

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2016



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩ! ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Το περιβάλλον	4
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Εορτή Παγκόσμιας ημέρας περιβάλλοντος στο Δελφίνο Φθιώτιδας	5
Η Προστασία των δασών είναι υπόθεση όλων μας	6
Καθαρά Δευτέρα σε Βέροια και Νάουσα	8
Μια μέρα περιήγησης στη Βέροια	9
Κοινωνικά - Ανακοινώσεις	10-12
Μνημεία πεσόντων στο Τσιχλί Μπαμπά, Σφακτηρία και Χελωνάκι	13
Νοτιοδυτική Πελοπόννησος- Πύλος	14
Στο Μαίναλο 21 και 22 Μαΐου	16
Εκδρομή στα Τζουμέρκα 24-27/03/2016	18
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
Πόρος Τροιζηνίας	24-25
Κιβέρι- Ζάβιτσα- Κάτω Βερβενά- Άστρος Κυνουρίας	26
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	27
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	28-32
Πάσχα στη Ρόδο	33
Εκδηλώσεις και παραδόσεις στην Ε.Ο.Φ.	36
Κέρκυρα, Λιμνοθάλασσα Κορισίων	37
ΕΟΦίτικα	38-39



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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

**Καλό
Καλοκαίρι**



■ Πασχαλινό Πανηγύρι
στην κατασκήνωση,
Φωτ. Δ. Παγουλάτος

Ανακοίνωση:

- Ενημερώνουμε τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν στο «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ», να έρχονται σε επαφή για **συνεννόηση**, με τον Υπεύθυνο ύλης.
- Τα κείμενα και οι φωτογραφίες να συνοδεύονται με το όνομα και το τηλέφωνό σας. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.
- Για το τεύχος 4ου τριμήνου 2016 η ύλη του περιοδικού σε **χειρόγραφο** θα παραλαμβάνεται έως **16-08-2016**. Τα **δακτυλογραφημένα κείμενα** και οι **φωτογραφίες** έως **25-08-2016**. Η ηλεκτρονική διεύθυνση: katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

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

ΕΤΟΣ 83ο • ΤΕΥΧΟΣ 427 • ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 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, **ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:** 210 3806924,
ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844 – 45, **ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ:** 2294034588
WEBSITE: www.eoffisiolatritia.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: ■ Πόρος, ο παράδεισος των ιστιοπλόων, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Πύλος, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Χάλκη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πύλος, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Πόλη της Ρόδου από την Θάλασσα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Πόρος, ξύλινα σκαριά σε κίνδυνο από την επιδοτούμενη καταστροφή τους, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



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

Η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 5 Ιουνίου και αποτελεί την κύρια εκδήλωση του ΟΗΕ από το 1972 για την ενημέρωση του παγκόσμιου κοινού σχετικά με τα περιβαλλοντικά προβλήματα που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα. Ανατρέχοντας στο διαδίκτυο, βρήκα πάρα πολλά άρθρα που αναφέρονταν στο περιβάλλον καθώς και άπειρους φορείς που ασχολούνται με αυτό. Ενδιαφέροντα βρήκα δυο άρθρα που αναφέρονταν στη περιβαλλοντολογική ευαισθησία των αρχαίων Ελλήνων τμήματα των οποίων παραθέτω.

Θεοποιώντας οι αρχαίοι Έλληνες τα πάντα από τα δέντρα μέχρι τη θάλασσα και από τα βουνά μέχρι τις πεδιάδες ενέπνευσαν το σεβασμό και την προστασία της χλωρίδας και της πανίδας στο πλαίσιο της οποίας ο άνθρωπος ήταν ένα ακόμη πλάσμα της και όχι ο απόλυτος δικαιούχος της εκμετάλλευσης του φυσικού περιβάλλοντος.

Την αρχαία θρησκεία «σιγοντάρει» η μυθολογία: τα δάση γέμισαν Δρυάδες - Αμαδρυάδες και οι θάλασσες Νηρηίδες. Η Ρέα ή Κυβέλη, η Μητέρα των Θεών, ήταν και θεά της ελεύθερης φύσης. Δίπλα της, φυσικά, η Άρτεμις και ο Ποσειδώνας και άλλοι θεοί και θεότητες.

Οι Πλάτων, Αριστοτέλης, Θεόφραστος, Ιππόδαμος, Πυθαγόρας, Ιπποκράτης έγραψαν για το φυσικό περιβάλλον, τις κλιματικές ισορροπίες και τη σχέση τους με την πόλη, ενώ συχνά έκρουαν τον κώδωνα του κινδύνου.

Ο Πυθαγόρας είχε γράψει ότι «όσο ο μέσος άνθρωπος εξακολουθεί να είναι αδυσώπητος καταστροφές των κατώτερων υπάρξεων δε θα γνωρίσει τη γαλήνη και την υγεία». Δίδασκε δε στους μαθητές του να σέβονται το περιβάλλον και να περιορίζουν την παρέμβαση στις φυσικές διεργασίες.

Ο Ιπποκράτης με την πρωτοποριακή περιβαλλοντική του πραγματεία περί ανέμων, υδάτων και τόπων δίνει μεγάλη σημασία στο περιβάλλον. Θέμα αυτής της πραγματείας είναι οι αντικειμενικές περιβαλλοντικές συνθήκες και ποια σχέση έχουν με την υγεία και τις ασθένειες του ανθρώπου. Το έργο αυτό του Ιπποκράτη χωρίζεται σε δύο μέρη.

Στο πρώτο μέρος χειρίζεται την επίδραση των περιβαλλοντικών παραγόντων πάνω στον άνθρωπο και στο δεύτερο εξετάζει το φυσικό περιβάλλον και τους παράγοντες που διαμορφώνουν τα εσωτερικά και εξωτερικά χαρακτηριστικά των λαών.

Οι απόψεις αυτές και οι στόχοι αυτού του έργου έχουν σχέση με την ανασκευή της ιατρικής αντίληψης και είναι οδηγός και βοήθημα του γιατρού της εποχής εκείνης ο οποίος ασκούσε ιατρική περιοδεύοντας σε διάφορες πόλεις. Επομένως θα έπρεπε αυτοί οι γιατροί να γνωρίζουν τους διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες των πόλεων που επισκέπτονται. Έτσι αποτελεί το έργο του Ιπποκράτη την βάση της ιατρικής επιστήμης σε σχέση με το περιβάλλον.

Πέρα από το σεβασμό του φυσικού περιβάλλοντος καθεαυτού, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν από πολύ νωρίς τις ανησυχίες τους και για το δομημένο και τη σχέση του με τη φύση.

Ήδη από το 478 π. Χ. διατυπώνονται στην αρχαία Ελλάδα με βάση τουλάχιστον τις διασωθείσες πληροφορίες- οι πρώτες ανησυχίες για τη διάγνωση των αστικών κέντρων. Ο Πλάτων χαρακτηρίζει ως «φλεγμαινουσάν» την ακόρεστη πόλη, ενώ στους «Νόμους» προσδιορίζει το άριστο μέγεθος μιας πόλης στους 5.000 κατοίκους. Ο ίδιος ήταν από τους πρώτους που προειδοποίησαν ότι η αποψίλωση δασών προκαλεί διάβρωση των εδαφών, μεταβολή του κλίματος και ζημιές στην καλλιέργεια. Με βάση τις διατάξεις που εισάγει ο Πλάτων στους «Νόμους» του, η ίδια η λειτουργία των πόλεων «ελέγχεται» ως προς την περιβαλλοντική επιβάρυνση, αλλά και την τήρηση πολεοδομικών κανονισμών.

Στους δε γεωργικούς νόμους προτείνονται διατάξεις για την προστα-

σία του ποσίου ύδατος, την άντληση του ύδατος από γείτονα, την παρεμπόδιση για αρδευτικούς σκοπούς, τις ζημιές από πλημμύρα, την προστασία από μόλυνση και την υποκλοπή ύδατος.

Η σχέση της πόλης με τη φύση απασχολήσε και τον Αριστοτέλη. Στα «Πολιτικά» του συνδέει την κατανομή των δραστηριοτήτων σε μια πόλη όχι μόνο με οικονομικούς παράγοντες, αλλά και με αισθητικούς και περιβαλλοντικούς. Πώς χωροθετείται μια πόλη; Τρεις είναι οι βασικοί παράγοντες: Το κόστος μεταφοράς και η ανά μονάδα εδάφους δαπάνη για την εγκατάστασή της, οι ανάγκες για ποιότητα ζωής και «φειδώ» του περιβάλλοντος.

Πάντως, αν ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης έδειξαν το δρόμο, πατέρας της Πολεοδομίας θεωρείται ο Ιππόδαμος ο Μιλήσιος, που έζησε τον 5ο αι. π.Χ. Το σύστημά του, γνωστό και ως «Ιπποδάμειος νέμεσις» σεβόταν τον ελεύθερο, τον ανοιχτό χώρο.

Σχεδίαζε με ακρίβεια τα οικοδομικά τετράγωνα, οι δρόμοι του ήταν ευθύγραμμοι και πλατιοί και οι πλατείες ευρύχωρες. Μάλιστα, ο Ιππόδαμος προσανατόλιζε τις κατοικίες του με τέτοιο τρόπο, ώστε να έχουν ήλιο το χειμώνα και δροσιά το καλοκαίρι, ενώ προέβλεπε κλίσεις στους δρόμους για την απομάκρυνση των νερών της βροχής.

Ο κλάδος της Οικολογίας θεωρείται ότι θεμελιώθηκε επιστημονικά από το Θεόφραστο (373-288 π.Χ.), μαθητή του Αριστοτέλη και διάδοχό του στην περιπατητική σχολή του Λυκείου. Ο Θεόφραστος διαφοροποιήθηκε από την άποψη του δασκάλου του ότι το φυσικό περιβάλλον δημιουργήθηκε για τον άνθρωπο. Δεν αρνήθηκε ωστόσο την ύπαρξη σκοπού στη φύση. Αναζήτησε τις συγγένειες ανάμεσα στους ζωντανούς οργανισμούς και στοχάστηκε πάνω στις ισορροπίες των οικοσυστημάτων. Είχε τη δυνατότητα να κάνει την έρευνά του στο «Μουσείο» της Αλεξάνδρειας, που διέθετε ζωολογικό και βοτανικό κήπο, αστεροσκοπείο, εργαστήριο, ενώ στα βιβλία του αναφέρθηκε σε πρωτοποριακά για την εποχή θέματα: Τις διαφορές μεταξύ των διάφορων κλιματικών ζωνών, το μικροκλίμα, ακόμη και την αισθαντικότητα των φύλλων. Πρώτος ανακίνησε το μεγάλο θέμα των ημερών μας: την επίδραση της ανθρώπινης δραστηριότητας πάνω στο κλίμα και τις διαταραχές του οικοσυστήματος από καταστροφές δασών, αποξηράνσεις ελών και βιοτόπων.

Ίσως ξεφυλλίζοντας τα συγγράμματα του Θεόφραστου ο Γερμανός βιολόγος Ernst Haeckel (1866), επινόησε τον όρο «οικολογία», βάζοντας μαζί τις ελληνικές λέξεις «οίκος» και «λόγος» και δίνοντάς της τον πρώτο ορισμό στην ιστορία της επιστήμης που ερευνά τις σχέσεις των οργανισμών με το περιβάλλον.

Στην νεώτερη Ελλάδα με παρακαταθήκη την αρχαία κληρονομιά, το 1937 αναβίωσε η ιδέα της κήρυξης συγκεκριμένων δασικών εκτάσεων ως φυσικών αποθεμάτων. Έτσι, ψηφίστηκε ο νόμος 856/1937 ο οποίος πρόέβλεπε την ίδρυση εθνικών δρυμών. Πράγματι, ο πρώτος ιδρύθηκε το έτος 1938 στον Όλυμπο. Ίσως η επιλογή να ήταν τυχαία, αλλά γεφύρωσε το 1937 με την αρχαιότητα, αφού προστάτευε την κατοικία των δώδεκα θεών της ελληνικής μυθολογίας.

ΠΗΓΕΣ: Αλεξάνδρα Γούτα: Αρχαίοι Έλληνες και περιβάλλον, Θεόδωρος Μπαβέας: Προστασία του περιβάλλοντος.



www.eoffisiolatria.gr



Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

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

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



ΕΟΡΤΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΗΜΕΡΑΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΟ ΔΕΛΦΙΝΟ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

- Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. φέτος γιόρτασε της Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, την Κυριακή 5.6.2016 στο όμορφο χωριό Δελφίνο – Φθιώτιδας, σε ένα πολύ όμορφο πλάτωμα με καταπληκτική θέα στον κάμπο της Λαμίας.
- Μαζευτήκαμε 176 άτομα από δεκατέσσερα σωματεία της Ομοσπονδίας (έντεκα περιοχής Αττικής: Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών, Όμιλος Φίλων Ακτής, Φυσιολατρικός Όμιλος Αθηνών ο “Φοίβος”, Φυσιολατρικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Αθηνών ο “Παν”, Φυσιολατρικό Εικαστικό Οδοιπορικό Στέκι, Σύλλογος Φυσιολατρών Ορειβατών Πειραιώς “Όλυμπος”, Φυσιολατρικός και Πολιτιστικός Σύνδεσμος Πειραιά “Ζήνων”, Εκδρομικός Ορειβατικός Αθλητικός Όμιλος Νικαίας “Ο Φυσιολάτρης”, Εκδρομικός Περιηγητικός Όμιλος Αμαρουσίου, Φυσιολατρικός Όμιλος Νέας Ιωνίας και Φυσιολατρικός Ορειβατικός Όμιλος Ηραίας “Η Γκούρα” και τρία, από Λιτόχωρο ο Φυσιολατρικός Σύλλογος Λιτοχώρου “Όλυμπος” και από Βόλο ο Εκδρομικός Όμιλος Βόλου “Νέα Ζωή” και ο Φυσιολατρικός Όμιλος Βόλου “Ο Παν”).
- Η διαδρομή μετά τον Γοργοπόταμο, ήταν υπέροχη και στο τέλος της, στο όμορφο καταπράσινο πλάτωμα με το παλιό πέτρινο Σχολείο του Δελφίνου όπου έγινε η γιορτή, αποζημίωσε όλους μας από τις πολλές στροφές στο Γοργοπόταμο και το Δελφίνο.
- Καθίσαμε όλοι κάτω από τα πελώρια πλατάνια τα οποία με τον πλατύ ισκίο τους, μας προστάτευαν από τον καυτό ήλιο της πολύ όμορφης ημέρας.
- Στη μία το μεσημέρι ο Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης, μίλησε για λίγα λεπτά για την Ημέρα Περιβάλλοντος, την προστασία του από τις αλόγιστες καταστροφές που κάνει κύρια ο άνθρωπος.
- Μετά επακολούθησε ένα όμορφο και πλούσιο γεύμα και μετά μέχρι τις 5 το απόγευμα που αρχίσαμε να φεύγουμε, πολύς και κεφάτος χορός.
- Έτσι τέλειωσε και η φετινή Ημέρα Περιβάλλοντος όμορφα αφού υποσχθήκαμε όλοι μας, να γιορτάσουμε και του χρόνου την Ημέρα αυτή, με λιγότερο νέφος, λιγότερες έγνοιες και καλύτερη προστασία.

Το Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.



■ Ο Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Β. Κατσαντώνης και ο Έφορος εκδηλώσεων κ. Γ. Μηλιαράκης



■ Μέλη της Ε.Ο.Φ. που παρευρέθηκαν στην εκδήλωση

■ Δελφίνο Φθιώτιδος, στιγμιότυπο από την εκδήλωση



Φωτογραφίες, Δ. Παγουλάτος

Πηγή: Πυροσβεστικό Σώμα Ελλάδας - www.fireservice.gr

ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΩΝ ΔΑΣΙΚΩΝ ΠΥΡΚΑΓΙΩΝ

■ Η χώρα μας στο σύνολό της καλύπτεται από δασικές εκτάσεις με ποικιλία ευαίσθητων οικοσυστημάτων. Αυτό σε συνδυασμό με τις κλιματολογικές συνθήκες (υψηλές θερμοκρασίες, ισχυροί άνεμοι) που επικρατούν τους θερινούς μήνες, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός πυριγενούς περιβάλλοντος. Οι δασικές πυρκαγιές που εκδηλώνονται κάθε χρόνο στη χώρα μας οφείλονται κατά μεγάλο μέρος στην ανθρώπινη αμέλεια. Με δεδομένο ότι οι πυρκαγιές ως φυσικό φαινόμενο θα εξακολουθήσουν να υπάρχουν και στο μέλλον, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να τις περιορίσουμε λαμβάνοντας όλα τα ενδεδειγμένα μέτρα πρόληψης. Στο φυλλάδιο αυτό θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές για την επίτευξη του στόχου αυτού

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΜΕ ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΑΠΟ ΑΜΕΛΕΙΑ

■ Δεν πετάμε ποτέ αναμμένα τσιγάρα όταν βρισκόμαστε στο δάσος. Το τσιγάρο αποτελεί την πρώτη αιτία πρόκλησης πυρκαγιάς από αμέλεια.

■ Δεν καίμε σκουπίδια ή ξερά χόρτα και κλαδιά στην ύπαιθρο.

■ Αποφεύγουμε τις υπαίθριες εργασίες που ενδέχεται να προκαλέσουν πυρκαγιά (οξυγονοκολλήσεις, χρήση τροχού ή άλλου εργαλείου που προκαλεί σπινθήρες).

■ Δεν ανάβουμε υπαίθριες ψησταριές κατά τους θερινούς μήνες εντός των δασών ή σε χώρους που υπάρχουν ξερά χόρτα.

ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΕΚΔΡΟΜΕΑΣ

■ Μην κάνετε χρήση φωτιάς όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 30ο C. Είναι προτιμότερο να πάρετε μαζί σας έτοιμο τρόφιμα.

■ Ποτέ μην πετάτε αναμμένο τσιγάρο. Βεβαιωθείτε πριν απομακρυν-

θείτε ότι αυτό έχει σβήσει εντελώς.

■ Μην αφήνετε σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης.

■ Σεβασθείτε τις απαγορευτικές πινακίδες πρόσβασης σε περιοδούς υψηλού κινδύνου.

■ Μην κάνετε χρήση υπαίθριων ψησταριών.

■ **Όταν οδηγείτε στο δάσος και ο κίνδυνος έναρξης πυρκαγιάς είναι υψηλός.**

■ Ποτέ μην πετάτε αναμμένο το τσιγάρο από το παράθυρο του αυτοκινήτου.

■ Ποτέ μην σταθμεύετε το όχημά σας σε σημεία που υπάρχουν ξηρά χόρτα. Ο καταλύτης των αυτοκινήτων διατηρείται υπερθερμασμένος για αρκετό χρονικό διάστημα, με αποτέλεσμα να δημιουργείται σοβαρός κίνδυνος έναρξης πυρκαγιάς.

■ Έχετε υπόψη σας ότι οι σπινθήρες που προκαλούνται από την εξάτμιση όλων των τύπων των οχημάτων μπορούν να προξενήσουν πυρκαγιά.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΝΕΡΓΗΣΕΤΕ ΜΟΛΙΣ ΑΝΤΙΛΗΦΘΕΤΕ ΠΥΡΚΑΓΙΑ

Τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στο αριθμό κλήσης 199 και δώστε σαφείς πληροφορίες για την τοποθεσία και το ακριβές σημείο που βρίσκεται, καθώς και πληροφορίες για τη συγκεκριμένη θέση που βλέπετε την πυρκαγιά.

■ Περιγράψτε το είδος της βλάστησης που καίγεται.

■ Προσδιορίστε την κατεύθυνση της πυρκαγιάς.

■ Η κλήση στον αριθμό αυτό είναι χωρίς χρέωση τόσο από σταθερό όσο και από κινητό τηλέφωνο. Επίσης, στα καρτοτηλέφωνα δεν απαιτείται η εισαγωγή τηλεκάρτας. Σε περίπτωση που το κινητό τηλέφωνο μας δείχνει την ένδειξη «κλήσεις έκτακτης ανάγκης» ή «εκτός δικτύου» τηλεφωνείστε στο 112.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΑΣΙΚΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Το δάσος πηγή ζωής για τον άνθρωπο

Το δάσος είναι φυσικό αγαθό ανυπολόγιστης αξίας για τον άνθρωπο. Η προστασία και η διατήρησή του είναι καθήκον, υποχρέωση και προτεραιότητα κάθε κοινωνικού συνόλου και κάθε πολίτη ξεχωριστά. Αποτελεί έναν ανανεώσιμο φυσικό πόρο με ανεξάντλητες δυνατότητες για την περιβαλλοντική, οικονομική, κοινωνική και πολιτιστική ανάπτυξη ενός τόπου.

