



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ

20 23

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



Όλυμπος

Να πάρω τον Μιχάλη να δηλώσω συμμετοχή στην εξόρμηση. Να στείλω τις φωτογραφίες που υποσχέθηκα στην Αλεξία από τον καταρράκτη. Να συνεννοηθώ με τον Στέφανο τι ώρα θα φύγουμε από Λευκάδα. Να βρω το αδιάβροχο και τα ισοθερμικά. Α! Να μην ξεχάσω τον σκούφο και τα γάντια για την κορυφή. Να έχουν κιτρινίσει οι οξείες; Ωραία που θα είναι το βράδυ στο καταφύγιο γύρω από την αναμμένη σόμπα. Ας πάρω μαζί μου κι αυτή τη σοκολάτα που αρέσει στη Νίκη.

Μερικές μονάχα από τις σκέψεις μου πριν από κάθε εξόρμηση. Σωστή οργάνωση για τα απολύτως απαραίτητα που θα χρειαστώ και είναι αναγκαία στο βουνό. Προβλέψεις για τον καιρό. Εύρεση της περιοχής για να έχω εικόνα που θα βρισκόμαστε πάνω στο χάρτη. Βασικές πληροφορίες για τον τόπο και την ιστορία του. Ξυπνητήρι νωρίς το πρωί. Κι ύστερα το μυαλό ησυχάζει γνωρίζοντας την ομορφιά των στιγμών και της παρέας, την ασφάλεια και την προστασία του οργανωμένου συνόλου, την αλληλοβοήθεια και την συμπαράσταση αυτών των ανθρώπων που μου δίδαξαν επάνω στο βουνό αξίες και δυνατά μαθήματα ζωής. Κι έπειτα η ψυχή γαληνεύει και ταξιδεύει στη διαδρομή, στα δάση και στα λιβάδια, στα φαράγγια και στις λίμνες, στα χρώματα και στα αρώματα, στους τρίτωνες και στα μανιτάρια.

Από τον Σεπτέμβρη του 2013 που κατέβαινα κατάκοπη το βουνό των Σκάρων και ορκιζόμουν πως είναι η πρώτη και η τελευταία φορά που με έβλεπε ο ΕΟΣ Πρέβεζας, πέρασαν πολλά χρόνια που μου χάρισαν βαθιά σύνδεση με την ανόθευτη φύση και ουσιαστική χαλάρωση, απεριόριστο σεβασμό και θαυμασμό για τα συγκλονιστικά τοπία της Ελλάδας και του εξωτερικού. Δρακόλιμνη Τύμφης και Βερλίγκα, Βόιο, εθνικά πάρκα Βουλγαρίας, φθινοπωρινό Πάικο και Παγγαίο, Βάλια Κάλντα και Πιέρια Όρη. Μερικά μόνο από τα μέρη που ποτέ δεν θα είχα επισκεφτεί, αν όντως δεν συνειδητοποιούσα δέκα χρόνια πριν, πως χρειάζομαι καλή φυσική κατάσταση για να μπορώ να απολαμβάνω περισσότερα στη ζωή. Εκατοντάδες ώρες περπατήματος στα βουνά που μου έμαθαν να εμπιστεύομαι το σώμα μου, να αναγνωρίζω τις περιοριστικές μου αντιλήψεις, να αναμετρώνμαι με τις αντοχές μου, να αναθεωρώ τη δύναμή μου, να επεκτείνω τα προσωπικά μου όρια. Δεκάδες συνορειβάτες από 2 έως 82 ετών που μου έμαθαν ότι η ηλικία είναι μονάχα ένας αριθμός, καθόλου περιοριστικός.

Διατάσεις για τα κουρασμένα πόδια μου, μαξιλαράκι για τον ύπνο στο κάθισμα του λεωφορείου, πολύ νερό για καλύτερη ενυδάτωση, η γλυκιά κόπωση της Δευτέρας που επιστρέφεις στην καθημερινότητα δίχως πολλές αντοχές, μα με περίσσια εικόνων και εμπειριών.

Λένε πως όποιος δεν κάνει το πρώτο βήμα, δεν θα κάνει και το δεύτερο. Αν δεν έρθεις, δεν θα δεις. Αν όμως τολμήσεις, θα ζήσεις όλες τις παραπάνω εμπειρίες και θα με ευγνωμονείς. Πάμε στοίχημα πως μερικά χρόνια αργότερα θα γράφεις εσύ αυτό το κείμενο; Τόλμησέ το... και καλές αναβάσεις!

Ειρήνη Βονιτσάνου

Καλή ορειβατική χρονιά !

