

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2016



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩ! ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Νέα χρονιά, καλή χρονιά	4
Ένα χορταστικό τρίήμερο στη Θεσσαλονίκη	5-7
Κρήτη 2015	8
Κοινωνικά	10
Ανακοινώσεις	11
Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. τίμησε τον Αθανασιο Τζιβιά κατά τον εορτασμό για τα 80 χρόνια της	12
Ογδόντα χρόνια Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.	13
Λόφος Φιλοπάππου - Αστεροσκοπείο	14
Φθινοπωρινή εκδρομή στη Σύρο με την Ε.Ο.Φ.	16-18
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
Διεθνής ετήσιος Μαραθώνιος δρόμος	23
Ένα μαγευτικό ηλιοβασίλεμα	25
Εκδρομή στο Κεφαλάρι	26
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	27-28
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	29-33
Άμφισσα - Γαλαξίδι	35
ΕΟΦίτικα	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

Καλή Χρονιά

**Πλούσια σε
Δραστηριότητες**



■ Ανατολή στον ορεινό Ξενώνα μας,
Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

Ανακοίνωση:

- Η επιτροπή Περιοδικού ενημερώνει τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν κείμενά τους στο «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ», να έρχονται σε επαφή για **συνεννόηση**, με τον **Υπεύθυνο ύλης** το αργότερο **15 ημέρες** πριν τη λήξη της προθεσμίας παραλαβής υλικού.
- Τα κείμενα και το φωτογραφικό υλικό παρακαλούμε να συνοδεύονται με το όνομα και το τηλέφωνό σας. Χειρόγραφα και φωτογραφικό υλικό δεν επιστρέφονται.
- Για το επόμενο τεύχος η ύλη του περιοδικού σε μορφή **χειρογράφου** θα παραλαμβάνεται το αργότερο μέχρι τις **15-02-2016** ενώ τα **δακτυλογραφημένα κείμενα** καθώς και **φωτογραφικό υλικό** μέχρι **25-02-2016** στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις: katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ: **Δ. Αρμενιάκος**
Τηλ.: 6977005181
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:
Κατερίνα Δραγώνα
Τηλ.: 2109316501
Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΕΤΟΣ 83ο • ΤΕΥΧΟΣ 425 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2016

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, (17.00 έως 20.00)
ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ: 210 3806924, **ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ:** 6947323844 – 45
WEBSITE: www.eoffisiolatria.gr, e-mail: eof@otenet.gr
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΚΑΣΣΙΑΝΗ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, e-mail: Katdrag@yahoo.gr
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: ΣΠΥΡΟΣ ΡΕΝΕΣΗΣ, ΤΗΛ.: 210 3820290, e-mail: prenesis@otenet.gr
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΑΦΟΙ ΕΥΣΤΡΑΤΟΓΛΟΥ Ο.Ε. ΤΗΛ. 210 9561057, e-mail: info@grafikestexnes.com

• ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ •

Εξώφυλλο: ■ Όρος Καλιακούδα, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Σύρος. Εκκλησάκι στην Παρακοπή, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην διαδρομή του Βουραϊκού από Διακοπτό προς Ζαχλωρού, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Κρήτη. Στην διαδρομή από Αϊ Γιάννη προς Αγία Ρουμέλη, Φωτ. Ν. Μοσχάκης



■ Γαλαξίδι. Το λιμανάκι, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Θεσσαλονίκη, Γεντί Κουλέ, Φωτ. Κ. Δραγώνα



Γράφει ο Νίκος Νίντος

Αρχίζω χρησιμοποιώντας την παλαιομοδίτικη αλλά πάντα ευπρόσδεκτη ευχή «αίσιον και ευτυχές το νέον έτος» και προσθέτω με υγεία και κάθε καλό για τα μέλη μας, τους φίλους μας και τις οικογένειες τους. Για τα παιδιά, εγγόνια και δισέγγονα καλή πρόοδο και τύχη στην ζωή τους.

Λίγο πριν από την εκπνοή της χρονιάς βρίσκεται το μεγαλύτερο τμήμα της Ευρώπης και πιο πολύ η πατρίδα μας σε μία πρωτόγνωρη αναστάτωση οικονομική και κυρίως πολιτική. Στα ήδη υπάρχοντα οικονομικά προβλήματα προστέθηκε η ανεξέλεγκτη εισροή προσφύγων και εσχάτως οι τυφλές τρομοκρατικές ενέργειες.

Σε αυτή την κινούμενη άμμο, το οικοδόμημα της ΕΟΦ κτισμένο από όλους ΕΣΑΣ με υπομονή μεράκι και κυρίως πολύ αγάπη έχει δείξει μέχρι στιγμής απέραντες αντοχές. Ελπίζω με την συν-

δρομή όλων να μπορέσουμε να διατηρήσουμε το σύλλογο τουλάχιστον στο επίπεδο που είχε μέχρι τώρα.

Στηριζόμενοι στην βοήθεια ΣΑΣ το Δ.Σ. θα κάνει ότι μπορεί καλύτερα για τον σύλλογο ΜΑΣ. Βρίσκω την ευκαιρία από εδώ να ευχαριστήσω το Δ.Σ. για την μέχρι τώρα άριστη συνεργασία που είχαμε, όπως και τα μέλη όλων των επιτροπών για την βοήθεια που μας προσφέρουν, όταν την ζητήσουμε, τους αρχηγούς εκδρομών και κυρίως όλους ΕΣΑΣ που παρά τις οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζετε, συνεχίζετε να συμμετέχετε στις εκδρομές και τα δρώμενα του Συλλόγου

Και πάλι πολλές ευχές για την χρονιά που έρχεται με την βεβαιότητα ότι θα συνεχίσουμε να προσφέρουμε στο σύλλογο που αγαπάμε. Ευχές για ένα 2016 με αγάπη και ελπίδα για καλύτερες μέρες.





Πλατεία
Αριστοτέλους,
Φωτ. Μ. Βέττερ



ΕΝΑ ΧΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΣΤΗΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Περιγραφή από τον Νίκο Νίντο

Η Θεσσαλονίκη η συμπτωτεύουσα, η νυφούλα του Θερμαϊκού, αλλά και η φτωχομάνα και η προσφυγομάνα όπως έγραψε και η Έρση σε προηγούμενο τεύχος, ήταν ο εκδρομικός μας στόχος στα τέλη του Οκτώβρη. Αλλά πριν αναφερθούμε στα της εκδρομής λίγη ιστορία για την πόλη.

Η ζωή στην περιοχή της Θεσσαλονίκης χρονολογείται από τους προϊστορικούς χρόνους. Οι ανθρώπινες εγκαταστάσεις στον Θερμαϊκό κόλπο αναπτύσσονται χωρίς διακοπή με αραιούς οικισμούς στην αρχή, που με την πάροδο του χρόνου άρχισαν να πληθαίνουν και να πλησιάζουν προς την παραλία. Μέσα στην πρώτη χιλιετία ιδρύθηκε μια σημαντική πόλη.

Ενδείξεις οδηγούν στην άποψη ότι η πόλη αυτή ήταν η Θέρμη, που έδωσε και στον κόλπο την ονομασία Θερμαίος-Θερμαϊκός. Το 316 π.Χ., ο βασιλιάς της Μακεδονίας Κάσσανδρος ίδρυσε ύστερα από την συνένωση 26 και πλέον οικισμών στο μυχό του Θερμαϊκού κόλπου, την πόλη της Θεσσαλονίκης που της έδωσε το όνομα της συζύγου του, που ήταν ετεροθαλής αδελφή του Μ. Αλεξάνδρου. Από την ίδρυσή της σε όλες τις ιστορικές περιόδους η Θεσσαλονίκη υπήρξε κοσμοπολίτικη και οικονομικά εύρωστη πόλη. Ύστερα από τη κατάκτηση του Μακεδονικού βασιλείου από τους Ρωμαίους γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη.

Αναδείχθηκε σε σημαντικό εμπορικό κέντρο συνδέοντας ουσιαστικά την Ευρώπη με την Ασία μέσω της Εγνατίας Οδού και κατά την περίοδο της Τετταρχίας ήταν μια από τις πρωτεύουσες των επαρχιών. Από τον 1ο αι. η πόλη έγινε ένα από τα πρώιμα κέντρα του Χριστιανισμού καθώς ο Απόστολος Παύλος ανέπτυξε εδώ πολλές από τις διδασκαλίες του. Στις αρχές του 4ου αι., ο Βαλέριος Μαξιμιανός Γαλέριος την καθιστά, ως «Αύγουστος», έδρα της επικράτειάς του.

Η γεωγραφική και στρατηγική σημασία της αναγνωρίζεται από τον Μεγάλο Κωνσταντίνο και την καθιστούν «Συμβασιλεύουσα», ονομάζεται «Μεγαλούπολις» και κατέχει τη θέση της δεύτερης πόλης στην αυτοκρατορία μετά την Κωνσταντινούπολη.

Το 380 μ.Χ. ο Μ. Θεοδόσιος έκτισε τα τείχη της πόλης, ασπάστηκε το Χριστιανισμό και τον όρισε ως επίσημη θρησκεία του κράτους. Το 390 μ.Χ. διέταξε τη σφαγή χιλιάδων κατοίκων κυρίως εθνικών μέσα στον Ιππόδρομο.

Παρά τις επιδρομές Σλάβων και Σαρακηνών αναπτύχθηκε πληθυσμιακά. Έμποροι από όλη την Ελλάδα αλλά και από άλλες χώρες (όπως τη Σερβία και τη Βουλγαρία) συνωστίζονταν στη Θεσσαλονίκη και τις προσέδιδαν πλούσια εμπορική και πολιτιστική δραστηριότητα. Ταυτόχρονα όμως με την υλική ευμάρεια, η πόλη χαρακτηρίστηκε από σημαντική πνευματική κίνηση φιλοσόφων, ρητόρων και λογίων, εφάμιλλη με αυτήν της Κωνσταντινούπολης.

Σε διάφορα μέρη της κατασκευάστηκαν υπέροχοι ναοί και πολλά άλλα κτίρια, ενώ έγιναν μια σειρά από αμυντικά και οχυρωματικά έργα. Το 1204 μΧ κατά την διάρκεια της 4ης Σταυροφορίας η πόλη έπεσε στα χέρια των σταυροφόρων κάτι που οδήγησε στην



Η Αψίδα του Γαλερίου, Φωτ. Μ. Βέττερ

δημιουργία του πρόσκαιρου «Βασιλείου της Θεσσαλονίκης».

Ωστόσο, το 1246 μ.Χ. οι Βυζαντινοί κατάφεραν να ανακαταλάβουν ολόκληρη την περιοχή.

Το 1423, υπό την απειλή βίαιης κατάληψης της πόλης από τους Τούρκους, ο Ανδρόνικος Παλαιολόγος παρέδωσε την πόλη στους Ενετούς. Η πόλη παρέμεινε υπό Βενετική κυριαρχία μέχρι τις 29 Μαρτίου του 1430 οπότε ο Τούρκος σουλτάνος Μουράτ ο Β' μπήκε στη Θεσσαλονίκη, την κατέστρεψε και την έθεσε υπό οθωμανική κυριαρχία.

Το 1492, 30.000 περίπου Εβραίοι, διωγμένοι από την Ισπανία, εγκαταστάθηκαν στη Θεσσαλονίκη και βοήθησαν στην



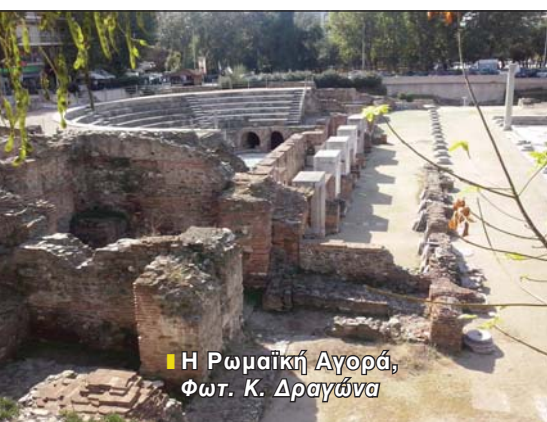
Στην παραλία της Θεσσαλονίκης, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μίνι κρουαζιέρα με θέα την Νύφη του Θερμαϊκού και τον Λευκό Πύργο, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Στην Αγορά Μοδιάνο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Η Ρωμαϊκή Αγορά, Φωτ. Κ. Δραγώνα



■ Στην Ηεlexρο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Εσωτερικό Αγ. Δημητρίου, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

εμπορική της ανάπτυξη κάνοντας την το κέντρο των Βαλκανίων.

Η Θεσσαλονίκη απελευθερώθηκε από τον ελληνικό στρατό, στις 26 Οκτωβρίου του 1912. Την επόμενη χρονιά δολοφονείται στην πόλη από τον αναρχικό Αλέξανδρο Σχινά ο βασιλιάς Γεώργιος Α'. Τον Οκτώβριο του 1915 δυνάμεις της Αντάντ αποβίβαστηκαν στην πόλη με σκοπό να εκβιάσουν την είσοδο της Ελλάδας στον πόλεμο. Δημιουργήθηκε το Βαλκανικό Μέτωπο, που απαρτιζόταν από δεκάδες χιλιάδες άνδρες και είχε σκοπό να παράσχει υποστήριξη προς τη Σερβία και τη Ρωσία.

Το 1916 επήλθε διαμάχη μεταξύ του βασιλιά Κωνσταντίνου και του Ελευθέριου Βενιζέλου αναφορικά με την έξοδο της Ελλάδας στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο Εθνικός Διχασμός, όπως ονομάστηκε αυτή η διαμάχη, οδήγησε στο σχηματισμό «Προσωρινής Κυβέρνησης Εθνικής Άμυνας» από το Βενιζέλο, με έδρα τη Θεσσαλονίκη.

Έτσι, η Ελλάδα εισήλθε στον πόλεμο, στο πλευρό της Αντάντ. Το 1917 καταστροφική πυρκαγιά καίει το μεγαλύτερο μέρος του ιστορικού κέντρου της πόλης σε έκταση 1200 στρεμμάτων. Επιστημονική επιτροπή με επικεφαλής τον Γάλλο πολιορκητή Ερνέστο Εμπράρ συντάσσει το σχέδιο της νέας πόλης που εφαρμόστηκε τελικά μόνο στην οδό Αριστοτέλους, με οικοδομές σε Βυζαντινό ρυθμό, στοές και περιστύλια.

Τα έτη 1922-1924 μετά την Μικρασιατική καταστροφή και την υπογραφή σύμβασης ανταλλαγής πληθυσμών. Χιλιάδες πρόσφυγες από τον Πόντο και τη Μικρά Ασία εγκαθίστανται στην Θεσσαλονίκη. Το 1943 όλοι οι Εβραίοι της πόλης περίπου 49.000 άτομα μεταφέρονται από τους Γερμανούς ναζί σε στρατόπεδα συγκέντρωσης όπου εξοντώθηκαν 45.000.

Τα τελευταία χρόνια η ρυμοτομία της βελτιώθηκε πολύ, ιδίως με τη διάνοιξη της λεωφόρου Κένεντυ και την ανάπλαση νέας παραλίας με ανασχεδιασμό του θαλασσιού μετώπου της πόλης από τον Λευκό Πύργο έως το Μέγαρο Μουσικής, την λεγόμενη Νέα Παραλία της Θεσσαλονίκης.

Η σύγχρονη Θεσσαλονίκη είναι χτισμένη ημικυκλικά κατά μήκος της παραλίας και αμφιθεατρικά σε βάθος 2-4 χλμ.. Για το 1997 κηρύσσεται πολιτιστική πρωτεύουσα της Ευρώπης και το 2014 Ευρωπαϊκή Πρωτεύουσα Νεολαίας. Παρόλο που η Θεσσαλονίκη είναι μια από τις ομορφότερες πόλεις της Ελλάδας, η σημερινή της μορφή αναγκάζει τους πολίτες της να έρχονται αντιμέτωποι με σημαντικά προβλήματα, όπως το κυκλοφοριακό και η έλλειψη επαρκών χώρων στάθμευσης και πρασίνου.



■ Ο Κρατήρας Δερβενίου. Αριστούργημα Μακεδονικής Χαλκοπλαστικής (330-320π.χ.), Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

Και λίγα για την εκδρομή. Η **Παρασκευή** κύλισε χαλαρά. Με καθυστερήσεις στην προσέλευση των εκδρομέων εγκαταλείψαμε τελικά την Αττική στις 9.15 π.μ.. Στο δρόμο κάναμε τις απαραίτητες στάσεις και την στάση φαγητού στο Πλατάμωνα. Δυστυχώς δεν προλάβαμε να επισκεφτούμε το κάστρο όπου είχε αρχίσει η εφαρμογή του χειμερινού ωραρίου μια εβδομάδα νωρίτερα. Όμως οι πεζοπόροι δεν πτοούνται. Περικύκλωσαν το κάστρο και απήλαυσαν την θέα από την κορυφή του λόφου ενώ οι υπόλοιποι παρακολούθουσαμε από μακριά τις κυκλωτικές επιχειρήσεις.

Φτάνοντας στην Θεσσαλονίκη προσπαθήσαμε εις μάτην να δούμε τον πολύ αξιόλογο ναό των Αγίων Αποστόλων. Δυστυχώς μπλέξαμε στην κυκλοφορία με αποτέλεσμα να φτάσουμε στο ξενοδοχείο με σαράντα λεπτά καθυστέρηση. Πάντως πήραμε μια γεύση από την πόλη και το κυκλοφοριακό της πρόβλημα.

Το βράδυ μας βρήκε στο χώρο των παλιών αποθηκών του λιμανιού όπου χαρήκαμε τις γεύσεις της κρητικής κουζίνας στα πλαίσια εβδομάδας κρητικών προϊόντων και συμπληρώθηκε με μια βόλτα στα Λαδάδικα που μας έφερε σε επαφή με την ξακουστή θεσσαλονικιά κουζίνα.

Το **Σάββατο** το πρωί ξεκινήσαμε στις 9.30πμ με το ξεναγό Γιάννη την περιήγηση της πόλης. Στάση και προσκύνημα στο σημείο δολοφονίας του Γρηγόρη Λαμπράκη μια δολοφονία που συντάραξε το πανελλήνιο. Ακολουθεί η περιήγηση στην ανατολική πλευρά της πόλης με τα περίφημα αρχοντικά από τα οποία δυστυχώς πολύ λίγα σώζονται. Προσκύνημα στον ιερό ναό του Αγίου Δημητρίου πολιούχου άγιου της πόλης και ξενάγηση στη παρακείμενη Ρωμαϊκή Αγορά.

Επισκεπτόμαστε στην Άνω Πόλη, τον πύργο του Τριγωνίου, την Πύλη της Παλαιολογίνας και περνάμε από τα Ανατολικά

τείχη την οικία του Μουσταφά Κεμάλ, το Πανεπιστήμιο, την Παλιά Φιλοσοφική Σχολή, το Μπέη Χαμάμ (το μεγαλύτερο διπλό χαμάμ στην Ελλάδα), το Τζαμί Χαμτζάμπεη, το Μπεζεστένι, για να καταλήξουμε στην Ροτόντα που στεγάζει τον ιερό ναό του Αγίου Γεωργίου.

Την ξενάγηση συμπληρώνει η αψίδα και το ανακτορικό συγκρότημα του Γαλέριου. Εκεί μας αποχαιρετά ο ξεναγός που ήταν εξαιρετικός και συνεχίζουμε για τον Λευκό Πύργο το μνημείο σήμα κατατεθέν της πόλης που στεγάζει μουσείο με αναφορές στην ιστορική της εξέλιξη. Φυσικά ακολουθούν οι απαραίτητες φωτογραφίες στην ταράτσα του πύργου.

Μια μικρή κρουαζιέρα μας δίνει την όψη της πόλης στην θάλασσα και η επίσκεψη σε ένα από τα αναρίθμητα κουτούκια που είναι διάσπαρτα στην πόλη ολοκλήρωσαν την δεύτερη ημέρα παραμονής μας.

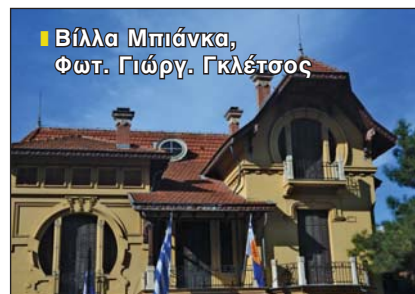
Την **Κυριακή** επισκεφτήκαμε τα δύο πολύ σημαντικά μουσεία της πόλης, το Αρχαιολογικό και το μουσείο Βυζαντινού Πολιτισμού. Με εντυπωσιακά ευρήματα από την περιοχή της Μακεδονίας, συγκαταλέγονται στα κορυφαία μουσεία της Ελλάδας. Μερικοί πρόλαβαν να επισκεφτούν και το Πολεμικό μουσείο που και αυτό εντυπωσίασε με τον πλούτο των εκθεμάτων του.

Σε ένα περίπτερο στον χώρο της Διεθνούς Έκθεσης εκτίθενται οι «μαγεμένες». Οι μαγεμένες είναι τέσσερις πεσσοί που κοσμούνταν στις δύο κύριες όψεις τους με οκτώ ανάγλυφες μυθολογικές μορφές. Στην εσωτερική πλευρά εικονίζονταν μια Μαινάδα, ο Διόνυσος, η Αριάδνη και η Λήδα με τον κύκνο-Δία, ενώ στην εξωτερική, η Νίκη, η Αύρα, ένας Διόσκουρος και η αρπαγή του Γανυμήδη.

Ανήκαν σε ένα σημαντικό δημόσιο κτίριο στο κέντρο της ρωμαϊκής Θεσσαλονίκης που χρονολογείται στο τέλος του 2ου ή στις αρχές του 3ου αι. μ.Χ.



■ Ροτόντα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Βίλλα Μπιάνκα, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

Το 1864 ο Γάλλος παλαιογράφος Emmanuel Miller, με άδεια της οθωμανικής κυβέρνησης και παρά τη γενική αντίδραση του πληθυσμού της πόλης, αποξήλωσε το μνημείο, τεμαχίζοντάς το βία και μετέφερε στη Γαλλία τα γλυπτά, που εκτίθενται σήμερα στο Μουσείο του Λούβρου.

Η ΔΕΘ εορτάζοντας την 80ή επετηακή διοργάνωση της ανέλαβε την κατασκευή αντιγράφων από το μουσείο του Λούβρου και την μεταφορά τους στην Θεσσαλονίκη. Μας ξενάγησε στο χώρο ένας επαγγελματίας ηθοποιός που με μπρίο μας ανέφερε τις ερωτικές περιπέτειες του Δία που έχουν σχέση με τα ανάγλυφα.

