



Πρόγραμμα αναβάσεων 2023 μέρος 1ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας συλλόγου,

Σας παραθέτουμε συνοπτικά το πρόγραμμα εξορμήσεων της περιόδου από Ιανουαρίου 2023 μέχρι και Ιούλιο 2023.

22/1/2023 :ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Κόψιμο πρωτο χρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.

28-29/1/2023 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Πολύδροσο Φωκίδας (380 μ.), όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Πεζοπορία περίπου 11 χλμ. από Πολύδροσο στην Αγόριανη (850 μ.), ώρες πορείας 4-5.

Κυριακή μετάβαση στο χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού και ανάβαση στην κορυφή Λιάκουρα (2457 μ.) και κατάβαση στο χιονοδρομικό. Ώρες πορείας 8-9.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουندούρος

11-12/2/2023 : ΤΑΪΓΕΤΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8π.μ για βρύση Μαγγανιάρη (970 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1560 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 2.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (2404 μ.) και επιστροφή στη βρύση Μαγγανιάρη. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

15/2/2023 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΕΚΛΟΓΕΣ.

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

25-27/2/2023: ΤΥΜΦΗ - ΓΚΟΥΡΑ (ΑΠΟΚΡΙΕΣ)

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

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

Δευτέρα μετάβαση στο Καπέσοβο (1100μ.) 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

11-12/3/2023 :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

19/3/2023 :ΦΩΚΑΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΌΡΟΣ ΦΩΚΑΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

Αναχώρηση από Αθήνα 8π.μ. για το χωριό Χαλκείο Κορινθίας (251μ), κοντά στο Ζευγολατιό. Ανάβαση στο όρος Φωκάς από τα βορειοδυτικά μέχρι την ομώνυμη κορυφή του (866μ). Επίσκεψη στην ιστορική μονή Ζωοδόχου Πηγής κοντά στην κορυφή και επιστροφή στο Χαλκείο. Ώρες πορείας 5-5:30

Αρχηγός: Γκάρο Αγαπαντιάν.

25-26/3/2023 :ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8π.μ. για Ανιάδα (1100 μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Καρπενησίου, όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 2.Κυριακή ανάβαση στην κορυφή (2101μ.) και κατάβαση στο Μεγάλο Χωριό. Ώρες πορείας7.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

8-9/4/2023 :ΛΙΒΑΔΑΚΙ - ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΑΓΙΟΥΒΑΣΙΛΕΙΟΥ (ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙΑΙΓΕΙΡΑΣ)

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Ζαρούχλα, καιανάβαση στις κορφές Λιβαδάκι(1836 μ.) και Τούρλα (1873 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6. Μετάβαση στο χωριό Αμπελόκηποι όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή κυκλική πεζοπορική διαδρομή μήκους 10 χλμ. “ Μονοπάτι Αγίου Βασιλείου – Το πέρασμα του Σολιώτη”. Η διαδρομή ανηφορίζει στην πλαγιά του όρους Μαρμάτι, με εξαιρετική θέα στον Κορινθιακό κόλπο και τα βουνά της Στερεάς Ελλάδας. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

29/4-1/5/2023: ΚΟΝΙΤΣΑ – ΤΡΑΠΕΖΙΤΣΑ

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

Σάββατο μετάβαση στο Παλαιοσέλι (1080 μ.) και ανάβαση, μέσα από πανέμορφο δάσος μαύρου πευκου 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 (συρματόσχοινα, σιδερένιες σκάλες, σκαλοπάτια κλπ). Απαιτείται αναρριχητικός εξοπλισμός. β) Πεζοπορία από το γεφύρι της Κόνιτσας προς τη Μονή Στομίου και επιστροφή. Ώρες πορείας3.

Αρχηγός :Βασίλης Κατσούλης

13-14/5/2023 :ΚΑΡΥΕΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για το χωριό Καρυές Λακωνίας (950 μ.), στις παραρφές του Πάρνωννα, όπου και η διανυκτέρευση. Πεζοπορική διαδρομή στο “Αρχαίο Μονοπάτι”, μήκους 11 χλμ, ώρες πορείας 5.Κυριακή πεζοπορική διαδρομή στο “Μονοπάτι της Καστανιάς”, μήκους 9,7 χλμ, ώρες πορείας 5-6.Οι παραπάνω διαδρομές είναι σηματοδοτημένες και ανήκουν στο δίκτυο μονοπατιών του Caryatides Trails, που δίνουν την ευκαιρία στον πεζοπόρο να διασχίσει και να απολαύσει μαγευτικά τοπία μέσα σε βελανιδο δάση και καστανο δάση.

