

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014

ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Ένα χρόνο μετά τα ογδόντα	4
Λήμνος - Άη Στράτης	5
Ανακοινώσεις	9
Κοινωνικά	10
Ελένη Χαριτάκη, Μαθήματα Ευθυμίου	11
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.	12
Καίτη οικονόμου	13
Συμμετοχή στην πανελλήνια ορειβατική συγκέντρωση στον Ψηλορείτη ΚΡΗΤΗΣ	14
Εκδρομή στον Όλυμπο	15
Μέτσοβο - Βωβούσα	16
Δρέπανο - Επίδαυρος	18
Η αγαπημένη παραδοσιακή καλοκαιρινή εκδρομή της ΕΟΦ σε Επίδαυρο-Δρέπανο	19
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
Αγγίστρι, ένα Ξεκούραστο Σαββατοκύριακο	23
Η κατασκήνωσή μας το καλοκαίρι του 2014	24
Πάρος - Αντίπαρος	26
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου Υπάτη - Γουλινάς - Μανταρογυνωσία	28
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	29-32
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	33
Το μονοπάτι των προσκυνητών	35
ΕΟΦίτικα	38-39

Το Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ.
και η
Επιτροπή Περιοδικού

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

Χαρούμενα
Χριστούγεννα
και Καλές
εξορμήσεις

■ Ανατολή από την βεράντα του
Ορεινού Ξενώνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΕΤΟΣ 81ο • ΤΕΥΧΟΣ 420 • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:	ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ
ΕΚΔΟΤΗΣ:	ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ:	Δ. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, Α. ΤΖΙΒΙΑΣ, Ν. ΝΙΝΤΟΣ, Ε. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, Γ. ΓΚΛΕΤΣΟΣ, Ο. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:	ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7 (Α' όροφος), 106 78 Αθήνα
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ:	210 3807093 (18.00 - 21.00)
ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:	210 3806924, ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844 - 45
WEBSITE:	www.eoffisiolatria.gr, e-mail: eof@otenet.gr
ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ:	22940-34588
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:	ΜΥΡΤΩ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:	ΚΑΣΣΙΑΝΗ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, e-mail: Katdrag@yahoo.gr
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:	ΣΠΥΡΟΣ ΡΕΝΕΣΗΣ, ΤΗΛ.: 210 3820290, e-mail: prenesis@otenet.gr
ΕΚΤΥΠΩΣΗ:	ΑΦΟΙ ΕΥΣΤΡΑΤΟΓΛΟΥ Ο.Ε. ΤΗΛ. 210 9561057, e-mail: info@grafikestexnes.com

• ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ •

■ Εξώφυλλο: Άγρια άλογα στη λίμνη Φλέγγα. Αντικατοπτρισμός, Φωτ. Απόστολος Ψυράκης

Ανακοίνωση:

• Η επιτροπή Περιοδικού ενημερώνει τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν κείμενά τους στο «Ελληνικό Ύπαιθρο», να έρχονται σε επαφή με τα μέλη της επιτροπής για συνεννόηση, το αργότερο **15 ημέρες** πριν τη λήξη της προθεσμίας παραλαβής υλικού.

• Για το τεύχος του **Α' τριμήνου 2015** η ύλη θα παραλαμβάνεται μέχρι **20-02-2015**.

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Δίρφυς- Πεταλούδες στα
γαϊδουράγκαθα, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Κατεβαίνοντας από Σπήλιο Αγαπητό προς
Πριόνια, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Προς Κύθνο, γαλάζιο και λευκό, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Πάρος- Παροικιά, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Κατά την Πορεία από Ιερό των Καβείρων έως
τον Κότσινα, Φωτ. Μ. Βέττερ.

ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ ΜΕΤΑ ΤΑ ΟΓΔΟΝΤΑ

Γράφει ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Δημήτρης Παγουλάτος
Φωτ. Δημήτρης Παγουλάτος



Το 2013, γιορτάσαμε τη συμπλήρωση ογδόντα χρόνων από την ίδρυση της Ε.Ο.Φ, με πολλές εκδηλώσεις και πλούσιο φωτογραφικό υλικό. Η έκδοση του λευκώματος κατέγραψε τα σημαντικότερα γεγονότα αυτής της διαδρομής και οι περιγραφές πολλών μελών, ζωντάνεψαν όμορφες στιγμές από το παρελθόν.



■ Εορτή των πυρών Παρνασσός, 1992

μελών. Σχεδιάσαμε ένα πρόγραμμα εκδρομών, προσπαθώντας να έχουμε ευρύτερη και αρκετά πιο οικονομική επιλογή για τα μέλη μας. Μεγάλη ήταν η βοήθεια των επιτροπών εκδρομών - εκδηλώσεων, που με τις προτάσεις τους και την βοήθεια τους, έφεραν ένα καλό αποτέλεσμα και συνεπώς ελπίζω να τελειώσει έτσι η χρονιά.

Ο εκδότης, η επιμελήτρια της έκδοσης και η επιτροπή περιοδικού, προσπαθούν κάθε τρίμηνο να βάλουν στις 40 σελίδες του, κείμενα και φωτογραφίες που θα αντιστοιχούσαν σε ογδόντα και περισσότερες σελίδες. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί δείχνει το ενδιαφέρον των μελών και φίλων μας να γράψουν και να ενισχύσουν ένα καλό περιοδικό. Επιβραβεύει όμως τους κόπους και την προσπάθεια όσων δουλεύουν για την έκδοσή του. Εύχομαι να συνεχίσουν όλοι την προσπάθεια αυτή για πολλά χρόνια.

Η πρώτη χρονιά της ένατης δεκαετίας του συλλόγου μας, πέρα και πάνω από τα υλικά κατορθώματα, ας γίνει η αρχή μιας νέας σύμφιξης των σχέσεων μεταξύ μας. Τα ογδόντα χρόνια ζωής της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ τα εορτάσαμε εμείς σήμερα, γιατί οι ιδρυτές της το 1933 πέρα από τα βουνά και τη φυσιολατρία, πίστευαν στη συλλογική προσπάθεια, την κατανόηση, το σεβασμό, την εκτίμηση, την προσφορά και την ΑΓΑΠΗ.



■ Εορτή των πυρών Παρνασσός, 1992



www.eoffisiolatria.gr



ΛΗΜΝΟΣ - ΑΗ ΣΤΡΑΤΗΣ

Γράφει ο Νίκος Νίντος

Τα δύο νησιά Λήμνος και Αη Στράτης σχετικά κοντά το ένα με το άλλο βρίσκονται κάπου στο βόρειο Αιγαίο μακριά από οποιοδήποτε άλλο νησί ή ηπειρωτική χώρα και αποτελούν πρόκληση για τον ανήσυχο εξερευνητή. Ήδη από το προηγούμενο τεύχος η Έρση είχε γράψει για την ιστορία και τα αξιοθέατα των δύο νησιών.

Ξεκινάω από τον Άγιο Ευστράτιο ή καλύτερα τον Άη Στράτη όπως τον αποκαλούν οι ντόπιοι. Το νησί είχε κατοικηθεί από τους μυκηναϊκούς χρόνους και κατά την κλασική περίοδο με την ονομασία Αλόννησος ή Νέα. Ακολούθησαν περίοδοι που το νησί ήταν έρημο. Το 813 μ.Χ. όταν αποβιβάστηκε στο νησί ο Όσιος Ευστράτιος συνάντησε δύο μόνο ανθρώπους. Το 15ο αι. το νησί με την ονομασία San Strato επανακατοικήθηκε και τότε χτίστηκε το κάστρο και ο μοναδικός οικισμός του νησιού που υπήρχε μέχρι τον καταστροφικό σεισμό του 1968.

Το νησί συνδέθηκε με την νεώτερη πολιτική ιστορία της χώρας μας, αφού χρησιμοποιήθηκε σαν τόπος εξορίας από το 1928 έως το 1964 φιλοξενώντας χιλιάδες πολιτικούς κρατούμενους. Ο ανθός της πολιτικής, του πνεύματος και της τέχνης της χώρας μας, όπως ο Γληνός, ο Ρίτσος, ο Λουντέμης, ο Κατράκης, ο Βάρναλης και άλλοι επώνυμοι και ανώνυμοι πέρασαν αρκετά «πέτρινα χρόνια» στον Άη Στράτη. Σήμερα μπορεί ο επισκέπτης να γνω-

ρίσει αυτή την πτυχή της ιστορίας του νησιού επισκεπτόμενος το "Μουσείο Δημοκρατίας", που στεγάζεται στο ανακαινισμένο ιστορικό κτίριο τον γνωστό "θάλαμο" που αποτέλεσε το χώρο μαρτυρίου για 38 εξόριστους που πέθαναν μέσα σε αυτό από πείνα το χειμώνα του 1941-42.

Το νησί ενδείκνυται για πεζοπορίες κυρίως στην ενδοχώρα όπου υπάρχει και δάσος με βελανιδιές αλλά έχει και τουριστικά ενδιαφέροντα όπως τα ερείπια του παλιού χωριού με τη Μαράσλειο Σχολή, το ξωκλήσι του Αγίου Μηνά, σε λόφο όπου έχουν εντοπιστεί αρχαία λείψανα. Στο ίδιο σημείο υπάρχει και τάφος των εξόριστων του 1941-1942. Φυσικά

οι παραλίες του νησιού είναι μοναδικές ακόμα και αυτή που βρίσκεται δίπλα στο λιμάνι.

Το νησί έχει διατηρήσει ακέραιο το φυσικό του περιβάλλον στον χερσαίο αλλά και στον θαλάσσιο χώρο του και θεωρείται ως ένα από τα καλύτερα διατηρημένα οικοσυστήματα στον χώρο του Αιγαίου. Για το λόγο αυτό άλλωστε είναι ενταγμένη ολόκληρη η έκταση του στο δίκτυο «Natura 2000» και έχει επιλεγεί για την εφαρμογή ενός προγράμματος οικολογικής ανάπτυξης, που λέγεται «Πράσινο Νησί», με την ενεργειακή κάλυψη του νησιού 100% από ΑΠΕ, το οποίο εφαρμόζεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα αλλά και στην Ευρώπη. Για την διαχείριση και



■ Θέατρο στην Ηφαιστία, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στην αρχαία Πολιόχνη, Φωτ. Μ. Βέττερ

αποθήκευση της "απορριπτόμενης ενέργειας" θα χρησιμοποιηθούν συσσωρευτές και μονάδες παραγωγής υδρογόνου με ηλεκτρόλυση. Επίσης, θα αναπτυχθεί τεχνολογία εξοικονόμησης ενέργειας με εφαρμογές ήπιας ομαλής γεωθερμίας για κλιματισμό δημοσίων κτιρίων, καθώς επίσης θα γίνουν επιδεικτικές εφαρμογές στην μηχανοκίνητη με υβριδικά οχήματα και σκάφη ηλεκτρικά και υδρογόνου. Τέλος, θα λειτουργήσει στο νησί η πρώτη "Πράσινη Ακαδημία" της χώρας μας.

Η Λήμνος πολύ μεγαλύτερη από τον Άη Στράτη έχει μια ξεχωριστή θέση στην προϊστορία της Ελλάδος. Ο Όμηρος την ονομάζει "Αμυχλόεσσα" απροσπέλαστη, ομιχλώδη ενώ κατά καιρούς χρησιμοποιήθηκαν και άλλα ονόματα: "Ανεμόεσσα", από τους ισχυρούς ανέμους που πνέουν στη περιοχή "Αιθάλεια" από την αιθάλη - καπνό του ηφαιστείου της, "Πυρόεσσα" για την ηφαιστειώδη φύση του νησιού, "Δίπολις" από τις δύο κύριες αρχαίες πόλεις της, την Μύρινα και την Ηφαιστία, "Σιντήρις" από τους πρώτους κατοίκους της, τους Σίντιες, "Αμπελόεσσα" από τους εκτεταμένους αμπελώνες της, "Υψιπύλεια" από τη μυθική βασίλισσα Υψιπύλη και "Ηφαιστεια νήσος" νήσος του Ηφαίστου. Όλοι αυτοί οι προσδιορισμοί δείχνουν μια εικόνα των γεωλογικών μετασχηματισμών του νησιού αλλά και της ιστορικής του εξέλιξης. Οι περισσότεροι φυσικά δεν ισχύουν σήμερα αλλά, "Αμπελόεσσα" παραμένει και με εκλεκτά δείγματα κρασιών και "Αμυχλόεσσα" μια και κάναμε 13 ώρες ταξίδι με το πλοίο για να την δούμε όσο για την "Ανεμόεσσα" ευτυχώς δεν είχαμε την τύχη να την γνωρίσουμε.

Η λέξη Λήμνος κατά μία εκδοχή είναι φοινικική, που σημαίνει λευκή, άσπρη, λαμπερή. Κατά μια δεύτερη εκδοχή συσχετίζεται το όνομα "Λήμνος" με την αρχαία λέξη "λήις =

κοπάδι" απ' όπου προήλθε το θέμα λη- του "Λήμνος", σαν πρώτο συνθετικό της λέξης, το δεύτερο συνθετικό θα πρέπει ν' αναζητηθεί, στο θέμα μη- της αρχαιοελληνικής λέξης "μήλον = πρόβατο". Έτσι, με την προσθήκη της τοπωνυμικής κατάληξης -ος, σχηματίστηκε ο τύπος "λή-μη-ος = τόπος με κοπάδια προβάτων", από όπου εύκολα προέκυψε το "Λήμνος".

Το νησί πάντως μας υποδέχτηκε άσπρο, φωτεινό και λαμπερό με υπέροχες παραλίες, μοναδικούς αρχαιολογικούς χώρους και ευχάριστους, εξυπηρετικούς και φιλόξενους κάτοικους.

Πρώτη ευχάριστη έκπληξη η πρωτεύουσα του νησιού Μύρινα. Από το γραφικό παλιό λιμάνι με τις ψαροταβέρνες του που ονομάζεται Τούρκικος Γιαλός ξεκινά ο κεντρικός εμπορικός δρόμος που διασχίζει την πόλη. Στο μεγαλύτερο τμήμα του καλύπτεται από αναρριχώμενα φυτά ή δένδρα και καταλήγει στο Ρωμαϊκό Γιαλό. Εκεί είναι κτισμένα τα αρχοντικά των πλουσίων μεταναστών κυρίως από την Αίγυπτο και ο εντυπωσιακός ναός της Αγίας Τριάδος. Το αρχοντικό του Τούρκου διοικητή έχει μετατραπεί σε Αρχαιολογικό μουσείο. Παρουσιάζει την ιστορική εξέλιξη του νησιού από την χαλκολιθική περίοδο έως την ρωμαιοκρατία με ευρήματα από όλους τους αρχαιολογικούς τόπους του νησιού και από την Ίμβρο. Στο μητροπολιτικό μέγαρο στεγάζεται το Εκκλησιαστικό μουσείο που συγκεντρώνει έργα και κειμήλια της εκκλησιαστικής παράδοσης και τέχνης, βυζαντινής και μεταβυζαντινής περιόδου. Λίγο πιο πέρα βρίσκεται ο εκτεταμένος οικισμός της προϊστορικής Μύρινας που ανασκάπτεται τα τελευταία χρόνια. Θεωρείται σύγχρονος της Πολιόχνης από το 3500 π.Χ. αλλά παρήκμασε νωρίτερα περίπου μέχρι το 2600 π.Χ. Μεταξύ των δύο γιαλών σε μια χερσόνησο ευρίσκεται το κά-

στρο της Μύρινας. Βυζαντινό οχυρό κτισμένο από τον αυτοκράτορα Ανδρόνικο Κομνηνό επεκτάθηκε από τους Ενετούς και αργότερα από τους Τούρκους. Η καλύτερη ώρα για να το επισκεφτεί κάποιος είναι λίγο πριν την δύση του ηλίου. Τα ελάφια εκείνη την ώρα τριγυρνάνε στο κάστρο και το μαλακό φως δίνει στα βράχια ανθρώπινη μορφή και κάνει τα γκρεμισμένα κτήρια να σκύβουν και να σου πουν παραμύθια για Βυζαντινούς πρίγκιπες, Λατίνους δούκες και Οθωμανούς ναυάρχους. Φτάνοντας από τον λιθόστρωτο δρόμο στην κορυφή μπορείς να αγναντέψεις το Αιγαίο που γίνεται μωβ για λίγα λεπτά καθώς ο ήλιος δύει πίσω από τον Άθω. Εκείνη την στιγμή τα πάντα ησυχάζουν, μέχρι να εξαφανιστούν και οι τελευταίες ακτίνες του ηλίου. Πίσω σου ξυπνάει η Μύρινα, τα φώτα στο λιμάνι ανάβουν, οι κάτοικοι βγαίνουν από τα σπίτια τους, άλλοι για μία βόλτα στον τούρκικο ή το ρωμαϊκό γιαλό και άλλοι στα στενά σοκάκια της πόλης.

Το νησί όμως έχει και πολλά άλλα αξιοθέατα. Σημαντικός είναι ο αρχαιολογικός χώρος της Πολιόχνης. Έχουν ανασκαφθεί επτά διαδοχικές πόλεις σε μια χρονική διάρκεια από το 3500 π.Χ. μέχρι το 1400 π.Χ. με πολιτισμό αρχαιότερο και ανώτερο της θρυλικής Τροίας. Ένα κτίριο της δεύτερης πόλης (3000 π.Χ.) πιθανόν να είναι το πρώτο Βουλευτήριο του κόσμου. Μια συλλογή από χρυσά κοσμήματα που βρέθηκαν στις ανασκαφές θεωρείται ισάξια με της Τροίας και εκτίθενται στο αρχαιολογικό μουσείο των Αθηνών. Νεότερος είναι ο αρχαιολογικός χώρος της Ηφαιστείας (1000 π.Χ.-1200μ.Χ.) με το ιερό της Μεγάλης Θεάς και το θαυμάσιο θέατρο. Κοντά βρίσκεται το ιερό των Καβείρων όπου έχουν ανακαλυφθεί τελεστήρια από την αρχαϊκή εποχή και υπάρχει η κατά την παράδοση λεγόμενη σπηλιά - καταφύγιο του Φιλοκλήτη. Εκεί προσπαθούσε να ιατρεύσει την πληγή του από δάγκωμα φιδιού με την Λημναία γη το φάρμακο της εποχής για τις δηλητηριάσεις. Η επιτυχημένη ανάρρωση του Φιλοκλήτη έκανε την "Λημναία γη" γνωστή στα πέρατα του κόσμου σαν φάρμακο για μία σειρά ασθενειών. Το χώμα περιέχει πυριτική άργιλο, αλουμίνη και υψηλό ποσοστό οξειδίων του σιδήρου. Το εξόρυσσαν μία φορά τον χρόνο μετά από μεγάλη τελετή σε μία περιοχή στο κέντρο του νησιού μεταξύ του χωριού Ρεπανίδι και της σημερινής θέσης του οικισμού Κότσινας. Στην συνέχεια το σφράγιζαν για να κατοχυρώσουν το γνήσιο του προϊόντος καθ' ότι κυκλοφορούσαν και απομιμήσεις. Η σφραγισμένη γη από τους Έλληνες ή *Terra Lemnia*

και *Terra Sigillata* από τους Λατίνους η οποία χρησιμοποιείτο ευρέως κατά τον Μεσαίωνα για την καταπολέμηση της πανώλης, έμεινε στο προσκήνιο μέχρι και τα τέλη του 19ου αιώνα όπου αντικαταστάθηκε από βιομηχανικά φάρμακα που πάνω κάτω είχαν τα ίδια συστατικά.

Τα μουσεία Ναυτικής Παράδοσης - Σπογγαλιείας, και το Λαογραφικό συμπληρώνουν την εικόνα του νησιού κατά τους νεότερους χρόνους.

Εικόνες από δραστηριότητες στην σύγχρονη Λήμνο πήραμε σ' ένα παραδοσιακό εργαστήριο αγγειοπλαστικής, σ' ένα αποστακτήριο τσίπουρου (λακαριό), στο Κτήμα Χατζηγεωργίου που παρασκευάζει τα περίφημα κρασιά της Λήμνου και στο χωριό Καλλιόπη που μας ενημέρωσαν από το κέντρο Περιβαλλοντολογικής ενημέρωσης για την πανίδα και χλωρίδα της Αλυκής και της Χορταρολίμνης που είναι δύο από τους πολλούς υδροβιότοπους του νησιού καθώς και από την Εναλλακτική Κοινότητα Πελίτι για το πρόγραμμα διαχείρισης παραδοσιακών σπόρων και για την σημασία τους στην επιβίωση των ανθρώπινων κοινοτήτων.

Τα χωριά του νησιού είναι επίσης πολύ αξιόλογα. Ο Κοντιάς με τους ανεμόμυλους του που είναι ένας από τους καλύτερα διατηρημένους οικισμούς του νησιού. Ο Πορτιανός με τα ξεχωριστά αρχοντικά που φιλοξένησε κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο τον Ούνιστον Τσώρτσιλ όταν διέφυγε την εκστρατεία της Καλλιπόλης. Εκεί υπάρχει ένα από τα δύο συμμαχικά νεκροταφεία με τους νεκρούς αυτής της εκστρατείας. Η Νέα Κούταλη με το γραφικό λιμανάκι, το Κοντοπούλι όπου έζησε σαν εξόριστος ο Γιάννης Ρίτσος, το Ρωμανό με τον εκπληκτικό ναό Γεννήσεως του Χριστού. Κοντά στο χωριό Κορνός υπάρχουν τα Θέρμα με θερμές ιαματικές πηγές που έχουν νερό κατάλληλο τόσο για ποσιθεραπεία όσο και για λουτροθεραπεία. Στον Κότσινα υπάρχουν τα ερείπια του Ενετικού κάστρου και το άγαλμα της ηρωικής Μαρούλας η οποία του υπερασπίστηκε όταν σκοτώθηκε ο πατέρας της κατά την διάρκεια της πολιορκίας του κάστρου από τους Τούρκους. Τέλος ο πιο σημαντικός οικισμός μετά την Μύρινα είναι ο Μούδρος. Υπήρξε έδρα του ναύαρχου Κουντουριώτη κατά τους Βαλκανικούς πολέμους και από εδώ ξεκίνησε ο Ελληνικός στόλος για τις δύο νικηφόρες ναυμαχίες της Έλλης και της Λήμνου που ανάγκασαν τον Τούρκικο στόλο να αποχωρήσει από το Αιγαίο. Κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο υπήρξε έδρα των Άγγλων

στις επιχειρήσεις τους στην Καλλιόλη και εδώ υπογράφηκε το 1918 η συνθήκη του Μούδρου μεταξύ Τουρκίας και συμμάχων. Στο κτίριο του πρώην Δήμου Μούδρου υπάρχουν ευρήματα από το απολιθωμένο δάσος όταν η Λήμνος ήταν "Αιθάλεια" και "Πυρόεσσα".

Ενδιαφέροντα είναι τα προσκυνήματα του νησιού της Παναγιάς Κακαβιώτισσας και του Αγίου Σώζοντα που είναι και ο πολιούχος του νησιού. Επίσης και οι υδροβιότοποι Αλυκή, Χορταρολίμνη και Ασπρολίμνη. Καταλαμβάνουν συνολική έκταση 18.000 στρεμμάτων, έχουν κηρυχθεί Ζώνες Ειδικής Προστασίας και εντάσσονται στο Δίκτυο NATURA 2000.

Αν και στο νησί δεν υπάρχουν βουνά μπορούν να γίνουν ενδιαφέρουσες πορείες. Η πορεία που ξεκινά από Μύρινα περνά από την ορεινή εκκλησία Κακαβιώτισσα και καταλήγει στην παραλία του Ζεματά - Νεβγάτη και αυτή που ξεκινά από το Καβείριο και μέσω Ηφαιστείας καταλήγει στον Κότσινα, ικανοποίησαν τους πεζοπόρους.

Η Λήμνος φημίζεται για τις εκπληκτικές της παραλίες, με τη χρυσή άμμο και τα πεντάκαθα γαλάζια νερά. Η πόλη της Μύρινας περιβάλλεται από τις παραλίες Τούρκικος γιάλος, Ρωμείκος γιάλος και Ρηγά Νερά. Λίγα χιλιόμετρα από τη Μύρινα υπάρχουν οι παραλίες του Πλατύ Γιαλού και Ζεματά - Νεβγάτη. Πιο μακριά είναι οι παραλίες του Κότσινα και Φαναράκι κοντά στο Μούδρο. Υπάρχουν βέβαια και πολλές άλλες παραλίες δύσκολα προσβάσιμες από μεγάλα οχήματα. Τέλος εκτός προγράμματος αλλά που πολλοί από εμάς τις επισκέφτηκαν, είναι οι Αμμοθίνες στον Κατάλακκο. Περίπου 70 στρέμματα χρυσή απάτητη άμμος δίπλα σε σχίνους και πικροδάφνες, μια μικρογραφία της Σαχάρας. Στην ίδια περιοχή βρίσκεται και το ακρωτήριο Φαλακρό όπου ένα πανέμορφο γεωλογικό

φαινόμενο αποκαλύπτει τη γεωλογική ιστορία του νησιού. Εκατομμύρια χρόνια πριν, καυτή ηφαιστειακή λάβα ξεχύθηκε από τα έγκατα της γης και μόλις ήρθε σε επαφή με το θαλασσινό νερό, πάγωσε, με αποτέλεσμα οι σφαιροειδείς γεωλογικοί σχηματισμοί να δημιουργήσουν εντυπωσιακά φυσικά γλυπτά με δεκάδες αποχρώσεις του κίτρινου χρώματος που οι ντόπιοι τα ονομάζουν με το, επίσης εντυπωσιακό, όνομα "φραγκοκέφαλα".