Η ώρα όμως είχε περάσει. Φεύγοντας από την Θεσσαλονίκη κάναμε μια στάση και στον πύργο του Επταπύργου που είναι περισσότερο γνωστός με το τούρκικο του όνομα Γεντί Κουλέ. Μια ματιά στην πόλη από ψηλά ήταν η τελευταία εικόνα της Θεσσαλονίκης που μας συνόδεψε στην επιστροφή μας.



■ Άποψη της Θεσσαλονίκης, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΚΡΗΤΗ 2015

Περιγραφή από την Μάγια Βέττερ

Το βράδυ της Παρασκευής 2 Οκτωβρίου συγκεντρωθήκαμε στο λιμάνι του Πειραιά 16 ορειβάτες για να πραγματοποιήσουμε την καθιερωμένη φθινοπωρινή ορειβατική εκδρομή μας στην Κρήτη.

Το ταξίδι μας με το πλοίο πολύ άνετο με άφιξη στην Σούδα Χανίων πρωί - πρωί. Από εκεί με λεωφορείο της γραμμής φθάσαμε στην Χώρα Σφακιών (Νότια πλευρά του νομού Χανίων), όπου μας περίμενε ο Κώστας για να μας ανεβάσει με πουλμανάκι και φορτηγάκι στην Ανώπολη (βρίσκεται σε υψόμετρο 600μ), όπου μας τακτοποίησε στα δωμάτιά μας.

Στην Ανώπολη συναντήσαμε και τον Γιάννη με την Νέλλη που μας ακολούθησαν στις 2 πρώτες πορείες. Φύγαμε αμέσως για το σημείο που θα ξεκινούσαμε την πρώτη μας πορεία στο φαράγγι της Αράδαινας. Για να κατέβουμε στο φαράγγι, ακολουθήσαμε ένα ζγκ-ζαγκ μονοπάτι και σε ένα τέταρτο είχαμε κατέβει στην κοίτη βλέποντας από πάνω μας την μεταλλική γέφυρα σε ύψος 140 μέτρα από την κοίτη του φαραγγιού που ενώνει τις δύο πλευρές του. Χτίστηκε το 1985 με χρήματα του Βαρδινογιάννη όπως λένε.

Η πορεία μέσα στο φαράγγι είναι καλά σηματοδομένη αλλά θέλει προσοχή, γιατί όπως τα περισσότερα φαράγγια και βουνά της Κρήτης είναι όλο πέτρα και σε πολλά σημεία έχει μεγάλες κοτρώ-

νες που πρέπει να τις κατεβεί κανείς ακόμη και μπουσουλώντας. Περίπου 1 ώρα μετά από την αρχή της διαδρομής συναντάει κανείς ένα κατακόρυφο κόψιμο περίπου 9 μέτρων, όπου είχε τοποθετηθεί σκάλα για να συνεχίσει κανείς. Τώρα όμως υπάρχει μονοπάτι δεξιά που το παρακάμπτει ανηφορίζοντας για λίγο και στην συνέχεια κατεβαίνοντας πάλι στην κοίτη.

Περπατώντας χαλαρά κάναμε περίπου 4 ώρες να φθάσουμε στην παραλία τα Μάρμαρα, όπου κάναμε το μπάνιο μας και λιαστήκαμε. Μία μικρή ομάδα συνέχισε για το παραθαλάσσιο χωριό Λουτρό. Οι υπόλοιποι απολαύσαμε τα τσιπουράκια μας και μεζέ στο καφέ πάνω από την παραλία. Στην συνέχεια πήραμε το πλοιαράκι, παραλάβαμε τα άτομα από το Λουτρό και συνεχίσαμε για Σφακιά για να ανεβούμε πάλι στην Ανώπολη με τα οχήματα του Κώστα.

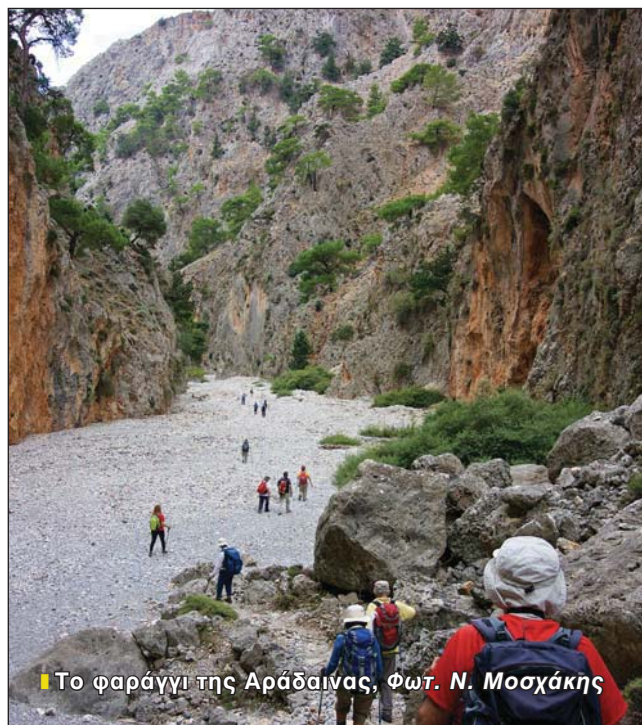
Το βράδυ η οικογένεια του Κώστα μας ετοίμασε λουκούλλιο γεύμα στην ταβέρνα του που περιελάμβανε μεταξύ πολλών άλλων το παραδοσιακό σιγαριαστό κατσικάκι.

Το πρωί της Κυριακής, μας προώθησε πάλι ο Κώστας, μέχρι το χωριό του Αϊ Γιάννη λίγα χιλιόμετρα μετά από την Ανώπολη για να πραγματοποιήσουμε την δεύτερη πορεία μας. Η πορεία είναι και αυτή καλά σηματοδομένη. Για 1 περίπου ώρα είναι σε επίπεδο έδαφος μέχρι το κούτελο Σελούδας, όπου θαυμάσαμε την θέα προς τον Άγιο Παύλο και την Αγία Ρουμέλη.

Στην συνέχεια κατηφορίσαμε από μονοπάτι ζγκ - ζαγκ μέχρι την παραλία του Αγίου Παύλου. Όταν το μονοπάτι φθάνει κοντά στην θάλασσα συναντάει το μονοπάτι Ε4 που έρχεται από το Λουτρό. Στον Άγιο Παύλο κάναμε μπάνιο στα καταγάλανα νερά, παρακολουθήσαμε μάθημα Tai Chi από τον Γιάννη και αφού ήπιαμε τα τσιπουράκια μας στο μαγαζάκι που βρίσκεται στην παραλία συνεχίσαμε για την Αγία Ρουμέλη. Η διαδρομή από εκεί περίπου 1.30 ώρα, ωραία αλλά με πολύ ζέστη και για αυτό στην πορεία που είναι παραλιακή κάθε τόσο σταματούσαμε για βουτιές.

Στην Αγία Ρουμέλη ήπιαμε δροσιστική λεμονάδα και επιβιβάστηκαμε στο πλοίο για Σφακιά. Μας έκανε εντύπωση πόσος κόσμος (κυρίως ξένοι) είχανε πραγματοποιήσει το φαράγγι της Σαμαριάς τέτοια εποχή. Από Σφακιά πάλι με τον Κώστα ανεβήκαμε στην Ανώπολη όπου ακολούθησε δεύτερο λουκούλλιο γεύμα.

Την Δευτέρα προωθηθήκαμε για άλλη μία φορά μέχρι τον Αϊ Γιάννη προκειμένου να πραγματοποιήσουμε μία διαδρομή άγνωστη σε πολλούς. Οδηγός βουνού ο Γιώργος Ζαχαράκης, ένας άνθρωπος που έχει εξερευνήσει πάρα πολλές πεζοπορικές διαδρομές στην Κρήτη και ενεργό μέλος του Φυσιολατρικού συλλόγου Ηρακλείου. Μαζί του και ο φίλος και ορειβάτης Μανώλης. Η πορεία ανεβαίνει πρώτα προς το οροπέδιο Κρουσιά (600 μέτρα ανάβαση) με λίγη σήμανση.



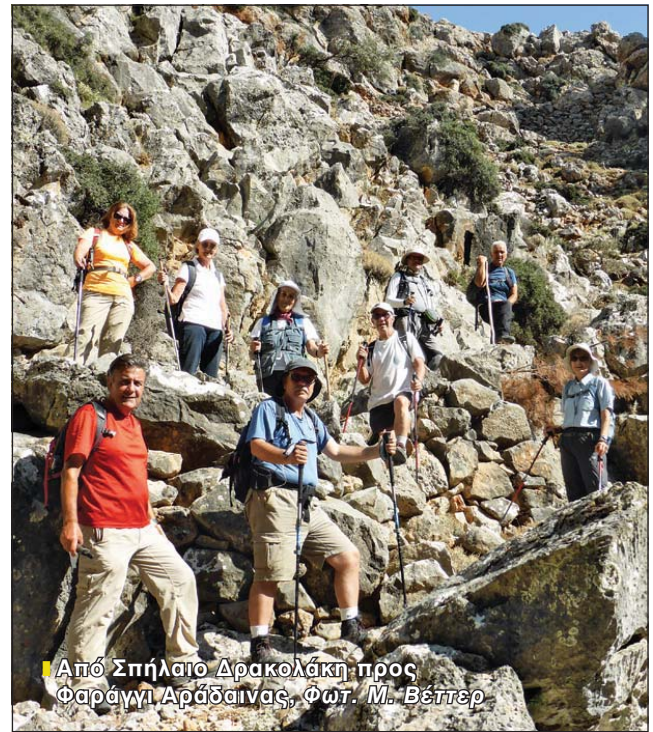


■ Στην διαδρομή από Αϊ Γιάννη προς Άγιο Παύλο, Φωτ. Μ. Βέττερ

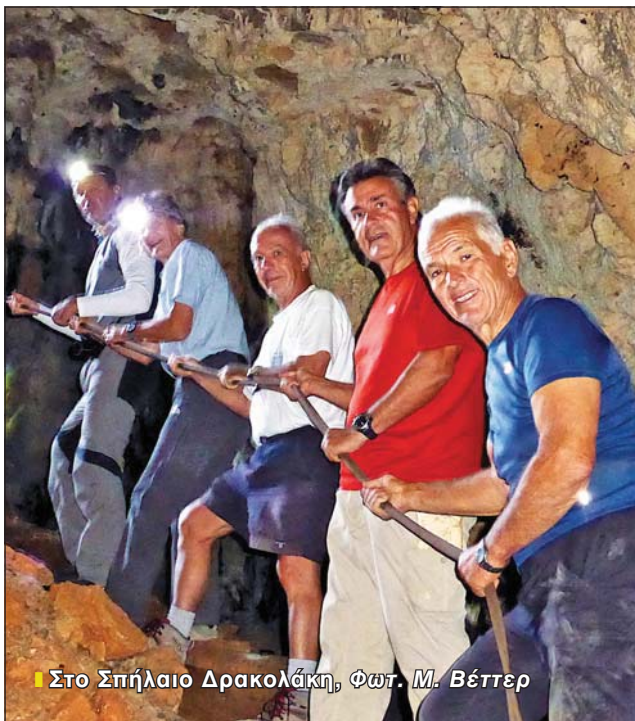
Από εκεί και πέρα μας συνόδεψε και ένα χαριτωμένο σκυλί. Μετά από 1 ώρα φθάσαμε στο Σπήλαιο Δρακολάκη που είναι αδύνατο να το εντοπίσεις αν δεν ξέρεις που βρίσκεται. Η είσοδος είναι πολύ στενή, μπαίνεις μπουσουλώντας και στην συνέχεια πρέπει να κατέβεις κάνοντας ραπέλ με σκοινί που είναι στερεωμένο στην είσοδο. Δεν μπορέσαμε να προχωρήσουμε γιατί είχανε μαζευτεί νερά.

Μετά το σπήλαιο συνεχίσαμε σε ένα φαράγγι που είναι παρακαλάδι του κυρίως φαραγγιού της Αράδαινας. Σε αρκετά σημεία χρειάστηκε να κατεβάζουμε με τα χέρια το σκυλί που μας συνόδευε (το είχε αναλάβει ο φίλος μας ο Γιώργος Βιδάλης). Μετά από περίπου 1.30 ώρα φθάσαμε στο κυρίως φαράγγι της Αράδαινας και αρχίσαμε να κατεβαίνουμε το φαράγγι με κατεύθυνση προς το χωριό της Αράδαινας. Μετά από 1 ώρα περίπου φθάσαμε στα αριστερά μας σε λιθόστρωτο μονοπάτι που σε ανεβάζει σε χωματόδρομο που σύντομα σε βγάζει στην ασφαλτο που οδηγεί στην Ανώπολη.

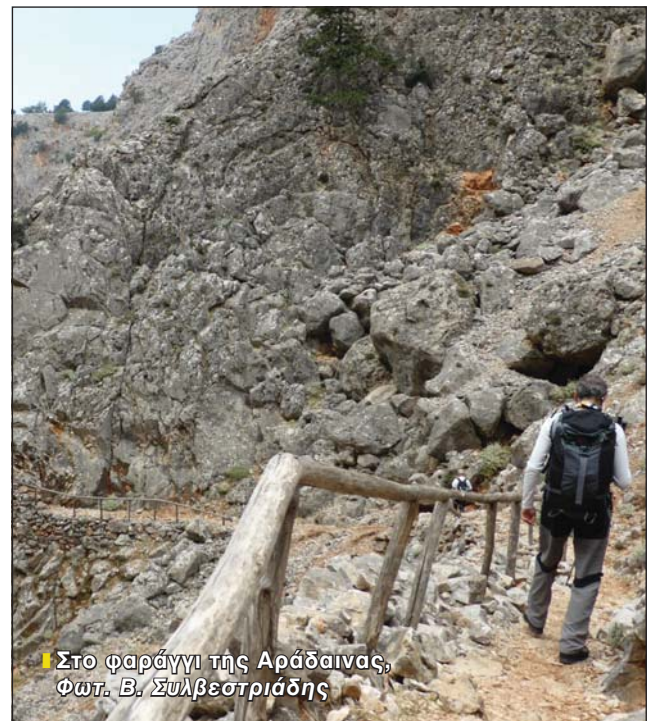
Η διαδρομή δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί χωρίς οδηγό ή GPS. Ευχαριστούμε τον Γιώργο και ελπίζουμε να μας ξαναπάει σε κάποια άλλη από τις ωραίες πορείες της Κρήτης που έχει εξερευνήσει. Από την Ανώπολη με πουλμανάκι γυρίσαμε στην Σούδα Χανίων για να πάρουμε το πλοίο για Πειραιά όπου φθάσαμε το άλλο πρωί. Θα σου ξανάρθουμε μαγική Κρήτη, του χρόνου.



■ Από Σπήλαιο Δρακολάκη προς Φαράγγι Αράδαινας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Σπήλαιο Δρακολάκη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο φαράγγι της Αράδαινας, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- 1) Αλεξανδράτος Δημήτριος
- 2) Αρβανίτη Ουρανία
- 3) Γλυνού Πόπη
- 4) Μάντη Παναγιώτα
- 5) Νικολάου Φώτης
- 6) Σίμος Παναγιώτης
- 7) Τογκαρίδης Κυριάκος

ΔΩΡΕΕΣ

- Ιωάννης & Μαριάννα Χατζόγλου στη μνήμη Δανάης Διαλετά 30 ευρώ
- Έρση Καφετζοπούλου στη μνήμη Δανάης Διαλετά 300 ευρώ
- Στη μνήμη της αγαπημένης μας φίλης Δανάης Διαλετά μια μικρή προσφορά 50 ευρώ στην Ε.Ο.Φ. που τόσο αγαπούσε, από τους φίλους της Εύα και Γιάννη Λαμπροπούλου

ΓΑΜΟΙ

- Παντρεύτηκε ο Αριστοτέλης Κωνσταντινίδης με την Ρουμπίνη Χρονοπούλου. Θερμές ευχές για το νιόπαντρο ζευγάρι και τις οικογένειές τους.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Η Μαριάννα Μπενά και ο Δημήτρης Λάμπρος απέκτησαν ένα υγιέστατο κοριτσάκι. Θερμές ευχές στους γονείς και ιδιαίτερες ευχές στον παππού Δημήτρη και την γιαγιά Αμαλία.

Η Γιάννα Μποκώρου και ο Κώστας Βελέντζας απέκτησαν ένα υγιέστατο κοριτσάκι. Θερμές ευχές στους γονείς και ιδιαίτερες ευχές στην γιαγιά Ρίτα.

ΠΕΝΘΗ

Απεβίωσε το παλαιό μας μέλος Ιωάννα Λυγκιάρη. Τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένειά της.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

Από την 1η Οκτωβρίου τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. θα λειτουργούν Δευτέρα έως Παρασκευή 17.00 – 20.00

Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

Συνεχίζονται και αυτό το τρίμηνο τα μαθήματα με τον ίδιο δάσκαλο για να δώσουμε την ευκαιρία και φέτος σε όσους θέλουν να μάθουν ή να βελτιώσουν την τεχνική τους σε Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς.

Γι' αυτό, κάθε Πέμπτη στις 20.00 θα συγκεντρωνόμαστε στα γραφεία μας για τα μαθήματα με μία πολύ μικρή (τυπική) μηνιαία επιβάρυνση.

Οι ενδιαφερόμενοι, να συνεννοούνται με τα γραφεία μας ή με την κ. Ντορέτα, Μαρίνου στο τηλέφωνο 210 9345692.

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

Επιμέλεια από Κατερίνα Δραγώνα

ΣΤΑΦΙΔΩΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Χρόνος Προετοιμασίας: 30', Χρόνος Εκτέλεσης: 30', Ψήσιμο: περίπου 30'

Υλικά Για 40 - 45 κομμάτια

Για τη ζύμη

- 3 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 φλιτζ. τσαγιού ζάχαρη
- 1 σφηνάκι κρητική τσικουδιά (ή τσίπουρο)
- 1 νεροπότηρο φρεσκοτυμμένος χυμός πορτοκαλιού
- 1 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα (σκόνη)
- 6 φλιτζ. τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις + λίγο ακόμα, για την

επιφάνεια

- 1 γεμάτο κουτ. γλυκού μπέικιν πάουντερ

Για τη γέμιση

- 500 γρ. σταφίδες, μαύρες ή ξανθές
- 1 φλιτζ. τσαγιού κοπανισμένη καρυδόψιχα
- 1 κουτ. γλυκού κανέλα, σε σκόνη
- ½ κουτ. γλυκού γαρίφαλο, σε σκόνη
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Ζύμη: Σε λεκάνη βάζουμε το ελαιόλαδο και τη ζάχαρη και τα χτυπάμε καλά με σύρμα (ή με μίξερ χειριού), μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε την τσικουδιά (ή το τσίπουρο), το χυμό πορτοκαλιού, τη σόδα και χτυπάμε καλά. Προσθέτουμε σταδιακά το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ που τα έχουμε ανακατέψει προηγουμένως, χτυπώντας ασταμάτητα αρχικά με το μίξερ ή το σύρμα και, στη συνέχεια, καθώς σφίγγει το μείγμα, συνεχίζουμε το ανακάτεμα με τα χέρια και ζυμώνουμε 2-3 λεπτά μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή και εύπλαστη.

Γέμιση: Ρίχνουμε στο μπλέντερ όλα τα υλικά (σταφίδες, καρυδόψιχα, κανέλα, γαρίφαλο και ελαιόλαδο) και τα πολτοποιούμε, μέχρι να φτιάξουμε μια πυκνή πάστα.

Σταφιδωτά: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί το ταψί μας.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε 2-3 μπάλλες. Και σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγουμε φύλλο με τον πλάστη, Κόβουμε με μία φόρμα δίσκους ζύμης διαμέτρου 10-12 εκ.

Στο κέντρο κάθε δίσκου βάζουμε από 1 κουτ. σούπας γέμιση και κλείνουμε τη ζύμη, φτιάχνοντας έτσι ένα μισοφέγγαρο. Βρέχουμε ελαφρά τις άκρες της ζύμης και τις πιέζουμε με το δάχτυλό μας για να κολλήσουν καλά. Τοποθετούμε τα σταφιδωτά στο ταψί και τα ψήνουμε για 30 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

Στις εκδρομές μας προς **Λαμία** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία** και τα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - Renault - Γέφυρα Καλυφτάκη.

Στις εκδρομές μας προς **Κόρινθο** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία**, και στα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - ΒΙΑΜΑΞ - Γωνία οδού Θηβών (πρώην Αποστόλου).

Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υποχρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2016

Σύμφωνα με τα άρθρα 58 έως και 64 του καταστατικού και με απόφαση του Δ.Σ., καθορίζονται τα ακόλουθα για προσωρινή παραμονή στην κατασκήνωση κατά την **καλοκαιρινή περίοδο 2016**. Αιτήσεις εγγραφής θα γίνονται δεκτές μέχρι **31/03/16**

Με την υποβολή αίτησης θα πρέπει να τακτοποιηθούν τα εξής:

α. Προκαταβολή **150 €** για συμμετοχή στα κοινόχρηστα έξοδα κατασκήνωσης.

β. Πληρωμή συνδρομής Α' Εξαμήνου 2016 για όλα τα μέλη της οικογένειας που είναι εγγεγραμμένα και θα διαμένουν στην Κατασκήνωση.

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

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

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

Η **κλήρωση** των οικίσκων θα γίνει στις **04/04/2016** ημέρα **Δευτέρα** και ώρα **19.00** στα γραφεία μας.

Η μη παρουσία των ενδιαφερομένων ή έστω ενός μέλους της οικογένειας που είναι τακτικό μέλος, στην πιο πάνω κλήρωση, θεωρείται σαν ανάκληση της αίτησης για προσωρινή διαμονή στην Κατασκήνωση.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

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

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ύστερα από απόφαση του Δ.Σ. και σύμφωνα με το καταστατικό μας, προσκαλούνται τα μέλη της Ε.Ο.Φ. στην Ετήσια Γενική Συνέλευσή μας την Τρίτη 09/02/16, που θα γίνει στα γραφεία μας, οδός Μαυροκορδάτου 7, στις 7.00 μ.μ. με τα πιο κάτω θέματα:

- Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Συνέλευσης
- Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης
- Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2015
- Οικονομικός απολογισμός 2015 και προϋπολογισμός 2016
- Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής.
- Συζήτηση επί του απολογισμού και του προϋπολογισμού
- Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής
- Προτάσεις

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που κατά την Τρίτη 09/02/16 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την **Τετάρτη 17/02/16** την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 03-03-2016

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ...ΚΑΙ ΜΑΣΚΕ!!! ΓΛΕΝΤΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ

...με μουσική, φαγητό και χορό.

