

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2016



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩ! ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Δραστηριότητες με την έναρξη της χρονιάς	4
Γενική Συνέλευση - Απολογισμός Δ.Σ.	5
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Δραστηριότητες- Γενική Συνέλευση	7
Υπερθέρμανση του Πλανήτη - Κλιματική αλλαγή	8
Κοινωνικά	9
Συνάντηση Μνήμης	10-11
Μουσείο Μαραθωνίου δρόμου – Μουσείο Πυροσβεστικής	12
Εκδρομή Χριστουγέννων στο Γύθειο Μάνη- Μονεμβασιά	13
Ηραίο – Περαχώρα 20-12-2015	16
Ισθμός Κορίνου - τείχος Ιουστινιανού - Ίσθμια	17
Διαδρομή Ζεμενό – Κίρφη – Δίστομο 2016	18
Οι Πρωτοχρονιάτικες πίτες μας για το 2016	19
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
Ολυμπία – Φολόη – Νεμούτα	24
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	26-27
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	28-33
Αρχαία Αγορά	34
Τσικνοπέμπτη στα γραφεία της Ε.Ο.Φ.	35
Ναυπακτος, Ρίο - Αντίρριο, ορειβατικές διαδρομές	36-37
ΕΟΦίτικα	38-39



■ Στο μονοπάτι των προσκυνητών από Δρυμόνα προς Τόρνο, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΤΟΣ 83ο • ΤΕΥΧΟΣ 426 • ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 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, (18.00 έως 21.00), **ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:** 210 3806924,
ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844 – 45, **ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ:** 2294034588
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: ■ Άνοιξη στην Παλαιοχώρα της Αίγινας, Φωτ. Γ. Γκλέτσος

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 **15-05-2016** ενώ τα **δακτυλογραφημένα κείμενα** καθώς και **φωτογραφικό υλικό** μέχρι **25-05-2016** στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις: katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

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

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Αγιονόρι, Φωτ. Δ. Μπενάς



■ Ο φάρος Μελαγκάβι κοντά στο Ηραίο, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Μάνη, το Τηγάνι, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Ανατολή στο Γύθειο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ναύπακτος, Μαραθιάς, Φωτ. Ν. Λυράκη



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

■Θέα προς Πελοπόννησο από το χωριό Κάμπος



Με την έναρξη του νέου έτους αρχίζει για όλους τους Συλλόγους ένας κύκλος δραστηριοτήτων με επίκεντρο το κόψιμο της Πρωτοχρονιατικής πίτας. Ο Σύλλογος μας δεν κόβει μία, αλλά τέσσερις πίτες.

Η αρχή γίνεται στην κατασκήνωση στο Μάτι, στις 6 Ιανουαρίου των Θεοφανείων. Δίνοντας τόπο στην νέα γενεά, αρχίζουμε με την κοπή της πίτας των παιδιών της ΕΟΦ. Φέτος σταθήκαμε τυχεροί.

Ένας λαμπρός ήλιος και μια ανοιξιάτικη μέρα συγκέντρωσε και τις τρεις γενεές ΕΟΦιτών παππούδες και γιαγιάδες, γονείς και εγγόνια στο χώρο του Ξενώνα όπου παραδοσιακά γίνεται η κοπή της πίτας. Οι νεαροί βλαστοί καθισμένοι στην πρώτη σειρά είπαν τα κάλαντα της Πρωτοχρονιας. Την κοπή όχι μιας αλλά τριών πιτών ανέλαβε η προγιαγιά Έρση. Οι νεαροί πήραν τα δώρα τους και η τυχερή Φωτεινή Βαβίλη το φλουρί. Οι υπόλοιποι περιοριστήκαμε στις πίτες που έγιναν ανάρπαστες.

Σαν ιδέα θα έλεγα του χρόνου πέρα από τα κάλαντα να ακούγαμε και τον Ύμνο της ΕΟΦ. Κάνουμε πολλές συγκεντρώσεις αλλά τον ύμνο σπάνια τον ακούω.

Δύο ημέρες αργότερα στα γραφεία μας, κόψαμε την πρωτοχρονιατική πίτα του Συλλόγου δηλαδή τις εξής δύο μία για το ΔΣ και μια για τα μέλη και φίλους του συλλόγου.

Καλεσμένος μας ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης με την σύζυγο του Αμαλία πρόεδρο του συλλόγου «Φυσιολατρικό Εικαστικό Οδοιπορικό Στέκι». Παρών και ο πρώην πρόεδρος και μέλος του συλλόγου μας κ. Ανδρέας Αντωνόπουλος. Πολλά μέλη και φίλοι δώσανε το παρών και όπως κάνουμε τα τελευταία χρόνια ακολούθησε γεύμα με κρασί, μουσική, χορό και καλή διάθεση.

Τυχερός στη κλήρωση του χρυσού φλουριού -προσφορά του Ράκη Γιαννακόπουλου- ήταν ο Γιάννης Βαγιατίδης ενώ ο Βασίλης Συλβεστριάδης κέρδισε το φλουρί στην πίτα του Συμβουλίου. Δυστυχώς στην συγκέντρωση με τις αγκαλιές και τα φιλά απηλλάγησαν και ιώσεις με αποτέλεσμα αρκετοί να πέσουν άρρωστοι. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να ακυρωθεί η εκδρομή στο Ξενώνα μας στο Κεφαλάρι και να μη γίνει η τέταρτη κοπή πίτας για τους πεζοπόρους οπότε περίσσεψε ένα φλουρί.

Κάποιοι άνθρωποι φεύγουν από κοντά μας. Ο χρόνος περνάει και αμβλύνεται ο πόνος και η οδύνη των πρώτων ημερών αλλά δεν τους ξεχνάμε.

Έτσι ένα περίπου χρόνο μετά την απώλεια του Θανάση Τζιβιά

και ένα εξάμηνο περίπου μετά τις απώλειες της Δανάης Διαλετά και του Πέτρου Γιαννακόπουλου διοργανώσαμε την «Συνάντηση μνήμης». Στην συγκινησιακά φορτισμένη συγκέντρωση παραβρέθηκαν μέλη του Συλλόγου, φίλοι των εκλιπόντων και σύσσωμο το Δ.Σ.

Για τον Θανάση χρόνια γενικό γραμματέα στο Σύλλογο μας αλλά και στην Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. μίλησαν ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης, οι πρόεδροι της Ε.Ο.Φ. Απόστολος Ψυράκης, Δημήτριος Παγουλάτος και Νικόλαος Νίντος και αναφέρθηκαν στον άνθρωπο Θανάση αλλά και στην συνεργασία που είχαν μαζί του για πολλά χρόνια. Για τον Θανάση μίλησε και ο συντοπίτης του πρόεδρος του συλλόγου «ΕΠΤΑΛΟΦΟΣ» κ. Παναγιώτης Αχιλλεόπουλος. Στην συνέχεια απονεμίσαμε τιμητική πλακέτα για την προσφορά του Θανάση στην Ε.Ο.Φ. που παρέλαβε ο γιός του Κωνσταντίνος.

Θυμηθήκαμε και σταθήκαμε για λίγο σε δυο ξεχωριστές παρουσίες της Ε.Ο.Φ. του Πέτρου Γιαννακόπουλου και της Γωγώς Χαραλαμπίδου.

Για την Δανάη Διαλετά μια από τις Δωρήτριες του συλλόγου μας μίλησε η πολύ καλή της φίλη που της συμπαραστάθηκε μέχρι και την τελευταία της στιγμή Έρση Καφετζοπούλου, μια φίλη της από τα μαθητικά της χρόνια που ήρθε από την Πάτρα ειδικά για την εκδήλωση και ο γράφων. Παράλληλα με τις ομιλίες προβάλαμε ψηφιακές φωτογραφίες και Video από την ζωή των εκλιπόντων με εξαιρετική μουσική επένδυση δημιουργήματα του Νίκου Τσούτσου.

Μέσα Φεβρουαρίου γίνεται η Γενική Συνέλευση του Συλλόγου και ο απολογισμός του Διοικητικού Συμβουλίου που θεωρείται η κορυφαία εκδήλωση του Συλλόγου. Ο καιρός που παίζει σημαντικό ρόλο στην προσέλευση άριστος. Εί! θα έρθουν αρκετοί έλεγαν οι παλιοί και έμπειροι. Να τυπώσω τον απολογισμό σε 30 αντίτυπα ρώτησα. Όχι βρε βγάλε 50 να έχουμε έλεγαν οι παλιοί και έμπειροι. Τελικά σημειώθηκε ρεκόρ χαμηλής προσέλευσης. 15 μέλη του Συλλόγου και 10 από το Δ.Σ. σύνολο 25 άτομα σε Σύλλογο που αριθμεί πάνω από 300 ταμειακώς εντάξει μέλη. Τα σχόλια περιττά. Κρίμα γιατί τα νέα για την πρόοδο του Συλλόγου ήταν ευχάριστα.

Τελευταία εκδήλωση το γλέντι της Τσικνοπέμπτης που έγινε στην φιλόξενη στέγη του συλλόγου μας. Οι διακοσμητές σε εγρήγορση. Βαλε εκείνο, κρέμασε το άλλο, όχι... τόσο χαμηλά λίγο ψηλότερα. Φαγητά ετοιμάστηκαν και αγοράστηκαν, αναψυκτικά, κρασιά, γλυκά βρέθηκε και disc jockey για όλα τα γούστα. Στην συγκέντρωση αυτή πήγαμε καλύτερα από την Συνέλευση αλλά μπορούσαμε να έχουμε και περισσότερους κόσμο. Οι συμμετέχοντες περίπου 60 άτομα εκ των οποίων οι περισσότεροι μεταμφιεσμένοι γλέντησαν με ανεξάντλητο κέφι δημιουργώντας μια ευχάριστη ατμόσφαιρα. Οι «χοροί καλά κράτησαν» μέχρι τα μεσάνυχτα.

Οι εκδηλώσεις που προγραμματίζουμε πέρα από την διασκέδαση έχουν σαν στόχο την σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών του Συλλόγου. Να ανταλλάξουμε απόψεις, να καταθέσουμε ιδέες, να συζητήσουμε ακόμα και για τα προβλήματα μας. Πρέπει να θεωρούμε το Σύλλογο σαν ένα φίλο που μπορεί να μας βοηθήσει να εγκαταλείψουμε τουλάχιστον την μοναξιά μας. Εύχομαι λοιπόν να είμαστε όλοι καλά και να βλέπουμε πιο συχνά.



www.eoffisiolatria.gr

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 17ης ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2016

ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 01-01-2015 ΕΩΣ 31-12-2015

Από τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. Νίκο Νίντο

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Θέλω να σας ευχαριστήσω για την παρουσία σας. Συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ στις 17 Φεβρουαρίου του 2016 σύμφωνα με το άρθρο 46 του Καταστατικού μας, για την ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας. Αρχίζουμε με τον οικονομικό και ορειβατικό απολογισμό για το διάστημα από την 01/01/2015 έως και την 31/12/2015. Η χρονιά που πέρασε ήταν ευνοϊκή για το Σύλλογο. Οι οικονομικές δυσκολίες στην πατρίδα μας συνεχίστηκαν, οι καιρικές συνθήκες δεν ευνόησαν αλλά η ανάκαμψη της περασμένης χρονιάς όχι μόνο συνεχίστηκε αλλά αυξήθηκε. Περιορίσαμε όπως θα δείτε κατά πολύ τα έξοδα και με την αύξηση των εσόδων, η χρονιά λήγει με ένα όχι ευκαταφρόνητο πλεόνασμα.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Για τις εκδρομές που αποτελούν και το λόγο ύπαρξης του συλλόγου η πρώτη εικόνα είναι αρνητική. Στις 52 προγραμματισμένες εκδρομές, πραγματοποιήθηκαν οι 40 με συμμετοχή 1.488 ατόμων, παρουσιάζοντας μια σημαντική μείωση σε σχέση με πέρυσι. Από τις εκδρομές που δεν έγιναν, μία ήταν τριήμερη που ακυρώθηκε λόγω καιρού και οι υπόλοιπες μονοήμερες. Δύο ακυρώθηκαν λόγω εκλογών και οι υπόλοιπες λόγω μη επαρκούς συμμετοχής. Όμως οι διήμερες, τριήμερες κλπ. πραγματοποιήθηκαν και με αυξημένη μάλιστα συμμετοχή με αποτέλεσμα την αύξηση των εσόδων σε σχέση με το 2014. Θετικό γεγονός είναι η συνεχιζόμενη παρουσία νέων ανθρώπων στις εκδρομές μας και ιδιαίτερα στις ορειβατικές. Όπως ανέφερα και στον περσινό απολογισμό, η ηλικιακή δομή του συλλόγου είναι αποτρεπτική για νέους ανθρώπους αλλά σε εμάς εναπόκειται να τους κρατήσουμε με την καλή συμπεριφορά μας και την φιλικότητα μας.

Στο χρόνο που πέρασε, πραγματοποιήθηκαν αρκετές σημαντικές εκδρομές. Αρχίζουμε από την ετήσια εκδρομή του συλλόγου στο εξωτερικό. Έγινε στην Αλβανία και στο Μαυροβούνιο. Η οργάνωση ήταν δύσκολη και έγινε καθ ολοκληρίαν από την έφορο εκδρομών Μάγια Βέττερ, στην οποία αξίζουν θερμά συγχαρητήρια. Η εκδρομή συνδύασε επιτυχημένα τουρισμό και πεζοπορίες και ικανοποίησε τους συμμετέχοντες. Ξεκινώντας από την αρχή της χρονιάς θα αναφερθούμε στις εκδρομές των Φώτων στον νομό των Ιωαννίνων, της Καλαμάτας με την Αρχαία Μεσσήνη που έγινε με την έναρξη του Καρναβαλιού, της Ζακύνθου το τετράημερο της Καθαρής Δευτέρας, στην Ορεινή Κυνουρία, και την Πασχαλινή εκδρομή της Πάτμου. Το Μάιο γιορτάσαμε την Πρωτομαγιά με ένα τριήμερο στην Ελάτη, το Περούλι και το Νεραϊδοχώρι και στα μέσα του μήνα περάσαμε ένα διήμερο στο Πήλιο και το Τρίκερι. Του Αγίου Πνεύματος επισκεφθήκαμε την Σίφνο. Επιτυχημένες ήταν και οι τρεις φθινοπωρινές εκδρομές στην Σύρο, τη Θεσσαλονίκη και στον Πάρωνα, με πεζοπορίες γύρω από το χωριό Πολύδροσο.

Η χρονιά έκλεισε με την εκδρομή των Χριστουγέννων στο Γύθειο, με επισκέψεις στον Μυστρά, τη Μονεμβασιά τους Μολάους και την Μάνη. Στις δύο τελευταίες έγιναν νέες πεζοπορίες και μια τρίτη στην περιοχή της Σπάρτης. Όλες οι παραπάνω εκδρομές είχαν τουριστικό και ορειβατικό ενδιαφέρον που συνδυάστηκαν επιτυχημένα χωρίς να επιβαρύνει η μια δραστηριότητα την άλλη. Ειδικά στα νησιά που επισκεφτήκαμε τα εξαγνίσαμε από τουριστικής απόψεως ενώ οι πεζοπορίες γνώρισαν την ενδοχώρα τους με τις διασχίσεις που πραγματοποίησαν. Δεν ξεχνώ βέβαια και τις παραδοσιακές εκδρομές του συλλόγου στην Επίδαυρο- Δρέπανο και στον Άγιο Γεώργιο- Λιχαδονήσια.

Πραγματοποιήθηκαν επίσης και καθαρά ορειβατικές εξορμήσεις όπως στην Κρήτη στο νότιο τμήμα του νομού Χανίων ενώ συμμετείχαμε στην Πανελλήνια Ορειβατική συγκέντρωση στον Πάρωνα που οργάνωσε ο ΕΟΣ Σπάρτης. Από τις μονοήμερες, θα αναφερθώ μόνο στις νέες εκδρομές. Στο Μαίναλο πραγματοποιήσαμε την διάσχιση Βαλτεσινίκο- Λαγκάδια. Στην περιοχή του Λουτρακίου περπατώντας στο μονοπάτι Στέρνας πραγματοποιήσαμε την διάσχιση Περαχώρα- Ηραίο. Στην περιοχή της Επιδαύρου πραγματοποιήσαμε την διάσχιση Νέα Επίδαυρος- Παναγιά Πολεμάρχα- Παλιά Επίδαυρος. Επιτυχημένη επίσης ήταν και η τουριστική εκδρομή στην Άμφισσα και Γαλαξίδι.

Τέλος, συμμετείχαμε στην εκδήλωση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για την «Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος» στον Μαραθώνα.

Συνεχίσαμε την σειρά των επισκέψεων σε αρχαιολογικούς και ιστορικούς χώρους με μεγάλη επιτυχία. Είχαμε συμμετοχή γύρω στα 180 άτομα στις ξεναγήσεις στη βόρεια και νότια κλιτύ της Ακρόπολης, στην Εθνική Γλυπτοθήκη, στην περιήγηση της Πνύκας που συνδυάστηκε με την επίσκεψη του Αστεροσκοπείου Αθηνών και στην επίσκεψη στα Μουσεία Πυρσοβερτικής και Μαραθωνίου δρόμου.

Παρακολούθησαμε 3 θεατρικές παραστάσεις με συμμετοχή 160 ατόμων.

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω τις πολύ επιτυχημένες συγκεντρώσεις στα γραφεία μας με τις προβολές ψηφιακών φωτο-

γραφιών από μέλη μας, το γλέντι της Τσικνοπέμπτης, τις δύο φιλολογικές βραδιές με ποίηση της κ. Ρακέλ Αντζελ και απόδοση από την κ. Μαρία Ευθυμίου και την ομιλία της κ. Νανάς Τοκατλή «Σκέψεις περί έρωτος» με απόδοση των ποιημάτων της από την κ. Καίτη Ιμπροχώρη. Επιτυχημένη ήταν και η προβολή του κ. Χ. Ιωαννίδη με θέμα το «Άγιο Όρος- Ταξίδι στο περιβόλι της Παναγίας» που έγινε στο Πνευματικό Κέντρο των Κωνσταντινουπολιτών.

Στα γραφεία μας, κόψαμε την πρωτοχρονιάτικη πίτα, όπως κάνουμε τα τελευταία χρόνια, μαζί με μεζεδάκια κρασάκι, μουσική και καλή διάθεση. Πολύ κόσμος και κοντά μας ο νυν και ο πρώην πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης με την σύζυγο του και ο κ. Ανδρέας Αντωνόπουλος.

Τυχερός στη κλήρωση του χρυσού φλουριού προσφορά του Ράκη Γιαννακόπουλου ήταν ο Γιάννης Βαγιατίδης ενώ ο Βασίλης Συλβεστριάδης κέρδισε το φλουρί στην πίτα του συμβουλίου που κόψαμε λίγες μέρες αργότερα.

Η χορευτική ομάδα συνέχισε τα μαθήματα παραδοσιακών χορών κάθε Πέμπτη.

Αναζητάμε νέες ιδέες, προτάσεις και γνώμες από τα μέλη και τους φίλους μας που θα βοηθήσουν στην διεύρυνση του προγράμματος μας και στην βελτίωση των εκδρομών και των εκδηλώσεών μας.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Στην κατασκήνωση, τον χρόνο που πέρασε, έγιναν κυρίως έργα συντήρησης. Έγινε καθαρισμός του χώρου και κλάδεμα των ευκαλύπτων που ήταν επικίνδυνοι. Στο ξενώνα αντικαταστάθηκαν τα ξύλινα κιγκλιδώματα, κατασκευάστηκε νέο τραπέζι και αγοράστηκαν 4 νέα κρεβάτια με τα στρώματά τους. Οι εργασίες έγιναν με εθελοντική εργασία κυρίως των μελών της επιτροπής κατασκήνωσης. Η καντίνα λειτουργήσε άψογα με τις κ.κ. Κούλα και Φεβρωνία Δραγώνα, να φτιάχνουν τις Κεφαλλονίτικες πίτες τους και τον Ραφαήλ στο barbeque. Όλα τα φαγητά ενθουσίαζαν όπως και τα γλυκά που ήταν κερσασμένα από την Κούλα.

Η οικονομική διαχείριση έκανε και εδώ θαύματα παρουσιάζοντας ένα καλό πλεόνασμα

Οι εκδηλώσεις στην Κατασκήνωση αρχίζουν στις 6 Ιανουαρίου των Θεοφανείων, με την κοπή της πίτας των παιδιών της Ε.Ο.Φ. Φέτος λόγω του ευνοϊκού καιρού ήρθαν πολλά παιδιά και μεγάλοι. Οι τρεις πίτες έγιναν ανάρπαστες. Τυχερή στην κλήρωση του φλουριού, ήταν η Φωτεινή Βαβίλη.

Το πασχαλινό πανηγύρι του 2015 ακυρώθηκε λόγω της απώλειας του Θανάση Τζιβιά. Η εορτή του προφήτη Ηλία που εορτάζει ο Ναός μας και η έναρξη και η λήξη της Κατασκήνωτικής περιόδου, είναι σταθμοί στη ζωή της κατασκήνωσης. Η παράδοση συνεχίστηκε με την πάντα νοστιμότητα και σε δύο εκδοχές μάλιστα (άσπρη και κόκκινη) ρεβιθάδα του Γιάννη Μεταξά στο άνοιγμα. Στην έναρξη, πέρα από την παρουσία πολλών μελών και φίλων, συμμετείχε σύσσωμο το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου και μας τίμησαν με την παρουσία τους ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης με τη σύζυγό του Αμαλία πρόεδρο του συλλόγου «Φυσιολατρικό Εικαστικό Οδοπορικό Στέκι» και ο κ. Γιώργος Μηλιαράκης πρόεδρος του συλλόγου Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιά «Ολυμπος» και μέλος του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. με την σύζυγο του. Με την εξίσου νοστιμότητα και πάλι σε δύο εκδοχές «φασολάδα του Φίλιππα» από τις οικογένειες Τσολάκη- Κίντατζη έγινε επισήμως το κλείσιμο της κατασκήνωσης πάλι με την παρουσία του Διοικητικού Συμβουλίου αρκετών μελών και φίλων μας και του εκ Βραζιλίας ζεύγους Χάρη και Τζενίλντας Κίντατζη.

Έχουμε αναθέσει σε τεχνικό γραφείο την τακτοποίηση του κτήματος και ήδη έχουν ξεκινήσει οι διαδικασίες. Το κόστος δεν έχει προσδιοριστεί αλλά δεν θα είναι αμελητέο.

Επαναλαμβάνω ότι τα όποια προβλήματα παρουσιάζονται κατά την διάρκεια της λειτουργίας της κατασκήνωσης πρέπει να επιλύονται από την Επιτροπή Κατασκήνωσης βάσει του άρθρου 57 του καταστατικού.

ΞΕΝΩΝΑΣ

Στον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι συμπληρώθηκε η αλλαγή των ντουλαπιών της κουζίνας, προστέθηκαν νέα ντουλαπία στην είσοδο και στο χώρο των λουτρών. Επισκευάστηκε το χαλασμένο barbecue. Επίσης έγιναν μικροεπισκευές και καθαρισμός των δένδρων, των θάμνων, του περιβάλλοντος χώρου και καθαρισμός των κλινοσκεπασμάτων του κτιρίου. Όλα αυτά έγιναν με προσωπική εργασία κυρίως των μελών της επιτροπής καταφυγίου. Οι αγορές που έγιναν, ήταν κυρίως ξύλα για το τζάκι και την σόμπα, καθώς και τα υλικά για τα παραπάνω έργα και ένας μεταλλικός νιπτήρας που σύντομα θα τοποθετηθεί στο χώρο των λουτρών. Είχαμε επισκέψεις δεκαεπτά σωματείων με τους προσκόπους να υπερπερούν. Στις 9 Μαΐου γιορτάσαμε τον Άγιο Νικόλαο τον «έν Βουνένοις» με καλεσμένους 40 περίπου κατοίκους του χωριού.

ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ 01/01/2015 έως 31/12/2015

ΕΚΔΡΟΜΕΣ				ΥΨΟΜΕΤΡΟ		
A/A	ΟΝΟΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΕΚΔΡΟΜΙΚΕΣ ΗΜΕΡΕΣ	A/A	ΟΝΟΜΑ	ΜΕΤΡΑ
1	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ	33	65	1	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ	31.970
2	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ Β.	29	60	2	ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ Σ.	19.791
3	ΠΑΪΔΟΥΣΗ Π.	22	33	3	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ Β.	17.164
4	ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ Σ.	21	42	4	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ Μ.	16.292
5	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ Μ.	18	34	5	ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ Γ.	13.133
6	ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Ν.	17	27	6	ΛΥΡΑΚΗ ΝΑΝΤΙΑ	12.687
7	ΤΣΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Γ.	17	26	7	ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤ.	10.886
8	ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤ.	17	23	8	ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡ.	9.307
9	ΛΥΡΑΚΗ ΝΑΝΤΙΑ	16	34	9	ΜΑΡΙΝΑΚΗ ΟΥΡΣ.	8.977
10	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ Γ.	14	24	10	ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ	8.947
11	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛ.	13	36	11	ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ	7.853
12	ΓΚΛΕΤΣΟΣ Γ.	13	26	12	ΠΑΠΑΝΑΚΛΗΣ Θ.	6.540
13	ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ	12	34	13	ΠΑΠΑΜΗΤΣΟΥ Ρ.	6.527
14	ΤΕΝΤΟΛΟΥΡΗ Ν.	12	31			
15	ΠΑΠΑΝΑΚΛΗΣ Θ.	12	26			

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ 01-01-2015 έως 31-12-2015

1) ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ: 52

2) ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ: 40

A • Μονοήμερες	21	Εκδρομές	× 1 = 21	εκδρομικές μέρες
B • Διήμερες	6	Εκδρομές	× 2 = 12	εκδρομικές μέρες
Γ • Τριήμερες	6	Εκδρομές	× 3 = 18	εκδρομικές μέρες
Δ • Τετραήμερες	4	Εκδρομές	× 4 = 16	εκδρομικές μέρες
Δ • Πολυήμερες	3	Εκδρομές	22	εκδρομικές μέρες

Σύνολο: 40 89 εκδρομικές μέρες

Για σύγκριση, το 2014 είχαμε 51 εκδρομές & 104 εκδρομικές ημέρες

3) ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

A • Μέλη	1.158	Για σύγκριση, το 2014 είχαμε 2.376 συμμετοχές
B • Δόκιμα μέλη	330	

4) ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Σύνολο: 1.828

5) ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ

A • Ορειβάτες	566	Για σύγκριση, το 2014 είχαμε 2.021 συμμετοχές
B • Τουρίστες	922	

Σύνολο: 1.488 Υψόμετρο 33.770 μ.

