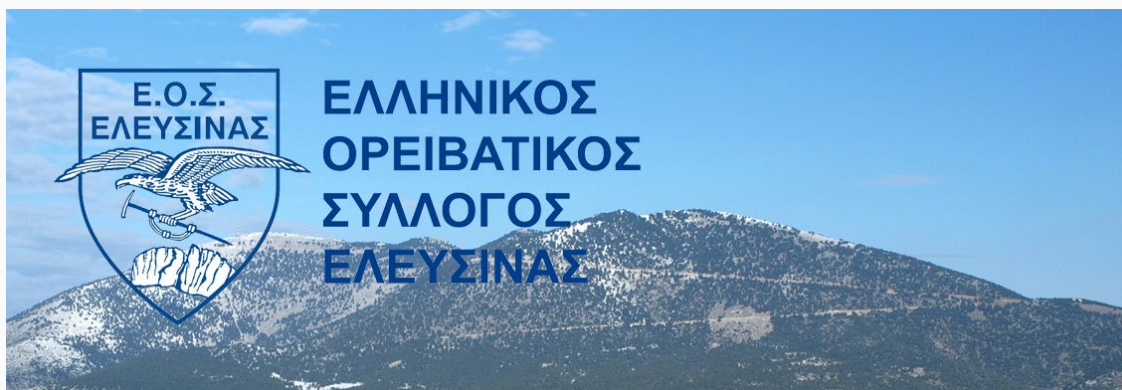




Πρόγραμμα Αναβάσεων 2026 μέρος 1ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας Συλλόγου,

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

11/1/2026 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ



Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. Πληροφορίες στο Σύλλογο.

24-25/1/2026 : ΧΕΛΙΔΩΝΑ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 10 π.μ. για Καρπενήσι - Προυσσό, επίσκεψη στη Μονή και στη συνέχεια μετάβαση στο Μικρό Χωριό, όπου διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.
Κυριακή ανάβαση από το Παλιό Μικρό Χωριό (850 μ.) στην κορυφή Χελιδώνα (1975 μ.) και επιστροφή.
Ώρες πορείας 7-8.
Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

7-8/2/2026 : ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ. για το χωριό Περιστέρι Αιτωλοακαρνανίας (700 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο του ΕΟΣ Αγρινίου (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

18/2/2026 : ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΕΚΛΟΓΕΣ



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

21-23/2/2026 : ΜΠΟΡΛΕΡΟ – ΒΟΥΤΣΙΚΑΚΙ (Απόκριες)

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Λίμνη Πλαστήρα – Καλύβια Φυλακτής, όπου οι διανυκτερεύσεις σε δωμάτια.
Κυριακή μετάβαση στα Ζυγογιαναίικα (980 μ.) και ανάβαση στο Μπορλέρο (2032 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6-7.
Δευτέρα περιήγηση στη Λίμνη Πλαστήρα και επιστροφή.
Αρχηγός : Στέλιος Παπαδάκης

7-8/3/2026 : ΤΑΨΓΕΤΟΣ

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 8 π.μ για βρύση Μαγγανιάρη (970 μ.) και ανάβαση στο καταφύγιο (1560 μ.), όπου η διανυκτέρευση. Ώρες πορείας 2. Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (2404 μ.) και επιστροφή στη βρύση Μαγγανιάρη. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

**22/3/2026 : ΓΕΡΑΝΕΙΑ**

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα για Λουτράκι, Μοναστήρι Όσιου Πατάπιου (650 μ.). Ανάβαση στη δυτικότερη κορυφή των Γερανείων Πέτρα Περαχώρας (932 μ.), διάσχιση μέρους της κορυφογραμμής της Παλιοβούνας (κορυφές Πίντιζα 1032 μ. και Παλιοβούνα 1052 μ.) και επιστροφή στο μοναστήρι από διαφορετική διαδρομή. Ώρες πορείας 6 – 6,30.

Αρχηγός : Γκάρο Αγαπαντιάν

**4-5/4/2026 : ΜΙΚΡΗ ΖΗΡΕΙΑ**

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 14.00 μ.μ για Κεφαλάρη (770 μ.), όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στις κορυφές Ντούσιας (2086 μ.), Χιόνι (2082 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

18-19/4/2026 : 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.