Οι πυρκαγιές των δασών είναι ένα πανάρχαιο φαινόμενο. Εμφανίζεται, όμως, με καταστροφική συχνότητα και ένταση τα τελευταία 30 χρόνια. Στη χώρα μας, οι κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν σε συνδυασμό με το έντονο ανάγλωφό της, ευνοούν την ταχεία εξάπλωσή τους,

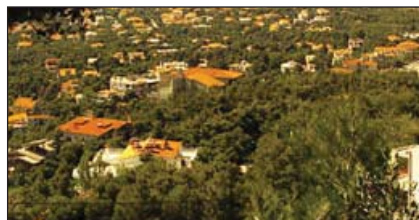
Αν λάβουμε υπόψη μάλιστα, ότι οι περιβαλλοντικές συνθήκες προβλέπονται για τις επόμενες δεκαετίες ακόμα δυσμενέστερες (αύξηση θερμοκρασίας, ξηρασίας και βλάστησης), τότε το πρόβλημα των δασικών πυρκαγιών στη χώρα μας, αναμένεται να γίνει εντονότερο.

Κατοικίες εντός δασικών εκτάσεων

Τρεις είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες που ενισχύουν την προστασία των κατοικιών που βρίσκονται σε δασικές εκτάσεις: η ποιότητα των κατασκευών, η δυνατότητα πρόσβασης και η επάρκεια νερού. Κατασκευές: Οι κατοικίες που ανεγείρονται στις πλαγιές λόφων και βουνών, ιδιαίτερα σε απότομα εδάφη με υψηλή και εύφλεκτη βλάστηση εί-

ναι επικίνδυνες για τους ενοίκους τους, εφόσον δεν έχουν ληφθεί πρώτα επαρκή μέτρα προστασίας από τις δασικές πυρκαγιές.

Πρόσβαση: Κατά τη σχεδίαση των δρόμων, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι απαιτήσεις για την πυρασφάλεια της περιοχής. Η ασφαλή πρόσβαση προϋποθέτει δρόμους και οδικά δίκτυα χωρίς αδιέξοδα, ικανού πλάτους, έτσι ώστε, να επιτρέπουν την κίνηση των πυροσβεστικών οχημάτων σε διπλή κατεύθυνση σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, αλλά και την ασφαλή εκκένωση από τους κατοίκους. Θα πρέπει επίσης, να αφαιρούνται τα κλαδιά που εφάπτονται σε καλώδια υψηλής τάσης, ενώ επιβάλλεται οι δρόμοι να είναι αποψιλωμένοι από τους θάμνους και τα ξηρά χόρτα.



Παροχή νερού

Κάθε κατοικία που βρίσκεται μέσα στο δάσος θα πρέπει να διαθέτει επαρκή ποσότητα νερού και εγκαταστάσεις για την εκτόξευση του, σε περίπτωση εκδήλωσης πυρκαγιάς. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα νερού, τόσο αυξάνεται η αποτελεσματικότητα του συστήματος καταστολής. Και αυτό γιατί, οι πυροσβέστες χρειάζονται τεράστιες ποσότητες νερού, όταν μια πυρκαγιά πάρει διαστάσεις. Μια

πισίνα, μία τεχνητή λίμνη ή μία δεξαμενή, μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια, εάν εξαντληθούν τα αποθέματα νερού των πυροσβεστικών αντλιών.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΩΣΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑΣ

Πριν ακόμα προχωρήσετε στην αγορά γης για την ανέγερση κατοικίας, συμβουλευτείτε τις τοπικές αρχές για τα μέτρα πυρασφάλειας που διαθέτει η περιοχή, για την οποία ενδιαφέρεστε. Έχετε υπόψη σας ότι

το σπίτι σας θα πρέπει να βρίσκεται, κατά το δυνατό, στο επίπεδο τμήμα του οικοπέδου, το οποίο είναι πάντα ασφαλέστερο σε σχέση με κάποιο επικλινές μέρος του.

ΕΛΕΓΤΕ

αν στην περιοχή σας έχουν τοποθετηθεί πινακίδες με ονόματα οδών και αριθμούς σπιτιών, που διακρίνονται εύκολα από το δρόμο, για να μπορούν οι πυροσβέστες να εντοπίσουν τη κατοικία σας.



ΖΩΝΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΔΑΣΙΚΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ

Τοπογραφία υψηλού βαθμού επικινδυνότητας: λόφοι, βουνά, ρεματιές, φαράγγια

Αφθονία καύσιμης ύλης: χαμηλή (χόρτα, θάμνοι) και υψηλή (δέντρα) βλάστηση

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΣΚΕΦΑΛΩΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗΜΑΤΩΝ

Οι κατοικίες με ξύλινη στέγη έχουν περισσότερες πιθανότητες να "αρπάξουν" φωτιά εξαιτίας μιας δασικής πυρκαγιάς. Για να αποφύγετε αυτό το ενδεχόμενο, φροντίστε η οροφή να είναι κατασκευασμένη μόνο από μη εύφλεκτα ή πυράντοχα υλικά. Θα πρέπει, επίσης, να την καθαρίζετε, όπως και τις υδρορροές, τακτικά από τα σκουπίδια και τα υπολείμματα βλάστησης. Κατά την εκπόνηση του σχεδίου της κατοικίας σας, λάβετε μέτρα, ώστε οι καύτρες από κάποια πυρκαγιά που πιθανώς να εκδηλωθεί στην παρακείμενη δασική έκταση, να μην μπορούν να εισχωρήσουν στο εσωτερικό του σπιτιού, αλλά και αντίστροφα, από το εσωτερικό να μην μπορούν να "μεταπηδήσουν" στο δάσος.

Οι εξωτερικοί τοίχοι θα πρέπει να είναι κατασκευασμένοι εξ ολοκλήρου από υλικά ανθεκτικά στη φωτιά. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε κάθε είδους εύφλεκτα

βλάστηση, σωρούς ξύλων και απορρίμματα μακριά από τους τοίχους. Για μεγαλύτερη ασφάλεια, καλύψτε όλες τις καμινάδες, το εξωτερικό της σοφίτας και τους υπόγειους αγωγούς εξαερισμού με ειδικό συρμάτινο πλέγμα μικρού βρόγχου.

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

Δημιουργείτε μια αντιπυρική ζώνη γύρω από το σπίτι σας, ώστε να μειωθεί η ποσότητα της καύσιμης ύλης που το περιβάλλει. Στις περισσότερες περιοχές, η αντιπυρική ζώνη μπορεί να εκτείνεται σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων από το σπίτι. Όταν, όμως, το έδαφος είναι επικλινές, ανάλογα με τη κλίση που έχει, θα πρέπει να αυξάνεται και το πλάτος της αντιπυρικής ζώνης.

Οι σωροί με τα καυσόξυλα πρέπει να τοποθετούνται σε απόσταση ασφαλείας από το σπίτι και γενικά μακριά από οτιδήποτε εύφλεκτο, διότι οι καύτρες από ενδεχόμενη πυρκαγιά στην παρακείμενη δασική έκταση μπορεί να προκαλέσουν ανάφλεξη των ξύλων και ως επακόλουθο τη μετάδοση της φωτιάς σε ολόκληρο το σπίτι.

Η κατοικία σας πρέπει να διαθέτει πολλές εξόδους κινδύνου, σε όλα τα επίπεδα, για να μπορέσετε να διαφύγετε σε περίπτωση πυρκαγιάς.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Καθορίστε ένα σημείο συνάντησης με τα μέλη της οικογένειάς σας
- Σχεδιάστε τον τρόπο διαφυγής σας σε περίπτωση κινδύνου
- Πραγματοποιείτε δοκιμαστικές ασκήσεις εκκένωσης της κατοικίας σας
- Συντάξτε μία κατάσταση με τα αντικείμενα που θα πάρετε μαζί σας σε περίπτωση εκκένωσης της κατοικίας σας.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΣΤΟ 199

- Αν παρατηρήσετε ύποπτους καπνούς ή φλόγες, καλέστε αμέσως την Πυροσβεστική Υπηρεσία στο τηλέφωνο 199.
- Θα πρέπει να δώσετε συγκεκριμένες πληροφορίες για το ακριβές σημείο που εκδηλώθηκε η πυρκαγιά, έτσι ώστε οι πυροσβέστες να την εντοπίσουν έγκαιρα.
- Να αναφέρετε, επίσης, τρόπους πρόσβασης των πυροσβεστικών οχημάτων και κάθε άλλη πληροφορία που θα σας ζητηθεί.
- Προσπαθήστε παράλληλα, να σβήσετε τη φωτιά χρησιμοποιώντας νερό, χώμα, άμμο, ένα κομμάτι κλαδί ή φορητούς πυροσβεστήρες.

Η Προστασία του δάσους είναι υπόθεση όλων μας !



ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ ΣΕ ΒΕΡΟΙΑ ΚΑΙ ΝΑΟΥΣΑ



Περιγράφει η Μάγια Βέττερ



■ Οι Γενίτσαροι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Η Ι. Μονή Τιμίου Προδρόμου, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Βέροια, Μπαρμπούτα, Φωτ. Ν. Νίντος

Μία μεγάλη παρέα της Ε.Ο.Φ. ξεκίνησε την Παρασκευή για την Βέροια. Σάββατο πρωί μία ομάδα περιηγήθηκε την Βέροια και την Βεργίνα (περιγράφεται από τον Νίκο Νίντο) ενώ μία μικρή ομάδα 8 ατόμων ξεκινήσαμε μία πορεία προς την κορυφή Μουντάκι από το άλσος του Αγίου Νικολάου στην Νάουσα. Η πορεία είναι σημαδεμένη σε πολύ εμφανές και όμορφο μονοπάτι μέσα σε οξιές.

Μετά από περίπου 3 ώρες ανάβαση, μας έπιασε δυνατή βροχή και αποφασίσαμε να επιστρέψουμε και να πιούμε τα τσιπουράκια μας στο άλσος του Αγίου Νικολάου. Το βραδάκι όλη η ομάδα δαίπνησε στην πλατεία της Ελιάς. Την επομένη, ξεκινήσαμε πρωί-πρωί για την Νάουσα, προκειμένου να συμμετάσχουμε στο παραδοσιακό δρώμενο «Γενίτσαροι και Μπούλες».

Το έθιμο αυτό χρονολογείται από τον 18^ο αιώνα και οι ρίζες του ανιχνεύονται σε γιορτές στην Αρχαία Ελλάδα, σχετικές με τον θεό Διόνυσο. Πρώτη μας επίσκεψη στο παραδοσιακό κτίριο του ομίλου «Γενίτσαροι και Μπούλες» όπου παρακολουθήσαμε το ντύσιμο του Γενίτσαρου και της Μπούλας (μόνον άνδρες συμμετέχουν στο δρώμενο) με επεξηγήσεις από τον πρόεδρο του ομίλου.

Στην συνέχεια ακολουθήσαμε το μάζεμα του μπουλουκιού κατά το οποίο ομάδες από Γενίτσαρους και Μπούλες με συνοδεία τα όργανα νταούλι και ζουρνά περνάνε από τα σπίτια όπου τους περιμένουν άλλοι Γενίτσαροι και μετά από ειδικό χαιρετισμό ακολουθούν και αυτοί το μπουλούκι.

Στην συνέχεια όλα τα μπουλούκια περνάνε μπροστά από το Δημαρχείο και αφού πάρουν την άδεια από τον Δήμαρχο ξεκινάνε τον χορό, περνώντας από τις διάφορες γειτονιές. Τα μπουλούκια καταλήγουν στην πλατεία «Αλώνια» για να βγάλουν τις μάσκες και να συνεχίσουν τον χορό. Όπως και σε προηγούμενη εκδρομή που είχαμε έρθει στην Νάουσα, δεν σταμάτησε να βρέχει, αυτό όμως δεν πτόησε ούτε τους συμμετέχοντες στο δρώμενο ούτε τους Εοφίτες και τους άλλους επισκέπτες που παρακολουθούσαν τις εκδηλώσεις.

Την Δευτέρα, ξεκινήσαμε για τον γυρισμό περνώντας από την Παναγία Σουμελά όπου αντί για βροχή βρήκαμε ένα μαγευτικό χιονισμένο τοπίο. Στην μονή της Παναγίας Σουμελά που χτίστηκε το 1951 στις πλαγιές του Βερμίου κοντά στο χωριό Καστανιά της Βέροιας βρίσκεται η εικόνα της αρχικής μονής Παναγίας Σουμελά της Τραπεζούντας. Παρακάτω η βροχή δεν έλεγε να σταματήσει. Έτσι κούλουμα κάναμε σε εστιατόριο στον Πλαταμώνα.



■ Παραδοσιακές στολές στην Νάουσα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΒΕΡΟΙΑ

Περιγραφή και Φωτογραφίες Νίκος Νίντος

Τελευταίο Σάββατο Αποκριάς με την ΕΟΦ στο νομό Ημαθίας και οι τουρίστες θα γνωρίσουμε ενδελεχώς την Βέροια. Είναι η πόλη που μας φιλοξενεί κάθε φορά που ερχόμαστε για να παρακολουθήσουμε το έθιμο Γενίτσαροι & Μπούλες στην γειτονική Νάουσα.

Για την ξενάγηση καλούμε τον Γιάννη που μας είχε ξεναγήσει στην Θεσσαλονίκη πριν από λίγους μήνες. Και εδώ ο Γιάννης μας ικανοποίησε. Ξεναγηθήκαμε σε ότι καλύτερο είχε να δείξει η πόλη στο χρόνο φυσικά που διαθέταμε. Η ξενάγηση ξεκίνησε από τον φημισμένο ναό της Αναστάσεως του Σωτήρος ή αλλιώς "η Εκκλησία του Χριστού". Πρόκειται για μονόχωρο ναό, των αρχών του 14ου αι. με τρίπλευρη αψίδα, που φέρει εξωτερικά κεραμοπλαστικό διάκοσμο. Η στοά που περιβάλλει το ναό προστέθηκε στις αρχές του 18ου αι. και ανακατασκευάστηκε τη δεκαετία του 1950. Σύμφωνα με την κτητορική επιγραφή επάνω από τη δυτική είσοδο ο ναός ιδρύθηκε στα χρόνια του αυτοκράτορα Ανδρονίκου Β' Παλαιολόγου (1282-1328), από τον Ξένο Ψαλιδά, προς συγχώρηση των αμαρτιών του, και ολοκληρώθηκε από τη σύζυγό του Ευφροσύνη. Το έτος 1315 εγκαινιάστηκε, πιθανότατα από τον πατριάρχη Νήφωνα, ο οποίος καταγόταν από τη Βέροια.

Ο ναός αγιογραφήθηκε εσωτερικά το 1314-5 από το Γεώργιο Καλλιέρη. Εξωτερικά, αγιογραφήθηκε το 1326 και 1355 με παραστάσεις κεκοιμημένων εντοπίων αρχόντων, όπως η Μαρία και Μανουήλ Συναδινόι.

Επόμενη στάση η Δημόσια Βιβλιοθήκη Βέροιας (ύστερα από υπόδειξη της κ. Σεβαστιάδης). Βραβευμένη ως επιτυχημένο πρότυπο βιβλιοθήκης στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο το 2010 στο διαγωνισμό "Πρόσβαση στη μάθηση 2010" του ιδρύματος Bill & Melinda Gates μας εντυπωσίασε με τον όγκο πληροφόρησης και τον κύκλο των δραστηριοτήτων της.

Συνεχίζουμε για την συνοικία Κυριώπισσα. Εικόνες από τη ζωή της πόλης κατά τον 18ο αι., φέρει η χριστιανική αυτή συνοικία, με τα στενά καλντερίμια της, τα λιθόστρωτα σοκάκια και τις στέγες των σπιτιών που μοιάζουν να ακουμπούν μεταξύ τους. Πίσω από τους ψηλούς αυλόγυρους και δίπλα στα σοκάκια ξεπροβάλλουν μικρές λιθόκτιστες εκκλησίες. Η συνοικία απαρτίζεται πολλές χριστιανικές και βυζαντινές εκκλησίες. Ανάμεσα τους ξεχωρίζουν τα Παλιά ή Δίδυμα Λουτρά (Tuzci Hamam) που κτίστηκαν στα τέλη του 15ου με αρχές του 16ου αι. Αποτελούνται από το γυναικείο και το ανδρικό τμήμα. Αναφέρονται από τον Εβλιγιά Τσελεμπή, ο οποίος επισκέφθηκε τη Βέροια στα μέσα του 17ου αιώνα. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον είναι το ανδρικό τμήμα, όπου διατηρούνται οι σπάνιες για μνημείο αυτού του τύπου τοιχογραφίες με σκηνές κυνηγιού.

Συνεχίζουμε στο Βήμα του Αποστόλου Παύλου: Ιστορικό μνημείο παγκοσμίου ενδιαφέροντος και πηγή θρησκευτικού τουρισμού για την πόλη. Κάθε εποχή του χρόνου άνθρωποι από όλον τον κόσμο φτάνουν στη Βέροια για να δουν από κοντά τα χνάρια της περιοδείας του

Αποστόλου. Ο Απόστολος Παύλος δίδαξε στην πόλη της Βέροιας τον 1ο αιώνα μ.Χ. και συνέχισε το ταξίδι του ευχαριστημένος από την θερμή υποδοχή των κατοίκων της και την προσήλωσή τους στο λόγο του. Στο εν λόγω μνημείο, διεξάγεται κάθε χρόνο τον Ιούνιο εορταστική εκδήλωση, υπό τον τίτλο "Παύλεια".

Μια πολλή χαρακτηριστική περιοχή της Βέροιας είναι η Μπαρμπούτα, η οποία οφείλει το όνομά της στην ομώνυμη βρύση που βρίσκεται ακόμη στην περιοχή. Σύμφωνα με την παράδοση όποιος περαστικός έπινε νερό από αυτήν τη βρύση, παντρεύονταν Βεροιώτισσα και παρέμενε για πάντα στην πόλη. Η Μπαρμπούτα ήταν η εβραϊκή συνοικία της Βέροιας που χρονολογείται από τα ρωμαϊκά χρόνια. Διευρύνθηκε προς το τέλος του 15ου αιώνα με την άφιξη πολυάριθμων Εβραίων από την Ισπανία και την Πορτογαλία.

Τα παραδοσιακά σπίτια της εβραϊκής συνοικίας και η συναγωγή αναστηλώθηκαν και αναδείχθηκαν το 1997, στα πλαίσια ειδικού προγράμματος του Δήμου Βέροιας το οποίο ενίσχυσαν και εβραϊκοί Οργανισμοί. Βρίσκεται στο βορειοδυτικό μέρος της πόλης, έξω από τα παλιά τείχη της, και δίπλα στο «ποτάμι των γύφτων», όπως ονόμαζαν τον Τριπόταμο στο Μεσαίωνα. Τα σπίτια τοποθετημένα το ένα δίπλα στο άλλο, σχηματίζουν ένα κλειστό τρίγωνο στην μια πλευρά του οποίου υπάρχει η συναγωγή. Χτίστηκε ή επισκευάστηκε εκ βάθρων με σουλτανικό φιρμάνι του 1850. Συγκεντρώνει αρχιτεκτονικά στοιχεία προγενέστερων της μικρών συναγωγών της Θεσσαλονίκης.

Το πολύ ενδιαφέρον αρχαιολογικό Μουσείο της Βέροιας φιλοξενεί ευρήματα από αρχαιολογικούς χώρους του νομού Ημαθίας που χρονολογούνται στους ελληνιστικούς και ρωμαϊκούς χρόνους και μία αντιπροσωπευτική συλλογή σημαντικών ευρημάτων και από τους προϊστορικούς χρόνους αλλά και από την εποχή του Σιδήρου.

Τελευταία στάση στην πόλη ο Αρχαιολογικός χώρος του Αγίου Παταπίου που αποτελούσε το κέντρο της αρχαίας, αλλά και της παλαιοχριστιανικής Βέροιας. Στη θέση αυτή αποκαλύφθηκαν τμήματα ενός κτιριακού συγκροτήματος με εκτεταμένα ψηφιδωτά δάπεδα, ενός παλαιοχριστιανικού βαπτιστηρίου, μιας παλαιοχριστιανικής βασιλικής, καθώς και τμήματος πιθανόν από το Επισκοπείο της πόλης. Ο ναός του Αγίου Παταπίου κτίστηκε το 15ο αιώνα πάνω στα ερείπια δυο παλαιότερων θρησκευτικών κατασκευών. Αρχικά διατηρούσε τη μορφή τρίκλιτης ξυλόστεγης βασιλικής αλλά στις αρχές του 16ου αιώνα επεκτάθηκε διατηρώντας μόνο το ιερό το οποίο ενσωματώθηκε στον νεότερο και μεγαλύτερο ναό. Ο Άγιος Πατάπιος διατηρεί σήμερα τοιχογραφίες που χρονολογούνται από τον αρχικό ναό έως και τον 18ο αιώνα. Η εκκλησία ανοίγει μόνο την ημέρα του εορτασμού του Αγίου Παταπίου στις 8 Δεκεμβρίου και όταν την επισκέπτεται η ΕΟΦ! Εγκαταλείπουμε την Βέροια για να επισκεφτούμε στη συνέχεια την Βεργίνα και το μοναστήρι του Τιμίου Προδρόμου.