Προσφορά εδεσμάτων και ποτών δεκτή

Ώρα προσέλευσης από 20.00

Τιμή συμμετοχής **5 Ευρώ**.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

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

Τα ανωτέρω ισχύουν φυσικά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Υπενθυμίζουμε επίσης στα μέλη μας, κατασκηνωτές ή χρήστες, ότι το μόνο δικαίωμα που έχουμε όλοι ανεξαιρέτως, είναι το προσωρινό δικαίωμα χρήσης του χώρου της κατασκήνωσης, τον οποίο οφείλουμε να σεβόμαστε και να μην εναποθέτουμε σε αυτόν αντικείμενα που παρεμποδίζουν την χρήση του από τους λοιπούς ή μπορεί να καταστούν και επιβλαβή.

Σημειώνεται τέλος, ότι η κατασκήνωση θα είναι ανοιχτή κάθε Σάββατο μετά τις 10:00 π.μ.

Εκτός αν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν.

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. ΤΙΜΗΣΕ ΤΟΝ ΑΘΑΝΑΣΙΟ ΤΖΙΒΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΟΡΤΑΣΜΟ ΓΙΑ ΤΑ 80 ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ

Στις 14 Νοεμβρίου 2015 πραγματοποιήθηκε η τελική εκδήλωση επ' ευκαιρία του εορτασμού των 80 χρόνων της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. στο Πνευματικό Κέντρο Ρουμελιωτών.

Στον εορτασμό εκπροσώπησαν το Σύλλογο μας ο πρόεδρος Νικόλαος Νίντος το μέλος του Δ.Σ. Μαρία Κοσμάδακη και οι πρώην πρόεδροι Απόστολος Ψυράκης και Δημήτριος Παγουλάτος.

Επίσης παραβρέθηκαν ο αντιπρόεδρος του Συλλόγου και μέλος του Πειθαρχικού της Ομοσπονδίας Δημήτριος Μαντάς καθώς και η Χαρούλα Τζιβιά σύζυγος του εκλειπόντος Θανάση Τζιβιά και ο γιός του Κωνσταντίνος.

Ο τελευταίος παρέλαβε από τον πρώην Πρόεδρο του Δ.Σ. κ. Κίμωνα Ρηγόπουλο αναμνηστική πλακέτα- βραβείο για την επί 25 χρόνια συνεχή παρουσία του πατέρα του στο Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Ακολούθησε δεξίωση και μουσικό πρόγραμμα



■ Ο Κωνσταντίνος Τζιβιάς παραλαμβάνει την τιμητική πλακέτα για τον εκλιπόντα Θανάση Τζιβιά



■ Η τιμητική πλακέτα της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για τον Αθανάσιο Τζιβιά

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 δικαίωσε και επικρότησε την δουλειά των συντελεστών που το επιμελήθηκε.

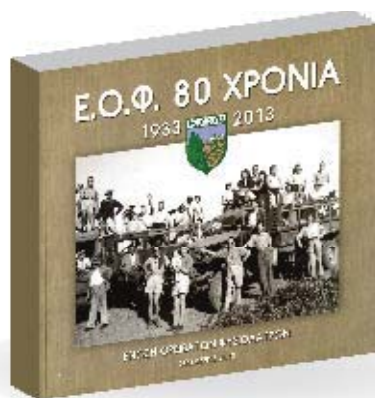
Το να το προμηθευτούμε, δείχνει το ενδιαφέρον μας για την ΕΟΦ και την συνέχειά της.

Θα μπορείτε να το ζητήσετε στα γραφεία μας, στην Κατασκήνωση, στις εκδρομές και στις εκδηλώσεις μας.

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

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

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



Προμηθευτείτε το!



Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

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

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



80 χρόνια Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.



Το Ορειχάλκινο αγαλματίδιο της βράβευσης.

■ Το Σάββατο 14 Νοεμβρίου 2015, στην όμορφη αίθουσα του «Πνευματικού Κέντρου Ρουμελιωτών», έγινε η τελική εκδήλωση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για τον εορτασμό της συμπλήρωσης 80 χρόνων συνεχούς προσφοράς της Ομοσπονδίας και των Σωματείων- Μελών της, στην ορειβασία, στον εκδρομισμό, στο περιβάλλον, στην Ελλάδα.

■ Παραβρέθηκαν εκπρόσωποι πολλών Σωματείων, καθώς τίμησαν με την παρουσία τους την εκδήλωση ο Πρόεδρος της «Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης» κ. Δημήτρης Γεωργούλης, ο Πρόεδρος της «Ένωσης Ελλήνων Λογιστεχνών» κ. Λευτέρης Τζόκας, η κ. Κατελίν Σταμπολή- Φλώρου, πρώην Αριστίνδην Μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας και κόρη του αείμνηστου Προέδρου της Ομοσπονδίας, κ. Γεωργίου Σταμπολή, εμπνευστή της «Αφής των Πυρών» και ο κ. Δημήτρης Τζίμας, Καθηγητής Φωτογραφίας στα ΤΕΙ Αθηνών και Εκδότης του

περιοδικού «Φωτογράφος».

■ Η εκδήλωση άρχισε με καλωσόρισμα από τον Έφορο Δημοσίων Σχέσεων και Εκδηλώσεων κ. Γιώργο Μηλιαράκη, κατόπιν ο Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Βασίλης Κατσαντώνης, έκανε μια σύντομη αναδρομή στο παρελθόν, παρόν και μέλλον της Ομοσπονδίας, με ταυτόχρονη προβολή φωτογραφιών από την αρχή της Ομοσπονδίας μέχρι σήμερα.

■ Μετά ακολούθησε βράβευση μελών του Δ.Σ., που είχαν εκλεγεί πάνω από 18 χρόνια συνεχώς στο Δ.Σ., οι οποίοι ήταν ο κ. Άγγελος Βαζαίος, την απονομή έκανε ο πρώην Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Ανδρέας Αντωνόπουλος, ο κ. Γιώργος Μηλιαράκης, την απονομή έκανε ο πρώην Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Κωνσταντίνος Γαντζίας, ο πρόσφατα εκλιπών Αθανάσιος Τζιβιάς, την απονομή έκανε στον γιο του Κωνσταντίνου Τζιβιά ο πρώην Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Κίμων Ρηγόπουλος και τέλος ο κ. Κωνσταντίνος Σφυρής, την απονομή έκανε ο πρώην Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Ραφαήλ Σαγόνιας.

■ Κατόπιν βραβεύτηκαν με ειδικό έπαθλο-αγαλματίδιο από ορειχάλκο, που παρίστανε ορειβάτη να σκαρφαλώνει σε κορυφή ατενίζοντας συμβολικά προς αυτήν, οι πρώην Πρόεδροι (εν ζωή) της Ομοσπονδίας. Στην αρχή βραβεύτηκε ο πρώην Πρόεδρος του Δ.Σ. κατά σειρά εκλογής, κ. Ραφαήλ Σαγόνιας (1991-1993), μετά ο κ. Κίμων Ρηγόπουλος (1993-1995) κατόπιν ο κ. Κωνσταντίνος Γαντζίας (1995-2003) και τέλος ο κ. Ανδρέας Αντωνόπουλος (2003-2013). Τις απονομές σ' όλους τους πρώην Προέδρους, κατόπιν ομόφωνης απόφασης του Δ.Σ., έκανε τιμής ένεκεν, ο

Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Βασίλης Κατσαντώνης.

■ Ακολούθησε βράβευση της Ομοσπονδίας από τα Σωματεία, Ε.Ο.Φ., «Όλυμπος» Πειραιά, «Φοίβος» Αθηνών, Φ.Ο.Ν.Ιωνίας, Ο.Φ.Α., «Νέα Ζωή» Βόλου, Π.Ο.Αθηνών, «Ο Φυσιολάτρης» Νίκαιας καθώς και από την Ε.Ο.Ο.Α.

■ Μετά προβλήθηκε το πεντάλεπτο που αφιέρωσε ο ΑΝΤ1, στις ειδήσεις της 25.10.2015, από την εκδήλωση της Ομοσπονδίας με την ταινία «Όλυμπος το βουνό των Θεών- Χριστούγεννα 1979».

■ Η βραδιά ολοκληρώθηκε με πλούσιο δείπνο και απολαυστικό μουσικό πρόγραμμα, που παρέσυρε τους συμμετέχοντες στην πίστα για χορό.

■ Την όλη εκδήλωση κάλυψε τηλεοπτικά ο ΑΝΤ1, ο οποίος πήρε συνέντευξη από τον Πρόεδρο της Ομοσπονδίας και πρόβαλλε την εκδήλωση στις ειδήσεις του, την Κυριακή 22-11-2015.



■ Η παράδοση της τιμητικής πλακέτας της Ε.Ο.Φ. από τον Ν. Νίντο στον Β. Κατσαντώνη.



■ Από αριστερά προς δεξιά, Α. Ψυράκης, Β. Κατσαντώνης, Ν. Νίντος και Δ. Παγουλάτος.



■ Στιγμιότυπο από την δεξίωση που ακολούθησε μετά την εκδήλωση.

Κατά την ξενάγηση στο
Αστεροσκοπείο,
φωτ. Β. Σιλβεστριάδης



Κείμενο και φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος

Είναι Παρασκευή 20, ενός Νοέμβρη ζεστού και ευχάριστου σαν Μάη, που μαζεψήκαμε καμιά 80αριά στον σταθμό Μετρό «Ακρόπολη», για μια μικρή πεζοπορία στον λόφο Φιλοπάππου και για ενημερωτική επίσκεψη στο Αστεροσκοπείο της Αθήνας.

Τα χαρούμενα τιτιβίσματα μεταξύ γνωστών και φίλων διακόπτονται ξαφνικά από δύο ζωηρά σφυρίγματα της δασκάλας μας, που μας κάλεσε να ξεκινήσουμε την σχολική μας εκδρομή. Συντεταγμένα περπατούμε στον υπέροχο πεζόδρομο της Διονυσίου Αρεοπαγίτου στα πόδια της Ακρόπολης, παρέες- παρέες, ζωηροί και ανάλαφροι σαν σχολιαρόπαιδα.

Ο λαμπερός ήλιος και η πρωινή δροσούλα μας γεμίζουν ευεξία και χαρά και στα χείλη μου έρχεται το παλιό τραγουδάκι «Πάμε στου Φιλοπάππου του πάππου προς πάππου, που πάει κάθε ζευγάρι να

ρομαντζάρει και τα ...λοιπά». Φθάνουμε στο εμβληματικό κέντρο «Διόνυσος» που στο ξεκίνημά του, είχα ασχοληθεί με την τροφодοσία του με φωταέριο, πόσα χρόνια;

Στρίβουμε αριστερά σε χωματόδρομους στην βάση του λόφου των Μουσών (απ' τον αρχαίο ποιητή Μουσαίο), γνωστό ως λόφο Φιλοπάππου και περνάμε εμπρός από σπηλιές στα βράχια, γνωστές ως το Δεσμωτήριο του Σωκράτη, όπου ο Σωκράτης φυλακίστηκε και ήπие το κώνειο. Περπατούμε κάτω από κατακόρυφα βράχια, όπου προπονούνται αναρριχητές.

Στη συνέχεια ακολουθώντας ένα ανηφορικό πανέμορφο μονοπάτι με θέα μέχρι τη θάλασσα στα νότια του Λεκανοπεδίου, φθάσαμε στο γνωστό ταφικό μνημείο του Φιλοπάππου (115μ.Χ) στη κορυφή του λόφου των Μουσών (147 μ.).

Στα μυθικά χρόνια εδώ, οι Αθηναίοι πολέμησαν τις Αμαζόνες. Αργότερα τον 5^ο π.Χ αιώνα, περιέλαβαν τον λόφο στην Θεμιστόκλεια οχύρωση, τον 4^ο π.Χ αιώνα κατασκεύασαν το Διατειχισμα, το 249 π.Χ ο Δημήτριος ο Πολιορκητής έχτισε το Μακεδονικό φρούριο και τέλος τον 2^ο μ.Χ αιώνα, ο πρίγκηπας Γάιος Ιούλιος Αντίοχος Φιλοπάππος, πρόσφυγας από την Κομμαγηνή της Άνω Συρίας, βρήκε άσυλο στην Αθήνα όπου αναδείχθηκε σε ευεργέτη και έζησε σαν Αθηναίος πολίτης και απέκτησε πολλά αξιώματα.

Έτσι οι Αθηναίοι, του επέτρεψαν να κτίσει το μαυσωλείο του, στην κορυφή του λόφου των Μουσών, απέναντι από την Ακρόπολη. Οι Έλληνες και σήμερα βοηθούν και δίνουν άσυλο στους πρόσφυγες από τη Συρία, αλλά αυτοί είναι πάρα πολλοί και ...δεν έχουν και λεφτά.

Η θέα τριγύρω είναι υπέροχη και καμαρώνουμε τον Παρθενώνα αγκαλιά-

σμένο από τους γερανούς, τον Λυκαβητό, το Ηρώδειο και πιάτο όλη την Αθήνα. Μετά πήραμε έναν από τους σπειροειδείς διαδρόμους που κατασκεύασε μεταξύ 1950-1957, ο Δημήτρης Πικιώνης, ο εμπνευσμένος αρχιτέκτονας, πολεοδόμος, ζωγράφος και στοχαστής που διαμόρφωσε τον αρχαιολογικό χώρο γύρω από την Ακρόπολη, το λόφο Φιλοπάππου και του Αϊ-Δημήτρη Λουμπαρδιάρη σε μια αξιόλογη περιοχή υψηλής αισθητικής.

Συνεχίσαμε προς την περιοχή του Δήμου Κούλης και Μελίτης, όπου έμεναν οι γνωστοί μας Μιλιτιάδης (νικητής στον Μαραθώνα) και Θεμιστοκλής (νικητής στην Σαλαμίνα) στους οποίους οι Αθηναίοι εξεδήλωσαν την ...αγάπη τους, στέλνοντας τον έναν να πεθάνει στην φυλακή και τον άλλον να αυτοκτονήσει στην αυλή του Πέρση βασιλιά Ξέρξη.

Είδαμε και την οδό Κούλης, με τις ροδιές από τις αρχαίες άμαξες που κουβαλούσαν εμπορεύματα στον εμπορικό αυτό δρόμο, που συνέδεε την Αθήνα με τον Πειραιά. Τριγύρω μας, πολλές λαξευτές κατασκευές από σπίτια και μαγαζιά και ακόμη παρόδια νεκροταφεία από την Υστερη Ελληνιστική και Ρωμαϊκή εποχή. Αριστερά μας αντικρίζουμε τα χαρακτηριστικά πετρόκτιστα σπίτια της περιοχής Ασυρμάτου που χτίστηκαν για να στεγάσουν τους πρόσφυγες της Μικρασίας.

Στη συνέχεια περάσαμε από τον λόφο της Πνύκας όπου γίνονταν οι συνεδριάσεις του Αθηναϊκού Δήμου και μετά φθάσαμε στον λόφο των Νυμφών, όπου βρίσκονται οι εγκαταστάσεις του Αστεροσκοπείου της Αθήνας.

Το Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών (ΕΑΑ), ιδρύθηκε το 1842 με δωρεά του βα-



Ο θόλος του Αστεροσκοπείου
Δωριδή (διαμέτρος 8μ)

ρόνου Γεωργίου Σίνα και με εμπνευστή τον καθηγητή Αστροφυσικής Γεώργιο Βούρη, σε σχέδια του Δανού αρχιτέκτονα Θεόφιλου Χάνσεν και του Σάουμπερτ, απέναντι από την Ακρόπολη και κοντά στο λόφο της Πνύκας, όπου ο Αθηναίος αστρονόμος Μέτων από τον 5^ο π.Χ αιώνα έκανε τις αστρονομικές του παρατηρήσεις, με το Ηλιοτρόπιό του.

Στην είσοδο του Αστεροσκοπείου, υπάρχει η επιγραφή «SERVARE INTAMINATUM» δηλαδή «Διατήρησέ το αμόλυντο». Ήταν το πρώτο ερευνητικό κέντρο στην Ελλάδα και σήμερα στεγάζεται εδώ, το Ινστιτούτο Αστρονομίας, Αστροφυσικής, Διαστημικών Εφαρμογών και Τηλεπισκόπησης (ΙΑΑΔΕΤ).

Στο ισόγειο του κτηρίου βρίσκεται το μεσημβρινό τηλεσκόπιο Starke 9 εκ. με το οποίο έγινε ο επίσημος υπολογισμός της ώρας Ελλάδος. Ο θόλος του κτηρίου Σίνα προστατεύει το διοπτρικό τηλεσκόπιο 16 εκ. με το οποίο ο Γερμανός αστρονόμος Ιούλιος Σμίτ επί 25 χρόνια παρατηρούσε τα άστρα και σχεδίασε και τον πρώτο τοπογραφικό λεπτομερέστατο χάρτη της Σελήνης στον 19^ο αιώνα.

Σε μικρή απόσταση από το κτήριο Σίνα, στεγάζεται το διοπτρικό τηλεσκόπιο 40εκ (κατ. Gautier), το επονομαζόμενο τηλεσκόπιο Δωρίδη, η αγορά του οποίου έγινε με χρήματα που δώρισε στο ελληνικό κράτος, πριν πεθάνει ο Δωρίδης, άκληρος Έλληνας της Γαλλίας. Ένας ακόμη σημαντικός αστρονόμος που υπηρέτησε εδώ και άφησε σημαντικό έργο, ήταν ο Δημ. Αιγινίτης, ο οποίος επεξέτεινε την έρευνα εκτός από τα ουράνια σώματα και στα χρονόμετρα του Ναυτικού, στην έρευνα του κλίματος και των ατμοσφαιρικών φαινομένων και στη μελέτη των σεισμών της Ελλάδας.

Τα χρόνια που πέρασαν από την ίδρυση του Αστεροσκοπείου δεν κύλησαν ανέφελα. Υπήρξαν Ευεργέτες και Δωρητές που πτώχευσαν ή πέθαναν, υπήρξαν επιστήμονες που εργάσθηκαν σκληρά και όμως κατηγορήθηκαν και απεχώρησαν, υπήρξαν καταστροφές του κτηρίου από μάχη το 1917 μεταξύ επιστράτων και συμμαχικών στρατευμάτων και από τις μάχες του εμφυλίου το 1944, οπότε εκτός από τις ζημιές, υπήρξαν και ανθρώπινα θύματα. Πολλές φορές στο παρελθόν αλλά και ιδιαίτερα σήμερα που η χώρα βρίσκεται σε μεγάλη οικονομική κρίση, το Αστεροσκοπείο, παρά τις πολύτιμες υπηρεσίες που προσφέρει, περνάει ζόρια.

Μακάρι εδώ στον καταπράσινο λόφο των Νυμφών, που κυκλοφορούν οι πρόσχαρες και καλοσυνάτες αυτές υπάρξεις, να βοηθήσουν, ώστε το Αστεροσκοπείο, να αντέξει και να μην καταρρεύσει και μακάρι



■ Ο λόφος του Αστεροσκοπείου Αθηνών

η Ουρανία, η μούσα της Αστρονομίας, να στείλει κάποιο ουράνιο σημάδι στους πλούσιους Έλληνες που συσσωρεύουν περιουσίες, να κάνουν δωρεές για την πατρίδα.

Ολοκληρώνοντας την ενδιαφέρουσα επίσκεψή μας στο Αστεροσκοπείο, ο νους μας πάει προς τους αρχαίους Έλληνες, που ήταν από τους πρώτους λαούς που ασχολήθηκαν με την Αστρονομία, λέξη ελληνική και έκαναν και πάρα πολλές αστρονομικές ανακαλύψεις. Από την εποχή που ο Γαλιλαίος το 1609 εισήγαγε το διοπτρικό τηλεσκόπιο, μέχρι τις μέρες μας που χιλιάδες τηλεσκόπια οπτικά, διαστημικά, ραδιοτηλεσκόπια κλπ στοχεύουν τα ουράνια σώματα και προσπαθούν να βρουν απαντήσεις στα ερωτήματά τους για το σύμπαν, ο άνθρωπος έκανε τεράστια πρόοδο, απέκτησε φοβερές γνώσεις και εξαιρετικά εργαλεία, αλλά παρά ταύτα του δημιουργούνται νέα αναπάντητα ερωτήματα,

ακόμη δυσκολότερα, στο να κατανοήσει τον κόσμο που τον περιβάλλει.

Τελευταία από παρατηρήσεις των διαστημικών τηλεσκοπίων HUBBLE (HST) που εκτοξεύτηκε το 1990 και του CHANDRA (CXO) που εκτοξεύτηκε το 1999, εκτιμάται ότι στο ηλικίας 13,8 δισεκατομμυρίων ετών Σύμπαν υπάρχουν 200 δισεκατομμύρια γαλαξίες που απομακρύνονται λόγω BING BANG καθώς το Σύμπαν διαστέλλεται με τρομερή ταχύτητα. Άστρα, γαλαξίες, νεφελώματα, πλανήτες, αστεροειδείς, κομήτες, μαύρες τρύπες, σουπερνόβα, κβάρζαρς, πάλσαρς, σφαιρωτά σμήνη κλπ. γεννιούνται, περιστρέφονται, στροβιλίζονται, συγκρούονται, συγχωνεύονται και πεθαίνουν σε έναν εξαιρετικά βίαιο και άενο χορό ζωής και θανάτου και οδηγούν τον άνθρωπο που συγκλονίζεται και αισθάνεται μεγάλο δέος, σε τεράστιο θαυμασμό αλλά και σε μεταφυσικές και φιλοσοφικές σκέψεις.

Ήταν μια ενδιαφέρουσα επίσκεψη που την χαρήκαμε ιδιαίτερα.



■ Το μεσημβρινό τηλεσκόπιο STARKE 9εκ. στο κτήριο Σίνα



■ Το διοπτρικό τηλεσκόπιο Δωρίδη 40εκ.

ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΣΥΡΟ ΜΕ ΤΗΝ Ε.Ο.Φ.



Περιγραφή από την Νέλλη Σπανογιαννοπούλου

Η Σύρος είναι η αρχόντισσα των Κυκλάδων. Απέχει 83 ναυτικά μίλια από τον Πειραιά. Έχει πάνω από 20.000 κατοίκους και έκταση 86 τετραγωνικά χιλιόμετρα, βρίσκεται στη μέση του νησιωτικού συμπλέγματος των Κυκλάδων. Το όνομα της προέρχεται από την φοινικική λέξη **ουσούρα**, που σημαίνει ευτυχής ή τη λέξη **συρ**, που σημαίνει βράχος.

