

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ - ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1931

ΕΔΡΑ : ΨΗΛΟΣ ΑΗΛΙΑΣ 50100 ΚΟΖΑΝΗ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΟΡΜΗΣΕΩΝ

2014



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Ε.Ο.Σ. ΚΟΖΑΝΗΣ

Ο Ε.Ο.Σ. είναι από τους παλιότερους ορειβατικούς συλλόγους στην Ελλάδα .

Η δράση του είναι πλούσια και τα μέλη του μπορώ να πω ότι είναι από τα πιο έμπειρα στον χώρο του βουνού.

Ο σύλλογος ασχολείται με την ορειβασία , αναρρίχηση και χειμερινό σκι.

Σας προσκαλούμε στις νέες μας διαδρομές στα πιο όμορφα βουνά της Ελλάδας.

Σας εύχομαι για το 2014 υγεία και πάντα ψηλά.

Τσολάκης Αλέξανδρος

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Πρόεδρος	Τσολάκης Αλέξανδρος 694 48 00 16 52
Αντιπρόεδρος	Κανούτα-Πατσώνα Καίτη 698 40 50 62 00
Γραμματέας	Γκάλφας Θεόδωρος
Ταμίας	Λάκκας Χρήστος
Έφορος αναβάσεων	Φυλακτός Θεόφιλος
Έφορος γραφείου	Σμιξιώτης Δημήτριος
Έφορος καταφυγίου	Γκιάτας Κωνσταντίνος
Έφορος δημοσίων σχέσεων χιονοδρομίας	Ζέρβας Κωνσταντίνος
Έφορος υλικών	Μαλούτας Μιχαήλ



ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ



Ο Ε.Ο.Σ. ΚΟΖΑΝΗΣ είναι ένας ιστορικός σύλλογος που ιδρύθηκε το 1931. Είναι από τα ιδρυτικά μέλη της Ε.Ο.Ο.Α. και μέλος της Ε.Ο.Χ.

Από το 1931 λειτουργεί συνεχώς εκτός από τα μαύρα χρόνια της κατοχής και του εμφυλίου και προσφέρει τις πολύτιμες υπηρεσίες του σε όλους τους πολίτες της περιοχής που θέλουν να γνωρίσουν τις ομορφιές των βουνών και της φύσης.

Τιμήθηκε από την Ακαδημία Αθηνών για την συμμετοχή μελών του Ε.Ο.Σ. στο Πρώτο Τάγμα Χιονοδρόμων κατά τον Ελληνοϊταλικό Πόλεμο το 1940.

Σκοπός μας είναι η άμεση επαφή με τη φύση και το βουνό μέσα από τους γαλήνιους περιπάτους στο δάσος και τις δυναμικές πεζοπορίες και όχι τις τυποποιημένες ξεναγήσεις και τον ανέμελο τουρισμό.

Πρεσβεύουμε τη φιλία τη συλλογικότητα και την καλή παρέα μέσα στο σύλλογο και κανένα συμφέρον οικονομικό ή πολιτικό δεν σκιάζει τις σχέσεις μας.

Στόχος μας είναι η κορυφή αλλά σκοπός μας είναι οι εξορμήσεις στη φύση.

Παρεμβαίνουμε σε θέματα περιβάλλοντος, προβάλλουμε τη δράση μας συνεργαζόμαστε με άλλους συλλόγους, οργανώνοντας κοινές εξορμήσεις εκδηλώσεις, εκθέσεις φωτογραφίας, συζητήσεις και μοιραζόμαστε με όλους τις εμπειρίες μας.

Πηγαίνοντας στο βουνό πρέπει να γνωρίζουμε τι πρέπει να παίρνουμε μαζί μας.

