

# ΣΛΟΒΕΝΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

## ΠΕΜΠΤΗ 6/7/2017. ημέρα 0

**Αναχώρηση 16:00** (μετά τη δουλειά) από Τρίπολη για Ηγουμενίτσα

**Αναχώρηση πλοίου: 11:00** από Ηγουμενίτσα για Ανγκόνα

**Διανυκτέρευση** στο πλοίο

**προσοχή !!!** Να θυμηθούμε. Στο πλοίο δεν θα κατεβάσουμε βαλίτσες από το λεωφορείο. Πρέπει λοιπόν να έχουμε ετοιμάσει ένα μικρό σάκο με τα απολύτως απαραίτητα για μία (1) διανυκτέρευση στο πλοίο. Το σάκο αυτό θα τον έχουμε μαζί μας (στο κάθισμά μας) στο λεωφορείο.

Να θυμηθούμε επίσης! ότι στο πλοίο τα βράδια κάνει συνήθως κρύο άρα χρειαζόμαστε τα κατάλληλα ρούχα.

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7/7/2017. 1η ημέρα

**Άφιξη στην Ανγκόνα: 14:30.** Αναχώρηση αμέσως για τη Βερόνα, την ιστορική πόλη της Ιταλίας, με την οποία θα έχουμε μια σύντομη αλλά απολαυστική γνωριμία.

**προσοχή !!!** Να θυμηθούμε : Αύριο, στο δρόμο μας για τη Λιουμπλιάνα, το πρόγραμμα περιλαμβάνει επίσκεψη στα σπήλαια Stokjan που σημαίνει ελαφρό περπάτημα (1,5 - 2 ώρες). Άρα χρειαζόμαστε άνετα παπούτσια και κατάλληλο μπουφάν (μην ξεχνάμε πρόκειται για υπόγεια σπήλαια με ποτάμι)

## ΣΑΒΒΑΤΟ 8/7/2017. 2η ημέρα

**Αναχώρηση 08:00** για Λιουμπλιάνα. Στο δρόμο επισκεπτόμαστε τα υπόγεια σπήλαια stokjan



Η πορεία, που γίνεται με οδηγό, αρχίζει από το κέντρο επισκεπτών συνεχίζουμε σε ένα χειρωνακτικά φτιαγμένο πέρασμα στην δολίνη Globosak. Το μονοπάτι συνεχίζει στη «σπηλιά της σιωπής». Βγαίνοντας από το σπήλαιο θα μας συνεπάρει η θέα του υπόγειου φαραγγιού του ποταμού Reka που το διασχίζουμε με τη γέφυρα

Cerkvenik που υψώνεται σχεδόν 50 μέτρα πάνω από την κοίτη του ποταμού. Επιστρέφουμε στην επιφάνεια περνώντας από το σπήλαιο Tomičs και τη μεγάλη δολίνη Velika.

**προσοχή !!!** Για την είσοδο στο σπήλαιο υπάρχει εισιτήριο.

Φθάνουμε το απόγευμα στη Λιουμπλιάνα. Το βράδυ βόλτα στην πόλη.

**Διανυκτέρευση στη Λιουμπλιάνα.**

## ΚΥΡΙΑΚΗ 9/7/2017. 3η ημέρα

**Αναχώρηση:** 09:30 (για όποιον επιθυμεί ομαδική ξενάγηση) για να γνωρίσουμε τη Λιουμπλιάνα. Θα επισκεφτούμε τα σημαντικότερα αξιοθέατα και γι' αυτό μαζέψτε πληροφορίες. Όποιος συγκεντρώσει τις περισσότερες κερδίζει ...την εκτίμησή μας !!!  
**Διανυκτέρευση** και **πάλι στη Λιουμπλιάνα.**

**Προσοχή !!!** Να θυμηθούμε!! αύριο περπατάμε και πρέπει να ετοιμάσουμε τα πράγματά μας και να ντυθούμε κατάλληλα για πορεία.

