



# ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

## Πρόγραμμα αναβάσεων 2012-2013 Μέρος 1<sup>ο</sup>

**15-16/9 : Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση στα Μετέωρα.**  
Πληροφορίες στο Σύλλογο.

**15-16/9 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΤΡΟΠΩΝΩΝ – ΧΙΛΙΑΔΟΥ**

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

Κυριακή αναρρίχηση στα βράχια της Χιλιαδούς, κολύμπι και επιστροφή Αθήνα.  
Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

**22-23/09 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

Ένα διήμερο ξεκούρασης στο καταφύγιο, με δουλειές για τη συντήρηση του καταφυγίου, ανάβαση στην κορυφή και μπάνιο στο Πόρτο-Γερμενό. Η προσέλευση με ιδιωτικά μέσα. Προσκαλούμε όχι μόνο τα μέλη αλλά και τους φίλους.

**29-30/9 : ΑΓΡΑΦΑ – ΑΣΠΡΟΡΕΜΑ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 6 π.μ. για Επινιανά Αγράφων (950 μ.). Διάσχιση του φαραγγιού του Ασπρορέματος, μέχρι τον οικισμό Ασπρόρεμα, όπου διανυκτέρευση με σκηνές δίπλα στο ποτάμι. Ώρες πορείας 4-5.

Κυριακή επιστροφή στα Επινιανά από την ίδια διαδρομή. Ώρες πορείας 4-5.  
Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας

**12-13-14/10 : ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΚΟΡΥΦΟΓΡΑΜΜΗΣ ΓΡΑΜΜΕΝΗΣ ΟΞΙΑΣ-Β.ΒΑΡΔΟΥΣΙΩΝ**

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4.00 μ.μ για το δασικό χωριό Λιβαδάκι (950 μ.), Μεγάλη Κάμη Φθιώτιδας, όπου διανυκτέρευση.

Σάββατο μετάβαση στις Ράχες Τυμφορηστού ανάβαση στην κορυφή Κοκκάλια (1720 μ.) και διάσχιση της κορυφογραμμής μέχρι το καταφύγιο της Γραμμένης Οξιίας, όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 6-7.

Κυριακή συνέχεια της διάσχισης της κορυφογραμμής Βαρδουσιών μέχρι τον Αθ. Διάκο (1100 μ.). Ώρες πορείας 9-10.

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)

### **27-28/10 ΧΕΛΜΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ. για Καλύβια Φενεού 800 μ., όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στο διάσελο του κυνηγού (1550 μ.) και συνέχεια στις κορυφές Ανώνυμη (1983 μ.) και Νησί (2070 μ.) και κατάβαση τμήματος των χτενιών της νότιας κορυφογραμμής του Χελμού, μέσω της Γαϊδουρόραχης (1834 μ.) στη Μονή Αγίου Γεωργίου και στα Καλύβια. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος Τάκης Λάζος

### **17-18/11 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2.00 μ.μ για Παρνασσό - Καταφύγιο Σαραντάρι (1850 μ.), όπου διανυκτέρευση.

Κυριακή διάσχιση του μονοπατιού “22” προς Τσάρκο (2409 μ.) – Γεροντόβραχο (2393 μ.) – Σιδερόπορτα (Μπαϊντανόραχη) (2104 μ.), και κατάβαση στο Ζεμενό (850 μ.). Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### **1-2/12 ΓΟΥΛΙΝΑΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2.00 μ.μ για Σπερχειάδα Φθιώτιδας, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στην Άνω Καλλιθέα (800 μ.), ανάβαση στο Γουλινά (1457 μ.) και κατάβαση στη Φτέρη (380 μ.). Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά

### **15/12 : ΓΕΡΑΝΕΙΑ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Πίσια (520 μ.) και ανάβαση στη Μεγάλη Ντουσιά (1069 μ.) και κατάβαση στο Σχίνο (65 μ.). Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός: Γιώργος Κουμουνδούρος.

### **22-26/12 : ΒΑΡΝΟΥΝΤΑΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Βίγλα Πισοδερίου (1650 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο.

Κυριακή ανάβαση από το χιονοδρομικό κέντρο Πισοδερίου (1650 μ.) στην κορυφή του Βαρνούντα (2334 μ.) και κατάβαση στον Άγιο Γερμανό (1040 μ.) ή επιστροφή στο καταφύγιο (εξαρτάται από τις καιρικές συνθήκες). Ώρες πορείας 10-12.

Δευτέρα επίσκεψη στις Πρέσπες ή όποιος επιθυμεί να κάνει σκι σε ένα από τα ωραιότερα χιονοδρομικά κέντρα της χώρας.

Τρίτη από το Χιονοδρομικό Κέντρο Πισοδερίου ανάβαση στο Βίτσι (2128 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Τετάρτη επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος Τάκης Λάζος

### **13/1/2013 : 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.  
Πληροφορίες στα τηλέφωνα του Συλλόγου και στο 210 5548169.

**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 αλλαξιό 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, πιξίδα, 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 (κάριματ),
- 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.