

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΟΡΜΗΣΕΩΝ

## ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

ΚΥΡΙΑΚΗ 1-2-2026  ΑΡΧΗΓΟΙ:	ΒΕΡΜΙΟ	
	Α' ΟΜΑΔΑ	Β' ΟΜΑΔΑ
	ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ-Ι.Μ.ΥΠΑΠΑΝΤΗΣ-ΚΟΡ.ΥΠΑΠΑΝΤΗΣ (ΣΤΑΥΡΟΣ)	ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ-Ι.Μ.ΥΠΑΠΑΝΤΗΣ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 467 Μ	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 467 Μ
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 467 Μ	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 467 Μ
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΚΟΡΥΦΗ ΥΠΑΠΑΝΤΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1770 Μ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ Ι.Μ.ΥΠΑΠΑΝΤΗΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ :1036 Μ
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ :15	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 10
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 1300	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ :650
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 6	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 4
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 3	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 2

ΚΥΡΙΑΚΗ 8-2-2026  ΑΡΧΗΓΟΙ: ΓΕΩΡΓΙΑ ΔΑΡΑΜΗΛΑ ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ	ΣΥΜΒΟΛΟ	
	Α' ΟΜΑΔΑ	Β' ΟΜΑΔΑ
	ΜΥΡΤΟΦΥΤΟ-ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΚΑΛΟΓΕΡΟΥ	ΚΟΙΝΗ ΟΜΑΔΑ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΜΥΡΤΟΦΥΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 300 Μ	
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΥΡΤΟΦΥΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 300 Μ	
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΚΟΡΥΦΗ ΤΣΑΛΙ ΥΨΟΜΕΤΡΟ :740 Μ	
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ :12	
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 530	
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 5	
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 2	

<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> <b>15-2-2026</b>  <b>ΑΡΧΗΓΟΙ:</b> <b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ</b> <b>ΟΥΣΤΑΜΠΑΣΙΔΗΣ</b> <b>ΓΡΗΓΟΡΗΣ</b> <b>ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ</b>	<b>ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	
	<b>Α' ΟΜΑΔΑ</b>	<b>Β' ΟΜΑΔΑ</b>
	ΙΤΕΑ-ΚΟΡ.ΓΚΟΛΙΑΝΗ-ΡΑΨΑΝΗ	ΙΤΕΑ-ΡΑΨΑΝΗ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΟΙΚ.ΙΤΕΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 110 Μ	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΟΙΚ.ΙΤΕΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ :110 Μ
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΙΤΕΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 110 Μ	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΡΑΨΑΝΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 500 Μ
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΚΟΥΡΥΦΗ ΓΚΟΛΙΑΝΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1242 Μ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΡΑΨΑΝΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 500 Μ
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ 21 ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 1300	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 6 ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 465
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 7	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 3
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 3-4	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 2-3

<b>ΤΡΙΗΜΕΡΟ</b> <b>21,22&amp;23-2-2026</b>	<b>ΟΡΕΙΝΑ ΤΡΙΚΑΛΑ</b>	
	<b>Α' ΟΜΑΔΑ</b>	<b>Β' ΟΜΑΔΑ</b>
	ΜΕΤΕΩΡΑ ΚΟΖΙΑΚΑΣ ΒΛΑΧΟΣΤΡΑΤΑ	ΜΕΤΕΩΡΑ ΚΟΖΙΑΚΑΣ ΒΛΑΧΟΣΤΡΑΤΑ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ  ΥΨΟΜΕΤΡΟ :	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ  ΥΨΟΜΕΤΡΟ :
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ  ΥΨΟΜΕΤΡΟ :	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ  ΥΨΟΜΕΤΡΟ :
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ  ΥΨΟΜΕΤΡΟ :	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ  ΥΨΟΜΕΤΡΟ :
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ :	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ :
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ :	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ :
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ :	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ :
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ :	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ :

**ΘΑ ΕΚΔΟΘΕΙ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

# ΜΑΡΤΙΟΣ 2026

<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> <b>1-3-2026</b>  <b>ΑΡΧΗΓΟΙ:</b> <b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ</b> <b>ΤΣΙΛΙΜΙΓΚΑΚΗΣ</b> <b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ</b> <b>ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ</b>	<b>ΧΟΛΟΜΩΝΤΑΣ</b>	
	Α΄ ΟΜΑΔΑ	Β΄ ΟΜΑΔΑ
	Χολομώντας trail 21	Χολομώντας trail 13
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 555Μ	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 555Μ
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 555 Μ	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 555 Μ
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 954 Μ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 954 Μ
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 21	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 13
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 1100	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 700
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 7	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 4
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 3	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 2