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

ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ

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

 **Travel Agency**
 Δημήτρης Μαλιζογλου
 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](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 2022

- ΤΟΜ ΜΟΣΣΕΤΤΟ
- ΑΞΗ ΝΙΚΗ
- ΑΡΑΒΑΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ
- ΚΑΠΟΓΕΩΡΓΑΚΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
- ΚΑΠΟΤΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ
- ΚΑΤΣΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ
- ΚΟΥΛΙΑΤΣΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
- ΚΟΥΤΣΙΚΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ
- ΛΑΖΑΡΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
- ΛΥΚΟΥ ΕΛΛΗ
- ΜΑΚΡΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
- ΜΑΡΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
- ΜΕΤΑΞΑ ΑΚΡΙΒΗ
- ΜΠΑΡΚΑ ΕΥΤΥΧΙΑ
- ΜΠΑΤΣΟΥΛΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
- ΝΤΙΝΟΥ ΣΟΦΙΑ
- ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ ΛΑΜΠΡΟΣ
- ΠΕΡΔΙΚΑΡΗΣ ΣΠΥΡΟΣ
- ΠΟΛΙΤΗΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
- ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
- ΤΖΑΜΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- ΤΖΕΦΡΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ



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

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

10. 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.

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

12. 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.

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ Ε.Ο.Σ. ΠΡΕΒΕΖΑΣ

Η συμμετοχή οιαδήποτε/οποιασδήποτε στις δραστηριότητες του Συλλόγου σημαίνει ταυτόχρονα και ανεπιφύλακτη αποδοχή των όρων και προϋποθέσεων συμμετοχής του σε αυτές, που είναι δημοσιευμένες στο πρόγραμμα δραστηριοτήτων του.

Επιπλέον σημαίνει ότι:

- Ο/η συμμετέχων/ουσα γνωρίζει τις απαιτήσεις και την επικινδυνότητα του εγχειρήματος στο οποίο συμμετέχει και αναλαμβάνει ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής του/της στη δραστηριότητα αυτή αποδεχόμενος/η ενυπόγραφα τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλειά του/της.
- Έχει τις απαιτούμενες ικανότητες, γνώσεις, την εμπειρία και τον απαραίτητο εξοπλισμό που απαιτείται για τη συμμετοχή του/της στην δραστηριότητα αυτή και έχει λάβει υπόψη του/της τις σχετικές με τις καιρικές συνθήκες προβλέψεις για το χρονικό διάστημα κατά το οποίο θα πραγματοποιηθεί η συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- Παραίτείται από κάθε απαίτησή του/της τόσο κατά του διοργανωτή συλλόγου όσο και κατά του αρχηγού της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.
- Ο Σύλλογος διατηρεί το δικαίωμα αλλαγών στο πρόγραμμα.
- Ο Αρχηγός της εξόρμησης διατηρεί το δικαίωμα να ματαιώσει την ολοκλήρωση της ανάβασης εάν κατά την κρίση του οι τοπικές συνθήκες καιρού-βουνού δεν εξασφαλίζουν την ασφάλεια της ομάδας. Επίσης δικαιούται να αποκλείσει άτομο ή άτομα που κατά την κρίση του δεν πληρούν τους όρους ασφαλείας (φυσική κατάσταση, ελλιπή ή ακατάλληλα εφόδια ή γνώσεις, ανυπακοή, ανάρμοστη συμπεριφορά, κλπ.)
- Στις διαδρομές με χιόνι απαιτείται η γνώση χρήσης πιολέ-κραμπόν και καλή εμπειρία χειμερινού βουνού.
- Οι ώρες πορείας που αναγράφονται, αναφέρονται σε ομαλές καιρικές συνθήκες και σε συνήθη κατάσταση βουνού για τη συγκεκριμένη εποχή.



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

	ΑΠΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ
ΣΑΚΙΔΙΟ	•	•
ΦΑΚΟΣ ΚΕΦΑΛΗΣ (με εφεδρικές μπαταρίες)	•	•
ΑΡΒΥΛΕΣ ΕΛΑΦΡΙΕΣ ΕΥΚΑΜΠΤΕΣ (να καλύπτουν τον αστράγαλο)	•	
ΑΡΒΥΛΕΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ (δερμάτινες ή πλαστικές)		•
ΠΑΓΟΥΡΙ 1 - 1,5 lt	•	•
ΠΥΞΙΔΑ - ΣΦΥΡΙΚΤΡΑ - ΣΟΥΓΙΑΣ	•	•
ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ	•	•
ΚΑΠΕΛΟ ΗΛΙΟΥ	•	
ΣΚΟΥΦΟΣ		•
ΓΑΝΤΙΑ ΑΠΛΑ	•	•
ΓΑΝΤΙΑ ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ		•
ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΧΕΙΛΙΩΝ	•	•
ΚΑΛΤΣΕΣ μάλλινες ή συνθετικές (+ εφεδρικές)	•	•
ΘΕΡΜΟΕΞΩΡΟΥΧΑ	•	•
FLEECE ή ΜΑΛΛΙΝΟ ΠΟΥΛΟΒΕΡ	•	•
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ (το χειμώνα μάλλινο ή fleece)	•	•
ΣΑΛΟΠΕΤΑ		•
ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΟ (αδιάβροχο και διαπνέον)	•	•
ΓΚΕΤΕΣ		•
ΜΠΑΤΟΝ	•	•
ΠΙΟΛΕ		•
ΚΡΑΜΠΟΝ		•
ΑΝΑΠΤΗΡΑΣ	•	•
ΑΤΟΜΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ	•	•

ΑΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ:

- ΑΝΤΙΣΚΗΝΟ
- ΣΤΡΩΜΑ ΜΟΝΩΤΙΚΟ
- ΥΠΝΟΣΑΚΟΣ (ανάλογα με την εποχή)
- ΚΑΜΙΝΕΤΟ
- ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ

Σακούλες σκουπιδιών...

