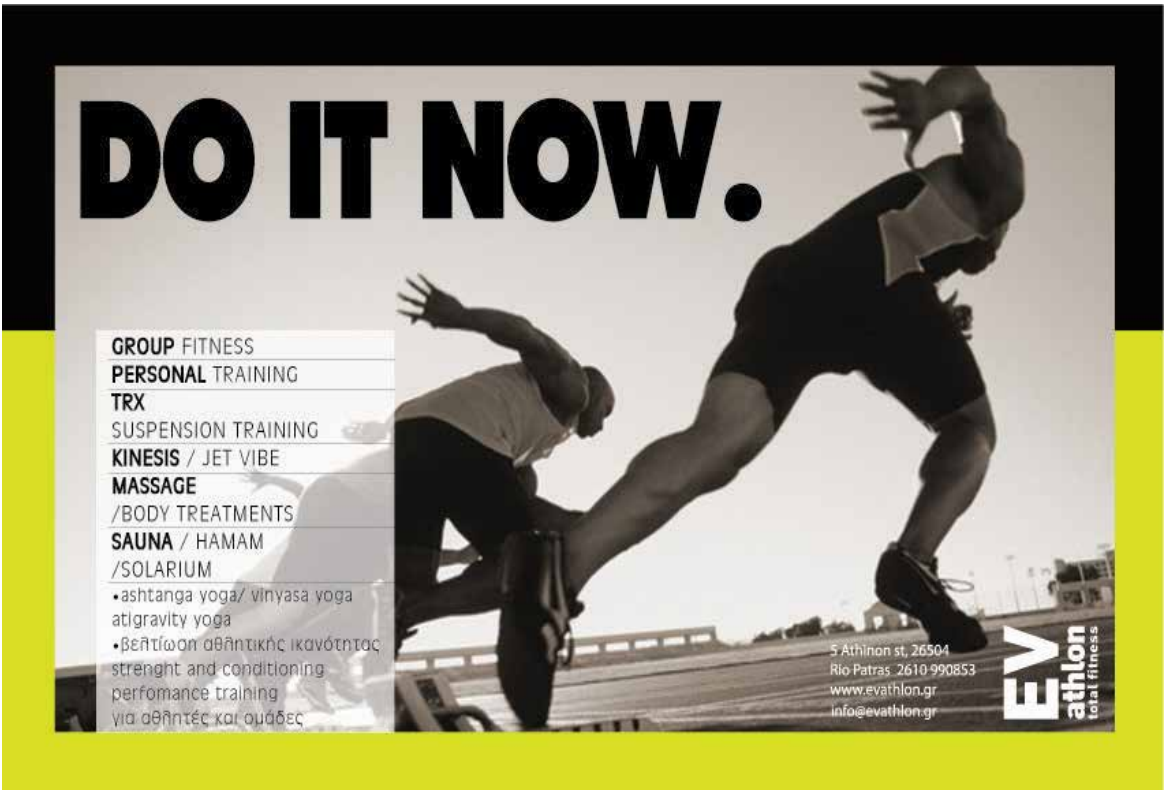
Ε. Ο. Σ.
ΠΑΤΡΩΝ

ορειβασία - αναρρίχηση - rafting
εκδηλώσεις - αποστολές - χιονοδρομία

85 ΧΡΟΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
1928
2012

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ 2014 - 2015

www.eospatras.com




ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΠΡΙΣΜΑ

Αθανασίου Διάκου 24, τηλ.: 2610 **225 001,** 2610 **225 549**
**web:** www.prismafrontistiria.gr, **e-mail:** info@prismafrontistiria.gr

φιλολογικό ΠΡΙΣΜΑ

Αγίου Νικολάου 99, τηλ.: 2610 **275 135**

ΡΙΟ ΠΡΙΣΜΑ

Αθηνών 63, τηλ.: 2610 **910 102**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΠΡΙΣΜΑ

Αγ. Νικολάου 99, τηλ.: 2610 **223 646**

ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ ΠΡΙΣΜΑ

Μαιζώνος 159, τηλ.: 2610 **222 227**
**web:** www.prismalanguages.gr, **e-mail:** info@prismalanguages.gr

ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. ΠΡΙΣΜΑ

**ΚΕ**ντρο **Δι**ά **Βι**ου **ΜΑ**θησης
Αγίου Νικολάου 99 (3ος όροφος), τηλ.: 2610 **223 646**

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΠΡΙΣΜΑ

**Εδώ μαθαίνεις...**

**web**
www.prismafrontistiria.gr

**e-mail**
info@prismafrontistiria.gr

**Διεύθυνση Σπουδών:** Ταβαντζής Κώστας, Ταβαντζής Μηνάς

# περιεχόμενα

> **σελ. 4** Διάφορες πληροφορίες > **σελ. 5** Λίγα λόγια για το καταφύγιο "Πρασούδι"
> **σελ. 6-11** Πρόγραμμα > **σελ. 12-13** Χιονοδρομία > **σελ. 14** Αναρρίχηση
> **σελ. 15-19** Πρόγραμμα > **σελ. 20-24** Προβολή χορηγών.

