

2015 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ &
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Γραφείο: Ζαλόγγου 59 | 481 00 | Πρέβεζα

Καταφύγιο: Δάσος Αστροχωρίου Άρτας | υψ.: 1300 μ.

www.eosprevezas.blogspot.com | Τηλ. 2682102004



**παράδοση
24
ώρες
στον χώρο
σας**

**Σφοδιάτες
Πίτες - Κρέπες
Σάντουιτς - Παγωτό**

Donald

Παράδοση στο χώρο σας όλο το 24ωρο

☎ 26820 28504-5

CU 694 278 7060 697 681 3004

ONLINE ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ: www.donaldpreveza.gr



**Ανοιχτά
&
τις Κυριακές**

ο Φούρνος του Donald

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ
**Παραδοσιακό Ψωμί | Πίτες
Βουτήματα | Γλυκά | Καφές**

Όλα τα προϊόντα μας στο χώρο σας
☎ 26820 27611 **Λ. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 70, ΠΡΕΒΕΖΑ**

iframe.gr



2015, ένας καινούργιος χρόνος και ένα νέο πρόγραμμα αναβάσεων και δραστηριοτήτων του Ε.Ο.Σ. Πρέβεζας. Ένα πρόγραμμα, που δημιουργήθηκε ύστερα από προτάσεις των μελών του Συλλόγου μας και αφού ελήφθησαν υπ' όψη αρκετές παράμετροι. Περιέχει ορειβατικές διαδρομές μεγάλου, μεσαίου και μικρού βαθμού δυσκολίας, ώστε να ανταποκρίνονται στις δυνατότητες, αλλά και να ικανοποιούν «τα θέλω» όλων των μελών του Συλλόγου.

Αυτό άλλωστε θα κρίνει αν το πρόγραμμα εξορμήσεων θα είναι επιτυχημένο στο τέλος του χρόνου, δηλαδή η ικανοποίηση των εμπειρών ορειβατών, αλλά και των νέων μελών του Συλλόγου μας, καθώς και η δυνατότητα που δίνει σε κάποιον να έρθει σε επαφή για πρώτη φορά με τον Σύλλογο και τις εξορμήσεις που διοργανώνει.

Σίγουρα είναι ένα δύσκολο εγχείρημα και αρκετά κοπιαστικό και αν λάβουμε υπ' όψη την διαφορετικότητα του κάθε ανθρώπου, είναι πολύ δύσκολο να ικανοποιήσει πλήρως όλα τα μέλη και τους φίλους μας. Όμως να είστε σίγουροι ότι γι' αυτό προσπαθήσαμε με όλες μας τις δυνάμεις κι εμείς είμαστε σίγουροι ότι θα αγκαλιάσετε και θα στηρίξετε και αυτό το νέο πρόγραμμα.

Αλλωστε ο στόχος είναι να βρεθούμε εκεί που όλοι αγαπάμε, στο βουνό και στην φύση. Δουλειά του Δ.Σ. είναι να προγραμματίσει να βρεθούμε την κατάλληλη εποχή, στο κατάλληλο σημείο και να το κάνουμε αυτό με την μεγαλύτερη ασφάλεια. Κάποια βουνά προσφέρονται να ορειβατήσουμε με ασφάλεια στο χιονισμένο πεδίο το χειμώνα, κάποια άλλα είναι πανέμορφα την άνοιξη και κάποια το φθινόπωρο γίνονται καμβάς χρωμάτων.

Όλα όμως δίνουν αυτά τα υπέροχα συναισθήματα που μόνο οι ορειβάτες καταλαβαίνουν και απολαμβάνουν. Ποιός δεν

ένοιωσε σαν βασιλιάς όταν βρέθηκε στην κορυφή του Ολύμπου ή του Σμόλικα και δεν ένοιωσε ταυτόχρονα και πολύ μικρός, αγναντεύοντας από εκεί ψηλά την απεραντοσύνη της φύσης; Ποιος δεν ένοιωσε δέος μπροστά στην άγρια ομορφιά των Τζουμέρκων; Σε ποιόν δεν γεννήθηκαν αισθήματα αλληλεγγύης, αλληλοβοήθειας και ομαδικότητας ανεβαίνοντας στο παγωμένο Καταφίδι; Ποιος δεν ένοιωσε ότι αναμετράται με τις δυνάμεις του και τα όριά του ανεβαίνοντας προς την κορυφή της Γκαμήλας; Ποιος δεν ήρθε σε επαφή με τον ίδιο τον εαυτό, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του ανεβαίνοντας στον Γράμμο; Ποιος δεν ένοιωσε καλλιτέχνης, ζωγράφος, ποιητής, αντικρίζοντας το φθινοπωρινό τοπίο στις λίμνες Αρένες, στο Πάικο, στη Ροδόπη; Ποιος δεν έμεινε άφωνος μπροστά στην απλότητα, την ομορφιά και την αρμονία που δένουν τα Ζαγοροχώρια με το τοπίο; Ποιος δεν άφησε πίσω του το άγχος και το στρες της καθημερινότητας διασχίζοντας τον Αχέροντα; Ποιος δεν μαγεύτηκε από τα πέτρινα γεφύρια των Κήπων και της Πλάκας; Ποιος δεν ένοιωσε ενέργεια και ευεξία βουτώντας στα νερά του Βοϊδομάτη;

Γι' αυτούς τους λόγους και για πολύ περισσότερους το 2015 ας έρθουμε περισσότερες φορές σε επαφή με τη φύση και αυτή θα μας αποζημιώσει. Θα γίνουμε πιο αυθεντικοί, πιο αυτόνομοι, πιο κοινωνικοί, πιο γαλήνιοι, πιο ισορροπημένοι ψυχικά και σωματικά. Επίσης θα μάθουμε να την σεβόμαστε, να την προστατεύουμε και να την αγαπάμε, γιατί η φύση είναι αυτή που μας προσφέρει όλα αυτά και είναι η πηγή της ζωής μας.

