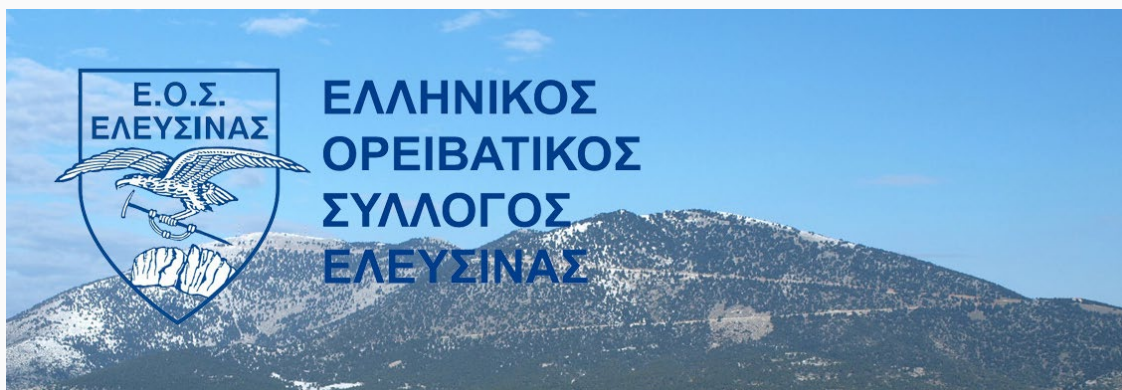




Πρόγραμμα Αναβάσεων 2025 μέρος 2ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας Συλλόγου,

Σας παραθέτουμε συνοπτικά το πρόγραμμα εξορμήσεων της περιόδου από Σεπτέμβριο 2025 μέχρι και Ιανουάριο 2026.

20-21/9/2025 : ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΕΣ ΝΕΜΟΥΤΑΣ - ΔΡΥΟΔΑΣΟΣ ΦΟΛΩΗΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για το χωριό Νεμούτα Ηλείας. Κατάβαση του φαράγγιού Χαρατσαρίου και στη συνέχεια ανάβαση μέσα από το φαράγγι του Άμπουλα, όπου βρίσκονται δώδεκα πανέμορφοι καταρράκτες. Ώρες Πορείας 6. Διανυκτέρευση στο χωριό Κούμανη σε δωμάτια και σκηνές. Κυριακή πεζοπορία στο δρυοδάσος της Φολώης, μονοπάτι 31, μέσα από υπέροχη διαδρομή μέχρι το χωριό Κλάδεο. Ώρες πορείας 6.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

4-5/10/2025 : 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.

18-19/10/2025 : ΚΙΣΣΑΒΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Κόκκινο Νερό Λάρισας, ανάβαση στο φαράγγι της Καλυψούς, μέχρι τον καταρράκτη και επιστροφή, ώρες πορείας 3. Μετάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Λάρισας (1604 μ.), όπου διανυκτέρευση. Προαιρετική ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (1978 μ.), ώρες πορείας 3.

Κυριακή κατάβαση προς το Στόμιο. Ώρες πορείας 6-7.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

2/11/2025 : ΜΑΙΝΑΛΟ (ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ – ΒΥΤΙΝΑ)

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Αλωνίσταινα (1220 μ.) Πεζοπορία σε μια πανέμορφη διαδρομή μέσα σε πυκνό ελατοσκέπαστο μονοπάτι με κατάληξη στη Βυτίνα (1036 μ.). Μια διαδρομή μήκους 10 χλμ. του Mainalon Trail, ώρες πορείας 5.

Αρχηγός : Σωκράτης Βασιλείου

15-16/11/2025 : ΤΑΨΓΕΤΟΣ –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 : Στέλιος Παπαδάκης

29-30/11/2025 : ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για Σίταινα, όπου θα επισκεφτούμε τον καταπληκτικό καταρράκτη του Λούλουγκα. Κατάληξη στην Καστάνιτσα (840 μ.), όπου διανυκτέρευση.
Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Τούρλα (1934 μ.) και επιστροφή στην Καστάνιτσα. Ώρες πορείας 8.
Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

14/12/2025 ΥΜΗΤΤΟΣ

Κυριακή συνάντηση 9 π.μ. στη Μονή Καρέα (355μ.) Διάσχιση του Υμηττού, περνώντας από Τρύπιο βράχο και κατάληξη στην Τερψιθέα (172μ.).
Ώρες πορείας 5-6. Αρχηγός : Τάκης Λάζος

25-28/12/2025 : ΠΗΛΙΟ

Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί έγκαιρα πριν την εξόρμηση.

11/1/2026 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ

Κοπή πρωτοχρονιάτικης πίτας στο καταφύγιο.
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 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 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 (κάριματ),
- 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.