Άφθονα τα ψώνια στο νησί τσίπουρα με η χωρίς γλυκάνισο, κρασιά, φλωμάρια, θυμαρίσιο μέλι, όσπρια παντός είδους, τυριά και γλυκά με κυριότερα τα βενιζελικά. Ευτυχώς που στα πλοία δεν ζυγίζουν τις αποσκευές. Ευχαριστημένοι (οι περισσότεροι ελπίζω) πήραμε μετά από επτά γεμάτες μέρες τον δρόμο της επιστροφής.

Μα καλά θα πει κανείς τόσο τέλεια είναι αυτά τα νησιά. Όχι θα έλεγα κυρίως για μεγάλες ομάδες σαν την δική μας. Το βασικό πρόβλημα και στα δύο νησιά είναι πέρα από την δυσκολία πρόσβασης η ξενοδοχειακή υποδομή. Στον Άγιο Ευστράτιο υπήρχαν πολλές πανσιόν με 2, 3 ή 4 ενοικιαζόμενα δωμάτια με τεράστια διαφορά τιμών και παροχών. Τα περισσότερα ήταν νοικιασμένα στους εργάτες που ασχολούνται με την επέκταση του λιμανιού και μια μεγάλη ομάδα σαν και την δικιά μας δεν εύρισκε καταλύματα. Τα πράγματα δεν είναι πολύ καλύτερα στην Λήμνο. Στην Μύρινα υπάρχει ένα ξενοδοχείο μεγάλο που μπορεί να στεγάσει, με ότι διαθέτει, μια μεγάλη ομάδα. Τα υπόλοιπα είναι πολύ μικρά χωρίς παροχές. Βέβαια εκτός πόλης υπάρχουν ωραίες μονάδες από σχετικά φθηνές έως πολύ ακριβές, αλλά υπάρχει δυσκολία στις μετακινήσεις. Και όμως πολύ κοντά στην πόλη υπάρχουν δυο εγκαταλεημένα ξενοδοχεία που θα μπορούσαν να καλύψουν τις ανάγκες του νησιού.



■ Μύρινα από το Κάστρο, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΑΛΜΠΕΡΤΗΣ - ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ Α.Ε.Β.Ε.

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



ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΚΟΥΖΙΝΑ
ΝΤΟΥΛΑΠΑ
ΚΡΕΒΑΤΟΚΑΜΑΡΕΣ
ΠΑΠΟΥΤΣΟΘΗΚΕΣ



ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

Η Λ Ε Κ Τ Ρ Ο Λ Ο Γ Ι Κ Ο Υ Λ Ι Κ Ο

SIEMENS



PHILIPS

legrand®



ΦΟΡΜΙΩΝΟΣ 63-65, ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

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



Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΞΕΝΩΝΩΝ ΝΕΟΤΗΤΟΣ ΕΛΛΑΔΟΣ (ΟΦΟΕΣΕ - ΟΞΕΝΕ)

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



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2014 - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

Το καλοκαίρι φέτος έγιναν δύο μεγάλες εκδηλώσεις.

Η πρώτη εκδήλωση έγινε στις 10 Αυγούστου και αφορούσε το 4^ο Φεστιβάλ «Μάννα Γη» το οποίο συνδιοργάνωσε ο Δήμος Γορτυνίας - Αρκαδίας και το Σωματείο + μέλος μας «Φυσιολατρικός Ορειβατικός Όμιλος ΓΚΟΥΡΑ» Ηραίας. Η γιορτή περιλάμβανε γνέσιμο μαλλιού, κατασκευή χυλοπιτών, τραχανά, πίτες, γλυκά. Μάλιστα οι πίτες και τα γλυκά προσφέρθηκαν στους παρισταμένους καλεσμένους οι οποίοι ήταν πάρα πολλοί. Η γιορτή άρχισε στις 9 η ώρα το βράδυ και τέλειωσε στις 3 τα ξημερώματα. Είχε μεγάλη επιτυχία, πολύ κέφι, τραγούδησε η Νάντια Καραγιάννη, με το συγκρότημά της, αδελφή του γνωστού τραγουδιστή Μπάμπη Τσέρτου.

Εκτός από τις μεγάλες ηλικίες, υπήρχαν πάρα πολλοί νέοι και νέες και αυτό είναι παρήγορο για τα Σωματεία της Επαρχίας. Ήταν παρόν όλο το Δ.Σ. του Ομίλου. Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας Βασίλης Κατσαντώνης, αποδεχόμενος την πρόσκληση του Σωματείου, τίμησε με την παρουσία του την εκδήλωση μαζί με την σύζυγό του Αμαλία, Πρόεδρο του Σωματείου μας «ΦΥΣ.ΕΙΚ.Ο.Σ.» καθώς και άλλα δύο μέλη του ίδιου Σωματείου, που παραθέριζαν στην Κορινθία και συνόδεψαν τον Πρόεδρο, μη φειδόμενος κόπου και ωρών, έκανε 410 χλμ. πήγαινε - έλα. Στις φωτογραφίες, μερική άποψη των παρισταμένων και ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας με τον Πρόεδρο του Ομίλου της Γκούρας κ. Αναστάσιο Κουμουτσάρη.

Η δεύτερη εκδήλωση έγινε στο Οροπέδιο των Μουσών, στον Όλυμπο, στις 15-17 Αυγούστου και ήταν αφιερωμένη στα 50 χρόνια από τον θάνατο του μεγάλου μας ορειβάτη και πρωτε-



γάτη της Ορειβασίας στην Ελλάδα Γιώσου Αποστολίδη.

Η εκδήλωση έγινε από τον ΣΕΟ Θεσσαλονίκης. Δυστυχώς ο Πρόεδρος είχε άλλη εκδήλωση στην Οίτη και δεν μπόρεσε να παραβρεθεί, αλλά ούτε και άλλο μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας.

Άλλες εκδηλώσεις έχει προγραμματίσει η Ομοσπονδία για τον Νοέμβριο και Δεκέμβριο, ελπίζοντας ότι θα πραγματοποιηθούν. Η μία είναι η προβολή της ταινίας «Χριστούγεννα 1979», που παρουσιάζει τον μεγάλο κίνδυνο στα βουνά (Όλυμπος), με αντίξοες καιρικές συνθήκες και την μη σωστή οργάνωση και η άλλη η υπέροχη προβολή - ομιλία για την συμπλήρωση 100 χρόνων ανάβασης στην ψηλότερη κορφή του Ολύμπου, τον Μύτικα, τον Αύγουστο του 1913 από τους Χρήστο Κάκκαλο, Ντάνιελ Μπούουϊ και τον γνωστό φωτογράφο και φλογερό Φιλέλληνα Φρεντερίκ Μπουασονά, που γιορτάστηκε το 2013.



Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1) Βαρελάς Μιχαήλ | 8) Μπαρπτάκης Εμμανουήλ |
| 2) Βαρελά Ελένη | 9) Φωκά Γωγώ |
| 3) Λαλούντας Τρύφων | 10) Σουκάκου Μαρία |
| 4) Καλλιάνη Σόνια | 11) Παπαϊωάννου Μαρία |
| 5) Κοτσαμπασάκη Στέλλα | 12) Ζαχαρή Παύλος |
| 6) Αλεξανδρίδου Σοφία | 13) Ζαχαρή Βάσω |
| 7) Τάντρη Ισαάκ | 14) Καρβέλα Ιωάννα |

ΔΩΡΕΕΣ

- Δημήτρης Ψυρόπουλος δωρεά εις μνήμην Τάκη Κόρδα 50,00 €
- Ο Ανδρέας και η Χρυσούλα Μαρκέα για την μνήμη της θείας τους Ελένης Χαριτάκη 200,00 €
- Ο Γιάννης Οικονόμου για την μνήμη της γυναίκας του Καίτης 100,00 €
- Ο Αλέξανδρος Ψυράκης 15,00 € για την κατασκήνωση.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Η Κασσιανή Αρμενιάκου και ο Δημήτρης Νάκου απέκτησαν το δεύτερο αγοράκι τους.
- Ο Γιώργος Σίνος και η Αθηνά Λώλη απέκτησαν την δεύτερη κόρη τους. Θερμές ευχές στις οικογένειες τους.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

Η Έλενα Πίκουλα και ο Μάκης Αποστολάτος βάπτισαν την κόρη τους στις 22 Ιουνίου στον Ιερό ναό του Αγίου Γεωργίου στο Καβούρι και το όνομα αυτής Μαρίλια. Τις θερμές μας ευχές στους γονείς και στους παππούδες Μαρία και Τάκη Πίκουλα

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

Ο Σαρηγιοβάννης Σταύρος πέρασε στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) Αθήνας. Συγχαρητήρια σε αυτόν και την οικογένειά του.

ΠΕΝΘΗ

Απεβίωσαν τα μέλη μας Καίτη Οικονόμου, Ελένη Χαριτάκη, Σακελλάρης Σωτηρίου, Δήμητρα Μαυρομάτη. Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειες τους

ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Παρακαλούνται τα μέλη της Ε.Ο.Φ. να τακτοποιήσουν την ετήσια συνδρομή τους προς το Σύλλογο.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΠΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

Τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. από 01-10-2014 μέχρι 31-03-2015 θα λειτουργούν Δευτέρα έως Παρασκευή 17.00 - 20.00.

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

ΚΕΙΚ ΛΑΔΙΟΥ

Από την Σούννη Σκαμπαρδώνη

- 1 κύπελο ελαιόλαδο
- 2 κύπελα ζάχαρη
- 3 κύπελα αλεύρι
- 4 αυγά (ολόκληρα)
- 1 γιαούρτι 220γρ με πέτσα (την οποία όμως βγάζουμε)
- 1 κουταλάκι του γλυκού γεμάτο σόδα
- 2 κουταλιές της σούπας Brandy ή ρούμι
- 1 ξύσμα πορτοκαλιού και ο χυμός του
- 1 κύπελο καρύδια (κοπανισμένα)
- 2 κουταλάκια του γλυκού κανέλλα
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλλο τριμμένο
- 1 πρέζα αλάτι (μεζούρα είναι ένα κύπελο σε περιεκτικότητα 200γρ νερό ή ζάχαρη)

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπωλ βάζουμε το ελαιόλαδο, το γιαούρτι, τη ζάχαρη, το αλάτι. Ανακατεύουμε για λίγο με ένα σύρμα. Ρίχνουμε ολόκληρα τα αυγά, την κανέλλα, το γαρύφαλλο, το ξύσμα πορτοκαλιού, το ρούμι. Ανακατεύουμε πάλι για λίγο. Προσθέτουμε όλο το κοσκινισμένο αλεύρι. Σε ένα άλλο μπωλ ρίχνουμε το χυμό του πορτοκαλιού και ύστερα τη σόδα. Προσοχή, φουσκώνει! Το προσθέτουμε στο μίγμα που βρίσκεται στο μεγάλο μπωλ. Στο τέλος μπαίνουν τα καρύδια. Λαδώνουμε μια μακρόστενη φόρμα για κέικ, την πασπαλίζουμε με γαλέτα, ρίχνουμε το μίγμα και ψήνουμε το κέικ για περίπου 45-60 λεπτά τους 180 βαθμούς. Το αφήνουμε να κρυώσει και το βγάζουμε από τη φόρμα. Για να μην στεγνώσει, το σκεπάζουμε από την επόμενη μέρα.

Μαθήματα για

Παραδοσιακούς Χορούς

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 Πέμπτη στις 20.15 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 κ. Ντορέτα, Μαρίνου στο τηλέφωνο 210 9345692.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΝΕΩΝ ΜΕΛΩΝ

Το Δ. Σ. συμεριζόμενο την επικρατούσα κατάσταση και για την προσέλκυση νέων μελών και κυρίως νέων στην ηλικία, όρισε δικαίωμα εγγραφής σε 5,00 € από 20,00 € που ήταν μέχρι σήμερα.

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

Στις εκδρομές μας προς **Λαμία** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία** και τα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - Renault - Κηφισιά (πίτσα με το μέτρο).

Στις εκδρομές μας προς **Κόρινθο** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία**, και στα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - ΒΙΑΜΑΞ - Γωνία οδού Θηβών (πρώην Αποστόλου). Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υποχρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

ΕΦΥΓΕ Η ΕΛΕΝΗ ΧΑΡΙΤΑΚΗ

Ήρθε στην Ε. Ο. Φ. το 1934, (ένα χρόνο μετά την ίδρυσή της). Την έφερε ο πατέρας της Κώστας Χαριτάκης, (από τα ιδρυτικά μέλη και μετέπειτα πρόεδρος), κοπελίτσα επτά χρονών. Επί 80 χρόνια δεν έλειψε ποτέ, από όλες τις δραστηριότητες του Σωματείου. Αγνή φυσιολάτρης, ορειβάτισσα, μέλος σε διοικητικά Συμβούλια και επιτροπές, «αρχηγός», ειδικά σε πολυήμερες εκδρομές, φρόντιζε πάντα να είναι ενημερωμένη, μόνιμη γραμματέας των Γενικών Συνελεύσεων για πολλά χρόνια και πάντα συνεπής στις υποχρεώσεις της προς το Σωματείο...

Ήταν ήρεμος χαρακτήρας, προσηνής προς όλους, φίλους και γνωστούς, ευγενική, πάντα με τον καλό λόγο, χωρίς ποτέ να έχει συμμετοχή, σε κουβέντες που δεν την ενδιέφεραν. Πρόθυμη να εξυπηρετήσει όποιον και όπως μπορούσε. Ήταν το Ληξιαρχείο της Ε. Ο. Φ. Δεν έκανε δική της οικογένεια. Ήταν πάντα δίπλα στην οικογένεια της αδελφής της, Μιμίκας, η δεύτερη μάνα για τα παιδιά της, τον Ανδρέα και την Χρυσούλα και για τα παιδιά τους. Η οικογένεια Χαριτάκη-Μαρκέα, ήταν μοναδική περίπτωση, τεσσάρων γενεών, συνεχούς παρουσίας και προσφοράς, επί 80 χρόνια, στο αγαπημένο τους Σωματείο. Καλό ταξίδι Ελένη, θα σε θυμόμαστε πάντα με αγάπη.

Έρση Καφετζοπούλου



Μαρία Δ. Ευθυμίου/Μαθήματα σε Δήμους και Φορείς Σεπτέμβριος 2014 - Φεβρουάριος 2015

Κατά την διάρκεια του χειμερινού εξαμήνου του ακαδημαϊκού έτους 2014 -2015 η Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ιστορίας του Πανεπιστημίου Αθηνών κα Μαρία Δημ. Ευθυμίου θα διδάξει στους εξής φορείς και Δήμους:

- **Οκτώ Μαθήματα Ιστορίας του Νέου Ελληνισμού (11^{ος} -18^{ος} αι.)** Σε εκπαιδευτικούς. Στο εκπαιδευτικό συγκρότημα της Γκράβας, Πατήσια. Δε 1, Τρ 2, Τε 3, Πε 4, Δε 8, Τρ 9, Τε 10, Πε 11 Σεπτεμβρίου 2014. Ώρα 6-9 μμ.
- **Οκτώ Μαθήματα Ιστορίας του Νέου Ελληνισμού (11^{ος} -18^{ος} αι.)** Σε Εκπαιδευτικούς της Αργολίδας. Στο Α' Γενικό Λύκειο Αργούς (οδός Γ. Μαρίνου). Σα 13, Κυ 14, Πα 19, Σα 20, Κυ 21, Πα 26, Σα 27, Κυ 28 Σεπτεμβρίου 2014. Ώρες, Πα 6-9 μμ, Σα 6-9 μμ, Κυ 10 πμ. -13.00.
- **Οκτώ Μαθήματα Ιστορίας του Νέου Ελληνισμού (11^{ος} -18^{ος} αι.)**. Στους Θρακομακεδόνες Δήμου Μενιδίου. Στο Πνευματικό Κέντρο (Πλατεία Αριστοτέλους - Θρακομακεδόνες). Δε 15, Τρ 16, Τε 17, Πε 18, Δε 22, Τρ 23, Τε 24, Πε 25 Σεπτεμβρίου 2014. Ώρα, 6-9 μμ.
- **Δεκαοκτώ Μαθήματα Παγκόσμιας Ιστορίας** Στον Δήμο Χολαργού. Στο Πνευματικό Κέντρο Δήμου Χολαργού (κτήριο Δημαρχείου, αμφιθέατρο «Μίκης Θεοδωράκης»). Κάθε Δευτέρα. Από Δε, 29 Σεπτεμβρίου 2014. Ώρα, 6-9 μμ.
- **Δεκαοκτώ Μαθήματα Παγκόσμιας Ιστορίας**. Στον Δήμο Κηφισιάς, Στο Δημαρχείο Κηφισιάς (Μυρσίνης και Διονύσου γωνία). Κάθε Τρίτη. Από Τρίτη, 30 Σεπτεμβρίου 2014. Ώρα, 6-9 μμ.
- **Επτά Μαθήματα Ιστορίας του Νέου Ελληνισμού (11^{ος} -18^{ος} αι.)**. Στον Δήμο Φιλοθέης. Στο Λύκειο Φιλοθέης (Οδός Παπαφλέσσα 15). Κάθε Πέμπτη. Από Πέμπτη, 9 Οκτωβρίου 2014. Ώρα, 6-9 μμ. **Δεκαοκτώ Μαθήματα Παγκόσμιας Ιστορίας**. Στον Δήμο Αιγάλεω. Στον χώρο «Ελληνικό Μολύβι Γ. Βρανά» (Ιερά Οδός 154 και Νάξου, στάση Μετρό «Ελαιώνας»). Κάθε Τετάρτη. Από Τετάρτη, 15 Οκτωβρίου 2014. Ώρα, 6-9 μμ.
- **Δεκαπέντε Μαθήματα Παγκόσμιας Ιστορίας**. Στην Κάλυμνο. Κατά ημέρες Παρασκευή, Σάββατο και Κυριακή. Από Παρασκευή 28 Νοεμβρίου 2014 έως και Κυριακή 11 Ιανουαρίου 2015. Ώρες, Πα 6-9 μμ, Σα 5.30-9 μμ, Κυ 10 πμ. -13.00.
- **Δεκαπέντε Μαθήματα Παγκόσμιας Ιστορίας**. Στα Χανιά της Κρήτης. Διοργάνωση: Ανοικτό Λαϊκό Πανεπιστήμιο Κρήτης -Χανιά. Κατά ημέρες Σάββατο και Κυριακή. Από Παρασκευή, 16 Ιανουαρίου έως και Κυριακή, 15 Φεβρουαρίου 2015. Ώρες, Πα 6-9 μμ, Σα 5.30-9 μμ, Κυ 10 πμ. -13.00. Παρασκευή,

Αγαπητοί φίλοι,

από σήμερα, 1ης Σεπτεμβρίου 2014, αρχίζω, για το ακαδημαϊκό έτος 2014 -15, τα βραδινά μαθήματα Ιστορίας σε Δήμους και Φορείς. Όπως θα παρατηρήσετε, τα μαθήματα καλύπτουν το χρονικό διάστημα Σεπτέμβριος 2014 - Φεβρουάριος 2015. Από τον Φεβρουάριο 2015 και για ένα πλήρες ακαδημαϊκό έτος τα μαθήματα αυτά θα σιγήσουν ολωσδιόλου, μια και θα αφοσιωθώ στην συγγραφή ενός βιβλίου που με περιμένει στην γωνιά.

Από τον Φεβρουάριο του 2016, αν τα ξαναρχίσω, σκέφτομαι να τα προσφέρω πια, εντός Αθηνών, σε στενότερους, επαγγελματικούς κύκλους (εκπαιδευτικούς, ξεναγούς κλπ.) καθώς και σε φορείς εκτός Αθηνών. Σας στέλνω, λοιπόν, το Πρόγραμμα μου για τους μήνες Σεπτέμβριο 2014 -Φεβρουάριο 2015 μια και κατά καιρούς, μου το ζητάτε προκειμένου να ενημερώνετε γνωστούς σας που ενδιαφέρονται γι' αυτά. Καλό μας μήνα. Με αγάπη

Μαρώ Ευθυμίου

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

ΠΑΙΔΙΑ - ΝΕΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

Υπενθυμίζουμε ότι τα τελευταία χρόνια συνεχίζεται η χρέωση 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 50% έκπτωση.

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

ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΛΕΥΚΩΜΑ ΜΑΣ ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΜΑΣ

Συνεχίζεται... η διάθεση του **Λευκώματος της Ε.Ο.Φ.** στο οποίο αποτυπώνεται η 80χρονη πορεία του Σωματείου μας.

Ιστορικό - φωτογραφικό με μεγάλη ποικιλία θεμάτων, αλλά και ζωντανό καθώς αρκετοί Εοφίτες ξεδιπλώνουν τις εμπειρίες τους μέσα στην ΕΟΦ.

Η μεγάλη συμμετοχή των Εοφίων στην παρουσίασή του που έγινε στις 10 Μάρτη 2014 δικαίωσε και επικρότησε την δουλειά των συντελεστών που το επιμελήθηκε.

Το να το προμηθευτούμε, δείχνει το ενδιαφέρον μας για την ΕΟΦ και την συνέχειά της. Θα μπορείτε να το ζητήσετε στα γραφεία μας, στην Κατασκήνωση, στις εκδρομές και στις εκδηλώσεις μας.

Με το ξεφύλλισμα του, θα ανατρέξετε, θα θυμηθείτε και θα αναπολήσετε μαζί μας τα περασμένα χρόνια που σίγουρα σας έχουν σημαδέψει.

Στις 120 σελίδες του θα βρείτε περιγραφές και φωτογραφίες που αποτυπώνουν και κάτι από τη δική σας κοινή πορεία με εκατοντάδες άλλους Εοφίτες.

Τέλος, σας προτείνουμε, να προμηθευτείτε κι ένα δεύτερο Λεύκωμα για ένα γνωστό προκειμένου να γνωρίσει τις δραστηριότητές μας ή για ένα φίλο που στην πολύχρονη αυτή διαδρομή πορεύτηκε μαζί μας και το ξεφύλλισμά του θα μπορούσε να τον αγγίξει συναισθηματικά.

Προμηθευτείτε το!



Ανακοίνωση:

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΝΑ ΓΡΑΨΟΥΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΜΑΣ

Πρώτα ευχαριστούμε για την συμμετοχή και την βοήθεια σας.

Υπενθυμίζουμε: Επειδή οι σελίδες στο περιοδικό είναι ορισμένες για καλύτερο αποτέλεσμα, παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες.

Στα **κείμενα**, σε όποια μορφή και αν δοθούν (**χειρόγραφο ή δακτυλογραφημένες σελίδες**), η ποσότητα της ύλης υπολογίζεται με την καταμέτρηση των λέξεων.

Δηλαδή για 1/4 της σελίδας κείμενο 220 έως 240 λέξεις, για 1/2 της σελίδας 430 έως 470 λέξεις, για 3/4 της σελίδας 600 έως 700 λέξεις, για **ολόκληρη σελίδα** κείμενο 870 έως 950 λέξεις.

Η επιλογή των φωτογραφιών που δημοσιεύονται κάθε φορά, γίνεται κατά θέμα και ποιότητα, η δε ποσότητα είναι ανάλογη με το χώρο.

Η επιλογή των θεμάτων αποφασίζεται από την Επιτροπή Περιοδικού. Τα θέματα αφορούν τις δραστηριότητες του τρέχοντος τριμήνου, τους σκοπούς και τους στόχους του Συλλόγου μας.

Κείμενα που δεν συνάδουν με την τρέχουσα ύλη, θα δημοσιεύονται μετά από επιλογή σε μία ή δύο σελίδες το πολύ ανά τεύχος και εφ' όσον υπάρχει κενός χώρος.

Στείλτε μας έγκαιρα τα θέματα και το φωτογραφικό υλικό σας (κατά προτίμηση αντίγραφο) ΣΥΝΟΔΕΥΟΜΕΝΑ με το όνομα και το τηλέφωνό σας στα γραφεία μας ή με email στη διεύθυνση της Ε.Ο.Φ. υπ' όψη της Συντακτικής Επιτροπής.

Απαραίτητη η προσυνεννόηση με τον υπεύθυνο ύλης κ **Δημήτρη Αρμενιάκο**.
Τηλ. 6977005181 ή με την **Κατερίνα Δραγώνα** (επιμέλεια έκδοσης.) τηλ. 210 9316501.

