

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ



ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2015

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ  ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩ! ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος	4
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Δράσεις Ομοσπονδίας	5
Σπάρταθλο - Υπερμαραθώνιος σχεδόν άγνωστος στην Ελλάδα	6-7
Άγιον Όρος	8-9
Κοινωνικά	10
Ανακοινώσεις	11
Περπατώντας στην Πάτμο το Πάσχα 2015	12-13
Πάσχα στην Πάτμο	14-16
Επίσκεψη στην Εθνική Γλυπτοθήκη	17
Από τη ζωή της ΕΟΦ	19-22
Ορεινή Κυνουρία (Φαράγγι Λέπιδας- Άγιος Πέτρος)	23
Με την Ε.Ο.Φ. σε Νεράιδα - Κόζιακα	24-25
Εκδρομή στα χωριά του βουνού των Κενταύρων (Πήλιο)	26-27
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	28-29
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	30-32
Η αρμονία της φύσης από την φωτογραφική ματιά της Μάγιας	33
Παρνασσός, Άνω Τιθορέα - Αχλαδίτσα	35
Εορτή Άη Νικόλα-Ξενώνας	36
Κυριακή του Θωμά στην Λαυρεωτική	37
ΕΟΦίτικα	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

**Καλό
Καλοκαίρι**



■ Σαντορίνη,
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

ΕΤΟΣ 82ο • ΤΕΥΧΟΣ 423 • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2015

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ
ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: Ν. ΝΙΝΤΟΣ, Ε. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, Δ. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, Α. ΨΥΡΑΚΗΣ,
 Γ. ΓΚΛΕΤΣΟΣ, Ο. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ: ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7 (Α' όροφος), 106 78 Αθήνα
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ: 210 3807093
ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ: 22940-34588
ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ: 210 3806924, **ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ:** 6947323844 – 45
WEBSITE: www.eoffisiolatria.gr, e-mail: eof@otenet.gr
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣ 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: ■ Πάτμος. Ο Γροίκος απ' την κορυφή της Καλικατσούς, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

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 **Δ' τριμήνου 2015** η ύλη θα παραλαμβάνεται μέχρι **20-08-2015**.
- Στείλτε μας έγκαιρα τα θέματα και το φωτογραφικό υλικό σας (κατά προτίμηση **αντίγραφα**) **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 (επιμελέια έκδοσης.)

τηλ. 210 9316501.

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Πάτμος. Η Μονή Αγίου Ιωάννη,
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Θέα στην διαδρομή για Κόζιακα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πάτμος. Στην πορεία από Διακόφτι προς Ψιλή άμμο,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πάτμος. Σκάλα. Άλογα βόσκουν στους αγρούς,
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Πάτμος. Το εκκλησάκι του Άη Βλάση στο Απορθηανό μονοπάτι,
Φωτ. Μ. Γιολδάση



Γράφει ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Νίκος Νίντος



■ Κατεβαίνοτας για Νεραϊδοχώρι, Φωτ. Μ. Βέττερ

Στις 5 Ιουνίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος και αποτελεί την κύρια εκδήλωση του ΟΗΕ από το 1972 για την ενημέρωση του παγκόσμιου κοινού σχετικά με περιβαλλοντικά ζητήματα που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα. Το θέμα του φετινού εορτασμού είναι «Αειφόρος κατανάλωση και παραγωγή» και το επίσημο σύνθημα «Επτά δισεκατομμύρια όνειρα. Ένας πλανήτης. Κατανάλωσε με προσοχή».

Ως αειφόρος παραγωγή και κατανάλωση νοείται η χρήση αγαθών και υπηρεσιών που ανταποκρίνονται στην κάλυψη των φυσικών αναγκών και συμβάλλουν σε καλύτερη ποιότητα ζωής, ενώ ταυτόχρονα επιτυγχάνεται η μείωση της χρήσης των φυσικών πόρων, των τοξικών υλικών και της παραγωγής αποβλήτων και ρύπων, έτσι ώστε να μην τεθούν σε κίνδυνο οι ανάγκες των μελλοντικών γενεών.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση και τα κράτη μέλη της έχουν αναγνωρίσει ότι οι οικονομίες και ο τρόπος ζωής πρέπει να κάνουν στροφή προς την αειφορία. Τον Ιούλιο του 2008 η Ευρωπαϊκή Επιτροπή κατάρτισε σχέδιο δράσης για τη βιώσιμη κατανάλωση και παραγωγή και τη βιώσιμη βιομηχανική πολιτική. Το σχέδιο βασίζεται στις υφιστάμενες πολιτικές, τις ενισχύει, ενώ ταυτόχρονα προωθεί νέα μέτρα και νέες δράσεις.

Προτείνει ένα πλαίσιο για τη βελτίωση των ενεργειακών και περιβαλλοντικών επιδόσεων των προϊόντων, την τόνωση της ζήτησης για καλύτερα προϊόντα και τη στήριξη των καταναλωτών, ώστε να κάνουν καλύτερες επιλογές. Μεταξύ των μέτρων περιλαμβάνονται πρότυπα για τον οικολογικό σχεδιασμό των προϊόντων, οι πράσινες δημόσιες συμβάσεις και, ο οικολογικός σχεδιασμός.

Ο στόχος είναι καλύτερα προϊόντα και εξυπνότερη κατανάλωση, λιγότερη παραγωγή και παγκόσμιες αγορές για αειφόρα προϊόντα. Για να είναι αειφόρος μια κοινωνία μακροπρόθεσμα, τα προϊόντα που προκαλούν τις λιγότερες περιβαλλοντικές επιπτώσεις πρέπει να αποτελέσουν τον κανόνα σε όλους τους τομείς.



■ Στην Κορυφογραμμή από Νεράϊδα για Μπουντούρα, Φωτ. Μ. Βέττερ



www.eoffisiolatria.gr

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

Α) Την 20 Απριλίου 2015 στο όμορφο αμφιθέατρο «ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ» του Πνευματικού Κέντρου Δήμου Αθηναίων με την υποστήριξη του Οργανισμού Πολιτισμού Αθλητισμού Νεολαίας Δήμου Αθηναίων (ΟΠΑΝΔΑ), πραγματοποιήθηκε η προγραμματισμένη στα πλαίσια του εορτασμού των 80 χρόνων της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., ομιλία-προβολή για τα «100 χρόνια» κατάκτησης της ψηλότερης κορφής του Ολύμπου «ΜΥΤΙΚΑΣ» από τους Χρήστο Κάκαλο, Freud Boissonas και Daniel Baud-Bovy.

Ομιλητής ήταν ο καθηγητής του Α.Π.Θ. κ. Γιάννης Κυρίτσης, ο οποίος με την γλαφυρή και παραστατική του ομιλία, για τα 100 και πλέον χρόνια του Ολύμπου, συνδύασε και όμορφες διαφάνειες, με αποτέλεσμα να μείνουν όλοι οι παρίσταμενοι απόλυτα ικανοποιημένοι, οι οποίοι στο τέλος καταχειροκρότησαν τον ομιλητή και φυσιολάτρη κ. Κυρίτση.

Πριν την ομιλία-προβολή, η Ομοσπονδία πρόσφερε μικρό μπουφέ στα μέλη των Σωματείων της, που παραβρέθηκαν. Ήταν περίπου 100 άτομα από τα Σωματεία:

1. «Ζήνων» Φυσιολατρικός και Πολιτιστικός Σύνδεσμος Πειραιά
2. «Φοίβος» Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών
3. «ΕΟΦ» Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών
4. «Όλυμπος» Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς
5. «ΦΥΣ.ΕΙΚ.Ο.Σ.» Φυσιολατρικό Εικαστικό Οδοιπορικό Στέκι
6. «Φ.Ο.Ν.Ι.» Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας
7. «Εκδρομικός Περιηγητικός Όμιλος Αμαρουσίου»
8. «Οδοιπορικός Σύλλογος Πειραιά»
9. «Φοίβος» Μορφωτικός Φυσιολατρικός Σύλλογος Πειραιώς
10. Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος Νικαίας «Ο Φυσιολάτρης»
11. «Π.Ο.Α.» Πεζοπορικός Όμιλος Αθηνών

Από το Δ.Σ. της Ομοσπονδίας παραστάθηκαν τα μέλη του κ.κ. Γ. Μηλιαράκης, Κ. Σφυρής, Δ. Μπούτος, Γ. Κωνσταντινόπουλος, Χάρης Βλάδος, ο Πρόεδρος του Δ.Σ. Β. Κατσαντώνης.

Επίσης τίμησαν την εκδήλωση ο Πρόεδρος της Ε.Ο.Ο.Α. κ. Δ. Γεωργούλης και το Αριστίνδην μέλος του Δ.Σ. κ. Γ. Πρίντζης και το πρώην Αριστίνδην μέλος κ. Κ. Σταμπολή - Φλώρου.

Μετά το πέρας της εκδήλωσης, το Δ.Σ. παρέθεσε ελαφρύ δείπνο στον ομιλητή - καθηγητή του Α.Π.Θ. κ. Γιάννη Κυρίτση. Η βραδιά κύλησε σε όμορφη συζήτηση για την φυσιολατρία, τον Όλυμπο και φυσικά την σημερινή κατάσταση, αφού στην συντροφιά παρακάθισε και ο εκ Θεσσαλονίκης Υφυπουργός Οικονομικών και Φυσιολάτρης κ. Δημήτρης Μάρδας, φίλος του κ. Γ. Κυρίτση και συμπατριώτης του Προέδρου του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Β) Με την αρ. 283/15 απόφαση του Ειρηνοδικείου Αθηνών εγκρίθηκαν οι τροποποιήσεις του καταστατικού της Ομοσπονδίας, που ψηφίστηκαν στην Γ.Σ. αυτής την 15.3.2015. Έτσι λοιπόν η επωνυμία της Ομοσπονδίας είναι «ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.).

Γ) Την 7^η Ιουνίου 2015, Κυριακή, στο όμορφο δάσος «Σχοινιά - Μαραθώνα» θα γίνει η εκδήλωση για την «Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος». Θα πραγματοποιηθεί ξενάγηση - περιήγηση των χώρων από τον ρέκτη του Ελληνικού Υπαίθρου και Αριστίνδην μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας κ. Γεώργιο Σφήκα και σύντομη αναφορά στην Ημέρα Περιβάλλοντος.

■ Στον Τύμβο του Μαραθώνα μέλη της Ε.Ο.Φ. με την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Στο κέντρο ο κ. Σφήκας ξεναγεί την ομάδα.





■ Οι αθλητές στον τερματισμό ασπάζονται άγαλμα του Λεωνίδα και πίνουν νερό από τον Ευρώτα



ΕΠΑΡΤΑΘΛΟΝ

ΣΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΦΕΙΔΙΠΠΙΔΗ

Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ ΓΝΩΣΤΟΣ ΥΠΕΡΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΣΧΕΔΟΝ ΑΓΝΩΣΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κείμενο και φωτογραφίες Δημήτρης Παγουλάτος



Ήταν Σάββατο 1^η Οκτωβρίου του 1983, όταν ο Έλληνας Σπαρταθλητής Γιάννης Κούρος, έμπαινε θριαμβευτικά πρώτος στην Σπάρτη, μετά από 21 ώρες και 53 λεπτά. Η εκκίνηση των αθλητών είχε δοθεί την Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου, ώρα 7.00 από τα Προπύλαια της Ακρόπολης των Αθηνών.

Έκανε ένα ρεκόρ που τριάντα δύο χρόνια έως σήμερα, δεν έχει καταρρίψει άλλος

αθλητής. Έκανε τους αγουροξυπνημένους Σπαρτιάτες να ξεχυθούν στους δρόμους και να τον υποδέχονται με επευφημίες, χειροκροτήματα και τιμές ήρωα. Έτσι αρχίζει η παγκόσμια λαμπρή πορεία του «ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ».

Η ίδρυση του ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ «ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ» το 1984, οδήγησε τον αγώνα στην κορυφή των υπερμαραθωνίων διοργανώσεων, έχοντας ένα εξακριβωμένο ιστορικό υπόβαθρο, όπως και την πίστη στα Ολυμπιακά ιδεώδη και το «Ευ αγωνιζέσθε».

Το 1982 ο Άγγλος John Foden και η ομάδα του, χάραξαν μια διαδρομή, από τις περιγραφές του Ηροδότου και άλλες ιστορικές καταγραφές της εποχής. Θέλησαν να τρέξουν πειραματικά από την Αθήνα στη Σπάρτη και να επαναλάβουν το κατόρθωμα του Αθηναίου ημεροδρόμου Φειδιππίδη. Όπως είναι γνωστό ο αγγελιοφόρος του Μιλτιάδη έφυγε από την Αθήνα τη μία μέρα και την επομένη έφτασε στη Σπάρτη για να ζητήσει βοήθεια στο πόλεμο των Αθηναίων κατά των Περσών.

Η διαδρομή που ακολούθησε σύμφωνα με τις καταγραφές ήταν, Ιερά Οδός, Ελευσίνα, Μέγαρα, Ίσθμια, Αρχαία Κόρινθος, Αρχαία Νεμέα. Αναρριχήθηκε στο Παρθένιο Όρος, πέρασε από την Τεγέα και με κατεύθυνση νότια περνώντας από την πεδιάδα του Ευρώτα, έφτασε στη Σπάρτη. Διέτρεξε συνολικά 1.140 στάδια, δηλαδή 246 χλμ.

Αυτή την ιστορική διαδρομή κάνουν εδώ και 32 χρόνια, τριακόσιοι πενήντα περίπου αθλητές και αθλήτριες στην μεγάλη πλειοψηφία τους ξένοι, από όλα τα σημεία της γης. Την τελευταία Παρασκευή του Σεπτεμβρίου στις 7.00 το πρωί, δίδεται η εκκίνηση από την Ακρόπολη της Αθήνας. Μετά από 22 έως και 36 ώρες που είναι το ανώτατο όριο τερματισμού το Σάββατο, φτάνουν στη Σπάρτη φιλούν το άγαλμα



■ Σπαρταθλητές κοντά στον τερματισμό



■ Νυκτερινός κεντρικός σταθμός ελέγχου και εφοδιασμού των αθλητών

του Λεωνίδα, παίρνουν ένα κλαδί ελιάς και πίνουν νερό από τον Ευρώτα. Ανεξάρτητα από τη σειρά τερματισμού αισθάνονται όλοι νικητές και αυτό είναι που κάνει τον αγώνα μοναδικό και ξεχωριστό σε όλο τον κόσμο.

Από την Ελλάδα και τον κόσμο όλο, ετοιμάζονται άνδρες και γυναίκες ανεξάρτητα από την ηλικία τους, σωματικά και ψυχικά για ένα, δύο και τρία χρόνια, με μεγάλο οικονομικό κόστος τόσο για αυτούς, όσο και για τους συνοδούς τους, με σκοπό να πάρουν μέρος σε έναν αγώνα χωρίς καμία υλική ανταμοιβή. Μόνο η επιβεβαίωση των αποθεμάτων της τεράστιας φυσικής αντοχής και ψυχικής δύναμης που διαθέτουν, κάνουν αυτούς και τον αγώνα στον οποίο συμμετέχουν, μοναδικούς και αζεπεραστούς. Αν υπήρχαν καταλύματα στην περιοχή της Σπάρτης, για αθλητές, συνοδούς, προσωπικό και εθελοντές, ίσως η συμμετοχή των αθλητών να ξεπερνούσε τα 500 άτομα.

Μοναδική είναι και η προσφορά των εθελοντών, που επανδρώνουν τους σταθμούς ελέγχου και εξυπηρέτησης των αθλητών, τον τομέα ιατρικής και φυσικοθεραπευτικής βοήθειας, τη γραμματεία αλλά και την παροχή βοήθειας σε όσους εγκαταλείπουν τον αγώνα. Εξίσου σημαντική είναι και η συμβολή όλων των μελών του Δ.Σ. «ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ».

Δεν θα μπορούσε όμως να πραγματοποιηθεί ο μεγάλος αυτός αγώνας, αν δεν υπήρχαν οι χορηγοί. Όλοι οι εθελοντές προσφέρουν υλικά, εξοπλισμό, αυτοκίνητο, πολλές ώρες δουλειάς, βοήθεια, χαμόγελο. Οι μεγάλοι χορηγοί προσφέρουν χρήματα, αναψυκτικά, τρόφιμα, φάρμακα,



■ Οι αθλητές περνούν πάνω από τον ηλεκτρονικό τάπητα στο σημείο ελέγχου



■ Ο ημερήσιος σταθμός έλεγχου και εφοδιασμού των αθλητών

διάφορα υλικά, αυτοκίνητα για τις μεταφορές, σκηνές, αδιάβροχα και πολλά άλλα.

Πάνω όμως από όλα, το «ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ» είναι οι ιδέες που εκφράζει και οι συμβολισμοί που δίνει από τη στιγμή της γεννήσεως του έως και σήμερα. Ο εθελοντισμός και η πίστη όλων να στηρίξουν, να προβάλλουν, να κάνουν γνωστή στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο την ιστορία μας και την μεγάλη δύναμη του ανθρώπου σωματική και ψυχική.



■ Το βραβείο για τους τρεις πρώτους άνδρες και γυναίκες είναι μια ρίζα ελιάς



ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ



Επιμέλεια στήλης
Νίκος Νίντος

Το Άγιον Όρος αποτελεί αυτοδιοίκητο τμήμα του Ελληνικού Κράτους. Βρίσκεται στον Άθω την ανατολική χερσόνησο της Χαλκιδικής. Περιλαμβάνει είκοσι Ιερές Μονές και άλλα μοναστικά ιδρύματα και χαρακτηρίζεται ως «Αυτόνομη Μοναστική Πολιτεία».

Κατά την απογραφή του 2001, στο Άγιον Όρος απογράφηκαν 2.262 άτομα, ενώ μόνιμοι κάτοικοι δήλωσαν οι 1.961. Στην χερσόνησο κυριαρχεί το όρος Άθω, ύψους 2033μ.

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, κατά τη γιγαντομαχία ο ηγέτης των Γιγάντων Άθως πέταξε από τη Θράκη έναν τεράστιο βράχο εναντίον του Ποσειδώνα, αλλά αστόχησε και ο βράχος έπεσε στη θάλασσα, δημιουργώντας το όρος, στο οποίο δόθηκε το όνομά του. Σε έναν άλλο μύθο, ο θεός Απόλλωνας ερωτεύτηκε τη Δάφνη, κόρη του βασιλιά της Αρκαδίας. Η Δάφνη, προκειμένου να κρατηθεί αγνή, βρήκε καταφύγιο στον κύριο λιμένα του Άθω που έλαβε έτσι το όνομά της.

Οι αρχαίοι γεωγράφοι αναφέρουν την ύπαρξη επτά πολισμάτων κατά τους προχριστιανικούς χρόνους: Σάνη, Θύσσοι, Κλεωναί, Δίον, Ολόφυξοι, Ακρόθωοι, Απολλωνία. Το 493 π.Χ. ο Περσικός στόλος υπό την ηγεσία του Μαρδόνιου εισέβαλε στην Ελλάδα αλλά πλέοντας γύρω από τη χερσόνησο συνάντησε θαλασσοταραχή και καταστράφηκε.

Δέκα χρόνια αργότερα ο Ξέρξης επανέλαβε την εισβολή και προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος νέας καταστροφής έσκαψε διώρυγα στο στενό λαιμό της χερσονήσου. Είχε μήκος δύο χιλιόμετρα πλάτος 30 μέτρα και το μέγιστο βάθος της υπολογίζεται στα 15 μέτρα. Το 368 π.Χ. η χερσόνησος και οι πόλεις της έγιναν μέρος του κράτους του Φιλίππου Β'. Επί βασιλείας του Μεγάλου Αλέξανδρου ένας αρχιτέκτονας, του πρότεινε να

μετασχηματίσει το βουνό και όλη τη χερσόνησο σε ένα τεράστιο άγαλμα, που θα τον απεικόνιζε. Ο Αλέξανδρος ευτυχώς απέρριψε την πρόταση.

Κατά μία παράδοση ο Χριστιανισμός διαδόθηκε στον Άθω από την ίδια την Παναγία και έτσι το Άγιον Όρος καθιερώθηκε να λέγεται "το περιβόλι της Παναγιάς".

Από τον 4ο αι. υπήρχαν μεμονωμένοι ερημίτες. Ο οργανωμένος μοναχισμός άρχισε περί τον 8ο αι.. Ιστορικά η αρχή της Αθωνικής μοναστικής ζωής συμπίπτει με την άφιξη στον Άθω δύο μεγάλων προσωπικτήτων του Πέτρου του Αθωνίτη, και του Ευθύμιου περί το 860.

Με χρυσόβουλο του Αυτοκράτορα Βασιλείου Α' το 885 ο Άθω ορίστηκε ως αποκλειστικός τόπος διαμονής ασκητών αποκλεισμένων οποιονδήποτε άλλων κοσμικών, ακόμα και ποιμένων ή γεωργών. Η παρουσία του οσίου Αθανασίου στον Άθω από τα μέσα του 10ου αι. επέδρασε καταλυτικά στην εξέλιξη των αγιορειτικών πραγμάτων.

Η ίδρυση της Μεγίστης Λαύρας από τον όσιο με τη βοήθεια του αυτοκράτορα Νικηφόρου Φωκά ήταν η απαρχή νέων μοναστικών δεδομένων. Την ίδρυση της μονής αυτής ακολουθεί η ίδρυση και άλλων μοναστηριακών συγκροτημάτων, του Βατοπεδίου, των Ιβήρων κλπ. Η επικράτηση του ονόματος «Άγιον Όρος» έγινε το 1144, με χρυσόβουλο έγγραφο του Αυτοκράτορα Αλέξιου Α' Κομνηνού προς την Ιερά Μονή Μεγίστης Λαύρας.

Τον 13ο αι., στην περίοδο της Λατινοκρατίας, το Όρος υπέφερε από τις Φράγκικες επιδρομές. Το 14ο αι. με τις επιδρομές των Καταλανών πειρατών, ο αριθμός των μοναστηριών μειώθηκε σε 25, από τα οποία τα 19 σώζονται μέχρι σήμερα.