Το νησί κατοικήθηκε από τους προϊστορικούς χρόνους. Στις θέσεις Χαλανδριανή και Καστρί έχουν εντοπιστεί μετά από ανασκαφές δείγματα του πρωτοκυκλαδικού πολιτισμού (2.700- 2.200 π.Χ). Δείγματα του πρωτοκυκλαδικού οχυρωμένου οικισμού στο Καστρί, εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο Σύρου.

Το νησί σταδιακά βρέθηκε υπό την επιρροή των Φοινίκων, των Μινωϊτών και των Μυκηναίων. Τον 6^ο αι. π.Χ. στη Σύρο η οποία εν τω μεταξύ είχε καταληφθεί από τους Σάμιους, γεννήθηκε ο φιλόσοφος Φερεκύδης, ο οποίος θεωρείται ο εφευρέτης του πρώτου ηλιακού ρολογιού.

Κατά την Μηδική εισβολή υποτάχθηκε στους Πέρσες. Από το 478πΧ. εντάχθηκε στην Α' Αθηναϊκή συμμαχία. Διατήρησε την

αυτονομία της αλλά κατέβαλε φόρο υποτέλειας στους Αθηναίους.

Με το τέλος του αρχαίου κόσμου οι βαρβαρικές επιδρομές και η μάστιγα της πειρατείας είχαν σαν συνέπεια την παρακμή του νησιού. Στους Βυζαντινούς χρόνους η Σύρος αποτελεί τμήμα του «θέματος του Αιγαίου».

Με την κατάκτηση της Κωνσταντινούπολης από τους Φράγκους το 1204 υπάγεται στην Ενετική κυριαρχία και ανήκει στο **Δουκάτο του Αιγαίου**. Κατά τη λατινοκρατία η πλειοψηφία των κατοίκων αποδέχεται το καθολικό δόγμα, διατηρώντας όμως την ελληνική γλώσσα. Παραμένει μια μικρή ενορία ορθοδόξων, του **Αγίου Νικολάου του Φτωχού**. Στους τρεις αιώνες περίπου αιώνες ζωής το Δουκάτο του Αιγαίου, γνωρίζει ένα καθεστώς φεουδαρχικού τύπου. Στα μέσα του 16^{ου} αι. ο οθωμανικός στόλος καταλαμβάνει το νησί και το Δουκάτο καταλύεται.

Μετά το 2^ο μισό του 17^{ου} αι. αφού έληξαν οι συρράξεις μεταξύ Ενετών και Οθωμανών αρχίζει μια περίοδος οικονομικής ανάκαμψης που κορυφώθηκε κατά το πέρασμα από τον 18^ο στον 19^ο αιώνα. Η

Σύρος αναδείχθηκε σε ναυτιλιακό κόμβο.

Η διατήρηση της ουδετερότητας της κατά την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης του 1821 είχε ως αποτέλεσμα την προσέλκυση πολυάριθμων ελληνορθόδοξων προσφύγων από την Μικρά Ασία, τη Χίο, τα Ψαρά, την Κάσο, όπου βρήκαν ασφαλές καταφύγιο.

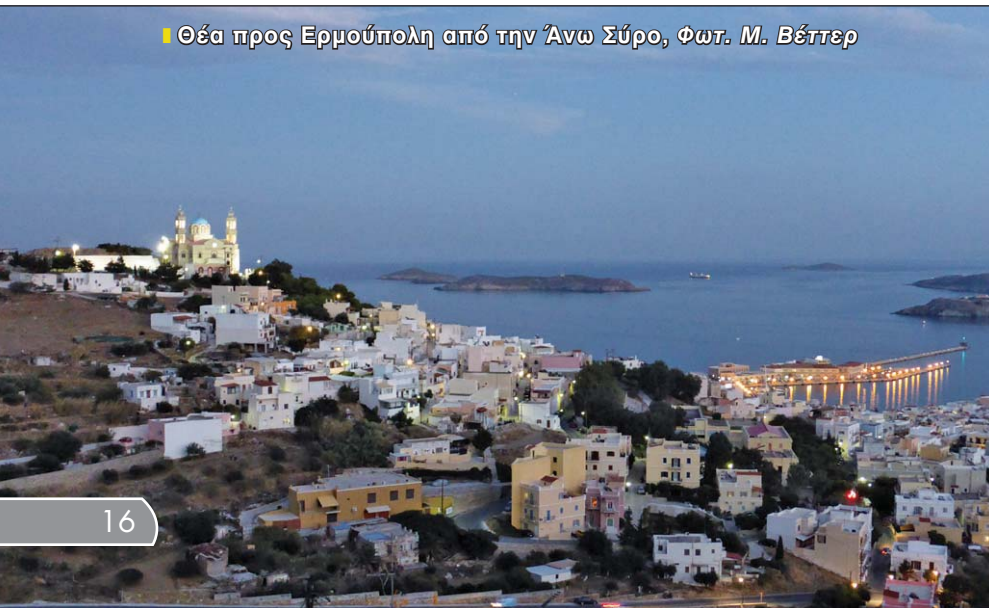
Οι νέοι κάτοικοι, κυρίως ναυτικοί και έμποροι, έδωσαν νέο δυναμισμό στο νησί και έτσι εξελίχθηκε σε διοικητικό και πολιτιστικό κέντρο. Σταδιακά με την άφιξη πολυάριθμων προσφύγων από διάφορες περιοχές του Ανατολικού Αιγαίου ανατράπηκε η παραδοσιακή αναλογία καθολικών- ορθοδόξων υπέρ των δευτέρων.

Στο τέλος του 19^{ου} αι. και για μερικές ακόμα δεκαετίες παρατηρήθηκε προσωρινή οικονομική ανάκαμψη, χάρη στην βαμβακοβιομηχανία. Η Κατοχή, ο λιμός του 1941 και οι βομβαρδισμοί κατέστρεψαν την κοινωνική - οικονομική ζωή του νησιού. Από τη δεκαετία του 1980 σημειώθηκε στροφή στην οικονομία με κύριο άξονα τον τουρισμό. Καθολικοί και ορθόδοξοι συνυπάρχουν αρμονικά, έτσι μεγάλο ποσοστό των σημερινών επαγγελματιών στην Ερμούπολη προέρχονται από την **Άνω Σύρο**, ενώ οι μεικτοί γάμοι είναι πλέον συνηθισμένο φαινόμενο.

Μετά τις παραπάνω γενικές πληροφορίες ξεκινάει η φθινοπωρινή εκδρομή μας την **Παρασκευή 25-09**. Το πρωί συγκεντρωθήκαμε όλοι στο λιμάνι του Πειραιά στις 6.45π.μ. για να παραλάβουμε από τη Μάγια τα πολυπόθητα εισιτήρια του πλοίου της γραμμής που θα μας οδηγήσει στην πανέμορφη Σύρο. Αφού ταξιδέψαμε 4 ώρες περίπου με το πλοίο της Blue Star προσεγγίσαμε το λιμάνι της Σύρου.

Η **Ερμούπολη** είναι η πρωτεύουσα και έχει χαρακτηριστεί ως πόλη- υπαίθριο μουσείο. Είναι αμφιθεατρικά χτισμένη,

■ Θέα προς Ερμούπολη από την Άνω Σύρο, φωτ. Μ. Βέττερ



αριστερά δεσπόζει ο λόφος των Καθολικών με την ιστορική μεσαιωνική **εκκλησία του Σαν Τζωρτζι** με την εικόνα της Ελπίδας. Δεξιά είναι ο λόφος των Ορθόδοξων με τον μεγάλο **ναό της Ανάστασης**. Η πόλη χτίστηκε τον 19° αιώνα και διαθέτει πλούτο κτηρίων με νεοκλασικό στυλ και ρομαντικές επιρροές από τη δυτικοευρωπαϊκή αρχιτεκτονική.

Στην αρχοντική Ερμούπολη ανθεί μια ζωηρή πολύχρωμη και ελκυστική αγορά, με πολλά καταστήματα όλων των ειδών, ταβέρνες με παραδοσιακά φαγητά, πολλές επιλογές νυχτερινής ζωής. Η ξενάγηση θα γίνει με τα πόδια, με οδηγό τον Ρόνι τον τοπικό ξεναγό, ο οποίος μας καλωσόρισε, μόλις κατεβήκαμε από το πλοίο. Αφήσαμε τις αποσκευές μας σε ένα ειδικό χώρο φύλαξης και ξεκινήσαμε όλοι μαζί με όρεξη για βόλτα, παρ' όλο που έκανε πολύ ζέστη. Η κατεύθυνση μας ήταν προς την πλατεία Μιαούλη.

Πρώτα επισκεφτήκαμε τον **ναό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου**. Είναι ορθόδοξος ναός, κτίστηκε το 1826-29, είναι βασιλική χωρίς τρούλο, τρίκλιτος με γυναικωνίτη στυλ Μπαρόκ. Ο ναός συνδυάζει ξύλο και μάρμαρο, έχει την περίφημη ομώνυμη εικόνα του Δ. Θεοτοκόπουλου του 1562-64. Ο Θεοτοκόπουλος ήταν 19-22 ετών όταν την φιλοτέχνησε, μεταξύ των πρώτων του έργων. Είναι Βυζαντινής τεχνοτροπίας, της Κρητικής σχολής.

Ανηφορίζοντας, η επόμενη στάση ήταν στο **Αρχαιολογικό μουσείο**. Το μουσείο στεγάζεται στο Δημαρχείο. Ο πυρήνας του είναι η αρχαιολογική συλλογή από επιγραφές που συγκέντρωσε το 1834 ο Ιωάννης Κοκκώνης. Εμπλουτίστηκε με τα σημαντικά προϊστορικά ευρήματα της Χαλανδριανής. Επίσης εκτίθενται γλυπτά της Ελληνιστικής και Ρωμαϊκής εποχής καθώς και επιγραφές και επιτύμβιες στήλες. Στη συνέχεια περπατώντας ανάμεσα από καταστήματα με παραδοσιακά προϊόντα, (λουκούμια, χαλβαδόπιτες, μέλι, γλυκά του κουταλιού, κάπαρη, τυρί Σαν Μιχάλη, λικέρ κλπ.), ταβέρνες και ουζερί φτάσαμε στην **πλατεία Μιαούλη**.

Είναι η καρδιά της Ερμούπολης, το σημείο συνάντησης για κατοίκους και επισκέπτες, ο τόπος της βραδινής βόλτας. Την περιβάλλουν πανέμορφα κτήρια του 19ου αιώνα. Δεσπόζει το κτήριο του **Δημαρχείου**. Έργο του Τσίλλερ, θεμελιώθηκε το 1876 και τα εγκαίνια έγιναν το 1898. Ο πρώτος όροφος είναι τοσκανικού ρυθμού, ο δεύτερος ιωνικού και οι πύργοι κορινθιακού ρυθμού. Μπαίνοντας δεσπόζει η μαρμάρινη σκάλα πλάτους 1,95μ. που στεγάζεται με γυάλινη οροφή. Το κτήριο στεγάζει δημοτικές υπηρεσίες, δικαστήρια, το υποθηκοφυλακείο, το αρχαιολογικό μουσείο, και άλλους δημόσιους φορείς. Την πλατεία πλαισιώνουν η δημοτική βιβλιο-

θήκη, η μαρμάρινη εξέδρα της φιλαρμονικής, ο ανδριάντας του ναυάρχου Μιαούλη και το πνευματικό κέντρο.

Επόμενη στάση στο **Θέατρο Απόλλων**, σχεδιασμένο από τον Ιταλό αρχιτέκτονα Π. Σάμπο το 1864, που χαρακτηρίζεται ως μικρογραφία της Σκάλας του Μιλάνου. Είναι από τα πρώτα θέατρα της νεότερης Ελλάδας. Από τον τρίτο όροφο θαυμάσαμε τον εσωτερικό διάκοσμο και επισκεφθήκαμε τον χώρο αναμνήσεων (φωτογραφίες, αφίσες, αντικείμενα ηθοποιών).

Η ανηφορική μας πορεία κατέληξε στη συνοικία Βαπόρια με τα πανέμορφα αρχοντικά, κτισμένα στους απόκρημνους βράχους της ανατολικής Ερμούπολης πάνω από το κύμα, όπου δεσπόζει και ο **Ναός του Αγίου Νικολάου** με τα πυργωτά κωδωνοστάσια. Ανήκει στον τύπο βασιλικής με τρούλο, εγκαινιάστηκε στα 1870, εσωτερικά χωρίζεται σε τρία κλίτη και κυριαρχεί το μάρμαρο. Έργο δε του γλύπτη Γ. Βιτάλη είναι το μαρμάρινο τέμπλο.

Εδώ τελείωσε η πολύ ενδιαφέρουσα ξενάγηση για σήμερα. Με το πούλμαν μεταβήκαμε στο **Γαλησσά**, τον πρώτο παραθαλάσσιο οικισμό που αναπτύχθηκε τουριστικά, όπου και τακτοποιηθήκαμε στα δύο ξενοδοχεία μας. Το υπόλοιπο της ημέρας ήταν ελεύθερο. Αφού ξεκουραστήκαμε, πήγαμε στην εκτεταμένη αμμουδιά παραλία με τα μεγάλα αρμυρίκια και απολαύσαμε το κολύμπι στα καταγάλανα νερά του Αιγαίου. Άλλοι φάγανε στα ταβερνάκια δίπλα στη θάλασσα ή απόλαυσαν τον καφέ τους.

Σάββατο 26-09: Σήμερα η ξενάγηση της τουριστικής ομάδας έγινε με πούλμαν. Ξεκινήσαμε νωρίς το πρωί για την γυναικεία **Ιερά Μονή της Αγίας Βαρβάρας**, η οποία δεσπόζει στο λόφο λίγο βόρεια από τον παραλιακό δρόμο του Κινίου. Κτισμένη στις αρχές του προηγούμενου αιώνα από τον Υδραίο όσιο γέροντα Ιωακείμ Πολίτη. Αποτελεί ένα ανεκτίμητο κόσμημα. Η επόμενη στάση ήταν το εργοστάσιο παραδοσιακών λουκουμιών Δεναξά. Μας έδειξαν πως κα-



■ Στην Άνω Σύρο, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Στο βιομηχανικό μουσείο Ερμούπολης, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Έπαυλη στην Ποσειδωνία Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σύρος. Το Δημαρχείο, Φωτ. Κ. Δραγώνα



■ Στην σπηλιά του Φερεκύδη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο παραδοσιακό λουκουματζίδικο, Φωτ. Κ. Δραγώνα



■ Πινακίδα στην διαδρομή από Κάμπο προς Γράμματα, Φωτ. Μ. Βέττερ

τασκευάζονται τα παραδοσιακά λουκούμια της Σύρου, δοκιμάσαμε λίγο από όλα και αγοράσαμε όλοι τα δωράκια μας.

Μετά επισκεφτήκαμε το Βιομηχανικό μουσείο απέναντι από το νοσοκομείο. Ο υπεύθυνος του μουσείου, μας έκανε μία λεπτομερή ξενάγηση των παλαιών μηχανημάτων από τα εργοστάσια της Ερμούπολης, του αρχείου των προφορικών μαρτυριών, και του σπάνιου υλικού από τη βιομηχανική, ναυτική και εμπορι-

κή ζωή του νησιού.

Η τελευταία ξενάγηση έγινε στο δεξίό λόφο του Βροντάδο, όπως κοιτάμε από την είσοδο του λιμανιού. Εκεί βρίσκεται ο ναός της **Ανάστασης** με την υπέροχη θέα. Η νέα αυτή εκκλησία αφιερώθηκε στην «Ανάσταση του έθνους». Είναι Βυζαντινού ρυθμού σε σχήμα σταυρού με τρούλο.

Συνεχίζουμε την ωραία εκδρομή με το πούλμαν πηγαίνοντας νότια. Βλέπουμε και φωτογραφίζουμε μέσα από τα παράθυρα τις ωραίες και έρημες λόγες εποχής, αμμουδερές παραλίες του **Αζόλιμνου**, της **Βάρης**, του **Μέγα Γιαλού**, της **Ποσειδωνίας** ή **Ντελλαγκράτσια**, μετονομάστηκε έτσι στις αρχές του 19^{ου} αιώνα από τον Ναό της Παναγίας της Χάριτος (Della Grazia). Είναι το αριστοκρατικό θέρετρο, στα νοτιοδυτικά του νησιού, προφυλαγμένη από τους βόρειους ανέμους.

Τέλος καταλήξαμε στον **Φοίνικα**, όπου είχαμε ελεύθερο χρόνο για μπάνιο στην καταγάλανη και ήσυχη θάλασσα, για καφέ ή για ωραίους μεζέδες στην μία και μοναδική ανοιχτή ταβέρνα του οικισμού λόγω φθινοπώρου. Αργά το μεσημέρι επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο για λίγη ξεκούραση.

Το απόγευμα είχαμε ξενάγηση με τον Ρόνι στην **Άνω Σύρο**. Η συνάντηση έγινε στην **Καμάρα**, ένα αρχαίο πέρασμα, που οδηγεί στον κύριο δρόμο ή πιάτσα. Η Άνω Σύρος είναι μία μεσαιωνική πόλη σαν λαβύρινθος, με τις καμάρες της, τα τείχη της, τα καντούνια, τα 100 σκαλοπάτια και τα ανηφορικά δαιδαλώδη κάτασπρα δρομάκια της, με σφηνωμένα ανάμεσα τους τα σπίτια. Η λαογραφική αρχιτεκτονική είναι μοναδική, με καταπληκτική οικονομία χώρου και με στεγάδια (αχυρένιες ή πλακόστρωτες σκεπές). Οι κεντρικές εισόδους του οχυρωμένου οικισμού έκλειναν με ξύλινες πόρτες.

Περπατήσαμε στα σοκάκια και κάναμε στάση στο **μοναστήρι των Καπουκίνων**, μπήκαμε στην **εκκλησία του Αγίου Ιωάννη**, που υπήρξε καταφύγιο από τις πειρατικές επιδρομές. Η εκκλησία ιδρύθηκε από τον Λουδοβίκο ΙΓ'. Είδαμε το **μοναστήρι των Ιησουιτών** κοντά στην εκκλησία της Παναγίας Καρμήλου και το μουσείο του αξέχαστου ρεμπέτη Μάρκου Βαμβακάρη (1905-1972), που βρίσκεται στην ομώνυμη πλατεία με την προτομή του. Ιδρύθηκε σε μια παλαιά κατοικία που

αναπαλαιώθηκε προκειμένου να φιλοξενήσει φωτογραφίες, παλιά ενθυμήματα, το διαβατήριό του, χειρόγραφα, κείμενα, στίχους, το δαχτυλίδι και το ρολόι του, καθώς και άλλα προσωπικά αντικείμενα που παραχωρήθηκαν από την οικογένειά του.

Κατά μήκος αυτού του δρόμου βρίσκεται το αρχοντικό του Βελισσαρόπουλου, που σήμερα στεγάζει το Εργατικό κέντρο της πόλης. Όποιος είχε κουράγιο ανέβηκε στην κορυφή της πόλης όπου βρίσκεται ο **Άγιος Γεώργιος (Σαν Τζώρτζης)**, καθολική εκκλησία, χτισμένη τον 13^ο αι., με ωραίες εικόνες στο εσωτερικό της. Αποτελεί ένα φυσικό φρούριο. Έχει μαγευτική θέα στο πέλαγος, δίνοντας την ευκαιρία να δούμε τα γειτονικά νησιά Τήνο, Δήλο, Πάρο και Νάξο. Η περιπλάνηση στα δαιδαλώδη σοκάκια της Άνω Σύρου τελείωσε με γευστικούς μεζέδες στα μεζεδοπωλεία, με πιο ξακουστό αυτό του Λιλλή.

Κυριακή 27-09: Το πρωί ήταν ελεύθερο για να χαλαρώσουμε. Ρίξαμε λοιπόν μια ματιά στο κατάλευκο καθολικό **παρεκκλήσι της Αγίας Πακούς** (παράφραση από την Αγία Υπακοή) που έχει χτιστεί στα ερείπια του αρχαίου ναού. Μπορεί η πρόσβαση να είναι κοπιαστική αλλά η θέα μας αποζημίωσε διότι βρίσκεται στην κορυφή του λόφου. Άλλοι βούτηξαν στα καταγάλανα νερά του Αιγαίου και στις 12.00 μ.μ. ξεκινήσαμε για το λιμάνι με το πούλμαν και τον ξεναγό. Στη διαδρομή είδαμε τα χωριά **Βήσσα**, **Παρακοπή** και **Χρούσσα**. Τα δύο τελευταία έχουν ωραίες επαύλεις επιφανών Σύριων και είναι πνιγμένα στα πεύκα. Πέρασαμε από το Τελωνείο, το Νεώρειο, τον Ταρσανά και το Καρνάγιο. Είδαμε τους γερανούς των ναυπηγείων και τα συντρίμια των παλαιών βυρσοδεψείων, ναυουργείων και ναυπηγείων. Όλα αυτά μαρτυρούν την εγκατάλειψη των παλιών μεθόδων παραγωγής και την οικονομική παρακμή. Προτού αποπλεύσουμε από το λιμάνι ήπιαμε καφέ ή γευτήκαμε σάντουιτς και σουβλάκια. Φορτωμένοι με τις αποσκευές μας και τις ωραίες εικόνες που αποκομίσαμε το τριήμερο στην πανέμορφη Σύρο πήραμε το πλοίο της γραμμής στις 16.00. Έτσι τελείωσε άλλη μία εκδρομή με την ωραία παρέα της Ε.Ο.Φ.

■ Θέα προς Ερμούπολη, Φωτ. Μ. Βέττερ





■ Αίγινα. Η όμορφη Πέρδικα και στο βάθος η Ι. Μονή, φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΙΓΙΝΑ

Γράφει η Νέλλη Τσερεντζούλια

Το Σάββατο 17/10/2015 ξεκινήσαμε με το πλοίο της γραμμής για το λιμάνι της Αίγινας. Μόλις φθάσαμε επιβιβαστήκαμε σε τοπικό πούλμαν το οποίο μας μετέφερε στον διατηρητέο και αναστηλωμένο οικισμό της Παχιόραχης.

Από εκεί, αφού περιηγηθήκαμε στο χωριό, ξεκινήσαμε το μονοπάτι προς τον αρχαίο Ελαιώνα της περιοχής όπου φθάσαμε σε μισή ώρα περίπου. Στην συνέχεια έγινε ανάβαση μέχρι το Σφεντούρι, όπου λίγο πριν το χωριό στην περιοχή Σουβάλες μία ομάδα συντόμευσε την διαδρομή και προχώρησε μέχρι το Ανιτσαίο μέσω χωματόδρομου και ασφάλτου.