Ξενάγηση στην Βιβλιοθήκη



Ξενάγηση στην Συναγωγή

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1) Αθανασοπούλου Σοφία | 7) Πάλλα Γαρυφαλλιά |
| 2) Γούναρη Βασιλική | 8) Τροβά Μαρία |
| 3) Εμμανουήλ Αθηνά | 9) Φραγκεδάκης Γεώργιος |
| 4) Κωνιωτάκης Ιωάννης | 10) Χρυσανθακοπούλου |
| 5) Λιακούτσος Γεώργιος | Μάρθα |
| 6) Νίντου Βασιλική | |

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

- Λάσκαρη Αγγελική 50 ευρώ υπέρ της ΕΟΦ στη μνήμη του συζύγου της.
- Νίντος Νίκος 250 ευρώ υπέρ της ΕΟΦ στη μνήμη της μητέρας του Αθηνάς.
- Νίντου Βίκη 250 ευρώ υπέρ της ΕΟΦ στη μνήμη της μητέρας της Αθηνάς.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Ο Αριστοτέλης Κωνσταντινίδης και η Ρουμπίνη Χρονοπούλου απέκτησαν ένα υγιέστατο αγοράκι. Θερμές ευχές στους γονείς και ιδιαίτερες ευχές στην «προγιαγιά» Έρση.
- Η Γιάννα Μποκώρου και ο Κώστας Βελέντζας απέκτησαν το 2ο παιδάκι τους, ένα υγιέστατο αγοράκι. Θερμές ευχές στους γονείς και ιδιαίτερες ευχές στην γιαγιά Ειρήνη.

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε ο Μαρία Αλμπέρτου.
- Απεβίωσε ο Δημήτρης Κώνστας.
- Απεβίωσε η Αθηνά Νίντου μητέρα του Νίκου και Βίκης Νίντου.
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

ΑΝΤΙΟ ΑΘΗΝΑ

Η απώλεια ενός προσφιούς συγγενούς όποτε και να συμβεί είναι πάντοτε οδυνηρή. Αυτό συνέβη και σε μας με την απώλεια της μητέρας μας. Μιας γυναίκας που κυριάρχησε στην ζωή μας κυρίως στα παιδικά μας χρόνια.

Υπήρξε για μας μάνα, δασκάλα, φίλη. Μας βοηθούσε και μας συμβούλευε. Αλλά πάνω απ όλα ήταν η αγάπη της που έδινε απλόχερα όχι μόνο σε μας τα παιδιά της αλλά και στους γύρω της στον πατέρα μας, στους γονείς της, στα αδέρφια της και στα ανίψια της είτε εξ αίματος είτε εξ αγχιστείας, ακόμα και στους φίλους μας.

Έφυγε διακριτικά ένα απόγευμα στις αρχές του Απριλίου. Λίγοι το πήραν είδηση. Στους συγγενείς και φίλους που την αποχαιρέτησαν προστέθηκαν και πολλοί φίλοι από την ΕΟΦ.

Από την σπήλη αυτή θέλουμε να ευχαριστήσουμε το Δ.Σ. του συλλόγου και όλους τους ΕΟΦτες για την συμπαράστασή τους στο πένθος μας. Ευχή μας να είμαστε ενωμένοι και αγαπημένοι στις χαρές και τις λύπες.

Βίκη και Νικόλαος Νίντος

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

Συνταγή από τη την Κούλα Δραγώνα,
όπως την έκανε η μητέρα της Μαρία Σκιαδαρέση.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΚΕΦΑΛΟΝΙΤΙΚΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

Υλικά που θα χρειαστείτε:

- 4 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις (Αν βρείτε σταρένιο ακόμα καλύτερα)
- 1 φλιτζανάκι καφέ προζύμι
- λίγο αλάτι
- νερό χλιαρό
- Μέλι και κανέλλα ή ζάχαρη για το πασπάλισμα

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε σε ένα μπωλ τα υλικά μας προσθέτοντας λίγο-λίγο το χλιαρό νερό ώστε να φτιάξουμε μία σχετικά μαλακή ζύμη. Αφήνουμε σκεπασμένη την ζύμη σε ζεστό περιβάλλον μέχρι να φουσκώσει. Όταν έχει διπλασιαστεί την ανακατεύουμε ελαφρά. Ταυτόχρονα βάζουμε λάδι στο τηγάνι για να κάψει. Κόβουμε κομματάκια ζύμης και ανοίγουμε δουλεύοντας με τα δάκτυλα μαλακά την ζύμη μικρά ασύμμετρα φύλλα πάχους περίπου ενός εκατοστού.

Ρίχνουμε τα ζυμάρια μας στο καυτό λάδι.

Τηγανίζουμε μέχρι να αποκτήσουν μία ροδοκόκκινη κρούστα.

Σερβίρουμε τις τηγανίτες πασπαλισμένες με ζάχαρη ή μέλι και κανέλα, επίσης αν δεν μας αρέσουν τα γλυκά τους ταιριάζει πολύ η φέτα.

Καλή επιτυχία, και καλή όρεξη!

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

Τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. θα λειτουργούν:

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

Αντίο αδελφέ, φίλε Δημήτρη Κώνστα

ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΤΗΡΙΟ

27/4/2016

Αξέχαστε αδελφέ, φίλε Δημήτρη. Ξέρω ότι με ακούς αυτή την ύστατη ώρα και λίγο πριν σε σκεπάσει για πάντα το τόσο βαρύ χώμα νιώθω την ανάγκη να σε αποχαιρετήσω δημόσια.

Γνωριστήκαμε στην ορειβατική εκδρομή της Ε.Ο.Φ. στη διαδρομή από τη Στεμνίτσα στα Ελληνικά, στο φαράγγι του Λούσιου. Περπατώντας δίπλα-δίπλα μιλήσαμε για πολλές ώρες. Ήταν η πρώτη φιλική επαφή μας. Από τότε κάναμε πολύ παρέα. Αφού σε γνωρίσα, εκτίμησα σε σένα έναν Έλληνα πατριώτη, τίμιο, ειλικρινή και φιλαλήθη. Έναν άνθρωπο μπεσαλή, έναν κύριο με πολλά Κάπα κεφαλαία που στις μέρες μας σπανίζουν. Δυστυχώς, έφυγες πρώτος. Εύχομαι ο Θεός ο Πανάγαθος, ο Μεγαλοδύναμος και Παντοδύναμος να σου χαρίσει στον παράδεισο την καλύτερη θέση γιατί σου αξίζει. Μαζί με τον τελικό μου αποχαιρετισμό ένα μεγάλο ευχαριστώ από μένα για σένα για τις ωραίες μέρες που ζήσαμε μαζί.

Δημήτρη Κώνστα αδελφέ, φίλε, καλό ταξίδι. Αντίο για πάντα. Θα σε θυμάμαι όσο ζω.

Ο φίλος σου Γεώργιος Μουρίκης



ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΤΗΝ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Ο ΠΡΩΗΝ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ

Στις 03-04-2016 πραγματοποιήθηκε στην Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Γενική Συνέλευση. Κατά τις αρχαιρεσίες εκλέχθηκαν από τα μέλη της Ε.Ο.Φ. για μεν το Διοικητικό Συμβούλιο ο Δημήτρης Παγουλάτος για δε το Πειθαρχικό Συμβούλιο ο Δημήτρης Μαντάς.

Όταν συνήλθαν σε Σώμα ο μεν Δημήτρης Παγουλάτος κατέλαβε την θέση του Γενικού Γραμματέα στο Διοικητικό Συμβούλιο, ο δε Δημήτρης Μαντάς κατέλαβε την θέση του Προέδρου του Β' Πειθαρχικού Συμβουλίου.

Τους συγχαίρουμε και τους ευχόμαστε καλή θητεία.



Στην φωτογραφία στιγμιότυπο από το Πασχαλινό πανηγύρι στην Κατασκήνωση μας 15-05-2016. Από την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. το μέλος μας και Γ. Γραμματέας Δημήτρης Παγουλάτος, ο Πρόεδρος Βασίλης Κατσαντώνης και ο Έφορος περιβάλλοντος κ. Γιώργος Κωνσταντινόπουλος με τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. Νίκο Νίντο.

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.

ΠΑΙΔΙΑ - ΝΕΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

Γι αυτό έχουμε καθιερώσει τα εξής:

Τα παιδιά μέχρι 12 ετών δωρεάν.

Τα παιδιά από 12 έως 18 ετών 50% έκπτωση.

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

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Η ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΜΑΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ ΑΤΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

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

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

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

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

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

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

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

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

ή τον κ. Απόστολο Ψυράκη **6932282090**, τηλέφωνο Κατασκήνωσης: **22940 34588**.



ΟΜΙΛΙΑ ΤΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΨΥΡΑΚΗ ΣΤΗΝ ΚΗΔΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΑΛΜΠΕΡΤΟΥ

Αθήνα: 17 Ιουνίου 2016

Μαρία,

Μία μικρή ομάδα από το αγαπημένο σου Σωματείο, την Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών, ήρθαμε σήμερα να σε αποχαιρετήσουμε.

Εμείς όμως οι λίγοι, εκπροσωπούμε όλους τους Εοφίτες που τόσα χρόνια σε έκαναν παρέα μέσα στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του Σωματείου μας.

Στο Σωματείο μας ήρθες πριν από το 1970 και μέσα σ' αυτά τα περίπου 45 χρόνια συμμετείχες σε όλες τις δραστηριότητές του και βοηθούσες πάντα τα εκάστοτε Διοικητικά Συμβούλια με την προσωπική σου εργασία, με τις προτάσεις σου και με την ηθική σου συμπαράσταση.

Η συνεισφορά σου στους σκοπούς της ΕΟΦ ήταν αξιοσημείωτη αφού συμμετείχες κατά καιρούς στις διάφορες επιτροπές αλλά και σαν μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου.

Ήσουν ιδιαίτερα αγαπητή σ' αυτούς που συμμετείχαν στις δραστηριότητες της κατασκήνωσης και άφησες τις καλύτερες εντυπώσεις όταν διαχειριζόσουν την καντίνα όπου, εκτός των άλλων, μας έδειξες τα προσόντα που όλοι πρέπει να έχουμε: την ευγένεια, την εργατικότητα και την κατανόηση.

Σε διαβεβαιώνουμε επίσης, ότι είχαμε στενοχωρηθεί πολύ με την μακράς διάρκειας ταλαιπωρία σου στην αντιμετώπιση της ασθένειας που σε έπληξε.

Σου ευχόμαστε καλό ταξίδι.

ΜΑΡΙΑ ΚΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ

Αχ! Βρε Μαρία μου,

γιατί βιάστηκες να φύγεις τόσο γρήγορα και ξαφνικά τώρα μες στο καλοκαίρι που θα 'μαστε πάλι όλοι μαζί στην Κατασκήνωση που τόσο ήθελες, αγαπούσες, περίμενες και απολάμβανες κάθε χρόνο. Άφησες και τη Δέσποινα μόνη της να πηγαίνει στο Λιμανάκι και στην Πιτσαρία, γιατί ούτε η Πίτσα, ούτε εγώ τα καταφέρνουμε πια στο πήγαινε έλα με τα πόδια.

Η βεράντα σου ήταν ο πρώτος σταθμός στο έμπα και ο τελευταίος στο έβγα – κάτι σαν σταθμός διοδίων – πάντα θα κοντοστεκόμασταν να πούμε μια κουβέντα, να πιούμε τον καφέ μας και να προγραμματίσουμε τα της ημέρας. Κι εσύ από ένα μάτσο περιοδικά κι εφημερίδες μάζευες τα σταυρόλεξα που τώρα τελευταία καταπιανόσουν. Παλαιότερα θυμάμαι, όλο και κάποιο χειροτέχνημα έφτιαχνες με υλικά από τη φύση περνώντας την ώρα σου και αρκετοί από εμάς έχουν κάτι από αυτά που χάριζες απλόχερα για να σε θυμούνται.

Θα μας λείψεις Μαρία μου, ειδικά στην πάνω γειτονιά θα είσαι συνεχώς στην σκέψη μας.

Καλή αντάμωση.

Έρση Καφετζοπούλου



ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟ ΜΑΣ, ΚΑΝΤΕ ΔΩΡΟ ΕΝΑ ΛΕΥΚΩΜΑ

Χαρίζοντας... το Λεύκωμα της Ε.Ο.Φ.

με θέμα την μακρόχρονη ιστορία του Συλλόγου μας

σε κάποιον από το περιβάλλον ΣΑΣ

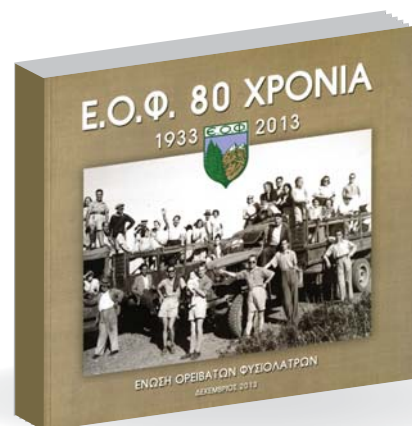
του δίνετε την ευκαιρία να μάθει ποιό είμαστε

να ενδιαφερθεί να μας γνωρίσει,

να αποφασίσει να συμμετέχει στα δρώμενά μας

να γίνει συνοδοιπόρος μας.

Εσείς ανοίγετε ένα νέο μονοπάτι προς την μελλοντική πορεία της Ε.Ο.Φ.





ΜΝΗΜΕΙΑ ΠΕΣΟΝΤΩΝ ΣΤΟ ΤΣΙΧΛΙ ΜΠΑΜΠΑ ή ΦΑΝΑΡΙ, ΣΦΑΚΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΕΛΩΝΑΚΙ

Γράφει η Μυρτώ Καλογεροπούλου, Φωτογραφίες Δ. Αρμενιάκος

Μνημείο: το γλυπτό ή η αρχιτεκτονική κατασκευή (στήλη) που δημιουργείται προς τιμήν προσώπων που έχουν πεθάνει ή για να θυμίζει κάποιο σημαντικό γεγονός.

Περιεργαζόμενοι τις μαρμαρίνες στήλες των μνημείων στα νησιά του κόλπου του Ναβαρίνου νοιώθουμε δέος. Η απόκοσμη ηρεμία, η ιερότητα του τόπου συντελούν σε αυτό. Επίσης συμβάλει και το τοπίο, απέραντο γαλάζιο και πράσινο όλων των αποχρώσεων. Διάλογος με τον αέρα, το απελεύητο φως τα πουλιά και τα έντομα.

Η περιήγηση αρχίζει ανεβαίνοντας τα 140 σκαλοπάτια στο πρώτο νησάκι που προσεγγίζουμε με караβάκι στα ανοιχτά της Πύλου, το **Τσιχλί Μπαμπά (Φανάρι)**. Περιπατώντας ανάμεσα στη χαμηλή βλάστηση, φτάνουμε στην άκρη του νησιού. Με την άκρη του ματιού, ίσα που να προλάβεις να αιχμαλωτίσεις την εικόνα του αγριοκούνελου που τρέχει να κρυφτεί. Να και ο φάρος για να φωτίζει τη ρότα των караβιών. Αντικρίζουμε το μνημείο που έχει αναγκάσει η γαλλική κυβέρνηση το 1890, τιμώντας τα παιδιά της, ναυτικούς και στρατιώτες, οι οποίοι έπεσαν για την ανεξαρτησία της Ελλάδας στις 20 Οκτωβρίου 1827.

Στην κορυφή του υπάρχει σκαλισμένος ένας σταυρός στεφανωμένος από λουλούδια. Στεκόμαστε εμπρός του, ενός λεπτού αιγής. ...Από τη μία πλευρά απενίζουμε το Ιόνιο πέλαγος και από την άλλη, τη θάλασσα του κόλπου του Ναυαρίνου.

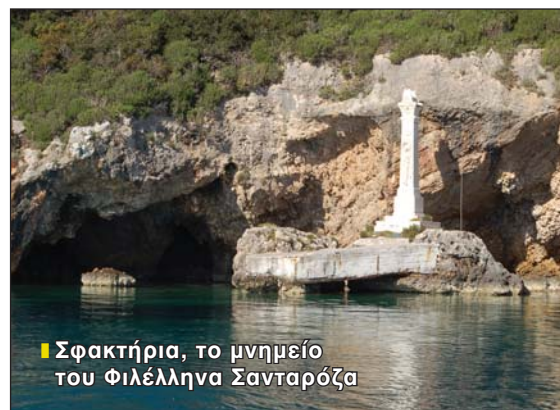
Επόμενος προορισμός είναι η **Σφακτηρία**, με το έντονα βραχώδες ανάγλυφο και με τη μεγάλη ιστορική παρουσία ανά τους αιώνες. Αποτέλεσε έδρα επιχειρήσεων και στρατηγικό σημείο από την αρχαιότητα. Στη νότια πλευρά της, βρίσκεται από το **1959** μνημείο για τους Έλληνες πεσόντες της μάχης του Ναυαρίνου όπου αναγράφονται τα ονόματα των Τσαμαδού, Σαχίνη και Αναγνωσταρά. Στη συνέχεια πλέοντας κοντά στην ακτή, βλέπουμε να ξεπροβάλλει το μνημείο του κόμη Σαντόρε Σανταρόζα, μεγάλου φιλέλληνα και υπουργού Στρατιωτικών της Ιταλίας. Έφτασε στην Ελλάδα το 1824, πολέμησε και σκοτώθηκε στις 26 Απριλίου 1825, στη μάχη της Σφακτηρίας.

Δύο ακόμη μνημεία θα δει ο επισκέπτης στα ενδότερα του νησιού. Το πρώτο, είναι αφιερωμένο στον Αλέξη Μάλε. Πρόκειται για αξιωματικό του γαλλικού σώματος του Μεζόν, ο οποίος σκοτώθη-

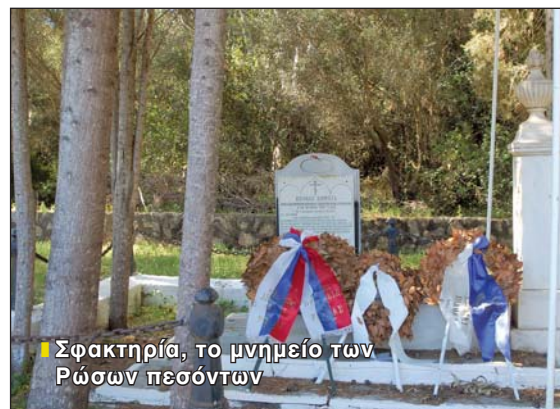
κε σε μια αιψμαχία. Επίσης υπάρχει ακόμα ένα μνημείο για τον Πολ Μαρί Βοναπάρτ, ανιψιό του Γάλλου στρατηλάτη. Στο κέντρο περίπου του νησιού, θα συναντήσετε την προβλήτα όπου δένουν τα караβάκια. Θα αποβιβαστείτε και λίγα μέτρα πιο πάνω θα δείτε μπροστά σας μια στήλη με ιστορικά στοιχεία για το νησί. Αν προχωρήσετε στο μονοπάτι, θα συναντήσετε στο αριστερό σας χέρι την Παναγούλα, ένα μικρό εκκλησάκι, με εμφανή τα σημάδια του χρόνου πάνω του. Δίπλα του ακριβώς, στέκει η χαρακτηριστική ρώσικη ξύλινη εκκλησία του Αγίου Νικολάου, που χτίστηκε το 1897 από τους Ρώσους και είναι αφιερωμένη στους δικούς τους νεκρούς της ναυμαχίας. Το 1960, τοποθετήθηκε δίπλα από την εκκλησία, μαρμαρίνη πλάκα και η στήλη στην οποία απεικονίζεται το εθνόσημο και η άγκυρα. Η επιγραφή πάνω στη στήλη αναφέρει ότι τοποθετήθηκε προς τιμήν των Ρώσων ναυτών, που έπεσαν ηρωικά στη ναυμαχία του Ναυαρίνου. Το μνημείο επισκέπτονται τα πληρώματα των ρωσικών πολεμικών πλοίων κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους στην Ελλάδα. Συντηρούν και ανακαινίζουν τακτικά το συγκρότημα.

