



ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ 2023

Με τον Σ.Ε.Ο. σε Οίτη - Βαρδούσια - Γκιώνα.
από Σάββατο 3-06-23 ως Δευτέρα 5-06-23

ΣΑΒΒΑΤΟ 03/06/2023

Ανατολή ηλίου: 6:03' / Δύση ηλίου: 20:42'

07:00	Αναχώρηση από τη Θεσσαλονίκη. Ημίωρη στάση στο δρόμο για καφέ.
11:00	Αφιξη στην Ηράκλεια Φθιώτιδας. Το λεωφορείο θα μας αφήσει στη διασταύρωση για το Δελφίνο.
11:15	ΟΙΤΗ Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ «Το μονοπάτι των σιδηροδρομικών και το φαράγγι του Ασωπού» Διασταύρωση Δελφίνου (70 μ.) – σταθμός Ασωπού (290 μ.) – φαράγγι Ασωπού
	Αρχικά βαδίζουμε στον δρόμο που ανηφορίζει για το Δελφίνο. Στη δεύτερη φουρκέτα του δρόμου μπαίνουμε αριστερά σε μονοπάτι που μας βγάζει αρκετά πιο πάνω στον ίδιο δρόμο και μετά από τέσσερις φουρκέτες μπαίνουμε αριστερά στο μονοπάτι των σιδηροδρομικών. Το μονοπάτι οδεύει πάνω από τις σιδηροτροχιές και παράλληλα με αυτές. Βλέπουμε όμορφες γέφυρες και τούνελ και φθάνουμε ως τον σταθμό του Ασωπού. Επιστρέφουμε 400 περίπου μέτρα και παίρνουμε δεξιά το μονοπάτι που κατεβαίνει στο φαράγγι του Ασωπού. Το φαράγγι που πιθανόν να έχει νερό είναι πανέμορφο με στενά περάσματα και κάθετους βράχους. Βγαίνοντας από το φαράγγι συναντάμε ερείπια τείχους που ανήκε στην αποικία των Σπαρτιατών Ηράκλεια Τραχινίας. Αμέσως μετά είναι και το σημείο εκκίνησης όπου θα μας περιμένει το λεωφορείο.
	ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ Απόσταση: 13,0 χλμ. Υ.Δ.: +900 μ., ώρες πορείας: 4-5 h Β.Δ.: 2-3
	Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ «Το μονοπάτι των σιδηροδρομικών» Διασταύρωση Δελφίνου (70 μ.) – σταθμός Ασωπού (290 μ.)
11:15	Η Β' ομάδα θα ακολουθήσει την Α' ομάδα ως τον σταθμό του Ασωπού και θα επιστρέψει από τα ίδια.
	Απόστ. μετ' επιστρ.: 7,50 χλμ. Υ.Δ.: +300 μ., ώρες πορείας: 3 h Β.Δ.: 1
16:00	Επιστροφή της Α' ομάδας στο λεωφορείο και αναχώρηση για τον Αθανάσιο Διάκο.
17:30	Αφιξη στον Αθανάσιο Διάκο. Τακτοποίηση στα ξενοδοχεία και χρόνος ελεύθερος για φαγητό και ξεκούραση.

ΚΥΡΙΑΚΗ 04/06/2023

Ανατολή ηλίου: 6:03' / Δύση ηλίου: 20:43'

07.00	Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.
08.30	Αναχώρηση της ομάδας που θα μείνει στο ξενοδοχείο «Βαρδούσια» προς συνάντηση της ομάδας που θα μείνει στον Αθανάσιο Διάκο.
	ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΑ ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ
09.00	Αναχώρηση και των δυο ομάδων από την αρχή του μονοπατιού στον Αθανάσιο Διάκο για τον Κόρακα.
09.30	Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Αθανάσιος Διάκος (1.010) – προφ. Ηλίας (1.460) – Κόρακας (2.495)
	Η ομάδα ανηφορίζει το δασωμένο μονοπάτι στην περιοχή Γιατάκια ως το ζωκκλήσι του προφ. Ηλίας. Από εκεί ακολουθεί για λίγο τον χωματόδρομο που οδηγεί στα καταφύγια και μετά από 500 περίπου μέτρα μπαίνει αριστερά σε μονοπάτι που ανηφορίζει και μέσα από ένα στενό λούκι βγάζει στη θέση «Κοπρισιές». Συνεχίζει ανηφορικά ως το πλάτωμα Μέγας Κάμπος από όπου στα αριστερά της φαίνεται η ψηλότερη κορυφή των Βαρδουσιών Κόρακας στα 2.495 μ. Η επιστροφή θα γίνει από το κοφτό μονοπάτι το λεγόμενο «Ασανσέρ» που περνά από την Κακή Ράχη και καταλήγει στον Αθανάσιο Διάκο.
	ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ Απόστ. μετ' επιστρ.: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +1.650 μ., ώρες πορείας: 9-10 h Β.Δ.: 3
19:30	Επιστροφή της Α' ομάδας στον Αθανάσιο Διάκο.
	Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Αθανάσιος Διάκος (1.010) – προφ. Ηλίας (1.460)
09,30	Η Β' ομάδα θα ακολουθήσει την Α' ομάδα ως το ζωκκλήσι του προφ. Ηλίας. Θα επιστρέψει από το ίδιο μονοπάτι στον Αθανάσιο Διάκο, όπου θα περιμένει την Α' ομάδα.
	ΔΙΑΔΡΟΜΗ

	Απόσταση μετ' επιστρ.: 6,0 χλμ. Υ.Δ.: +-620 μ. ώρες πορείας: 4h Β.Δ.: 1
13.30	Επιστροφή της Β' ομάδας στον Αθανάσιο Διάκο.
19.30	Επιστροφή της Α' ομάδας.

