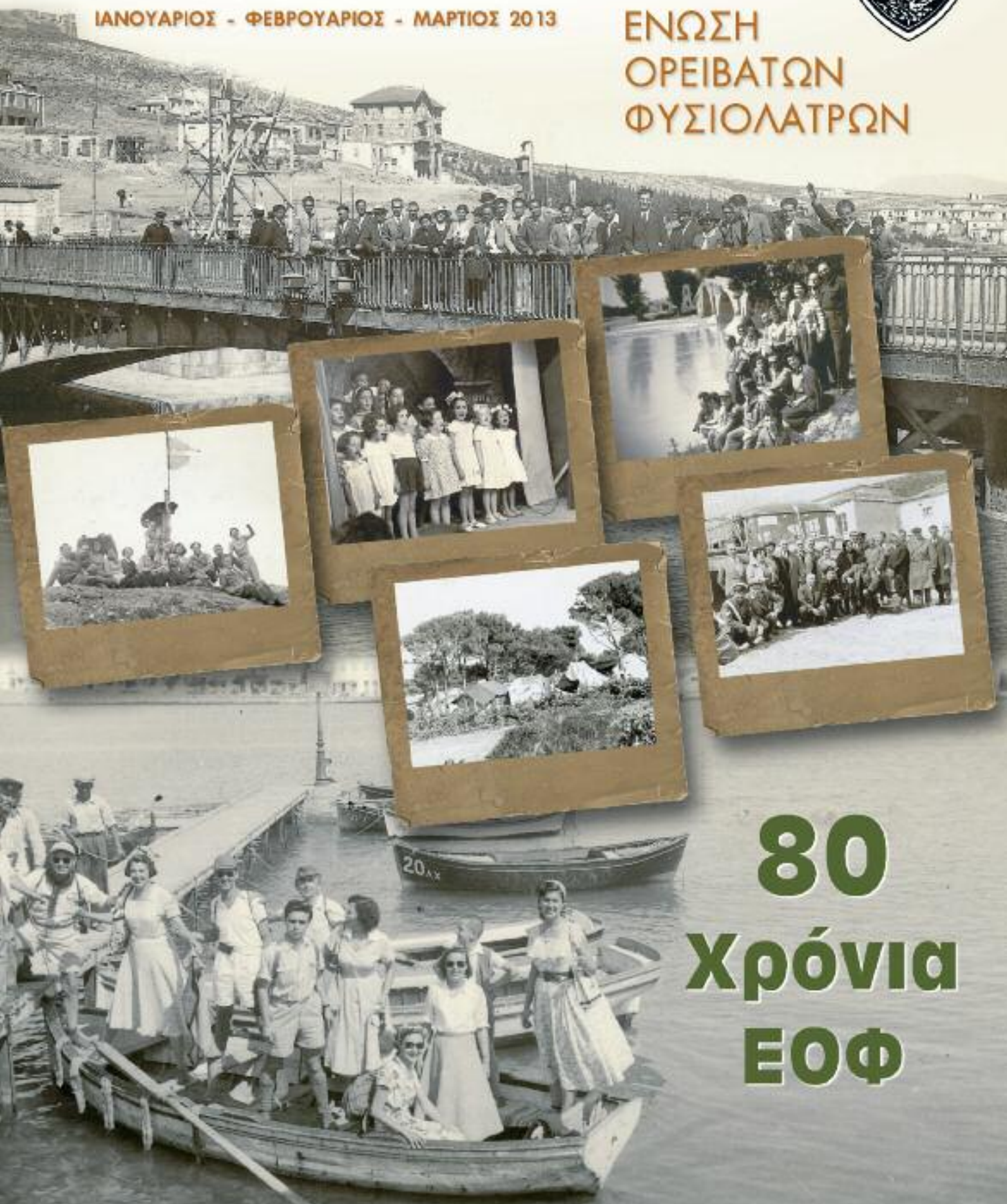


ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

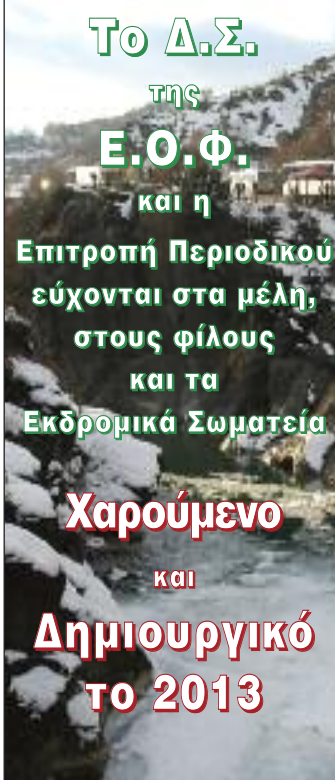
ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



80
Χρόνια
ΕΟΦ

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Όραμα συντροφικότητας και φιλίας 80 χρόνων	4
Βουνό ορειβασία	5
Κοινωνικά	6
Το χρονικό της 80ης πορείας της ΕΟΦ	7 - 12
Βίλια Πόρτο Γερμενό	13
Ταύγετος	15
Εκδρομή στην Κωνσταντινούπολη Προύσα, 9-13 Νοεμβρίου 2012	17 - 19
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20 - 22
Βουρραϊκός-Μέγα Σπήλαιο Καλάβρυτα	24
Κρήτη μου όμορφο νησί και φέτος πάλι	25
Διήμερη εξόρμηση στον Ορεινό Ξενώνα	26
Γεωγραφικά στοιχεία και διαφορές	27
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	28
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	30
Μέσα σε Βράχο ο μηχανισμός των Αντικυθήρων	34
Ο.Φ.Ε.Σ.Ε.	35
Ράφτινγκ στο Λούσιο	36
ΕΟΦίτικα	38 - 39



Από τον Ξενώνα η μικρή Ήφεια, φωτ. Β. Σιλβεστριάδης



ΕΤΟΣ 80ο • ΤΕΥΧΟΣ 413 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2013

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:	ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ
ΕΚΔΟΤΗΣ:	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, 6977005181
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ:	Δ. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, Α. ΤΖΙΒΙΑΣ, Ν. ΝΙΝΤΟΣ, Ε. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, Γ. ΓΚΛΕΤΣΟΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:	Μαυροκορδάτου 7 (Α' Όροφος), 106 78 Αθήνα
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ:	210 3807093, (5:00 - 8:00 μ.μ.)
ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:	210 3806924 ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844-45
WEBSITE:	www.eoffisiolatritia.gr E-MAIL: eof@otenet.gr
ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ:	22940 34588
ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:	ΚΑΣΣΙΑΝΗ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ:	ARTIO STAMP ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΕΠΕ, Τηλ.: 210 9707 800, e-mail: artiostamp@otenet.gr

• Δ Ι Α Ν Ε Μ Ε Τ Α Ι Δ Ω Ρ Ε Α Ν •

Εξώφυλλο: Κολάζ περιόδου 1933-1953, φωτ. από το αρχείο της Έρσης Καφετζοπούλου.

Ανακοίνωση

Η επιτροπή Περιοδικού ενημερώνει τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν κείμενά τους στο «Ελληνικό Ύψιθρο», να έρχονται σε επαφή με τα μέλη της για **συνεννόηση, το αργότερο 15 ημέρες** πριν τη λήξη της προθεσμίας παραλαβής υλικού. Για το τεύχος του Β' τριμήνου 2013 η ύλη θα παραλαμβάνεται μέχρι **20-02-2013**.



Στην διαδρομή Γεωργίτσι - Καστόρι μέσω Μαλεβού, Φωτ Β. Συλβεστριάδης ▲

Το σπίτι του Αγίου Γερασίμου, στην Φλαμπουρίτσα ▼



Εικόνα καθημερινή. Κατά μήκος του Βοσπόρου και πάνω στις Γέφυρες κατά εκατοντάδες οι ψαράδες, αφιερώνουν ώρες στο αγαπημένο τους σπορ, Φωτ. Κ. Δραγώνα ▼



Η Βασιλική στέρνα του Ιουστινιανού, Φωτ. Μ. Βέττερ ▼



Παρνασσός, Γεροντόβραχος, Φωτ Β. Συλβεστριάδης ▲



Στον Όλυμπο Προύσας, Φωτ. Μ. Βέττερ ▲

Φλαμπουρίτσα, Φωτ Β. Συλβεστριάδης ▼



ΟΡΑΜΑ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑΣ 80 ΕΤΩΝ

Γράφει ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Δημήτριος Παγουλάτος

Τον Ιανουάριο του 2013 η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ συμπληρώνει ογδόντα χρόνια ζωής. Το όραμα των νέων ανθρώπων που ξεκίνησαν το 1933 να φτιάξουν ένα σύλλογο ορειβατικό, πεζοπορικό, φυσιολατρικό, συντροφικό, πήρε σάρκα και πνοή και έγινε η πραγματικότητα που ζούμε όλοι εμείς σήμερα.

Οι δυσκολίες εκείνης της εποχής αντιμετωπίστηκαν από τα μέλη, με τη δύναμη της ψυχής τους, την προσωπική και οι-

κονομική προσφορά τους, την συμμετοχή τους στις εκδρομές και στις εκδηλώσεις του συλλόγου. Κάτι παρόμοιο γίνεται και σήμερα, όχι βέβαια με το ίδιο πάθος και ένταση, αλλά έστω και έτσι είναι πολύ σημαντικό για να συνεχίζει η Ε.Ο.Φ. το ωραίο ταξίδι της, μέσα στην όμορφη φύση και τον χρόνο.

Η πορεία στα χρόνια που πέρασαν δεν ήταν καθόλου εύκολη. Υπήρξαν διαφωνίες, εντάσεις, πολλά προβλήματα, πόλεμος, ακόμα και διάσπαση. Στο τέλος όμως η αγάπη για το βουνό, το ύπαιθρο, τον σύλλογο, τα μέλη, και το έργο που είχε έως τότε πραγματοποιηθεί, βάζανε στην άκρη το χθες. Όλοι ενωμένοι κοιτούσαν πώς θα κάνουν καλύτερη την καινούργια μέρα που ξημέρωνε.

Η λέξη Ένωση που χρησιμοποίησαν οι ιδρυτές της, νομίζω ότι έπαιξε σπουδαίο και καθοριστικό ρόλο από την πρώτη στιγμή της ιδρύσεώς της έως σήμερα. Ενίσχυσε την συνεργασία μεταξύ των μελών της και έκανε έτσι πιο εύκολη την επίλυση των προβλημάτων που παρουσιάζονταν.

Μια επέτειος δεν είναι το τέλος μια περιόδου και ένας απολογισμός. Είναι η αφετηρία, για ένα βήμα ακόμα πιο πέρα, για κάτι καλύτερο, καινούργιο και δημιουργικό. Τα μέλη ξέρουν πολύ καλά την ιστορία μας, το έργο που έχει γίνει έως σήμερα, το πόσοι άνθρωποι προσέφεραν και κουράστηκαν για αυτό. Γνωρίζουν ότι όλοι μαζί ενωμένοι και αγαπημένοι μπορούμε να κρατήσουμε ψηλά για πολλά χρόνια την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.



www.eoffisiolatria.gr



ΒΟΥΝΟ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

Γράφει ο Δημήτρης Ψυρόπουλος

Υπάρχουν αθλήματα όπως τα λεγόμενα “ευγενή” που έχουν ευεργετική επίδραση στην διάπλαση του ανθρωπίνου χαρακτήρα. Αναπτύσσουν δηλαδή ορισμένες

αρετές όπως τον τίμιο αγώνα, την άμιλλα, τη θέληση, το ομαδικό πνεύμα και άλλα. Από την πολύχρονη όμως πείρα μου σαν ορειβάτη και φυσιολάτρη μπορώ να βεβαιώσω ότι κανένα άθλημα δεν συγκεντρώνει τόσες αρετές όσες η ορειβασία.

Μπορεί να αποκαλέσει κανείς την ορειβασία βασίλισσα των σπορ. Είναι μία μυσταγωγία που φέρνει τον άνθρωπο μαζί με την σωματική άσκηση σε άμεση επαφή με την μητέρα όλων μας την φύση. Εδώ καλείται ο άνθρωπος να υπερνικήσει και να κατακτήσει τα προαιώνια δημιουργήματα, τα βουνά για τα οποία νομίζει κανείς πως έχουν στηθεί στη γη για να υπενθυμίζουν στον άνθρωπο την μικρότητά του και μπροστά στα οποία αισθανόταν προ ολίγων ακόμη δεκαετιών ιερό δέος.

Η ορειβασία είναι ανάβαση και η ανάβαση δεν απέχει πολύ από την ανάταση. Εννοώ την ψυχική ανάταση, γιατί υποσυνείδητα ο άνθρωπος ζητά να ανέβει ψηλότερα σε ένα ανώτερο κόσμο, όπου όλα ακόμα είναι αγνά, όπου οι ασχήμες της καθημερινής ζωής δεν έχουν φθάσει ακόμη.

Την ψυχική κάθαρση που ζητά ο άνθρωπος μετά την βιοπάλη μπορεί να του την προσφέρει το βουνό και η ορειβασία. Η κατάκτηση του βουνού δεν έχει την έννοια της εξουσίας πάνω σ’ αυτό, αλλά της νίκης και της επιτυχίας πάνω στον ίδιο ψυχικό κόσμο του ανθρώπου, που εξυψώνεται από αδυναμία και προκαταλήψεις. Από τις αρετές που αναπτύσσει η ορειβασία αναφέρω μόνο τις σπουδαιότερες, γιατί άμα καθίσει κανείς να ερευνήσει θα ανακαλύψει ότι υπάρχουν άπειρες.

Η ορειβασία σαν σωματική άσκηση γίνεται με τον πιο φυσιολογικό τρόπο όπου συμμετέχουν όλα τα όργανα του σώματος και του εγκεφάλου αλλά και αυτές οι αισθήσεις. Γενικώς αναπτύσσονται η επιμονή, η θέληση η αντοχή και η προσήλωση σε ένα προκαθορισμένο σκοπό. Πόσο συχνά ο άνθρωπος στο βουνό καταλαμβάνεται από αδυναμία και φόβο, είτε λόγω του ύψους –ίλιγγος- είτε λόγω κακοκαιρίας ή επειδή έχασε τον προσανατολισμό του. Στο βουνό του δίνεται ή ευκαιρία να υπερνικήσει όλες τις αδυναμίες και να ξαναποκτήσει θάρρος, αυτοπεποίθηση, ψυχραιμία.

Έχουμε μετά τις καθαρά ανθρώπινες αρετές όπως η αλληλεγγύη και η αλληλοβοήθεια που αναπτύσσονται στις κρίσιμες φάσεις της ορειβασίας. Δίχως τα προσόντα αυτά είναι αδύνατη



η ανάβαση σε μια δύσκολη κορφή ή το φτάσιμο σε ένα απρόσιτο σημείο. Σε κανένα άλλο σπόρ ο άνθρωπος δεν είναι τόσο αλληλένδετος με τους συντρόφους του όπως στην ορειβασία, όπου κάθε ομάδα πρέπει να αποτελεί ένα πειθαρχημένο και ομοιόμορφο σύνολο, γιατί το λάθος του ενός μπορεί να στοιχίσει και τη ζωή των συντρόφων του.

Έχουμε εδώ την ανάπτυξη του κοινωνικού και ομαδικού πνεύματος, μια αρετή που λείπει σήμερα από την κοινωνία μας, όπου ο κάθε ένας κοιτάζει μόνο τον εαυτό του και τυφλωμένος από τη πλεονεξία δεν βλέπει ότι η πραγματική ευτυχία μπορεί να υπάρχει μόνο όταν ευημερεί το σύνολο. Δικαίως αποκαλείται το βουνό και η ορειβασία ο μεγάλος παιδαγωγός και προστάτης της υγείας των ανθρώπων. Εν γνώσει αυτής της πραγματικότητας τα εκδρομικά σωματεία εκτελούν ένα μεγάλο κοινωνικό προορισμό και όλοι όσοι ασχολούμεθα με αυτή την κίνηση έχουμε υποχρέωση να την διαδώσουμε όσο μπορούμε ποιο πλατιά. Ακόμα και το κράτος έχει συμφέρον να βοηθήσει και να αναπτύξει την φυσιολατρία, γιατί μία κοινωνία που αποτελείται από ανθρώπους διαπαιδαγωγημένους θετικά επιτελεί καλύτερα τον προορισμό της.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ύστερα από απόφαση του Δ.Σ. και σύμφωνα με το καταστατικό μας, προσκαλούνται τα μέλη της Ε.Ο.Φ. στην Ετήσια Γενική Συνέλευσή μας την **Τετάρτη 20/02/13**, που θα γίνει στα γραφεία μας, οδός Μαυροκορδάτου 7, στις 19:00 με τα πιο κάτω θέματα:

- | | |
|---|--|
| 1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Συνέλευσης | 6. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής. |
| 2. Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής | 7. Συζήτηση επί του απολογισμού και του προϋπολογισμού |
| 3. Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης | 8. Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής |
| 4. Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2012 | 9. Προτάσεις |
| 5. Οικονομικός απολογισμός 2012 και προϋπολογισμός 2013 | 10. Αρχαιρεσίες |

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που κατά την 20/02/13 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την επομένη **Τετάρτη 27/02/13** την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα.

Οι υποψιφιοί για το Δ. Σ. την Εξελεγκτική Επιτροπή και το Πειθαρχικό Συμβούλιο, θα πρέπει να κατατεθούν στα γραφεία μας μέχρι και τις **18/02/13**.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Κοζορώνη Μαρία Σπυριδωνος Γεωργία
Βακωνάκης Κωνσταντίνος

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Η Έρση Κωνσταντινίδου και ο Αντώνης Πέτρου απέκτησαν ένα υγιέστατο αγοράκι.

Τις θερμότερες ευχές μας στην οικογένεια και ιδιαίτερα στην προγιαγιά Έρση Καφετζοπούλου.

ΓΑΜΟΙ

Η Έλενα Πίκουλα και ο Γεράσιμος Αποστολάτος τελέσαν τους γάμους τους στις 18 Νοεμβρίου. Τις καλύτερες ευχές μας στο νιόπαντρο ζευγάρι.

Μαθήματα Παραδοσιακών Χορών

Συνεχίζονται και αυτό το τρίμηνο τα μαθήματα με τον ίδιο δάσκαλο για να δώσουμε την ευκαιρία και φέτος σε όσους θέλουν να μάθουν ή να βελτιώσουν την τεχνική τους σε Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς. Γι' αυτό, κάθε Τετάρτη στις 7,30 μ.μ. θα συγκεντρωνόμαστε στα γραφεία μας για τα μαθήματα με μία πολύ μικρή (τυπική) μηνιαία επιβάρυνση. Οι ενδιαφερόμενοι, να συνεννοούνται με τα γραφεία μας ή με την κα Ντ. Μαρίνου στο τηλέφωνο 210 9345692.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ

Πρώτα ευχαριστούμε για την συμμετοχή και τη βοήθειά σας στην έκδοση του περιοδικού. Για καλύτερα αποτελέσματα, επειδή ο χώρος για το κάθε θέμα στο περιοδικό είναι ορισμένος, παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες.

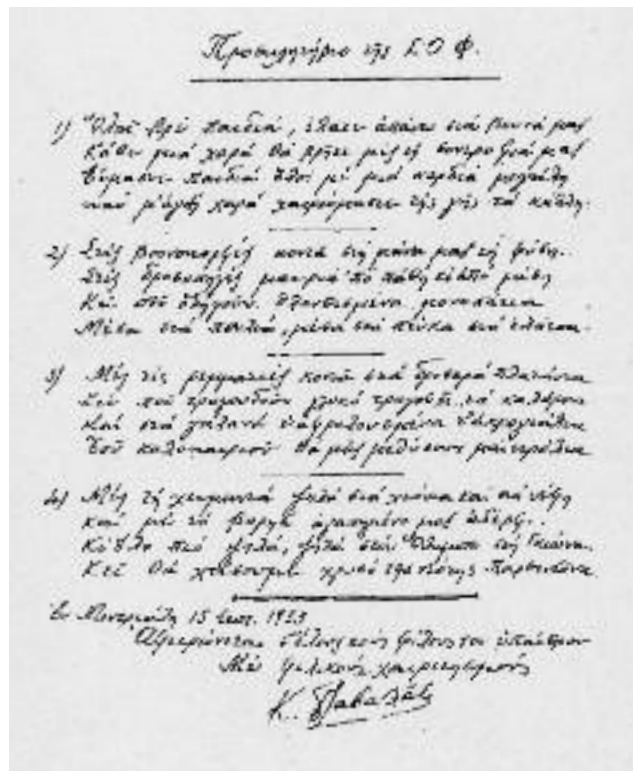
Κείμενα που δεν συνάδουν με την τρέχουσα ύλη του τριμήνου, θα δημοσιεύονται μετά από επιλογή προσεχώς σε μία ή δύο σελίδες το πολύ και εφ' όσον υπάρχει κενός χώρος στο εκάστοτε τεύχος. Απαραίτητη η προσυνεννόηση με τον **Δημήτρη Αρμενιάκο** (υπεύθυνο για την ύλη). Τηλ. 2103460780, 6977005181 ή με την **Κατερίνα Δραγώνα** (επιμέλεια έκδοσης.) τηλ. 210 9316501, 6972078366.

ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Το Ασφαλιστικό Πρακτορείο **Γ. Ιορδάνου** ανέλαβε την ασφαλιστική κάλυψη της Κατασκήνωσης στο Μάτι και προτείνει προνομιακές τιμές για την ασφάλιση των οχημάτων των μελών της ΕΟΦ και Δημόσιους Υπαλλήλους. Πληροφορίες: Τηλ.: 210 4190875, 6932650858

ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΕΟΦ

Δημοσιεύουμε το πρωτότυπο ιδιόχειρο κείμενο του Κ. Τσαβαλά με τους στίχους του ύμνου της Ε.Ο.Φ. που βρέθηκε τελευταία στο αρχείο μας.



ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΝΕΩΝ ΜΕΛΩΝ

Το Δ.Σ. συμμεριζόμενο τόσο την επικρατούσα κατάσταση σήμερα όσο και για την προσέλευση νέων μελών και κυρίως νέων στην ηλικία όρισε το δικαίωμα εγγραφής σε 5,00 ευρώ από 20,00 ευρώ που ήταν μέχρι σήμερα.

ΠΑΙΔΙΑ - ΝΕΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

Υπενθυμίζουμε ότι τα τελευταία χρόνια συνεχίζεται η χρήση των παιδιών και γενικότερα των νέων, στις εκδρομές μας, με μειωμένη συμμετοχή στα έξοδα για να τους δώσουμε την ευκαιρία να βγαίνουν στο ύπαιθρο πιο συχνά, να απολαμβάνουν πιο συχνά τη φύση έξω από τα αστικά κέντρα και να γνωρίσουν όσο γίνεται περισσότερα χωριά, αρχαιολογικούς χώρους κτλ.

Γι' αυτό έχουμε καθιερώσει τα εξής:

Τα παιδιά μέχρι 12 ετών δωρεάν. Τα παιδιά από 12 έως 18 ετών και φοιτητές 50% έκπτωσης.

Στις διήμερες ή πολυήμερες εκδρομές επιβαρύνονται με τα έξοδα διανυκτέρευσης εφόσον υπάρχουν.

Ειδικά στις εκδρομές μας με διανυκτέρευση στον Ορεινό μας Ξενώνα, τα παιδιά από 12 έως 18 ετών πληρώνουν μισά έξοδα συμμετοχής.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ.

Τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. από ΔΕΥΤΕΡΑ 1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2012 θα λειτουργούν από ώρα 17:00 μέχρι 20:00 και από Δευτέρα έως Παρασκευή και μέχρι 31 Μαρτίου 2012.

Το Δ.Σ.

Το δάσος αποτελεί Πνεύμονα Ζωής
Προστάτευσέ το!





Το χρονικό της 80χρονης πορείας της Ε.Ο.Φ

Κείμενο και φωτογραφίες Έρση Καφετζοπούλου

Φέτος που η Ε.Ο.Φ. κλείνει τα 80 χρόνια ζωής, ας κάνουμε μια σύντομη αναδρομή της δράσης της, ώστε, η νέα γενιά των Εοφιτών να γνωρίζει την ιστορία του σωματείου μας, αλλά, και οι παλιοί Εοφίτες, όντας συντελεστές αυτής της δράσης, να ξαναθυμηθούν ωραίες στιγμές που πέρασαν κοντά στην Ε.Ο.Φ. Θα θυμηθούμε ιστορικούς σταθμούς της Ε.Ο.Φ., με στοιχεία παρμένα από το περιοδικό μας, μιας και το “ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ” είναι ο καθρέπτης του σωματείου μας, γραμμένα κατά καιρούς, κυρίως από μέλη μας, φίλους, από διηγήσεις παλιών Εοφιτών, αλλά και από προσωπικές εμπειρίες. Επειδή όμως η ιστορική αυτή διαδρομή είναι μακρόχρονη, θα την αναλύσουμε στα τέσσερα τριμηνιαία τεύχη του περιοδικού μας αυτής της χρονιάς κατά 20ετίες, αρχής γενομένης από την ίδρυση του σωματείου μας το 1933.

ΤΑ ΔΥΟ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. 1933-1934

(Αφήγηση από το περιοδικό μας το 1953, όταν η Ε.Ο.Φ. έκλεισε τα 20 χρόνια της.)

Ένα βράδυ του Γενάρη του 1933, σε κάποιο υπόγειο της οδού Χάρητος, είναι μαζεμένοι δεκαπέντε νέοι. Μέσα στο στενόχωρο δωμάτιο, κάποιος από τους συγκεντρωμένους μιλάει για την φυσιολατρία και την ορειβασία, μιλάει ακόμα για την ανάγκη να βρει ο άνθρωπος της πολιτείας τον εαυτό του, να βρεθεί κοντά στην φύση μακριά από το καθημερινό άγχος της σκληρής βιοπάλης. Πρέπει, συνεχίζει, η συντροφιά να επωμισθεί το βάρος της ίδρυσης ενός Σωματείου. Τα παιδιά αισθάνονται πως έχουν περίσσια δύναμη και ενθουσιασμό, για να μεταβάλλουν τα όνειρά τους σε πραγματικότητα. Και εκείνο το βράδυ βάζουν την υπογραφή τους στο ιδρυτικό της Ε.Ο.Φ.

Έτσι κοντά στους ήδη εκδρομικούς και φυσιολατρικούς συλλόγους που υπήρχαν από το 1928 ως το 1933, ξεπήδησε ένας ακόμη, που έμελλε να οδηγήσει εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους σε κάθε γωνιά της πατρίδας μας, αλλά και σε πολλές χώρες του εξωτερικού και να μεταδώσει στους αμέτρητους αυτούς ανθρώπους την αγάπη για την φύση και το φυσικό περιβάλλον και την περιφρούρηση του, για μια καλύτερης ποιότητας ζωή.