1-3/5/2026 : ΠΙΕΡΙΑ

Παρασκευή αναχώρηση από Ελευσίνα 7:00 για το ορεινό χωριό Καταφύγι Κοζάνης (1400 μ.), συνέχεια στο καταφύγιο του ΣΕΟ Κατερίνης "Σαρακατσάνα" (1680 μ.), όπου οι διανυκτερεύσεις.

Σάββατο ανάβαση στην κορυφή Φλάμπουρο (2193 μ.) την ψηλότερη των Πιερίων και επιστροφή στο καταφύγιο. Ώρες πορείας 6-7.

Κυριακή πεζοπορία 3-4 ωρών, υπάρχει δίκτυο σηματοδεδειγμένων μονοπατιών με αφετηρία το καταφύγιο, επίσκεψη στους καταρράκτες Σκεπασμένου στο Βελβενδό και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Τάκης Λάζος

16-17/5/2026 : ΛΟΥΣΙΟΣ - ΧΡΑΝΟΙ ΑΡΚΑΔΙΑΣ (Τρενογέφυρα Σαφλά)

Σάββατο αναχώρηση από Αθήνα 7 π.μ. για Τρίπολη – Δημητσάνα. Πεζοπορία σε μονοπάτι παράλληλα με το Λούσιο ποταμό, επίσκεψη στις Μονές Φιλοσόφου- Κρυφό Σχολειό - Προδρόμου, με κατάληξη στη Γόρτυνα. Ώρες πορείας 5-6. Μετάβαση στο χωριό Παραδείσια, όπου διανυκτέρευση σε ξενώνα.

Κυριακή μετάβαση στο χωριό Χράνοι Αρκαδίας, για μια κυκλική ειδυλλιακή διαδρομή 14 χλμ., συνδεδεμένη με την παλιά σιδηροδρομική γραμμή Τρίπολης - Καλαμάτας, περπατώντας δίπλα στις ράγες, περνάμε από γεφύρια, σήραγγες και τον ερειπωμένο σταθμό του Ίσαρη. Ώρες πορείας 5-6.

Αρχηγός : Βάσω Κονταξή

**30-31/5/ - 1/6/2026 : ΒΑΡΝΟΥΝΤΑΣ (Αγ.Πνεύματος)**

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Φλώρινα, όπου θα γίνουν οι διανυκτερεύσεις.

Κυριακή μετάβαση στο χιονοδρομικό κέντρο Πισοδερίου (1650 μ.), ανάβαση στην κορυφή του Βαρνούντα (2334 μ.), με πανέμορφη θέα στις λίμνες των Πρεσπών και κατάβαση στο χωριό Άγιος Γερμανός (1040 μ.), και επιστροφή στη Φλώρινα. Ώρες πορείας 6-7.

Δευτέρα επίσκεψη στις Πρέσπες και επιστροφή Αθήνα.

Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

13-14/6/2026 : ΟΙΤΗ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Παύλιανη (1030 μ.), όπου η διανυκτέρευση σε δωμάτια και σκηνές.

Κυριακή ανάβαση στην κορυφή Πύργος (2152 μ.) και κατάβαση από το οροπέδιο, καταβόθρες στην Παύλιανη. Ώρες πορείας 7-8.

Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

20-21/6/2026 : 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 Κοριανός

27-28/6/2026 : ΚΡΙΚΕΛΛΟΠΟΤΑΜΟΣ – “ΠΑΝΤΑ ΒΡΕΧΕΙ”

Αναλυτικό πρόγραμμα θα ανακοινωθεί έγκαιρα πριν την εξόρμηση.

18-19/7/2026 : 86^η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση (Π.Ο.Σ.)

Πληροφορίες στο Σύλλογο

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

<u>Βασικός εξοπλισμός για καλοκαίρι και άνοιξη.</u> • 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	<u>Επιπλέον βασικός εξοπλισμός για τον χειμώνα.</u> • Αρβυλα ορειβατικά /χειμερινά • Ρούχα χειμερινά • Γκέτες, • Γάντια (από φλίζ ή μάλλινα), • Σκούφος ή μπαλακλάβα, • Πιολέ και Κραμπόνς <u>Επιπλέον εξοπλισμός για διανυκτέρευση στην ύπαιθρο.</u> • 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. <u>Ο ανωτέρω εξοπλισμός μπορεί να βελτιωθεί σύμφωνα με τις απαιτήσεις/ανάγκες του ορειβάτη.</u> <u>Και μην ξεχνάμε!</u> - 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	