



Πρόγραμμα Αναβάσεων 2024 μέρος 1ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας Συλλόγου,

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

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.

3-4/2/2024 : ΜΕΓΑΛΗ ΖΗΡΕΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 10 π.μ. για Τρίκαλα Κορινθίας (1060 μ.), και ανάβαση στο καταφύγιο του Ε.Ο.Σ. Κορίνθου (1750 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Σημείο (2376 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός : Αργύρης Παπαδόπουλος

14/2/24 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

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

17-18/2/2024 : ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ - ΔΙΡΦΗ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Στενή Εύβοιας – διάσελο Μεσοράχης (950 μ.), ανάβαση στο Ξεροβούνι (1417 μ.) και επιστροφή. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο (1150 μ.). Ώρες πορείας 5-6. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Δέλφι (1743 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός : Γιώργος Κουμουندούρος

3/3/2024 : ΥΜΗΤΤΟΣ

Κυριακή συνάντηση στο σημείο Καλοπούλα, μετά τη Μονή Καισαριανής, στις 9 π.μ. Διάσχιση από Καλοπούλα - Διάσελο ΟΤΕ - Σπήλαιο Λιονταριού - Σπήλαιο Νυχτερίδας - Μονή Αγίου Ιωάννη Κυνηγού. Ώρες πορείας 4-5.
Αρχηγός : Τάκης Λάζος

16-17-18/3/2024 : ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ - ΜΠΟΡΛΕΡΟ (Απόκριες)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λίμνη Πλαστήρα - Νεράϊδα ή Φυλακτή, όπου οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση από Ζυγογιαναίικα (980 μ.) στο Μπορλέρο (2032 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.
Δευτέρα ανάβαση στο Βουτσικάκι (2154 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγοί : Γιώργος Κουμουندούρος - Σταυρούλα Μαρινάκη

23-24-25/3/2024 : ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Άρτα, καταφύγιο Μελισσουργών (1023 μ.), όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις. Πεζοπορία 6,5 χλμ., κυκλική διαδρομή από καταφύγιο -Σπήλαιο Κατσαντώνη – Αγία Παρασκευή – Πράμαντα. Ώρες πορείας 4.

Κυριακή πεζοπορία 10 χλμ., κυκλική διαδρομή από καταφύγιο – Αετός - Ρέμα Κρανιάς – Μελισσουργοί – Καταφύγιο. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

7/4/2024 : ΔΑΣΟΣ ΜΟΥΓΓΟΣΤΟΥ

Αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Κορινθία. Το δρυοδάσος Μουγγοστού είναι χαρακτηρισμένο ως αισθητικό δάσος στο πλαίσιο προστασίας "Natura 2000". Η συνολική του έκταση είναι 7.185 στρέμματα και βρίσκεται ανάμεσα στα χωριά Σούλι, Μεγάλος Βάλτος και Θροφαρί. Θα ακολουθήσουμε κυκλική διαδρομή μήκους 9 χιλιομέτρων, εκκίνηση από 767 μ., μέγιστο υψόμετρο 953 μ. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Γκάρο Αγαπαντιάν

20-21/4/2024 : ΚΑΡΥΕΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για το χωριό Καρυές Λακωνίας (950 μ.), στις παρυφές του Πάρνωνα, 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 βελανδοδάση και καστανοδάση.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλίκα

27-28/4/2024 : 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 στον οικισμό του Αγίου Νεκταρίου και από εκεί κατάβαση από το αρχαίο μονοπάτι στο Πόρτο Γερμενό. Ώρες πορείας 4-5.

Αρχηγός : Δημήτρης Νούσας

18-19/5/2024 : ΟΧΗ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΔΗΜΟΣΑΡΗ

Σάββατο αναχώρηση από Ραφήνα για Μαρμάρι και μετάβαση οδικώς στους Μύλους Καρύστου (200 μ.). Ανάβαση στο καταφύγιο της Όχης (1054 μ.) όπου θα κατασκηνώσουμε. Ανάβαση στα Δρακόσπιτα και την κορυφή της Όχης (1397 μ.) και επιστροφή στο χώρο κατασκήνωσης. Ώρες πορείας 5-6.

Κυριακή κατάβαση του φαραγγιού του Δημοσάρη με κατάληξη στην παραλία των Καλλιανών. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

1-2/6/2024 : ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΡΥΠΗΣ

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

22-23-24/6/2024 : ΤΥΜΦΗ (Αγ. Πνεύματος)

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Μικρό Πάπιγκο (960 μ.), ανάβαση στο καταφύγιο (1950 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3.

Κυριακή : Α΄ Ομάδα : Διάσχιση της Γκαμήλας μέσω του περάσματος του Καρτερού (2300 μ.) κατάβαση στο Σάδι της Μύγας και μέσω της Μονής Στομίου στην Κόνιτσα (600 μ.), όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές. Ώρες πορείας 9-10.

Β΄ Ομάδα : Ανάβαση στην κορυφή της Γκαμήλας (2497 μ.), επιστροφή στη λάκα Τσουμάνη, ανάβαση στη Δρακόλιμνη (2050 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο, όπου διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 5-6.

Δευτέρα συνάντηση των δύο ομάδων στην Κλειδωνιά, πεζοπορία δίπλα στον Βοϊδομάτη μέχρι την Αρίστη, μονοπάτι 6 χλμ, ώρες πορείας 2-2,5.

Αρχηγός : Αργύρης Παπαδόπουλος – Σάββας Ζαχαριουδάκης

6-7/7/2024 : ΤΖΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Λαύριο με το πρώτο καράβι για Τζιά. Άφιξη 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

20-21/7/2024 : 84^η 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 / 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 τα μέλη συλλόγων της 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.