**Ομάδα Α' :** Ντυνόμαστε κατάλληλα για πορεία. Στο σακίδιο πρέπει να έχουμε οπωσδήποτε:

- Τα απαραίτητα για μία (1) διανυκτέρευση στο καταφύγιο
- κατάλληλα ρούχα για κρύο ή βροχή
- απαραίτητο εξοπλισμό για via ferrata (μποντριέ, ιμάντες με караμπίνερ, και κράνος)

**Ομάδα Β' :** Κατάλληλο ντύσιμο για μικρή πορεία (μέχρι 2 ώρες). Να λάβουμε υπόψη μας ότι περπατάμε σε ξύλινο δάπεδο δίπλα σε ποτάμι άρα χρειαζόμαστε κατάλληλα παπούτσια και μπουφάν!

## ΔΕΥΤΕΡΑ 10/7/2017. 4η ημέρα

**Αναχώρηση:** 07:30 για λίμνη Bled, θα απολαύσουμε τη θέα της λίμνης από το περίφημο κάστρο και στη συνέχεια (αν είμαστε καλοί στους χρόνους) θα κάνουμε μικρή πορεία στο φαράγγι vintgar στον ποταμό Radonna (μέγιστη πορεία μέχρι το χωριό Blejska Dobrava 3,8 χλμ. ► 1:30 ώρα)

**Αναχώρηση:** 12:00  
(το αργότερο !!!) για Kranjska gora. Εδώ η **Α' ομάδα** θα κάνει μια βόλτα στην πόλη και θα εξασφαλίσει το μεσημεριανό φαγητό. Η **Β' ομάδα** τακτοποιείται στο ξενοδοχείο και την υπόλοιπη μέρα την αφιερώνει στην εξερεύνηση του διάσημου ορεινού θέρετρου και της περιοχής (σε 20 λεπτά από την πόλη υπάρχει η περίφημη λίμνη Jansen όπου μπορούμε να κάνουμε ένα μικρό περίπατο).

**Αναχώρηση:** 13:30  
**έναρξη πορείας** 14:30 Α' ομάδας για Trenta (25χλμ ► 50 λεπτά). από Trenta (620 μ.) για καταφύγιο Roagacnik (2050μ.). Πορεία: 8,5 χλμ. ► 5 ώρες, ανάβ. ↗ 1450 μ. κατ. ↘ 263 μ. σε στρατιωτικό μονοπάτι με ελιγμούς.

**Διανυκτέρευση** καταφύγιο **Roagacnik**

## ΤΡΙΤΗ 11/7/2017. 5η ημέρα

**Α' Ομάδα**

**Αναχώρηση:** 07:00 **Προαιρετικά** από καταφύγιο Roagacnik (2050 μ.) - Razor (2.601 m.) - Roagacnik (2050 μ.). Πορεία 5,5 χλμ. ► 4:30 ώρες  
Ανάβ. ↗ 550μ. κατ. ↘ 550 μ. αν έχει κακό καιρό πάμε ή στην κορυφή Bovski Camsovek πορεία με επιστροφή 4 χλμ ► 2,5 ώρες

(μέτριας τεχνικής δυσκολίας) ή στην κορυφή Stenar 2.501 μ.  
(τη μόνη χωρίς ιδιαίτερες τεχνικές δυσκολίες).

**υποχρεωτικά:** καταφύγιο Roagacnik - Trenta Πορεία: 8,5 χλμ.  
▶ 4 ώρες, ανάβ.↗ 263 μ. κατ.↘ 1450 μ. σε μονοπάτι με ελιγμούς  
**υποχρεωτική πορεία σύνολο:** 8,5 χλμ. ▶ 4 ώρες  
**προαιρετικά** α): 13 χλμ ▶ 8 ώρες ή  
β): 12 χλμ. ▶ 7,5 ώρες

### Β' Ομάδα

**Αναχώρηση:** 08:00

Από Kranjska gora για Trenta. Πάινουμε το μονοπάτι προς το καταφύγιο Roagacnik και φθάνουμε μέχρι το πρώτο σημείο θέας και γενικά μέχρι όπου μπορεί ο καθένας ή μέχρι να συναντήσουμε τους κατεβαίνοντας και κατεβαίνουμε όλοι μαζί. Όποιος δεν θέλει να περπατήσει πηγαίνει στην Trenta και επισκέπτεται το κέντρο ενημέρωσης του εθνικού πάρκου Triglav. Με το λεωφορείο, όλοι μαζί, πηγαίνουμε στο Bovec κομώπολη - ορμητήριο πολλών ορειβατικών και χιονοδρομικών εξορμήσεων. Χαλαρώνουμε απολαμβάνοντας τη μικρή πόλη, κοιμόμαστε σε ξενοδοχείο.