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Έφυγε για πάντα από κοντά μας στις 30 Ιούνη η Καίτη Οικονόμου, Συγγραφέας - Μεταφράστρια, από τις πιο πολυδιαβασμένες Ελληνίδες συγγραφείς. Εξέδωσε 8 βιβλία, τα 4 τελευταία από τις Εκδόσεις Ψυχογιός. Επί πολλά χρόνια μεταφράστρια σε πλήθος βιβλίων, με γνωστότερη τη σειρά βιβλίων Harry Potter. Μέλος της ΕΟΦ και κειμενογράφος του περιοδικού μας μετά την έκδοσή του σε νέο σχήμα. Διαβιούσε τα τελευταία 20 χρόνια τα καλοκαίρια στην κατασκήνωση με την οικογένειά της, τον σύζυγό της Γιάννη και τα δύο της παιδιά Άγγελο και Βασίλη. Ο Πρόεδρος της ΕΟΦ Δημήτρης Παγουλάτος με ένα λιτό λόγο τόνισε την προσφορά της στο Σωματείο και την αποχαιρέτισε εκ μέρους της ΕΟΦ στην εξόδιο ακολουθία. Η Επιτροπή περιοδικού εκφράζει στην οικογένειά της τα θερμά της συλλυπητήρια.

■ Σε εκδρομή με την ΕΟΦ στο Ναύπλιο-Παλαμίδι με το γιο της Βασίλη.



Ο αποχαιρετηστήριος λόγος για την Καίτη από τον εκδοτικό οίκο “ΨΥΧΟΓΙΟΣ”



Αγαπητή φίλη Καίτη,

Ο εκδοτικός μας κόσμος έγινε φτωχότερος από το μεσημέρι της περασμένης Δευτέρας όταν μας άφησες για το ταξίδι σου προς τις ουράνιες Μονές. Θα μείνεις, όμως, στη μνήμη όλων όσοι σε γνώρισαν και συνεργάστηκαν μαζί σου.

Υπηρέτησες με πάθος τον κόσμο του βιβλίου ως συγγραφέας και ως μεταφράστρια. Εξέδωσες οκτώ μυθιστορήματα, τέσσερα εκ των οποίων εμπιστευτήκες σε εμάς και σε ευχαριστούμε γι' αυτό. Με την πένα σου και τις ιστορίες σου κατέκτησες τις καρδιές χιλιάδων αναγνωστών που θα σε θυμούνται για πάντα καθώς τα βιβλία σου θα διαβάζονται ξανά και ξανά.

Ως μεταφράστρια μετέφρασες δεκάδες βιβλία παγκοσμίως αναγνωρισμένων συγγραφέων, για ενηλίκους και παιδιά, και διακρινόσουν για το μεράκι σου για τη γλώσσα και το πάθος σου για τη λεπτομέρεια.

Το σημαντικότερο όμως είναι ότι θα έχεις πάντα μια θέση στην καρδιά μας γιατί πάνω απ' όλα ήσουν άνθρωπος. Και όπως λέει ο αρχαίος σοφός: «ως χαρίεν εστ' άνθρωπος όταν άνθρωπος εί». Δηλαδή, πόσο χαριτωμένο πλάσμα είναι ο άνθρωπος, όταν είναι άνθρωπος. Και εσύ ήσουν κυρία, μια γυναίκα ειλικρινής και ανιδιοτελής, με αγάπη για τους συνεργάτες σου και μ' έναν καλό λόγο για όλους μας. Ευγενική, γελαστή, πρόθυμη, ακούραστη. Ακόμη και όταν η αρρώστια σου χτύπησε την πόρτα, το θάρρος σου και το κουράγιο σου και η δύναμη ψυχής που επέδειξες ήταν αξιοθαύμαστες.

Αφήνεις πίσω σου, Καίτη, ένα μεγάλο έργο, και το πιο σημαντικό, μια θαυμάσια οικογένεια για την οποία μπορείς να καμαρώνεις από κει ψηλά. Τον Γιάννη που στάθηκε πλάι σου βράχος όλα αυτά τα χρόνια, δυο θαυμάσια παιδιά, και την αδερφή σου, τη Φανή, που πάντα μιλούσε και μιλάει για σένα με τόσο θαυμασμό και αγάπη. Θα είμαστε κοντά τους τις δύσκολες αυτές στιγμές και μέσα από τη συντροφιά τους θα θυμόμαστε πάντα εσένα.

Πορεύσου με ειρήνη, από τη σκιά στην αλήθεια, από τη φθορά στην αφθαρσία και την αιώνια ζωή.

Φίλη Καίτη, καλό σου ταξίδι!



Μα πλιά συχνιά παρά ποθέι,
στην Ίδα εκατοικίσαν,
κείνον τον τόπο ορέζανταν,
εκείνον αγαπύσαν.

Εκεί ήσαν κάμποι και βενά,
και δάση και λαγκάδια.
χορτάρια, λάληδα, φυτά,
και βρύσες και πηγάδια.

δέντρη μ' ανθός και με καρπός,
και όρσπερά λιβάδια,
μετόχια με πολλές βοσκός,
και αρίφνητα κεράδια.

Βιτωέντιος Κορνάρος "Ερωτόκριτος"



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΨΗΛΟΡΕΙΤΗ ΚΡΗΤΗΣ

Κείμενο και Φωτογραφίες: Μάγια Βέττερ



Όταν η Μαρία Κοσμάδακη μας πληροφόρησε ότι στον Ψηλορείτη Κρήτης θα γινόταν η 74^η ετήσια Πανελλήνια Ορειβατική συγκέντρωση αποφασίσαμε ότι θα έπρεπε να συμμετάσχουμε. Την Παρασκευή βράδυ 18 Ιουλίου 7 άτομα από την ΕΟΦ συναντήθηκαν στο πλοίο για Κρήτη. Το πλοίο ήταν γεμάτο με ορειβάτες που ταξίδευαν για την συγκέντρωση. Μετά από ήρεμο ταξίδι φθάσαμε το άλλο πρωί στο Ηράκλειο όπου μας προϋπάντησε η Μαρία.

Αφού φάγαμε την γνωστή μπουγάτσα στην πλατεία με τα λιοντάρια επισκεφθήκαμε το πολύ ενδιαφέρον μουσείο Φυσικής Ιστορίας. Λάβαμε μέρος μέχρι και σε προσομοίωση σεισμού. Στις 2 στο Parking δίπλα στο αρχαιολογικό μουσείο

συναντηθήκαμε με τους άλλους ορειβάτες και επιβιβαστήκαμε σε πούλμαν που μας είχε κανονίσει ο ΕΟΣ Ηρακλείου. Φθάνοντας στο οροπέδιο της Νίδας στήσαμε τις σκηνές μας στο οροπέδιο που έχει άπλετο χώρο. Κατά τις 6 ανεβήκαμε στο σπήλαιο Ιδαίων Άντρο.

Εκεί κατά την ελληνική μυθολογία ανατράφηκε ο Δίας, εξ ου λεγόμενος και «Κρηταγενής», από τη βρεφική του ηλικία. Την είσοδό του φύλαγαν οι Κουρήτες, μυθικές φιγούρες, και κάθε φορά που ο μικρός Δίας έκλαιγε, χτύπαγαν τα σπαθιά τους πάνω στις ασπίδες που κρατούσαν για να μην ακούσει το κλάμα του ο Κρόνος. Κατά μια άλλη εκδοχή, οι Κουρήτες χόρευαν ένα χορό πολύ έντονο και γρήγορο, που έκανε τη βαριά πανοπλία τους

να χτυπάει δυνατά και να σκεπάζει το κλάμα του βρεφικού Δία.

Έξω από το σπήλαιο είχε προγραμματιστεί να γίνουν οι χαιρετισμοί. Όλα τα σωματεία είχαν κάτι να πούνε. Στην συνέχεια κατεβήκαμε στο εκκλησάκι της Ανάληψης όπου ο ΕΟΣ Ηρακλείου και Ρεθύμνου είχαν κανονίσει φαγητό (γαμοπίλαφο, 4 ειδών κρεατικά, σαλάτα, άφθονο κρασί). Φάγαμε περίπου 800 άτομα, με πολύ τάξη. Το φαγητό συνοδεύτηκε με Κρητική και άλλη χορευτική μουσική.

Το άλλο πρωί μετά από πλοίο που μας πρόσφεραν πάλι οι Κρητικοί ξεκίνησε η ανάβαση για τον Ψηλορείτη. Ήταν εντυπωσιακό το θέαμα τόσων Ορειβατών από όλη την Ελλάδα να ανεβαίνουν στο τραχύ αυτό βουνό. Δυστυχώς ο Δίας όμως δεν βοήθησε με τον καιρό. Όσο ανεβαίναμε τόσο αυξανόταν ο άνεμος και με έντονη ομίχλη η κατάσταση χειροτέρευε. Πολλοί από τους ορειβάτες (μαζί και 4 άτομα της ΕΟΦ) έφθασαν κοντά στην κορυφή αλλά στην συνέχεια επέστρεψαν.

Μία άλλη ομάδα ορειβατών πραγματοποίησαν μία πορεία προς το σπήλαιο Καμαρών. Το σπήλαιο έγινε γνωστό όταν βρέθηκαν εδώ μεγάλοι αριθμοί μινωικών αγγείων κατά τη διάρκεια ανασκαφών. Τα αγγεία χαρακτηρίζονται από την εξαιρετικά ντελικάτη κατασκευή τους ("ωκελύφα") και το διάκοσμο τους από λαμπρά χρώματα σε μαύρο φόντο και χρονολογούνται γύρω στο 1700 π.Χ. Μπορεί κανείς να τα θαυμάσει στο Αρχαιολογικό Μουσείο του Ηρακλείου.

Μετά την κατάβαση και αφού τσιμπήσαμε κάτι στην ταβέρνα που βρίσκεται στο οροπέδιο, με τα πούλμαν επιστρέψαμε στο Ηράκλειο. Από εκεί άλλοι από την ομάδα επέστρεψαν στην Αθήνα και άλλοι συνέχισαν κάποιο πρόγραμμα στην Κρήτη. Κατά την διαμονή μας εντυπωσιαστήκαμε από την οργάνωση και ζεστή φιλοξενία του ΕΟΣ Ηρακλείου και Ρεθύμνου. Χωρίζοντας δώσαμε υπόσχεση κάθε χρόνο να βρισκόμαστε έστω και λίγα άτομα στις Πανελλήνιες ορειβατικές συγκεντρώσεις. Και βέβαια να ξαναρθούμε στην Κρήτη.



Στους χαιρετισμούς στο Ιδαίων Άντρον



Το Σπήλαιο Ιδαίων Άντρον Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Το Στεφάνι



■ Στην κορυφή του Μύτικα

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ

Κείμενο και Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

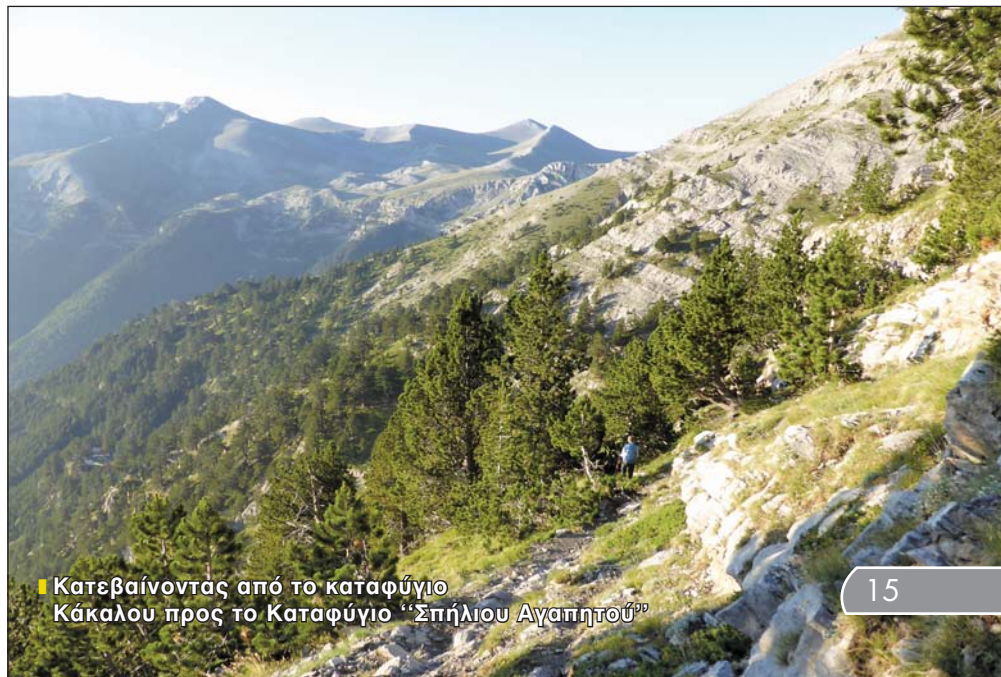
Την Τετάρτη 6 Αυγούστου βρεθήκαμε 12 άτομα στο Λιτόχωρο με σκοπό να ανέβουμε στον Όλυμπο. Άλλοι ήρθαν από την Αθήνα με λεωφορείο, άλλοι με ΙΧ, άλλοι από Θεσσαλονίκη. Το απόγευμα μας δόθηκε η ευκαιρία να περπατήσουμε στο Λιτόχωρο, άλλοι περπατώντας στην αρχή του μονοπατιού που φθάνει στα Πριόνια μέσω του φαραγγιού του Εννιπέα, και άλλοι επισκέφτηκαν έκθεση αρχαίων σκαφών στο Λιτόχωρο. Την άλλη μέρα το πρωί με τρία ταξί προωθηθήκαμε έως την Γκορτσιά για να ξεκινήσουμε κατά τις 9.30 για το καταφύγιο του Γιώσου Αποστολίδη. Η πορεία ξεκινάει από τα 1100 και φθάνει στα 2700 μέτρα. Είχαμε ανησυχία για τον καιρό γιατί όσοι κατέβαιναν μας έλεγαν για το φοβερό χαλάζι που είχε ρίξει την προηγούμενη μέρα. Όμως οι θεοί του Ολύμπου γιά άλλη μία φορά έδειξαν ευσπλαχία προς τον σύλλογο της ΕΟΦ και την γλυτώσαμε με μόνο ομίχλη και κρύο από την Σκούρτα και πέρα. Στην διαδρομή κάναμε στάση στο καινούργιο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας το οποίο έχει πλέον πλήρη εξοπλισμό και οργάνωση. Μετά από συνολικά 7 ώρες περνώντας από τις θέσεις Μπάρμπα – Πετρόστρουγκα – Σκούρτα – Καγγέλια – πέρασμα Γιώσου Αποστολίδη – οροπέδιο Μουσών φθάσαμε στο καταφύγιο του Γιώσου Αποστολίδη όπου η θερμοκρασία ήταν περίπου 5 βαθμοί Κελσίου. Σιγά σιγά άνοιξε ο καιρός και μπορέσαμε να δούμε γύρω μας το Στεφάνι, τον Προφήτη Ηλία, απέναντι στο βάθος τον Καλόγερο, το καταφύγιο του Κάκαλου, το οροπέδιο των Μουσών. Μετά από ένα καλό γεύμα και μασάζ ο ένας στον άλλον για χαλάρωση ξαπλώσαμε να ξεκουραστούμε.

Την Παρασκευή το πρωί ξημέρωσε μία καθαρή μέρα. Μία ομάδα 4 ατόμων [3 φοιτητές από την Θεσσαλονίκη ο Αντώνης (ορειβάτης από μικρός στην ΕΟΦ ο οποίος ήταν και ο πιό άνετος στην ανάβαση), ο Στέφανος και ο Αλέξης] ξεκίνησαν με την Μάγια για τον Μύτικα αφού φόρεσαν όλοι κράνος. Η ομάδα

αυτή ανέβηκε στον Μύτικα από το Λούκι, που απαιτεί γερά νεύρα γιατί είναι αρκετά απότομο, θέλει κάποιες γνώσεις αναρρίχησης και να μην πάσχει κανείς από υψοφοβία. Τα κράνη χρειάζονται γιατί εάν προχωρεί άλλη ομάδα μπροστά μπορεί να ρίξει πέτρες. Μετά από μία ώρα περίπου ανάβασης στο Λούκι η ομάδα έφθασε στην κορυφή του Ολύμπου, τον Μύτικα στα 2917 μέτρα. Από εκεί κατέβαινε μία μεγάλη ομάδα Ουκρανών. Στην κορυφή είχαν φθάσει και δύο οικογένειες Γερμανών με τρία παιδιά. Η ομάδα της ΕΟΦ έβγαλε τις απαραίτητες φωτογραφίες και κατέβηκε από τον Μύτικα μέσω της Σκάλας που οι τρεις νέοι την κατέβηκαν με πολύ πιό άνεση από ότι ανέβηκαν στο Λούκι. Φθάνοντας στο τέλος της Σκάλας επέστρεψε η ομάδα στο καταφύγιο περνώντας από το μονοπάτι που ονομάζεται Ζωνάρια γιατί ζώνει τις κορυφές Μύτικα και Στεφάνι. Μία δεύτερη ομάδα 6 ατόμων ανέβηκε στην κορυφή Σχολιό (2904) από εύκολη αλλά κουραστική ανάβαση και κατάβαση στον γυρισμό. Ο σκοπός ήταν να προχωρήσει η ομάδα για Άγιο Αντώνιο αλλά λόγω ομίχλης δεν το πραγματοποίησε και επέστρεψε στο

καταφύγιο μετά από 7 ώρες πορείας. Το απόγευμα κάποια άτομα ανέβηκαν στον Προφήτη Ηλία και σε άλλες κορυφούλες γύρω από το καταφύγιο. Άλλοι κατέβηκαν στο καταφύγιο του Κάκαλου για τσιπουράκι. Το βράδυ πέρασε ευχάριστα συζητώντας με άλλους ορειβάτες. Μας έκανε μεγάλη εντύπωση ένας νέος Κρητικός που είχε ανέβει Ξυπόλυτος.

Πρωί – πρωί του Σαββάτου ξεκινήσαμε την κατάβαση της επιστροφής, από πορεία που περνάει από το καταφύγιο του Κάκαλου και στην συνέχεια από αρκετά απότομο μονοπάτι σε 1.30 ώρα καταλήγει στο καταφύγιο Σπήλιου Αγαπητού. Από μακριά είδαμε κοπάδι αγριοκάτσικων με τα μικρά τους. Στο καταφύγιο του Σπήλιου Αγαπητού φάγαμε πρωινό και στην συνέχεια από εύκολο μονοπάτι σε 2.30 περίπου ώρες είχαμε φθάσει στα Πριόνια. Καθώς κατεβαίναμε είδαμε πολύ κόσμο να ανεβαίνει, Έλληνες και ξένοι (πολλοί από χώρες της Ανατολικής Ευρώπης). Μας έκανε εντύπωση πόσες οικογένειες ανέβαιναν με τα παιδιά τους. Με ταξί κατεβήκαμε πάλι στο Λιτόχωρο όπου χωρίσαμε με την υπόσχεση του χρόνου να ξαναβρεθούμε στο βουνό των θεών.



■ Κατεβαίνοντας από το καταφύγιο Κάκαλου προς το Καταφύγιο “Σπήλιου Αγαπητού”



ΜΕΤΣΟΒΟ - ΒΩΒΟΥΣΑ



Γράφει η Φανή Δημητρακούδη

Η εκδρομή ήταν θαυμάσια και η διάθεση των εκδρομέων θετικότερη. Ευνοούσε και ο καιρός –αρχές Ιουνίου- δεν είχαν ακόμη πιάσει οι μεγάλες ζέστες- με την ομορφιά της φύσης στην Πίνδο να αγγίζει χωρίς υπερβολή το μεγαλείο.

Αρχικός προορισμός το Μέτσοβο, όπου φτάσαμε νωρίς το απόγευμα μέσω Τρικάλων μετά από μια καλοδεχούμενη στάση για μεσημεριανό.

Πρώτη μας έξοδος στον παραδοσιακό οικισμό με τα πετρόκτιστα αρχοντικά και την κεντρική πλατεία της Αγίας Παρασκευής. Έξω από τον ιστορικό ναό με το περίτεχνο τέμπλο, κυριαρχούν αιωνόβια πανύψηλα πλατάνια σχηματίζοντας μια φυσική ομπρέλα πάνω από το μεγαλύτερο τμήμα της πλατείας. Πιο πέρα ο κήπος του Αγίου Γεωργίου ένα δασικό άλσος καταλήγει σε πανόραμα με θέα στους καταπράσι- νους ορεινούς όγκους και την κοιλάδα με τα έργα της Ιόνιας οδού σε εξέλιξη. Ιδανικό ορμητήριο το Μέτσοβο για πλή- θος εξερευνήσεις και περιπάτους στον εθνικό δρυμό και στους απόμερους οικισμούς στα όρια των νομών Ιωαννίνων- Γρεβενών. Ο επισκέπτης εκπλήσσεται ευχάριστα με τις επιλογές που του προσφέρονται καθώς το Μέτσοβο φι- λοξενεί αξιόλογο λαογραφικό μουσείο

και κυρίως την πλουσιότητα πινακο- θήκη του ιδρύματος Αβέρωφ με έργα των σημαντικότερων Ελλήνων ζωγρά- φων του 19^{ου} και 20^{ου} αιώνα αλλά και σύγχρονα γλυπτά. Είναι προφανές ότι ο τόπος δεν είναι τόσο γνωστός μόνο για τον πολιτισμό του αλλά και για την τυροκομική του παράδοση. Από τη δε- κατετία του '50 λειτουργεί επίσης το οι- νοποιείο που παράγει το κόκκινο κρασί Κατώγι Αβέρωφ.

Παρότι τουριστικό κέντρο, οι κά- τοικοι φαίνεται να μην εγκαταλείπουν τις αγροτικές τους ασχολίες, ούτε έχουν αποκοπεί από τις γλωσσικές ρί- ζες τους. Βρίσκεις ακόμη πολλούς να μιλάνε μεταξύ τους τα βλάχικα ενώ σε εμάς απευθύνονται στα ελληνικά, όπως επίσης συναντάς γιαγιάδες ντυ- μένες με τη μετσοβίτικη μαύρη φορε- σιά. Και είναι σπάνιο νομίζω σήμερα στην Ελλάδα να διαπιστώνει κανείς την ήσυχη συνύπαρξη του μοντέρνου με το παλαικό κόντρα σε κάθε ισοπεδωτική ομοιομορφία.

Από το Μέτσοβο τα καλντερίμια κα- τηφορίζουν μέσα από πυκνή βλάστηση και ρυάκια προς τη μονή του Αγίου Νικολάου -που όμως έμεινε κατά το πλείστον κλειστή- και συναντούν το μο- νοπάτι που οδηγεί στο αντικρινό χωριό Ανήλιο.

Κάποιο απόγευμα επισκεφτήκαμε τη Μηλιά μικρό οικισμό πνιγμένο στα κω- νοφόρα από τα οποία σηκώνονταν κάθε τόσο ψηλά κύματα κίτρινης γύρης.

Αναμφίβολα σημαντικότερη όλων των ημερών για τους ορειβάτες ήταν το Σάββατο 7 Ιουνίου που φιλοδοξούσαμε να φτάσουμε μέχρι τις λίμνες Φλέγκα και από εκεί οι πιο ανθεκτικοί να συνε- χίσουν για το Αρκουδόρεμα στον δρυ- μό της Βάλια Κάλντα. Τόπος τελικής συνάντησης είχε οριστεί η πανέμορφη Βωβούσα με το τοξωτό γεφύρι της πάνω από τον ορμητικό Αώο και τα μο-



■ Χαρακτηριστική Μετσοβίτικη Φιγούρα



■ Η Λίμνη Αώου, Φωτ. Φ. Δημητρακούδη

νοπάτια ολόγυρα να οδηγούν πίσω στο δάσος.

Όσοι κάναμε τη λεγόμενη μικρή πορεία διάρκειας έξι ωρών είχαμε την τύχη να ανέβουμε ψηλά με κατεύθυνση τη Φλέγκα, να προσπεράσουμε το καταφύγιο και να βρεθούμε σε ορεινά λιβάδια κατάσπαρτα με άγριες ορχιδέες και κρίνα όπου έβοσκαν άλογα για να ατενίσουμε την τεχνητή λίμνη του Αώου που έλαμπε γαλανή μέσα στον σφιχτό κλοιό των δασωμένων υψωμάτων.

Μεγάλη ήταν και η συγκίνηση όταν εντοπίζουμε κάθε τόσο στη λάσπη πεντακάθαρα τα αχνάρια από το πάτημα

της αρκούδας. Συνυπήρχαμε μαζί της κάτω από τις οξιές χωρίς ποτέ να τη συναντήσουμε στον εδώ αναμενόμενο τόπο, για να βρεθούμε εντελώς τυχαία μπροστά σε ένα γκρίζο αρκουδάκι πάνω στην άσφαλο ταξιδεύοντας με πούλμαν κι ήταν αυτή η απρόσμενη συνάντηση σαν δώρο ή σαν θαύμα.