Για πρώτη φορά τα έσοδα ισοσκελίζουν τα έξοδα.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ- INTERNET

Το περιοδικό μας συνεχίζει την πολύ καλή πορεία του και αυτό οφείλεται στη συνεχώς αυξανόμενη συμμετοχή σας, είτε με κείμενα, είτε με φωτογραφικό υλικό. Θερμή παράκληση για την όσο το δυνατόν πιο γρήγορη αποστολή κειμένων και φωτογραφιών. Στην δεύτερη σελίδα του περιοδικού υπάρχει ανακοίνωση με τις τελικές ημερομηνίες παράδοσης κειμένων και φωτογραφιών που καλό είναι να τις τηρούμε. Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ σε όσους ασχολούνται με το περιοδικό και ειδικά στην Κατερίνα Δραγώνα και στον Δημήτρη Αρμενιάκο. Το internet όπως προανέφερα,

δίνει μια επί πλέον προβολή στο σύλλογο. Παρουσιάζει κυρίως την ύλη του περιοδικού και το πρόγραμμα των εκδρομών. Σκέψεις για αναβάθμιση του κόλλησαν στο υψηλό κόστος. Θα γίνει μια προσπάθεια εκ των ενόντων για καλύτερη ενημέρωση του με παρουσίαση των τρεχουσών εκδρομών.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο συνεδρίασε 23 φορές αυτό το χρόνο, 2 μάλιστα στην κατασκήνωση, με πολύ μεγάλη συμμετοχή των μελών του. Μετά από διεξοδική ανταλλαγή σκέψεων και προτάσεων, οι αποφάσεις του ήταν τις περισσότερες φορές ομόφωνες. Συνεχίστηκε η διεκπεραίωση των φορολογικών της Ε.Ο.Φ. από νέο λογιστικό γραφείο, καθώς και οι επα-

φές με τον σύλλογο των κατοίκων του Ματιού.

Σας καλούμε να κάνετε προτάσεις ή παρατηρήσεις προς το Διοικητικό Συμβούλιο για οποιοδήποτε θέμα. Μπορείτε να έρθετε την ημέρα που συνεδριάζει και να παρουσιάσετε τις προτάσεις σας. Θεωρώ σημαντική την παρουσία σας κυρίως στις ημέρες που έχουμε ορίσει για τον προγραμματισμό των εκδρομών.

Συνεχίζουμε την υποστήριξή μας στην Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. διαθέτουμε σελίδα στο περιοδικό μας, για την παρουσίαση θεμάτων και ανακοινώσεων της όπως και η ΕΟΦ αντίστοιχα στο περιοδικό της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Στην χρονιά που πέρασε, νέος κόσμος προστέθηκε στην ΕΟΦ. Μέτρησα δύο κοριτσάκια και ένα αγοράκι. Στους ευτυχείς γονείς και τους τρισευτυχισμένους παππούδες και γιαγιάδες ευχόμαστε να έχουν τα νεαρά βλαστήρια τους πολύ υγεία και τύχη. Δυστυχώς είχαμε και απώλειες. Πέρα από τον Θανάση Τζιβιά χάσαμε και δύο αξιόλογα μέλη του συλλόγου μας την αγαπημένη μας Δανάη Διαλετά και τον Πέτρο Γιαννακόπουλο καθώς και δύο παλιά μέλη μας την Όλγα Μαυραγάνη και την Ιωάννα Λυγκιάρη. Στις οικογένειες τους εκφράζουμε τα θερμά μας συλλυπητήρια.

Στις αρχές του 2016, τιμήσαμε τα προσφάτως θανόντα μέλη μας Θανάση Τζιβιά, Δανάη Διαλετά και Πέτρο Γιαννακόπουλο. Στην συγκινησιακά φορτισμένη «Συνάντηση μνήμης» παραβρέθηκαν μέλη του συλλόγου, φίλοι των εκλιπόντων και σύσσωμο το Δ.Σ. του Συλλόγου. Ειδικά για τον Θανάση Τζιβιά παραβρέθηκε ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης με τη σύζυγό του Αμαλία, το μέλος του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Κώστας Σφυρής με την σύζυγο του Ανθούλα πρόεδρο του Φυσιολατρικού Ομίλου Αθηνών «Φοίβος» και ο πρόεδρος του συλλόγου «ΕΠΤΑΛΟΦΟΣ» κ. Παναγιώτης Αχιλλεόπουλος. Στην εκδήλωση απονεύσαμε τιμητική πλάκετα για τον Θανάση που παρέλαβε ο γιός του Κωνσταντίνος.

Συμμετείχαμε στην εκδήλωση για τα 60 χρόνια του Εκδρομικού, Περιηγητικού, Ομίλου Αμαρουσίου και στα 80 χρόνια της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. όπου τιμήθηκε και ο Θανάσης Τζιβιάς που ήταν Γενικός Γραμματέας και στην Ομοσπονδία.

Ευχαριστούμε όσους προσέφεραν δωρεές στην Ε.Ο.Φ., όσους έκαναν προβολές, όσους έλαβαν μέρος στις διάφορες επιτροπές και φυσικά όσους έλαβαν μέρος στις εκδρομές μας και τις εκδηλώσεις μας δηλαδή όλους εσάς. Σας καλούμε να συνεχίστε να είμαστε κοντά μας και να μας επιστημαίνετε τις αστοχίες και τις παραλείψεις μας. Στηριζόμαστε στην βοήθεια σας γιατί όλοι είμαστε απαραίτητοι στην ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.



Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

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

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



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΕΚΛΟΓΗ ΝΕΟΥ Δ.Σ 2016-2019

Ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος στις 24/2/2016 είχε σύσκεψη με φορείς του Νομού Αρκαδίας, σχετικά με την οροσήμανση και διάνοιξη μονοπατιών ορεινής πεζοπορίας, στον Νομό Αρκαδίας.

Ο υπεύθυνος της οροσήμανσης και διάνοιξης κος Ιωάννης Λαγός, ενημέρωσε τους 17 συμμετέχοντες, μεταξύ των οποίων ήταν ο Πρόεδρος, η Αντιπρόεδρος και η Γενική Γραμματέας του Φυσιολατρικού Ορειβατικού Ομίλου "Η Γκούρα" Ηραίας, για την πιστοποίηση ήδη δύο μονοπατιών στο Μαίναλο μήκους 75 χιλιομέτρων από την Γερμανική Ομοσπονδία πεζοπορίας και τη δημιουργία μονοπατιών καθαρίζοντας τους παλιούς μουλάρους συνολικού μήκους 350 χιλιομέτρων, τα οποία θα περικλείουν τις περιοχές από Δημητσάνα, Στεμνίτσα, Λυκούρεσι, Άγιο Πρόδρομο, Λούσιο, Καρύταινα και άλλες τοποθεσίες που στη διαδρομή τους έχουν και αρχαιολογικό ενδιαφέρον.

Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. στο Διοικητικό Συμβούλιο στις 2/3/2016 αποφάσισε να κάνει Σχολή Χειμερινού Βουνού με ξένους εκπαιδευτές, το χειμώνα του 2016. Θα σταλεί Εγκύκλιος στα Σωματεία- μέλη της για εκδήλωση ενδιαφέροντος. Θα γίνει αξιολόγηση και θα ορίσει πόσοι θα την παρακολουθήσουν.

Στις 27/3/2016 ή 3/4/2016, ανάλογα με την απαρτία, θα γίνει η Γενική Συνέλευση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., η οποία θα είναι εκλογοαπολογιστική και θα εκλεγεί το νέο Διοικητικό Συμβούλιο της τριετίας 2016-2019.

Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. στις 2/4/2016 έχει καλέσει τους Προέδρους και Γενικούς Γραμματείς των Σωματείων της, σε Εσπερίδα ενημέρωσης σε θέματα Διοικητικά, Φορολογικά, Νομικά και Καταστατικά.

ΠΑΙΔΙΑ - ΝΕΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

Γι αυτό έχουμε καθιερώσει τα εξής:

Τα παιδιά μέχρι 12 ετών δωρεάν.

Τα παιδιά από 12 έως 18 ετών 50% έκπτωση.

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

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

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.

ΥΠΕΡΘΕΡΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

Κείμενο Γιώργος Γκλέτσος



Τον Δεκέμβριο του 2015 έγινε στο Παρίσι η Συνδιάσκεψη για το κλίμα (COP21), όπου συγκεντρώθηκαν οι ηγέτες 195 χωρών και ενημερώθηκαν για την επερχόμενη κλιματική αλλαγή, που είναι η μεγαλύτερη περιβαλλοντική, οικονομική και κοινωνική κρίση-απειλή, αφ' ότου ο άνθρωπος εμφανίστηκε στη γη.

Σε δραματικούς τόνους χτύπησε συναγεμρός για τους σοβαρότατους κινδύνους που μας απειλούν τα προσεχή χρόνια από την επερχόμενη αλλαγή στο κλίμα της γης. Βέβαια, το κλίμα της γης ανέκαθεν μεταβάλλονταν με αργούς ρυθμούς από φυσικούς παράγοντες, όπως οι αλλαγές κλίσης και οι μεταπτώσεις του άξονα περιστροφής της γης και της τροχιάς της γύρω από τον ήλιο, οι ηλιακές κηλίδες, καθώς και η δράση των ηφαιστειών.

Ως γνωστόν η γη θερμαίνεται από την ηλιακή ενέργεια που μας στέλνει ο ήλιος και μέρος της θερμότητας αυτής απορροφάται, ενώ ένα άλλο μέρος της αντανακλάται πίσω στο διάστημα. Η γήινη ατμόσφαιρα και ειδικά κάποια αέρια που περιέχει, όπως το διοξείδιο του άνθρακα (CO_2), το μεθάνιο (CH_4) και το πρωτοξείδιο του αζώτου (N_2O) (αποκαλούμενα αέρια του θερμοκηπίου), παίζουν ρυθμιστικό ρόλο και προκαλούν άνοδο της γήινης θερμοκρασίας καθώς επιτρέπουν στην ηλιακή ενέργεια να μπει στην ατμόσφαιρα, αλλά εμποδίζουν την έξοδο της από αυτή, και λειτουργούν όπως το γυαλί σε ένα θερμοκήπιο.

Έτσι ρυθμίζεται η θερμοκρασία της γης σε ανεκτά επίπεδα, περί τους $+15^\circ\text{C}$ (μέση). Βέβαια, χωρίς τα αέρια του θερμοκηπίου, η θερμοκρασία της γης, θα ήταν μόλις -18°C και θα παγώναμε, ενώ πολλοί οργανισμοί δεν θα επιζούσαν. Η φύση για αιώνες διατηρούσε την ισορροπία στην υπάρχουσα συγκέντρωση CO_2 , αντισταθμίζοντας το παραγόμενο CO_2 (από την αναπνοή των ζώντων οργανισμών, τις εκπομπές των ηφαιστειών κλπ), με το απορροφώμενο CO_2 (από τη φωτοσύνθεση των φυτών και την απορρόφηση και διάλυση του στους ωκεανούς). Έτσι διατηρείται μια πολύπλοκη ισορροπία που θα ήταν εφιαλτικό αν απορρυθμιστεί.

Στην εποχή μας, μετά τη βιομηχανική επανάσταση και ιδιαίτερα τα τελευταία 50 χρόνια, αυξήθηκαν υπερβολικά οι ανθρωπογενείς δραστηριότητες. Η τεράστια αύξηση στην χρήση ορυκτών καυσίμων (άνθρακας-πετρέλαιο-φυσικό αέριο) με την έκλυση κολοσσιαίων ποσοτήτων CO_2 , η αποψίλωση των δασών που απορροφούν με τη φωτοσύνθεση CO_2 , και η εντατικοποίηση της κτηνοτροφίας (τα ζώα εκπνέουν CO_2 και παράγουν CH_4), όλα αυτά έχουν επηρεάσει το κλίμα της γης και μας οδηγούν σε ιδιαίτερα δυσάρεστες καταστάσεις.

Ειδικότερα οι σημερινοί άνθρωποι, με τρομερή βουλμία, ακόρεστη δίψα και αδηφάγο μανία, που εκδηλώνεται και με συνεχείς πολέμους, εδώ και κάμποσες δεκαετίες καταναλώνουν και κατατρώγουν τα φυσικά αποθέματα της γης σε άνθρακα, και ως αποτέλεσμα η φύση αποθάρρυνε για εκατομμύρια χρόνια στα έγκατα της γης (που κάρβουνο-πετρέλαιο-φυσικό αέριο) και αδιαφορούν για το τι θα βρουν οι επόμενες γενιές. Παράγουν τρομερές ποσότητες διοξειδίου του άνθρακα, που κατακλύζει την ατμόσφαιρα και δεν μπορεί να απορροφηθεί, και αυξάνουν την υπερθέρμανση του πλανήτη, προξενώντας την κλιματική αλλαγή.

Ο ανθρακοτενέφωτος πολιτισμός μας σίγουρα χρειάζεται επανεξέταση. Απαιτείται να αλλάξουμε τρόπο ζωής και να υιοθετήσουμε διαφορετικά μοντέλα διαβίωσης και νέες ενεργειακές πολιτικές χαμηλών εκπομπών CO_2 , ενισχύοντας τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ), αλλά όχι τα πυρηνικά, και βέβαια προεκτικά, για να μην έχουμε ενεργειακό έλλειμμα. Αυτό όμως δεν είναι εύκολο και έχει τεράστιο κόστος.

Ήδη με τη φόρα που έχουμε πάρει, θα εμφανισθούν ιδιαίτερα αρνητικές επιπτώσεις στα οικοσυστήματα, αλλά και στους ανθρώπινους πληθυσμούς που θα προέρχονται:

- Από τήξη του παγοκαλύμματος Αρκτικής-Ανταρκτικής, οπότε η άνοδος της στάθμης της θάλασσας θα φέρει πλημμύρες που θα καταστρέψουν πυκνοκατοικημένες περιοχές με χαμηλό υψόμετρο και θα οδηγήσουν σε τρομακτικής έκτασης μεταναστεύσεις (περιβαλλοντικοί πρόσφυγες).

Πολλές παράκτιες περιοχές και νησιά, θα χαθούν, θα βυθιστούν.

- Θα μειωθούν τα αποθέματα γλυκού νερού που είναι αποθηκευμένα στους παγετώνες που συρρικνώνονται, προκαλώντας τεράστιες ελλείψεις νερού (λειτουργία). Θα ξεσπάσουν πόλεμοι για το νερό.
- Μικρές ακόμη αυξήσεις της θερμοκρασίας, κινδυνεύουν να επηρεάσουν τη διαβίωση αλλά και τη ζωή ζώων και φυτών και πολλά είδη ενδέχεται να εξαφανισθούν.
- Θα υπάρξει καταστροφή της αγροτικής παραγωγής και αποδοεία, ελλείψεις αγροτικών προϊόντων, υποσιτισμός, και μεγάλοι πληθυσμοί θα πεινάσουν.
- Θα δημιουργηθούν μεγάλα προβλήματα με την υγεία λόγω ανάπτυξης επιβλαβών εντόμων, μικροβίων, βακτηρίων κλπ που προκαλούν επιδημίες (ελονοσία, δάγκειος, εγκεφαλίτιδα, λε σμανίαση).
- Θα έχουμε μεγάλη εξάπλωση των πυρκαγιών (οκταπλάσιες ως το 2100).
- Θα έχουμε βροχοπτώσεις εντονότερες και συχνότερες.
- Οι τυφώνες, οι κυκλώνες, οι καταιγίδες και τα ακραία καιρικά φαινόμενα, θα γίνονται πιο συχνά και πιο καταστροφικά και θα σαρώνουν όσες περιοχές πλήττουν (εμφανίσσεις Ελ Νίνιο και Λα Νίνια, και αλλαγή ροής θαλασσίων ρευμάτων).
- Πολλές ιστορικές παραθαλάσσιες πόλεις (Βενετία, Αγία Πετρούπολη, Τόκιο, Σαγκάι, Νέα Υόρκη, Αλεξάνδρεια) και τοποθεσίες της παγκόσμιας κληρονομιάς θα κινδυνεύσουν να καταποντισθούν, αφού τα νερά θα ανέβουν αρκετά μέτρα.
- Θα έχουμε ερημοποίηση, καύσωνες, πυρκαγιές και ξηρασία.
- Πολλά ακόμη δεινά συνοδεύουν την κλιματική αλλαγή, λόγω της ρύπανσης του αέρα, του νερού και των τροφίμων που θα επιφέρει.

Όπως λένε οι ειδικοί, πρέπει να ληφθούν άμεσα μέτρα, γιατί η κατάσταση έχει φτάσει στο απροχώρητο, και να σταματήσουμε να παράγουμε απερίσκεπτα τα αέρια του θερμοκηπίου, προτού φθάσουμε σε καταστάσεις ανεξέλεγκτες. Δυστυχώς, τα χερσαία και τα θαλάσσια οικοσυστήματα που απορροφούν το μισό από το CO_2 που παράγει ο άνθρωπος, έχουν και αυτά κορεσθεί. Από την άλλη, ο φετινός Ιανουάριος 2016, ήταν ο πιο θερμός Ιανουάριος από το 1880. (Αφ' ότου άρχισε η καταγραφή μετεωρολογικών δεδομένων).

Ακόμη πρόσφατα και ο τιμηθείς με OSCAR Leonardo DiCaprio, στην φετινή απονομή των βραβείων που την παρακολουθούν παγκοσμίως πολλά εκατομμύρια ανθρώπων, δήλωσε εμφαντικά, ότι η κλιματική αλλαγή είναι πραγματική, συμβαίνει τώρα και είναι η πιο άμεση απειλή για την ανθρωπότητα. (Είναι γεγονός, και δεν είναι κάτι μελλοντικό!)

Στην Ελλάδα το ΥΠΕΝ (Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας) έχει συστήσει την ΕΜΕΚΑ (Επιτροπή Μελετών Κλιματικής Αλλαγής), που μαζί με την ΕΣΠΚΑ (Εθνική Στρατηγική για Προσαρμογή στην Κλιματική Αλλαγή), έχουν προτείνει:

- Μαζική προώθηση ΑΠΕ (πράσινη ενέργεια).
- Ενθάρρυνση μέσω Μαζικής Μεταφοράς.
- Κτίρια μηδενικής ενέργειας.
- «Πράσινα» κριτήρια στις δημόσιες προμήθειες.

Όμως χρειάζονται πιο δραστικές ενέργειες, διότι «ο καιρός ου μενεται».

Από χρόνια ο ΟΗΕ, με τη Διακυβερνητική Επιτροπή του για την κλιματική αλλαγή, την (IPCC), αλλά και η διεθνής κοινότητα, με διασκέψεις (Ρίο, Ντόχα, Κοπεγχάγη, Κιότο) και κινητοποιήσεις, κατέβαλαν σοβαρές προσπάθειες να γίνει συγκερασμός απόψεων μεταξύ αναπτυσσομένων και ανεπτυγμένων χωρών, που έχουν αντιτιθέμενα συμφέροντα, καθότι η κλιματική αλλαγή και οι συνέπειές της σχετίζονται με την οικονομική ανισότητα.

Τελικά τον περασμένο Δεκέμβριο, στην COP21, τη Συνδιάσκεψη για το κλίμα στο Παρίσι, οι υπεύθυνοι ηγέτες, μετά από επίμονες και ιδιαίτερα δύσκολες προσπάθειες, αφού παραμέρισαν τις αδυναμίες και τα ιδιαίτερα συμφέροντά τους, προ της άμεσης σοβαρής απειλής αλλαγής του κλίματος, κατέληξαν σε μια ισχυρή και φιλόδοξη παγκόσμια συμφωνία για την πε-

συνέχεια στην σελ. 9

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1) Βλαβιανού Μαρία | 7) Κυριανίδη-Νικολαΐδη |
| 2) Ζωή-Βλάχου Αγγελική | Δήμητρα |
| 3) Ηλιόπουλος Βασίλης | 8) Νικολάου Νικόλαος |
| 4) Ηλιοπούλου Τριανταφυλλιά | 9) Παπαθανάση Βασιλική |
| 5) Καρακάλου Ιωάννα | 10) Παπούλιας Χρύσανθος |
| 6) Κολοτούρος Διαμαντής | 11) Σιταράς Θωμάς |
| | 12) Τσορώτα Όλγα |

ΔΩΡΕΕΣ

- Γεώργιος Λιακούτσος 10 ευρώ υπέρ της ΕΟΦ
- Πάρης Παραδείσης 20 ευρώ υπέρ του περιοδικού

ΠΕΝΘΗ

Απεβίωσε το παλαιό μας μέλος Δημήτρης Τρανός.
Τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένειά του.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

Τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. από
01-04-2016 έως 30-06-2016 θα λειτουργούν
Δευτέρα έως Παρασκευή 18.00 - 21.00

συνέχεια από σελ. 8

ριστολή του φαινομένου, την οποία ελπίζουμε να υλοποιήσουν. Θα πρέπει:

- Οι εκπομπές του άνθρακα που θα κορυφωθούν ως το 2020 και μετά θα μειώνονται, να είναι τόσες ώστε η αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας να μην υπερβεί τους 1,5 έως 2°C, αυτής που ήταν το 1990.
- Να μειωθούν οι εκπομπές άνθρακα τουλάχιστον κατά 80% ως το 2050.
- Να μειωθούν στα ανεπτυγμένα κράτη οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου έως 40%, έως το 2020.
- Να χρηματοδοτηθούν τα αναπτυσσόμενα κράτη έως 115 δις δολάρια κατ' έτος, έως το 2020, για τον περιορισμό κυρίως της αποψίλωσης των δασών.
- Να επιτευχθεί ως το 2020 μηδενικό ισοζύγιο δάσωσης-αποδάσωσης.

Βέβαια είναι πολύ δύσκολη και πανάκριβη η επίτευξη των παραπάνω στόχων, αλλά διαφορετικά υπάρχει το εφιαλτικό σενάριο της πλήρους απορρύθμισης του κλίματος με ακραίες καταστάσεις, τις οποίες καλύτερα να μην σκεφτόμαστε. Ευτυχώς οι δύο υπερδυνάμεις ΗΠΑ και Κίνα, οι οποίες δημιουργούν το 40% των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, μετά από δεκαετίες δύσκολων διαπραγματεύσεων, φαίνεται πως συμφώνησαν. Σήμερα επικρατεί μια διεθνής αποφασιστικότητα και ένας ορθολογισμός για συγκράτηση των εκπομπών CO₂, κι έχουν υποχωρήσει οι αρνητές της επιστήμης, όπως ήταν το "σαΐνι" ο προηγούμενος πρόεδρος των ΗΠΑ, που ευτυχώς σήμερα γράφει τα απομνημονεύματά του.

Τώρα πια υπάρχει ένας παγκόσμιος συναγερμός, μια προτεραιότητα, για το φρενάρισμα της κλιματικής αλλαγής. Ελπίζω να είναι ο συναγερμός αυτός να καταφέρει να σώσει την ανθρωπότητα και τον πλανήτη γιατί δεν υπάρχει PLANΗτης Β.

Τώρα αν κάτι σας μένει από όσα διαβάσατε παραπάνω, από σήμερα πηγαίνετε με τα πόδια και όχι με το αυτοκίνητο στον φούρνο για ψωμί και σβήστε την αναμμένη τηλεόραση όταν δεν τη βλέπετε, και βέβαια περιορίστε τη σπατάλη και εξοικονομήστε όσο γίνεται την ενέργεια, υιοθετώντας πιο πράσινη συμπεριφορά και όλα αυτά για να μην ανεβεί ο πυρετός της γης και τσουρουφλιστεί και η γη και η τσέπη μας. Μ' αυτά και μ' αυτά σας έκανα την καρδιά περιβόλι. Εγώ, λόγω ηλικίας την γλυτώνω. Όσο για την ΕΟΦ, έχει ορειβατική ομάδα παντός καιρού που να αντέξει.

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

Συνταγή από τη Σούνη Σκαμπαρδώνη.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ

Υλικά (για 25 μπισκότα)

Για τη ζύμη

- 250γρ. νιφάδες βρώμη (κατά προτίμηση μεγάλες νιφάδες και όχι μικρές)
- 200γρ. βούτυρο

- 125γρ. αλεύρι
- 2 κουτ. γλ. Baking Powder
- 150γρ. ζάχαρη
- 1 αυγό
- 1 πρέζα αλάτι
- Ξύσμα από ένα λεμόνι

Εκτέλεση

Βάζουμε τις νιφάδες βρώμης σε ένα μεγάλο μπωλ.

Ζεσταίνουμε σε κατσαρόλακι το βούτυρο μέχρι να λιώσει.

Περιχύνουμε το λιωμένο βούτυρο πάνω στις νιφάδες βρώμης και τις αφήνουμε να κρυώσουν.

Σε ένα άλλο μπωλ ανακατεύουμε το αλεύρι με το Baking Powder και το προσθέτουμε στις νιφάδες βρώμης. Κατόπιν προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι και το ξύσμα του λεμονιού και ανακατεύουμε με κουτάλι.

