



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ .

Πρόγραμμα αναβάσεων 2014 Μέρος 2^ο

19-20-21/9 : ΦΤΕΡΗ ΑΓΡΑΦΩΝ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Μοναστηράκι Αγράφων (940 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Σάββατο ανάβαση στις κορυφές Λιάκουρα (2040 μ.) και Φτέρη (2126 μ.). Κατάβαση στη θέση Βλαχοπούλα και διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 10. Κυριακή κατάβαση μέσα από το ρέμα της Φτέρης στο γεφύρι της ανηφόρας, μπάνιο στον Αγραφιώτη και επιστροφή στην Αθήνα. Μαγιό και δεύτερα ρούχα μαζί μας. Ώρες πορείας 4. Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

27-28/9 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Το Καταφύγιο μας θα είναι ανοιχτό για τα μέλη αλλά και τους φίλους του Συλλόγου, για να το οργανώσουμε και να το συντηρήσουμε για το χειμώνα που έρχεται. Η προσέλευση με ιδιωτικά μέσα.

4-5/10 : ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Καστάνιτσα Κυνουρίας (840 μ.), διατηρητέος οικισμός ιδιαίτερου φυσικού και αρχιτεκτονικού κάλλους, όπου η διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα (1935 μ.) και κατάβαση στο καταφύγιο του Πάρνωνα ή στη Βαμβακού (900 μ.). Ώρες πορείας 7-8. Αρχηγοί : Ευγένης Καμπανέας – Μενέλαος Κομιανός



19/10 : ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ

Κυριακή αναχώρηση από Ελευσίνα 6.30 π.μ. για Στενή Εύβοιας. Ανάβαση από το γήπεδο της Στενής στη νοτιοδυτική κόψη (1413 μ.) ή από το πέρασμα “Κακάτσου” στην κορυφή Πορτάρης (1453 μ.) και κατάβαση στο χωριό Καμπιά. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

31/10 -2/11 : ΠΙΕΡΙΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα στις 4 μ.μ. για το καταφύγιο της Μηλιάς (1050 μ.) Σάββατο ανάβαση στην κορυφή Φλάμπουρο (2190 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 9-10.

Κυριακή επίσκεψη του ρέματος της Αγ. Κόρης με τους υπέροχους καταρράκτες στους πρόποδες του Ολύμπου και επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλίκα

15-16/11 : ΚΑΛΛΙΦΩΝΙ – ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ. για Τσαπουρνιά, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Κυριακή ανάβαση από το μετόχι του Αγ. Νικολάου στην κορυφή “Τρεις Γυναίκες” (1834 μ.) και κατάβαση στην Κέρτεζη (850 μ.). Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος



29-30/11 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΝΙΨΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Άνω Τιθορέα (480 μ), όπου η διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Νίψι (1996 μ.), πιθανόν στη Σέσι (2152 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγοί : Γκάρο Αγαμπαντιάν – Γιώργος Μπέσης

13-14/12 : ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Κεφαλάρι (770 μ.), όπου διανυκτέρευση στον Ξεώνα της ΕΟΦ.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Ντούσιας (2086 μ.), Χιόνι (2082 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

20-21/12 : 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. Ωρες πορείας 6.

Κυριακή μετάβαση στον οικισμό του Αγίου Νεκταρίου και από εκεί από το αρχαίο μονοπάτι κατάβαση στο Πόρτο Γερμενό. Ωρες πορείας 4.



3-4-5-6/1-2015 : ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Χαλίκι (1200 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Τσουκαρέλλα (2295 μ.) και επιστροφή στο Χαλίκι. Ωρες πορείας 9-10.

Δευτέρα μετάβαση στην Κρασιά (1140 μ.), ανάβαση στην Τριγγιά (2204 μ.) και επιστροφή στο Χαλίκι. Ωρες πορείας 8.

Τρίτη επιστροφή Αθήνα

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

18/1/2015 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίττας 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 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 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.