**Διανυκτέρευση**

**Bovec**

**προσοχή !!!** Πρέπει να ετοιμάσουμε τα πράγματά μας!!!

**Α' Ομάδα:** Ντυνόμαστε κατάλληλα για πορεία. Στο σακίδιο πρέπει να έχουμε

οπωσδήποτε:

- Τα απαραίτητα για δύο (2) διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο (καλό είναι να τα έχουμε σε χωριστό τσαντάκι για να μπορούμε να τα αφήσουμε στο καταφύγιο με σχετική ασφάλεια όταν θα πάμε στην κορυφή)
- κατάλληλα ρούχα για κρύο ή βροχή
- απαραίτητο εξοπλισμό για via ferrata (μποντριέ, ιμάντες με караμπίνερ, και κράνος)

**Ομάδα Β':** Κατάλληλο ντύσιμο για πορεία.

## ΤΕΤΑΡΤΗ 12/7/2017. 6η ημέρα

### Α' Ομάδα

**Αναχώρηση:** 08:00

Από το Bovec με το λεωφορείο επιστρέφουμε προς Trenta (620 μ.) από όπου θα αρχίσει η πορεία για καταφύγιο Zasavska Koca (2022μ.). Πορεία: 9,7 χλμ. ▶ 5 ώρες, Ανάβ.↗ 1600 μ. κατ.↘ 167 μ. σε στρατιωτικό μονοπάτι με ελιγμούς. Μεγάλο μέρος της πορείας γίνεται σε δάσος εκτός από το τελευταίο τμήμα που βγαίνουμε στην αλπική ζώνη καταφύγιο Zasavska Koca

**Διανυκτέρευση**

### Β' Ομάδα

**Αναχώρηση:** 09:00

Από το Bovec για Kobarid (μικρή πόλη κατά μήκος του ποταμού Soca, όπου έγιναν σκληρότατες μάχες κατά τον Α' παγκόσμιο πόλεμο). Θα γίνει πορεία στο «ιστορικό μονοπάτι» (roula historika) που καταλήγει και πάλι στο χωριό αφού περάσει από ιστορικά μνημεία και το διάσημο καταρράκτη Koziak.

Πορεία 5 χλμ ► 3 ώρες (απολαμβάνοντας τα μνημεία και το τοπίο).  
Ανάβ.↗ 200 μ. κατ.↘200 μ. (Υπάρχει δυνατότητα όσοι θέλουν απλά να περιηγηθούν στο χωριό και το πολεμικό μουσείο). Η συνέχεια με το λεωφορείο κατά μήκος του ποταμού Soca.

Περνάμε από Tolmin και το παραποτάμιο Most na Soca, όπου μπορούμε να φάμε ή να πιούμε καφέ.

Μετά από 45 περίπου χλμ. διαδρομής με το λεωφορείο ανάμεσα σε μικρούς ορεινούς οικισμούς και δάση καταλήγουμε στη λίμνη Bohinj, έχοντας γνωρίσει μια όμορφη, μακριά από πολύβουες και τουριστικές πόλεις, όψη της Σλοβενίας.

Διανυκτέρευση

Uknac στη λίμνη Bohinj

## ΠΕΜΠΤΗ 13/7/2017. 7η ημέρα

### A' Ομάδα

Έναρξη πορείας: 07:00 Από καταφύγιο Zasavska Koca (2022μ.) για κορυφή Triglav (2864 m.). Πορεία: 15χλμ (με επιστροφή) ► 8 ώρες (τουλάχιστον λόγω του πεδίου) , Ανάβ.↗ 850 μ. κατ.↘ 850 μ. υπάρχει ένα τεχνικό τελευταίο κομμάτι για την κορυφή (via ferrata). Όποιος δεν μπορεί να ακολουθήσει μένει μέχρι τη βάση και έχει τη δυνατότητα να επισκεφθεί παλιές στρατιωτικές εγκαταστάσεις του Α' παγκ. πολέμου. Εναλλακτικά αν ο καιρός δεν βοηθάει πάμε στην κορυφή Kanjanec 2550 μ. περίπου. καταφύγιο Zasavska Koca

