



# ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

## Πρόγραμμα αναβάσεων 2019 μέρος 2ο

### **14-15/9 : ΜΕΤΕΩΡΑ**

31η Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση στα Μετέωρα. Διοργάνωση Ε.Ο.Ο.Α.  
Πληροφορίες στο Σύλλογο.

### **21-22/9 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΤΡΟΠΩΝΩΝ – ΧΙΛΙΑΔΟΥ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 10 π.μ. για Στενή Ευβοίας – Στρόπωνες. Κατάβαση του φαραγγιού μέσα από τον ωραίο χείμαρρο που μας οδηγεί στην παραλία της Χιλιάδους, όπου διανυκτέρευση σε σκηνές και δωμάτια. Ώρες πορείας 4-5.

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

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος



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

### 5-6/10 : ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Σίταινα, για να επισκεφτούμε τον καταπληκτικό καταρράκτη του Λούλουγκα. Κατάληξη στην Καστάνιτσα, όπου διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα (1934 μ.) και επιστροφή στην Καστάνιτσα. Ώρες πορείας 8.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά

**12-13/10 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ** Ένα διήμερο στο ορειβατικό καταφύγιο Β.Τσακος στον Κιθαιρώνα με σκοπό την συντήρηση, καθαρισμό και επισκευές αλλά και καθαρισμός του εξωτερικού χώρου. Για να μπορέσει το καταφύγιο να είναι λειτουργικό αλλά και φιλοξένει του φίλους ορειβάτες.

Προσκαλούμε όχι μόνο τα μέλη αλλά και τους φίλους των οποίων η βοήθεια είναι πολύτιμη.

Η προσέλευση με ιδιωτικά μέσα.

Παρακαλούμε για την δήλωση συμμετοχών μία εβδομάδα νωρίτερα ώστε να γίνει ο προγραμματισμός .



### 26-28/10 : ΜΟΡΑΒΑ - ΤΡΙΓΓΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 10 π.μ. για Καστανιά Καλαμπάκας (800 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σιηνές.

Κυριακή ανάβαση μέσα από δάσος οξιάς και μαυρόπευκου στην κορυφή της Μοράβας “Όμορφη Ράχη” (1845 μ.) και επιστροφή στην Καστανιά. Ώρες πορείας 6-7.

Δευτέρα μετάβαση στην Κρανιά (1140 μ.) και ανάβαση στην Τριγγία (2204 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8.

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

### **9-10/11 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ, ΜΟΝΟΠΑΤΙ Ε4 ΑΡΤΟΤΙΝΑ – ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΔΙΑΚΟΣ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Αρτοτίνα (1180 μ.), όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Σάββατο διάσχιση των Βαρδουσίων, μέσω του μονοπατιού Ε4 με κατάληξη τον Αθανάσιο Διάκο (1050 μ.). Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

### **24/11 : ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 6.30 για το χωριό Λαύκα (680 μ.), ανάβαση στην κορυφή Σκίπιζα (1935 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

### **7-8/12 : 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 : Βασίλης Κατσούλης

### **22/12 : ΠΑΤΕΡΑΣ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για το εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου Μάνδρας, ανάβαση στην κορυφή Λεοντάρι (1132 μ.) και μέσω κυκλικής διαδρομής κατάβαση στον Άγιο Γεώργιο, ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας

### **4-6/1/2020 : ΠΗΛΙΟ**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Τσαγκαράδα (540 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις. Πεζοπορία από Αγία Παρασκευή Τσαγκαράδας στην Νταμούχαρη, ώρες πορείας 2.

Κυριακή μετάβαση στα Χάνια (1200 μ.), διάσχιση της κορυφογραμμής του Πηλίου, ανάβαση στις κορυφές Δραμάλα (1455 μ.), Σταυρός (1624 μ.) και κατάληξη στην Τσαγκαράδα. Ώρες πορείας 8-9

Κυριακή εναλλακτικά πεζοπορική διαδρομή από Μηλιές – Τσαγκαράδα, ώρες πορείας 4.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

### **19/1/2020 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. 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 αλλαξιμά 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 σουγιές (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.