



Πρόγραμμα Αναβάσεων 2023 μέρος 2ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας Συλλόγου,

Σας παραθέτουμε συνοπτικά το πρόγραμμα εξορμήσεων της περιόδου από Σεπτέμβριο 2023 μέχρι και Ιανουάριο 2024.

9-10/9/2023 : ΤΖΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Λαύριο με το πρώτο καράβι για Τζιά. Αφιξη σε μια ώρα στην Κορησσία (λιμάνι) και πεζοπορία μέσα από λιθόστρωτα καλντερίμια, φτάνοντας στην Ιουλίδα, τη Χώρα του νησιού και από εκεί θα συνεχίσουμε προς το παράκτιο αρχαιολογικό χώρο της Καρθαίας στα νοτιοανατολικά. Διαδρομή με υπέροχη θέα στη θάλασσα, θα έχουμε την ευκαιρία για μπάνιο σε ερημικές παραλίες. Επιστροφή από μονοπάτι μέχρι το σημείο που θα έχουμε αφήσει τα αυτοκίνητά μας. Ώρες πορείας 5-6. Διανυκτέρευση σε κάμπινγκ ή σε δωμάτια.

Κυριακή περιήγηση του νησιού και επιστροφή.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

15-17/9/23 : Πανελλήνια Αναρριχητική Συνάντηση στα Μετέωρα.

Πληροφορίες στο Σύλλογο

23-24/9/23: 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 : Νάντια Τσολακάκη

7-8/10/23 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Ένα διήμερο ξεκούρασης στο καταφύγιο, με δουλειές για τη συντήρηση του καταφυγίου, ανάβαση στην κορυφή. Η προσέλευση με ιδιωτικά μέσα. Προσκαλούμε όχι μόνο τα μέλη αλλά και τους φίλους.

21-22/10/23 : ΟΞΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λαμία -Γαρδίκι – καταφύγιο Γραμμένης Οξιάς (1660 μ.). Ανάβαση στην κορυφή Μηλιά (1791 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο, όπου και η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 4-5.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Σαράνταινα (1926 μ.), επιστροφή στο καταφύγιο και κατάβαση στο Γαρδίκι, μέσα από το εξαιρετικό δάσος οξιάς. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

4-5/11/23 : ΤΑΪΓΕΤΟΣ –ΣΠΑΝΑΚΑΚΙ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 2 μ.μ. για Αναβρυτή (800 μ.), όπου διανυκτέρευση σε ξενώνα και σκηνές. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Σπανακάκι (2024 μ.) και κατάβαση στην Αναβρυτή. Ώρες πορείας 6-7.
Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

18-19/11/2023: ΤΣΑΚΑΛΑΚΙ – ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Άνω Χώρα, όπου και διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Διάσχιση του φαραγγιού του Κάκαβου από Άνω Χώρα μέχρι Αμπελακιώτισσα. Ώρες πορείας 3.
Κυριακή: Ανάβαση στην κορυφή Τσακαλάκι (1713 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός: Γιώργος Κουμουνδούρος

2-3/12/2023 : ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ – ΚΝΗΜΙΔΑ (Μονοπάτι των Σπηλαίων)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Μονή Δαμάστας και διάσχιση του Καλλίδρομου, μέσω κυκλικής διαδρομής, Πυροφυλάκιο – Λίμνη Ελευθεροχωρίου – Ελευθεροχώρι – Μονή Δαμάστας. Ώρες πορείας 6-7. Μετάβαση στο Γοργοπόταμο όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.
Κυριακή μετάβαση στα Καμένα Βούρλα και ανάβαση στην Κνημίδα από το μονοπάτι των Σπηλαίων μέχρι το χωριό Καρυά (736 μ.). Το μονοπάτι ξεκινάει με συνεχή ανάβαση και σημαντική κλίση για 2 περίπου ώρες, αλλά με εξαιρετική θέα στον Ευβοϊκό κόλπο και διέρχεται δίπλα από αρκετά μικρά σπήλαια. Στη συνέχεια κινείται ομαλά, αρχικά σε θαμνότοπο και μετά σε όμορφο δρυοδάσος. Ώρες πορείας 6-7.
Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος - Τάκης Λάζος

17/12/23 : ΠΑΡΝΗΘΑ

Κυριακή μετάβαση με ιδιωτικά μέσα στο αναρριχητικό πεδίο Φυλής, συνάντηση 9.00 π.μ. Κυκλική διαδρομή Σπήλαιο Πανός – Άρμα – Μονή Κλειστών – Φυλή. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

26/12/2023 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

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 στα Βίλια. Ώρες πορείας 6.
Πληροφορίες στο Σύλλογο.

6-7/1/2024 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Πολύδροσο Φωκίδας (380 μ.), όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια. 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 : Αγγελική Τσιλικά

21/1/2024 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.

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 / όροι 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 μέλη συλλόγων υπό την ΕΟΟΑ.

Το πρόγραμμα μπορεί να τροποποιηθεί (γίνεται ενημέρωση στην ιστοσελίδα) 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.

- Σακίδιο,
- 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 σπρίττα 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 τοποθετείται σε πλαστικό σάκο (π.χ. Σκουπιδιών) μέσα στο σακίδιο.

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