Αφήνοντας πίσω μας τη Σφακτηρία προσεγγίζουμε τη βραχονησίδα **Χελωνάκι**, όπου υπάρχει ένα μνημείο προς τιμήν των Άγγλων μαχητών που έπεσαν κατά τη διάρκεια της Ναυμαχίας του Ναυαρίνου. Στην μπρούτζινη πλάκα αναγράφονται τα ονόματα των πλοίων που έλαβαν μέρος τότε, όπως GLASGOW, ASIA, ALBION, TALBOT, GENOA. Επίσης στα αγγλικά διαβάζουμε τα εξής: «Το μνημείο κατασκευάστηκε προς τιμήν των Άγγλων στρατιωτών και αξιωματικών, οι οποίοι πολέμησαν στη ναυμαχία στις 20 Οκτωβρίου 1827. Η Ελλάς σας ευγνωμονεί».

Επιστρέφοντας στη Πύλο, υπάρχει επίσης το Μνημείο 3 Ναυάρχων στην πλατεία της Πύλου όπου τιμώνται οι πρωτοστάτες της ιστορικής ναυμαχίας του Ναυαρίνου. Αναλογιζόμεστε το μεγαλείο ψυχής όλων όσων αγωνίστηκαν και χάθηκαν υπεραποζόμενοι την ιδέα της Ελευθερίας. Είθε ο αγώνας τους να αποτελεί φωτεινό μονοπάτι για τις νεότερες γενιές.



■ Σφακτηρία, το μνημείο του Φιλέλληνα Σανταρόζα



■ Σφακτηρία, το μνημείο των Ρώσων πεσόντων



■ Χελωνάκι, το μνημείο των Άγγλων πεσόντων

ΝΟΤΙΟΔΥΤΙΚΗ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ - ΠΥΛΟΣ



Γράφει ο Απόστολος Ψυράκης

Η δυτική πλευρά του Νομού Μεσσηνίας είναι μία από τις ωραιότερες και από τις πιο ενδιαφέρουσες περιοχές της Πελοποννήσου. Η περιοχή ικανοποιεί όλα τα ενδιαφέροντα των περιηγητών, των ταξιδευτών ή των απλών εκδρομών.

Φυσική ομορφιά: υδροβιότοποι,, αμμουδερές παραλίες, φυσικοί όρμοι, νησάκια, καταρράκτες, φαράγγια, απέραντοι ελαιώνες κτλ.

Ιστορία: Αρχαιολογικοί χώροι, μουσεία, ευρήματα από τους αρχαίους χρόνους, πόλεμοι - μάχες σε όλες τις εποχές, ναυμαχίες, κάστρα, φρούρια κτλ.

Σύγχρονες εγκαταστάσεις: Τουριστικά συγκροτήματα όλων των βαθμίδων, οργανωμένες παραλίες, καλό φαγητό, αεροδρόμιο, αυτοκινητόδρομος που συντόμευσε χρονικά την απόσταση από την Αθήνα.

Για να απολαύσει κάποιος όλα αυτά, θα πρέπει να παραμείνει στην περιοχή τουλάχιστον μία εβδομάδα. Εμείς πραγματοποιήσαμε μία διήμερη εκδρομή τον μήνα Απρίλιο με στόχο να επισκεφθούμε λίγα από αυτά που διαθέτει η περιοχή με προοπτική να επανέλθουμε του χρόνου για περισσότερα.

Το Σάββατο, πηγαίνοντας προς την Πύλο επισκεφθήκαμε μία τοποθεσία που μας είχε μαγέψει σε προηγούμενες εκδρομές μας το Πολυλίμνιο. Στα μέσα της διαδρομής Μεσσήνης - Πύλου βγήκαμε από τον κεντρικό δρόμο στην τοποθεσία Καζάρμα και καταλήξαμε στο χωριό Χαραυγή όπου αφήσαμε το πούλμαν. Από εκεί πεζοπορήσαμε περίπου 30 λεπτά. μέχρι την ρεματιά με τις πολλές λιμνούλες και τους εντυπωσιακούς καταρράκτες.

Ανηφορήσαμε περνώντας πάνω από ξύλινα γεφυράκια ή τσαλαβουτώντας (αυτήν την εποχή είχε πολύ νερό) μέσα σε δροσερό, κατάφυτο τοπίο. Μερικοί τολμηροί έφθασαν μέχρι τον τελευταίο καταρράκτη που εντυπωσιάζει διότι έχει ύψος περίπου 25 μέτρα, ενώ άλλοι βουτούσαν στις λιμνούλες για ένα μοναδικό μπάνιο. Παραμείναμε εκεί 2 ώρες συνολικά αλλά αν λειτουργούσε η ταβέρνα του χωριού για μεσημβρινό φαγητό θα μέναμε περισσότερο.

Στη συνέχεια, σταματήσαμε για φαγητό στην ωραία παραλία της Γιάλοβας όπου έχει αρκετές ταβέρνες που εξυπηρετούν όσους πηγαίνουν για μπάνιο.

Μία μικρή ομάδα αγνόησε το γεύμα και προωθήθηκε σε ένα σημείο πριν το χωριό Σχινόλακκα. Σ' αυτό το σημείο αρχίζει δεξιά ένας χωματόδρομος περίπου 3 χιλιομέτρων, ανιαρός στην αρχή αλλά όταν έγινε μονοπάτι μας μάγεψε η ρεματιά με τα νερά και την πυκνή βλάστηση. Αυτή η ρεματιά μας οδήγησε στον καταπληκτικό καταρράκτη Καλαμάρη αφού τα νερά του πέφτουν από περίπου 25 μέτρα και δημιουργούν μία λιμνούλα που σε προσκαλεί για βουτιά με μαγικό (αν το είχες προβλέψει) είτε χωρίς.

Το απόγευμα καταλήξαμε στην Πύλο, όπου διανυκτερεύσαμε, διότι είναι γραφική, το ξενοδοχείο έχει θέα προς τον φυσικό όρμο του Ναβαρίνου, που προστατεύεται από τα νησάκια Σφακτηρία, Φανάρι ή Τσιχλί Μπαμπά, Χελωνάκι και διαθέτει πολλές ψαροταβέρνες. Πριν δύσει ο ήλιος, προλάβαμε να επισκεφθούμε το Νιόκαστρο, αυτό το τεράστιο, μεγαλοπρεπές κάστρο που κατασκευάστηκε από τους Οθωμανούς το 1573 μ. Χ. για να ελέγχουν την είσοδο του όρμου Ναβαρίνου.

Την Κυριακή το πρωί, μετά το πλούσιο πρωινό μας, επιβιβαστήκαμε σε 2 σκάφη που μας πήγαν βόλτα μέσα στον όρμο του Ναβαρίνου και σταματήσαμε σε 3 σημεία. Στο νησάκι, Φανάρι ή Τσιχλί Μπαμπά όπου ανεβήκαμε 140 σκαλιά για να

■ Η Βοϊδοκοιλιά, Φωτ. Απ. Ψυράκης



απολαύσουμε την θέα, να επισκεφθούμε τον φάρο που φωτίζει τις νυκτερινές διαδρομές των πλοίων και να δούμε το μνημείο που έκαναν οι Γάλλοι στη μνήμη των πεσόντων κατά την ναυμαχία του Ναβαρίνου.

Μετά, σταματήσαμε στο νησάκι Σφακτηρία όπου υπάρχει παραδοσιακός ξύλινος Ρωσικός ναός και σχετικό μνημείο. Τέλος, κάναμε μία μικρή στάση στην βραχονησίδα Χελωνάκι, όπου υπάρχει σχετικό Αγγλικό μνημείο. Μην ξεχνάμε ότι η έκβαση της ναυμαχίας του Ναβαρίνου όπου οι Συμμαχικές δυνάμεις νίκησαν τον Τουρκοαιγυπτιακό στόλο έβαλε τα θεμέλια της ανεξάρτητης σύγχρονης Ελλάδας.

Μετά, επισκεφθήκαμε την λιμνοθάλασσα της Γιάλοβας με την λίμνη Διβάριου όπου φιλοξενούνται πάνω από 200 είδη σπάνιων πουλιών. Δύο φορές τον χρόνο χιλιάδες μεταναστευτικά πτηνά περνούν καθιστώντας την περιοχή σημαντικό ορνιθολογικό κέντρο που εντάχθηκε στο πρόγραμμα Life Natura 2000.

Από εκεί, η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε ανάβαση στο Παλιόκαστρο που χτίστηκε από τους Φράγκους τον 13^ο αιώνα.

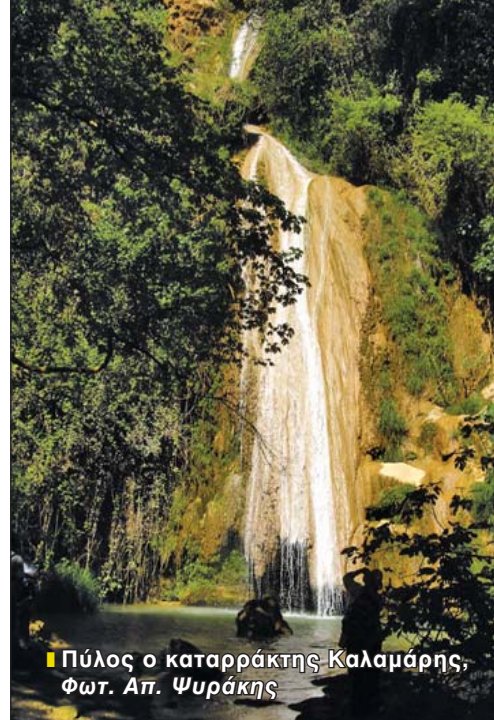
Η πορεία ήταν εξαιρετική διότι αγναντεύεις αριστερά προς το Ιόνιο πέλαγος και δεξιά προς την Γιάλοβα αλλά το «κλου» της διαδρομής είναι η θέα προς την Βοϊδοκοιλιά που δεν μπορείς να την απολαύσεις με άλλο τρόπο. Κατηφορίσαμε από την άλλη πλευρά του υψώματος που είναι απότομη, περάσαμε από την Σπηλιά του Νέστορα και καταλήξαμε στην Βοϊδοκοιλιά όπου κολύμπησαν οι περισσότεροι. Η πεζοπορία ολοκληρώθηκε βαδίζοντας στα ριζά του Παλιόκαστρου μέχρι τα παρατηρητήρια της λιμνοθάλασσας όπου μας περίμενε το πούλμαν για να μας πάει στις ταβέρνες της Γιάλοβας.

Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Μεθώνη με το περίφημο Κάστρο αλλά οι εκδρομείς παραπονέθηκαν, με το δικίο τους, ότι ο διαθέσιμος χρόνος ήταν λίγος.

Γενικά, η εκδρομή ικανοποίησε όλους τους εκδρομείς αλλά θα πρέπει μετά από 1 ή 2 χρόνια να την επανλάβουμε επισκεπτόμενοι και άλλες τοποθεσίες όπως: Νησί Σαπιέντζα, Φοινικούντα, Μεθώνη, Ανάκτορο Νέστορα, Αρχαιολογικό Μουσείο στη Χώρα, Μυκηναϊκός τάφος, Ασύλητος τάφος κτλ.



■ Πολυλίμνιο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πύλος ο καταρράκτης Καλαμάρης, Φωτ. Απ. Ψυράκης



■ Το Μπούρτζι στη Μεθώνη, Φωτ. Κ. Δραγώνα



■ Το Νιόκαστρο της Πύλου, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΣΤΟ ΜΑΙΝΑΛΟ 21 ΚΑΙ 22 ΜΑΪΟΥ

Περιγραφή από την Μαρία Κοσμαδάκη



Η Αρκαδία, μια περιοχή διαποτισμένη με τους θρύλους και τις παραδόσεις, αποτελεί έναν από τους αγαπημένους προορισμούς της ΕΟΦ.

Πάνω σ' αυτή τη γη μπορείς να μελετήσεις τη συνέχεια όλης της ελληνικής ιστορίας αφού κανένας κρίκος της δε λείπει. Μνημεία- μάρτυρες αυτής της παρουσίας είναι διάσπαρτα σε όλη την αρκαδική γη. Οι οροσειρές Πάρνωννα και Μαινάλου είναι πολύ δημοφιλείς στους ορειβάτες.

Αυτή τη φορά ήμασταν καλεσμένοι να συμμετάσχουμε στα εγκαίνια νέων μονοπατιών από τους τοπικούς συλλόγους των Αρκάδων.

Σάββατο πρωί ξεκινήσαμε για την περιοχή. Κοντά στο χωριό Μεσούδρι μας περίμεναν οι οργανωτές μαζί με άλλους συλλόγους και ξεκινήσαμε το μονοπάτι για το

φαράγγι του Μυλάοντα το οποίο κατέληγε κοντά στην Νυμφασία.

Η διαδρομή μαγευτική από εικόνες και ήχους. Εδώ όμως ήταν και η έκπληξη!

Μια θεία μελωδία ακουγόταν από τις κορυφές του Μαινάλου. Σταματήσαμε αμήντοι

«Ο Πάνας!», κάποιοι ψιθύρισαν.

Ο Πάνας ήταν ο κατεξοχήν θεός των Αρκάδων. Ήταν το σύμβολο της μουσικής και του έρωτα. Ο τραγοπόδαρος αυτός θεός που έπαιζε στις κατάφυτες πλαγιές του Μαινάλου τον αυλό του -μάλλον περίμενε να μας ευχαριστήσει για την επίσκεψή μας στα λημέρια του. Η μουσική μας συνόδευε για λίγο ακόμα. Αφού φωναχτά ευχαριστήσαμε τον αόρατο νέο που έκανε τον κόπο να μας συνοδεύσει με τη μελωδία του και να φανταστούμε τους μύθους και τους θρύλους των Αρχαίων, συνεχίσαμε το μονοπάτι.

Φθάνοντας στη Νυμφασία και μετά το φαγητό, μας περίμενε η υπόλοιπη ομάδα για να συνεχίσουμε με το πούλμαν προς τα πανέμορφα χωριά της περιοχής, Στεμνίτσα και Δημητσάνα απ' όπου καταλήξαμε στο Λεβίδι για την διανυκτέρευση μας.

Την Κυριακή μετά το πρωινό αναχωρήσαμε όλη η ομάδα για την Πιάνα όπου συγκεντρωθήκαμε όλοι οι σύλλογοι για τα εγκαίνια του νέου μονοπατιού.

Μετά την υποδοχή και τους χαιρετισμούς από τους εκπροσώπους όλων των συλλόγων, έκοψαν την κορδέλα και ξεκι-

Πιάνα, στιγμιότυπο από τα εγκαίνια της διαδρομής του Αρκουδορέματος, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης





■ Στη διαδρομή από Αρκουδόρεμα προς Λιμποβίτσι, Φωτ. Μ. Βέττερ

νήσαμε για το ιστορικό Αρκουδόρεμα.

Το πέρασμα είχε κάποιες δυσκολίες και ορισμένοι από την ομάδα προτίμησαν να περπατήσουν τα κοντινά χωριά: το Λιμποβίτσι, χωριό του Κολοκοτρώνη, το Χρυσοβίτσι αλλά και πολλές άλλες διαδρομές και μονοπάτια της περιοχής.

Η ομάδα που πέρασε το Αρκουδόρεμα συνέχισε μέσα στο καταπράσινο Μαίναλο για την περιοχή της Ελάτης. Εκεί μας περίμεναν οι διοργανωτές με διάφορα εδέσματα. Στο σημείο αυτό είχαν έρθει και τα πούλμαν. Είχε πια βραδιάσει κι έπρεπε να ετοιμαστούμε για αναχώρηση. Υποσχεθήκαμε, ότι σύντομα θα επισκεφθούμε την περιοχή, ευχαριστήσαμε τους διοργανωτές για το όμορφο διήμερο και επιστρέψαμε στην Αθήνα



■ Διαδρομή Μεθύδριο-Νυμφασία, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Διαδρομή στο Αρκουδόρεμα Πιάνα προς Λιμποβίτσι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Παλαιοχώρι Ελάτης, το τέρμα της διαδρομής Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ 24-27/03/16

Περιγράφει η Μαρία Κοσμαδάκη



Γνωστός και αγαπημένος προορισμός της ΕΟΦ είναι τα γραφικά Τζουμέρκα. Πέρα από τις φυσικές ομορφιές η ιστορία της περιοχής είναι πολύ σημαντική για την εξέλιξη της Ελλάδος.

Την Πέμπτη 24 Μαρτίου ξεκινήσαμε 52 άτομα να επισκεφτούμε τα όμορφα Αθαμανικά όρη.

Φθάσαμε στο χωριό Καταρράκτης αργά το βράδυ, με πολλές δυσκολίες λόγω της ολισθηρότητας του δρόμου και του μεγάλου πούλμαν που είχαμε.

Η διανυκτέρευση μας ήταν στο Δασικό χωριό Κέδρος. Πανέμορφα ξύλινα σπίτια μέσα στο πράσινο.

Το πρωί μια έκπληξη μας περίμενε, καθώς βλέπαμε τα ηλιόλουστα χιονισμένα Τζουμέρκα να λάμπουν, σαν να μας καλούν κοντά τους.

Από την ομάδα μας, πέντε άτομα αποφασίσαμε να ανεβούμε σε κάποια κορυφή. Η υπόλοιπη ομάδα ξεναγήθηκε στα όμορφα χωριά όπως ήταν το πρόγραμμα.

Η μικρή ομάδα των ορειβατών ξεκίνησε

με προορισμό τους δίδυμους καταρράκτες και στο δρόμο μας θαυμάζαμε την ομορφιά και τους ήχους της περιοχής.

Μόλις φτάσαμε στους εντυπωσιακούς καταρράκτες με ύψος πτώσης 90 μ. ο καιρός ξαφνικά άλλαξε, βροχή και χαλάζι άρχισε να πέφτει. Ως δώρο Θεού, εκεί κοντά είναι το τουριστικό περίπτερο, οπότε προλάβαμε να μπούμε μέσα, προτού να μας πιάσει η μεγάλη καταιγίδα που ακλούθησε. Ήπιαμε αρωματικό τσάι του βουνού και φάγαμε ωραίες τοπικές πίτες.

Μια ώρα μετά, ο ήλιος μας έκλεινε το μάτι σαν να μας έλεγε συνεχίστε. Ξεκινήσαμε για μια κοντινή κορυφή, όπου ήταν η Αγ Παρασκευή από όπου η θέα ήταν φανταστική. Φωτογραφίσαμε τις γύρω βουνοκορφές με τα παραδοσιακά χωριά. Η παρέα μας ήταν ευδιάθετη, οι εικόνες μαγικές.

Πήραμε το δρόμο της επιστροφής για το χωριό Καταρράκτης. Εκεί περιηγηθήκαμε το μοναστήρι του Αγ. Παντελεήμονα και τις πλατείες με τα μεγάλα δένδρα. Είχε ήδη βραδιάσει όταν καταλήξαμε στη τοπική ταβέρνα όπου συναντηθήκαμε με την υπόλοιπη ομάδα. Μετά το φαγητό πήγαμε στο Δασικό χωριό για διανυκτέρευση.

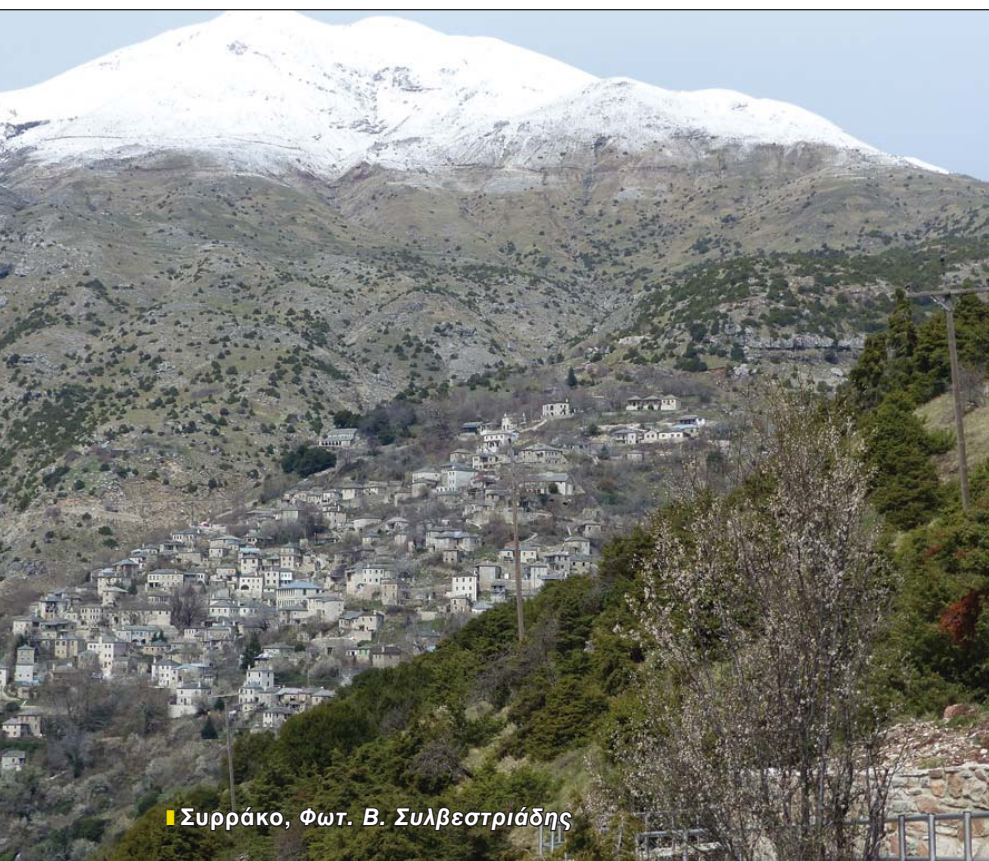
Το Σάββατο, προορισμός όλης της ομάδας ήταν τα γραφικά χωριά Συρράκο και Καλαρρύτες.