Με την άλωση της Θεσσαλονίκης (1430)

και αργότερα της Κωνσταντινούπολης (1453) το Άγιον Όρος κατακτάται από τους Οθωμανούς. Οι δυσβάστακτοι φόροι και οι δημεύσεις των περιουσιών από τις οθωμανικές αρχές δημιούργησαν μεγάλη οικονομική κρίση στις μονές.

Προστάτες και δωρητές του Αγίου Όρους αναδεικνύονται οι ηγεμόνες των παραδουνάβιων χωρών, οι τσάροι της Ρωσίας, καθώς και πολλοί πατριάρχες. Στην περίοδο της τουρκοκρατίας, και κυρίως τον 18ο αι. με την ίδρυση της Αθωνιάδας Σχολής, έγινε το πνευματικό κέντρο του ελληνισμού. Η πνευματική αυτή όμως εξέλιξη του Αγίου Όρους και η ανοδική του πορεία σταμάτησαν με την έκρηξη της Επανάστασης το 1821, την οποία οι αγιορείτικες μονές βοήθησαν με πολλούς και διαφόρους τρόπους.

Το αυτόνομο καθεστώς του Αγίου Όρους αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά διεθνώς πριν την αναγνώριση της κυριαρχίας του ελληνικού κράτους στη Χαλκιδική, με τη Συνθήκη του Βερολίνου του 1878.

Το Άγιον Όρος απελευθερώθηκε από το Ελληνικό Βασιλικό Ναυτικό κατά τον Α' Βαλκανικό Πόλεμο όταν στις 2 Νοεμβρίου 1912 κατέπλευσαν και αγκυροβόλησαν στον όρμο της Δάφνης η ναυαρχίδα του ελληνικού στόλου, το Θωρηκτό «Αβέρωφ», με το αντιτορπιλικό «Θύελλα» και τα ανιχνευτικά «Ιέραξ» και «Πάνθηρ» υπό τις χαρμόσυνες κωδωνοκρουσίες εκατοντάδων καμπανών των Ιερών Μονών που αντελήφθησαν την προσόρμιση του ελληνικού στόλου. Αποβιβάστηκε άγημα και η εκεί μικρή οθωμανική δύναμη χαρακτηρίστηκε ως αιχμάλωτη πολέμου "άνευ πολεμικής τινός ενέργειας", οπότε και υψώθηκε η Ελληνική Σημαία.

Το ελληνικό κράτος κύρωσε με το Ν.Δ. 10/16 Σεπτεμβρίου 1926 τον Καταστατικό Χάρτη του Αγίου Όρους, ο οποίος άρχισε να ισχύει το 1927 μετά τη θέση σε ισχύ του νέου Συντάγματος, οπότε και για πρώτη φορά επισημοποιήθηκε η συνταγματική προστασία του καθεστώτος αυτοδιοίκησης του Αγίου Όρους.

Κατά την διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου βοήθησε στο να διακτεπρωθούν στα νησιά του Αιγαίου οι Έλληνες που έφθαναν στην χερσόνησο του Άθω, και διαφύλαξε τους θησαυρούς του από τους κατακτητές.

Σημαντικό γεγονός υπήρξε και ο εορτασμός της χιλιετίας του Αγίου Όρους το 1963 όπου πέρα από την παρουσία του βασιλιά Παύλου υπήρξε και η πρώτη φορά έπειτα από πολλούς αιώνες που συναντήθηκε ο Οικουμενικός Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως με τους Πατριάρχες Ιεροσολύμων, Βουλγαρίας, Σερβίας, και αντιπροσώπους άλλων



Εκκλησιών όπως της κοπτικής.

Σύμφωνα με το άρθρο 105 του Συντάγματος της Ελλάδας, αποτελεί "αυτοδιοίκητο τμήμα του Ελληνικού Κράτους". Παράλληλα προς το Σύνταγμα, ο Καταστατικός Χάρτης του Αγίου Όρους του 1924 καθορίζει με λεπτομερή τρόπο τα αγιορειτικά καθεστώτα και τον τρόπο της λειτουργίας τους. Διοικητικά τελεί υπό την εποπτεία του Κράτους και πνευματικά υπό την ανώτατη εποπτεία του Οικουμενικού Πατριαρχείου Κωνσταντινουπόλεως.

Το αυτοδιοίκητο του Αγίου Όρους έγκειται στο ότι η διοίκηση και οι δικαστικές εξουσίες ασκούνται μέσω των αντιπροσώπων των είκοσι Ιερών Μονών του, οι οποίοι αποτελούν την Ιερά Κοινότητα που εδρεύει στις Καρυές. Οι αντιπρόσωποι εκλέγονται στην αρχή κάθε έτους από τις οικείες Μονές.

Την εκτελεστική εξουσία της Ιεράς Κοινότητας εκπληρώνει η Ιερά Επιστάσις που συγχρόνως εκτελεί και καθήκοντα δημαρχικά και Ειρηνοδικείου. Στις αρμοδιότητες της Ιεράς Επιστάσεως ανήκει η διαχείριση του κοινού ταμείου, που ενεργείται με τον προϋπολογισμό που έχει εγκριθεί από την Ιερά Κοινότητα.

Η πολιτική διοίκηση του Αγίου Όρους ανήκει στην αρμοδιότητα του Υπουργείου Εξωτερικών και ασκείται μέσω της Διοίκησης του Αγίου Όρους, η οποία αποτελεί αυτοτελή δημόσια αρχή. Στη Διοίκηση του Αγίου Όρους ανήκουν η εποπτεία ως προς την ακριβή τήρηση των αγιορειτικών καθεστώτων και η διαφύλαξη της δημόσιας τάξης και ασφάλειας.

Από ιδιοκτησιακής άποψης το έδαφος της χερσονήσου του Άθω είναι αναπαλλοτρίωτο και κατανεμημένο μεταξύ των είκοσι Ιερών Μονών του. Σε καθεμία από τις είκοσι αυτές εδαφικές περιοχές υπάρχουν και



■ Στιγμιότυπο από την προβολή

άλλα μοναστικά ιδρύματα (σκήτες, κελιά, καλύβες, καθίσματα και ησυχαστήρια), τα οποία αποτελούν εξαρτήματα των μονών. Επιπλέον και η εκτός Αγίου Όρους ακίνητη περιουσία των Μονών μπορεί να εκποιηθεί ή να γίνει ανταλλαγή ακινήτων μόνον για λόγους προφανούς ωφελείας τους.

Το Άγιο Όρος συνίσταται από είκοσι Ιερές Μονές που χαρακτηρίζονται ως «Κυρίαρχες» (διατηρούν το ιδιοκτησιακό και το οργανωτικό αυτοδιοίκητο του χώρου τους), «Βασιλικές» (η ίδρυσή τους οφείλεται σε εντολή των Βυζαντινών Αυτοκρατόρων ή επικυρώθηκε με αυτοκρατορικό χρυσόβουλο), «Πατριαρχικές» (με την έκδοση πατριαρχικών σιγιλλίων συνδέθηκαν με το Οικουμενικό Πατριαρχείο Κωνσταντινουπόλεως, που ανέλαβε την πνευματική εποπτεία τους) και «Σταυροπηγικές» (κατά την ίδρυσή τους τοποθετήθηκε σταυρός, ο οποίος απεστάλη από το Οικουμενικό Πατριαρχείο).

Σύμφωνα με την ιεραρχική τάξη οι Ιερές Μονές του Αγίου Όρους, είναι οι εξής: Ι.Μ. Μεγίστης Λαύρας, Ι.Μ. Βατοπεδίου, Ι.Μ.

Ιβήρων, Ι.Μ. Χιλιανδαρίου (Σερβική), Ι.Μ. Διονυσίου, Ι.Μ. Κουτλουμουσίου, Ι.Μ. Παντοκράτορα, Ι.Μ. Ξηροποτάμου, Ι.Μ. Ζωγράφου (Βουλγαρική), Ι.Μ. Δοχειαρίου, Ι.Μ. Καρακάλλου, Ι.Μ. Φιλοθέου, Ι.Μ. Σίμωνος Πέτρας, Ι.Μ. Αγίου Παύλου, Ι.Μ. Σταυρονικήτα, Ι.Μ. Ξενοφώντος, Ι.Μ. Γρηγορίου, Ι.Μ. Εσφιγμένου, Ι.Μ. Αγίου Παντελεήμονος (Ρωσική) και Ι.Μ. Κωνσταμονίου

Οι δώδεκα Ιερές Σκήτες υπάγονται στη δικαιοδοσία ορισμένης Ιεράς Μονής είναι δε οι εξής: Τιμίου Προδρόμου, Αγίας Άννης και Αγίας Τριάδος Καυσοκαλυβίων που υπάγονται στην Ι.Μ. Μεγίστης Λαύρας, Αγίου Ανδρέου και Αγίου Δημητρίου που υπάγονται στην Ι.Μ. Βατοπεδίου, Τιμίου Προδρόμου στην Ι.Μ. Ιβήρων, Αγίου Παντελεήμονος στην Ι.Μ. Κουτλουμουσίου, Προφήτου Ηλίου στην Ι.Μ. Παντοκράτορος, Θεοτόκου -Νέα Σκήτη και Αγίου Δημητρίου στην Ι.Μ. Αγίου Παύλου, Ευαγγελισμού της Θεοτόκου στην Ι.Μ. Ξενοφώντος και Κοιμήσεως της Θεοτόκου - Βογορόδιτσα στην Ι.Μ. Αγίου Παντελεήμονος.

ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ

Ξεκινάς πάντα ένα ταξίδι με ένα σωρό εφόδια, για τον Άθωνα χρειάζονται πιο πολλά, πιο οδυνηρά: πνευματικά.

Έτσι πρέπει να αποφύγεις την εισβολή και αβίαστα να περιδιαβείς τον Άθωνα. Απαρατήρητος να επισκοπείς κι' αθόρυβα να θεάσαι τη μεγαλοσύνη της διάρκειας.

Το Άγιον Όρος δεν είναι κάτι μονοδιάστατο, είναι και προσκύνημα και ιστορία και τόπος διαλογισμού και θαύμα της φύσης με μοναδικό συνταίριασμα του βουνού και της θάλασσας.

Ο προσκυνητής του Αγίου Όρους εντυπωσιάζεται από τις κατανυκτικές θρησκευτικές ακολουθίες, τη σπάνια αρχιτεκτονική των Μονών, τα πιο αυθεντικά δείγματα της Βυζαντινής αγιογραφίας, τα ιερά κειμήλια ανυπολόγιστης αξίας, τις βιβλιοθήκες με τα σπάνια και μοναδικά βιβλία, τα χρυσόβουλα των Βυζαντινών Αυτοκρατόρων, αλλά και από τους θρύλους και τις παραδόσεις απ' τη ζωή των μοναχών.

Η ευκαιρία για να απολαύσουμε όλα τα παραπάνω μας δόθηκε απλόχερα με τις επισκέψεις στο Άγιον Όρος που οργανώνει ο κ. Τάκης Μαντάς εδώ και τριάντα χρόνια

Έτσι στο πολύχρονο διάβα μου στο «Περιβόλι της Παναγίας» κατόρθωσα να μετουσιώσω όλες αυτές τις εντυπώσεις, στις φωτογραφίες των εκθέσεων και τις οπτικοακουστικές προβολές μου, με την επιτυχία που έχει αναγνωριστεί πανελλαδικά από το κοινό.

Χαράλαμπος Ιωαννίδης



■ Ο Ομιλητής - Συντελεστής της εκδήλωσης Χαρ. Ιωαννίδης με τους Κ. Κ. Β. Κατσαντώνη, Ν. Νίντο, Τ. Μαντά, Γ. Σφυρή

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1) Αντωνοπούλου
Ανδριανή | 4) Καρακάλου Ιωάννα |
| 2) Γιαννούλη Ευσταθία | 5) Πούγκα Χρυσάνθη |
| 3) Γροσομανίδου
Κλεοπάτρα | 6) Σουλβεστριάδης
Αριστοτέλης |
| | 7) Χατζηδάκης Σπυρίδων |

ΔΩΡΕΕΣ

- Γροσομανίδου Κλεοπάτρα 300 ευρώ στη μνήμη του αδελφού της Νίκου Χαρτοφυλακίδη υπέρ της ΕΟΦ
- Οικονόμου Ιωάννης 500 ευρώ στη μνήμη της συζύγου του Καίτης Οικονόμου υπέρ της κατασκήνωσης

ΓΑΜΟΙ

Ο Κωνσταντίνος Τζιβιάς και η Χρυσάνθη Πούγκα τέλεσαν τους γάμους τους στο Βραχάτι.
Θερμές ευχές στο νύμφευτο ζευγάρι και στις οικογένειές τους.

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

- Η Κασσιανή Αρμενιάκου και ο Δημήτρης Νάκου βάπτισαν τον 2ο γιό τους και το όνομα αυτού Μύρωνας - Γεώργιος. Τις θερμότερες ευχές μας στους γονείς, στις γιαγιάδες και στους παππούδες του.
- Η Έρση Κωνσταντινίδου και ο Αντώνης Πέτρου βάπτισαν την κόρη τους και το όνομα αυτής Λυδία. Τις θερμότερες ευχές μας στους γονείς, στην προγιαγιά Έρση Καφετζοπούλου, στις γιαγιάδες και στους παππούδες της.

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε η μητέρα των μελών μας Μαρίας Πίκουλα και της Χαρούλας Σίνου.
- Απεβίωσε ο αδελφός του μέλους μας Μαρίας Μεσσάρη.
- Απεβίωσε το παλιό μας μέλος Μαυραγάνη Όλγα (αδελφή του Άγι Καφετζόπουλου)

Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ ΚΑΙΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

Την Κυριακή 05-07-2015 ώρα 11.00 π.μ. στο Νεκροταφείο των Αγίων Αναργύρων θα τελεστεί το ετήσιο μνημόσυνο του μέλους της Ε.Ο.Φ. Καίτης Οικονόμου.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

Τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. θα λειτουργούν:

- Τον Ιούλιο Τρίτη-Πέμπτη-Παρασκευή 18.00-21.00
- Τον Αύγουστο θα παραμείνουν κλειστά
- Τον Σεπτέμβριο Δευτέρα έως Παρασκευή 18.00 - 21.00.

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

Από την Πίτσα Ψυράκη

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΚΑΡΥΔΑΣ

Υλικά για περίπου 80 τεμάχια:

- | | |
|--|--|
| • 1 πακέτο 250 γρ. μαργαρίνη
BITAM | • 2 ποτήρια νερού ζάχαρη |
| • 3 αυγά | • 1 ποτήρι κρασιού νερό χλιαρό |
| • 2 βανίλιες | • 2 πακέτα διπλά MIRAPANTA |
| • 4 κουταλιές της σούπας κακάο
(κατά προτίμηση VANHOYTEN) | • 1 ή 2 σακουλάκια των 150 γρ.
τριμμένη ινδική καρύδα |

Εκτέλεση

- Ανακατεύουμε καλά την μαργαρίνη, τα αυγά, τις βανίλιες, το κακάο, τη ζάχαρη και το νερό.
- Βουτάμε τα μπισκότα δύο - δύο μέσα στο μίγμα, τα κολλάμε μεταξύ τους και τα αφήνουμε για λίγα λεπτά να «τραβήξουν».
- Τα ξαναβουτάμε για 2η φορά στο μίγμα και τα αφήνουμε για λίγο να «τραβήξουν».
- Τέλος τα βουτάμε στο τρίμμα της καρύδας και τα διατηρούμε στην συντήρηση του ψυγείου.

Καλή επιτυχία

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% έκπτωσης.

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

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΠΟΙΗΣΗ

Παναγιά

Χαριτωμένη Παναγιά
Εσύ με τ' αρωμά σου
Μου κλείνεις όλες τις πληγές
Ξαν λέω τ' όνομά σου

Κι' όσοι πιστοί σε προσκυνούν
Τους δίνεις την ελπίδα
Για να μπορούν ν' αγωνιστούν
Στην κάθε καταιγίδα

Και η ζωή γλυκά κυλά
Με την δική σου χάρη
Χαριτωμένη Παναγιά
Ε' αυτή την βιοπάλη
Ο παππούς Τάκης Μαντάς



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 κατασκηνωτική περίοδος αρχίζει από **27-06-15** και λήγει στις **05-09-15**.

Για λεπτομέρειες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Έφορο Κατασκήνωσης κ. Τάκη Πίκουλα** Τηλ. **6942418829**, Κατασκήνωσης **2294034588**

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 Εοφιτών στην παρουσίασή του που έγινε στις 10 Μάρτη 2014 διακάωσε 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 ξεφύλλισμά του, θα ανατρέξετε, θα θυμηθείτε και θα αναπολήσετε μαζί μας τα περασμένα χρόνια που σίγουρα σας έχουν σηματοδέσει.

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!

Η ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΜΑΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ ΑΤΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος η κατασκήνωση της ΕΟΦ στο Μάτι Αττικής, από 27/06/15 έως 05/09/15, θα είναι ανοιχτή όχι μόνο για τις οικογένειες των μονίμων κατασκηνωτών, αλλά για όλα τα μέλη και τους φίλους μας που θέλουν να περάσουν ένα Σαββατοκύριακο ή λίγες μέρες σε πευκόφυτο περιβάλλον και να κάνουν μπάνιο στα καθαρά νερά του Ευβοϊκού.

Οδηγίες για να έρθει κάποιος που δεν διαθέτει Ι. Χ.

Από την οδό Μαυροματαίων (Πεδίον του Άρεως), φεύγουν κάθε ½ ώρα περίπου, λεωφορεία για Νέα Μάκρη, Μάτι, Κάτω Σούλι, Μαραθώνα, Γραμματικό, Άγιο Ανδρέα και Αγία Μαρίνα. Κατεβαίνουμε στη στάση Άγιος Ιωάννης- Μάτι, (εκεί κάνουν στάση όλα αυτά τα λεωφορεία). Η κατασκήνωση βρίσκεται στην οδό **Φυσιολατρών 36**.

Η **διαμονή** γίνεται στον ξενώνα, όπου παρέχεται ράντζο με στρώμα και κουβέρτα.

Δυνατότητα φιλοξενίας: Για 4 άτομα εντός του ξενώνα και παράλληλα άλλα τόσα στον εξωτερικό χώρο.

Ο **χρόνος παραμονής** για τους φιλοξενοούμενους είναι από 1 έως 7 συνεχόμενες ημέρες με δυνατότητα επανάληψης του 7ημέρου ακόμα μία φορά σε άλλη ημερομηνία κατά την διάρκεια του Καλοκαιριού.

Για την **εύρυθμη λειτουργία Ξενώνα** απαραίτητη η συνεννόηση. Τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνούν με τον Έφορο κατασκήνωσης κ. Τάκη Πίκουλα **6942418829** ή τον κ. Απόστολο Ψυράκη.

Τηλέφωνο Κατασκήνωσης: **22940 34588**.



■ Στην πορεία από Παναγία του Γερανού προς Κάμπο, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΤΜΟ ΤΟ ΠΑΣΧΑ 2015

Γράφει η Μάγια Βέττερ



Από την ομάδα της ΕΟΦ που πέρασε το Πάσχα στην Πάτμο αρκετά άτομα πραγματοποιήσαν πορείες στο νησί έχοντας έτσι την δυνατότητα να το γνωρίσουν ακόμη καλύτερα.

Πέμπτη 09 Απριλίου. Το πρωί ανεβήκαμε από την Σκάλα (το λιμάνι της Πάτμου όπου και μέναμε) ως την Χώρα από μονοπάτι όπου παλιά ανέβαιναν οι εργάτες για να εξυπηρετήσουν τους άρχοντες που έμεναν στην χώρα. Η πορεία είναι κυρίως σε φαρδύ καλτερίμι και έχει πινακίδες που σε καθοδηγούν. Καθοδόν κάναμε παράκαμψη για να επισκεφθούμε το σπήλαιο της Αποκάλυψης. Η πορεία διαρκεί περίπου 1 ώρα ως την Χώρα και έχει πανοραμική θέα προς την Σκάλα.

Παρασκευή 10 Απριλίου. Μετά από την επίσκεψη της Μονής Ευαγγελισμού ανεβήκαμε από την Μονή έως το μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη στην Χώρα από μονοπάτι διάρκειας περίπου μιας ώρας με θέα προς την Μονή και τον Προφήτη Ηλία. Το μονοπάτι έχει πινακίδα στην αρχή της πορείας.

Από την Χώρα κατεβήκαμε στην Σκάλα από το Απορθηανό μονοπάτι διάρκειας περίπου 1½ ώρας. Το μονοπάτι ξεκινάει κάτω από της μύλους και έχει πινακίδα στην αρχή της πορείας. Έχει πανοραμική θέα προς την Σκάλα.

Σάββατο 11 Απριλίου. Ξεκινήσαμε με το πούλμαν για το χωριό Λάμπη με συνοδεία τον Μάρκο Κουφοπαντελή που ήτανε μεγάλη βοήθεια, για να πραγματοποιήσουμε πορεία στο βόρειο τμήμα του νησιού. Αυτή ήτανε και η πιο δύσκολη αλλά και παρθενική πορεία μας. Τα πρώτα 20 λεπτά ήτανε χωρίς σηματοδότηση και περάσαμε μέσα από πυκνό κουμαρόδασος. Στην συνέχεια συναντήσαμε σηματοδωμένο μονοπάτι που έρχεται από την Βάγια. Το μονοπάτι που μοσχοβολάει από άγρια λεβάντα περνάει αριστερά από το Χοντρό



■ Άγρια λεβάντα στην πορεία από Λάμπη, Φωτ. Μ. Γιολδάση



■ Στην πορεία από Παναγία του Γερανού προς Κάμπο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στην πορεία από Ψιλή άμμο προς Διακόφτι, Φωτ. Μ. Γιολδάση

βουνό έχοντας θέα προς τις βόρειες ακτές της Πάτμου. Στην συνέχεια στρίβει νότια και κατεβαίνει προς την παραλία Ζαρροή και μετά ανεβαίνει πάλι λίγο αφήνοντας αριστερά το εκκλησάκι των Αγίων Πάντων και το κάθισμα του Απολλού. Κάθισμα ονόμαζαν στο νησί τα ασκητήρια.

