







ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΟΡΜΗΣΕΩΝ
1^{ΟΥ} ΤΡΙΜΗΝΟΥ 2024
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ- ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΚΥΡΙΑΚΗ 04-02-24	ΒΕΡΜΙΟ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Σίσιου Τσάλη Ειρήνη Παντελίδου 
	Α' Ομάδα Άγιος Νικόλαος(507μ) - Υπαπαντή(1747μ) Απόσταση: 11 χλμ. Υ.Δ.: +-1340 μ. ώρες πορείας: 6 Β.Δ.: 2-3	
	Β' Ομάδα Άγιος Νικόλαος(507μ) - Μονή Υπαπαντής (1060μ) Απόσταση: 6 χλμ. Υ.Δ.: +-1000 μ. ώρες πορείας: 4 Β.Δ.: 1-2	
ΚΥΡΙΑΚΗ 11-02-24	ΠΙΕΡΙΑ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Θανάσης Μαρκάκης Ελένη Βαχαρίδου 
	Α' Ομάδα: Χ/Κ Ελατοχώρι(1487μ) - Αρβανίτης (2032μ) Απόσταση: 14,6 χλμ. Υ.Δ.: +-680μ. ώρες πορείας: 4-5 Β.Δ.: 2	
	Β' Ομάδα: Χ/Κ Ελατοχώρι(1487μ) - Snow Bar (1700μ) Απόσταση: 8 χλμ. Υ.Δ.: +-320μ. ώρες πορείας: 3 Β.Δ.: 1-2	
ΚΥΡΙΑΚΗ 17-02- 2024	ΧΟΛΩΜΟΝΤΑΣ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Βαγγέλης Ράπτης Ευαγγελία Καραβάτου 
	Κοινή Ομάδα Στάγειρα (562μ) - Ολυμπιάδα ΔΙΑΣΧΙΣΗ Απόσταση: 12 χλμ. Υ.Δ.: + 360μ ώρες πορείας: 5 Β.Δ.: 2	
ΚΥΡΙΑΚΗ 25-02- 2024	ΒΕΡΜΙΟ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Σωτήρης Καλυβάτσης Παναγιώτης Ξανθόπουλος 
	Α' Ομάδα Κουμαριά (880μ)- Αρσούρμπαση (1883μ) - Χ/Κ Σέλι (2052μ) ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ Απόσταση: 16.1 χλμ. Υ.Δ.: +1200μ ώρες πορείας: 6-7 Β.Δ.: 3	
	Β' Ομάδα: Κουμαριά (880μ) - Πέντε Πύργοι (1626μ) Απόσταση: 12 χλμ. Υ.Δ.: +-750 μ. ώρες πορείας: 5 Β.Δ.: 2	

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΜΕΝΟΙΚΙΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ
03-03-24

Κοινή ομάδα
Φαράγγι Τιμίου Προδρόμου
Απόσταση: 12.68 χλμ. Υ.Δ.: +261μ
ώρες πορείας: 4-5 Β.Δ: 1-2

ΑΡΧΗΓΟΙ:

Χρήστος Ελευθεριάδης
Θανάσης Μπαλτατζής



ΜΠΕΛΛΕΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ
10-03-24

Α' ομάδα
Άνω Πορρόια (422μ) - Γιάννοβα (1035μ)-
Πηγή Κουρί Γκιόλ (968μ) -
Πυροβολείο Λοχία Ίτσου (1359μ)
ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ
Απόσταση: 21.1 χλμ. Υ.Δ.: +1200μ
ώρες πορείας: 6-7 Β.Δ: 3

ΑΡΧΗΓΟΙ:

Σωτήρης Μουσλόπουλος
Ειρήνη Παντελίδου



Β' ομάδα
Άνω Πορρόια (422μ) - Γιάννοβα (1035μ)-
Πηγή Κουρί Γκιόλ(968μ)
ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ
Απόσταση: 13.1 χλμ. Υ.Δ.: +800μ
ώρες πορείας: 5 Β.Δ: 2

ΟΛΥΜΠΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ
17-03-2024

Κοινή Ομάδα
Φαράγγι Εννιπέα (κατάβαση)
Απόσταση: 12,0 χλμ. Υ.Δ.: +710μ/-1428μ
ώρες πορείας: 5 Β.Δ: 2-3