Ρίχνουμε το αυγό (ολόκληρο) και ανακατεύουμε.

Πλάθουμε στρογγυλά μπισκότα και τα τοποθετούμε (με απόσταση μεταξύ τους) σε ένα ταψί πάνω σε λαδόκολλα.

Προαιρετικά μπορούμε να κάνουμε στη μέση μια τρυπούλα και να προσθέσουμε κάποια - κατά προτίμηση - ξινή μαρμελάδα (π.χ. βύσσινο).

Ψήνουμε στους 180C πάνω-κάτω περίπου 20 λεπτά.

Μετά το ψήσιμο κλείνουμε τα μπισκότα σε τενεκεδένιο κουτάκι αεροστεγώς, ώστε να μείνουν τραγανά.

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

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΝΗΜΗΣ

Στις 25-01-2016 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας συνάντηση μνήμης προκειμένου να τιμήσουμε τα επί πολλές δεκαετίες μέλη μας Θανάση Τζιβιά, Δανάη Διαλετά και Πέτρο Γιαννακόπουλο που πρόσφατα απεβίωσαν.

Κατά την διάρκεια της συνάντησης, προβλήθηκαν φωτογραφίες και video από στιγμιότυπα με τους αείμνηστους φίλους μας, συνοδεύα εξαιρετικής μουσικής που επιμελήθηκε για την περίπτωση ο Γ.Γ. της Ε.Ο.Φ. Νίκος Τσούτσος.

Σε φορτισμένη συγκινησιακά ατμόσφαιρα αρχικά μίλησε ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. Νίκος Νίντος. Στη συνέχεια μίλησαν για τον Θανάση ο Απόστολος Ψυράκης και ο Δημήτρης Παγουλάτος και τέλος η Έρση Καφετζοπούλου για την Δανάη.

Στη συνέχεια ο Κωνσταντίνος Τζιβιάς βαθειά συγκινημένος παρέλαβε από το πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. τιμητική πλακέτα για τον πατέρα του Θανάση.



ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΑΝΑΣΗ ΤΖΙΒΙΑ Ομιλία του Απόστολου Ψυράκη

Γνώρισα τον Θανάση αρχές της δεκαετίας του 80 όταν μπήκε δοκιμαστικά μέσα στην μεγάλη οικογένεια των Εοφιτών. Μπήκε στην ΕΟΦ διότι αρχικά ενδιαφέρθηκε για τον τρόπο που λειτουργούσε η κατασκήνωσή μας. Έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον για τον ομαδικό τρόπο διαβίωσης μιας μερίδας Εοφιτών στην κατασκήνωση για 3 μήνες κάθε καλοκαίρι. Εντυπωσιάστηκε και εντάχθηκε, μαζί με όλη την οικογένειά του, σ'αυτήν την ομάδα.

Στον Θανάση και στην οικογένειά του, άρεσε ο τρόπος ζωής στο ύπαιθρο, στη φύση. Διαπίστωσαν ότι το περιβάλλον ήταν ιδανικό και για το παιδί τους που βρήκε παρέες με πολλούς συνομήλικους. Με αυτήν την αφορμή ο Θανάσης «έδεσε» όπως λέμε μέσα στην ΕΟΦ και πέρασε 34 ολόκληρες κατασκηνωτικές περιόδους όχι μόνο απολαμβάνοντας αλλά και συμμετέχοντας στις διεργασίες που απαιτούνται για την εύρυθμη λειτουργία της κατασκήνωσης.

Τυπικά, φαίνεται στο αρχείο της ΕΟΦ ότι γράφτηκε σαν μέλος στις 13 Ιουλίου του 1981. Από την αρχή έδειξε ότι ήταν ανήσυχος τύπος και ενδιαφερόταν για τα κοινά, για το περιβάλλον, για τα οικονομικά αλλά και για τις τουριστικές εκδρομές και ασφαλώς για τα γενικά κοινωνικά θέματα.

Από τα πρώτα χρόνια της ένταξής του στο Σωματείο μας, έδειξε το ενδιαφέρον του και για τις υπόλοιπες δραστηριότητες της ΕΟΦ εκτός από την κατασκήνωση.

Έδειξε ενδιαφέρον για τις καλλιτεχνικές – πολιτιστικές εκδηλώσεις, για τον Ορεινό μας Ξεώνα, για τα οικονομικά αλλά και για τις τουριστικές εκδρομές.

Οι Εοφίτες εκτίμησαν το ενδιαφέρον του Θανάση και είδαν στο πρόσωπό του έναν ικανό νέο άντρα που θα ήταν ιδανικός για να πλαισιώσει τα Διοικητικά Συμβούλια της ΕΟΦ.

Δεν έχασαν την ευκαιρία, τον έπεισαν να βάλει υποψηφιότητα για το Δ. Σ. και τον εξέλεξαν το 1984, μόλις τρία χρόνια από την εγγραφή του σαν μέλος.

Από τότε, και για 31 χρόνια μέχρι το θάνατό του, πλαισίωσε τα Δ.Σ. και τις διάφορες επιτροπές που καθιέρωνε το Σωματείο για να δι-

οικείται καλύτερα.

Επειδή αποδείχθηκε τυπικός και οργανωτικός, τα Δ.Σ. τον επέλεξαν σχεδόν πάντα σαν Γενικό Γραμματέα διότι μεταξύ των άλλων προσόντων του θεωρείτο «τυπολάτρης» ή πιο απλά θιασώτης του «τυπικού». Προσόντα που δεν τα βρίσκεις εύκολα στα μέλη ενός Δ. Σ. αφού οι περισσότεροι είναι φυσιολάτρες μεν αλλά ερασιτέχνες στα διοικητικά.

Παράλληλα με την απασχόλησή του στα Διοικητικά Συμβούλια, συμμετείχε και σε διάφορες επιτροπές για εκδηλώσεις, για νέους και για πολιτιστικά θέματα.

Είναι γνωστό ότι στις συζητήσεις μας και στις προτάσεις που υποβάλλονταν προς ψήφιση στα Δ.Σ. της ΕΟΦ υπήρχαν μερικές φορές διαφωνίες, διαφορετικές απόψεις ή διαφορετικές προσεγγίσεις μεταξύ των μελών. Ο Θανάσης όμως και τα άλλα μέλη των συμβουλίων ήξεραν ότι οι σωστές κατά πλειοψηφία αποφάσεις λαμβάνονται όταν προηγούνται διαφωνίες και αντιπροτάσεις. Απόδειξη αυτών, είναι ότι οι διαφωνίες ή οι διαφορετικές απόψεις αφορούσαν και αφορούν το καλό της ΕΟΦ ενώ οι προσωπικές σχέσεις συνέχιζαν να είναι άσπογες.

Ο Θανάσης ήταν αγαπητός στους Εοφίτες όλων των τμημάτων, όλων των δραστηριοτήτων και τον ψήφιζαν στις αρχαιρεσίες. Από ότι θυμάμαι μάλιστα σε μία τουλάχιστον ψηφοφορία βγήκε 2^{ος} σε ψήφους για το Δ.Σ.

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι κατά την διάρκεια των 31 ετών της συμμετοχής του στα Δ.Σ. της ΕΟΦ τροποποιήθηκε το καταστατικό 2 φορές. Και στις 2 τροποποιήσεις η συμβολή του ήταν καταλυτική.

Σε άλλον ένα τομέα των δραστηριοτήτων της ΕΟΦ όπου διακρίθηκε ο Θανάσης ήταν σαν αρχηγός σε τουριστικές εκδρομές, ιδιαίτερα σε νησιά. Όταν λέμε αρχηγός εκδρομής σε διήμερες – τριήμερες εκδρομές σε νησιά εννοούμε ότι ασχολήθηκε, τα τελευταία 10-15 χρόνια και με την οργάνωση αυτών των εκδρομών.

Η προσφορά του στην επιτροπή του περιодικού ήταν εξίσου πολύτιμη. Από το 1990, δηλαδή τα τελευταία 25 χρόνια, συνέβαλε τα

μέγιστα στην οργάνωση, στην αρθρογραφία, στους στόχους του περιοδικού της ΕΟΦ.

Με τον Θανάση γνωρίσαμε όχι μόνο την σύζυγό του Χαρούλα και τον γιό τους Κωνσταντίνο, αλλά και τα πεθερικά του Παναγιώτη και Έλλη Λάμπρου. Όλοι τους, πολύτιμα μέλη της ΕΟΦ διότι συμμετείχαν ενεργά σε πολλές από τις δραστηριότητες της ΕΟΦ.

Επαγγελματικά ήταν διορισμένος στο Λιμενικό Σώμα αλλά είχαμε καταλάβει ότι δεν ασχολείτο με ρουτίνα, και με γραφειοκρατική εργασία. Ήταν ιπτάμενος, εξελισσόταν, αναβαθμιζόταν και τα τελευταία χρόνια της θητείας του στο Λιμενικό, ήταν υψηλόβαθμο στέλεχος στο Γραφείο Διαχείρισης.

Γνωρίζαμε επίσης ότι ενδιαφερόταν και ασχολείτο με τα προβλήματα που αντιμετώπιζε η ιδιαίτερη πατρίδα του, ο Νομός Ηλείας.

Μας ενδιέφερε να ακούμε τις απόψεις του και να συζητάμε διάφορα θέματα διότι είχε κατασταλαγμένες και τεκμηριωμένες απόψεις σε ποικίλα θέματα της καθημερινής ζωής μας.

Το ενδιαφέρον του για τα κοινά, την φυσιολατρία, τον εθελοντισμό και τα σωματειακά φάνηκε όταν μετά από 4 χρόνια μόνο από την συμμετοχή του στα Δ.Σ. της ΕΟΦ ζήτησε από την ΕΟΦ να τον προτείνει για το Δ.Σ. της ΟΦΟΕΣΕ. Εκλέχθηκε όχι μόνο μία φορά αλλά συνέχισε κλείνοντας 25 χρόνια στα Δ.Σ. της ΟΦΟΕΣΕ φθάνοντας μέχρι την αντιπροεδρία. Στο θέμα αυτό δεν χρειάζεται να αναφερθεί ότι κατά την ενασχόλησή του στην ΟΦΟΕΣΕ υποστήριζε τα συμφέροντα της ΕΟΦ.

Συμμετέχοντας στην μεγάλη οικογένεια της ΕΟΦ ο Θανάσης και η οικογένειά του δημιούργησαν φιλίες και στενές σχέσεις με πάρα πολλά μέλη. Σχέσεις που επεκτάθηκαν εκτός των δραστηριοτήτων της ΕΟΦ. Με αυτόν τον τρόπο αντιμετώπισαν από κοινού ευχάριστα και δυσάρεστα οικογενειακά γεγονότα. Συνεστιάσεις, παρέες, διασκέδασεις, ανατροφή παιδιών, γάμους, βαφτίσια, ατυχήματα, ασθένειες.

Θεωρώ ότι ο Θανάσης ήταν ένα καλό παράδειγμα προς τα νέα μέλη της ΕΟΦ για την αγάπη του και την αφοσίωσή του σε ότι περιέχει η λέξη ΕΟΦ.

Γεννήθηκε στην Πάτρα, τον Ιούλιο του 1934, από γονείς της αστικής τάξης. Ήταν ένα υγιέστατο, αρτιμελές και χαρούμενο κοριτσάκι όπως εύχεται και επιθυμεί κάθε γονιός που φέρνει στον κόσμο ένα παιδί. Ήταν μοναχοπαιδί και μεγάλωσε άνετα χωρίς στερήσεις και με πολλή αγάπη.

Μόλις πήγε στο σχολείο, σε ηλικία 7 ετών, αρρώστησε από οστεομυελίτιδα και μπήκε στο νοσοκομείο της πόλης για να χειρουργηθεί. Όμως η πρώτη εγχείρηση δεν πέτυχε και ξαναμπήκε στο χειρουργείο. Έπρεπε να της βάλουν ένα βάρος στο χειρουργημένο πόδι, ώστε να έρθει στο ίδιο ύψος με το άλλο, (όπως τους είπαν αργότερα, όταν ήρθαν στην Αθήνα), αλλά δεν το έκαναν όταν έπρεπε και έτσι της παρουσίασε αυτή την αναπηρία, που την κουβαλούσε μια ζωή.

Τέλειωσε και το Γυμνάσιο στην Πάτρα και το 1953 ήρθαν οικογενειακώς στην Αθήνα. Αγόρασαν ένα οικόπεδο στα Κάτω Πατήσια και έκτισαν ένα σπίτι, όπου εγκαταστάθηκαν. Τότε ήταν που αποφάσισε να δουλέψει. Τη σύστησαν στη στοά Σπυρομήλιου, σ' ένα κατάστημα με γραφομηχανές όπου και την προσέλαβαν. Εκεί γνώρισε αργότερα και τον Γιώργο Διαλετά, με τον οποίο πλέχτηκε το ειδύλλιο και το 1955 παντρεύτηκαν και έμειναν μαζί με τους γονείς της. Ο Γιώργος της ανέβασε πολύ το ηθικό. Την έμαθε να κολυμπάει, να οδηγεί και με το 2CV που είχε εκείνος, έκαναν ταξίδια σ' όλη την Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Έτσι γνώρισε άγνωστες πόλεις και χωριά της πατρίδας μας, άλλες χώρες, διαφορετικούς ανθρώπους, νέους πολιτισμούς, κάτι που την ενθουσίαζε. Κάθε φορά, με κάθε ευκαιρία που του παρουσιαζόταν, ανάλογα με τον χρόνο που είχαν στη διάθεσή τους, έπαιρναν το 2CV και δρόμο.

1961, την έφερε και στην ΕΟΦ και από τότε έγινε μέλος της μεγάλης οικογένειας, της Ένωσης Ορειβατών Φυσιολατρών. Δεν ήταν όμως ένα από τα μέλη που ερχόταν σε κάποια εκδρομή τότε-τότε. Μπήκε στο σύλλογο με τα τσαρούχια όπως λένε. Η παρουσία της έγινε αισθητή στις εκδρομές, στις εκδηλώσεις, στα Δ.Σ. στις επιτροπές και αρχηγός σε πολλές εκδρομές. Πάντα διαβασμένη, όχι μόνο όταν ήταν αρχηγός, αλλά και σαν μέλος της εκδρομής, είχε την άνεση να πάρει το μικρόφωνο, να συμπληρώσει κάτι σχετικά με τον τόπο προορισμού, την ιστορία του, τις παραδόσεις του. Στις εκδρομές και στα ταξίδια, κρατούσε πάντα ένα μπλοκ

και μολύβι, σημείωνε τα βασικά της ξενάγησης και γυρίζοντας στο σπίτι, άνοιγε εγκυκλοπαίδειες, βιβλία και συμπλήρωνε ό,τι ενδιαφέρον έβρισκε πάνω στο θέμα, για να έχει μια ολοκληρωμένη εικόνα του τόπου που επισκέφτηκε.

Δεν ήταν όμως μόνο αυτό, αν είχε ξαναπεράσει απ' το ίδιο μέρος, θυμόταν την παραμικρή λεπτομέρεια που είχε δει ή είχε ακούσει. Διάβαζε, διάβαζε ό,τι έβρισκε μπροστά της, από βιβλία, κυρίως ιστορικά, εφημερίδες, τα πολιτικά, τα οικονομικά (παρ' όλο που ήταν το αδύνατο σημείο της, ό,τι είχε σχέση με αριθμούς) ως και το τελευταίο κουτσομπολίστικο περιοδικό. Ήθελε να είναι ενήμερη σε όλα και το σπουδαίο ήταν ότι τα θυμόταν και σε δεδομένη στιγμή αναφερόταν στο γεγονός με κάθε λεπτομέρεια. Όταν έβγαине κάποιο καινούργιο βιβλίο, που την ενδιέφερε, πήγαινε, το αγόραζε, το διάβαζε και έγραφε μπροστά. "Δανάη- Έρση-ημερομηνία", μου το έδινε ζητώντας τα μισά χρήματα, χωρίς προηγουμένως να με ρωτήσει αν ήθελα να το διαβάσω και να το έχω στη βιβλιοθήκη μου.

Από τις εφημερίδες του Σαββατοκύριακου, πρώτα διάβαζε τα πολιτιστικά και σημείωνε πού ήθελε να πάει. Της άρεσε πολύ ο κινηματογράφος. Από μικρή την πήγαιναν οι γονείς της και της είχε γίνει κάτι σαν συνήθεια. Πολύ σπάνια περνούσε εβδομάδα που να μην πάει έστω σε έναν κινηματογράφο.

Δεν επεδίδεκε παρέα, πήγαινε μόνη της, αφού προηγουμένως βέβαια, τσεκάριζε τί την ενδιέφερε. Εκεί που με ρώταγε αν θέλω να πάμε μαζί, ήταν το θέατρο, επειδή ήξερε πώς μου άρεσε και πηγαίναμε πάντα μαζί. Έβγαζε νωρίς τα εισιτήρια, για να εξασφαλίσει μπροστινές θέσεις και να το απολαύσει. Όταν ερχόταν κάποιο ξένο ονομαστό συγκρότημα, είτε χορευτικό, είτε μιούζικαλ, είτε τσίρκο, ήθελε οπωσδήποτε να το δούμε, ας ήταν και μακριά, όπως στο Badminton και το καλοκαίρι στο Ηρώδειο, ή στην Επίδαυρο. Ήταν και πολύ κοινωνική. Οργάνωνε συγκεντρώσεις έξω για καφέ, ή για φαγητό με συμμαθήτριες, με φίλους από εκδρομές, ή ταξίδια και όλοι περίμεναν από εκείνη τότε θα φροντίσει να μαζευτούν. Είχε μεγάλο κύκλο γνωριμιών και τους κατέτασσε σε ομάδες, διοργανώνοντας συγκεντρώσεις, τις οποίες όλοι περίμεναν από εκείνη.

Πήγαινε όμως και μόνη της σε εκθέσεις ζωγραφικής, σε διαλέξεις, σε παρουσιά-

σεις βιβλίων. Τα πρωινά, όταν το χειμώνα δεν έβρεχε, ή δεν έκανε ψοφόκρυο, πάντα κάπου θα πήγαινε. Είχε ένα κατάλογο με τις συκοινωνίες, ποιο λεωφορείο πάει πού, βόρεια ή νότια προάστια, επισκεπτόταν ένα μαγαζί που είχε διαβάσει και της είχαν πει πώς είχε καλό καφέ, παγωτό ή μεζέ, έκανε μια επί τόπου αναγνώριση και μετά αν όντως ήταν έτσι, άρχιζε τα τηλεφωνα, μάζευε μια ομοιογενή παρέα, ή έδινε ραντεβού επί τόπου και περνούσαν όλοι μαζί ευχάριστα το πρωινό τους.

Εκεί όμως που έδινε τα ρέστα της, ήταν τα ταξίδια. Είχε ταξιδέψει και στις 5 ηπείρους του πλανήτη. Κάποτε στο περιοδικό «Ταχυδρόμος» την είχε σε μια ολοσέλιδη φωτογραφία με την λεζάντα «Η γιαγιά που πάει παντού». Το ταξίδι ήταν η ζωή της.

Όταν επρόκειτο να πάει σε κάποιο μακρινό ταξίδι, προετοιμαζόταν μέρες πριν. Έπαιρνε βιβλία και χάρτες, όπου σημείωνε τις διαδρομές σύμφωνα με το πρόγραμμα. Στο ταξίδι, ήταν πάντα δίπλα στον ξεναγό-τον Μπίζα μάλιστα τον κράταγε και από τη ζωή-, άκουγε με προσήλωση ό,τι έλεγε, τον ακολουθούσε ατελείωτες ώρες, περπατώντας και σημειώνοντας, τότε-τότε συμπλήρωνε και κάτι που είχε διαβάσει και δεν το ανέφερε ο ξεναγός- και στον γυρισμό επεξεργαζόταν όλα αυτά και κατέληγε σε μια εμπειριστατωμένη και αναλυτική περιγραφή του τόπου με όλα του τα ενδιαφέροντα.

Επί μια εβδομάδα δεν έβγαине καθόλου απ' το σπίτι της. Τις περισσότερες ώρες της ημέρας, ήταν ξαπλωμένη στο κρεβάτι της, διάβαζε, έγραφε, τηλεφωνούσε και ξεκουραζόταν ώπου να επανέλθει στους ρυθμούς της. Ήταν λιποδίαιτη, αλλά και εκλεκτική. Δεν έτρωγε οτιδήποτε. Στο σπίτι της πάντα μαγειρεύει και όταν βρισκόταν έξω με παρέα, έπαιρνε ως επί το πλείστον ψητά. Απέφευγε τα μαγειρευτά. Φρόντιζε την υγεία της. Ήταν ταχτική στις εξετάσεις της, δεν άφηνε τίποτα στη τύχη, ακολουθούσε πιστά τις εντολές των γιατρών, έπαιρνε ανελλιπώς τα φάρμακά της. Γενικά ήταν άνθρωπος που λειτουργούσε βάσει προγράμματος. Κάθε βράδυ σημείωνε σ' ένα μπλοκ που είχε δίπλα στο κομοδίνο της, τί είχε να κάνει την επόμενη μέρα. Έπρεπε να είναι κάτι σοβαρό για να μετατρέψει ή να ακυρώσει το πρόγραμμά της.

Αυτή ήταν η Δανάη μας, κάπως έτσι λειτουργούσε και η απουσία της νομίζω πως θα είναι αισθητή για όσους την έκαναν παρέα και ειδικά όσοι ήταν πιο κοντά της.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗΣ



Γράφει Δ. Αρμενιάκος, φωτογραφίες Γ. Γκλέτσος



Το μετάλλιο του Σπύρου Λούη



Παλιά πυροσβεστική Αντλία (MAGIRUS DEUTZ)



Παλαιά χειροκίνητη πυροσβεστική αντλία

Το ραντεβού μας ήταν στην Παλλήνη, στο Μουσείο της Πυροσβεστικής, γιατί αρκετοί περίμεναν εκεί το πούλμαν που ξεκίνησε από τα γραφεία μας.

Σε μία αίθουσα του Μουσείου έγινε ενημερωτική ομιλία, για τους κινδύνους της πυρκαγιάς και ειδικά την πρόληψή της. Μας εξήγησαν ποιο είναι το αντικείμενο της Πυροσβεστικής, τι υπηρεσίες προσφέρει, που επεμβαίνει, (τροχαία, πλημμύρες, σεισμοί κλπ.) με τις ειδικές ομάδες διάσωσης. Ακολούθησε προβολή με διαφάνειες και βίντεο. Στη συνέχεια, περιηγήθήκαμε στο Μουσείο όπου είδαμε τα εκθέματα, από την ίδρυση της Πυροσβεστικής μέχρι σήμερα. Ένα ιστορικό ταξίδι με τα πρώτα οχήματα, τους πρωτόγονους τρόπους κατάσβεσης και την εξέλιξη της μέχρι τις μέρες μας. Εντυπωσιακά είναι τα μέσα που χρησιμοποιούνται σήμερα (στολές, όργανα, εργαλεία), για διασώσεις και επεμβάσεις, ακόμη και με ελικόπτερα. Στη συνέχεια, ξεναγηθήκαμε στο μουσείο των οχημάτων, όπου η παρέα των παιδιών που είχαμε μαζί μας (πάνω από δέκα), ανέβηκαν, τα οδήγησαν εικονικά και φωτογραφήθηκαν.

Επόμενος προορισμός ήταν ο Μαραθώνας και το Μουσείο Ολυμπιακών Αγώνων. Φτάσαμε στο χώρο εκκίνησης του Μαραθωνίου Δρόμου και από εκεί κατευθυνθήκαμε στο μουσείο, περπατώντας μέσα στην πόλη. Σ' ένα νεοκλασικό κτίριο ειδικά διαμορφωμένο, στεγάζεται όλη η ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων. Η ξενάγηση ξεκίνησε με προβολή, για την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων από την αρχαιότητα. Στη συνέχεια περιηγήθηκε στους διαδρόμους του

μουσείου, όπου ξεδιπλώνεται η ιστορία (ανά τετραετία), από την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων, μέχρι σήμερα. Σε πάνελ όλη η αγωνιστική δράση, με φωτογραφικό υλικό, και ενημερωτικές σημειώσεις, για τις συμμετοχές και ειδικά για τους Μαραθωνοδρόμους και τις επιδόσεις τους μέχρι σήμερα. Η τελευταία αίθουσα, ήταν αφιερωμένη, στους Έλληνες Μαραθωνοδρόμους και ειδικά στον Σπύρο Λούη (νίκη Μαραθωνίου στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας 1896) και στον Στέλιο Κυριακίδη (νίκη Μαραθωνίου Βοστώνης 1946).

Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε ένα βιολογικό κτήμα της περιοχής, με ζώα και διάφορα αγροτικά προϊόντα.

Τέλος η εκδρομή μας έκλεισε με φαγητό στην παραλία της Νέας Μάκρης.



Στολή πυροσβέστη-διασώστη

ΕΚΔΡΟΜΗ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ ΣΤΟ ΓΥΘΕΙΟ ΜΑΝΗ - ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ

Κείμενα από την Μάγια Βέττερ και τον Νικόλαο Νίντο

Τα Χριστούγεννα είχε καθιερωθεί εδώ και πολλά χρόνια ο σύλλογος να μη έχει εκδρομική δραστηριότητα. Θεωρείται οικογενειακή γιορτή και όντως το μεγαλύτερο τμήμα του συλλόγου παραμένει στο "κλεινόν άστυ" προτιμώντας να εκδράμει των Θεοφανείων που οργανώνουμε την πρώτη μεγάλη εκδρομή της χρονιάς.