Ο Απολλώ είναι πρόσωπο της Καινής Διαθήκης, φλογερός κήρυκας του Ευαγγελίου και η ιδιαιτερότητα του καθίσματος αυτού είναι ότι έχει έξω από τον τοίχο του ανεμόμυλο και αλώνι, ενώ μέσα στον περίβολο, όπου υπάρχει και πηγάδι, έβγαине μια από τις θερμές πηγές της περιοχής. Συνεχίσαμε την διαδρομή μας για το εκκλησάκι Παναγία του Γερανού όπου ψάλαμε το Χρηστός Ανέστη για να γιορτάσουμε την πρώτη ανάσταση του μεσημεριού. Από εκεί και πέρα ακολουθήσαμε τις πινακίδες προς Βάγια περνώντας από τις γραφικές παραλίες Λιβάδι Γερανού, Δίδυμες και Βάγια. Συνεχίσαμε για το χωριό Κάμπο από ασφαλτο όπου και φάγαμε νόστιμα νησιτίσμα. Η πορεία μας πήρε 5 ώρες.

Κυριακή 12 Απριλίου. Ξεκινήσαμε με το πούλμαν για το Διακόφτι με συνοδεία τον Μάρκο Κουφοπαντελή και τον Μανώλη Παντελιά για να πραγματοποιήσουμε κυκλική πορεία στο Νότιο τμήμα του νησιού. Η πορεία ξεκίνησε από την δυτική (δεξιά πλευρά) του βουνού του Κόκκινου και αφού ανηφορήσαμε περίπου 40 λεπτά κατηφορίσαμε προς την γνωστή παραλία της Ψιλής Άμμου. Το καλοκαίρι η παραλία αυτή γεμίζει κόσμο ενώ τώρα ήταν άδεια. Στο τέρμα της παραλίας η διαδρομή συνεχίζεται μέσα από χαράδρα και κατευθύνεται ανατολικά έχοντας στα αριστερά το βουνό του Κόκκινου και ανεβαίνει στο Πρασόβουνο (244μ). Από την κορυφή βρίσκει κανείς σημάδια και πινακίδες προς το Διακόφτι. Η θέα κατεβαίνοντας για εκεί είναι φαντασμαγορική. Βλέπουμε το Διακόφτι, την Χώρα και το βόρειο τμήμα του νησιού. Συνολικά κάναμε 3 ½ ώρες.

Δευτέρα 13 Απριλίου. Ξεκινήσαμε από το ξενοδοχείο στην Σκάλα με συνοδεία τον Μάρκο Κουφοπαντελή και τον Μανώλη Παντελιά για να πραγματοποιήσουμε πορεία προς το Καστέλλι. Η διαδρομή διαρκεί 2 ώρες. Ανεβήκαμε από την (νότια) αριστερή πλευρά και κατεβήκαμε από την άλλη (βόρεια). Σε περίπου μια ώρα είχαμε φθάσει στα ερείπια του Κάστρου που βρίσκεται σε οχυρή θέση που δεσπόζει και ελέγχει τους τρεις κόλπους Σκάλα, Χόχλακα και Μέρικα. Δίπλα είναι και το εκκλησάκι του Αγίου Κωσταντίνου. Το μονοπάτι έχει πινακίδες που σε καθοδηγούν.



■ Η Ι. Μονή του Αγίου Ιωάννου, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στο Καστέλλι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην πορεία από Ψιλή άμμο προς Διακόφτι, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΠΑΤΜΟ

Κείμενο και φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος



Πάτμος, το πανέμορφο και "Ιερό" νησί, όπου μένουν μόνιμα μόλις 3.000 ψυχές. Είναι νησί ηφαιστειογενές, βραχώδες, άνυδρο, με αραιή βλάστηση, με μικρές πεδιάδες που διαδέχονται ψηλούς και απότομους λόφους, με πλούσια διαμόρφωση ακτών, με κόλπους, ακρωτήρια, ορμίσκους, νησίδες, μικρές αμμουδιές και σμαραγδένια νερά. Κλίμα ήπιο το χειμώνα και δροσερό το καλοκαίρι με σοβαρό πρόβλημα λειψυδρίας. Ο αρχαίος μύθος λέει πως το νησί αναδύθηκε απ' τα βάθη της θάλασσας για χάρη της θεάς Άρτεμης.

Προστάτιδα λοιπόν του νησιού η Άρτεμις η Πατμία, που το ιερό της βρισκόταν στο μέρος που αργότερα χτίστηκε η μονή του Ιωάννη Θεολόγου. Κατά την Ρωμαιοκρατία εδώ εξόριζαν οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες τους πολιτικούς τους αντιπάλους. Ο αυτοκράτωρ Διοκλητιανός το 95μ.Χ. εξόρισε εδώ τον αγαπημένο μαθητή του Χριστού τον Ιωάννη Θεολόγο, πρώην ψαρά, ο οποίος είδε όραμα στο Σπήλαιο και με τη βοήθεια του Προχόρου έγραψε την Αποκάλυψη* και το τέταρτο Ευαγγέλιο και εκχριστιάνισε τους κατοίκους του νησιού.

Θεωρείται πως είναι ο Προστάτης Άγιος των καρδιοπαθών. Αργότερα, από το νησί πέρασαν οι Ιωαννίτες Ιππότες, οι Άραβες πειρατές και λοιποί κατακτητές. Το 1088 την περίοδο του Βυζαντίου, έφθασε στο νησί ο Χριστόδουλος Λατρινός, ασκητής, που ίδρυσε τη μονή του Αγίου Ιωάννη Θεολόγου, και ο Βυζαντινός αυτοκράτορας ο Αλέξιος Α΄ Κομνηνός, με χρυσόβουλό του, του δώρισε όλο το νησί της Πάτμου και τα νησάκια Αρκοί, Λειψοί κ.α. και έδωσε στη μονή το προνόμιο κατοχής στόλου για τις ανάγκες εφοδιασμού της αλλά και για το εμπόριο.

Στο άγονο ερημονήσι μαζεύτηκαν αρκετοί μοναχοί αλλά και τεχνίτες που μετοίκησαν κοντά στα τείχη για προστασία απ' τους επίβουλους πειρατές. Έτσι δημιουργήθηκε η Χώρα, οικισμός γύρω από τη μονή, που το 1453 πρό-

σφερε καταφύγιο σε Κωνσταντινουπολίτες πρόσφυγες, κι αργότερα το 1669 σε Κρητικούς πρόσφυγες.

Οι πειρατές ήταν μάστιγα για το νησί, έως ότου το κατέλαβαν οι Ιωαννίτες Ιππότες, και αυτοί πολεμούσαν κόντρα στους επόμενους κατακτητές της περιοχής από το 1522, τους Οθωμανούς Τούρκους. Οι μοναχοί είχαν καλές σχέσεις με όλους, και απέσπασαν προνόμια και προστασία, έπαιρναν δωρεές και κληροδοτήματα και ασκούσαν εμπόριο με το στόλο τους, και γενικότερα ευημερούσαν ιδιαίτερα.

Η ευημερία και η ακμή αυτή, δυστυχώς διακόπηκαν πολύ βίαια το 1659 απ' τον Βενετό Δόγη Φραγκίσκο Μοροζίνι (αυτόν που κατέστρεψε τον Παρθενώνα), ο οποίος λεηλάτησε άγρια το νησί, ως τιμωρία για τη συνεργασία της μονής με τους Τούρκους. Η δυστυχία και η παρακμή που ακολούθησαν έφεραν σοβαρές κοινωνικές ανακατατάξεις και τότε ξεπήδησε η νέα αστική τάξη των караβοκύρηδων, που απελευθερώθηκαν απ' τις παρεμβάσεις της μονής ξεδίπλωσε τη δυναμική της σε μία νέα εποχή.

Η Πάτμος τότε γνώρισε έντονη ναυτιλιακή, οικονομική και παράλληλα πνευματική ανάπτυξη με ταυτόχρονη ισχυρή αστικοποίηση. Τότε περί το 1713, ιδρύθηκε και η περίφημη Πατμιάδα Σχολή. Οι επαφές με τους ξένους και με τα επαναστατικά κινήματα της περιόδου, συνετέλεσαν στη διαμόρφωση εθνικής συνείδησης των Πατμίων που ύψωσαν από τους πρώτους την σημαία της Εθνεγερσίας και της επανάστασης του 1821. Ο γνωστός μας Εμμανουήλ Ξάνθος, ιδρυτής της Φιλικής Εταιρείας και πολλοί άλλοι δραστήριοι πατριώτες ήταν παιδιά της Πάτμου.

Δυστυχώς η απελευθέρωση και η ενσωμάτωσή της με την Ελλάδα ήρθε πολύ αργότερα, το 1948, αφού μετά την Τουρκική κατοχή έως το 1912, ακολούθησε και μια ακόμη Ιταλική κατοχή των Δωδεκανήσων για 36 χρόνια (1912-1948).

Στη σύγχρονη εποχή η Πάτμος αρχικά αναπτυσσόταν με αργούς ρυθμούς, έως ότου εισέβαλε ο μαζικός τουρισμός που έφερε εκρηκτικούς ρυθμούς ανάπτυξης και ευημερίας. Η μονή, φρουριακού χαρακτήρα, οι πολιτιστικοί θησαυροί, οι εικόνες, τα χειρόγραφα κλπ και η ιστορία της Αποκάλυψης του Ιωάννη εκπέμπουν μια αύρα και έναν μαγνητισμό για την Ορθοδοξία αλλά και γενικότερα για τη Χριστιανοσύνη, και οδηγούν σε έντονο θρησκευτικό τουρισμό, από πιστούς που συρρέουν από παντού στο μυστηριακό "Ιερό" νησί, ειδικότερα κατά το Πάσχα με τη θεαματική Τελετή του Νιπτήρα.

Όμως και ο άλλος τουρισμός, ο κοσμοπολίτικος, αναπτύχθηκε παράλληλα, προσελκύοντας επώνυμους που έχτισαν βίλες (Αγά Χάν, Νεγρεπόντε, Τομ Χάνκς, Τζούλια Ρόμπερτς κλπ). Η ανέγερση πολυτελών ξενοδοχείων, ρεστοράν και κέντρων, διασκέδασης και μετά η άφιξη λουξ θαλαμηγών αλλά και τεράστιων κρουαζιερόπλοιων συντέλεσαν στην έντονη ανάπτυξη του νησιού.

Η Πάτμος, εκτός από τη γοητεία που κρύβουν γενικά τα θαλασσοδαρμένα νησιά του Αιγαίου, με τις δαντελένιες παραλίες και τους δυνατούς αέρηδες, διαθέτει μία αριστοκρατική αλλά και μία μυστηριακή ενέργεια που σαγηνεύει και αιχμαλωτίζει τους επισκέπτες της.

Κάθε Σεπτέμβριο διοργανώνεται εδώ αξιόλογο Φεστιβάλ θρησκευτικής μουσικής. Η Πάτμος είναι ένας γαλήνιος πνευματικός τόπος που παρέχει ανάταση ψυχής, και συνάμα δεν απορρίπτει τη διασκέδαση και τις χαρές της ζωής.

Ανακηρύχθηκε "Ιερό" νησί, από την Ελληνική Βουλή με νόμο το 1981, και συμπεριλήφθηκε από 1999 στα μνημεία της Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Εντάξει, αρκετά με τις πληροφορίες που αντλήθηκαν από το GOOGLE και τις οποίες διαβάσατε παραπάνω, αλλά αυτές είναι το απαραίτητο σκηνικό για να αντιληφθείτε το «έργο» που βιώσαμε από

*Αποκάλυψη: Βιβλίο προφητικό-καstroφολογικό που αναφέρεται στην Δευτέρα Παρουσία, την τιμωρία των αδίκων και αμαρτωλών και την ανταμοιβή των δικαίων.



■ Το καμπαναριό της μονής του Αγίου Ιωάννη Θεολόγου



■ Κολώνες από το ναό της Άρτεμης στηρίζουν το Καστρομονάστηρο.



■ Ο υδροβιότοπος της Καλικατσούς

8 έως 13 Απριλίου, στην Πασχαλινή εξόρμηση της ΕΟΦ που φέτος έγινε στην όμορφη Πάτμο.

8/4 Μ. Τετάρτη. αναχώρηση για Δωδεκάνησα με το F/B BLUE STAR 1. Είναι μεγάλο καράβι και αξιόπλοο και ταξιδέψαμε με λίγο κουνηματάκι, αλλά με πολύ δυνατό αέρα και κρύο και πρόβλεψη για σοβαρή επιδείνωση του καιρού.

Μετά 8 ώρες φθάσαμε στο νησί και αναζητήσαμε το ξενοδοχείο μας στις 3.30 το πρωί, μέσα στο σκοτάδι, μ' έναν λυσσασμένο αέρα να μας μπατσίζει τα πρόσωπα.

09/04 Μ. Πέμπτη. Αναχωρήσαμε με πούλμαν για τη Χώρα να παρακολουθήσουμε την αναπαράσταση της τελετής του Νηπιήρα (ύψιστη πράξη ταπεινότητας του Χριστού), όπου ο ηγούμενος της μονής πλένει το δεξί πόδι των 12 μοναχών του όπως ο Χριστός έπλυνε το πόδι των 12 μαθητών του. Ο αέρας ήταν λυσσασμένος 9 μποφόρ, κι έκανε το κρύο ακόμη πιο διαπεραστικό. Έτσι η εξέδρα της τελετής, μετατέθηκε από την πλατεία Ξάνθου στη λιγότερο ανεμόδαρτη πλατεία Αγ. Λεβιάς.

Η εξέδρα ήταν στολισμένη με κόκκινα χαλιά, με βάνια, εξαπτέρυγα και φανάρια. Ανά δύο οι καλόγεροι (μαθητές), ντυμένοι με πορφυρόχρυσια Βυζαντινά άμφια και τρέμοντας από το κρύο, με τον αέρα να αρπάζει τα μαύρα τους κρέπια, κάθονταν υπομονετικά μέχρις ότου ο ηγούμενος (Χριστός) να τους τρίψει με μια πετσέτα το πόδι, μέσα σε κατάφυξη και ψαλμωδίες.

Ψιλόβρεχε, αλλά όλοι κλήρος και λαός, με κάμερες και φωτογραφικές μηχανές απαθανάτιζαν τα συμβάντα, υπομένοντας καρτερικά μέχρι την ολοκλήρωση της μεγαλόπρεπης τελετής.

Παγωμένος ως το κόκαλο και εκτεθειμένος σε ένα δυνατό μπουγάζι, για να φωτογραφήσω από καλή γωνία... το πλύσιμο των ποδιών και την Εικόνα του Ελκόμενου Χριστού, κατέληξα στο τέλος της τελετής, σε διπλανή καφετέρια για να συνέλθω με κάτι ζεστό. Άραγε τα καμήνα τα καλογεράκια την γλιτώσανε την πνευμονία; Ευτυχώς αργότερα στην ταβέρνα "Τζιβαέρι", μια ζεστή μπουγιαμπέσα με συνέφερε, αλλά το βράδυ αντί να πάω στη Σταύρωση, παρέμεινα στο κρεβάτι με δύο κουβέρτες.

10/4 Μ. Παρασκευή. Το Θείο δράμα ολο-

κληρωνόταν, κι εμείς μ' έναν συμπαθητικό τοπικό ξεναγό- φωτογράφο- συγγραφέα, τον Αντώνη Δήμα, λάτρη της Πάτμου, κάναμε επίσκεψη του Σπηλαίου της Αποκάλυψης με τον εντυπωσιακό βράχο- Σπηλιά, της πολύ πλούσιας γυναικείας μονής Ευαγγελισμού, και περιήγηση της Χώρας με τα χαρακτηριστικά Πατινώτικα σπίτια και τα αρχοντικά των πλούσιων караβοκύρηδων αγκαλιασμένα από τις μπουκαμβίλιες.

Μετά κάναμε επίσκεψη και ξενάγηση στο εντυπωσιακότατο καστρομονάστηρο με τους χονδρούς οχρωματικούς, πανύψηλους τοίχους από ντόπια καφετιά πέτρα, που μέσα έκρυβαν εκκλησιές, καμπαναριά, προσκυνητάρια, κελιά και ένα πολύ ενδιαφέρον Μουσείο με ανεκτίμητες εικόνες και βιβλιοθήκη και συλλογή εντυπωσιακών εγγράφων. (βλ. Google cultural Institute Art Project Monastery of St. John Theologian, Patmos, Greece).

Ο καιρός χάλα με άνεμο 10 μποφόρ, την θάλασσα να έχει ασπρίσει από τους αφρούς, με απαγορευτικό του Λιμεναρχείου, τα πλοία να μην ξεμυτίζουν από τα λιμάνια, και 2000 περίπου επισκέπτες που δεν έφθασαν στο νησί γιατί ματαιώθηκε το ταξίδι τους, και τους ξενοδόχους-ταβερνιέρηδες που τραβούσαν τα μαλλιά τους.

Την ένταση της κακοκαιρίας την έδειχνε η TV παρουσιάζοντας το μεγάλο BLUE STAR να το κουκουλώνουν τα επικίνδυνα κύματα,

θέαμα τρομακτικό. Το βραδάκι παρόλο που δεν μπορούσες να σταθείς πουθενά απ' το μανιασμένο αέρα, ξεκινήσαμε να δούμε τους Επιταφίους, αναζητώντας συνέχεια κάποιο απάγκιο. Κάποιοι μάζευαν κεριά του Επιταφίου για φυλαχτό.

Εδώ το γραφικότατο Πασχαλιτικό έθιμο της περιφοράς του Επιταφίου έγινε με σεμνότητα χωρίς βαρελότα και χαλκούνια. Στη συνέχεια ζεστό φαί και ύπνος... με τα ρούχα. Πολύ κρύο, και ήρθαμε απροετοίμαστοι για τη βαρυσχεμωνία που ξέσπασε Πασχαλιάτικα. Η χειμωνιάτικη περίοδος, είναι δύσκολη στα Ελληνικά νησιά που πέφτουν σε χειμερία νάρκη, κι ίσως γι' αυτό τα είχαν και για τόπους εξορίας.

11/4 Μ. Σάββατο. Ο αέρας κάπως έπεσε, παρ' όλα αυτά όμως η εκδρομή στους Λειψούς ματαιώθηκε. Οι ορειβάτες αναχώρησαν για ένα μεγάλο φιλόδοξο γύρο, με ξεκίνημα από τον Κάμπο, στο βόρειο μέρος του νησιού, που το χτυπούσε όμως ο δυνατός βοριάς. Εγώ ξεκίνησα μια φωτογραφική βόλτα στο καλά προστατευόμενο λιμάνι της Σκάλας, που είχαν βρει καταφύγιο τα μεγάλα γιότ.

Από ψηλά ακούγονταν βόμβος ελικοπτερου που προσγειώθηκε στο γειτονικό ελικοδρόμιο για να παραλάβει κάποιον άτυχο άρρωστο ή τραυματία, τυχερό όμως με την εξ' ύψους βοήθεια που έφθασε. Αλλά πόσο



■ Πάτμος. Η τελετή του Νηπιήρος με βροχή και αέρα



■ Πασχαλιάτικο γλέντι στο "Αλώνι"



■ Τα Πατινιώτικα νιάτα στον Πασχαλιάτικο χορό.

τελικά σώζονται απ' τους νησιώτες σαν τύχει να αρρωστήσουν, χωρίς γιατρούς και συχνά χωρίς πλωτά μέσα μεταφοράς;

Το πούλμαν αργότερα προώθησε μια μεγάλη ομάδα ως τη Λάμπη, τη βόρεια παραλία που την έδερναν μεγάλα κύματα. Εδώ συνεχιζόταν το αδιάκοπο παιχνίδι της μικρής αδάμαστης στεριάς ενάντια στη μεγάλη αγριεμένη θάλασσα, που σμίλευε τα πολύχρωμα και σπάνια ηφαιστειογενή βότσαλα στο πανέμορφο λαμπερό χαλί της παραλίας. Εδώ οι θεοί Ήφαιστος και Ποσειδώνας, είχαν απλώσει την πραγματεία της συνεργασίας τους. Η φύση γύρω μας πανηγύριζε τον ερχομό της Άνοιξης, τα πάντα ήταν καταπράσινα με 50 αποχρώσεις του πράσινου, και τα αγριολούλουδα τριγύρω σκόρπιζαν μεθυστικά αρώματα.

Επισκεφθήκαμε τον Κάμπο και την προφυλαγμένη παραλία του και επιστρέψαμε στη Σκάλα. Ο καιρός βελτιώθηκε πολύ και το απόγευμα ξεκίνησα μια βόλτα στον παραλιακό δρόμο Σκάλας - Γροίκου, γεμάτο με χαριτωμένες βιλίτσες και μπόλικα μικρά γραφικά ξεκλήσια, τάματα των ναυτικών του νησιού.

Η πανδαισία χρωμάτων και αρωμάτων μου δημιουργούσαν μια κατάσταση ευφορίας, γαλήνης και ευτυχίας κι από ψηλά αντίκρισα την Πέτρα της Καλικατσούς να κολυμπάει μέσα σε λιωμένο ασήμι. Σε λίγες ώρες, θα ηχούσαν οι καμπάνες της Ανάστασης του Θεανθρώπου, που μετά τα πάθη Του, θα έφερνε γλυκιά προσμονή και ελπίδα στην ανθρωπότητα.

Στο δρόμο του γυρισμού, αντίκρισα ένα μεγάλο κρουαζιερόπλοιο να προσεγγίζει, αλλά να μην τολμάει να μπει στο μάλλον ρηχό λιμάνι της Σκάλας. Το πάθημα του κρουαζιερόπλοιου "SEA DIAMOND" που βρίσκεται στον πάτο της Καλντέρας στη Σαντορίνη, φοβίζει πολλούς καπεταναί-



■ Πανόραμα της Πάτμου

ους. Παρ' όλα αυτά οι χιλιάδες επιβάτες που κατεβάζει ένα κρουαζιερόπλοιο, έστω και με λάντζες, είναι καλοδεχούμενοι πελάτες στο νησί, που έστω κι αν μένουν για λίγο, βοηθούν στην ανάπτυξη και στην πρόοδο.

