



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ .

Πρόγραμμα αναβάσεων 2014 Μέρος 1^ο

1-2/2 : ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ. για Καλύβια Φενεού (820 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στο Διάσελο του Κυνηγού (1550 μ.) και από εκεί ανάβαση στις κορυφές Ντουρντουβάνα (2109 μ.), Τριανταφυλλιά (2084 μ.) και επιστροφή στα Καλύβια. Ώρες πορείας 8-9.
Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά

15-16/2 : 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 στο καταφύγιο - βρύση Μαγγανιάρη. Ώρες πορείας 8-9.
Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας

19/2 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΕΚΛΟΓΕΣ.

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

28/2, 1-2-3/3 : ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ (Απόκριες)

Παρασκευή αναχώρηση από Αθήνα 4 μ.μ. για Καταρράκτη Άρτας (800 μ.), δασικό χωριό «Κέδρος» (920 μ.), όπου και οι διανυκτερεύσεις.

Σάββατο ανάβαση στην κορυφή Καταφίδι (2393 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Κυριακή επίσκεψη στα γραφικά χωριά Συρράκο και Καλαρρύτες, πεζοπορία στο μονοπάτι που ενώνει τα δύο χωριά, ώρες πορείας 2.

Δευτέρα κούλουμα και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

15-16/3 : ΜΕΓΑΛΗ ΖΗΡΕΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.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 : Ανέστης Σπανούδης



30/3 : ΛΙΒΑΔΑΚΙ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Ζαρούχλα, ανάβαση στις κορφές Λιβαδάκι (1836 μ.) και Τούρλα (1873 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.
Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

12-13/4 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΝΙΨΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ για Άνω Τιθορέα (480 μ), όπου η διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Νίψι (1996 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.
Αρχηγοί : Γκάρο Αγαμπαντιάν – Γιώργος Μπέσης

26-27/4 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο διάσχιση από εκκλησία Παναγίτσας (πρόποδες όρους Πατέρα) και κατάληξη στην Ψάθα. Ώρες πορείας 5. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Κυριακή κατάβαση από Βίλλια στο Πόρτο Γερμανό. Ώρες πορείας 4.
Αρχηγοί : Γιώργος Μπέσης – Νίνα Θεοδώρου



9-10-11/5 : ΓΚΙΩΝΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Συκιά (710 μ.), ανάβαση στο Λαζόρεμα (1200 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 2. Σάββατο ανάβαση από το μονοπάτι του Καραγιάννη στην κορυφή Πυραμίδα (2508 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 : Αργύρης Παπαδόπουλος.

24-25/5 : ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΟΥ ΠΑΡΝΩΝΑ

Αναχώρηση το πρωί του Σαββάτου για Τσίντζινα Λακωνίας (1100 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Σάββατο και Κυριακή θα πραγματοποιηθούν πεζοπορικές διαδρομές στη γύρω περιοχή.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης



7-8-9/6 : ΤΥΜΦΗ (Γκαμήλα) - ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΙΚΟΥ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Ζαγοροχώρια.

α) Ανάβαση από Μικρό Πάπιγκο (960 μ.) στο καταφύγιο (1950 μ.), όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3. Κυριακή διάσχιση της Γκαμήλας μέσω του περάσματος του Καρτερού (2300 μ.) κατάβαση στο Σάδι της Μύγας και μέσω της Μονής Στομίου στην Κόνιτσα (600 μ.). Ώρες πορείας 9-10.

β) Διανυκτέρευση στο Μεγάλο Πάπιγκο.

Κυριακή διάσχιση του φαραγγιού του Βίκου από Μονοδένδρι, μέσω της Μονής Αγίας Παρασκευής, στις πηγές του Βοϊδομάτη και ανάβαση στο χωριό Βίκος. Ώρες πορείας 6-7. Μετάβαση στην Κόνιτσα, συνάντηση και των δύο ομάδων, διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Δευτέρα επιστροφή Αθήνα. Αρχηγοί : Σάββας Ζαχαριουδάκης- Αργύρης Παπαδόπουλος.

21-22/6 : ΤΑΪΓΕΤΟΣ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΙΟΥ

Πληροφορίες στο Σύλλογο

28-29/6 : 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

19-20/6 : Ψηλορείτης - 74η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)

Η 74η Π.Ο.Σ. θα πραγματοποιηθεί στο οροπέδιο της Νίδας (1370μ.) στον Ψηλορείτη και θα διοργανωθεί από κοινού από τον Ε.Ο.Σ. Ηρακλείου (www.eos-her.gr) και τον Ε.Ο.Σ. Ρεθύμνου (www.eosrethymnou.gr). Πληροφορίες και στο Σύλλογο μας.

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, θερμομότρο 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 (κάριματ),
- Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι),
- Μαγειρικά σκεύη.

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