



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2016 μέρος 2ο

10-11/9 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΣΩΠΟΥ (Πανελλήνια Διάσχιση). Οργανωτής Ε.Ο.Σ. Λαμίας .
Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για το χωριό Σκαμνός, όπου και 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 μαγιό, σορτς, δεύτερα στεγνά ρούχα και παπούτσια.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά



24-25/9 : ΜΕΘΑΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Πειραιά με καράβι για Μέθανα (ή με αυτοκίνητο) όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στο Μεγαλοχώρι και από εκεί ανάβαση στην κορυφή Χελώνα (740 μ.). Διάσχιση με προορισμό την Καμμένη Χώρα (ηφαίστειο) και επιστροφή από Βαθύ. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Μανώλης Ίσαρης.

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

24-25/9 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση για Βίλια με ιδιωτικά μέσα και ανάβαση από Βρύση Τσίας (620 μ.) για συντήρηση του μονοπατιού μέχρι το καταφύγιο. Κυριακή μετάβαση στον οικισμό του Αγίου Νεκταρίου για συντήρηση του μονοπατιού προς το Πόρτο Γερμενό.



2/10 : ΔΑΣΟΣ ΣΚΙΡΙΤΙΔΑΣ – ΠΗΓΕΣ ΕΥΡΩΤΑ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Τρίπολη - Βλαχοκερασιά (950 μ.). Κυκλική διάσχιση σηματοδοτημένου μονοπατιού 14 χλμ. στο εξαιρετικής ομορφιάς Δάσος Σκιριτίδας, το οποίο σε πολλά σημεία διασταυρώνεται με τον Ευρώτα και παραπόταμους του. Ώρες πορείας 6-7.
Αρχηγός : Μανώλης Ίσαρης - Μενελαος Κομιανός

15-16/10 : ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Τρίπολη - Βαμβακού (900 μ.), ανάβαση στο καταφύγιο (1400 μ.), όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 2-2.30.
Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα (1934 μ.) και κατάβαση στη Μονή Μαλεβής και επιστροφή Αθήνα . Ώρες πορείας 8.
Αρχηγός : Τάκης Λάζος – Αργύρης Παπαδόπουλος

28-29-30/10 : ΜΟΡΑΒΑ - ΤΡΙΓΓΙΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Καστανιά Καλαμπάκας (800 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.
Σάββατο ανάβαση μέσα από δάσος οξιάς και μαυρόπευκου στην κορυφή της Μοράβας “Όμορφη Ράχη” (1845 μ.) και επιστροφή στην Καστανιά. Ώρες πορείας 6-7.
Κυριακή μετάβαση στην Κρασιά (1140 μ.) και ανάβαση στην Τριγγία (2204 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8. Αρχηγοί : Σάββας Ζαχαριουδάκης – Νάντια Τσολακάκη

13/11 : ΚΟΡΟΜΠΙΑΙ

Αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ για Θήβα – Αλυκή (67 μ.)
Φτάνουμε μέσω Θήβας-Ελλοπίας και Ξηρονομής.

Ξεκινάμε από το χωριό Αλυκή και από χωματόδρομο ανεβαίνουμε ομαλά σε πηγή στα 300 μ. υψόμετρο. Αφήνουμε τον δρόμο και από γιδόστρατα μέσα σε βλάστηση από πουρνάρια και κουμαριές φτάνουμε στην αρχή του λουκίου στα 500 μέτρα υψόμετρο. Ανεβαίνουμε σάρα για άλλα 100 μέτρα και ανεβαίνουμε εύκολο αναρριχητικό πέρασμα 3 μέτρων (δεν χρειάζεται δηλαδή



σκοινί). Από εκεί συνεχίζουμε σε βραχώδες αλλά σταθερό πεδίο (όχι σάρα) και μέχρι την κορυφή Κορομπίλι (908 μ.) με την εντυπωσιακή θέα στον Κορινθιακό και τις Αλκυονίδες νήσους. Ευκολότερη κατάβαση από γιδόστρατα στην πηγή και μετά στην Αλυκή. Ώρες πορείας: 6-7.

Αρχηγός : Γκάρο Αγαμπαντιάν – Γιώργος Μπεσης



26-27/11 : ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Κεφαλάρι Κορινθίας, όπου θα γίνει η διανυκτέρευση στον Ξενώνα της Ε.Ο.Φ. Κυριακή μετάβαση στη Λαύκα (680 μ.), ανάβαση στην κορυφή Σκίπιζα (1935 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7 .Αρχηγοί : Νίνα Θεοδώρου - Νάντια Τσολακάκη



11/12 : 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.

Αρχηγοί : Γιώργος Μπέσης - Γκάρο Αγαμπαντιάν

17-18/12 : 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. Ώρες πορείας 6. Κυριακή μετάβαση στον οικισμό του Αγίου Νεκταρίου και από εκεί από το αρχαίο μονοπάτι κατάβαση στο Πόρτο Γερμενό. Ώρες πορείας 4.

5-6-7-8/1 : ΚΑΣΤΟΡΙΑ - ΒΟΪΟ

Πέμπτη αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Καστοριά, όπου θα γίνουν όλες οι διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο. Παρασκευή ανάβαση από Πεντάλοφο (1040 μ.) στον Προφήτη Ηλία (1805 μ.), διάσχιση της κορυφογραμμής του Βόιου και κατάβαση στην Κοτύλη (1200 μ.). Ώρες πορείας 7-8.

Σάββατο πεζοπορική διαδρομή στην περιοχή των Πρεσπών. Ώρες πορείας 4.

Κυριακή επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Γιώργος Κουμουνδούρος - Αγγελική Τσιλίκα

15/1/2017 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίττας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.



Ελευθερίου Βενιζέλου27 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. 3

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 αλλαξιιά 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 μπίφουακ,
- 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,
- Υπόσακος και υπόστρωμα (κάρματ),
- Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι),
- Μαγειρικά σκεύη.

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