Προστατεύουμε το φυσικό περιβάλλον που μας φιλοξενεί σε κάθε εκδρομή μας! Φεύγοντας, παίρνουμε πάντα τα σκουπίδια μαζί!



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

Ορειβασία (η) = ουσιαστικό, γένους θηλυκού

Η παρουσία των γυναικών στα βουνά και η κατάκτηση κορυφών είναι κάτι που συμβαίνει ήδη από τον 19ο αιώνα, με περισσότερες γυναίκες να επιτυγχάνουν ολοένα και υψηλότερους στόχους στην ορειβασία. Στην Ελλάδα, όπως και στην υπόλοιπη Ευρώπη, η απαρχή της ορειβασίας εντοπίζεται στα τέλη του 19ου αιώνα, με εξορμήσεις της αστικής τάξης στα βουνά της Αττικής. Παρόλα αυτά, η πρώτη ανάβαση στην κορυφή του Ολύμπου έγινε το 1913 από δύο Ελβετούς ορειβάτες και τον Λιτοχωρίτη Χρήστο Κάκαλο, από τον οποίο πήρε και το όνομά του το ομώνυμο καταφύγιο (ΕΟΟΑ, 2021). Το 1929 επισημοποιήθηκε η παρουσία της ορειβασίας στην Ελλάδα με την ίδρυση του Ορειβατικού Συνδέσμου Αθηνών και Πατρών, μια απόφαση που πάρθηκε από Έλληνες, Γάλλους και Ελβετούς ορειβάτες (ΕΟΟΑ, 2021). Από την συνεργασία των Συνδέσμων αυτών προέκυψε η δημιουργία του Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου, που σηματοδότησε και την θεσμική παρουσία της ορειβασίας στην χώρα, καθώς αναγνωρίστηκε από την Πολιτεία, αλλά και τα διεθνή όργανα σχετικά με την ορειβασία και τη χιονοδρομία. Ανασκαλεύοντας την ιστορία της ορειβασίας στην Ελλάδα, είναι εμφανές ότι επικρατεί η παρουσία των αντρών, με πολλούς από αυτούς να είναι γνωστοί ακόμα και σήμερα στους νεότερους ορειβάτες, όπως είναι ο Σπήλιος Αγαπητός, που ήταν άλλωστε και ο πρώτος πρόεδρος του Ελληνικού Ορειβατικού Συνδέσμου και ο Γιώργος Μιχαηλίδης, με πληθώρα αναβάσεων και διανοίξεις αναρριχητικών διαδρομών. Βέβαια, οι γυναίκες δεν είναι απούσες. Όπως και στην Ευρώπη, έτσι και στην Ελλάδα, οι γυναίκες ανεβαίνουν στα βουνά, κυρίως σε μικτές ομάδες, συνήθως με συζύγους ή αδελφούς. Η πρώτη ανάβαση γυναίκας στον Μύτικα, την κορυφή του Ολύμπου πραγματοποιήθηκε το 1930 από τη διάσημη σπηλαιολόγο, ορειβάτισσα και αναρριχήτρια Άννα Πετροχειλού, που λόγω της δράσης της θεωρείται η “Μεγάλη Κυρία των Βουνών και των Σπηλαίων”. Επίσης πολύ γνωστή, είναι και η Κατερίνα Γκέκα, αποκαλούμενη και ως η “Κυρία των Βράχων”, η οποία όπως και η Άννα Πετροχειλού, ορειβατούσε στα μέσα του 20ου αιώνα, μαζί με τον σύζυγό της, επίσης γνωστό ορειβάτη της εποχής. Η Κ. Γκέκα ύστερα από την ανάβασή της στο Mont Blanc συμμετείχε σε πολλές αναβάσεις στις Άλπεις, ενώ ήταν και εκπαιδεύτρια αναρρίχησης αρκετών από τους διάσημους ορειβάτες και αναρριχητές της Ελλάδας, όπως είναι ο Κορρές και ο Τσούρτης. Συγκριτικά με την δραστηριότητα των γυναικών σε χώρες της Ευρώπης και τις ΗΠΑ, στην Ελλάδα δεν χρησιμοποιήθηκε η ορειβασία ως μέσο χειραφέτησης, ούτε δημιουργήθηκαν αποκλειστικά γυναικείες ομάδες ορειβασίας. Βέβαια, είναι σημαντικό να τονιστεί πως, όπως και εκτός Ελλάδας, οι αναφορές στις γυναίκες και τα επιτεύγματά τους στο βουνό και τα βράχια είναι ελάχιστες και δυσεύρετες. Είναι πιθανό να υπήρξαν σπουδαίες ορειβάτισσες των οποίων οι περιπέτειες δεν κατεγράφησαν ποτέ. Στην σύγχρονη εποχή, οι πιο διάσημες πλέον Ελληνίδες ορειβάτισσες είναι η Βανέσσα Αρχοντίδου (ΑΟΣ) και η Χριστίνα Φλαμπούρη (ΕΟΣ Αχαρνών), καθώς είναι οι πρώτες Ελληνίδες που κατέκτησαν την κορυφή των Ιμαλαίων, ενώ η Χ. Φλαμπούρη είναι η μόνη Ελληνίδα που έχει ολοκληρώσει την ορειβατική πρόκληση “7 summits” (“7 κορυφές”). Οι δύο ορειβάτισσες έφτασαν στο Έβερεστ το 2019, προκαλώντας τον θαυμασμό όλης της Ελληνικής ορειβατικής κοινότητας και όχι μόνο. Όπως ήταν αναμενόμενο, το επίτευγμα αυτό βρέθηκε στα φώτα της δημοσιότητας, με τις δύο ορειβάτισσες να δίνουν συνεντεύξεις σε διάφορα περιοδικά και ιστότοπους. Παρόλα αυτά, στο Σωματείο Ελλήνων Οδηγών Βουνού μέχρι σήμερα δεν υπάρχει καμία γυναίκα ως μέλος.

