



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2019 μέρος 1ο

12-13/1/2019 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 / Θανάσης Μιχαήλ



20/1/2019 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.



2-3/2/2019 : ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 10 π.μ. για το χωριό Περιστέρι Αιτωλοακαρνανίας (700 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1170 μ.). Ώρες πορείας 1.30.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κατελάνος (1924 μ.) και κατάβαση στο καταφύγιο - Περιστέρι και επιστροφή Αθήνα . Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

13/2/2019 ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

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

16-17/2/2019 : ΤΑΪΓΕΤΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ για 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.

Αρχηγοί : Βασίλης Κατσούλης, Ανέστης Σπανούδης

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

2-3/3/2019 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο ανάβαση στον Κιθαιρώνα με ιδιωτικά μέσα και διαδρομές ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο.

9-11/3/2019 : ΑΣΚΙΟ (Απόκριες)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Σιάτιστα, όπου οι διανυκτερεύσεις.

Κυριακή μετάβαση στο χωριό Βλάστη (1180 μ.), ανάβαση στην κορυφή Άσκιο ή Σινιάτσικο (2111 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Δευτέρα επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλίκα

23-25/3/2019 : ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Μελισσουρούς, όπου διανυκτέρευση στο καταφύγιο.

Κυριακή ανάβαση στην πηγή Αγκάθι και στην κορυφογραμμή των Τζουμέρκων, ανάβαση στην κορυφή Γερακοβούνι (2211 μ.), συνέχεια της κορυφογραμμής με κατεύθυνση βορειοδυτική προς τη Στρογγούλα, επιστροφή στο καταφύγιο

Δευτέρα επιστροφή Αθήνα

Αρχηγός : Θανάσης Μιχαήλ

7/4/2019 : ΠΑΡΝΗΘΑ

Κυριακή συνάντηση 8 π.μ. στην πλατεία των Θρακομακεδόνων. Ανάβαση της κόψης του Φλαμπουριού έως το καταφύγιο και επιστροφή από το μονοπάτι στους Θρακομακεδόνες. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Θανάσης Μιχαήλ

13-14/4/2019 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. Αμφίκλεια, όπου η διανυκτέρευση. Διάσχιση του ρέματος Κεραμιδίου, ώρες πορείας 4-5.

Κυριακή μετάβαση στην Άνω Τιθορέα, ανάβαση της χαράδρας της Βελίτσας μέχρι την πηγή Τσάρες και επιστροφή στην Τιθορέα, ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

11-12/5/2019 : ΓΚΙΩΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Συκιά (720 μ.), ανάβαση στο Λαζόρεμα (1200 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 2.

Κυριακή ανάβαση από το μονοπάτι του Καραγιάννη στην κορυφή Πυραμίδα (2510 μ.) και κατάβαση από Βαθειά Λάκκα στο Λαζόρεμα. Ώρες πορείας 8.

Κατάβαση στη Συκιά και επιστροφή Αθήνα. Ώρες πορείας 2.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

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

18-19/5/2019 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.

31/5,1-2/6/2019 ΤΑΪΓΕΤΟΣ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΥΡΟΥ

Παρασκευή αναχώρηση από Αθήνα 4 μ.μ για βρύση Μαγγανιάρη (970 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1560 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 1,3- 2.

Σάββατο διάσχιση του Βυρού. Από Καταφύγιο, Πενταυλοί, Άγιος Δημήτριος (δάσος Βασιλικής, Διλάγγαδο, Σουτενίκο και κατάληξη στο Εξωχώρι. Ώρες πορείας 8-9. Διανυκτέρευση στην Καρδαμύλη.

Κυριακή επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

15-17/6/2019 : ΤΥΜΦΗ (Γκαμήλα) – ΦΑΡΑΓΓΙ ΒΙΚΟΥ (Αγ.Πνεύματος)

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 μ.μ για Μεγάλο Πάπιγκο.

α) ανάβαση από Μικρό Πάπιγκο (960 μ.) στο καταφύγιο (1950 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3.

Κυριακή διάσχιση της Γκαμήλας μέσω Αώου και κατάβαση στην Κόνιτσα, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Ώρες πορείας 8-10.

β) Σάββατο διανυκτέρευση στο Πάπιγκο.

Κυριακή διάσχιση του φαραγγιού του Βίκου από Μονοδένδρι, μέσω της Μονής Αγίας Παρασκευής, στις πηγές του Βοϊδομάτη και ανάβαση στο χωριό Βίκος. Ώρες πορείας 6-7. Μετάβαση με το πούλμαν στην Κόνιτσα, όπου διανυκτέρευση.

Δευτέρα πεζοπορία από Κλειδωνιά έως Αρίστη και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

29-30/6/2019 : ΝΕΔΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Αρχαία Φιγαλεία. Επίσκεψη των αρχαιολογικών χώρων της περιοχής και του ναού του Επικούρου Απόλλωνα. Μετάβαση στο χωριό Σύρριζο και διανυκτέρευση σε χώρο κατασκήνωσης, δίπλα στην όχθη της Νέδα.

Κυριακή διάσχιση του φαραγγιού μέσα από το ποτάμι μέχρι τους καταρράκτες και τη σήραγγα, κάτω από το χωριό Αυλώνα. Ώρες πορείας 6. (Οι αποσκευές θα μεταφερθούν με αυτοκίνητα).

Απαραίτητη η γνώση κολύμβησης.

Εξοπλισμός για το ποτάμι : μαγιό, δεύτερα ρούχα, αθλητικά παπούτσια.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

20-21/7/2019 79^Η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)

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.

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 αλλαξιό 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),
- Αναπήρας 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.

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

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

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