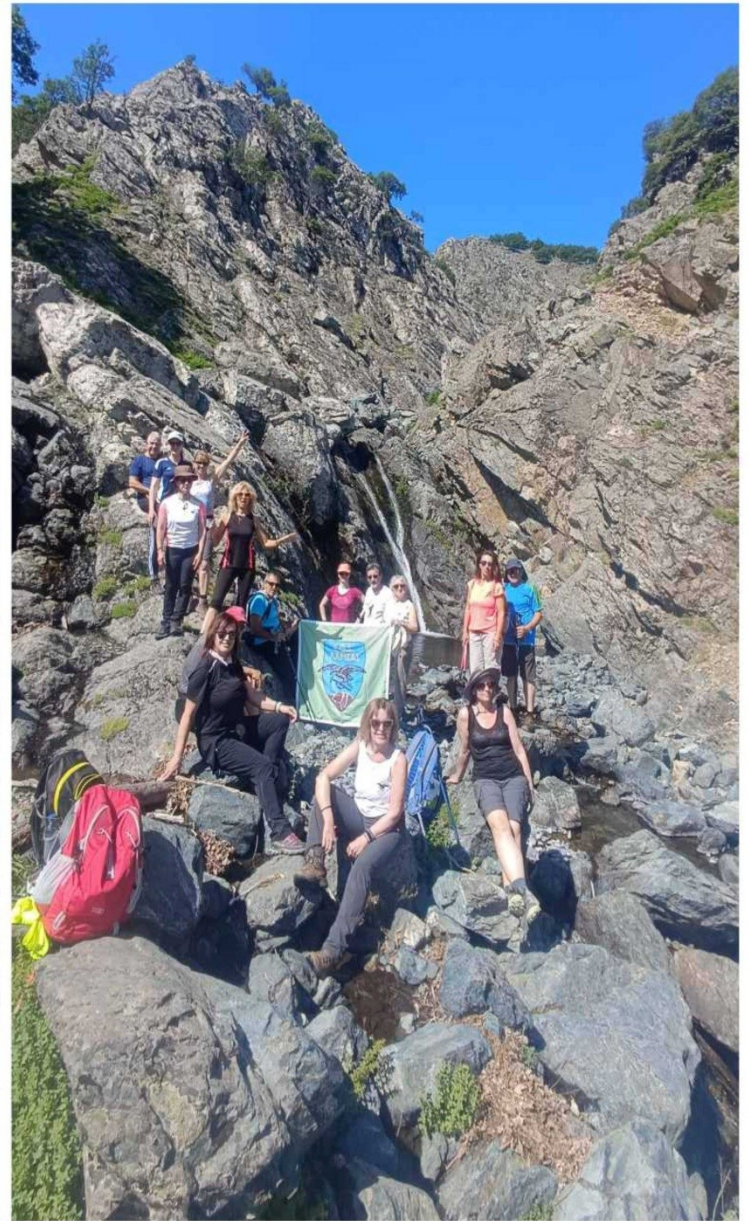




Ε.Ο.Σ. ΛΑΡΙΣΣΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΞΟΡΜΗΣΕΩΝ
2ου εξαμήνου 2026



Φαρσάλων 6, 3^{ος} όροφος, Λάρισα
Τηλ.: 2410.533886 - 2410.535097

Διεύθυνση : www.eoslarissas.gr , email: eoslarissas@gmail.com -
facebook : ελληνικός ορειβατικός Σύλλογος Λάρισα

12-18

ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΣΙΚΙΝΟ

Επταήμερη εξόρμηση στη Σίκινο , Νότιο Αιγαίο . Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πεζοπορίες στα μονοπάτια της Σικίνου και 2 μονοήμερες εξορμήσεις στα γειτονικά νησιά Ιο και Φολέγανδρο.

Αρχηγός: Λίλια Παπαργύρη

Σεπτέμβριος 2026

6

ΒΕΛΙΚΑ - ΜΕΛΙΒΟΙΑ

Το μονοπάτι ξεκινά από το ρέμα Βελίκας και μέσα από ένα κατάφυτο με πλατάνια μονοπάτι φτάνει στον τριπλό καταρράκτη και στη συνέχεια στην Μελιβοία όπου θα γίνει στάση για καφέ. Επιστροφή στη Βελίκα για μπάνιο στη Θάλασσα.

B.Δ :1

Υ.Δ. 356μ.

Ώρες πορείας: 5 με τις στάσεις

Αρχηγός: Αφροδίτη Βλάχου

13

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΗΣ 1922μ. ΑΓΡΑΦΑ

- Ανάβαση στην κορυφή Παπαδημήτρη μέτριας δυσκολίας από το χωριό Καροπλέσι 884μ.μέσα από καταπράσινο τοπίο. Από την κορυφή η θέα στις κορυφές των Αγραφών. Δυνατότητα δεύτερης ομάδας. Επιστροφή στο Καροπλέσι από την ίδια διαδρομή.

