνεχή βροχόπτωση καλύτερα να αναβάλουμε την εξόρμηση, τα πράγματα είναι χειρότερα αν υπάρχει και αέρας.

Ο αέρας εκτός του ότι μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος, προκαλεί αστάθεια στο βηματισμό και μπορεί να προκαλέσει χιονοστιβάδα ή κατολίσθηση. Τα μπατόν προσδίδουν σταθερότητα, ενώ θα πρέπει πάντα να προφυλασσόμαστε φορώντας γυαλιά ή μάσκα και μπαλακλάβα. Οι καταγιγίδες και οι κεραυνοί είναι ένας σημαντικός κίνδυνος στα βουνά. Αν μας βρει στο βουνό, αποφεύγουμε εκτεθειμένα μέρη (κορυφογραμμές, κόψεις), ογκώδη αντικείμενα που έλκουν κεραυνούς, λίμνες ή μεγάλους νερόλακκους, δέντρα (αν είναι ανάγκη επιλέγουμε το πιο χαμηλό) και βράχους. Δεν χρησιμοποιούμε ομπρέλες, απενεργοποιούμε κινητά και απομακρύνουμε rioletts ή crampons από πάνω μας. Μονωνόμαστε ακουμπώντας στο σακίδιο, το κάρματ ή το σκοινί. Στεκόμαστε με τα πόδια ενωμένα και ποτέ δεν ξαπλώνουμε.

Το κρύο δεν είναι πάντα αρνητικό, καμιά φορά το επιζητούμε ώστε να έχουμε καλή ποιότητα χιονιού ή πάγου. Ντυνόμαστε σωστά, τρώμε και ξεκουραζόμαστε. Σε ακραίες περιπτώσεις αν φτάσουμε στην υποθερμία πρέπει να προσθέσουμε και άλλα ρούχα, να βγάλουμε τυχόν βρεγμένα και τέλος καλό είναι να υπάρχει μια αλουμινοκουβέρτα ώστε να καλυφθούμε με αυτή.





Η ομίχλη είναι επικίνδυνη γιατί μπορεί να χάσουμε τον προσανατολισμό μας. Το καλύτερο είναι να χρησιμοποιήσουμε τα όργανα πλοήγησης (πχ. πυξίδα, GPS) για τον προσανατολισμό μας, αλλιώς περιμένουμε μέχρι να καθαρίσει.

Η ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό τόσο στα μάτια όσο και στο δέρμα. Πάντα έχουμε μαζί μας γυαλιά ηλίου και αντηλιακό. Προσοχή το χειμώνα με το χιόνι που η ακτινοβολία αντανακλάται και έχουν αναφερθεί μέχρι και περιστατικά παροδικής τύφλωσης.

Β) ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ: οι κίνδυνοι αυτοί προέρχονται από παράγοντες που σχετίζονται με εμάς τους ίδιους ή τους συντρόφους μας.

Άγνοια: μπορεί να αφορά στην άγνοια κινδύνων ή την έλλειψη γνώσεων. Για να τους αντιμετωπίσουμε σκεφτόμαστε πάντα το χειρότερο σενάριο, προσπαθούμε να δούμε τι θα κάναμε εάν μας συνέβαινε κάτι και ενημερωνόμαστε για τον τρόπο που θα επισκεφθούμε.

Άπειρία: προφανώς όλοι στην αρχή είμαστε άπειροι οπότε το καλύτερο είναι να πηγαίνουμε στο βουνό με κάποιον έμπειρο και να μάθουμε από αυτόν μέχρι να αποκτήσουμε εμπειρία.

Απερισκεψία: κάποιες φορές μπορεί να μην λειτουργήσουμε λογικά ειδικά κάτω από πρωτόγνωρες συνθήκες. Είναι καλό να έχουμε κάποιον που να μας "προσέχει". Γενικά μια μεγάλη παρέα λειτουργεί αρνητικά στην εκδήλωση απερισκεψιών.

Κούραση: μπορεί να είναι σωματική ή και πνευματική, πάντως επηρεάζει τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα. Για να την αντιμετωπίσουμε κοιμόμαστε καλά, τρώμε συχνά και σωστά, ξεκουραζόμαστε όποτε το έχουμε ανάγκη, έχουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό και δεν απογοητευόμαστε.

Κακός ή ελλιπής εξοπλισμός: μια καλή συμβουλή είναι να κάνουμε εκ των προτέρων μια λίστα με τα απαραίτητα υλικά που χρειαζόμαστε σε μια ανάβαση την οποία και να συμβουλευόμαστε κάθε φορά που θα ετοιμάζουμε το σακίδιό μας.