Με τα χρόνια όμως καινούργια μέλη του συλλόγου μας επεσήμαναν την απουσία μας από τα Χριστουγεννιάτικα εκδρομικά δρώμενα σε αντίθεση με άλλους συλλόγους. Δειλά το 2013 οργανώσαμε ένα τριήμερο στο ξενώνα μας στο Κεφαλάρι που είχε επιτυχία. Η επανάληψη του ιδίου εγχειρήματος το 2014 δεν είχε τα αναμενόμενα αποτελέσματα θεωρούμενη σαν επανάληψη. Το 2015 λοιπόν λάβαμε την απόφαση να τολμήσουμε κανονική εκδρομή με ξενοδοχεία, γεύματα εορταστικά κλπ. Επικοινωνικά λειτούργησε και η μη εκδρομή των Θεοφανείων που έπρεψαν μεσοβδόμαδα. Αποφύγαμε τα "Χριστουγεννιάτικα Θέρετρα" Πήλιο, Ζαγοροχώρια κλπ. και προτιμήσαμε το σεμνό Γύθειο και την Λακωνία.

Την Πέμπτη παραμονή Χριστουγέννων αναχωρήσαμε στις 8.00 από τα γραφεία του συλλόγου για Σπάρτη. Φτάσαμε κατά τις 11.30 στο Παρόρι απ' όπου η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Παρόρι- Μονή Φανερωμένης- Αναβρυτή με κατάβαση στον Άγιο Γεώργιο.

Το μονοπάτι στην αρχή είναι χτιστό και ανεβαίνει ελικοειδώς με εντυπωσιακή θέα προς την Σπάρτη και τον κάμπο της. Περνάει πολύ κοντά από την εκκλησία της Παναγίας Ζαγούνα κτισμένης μέσα σε σπηλιά. Η ομάδα σε 1.30 ώρα έφτασε στο εκκλησάκι του Αγίου Δημητρίου και σε μισή ώρα στην Φανερωμένη που δυστυχώς είχε ήδη κλείσει. Μετά από τρία τέταρτα έφτασε στην Αναβρυτή όπου η ελπίδα για ένα αναψυκτικό ή τσιπουράκι δεν πραγματοποιήθηκε καθώς ήταν τα πάντα κλειστά.

Συνεχίζοντας την διαδρομή που ένα μεγάλο κομμάτι της είναι πάνω σε παλιό κτιστό μονοπάτι μετά από δύο ώρες έφτασε στην εκκλησία του Αγίου Γεωργίου απ' όπου παρέλαβε το πούλμαν την ομάδα για να την φέρει στην Σπάρτη.

Η τουριστική ομάδα συνέχισε για Μυστρά. Όσες φορές και να επισκεφτείς τον Μύστρο δεν τον βαριέσαι. Η γοητεία που εκπέμπει αυτή η πόλη της ύστερης αναλαμπής του Βυζαντίου είναι μεγάλη. Η ομάδα περπάτησε μεταξύ των ερειπωμένων σπιτιών, εκκλησιών και ανακτόρων και προσκίνησε την Μητρόπολη του Αγίου Δημητρίου όπου στέφτηκε ο τελευταίος αυτοκράτορας του Βυζαντίου.

Άφησε πίσω της τα φαντάσματα της νεκροπολιτείας και φθάνοντας στην Σπάρτη, επισκέφτηκε ένα από τα πιο άρτια μουσεία της Ελλάδος το Μουσείο Ελιάς και Ελληνικού λαδιού. Γευμάτισαν και οι δύο ομάδες στην Σπάρτη και συνεχίσαμε για το Γύθειο όπου φτάσαμε νωρίς το απόγευμα. Στις 9.00 το βράδυ όλοι οι συμμετέχοντες λάβαμε μέρος στο εορταστικό ρεβεγιόν της παραμονής των Χριστουγέννων.

Η μέρα των Χριστουγέννων ήταν αφιερωμένη στην Μάνη. Το πρωί στις 8.30 ξεκινήσαμε με προορισμό το χωριό Σταυρί απ' όπου η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την πορεία προς το ακρωτήριο

Τηγάνι με επίσκεψη στο κάστρο της Μάινας. Η διαδρομή ήτανε νέα για την ΕΟΦ και βασίστηκε σε περιγραφή που έχει κάνει ο Αντώνης Καλογήρου στο βιβλίο του «Τα μονοπάτια της Μέσα Μάνης». Έχοντας κατεβάσει σε κινητό και την διαδρομή που έστειλε ο Αντώνης δεν υπήρξαν προβλήματα.

Στην αρχή η ομάδα περπάτησε σε χωματόδρομο. Κάνοντας μικρή παράκαμψη προς την βυζαντινή εκκλησία της Αγίτριας ή Οδηγήτριας (12ος αιώνας) συνέχισε σε χωματόδρομο και μετά σε μονοπάτι προς το Ακρωτήριο Τηγάνι όπου βρίσκεται το κάστρο της Μάινας κτισμένο από τον Γουλιέλμο τον Βιλαρδουίνο το 1250. Από εκεί πεζοπορώντας σε χωματόδρομο και μονοπάτι παράλληλα με την θάλασσα συνέχισε προς το χωριό Μέζαπο, περνώντας από το εκκλησάκι της Βλαχέρνας και ανηφόρησε για το χωριό Κάτω Γαρδενίτσα.

Η τουριστική ομάδα συνέχισε την περιοδεία της στην Μάνη. Έκανε στάση στο παραδοσιακό χωριό Βάθεια. Απλωμένο στην κορυφή ενός υψώματος, αγναντεύει το πέλαγος. Οι αντιπροσωπευτικοί πύργοι, τα πυργόσπιτα και τα πλακόστρωτα σοκάκια της συνθέτουν ένα ξεχωριστό δείγμα οχυρού οικισμού. Η Βάθεια έχει καταλάβει αυτή την κορυφή εδώ και αιώνες. Οι ιστορικές πηγές μιλούν γι' αυτήν από τα μέσα του 16ου αιώνα.

Ο σημερινός οικισμός διαμορφώθηκε στον λόφο κυρίως μετά τον 18ο αιώνα, ήκμασε τον 19ο και άρχισε να φθίνει από τις αρχές του 20ού αιώνα. Τον 19ο αιώνα ο οικισμός είχε 300 περίπου κατοίκους οι οποίοι είχαν ως ασχολίες την καλλιέργεια δημητριακών, την κτηνοτροφία, το κυνήγι και την καλλιέργεια της ελιάς, είχε μάλιστα και τέσσερα λιοτρίβια. Από τις πρώτες δεκαετίες του αιώνα μας άρχισε η φυγή των κατοίκων προς τις πόλεις.

Με πρωτοβουλία του ΕΟΤ περί το 1980 ερειπωμένοι πύργοι και πυργόσπιτα αναστηλώθηκαν και μετατράπηκαν σε τουριστικά καταλύματα στο πλαίσιο μιας προσπάθειας να συνδεθεί η τουριστική ανάπτυξη με την αρχιτεκτονική κληρονομιά που εδώ όμως ατύχησε. Οι ξενώνες είναι συλημένοι και παντελώς εγκαταλεημένοι.



■ Το μονοπάτι από Αναβρυτή προς Αγ. Γεώργιο, Φωτ. Μ. Βέττερ

Η ομάδα αρκέστηκε σε μια περιήγηση στον οικισμό και κατέληξε στην Κοκκινόγεια στο Ακρωτήριο Ταίναρο. Το όνομά του οφείλεται στον επώνυμο ήρωα και οικιστή Ταίναρον, γιο του Δία που έκτισε την ομώνυμη πόλη ο επί του ισθμού της Ακρωταινάριας χερσονήσου. Οι Δωριείς του έδωσαν το όνομα «Μεταπέα Άκρα», δηλαδή ακρωτήριο που βρίσκεται ανάμεσα σε δύο θάλασσες απ' όπου προέρχεται η ονομασία Κάβο Ματαπάς την εποχή της Φραγκοκρατίας. Είναι το νοτιότερο άκρο της ηπειρωτικής Ελλάδας, της Βαλκανικής χερσονήσου αλλά και της ηπειρωτικής Ευρώπης μετά την Άκρα Ταρίφα της Ισπανίας. Ήταν επί σειρά αιώνων, το θρησκευτικό κέντρο των Λακώνων.

Εκεί υπήρχε σύμφωνα με τον Πausανία ο ναός του Ταινάριου Ποσειδώνα που βρισκόταν κοντά στο σημερινό εκκλησάκι των Αγίων Ασωμάτων.

Περίπου 500 μέτρα από το ναό του Ποσειδώνα σώζεται διακοσμητικό ψηφιδωτό στο δάπεδο οικίας της Ρωμαϊκής εποχής (1ου αι. μ.Χ.), αποκαλούμενο «Άστρο της Αριάς». Σε μικρό και απομονωμένο σπήλαιο της περιοχής αναφέρεται και η ύπαρξη νεκρομαντείου ή ψυχοπομπείου του Ποσειδώνα.

Επιστρέφοντας έγινε μια στάση στο Γερολιμένα για γεύμα, παρελήφθη καθοδόν η πεζοπορική ομάδα και συνεχίσαμε για Γύθειο

κάνοντας μικρή στάση στην Αρεόπολη. Το βράδυ περίπου όλοι δειπνήσαμε στο ξενοδοχείο με το παραδοσιακό Χριστουγεννιάτικο φαγητό της περιοχής χοιρινό με σέλινο.

Το **Σάββατο** το πρωί στις 8.30 φεύγουμε για την κωμόπολη των Μολάων. Το όνομα του οικισμού προέκυψε από παραφθορά της λατινικής λέξης *mola* που σημαίνει μύλος. Ο πρώτος οικιστικός πυρήνας αναπτύχθηκε στο φαράγγι Λάρνακας που διασχίζει την πόλη. Στα Βυζαντινά χρόνια, εξελίχτηκε σε μεγάλο και οικονομικά εύρωστο οικισμό που διέθετε και κάστρο από το οποίο ήλεγχαν την πεδιάδα μέχρι τη Μονεμβασία. Στο φαράγγι που πρόσφατα έχει ανοιχτεί, πραγματοποιήσε η πεζοπορική μας ομάδα φυσικά για πρώτη φορά.

Μέσα στο φαράγγι έχει ξύλινα σκαλοπάτια, γεφυράκια και σε ένα σημείο σχοινί για να διευκολύνει την ανάβαση σε απότομο βράχο. Η ομάδα πέρασε το φαράγγι σε 1 ώρα και βγήκε σε εκκλησία και χωματόδρομο. Συνέχισε με αραιότερη σήμανση στο επόμενο φαράγγι που δεν είχε νερό αλλά ήταν πολύ βραχώδες.

Το τελευταίο κομμάτι της διαδρομής προς την κορυφή Στρογγύλη είναι εκτός φαράγγιού, αρκετά ανηφορικό, με πολύ πέτρα και αραιά σημάδια. Η κάθοδος έγινε από άλλη διαδρομή με αρκετά καλά σημάδια.

Η τουριστική ομάδα συνέχισε για Μονεμβασία. Ότι και να πει κανείς είναι λίγο γι' αυτή την μοναδική πολιτεία. Το όνομά της είναι σύνθετη λέξη, που προέρχεται από τις δύο ελληνικές λέξεις Μόνη και Έμβασιας. Αποτελεί στην κυριολεξία μικρή νησίδα που συνδέεται με τη Λακωνική ακτή με γέφυρα σε σχηματιζόμενο λαιμό ξηράς συνολικού μήκους 400 μέτρων.

Το 375 μ.Χ. έγιναν φοβεροί σεισμοί, που συγκλόνισαν τα νότια παράλια της Πελοποννήσου με καταποντισμούς νησιών και καθιζήσεις εδαφών. Τότε ο βράχος, έλαβε την σημερινή ιδιόρρυθμη μορφή του.

Τον 6ο αι. όταν οι Άραβοι κατέλυσαν την Πελοπόννησο, πολλοί κάτοικοι ανέβηκαν στην κορυφή του βράχου και οχυρώθηκαν. Έτσι, δημιουργήθηκε ο πρώτος οικιστικός πυρήνας του οχυρού, σαν μια στρατιωτική βάση. Την οχύρωση του κάστρου τελειοποίησαν οι Βυζαντινοί κατά τον 9ο-10ο αιώνα, για ν' αντιμετωπίσουν τον Αραβικό κίνδυνο. Τότε η Μονεμβασία έγινε ναυτική δύναμη και στρατιωτική βάση με τα απόρθητα φρουρικά συγκροτήματα της κάτω και απάνω πόλης.

Το 1248, ύστερα από τρία χρόνια πολιορκίας, από στεριά και θάλασσα, ο Γουλιέλμος Βιλλαρδουίνος, κατόρθωσε να γίνει κύριος της πόλης. Το 1262 επανέρχεται στους Βυζαντινούς μετά τη συντριβή του Βιλλαρδουίνου στην Πελαγονία.

Το 1460 ο Σουλτάνος Μωάμεθ Β' ζήτησε από τους κατοίκους να του παραδώσουν τη γυναίκα και την κόρη του Δ. Παλαιολόγου. Δεν έγινε η απαίτηση του αποδεκτή. Κατάλαβε όμως το δύσκολο της κατάληψης και άφησε ανενόχλητη τη Μονεμβασία.

Τον επόμενο χρόνο ετέθη υπό την προστασία του Πάπα Τίτου Β' και σε συνέχεια των Βενετών, οι οποίοι και την κατέλαβαν το 1464.

Το 1540 η Βενετία υπογράφει συνθήκη με τους Τούρκους και παραδίδει αμαχητί σ' αυτούς τα κάστρα του Ναυπλίου και της Μονεμβασίας. Περνά μια περίοδο μαρτυρίου και ερημιάς. Με την έναρξη της επανάστασης πολιορκείται από ξηρά και θάλασσα και παραδίδεται στους Έλληνες στις 23-07-1821.



■ Γύθειο, ο Φάρος, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Μάνη, Κάτω Γαρδενίτσα, Φωτ. Μ. Βέττερ

Σήμερα η πόλη διατηρεί τον μεσαιωνικό της χαρακτήρα παρά την πληθώρα των μαγαζιών και καταστημάτων. Η ομάδα απολαμβάνει κατά το δοκούν την πόλη. Οι περισσότεροι όμως υλοποιούν το ίδιο πρόγραμμα. Επισκέπτονται τον ναό του Ελκομένου με την εικόνα του "Ελκομένου επί του σταυρού Χριστού", περπατούν στα γραφικά σοκάκια και απολαμβάνουν την θέα από την βεράντα του σπιτιού του Γιάννη Ρίτσου. Μερικοί επισκέπτονται και τον τάφο του που βρίσκεται στο τοπικό νεκροταφείο. Παραλαβή της τουριστικής ομάδας από τους Μολάους και επιστροφή στο Γύθειο.

Για το Γύθειο και την ιστορία του έχει γράψει αναλυτικά η Κατερίνα σε προηγούμενο τεύχος. Από το επίγειο της Σπάρτης κατά την αρχαιότητα γίνεται πρωτεύουσα του Κοινού των Ελευθερολακώνων την περίοδο 195 π.Χ. - 297 μ.Χ. Οι σεισμοί του 375 μ.Χ. καταπόντισαν το μεγαλύτερο τμήμα της πόλης στα νερά του Λακωνικού Κόλπου. Οι επιχλωματώσεις των χειμάρρων έθωπναι και τα τελευταία ίχνη της αρχαίας πόλης ώστε κατά τον Μεσαίωνα το Γύθειο να είναι τελείως ξεχασμένο. Η τοποθεσία ονομάστηκε «Μαραθονήσι» από το μάρμαρο, που βλάστανε στη νησίδα Κρανάη. Αρχίζει σταδιακά να κατοικείται μετά το 1685 όταν με την βοήθεια των Ενετών οι Μανιάτες κατέλαβαν το γειτονικό Κάστρο του Πασσαβά.

Την **Κυριακή** ξεκινάμε με την επίσκεψη της αρχαίας Κρανάης. Εδώ σύμφωνα με τον Πausανία, ο Πάρις πέρασε την πρώτη του νύχτα με την Ωραία Ελένη ύστερα από την αρπαγή της. Αιώνες αργότερα στις 23 Μαρτίου του 1821 οι Μανιάτες ύψωσαν την σημαία της Επανάστασης. Σήμερα υπάρχει ο πύργος των Τζανετακίων δυστυχώς κλειστός.

Στην άλλη άκρη της πόλης βορειοανατολικά της σημερινής, επισκεπτόμαστε την Παλαιόπολη το τμήμα δηλαδή της αρχαίας πόλης που δεν είχε καταποντιστεί. Στις ανασκαφές που έγιναν βρέθηκαν πολλά ερείπια από τη ρωμαϊκή εποχή και το αρχαίο θέατρο.

Στις 10.00 αναχωρούμε για την Ι.Μ. Γόλας. Ο δρόμος ελικοειδής αλλά με ωραία θέες μας φέρνει στο μοναστήρι που είναι δυ-



■ Ο Ταΰγετος από την Μονή Γόλας, Φωτ. Μ. Βέττερ

στυχώς κλειστό. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε άλλη μια διάσχιση από το μοναστήρι προς το χωριό Κουμουστά σε σηματοδομένο μονοπάτι. Η διαδρομή είναι διάρκειας περίπου 1.30 ώρας και περνάει από ωραίο δάσος. Το χωριό Κουμουστά έχει ελάχιστους κατοίκους αλλά ένα πολύ συμπαθητικό ζευγάρι έδειξε με περηφάνια το ανακαινισμένο σπίτι τους. Καθώς το πούλμαν δεν μπορούσε να πλησιάσει τα Κουμουστά η ομάδα συνέχισε την πορεία ως το χωριό Ξηροκάμπι όπου έφθασε σε 1.30 ώρα.

Η τουριστική ομάδα επισκέφτηκε την Ι.Μ. Ζερμπίτσας. Κτισμένη στην κορυφή ενός λοφίσκου του Ταΰγετου, χαρίζει στον επισκέπτη την απόλαυση να χαρεί την θέα της κοιλάδας του Ευρώτα και την ψηλότερη κορυφή του περήφανου και επιβλητικού Ταΰγετου. Το Καθολικό ανεγέρθηκε το 1639 και αγιογραφήθηκε το έτος 1669. Είναι ευρύχωρο κτίσμα, σύνθετου βυζαντινού ρυθμού τετρακίονιου¹, αθωνικού τύπου² κατάγραφο³ και στο νάρθηκα και στον κυρίως ναό.

Οι αγιογραφίες διατηρούνται πολύ καλά και αναφέρονται σε πολλά εικονογραφικά θέματα λόγω των μεγάλων διαστάσεων του ναού. Στην θέση της μονής προϋπήρχε ειδωλολατρικός ναός του 3ου π.Χ. αι., και τον 12ο αι. η Ι.Μ. της Κυράς Παναγιάς.

Η θαυματουργός κτητορική⁴ εικόνα της Θεοτόκου, της Κυράς Ζερμπίτσας, είναι εν-

θρονισμένη στο αριστερό προσκυνητάρι του κυρίως Ναού. Η όλη μοναστηριακή διάταξη είναι τύπου αγιορείτικου και μοιάζει με μικρογραφία πόλης καθώς τα κτίρια παλιά και νεώτερα ορθώνονται με ένα ήρεμο μεγαλείο ανάμεσα από κυπαρίσσια, βελανιδιές και ελαιόδεντρα.

Και η τουριστική ομάδα κατέληξε στο Ξηροκάμπι ένα όμορφο κεφαλοχώρι χτισμένο στις ανατολικές υπώρειες του Ταΰγετου χιλίων κατοίκων. Γευματίσαμε στις φιλόξενες ταβέρνες του χωριού και νωρίς το απόγευμα πήραμε τον δρόμο επιστροφής στην Αθήνα. Πέρασαμε ένα χορταστικό τετραήμερο. Είδαμε πολλά ενδιαφέροντα μέρη στην ανεξάντλητη από αξιοθέατα πατρίδα μας αλλά το κυριότερο ήταν το ανεξάντλητο κέφι της ομάδας επηρεασμένο ίσως και από το πνεύμα των Χριστουγέννων.

¹ο τρούλος υποβασιάζεται από τέσσερα ελεύθερα στηρίγματα συνήθως κίονες και σπανιότερα πεσσούς.

²η ύπαρξη πλευρικών κογχών (χορών) εγκάρσια στον κυρίως ναό

³αγιογραφημένος παντού

⁴Εικόνα που ανήκει ή αναφέρεται στον κήτορα



■ Παραδοσιακό σπίτι στα Κουμουστά, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Παναγία Ζαγούνα, Ανάβαση από Παρόρι προς Φανερωμένη, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΗΡΑΙΟ - ΠΕΡΑΧΩΡΑ 20-12-2015



Κείμενο - Φωτογράφιση Γιώργος Γκλέτσος

■ Ηραίο, Στον Φάρο, Φωτ. Μάγια Βέττερ



■ Στην πορεία από Στέρνα προς Ηραίο, Φωτ. Μ. Βέττερ



Επίσκεψη στην Περαχώρα (Περαία Χώρα), δηλαδή την χώρα αντίπερα της Κορίνθου. Υπάρχουν παλαιότερα αρχαιολογικά ευρήματα από τη νεολιθική εποχή. Εδώ εγκαταστάθηκαν οι Δωριείς μεταξύ 1100-1000 π.Χ. Στην Γεωμετρική εποχή 1100-800 π.Χ. εγκαταστάθηκαν οι Κορίνθιοι, έχτισαν δημόσια κτίρια, έκαναν λιμενικά έργα και ανέγειραν ναό αφιερωμένο στην Ήρα, το Ηραίο, Ιερό της Ήρας Ακράϊας-Λιμενίας (6^{ος} π.Χ. αιώνας), που ανέσκαψε ο Βρετανός Humphry Payne (1930-1933). Υπάρχουν ερείπια Αψιδωτής Δεξαμενής, Κτιρίου Εστίας, Γεωμετρικού Ναού, Αρχαϊκού Ναού Ήρας Ακράϊας, και Δωρικός Ναός Ήρας Ακράϊας (6^{ος} π.Χ. αιώνας), Γεωμετρικός Ναός (8^{ος}-9^{ος} π.Χ.), και Δυτική αυλή (6^{ος} π.Χ.). Λέγεται πως εδώ η Μήδεια έθαψε τα παιδιά της.

Το όλο συγκρότημα βρίσκεται σε μικρό κολπίσκο, (όπου το εκκλησάκι του Αγίου Ιωάννη του Νηστευτή), σε ιδιυλλιακή τοποθεσία, κοντά στη λίμνη Βουλιαγμένης, (αρχαία ονομασία Εσχατιώτις). Από το 1880 άνοιξε δίαυλος και η λίμνη έγινε λιμνοθάλασσα. Στα 2 χιλιόμετρα από τον αρχαίο Ναό, βρίσκεται ο Φάρος Μελαγκάβι του Πολεμικού Ναυτικού, ή Φάρος Ηραίου, στη βόρεια είσοδο του όρμου της Κορίνθου, κοντά στις Αλκυονίδες νήσους. Είναι πετρόχτιστος (1897), χτισμένος ψηλά στο βραχώδες ακρωτήριο, σ' ένα μαγευτικό τοπίο, που το επισκέπτονται πολλοί τουρίστες.

Επιστρέφοντας στην ήρεμη λίμνη Βουλιαγμένης, υπάρχουν πολλά ταβερνάκια με φρέσκο ψάρι. Κοντά εκεί είναι και η πανέμορφη λουτρόπολη Λουτράκι



■ Ισθμός Κορίνθου,
Ποσειδωνία,
Τμήμα αρχαίου Διόλκου

ΙΣΘΜΟΣ ΚΟΡΙΝΘΟΥ-ΤΕΙΧΟΣ ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ - ΙΣΘΜΙΑ



Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα, φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος

«Ου παντός πλιν ες Κόρινθον» έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες θέλοντας να τονίσουν τον πλούτο, τη δύναμη και τον πολιτισμό της αρχαίας Κορίνθου. Η Κόρινθος σημαντική πόλη-κράτος της αρχαίας Ελλάδας βρίσκεται σε εξαιρετική γεωγραφική θέση μεταξύ του Κορινθιακού και του Σαρωνικού κόλπου και την ακολουθεί μακραίωνη ιστορία αφού έχει κατοικήθει από το 5.000 π.Χ.. Οι Κορίνθιοι στη μεγάλη ανάπτυξη της πόλης δημιούργησαν αποικίες στην Κέρκυρα και τις Συρακούσες.

Η αρχαία Κόρινθος, αρχικά δωρική, διατηρούσε λιμάνι στο Σαρωνικό όσο και στον Κορινθιακό κόλπο. Ο Ισθμός, το κομμάτι γης μεταξύ Στερεάς Ελλάδας και Πελοποννήσου, από την αρχαιότητα αποτέλεσε μείζον ζήτημα για τους κατοίκους της Κορίνθου.

Κατά τους χρόνους του Περίανδρου κατασκευάστηκε ο Διόλκος, ένας λιθόστρωτος δρόμος, από την παραλία του Σχοινούντα (Καλαμάκι) έως το δυτικό τέλος του καναλιού προκειμένου να μεταφέρονται τα πλοία από τον Σαρωνικό στον Κορινθιακό κόλπο. Η πόλη διετέλεσε εμπορικός κόμβος για τον αρχαίο κόσμο και κέντρο ελέγχου όλων των διαβάσεων για την Αργολίδα, την Αρκαδία και την Αχαΐα μέχρι να απειληθεί από την Αθήνα.

Μία μονοήμερη εκδρομική εξόρμηση στον Ισθμό της Κορίνθου και την ευρύτερη περιοχή, έχει τόσες πολλές εναλλακτικές λύσεις, για να περάσει κάποιος μια ευχάριστη μέρα στη φύση μακριά από την Αθήνα, ώστε τολμώ να πω ότι αξίζει τον κόπο να το επαναλάβουμε.