Τα βασικά υλικά που καλύπτουν συνήθως έναν ορειβάτη είναι τα εξής:

Μονοήμερες αναβάσεις(ανάλογα πάντα με τον καιρό και την εποχή)

Σακίδιο πλάτης μέχρι 40 λίτρα

1. Φακός κεφαλής
2. Ατομικό φαρμακείο
3. Σφυρίχτρα
4. Γυαλιά ηλίου

Πυξίδα-χάρτης περιοχής

Ρουχισμός:

1. Αδιάβροχο(πάνω-κάτω)
2. Παπούτσια πεζοπορείας
3. Γκέτες
4. Εφεδρικά εσώρουχα
5. Πιολέ-κραμπόν-μπατόν
6. Γάντια
7. Σκούφος

Καπέλο

Φαγητό-νερό:

1. Νερό
2. Σταφίδες, σοκολάτες
3. Ξηροί καρποί

Διάφορα ελαφριά φαγητά(τοστ, σάντουιτς)

Ειδικός ρουχισμός απαιτείται εάν πρόκειται για ανάβαση σε χειμερινό βουνό



ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΛΑΓΟΜΑΝΑΣ ΠΙΕΡΙΑ

Το καταφύγιο του ΕΟΣ Κοζάνης βρίσκεται στα 1500 μέτρα στη θέση Λαγομάννα στα Δυτικά Πιέρια με θέα τις κορφές των Πιερίων και τη λίμνη του Πολυφύτου.

Η πρόσβαση γίνεται :

- α) από το κοφτό μονοπάτι που ξεκινάει από το Μετόχι Βελβεντού (σήμανση επαρκής) και οδηγεί απευθείας στο Καταφύγιο μας και
- β) από το μονοπάτι Ε4 με αφετηρία το Μετόχι Βελβεντού.

Η ανάβαση από το κοφτό μονοπάτι διαρκεί περίπου 2 ώρες.

Από το καταφύγιο συνεχίζει το μονοπάτι για την κορυφή των Πιερίων « Φλάμπουρο 2193μ » ενώ επίσης υπάρχουν μονοπάτια για ΜΤΒ xc και downhill .

Το καταφύγιο έχει 30 κρεβάτια χωρισμένα σε 3 δωμάτια , ενώ στο σαλόνι υπάρχει τραπεζαρία και τζάκι. Το καταφύγιο ζεσταίνουν δύο μεγάλες μαντεμένιες σόμπες.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Κυριακή, 5 Ιανουάριος

Περπάτημα στα μονοπάτια
τα' Αηλιά

Δευτέρα, 6 Ιανουάριος

Γκαμήλα 2 διαν. Κατ. Αστράκα
ανάβαση Δρακόλιμνη, ορειβατικό
ΣΚΙ

Κυριακή, 12 Ιανουάριος

Καιμακ Τσαλάν Ανάβαση Πιπε-
ρίτσα από Αγ. Αθανάσιο

Κυριακή, 19 Ιανουάριος

Ολυμπος ανάβαση Αγ. Αντώνιο
Σκολιό από ΚΕΟΑΧ
Βρυσοπούλες ορειβατικό ΣΚΙ

Κυριακή, 26 Ιανουάριος

Καιμακ Τσαλάν Ανάβαση
Προφήτη Ηλία , Σκί



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Κυριακή, 2 Φεβρουάριος

**Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης
πίτας στα γραφεία Αηλιά
περπάτημα στα μονοπάτια**

Κυριακή, 9 Φεβρουάριος

**8,9/2 Κόψιμο Βασιλόπιτας
συλλόγων Κ/δυτικής Μακε-
δονίας**

Κυριακή, 16 Φεβρουάριος

**Σμόλικας ανάβαση Δρακόλι-
μνη -κορυφή από Πάδες**

Κυριακή, 23 Φεβρουάριος

**Καμβούνια Διάσχιση Ελάτη
Μπουνάσια - Καταφύγιο
Δεσκάτη, σηματοδότηση
μονοπατιού**

ΜΑΡΤΙΟΣ

Κυριακή, 2 Μάρτιος

ΑΠΟΚΡΙΑ

Δευτέρα, 3 Μάρτιος

Κ. ΔΕΥΤΕΡΑ Προσφορά καθιερω-
μένης φασολάδας στα γραφεία
Τ' Αηλιά περπάτημα στα μονοπάτια