Κλείνοντας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους τους χορηγούς μας για τη στήριξή τους για τη δημιουργία αυτού του φυλλαδίου και να ευχηθούμε σε όλους καλές διαδρομές, με υγεία και χωρίς ατυχήματα.

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****Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο:**

Ζέρβας Ιωάννης

Διοικητικό Συμβούλιο :*Πρόεδρος:* Ζέρβας Γιάννης*Αντιπρόεδρος:* Κατηφόρης Στέφανος*Γραμματέας:* Χήτου Δέσποινα*Ταμίας:* Σμπόνιας Ευάγγελος*Έφορος Ορειβασίας:* Αθανασιάδης Βασίλης*Έφορος Υλικών και Καταφυγίου:*

Νέσσερης Παναγιώτης

Ειδικός Γραμματέας: Ρούσσου Κική*Αναπληρ. Μέλος:* Ντόντορου Μαρίνα*Αναπληρ. Μέλος:* Σέρτης Ηρακλής**Καλωσορίζουμε στο σύλλογο
τα νέα μας μέλη και τους
ευχόμαστε υγεία και ψηλές
κορφές:**Καλογήρου Πελαγία
Μπομποτσάρη Θεόδωρο
Μίχα Βησσαρίωνα
Χήτου Δέσποινα
Πιτσίκια Αγγελική
Κύρλα Δημήτριο – Ετεοκλή
Γράψα Μαύρα
Ευνόμηλου Στέλλα
Φετινίδη Ουρανία
Σακκά Λάμπρο
Καραλιώλιο Γεώργιο
Προκόπη Γιαννούλα
Κατσούλα Βάιο
Ζώγα Αναστάσιο
Ραυτοπούλου Ουρανία
Μπουγάτσο Γεώργιο
Κουβράκη Στέλλα

Κλέφτης Σμόλικα



Καθαρισμός μονοπατιού "Βόλτων" Αθανίου

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

- Καθαρισμό και σήμανση μονοπατιού «Βόλτοι» Αθανίου Λευκάδας, μαζί με φίλους από τον Άγιο Πέτρο Λευκάδας.
- Καθαρισμός και σήμανση σε τμήμα του μονοπατιού από Γέφυρα Ντάλα –Δεξιά πλευρά Αχέροντα έως Τσαΐρια – Αβαρικό – Κιάφα.
- Καθαρισμό του Μονολιθίου με τον πολιτιστικό σύλλογο Μύτικα
- Συμμετείχε στον καθαρισμό Κυανής Ακτής και Αρτολιθίων που οργάνωσε το ΚΕΘΕΑ Ιωαννίνων.

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

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ

Σακίδιο (με φαρδείς μάντες και ζώνη στην μέση)

Παγούρι 1,5 - 2 λίτρα

Φακό κεφαλής (μπαταρίας εφεδρικές)

Άρβυλα ελαφριά εύκαμπτα (να καλύπτουν τον αστράγαλο)

Ορειβατικά μπαστόν (προαιρετικά)

Ρουχισμό κατάλληλο με την εποχή. Φοράμε πάντα άνετα ρούχα. Πάντα κρατάμε κάτι παραπάνω απ' ό τι νομίζουμε ότι χρειάζεται (π.χ fleece 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, σφυρίχτρο, σπέρτα

Κατάλληλη τροφή (ξηρούς καρπούς, σταφίδες, σοκολάτα)

Πλαστικές σακούλες (για μεταφορά σκουπιδιών, βρεγμένων ρούχων)

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

Ατομικό φαρμακείο

Ότι χρειάζομαστε σε μια απλή πεζοπορία συν

Άρβυλα χειμερινά (δερμάτινα καλυμμένα με λίπος ή πλαστικά)

Γκέτες για τα χόνια

Κάλτσες μάλλινες και εφεδρικές

Κραμπόν πιολέ (με την συμβουλή του αρχηγού)

Θερμοεσώρουχα πάνω κάτω

Παντελόνι μάλλινο ή συνθετικό fleece

Πουλόβερ μάλλινο ή συνθετικό fleece

Σκούφο, γάντια (απλά και αδιάβροχα)

Σαλοπέτα ή τζάκετ διαπνέον αδιάβροχο

Πουπουλένιο μπουφάν

Αλουμινοκουβέρτα

Αν η δραστηριότητα είναι με διανυκτέρευση απαιτείτε:

Αντίσκηνο

Υπόστρωμα μονωτικό (κάρματ)

Υπνόσασκος ανάλογα την εποχή και τις καιρικές συνθήκες

Γκαζάκι

Μαγειρικό σκεύη

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

Βαθμοί Δυσκολίας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ / ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΨΑΙΟΦΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΗΓΙΟΝ
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.				