Όπως πάντα ξεκινήσαμε στην ώρα μας από τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. σε ένα ασφυκτικά γεμάτο πούλμαν. Κατά τον σχεδιασμό της εκδρομής είχαμε προβλέψει για τον καιρό, όπως υπολογίζω και πολλοί άλλοι από τους εκδρομείς είχαν κάνει το ίδιο.

Οι πληροφορίες ανέφεραν ημέρα με σύννεφα μεν, αλλά χωρίς βροχόπτωση. Έτσι, λοιπόν, προληπτικά κάποιος είχαν τα απαραίτητα αδιάβροχα για την πορεία, οι οποίοι αισιόδοξοι όμως όχι. Μέχρι εδώ όλα καλά.

Αρχικά με το ξεκίνημα μια βαριά συννεφιά έκρυβε τον ήλιο. Όμως μετά από μερικά χλμ. άρχισαν να πέφτουν οι πρώτες χονδρές σταγόνες στα τζάμια του πούλμαν. Ανησυχήσαμε. Μια ολόκληρη βροχερή μέρα στο ύπαιθρο δεν είναι και το καλύτερο, αλλά είχαμε τη βεβαιότητα, ότι τουλάχιστον στην Κόρινθο δεν θα βρέχει...

Σε μία ώρα και κάτι από το ξεκίνημα φτάσαμε στην περιοχή του Ισθμού όπου σταμάτησαμε για ένα καφεδάκι και για να αφήσουμε τους πεζοπόρους για την προγραμματισμένη πορεία τους.

Αυτό, όμως, που ήταν πραγματική έκπληξη, ήταν η συνεχιζόμενη απόλυτη συννεφιά και η αναζωογονητική, χαλαρή, ήπια, επίμονη βροχούλα που μας υποδέχτηκε.

Σε αυτό το σημείο άλλαξαν οι ισορροπίες. Η λίστα των τουριστών μεγάλωσε γιατί μερικοί από τους πεζοπόρους, λογικά σκεπτόμενοι, δεν ακολούθησαν την πορεία.

Έτσι, οι περισσότεροι οργανωμένοι για κατάσταση βροχής, ξεκίνησαν κανονικά και υποθέτω, ότι απόλαυσαν την πεζοπορία τους στη φύση του Ισθμού με το ψιλοβρόχι ρομα-

ντικά να τους συντροφεύει.

Η τουριστική ομάδα επισκέφθηκε, σύμφωνα με το πρόγραμμα, τον αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Κορίνθου, όπου πέρασε σαν τις ακρίδες προκειμένου να προμηθευτούμε μερικοί κάποιες ομπρελίτσες.

Μετά τον αρχαιολογικό χώρο επισκεφτήκαμε τα Λουτρά της ωραίας Ελένης για κάποιο ρομαντικό περίπατο, καφεδάκι ή κάποιο ουζάκι πριν το μεσημεριανό. Οι φωτογραφίες ελάχιστες λόγω της μεγάλης συννεφιάς.

Στη συνέχεια συναντηθήκαμε με τους πεζοπόρους όπου καταλήξαμε στη παραλία του Λουτρακίου για το μεσημεριανό γεύμα μας.

Προς απογοήτευση μερικών η πορεία πραγματοποιήθηκε κατά το ήμισυ. Αλλά ευτυχώς γιατί η αθώα ρομαντική βροχούλα προκάλεσε μερικά κρυολογήματα.

Το απόγευμα επιστρέφοντας στην Αθήνα όλοι μαζί επισκεφτήκαμε το Ιουστινιανείο τείχος, την Αρχαία Διόλκο και τα Ίσθμια.

Συμπέρασμα με βροχή η χωρίς βροχή ο χρόνος κυλάει ευχάριστα όταν υπάρχει καλή θέληση και με καλή διάθεση «Όλα βαίνουν καλώς».

■ Ψάρεμα στον Ισθμό της Κορίνθου (Ίσθμια)



■ Ο Παρνασσός από την
κορυφή Κίρφη,
φωτ. Μ. Βέττερ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΖΕΜΕΝΟ - ΚΙΡΦΗ - ΔΙΣΤΟΜΟ 2016



Περιγράφει η Μάγια Βέττερ

Την Κυριακή 31 Ιανουαρίου, μία ομάδα 22 ατόμων, πραγματοποιήσε διάσχιση από το Ζεμενό προς το Δίστομο, μέσω της Κίρφης.

Ξεκινήσαμε τη διαδρομή από την ταβέρνα του Άγγελου στο Ζεμενό. Από εκεί ανεβήκαμε μέχρι το διάσελο στα 1200 μ σε 1.30 ώρα από καθαρό μονοπάτι που περνάει μέσα από δασωμένη χαράδρα, με πολύ καλή σήμανση.

Στο διάσελο, η ομάδα χωρίστηκε στα δύο. Μία ομάδα εννέα ατόμων ανεβήκαμε στην κορυφή Κίρφη (1400μ) όπου υπάρχει

κεραία. Η ανάβαση απότομη χωρίς σήμανση ή μονοπάτι. Μας αποζημίωσε όμως η θέα.

Η δεύτερη ομάδα, ξεκίνησε απευθείας για το Δίστομο. Η διαδρομή στην κατάβαση έχει πολύ πέτρα και θέλει προσοχή. Η σήμανση πιο αραιή απ' ότι προηγουμένως, χρειάζεται μία ανανέωση. Σε 3 ώρες είχε φθάσει στο Δίστομο και λίγο αργότερα έφθασε και η ομάδα της κορυφής. Η διαδρομή καταγράφηκε σε GPS και ανέβηκε στο wikiloc.

■ Στους Δελφούς, Φωτ. Β. Σαλβεστηριάδης





ΟΙ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟ 2016



Γράφει η Μυρτώ Καλογεροπούλου, φωτογραφίες ο Δημήτρης Αρμενιάκος

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΣΤΗ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ. Η βασιλόπιτα για τα παιδιά, κόπηκε φέτος την ημέρα των Θεοφανείων, στις 6 Ιανουαρίου στην Κατασκήνωση του συλλόγου. Η εκδήλωση ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένη και συνέβαλε ο καλός καιρός καθώς και τα παιδάκια με τα χαρούμενα τιπβίσματά τους. Το αναμνηστικό τυχερό φλουρί «αποκαλύφθηκε» στα χέρια της Φωτεινής Βαβίλη εγγονής των Δημήτρη και Γεωργίας Αρμενιάκου. Της ευχόμαστε να είναι πάντα υγιής, καλότυχη και ευτυχισμένη. Επίσης προσφέρθηκαν δώρα στα παιδιά με αποτέλεσμα το χαμόγελό τους να γίνει ακόμα πιο πλατύ. Και του χρόνου μικροί μας φίλοι.

ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, τηρήθηκε το έθιμο της βασιλόπιτας και στην οικογένεια της ΕΟΦ. Άλλωστε αυτή η εκδήλωση στα γραφεία αποτελεί μια αφορμή για να συναντηθούν παλιά και νέα μέλη, ορειβάτες και τουρίστες, ένα Μωσαϊκό πλήθος, έχοντας στην καρδιά τους την αγάπη για το Σύλλογο.

Στις 8 Ιανουαρίου λοιπόν στο φιλόξενο και άνετο χώρο μας, κατέφθασαν αρκετοί φίλοι, οι οποίοι δεν πτοήθηκαν από το κρύο και γέμισαν ασφυκτικά το χώρο, σκορπίζοντας χαρά και ζεσταίνοντας την ατμόσφαιρα.

Η επιτροπή εκδηλώσεων είχε επιμεληθεί από νωρίς το πρόγραμμα της βραδιάς. Μας τίμησαν με την παρουσία τους, ο πρόεδρος της ΟΦΟΕΣΕ κ. Βασίλης Κατσαντώνης με τη σύζυγό

του Αμαλία πρόεδρο του Συλλόγου «Φυσιολατρικό Εικαστικό Οδοιπορικό Στέκι», καθώς και ο πρώην πρόεδρος της ΟΦΟΕΣΕ, κ. Αντρέας Αντωνόπουλος.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τον Πρόεδρο της ΕΟΦ κ. Νίντο, ο οποίος ευχήθηκε θερμά σε όλους για την καινούργια χρονιά. Ακολούθησε το κόψιμο της πίτας και στη συνέχεια μοιράστηκαν σε όλους τα κομμάτια της πίτας και τέλος προσφέρθηκαν μεζεδάκια και κρασί. Η οργάνωση ήταν άψογη και όλοι μας ως γνήσιοι Ευρωπαίοι παραμείναμε στη θέση μας, συζητώντας τρώγοντας και ανταλλάσσοντας ευχές. Το αναμνηστικό φλουρί της βασιλόπιτας προσφορά του Ράκη Γιαννακόπουλου, βρέθηκε στο κομμάτι του Γιάννη Βαγιατίδη. Του ευχόμαστε να είναι πάντα τυχερός και υγιής.



■ Κοπή πίτας στα γραφεία μας.





ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 144 ΑΤΟΜΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΙ- ΕΛΙΚΩΝΑΣ- ΑΡΒΑΝΙΤΣΑ

Το Σάββατο 12/12/15 επαναλάβαμε μία εκδρομή που είχαμε κάνει πριν 2 χρόνια με συμ-



■ Γύθειο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην πορεία από Κυριάκι προς Ελικώνα. Φωτ. Μ. Βέττερ

μετοχή 20 ατόμων. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε 2 διαδρομές. Από ένα σημείο έξω από το Κυριάκι μέχρι το χωριό Ελικώνας (Ζερίκι) και από το Ζερίκι μέχρι την τοποθεσία Αρβανίτσα. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, περιηγήθηκαν το Ζερίκι και τον χώρο αναψυχής Αρβανίτσα.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ- ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ

Στις 13/12/15 με συμμετοχή 47 ατόμων, επισκεφθήκαμε 3 ενδιαφέρουσες τοποθεσίες. Το Μουσείο Πυροσβεστικού Σώματος στην Παλλήνη όπου ξεναγηθήκαμε από εξειδικευμένο άτομο, το Μουσείο Μαραθωνίου Δρόμου στον Μαραθώνα και το Οικολογικό Αγρόκτημα Διαμαντή στην Νέα Μάκρη.



■ Μουσείο πυροσβεστικής, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΤΕΡΝΑΣ- ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ

Στις 20/12/15 με συμμετοχή 47 ατόμων, επισκεφθήκαμε το Λουτράκι και η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε, για πρώτη φορά, μία πολύ ενδιαφέρουσα διαδρομή που είναι γνωστή σαν μονοπάτι Στέρνας. Ξεκινήσαμε λίγο πριν το χωριό Στέρνα και προχωρήσαμε μέχρι την παραλία Στέρνας. Από εκεί, βαδίσαμε παραλιακά βράχο- βράχο στο Φάρο Μελαγκάβι και τον Αρχαιολογικό Χώρο Ηραίου. Μετά, καταλήξαμε στην γραφική Λίμνη Βουλιαγμένης όπου γευτήκαμε τα καλοτηγανισμένα ψαράκια και απολαύσαμε ένα μαγευτικό δειλινό.



■ Άγιος Δημήτριος ανεβαίνοντας από Παρόρι προς Φανερωμένη, Φωτ. Μάγια Βέττερ

■ Αγιονόρι από Πρόσυμα προς Στεφάνι Φωτ. Β. Συλβεστριάδης





εκδρομές - εκδηλώσεις



Νεμούτας. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή της εκδρομής.

ΖΕΜΕΝΟ- ΚΙΡΦΗ- ΔΙΣΤΟΜΟ- ΔΕΛΦΟΙ

Στις 31/1/16 με συμμετοχή 37 ατόμων, πή-

γαμε στο Ζεμενό από όπου οι πεζοπόροι μας, πραγματοποίησαν πορεία προς την Κίρφη, παρέκαμψαν την κορυφή και κατηφόρισαν στο Δίστομο.

ΓΥΘΕΙΟ

Με συμμετοχή 30 ατόμων, περάσαμε τις μέρες των Χριστουγέννων στο Γύθειο από όπου περιηγήκαμε διάφορα μέρη της Μάνης. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 132 ΑΤΟΜΩΝ**

ΔΙΩΡΥΓΑ ΙΣΘΜΟΥ ΚΟΡΙΝΘΟΥ

Στις 10/1/16 με συμμετοχή 52 ατόμων, πήγαμε στην Διώρυγα του Ισθμού της Κορίνθου με στόχο να πεζοπορήσουμε στις 2 πλευρές της παρά το ψιλόβροχο. Τελικά ξεκινήσαμε από την γέφυρα της παλιάς Εθνικής Οδού με την Ποσειδωνία αλλά καταλήξαμε στην είσοδο του Λουτρακίου διότι έχουν κλείσει την διέλευση σε κάποιο σημείο. Είναι πάντως πολύ ωραία εμπειρία να βλέπεις από κοντά αυτό το μεγαλειώδες έργο. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Αρχαία Κόρινθο. Μετά, πήγαμε στο Λουτράκι για φαγητό και βόλτα στην ωραία παραλία του.

ΦΟΛΟΗ- ΟΛΥΜΠΙΑ

Με συμμετοχή 43 ατόμων, περάσαμε ένα ωραίο διήμερο (23-24/1/16) στην Αρχαία Ολυμπία με ξενάγηση στο Μουσείο και τον Αρχαιολογικό Χώρο. Οι πεζοπόροι μας βάδισαν στο περίφημο δρυόδασος της Φολόης και επισκέφθηκαν τους καταρράκτες της



■ Μάνη στο Τηγάνι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην Αρχαία Αγορά, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Στο Φρούριο Φυλής, Φωτ. Ν. Λυράκη



■ Από Παλιόμυλο προς Πύργο,
Φωτ. Μ. Βέττερ



**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 131 ΑΤΟΜΩΝ**

ΠΑΡΝΗΘΑ

Στις 7/2/16 με συμμετοχή 26 ατόμων, επισκεφθήκαμε μία περιοχή της Πάρνηθας με στόχο να επαναλάβουμε μία πεζοπορική διαδρομή που είχαμε κάνει πριν 2 χρόνια με αφετηρία την Φυλή προς Υδραγωγείο Γιαννούλας- Πηγή- Φρούριο Φυλής 675μ.- Ρέμα Θοδώρας- Διπόταμα- Ρέμα Γιαννούλας- Φυλή

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ

Περάσαμε ένα ωραίο διήμερο (20-21/2/16) στην Ναύπακτο με συμμετοχή 53 ατόμων. Ήταν αρχή του Τριωδίου και οργανώσαμε ένα πάρτι στο εστιατόριο του ξε-

νοδοχείου με μουσική, χορό και φαγητό. Οι πεζοπόροι πραγματοποίησαν 2 διαδρομές ενώ όλοι επισκεφθήκαμε χωριά της περιοχής. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή της εκδρομής.

ΑΓΙΟΝΟΡΙ- ΠΡΟΣΥΜΝΑ- ΣΤΕΦΑΝΙ

Με συμμετοχή 52 ατόμων και με την βοήθεια του εκπαιδευτικού Π. Ψύχα πραγματοποιήσαμε 2 πεζοπορικές διαδρομές σε μέρη που βάδισαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας Μηκηναίοι. Στο Αγιονόρι επισκεφθήκαμε το Κάστρο και πεζοπορήσαμε μέχρι την Πρόσυμνα. Και από την Πρόσυμνα συνεχίσαμε μέχρι το Στεφάνι όπου γευματίσαμε και επισκεφθήκαμε την τοπική Έκθεση Καπνοπαραγωγής. Όσοι δεν πεζοπόρησαν είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν το Ναύπλιο.

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 13/12/15 επισκεφθήκαμε το Μουσείο του Πυροσβεστικού Σώματος και το Μουσείο Μαραθώνιου Δρόμου. Την ίδια μέρα επισκεφθήκαμε και το Αγρόκτημα Διαμαντή στην Νέα Μάκρη.
- Στις 14/12/15 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών με θέμα: Μητροπόλεις της Βορείου Αμερικής. Βίντεο-φωτογραφικό ταξίδι σε Νέα Υόρκη, Σικάγο, Ουάσινγκτον με ξεναγούς την Β. Δημητροπούλου και τον Ν. Τσούτσος.
- Στις 06/01/16 πραγματοποιήθηκε στην κατασκήνωσή μας, στο Μάτι, η κοπή της πίτας των παιδιών με διανομή δώρων.
- Στις 08/01/16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας η κοπή της πίτας και ακολούθησε διασκέδαση με μουσική, χορό, φαγητό και κρασί.
- Στις 25/01/16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας μία «Συνάντηση Μνήμης» όπου τιμήσαμε τα αποθανόντα μέλη μας Θ. Τζιβιά και Δ. Διαλετά.
- Στις 12/02/16 συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας μερικά μέλη και έγιναν προτάσεις για εκδρομές.
- Στις 13/02/16 ξεναγηθήκαμε από την κα Α. Σκουμπουρδή στην Αρχαία Αγορά Αθηνών.
- Στις 17/02/16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας η Ετήσια Γενική Συνέλευση για τον απολογισμό του Δ. Σ. για το έτος 2015.
- Στις 24/02/16 παρακολουθήσαμε την παράσταση «Ο Κουρέας της Σεβίλλης» στο Θέατρο Ολύμπια.
- Στις 03/03/16 (Τσικνοπέμπτη) πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας αποκριάτικο γλέντι με μουσική, φαγητό, κρασί και χορό.

ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ (Αγώνες Δρόμου 3 & 5χλμ).

Πρώτη στην κατηγορία της η Μαρία Κοσμάδακη, συμμετείχε σε άλλη κατηγορία η Στεφανία Αλυσανδράκη

Ο Ημιμαραθώνιος Αθήνας είναι μία συνδιοργάνωση ΣΕΓΑΣ- Δήμου Αθήνας, ξεκίνησε το 2012 και εκπροσωπείται μέσω του Οργανισμού Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας Δήμου Αθήνας (ΟΠΑΝΔΑ).

Από το 2016 και στο εξής, ο Ημιμαραθώνιος Αθήνας να διεξάγεται την 3η Κυριακή του Μαρτίου, με στόχο να προσελκύει μημενούς δρομείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό αλλά και όσους θέλουν να συμμετέχουν σε ένα μεγάλο μαζικό δρομικό γεγονός.

Σκοπός της διοργάνωσης είναι να εξελιχθεί ο Ημιμαραθώνιος σε αθλητικό γεγονός με πολιτιστικά, τουριστικά, ψυχαγωγικά και νεανικά χαρακτηριστικά, προσελκύοντας στην Αθήνα νέους



■ Μ. Κοσμάδακη

από όλο τον κόσμο για τις ανοιξιάτικες διακοπές τους (spring break) και να καταγράψουν εμπειρίες από ένα μαζικό γεγονός στο κέντρο μίας από τις πλέον ιστορικές πόλεις του κόσμου.

Η εκκίνηση έγινε στις 11.45 στην Πλατεία Συντάγματος και τερμάτισε μπροστά στο Μνημείο του Άγνωστου Στρατιώτη. Το χρονικό όριο τερματισμού ήταν 1.15 λεπτά

Στον Ημιμαραθώνιο των 5.000 χλμ. έτρεξαν και οι Εοφίτιες Μαρία Κοσμάδακη που διακρίθηκε πρώτη στην κατηγορία της με χρόνο 39.00 λεπτά και η Στεφανία Αλυσανδράκη με χρόνο 41.07 λεπτά που έτρεξε σε άλλη κατηγορία.

ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ & ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ - ΡΑΓΟΥΛΙΚΟ - ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ

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

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΥ ΦΩΤΙΣΜΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΦΩΤΙΣΜΟΥ - ΤΙΜΕΣ ΧΟΝΔΡΙΚΗΣ

Φορμίωνος 63 - 65 Φιλοθέου - www.dendrinos.gr

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

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

ΟΛΥΜΠΙΑ - ΦΟΛΟΗ - ΝΕΜΟΥΤΑ

Γράφει ο Απόστολος Ψυράκης



■ Καταρράκτης «Τα Χώνια» στην Νεμούτα, φωτ. Δ. Μπενάς



■ Καταρράκτης Σουφάλα στην Νεμούτα, φωτ. Ν. Λυράκης

Είχαμε προγραμματίσει για τα τέλη του Ιανουαρίου διήμερη εκδρομή στην Λάμπεια και στην Ολυμπία αλλά, τελικά, αναγκαστήκαμε να κάνουμε πολλές τροποποιήσεις που όχι μόνον είχαν θετικό αποτέλεσμα αλλά και μας χάρισαν ευχάριστες εκπλήξεις.

Στην αρχή εκδήλωσαν ενδιαφέρον για την εκδρομή πάνω από 50 άτομα αλλά τελικά συμμετείχαν 43 άτομα. Κάτι η τρομοκρατία που εκπέμπουν τα μετεωρολογικά δελτία για ακραία φαινόμενα, κάτι οι προαναγγελίες των αγροτών για μπλόκα επηρέασαν μερικούς και ακύρωσαν αλλά «έχασαν» διότι κατά γενική ομολογία, η συντριπτική πλειοψηφία των εκδρομικών ικανοποιήθηκε.

Και οι δύο μέρες ήταν ηλιόλουστες ... αλλά με χαμηλές θερμοκρασίες και μόνο την νύχτα του Σαββάτου χιόνισε ψηλά στα βουνά.

Το Σάββατο πήγαμε κατευθείαν στην περιοχή του Δρυοδάσους της Φολόης ακολουθώντας την διαδρομή: Αθήνα- Ισθμός Κορίνθου- Σήραγγα Αρτεμисиού- Λεβίδι- Λάμπεια- Κούμανι.

Εκεί ξεναγηθήκαμε στο πολύ ενδιαφέρον «Περιβαλλοντικό Μουσείο Περιοχής Δρυοδάσους Φολόης» από τον Ν. Σιάκουλη. Τα κείμενα, οι φωτογραφίες, οι χάρτες και το βιντεάκι ήταν κατατοπιστικά για τα φυσικά κάλλη της περιοχής και ιδιαίτερα για το μοναδικό αυτοφυές δρυοδάσος που καταλαμβάνει έκταση περίπου 42000 στρεμμάτων.

Στη συνέχεια, η πλειοψηφία των εκδρομικών, πεζοπόρησε μέσα σε ένα τμήμα του Δρυοδάσους της Φολόης και θαύμασε το κυρίαρχο είδος που είναι η υψίκορμη δρύς, το περήφανο αυτό «δένδρο». Το δάσος αυτό υπάρχει από αρχαιότατων χρόνων και αναφέρεται με έμφαση στην μυθολογία μας διότι φιλοξενούσε τους Κενταύρους και τις Δρυάδες. Το περπάτησαν επίσης ο Ηρακλής που αιχμαλώτισε τον Ερυμάνθιο Κάπρο και ο φίλος του Κένταυρος Φόλος από τον οποίο πή-

ρε το όνομά του. Το δάσος της Φολόης βρίσκεται στις συλλέκτριες λεκάνες των ποταμών Ερυμάνθου και Πηνειού και προσφέρεται για περιπάτους διότι υπάρχουν πεζοπορικές διαδρομές για όλα τα γούστα. Εύκολες, δύσκολες, μικρής διάρκειας, μεγάλης διάρκειας, κυκλικές διαδρομές, διασχίσεις, φαράγγια, καταρράκτες, ρέματα, όλες σκιερές.

Η ομάδα μας πραγματοποίησε την διαδρομή διάρκειας 3 ωρών (βάδισμα περιπάτου διότι βιαστικοί ορειβάτες θα μπορούσαν να την κάνουν σε 2-2,5 ώρες) από τον Άγιο Γεώργιο Νέας Πέρσαινας μέχρι το Κούμανι. Αυτή η διαδρομή είναι και γνωστή σαν διαδρομή της γραβάτας διότι έχει οροσημανθεί από μία ομάδα ορειβατών χρησιμοποιώντας γραβάτες. Την επόμενη φορά θα κάνουμε την λεγόμενη διαδρομή των Κενταύρων. Στο Κούμανι γευματίσαμε στην ταβέρνα του Παπούλια που μας είχε ετοιμάσει αρνί στον φούρνο και μας προμήθευσε με ωραιότατα καρύδια- ψύχα.

Η διανυκτέρευση μας έγινε στην Αρχαία Ολυμπία, σε ένα πολυτελέστατο ξενοδοχείο όπου μας είχε ετοιμάσει και δείπνο – μπουφέ με μουσική. Εκεί φάνηκε η καλή διάθεση και το κέφι μιας μερίδας εκδρομικών που χόρεψε με την ψυχή της και έδωσε την ευκαιρία σε όλη την ομάδα να διασκεδάσει.

Την **Κυριακή** είχαμε προγραμματίσει για την ορειβατική ομάδα, ανάβαση στο βουνό Λάμπεια που έχει ύψος 1793μ. και προσφέρεται για διάφορες ορειβατικές διαδρομές. Οι πιο συνηθισμένες διαδρομές είναι:

- 1) Δίβρη- Ι.Μ.Χρυσοπηγής- Κορυφή και επιστροφή από τα ίδια.
- 2) Τσιπιανά- Κορυφή και επιστροφή από τα ίδια.
- 3) Τσιπιανά- Κρυόβρυση.
- 4) Κρυόβρυση- Τσιπιανά.
- 5) Τσιπιανά- Παράκαμψη της Κορυφής- Δίβρη.

Είχαμε οργανωθεί και εξοπλιστεί με GPS για διάφορες διαδρομές αλλά οι πάγοι και η



■ Νεμούτα, Φωτ. Ν. Λυράκη

αδυναμία του πούλμαν να πλησιάσει τα σημεία εκκίνησης και κατάληξης της πιο ενδεδειγμένης διαδρομής, μας ανάγκασε να τροποποιήσουμε το πρόγραμμα.

