



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2015-2016

12-13/9/15 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΤΡΟΠΩΝΩΝ – ΧΙΛΙΑΔΟΥ

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

Κυριακή αναρρίχηση στα βράχια της Χιλιαδούς, κολύμπι και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

18-19-20/9/15 : 27^η Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση στα Μετέωρα.

Οργάνωση ΕΟΟΑ. Πληροφορίες στο Σύλλογο.

26-27/9/15 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΑΔΩΝΑ - ΣΑΪΤΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Θεόκτιστο Γορτυνίας. Πορεία δίπλα στον ποταμό Λάδωνα και πέρασμα του όμορφου φαραγγιού. Ώρες πορείας 3-4. Διανυκτέρευση στο Θεόκτιστο δωρεάν, σε αίθουσα κτιρίου της κοινότητας με υπνόσακκου (διαθέτει τουαλέτα-κουζίνα).

Κυριακή ανάβαση στον Σαϊτά (1811 μ.) από τον αυχένα του Φενεού και επιστροφή από τα ίδια. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Γκάρο Αγαπαντιάν

2-3-4/10/15 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Το Καταφύγιό μας θα είναι ανοιχτό από Παρασκευή βράδυ για τα μέλη αλλά και τους φίλους του Συλλόγου μας, για να το οργανώσουμε και να το συντηρήσουμε για το χειμώνα που έρχεται, αλλά και να περπατήσουμε και να απολαύσουμε το όμορφο τοπίο και το εξαιρετικό ελατοδάσος, μια και είναι δυστυχώς, από τα ελάχιστα εναπομείναντα γύρω από την Αττική. Η προσέλευση από Παρασκευή μέχρι Κυριακή με ιδιωτικά μέσα



Ελευθερίου Βενιζέλου 27 και Εθνικής Αντίστασης, Ελευσίνα, Τ.Κ.19200

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

E-mail : info@eoseleusinas.gr , Web : www.eoseleusinas.gr

Σελ. 1

17-18/10/15 : ΜΑΙΝΑΛΟ

Μονοήμερη 18/10 . Αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Βαλτετσινικό (1200 μ.). Κατάβαση προς Λαγκάδια (950μ.) μέσω Αγ.Τριάδας –Παλιόκαστρου-Γριάς πιθάρι –Κρύας Βρύσης και κατάληξη στα Λαγκάδια.

Ώρες πορείας 4.

ή

Διήμερη 17-18/10 . Αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λαγκάδια (950μ.) όπου και διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση μέσω Κρύας Βρύσης - Γριάς πιθάρι - Παλιόκαστρου - Αγ.Τριάδας και κατάληξη προς Βαλτετσινικό (1200 μ.) και επιστροφή.

Ώρες πορείας 8.

Αρχηγός : Μανώλης Ίσαρης

31/10 – 1/11/15 : ΟΞΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λαμία – Γαρδίκι – καταφύγιο Γραμμένης Οξιάς (1660 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Μηλιά (1791 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο, όπου και διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 4-5.

Κυριακή ανάβαση στη κορυφή Σαράνταινα (1926 μ.), επιστροφή στο καταφύγιο και κατάβαση προς το Γαρδίκι μέσα από δάσος οξιάς. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας

15/11/15 : ΑΡΑΧΝΑΙΟ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. προς Ναύπλιο. Δέκα (10) χλμ. Πριν το Ναύπλιο στρίβουμε αριστερ'α προς το χωριό Αμαριανό μέσω της επαρχιακής οδού Άργους – Αραχναίου, φθάνουμε στην θέση Στάνη Βασιλάκη όπου και ξεκινά η πορεία προς την πρώτη κορυφή (1000μ) και συνεχίζουμε για την δεύτερη Προφήτης Ηλίας (1200μ). Κατάβαση στο ξωκλήσι Αγ.Ιωάννη ή επιστροφή από το ίδιο μονοπάτι στη Στάνη Βασιλάκη.

Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Μανώλης Ίσαρης

28-29/11/15 : ΚΑΛΛΙΦΩΝΙ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ για Τσαπουρνιά, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Κυριακή ανάβαση από Άνω Βλασία (950 μ.) στην κορυφή (1998 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.
Αρχηγός : Νίνα Θεοδώρου



12-13/12/15 : ΟΘΡΥΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 3 μ.μ για Αλυρό Μαγνησίας, όπου διανυκτέρευση. Κυριακή μετάβαση στον Αγ. Ιωάννη (500 μ.) και ανάβαση στην κορυφή Γερακοβούνι (1726 μ.) και επιστροφή στον Αγ. Ιωάννη ή εναλλακτικά κατάβαση από το μνημείο του C130 στο χωριό Κωφοί (500 μ.). Ώρες πορείας 8-9.
Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη – Μενέλαος Κομμιανός

19-20/12/15 : 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.

9-10/1/15 : ΔΙΡΦΗ – ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ για Στενή Εύβοιας και καταφύγιο (1150 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ανάβαση στην κορυφή Δέλφι (1743 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.
Κυριακή μετάβαση στο διάσελο Μεσοράχη (950 μ.), ανάβαση στο Ξεροβούνι (1417 μ.) και κατάβαση στα Καμπιά. Ώρες πορείας 6-7.
Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

17/1/2016 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίττας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.



30-31/1/16 : ΤΑΪΓΕΤΟΣ

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

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (2404 μ.) και επιστροφή στη Βρύση Μαγγανιάρη. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος



7/2/16 : ΠΑΡΝΗΘΑ

Μονοπάτια της Πάρνηθας.

Αρχηγός : Νίνα Θεοδώρου

13-14/2/16 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2 μ.μ. για Παρνασσό - Καταφύγιο “Δέφνερ” (1825 μ.), όπου η διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Γεροντόβραχος (2393 μ.) - Τουμπόραχη (2431 μ.) - Τσαρκόραχη (2400 μ.) - Λιάκουρα (2457 μ.) και κατάβαση στο χιονοδρομικό. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Γιώργος Μπέσης

17/2/16 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

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

27-28/2/16 : ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Καλύβια Φενεού (820 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές, αφού επισκεφτούμε τη Λίμνη Δόξα.

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

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος



12-13-14/3/16 : ΜΠΟΡΛΕΡΟ - ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ (Απόκριες)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λίμνη Πλαστήρα - Νεράϊδα ή Φυλακτή, όπου οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές .

Κυριακή ανάβαση από Ζυγογιαναίικα (980 μ.) στο Μπορλέρο (2032 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 9-10.

Δευτέρα ανάβαση στο Βουτσικάκι (2154 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος



25-26-27/3/16 : ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Μουσούνιτσα (960 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1750 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις. Ώρες πορείας 3.

Σάββατο ανάβαση στην κορυφή Κόρακας (2495 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 7.

Κυριακή κατάβαση από το καταφύγιο στη Μουσούνιτσα, ώρες πορείας 3 και επιστροφή στην Αθήνα.

Αρχηγός : Σάββας
Ζαχαριουδάκης

9-10/4/16 : ΛΙΒΑΔΑΚΙ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ. για Ζαρούχλα, όπου η διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στις κορφές Λιβαδάκι (1836 μ.) και Τούρλα (1873 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

23-24/4/16 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο ανάβαση καταφύγιο μας και από εκεί στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1409 μ.) αλλά και να περπατήσουμε και να απολαύσουμε το όμορφο τοπίο και το εξαιρετικό ελατοδάσος.

Ώρες πορείας 3.



13-14-15/5/16 : ΓΚΙΩΝΑ

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

Σάββατο ανάβαση από Βαθειά Λάκκα στην κορυφή Πυραμίδα (2510 μ.) και επιστροφή στο Λαζόρεμα. Ώρες πορείας 8.

Κυριακή κατάβαση μέσα από το Λαζόρεμα στη Συκιά και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 2.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος



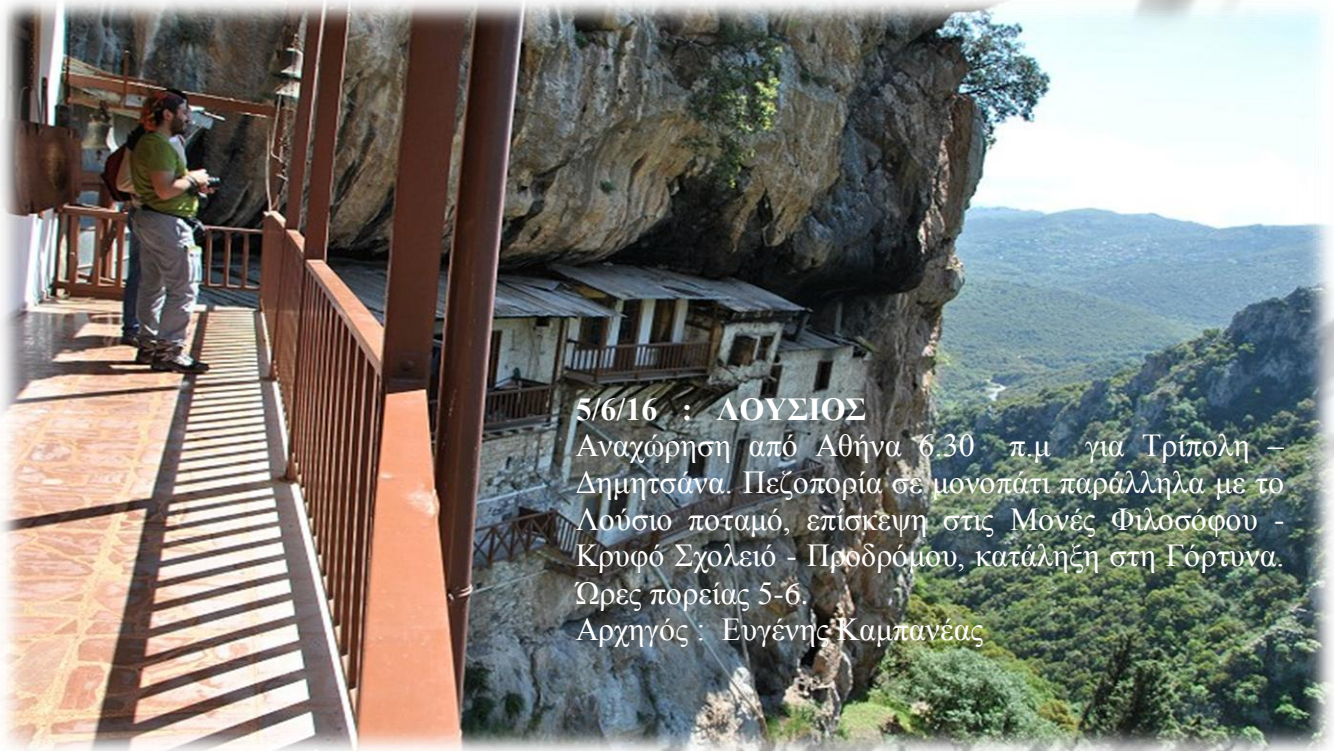
28-29/5/16 : ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΩΝ - ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ

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.

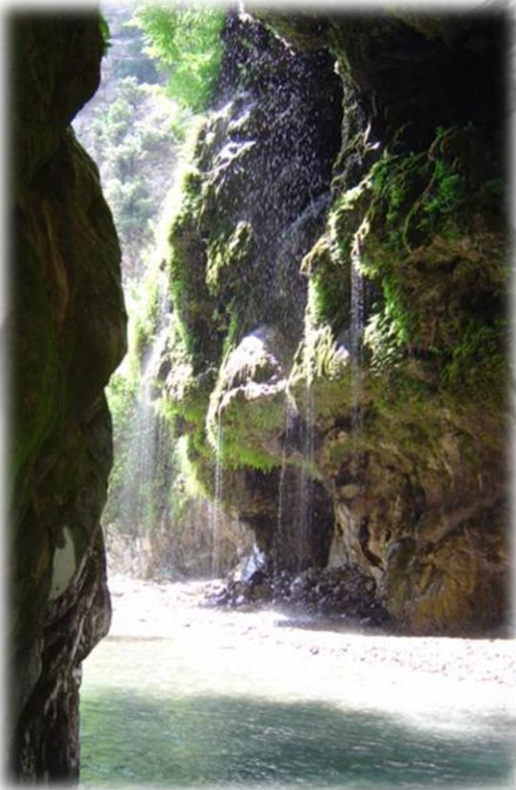
Αρχηγοί : Αγγελική Τσίλικα – Δέσποινα Χαλτούπη



