



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2017 μέρος 2ο

9-10/9/2017 ΑΣΩΠΟΣ

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



15-17/9/2017 ΜΕΤΕΩΡΑ

29η Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση. Διοργάνωση Ε.Ο.Ο.Α.

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

Σελ. 1

16-17/9/2017 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 και από εκεί, από το αρχαίο μονοπάτι, κατάβαση στο Πόρτο Γερμενό και συντήρηση του μονοπατιού. Ώρες πορείας 4.



9-10-11/10 : ΑΓΡΑΦΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Σάϊκα Αγράφων (900 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές.

Σάββατο ανάβαση στη Νιάλα (2202 μ.), κορυφή Καταραχιάς (2015 μ.) και κατάβαση στο χωριό Αγραφα (840 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Ώρες πορείας 9-10.

Κυριακή α) κατάβαση μέσω της Τρύπας Αγραφιώτη στη γέφυρα του Καρβασαρά (455 μ.). Ώρες πορείας 5, β) μετάβαση στα Επιανιά (950 μ.) και πεζοπορία τμήματος του φαραγγιού του Ασπρορέματος. Ώρες πορείας 4. Συνάντηση των δύο ομάδων στη γέφυρα του Καρβασαρά και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

7-8/10/2017 ΕΛΙΚΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για το οροπέδιο της Αρβανίτσας Βοιωτίας (900μ.) όπου διανυκτέρευση σε σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στη κορυφή Παλιοβούνα (1748 μ.) και διάσχιση της κορυφογραμμής του Τσίβερι. Ώρες πορείας 8-8.30.

Αρχηγός : Γιώργος Μπέσης

21-22/10/2017 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.

Αρχηγοί : Ευγένης Καμπανέας – Μενέλαος Κομιανός

4-5/11/2017 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε4 ΑΓΟΡΙΑΝΗ – ΔΕΛΦΟΙ)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2 μ.μ. για το χωριό Επτάλοφος (Αγόριανη), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή διάσχιση τμήματος του διεθνούς μονοπατιού Ε4 μέχρι τους Δελφούς. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

18-19/11/2017 ΠΑΤΕΡΑΣ

Ανάβαση από Παλιοκούνδουρα (350 μ.), διάσχιση της οροσειράς του Πατέρα, Ντούσκα (1120 μ.) – Λεοντάρι (1131 μ.) και κατάβαση στο εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου (650 μ.). Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Γιώργος Μπέσης

2-3/12/2017 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 : Σάββας Ζαχαριουδάκης



16-17/12/2017 : 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.

6-7/1/2018 ΒΕΛΟΥΧΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Καρπενήσι - Προυσό. Μικρή πεζοπορία στο φαράγγι της Μαύρης Σπηλιάς. Μετάβαση στο χιονοδρομικό κέντρο Βελουχιού (1750 μ.), όπου η διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή (2315 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος - Τάκης Λάζος

14/1/2018 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίττας στο Καταφύγιο. 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

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 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.