<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> <b>8-3-2026</b>  <b>ΑΡΧΗΓΟΙ:</b> <b>ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ</b> <b>ΚΙΤΣΙΡΟΓΛΟΥ</b> <b>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ</b> <b>ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ</b>	<b>ΚΙΣΣΑΒΟΣ</b>	
	Α΄ ΟΜΑΔΑ	Β΄ ΟΜΑΔΑ
	ΣΠΗΛΙΑ-ΣΠΗΛΛΑΙΟ ΝΥΜΦΩΝ-ΚΟΡ.ΨΗΛΑ ΔΕΝΤΡΑ-ΚΟΡ.ΚΕΔΡΟΣ-ΣΠΗΛΙΑ	ΣΠΗΛΙΑ-ΣΠΗΛΛΑΙΟ ΝΥΜΦΩΝ-ΚΟΡ.ΨΗΛΑ ΔΕΝΤΡΑ-ΚΟΡ.ΚΕΔΡΟΣ-ΣΠΗΛΙΑ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΟΙΚ.ΣΠΗΛΙΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 758 Μ	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΟΙΚ.ΣΠΗΛΙΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 758 Μ
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΟΙΚ.ΣΠΗΛΙΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 758 Μ	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΟΙΚ.ΣΠΗΛΙΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 758 Μ
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΚΟΡΥΦΗ ΨΗΛΑ ΔΕΝΤΡΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1240 Μ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΚΟΡΥΦΗ ΨΗΛΑ ΔΕΝΤΡΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1240 Μ
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 20	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 15
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 900 Μ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 700 Μ
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 7	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 5
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 4	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 3



<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> <b>29-3-2026</b>  <b>ΑΡΧΗΓΟΙ:</b> <b>ΣΙΣΣΥ ΤΣΑΛΗ</b> <b>ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΤΕΦΟΣ</b>	<b>ΠΙΕΡΙΑ</b>	
	<b>Α' ΟΜΑΔΑ</b>	<b>Β' ΟΜΑΔΑ</b>
	ΡΗΤΙΝΗ- ΚΑΤ. ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΑΣ- ΛΑΠΟΥΣΙ	ΡΗΤΙΝΗ-ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΑΣ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΡΗΤΙΝΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ :585 Μ	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΡΗΤΙΝΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ :585 Μ
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΡΗΤΙΝΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ :585 Μ	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΡΗΤΙΝΗ ΥΨΟΜΕΤΡΟ :585 Μ
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΚΑΤΑΦ.ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΑΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1700 Μ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΚΑΤΑΦ.ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΑΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1700 Μ
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 26	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 20
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 1600	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 1250
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 7-8	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 6-7
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 4-5	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 3-4

## ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> <b>5-4-2026</b>  <b>ΑΡΧΗΓΟΙ:</b> <b>ΚΟΥΛΑ</b> <b>ΝΙΚΟΛΑΟΥ</b> <b>ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ</b> <b>ΚΑΡΑΒΑΤΟΥ</b>	<b>ΟΛΥΜΠΟΣ</b>	
	<b>Α' ΟΜΑΔΑ</b>	<b>Β' ΟΜΑΔΑ</b>
	ΚΟΡΟΜΗΛΙΕΣ -ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΩΝ ΠΥΡΓΩΝ – ΜΠΕΧΤΕΣΙ – ΚΑΡΥΑ	ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΩΝ ΠΥΡΓΩΝ-ΚΑΡΥΑ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΡΥΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 870 Μ	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΠΑΛΙΑ ΛΕΠΤΟΚΑΡΥΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 925 Μ
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΡΥΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 870 Μ	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΡΥΑ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 870 Μ
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1450 Μ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΠΥΡΓΟΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : 1400 Μ
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 21	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ : 15
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 1000	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ : 500
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 7	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ : 4-5
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 3-4	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ : 2

<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b> <b>10,11,12&amp;13-</b> <b>4-2026</b>  <b>ΑΡΧΗΓΟΙ:</b>	<b>ΛΗΜΝΟΣ</b>	
	<b>Α' ΟΜΑΔΑ</b>	<b>Β' ΟΜΑΔΑ</b>
	ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΛΗΜΝΟ	ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΛΗΜΝΟ
	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : Μ	ΣΗΜ.ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : Μ
	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : Μ	ΣΗΜ.ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : Μ
	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : Μ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ : Μ
	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ :	ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ :
	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ :	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ :
	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ :	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ :
	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ :	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ :

**ΘΑ ΕΚΔΟΘΕΙ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**