



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ .

Πρόγραμμα αναβάσεων 2011-2012 Μέρος 2^ο

28-29/1 : ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Λαύκα Κορινθίας (680 μ.), όπου θα γίνει η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Σκίπιζα (1935 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος - Τάκης Λάζος

8/2 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ : Τετάρτη ώρα 7 μ.μ. στα Γραφεία του Συλλόγου.

12/2 : ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ

Κυριακή αναχώρηση από Ελευσίνα 6.30 π.μ. για Στενή Εύβοιας, διάσελο Δίρφης – Ξεροβουνίου. Ανάβαση στη Δυτική κορυφή (1413 μ.), διάσχιση της κορυφογραμμής έως την κορυφή Πορτάρης (1453 μ.), κατάβαση και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-7.

Αρχηγοί : Γιώργος Κουμουνδούρος

25-27/2 : ΑΣΚΙΟ ή ΣΙΝΙΑΤΣΙΚΟ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Σιάτιστα, όπου οι διανυκτερεύσεις.

Κυριακή μετάβαση στο χωριό Βλάστη (1180 μ.), ανάβαση στην κορυφή Άσκιο ή Σινιάτσικο (2111 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Δευτέρα επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Αγγελική Τσιλικά

11/3 : ΠΑΡΝΗΘΑ

Συνάντηση στις 9 π.μ στην αρχή του μονοπατιού της Χούνης. Μετάβαση με Ι.Χ. Ανάβαση του φαραγγιού της Χούνης και μέσω του καταφυγίου του Φλαμπουρίου, κατάβαση από το μονοπάτι που διασχίζει την ανατολική πλευρά της κορυφής Φλαμπουράκι, στη Βαρυμπόμπη. Ώρες πορείας 4.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

Ελευθερίου Βενιζέλου 27 και Εθνικής Αντίστασης, Ελευσίνα, Τ.Κ.19200

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295

E-mail : info@eoseleusinas.gr , Web : www.eoseleusinas.gr

Σελ. 1

17-18/3 : ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Κεφαλάρι (770 μ.), όπου διανυκτέρευση στον Ξενώνα της ΕΟΦ.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Ντούσιας (2086 μ.), Χιόνι (2082 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.
Αρχηγός: Ευγένης Καμπανέας

31/3-1/4 : ΧΕΛΙΔΩΝΑ - ΚΟΨΗ ΑΗΛΙΑΔΩΝ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 10 π.μ. για Καρπενήσι – Μικρό Χωριό (860 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή α) ανάβαση από την Κόψη των Αηλιάδων στην Χελιδώνα (1975 μ.) και κατάβαση από την κλασική διαδρομή στο Μικρό Χωριό. Ώρες πορείας 7-8.

β) ανάβαση από την κλασική διαδρομή στην κορυφή και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγοί : Σάββας Ζαχαριουδάκης – Νίνα Θεοδώρου

8/4 : ΠΟΙΚΙΛΟΝ ΟΡΟΣ – ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ (Αναρριχητική)

Κυριακή 9 π.μ. συγκέντρωση στην Ελευσίνα και αναχώρηση για το αναρριχητικό πεδίο “Ιερά Οδός” .

Αρχηγός : Αλέκος Ασημακόπουλος τηλ. 6974083394.

27-28-29/4 : ΓΚΙΩΝΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Συκιά (710 μ.), ανάβαση στο Λαζόρεμα (1200 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 2.

Σάββατο ανάβαση από το μονοπάτι του Καραγιάννη στην κορυφή Πυραμίδα (2508 μ.) και κατάβαση από Βαθεία Λάκκα στο Λαζόρεμα. Ώρες πορείας 8.

Κυριακή κατάβαση μέσα από το Λαζόρεμα στη Συκιά και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 2. Αρχηγός : Αλέκος Ασημακόπουλος – Αργύρης Παπαδόπουλος.

11-13/5 : ΑΓΡΑΦΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ για Μοναστηράκι Αγράφων (940 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Σάββατο πρωί ανάβαση στις κορυφές Λιάκουρα (2043 μ.) και Φτέρη (2128 μ.).

Κατάβαση στη θέση Βλαχοπούλα και διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 10.

Κυριακή κατάβαση στο χωριό Επινιανά (1100 μ.), μπάνιο στο ποτάμι, φαγητό και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Αλέκος Ασημακόπουλος

20/5 : ΟΝΕΙΑ ΟΡΗ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Εξαμίλια Κορινθίας, Ξυλοκέρizza. Ανάβαση στην κορυφή Οξύ (562 μ.) και κατάβαση στα Λουτρά Ωραιάς Ελένης. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Νίνα Θεοδώρου

2-4/6 : ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Χαλίκι (1200 μ.), ανάβαση στην τοποθεσία Ντιβερλίγκα (1900 μ), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 3-4.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Τσουκαρέλλα (2295 μ.) και Μέγας Τράπος (2231 μ.) και επιστροφή στο Χαλίκι, όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 7-8.