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 αντίξωων 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.



Καταφίδι - Τζουμέρκα

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 τη ετήσιας συνδρομής που είναι 15 €. 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 εξόρμησης και την εποχή.
- Να δηλώνουν έγκαιρα συμμετοχή, ιδίως για τις διήμερες εξορμήσεις που προβλέπεται διανυκτέρευση σε ξενώνες ή καταφύγια, για να εξασφαλιστεί κράτηση δωματίων.

ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ:

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

Αυτή είναι μια περίπτωση που σε κανονικές συνθήκες δεν θα έπρεπε να συμβεί. Όσο οι συνθήκες ευνοούν το χάσιμο ενός συντρόφου, τόσο η ομάδα πρέπει να μένει πιο δεμένη. Οι παρακάτω ενέργειες αφορούν κάποιον που δεν έχει μαζί του χάρτη-πυξίδα ή GPS για να ξαναβρεί τον προσανατολισμό του.

Απαραίτητες και μη ενέργειες από το άτομο

Αν χαθείτε, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι κάποιο από τα εξής. Σταματήστε, σκεφθείτε, ακούστε, ψάξτε και μετά:

- Προσπαθήστε να γυρίσετε πίσω στο τελευταίο σημείο που είδατε κάποιον από την ομάδα ή σε κάποιο σταυροδρόμι το οποίο δεν προσέξατε.
- Σε εκείνο το σημείο προσπαθήστε να ανακαλύψετε καινούργια φρέσκα ίχνη που να οδηγούν σε κάποια άλλη κατεύθυνση. Αν όμως δεν είσατε σίγουρος ότι πηγαίνουν προς τη σωστή κατεύθυνση ή

είναι πολλά προς διάφορες κατευθύνσεις, προτιμήστε να καθίσετε εκεί που είσατε.

- Φωνάζετε αργά και δυνατά κάποιον από την ομάδα. Αν έχετε σφυρίχτρα, χρησιμοποιήστε τη.

- Περιμένετε σε αυτό το σημείο για αρκετή ώρα, υποτίθεται ότι θα σας ψάξουν.

- Αν για πολλή ώρα δεν γίνεται τίποτα, προσπαθήστε να επιστρέψετε από τον ίδιο δρόμο στην αρχή της διαδρομής, αν είναι ξεκάθαρος και ασφαλής.

- Στα πρώτα μέτρα της πορείας σας αφήστε, πολύ κοντά ώστε να διακρίνονται άμεσα, κάποια σημάδια που να δηλώνουν την κατεύθυνσή σας (ένα φουλάρι, μια σακούλα κ.λ.π.). Αν γίνεται, αφήστε ένα σημείωμα.

Έρευνες έχουν δείξει ότι όταν κάποιος αντιληφθεί ότι έχει χαθεί, στα πρώτα 30' λεπτά της ώρας διαπράττει τα περισσότερα και σοβαρότερα λάθη τα οποία συνήθως δυσχεραίνουν την κατάσταση. Συνοπτικά



Κακαρδίτσα - Τζουμέρκα

τα λάθη αυτά είναι:

- Κινείται χωρίς σχέδιο με έντονους ρυθμούς, με αποτέλεσμα να αποπροσανατολίζεται περισσότερο και να εξαντλείται.
- Προσπαθεί να επανασυνδεθεί ψάχνοντας έναν κοφτό δρόμο που πιστεύει ότι θα τον επαναφέρει εκεί που υπολογίζει ότι βρίσκεται η ομάδα.
- Πιστεύει ότι είναι χαμένος και δεν υπάρχει περίπτωση επανασύνδεσης και τότε προσπαθεί να διασωθεί μόνος του αγνοώντας κάθε κανόνα προσανατολισμού στηριζόμενος στην απλή λογική ότι οτιδήποτε πάει προς τα κάτω, αργά ή γρήγορα θα τον επαναφέρει στον πολιτισμό. Υπάρχει πάντα μεγάλη πιθανότητα να καταλήξει σε αδιέξοδο, δύσβατη περιοχή ή επικίνδυνο σημείο.
- Προσπαθεί να «πέσει» σε ένα δρόμο και τον ακολουθεί πάλι προς τα κάτω ή προσπαθεί να ανέβει σε κάποιο ύψωμα με την ελπίδα ότι από εκεί θα έχει καλύτερη θέα.

Η υπόλοιπη ομάδα, ή ακόμα περισσότερο η ομάδα διάσωσης, οφείλει να γνωρίζει αυτές τις συμπεριφορές, γιατί μπορεί να πάρει ιδέες όταν οι λογικές ενέργειες που θα πρέπει να κάνει δεν αποδώσουν.