Οι γενναίοι της μεγάλης πορείας κατέφτασαν αργά εκείνο το βράδυ στη Βωβούσα για να επιστρέψουμε όλοι μαζί προχωρημένη νύχτα στο Μέτσοβο.

Καθώς όμως οι καλοί οδοιπόροι δεν το βάζουν κάτω και αποδεικνύονται καλοί μέχρι το τέλος, την ημέρα της

επιστροφής μας στην Αθήνα, σταθμεύοντας στα Μετέωρα διαλέξαμε το μονοπάτι που οδηγεί στη μονή Ρουσάνου κι έπειτα μέχρι τη μονή Αγίας Τριάδος για να καταλήξουμε στην πλατεία της Καλαμπάκας με το σιντριβάνι, όλοι μας πολύ γεμάτοι από την πληθωρική ομορφιά της ηπειρώτικης φύσης. Αξέχαστη μένει η εντύπωση από τους αναρριχητές που είδαμε και θαυμάσαμε να αιωρούνται κυριολεκτικά, πιασμένοι από τα σκοινιά τους στους κάθετους βράχους, σε διάφορα σημεία της περιοχής, ένα σπορ επικίνδυνο και γι αυτό ιδιαιτέρως συναρπαστικό απλώς και στο ιδέσθαι.



■ Το γεφύρι της Βωβούσας, Φωτ. Φ. Δημητρακούδη



Κείμενο-Φωτογραφίες:
Γιώργος Γκλέτσος

Κλασική έγινε πια κάθε χρονιά η επίσκεψή μας στο Δρέπανο στην ευλογημένη από τη φύση Αργολική γη, για χαλάρωση, ξεκούραση και παρακολούθηση των έργων Δραματικής και Μουσικής Τέχνης του Φεστιβάλ Επιδαύρου. Αναχωρήσαμε 63 άτομα με 2 πούλμαν κι ο οδηγός του μεγάλου πούλμαν καινούργιος και τραχύς. Πρώτη μας δουλειά μόλις φθάνουμε, μια βουτιά στην παραγμένη θάλασσα. Το ξενοδοχείο μας όπως πάντα φιλόξενο και προσιτό. Απόψε το βράδυ στο θεατράκι στην Παλιά Επιδαυρο θα ακούσουμε να τραγουδάει ο Βασιλικός. Στο δρόμο μας για το χωριό κάποιοι σεκιουριτάς μας έδωξε απ' το κέντρο, και το μεγάλο πούλμαν μας έμπλεξε στους στενούς δρόμους και εγκλωβίστηκε στην παραλία Γκλιάπη όπου παραλίγο να βουτήξουμε στην θάλασσα για ψάρεμα. Στο τέλος 4 άνδρες σηκώνουμε στα χέρια ένα ΙΧ κακοπαρκαρισμένο, για να ανοίξει ο δρόμος και να ελευθερωθούμε. Επιστρέφουμε στο λιμανάκι της Παλιάς Επιδαύρου στο Πανηγύρι Αγροτουρισμού, που γίνονται πολιτιστικές εκδηλώσεις και εκτίθενται ποιοτικά τοπικά αγροτικά προϊόντα. Η βραδιά είναι μαγική κι απ' τον λόφο πάνω απ' το θεατράκι ξεπροβάλλει η πανσέληνος. Στα πλαίσια του "Μουσικού Ιουλίου" τα χιλιотραγουδισμένα τραγούδια του μεγάλου μας Βασιλή Τσιτσάνη, πειραγμένα και τροποποιημένα από τους ήχους της ηλεκτρονικής μουσικής ακούγονται τελείως διαφορετικά, και μάλλον ανοίκει θα έλεγα. Μετά τόσα χρόνια βέβαια και τα διαμάντια χάνουν την λάμψη τους και γίνονται διασκευές για να ανανεωθούν τα παλιά ακούσματα. Αυτή τη δουλειά κάνει ο Βασιλικός, δίνοντας στα θρυλικά τραγούδια το δικό του προσωπικό pop-χρώμα. Βοηθεί του και συμπαραστάτριες οι δύο λατρεμένες μας τραγουδίστριες, η Δήμητρα Γαλάνη και η Ελευθερία Αρβανιτάκη, που με τις μαγικές τους φωνές προσδίδουν μια ευωδιά στην γλάστρα που φύτεψε ο Βασιλικός. Μακάρι μια μέρα, να δώσει κι αυτός το άρωμά του, όχι μόνο σαν δασκευαστής, αλλά και σαν αυτόκλητος δημιουργός νέων και αξιόλογων τραγουδιών. Μια ευχάριστη έκπληξη, στο ξενοδοχείο μας διαμένει 90-μελής σχολή παιδικού Μπαλλέτου απ' τη Ρωσία που εκπαιδεύει μικρά Ρωσάκια 5-15 ετών, που έδωσαν παραστάσεις κλασσικού μπαλλέτου στο Ναύπλιο, αλλά και στους χώρους του ξενοδοχείου μας που δυστυχώς τις χάσαμε. Σ' αυτή την σχολή μπαλλέτου "Ρωσίνκα", από την τρυφερή ηλικία με συνεχείς επίπονες δοκιμές και πρόβες προετοιμάζονται τα αυριανά αστέρια του χορού που σε λίγα χρόνια θα μας καταπλήξουν στις διεθνείς όπερες και στα λαμπερά θέατρα. Τα θαυμάζουμε και τα ζηλεύουμε. Εδώ κοντά μας,

όπου στην αρχαιότητα ήταν το Ιερό του Ασκληπιού που με τεράστια φήμη και ακτινοβολία ασκήθηκε η Ιατρική, σήμερα το επάγγελμα του γιατρού ασκείται διαφορετικά. Όταν κάποιος απ' το γκρουπ αδιαθέτησε, ο γιατρός που ήρθε, του πήρε 80,00 € χωρίς απόδειξη, και βέβαια τον όρκο του Ιπποκράτη τον έχει κάνει πατσαβούρα, για να σκουπίζει την Μερσεντές που καυχήθηκε πως κυκλοφορεί στην Αθήνα. Το επόμενο πρωινό κύλισε με ένα απολαυστικότατο μπάνιο στην πλαζ του ξενοδοχείου. Το βράδυ με μεγάλη κοσμοσυρροή 7000 θεατές βρεθήκαμε στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου για να δούμε την τραγωδία ο "Προμηθέας Δεσμώτης" που έγραψε ο Αισχύλος πριν 2400 χρόνια. Ο μεστός λόγος και ο προβληματισμός που απορρέει από το έργο του τραγικού μας ποιητή και τα όποια σκηνικά ευρήματα (ξύλινο ομοίωμα Προμηθέα, δίδυμες ερμηνείες κλπ) δεν ήταν αρκετά για να σκεπάσουν την σκηνοθετική-σκηνογραφική λιτότητα και την ένδεια που η όλη παράσταση απέπνευσε. Θα μπορούσε να ήταν μια σχολική παράσταση του θεατρικού ομίλου, των μαθητριών της Α' Λυκείου μιας μικρής κωμόπολης με τις σχολικές ποδιές κλπ. Βέβαια οι φωνές των ηθοποιών (όλοι νέα παιδιά) πάλλονταν στην προσπάθεια να εκφράσουν το πάθος του Προμηθέα Δεσμώτη, αλλά αυτό από μόνο του δεν φθάνει. Για να καταξιωθεί ένας καλλιτέχνης ώστε να εμφανισθεί μπροστά στους χιλιάδες απαιτητικούς θεατές της Επιδαύρου, πρέπει επάξια να έχει υπερβεί τα στενά όρια μιας μικρής κλειστής σκηνής, κι αυτό δεν έγινε. Στο τέλος της παράστασης ακούστηκαν, όπως συνήθως, κάποια γιούχα-αίσχος, κάμποσα χειροκροτήματα από ικανοποιημένους κουλτουριάρηδες, αλλά ο πολὺς ο κόσμος αντέδρασε μάλλον αρνητικά και κατεβαίνοντας τον κακοφωτισμένο χωματόδρομο προς την έξοδο μουρμούριζε σχολιάζοντας με περίσκεψη πως, εντάξει καλή είναι η πρωτοπορία και η φρεσκάδα των νέων που θέλουν να δημιουργήσουν αλλά χρειάζεται ακόμη πολλή-πολλή σκληρή δουλειά και περισσότερη ωριμότητα τόσο από τους καλλιτέχνες που εμφανίζουν τη δουλειά τους, όσο και κυρίως από αυτούς που επιλέγουν το ποιος και το τί θα παρουσιασθεί στα ιερά μάρμαρα της Επιδαύρου. Η φετεινή επιλογή, άλλωστε, πυροδότησε και λεκτικά πυροτεχνήματα του τύπου "Αμοραλιστικός Ελιτισμός" και ακολούθησε μια εκτενής φιλολογία για την "εξωστρέφεια" και την "ανάπτυξη" του θεσμού των Επιδαυρίων. Μια εξαιρετική ηθοποιός και ερμηνεύτρια του θεάτρου και του κινηματογράφου που ήταν μαζί μας, απέφυγε και το παραμικρό σχόλιο για την παράσταση. Τελειώνοντας μήχηκα στο πούλμαν για την επιστροφή, 46 άτομα, βράζοντας από την ζέστη και περιμένοντας υπομονετικά κάποια κυρία που δεν παρουσιάστηκε, γιατί ίσως προβληματιζόταν αν ο Προμηθέας ήταν ήρωας ή προδότης, και περιμέναμε αρκετά αλλά επί ματαίω, να βγάλει την απόφασή της... Μερικοί θεωρούν πως είναι πολύ σπουδαίοι και αδιαφορούν για τους λοιπούς συνταξιδιώτες υποχρεώνοντάς τους να περιμένουν σαν να ήταν υποζύγια. Μπράβο τους! Θα μπορούσε να είναι "Αμοραλιστικός Ελιτισμός"; Η επόμενη μέρα πέρασε χαλαρά με βουτιές στη θάλασσα και βλέποντας τις ασκήσεις στην πισίνα του ρωσικού μπαλλέτου, γεμάτου δροσιά. Η επιστροφή μας ήταν βιαστική για να δούμε στην τηλεόραση τον μεγάλο τελικό του Mundial Αργεντινή-Γερμανία και σαν Έλληνες συναισθηματικά σκεπτόμενοι, θα θέλαμε ο Αργεντινός Messi να βγάλει τα Γερμανικά Panzer απ' την μέση. Αλλά να μην γκρινιάζουμε. Γενικά η εκδρομή ήταν εξαιρετική και βοήθησε σ' αυτό η εορτάζουσα Όλγα με τα γλυκά της και ο Νίκος αλλά κυρίως η Θέμις με τις συνεχείς προσπάθειες-φροντίδες αλλά και τα σπανακυτοροπιτάκια της και τις εκπλήξεις-δωράκια της. Και του χρόνου ξανά.



■ Θέατρο Αρχ. Επιδαύρου «Προμηθέας Δεσμώτης»



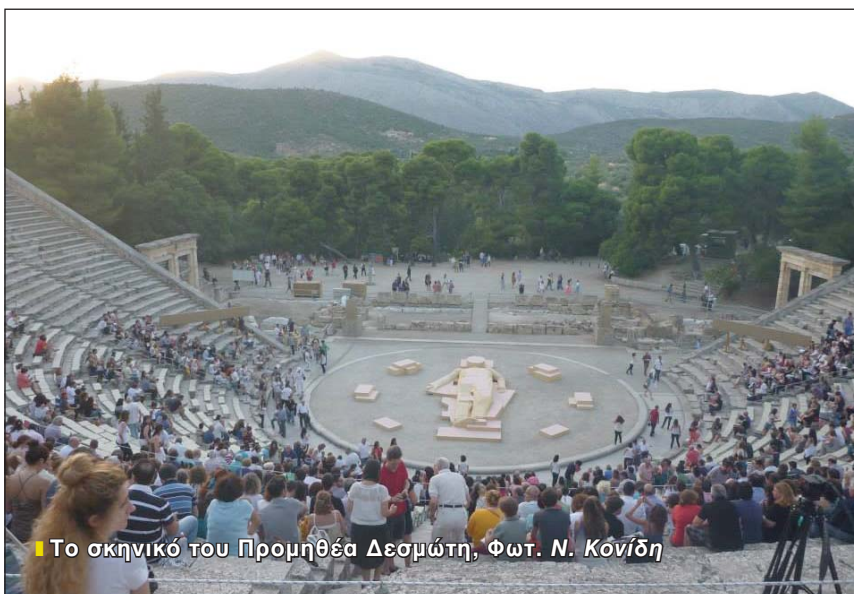
Η αγαπημένη παραδοσιακή καλοκαιρινή εκδρομή της ΕΟΦ σε Επίδαυρο - Δρέπανο, στις 11-13 Ιουλίου 2014

Γράφει ο Θέμις Αγγελοπούλου

Πως περνάνε τα χρόνια, κοινότυπο ίσως, αληθινό όμως. 21 χρόνια κάνουμε οι Εοφίτες και Εοφίτισες με φίλους και φίλες, αυτή την τριήμερη ξεκούραστη εκδρομή και δεν την βαριόμαστε. Απόδειξη ότι φέτος είχαμε 2 πούλμαν. Στο ένα αρχηγός η Θέμις Αγγελοπούλου (προηγούνται οι κυρίες ...) και στο άλλο ο Νίκος Νίντος. Η συνεργασία άψογη κατά γενική ομολογία. Όχι, ας τολμούσαν να πουν κάτι αντίθετο και θα τους αφήναμε αμανάτι στο Δρέπανο, βέβαια άλλο που δεν θα ήθελαν. Την Παρασκευή χαλαρά μπάνιο και φαγητό και το απόγευμα αναχώρηση για το μικρό θέατρο Παλαιάς Επιδαύρου, όπου παρακολουθήσαμε την παράσταση "Sunday, cloudy Sunday" (με αναφορές στον Βασίλη Τσιτσάνη) με τον Βασιλικό και τις Ελευθερία Αρβανιτάκη και Δήμητρα Γαλάνη με μαγευτικά τραγούδια. Επίσης παρακολουθήσαμε τις εκδηλώσεις και δοκιμάσαμε τα μεζεδάκια στην έκθεση Αγροτικών προϊόντων του αγροτουρισμού που γίνεται κάθε χρόνο στο λιμάνι. Το Σάββατο θάλασσα ή πισίνα, είχαμε και ατραξιόν με πανέμορφα κοριτσάκια από την Ρωσία στην πισίνα του ξενοδοχείου με μπαλετικές φιγούρες και ασκήσεις ζούμπα που πολύ θα θέλαμε να είχαμε ακολουθήσει αλλά μετά δεν ξέρω πόσες ή πόσοι θα επιστρέφαμε στην Αθήνα (ίσως με γοφούς ή ώμους βγαλμένους ή άστα να πάνε...). Το βράδυ παρακολουθήσαμε την παράσταση "Προμηθέας Δεσμώτης" του Αισχύλου, στο αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου όπου μας άφησε ανάμεικτες εντυπώσεις. Ενώ ο μύθος του Προμηθέα είναι διαχρονικός με τον Προμηθέα ευεργέτη των ανθρώπων να αγωνίζεται ηρωικά για το δίκαιο ενάντια στον Δία, η παράσταση ίσως δεν ανταποκρίθηκε επάξια στο μεγαλείο του Προμηθέα. Η Κυριακή μας, πέρασε ξεκούραστα και ήρεμα με πολύ κους κους. Στην επιστροφή μας η αρχηγός πρόσφερε με κλήρωση δύο αναμνηστικά που τα κέρδισαν δύο κυρίες. Ευχόμαστε να είναι πάντα τυχερές. Κλείνω με μία ευχή για την ΕΟΦ και τις οικογένειες της να ταξιδεύουν πάντα συντροφικά, με αισιοδοξία, κέφι και υγεία.



■ Επίδαυρος-Αρχαιολογικός χώρος, Φωτ. Γιωργ. Γκλέτσος



■ Το σκηνικό του Προμηθέα Δεσμώτη, Φωτ. Ν. Κόνιδη



■ Μέλη της Ε.Ο.Φ. στην παράσταση



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Διαδρομή στα Μετέωρα από Καστράκι,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ανεβαίνοντας προς "Γιώσο Αποστολίδη"
Θέση Μπάρμπα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Άφιξη στην Αντίπαρο, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Περπατώντας από Κυβέρι προς
Ξηροπήγαδο Φωτ. Μ. Βέττερ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΝΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ, 1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 2 ΤΕΤΡΑΗ-
ΜΕΡΕΣ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 142 ΑΤΟΜΩΝ

ΑΣΤΡΟΣ

Συμμετείχαν 32 άτομα σε αυτή την εκδρομή, 19 άτομα περπάτησαν από το Κυβέρι προς το Ξηροπήγαδο και στην συνέχεια με πούλμαν πήγαν στο Άστρος. Οι τουρίστες επισκέφτηκαν την Μονή Λουκούς και στην συνέχεια πήγαν στο Άστρος όπου διημέρευσαν.

ΜΕΤΣΟΒΟ

Η ορεινή εκδρομή του Αγίου Πνεύματος πραγματοποιήθηκε με συμμετοχή 36 ατόμων. Το Σάββατο 27 άτομα ξεκίνησαν την πορεία προς Φλέγγα από το φράγμα του Αώου. Από εκεί 14 άτομα πέρασαν κάτω από την Φλέγγα και τις λίμνες της μέχρι την Βάλια Κάλντα, κατευθύνθηκαν προς Σαλατούρα και από εκεί με φορτηγάκι φτάσανε στην Βωβούσα. Οι άλλοι 13 πεζοπόροι ανέβηκαν ως λίγο πιο πάνω από το καταφύγιο της Φλέγγας και επέστρεψαν από τα ίδια. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τα μουσεία στο Μέτσοβο, το φράγμα του Αώου και αφού παρέλαβαν την δεύτερη ομάδα πήγαν με το πούλμαν στην Βωβούσα για να περιμένουν την πρώτη ομάδα. Όλοι μαζί έφυγαν για Μέτσοβο. Την Κυριακή επισκέφθηκαν το (Μουσείο Λαϊκής Τέχνης, την Πινακοθήκη, τον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου. Τέλος παρακολούθησαν την λειτουργία στην Αγία Παρασκευή) και το οινόποιεο. Νωρίς το απόγευμα πήγαν στην Μηλιά όπου παρέμειναν 2 ώρες, εξερευνώντας την αρχή του Ε6 που κατευθύνεται στο Μέτσοβο. Την Δευτέρα επισκέφθηκαν την Καλαμπάκα όπου μία ομάδα 23 ατόμων ξεκίνησαν την πορεία από το Καστράκι προς Άγιο Πνεύμα, φυλακές μοναχών, Μονή Ρουσάνου, Μονή Αγίας



Τριάδος και Καλαμπάκα. Οι τουρίστες επισκέφθηκαν τα μοναστήρια της περιοχής.

ΠΑΡΟΣ

Η νησιώτικη εκδρομή του Αγίου Πνεύματος πραγματοποιήθηκε με συμμετοχή 45 ατόμων. Έγινε περιήγηση στο νησί με επισκέψεις στη Παροικιά (Εκατονταπυλιανή, Κάστρο, Αρχαιολογικό και Εκκλησιαστικό μουσείο), Νάουσα, στην Ι.Μ. Χριστού στο Δάσος, σε ορυχείο μαρμάρων, στο παραδοσιακό ορεινό χωριό Λεύκες, στην παραλία Λογαρά και στο χωριό Αλυκή. Την Κυριακή έγινε επίσκεψη την Αντίπαρο. Λεπτομέρειες για την εκδρομή σε σχετικό άρθρο.

ΑΓΓΙΣΤΡΙ

Με συμμετοχή 29 ατόμων πραγματοποιήθηκε εκδρομή στο αγαπημένο νησί του συλλόγου. Όλοι απήλασαν για δύο ημέρες τις φιλόξενες παραλίες του νησιού σε συνδυασμό με μικρές πορείες.



Κατά την διαδρομή από Μεθύριο για Σιμενίτσα, Φωτ. Μ. Βέττερ

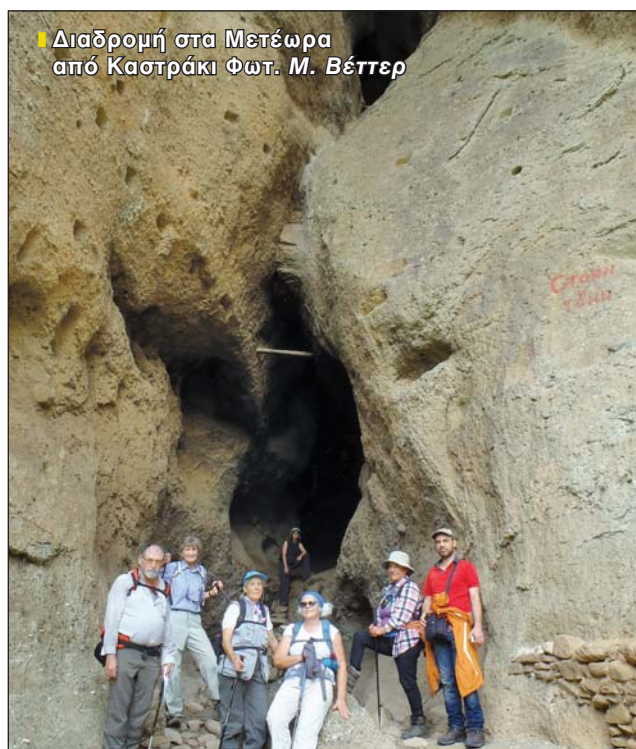
ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΛΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 71 ΑΤΟΜΩΝ

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ-ΔΡΕΠΑΝΟ

Η καθιερωμένη εκδρομή στην Επίδαυρο και το Δρέπανο πραγματοποιήθηκε με συμμετοχή 63 ατόμων που συνδίασαν διαμονή σε πολύ καλό ξενοδοχείο, πολιτιστικά δρώμενα, θαλάσσια μπάνια. Την Παρασκευή στο Μικρό θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου παρακολούθησαν την συναυλία του Βασιλικού "Sunday Cloudy Sunday", και το Σάββατο στο Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου την παράσταση "Προμηθέας Δεσμώτης" του Αισχύλου. Σχόλια για την εκδρομή και τις δύο παραστάσεις σε σχετικό άρθρο.

ΚΡΗΤΗ - ΨΗΛΟΡΕΙΤΗΣ

Ο σύλλογος με 8 άτομα συμμετείχε στον επετειακό εορτασμό των 100 χρόνων για την ένωση της Κρήτης με την Ελλάδα που συνδιοργάνωσαν οι Ορειβατικοί σύλλογοι Ηρακλείου και Ρεθύμνου. Περιηγήθηκαν στα αξιοθέατα του Ηρακλείου και κατασκήνωσαν στο οροπέδιο



Διαδρομή στα Μετέωρα από Καστράκι Φωτ. Μ. Βέττερ



Πάρος. Σεργιανίζοντας στις Λεύκες, Φωτ. Γιωρ. Γκλέτσος



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ εκδρομές - εκδηλώσεις



■ Λήμνος στο κέντρο Περιβαλλοντικής ενημέρωσης, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πάρος - Ξεναγήση στην Εκατονταπυλιανή, Φωτ. Γιωρ. Γκλέτσος



■ Λήμνος - Από Μονή Κακαβιάτισσας προς παραλία Νεβγάτη, Φωτ. Μ. Βέττερ

της Νίδας. Οι χαιρετισμοί των συλλόγων που συμμετείχαν έγιναν στο Ιδαίον Άντρον και το φαγητό και το γλέντι στο εκκλησάκι της Ανάληψης. Την επόμενη ημέρα από 6 άτομα έγινε η προσπάθεια ανάβασης στον Ψηλορείτη. Λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών 4 άτομα πλησίασαν στην κορυφή. Συγχρόνως 2 άτομα πραγματοποίησαν μια πορεία προς το Καμαριανό σπήλαιο. Το απόγευμα έγινε η επιστροφή στο Ηράκλειο. Περισσότερες λεπτομέρειες σε σχετικό άρθρο

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΤΕΤΡΑΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 63 ΑΤΟΜΩΝ**

ΟΛΥΜΠΟΣ

12 άτομα συμμετείχαν στην κατάκτηση του βουνού των θεών. Όλοι διανυκτέρευσαν στο καταφύγιο «Γιώσος Αποστολίδης». Από εκεί 4 άτομα κατακτήσανε την κορυφή του Μύτικα ενώ άλλα 6 άτομα ανέβηκαν στην κορυφή Σχολειό. Λεπτομέρειες για την ορειβατική αυτή εκδρομή σε σχετικό άρθρο

ΛΗΜΝΟΣ- ΑΓΙΟΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ

Το τέλος του καλοκαιριού βρήκε 51 άτομα του συλλόγου μας να ταξιδεύουν για Λήμνο και Αη Στράτη. Πέρασαν ωραίες μέρες επισκεπτόμενοι πόλεις, χωριά, αρχαιολογικούς χώρους, κάνοντας πεζοπορίες και κολυμπώντας στις υπέροχες παραλίες και των δύο νησιών. Υπάρχει στο παρόν τεύχος αναλυτική περιγραφή της εκδρομής.