Οι υπόλοιποι μετά το Σφεντούρι πήραν το λίγο δύσβατο μονοπάτι (απαραίτητα τα μπατόν), περιφερειακά του όρους και από την δυτική του πλευρά έφθασαν μέχρι τον οικισμό Βλάχηδες και από εκεί με τσιμεντόδρομο στο Ανιτσαίο (σύνολο πορείας 4,30 ώρες). Εκεί υπήρχαν δύο ταβερνάκια τα οποία τιμήσαμε πίνοντας τσιπουράκια. Από εκεί μας παρέλαβε το πούλμαν για «οδοιπορικό» στα γνωστά ουζερί του λιμανιού.

Το τουριστικό τμήμα επισκέφτηκε τον Άγιο Νεκτάριο, την Παλαιόχωρα και τον Ναό της Αφαίας Αθηνάς. Η επιστροφή για Πειραιά έγινε με το τελευταίο πλοίο.



■ Ο Ναός της Αφαίας Αθηνάς, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Αίγινα. Ο επιβλητικός πύργος του Μαρκέλλου, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Στη διαδρομή από Σφεντούρι στο Ανιτσαίο, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 101 ΑΤΟΜΩΝ

ΣΤΡΟΠΩΝΕΣ – ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Στις 13/9/15 πραγματοποιήσαμε την καθιερωμένη εδώ και αρκετά χρόνια, ετήσια εξόρμησή



■ Σύρος, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Κρήτη. Στην διαδρομή από Αϊ Γιάννη προς Άγιο Παύλο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην πλατεία Ηρώων της Αμφισσας, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Θέα από την διαδρομή από Βαλτεσίνικο Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

μας στην θαυμάσια παραλία της Χιλιαδούς με συμμετοχή 35 ατόμων. Συνηθίζουμε να πηγαίνουμε μήνα Σεπτέμβριο για να προλάβουμε πριν αρχίσουν οι βροχές του φθινοπώρου που δυσκολεύουν την πορεία μας μέσα στο φαράγγι. Φέτος άρχισαν νωρίτερα οι βροχές και η πεζοπορική ομάδα διέσχισε το φαράγγι ξεκινώντας από τους Στρόπωνες και καταλήγοντας στην Χιλιαδού αλλά δυσκολεύτηκε αφού οι περισσότεροι πεζοπόροι έβρεξαν τα πόδια τους μέχρι τα γόνατα. Ελάχιστοι ήταν προνοητικοί και είχαν 2° ζευγάρι αθλητικών παπουτσιών. Πάντως στο τέλος όλοι ευχαριστήθηκαν με την εμπειρία που απέκτησαν και θα θυμούνται πόσες φορές πέρασαν το ρέμα από την μία πλευρά στην άλλη. Στην παραλία βρήκαμε ψαροταβέρνες αλλά κανένας δεν βούτηξε διότι τα κύματα ήταν τεράστια.

ΣΥΡΟΣ

Όταν τελειώνει το καλοκαίρι συνηθίζουμε να επισκεπτόμαστε ένα νησί. Φέτος επισκεφθήκαμε την Σύρο με συμμετοχή 66 ατόμων. Συνδυάσαμε τουρισμό, πεζοπορίες, θαλάσσια μπάνια με πολύ καλά αποτελέσματα. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 5 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 176 ΑΤΟΜΩΝ



■ Λόφος Φιλοπάππου, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



προς Λαγκάδια,

εκδρομές - εκδηλώσεις



ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

Κάθε χρόνο διασχίζουμε το φαράγγι του Βουραϊκού. Στις 25/10/15 επαναλάβαμε την εκδρομή αυτή με συμμετοχή 30 ατόμων. Οι πεζοπόροι χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Η μία

ομάδα ανηφόρησε από το Διακοπτό μέχρι την Ζαχλωρού ενώ η άλλη κατηφόρισε από το Μέγα Σπήλαιο μέχρι το Διακοπτό. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Μονή Αγίας Λαύρας, το Μέγα Σπήλαιο και τα γραφικά Καλάβρυτα.

ΚΡΗΤΗ

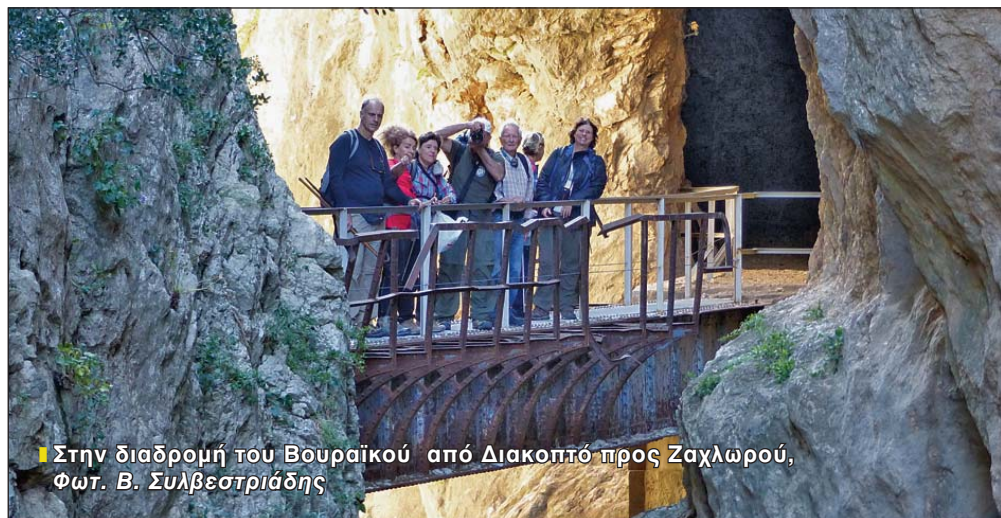
Τέλος Σεπτεμβρίου, αρχές Οκτωβρίου είναι η ιδανικότερη περίοδος για να απολαύσεις τις ομορφιές της Κρήτης. Φέτος περάσαμε ένα ωραίο 4ήμερο στον Νομό Χανίων της Κρήτης με συμμετοχή 16 ατόμων. Κυριότερος στόχος ήταν η διάσχιση του φαράγγιού της Αράδαινας. Αυτό συνδυάστηκε και με μπάνια στο Λιβυκό πέλαγος και με άλλες πεζοπορίες. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

ΑΜΦΙΣΣΑ - ΓΑΛΑΞΙΔΙ

Με συμμετοχή 39 ατόμων επισκεφθήκαμε την Άμφισσα με στόχο να περιηγηθούμε την γραφική πρωτεύουσα της Φωκίδας. Δεν παραλείψαμε να επισκεφθούμε το Αρχαιολογικό Μουσείο και το εμπορικό κέντρο. Μετά αναχωρήσαμε για το Γαλαξίδι όπου συνδυάσαμε το μεσημεριανό γεύμα με περιπάτους στα γραφικά σοκάκια και τον παραλιακό δρόμο.

ΑΙΓΙΝΑ

Στις 17/10/15 επισκεφθήκαμε την Αίγινα με συμμετοχή 38 ατόμων. Απολαύσαμε το θαλάσσιο ταξίδι διότι ο καιρός ήταν θαυμάσιος και χωριστήκαμε σε 2 ομάδες. Μία ομάδα πεζοπόρησε από την Παχειά Ράχη μέχρι το Ανιτσαίο ενώ η άλλη ομάδα επισκέφθηκε την Παλιοχώρα, την Μονή Αγίου Νεκταρίου, τον Ναό της Αφαιάς Αθηνάς και κατέληξε στην Χώρα για περιήγηση και φαγητό.



■ Στην διαδρομή του Βουραϊκού από Διακοπτό προς Ζαχλωρού, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Μαίναλο. Στην διαδρομή από Βαλτεσινίκο προς Λαγκάδια, Φωτ. Μ. Βέττερ



της



■ Στην διαδρομή Αγόριανη - Πολύδροσο, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Είχαμε πολλά χρόνια να επισκεφθούμε την συμπτωτεύουσα Θεσσαλονίκη. Φέτος (από 30/10 έως 1/11/15) πραγματοποιήσαμε αυτή την επίσκεψη με συμμετοχή 53 ατόμων. Στόχος μας ήταν να διανυκτερεύσουμε μέσα στην πόλη

για να μπορέσουμε να περιηγηθούμε στα κυριότερα αξιοθέατα. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 5 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 151 ΑΤΟΜΩΝ

ΜΑΙΝΑΛΟ

Στις 8/11/15 επισκεφθήκαμε την περιοχή του Μαινάλου με συμμετοχή 44 ατόμων. Επισκεπτόμαστε το Μαίναλο κάθε χρόνο διότι είναι καταπράσινο και διαθέτει πολλά μονοπάτια, πολλά γραφικά χωριά, ιστορικά μέρη και τουριστική οργάνωση. Φέτος επισκεφθήκαμε το κεφαλοχώρι Βαλτεσινίκο από όπου η ορειβατική ομάδα πεζοπόρησε μέχρι τα Λαγκάδια. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, περιηγήθηκαν την Βυτίνα, την Δημητσάνα και τα Λαγκάδια.

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Στις 14/11/15 επισκεφθήκαμε μία περιοχή του Παρνασσού με συμμετοχή 22 ατόμων. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Αγόριανη- Πολύδροσο σε περίπου 6 ώρες πάνω στο μονοπάτι 022. Όσοι δεν πεζοπόρησαν περιηγήθηκαν τα γραφικά χωριά Αγόριανη και Πολύδροσο.

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Το διήμερο 14-15/11/15 μία μικρή τουριστική ομάδα 16 ατόμων πέρασε ένα ωραίο διήμερο στον Ορεινό μας Ξενώνα.

ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ

Στις 22/11/15 με συμμετοχή 36 ατόμων επισκεφθήκαμε το γραφικό παραλιακό χωριό Πόρτο Γερμενό από όπου η πεζοπορική ομάδα πεζοπόρησε μέχρι τον Άγιο Βασίλειο. Το μονοπάτι, δυστυχώς, έχει χαθεί σε ορισμένα σημεία μετά από την καταστροφική πυρκαγιά που έγινε πριν μερικά χρόνια. Τα καμένα κλαδιά που ήταν σκόρπια σε ένα μεγάλο τμήμα της διαδρομής, μας ενόχλησαν και μας στενοχώρησαν πολύ. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, διημέρευσαν στο Πόρτο Γερμενό και παρέλαβαν τους πεζοπόρους από τον Άγιο Βασίλειο για την επιστροφή στην Αθήνα.

ΠΑΡΝΩΝΑΣ - ΤΣΙΝΤΖΙΝΑ

Με συμμετοχή 35 ατόμων πραγματοποιήθηκε μία εκδρομή δυόμισι ημερών σε ένα από τα ωραιότερα χωριά της Πελοποννήσου, το Πολύδροσο ή όπως ονομαζόταν παλαιά Τσίντζινα. Η καταπράσινη περιοχή αυτή του Πάρνωννα, προσφέρεται για εξορμήσεις καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Εκτός από τον εξυπηρετικό Ξενώνα, έχει πολλούς δασικούς δρόμους που συνδέουν τις διάφορες περιοχές του Πάρνωννα ενώ ο ΕΟΣ Σπάρτης έχει αναδείξει πολλά γραφικά μονοπάτια. Η πεζοπορική ομάδα μας πραγματοποίησε διάφορες διαδρομές και απόλαυσαν τις ομορφιές της περιοχής. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Σπάρτη όπου περιηγήθηκαν τους αρχαιολογικούς χώρους.



■ Η Ε.Ο.Φ. στον Λευκό Πύργο, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Πόρτο Γερμενό. Στην κορυφή Μαύρο Πιθάρι, Φωτ. Μ. Βέττερ

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 12/10/15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, προβολή ψηφιακών φωτογραφιών με αναλυτική περιγραφή με θέμα: «Πεζοπορώντας στο μονοπάτι των προσκυνητών για Santiago de Compostella» από τους Δ. Μπενά, Ν. Λυράκη και Μ. Βέττερ.
- Στις 9/11/15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας ομιλία της Ν. Τοκατλή με θέμα: «Σκέψεις περί Έρωτος από την αρχαιότητα στο σήμερα» και παρουσίαση της ποιητικής της συλλογής.
- Στις 13/11/15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας συγκέντρωση μελών και φίλων μας για να ανταλλάγουν απόψεις ως προς τις εκδρομές που θα προγραμματιστούν το προσεχές τρίμηνο.
- Στις 18/11/15 παρακολουθήσαμε την θεατρική παράσταση «Φιλουμένα» στην Κεντρική Σκηνή του Εθνικού Θεάτρου.
- Στις 20/11/15 περπατήσαμε στα μονοπάτια της Πνύκας και του Φιλοπάππου ενώ στη συνέχεια ξεναγηθήκαμε στο Αστεροσκοπείο Αθηνών.



ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΤΗΣΙΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ



Γράφει η Μυρτώ Καλογεροπούλου

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, στις 13 Νοεμβρίου, η καρδιά του 33ου Μαραθωνίου Δρόμου, χτύπησε στην Αθήνα. Περίπου 43.000 δρομείς, Έλληνες και ξένοι, είχαν δηλώσει συμμετοχή στους αγώνες δρόμου της διοργάνωσης (Μαραθώνιος, Αγώνας Δρόμου 10 χιλιομέτρων, Αγώνας Δρόμου 5 χιλιομέτρων). Ήταν σύμφωνα με τους διοργανωτές ο δυσκολότερος αγώνας λόγω της οικονομικής κρίσης, αλλά ο πιο επιτυχημένος λόγω συμμετοχών και ποιότητας υπηρεσιών.

Ειδικά στον Μαραθώνιο, οι συμμετοχές άγγιξαν τις 16.000, αριθμός ρεκόρ. Μικροί και μεγάλοι συμμετείχαν στον αγώνα δοκιμάζοντας τα όρια αντοχής τους. Οι μαραθωνοδρόμοι και γενικότερα όλοι οι δρομείς, προκάλεσαν μεγάλες στιγμές συγκίνησης. Η προσπάθεια για να διανύσουν την απόσταση των 42,195 χιλιομέτρων αλλά και η στιγμή του τερματισμού είναι στιγμές εκτίμησης και σεβασμού.

Μέσα από την οικογένεια της Ε.Ο.Φ., τρία μέλη της συμμετείχαν και τερμάτισαν:

1. ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, συμμετείχε στον Αγώνα Δρόμου 10 χιλιομέτρων.
2. ΓΚΛΕΤΣΟΣ ΜΙΛΤΙΑΔΗΣ, συμμετείχε στον Μαραθώνιο Δρόμο



42,195 χιλιομέτρων.

3. ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ, συμμετείχε στον Μαραθώνιο Δρόμο 42,195 χιλιομέτρων.

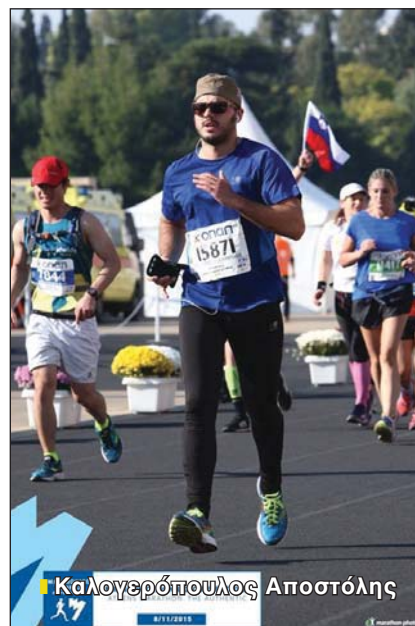
Τα θερμά μας συγχαρητήρια και τους ευχόμαστε να αγωνιστούν και να τερματίσουν και την επόμενη χρονιά με επιτυχία.



Κοσμαδάκη Μαρία



Γκλέτσος Μίλτος



Καλογερόπουλος Αποστόλης

ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ ΕΣΤΕΡΙΚΟΥ & ΕΣΤΕΡΙΚΟΥ ΚΩΡΟΥ - ΡΑΒΔΥΛΙΚΟ - ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ

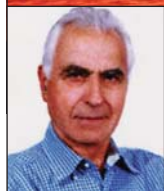
 legrand
 hager
PHILIPS
B. Barker
the right way
GIRA
 KOUVIDIS
SYLVANIA
 METREL

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΥ ΦΩΤΙΣΜΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΦΩΤΙΣΜΟΥ - ΤΙΜΕΣ ΧΟΝΔΡΙΚΗΣ

Φορμίωνος 83 - 85 Φιλοθέου - www.dendrinos.gr

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

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



ΕΝΑ ΜΑΓΕΥΤΙΚΟ ΗΛΙΟΒΑΣΙΛΕΜΑ

Κείμενο-φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος

Το απόγευμα της Τρίτης 3 Νοεμβρίου 2015, ένα μαγευτικό ηλιοβασίλεμα που διήρκεσε λίγα λεπτά της ώρας, απέσπασε την προσοχή αλλά και τον θαυμασμό μας, από τα καθημερινά μας προβλήματα.

Είχα την τύχη και την απροσδόκητη χαρά να παρατηρήσω και να φωτογραφίσω το μεγαλειώδες αυτό θέαμα. Ξαφνικά, ενώ ο ήλιος βασίλευε, για 10 περίπου λεπτά, μια μεγάλη γκάμα υπέροχων λαμπερών χρωματικών αποχρώσεων από κόκκινο, ροζ, πορτοκαλί, πορφυρό, κίτρινο, βυσσινί, κοραλλί, πλημμύρισε την δύση και δημιούργησε μια αρμονική χρωματική σύνθεση με ονειρώδεις φωτοσκιάσεις στα σύννεφα, που με άφησαν ενεό να συνεχίζω να φωτογραφίζω.

Το περίεργο αυτό λαμπερό κόκκινο ηλιοβασίλεμα, δεν παρουσιάστηκε μόνο στην Αθήνα, αλλά και σε πολλά άλλα μέρη, όπως έδειξαν ανταποκρίσεις από Ν. Υόρκη, Μινεσσότα, Μελβούρνη, Οντάριο, κεντρ. Αλμπέρτα κλπ. Φυσικά βέβαια οι κάμερες πήραν φωτιά και γέμισαν περιγραφές και φωτογραφίες, οι εφημερίδες, οι τηλεοράσεις, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το Διαδίκτυο κλπ. Αρκετοί επιστήμονες διάφορων ειδικοτήτων προσπάθησαν να δώσουν κάποια εξήγηση για αυτό το φαινόμενο του ουρανού.

Ο αστροφυσικός και επίτιμος Δ/ντής του Ευγενιδείου Ιδρύματος κ. Δ. Σιμόπουλος εκτιμά ότι το φαινόμενο μπορεί να προκλήθηκε από μία γιγαντιαία ηλιακή κηλίδα, την ARZ443 και από τον ηλιακό άνεμο που προξένησε αυτή, ο οποίος μεταφέρει νετρόνια, πρωτόνια και ιονισμένα χημικά στοιχεία (στεματικό υλικό).

Τα σπειροειδή κύματα του ηλιακού ανέμου δημιούργησαν διαταραχές στο μαγνητικό πεδίο της γης, επηρεάζοντας την ιονόσφαιρα και την μαγνητόσφαιρα της γης, που οδηγεί το σέλας να εμφανίζεται σε νοτιότερες περιοχές από ότι συνήθως και να βλέπουμε τα κόκκινα ηλιοβασίλεματα (RED AURORAS).

Το σέλας εμφανίζεται όταν ηλεκτρόνια και φωτόνια και ιονισμένα στοιχεία του ηλιακού ανέμου προσπίπτουν συγκρούονται και διεγείρουν άτομα οξυγόνου και αζώτου στην ανώτερη ατμόσφαιρα. (άνω των 80 χλμ) και προξενούν φωτεινές κουρτίνες πράσινου ή κόκκινου χρώματος.

Ο καθηγητής Φυσικής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Ι. Δαγ-γλής, ειδικός στις μαγνητικές καταιγίδες αρνήθηκε την επίδραση της ηλιακής μαγνητικής καταιγίδας και απέδωσε το φαινόμενο μάλλον σε ατμοσφαιρική ρύπανση. Οι μαγνητικές καταιγίδες δεν είναι μετεωρολογικό φαινόμενο και δεν αφορούν τα σύννεφα. Άλλωστε το σέλας είναι ορατό τη νύκτα και δεν είναι τόσο έντονο.

Ο μετεωρολόγος της EMY κ. Θεοδ. Κολυδάς, είπε πως την συγκεκριμένη μέρα δεν υπήρχαν ρύποι στην ατμόσφαιρα και θεωρεί πιθανό να φωτίστηκαν για περισσότερη ώρα σύννεφα, όπως θυσανοσωρείτες, θυσανοστρώματα και φακοειδή σύννεφα που περιείχαν παγοκρυστάλλους, οι οποίοι σκέδασαν το φως κι έδωσαν το έντονο χρώμα.

Από την άλλη στο θέμα εμπλέκεται και το CERN, γιατί όπως ισχυρίστηκε το RHIC (το αντίστοιχο αμερικάνικο CERN), τα προγράμματα (ATLAS) και (CMS) στον μεγάλο επιταχυντή αδρονίων (LHC), του CERN, προκάλεσαν ρωγμή στην μαγνητόσφαιρα της Γης, εξ αιτίας της οποίας εμφανίστηκε το κόκκινο ηλιοβασίλεμα. Από το CERN, είπαν πως την συγκεκριμένη μέρα το κέντρο ήταν εκτός λειτουργίας.

Τάδε έφη triklorodia.gr. Μπορεί να μην βρέθηκε η πραγματική αιτία που προκάλεσε το φαντασμαγορικό κόκκινο ηλιοβασίλεμα στις 3/11 και οι επιστήμονες να έχουν διαφορετικές απόψεις για τα αίτιά του, εμείς όμως απολαύσαμε ένα απίθανο, σπάνιο και συναρπαστικό θέαμα που θα το θυμόμαστε για καιρό.

■ 03-11-2015, ο ουρανός 1 ώρα πριν το λαμπερό υπερθέαμα.





Λίμνη Στυφαλίας,
φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΡΙ



Κείμενο και φωτογραφίες Δ. Αρμενιάκος



Λαογραφικά στοιχεία στο μουσείο Περιβάλλοντος Στυφαλίας



Εσωτερικό χώρο του μουσείου Περιβάλλοντος Στυφαλίας

Το Σαββατοκύριακο 14-15 Νοέμβρη πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη διήμερη εκδρομή στο Καταφύγιό μας στο Κεφαλάρι. Μας ακολούθησε ο καλός και ήπιος καιρός που απολαύσαμε το πρώτο εικοσαήμερο του Νοέμβρη. Είκοσι περίπου άτομα ακολούθησαν αυτό το διήμερο. Το Σάββατο μετά την αγορά των απαραίτητων προμηθειών από την τοπική αγορά Κιάτου και Καλλιάνων άρχισαν οι ετοιμασίες για το βραδινό φαγητό με την ψησταριά να πρωτοστατεί στην παραγωγή εδεσμάτων.