Αναζήτηση από την ομάδα

- Σε κάποια κρίσιμα σημεία μια διαδρομής η ομάδα ανασυγκροτείται και καταμετράται από τους αρχηγούς. Εκεί θα γίνει αντιληπτό ότι κάποιος/οι λείπουν. Αυτό είναι μια εκδήλωση κρίσης. Η ομάδα δεν μπορεί να γνωρίζει αν αυτός που λείπει απλά χάθηκε ή τραυματίστηκε και έπεσε κάπου. Άρα οι ενέργειές της θα είναι προσαρμοσμένες στο «Σενάριο της χειρότερης περίπτωσης»
- Ρωτήστε μες την ομάδα ποιος είδε τους αγνοούμενους τελευταία φορά και πού.
 - Ο αρχηγός πρέπει να αποφασίσει αν θα γυρίσει πίσω όλη η ομάδα για να βρει τους αγνοούμενους ή μόνο κάποια άτομα.
 - Αν πάει πίσω μόνο μια ομάδα, βρείτε έναν τρόπο επικοινωνίας. Μη στηριχθείτε ότι εκεί που βρίσκεστε το κινητό σας τηλέφωνο έχει σήμα, ίσως λίγο παρακάτω να μην έχει. Στην ανάγκη θέστε ένα χρόνο στον οποίο η διασωστική ομάδα ή κάποιος από αυτή θα πρέπει να γυρίσει πίσω και να ενημερώσει.
 - Γυρίστε πίσω από τον ίδιο δρόμο και να εύχεστε ο χαμένος να έχει διαβάσει τα προηγούμενα.
 - Περπατάτε σιωπηλά μήπως ακούσετε φωνές ή σφυρίγματα. Κάθε τόσο φωνάζετε κι εσείς (μόνο ένας)
 - Κοιτάτε τριγύρω από το μονοπάτι



και ιδιαίτερα στα σημεία που υπάρχουν διασταυρώσεις, επικίνδυνα σημεία (γκρεμοί, σάρες, ρέματα κ.λ.π.) και ασαφή σημεία πορείας.

- Αν για κάποιο λόγο βγείτε έξω από την αντίθετη πορεία, φροντίστε να σημειώσετε τη νέα σας πορεία για να επανέλθετε.
- Σε ασαφές πεδίο (οροπέδιο) διαγράψτε ομόκεντρους κύκλους για να ανακαλύψετε νέα ίχνη. Τέλος μην αφήνετε τίποτα στην τύχη.

ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Σε μια εκδρομή ορειβατικού σωματείου στη Δίρφη πριν κάμποσα χρόνια, ένα άτομο αποκόπηκε από την ομάδα και μετά από

ώρα μάταιων προσπαθειών επανένωσης, αποφάσισε να επιστρέψει στο χωριό (Στενή Ευβοίας). Αντίστοιχα η ομάδα του είχε ήδη κατέβει στο χωριό και είχε δηλώσει την απώλειά του στην αστυνομία. Όταν ο χαμένος έφτασε στο χωριό, χωρίς να το πολυσκεφτεί έκανε το καθήκον του. Πήγε κατευθείαν στους αστυνομικούς και δήλωσε ότι είχαν χαθεί 29 άτομα στο βουνό.

Πηγή:

«Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ»
των ΧΡΗΣΤΟΥ ΜΠΕΛΟΓΙΑΝΝΗ
- ΓΙΩΡΓΟΥ ΒΟΥΤΥΡΟΠΟΥΛΟΥ



Βουτσικάκι Αγράφων

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

11 Κυριακή

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας: Μέτσοβο

Αναχώρηση στις 08.30' για Μέτσοβο. Ανάβαση από το Μνημείο Στρατού (1.250 μ.) στο Καλιγωμένο Αλώνι (1.580 μ.) και κατάβαση στο χιονοδρομικό κέντρο «Καρακόλι» όπου θα γίνει η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του συλλόγου. Ώρες πορείας: 2 και 30'. Βαθμός δυσκολίας: 1 ή 5 αναλόγως των καιρικών συνθηκών.

Αρχηγός: Δ.Σ. (τηλ. 2682102004).



24 – 25 Σάββατο - Κυριακή

Σμόλικας (2.600 μ.)

Σάββατο 24: Αναχώρηση στις 15.00' για Σαμαρίνα όπου και διανυκτέρευση σε ξενώνα και σκηνές. Κυριακή 25: Ανάβαση από «γήπεδο» (1.500 μ.) στις κορυφές Μόσια (2.540 μ.) και 2.600. Ώρες πορείας: 8. Βαθμός δυσκολίας: 6 Αρχηγός: Βασίλης Χρόνης (τηλ: 6947523615) Όσοι επιθυμούν μπορούν να σταματήσουν στην κορυφή Μπογδάκι (2.288 μ.) και να επιστρέψουν στη Σαμαρίνα.

Ώρες πορείας: 5. Βαθμός δυσκολίας: 2 ή 5 αναλόγως των καιρικών συνθηκών.



3-5 πηγάδια - Νάουσα

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

8 Κυριακή

Χιονίστρα Θεσπρωτίας (1.643 μ.)

Αναχώρηση στις 06.30 για Σαλονίκη Θεσπρωτίας (450 μ.)