Κυριακή, 9 Μάρτιος

Περιστέρι ανάβαση από Χαλίκι ή
Ανθοχώρι (θα ακολουθήσει αναλυτι-
κό πρόγραμμα)

Κυριακή, 16 Μάρτιος

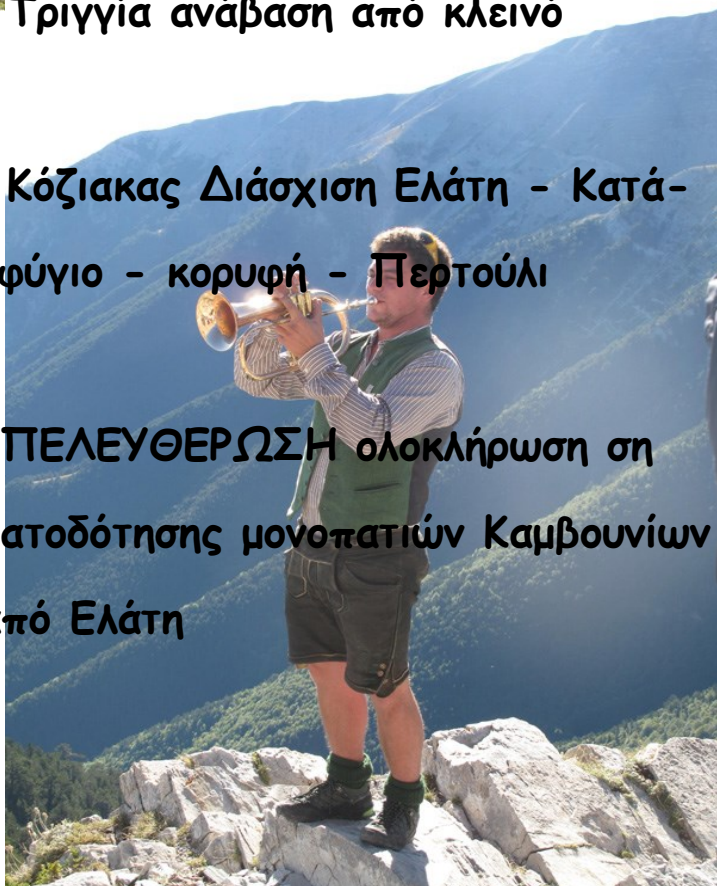
Τριγγιά ανάβαση από κλεινό

Κυριακή, 23 Μάρτιος

Κόζιακας Διάσχιση Ελάτη - Κατά-
φύγιο - κορυφή - Περτούλι

Τρίτη, 25 Μάρτιος

ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ολοκλήρωση ση-
ματοδότησης μονοπατιών Καμβουνίων
από Ελάτη



ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Κυριακή, 6 Απρίλιος

Ασκήσιν ανάβαση από Γαλατινή

Κυριακή, 13 Απρίλιος

Διάσχιση Βωβούσα -
Δίστρατο

Παρασκευή, 18 Απρίλιος

Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Γκαμήλα -
Κορυφή ανάβαση από Πάπιγκο