5/6/16 : ΛΟΥΣΙΟΣ

Αναχώρηση από Αθήνα 6.30 π.μ για Τρίπολη – Δημητσάνα. Πεζοπορία σε μονοπάτι παράλληλα με το Λούσιο ποταμό, επίσκεψη στις Μονές Φιλοσόφου - Κρυφό Σχολείο - Προδρόμου, κατάληξη στη Γόρτυνα. Ωρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Ευγένης Καμπανέας



18-19-20/6/16 : ΚΡΙΚΕΛΛΟΠΟΤΑΜΟΣ – “ΠΑΝΤΑ ΒΡΕΧΕΙ” (Αγ.Πνεύματος)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για το χωριό Προυσσός, Πεζοπορία 0.30 ώρες μέχρι την είσοδο του φαραγγιού της Μαύρης Σπηλιάς και διάσχιση του φαραγγιού, διαδρομή Via Ferata, διάρκειας 3,5 ωρών.

Η παραπάνω Via Ferata είναι εξοπλισμένη με τεχνητά σημεία στήριξης σε κάθετα βράχια, δίπλα σε πανέμορφους καταρράκτες. Δεν απαιτείται αναρριχητική ή προηγούμενη εμπειρία. Απαραίτητος εξοπλισμός : αναρριχητική ζώνη ασφαλείας (Μποντριέ), 2 καραμπίνερ ασφαλείας, 2 μιάντες.

Εναλλακτικά επίσκεψη στο μοναστήρι του Προυσσού. Επιστροφή στο χωριό Κρίκελλο, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή διάσχιση του Κρικελλοπόταμου από το γεφύρι μεταξύ Κρίκελλου-Δομνίστας μέχρι το “Πάντα Βρέχει”. Κατάληξη στο χωριό Ροσκά, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Οι αποσκευές θα μεταφερθούν με αγροτικά. Ωρες πορείας 8-9.

Δευτέρα πεζοπορία από Ροσκά στον Πρόδρομο και κατάληξη στο χωριό Καστανιά και επιστροφή. Ωρες πορείας 4-5.

Αρχηγοί : Σάββας Ζαχαριουδάκης – Αγγελική Τσιλικά

Ελευθερίου Βενιζέλου 27 και Εθνικής Αντίστασης, Ελευσίνα, Τ.Κ.19200

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

E-mail : info@eoseleusinas.gr , Web : www.eoseleusinas.gr

Σελ. 7

25-26/6/16 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση για Βίλια με ιδιωτικά μέσα και ανάβαση από Βρύση Τσίας (620 μ.) στο καταφύγιο μας 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.