Ανάβαση στην κορυφή και επιστροφή. Ώρες πορείας: 7 Βαθμός δυσκολίας: 2 ή 6 αναλόγως των καιρικών συνθηκών

Αρχηγός: Στέφανος Ζιάκας (τηλ: 2682102004)

21-22-23 (τρίημερο Καθ. Δευτέρας)

Βέρμιο: (3 – 5 Πηγάδια)

Σάββατο 21: Αναχώρηση στις 15.00 για Νάουσα όπου και διανυκτέρευση στον ξενώνα του χιονοδρομικού κέντρου 3 – 5 Πηγάδια (1.430 μ.). Κυριακή 22: Ανάβαση στην κορυφή Χαμίτη (2.061 μ.) και επιστροφή Ώρες πορείας: 5. Βαθμός δυσκολίας: 5 Καθ. Δευτέρα 23: Χιον. Κέντρο 3 – 5 Πηγάδια (1.430 μ.) κορυφή Τσανακτσή (2.052 μ.) Ώρες πορείας: 5 Βαθμός δυσκολίας: 5 Όσοι θέλουν μπορούν να κάνουν σκι στις πίστες του χιονοδρομικού ενώ θα υπάρχει δυνατότητα παρακολούθησης των εκδηλώσεων του καρναβαλιού.

Αρχηγός: Γιάννης Ζέρβας (τηλ: 6937390580)





Τσουκαρέλα - Περιστερί

ΜΑΡΤΙΟΣ

8 Κυριακή

Περιστερί: (Γκουράσα 2.188 μ.)

Αναχώρηση στις 05.30 για Μεγάλη Γότιστα Ιωαννίνων (820 μ.)

Ανάβαση στην κορυφή και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 9. Βαθμός δυσκολίας: 6

Αρχηγός: Δημήτρης Αναστασόπουλος (τηλ: 6947377785)



21 - 22 Σάββατο - Κυριακή

Τζουμέρκα: (Καταφίδι 2.393 μ.)

Σάββατο 21: Αναχώρηση στις 16.00 για Καταρράκτη Άρτας - Δασικό Χωριό όπου και διανυκτέρευση.

Κυριακή 22: Διαδρομή Προφ. Ηλίας (1.150 μ.) - Καταφίδι (2.393 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 9

Βαθμός δυσκολίας: 6

Αρχηγός: Νίκος Βάγιας (τηλ: 6936592998)



Τύμφη - Δρακόλιμνη



ΑΠΡΙΛΙΟΣ

4 - 5 Σάββατο - Κυριακή

Άγραφα: (Καράβα 2.184 μ.)

Σάββατο 4: Αναχώρηση στις 15.00 για Πευκόφυτο Καρδίτσας όπου και διανυκτέρευση

Κυριακή 5: Μετάβαση στον Αγ. Νικόλαο (1.507 μ.).

Ανάβαση στην κορυφή και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 6. Βαθμός δυσκολίας: 5

Αρχηγός: Στέφανος Κατηφόρης (τηλ: 6977597602)

19 Κυριακή

Ακαρνανικά Όρη (Μπούμιστος 1.577 μ.)

Αναχώρηση στις 06.00 για Κομπωτή Ξηρομέρου (480 μ.). Ανάβαση στην κορυφή και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 9. Βαθμός δυσκολίας: 3

Αρχηγός: Οδυσσέας Γκικάκης (τηλ: 6983512922)



ΜΑΪΟΣ

2 – 3 Σάββατο - Κυριακή

Κόζιακας (1.901 μ.)

Σάββατο 2: Αναχώρηση στις 07.30 για Περτούλι Τρικάλων. Πραγματοποίηση της διαδρομής: Περτουλιώτικα Λειβάδια (1.170 μ.) – καταφύγιο (1.738 μ.) – κορυφή (1.901 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας: 4. Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή 3: Διαδρομή Α': Καταφύγιο – Τρύπιο Λιθάρι (1.631 μ.) – κορυφογραμμή Κόζιακας – κορυφή Αμάρανθος (1.526 μ.) – Ελάτη (904 μ.)

Ώρες πορείας: 10. Βαθμός δυσκολίας: 3

Διαδρομή Β': Κατάβαση από το Καταφύγιο στα Περτουλιώτικα λιβάδια.

Ώρες πορείας: 3. Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Βαγγέλης Σμπόνιας (τηλ: 6944144449)

10 Κυριακή

Όρη Βάλτου (Χελώνα 1.540 μ.)

Αναχώρηση στις 06.30 για Σκουληκαριά Άρτας. Θα γίνει ανάβαση στην κορυφή Χελώνα από τη από τον οικισμό «Γιαννιώτη» και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 5. Βαθμός δυσκολίας: 2

Αρχηγός: Βαγγέλης Σμπόνιας (τηλ: 6944144449)

30-31 Μαΐου – 1 Ιουνίου

(Αγ. Πνεύματος) Θάσος

Σάββατο 30: Αναχώρηση στις 07.00 για Ποταμιά Θάσου (140 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (987 μ.) όπου και διανυκτέρευση (Χωρητικότητα καταφυγίου 12 άτομα).

Ώρες πορείας: 3. Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή 31: Καταφύγιο – κορυφή Υψάριο (1.206 μ.) – καταφύγιο – κορυφή Πρ. Ηλίας (1.109 μ.) – Παναγιά (250 μ.) και μετάβαση σε παραλία για μπάνιο. Διανυκτέρευση σε ενοικιαζόμενα δωμάτια ή κάμπινγκ

Ώρες πορείας: 5. Βαθμός δυσκολίας: 2

Δευτέρα 1: Μπάνιο σε παραλία του νησιού και επιστροφή.