Το βράδυ όλοι βρεθήκαμε στην εκκλησία για την Αναστάσιμη Ακολουθία, και μετά με τις ευχές, το φιλί της Αγάπης, το τσούγκρισμα των κόκκινων αυγών και το πλούσιο δείπνο με μαγειρίτσες κλπ σε γειτονική ταβέρνα, είπαμε το ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ.

12/4 Κυριακή Πάσχα. Οι ξεκούραστοι ορειβάτες αναχώρησαν για εξερεύνηση στο νότιο μέρος του νησιού, στο Γροίκο και στην παραλία της Ψιλής Άμμου. Οι υπόλοιποι επισκεφθήκαμε τον Άη-Γιάννη Συκαμιάς, και μετά το άλλοτε ψαροχώρι του Γροίκου, και την πέτρα της Καλικατσούς όπου σκαρφώσαμε στα λαξευμένα скаλιά, κι απολαύσαμε από ψηλά τον ειδυλλιακό Γροίκο και τον υδροβιότοπο που φιλοξενεί τις καλικατσούδες (είδος κορμοράνων) που δεν μπορούσαμε να εντοπίσουμε.

Μετά κάναμε μια μικρή πεζοπορία ως το καρνάγιο στο Διακόφτι. Εδώ στις 9 Ιουλίου 1956, ο σεισμός της Αμοργού 7,6R, προκάλεσε ένα θεόρατο τσουνάμι και το κύμα καβάλησε το νησί και γκρεμίστηκαν και κάμποσα απ' τα τείχη της Μονής.

Στη συνέχεια, όλοι μαζεμένοι καταλήξαμε στο κέντρο "Αλώνι" για το Πασχαλιάτικο γεύμα και το χορό που ακολούθησε. Εδώ απολαύσαμε νησιώτικους χορούς απ' τα γκαρσόνια που ήταν ικανότατοι χορευτές, και μας χάρισαν με τη συνοδεία μικρής τοπικής ορχήστρας, στιγμές Ελληνικής λεβεντιάς.

Κατόπιιν μικροί και μεγάλοι ξεχύθηκαν στην μικρή πίστα, σε ένα ξέσπασμα Διονυσιακού ενθουσιασμού, και έδειξαν τις χορευτικές τους ικανότητες. Εντύπωση δε προξένησαν με τη χάρη τους τα μικρά παιδιά της συντροφιάς, η τρισαρτιωμένη Ιφιγένεια και ο Βαγγελάκης, με τους παππούδες που τα καμάρωναν. Ο χορός τους ξεσήκωσε όλους, οι οποίοι έφθασαν στο τσακίρ κέφι.

Χαρούμενος πολύ, βγήκα για λίγο στην αυλή, κι αντίκρισα από ψηλά την επιτέλους ήρεμη γαλαζοπράσινη θάλασσα του Αιγαίου με τα μικρά νησάκια να επιπλέουν, αυτά που τόσο ύμνησε ο Γιώργος Σεφέρης, και τα μάτια μου βούρκωσαν στη σκέψη ότι με την κρίση που μας ταλανίζει κινδυνεύουμε να μην μπορούμε να τα χαρούμε και να τα βλέπουμε σε ξένα χέρια. Διώχνω τέτοιες σκέψεις απ' το μυαλό μου, σήμερα είναι μέρα χαράς, ας μείνει η περίσκεψη για αργότερα.

Το απογευματάκι στη στολισμένη πλατεία της Σκάλας τα νέα παιδιά του σχολείου του νησιού, αγόρια και κορίτσια με παραδοσιακές νησιώτικες στολές χόρεψαν με κέφι και πάθος Ελληνικούς χορούς και σκόρπισαν ρίγη συγκίνησης και περηφάνιας, γι αυτήν τη μικρή νησιωτική κοινωνία, που παλεύει και προσπαθεί, παρ' όλες τις αντιξοότητες να σταθεί όρθια. Τα Drones, οι κατάσκοποι του ουρανού, φωτογραφίζουν τα πάντα από ψηλά.

13/4 Δευτέρα του Πάσχα, ανεβήκαμε πάνω από τη Σκάλα, στον αρχαιολογικό χώρο, στο Καστέλλι, όπου ανάμεσα στους κιτρινισμένους από την πατίνα του χρόνου βράχους, βρίσκονταν τα ερείπια του αρχαίου ναού του Απόλλωνα και το φρεσκοασβεστωμένο ταπεινό εκκλησάκι του Αγ. Κωνσταντίνου. Η θέα τριγύρω, μας έκοβε την ανάσα και στο τέλος εκστατικοί και μαγεμένοι κατεβήκαμε για να ετοιμαστούμε για την αναχώρησή μας και την επιστροφή μας στην Αθήνα. Η θάλασσα ήταν απόλυτα γαλήνια, σκέτη λαδιά και το ταξίδι της επιστροφής χωρίς απρόοπτα. Ήταν μια Πασχαλιά που περάσαμε σε τούτο το μικρό - μεγάλο νησί, περίεργη, περιπετειώδης, ενδιαφέρουσα με αρκετή θρησκευτικότητα που μας άφησε την έντονη επιθυμία τούτο το όμορφο νησί, την Πάτμο, να το ξαναεπισκεφθούμε.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Σαν αρχηγός της εκδρομής στην Πάτμο θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμμετέχοντες για την πολύ καλή συνεργασία που είχαμε και κυρίως την Μάγια που ανέλαβε την ορειβατική ομάδα, τον φίλο Μάρκο για την βοήθειά του στην οργάνωση και την υλοποίηση του προγράμματος, τους Αντώνη Δήμα και Μανώλη Παντελιό για την τουριστική και ορειβατική ξενάγηση στο νησί και την Ελένη Γρύλλη για την φιλόξενη της διάθεση.

Νικόλαος Νίντος



ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΕΘΝΙΚΗ ΓΛΥΠΤΟΘΗΚΗ

Κείμενο από τον Νίκο Νίντο

Η νεότερη ελληνική γλυπτική παρέμενε ουσιαστικά άστεγη επί σειρά ετών. Από το 2006 δύο ιστορικά κτίρια που υπήρξαν στάβλοι του βασιλιά Γεωργίου του Α' αποτελούν τον χώρο της Εθνικής Γλυπτοθήκης. Πρόκειται για δυο μοναδικά στην Ευρώπη, λιθοκτιστά κτίρια με εντυπωσιακή ανάρτηση της στέγης με μεταλλικά, αντισεισμικά στοιχεία και με ελαφρούς κίονες Art Nouveau του 1900.

Στους τοίχους τα σημάδια από τις ποτίστρες πίσω από τα γλυπτά προσδίδουν μια νοσταλγική νότα βαθιάς ιστορικότητας και παρά την προφανή αλλαγή χρήσης, το παρελθόν είναι εδώ. Μπαίνοντας κανείς στο μουσείο καλωσορίζεται από την μικρή συλλογή ξένων καλλιτεχνών με αξιόλογα όμως έργα όπως ο Θεραπευτής του Magritte ο Άσωτος Υιός του Rodin το Πουλί του Καλατράβα και δύο προτομές του Μπουρντέλ το Κεφάλι του Απόλλωνα και η Παλλάδα Αθηνά.

Ο κυρίως χώρος είναι ενιαίος και η διαδοχή των έργων αφηγείται την ιστορία της νεώτερης γλυπτικής στην Ελλάδα.

Στην περίοδο του Βυζαντίου αλλά και στην μακράιωνη δουλεία που επακολούθησε περιορίστηκε η γλυπτική τέχνη σε ρόλο εντελώς διακοσμητικό. Ουσιαστικά στο Ελλαδικό χώρο υπάρχουν γλυπτικές προσπάθειες σε ξυλόγλυπτα, μεταλλόγλυφα και λιθανάγλυφα. Δείγματα αυτής της τέχνης συναντώνται σε κρήνες, στήλια, εκκλησίες και τάφους. Στις Κυκλάδες, και ιδιαίτερα στην Τήνο, συναντώνται λιθανάγλυφα σε φεγγίτες. Έχουν σχήμα διάτρητης ανάγλυφης αψίδας, τοποθετούνται πάνω από τις πόρτες ή τα παράθυρα και έχουν πολλαπλή λειτουργία: δομική, γιατί καλύπτουν το ανακουφιστικό τρίγωνο πάνω από το υπέρθυρο, πρακτική, γιατί επιτρέπουν στο φως να εισχωρήσει στο εσωτερικό, αισθητική, αφού κοσμούνται με διάφορες παραστάσεις και μαγική, γιατί οι διακοσμητικές παραστάσεις έχουν συχνά αποτροπαικό χαρακτήρα.

Η επανεμφάνιση της γλυπτικής με αυτόνομη μορφή πραγματοποιήθηκε στις αρχές του 19ου αιώνα στα Επτάνησα, με τον κερκυραίο γλύπτη Παύλο Προσαλέντη τον πρεσβύτερο ενώ η υπόλοιπη Ελλάδα βρισκόταν ακόμη κάτω από τον τουρκικό ζυγό.

Η δημιουργία του ελεύθερου Ελληνικού κράτους, ύστερα από τον ηρωικό πόλεμο της Ανεξαρτησίας, ξανάδωσε στη γλυπτική τον θεσμικό της ρόλο. Η οικοδομική δραστηριότητα, που άρχισε να εκδηλώνεται στην Αθήνα προσέλκυσε Τηνιακούς τεχνίτες, που έρχονταν στην πρωτεύουσα για να εργαστούν στη διακόσμηση των νέων οικοδομών.

Το 1837 ιδρύθηκε το «Σχολείον των Τεχνών», όπου η γλυπτική άρχισε να διδάσκεται συστηματικά από το 1847. Η επιστροφή στην αρχαιότητα, η αναγέννηση των τεχνών στον τόπο όπου είχαν γνωρίσει την πιο εκτυφλωτική τους άνθηση υπήρξαν τα ιδεολογικά ερείσματα του νέου κράτους.

Μέσα στο πνεύμα αυτό σπούδασαν οι πρώτοι γλύπτες του Σχολείου ο Ιωάννης Κόσσης, οι Γεώργιος και Λάζαρος Φυτάλης και ο Λεωνίδας Δρόσης. Την κλασικιστική παιδεία που πήραν στο Σχολείον των Τεχνών τη συμπλήρωσαν στη Ρώμη και το Μόναχο. Στα έργα τους διέπλασαν τη φυσιογνωμία της νεότερης Ελλάδας, απαθανάτισαν τις μορφές των αγωνιστών, διαιώνισαν τα χαρακτηριστικά των ευεργετών και δημιούργησαν την προσωπογραφία της νέας κοινωνίας λαξεύοντας ανδριάντες και προτομές. Ο Δρόσης φιλοτεχνώντας το γλυπτικό διάκοσμο της Ακαδημίας Αθηνών αναδείχθηκε ο σημαντικότερος εκπρόσωπος του κλασικισμού στην Ελλάδα.

Η ιστορική εξέλιξη της γλυπτικής συνεχίζεται με μία μεγάλη ενότητα που αποτελούν τα επιτύμβια μνημεία. Τα περισσότερα ευρίσκονται στο Α' Νεκροταφείο στην Αθήνα που από τα μέσα του 19ου αιώνα θεωρείτο από τα αξιοθέατα της πόλης. Στους τάφους συναντώνται θέματα, που έχουν τις ρίζες τους κυρίως στην αρχαία ελληνική επιτύμβια γλυπτική, αλλά και στην Αίγυπτο, την Ετρουρία ή την ευρωπαϊκή επιτύμβια γλυπτική. Το διασημότερο έργο είναι η Κοιμωμένη του Γιαννούλη Χαλεπά.

Παρά το γεγονός ότι η κλασικιστική έκφραση κρατά τα πρωτεία στην ελληνική γλυπτική του 19ου αιώνα, από το 1870 καλλιτέχνες όπως οι Δημήτριος Φιλιππίδης και Γεώργιος Βρούτος στρέφονται και σε ελεύθερες συνθέσεις, διευρύνοντας σταδιακά τη θεματογραφία τους. Στις πρώτες δεκαετίες του 20ού αιώνα εμφανίζεται η δεύτερη έκλαμψη η λεγόμενη «μεταλογική», της ιδιοφυΐας του Γιαννούλη Χαλεπά με μία σειρά έργων χαρακτηριστικά απ' αυτή τη περίοδο.

Ο 20ός αιώνας χαρακτηρίζεται από τη στροφή των Ελλήνων γλυπτών από το Μόναχο στο Παρίσι, όπου κυριαρχεί η δυναμική προσωπικότητα του Ροντέν και οι ελληνοκεντρικές αναζητήσεις του Μπουρντέλ. Οι έλληνες γλύπτες. Απόρτης, Δημητριάδης, Παππάς, Τόμπρος και άλλοι που πηγαίνουν στο Παρίσι για μετεκπαίδευση, θα δεχτούν και θα αξιοποιήσουν το δίδαγμα αυτών των δημιουργών στα έργα τους.

Ο επισκέπτης συνεχίζοντας την μη σηματοδοτημένη μα επιβεβλημένη από τον χρόνο και τα καλλιτεχνικά ρεύματα πορεία, προχωρά σε πιο σύγχρονα έργα, δείγματα του Μοντερνισμού και έπειτα στο στάδιο του Ανθρωποκεντρισμού και της Αφαίρεσης του Κυβισμού και του Κονστρουκτιβισμού. Καπράλος, Αβραμίδης και Γεωργιάδης δίνουν τη σκυτάλη στα νεαρότερα έργα της Όπυς Ζούνη, του Χανδρή, της Νομίδου και του Άγγελου Παπαδημητρίου.

Οι Έλληνες καλλιτέχνες θα επωφεληθούν από τις δυνατότητες που προσφέρουν τα νέα μέσα και θα δημιουργήσουν έργα πρωτότυπα. Οι συνθέσεις εμπλουτίστηκαν με νέα υλικά, όπως το νίκελ, το γυαλί, το πλεξιγκλάς, ενώ η συνεχής αναζήτηση νέων τρόπων έκφρασης οδήγησε στην εκμετάλλευση των δυνατοτήτων του νερού, του ήχου και της κίνησης, που προκαλείται άλλοτε με τεχνητά και άλλοτε με φυσικά μέσα, αλλά και των δυνατοτήτων που προσφέρει η επιστήμη και η τεχνολογία.

Η έκθεση ξεχύνετε από τον κλειστό χώρο του μουσείου και συνεχίζεται στην υπαίθρια συνέχεια της Γλυπτοθήκης στον περιβάλλοντα χώρο, έκτασης περίπου 6 στρεμμάτων. Έργα μεγάλων διαστάσεων του Γαίτη, της Μιχαλέα, του Παπαγιάννη και του Τάκι μετατρέπουν την περιήγηση του επισκέπτη σε μια ολοκληρωμένη και χορταστική αισθητική εμπειρία.

■ Έκθεμα στον εξωτερικό χώρο, της Εθνικής Γλυπτοθήκης, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ & ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ - ΡΑΓΟΥΛΙΚΟ - ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ

 **legrand®**
:hager
PHILIPS
B. Berker
the right way
GIRA
 **KOUVIDIS**
SYLVANIA
 **METREL®**

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΥ ΦΩΤΙΣΜΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΦΩΤΙΣΜΟΥ - ΤΙΜΕΣ ΧΟΝΔΡΙΚΗΣ

Φορμίωνος 63 - 65 Φιλοθέης - www.dendrinος.gr

Τηλ.: 210 7511873 - 210 7512898, Fax.: 2107560558,

Κιν.: 6948377322, email: info@dendrinος.gr



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ εκδρομές - εκδηλώσεις

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΡΤΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ
4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗ-
ΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 130 ΑΤΟΜΩΝ**

ΜΑΙΝΑΛΟ

Την Κυριακή 1^η Μαρτίου πραγματοποιήσαμε ημερήσια εκδρομή σε ένα από τα πιο αγαπημένα μας βουνά, το Μαίναλο. Συνηθίζουμε να το επισκεπτόμαστε μία φορά το χρόνο διότι είναι προσιτό και όμορφο όλες τις εποχές του χρόνου. Έχει μάλιστα, πολλά σηματοδοτημένα μονοπάτια που οφείλονται κυρίως στην δραστηριότητα του αδελφού σωματείου Σ.Α.Ο.Ο.

Αυτή τη φορά συμμετείχαν 21 άτομα από τα οποία τα 14 πεζοπόρησαν σε χιονισμένο μονοπάτι επί 4 ώρες από την θέση Μνήμα μέχρι το Χιονοδρομικό Κέντρο. Οι υπόλοιποι 7 εκδρομείς επισκέφθηκαν το Λεβίδι, την Βυτίνα και την Κάψια.

ΔΕΣΦΙΝΑ – ΧΡΙΣΣΟ

Την Κυριακή 8 Μαρτίου επαναλάβαμε μία ημερήσια εκδρομή που είχαμε πραγματοποιήσει, με καλές αναμνήσεις, πριν μερικά χρόνια. Αυτή τη φορά συμμετείχαν 47 άτομα από τα οποία τα 33 πεζοπόρησαν από το εκκλησάκι του Αγ. Στέφανου, έξω από την Δεσφίνα, μέχρι τη βάση του Κεδριά. Από εκεί, μία ομάδα πήρε το μονοπάτι με την εντυπωσιακή «σκάλα» μέχρι το Χρισσό. Η άλλη ομάδα ανηφόρησε μέχρι τον Κεδριά και μετά πήρε το ίδιο μονοπάτι μέχρι το Χρισσό. Το πιο ενδιαφέρον στοιχείο της διαδρομής ήταν η θέα προς τους Δελφούς που σε εντυπωσιάζουν καθώς «κρέμονται» στην απόκρημνη πλαγιά του Παρνασσού. Όσοι δεν πεζοπόρησαν επισκέφθηκαν την Ιτέα και το Χρισσό.

ΠΑΡΝΩΝΑΣ

Με συμμετοχή 38 ατόμων περάσαμε ένα ωραιότατο διήμερο (14-15 Μαρτίου) στις πλαγιές του Πάρνωνα με διανυκτέρευση στον Άγιο Πέτρο όπου βρήκαμε καλό φαγητό και ντόπια προϊόντα να προμηθευτούμε. Η πεζοπορική ομάδα, το Σάββατο, πραγματοποίησε μία εξαιρετική διαδρομή 2,5 ωρών μέσα σε έλατα και σε μοναδικούς κέδρους, που συναντάς μόνο στον Πάρνωνα, από την Μονή Μαλεβής μέχρι τον Άγιο Πέτρο.

Την Κυριακή, η πεζοπορική ομάδα, πραγματοποίησε την διαδρομή Άγιος Ιωάννης – Μικρός Καταρράκτης Λεπίδα – Κάστρο Ωριάς – Άγιος Ιωάννης σε 5,5 ώρες ενώ όσοι δεν πεζοπόρησαν επισκέφθηκαν την Καστάνισσα, τον Πλάτανο, την Σίταινα και τον Άη Γιάννη.



■ Στην Πορεία από Δεσφίνα - Χρισσό, Φωτ. Αρ. Κωνσταντινίδης



■ Στην κορυφή Κεδριάς 852 m., Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην πορεία από Μονή Μαλεβής προς το χωριό Αγ. Πέτρος Ορεινή Κυνουρίας, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Πάτμος. Επίσκεψη στο Σπήλαιο της Αποκάλυψης, Φωτ. Γιωργ. Γκλέτσος



■ Στην κορυφή Κόζιακα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην χαράδρα της Φλαμπουρίτσας, Φωτ. Δ. Μπενάς



■ Λουπάτα, Μαρόσα, Αυγό θέα από τον Κόζιακα

ΑΝΩ ΤΡΙΚΑΛΑ - ΖΗΡΕΙΑ

Είχαμε πολλά χρόνια να πραγματοποιήσουμε ανάβαση στην Μεγάλη Ζήρεια. Γι αυτό, φέτος, αποφασίσαμε να την τολήσουμε χιμώνα με χιόνια αλλά δυστυχώς, μας έτυχε ημέρα με βροχή στα χαμηλά και χιονόπτωση στα ψηλά. Έτσι μία ομάδα προτίμησε να πεζοπορήσει στην Φλαμπουρίτσα αλλά επέστρεψε πριν το τέρμα διότι ψιλόβρεχε. Η άλλη ομάδα που προσπάθησε να φθάσει στην κορυφή της Μεγάλης Ζήρειας, εγκατέλειψε την προσπάθεια 15-30 λεπτά πριν την κορυφή λόγω δυνατού ανέμου σε συνδυασμό με ελαφρά χιονόπτωση. Όσοι δεν πεζοπόρησαν περιηγήθηκαν την Μονή Αγίου Βλασίου και τα Άνω Τρίκαλα.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΠΡΙΛΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 164 ΑΤΟΜΩΝ

ΣΑΓΜΑΤΑΣ

Από τις παλαιότερες ημερήσιες εκδρομές που συνηθίζαμε να οργανώνουμε κάθε χρόνο. Είχαμε συνηθίσει αυτήν την εκδρομή διότι θαυμάζαμε τις άγριες τουλίπες τέλος Μαρτίου. Οι τουλίπες έχουν χαθεί αλλά εμείς χαίρομαστε να επισκεπτόμαστε την Μονή Μεταμορφώσεως Σωτήρος Σαγματάς και το Πλατανάκι. Η πεζοπορική ομάδα ξεκίνησε έξω από Σύρτζι (Ύπατον) ανηφόρισε μέχρι την κορυφή του Σαγματάς με την ωραία θέα και κατηφόρισε μέχρι το Πλατανάκι. Στις 5 Απριλίου



■ Στην κορυφή Μπουντούρα 2.010 μ., Φωτ. Μ. Βέττερ



ζιακα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

εκδρομές - εκδηλώσεις



συμμετείχαν 22 άτομα από τα οποία τα 14 πεζοπόρησαν.

ΠΑΤΜΟΣ

Φέτος το Πάσχα 65 άτομα πέρασαν ένα 5 ήμερο στην Πάτμο. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

ΓΥΡΟΣ ΣΟΥΝΙΟΥ

Κι αυτή η εκδρομή είναι από τις κλασικές μας ημερήσιες εξορμήσεις. Στις 19 Απριλίου συμμετείχαν 54 άτομα από τα οποία τα 22 πραγματοποίησαν την διαδρομή Παλαιά Φώκαια – Προφήτης Ηλίας – Άγιος Κωνσταντίνος (Καμάριζα) σε 5,5 ώρες. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν τον Ναό του Ποσειδώνα στο Σούνιο, το θέατρο Θωρικού και το Λαύριο.