Κυριακή, 20 Απρίλιος

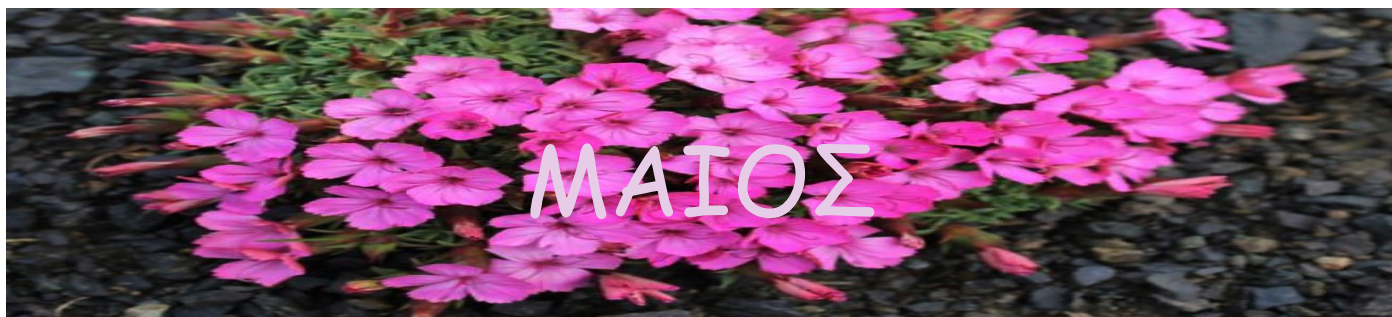
ΠΑΣΧΑ

Δευτέρα, 21 Απρίλιος

2η ΗΜ. ΠΑΣΧΑ

Κυριακή, 27 Απρίλιος

Ολυμπος κατάβαση του
Ενιππέα



Πέμπτη, 1 Μάιος

**ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ Καταφύγιο Λαγομάνας -
Διαν/ση καθαρισμός μονοπατιών
- σηματοδότηση**