Έτσι γεννήθηκε το σωματείο μας και στο όνομα που μετά από πολλές προτάσεις καταλήξαν ήταν “ΕΝΩΣΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ-ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ”.

Φυσιολάτρες ήσαν, ορειβασία θα έκαναν και **Ενωμένοι** κυρίες έπρεπε να είναι πάντα, για να πάει μπροστά το σωματείο τους. Τιμητικά παραθέτουμε τα ονόματα των ιδρυτών.

ΟΙ ΙΔΡΥΤΕΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Γ. Δάκογλου, Ι. Καμβύσης, Αλ. Κνεκνόπουλος, Στ. Πολίδης, Δ. Σαμανίδης, Δ. Βλάχος, Θρ. Δεληγιάννης, Α. Χατζηδάκης, Ν. Σταυρουλάκης, Τ. Τσακίρης, Απ. Πούντζης, Κλ. Κόλιας, Αλ. Λουίζου, Μ. Καπάζογλου.

Η ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΠΑΡΝΗΘΑ

Η πρώτη οργανωμένη εκδρομή είναι ορειβατική στη Πάρνηθα. Στο πρώτο δαχτυλογραφημένο πρόγραμμα διαβάζουμε:

ΠΑΡΝΗΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 22 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 1933

ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΣ-ΠΑΛΗΟΧΩΡΙ-ΚΑΡΑΒΟΛΑ-ΚΑΝΤΑΛΙΔΙ

Συγκέντρωση εις την πλατεία Κάνιγγος και αναχώρησης στις 8 π.μ. ακριβώς, με



Σπηλιά στο Πόρτο Ράφτη, Αύγουστος 1934 ▲



Μεγάλο Πεύκο. Εκδρομή 92η, 30 Σεπτεμβρίου 1934 ▲

αυτοκίνητα δια την Αγίαν Τριάδα. Από εκεί θα προχωρήσουν πεζοί μέχρι της θέσεως “ΠΑΛΗΟΧΩΡΙ”, όπου όσοι θέλουν μπορούν να παραμείνουν δια να επισκεφτούν κατόπιν την όμορφη πηγή “**Βιλλιάνη**”. Η ορειβατική ομάδα συνεχίζουσα την πορείαν της, θα ανέβει στην κορυφή **Καράβολα** (υψ. 1412). Από εκεί η θέα είναι κάτι το εξαιρετικών. Μετά μικράν παραμονήν θα κατη-

φορίσει προς την πηγή **Κανταλίδι** και μέσω της Αγίας Τριάδας θα επιστρέψει στο Παλιόχωρι για να συναντήσει τους υπόλοιπους εκδρομείς, (Συνολική πορεία 2:30 ώρες). Η Αναχώρησης θα γίνει από την Αγία Τριάδα στις 5 μ.μ. ακριβώς. Έξοδα Δρχ. 40 Γενικώς.

Προς αποφυγήν ανωμαλιών, η δήλωση συμμετοχής και η καταβολή των εξόδων

είναι απαραίτητος έως την Παρασκευή 7-9 το βράδυ στα γραφεία μας, Πραξιτέλους 7, Α' Όροφος, αριθμός 9 Δωμ.

Αρχηγός: Κ. Στέφανος Πολίδης

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΕΙΣ

Στις 12 του Γενάρη 1933 συνέρχεται η πρώτη Γεν. Συν/ση των μελών που εγκρίνει το καταστατικό και εκλέγει προσωρινή Διοίκηση, που το τωρινό της μέλημα είναι να εκδώσει το πρώτο εκδρομικό δελτίο για τον μήνα Μάρτη 1933. Αυτό το δελτίο είναι και ο πρόδρομος του σημερινού μας περιοδικού "ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ" και εκδιδόταν από το 1933 μέχρι τον πόλεμο του 1940.



Εύζωνος 1027μ. 20-10-1935.
Από τις πρώτες αναβάσεις της ΕΟΦ ▲



Πάρνης, 15/3/1936 ▲

Στις 12 Μαρτίου του ίδιου χρόνου, μετά την έγκριση του καταστατικού από το Πρωτοδικείο, συνέρχεται η πρώτη τακτική Γεν. Συν/ση που εκλέγει το πρώτο Δ.Σ. με πρώτο πρόεδρο τον Γ. Δάκογλου ως το τέλος του 1934. Η σύνθεση του ήταν:

Πρόεδρος:

Αντιπρόεδρος:

Γεν. Γραμμ.:

Ταμίας:

Έφορος:

Συμβούλοι:

Γ. Δάκογλου

Γ. Κοτρώτσας

Αλ. Κανελλόπουλος

Ιωάν. Καμβύσης

Στ. Πολίδης

Γεωρ. Καραντζάλης

Κων. Οικονομόπουλος

Σπ. Γκιολμαν

Δημ. Αγγελόπουλος

Βασ. Κούγιας

και Εμ. Περιογιάννης

Αναπληρωματικοί:

Στην αρχή το νεαρό σωματείο σημειώνει έντονη εκδρομική κίνηση, πρώτα βέβαια σε τοποθεσίες γύρω από την Αττική και αργότερα μακρύτερα, όπως Αράχθια, Δελφούς, Όσιο Λουκά, Εύβοια και βέβαια σε διάφορα βουνά αυτών των περιοχών αλλά και σε νησιά του Σαρωνικού και των Κυκλάδων. Δεν έχουμε όμως περιγραφές για την επιτυχία τους και για τα άτομα που πήραν μέρος, σε ένα δελτίο όμως του 1934 διαβάζουμε πως, στο διάστημα 1933-34 (σε 19 μήνες), πήραν μέρος 1900 άτομα και πραγματοποιήθηκαν 110 εκδρομές. Το Νοέμβριο δε του 1934 γιορτάστηκε πανηγυρικά η εκδρομή. Η οργάνωση της ήταν εξαιρετική και οι κρίσεις στο δελτίο από τους διαφόρους προσκεκλημένους θαυμάσιες. Να και το:

Το Διοικ. Συμβούλιο 1934:

Πρόεδρος: Γ. Δάκογλου

Γ. Μαργαρίτης

Α. Κνεκνόπουλος

Εμ. Περιογιάννης

Στ. Πολίδης

Σ. Γκόλμαν

Κ. Οικονομόπουλος

Ι. Καμβύσης

Β. Κούγιας

ΕΠΙΣΗΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

100^η ΕΚΔΡΟΜΗΣ

Κυριακή 18 Νοεμβρίου 1934

100^η Εκδρομή

ΑΓΙΑ ΣΩΤΗΡΙΑ ΒΙΛΛΙΑΡΗΣ

(Παλαιοκουντούρα)

Συγκέντρωσις, εις τα γραφεία της Ενώσεως μας (οδός Βουλής 20).

Εις τας 8:30 π.μ. Αναχώρησις με κλειστά λεωφορεία, αυτοκίνητα εις τας 9:00 π.μ. και επακολούθησις αρτοκλασίας εις το γραφικώτατο εκκλησάκι της Αγίας Σωτήρας υπό την ηγεσίαν του Αντιπροέδρου κ. Γ. Μαργαρίτη. Μεταξύ 11-12 μ. θα συγκεντρωθούν εις το ειδικόν προς τούτο ενοικιασθέν εξοχικόν κατάστημα "ΑΙ ΤΡΕΙΣ ΚΑΡΔΙΑΙ" του κ. Παν. Δούκα δια το γεύμα. Περί την 1-1:30 μ.μ. ο κ. Πρόεδρος κατά το διάστημα των ορεκτικών θα αναπτύξη εν ολίγοις την δράση της Ε.Ο.Φ.

Θα επακολουθήσει το γεύμα εις την αίθουσαν του άνω καταστήματος μέχρι τις 3:30. Από τις 3:30 μέχρι τις 5:30 θα λάβει χώραν η ευκύβευσις του λάχειου. Αναχώρησις δι' Αθήνας 6 μ.μ. και άφίξις 7 μ.μ. Τα έξοδα συμμετοχής ορίσθησαν δια τα μέλη δρχ. 70, τα μη μέλη δρχ. 110 και τα ανήλικα από 4 μέχρι 12 ετών Δρχ. 70. **Αρχηγός: ΑΠΑΝ ΤΟ Δ.Σ.**

Ιδού και το MENU του καταστήματος

«ΑΙ ΤΡΕΙΣ ΚΑΡΔΙΑΙ»

Ούζο-Σαλάμι-ελιές-πιπεριές-εντόσθια από κοτόπουλο, Παστίτσιο μακαρόνια, Ήμισυ κοτόπουλο, Σαλάτα λάχανο, Φέτα, Μπακλαβάς, Άρτος κατά βούλησιν, Ρετσίνα κατά βούλησιν, Μήλα.

Η γιορταστική αυτή εκδρομή είχε μεγάλη επιτυχία. Όλοι οι εκδρομείς έμειναν ενθουσιασμένοι και κοντά στ' άλλα τόνωσε την πίστη και το ενδιαφέρον των ιδρυτών της Ε.Ο.Φ. για το έργο που άρχισαν.



Εκδρομή με την ΕΟΦ στο Πόρτο Γερμενό, 14-09-1940 ▲

ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ 1935-1940 Πριν τον ΠΟΛΕΜΟ...

Συνεχίστηκε η άνοδος της Ε.Ο.Φ. Οι ορειβάτες πάτησαν τα βουνά της Ρούμελης και της Πελοποννήσου. Τη Γκιώνα, τον Παρνασσό, το Βελούχι, τη Ζήρεια, τον Ταΰγετο και άλλα, όπου εκείνη την εποχή οι διαδρομές ήταν πολύ δύσκολες, μια και ούτε καταφύγια υπήρχαν, ούτε δρόμοι να πλησιάζουν στα βουνά, αλλά ούτε κατάλληλοι αρχηγοί και οδηγοί που να είναι γνώστες των ορειβατικών διαδρομών. Ακόμη και τα μέσα διακίνησης ήσαν λιγοστά, πρωτόγονα και αρκετά δαπανηρά. Κι έτσι το νεαρό σωματείο αντιμετωπίζει πολλά προβλήματα, που με πολλές προσπάθειες τα Δ.Σ. αντιπαρέρχονται.

Παρ' όλα αυτά, ο αριθμός των νέων φυσιολατρών αυξάνει καθημερινά. Τα Φυσιολατρικά Σωματεία ζητούν την ενίσχυση του Υπουργείου Τουρισμού ώστε να καταστούν φυτώρια μιας Υγιούς Νεολαίας που με ενθουσιασμό τα κατακλύζει. «Γυρίζαμε γεμάτοι χαρά από την ανάβαση στη Γκιώνα, από τις ασύγκριτες καλλονές του βουνού, τα άφθονα νερά του, την εξάισια θέα του...», γράφει ένας ορειβάτης στις στήλες του εκδρομικού δελτίου.

Τέτοιες περιγραφές υπήρχαν πολλές, που μαζί με τις διάφορες αφηγήσεις των ορειβατών, δημιούργησαν μια εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά και διατηρείται ακόμα και σήμερα.

Το 1939 γιορτάζεται η 400^η εκδρομή στον Όλυμπο. Για πρώτη φορά οι ορειβάτες της Ε.Ο.Φ. ανεβαίνουν στη ψηλότερη κορφή των Ελληνικών βουνών, το Μύτικα (υψ.2918). Ακόμη τη χρονιά αυτή οργανώνεται η πρώτη κατασκήνωση της Ε.Ο.Φ. στο



Στον Προφήτη Ηλία με την ΕΟΦ. 10-11-1938 ▲

Καβούρι. Μια αξιέπαινη προσπάθεια που δημιούργησε παράδοση που συνεχίζεται ως σήμερα. Η πρώτη αυτή κατασκήνωση, καθώς και οι επόμενες, ανέδειξαν μια σειρά από στελέχη που με τον ενθουσιασμό τους και την πείρα τους, συνέβαλλαν στη διατήρηση αυτού του θεσμού.

Τον Απρίλη του 1940, η Ε.Ο.Φ. για πρώτη χρονιά πραγματοποιεί τον Αποκριάτικο χορό της με μεγάλη επιτυχία. Αυτός ο θεσμός καθιερώθηκε σ' όλα τα επόμενα χρό-

νια, σαν μια γιορταστική εκδήλωση. Πριν κλείσει όμως η χρονιά, στις 28 Οκτωβρίου κηρύσσεται ο πόλεμος. Τα περισσότερα μέλη της Ε.Ο.Φ. στρατεύονται και πηγαίνουν στη μεγάλη εκδρομή πάνω στις χιονισμένες οροσειρές των συνόρων με την Αλβανία. Στα γραφεία της Ε.Ο.Φ., όσοι άντρες απέμειναν, μαζί με τις Εοφτίσες συγκεντρώνουν μάλλινα και τρόφιμα για να τα στείλουν στους φαντάρους μας.



Κατεβαίνοντας από την Κορυφή του Ταυγέτου, Πάσχα 1940 ▲

ΓΡΑΜΜΑ ΕΝΟΣ ΕΟΦΗΤΗ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΤΩΠΟ

Τ.Τ. 490 1^ο Πεζ. Σύνταγμα, 5^{ος} Λόχος

Σας στέλνω όλους έναν χαιρετισμό αγαπημένο και εύχομαι σε όλους τους επιστρατευμένους να ξαναγυρίσουμε ελευθερωτά της ωραίας Πατρίδας. Αγαπητοί μου σας επιθύμησα όλους και θυμάμαι τις ωραίες μέρες που περνούσαμε στις εκδρομές μας. **Ευχαριστώ την Ε.Ο.Φ. που με έκανε ορειβάτη και αντιμετωπίζω κάθε βουνό με μεγάλη ευκολία.** Δεν μπορώ να σας περιγράψω τι ωραία μέρη που είδα και βλέπω.

Μαζί μου είναι ο Π. Μιχαηλίδης, Γ. Βαϊνταρλής, Α. Φαρσακίδης, Σ. Πολίδης. Μην με ξεχνάτε. Όσοι έχουν κανένα παράπονο, ας το ξεχάσουν. Γράφτε μου και πως τα πάτε στον σύλλογο και ποια από τα μέλη επιστρατεύθηκαν. **ΖΗΤΩ Η ΕΛΛΑΣ.**



ΕΟΦ στο Μεγάλο Πεύκο. Θεοφάνεια 1938 ►

Τα μέλη που επιστρατεύτηκαν ήσαν:

Ταμπουράς Δημ., Αναπολιτάνος Ιωαν., Ξενάκης Ευστράτιος, Κνεκνόπουλος Αλεξ., Γουλής Σ., Δίγκας Κων/νος, Ρωμαίος Αντ., Βρανίκος Νικολ., Κουφοστάθης Γ. Πρόκας Αγγ. Βολές Λεων. Χαρμαδόπουλος Τ.	Αξιωματικός Λοχίας Λοχίας Λοχίας Λοχίας Δεκανεύς Δεκανεύς Υποδεκανεύς	Παναγιωτόπουλος Ν. Βουλγαράκης Β. Καβαλόπουλος Ν. Φαρσακίδης Α. Ανούσης Κων. Μαλαματίνας Ν. Χαλκίδης Παν. Μοστρατίδης Ελευθ. Νικολής Ιωάννης Νικολαΐδης Αλεξ. Αφεντούλης Παύλος Περογιάννης Εμμ.	Παυλίδης Αντ. Πιτσικουλάκης Ιωαν. Παπαδημητρίου Νικολ. Σαμψάκης Γεωργ. Σαμεχ Σολ. Σαρβατζιώτου Κων. Σαμεχ Ελιεζερ Τσαντίλης Παν. Πράκος Αγγ. Δρύλλης Κων. Ευθυμίου Κων. Επιφανείου Ιωαν.	Κουτσούκος Δημ. Καραβαγγέλης Δημ. Καπούλας Σωτ. Κατσικόπουλος Χρ. Κυπραίος Στ. Καφετζηδάκης Νικ. Σιαφάνου Πολ. Βιλιώτης Παν. Βολιωνοτάκης Κων. Βουντιρλής Γεωρ. Δεσποτόπουλος Χαρ.
--	--	---	---	--

ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΣΚΛΑΒΙΑΣ 1941-1944

Τα χρόνια της κατοχής, το 1941, μεταφέρθηκαν τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. σε ένα μικρό γραφείο στην οδό Κολοκοτρώνη 29 για λόγους οικονομικούς. Σε αυτό το γραφείο φιλοξενήθηκε και η Ομοσπονδία Εκδρομικών Σωματείων Ο.Ε.Σ.Ε., επειδή οι κατακτητές είχαν

επιτάξει τα δικά τους γραφεία. Σε αυτόν όμως τον μικρό χώρο, οργανώθηκαν το 1942 οι παιδικές κατασκηνώσεις του Αγ. Ανδρέα από τον Ο.Ε.Σ.Ε., μια και τα κυριότερα στελέχη τους ήσαν μέλη της Ε.Ο.Φ., η οποία διέθεσε και όλο της το κατασκηνωτικό υλικό. Σε αυτή την κατασκήνωση, μέσα στα πεύκα και δίπλα στη θάλασσα, πολλά καχεκτικά από τον υποσιτισμό παιδάκια βρήκαν μια στοργική περίθαλψη, κάτω από την επίβλεψη του ακούραστου Εοφίτη Αντώνη Δράκου, που εκείνη τη περίοδο, είχε αφοσιωθεί ψυχή τε σώματι στην επιτυχία του υψηλού αυτού σκοπού. Και χάρη σ' αυτόν διασώθηκε και ολόκληρο το υλικό της Ε.Ο.Φ.

Ενώ η εκδρομική κίνηση διακόπτεται με την κήρυξη του πολέμου, στα χρόνια της κατοχής 41-42, δειλά δειλά, αρχίζουν οι Εοφίτες να εξορμούν γύρω από την Αττική, όπως και άλλα Εκδρομικά Σωματεία. Οι εκδρομές, έστω και αυτές, για εκείνα τα χρόνια ήταν μια μεγάλη ψυχική ανακούφιση.

ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ 1940-1944

Πρόεδρος: Ιωαν. Αναπολιτάνη	
Κων. Δίγκας	Ν. Βασιλόγλου
Αλ. Λαμπριδής	Δ. Καπούλας
Πρ. Οικονομόπουλος	Κ. Χαριτάκης
Αντ. Δράκος	Ηλ. Δένδης
Ι. Καραβαγγέλης	

Πηγαίνοντας από Αλαγωνίαν εις Σπάρτη, Πάσχα 1940



Το Δ.Σ. 1935

Πρόεδρος: Γ. Μαργαρίτης
Π. Καμβύσης
Εμμ. Περογιάννης
Α. Κνεκνόπουλος
Δ. Μαργαρίτης
Ι. Θεοδοσίου
Σ. Φιλής
Τ. Συρίγος
Φ. Τζέφος
Π. Παυλίδης
Σ. Γκιολμάν

Το Δ.Σ. 1936

Πρόεδρος: Ηρ. Μπαλτάς
Γ. Σαμπιζάκης
Δ. Κιούκης
Π. Μαργαρίτης
Π. Συρίγος
Ν. Κατσαρός
Ν. Στιβανάκης
Α. Κνεκνόπουλος
Εμμ. Περογιάννης
Σ. Πολίδης

Το Δ.Σ. 1937

Α' Εξάμηνο

Πρόεδρος: Α. Κνεκνόπουλος
Π. Τσαντίλης
Εμμ. Περογιάννης
Σ. Πισάλας
Ν. Στιβανάκης
Σ. Πολίδης

Το Δ.Σ. 1937

Β' Εξάμηνο

Πρόεδρος: Κ. Μπενάκης
Αθ. Κοτσίκης
Μ. Αφουξενίδης

Το Δ.Σ. 1938

Α' Εξάμηνο

Πρόεδρος: Α. Κνεκνόπουλος
Ευ. Κουτρής
Εμμ. Περογιάννης
Π. Τσαντίλης
Απ. Ρωμαίος
Χρ. Γερόπουλος
Αντ. Δράκος
Ανδ. Παρδαλάκης
Μ. Αφουξενίδης
Χρ. Τυρζαίος

Το Δ.Σ. 1938

Β' Εξάμηνο

Πρόεδρος: Π. Βιλιώτης
Δ. Παπαδόπουλος
Μ. Αρβανίτης
Μ. Αφουξενίδης
Ευστ. Ξενάκης
Δ. Παναζής
Τ. Σταματίου
Χ. Τυρζαίος
Αντ. Παριανός
Τ. Αναπολιτάνος

Το Δ.Σ. 1939

Πρόεδρος: Α. Κνεκνόπουλος
Ι. Μαργαρίτης
Εμμ. Περογιάννης
Π. Τσαντίλης
Ε. Ξενάκης
Χ. Δεσποζόπουλος
Π. Βιλιώτης
Κ. Μπενάκης
Ν. Βασιλόγλου
Κ. Ανδριανόπουλος

ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ

Με την απελευθέρωση αρχίζει ένας νέος, εκδρομικός οργανισμός. Η εκδρομική κίνηση ξεπερνάει τα προπολεμικά χρόνια. Οι ορεινότερες εξορμήσεις και πάλι στις κορυφές των βουνών. Τον Ιούνιο του 1945 γιορτάζεται στην Πάρνηθα η 500^η εκδρομή με πάρα πολλούς εκδρομείς και πρόεδρο του Δ.Σ. τον Π. Κυριαζή.

Τον μήνα Μάρτιο του 1945 το, μέχρι τότε, Δελτίο Εκδρομών μετατρέπεται σε φυσιολατρικό περιοδικό με το σημερινό όνομα "ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ" και με ευρύτερο χαρακτήρα. Φιλοξενεί δε στις στήλες του διακεκριμένους φυσιολάτρες λογοτέχνες, όπως τον Δ. Ψαθά, το Γ. Σιαμπολό, τον Τ. Ζάππα κ.α. Παράλληλα, η Διοίκηση καθιερώνει και πραγματοποιεί πνευματικές εκδηλώσεις από πνευματικούς ανθρώπους και ξεχωριστούς καλλιτέχνες, που είχαν μεγάλη απήχηση.

Τον Μάιο του 1946, σε συνεργασία με το ΣΕΓΑΣ, η Ε.Ο.Φ. διοργανώνει αγώνες βάδην, με συμμετοχή πολλών αθλητών από τα Φυσιολατρικά Σωματεία στη Κηφισιά με νικητή τον πρωταθλητή του αθλήματος, Λύσαρη.

Τέλος, η τότε Διοίκηση έφερε με επιτυχία, ένα βαρύ έργο. Την οργάνωση της παιδικής κατασκήνωσης στον Αγ. Αντρέα, με τη βοήθεια του Υπουργείου Κοιν. Πρόνοιας, όπου 400 παιδάκια βρίσκουν υγεία και χαρά, μέσα στα πεύκα και δίπλα στην θάλασσα.

Αυτή η κατασκήνωση, ήταν η αρχή για τη δημιουργία της πρώτης Εοφίτικης Κατα-



Εκδρομή με την ΕΟΦ στην Υψηλότερη κορυφή της Πεντέλης, 21-10-1945 ▲

ΤΟ Δ.Σ. 1945

Πρόεδρος: Π. Κυριαζής

Π. Αναπολιτάνος
Α. Κνεκνόπουλος
Χ. Δεσποτόπουλος
Κ. Δίγκας
Α. Παρδαλάκης
Φ. Γελαδόπουλος
Ν. Βασιλογλου
Αλ. Λαμπριδής

ΤΟ Δ.Σ. 1946

Πρόεδρος: Π. Κυριαζής

Α. Κνεκνόπουλος
Π. Αναπολιτάνος
Χ. Γερόπουλος
Χ. Δεσποτόπουλος
Κ. Δίγκας
Ν. Βασιλογλου
Μαρ. Στεφανίδου
Αν. Παρδαλάκης
Γ. Καμελιάρης

ΤΟ Δ.Σ. 1947

Πρόεδρος: Γ. Σταματάκος

Σ. Αιβαζίδης
Ευστ. Παράσχος
Σπ. Ευραιμίδης
Μιμ. Χαριτάκη
Δ. Γελαδόπουλος
Σ. Λέκας
Εμμ. Ντάνιας
Δεσπ. Δημητριάδου
Τ. Μαρκέας
Χρ. Μαργαρίτης



Σαλαμίνα 1948 ▲

σκήνωσης στο Ζούμπερι της επόμενης χρονιάς, που διατηρήθηκε έξι χρόνια, έως το 1952. Ταυτόχρονα δημιουργήθηκαν δύο ακόμη Παιδικές Κατασκήνώσεις με εναλλασσόμενη παραμονή παιδιών, 900 περίπου, μια κοντά στο Ζούμπερι, στη θάλασσα και μια άλλη στη Πάρνηθα, στα έλατα. Μια αθόρυβη και επιστημονική οργάνωση και παρακολούθηση από την τότε Διοίκηση και τους Εοφίτες σε ένα ευγενικό και πολιτισμένο καθήκον.



Κατασκήνωση ΕΟΦ, πρωινά ψώνια, Ζούμπερι 1948 ▲



1949



Κατασκήνωση Ζούμπερι, έπαρση Σημαίας, 1950 ▲



Αχμέτ Αγά, Λίμνη Ευβοίας, 01-05-1951 ▲



Μονή Κλειστών, Χανιά, 1952 ▲

Το 1947 ήταν μια πολύ δύσκολη χρονιά, λόγω του Εμφυλίου που στέρησε στους Φυσιολάτρες και ειδικά στους ορειβάτες τις αναβάσεις στα βουνά. Οι λίγοι εκδρομείς περιοριζόνταν σε τοποθεσίες γύρω από την Αθήνα. Έτσι όλο το βάρος της δραστηριότητας του σωματείου μας έπεσε στην κατασκηνωτική ζωή στο Ζούμπερι, όπου η ομαδική ζωή και οι διάφορες εκδηλώσεις στα εγκαίνια και στον Αποχαιρετισμό, έχουν μείνει αξεχαστες στους παλιούς Εοφίτες. Η συμμετοχή, η οργάνωση, το κέφι και η ζεστασιά μεταξύ των παρόντων ήταν μοναδική, ιδιαίτερα τα χρόνια 1951-1952. Τον Αύγουστο του **1951** γιορτάστηκε η **1000^η** εκδρομή, με πολλές εκδηλώσεις. Μια από αυτές ήταν η Αναδάσωση του Υμηττού στη θέση ΓΚΑΛΟΠΟΥΛΑ όπου όλη σχεδόν η Ε.Ο.Φ. και τα υπόλοιπα Φυσιολατρικά Σωματεία, περισσότεροι από δύο χιλιάδες, είχαν σκορπιστεί στους 24 τομείς της περιοχής (Κάθε σωματείο ήξερε από πριν την περιοχή που θα δεντροφύτευε) και υπό τη συνεχή βροχή, κατόρθωσαν να φυτεύσουν **4000** δενδρύλλια, αφού έγιναν βέβαια μούσκεμα από τη πολλή βροχή. Όταν όμως κόπασε κάπως η βροχή έμειναν έκπληκτοι όλοι και οι επίσημοι που ήρθαν -οι Υπουργοί Γεωργίας, Παιδείας, ο Νομάρχης, ο Δήμαρχος- από το θέαμα που αντίκρισαν. Πρώτη φορά είδαν τέτοιο ομαδικό ξεσήκωμα και τέτοια σβέλτη δουλειά χιλιάδων μελών κάθε ηλικίας των Εκδρομικών Σωματείων.