Έτσι, η ορειβατική ομάδα προωθήθηκε στο χωριό Νεμούτα από όπου έκανε μία πρωτόγνωρη διαδρομή για την ΕΟΦ, με την βοήθεια του Ν. Σιάκουλη που είναι ο τοπικός οδηγός βουνού, οικολόγος, φυσιολάτρης, γνώστης όλων των φαράγγιων της περιοχής, καλά οργανωμένος και περιγραφικότερος. Διαλέξαμε αυτήν την διαδρομή διότι περιελάμβανε του λεγόμενους καταρράκτες Χαρτσαρίου.

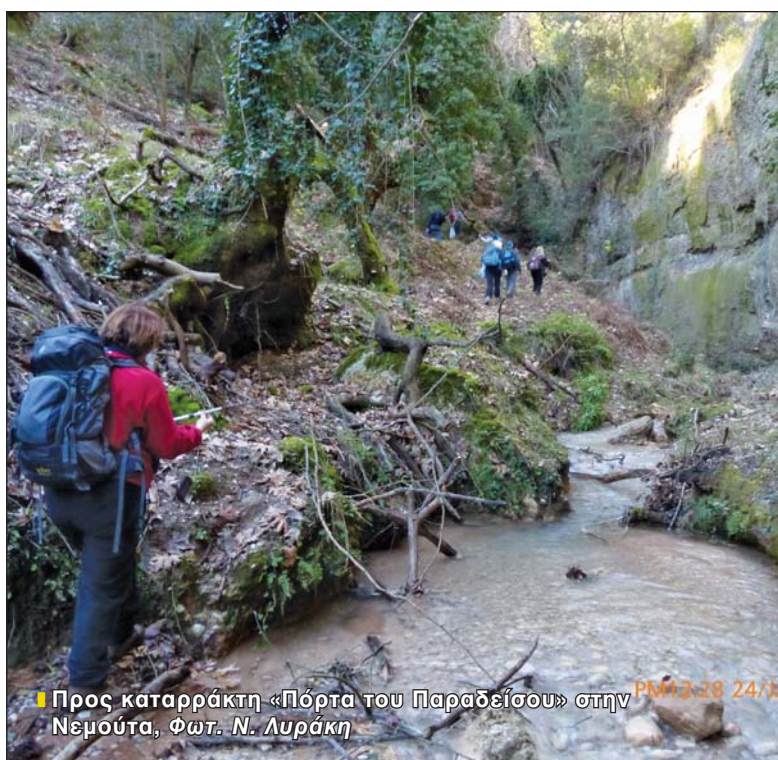
Η ομάδα κατηφόρισε περίπου 350μ. μέχρι τον ποταμό Ερύμανθο και ανηφόρισε από άλλη διαδρομή μέχρι την Νεμούτα. Κατά την διάρκεια της πορείας εκτός από τον ποταμό Ερύμανθο συνάντησε 4 μεγαλοπρεπείς, εντυπωσιακούς καταρράκτες. Κατά σειρά: Σουφάλα (στην απέναντι πλευρά του ποταμού), τον δίδυμο του Άη Γιάννη (τον θαυμάσαμε από την απέναντι όχθη), την Πόρτα του Παραδείσου (ο πιο εντυπωσιακός) και τα Χώνια. Μερικοί είχαν ύψος πάνω από 20 μέτρα. Η όλη πορεία έπρεπε να διαρκέσει 4 ώρες. Εμείς κάναμε 5 διότι όλη η μέρα ήταν στην διάθεσή μας και οι φωτογράφοι μας καθυστερούσαν. Στην ευρύτερη περιοχή υπάρχουν πολλά ενδιαφέροντα φαράγγια που δεν έχουμε επισκεφθεί με την ΕΟΦ όπως το φαράγγι Άβουλας ή Αμπουλας και τα φαράγγια του Αντρωνίου.

Η τουριστική ομάδα πήγε πεζοπορώντας από το ξενοδοχείο στο αρχαιολογικό μουσείο Ολυμπίας όπου τους ανέμενε η ξεναγός Νίκη Βλάχου. Η ξενάγηση στο μουσείο και στον αρχαιολογικό χώρο της Ολυμπίας διήρκεσε περίπου 2 ώρες και όλοι ευχαριστήθηκαν. Μετά επέστρεψαν στο ξενοδοχείο, πήραν τα πράγματά τους και αναχώρησαν με το πούλμαν για την Νεμούτα. Εκεί γευμάτισαν στην ταβέρνα του Γιώργου.

Σ' αυτήν την ομάδα συμμετείχαν και αρκετοί που ήθελαν να ξεναγηθούν στην Ολυμπία διότι είχαν χρόνια να πάνε με ξεναγό και να περιηγηθούν το φαράγγι της Νεμούτας. Θεωρητικά δεν ήταν χρονικά εφικτό αλλά βρέθηκε μία μέση λύση. Μερικοί, λοιπόν, πήγαν με φορητά από την Νεμούτα μέχρι τον ποταμό Ερύμανθο και επισκέφθηκαν 2 καταρράκτες (Σουφάλα & Άη Γιάννη).

Μ' αυτούς τους τρόπους, οι περισσότεροι εκδρομείς περιηγήθηκαν στο δρυοδάσος της Φολόης, ξεναγήθηκαν στον Αρχαιολογικό Χώρο της Ολυμπίας και γνώρισαν το φαράγγι της Νεμούτας με τους εντυπωσιακούς καταρράκτες. Και όλα αυτά σε ένα καταχειμωνιάτικο διήμερο.

Κατά την επιστροφή στην Αθήνα ακολουθήσαμε την ίδια διαδρομή του Σάββατου. Απλά, πήραμε την παλαιά εθνική οδό από τον Ισθμό μέχρι τους Αγίους Θεοδώρους διότι οι αγρότες είχαν στήσει μπλόκο.



■ Προς καταρράκτη «Πόρτα του Παραδείσου» στην Νεμούτα, Φωτ. Ν. Λυράκη



■ Καταρράκτης «Πόρτα του Παραδείσου» στην Νεμούτα, Φωτ. Δ. Μπενάς

Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου



Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα

ΠΟΡΟΣ

Ο ΠΟΡΟΣ Εκατόν εβδομήντα τέσσερα χλμ. μέχρι τον Γαλατά και 31 ναυτικά μίλια από Πειραιά. Ένα από τα τρία νησιά γένους αρσενικού. Το νησί των παραδοσιακών χρωμάτων. Αγαπημένο θέρετρο των 60ς. Πέρασαν αρκετές δεκαετίες από τότε αλλά ο Πόρος έχει διατηρήσει την δική του προσωπικότητα.

Πlaisιωμένοι από πεύκα, ελιές, πορτοκαλιές και λεμονιές. Τα πεύκα φτάνουν μέχρι τις ακτές και γέρνουν προς το νερό σαν να θέλουν να ταξιδέψουν. Κατά μήκος της κεντρικής παραλιακής ζώνης πάντα βρίσκονται αραγμένα πολυτελή σκάφη και βαρκούλες.

Ο Πόρος αποτελείται από δύο νησιά, τη Σφαίρα που πήρε το όνομά της -από τον Ηνίοχο του Πέλοπα Σφαίρο- και την πευκόφυτη Καλαυρεία (καλή αύρα) αφιερωμένη στο θεό Απόλλωνα, ο οποίος την παραχώρησε στο θεό Ποσειδώνα σαν αντάλλαγμα για τους Δελφούς. Τα δύο νησιά χωρίζει ένα πολύ μικρό κανάλι αμέσως μετά το Ναύσταθμο. Στο Βόρειο τμήμα του νησιού υπάρχουν τα ερείπια του Ναού του Ποσειδώνα, 520 π.Χ..

Γνωστοί λογοτέχνες, ποιητές και καλλιτέχνες όπως οι Γ. Σεφέρης, Κ. Πολίτης, Κ. Παλαμάς, η Ιουλία Δραγούμη, ο αμερικανός συγγραφέας Henry Miller εμπνεύστηκαν από την μαγεία του νησιού.

Η Χώρα, χτισμένη αμφιθεατρικά συνδυάζει την αστική μεγαλοπρέπεια με τη νησιωτική ομορφιά. Κατά μήκος της παραλίας αλλά και στο εσωτερικό του οικισμού, επιβλητικά νεοκλασικά κτίρια και αρχοντόσπιτα θυμίζουν τις αλλοτινές εποχές των καπεταναίων και των αρχόντων του νησιού.

Ξεχωρίζουν το κτίριο του Δεϊμέζη, κτισμένο από γκρίζα και κόκκινη πέτρα, το μαγαζί του Γρίβα, με τις μεγάλες πόρτες και τον πολύ όμορφο εσωτερικό διάκοσμο, η βίλα Γαλήνη κτίριο του 1892, που κατά καιρούς φιλοξένησε μεγάλες προσωπικότητες της Τέχνης και του Λόγου, το Μωροπούλειο, η Εθνική Τράπεζα, το παλιό εργοστάσιο της Ηλεκτρικής, το Α΄ Δημοτικό Σχολείο Πόρου -λέγεται ότι σχεδιάστηκε από τον Τσίλερ, είναι γνωστό ως κτήριο Συγγρού- και λειτουργεί σαν πολιτιστικό κέντρο, το Αρχαιολογικό Μουσείο στην πλατεία Κορυζή.

Οι γειτονιές στην «Παλιά Χώρα», η γραφική πλατεΐτσα δίπλα στο εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου και το παλιό Υδραγωγείο, το Ρολόι που δεσπόζει στην υψηλότερη κορυφή του λόφου σήμα κατατεθέν του νησιού από το 1927 με πανοραμική θέα στο κανάλι μέχρι απέναντι στις ακτές της Πελοποννήσου.

Ιδιαίτερα σημαντικά ιστορικά γεγονότα διαδραματίζονται στον Πόρο κατά την Επανάσταση του 1821. Από την περίοδο αυτή σώζονται και πολλά μνημεία. Διετέλεσε έδρα της Κυβέρνησης από 15 Απριλίου μέχρι 16 Ιουνίου 1827 και τον Οκτώβρη του 1828 στον Πόρο έγινε η σύσκεψη των τριών Δυνάμεων που καθόρισαν τα σύνορα του νεοσύστατου Ελληνικού κράτους.

Από τον Πόρο ξεκίνησε ο συμμαχικός στόλος για τη νικηφόρα ναυμαχία του Ναυαρίνου το 1827. Στο λιμάνι του Πόρου εγκαταστάθηκε το 1830 ο πρώτος πολεμικός ναύσταθμος της Ελεύθερης Ελλάδας.

Το 1831 κατά τη διάρκεια της εμφύλιας διαμάχης μεταξύ του Ι. Καποδίστρια και των Υδραίων, ανατινάχθηκε ένα μέρος του Ελληνικού Στόλου που ήταν αγκυροβολημένος στον όρμο του Πόρου.

Απέναντι, στο Γαλατά, βρίσκεται το περίφημο Λεμονοδάσος (με περισσότερες από 30.000 λεμονιές και πορτοκαλιές). Στα καταστήματα της περιοχής μπορούμε να βρούμε σε παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία πολλά προϊόντα που γίνονται από αυτούς τους καρπούς και γλυκίσματα, όπως αμυγδαλωτά, τα παγωτά «φωλιές με μπισκότα πασπαλισμένα με άχνη και γέμιση από καρύδι».

Σε μία ώρα χωρίς στάσεις γίνεται ο γύρος του νησιού. Από το κανάλι αριστερά με προορισμό το Νεώριο, υπάρχει το Λιμανάκι της Αγάπης και η παραλία του Ρωσικού Ναυστάθμου, απ' όπου πήρε και το όνομά του. Στην αντίθετη πλευρά, υπάρχει το Ασκέλι -τουριστικό θέρετρο και ο δρόμος καταλήγει στο Μοναστήρι. Βόρεια είναι το λιμανάκι της Βαγιωνιάς, μία απόμερη ήσυχη παραλία για μπάνιο και ο Ιερός ναός του Ποσειδώνα.





Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

Γράφει η Έρση Καφετζοπούλου

ΠΑΡΓΑ-ΠΑΞΟΙ-ΑΝΤΙΠΑΞΟΙ

ΠΑΡΓΑ Σε όποιο σημείο αυτής της χώρας κι' αν σταθεί κάποιος, εμφανίζονται αναπάντεχα μπροστά του, μικροί θησαυροί. Η Πάργα είναι μια παραθαλάσσια κωμόπολη της Ηπείρου, που είναι κτισμένη σε μία μαγευτική τοποθεσία, προικισμένη με ό,τι καλύτερο έχει να προσφέρει η ελληνική φύση.

Είναι κτισμένη αμφιθεατρικά, πάνω σε καταπράσινες πλαγιές, που βουτάνε στα νερά του Ιονίου, σχηματίζοντας πλαγιές, κολπίσκους και αμμουδιές. Μέσα απ' τη θάλασσα, αναδύονται ψηλά βράχια και νησάκια, όπως ο βράχος Κρεμμύδια και Σκόρδα και το νησάκι της Παναγιάς. Σαν φόντο, έρχονται να προστεθούν οι Παξοί και οι Αντίπαξοι, ολοκληρώνοντας μια εικόνα που μοιάζει ζωγραφικός πίνακας.

Τα χρώματα που κυριαρχούν, είναι το γαλάζιο της θάλασσας και το ασημοπράσινο των αιωνόβιων ελαιώνων που περιβάλλουν την πόλη. Πίσω από τους ελαιώνες, κυριαρχεί πάλι στο τοπίο το υγρό στοιχείο η λίμνη Μαργαριτίου που αντανάκλα τα χρώματα του ουρανού και τις διαθέσεις του καιρού.

Ο οικισμός είναι σφηνωμένος στο στενό «λαιμό» που έχει σχηματίσει ο βράχος με το βενετσιάνικο κάστρο. Τα στενά δρομάκια ξεκινούν από την πύλη του κάστρου και κατηφορίζουν τη πλαγιά, περνούν μέσα από το «Τουρκοπάζαρο» και καταλήγουν στην προκυμαία του λιμανιού.

Τον χειμώνα είναι έρημα και σιωπηλά, ενώ το καλοκαίρι, σείονται από τους χιλιάδες τουρίστες, κυρίως Ιταλούς που επισκέπτονται την πόλη. Στο τέλος όμως του 18^{ου} αιώνα, οι Παργινοί ξεπερνούσαν τους 20.000. Ήταν η εποχή της Ενετοκρατίας, που η Πάργα αποτελούσε τη γέφυρα μεταξύ της τουρκοκρατούμενης Ελλάδας και της Βενετίας και γνώρισε μεγάλη οικονομική άνθηση. Από τότε όμως, η πόλη άλλαξε χέρια ξανά και ξανά. Από τους Γάλλους πέρασε στους Ρώσους, μετά στους Εγγλέζους, οι οποίοι την πούλησαν στον Αλή-Πασά για 156.000 λίρες. Οι Παργινοί τότε αναγκάστηκαν να εκπατριστούν, ενώ το 1819, ήταν η πιο σκοτεινή χρονιά, στην πολυτάραχη ιστορία της πόλης. Τις κρίμες χειμωνιάτικες μέρες, οι κάτοικοι της Πάργας απολαμβάνουν τη βόλτα τους στην προκυμαία, το ψάρεμα στο μόλο και τα ψώνια τους στην αγορά. Οι προσόψεις των σπιτιών, είναι βαμμένες με έντονα χρώματα, δίνοντας στο λιμάνι, μια ζωηρή και χαρούμενη όψη. Πίσω δε από τις φωτεινές επιγραφές, τις αναμονές στις οικοδομές και τις σύγχρονες ξενοδοχειακές μονάδες, η Πάργα διατηρεί τα σημάδια μιας νησιώτικης γοητείας. Το Κάστρο κουβαλά ακόμα τα σημάδια των αμέτρητων κατακτητών που το άλωσαν και των πειρατών που το κούρσεψαν. Τρομερότερος όλων, ο Χαϊρεντίν Μπαρμπαρόσσα, που λεηλάτησε την Πάργα το 1537, αιχμαλωτίζοντας τους κατοίκους της.

ΠΑΞΟΙ-ΑΝΤΙΠΑΞΟΙ Οι Παξοί είναι μια συστάδα νησιών και βραχονησίδων με μεγαλύτερο τους Παξούς με έκταση 19 τ.χ. και τους Αντίπαξους 3 τ.χ. Ένας απέραντος ελαιώνας ο πρώτος και ένας μεγάλος αμπελώνας ο δεύτερος. Ο πληθυσμός τους είναι 2.236 κάτοικοι και πρωτεύουσα ο Γάιος. Το 1423 αρχίζει η κατασκευή του Φρουρίου του Αγίου Νικολάου, στο λιμάνι του Γαίου. Το 1537, λεηλατούνται από τον Μπαρμπαρόσα. Στη συνέχεια, περιέρχονται στη κυριαρχία των Ενετών, ως το 1799 που οι Ρωσότουρκοι κατέλαβαν την εξουσία. Το 1807 παραχωρούνται στους Αυτοκρατορικούς Γάλλους ως το 1814, που παραδίδονται στους Άγγλους και το 1864 ενώνονται με την Ελλάδα. Σπουδαία μνημεία των Παξών, οι 64 εκκλησίες, με τη δίτρουλη της Υπαπαντής στη Λάκκα και τους Αγίους Αποστόλους στο Γάιο να ξεχωρίζουν. Στα μνημεία, συμπεριλαμβάνονται οι ανεμόμυλοι, οι στέρνες και τα σκαλιστά στην πέτρα αριστουργήματα. Στις φυσικές ομορφίες συγκαταλέγονται οι παραλίες, οι πράσινοι μορφολογικοί σχηματισμοί στις ανατολικές ακτές, ο ελαιώνας και οι ιαματικές πηγές. Ο γύρος του νησιού με σκάφος είναι απόλαυση, όπως και οι περιπλανήσεις στα παραδοσιακά μονοπάτια. Φορτωμένοι με ελαιόδενδρα, οι Παξοί έθρεψαν τον πληθυσμό τους για αιώνες με αυτό το ευλογημένο δένδρο. Το λάδι τους δε, στην πλειονότητά του, είναι βιολογικό.

Μεγαλύτερο μερτικό στην οικονομία των Παξών έχει ο τουρισμός. Η συγκοινωνία με την Ηγουμενίτσα και την Κέρκυρα, είναι πλέον καθημερινή.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ



ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

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

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

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

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 Κρόκι – Κωρύκειο 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 **Νίντο 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 μπιτ 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 εκδρομικών για πούλμαν, η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με τη συγκοινωνία.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Παπαμήτσου Ρένα**Πέμπτη 28/04 - Πέμπτη 05/05/2016****ΡΟΔΟΣ - ΣΥΜΗ - ΧΑΛΚΗ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

**Κυριακή- Δευτέρα 08-09/05/2016****ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ- ΕΟΡΤΗ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ**

Αναχώρηση την Κυριακή στις 15.00 για Κόρινθο- Κεφαλάρι- Ορεινό Ξενώνα, όπου θα διανυκτερεύσουμε μία βραδιά.

Την Δευτέρα, στο παρακείμενο εξωκλήσι του Αγίου Νικολάου του εν Βουνένους που γιορτάζει, θα γίνει πανηγυρική Θεία Λειτουργία με αρτοκλασία. Η εκδήλωση πραγματοποιείται κάθε χρόνο με την συμμετοχή των κατοίκων του Κεφαλαρίου και των τοπικών αρχών της περιοχής. Θα ακολουθήσει μικρή δεξίωση στον Ορεινό μας Ξενώνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.**Παρασκευή 13/05/2016****Συγκέντρωση στα γραφεία μας στις 20.00****με σκοπό να γίνουν προτάσεις για τις εκδρομές του επόμενου τριμήνου και για άλλες εκδρομές.****Σάββατο 14/05/2016****ΓΚΟΥΡΑ- ΜΕΓΑΛΗ ΖΗΡΕΙΑ- ΛΙΜΝΗ ΔΟΞΑ**

Αναχώρηση το Σάββατο στις 7.00 π.μ. για Δερβένι- Γκούρα. Από εκεί θα γίνει ανάβαση στην κορυφή της Μεγάλης Ζήρειας (2.375μ.) από το ρέμα της Φαρμακίλας με επιστροφή από τα ίδια (ώρες πορείας 8, Β.Δ.: Β), υψομ. διαφορά: 1.375μ.

Η υπόλοιπη ομάδα θα συνεχίσει για τη λίμνη Δόξα για να επισκεφθεί την Μονή Αγίου Γεωργίου και να κάνει απλές πεζοπορίες γύρω από τη λίμνη. Στην Γκούρα υπάρχει δυνατότητα φαγητού και για τις δύο ομάδες. Όλη η ομάδα θα επιστρέψει στην συνέχεια στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Λυράκη Νάντια**Κυριακή 15/05/2016****ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ - ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για την κατασκήνωσή μας στο Μάτι, όπου θα συμμετάσχουμε στην καθιερωμένη από πολλά χρόνια εορτή του Αγίου Γεωργίου με αρτοκλασία και το Πασχαλινό Πανηγύρι με το ψήσιμο των αρνιών. Μουσική, τραγούδι, χορός καθώς και βράβευση Πρωτομαγιάτικου στεφανιού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Τετάρτη 18/05/2016

Συγκέντρωση στα γραφεία μας **20:00 μ.μ.** όπου θα γίνει ομιλία από τον Γιάννη Αναγνωστόπουλο με θέμα «**Ενημέρωση για δασικές πυρκαγιές**».

Σάββατο - Κυριακή 21-22/05/2016

ΜΑΙΝΑΛΟ – ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑΤΟΣ

Στην εκδρομή αυτή θα λάβουμε μέρος στα εγκαίνια νέων διαδρομών στο Αρκουδόρεμα. Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.00 π.μ. για Πιάνα. Από εκεί θα πραγματοποιηθεί πορεία 6 ωρών, (Β.Δ.: Β) έως την Ελάτη με δυνατότητα διακοπής στις 3 ώρες (Β.Δ.: Α).

Τη 2^η ομάδα θα την παραλάβει το πούλμαν για να συνεχίσει μαζί με την τουριστική ομάδα. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τα χωριά Πιάνα- Χρυσοβίτσι- Ελάτη. Το βράδυ στην Ελάτη θα έχει γλέντι. Θα φάμε και θα πιούμε με 6 Ευρώ. Θα διανυκτερεύσουμε στο Λεβίδι. Την Κυριακή θα πραγματοποιηθούν δύο εναλλακτικές διαδρομές: Ελάτη- Βυτίνα (ώρες πορείας 3.30, Β.Δ.: Α), Ελάτη- Μαδάρα- Βυτίνα (ώρες πορείας 6, Β.Δ.: Β). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Δημητσάνα, την Στεμνίτσα και την Βυτίνα. Το απόγευμα μετά από το φαγητό και των τριών ομάδων, θα αναχωρήσουμε για την Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Κοσμάδκη Μαρία*

Σάββατο- Κυριακή 28-29/05/2016

ΠΟΡΟΣ

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.00 π.μ. από τα γραφεία μας με πούλμαν για Γαλατά από όπου θα περάσουμε απέναντι στον Πόρο. Περιήγηση στην πόλη με δυνατότητα επίσκεψης στο Αρχαιολογικό Μουσείο. Στην συνέχεια θα μεταφερθούμε με το πούλμαν στο Ασκέλι για τακτοποίηση στο Ξενοδοχείο όπου υπάρχει δυνατότητα μπάνιου και φαγητού.

Στις 18.00 θα αναχωρήσουμε με το πούλμαν για περιήγηση στο νησί, με κατάληξη στην πόλη του Πόρου. Αξιοθέατα: Χατζοπούλειος Δημοτική Βιβλιοθήκη (σχέδιο Τσίλερ) με μόνιμη έκθεση «Κοχύλια και Θάλασσα», Μητροπολιτικός ναός Αγίου Γεωργίου με τοιχογραφίες του Παρθένου, νεοκλασικά κτίρια, ο λόφος με το ρολόι της πόλης και η απόλαυση ενός ηλιοβασιλέματος με θέα τον κόλπο. Την Κυριακή θα έχουμε ελεύθερη την ημέρα για μπάνιο και φαγητό έως την αναχώρησή μας. Άφου περάσουμε απέναντι θα κάνουμε μία στάση στο Λεμονοδάσος και θα συνεχίζουμε για την Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Πετροπούλου Όλγα*

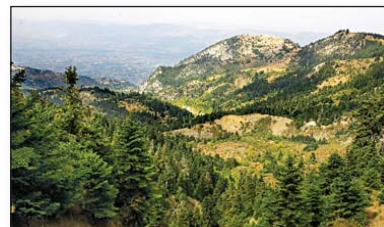
Σάββατο- Κυριακή 04-05/06/2016

ΟΙΤΗ - ΠΑΥΛΙΑΝΗ

Αναχώρηση το Σάββατο 8.00 π.μ. για Παύλιανη. Εκεί θα πραγματοποιηθούν πορείες στο υπέροχο αισθητικό πάρκο της Παύλιανης, (από 3 έως 5 ώρες, Β.Δ.: Α). Η τουριστική ομάδα θα διημερεύσει στην Κάτω και Άνω Παύλιανη.

Την Κυριακή η πεζοπορική ομάδα θα προωθηθεί με φορτηγάκι έως την Καταβόθρα (1.540μ) για να πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή της Οίτης Πύργου (2.150μ.). Από εκεί θα κατέβει από μονοπάτι στην Κάτω Παύλιανη (ώρες πορείας 8, Β.Δ.: Β).

Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τα χωριά Πυρά, Μαυρολιθάρι, Καστριώτισσα, Στρώμη και θα επιστρέψει στην Παύλιανη. Όλη η ομάδα θα επιστρέψει στην Αθήνα μετά από φαγητό στην Παύλιανη.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Βέπτερ Μάγια*

Κυριακή 05/06/2016

**Εκδήλωση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.
για την Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος**

Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. πραγματοποιεί εκδήλωση στα πλαίσια της «Παγκόσμιας ημέρας περιβάλλοντος» στο Δελφίνο Φθιώτιδας. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τα γραφεία μας από τον Μάιο για περισσότερες λεπτομέρειες.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Δ.Σ.*

Κυριακή 12/06/2016

ΚΥΜΗ – ΠΟΡΕΙΑ ΑΠΟ ΠΗΓΗ ΓΟΥΡΝΙΩΝ

Αναχώρηση 7.00 π.μ. για Κύμη και στην συνέχεια για την Πηγή Γουρνίων. Από εκεί οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν κυκλική διαδρομή ανεβαίνοντας αρχικά στο ενετικό κάστρο του Αγίου Γεωργίου, περνώντας από το μοναστήρι της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος και συνεχίζοντας από μονοπάτι μέσα από πυκνή βλάστηση. (ώρες πορείας 4, Β.Δ.: Α+, υψομ. διαφορά 300μ.). Στη συνέχεια το πούλμαν θα παραλάβει την πεζοπορική ομάδα για να την πάει σε κοντινή παραλία.

Όσοι δεν περπατήσουν, θα επισκεφθούν την παραλία της Κύμης και θα συνεχίσουν με το πούλμαν για την παραλία όπου θα καταλήξουν και οι πεζοπόροι. Για όλη την ομάδα θα υπάρχει η δυνατότητα μπάνιου και φαγητού. Το απόγευμα θα αναχωρήσει το πούλμαν για την Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Αρμενιάκου Γεωργία*



Παρασκευή- Δευτέρα 17-20/06/2016

ΠΑΡΓΑ – ΠΑΞΟΙ Τετράημερο του ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016

Για το 2016 θα προγραμματιστεί εκδρομή σε χώρα των Βαλκανίων.

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα

*Η εκδρομή ΝΟΤΙΟΣ ΑΓΓΛΙΑ – ΟΥΑΛΙΑ – ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΩΝ ΛΙΜΝΩΝ
αναβάλλεται για το 2017.*

Κυριακή 26/06/2016

ΔΙΡΦΥ

Αναχώρηση την Κυριακή στις 7.30 π.μ. για Χαλκίδα– Στενή– Διάσελο Μεσοράχης, απ' όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην Δίρφυ (1.743μ.), (ώρες πορείας 5, Β.Δ.: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στην περιοχή του καταφυγίου ή στην Στενή.

ΑΡΧΗΓΟΣ: *Γκλέτσος Γιώργος*



Σάββατο 02/07/2016

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Τα εγκαίνια περιλαμβάνουν τον **Αγιασμό** στις **20.00** και την καθιερωμένη συνεννόηση με τη «**Ρεβυθάδα**» που προσφέρει η οικογένεια Γιάννη Μεταξά



Παρασκευή– Κυριακή 15-17/07/2016

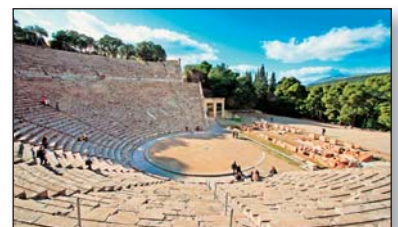
ΔΡΕΠΑΝΟ- ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Αναχώρηση την Παρασκευή στις 8.00 π.μ. για την παραλία Δρέπανου όπου θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο. Το απόγευμα θα αναχωρήσουμε για το **Μικρό Θέατρο Αρχαίας Επιδαύρου** όπου θα παρακολουθήσουμε την προγραμματισμένη παράσταση

Το Σάββατο πρωί θα απολαύσουμε την μαγευτική παραλία του Δρεπάνου και το βράδυ θα παρακολουθήσουμε στο **Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου** την παράσταση «Αντιγόνη» του Σοφοκλή σε σκηνοθεσία Στάθη Λιβαθινού με τους Μπέτυ Αρβανίτη, Δημήτρη Λιγνάδη κ.α. Την Κυριακή θα διημερεύσουμε στην παραλία Δρεπάνου και το απόγευμα θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε από τον Μάιο με τα γραφεία μας για περισσότερες λεπτομέρειες

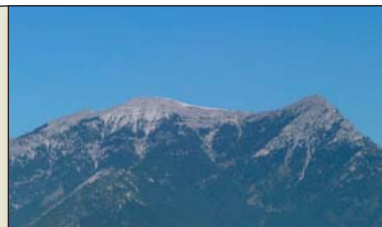
ΑΡΧΗΓΟΣ: *Αγγελοπούλου Θέμις ή Έρση Καφετζοπούλου*



16-17/07/2016

Η 76^η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ θα πραγματοποιηθεί στην Ντουρντουβάνα.

Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε από τον Μάιο
με τα γραφεία μας για περισσότερες λεπτομέρειες



Τετάρτη 20/07/2016

Γιορτή Προφήτη Ηλία στην Κατασκήνωση

Στις **20.00**. θα γίνει στο εκκλησάκι στην κατασκήνωσή μας στο Μάτι,
εσπερινός και αρτοκλασία, με την ευκαιρία της γιορτής του **Προφήτη Ηλία**.
Θα ακολουθήσει **συνεστίαση** στην καντίνα μας.



Κυριακή- Πέμπτη 31/07-04/08/2016

ΟΛΥΜΠΟΣ

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

Την **Δευτέρα** το πρωί, θα αναχωρήσουμε με πούλμαν ή ταξί για τον Άγιο Κωνσταντίνο που βρίσκεται πάνω από το Δίον. Από εκεί θα πάρουμε το σηματοδοτημένο μονοπάτι που πηγαίνει παράλληλα με την κοίτη του ρέματος του «Ορλιά», περνάει από το καταφύγιο στη θέση Κορομηλιά και καταλήγει στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας (υψόμ. 2.000μ., (ώρες πορείας 6, Β.Δ.: Β, υψομ. διαφορά 1.700μ.). Ενδιάμεσα θα κάνουμε και παράκαμψη για να επισκεφθούμε τον καταρράκτη 18μέτρων στην θέση Κόκκινος βράχος. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας.

Την **Τρίτη** θα πραγματοποιήσουμε την πορεία Σκούρτα- Οροπέδιο των Μουσών, μέχρι το καταφύγιο Γιώσος Αποστολίδης (2.695μ.), (ώρες πορείας 4, Β.Δ.: Β, υψομ. διαφορά 700μ.) Το απόγευμα θα υπάρχει η δυνατότητα να ανέβουμε σε γύρω κορυφές Προφήτης Ηλίας (2.786μ., Β.Δ.: Α), Τούμπα (2.785μ., Β.Δ.: Α) και να επισκεφθούμε το καταφύγιο του Χρήστου Κάκαλου. Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Γιώσου Αποστολίδη.

Την **Τετάρτη** ανάλογα με τις συνθήκες του καιρού θα πραγματοποιήσουμε κατ' επιλογήν αναβάσεις στις κορυφές του Ολύμπου, όπως Μύτικα (2.918μ., Β.Δ.: Γ), Σχολειό (2.905 μ., Β.Δ.: Β), Αγ. Αντώνη (2.816μ., Β.Δ.: Β). Διανυκτέρευση στο καταφύγιο του Γιώσου Αποστολίδη.

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

Σημείωση: Μετά τις 31 Ιουλίου επικοινωνείτε στα τηλέφωνα 6976855659, 2107223649. Ο τρόπος μετάβασης και η τιμή θα εξαρτηθούν από τον αριθμό των ατόμων. Θα υπάρχει η δυνατότητα με κάποιο επί πλέον κόστος να ανεβάσουμε ή και να κατεβάσουμε πράγματα με τα μουλάρια.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**



Δευτέρα-Δευτέρα 22-29/08/2016

ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ- ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΙΟΣ- ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ- ΣΙΚΙΝΟΣ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Σημείωση: Μετά τις 31 Ιουλίου επικοινωνείτε
στα τηλέφωνα 6976855659, 210 7223649





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

1. **Να εγγραφόνται** στις εκδρομές έγκαιρα για να μπορεί το Εφορείο Εκδρομών να τις οργανώνει καλύτερα.
2. **Να καταβάλουν** έγκαιρα την προκαταβολή όταν πρόκειται για πολυήμερη εκδρομή, διότι η σειρά προτεραιότητας ισχύει από την ημέρα καταβολής της προκαταβολής.
3. **Να βρίσκονται** 15 λεπτά πριν από την καθορισμένη ώρα αναχώρησης των πούλμαν μπροστά στην εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Κατά την επιβίβαση τηρείται η σειρά εγγραφής. Όσοι επιβιβάζονται σε ενδιάμεσες στάσεις δεν πρέπει να έχουν απαίτηση για συγκεκριμένες θέσεις.
4. **Να φέρνουν** μαζί τους όλα τα απαραίτητα (ρούχα, εξοπλισμό, φαγητό κλπ.) ανάλογα με το είδος της εκδρομής και την εποχή.
5. **Να τηρούν** σχολαστικά τις ώρες αναχώρησης και την διάρκεια των στάσεων που καθορίζει ο

αρχηγός διότι μ' αυτόν τον τρόπο σέβονται τον συνεκδομέα 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 βοηθήσει στην περίπτωση που ένας συνεκδομέας χρειαστεί κάτι και για να ολοκληρώνεται η εξορμήση 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 ουδέμια ευθύνη έχουν για ό,τι 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)

- A. Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
- B. Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.
- Γ. Δύσκολες πεζοπορικές-ορειβατικές διαδρομές όπου απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.
- Δ. Δύσκολες ορειβατικές διαδρομές ή χειμερινές αναβάσεις όπου απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός και εμπειρία.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

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

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από (1η Οκτωβρίου έως 31 Μάρτιου 17.00 έως 20.00) και από (1η Απριλίου έως 30 Σεπτεμβρίου 18.00 έως 21.00) εκτός από τα Σάββατα, τις Κυριακές και τις αργίες.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807924 λειτουργεί συσκευή φάξ για λήψη μηνυμάτων καθ' όλο το 24ωρο.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού η επικοινωνία γίνεται και με τα τηλέφωνα της κατασκήνωσης 22940 34588.
- Τα κινητά τηλέφωνα 6947323844 - 45, και 6948621680 συνήθως είναι στα χέρια του εφόρου εκδρομών και του αρχηγού της εκδρομής.
- Τα πούλμαν ξεκινούν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Στο ίδιο σημείο τερματίζει και η εκδρομή.
- Στις ημερήσιες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης.
- Στις διήμερες και πολυήμερες εκδρομές, απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο σε περίπτωση ανάγκης, αλλά η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης της προκαταβολής, το ύψος της οποίας καθορίζεται από το Εφορείο Εκδρομών ανάλογα με τα έξοδα της εκδρομής.
- Οι εκδρομείς υποχρεούνται να πληρώσουν τα έξοδα του ξενοδοχείου ή μέρος της τιμής της εκδρομής σε περίπτωση που ακυρώσουν τη συμμετοχή τους τις τελευταίες μέρες πριν την εκδρομή και εφόσον δεν καλυφθεί η θέση από τη λίστα αναμονής.
- Σημειώνεται ότι κάθε ακύρωση συμμετοχής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στέρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.



Κείμενο και φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος

Το Σάββατο 13-02-16 η ΕΟΦ πραγματοποίησε επίσκεψη στην Αρχαία Αγορά της Αθήνας. Είχαμε την τύχη να μας ξεναγήσει η καταξιωμένη ξεναγός, συγγραφέας, παραγωγός τηλεοπτικών προγραμμάτων και συνεργάτης του Πνευματικού Κέντρου του Δήμου Αθηναίων, η κομψότατη Καλύμνια, κα Άρτεμις Σκουμπουρδή, φανατική Αρχαιολάτρη και Αθηνολάτρη, με μεγάλη πείρα ξεναγήσεων.

Η Αρχαία Αγορά βρίσκεται Β.Δ. της Ακρόπολης και λειτουργήσε ως οικονομικό, θρησκευτικό, πολιτιστικό, κοινωνικό, δικαστικό, φιλοσοφικό και εκπαιδευτικό κέντρο της πόλης της Αθήνας.

Από παλιά, περί το 3000 π.Χ. αλλά κυρίως από το 600 π.Χ., ήταν χώρος κατοικίας και αργότερα έγινε κύριος δημόσιος χώρος συγκεντρώσεων, που πλαισιώθηκε από σημαντικά οικοδομήματα.

Δυστυχώς, λεηλατήθηκε και καταστράφηκε κατ' επανάληψη από τους Πέρσες το 480 π.Χ., από τον Ρωμαίο αυτοκράτορα Σύλλα το 86 π.Χ., από τους Έρουλους το 267 μ.Χ., τους Βησιγόθους του Αλάρικου το 395 μ.Χ., τους Βανδάλους το 470 μ.Χ., τους Σλάβους το 580 μ.Χ., από τον Λέοντα Σγουρό, τύραννο του Ναυπλίου και από τις μάχες στα χρόνια της Ελληνικής επανάστασης του 1821.

Αργότερα η Αγορά βρέθηκε θαμμένη κάτω από τη συνοικία Βρυσάκι. Η Ελληνική Αρχαιολογική Εταιρεία, άρχισε εδώ ανασκαφές τον 19^ο αιώνα, με τη βοήθεια Γερμανών αρχαιολόγων και από το 1931 με την Αμερικανική Σχολή Κλασικών Σπουδών, που βοήθησαν συστηματικά στην αποκάλυψη των ερειπίων του σημαντικότητας αυτού χώρου.

Σε τούτον εδώ το μικρό τόπο, γεννήθηκαν και άνθισαν η Δημοκρατία, οι Επιστήμες, οι Τέχνες και ο Πολιτισμός, που φώτισαν την Ανθρωπότητα. Εδώ έλαμψαν τα άστρα του Περικλή, του Σωκράτη, του Πλάτωνα, του Σόλωνα, του Δημοσθένη, του Αισχύλου, του Σοφοκλή, του Θουκυδίδη, του Πραξιτέλη και τόσων άλλων διάσημων ανδρών, που έθεσαν τις βάσεις του Δυτικού Πολιτισμού.

Βαδίζουμε ανάμεσα σε ερείπια, σε σωρούς από κατεστραμμένα μάρμαρα, ό,τι απέμεινε από κάποια υπέροχα κτίρια, που για αιώνες κοσμούσαν το χώρο και που η φαντασία μας χάρη στη ζωντανή περιγραφή της ξεναγού, κάνει προσπάθειες να τα αναστήσει.

Τα ερείπια διακρίνονται σε περιόδους, όπως της Κλασικής Αγοράς, των Ελληνιστικών Χρόνων, της Ρωμαϊκής περιόδου και των Βυζαντινών Χρόνων. Εκτός από το καλά διατηρημένο Ηφαίστειο (Θηρείο), την αναστηλωμένη Στοά του Αττάλου και τον αναστηλωμένο ναό των Αγίων Αποστόλων, ο χώρος είναι ένας μεγάλος ερειπίωνας, ώστε κάποιος απαίδευτος τουρίστας, έφθασε να ρωτήσει κάποτε: «Γιατί οι Αρχαίοι Έλληνες έχτιζαν τόσα πολλά ερείπια;»

Η Ξεναγός μας, κρατώντας στο χέρι το θαυμάσιο βιβλίο της «Αθήνα μια πόλη μαγική», με φωτογραφίες, χάρτες και αναπαραστάσεις, μας εξήγησε με λεπτομέρειες, τον πολλαπλό ρόλο που έπαιξε η Αγορά στο πέρασμα των αιώνων, κατά τους οποίους πολλοί λαοί και πολιτισμοί άφησαν εδώ το ίχνος τους.

Η Ξεναγός, ακάματη, μας γύρισε μεσ' στα ερειπωμένα θεμέλια και μας περπάτησε και μας έδειξε, ό,τι έχει απομείνει, από το βωμό των δώδεκα θεών, τη Στοά του Διός Ελευθερίου, το ναό του Πατρώου Απόλλωνος, το Ηφαίστειο, τη Θόλο, το Βουλευτήριο, το Μητρώο, το Μνημείο των Επωνύμων Ηρώων, τα Ορόσημα της Αγοράς, τη Ν.Δ. περιοχή των Βιοτεχνιών, τη Ν.Δ. Κρήνη, το Αιάκειο, τη Νότια Στοά, το Υστερορωμαϊκό τείχος, τη Βιβλιοθήκη του Πανταίου, τα Δικαστήρια, το Ωδείο του Αγρίππια, το Ναό του Άρεως, τη Β.Δ. γωνία Ερμαϊκών στηλών, τη Βασιλική Στοά, την Ποικίλη Στοά, τους Αγίους Αποστόλους, την Οδό των Παναθηναίων και τέλος τη Στοά του Αττάλου, όπου έγινε Ξεναγήση των εκθεμάτων του μουσείου.

Οι πόλεμοι, οι έριδες, το εθνικιστικό και κυρίως το θρησκευτικό μένος, αλλά και η σκύλευση των αγαλμάτων και των μαρμάρων για να κοσμήσουν άλλες πόλεις, ή το τζάμπα οικοδομικό υλικό για το χτίσιμο των σπιτιών των χωρικών ή τα μάρμαρα που έγιναν ασβέστης για το τζαμί του Τούρκου Βοεβόδα, μας οδήγησαν στα εναπομεινάντα σημερινά θεμέλια, φτωχό απομεινάρι των λαμπερών οικοδομημάτων του παρελθόντος.

Ακούσαμε πολλές πληροφορίες για τους αρχαίους θεούς, διάσημους πολιτικούς άνδρες, αλλά και για τις καθημερινές δραστηριότητες, τις συνήθειες, την εκπαίδευση, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής των αρχαίων κατοίκων της πόλης. Δύο άγνωστοι εισχώρησαν στο γκρουπ, αλλά η αρχηγός αυστηρά τους απομάκρυνε. Επάνω μας με θόρυβο στριφογύριζαν τα ελικόπτερα της Αστυνομίας που επόπτευαν από ψηλά την εξέλιξη της διαμαρτυρίας των Αγροτών στην Βουλή. Η Ξεναγήση ολοκληρώθηκε στο μουσείο της Στοάς Αττάλου και η Ξεναγός μας έδειξε τα πολύ ενδιαφέροντα εκθέματα.

Το επάγγελμα των Ξεναγών είναι σημαντικότερο γιατί είναι οι καλύτεροι πρεσβευτές της αρχαίας και της σημερινής μας ιστορίας, και πολλές φορές χειρίζονται ευαίσθητα εθνικά μας θέματα. Δυστυχώς στην εποχή μας, η τεχνολογική πρόοδος απορροφά τους νέους ανθρώπους όλο και περισσότερο, και φτωχαίνει η ανθρωπιστική παιδεία και αδυνατίζουν οι γνώσεις των ανθρώπων για την Αρχαία Ελλάδα και το πνεύμα της. Θα καταφέρουμε να το αλλάξουμε;



ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.



Γράφει ο Δ. Παγουλάτος, Φωτογραφίες Δ. Αρμενιάκος, Β. Συλβεστριάδης

Μετά την απόφαση του Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ. από το 2014, πραγματοποιήθηκε για τρίτη συνεχόμενη χρονιά στα γραφεία μας, ο αποκριάτικος χορός την Τσικνοπέμπτη. Η Μετεωρολογική Υπηρεσία μιλούσε για κακό καιρό, μαζί δε με τις κακές οικονομικές συνθήκες, πολλοί είχαν επιφυλάξεις αν θα είχε επιτυχία και αυτή τη χρονιά.

Η παρουσία των μελών μας, αλλά και φίλων, ήταν ικανοποιητική και πλησίασε τα 60 άτομα, λιγότεροι όμως από τις άλλες χρονιές. Τα μέλη του συμβουλίου είχαν κάνει μια πολύ καλή προσπάθεια, για να διακοσμήσουν την αίθουσα αποκριάτικα και είχαν κάνει αγορές με διάφορα μεζεδάκια ποτά και αναψυκτικά. Όπως γίνεται σχεδόν πάντα, πολλές και πολλοί, έφεραν το κατιτίς τους και έτσι ό μπουφές έγινε πιο πλούσιος και οι συνδαιτυμόνες είχαν ποικιλία επιλογών.

Οι μασκαρεμένοι και φέτος έδωσαν ρεσιτάλ με τις μεταμφιέσεις τους, το χιούμορ και τη ζωντανία τους. Την ομάδα αποτελούσαν οι μόνιμοι Β. Συλβεστριάδης και Μ. Βέττερ, Δ. Αρμενιάκος, Κ. Δραγώνα και Ν. Αθανασάκης, Ν. Λυράκη, Μ. Κοσμαδάκη, Σ. Κίντατζης, Χ. Κατράκης, Μ. Φραντζόγλου, Ν. Νίντος, Βούλα και Πάρις Παρασκευαΐδη κ.α.

Δεν είχαμε ζωντανή μουσική, αλλά ο άνθρωπος πίσω από την κονσόλα με τα σιντί ήταν μια πλήρης ορχήστρα.

Ο Σίμος γνωστός από τις εκδρομές μας, αφού για χρόνια διετέλεσε οδηγός σε πούλμαν, με φιλική διάθεση και κέφι, ξεσήκωσε τις χορευταρούδες και τους χορευταράδες σε μια επίδειξη χορευτικών ικανοτήτων, μέχρι αργά.

Η επιτροπή εκδηλώσεων -Κατερίνα,



Όλγα, Θέμις, Μαρία, Μάγια, Γεωργία, ετοίμασε και μοίρασε τα μεζεδάκια στα πιάτα ακριβοδίκαια. Επίσης βοήθησαν τα μέλη του Δ.Σ. Βασίλης και Νάντια, καθώς και ο Απόστολος στην προμήθεια αναψυκτικών και κρασιών. Έτσι είχε και περίσυμα για τους νηστικούς ή τους εξουθενωμένους χορευταράδες. Μπράβο και του χρόνου, να έχουν υγεία και να τα καταφέρουν εξίσου καλά. Η διπλανή αίθουσα που παραχώρησε η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. βοήθησε και φέτος πάρα πολύ και την ευχαριστούμε.

Κρίμα που δεν ήλθαν πολλά μέλη και φίλοι μας, γιατί με ελάχιστα χρήματα, θα περνούσαν ευχάριστα τρεις, τέσσερις ώρες, μακριά από τη φασαρία και το στρίμωγμα των νυκτερινών κέντρων, σε ένα δικό μας χώρο. Μα το πιο σημαντικό είναι ότι θα συναντούσαν φίλους εοφίτες, βάζοντας ένα ακόμα πετραδάκι στο οικοδόμημα που λέγεται ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.



■ Η ομάδα σερβιρίσματος



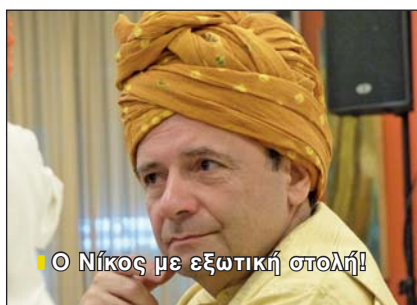
Στο Αντίρριο,
φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ ΡΙΟ-ΑΝΤΙΡΡΙΟ



Κείμενο και φωτογραφίες Δημήτρης Αρμενιάκος

Ένα διήμερο στην Ναύπακτο. Και το ερώτημα όλη την εβδομάδα ήταν, θα είναι ανοικτοί οι δρόμοι. Ευτυχώς ο βομβαρδισμός της τηλεόρασης για τα μπλόκα των αγροτών φάνηκε υπερβολικός, γιατί η μόνη καθυστέρηση ήταν η παράκαμψη από Αγίους Θεοδώρους μέχρι τον Ισθμό, από την παλιά εθνική οδό. Φτάσαμε στο Ρίο και η τουριστική ομάδα κατέβηκε για να περιηγηθεί το Κάστρο του. Το περπατήσαμε, και ο Αρχηγός της εκδρομής Νίκος Νίντος μας ξενάγησε στους γύρω χώρους. Το Κάστρο κτίστηκε από τον Σουλτάνο Βαγιαζίτ τον Β' το 1499 πάνω σε ερείπια του ναού του Ποσειδώνα. Το 1533 το κατέλαβαν οι Γενοβέζοι, ξανά οι Οθωμανοί, ο Μοροζίνι, οι Οθωμανοί και το 1828 παραδόθηκε στους Γάλλους.



Ο Νίκος με εξωτική στολή!

Στην συνέχεια με το φέρι περάσαμε στο Αντίρριο, πού επισκεφθήκαμε το Κάστρο. Και αυτό ιστορικά είχε σχεδόν παράλληλη πορεία με το Κάστρο του Ρίου.

Το 1829 με την συνθήκη του Κάρλοβιτς παραχωρήθηκε στους Έλληνες. Παράλληλα θαυμάσαμε και φωτογραφήσαμε από κοντά την επιβλητική θέα της γέφυρας Ρίου-Αντιρρίου.

Επόμενη στάση στο Μουσείο της Γέφυρας όπου παρακολουθήσαμε προβολή με την πορεία της εντυπωσιακής κατασκευής της. Ακολούθησε επιβίβαση στο πούλμαν με προορισμό την Ναύπακτο τακτοποίηση στο ξενοδοχείο και ελεύθερος χρόνος για περιήγηση στα πέριξ, φαγητό και ξεκούραση.

Το βράδυ στην αίθουσα του ξενοδοχείου, προκαθορισμένο γεύμα με μουσική και πάρτι μασκέ. Αρκετά μασκαρέματα, μας θύμισαν παλιές καλές εποχές και το κέφι καθόλου δεν έλειψε. Επίσης τα παιδιά που συμμετείχαν στην εκδρομή χαρούμενα ακολούθησαν το κέφι των μεγάλων, οι δε χορευτικές επιδόσεις, όπως πάντα, ήταν στο φόρτε τους.