Όσοι δεν προλάβουν να εξασφαλίσουν θέση στο καταφύγιο, την πρώτη βραδιά θα διανυκτερεύσουν σε σκηνές

Αρχηγός: Βασίλης Αθανασιάδης (τηλ: 6937193709)



Βοϊδομάτης



Σκάροι – Λευκάδα

ΙΟΥΝΙΟΣ

13 -14 Σάββατο - Κυριακή

Τύμφη (Δρακόλιμνη)

Σάββατο 13: Αναχώρηση στις 12.00 για Μικρό Πάπιγκο (980 μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο (1.950 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας: 3. Βαθμός δυσκολίας: 2

Κυριακή 14: Καταφύγιο – Δρακόλιμνη (2.000 μ.) – Νταβάλιστα – Μονή Στομίου – Κόνιτσα (450 μ.)

Ώρες πορείας: 7. Βαθμός δυσκολίας: 3

Αρχηγός: Θεόδωρος Κορωνάιος (τηλ: 6976556041)

28 Κυριακή

Γεφ. Κλειδωνιάς – Γεφ. Αρίστης

Αναχώρηση στις 07.30 για Γέφυρα Κλειδωνιάς. Πεζοπορία παράλληλα με τον ποταμό Βοϊδομάτη μέχρι τη Γέφυρα Αρίστης και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 4 . Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγοί: Βαγγέλης Σμπόνιας (τηλ: 6944144449)

Δέσποινα Χήτου (τηλ: 6956781402)



ΙΟΥΛΙΟΣ

12 Κυριακή

Φαράγγι Τρύφου

Αναχώρηση στις 07.00 για Ε.Ο. Βόνιτσας – Αμφιλοχίας (στροφή Αγ. Βάρβαρου). Διάσχιση φαραγγιού και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 6. Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: Μαρίνα Ντόντορου (τηλ: 6977045299)

18 – 19 Σάββατο - Κυριακή

Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση

Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί

Αρχηγός: Δ.Σ. (τηλ. 2682102004).

31 Παρασκευή

Σκάροι Λευκάδας (νυχτερινή πεζοπορία)

Ανάβαση το βράδυ με πανσέληνο στους Σκάρους. Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν.

Αρχηγός: Γιάννης Ζέρβας (τηλ: 6937390580)



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

9 Κυριακή

Αχέροντας (κοινή με ΕΟΣ Άρτας)

Αναχώρηση στις 07.00 για Σερζιανά - Πύλες Άδη.
Διάσχιση μέσα από το ποτάμι μέχρι τη Γλυκή.
Κολυμβητικές γνώσεις απαραίτητες.
Ώρες πορείας: 7. Βαθμός δυσκολίας: 2
Αρχηγός: Δ.Σ. (τηλ. 2682102004).

30 Κυριακή

Άραχος. Μονοπάτι Βίδρας (κοινή με ΕΟΣ Άρτας)

Διάσχιση δίπλα στο ποτάμι από το Γεφύρι της Πλάκας μέχρι τη Γέφυρα Τζαρή
Ώρες πορείας: 6. Βαθμός δυσκολίας: 1
Αρχηγός: Πάνος Νέσσερης (τηλ: 6942400261)

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

12 - 13 Σάββατο - Κυριακή

Σ.Ο.Σ.Δ.Ε.Η. (Συνάντηση Ορειβατικών Συλλόγων Δυτικής Ελλάδας & Ηπείρου)**Πανατωλικό - Αραποκέφαλα**

Διοργανωτής: ΕΟΣ Αγρινίου. Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.
Αρχηγός: Δ.Σ. (τηλ. 2682102004)

20 Κυριακή

Λευκάδα

Αναχώρηση για Φτερνό Λευκάδας στις 07:00'.
Ανάβαση στην κορυφή Λαϊνάκι - Άλατρο και επιστροφή στο Φτερνό.
Ώρες πορείας: 6. Βαθμός δυσκολίας: 1+
Αρχηγός: Σκλαβενίτης Δημήτρης (6974753239)



Αναρριχητική πίστα Ζαλόγγου



Αχέροντας



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

4 Κυριακή

Μεσούντα - Μονή Σέλτσου

Αναχώρηση στις 06.30 για Μεσούντα Άρτας.
Διάσχιση Μεσούντα - Μονή Σέλτσου
Ώρες πορείας: 4. Βαθμός δυσκολίας: 1
Αρχηγός: Αντώνης Τσίπης (τηλ: 6974410146)

17-18 Σάββατο - Κυριακή

Παγγαίο (1.942 μ.)

Σάββατο 17: Αναχώρηση στις 10.00 για Αμφίπολη και επίσκεψη στον αρχαιολογικό χώρο. Στη συνέχεια μετάβαση στη Νικήσιανη Καβάλας όπου και διανυκτέρευση.
Κυριακή 18: Ανάβαση στην κορυφή Τρίκορφο (1.942 μ.) από τη διαδρομή της Εικοσιφοίνισσας
Ώρες πορείας: 8. Βαθμός δυσκολίας: 3
Αρχηγός: Βασίλης Αθανασιάδης (τηλ: 6937193709)





Γεφύρι Κόκορη – Ζαγόρι

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

1 Κυριακή

Κουκουρούτζος (1.783 μ.)