Από το 1950, μετά το τέλος του εμφυλίου, η εκδρομική δραστηριότητα της Ε.Ο.Φ. ανεβαίνει συνεχώς. Οι εκδρομείς αυξάνονται όσο ποτέ άλλοτε. Το 1950 είχαμε **4.520** εκδρομείς, το 1951, **4.870**, ενώ το 1952, **4.200**, αρκετά σημαντικοί αριθμοί για την εποχή. Ακόμη καθιερώθηκαν και οι πολυήμερες εκδρομές στις γιορτές των Χριστουγέννων, Πάσχα, Αποκριές κ.α., καθώς και η ποιοτική αναβάθμιση τους, όπως οργάνωση-ξεναγήση με κατάλληλους αρχηγούς-ξεναγούς και καταλύματα.

Ακόμη αρχίζουν να αυξάνονται και οι ορειβατικές εκδρομές, μιας και οι μέχρι τώρα δυσκολίες, όπως νάρκες, απαγορεύσεις κ.λπ., αρχίζουν να ξεπερνιούνται-Ιδιαίτερα από το 1952- και έτσι ανοίγουν οι δρόμοι προσπέλασης και οι παλιοί ορειβάτες γίνονται οδηγοί των νέων ορειβατών. Δεν θα πρέπει όμως να παραλείψουμε και κάτι όχι ευχάριστο, που συνδέεται με την ιστορία του σωματείου μας. Το 1951 μια ομάδα μελών μας που είχε διαφορετικές απόψεις από την πλειοψηφία σχετικά με ένα κατασκηνωτικό πρόβλημα που είχε παρουσιαστεί, αποχώρησε και ίδρυσε άλλο Σωματείο. Η Ε.Ο.Φ. όμως συνέχισε την ομαδική της πορεία, φροντίζοντας να ξεχάσουν το θέμα που ομολογουμένως τους πίκρανε.

Το 1951, παραχωρείται στην Ε.Ο.Φ. ένα κτήμα στο Λουτρόπυργο, με προορισμό την κατασκευή Φυσιολατρικού Ξενώνα. Τον Γενάρη του 1952, ο τότε Δήμαρχος της Αθήνας κ. Νικολόπουλος θεμελιώνει τον ξενώνα, ο οποίος όμως δεν έμελλε να κατασκευαστεί για διάφορες αιτίες, όπως η ακαταλληλότητα του χώρου, οι δυσκολίες πρόσβασης, κ.α. Το **1952** δημιουργείται στην Ε.Ο.Φ. από τον Γ. Μιχαηλίδη και τον Δ. Ψυρόπουλο, η πρώτη αναρριχητική ομάδα. Λίγα άτομα στην αρχή, αλλά πολύς ενθουσιασμός. Σημειωτέον ότι η Ε.Ο.Φ. είναι το πρώτο Σωματείο της Ο.Ε.Σ.Ε. που οργανώνει τέτοια ομάδα και το δεύτερο μέλος του Ε.Ο.Σ. Αθηνών. Η προσπάθεια αυτή συνεχίστηκε και τα επόμενα χρόνια αλλά δεν μεγάλωσε.

Επίσης το 1952 ήταν η χρονιά που αγοράστηκε το κτήμα μας στο Μάτι Αττικής. Στις 21 Σεπτεμβρίου του 1952, ο τότε πρόεδρος της Ε.Ο.Φ., αείμνηστος **Στ. Παπαδημητρίου**, στη γιορτή του αποχαιρετισμού της απόλαστας στη κατασκήνωση του Ζούμπερι, είπε τα εξής:

«Πρέπει απαραίτητα του χρόνου, με τη βοήθεια του Θεού, να κατασκηνώσουμε σε δικό μας κτήμα, γιατί αλλιώς θα είναι προβληματική η λειτουργία της κατασκήνωσης εδώ.» Ένα μήνα αργότερα, με τη δραστήρια προσπάθεια της επιτροπής, που με επικεφαλής τους Ανδρέα Παρδαλάκη, Αντώνη Δράκο και μέλη του Δ.Σ., ανέλαβε να βρει και να αγοράσει μια δασική έκταση για την κατασκήνωση. Έτσι αγοράστηκε το σημερινό κτήμα της Ε.Ο.Φ., 14^{ων} στρεμμάτων. Η κάλυψη της δαπάνης αγοράς 70.000 δραχμών (σημαντικό ποσό για την εποχή (200 χρυσές λίρες τότε), πραγματοποιήθηκε με την προσφορά των ΕΟΦΙΤΩΝ που πραγματικά ήταν πολύ συγκινητική.

ΤΑ Δ.Σ. ΤΩΝ ΕΤΩΝ 1948-1952 Δ.Σ. 1948

Πρόεδρος:

Χ. Δεσποτόπουλος

Δ. Γελαδόπουλος
Γ. Φαμελιάρης
Γ. Παπαγαβριήλ
Ηρ. Δημόπουλος
Τας. Μαρκέας
Μανθ. Παντελιάδης
Κ. Ανθουλάκης
Ελ. Μαστροδήμος
Κ. Στενιμαχίτη

Δ.Σ. 1949

Πρόεδρος:

Πρ. Οικονομόπουλος

Κ. Ανθουλάκης
Στ. Θεοδωρίδης
Μιμ. Μαρκέα-Χαριτάκη
Ι. Δήμου
Κορν. Λάσκης
Τ. Μαρκέας
Μαν. Παντελιάδης
Τ. Καψαμπέλης
Τ. Λαδόπουλος
Ο. Μπογδάνος

Δ.Σ. 1950

Πρόεδρος:

Κ. Χαριτάκης

Κ. Ανθουλάκης
Κ. Ανδρικόπουλος
Λ. Βολές
Τ. Μπουρνιά
Καρ. Λασκής
Αν. Παυλίδης
Τ. Δήμου
Τ. Καψαμπέλης
Παν. Μαρκέας
Θ. Μπογδάνος

Δ.Σ. 1951

Πρόεδρος:

Λ. Βολές

Κ. Κερεσεντζόγλου
Τ. Δήμου
Δ. Λύγκας
Ηρώ Τηνίου
Μαρ. Στεφανίδου
Θ. Μπογδάνος
Δ. Κωνσταντίνου
Κ. Αλφατζής
Εμμ. Ντάνιας
Π. Μαρκέας

Δ.Σ. 1952

Πρόεδρος:

Στ. Παπαδημητρίου

Ανδ. Παρδαλάκης
Ν. Τζουβής
Δ. Λυγιάς
Μαρ. Στεφανίδου
Κ. Αλφατζής
Παν. Παπαφράγκου
Αμ. Καλαμαρτζής
Φιλ. Φλάμπουρας
Σπ. Ευραιμίδης
Π. Μαρκέας

Συνέχεια στο
επόμενο τεύχος

ΒΙΛΙΑ - ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ



Κείμενο-Φωτογραφίες: Γιώργος Γκλέτσος

Μία εκδρομή που την έχουμε κάνει πολλές φορές. Το γλυκό φετινό φθινόπωρο (το λένε και γαϊδουροκαλόκαιρο) ενισχύει την επιθυμία μας να απολαύσουμε αυτό το όμορφο κομμάτι

της Αττικής. Από νωρίς το πρωί το ραδιόφωνο μεταδίδει είδηση για πυρκαγιά στον Κιθαιρώνα κοντά στα Βίλια. Όμως δε βλέπουμε ούτε φωτιές ούτε καπνούς, μόνο αρκετά πυροσβεστικά να κυκλοφορούν. Ίσως πήρανε το μήθημα από τη φωτιά του 2009 και την έσβησαν πριν επεκταθεί. Σταματάμε στα Βίλια για τις σχετικές τυρόπιτες, σπανακόπιτες, και τότε μας σκάνε το μυστικό. Η πορεία Βίλια - Πόρτο Γερμενό δε θα είναι 4 ώρες όπως γράφει στο πρόγραμμα, αλλά 5½, βάλε, ίσως 6 ώρες. Ε ρε παιδιά, λίγος σεβασμός στο πρόγραμμα που αναφέρει το περιοδικό δε θα έβλαπτε. Εκτός κι αν έγινε λάθος απ' αυτόν που πρότεινε την εκδρομή. Αυτό είναι πορεία 50% επιπλέον, γι' αυτό θα κάνουμε μικρότερη διαδρομή. Με 32°C να τρέχουμε μες στον ήλιο είναι μαζοχισμός. Γίνεται μια ομάδα με μικρότερες φιλοδοξίες κι άσε τους άλλους να κάνουν τη μεγάλη διάσχιση. Υπάρχει και η θάλασσα που μας περιμένει. Περπατούμε στην άσφαλτο με κατεύθυνση το Πόρτο Γερμενό. Στο δρόμο συναντάμε το άγαλμα της Έλλης Λαμπέτη (1926-1983), κόρης του Κώστα Λούκου, ταβερνιάρη των Βιλιών, μίας αφάνταστα αισθαντικής ηθοποιού, μίας εύθραυστης ενζένι με πάμπολλες συγκλονιστικές ερμηνείες. Η Έλλη Λαμπέτη εκτός από φοβερό ταλέντο ήταν εξαιρετικά ευαίσθητη, αλλά και άτυχη στη ζωή της μια και ο θάνατος έστηνε συνέχεια καρτέρι στους δικούς της και σ' αυτή. Ήταν ένα λαμπερό αστέρι του ελληνικού θεάτρου και κινηματογράφου που μεσουρανούσε για 39 χρόνια και που λάτρεψαν οι Έλληνες για την κορυφαία της τέχνη, αλλά και μερικοί δε δίστασαν να την πικράνουν και να την σπιλώσουν. Μία σπουδαία καλλιτέχνης, ένα ιερό τέρας που άφησε εποχή. Στη μνήμη της αξέχαστης Έλλης οι Δήμοι Μάνδρας-Ειδυλλίας οργάνωσαν και φέτος τον Αύγουστο στο Πόρτο Γερμενό στο αρχαίο φρούριο των Αιγιοσθένων τα Λαμπέτεια 2012 με τη φιλαρμονική του Δήμου και την Γλυκερία.

Προχωρώντας φτάνουμε σε μία εξοχική έπαυλη με τεράστιο κήπο. Μου κάνει εντύπωση η πλούσια διακοσμημένη μεγάλη αυλόπορτα με στημένο έναν αρχαίο αμφορέα με κολλημένα τα στρείδια επάνω του. Ε, όταν είσαι αρχαιολάτρης και έχεις σχέση με τους βυθούς πρέπει και να το δείχνεις... Πιο κάτω βλέπουμε συνθήματα γραμμένα σε πλαστικές δεξαμενές. Τι κι αν έλειψαν οι τοίχοι, πάντα θα υπάρχει κάποια άλλη επιφάνεια για να γραφτούν οι σοφίες. Πιο κάτω συναντάμε τα ερείπια μιας καφετέριας-bar που την έφτιασε κάποιος πολύ ευφάνταστος αρχιτέκτων-διακοσμητής με περίεργα σχέδια και συμβολισμούς, ωραία (κιτς), τα οποία η τοπική κοινωνία δεν ήταν τόσο ώριμη για να τα κατανοήσει και τα βανδάλισε. Ήρθε το πούλμαν και μας κατεβάζει στη θάλασσα.

Το όρος Κιθαιρώνας δεξιά και το όρος Πατέρας αριστερά προχωρούν προς τη θάλασσα και ανάμεσά τους δημιουργείται ένας μεγάλος κόλπος, του Πόρτο Γερμενού, που ήταν το επίνειο των Μεγάρων στον Κορινθιακό Κόλπο, το αρχαίο λιμάνι Αιγιοσθένα. Ο σημερινός οικισμός λόγω της φυσικής ομορφιάς και της ήσυχης θάλασσας συγκεντρώνει πολύ κόσμο από τη γύρω περιοχή. Το Πόρτο Γερμενό αποτελείται κυρίως από παραθεριστικές κατοικίες (λυόμενα) και αρκετές ψαροταβέρνες. Η περιοχή είναι πανέμορφη και ο κόλπος περιβάλλεται από λόφους με πυκνά



Πόρτο Γερμενό, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος ▲

πευκοδάσος. Η βορεινή χερσόνησος είναι γυμνή από πεύκα, σημάδι παλαιότερης πυρκαϊάς (ίσως αυτής του 2009). Εντύπωση προκαλεί το παλιό φρούριο στα Αιγιοσθένα (παλιά ονομασία της περιοχής από την κλασική περίοδο – 343π.Χ.), που τό χτισαν οι Αθηναίοι για να προστατευτούν από τους Σπαρτιάτες και τους Θηβαίους. Η ακρόπολη, διαστάσεων 80x190 με πολλούς αμυντικούς πύργους, μερικούς αρκετά καλά διατηρημένους, και σημαντικότερο την πύργο της ΝΑ πλευράς ύψους ~ 20μ., που είχε υποστεί ζημιές με το σεισμό των Αλκυονίδων το 1981, και για τον οποίο γίνεται μία αναστήλωση φαραωνικών διαστάσεων με πανύψηλες σκαλωσιές κι έναν τεράστιο γερανό. Μακάρι να ολοκληρωθεί η αναστήλωση ως το 2013 και να γίνει η απορρόφηση των σχετικών κονδυλίων συνοχής από το ΕΣΠΑ, όμως μήπως σταταλούνται πολύτιμοι πόροι σε περίοδο οικονομικής κρίσης; Γύρω-γύρω ο ευρύτερος αρχαιολογικός χώρος είναι εντελώς εγκαταλειμμένος. Προσκυνούμε στο εκκλησάκι του Άη Νικόλα στην παραλία και αντιγράφουμε το απολυτίκιο του Αγίου. Συνεχίζουμε την πορεία μας σε έναν χωματόδρομο με πολυτελή αυτοκίνητα να κυκλοφορούν μες στην σκόνη και να μεταφέρουν ερασιτέχνες ψαράδες που βρίσκουν ευκαιρία στη γαλήνια θάλασσα να χαρούν το χόμπι τους. Γενικά αυτή η περιοχή η τόσο κοντινή στην Αθήνα είναι πανέμορφη αλλά μάλλον υποβαθμισμένη. Πριν πολλά χρόνια οι πτωχοί πλην όμως διορατικοί αγόρασαν οικόπεδα με δόσεις και έστησαν λυόμενα στις καλύτερες περιοχές μπροστά στη θάλασσα. Οι πλούσιοι ήρθαν αργότερα και αγόρασαν ψηλά στις πλαγιές μεγάλες εκτάσεις κι έχτισαν πανάκριβες σπιταρόνες κρυμμένες πίσω από πανύψηλους τοίχους και φυλασσόμενες από κοπάδια λυκόσκυλων. Οι παραλίες είναι γεμάτες κόσμο που απολαμβάνει τον γλυκό Οκτώβρη. Η θάλασσα μέσα είναι ζεστή εξαιτίας και της παρατεταμένης ηλιοφάνειας των τελευταίων ημερών, όμως όταν μπαίνεις, τα αναβλύζοντα γλυκά αλλά παγωμένα νερά δημιουργούν ζώνες πολύ κρύου νερού που στα βαθιά σταματούν. Η θάλασσα δείχνει καθαρή αλλά λίγο μακρύτερα εμφανίζονται κάτι αφρουλάκια. Ε, φυσικό είναι με τόσες ψαροταβέρνες που υπάρχουν. Τον τελευταίο καιρό πολλοί έχουν παρατηρήσει και βιντεοσκοπήσει, με ανάρτηση στο Youtube, καρχαρίες που κολυμπούν σε πολύ ρηχή νερά δίπλα στην ακτή και που γυροφέρνουν στο Πόρτο Γερμενό και στη διπλανή Ψάθα. Κανείς καρχαρίας όμως δεν πείραξε κολυμβητή. Ο πραγματικός κίνδυνος για τους ανθρώπους είναι οι μεγαλοκαρχαρίες και όχι το καπνισμένο ψαράκι ο καρχαρίας. Κάτω από τα αρμυρίκια απολαμβάνουμε τη δροσερή αύρα και τρώμε το ψαράκι μας και με υπομονή περιμένουμε να περάσει η ώρα για να έρθουν να προλάβουν να φάνε οι ταλαιπωρημένοι που περπάτησαν το εξάωρο. Στο πούλμαν καινούργιος οδηγός, καινούργια περπατησιά. Λίγο ψαρωμένος. Όμως μπορεί ο νέος να είναι ωραίος αλλά ο παλιός είναι αλλιώς, Κωστάκη, δε σε ξεχνάμε. Επιστροφή. Ωραία περάσαμε.

◀ Ιερός Ναός Θεοτόκου, Φρούριο Αιγιοσθένων, Φωτ. Γ. Πετρούλας



ΑΛΜΠΕΡΤΗΣ - ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ Α.Ε.Β.Ε.

ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ: ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ, ΤΗΛ: 210 5595 965, FAX: 210 5595 424



ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΚΟΥΖΙΝΑ
ΝΤΟΥΛΑΠΑ
ΚΡΕΒΑΤΟΚΑΜΑΡΕΣ
ΠΑΠΟΥΤΣΟΘΗΚΕΣ



ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

SIEMENS



PHILIPS

legrand®



ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΦΟΡΜΙΩΝΟΣ 63-65, ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

ΤΗΛ.: 210-7511873, Fax: 210-7560558, E-mail: info@dendirmos.gr



ΤΑΥΓΕΤΟΣ

Γράφει η *Μαρία Κοσμαδάκη*,
φωτ. *Β. Συλβεστριάδης*

Ο Ταΰγετος έχει ξεχωριστή θέση στην καρδιά των Πελοποννήσιων.

Ο Ταΰγετος το «μυθικό» βουνό. Στην σκληρή πέτρα του είναι χαραγμένα τα μονοπάτια των θρύλων και της ιστορίας. Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, το βουνό πήρε την ονομασία του από τη νύμφη Ταΰγέτη, κόρη του Άτλαντα. Η Ταΰγέτη απέκτησε με το Δία τον Λακεδαιμόνα, ήρωα της περιοχής, ο οποίος έδωσε στο βουνό το όνομα της μητέρας του.

Ο Όμηρος αποκαλεί τον Ταΰγετο «περιμήκετον» λόγω του μεγάλου μήκους της οροσειράς. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι στις χαράδρες και τις κορυφές του Ταΰγету κατοικούσε η θεά Άρτεμις, προστάτιδα του κυνηγιού, με το χρυσαφένιο κέρατο της. Στα ιστορικά χρόνια ο Ταΰγετος χώριζε δυο σημαντικές πόλεις όπως συμβαίνει και σήμερα.

Στην ανατολική πλευρά ήταν η Σπάρτη η οποία έφθανε μέχρι τις όχθες του ποταμού Ευρώτα.

Στα δυτικά ήταν οι Φαρές, όπου αργότερα στη θέση τους κτίστηκε η σημερινή πόλη της Καλαμάτας.

Σύμφωνα με τον θρύλο, έπειτα από μία μάχη, ο αρχηγός των Μεσσήνιων Αριστομένης διέφυγε από τους αντιπάλους του μέσα από τον περίφημο καιάδα, που βρίσκεται σήμερα στο χωριό Τρύπη της Λακωνίας.

Στα βυζαντινά χρόνια ο αυτοκράτορας Κωνσταντίνος ο 7ος ο Πορφυρογέννητος αποκαλεί τον Ταΰγετο «Πενταδάκτυλο» από τα πέντε αντερείσματα στην ανατολική πλευρά της οροσειράς. Στα μεσαιωνικά χρόνια ο Ταΰγετος ήταν στο επίκεντρο της ιστορίας, αφού στις ανατολικές πλαγιές του δέσποζε η καστροπολιτεία του Μυστρά, η οποία για 200 χρόνια ήταν διοικητικό, οικονομικό και θρησκευτικό κέντρο της Πελοποννήσου.

Πολλοί ποιητές έγραψαν και ύμνησαν τον Ταΰγετο.

Εκείνος που έγραψε και αγάπησε το Βουνό, είναι ο Νικηφόρος Βρεττάκος. Γεννημένος στην περιοχή, στις Κροκαίες Λακωνίας, χαρακτηρίζει το βουνό ως τον φίλο του «Αγαθό γέροντα».

Είμαστε πολύ τυχεροί που μπορούμε να περπατάμε σ' αυτό το βουνό. Η ομάδα μας περίπου 50 άτομα κατέφθασε στο Καστόρι υπό καταρακτώδη βροχή. Με την άφιξή μας, έγινε το θαύμα και η βροχή σταμάτησε. Έτσι θα μπορούσαμε να περπατήσουμε όλοι μας ο καθένας όσο μπορούσε και να περιηγηθούμε στα χωριά της περιοχής. Σ' αυτά τα πανέμορφα και φιλικά χωριά με το άφθονο πράσινο, με νερά, καστανιές και καρυδιές που μας υποδέχτηκαν με τους πλούσιους καρπούς τους.

Το βράδυ του Σαββάτου η ομάδα μοιράστηκε σε τρεις ξενώνες στο Γεωργίτσι.

Την Κυριακή, μετά το πρωινό, χωριστήκαμε σε δύο ομάδες. Η μία για τα χωριά και αξιοθέατα και η άλλη για τον Ταΰγετο.

Γεωργίτσι ▼



Στην διαδρομή Γεωργίτσι - Καστόρι μέσω Μαλεβού ▲



Καστόρι ▲

Από το Γεωργίτσι ανηφορίσαμε, προχωρήσαμε στον Άγιο Παντελεήμονα και καταλήξαμε στο γραφικό Καστόρι με τα πανέμορφα Νεοκλασικά. Συναντήσαμε την άλλη ομάδα που βρισκόταν στο Καστόρι και ξεκινήσαμε για την επιστροφή.

Ήταν λοιπόν τύχη καλή που ο ήπιος καιρός με τον οποίο μας υποδέχτηκε η φιλόξενη περιοχή κράτησε μέχρι τη στιγμή που μπήκαμε στο λεωφορείο! Τότε ξεκίνησε μια δυνατή βροχή που μας ακολούθησε μέχρι σχεδόν την είσοδο της Αθήνας.

Ο Θεός της ΕΟΦ έκανε πάλι το θαύμα του...

Στην διαδρομή Γεωργίτσι - Καστόρι μέσω Μαλεβού ▼



Ασφάλειες

ΙΟΡΔΑΝΟΥ & Συνεργάτες

Από το 1992 βρισκόμαστε στο χώρο της ιδιωτικής ασφάλισης για να διασφαλίσουμε το συμφέρον όσων μας εμπιστεύονται.

- Οικογενειακή Προστασία
- Ζωή και Υγεία
- Ομαδικά
- Αυτοκίνητο
- Κατοικία
- Επιχείρηση
- Σκάφος
- Σύνταξη και Επένδυση

Όμως, δεν σταματάμε εκεί.
Η εμπειρία και τα πολλά χρόνια ενασχόλησης με το αντικείμενο της ασφάλισης, δεν αρκούν. Χρειάζεται μεράκι, ενδιαφέρον και μαχητικότητα! Η συνεχής βελτίωση των συνθηκών ασφάλισης, η ασφαλής και ολοκληρωμένη κάλυψη, η προστασία των πελατών μας από τους κινδύνους της αγοράς, ήταν και θα είναι η βασική μας έννοια.
"Πρώτα το δυνατόν κι ύστερα το κατά δύναμιν"
Αυτό για μας σημαίνει επαγγελματίας με ανθρωπισμό. Συμβουλευτείτε μας... **για την ασφάλειά σας**, για το παρόν... και ...το μέλλον σας.
Για κάθε επιθυμία ή ανησυχία σας.

...Εμείς συνεχίζουμε για εσάς ...Δημιουργούμε για όλους

Κολοκοτρώνη 62-64 TK 18531, Πειραιάς, Τηλ.: 210-4190.875, Fax : 210-4190.876
e-mail: iordanou@iordanou.gr, web-site: www.iordanou.gr



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ,
ΔΕΡΜΟΚΑΛΥΝΤΙΚΑ,
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΑ,
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Ερωτόκριτος Καλογερόπουλος

Ζήνωνος 14, Αθήνα, 10437,
Τηλ.: 210 5222626, Fax: 210 5222626,
e-mail: pharmek@otenet.gr



ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΥΣΑ (9-13 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2012)

Γράφει η Φανή Δημητρακούδη

Δεν είναι αυτή μια πόλη που ξεχνιέται. Δικαίως ο θρύλος της, δικαίως η επιθυμία να την επισκεφτείς πάλι και πάλι, να την οργώσεις, αν γίνεται, εκεί ανάμεσα Δύσης και Ανατολής, Ευρώπης και Ασίας, στον Βόσπορο και στη θάλασσα του Μαρμαρά, να σταθείς κοντά στους ντόπιους για να ψαρέψετε αντάμα στον Κεράτιο Κόλπο.

Είναι λίγες, τι λέω, είναι ελάχιστες οι πέντε μέρες για έναν τέτοιο προορισμό.

Η Κωνσταντινούπολη μάς υποδέχτηκε το πρωί της 9^{ης} Νοεμβρίου με θαυμάσιο καιρό, απαστράπτουσα, μια μεγαλούπολη των 18 εκατομμυρίων που σφύζει από κίνηση και ζωή χωρίς να σε εκμηδενίζει, φορτωμένη μνημεία που ιστορούν τη μακρά-ωνη διαδρομή της και λειτουργούν σαν πολύτιμα σημεία αναφοράς στον χώρο. Δύσκολο να χαθείς σ' αυτή την πόλη που δεν διαθέτει πολλές επίπεδες επιφάνειες παρά διακριτές λοφώδεις συνοικίες, καθεμία με τη δική της προσωπικότητα και τη θάλασσα να τη φωτίζει.