Φωτογραφίες: Α. Καννάς

Σχεδιασμός - παραγωγή εντύπου: **digiland** print on demand, **www.digiland.gr**

Θιβέτ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ **ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ** ΣΥΛΛΟΓΟΣ **ΠΑΤΡΩΝ** • ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1928

Παντανάσσης 29, 262 21 Πάτρα, τ.: 2610 273 912, 2610 273 929, φ.: 2610 273 912
web: **www.eospatras.com,** e-mail: **eospatras@gmail.com**
**Ώρες γραφείου:** Τρίτη - Τετάρτη - Πέμπτη - Παρασκευή 20:00 - 21:30

**ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ**

**ΠΡΟΕΔΡΟΣ** ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΑΤΣΗΣ, **ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ** ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ, **ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ** ΧΑΡΑ ΔΗΜΟΥ, **ΕΙΔ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ** ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΩΤΣΑΚΗΣ, **ΤΑΜΙΑΣ** ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΑΡΑΖΗΣ, **ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ, ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟΥ** ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΛΑΦΟΥΡΗ, **ΕΦΟΡΟΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ** ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΤΖΟΥΔΑΣ, **ΕΦΟΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ** ΜΑΡΙΑ ΣΜΥΡΝΗ, **ΕΦΟΡΟΣ ΥΛΙΚΟΥ** ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΜΑΜΜΑΣΗ

## Πληροφορίες Όροι συμμετοχής

Οι δραστηριότητες του προγράμματος οριστικοποιούνται κάθε προηγούμενη Πέμπτη, πριν από κάθε εξόρμηση. Για το λόγο αυτό, τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου, πρέπει να επικοινωνούν με το Σύλλογο και τους συντονιστές της κάθε δραστηριότητας για δήλωση συμμετοχής και παροχή πληροφοριών.

Ο συντονιστής της κάθε δραστηριότητας έχει το δικαίωμα να αρνηθεί τη συμμετοχή σε άτομο το οποίο δεν είναι κατάλληλα εξοπλισμένο, δεν πειθαρχεί στις οδηγίες του, και γενικά με τη συμπεριφορά του δείχνει ξένο σώμα στην ομάδα.

Ο συντονιστής της κάθε δραστηριότητας, φροντίζει για τις ώρες αναχώρησης και επιστροφής, φροντίζει για τη ''σκούπα'' της ομάδας και εν γένει για την ομαλή εξέλιξη της πορείας.

Ο συντονιστής της κάθε δραστηριότητας, ουδεμία ευθύνη φέρει, σε περίπτωση που συμβεί ατύχημα σε κάποιο άτομο, από τα συμμετέχοντα.

Οι καιρικές συνθήκες, η ποιότητα του χιονιού, η σύνθεση της ομάδας, η ξενάγηση, ακόμα και η φωτογράφιση είναι λόγοι που μπορούν να παρατείνουν, τις αναγραφόμενες ώρες της κάθε δραστηριότητας.

Το καταφύγιο μας στη θέση ΨΑΡΘΙ (1,450μ.), παρέχει δυνατότητες ύπνου, διαθέτει καντίνα και θέρμανση και μπορεί να φιλοξενήσει μέλη και επισκέπτες εφόσον προηγηθεί κράτηση.

Είναι κατανοητό ότι μπορεί να υπάρξει αλλαγή προγράμματος όταν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν και όταν δεν υπάρχει συμμετοχή.

## Απαραίτητος εξοπλισμός

- Ισοθερμικά εσώρουχα
- Ρούχα τύπου φλις
- Ειδικές μπότες ορειβασίας
- Ορειβατικό σχοινί*
- Υπνόσακος*
- Σακίδιο

## Απαραίτητα αξεσουάρ

- Φαρμακείο
- Σπίρτα (αδιάβροχα)
- Πυξίδα
- Σφυρίχτρα
- Νερό
- Στερεά τροφή
- Γκέτες
- Σκούφος και γάντια
- Πιολέ και κραμπόν
- Γυαλιά ηλίου
- Αντιηλιακή κρέμα

## Τα πιο ψηλά βουνά της χώρας

Όλυμπος *Θεσσαλία* 2.917μ.
Σμόλικας *Ήπειρος* 2.631μ.
Γράμμος *Ήπειρος* 2.521μ.
Βόρας *Μακεδονία* 2.519μ.
Γκιόνα *Στ. Ελλάδα* 2.507μ.

## Βαθμοί δυσκολίας

Α,Β,Γ,Δ

*Οι χαρακτηρισμοί των δραστηριοτήτων μας έχουν αύξουσα δυσκολία από «Α», **απλή ορειβατική διαδρομή**, έως «Δ», **απαιτητική χειμερινή διαδρομή**.*

* Όπου απαιτείται

## Η ανακατασκευή του καταφυγίου **«Πρασούδι»** ολοκληρώθηκε. Το παλιό όνειρο ορειβατών και χιονοδρόμων πραγματοποιήθηκε.