Αρχηγός: Αγγελική Τσιλίκα

3-5/6/2023 : ΓΡΑΜΜΟΣ (ΑΓ.ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ)

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ.για Αετομηλίτσα Γράμμου (1400 μ.) όπου οι διανυκτερεύσεις σε ξενώνα.

Κυριακή ανάβαση από Αετομηλίτσα και διάσχιση της κορυφογραμμής του Γράμμου από τη κορυφή Επάνω Αρένα (2.192 μ.), Κιάφα (2.395 μ.), Περήφανο (2.444 μ.), Γκέσος (2.163 μ.) και κατάβαση στην Αετομηλίτσα.Ώρες πορείας 9-10.

Δευτέρα μετάβαση στο χωριό Πυρσόγιαννη και πεζοπορία σε μονοπάτι της γύρω περιοχής και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

17-18/6/2023 ΑΚΡΩΤΗΡΙΟ ΜΑΛΕΑΣ (Καβομαλιάς)

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Νεάπολη Λακωνίας – Άγιο Νικόλαο. Πεζοπορία στο απολιθωμένο δάσος της περιοχής. Επίσκεψη του σπηλαίου της Καστανιάς στα Βάτικα.

Κυριακή πεζοπορία από το γραφικό χωριό Βελανίδια μέχρι το φάρο του ακρωτηρίου του Μαλέα, που αποτελεί το τελευταίο τμήμα του εθνικού μονοπατιού 33.

Αρχηγός: Γιώργος Κουμουνδούρος

1-9/7/2023 :ΡΟΔΟΠΗ

Πολύημερη διάσχιση στην οροσειρά της Ροδόπης. Έναρξη από το Καράντερετης Δράμας και το δασικό χωριό, συνέχεια στο δασικό χωριό Φρακτού και κατάληξη στο δασικό χωριό Ερυμάνθου. Καθημερινές αναβάσεις και πεζοπορίες 6-8 ωρών. Μερικά από τα σημεία και τις κορυφές της διάσχισης :Ντελίμποσκα Φρακτού, Πυραμίδα 148, Καταρράκτες Φρακτού, Αχλαδόρεμα, Φαρασινόρεμα, Πεύκη, Σίλλη, Πρασινάδα, Αρκουδόρεμα, Καταρράκτης Αγ. Βαρβάρας, Καταρράκτης Λειβαδίτη.

Οι διανυκτερεύσεις θα γίνονται στα δασικά χωριά και σε σκηνές. Ο εξοπλισμός θα μεταφέρεται με αυτοκίνητα.

Αρχηγός: Βασίλης Κατσούλης

23-24/7/2022 : 83η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)

Θα χαρούμε να σας δούμε από κοντά σε μία από τις εξορμήσεις μας.

Με εκτίμηση το Διοικητικό Συμβούλιο.

Δηλώσεις Συμμετοχής το αργότερο έως Τετάρτη πριν από κάθε Ανάβαση. **Επιλέξτε για [Οδηγίες / οροι συμμετοχής](#)**

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.

Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί για αυτό τον λόγο παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με το σύλλογο πριν από όποια ανάβαση ή για όποια πληροφορία θέλετε.

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
-

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 σπίρτα θυέλλης,
- Σακούλες για τα σκουπίδια,
- Τρόφιμα και επιπλέον τρόφιμα για περίπτωση ανάγκης.
- Φάρμακα για προσωπικές ανάγκες,

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.

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.

Ο ανωτέρω εξοπλισμός μπορεί να βελτιωθεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις/ανάγκες του ορειβάτη.

Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ελευσίνας

Ελευθερίου Βενιζέλου 27 και Εθνικής Αντίστασης, Ελευσίνα, Τ.Κ.19200

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295

info@eoseleusinas.gr

www.eoseleusinas.gr