Αγία Σοφία – Ιππόδρομος - Μπλε Τζαμί για ξεκίνημα, όλα σε μία ελάχιστη ακτίνα μεταξύ τους. Η θαυμαστή εκκλησία του Ιουστινιανού με τον ιδιοφυή τρούλο και τ' αριστουργηματικά ψηφιδωτά, καύχημα του Βυζαντίου, καθηλώνει με το μέγεθος και την υπεροχή της απέναντι από το ιερό του Ισλάμ, το λεγόμενο Μπλε Τζαμί ή Σουλταναχμέτ, κάπου στα μισά της έκτασης που καταλάμβανε άλλοτε ο βυζαντινός Ιππόδρομος, πιο γνωστός από τη Στάση του Νίκα. Βρεθήκαμε εξαρχής στον πυρήνα της ιστορικής Επταλόφου, επίκεντρο του τουριστικού ενδιαφέροντος καθώς πολλά αξιοθέατα είναι συγκεντρωμένα σε μικρή απόσταση μεταξύ τους.

Όλες τις ημέρες του ταξιδιού δεν πάσαμε να θαυμάζουμε το πλήθος των βυζαντινών μνημείων ξεκινώντας από τις πολλές εκκλησίες, συνεχίζοντας με τα μεγαλοπρεπή θεοδοσιανά τείχη



Η Αγία Σοφία σήμερα, Φωτ. Κ. Δραγώνα ▲

ορειβατική μας ομάδα με οδηγό έναν φίλο ορειβάτη από ορειβατικό σύλλογο της Προύσας (BUDAK) αλλά εγκατέλειψε το εγχείρημα λόγω χιονιού και πυκνής ομίχλης. Μια επόμενη φορά, μια άνοιξη ή καλοκαίρι, σίγουρα η προσπάθεια θα ανταμειφθεί καθώς και αυτός ο Όλυμπος (στα τουρκικά Ουλούνταγ, 2.543 μ.) είναι ένα βουνό εξαιρετικής φυσικής ομορφιάς που τον χειμώνα φιλοξενεί χιονοδρομικό κέντρο. Εδώ στην Προύσα ονομαστή και για την κλωστοϋφαντουργία της, επισκεφτήκαμε το Ουλού-τζαμί και το Γεσίλ (Πράσινο) τζαμί - ιστορικά τεμένη, πλούσια διακοσμημένα με μάρμαρα και επισμαλτωμένα πλακάκια σε μοτίβα από τη φύση καθώς οι μουσουλμάνοι θεωρούν βλάσφημη κάθε απόπειρα απεικόνισης του Θεού. Σειρά είχε το λεγόμενο Σπίτι του Καραγκιόζη, ένα μικρό μουσείο αφιερωμένο στον ήρωα του παραδοσιακού θεάτρου σκιών, την πατρότητα του οποίου η Τουρκία διεκδίκησε και κέρδισε σε διεθνή αναμέτρηση.

Επιστρέψαμε βραδάκι στην Κωνσταντινούπολη, στην κατ' εξοχήν περιοχή των τουριστικών ξενοδοχείων της ευρωπαϊκής πλευράς της Πόλης, την πλατεία Ταξίμ. Μόνο που ακριβώς πριν μια εβδομάδα στην πλατεία είχαν αρχίσει εργασίες ανάπλασης με αποτέλεσμα ένα τεράστιο εργοτάξιο να έχει στηθεί (ποιος ξέρει για πόσο) ακριβώς στην καρδιά των τουριστικών μετακινήσεων. Σαν να μην έφτανε αυτό έπρεπε να τροποποιήσουμε το πρόγραμμα καθώς εκείνη την Κυριακή γινόταν μαραθώνιος στην Πόλη. Όλα τελικά πήγαν καλά, ακόμα και ο καιρός ήταν με το μέρος μας.

Θυμάμαι με ξεχωριστή συγκίνηση τη Μονή της Χώρας (Καχριέ



Το εσωτερικό της Αγίας Σοφίας, Φωτ. Μ. Βέττερ ▲

που περιέβαλλαν την Βασιλεύουσα, θαυμάζοντας την Βασιλική Κινστέρνα, την υπόγεια δεξαμενή του Ιουστινιανού που γοητεύει με τη μεγαλοπρεπεία της θυμίζοντας πλημμυρισμένο παλάτι στολισμένο με εκατοντάδες αρχαιοπρεπείς κίονες.

Φτάσαμε το ίδιο βράδυ στην Προύσα μετά από περίπου πεντάωρη διαδρομή, έχοντας πρώτα διασχίσει την κρεμαστή γέφυρα του Βοσπόρου που μας πέρασε στην ασιατική όχθη κι έπειτα παίρνοντας το φέρι μπωτ για τη Βιθυνία. Είδαμε την Προύσα την άλλη μέρα κάτω από μια ψιλή βροχή που ταιριάζει στην όμορφη τούτη ορεινή πόλη, τη χτισμένη στους πρόποδες του δικού της Ολύμπου. Το βουνό αυτό ξεκίνησε να περπατήσει η



Άποψη κοντά στην Γέφυρα του Γαλατά, Φωτ. Μ. Βέττερ ►



Ηλιοβασίλεμα στην Κωνσταντινούπολη, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης ▲

Τζαμί) - που λειτουργεί πλέον ως μουσείο - καθώς συγκεντρώνει τα περισσότερα αλλά κυρίως τα ωραιότερα βυζαντινά ψηφιδωτά όπως επίσης θαυμάσιες νωπογραφίες. Σειρά στο πρόγραμμά μας είχαν στο Φανάρι το Οικουμενικό Πατριαρχείο,

προς τον εκάστοτε σουλτάνο, συλλογές επισκεψίμες όπως των όπλων, των ρολογιών, των επίπλων, των πορσελάνων αλλά και το θησαυροφυλάκιο με πληθώρα κοσμημάτων, στεμμάτων και θρόνων διακοσμημένων με ανεκτίμητα πετράδια.

Το βράδυ είχε κατ' επιλογήν χορό της κοιλιάς ή περατζάδα στην περίφημη Ιστικάλ, την άλλοτε Μεγάλη Οδό του Πέραν, μια φαρδιά λεωφόρο κοσμημένη με αρχοντικά που κάποια από αυτά από τις αρχές του περασμένου αιώνα στέγαζαν αλλά και εξακολουθούν να στεγάζουν ξένες πρεσβείες και προξενεία. Σήμερα η Ιστικάλ είναι ένας πολυσύχναστος εμπορικός πεζόδρομος που διασχίζεται αποκλειστικά από το παλιό τραμ και που ποτέ δεν κοιμάται. Στα πάμπολλα κάθετα δρομάκια και τις στοές του συναντάς κομψά αλλά και λαϊκά εστιατόρια, μπαρ και μουσικές μπουτάς όπως και μια υποδειγματική υπαίθρια ψαραγορά (το Μπαλουκ-παζάρ) που λειτουργεί στο φουλ και τις νυχτερινές ώρες. Μικροπωλητές προσφέρουν στους περαστικούς γεμιστά μύδια, πιο κεντρικά βρίσκονται τα ονομαστά ζαχαροπλαστεία που σερβίρουν ζεστό κανταΐφι (κιουνεφέ) περιχυμένο με πυκνή κρέμα γάλακτος (καϊμάκι) και άλλες ζαχαρωτές λιχουδιές. Στη συγκεκριμένη περιοχή συναντάει κανείς λιγότερες γυναίκες με τη μουσουλμανική μαντήλα καθώς πλέον στην πλειονότητά τους οι Τουρκάλες - ακόμα και τα νέα κορίτσια - καλύπτουν τα μαλλιά τους, ενώ οι πιο συντηρητικές φορούν πάνω από τα ρούχα τους



Η ΕΟΦ στο Πατριαρχείο, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης ▲



Η είσοδος της Θεολογικής Σχολής στη Χάλκη, Φωτ. Κ. Δραγώνα ▲



Η Μονή της Χώρας, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης ▲

η Παναγία Βλαχερνών και η μονή της Ζωοδόχου Πηγής (Μπαλουκλί) που τα επισκεφτήκαμε κάπως επί τροχάδην είναι αλήθεια και που διακρίνονται κυρίως για τη λιτότητα στο εσωτερικό τους σε αντίθεση προς το ιδιαίτερος πλούσιο και περίτεχνο τέμπλο τους με τις εξαιρετικές εικόνες.

Το παλάτι Τοπ Καπί χτισμένο μέσα σε ένα ονειρεμένο πάρκο (το Γκιουλχανέ Παρκ, δηλαδή πάρκο των ρόδων) στη μύτη της παλιάς πόλης, εκεί που ενώνονται ο Βόσπορος με τον Κεράτιο Κόλπο και τη θάλασσα του Μαρμαρά, υπήρξε έδρα της Υψηλής Πύλης επί 400 χρόνια. Το κτιριακό συγκρότημα του ανακτόρου φιλοξενεί σπάνιες συλλογές από πολύτιμα αντικείμενα και βασιλικά δώρα

καμπαρντίνα. Αντίθετα, μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του '80, όπως μου έλεγε η πολιτίσσα φίλη Νίκη Σταυρίδη, ούτε μια γυναίκα δεν κυκλοφορούσε στην Κωνσταντινούπολη με μαντήλα. Ερχόμενη ωστόσο εγώ από τη σημερινή Ελλάδα εντυπωσιάστηκα ευχάριστα από την εικόνα μιας πόλης σε πλήρη αναπτυξιακή δυναμική, χωρίς εμφανή σημάδια φτώχειας και επικινδυνότητας.

Η εκδρομή στα Πριγκηπόνησα το επόμενο πρωί δεν μπορούσε παρά να μας μείνει αξέχαστη. Ένας παραμυθένιος κόσμος,

Ο Ναός της Αγίας Ειρήνης στους κήπους του Τοπ Καπί, Φωτ. Κ. Δραγώνα ▼



◀ Το ποτάμι στην Προύσα, Φωτ. Μ. Βέττερ



Ντολμά Μπακσέ, είσοδος, Φωτ. Κ. Δραγώνα ▲

κάπως απρόσβλητος από το χρόνο καθώς εδώ απαγορεύονται τα ιδιωτικά αυτοκίνητα ενώ τα σπίτια φέρουν ακόμη το μεγαλείο μιας περασμένης λαμπρής εποχής. Τα αμαξάκια με τα άλογα (τα λεγόμενα παϊτόνια) διατρέχουν συνεχώς τον δρόμο που κυκλώνει την Πρίγκιπο όπου και στις δύο πλευρές ορθώνονται πανέμορφα αρχοντόσπιτα, που πολλά από αυτά υπήρξαν άλλοτε ρωμείικα εξοχικά, πίσω από πυκνή βλάστηση και ψηλά δέντρα. Όμως και η Χάλκη είναι καταπράσινη και στο ψηλότερο σημείο του κεντρικού λόφου της, που λέγεται λόφος της Ελπίδας, στεγάζεται η σημαίνουσα για την ορθοδοξία Θεολογική Σχολή με πλουσιότατη βιβλιοθήκη.

Πάντα στον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο μας το ίδιο δίλημμα: τι να πρωτοπρολάβεις; Εκείνο το βράδυ σειρά για πολλούς είχε το Μισίρ Τσαρσί ή αλλιώς Αιγυπτιακή Αγορά, στο Εμίνονου, ξακουστή για την ποικιλία των μπαχαρικών της. Βγαίνοντας από εκεί βρίσκεσαι στο λιμάνι, μόλις δύο βήματα από την περίφημη γέφυρα του Γαλατά, τους ψαράδες με τα καλάμια τους και παραπίσω τις ψησταριές σε ετοιμότητα για τα πρώτα αλιεύματα. Στην απέναντι πλευρά (αυτήν του Γαλατά) ξεχωρίζει ολόφω-

Στο Καπαλί Ταρσί (Σκεπαστή Αγορά), Φωτ. Κ. Δραγώνα ▼



Στην Αιγυπτιακή αγορά των μπαχαρικών, Φωτ. Μ. Βέττερ ▼



Η Χάλκη από την Πρίγκιπο, Φωτ Β. Σουλβεστριάδης ▲

τος ο Πύργος του Γαλατά, γενοβέζικη κατασκευή πάνω σε προϋπάρχοντα αρχαιότερο πύργο (του Χριστού), που μου θύμισε κάπως εκείνον της Πίζας αλλά με κωνική σκεπή και φυσικά χωρίς την κλίση του.

Κάποιες φίλες κατάφεραν να μην στερηθούν ούτε την απόλαυση του χαμάμ.

Η τελευταία μέρα ενός όμορφου ταξιδιού είναι πάντα η πιο δύσκολη. Στην δική μας περίπτωση ευτυχώς ήταν όλη δική μας μέχρι το βράδυ που θα αναχωρούσαμε για την Αθήνα.

Το πρωί πέρασε με ψώνια ή απλά χάζι στο πραγματικά εκπληκτικό Καπαλί Τσαρσί (Σκεπαστή Αγορά) μικρόκοσμο με τα όλα του: αφιδωτά στενά, θολωτές παρόδους, κρήνες και τζαμί, πέρα από τα τέσσερις χιλιάδες μαγαζάκια κατανεμημένα κατά είδος σε διαφορετικές πτέρυγες. Το μεσημέρι επισκεφτήκαμε το ανάκτορο Ντολμά Μπαχτσέ, χτισμένο σε ευρωπαϊκό ρυθμό πάνω στο κύμα του Βοσπόρου. Κτίσμα σημαδιακό αφού σήμανε την αναχώρηση του τελευταίου οθωμανού σουλτάνου λίγο προτού αναλάβει ο Κεμάλ Ατατούρκ που η τύχη το θέλησε να αφήσει σε αυτό την τελευταία του πνοή. Από την προκουμιά δίπλα στο ανάκτορο ξεκινήσαμε με τουριστικό πλοιάριο την απογευματινή κρουαζιέρα στον Βόσπορο. Παραπλεύσαμε πρώτα την ευρωπαϊκή ακτή, περάσαμε κάτω από την μεγάλη κρεμαστή γέφυρα και ανοιχτήκαμε στην ασιατική ακτή με τα παλιά αρχοντικά (τα λεγόμενα “γιαλί”, από την παμπάλαιη λέξη αιγιαλός) και τις σύγχρονες υπερπολυτελείς βίλες κατά μήκος της θάλασσας. Επιστρέψαμε ακριβώς την ώρα που οι σιλουέτες από τους τρούλους και τους μιναρέδες διαγράφονταν σκούρες σ’ έναν οριζόντα γεμάτο από χρώματα της δύσης. Μια ύστατη πανοραμική εικόνα της Πόλη χάρισμα λίγο προτού μας καταπνίει το ψυχρό φως και η κίνηση του αεροδρομίου.

Θέα από το πλοίο στην κρουαζιέρα στον Βόσπορο, Φωτ. Μ. Βέττερ ▼





Γεράνια, Φωτ. Μ. Βέττερ ▲



Κατοχώρι πριν το ξεκίνημα Φαραγγιού Δίκταμου, Φωτ Β. Σουλβεστριάδης ▲



Κορυφή Πίντιζα Γεράνια 1031μ., Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης ▲



ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 5 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ, 1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 184 ΑΤΟΜΩΝ

ΜΕΘΑΝΑ

Η πρώτη φθινοπωρινή εκδρομή πραγματοποιήθηκε με 20 εκδρομείς. 12 πεζοπόροι ξεκίνησαν την πορεία. Στο δρόμο όμως οι περισσότεροι προτίμησαν να κολυμπήσουν στην θάλασσα από το να συνεχίσουν το περπάτημα. Η περιοχή των Μεθάνων εξ άλλου διαθέτει υπέροχες παραλίες.

ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ - ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΚΟΡΥΦΗ ΛΙΧΑΔΑΣ

Οι επιτυχημένες εκδρομές επαναλαμβάνονται. Κοσμοσυρροή και φέτος σε αυτή την εκδρομή. 77 συμμετοχές, 12 περισσότερες από πέρυσι. Ο καιρός όμως μας τα χάλασε. Λόγο βροχής οι ορειβάτες είδαν την κορυφή Λιχάδα από μακριά και για μπάνια ούτε λόγος. Την Κυριακή ευτυχώς ο καιρός έφτιαξε και έτσι πραγματοποιήθηκε η κρουαζιέρα στα Λιχαδονήσια. Του χρόνου ελπίζω ο καιρός να είναι ευνοϊκότερος.

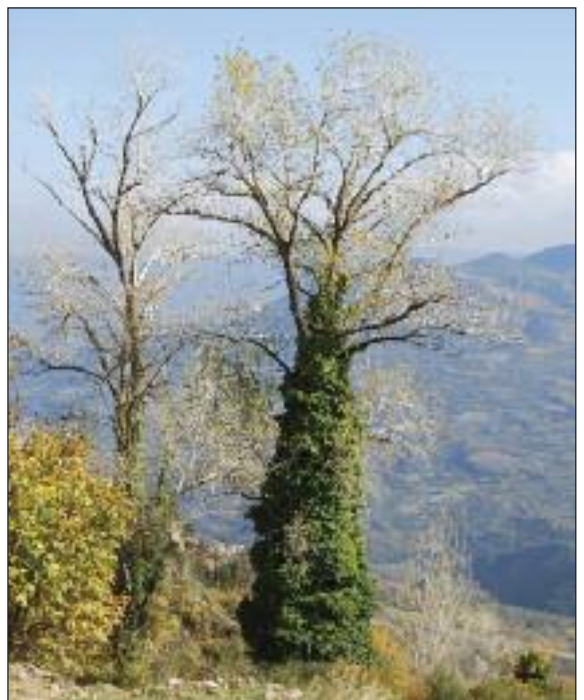
ΓΕΡΑΝΙΑ - ΠΙΣΙΑ - ΣΧΙΝΟ - ΛΟΥΤΡΑΚΙ

Με συμμετοχή 34 εκδρομέων πραγματοποιήθηκε η εκδρομή. Αυτή τη φορά με σύμμαχο τον καιρό 13 πεζοπόροι πραγματοποίησαν την διάσχιση Πίσια - Σχίνο από μονοπάτι, άλλοι 11 πεζοπόροι πραγματοποίησαν την ίδια διάσχιση αλλά μέσω δασικού δρόμου. Όλοι κατέληξαν στην παραλία του Σχίνου, όπου και συνάντησαν τους υπόλοιπους, που διημέρευαν εκεί κολυμπώντας η κάνοντας μικρές πεζοπορίες.

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Συμμετείχαν 20 άτομα σε αυτή την ορειβατική εκδρομή. Από το Ξυλόσκαλο των Χανίων όπου είχε φτάσει η ομάδα τα ξημερώματα του Σαββάτου ξεκίνησαν 8 πεζοπόροι την διάσχιση διάσελο Γκίγκιλου – Αχλάδα - Κουτσογέρακο ενώ οι υπόλοιποι προωθήθηκαν μέχρι το χωριό Αγ. Θεόδωροι απ' όπου περπάτησαν μέχρι το Κουτσογέρακο. Την Κυριακή 15 πεζοπόροι πραγματοποίησαν την διάσχιση Σούγια – Λισό - Παλιόχωρα όπου συνάντησαν και τους υπόλοιπους που είχαν προτιμήσει την θάλασσα. Την Δευτέρα 18 πεζοπόροι διέσχι-

Φλαμπουρίτσα, Φωτ. Δ. Παγουλάτος ▼



◀ Στην διαδρομή Βίλια-Πόρτο Γερμενό, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης



σαν το φαράγγι του Δίκταμου από το χωριό Κατοχώρι μέχρι το χωριό Στύλος. Η εκδρομή ολοκληρώθηκε με δίωρη περιήγηση στα Χανιά απ' όπου το βράδυ πήραν το πλοίο της επιστροφής. Υπήρξε και ένα άτομο που δεν περπάτησε καθόλου.

ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Με συμμετοχή 33 εκδρομών πραγματοποιήθηκε αυτή η εκδρομή. 22 πεζοπόρησαν μέσα στο φαράγγι για να συναντήσουν στην παραλία της Χιλιαδούς τους υπόλοιπους όπου και συνέφευαν.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ, ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 147 ΑΤΟΜΩΝ

ΒΙΛΙΑ-ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ

Στην εκδρομή έλαβαν μέρος 41 άτομα. 15 πεζοπόροι πραγματοποίησαν την διάσχιση Βιλία - Πόρτο Γερμενό. 9 πεζοπόροι περπάτησαν στην παραλία του Πόρτο Γερμενού ενώ οι υπόλοιποι προτίμησαν ένα τελευταίο θαλασσινό μπάνιο.

ΒΟΡΕΙΟΣ ΤΑΪΓΕΤΟΣ

Ένα Σαββατοκύριακο στα χωριά του βόρειου Ταΐγετου ήταν μια καινούργια εκδρομή για τον σύλλογο. Έλαβαν μέρος 38 εκδρομείς. Το Σάββατο μια ομάδα από 19 άτομα πραγματοποίησαν πορεία από το χωριό Γεωργίτσι μέχρι το φαράγγι Μύλων ακολουθούμενη από μια άλλη ομάδα 7 ατόμων που έκανε μικρότερη πορεία. Οι υπόλοιποι τίμησαν τις ντόπιες σπεσιαλιτέ στις ταβέρνες του χωριού. Την Κυριακή 18 άτομα πραγματοποίησαν την διάσχιση Γεωργίτσι - Καστόρι. Η υπόλοιπη ομάδα επισκέφθηκε τον αρχαιολογικό χώρο της Πελάνας και διημέρευσαν στο Καστόρι όπου εκτός από το χωριό είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν την περιοχή και να επισκεφθούν ένα Μοναστήρι, την Μαρμαρογέφυρα, να περπατήσουν στο φαράγγι των Μύλων και φυσικά να τιμήσουν μαζί με τους πεζοπόρους τις σπεσιαλιτέ του Καστορίου.

RAFTING ΣΤΟ ΛΟΥΣΙΟ

Με συμμετοχή 26 εκδρομών έγινε η εκδρομή. Στο rafting έλαβαν μέρος 24 άτομα. Οι 19 από τους συμμετέχοντες ήταν άτομα νεαρής ηλικίας και ενθουσιαστήκαν από τον σύλλογο. Ελπίζουμε να τους ξαναδούμε.

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ-ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ

Η εκδρομή έγινε με συμμετοχή 42 ατόμων. Μια πεζοπορική ομάδα από 16 άτομα ξεκίνησε από Διακοφτό προς Ζαχλωρού και στην συνέχεια Μέγα Σπήλαιο και άλλη ομάδα από 8 άτομα έκανε την αντίστροφη διαδρομή ενώ από τους υπόλοιπους άλλοι έκαναν την διαδρομή με τον οδοντωτό και άλλοι διημέρευσαν στα Καλάβρυτα.

Οι τζούνιερ κανονιέρηδες της ΕΟΦ, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος ▼



Από την επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο, Φωτ. Δ. Παγουλάτος ►



Στην διαδρομή Γεωργίτσι - Καστόρι μέσω Μαλεβού, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης ▲



Παρνασσός, Γερωντόβραχος, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης ▲



Η ομάδα του ράφτινγκ στο Λούσιο, Φωτ. Trekking Hellas ▲





Πάρνηθα, Πηγή Σκίπιζας, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης ▲



Ι. Μ. Αγ. Λαύρας, Φωτ. Δ. Παγουλάτος ▲

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 5 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ, 1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 183 ΑΤΟΜΩΝ

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Ένα όμορφο Σαββατοκύριακο πέρασαν 23 εκδρομείς που επισκέφθηκαν τον ορεινό ξενώνα. Πεζοπορίες και περιηγήσεις πραγματοποιήθηκαν από την τζούνιор ομάδα.

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Έλαβαν μέρος 32 εκδρομείς. 28 άτομα πραγματοποίησαν την διαδρομή από το καταφύγιο της Αθηναϊκής Λέσχης Παρνασσού μέσω Γεροντόβραχου και κατέληξαν στην Μπαϊτανόραχη μερικοί μάλιστα ανέβηκαν στην κορυφή Τσάρκου. Οι υπόλοιποι έκαναν μικρότερες διαδρομές γύρω από την Αγόριανη.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ - ΠΡΟΥΣΑ

Λίγο ετεροχρονισμένη σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια αλλά με μεγάλη συμμετοχή έγινε η εκδρομή. 51 άτομα οι συμμετέχοντες που κατά γενική ομολογία πέρασαν ένα ωραίο χορταστικό πενήνθμερο στην Κωνσταντινούπολη και την Προύσα. Λεπτομερής περιγραφή της εκδρομής υπάρχει στο παρόν τεύχος.

ΠΑΡΝΗΘΑ

Με συμμετοχή 25 εκδρομέων έγινε η εκδρομή στην Πάρνηθα. Όλοι ανέβηκαν την Χούνη και στη συνέχεια 14 πραγματοποίησαν την διαδρομή Μπάφι, μονοπάτι Μόλας, Σκίπιζα, Παλαιοχώρι και οι υπόλοιποι 11 έκαναν δικές τους διαδρομές γύρω από το Μπάφι.

ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ

Η εκδρομή έγινε με συμμετοχή 52 ατόμων. 37 πεζοπόροι πραγματοποίησαν την προγραμματισθείσα πορεία, 7 άτομα πεζοπόρησαν λιγότερο ή έκαναν εναλλακτικές διαδρομές ενώ οι υπόλοιποι επισκέφθηκαν την Ι. Μ. Βλασίου και διημέρευσαν στα Τρίκαλα.



Η ΕΟΦ μπροστά από την Αγία Σοφία, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης ▲

Φλαμπουρίτσα, Φωτ. Δ. Παγουλάτος ▼



Φρούριο Αιγιοσθένων, Φωτ. Γ. Πετρουλάς ▼



**NATURE'S
PROTECTION**

Η ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΤΗΣ ΕΚΦΑΝΣΗ



MicroZeoGen:

στην πρώτη γραμμή της διατροφικής καινοτομίας



Η αποστολή μας

είναι να προσφέρουμε ανώτερη αξία στους καταναλωτές και να ενισχύσουμε το δεσμό μεταξύ ανθρώπων και ζώων προσφέροντας ζωοτροφές αδιαμφισβήτητης ποιότητας, με βάση τις πραγματικές διατροφικές ανάγκες των σκύλων και γατών.