ΟΛΙΓΥΡΤΟΣ – ΣΤΥΜΦΑΛΙΑ

Το Σάββατο 25 Απριλίου πραγματοποιήσαμε εκδρομή στην Στυμφαλία με συμμετοχή 23 ατόμων από τα οποία, τα 16 ανηφόρησαν στον Ολίγυρτο από την Λαύκα. Οι υπόλοιποι επισκέφθηκαν το Μουσείο Περιβάλλοντος Στυμφαλίας και περιηγήθηκαν τα χωριά της περιοχής.

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΪΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ
5 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (2 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ,
2 ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 167 ΑΤΟΜΩΝ**

ΝΕΡΑΪΔΟΧΩΡΙ – ΝΕΡΑΪΔΑ – ΚΟΖΙΑΚΑΣ

Φέτος η Πρωτομαγιά έδωσε την ευκαιρία σε



■ Στην Μεγάλη Ντουσκιά Γεράνια, Φωτ. Μ. Βέττερ

48 άτομα να περάσουν ένα ωραίο τριήμερο στην περιοχή όπου δεσπόζουν τα γραφικά – ορεινά χωριά Ελάτη, Περούλι και Νεραϊδοχώρι. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ – ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, γιορτάσαμε στις 9 Μαΐου τη γιορτή του Αγίου Νικολάου “Εν Βουνένοις” στο εκκλησάκι που είναι δίπλα στον Ορεινό μας Ξενώνα. Συμμετείχαν 25 άτομα για να ετοιμάσουν όλα τα απαραίτητα για την αρτοκλασία και τη δεξίωση που ακολούθησε για τους κατοίκους του Κεφαλαριού.

Μερικοί, βεβαίως βρήκαν την ευκαιρία να πεζοπορήσουν σε νέα μονοπάτια και να ερευνήσουν νέες διαδρομές που σκεπτόμαστε να προγραμματίσουμε το φθινόπωρο.

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ – ΤΙΘΟΡΕΑ

Στη γραφική Τιθορέα ή όπως την γνωρίζουν οι παλιοί, στη Βελίτσα, 21 άτομα προσπάθησαν για 2^η φορά να φθάσουν στην κορυφή Αχλαδίτσα αλλά δεν τα κατάφεραν. Έφθασαν λίγο κάτω από την κορυφή διότι το τέλος της διαδρομής ήταν πάνω σε ένα δύσβατο – απόκρημνο μονοπάτι. Πάντως, όλη η διαδρομή ήταν πολύ ευχάριστη, μέσα στα έλατα, σε μία πλαγιά του Παρνασσού. Μερικοί, παρεξέκλιναν της πορείας, και επισκέφθηκαν την Σπηλιά του Ανδρούτσου όπου διαπίστωσαν ότι ή παλιά, σκουριασμένη, αναξιόπιστη, αιωρούμενη, «ανεμόσκαλα» δεν έχει αντικατασταθεί.

■ Κορυφή Νεραΐδα 2.074 μ., Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σούνιο, Φωτ. Μ. Βέττερ





■ Στην κορυφή Σκιπίζα του Ολίγυρτου 1935 m.,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πήλιο Πινακάτες, Φωτ. Γιωργ. Γκλέτσος

ΠΗΛΙΟ

Αυτή η θαυμάσια περιοχή που συνδυάζει βουνό και θάλασσα, μας «καλεί» συνέχεια διότι είναι ωραία όλες τις εποχές του χρόνου. Φέτος, αποφασίσαμε να περιοριστούμε στην πλευρά του Παγασητικού κόλπου και να επισκεφθούμε το ιστορικό νησάκι, το Παλιό Τρίκερι που είχαμε αρκετά χρόνια να επισκεφθούμε. Με συμμετοχή 40 ατόμων, συνδυάσαμε πεζοπορίες στις διαδρομές Καλά Νερά - Μηλιές, Βυζίτσα Πινακάτες - Καλά Νερά και κυκλική διαδρομή με αφετηρία και τέρμα την Αργαλαστή αλλά και περιήγηση στο Τρίκερι, το Παλιό Τρίκερι, τη Βυζίτσα, τις Μηλιές, τα Καλά Νερά κ.α.

ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΣΧΙΝΟΣ - ΝΤΟΥΣΚΙΑ

Την περιοχή των Γερανίων επισκεφθήκαμε στις 24 Μαΐου με συμμετοχή 33 ατόμων και στόχο να πεζοπορήσουμε σε ένα από τα πολλά μονοπάτια που έχουν οροσημανθεί από τον Ορειβατικό Λουτρακίου. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, διημερεύσαν στα Πίσια και στο Σχίνο. Δυστυχώς, δεν απολαύσαμε το γραφικό Σχίνο διότι είχε δυνατό άνεμο με θαλασσοταραχή. Οι πεζοπόροι όμως απόλαυσαν την κορυφή Ντουςκιά με την καταπληκτική θέα προς τον κόλπο των Αλκυονίδων, το Σχίνο, την Λίμνη Βουλιαγμένης και τον Ελικώνα αλλά ταλαιπωρήθηκαν κατά την κατάβαση προς τον Σχίνο από ένα νέο απόκρημνο μονοπάτι. Συμφώνησαν, μάλιστα, ότι τη προσεχή φορά θα προτιμήσουν την κατάβαση από την Σκάλα της Γερακιάς.

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 02-03-15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, ποιητική βραδιά με ποιήματα της Ρακέλ Άντζελ. Η παρουσίαση έγινε από την ιστορικό Μαρία Ευθυμίου.
- Στις 07-03-15 επισκεφθήκαμε την Εθνική Γλυπτοθήκη στο Άλσος Στρατού.
- Στις 18-03-15 παρακολουθήσαμε στο θέατρο Ρεξ του Εθνικού θεάτρου, την μουσική παράσταση «Πιάφ» με πρωταγωνίστρια την Ελεονόρα Ζουγανέλη.
- Στις 30-03-15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, παρουσίαση ψηφιακών φωτογραφιών από τον Γιώργο Γκλέτσο με θέμα «Η ΕΟΦ στην Ανδαλουσία».
- Στις 06-04-15 έγινε στα γραφεία μας η κλήρωση των οικίσκων της κατασκήνωσης για την καλοκαιρινή κατασκηνωτική περίοδο.
- Στις 27-04-15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, παρουσίαση ψηφιακών φωτογραφιών από τους Νικόλαο Τσούτσο & Βάλια Δημητροπούλου με θέμα «Η ΕΟΦ στα νησιά Λήμνο και Άγιο Ευστράτιο».
- Στις 09-05-15 πραγματοποιήθηκε πανηγυρική Θεία Λειτουργία στο εξωκλήσι του Αγίου Νικολάου «εν Βουνένοις» και στη συνέχεια ακολούθησε δεξίωση στον Ορεινό μας Ξενώνα με την παρουσία κατοίκων του Κεφαλαριού.
- Στις 13-05-15 πραγματοποιήθηκε στο Πνευματικό Κέντρο Κωνσταντινουπολιτών οπτικοακουστική προβολή από τον Χαρ. Ιωαννίδη με θέμα «Άγιο Όρος - Ταξίδι στο περιβόλι της Παναγίας».
- Στις 15-05-15 πραγματοποιήθηκε συγκέντρωση στα γραφεία μας για να γίνουν προτάσεις για εκδρομές της επόμενης περιόδου.
- Στις 25-05-15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, παρουσίαση ψηφιακών φωτογραφιών από τον Νίκο Νίντο με θέμα «Ταξιδεύοντας σε Μπουτάν, Λαντάκ και Κασμίρ».
- Στις 07-06-15 συμμετείχαμε στην Εκδήλωση της ΟΦΟΕΣΕ για την Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος που πραγματοποιήθηκε στον Αρχαιολογικό Χώρο του Μαραθώνα.



Γράφει η Μάγια Βέττερ

ΟΡΕΙΝΗ ΚΥΝΟΥΡΙΑ (ΦΑΡΑΓΓΙ ΛΕΠΙΔΑΣ - ΑΓΙΟΣ ΠΕΤΡΟΣ)

Το Σάββατο μία ομάδα 36 ατόμων πραγματοποιήσαν μία εκδρομή στην Ορεινή Κυνουρία προκειμένου να περιηγηθούν χωριά και να περπατήσουν μονοπάτια της περιοχής.

Πρώτη στάση στην Μονή Μαλεβής την πιο ξακουστή μονή της Κυνουρίας. Η μονή που υπάρχει σήμερα δημιουργήθηκε το 1116 από τον ιερομόναχο Ιωσήφ Καρατζά και το όνομά της το πήρε από τον Πάρνωνα που οι ντόπιοι τον έλεγαν Μαλεβό και ως μονή του Μαλεβού, έγινε Μαλεβή.

Η θαυματουργή εικόνα της Παναγίας (λέγεται ότι είναι μία από τις 70 εικόνες που ζωγράφησε ο Ευαγγελιστής Λουκάς), βρέθηκε από έναν βοσκό που έβλεπε ένα καντήλι αναμμένο τα βράδια στους θάμνους γύρω στο 10ο αιώνα. Είχαν επιστρέψει την εικόνα τρεις φορές στους Κανάλους όπου ήταν και η παλιά μονή και εκείνη επέστρεφε πάντα στο ίδιο σημείο που την είχαν βρει και έτσι έφτιαξαν το νέο μοναστήρι στο σημείο αυτό. Στην Μονή μας κέρασαν λουκουμάκι και δροσερό νερό.

Από εκεί η ορειβατική ομάδα αποτελούμενη από 31 άτομα περπάτησε στο μονοπάτι που καταλήγει λίγο πριν από το χωριό Άγιο Πέτρο. Το γραφικό αυτό μονοπάτι είναι σηματοδεδειγμένο, εύκολο, περνάει μέσα από το δάσος και είναι διάρκειας περίπου 2 ½ ωρών.

Στον Άγιο Πέτρο αφού τακτοποιηθήκαμε στα ξενοδοχεία μας περιηγηθήκαμε το χωριό, που βρίσκεται σε υψόμετρο 950μ ανάμεσα σε έλατα, καστανιές, κερασιές κ.ά. και αποτελεί κεφαλοχώρι της περιοχής. Εκεί ο καπετάνιος, Αναγνώστης Κοντάκης, ύψωσε το 1821 το λάβαρο της Επανάστασης και το 1826 πυρπόλησε τον Ιμπραήμ.

Το χωριό έχει ανηφοριές και κατηφοριές, όμορφα καλντερίμια και παραδοσιακά σπίτια με κεραμίδια και γάρφαρες πηγές, ενώ στην

άκρη του περνά ο ποταμός Τάνος. Στην πλατεία του δεσπόζει η επιβλητική μητροπολιτική εκκλησία των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου, μια ογκώδης βασιλική με τρούλο αλλά βρίσκει κανείς εκεί και μαγαζιά με παραδοσιακά προϊόντα, ταβέρνες για φαγητό και καφε-νεδάκια για καφέ ή τσιπουράκι με μεζέ. Λίγα μέτρα μακρύτερα από την πλατεία, βρίσκεται το πλήρως ανακαινισμένο πέτρινο σχολείο του χωριού, ένα πραγματικό μνημείο αρχιτεκτονικής της εποχής του. Το σημαντικότερο όμως μνημείο του χωριού είναι ο «Πύργος του Αγά» του 18ου αιώνα, μια οχυρή κατοικία, με δύο ορόφους, πολεμίστρες στις γωνίες και ζεματίστρα πάνω από την είσοδο.

Την Κυριακή η ορειβατική ομάδα αποτελούμενη από 21 άτομα ξεκίνησε πρωί - πρωί με το πούλμαν για το χωριό Άη Γιάννη. Από εκεί περπατώντας σε χωματόδρομο έφθασε σε 1 ½ ώρα στον μικρό καταρράκτη της Λεπίδας. Το σχέδιο ήταν να περάσουμε απέναντι, από γεφύρι, για να συνεχίσουμε για το κάστρο της Ωριάς. Όμως οι πολλές βροχές είχαν καταστρέψει το γεφύρι. Έτσι αφού βγάλαμε τις απαραίτητες φωτογραφίες μπροστά στον καταρράκτη, επιστρέψαμε λίγο προς τα πίσω για να ανέβουμε στο κάστρο από άλλη πλευρά.

Μία ομάδα 12 ατόμων ανέβηκε τελικά στο κάστρο (3/4 της ώρας από την βάση του λόφου όπου βρίσκεται το κάστρο) και στην συνέχεια έχοντας κάνει συνολική πορεία 6 ½ ωρών επέστρεψε στον Άη Γιάννη για να βρει τους υπόλοιπους ορειβάτες που είχαν φθάσει 2 ώρες νωρίτερα. Η ομάδα έφαγε στα 2 συμπαθητικά ταβερνάκια του χωριού. Οι τουρίστες περιηγήθηκαν τα χωριά Πλάτανο, Σίταινα και Καστάνιτσα όπου δοκίμασαν ιδιαίτερα εδέσματα με βάση το κάστανο.

Όλοι επέστρεψαν ευχαριστημένοι στην Αθήνα χορτασμένοι από τις ομορφιές της περιοχής.

■ Ο μικρός καταρράκτης στον Λεπίδα,
φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο κάστρο της Ωριάς 1095 m.,
φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην κορυφή για
Νεραΐδα από
Μπουντούρα,
Φωτ. Μ. Βέττερ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΟΦ ΣΕ ΝΕΡΑΪΔΑ - ΚΟΖΙΑΚΑ

Γράφει ο Απόστολος Ψυράκης



Φέτος η Πρωτομαγιά έδωσε την ευκαιρία σε 48 άτομα να περάσουν ένα ωραίο τριήμερο στην περιοχή όπου δεσπόζουν τα γραφικά - ορεινά χωριά Ελάτη, Περούλι και Νεραϊδοχώρι.

Είχαμε 6 χρόνια να επισκεφθούμε αυτήν την μαγευτική περιοχή που ο συνδυασμός: Πράσινα λιβάδια, μοσχάρια που βόσκουν, απέραντα δάση ελάτης, ρεματιές στις οποίες ρέουν γάργαρα νερά όλο το χρόνο, ποταμάκια που τροφοδοτούν τον Αχελώο,

κελαϊδίσματα πουλιών, πέτρινα γεφύρια, καταπράσινες πλαγιές, αετοί ή γεράκια να πετούν ψηλά στον ουρανό, βραχώδεις κορυφές, χιονούρες ή χιονισμένες κορυφές, απόκρημνες χαράδρες, παθημασιές από αρκούδες, ίχνη αγριόχοιρων σου θυμίζουν καρτ-ποστάλ από πολυδιαφημισμένα τουριστικά μέρη της Ελβετίας ή της Αυστρίας.

Αυτό το μαγικό τοπίο απολαύσαμε το τριήμερο της Πρωτομαγιάς που μας επιφύλαξε και ιδανικές καιρικές συνθήκες. Οι 2 διανυκτερεύσεις μας έγιναν στο Νεραϊδοχώρι (παλιά ονομασία Βετερνίκο σε υψόμετρο 1140μ.) που προσφέρει δωμάτια με βεράντες για να απολαμβάνεις τη θέα, καλό φαγητό (αυτό το κατσικάκι στην γάστρα μας τρέλανε), ησυχία (διότι συνήθως ο πολύς κόσμος διανυκτερεύει στην Ελάτη) και πρόσβαση σε περιπάτους για όσους αγαπούν την φύση.

Το πρόγραμμα της εκδρομής ήταν πλούσιο και ειδικά μελετημένο για να ικανοποιήσει όλων τα γούστα και στο τέλος φάνηκε ότι όσοι πεζοπόρησαν αλλά και όσοι προτίμησαν την περιήγηση, ευχαρίστηθηκαν και τους έμειναν πολλές καλές αναμνήσεις.

Ξεκινώντας την Παρασκευή, κάναμε μία μεγάλη στάση στα Τρίκαλα για να δώσουμε την ευκαιρία στους εκδρομείς να περιηγηθούν το κέντρο των Τρικάλων και ειδικά την συνοικία «Βαρούσι» αν και διαπιστώσαμε, δυστυχώς, ότι το φρούριο (με το χαρακτηριστικό σύμβολο των Τρικάλων, το ρολόι) δεν ήταν επισκέψιμο. Χαρήκαμε όμως την βόλτα τριγύρω από το φρούριο και το γεύμα μας στην συνοικία «μανάβικα».



■ Λίγο πριν από την κορυφή του Κόζιακα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ανεβαίνοντας για Κόζιακα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Καταφύγιο Κόζιακα



■ Στην πορεία για Βλαχόστρατα

Στη συνέχεια κάναμε άλλη μία μεγάλη στάση έξω από την Πύλη όπου ξεναγηθήκαμε στην περίφημη Βυζαντινή Εκκλησία «Πορταπαναγιά» που χρονολογείται από την εποχή της Άνας Κομνηνής το 1283μ.Χ. και θαυμάσαμε το λίθινο τοξωτό γεφύρι επί του Πορταϊκού ποταμού κτισμένο το 1514 μ.Χ. από τον Άγιο Βησσαρίωνα.

Κατά τη διάρκεια των υπόλοιπων 2 ημερών, χωριστήκαμε (καλά οργανωμένα) σε 2 αλλά και σε 3 ομάδες για να ικανοποιήσουμε τα διαφορετικά γούστα. Μία ομάδα, ορειβατική, το Σάββατο προωθήθηκε στο Περτούλι από όπου πραγματοποιήσε την διαδρομή: Περτούλι 1090μ.- Μπουντούρα 2010μ.- Νεραϊδα 2074μ.- Νεραϊδοχώρι 1140μ. σε 8 ώρες. Εξαιρετική ομάδα στην οποία συμμετείχαν και 2 άτομα που πρώτη φορά περπάτησαν σε ψηλό βουνό. Θα πρέπει πάντως να αναφερθεί ότι σε όλες τις πορείες που έγιναν, βοήθεια και κυρίως σιγουριά μας προσέφερε ο Γιάννης με τη σύγχρονη τεχνολογία του «το κολοκύθι -GPS».

Μία άλλη ομάδα, πεζοπορική, το Σάββατο κατηφόρισε μέχρι το Γεφύρι του Χατζηπέτρου στη θέση Σμίξη και προσπάθησε να ακολουθήσει την «Βλαχόστρατα» με τον παλιό νερόμυλο και το μονότοξο γεφύρι που έχει άνοιγμα τόξου 17,60μ. αλλά απέτυχε διότι η στάθμη των νερών ήταν τόσο ψηλά που απέτρεπε τα περάσματα από την μία όχθη στην άλλη. Αντ' αυτού πεζοπόρησε επί 6 ώρες στις υπώρειες της Μαρόσσας και του Αυγού μέσα από ελατόδασος και επέστρεψε στην πλατεία του Νεραϊδοχωριού για να το ρίξει στους σπιτουρομεζέδες. Παραλλαγή αυτής της ομάδας έγινε από μερικούς που πεζοπόρησαν μέχρι το Περτούλι.

Την Κυριακή μία ομάδα, ορειβατική, προωθήθηκε μέχρι το Χιονοδρομικό Κέντρο Περτουλίου από όπου πραγματοποίησε την διαδρομή: Χιονοδρομικό Κέντρο Περτουλίου 1180μ.- Καταφύγιο Κόζιακα 1720μ.- Κορυφή Κόζιακα 1901μ.- Καταφύγιο- Χιονοδρομικό Κέντρο σε 6 ώρες. Μία άλλη ομάδα, πεζοπορική,

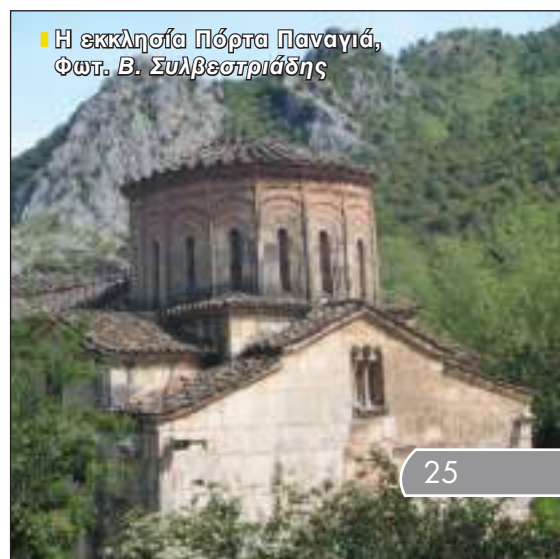
πραγματοποίησε την διαδρομή Ελάτη-Βροντερό- Ελάτη σε 2 ώρες.

Η τουριστική ομάδα, το μεν Σάββατο επισκέφθηκε την θέση Τριπόταμα και τον μοναδικό Ναό του Τιμίου Σταυρού Δολιανών με τους 13 τρούλους που κτίστηκε στα τέλη του 18^{ου} αιώνα. Περιηγήθηκε την Κρανιά όπου γευμάτισε στο κοινοτικό εστιατόριο και στην επιστροφή σταμάτησε για καφέ στο τουριστικό συγκρότημα Μαντάνια. Την Κυριακή, η τουριστική ομάδα, περιηγήθηκε το γραφικό Περτούλι με τα Περτουλιώτικα Λιβάδια σε υψόμετρο 1180μ. όπου γίνεται το ετήσιο αντάμωμα των Σαρακατσάνων αλλά και την Ελάτη (παλαιά ονομασία Τύρνα σε υψόμετρο 938μ.) όπου γευμάτισε.

Άλλη μία επιτυχημένη εκδρομή της ΕΟΦ τελείωσε αφήνοντας καλές αναμνήσεις ενώ η ορειβατική ομάδα διαπίστωσε ότι η περιοχή προσφέρεται για πολλές πεζοπορικές και ορειβατικές διαδρομές και έδειξε ενδιαφέρον για μία προσεχή εκδρομή στην περιοχή αυτή.