Αναχώρηση στις 06.00 για Ελατοχώρι Ζαγορίου (1.029 μ.). Ανάβαση στον Κουκουρούντζο και κατάβαση στο καταφύγιο Βοβούσας (1.000 μ.)
 Ώρες πορείας: 7. Βαθμός δυσκολίας: 2
 Αρχηγός: Ηρακλής Σέρτης (τηλ: 6947778634)

14 -15 Σάββατο - Κυριακή

Τραπεζίτσα (Ροϊδοβούνι 1.985 μ.)

Σάββατο 14: Αναχώρηση στις 15.00 για Κόνιτσα όπου και διανυκτέρευση.
 Κυριακή 15: Διάσελο Μακροβουνίου (1.000 μ.) – Ροϊδοβούνι (1.985 μ.) και επιστροφή
 Ώρες πορείας: 10. Βαθμός δυσκολίας: 3+
 Αρχηγός: Βαγγέλης Σμπόνιας (τηλ: 6944144449)



29 Κυριακή

Σούλι

Αναχώρηση στις 07.00 για Γλυκή.
 Κυκλική διαδρομή: Σκάλα Τζαβέλαινας - Γεφ. Ντάλα (100 μ.) – Τσαϊρια – Αβαρικό – Κάστρο Κιάφας (690 μ.) – Γεφ. Ντάλα – Σκάλα Τζαβέλαινας.
 Ώρες πορείας: 6. Βαθμός δυσκολίας: 1
 Αρχηγός: Βαγγέλης Τόκας (τηλ.: 6977224293)



Πάικο

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

12 – 13 Σάββατο - Κυριακή

Μουργκάνα (1.806 μ.) (βόρεια πλευρά)

12 Σάββατο: Αναχώρηση στις 09.00 για Αργυρόκαστρο. Μετά από περιήγηση στην πόλη αναχώρηση για την περιοχή της Άνω Δερόπολης και άφιξη στο χωριό Σωτήρα όπου και διανυκτέρευση σε ξενώνα ή σκηνές
 13 Κυριακή: Ανάβαση από Σωτήρα (550 μ.) στην κορυφή (1.806 μ.) και επιστροφή
Απαραίτητη ταυτότητα νέου τύπου ή διαβατήριο
 Ώρες πορείας: 9. Βαθμός δυσκολίας: 3 ή 6 αναλόγως των καιρικών συνθηκών.
 Αρχηγός: Βασίλης Αθανασιάδης (τηλ: 6937193709)



ΕΚΔΡΟΜΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

Για το 2ο δεκαπενθήμερο του Ιουλίου, ο σύλλογός μας προγραμματίζει **εκδρομή στον Πόντο** με ανάβαση στο βουνό Kackar (3.937 μ.).
 Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.



Ο σωστός εξοπλισμός είναι το πρώτο βήμα για μια εξόρμηση. Από τις πρώιμες εποχές της ορειβασίας φάνηκε η ανάγκη για τη χρήση εξειδικευμένων υλικών για τις δύσκολες συνθήκες των βουνών. Τα υλικά αυτά έπρεπε να διαφέρουν ακόμα και από αυτά που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι που ζούσαν στα βουνά. Έτσι οι ορειβάτες κατέφυγαν στη σχεδίαση και κατασκευή εξειδικευμένων υλικών που κάλυπταν τρεις κύριες συνθήκες: **αντοχή** στη χρήση και το χρόνο, **μικρό βάρος και όγκο και προστασία** από τις καιρικές συνθήκες. Ακόμα και στη σύγχρονη εποχή αυτές παραμένουν οι κύριες επιδιώξεις κάθε κατασκευαστή ορειβατικού εξοπλισμού.

Ωστόσο με το πλήθος των υλικών που κυκλοφορούν στην ορειβατική αγορά, το ερώτημα στις σύγχρονες μέρες δεν είναι πως θα βρεθούν αυτά που χρειάζονται, αλλά μάλλον πως θα περιοριστεί κανείς στα απολύτως απαραίτητα. Γι' αυτό κάθε νέος ορειβάτης θα πρέπει το υλικό που επιλέγει να ανταποκρίνεται στις δικές του πραγματικές ανάγκες, να μην παρασύρεται από τη διαφήμιση και να γνωρίζει ότι το πιο ακριβό υλικό δεν είναι απαραίτητα και το καλύτερο, ενώ το πιο φθηνό δεν είναι πάντα το πιο οικονομικό.

ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ

Βουνό σημαίνει συνήθως κρύο. Άσκηση σημαίνει εφίδρωση. Χειμώνας σημαίνει βροχή και χιόνι. Αυτά τα στοιχεία έπρεπε και πρέπει να αντιμετωπίζουν τα ρούχα ενός ορειβάτη, δηλαδή να είναι ζεστά, αδιάβροχα και να στεγνώνουν γρήγορα.