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 28-06-2014 έγιναν τα εγκαίνια της κατασκηνωτικής περιόδου. Αρχικά έγινε ο καθιερωμένος Αγιασμός και ακολούθησε συνεστιάση με την παραδοσιακή "ρεβιθάδα" που προσφέρει η οικογένεια Ιωάννη Μεταξά
- Στις 20-07-2014 έγινε στο ναΐσκο της κατασκήνωσης που είναι αφιερωμένος στον Άγιο Γεώργιο και στον Προφήτη Ηλία εσπερινός και αρτοκλασία.
- Στις '06-09-2014 έγινε η εκδήλωση για την λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου με την καθιερωμένη "φασολάδα του Φίλιππα" προσφορά των οικογενειών Τσολάκη, Μεταξά και Κίταντζη



ΑΓΚΙΣΤΡΙ, ΕΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

Κείμενο - Φωτογραφίες Αριστέα Κονίδη

Το Σάββατο 21 Ιουνίου 2014, από το λιμάνι του Πειραιά πήραμε το καράβι της γραμμής, για μια διήμερη εκδρομή προς το μικρό νησάκι Αγκίστρι και... πότε φτάσαμε ούτε που το καταλάβαμε. Αυτό το καλό έχει ένας κοντινός προορισμός, ο οποίος όμως είναι μακριά από την πολύβουη γειτονική του Αίγινα.

Στο σύντομο διάστημα της παραμονής μας, διαπιστώσαμε πως είναι αντικειμενικά ωραίο νησί, καταπράσινο, με συναρπαστική θέα στον Αργοσαρωνικό γιατί διαθέτει και κρεμαστούς εξώστες στις βραχώδεις ακτές του, 'ψαγμένα' μοδάτα μπαρ, ήσυχες ακρογιαλιές με πεντακάθαρη θάλασσα.

Μερικοί είμαστε περίεργοι να δούμε την πιο διάσημη παραλία την Χαλικιάδα ως το κρησφύγετο του... Κουφοντίνα. Που στο καλό κρυβότανε! Ο δρόμος προς τα κει, έχει ένα φιδωτό ανηφορικό

δρομάκι με όμορφα σπιτάκια, σοφιστικές στέκια μέσα στα πεύκα και πανοραμική θέα.

Πάνω στο νησί υπάρχει μόνο ένας κεντρικός δρόμος και ένα μικρό λεωφορείο από το λιμάνι της Σκάλας εξασφαλίζει εύκολη μετακίνηση προς το άλλο άκρο του νησιού τα Λιμενάκια. Ένα μέρος των εκδρομικών χρησιμοποιούσε το λεωφορείο συχνά και τις δύο μέρες. Ένα άλλο προτίμησε όλο το διήμερο την Σκάλα για πολύ-πολύ μπάνιο, φαγητό, κ.τ.λ. Το βράδυ στις βόλτες που κάναμε δεξιά και αριστερά, βρεθήκαμε ανάμεσα σε εναλλακτικούς και νεαρούς παραθεριστές - θαμώνες στα πολλά (έκπληξη) μουσικά live μπαράκια της παραλίας. Το απόγευμα της Κυριακής επιβιβαστήκαμε στο καράβι για την επιστροφή πολύ ξεκούραστοι και ανανεωμένοι.



■ Το λιμάνι της Σκάλας

Η ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΜΑΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΟΥ 2014

Γράφει ο Δημήτρης Παγουλάτος
Φωτογραφίες: Δ. Αρμενιάκος - Δ. Παγουλάτος

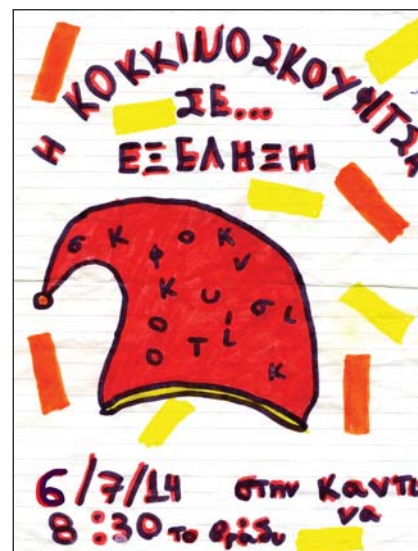


Τέλος Ιουνίου εδώ και πολλά χρόνια, σημαίνει ότι έχουν τελειώσει οι επισκευές, το κλάδεμα των δένδρων, το κόψιμο των ξερών χόρτων, η γενική καθαριότητα, ασβέστωμα παντού για ομορφιά και απολύμανση. Πλησίαζε η μέρα των εγκαινίων και δεν είχαμε αποφασίσει ποιος θα αναλάμβανε την καντίνα.

Μετά τον αγιασμό του ιερέα, ανεβήκαμε στην καντίνα για την πρώτη συγκέντρωση των κατασκηνωτών. Ανακοινώθηκαν οι αποφάσεις του Δ.Σ., έγινε συζήτηση και προτάσεις για το πώς θα λειτουργήσει καλύτερα η κατασκήνωση το καλοκαίρι. Όλα αυτά που συζητάμε κάθε χρόνο, ελπίζοντας ότι θα εφαρμοσθούν τουλάχιστον του χρόνου.

Για την ημέρα της έναρξης της κατασκηνωτικής περιόδου ανέλαβαν τα μαγειρέματα και τα ψησίματα στο μπάρμπεκιου τα μέλη μας Κούλα, Κατερίνα και Ραφαήλ Δραγώνα, όπου με την έμπειρη Έρση στα ποτά και αναψυκτικά, την ρεβιθάδα προσφορά του Γιάννη Μεταξά, τις πίτες και τα σουβλάκια, ένα ποτηράκι κρασί πάρα πάνω η βραδιά είχε αίσιο και χαρούμενο τέλος. Έτσι άρχισε με πολλές ελπίδες η νέα κατασκηνωτική περίοδος.

Την επομένη της γιορτής, ένα νέο μέλος μας η Ιωάννα έδωσε τη λύση για την Καντίνα. Κατάφερε όλη την κατασκηνωτική περίοδο με τις λιχουδιές της που ετοίμαζε με την βοήθεια και της μητέρα της, τα βραδάκια να συγκεντρώνει αρκετούς για να δοκιμάσουμε τα μεζεδάκια της και να φορτωνόμαστε τα κιλά μας.



Στην εορτή του Προφήτη Ηλία, αλλά και κάθε Σάββατο που όπως είναι γνωστό εδώ και πολλά χρόνια, γίνεται συνεστιάση, η προσέλευση δεν ήταν ικανοποιητική. Παρά την προσπάθεια που κατέβαλε η Ιωάννα. Δεν μπορούμε να πλησιάσουμε ο ένας τον άλλον να συζητήσουμε και να βρεθούμε πιο κοντά, μόνο στα εγκαίνια και στον αποχαιρετισμό της θάλασσας στο τέλος. Μπορεί να είναι καταπληκτική η φασολάδα του Φίλιππα που προσφέρουν οι οικογένειες Τσολάκη, Κίντατζη, εκτός και αν μας ενώνει η στιγμή του αποχωρισμού.

Τα παιδιά της κατασκήνωσης έδωσαν και εφέτος ένα πολύ δυναμικό παρόν, παρουσιάζοντας μία παράσταση που έφτιαξαν σε πολύ λίγο χρόνο, με πολύ μεγάλη επιτυχία. Μπράβο, πολλά συγχαρητήρια στις πρωταγωνίστριες, όπως για την επιλογή του έργου και την διανομή. Αλλά και όλες τις ώρες της ημέρας ήταν μαζί, παίζοντας, συζητώντας και γελώντας, που είναι τόσο σημαντικό για την ηλικίας τους, αυτό που δεν κάναμε οι μεγάλοι. Μήπως πρέπει να μας κάνουν μερικά μαθήματα αγάπης, φιλίας και συντροφικότητας αντί να τα κατευθύνουμε να παίξουν τα δικά μας παιχνίδια.

Το Διοικητικό Συμβούλιο έκανε δύο συνεδριάσεις με την έναρξη και την λήξη της κατασκηνοτικής περιόδου, έτσι πολλά μέλη του που διανυκτέρευαν στον Ξεώνα και παρευρέθηκαν σε συνεστιάσεις στην Καντίνα, είδαν από κοντά τα θέματα που αφορούν την Κατασκήνωση.

Ο Τάκης Πίκουλας και ο Δημήτρης Αρμενιάκος έβαλαν σκοπό να επισκευάσουν όλες τις χαλασμένες καρέκλες της καντίνας. Μετά και το μοντέρνο βάψιμο που τους έκανε, με πιστόλι βαφής παρακαλώ, η Ρένα Παπαδάκη, οι πρώτες δέκα πέντε είναι έτοιμες, πανέμορφες και περιμένουν τη σειρά τους και οι άλλες. Συγχαρητήρια και στους τρεις και μακάρι να βρεθούν εθελοντές προσφοράς εργασίας για μικρά



και μεγαλύτερα έργα, που πάντα παρουσιάζονται στην κατασκήνωση, αντί να πληρώνουμε για το κάθε τι.





ΠΑΡΟΣ - ΑΝΤΙΠΑΡΟΣ



Κείμενο-Φωτογραφίες. Γιώργος Γκλέτσος

Του Αγ.Πνεύματος (πρώην αργία των προνομιούχων του Δημοσίου) την κάναμε τετράημερο (αφού ως συνταξιούχοι έχουμε συνεχή αργία) και ξεκινήσαμε για την Ξακουστή Πάρο, στο κέντρο των Κυκλάδων, 90 ναυτ. μίλια από τον Πειραιά. Η Πάρος διακρίνεται για τα δροσερά καλοκαίρια της και τους ήπιους χειμώνες της, είναι εύφορη και παράγει κρασί, λάδι, δημητριακά κλπ. Παράγει ακόμα το φημισμένο για την καθαρότητα και την διαύγειά του Παριανό μάρμαρο, τον λυχνίτη. Χάρης στις όμορφες και καθαρές παραλίες της, στην γραφικότητα της Κυκλαδίτικης λαϊκής αρχιτεκτονικής των χωριών της, στο φυσικό κάλλος, αλλά και στα Αρχαιοελληνικά, Βενετσιάνικα ή νεώτερα Χριστιανικά μνημεία της, η Πάρος κατακλύζεται τα καλοκαίρια από Έλληνες και αλλοδαπούς τουρίστες, που απολαμβάνουν εδώ εξαιρετικές διακοπές, σ' ένα φόντο που κυριαρχεί

το λευκό και το γαλάζιο. Με το τεράστιο και γρήγορο BLUE STAR DELOS φθάσαμε στην πρωτεύουσα του νησιού την Παροικιά και τακτοποιηθήκαμε σ' ένα γραφικό ξενοδοχείο στον περιφερειακό δρόμο. Είναι η αρχή του καλοκαιριού κι ο μαζικός τουρισμός δεν έχει ακόμη ξεκινήσει. Αναζητήσαμε ένα ταβερνάκι να φάμε, και για κακή μας μοίρα πέσαμε σ' έναν αγροίκο ταβερνιάρη, που από παρανόηση μας πρόγkηξε. Ευτυχώς δίπλα του, ένας άλλος ευγενέστατος και περιποιοιχτότατος ταβερνιάρης, μας έφερε νοστιμότατα φαγητά και μεζέδες και βέβαια, τον συστήσαμε ανεπιφύλακτα στους άλλους συνταξιδιώτες μας. Είναι τυχαίο άραγε που κάποια μαγαζιά είναι τίγκα στον κόσμο, κι άλλα χτυπάνε μύγες; Το απόγευμα επισκεφθήκαμε την γραφική Νάουσα με το πανέμορφο ψαράδικο λιμανάκι της, το Βενετσιάνικο κάστρο (Καστέλι) του Σομα-

ρίπα, και τα πολυτελή τουριστικά ρεστωράν και καφέ που γεμίζουν από ξένους, που απολαμβάνουν τα ακριβά τους εδέσματα δίπλα στο κύμα, λουσμένοι απ' το φωτειρό χάδι του απογευματινού ήλιου και απ' την ανάσα της αλμύρας που φέρνει ο μπάτης. Εικόνα εδωλλιακή, όμως πιο μέσα, στα ενδότερα, κάποιοι Έλληνες τουρίστες απολαμβάνουν κι αυτοί το σουβλάκι τους καθημένοι στο παγκάκι. Ατιμο Μνημόνιο τι μας έκανες... Την επόμενη μέρα ξεκινήσαμε την περιήγηση του νησιού, με πρώτο σταθμό το γραφικό μοναστήρι του Χριστού του Δάσους (Μεταμόρφωσης) από 18ο αιώνα, όπου ο τάφος του Αγ.Αρσενίου (πολιούχου), και της Οσίας Θεοκτίστης. Η θέα από ψηλά είναι θαυμάσια. Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε το Μαράθι, όπου βρίσκονται τα αρχαία λατομεία του περίφημου παριανού μαρμάρου, λυχνίτη, απ' όπου βγήκαν και τα κομμάτια που σμιλεύθηκαν ο Ερμής του Πραξιτέλη, η Αφροδίτη της Μήλου, οι κόρες της Ακρόπολης κλπ από τα χέρια ανυπέρβλητων γλυπτών της Αρχαιότητας. Περάσαμε μπρος από κτήματα με αρχέγονες υπεραιώνόβιες ελιές, και φθάσαμε στο παραδοσιακό Κυκλαδίτικο χωριό Λεύκες, με τα κουκλίστικα σπιτία με τις μπουκαμβιλιές, και με την μεγαλόπρεπη εκκλησία της Αγ.Τριάδας με τα δύο υπέροχα μαρμαρίνα καμπαναριά, που την στόλιζαν με σημαϊάκια για την γιορτή του Αγ.Πνεύματος. Μετά καταλήξαμε στις παραλίες Πίσω Λειβάδι και Λογαράς όπου καθήσαμε για φαγητό, και δοκιμάσαμε το τοπικό πιάτο, ένα είδος σκουμπρί (γούνα). Εδώ έγινε και το πρώτο μπάνιο του καλοκαιριού σε μια δροσερή αλλά ολοκάθαρη θάλασσα. Ο Λογαράς είναι πολύ ωραία παραλία, κι όπως έμαθα αργότερα, τόσο σπουδαία, ώστε την ίδια με μας ημέρα την τίμησε με την παρουσία του και εν ενεργεία υπουργός μαζί με την φίλη

■ Πάρος- Νάουσα, βόλτα στο γαλά





■ Πάρος- Καταπολιανή
το Ιερό, το Κιβώριο και το Σύνθρονο



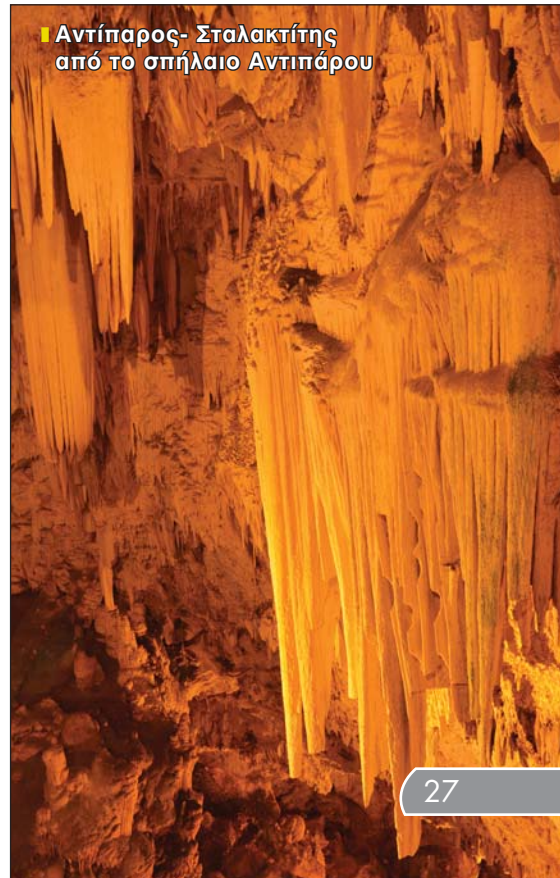
■ Πάρος- Παροικιά, βόλτα στο κάστρο

του. Δικαιούται κι αυτός ο καημένος να πάρει μια ανάσα. Στον επόμενο σταθμό μας στο ψαροχώρι Αλυκή αναζητήσα το σπίτι που παραθερίσαμε πριν πολλά χρόνια και τώρα είναι ιχθυοπωλείο, καθώς και το καΐκι την “Ρίτα την Μεξικάνα” που τότε πηγαίναμε βόλτες. Όλα άλλαξαν. Το ταπεινό αλλοτινό ψαροχώρι έγινε αξιόλογος τουριστικός προορισμός με καμιά εικοσαριά restaurant στην παραλία. Η “Ρίτα” με το περήφανο ξύλινο σκαρί κόπηκε με τα λεφτά της ΕΕ για να γίνει δθέν εκσυγχρονισμός (;), όσο για τον Γιάννη τον ψαρά τον ιδιοκτήτη της, ψαρεύει από χρόνια στις θάλασσες του Παραδείσου. Το βράδυ περιδιαβήκαμε τα χαριτωμένα στενά σοκάκια της παλιάς πόλης στην Παροικιά, όπου κυριαρχούν μαγαζάκια για κοσμήματα, ρούχα φίρμες και λογίων λογίων μπιχλιμπίδια. Ποιος θα τα αγοράσει όμως; Την επόμενη μέρα έγινε η επίσκεψη του Αρχαιολογικού Μουσείου με εκθέματα από το 3000 π.Χ. κυρίως ζωγραφική, κεραμική, αγγεία, χάλκινα όπλα, γλυπτά (από εδώ άλλωστε κατάγονταν οι διάσημοι γλύπτες Αγοράκριτος και Σκόπας). Επίσης υπάρχουν ανάγλυφα του 6ου και 5ου π.Χ. αιώνα της Νίκης και της Γοργούς, αλλά και ρωμαϊκές ανάγλυφες παραστάσεις και σαρκοφάγοι κλπ. Ακολούθησε επίσκεψη – εκκλησιασμός στην Παναγία την Εκατονταπυλιανή (Καταπολιανή) που είναι σημαντικός πρωτοχριστιανικός ναός (Κοίμησης της Θεοτόκου), με κητόρες κατά την παράδοση τον Άγιο Κωνσταντίνο και την Αγία Ελένη. Εδώ θαυμάσαμε τα μαρμάρινα τέμπλα, το Βαπτιστήριο, τον τάφο της Θεοκτίστης και πολλές φορητές εικόνες. Αμέσως μετά με ναυλωμένο караβάκι ξεκινήσαμε για την Αντίπαρο (αρχ. Ωλίαρος). Από μακριά έβλεπα στην Πούντα να αιωρούνται τα πολύχρωμα κάπ σέρφινγκ και μ’ έπιασε μια ζήλια. Μόλις φθάσαμε, αναχωρήσαμε αμέσως με λεωφορείο για το ονομαστό Σπήλαιο της Αντίπαρου (Αη Γιάννη). Λέγεται ότι την ανακάλυψη του σπηλαίου την χρωστάμε στον Γάλλο αρχαιολάτρη, τον Μαρκήσιο Ντε Νουαντέλ, πρεσβευτή στην Πόλη, που το 1673 μάζευε ό,τι αρχαιότητες εύρισκε στα νησιά μας για λογαριασμό της Γαλλίας. Ακούγοντας ότι στην Αντίπαρο υπήρχε ένα κολοσσιαίο άγαλμα έσπευσε να το δει. Εκεί διαπίστωσε πως ήταν ένας σταλαγμίτης στην είσοδο ενός σπηλαίου, στο οποίο και κατέβη-

κε με σχοινιά και φωτισμό από λυχνάρια και δάδες, κι έκανε Χριστουγεννιάτικη λειτουργία στο βάθος του έχοντας για Αγ. Τράπεζα έναν σταλακτίτη. Το 1840 το επισκέφθηκε και ο Όθωνας με την Αμαλία. Την σύγχρονη όμως εξερεύνηση, την χρωστάμε στο ζεύγος των Ελλήνων σπηλαιολόγων Σ.&Α. Πετροχειλίου. Δυστυχώς τα σημερινά INOX σκαλάκια, οι οπασμένοι και πρασινοισμένοι από τη φωτορρύπανση σταλακτίτες, έχουν στερήσει πάρα πολύ από την μαγεία που θα είχε άλλοτε το σπουδαίο αυτό σπήλαιο, παρά ταύτα όμως παραμένει πάντα εντυπωσιακό. Βγαίνοντας απ’ το σπήλαιο αγνάντεψα το διπλανό νησί το Δεσποτικό, όπου κάποτε πολύ παλιά ψάρεψα το πρώτο μεγάλο μου ψάρι (ήταν κι απονήρευτα τότε τα ψάρια) και μετά έκανα τον περίπλου της Αντίπαρου καθισμένος στο κοράκι της ψαρόβαρκας, αψηφώντας την φουρτούνα και τρώγοντας χταποδάκι ψημένο στο σώμα της νηζελομηχανής Μαλκότση. Αχ βρε θάλασσα... Γυρίζοντας στο λιμάνι της Αντίπαρου πήγα στο ξενοδοχείο-ταβέρνα “Ανάργυρος”, που το πρωτογνώρισα με λάμπα ασετυλίνης πριν 50 χρόνια, στις πρώτες μου διακοπές, όταν το ψαροχώρι είχε καμιά τριανταριά σπία όλο κι όλο, την εποχή που γυρίστηκε εδώ η ταινία “Μανταλένα” με την Αλίκη Βουγιουκλάκη. Στον λίγο χρόνο που είχα, περπάτησα στο πίσω μέρος του λιμανιού αναζητώντας έναν μαγευτικό κόλπο, με υπέροχη παρθένα τότε αμμουδιά χωρίς σπία, που με είχε κάνει να κλάψω από συγκίνηση. Δεν τον βρήκα, ίσως καλύτερα να μείνω με ανέγγιχτη την λαμπερή ανάμνησή μου από το παρελθόν. Ούτε και το σπίτι του Τομ Χανκς βρήκα, μόνο πολλά σπιτικά και ξενοδοχειακά και “ROOMS TO LET”. Μακάρι βέβαια να γεμίζουν, ίσως έτσι σωθούμε. Επιστρέφοντας στην Πάρο το βράδυ πήγαμε σ’ ένα καλό ρεστωράν, όπου οι επώνυμοι πελάτες φωτογραφίζονται με τον γνωστό ιδιοκτήτη του, τον ΤΕΟ! Λίγη η πελατεία αλλά ήταν αρχή της σαιζόν και μετά το νησί καργάρησε από κόσμο. Την τελευταία συννεφιασμένη μέρα της αναχώρησης περιδιαβήκαμε τα λοιπά αξιοθέατα, τις παραλίες, το Βενετσιάνικο κάστρο, τους ανεμόμυλους κλπ κι αποχαιρέτισαμε το πανέμορφο Κυκλαδονήσι, που για μένα προσωπικά παραμένει πάντα και μια γλυκιά ανάμνηση των πρώτων μου διακοπών.



■ Πάρος- Αλυκή, Βάλτα στα κάρβουνα και φέρε τα τσίπουρα



■ Αντίπαρος- Σταλακτίτης από το σπήλαιο Αντίπαρου

Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου



Κείμενο Κατερίνα Δραγώνα

ΥΠΑΤΗ - ΓΟΥΛΙΝΑΣ ΜΑΝΙΤΑΡΟΓΝΩΣΙΑ

ΥΠΑΤΗ Η Υπάτη βρίσκεται στα βόρεια της Οίτης 400 μ. υψόμ.. Είναι το ιστορικό κέντρο της περιοχής. Φτάνοντας στην Υπάτη μαγεύσαι από τη φυσική ομορφιά της. Πηγές, ρέματα, καταρράκτες κρήνες, τρεχούμενα νερά, είναι κάποια απ' τα αξιοθέατα που συναντά ο επισκέπτης.

Βυζαντινές εκκλησίες, το Βυζαντινό Κάστρο Υπάτης με την κυρά του, τη σπηλιά της Αρσαλής (Αγίας Ιερουσαλήμ) όπου οι Υπαταίοι τιμώντας την μνήμη της διαμόρφωσαν ένα μέρος του εσωτερικού της σε εκκλησία, το Βυζαντινό μουσείο της το οποίο στεγάζεται σε παλιό στρατών

της Οθωνικής περιόδου. Το Πάρκο των Ηρώων με τις προτομές τους. Το «Κακογιάννιο» Αστεροσχολείο Υπάτης, όπου στις αίθουσες φτάνεις μέχρι τ' αστέρια ρίχνοντας μόνο μια ματιά. Ο Καταρράκτης και ο Νερόμυλος Υπάτης.