Την Κυριακή το μεσημεράκι, κατά ομάδες καθώς η μετάβαση έγινε με Ι.Χ., κάναμε τοπικές εκδρομές στην περιοχή της Στυφαλίας. Οι περισσότεροι λόγω εποχής προμηθεύτηκαν τοπικά προϊόντα, καρύδια, κρασί, πατάτες. Στη συνέχεια αρκετοί ήταν αυτοί που επισκέφθηκαν το Μουσείο της Στυφαλίας. Το συστήνουμε ανεπιφύλακτα σε όσους σκοπεύουν να επισκεφτούν την περιοχή στο μέλλον.

Ένα άρτια οργανωμένο Μουσείο, σε ένα μοντέρνο και άνετα προσβάσιμο κτίριο. Με εκθέματα από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας. Με ιδιαίτερη έμφαση στη χλωρίδα και πανίδα της περιοχής, τον δασικό πλούτο και τα δέντρα που ευδοκιμούν καθώς και με εκθέματα που καλύπτουν όλα τα είδη.

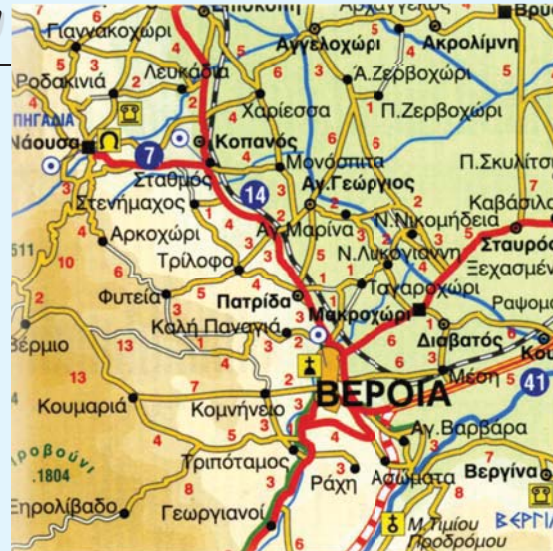
Επίσης μεγάλη είναι η αναφορά στην Ιστορία της περιοχής και στη Λίμνη της Στυφαλίας πριν αποξηρανθεί το μεγαλύτερο μέρος της. Σε φωτογραφική έκθεση προβάλλονται οι ασχολίες των κατοίκων στις αρχές του προηγούμενου αιώνα, σε συνάρτηση με τη λίμνη. Επίσης βρίσκονται σε Ενυδρείο όλα τα είδη ψαριών που υπάρχουν στη λίμνη. Τέλος, ο επισκέπτης μπορεί να παρατηρήσει και τα πουλιά που υπάρχουν στη λίμνη με τηλεσκόπιο, καθώς το Μουσείο βρίσκεται σε λόφο στις παρυφές της Στυφαλίας.



Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

Γράφει η Έρση Καφετζοπούλου

ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΕ ΒΕΡΟΙΑ - ΝΑΟΥΣΑ – ΠΕΝΤΕ ΠΗΓΑΔΙΑ



ΒΕΡΟΙΑ Πόλη με ιστορία 2.700 ετών, χτισμένη στο υψίπεδο του Βερμίου και πολύ κοντά στη Βεργίνα. Δυστυχώς όμως, όπως οι περισσότερες πόλεις της ηπειρωτικής Ελλάδας, έχει και αυτή χάσει το χρώμα και τη σχέση της με το φυσικό περιβάλλον. Η ανοικοδόμηση των τελευταίων ετών, γέμισε τη πόλη με πολυκατοικίες, αντίγραφα της πρωτεύουσας, στη θέση των παλαιών κατασκευών, που είχαν κτιστεί με κέφι και μεράκι, ωστόσο όπως κάθε παλαιά πόλη, διατηρεί και αυτή, μερικές μικρές γωνίες που κρύβουν στολίδια.

Στα μέσα του 19ου αιώνα, η πόλη είχε 16 μαχαλάδες. Κάθε μία από τις φυλετικές κοινότητες κατοικούσε σε διαφορετικό σημείο της πόλης, όπως ο τουρκομαχαλάς στο πάνω μέρος της πόλης, τα Βλάχικα, η εβραϊκή συνοικία, -η λεγόμενη και *Μπαρμπούτα*- που τελευταία, έκλεψε την παράσταση με ένα ειδικό πρόγραμμα του Δήμου Βέροιας, που ξεκίνησε την αποκατάσταση μεγάλου αριθμού κτηρίων, αναδεικνύοντας τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της περιοχής. Το όνομά της, λέγεται πώς το πήρε από την ομώνυμη βρύση, που βρίσκεται ακόμη στη περιοχή, και σύμφωνα με τη παράδοση, όποιος περαστικός πιεί νερό από εκεί, παντρεύεται Βεροιώτισσα και μένει στην πόλη.

Η εβραϊκή παρουσία στη πόλη, χρονολογείται περίπου από το 50 μ.Χ. οπότε επισκέφτηκε την πόλη, ο Απόστολος Παύλος και κήρυξε στη συναγωγή της.

Τα αναπαλαιωμένα σπίτια είναι πανέμορφα, με τα σαχινισιά και τις βαριές, δίφυλλες εξώπορτες, στολισμένες με τεράστια γυφτόκαρφα. Πολλά από τα παλιά αρχοντικά της Μπαρμπούτας φιλοξενούν σήμερα, Ιδρύματα, Βιβλιοθήκες, Συλλόγους και το ιστορικό Αρχείο της Βέροιας. Ένα από τα σπουδαιότερα ανακαινισμένα κτήρια είναι η Συναγωγή κτισμένη το 1850 με σουλτανικό φιρμάνι

ΝΑΟΥΣΑ Είναι η πόλη, όπου τα πηγαία νερά, οι φημισμένοι αμπελώνες και το επιβλητικό ορεινό συγκρότημα, που την περιβάλλει, συνθέτουν έναν ιδιαίτερο τόπο, με φύση εκπληκτική, με δυο από τα διασημότερα χιονοδρομικά κέντρα της χώρας, με λαμπρή βιομηχανική διαδρομή από τον 19^ο αιώνα, με το περιώνυμο κόκκινο κρασί, με την ελληνική φιλοξενία. Μια από τις πιο όμορφες πόλεις της Μακεδονίας.

Το οδοιπορικό στις πλαγιές του Βερμίου αφήνει πολλές ευχάριστες συγκινήσεις. Το άλσος του Αγ. Νικολάου, είναι ένας επίγειος παράδεισος. Υπεραιωνόβιοι πλάτανοι, βελανιδιές, καστανιές και άφθονα νερά, σαγηνεύουν τον επισκέπτη όλες τις εποχές του χρόνου. Η επίσκεψη στο εκτροφείο θηραμάτων του δασαρχείου, δίνει την ευκαιρία για γνωριμία με σπάνια είδη πουλιών ελάφια, ζαρκάδια, λαγούς, αγριόχοιρους, και ζώα που αποτελούν την πλούσια πανίδα του Βερμίου. Οργανωμένοι χώροι διαμονής, όπως το σύγχρονο ξενοδοχείο *BERMION* δίπλα στο ποτάμι *Αραπίτσα* που διασχίζει τη πόλη, με μεγάλα και άνετα εστιατόρια, όπου σερβίρεται η γνωστή πέστροφα της Αραπίτσας, μαγειρεμένη με παραδοσιακές συνταγές.

Οι φημισμένοι αμπελώνες της Νάουσας, βρίσκονται στις παρυφές της πόλης και καταλαμβάνουν έκταση 5.000 στρεμμάτων που παράγουν 3.000.000 λίτρα κρασί κάθε χρόνο, τοπικό προϊόν ανωτέρας ποιότητας.

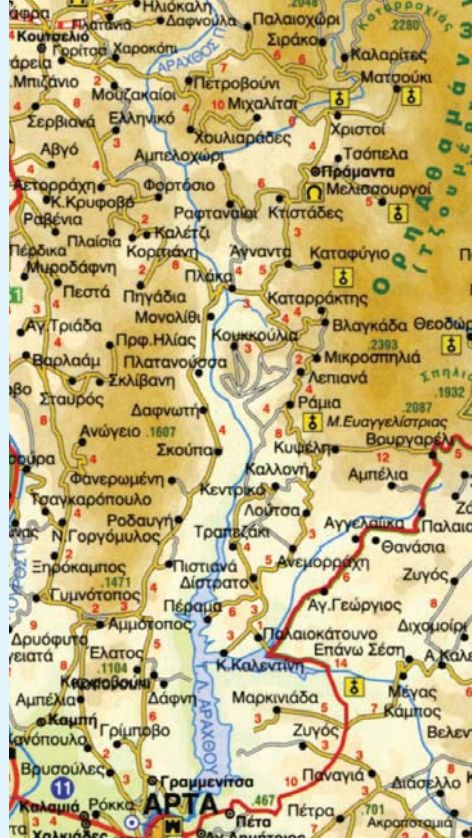
Από τις αρχές του 19^{ου} αιώνα η πόλη αξιοποιώντας ως ενέργεια τα άφθονα νερά της *Αραπίτσας*, ήκμασε στη νηματοουργία και κλωστοϋφαντουργία ως πρώτη νηματοργία των Βαλκανίων.

Όταν έρχεσαι στη Νάουσα, μαγεύεσαι από τη φύση, τα νερά, το κρασί. Μαθαίνεις πολλά, δένεσαι με τους ανθρώπους και την ιστορία της, αλλά όταν φεύγεις, νοιώθεις πώς άφησες πίσω σου ακόμη περισσότερα και με την πρώτη ευκαιρία ξανάρχεσαι, για να τα γνωρίσεις καλλίτερα.

Και μια και η εκδρομή μας συμπίπτει με τις γιορτές των Απόκρεω, εκτός των άλλων θα διασκεδάσουμε και με τις «Μπούλες» που τις μέρες αυτές ξεφαντώνουν οι Ναουσαίοι και όλοι οι επισκέπτες της πόλης.

Μία επίσκεψη προγραμματισμένη και αυτή στον αρχαιολογικό χώρο της Βεργίνας, συμπληρώνει την επιδωκόμενη επιτυχία αυτής της εκδρομής.





Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου



Γράφει η Κατερίνα Δραγούνα

ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ – ΚΑΤΑΡΑΚΤΗΣ - ΑΡΤΑ

Ο νομός Άρτας στο ΝΑ τμήμα της Ηπείρου παρουσιάζει εντυπωσιακές φυσικές εναλλαγές. Επιβλητικά βουνά, ορεινά τοπία, περιοχές με έλατα, καστανιές, πλατάνια, ποτάμια, καταρράκτες και πηγές, μαγευτικές λιμνοθάλασσες και πεδινές εκτάσεις με καλλιέργειες εσπεριδοειδών και ελιάς.

Τα χλιοτραγουδισμένα Αθαμανικά όρη, περισσότερο γνωστά σαν Τζουμέρκα είναι τμήμα της ευρύτερης οροσειράς της Πίνδου. Κατά την μυθολογία, ο Αθάμας, γιος του Αιόλου και βασιλιάς των Μινυών του Ορχομενού της Βοιωτίας, κατέφυγε μετά την εκθρόνισή του στα Αθαμανικά όρη και ίδρυσε το βασίλειο των Αθαμάνων.

Περιοχή επιβλητικής ομορφιάς, όπου συνυπάρχουν αρμονικά οι άγριοι ορεινοί όγκοι, με την πλούσια βλάστηση και το υγρό στοιχείο. Στα γραφικά οροπέδια των Τζουμέρκων συναντάμε όμορφα χωριά που εντυπωσιάζουν με το ξεχωριστό χρώμα τους: Το κεφαλοχώρι Βουργαρέλι, με πετρόχτιστα σπίτια και τρεχούμενα νερά, το Αθαμάνιο, ανάμεσα από έλατα και πλατάνια, τα Θεοδώριανα, με έλατα, πλατάνια, πηγές και τρεχούμενα νερά.

ΑΡΤΑ Η Άρτα γνωστή από τον θρύλο για το περίτεχνο γεφύρι της, τα αξιόλογα βυζαντινά και μεταβυζαντινά μνημεία της, τα Τζουμέρκα, την τεχνητή λίμνη Πουρναρίου και τον Αμβρακικό κόλπο με την πλούσια χλωρίδα και πανίδα.

Από την περιοχή της Άρτας κατάγονταν οι: Νικόλαος Σκουφάς ιδρυτικό μέλος της Φιλικής Εταιρείας, οι οπλαρχηγοί Γεώργιος Καραϊσκάκης και Γώγος Μπακόλας, ο Ναπολέων Ζέρβας στρατιωτικός και πολιτικός ιδρυτής του ΕΔΕΣ.

Αξιοθέατο είναι το Βυζαντινό κάστρο του 13ου αι. κτισμένο πάνω στο πανάρχαιο περίτεχνο κάστρο της Αμβρακίας. Έχει σχήμα μη κανονικού πολυγώνου με μήκος 280 μέτρα, πλάτος 175. Τα τείχη του έχουν ύψος 10 μέτρα και πάχος 2,5 μέτρων.

Επίσης το κατά τον θρύλο το στοιχειωμένο γεφύρι της Άρτας, ένα από τα καλύτερα διατηρούμενα μνημεία της. Είναι το πιο γνωστό πολύτοξο γεφύρι της Ηπείρου και γεφυρώνει τις δύο όχθες του ποταμού Άραχθου.

«Πουλάκι εδιάβη κι έκατσεν, αντίκρυ στο ποτάμι, δεν εκελάηδε σαν πουλί, μηδέ σα χελιδόνι, παρά εκελάηδε κι έλεγε ανθρώπινη λαλίτσα:» αν δε στοιχειώσετε άνθρωπο, γιοφύρι δε στεριώνει και μη στοιχειώσετε ορφανό, μη ξένο, μη διαβάτη, παρά του πρωτομάστορα την όμορφη γυναίκα, που έρχεται αργά τ' αποταχύ και πάρωρα το γιόμα.

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ Ο Καταρράκτης χωριό σε οροπέδιο, με τους δύο εντυπωσιακούς δίδυμους καταρράκτες του ύψους πτώσης 90μ. και με νερό σχεδόν όλο το χρόνο. Υπάρχει πλακόστρωτο μονοπάτι που οδηγεί σε εξώστη προκειμένου να απολαύσει κάποιος το υπερθέαμα των Καταρρακτών. Κοντά στο χωριό Καταρράκτης βρίσκεται το δασικό χωριό «ΚΕΔΡΟΣ» σε μία καταπράσινη έκταση 45 στρεμμάτων σε 920μ. υψομ.

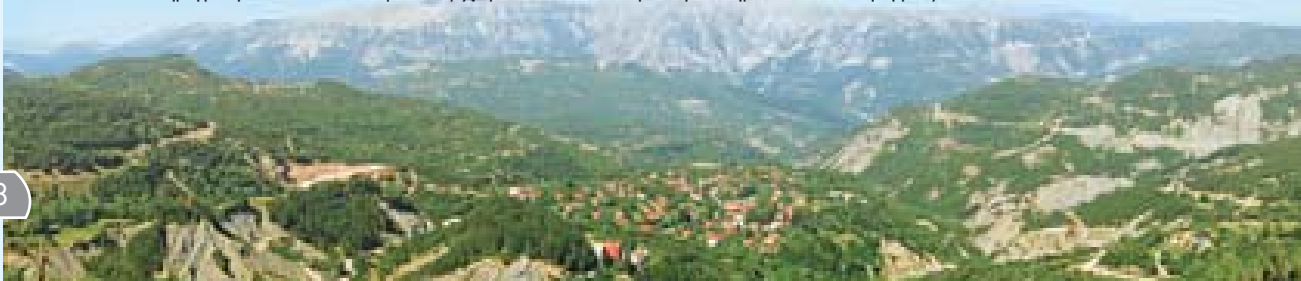
ΣΥΡΑΚΟ Μια ακόμα διαδρομή είναι αυτή που οδηγεί προς τα δυο εντυπωσιακά βλαχοχώρια της Πίνδου. Το Συρράκο, ένα ιστορικό κεφαλοχώρι, γενέτειρα επιφανών ανδρών, όπως του πρώτου κοινοβουλευτικού Πρωθυπουργού της Ελλάδας Ι. Κωλέττη και των ποιητών Γ. Ζαλοκώστα και Κ. Κρυσιτάλη είναι σημείο αναφοράς για τους απανταχού Συρρακιώτες, όπου στις 15 Αυγούστου κάθε χρόνο συγκεντρώνονται για το μεγάλο τοπικό πανηγύρι τους.

ΚΑΛΑΡΡΥΤΕΣ Οι Καλαρρύτες, χαρακτηρισμένος παραδοσιακός οικισμός στα 1200μ. υψόμ. γνωστός ως «πετράδι» ή «αετοφωλιά» της Ηπείρου. Εκεί γίνεται το των αντάμωμα των βλαχόφωνων κοινοτήτων της περιοχής κάθε χρόνο τον Ιούλιο. Παραδοσιακό κέντρο επεξεργασίας χρυσού και αργύρου καταγωγή των οικογενειών Μπούλγκαρι και Νέση των γνωστών καταξιωμένων επιχειρηματιών στο εξωτερικό.

Στην πορεία προς τα παραπάνω χωριά βρίσκεται το αιωρούμενο βραχομοναστήρι της Ι.Μονής Κηπίνας αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου με εντυπωσιακές τοιχογραφίες του 17ου αι., χτισμένη σε απόκρημνο βράχο από το μοναχό Γρηγόριο το 1212. Μέσα στη μονή υπάρχει μυστική κρύπτη, όπου κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας και της Εθνικής Αντίστασης αποτέλεσε αντιστασιακό κρησφύγετο. Κρεμαστή κινητή γέφυρα πριν από την είσοδο (όταν σηκώνεται δημιουργεί κενό 4 μέτρων στο γκρεμό) ενώνει την Μονή με τον έξω κόσμο. Το όνομα της οφείλεται στους κήπους που καλλιεργούσαν οι μοναχοί κοντά στη Μονή.

Τοπικά προϊόντα: Ψάρια και θαλασσινά, ούζο, τσίπουρο από την τοπική ποικιλία Ζαμπέλα και λικέρ, ελιές, μέλι, αρωματικά φυτά, παραδοσιακά γλυκά κουταλιού, κάστανα, καρύδια, εσπεριδοειδή, ακτινίδια, γαλακτοκομικά, κοτόπουλα, μοσχάρι ελευθέρας βοσκής.

Γαστρονομικές δοκιμές: Η παραδοσιακή «πρατίνα» (προβατίνα) στη σούβλα, κοντοσούβλι, κοκορέτσι, σπληνάντερο, κοτόπουλο. Επίσης, γαρίδες Αμβρακικού, τσιπούρες, χέλια, κέφαλοι και σαρδέλες. εχθροπραξιών, η συναδέλφωση των λαών, είναι αξίες που μπορούν να αποτελέσουν, στήριγμα για τον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά, αλλά και για τη σωτηρία του Πλανήτη μας





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2016



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

Τηλ. 210 3807093, 210 3806924, (17.00-20.00) Φάξ: 210 3806924, e mail: eof@otenet.gr

Κυριακή 03/01/16

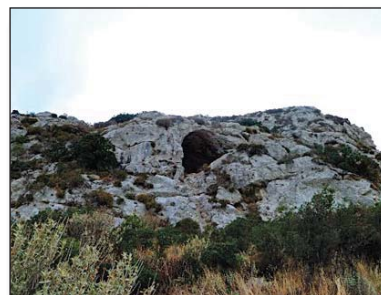
ΥΜΗΤΤΟΣ - ΚΑΡΕΑΣ - ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ - ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ - ΤΕΡΨΙΘΕΑ

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. από τα γραφεία μας για τον Άγιο Ιωάννη Καρέα. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Καρέα - Μνήμα Μιχαηλίδη - Ίσωμα - Σέσι - Σταυρό - Σπήλαια Μαυροβουνίου - Τερψιθέα. (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Α).

Εάν υπάρχει διάθεση μπορεί μία ομάδα να πραγματοποιήσει ανάβαση από το Μαυροβούνι και στη συνέχεια να κατέβει στην Τερψιθέα από εκεί (ώρες πορείας 6.30, ΒΔ: Β). Φαγητό σε ταβερνάκι της περιοχής. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το μοναστήρι στον Καρέα, την μονή Καισαριανής με δυνατότητα φαγητού σε ταβέρνα της περιοχής. Στην συνέχεια το πούλμαν θα προωθήσει την ομάδα στο Φάληρο για παραλιακή βόλτα και καφέ. Αφού το πούλμαν παραλάβει και την πεζοπορική ομάδα από την Τερψιθέα θα επιστρέψει στα γραφεία.

Σημείωση: Εάν δεν συμπληρωθεί επαρκής αριθμός ατόμων για πούλμαν, η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Τσακογιάννης Γιώργος



Τετάρτη 06/01/16

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ - ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟΝ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

Αναχώρηση στις 8:30 π.μ. για κατασκήνωση. Κοπή πίτας παιδιών με κλήρωση αναμνηστικού φλουριού και διανομή δώρων. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία στην περιοχή του Μαραθώνα.

Σημείωση: Θα μπει πούλμαν αν υπάρχει επαρκής αριθμός συμμετεχόντων που δεν θα έρθουν με ΙΧ.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Παρασκευή 08/01/2016

ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ 19.30
Θα κληρωθεί αναμνηστικό «φλουρί» και θα ακολουθήσει διασκέδαση με μουσική και φαγητό



Κυριακή 10/01/16

ΔΙΩΡΥΓΑ ΙΣΘΜΟΥ ΚΟΡΙΝΘΟΥ - ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΑ-ΤΟΙΧΟΣ ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ - ΙΣΘΜΙΑ

Αναχώρηση στις 8:00 π.μ. για την διώρυγα Ισθμού. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Ισθμία - Αρχαίο Δίολκο στα Ποσειδωνία - τείχος Ιουστινιανού - χωριό Κυρά Βρύση - Ισθμία (ώρες πορείας 5.30, ΒΔ: Α). Εάν θελήσει κάποιος μπορεί να διακόψει την πορεία στην Αρχαία Δίολκο ή στο τείχος του Ιουστινιανού. Στα Ισθμία υπάρχει δυνατότητα φαγητού.