Συμπεριφορά: Η έλλειψη επικοινωνίας και ενδιαφέροντος για την δραστηριότητα και η μη εκτέλεση οδηγιών μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο για μια ομάδα.

Πηγή: "Η τέχνη του βουνού"
Χρήστος Μπελογιάννης - Γιώργος Βουτυρόπουλος



Ανίλιο 2013

Ιανουάριος

12 Κυριακή **Μελισσοουργοί**

Κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του συλλόγου.

Θα προηγηθεί πεζοπορική διαδρομή προς τον καταρράκτη του Κεφαλόβρυσου

Ώρες πορείας: 2 και 30΄.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Δ.Σ.

22 Τετάρτη **Ετήσια Γενική Συνέλευση**

25 - 26 Σάββατο - Κυριακή

Χειμερινή Σ.Ο.Σ.Δ.Ε.Η. (Συνάντηση Ορειβατικών Συλλόγων Δυτικής Ελλάδας και Ηπείρου)

Μιτσικέλι (1.810 μ.)

Διοργανωτής: Ε.Ο.Σ. Ιωαννίνων

Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.

Αρχηγός: Δ.Σ. : 2682102004





Βαρδούσια

Φεβρουάριος

8 - 9 Σάββατο - Κυριακή **Βελούχι (2.312 μ.)** (ορειβατική - χιονοδρομική)

Σάββατο: Αναχώρηση στις 06.00 για Καρπενήσι.

Πραγματοποίηση της διαδρομής δρόμος χιονοδρομικού (1.400 μ.) - κορυφή (2.312 μ.) - καταφύγιο (1.860 μ.) (4 ½ ώρες) ή δρόμος Αγ. Αποστόλων - Φουρνά (1.460 μ.) - κορυφή (2.312 μ.) - καταφύγιο (1.860 μ.) όπου και διανυκτέρευση (5 ώρες).

Βαθμός δυσκολίας: 5

Κυριακή: Διαδρομή: Καταφύγιο (1.860 μ.) - κορυφή Συμπεθεριακό (2.115 μ.) - Αγ. Αθανάσιος (1.435 μ.)

Ώρες πορείας: 6.

Βαθμός δυσκολίας: 5

Σκι στις πίστες του Χιονοδρομικού για όσους επιθυμούν και τις δύο ημέρες
Αρχηγός: Βασίλης Αθανασιάδης
6937193709

22 - 23 Σάββατο - Κυριακή **Βουτσικάκι Αγράφων (2.152 μ.)**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 08.30 για Λίμνη Πλαστήρα - Νεράιδα (1.150 μ.)

Ανάβαση στο καταφύγιο (1.540 μ.) όπου και διανυκτέρευση

Ώρες πορείας: 1 ½ .

Βαθμός δυσκολίας: 5

Κυριακή: Διαδρομή: καταφύγιο - Τέμπλα (1.809 μ.) - Βουτσικάκι (2.152 μ.) και κατάβαση στη Νεράιδα

Ώρες πορείας: 9.

Βαθμός δυσκολίας: 6

Αρχηγός: Γιάννης Ζέρβας 6937390580





Κακαρδίτσα

Μάρτιος

9 Κυριακή **Τόμαρος (Ολύτσικας)** (1.971 μ.)

Αναχώρηση στη 06.00 για Δωδώνη - Μελιγγιούς (772 μ.). Ανάβαση στην κορυφή (1.971 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 9.

Βαθμός δυσκολίας: 6.

Αρχηγός: Δημήτρης Αναστασόπουλος
6947377785

ΟΙΝΟΠΟΙΗΜΑΤΑ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΡΑΦΑΣ
& ΣΙΑ Ο.Ε.
ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΡΑΣΙΑ - ΠΟΤΑ - ΔΩΡΑ
Α. ΕΙΡΗΝΗΣ 5 - ΠΡΕΒΕΖΑ - ΤΗΛ. 26820 60800

22 - 23 Σάββατο - Κυριακή **Κακαρδίτσα (2.429 μ.)**

Ματσούκι (1.017 μ.) όπου και διανυκτέρευση

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή (2.429 μ.) και επιστροφή

Ώρες πορείας: 9.

Βαθμός δυσκολίας: 6.