Ο ναός του Αγίου Νικολάου (παλαιά Μητρόπολη Υπάτης) του 18-19ου αιώνα. Τμήμα του ψηφιδωτού δαπέδου που βρίσκεται στον αύλειο χώρο και παλαιά γλυπτά που έχουν χρησιμοποιηθεί στο Ναό, δηλώνουν παλαιохριστιανική βασιλική (4^{ος} - 6^{ος} αι.). Στις δε κολώνες του περιστυλίου του ναού σώζονται βυζαντινά κιονόκρανα. Τέλος Τα νερά της πηγής των Λουτρών Υπάτης ανάβλυσαν από μεγάλη σεισμική δόνηση μετά το 427 π.Χ.. Από περιγραφές, που έγιναν γύρω στα μέσα του περασμένου αιώνα, υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν, ότι η πηγή χρησιμοποιούνταν από την αρχαιότητα.

ΣΠΕΡΧΕΙΑΔΑ Βρίσκεται στην Δυτική Φθιώτιδα στα ριζά του Γουλινά, 35 χιλιόμετρα δυτικά της Λαμίας. Μπροστά της απλώνεται η καταπράσινη και εύφορη πεδιάδα που Σπερχείου. Χτίστηκε στα τελευταία χρόνια της Τουρκοκρατίας μετά την άλωση του Σουλίου από κατατρεγμένους Σουλιώτες που δούλευαν κολίγοι στον Τούρκο αγά. Κατά τον ξεσηκωμό πήραν ξανά τα όπλα και όταν επέστρεψαν ελεύθεροι έχτισαν από την αρχή το χωριό τους το οποίο ονόμασαν Αγά. Το 1904 το μετονόμασαν Σπερχειάδα. Ιστορικοί ερευνητές υποστηρίζουν, ότι πήρε το όνομα της αρχαίας πόλης των Αινιάνων Σπερχειά, που βρισκόταν 10 χιλ. δυτικότερα και η οποία καταστράφηκε το 198 π.Χ. από τους Αιτωλούς.

ΜΑΚΡΑΚΩΜΗ Φέρει το όνομα της αρχαίας πόλης των Αινιάνων «Μακρά Κώμη» της οποίας ερείπια αναγνωρίζονται στο λόφο του Προφήτη Ηλία. Εκεί επίσης βρίσκεται μικρός ναός της Αγίας Παρασκευής. Βόρεια 1.500 μέτρα της πόλης στο λόφο Καστρί (με μαγευτική θέα στον κάμπο) βρίσκονται λείψανα τείχους Ακρόπολης Ελληνιστικής περιόδου. Στα ανατολικά στη «Χαράδρα του Νευρικού» υπάρχει Κάστρο πάνω στα βράχια και στα τα νότια βρίσκουμε το Κάστρο της Λαϊνας.

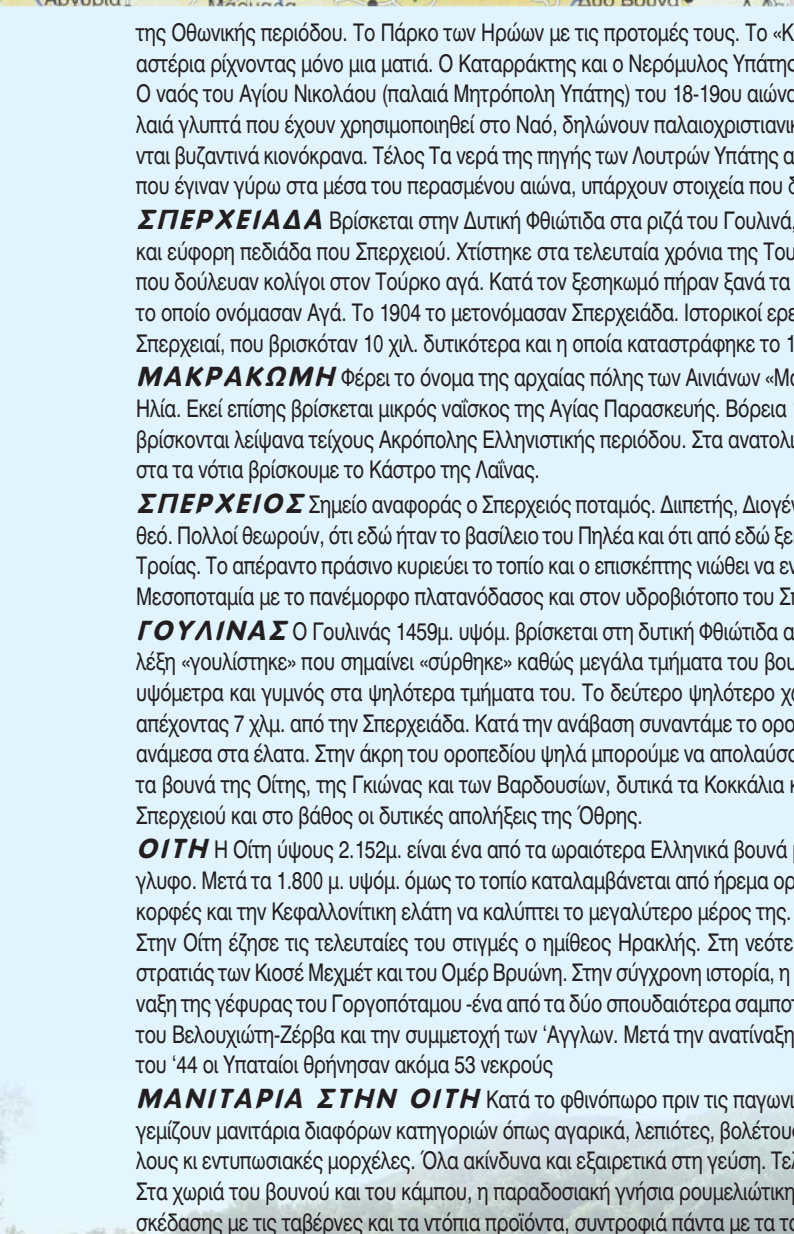
ΣΠΕΡΧΕΙΟΣ Σημείο αναφοράς ο Σπερχειός ποταμός. Διπλής, Διογένητος κατά τον Όμηρο. Οι αρχαίοι κάτοικοι της κοιλάδας τον λάτρευαν σα θεό. Πολλοί θεωρούν, ότι εδώ ήταν το βασίλειο του Πηλέα και ότι από εδώ ξεκίνησε ο Αχιλλέας με τους Μυρμιδόνες του για να κυριεύσει το κάστρο της Τροίας. Το απέραντο πράσινο κυριεύει το τοπίο και ο επισκέπτης νιώθει να ενώνεται με το μεγαλείο της φύσης. Το οδοιπορικό τελειώνει στο καμποχώρι Μεσοποταμία με το πανέμορφο πλατανόδασος και στον υδροβιότοπο του Σπερχείου.

ΓΟΥΛΙΝΑΣ Ο Γουλινάς 1459μ. υψόμ. βρίσκεται στη δυτική Φθιώτιδα ανάμεσα στα βουνά Οίτη και Κοκκάλια. Η ονομασία του προέρχεται από την λέξη «γουλίστηκε» που σημαίνει «σύρθηκε» καθώς μεγάλα τμήματα του βουνού έχουν διαμορφωθεί από κατολισθήσεις. Είναι κατάφυτος στα χαμηλά υψόμετρα και γυμνός στα ψηλότερα τμήματα του. Το δεύτερο ψηλότερο χωριό του Γουλινά είναι η Άνω Καλλιθέα που βρίσκεται σε υψόμετρο 800μ. απέχοντας 7 χλμ. από την Σπερχειάδα. Κατά την ανάβαση συναντάμε το οροπέδιο «Βράχος» με κίσκια και παγκάκια. Ένας όμορφος χώρος αναψυχής ανάμεσα στα έλατα. Στην άκρη του οροπεδίου ψηλά μπορούμε να απολαύσουμε μια μαγευτική πανοραμική θέα της γύρω περιοχής. Νότια του Γουλινά τα βουνά της Οίτης, της Γκιώνας και των Βαρδουσίων, δυτικά τα Κοκκάλια και στο βάθος ο επιβλητικός Τυμφρηστός. Βόρεια βρίσκεται ο κάμπος του Σπερχείου και στο βάθος οι δυτικές απολήξεις της Όθρης.

ΟΙΤΗ Η Οίτη ύψους 2.152μ. είναι ένα από τα ωραιότερα Ελληνικά βουνά με απόκρημνες και δύσβατες πλευρές, με βαθιές χαράδρες και άγριο ανάγλυφο. Μετά τα 1.800 μ. υψόμ. όμως το τοπίο καταλαμβάνεται από ήρεμα οροπέδια και όμορφα λιβάδια με σπάνια αγριολούλουδα, με στρογγυλεμένες κορφές και την Κεφαλλονίτικη ελάτη να καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος της.

Στην Οίτη έζησε τις τελευταίες του στιγμές ο ημίθεος Ηρακλής. Στη νεότερη ιστορία, η Οίτη αποτέλεσε ορμητήριο αντίστασης κατά της τουρκικής στρατιάς των Κιοσέ Μεχμέτ και του Ομέρ Βρυώνη. Στην σύγχρονη ιστορία, η Οίτη είναι συνδεδεμένη με την αντίσταση κατά των Γερμανών και την ανατίναξη της γέφυρας του Γοργοπόταμου -ένα από τα δύο σπουδαιότερα σαμποτάζ σε ολόκληρη την Ευρώπη- από τις ενωμένες αντιστασιακές οργανώσεις του Βελουχιώτη-Ζέρβα και την συμμετοχή των Άγγλων. Μετά την ανατίναξη της γέφυρας, από την Υπάτη εκτελέστηκαν 16 άτομα, ενώ στις 17 Ιουνίου του '44 οι Υπαταίοι θρήνησαν ακόμα 53 νεκρούς

ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΤΗ Κατά το φθινόπωρο πριν τις παγωνιές, τα δάση της Οίτης και τα έρμημα στάλια των καλοκαιριάτικων κοπαδιών γεμίζουν μανιτάρια διαφόρων κατηγοριών όπως αγρικά, λεπιότες, βολέτους, πλευρωτούς, καισαρικούς αμανίτες, λακτάριους, ευδιαστούς κανθαρέλους κι εντυπωσιακές μορχέλες. Όλα ακίνδυνα και εξαιρετικά στη γεύση. Τελευταία στην γύρω περιοχή οργανώνονται και σεμινάρια μανιταρογνωσίας. Στα χωριά του βουνού και του κάμπου, η παραδοσιακή γνήσια ρουμελιώτικη φιλοξενία είναι χαρακτηριστική. Έχει το τοπικό χρώμα διατροφής και διασκέδασης με τις ταβέρνες και τα ντόπια προϊόντα, συντροφιά πάντα με τα τοπικά ήθη και έθιμα





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2014



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

Τηλ. 210 3807093, 210 3806924 (18.00 - 21.00), Φάξ: 210 3806924, e mail: eof@otenet. gr

Σάββατο - Κυριακή 04-05/10/14

ΜΟΥΣΟΥΝΙΤΣΑ - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8:00 π.μ. για τον Αθανάσιο Διάκο (Ανω Μουσούνιτσα) (υψόμετρο 960μ). Στον Αθανάσιο Διάκο θα διανυκτερεύσει η τουριστική ομάδα. Η ορειβατική ομάδα θα προωθηθεί με αγροτικά έως το καταφύγιο του Πεζοπορικού όπου θα γίνει η διανυκτέρευσή τους. Την ημέρα εκείνη μπορεί να γίνουν πορείες στις γύρω κορυφές. Την Κυριακή θα ανέβει η ομάδα στην ψηλότερη κορυφή των Βαρδουσίων Κόρακα (2495μ) (ώρες πορείας 4, ΒΔ: Β). Στην συνέχεια θα επιστρέψει στο καταφύγιο από όπου θα κατέβει από μονοπάτι στον Αθανάσιο Διάκο για φαγητό (ώρες πορείας 4, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στον Αθανάσιο Διάκο και θα επισκεφθεί τα γύρω χωριά με δυνατότητα να κάνει μικρές εύκολες γραφικές πορείες στον Προφήτη Ηλία, δίπλα σε ποταμάκια κ.α.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Γιολλάση Μαρία**

Παρασκευή - Κυριακή 03-05/10/14

ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ - ΑΓ.ΓΕΩΡΓΙΟΣ - ΚΟΡΥΦΗ ΛΙΧΑΔΑΣ

Αναχώρηση την Παρασκευή στις 15.00 μ.μ. για Αρκίτσα με πούλμαν από όπου θα πάρουμε το φέρρι μπωτ για Λουτρά Αιδηψού και από εκεί θα συνεχίσουμε οδικά μέχρι τον Αγ. Γεώργιο Ευβοίας όπου θα γίνουν και οι δύο διανυκτερεύσεις. Το Σάββατο η πεζοπορική ομάδα θα ανέβει στην κορυφή Λιχάδα. (Ώρες πορείας: 3, ΒΔ: Α). Οι υπόλοιποι θα περάσουν την ημέρα τους στον Αγ. Γεώργιο με δυνατότητα μπάνιου και φαγητού. Διανυκτέρευση στον Αγ. Γεώργιο. Την Κυριακή το πρωί θα περάσουμε με καραβάκι στα Λιχαδονήσια για περιήγηση και μπάνιο. Στην συνέχεια θα επιστρέψουμε στον Αγ. Γεώργιο όπου και θα φάμε. Το απόγευμα επιστρέφουμε με φέρρι μπωτ στον Άγιο Κωνσταντίνο και στη συνέχεια με πούλμαν για Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Τζιβιάς Αθανάσιος**

Σάββατο 11/10/14

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΣΙΝΑ

Συνάντηση στις 9.30 π.μ. στην Ζωοδόχο Πηγή προκειμένου να μεταφερθούμε με πούλμαν στην Ελευσίνα όπου θα πραγματοποιηθεί ξενάγηση στο Μουσείο και στο Ιερό της Ελευσίνας. Στην συνέχεια θα υπάρχει δυνατότητα μεσημεριανού φαγητού στην Ελευσίνα ή στον Ασπρόπυργο. Επιστροφή μετά το φαγητό στην Ζωοδόχο Πηγή.

Κυριακή 12/10/14

ΠΕΡΙΣΤΕΡΑ - ΥΔΑΤΑ ΣΤΥΓΟΣ - ΧΕΛΜΟΣ - ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ

Αναχώρηση στις 7.00 π.μ. για Ισθμό Κορίνθου - Περίστερα. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στον Χελμό περνώντας από τα Ύδατα Στυγός και καταλήγοντας στο χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων (ώρες πορείας 7, ΒΔ: Β+) από όπου θα την παραλάβει το πούλμαν. Εάν βρέχει θα πραγματοποιηθεί εναλλακτικά ανάβαση στον Χελμό από το χιονοδρομικό κέντρο Καλαβρύτων. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το Μέγα Σπήλαιο και τα Καλάβρυτα. Όλη η ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στα Καλάβρυτα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

Δευτέρα 13/10/2014

Θα πραγματοποιηθεί προβολή διαφανειών στα γραφεία μας στις 20.00 μ.μ. με θέμα « **KINA** » από τον Γιώργο Γκλέτσο



Κυριακή 19/10/14

ΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ - ΚΝΗΜΙΔΑ - ΚΑΡΥΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Καμένα Βούρλα - Μονή Μεταμόρφωσης του Σωτήρος - οικισμό Άλογο. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία προς Βρύση - κορυφή Τσουρνέκι (υψ. 945) - χωριό Καρυά (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Α+). Όσοι δεν θέλουν να κάνουν όλη την πορεία μπορεί να επιστρέψουν από την Βρύση ή από την κορυφή στον οικισμό Άλογο (ώρες πορείας 3.30, ΒΔ: Α). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Μονή Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, τον οικισμό Άλογο, το χωριό Καρυά και τα Καμένα Βούρλα. Όλη η ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στα Καμένα Βούρλα ή στον Άγιο Κωνσταντίνο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμαδάκη Μαρία**

15 - 21 Οκτωβρίου 2014 • ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

ΑΝΔΑΛΟΥΣΙΑ (ΓΡΑΝΑΔΑ - ΣΕΒΙΛΛΗ - ΚΟΡΔΟΒΑ κ.α.) • Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Τρίτη 28/10/14

ΠΑΝΕΙΟ ΟΡΟΣ - ΚΑΛΥΒΙΑ - ΛΑΥΡΙΟ

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για την Αγία Σκέπη προκειμένου να πραγματοποιήσουμε διάσχιση του Πάνειου όρους (636μ.) με κατάβαση στον Άγιο Κωνσταντίνο. (Ώρες πορείας 5.30, ΒΔ: Α). Όσοι δεν ακολουθήσουν την πεζοπορική ομάδα θα επισκεφθούν τα Καλύβια και το Λαύριο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Μουρίκης Γεώργιος**

Σάββατο 1/11/2014

Θα παρακολουθήσουμε ώρα 18.00 την απογευματινή παράσταση
«**Δεκαήμερο**» στο Εθνικό θέατρο,.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε τηλεφωνήστε στα γραφεία μας.

Κυριακή 02/11/14

ΑΡΑΧΝΑΙΟ - ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για το χωριό Αραχναίο της Αργολίδας από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Προφήτη Ηλία του όρους Αραχναίο με κατάβαση από άλλο σημείο (ώρες πορείας 5.30, υψ 1199μ, υψομετρική διαφορά 750μ). Στο χωριό Αραχναίο υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το μουσείο της Επιδαύρου με το αρχαίο θέατρο και θα συνεχίσει για την Παλαιά Επίδαυρο όπου θα διημερεύσει. Το απόγευμα θα έρθει με το πούλμαν να παραλάβει την ορειβατική ομάδα από το χωριό Αραχναίο προκειμένου να επιστρέψουν όλοι μαζί στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δραγώνα Κατερίνα**

Τετάρτη 05/11/2014

«Πλέκουμε κοσμήματα» Μάθημα πρώτο.

Το μάθημα θα γίνει από την Μπέττυ Συρμαλάκη στα γραφεία μας 17.30 – 20.30.

Κατά την δήλωση συμμετοχής σας θα σας ενημερώσουμε για τα υλικά που θα πρέπει να έχετε μαζί σας.

Παρασκευή 07/11/14

Συγκέντρωση στα γραφεία μας στις 19.00 με σκοπό να γίνουν προτάσεις για τις εκδρομές της επόμενης χρονιάς.

Σάββατο - Κυριακή 08- 09/11/14

ΥΠΑΤΗ – ΓΟΥΛΙΝΑΣ - ΜΑΝΙΤΑΡΟΓΝΩΣΙΑ

Σάββατο. Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Σπερχειάδα Οι πεζοπόροι συνεχίζουν για το χωριό Άνω Καλλιθέα (υψ. 750μ.). Από εκεί θα γίνει διάσχιση με ανάβαση στο Γουλίνα (υψ. 1467μ.) και κατάληξη στο χωριό Άνω Φτέρη όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού. (Ωρες πορείας 5.00, ΒΔ: Β). Οι τουρίστες θα περιηγηθούν την Σπερχειάδα, θα επισκεφθούν το χωριό Μακρακώμη και στη συνέχεια θα έρθουν στην Άνω Φτέρη για φαγητό και να παραλάβουν τους πεζοπόρους. Διανυκτέρευση σε ξενοδοχείο στα Λουτρά Υπάτης όπου θα γίνει ενημέρωση και προβολή διαφανειών με θέμα τα μανιτάρια.

Την Κυριακή οι πεζοπόροι θα προωθηθούν με το πούλμαν στο χωριό Καστανιά από όπου θα γίνει διάσχιση με την σχετική μανιταρογνωσία μέχρι το χωριό Μεσοχώρι από όπου με το πούλμαν θα επιστρέψουν στα Λουτρά. (Ωρες πορείας 4.00, ΒΔ: Α). Οι τουρίστες θα επισκεφθούν την Ι.Μ. Αγάθωνος και την Υπάτη όπου υπάρχει το Βυζαντινό μουσείο Φθιώτιδος και το Αστεροσχολείο ή θα διημερεύσουν στα Λουτρά. Φαγητό στα Λουτρά και αναχώρηση για Ψωρονέρια Λαμίας, όπου, όσοι θέλουν μπορούν να κολυμπήσουν στα θερμά λουτρά.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

Τετάρτη 12/11/2014

«Πλέκουμε κοσμήματα» Μάθημα δεύτερο.

Το μάθημα θα γίνει από την Μπέττυ Συρμαλάκη στα γραφεία μας 17.30 – 20.30

Κατά την δήλωση συμμετοχής σας θα σας ενημερώσουμε για τα υλικά που θα πρέπει να έχετε μαζί σας.

Σάββατο 15/11/14

ΠΕΙΡΑΙΑΣ – ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ –ΝΑΥΤΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

Ραντεβού στις 9.00 π.μ. στο Αρχαιολογικό μουσείο του Πειραιά για επίσκεψη. Θα συνεχίσουμε για το Ναυτικό μουσείο του Πειραιά που βρίσκεται σε απόσταση περίπου ενός χιλιομέτρου.

Κυριακή 16/11/14

ΜΟΝΗ ΙΕΡΟΥΣΑΛΗΜ - ΔΕΛΦΟΙ - ΙΤΕΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Μονή Ιερουσαλήμ. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει κυκλική διαδρομή από Μονή Ιερουσαλήμ-Κανάλια με επιστροφή από άλλη πλευρά. Προαιρετικά μπορεί να γίνει επίσκεψη του σπηλαίου Σφεντούρι. (ώρες πορείας 5.30, υψομετρική διαφορά 600 μ.). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Μονή Ιερουσαλήμ, τους Δελφούς και την Ιτέα με δυνατότητα φαγητού στην Ιτέα. Η πεζοπορική ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στην Δαύλια.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Μαλανδράκης Γιάννης**

Σάββατο 22/11/14

ΚΑΡΥΑ – ΜΑΥΡΟ ΟΡΟΣ – ΕΥΡΩΣΤΙΝΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Δερβένι – Ευρωστίνη – Καρυά από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο Μαύρο Όρος (1756μ.) με κατάβαση κοντά στην Ευρωστίνη. (Ωρες πορείας 5, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στο Δερβένι και στην Ευρωστίνη (Ζάχολη). Όλη η ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στην Ευρωστίνη.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμαδάκη Μαρία**

Δευτέρα 24/11/2014

Θα πραγματοποιηθεί προβολή φωτογραφιών και video
στα γραφεία μας στις 20.00 μ.μ. με θέμα « **Η ΕΟΦ ΣΤΑ ΚΥΘΗΡΑ** »
από τους Τσοτύσο Νίκο και Δημητρουπούλου Βάλια



Αναχώρηση στη 13.00 για Κεφαλάρι – Ορεινό Ξενώνα όπου θα διανυκτερεύσουμε. Την Κυριακή θα αναχωρήσουμε στις 16.00 για Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αρμενιάκου Γεωργία**

Κυριακή 30/11/14**ΒΛΑΧΟΚΕΡΑΣΙΑ - ΤΡΙΠΟΛΗ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Βλαχοκερασιά. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει κυκλική πορεία (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Α+). Οι τουρίστες αφού μείνουν λίγο στην Βλαχοκερασιά μπορούν να επισκεφτούν την Τεγέα την Επισκοπή και στην συνέχεια να διημερεύσουν στην Τρίπολη. Όλη η ομάδα μπορεί να φάει στην Τρίπολη.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

Κυριακή 07/12/14**ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ – ΕΛΙΚΩΝΑΣ**

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Αγία Άννα (Κούκουρα) απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Παλιοβούνα (1.748 μ.). (Ωρες πορείας: 6. ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα αν είναι πολυπληθής θα επισκεφθεί την παραλία Σαράντη αλλιώς θα διημερεύσει στην Αγία Άννα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Ψυράκης Απόστολος**

Τετάρτη 10/12/2014

θα παρακολουθήσουμε την απογευματινή παράσταση
«Ένας άνθρωπος για όλες τις εποχές» στο Εθνικό θέατρο.

Για περισσότερες πληροφορίες και την ακριβή ώρα παρακαλούμε τηλεφωνήστε στα γραφεία μας.

Σάββατο 13/12/14**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΕΘΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ**

Ραντεβού στις 9.00 π.μ. μπροστά από το μετρό του Πανεπιστημίου για να επισκεφθούμε το Πανεπιστήμιο Αθηνών και την Εθνική Βιβλιοθήκη.