Σύμφωνα με τα λεγόμενα της Β. Αρχοντίδου και της Χ. Φλαμπούρη σε συνεντεύξεις τους, οι μεγαλύτερες δυσκολίες που συνάντησαν στην προσπάθεια πραγματοποίησης των ορειβατικών τους στόχων είναι η χρηματοδότηση, το έντονο πρόγραμμα προετοιμασίας και η αντιμετώπιση από την ορειβατική κοινότητα, ειδικότερα από τους άντρες ορειβάτες. Για την επίλυση των οικονομικών απαιτήσεων του εγχειρήματος τους ίδρυσαν τον οργανισμό “A woman can be”, που στοχεύει στην ενδυνάμωση των γυναικών, και με τη βοήθεια εθελοντών και διαφόρων χορηγών κατάφεραν να συγκεντρώσουν τα απαραίτητα ποσά ώστε να επιτευχθεί ο στόχος τους. Η προετοιμασία τους για τις αναβάσεις περιγράφεται από τις ίδιες ως μια απαιτητική μεν, αλλά ευχάριστη διαδικασία, η

οποία τις κρατούσε σε εγρήγορση. Όπως άλλωστε αναφέρουν και οι ίδιες, φρόντιζαν να είναι πάντα σε καλή φυσική κατάσταση και ενέτειναν τις προπονήσεις τους πριν από κάθε ανάβαση. Παρά τις επιτυχίες τους και αυτές είχαν να αντιμετωπίσουν την αμφισβήτηση των ανδρών ορειβατών.

Στην συνέντευξή της (11/03/2021) στον ιστότοπο anixneusis.gr, η Β. Αρχοντίδου σχολιάζει:

«Ως γυναίκα ήταν πάρα πολύ δύσκολο να γίνω αποδεκτή, κατ' αρχήν στο ορειβατικό κομμάτι [...] Οι περισσότεροι θεωρούν ότι οι γυναίκες που ανεβαίνουν στα βουνά είναι φίλες, σύζυγοι ή σύντροφοι ανδρών ορειβατών, πάντως δεν είναι αυτόνομες προσωπικότητες, οι οποίες αποφασίζουν να κάνουν μία τέτοια δράση. Ήθελα να αποδείξω ότι δεν ισχύει κάτι τέτοιο και πράγματι αντιμετώπισα έναν σκεπτικισμό. Ακόμη και τώρα υπάρχουν φορές που κάνω ομιλίες και με ρωτάνε 'Τελικά εσείς σε πιο υψόμετρο φτάσατε στο Έβερεστ;' Δεν μπορούν να πιστέψουν ότι έφτασα στην κορυφή, στα 8.848 μέτρα».