Αρχηγός: Θεόδωρος Κορωναίος
6976556041

Δρ. Γεώργιος Δ. Ιωάννιδης
Λογοθεραπευτής S.L.T., S.L.P.
Συνεργάτης Α.Τ.Ε.Ι. Ιωαννίνων
Α. Ερμού 98, 48100 Πρέβεζα
τηλ.: 2682109926, κιν.: 6956304418
e-mail: ioannargyro@yahoo.gr

Απρίλιος

6 Κυριακή **Ζαρκόραχη (1.332 μ.)**

Αναχώρηση στις 07.30 για Παπαδάτες (300 μ.). Ανάβαση στην κορυφή (1.332 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 6.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Στέφανος Ζιάκας

12 - 13 Σάββατο - Κυριακή

Περιστερί (2.294 μ.)

Σάββατο: Αναχώρηση στις 15.00 για Χαλίκι (1.160 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Κυριακή: Ανάβαση στη κορυφή Τσουκαρέλα (2.294 μ.) και επιστροφή

Ώρες πορείας: 9.

Βαθμός δυσκολίας: 6

Αρχηγός: Οδυσσεάς Γκικιάκης 6983512922

27 Κυριακή **Στενά Λαγκάβιτσας Θεσπρωτίας**

Αναχώρηση στις 07.00.

Ώρες πορείας: 5.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Στέφανος Ζιάκας



Καταρράκτες Ηλιοχωρίου

Μάιος

10-11 Σάββατο - Κυριακή

Μαίναλο (1.981 μ.)

Σάββατο: Αναχώρηση στις 09.00 για Καρδαρά Αρκαδίας (1.030 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1.600 μ.) όπου και διανυκτέρευση

Ώρες πορείας: 1 και 10'

Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Οστρακίνα (1.981 μ.) και κατάβαση στη Βλαχέρνα (1.000 μ.)

Ώρες πορείας: 5 και 30'.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Θεόδωρος Κορωναίος
6976556041

24 Σάββατο **Λίμνη Αρβανίτα - καταρράκτες Ηλιοχωρίου**

Αναχώρηση στις 07.00 για Γυφτόκαμπο - Αρβανίτα (1.200 μ.). Ανάβαση στην ομώνυμη λίμνη (1.400 μ.) και κατάβαση στους καταρράκτες Ηλιοχωρίου (800 μ.) όπου και προαιρετικό μπάνιο.

Ώρες πορείας: 6.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Βαγγέλης Σμπόνιας 6944144449

GYM CENTER
το δικό σου γυμναστήριο
γυμναστήριο - σχολή χορού
Α. Ειρήνης 23, Πρέβεζα τηλ: 26820 23854

CAFFÈ HAUSBRANDT
Καρασαβόγλου Παντελής
Α. Ειρήνης 41, Πρέβεζα
τηλ: 2682 022231 κιν. 6946 897992
e-mail: asava1@otenet.gr



Ιούνιος

7-8-9 Σάββατο - Κυριακή - Δευτέρα (Αγ. Πνεύματος)

Όλυμπος (2.918 μ.)

ΟΜΑΔΑ Α΄:

Σάββατο: Αναχώρηση στις 15.00 για Λιτόχωρο - καταφύγιο Σταυρού (950 μ.) όπου και διανυκτέρευση
Κυριακή: Διαδρομή: Γκορτσιά (1.100 μ.) - Μύτικας (2.918 μ.) - καταφύγιο "Γιόσος Αποστολίδης" (2.690 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας: 8. Βαθμός δυσκολίας: 3+

Δευτέρα: Κατάβαση από καταφύγιο "Σπήλιος Αγαπητός" - Πριόνια - φαράγγι Ενιπέα -Λιτόχωρο.

Ώρες πορείας: 8. Βαθμός δυσκολίας: 3
Αρχηγός: Βασίλης Χρόνης 6947523615

ΟΜΑΔΑ Β΄:

Σάββατο: Αναχώρηση στις 15.00 για Πέτρα όπου και διανυκτέρευση σε ξενώνα ή σκηνές.

Κυριακή: Διαδρομή: Ρέμα Ναούμ (1.200 μ.) - Πόρτες (2.730) - Μύτικας (2.918 μ.) - καταφύγιο "Γιόσος Αποστολίδης" (2.690 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας: 8. Βαθμός δυσκολίας: 3+

Δευτέρα: Όπως ομάδα Α΄

Αρχηγός: Νίκος Συναπίδης 6946281461

22 Κυριακή **Κάμενικ (2.042 μ.)**

Αναχώρηση στις 06.00 για Λουτρά Αμάραντου (1.250 μ.)