Η υπόσχεσή μας σε σας

Για τη "Nature's Protection" η διασφάλιση της ποιότητας έρχεται πρώτη. Είναι η βασική αρχή μας και την ακολουθούμε πιστά. Η ποιότητα για εμάς είναι μια έννοια, η οποία συνίσταται στα αγνά υλικά που χρησιμοποιούμε, στα προϊόντα που προσφέρουμε και στις υπηρεσίες που παρέχουμε στους πιστούς πελάτες μας.

www.naturesprotection.eu



ΕΛΑΝΚΟ ΕΛΛΑΣ

ΕΛΑΝΚΟ ΕΛΛΑΣ Α.Ε.Β.Ε. ΑΘΗΝΑ: Μεσογείων 335, 152 31 Χαλάνδρι, Τηλ.: 213 006 5000,
ΘΕΣΣ/ΚΗ: Τηλ.: 2310 289 100, e-mail: contact@elanco.gr, www.elanco.gr

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ - ΜΕΓΑ ΣΠΗΛΑΙΟ ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ

Γράφει ο Δημήτρης Αρμενιάκος, Φωτ, Βασίλης Σουλβεστριάδης



Η διαδρομή του Βουραϊκού εφέτος, έξω από τα καθιερωμένα, έγινε το Φθινόπωρο. Άφιξη στο Διακοπτό όπου οι πεζοπορικές ομάδες χωρίστηκαν σε δυο για την διάσχιση του φαραγγιού του Βουραϊκού. Η μία ομάδα, έκανε την ανάβαση από το Διακοπτό, προς την Ζαχλωρού. Η επόμενη ομάδα μετά την άφιξη στο Μέγα Σπήλαιο, έκανε την διαδρομή με την αντίθετη φορά: Μέγα Σπήλαιο-Ζαχλωρού-Διακοπτό.

Όσοι δεν περπάτησαν, πήγαν με το πούλμαν στα Καλάβρυτα όπου διημέρευσαν. Βόλτες, επίσκεψη στο μουσείο των θυμάτων της Γερμανικής Σφαγής των κατοίκων των Καλαβρύτων. Πριν τα Κα-

λάβρυτα, επισκεφτήκαμε την Μονή της Αγίας Λαύρας, όπου κατά πολλούς έγινε η έναρξη της Επανάστασης του 1821. Μετά το φαγητό και τον καφέ, επιστροφή στο Μέγα Σπήλαιο, όπου παραλάβαμε την ομάδα που ανέβηκε στον Βουραϊκό και επιστροφή στο Διακοπτό, όπου παραλάβαμε την ομάδα που έκανε την κατάβαση του φαραγγιού και επιστροφή στην Αθήνα.



Ζαχλωρού ▲



Διαδρομή Βουραϊκού ▲

Διαδρομή Βουραϊκού ▼



Διαδρομή Βουραϊκού ▲

Διαδρομή Βουραϊκού ▼





ΚΡΗΤΗ ΜΟΥ ΟΜΟΡΦΟ ΝΗΣΙ, ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΠΑΛΙ

Κείμενο Νίκη Σταυρίδη

Και φέτος αξιωθήκαμε να πραγματοποιήσουμε την εκδρομή του τέλους καλοκαιριού (τρόπος του λέγειν τέλος γιατί μια χαρά καυτό καλοκαίρι μας έκανε στη διάρκεια της εκδρομής), στην Κρήτη

που αγαπάμε και περιμένουμε τότε θα επιστρέψουμε. Βράδυ της 28ης Σεπτεμβρίου πήραμε το πλοίο για τα Χανιά. Παρασκευή βράδυ με Τρίτη ξημερώματα κράτησε η εκδρομή.

Φθάσαμε στα Χανιά ξημερώματα Σαββάτου και αμέσως το πούλμαν μας προώθησε στο Ξυλόσκαλο του Ομαλού. Από εκεί 8 άτομα ξεκίνησαν για την πορεία Ξυλόσκαλο – διάσελο Γκίγκιλου – Κουστογέρακο. Το μονοπάτι εδώ ήταν σηματοδομένο και καλοστρωμένο. Από το Διάσελο και πέρα η διαδρομή, πάντα με σημάδια, έγινε πιο δύσκολη, με σιδερένιες σκάλες και σε κάποια σημεία συρματοσχοίνο για μιάμιση ώρα περίπου αλλά ύστερα έγινε πιο ομαλή. Σε ένα σημείο του μονοπατιού υπήρχε αρνητικός βράχος από πάνω. Συνολικά η πορεία κράτησε 7.30 ώρες με κατάληξη στο Κουστογέρακο όπου και τα σχετικά τσίπουρα, σκαλιστούνια και παξιμάδι με ελιά. Άλλα 10 άτομα από την ομάδα είχαν προωθηθεί με το πούλμαν από το Ξυλόσκαλο μέχρι τους Άγιους Θεόδωρους και από εκεί πραγματοποιήσαν τη διαδρομή προς το Κουστογέρακο όπου έφθασαν σε 5.30 ώρες. Και αυτή η διαδρομή ήταν σηματοδομένη καλά και βγήκε χωρίς δυσκολίες. Από το Κουστογέρακο μας παρέλαβε το πούλμαν για να μας προωθήσει μέχρι τη Σούγια όπου κάναμε ωραίο μπάνιο, στην παραλία με τις μεγάλες στρογγυλές σκούρες πέτρες και μετά φάγαμε βραδινό και πέσαμε για ύπνο.

Την άλλη μέρα, Κυριακή, ξεκινήσαμε από τη Σούγια για την πορεία Ε4 που περνάει από την αρχαία πόλη Λισσό και φτάνει στην Παλαιόχωρα. Πολύ ενδιαφέρουσα και με υποβλητικό τοπίο η Λισσός, φτάνεις εκεί μόνο από μονοπάτι ή από τη θάλασσα, όχι με ρόδα, οπότε έχει κρατηθεί όσο μπόρεσε ανέπαφη από τα συμπαρομαρτούντα του σημερινού πολιτισμού. Βλάστηση και τρεχούμενα νερά, κι η θάλασσα στα πόδια της, και απομεινάρια δομών που φανερώνουν μια πόλη που χίλια χρόνια πριν, τι λέω, δυο, τρεις χιλιάδες χρόνους πριν, ήταν κραταιά και συγκροτημένη. Ένα τοπίο μαγικό και όμως υπαρκτό. Εδώ στη Λισσό και σε επόμενες παραλίες κατά μήκος της κακοτράχαλης πορείας κάναμε κάτι μπάνια απόλαυση, μια ευλογία, που κάθε φορά έπαιρνε από πάνω μας την κούραση, την κάψα και το ξερογκαγκάνισμα της πορείας κάτω από τον ήλιο. Η τελευταία παραλία πριν την Παλαιόχωρα αλλά πολύ κοντά σ' αυτήν ήταν το Γιαλισκάρι. Περπατήσαμε συνολικά 7 ώρες. Κοιμηθήκαμε στην Παλαιόχωρα τον ύπνο του δικαίου και ...της δικαιοσύνης.

Την άλλη μέρα (Δευτέρα) αναχωρήσαμε με το πούλμαν για το Κατωχώρι από όπου κάναμε την πορεία μέσα στο φαράγγι του Δίκταμου μέχρι το χωριό Στύλος, μας πήρε 5 ώρες. Και αυτή η διαδρομή ήταν σηματοδομένη. Το πρόγραμμά μας είχε κι άλλο φαράγγι, το Τσιχλιανό, στην αρχαία Πολυρρηνία, αλλά δεν μας βγήκε χρονικά, αποφασίσαμε ότι θα το κάνουμε μια άλλη φορά και συνεχίσαμε για την παραλία Πλάκα στα Χανιά για κολύμπι. Στο τέλος μας είχαν μείνει 2 ωρίτσες και για περιήγηση στα Χανιά πριν τη μετάβαση στη Σούδα όπου μας περίμενε το βραδινό δρομολόγιο του Ε/Ο Βενιζέλος της ANEK για να μας φέρει πίσω στον συμπαθητικό Πειραιά.

Τα πραγματολογικά στοιχεία αυτού του γραφτού σουβενίρ από την

Κρήτη οφείλονται στις πολύτιμες και ακριβείς σημειώσεις της Μάγας Βέτερ, που την ευχαριστώ. Για τις λίγες άλλες υποκειμενικές και ρομαντικές εντυπώσεις από το υπέροχο ταξίδι ευθύνεται αποκλειστικά η υπογράφουσα.



Διαδρομή Σούγια-Παλαιόχωρα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης ▲



Στην διαδρομή από Ομαλό-Κουστογέρακο, Φωτ Β. Συλβεστριάδης ▲

Διαδρομή Ξυλόσκαλο-Κουστογέρακο μέσω Γκίγκιλου, Φωτ. Μ. Βέττερ ▼



Φαράγγι Δίκταμου, Φωτ. Μ. Βέττερ ▼



ΔΙΗΜΕΡΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ

Κείμενο Δ. Αρμενιάκος, Φωτ. Α. Αρμενιάκος, Δ. Παγουλάτος



Ένα διήμερο στον Ορεινό Ξενώνα είναι πάντα κάτι το ξεχωριστό για τους συμμετέχοντες σε αυτή την εξόρμηση. Σχεδόν κάθε χρόνο, μία δύο φορές, έχει καθιερωθεί πλέον τους χειμωνιάτικους μήνες, η εξόρμηση στον Ξενώνα μας, στο Κεφαλάρι Κορινθίας. Εφέτος, με ένα μικρό πουλμανάκι ανεβήκαμε μέχρι τον Ξενώνα μας. Η σύνθεση της ομάδας ηλικιακά ήταν από τις νεότερες στα χρονικά μας. Μια ομάδα οχτώ παιδιών προσχολικής ηλικίας, έδωσε ένα ιδιαίτερο χρώμα στην διήμερη διαμονή μας. Ευχή μέσα από αυτά τα παιδιά, να υπάρχουν κάποιοι αυριανοί Εοφίτες.



Η παρουσία τους ζωντάνεψε τον Ξενώνα, με τα παιχνίδια τους, τα τρεχαλητά τους και τις φωνές τους. Φωνές που έδωσαν ένα ξεχωριστό τόνο και ένα αντιστάθμισμα με τις άλλες ηλικίες. Το διήμερο είχε όλα τα χαρακτηριστικά που χρωματίζουν αυτό το διήμερο. Άναμμα του τζακιού, τακτοποίηση και απογευματινή προετοιμασία για τα περαιτέρω. Τα περαιτέρω, θρανία για την βραδινή κρεατοφαγία. Λουκάνικα, πανσέτες, μπριζόλες, το κλασσικό θράψαλο από τον Νίκο Χατζόπουλο.

Το τραπέζι στην βεράντα στις δόξες του και τα καλούδια ανάρπαστα με το βγάλισμο από την φωτιά. Επιστέγασμα η μακαρονάδα του Δημήτρη του Παγουλάτου. Την επό-

μενη μέρα, μετά το πρωινό ξύπνημα, άρχισαν οι Κυριακάτικες ασχολίες. Χόρτα οι κυρίες και περιπάτους στα γύρω μονοπάτια. Η επιστροφή νωρίς το απόγευμα, με την προσδοκία της επόμενης επίσκεψης, ήταν μια ευχή, προπαντός από τους μικρούς μας φιλοξενούμενους.





ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Όσον αφορά τους όρους «ισθμός» και «διώρυγα»

Γράφει ο Γιάννης Γεωργίου

Αφορμή για να γράψω αυτό το κειμενάκι ήταν τόσο η σύγχυση που επικρατεί στην χρήση των όρων «ισθμός» και «διώρυγα», ιδίως όταν περνάμε τη πιο γνωστή στην Ελλάδα μας διώρυγα της Κορίνθου, όσο και την παρέμβαση του λεγόμενου «δαίμονα του τυπογραφείου» στη σειρά 31 του κειμένου της σελίδας 10 στο άρθρο «Πεζοπορία κατά μήκος της διώρυγας της Κορίνθου και του Ιουστινιανίου τεύχους», που δημοσιεύθηκε στο τεύχος 411 (Ιουλίου-Αυγούστου-Σεπτεμβρίου 2012) του περιοδικού της Ε.Ο.Φ. «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ». Αντί «γῆ ἐφ' ὕδατος» γράφτηκε, βάζοντας το χεράκι του ο «προαναφερθείς δαίμονας»: «γ φ' δατος» που δε σημαίνει τίποτα, καθώς και στη σειρά 17 της ίδιας σελίδας που το ρήμα της αρχαίας Ελληνικής γλώσσας «εἴμι» γράφθηκε «εἴμι».

1. ΙΣΘΜΟΣ: Κάθε πολύ στενό χερσαίο πέρασμα (λωρίδα γης). Η λέξη προέρχεται από το αρχαίο ρήμα «εἴμι» που σημαίνει «έρχομαι», «βαδίζω», «εισέρχομαι», «πηγαίνω», «περπατώ», «πορεύομαι», «κατευθύνομαι», «θα έλθω», «θα πάω». Ισθμός ήταν παλαιότερα η στενή λωρίδα γης στην Κόρινθο, που σύνδεε την Πελοπόννησο με την υπόλοιπη Ελλάδα, καθώς και οι ισθμοί του Παναμά και του Σουέζ που παλιά συνδέανε αντίστοιχα τη βόρεια με τη νότια Αμερική και την Αφρική με την Ασία.

2. ΠΟΡΘΜΟΣ: Κάθε στενό θαλάσσιο πέρασμα (λωρίδα θαλάσσια) που ενώνει δύο θαλάσσιες και χωρίζει δυο στεριές. Η λέξη προέρχεται από το αρχαίο ρήμα «περάω (-ω)», που σημαίνει «περνάω», «διαπερνάω», «διέρχομαι», «φθάνω»¹. Πορθμός είναι το στενό θαλάσσιο πέρασμα του Ευρίπου, που χωρίζει την Εύβοια από την Στερεά Ελλάδα.

3. ΔΙΩΡΥΓΑ: Θαλάσσια επικοινωνία, που δεν υπήρχε. Στη θέση της υπήρχε «ισθμός» που διανοίχθηκε τεχνητά και φτιάχτηκε «τεχνητός πορθμός», δια του οποίου διέρχονται πλοία, φορτηγά και επιβατικά, για ευκολότερη διακίνηση αγαθών-εμπορευμάτων και ανθρώπων. Έτσι ο ισθμός έγινε διώρυγα. Ποιά γνωστές διώρυγες είναι: σε μας της Κορίνθου και παγκόσμια του Παναμά και του Σουέζ. Για τη διώρυγα χρησιμοποιείται και η λέξη «**κανάλι**», από την Ελληνική λέξη «κανάλιον», που στη Λατινική γλώσσα έγινε «canalis» και προήλθαν οι λέξεις «canal», «channel» κ.ά.²

4. ΣΤΕΝΟ και ΣΤΕΝΑ: Θαλάσσια περάσματα πλατύτερα των πορθμών και στενότερα των (μικρών) θαλασσών. Το πιο γνωστό σε μας τους Έλληνες είναι τα «στενά των Δαρδανελίων» που χωρίζουν τη χερσόνησο της Καλλίπολης από τη ακτή της Μικράς Ασίας.

Μετά την καταγραφή των πιο πάνω γίνεται σαφές ότι, όταν περνάμε πάνω από τη διώρυγα της Κορίνθου δεν πρέπει να λέμε «περνάμε τον Ισθμό της Κορίνθου». Μπορεί οι υπάρχουσες γέφυρες, δύο οδικές και μία σιδηροδρομική, να συνδέουν την Πελοπόννησο με την Στερεά Ελλάδα σαν «γη» καθώς η ετυμολογία της λέξεως **γέφυρα**, κατά μία εκδοχή, προέρχεται από την σύντηξη των λέξεων «γῆ ἐφ' ὕδατος» (γη επί του ύδατος), πάνω από το νερό, γι' αυτό και η μεσαία συλ-

λαβή «φυ» γράφεται με «ύψιλον», όμως η διάνοιξη της διώρυγας παρά τις υπάρχουσες γέφυρες που συνδέουν σαν «γη» τις απέναντι ακτές δεν επιτρέπει τη χρησιμοποίηση και χρήση του γεωγραφικού όρου «ισθμός».

Υποσημείωση

¹Οι λέξεις «ισθμός» και «πορθμός» έχουν το ίδιο καταληκτικό επίθημα το «-θμός», όπως λέμε στα-θμός, βα-θμός, ηθ-μός κ.ά.

²Ιστορικά ίσως η πρώτη διάνοιξη ισθμού και δημιουργία διώρυγας είναι αυτή που άνοιξε ο βασιλιάς της Περσίας Ξέρξης ο Α' στη χερσόνησο του Άθω, στη Χαλκίδα (ανατολικό πόδι) με σκοπό να αποφύγει τον περίπλοκο του Άθω, το 481π.Χ. ώστε να μη υποστεί την καταστροφή που είχε πάθει πριν δύο χρόνια ο γαμπρός του Μαρδόνη. Είχε ανοιχθεί μεταξύ των χωριών Τρυπητή και Νέα Ρόδα. Σήμερα είναι θαμμένη αρκετά μέτρα κάτω από το έδαφος. Έχει «ακτινογραφηθεί» με σύγχρονες γεωφυσικές τεχνικές. Με αυτές προσδιορίστηκε το βάθος στο κέντρο του σημερινού ισθμού και βρέθηκε να είναι 14,5-15μ., ενώ το πλάτος εκτιμήθηκε να είναι περί τα 30μ. Σήμερα το τοπίο μεταξύ των χωριών Νέα Ρόδα και Τρυπητή δε θυμίζει τίποτα από την αρχαία κατασκευή, αν εξαιρέσει κανείς μία μικρή κοιλάδα στο κέντρο του Ισθμού.

έπαθλα «ΖΕΥΣ»

Δημήτρης Λουμπαρδιάς

- κύπελλο
- μετάλλιο
- πλακέτες
- σημαίες
- λάβαρα
- αγκαματίδια
- κουμπιά
- καρφισάκια
- μπρελόκ
- γραβατοπιόστρες
- μανικετόκουμπα



Μετάλλια ανάγλυφα με το σήμα του συλλόγου σας

Αριστης ποιότητας, μεγάλης αντοχής.
Εισάγονται από το Βέλγιο.
Για ομάδες, συλλόγους, αθλητικούς φορείς, επιχειρήσεις.
Λογότυπα τυπωμένα ή κεντημένα.

Διατίθενται σε πολλά χρώματα.



καπέλα • φούτερ • μπουφάν • T-SHIRT • πόλο • αντανεμικά

Εκτύπωση ή κέντημα του σήματος σας

Λυσικράτους 48, 174 55 Καλαμάκι • τηλ, 210 98.22.575 - 210 98.50.192
fax 210 98.85.226 • e-mail: zeus3@ath.forthnet.gr • www.epathlazeus.gr

Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα



Η ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ ανήκει στα Επτάνησα και είναι το μεγαλύτερο και πιο ορεινό νησί του Ιονίου (έκτο στην Ελλάδα).

Νησί πλούσιο σε όμορφες τοποθεσίες και αρχαιολογικούς χώρους, με βαθυγάλανες θάλασσες, χρυσές αμμουδιές, μοναδικά σπήλαια, αξιοπερίεργα φαινόμενα, παραδοσιακούς οικισμούς, με ορεινή μορφολογία εδάφους, βραχώδεις ακτές, αμμώδεις παραλίες, καταπράσινα βουνά, μακκία βλάστηση που αποτελείται κύρια από κουμαριές, μυρτιές, πουρνάρια, αλλά και θάμνους από ασφελακτούς, σπάρτα, αρωματικό φασκόμηλο, επίσης «κυπαρίσσόδασα» και «πουρνάρόδασα» που σε συνδυασμό με το υπέροχο χρώμα της θάλασσας, κάνουν νησί τούτο ξεχωριστό.

Νησί με πλούσια ιστορία και μυθολογία. Η ιστορία της Κεφαλονιάς ξεκινά από πολύ παλιά. Το όνομα της προέρχεται, από τον μυθικό Κέφαλο πρόσφυγα από την Αθήνα ή από το φύλο των Κεφαλλήνων ή Κεφαλλάνων.

Στα Ομηρικά κείμενα το όνομα του νησιού εμφανίζεται με άλλες ονομασίες όπως Δουλίχιον, Σάμος ή Σάμη (μέχρι σήμερα). Ο Όμηρος αναφέρει σαφέστατα, ότι ο λαός του οποίου ηγείται ο Οδυσσεύς, είναι οι Κεφαλλήνες.

Διάδος Ραφωδία Β, στ. 631 κ.εξ. όπου "Αὐτὰρ Ὀδυσσεὺς ἦγε Κεφαλλῆνας μεγαθύμους, οἳ ῥ' Ἰθάκην εἶχον καὶ Νήριτον εἰνοσίφυλλον καὶ Κροκύλει' ἐνέμοντο καὶ Αἰγίλιπα τρηχεῖαν, οἳ τε Ζάκυνθον ἔχον ἡδ' οἳ Σάμον ἀμφενέμοντο, οἳ τ' ἤπειρον ἔχον ἡδ' ἀντιπέραν' ἐνέμοντο·

Στην Μυθολογία η Κεφαλονιά αναφέρεται από την μονολιθική περίοδο 10.000-6.000 π.Χ.. και κατά την αρχαιότητα ήκμασαν τέσσερις πόλεις, οι οποίες ήταν ανεξάρτητα κράτη. Η Κράνη, οι

Προννοί, η Σάμη και η Πάλη.

Στην Αρχαία Ελλάδα οι κεφαλλήνες συμμετέχουν στην μάχη των Πλατεών το 434 π.Χ.. Επίσης Πολέμησαν υπέρ των Αθηναίων στο πελοποννησιακό πόλεμο, και αργότερα το 372 π.Χ.. στον αγώνα κατά του Φιλίππου.

Το νησί το 187 π.Χ. κατελήφθη από τους Ρωμαίους, αργότερα με την διαίρεση του Ρωμαϊκού κράτους το 495 μ.Χ πέρασε στο Βυζάντιο. Το 1103 (περίοδος Φραγκοκρατίας-Ενετοκρατίας) λεηλατήθηκε από τους Σταυροφόρους. Το 1537 λεηλατήθηκε από το τούρκο πειρατή (Ελληνικής καταγωγής) Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσσα. Το Αργοςτόλι το 1757 έγινε πρωτεύουσα από τους Ενετούς, οι οποίοι τότε δημιούργησαν και την "Χρυσή Βίβλο" (Libro d' oro).

Έχουμε ελάχιστη Τουρκική κατοχή κατά τα χρόνια 1479-1500. Το 1797 την Κεφαλονιά κατέλαβαν οι Γάλλοι όπου κατά την σύντομη γαλλική κατοχή, ο λαός του νησιού, επηρεασμένος από τη Γαλλική Επανάσταση, εξεγέρθηκε και ανέτρεψε το φεουδαρχικό καθεστώς, το οποίο αποκαταστάθηκε με το Ιωνικό Κράτος.

Ακολούθησε η εφαρμογή του λεγόμενου Βυζαντινού πολιτεύματος. Αυτή την περίοδο έγιναν πολλές εξεγέρσεις με στάσεις, λεηλασίες, πυρκαγιές και εκτελέσεις. Το «Σύνταγμα της Επτανήσου Πολιτείας» τυπώθηκε στα Ιταλικά το 1803. Το 1806 παραχωρήθηκε η Κεφαλονιά στην Γαλλία και τελικά το 1809 τα Επτάνησα κατελήφθησαν από τους Άγγλους.

Οι αγώνες κατά της Αγγλικής κατοχής άρχισαν με τους Ριζοσπάστες Γεράσιμο Λιβαδά, Ιωάννη Τυπάλδο, Ηλία Ζερβό Ιακωβάτο και Ιωσήφ Μομφεράτο. Αυτήν την περίοδο οι Άγγλοι εφαρμόζουν σκληρά μέτρα κατά των κατοίκων, αλλά τελικά το 1864 πραγματοποιήθηκε η ένωση των Επτανήσων με την Ελλάδα.

Το 1940-1943 οι Ιταλοί έκαναν κατοχή και διεκδίκησαν την Κεφαλονιά. Αλλά τον Σεπτέμβριο του 1943 η Κεφαλονιά πέρασε στους Γερμανούς, Οι Ιταλοί εξοντώθηκαν κυριολεκτικά. (Μια ολόκληρη "Μεραρχία Ασκή" 12.000 άτομα) εκτελέστηκε από τους Γερμανούς, μαζί εκτελέστηκαν πολλοί κεφαλλονίτες και βομβαρδίστηκε το Αργοςτόλι.

Ακολούθησε ο εμφύλιος πόλεμος μέχρι το 1949 και οι καταστροφικοί σεισμοί του 1953 που ισοπέδωσαν την Κεφαλονιά. Αυτά τα περιστατικά άλλαξαν δραματικά την ιστορία του νησιού. Η μετανάστευση και η φυγή έφεραν την κοινωνική και πολιτιστική απραγμία. Η απογραφή του 1981 φέρνει την Κεφαλονιά πρώτη σε πληθυσμιακή μείωση από όλη την Ελλάδα. Ευτυχώς τα τελευταία χρόνια αυτό το φαινόμενο άλλαξε θεαματικά, όπου στις μέρες μας υπάρχει μια σταθερή και δυναμική ανάπτυξη του νησιού σε όλους τους τομείς.

ΟΙ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ Η «Μάσκαρα» ή «Μασκαρία» συμπεριλάμβανε διάφορα δρώμενα. Παραθέτουμε μερικά που διοργανωνόταν στην Λειβαθώ, τα χωριά της Παλικής, τη Θηνιά, την Πύλαρο, τα Φαρακλάτα, τα Δειλινάτα, τα Βαλσαμάτα, τα Φραγκάτα και τον Ελειό.

Το 1889 αναφέρεται παράσταση του «Ερωτόκριτου» στη Σάμη, που ήταν συνήθεια των κατοίκων του χωριού Πουλάτων, επίσης έργα που παίζονταν την ίδια εποχή ήταν «ο Τραμουντάνης» και το «Αμπελάκι».

Το καρναβάλι στην Παλική και το Ληξούρι είχε αρχαίες Διονυσιακές καταβολές, που με το πέρασμα του χρόνου διαμορφώθηκε από αποικισμούς



και εποικισμούς. Κατά την Ενετοκρατία, το καρναβάλι στην παλιά του συνέχεια παραμένει ζωντανό. Στις πόλεις που κυριαρχούσαν οι αστοί και οι άρχοντες το καρναβάλι θα μορφοποιηθεί με νέα στοιχεία δυτικής προέλευσης. Αυτά ήταν οι Γκιόστρες, που είναι πρώτα βυζαντινοί και έπειτα δυτικοί ιππικοί αγώνες. Οι αγώνες αυτοί παίζονταν στα «καρναβάλια των ευγενών» και κατά τα χρόνια της Αγγλοκρατίας έγιναν θέαμα ολοχρονικά, επίσης θα διαδοθούν οι Καντρίλιες και οι Λασιέρρες (χοροί αξιωματικών της Δύσης).

Στο Ληξούρι η οργάνωση του καρναβαλιού είχε παρείστικη μορφή. Εποχή άφισε το λεγόμενο «Τρίο Στατάμ» με τους Ηλία Δημοσθένους Μηνιάτη, Νικολό Ποταμιάνο, Λεάνδρο Σοφιανό, Νικολάκη Παγώνη. Σατίριζαν την ζωή «παίζοντας» σκηνές από γάμο ή κηδεία κ.α..