Όσον αφορά την υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την αρχαία Κόρινθο, την Διολκό στην Ποσειδωνία, το τείχος του Ιουστινιανού και τα Ισθμία.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δραγώνα Κατερίνα



Κυριακή 17/01/16

ΨΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΚΟΨΙΜΟ

Αναχώρηση 7.30 πμ για το χωριό Ψάρι Κορινθίας προκειμένου να πραγματοποιηθεί πορεία. Υπάρχουν 5 καλά σηματοδοτημένες διαδρομές που ξεκινάνε και καταλήγουν στο χωριό. Για τους πιο έμπειρους προτείνουμε την διαδρομή «Σταυραετός» ξεκινώντας από Ψάρι - Σταυραετός - Αδριάνειο Υδραγωγείο - Ψάρι (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Β, 11,5 χλμ.). Οι λιγότερο έμπειροι μπορούν να πραγματοποιήσουν την πορεία «Άλυκος Αμπελώνας» (ώρα πορείας 45 λεπτά, ΒΔ: Α, χλμ 3). Θα επιστρέψουμε στον Ξενώνα του συλλόγου μας στο Κεφαλάρι για να κόψουμε την πίτα μας και για φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.



Σάββατο – Κυριακή 23-24/01/16**ΦΟΛΟΗ – ΔΙΒΡΗ – ΛΑΜΠΕΙΑ - ΟΛΥΜΠΙΑ**

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.00 π.μ. για Κόρινθο – Σήραγγα Αρτεμισίου – Δίβρη – Δάσος της Φολόης όπου θα πεζοπορήσουμε. (ώρες πορείας: 2, ΒΔ: Α). Η διανυκτέρευση θα γίνει στην Ολυμπία. Την Κυριακή η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στη κορυφή Λάμπεια 1.795 μ. (ώρες πορείας 6, ΒΔ: Β). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τον Αρχαιολογικό Χώρο της Ολυμπίας και το Μουσείο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Ψυράκης Απόστολος**

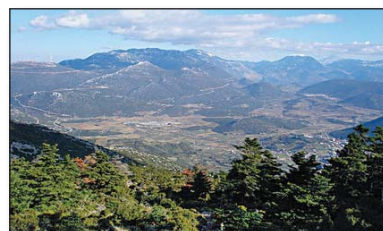
**Δευτέρα 25/01/16**

Ώρα **20.00** στα γραφεία μας. Θα πραγματοποιηθεί «**ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΝΗΜΗΣ**» για να τιμήσουμε τα μέλη μας **Θανάση Τζιβιά** και **Δανάη Διαλετά** που έφυγαν πρόσφατα από κοντά μας.

Κυριακή 31/01/2016**ΖΕΜΕΝΟ – ΚΙΡΦΗ – ΔΙΣΤΟΜΟ - ΔΕΛΦΟΙ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Λεβαδιά – Ζεμενό απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο διάσελο της Κίρφης και κατάβαση στο Δίστομο. (Ώρες πορείας: 5. ΒΔ: Β.) Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το Μουσείο και τον Αρχαιολογικό χώρο των Δελφών. Στην συνέχεια θα μεταβεί στο Δίστομο προκειμένου να παραλάβει την πεζοπορική ομάδα. Δυνατότητα φαγητού υπάρχει στους Δελφούς ή στο Δίστομο για την τουριστική ομάδα και στο Δίστομο για τους πεζοπόρους.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Τσούτσος Νικόλαος**

**Κυριακή 07/02/2016****ΠΑΡΝΗΘΑ(ΦΥΛΗ – ΦΡΟΥΡΙΟ ΦΥΛΗΣ- ΡΕΜΑ ΘΟΔΩΡΑΣ)**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για Φυλή (Χασιά). Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Υδραγωγείο Γιαννούλας – Πηγή – Φρούριο Φυλής – Ρέμα Θοδώρας – Φυλή (ώρες πορείας 6.30, ΒΔ: Α+). Εναλλακτική διαδρομή είναι Φυλή – Υδραγωγείο Γιαννούλας – Πηγή – Μονή Κλειστών – Φυλή (ώρες πορείας 3, ΒΔ: Α). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τον Άγιο Κυπριανό και την μονή Κλειστών. Υπάρχει δυνατότητα φαγητού σε ταβερνάκι της Φυλής. Όλοι μαζί θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

**Παρασκευή 12/02/2016**

Ώρα **20.00**

Συγκέντρωση στα γραφεία μας με σκοπό να γίνουν **προτάσεις** για τις εκδρομές της επόμενης περιόδου.

Σάββατο 13/02/2016**ΑΡΧΑΙΑ ΑΓΟΡΑ**

Συγκέντρωση στις 10.00 π.μ. στην στάση Θησείο του ΗΣΑΠ προκειμένου να ξεναγηθούμε στην Αρχαία Αγορά, από την ξεναγό κυρία Άρτεμη Σκουμπορδή

Κυριακή 14/02/2016**ΕΞΑΜΗΛΙΑ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ – ΛΟΥΤΡΑ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για τα Εξαμήλια Κορίνθου. Από εκεί θα πραγματοποιηθεί πορεία προς Ανάληψη – Προφήτη Ηλία με κατάβαση στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης (ώρες πορείας 5, ΒΔ Α+). Όσοι δεν περπατήσουν θα περιηγηθούν την Ακροκόρινθο, την πόλη της Κορίνθου και θα καταλήξουν στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης. Για τους πεζοπόρους, θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού, στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης και για την τουριστική ομάδα, στην Κόρινθο ή στα Λουτρά.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδκη Μαρία**



Τετάρτη 17/02/2016

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ (ετήσια απολογιστική)
στα γραφεία μας ώρα **19.00**

Σάββατο - Κυριακή 20-21/02/2016

ΑΡΧΗ ΤΡΙΩΔΙΟΥ (ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ – ΤΡΙΚΟΡΦΟ)

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.00 π.μ. για Ρίο. Εκεί η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το κάστρο του Ρίου και μετά με φέρρυ μπωτ θα περάσει απέναντι στο Αντίρριο, προκειμένου να επισκεφθεί το κάστρο του Αντίρριου καθώς και το Μουσείο του Πυλώνα. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία στην περιοχή του Αγραπιδόκαμπου (ώρες πορείας 4, ΒΔ: Α). Συνεχίζουμε στη Ναύπακτο για διανυκτέρευση και αποκριάτικο γλέντι. Την Κυριακή η ορειβατική ομάδα θα αναχωρήσει νωρίς για Ποτιδάνεια (Ανω Παλιοξάρι) από όπου θα πραγματοποιηθεί ανάβαση στην κορυφή του κατάφυτου όρους Τρίκορφο (1545μ.) με κατάβαση στην Σεργούλα (ώρες πορείας: 8, ΒΔ: Β) από όπου θα την παραλάβει το πούλμαν. Μία ομάδα θα μπορέσει εναλλακτικά να πραγματοποιήσει 2ωρη πορεία από Σεργούλα προς παραλία Σεργούλας. Η τουριστική ομάδα θα περιηγηθεί την Ναύπακτο, θα επισκεφθεί το Κάστρο της και τα μουσεία της. Το πούλμαν επιστρέφοντας από Σεργούλα θα παραλάβει την τουριστική ομάδα και όλοι μαζί θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

Τετάρτη 24/02/2016

ΛΥΡΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ
Ο ΚΟΥΡΕΑΣ ΤΗΣ ΣΕΒΙΛΛΗΣ Τζοακίνο Ροσσίνι
Θέατρο Ολύμπια Ώρα έναρξης: **20.00**

Νέα παραγωγή - Συμπαραγωγή με το Δημοτικό Θέατρο Μπολόνιας



Κυριακή 28/02/2016

ΑΓΙΟΝΟΡΙ - ΠΡΟΣΥΜΝΑ- ΣΤΕΦΑΝΙ

Βασικός στόχος της εκδρομής είναι να επισκεφθούμε μία περιοχή της Αργολίδας και με την πολύτιμη βοήθεια του εκπαιδευτικού Π. Ψύχα να πραγματοποιήσουμε μια πεζοπορική διαδρομή σε μονοπάτια που βάδισαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας Μυκηναίοι. Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Ισθμό Κορίνθου – Αγιονόρι από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Αγιονόρι – Καρφιά Πανούκλας – Κοντοπορία οδός – Τουρκογέφυρο – Καλό πηγάδι – Πρόσυμνα – Παλαιά Μονή Αγ. Δημητρίου – Στεφάνι (ώρες πορείας 4,30. ΒΔ: Α). Οι πεζοπόροι θα έχουν δυνατότητα φαγητού στο Στεφάνι. Σημειώνεται ότι όσοι δεν θέλουν να κάνουν όλη τη διαδρομή, μπορούν να διακόψουν σε 2 ώρες στην Πρόσυμνα. Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα περιηγηθούν το Αγιονόρι με το κάστρο του και την Πρόσυμνα από όπου θα παραλάβουν όσους διακόψουν την πεζοπορία και θα καταλήξουν στο γραφικό Ναύπλιο για περιήγηση και φαγητό. Το απόγευμα, το πούλμαν θα αναχωρήσει από το Ναύπλιο για Στεφάνι από όπου θα παραλάβει την πεζοπορική ομάδα και θα συνεχίσει για Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Ψυράκης Απόστολος**

Τσικνοπέμπτη 03/03/2016

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΓΛΕΝΤΙ

(μασκέ) στα γραφεία μας με μουσική, φαγητό και χορό. Προσφορά εδεσμάτων δεκτή.
Τιμή συμμετοχής **5 Ευρώ**. Ώρα προσέλευσης από **20.00**.



Κυριακή 06/03/2016

ΣΤΕΝΗ – ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΑΛΗΣ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Χαλκίδα – Άγιο Αθανάσιο απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή διάσχιση φαραγγιού Αγάλης – πηγή Κράτειας και σε μία ώρα θα καταλήξει σε ασφαλτο μεταξύ των κορυφών Πορτίτσες και Τσαγκαράκι (ώρες συνολικής πορείας 4, ΒΔ Α+). Εκεί θα έρθει το πούλμαν για να επιστρέψει με την ομάδα στον Άγιο Αθανάσιο όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την Καμπιά όπου επίσης υπάρχει δυνατότητα φαγητού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Γιολδάση Μαρία**

Παρασκευή – Καθαρή Δευτέρα 11-14/03/2016**ΑΠΟΚΡΙΕΣ ΣΕ ΒΕΡΟΙΑ - ΝΑΟΥΣΑ - ΠΕΝΤΕ ΠΗΓΑΔΙΑ**

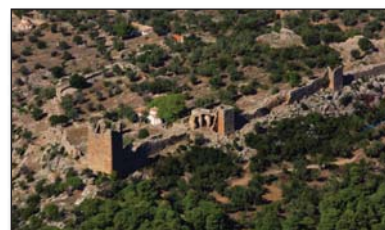
Αναχώρηση την Παρασκευή στις 15.00 για Βέροια όπου θα διανυκτερεύσουμε. Το Σάββατο η ορειβατική ομάδα θα προωθηθεί στα Τρία – Πέντε Πηγάδια απ' όπου θα γίνει ανάβαση στις κορυφές του Βερμίου Τσαναχτή (2.052μ.) και Χαμίτη (2065μ.), (ώρες πορείας 7, ΒΔ: Β). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τον αρχαιολογικό χώρο της Βεργίνας με το περίφημο μουσείο και μέσω της Εγνατίας οδού θα επισκεφθεί και την Ι. Μ. Παναγίας Σουμελά. Η Κυριακή είναι αφιερωμένη στις αποκριάτικες εκδηλώσεις (Γενίτσαροι και Μπούλες) της Νάουσας με περιήγηση της πόλης και του γραφικού άλσους του Αγίου Νικολάου. Την Δευτέρα το πρωί θα περιηγηθούμε την πόλη της Βέροιας με τις πολλές Βυζαντινές εκκλησίες και τον παραδοσιακό οικισμό Μπαρμπούτας. Κούλουμα θα κάνουμε στην επιστροφή σε παραλία της περιοχής της Κατερίνης.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**

Κυριακή 20/03/2016**ΨΑΘΑ- ΜΥΤΙΚΑΣ – ΑΓΙΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ – ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΟΣΘΑΙΝΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Ψάθα. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Μύτικας – Άγιος Κυπριανός – Αιγόςθαινα (ώρες πορείας 4 ή 6, ΒΔ: Α+). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν την Ψάθα και το Πόρτο Γερμενό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

**Δευτέρα 21/03/2016**

Ώρα **20.00** στα γραφεία μας

Θα πραγματοποιηθεί προβολή ψηφιακών φωτογραφιών με θέμα

«Η ΕΟΦ στην Αλβανία και στο Μαυροβούνι»

από τους **Λυράκη Νάντια, Βέττερ Μάγια, Στάση Βάσω**

**Πέμπτη – Κυριακή 24-27/03/2016****ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ – ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ - ΑΡΤΑ**

Αναχώρηση την Πέμπτη στις 15.00 για Άρτα – Καταρράκτη όπου θα διανυκτερεύσουμε στο δασικό χωριό «Κέδρος» και αν χρειαστεί σε ξενοδοχείο στο χωριό Καταρράκτης.

Την Παρασκευή όλοι θα περιηγηθούμε την Ι.Μ. Κηπίνας, τους Μελισουργούς, τα Άγναντα, τα Πράμαντα, τους Καλαρρύτες και το Σιράκο. Η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή από τους Καλαρρύτες ως το Σιράκο μέσα από ένα γραφικό – θεαματικό μονοπάτι (ώρες πορείας 2, ΒΔ: Α+).

Το Σάββατο η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Καταφίδι (2393μ) με επιστροφή στα ίδια (ώρες πορείας 8, ΒΔ: Γ). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την Ι.Μ. Ευαγγελιστρίας και τα χωριά Βουλγαρέλι και Θεοδώριανα.

Την Κυριακή το πρωί θα περιηγηθούμε το χωριό Καταρράκτη με τους εντυπωσιακούς καταρράκτες και επιστρέφοντας θα επισκεφτούμε την Άρτα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδκη Μαρία**

Τετάρτη 30/03/2016

Θεατρική παράσταση **«ΤΟ ΔΑΝΕΙΟ»**

του Τζόρντι Γκαλθεράν, ώρα **21.15**

σε σκηνοθεσία Βαγγέλη Θεοδωρόπουλου και Παντελή Δεντάκη.

Θέατρο Νέου Κόσμου (Κεντρική Σκηνή), Αντισθένους 7 & Θαρύπου

**Κυριακή 03/04/2016****ΛΙΒΑΔΙΑ ΠΑΡΝΑΣΣΟΥ – ΚΟΡΥΚΕΙΟ ΑΝΤΡΟ- ΔΕΛΦΟΙ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Δελφούς (600 μ.) απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή: Πηγή Κρόκου – Κορύκειο Άντρο (1320μ) - Λιβάδια (1150μ). Ώρες πορείας 6. ΒΔ: 8. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν τους Δελφούς (αρχαιολογικό χώρο και μουσείο) το χωριό Χρισσό, την Ι. Μ. Προφήτη Ηλία και την Αράχωβα. Οι εκδρομείς θα έχουν δυνατότητα φαγητού στην Αράχωβα ή και στους Δελφούς για τους τουρίστες.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Ναυπακτίτης Λουκάς**



Δευτέρα 04/04/16

Ώρα **19.00** στα γραφεία μας
ΚΛΗΡΩΣΗ ΟΙΚΙΣΚΩΝ

Κυριακή 10/04/2016**ΚΥΒΕΡΙ – ΖΑΒΙΤΣΑ – ΚΑΤΩ ΒΕΡΒΕΝΑ - ΑΣΤΡΟΣ**

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Αρμενιάκου Γεωργία*

**Δευτέρα 11/04/2016**

Ώρα **20.00** στα γραφεία μας
 Θα πραγματοποιηθεί προβολή ψηφιακών φωτογραφιών
 με θέμα «*Χώρες της Βαλτικής*»
 από τον **Νίνο Νικόλαο**

**Σάββατο – Κυριακή 16-17/04/2016****ΠΥΛΟΣ – ΣΦΑΚΤΗΡΙΑ – ΠΟΛΥΛΙΜΝΙΟ - ΓΙΑΛΟΒΑ**

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.00 π.μ. για Τρίπολη – Μεσσήνη – Χαραυγή όπου θα επισκεφθούμε τις λίμνες και τους καταρράκτες στο Πολυλίμνιο. Μετά θα συνεχίσουμε για την Πύλο όπου θα την περιηγηθούμε και θα διανυκτερεύσουμε. Την Κυριακή, θα επισκεφθούμε τα νησιά Σφακτηρία & Χελωνάκι με τα μνημεία πεσόντων κατά την ναυμαχία του Ναβαρίνο και θα περιηγηθούμε τον υδροβιότοπο της Γιάλοβας. Η πεζοπορική ομάδα, από τον υδροβιότοπο της Γιάλοβας, θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο Παλαιόκαστρο όπου ήταν η Ακρόπολη της Αρχαίας Πύλου, για να απολαύσει την μοναδική θέα προς την Βοϊδοκοιλιά που θεωρείται μία από τις ωραιότερες παραλίες της Ελλάδας. Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα επισκεφθούν την Μεθώνη με το μεσαιωνικό κάστρο και τον περίφημο οκταγωνικό Πύργο στο νησάκι Μπούρτζι. Το γεύμα όλων των ομάδων θα γίνει στην Πύλο ή στην Μεθώνη από όπου θα αναχωρήσουμε για επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Ψυράκης Απόστολος*

Κυριακή 24/04/2016**ΣΑΛΑΜΙΝΑ**

Συγκέντρωση στις 8.00 π.μ. στα γραφεία μας όπου με το πούλμαν θα πάμε μέχρι το Πέραμα για να περάσουμε με το Φέρρυ μπωτ στα Παλούκια Σαλαμίνας. Από εκεί θα προωθηθούμε ως το Αιάντειο προκειμένου να πραγματοποιήσει η πεζοπορική ομάδα την διαδρομή ως τις Κολώνες (ώρες πορείας 4, ΒΔ: Α). Στις Κολώνες υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την Μονή Φανερωμένης, το Αρχαιολογικό Μουσείο και το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου. Στην συνέχεια θα έρθει στις Κολώνες για φαγητό και για να παραλάβει τους πεζοπόρους. Όλοι μαζί θα επιστρέψουμε με το πούλμαν ως τα γραφεία μας.



Σημείωση: Εάν δεν συμπληρωθεί επαρκής αριθμός εκδρομέων για πούλμαν, η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με τη συγκοινωνία.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Παπαμήτσου Ρένα*

Τετάρτη 27/04 - Τρίτη 03/05/2016**ΡΟΔΟΣ – ΣΥΜΗ - ΧΑΛΚΗ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Ιούνιος**Εκδρομή εξωτερικού από Ιούνιο****ΝΟΤΙΟΣ ΑΓΓΛΙΑ – ΟΥΑΛΙΑ – ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΩΝ ΛΙΜΝΩΝ**

(Κάστρα, Λίμνες, Πεζοπορίες και πολλά άλλα)

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



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.



ΑΜΦΙΣΣΑ - ΓΑΛΑΞΙΔΙ

Κείμενο Γεωργία Αρμενιάκου, Φωτ. Δημήτρης Αρμενιάκος

Κυριακή 1 Οκτώβρη 49 άτομα ξεκινήσαμε για την καθιερωμένη μας εκδρομή Άμφισσα- Γαλαξίδι.

Ο καιρός καλοκαιρινός, κάποιοι μετάνιωσαν στην πορεία που δεν έβαλαν στη βαλίτσα το μαγιό τους για ένα μπάνιο στα Γαλαξίδι. Πρώτη μας στάση η Άμφισσα, πρωτεύουσα του Ν. Φωκίδας, βρίσκεται στο βόρειο άκρο του Ελαιώνα της Άμφισσας, δηλαδή του αρχαίου Κρисиάου πεδίου στους πρόποδες του βουνού Έλατος της Γκιώνας. Ανατολικά βρίσκεται ο Παρνασσός.

Οι κάτοικοι από παλιά ασχολούνταν με επαγγέλματα όπως η βυρσοδεψία. Αυτό αποτελούσε ένα μεγάλο κομμάτι της πόλης, έτσι η στάση μας ήταν στη Χάρμαινα την παλιά συνοικία των βυρσοδεψίων, όπου ξεναγηθήκαμε σε όλα τα τμήματα κατεργασίας των δερμάτων.

Σε μία εκ των αιθουσών θαυμάσαμε και την περίφημη Πινακοθήκη με πολλά προσχέδια τοιχογραφιών του Σπύρου Παπαλουκά, οι οποίες βρίσκονταν στον Μητροπολιτικό Ναό της Άμφισσας. Επό-

μενη στάση το Αρχαιολογικό Μουσείο της πόλης με πολλά και αξιόλογα ευρήματα.

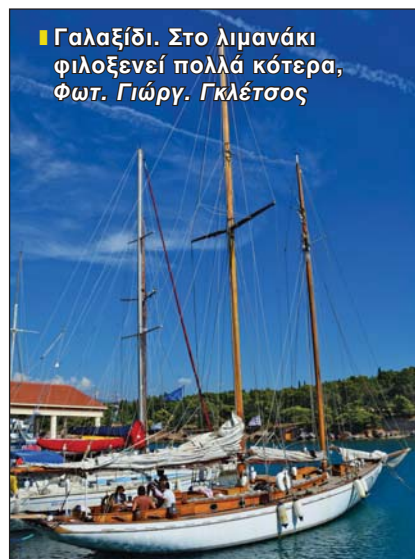
Αφήσαμε την Άμφισσα και συνεχίσαμε για το Γαλαξίδι. Ένας προορισμός παντός καιρού με ομορφιά και γραφικότητα που κάνουν το μέρος λατρευτό σε πολλούς. Κι ενώ είναι μια μικρή παραθαλάσσια κωμόπολη, την οποία μπορεί να απολαύσει κανείς τόσο το καλοκαίρι όσο και τους χειμερινούς μήνες. Διαθέτει τη γραφικότητα νησιού αλλά και τη φυσική ομορφιά βουνού, συνδυασμός που συμβάλει στο ευχάριστο και αναζωογονητικό κλίμα.

Μόλις κατεβήκαμε από το πούλμαν διασκορπιστήκαμε προς διάφορους προορισμούς, μερικοί για το Ναυτικό και Ιστορικό Μουσείο, άλλοι για το Λαογραφικό Μουσείο και άλλοι για το Ναό του Αγ. Νικολάου στην κορυφή του λόφου, με το περίφημο Ξυλόγλυπτο τέμπλο.

Το μεσημέρι μας βρήκε όλους καθισμένους κατά μήκος της παραλίας να απολαμβάνουμε το φαγητό μας, ψαροφαγία εννοείται, με θέα τα αραγμένα καϊκάκια.



■ Πίνακας με Γαλαξιδιώτικο καράβι, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Γαλαξίδι. Στο λιμανάκι φιλοξενεί πολλά κότερα, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Χάρμαινα. Εσωτερικό Βυρσοδεψείου



■ Στη Χάρμαινα.

