



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2020 μέρος 2ο

19-20/9 : 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 Χιλιαδούς, όπου διανυκτέρευση σε σκηνές και δωμάτια. Ώρες πορείας 4-5.

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

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουندούρος



3-4/10 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Αμφίκλεια, όπου η διανυκτέρευση. Μετάβαση στην Τιθορέα και ανάβαση μέσω του φαραγγιού του Καχάλα έως τον καταρράκτη της Τρύπης, ύψους 82 μέτρων και επιστροφή στην Τιθορέα. Ώρες πορείας 5-6.

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

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

17-18/10 : ΔΥΤΙΚΗ ΦΘΙΩΤΙΔΑ - ΜΑΥΡΙΛΟ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Μεγάλη Κάψη Φθιώτιδας, δασικό χωριό “Λιβαδάκι” (960 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Πεζοπορία προς το εξωκλήσι των Αγίων Αποστόλων (1.350 μ.) και ανάβαση στην κορυφή Κουμπί (1.877 μ.), ώρες πορείας 5-6.

Κυριακή πεζοπορία στο "Μονοπάτι του Αχιλλέα". Κυκλική διαδρομή Δασικό χωριό - Μαυρίλο (επίσκεψη στους μπαρουτόμυλους) – Στάνες Σαρακατσαναίων – Δασικό χωριό. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

31/10-1/11 : 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 σε συμφωνία με του κανονισμούς λογο Covid19



14-15/11 : ΛΙΒΑΔΑΚΙ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Ζαρούγλα, όπου η διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στις κορφές Λιβαδάκι (1836 μ.) και Τούρλα (1873 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός



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. 2

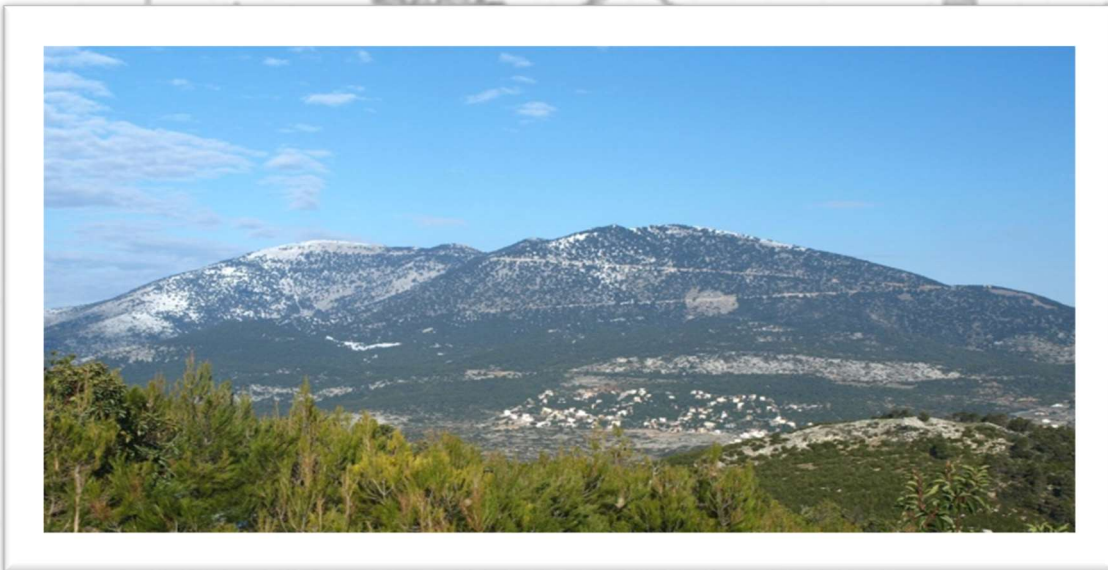
29/11 : ΠΑΤΕΡΑΣ

Μετάβαση στα Παλιοκούνδουρα (350 μ.), με ιδιωτικά μέσα, συνάντηση στις 8 π.μ. Ανάβαση, διάσχιση της οροσειράς του Πατέρα, κορυφές Ντούσκα (1120 μ.) – Λεοντάρι (1131 μ.) και κατάβαση στο εκκλησιάκι του Αγίου Γεωργίου (650 μ.). Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας

12-13/12 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

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



24-27/12 : ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ – ΜΠΟΡΛΕΡΟ

Πέμπτη αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Λίμνη Πλαστήρα - Νεράϊδα ή Φυλακτή, όπου οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.

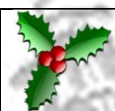
Παρασκευή ανάβαση από Ζυγογιαναίικα (980 μ.) στο Μπορλέρο (2032 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 9-10.

Σάββατο ανάβαση στο Βουτσικάκι (2154 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Κυριακή περιήγηση στη Λίμνη Πλαστήρα και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Ναντια Τσολακάκη - Γιώργος Κουμουνδούρος

17/1 : 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, επίσης σε περίπτωση ακύρωσης κάποιας εξόρμησης, θα προγραμματίζεται αναβαση στον Κιθαιρώνα, 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 αλλαξιά 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.

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. 4