Σε μία Μάσκαρα, οι Ληξουριώτες, σατίρισαν την ανακάλυψη της Αμερικής από το Χριστόφορο Κολόμβο. Η μάσκα άφησε εποχή, από τότε το Ληξούρι ονομάστηκε Κολομβία και οι κάτοικοι του Κολόμβοι ή Κολομπαίοι. Το 1927 η Ληξουριώτικη παρέα του Κωστή Δελλαπόρτα παρουσίασε στο Αργοστόλι την πολυσυζητημένη για πολλά χρόνια Μάσκαρα με θέμα το Βασίλειο του Σιάμ που απόσπασε το πρώτο βραβείο. Βέβαια η Φιλαρμονική Σχολή Ληξουρίου πρωτοστατούσε και φυσικά δεν έλειπαν οι Καντρίλιες και Λασιέρρες.

Στα Δαμουλιανάτα Παλικής και Μαυράτα του Ελειού κατά την Μασκαρία οι καβαλιέροι του χορού Γιανίτσαροι ή Γιανίτσαραιοί με φουστανέλα, και ορλάντα (παράξενη περικεφαλαία), είχαν για ντάμες άνδρες μεταμφιεσμένους σε γυναίκες (μπούλες). Το ζευγάρι φορούσε μπαμπούτες (μάσκες), συνήθως κέρινες. Άλλα πρόσωπα του Καρνάβαλου ήταν ο κουδουνάς (ο προπομπός), ο Κουλούμπας η ο Τσάφος, (ο αστυνομικός της Μασκαρίας), με μισό τούρκικο-μισό ελληνικό ντύσιμο. Ο τσάφος συνήθως ανάγκαζε τους πιο εύπορους να πληρώσουν μούτρα (πρόστιμο) και έτσι συγκέντρωναν τα έξοδα της Μασκαρίας η το φαγοπότι της Καθαρής Δευτέρας. Το βιολί και η Κιθάρα συνοδεύονταν ενίοτε από σκορτσάμπουνο (άσκαυλος) και φλογέρα.

Τον χορό άνοιγαν οι μασκαρεμένοι με καντρίλιες και γαϊτανάκι. Ακολουθούσαν οι «χωριάτικοι» χοροί με συμμετοχή όλου του κόσμου, όπως Μοσκοπούλες, γύρες, μπάλος, κεφαλλονίτικος συρτός, κουτσός, τσάμικο και καλαματιανός. Ο πρωτοχορευτής ή ο βιολιτζής τραγουδούσε τα λόγια του τραγουδιού και οι χορευτές τα επαναλάμβαναν. Στη συνέχεια, οι μασκαρεμένοι χόρευαν ευρωπαϊκούς χορούς, όπως πόλκα και ματζούρκα. Την σάτιρα κάλυπτε ο σατιρικός ριμναδόρος του χωριού που ετοιμάζε και απάγγελε τσουχερούς στίχους που αφορούσαν διάφορα πρόσωπα της τοπικής κοινωνίας. Υπήρχαν και άλλοι κωμικοί τύποι ντυμένοι Διάολοι ή Γύφτοι, που περιφέρονταν κι έκαναν αστεία και πειράγματα.

Το Καρνάβάλι του Αργοστολίου ξεκίνησε το 1889. Αρχικά δεν είχε ανταπόκριση, αλλά τα επόμενα χρόνια αγαπήθηκε πολύ. Με το πέρασμα των χρόνων στον Καρνάβαλο συμμετέχουν περισσότερα χωριά, όπως Φαρακλάτα, Δελινάτα κλπ. Σιγά-σιγά επινοούνται διάφορα παιχνίδια και καινοτομίες. Πχ. το 1902 ο Καρνάβαλος έρχεται από τη θάλασσα. Τα παιχνίδια ήταν: Το Κατάρτι με το ξύγκι, που όποιος πρωτοφιλούσε την κορυφή έπαιρνε βραβείο, ο Αγώνας δρόμου με πόδια δεμένα μέσα σε σακί, Γαϊδουροκαβαλιέρες, Τόμπολες, Τριγωνικό Πρίσμα. Το 1904 ανακάλυψαν νέα καινοτομία βραβείου. Αλείφαν ένα κακόμοιρο γουρουνοπούλο με λήπος και το άφηναν να τρέχει τρομαγμένο μέσα στον κόσμο. Μετά από αυτόν τον πανζουρλισμό, όποιος το έπιανε, το έπαιρνε σαν βραβείο. Βέβαια, δε έλειπαν και οι χορευτικές επιδείξεις, στις οποίες συναγωνίζονταν τα συγκροτήματα στους ρυθμούς της Καντρίλιας.

Στην Πλατεία ήταν στημένη η «Μποτέγα» της Επιτροπής διοργάνωσης που πρόσφερε κρασί, ενώ παράλληλα νέες κοπέλες από τα χωριά που συμμετείχαν στην Μασκαρία επικολούσαν στο στήθος των εορταστών «ερανικό δαφνόφυλλο», με σκοπό την συγκέντρωση χρημάτων για τα έξοδα της γιορτής. Το τέλος του Βασιλιά Καρνάβαλου ήταν θεαματικό στην πλατεία του Μέτελα.

ΑΣΙΟΘΕΑΤΑ: • Το Αργοστόλι με την γέφυρα του Δράπανου, τον Φάρο, τις Καταβόθρες, (φυσικό φαινόμενο) όπου θαλασσινό νερό εισέρχεται από την περιοχή Φανάρι στο Αργοστόλι και βγαίνει ανατολικά του νησιού στον Καραβόμυλο και την λίμνη Μελισσάνη. • Το Αρχαιολογικό μουσείο και η Κοργιαλένιος Βιβλιοθήκη (από τις μεγαλύτερες στην Ελλάδα) με περίπου 53.000 τόμους. • Η κοιλάδα των Ομαλών με την Μονή και το σκηνώμα του Αγίου Γερασίμου στα Βαλαμάτα. • Ο κόλπος του Μύρτου με τους κάθετους βράχους την λευκή άμμο και τα απίθανα γαλάζια νερά. • Η Μελισσάνη, το λιμναίο σπήλαιο με σταλακτίτες 20.000 ετών. Άλλα σπήλαια είναι τα: Αγκαλάκι, Αγίων Θεοδώρων, Ζερβάτη, το σπήλαιο Σάκκου. • Αίνος 1.608μ., πανέμορφο ψηλό βουνό, διαθέτει καταπληκτική θέα στο Ιόνιο, εθνικός δρυμός με την μοναδική μαύρη ελάτη και την σπάνια ράτσα άγριων αλόγων. • Μυκηναϊκοί τάφοι στα Τζανάτα-Μαζαρακάτα. • Ερείπια ρωμαϊκής βίλας στην Σκάλα με ψηφιδωτά και επιγραφές του 3ου αι. μ.Χ.. • Δρογγαράτη (Καταπληκτικό σπήλαιο με σταλακτίτες και σταλαγμίτες). • Μονή Άτρου με μεσαιωνικό πύργο αφιερωμένη στην Θεοτόκο. Μονή Αγριλίων στην Σάμη, όπου εδώ δίδαξε ο Κοσμάς ο Αιτωλός. Μονή Κηπουριών. Μονή του Αγίου Ανδρέα με υπέροχες βυζαντινές τοιχογραφίες. Ι. Μ. Υπεραγίας Θεοτόκου Θεμάτων του 10ου αιώνα στο όρος Αγία Δυνατή κοντά σε αιωνόβιο «Πουρναρόδασο». • Το Ενετικό Φρούριο της Άσσου (αρχές 1500) για προστασία των κατοίκων από τουρκικές και πειρατικές επιδρομές. Λειτουργήσε και σαν φυλακή. • Το φρούριο του Αγίου Γεωργίου 16ου αι. με έκταση 16.000τ.μ., περίμετρο 600μ.στα Περατάτα, πρωτεύουσα μέχρι το 1757 με 15.000 κατοίκους μέσα και έξω από το κάστρο. • Το Φισκάρδο (παραδοσιακός οικισμός ιδιαίτερου φυσικού κάλους). • Η Φιλαρμονική σχολή και η Δημόσια βιβλιοθήκη στο Ληξούρι.

ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ: Το νησί προσφέρεται για πολλές πεζοπορικές διαδρομές όπως: • Πάστρα-Κατελειός, Σάμης-Ακροπόλεων-Αντισάμου, Πόρου. • Εθνικού Δρυμού Αίνου-Ρουδίου, • «Αγ. Ευφημία-Μύρτος», • «Δρακοπουλάτα Μονή Παναγίας Θεμάτων-Αγία Δυνατή-Μακρωτίκα», • «Αγία Ευφημία-Ταρκασάτα», • Δραπανίτικα-Άσος και πολλές άλλες.

ΠΑΡΑΛΙΕΣ: • Στο Αργοστόλι, Γραδάκια, Μακρύς Γυαλός, Πλατύς γυαλός. • Αγίας Κυριακής, Σωτήρα, και Μύρτου στα Δυτικά. • Σάμης, Αγία Παρασκευή, Αντίσαμος. Αγίας Ευφημίας Ανατολικά. • Ληξούρι με το Ξι, Μέγα Λάκκο, Λέπεδα και Πετανούς. • Σκάλα. • Λουρδός, Τραπεζάκι, Άγιος Θωμάς Νότια. Επίσης • Πόρος με Μακριά Πέτρα και Λιμένα. • Στα Σβωρωνάτα Άμμες και Αι Χέλης και οι μαγνητικές παραλίες του Φισκάρδου.

ΚΕΦΑΛΟΝΙΤΗΣ: Ο ΕΥΦΥΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ, Ο ΚΟΣΜΟΠΟΛΙΤΗΣ ΤΥΧΟΔΙΩΚΤΗΣ.

Η Κεφαλονιά διακρίθηκε παγκοσμίως σαν πατρίδα πολλών ανήσυχων πνευμάτων, όπως του θαλασσοπόρου Ιωάννη Φωκά (Juan de Fuca) που εξερεύνησε την Δυτική ακτή της Αμερικής, του Μαρίνου Αντύπα, του Ανδρέα Λασκαράτου ποιητή σατιριστή στοχαστή, που ήταν επιλογή του η ελευθεροστομία για πρόσωπα και θεσμούς, του μουσουργκού Διονύσιου Λαυράγκα, του Ανδρέα Μεταξά που διακρίθηκε στη Μάχη του Λάλα, του Κωνσταντίνου Τυπάλδου Ιακωβάτου (λόγιος και Κληρικός), του ποιητή Μικέλη Άβλιχου, του Κωνσταντίνου Γεράκη (ο Έλληνας πρωθυπουργός του Σιάμ). Επίσης ο Γεώργιος Χωραφάς ο Κοντοτιέρος (Διπλωμάτης), Ο μηχανικός Μαρίνος Χαμβούρης στην Ρωσία. Ο Ρόκκος Χοιδάς Δικαστικός και πολιτικός. Ο Παναγιώτης Πανάς (πολιτικός-δημοσιογράφος-ποιητής). Ο στρατηγός Λομβέρδος Μικελάτος, επίσης Καραβοκρήδων, συγγραφέων, ποιητών, ζωγράφων, όπως Αθανάσιος Ανδρ. Άννινος που θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους εκπαιδευτικούς του επαναστατικού ναυτουραλισμού στην Κεφαλονιά και πολλών άλλων. Τέλος είναι πατρίδα των μεγάλων εθνικών ευεργετών Γαβριήλ Αθανασούλη, Παναγή Βαλλιάνου, Παναγή Χαροκόπου, Μαρίνου Κοργιαλένιου.

Η ΝΑΥΤΙΛΙΑ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ. Τον 18ο αιώνα η Κεφαλλονίτικη Ναυτιλία πήρε τα πρωτεία της Ναυσιπλοΐας στην ανατολική Μεσόγειο. Οι Κεφαλλονίτες από το 1751 και μετά πήραν άδεια ναυσιπλοΐας από την Τεργέστη και ταξίδευαν με αυστριακή σημαία. Το δεύτερο μισό του 19ου αι. η Κεφαλονιά είχε την δεύτερη θέση στην ναυσιπλοΐα μετά από την Σύρο. Οι Οιακοκεφαλονίτες, ήταν οι πρώτοι που αντικατέστησαν τα ιστιοφόρα τους με φορτηγά ατμόπλοια. Οι Βαλλιάνοι ήταν οι πρώτοι στην ελληνική Ναυτιλία που ίδρυσαν στα τέλη του 19ου αιώνα στο Λονδίνο Ελληνικό Ναυτιλιακό Γραφείο.

ΣΤΡΕΣΙΑΝΙΤΕ: Μπουρδέτο: μικρά ψάρια με πικάντικη σάλτσα ντομάτας. τσιγαρίδια, αγγιναρόπιτα, μπακαλιάρωπιτα, κρεατόπιτα, χορτόπιτα, χταποδόπιτα, πολυπορία η μπουρπουρέλια (Ποικιλία οσπρίων Βρασμένα). Σκορδαλιά. Γλυκά: Μαντολάτα, μάντολες, παστέλια, παστοκύδωνο, πουτίγκα, αμυγδαλόπιτα, καρυδόπιτα, τηγανίτες, λουκουμάδες, γλυκά του κουταλιού.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2013



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ - Μαυροκορδάτου 7, Α' όροφος, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 210 3807093, 210 3806924 (5:00-8:00 μ.μ.), Φαξ: 210 3806924, e-mail: eof@otenet.gr

Κυριακή 06/01/13

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ – ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Αναχώρηση στις 8:30 π.μ. για κατασκήνωση.

Κοπή πίτας παιδιών με κλήρωση αναμνηστικού φλουριού και διανομή δώρων.



Σάββατο - Κυριακή 5-6/ 01/13

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8:00 π.μ. για Ναύπακτο. Η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει κυκλική διαδρομή στην περιοχή του Αγραπιδόκαμπου, ώρες πορείας: 4.ΒΔ: Α. Η υπόλοιπη ομάδα θα περιηγηθεί την παλιά πόλη της Ναυπάκτου και θα ανέβει στο κάστρο. Την Κυριακή η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση από το χωριό Καλαβρούζα στην κορυφή Κλόκοβα (υψομ. 1017μ.) με κατάβαση στο χωριό Ρίζα. Ώρες πορείας: 5.ΒΔ: Β. Η υπόλοιπη ομάδα θα παρακολουθήσει την λειτουργία των Θεοφανείων στο Αντίρριο. Θα επισκεφθεί επίσης το κάστρο της Ρούμελης και ένα πυλώνα της γέφυρας του Αντιρρίου - Ρίου.

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**

Παρασκευή 11/01/13 στα γραφεία μας (8:30μ.μ.)

ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ

Θα κληρωθεί το αναμνηστικό φλουρί και όπως πάντα θα ακολουθήσει διασκέδαση με μεζέδες (όποιοι επιθυμεί μπορεί να συνεισφέρει), κρασιά αναψυκτικά και γλυκά. Θα επακολουθήσει ανάλογα με το κέφι και χορός



Σάββατο – Κυριακή 12 - 13/01/13

Αναχώρηση το Σάββατο στις 3:00 μ.μ. για Κόρινθο - Κεφαλάρι - Ορεινό Ξενώνα όπου θα διανυκτερεύσουμε. Την Κυριακή η ομάδα θα διημερεύσει στον Ορεινό Ξενώνα και θα συμμετάσχει στην γιορτή για τα παιδιά του Κεφαλαρίου στα οποία θα μοιραστούν δώρα.

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δ.Σ.**

Κυριακή 13/01/13

Αναχώρηση στις 8:30 π.μ. για Διόνυσο Πεντέλης. Εκκίνηση από μονοπάτι σε πευκόδασος και ανάβαση στα παλιά μη ενεργά λατομεία. Περιήγηση στο χώρο των λατομείων. Επιστροφή από τα ίδια. Ώρες πορείας: 4. ΒΔ: Α. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την Ι. Μ. Οσίου Εφραίμ και θα διημερεύσει στην Νέα Μάκρη. Το πούλμαν θα μεταφέρει και την πεζοπορική ομάδα στην Νέα Μάκρη από όπου θα αναχωρήσουν και οι δύο ομάδες.

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΤΟ ΔΙΟΝΥΣΟ

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παπαμήτσου Ρένα**

Κυριακή 20/01/13

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Δελφούς από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Δελφοί - Χρισσό - Κίρα από γραφικό μονοπάτι και χωματόδρομο. Ώρες πορείας: 3 1/2. ΒΔ: Α. Στην συνέχεια θα προωθηθεί με το πούλμαν στην Ιτέα. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τον Αρχαιολογικό Χώρο των Δελφών με το Αρχαιολογικό Μουσείο, το Χρισσό και στη συνέχεια θα προωθηθεί στην Ιτέα όπου και θα διημερεύσει.

ΔΕΛΦΟΙ - ΧΡΙΣΣΟ - ΙΤΕΑ

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

Δευτέρα 21/01/13

Προβολή ψηφιακών φωτογραφιών στα γραφεία μας στις 8:00 μ.μ.

από τον **Κώστα Τζιβελέκα** με θέμα "ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΟ ΡΟΝΒΕΣΟΡΙ (υψόμ. 5109)

ΣΤΗΝ ΟΥΓΚΑΝΤΑ & ΣΑΦΑΡΙ ΣΤΟ ELIZABETH PARK"



Κυριακή 27/01/13

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Κάστρο - Ορχομενό όπου θα επισκεφθούμε την Ι.Μ. Παναγίας Σκριπούς, το αρχαίο θέατρο του Ορχομενού και τον Μυκηναϊκό θολωτό τάφο του Μινύου. Στη συνέχεια θα πεζοπορήσουμε προς την αρχαία πόλη του Ορχομενού, το κάστρο και από το αρχαίο μονοπάτι προς τις πηγές των Χαρίτων στο Υφάντειο όρος. Ώρες πορείας: 2. ΒΔ: Α. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα προωθηθούν στην Λειβαδιά όπου θα επισκεφθούν την τοποθεσία "Νερά της Κρύας".

ΟΡΧΟΜΕΝΟΣ

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κατράκης Χρόνης**

Κυριακή 03/02/13**ΠΑΡΝΗΘΑ - ΜΟΛΑ - ΑΥΛΩΝ**

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Αγία Τριάδα - Άγιο Πέτρο - Μόλα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Μόλα - Άγιος Γεώργιος - Πύργος Λοιμικού - Πύρεζα - Άγιο Νικόλαος - Αγία Τριάδα - Αυλώνα. Ώρες πορείας: 6. ΒΔ: Β. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την Πινακοθήκη Μιχαλαριά και μετά θα πάει με το πούλμαν στον Αυλώνα απ' όπου θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα για επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Μπενά Αμαλία**

Πέμπτη 07/02/13

στο θέατρο Ακάδημος όπου θα παρακολουθήσουμε την θεατρική παράσταση
La Nonna μια κωμωδία του Ρομπέρτο Κόσα

Σάββατο - Κυριακή 09-10/02/13**ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ - ΓΕΡΑΚΙ - ΜΑΛΕΑΣ**

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. με ενδιάμεση στάση για Γεράκι. Επίσκεψη της καστροπολιτείας και στην συνέχεια μετάβαση στην Μονεμβασία. Γύρος του νησιού από περιμετρικό μονοπάτι, ανάβαση στο κάστρο και περιήγηση του οικισμού. Τακτοποίηση σε ξενοδοχεία στη νέα πόλη της Μονεμβασίας. Την επόμενη ημέρα η πεζοπορική ομάδα θα προωθηθεί στο χωριό Αγ. Νικόλαος Μονεμβασίας και θα πραγματοποιηθεί πορεία Αγ. Νικόλαος - Αγ. Μαρίνα - Μονεμβασία. Ώρες πορείας: 5. ΒΔ: Α. Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στην Μονεμβασία.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Χατζόπουλος Νικόλαος**

Κυριακή 17/02/13**ΑΙΓΙΝΑ**

Αναχώρηση στις 7:30 π.μ. από Πειραιά για Αίγινα. Με τοπικό ΚΤΕΛ οι πεζοποροί θα μεταβούν στην Παχιόραχη. Από εκεί θα πραγματοποιήσουν την διαδρομή Παχιόραχη - Αρχαίος Ελαιώνας - Σφεντούρι - Βλάχηδες - Ανίτσαο, ώρες πορείας: 4. ΒΔ: Α Στην συνέχεια θα φάνε σε τοπικές παραδοσιακές ταβέρνες. Με ΚΤΕΛ θα επιστρέψουν στο λιμάνι για να πάρουν το καράβι για Πειραιά. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το ναό του αγίου Νεκταρίου και θα διημερεύσει στην πόλη της Αίγινας.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Τσερεντζούλιαν Νέλλη**

Δευτέρα 18/02/13

Προβολή ψηφιακών φωτογραφιών στα γραφεία μας στις 8:00 μ.μ. από την **Νανά Τοκατλή** με θέμα
“ ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΤΟΝ ΚΑΥΚΑΣΟ ”

**Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 22-23-24/02/13****ΑΝΩ ΧΩΡΑ - Ι. Μ. ΑΜΠΕΛΑΚΙΩΤΙΣΣΑΣ**

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8:30 π.μ. για Κόρινθο - Ρίο - Αντίρριο - Ναύπακτο - Άνω Χώρα όπου θα διανυκτερεύσουμε στο πολυτελές ξενοδοχείο Crystal. Το βράδυ στο ξενοδοχείο θα εορτάσουμε την έναρξη του Τριωδίου με το καθιερωμένο μπαλ μασκέ. Την Κυριακή η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Άνω Χώρα - Γεφύρι του Κάκαλου - Ι. Μ. Αμπελακιώτισσας. Ώρες πορείας: 4. ΒΔ: Β. Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στην Άνω Χώρα ή θα επισκεφθεί την Ι. Μ. Αμπελακιώτισσας. Μετά το μεσημέρι θα αναχωρήσουμε για την επιστροφή.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αρμενιάκου Γεωργία**

Κυριακή 24/02/13**ΜΑΙΝΑΛΟ (ΕΛΑΤΗ - ΣΤΕΜΝΙΤΣΑ)**

Αναχώρηση στις 7:30 π.μ. για το χωριό Ελάτη από όπου οι πεζοποροί θα πραγματοποιήσουν την διαδρομή Ελάτη - Στεμνίτσα. Ώρες πορείας: 6. ΒΔ: Α+. Οι υπόλοιποι εκδρομείς θα επισκεφθούν την Στεμνίτσα και την Δημητσάνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

Τετάρτη 27/02/13

στις 7: 00 μ.μ. στα γραφεία μας θα διεξαχθεί η
ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΜΕ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

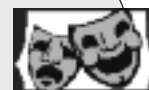
Κυριακή 03/03/13**ΠΡΟΣΥΜΝΑ - ΜΥΚΗΝΕΣ**

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Κόρινθο - Πρόσυμνα απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πεζοπορήσει μέχρι την Βόρεια Πύλη της Ακρόπολης των Μυκηνών. Θα βαδίσουμε στον αρχαίο Μυκηναϊκό δρόμο και θα συναντήσουμε πολλά Ελληνιστικά, Ρωμαϊκά και Μυκηναϊκά μνημεία. Ώρες πορείας: 4. ΒΔ: Α. Όσοι θέλουν, θα έχουν την ευκαιρία να επισκεφθούν το Μουσείο και τον αρχαιολογικό χώρο των Μυκηνών. Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στην περιοχή της Πρόσυμνας και των Μυκηνών.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Τσακογιάννης Γιώργος**

Παρασκευή 08/03/13**Η ΕΤΗΣΙΑ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ ΕΟΦ**

Πληροφορίες και συμμετοχές στα γραφεία μας



Κυριακή 10/03/13**ΕΛΙΚΩΝΑΣ - ΜΕΓΑΛΗ ΛΟΥΤΣΑ**

Αναχώρηση στις 7:30 π.μ. για Λεβαδιά - Ανάληψη - Ελικώνα, απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Λούτσα (1.549 μ.). Ώρες πορείας: 6. ΒΔ: Β. Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στο χωριό Ελικώνας.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Γιολλάση Μαρία*

Σάββατο - Κυριακή - Δευτέρα 16-17-18/03/13**ΑΠΟΚΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα. ΑΡΧΗΓΟΣ: *Παγουλάτος Δημήτριος*

Κυριακή 24/03/13**ΧΕΛΜΟΣ - ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ**

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Καλάβρυτα – χιονοδρομικό απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Ξηροκάμπι – χιονοδρομικό – Πουλιου Βρύση – χιονοδρομικό Ώρες πορείας: 4. ΒΔ: Α.ή εναλλακτικά την διαδρομή Ξηροκάμπι – χιονοδρομικό – Νεραιδόρραχη – χιονοδρομικό . Ώρες πορείας: 5,30. ΒΔ: Β.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Ψυράκης Απόστολος*

Κυριακή 31/03/13**ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΑΛΗΣ**

Αναχώρηση στις 7:30 π.μ. για Χαλκίδα, Καθενούς, Παλιούρα, Άγιο Αθανάσιο απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα διασχίσει το φαράγγι της Αγάλης και θα καταλήξει στο Λειρί, το καταφύγιο και το διάσελο όπου θα επιβιβαστούμε στο πούλμαν για επιστροφή. Ώρες πορείας: 6. ΒΔ: Α. Η υπόλοιπη ομάδα μετά τον Άγιο Αθανάσιο θα επισκεφθεί την Καμπιά και την Στενή.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Φορτώσης Βασίλης*

Κυριακή 07/04/13**ΥΔΡΑ**

Αναχώρηση στις 7:30 π.μ. από Πειραιά για Ύδρα όπου θα διημερεύσουμε με πεζοπορίες, και περιηγήσεις του νησιού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Δεληγιάννης Ιωάννης*

Δευτέρα 08/04/13

στα γραφεία μας στις 8:00 μ.μ. **ΚΛΗΡΩΣΗ ΟΙΚΙΣΚΩΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ**

**Σάββατο - Κυριακή 13-14/04/13****ΜΕΤΕΩΡΑ - ΜΟΡΑΒΑ**

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8:00 π.μ. για Λαμία - Καλαμπάκα - Μετέωρα όπου η μεν πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την κυκλική διαδρομή Καστράκι – Άγιος Γεώργιος Μανδηλάς – Δρακοσπηλιά – Ι.Μ. Βαρλαάμ – Ι.Μ. Μεταμόρφωσης Σωτήρα – Ι.Μ. Υπαπαντής – Ι.Μ. Παντοκράτορας - Καστράκι . Ώρες πορείας: 4. ΒΔ: Α. η δε τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τις ίδιες Μονές οδικά . Μετά, θα συνεχίσουμε για την Καστανιά Καλαμπάκας όπου θα διανυκτερεύσουμε. Την Κυριακή η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην Μοράβα (1974μ.) με επιστροφή στα ίδια. Ώρες πορείας: 5. ΒΔ: Β. Η υπόλοιπη ομάδα θα πεζοπορήσει περίπου 2 ώρες στο χωριό Καστανιά για να δει τους γραφικούς καταρράκτες και θα διασχίσει με το πούλμαν όλη τη ρεματιά Σκληνιασώτικο μέχρι την τοποθεσία Τρία Ποτάμια όπου συναντάμε τον Ασπροπόταμο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Νίντος Νικόλαος*

Κυριακή 21/04/13**ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ – ΔΑΥΛΕΙΑ – Ι. Μ. ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ – ΖΕΜΕΝΟ**

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Λεβαδιά, Δαύλεια, Ι. Μ. Ιερουσαλήμ απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Ι.Μ. Ιερουσαλήμ – Ακρινό Νερό – Χάνι Ζεμενό. Ώρες πορείας 5. ΒΔ: Β. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το μοναστήρι, τη Δαύλεια, τους Δελφούς και θα καταλήξει στο Χάνι Ζεμενού απ' όπου θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα για επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Ναυπακτίτης Λουκάς*

Δευτέρα 22/04/13

Προβολή ψηφιακών φωτογραφιών στα γραφεία μας στις 8:00 μ.μ.