Κυριακή 14/12/14**ΟΣΙΟΣ ΠΑΤΑΠΙΟΣ – ΠΑΛΙΟΒΟΥΝΑ – ΠΙΣΙΑ - ΛΟΥΤΡΑΚΙ**

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για Λουτράκι – Όσιο Πατάπιο απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή: Μονή Οσίου Παταπίου - Μονή Αγίων Αποστόλων - Λάκκα Τσόμου – κορυφή Παλιοβούνα 1030μ. – κορυφή Πίντζα 1032μ. – Ξενώνας «Γαλανόπουλος» – Πλάτανος – Πίσια (Ωρες πορείας: 5, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα συνεχίσει για λίμνη Βουλιαγμένης και Ηραίο, όπου θα διημερεύσει και μετά το μεσημέρι θα πάει στα Πίσια για να παραλάβει την ορειβατική ομάδα. Εναλλακτικά μπορεί η τουριστική ομάδα να παραμείνει στο Λουτράκι. Μετά το φαγητό θα επιστρέψουν όλοι στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Πετροπούλου Όλγα**

Δευτέρα 15/12/2014

Θα πραγματοποιηθεί προβολή διαφανειών στα γραφεία
μας στις 20.00 μ.μ. με θέμα « **ΜΑΔΑΓΑΣΚΑΡΗ** » από την Νάντια Λυράκη

**Κυριακή 21/12/14****ΠΑΡΝΗΘΑ – ΜΑΛΑΚΑΣΑ - ΜΟΥΣΕΙΟ ΦΑΕΘΩΝ**

Αναχώρηση στις 8:30 π.μ. για Αγία Τριάδα – Άγιο Πέτρο – Μόλα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Μόλα – Ντρέη – Ξούλιζα – Παλιομήλεσι – Μαλακάσα. (Ωρες πορείας: 5. ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα αφού παραμείνει για λίγο στην Μόλα και στο καταφύγιο Μπάφι θα συνεχίσει για το μουσείο Φαέθων και εφ' όσον είναι ανοιχτό και στο Art City του Μιχαλαριά Κατόπιν θα πάει στην Μαλακάσα για να παραλάβει την ορειβατική ομάδα. Στην Μαλακάσα υπάρχει δυνατότητα φαγητού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**

Τετάρτη 24/12 – Παρασκευή 26/12/14**ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ**

Αναχώρηση την Τετάρτη στις 15.00 για Κεφαλάρι – Ορεινό Ξενώνα όπου θα διανυκτερεύσουμε για να περάσουμε ένα φυσιολατρικό Χριστουγεννιάτικο τριήμερο με παρέα, πεζοπορία, διασκέδαση. Θα απολαύσουμε την χειμωνιάτικη ομορφιά της περιοχής με περιπάτους στις πλαγιές της Μικρής Ζήρειας και διαδρομές στην γύρω περιοχή όπως: Κυλλήνη (Μπούζι), Ισώματα, Προφήτης Ηλίας, Μάννα κτλ. Επιστροφή στην Αθήνα την Παρασκευή το απόγευμα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Συλβεστριάδης Βασίλειος**

Κυριακή 28/12/14**ΥΜΗΤΤΟΣ – ΚΑΡΕΑΣ – ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ – ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ - ΤΕΡΨΙΘΕΑ**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. από τα γραφεία μας για τον Άγιο Ιωάννη Καρέα. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Καρέα – Μνήμα Μιχαηλίδη – Ίσωμα – Σέσι – Σταυρό – Σπήλαια Μαυροβουνίου – Τερψιθέα. (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Α). Εάν υπάρχει διάθεση μπορεί μία ομάδα να πραγματοποιήσει ανάβαση από το Μαυροβούνι και στην συνέχεια να κατέβει από εκεί στη Τερψιθέα από εκεί (ώρες πορείας 6½, ΒΔ: Β). Φαγητό σε ταβερνάκι της περιοχής. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το μοναστήρι στον Καρέα, την μονή Καισαριανής με δυνατότητα φαγητού σε ταβέρνα της περιοχής. Στην συνέχεια το πούλμαν θα προωθήσει την ομάδα στο Φάληρο για παραλιακή βόλτα και καφέ. Αφού το πούλμαν παραλάβει και την πεζοπορική ομάδα από την Τερψιθέα θα επιστρέψει στα γραφεία.

Σημείωση. Εάν δεν συμπληρωθεί ομάδα για πούλμαν θα πραγματοποιηθεί η εκδρομή με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Τσακογιάννης Γιώργος**

Σάββατο. Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Ιωάννινα με ενδιάμεσες στάσεις για καφέ και φαγητό καθώς και επίσκεψη στην Δωδώνη..

Κυριακή. Η ορειβατική ομάδα θα αναχωρήσει στις 8.00 π.μ. για το χωριό Λιγκιάδες από όπου θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Μιτσικέλι (1810μ, ώρες πορείας 6, ΒΔ: Α+). Το απόγευμα το πούλμαν θα παραλάβει την ομάδα από τις Λιγκιάδες. Η τουριστική ομάδα θα αναχωρήσει στις 9.00 π.μ. για να επισκεφθεί το σπήλαιο Περάματος, το Ελληνικό το γραφικό νησί της λίμνης με τα μοναστήρια, το Κάστρο, τα μουσεία (Αρχαιολογικό και Λαογραφικό) και τις θαυμάσιες μεσαιωνικές εκκλησίες των Ιωαννίνων. Το απόγευμα θα μπορεί η ομάδα να έρθει με το πούλμαν στο χωριό Λιγκιάδες με την πανοραμική θέα προς την λίμνη Παμβώπιδα.

Δευτέρα. Η ορειβατική ομάδα θα αναχωρήσει στις 7.30 π.μ. για το χωριό Βαριάδες προκειμένου να πραγματοποιήσει ανάβαση στο βουνό Ολύτσικα ή Τόμαρο (1980μ, ώρες πορείας 7, ΒΔ: Β). Η τουριστική ομάδα θα αναχωρήσει στις 9.30 για να επισκεφθεί την Κόνιτσα, την Μολυβδοσκέπαστη και το Περιβαλλοντικό πάρκο – εστιατόριο του Μπουραζανίου. Το απόγευμα ερχόμενη να παραλάβει την ορειβατική ομάδα θα επισκεφθεί στο Μπιζάνι το μουσείο Βρέλλι με τα κέρνα ομοιώματα.

Τρίτη. Αφού παρακολουθήσουμε την εορτή των Θεοφανείων και τον αγιασμό των υδάτων στη λίμνη θα ξεκινήσουμε για την επιστροφή στην Αθήνα. Σαν ενδιάμεσες στάσεις θα έχουμε το μνημείο των Σουλιωτισσών και την Πρέβεζα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για κατασκήνωση. Κοπή πίτας παιδιών με κλήρωση αναμνηστικού φλουριού και διανομή δώρων.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δ.Σ.**

Παρασκευή 09/01/2014 στις 20.30

« ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ »

Θα κληρωθεί αναμνηστικό χρυσό «**φλουρί**» και θα ακολουθήσει διασκέδαση με μουσική και φαγητό

Αναχώρηση το Σάββατο στις 15.00 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.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δ.Σ.**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Βίλλια – Πηγή Τσία απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή του Κιθαιρώνα, Προφ. Ηλίας (1.409 μ.) μέσω του καταφυγίου Τσάκος. (Ωρες πορείας: 6. ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στο Πόρτο Γερμενό και στα Βίλλια.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Μπενάς Δημήτριος**

Αναχώρηση την Κυριακή στις 8.30 για να επισκεφθούμε το μουσείο του Μαραθώνιου δρόμου. Στην συνέχεια η ομάδα θα πάει με το πούλμαν στο αρχαιολογικό μουσείο του Μαραθώνα προκειμένου οι μεν πεζοπόροι να πραγματοποιήσουν ανάβαση στο Αγρίλικο με επιστροφή στα ίδια (ώρες πορείας 4, ΒΔ: Α+), οι δε τουρίστες να επισκεφθούν το μουσείο. Η τουριστική ομάδα θα συνεχίσει για Νέα Μάκρη. Το πούλμαν θα επιστρέψει να παραλάβει τους πεζοπόρους και να τους πάει στη Νέα Μάκρη όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού για όλους.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παγουλάτος Δημήτριος**

Δευτέρα 19/01/2015

Θα πραγματοποιηθεί προβολή διαφανειών στα γραφεία μας
στις 20.00 με θέμα « **ΟΥΚΡΑΝΙΑ** » από τον **Νίκο Νίντο**



Ραντεβού στις 9.00 π.μ. μπροστά από τον σταθμό του μετρό της Ακρόπολης για να επισκεφθούμε την Βόρεια και Νότια Κλιτύς της Ακρόπολης.

Αναχώρηση στις 7.30π.μ. για Κόρινθο – Σήραγγα Αρτεμισίου – Καρδαρά – Τοποθεσία Μνήμα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή: Μνήμα - Βρύση Λε – Ξερακιά (1711μ) – Καταφύγιο. (Ωρες πορείας 6, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τα γραφικά χωριά του Μαϊνάλου Λεβίδι και Βυτίνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**



Κείμενο Κατερίνα Δραγώνα

Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

ΙΩΑΝΝΙΝΑ-ΜΙΤΣΙΚΕΛΙ-ΤΟΜΑΡΟΣ

ΓΙΑΝΝΕΝΑ «Πόλη των Γραμμάτων και των Τεχνών». Η Πατρίδα των μεγάλων ευεργετών και των αργυροχρυσόχων -διάσημη και εκτός των ορίων της Ελλάδας είναι η Γιαννιώτικη τέχνη. Κτισμένη στις όχθες της λίμνης Παμβώτιδας η γραφική πόλη των Ιωαννίνων πρωτεύουσα της Ηπείρου συνδυάζει την μακραίωνη ιστορία της με την κοινωνική, πολιτιστική και οικονομική δραστηριότητα.

Το 528 μ.Χ. όταν ο Ιουστινιανός αποφάσισε να χτίσει το κάστρο των Ιωαννίνων για την οχύρωση του Βυζαντίου, η πόλη υπήρχε. Το όνομα "Ιωάννινα" όμως πρωτοεμφανίζεται τον 7ο αιώνα. Από το 1204 υπήρξε έδρα του Δεσποτάτου της Ηπείρου, οπότε και άρχισε ανάπτυξη της με αποκορύφωμα στη διάρκεια της τουρκοκρατίας μεταξύ 1787 και 1822 επί Αλή Πασά.

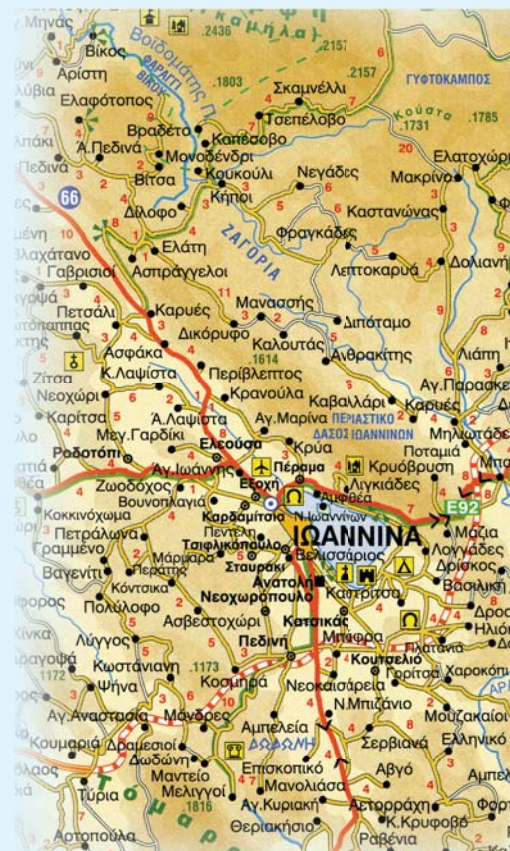
Αξιοθέατα της Περιοχής: Το Σπήλαιο Περάματος Ιωαννίνων, βρίσκεται μόλις πέντε χιλιόμετρα από το κέντρο της στο ομώνυμο προάστιο Πέραμα, επάνω στο λόφο Γορίτσα που τα πόδια του λούζει η λίμνη Παμβώτιδα Ιωαννίνων, που έγινε ξακουστή με το θρύλο της Κυρά-Φροσύνης και του Αλή Πασά. Το Νησί, Το κάστρο των Ιωαννίνων που αποτελεί σημείο αναφοράς της πόλης. Η σημερινή του μορφή οφείλεται στον Αλή Πασά ο οποίος ξανάκτισε το κάστρο το 1815 σχεδόν εκ θεμελίων.

Τα Μουσεία: Αρχαιολογικό, Βυζαντινό, Αργυροχρυσόχαις, Αρχαία Δωδώνη.

Επίσης πολύ κοντά στα Γιάννενα στο χωριό Ελληνικό, υπάρχει κάτι μοναδικό. Είναι το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης «Θεόδωρος - Παπαγιάννης». Έργα του καλλιτέχνη είναι τοποθετημένα σε κάθε στροφή του δρόμου προς το χωριό που βρίσκεται το Μουσείο. και πριν τα Ιωάννινα 12χλμ. στην εθνική οδό από Αθήνα, στην περιοχή **Μπιζάνι**, υπάρχει το Μουσείο με τα κέρνα ομοιώματα του Παύλου Βρέλλη.

ΛΙΜΝΗ ΠΑΜΒΩΤΙΔΑ Γράφει ο **Γιάννης Κ. Παπαϊωάννου:** Χαρακτηριστικό της στενής σχέσης, που είχαν οι παλιοί Γιαννιώτες με τη λίμνη τους, είναι και το παρακάτω στιχοπλάκι από τον Κωνσταντίνο Τσινάβο συνταξιούχο ξυλέμπορα, ο οποίος το άκουσε το 1945 από τον θείο του που αναφέρεται σ' αυτήν:

Συμπιτόλιας και Μακρής
κίνησαν για το νησί.
Μόλις έφτασαν στο Μάτσικα
γύρ'σι το καϊκι ανάσκελα.
Ακούει φωνές ο Νταλαγιάν'ς
και κοσέυει για να τους βγάλ'.
Παίρν' και βοηθό τον Μούκα
πούξιρι κι αυτός αποκοιπ'μα.
Δίνουν παίρνουν ένα κουπί
κι έφτασαν για μια στιγμή
βλέπουν τον Μακρκεφάλα
πούχι το καϊκ' καβάλα.
Τς' παίρνουν, τς' βάζουν στο καϊκ'
κι έτρεμαν σαν το ποντίκ'.
Κι όταν τς' έβγαλαν στο Μάτσ'κα
έτρεμαν σαν καρακάξα.



ΛΙΓΚΙΑΔΕΣ Το πανέμορφο χωριό των **Λιγκιάδων** βρίσκεται στην δυτική πλαγιά του όρους Μιτσικέλι σε υψόμετρο 940 μ. με 12 χλμ. απόσταση από τα Ιωάννινα και με θέα προς αυτά και την Λίμνη Παμβώτιδα. Κατά τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο καταστράφηκε ολοσχερώς όταν στις 03-10-1943, οι Γερμανοί εκτέλεσαν 92 κατοίκους του και στην συνέχεια το έκαψαν σε αντίποινα για τα χτυπήματα της Ελληνικής Αντίστασης. Πολύ κοντά στο χωριό βρίσκεται το Σπήλαιο του Περάματος που ανακαλύφθηκε τυχαία το 1940, όταν οι κάτοικοι προσπαθούσαν να βρουν καταφύγιο.

ΜΠΟΥΡΑΖΑΝΙ Είναι μια εκτεταμένη ημιορεινή περιοχή στα ΒΔ του νομού και περικλείεται από τους ορεινούς όγκους του Γράμμου, της Τύμφης και του μεθοριακού βουνού Νεμέρτσικα. Στο Μπουραζάνι -κοντά στο χωριό Μολυβδοσκεπάστο γνωστό για την επιβλητική εκκλησία των Αγ. Αποστόλων και τους πολλούς βυζαντινούς και μεταβυζαντινούς ναούς του- βρίσκεται το παλαιότερο μοναστήρι της Ηπείρου, η Παναγία Μολυβδοσκεπάστη, που εικάζεται, ότι κτίστηκε από τον βυζαντινό αυτοκράτορα Κων/νο Πωγωνάτο (668-685μ.Χ.).

Η περιοχή έγινε ευρύτερα γνωστή τα τελευταία χρόνια από το μοναδικό στο είδος του "Περιβαλλοντικό Πάρκο Μπουραζάνι". Σε μια έκταση που ξεπερνά τα 1500 στρέμματα και ανήκει στην οικογένεια Τάσου.

ΚΟΝΙΤΣΑ Είναι μία ιστορική κωμόπολη του νομού Ιωαννίνων. Είναι χτισμένη δίπλα στον ποταμό Αώο, σε υψόμετρο 650 μ. 64 χλμ. από τα Γιάννενα. Σήμα κατατεθέν της πόλης είναι αναμφίβολο το πασίγνωστο γεφύρι της που κτίστηκε το 1870 από τον αρχιμάστορα Ζιώγα Φρόντζο. Ένα από τα ομορφότερα **πέτρινα**

παραδοσιακά γεφύρια της Ελλάδας και βρίσκεται χαμηλά στην κάτω γειτονιά, ακριβώς εκεί που βγαίνει ο Αώος από το φαράγγι του.

ΠΙΝΔΟΣ Ο ορεινός όγκος της Πίνδου διαθέτει πληθώρα κορυφών. Το εσωτερικό λοιπόν ορεινό ανάγλυφο της Ηπείρου διαμορφώνεται από τον Κασσιδιάρη (1329 μ.), τα όρη των Κουρέντων (1172 μ.), τον Τόμαρο ή Ολύτσικα (1974 μ.) και το Μιτσικέλι (1810 μ.).

ΜΙΤΣΙΚΕΛΙ Βρίσκεται στο βόρειο τμήμα της λίμνης των Ιωαννίνων και ξεχωρίζει για το μακρόστενο σχήμα του επίσης πολύ συχνά τον χειμώνα είναι χιονισμένο. Η βορινή πλευρά του προσφέρει ιδανικές συνθήκες χιονιού. Από την κορυφογραμμή του φαίνονται πολλά γειτονικά βουνά όπως ο Λάκμος, η Τύμφη, ο Σμόλικας, κορυφές από την Βάλια Κάλντα, και νοτιότερα ο Ολύτσικας.

ΤΟΜΑΡΟΣ Η ΟΛΙΤΣΙΚΑΣ Με πουρνάρια, φρύγανα δρύες και ανατολικά στις παρυφές μαύρη και τραχιά πεύκη. Την άνοιξη μετά τα χιόνια οι κορυφές γεμίζουν από καμπανούλες, λήθρα, ίριδες, άσπρο χωνάκι, ανεμώνες, πρίμουλες, κίτρινες και μπλε βιόλες. Στην Ολύτσικα, εντυπωσιάζουν τα άγρια άλογα τα οποία κατάγονται από το άλογο των Βαλκανίων (Balkan Pony).





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

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

2. Να καταβάλουν 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 από την καθορισμένη ώρα αναχώρησης των πούλμαν μπροστά στην εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της 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 κλπ.) ανάλογα με το είδος της εκδρομής και την εποχή.

5. Να τηρούν σχολαστικά τις ώρες αναχώρησης και την διάρκεια των στάσεων που 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 τη βεβαιότητα ότι ο αρχηγός μοιράζει τα δωμάτια με βάση τη 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 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 λόγοι 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

- ✓ Σακίδιο,
- ✓ Αρβύλες ελαφρές
- ✓ Παντελόνι λινό ή βαμβακερό
- ✓ Μακρύ και ευρύχωρο φανελάκι
- ✓ Πουκάμισο βαμβακερό μακρυμάνικο
- ✓ Κάλτσες βαμβακερές
- ✓ Καπέλο για τον ήλιο

- ✓ Γυαλιά ηλίου
- ✓ Εφεδρική αλλαξιά ρούχων (εσώρουχα, παντελόνι, πουκάμισο)
- ✓ Αντηλιακή κρέμα
- ✓ Αντιανεμικό μπουφάν
- ✓ Αδιάβροχο (κατά προτίμηση καγκούλι)
- ✓ Παγούρι
- ✓ Τροφή ανάγκης (ξηροί καρποί, σοκολάτα)

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρυματ
- ✓ Υπνόσακος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρικά σκεύη – μαχαιροπήρουνα

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ 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 (1η Οκτωβρίου έως 31 Μάρτιου 17.00 έως 20.00) και από (1η Απριλίου έως 30 Σεπτεμβρίου 18.00 έως 21.00) εκτός από τα Σάββατα, τις Κυριακές και τις αργίες.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807924 λειτουργεί συσκευή φάξ για λήψη μηνυμάτων καθ' όλο το 24ωρο.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού η επικοινωνία γίνεται και με τα τηλέφωνα της κατασκήνωσης 22940 34588.
- Τα κινητά τηλέφωνα 6947323844 - 45, και 6948621680 συνήθως είναι στα χέρια του εφόρου εκδρομών και του αρχηγού της εκδρομής.
- Τα πούλμαν ξεκινούν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδόχου 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 πολυήμερες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο σε περίπτωση ανάγκης, αλλά η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης της 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 τη συμμετοχή τους τις τελευταίες μέρες πριν την εκδρομή και εφόσον δεν καλυφθεί η θέση από τη λίστα αναμονής.
- Σημειώνεται ότι κάθε ακύρωση συμμετοχής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στήρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.



ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΩΝ ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΩΝ

Κείμενο - Φωτογραφίες Νάντια Λυράκη

Έχεις ακούσει για το μονοπάτι των προσκυνητών;

Διασχίζει τη βορειοδυτική Ισπανία από τα σύνορα με τη Γαλλία μέχρι το Santiago de Compostela. Περνάει από χωριά και πόλεις της χώρας των Βάσκων και της Γαλλικίας.

- Θα με ενδιέφερε να το κάνω.

- Α! και εγώ το θέλω.....

Κάπως έτσι άρχισε η συζήτηση και σε λίγες μέρες είχαμε μαζευτεί έντεκα ενδιαφερόμενοι. Μπήκαν κάτω χάρτες, άρχισε η αναζήτηση στο internet, ερωτήσεις σε άτομα που ήδη είχαν ταξιδέψει εκεί και ετοιμάστηκε ένα πρόγραμμα τριών εβδομάδων.

Υπάρχουν πολλές διαδρομές με κατάληξη το Santiago de Compostela. Υπάρχει το Camino Aragonese, το Camino de Madrid, το Camino Primitivo, το Camino Portugues... , αλλά το πιο ονομαστό και πολυσύχναστο είναι το Camino Frances. Αποφασίσαμε να περπατήσουμε τμήματα του Camino Frances. Η διαδρομή αυτή στην Ισπανία ξεκινάει από το Roncesvalles κοντά στα σύνορα με την Γαλλία και έχει μήκος περίπου 800χιλ. Επιλέξαμε τμήματα της αρχής του μονοπατιού, του μεσαίου κομματιού του και του τέλους της διαδρομής μέχρι το Santiago, σύνολο 230χιλ. Περιηγηθήκαμε στις μεγάλες πόλεις, Μαδρίτη, Παμπλόνα, Μπούργκος, Λεόν και Σαντιάγο που συναντήσαμε στο δρόμο μας, κάναμε εκδρομές στο Σαν Σεμπασιτιάν και τα Picos, όπου έγινε διάσχιση του φαραγγιού Cares. Το μονοπάτι που διασχίζει το φαράγγι αυτό, ενώνει





■ Roncesvalles. Το ξεκίνημα



■ Το κοχύλι σύμβολο των προσκυνητών



■ Το τέλος της διαδρομής μπροστά στο καθεδρικό ναό.

το χωριό Cain με το χωριό Ponceros. Δημιουργήθηκε τη δεκαετία του 1930 σαν βοηθητικό για τη μεταφορά υλικών για τη κατασκευή καναλιού μεταφοράς νερού. Σήμερα είναι πολύ δημοφιλές, έχει μήκος 13χλμ. περίπου και βρίσκεται σε μια από τις ωραιότερες τοποθεσίες της βόρειας Ισπανίας. Η εκδρομή στη Finisterre ήταν επίσης αξιόλογη. Ο δρόμος περνάει από βαθείς κόλπους, από καταπράσινους λόφους και εντυπωσιακά παραθαλάσσια χωριά και καταλήγει στον Φάρο, στο δυτικότερο σημείο της Ευρώπης.

Επισκεφτήκαμε μουσεία, δοκιμάσαμε την τοπική κουζίνα τόσο της υπαίθρου όσο και των πόλεων, ήπιαμε γευστικότατο ισπανικό κρασί ...και οπωσδήποτε εκκλησιάστήκαμε.