Αρχηγός : Νίνα Θεοδώρου

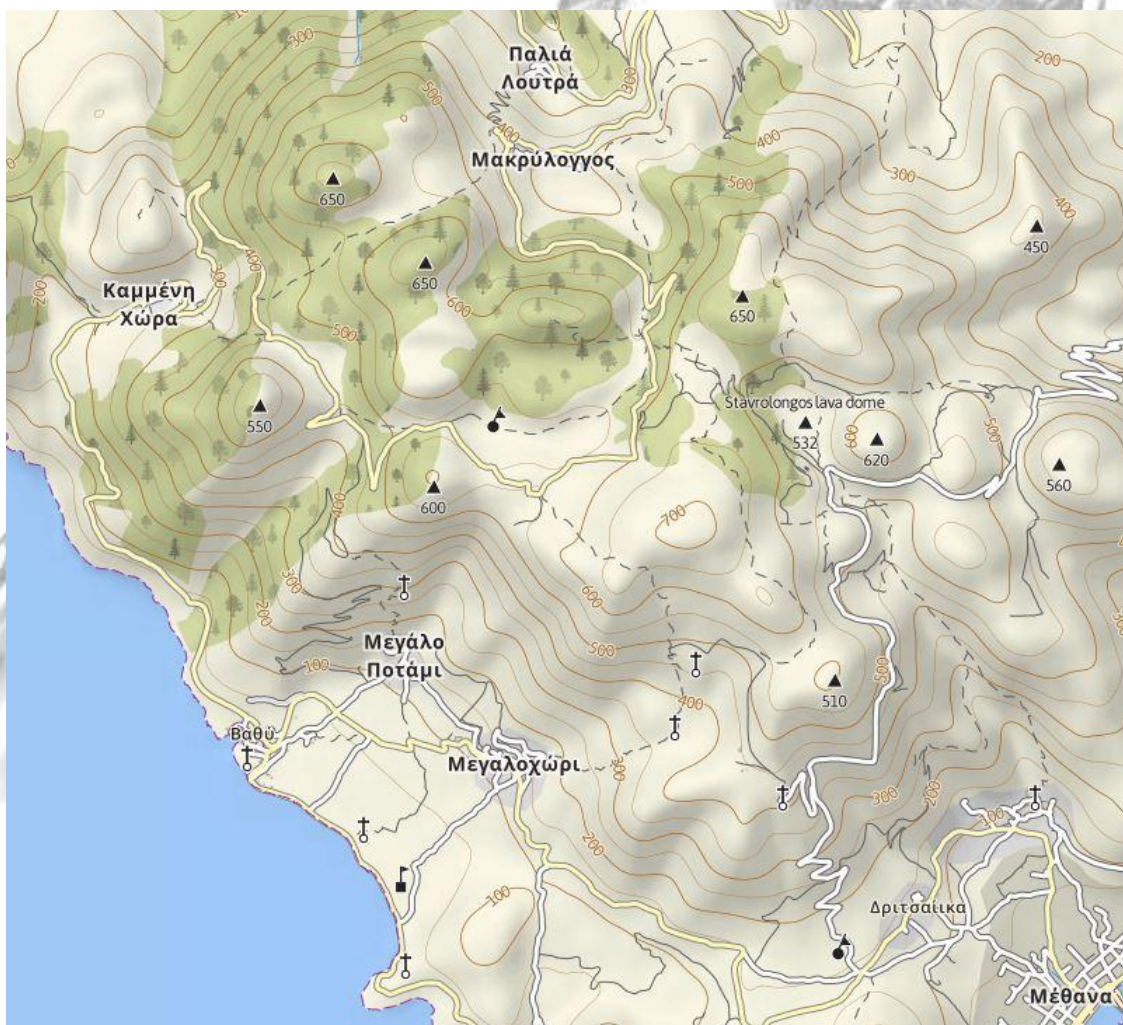
2-3/7/16 : ΜΕΘΑΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Πειραιά με καράβι προς Μέθανα (ή με αυτοκίνητο) και διανυκτέρευση.

Κυριακή αναχώρηση για κορυφή Χελώνα (740μ) (ή μετάβαση στο Μεγαλοχώρι και από εκεί προς κορυφή Χελώνα). Διάσχιση με προορισμό τη Καμμένη Χώρα (Ηφαιστειο) και επιστροφή από Βαθύ.

Ωρες πορείας 5-7

Αρχηγός : Μανώλης Ίσαρης



ΙΟΥΛΙΟΣ : 76η 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 , Web : www.eoseleusinas.gr

ΝΕΑ ΕΙΔΗΣΕΙΣ

➤ Aconcagua (6962m) 01-2015

Ο Ορειβατικός Σύλλογος Ελευσίνας στην κορυφή της Aconcagua (6962μ.), 11 χρόνια μετά την πρώτη ανάβαση.

Από τις 8 έως 20 Ιανουαρίου 2015, δύο μέλη μας, ο Σπύρος Γιαλαμάς και ο Νίκος Δεσύπρης, βρέθηκαν στις πλαγιές της Aconcagua, επαληθεύοντας το χαρακτηρισμό της υψηλότερης κορυφής των Άνδεων ως αγαπημένου προορισμού, κατά την περιγραφή της πρώτης ανάβασης, μερικά χρόνια πριν.



Ο καλός καιρός αλλά και η εμπειρία των προηγούμενων αναβάσεων έπαιξαν καταλυτικό ρόλο και έτσι στις 18/1 και τα δύο μέλη μας ύψωσαν τη Γαλανόλευκη αλλά και τη σημαία του συλλόγου μας στην κορυφή, στα 6962μ.

