



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2021 μέρος 1ο

17/1/2021 ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο. Εφόσον οι συνθήκες και οι οδηγίες / περιορισμοί λόγω Covid 19 μας το επιτρέψουν. Θα αποσταλθεί ενημέρωση εφόσον είναι εφικτή η πραγματοποίησή της.



30-31/1 ΔΙΡΦΗ

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 : Ανέστης Σπανούδης

10/2 ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

Τετάρτη ώρα 7 μ.μ. στα Γραφεία του Συλλόγου. Εφόσον οι συνθήκες και οι οδηγίες / περιορισμοί λόγω Covid 19 μας το επιτρέψουν. Θα αποσταλθεί ενημέρωση εφόσον είναι εφικτή η πραγματοποίησή της.

13-14/2 ΒΕΛΟΥΧΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Καρπενήσι - Προυσό. Μικρή πεζοπορία στο φαράγγι της Μαύρης Σπηλιάς. Μετάβαση στο χιονοδρομικό κέντρο Βελουχιού (1750 μ.), όπου διανυκτέρευση στο καταφύγιο. Κυριακή ανάβαση στην ψηλή κορυφή (2315 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. 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. 1

27-28/2 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 συντήρηση καταφυγίου και περιβάλλοντα χώρου.

12-15/3 ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ – ΜΠΟΡΛΕΡΟ (ΑΠΟΚΡΙΕΣ)

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

Σάββατο ανάβαση από Ζυγογιαναίικα (980 μ.) στο Μπορλέρο (2032 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Κυριακή ανάβαση στο Βουτσικάκι (2154 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8-9.

Δευτέρα περιήγηση στη Λίμνη Πλαστήρα και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγοί : Γιώργος Κουμουνδούρος – Σταυρούλα Μαρινάκη

27-28/3 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2 μ.μ. για Αράχωβα - καταφύγιο (1820 μ.), όπου διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Λιάκουρα (2455 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

10-11/4 ΜΑΙΝΑΛΟ, ΛΑΓΚΑΔΙΑ - ΒΑΛΤΕΤΣΙΝΙΚΟ

Αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Λαγκάδια Αρκαδίας (950μ.), όπου και διανυκτέρευση σε δωμάτια.

Κυριακή ανάβαση μέσω Κρύας Βρύσης - Γριάς πιθάρι - Παλιόκαστρο - Αγ.Τριάδας και κατάληξη στο Βαλτετσινικό (1200 μ.). Μια διαδρομή 13,9 χλμ του Menalon Trail, ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Ιωάννα Μιχαλούδη

18/4 ΓΕΡΑΝΕΙΑ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Πίσια (520 μ.) και ανάβαση στη Μεγάλη Ντουσιά (1069 μ.) και κατάβαση στο Σχίνο (65 μ.). Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας

30/4-3/5 ΓΚΟΥΡΑ (ΠΑΣΧΑ)

Παρασκευή αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Τσεπέλοβο (1080 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.

Σάββατο μετάβαση στο Σκαμνέλι (1160 μ.), ανάβαση στην κορυφή Γκούρα (2467 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 9-10.

Κυριακή μετάβαση στο Καπέσοβο (1100 μ.) και ανάβαση από τη σκάλα του Βραδέτου, λιθόστρωτο μονοπάτι μήκους 1500 μέτρων, μέχρι την τοποθεσία Μπελόη, με εξαιρετική θέα στο φαράγγι του Βίκου και επιστροφή. Ώρες πορείας 3.

Δευτέρα μετάβαση στο γεφύρι της Κλειδωνιάς, πεζοπορία δίπλα στον Αώο μέχρι τη γέφυρα της Αρίστης, ώρες πορείας 3 και επιστροφή Αθήνα.

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

15-16/5 ΟΙΤΗ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Παύλιανη (1040 μ.) – καταφύγιο, όπου και διανυκτέρευση. Πεζοπορίες στη γύρω περιοχή.

Κυριακή ανάβαση από τις καταβόθρες και το οροπέδιο στην κορυφή Πύργος (2152 μ.) και επιστροφή στην Παύλιανη. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

29-30/5 ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ, 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 Βαρδουσιών, μέσω του μονοπατιού Ε4, με κατάληξη τον Αθανάσιο Διάκο (1050 μ.). Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

5-6/6 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 4-5.

18-21/6 ΒΩΒΟΥΣΑ, ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ - ΦΛΕΓΓΑ (ΑΓ.ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ)

Παρασκευή αναχώρηση από Αθήνα 4 μ.μ. για Βωβούσα (1000 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο.

Σάββατο ανάβαση στην κορυφή Φλέγκα (2159 μ.) μέσα από το Αρκουδόρεμα και τη Βάλια Κάλντα και επιστροφή στη Βωβούσα. Ώρες πορείας 9-10.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Αυγό (2177 μ.). Ώρες πορείας 7-8.

Δευτέρα επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλίκα

3-4/7 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 συντήρηση καταφυγίου και περιβάλλοντα χώρου.

17-18/7 81^η 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 , Web : 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, 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