Κυριακή, 4 Μάιος

**Ολυμπος ανάβαση κορυφή Μπαρμπάλα
από Αγ.Κων/νο**

Κυριακή, 11 Μάιος

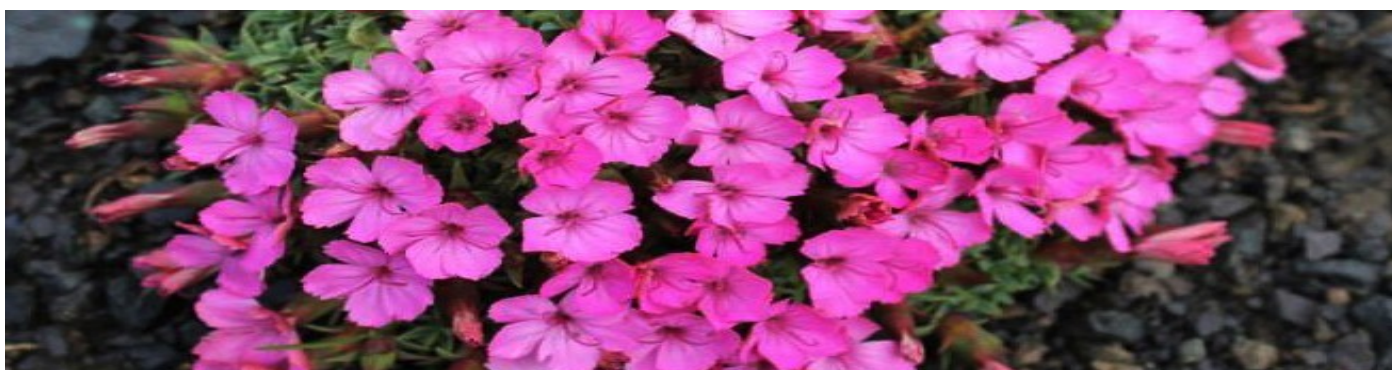
Νυμφαίο διάσχιση - Δροσοπηγή

Κυριακή, 18 Μάιος

Ολυμπος Παπά χωράφι - Μεσοβούνι

Κυριακή, 25 Μάιος

**Βάλια Κάλντα α) Πεζοπορία μέσα στον
Εθνικό Δρυμό β) ανάβαση Φλέγκα**



ΙΟΥΝΙΟΣ

Κυριακή, 1 Ιούνιος

**Σμόλικας ανάβαση Μόσια από Σαμα-
ρίνα**

Κυριακή, 8 Ιούνιος

**Πήλιο διάσχιση από Πορταριά -
Χορευτό (θα ακολουθήσει αναλυτικό
πρόγραμμα)**

Δευτέρα, 9 Ιούνιος

**ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ Πήλιο διά-
σχιση από Πορταριά - Χορευτό**

Κυριακή, 15 Ιούνιος

Γράμμος ανάβαση από Πληκάτι

Κυριακή, 22 Ιούνιος

**Βόρας διάσχιση των κορυφών από
Σαλέ χιονοδρομικού κέντρου**

Κυριακή, 29 Ιούνιος

**Γκαμήλα Νυκτερινή ανάβαση από
Πάπιγκο διανυκτέρευση Λάκκα Τσου-
μάνη με σκηνές δρακόλιμνη και
κορυφή**



ΙΟΥΛΙΟΣ

Κυριακή, 6 Ιούλιος

Πιέρια διάσχιση άνω Μηλιά - Φλά-
μπουρο - Λαγομάννα - Βελβεντό

Κυριακή, 13 Ιούλιος

Παγγαίο Μεσορόπη - Αυγό

Κυριακή, 20 Ιούλιος

19,20/7 Πανελλήνια ορειβατική
συνάντηση (74 ΠΟΣ θα ακολουθήσει
αναλυτικό πρόγραμμα)

Κυριακή, 27 Ιούλιος

Ιταμος Καρδίτσας διάσχιση βρύση

Ιτάμου - Αμάραντο



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Κυριακή, 3 Αύγουστος

2,3,4/8 Διάσχιση στο δάσος Ελατιάς
- Καρα Ντερέ

Κυριακή, 10 Αύγουστος

Τζουμέρκα ανάβαση Στρογγούλας
από καταφύγιο Πραμάντων

Παρασκευή, 15 Αύγουστος

15ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Κυριακή, 17 Αύγουστος

Ολυμπος διανυκτέρευση οροπέδιο
Μουσών - Μύτικας

Κυριακή, 24 Αύγουστος

23,24/8 Νεμέρτσικα διάσχιση Δρυ-
μάδες - Κορυφή - Μολυβοσκέπαστη

Κυριακή, 31 Αύγουστος

Χατζή ανάβαση από Μεσοχώρα



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Κυριακή, 7 Σεπτέμβριος

Φαράγγι Βίκου διάσχιση

Μονοδένδρι - Βίκος

Κυριακή, 14 Σεπτέμβριος

Σμόλικας Βαθύλακκος

Κυριακή, 21 Σεπτέμβριος

Κακαρδίτσα ανάβαση από
Γαρδίκι

Κυριακή, 28 Σεπτέμβριος

Ολυμπος α) ανάβαση στο
οροπέδιο μουςών από
Γομαρόσταλο
β) ανάβαση από
πριόνια καταφύγιο Σπήλιου
Αγασπητού.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Κυριακή, 5 Οκτώβριος

Αυγό Νότιας Πίνδου ανάβαση
από Πύρρα Τρικάλων

Κυριακή, 12 Οκτώβριος

Λουτρά Αριδαίας (Πόζαρ)
α) ανάβαση διαδρομή Νο
10 Μπάνιο στην πισίνα

Κυριακή, 19 Οκτώβριος

Γκαμήλα α) Μέγας Λάκκος
β) Βραδέτο - Αμάραντος

Κυριακή, 26 Οκτώβριος

Πιέρια Τριήμερο με διαμονή
στο καταφύγιο της Λαγομάνας
- συντήρηση μονοπατιών

Τρίτη, 28 Οκτώβριος

ΌΧΙ Περπάτημα στα μονοπάτια
τα' Αηλιά

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Κυριακή, 2 Νοέμβριος

Ολυμπος διάσχιση Γκορτσιά - Πε-
τρόστρουγκα - Μαστορούλι - Άγιος
Κων/νος

Κυριακή, 9 Νοέμβριος

Ορειβατική διαδρομή στο Βόϊο
Όρος, Παλιοκριμήνι - Πολυκάστανο
- Πρ. Ηλίας Πενταλόφου - Πεντά-
λοφος