Ανάβαση στην κορυφή και επιστροφή

Ώρες πορείας: 6. Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Πάνος Νέσσερης 6942400261





Βικάκι

Ιούλιος

6 Κυριακή **Φαράγγι Βίκου**

Αναχώρηση στις 07.00 για Μονοδέντρι.
Διάσχιση του φαραγγιού του Βίκου με
κατάληξη στο χωριό Βίκος
Ώρες πορείας: 6.
Βαθμός δυσκολίας: 1
Αρχηγός: Ζέρβας Γιάννης 6937390580

19- 20 Σάββατο - Κυριακή **Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση (ΠΟΣ)**

Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί
Αρχηγός: Δ.Σ. 2682102004

Αύγουστος

10 Κυριακή **Αχέροντας (κοινή με ΕΟΣ Άρτας)**

Αναχώρηση στις 08.00 για Σερζιανά -
Πύλες Άδη
Διάσχιση μέσα από το ποτάμι μέχρι τη
Γλυκή. Κολυμβητικές γνώσεις απαραίτητες
Ώρες πορείας: 7. Βαθμός δυσκολίας: 2
Αρχηγοί: Βαγγέλης Σμπόνιας 2682102004
& 6944144449 - Ζέρβας Γιάννης

31 Κυριακή **Φαράγγι Βικάκι (κοινή με ΕΟΣ Άρτας)**

Αναχώρηση στις 07.00 για Τσεπέλοβο
Διάσχιση του φαραγγιού και κατάληξη
στους Κήπους
Ώρες πορείας: 3:30'.
Βαθμός δυσκολίας: 1
Αρχηγός: Μαρίνα Ντόντορου 6977045299





Σκαμνέλι - Βρυσοχώρι

Σεπτέμβριος

13-14 Σάββατο - Κυριακή Φθινοπωρινή Σ.Ο.Σ.Δ.Ε.Η.

(Συνάντηση Ορειβατικών Συλλόγων
Δυτικής Ελλάδας και Ηπείρου)

Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί
Αρχηγός: Δ.Σ.

27 - 28 Κυριακή Κρυάκουρας (2.181 μ.)

Σάββατο: Αναχώρηση στις 15.30 για
Μελισσουρούς Άρτας (900 μ.) όπου και
διανυκτέρευση

Κυριακή: Ανάβαση στον Κρυάκουρα (2.181
μ.) και επιστροφή

Ώρες πορείας: 10.

Βαθμός δυσκολίας: 3+

Αρχηγός: Στέφανος Κατηφόρης
6977597602





Σκάροι 2013



Οκτώβριος

5 Κυριακή **Λευκάδα (Διάσχιση Αθάνι - Βασιλική)**

Αναχώρηση στις 07.00 για Αθάνι.
 Πραγματοποίηση της διαδρομής Αθάνι - Βασιλική
 Ώρες πορείας: 5.
 Βαθμός δυσκολίας: 1
 Αρχηγός: Στέφανος Κατηφόρης
 6977597602

18 -19 Σάββατο - Κυριακή **Πάικο (1.650 μ.)**

Σάββατο: Αναχώρηση στις 10.00 για Γουμένισσα. Επίσκεψη σε οινοποιείο και διανυκτέρευση.
Κυριακή: Μετάβαση στην Καστανερή (800 μ.) - θέση Παλαιοχώρι. Ανάβαση στην κορυφή Γκόλα Τσουκά (1.650 μ.) και επιστροφή
 Ώρες πορείας: 6.
 Βαθμός δυσκολίας: 1
 Αρχηγός: Βασίλης Αθανασιάδης
 6937193709



Νοέμβριος

2 Κυριακή

Κλέφτης Σμόλικα (1.847 μ.)

Αναχώρηση στις 06.00 για Πουρνιά Κόνιτσας (915 μ.). Ανάβαση στην κορφή Κλέφτης (1.847 μ.) και επιστροφή
Ώρες πορείας: 6.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Αντώνης Τσίπης 6974410146



Πλάτανος Ναυπακτίας

15 - 16 Σάββατο - Κυριακή

Τύμφη (Βρυσοχώρι - Κόνιτσα)

Σάββατο: Αναχώρηση στις 15.00 για Βρυσοχώρι (900μ.), όπου και διανυκτέρευση.

Κυριακή: Βρυσοχώρι (900 μ.) - Στάνη Κάτσανου (1.750 μ.) - Σιάδι Μυίγας (1.450 μ.) - Κόνιτσα (450 μ.)

Ώρες πορείας: 8 και 30΄.