ΔΕΥΤΕΡΑ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ 05/06/2023

Ανατολή: 6:02' / Δύση: 20:44'

06:00	Αφύπνιση και πρωινό στο ξενοδοχείο.
07:30	Αναχώρηση με το λεωφορείο για την Καλοσκοπή, από όπου θα ξεκινήσουν οι πορείες αμφοτέρων των ομάδων.
08:30	Άφιξη στην Καλοσκοπή. Μετεπιβίβαση της Α' ομάδας σε αγροτικά αυτοκίνητα. Προώθηση με τα αγροτικά στη θέση «Κρύα Βρύση».
9:30	Άφιξη στην Κρύα Βρύση από όπου θα ξεκινήσει η πορεία για την Πυραμίδα της Γκιώνας.
	Α' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΗ ΓΚΙΩΝΑ Κρύα Βρύση (1.380 μ.) – Πυραμίδα (2.508 μ.) – Κρύα Βρύση (1.380 μ.)
9:30	Η ανάβαση στην Πυραμίδα, που είναι μια από τις πιο εμβληματικές κορυφές της Ελλάδας, θα ξεκινήσει από τη διασταύρωση του χωματόδρομου μετά τη θέση «Κρύα Βρύση». Αρχικά θα ακολουθήσουμε τον χωματόδρομο ως τη θέση Κέδρος, από όπου μπαίνουμε δεξιά σε μονοπάτι που ανηφορίζει έχοντας δεξιά του τη ρεματιά ως τη Βαθιά Λάκα. Από εκεί τραβερσάρουμε ως το Διάσελο και εκεί ακολουθώντας πλέον δυτική πορεία ανεβαίνουμε κάθετα την Πυραμίδα. Λίγο πριν την κορυφή συναντάμε βράχια, αλλά η σήμανση είναι επαρκής. Η θέα από την κορυφή είναι μοναδική. Επιστρέφουμε από το ίδιο μονοπάτι και στην Κρύα Βρύση θα επιβιβαστούμε στα αγροτικά που θα μας μεταφέρουν στην Καλοσκοπή, όπου θα μας περιμένει το λεωφορείο.
	Απόστ. μετ' επιστρ.: 13,5 χλμ. Υ.Δ.: +-1.260 μ. ώρες πορείας: 7 h Β.Δ.: 3
	Β' ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Καλοσκοπή (1.050 μ.) – καταφύγιο Βρύζες (1.220 μ.) - Καλοσκοπή
10,00	Η Β' ομάδα θα πορευθεί προς το καταφύγιο Βρύζες, που λογικά θα είναι ανοικτό, όχι για φαγητό, αλλά για καφέ και τα λοιπά δέοντα. Θα επιστρέψει στη συνέχεια στην Καλοσκοπή, από κυκλική διαδρομή που περιλαμβάνει και σχεδόν ένα χιλιόμετρο ασφαλτοστρωμένου δρόμου. Εκεί θα αναμένει την άφιξη της Α' ομάδας για να αναχωρήσουμε για τη Θεσσαλονίκη.
	ΚΥΚΛΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ Απόσταση: 9,0 χλμ. Υ.Δ.: +-340 μ. ώρες πορείας: 3-4 h Β.Δ.: 1
14:00	Επιστροφή στην Καλοσκοπή. Χρόνος για φαγητό και αναμονή της Α' ομάδας.
18:00	Άφιξη της Α' ομάδας στην Καλοσκοπή.
19:00	Αναχώρηση για τη Θεσσαλονίκη.
23:00	Πιθανός χρόνος άφιξης στη Θεσσαλονίκη.

Διανυκτέρευση στο ξενοδοχείο «Βαρδούσια» και στον παραδοσιακό ξενώνα «Μετερίζι» στον Αθανάσιο Διάκο.

Στην τιμή της ορειβατικής εξορμήσεως συμπεριλαμβάνονται ο ναύλος, η διανυκτέρευση και το πρωινό.

	ΜΟΝΟΚΛΙΝΟ	ΔΙΚΛΙΝΟ-ΤΡΙΚΛΙΝΟ	ΣΕ ΣΚΗΝΗ	ΦΟΙΤΗΤΕΣ - ΝΕΟΙ (<30 ετών) - ΑΝΕΡΓΟΙ ΣΕ ΔΙΚΛΙΝΟ - ΤΡΙΚΛΙΝΟ - ΣΚΗΝΗ
ΜΕΛΗ	170	120 – 110	60	100 - 90 - 50
ΦΙΛΟΙ	180	130 - 120	65	105 - 95 - 55