Για δεύτερη χρονιά, από την άνοιξη έως το φθινόπωρο του 2014, συνεχίστηκαν και ολοκληρώθηκαν οι εργασίες της ανακατασκευής του καταφυγίου «Πρασούδι», οι οποίες είχαν ξεκινήσει το 2013. Αυτή τη φορά οι εργασίες επικεντρώθηκαν στο εσωτερικό του καλαίσθητου λιθόκτιστου κτίσματος και στην προμήθεια και εγκατάσταση του απαραίτητου εξοπλισμού του, ώστε να είναι πλήρως λειτουργικό.

Στις 11 Οκτωβρίου 2014 πραγματοποιήθηκαν τα εγκαίνια με την παρουσία πολλών Πατρινών, εκπροσώπων φορέων της πόλης και απλών πολιτών. Η εκδήλωση ήταν πολύ συγκινητική και βέβαια δεν ήταν δυνατόν να λείπουν από αυτήν παλαιά στελέχη, Πρόεδροι των κατά καιρούς διοικήσεων και μέλη του Συλλόγου μας. Το καταφύγιο «Πρασούδι» είναι πλέον διαθέσιμο για κάθε είδους δραστηριότητες που συνδέονται με το βουνό, ορειβατικές, χιονοδρομικές, πεζοπορικές και περιβαλλοντικές.

Θα ήθελα για μια ακόμη φορά να ευχαριστήσω δημόσια όλους όσους συνέβαλαν στην εκτέλεση αυτού του πραγματικά δύσκολου και πολύ απαιτητικού έργου, που κοσμεί σήμερα το όμορφο οροπέδιο του Πρασουδίου σε υψόμετρο 1.800 μ. στο όρος Παναχαϊκό με την ενδιαφέρουσα βιοποικιλότητά του.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω στο Διοικητικό Συμβούλιο, στην Επιτροπή Καταφυγίου και στον πολιτικό μηχανικό και μέλος μας Βασίλη Βλασταρά, την «ψυχή» του έργου.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**
ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Όλυμπος

# Νοέμβριος

**ΚΥΡΙΑΚΗ 2/11/2014**
**ΟΡΟΣ ΤΣΑΚΑΛΑΚΙ ΥΨ. 1710Μ.**
*Η ανάβαση στην κορυφή του όρους Τσακαλάκι γίνεται με πορεία μέσα από ελατοδάσος σε πλαγιά με αφετηρία, τον αυχένα της Παπαδιάς. Πρόκειται για ομαλό βουνό των Ορέων της Ναυπακτίας με μέτριο βαθμό δυσκολίας.*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 09/11/2014**
**ΟΡΟΣ ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ**
*Ανάβαση στην κορυφή του Κεντριά ΥΨ 1923μ.*
*Βαθμός δυσκολίας :Β*
*Ώρες πορείας αρκετές*

**ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 15-16-11-2014**
**ΟΡΟΣ ΚΙΣΣΑΒΟΣ (ΟΣΣΑ) ΥΨ.1978, ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΤΟΜΙΟΥ**
*(Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν)*

**ΤΕΤΑΡΤΗ 19/11/2014**
**ΠΡΟΒΟΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΒΟΡΕΙΑ ΑΛΒΑΝΙΑ, & ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΑ ΧΩΡΑ.**
*Ώρα προβολής: 20.30 στα γραφεία του συλλόγου μας.*
*Προβολή: Α. Καννάς.*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 23/11/2014**
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΧΑΙΚΟ ΥΨ. 1927Μ.**
*Ανάβαση στην κορυφή Δρίτσελο ΥΨ. 1450μ.*
*Βαθμός δυσκολίας :Β*
*Ώρες πορείας: 7*

**ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 29-30-11-2014**
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΧΑΙΚΟ ΥΨ. 1927Μ.**
*(Δραστηριότητα με διανυκτέρευση στο καταφύγιο στη θέση «Πρασούδι»).*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 2/11/2014**
**ΟΡΟΣ ΤΣΑΚΑΛΑΚΙ ΥΨ. 1710Μ.**
*Η ανάβαση στην κορυφή του όρους Τσακαλάκι γίνεται με πορεία μέσα από ελατοδάσος σε πλαγιά με αφετηρία, τον αυχένα της Παπαδιάς. Πρόκειται για ομαλό βουνό των Ορέων της Ναυπακτίας με μέτριο βαθμό δυσκολίας.*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 09/11/2014**
**ΟΡΟΣ ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ**
*Ανάβαση στην κορυφή του Κεντριά ΥΨ 1923μ.*
*Βαθμός δυσκολίας :Β*
*Ώρες πορείας αρκετές*

**ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 15-16-11-2014**
**ΟΡΟΣ ΚΙΣΣΑΒΟΣ (ΟΣΣΑ) ΥΨ.1978 ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΤΟΜΙΟΥ**
*(Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν)*

**ΤΕΤΑΡΤΗ 19/11/2014**
**ΠΡΟΒΟΛΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΒΟΡΕΙΑ ΑΛΒΑΝΙΑ, ΚΑΙ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΑ ΧΩΡΑ.**
*Ώρα προβολής: 20.30 στα γραφεία του συλλόγου μας.*
*Προβολή: Α. Καννάς.*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 23/11/2014**
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΧΑΙΚΟ ΥΨ. 1927Μ.**
*Ανάβαση στην κορυφή Δρίτσελο ΥΨ.*