Δευτέρα επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Δημήτρης Σακουφάκης – Αργύρης Παπαδόπουλος

16-17/6 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΤΡΟΠΩΝΩΝ – ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 10 π.μ. για Στενή Ευβοίας – Στρόπωνες. Κατάβαση του φαραγγιού μέσα από τον ωραίο χείμαρο που μας οδηγεί στην παραλία της Χιλιαδούς, όπου και διανυκτέρευση σε σκηνές και δωμάτια. Ώρες πορείας 4.

Κυριακή αναρρίχηση στα βράχια της Χιλιαδούς, κολύμπι και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Ιωάννα Μιχαλούδη

23-24/6 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Ανάβαση από Βίλια (500 μ.) στο καταφύγιο και στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1409 μ.). Διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Κυριακή κατάβαση στο Πόρτο Γερμενό για μπάνιο.

30/6-1/7 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΕΡΥΜΑΝΘΕΙΟΥ ΚΑΠΡΟΥ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Πανόπουλο Ηλείας (Οροπέδιο Φολόης). Διάσχιση του φαραγγιού του Ερυμάνθειου Κάπρου, παραπόταμος του Ηλειακού Λάδωνα (διάσχιση μέσα από το ποτάμι –απαραίτητη η εφεδρεία ρούχων και παπουτσιών), ώρες πορείας 5. Μεταφορά με πούλμαν στο χωριό Δίβρη, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στα λουτρά της Κυλλήνης και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας – Μενέλαος Κομιανός

ΙΟΥΛΙΟΣ : 72^η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)

Πληροφορίες στο Σύλλογο

Και μην ξεχνάμε!

- Στα βουνά ανεβαίνουμε για την άσκηση και την ευχαρίστησή μας
- Ποτέ δε ξεπερνάμε τις δυνάμεις μας
- Σεβόμαστε το περιβάλλον
- Καλό είναι να είμαστε ομάδες τουλάχιστον των τριών ατόμων για λόγους ασφαλείας

Δηλώσεις Συμμετοχής το αργότερο έως Τετάρτη πριν από κάθε Ανάβαση.
Πληροφορίες στα τηλέφωνα του Συλλόγου και στα 210 5548169, 210 5545882

Γνωρίζουμε στους φίλους ορειβάτες ότι όλοι οι Ορειβατικοί Σύλλογοι βάσει της Υ.Α 2725/1999 (ΦΕΚ 121/Α/17-6-99) υποχρεούνται να διοργανώνουν αναβάσεις και εκπαιδεύσεις μόνο για τα μέλη τους. Για το λόγο αυτό, παρακαλούμε όλους όσους θέλουν να συμμετέχουν στις εκδηλώσεις του Συλλόγου να εγγράφονται μέλη.

Ελευθερίου Βενιζέλου 27 και Εθνικής Αντίστασης, Ελευσίνα, Τ.Κ.19200

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295

E-mail : info@eoseleusinas.gr , Web : www.eoseleusinas.gr

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Βασικός εξοπλισμός για καλοκαίρι και άνοιξη.

- Σακκίδιο,
- Ορειβατικά παπούτσια,
- Ρούχα για την πορεία (ελαφριά),
- Μια επιπλέον αλλαξιά ρούχα (κάλτσες, εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο),
- Καπέλο για τον ήλιο,
- Γυαλιά,
- Φακός κεφαλής με εφεδρικό λαμπάκι και μπαταρίες,
- Αντιανεμικό μπουφάν και παντελόνι,
- Φάρμακα για προσωπικές ανάγκες,
- Αδιάβροχο ή καγκούλ,
- Αλουμινοκουβέρτα ή σάκος μπίβουακ,
- Κομμάτι σχοινί για διάφορες χρήσεις (6mm περίπου),
- Παγούρι,
- Σουγιάς (κουταλομαχαιροπήρουνο),
- Αναπτήρας ή σπίρτα θυέλλης,
- Σακούλες για τα σκουπίδια,
- Τρόφιμα και επιπλέον τρόφιμα για περίπτωση ανάγκης.

Ανά ομάδα δύο ή τριών ατόμων ένα κουτί πρώτων βοηθειών, χαρτί και μολύβι, χάρτης, πυξίδα, αλτίμετρο, θερμόμετρο και ρολόι.

Επιπλέον βασικός εξοπλισμός για τον χειμώνα.

Ο βασικός εξοπλισμός είναι ίδιος με τον καλοκαιρινό, αν τα ρούχα και οι αρβύλες αντικατασταθούν με τα κατάλληλα για την εποχή παπούτσια και επιπλέον χρειάζονται :

- Γκέτες,
- Γάντια (από φλίς ή μάλλινα),
- Σκούφος ή μπαλακλάβα,
- Πιολέ,
- Κραμπόνς,

Επιπλέον εξοπλισμός για διανυκτέρευση στην ύπαιθρο.

- Σκηνή,
- Υπνόσακος,
- Υπόστρωμα (κάρματ),
- Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι),
- Μαγειρικά σκεύη.

Όλος ο εξοπλισμός να τοποθετείτε σε πλαστικό σάκκο (π.χ. Σκουπιδιών) μέσα στο σακκίδιο.

Ο ανωτέρω εξοπλισμός μπορεί να βελτιωθεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις / ανάγκες του ορειβάτη.