Κυριακή, 16 Νοέμβριος

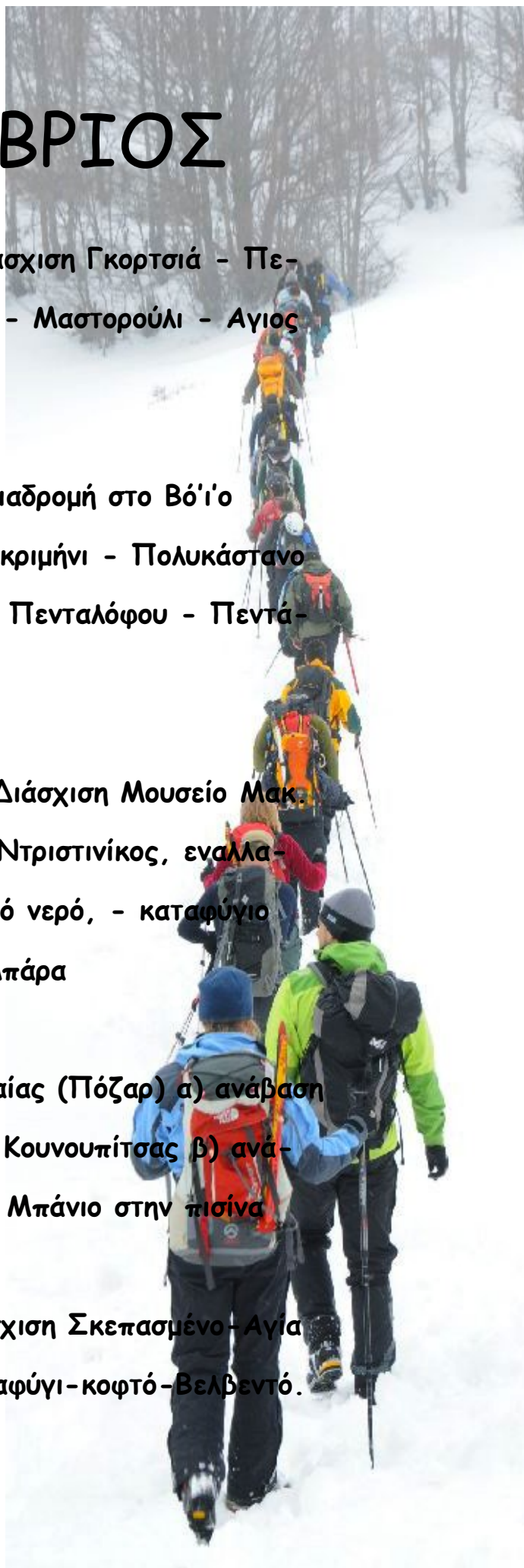
Μπούρινος Διάσχιση Μουσείο Μακ.
Αγώνα κορ. Ντριστινίκος, εναλλα-
κτικά Μεσιανό νερό, - καταφύγιο
Σιάτιστας, Μπάρα

Κυριακή, 23 Νοέμβριος

Λουτρά Αριδαίας (Πόζαρ) α) ανάβαση
καταρράκτης Κουνουπίτσας β) ανά-
βαση Σοκόλ. Μπάνιο στην πσίνα

Κυριακή, 30 Νοέμβριος

Πιέρια Διάσχιση Σκεπασμένο-Αγία
Κυριακή-Καταφύγι-κοφτό-Βελβεντό.



