



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ  
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ .

## Πρόγραμμα αναβάσεων 2012-2013 Μέρος 2<sup>ο</sup>

### **13/1/2013 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίττας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.

### **19-20/1 : ΜΕΓΑΛΗ ΖΗΡΕΙΑ**

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

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

Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας

### **2-3/2 : ΔΙΡΦΗ – ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Στενή Εύβοιας – διάσελο Μεσοράχη (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 : Νίνα Θεοδώρου

### **16-17/2 : ΤΑΪΓΕΤΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Σπάρτη - βρύση Μαγγανιάρη (970 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1560 μ.), όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 2-3.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (2404 μ.) και επιστροφή στη βρύση Μαγγανιάρη. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Ανέστης Σπανούδης

**20/2 : ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ** Τετάρτη ώρα 7 μ.μ. στα γραφεία του Συλλόγου.

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)

### **2-3/3 : ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 10 π.μ. για Αγρίνιο – Περιστέρι (700 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1170 μ.), όπου και διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 1,30.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κατελάνος (1924 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο και συνέχεια στο Περιστέρι. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγοί : Μενέλαος Κομιανός

### **16-17-18/3 : ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ (Απόκριες)**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Καταρράκτη Άρτας (800 μ.) – δασικό χωριό «ΚΕΔΡΟΣ» (920 μ.), όπου και οι διανυκτερεύσεις.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Καταφίδι (2393 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8. Δευτέρα κούλουμα και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Τάκης Λάζος – Αργύρης Παπαδόπουλος

### **24-25/3 : 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 4.

### **31/3: ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ για Λαύκα (680 μ.) και ανάβαση στην κορυφή Σκίπιζα (1935 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

### **13-14/4 : ΧΕΛΜΟΣ - ΥΔΑΤΑ ΣΤΥΓΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για το χωριό Περιστέρα (1060 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στα Ύδατα Στυγός και συνέχεια στις κορυφές Νεραϊδόραχη (2341 μ.) και Ψηλή Κορφή (2355 μ.), κατάβαση στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων (1650 μ.). Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά

### **27-28/4 : ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΩΝ - ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Ηράκλεια Φθιώτιδας, στην έξοδο του φαραγγιού του Ασωπού. Πεζοπορία στο μονοπάτι των Σιδηροδρομικών, το οποίο κινείται παράλληλα και πάνω από το φαράγγι του Ασωπού. Ώρες πορείας 4. Μετάβαση στη Λίμνη του Καλλίδρομου (1000 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Γκιόζα (1399 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγοί : Τάκης Λάζος

### **12/5 : 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.

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)

### **19/5 : ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ για Μέγα Σπήλαιο – Ζαχλωρού. Διάσχιση του φαραγγιού του Βουραϊκού, παράλληλα με τις γραμμές του οδοντωτού μέχρι το Διακοφτό. Ώρες πορείας 4-5. Μπάνιο σε παραλία της περιοχής και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας

### **25-26/5 : ΟΙΤΗ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 9 π.μ. για Υπάτη (400 μ.) ή Καστανιά (1050 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1850 μ.), όπου και διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3-4.

Κυριακή ανάβαση από καταφύγιο στις Λειβαδιές, στην κορυφή Πύργος (2152 μ.) και κατάβαση από το οροπέδιο, καταβόθρες στην Παύλιανη (1030 μ.). Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### **7-8-9/6 : ΓΚΙΩΝΑ**

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Συκιά (720 μ.), ανάβαση στο Λαζόρεμα (1200 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 2.

Σάββατο ανάβαση από το μονοπάτι του Καραγιάννη στην κορυφή Πυραμίδα (2510 μ.) και κατάβαση από Βαθειά Λάκκα στο Λαζόρεμα. Ώρες πορείας 8.

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

### **21-22-23-24/6 : ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΑΝΔΡΟΥ (Αγ.Πνεύματος)**

Πληροφορίες στο Σύλλογο

### **29-30/6 : 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.

### **5-6-7/7 : ΝΕΔΑ**

Παρασκευή αναχώρηση από Αθήνα 5 μ.μ. για το χωριό Σύρριζο Μεσσηνίας, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές

Σάββατο διάσχιση του φαραγγιού και διανυκτέρευση σε χώρο κατασκήνωσης, δίπλα στην όχθη της Νέδα. Ώρες πορείας 7-8.

Κυριακή συνέχιση της διάσχισης του φαραγγιού, μέχρι τους καταρράκτες και τη σήραγγα, κάτω από το χωριό Αυλώνα. Ώρες πορείας 6.

Οι αποσκευές θα μεταφερθούν με αυτοκίνητα. Απαραίτητη η γνώση κολύμβησης.

Εξοπλισμός για το ποτάμι : μαγιό, δεύτερα ρούχα, αθλητικά παπούτσια.

Αρχηγός: Νίνα Θεοδώρου

### **19-20-21/7 : ΟΛΥΜΠΙΟΣ 73<sup>η</sup> 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.  
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 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 σπρίττα 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, θερμομέτρο 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 φλίσ ή μάλλινα),
- Σκούφος ή μπαλακλάβα,
- Πιολέ και Κραμπόνς,

### Επιπλέον εξοπλισμός για διανυκτέρευση στην ύπαιθρο.

- Σκηνή,
- Υπνόσακος και υπόστρωμα (κάρματ),
- 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](mailto:info@eoseleusinas.gr) , Web : [www.eoseleusinas.gr](http://www.eoseleusinas.gr)