Κυριακή πρωί και οι ομάδες χωρίστηκαν. Η ορειβατική ξεκίνησε νωρίς και η τουριστική θα έκανε την περιήγηση της Ναυπάκτου. Η ιστορία της αρχίζει από το 1104 π.χ. με τους Δωριείς, και τους Λοκρούς. Το 454 π.χ. περιήλθε στους Αθηναίους. Το 426 π.χ. την πήραν

οι Σπαρτιάτες. Το 350 π.χ. ο Φίλιππος ο Β' την έδωσε στους Αιτωλούς.

Στα Βυζαντινά χρόνια υπήρξε, λόγω της θέσης της, σημαντική πόλη. Ονομαστή ήταν η ναυμαχία της Ναυπάκτου, η μεγάλη νίκη των χριστιανών εναντίον των Τούρκων που αποτέλεσε ορόσημο για την Ιστορία της Ευρώπης. Πρώτα επίσκεψη στο Κάστρο. Κτισμένο σε τρία επίπεδα. Το περπατήσαμε μέχρι και στα τελευταία ψηλότερα μέρη του.

Επιστροφή στην πόλη της Ναυπάκτου. Μια μικρή όμορφη πόλη, που συνδυάζει βουνό, θάλασσα, ζωντάνια και Ιστορία. Ιδανικό μέρος για όλες τις εποχές. Κέντρο της ζωής της Πόλης το μικρό Ενετικό λιμανάκι.

Επόμενος προορισμός το παραλιακό χωριό Μαραθιάς, όπου περπατήσαμε παραλιακά, και περιμένοντας τους ορειβάτες που θα κατέληγαν στον Μαραθιά απολαύσαμε το μεσημεριανό μας σε τοπικό εστιατόριο συνοδεία μιας πολύ ωραίας παρείστικης κομπανίας. Η ευχάριστη μουσική παρέα στο εστιατόριο έδωσε την ευκαιρία στους ιδρωκοπημένους ορειβάτες μας να χαλαρώσουν από το περπάτημα, με τσιφτετέλια και ταξίμια.

Η επιστροφή για Αθήνα έγινε χωρίς κανένα μπλόκο κατά την διαδρομή. Ένα ακόμη ευχάριστο αποκριάτικο Σαββατοκύριακο της Ε.Ο.Φ. έφτασε στο τέλος του. Και του χρόνου.



Μασκαρέματα στο αποκριάτικο πάρτυ



Μικροί και μεγάλοι σε δράση



Ναύπακτος, το Κάστρο,
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ

Περιγραφή από την Μάγια Βέττερ

Το Σάββατο, μία μικρή ομάδα προωθηθήκαμε με το πούλμαν μέχρι το χωριό Καλαβρούζα στα 600μ. για να πραγματοποιήσουμε ανάβαση στην κορυφή Κλόκωβα ή Παλιοβούνα 1.080μ. από καλά σημαδεμένο αλλά πετρώδες μονοπάτι. Η θέα προς τον Κορινθιακό από εκεί είναι εντυπωσιακή.

Κατεβήκαμε από άλλη διαδρομή με σκοπό να φθάσουμε στο χωριό Ρίζα. Τα σημάδια όμως σε κάποιο σημείο ήταν ελλιπή και έτσι λοξοδρομήσαμε περίπου στα μισά. Ευτυχώς λίγο πριν σκοτεινιάσει και μούσκεμα λόγω βροχής, έχοντας περπατήσει 6 ώρες, καταλήξαμε στο εκκλησάκι της Αγίας Κυριακής από όπου μας παρέλαβε το πούλμαν.

Την Κυριακή ο καιρός ευτυχώς ήταν καλύτερος. Στο χωριό Καλλιθέα παραλάβαμε τον αγαπητό μας Γιώργο Κаланτζή πρόεδρο του πολιτιστικού συλλόγου του χωριού ο οποίος στον δρόμο για τον Παλιόμυλο μας έδωσε πολλές πληροφορίες για την ιστορία της γύρω περιοχής.

■ Θέα προς Τρίκερι κατεβαίνοντας προς Μαραθιά, Φωτ. Μ. Βέττερ



Από τον Παλιόμυλο ξεκινήσαμε την πορεία μας προς Μαραθιά. Η διαδρομή είναι σημαδεμένη, κυρίως κατηφορική, σε πολύ βατό μονοπάτι μέσα σε δάσος. Μετά από 2 ώρες φθάσαμε στο χωριό Πύργος και από εκεί συνεχίσαμε το μονοπάτι που καταλήγει σε χωματόδρομο λίγο πριν τον Μαραθιά. Το δεύτερο κομμάτι έχει ωραία θέα προς Τρίκερι και Μαραθιά. Συνολικά περπατήσαμε 5 ώρες.

■ Στο χωριό Κάμπος με τον Γιώργο Κаланτζή, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ναύπακτος, Παλιοβούνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΕΟΦ ίτικα

■ Στο πνεύμα της εποχής τα οικονομικά πεπραγμένα και η παρουσία που έγινε στη Γενική Συνέλευση. Όλα τα τμήματα στοιχισμένα σε κοινή γραμμή είχαν θετικό αποτέλεσμα. Όχι άσκοπες σπατάλες, αλλά να μην στερηθούμε και τίποτε, χωρίς καμία περικοπή στα απαραίτητα για τη λειτουργία του Συλλόγου.

■ Εκδρομές, αν και μικρότερη η συμμετοχή, με σωστές επιλογές, ατελείωτα τηλέφωνα στους τόπους προορισμών από τον Πρόεδρο Ν. Νίνο και την έμπειρη Έφορο εκδρομών Μ. Βέττερ, αποτελεσματική συνεργασία με τα επίσης έμπειρα μέλη της Επιτροπής εκδρομών Ν. Λυράκη, Απ. Ψυράκη καθώς και την ουσιαστική βοήθεια της Έφης Μπάρκουλη στα Ορειβατικά έχουν καταφέρει το μέγιστο θετικό αποτέλεσμα.

■ Ο Ορεινός Ξενώνας υπό την εποπτεία του Έφορου Βασίλη Συλβεστριάδη και με προσωπική εργασία αρκετών Μελών του Δ.Σ. και του Συλλόγου συνεχώς βελτιώνεται και αναβαθμίζεται με αλλαγές και προσθήκες.

■ Όσο για την Κατασκήνωση ο Έφορος Τάκης Πίκουλας με μπόλικη προσωπική εργασία και τη συνδρομή της Επιτροπής Κατασκήνωσης πέτυχε ένα σημαντικό νοικοκύρεμα και περιόρισε αρκετά τα έξοδα. Βέβαια σε κάθε κατασκηνωτική περίοδο επιβάλλεται πάντα να γίνονται και κάποιες εργασίες συντήρησης στην Κατασκήνωση.

■ Τέλος, όσον αφορά το Περιοδικό, πέτυχαμε μετά από έρευνα αγοράς και όχι σε βάρος της ποιότητας, αλλάζοντας συνεργάτες μια σημαντική μείωση κόστους παρά το ότι το Περιοδικό έγινε έγχρωμο εξ ολοκλήρου.

■ **Απόκριες.** Και φέτος τις τιμήσαμε στο μέτρο του δυνατού. Παρ' όλες τις «δυσκολίες» που περ-

νάμε τα τελευταία χρόνια, βάλαμε στην άκρη τα προβλήματα και διασκεδάσαμε την αρχή του τριωδίου στη Ναύπακτο. Συνδυάσαμε το βραδινό γεύμα στο ξενοδοχείο με αποκριάτικο πάρτι και εμφανίσεις έκπληξη από τον Δ. Φίλιππη με τον μικρό Κωνσταντίνο, Μαρία και Ειρήνη Εμμανουήλ, τον Δ. Αρμενιάκο. Τον Σ. Κίντατζη, την Κ. Δραγώνα και τον Ν. Νίνο, Μ. Κοσμάδακη και άλλους που κεφάλτα τίμησαν τον Καρνάβαλο με αποκριάτικα αξεσουάρ.

■ Στα γραφεία μας την Τετάρτη, το πάρτι ήταν τρικούβεργο. Υπό τους ήχους του Σίμου με την επιλογή ωραίας μουσικής, ανάλογη των περιστάσεων (φαγητό- εισαγωγή- ξεφάντωμα- λάτιν- δημοτικά- νησιώτικα- ντίσκο και δεν συμμαζεύεται), από μουσικής άποψης η βραδιά ήταν καταπληκτική καθώς το χορευτικό τμήμα μας ξεδίπλωσε τις ικανότητές του και πάντα δίνει μια κεφάτη νότα στις εκδηλώσεις της Ε.Ο.Φ.. Τι να πρωτοθυμηθούμε από τα σχόλια, όταν πρωτάρχησαν τα μαθήματα χορού στα γραφεία μας.

■ Σημειωτέον της προσπάθειας ήταν ότι μπροστά της σε όλους σχεδόν τους χορούς ήταν ο Φουντάς, αντί για τσάντα με αποκριάτικα έφερε μια τσάντα με τρεις πετσέτες και επτά φανέλες. Κάθε που γινόταν μούσκεμα από τη χορευτική υπερπροσπάθεια, πήγαινε στα ιδιαίτερα, σκούπισμα και αλλαγή. Ξαν γιατρός κάτι παραπάνω θα ξέρει.

■ Εδώ τα μασκαρέματα έδωσαν και πήραν από πολλούς. Με τον κίνδυνο να παραλείψουμε κάποιους θα αναφέρουμε τα πιο ολοκληρωμένα. Το άνοιγμα της βραδιάς από τον παππού (Μάγια), τον τσιγγάνο (Βασίλης) από Αγ. Βαρβάρα μεριά, το ζεύγος Φραντζόγλου, τη γιαγιά (Αρμενιάκος), την εμφάνιση της Δραγώνα ως ενδυματολογικό ντελίριο, της Κοσμάδακη την αρχαία φορεσιά, του Αθανασάκη ως άρτι αφιχθείς από τη Disneyland, του Κίντατζη και πολλούς άλλους που με αποκριάτικες πινελιές, μάσκες, βέλο, καπέλα κλπ ομόρφυναν τη βραδιά με χορό και κέφι, αφού πρώτα απολαύσαμε τα εδέσματα και την αφθονία του οίνου.

■ Συνωστισμός και στις εκδρομές αυτού του τριμήνου. Η Πασχαλινή σε ΡΟΔΟ- ΣΥΜΗ- ΧΑΛΚΗ sold out... χαμός! Και αυτές που έρχονται διήμερο προς τριήμερο Αγίου Πνεύματος ΠΑΡΓΑ- ΣΥΒΟΤΑ- ΠΑΞΟΙ, προβλέπεται μεγάλος συνωστισμός. Για να μην βρεθείτε σε κατάσταση αναμονής γιατί κι εδώ γίνεται χαμός, τρέψτε! Ως φαίνεται οι εισηγήσεις της Επιτροπής εκδρομών χτυπάνε κάθε φορά διάνα.

■ Αποψίλωση κάναμε στο Κάστρο της Ναυπάκτου. Το ξεχορταριάσαμε! Ευτυχώς ο οδηγός

Ο άνθρωπος είναι απόλυτα ελεύθερος και γι' αυτό είναι απόλυτα υπεύθυνος.

Jean-Paul Sartre

είχε σακούλες και βόλεψε κάπως την κατάσταση. Οι χορταρούδες μόλις εντόπισαν τον πλούτο της πανίδας σε χορταρικό έπαθαν αμόκ! Όσες δεν είχαν μαχαίρι μαζί τους είτε ξερίζωναν, είτε μάζευαν κορφάδες. Αντί να κοιτάζουν το κάστρο και τα επίπεδά του ξεχορτάριζαν τους ζοχούς και τα ραδίκια. Αν μας έκαναν έλεγχο στο γυρισμό στις μπαγκαζιέρες θα νόμιζαν πως είμαστε με πάγκο στη λαϊκή της Δευτέρας.

■ Δεν είχε και πολλά αξιοθέατα η Ναύπακτος, εκτός από το Κάστρο και τη γενική εικόνα της παραλιακής ζώνης με το λιμανάκι. Οπότε τι μας έμεινε; Το αρχοντικό των Μποτσαρέων που ήταν και κάποιο είδος μουσείου, με το πιο ενδιαφέρον, απ' ότι μας διάβασε ο Αρχηγός, τους ιπτασιόν πίνακες από την Ναυμαχία της Ναυπάκτου.

Αλλά κάθε που περνάγαμε, άρχιζε η «κατηγόρια» από την καλλιτεχνική ματιά του Αρχιτέκτονα: -εμένα δεν μου αρέσει βέβαια, γιατί είναι κιτς- (όχι ότι είχε άδικο), έμοιαζε εξωτερικά με τα φανταχτερά σπιτάκια που στήνουν τα Χριστούγεννα, στην πλατεία στο Σύνταγμα. Πες- πες ο Νίκος, το γρουσουζέψε, ίσως έκανε και βουντού στο δωμάτιό του, γιατί όταν πήγαμε να το επισκεφθούμε, ήταν θεόκλειστο.

■ Πρόταση: Εκτός από προβολή, ο Νίκος ο Τσούτσος, να κάνει και καμιά Μουσική βραδιά. Η πρόταση στηρίζεται στις θεσπίσεις μουσικές επενδύσεις, που πλαισιώνουν τις προβολές που κάνουν με την Βάλια και «εκστασιάζουν» το «εκκλησίασμα». Επίσης μπορεί να συνδυαστεί με χορευτικό «Μενού» και για «άφτερ» τις πρωινές ώρες με βαριά λαϊκά, γιατί η γκάμα του είναι ατελείωτη.

■ Ο λόγος για όσους περιορίζουν την συμμετοχή τους στα δρώμενα της Ε.Ο.Φ. στο επίπεδο της κριτικής με... θέμα κάποιους που τρέχουν να προγραμματίσουν, να οργανώσουν αλλά και να συμμετέχουν σε Εκδρομές- Εκδηλώσεις τριμήνου, Προγράμματα εκδρομών, Ξεναγήσεις, Θέατρα, Προβολές, Καταστάσεις συμμετοχών, Πούλμαν, Ξενοδοχεία, Εστιατόρια, Καράβια και Καραβάκια, συντήρηση Κατασκήνωσης και Ορεινού Ξενώνα, εύλογη λειτουργία Γραφείων, τις οικονομικές υποχρεώσεις του Συλλόγου μας, δημόσιες σχέσεις με Ομοσπονδία και αδελφούς Συλλόγους, έκδοση Περιοδικού και άλλα.



■ Ιφιγένεια, φανατική θαυμάστρια της Μάγιας συνοδευόμενη από τους γονείς της στην Αρχαία Αγορά



■ Αυτό που λένε... Πέρασαν το ποτάμι άβρεχοι!



■ Ο Βαγιατίδης έκθαμβος θαυμάζει του Ράκη το γουρλιδικό Πρωτοχρονιάτικο φλουρί!!!



■ Χορευτική φιγούρα με άνετο δεξί λουπι...λουμπι-γκο-πίασμο!

ΤΙ ΕΙΧΑΜΕ... ΤΙ ΧΑΣΑΜΕ

Γενική Συνέλευση. Το κορυφαίο γεγονός για έναν Σύλλογο. (Η προγραμματισμένη συγκέντρωση προσώπων που ανήκουν σε ένα οργανωμένο σύνολο και συνδέονται με κοινά ενδιαφέροντα να συζητήσουν θέματα που τους αφορούν και να πάρουν αποφάσεις.)

Ε.Ο.Φ Απολογισμός Διοικητικού Συμβουλίου για την χρονιά που πέρασε, Έκθεση της Εξελεγκτικής επιτροπής, Ταμειακός απολογισμός, Προϋπολογισμός για το 2016. Προετοιμασία του Δ.Σ., απαντά Συμβούλια, προτάσεις, σκέψεις, επισημάνσεις για να καλυφθούν τυχόν ερωτηματικά από τα μέλη.

Ατελείωτες ώρες ψάξιμο από την εξελεγκτική επιτροπή στην οικονομική διαχείριση του χρόνου.

Απόδειξη - απόδειξη γιατί δεν είναι μικρός ο όγκος των συναλλαγών. Και μέχρι εδώ όλα πρίμα. Ευεξία παντού. Ζωντάνια στις δραστηριότητες, στις εκδηλώσεις, στα οικονομικά αποτελέσματα τηρουμένων των αναλογιών και των δύσκολων ημερών που ζούμε.

Αλλά φευ! έρχεται η Τετάρτη η προγραμματισμένη ημέρα της Συνέλευσης και αρχίζει το μέτρημα των παρόντων. Άστα μην

τα ψάχνεις. Σπυρί-σπυρί φασούλι γεμίζει το σακούλι λέει η παροιμία αλλά το σακούλι στον πάτο.

Γενική απαξίωση της κορυφαίας χρονιάτικης πράξης. Τόση εμπιστοσύνη στο Δ.Σ. και την εξελεγκτική επιτροπή, νισάφι πια. Τους ψηφήσαμε και αυτούς μόνο για να τρέχουν; Για να οργανώνουν ωραίες εκδρομές, επισκέψεις σε Μουσεία και Αρχαιολογικούς χώρους, θεατρικές παραστάσεις, προβολές έτσι εν λευκώ;

Το αλάθητο του Πάπα έχουν; Για να λειτουργήσει σωστά ο Σύλλογος χρειάζεται όχι μόνο ο έλεγχος, αλλά και επισημάνσεις, προτάσεις, ανταλλαγή απόψεων. Όχι με τα τηλέφωνα και στο αυτί ψιθυριστά. Γιατί με την εν λευκώ εκχώρηση των εργασιών χωρίς έλεγχο, κριτική προς το Δ.Σ. αλλά και προς την συμπεριφορά των μελών υπάρχει ο κίνδυνος της «έπαρσης» με συνακόλουθο τον «εξωστρακισμό», όπως μας είπε και η ξεναγός μας Άρτεμις Σκουμπουρδή στην επίσκεψη στην Αρχαία Αγορά. Πιθανόν βέβαια οι περισσότεροι να κρατάνε πισινή για την εκλογική Συνέλευση που είναι πιο πιασιάρικη και βγάζουν και υποχρεώσεις



■ Κάστρο στο Αγιονόρι. Τελικός στόχος η πανοραμική θέα, βουρρ και όσοι αντέξουν.



■ 31.970 μέτρα ύψος η Μάγια!!! Που να αντέξουν τα παπούτσια. Όμως στα μαγικά σακίδια κουβαλούν τα πάντα. Σχοινιά, κορδόνια και με τα έμπειρα χέρια του Τριαντάφυλλου και του Βασίλη το τραυματισμένο παπούτσι κατάφερε να τερματίσει.

Όλα αυτά τα λίγα λοιπόν απαιτούν διάθεση προσφοράς και πάρα πολύ προσωπικό χρόνο. Για τους θερμόαιμους λοιπόν «δού η Ρόδος, ιδού και το πήδημα».

■ Όταν έχεις τη λογική του χωροφύλακα και της «εξουσίας», δεν παίζεται με τίποτα. Ο λόγος για την επίσκεψή μας στην Αρχαία Αγορά και την ξενάγηση. Κάπου προς το τέλος (που σημειωτέο, τελειωμό δεν είχε), ότι βαρυγκομούσαμε, γιατί η ξενάγηση ήταν εκπληκτική και την ρουφούσαμε, αλλά η ξεναγός μας κ. Άρτεμις Σκουμπουρδή, βλέποντας τις «ηλικίες» μας και την «περπατησιά» μας,

θεώρησε σκόπιμο, να σταματήσουμε για ξεκούραση με την επισήμανση βέβαια, ότι απαγορεύεται το κάθισμα στα μάρμαρα. Εμείς ανακουφισμένοι χαλαρώσαμε και ξεχάσαμε την υπόδειξη της ξεναγού. Ο δε φύλακας αφού αξιολόγησε το ευαίσθητον της ηλικίας μας διακριτικά απομακρύνθηκε από το πλάνο. Έλα όμως, που ήταν και ο «Ελληναράς» συνάδελφός του που φύλαγε Θερμοπύλες και έφυγε από του διαόλου τη μάνα, για να έρθει να τον επιπλήξει, γιατί λέει αρχίζανε να αλλοιώνονται τα μαρμάρινα πεζούλια από το εικοσάλεπτο καθισό μας. Μάλλον διέβλεψε κομπρεσέρ στα

οπίσθιά μας και φοβήθηκε μην τα ενεργοποιήσουμε και αρχίσουν οι φθορές.

■ Μυστηριώδης εξαφάνιση αντικειμένου από τον χώρο της Ε.Μ.Ε.Λ. την Ταικνοπέμπτη. Επειδή σαν «αντικείμενο» δεν έχει πόδια μάλλον θα έβγαλε φτερά φραγκόκοτας!!!



■ Πέσανε με τα μούτρα στο διάβασμα, δεν σηκώ- νουν κεφάλι, λες και θα γράψουν διαγώνισμα για το επόμενο τεύχος.



■ Θεωρείο το καλύτερο!!! Και όποιος προλάβει... καλυμμένα τα νώτα προς αποφυγή των ρευμάτων και πλήρης θέα για κοινωνική επισκόπηση...



■ Η Μαρία με εξωτικό ντύσιμο και η Πόπη... με στολή... ναι και όχι στο μασκάρεμα!



■ Οι αιώνιοι έφηβοι... και μπράβο τους. Τους αγαπάμε και τους θαυμάζουμε!



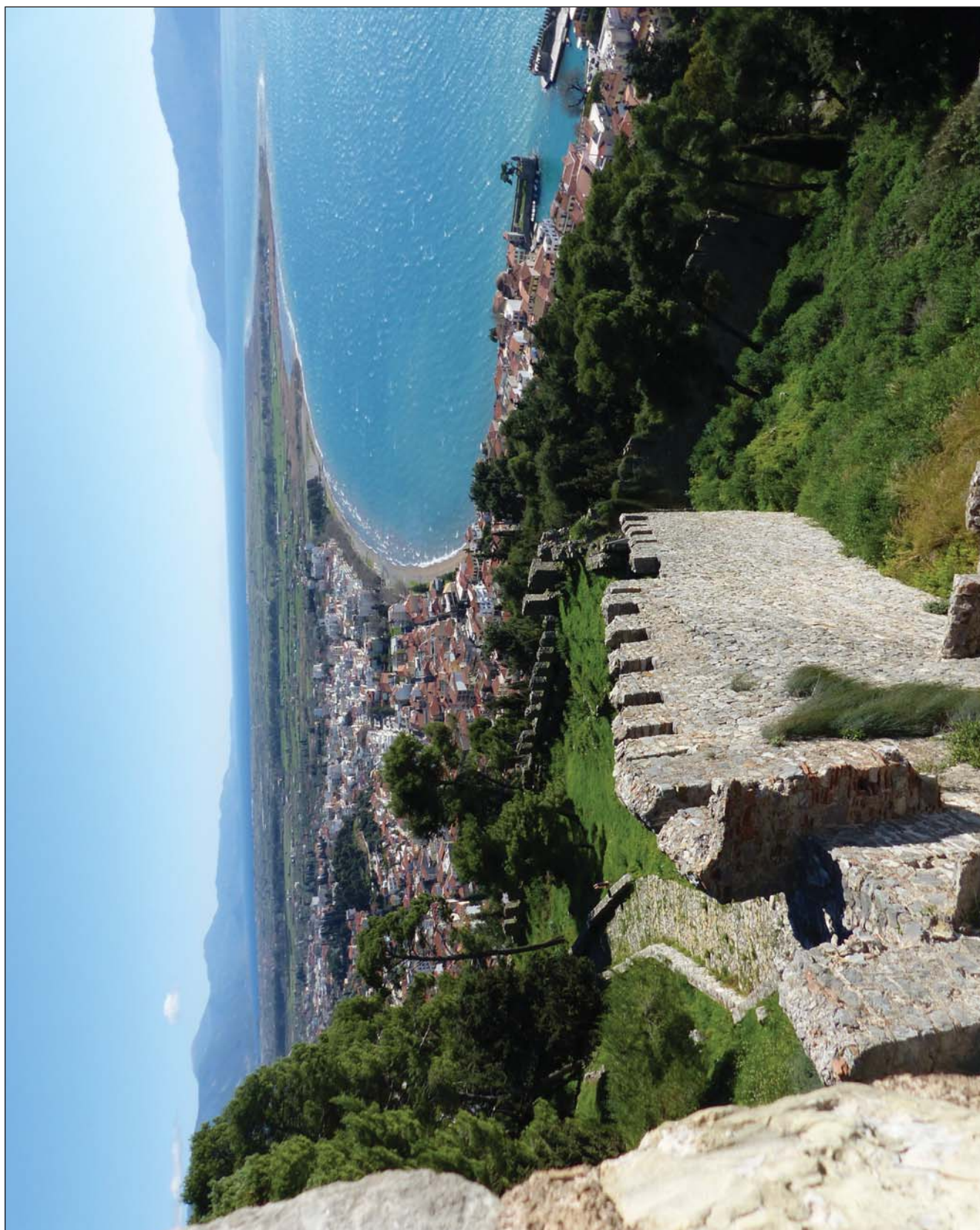
■ Ο Νίκος σε επικοινωνία κορυφής με τους αγρότες, για να ανοίξουν τα μπλόκα στον Ισθμό.



■ Με άλλα λόγια δηλαδή, τι λες, κατά Αγία Βαρβάρα μεριά στήνουμε τσαρδί;



■ -Στην κάτω Γαρδενίτσα; Ποιοι είναι αυτοί με τα μπαστούνια πάλι; Με... κατατρέπει η τύχη μου, θα μου σουρου-δοπατήσουν το χορτάρι.



■ Η Ναύπακτος από το Κάστρο, Φωτ. Β. Σαλβεστριάδης

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 426
 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