B.Δ. : 2

Υ.Δ.: 1.038μ.

Ώρες πορείας: 6

Αρχηγός: Γιάννης Κράμαρης

20

ΚΟΚΟΡΙΑΚΟΣ 1008μ. ΛΙΜΝΗ ΠΛΑΣΤΗΡΑ

Κυκλική πορεία με εκκίνηση και τερματισμό στο χωριό Μοσχάτο 543μ. Η διαδρομή κινείται σχεδόν εξ' ολοκλήρου μέσα σε δάσος και περνά από την Ι.Μ.Κορώνης. Επιστροφή από την περιοχή Τσαρδάμι.

B.Δ.1-2

Υ.Δ.465μ.

Ώρες πορείας: 5

Αρχηγός : Νινέτα Μπέσα

26-27

ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ -ΠΗΛΙΟ

Η Πανθεσσαλική συνάντηση θα γίνει στο Πήλιο σε σκηνές και την αναλαμβάνει ο ΕΟΣ Βόλου. Λεπτομέρειες θα δοθούν από τον οργανωτή σύλλογο έγκαιρα.

Αρχηγός : Λίλια Παπαργύρη

ΣΒΟΝΗ 2.040μ. ΑΓΡΑΦΑ

4	<p>Ανάβαση στη Σβόνη από τα Πετράλωνα 940μ.. Μεταφορά από το προηγούμενο πρόγραμμα λόγω ακύρωσης. Η διαδρομή ακολουθεί μονοπάτι και χωματόδρομο μέχρι την κορυφή. Δυνατότητα δεύτερης ομάδας. Επιστροφή στα Πετράλωνα. Β.Δ.2 Υ.Δ.1100μ. Ώρες πορείας: 6-7 Αρχηγός: Στέφανος Βλάχος</p>
11	<p><u>ΑΝΩ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ 1.417μ. ΟΛΥΜΠΟΣ</u> Πορεία μέτριας δυσκολίας στον Όλυμπο με αφετηρία το ξωκλήσι του Αη Γιάννη 523μ. Το μονοπάτι οδηγεί μέσα από πυκνόφυτο δάσος στην κορυφή Τσουκνίδα. Επιστροφή στον Αη Γιάννη. Β.Δ.:2 Υ.Δ.:894μ. Ώρες πορείας: 5 Αρχηγός: Χρήστος Πλάτανος</p>
17-18	<p><u>ΓΚΙΩΝΑ 2510μ.</u> Διήμερο με ανάβαση στη Γκιώνα από Καλοσκοπή. Το μονοπάτι ξεκινά από τη θέση Κέδρος. Στην αρχή περνά μέσα από δάσος ελάτης αλλά μετά από μία περίπου ώρα το τοπίο γίνεται αλπικό και φτάνει σε ένα οροπέδιο όπου διακρίνεται η κορυφή Πυραμίδα. Εάν υπάρξει δεύτερη ομάδα μπορεί να φτάσει μέχρι το οροπέδιο. Στη συνέχεια το μονοπάτι ακολουθεί την κορυφογραμμή μέχρι την κορυφή όπου η θέα στα βουνά της νότιας Ελλάδας είναι εκπληκτική. Περισσότερες πληροφορίες για το διήμερο από τον σύλλογο.</p>
25	<p><u>ΤΣΙΟΚΙ 1516μ.ΣΠΗΛΙΑ ΜΠΕΗ 1172. ΚΟΖΙΑΚΑΣ</u> Πανέμορφη κυκλική διαδρομή στον Κόζιακα με αφετηρία την Ελάτη Τρικάλων 917μ. Το μονοπάτι περνά από την κορυφή Τσιοκι 1.516μ. και κατηφορίζει ομαλά μέχρι την Σπηλιά Μπέη. Επιστροφή στην Ελάτη από Κόκκινο Βράχο. Β.Δ. 1-2 Υ.Δ. 599μ. Ώρες πορείας: 5 Αρχηγός: Στέλιος Γραμμουστιάνος</p>
1	<p><u>ΜΗΛΙΕΣ 384μ - ΤΣΑΓΚΚΑΡΑΔΑ 498μ.ΠΗΛΙΟ</u> Το ιστορικό μονοπάτι Μηλιές Τσαγκαράδα είναι μια μαγευτική σχετικά εύκολη διαδρομή 11 χιλιομέτρων που διασχίζει πυκνά δάση με καστανιές και πετρόχτιστα καλντερίμια. Κινείται περιμετρικά από ρεματιές όπως το ρέμα Μυλοποτάμου με θέα στο Αιγαίο πέλαγος. Η διάσχιση ξεκινά από Μηλιές 384μ ανηφορίζει στα 788μ. και κατόπιν κατηφορίζει στην Τσαγκαράδα 498μ. Β.Δ. 1 Υ.Δ.404μ. Ώρες πορείας: 5 Αρχηγός: Θωμάς Καλύβας</p>