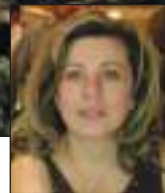


■ Το πετρόκτιστο γεφύρι της Πύλης (Αγ. Βησσαρίωνα 1527 μΧ), Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Η εκκλησία Πόρτα Παναγιά, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΧΩΡΙΑ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ ΤΩΝ ΚΕΝΤΑΥΡΩΝ (ΠΗΛΙΟ)



Γράφει η Όλγα Πετροπούλου

Σάββατο πρωί ξεκινήσαμε την εκδρομή μας για το νότιο Πήλιο. Φτάνουμε στα Καλά Νερά και αφήνουμε την ορειβατική ομάδα να πραγματοποιήσει την πορεία της.

Οι υπόλοιποι συνεχίζουμε για Μηλιές, με μία πολύ ενδιαφέρουσα ξενάγηση, στο δυσυπόστατο ναό των Παμμεγίστων Ταξιαρχών και Αγίων Πάντων, ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα του Δήμου Μηλέων. Άγνωστος ο χρόνος κατασκευής του. Μία επιγραφή μας πληροφορεί ότι ανακαινίστηκε το 1741. Ρυθμός τρίκλητης βασιλικής, με 12 εσωτερικούς τρούλους και εντυπωσιακές αγιογραφίες. Στον πρόναο, ο Ζυγός της Δικαιοσύνης, ο Βελζεβούλ στις πύλες της κολάσεως, αλλά και ο Ζωδιακός κύκλος.

Στον κυρίως ναό, ξυλόγλυπτο τέμπλο, σκαλισμένο στο χέρι, καλυμμένο με φύλλο χρυσού και αγιογραφημένο με διάφορες τεχνοτροπίες. Κάτω από το δάπεδο

υπάρχει ένα σύστημα από 4 πηγάδια στις γωνίες και ένα στο κέντρο, τα οποία επικοινωνούν με χιαστούς διαδρόμους - κανάλια, ενισχύοντας τους μπάσους ήχους. Ενώ στις βάσεις των θόλων, υπάρχουν ενσωματωμένα 48 αναποδογυρισμένα πιθάρια, 4 σε κάθε τρούλο, ενισχύοντας τους πρίμους ήχους.

Το 2000 οργανώθηκε στο εσωτερικό του, εκδήλωση του χορωδιακού φεστιβάλ Μπάχ με φωνητικά έργα θρησκευτικής μουσικής. Εδώ στις 7 Μαΐου 1821 ο Άνθιμος Γαζής ύψωσε τη σημαία της Ελληνικής επανάστασης. Η σημαία σώζεται μέχρι σήμερα στη βιβλιοθήκη Μηλέων "Ψυχής Ακός".

Μετά την ξενάγηση ακολουθεί ξεκούραση κάτω από τη σκιά του μεγάλου πλάτανου στην κεντρική πλατεία καθώς και φαγητό συνοδεία τσίπουρου. Στη συνέχεια ανηφορίζουμε για Βυζίτσα. Βόλτα στα λιθό-

στρωτα καλντερίμια και στην εντυπωσιακή πλατεία της. Είναι διατηρητέος οικισμός απολύτου προστασίας, γι' αυτό έχει τιμηθεί με το βραβείο του «Χρυσού Μήλου».

Ξαφνικά ξεπροβάλουν δίπλα μας ένα πανέμορφο πουλαράκι με τη μάνα του και παίρνουν φωτιά οι φωτογραφικές μηχανές. Το θέαμα υπέροχο. Προχωράμε για το χωριό Πινκάτες όπου υπάρχει μια πλατεία με ένα γιγαντιαίο γέρο πλάτανο και μια εντυπωσιακή μαρμαρίνη κρήνη με δύο λεοντοκεφαλές και δύο δωρικούς κίονες. Ωραία αρχοντικά και πέτρινα παλιά σπίτια, χτισμένα με την παραδοσιακή πηλιορείτικη αρχιτεκτονική. Έχει αρκετή ζέστη. Ξεδιψάμε στην κρήνη και παίρνουμε το δρόμο του γυρισμού για τα Καλά Νερά όπου θα διανυκτερεύσουμε.

Το όνομά τους το πήραν από το άφθονο και καλής ποιότητας νερό που ρέει από τις δεκάδες βρύσες του οικισμού. Οι πιο τολμηροί κάνουν μπάνιο στην ωραία παραλία γιατί έμαθαν φαίνεται ότι έχει τιμηθεί με γαλάζια σημαία. Ξεκούραση, βόλτες, ψαροφαγία και μια παρέα από εοφίτισες, (που όσο περνάει η ώρα, όλο και αυξάνονται), το έχει ρίξει στην τσίπουροκατάλυξη και τούς μεζέδες. Φαίνονται και δηλώνουν ότι περνάνε υπέροχα. Άλλοι παίρνουν το δρόμο για το ξενοδοχείο και άλλοι συνεχίζουν στα μπαράκια για ποτό.

Κυριακή πρωί αναχωρούμε για Αργαλαστή όπου αφήνουμε την ορειβατική ομάδα και πραγματοποιούμε μια μικρή επίσκεψη στο χωριό. Εδώ υπάρχει περίτεχνο καμπαναριό-ρολόι, των Αγίων Αποστόλων, πιστό αντίγραφο του κωδωνοστασίου της Αγίας Φωτεινής στη Σύμνη. Εντύπωση κάνουν τα

■ Στη Μηλίνα, Φωτ. Μ. Βέττερ





■ Ειδυλλιακή εικόνα στην Βυζίτσα, Φωτ. Όλγα Πετροπούλου



■ Πήλιο Βυζίτσα, Φωτ. Γιωργ. Γκλέτσος



■ Πήλιο. Το τρενάκι στις Μηλιές, Φωτ. Γιωργ. Γκλέτσος



■ Ψαροπούλα στο παλιό Τρίκερι, Φωτ. Γιωργ. Γκλέτσος

πολλά μικρά γλαστράκια με λουλούδια που υπάρχουν στην πλατεία. Άλλωστε το Πήλιο φημίζεται για το καλό χώμα του και τα νερά του που βοηθούν στη ανάπτυξη των πανέμορφων λουλουδιών του.

Φεύγουμε γρήγορα γιατί μας περιμένει στον Αλογόπορο θαλάσσιο ταξί που μας περνάει σε 5 λεπτά στο μικρό αλλά θαυμάσιο νησάκι παλιό Τρίκερι (Κικύνηθος κατά τον Όμηρο), το μοναδικό κατοικήσιμο νησί του Παγασητικού. Εδώ δεν κυκλοφορεί κανενός είδους μηχανοκίνητο όχημα. Έχει πολύ όμορφες παραλίες με κρυστάλλινα νερά, (σαν πισίνα) και το μοναστήρι της Παναγίας Ευαγγελίστριας, που δεσπόζει στην κορυφή του λόφου.

Εδώ από το 1948 έως το 1953, έζησαν 5000 γυναίκες πολιτικοί εξόριστοι. Μόλις φθάνουμε, παραγγελίες για караβιδομακαρονάδες στις δύο ταβέρνες του νησιού και στη συνέχεια με μπάνιο και περιπάτους για εξερεύνηση της περιοχής. Μια ώρα πριν φύγουμε, αρχίζουν να ξεπροβάλλουν από παντού περιπατητές και κολυμβητές και να καταφθάνουν στα τραπέζια οι караβιδομακαρονάδες. Τρώγονται εν ριπή οφθαλμού και αναχωρούμε για το χωριό Τρίκερι, (γλύφοντας τα δάχτυλά μας).

Το Τρίκερι είναι ένας νησιωτικός οικισμός με μεγάλη ιστορία, χτισμένο σε λόφο με απίστευτη θέα στον Παγασητικό. Εδώ υπάρχουν πολλά αρχοντικά καπεταναίων και λευκά σπίτια σαν να είσαι σε νησί.

Επίνειό του είναι το γραφικό λιμανάκι της Αγίας Κυριακής, που απέχει 1,5 χλμ., περπατώντας σε μονοπάτι που ξεκινάει από την πλατεία του χωριού. Είναι μεσημέρι. Καθόμαστε στην πλατεία να ξαποστάσουμε. Όλα κλειστά και έτσι δεν μπορέσαμε να δούμε τον θρόνο του Ναπολέοντα που αγόρασαν οι Τρικεριώτες καπεταναίοι στη Βαρκελώνη το 1815 και βρίσκεται στο ναό της Αγίας Τριάδας.

Αφού παραλάβαμε και την ορειβατική ομάδα, παίρνουμε σιγά-σιγά το δρόμο της επιστροφής με το νου γεμάτο από εικόνες των εξαιρετικών τοπίων που γνωρίσαμε, στο πανέμορφο βουνό των Κενταύρων.

■ Παλιό Τρίκερι. Το Λιμανάκι, Φωτ. Γιωργ. Γκλέτσος



Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου



Γράφει η Μυρτώ Καλογεροπούλου

Ν. ΣΥΡΟΣ



ΣΥΡΟΣ

Αν με ρωτούσαν, ποιες λέξεις μου έρχονται στο νου, ακούγοντας στιγμιαία τη λέξη Σύρο, θα έλεγα: λουκούμια, Μάρκος Βαμβακάρης, Μάνος Ελευθερίου. Με την ευκαιρία της πρότασης για το περιοδικό, διάβασα, ενημερώθηκα και σας προτείνω να επιβιβαστείτε μαζί μου στο πλοίο της γραμμής με προορισμό τη Σύρο. Ένα μαργαριτάρι στο περιδέραιο του συμπλέγματος των Κυκλάδων. Αφήνουμε τον Πειραιά πίσω μας και διερχόμαστε το στενό του Καφηρέα, μετά την Γυάρο, αριστερά η Άνδρος και η Τήνος, και δεξιά η Κύθνος.

Στη συνέχεια, προσεγγίζουμε το βορειότερο ακρωτήριο της Σύρου, το Διαπόρι, ενώ στη συνέχεια ακολουθεί ένα ακόμα ακρωτήριο, το Τρίμεσο. Η φοινικική λέξη *Ουσύρα* που σημαίνει *ευτυχής* καθώς και η λέξη *συρ* που σημαίνει *βράχος* ερμηνεύουν το όνομα του νησιού. Πράγματι, οι ακτές είναι βραχώδεις.

Το πλοίο μπαίνει στο λιμάνι, έχοντας καλύψει απόσταση 83 ναυτικών μιλίων από το λιμάνι του Πειραιά. Με το δέσιμο του κάβου «σαλτάρουν» στο πλοίο πωλητές λουκουμιών φορώντας άσπρο σακάκι και έχοντας στα καλάθια τους λουκούμια με γεύση τριαντάφυλλο, μαστίχα περγαμόντο αλλά και χαλβαδόπιτες. Και πώς να μη συμβαίνει αυτό όταν Μικρασιάτες πρόσφυγες, μετέφεραν την τεχνογνωσία τους και δημιούργησαν βιοτεχνίες λουκουμιών, οικογενειακές επιχειρήσεις.

Δαγκώνοντας το λουκούμι μας αντικρίζουμε την Ερμούπολη, πρωτεύουσα, με ιδιαίτερη αρχιτεκτονική, αρχοντικά νεοκλασικά και κτήρια όπως το Θέατρο Απόλλων. Λειτουργήσε το 1864 και είναι γνωστή η άποψη την οποία ενστερνίζονται πολλοί Συριανοί ότι είναι μια μικρογραφία της Σκάλας του Μιλάνου. Η αλήθεια είναι ότι η διαρρύθμιση μπορεί να έχει ιταλικές επιρροές καθώς τα πρότυπα ανέγερσής του ανάγονται σε τέσσερα ιταλικά θέατρα.

Σήμερα φιλοξενεί πολιτιστικές εκδηλώσεις. Το νησί κατοικείται ήδη από τους προϊστορικούς χρόνους. Ευρήματα υπάρχουν στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο (Αθήνα) αλλά και στο αντίστοιχο της Σύρου. Κατά την αρχαιότητα, το νησί βρίσκεται υπό την επιρροή *Φοινίκων*, *Μινωιτών* και *Μυκηναίων*.

Το 1204, οι *Ενετοί* κατακτούν την Κωνσταντινούπολη και κατά τη διάρκεια της Λατινοκρατίας η πλειοψηφία των κατοίκων αποδέχεται το καθολικό δόγμα και διατηρεί την ελληνική γλώσσα. Καθολικοί και ορθόδοξοι, συνυπάρχουν αρμονικά. Κατά την έναρξη της ελληνικής επανάστασης το 1821, οι Συριανοί διατηρούν την ουδετερότητα τους και υποδέχονται χιλιάδες πρόσφυγες που κατέφυγαν στο νησί.

Πρόσφατα απονεμήθηκε στον Δήμο Σύρου το βραβείο EUROPA NOSTRA 2015 για την ψηφιακή διαχείριση της πολιτιστικής κληρονομιάς της Ερμούπολης. Αξίζει να σημειώσουμε ότι στη Σύρο εδρεύει το Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων (Πανεπιστήμιο Αιγαίου), με αποφοίτους άριστα καταρτισμένους στις νέες τεχνολογίες.

Η Ερμούπολη διακρίνεται χαρακτηριστικά από δύο λόφους. Αριστερά ο λόφος των Καθολικών με την ιστορική μεσαιωνική εκκλησία του Σαν-Τζωρτζή με την εικόνα της Παναγίας της Ελπίδας. Είναι ο πρώτος οργανωμένος αστικός οικισμός στη σύγχρονη Σύρο. Ο δεξιός λόφος, είναι ο λόφος των Ορθόδοξων με τον μεγάλο ναό της Ανάστασης. Το βόρειο τμήμα του νησιού, η Άνω Μεριά, είναι ορεινό με ιδιαίτερο ενδιαφέρον, διότι έχει ασβεστολιθικά πετρώματα σε αντίθεση με το νότιο τμήμα που καλύπτεται από ηφαιστιογενή πετρώματα.

Λέτε στην ενέργεια αυτών των χωμάτων να οφείλεται και η προσωπικότητα του Μάρκου Βαμβακάρη; Μουσικός, (1905-1972) ο οποίος τραγούδησε με το μπουζούκι του, τα ρεμπέτικα για τη Σύρο του (*Φραγκοσυριανή*, *Σύρα*), για τον έρωτα, τη γυναίκα, τον μόχθο της καθημερινότητας, τόσο αισθαντικά, όσο κανένας άλλος. Σιγοτραγουδώντας «Τα ματόκλαδά σου λάμπουν, σαν τα λούλουδα του κάμπου», αφήστε τα βήματά σας να σας οδηγήσουν στο Μουσείο που είναι αφιερωμένο στον ίδιο και στο έργο του (Άνω Σύρος).

Η Ερμούπολη αποτέλεσε κοιτίδα του νεοελληνικού διαφωτισμού, καθώς ανάμεσα στο προσφυγικό στοιχείο της νέας πόλης, αντιπροσωπεύονταν οι προοδευτικότερες τάσεις του νεοελληνικού διαφωτισμού όπως ο Δ. Βικέλας (1835-1908) εκπρόσωπος του Ρομαντισμού, διάσημο έργο του «Λουκής Λάρας», ο Εμ. Ροϊδής (1836-1904) έργο του «Πάπισσα Ιωάννα», Γ. Σουρρής (1853-1919) σατιρικός ποιητής, ο Ιωάν. Γρυπάρης (1870-1942) ποιητής, εκπρόσωπος του συμβολισμού, Μάνος Ελευθερίου (1938) ποιητής και στιχουργός. Εδώ γεννήθηκε ο φυσικός φιλόσοφος Φερεκίδης, ο οποίος θεωρείται εφευρέτης του πρώτου ηλιακού ρολογιού, και δάσκαλος του Πυθαγόρα.

Μουσικές από λαγούτο, λύρα και κιθάρα, μας προσγειώνουν στον πλουσιότατο εορταστικό κύκλο του νησιού, ο οποίος περιλαμβάνει τοπικά πανηγύρια και εκδηλώσεις. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα «Ερμούπουλεια» (Ερμούπολη), τα «Απανωσύρια» στην Άνω Σύρο, οι «Μουσικές Διαδρομές στο δρόμο του Μάρκου» στο Κίνι και στο Γαλησσά.

Επίσης ενδιαφέρον παρουσιάζουν παλαιά κτήρια όπως: *Μέγαρο Λαδόπουλου*, *Δημοτική Βιβλιοθήκη*, *Αρχαιολογικό Μουσείο*, *Καθολικός Ναός Ευαγγελίστριας*. Μια επίσκεψη στους ιστορικούς τόπους του *Νεωρίου* (ναυπηγείο και ένα από τα πιο παλιά μηχανουργεία), ο *Ταρσανάς* (εδώ και 200 χρόνια διατηρείται η τέχνη της ξυλωναυπηγικής), μας αφηγούνται το μεγαλείο μιας άλλης εποχής.

Εξάλλου το εμπόριο ανθούσε από παλιά και η παρουσία των βυρσοδεψείων, σαπωνοποιείων, σχινοποιείων το αποδεικνύει.

Μπορείτε ακόμα να επισκεφτείτε κάποια από τα παρακάτω χωριά: *Βάρη*, *Γαλησσάς*, *Φοίνικας*, *Ποσειδωνία* (Ντελαγκράτσια), *Παρακοπή*, *Πισκοπεύδι*, *Χαλανδριανή*, *Βήσσα*, *Χρούσα* με παραδοσιακή αρχιτεκτονική και υπέροχες παραλίες. Υπάρχουν αρκετές σηματοδοτημένες πεζοπορικές διαδρομές όπως: *Σήραγγας-Σχιζομενές-Σπηλιά Λεντίνου*. Στον Σήραγγα, περιεργαστείτε τις *αναβαθμίδες* (πετρόχτιστες πεζούλες για τη συγκράτηση των χωμάτων).

Με την ευκαιρία, σας λέμε πως το οδικό δίκτυο είναι πολύ καλό, με λεωφορεία του ΚΤΕΛ, mini-bus και ταξί. Η αεροπορική σύνδεση με την Αθήνα πραγματοποιείται με ένα δρομολόγιο ημερησίως. Αποχαιρετώντας τη Σύρο, νιώθουμε δικαιωμένοι για την επιλογή μας.



Γράφει η Έρση Καφετζοπούλου

Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Μετά από πολλά χρόνια αποφάσισε η ΕΟΦ, να επισκεφθούμε τη Θεσσαλονίκη. Τη συμπρωτεύουσα, την "Κούκλα" όπως την αποκαλεί ο Νίκος Χατζηνικολάου, όταν αναφέρεται σε αυτήν.

Τη Θεσσαλονίκη, την ύμνησαν οι ποιητές, τη ζωγράφισαν οι καλλιτέχνες, τη φωτογράφησαν οι φωτογράφοι, γιατί αιώνες τώρα μαγεύει και προκαλεί. Γίνεται πεδίο συγκρούσεων για τις μεγάλες δυνάμεις, Οθωμανούς και Βαλκάνιους.

Φτωχομάνα και προσφυγομάνα, είναι μια ανοιχτή αγκαλιά για όλους και η ιστορία της πλούσια και ζωντανή. Ο πληθυσμός της μετά τα τέλη του 19ου αιώνα, αποτελείτο από ντόπιους Έλληνες και Εβραίους. Μετά το 1922 γέμισε πρόσφυγες.

Εμείς θα κάνουμε μια μικρή περιήγηση, στα μνημεία της πόλης και τις γειτονίες, αρχίζοντας από το έμβλημά της, τον Λευκό Πύργο, που εδώ και αιώνες παραμένει, η πιο γνωστή εικόνα της πόλης και παντοτινός τόπος ραντεβού, κυρίως των επισκεπτών της.

Η ιστορία λέει ότι χτίστηκε, από Βενετσιάνους μηχανικούς και μαστόρους, λίγα χρόνια μετά την κατάκτησή της από τους Οθωμανούς, το 1430. Έχει ύψος 30μ. και 70μ. περίμετρο. Δεσπόζει στο οχυρωματικό τείχος της παραλίας, που γκρεμίστηκε το 1866. Στην αρχή ήταν κατάλυμα της φρουράς των Γενίτσαρων, μετά φυλακή για θανατοποινίτες και στην Κατοχή οι Γερμανοί, τον χρησιμοποίησαν σαν παρατηρητήριο.

Στη συνέχεια, θα επισκεφθούμε το Αρχαιολογικό Μουσείο, όπου υπάρχουν, προϊστορικά εκθέματα, γλυπτά Αρχαίων και Κλασικών χρόνων, οι θησαυροί της Βεργίνας, Ρωμαϊκά αντίγραφα κλασικών έργων, γυάλινα αγγεία, ψηφιδωτά κ.α.

Επόμενη στάση η Αψίδα του Γαλέριου (αλλιώς Καμάρα). Το μνημείο αυτό όπως σώζεται σήμερα, ήταν κάποτε τμήμα ενός τεράστιου ανακτορικού συγκροτήματος, που έχτισε το 305 π Χ ο αυτοκράτορας Γαλέριος για να γιορτάσει τη νίκη του επί των Περσών. Στους δύο μεγάλους τετράγωνους κίονες διακρίνονται, ανάγλυφες παραστάσεις, από τις μάχες αυτές.

Το πιο γοητευτικό κομμάτι της παλιάς πόλης, είναι η Άνω Πόλη. Μοναδικά αρχοντικά και μικρά σπίτια, Μακεδονικής τεχνοτροπίας, κατασκευασμένα με απλά υλικά. Στενά λιθόστρωτα σοκάκια, μικρές πλατείες και ξέφωτα. Στις γειτονίες λιάζονται στα χαγιάτια και ανταλλάσσουν κουβέντες και κεράσματα. Ευτυχώς γλύτωσε από τη φωτιά του 1917 και από την καταιγίδα της αντιπαροχής το 1955 και μετά.

Επιφανείς αρχιτέκτονες, αρχαιολόγοι και μηχανικοί, υπό τον καθηγητή Ν. Κ. Μουτσόπουλο, δημιούργησαν την υποδειγματική μελέτη ανάπλασης.

Ο Άγιος Δημήτριος, το μνημείο της χριστιανοσύνης, χτίστηκε προς τιμή του Θεσσαλονικιού μεγαλομάρτυρα Άγιου Δημητρίου, που βασανίστηκε και ξεψύχησε σ' εκείνο το σημείο. Στην αρχή ήταν ένας μικρός ναός.

