



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ .

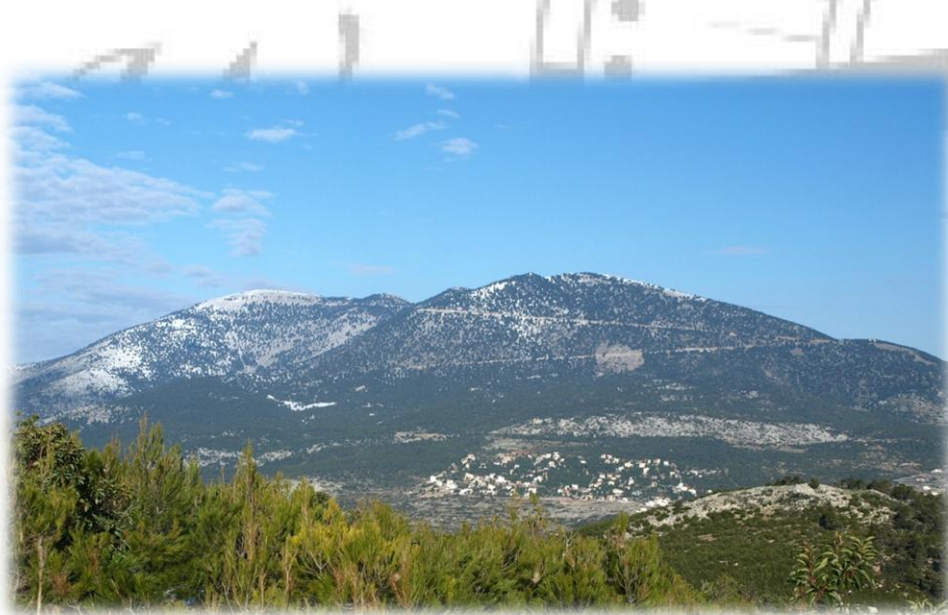
Πρόγραμμα αναβάσεων 2013-2014 Μέρος 1^ο

7-8/9/2013 : ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΩΝ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΣΩΠΟΥ (Πανελλήνια Διάσχιση). Οργανωτής Ε.Ο.Σ. Λαμίας

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 στο χωριό Σκαμνός, συμμετέχοντας στις εκδηλώσεις του ΕΟΣ Λαμίας. Διανυκτέρευση σε σκηνές.

Κυριακή διάσχιση του φαραγγιού μέχρι τη γέφυρα του Ασωπού στην Π.Ε.Ο. Λαμίας-Αθηνών. Ώρες πορείας 5.

Απαραίτητος εξοπλισμός για τη διάσχιση μαγιά, σορτς, δεύτερα στεγνά ρούχα και παπούτσια.
Αρχηγός : Αγγελική Τσιλίκα



**14-15/9/2013 :
ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

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

**27-28-29/9/2013 : ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΚΟΡΥΦΟΓΡΑΜΜΗΣ ΓΡΑΜΜΕΝΗΣ ΟΞΙΑΣ -
Β.ΒΑΡΔΟΥΣΙΩΝ**

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

Σάββατο μετάβαση στις Ράχες Τυμφρηστού ανάβαση στην κορυφή Κοκκάλια (1720 μ.) και διάσχιση της κορυφογραμμής μέχρι το καταφύγιο της Γραμμένης Οξιάς, 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

13/10/2013 : 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.

Αρχηγός : Γιώργος Μπέσης

26-27-28/10/2013 : ΑΓΡΑΦΑ

Πληροφορίες στο Σύλλογο.

**9-10/11/2013 : ΤΑΪΓΕΤΟΣ –
ΣΠΑΝΑΚΑΚΙ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Αναβρυτή (800 μ.), όπου διανυκτέρευση σε ξενώνα και σκιές.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Σπανακάκι (2024 μ.) και κατάβαση στην Αναβρυτή.

Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας



24/11/2013 : 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 Μπέσης

7-8/12/2013 : 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

22/12/2013 : ΠΑΡΝΗΘΑ

Αναχώρηση από Αθήνα για Βαρυμπόμπη με ιδιωτικά μέσα. Ανάβαση στο καταφύγιο και κατάβαση από Χούνη.
Ώρες πορείας 4-5.
Αρχηγός : Νίνα Θεοδώρου

3-4-5-6/1/2014 : ΒΑΡΝΟΥΝΤΑΣ - ΒΙΤΣΙ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Βίγλα Πισοδερίου (1650 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο.
Σάββατο 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.
Κυριακή επίσκεψη στις Πρέσπες ή όποιος επιθυμεί να κάνει σκι σε ένα από τα ωραιότερα χιονοδρομικά κέντρα της χώρας ή ανάβαση στο Βίτσι (2128 μ.). Ώρες πορείας 6-7.
Δευτέρα επιστροφή Αθήνα.
Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος - Τάκης Λάζος

12/1/2014 : ΔΙΡΦΗ

Κυριακή αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Στενή Εύβοιας - καταφύγιο (1150 μ.), ανάβαση στην κορυφή Δέλφι (1743 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης



19/1/2014 : 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.

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 σπίρτα 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 (κάρματ),
- Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι),
- Μαγειρικά σκεύη.

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