



Πρόγραμμα Αναβάσεων 2024 μέρος 2ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας Συλλόγου,

Σας παραθέτουμε συνοπτικά το πρόγραμμα εξορμήσεων της περιόδου από Σεπτέμβριο 2024 μέχρι και Ιανουάριο 2025.

13-15/9/2024 : ΜΕΤΕΩΡΑ 35η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Πληροφορίες στο Σύλλογο.

14-15/9/2024 : 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 : Μανώλης Ίσαρης

28-29/9/2024 : ΤΑΥΓΕΤΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Δάσος Βασιλικής και καταφύγιο του ΕΟΣ Καλαμάτας (1600 μ.), όπου η διανυκτέρευση.
Κυριακή ανάβαση στην κορυφή του Ταυγέτου Προφήτης Ηλίας (2407 μ.) και κατάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Σπάρτης και από εκεί επιστροφή από το μονοπάτι Ε4 στο Δάσος της Βασιλικής. Ώρες πορείας 8-10.
Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης

13/10/2024 : ΔΑΣΟΣ ΣΚΙΡΙΤΙΔΑΣ - ΠΗΓΕΣ ΕΥΡΩΤΑ

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 παραποτάμους του. Ώρες πορείας 6-7.
Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

26-28/10/2024 : ΜΕΤΣΟΒΟ (URSA TRAIL – Μονοπάτι της Αρκούδας)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Μέτσοβο, όπου οι διανυκτερεύσεις.
Κυριακή μεταφορά στο Χιονοδρομικό Κέντρο Ανήλιου και από εκεί πεζοπορία 12,9 χλμ., τμήματος του Ursa Trail, μέχρι το Μέτσοβο. Ώρες πορείας 5-6.

Δευτέρα κυκλική διαδρομή 7,7 χλμ., τμήματος του Ursa Trail, από Μέτσοβο – Λιβάδια Πολιτισοάρα – Μέτσοβο, ώρες πορείας 3.

Το Ursa Trail είναι μια ορεινή διαδρομή 40 χλμ. γύρω από το Μέτσοβο, το οποίο διέρχεται από μνημεία και τοπία μοναδικής ομορφιάς.

Αρχηγός : Στέλιος Παπαδάκης

10/11/2024 : ΜΑΙΝΑΛΟ (ΝΥΜΦΑΣΙΑ – ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ – ΒΑΛΤΕΣΙΝΙΚΟ)

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ για Λεβίδι – Νυμφασία (840 μ.). Πεζοπορία σε ένα εξαιρετικό μονοπάτι με δρυοδάση, ελατοδάση, ασκηταριά, μοναστήρια και ορεινά λιβάδια. Από Νυμφασία θα φτάσουμε στο παραδοσιακό χωριό Μαγούλιανα (1365 μ), το ψηλότερο χωριό της Πελοποννήσου και από εκεί θα συνεχίσουμε μέχρι το Βαλτεσινικό (1118 μ.). Μια διαδρομή μήκους 15,5 χλμ. του Mainalon Trail, ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλικά

24/11/2024 : ΦΑΡΜΑΚΑΣ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Άγιο Νικόλαο Αργολίδας (731 μ.) και από εκεί ανάβαση στην κορυφή του Φαρμακά (1618 μ.), με απίστευτη θέα πάνω από το οροπέδιο της Αλέας και τα γύρω βουνά. Επιστροφή στον Άγιο Νικόλαο. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Μανώλης Ίσαρης

7-8/12/2024 : ΣΑΪΤΑΣ - ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για κοιλάδα Φενεού – διάσελο Λυκουριών. Ανάβαση στην κορυφή Σαϊτάς (1812 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 5. Μετάβαση στη Λαύκα (680 μ.) όπου και διανυκτέρευση.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή του Ολίγυρτου Σκίπιζα (1935 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

21-22/12/2024 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Σάββατο μετάβαση στο Καταφύγιο μας με ιδιωτικά μέσα. Διαδρομές ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.

4-6/1/2025 : ΒΕΛΟΥΧΙ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Καρπενήσι – Προυσό. Μικρή πεζοπορία στο φαράγγι της Μαύρης Σπηλιάς. Μετάβαση στο χιονοδρομικό κέντρο Βελουχίου (1840 μ.), όπου οι διανυκτερεύσεις στο καταφύγιο.

Κυριακή ανάβαση στην Ψηλή Κορυφή (2314 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Τάκης Λάζος

19/1/2025 : 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 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 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 τοποθετείται σε πλαστικό σάκο (π.χ. Σκουπιδιών) μέσα στο σακίδιο.

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