



ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ

Πρόγραμμα αναβάσεων 2022 μέρος 2ο

16-18/9/2022 : ΜΕΤΕΩΡΑ 33^η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ
Πληροφορίες στο Σύλλογο.

1-2/10/2022 : 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 6.
Κυριακή μετάβαση στο Πόρτο Γερμενό και πεζοπορία στο "Μονοπάτι της Αλκυόνης". Κυκλική διαδρομή μήκους περίπου 12 χλμ. προς το ακρωτήριο Μύτικας, εξωκλήσι Αγ. Κυπριανού και επιστροφή παραλιακά στο Πόρτο Γερμενό. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας



16/10/2022 : ΔΑΣΟΣ ΣΚΙΡΙΤΙΔΑΣ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Τρίπολη - Βλαχοκερασιά (950 μ.). Κυκλική διάσχιση σηματοδοτημένου μονοπατιού 14 χλμ. στο εξαιρετικής ομορφιάς Δάσος Σκιρίτιδας, το οποίο σε πολλά σημεία διασταυρώνεται με τον Ευρώτα και παραπόταμους του. Ώρες πορείας 6-7.
Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

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

28-30/10/2022 : ΚΟΝΙΤΣΑ – ΤΡΑΠΕΖΙΤΣΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Γιάννενα – Κόνιτσα, όπου θα γίνουν όλες οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.

Σάββατο μετάβαση στο Παλαιοσέλι (1080 μ.) και ανάβαση, μέσα από πανέμορφο δάσος μαυρόπευκου και ρόμπολου στην κορυφή της Τραπεζίτσας (2024 μ.), με πανοραμική θέα στην Γκαμήλα και στον Αώο και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Κυριακή **α)** Διαδρομή Via Ferrata από το γεφύρι της Κόνιτσας διάρκειας 5 ωρών. Η διαδρομή είναι εξοπλισμένη με τεχνητά σημεία στήριξης σε κάθετα βράχια (συρματοσχοίνα, σιδερένιες σκάλες, σκαλοπάτια κλπ). Απαιτείται αναρριχητικός εξοπλισμός. **β)** Πεζοπορία από το γεφύρι της Κόνιτσας προς τη Μονή Στομίου και επιστροφή. Ώρες πορείας 3.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

12-13/11/2022 : ΚΝΗΜΙΔΑ – ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Καμένα Βούρλα, χωριό Καρυά (736 μ.). Διάσχιση της Κνημίδας με εξαιρετική θέα στον Ευβοϊκό κόλπο, ανάβαση στην κορυφή (950 μ.) και κατάβαση στον Άγιο Κωνσταντίνο. Ώρες πορείας 6-7. Μετάβαση στον Γοργοπόταμο όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή μετάβαση στη Μονή Δαμάστας και διάσχιση του Καλλίδρομου, μέσω κυκλικής διαδρομής, Πυροφυλάκιο – Λίμνη Ελευθεροχωρίου – Ελευθεροχώρι – Μονή Δαμάστας. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος - Τάκης Λάζος

20/11/2022 : ΑΡΧΑΙΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Κυριακή αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Χαλκίδα, χώρος στάθμευσης πλησίον της νέας γέφυρας. Ανάβαση στην κορυφή Μεγάλο Βουνό (288 μ.) μέσω τμήματος του αρχαίου μονοπατιού μήκους 9 χλμ. περίπου. Το μονοπάτι περνάει από το Διατείχισμα, το αρχαίο τείχος μήκους πολλών χιλιομέτρων (από την Αυλίδα μέχρι το Μεσσάπιο όρος), το οποίο προστάτευε τη Χαλκίδα από την νότια πλευρά, την Βοιωτική. Το μονοπάτι έχει καθαριστεί από τον κ. Ηλία Καραμπά έπειτα από πολύμηνη εργασία και μεγάλο μέρος του μάλιστα ακολουθεί το ίδιο το αρχαίο μονοπάτι που οδηγούσε στο τείχος. Έχει πανοραμική θέα της Χαλκίδας και της Εύβοιας. Ώρες πορείας 3-4.

Αρχηγός : Γκάρο Αγαμπαντιάν

3-4/12/2022 : 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 7-8.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

17-18/12/2022 : 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.) και Τριανταφυλλιά (2084 μ.) και επιστροφή στα Καλύβια. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά



5-8/1/2023 : ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ - ΜΠΟΡΛΕΡΟ

Πέμπτη αναχώρηση από Ελευσίνα 4 μ.μ. για Λίμνη Πλαστήρα - Νεράιδα 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 : Νάντια Τσολακάκη - Γιώργος Κουμουνδούρος

22/1/2023 ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.



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 αναβάση 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 (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