



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

## Πρόγραμμα αναβάσεων 2018 μέρος 2ο

### **15-16/9 ΦΑΡΑΓΓΙΑ ΝΕΜΟΥΤΑΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για το χωριό Νεμούτα Ηλείας. Διάσχιση του φαραγγιού του Ανδρωνίου. Η διαδρομή είναι εντυπωσιακή με περάσματα μέσα από πέτρες και μεγάλες «κολυμπήθρες». Στη συνέχεια συναντάμε τον Σελλήεντα ποταμό, ένα εργαστήριο γεωλογικής αρχιτεκτονικής και η πορεία θα ολοκληρωθεί με το φαράγγι των Κενταύρων. Ώρες πορείας 4-5. Διανυκτέρευση στο σχολείο της Νεμούτας και σε δωμάτια.

Κυριακή διάσχιση του Φαραγγιού του Αλογοθέτη, το μεγαλύτερο κλειστού τύπου φαράγγι της Ηλείας, μήκους 12,5 χλμ. Στο τέλος της διαδρομής συναντάμε τον Λευκυανία ποταμό, παραπόταμο του Αλφειού, ακολουθώντας παραποτάμια διαδρομή φτάνουμε στο σημείο συνάντησης των δύο ποταμών. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

### **28-29-30/9 ΑΓΡΑΦΑ**

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Σάϊκα Αγράφων (900 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

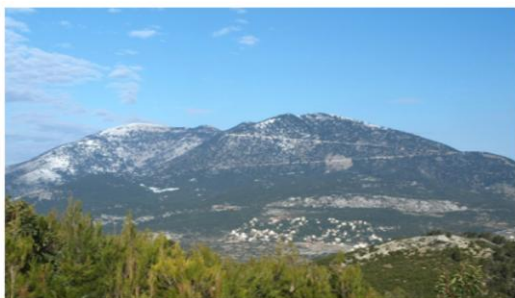
Σάββατο ανάβαση στη Νιάλα (2202 μ.), κορυφή Καταραχιάς (2015 μ.) και κατάβαση στο χωριό Αγραφα (840 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Ώρες πορείας 9-10.

Κυριακή αναχώρηση για Μονή Προυσού.

α) Πεζοπορία 0,30 ώρας μέχρι την είσοδο του φαραγγιού της Μαύρης Σπηλιάς και διάσχιση του φαραγγιού, διαδρομή ViaFerrata, διάρκειας 2,5 ωρών. Η παραπάνω ViaFerata είναι εξοπλισμένη με τεχνητά σημεία στήριξης σε κάθετα βράχια, δίπλα σε πανέμορφους καταρράκτες. Απαιτείται αναρριχητικός εξοπλισμός.

β) Πεζοπορική διαδρομή 2 ωρών στο “Μικρό Πανταβρέχει”.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης



### **6-7/10 ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

Σάββατο αναχώρηση για Βίλια με ιδιωτικά μέσα και ανάβαση από Βρύση Τσίας (620 μ.) στο καταφύγιο και από εκεί στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1409 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 6.

Κυριακή μετάβαση στον οικισμό του Αγίου Νεκταρίου και από εκεί από το αρχαίο μονοπάτι κατάβαση στο Πόρτο Γερμενό. Ώρες πορείας 5.

### **13-14/10 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Αμφίκλεια, όπου η διανυκτέρευση. Διάσχιση του ρέματος Κεραμιδίου, ώρες πορείας 4-5.

Κυριακή μετάβαση στην Άνω Τιθορέα, ανάβαση της χαράδρας της Βελίτσας, μέχρι την πηγή Τσάρες και επιστροφή στην Τιθορέα, ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

### **27-28/10 ΚΟΚΚΑΛΙΑ – ΟΞΙΑ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2 μ.μ για Κρίκελλο Ευρυτανίας, όπου διανυκτέρευση.