από την **Κούβαρη Ελένη** με θέμα "ΙΣΛΑΝΔΙΑ"

**Κυριακή 28/04/13****Ι. Μ. ΣΑΓΜΑΤΑ**

Αναχώρηση στις 8:30 π.μ. για Ύπατο (Σύρτζι) απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην Μονή Σαγματά με κατάβαση στο Πλατανάκι. Ώρες πορείας: 4. ΒΔ: Α. Η υπόλοιπη ομάδα αφού περιηγηθεί την Ι. Μ. Σαγματά θα διημερεύσει στο Πλατανάκι.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Βαγιατίδης Ιωάννης*

Από βράδυ **Μ. Τετάρτης 01 - Πρωί Τρίτης 08/05/13**
ή από βράδυ **Μ. Πέμπτης 02 - Πρωί Τετάρτης 09/05/13**

ΠΑΣΧΑΛΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΚΡΗΤΗ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα. ΑΡΧΗΓΟΣ: *Κοσμάδκη Μαρία*

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΥΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

1. Να εγγράφονται στις εκδρομές έγκαιρα για να μπορεί το Εφορείο Εκδρομών να οργανώνει την εκδρομή καλύτερα.

2. Να καταβάλλουν έγκαιρα την προκαταβολή όταν πρόκειται για πολυήμερη εκδρομή διότι η σειρά προτεραιότητας ισχύει από την ημέρα καταβολής της προκαταβολής.

3. Να βρίσκονται 15 λεπτά πριν την καθορισμένη ώρα αναχώρησης των πούλμαν μπροστά στην Ζωοδόχο Πηγή οδού Ακαδημίας. Κατά την επιβίβαση τηρείται η σειρά εγγραφής. Όσοι επιβιβάζονται σε ενδιάμεσες στάσεις δεν πρέπει να έχουν απαίτηση για συγκεκριμένες θέσεις.

4. Να φέρνουν μαζί τους όλα τα απαραίτητα (ρούχα, εξοπλισμό, φαγητό κτλ) ανάλογα με το είδος της εκδρομής και την εποχή.

5. Να τηρούν σχολαστικά τις ώρες αναχώρησης και την διάρκεια των στάσεων που

θα καθορίζει ο αρχηγός διότι μ' αυτόν τον τρόπο σέβονται τον συνεκδρομέα τους και βοηθούν ουσιαστικά στην καλύτερη εκτέλεση της εκδρομής.

6. Να ακολουθούν τις οδηγίες ή υποδείξεις του αρχηγού και να είναι συνεργάσιμοι διότι μ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται ατυχήματα και ανωμαλίες.

7. Ιδιαίτερα στις ορειβατικές ή πεζοπορικές εξορμήσεις να ακολουθούν την ομάδα και τις υποδείξεις του αρχηγού για να αποφεύγονται ατυχήματα ή άσκοπες καθυστερήσεις, για να βοηθάμε στην περίπτωση που ένας συνεκδρομέας χρειαστεί κάτι και για να ολοκληρώνεται η εξόρμηση μέσα στα καθορισμένα χρονικά περιθώρια, απολαμβάνοντας το τοπίο και την παρέα όλων των μελών της ομάδας.

8. Να γνωρίζουν ότι αν δεν ακολουθήσουν τις οδηγίες του αρχηγού, το Σωματείο και ο αρχηγός ουδεμία ευθύνη έχουν για ότι προκύψει.

9. Να δείχνουν κατανόηση σε τυχόν ατέλειες των καταλυμάτων με την βεβαιότητα ότι ο αρχηγός μοιράζει τα δωμάτια με βάση

την σειρά προτεραιότητας, τυχόν συνδυασμούς, ειδικές ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

10. Στις πολυήμερες εκδρομές να εφαρμόζουν το σύστημα αλλαγής θέσεων που θα καθορίζει ο αρχηγός ώστε όλοι οι εκδρομείς να είναι ικανοποιημένοι.

11. Να γνωρίζουν ότι ο αρχηγός έχει δικαίωμα για μερική ή ολική τροποποίηση του προγράμματος της εκδρομής, όταν λόγω ανωτέρας βίας (καιρικές συνθήκες, κατάσταση δρόμων κλπ), επιβάλλουν αυτό, ή, όποτε το σύνολο των εκδρομέων συμφωνεί.

12. Με καλοπροαίρετη διάθεση να δέχονται τυχόν ανωμαλίες ή απρόβλεπτες καταστάσεις με την πεποίθηση ότι ο αρχηγός κάνει το καλύτερο δυνατό για όλους.

Αν ο αρχηγός παραλείψει κάτι ή κάνει κάποιο λάθος να είναι βέβαιοι ότι δεν το έκανε εσκεμμένα ή από κακή πρόθεση. Μ' αυτόν τον τρόπο είναι σίγουρο ότι στο τέλος της εκδρομής θα έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και θα μείνουμε με τις καλύτερες αναμνήσεις.

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

A. Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

B. Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

Γ. Δύσκολες πεζοπορικές - ορειβατικές διαδρομές όπου απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ. Δύσκολες ορειβατικές διαδρομές ή χειμερινές αναβάσεις όπου απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός και εμπειρία.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

- ✓ Σακκίδιο
- ✓ Αρβύλες ελαφρές
- ✓ Παντελόνι λινό ή βαμβακερό
- ✓ Μακρύ κι ευρύχωρο Φανελάκι
- ✓ Πουκάμισο βαμβακερό μακρυμάνικο
- ✓ Κάλτσες βαμβακερές
- ✓ Καπέλο για τον ήλιο
- ✓ Γυαλιά ηλίου

- ✓ Εφεδρική αλλαξιά ρούχων (εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο)
- ✓ Αντιηλιακή κρέμα
- ✓ Αντιανεμικό μπουφάν
- ✓ Αδιάβροχο (κατά προτίμηση καγκούλ)
- ✓ Παγούρι
- ✓ Τροφή ανάγκης (ξηροί καρποί, σοκολάτα)
- ✓ Σουγιόκ, πυξίδα,

- σφυρίχτρα
- ✓ Φακός (με εφεδρικές μπαταρίες και λάμπες)
- ✓ Φάρμακα για προσωπικές ανάγκες
- ✓ Σπίρτα-αναπτήρας

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:

- ✓ Κάλτσες μάλλινες
- ✓ Αρβύλες βαριές
- ✓ Γκέτες
- ✓ Θερμοεσώρουχα (θερμοφάν)
- ✓ Πουλόβερ
- ✓ Μάλλινο ή ειδικό συνθετικό παντελόνι
- ✓ Μάλλινο πουκάμισο
- ✓ Σκουφός
- ✓ Γάντια
- ✓ Κασκόλ



Σε περίπτωση διανυκτέρευσης:

- ✓ Καρυμάτ
- ✓ Υπνόσακος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο-Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρικά σκεύη-μαχαιροπήρουνα

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις "ανοίγονται" πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις "ανοίγονται" πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από τις 6.00 μ.μ. έως τις 9.00 μ.μ. εκτός από Σάββατα, Κυριακές και επίσημες αργίες.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 2103807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 2103806924 λειτουργεί και συσκευή φαξ για λήψη έγγραφων μηνυμάτων καθ' όλο το 24ωρο.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού επικοινωνία γίνεται και με τα τηλέφωνα της κατασκήνωσης 2294034588.
- Τα κινητά τηλέφωνα 6947323844 & 45 & 6948621680 συνήθως είναι στα χέρια του εφόρου εκδρομών και του αρχηγού της εκδρομής.
- Τα πούλμαν ξεκινούν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδό-

χου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Στο ίδιο σημείο τερματίζει και η εκδρομή.

- Στις ημερήσιες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης.
- Στις διήμερες και στις πολυήμερες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης αλλά η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης προκαταβολής, το ύψος της οποίας καθορίζεται από το Εφορείο Εκδρομών ανάλογα με τα έξοδα της εκδρομής.
- Οι εκδρομείς υποχρεούνται να πληρώσουν τα έξοδα του ξενοδοχείου ή μέρος της τιμής της εκδρομής σε περίπτωση που ακυρώσουν την συμμετοχή τους τις τελευταίες μέρες πριν την εκδρομή και εφόσον δεν καλυφθεί η θέση από την λίστα αναμονής.
- Σημειώνεται ότι κάθε ακύρωση συμμετοχής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στέρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.

ΜΕΣΑ ΣΕ ΒΡΑΧΟ Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΚΥΘΗΡΩΝ

Με την ευκαιρία της επίσκεψης του συλλόγου μας, το Σάββατο 8-12, στο Αρχαιολογικό Μουσείο στα εκθέματα του Ναυαγίου των Αντικυθήρων, δημοσιεύουμε ένα άρθρο που αναφέρεται στον Μηχανισμό και την ανακάλυψή του.

Κατασκευάστηκε περίπου το 125 π.Χ. και καταγράφει με απόλυτη ακρίβεια την κίνηση του Ηλίου, της Σελήνης και κάποιων από τους γνωστούς πλανήτες της εποχής καθώς και προβλέπει τις εκλείψεις του Ηλίου και της Σελήνης.

Χάρη σε μια καταγίδα ανακαλύφθηκε ο μηχανισμός των Αντικυθήρων, το διασημότερο γκάτζετ υψηλής τεχνολογίας στην Ιστορία. Το μηχανήμα, που κατασκευάστηκε περίπου το 125 π.Χ., δείχνει με μεγάλη ακρίβεια την κίνηση των ουράνιων σωμάτων και αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα τεχνολογικά επιτεύγματα της εποχής. Τόσο, που οι ιστορικοί αναρωτιούνται πόσο πιο προηγμένη θα ήταν σήμερα η τεχνολογία αν η ρωμαϊκή κατάκτηση δεν σταματούσε την εξέλιξη του αρχαίου ελληνικού κόσμου. Ο μηχανισμός των Αντικυθήρων βρέθηκε το 1900, όταν λόγω της



Μία καταγίδα οδήγησε στην ανακάλυψη του διασημότερου γκάτζετ στην Ιστορία ▲

θαλασσοταραχής, σφουγγαράδες από τη Σύμη βγήκαν από την πορεία τους και βρήκαν καταφύγιο στο μικρό νησί.

Όταν έφταξε ο καιρός, έπιασαν δουλειά, αλλά αντί για σφουγγάρια, στην κατάδυση τους έπεσαν πάνω σε ένα αρχαίο ναυάγιο, πλούσιο σε αγάλματα, κοσμήματα, έπιπλα και άλλους θησαυρούς.

Ο ΚΙΚΕΡΩΝ περιγράφει έναν παρόμοιο μηχανισμό που απεικόνιζε την κίνηση των ουράνιων σωμάτων του ηλιακού συστήματος, όπως φαίνονται από τη Γη κομμάτι βράχου, που βρέθηκε στην αυλή του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου μαζί με τους υπόλοιπους θησαυρούς. Λίγο καιρό αργότερα όμως ο βράχος έσπασε και φανέρωσε στο εσωτερικό του ίχνη από μπρούντζινα γρανάζια, λεπτοδείκτες και άξονες.

Το μηχανήμα, που ήταν κλεισμένο σε ένα ξύλινο κουτί, χρησιμοποιούσε μαθηματικούς υπολογισμούς για να καταγράψει με απόλυτη ακρίβεια την κίνηση του Ηλίου, της Σελήνης και κάποιων από τους γνωστούς πλανήτες της εποχής (ενδεχομένως της Αφροδίτης και του Ερμή), καθώς και να προβλέψει τις εκλείψεις του Ηλίου και της Σελήνης.

Απεικόνιζε επίσης τουλάχιστον δύο ημερολόγια, ένα ελληνικό βασισμένο στη βαβυλωνιακή αστρονομία και ένα αιγυπτιακό, το οποίο ήταν ευρέως διαδεδομένο στην ελληνιστική εποχή.

Εσωτερικά, το μηχανήμα αποτελούνταν από 30 αλληλοεμπλεκόμενους οδοντωτούς τροχούς, οι οποίοι περιστρέφονται γύρω από 10 άξονες. Αυτοί έμπαιναν σε κίνηση με τη βοήθεια ενός περιστρεφόμενου χειροκίνητου άξονα. Ο κάθε τροχός κινούνταν με διαφορετική ταχύτητα. Η λειτουργία του μηχανισμού κατέληγε σε πέντε καντράν, με έναν ή περισσότερους δείκτες για το καθένα. Οι δείκτες έμοιαζαν και λειτουργούσαν περίπου όπως η βελόνα του πικάπ.

Και άλλος μηχανισμός. Παρ' ότι είναι ο μοναδικός μηχανισμός του είδους που έχει ανακαλυφθεί, δεν είναι ο πρώτος που κατασκευά-

στηκε. Το 212 π.Χ. ο Ρωμαίος στρατηγός Μάρκελλος και οι άντρες του κατέλαβαν τις Συρακούσες έπειτα από δύο χρόνια πολιορκίας και σκληρής αντίστασης από τους Έλληνες, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν με μεγάλη επιτυχία τους αμυντικούς μηχανισμούς του Αρχιμήδη. Στη διάρκεια της εισβολής, ένας Ρωμαίος στρατιώτης σκότωσε τον μεγαλύτερο μαθηματικό και μηχανικό, παρά τις εντολές του Μάρκελλου, που τον θαύμαζε. Ο στρατηγός πήρε μαζί του μία από τις εφευρέσεις του Αρχιμήδη, μία μπρούντζινη μηχανική σφαίρα που απεικόνιζε την κίνηση των ουράνιων σωμάτων του ηλιακού συστήματος, όπως φαίνονται από τη Γη.

Η σφαίρα έμεινε στην οικογένεια του Μάρκελλου για πολλές γενιές. Περίπου 100 χρόνια μετά τον θάνατο του Αρχιμήδη, ο Κικέρων περιγράφει με θαυμασμό στα κείμενά του αυτήν ακριβώς τη σφαίρα. Ελάχιστη σημασία έδωσαν στο κείμενό του οι ιστορικοί ώσπου βρέθηκε στα Αντικύθηρα ένας παρόμοιος μηχανισμός. Είναι μάλιστα και ο μοναδικός που έχει βρεθεί ποτέ.

Έμνε στα αζήτητα. Όπως αναφέρει το περιοδικό «New Scientist», για αρκετές δεκαετίες ο μηχανισμός έμεινε στα αζήτητα του Μουσείου, μια που κανείς δεν μπορούσε να καταλάβει τη λειτουργία του και τη χρησιμότητά του. Εδώ και μερικά χρόνια όμως τον μελετούν επιστημονικές ομάδες από την Ελλάδα και το εξωτερικό με ακτίνες Χ και υπερσύγχρονα μηχανήματα για να αποκωδικοποιήσουν τα μυστικά του και τον τρόπο λειτουργίας του. Πρόσφατα οι ερευνητές κατάφεραν να διαβάσουν επιγραφές που διασώζονται πάνω στον μηχανισμό, στις οποίες αναφέρονται αστρονομικές πληροφορίες κι ενδεχομένως ήταν ένα εγχειρίδιο με οδηγίες για τη λειτουργία του. Υπάρχουν επίσης γεωγραφικές πληροφορίες, που ίσως χρησιμοποιούν στη ναυσιπλοΐα.

Δύο ενόρτια για την προέλευση

1. Η πορεία του πλοίου που μετέφερε τον μηχανισμό των Αντικυθήρων είναι άγνωστη για τους ερευνητές. Άγνωστος είναι επίσης ο κατασκευαστής και ο τόπος δημιουργίας του.

Βάσει διαφόρων αντικειμένων και επιγραφών που βρέθηκαν στο ναυάγιο, οι ειδικοί πιστεύουν πως το πλοίο απέπλευσε από την Πέργαμο της Μικράς Ασίας το 65 π.Χ., περίπου μισό αιώνα μετά την κατασκευή του μηχανισμού. Το φορτίο του αποτελούνταν από κλεμμένους ελληνικούς θησαυρούς με προορισμό τη Ρώμη.

Στην πορεία, το πλοίο φαίνεται πως έκανε μία στάση στη Ρόδο, λίγο προτού βυθιστεί. Λίγες δεκαετίες νωρίτερα, έμνε στο νησί ο Ίππαρχος, σπουδαίος αστρονόμος της αρχαιότητας, οι θεωρίες του οποίου αποτυπώνονται στον μηχανισμό. Έτσι, ορισμένοι ερευνητές πιστεύουν πως ο μηχανισμός κατασκευάστηκε στη Ρόδο. Εκείνη την περίοδο, το νησί επισκέφθηκε και ο Κικέρων, ο οποίος έγραψε για έναν δεύτερο μηχανισμό, κατασκευασμένο από τον φιλόσοφο Ποσειδώνιο, που έμνε στη Ρόδο τον 1ο αιώνα π.Χ.

2. Υπάρχει όμως και άλλη θεωρία για την προέλευση του μηχανισμού των Αντικυθήρων. Ερευνητές από τη Νέα Υόρκη και την Αγγλία εντόπισαν πάνω στον μηχανισμό τα ονόματα των μηνών, τα οποία συμβαδίζουν με τις ονομασίες που χρησιμοποιούνταν μόνο στη Δυτική Ελλάδα. Σύμφωνα με τη δική τους θεωρία, ο μηχανισμός είχε κατασκευασθεί στις Συρακούσες, ταξίδεψε στη Ρόδο και από εκεί επέστρεψε προς τα δυτικά όταν βρέθηκε στον βυθό του Αιγαίου.

Αν αυτή η υπόθεση βγει αληθινή, τότε ο μηχανισμός των Αντικυθήρων είναι κληρονομιά της αρχικής εφευρέσεως του Αρχιμήδη, ο πατέρας του οποίου ήταν γνωστός αστρονόμος.

Της Εύης Ελευθεριάδου, Εφημερίδα «ΤΑ ΝΕΑ»
ΔΗΜΟΣΙΕΥΘΗΚΕ: Σάββατο 20 Δεκεμβρίου 2008

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Υπενθυμίζουμε σε όλα τα μέλη μας, κατασκηνωτές και μη, και σε όσους άλλους κάνουν χρήση της κατασκήνωσής μας στο Μάτι, ότι το Σωματείο μας δεν έχει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια, φθορά, κλοπή, μερική ή ολική καταστροφή ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να συμβεί στα αντικείμενά τους (οικοσκευή, τροχοφόρα κτλ) που βρίσκονται εντός του χώρου της κατασκήνωσης.

Τα ανωτέρω ισχύουν φυσικά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Υπενθυμίζουμε επίσης στα μέλη μας, κατασκηνωτές ή χρήστες, ότι το μόνο δικαίωμα που έχουμε όλοι ανεξαιρέτως, είναι το προσωρινό δικαίωμα χρήσης του χώρου της κατασκήνωσης τον οποίο οφείλουμε να σεβόμαστε και να μην εναποθέτουμε σε αυτόν αντικείμενα που παρεμποδίζουν την χρήση του από τους λοιπούς ή μπορεί να καταστούν και επιβλαβή. Σημειώνεται τέλος, ότι η κατασκήνωση θα είναι ανοιχτή κάθε Σάββατο μετά τις 10:00 π.μ. εκτός αν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν. Για λεπτομέρειες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον Έφορο Κατασκήνωσης.

Το Διοικητικό Συμβούλιο



Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΞΕΝΩΝ ΝΕΟΤΗΤΟΣ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΟΦΟΕΣΕ - ΟΞΝΕ)

Μπότσης 11, 106 82 Αθήνα • Τηλ.: 210 330 23 40 • Fax: 210 330 24 28



Κείμενο και Φωτογραφίες Δ. Παγουλάτου

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. αποφάσισε και πραγματοποίησε στις 20 Οκτωβρίου 2012 στην Ιερά Κοινοβιακή Μονή Προφήτη Ηλία Παρνασσίδος, το ετήσιο μνημόσυνο στην μνήμη όλων των προέδρων και των μελών του Δ.Σ. της που έχουν φύγει από κοντά μας. Ακόμα έκανε αρτοκλασία υπέρ υγείας όλων των μελών των σωματείων που είναι στη δύναμή της. Πήραν μέρος 160 άτομα από σωματεία της Αθήνας, του Πειραιά, του Λαυρίου και του Βόλου.

Κατανυκτική η ακολουθία σε ένα πανέμορφο και ιστορικό ναό, που κοσμεύεται με ένα από τα ωραιότερα σε σκάλισμα και παραστάσεις τέμπλα της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Όπως ήταν πολύ καλή και η φιλοξενία από της Μοναχούς της Μονής.

Μετά οι περισσότεροι εκδρομείς επισκευθήκαμε το Χρισσό για να δούμε τη περιοχή, αλλά και τις ταβέρνες της, με μεζεδάκι, κουβέντα και ένα ποτήρι κρασάκι, ήταν ένα δεύτερο μνημόσυνο για αυτούς που λείπουν. Η επόμενη συνάντηση με την ομοσπονδία θα είναι τον Ιανουάριο του 2013 στον Υμηττό για αναδάσωση, όπου θα κοπεί και η πρωτοχρονιάτικη πίτα, σε ημερομηνία που θα ανακοινωθεί έγκαιρα στα σωματεία μέλη. Η κορυφαία στιγμή για κάθε σωματείο είναι η γενική συνέλευση. Έτσι η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. όρισε την 03 Μαρτίου 2013 και σε περίπτωση μη απαρτίας την 10 Μαρτίου 2013, την ετήσια γενική συνέλευση των εκπροσώπων των σωματείων μελών της, που θα εκλέξει και νέο Διοικητικό Συμβούλιο για την επομένη τριετία.



Στιγμιότυπα από την Ακολουθία στην Μονή ▲



Διοικητικό Συμβούλιο και μέλη της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. ▲



Μονή Προφήτη Ηλία Παρνασσίδος ▲



Διοικητικό Συμβούλιο και Μέλη της Ε.Ο.Φ. ▲

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2013

Σύμφωνα με τα άρθρα 58 έως και 64 του καταστατικού και με απόφαση του Δ.Σ., καθορίζονται τα ακόλουθα για προσωρινή παραμονή στην κατασκήνωση κατά την καλοκαιρινή περίοδο 2013.

1. Αιτήσεις εγγραφής θα γίνονται δεκτές μέχρι 31/03/13

2. Με την υποβολή αίτησης θα πρέπει να τακτοποιηθούν τα εξής:

α) Προκαταβολή € 150,00 για συμμετοχή στα κοινόχρηστα έξοδα κατασκήνωσης.

β) Πληρωμή συνδρομής Α' Εξαμήνου 2013 για όλα τα μέλη της οικογένειας που είναι εγγεγραμμένα και θα διαμένουν στην κατασκήνωση.

γ) Εξόφληση οποιασδήποτε άλλης οικονομικής εκκρεμότητας (παιδιά οφειλές κτλ.)

3. Χωρίς την τήρηση των πιο πάνω προϋποθέσεων καθώς και των αναφερομένων στα πιο πάνω άρθρα του καταστατικού, η αίτηση δεν θα γίνεται δεκτή.

4. Λεπτομέρειες για τους όρους και λοιπές προϋποθέσεις αναφέρονται στην από 18/05/01 ανακοίνωση του Δ.Σ. και θα παρέχονται στους ενδιαφερόμενους στα γραφεία μας.

5. Η κλήρωση των οικίσκων θα γίνει στις 08/04/13 ημέρα Δευτέρα και ώρα 8:00μ.μ. στα γραφεία μας. Η μη παρουσία των ενδιαφερομένων ή έστω ενός μέλους της οικογένειας που είναι τακτικό μέλος, στην πιο πάνω κλήρωση, θεωρείται σαν ανάκληση της αίτησης για προσωρινή διαμονή στην κατασκήνωση.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

RAFTING στον ΛΟΥΣΙΟ και ΑΛΦΕΙΟ



Κείμενο: Γιώργος Γκλέτσος, Φωτογραφίες: Trekking Hellas

Κυριακή 21 Οκτωβρίου. Αναχωρούμε από Αθήνα για Τρίπολη-Μεγαλόπολη ακολουθώντας τον αυτοκινητόδρομο που άνοιξε πρόσφατα η ΜΟΡΕΑΣ ΑΕ. Προσπερνούμε από τους ατμοηλεκτρικούς σταθμούς της Μεγαλόπολης (δεν ξέρω για πόσο καιρό ακόμη ιδιοκτησίας ΔΕΗ) που στέλνουν ψηλά σύννεφα ατμού. Διασχίζοντας την καταπράσινη περιοχή της όμορφης ορεινής Αρκαδίας φθάνουμε στο χωριό Μάραθα (Βλαχοράφτη) όπου υπάρχει η βάση της Trekking Hellas που διοργανώνει φυσιολατρικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα rafting. Υπογράφουμε κάποια χαρτιά, όνομα, διεύθυνση, τηλέφωνα, ο υπευθύνως δηλών κλπ, και μελλοντικά μπορεί να ζητούν και τα ονόματα των κληρονόμων... Απ' τους 26 εκδρομείς άλλοι έχουν ξανακάνει rafting κι άλλοι είναι πρωτάρηδες. Οι πρωτάρηδες είναι λιγάκι – μόνο λιγάκι – ανήσυχτοι για το τι μπορεί να συμβεί στα αφρισμένα νερά του σκοτεινού φαράγγιού ενώ όσοι έχουν ξανακάνει το παίζουν πεπειραμένοι και βαθείς γνώστες του σπορ.

