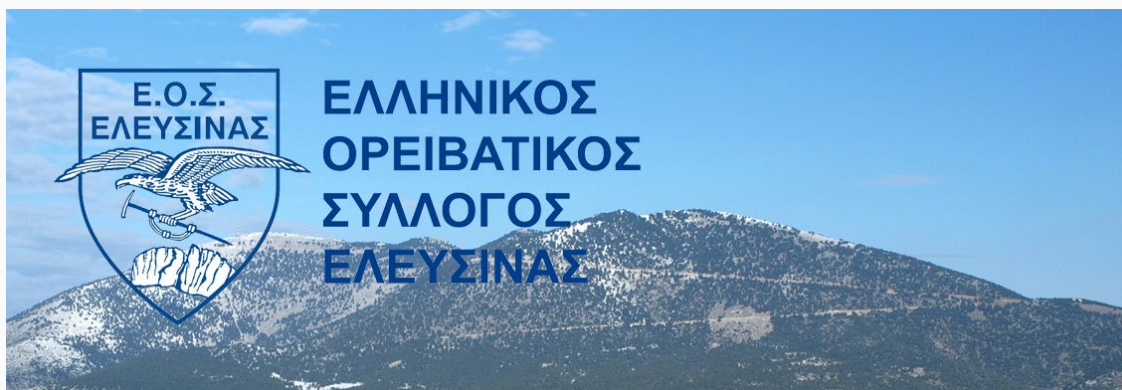




Πρόγραμμα Αναβάσεων 2026 μέρος 2ο

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ορειβατικού μας Συλλόγου,

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

19-20/9/2026 37^η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΑ ΜΕΤΕΩΡΑ

Διοργάνωση ΕΟΟΑ. Πληροφορίες στο Σύλλογο.

26-27/9/2026 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

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

10-11/10/2026 : ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΥ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Προυσό, χωριό Τόρνος Ευρυτανίας.

α) Πεζοπορία 0,30 ώρας μέχρι την είσοδο του φαραγγιού της Μαύρης Σπηλιάς και διάσχιση του φαραγγιού, διαδρομή Via Ferrata, διάρκειας 3 ωρών. Η παραπάνω Via Ferrata είναι εξοπλισμένη με τεχνητά σημεία στήριξης σε κάθετα βράχια, δίπλα σε πανέμορφους καταρράκτες. Απαιτείται αναρριχητικός εξοπλισμός.

β) Πεζοπορική διαδρομή 2 ωρών στο πανέμορφο "Μικρό Πανταβρέχει".

Διανυκτέρευση σε ξενώνα της περιοχής.

Κυριακή ανάβαση από το χωριό Τόρνος (800 μ.) στην κορυφή Τριανταφυλλιά (1817 μ.) και ακολουθώντας μερικώς κυκλική διαδρομή στα αλπικά πεδία κατάβαση στον Τόρνο. Ώρες πορείας 6.

Αρχηγός : Βασίλης Κατσούλης



24-25/10/2026 : ΠΗΛΙΟ

Σάββατο αναχώρηση από Ελευσίνα 8 π.μ. για Μηλιές Πηλίου, όπου η διανυκτέρευση σε ξενώνα.
Κυκλική πεζοπορία 5 χλμ. από Μηλιές – Γέφυρα Ντε Κίρικο – σπηλιά Κένταυρου Χείρων - Μηλιές, ώρες πορείας 2.



Κυριακή μετάβαση στη Βυζίτσα και πεζοπορία 8,5 χλμ. από Βυζίτσα – Πινακάτες - Βυζίτσα, μέσα από πυκνό δάσος καστανιάς και υπέροχη θέα, ώρες πορείας 4-5.
Αρχηγός : Νάντια Τσολακάκη

7-8/11/2026 : 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.

22/11/2026 : ΕΛΙΚΩΝΑΣ

Κυριακή αναχώρηση από Αθήνα 7.30 π.μ. για Αγία Άννα (700 μ.). Ανάβαση στη κορυφή Παλιοβούνα (1748 μ.) και επιστροφή. Ώρες πορείας 6.
Αρχηγός : Γιώργος Κουμουνδούρος

6/12/2026 : ΞΕΡΟΒΟΥΝΙ

Κυριακή αναχώρηση από Ελευσίνα 7 π.μ. για Στενή Εύβοιας, διάσελο Δίρφης – Ξεροβουνίου. Ανάβαση στη Δυτική κορυφή (1413 μ.), διάσχιση της κορυφογραμμής έως την κορυφή Πορτάρης (1453 μ.), κατάβαση και επιστροφή. Ώρες πορείας 5-6.
Αρχηγός : Μενέλαος Κομιανός

13/12/2026 : ΥΜΗΤΤΟΣ

Συνάντηση 10 π.μ. στην Τερψιθέα. Κυκλική διαδρομή από Τερψιθέα – Διάσελο Ντούκας - Σταυρός - Στρογγυλή Σπηλιά – Τρύπια Σπηλιά – Τερψιθέα. Ώρες πορείας 5.
Αρχηγός : Τάκης Λάζος

**19-20/12/2026 : 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.

**17/1/2027 : ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ**

Κόψιμο πρωτοχρονιάτικης πίτας στο Καταφύγιο. 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, θερμομόμετρο 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.

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

Τα γραφεία του συλλόγου είναι ανοιχτά κάθε Τετάρτη, καθώς και τις Δευτέρες της εβδομάδας που πραγματοποιείται εξόρμηση. Ώρες λειτουργίας: 19:00 - 21:00.