# Δεκέμβριος - Ιανουάριος - Φεβρουάριος

## ΚΥΡΙΑΚΗ 07/12/2014
**ΟΡΟΣ ΒΑΡΑΣΟΒΑ ΥΨ. 914Μ.**

*Βουνό στη Ν.Α πλευρά του Ν. Αιτωλοακαρνανίας, ανατολικά των εκβολών του ποταμού Ευήνου. Η αρχαία ονομασία του βουνού ήταν Χαλκίς. Επί Τουρκοκρατίας αναφερόταν και ως ιερό βουνό ή Άγιων Όρος της Αιτωλίας επειδή υπάρχουν γύρω στα 70 ασκηταρειά. Συντήρηση και καθαρισμός του μονοπατιού.*
*Ανάβαση από την Άνω Βασιλική σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Σ. Αντιρίου.*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 14/12/2014
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΧΑΙΚΟ ΥΨ. 1927Μ.**

*(Δραστηριότητα στο καταφύγιο στη θέση «Πρασούδι»).*

*ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ Ε.Ο.Σ. ΠΑΤΡΑΣ ΣΑΣ ΕΥΧΕΤΑΙ ΟΛΟΨΥΧΑ ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ*

## ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ 03/01 - 06/01.

*Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν, ανάλογα των χιονοπτώσεων και των συμμετοχών.*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 11/01/2015
***ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ***

*Μια ακόμα χρονιά που θα τηρήσουμε το έθιμο, κόβοντας την Πρωτοχρονιάτικη πίτα μας. Η κοπή της πίτας θα συνδυαστεί με διανυκτέρευση και προαιρετική Ορειβασία.*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 18/01/2015
**ΟΡΟΣ ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ ΥΨ. 2224Μ.**

*Ανάβαση στην κορυφή Ωλενός με αφετηρία το χωριό Αλεποχώρι.*
*Βαθμός δυσκολίας: Γ*
*Ωρες πορείας :7*
*(Χειμερινός Εξοπλισμός)*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 25/01/2015
**ΟΡΟΣ ΧΕΛΜΟΣ ΥΨ. 2355Μ.**

*ΚΟΙΝΗ ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ (μεταφορά με πουλμάν).*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 01/02/2015
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΧΑΙΚΟ ΥΨ. 1927Μ.**

*(Δραστηριότητα με διανυκτέρευση στο καταφύγιο στη θέση «Πρασούδι»).*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 08/02/2015
**ΟΡΟΣ ΠΑΛΙΟΒΟΥΝΑ**
**ΥΨ. 1.038Μ.**

*Η Παλιοβούνα (επίσης ονομασία Κλόκοβα ) είναι βουνό στα νότια της Αιτωλοακαρνανίας. Το βουνό υψώνεται απότομα στη νότια πλευρά του από το επίπεδο της θάλασσας, ενώ η βόρεια πλευρά του είναι αρκετά πιο ομαλή. Στην αρχαιότητα ήταν γνωστή σαν Ταφιασσός.*
*Η ανάβαση θα γίνει από τη νότια πλευρά του βουνού.*
*Βαθμός δυσκολίας: Β+*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 15/02/2015
**ΟΡΟΣ ΧΕΛΜΟΣ ΥΨ. 2355Μ.**

**ΚΟΙΝΗ ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ** (ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΜΕ ΠΟΥΛΜΑΝ).

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/02/2015

*Ο Ε.Ο.Σ. ΠΑΤΡΑΣ ΣΑΣ ΚΑΛΕΙ ΓΙΑ ΞΕΦΑΝΤΩΜΑ ΣΤΟΝ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΧΟΡΟ ΤΟΥ ( Πληροφορίες στα γραφεία μας και στο site του συλλόγου μας).*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 22/02/2015

*ΚΑΛΗ ΑΠΟΚΡΙΑ*

Όλυμπος

60

# Μάρτιος - Απρίλιος

**ΚΥΡΙΑΚΗ 01/03/2015**
**ΟΡΟΣ ΧΕΛΜΟΣ ΥΨ. 2355Μ.**
**ΚΟΙΝΗ ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ** *(μεταφορά με πουλμάν).*

**ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 07-08-03-2015**
**ΟΡΟΣ ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ ΥΨ. 2.495Μ.**
*Ανάβαση στην κορυφή Κόρακας (2.495μ.) με αφετηρία από το χωριό Αθανάσιος Διάκος. Θα γίνει διανυκτέρευση στο καταφύγιο των Βαρδουσιών και την Κυριακή ανάβαση στην κορυφή.*
*Βαθμός δυσκολίας: Γ*
*Ώρες πορείας :αρκετές*
*(Χειμερινός Εξοπλισμός)*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 15/03/2015**
**ΟΡΟΣ ΧΕΛΜΟΣ - ΔΙΑΣΧΙΣΗ** (ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΟ – ΜΕΓΑ ΣΠΗΛΑΙΟ).
*Βαθμός δυσκολίας: Α*
*Ώρες πορείας :5*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 22/03/2015**
**ΖΗΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ RAFTING**
*(Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν)*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 05/04/2015**
**ΟΡΟΣ ΤΡΙΚΟΡΦΟ ΥΨ. 1545Μ.**
*Διαδρομή: Ποτιδάνεια – Τρίκορφο*
*Βαθμός δυσκολίας: Α*
*Ώρες πορείας :3*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 12/04/2015**
**ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 19/04/2015**
**ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΟΡΟΠΕΔΙΟ ΕΥΡΩΣΤΙΝΑΣ** (ΟΡΕΙΝΗ ΚΟΡΙΝΘΙΑ) ΥΨ. 1200Μ.
*Βαθμός δυσκολίας: Α*
*Ώρες πορείας :5*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 26/04/2015**
**ΟΡΟΣ ΟΛΥΜΠΟΣ**
*"Απότιση φόρου τιμής στο Μιχάλη Κόταρη"*
*(Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν).*