Αργότερα, στα χρόνια του Ηράκλειου (640 μΧ), πήρε την οριστική του μορφή. Ληλατήθηκε από Άραβες, Σαρακηνούς και Νορμανδούς, ενώ στην τουρκοκρατία, έγινε τζαμί. Το 1912, ξαναχτίτησαν χαρμόσυνα οι καμπάνες του, αλλά όχι για πολύ.

Το 1917, χτυπούσαν απελπισμένα καθώς τον έζωναν οι φλόγες. Ήταν 5 Αυγούστου του 1917. Μεγάλη καταστροφή! Οι εργασίες ανακατασκευής, πέρασαν από πολλές φάσεις. Σταμάτησαν στην Κατοχή και ολοκληρώθηκαν το 1949. Ο ναός δόθηκε στους πιστούς, ανήμερα της γιορτής του Αγίου, στις 26 Οκτωβρίου.

Η κρύπτη του ναού, έγινε μουσείο και φυλάσσονται τα πολύτιμα αντικείμενα, τα γλυπτά, καθώς και τα λείψανα του Αγίου που μεταφέρθηκαν από την Ιταλική πόλη Λορέντζο.

Θα κουρασθήκατε όμως από την περιήγηση. Ένα θεσσαλονικιό φαγητό στην αγορά Μοδιάνο, ξεκούραση και βραδινή διασκέδαση στα Λαδάδικα τα ονομαστά, είναι ότι χρειάζεται.

Όλα τα προβλέπει το εφορείο. Καλή εκδρομή! Δηλώστε εγκαίρως!





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2015



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

Τηλ. 210 3807093, 210 3806924, Φάξ: 210 3806924, e mail: eof@otenet.gr

Σάββατο 11/07/15 ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Με Αγιασμό και Αρτοκλασία στις 20.00

Θα ακολουθήσει η καθιερωμένη **συνεστιάση** με την «Ρεβιθάδα» που προσφέρει η οικογένεια Γιάννη Μεταξά



Παρασκευή-Κυριακή 17-19/07/15

ΔΡΕΠΑΝΟ - ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Αναχώρηση την **Παρασκευή** στις 8.00 π.μ. για την παραλία Δρεπάνου όπου θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο. Το απόγευμα θα αναχωρήσουμε για το **Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου** όπου θα παρακολουθήσουμε την παράσταση «Χρονος» με τους Δήμητρα Γαλάνη, Πέτρο Κλαμπάνη, Θωμά Κωσταντίνου κ.α..

Το **Σάββατο** το πρωί θα απολαύσουμε τη μαγευτική παραλία του Δρεπάνου και το βράδυ θα παρακολουθήσουμε στο **Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου** την παράσταση «Αίας» του Σοφοκλή με σκηνοθέτη τον Βαγγέλη Θεοδωρόπουλο και ηθοποιούς τους Νίκο Κουρή, Μαρία Πρωτόπαππα κ.α..

Την **Κυριακή** θα διημερεύσουμε στην παραλία του Δρεπάνου και το απόγευμα θα επιστρέψουμε.

Κατά την εγγραφή παρακαλούμε να δηλώνετε αν και ποιες παραστάσεις θα παρακολουθήσετε, για να φροντίσουμε να εξασφαλίσουμε
ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Σάββατο-Κυριακή 18-19 /07/15

Θα πραγματοποιηθεί στον **Πάρωνα η 75^η ΠΑΝΕΜΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ**
Παρακαλώ επικοινωνήστε με τα γραφεία μας για περισσότερες λεπτομέρειες

Δευτέρα 20/07/15

ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ

Στις **20.00** θα γίνει στο εκκλησάκι της Κατασκηνώσεώς μας στο Μάτι **Εσπερινός και Αρτοκλασία**
Θα ακολουθήσει **συνεστιάση** στην Καντίνα μας



Κυριακή- Πέμπτη 02-06/08/15

ΟΛΥΜΠΟΣ

Αναχώρηση την **Κυριακή** για Λιτόχωρο με πούλμαν ή συγκοινωνία όπου και θα διανυκτερεύσουμε.

Την **Δευτέρα** το πρωί θα αναχωρήσουμε με πούλμαν ή ταξί για τον Άγιο Κωνσταντίνο που βρίσκεται πάνω από το Δίον. Από εκεί θα πάρουμε σηματοδοτημένο μονοπάτι που πηγαίνει παράλληλα με την κοίτη του ρέματος του «Ορλιά», περνάει από το καταφύγιο στην θέση Κορομηλιά και καταλήγει στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας (υψόμ. 2000μ.) (ώρες πορείας 6, ΒΔ: Β), (υψομετρική διαφορά 1700μέτρα). Ενδιάμεσα θα κάνουμε και παράκαμψη για να επισκεφθούμε τον καταρράκτη 18 μέτρων στην θέση Κόκκινος βράχος. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας.

Την **Τρίτη** θα πραγματοποιήσουμε την πορεία Σκούρτα- Οροπέδιο των Μουσών μέχρι το καταφύγιο «Γιώσος Αποστολίδης» (2695μ) (ώρες πορείας 4, ΒΔ: Β), (υψομετρική διαφορά 700μ.). Το απόγευμα θα υπάρχει η δυνατότητα να ανέβουμε σε γύρω κορυφές Προφήτης Ηλίας (2.786μ., ΒΔ: Α), Τούμπα (2.785μ., ΒΔ: Α), και να επισκεφθούμε το καταφύγιο «Χρήστου Κάκαλου». Διανυκτέρευση στο καταφύγιο «Γιώσος Αποστολίδης».

Την **Τετάρτη** ανάλογα με τις συνθήκες του καιρού θα πραγματοποιήσουμε κατ' επιλογή αναβάσεις στις κορυφές του Ολύμπου όπως





Μύτικας (2.918μ., ΒΔ: Γ), Σχολειό (2905μ., ΒΔ: Β), Αγ. Αντώνη (2816μ., ΒΔ: Β). Διανυκτέρευση στο καταφύγιο “Γιώσος Αποστολίδης”.

Την **Πέμπτη** το πρωί θα κατέβουμε στα Πριόνια μέσω των καταφυγίων Κάκαλου και Ζολώτα (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Β) ή στην διασταύρωση μετά το Σταυρό μέσω του οροπεδίου των Μουσών, Σκούρτας, Πετρόστρουγκας, Μπάρμπας (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Α). Θα επιστρέψουμε στο Λιτόχωρο με ταξί ή πούλμαν. Εφ’ όσον είμαστε με πούλμαν θα έχουμε τη δυνατότητα μπάνιου πριν επιστρέψουμε στην Αθήνα. Αλλιώς θα επιστρέψουμε από το Λιτόχωρο με συγκοινωνία.

Ο τρόπος μετάβασης και η τιμή θα εξαρτηθούν από τον αριθμό των ατόμων που θα συμμετάσχουν. Θα υπάρχει η δυνατότητα με κάποιο επί πλέον κόστος να ανεβάσουμε ή και να κατεβάσουμε πράγματα με τα μουλάρια.

Σημείωση: Μετά την **31η Ιουλίου** επικοινωνείτε στα τηλέφωνα **6976855659, 2107223649**.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέπτερ Μάγια**

Σάββατο 05/09/15

ΦΑΣΟΛΑΔΑ- ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Η λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου, θα εορταστεί με τον **«ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ»** και με την καθιερωμένη **«Φασολάδα»** του Φίλιππα, που προσφέρουν οι οικογένειες Κίντατζη και Τσολάκη.



Κυριακή 13/09/15

ΣΤΡΟΠΩΝΕΣ - ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Στενή Ευβοίας- Στρόπωνες απ’ όπου θα πραγματοποιήσουμε πορεία 4 περίπου ωρών μέσα στο ποτάμι μέχρι τη παραλία της Χιλιαδούς, όπου θα κάνουμε μπάνιο στην θαυμάσια αυτή παραλία. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα πάνε στην παραλία με το πούλμαν για διήμευση.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παγουλάτος Δημήτρης**

Παρασκευή-Κυριακή 18-20/09/15

ΣΥΡΟΣ

ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΣΥΡΟ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Κυριακή 27/09/15

ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΤΕΡΝΑΣ- ΗΡΑΙΟ- ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για τον οικισμό της Περαχώρας. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει το πρόσφατα διανοιγμένο μονοπάτι από τον Ορειβατικό σύλλογο Λουτρακίου που καταλήγει στο φάρο Μελαγκάβι, στο ακρωτήριο πάνω από τον αρχαιολογικό χώρο του Ηραίου (ώρες πορείας 3, ΒΔ: Α). Τον αρχαιολογικό χώρο θα επισκεφθούν και οι τουρίστες. Στο διπλανό κολπίσκο θα υπάρχει δυνατότητα μπάνιου. Ταβερνάκι για φαγητό υπάρχει στη λίμνη της Βουλιαγμένης.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βαγιατίδης Γιάννης**

Παρασκευή-Τρίτη 02-06/10/15

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

(Διάσχιση Φαράγγι Αράδαινας, πορεία Άη Γιάννης- Σπήλαιο- Δρακολάκη- Αράδαινα, πορεία Άη Γιάννης- Αγία Ρουμέλη)

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Κυριακή 04/10/15

ΑΜΦΙΣΣΑ – ΓΑΛΑΞΕΙΔΙ (Τουριστική)

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για την Άμφισσα. Θα επισκεφτούμε το Κάστρο των Σαλώνων (όπως λεγόταν παλιά η Άμφισσα), την παλιά συνοικία των βυρσοδεψών Χάρμαινα, το Αρχαιολογικό Μουσείο και θα περιηγηθούμε την πόλη με τα υπέροχα νεοκλασικά αρχοντικά. Επόμενη στάση το γραφικό Γαλαξείδι. Περιήγηση στην πόλη και μετά το φαγητό επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αρμενιάκου Γεωργία

Κυριακή 11/10/15

ΚΥΒΕΡΙ- ΖΑΒΙΤΣΑ- ΚΑΤΩ ΒΕΡΒΕΝΑ- ΑΣΤΡΟΣ



Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για το Κυβέρι από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή του Προφήτη Ηλία (974μ.) του όρους Ζάβιτσα και κατάβαση στο χωριό Κάτω Βέρβενα (ώρες πορείας 6-7, Β.Δ: Β). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το Κυβέρι και το Άστρος καθώς και την Μονή Λουκούς. Μετά από το φαγητό και των δύο ομάδων επιστρέφουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Λυράκη Νάντια

Δευτέρα 12/10/15

Ώρα **20.00** στα γραφεία μας

Θα πραγματοποιηθεί προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τους

Μπενά Δημήτρη, Λυράκη Νάντια και Βέττερ Μάγια

με θέμα **«Πεζοπορώντας στο μονοπάτι των προσκυνητών για Santiago de Compostella»**



Σάββατο 17/10/15

ΑΙΓΙΝΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από Πειραιά για Αίγινα. Με τοπικό ΚΤΕΛ θα μεταβούμε στην Παχιόραχη. Από εκεί οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν την διαδρομή Παχιόραχη- Αρχαίος Ελαιώνας- Σφεντούρι- Βλάχηδες- Ανίτσιο (Ώρες πορείας 4, ΒΔ: Α). Στη συνέχεια θα φάμε σε τοπικές παραδοσιακές ταβέρνες. Με ΚΤΕΛ θα επιστρέψουμε στο λιμάνι για να πάρουμε το καράβι για Πειραιά. Εφόσον υπάρχει τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Παλιοχώρα, τον ναό της Αφαίας και θα διημερεύσει στην πόλη της Αίγινας.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Τσερεντζούλιαν Νέλλη

Κυριακή 25/10/15

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ



Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Διακοπτό. Από εκεί μία πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει ανεβαίνοντας τον Βουραϊκό έως το Μέγα Σπήλαιο περνώντας από τη Ζαχλωρού (Ώρες πορείας 5, ΒΔ: Α). Το πούλμαν συνεχίζει για Μέγα Σπήλαιο απ' όπου μία δεύτερη πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει κατεβαίνοντας το Βουραϊκό μέχρι το Διακοπτό. (Ώρες πορείας: 5, ΒΔ: Α). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το Μέγα Σπήλαιο, τα Καλάβρυτα και το Διακοπτό. Επιστροφή στην Αθήνα από το Διακοπτό, αφού το πούλμαν παραλάβει όλες τις ομάδες.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Τσακογιάννης Γιώργος

Παρασκευή 30/10 έως Κυριακή 1/11/2015

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (Τουριστική)



Θα πραγματοποιήσουμε εκδρομή στην συμπτωτεύουσα που υπήρξε η σπουδαιότερη μετά την Κωνσταντινούπολη πόλη των Βαλκανίων και σταυροδρόμι πολιτισμών. Θα επισκεφτούμε μερικούς από τους πολυάριθμους ναούς της πόλης ξεκινώντας από τον Άγιο Δημήτριο. Θα περιπλανηθούμε στην Άνω Πόλη όπου υπάρχουν μερικά από τα σημαντικότερα μνημεία της Θεσσαλονίκης όπως το Επταπύργιο, ο ναός του Οσίου Δαυίδ, η Μονή Βλατάδων κα. Στην Κάτω πόλη μπορούμε να επισκεφτούμε το Γαλεριανό συγκρότημα που περιλαμβάνει την Ροτόντα, την Αψίδα και τον Λευκό Πύργο. Θα φάμε στην αγορά Μοδιάνο. Θα διασκεδάσουμε στα Λαδάδικα. Τελευταία θα αφήσουμε τα δύο πολύ σημαντικά μουσεία της πόλης το Αρχαιολογικό και το Βυζαντινό.

Στην Θεσσαλονίκη μπορείς να κάνεις ότι λαχτάρα η ψυχή σου, αφού ως γνωστόν, «ότι γίνεται στην Θεσσαλονίκη... μένει στην Θεσσαλονίκη». Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Νίντος Νίκος



Η ΑΡΜΟΝΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΜΑΓΙΑΣ



■ Κόζιακας



■ Κόζιακας



■ Σούνιο



■ Άνω Τιθορέα



■ Σούνιο



■ Άγιος Πέτρος Πάρωνας



■ Πήλιο



■ Πήλιο



■ Γεράνια



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 οργανώσει 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 ουδμία 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 εκδρομικών 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)

- Α.** Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
- Β.** 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 περίπτωση καγκούλ)
- ✓ 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
- ✓ Υπνόσασκος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρικά σκεύη – μαχαροπήρουνα

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 στέρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.



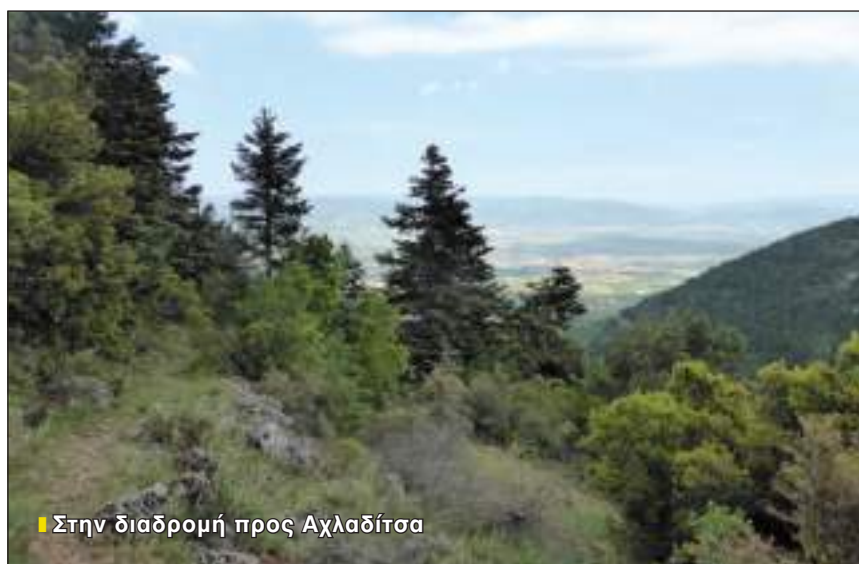
ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ ΑΝΩ ΤΙΘΟΡΕΑ - ΑΧΛΑΔΙΤΣΑ

Γράφει η Νάντια Λυράκη, Φωτ. Μ. Βέττερ

Στις 10 Μαΐου πραγματοποιήσαμε για δεύτερη φορά μια εκδρομή στις ανατολικές πλαγιές του Παρνασσού, στην Άνω Τιθορέα, με σκοπό να φτάσουμε στην Αχλαδίτσα. Η περιοχή παρουσιάζει ορειβατικό, τουριστικό αλλά και ιστορικό ενδιαφέρον. Η **Τιθορέα** είναι κτισμένη σε υψόμετρο 440 μέτρων. Μέχρι το 1926 ονομαζόταν Βελίτσα οπότε μετονομάστηκε σε Τιθορέα, λόγω της αρχαίας Φωκικής πόλης Τιθορέας, που βρισκόταν στην ίδια ακριβώς τοποθεσία.

Τα ερείπια της αρχαίας Τιθορέας διακρίνονται ακόμα ανάμεσα στα σύγχρονα σπίτια του οικισμού, ενώ διασώζεται σε πολύ καλή κατάσταση το τείχος που περιέβαλλε την πόλη. Από την ωραία πλατεία με τον πλάτανο που φυτεύτηκε το 1887 η θέα στον κάμπο είναι εντυπωσιακή. Πίσω, απλώνεται το εντυπωσιακό Φαράγγι του Καχάλα, με σπηλιές και βράχους σε διάφορα σχήματα. Εκεί στα δεξιά του φαράγγιού ανεβαίνοντας, βρίσκεται σε απόσταση 1.30 ώρας πεζοπορίας και η 'Σπηλιά του Οδ. Ανδρούτσου, η 'Μαύρη Τρούπα', που χρησιμοποιούσε ο Ανδρούτσος σαν ορμητήριο κατά την επανάσταση.

Η περιοχή χαρακτηρίζεται από πολλές και ιδιαίτερες φυσικές ομορφιές που είχαμε την τύχη να απολαύσουμε οι 21 εκδρομείς - ορειβάτες - πεζοπόροι της ΕΟΦ. Ξεχωριστή θέση κατέχει ένα υπέροχο δάσος, το «Αισθητικό Δάσος Τιθορέας», έκτασης 2000 στρεμμάτων, στην νότια πλευρά του χωριού. Είναι πλούσιο σε βλάστηση από έλατα, βελανιδιές κέδρα, κουμαριές και άλλα αυτοφυή δέντρα και θάμνους.



■ Στην διαδρομή προς Αχλαδίτσα



■ Στην διαδρομή προς Αχλαδίτσα



■ Λειτουργία



■ Η Αρτοκλασία

ΑΗ ΝΙΚΟΛΑΣ - ΞΕΝΩΝΑΣ

Γράφει ο Δημήτρης Αρμενιάκος
Φωτογραφίες Δ. Αρμενιάκος – Δ. Παγουλάτος



Παρασκευή Σάββατο 08-09 Μαΐου, ένα ευχάριστο διήμερο και ένας ιδιαίτερος δεσμός 35 χρόνων μεταξύ του Σωματείου μας και του χωριού που φιλοξενεί τον Ξενώνα μας, το Κεφαλάρι Ορεινής Κορινθίας.

Ένας από τους συνδετικούς κρίκους είναι η εκκλησία του Αγίου Νικολάου του «εν Βουνένοις», που γιορτάζει στις 9 Μαΐου. Η εκκλησία σε συνδυασμό με το γεγονός ότι

βρίσκεται κοντά στον Ξενώνα και φαίνεται σαν μια συνέχεια στο υπάρχον τοπίο εδώ και πολλά χρόνια έχει γίνει σημείο αναφοράς για τους Εοφίτες. Η ΕΟΦ έχει υιοθετήσει τις τοπικές συνήθειες και κατά το δυνατόν να την προστατεύει και να την συντηρεί.

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος 20 και πλέον Εοφίτες μαζί με τους κατοίκους του χωριού και της γύρω περιοχής γιόρτασαν τον Άγιο και επιβεβαίωσαν τον δεσμό μας με τον τόπο που μέσα από τον Ξενώνα μας έχουμε πλέον ριζώσει.

Ένας δεσμός που χρόνο με τον χρόνο γίνεται δυνατότερος γιατί επί 30 περίπου χρόνια αγόρια και κορίτσια του χωριού τα οποία πλέον βρίσκονται σε ώριμη ηλικία και είναι γονείς, έχουν περάσει από τον Ξενώνα μας στην παιδική τους ηλικία και σίγουρα κάποιες καλές αναμνήσεις θα είναι φωλιασμένες μέσα τους.

Η προσέλευση άρχισε από νωρίς και μετά την Θεία Λειτουργία και την Αρτοκλασία ανηφορίσαμε όλοι μαζί για τον Ξενώνα. Προηγουμένως είχαν ανέβει τα ταψιά και ο οίνος που είχε ετοιμάσει ο Γιώργος στην ταβέρνα του, προσφορά του Συλλόγου μας.

Διευθέτηση στην τραπεζαρία μας και μια καλοκουρδισμένη ομάδα από Εοφίτισες άρχισε το σερβίρισμα του φαγητού. Αρνάκι στο φούρνο με τα απαραίτητα συνοδευτικά μαζί με τοπικές πίτες που έφεραν οι νοικοκυρές του χωριού. Με τις ευλογίες του Παπά-Ηλία κοινή ευχή για ευλογία και ξανανάμωμα του χρόνου. Μια ευχή που πολλοί από εμάς προσμένουμε γι' αυτό το εορταστικό διήμερο.



■ Εοφίτες και Κεφαλαριώτες μετά τον εκκλησιασμό γευμάτισαν στον Ξενώνα





■ ο Ναός του Ποσειδώνα στο Σούνιο



Κείμενο και φωτογραφίες
από την Νίκη Κονίδη

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΘΩΜΑ ΣΤΗΝ ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗ

Την Κυριακή του Θωμά 19/04/15 με το πούλμαν της ΕΟΦ διασχίσαμε την Λεωφόρο Ποσειδώνος με προορισμό την χερσόνησο του Σουνίου και ειδικότερα τον δημοφιλή ναό του Ποσειδώνα.