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Κυριακή, 7 Δεκέμβριος

Τζένα ανάβαση από φαράγγι Νότιας
Αλμωπίας

Κυριακή, 14 Δεκέμβριος

Βέλια Διάσχιση Ξηρολίμνη - κορυφή
- Σιάτιστα

Κυριακή, 21 Δεκέμβριος

Ασπροβούνι - Ελατα Ροδιανής

Πέμπτη, 25 Δεκέμβριος

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Παρασκευή, 26 Δεκέμβριος

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Κυριακή, 28 Δεκέμβριος

Στα μονοπάτια τα' Αηλιά



ΤΟ ΧΡΕΟΣ ΤΟΥ ΟΡΕΙΒΑΤΗ : Καθένας, που ασχολείται με την ορειβασία και το βουνό είναι υποχρεωμένος να δώσει βοήθεια, ακόμη κι αν πρέπει να διακόψει την πορεία του, προκειμένου να βοηθήσει κάποιον που έχει υποστεί ατύχημα. Για την επιτυχία μιας διάσωσης απαιτείται ηρεμία και ψυχραιμία, καθώς και μεγάλη δύναμη θέλησης.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Σοκ : Τα συμπτώματα που θα παρουσιάσει είναι : Απαθής συμπεριφορά. Το δέρμα και το πρόσωπο έχουν γκρίζο χρώμα. Το δέρμα είναι κρύο και υγρό και ο σφυγμός είναι πολύ αδύνατος. Π.Β. : I) Σταματήστε πιθανές αιμορραγίες. II) Τυλίξτε τον πάσχοντα με κάτι ζεστό. III) Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του, μην του δώσετε να πιεί τίποτα. IV) Τοποθετήστε χαμηλά το κεφάλι ή ανασηκώστε του τα πόδια. V) Μην επιχειρήσετε να μεταφέρετε τον ασθενή, εκτός αν πρόκειται για μεταφορά με ελικόπτερο.

Αναισθησία : Τα συμπτώματα είναι : Ο τραυματίας δεν αντιδρά όταν του μιλάτε. Τα μέλη του κρέμονται αναισθητα. Π.Β. I) Ελέγξτε την αναπνοή και τους κτύπους της καρδιάς. II) Καθαρίστε τη μύτη και το στόμα του από ξένα σώματα. III) Αν δεν ανασαίνει, κάνετε αμέσως τεχνητή αναπνοή. IV) ξαπλώστε τον στο πλάι σταθερά. V) Η μεταφορά γίνεται, επίσης, σε πλάγια θέση.

Αιμορραγίες και πληγές : Τα συμπτώματα που παρουσιάζει είναι : Ανοικτό κόκκινο αίμα από τις αρτηρίες, σκούρο κόκκινο από τις φλέβες. Όπου υπάρχει εσωτερική αιμορραγία, εμφανίζεται πρήξιμο. Π.Β. I) Κρατήστε ψηλά το μέλος που αιμορραγεί. II) Αν υπάρχει τραύμα σε αρτηρία, δέστε το με ειδικό επίδεσμο που σταματά το αίμα. III) Σκεπάστε τις πληγές με αποστειρωμένη γάζα.

Τραυματισμοί στα κόκαλα, κατάγματα : Στο στραμπούληγμα προκαλούνται δυνατοί πόνοι στην άρθρωση και ταυτόχρονα αιμάτωμα στην γύρω περιοχή. Στο κάταγμα : υπάρχει αφύσικη στάση στο οστό και ταυτόχρονα πίεση και πόνος στην γύρω περιοχή~ η δε κίνηση προκαλεί τριγμό. Αν τραυματιστεί η σπονδυλική στήλη, υπάρχει παράλυση. Π.Β. : I) Τοποθετήστε τον τραυματία έτσι ώστε να μην πονάει. II) Φροντίστε να μην ακουμπούν πουθενά τα κτυπημένα σημεία, τοποθετώντας νάρθηκα, ώστε οι γειτονικές αρθρώσεις να ακινητοποιηθούν. III) Δώστε παυσίπονα. IV) Αν τραυματιστεί η σπονδυλική στήλη τοποθετήστε και ακινητοποιήστε τον τραυματία σε ύπτια θέση και περιμένετε μέχρι να έρθει βοήθεια.