Ε. Ο. Σ.
ΠΑΤΡΩΝ

# Χιονοδρομία

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2014-2015

Έντονα και παραγωγικά ξεκίνησε η χιονοδρομική χρονιά 2014-2015. Μετά την επιτυχημένη περσινή χρονιά με συμμετοχή 11 αθλητών στο πανελλήνιο πρωτάθλημα χιονοδρομίας και κατακτώντας μια 2η θέση (πανκορασιδων-Δουβου Ρανια) , μια 4η θέση (πανκορασιδων-Γιαννοπουλου Ισιδώρα) και μια 5η (ΑΓΕΝ-Σκούρα Ακυλινα) , φέτος διοργανώθηκε 4ημερο προπονητικό καμπ στον Χελμό με αρκετά κορίτσια και αγόρια να ακολουθούν τις δραστηριότητες του Συλλόγου μας και τα στελέχη, η τεχνική επιτροπή χιονοδρομίας μαζί με τον έφορο χιονοδρομίας να προσπαθούν για ότι καλλίτερο. Ο σύλλογος μας ανέλαβε με απόλυτη επιτυχία την διοργάνωση του 1ου αγώνα κυπέλου Π1Κ1-Π2Κ2 ΤΟΥ φετινού πρωταθλήματος και απέσπασε κολακευτικά σχόλια και κριτικές ως τον καλύτερο αγώνα των τελευταίων ετών.

Τα τμήματα της χιονοδρομίας έχουν χωριστεί σε 4 κατηγορίες υπό την εποπτεία των πτυχιούχων προπονητών Δη-

μόπουλου Δάκη, Πλέσσα Γιώργο, Σκούρα Ακυλινα και Τοξαβιδη Βασίλη.

Κατηγορία αρχαρίων με αθλήτριες-αθλητές έως 7-8 ετών που θα έχουν την πρώτη τους επαφή με την χιονοδρομία σε επίπεδο προπόνησης

Κατηγορία πρωταγωνιστικών φυτωρίων με αθλήτριες- αθλητές

Ζυγουρα Χαριτίνη, Πέτσα Άννα, Βασιλείου Ηλιάνα, Κούτρα Μαριαλενα, Ντοντης Φιλιππος,Παπαντωνοπουλος Χρηστος

## Πρωταγωνιστική κατηγορία

Βλασταράς Σπύρος, Τζουδα Αιμιλια, Τζαβάρα Μαρία, Πετσας Κων/νος, Παπαθεοδωρου Ηλιας, Αλεξη Ειρηνη, Γιαννοπουλου Ισιδωρα, Σπηλιωτης Γιωργος, Σμπιλη Αννα, Βασιλείου Δάφνη, Δημοπουλου Τζένη

Κατηγορία Π1Κ1-Π2Κ2 με αθλήτριες-αθλητές:

Ασημακόπουλος Γεώργιος, Βλασταράς Ανδρέας, Παρασκευάς Φοίβος, Τζούδας Ηλίας, Αδαμης Γιώργος, Ασημακοπουλου Μαριλενα, Ελλουλ-Ακινο Παυλος, Μαραθιανακης Αλέξανδρος, Ελλουλ-Ακινο Μαρίνα,

Όλες οι πιο πάνω ομάδες εξορμούν με το ski-bus του ΕΟΣ Πατρών στο φιλόξενο χιονοδρομικό κέντρο του Χελμού και θα παρακολουθήσουν κατά το δυνατό το επίσημο πανελλήνιο αγωνιστικό πρόγραμμα της ΕΟΧ

Ο Σύλλογος στην προσπάθεια του να δημιουργήσει καλλίτερες οικονομικές συνθήκες προμηθεύτηκε και διένειμε στους αρχάριους χιονοδρόμους τον απαραίτητο τεχνικό εξοπλισμό ( σκι- μπότες-Μπατόν.) Επίσης αξίζει να σημειωθεί η πολύτιμη βοήθεια του Χ/Κ Καλαβρύτων και του Διευθυντή Σπυρόπουλου Λεωνίδα στο να παρέχει όλες τις απαραίτητες διευκολύνσεις προς την σύλλογο μας και την αγωνιστική χιονοδρομική δραστηριότητα.