Η διαδρομή που ακολουθήθηκε ήταν η Normal route, με δύο διανυκτερεύσεις στα 3300μ., τέσσερις στο base camp (4300μ.) - εξοπλίζοντας, ταυτόχρονα, τις υψηλές κατασκηνώσεις και πραγματοποιώντας τον εγκλιματισμό στο υψόμετρο, δύο στα 5300μ. και μία στα 5800μ., πριν την ανάβαση στην κορυφή. Μικρά προβλήματα που παρουσιάστηκαν αντιμετωπίστηκαν άμεσα και χωρίς δυσκολία. Το βουνό δεν είχε πολύ χιόνι και έτσι το κακοτράχαλο και σαθρό πεδίο, πριν τη βάση της κορυφής, αλλά και το τελικό κομμάτι της ανάβασης στην Canaletas, μετά τα 6600μ., δυσκόλεψαν την προσπάθεια τη μέρα κορυφής. Η θερμοκρασία κυμάνθηκε όλες τις μέρες στα συνηθισμένα για το βουνό επίπεδα, φτάνοντας τους -15°C , ενώ ο αέρας κάποιες στιγμές έφτασε τα 40-45χλμ/ώρα.

Η επιτυχία αυτή ας είναι το έναυσμα για ακόμα μεγαλύτερη δραστηριότητα στα βουνά της πατρίδας μας, αλλά και στο εξωτερικό.

➤ ΚΠΕ Ελευσίνας "Περιβαλλοντικές διαδρομές στον Κιθαιρώνα"

Στις 4 Απριλίου 2015 διεξήχθη το Επιμορφωτικό σεμινάριο του Διεθνούς Θεματικού Δικτύου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης «Μαθαίνω για τα Δάση» με θέμα: «Περιβαλλοντικές διαδρομές στον Κιθαιρώνα», από την Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης (Ε.Ε.Π.Φ) και το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ελευσίνας σε συνεργασία με τον Ορειβατικό Σύλλογο Ελευσίνας.



Οι 60 καθηγητές μέλη της περπάτησαν το όμορφο βουνό με συνοδούς μέλη του Ορειβατικού Συλλόγου μας και ξεναγήθηκαν στο καταφύγιο μας.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι η Ε.Ε.Π.Φ είναι περιβαλλοντική μη κερδοσκοπική οργάνωση πανελληνίας εμβελείας και αποστολή της είναι να ενημερώνει και να ευαισθητοποιεί τους Έλληνες και όχι μόνο για τη φυσική κληρονομία της χώρας μας και να δραστηριοποιείται για την προστασία της.



Ήταν πραγματικά μια όμορφη εμπειρία για όλους μας και αναμένουμε και άλλες τέτοιες δράσεις στο μέλλον .

➤ Φεστιβάλ Σχολικών Δραστηριοτήτων 2015

Ο ΕΟΣ Ελευσίνας έδωσε για τρίτη συνεχή χρονιά το παρόν στο φεστιβάλ παρουσίασης των σχολικών προγραμμάτων που διοργάνωσε η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Αττικής .

Η μικροί μαθητές έμαθαν για την δραστηριότητα της Ορειβασίας – πεζοπορίας και έγινε μία πρώτη γνωριμία με τον απαιτούμενο εξοπλισμό.



Ο ενθουσιασμός των παιδιών ήταν ολοφάνερος στα πρόσωπα τους και η περιέργεια τους μας μεταφέρθηκε μέσω πολλαπλών ερωτήσεων όπου με χαρά τα μέλη του ορειβατικού απαντούσαν. Χαρήκαμε για την ανταπόκριση των σχολείων που οργάνωσαν την επίσκεψη των παιδιών σε αυτό το όμορφο φεστιβάλ.



Μας χαρεί το γεγονός που ο Δήμος Ελευσίνας και η Διεύθυνση Α/βαθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Αττικής δια των Υπευθύνων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και αγωγής Υγείας, οργανώνουν τέτοια φεστιβάλ.

Θα χαρούμε να επαναληφθεί και του χρόνου για να το επισκεφθούν περισσότερα σχολεία.

Ελευθερίου Βενιζέλου 27 και Εθνικής Αντίστασης, Ελευσίνα, Τ.Κ. 19200

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν. 6974429549

E-mail : info@eoseleusinas.gr , Web : www.eoseleusinas.gr

Σελ. 11

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.

Ελευθερίου Βενιζέλου 27 και Εθνικής Αντίστασης, Ελευσίνα, Τ.Κ.19200

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

E-mail : info@eoseleusinas.gr , Web : www.eoseleusinas.gr

Σελ. 12