



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ  
ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**

**ΜΕΛΟΣ ΤΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ – ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ  
ΜΕΛΟΣ ΤΩΝ: ΔΙΕΘΝΩΝ ΕΝΩΣΕΩΝ U.I.A.A.- F.I.S.**

## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ**

**Βασικός εξοπλισμός για καλοκαίρι και άνοιξη.**

- Σακκίδιο,
- 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 σουγιές (κουταλομαχαιροπήρουνο),
- Αναπτήρας ή σπέρτα θυέλλης,
- Σακούλες για τα σκουπίδια,
- Τρόφιμα και επιπλέον τρόφιμα για περίπτωση ανάγκης.
- Φάρμακα για προσωπικές ανάγκες,

Ανά ομάδα δύο ή τριών ατόμων ένα κουτί πρώτων βοηθειών, χαρτί και μολύβι, χάρτης, πυξίδα, αλτίμετρο, θερμομέτρο και ρολόι.

Όλος ο εξοπλισμός να τοποθετείτε σε πλαστικό σάκκο (π.χ. Σκουπιδιών) μέσα στο σακκίδιο.

**Επιπλέον βασικός εξοπλισμός για τον χειμώνα.    Επιπλέον εξοπλισμός για διανυκτέρευση στην ύπαιθρο.**

- Άρβυλα ορειβατικά /χειμερινά
- Ρούχα χειμερινά
- Γκέτες,
- Γάντια (από φλίσ ή μάλλινα),
- Σκούφος ή μπαλακλάβα,
- Πιολέ και Κραμπόνς,
- Σκηνή,
- Υπνόσακος και υπόστρωμα (κάρματ),
- Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι),
- Μαγειρικά σκεύη.

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

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

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

E-mail : [info@eoseleusinas.gr](mailto:info@eoseleusinas.gr) , Web : [www.eoseleusinas.gr](http://www.eoseleusinas.gr)

Εξοπλισμός	Καλοκαίρι / Άνοιξη	Χειμώνας	Προσωπικές Σημειώσεις
- Ακαμπτα άρβυλα ορειβασίας		X	
- Κραμπόν		X	
- Πιολέ		X	
- Τζάκετ (αδιάβροχο - αντιανεμικό)		X	
- Παντελόνι ορειβασίας (μεμβράνη - αδιάβροχο)		X	
- Γκέτες		X	
- Σκούφος		X	
- Θερμοεσώρουχα πάνω - κάτω		X	
- Fleece		X	
- Κάλτσες για χειμερινή ορειβασία και εφεδρικό ζευγάρι		X	
- Γάντια ορειβασίας και εφεδρικό ζευγάρι		X	
- Βίνουακ sac ή αλουμινοκουβέρτα		X	
- Ημιάκαμπτα άρβυλα ορειβασίας	X		
- Μπλουζάκι με μακρύ μανίκι κατά προτίμηση	X		
- Μακρύ ελαφρύ παντελόνι ορειβασίας	X		
- Αδιάβροχο – Αντιανεμικό	X		
- Καπέλο	X		
- Μπατόν	X		
- Κάλτσες και εφεδρικό ζευγάρι	X		
- Ορειβατικό σακίδιο	X	X	
- Παγούρι / θερμός	X	X	
- Γυαλιά ηλίου	X	X	
- Αντηλιακό	X	X	
-Μια επιπλέον αλλαξιά ρούχα (κάλτσες, εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο)	X	X	
-Φακός κεφαλής με εφεδρικό λαμπάκι και μπαταρίες	X	X	
-Φάρμακα για προσωπικές ανάγκες	X	X	
-Αλουμινοκουβέρτα ή σάκος μπτίβουακ	X	X	
-Κομμάτι σχοινί για διάφορες χρήσεις (6mm περίπου)	X	X	
-Σουγιάς (κουταλομαχαιροπήρουνο)	X	X	
-Αναπήρας ή σπίρτα θυέλλης	X	X	
-Σακούλες για τα σκουπίδια	X	X	
-Τρόφιμα και επιπλέον τρόφιμα για περίπτωση ανάγκης	X	X	
-Σκηνή	X	X	
-Υπνόσακος	X	X	
-Υπόστρωμα (κάριματ)	X	X	
-Καμινέτο υγραερίου (με εφεδρικό γκαζάκι)	X	X	
-Μαγειρικά σκεύη	X	X	

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

Τηλ. 210 5545430 , Fax. 210 5561295, Κιν.6974429549

E-mail : [info@eoseleusinas.gr](mailto:info@eoseleusinas.gr) , Web : [www.eoseleusinas.gr](http://www.eoseleusinas.gr)