



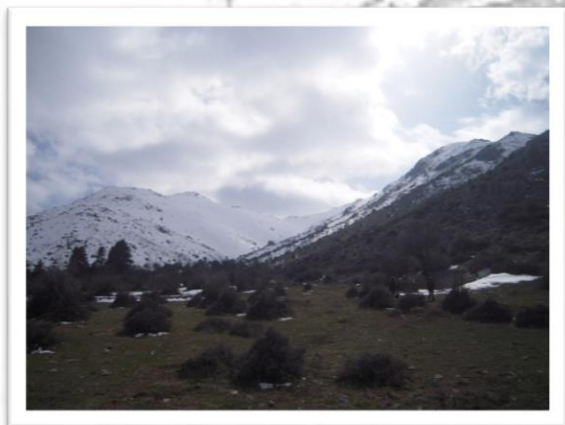
# ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

## Πρόγραμμα αναβάσεων 2020 μέρος 1ο

### 19/1 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.



### 1-2/2 ΜΕΓΑΛΗ ΖΗΡΕΙΑ

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

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Σημείο (2376 μ.) και κατάβαση στο καταφύγιο και μέσω του οροπεδίου και της λίμνης του Δάσιου στα Άνω Τρίκαλα. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά

### 12/2 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΕΚΛΟΓΕΣ.

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

### 16/2 ΕΛΙΚΩΝΑΣ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7.30 π.μ. για Αγία Άννα (700 μ.). Ανάβαση στη κορυφή Παλιοβούνα (1748 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος



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)

Σελ. 1

### **29/2-2/3 ΔΟΥΣΚΟΣ (Απόκριες)**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Γιάννενα – Κόνιτσα, όπου θα γίνουν όλες οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στον Παλαιόπυργο (800 μ.) και ανάβαση στην κορυφή Δούσκος ή Μερόπη (2198 μ.) στα Ελληνοαλβανικά σύνορα. Ώρες πορείας 8-9.

Δευτέρα πεζοπορία από το γεφύρι της Κόνιτσας προς τη Μονή Στομίου και επιστροφή. Ώρες πορείας 4, επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

### **15/3 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 6-7.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

### **28-29/3 ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Μουσούνιτσα (960 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1750 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3-4.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κόρακας (2495 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 7. Κατάβαση από το καταφύγιο στη Μουσούνιτσα.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### **12/4 ΠΑΤΕΡΑΣ**

Αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Παλιοκούντουρα (350 μ.). Διάσχιση της οροσειράς του Πατέρα, κορυφές Ντούσκα (1120 μ.) – Λεοντάρι (1131 μ.) και κατάβαση στο Πόρτο Γερμενό. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας

### **1-3/5 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ**

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Χαλίκι (1200 μ.), όπου οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.

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

Κυριακή μετάβαση στην Αγία Παρασκευή και πορεία στον καταρράκτη “το Μαντάκι του Δαίμονα”, ώρες πορείας 2 και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### **16-17/5 ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ, ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε4 ΑΡΤΟΤΙΝΑ – ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Αρτοτίνα (1180 μ.), όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Σάββατο διάσχιση των Βαρδουσίων, μέσω του μονοπατιού Ε4 με κατάληξη τον Αθανάσιο Διάκο (1050 μ.). Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

### **24/5 ΟΛΜΕΙΟΣ ΠΟΤΑΜΟΣ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Άσκη Βοιωτίας. Η διαδρομή ξεκινάει από το ξωκλήσι του Χριστού, λίγο έξω από το χωριό, κατάβαση μέχρι την κοίτη του ποταμού, διάσχιση του ποταμού μέχρι τη βρύση του Αράπη. Ώρες πορείας 5-6.

Απαραίτητος εξοπλισμός : αθλητικά παπούτσια, μπατόν, μαγιό, πετσέτα, δεύτερα στεγνά ρούχα.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

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)

Σελ. 2





### **6-7-8/6 : ΤΥΜΦΗ (Γκαμήλα) (Αγ.Πνεύματος)**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 μ.μ για Μικρό Πάπιγκο (960 μ.), ανάβαση στο καταφύγιο (1950 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3.

Κυριακή : Α΄ Ομάδα) Διάσχιση της Γκαμήλας μέσω Αώου και κατάβαση στην Κόνιτσα, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Ώρες πορείας 9-10.

Β΄ Ομάδα) Ανάβαση στην κορυφή της Γκαμήλας (2497 μ.), επιστροφή στη λάκα Τσουμάνη, ανάβαση στη Δρακόλιμνη (2050 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο, όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 5-6.

Δευτέρα συνάντηση των δύο ομάδων στην Κλειδωνιά, πεζοπορία δίπλα στον Αώο μέχρι την Αρίστη και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός: Βασίλης Κατσούλης

### **20-21/6 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 κατάβαση από το αρχαίο μονοπάτι στο Πόρτο Γερμενό. Ώρες πορείας 4-5.



### **18-19/7 80Η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)**

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

Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί, επίσης σε περίπτωση ακύρωσης κάποιας εξόρμησης, θα προγραμματίζεται αναβάση στον Κιθαιρώνα, 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,
- Ορειβατικά παπούτσια,
- Ρούχα για την πορεία (ελαφριά),
- Μια επιπλέον αλλαξιά 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,

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

### Επιπλέον εξοπλισμός για διανυκτέρευση στην ύπαιθρο.

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

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

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

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

Σελ. 4