ΑΡΧΗΓΟΙ:

Νίκος Πιπιλιαγκόπουλος
Παναγιώτης Τσιλιμιγκάκης



ΤΙΤΑΡΟΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ
24-03-2024

Κοινή ομάδα
Λιβάδι (1224μ) - Τίταρος (1839μ)
Απόσταση: 13.1 χλμ. Υ.Δ.: +751μ
ώρες πορείας: 5 Β.Δ: 2

ΑΡΧΗΓΟΙ:

Παναγιώτης Κυριακόπουλος
Φανή Βλαχοπούλου



ΠΑΓΓΑΙΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ
31-03-2024




Κοινή Ομάδα
Μεσορρόπη (352μ)-Βοσκόβρυση (1100μ)
Απόσταση: 12 χλμ. Υ.Δ.: +-820μ
ώρες πορείας: 5-7 Β.Δ: 2-3

ΑΡΧΗΓΟΙ:

Σοφία Παπαλεξίου
Ευαγγελία Καραβάτου



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023

Κυριακή 07-04-24	ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Ανέστης Γιαννικόπουλος Παναγιώτης Ξανθόπουλος
	Α' Ομάδα Κρασιά (645μ)-Λίμνη Κατή (1360μ) - Παλιός Παντελεήμονας (465μ) ΔΙΑΣΧΙΣΗ Απόσταση: 18,6 χλμ. Υ.Δ.: +900μ,-1078μ ώρες πορείας: 7 Β.Δ: 3	
	Β' Ομάδα: παλιοί Πόροι (480μ) - παλιός Παντελεήμονας (465μ) ΔΙΑΣΧΙΣΗ Απόσταση: 5 χλμ. Υ.Δ.: +250, -280 μ. ώρες πορείας: 3 Β.Δ: 1	
ΚΥΡΙΑΚΗ 14-4-2024	ΒΕΡΜΙΟ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Αλέξανδρος Ουσταμπασιδης Ηλίας Αρβανίτης
	Α' ομάδα: Μοναστήρι Τιμίου Προδρόμου(210μ) - Γκόλνα (1210μ) - Πολύδενδρο (800μ) Δ Ι Α Σ Χ Ι Σ Η Απόσταση: 14 χλμ. Υ.Δ.: +1000μ. ώρες πορείας: 5-6 Β.Δ: 3	
	Β' Ομάδα: Πολύδενδρο (800μ) - Γκόλνα (1210μ) Απόσταση: 8.5 χλμ. Υ.Δ.: +420μ. ώρες πορείας: 4 Β.Δ: 2	
ΚΥΡΙΑΚΗ 21-04-2024	ΑΓΚΙΣΤΡΟ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Αντώνης Αθανασιάδης Δημήτρης Τσαφαρίδης
	Α' Ομάδα: Άγκιστρο (341μ) - Τσιγκέλι (1392μ) Απόσταση: 13,5χλμ. Υ.Δ.: +-1100μ. ώρες πορείας: 5-6 Β.Δ: 3	
	Β' Ομάδα: Λουτρά Άγκιστρου (273μ) - Μονοπάτι Μεταξά Απόσταση: 5.3χλμ. Υ.Δ.: +344μ. ώρες πορείας: 3-4 Β.Δ: 1-2	
ΚΥΡΙΑΚΗ 28-04-2024	ΚΙΣΣΑΒΟΣ	ΑΡΧΗΓΟΙ: Βαγγέλης Ράπτης Αλέξανδρος Ουσταμπασιδης
	Κοινή Ομάδα: Ομόλιο (50μ) - Αμπελάκια(358μ) Δ Ι Α Σ Χ Ι Σ Η Απόσταση: 13.5 χλμ. Υ.Δ.: +891μ. ώρες πορείας: 5-6 Β.Δ: 2	

ΜΑΙΟΣ 2024

Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 01-
05-2024
ως
ΔΕΥΤΕΡΑ
06-05-2024

ΚΥΘΗΡΑ

ΑΡΧΗΓΟΣ:
Δ.Σ.

**6 μέρες
στο Τσιρίγο των πειρατών
(θα υπάρξει αναλυτικό πρόγραμμα)**