Στο Συρράκο δεν κυκλοφορούν αυτοκίνητα παρά μόνο στο κάτω μέρος του χωριού.

Στο πάνω μέρος, σταματούν τα πούλμαν και η είσοδος των πεζών γίνεται από μία καμάρα.

Φτάνουμε στην όμορφη πλατεία με τα πλατάνια και τις κρήνες. Τα αρχοντικά και οι εκκλησιές κτισμένα με πέτρα σε αφηλύνουν άφωνο. Τόση γαλήνη τόσο ομορφιά.

Από το Συρράκο ξεκίνησε σχεδόν όλη



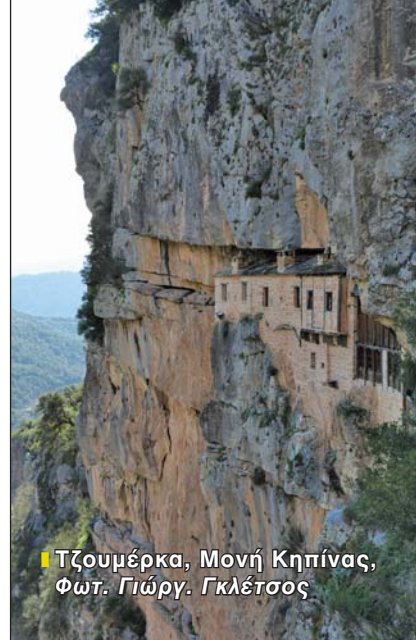
■ Συρράκο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Άρτα, εσωτερικό εκκλησίας
Παρηγορήτισσας,
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Τζουμέρκα, Καλαρρύτες,
Άγιος Νικόλαος,
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Τζουμέρκα, Μονή Κηπίνας,
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

η ομάδα, κατηφορίσαμε το φαράγγι, και ανεβήκαμε τα σκαλιά παίρνοντας το μονοπάτι για Καλαρρύτες, το οποίο είναι πολύ φροντισμένο και καθαρό. Η θέα καταπληκτική όπου και να κοιτάξεις. Μετά από περίπου δύο ώρες φτάσαμε στους Καλαρρύτες. Τα χρώματα των σπιτιών ίδια όπως και στο Συρράκο, σαν δύο φίλες που φορούν τα ίδια ρούχα λευκό και γκριζο.

Οι Καλαρρύτες είναι παραδοσιακός οικισμός στα 1.200μ υψόμετρο γνωστός ως η αετοφωλιά της Ηπείρου.

Συνεχίσαμε για την Ιερά Μονή Κηπίνας, η οποία είναι αφιερωμένη στην Κοίμηση της Θεοτόκου, κτισμένη σε απόκρημνο βράχο, ένα θαύμα! Ανεβήκαμε οι περισσότεροι τα πολλά σκαλιά που οδηγούν στη μονή, και προσκυνήσαμε.

Το βράδυ καταλήξαμε στο χωριό Καταρράκτη για δείπνο, ανταλλάξαμε τις απόψεις μας και επιστρέψαμε στο δασικό χωριό για δείπνο

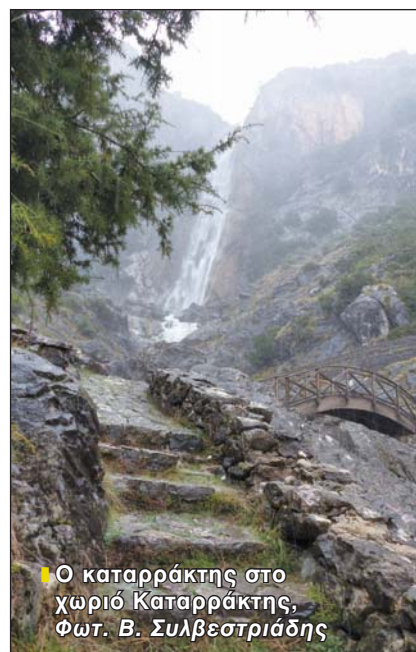
Την Κυριακή αποχαιρετώντας το δασικό χωριό Κέδρος, φύγαμε όλη η ομάδα με το πούλμαν για τους Καταρράκτες. Δύο χιλιόμετρα πριν, συνεχίσαμε περπατώντας, για να θαυμάσουν τους καταρράκτες και αυτοί που δεν τους είχαν δει.

Φεύγοντας εντυπωσιαστήκαμε ακόμη μια φορά με την θέα των Τζουμέρκων

Στο δρόμο για την Άρτα, μας περίμενε μια άσχημη εικόνα Το γεφύρι της Πλάκας που πάντα μας χαιρετούσε δεν ήταν στην θέση του, το πήρε το ποτάμι. Η παρουσία του σε αυτό το σημείο είναι απαραίτητη, ελπίζω να το ξαναχτίσουν. Φτάσαμε στην Άρτα λίγο μουδιασμένοι, όμως πάντα υπάρχει κάτι που σου φτιάχνει την διάθεση. Το όμορφο γεφύρι της Άρτας μας αποζημίωσε. Φτάνοντας στο κέντρο της πόλης θαυμάσαμε τις Βυζαντινές εκκλησίες και το Κάστρο. Αργά το βράδυ φτάσαμε στην Αθήνα.



■ Νερόμυλος στα Άγναντα,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ο καταρράκτης στο
χωριό Καταρράκτης,
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Καλαρρύτες, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΡΤΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 121 ΑΤΟΜΩΝ

ΦΑΡΑΓΓΙ ΑΓΑΛΗΣ

Στις 06-03-16 με συμμετοχή 22 ατόμων πραγματοποιήσαμε την διάσχιση του φαραγγιού Αγάλης



■ Στη διαδρομή από Άγιο Νικόλαο προς Μουντάκι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Από Άγιο Κυπριανό προς Αιγόςθαινα, Φωτ. Γ. Παπαγεωργίου



■ Βουργαρέλι Κόκκινη Εκκλησία, Φωτ. Γ. Γκλέτσος



■ Διαδρομή από Δελφούς προς Κωρύκειο

στην Εύβοια. Όσοι δεν συμμετείχαν σε όλη τη διαδρομή περιηγήθηκαν τον Άγιο Αθανάσιο και την Καμπιά όπου γευμάτισε και η πεζοπορική ομάδα.

ΒΕΡΟΙΑ - ΝΑΟΥΣΑ

Κάθε χρόνο, στη διάρκεια του τριμήνου της Αποκριάς με την Καθαρή Δευτέρα επισκεπτόμαστε μία πόλη που πραγματοποιεί εκδηλώσεις με καρναβάλι. Φέτος, με συμμετοχή 47 ατόμων, διανυκτερεύσαμε στην Βέροια για να παρακολουθήσουμε τις εκδηλώσεις που γίνονται στην γειτονική Νάουσα. Παράλληλα, επισκεφθήκαμε την Βεργίνα και την Παναγία Σουμελά. Οι πεζοπόροι μας, επίσης, βρήκαν ευκαιρία να πραγματοποιήσουν μία διαδρομή στην περιοχή του Αγίου Νικολάου Νάουσας.

ΨΑΘΑ - ΜΥΤΙΚΑΣ - ΑΓ. ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ - ΑΙΓΟΣΘΕΝΑ

Στις 20-03-16 με συμμετοχή 22 ατόμων, επισκεφθήκαμε την Ψάθα και το Πόρτο Γερμενό ενώ η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε, για πρώτη φορά δύο πεζοπορικές διαδρομές. Από Ψάθα μέχρι τον Μύτικα και από τον Μύτικα μέχρι το Πόρτο Γερμενό μέσω Αγίου Κυπριανού.

ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ

Στις 24-27/03/16 με συμμετοχή 30 ατόμων, πήγαμε στην περιοχή των Τζουμέρκων. Διανυκτερεύσαμε στο Δασικό Χωριό με την καταπληκτική θέα προς τον καταρράκτη και τις απότομες πλαγιές του βουνού. Επισκεφθήκαμε τα Θοδώρανα, το Βουργαρέλι, το Συρράκο



■ Ρόδος, στο παλάτι των μεγάλων Μαγίστρων



Αντρο, Φωτ. Μ. Βέττερ

και την Μονή Κηρίνας. Η ορειβατική ομάδα πραγματοποίησε ανάβαση στην κορυφή Αγία Παρασκευή από το χωριό Καταρράκτης και διάσχιση από το Συρράκο μέχρι τους Καλαρύτες.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΠΡΙΛΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 125 ΑΤΟΜΩΝ

ΔΕΛΦΟΙ - ΚΩΡΥΚΕΙΟ ΑΝΤΡΟ

Στις 03/04/16 με συμμετοχή 20 ατόμων, πήγαμε στους Δελφούς από όπου η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Δελφοί- Αρχαίο Μονοπάτι- Πηγή Κρόκι- Παλαιοπαναγιά- Κωρύκειο Άντρο- Λιβάδι Αράχωβας. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν τον Αρχαιολογικό χώρο με το Αρχαιολογικό Μουσείο των Δελφών, το χωριό Χρισσό, την Ι. Μ. Προφήτη Ηλία και την Αράχωβα.

ΚΙΒΕΡΙ - ΖΑΒΙΤΣΑ - ΑΣΤΡΟΣ

Στις 10/04/16 με συμμετοχή 23 ατόμων, πήγαμε στο Κυβέρι από όπου πραγματοποίησαμε την διαδρομή Κιβέρι- Κορυφή Ζάβιτσα- Άγιος Παντελεήμονας. Όσοι δεν πεζοπόρησαν διημέρευσαν στην περιοχή του Άστρους.

ΠΥΛΟΣ

Στις 16-17/04/16 με συμμετοχή 50 ατόμων, πήγαμε στην Νοτιοδυτική περιοχή της Πελοποννήσου και διανυκτερεύσαμε στην γραφική Πύλο. Στο διήμερο αυτό είχαμε ένα πλούσιο πρόγραμμα διότι επισκεφθήκαμε το Πολυλμνίο, περιηγηθήκαμε την Πύλο με το εντυπωσιακό Νιόκαστρο, επι-



ων, Φωτ. Μ. Βέττερ

εκδρομές - εκδηλώσεις



σκεφθήκαμε την Γιάλοβα με την ωραία παραλία και τον περίφημο υδροβιότοπο και ναυλώσαμε σκάφος για να επισκεφθούμε τα μνημεία (που έγιναν από τις δυνάμεις που συμμετείχαν στην ναυμαχία του Ναβαρίνου) στα νησιά Σφακτηρία, Χελωνάκι και Φανάρι ή Τσιχλί Μπαμπά. Οι πεζοποροί πραγματοποίησαν ανάβαση στο Παλιόκαστρο για να θαυμάσουν από ψηλά την περίφημη Βοϊδοκοιλιά όπου μερικοί κολύμπησαν. Οι πεζοποροί επισκέφθηκαν επίσης τον εντυπωσιακό για το ύψος του Καταρράκτη Καλάμαρη. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή της εκδρομής.

ΣΑΛΑΜΙΝΑ

Στις 24/04/16 με συμμετοχή 32 ατόμων, επισκεφθήκαμε την Σαλαμίνα όπου πραγματοποιήσαμε την διαδρομή Αιάντειο- Άγιος Νικόλαος- Λαμπρανό.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΪΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(3 ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 168 ΑΤΟΜΩΝ

ΡΟΔΟΣ - ΣΥΜΗ - ΧΑΛΚΗ

Με συμμετοχή 76 ατόμων, πραγματοποιήθηκε η Πασχαλινή μας εκδρομή στην Ρόδο. Το πρόγραμμα ήταν πλούσιο και περιελάμβανε επίσκεψη στα νησιά Χάλκη και Σύμη. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή της εκδρομής.

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, γιορτάσαμε στις 9 Μαΐου τη γιορτή του Αγίου Νικολάου του Εν Βουνένις στο εκκλησάκι που είναι δίπλα στον Ορεινό μας Ξενώνα. Συμμετείχαν 15 άτομα για να ετοιμάσουν όλα τα απαραίτητα για την αρτοκλασία και την δεξίωση που ακολούθησε για τους κατοίκους του Κεφαλαριού.

ΜΑΙΝΑΛΟ - ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΑΡΚΟΥΔΟΡΕΜΑΤΟΣ

Με συμμετοχή 31 ατόμων περάσαμε ένα ωραίο διήμερο 21-22/5/16 στην περιοχή του Μαινάλου συμμετέχοντας στις εκδηλώσεις που οργάνωσε το δραστήριο Σωματείο της Τρίπολης ΣΑΟΟ



Πύλος, Χελωνάκι, Φωτ. Γ. Γκλέτσος



Στο Λεμονοδάσος, Φωτ. Αρμενιάκος



■ Στην πορεία από το χωριό Σαλάκο προς Προφήτη Ηλία, Φωτ. Μ. Βέττερ



εγκαινιάζοντας μία νέα πεζοπορική διαδρομή. Η διανυκτέρευση μας έγινε στο Λεβίδι και οι πεζοπόροι μας βρήκαν την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν 2 διαδρομές στις πλαγιές του Μαινάλου.

ΠΟΡΟΣ

Δεν είχαμε διανυκτερεύσει τα τελευταία, τουλάχιστον, 30 χρόνια στον Πόρο παρά το ότι δεν απέχει πολύ από την Αθήνα μας και προσφέρει πολλά ακόμη και στους πιο απαιτητικούς εκδρομείς. Φέτος λοιπόν το αποφασίσαμε και περάσαμε ένα ωραίο διήμερο 28-29/5/16 στον Πόρο με συμμετοχή 46 ατόμων. Θεωρείται επιτυχημένη εκδρομή διότι, περιηγήθηκαν όλα σχεδόν τα αξιοθέατα του νησιού, επισκεφθήκαμε μουσεία και εκθέσεις, απολαύσαμε το καταπράσινο τοπίο, επισκεφθήκαμε το μοναστήρι, πεζοπορήσαμε και εντός οικισμών και στις πευκόφυτες πλαγιές, διανυκτερεύσαμε στο Ασκέλι που θεωρείται το πιο τουριστικά αξιοποιημένο σημείο. Το ξενοδοχείο που μας φιλοξένησε ήταν πολύ καλό (σε ωραία τοποθεσία με εξαιρετική θέα προς τη θάλασσα), κάναμε μπάνιο σε θαμνώσια παραλία, δοκιμάσαμε την τοπική κουζίνα, κάναμε ολιγόλεπτο ταξίδι με σκάφος, επισκεφθήκαμε το μισοεγκαταλειμμένο αλλά θρυλικό Λεμονοδάσος στο οποίο αναφέρθηκαν παλαιότερα ποιητές και λογοτέχνες.

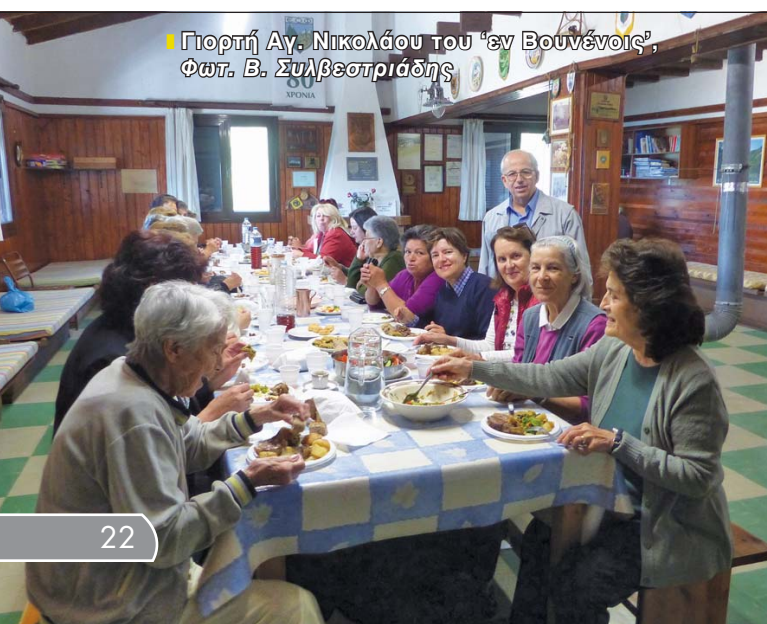
Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 21/03/16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών με θέμα: Η ΕΟΦ στην Αλβανία και στο Μαυροβούνιο από Λυράκη Νάντια, Βέττερ Μάγια και Στάση Βάσω.
- Στις 30/03/16 παρακολουθήσαμε την θεατρική παράσταση «Το Δάνειο» του Τζόρντι Γκαλθεράν στο θέατρο Νέου Κόσμου.
- Στις 04/04/16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας η κλήρωση των οικίσκων για την κατασκηνωτική περίοδο 2016.
- Στις 11/04/16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών με θέμα: Χώρες της Βαλτικής από τον Νίντο Νίκο.
- Στις 09/05/16 πραγματοποιήθηκε πανηγυρική Θεία Λειτουργία στο εξωκλήσι του Αγίου Νικολάου "Έν Βουνένοις" και στη συνέχεια ακολούθησε δεξίωση στον Ορεινό μας Ξενώνα με την παρουσία κατοίκων του Κεφαλαριού.
- Στις 13/05/16 συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας αρκετά μέλη και έγιναν προτάσεις για εκδρομές.
- Στις 15/05/16 πραγματοποιήθηκε στην κατασκήνωσή μας το Πασχαλινό Πανηγύρι με ψήσιμο αρνιών και την παρουσία πολλών μελών και φίλων. Προηγήθηκε αρτοκλασία για την γιορτή του Αγίου Γεωργίου ενώ αρκετά παιδιά παρουσίασαν Πρωτομαγιάτικα στεφάνια χρησιμοποιώντας αγριολούλουδα της περιοχής.
- Στις 18/05/16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας ομιλία από τον Αναγνωστόπουλο Γιάννη με θέμα: Ενημέρωση για τις δασικές πυρκαγιές.
- Στις 05/06/15 συμμετείχαμε στην εκδήλωση που πραγματοποίησε η ΟΦΟΕΣΕ στο Δελφινό Φθιώτιδας για την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος.

■ Στον Προφήτη Ηλία, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Γιορτή Αγ. Νικολάου του 'έν Βουνένοις', Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



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



ΠΟΡΟΣ ΤΡΟΙΖΗΝΙΑΣ



Γράφει η Όλγα Πετροπούλου

«Ο Πόρος έχει κάτι από τη Βενετία: Κανάλι, επικοινωνία ανάμεσα στα σπίτια με βάρκες, χλιδή, νωχέλεια, αισθησιακό πειρασμό, τόπος για διακεκριμένους διεθνείς ερωμένους.....»

