



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2022 μέρος 1ο

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.



29-30/1/2022 ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Κεφαλάρι (770 μ.), όπου διανυκτέρευση στον Ξενώνα της ΕΟΦ.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Ντυσιάς (2086 μ.), Χιόνι (2082 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.
Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

6/2/2022 : ΠΕΝΤΕΛΗ

Μετάβαση στα όρια Δροσιάς-Διονύσου (από κόμβο Βαρυμπόμπης-Νέα Ερυθραία-Εκάλη) όπου κι η αρχή του μονοπατιού. Ανάβαση στο υπαίθριο μουσείο λατομικής τέχνης περνώντας από τρία όμορφα εκκλησάκια μέσα στο δάσος (Πρ. Ηλίας, Άγιος Νικήτας, Άγιος Λουκάς) και ανάβαση μέχρι την κορυφή Πυργάρι (1.109 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Γκάρο Αγαμπαντιάν

16/2/2022 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

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

19-20/2/2022 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 2 μ.μ. για Παρνασσό - Καταφύγιο "Δέφνερ" (1825 μ.), όπου η διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Γεροντόβραχος (2393 μ.) - Τουμπόραχη (2431 μ.) - Τσαρκόραχη (2400 μ.) - Λιάκουρα (2457 μ.) και κατάβαση στο χιονοδρομικό. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

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

5-7/3/2022 ΠΗΛΙΟ (Απόκριες)

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.) και Σταυρός (1624 μ.) και κατάληξη στην Τσαγκαράδα. Ώρες πορείας 8-9

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

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

19-20/3/2022 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

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

25-27/3/2022 : ΤΥΜΦΗ - ΓΚΟΥΡΑ

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

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

9-10/4/2022 : ΚΑΛΛΙΦΩΝΙ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Τσαπουρνιά, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Κυριακή ανάβαση από Άνω Βλασία (950 μ.) στην κορυφή (1998 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουندούρος

16-17/4/2022 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Βίλια. Ανάβαση από Βρύση Τσίας (620 μ.) μέσω της Χαράδρας Γκούρας στο καταφύγιο, στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1409 μ.) και κατάβαση στις Πλαταιές (380 μ.). Ώρες πορείας 6-7.

Κυριακή συντήρηση καταφυγίου και περιβάλλοντα χώρου.

30/4-1/5/2022 : ΑΡΑΚΥΝΘΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Μεσολόγγι, όπου η διανυκτέρευση. Επίσκεψη – περιήγηση στο Εθνικό πάρκο Λιμνοθαλασσών Μεσολογίου – Αιτωλικού.

Κυριακή μετάβαση στη Χούνιστά (495 μ.) και ανάβαση στο όρος Αράκυνθος, κορυφή Γρεβενό (984 μ.) με εξαιρετική θέα στις λιμνοθάλασσες. Ο Αράκυνθος μαζί με το φαράγγι της Κλεισούρας είναι ενταγμένος στο δίκτυο Natura 2000. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

14-15/5 : ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΙΔΗΡΟΔΡΟΜΙΚΩΝ & ΑΝΩΠΑΙΑ ΑΤΡΑΠΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Ηράκλεια Φθιώτιδας, στην έξοδο του φαραγγιού του Ασωπού. Πεζοπορία στο μονοπάτι των Σιδηροδρομικών, το οποίο κινείται παράλληλα και πάνω από το φαράγγι του Ασωπού. Ώρες πορείας 4. Μετάβαση στο Γοργοπόταμο, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στην Ιερά Μονή Δαμάστας και διάσχιση της Ανωπαιάς Ατραπούς (Μονοπάτι του Εφιάλτη), κατάληξη στο χωριό Θερμοπούλες. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγοί : Αγγελική Τσιλίκα

28-29/5/2022 : ΟΙΤΗ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Υπάτη - Καστανιά (1050 μ.) και ανάβαση στο οροπέδιο, τοποθεσία Λιβαδιές (1900 μ.), όπου και διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 4-5. Ο εξοπλισμός θα μεταφερθεί με αγροτικά.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Πύργος (2152 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

11-13/6/2022 : ΑΓΡΑΦΑ (Αγ. Πνεύματος)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για το χωριό Άγραφα (840 μ.), όπου διανυκτέρευση.

Κυριακή α) Ανάβαση στην κορυφή Καταραχιάς (2003 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 9-10.

Κυριακή β) Πεζοπορία στο μονοπάτι Ε4 στο πανέμορφο φαράγγι του Αγραφιώτη (Τρύπα Όσκληνη – ανήκει στις προστατευόμενες περιοχές NATURA 2000), ανάβαση στα Χοντέικα μέχρι την τοποθεσία Βελή. Ώρες πορείας 4-5.

Δευτέρα αναχώρηση για Προυσό, χωριό Τόρνος, α) Πεζοπορία 0,30 ώρας μέχρι την είσοδο του φαραγγιού της Μαύρης Σπηλιάς και διάσχιση του φαραγγιού, διαδρομή Via Ferrata, διάρκειας 2,5 ωρών. Η παραπάνω Via Ferrata είναι εξοπλισμένη με τεχνητά σημεία στήριξης σε κάθετα βράχια, δίπλα σε πανέμορφους καταρράκτες. Απαιτείται αναρριχητικός εξοπλισμός. β) Πεζοπορική διαδρομή 2 ωρών στο “Μικρό Πανταβρέχει”.

Αρχηγός: Σάββας Ζαχαριουδάκης

25-26/6/2022 : 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

2-3/7/2022 : 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 5-6.

Κυριακή μετάβαση στον οικισμό του Αγίου Νεκταρίου και από εκεί από το αρχαίο μονοπάτι κατάβαση στο Πόρτο Γερμενό. Ώρες πορείας 6-7.

23-24/7/2022 : 82η 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@eoseleusinag.gr , Web : www.eoseleusinag.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 οποια 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 (κάριματ),
- 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