Αφήσαμε την ορειβατική ομάδα στην Παλαιά Φώκαια και οι εναπομείναντες καταλήξαμε στο Σούνιο.

Εκεί επισκεφτήκαμε τον αρχαιολογικό χώρο με τον ναό του Ποσειδώνα δωρικού ρυθμού κατασκευασμένο στις αρχές του 5^{ου} αιώνα π.Χ., το ιερό της Αθηνάς Σουνιάδας κατασκευασμένο τον 6^ο αιώνα π.Χ. και παρέα με μια πέρδικα απολαύσαμε την μαγευτική θέα από ψηλά.

Πολλοί αποκαλούν το Σούνιο και περδικοράχη λόγω του μεγάλου αριθμού περδικών που διαμένουν στον αρχαιολογικό χώρο. Η ενδοχώρα της λαυρεωτικής από το Σούνιο μέχρι την Πλάκα έχει χαρακτηριστεί ως Εθνικός δρυμός Σουνίου (τοπίο ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, ιστορικός τόπος και αρχαιολογικός χώρος).

Στο γειτονικό τουριστικό περίπτερο ήπιαμε το καφεδάκι μας και συνεχίσαμε για το χωριό Άγιος Κωνσταντίνος (Καμάριζα), ανάψαμε ένα κεράκι στον ναό του Αγίου Νεκταρίου και πήραμε την ευλογία του παππούλη που μας περιμένε κληνής σε ένα σπιτάκι δίπλα στο ναό.

Κατηφορίζοντας για το πούλμαν κάναμε μια στάση στο ορυκτολογικό μουσείο Αγίου Κωνσταντίνου (Καμάριζα) όπου μας ξενάγη-



■ Το Αρχαιο θέατρο Θωρικού

σε ο Αντιδήμαρχος.

Κατά την αρχαιότητα στην Καμάριζα βρίσκονταν οι κύριες στοές και το βασικό ορυκτό εξόρυξης ήταν ο άργυρος, με αυτό η Αθήνα έκοψε το ασημένιο αττικό τετράδραχμο με την Λαυρεωτική Γλάυκα.

Από τα έσοδα ενός νέου μεγάλου αργυρούχου κοιτάσματος το 485 π.Χ. ο Θεμιστοκλής πείθει τους Αθηναίους να κατασκευάσουν τον ισχυρό στόλο που απέκρουσε τον Περσικό στην ναυμαχία της Σαλαμίνας.

Επόμενος προορισμός στο δρόμο προς το Λαύριο -αν δεν το ξέρεις δεν το προσέχεις- ένα από τα αρχαιότερα θέατρα στον Ελλαδικό χώρο, το θέατρο Θωρικού, κρυμμένο ανάμεσα σε δέντρα και στάνες.

Ίσως το μοναδικό θέατρο με ελλειψοειδές σχήμα, νότια της σκηνής του θεάτρου υπήρχε νεκροταφείο και δίπλα υπάρχει πλυντήριο μεταλλεύματος του 6^{ου} αιώνα π.Χ., στο

βάθος απέναντι βλέπουμε την Μακρόνησο.

Τελευταία μας στάση το γραφικό Λαύριο για φαγητό και βολτούλα στην προκυμαία. Στο Λαύριο κάναμε και μια ανακάλυψη γεωστρονομικού ενδιαφέροντος, τους πεντανόστιμους εργολάβους του ζαχαροπλαστέιου «Νίτης» βραβευμένο από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, όπως είδαμε και στην φωτογραφία δίπλα στο ταμείο.

Καθώς έπεφτε το απόγευμα στο ιστορικό λιμάνι του Λαυρίου τέλειωσε και η εκδρομή μας.

Ήταν μια πολύ ωραία εκδρομή στην Νοτιοανατολική Αττική.



■ Τροχαλιοστάσιο με δύο ανελκυστήρες στο φρέαρ εξόρυξης (ορυκτολογικό Μουσείο Αγ. Κωνσταντίνου)

■ Εθνικός δρυμός Σουνίου (τοπίο ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, ιστορικός τόπος και αρχαιολογικός χώρος)



ΕΟΦίτικα

■ Πάσχα στη Πάτμο. Το περπάτημα γινόταν κατά δυάδες για στατική υποστήριξη λόγω αέρα, όσο για καπέλα και φουλάρια πολλά θυσιάστηκαν στο απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου.

Κατά τα άλλα άριστα οργανωμένη η εκδρομή μας με πλήρες τουριστικό και πεζοπορικό πρόγραμμα. Γευτήκαμε αυθεντική παραδοσιακή μαγειρίτσα και διασκεδάσαμε σε Πασχαλιτικό γλέντι με ντόπιους μουσικούς και χορευτές.

■ «Εν Βουνένοις». Εκτός από το τυπικό τελετουργικό της γιορτής του Αγίου Νικολάου, υπάρχει και το άτυπο του διήμερου που είναι μακρύ, «χορταστικό» και πολυδιάστατο.

Ξεκινάς από το «Κλεινόν Άστυ» με μια κυρίαρχη σκέψη στο μυαλό «με άρτους θα την βγάλουμε μέχρι το αυριανό ψητό»;

Κατόπιν λοιπόν διαφόρων τηλεφωνικών συνηνοήσεων άλλοι σταματάνε στον Ζάρκο και άλλοι τραβάνε προς Καλλιάνους... για κρεατικά, λουκάνικα διαφόρων ειδών, παιδάκια, μπριζόλες, πανσέτες και ότι άλλο διατίθεται στην τοπική αγορά.

■ Έχουν βέβαια κουβαληθεί και κάποια ταπεράκια από την Αθήνα, αλλά αυτά συγκαταλέγονται στα μίζερα της υπόθεσης και είναι για επιδόρπιο. Το παιχνίδι γίνεται την παραμονή στην Βερράνα με Συλβεστριάδη και Αρμενιάκο υπεύθυνους ψησίματος!!! Και αρχίζει η μάχη της ψησταριάς. Προτού χωνέψουν τα κάρβουνα και αφού έχουν πέσει κάποιες πατάτες, έρχεται ο Κατζόπουλος με το θράψαλό του στο αλουμινοχαρτό.

Ταυτόχρονα βγαίνουν τα τσίπουρα, έρχεται η Δραγώνα με την φετοσκορδοσάλτσα και την πα-

ΤΟ ΛΑΥΡΑΚΙ •

Ανέκαθεν σκοπός μας στα Εοφίτικα ήταν και είναι: με φαντασία, χαρούμενη διάθεση, χιούμορ, σκωπτικά πειράγματα και μεγάλη δόση υπερβολής να δημιουργούμε μεταξύ μας σε κάθε τεύχος δύο χαρούμενες σελίδες γέλιου, ψυχαγωγίας, αλλά και εσωτερικής ενημέρωσης και κοινωνικότητας. Δεν υπάρχουν σκελετοί στις ντουλάπες, ούτε λαυράκι για να το ανακαλύψει κάποιος, μόνο κέφι και χιουμοριστική διάθεση. Στους καιρούς που ζούμε λίγο γέλιο κάνει καλό.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

τατοσαλάτα και γεμίζουν οι σχάρες με τα λουκάνικα. Μπέλλου και Καζαντζίδης σε σιγανό τέμπο από το χίλιο ταιλιπωρημένο ραδιόφωνο και η όρεξη στο κατακόρυφο.

■ Εκτός από τις πιατέλες, τα πιάτα είναι περιττά, μόνο πιρούνια. Πρώτα βγαίνει το θράψαλο, ακολουθούν τα λουκάνικα, άλλος ρίχνει λεμόνια και το πιρούνιασμα δεν έχει σταματημό. Για κρασί δεν μιλάμε γιατί θα γίνει παρεξήγηση.

Μετά σειρά είχαν τα παιδάκια, οι μπριζόλες και η ΠΙΓΑΣ Μπριζόλα, 1.050 γρ. του Τάσου ...και το τελετουργικό της ψησταριάς κλείνει με σαρδέλες. Ο Μεταξάς, πιστός στην παράδοση, έψησε ένα κιλό σαρδέλες για πρωινό!!!

■ Για εσάς που δεν ήσασταν εκεί και μας διαβάζετε δεν τελείωσε εδώ η βραδιά, μετά είχαμε το επίσημο δείπνο στο μοναστηριακό τραπέζι εντός του Ξενώνα. Στη συνέχεια για όσους δεν χόρτασαν προσφέρθηκε και ένα ρυζάκι από την Αρμενιάκου εν είδη πατάς για μαλακτικό. Όσο για τους ανυποψίαστους... όταν διαβάζετε στο περιοδικό για διήμερη στον Ξενώνα, σίγουρα το έναυσμα είναι το «μεγάλο φαγοπότι» του Σαββατόβραδου.

Βασικά όμως για την σίγουρη επιτυχία μερίμνησαν οι Έφοροι Καταφυγίου και Κατασκήνωσης Συλβεστριάδης και Πίκουλας. Πήγαν με όλα τα απαραίτητα εργαλεία- υλικά από την Παρασκευή κι έφτιαξαν την ψησταριά στο εσωτερικό της γιατί από την πολυετή χρήση είχε καταστραφεί.

Ο Βασίλης βέβαια με βοήθo τον Παπανακλή είχε επιπλέον επιδοθεί στην τελειοποίηση- ρεγουλάρισμα ντουλαπιών και πόμολων κουζίνας.

■ Μια νέα κατασκηνωτική περίοδος άρχισε και ένα ακόμη καλοκαίρι θα περάσουμε στο κτήμα μας στο Μάτι. Καλούμαστε να τηρήσουμε τα γραφόμενα από εκείνο το βιβλιαράκι με τίτλο «ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ» και όλα θα πάνε κατ' ευχήν. Πρόσφατη ήταν η απόφασή μας γι' αυτούς που θα μας διοικήσουν τα δύο επόμενα χρόνια, οι οποίοι με τη σειρά τους όρισαν τον Έφορο κατασκήνωσης και παράλληλα την Επιτροπή κατασκήνωσης κατ' υπόδειξη του Έφορου.

■ Δεν απομένει παρά να τιμήσουμε την ψήφο μας και να βοηθήσουμε τον Έφορο και την Επιτροπή στο έργο τους με σκοπό την ομαλή και απρόσκοπτη

λειτουργία της κατασκήνωσης. Γνωστά για χρόνια τα προβλήματα που δημιουργούν δυσλειτουργίες και εντάσεις. Σεβασμός στον διπλανό μας και στις ώρες κοινής ησυχίας.

■ Καθαρισμός των περιμετρικών χώρων των οικισμών μας και αν πάμε και λίγο παραπέρα δεν θα κοψομεσιαστούμε! Τα διαθέσιμα για μεροκάματα καθαρισμού είναι λιγοστά, ας όψεται ο ΕΝΦΙΑ. Συμμετοχή στα κοινά και καμιά «βόλτα» στην καντίνα. Γιατί η έννοια της κατασκήνωσης διαχρονικά ήταν το δέσιμο και η επαφή των κατασκηνωτών και το σημείο αναφοράς ήταν και πρέπει να είναι η καντίνα και η συμμετοχή μας είναι απαραίτητη.



■ Προσοχή στην κυκλοφορία των οχημάτων εντός της κατασκήνωσης, καθώς και στις ώρες κυκλοφορίας. Σημειώτεον ότι τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί ο αριθμός των παιδιών στην Κατασκήνωση, με κάποια **μικρότερα σε ηλικία να κυκλοφορούν ανέμελα** και η όποια απροσεξία μας μπορεί να δημιουργήσει πολύ δυσάρεστες καταστάσεις.

■ Μια φωτογραφία, χίλιες λέξεις. Βλέπεις, και σε πιάνει θλίψη, τα άχρηστα και σάπια του πίσω αθέατου μέρους των οικίσκων. Σε θέαση, απίστευτο. Φορτηγά επί φορτηγών για να τα κουβαλήσουν και να τα πετάξουν. Σαβούρα χρόνων. Κάθε χρόνο, ανακαλύπτουμε ότι μας είναι άχρηστα.

Μήπως πρέπει να είναι η τελευταία χρονιά αποκομιδής και από του χρόνου με μια ανακοίνωση να γνωστοποιείται, ότι κάθε άχρηστο σκεύος, έπιπλο



■ Παραμονή του Αι Νικόλα στον Ξενώνα από την ψηστική δεξιοτεχνία των ειδικών πάνω... στην κατανάλωση από μεγάλο σύνολο γευστηγνωστών κάτω



■ Στα τραπέζια ο γαστριμαργικός χαμός και οι νεοσσοί μας εντρυφούν που αλλού; Στο τάμπλετ



■ Συγκάτοικος στον Ορεινό Ξενώνα και όποιος αντέξει

ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΣΑΤΙΡΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

«Στην πρώτη έρευνα που έγινε ποτέ για τον αυτοσαρκασμό, η Ursula Beermann του Πανεπιστημίου Berkeley της Καλιφόρνια και ο Willibald Ruch του Πανεπιστημίου της Ζυρίχης μελέτησαν την ικανότητα εβδομήντα φοιτητών ψυχολογίας να γελάνε με τον εαυτό τους. Τα ευρήματά τους επιβεβαιώνουν αυτό που ήταν ήδη γνωστό εδώ και καιρό: ότι ο αυτοσαρκασμός είναι ένα ξεχωριστό χαρακτηριστικό, που σχετίζεται με την πρόσχαρη προσωπικότητα και την καλή διάθεση, και αποτελεί ενδεχομένως την βάση για την αίσθηση του χιούμορ...

...Παρ' ότι η μελέτη της αίσθησης του χιούμορ των ανθρώπων μπορεί εκ πρώτης να μοιάζει ασήμαντη, έχει σημαντικές εφαρμογές στον τομέα της υγείας. Το γέλιο, το χαμόγελο και η αισιοδοξία συνδέονται με την καλή υγεία του ανθρώπινου οργανισμού εν γένει, ενώ η κατανόηση συγκεκριμένων τύπων αστειών απαιτεί σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες...»

Πηγή: Time.com H.K. Δημοσίευση 10- 08- 2011 (αποσπάσματα)

ΝΥΧΤΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ

Νύκτα καλοκαιρινή, νύκτα γλυκιά, ερωτική.
Ολόγιομο το φεγγάρι, εκστασιασμένη η ψυχή
Λι' τη γλίσκα της νυχτιάς γαληνεμένος κι ο αγέρας.
Κι εσύ ένα τραγούδι ακούς απ' τον τραγουδιστή του σκοταδιού, τον τρύλο.
Κι ένα απαλό νερομπομπούρισμα παρέχει απ' το ρυάκι που ασταμάτητα κυλάει
Πόσο υπέροχα μιλάει σ' εσένα απόψε της νύκτας η σιωπή!

Νύκτα καλοκαιρινή, νύκτα γλυκιά, μαγευτική.
Κι εσύ ταξιδεύεις με τα φτερά του ονείρου σου
κοιτάζοντας τ' άγνωστο το φεγγάρι,
το φεγγάρι αυτό που σε κάνει να θυμάσαι, να ονειρεύεσαι, να νοσταλγείς.
Τι μαγεία ν' αντηχούν τα βήματα του δικού σου ονείρου
μέσα σ' αυτό το φεγγαρόφως που πλημμυρίζει τη δύμησή σου απόψε!

Νύκτα καλοκαιρινή, νύκτα γλυκιά, μαγική
Κι εσύ θυμάσαι παλιές σου αγάπες, λόγια, χάρδια, φιλιές, ηδονές,
κοιτάς το φεγγάρι και ριγείς και νοσταλγείς και κλαίς
νιώθεις ευγνωμοσύνη για τη νύκτα, που σου χαρίζει τέτοιες συγκινήσεις.
Τι εξάισιο να πέφτουν, σα σταλαγματιές, μες στις νυχτιάς τη σιγαλιά,
οι δικές σου παλιές αγαπημένες μεγάλες στιγμές!

Ποίημα του Νίκου Ζώρη

και ότι θέλει πέταμα, να πετιέται με επιμέλεια του ιδιοκτήτη του και μόνο;

Αυτό θα είναι και το φρένο, στο να μην γίνεται η Κατασκήνωση «αποθήκη» σαβούρας και να γλυτώσει και ο Σύλλογος, από το σοβαρό και περσιτό έξοδο, που μπορεί να διατεθεί για πιο σοβαρό σκοπό.

■ Παράλληλα καλούμε και πολλά από τα Μέλη της ΕΟΦ, πέρα από τους κατασκηνωτές, που είναι αρκετά, να επισκεφτούν την κατασκήνωση και να περάσουν κάποιες μέρες στον φιλόξενο και άρτια εξοπλισμένο Ξενώνα μας, να κάνουν το μπάνιο τους, τις βόλτες τους στα στέκια της περιοχής και να γευτούν τα νοστιμότητα εδέσματα που προσφέρει η Καντίνα μας. Φέτος μετά από ένα χρόνο διακοπής η Κυρία Κούλα θα είναι πάλι μαζί μας. Περιμένουμε να γευτούμε τις Κεφαλλονίτικες πίτες και μαγειρικές της.

Σε αυτό τον τομέα είμαστε τυχεροί. Μετά την περσινή χρονιά με την Κυρία Ιωάννα και τα γευστικά πιάτα της, έρχεται ξανά η Κούλα με τις δοκιμασμένες συνταγές της.

■ 16-17/05 εκδρομή προς Πήλιο. Πρωί στην Ζωοδόχο Πηγή. Απαξάπαντες έτοιμοι να μπουκάρουν μέσα στο πούλμαν. Διαβόστηκε ο κατάλογος πόρτας για τους παρόντες και αφού τελείωσε το σύνθηρος σιάξιμο στα καθίσματα άρχισε το μέτρημα από την αρχηγό. 39-40, 39...41, ξανά σαράντα, τίποτα το μέτρημα δεν βγαίνει.

Οκτώ και δέκα πέφτει το πρώτο τηλεφώνημα στην απουσία κυρία η οποία δεν απαντά. Στην δεύτερη κλήση κάνει απόρριψη. Επιτέλους στην τρίτη κλήση απαντά στον ανάγωγο που την ξυπνά πρωί-πρωί και ακούγεται μια μαχουρλιδική φωνή...-Ποιος; Εξηγεί η αρχηγός που μιλάει σε ανοικτή ακρόαση...από την ΕΟΦ... για την εκδρομή στο Πήλιο το πούλμαν πρέπει να φύγει... μετά από σιωπή έπεσε η φοβερή ατάκα!!! Α... εγώ τώρα κοιμάμαι ... και άφησε κάγκελο το ακροατήριο. Προβληματίζομαστε προσεχώς να οργανώσουμε Εοφίτικη υπηρεσία αφύπνισης!!!

■ Αφού κατοχυρώνονται οι πρώτες θέσεις... από τους συνήθεις προνομίους και όλα τα παράθυρα στο πούλμαν από τους συνήθεις ευκίνητους καπνιστές Μια και το έφερε η κουβέντα **λίγος σεβασμός στον διπλανό δεν βλάπτει**. Ωραίο το παράθυρο για ρεμβασμό καλή και η καπατσουσίνη για τους πονηρούς, αλλά φιλοι-φίλες η σειρά στην κατάσταση που κρατάει ο Αρχηγός εκδρομής είναι για κάποιο λόγο και το κάθε κάθισμα στο πούλμαν για **δύο άτομα**.

Δεν γίνεται να καθαρίζονται τα παράθυρα μέχρι το

πίσω μέρος του πούλμαν από τα **single** άτομα και να μένουν κάγκελο, όσοι έρχονται με την παρέα τους, διότι όχι μόνο δεν βρίσκουν τη θέση τους που είναι ορισμένη να καθίσουν, αλλά και κανένα διπλό κάθισμα παρακάτω. **Που στην τελική γιατί να πάνε παρακάτω;**

Πρέπει να σκεφτόμαστε λίγο ομαδικά ή να ξεκινάμε με δυσφορία και καυγάδες:

■ Τι Αχέροντας τι Τρίκερι. Κάτι παίρνει ο βαρκάρης για την μεταφορά. Βαρκάρης στον Αχέροντα, βαρκάρης και στο Τρίκερι. Ανεξάρτητα με το τι μεταφέρουν ο οβολός είναι οβολός. Στον Αχέροντα δεν είχε φαγητό. Στο Τρίκερι σύμφωνα με το πνεύμα η μεταφορά ήταν δωρεάν με υποχρέωση το γεύμα στην ταβέρνα.

■ Επιβεβαιωθήκαμε για το sold out στις εκδρομές του προηγούμενου τριμήνου, και το Πετρούλι και το Πήλιο και η Σίφνος και τα Λιχαδονήσια, δικαίωσαν τις προβλέψεις, μόνο η Αλβανία ατύχησε μερικώς, λόγω τοπικών αναταράξεων στα Σκόπια.

■ Γαργαλιστικές και οι επόμενες προγραμματισμένες εκδρομές. Πολυήμερη στον Όλυμπο σε νέες διδρομές, Θεσσαλονίκη με ξεφάντωμα στα Λαδάδικα και η αρχοντική Σύρος με τις μαγευτικές παραλίες της. Προβλέπεται νέο μετακαλοκαιρινό sold out.



■ Κατέβασμα με σύστημα απόλυτα ασφαλές. Ο επίσημος όρος είναι «ανάποδο μπουσουλίωμα σε κατωφέρεια με κλαριά και κροκάλες»



■ Μετά από πορείες φτιάξιμο ντουλαπιών, σερβιρίσματα, η πλήρης χαλάρωση και η τέλεια πόζα στην βεράντα του Ξενώνα.



■ Η μικρή Ιφιγένεια καταχαρούμενη οδηγείται από την Μάγια σε εξάσκηση χορευτικών δεξιοτήτων. Σύντομα προβλέπονται και τα ορειβατικά μαθήματα



■ Ανακοίνωση. Στην επόμενη χορευτική περίοδο μαθημάτων το τμήμα παραδοσιακών χορών της Ε.Ο.Φ θα παρακολουθήσει σεμινάριο ειδικών χορευτικών δεξιοτήτων στην Πάτμο. Προσεχώς θα ανοίξει και λίστα εγγραφών



■ Πάτμος. Ανεβαίνοντας στη Χώρα από την Μονή Ευαγγελισμού, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 423
 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