Γ. ΣΕΦΕΡΗΣ

Το Σάββατο 28/5/2016 ξεκινήσαμε με το πούλμαν 46 εκδρομείς (μαζί με τον τρίχρονο αγαπημένο μας φίλο Κων/νο Φιλιππή), με προορισμό τον Πόρο Τροιζηνίας. Προσεγγίζοντας τον Πόρο με το φέrrυ μπώτ, από μακριά, δεσπόζει στην ψηλότερη κορυφή του λόφου το ιστορικό Ρολόι. Το λιμάνι του είναι πολύ γραφικό και τα δέντρα κατεβαίνουν από το λόφο μέχρι την παραλία. Είναι η πρώτη φορά που τον επισκέπτομαι και έχω μπροστά στα μάτια μου μία πανέμορφη εικόνα. Ξεκινάμε με επίσκεψη στο Αρχαιολογικό Μουσείο με ευρήματα από τη Μυκηναϊκή έως τη Ρωμαϊκή εποχή, από ανασκαφές στο ναό του Ποσειδώνα, της Αρχαίας Τροιζήνας και τον Αγ. Κων/νο Μεθάνων. Κάνει αρκετή ζέστη και έτσι καθόμαστε για καφεδάκι, αναψυκτικά και κάποιοι για τσιπουράκι στην κεντρική πλατεία Κορυζή. Άλλοι περπατούν για να γνωρίσουν και να θαυμάσουν την πόλη. Πηγαίνοντας προς το πούλμαν, μια έντονη μυρωδιά από χταπόδι στα κάβουνα μας «σπάει τη μύτη» και υποσχόμαστε το βράδυ να έρθουμε να το τιμήσου-

με δεόντως, συνοδεία ούζου. Πηγαίνουμε Βορειοανατολικά στο Ασκέλι, την πιο κοσμοπολίτικη παραλία του νησιού. Είναι κτισμένο στην πλαγιά ενός πευκόφυτου λόφου. Εκεί βρίσκεται το ξενοδοχείο μας σε ωραία τοποθεσία με πανοραμική θέα τον κόλπο του Ασκελίου. Μετά από ένα μαραθώνιο μεσημεριανού φαγητού, λίγη ξεκούραση και ξεκινάμε με το πούλμαν για την απογευματινή μας βόλτα. Πρώτη στάση στο μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής, κτισμένο πάνω σε πράσινη πλαγιά στην πλευρά ενός χειμάρρου κάτω από πανύψηλα πλατάνια με θέα τη θάλασσα. Στην είσοδο, υπάρχει η φημισμένη πηγή για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Θαυμάζουμε το ξυλόγλυπτο τέμπλο, το ξυλό-



■ Ιστιοπλοϊκά στον Πόρο, φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Ταβερνάκι για τα εκπαιδευόμενα ναυτάκια, φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

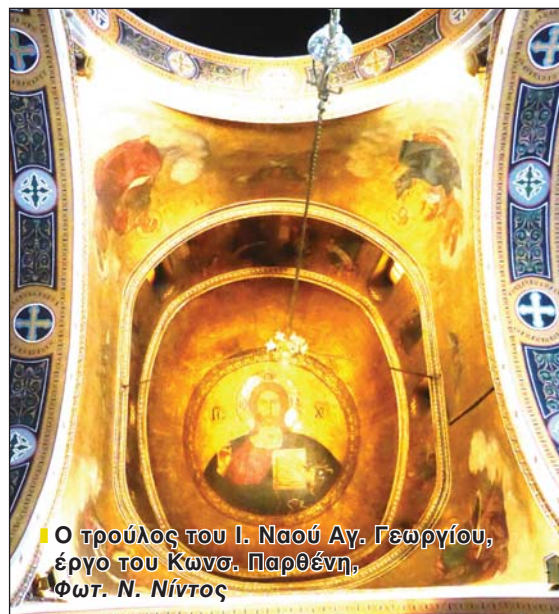
γλυπτο εικονοστάσι και τον Επισκοπικό θρόνο. Τους οικογενειακούς τάφους του Τομπάζη και του Α. Μιαούλη. Κάτω από τη Μονή η παραλία Μοναστήρι. Συνεχίζουμε Βόρεια και φθάνουμε στο Ναό του Ποσειδώνα, που βρίσκεται σ' ένα λόφο με πευκοδάσος με θέα τη θάλασσα και τα Μέθανα. Ελάχιστα ερείπια απομένουν σήμερα από το Δωρικό ναό του 6^{ου} π.Χ. αιώνα. Εδώ σ' αυτό το πευκοδάσος αυτοκτόνησε πίνοντας κώνειο, ο Αθηναίος ρήτορας Δημοσθένης. Αρκετοί από εμάς νιώσαμε ότι ο χώρος, αποπνέει μια θετική ενέργεια, μια θετική αύρα, που σε μαγνητίζει και σε γαληνεύει. Ίσως δεν είναι τυχαίο, ότι σ' αυτό το πευκοδάσος έχτισαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας, το Ναό του Ποσειδώνα. Γυρίζουμε προς το γεφυράκι της διώρυγας και παίρνουμε το δρόμο προς τα Δυτικά. Περνάμε από τις όμορφες παραλίες Πέρλια, τη Βίλλα Γαλήνη, το Μικρό και το Μεγάλο Νεώρειο. Προχωράμε περνώντας από το Λιμανάκι της Αγάπης, με τα γαλαζοπράσινα νερά, τα πεύκα που κυριολεκτικά κατεβαίνουν στη θάλασσα και δίπλα ένα γραφικό εκκλησάκι. Τελικός προορισμός ο Ρωσικός Ναύσταθμος. Άλλος ένας γραφικός όρμος, που έχει χαρακτηριστεί ιστορικά διατηρητέο μνημείο, λόγω ιστορικού και αρχιτεκτονικού ενδιαφέροντος. Απέναντί του το νησάκι Δασκαλιό, με το εκκλησάκι του. Παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής. Οι φωτογραφικές μηχανές παίρνουν φωτιά και απαθανατίζουν την όμορφη πόλη του Πόρου. Φθάνοντας στην πόλη, μας περιμένουν στη Χατζοπούλειο Δημοτική Βιβλιοθήκη, για να ξεναγηθούμε στην έκθεση «ΚΟΧΥΛΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΑ». Μία πολύ ενδιαφέρουσα και αξιόλογη προσωπική συλλογή με κοχύλια από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο. Βόλτα στο λόφο που βρίσκεται το Ρολόι της πόλης και απόλαυση του ηλιοβασιλέματος με θέα όλο τον κόλπο. Τέλος, επειδή πρέπει να κρατάμε τις υποσχέσεις μας, το χταποδάκι ,οι ψαρομεζέδες και το ούζο, μας περιμένουν σ' ένα από τα πιο ονομαστά ουζερί της παραλίας (μέχρι και τσίρο φλαμπέ μας προσέφερε). Την άλλη μέρα, κάποιοι κάνουν βόλτες στην πόλη και στη γύρω περιοχή



■ Ο Πόρος από ψηλά, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

και άλλοι κάνουμε μπάνιο, στην πεντακάθαρα και γαλήνια θάλασσα στην παραλία του Ασκειού, μέχρι να έρθει η ώρα του φαγητού και της αναχώρησης. Αφήνουμε το ωραίο ξενοδοχείο μας και τον όμορφο Πόρο (άλλωστε η ομορφιά του υμνήθηκε από κορυφαίους λογοτέχνες, ποιητές και καλλιτέχνες), με την υπόσχεση να ξαναέρθουμε γιατί κατά γενική ομολογία περάσαμε ένα πολύ όμορφο Σαββατοκύριακο.

Πριν επιστρέψουμε στην Αθήνα, μία στάση στο Λεμονοδάσος, που δυστυχώς δεν ανταποκρίνεται πια στην φήμη του και έχει χάσει την παλιά αίγλη του και τις μوشοβολίες του.



■ Ο τρούλος του Ι. Ναού Αγ. Γεωργίου, έργο του Κωνσ. Παρθένη, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Νεώρειο, ο Ρώσικος ναύσταθμος Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΚΙΒΕΡΙ - ΖΑΒΙΤΣΑ - ΚΑΤΩ ΒΕΡΒΕΝΑ - ΑΣΤΡΟΣ ΚΥΝΟΥΡΙΑΣ



Γράφει η Γεωργία Αρμενιάκου

Κυριακή 10 του Απρίλη στις 7.30 το πρωί ξεκινήσαμε είκοσι μόλις άτομα, 7 τουρίστες και 13 πεζοπόροι για μια ακόμη εκδρομή μας με την ΕΟΦ. Για μένα η πρώτη φορά σε αυτά τα μέρη. Ο καιρός, με εναλλαγές ήλιου, συννεφιάς και βροχής όπως μάθαμε πολύ αργότερα από τους πεζοπόρους που πήγαν στο βουνό. Κοιτάζοντας τον χάρτη από την παραλία του Ναυπλίου στον Αργολικό κόλπο μπορείτε να ξεχωρίσετε πού βρίσκεται το Κιβέρι και παρόλο που είναι ένα μικρό ψαροχώρι έχει μεγάλη ιστορική αξία. Η γεωγραφική του θέση το καθιστούσε στρατηγικό σημείο από την αρχαιότητα μέχρι την νεότερη ιστορία. Εδώ αγκυροβόλησε ο Δαναός Βασιλιάς του Άργους. Εδώ υπήρχε ο Ναός του Ποσειδώνα, εδώ οι Φράγκοι έχτισαν τις εξοχικές κατοικίες τους. Δυστυχώς όμως σήμερα δεν διασώζεται τίποτα από όλα αυτά.

Η Ζάβιτσα ή Παλιοπαναγιά στα Ελληνικά, είναι βουνό του μεγάλου Πάρνωνα που αγκαλιάζουν το Μοναστήρι, ενώ ο ήρεμος Τάνος κυλάει τα νερά μπροστά του. Η Ιερά Μονή Λουκούς Αρκαδίας (Μεταμόρφωση του Σωτήρος), βρίσκεται κοντά στα ιστορικά χωριά Άστρος και Δολιανά και αποτελεί ένα από τα ιστορικά μοναστικά κέντρα της Αρκαδίας. Εορτάζεται δε την 5^η & 6^η Αυγούστου. Είναι γυναικεία Μονή, στην οποία περιηγήθηκαμε οι 7 εναπομείναντες. Παντού αντικρίσαμε τα πάντα καθαρά και ανθισμένα. Τρεις από τις μοναχές, άνοιξαν το Αρχονταρίκι όπου κερασθήκαμε το κλασικό λουκουμάκι και κά-

ποιοι αγόρασαν λάδι και μέλι παραγωγής τους. Δίπλα από τη Μονή, βρίσκονται και κάποια ερείπια της βίλας του Ηρώδη του Αττικού. Επικράτησε να λέγεται ΜΟΝΗ ΛΟΥΚΟΥΣ και σύμφωνα με μία εκδοχή προέρχεται από το γυναικείο όνομα Λουκιανή ή κατά το Λατινικό LUCUS – Ιερό Δάσος. Ονειρώδες Μοναστήρι, περισσότερο όμως το λιόγερμα όταν όλα σωπαίνουν και κουρνιάζουν. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο που ο Ηρώδης ο Αττικός επέλεξε αυτό τον τόπο για να χτίσει τη βίλα του και να την προικίσει με ένα σωρό καλλιτεχνήματα και όταν έκανε συμπόσια του καλούσε τις προσωπικότητες της εποχής και τους φίλους του.

Τρίτη στάση μας το Άστρος Κυνουρίας όπου θα τρώγαμε το μεσημέρι. Αποτελεί κι αυτό ένα από τα παράλια γραφικά χωριά της Αρκαδίας, με ένα μικρό λιμανάκι, πεντακάθαρα νερά στις μεγάλες παραλίες του και το γραφικό του Κάστρο. Εδώ αρχίσαμε με τσιπουράκια, συνεχίσαμε με φρέσκα ψαράκια, βολτάραμε κατά μήκος της παραλίας και φύγαμε για το Ξηροπήγαδο όπου θα παραλαμβάναμε την ορειβατική ομάδα.

Ήταν μια τέλεια εκδρομική μέρα, ειδικά για μένα που πήγα για πρώτη φορά και η συνύπαρξη των δύο ομάδων αρμονική, χωρίς γκρίνιες και παράπονα. Πρότεινα δε στο Εφορείο εκδρομών αυτή η εκδρομή να γίνει διήμερη, με κοντινές διαδρομές μέχρι και στην παλιά πόλη του Ναυπλίου.

■ Ανεβαίνοντας από Κιβέρι προς Ζάβιτσα,
φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Ρωμαϊκή Γέφυρα, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος





Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα

Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

ΜΑΙΝΑΛΟ

Πηγή ζωής για την Αρκαδία, απλώνεται από το υψίπεδο της Τρίπολης, μέχρι το φαράγγι του Λούσιου και από την λίμνη του Λάδωνα μέχρι την Μεγαλόπολη. Καταλαμβάνει σχεδόν όλο τον Βόρειο νομό Αρκαδίας, σε ένα τοπίο μοναδικής ομορφιάς. Με κορυφή την Οστρακίνα 1980 μέτρα και τους δύο παραπόταμους του Αλφειού, Λούσιο με το Φαράγγι του και τον Ελισώνα ανάμεσα στα χωριά Πιάνα και Αλωνίσταινα, καταφύγιο πολλών ειδών άγριας πανίδας και την πλούσια βλάστηση το Μαινάλο αναδεικνύεται σε ένα μοναδικό βίοτοπο.

Οι παραδοσιακοί πετρόκτιστοι οικισμοί με τα αρχοντικά και τις εκκλησίες, οι αρχαιολογικοί χώροι (Αρχαία Γόρτυνα και Αρχαία Λυκόσουρα) και τα ιστορικά μνημεία (μάρτυρες της ιστορίας του τόπου), τα παλιά μοναστήρια, μέρη λαογραφικού και πολιτιστικού ενδιαφέροντος, το υπαίθριο μουσείο υδροκίνησης στη Δημητσάνα, τα κτήρια των παλιών παραδοσιακών εργαστηρίων που έχουν μετατραπεί σε μια μόνιμη έκθεση, το εντυπωσιακό Σπήλαιο στους πρόποδες του κοντά στο χωριό Κάψια, που κατατάσσεται στα 10 πιο αξιολογα σπήλαια της Ελλάδας.

ΠΙΑΝΑ Στην Πιάνα, χτισμένη σε μια πλαγιά του Μαινάλου σε 1090 μ. υψόμ. με τρεχούμενα νερά παντού, φτάνουμε μέσω μιας ελατόφυτης καταπράσινης διαδρομής. Στην Πιάνα θα βρείτε τα διάσημα μήλα της, μια ποικιλία ξεχωριστή σε ποιότητα και γεύση, αλλά και το μέλι Ελάτης Βανιλία Μαινάλου.

Στα 10 χλμ. από την Τρίπολη, σε ένα πανέμορφο ελάτινο τοπίο 1280 μ. υψόμ. βρίσκεται το ιστορικό μοναστήρι της Επάνω Χρέπας. (Χρέπα στα σλάβικα σημαίνει σωρός). Η μονή κτίστηκε το **1100μ.Χ.** και ονομάζεται μπαλκόνι της Τρίπολης για τη θέα που διαθέτει. Κατά την παράδοση, αρχικά η εικόνα βρισκόταν στον Άγιο Γεώργιο της Τρίπολης. Το σημερινό καθολικό της Μονής είναι μια καμαροσκεπαστή Βασιλική, εξωτερικά μονόκλιτη. Η Μονή, άγνωστο πότε, έγινε Σταυροπηγιακή. Το πρόνομο αυτό ανανεώθηκε πολλές φορές.

Σταυροπηγιακή καλείται η μονή που υπάγεται απευθείας σε Πατριαρχείο ή Σύνοδο. Η λέξη είναι σύνθετη (σταυρός + πήγνυμι). Η παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας, προβλέπει τη δυνατότητα του Πατριάρχη να στείλει ένα σταυρό που τοποθετείται στα θεμέλια της εκκλησίας της Μονής, και αυτή η πράξη σημαίνει την εξάρτηση της Μονής από αυτόν.

Η Γεωγραφική θέση της Μονής την έκανε ξακουστό ορμητήριο του Εικοσιένα για τους κλέφτες και αρματολούς. Τα δραματικά γεγονότα στην πολιορκία της Τρίπολης, η καταστροφή των επαναστατών του 1770, η εξόντωση των Αλβανών το 1779, τα συμβάντα της Επανάστασης μέχρι τον Ιμπραήμ σφράγισαν και τη δική της μοίρα. Κατά την Τουρκοκρατία γνώρισε πολλές λεηλασίες και επιδρομές αλλά όμως και κατά την Κατοχή πέρασε πολλές δοκιμασίες από τους κατακτητές.

Στο Μικρό χωριό Περθώρι έξω από την Τρίπολη, ξεχωρίζουμε το ξωκλήσι του Αγίου Γεωργίου με την υπεραιωνόβια δρυ του Πausανία και την εκκλησία του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου.

ΡΟΕΙΝΟ Το Ροεινό είναι ένα μικρό γραφικό χωριό, μεταξύ Δαβιάς και Πιάνας, στις νότιες πλαγιές του Μαινάλου, σε υψόμετρο 1200 μ. Η ονομασία Ροεινό, προέρχεται από τη λέξη «ορεινό» που μεταγραμματίστηκε. Ξεχωρίζει από τα μεγάλα πετρόκτιστα σπίτια του 19ου αιώνα. Η περιοχή αποπνέει φυσική ομορφιά και γαλήνη με άφθονα νερά, πολύ πράσινο και πανέμορφη θέα στο οροπέδιο της Δαβιάς (Μαινάλιο πεδίο) και στον ορεινό όγκο του Μαινάλου που απλώνεται γύρω.

Η ιστορία του χωριού ξεκινά τον μεσαίωνα και διανύει την Βυζαντινή περίοδο και τα χρόνια της Τουρκοκρατίας, οπότε υπήρξε το κέντρο του Δήμου Φαλάνθου.

Κατά την Τουρκοκρατία το χωριό είχε σαν κέντρο του την τότε Μονή του Αγίου Γεωργίου. Μετά την κατάληψη της Πελοποννήσου από τους Τούρκους το 1461 κατέφυγαν εδώ πολλοί κάτοικοι από τα πεδινά.

Το Ροεινό έχει δύο σημαντικά εκκλησιαστικά μνημεία. Τον Ναό του Αγίου Γεωργίου, προστάτη του χωριού και τον Ναό της Παναγίας. Ο Άγιος Γεώργιος χτίστηκε στα τέλη του 12ου αιώνα και ήταν ναός εγγεγραμμένος σταυροειδής με τρούλο. Δίπλα από τον Άγιο Γεώργιο βρίσκεται όμορφη θολωτή πετρόκτιστη βρύση με χρονολογία 1888, ενώ στο προαύλιο είναι ο ξενώνας της ενορίας.

Ο ναός της Παναγίας είναι μια μικρή μονόχωρη, καμαροσκεπαστή με δόρυχη στέγη εκκλησία μάλλον του 16ου αιώνα και φημίζεται για τις ωραίες αγιογραφίες του που έγιναν στα τέλη του ίδιου αιώνα.

Στη μεγάλη πλατεία του χωριού με τα μεγάλα αιωνόβια πλατάνια λειτουργούν όλο το χρόνο παραδοσιακά καφενεία. Το χωριό ξαναζωντανεύει το Πάσχα και το καλοκαίρι. Είναι σημείο αναφοράς για τους απανταχού ξενιτεμένους Ροεινιώτες





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2016



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

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

Παρασκευή 24/06/2016 έως 04/07/2016

Πολυήμερη εκδρομή στην ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Σάββατο 09/07/2016

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Στις **18.00** θα πραγματοποιηθεί συγκέντρωση με σκοπό να γίνουν προτάσεις για τις εκδρομές του επόμενου τριμήνου και για άλλες εκδρομές.

Στις **20.00** θα γίνει ο **Αγιασμός** και θα ακολουθήσει η καθιερωμένη Συνεστιάση με την «**Ρεβυθάδα**» που προσφέρει η οικογένεια **Γιάννη Μεταξά**



Παρασκευή- Κυριακή 15-17/07/2016

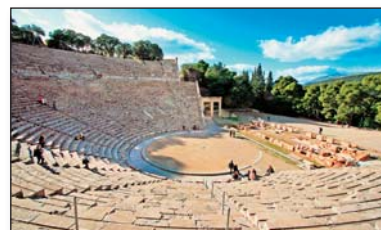
ΔΡΕΠΑΝΟ- ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

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 της Αρχαίας Επιδαύρου** όπου θα παρακολουθήσουμε την παράσταση «**Ο λόγος του Θεόδωρου Κολοκοτρώνη στην Πνύκα**» με τον Σταμάτη Κραουνάκη.

Το **Σάββατο** το πρωί θα απολαύσουμε τη 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.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Έρση Καφετζοπούλου



16-17/07/2016

Η 76^η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

θα πραγματοποιηθεί στην **Ντουρντουβάνα**.

Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τα γραφεία μας για περισσότερες λεπτομέρειες



Τετάρτη 20/07/2016

ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

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 **Συνεστιάση** στην καντίνα μας.



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 Σπ. Αγαπητού (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 που θα συμμετέχουν. Θα υπάρχει η δυνατότητα με κάποιο επί πλέον κόστος να ανεβάσουμε ή και να κατεβάσουμε πράγματα με τα μούλαρα.

