



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2017 μέρος 1ο

21-22/1 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2 μ.μ για Παρνασσό - Καταφύγιο Σαραντάρι (1850 μ.), όπου διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στο Γεροντόβραχο (2393 μ.), Λιάκουρα (2456 μ.) και κατάβαση στο Χιονοδρομικό. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Γιώργος Μπέσης

28-29/01 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο ανάβαση στον Κιθαιρώνα με ιδιωτικά μέσα και διαδρομές ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο.

11-12/2 : ΚΟΖΙΑΚΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για το Χιονοδρομικό Κέντρο Περτουλίου (1170 μ.).

Ανάβαση στο Καταφύγιο (1738 μ.), όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Χατζηπέτρος (1901 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός, Γιώργος Κουμουندούρος



15/2 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΕΚΛΟΓΕΣ.

Τετάρτη ώρα 7 μ.μ. στα Γραφεία του Συλλόγου.

25-26-27/2 : ΜΠΟΡΛΕΡΟ - ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ (Απόκριες)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λίμνη Πλαστήρα - Νεραΐδα ή Φυλακτή, όπου οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στο Βουτσικάκι (2154 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 9-10.

Δευτέρα κούλουμα στη λίμνη Πλαστήρα και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

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

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

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

Σελ. 1



11-12/3 : ΜΕΓΑΛΗ ΖΗΡΕΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 10 π.μ. για Τρίκαλα Κορινθίας (1060 μ.), και στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Κορίνθου (1750 μ.), όπου η διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Σημείο (2376 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός : Γιωργος Κουμουνδούρος, Αγγελική Τσιλικά



25-26/3 : ΛΙΒΑΔΑΚΙ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Ζαρούγλα, όπου η διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στις κορφές Λιβαδάκι (1836 μ.) και Τούρλα (1873 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός, Νάντια Τσολακάκη



9/4 : ΠΑΤΕΡΑΣ

Ανάβαση από Παλιοκούνδουρα (350 μ.), διάσχιση της οροσειράς του Πατέρα, Ντούσκα (1120 μ.) – Λεοντάρι (1131 μ.) και κατάβαση στο εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου (650 μ.). Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Τάκης Λάζος, Γιώργος Μπέσης.



22-23/4 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο συνάντηση στα Βίλια και ανάβαση από Βρύση Τσίας (620 μ.) μέσω της Χαράδρας Γκούρας στο καταφύγιο, στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1409 μ.) και κατάβαση στις Πλαταιές (380 μ.). Ώρες πορείας 6-7. Επιστροφή στο καταφύγιο όπου η διανυκτέρευση.

Εναλλακτικά Σάββατο ανάβαση στο καταφύγιο μας και από εκεί στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1409 μ.) αλλά και να περπατήσουμε και να απολαύσουμε το όμορφο τοπίο και το εξαιρετικό ελατοδάσος. Ώρες πορείας 3.



29-30/4 - 1/5 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ - ΛΑΚΜΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Χαλίκι (1200 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Τσουκαρέλλα (2295 μ) και Μέγα Τράπο (2240 μ.) και επιστροφή στο Χαλίκι. Ώρες πορείας 9-10.

Δευτέρα μετάβαση στην Αγία Παρασκευή και πορεία στον καταρράκτη “το Μαντάκι του Δαίμονα” και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 2.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης – Αγγελική Τσιλικά

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

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

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

13-14/5 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο διάσχιση από εκκλησία Παναγίτσας (πρόποδες όρους Πατέρα) και κατάληξη στην Ψάθα. Ώρες πορείας 5. Μετάβαση και διανυκτέρευση στο καταφύγιο.

Κυριακή κατάβαση από Άγιο Νεκτάριο στο Πόρτο Γερμανό. Ώρες πορείας 4.

20-21/5 : ΟΧΗ – ΦΑΡΑΓΓΙ ΔΗΜΟΣΑΡΗ

Παρασκευή αναχώρηση από Ραφήνα για Μαρμάρι και μετάβαση οδικώς στους Μύλους Καρύστου (200 μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο της Όχης (1070 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3.

Σάββατο ανάβαση στην κορυφή (1397 μ.) και κατάβαση μέσα από το φαράγγι του Δημοσάρη στους Καλλιανούς. Ώρες πορείας 8-9. Διανυκτέρευση σε σκηνές και δωμάτια.

Κυριακή επιστροφή στο Μαρμάρι για Ραφήνα.

Αρχηγός : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

3-4-5/6 : ΣΜΟΛΙΚΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 6 π.μ. για Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο) Κόνιτσας (1050 μ.), όπου οι διανυκτερεύσεις σε ξενώνα.

Κυριακή ανάβαση από Δρακόλιμνη στην κορυφή του Σμόλικα (2637 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8-9.

Δευτέρα μετάβαση στην Κλειδωνιά και πορεία παράλληλα με το Βοϊδομάτη μέχρι τη γέφυρα της Αρίστης, ώρες πορείας 3-4 και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Γιώργος Κουμουνδούρος, Σάββας Ζαχαριουδάκης

17-18/6 : ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΝΕΜΟΥΤΑΣ - ΔΡΥΟΔΑΣΟΣ ΦΟΛΩΗΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για το χωριό Νεμούτα Ηλείας. Κατάβαση του φαραγγιού Χαρατσαρίου και στη συνέχεια ανάβαση μέσα από το φαράγγι του Άμπουλα, όπου βρίσκονται δώδεκα πανέμορφοι καταρράκτες. Ώρες Πορείας 6. Διανυκτέρευση στο χωριό Λάμπεια (Δίβρη) σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στο χωριό Κούμανη και πεζοπορία στο δρυοδάσος της Φολώης, μονοπάτι 31, μέσα από υπέροχη διαδρομή μέχρι το χωριό Κλάδεο. Ώρες πορείας 6.

Αρχηγός : Μανώλης Ίσαρης, Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

7-8-9-10/7 : ΟΛΥΜΠΟΣ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Πλάκα Λιτόχωρου, όπου διανυκτέρευση.

Σάββατο ανάβαση από διασταύρωση (950 μ.) στο Οροπέδιο των Μουσών (2760 μ.) και διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 6-7.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Μύτικας (2919 μ.) και σε άλλες κορυφές και επιστροφή στο Οροπέδιο. Ώρες πορείας 3 έως 6 ανάλογα με την διαδρομή.

Δευτέρα κατάβαση στη θέση Πριόνια (1000 μ.), ώρες πορείας 4-5 και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Αγγελική Τσιλικά, Μανώλης Ίσαρης, Νάντια Τσολακάκη

15-16/7 : ΒΟΡΑΣ (ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ)

77^η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.). Οργάνωση ΣΕΟ ΦΛΩΡΙΝΑΣ

Πληροφορίες στο Σύλλογο

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

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

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

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.

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.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Βασικός εξοπλισμός για καλοκαίρι και άνοιξη.

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

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

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

Επιπλέον βασικός εξοπλισμός για τον χειμώνα.

- Άρβυλα ορειβατικά /χειμερινά
- Ρούχα χειμερινά
- Γκέτες,
- Γάντια (από φλίζ ή μάλλινα),
- Σκούφος ή μπαλακλάβα,
- Πιολέ και Κραμπόνς,

Επιπλέον εξοπλισμός για διανυκτέρευση στην ύπαιθρο.

- Σκηνή,
- Υπνόσακος και υπόστρωμα (κάριματ),
- Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι),
- Μαγειρικά σκεύη.

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

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

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

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

Σελ. 4