Λίγα χρόνια νωρίτερα, και συγκεκριμένα το 2017, η Χ. Φλαμπούρη σε συνέντευξη στο roraganda.gr σχετικά με την κατάκτηση της υψηλότερης κορυφής της Β. Αμερικής γνωστή ως Denali (6.200μ) παραθέτει:

«[...] ήρθε ο προβληματισμός, καθώς σκεφτήκαμε ότι, στη συγκεκριμένη κορυφή, η πρώτη γυναίκα (Μπάρμπαρα Γουόσμπερν) ανέβηκε το 1947, ενώ η πρώτη Ελληνίδα το 2017. Γιατί χρειάστηκε να μεσολαθήσουν τόσες δεκαετίες; Επιπλέον, στην κορυφή του Έβερεστ δεν έχει φτάσει ακόμη ορειβάτισσα από τη χώρα μας. Κι αυτό, προφανώς, δεν συμβαίνει διότι οι Ελληνίδες δεν διαθέτουν δεξιότητες, αλλά διότι δεν έχουν την απαραίτητη υποστήριξη για να πετύχουν τόσο υψηλούς στόχους».

Η δυσκολία αποδοχής και αναγνώρισης από τους άντρες ορειβάτες είναι έκδηλη, όμως δεν είναι απλά αυτή η συνθήκη που δυσχεραίνει τις ορειβάτισσες. Ακόμα και η απεικόνισή τους από τα μέσα ενημέρωσης συμβάλλει στην διαίωνιση των προτύπων που θέλουν την γυναίκα αδύναμη, με μόνο προορισμό της την οικογενειακή εστία. Πιο συγκεκριμένα, στους περισσότερους ιστότοπους, αλλά ακόμα και σε ρεπορτάζ της δημόσιας τηλεόρασης, οι δύο ορειβάτισσες αναφέρονται

ως "οι πανέμορφες Ελληνίδες", ενώ η Β. Αρχοντίδου πάντα παρουσιάζεται ως "η μητέρα δύο αγοριών" που κατακτά κορυφές, με δευτερεύουσα σημασία να δίνεται στην επιτυχημένη καριέρα της.

Παρά τις δυσκολίες αυτές, οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως ισάξιες και επαρκώς ικανές να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της ορειβασίας, αμφισβητώντας τον χαρακτήρα της ορειβασίας ως μια ανδρική δραστηριότητα.

Μανιάτη-Αναγνωστοπούλου Ελένη,
Γεωλόγος, Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών





Σεμινάριο Χειμερινού Βουνού

8/1/2023
Κυριακή

22/1/2023
Κυριακή

Πάργα:

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας

Αρχηγός: **Δ.Σ.** (2682102004)

18/1/2023
Τετάρτη

Ετήσια Γενική Συνέλευση

Δοκίμι (1.972 μ.)

Κυριακή 22: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 06:30' για Χιονοδρομικό Ανηλίου (1.680 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Δοκίμι και επιστροφή.

Ώρες πορείας: 6 - Βαθμός δυσκολίας: 5

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Σκι στις πίστες του Χιονοδρομικού για όσους επιθυμούν

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

29/1/2023
Κυριακή

Γνωριμία με την αναρρίχηση βράχου στο Ζάλογγο

Αρχηγοί: **Κόττα Χρύσα** (694 853 7564)
Συναπίδης Νίκος (694 628 1461)

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

Αλίκη Β. Παπουτσή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΑΙΤΗΣΕΙΣ

ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗΣ
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



Αυγό

4-5/2/2023
Σάββατο - Κυριακή

19/2/2023
Κυριακή

Βελούχι (2.312 μ.)

Σάββατο 4: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 13:00' για Καρπενήσι όπου και διανυκτέρευση στο καταφύγιο.

Κυριακή 5: Καταφύγιο (1.860 μ.) – κορυφή (2.312 μ.) - Συμπεθεριακό (2.115 μ.) – Αγ. Αθανάσιος (1.435 μ.).

Ώρες πορείας : 7 - Βαθμός δυσκολίας: 5

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

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

Στούρος Ζαγορίου (1.622 μ.)

Κυριακή 19: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 06:30' για Μονοδέντρι Ζαγορίου – θέση Οξυά (1.300 μ.). Ανάβαση στην κορυφή και κατάβαση στον Ελαφότοπο (1.100 μ.).

Ώρες πορείας : 7 - Βαθμός δυσκολίας: 5

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

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

με ψήρι
GHH
 κουζίνα

Παραγγελίες
 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 09:00 - 16:00
 Τ: 26820 89040
 take away - delivery
 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ 12:00 - 16:00

η τέχνη
ΤΣΕΡΚΙ
 του καφέ

Δαρδανελλίων 1, Πρέβεζα - 26820 27072



4-5/3/2023
Σάββατο - Κυριακή

Καϊμάκτσαλαν

18/3/2023
Σάββατο

Βαρδούσια (2.495 μ.)

Σάββατο 4: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 08:00' με προορισμό το χωριό Αθανάσιος Διάκος (1.050 μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο ΠΟΑ (1.950 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας : 4 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή 5: Ανάβαση στην κορυφή Κόρακας (2.495 μ.) και επιστροφή Αθανάσιο Διάκο.