# Αναρριχητικά

Ο ΕΟΣ Πατρών οπως κάθε χρόνο διοργανώνει Σχολή Αρχαρίων Αναρρίχησης Βράχου Το Μάρτιο του 2015.Η εκπαίδευση περιλαμβάνει 4 ΣΚ πλήρους Θεωρητικής και πρακτικής εξάσκησης στα Οργανωμένα αναρριχητικά πεδία της Πάτρας.Η σχολή Αναρρίχησης Αρχαρίων έχει σαν σκοπό να σας διδάξει τις βασικές αναρριχητικές τεχνικές και τις τεχνικές ασφάλισης, έτσι ώστε να μπορείτε να αναρριχηθείτε αυτόνομα και με ΑΣΦΑΛΕΙΑ σε οργανωμένα αναρριχητικά πεδία,όπως προβλέπεται επίσημα και απ τον κανονισμό εκπαίδευσης της Ε.Ο.Ο.Α γι αυτό το επίπεδο.Οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν βεβαίωση επάρκειας της Ε.Ο.Ο.Α(Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης) μετά την επιτυχή παρακολούθηση της σχολής. Στη σχολή διδάσκουν έμπειροι αναρριχητές-πιστοποιημένοι εκπαιδευτές.

## Το Πρόγραμμα εκπαίδευσης ενδεικτικά

Τετάρτη 4 Μαρτίου 20.00 συνάντηση στα γραφεία του συλλόγου γνωριμία, ενημέρωση.

ΣΚ 14-15 Μαρτίου Καλόγρια Αχαΐας
ΣΚ 21-22 Μαρτίου Βαράσοβα Αιτωλκ/ας
ΣΚ 28-29 Μαρτίου Βαράσβα Αιτωλκ/ας
ΣΚ 4-5 Απριλίου Αλεποχώρι Αχαίας

Οι ημερομηνίες μπορεί ν αλλάξουν εξαιτίας των καιρικών συνθηκών ή μετά από κοινού συνεννόησης εκπαιδευτών-εκπαιδευομένων.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Συλλόγου μας.

# Μάιος - Ιούνιος

## ΚΥΡΙΑΚΗ 03/05/2015

*Γιορτάζουμε την Πρωτομαγιά στο Πανα-χαϊκό ( θα ανακοινωθεί πρόγραμμα για το τριήμερο)*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 10/05/2015

**ΟΡΟΣ ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ ΥΨ. 2224Μ.**

*Ανάβαση στην κορυφή Ωλενός.*
*Βαθμός δυσκολίας:Β+*
*Ώρες πορείας :αρκετές*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 17/05/2015

**ΟΡΟΣ ΑΦΡΟΔΙΣΙΟ ΥΨ. 1445Μ.**

*Στα σύνορα με το νομό Αρκαδίας, ορθώνεται το Αφροδίσιο όρος με υψόμετρο 1,445μ. και ονομάστηκε έτσι από τα περίφημα λουτρά της Αφροδίτης. Πάνω στο Αφροδίσιο όρος, βρίσκεται το μοναδικό δάσος της Μπαρμπούς με τις αιωνόβιες καστανιές που είναι χαρακτηρισμένο ως μνημείο της φύσης.*
*Βαθμός δυσκολίας:Α*
*Ώρες πορείας :4 περίπου.*

## ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 23-24/05/2015

**ΟΡΟΣ ΓΚΙΩΝΑ ΥΨ. 2510Μ.**

*Ανάβαση στην κορυφή Πυραμίδα με αφετηρία το χωριό Βίνιανη και ανάβαση από τη χαράδρα της Ρέκας. Η διανυκτέρευση θα πραγματοποιηθεί στο καταφύγιο της Γκιώνας και την Κυριακή θα γίνει η ανάβαση στην κορυφή.*
*Βαθμός δυσκολίας:Β*
*Ώρες πορείας :7*

## ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ 30-31-1/06/2015

**ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ – ΠΕΖΟΠΟΡΙ-ΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ – ΝΥΜ-ΦΑΙΟ, ΟΡΕΙΝΗ ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ**

*(Θα ανακοινωθεί πρόγραμμα για το τριήμερο)*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 07/06/2015

**ΟΡΟΣ ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ ΥΨ. 2224Μ.**

*Ορειβατική εξόρμηση του συλλόγου μας στον Πρ. Ηλίας (ΥΨ. 2114μ.)*
*Βαθμός δυσκολίας:Β*
*Ώρες πορείας :8+*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 14/06/2015

**ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΑΚΑΒΟΥ (ΚΟΤΣΑΛΟΥ)**

*Πεζοπορία στο φαράγγι του Κάκαβου (Άνω Χώρα Ναυπακτίας – Αμπελακιώτισσα)*
*Βαθμός δυσκολίας: Α+*
*Ώρες πορείας: 4-5*

## ΚΥΡΙΑΚΗ 21/06/2015

**ΝΕΔΑ ΠΟΤΑΜΟΣ**

*Κατάβαση στο ποτάμι της Νέδας. Ένα φυσικό σύνορο, που χωρίζει σήμερα τους νομούς Ηλείας και Μεσσηνίας. Έχει βαθιά κοίτη ανάμεσα στα ψηλά βουνά και πηγάζει από τα υψώματα του όρους Λύκαιον ( στην Αρκαδία).*
*Βαθμός δυσκολίας:Α+*

## ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 27-28/06/2015

**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ ΥΨ.1924Μ.**

*Ορειβατική εξόρμηση του συλλόγου μας στο Παναιτωλικό Όρος με διανυκτέρευση στο υπέροχο καταφύγιο, στη θέση «Διασελάκι » υψ. 1.170μ. στη νοτιοδυτική πλευρά του.*
*Λεπτομέρειες για το πρόγραμμα αρχές Ιουνίου.*

# Μάιος - Ιούνιος

*και πηγάζει από τα υψώματα του όρους Λύκαιον ( στην Αρκαδία).*
*Βαθμός δυσκολίας:Α+*

**ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ**
**27-28/06/2015**
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ ΥΨ. 1924Μ.**

*Ορειβατική εξόρμηση του συλλόγου μας στο Παναιτωλικό Όρος με διανυκτέρευση στο υπέροχο καταφύγιο, στη θέση «Διασελάκι » υψ. 1.170μ. στη νοτιοδυτική πλευρά του.*
*Λεπτομέρειες για το πρόγραμμα αρχές Ιουνίου.*

Καταράκτης - Ερύμανθος

# Ιούλιος - Αύγουστος

**ΚΥΡΙΑΚΗ 05/07/2015**
**ΟΡΟΣ ΧΕΛΜΟΣ ΥΨ. 2355Μ.**
*Διαδρομή Ξηρόκαμπος – Ψηλή κορφή*
*Βαθμός δυσκολίας:Β*
*Ωρες πορείας :αρκετές*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 12/07/2014**
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΧΑΙΚΟ ΥΨ. 1927Μ.**
*(Δραστηριότητα στο καταφύγιο στη θέση «Πρασούδι»).*

**ΟΛΥΜΠΟΣ**
**ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΤΟΥ Ε.Ο.Σ ΠΑΤΡΑΣ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ**
*(Ημερομηνία και το πρόγραμμα θα ανακοινωθούν)*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 19/07/0215**
**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ 25-26/07/2015**
**ΟΡΟΣ ΤΥΜΦΗ 2497Μ.**
*Ανάβαση στο όρος Τύμφη με αφετηρία το Πάπιγκο. Θα πραγματοποιηθεί αναρριχητική και πεζοπορική ομάδα. Η αναρριχητική ομάδα θα επαναλάβει διαδρομές στην κορυφή της Αστράκας (2.497μ.).Η διανυκτέρευση θα γίνει στο καταφύγιο της Αστράκας.*
*Βαθμός δυσκολίας:Β+*
*Ωρες πορείας :7*

**ΤΡΙΤΗ – ΚΥΡΙΑΚΗ 25- 30 /08/2015**
**ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΤΟ ΑΙΓΑΙΟ**
*( Πληροφορίες στα γραφεία μας και στο site του συλλόγου μας).*

Ταβέρνα "Ζάστοβα"

Ελεκίστρα Πατρών, Τηλ.: 2610 641 346

# Σεπτέμβριος - Οκτώβριος

**ΠΕΜΠΤΗ – ΚΥΡΙΑΚΗ**
**10-13/09/2015**
**ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΤΟΥ Ε.Ο.Σ ΠΑΤΡΑΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΑΝΙΑ ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ ΧΕΛΙΔΟΝΑ, ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ.**
*(Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν).*

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ**
*(Πληροφορίες στα γραφεία μας και στο site του συλλόγου μας).*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 20/09/2015**
**ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΤΟΥ ΒΟΥΡΑΪΚΟΥ ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΤΟΥ ΦΑΡΑΓΓΙΟΥ**
*Μια από τις ομορφότερες και ευκολότερες πεζοπορικές διαδρομές στην Ελλάδα (από 14 ετών & άνω).*
*Βαθμός δυσκολίας:Α*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 27/09/2015**
**ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΤΟΥ Ε.Ο.Σ. ΠΑΤΡΩΝ ΕΛΑΤΗ – ΒΥΤΙΝΑ.**
*Βαθμός δυσκολίας: Α*
*Ωρες πορείας: 3-4.*

**ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚΗ**
**03-04/10/2015**
**ΟΡΟΣ ΤΡΑΠΕΖΙΤΣΑ ΥΨ. 2024Μ.**
*Βαθμός δυσκολίας: Β*
*Ωρες πορείας: 8*

**ΜΟΝΗ ΣΤΟΜΙΟΥ**
*Βαθμός δυσκολίας: Α*
*Ωρες πορείας: 5*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 11/10/2014**
**ΟΡΟΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ ΥΨ. 2109Μ.** *(ΟΡΕΙΝΗ ΚΟΡΙΝΘΙΑ)*
*Βαθμός δυσκολίας: Β*
*Ωρες πορείας : αρκετές*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 18/10/2015**
**ΟΡΟΣ ΣΚΟΛΛΙΣ ΥΨ. 1016Μ.**
*Μακρόστενο και απόκρημνο βουνό στη Δυτική πλευρά της Αχαΐας.*
*Η ονομασία Σκόλλις είναι αρχαία.*
*Σε παλιούς χάρτες αναγράφεται Σανταμέρι ενώ οι ντόπιοι το αναφέρουν Πορτέικο.*
*Βαθμός δυσκολίας:Α+*
*Ωρες πορείας: 4-5*