Το κλασικό υλικό κατασκευής ρούχων, το βαμβάκι, δεν προσφέρει τίποτα από αυτά. Το μαλλί προσφέρει κάτι από αυτά, αλλά είναι βαρύ, ακριβό και δύσχρηστο. Έτσι, οι κατασκευαστές ορειβατικού ρουχισμού στράφηκαν γρήγορα προς τα συνθετικά υφάσματα, κυρίως πολυεστέρα, πολυπροπυλένιο και νάιλον, με τα οποία κατόρθωσαν και πέτυχαν όλες τις ζητούμενες ιδιότητες με μικρό κόστος και βάρος.

Η σύγχρονη τάση της τεχνολογίας ορειβατικού εξοπλισμού είναι ο συνδυασμός φυσικών υλικών,

όπως μαλλί και μετάξι, με συνθετικά. Η απόδοση δείχνει να επιβεβαιώνει τις προσδοκίες.

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ «ΣΤΡΩΜΑΤΩΣΗΣ»

Τα ρούχα που χρησιμοποιούνται στην ορειβασία βοηθούν στο να παραμένει κανείς ζεστός, στεγνός και άνετος δημιουργώντας μια ζώνη μόνωσης από αέρα πάνω από το δέρμα. Η πλειονότητα των συστημάτων ρουχισμού που χρησιμοποιούν σήμερα οι αναρριχητές, οι αλπινιστές και οι πεζοπόροι βασίζεται στο **σύστημα «Στρωμάτωσης» (layering system)**. Το σύστημα στρωμάτωσης δείχνει για την ώρα να είναι το πιο αποδοτικό και βολικό για χρήση σε έντονες δραστηριότητες. Αυτό αποτελείται από τρία (3) διαφορετικά στρώματα με υλικά διαφορετικών ιδιοτήτων, τα οποία μπορούν να συνδυαστούν μεταξύ τους για περισσότερη αποτελεσματικότητα και άνεση.

Κάθε στρώμα που χρησιμοποιείται σαν μέρος ενός ορειβατικού συστήματος ρουχισμού ανήκει τυπικά σε μια από τις ακόλουθες τρεις κατηγορίες:

- **Βασικό.** Αυτό είναι το στρώμα του ρουχισμού που έρχεται σε επαφή με το δέρμα, τα θερμοεσώρουχα. Ο ιδρώτας από τους πόρους του σώματος απορροφάται στο εσωτερικό τους και από εκεί μεταφέρεται γρήγορα στην εξωτερική επιφάνεια, από όπου συνήθως διασκορπίζεται και εξατμίζεται για να μεταφερθεί πια στο επόμενο στρώμα μέσα στο σύστημα του ρουχισμού.

- **Μονωτικό.** Ο ρουχισμός που χρησιμοποιείται σε αυτό το στρώμα παρέχει θερμική μόνωση παγιδεύοντας ζεστό αέρα γύρω από το σώμα, ενώ είναι κατασκευασμένος έτσι ώστε να επιτρέπει στην υγρασία να περνά γρήγορα και αποτελεσματικά από το βασικό στο στρώμα προστασίας.

- **Προστασίας.** Ο βασικός του ρόλος είναι να εμποδίζει τον αέρα, τη βροχή και το χιόνι να περνούν προ το μονωτικό στρώμα και να απαγάουν τη θερμότητα, ενώ παράλληλα να επιτρέπει τη μεταφορά της εσωτερικής υγρασίας στο περιβάλλον.

Πηγή: «Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ» των ΧΡΗΣΤΟΥ ΜΠΕΛΟΓΙΑΝΝΗ - ΓΙΩΡΓΟΥ ΒΟΥΤΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

Κλίμα & Ξουμάνι

Αίδουσα εκδηλώσεων

Παράδοση: 20€ κερμ. Πρέβεζας-Ιωαννίνων
 Τηλ: 6977 319273 - 6945 805299
 website: www.klimatsoumani.gr e-mail: klimatsoumani@hotmail.com

tedi ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
 διαφήμιση - εκδόσεις - marketing

- ✓ Εκδόσεις: Εφημερίδα "Mare Nostum" | Χάρτης "Ιόνιες Ακτές" | Χάρτης "Δυτικά της Πίνδου" | Πολυοδηγός π.ε. Πρέβεζας | Preveza's Pocket Guide | Visting Preveza | Χάρτης Πρέβεζας
- ✓ Δημιουργικό & Εκτύπωση: Εταιρική ταυτότητα | Εταιρικά έντυπα | Κάρτες επισκεπτηρίου | Αφίσες | Προσπέκτους | Καταχωρήσεις για έντυπα | Outdoor
- ✓ Marketing: Σχεδιασμός & υλοποίηση προώθησης προϊόντων / διαφημιστικής καμπάνιας | Δημιουργία εταιρικής διαδικτυακής σελίδας | Δημιουργία & καταχώρηση banner
- ✓ Διαχείριση του "prevezaguide.gr"

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

ΠΟΛΥΟΔΗΓΟΣ
 π.ε. ΠΡΕΒΕΖΑΣ 2014
ΜΑΡΤΙΟΣ 2014

ΚΟΝΤΑΜΑΡΩΣ & ΤΟΥΡΝΙΚΗΣ ΟΑΝΤΟΣ

prevezaguide.gr

diem

espresso bar

W. Mazzoni & F. Bizzozzi
Hospital, Tap. 2682689789