Ώρες πορείας : 9 - Βαθμός δυσκολίας: 6

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Αρχηγός: **Βάγιας Νίκος** (693 659 2998)

12/3/2023
Κυριακή

Βρυτζάχα (1.613 μ.)

Κυριακή 12: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:30' για Λιβάδι Ζωτικού (1.130 μ.). Ανάβαση στην κορυφή και κατάβαση στο Πετούσι από ρέμα Χάβου (550 μ.).

Ώρες πορείας : 6-7 - Βαθμός δυσκολίας: 5 ή 2

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

Αρχηγοί: **Περδικάρης Σπύρος** (690 770 4467)

Ζέρβας Ιωάννης (693 739 0580)

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αναρρίχησης Βράχου

Σάββατο 18:

Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.

25-26/3/2023
Σάββατο - Κυριακή

Κίτρος (2.416 μ.)

Σάββατο 25: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 14:00' για Κοκκινοπηλό Λάρισας (1.160 μ.). Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο.

Κυριακή 26: Ανάβαση στην κορυφή Κίτρος και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 9 - Βαθμός δυσκολίας: 6

Χειμερινός εξοπλισμός (κραμπόν & πιολέ) απαραίτητος.

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



Πιρίν

9/4/2023
Κυριακή

29-30/4/2023 & 1/5
Σάββατο - Κυριακή
Δευτέρα

Σκάροι (673 μ.)

Κυριακή 9: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για το χωριό Αλέξανδρος Λευκάδας. Πραγματοποίηση της διαδρομής: Αλέξανδρος (430 μ.) – Κολυβάτα – Κόκκινη Εκκλησιά – Κορυφή Σκάρων (673 μ.) – Νικιάνα.

Ώρες πορείας : 6 - **Βαθμός δυσκολίας:** 1

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

23/4/2023
Κυριακή

Μπούρινος (1.866 μ.)

Κυριακή 23: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για καταφύγιο ΕΟΣ Σιάτιστας «Ο Μπούρινος» (1.380 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Ντρισινίκος (1.866 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας : 5 - **Βαθμός δυσκολίας:** 1

Αρχηγός: **Μιχούλης Παύλος** (694 220 0144)

Δίρφυς (1.743 μ.)

Σάββατο 29: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για Χαλκίδα όπου και διανυκτέρευση.

Κυριακή 30: Μετάβαση στη Στενή και πραγματοποίηση της διαδρομής: Στενή (450μ.) – κορυφή Ξεροβουνίου (1.412 μ.) – καταφύγιο Δίρφυς (1.160 μ.). Διανυκτέρευση στο καταφύγιο.

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

Δευτέρα 1: Καταφύγιο – κορυφή Δίρφυς (1.743 μ.) – φαράγγι Αγάλης – Αγ. Αθανάσιος (250 μ.).

Ώρες πορείας : 7 - **Βαθμός δυσκολίας:** 3

Αρχηγοί: **Παχής Αλέξανδρος** (697 962 1293)
Αθανασιάδης Βασίλης (693 719 3709)



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



7/5/2023
Κυριακή

Τζουμέρκα

Παλαιόπυργος - Κουτσόκρανο (1.324 μ.) - Πωγωνιανή

Κυριακή 7: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για Παλαιόπυργο.

Α' Ομάδα: Παλαιόπυργος (780 μ.) – Κουτσόκρανο (1.324 μ.) – Δολό (800 μ.) – Πωγωνιανή (740 μ.).

Ώρες πορείας: 7 - Βαθμός δυσκολίας: 2

Β' Ομάδα: Παλαιόπυργος (780 μ.) – Γεφύρι του Γκρέτσι (650 μ.) – Παλαιόπυργος και Δολό (800 μ.) – Πωγωνιανή (740 μ.).

Ώρες πορείας: 3:30' - Βαθμός δυσκολίας: 1

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

20-21/5/2023
Σάββατο - Κυριακή

Σμόλικας (2.637 μ.)

Σάββατο 20: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου το πρωί για Παλιოსέλι. Ανάβαση μέχρι το καταφύγιο (1.750 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας: 2 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή 21:

Α' Ομάδα: Ανάβαση Δρακόλιμνη (2.150 μ.) – Σμόλικας (2.637 μ.) – Μόσια 1 – Μόσια 2 – Σαμαρίνα (1.450 μ.).

Ώρες πορείας: 10 - Βαθμός δυσκολίας: 3
(σε περίπτωση χιονισμένου πεδίου 6)

Β' Ομάδα: Ανάβαση Δρακόλιμνη (2.150 μ.) και επιστροφή Παλιοςέλι. Μεταφορά με λεωφορείο στη Σαμαρίνα.

