



Πρόγραμμα Αναβάσεων 2025 μέρος 1ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας Συλλόγου,

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

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.

1-2/2/2025 : 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 : Γιώργος Κουμουνδούρος

15-16/2/2025 : ΕΡΥΜΑΝΘΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 3 μ.μ. για Τσαπουρνιά, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση από Χάνι Μίχα (980 μ.) στην κορυφή Ωλονός (2.224 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 8.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

19/2/2025 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

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

1-3/3/2025 : ΒΟΥΡΙΝΟΣ (Απόκριες)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Σιάτιστα – Ορειβατικό καταφύγιο Σιάτιστας (1380 μ.), όπου οι διανυκτερεύσεις.

Κυριακή κυκλική διαδρομή από καταφύγιο – κορυφή Ντρισινίκος (1864 μ.) – κοιλάδα Μεσιανού Νερού - καταφύγιο. Ώρες πορείας 6-7.

Δευτέρα κούλουμα στη Σιάτιστα και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Στέλιος Παπαδάκης

15-16/3/2025 : ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Μουσουνίτσα (960 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1750 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 3.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κόρακας (2495 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο και συνέχεια στη Μουσουνίτσα. Ώρες πορείας 9-10.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

29-30/3/2025 : ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για το χωριό Περιστέρι Αιτωλοακαρνανίας (700 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1170 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 1,30.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Κατελάνος (1924 μ.) και επιστροφή στο καταφύγιο και συνέχεια στο Περιστέρι. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Σωκράτης Βασιλείου

12-13/4/2025 : 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 συντήρηση του καταφυγίου.

27/4/2025 : ΠΑΡΝΗΘΑ

Κυριακή συνάντηση 9 π.μ. στον Αυλώνα, μετάβαση με ιδιωτικά μέσα. Πεζοπορία κυκλικής διαδρομής 15 χλμ. από Αυλώνα – Αγία Τριάδα – Αγία Μαρίνα – Βουντήμα - Αυλώνα. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Μενέλαος Κοριανός

10-11/5/2025 : ΓΚΙΩΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Συκιά (720 μ.), ανάβαση στο Λαζόρεμα (1200 μ.), όπου διανυκτέρευση σε σκηνές. Ώρες πορείας 2.

Κυριακή ανάβαση από το “Μονοπάτι του Καραγιάννη” στην κορυφή Πυραμίδα (2510 μ.) και κατάβαση από Βαθειά Λάκκα στο Λαζόρεμα και συνέχεια στη Συκιά. Ώρες πορείας 9-10.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

24-25/5/2025 : ΦΑΡΑΓΓΙΑ ΟΛΥΜΠΟΥ (ΡΕΜΑ ΟΡΛΙΑ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΕΝΙΠΕΑ)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Δίον και στη συνέχεια στη βάση του ρέματος του Ορλιά (250 μ.). Ανάβαση του μονοπατιού παράλληλα με το ρέμα με τους διαδοχικούς πανέμορφους καταρράκτες έως τα 600 μ. και επιστροφή. Ώρες πορείας 3-4. Μετάβαση στο καταφύγιο του Σταυρού για διανυκτέρευση.

Κυριακή μετάβαση στα Πριόνια (1100 μ.) και κατάβαση του φαραγγιού του Ενιπέα μέχρι το Λιτόχωρο (250 μ.). Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Αγγελική Τσιλίκα

7-9/6/2025 : ΛΑΚΜΟΣ ή ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ (Αγίου Πνεύματος)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Χαλίκι (1200 μ.) και ανάβαση στο αλπικό οροπέδιο Βερλίγκα (2050 μ.), όπου οι διανυκτερεύσεις σε σκηνές. Ώρες πορείας 3-4. Οι αποσκευές θα μεταφερθούν με αγροτικά. Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Τσουκαρέλλα (2295 μ.) και Μέγα Τράππο (2240 μ.) και επιστροφή στη Βερλίγκα. Ώρες πορείας 5-6.

Δευτέρα κατάβαση στο Χαλίκι, ώρες πορείας 3 και επιστροφή Αθήνα.

Υπάρχει δυνατότητα διανυκτέρευσης σε δωμάτια στο Χαλίκι, για όποιον επιθυμεί.

Αρχηγός : Σάββας Ζαχαριουδάκης

21-22/6/2025 : ΑΝΔΡΟΣ

Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί πριν την εκδήλωση.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

28-29/6/2025 : 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 : Μενέλαος Κομιανός

5-6/7/2025 : ΝΕΔΑ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για αρχαία Φιγαλεία. Επίσκεψη των αρχαιολογικών χώρων της περιοχής και του Ναού του Επικούρειου Απόλλωνα. Μετάβαση στο χωριό Σύρριζο και διανυκτέρευση σε χώρο κατασκήνωσης στο πετρογέφυρο, κάτω από το χωριό Μαυρομάτι, δίπλα στην όχθη της Νέδας.

Κυριακή διάσχιση του φαραγγιού μέσα από το ποτάμι μέχρι τους καταρράκτες και τη σήραγγα, κάτω από το χωριό Αυλώνα. Ώρες πορείας 6.

Οι αποσκευές θα μεταφερθούν με αυτοκίνητα. Απαραίτητη η γνώση κολύμβησης. Απαραίτητος εξοπλισμός : μαγιό, δεύτερα ρούχα, αθλητικά παπούτσια, σάκκος αδιαβροχοποίησης ή σακκούλες.

Αρχηγοί : Αργύρης Παπαδόπουλος – Τάκης Λάζος

**19-20/7/2025 : 85^η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)
Πληροφορίες στο Σύλλογο**

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 ανεβάνουμε 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 σπέρτα 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.

Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος Ελευσίνας

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

Τηλ. 210 5545430 , 6974429549, Fax. 210 5561295

info@eoseleusinas.gr / www.eoseleusinas.gr