Δηλώσεις συμμετοχής από 15/7/2016

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**



Σάββατο-Κυριακή 27/08 – 04/09/ 2016

ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΗ- ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΙΟΣ- ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ- ΣΙΚΙΝΟΣ

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

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



Σάββατο 10/09/2016

ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ- ΦΑΣΟΛΑΔΑ

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

Κυριακή 11/09/2016

ΠΕΤΡΙΕΣ – ΝΕΡΟΜΥΛΟΙ - ΣΤΟΜΙΟ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για το χωριό Πετρίες στην Νότια Εύβοια. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει μικρή διαδρομή προς νερόμυλους (ώρες πορείας 1, ΒΔ:Α) και στην συνέχεια διαδρομή προς Στόμιο (ώρες πορείας 2, ΒΔ: Α). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το χωριό Πετρίες και στην συνέχεια θα καταλήξει στην πανέμορφη παραλία Στομίου. Όλη η ομάδα θα μπορεί να κάνει μπάνιο στην παραλία. Στις Πετρίες θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Γκλέτσος Γεώργιος**



Παρασκευή-Κυριακή 16-18/09/2016**ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ – ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΚΟΡΥΦΗ ΛΙΧΑΔΑΣ**

Αναχώρηση την **Παρασκευή** μεσημέρι στις 15.00 για την Αρκίτσα από όπου θα πάρουμε το οχηματαγωγό για την Αιδηψό και στην συνέχεια με το πούλμαν για τον Άγ. Γεώργιο Ευβοίας. Διανυκτέρευση και φαγητό.

Το **Σάββατο** το πρωί θα περάσουμε με καραβάκι στα Λιχαδονήσια, για να τα περιηγηθούμε και να κάνουμε μπάνιο. Θα επιστρέψουμε στον Άγ. Γεώργιο για φαγητό και διανυκτέρευση.

Την **Κυριακή** εάν υπάρξει πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιηθεί ανάβαση στην κορυφή Λιχάδα. (ώρες πορείας: 3. ΒΔ: Α). Οι υπόλοιποι θα διημερεύσουν πάλι στον Αγ. Γεώργιο με δυνατότητα μπάνιου και φαγητού. Επιστροφή το απόγευμα για Αιδηψό και από εκεί με οχηματαγωγό για Αρκίτσα και στη συνέχεια με πούλμαν για την Αθήνα.

Δηλώσεις συμμετοχής από 15/07/2016

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αρμενιάκου Γεωργία

**Σάββατο-Κυριακή 24-25/09/2016**

Θα πραγματοποιηθεί η **36^η ΠΑΓΚΡΗΤΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ**

στον **ΚΟΦΙΝΑ** νομού Ηρακλείου

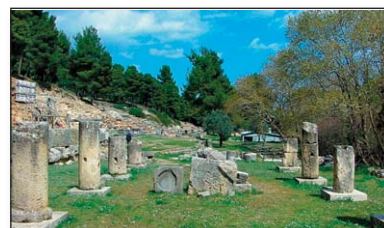
Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε από τον Ιούλιο με τα γραφεία μας για περισσότερες λεπτομέρειες

Δηλώσεις συμμετοχής από 15/07/2016

**Κυριακή 25/09/2016****ΩΡΩΠΟΣ - ΑΜΦΙΑΡΑΕΙΟ**

Αναχώρηση στις 8.30π.μ. για τον Κάλαμο. Επίσκεψη στο περίφημο μαντείο – θεραπευτήριο Αμφιαράειο που βρίσκεται στην περιοχή του Ωρωπού. Περιήγηση στο χώρο. Μετάβαση στον Ωρωπό για μπάνιο και φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αγγελοπούλου Θέμις

**Κυριακή 02/10/2016****ΕΞΑΜΗΛΙΑ ΚΟΡΙΝΘΟΥ – ΛΟΥΤΡΑ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ**

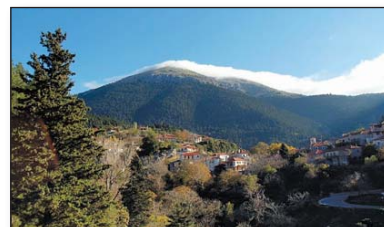
Αναχώρηση στις 8.00π.μ. για τα Εξαμήλια Κορίνθου (υψόμετρο 225μ). Από εκεί θα πραγματοποιηθεί πορεία προς Ανάληψη – Προφήτη Ηλία (υψόμετρο 581μ) με κατάβαση στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης (ώρες πορείας 6, ΒΔ: Α). Όσοι δεν περπατήσουν θα περιηγηθούν την Ακροκόρινθο, την Αρχαία Κόρινθο (με δυνατότητα φαγητού εκεί) και θα καταλήξουν στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης από όπου το πούλμαν θα παραλάβει την πεζοπορική ομάδα για να επιστρέψουν όλοι στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Κοσμάδκη Μαρία

**Κυριακή 09/10/2016****ΜΑΙΝΑΛΟ, ΡΟΕΙΝΟ - ΧΡΕΠΑ**

Αναχώρηση 7.00π.μ. για Μονή Επάνω Χρέπας (υψόμετρο 1280μ). Από εκεί θα πραγματοποιηθεί νέα πορεία με ανάβαση στο διάσελο Κολουρδούς (1500μ) - κορυφή Κολουρδού (1625μ) - Ροεινό (1100μ) (ώρες πορείας 6-7, ΒΔ:Β). Διάρκεια πορείας 6-7 ώρες σε δασωμένο τοπίο, με βαθμό δυσκολίας Β. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τη Μονή Επάνω Χρέπας και θα πραγματοποιήσει πορεία 1 ώρας λίγο πριν το χωριό Περιθώρι (κοντά στην Μονή) σε όμορφο σηματοδοτημένο μονοπάτι πεζοπορικό-ποδηλατικό που ανεβαίνει ομαλά στην εκκλησία των Αγίων Θεοδώρων σε υψόμετρο 920μ. Στην συνέχεια μπορεί να επισκεφθεί τα χωριά Πιάνα και Ροεινό με δυνατότητα φαγητού σε κάποιο από τα χωριά αυτά. Για την πεζοπορική ομάδα υπάρχει δυνατότητα φαγητού στο χωριό Ροεινό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Λυράκη Νάντια



Παρασκευή 14/10/2016

ΜΟΝΗ ΔΑΦΝΙΟΥ – ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΟ – ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΤΟΥ Γ.Π.Α.

Αναχώρηση με πούλμαν στις 9.00π.μ. για την επίσκεψη της Μονής Δαφνίου. Θα συνεχίσουμε για την Γεωπονική σχολή όπου θα επισκεφθούμε το θερμοκήπιο και την Μελισσοκομική σχολή. Επιστροφή στην Αθήνα.
ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Κυριακή 16/10/2016

ΚΙΑΤΟ – ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΓΟΣΤΟΥ

Αναχώρηση την Κυριακή στις 7.30π.μ. προς Κιάτο και Ορεινή Κορινθία. Σε ένα σημείο της διαδρομής (κοντά στο Σούλι) θα συναντηθούμε με τον Ε.Ο.Σ. Κορίνθου για να πραγματοποιηθεί πορεία μέσα στο δρυόδασος Μογγοστό, ένα μνημείο της φύσης καταχωρημένο στα «αισθητικά δάση» του δικτύου NATURA, από το 1977. Η πορεία διάρκειας 4,5 ωρών με υψομετρική διαφορά μόλις 200μέτρων είναι όμορφη και εύκολη, με θέα τις πλαγιές της Ζήρειας και τους αμπελώνες της Κορινθίας. Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στο Κιάτο για μπάνιο και φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Νίντος Νικόλαος



Δευτέρα 17/10/2016

Ώρα 20.00 στα γραφεία μας
ΠΡΟΒΟΛΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ

Θα πραγματοποιηθεί από τους **Βάλια Δημητροπούλου** και **Νίκο Τσούτσο**
με θέμα «**Πάσχα με την ΕΟΦ στη Ρόδο**»



Κυριακή 23/10/2016

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

Αναχώρηση στις 7.30π.μ. για Διακοπτό. Από εκεί μία πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει ανεβαίνοντας τον Βουραϊκό έως το Μέγα Σπήλαιο περνώντας από τη Ζαχλωρού (ώρες πορείας: 5, ΒΔ: Α). Το πούλμαν συνεχίζει για Μέγα Σπήλαιο απ' όπου μία δεύτερη πεζοπορική ομάδα θα διασχίσει κατεβαίνοντας το Βουραϊκό μέχρι το Διακοπτό. (ώρες πορείας: 5, ΒΔ: Α+).

Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το Μέγα Σπήλαιο, τα Καλάβρυτα και το Διακοπτό. Επιστροφή στην Αθήνα από το Διακοπτό αφού το πούλμαν παραλάβει όλες τις ομάδες.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Παγουλάτος Δημήτριος



Πέμπτη - Κυριακή 27-30/10/2016

**ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ
ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΖΑΓΟΡΙ – ΠΑΠΙΓΚΟ – ΧΑΡΑΔΡΑ ΒΙΚΟΥ – ΓΚΑΜΗΛΑ**

Περιήγηση στα γύρο χωριά
Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις **μονοήμερες** εκδρομές η κατάσταση για δηλώσεις συμμετοχής θα ανοίγει **15 ημερολογιακές** ημέρες πριν την εκδρομή.
- Ακυρώσεις θα γίνονται δεκτές μέχρι **δύο εργάσιμες** ημέρες πριν την εκδρομή.

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για εκδρομές **διήμερες** και **πολύήμερες** η ημερομηνία .έναρξης δηλώσεων συμμετοχής θα αναφέρεται στο πρόγραμμα των εκδρομών και κατά εκδρομή.
- Η συμμετοχή θα ισχύει με την καταβολή της προκαταβολής.
- Η επιστροφή της προκαταβολής για ακύρωση συμμετοχής εξαρτάται από την περίπτωση της εκδρομής.

ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ

- Για τον μήνα **Αύγουστο** που τα γραφεία μας θα παραμείνουν κλειστά η επικοινωνία θα γίνεται με την Έφορο εκδρομών κ. Μάγια Βέττερ στο τηλέφωνο **6976855659**.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Να δείχνουν κατανόηση σε τυχόν ατέλειες των καταλυμάτων με τη βεβαιότητα ότι ο αρχηγός μοιράζει τα δωμάτια με βάση τη σειρά προτεραιότητας, τυχόν συνδυασμούς, ειδικές

ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

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

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

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

Αν ο αρχηγός παραλείψει κάτι ή κάνει κάποιο λάθος να είναι βέβαιοι ότι δεν το έκανε εσκεμμένα ή από κακή πρόθεση.

Μ' αυτόν τον τρόπο είναι σίγουρο, ότι στο τέλος της εκδρομής θα έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και θα μείνουμε με τις καλύτερες αναμνήσεις.

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:

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



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρυματ
- ✓ Υπνόσασκος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο - Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρικά σκεύη - μαχαροπήρουνα

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από (1η Οκτωβρίου έως 31 Μαρτίου 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 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.



ΠΑΣΧΑ ΣΤΗ ΡΟΔΟ

Κείμενο και φωτογραφίες: Γιώργος Γκλέτσος

Το φετινό Πάσχα το περάσαμε στην πανέμορφη, κοσμοπολίτικη Ρόδο. **Μ. Πέμπτη 28/4:** Αναχώρηση από Πειραιά με το αξιόπλοο BLUE STAR 2 που πιάνει Σαντορίνη, Κω και καταλήγει στη Ρόδο. Το πίσω μέρος της προβλήτας είναι γεμάτο με σκηνές προσφύγων-μεταναστών, ποιος ξέρει από πού, που αναζητούν σωτηρία απ' τα δεινά του πολέμου και μία καλύτερη και αξιοπρεπή ζωή. Είναι ένα ορμητικό ποτάμι δυστυχισμένων υπάρξεων, που ελπίζουμε ότι προσωρινά σταμάτησαν εδώ. Μακάρι να βρουν το δρόμο τους. Έχουν και αυτοί ψυχή.

Το καράβι καταπίνει στα αμπάρια του έναν απίθανο αριθμό ΙΧ. Κομπολημύρια. Τα σαλόνια, οι καφετέριες, τα καταστρώματα, οι διάδρομοι, οι σκάλες είναι κατάφορτα από κόσμο, πληρότητα 100%, κύριος προορισμός η Σαντορίνη. Είπαμε: "Η φτώχεια θέλει καλοπέραση"! Ξεκινήσαμε και παρά το δάρι, το μεγάλο καράβι δεν χαμπαριάζει από κούνημα. Η ΕΜΥ προβλέπει άστατο καιρό με βροχούλες, αλλά αφήνει κάποιες ελπίδες και για ηλιόλουστες ημέρες. Προσπαθούμε να ακούσουμε κανένα απ' τα 12 Ευαγγέλια αλλά τίποτα. Ρεστοράν, νησιόσιμο φαγητό, και ύπνο.

Μ. Παρασκευή 29/4: Με το ξημέρωμα και τις πρώτες ηλιαχτίδες, το καράβι πιάνει Κω, το νησί του Ιπποκράτη του πατέρα της Ιατρικής, που αναδύεται φανταστικά μέσα από την πρωινή αχλή. Σε λίγο φθάνουμε στην Καστροπολιτεία της Ρόδου με τα τεράστια ξενοδοχεία, μια λαμπρή ζωγραφιά με όμορφες εικόνες, όπου ο μύθος λέει, ότι η Ρόδος αναδύθηκε από τη θάλασσα όταν ο Ήλιος τη ζήτησε από τον Δία. Ένας άλλος μύθος θέλει τη γέννηση της Ρόδου χάρη στον έρωτα του Ήλιου για την όμορφη νύμφη Ρόδο, κόρη του Ποσειδώνα και κατ' άλλους κόρη της Αφροδίτης, που με την οποία ο Ήλιος απέκτησε 7 γιούς και 1 κόρη.

Η ομορφιά, ο πλούτος και η θέση του νησιού μεταξύ Ανατολής και Δύσης, την έκαναν μήλο της Έριδος μεταξύ των λαών και των ηγετών, που κατά καιρούς τη διεκδικούσαν. Τη Ρόδο έβαλαν στο στόχαστρό τους οι Αχαιοί, Δωριείς, Πέρσες, Μακεδόνες, ο Δημήτριος ο Πολιορκητής, Ρωμαίοι (Κάσιος), ο Μιθριδάτης, Άραβες, Βυζαντινοί, Βενετοί, Γενουάτες, Φράγκοι ιππότες (Τάγμα του Αγ. Ιωάννη), Τούρκοι (Σουλεϊμάν ο Μεγαλοπρεπής) και τέλος οι Ιταλοί, έως το 1947, οπότε επιτέλους η Ρόδος εκχωρήθηκε στην Ελλάδα. Όλοι αυτοί που κατά καιρούς πέρασαν από εδώ, πολέμησαν, πολιορκήσαν, κατέκτησαν, κατάκλεψαν, κατέστρεψαν ή και δημιούργησαν, και άφησαν βαθιά τα ίχνη τους στο πανέμορφο νησί.

Οι κάτοικοι της Ρόδου διέπρεψαν στο εμπόριο, στη βιοτεχνία, στη ναυτιλία (δημιούργησαν τον πρώτο ναυτικό κώδικα), στις τέχνες (αγιογραφική, ζωγραφική, αγαλματοποιία- Κολοσσός Ρόδου- Νίκη Σαμοθράκης), στα γράμματα (Ποίηση, Φιλοσοφία, Αστρονομία, Γεωγραφία, Μα-

θηματικά, Ιατρική κλπ). Ροδίτης ήταν ο Κλεόβουλος από την Λίνδο, ένας από τους 7 σοφούς της αρχαιότητας. Λέγεται ακόμη πως και ο περίφημος Μηχανισμός των Αντικυθήρων, κατασκευάστηκε στην Ρόδο από τον Ποσειδώνιο περί τον 2^ο π.Χ. αιώνα. Αποβιβάστηκαμε από το καράβι μας και οδηγηθήκαμε στο ξενοδοχείο μας, και μετά ξεκινήσαμε με τα πόδια για μια πρώτη γνωριμία με την πόλη. Η Ρόδος είναι μια Ευρωπαϊκή πόλη, αλλά με ρυθμούς ανακατεμένους. Εδώ συναντάς μεσαιωνικά Βενετσιάνικα και Φράγκικα ισχυρά κάστρα και παλάτια, Τούρκικα τζαμιά, μιναρέδες και χαμάμ, πομπώδη Ιταλικά (φασιστικά) δημόσια κτίρια και εκκλησίες, πάρα πολλά ξενοδοχεία, ρεστοράν, καφετέριες, κέντρα διασκέδασης, Ενυδρείο, Καζίνο, απέραντες πλαζ, κήπους και πάρκα, ένας... γοητευτικός αχταρμάς, ένα σφιχταγκάλισμα το παλιό, το παραδοσιακό με το μοντέρνο, το σύγχρονο, που οι Ροδίτες αλλά και πολλοί ξένοι (πολυεθνικές επιχειρήσεις κλπ) το εκμεταλλεύονται, προσφέροντας έναν τουριστικό θησαυρό.

Εδώ προσελκύονται χιλιάδες ξένοι και Έλληνες από τα θέληγτρα του νησιού, που προσφέρει μεγάλη ευχαρίστηση και ικανοποίηση στους επισκέπτες που φιλοξενεί, με πάμπολλες δυνατότητες και αποφέρει πλούτο και ευημερία στους ντόπιους και φορολογικά έσοδα στο κράτος. Αρκετοί τουρίστες κυκλοφορούν στις πλαζ, στη βόλτα, στους δρόμους και εκθέτουν με απρόσεκτη ευφροσύνη ακάλυπτα τα ασπριδερά δέρματά τους στην φλογερή ηλιακή ακτινοβολία, κινδυνεύοντας να γίνουν κατακόκκινοι σαν αστακοί από τα εγκαύματα. Ο Ήλιος είναι επικίνδυνος φίλος, θέλει προσοχή. Αρχίσαμε την περιήγησή μας με μια νέα χαμογελαστή ξεναγό που μας οδήγησε στην αρχαία πόλη της Ρόδου, στο Monte Smith, όπου υπάρχουν τα απομεινάρια του ναού του Πυθίου Απόλλωνα και το αναστηλωμένο αρχαίο θέατρο και αρχαίο στάδιο. Στη συνέχεια από την πύλη Amboise, μπήκαμε στην παλιά μεσαιωνική πόλη της Ρόδου (Μνημείο της Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς UNESCO).

Περνώντας από ισχυρές οχυρώσεις με πύργους στρογγυλούς, προχώματα, αλληπάλληλες τάφρους, επάλξεις, καστρόπορτες, γέφυρες και τείχη χονδρά με τα εντοιχισμένα μαρμάρινα οικόσημα των 7 «γλωσσών» (εθνοτήτων των Σταυροφόρων), μπήκαμε εντυπωσιασμένοι στο εσωτερικό της οχυρωμένης περιοχής, με κατεύθυνση το μεγάλο Παλάτι των Μεγάλων Μαγίστρων. Εδώ κάποιοι Έλληναράς, μαγαζάτορας της περιοχής, επέμενε με φωνές, να περάσει το αυτοκίνητό του παρά την απαγόρευση, μέσα από το γκρουπ που έκανε ξεναγήση. Κάποιοι πουλάνε τσαμπουκά...

Μπήκαμε στο επιβλητικότατο και πομπώδες Παλάτι των Μεγά-



■ Σύμη, το ρολόι στο μουράγιο

λων Μαγίστρων (Καστέλο ή Κολλακίό), περνώντας κάτω από εντυπωσιακά γοτθικά σταυροθόλια, στην εξαιρετική εσωτερική αυλή με τα ρωμαϊκά αγάλματα. Το Καστέλο καταστράφηκε το 1856 από έκρηξη πυριτιδαποθήκης, ανακατασκευάστηκε από τους Ιταλούς το 1940 και φιλοξένησε τη Σύνοδο Κορυφής της ΕΟΚ το 1988.

Εδώ ήταν το διοικητικό κέντρο και η ακρόπολη των Ιωαννιτών Ιπποτών της Ρόδου. Αυτοί ήταν ένα τάγμα Δυτικοευρωπαίων Ιπποτών, διαφόρων εθνοτήτων “γλωσσών”, πιστών στον Πάπα, που έκαναν πολεμικές επιχειρήσεις κατά των Μουσουλμάνων Αράβων και κυρίως Τούρκων, αλλά είχαν και φιλανθρωπικό έργο (νοσηλεία τραυματιών πολεμικών επιχειρήσεων) και παράλληλα ασχολούνταν με το εμπόριο, τη ναυτιλία και με τραπεζικές εργασίες. Είχαν ξεκινήσει από τα Ιεροσόλυμα, μετακόμισαν στην Κύπρο, μετά ήρθαν στη Ρόδο (1309), για περίπου 200 χρόνια και τελικά κατέληξαν στη Μάλτα. Οι πάμπλουτοι από κτήματα και δωρεές Ιωαννίτες Ιππότες, έφεραν δυτικοευρωπαϊκά πρότυπα στο νησί και γενικά αυτοί ευημερούσαν, όχι όμως και οι ντόπιοι Ροδίτες που προσπαθούσαν να ζήσουν από τη γεωργία και την κτηνοτροφία.