8	<p style="text-align: center;"><u>ΚΑΖΑΡΜΑ 1977μ. Β. ΑΓΡΑΦΑ</u></p> <p>Ανάβαση στην Καζάρμα από Αγιο Νικόλαο Βλασίου 1520μ.ή από Ανθοχώρι (ανοιξιάτικα). Στην κορυφή υπάρχει πυροφυλάκιο με πανοραμική θέα. Η επιλογή της διαδρομής θα αναρτηθεί αργότερα. Β.Δ. 2</p> <p>Αρχηγός: Αντώνης Καματέρης</p>
15	<p style="text-align: center;"><u>ΟΛΥΜΠΟΣ : ΠΑΠΠΑ ΡΕΜΑ - ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΚΡΕΒΑΤΙΑ -ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ</u></p> <p>Κυκλική διαδρομή 16 χιλιομέτρων , χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες, με εκκίνηση και τερματισμό στο καταφύγιο Βροντούς 379μ. Η διαδρομή κινείται παράλληλα με το Ρέμα Παππά και στη συνέχεια το διασχίζει ανηφορίζοντας προς καταφύγιο Κρεβάτια 1031μ. Μετά από σύντομη στάση στο καταφύγιο η πορεία τερματίζει στο καταφύγιο Βροντούς από άλλο σύντομο μονοπάτι, περνώντας από το γραφικό εξωκλήσι της Αγίας Τριάδας. Β.Δ. 1 - 2 Υ.Δ. 652μ. Ώρες πορείας 6:30 - 7:00 ανάλογα την στάση στο καταφύγιο. Αρχηγός : Ρούλα Πουλούλη</p>
22	<p style="text-align: center;"><u>ΠΙΕΡΙΑ ΟΡΗ Φλάμπουρο 2188μ.</u></p> <p>Η διαδρομή ξεκινά από το χωριό Καταφύγι Βελβεντού 1400μ. και κινείται στην αρχή σε πυκνό ελατόδασος προσφέροντας θέα προς την λίμνη Πολυφύτου. Στη μέση της διαδρομής υπάρχει το καταφύγιο ΕΟΣ Κοζάνης στα 1377μ. Στη συνέχεια το μονοπάτι ανηφορίζει σε αλποκά λιβάδια μέχρι την ψηλότερη κορυφή των Πιερίων Φλάμπουρο με την ιδιόμορφη πετρώδη κορυφή. Β.Δ. 2 Υ.Δ. 788μ. Ώρες πορείας: 6.30 Αρχηγος Αφροδίτη Βλάχου.</p>
29	<p style="text-align: center;"><u>ΠΡΙΟΝΟΣ 1604μ. ΚΑΜΒΟΥΝΙΑ ΟΡΗ</u></p> <p>Η πορεία ξεκινά από το χωριό Δεσκάτη 914μ. και φτάνει στην κορυφή μέσα από χαμηλή βλάστηση και δάση βελανιδιάς. Η διαδρομή περνά από το καταφύγιο Δεσκάτης όπου θα γίνει στάση. Επιστροφή στην Δεσκάτη. Β.Δ. 1 -2 Υ.Δ. 690μ. Ώρες πορείας : 5 Αρχηγός : Σωτήρης Γκουνέλας</p>

ΜΕΓΔΟΒΑ ΛΟΥΤΡΑ ΣΜΟΚΟΒΟΥ

6

Ευχάριστη, εύκολη κυκλική διαδρομή με θέα τη λίμνη μέσα σε δάση βελανιδιάς. Το μονοπάτι ξεκινά από τα λουτρά Σμοκόβου 392μ. και φτάνει μέχρι το κάστρο Μενελαίδος και εξωκλήσι Πρ.Ηλία 963μ. Η πορεία τερματίζει από άλλο μονοπάτι στα ιαματικά λουτρά για χαλάρωση και αποθεραπεία.

Β.Δ. 1

Υ.Δ. 571μ.

Ώρες πορείας: 4.5

Αρχηγός: Βασίλης Πικρός

ΚΑΡΑΒΟΥΛΑ 1862μ. ΑΓΡΑΦΑ

13

Ανάβαση στην κορυφή Καραβούλα από το χωριό Ροπωτό Τρικάλων 750μ.. Η διαδρομή 12 χιλιομέτρων κινείται μέσα σε δάσος ελάτης . Από την κορυφή φαίνονται όλες σχεδόν οι κορυφές των Β.Αγραφών. Επιστροφή από το ίδιο μονοπάτι.