**ΚΥΡΙΑΚΗ 25/10/2015**
**ΟΡΟΣ ΠΑΝΑΧΑΙΚΟ ΥΨ. 1927Μ.**
*(Δραστηριότητα με διανυκτέρευση στο καταφύγιο στη θέση «Πρασούδι»).*

Η Πάτρα από το καταφύγιο Ψάρθι

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΑΧΑΪΑΣ
Από το 1836

**ΠΑΤΡΑ:** Μιχαλακοπούλου 58, τ.κ. 26221
τηλ. επικ/νίας: 2610 277 779, fax: 2610 276 519, email: ea@e-a.gr

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΙΓΙΟΥ:** Ελίκης 24, τ.κ. 25100
τηλ. επικ/νίας: 26910 61965, fax: 26910 62865

www.sdpatras.gr

SPRACHZENTRUM für DEUTSCH

ΚΕΝΤΡΟ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

**ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ ΚΑΓΓΕΛΑΡΗΣ**

**Καθηγητής - Εξεταστής**
1989-2000 Goethe Institut Patras

**ΚΕΝΤΡΟ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ**

**ΠΑΝΤΑΝΑΣΣΗΣ 33, ΠΑΤΡΑ τηλ./fax: 2610 240699**
**web site: www.sdpatras.gr e-mail: sdpatras@otenet.gr**

# ΤΣΙΑΝΙΚΑΣ

*outdoor activities*

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΒΟΥΝΟΥ
## ΕΙΔΗ CAMPING
## ΕΝΔΥΣΗ - ΥΠΟΔΗΣΗ

*ΜΑΙΖΩΝΟΣ 229 & ΓΕΝΝΑΔΙΟΥ, ΠΑΤΡΑ, ΤΗΛ./ΦΑΞ: 2610 222 166, www.tsianikas.gr, info@tsianikas.gr*

ΒΙΒΛΙΟΧΑΡΤΟΠΩΛΕΙΑ • ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ • ΕΙΔΗ ΗΟΒΒΥ

ρουμπι

ΚΟΡΙΝΘΟΥ 19-21, ΤΗΛ.: 2610 431.655

ΚΟΡΙΝΘΟΥ 16, ΤΗΛ.: 2610 433.642

ΛΕΜΕΣΟΥ 17, ΤΗΛ.: 2610 423.644

τηλ.παραγγελιών:2610 450001, fax:2610 450333
www.roubi.gr, e-mail:roubi@otenet.gr

ΚΕΤΣΟΓΙΑΝ

αυθεντικός καφές από το 1924

Αθανασίου Διάκου 25 (Υψηλά Αλώνια) - Πάτρα, τηλ.: 2610 325 928

ΚΑΡΤΕΣ
ΕΠΙΣΤΟΛΟΧΑΡΤΑ
ΦΑΚΕΛΑ
ΑΦΙΣΕΣ
ΒΙΒΛΙΑ
ΦΟΛΝΤΕΡ
ΕΝΤΥΠΑ
ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΑ
ΒΙΒΛΙΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ
ΕΤΙΚΕΤΕΣ
ΣΟΥΠΛΑ

# all about print

BANNER
ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ
ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΑ
ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΑ ΜΠΛΟΚ
ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΑ
ΑΥΤΟΚΟΛΗΤΑ
ΦΩΤΟΑΝΤΙΓΡΑΦΑ
ΠΛΑΣΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ
ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΣΕ ΥΦΑΣΜΑ
ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΑΣ

Εκτύπωση από
(1) ένα τεμάχιο

digiland
PRINT ON DEMAND

Γερμανού 114, 262 25, Πάτρα
**τ.:** 2610 222290, **φ.:** 2610 222590
**web:** www.digiland.g, **e-mail:** info@digiland.gr


VANTANA
Tentura
Especial 1950

…πάθος για ποιότητα!

Το 1950 στην Πάτρα, ο Παναγιώτης Βαντάνας, ξεπερνώντας τις κλασικές συνταγές, δημιουργεί ένα εξαιρετικό ποτό για ψαγμένους ουρανίσκους, με νότες κανέλας, γαρύφαλλου, μοσχοκάρυδου και εσπεριδοειδών, την Τεντούρα Vantana Especial 1950.

Απολαύστε την παγωμένη ή με θρυμματισμένο πάγο, κάθε στιγμή και ιδιαίτερα μετά το φαγητό.

VANTANA
ΟΙΚΟΣ ΙΔΡΥΘΕΙΣ ΤΟ 1904
Vantana Ποτοποιία - Αποσταγματοποιία Τζούδας Γ. & Π.
250 08 Πάτρα, Τηλ.: 2610 529 810
www.tentura-vantana.gr

OPTICAL AREA

ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ - ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ - ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΑΠΟΥ ΑΝΔΡΕΟΥ 70 & ΓΕΡΟΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ • 262 21 ΠΑΤΡΑ • ΤΗΛ.: 2610 277 905