Ώρες πορείας: 5 - Βαθμός δυσκολίας: 2

Αρχηγοί: **Παχής Αλέξανδρος** (697 962 1293)
Περδικάρης Σπύρος (690 770 4467)

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



Γκιώνα

18/6/2023
Κυριακή

2-3-4-5/6/2023
Παρασκευή - Σάββατο
Κυριακή - Δευτέρα

Σκόπια - Μαύροβο (4ήμερο Αγ. Πνεύματος)

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

Αρχηγός: Δ.Σ. (2682102004)

Μέγας Λάκκος - Βραδέτο

Κυριακή 18: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 06:00' για Βραδέτο Ιωαννίνων.

Α' Ομάδα : Βραδέτο – Κακιά Σκάλα – Μέγας Λάκκος – Φαράγγι Βίκου – Καπέσοβο.

Ώρες πορείας: 10-11 - Βαθμός δυσκολίας: 3

Β' Ομάδα : Καπέσοβο – Σκάλα Βραδέτου - Μπελόη – Βραδέτο - Καπέσοβο.

Ώρες πορείας: 5 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγοί: **Σμπόνιας Ευάγγελος** (694 414 4449)
Θάνου Παρασκευή (697 620 3931)

Οίδονσα εκπαιδείσεων

Κτήμα
Τσομάνη

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

MENTA

• ΚΑΦΕΝΕΙΟΝ •



1-2/7/2023
Σάββατο - Κυριακή

Τσαγκαριώτικο Ρέμα

16/7/2023
Κυριακή

Βάλια Κάλντα

Σάββατο 1:

Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 14:00' για Μέτσοβο. Πραγματοποίηση της διαδρομής Λίμνη Πηγών Αώου (1.350 μ.) – Καταφύγιο Μαυροβουνίου (1.800 μ.).

Ώρες πορείας : 2 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή 2:

Κυριακή: Καταφύγιο - Φλέγγα (2.170 μ.) – Αρκουδόρεμα - Βοβούσα (1.000 μ.)

Ώρες πορείας : 9 - Βαθμός δυσκολίας: 3

Αρχηγός: Ρούσσου Κική (694 805 6576)

Ελαφότοπος (1.100 μ.) - Γέφυρα Κλειδωνιάς (420 μ.)

Κυριακή 16: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:30' για Ελαφότοπο Ιωαννίνων.

Α' Ομάδα: Ελαφότοπος (1.100 μ.) – Βίκος (770 μ.) – Γέφυρα Αρίστης – Γέφυρα Κλειδωνιάς (420 μ.)

Ώρες πορείας : 6 - Βαθμός δυσκολίας: 2

Β' Ομάδα: Βίκος (770 μ.) – Γέφυρα Αρίστης – Γέφυρα Κλειδωνιάς (420 μ.)

Ώρες πορείας : 3:30' - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγοί: Χασακή Αλεξία (698 692 8561)
Κακοσίμου Ειρήνη (697 769 0109)



ΑΝΩΓΙΑΤΗΣ Σ. ΙΩΑΝΝΗΣ
ΕΓΧΩΡΙΑ - ΚΗΠΕΥΤΙΚΑ - ΚΑΡΒΟΥΝΑ

από το 1952

πάντα φρέσκα

Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 26 ΠΡΕΒΕΖΑ

ΤΗΛ.: 26820 22260

ΚΙΝ.: 697 7710276

e-mail: jask@otenet.gr



ΝΩΓΙΑΤΗΣ



Φαράγγι Νήσας

22-23/7/2023
Σάββατο - Κυριακή

Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ)

Σάββατο-Κυριακή 22-23:
Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.

30/7/2023
Κυριακή

Βουτσαράς (Παρακαλάμια διαδρομή)

Κυριακή 30:
Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου
στις 08:00' για Βουτσαρά Θεσπρωτίας.

Ώρες πορείας : 4 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγοί: **Παπουτσή Αλίκη** (697 297 8756)
Θάνου Παρασκευή (697 620 3931)

ΣΠΙΤΙΚΟ

Εργαστήριο Ζαχαροπλαστικής

**ΦΥΣΗ
ΑΘΛΗΣΗ**

ΜΠΕΚΑΣ Θ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
Λ. ΕΙΡΗΝΗΣ 6
(ΦΟΡΟΣ ΠΡΕΒΕΖΑΣ)

ΤΗΛ. 26820 24374
ΚΙΝ: 6945 900 941



Βίτσα-Κήποι

10/9/2023
Κυριακή

Κόνιτσα - Via Ferrata

Κυριακή 10: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για Κόνιτσα.

Α' Ομάδα : Via Ferrata – Κόνιτσα

Ώρες πορείας: 6 - **Βαθμός δυσκολίας:** 3+

Απαραίτητος εξοπλισμός:

κράνος - μποντριέ - ιμάντας via ferrata (ή 2 ιμάντες) - καραμπίνερ ασφαλείας 2.

Β' Ομάδα : Παλιό Γεφύρι Κόνιτσας – Μονή Στομίου και επιστροφή.

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

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

23-24/9/2023

Σάββατο - Κυριακή

Σ.Ο.Σ.Δ.Ε.Η.