Β.Δ. 2

Υ.Δ. 1.112μ.

Ώρες πορείας : 6-7

Αρχηγός : Κώστας Τσουτρας.

ΜΕΤΑΞΟΧΩΡΙ -ΑΝΑΤΟΛΗ

20

Το 2026 κλείνει με μια εύκολη διαδρομή στον Κίσσαβο με εκκίνηση από το μαγευτικό Μεταξοχώρι 283μ.. Η πορεία περνά από το χωριό Ανατολή 942. και όσοι επιθυμούν μπορούν να συνεχίσουν μέχρι την κορυφή Δροσερή Ράχη στα 1403μ. Επιστροφή στο Μεταξοχώρι.

Β.Δ. 1

Υ.Δ.659μ.

Ώρες πορείας : 5 ανάλογα τις στάσεις

Αρχηγός : Ρούλα Πουλούλη.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 1^ο ΕΞΑΜΗΝΟ 2026



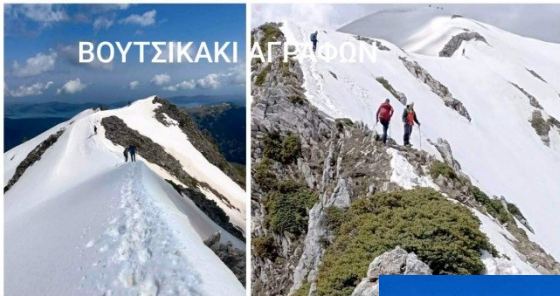
ΒΟΥΛΓΑΡΑ ΟΛΥΜΠΟΥ



ΠΙΕΡΙΑ ΟΡΗ - ΠΕΝΤΕ ΠΥΡΓΟΙ



ΑΥΓΟ - Ν. ΠΙΝΔΟΣ



ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ ΑΓΡΑΦΟΝ



ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΤΙΤΑΡΟΣ



ΑΓ. ΑΝΤΩΝΙΟΣ - ΟΛΥΜΠΟΣ



Τσογκαρέλα - Όρος Λάκμος
ή Περιστερί



Β. ΠΗΛΙΟ - Ι.Μ. ΣΟΥΡΒΙΑΣ



ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ



ΔΙΑΒΑΣ ΚΟΥΚΟΥΛΙ






















ΛΙΜΝΗ ΚΑΤΗ - ΚΑΤΟ ΟΛΥΜΠΟΣ



ΜΕΤΕΩΡΑ

ΕΝΙΑΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΩΡΕΣ ΠΟΡΕΙΑΣ	ΥΨΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ	ΧΙΟΝΙ	ΧΡΗΣΗ ΠΙΟΛΕ ΚΡΑΜΠΟΝ	ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΥΠΑΙΘΡΟ	ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ
1	έως 6	Μικρή	-			
2	έως 8	έως 1.000μ.	-			 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
3	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-			
4	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.	-		 Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού	
5	έως 8	έως 1.000μ.				 Καλή φυσική κατάσταση & ανάλογος εξοπλισμός
6	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.				
7	πάνω από 8	πάνω από 1.000μ.			 Μεταφορά κατασκηνωτικού εξοπλισμού	

Εξοπλισμός απλών αναβάσεων:

- ✓ Αρβύλα, γκέτες, κάλτσες εφεδρικές
- ✓ Παντελόνι μακρύ, μπλούζα ή πουκάμισο ή λεπτό fleece και εφεδρικά
- ✓ Σακίδιο μεσαίου μεγέθους
- ✓ Καπέλο, γυαλιά ηλίου, σκούφος, γάντια, φακός, αναπτήρας
- ✓ Φαρμακείο (ελαστικό επίδεσμο, επιθέματα γάζας, παυσίπονα κλπ.)
- ✓ Μπουφάν fleece, τζάκετ αντιανεμικό – αδιάβροχο
- ✓ Παγούρι (1-2 lit), τρόφιμα, σοκολάτα, ξηροί καρποί, παστέλι κλπ.
- ✓ Μπατόν τηλεσκοπικά προαιρετικά.

Χρήσιμη πληροφόρηση: Τοποθετούμε τον εξοπλισμό και τα εφόδια σε σακούλες και όλα στο σακίδιο, ώστε να πιάνουν το μικρότερο χώρο και λαμβάνουμε υπόψη ότι 100 γρ «ζυγίζουν 1 κιλό» μετά από 6 ώρες πορείας. Δοκιμάζουμε το σακίδιο στο βάρος και την εφαρμογή του, να μην κρέμεται στους ώμους αλλά να στηρίζεται στη μέση μας.

Πληροφορίες πριν την ανάβαση:

- ✓ Καιρικές συνθήκες, κατάσταση διαδρομής
- ✓ Βαθμός δυσκολίας, υψομετρική διαφορά
- ✓ Ειδικά εφόδια