Κυριακή μετάβαση στις Ράχες Τυμφρηστού, ανάβαση στην κορυφή Κοκκάλια (1720 μ.) και διάσχιση της κορυφογραμμής μέχρι το καταφύγιο της Γραμμένης Οξιάς και κατάβαση στο Γαρδίκι. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

### **10-11/11 ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ για Τσαπουρνιά, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση από Χάνι Μίχα (980 μ.) στην Κορυφή Ωλονός (2.224 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### **25/11 ΔΥΤΙΚΟ ΜΑΙΝΑΛΟ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Δημητσάνα – Ζυγοβίσι (1200 μ.). Διάσχιση του μονοπατιού μέσα από μαγευτικό ελατόδασος, ανάβαση στην κορυφή του Πλειοβουνίου (1643 μ.) και κατάληξη στην Ελάτη (1200 μ.). Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρο

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

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

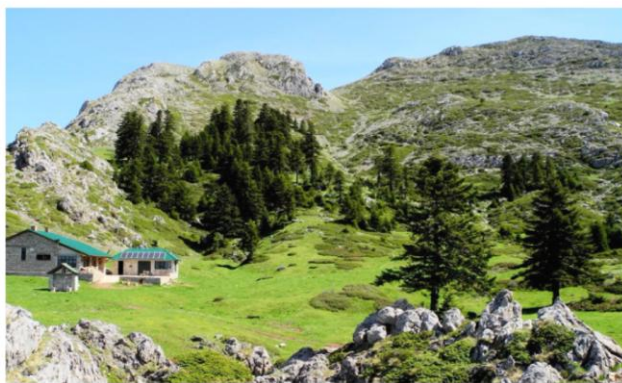
E-mail : [info@eoseleusinas.gr](mailto:info@eoseleusinas.gr) , Web : [www.eoseleusinas.gr](http://www.eoseleusinas.gr)

### **8-9/12 ΚΟΖΙΑΚΑΣ**

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

Ανάβαση μέσα από πυκνό ελατόδασος στο Καταφύγιο (1738 μ.), όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Χατζηπέτρος (1901 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός



### **15-16/12 ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

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

### **22-26/12 ΠΗΛΙΟ**

Χριστούγεννα στο Βουνό των Κενταύρων.

Το αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί αργότερα. Πληροφορίες στο Σύλλογο.

### **12-13/1/2019 ΔΙΡΦΗ-ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Στενή Εύβοιας – διάσελο Μεσοράχης (950 μ.), ανάβαση στο Ξεροβούνι (1417 μ.) και επιστροφή. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο (1150 μ.). Ώρες πορείας 5-6.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Δέλφι (1743 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος



### **20/1/2019 ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. 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.

Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί για αυτό τον λόγο παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με το σύλλογο πριν από όποια ανάβαση ή για όποια πληροφορία θέλετε.

**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,                                                             | ➤ Αλουμινοκουβέρτα ή σάκος μπίβουακ,                  |
| ➤ Ορειβατικά παπούτσια,                                                 | ➤ Κομμάτι σχοινί για διάφορες χρήσεις (6mm περίπου),  |
| ➤ Ρούχα για την πορεία (ελαφριά),                                       | ➤ Παγούρι και σουγιάς (κουταλομαχαιροπήρουνο),        |
| ➤ Μια επιπλέον αλλαξιό ρούχα (κάλτσες, εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο), | ➤ Αναπήρας ή σπέρτα θυέλλης,                          |
| ➤ Καπέλο για τον ήλιο και γυαλιά,                                       | ➤ Σακούλες για τα σκουπίδια,                          |
| ➤ Φακός κεφαλής με εφεδρικό λαμπάκι και μπαταρίες,                      | ➤ Τρόφιμα και επιπλέον τρόφιμα για περίπτωση ανάγκης. |
| ➤ Αντιανεμικό μπουφάν και παντελόνι, και αδιάβροχο ή καγκούλ,           | ➤ 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,
- Υπόστρωμα και υπόστρωμα (κάρματ),
- Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι),
- Μαγειρικά σκεύη.

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