ΠΟΛΥΔΡΟΣΟ (ΤΣΙΝΤΖΙΝΑ) 2015



Περιγραφή και φωτογραφίες Μάγια Βέττερ



■ Αϊ Γιάννης πάνω από τα Τσίντζινα



■ Στο κελί πάνω από τα Τσίντζινα

Το απόγευμα της Παρασκευής 27 Νοεμβρίου ξεκινήσαμε μία ομάδα 33 ατόμων για το χωριό Πολύδροσο της Λακωνίας. Το χωριό βρίσκεται βαθιά μέσα στον Πάρνωνα περιτριγυρισμένο από έλατα. Ακριβώς πάνω από το χωριό, βρίσκεται το ωραιότατο ξενοδοχείο Πρυτανείο όπου και μείναμε. Φάγαμε όλοι μαζί ένα ωραίο γεύμα που μας είχαν ετοιμάσει και χαλαρώσαμε στο ωραίο σαλόνι.

Το άλλο πρωί δημιουργήθηκαν 2 ομάδες. Η μία ομάδα επισκέφθηκε την Σπάρτη. Μία ομάδα 15 ατόμων παρά τον βροχερό καιρό ξεκίνησε την πορεία για την Ι. Μ. Αγίων Αναργύρων ακολουθώντας σημάδια άσπρα με μπλε τετράγωνα. Η πορεία αυτή είναι σε μονοπάτι και περνάει μέσα από δάσος, δυστυχώς καμένο κατά ένα μέρος.

Φθάνοντας στο μοναστήρι, μας υποδέχτηκε ένας από τους 7 καλόγερους που μένουν εκεί, κερνώντας μας λουκουμάκι και χυμούς. Μετά μας ξενάγησε στην Εκκλησία. Επιστρέψαμε στα Τσίντζινα από άλλη διαδρομή ακολουθώντας σημάδια άσπρα με μπλε τρίγωνο.

Η διαδρομή αυτή βρίσκεται σε μεγάλο τμήμα δίπλα στο ποτάμι και κάτω από φυλλοβόλα δέντρα με ωραία φθινοπωρινά χρώματα. 5 - 6 φορές αναγκαστήκαμε να περάσουμε απέναντι το ποτάμι πηδώντας σαν κατσικάκια. Φθάνοντας στο χωριό τιμήσαμε την κρητική ρακή στο καφενείο. Το βράδυ μαζεύτηκε πάλι όλη η ομάδα για να χαρούμε το ωραιότατο κότσι που μας είχαν ετοιμάσει στο ξενοδοχείο. Την Κυριακή περιηγηθήκαμε τα Τσίντζινα από όλες τις πλευρές.



■ Στην διαδρομή Τσίντζινα-Κελί-Ποτίστρες-Τσίντζινα

Μία ομάδα 14 ατόμων πραγματοποίησε την κυκλική διαδρομή περίπου 4 ωρών Τσίντζινα- Κελί- Ποτίστρες- Τσίντζινα ακολουθώντας σημάδια άσπρα με πορτοκαλί τρίγωνο. Η διαδρομή έχει περίπου 400 μέτρα ανάβαση μέσα στο δάσος σε πολύ καλό μονοπάτι. Η κατάρβαση είναι από χωματόδρομο.

Άλλη ομάδα έφυγε από τα Τσίντζινα για την Μονή Αγίων Αναργύρων. Άλλη έκανε μία μικρότερη πορεία για το εκκλησάκι του Αϊ Γιάννη που βρίσκεται κολλημένο πάνω σε βράχο. Η περιοχή γενικά ενδείκνυται για όλων των ειδών τις διαδρομές, όλες εξαιρετικά σηματοδοτημένες. Αφού φάγαμε πάλι στο ξενοδοχείο (οι περισσότεροι σούπα τραχανά) ξεκινήσαμε την επιστροφή για Αθήνα. Καθ'οδόν επισκεφθήκαμε το χωριό Καρυές, όπου πολλοί ψώνισαν καρύδια και κάστανα.



■ Τσίντζινα κατεβαίνοντας από τις Ποτίστρες



■ Άποψη της Σπάρτης με το Αρχαίο Θέατρο, Φωτ. Ν. Νίντος

ΕΟΦ ίτικα

■ Κεφαλάρι και
πάλι Κεφαλάρι. Νοέμ-
βρης και στη διαδρομή

το μάτι αγαλλιάζει από χρώματα. Ατελείωτοι
αμπελώνες σε προδιαθέτουν για γερές οινόπο-
σιες και τοιπουροποσίες.

Το Σαββατόβραδο έχει πλέον καθιερωθεί ως
βραδιά barbeque με ποικιλία εδεσμάτων που
επιδέχονται τοίκνισμα.

Μπορεί να μην είμαστε κοντά στον Όλυμπο
για να ευφραίνουμε το Δωδεκάθεο, αλλά και
η Ζήρεια έχει την ιστορία της και ίσως ξέπεσε
και εκεί κανένας ημίθεος. Σίγουρα ο Ηρακλής
κάπου εκεί τριγυρίζει λόγω των Ορνίθων. Η
τόσκινα πάντως ήταν παλούσια. Λουκάνικα δια-
φόρων περιοχών και παρασκευών, με πορτο-
κάλι, με πράσο, πανσέτες, μπριζόλες, μέχρι και
θράψαλο παρέλασαν όλα από τις σχάρες.

Δεν έλειψαν τα πικάντικα συνοδευτικά και η
βραδιά βέβαια δεν τελειώνει στη βεράντα.
Αυτά όλα θεωρούνται παρελκόμενα, το κυρίως
γεύμα σεβρίρεται στην κεντρική τραπεζαρία.
Αυτή τη βραδιά η τηγανιά με λαχανικά της Κα-
τερίνας που τιμήθηκε δεόντως.

■ Ένα άλλο ξεχωριστό κομμάτι στο Κεφαλάρι
είναι η χορταρομάζωξη! Αφιονισμένες χορτα-
ρούδες ξεχύνονται στη γύρω περιοχή και μικρό-
μεγάλο παστρεύει. Σακούλες «πυλοχτισμένες»
πάρνουν τον δρόμο για Αθήνα και αρχίζει η
δίαιτα της εβδομάδας.

Τώρα όσο για το Χόντα που κρέμασε η ρόδα



■ Πανετυχής ο
Χρόνης δίπλα
σε ένα παλιό
ραδιόφωνο
αντίκα στο
Αστεροσκοπείο.
Ως φαίνεται...
πέτυχε λαυράκι
για να εμπλουτί-
σει την συλλογή
των γνώσεών
του ως προς τα
ραδιόφωνα!!!



■ Σύρος, Λουκουμάκι- λουκουμάκι, δοκίμασε-δο-
κίμασε αδειάσαν όλες οι πατάλες. Πάντως το
αποτέλεσμα μετράει... έγινε μεγάλος τζίρος!

του στην τέμπα λόγω σαθρότητας του εδάφους,
τέθηκε το δίλημμα: Να καλέσουμε την οδική βο-
ήθεια ή να φωνάξουμε τον παπά Ηλία για ένα
ευχέλαιο μιας και το συμβάν έλαβε χώρα στο
προαύλιο της Εκκλησίας. Τελικά πρυτάνευσαν το
Εοφίτικο πνεύμα αλληλεγγύης, οι γνώσεις και η
πείρα μισού αιώνα περίπου επαγγελματικής οδή-
γησης (για τον καθένα από την παρέα), όπου με
πέτρα, γραβάλισμα και άμπωιμα λύθηκε το θέμα!

■ Έχει μαλλιάσει η γλώσσα μας ρε παιδιά,
Φέρτε έγκαιρα την ύλη και τις φωτογραφίες
για το περιοδικό. Αλλά τίποτα συνέχεια στο
παρά πέντε και παρακαλετά. Κάποιοι τρέχου-
νε, κοπιάζουν, ξενοχτάνε για να έχετε αυτό το
περιοδικό στα χέρια σας. Ζητάμε εκείνο το ελά-
χιστο από εσάς για να αποφύγουμε το ζόρι των
προθεσμιών. Επίσης, στις εκδρομές βλέπουμε
σχεδόν την ολότητα των εκδρομών με φωτο-
γραφικές μηχανές να απαθανατίζουν αλλήλους
μα και τοπία. Δεν σας βλέπουμε όμως στις σε-
λίδες του περιοδικού μας. Στείλτε και εσείς
φωτογραφίες για να πλουτίσουμε την ύλη μας.

■ Υ.Γ. Βέβαια το ψηφοδέλτιο δεν έγραφε ότι
αυτοί που εκλέγουμε είναι υποχρεωμένοι εκτός
από τις συνεδριάσεις για την εύλογη λειτουρ-
γία του Συλλόγου να κάνουν και εργασίες.
Αλλά λόγω «εθιμικού δικαίου» επιμερίζονται
κάποιες εργασίες εθελοντικά και αγόγγυστα. Η
ΕΟΦ έχει την «τύχη» να διαθέτει Συμβούλους
καταξιωμένους σε πολλά επαγγέλματα αλλά
και χειρώνακτες πρόθυμους να προσφέρουν
στον Σύλλογο.

■ Έτσι ο Έφορος του Ξενώνα μας Βασίλης Συλ-
βεστριάδης οργάνωσε την ομάδα του, Μάγια,
Πίκουλας, Ψυράκης, Δραγώνα, Λυράκη, Κοσμα-
δάκη. Όπλα μπαζούκας, ξεσκονίστρες, σκούπες
από το Κιάτο και πήραν τον ανήφορο για το
γενικό καθάρισμα του Ξενώνα. Ξεσκόνισμα, αέ-
ρισμα κουβερτών και στρωμάτων, ξεράχνισμα
ταβανιών και κοιλοτήτων, σκούπισμα σφουγγά-
ρισμα, μερεμέτια και το Καταφύγιο λαμπίκο.

■ Υπάρχει σκέψη στο μέλλον οι επαγγελματικές
ιδιότητες, ή οι ερασιτεχνικές ενασχολήσεις να
αναγγέλλονται κατά την παρουσίαση των υπο-
ψηφίων στις αρχαιρεσίες και αισιοδοξούμε, ότι
θα λαμβάνονται υπό όψη κατά την σταυροδοσία.

■ Άμφισσα φτάσαμε, ο καιρός θαυμάσιος και
βουρ για τα Ταμπάκια στη Χάρμαινα, την πα-
λιά συνοικία των βυρσοδεψιών. Ξεναγηθήκαμε
από τον υπεύθυνο της Δημοτικής Πινακοθήκης,
με τα σχέδια από τις τοιχογραφίες του Μητρο-
πολιτικού Ναού του Ευαγγελισμού εικονογρα-
φημένα από τον γνωστό ζωγράφο Σπύρο Παπα-
λουκά. Ακολούθησε ξενάγηση σε ένα παλιό βυρ-
σοδεψείο, όπου ο κύριος που μας ξενάγησε είχε
την «έμπνευση» να αναφέρει ότι πάνω στο βουνό
υπήρχε μια παλιά Βυζαντινή εκκλησία. Καμιά πε-
ντακοσοριά μέτρα είπε, (Σημειωτέον, ότι είμαστε
στους πρόποδες. Βουρ... αρκετά άτομα για το
βουνό και τον Ναό, αλλά δεν φαινόταν τίποτα.
Υπόψη ότι στα βυρσοδεψεία υπήρχε ένα καφέ
κλειστό. Και καθώς κάποιος είπε κάτι για καφέ,

συμπεραίνουμε ότι ο Ναός ήταν το «άλλοθι» και
ότι ο εν λόγω κύριος τηλεφώνησε στον καφετζή,
ότι του ανεβάζει πελατεία. Τελικά όσοι ανέβηκαν
τους βγήκε η γλώσσα και βρήκαν τον Ναό κλει-
στό. Ταυτόχρονα έφθασε και ο καφετζής!

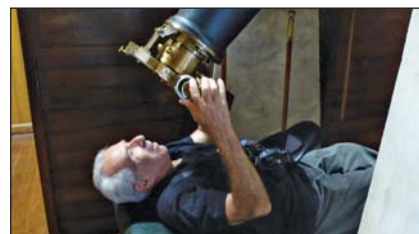
Άσε που έπεσαν και σε κάτι ρέμπελους σκύ-
λους και άντε να κατέβουν. Μάλλον ξύπνησε
το στοιχείο της Χάρμαινας με τη μορφή σκυλο-
παρέας, που κατά την παράδοση τις Απόκριες
ξεκινάει από τα Ταμπάκια και κατεβαίνει στο
Κέντρο της Πόλης. Η πλειοψηφία έμεινε πίσω.

■ Η υπόλοιπη γλώσσα μας βγήκε στη διαδρο-
μή για το Μουσείο, όπου μας είπαν ότι είναι
εδώ παραπάνω, αλλά το παραπάνω ήταν μπό-
λικο πήγαινε-έλα. Τελικά στο Γαλαξίδι που να
βρουν πολλοί το κουράγιο για περιηγήσεις!
Οπότε απλωθήκαμε στις παραλιακές ταβέρνες
για ψαράκι κι έχει ο Θεός! Θα ξαναπάμε για το
περπάτημα. Τι είναι για τους Εοφίτες μια εκ-
δρομή στο Γαλαξίδι! Ένας περιπατάκος...

■ Τελικά το νησί τον Σεπτέμβρη είναι αναγκαι-
ότητα. Αρκετοί «πιστοί» προσέρχονται κάθε
χρόνο και είναι σταθερή αξία! Φέτος είχαμε τη
Σύρο. Όλοι ευχαριστημένοι, ούτε γκρίνιες για
ξενοδοχεία, για καθυστερήσεις, για τίποτα. Δια-
δρομές καλές και μικρές, μπάνιο σε καθαρά και
ήρεμα νερά, λίγη μουντάδα είχαμε σε μια εξόρ-
μηση αλλά κι αυτή την προσπεράσαμε.



■ Το έντοικο της γατούλας λέει ότι βρίσκεται σε
πολύ καλά χέρια και το απολαμβάνει όσο γίνεται.



■ Ο Βασίλης ως άλλος Δημήτρης Νανόπουλος
παρατηρεί τα φυσικά φαινόμενα μήπως και δώσει
καμιά εξήγηση για το «αιμάτινο ηλιοβασιλέμα»
που απασχόλησε τον Γκλέτσο.



■ Άλλο έργο. Χαλάρωμα στην κουζίνα του Ξενώνα
με χοιρινή τηγανιά και σκορδοτύρια. Έτσι... για να
θυμώμαστε!

Όσο για τις ξεναγήσεις... είναι το Α και το Ω για να κατανοήσεις ένα τόπο και ο Ρόνι ο Ξεναγός μας ήταν καλός. Μας πήγε και στο Λουκουμάδικο! Κλασική κίνηση των Ξεναγών στα γκρουπ, αν ήμασταν στο Κουσάντασι θα μας πήγαινε σε Βιοτεχνία δερμάτων. Κι εκεί που δώσαμε τα ρέστα μας ήταν στον πάγκο με τα καλούδια προς δοκιμή. Λουκουμάκια, μαντολάτα, παστέλια... έπεσε... ακρίδα, χουφτιές. Πάντως κάναμε και καλό τζίρο στο τέλος, η δοκιμή έπιασε τόπο!

■ Αρχαιολογικό Μουσείο Σύρου στο γκισέ για τα εισιτήρια, ο Ταμίας: 2 ευρώ, οι συνταξιούχοι μισό κι ακούγεται από τον Τάσο τον Αγγελόπουλο: ... και οι ογδονταπεντάρηδες; Τι το ήθελε; Η ατάκα από πίσω έφτασε ακαριαία... «στα εκθέματα»!

■ Και υπόψη... στο Πούλμαν κατά τις εκδρομές, όσοι βάση της κατάστασης μπαίνουν πρώτοι λίγο φιλότιμο, μην πιάνουν όλα τα παράθυρα. Και καλά οι σόλο... αλλά και τα ζευγάρια; Μερικοί χωρίζουν ένας μπρος κι ένας πίσω σε παράθυρα. Προσοχή γιατί υπάρχει ο κίνδυνος και από κλίσης! Η ανάγνωση της κατάστασης από τον Αρχηγό της εκδρομής υποδηλώνει την σειρά προτεραιότητας και τακτοποίησης στις θέσεις.

Δυστυχώς τα καθίσματα τοποθετούνται ανά δύο. Και εκτός από τους φανατικούς "single" των παραθύρων και της όμορφης θέας στην εκδρομή συμμετέχουν άτομα με την φιλική παρέα τους ή τους συντρόφους τους που θέλουν να απολαύσουν ήσυχα και συντροφικά την εκδρομή τους. Τους κανόνες τους γνωρίζετε. Μην δυσκολεύετε το έργο του αρχηγού. Το παράθυρο και μόνος μπορεί να το βρει ο καθένας στο Ι.Χ. ΤΟΥ και όχι σε ένα εκδρομικό πούλμαν.

Η σχετική απόφαση του Δ.Σ. με οδηγίες προς Εφορείο και αρχηγούς των εκδρομών είναι γνωστή: Ο αρχηγός έχει το δικαίωμα να αφήσει άτομα που αποδεδειγμένα έχουν πρόβλημα υγείας να καθίσουν στα πρώτα καθίσματα.

Στις καταστάσεις η σειρά αναγραφής των εκδρομών γίνεται κατά την σειρά της προκαταβολής. Κατά την αναχώρηση, ο αρχηγός αναγγέλλει τα ονόματα βάσει αυτής της κατάστασης. Στις ημερήσιες και στις διήμερες εκδρομές δεν γίνονται υποχρεωτικές αλλαγές θέσεων εκτός αν οι εκδρομείς

συμφωνήσουν μεταξύ τους αλλαγή θέσης.

Στις **τρίήμερες** και **πολυήμερες** εκδρομές, όσοι καθίσουν στην αφετηρία στις **πρώτες τρεις σειρές**, θα πρέπει να έχουν υπ' όψη τους, ότι την επομένη μέρα θα πρέπει να αλλάξουν θέσεις με άτομα που κάθονται στις **τρεις τελευταίες σειρές**. Αυτό θα επαναλαμβάνεται στο ξεκίνημα της κάθε επομένης μέρας.

Επειδή στα φυσιολατρικά σωματεία και στην ΕΟΦ έχει καλλιεργηθεί η πεποίθηση, ότι μας κυριαρχεί το ομαδικό πνεύμα και αποβάλλεται η εγωιστική τάση, θα πρέπει να γίνεται δεκτό το καλοπροαίρετο αίτημα του αρχηγού για έκτακτη αλλαγή θέσης, όταν ζητηθεί αιτιολογημένα από κάποιον εκδρομέα.

■ **Σημείωση:** Αν και τα παραπάνω είναι γνωστά από αντίστοιχες ανακοινώσεις τα επαναλαμβάνουμε σε αυτή την στήλη μπας και τα λάβουν υπό όψη τους οι γνωστοί-άγνωστοι γρινιάρηδες-βολεψάκηδες με την επιλεκτική μνήμη!

■ Προορισμός Θεσσαλονίκη. Και όταν το πρόγραμμα λέει ότι θα επισκεφθούμε το Κάστρο του Πλαταμώνα για περιήγηση και το βρίσκουμε κλειστό δεν σημαίνει, ότι μερικοί θερμόαιμοι μπορούν να αποφασίζουν -χωρίς συνεννόηση με τον αρχηγό- αυθαίρετα έξτρα πεζοπορία κάνοντας τον γύρο του Κάστρου και της ευρύτερης περιοχής. Να πεις ότι θέλαμε να ξεμουδιάσουμε... όχι γιατί μόλις είχε προηγηθεί στάση μιάμισης ώρας στον Πλαταμώνα.

Απλά μας εντριγκάρει το αυθαίρετο και το ξεχωριστό. Όμως καλό είναι οι θερμόαιμοι σε κάθε τέτοια έμπνευση να σκέφτονται, ότι υπάρχουν και κάτι κοπάνια πίσω, που σέβονται το πρόγραμμα της εκδρομής και κάποιοι άλλοι που δεν θα μπορούσαν λόγω φυσικής κατάστασης να ακολουθήσουν οπότε κουρβουλιάστηκαν περιμένοντας στο πούλμαν. Τι να πούμε; Ο εγωισμός στον υπερθετικό βαθμό! Σημειωτέον ότι είχαμε ξεκινήσει 8.00 το πρωί για Θεσσαλονίκη και είχαμε φάει μια χοντρή καθυστέρηση λόγω λάθους εκδρομέα στην εκκίνηση.

■ Ο Νίκος Χατζόπουλος πρωταγωνιστής στην ταινία μικρού μήκους «Η τελετουργία του Θράψαλου», Ψαραγορά, Τύλιγμα, θράκιασμα, τεμάχισμα, σερίβρισμα και όσοι πιστοί προσέλθετε.



■ Μετά από τα πετροβούνια και τις γρεμίδες στην Κρήτη, αντικρίζοντας την παραλία οι Εοφίτες, σαν αρχαίοι Έλληνες αναφώνησαν «Θάλαττα-Θάλαττα», τσαλαβούτησαν στα δροσερά νερά και χαλάρωσαν με την τεχνική του Τάι-Τσι από τον Ν. Μαλανδράκη.



■ Η διαδρομή Αι Γιάννης - Αράδαινα επετεύχθη επιτυχώς και ο σκυλάκος περίλυπος αποχαιρετά την παρέα με τα καλούδια.



■ Οι συνταγές για το σακίδιο σπάνε μύτες. Απόδειξη ο σκυλάκος που ξέρει από μπουρδέδες σε αποστολή γευσγνωσίας.

Όταν θα γεράσεις

Όταν σωστά θα περπατάς
Και θα κοιτάς στα ίσια
Σε ότι θέση κι αν βρεθείς
Θα βγεις παλικάρισια

Βάσανα πίκρες και καημοί
Αν δεν θα δοκιμάσεις
Χάνεις το νόημα της ζωής
Εδώ που θα περάσεις

Φτάνει η καρδιά σου να κτυπά
Ως ότου να γεράσεις
Κάποια χαρά θα αισθανθείς
Τους πόνους να ξεχάσεις

Στο κόσμο αυτό 'που κατοικείς
Είναι όλα μοιραία
Όταν γεράσεις τότες θα δεις
Πως ήταν όλα ωραία

Ο παππούς



■ **Πολύδροσο.** Παραδοσιακή Εοφίτικη τραπέζα κατάστα-ση με κρασί, μεζεδάκια και γενικό καλοκάρδιοσμα...



■ Αίγινα. Ανθισμένες σκυλλοκρεμμύδες στον Αρχαίο Ελαιώνα (Σύμβολα καλοτυχίας), Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 425
 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