Γνωριστήκαμε με άλλους περιηγητές, πεζοπόρους σαν εμάς που ήρθαν εδώ για πρώτη φορά ή για πολλοστή, άλλοι με τις οικογένειές τους. Μία κοπέλα ήρθε με το καναρίνι της, μια άλλη με ένα γάιδαρο που κουβαλούσε και τις αποσκευές της, άλλοι με πρωτότυπες κατασκευές σαν βοήθεια για να μεταφέρουν τα πράγματά τους... Πολλοί διατρέχουν τη διαδρομή με ποδήλατα. Το ποδήλατο δεν είναι άσχημη ιδέα γιατί ένα μεγάλο κομμάτι της διαδρομής είναι χωματόδρομος. Περιπατήσαμε δίπλα σε ποτάμια, σε φαραγγάκια, μέσα σε δάσος, δίπλα στον αυτοκινητόδρομο, σε μονοπάτια αλλά και σε χωματόδρομο, σε λόφους αλλά και στον κάμπο. Συναντήσαμε τοπία μαγευτικά, όμορφα περιποιημένα χωριά, λιβάδια με πρόβατα, αγελάδες

και άλογα να βόσκουν γαλήνια, αμέριμνα. Παντού οι ντόπιοι μας υποδέχονταν και μας εξυπηρετούσαν με χαμόγελο και είχαν ένα καλό λόγο να πουν για τους Έλληνες και την Ελλάδα.

Ήταν μια εξόρμηση διαφορετική, με ιδιαίτερο χαρακτήρα. Συνδύαζε το θρησκευτικό και το πνευματικό στοιχείο, με το τουριστικό και το πεζοπορικό ενδιαφέρον.

Στην ουσία το Camino είναι ένας δρόμος προσκυνήματος που ακολουθούν προσκυνητές από όλη την Ευρώπη από το δέκατο αιώνα. Το 814μΧ. βρέθηκαν σε μια ρωμαϊκή σαρκοφάγο λείψανα που αναγνωρίστηκαν ως τα λείψανα του αποστόλου Ιακώβου, τα οποία σύμφωνα με την παράδοση, είχαν μεταφερθεί με πλοίο από την Ιερουσαλήμ και είχαν ενταφιασθεί εκεί που βρίσκεται η σημερινή πόλη Santiago de Compostela. Compostela σημαίνει αγρός του αστεριού και αυτοί που διένυναν αυτόν τον ιερό δρόμο είχαν ως σύμβολο ένα κοχύλι. (Σαν απόδειξη ότι κατάφερε να φτάσει μέχρι εδώ κάθε προσκυνητής, πήγαινε στη συνοικία los Concheros και αγόραζε ένα από τα όστρακα που ψάρευαν στη θάλασσα της Γαλικίας, το έτρωγε και στερέωνε στο καπέλο του το κέλυφός του). Κατά τον Μεσαίωνα οι Ναΐτες Ιππότες προστάτευαν τους προσκυνητές στο ιερό τους ταξίδι. Έχτισαν ναούς βασισμένους στην ιερή γεωμετρία κατά μήκος του Δρόμου και τοποθέτησαν κατά μήκος του μονοπατιού μυστικιστικά σύμβολα. Και σήμερα παντού υπάρχουν κοχύλια και κίτρινα βέλη που οδηγούν τους προσκυνητές στον τάφο του αποστόλου Ιακώβου στο Santiago de Compostela.

Προμηθευτήκαμε λοιπόν το ειδικό διαβατήριο για τους προσκυνητές ώστε να έχουμε τη δυνατότητα να μένουμε σε καταφύγια ιδιωτικά ή σε καταφύγια μοναστηριακά και να τρώμε σε εστιατόρια το μενού των προσκυνητών με τιμές χαμηλές. Κάθε απόγευμα παρακολουθούσαμε την λειτουργία για τους προσκυνητές και δεν παραλείπαμε να σφραγίζουμε τα διαβατήριά μας στις εκκλησίες και στα μέρη από όπου περνούσαμε, δείγμα της πορείας που πραγματοποιήσαμε.

Στο τέλος, στη λειτουργία που έγινε ειδικά για τους προσκυνητές στον καθεδρικό ναό στο Santiago de Compostela, αισθανθήκαμε περήφανοι που ακούσαμε τον επί-



σκοπο να αναφέρεται στους προσκυνητές από την Ελλάδα. Α! Και να μη ξεχνιόμαστε! Πήραμε και την «περγαμηνή» μας, μάρτυρα της προσπάθειας που καταβάλαμε.

Οι έντεκα.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. Το μονοπάτι των 800χλμ. χωρίζεται σε τμήματα ώστε να διανύονται 20 με 26 χλμ την ημέρα. Όμως στη διαδρομή υπάρχουν χωριά με υποδομή ύπνου και φαγητού και μπορεί κανείς να περπατήσει μεγαλύτερα ή μικρότερα τμήματα.
2. Υπάρχουν εταιρείες που αναλαμβάνουν να μεταφέρουν τις αποσκευές από καταφύγιο σε καταφύγιο με μικρό αντίτιμο.
3. Τα καταφύγια είναι ανοικτά από τις 12 το μεσημέρι μέχρι τις 8 το άλλο πρωί. Μετά αδειάζουν για να καθαριστούν.
4. Επειδή το περπάτημα είναι καθημερινό, τα πόδια καταπονούνται. Είναι λοιπόν απαραίτητο να έχουμε καλά άρβυλα, αλοιφές κλπ. για την περιποίησή τους.
5. Για να πεις ότι περπάτησες κι εσύ στο Δρόμο του Σαντιάγο και να πάρεις το συγχωροχάρτι, πρέπει να έχεις διανύσει τουλάχιστον τα τελευταία 100 χλμ. Αν είσαι με ποδήλατο πρέπει να τρέξεις τουλάχιστον τα τελευταία 200 χλμ..



ΕΟΦίτικα

■ Sold out οι εκδρομές

μας, τριήμερες και εξω-τερικού μετά τις καλοκαιρινές διακοπές. Κύθος, Λιχадονήσια, Ανδαλουσία. Λίστα αναμονής σε όλες. Καλός οιωνός για τη νέα σεζόν και οικονομική ανάσα για το Σωματείο. Δεν μείναμε αλώβητοι από τον ΕΝΦΙΑ.

Βέβαια αυτή η συμμετοχή θα πει μάλλον ότι περνάμε καλά, ότι υπάρχει καλή οργάνωση, ότι έχουμε καλούς αρχηγούς, υπομονετικούς και έτοιμους να λύσουν όποια ανωμαλία παρουσιαστεί και παρουσιάζονται αρκετές. Γι' αυτό πρέπει να υπάρχει ανεκτικότητα και υπομονή, επειδή δεν υπάρχει δυνατότητα να στέλνουμε «προπομπούς» να ελέγχουν τα δωμάτια και τις άλλες μικρολεπτομέρειες που δημιουργούν εντάσεις. Λίγη βοήθεια -χρειάζονται βέβαια- οι μονήμερες ως προς τη συμμετοχή και την οργάνωση για να μην έχουμε παραπονεμένους. Αφήνουμε τελευταίο το σημαντικότερο. Αισίως συνταξιοδοτήθηκε η Μάγια. Οπότε η επιπλέον ενασχόληση και το «ράντζο» που έχει βάλει στα γραφεία κατά μεγάλο βαθμό συμβάλουν γι' αυτό το αποτέλεσμα.

■ Μετά τα «σεμινάρια» που οργανώθηκαν από το Σύλλογό μας για τους αρχηγούς των εκδρομών και περαιώθηκαν με επιτυχία -αυτό φάνηκε από το τεστ «δεξιότητας» και τις συγχαρητήριες επιστολές που φτάνουν στα γραφεία μας από εκδρομείς, ορειβάτες και πεζοπόρους για την επιτυχή έκβαση των εκδρομών- χωρίς βέβαια να παραγνωρίζουμε για προσωπικά εύγε και μπράβο. Οι αρχηγοί με νέο αέρα και προσαρμοσμένοι στα διεθνή στάνταρντ, στις ανάγκες των καιρών και στις ιδιαιτερότητες των εκδρομών προσπαθούν για το καλύτερο. Εφοδιασμένοι με όλα τα απαραίτητα και προπάντων με ιώβεια υπομονή. Το μυστικό είναι να αντιμετωπίζουν τον εκδρομέα κατά την παροιμία 'Ασθενής και οδοιπόρος αμαρτίαν ουκ έχει' και να μην του χαλάνε ποτέ χατίρι, να είναι γυμνασμένοι για να μπορούν να κρατούν ενίστε τα μπόσικα και το

Η ΠΙΟ ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΗ ΙΕΡΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ

«Ασθενής και οδοιπόρος αμαρτίαν ουκ έχει»

«Ασθενής και οδοιπόρος αμαρτίαν ουκ έχει», είναι μια εξίσου συνηθισμένη απάντηση. Πρόκειται όμως για μια παρεξήγηση. Δεν υπάρχει αμφιβολία, ότι οι παροιμίες αποτελούν καταστάλαγμα της μακρόχρονης εμπειρίας των ανθρώπων. Και για τον λόγο αυτό αναγνωρίστηκαν παντού και πάντοτε ως αναμφισβήτητες αλήθειες. Μία από τις παροιμίες αυτές είναι και η «ασθενής και οδοιπόρος (ή ωδειπόρος) αμαρτίαν ουκ έχει». Με απλούστερα λόγια: «Ο άρρωστος και η έγκυος γυναίκα δεν αμαρτάνουν εάν δεν νηστέψουν».

του Αρχιμανδρίτου Γεωργίου Χρυσοστόμου (απόσπασμα)

σπουδαιότερο, να έχουν περάσει τα νευρολογικά τεστ, γιατί εκδρομείς με έφεση στην προστακτική και ξήνλα ίσαμε δέκα κιλά λεμόνια (παρωγής μας) δεν παίζονται με τίποτα!!!

■ Και ανάτσικα-ανάτσικα πλησίασε την ξαπλώστρα κοντά. Σου λείει, ευκαιρία στην χαλάρωση και στον ήχο του παφλασμού να πούμε δύο κουβέντες έτσι για διευκρινήσεις αλλά φευ! Και να πεις -ότι ήταν παρενόχληση- ούτε κατά διάνοια. Αλλά Εοφίτικη παρενόχληση. Στη στιγμή έφαγε πόρτα. Δεν ήξερες δεν ρώταγες; Που σίγουρα ήξερε αλλά ας έπαιρνε και μία δεύτερη γνώμη. Μεγάλο λάθος!

■ Γκρινιάρες, είδος προς διερεύνηση στις εκδρομές. Ψάχνουν να βρουν το λάθος. Κάτσε Κυρία μου στα τόσα καλά και αγνόησε το «πταίσμα». Παραλίγο να πάνε να ξυπνήσουν τον πολεοδόμο στη Λήμνο, αν είχε πολεοδόμο και δεν ήταν στη Μυτιλήνη, γιατί λείει το ξενοδοχείο είχε κάνει στον 3ο όροφο σοφίτες, οι οποίες μάλλον με το μάτι του ειδικού που υπήρχε ήταν παράνομες. Κοιμήσου και μία βραδιά σε σοφίτα, γίνε μια φορά παιδί (τα παιδιά τρελαίνονται για σοφίτες) και πέρνα με τα υπόλοιπα καλά. Εφτά μέρες αν ψάχνεις να βρεις το μεμπτόν...πάει την χάλασε την εκδρομή. Τι ξεκινάς αν η προκατάληψη κυριαρχεί και λείπει το χαμόγελο...

■ Τα ρέστα της η Δανάη στις περισσότερες

εκδρομές που συμμετέχει. Τσάμπα τη στέλναμε (πρέσβυρα της ΕΟΦ) τόσα χρόνια ανά την Ελλάδα και την Υφήλιο. Τελευταία η ΕΟΦ επωφελείται από τις συσσωρευμένες γνώσεις της. Επικουρικά με τον αρχηγό στις εκδρομές που συμμετέχει, ξεδιπλώνει το ταλέντο της...στο πούλμαν και στους χώρους επίσκεψης, με εξαιρετικές αναφορές και ξεναγήσεις. Τελευταία αναφορά το Πορτιανό της Λήμνου και ο Αη Στράτης. Υπάρχει μεγάλη ανησυχία μήπως μας την αρπάξει ο Γκίνης.

■ Φέτος η χρονιά δεν μας πήγε και πολύ καλά από ορθοπαιδικής άποψης.. Βέβαια υπάρχουν και κάποιες προληπτικές ενέργειες. Η μεγάλη καμπάνια που έγινε από τον Έφορο «υπέρ υγείας» στη λειτουργία του Αη Λιά. Πλήθος άρτοι εμφανίστηκαν στα πανέρια και κατεβατά από ονόματα διαβάστηκαν... για να δούμε θα έχουμε αποτέλεσμα;

■ Η άσπρη φασολάδα φέτος ήταν μούρλια. Όχι πως πήγαμε πίσω η κόκκινη. Να τσεκάρει στεί τι προέλευσης ήταν τα φασόλια για του χρόνου. Τελικά μικρά πράγματα μορφαίνουν τις μέρες μας και δίνουν αφορμή για μαζώξεις. Έτσι δημιουργούνται και συντηρούνται τα έθιμα. Θερμά συγχαρητήρια στις οικογένειες Κίντατζη και Τσολάκη και ειδικά στη Μαργαρίτα και τη Μίνα. Και του χρόνου!

■ Τελικά κάποια πράγματα τα πονάς. Χρόνια Έφορος ο Τάκης Πίκουλας, όπου γυρίσεις το κεφάλι σου στην κατασκήνωση και ότι βλέπεις έχει περάσει από τα χέρια του. Έβλεπε τις καρέκλες να «αργοσβήνουν» στα αζήτητα και έβαλε αμέσως σε ενέργεια τη διάσωση. Στήσιμο Συνεργείου: Πίκουλας-Αρμενιάκος-Παπαδάκη, πέταμα πλαστικών, προμήθεια σε

Όταν έχεις δίκιο,
κανείς δεν το θυμάται.
Όταν έχεις άδικο,
κανείς δεν το ξεχνά.

Harry Truman



■ Χαρούμενα καπελομπερδέματα



■ Από αριστερά. • Μήτσος και υιός Κων/νος • Μαρία και υιός Μάνος • Άγγελος και δισέγγονος Ανδρέας



■ Από αριστερά. • Γιάννης υιός Ραφαέλλας • Μάκης και κόρη Μαρίλια • Φωτεινή κόρη Τασίας



2014 και μπήκαμε στον 81ο χρόνο της ΕΟΦ και τον 61ο της Κατασκλήνωσης και κάνοντας ένα περιδιάβατο του χώρου σου' ρχονται τόσο στο μυαλό. Ευθυμείς, μεγαλολογίες, αλλά ανεβαίνοντας προς τα πάνω ακούεις αυτές τις δεκάδες παιδικές φωνές και τσιρίδες και προσγειώνονται. Το γιατί είναι αυτονόητο. Ο Μενέλαος Σεβαστιάδης, η Νανά Παπαδάκη, η Τασία και η Κασσιανή Αρμενιάκου, οι Γιάννης, Σοφία και Μαρία Μπαμπούρα, η Έλενα και η Τέτα Μάσχα, ο Σπύρος Χρας, η Μήτση Κίντατζη, η Έλενα Πίκουλα, ο Γιάννης και ο Αλέξανδρος Ψυράκης, η Μαργιάννα Αλμπέρτου, ο Φώτης Καφετζόπουλος, ο Γιώργος και η Ανθούλα Σίνου, η Ζωή Τρανού και αρκετοί άλλοι τα παιδιά των οποίων έχουν μεγαλώσει, έχουν μεγαλώσει στην Κατασκλήνωση, γέυτηκαν τη χαρά της συμβίωσης, τη συντροφικότητα, την

ασφάλεια του χώρου και αυτή την ξεγνοιασιά και το παιχνίδι θέλουν να απολαμβάνουν και τα παιδιά τους. Κοντά σε αυτά και τα εγγόνια του Γιάννη Βαγιατίδη και του Φώτη Κωστόπουλου. Ευχόμαστε αυτή η νέα γενιά από Εοφίτιδες να συμβιώνουν και του χρόνου, να έχουν καινούργιες δραστηριότητες. Επίσης μία σκέψη για τους γονείς και τους παππούδες. να τα φέρνουν σιγά-σιγά και στις εκδρομές μας. Εξ άλλου μόνιμα υπάρχει η σχετική ανακοίνωση στο περιοδικό μας που αναφέρεται στα παιδιά και τους νέους.

ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ: Στα μέσα της Περιόδου, τα παιδιά μας παρουσίασαν ένα καλοδουλεμένο θεατρικό στο οποίο συμμετείχαν σχεδόν όλα. Με τίτλο «Η ΚΟΚΚΙΝΟΣΚΟΥΦΙΤΣΑ ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ», γραμμένο και σκηνοθετημένο από τα ίδια.



■ Είναι μακριά η κορυφή;



■ Αχ βρε Χάρη που είσαι, χάνεις τα καλύτερα ΕΟΦικά επεισόδια.



■ Ο αρχηγός Νίκος στον Αη Γιώργη κρατάει τα μπόσικα προς άντληση αγιάσματος... αλλά νίκησε ο συνεταρισμός γυναικών ΕΟΦ.



■ Η Ελλανόδικος «Επιτροπή» εποπτείας για το σωστό μοίρασμα των άρτων και την ανάγνωση υπέρ υγείας.

λάμες κόψιμο και κόλλημα ο Πίκουλας, τρίψιμο παλιές μπογιές ο Αρμενιάκος, βάψιμο η Ρένα Παπαδάκη!!! Με πιστόλι παρακαλώ (βάφει και αυτοκίνητα)...

■ Και μια και μιλάμε για βαψίματα όσοι θα πάνε στον Ξενώνα τη Χειμερινή περίοδο θα τον απολαύσουν φρεσκοβαμμένο. Ο Βασίλης με τη Μάγια έστησαν το δικό τους συνεργείο και έβαψαν τον Ξενώνα. Τελικά όπου περνάς καλά δεν σου πάει να το αφήνεις στην τύχη του, θέλεις το καλύτερο γι' αυτό. Και η ΕΟΦ έχει κόσμο για να προσέχει, να φτιάχνει και να συντηρεί... τον Ξενώνα την Κατασκλήνωση και τα Γραφεία.

■ Νέα Καντινιέρισσα φέτος στην Κατασκλήνωση και αυτή την τελευταία στιγμή, η Ιωάννα. Γνώστης του χώρου της γεύσης. Γευσικρίτατες σπεσιαλιτέ, πεντακάθαρα όλα, με το χαμόγελο και με μάνα χρυσοχέρα. Αλλά...γιατί αυτό το αλλά είναι που στραβώνει την υπόθεση. Η συμμετοχή...εντάξει είναι δύσκολες οι εποχές. Αλλά να είναι και άλλοι πάει πολύ. Ολόκληρο καλοκαίρι, τόσο μήνες και κάποιοι να είναι άφαντοι ή να έρχονται για το θεαθήναι τι να πεις.. Στην έννοια της συμ-

βίωσης βασικό ρόλο παίζει η συνεύρεση στην καντίνα, «η εκκλησία της ΕΟΦ» κατά το αρχαίο. Αλλιώς κλείνεις στο σπιτάκι σου, κόβεις την καλημέρα, κυκλοφορείς με μία μάσκα για να μην σε γνωρίζουν και άντε γεια. Όπως είπε και ο Πρόεδρος στο αποχαιρετιστήριο της περιόδου, μία μπίρα και μία coca cola αν πάρεις αντί να τα πάρεις από το σούπερ μάρκετ, θα συντηρηθεί η υπόθεση. Τόση απαξίωση όμως από κάποιους...

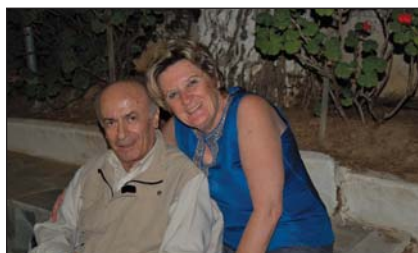
■ Βέβαια μέσα στην «ασυνενοησία» που μας διακατέχει τελευταία ξεχάσαμε...και τις συνεστιάσεις που δίνουν ζωή στην υπόθεση καντίνα. Για να οργανωθούμε καλύτερα για του χρόνου γιατί η κατασκλήνωση δεν είναι μόνο Αγιασμοί και λειτουργίες στην εκκλησία.

■ Πρόταση: να αγοράζουμε τα υλικά στην Έρση και την Πίτσα κάθε Σάββατο του χρόνου βέβαια και να μας φτιάχνουν τούρτες. Ο προτείνων βολεύεται και με τα μπάτσα!

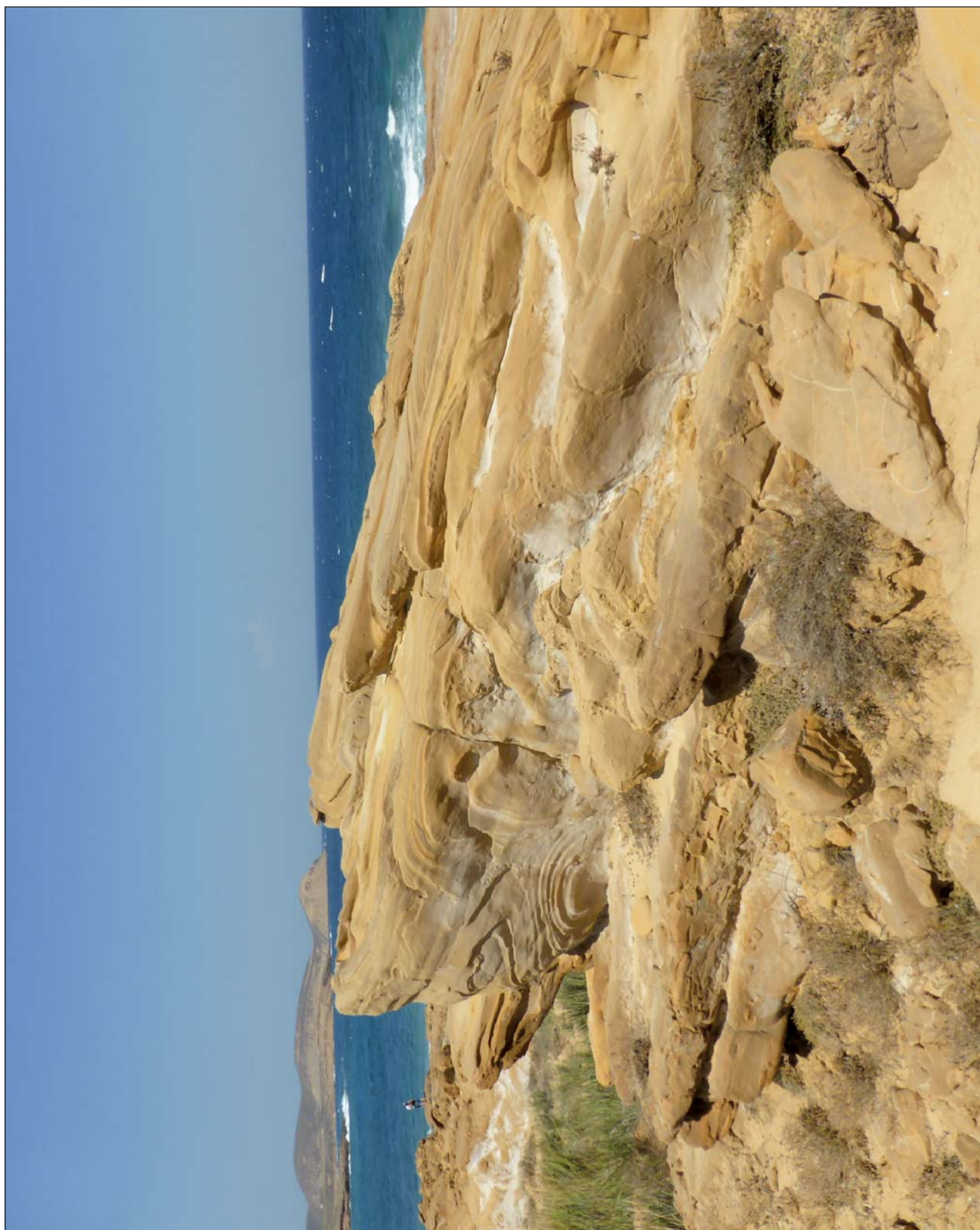
■ Για την Κύθνο στο επόμενο, για να έχουμε και κάτι να γράψουμε. Εδώ οι Κολώνες, εκεί οι Κολώνες, πόσοι πήγαν στις Κολώνες...Τσάμπα η διαφήμιση, ούτε δέκα.



■ Οι αρχηγοί της Επιδαύρου Νίκος και Θέμις «Δαφνοστεφανωμένοι» μετά την επιτυχή έκβαση της εκδρομής.



■ Καλοκαιριάτικες βραδιές, διαχρονικές φιλίες και αστραφτερά χαμόγελα.



■ Ηφαιστιογενές πέτρωμα στο φαλακρό, φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 420
 ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ
 ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ (Ε.Ο.Φ.)
 ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, 10678 ΑΘΗΝΑ
 ΤΗΛ.: 210 38.07.093, FAX: 210 38.06.924

ISSN: 1107-9541

**ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ**

Ταχ. Γραφείο
Κ.Ε.Μ.Π.ΑΘ.

Αριθμός Αδείας
3395



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