Στα αποδυτήρια φορούμε στολές από ταιλωμένο νεοπρέν, ξεθωριασμένα σωσίβια και χλιοχτυπημένα κίτρινα κράνη και με πολλή πλάκα και πόζες βγάζουμε φωτογραφίες, και μετά αναχωρούμε για το σημείο εκκίνησης, το παλιό πετρόχτιστο γεφύρι του Ατσίχολου. Εδώ γίνεται από τους εκπαιδευτές το σχετικό ενημερωτικό μάθημα για το ποια είναι τα παραγγέλματα που θα πρέπει να τηρούμε, τι πρέπει να κάνουμε και τι να αποφεύγουμε και πώς να χειριζόμαστε τον εξοπλισμό κωπηλασίας. Στη συνέχεια χωριζόμαστε σε ομάδες των 6, παραλαμβάνουμε τις μπαλωμένες φουσκωτές βάρκες και τα κουπιά, και με την βοήθεια του επικεφαλής οδηγού κάθε βάρκας ρίχνουμε τις βάρκες στο ποτάμι με αρκετό ενθουσιασμό και ξεκινάμε την ...περιπέτεια στο άγνωστο.

Οι ερέτες του θεμιστοκλή στη ναυμαχία της Σαλαμίνας ίσως

Όταν πετάει στον αέρα ο μαέστρος την μπαγκέτα κι ο βαρκάρης το κουπί, τότε μεγάλα είναι τα ζόρια. ▼



ανησυχούσαν λιγότερο. Όμως μη φουσκώνουμε τα πράγματα, η δυσκολία είναι 2ου ή 3ου βαθμού, τα νερά λόγω εποχής και ανομβρίας είναι λίγα, το ποτάμι δεν έχει μεγάλη κλίση και οι ...λακούβες του λίγες. Όσο για τα βράχια ή τα κλαδιά που κατευθύνονται απειλητικά εναντίον μας, εμείς τσαλαβουτώντας με τα κουπιά μας, στριφογυρίζοντας γύρω από τον εαυτό μας και πλατσουρίζοντας με γέλια και ξεφωνητά, προχωρούμε μουσκεμένοι από τους αφρούς και τον ιδρώτα, κατευθυνόμενοι αναπόδραστα προς τα κάτω. Ο ενθουσιασμός διαδέχεται την αρχική ανησυχία και οι συγκρούσεις της βάρκας με βράχια και το κόλλημα στα βράχια αναγκάζουν τους οδηγούς να δώσουν εσπευσμένα παραγγέλματα, όλοι δεξιά, πίσω αριστερά, όλοι μέσα κλπ. Τα αστεία δίνουν και παίρνουν κι οι αδιάβροχες φωτογραφικές μηχανές αποδεικνύουν την αξία τους. Οι κοινές φωτογραφικές μηχανές μείνανε στο ράφι. Εγώ αγόρασα μία της μιας χρήσεως που δε με νοιάζει κι αν βραχεί και περιμένω να βγάλω αυτούς που πέφτουν σε καταρράκτη και φωνάζουν ΑΑΑΑ... Αυτές είναι οι ενδιαφέρουσες φωτογραφίες κι όχι οι άλλες που παίρνουν όλοι το χαζοχαρούμενο ύφος και λένε το τούρι στα Αγγλικά.

Το περιβάλλον είναι μαγευτικό και ο καταπράσινος θόλος απ' τα δένδρα εναλλάσσεται με κατακόρυφους βράχους που το αφρισμένο νερό αδυνατώντας να νικήσει, τους υποσκάπτει με δίνες. Βράχια γδέρνουν το πεσόν της βάρκας, και το κάθε πλήρωμα, άλλοτε συντονισμένα κι άλλοτε όχι, φροντίζει να εκτελεί, όσο γίνεται, τα παραγγέλματα του οδηγού-καπετάνιου που είναι αυτός που ξέρει καλά τα περάσματα, τα εμπόδια αλλά και τα κόλπα κυριολεκτικά για να ...Ξελασπώσουμε. Η δυσκολία δεν είναι υπερβολική, και το κατέβασμα είναι συναρπαστικό και δημιουργεί συγκινήσεις ιδιαίτερα όταν η βάρκα βουτάει στον καταρράκτη και τον ξεπερνάει με επιτυχία. Η αδρεναλίνη που χύνεται στο αίμα δημιουργεί μετά μια αίσθηση αυτοπεποίθησης για το ξεπέρασμα της δυσκολίας.

Οι έμπειροι οδηγοί βοηθούν στις δυσκολίες και παρέχουν μια αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς. Είναι νέα παιδιά, με ψωμωμένα μπράτσα, άριστοι κολυμβητές αλλά και ράφτερς, που έχουν την περιπέτεια στο αίμα τους αλλά και με συναίσθηση της ευθύνης να καθοδηγήσουν τόσους άσχετους σε μια δραστηριότητα που κρύβει τόσους κινδύνους και τόσες προκλήσεις. Συνήθως είναι παιδιά της περιοχής που το ποτάμι το ξέρουν σαν κάστρος.

Τα περιπαιχτικά πειράγματα από βάρκα σε βάρκα για τη ναυτοσύνη των πληρωμάτων πάνε σύννεφο. Στα διάφανα νερά του ποταμού κολυμπούν πέστρες. Τις προτιμώ βέβαια ψητές στο πιάτο να κολυμπούν σε λαδολέμονο. Κάπου σταματούν οι βάρκες για να θαυμάσουμε το υπέροχο τοπίο και επ' ευκαιρία κάποιοι πέφτουν στο νερό για να αισθανθούν το "να σε πάρει το ποτάμι". Άλλοι πάλι διασχίζουν το ποτάμι πιασμένοι ο ένας με τον άλλο απ' τα σωσίβια, με δεσμούς όπως οι ...κυκλικό υδρογονάνθρακες και περιέργως τα καταφέρνουν.

Λίγο πιο κάτω φθάνουμε σε μία αμμουδιά πλέοντας σε ήρεμα νερά και βγαίνουμε για λίγο στη στεριά όπου μας προσφέρουν τσάι του βουνού και μπισκότα. Το περιβάλλον είναι ειδυλλιακό μόνο που οι Πάνες και οι Νύμφες φορούν στολές rafting. Ξανά στις βάρκες και φθάνουμε στη συμβολή του Λούσιου με τον Αλφειό. Λόγω αναβροχιάς τα βράχια βγήκαν έξω απ' το νερό και εμποδίζουν το πέρασμα για τις βάρκες. Εγκαταλείπουμε τις βάρκες για να ελαφρύνουν και σκαρφαλώνουμε στα βράχια για να ξεπεράσουμε τη στενωπό. Ξανά επιβίβαση, ξανά

κωπηλασία ώπου φθάνουμε στο τέλος της διαδρομής των 7 χιλιομέτρων στην πετρόχτιστη παλιά γέφυρα του Κούκου, όπου βγάζουμε τις βάρκες έξω και τις σέρνουμε, και τις σηκώνουμε ψηλά πάνω στα κεφάλια μας, μέχρις ότου φορτωθούν στα τρέιλερ. Στο τέλος της διαδρομής μας περιμένει η έκπληξη. Μετά 10' δύσκολη πορεία μέσα στο δάσος φθάνουμε στον εντυπωσιακό καταρράκτη του Βλαχοράφη (Βροντούς) ύψους 25μ. Όπου αρχίζουν οι βουτιές και οι φωτογραφικές μηχανές παίρνουν φωτιά. Εδώ η Alegria...

Μες στο νερό 2 ολόκληρες ώρες και τα πρόχειρα αθλητικά παπούτσια κάποιων τ'άφτυσαν και η επιστροφή γίνεται με βήματα σερνάμενα. Επιστρέφουμε με τα φορτηγάκια στη βάση, αλλάζουμε με στεγνά ρούχα και κατ' ευθείαν για το εστιατόριο όπου μας περιμένει μακαρονάκι κοφτό με μανιτάρια και κρασί. Πέφτουμε με τα μούτρα στο φαί γιατί μας άνοιξε η όρεξη.

Ο χρόνος μας κυνηγάει γιατί θέλουμε 4 ώρες ως την Αθήνα. Ήταν, για όλους πιστεύω, μια φανταστική εμπειρία σε ένα από τα ομορφότερα κατεβάσματα ποταμού που γίνονται στην Ελλάδα. Ελπίζω αυτό το υπέροχο μέρος να μην θεωρηθεί ότι μπο-



καμε στον βράχο... Άντε να αντέξουμε και στο επόμενο. Για πάρα πολλούς υπάρχει δυστυχώς οικονομικό αδιέξοδο κι "ο μήνας βγαίνει δεν βγαίνει". Αλλά χρειάζεται αισιοδοξία, θα παλέψουμε, θα τραβήξουμε κουπί, πολύ κουπί – κι όσο κι αν κάποιος θέλουν να βουλιάξουμε και να γκρεμιστούμε εμείς θα τα καταφέρουμε. Αμήν. Απλά θάναι κάπως δυσκολότερο απ' το rafting στο Λούσιο.

Σημείωση: Στα γραφεία της ΕΟΦ υπάρχει CD με φωτογραφίες του Rafting που ευγενώς παρεχώρησε η Trekking Hellas. Μπορείτε να ζητήσετε αντίγραφο του CD. Δεν είναι κρυφό σαν το CD της Lagarde.



ρεί κάποτε να μετατραπεί σε ΑΠΕ (Ανανεώσιμη Πηγή Ενέργειας) και κατακλυσθεί με νερά. Η ΕΟΦ έχει κάνει πολλές φορές εκδρομές για rafting σε πολλά ποτάμια στην Ελλάδα. Αυτήν τη φορά είχε τη χαρά να φιλοξενήσει και να φέρει σε επαφή με αυτό το ωραίο σπορ και αρκετό νεαρόκοσμο (αγόρια και κορίτσια) που πιστεύουμε ότι θα την ακολουθήσουν και σε άλλες από τις πολλές της φυσιολατρικές δραστηριότητες.

Υ.Γ. Όσα διαβάσατε παραπάνω γράφονται τον Οκτώβριο του 12 με την λιτότητα να έχει αρχίσει να μας σφίγγει για τα καλά, την ανεργία να χτυπάει κόκκινο, τα ανελαστικά έξοδα να τρέχουν και να υπάρχουν συνάνθρωποί μας που αντιμετωπίζουν πρόβλημα επιβίωσης, πρόβλημα κατασκόλας. Περιμένουμε με τεράστια αγωνία τα μεγάλα αφεντικά μας, το ΔΑΝΤ, την ΕΚΤ και την ΕΕ που είναι οι δανειστές μας (και ό,τι άλλο θέλετε να προσθέσετε) αφού πάρουν ένα μπακαλόχαρτο των εδώ ανάληπτων εκπροσώπων τους, να μας δώσουν τη σωτήρια δόση για να γλυτώσουμε τον οικονομικό θάνατο και να μην τσακιστούμε στον γκρεμό και καταρρεύσουν τα πάντα. Ε, αφού διαβάσετε αυτές τις γραμμές σημαίνει ότι το ξεπεράσαμε για την ώρα κι αυτό το εμπόδιο και δεν τσακιστή-



ΕΟΦΙΤΙΚΑ

■ Ράφτινγκ, κάπως παρεξηγημένο «άθλημα» για τους εοφίτες, αλλά χάνουν, όσοι δεν έχουν δοκιμάσει!

Ένα πανηγύρι μέσα στο ποτάμι. Νεολαία αλλά και μερικοί «ψωμομένοι» ξεκίνησαν για να κατακτήσουν το Λούσιο. Ένα τρίωρο πλήρους ευεξίας και γέλιου. Το κλού (!) η βάρκα των «εμπειρων»! Γκλέτσος, Αρμενιάκος, Μάγια, Αλέκος, Πόπη, Ψυχράμη... Το μάθημα πριν το πέσιμο στο νερό μάλλον δεν το εμπεδώσαμε οι περισσότεροι, γιατί τα κουπιά μας ήταν διακοσμητικά... αντί να κουπίζουμε ανακατεύαμε το νερό! Βέ-

βαια... όπου τα νερά ήταν ορμητικά και είχανε στροβιλισμό, δεν πάει να ήσουν κωπηλάτης της Εθνικής... όπου θέλανε σε παίρνανε! Για τους αφηρημένους η τους άτυχους υπάρχουν πτώσεις έξω η μέσα στην Βάρκα. Έξω γίνε-

σαι λούτσα. Οπότε μοιραία στα δύσκολα διαλέγεις την πτώση εντός.

Οι μεσαίοι σε κάθε αναταραχή, είχαν ένα θεματάκι ισορροπίας και έτσι... βρίσκονταν στον πάτο της βάρκας!!! Έπαιρναν και τη σχετική πάντα καζούρα από τους υπόλοιπους. Ο Γκλέτσος κι ο Αλέκος στο τέλος βγήκαν χωρίς σόλες στα παπούτσια!

Όσο για την έκπληξη, ο Βασίλης Σιλβεστριάδης που έπεσε σε βάρκα νεολαίας και γνώρισε την αποθέωση και την γενική αναγνώριση με χαρακτηριστικό, ότι έγινε ανάρπαστος για τις φωτογραφίες! Εκεί βέβαια ατύχησε ο Γκλέτσος. Με 8 ευρώ που κόστιζε η μηχανή τι να κάνεις μέσα στο ποτάμι? Άσε τη διαδικασία... - άσε κάτω το κουπί, άνοιξε την μπανάνα, ξεδίπλωσε τη νάιλον σακούλα, βγάλε από μέσα τη μηχανή, βρες το θέμα και το ανάποδο. Και ο Καπετάνιος να φωνάζει «Κύριε Γιώργο δεν είναι ώρα για τέτοια». Ενώ η Μάγια με το εργαλείο της τελευταίας τεχνολογίας, αδιάβροχο, μεγαλούργησε σαν φωτογράφος σε αντίξοες συνθήκες!!! Όσο για τον καταρράκτη που επισκεφθήκαμε στο τέλος της διαδρομής, εκεί ήταν το τελειωτικό χτύπημα για τις σόλες του Γιώργου και του Αλέκου, γύρισαν μόνο με τα πάνω καλούπια των παπουτσιών! Πάντως με τούτα και με τ' άλλα άνοιξε τόσο πολύ η όρεξή μας

που φάγαμε από τρία πιτάτα χυλοπίτες με μανιτάρια ο καθένας. Γράψαμε λίγο παραπάνω μπας και φιλοτιμηθεί το Εφορείο και ξαναβάλει στο πρόγραμμα αντίστοιχη εκδρομή του χρόνου. Άνοιξη ή Φθινόπωρο δεν μας πειράζει, εμείς θα ξαναπάμε...

■ Έγινε πίτα, πιάσε μία πίτα, ένα με πίτα, ψήνεται πίτα, τον έκανε πίτα... και ένα κάρο εκφράσεις! Πίτα με καφέδες, με ποικιλία τσαγιών και βουτήματα. Ίσως και με κρύο πιάτο. Βάλε και λίγο χορταρικό,



■ Η Εφευρετικότητα των γειτόνων μας!!! Στην Πρίγκηπο η μεταφορά γινόταν μόνο με άμαξες. Σκεφτήκαμε, ότι δεν θα ήταν άσχημο να κάνουμε τον γύρο του νησιού. Όταν, όμως πλησιάσαμε τις άμαξες στην αφετηρία, μας ήρθε μια αποπνικτική μπόχα καβαλίνας συνοδεία μυγών. Λίγο αυτό λίγο η τιμή αποφασίσαμε να μην νοικιάσουμε την άμαξα και απομακρυνθήκαμε απορημένοι, γιατί ποτέ τα άλογα δεν κυκλοφορούν χεσμένα. Τελικά καθώς είδαμε πολλές άμαξες να περνάνε παρατηρήσαμε ότι στο οπίσθια των αλόγων σε συνέχεια με την άμαξα ήταν απλωμένο ένα χονδρό ύφασμα τέντας το οποίο είχε σκοπό να συλλέγει της καβαλίνες ώστε να μην λερώνονται οι δρόμοι τους και φυσικά να μην χρειάζονται καθάρισμα. Όμως, το πόσο μπορεί η ρομαντική βόλτα που φαντάζεται κάποιος, που παίρνει την άμαξα με την τσουχτερή τιμή, μπορεί να είναι ευχάριστη, όταν κατά την κίνηση της άμαξας ανακατεύεται η φρέσκια καβαλίνα και εκτός από το σύννεφο μύγας σου έρχεται και η ευωδία από την πάντα των αλόγων. Ήμαρτον.

στο κέντρο, κοντά σε μετρό, να βλέπει τη Βουλή... και άλλα λόγια να αγαπιόμαστε! Να' χει μπρελόκ αλαβάστρινα, να είναι σκαλιστά πίσω, να μην είναι, να έχουμε και καπελάκια δωρεάν, πέντε ευρώ το ένα. Τοποθετηθείτε, καλύ-



Κωνσταντινούπολη. Συμβαίνει και στις καλύτερες οικογένειες. Τώρα συγκεντρωνόμαστε... Για τη συγκέντρωση βάζουμε στόχο κάτι ψηλό!!!



Και εδώ μετριάσαμε με την μέθοδο της Αψίδας. Συγκεκριμένα ψάχνουμε τους χαμένους. Ονόματα δεν λέμε.



-Τώρα που δεν μας βλέπουν ας βουτήξουμε λίγο ζουμάκι. Το ξέρεις δεν κρατιέμαι, έχω αδυναμία στις παπάρδες!!!



Μη ζηλεύετε. Όχι δεν έφαγε μόνος του την μπριζόλα ο Σωτήρης. Μόνο φωτογραφηθηκε για να βγάλει το άχτι του. Όπου και να βρεθούμε, όλοι μιλάνε για διαίτα.



-Πάλι τελείωσαν οι Άρτοι; Δεν είπαμε; Προσεκτικό μοίρασμα δεν θα φτάσουν για όλους;



Ύποπτο... Εμείς βλέπουμε ότι η σύζυγος κοιμάται. Εκτός από την φωτογραφία, το πρωινό λουκάνικο-πανσέτο-μπριζόλα ποιος τόφαγε;



-Μην είσατε καχύποπτοι. Δεν είναι για ανωτέρα βία η στάση στην Εθνική. Για φωτογραφίες σταματήσαμε...

Βιώνουμε δύσκολες εποχές. Κι εμείς σαν Σωματείο αρχίζουμε και αισθανόμαστε τις επιπτώσεις. Οι δυσκολίες που περνάμε αντικατοπτρίζονται στην συμμετοχή στις εκδρομές. Το Συμβούλιο και κατ' επέκταση το Εφορείο εκδρομών έχει λάβει κάποιες αποφάσεις για την αντιμετώπιση της κατάστασης, πρέπει κι εμείς όμως με τη συμβολή μας να ενισχύσουμε την προσπάθεια αυτή. Το κόμιστρο δεν είναι απαγορευτικό, 15 ευρώ.

Παλιά στις εκδρομές το πούλμαν μοσχο-

μύριζε κεφτεδάκια όταν άνοιγαν τα μπωλ, μπορούμε να το ξανακοιτάξουμε. Ας θυμηθούμε εκείνες τις ωραίες στιγμές στα παλιά ομαδικά πικ-νικ με την κουβέρτα η το καρβ τραπεζομάνηλο που περνάγαμε αξέχαστα καθισμένοι σε πετρούλες ή στο γρασίδι και απολαμβάναμε το γεύμα μας με κρασί, ντοματούλα, σουζάκι, αυγά βραστά, αγγουράκια, ελίτσες, σαρδελίτσες, σαλαμάκι, κεφαλοτύρι, πιτούλες αλλά και μπριζολάκια στα κάρβουνα η ρέγγες ψητές.



φθηκα, όμως στο Αμαλία, θα μας κάνουν και μασάζ, στο Τιτάνια μας δίνουν δωρεάν και ένα δωμάτιο για τον τυχερό, στο Στάν-λεις πέντε εισιτήρια για το θέατρο Πε-ροκέ με τον Σεφερλή, απέναντι, πιασ' το αυγό και κούρευτο! Ποιά Επιτροπή, εμπειρογνώμονες, σεμινάρια περί πίτας, χωρίς εισηγητή. Αλλά 5 ώρες για την πίτα και πίτα γιοκ παραπάει! Τελικά πίτα από τον Βύρωνα για να 'μαστε σίγουροι γιατί δεν είναι εποχή για δοκιμές.

■ Την χρονιά που μπαίνει η ΕΟΦ γιορτάζει τα 80 χρόνια της και τα εξήντα της Κατασκήνωσης. Βέβαια και η κατασκήνωση είναι κοντά 80, γιατί η Κατασκήνωση όπως θα δείτε και σε πολλές παλιές φωτογραφίες ήταν κάθε καλοκαίρι την πρώτη εικοσαετία στο Ζούμπερι, μέχρι να αγοραστεί το κτήμα στο Μάτι. Δεν μπήκε δεύτερη σκέψη βέβαια,

όταν τέθηκε το θέμα ποιος θα γράψει και επιμεληθεί την αναδρομή στο παρελθόν της ΕΟΦ σε αυτό το τεύχος. Η Έρση. Ο πιλότος των γνώσεων της σχετικά με το Σωματείο και η συλλογή των παλιών φωτογραφιών της με δρώμενα της ΕΟΦ είναι αστείρευτος. Εοφικός «ΠΑΠΥΡΟΣ ΛΑΡΟΥΣ»! Η δουλειά αυτή βέβαια γίνεται και με άλλον αέρα, γιατί έγινε και δευτερογενής από την εγγονή της Έρση... και έχει και τράτο ακόμη, γιατί τα εγγόνια είναι πολλά και το ηλικιακό ιστορικό άριστο!

■ Τα διήμερα στο Καταφύγιό μας στο Κεφαλάρι έχουν πάντα κάτι το ξεχωριστό! Φέτος ήταν ξεχωριστά γιατί είχαμε 8 πιτσιρίκια μαζί μας αλλά και τον Σωτήρη Τζαβούλη, ο οποίος είχε να έρθει 10 χρόνια! Με εξαιρετικό καιρό, μεγαλουργήσαμε στη βεράντα! Όλα δίπλα στην φύση. Από το μεσημέρι άρχισαν τα ψησίματα και τα τσιπουράκια. Το πώς αρέσουν τα ψητά λουκάνικα Ζάρκου στους «νεοσσούς» δεν περιγράφεται! Ανάρπαστα έγιναν! Αφού έμειναν το μεσημέρι με τη γλύκα γιατί ήταν λίγα, το βράδυ έπεσε πακτωλός στις σχάρες μέχρι που μπουκώσανε, με μέτρο πάντοτε. Αλλά και οι μεγάλοι δεν έμειναν πίσω, το τραπέζι είχε μεγάλες πιένες και οι ψήστες άριστοι! Το κλου... ο Τάσος ο Μπαμπούρας που κατά τις 8 κατέφθασε με την καθιερωμένη μοσχαρίσια μπριζόλα του κιλού της οποίας η εξαφάνιση με συνοδεύει ψητού ψωμιού και σαλάτας είναι ζήτημα λεπτών.



-Τα λέμε και τα ξαναλέμε, στο βουνό να έχετε το νου σας. Ο πισινός στον μπροστινό και ο μπροστινός στον πισινό. Η κατηφόρα σε βγάζει στον κάμπο, η ανηφόρα στην κορφή και προσέχτε, άμα πάτε μόνο ίσιωμα, τότε πάτε κύκλους γύρω από το βουνό. Δεν θα τρώμε την ώρα μας κάθε τόσο με το μέτρημα, ούτε να μαζευτούμε στις 10 το βράδυ.



Ε... τώρα τι να πούμε, ότι δεν βρέξαμε το ποδαράκι μας; Υπήρχαν τα στριφογυρίσματα, το βρέξιμο, τα μπερδέματα και η αναμπουμπούλα. Αλλά, όπως λέει και η παροιμία "Άμα δεν βρέξεις κ___ο ψάρι δεν τρως"!



Ο Βετεράνος του βουνού φίλος Βασίλης κατενθουσιασμένος διασκεδάει με την Ομάδα του στην βάρκα του Ράφτινγκ. Ολέ...



Κουίζ: Ποιο είναι το πρόσωπο στην φωτογραφία και με τι ασχολείται; Περιμένουμε την απάντηση για το επόμενο τεύχος.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ: Τα Μέλη της Συντακτικής Επιτροπής του Περιοδικού ευχαριστούν θερμά όσους έστειλαν κείμενα και φωτογραφικό υλικό. Η επιλογή των φωτογραφιών που δημοσιεύονται κάθε φορά γίνεται κατά θέμα και κατά περίπτωση και είναι ανάλογη με το χώρο που διατίθεται. Στείλτε μας έγκαιρα τα θέματα ή το φωτογραφικό υλικό σας στην διεύθυνση του περιοδικού, υπ' όψιν της Συντακτικής Επιτροπής. Για καλύτερη συνεννόηση σημειώστε το όνομα και το τηλέφωνό σας.



Όχι δεν άνοιξε το Τριώδιο. Είναι καλοτριμμένοι, μοσχομυρισμένοι και χαλαρωμένοι Εοφίτες που δοκίμασαν και απόλαυσαν την εμπειρία του Χαμάρ στην Κωνσταντινούπολη!!!!!!



Φαράγγι Δίκταμου. Ποιος λέει, ότι είναι εύκολη υπόθεση. Το κατσίκι παρατηρεί με προσοχή την τεχνική του Εοφικού κατεβάσματος. "Ποτέ μην λες ποτέ" σκέφτεται "ό,τι μαθαίνεις είναι για καλό".

Φωτοβολταϊκά σε **ΣΤΕΓΕΣ**

με 100% χρηματοδότηση



**ΕΙΣΟΔΗΜΑ
ΜΕΧΡΙ
8.000€
ΕΤΗΣΙΩΣ**

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΜΑΣ
ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΔΩΡΕΑΝ
ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΣΑΣ

Αριστοτέλης Κωνσταντινίδης
Ηλεκτρολόγος Μηχ & Μηχ Η/Υ ΕΜΠ (ΜΒΑ)

**JC ENERGY | ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΠΕ**

Λεωφ. Λαυρίου 126 & Κύπρου 2 | Γλυκά Νερά Αττικής
Τηλ: 210-66 57 773 | Φαξ: 210-66 57 774 | Κιν: 6948 053 044
email: akon@jcenergy.gr | Website: www.jcenergy.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 413
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 210 38.07.093, FAX: 210 38.06.924

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
Κ.Ε.Μ.Π.ΑΘ.
Αριθμός Αδείας
3395



ΕΝΤΥΠΟ ΚΛΕΙΣΤΟ - ΑΡ. ΑΔΕΙΑΣ 1673
ΚΩΔΙΚΟΣ Γ.Γ.Ε.: 011206