



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

## Πρόγραμμα αναβάσεων 2018 μέρος 1ο

### **20-21/1 ΔΙΡΦΗ - ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Στενή Εύβοιας – διάσελο Μεσοράχης (950 μ.), ανάβαση στο Ξεροβούνι (1417 μ.) και επιστροφή. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο (1150 μ.). Ώρες πορείας 5-6.  
Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Δέλφι (1743 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5-6.  
Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος



### **4/2 ΠΑΡΝΗΘΑ**

Κυριακή συνάντηση 8 π.μ. στην πλατεία των Θρακομακεδόνων. Κυκλική διάσχιση από Θρακομακεδόνες – Κορομηλιά – Φλαμπούρι – Θρακομακεδόνες. Ώρες πορείας 5.  
Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### **14/2 ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ**

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

### **16-18/2 ΒΟΡΕΙΟΣ ΤΑΪΓΕΤΟΣ (Απόκριες)**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Καστόρι Λακωνίας (500 μ.) όπου οι διανυκτερεύσεις σε ξενώνα και σκηνές. Πεζοπορική διαδρομή από Γεωργίτσι – Καστόρι (Φαράγγι των Μύλων), 6,6 χλμ., ώρες πορείας 2,5.  
Κυριακή ανάβαση από Γεωργίτσι στην κορυφή Μαλεβό (1612 μ.) και επιστροφή στο Γεωργίτσι. Ώρες πορείας 6-7.  
Δευτέρα πεζοπορική διαδρομή μιας ώρας στο φαράγγι του Κάστορα, δίπλα στο ομώνυμο ποτάμι. Συμμετοχή στο αποκριάτικο γλέντι της Μουντζουροδευτέρας στο Καστόρι.  
Αρχηγός : Αγγελική Τσιλίκα

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

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

E-mail : [info@eoseleusinas.gr](mailto:info@eoseleusinas.gr) , Web : [www.eoseleusinas.gr](http://www.eoseleusinas.gr)

Σελ. 1



### 3-4/3 ΜΕΓΑΛΗ ΖΗΡΕΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 10 π.μ. για Τρίκαλα Κορινθίας (1060 μ.), και στο 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 και της λίμνης του Δάσιου στα Άνω Τρίκαλα. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

### 17-18/3 ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Μουσουνίτσα (960 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1750 μ.), όπου και η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3-4.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κόρακας (2495 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 7. Κατάβαση από το καταφύγιο στη Μουσουνίτσα.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### 1/4 ΥΜΗΤΤΟΣ

Συνάντηση στο πυροφυλάκιο Ηλιούπολης (Τέρμα Σοφ. Βενιζέλου) στις 7.30 π.μ. Αναχώρηση για Μνημείο Μιχαηλίδη - Κορυφογραμμή - Πολυθέα και επιστροφή. Ώρες πορείας 5.

Κοινή ανάβαση με τον ΕΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ.

### 14-15/4 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.

### 28-29/4 ΧΕΛΜΟΣ - ΥΔΑΤΑ ΣΤΥΓΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για το χωριό Περιστερά (1060 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση από το χωριό Μεσορρούγι στα Ύδατα Στυγός και συνέχεια στις κορυφές Νεραϊδόραχη (2341 μ.) και Ψηλή Κορυφή (2355 μ.), κατάβαση στο Χιονοδρομικό Κέντρο Καλαβρύτων (1650 μ.). Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

### **12-13/5 ΟΙΤΗ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Παύλιανη - καταφύγιο “Οίτη” (1240 μ.), στη θέση Βρύζες, όπου και διανυκτέρευση. Πεζοπορίες στη γύρω περιοχή.

Κυριακή μετάβαση στην Παύλιανη (1030 μ.) και ανάβαση στην κορυφή Πύργος (2152 μ.) και κατάβαση από το οροπέδιο, καταβόθρες στην Παύλιανη. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

### **26-28/5 ΣΜΟΛΙΚΑΣ (Αγ. Πνεύματος)**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 6 π.μ. για Κόνιτσα, Παλαιοσέλι, καταφύγιο Σμόλικα (1750 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις.

Κυριακή ανάβαση από Δρακόλιμνη στην κορυφή του Σμόλικα (2637 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 6-7.

Δευτέρα μετάβαση στην Κλειδωνιά και πορεία παράλληλα με το Βοϊδομάτη μέχρι τη γέφυρα της Αρίστης, ώρες πορείας 3-4.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος - Τάκης Λάζος

### **9-10/6 ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΝΕΜΟΥΤΑΣ - ΔΡΥΟΔΑΣΟΣ ΦΟΛΩΗΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για το χωριό Νεμούτα Ηλείας. Κατάβαση του φαραγγιού Χαρατσαρίου και στη συνέχεια ανάβαση μέσα από το φαράγγι του Άμπουλα, όπου βρίσκονται δώδεκα πανέμορφοι καταρράκτες. Ώρες Πορείας 6.

Διανυκτέρευση στο χωριό Λάμπεια (Δίβρη) σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στο χωριό Κούμανη και πεζοπορία στο δρυοδάσος της Φολώης, μονοπάτι 31, μέσα από υπέροχη διαδρομή μέχρι το χωριό Κλάδεο. Ώρες πορείας 6.

Αρχηγός : Δήμητρα Γαβαθά

### **22-24/6 ΚΡΙΚΕΛΛΟΠΟΤΑΜΟΣ - “ΠΑΝΤΑ ΒΡΕΧΕΙ”**

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για το χωριό Κρίκελλο Ευρυτανίας (1100 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Σάββατο διάσχιση του Κρικελλοπόταμου από το γεφύρι μεταξύ Κρίκελλου – Δομνίστας μέχρι το “Πάντα Βρέχει”. Κατάληξη στο χωριό Ροσκά (1000 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 8-9. Τα σακίδια θα μεταφερθούν με αγροτικά.

Κυριακή πεζοπορία από Ροσκά στον Πρόδρομο (720 μ.) με κατάληξη το χωριό Καστανιά (950 μ.). Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη



### **21-22/7 78<sup>η</sup> Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)**

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

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

E-mail : [info@eoseleusinas.gr](mailto:info@eoseleusinas.gr) , Web : [www.eoseleusinas.gr](http://www.eoseleusinas.gr)

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.

Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί για αυτό τον λόγο παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με το σύλλογο πριν από όποια ανάβαση ή για όποια πληροφορία θέλετε.

**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 αλλαξιτιά 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 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.