Διανυκτέρευση

### B' Ομάδα

έναρξη πορείας: 09:00 Κάνουμε το γύρο της λίμνης bohinj. Πορεία: 11,5 χλμ ► 4 ώρες, Ανάβ.↗ 160 μ. κατ.↘ 160, το λεωφορείο θα περιμένει στα μισά της διαδρομής όσους κουράστηκαν, με όσους δεν θέλουν να περπατήσουν καθόλου. Η υπόλοιπη ημέρα είναι ελεύθερη να απολαύσουμε το πανέμορφο τοπίο και οι τολμηροί να κάνουμε μπάνιο στη λίμνη

Διανυκτέρευση

Uknac

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/7/2017. 8η ημέρα

### A' Ομάδα

Έναρξη πορείας: 07:00 Από καταφύγιο Zasavska Koca (2022μ.) για καταρράκτη Savica (732 m.). Για την κατάβαση του βράχου Komarča υπάρχει εύκολη via ferrata, που πρέπει υποχρεωτικά να γίνει. Η πορεία θα ολοκληρωθεί στο Uknac μαζί με τη δεύτερη ομάδα. Συνολική πορεία: 11 +4 = 15 χλμ ► 7 ώρες, Ανάβ.↗ 241 μ. κατ.↘ 1544 μ.

### B' Ομάδα

Έναρξη πορείας: 09:00 από Uknac για καταρράκτη Savica (732 m.) και επιστροφή στο Uknac. Πορεία : 8 χλμ ► 3 ώρες, Ανάβ.↗ 240 μ. κατ.↘ 240

Αναχώρηση : 16:00 για Ζάγκρεμπ  
Διανυκτέρευση Ζάγκρεμπ

**προσοχή !!!** Φροντίζουμε να φορτώσουμε χωριστά στο λεωφορείο τα ορειβατικά μας για να μην έχουμε πολλές καθυστερήσεις και μπερδέματα στο Ζάγκρεμπ!

## ΣΑΒΒΑΤΟ 15/7/2017. 9η ημέρα

Αναχώρηση: από Ζάγκρεμπ για κάπου κοντά στη Σόφια, με μία 4ωρη στάση στο Βελιγράδι.

## ΚΥΡΙΑΚΗ 16/7/2017. 10η ημέρα

αναχώρηση για Τρίπολη

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

#### ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:

- ορειβατικά παπούτσια και σωστές κάλτσες
- άνετα ρούχα για πεζοπορία (π.χ. κολάν φόρμες κ.λ.π.)
- εξοπλισμός βροχής (π.χ. γκέτες, αδιάβροχο παντελόνι, μπουφάν Fleece και αδιάβροχο ή εναλλακτικά πόντσο κ.λ.π.)
- καπέλο, γυαλιά ηλίου, αντηλιακό, σφυρίχτρα, φακό κεφαλής, προσωπικό φαρμακείο.
- εξοπλισμός Via Ferrata, για την ομάδα Α', (μποντριέ, ιμάντας με караμπίνερ, κράνος).

**Προσοχή!!!** Αν δεν έχουμε εξοπλισμό πρέπει να φροντίσουμε να τον εξασφαλίσουμε μόνοι μας, από φίλους. Ο σύλλογος παρ' όλο που δεν αναλαμβάνει την ευθύνη να εξοπλίσει όλους τους συμμετέχοντες στην Α' ομάδα, θα παραχωρήσει τον εξοπλισμό που διαθέτει και θα καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια να βοηθήσει εφ' όσον του ζητηθεί.

#### ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

##### *να μην ξεχάσω*

- 📌 την καλή μου διάθεση και τους καλούς μου τρόπους !!!
- 📌 Αστυνομική ταυτότητα ή διαβατήριο.
- 📌 Την ορειβατική μου ταυτότητα, αν ανέβω σε καταφύγιο
- 📌 κάρτα υγείας (εφ' όσον μπορώ να βγάλω)
- 📌 να είμαι συνεπής στα ραντεβού της ομάδας καθώς:
  - 📌 η επιτυχία της εξόρμησης εξαρτάται από τη συνέπεια όλων
  - 📌 είναι άκομφο να αφήνουμε τους άλλους να μας περιμένουν

ευχόμαστε σε όλους μας να περάσουμε καλά και να ζήσουμε μια αξέχαστη εμπειρία στην πανέμορφη Σλοβενία.

Δημήτρης, Δημήτρης, Βούλα, Πέτρος, Ρίτσα