



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2021 μέρος 2ο

18-19/9/2021 : ΦΑΡΑΓΓΙ ΣΤΡΟΠΩΝΩΝ – ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 10 π.μ. για Στενή Εύβοιας – 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 Κουμουνδούρος

25-26/9/2021 ΚΟΖΙΑΚΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για το Χιονοδρομικού Κέντρο Πετρουλίου (1170 μ.).

Ανάβαση μέσα από πυκνό ελατόδασος στο Καταφύγιο (1738 μ.), όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Χατζηπέτρος (1901 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

2-3/10/2021 ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Σάββατο αναχώρηση για Βίλια με ιδιωτικά μέσα και ανάβαση από Βρύση Τσίας (620 μ.) στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 2.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Μπαχαντούρι (1024 μ.) και Προφήτης Ηλίας (1409 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας

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

Σελ. 1

16-17/10/2021 : ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Σίταινα, όπου θα 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 Τσιλίκα

28-31/10/2021 : ΠΙΝΟΒΟ - ΛΟΥΤΡΑ ΠΟΖΑΡ

Πέμπτη αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λουτράκι Αριδαίας, όπου οι διανυκτερεύσεις.

Παρασκευή μετάβαση στο Αετοχώρι (680 μ.) και ανάβαση στο Πίνοβο, ψηλή κορυφή (2156 μ.) και Βίσογκραντ (2150 μ.) και επιστροφή στο Αετοχώρι. Ώρες πορείας 9-10.

Σάββατο μετάβαση στα Λουτρά Λουτρακίου (Πόζαρ) και πεζοπορία στο φαράγγι του Ράμνομπορ (Ισιο Πεύκο), μέσα σε ένα μοναδικό δάσος μαύρης πεύκης, μέχρι τον καταρράκτη της Κουνουπίτσας και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.

Κυριακή χαλάρωση στα ιαματικά νερά των Λουτρών Πόζαρ και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

13-14/11/2021 : 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 - Παλιόκαστρου - Αγ.Τριάδας και κατάληξη στο Βαλτετσινικό (1200 μ.). Μια διαδρομή 13,9 χλμ. του Menalon Trail, ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Ιωάννα Μιχαλούδη

27-28/11/2021 : 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

12/12/2021 : ΜΑΚΡΟΝ ΟΡΟΣ

Αναχώρηση με ιδιωτικά μέσα για Βίλια, συνάντηση 10 π.μ. στον οικισμό Κρύο Πηγάδι (532 μ.). Κυκλική διαδρομή, διάσχιση της κορυφογραμμής Καρύδι και μέσω Βαθυχωρίου επιστροφή στο Κρύο Πηγάδι. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας

(πιθανή μη πραγματοποίηση λόγω των τελευταίων καταστροφικών πυρκαγιών)

18-19/12 : ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ. για Καλύβια Φενεού (820 μ.), όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Κυριακή ανάβαση στο Διάσελο του Κυνηγού (1550 μ.) και από εκεί ανάβαση στις κορυφές Ντουρντουβάνα (2109 μ.), Τριανταφυλλιά (2084 μ.) και επιστροφή στα Καλύβια. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης



6-9/1/2022 : ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ

Πέμπτη αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Άρτα, καταφύγιο Μελισσουργών (1023 μ.) όπου οι διανυκτερεύσεις.

Παρασκευή πεζοπορία 4 χλμ., κυκλική διαδρομή από καταφύγιο – Καταρράκτης Κεφαλόβρυσο – καταφύγιο. Ώρες πορείας 3.

Πεζοπορία 6,5 χλμ., κυκλική διαδρομή από καταφύγιο – Σπήλαιο Κατσαντώνη – Αγία Παρασκευή – Ορίζοντες – Πράμαντα. Ώρες πορείας 4.

Σάββατο πεζοπορία 10 χλμ., κυκλική διαδρομή από καταφύγιο - Αετός- Ρέμα Κρανιάς - Μελισσουργοί - Καταφύγιο. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

22/1/2022 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.



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. 3

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@eoseleusinag.gr , Web : www.eoseleusinag.gr

Σελ. 4