(Συνάντηση Ορειβατικών Συλλόγων Δυτικής Ελλάδας και Ηπείρου)

Σάββατο-Κυριακή 23-24:

Διοργανωτής : ΕΟΣ Πρέβεζας.

Λεπτομερές πρόγραμμα θα ανακοινωθεί.

Παράσια
Seaside Cafe Bar & Resto

Coffee // bakery // grill // pizza

time out
ON THE WAY

Coffee & Food
24 hours

Τηλ: 26510 91051
8° χλμ. Ιωαννίνων - Αθηνών



Πυρσόγιαννη - Αμάραντος

8/10/2023
Κυριακή

Όρλιακας (1.453 μ.)

Κυριακή 8: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για Ζιάκα Γρεβενών.

Α' Ομάδα: Ζιάκας (900 μ.) – Σπήλαιο (960 μ.) – Φαράγγι Πορτίτσας (610 μ.) – Σπήλαιο.

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

Β' Ομάδα: Σπήλαιο (960 μ.) – Φαράγγι Πορτίτσας (610 μ.) – Σπήλαιο.

Ώρες πορείας : 3 - **Βαθμός δυσκολίας:** 1

Αρχηγοί: **Κακοσίμου Ειρήνη** (697 769 0109)
Χασακή Αλεξία (698 692 8561)

21-22/10/2023
Σάββατο - Κυριακή

Πήλιο

Σάββατο 21: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για Πορταριά. Πραγματοποίηση της διαδρομής: Πορταριά – Καταφύγιο «Χάνια» όπου και διανυκτέρευση.

Ώρες πορείας : 3

Βαθμός δυσκολίας: 1

Κυριακή 22:

Α' Ομάδα:

Καταφύγιο (1.200 μ.) – Μονοπάτι καταρακτών – Αετοφωλιά (420 μ.) – Μακρυρράχη (320 μ.).

Ώρες πορείας : 6:30'

Βαθμός δυσκολίας: 2

Β' Ομάδα:

Καταφύγιο – Μονοπάτι καταρακτών – Μακρυρράχη.

Ώρες πορείας : 4:30'-5

Βαθμός δυσκολίας: 1

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



© Piccolocafe

f Piccolo Cafe Preveza

📶 mypiccolo

📍 Λ. Ειρήνης 30, Πρέβεζα

☎ 26820 22023

☎ 6942 016163



Πιρίν

5/11/2023
Κυριακή

3/12/2023
Κυριακή

Χνάρια Αρκούδας

Κυριακή 5: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 07:00' για Μέτσοβο. Πραγματοποίηση της διαδρομής Μέτσοβο (1.200 μ.) – Καλιγωμένο αλώνι (1.593 μ.) – Μέτσοβο (1.150 μ.)

Ώρες πορείας : 6 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: **Γεωργίου Βασίλης** (693 200 2511)

18-19/11/2023
Σάββατο - Κυριακή

Τρικλάριο (1.776 μ.) - Πρέσπες

Σάββατο 18: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 09:00' για Καστοριά. Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο

Κυριακή 19:

Α' Ομάδα: Βατοχώρι (890 μ.) – Βάρμπα (1.750 μ.) – Μικρολίμνη (840 μ.).

Ώρες πορείας : 7 - Βαθμός δυσκολίας: 2

Β' Ομάδα: Επίσκεψη στις Πρέσπες και τον Άγιο Αχίλλειο. Παραλίμνια πεζοπορία με αφετηρία και τερματισμό την Μικρολίμνη.

Ώρες πορείας : 2-3 - Βαθμός δυσκολίας: 1

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

Ακαρνανικά όρη

Κυριακή 3: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 08:00' για Θύριο Αιτωλοακαρνανίας
Α' Ομάδα: Θύριο (426 μ.) – Πύργος (1.200 μ.) – Θύριο.

Ώρες πορείας : 6 - Βαθμός δυσκολίας: 2

Β' Ομάδα: Θύριο – Γιαννέρη (800 μ.) – Θύριο

Ώρες πορείας : 3 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγός: **Παλούκης Βασίλης** (694 495 4155)

17/12/2023
Κυριακή

Άνω Δεσποτικά (359 μ.) - Ζάλογγο (765 μ.)

Κυριακή 17: Αναχώρηση από πλατεία Ανδρούτσου στις 08:00' για Άνω Δεσποτικά. Διάσχιση: Άνω Δεσποτικά – Κρυσπηγή.

Ώρες πορείας : 5-6 - Βαθμός δυσκολίας: 1

Αρχηγοί: **Μακρής Χαράλαμπος** (698 350 9514)
Τσάλας Ανδρέας (694 843 9857)

Ο ΕΟΣ Πρέβεζας εκφράζει τις θερμές του ευχαριστίες προς όλους τους αρχηγούς για την πολύτιμη και αφιλοκερδή τους συμβολή στην οργάνωση και πραγματοποίηση των εξορμήσεων του Συλλόγου.

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