Ηλίαση - Θερμοπληξία : Παρουσιάζονται συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι και ζαλάδα. Τάση προς εμετό. Κόκκινο πρόσωπο, ταχυκαρδία, υψηλή θερμοκρασία, λιποθυμία. Π.Β. : I) Υγρές κομπρέσες στο κεφάλι. II) ξεκουμπώστε τα ρούχα του και δροσίστε τον. III) Δώστε του να πιεί κάτι με μικρές γουλιές, αλλά μόνο αν έχει τις αισθήσεις του. IV) Αν το πρόσωπό του είναι κόκκινο, ανασηκώστε το κεφάλι και τοποθετήστε τον πάσχοντα στην σκιά. V) Αν το πρόσωπο είναι χλωμό τοποθετήστε τον σε ύπτια θέση. VI) Η μεταφορά γίνεται με όρθιο τον κορμό.

ΒΟΥΝΟ &

ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ

Ο Ε.Ο.Σ. Κοζάνης διαθέτει μία ομάδα που περά από την ορειβασία ασχολείται και με την αναρρίχηση. Η κατάρτιση της ομάδας είναι τέτοια που μπορεί και δημιουργεί σχοινοσυντροφίες και κάνει εξορμήσεις χειμώνα — καλοκαίρι σε όλα τα τερέν βουνού. Ο σύλλογος είναι γραμμένος στην λίστα της πολιτικής

προστασίας, της περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας και μπορεί να επέμβει όπου χρειαστεί για να παράσχει βοήθεια στο κοινωνικό σύνολο αξιοποιώντας την εμπειρία των μελών του και τον υπάρχον εξοπλισμό.



Ορειβατικό Σκι

Ο Ε.Ο.Σ . Δραστηριοποιείται και στο ορειβατικό σκι. Στην Φώτο εμφανίζεται μέλος του συλλόγου (Δημήτρης Βασιλείου) κατά την κατάβαση του από πλαγία βουνού.

Το ορειβατικό σκι είναι ένα άθλημα που συνδυάζει την ορειβασία με τη χιονοδρομία. Ο ορειβάτης - χιονοδρόμος έχει τη δυνατότητα να κινείται σε όλο το ανάγλυφο του βουνού με τα σκι του - εφόσον φυσικά υπάρχει η σχετική χιονοκάλυψη - χωρίς να απαιτούνται εγκαταστάσεις χιονοδρομίας όπως αναβατήρες (λιφτ) και διαμορφωμένες πίστες .

Πρόκειται για ένα αρκετά απαιτητικό και τεχνικό σπορ. Οι σκιέρ πρέπει να γνωρίζουν πολύ καλή κατάβαση καθώς η κίνηση γίνεται σε «παρθένο» βουνό με διαφορετικές ποιότητες χιονιού. Επίσης πρέπει να έχουν την κατάλληλη φυσική κατάσταση και ορειβατική κατάρτιση, γνώσεις και εμπειρία ορειβασίας χειμερινού βουνού και χρήσης εξοπλισμού όπως πιολέ και κραμπόν.







Επιμέλεια—εκτύπωση για τον Ε.Ο.Σ. Κοζάνης

Νίκος Μπαντώλας

Ευχαριστούμε τους συνάδελφους ορειβάτες
για την διάθεση του φωτογραφικού υλικού

Απαγορεύεται η ανατύπωση, αναπαραγωγή, μετάδοση ή εκμετάλλευση ή διάδοση οποιουδήποτε στοιχείου σε έντυπη, ηλεκτρονική, ψηφιακή ή οποιαδήποτε άλλη μορφή και με οποιοδήποτε μέσο μέρους ή του συνόλου αυτού του υλικού χωρίς την προηγούμενη άδεια του Ε.Ο.Σ. Κοζάνης.