Βαθμός δυσκολίας: 3

Αρχηγός: Νίκος Βάγιας 6936592998



29 - 30 Σάββατο - Κυριακή

Όρη Ναυπακτίας

Αναχώρηση στις 10.00΄ για Πλάτανο Ναυπακτίας (880 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Αλωνάκι (1.418 μ.)

Ώρες πορείας: 3.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή: Διαδρομή Σέρι (1.110 μ.) - κορυφή Αρδίνης (1.693 μ.)

Ώρες πορείας: 3 και 30΄.

Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Γιάννης Ζέρβας 6937390580





Περιστέρι

TSAOUSIS RACING

SUZUKI

KYMCO

LAZER **IDEAL**

NOIRN **EXO**

COLORI **DEMOOL**

PREVEZA - Tel.: 26820 23682

Δεκέμβριος

14 Κυριακή **Τζουμέρκα (Σκλάβα 2.088 μ.)**

Αναχώρηση στις 06.30 για Αθαμάνιο Άρτας. Ανάβαση στην κορυφή Τσούμα Κατή (2.088 μ.) από Ξερολίβαδο (υψ. διαφορά 900 μ. περίπου) και κατάβαση από Σιδηρόλακκα προς Ομαλή Βουργαρελίου (1.000 μ.) Ώρες πορείας: 7. Βαθμός δυσκολίας: 6 Αρχηγός: Βαγγέλης Σμπόνιας 6944144449



Καταφύγιο Αστροχωρίου

Ότι και αν ισχύει δυστυχώς το μικρό και όμορφο καταφύγιό μας τον Γενάρη του 2013 καταστράφηκε στο εσωτερικό του ολοσχερώς.

Σε πείσμα των δύσκολων οικονομικών συγκυριών θα κάνουμε κάθε δυνατή προσπάθεια να το επαναφέρουμε σε λειτουργία.

- Ζούμε σ' ένα κόσμο που αναπτύσσεται ραγδαία, χωρίς όρια. Η μόλυνση του περιβάλλοντος, η εξάντληση των φυσικών διαθεσίμων πόρων του πλανήτη, η συνειδησιακή αλλοτρίωση και η κατάρρευση των ηθικών αξιών, έχουν ξεπεράσει κάθε όριο και αποτελούν - αλληλένδετα- το υπ' αριθμόν ένα πρόβλημα του πλανήτη μας.

- Η εμπειρία του ψηλού βουνού χαρίζει στιγμές ηρεμίας που βοηθούν στη συνειδητοποίηση αυτού του αδιεξόδου. Η ορειβασία είναι το άθλημα που σφυρηλατεί δυνατό χαρακτήρα στους νέους, τους απομακρύνει από άλλους δρόμους αλλοτρίωσης και τους χαρίζει υγεία, τόλμη και αποφασιστικότητα. Η επαφή του ανθρώπου με το βουνό, καταφέρνει να τον συμφιλιώσει με το φυσικό περιβάλλον, με τις ρίζες του, καλλιεργώντας του την επιθυμία

της προστασίας του.

- Τα βουνά είναι δίπλα μας και παρότι βαθιά τραυματισμένα από άχρηστους χωματόδρομους, είναι το μόνο τμήμα της φύσης που δεν έχει ρυπανθεί. Ας τα απολαύσουμε, ας τα κατακτήσουμε και ας τα προστατεύσουμε.

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

112.....Πανευρωπαϊκός Αριθμός

**210 4191599.....Ενιαίο Κέντρο
Συντονισμού Έρευνας - Διάσωσης**

6944242315

**2310310649.....Ελληνική
Ομάδα Διάσωσης**



Ανήλιο 2013



Ροδόπη 2013

tedi ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
διοφήμιση - εκδόσεις - marketing



Παρθενωγαγείου 22 τ.κ. 48100 Πρέβεζα
Τ. 26820 61001 F. 26820 89236
E. info@tedi.gr url www.tedi.gr

ΠΟΛΥΟΔΗΓΟΣ

περιφερειακής
ενότητας

Πρέβεζας



www.prevezaguide.gr

PREVEZE CAFE

Ελ. Βενιζέλου & Μπάλκου, Πρέβεζα, Τηλ. 26820 23567



Ελ. Βενιζέλου & Ι. Μουστάκη 1,
Πρέβεζα



Τ. 26820 28550 - 28198

CU: 6956706267 What's up: 6986175232



γιατί στόχος
είναι...η εξέλιξη!

Γέροντας Νίκος - 6946 333 858

Καβαδιά Έφη - 6973 390 713

Λασκαράτου 27 (μετά το Bowling), Πρέβεζα τηλ: 26820 61 107

www.exelixa-preveza.edu.gr