Όταν αργότερα το 1522, οι Τούρκοι κατέλαβαν τη Ρόδο, χρησιμοποίησαν το Καστέλο για φυλακή και δεν άλλαξαν τη μορφή της πόλης, απλά έχτισαν κάμποσα τζαμιά. Στις περίπου 50 εντυπωσιακές αίθουσες του Παλατιού που περιηγηθήκαμε, είδαμε δάπεδα με υστεροελληνιστικά ψηφιδωτά, έπιπλα, κασέλες, στασίδια ξυλόγλυπτα, ξύλινα αγαλματίδια, Κινέζικα βάζα, πίνακες, φωτιστικά, αντίγραφο του συμπλέγματος του Λαοκρόντα και το γραφείο που προόριζε για τον Μουσολίνι ο φασίστας De Vecchi, Γενικός Διοικητής Δωδεκανήσου, το 1936, επί Ιταλοκρατίας. Αυτός έκανε πολλές αναστηλώσεις - επεμβάσεις και έργα εκσυγχρονισμού και τουριστικής ανάπτυξης της “Ιταλικής” Ρόδου, προκειμένου να υποδεχθεί τον Μουσολίνι και τον Βίκτωρα Εμμανουήλ. Παράλληλα επιχείρησε τον εξιταλισμό του Ελληνικού πληθυσμού, την απαγόρευση της Ελληνικής και την επιβολή της Ιταλικής γλώσσας και οι Έλληνες μετονομάστηκαν απλά Ορθόδοξοι. Από αυτόν εδώ ξεκίνησε και η διαταγή τορπιλισμού της “ΕΛΛΗΣ” στην Τήνο το 1940, προκειμένου να ξεκινήσει η κατάληψη της Ελλάδας από τους Ιταλούς. Πάντως η Ιταλική κατοχή - ξενοκρατία, άφησε έργα στο νησί. Στη συνέχεια περπατήσαμε στην άφθαρτη από τα χρόνια, μεγαλοπρεπή οδό των Ιπποτών, το ωραιότερο κομμάτι της ιπποτικής πόλης με τα καταλύματα των διαφόρων “γλωσσών”. Περάσαμε για λίγο από το Αρχαιολογικό Μουσείο (πρώην Νοσοκομείο Ιπποτών), όπου φυλάσσεται το κεφάλι του Ήλιου και η Λούμμενη Αφροδίτη, και εδώ τελείωσε η ξενάγησή.

Το βράδυ ξεκινήσαμε για τη Μητρόπολη Ευαγγελίστρια στο Μανδράκι, όπου υπήρχε μεγάλη κοσμοσυρροή. Τα εγκώμια όμως δεν τα ακούσαμε, ο Επιτάφιος αργούσε πάρα πολύ και το φιλόβροχο που έπιασε μας ανάγκασε να γυρίσουμε κουρασμένοι στο ξενοδοχείο.

Σάββατο 30/4: Το πρωί ξεκινήσαμε για Κάμειρο, ακολουθώντας την

παραλιακή λεωφόρο στην Ιξιά με τα πεντάστερα ξενοδοχεία, και στην Σκάλα επιβιβαστήκαμε σε караβάκι για μια ημερήσια εκδρομή στο νησάκι Χάλη, 11 ναυτικά μίλια δυτικά της Ρόδου. Μετά από 2 ώρες πλεόντας ανάμεσα σε βραχονησίδες, με ωραίο καιρό και γαλήνια θάλασσα, φθάσαμε στον πανέμορφο οικισμό Χάλη ή Νημπορί, με τα ζωηρόχρωμα-πολύχρωμα σπιτάκια με κεραμίδια.

Έπειτα στοιβαχτήκαμε σε ένα παλιό λεωφορείο, που αγκομαχώντας στο στενό φιδωτό, ανηφορικό και μοναδικό δρόμο του νησιού, μας ανέβασε μέσα από ένα τοπίο γυμνό, γεμάτο πέτρες και κοφτερά βράχια ως το μοναστήρι του Αγ. Ιωάννη, σε ένα απέρριπτο, ταπεινό εκκλησάκι, στη σκιά ενός τεράστιου κέδρου, όπου και προσκυνήσαμε ευλαβικά.

Γυρίζοντας, παρατηρούσαμε πετρόχτιστες στάνες για τα λίγα προβατάκια που υπάρχουν. Σταματήσαμε για λίγο στο παλιό εγκαταλειμμένο μεσαιωνικό χωριό και μερικοί ανέβηκαν στο Παλαιοκάστρο (εποχής Ιπποτών) με το εκκλησάκι του Άη Νικόλα.

Κάποιοι έπεσαν στην αρκετά δροσερή μα ολοκάθαρη θάλασσα για το πρώτο μπανάκι.

Το χωριό είναι κουκλίστικο και μια επίσκεψη σ' ένα λαογραφικό μουσείακι, πνιγμένο στις μπουκαμβίλιες, το «Παραδοσιακό σπίτι της Χάλης», μας θύμισε τη δύσκολη και στερημένη ζωή των κατοίκων της Χάλης, πρώην σφουγγαράδων, ναυτικών, ψαράδων και σήμερα ξενοδόχων.

Η επίσκεψη ολοκληρώθηκε με ένα προσκύνημα στη γραφική εκκλησία του Άη Νικόλα, με το ωραίο τέμπλο, το φανταστικό βοτσαλωτό δάπεδο και το ψηλό καμπαναριό, που τη στόλιζαν για την Ανάσταση. Τα ταβερνάκια και τα καφενεία στο λιμάνι προετοιμάζονταν για τον ερχομό του καλοκαιριού, όταν το νησί θα ζωντανέψει. Ήδη κάτι σκαφάκια έκαναν τη εμφάνισή τους. Σε ταβερνάκι φάγαμε τα ντόπια νόστιμα φαγητά και επιστρέψαμε με το караβάκι στη Ρόδο. Για να αποφύγουμε την κοσμοσυρροή στη Μητρόπολη, αποφασίσαμε να πάμε στη γειτονική μας Αγία Αικατερίνη στο χώρο του παλιού νοσοκομείου. Εδώ όμως είχαν κάνει Ανάσταση νωρίς-νωρίς από τις...22.00, και φύγαμε χωρίς ν' ακούσουμε το Χριστός Ανέστη. Ευτυχώς στη γειτονική ταβέρνα “Μεζές”, στηθήκε λουκούλλιο γεύμα με μαγειρίτσες, κρασιά, με κέφι, τραγούδι και χορό.

Κυριακή Πάσχα 1/5: Αναχωρήσαμε για πεζοπορία στο βουνό Προφήτης Ηλίας και ξεκινήσαμε απ' το ορεινό χωριό Σαλάκος. Μετά επισκεφθήκαμε τα κομψότατα ξενοδοχεία «Ελαφος» (σε λειτουργία) και «Ελαφίνα», χτισμένα το 1929 επί Ιταλοκρατίας, σε νοτιοδυτικό στυλ, καθώς και την ερειπωμένη και εγκαταλειμμένη βίλα του De Vecchi, που προοριζόταν για το δικτάτορα Μουσολίνι.

Όλα αυτά, μέσα σ' ένα υπέροχο δασικό περιβάλλον, με κρυφά μονοπάτια, παλιά Καθολικά παρεκκλήσια κλπ που δυστυχώς βρίσκονται σε εγκατάλειψη. Ίσως η Ιταλοκρατία ήταν πολύ σκληρή για τους Ροδίτες, που δεν αγαπούν ό,τι τους τη θυμίζει.

Στο τέλος όλοι μαζί καταλήξαμε στο παραδοσιακό χωριουδάκι Έμπωνα για ένα πλούσιο πασχαλιάτικο γεύμα. Το βραδάκι το περάσαμε στην εντυπωσιακή καφετέρια “ΕΛΛΗ”, σε στυλ Art-Deco, με γλυκό και καφέ.

Δευτέρα Πάσχα 2/5: Με το караβάκι Sea Dreams, ξεκινήσαμε απ' το λιμάνι της Ρόδου για την γραφική ακριτική Σύμη, το βιγλάτορα του Αρχιπελάγους, 26 ναυτικά μίλια από τη Ρόδο. Πλησιάζοντας στο νησί βλέπαμε παντού βράχια, απόκρημνες ακτές και μάλλον ξεραίλα.

Ο καιρός γύρισε σε συννεφιά κι ο γκρίζος ουρανός αντανακλάται και γκριζάρει τη θάλασσα και θαμπώνει τα χρώματα των σπιτιών των καπετανιών και των πλοίων σφουγγαράδων. Παρόλα αυτά μπαίνοντας στον κόλπο του Γιαλού εντυπωσιαστήκαμε απ' τα πολύχρωμα αρχοντικά που στέκονται αμφιθεατρικά γύρω απ' το Μουράγιο.

Η μικρή Σύμη είχε παλιότερα ~30.000 κατοίκους, που παραδοσιακά είχαν ασχολία με τη θάλασσα (ναυπηγοί, ψαράδες, σφουγ-

γαράδες) κι ο πλούτος εισέρεε εδώ κυρίως από τη σπογγαλιεία. Σήμερα ο σπόγγος τελείωσε, υπάρχει όμως ο τουρισμός κι ο ξένος θα βρει εδώ ζεστή νησιώτικη φιλοξενία.

Εδώ είχαμε την τύχη να μας περιμένει και να μας ξεναγήσει στο παραδοσιακό Συμιακό σπίτι της, καθώς και στο λιμάνι και στα ιστορικά σημεία του Γιαλού και του Μουράγιου, μια παλιά αγαπητή μου συμφοιτήτρια και συνάδελφος, Μηχανολόγος- Ηλεκτρολόγος ΕΜΠ η μόνη κοπέλα στο έτος μας, μέσα σε 54 αγόρια (εκείνη την εποχή οι κοπέλες, σπανιότατα διάλεγαν ανδρικά επαγγέλματα), η Ελένη μας, από ιστορική Συμιακή οικογένεια. Μας έδωσε πληροφορίες για τη ζωή στο νησί, τις ασχολίες των κατοίκων, τους σφουγγαράδες, αλλά και για τα ιστορικά σημεία στο νησί από την κατοχή των Ιταλών και τέλος των Γερμανών.

Η Σύμη ήταν η πρώτη απ' τα Δωδεκάνησα που απελευθερώθηκε και εδώ στις 8 Μαΐου 1945 οι Γερμανοί παρέδωσαν στους Συμμάχους τα Δωδεκάνησα. Στο βράχο στο Ηρώο είναι γραμμένο: "Σήμερα κρυφομίλησε η λευτεριά με μένα, πάψετε δώδεκα νησιά νάστε συλλογισμένα. 8 Μαΐου 1945".

Βιαστικά φάγαμε ντόπια φαγητά σ' ένα ταβερνάκι κι αναχωρήσαμε για το μοναστήρι του Πανορμίτη, αφιερωμένο στον Ταξιάρχη Μιχαήλ, με το όμορφο καμπαναριό και τους φανατικούς προσκυνητές που ευλαβικά προσκυνούν τη θαυματουργή εικόνα και προσφέρουν στον Άγιο σκούπες (σάρωθρα) για να σαρωθούν οι αμαρτίες τους.

Το βράδυ, ένα περιστατικό υγείας της φίλης μας, μας οδήγησε στο νοσοκομείο της Ρόδου, όπου γνωρίσαμε από πρώτο χέρι πόσο έχει υποβαθμιστεί σήμερα η παροχή περίθαλψης, στα απορριπτόμενα από ιατρικό προσωπικό δημόσια νοσοκομεία.

Τρίτη 3/5: Ξεκινήσαμε για επίσκεψη των αρχαιολογικών χώρων, αλλά είναι κλειστοί, και η Αρχαία Κάμειρος και η Φιλήρημος. Έτσι αρχίσαμε με επίσκεψη στο μεσαιωνικό βενετσιάνικο κάστρο της Κρητηνίας (Κάστελος), με το ερειπωμένο εκκλησάκι του Αγίου Παύλου. Η θέα προς το Αρχιπέλαγος ήταν εξαιρετική, αλλά ο ουρανός έγινε γκρίζος και ετοιμαζόταν για βροχή.

Στη συνέχεια πήγαμε στο εκκλησάκι του Άη Σύλλα κι ακολούθησε η επίσκεψη στη μοναδική κοιλάδα με τις πεταλούδες, που στην αρχαιότητα ανήκε στην πόλη της Ιαλυσού. Εδώ στη φημισμένη αυτή περιοχή, τα τρεχούμενα νερά, οι μικροί καταρράκτες, οι λιμνούλες κάτω από τα σκιερά πλατάνια, δίνουν μια ειδυλλιακή εικόνα, ειδικά το καλοκαίρι, όπου στον σπάνιο αυτό βιότοπο, μαζεύονται εκατομμύρια πεταλούδες *Panaxia quandripunctaria*. Όμως δεν ήταν η εποχή των πεταλούδων που τις είδαμε όμως στις βιτρίνες ενός μικρού Μουσείου Φυσικής Ιστορίας, αποφεύγοντας τη βροχή που δυνάμωσε.

Μετά πήγαμε στο Δρόμο του Γολγοθά (Via dolorosa) στη Φιλήρημο, με τα Ιταλικά προσκυνητάρια, με τις μπρούτζινες παραστάσεις απ' τα πάθη του Χριστού, σε μια δενδροστοιχία που κατέληγε σ' ένα τεράστιο σταυρό κι ένα ταπεινό εκκλησάκι με τις Μαντόνες της Φιλερήμου. Γύρω μας βολτάριζαν πολλά μεγαλόπρεπα παγόνια.

Επιστρέψαμε στη Ρόδο και μια λιακάδα μας επέτρεψε να ξαναθαυμάσουμε τα μνημεία της παλιάς πόλης (Εβραίων Μαρτύρων, Πλατεία Ιπποκράτους-Καστελανί, Παναγία Μπούργκου κλπ) με τα πραγματικά τους χρώματα. Στο πέρασμά μας απ' την παλιά πόλη, ένα μικρό φραγκόσπιτο που μετατράπηκε σε ξενοδοχειακό Boutique, μας ενθουσίασε με την υψηλού επιπέδου διακόσμησή του.

Τετάρτη 4/5: Τελευταία μέρα στο νησί, μαζέψαμε και φορτώσαμε τα μπαγκάζια μας και με οδηγό μας μια ηλικιωμένη εξαιρετική Ξεναγό επισκεφθήκαμε νωρίς- νωρίς τις Ιαματικές Πηγές Καλλιθέας. Είναι ένα αναπαλαιωμένο Μνημείο από την εποχή της Ιταλοκρατίας (1929), όταν ο λαμπρός αρχιτέκτονας Pietro Lombardi, συνέθεσε αυτό το υπέροχο και μεγαλόπρεπο συγκρότημα Υδροθεραπευτηρίου- Αναψυχής- Καλλιτεχνικών Εκδηλώσεων, σε μια ρομαντική περιοχή μοναδικού φυ-



Ρόδος, Πανόραμα του κόλπου της Λίνδου

σικού κάλλους, δίπλα στη θάλασσα, για τη θεραπεία διαφόρων σωματικών παθήσεων, αλλά και για τη γαλήνη και την ανάταση της ψυχής. Εδώ λέμε: "Η ομορφιά θα σώσει τον κόσμο". Υπέροχη επίσκεψη, δίπλα στις Ροτόντες, στις κρήνες, στα σιντριβάνια, στα αγάλματα, στις καμάρες και στα φανταστικά βοτσαλωτά. Η Έμπνευση και η Τέχνη αγκαλιασμένες, σκορπίζουν συγκίνηση, ικανοποίηση, πληρότητα. Μπράβο!

Στη συνέχεια ακολουθήσαμε την ανατολική παραλία με τα μεγάλα ξενοδοχεία και τις φανταστικές πλαζ και φθάσαμε στο εκκλησάκι της Παναγίας Τσαμπίκας. Σ' αυτή την Παναγιά Τσαμπίκα, που η παράδοση λέει πως ήρθε απ' τη θάλασσα, συρρέουν οι άτεκνες γυναίκες, ανεβαίνουν ξυπόλυτες το λόφο και παρακαλούν την Παναγία να αποκτήσουν παιδί. Αν τις ακούσει η Παναγία και κάνουνε παιδάκι, τότε αυτό το βαφτίζουν Τσαμπίκο ή Τσαμπίκα. Πολλοί Ροδίτες και Ροδίτισσες έχουν αυτά τα ονόματα. Στην εκκλησία θαυμάσαμε το υπέροχο ξυλόγλυπτο τέμπλο και τον τεράστιο κέδρο στην αυλή κι αναχωρήσαμε για την Ξακουστή Λίνδο με την εντυπωσιακή Ακρόπολη.

Η Λίνδος, παλιό σημαντικό λιμάνι, έχει μια ιστορία το ίδιο σπουδαία με της Ρόδου. Πόλη με το δικό της σοφό Κλεόβουλο, πατρίδα διάσημων γλυπτών, αγγειοπλαστών αλλά και ναυπηγών, ανταγωνίζονταν με τη Ρόδο από παλιά, τόσο σε καλλιτεχνήματα όσο και σε ναυπηγήσεις πλοίων. Όσο για το τοπίο, η περιοχή έχει μια απaráμιλλη, μια εξαιρετική ομορφιά, που τραβάει σαν μαγνήτης τους επισκέπτες και τους κλέβει με τη χάρη της απ' τη Ρόδο.

Ο ανηφορικός δρόμος μας οδήγησε ψηλά 116μ. επάνω στο βράχο της εντυπωσιακής Ακρόπολης, που ήταν διαχρονικά λατρευτικό κέντρο. Θαυμάσαμε την ανάγλυφη στο βράχο πρύμνη πολεμικής Τριήρης, την φανταστική σκάλα, το κάστρο των Ιπποτών, την Ελληνιστική στοά, το Ρωμαϊκό ναό, τα προπύλαια και το ναό της Λινδίας Αθηνάς στην άκρη του βράχου.

Τέλος χαρήκαμε το πανόραμα από ψηλά προς τον οικισμό με τα διακοσμημένα καπετανόσπιτα ζωσμένα στις μπουκαμβίλιες, τις γαλάζιες παραλίες και το πανέμορφο λιμανάκι του Αγίου Παύλου, όπου το 57 μ.Χ. έφθασε ο Απόστολος Παύλος. Το χωριουδάκι πνίγεται από τους τουρίστες και το καλοκαίρι η κατάσταση γίνεται αφόρητη.

Με βιασύνη επισκεφθήκαμε την εκκλησία της Θεοτόκου με τη θαυμάσια αιογράφηση, το βοτσαλωτό δάπεδο και το περίτεχνο ψηλό καμπαναριό. Δυστυχώς δεν είχαμε περισσότερο χρόνο για να απολαύσουμε την υπέροχη Λίνδο.

Επιστρέφοντας περάσαμε από την Ροδίτικη Οينوποιία CAIR για τη σχετική γευσισγνωσία κι αγοράσαμε ροδίτικα κρασιά.

Μετά στο λιμάνι, επιβιβαστήκαμε στο πλοίο της επιστροφής, γεμάτοι από εμπειρίες και χαρά. Αντίο ΡΟΔΟ, μακάρι να ξανάρθουμε. Με τη βοήθεια της ΕΟΦ περάσαμε ένα διαφορετικό Πάσχα, πραγματικά αξέχαστο. ΕΥΓΕ!!!

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΤΗΝ Ε.Ο.Φ.

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

Είναι να μη γίνει η αρχή, μετά όλα είναι εύκολα, επιθυμητά και αναμενόμενα και ακολουθούν την Ε.Ο.Φ. στην πορεία της μέσα στο χρόνο. Πριν από δέκα τρία χρόνια στο Κεφαλάρι Κορινθίας, που είναι ο Ορεινός Ξενώνας

της Ε.Ο.Φ., ξεκινήσαμε μαζί με τους Κεφαλαριώτες να εορτάζουμε τον Αγ. Νικόλαο τον εν Βουνένιοις. Ο μικρός Ναός δίπλα στο Ξενώνα μας, έγινε η ευχάριστη αφορμή, για να βρισκόμαστε στις 9 Μαΐου (ημέρα της εορτής του), στην εκκλησία και μετά στο Ξενώνα μας, για μεζεδάκι και κρασάκι. Όλα αυτά τα χρόνια, με καλή θέληση και από τις δύο πλευρές, ήρθαμε κοντά και ότι μικρό πρόβλημα και αν υπήρξε, βρήκε τη λύση του.

Έτσι και εφέτος, αν και ήταν Δευτέρα η εορτή, είκοσι Εοφίτες που πήγαμε από την παραμονή και τριάντα χωριανοί μας Κεφαλαριώτες, μετά την Θεία Λειτουργία, ανεβήκαμε στον Ξενώνα και περάσαμε πολύ όμορφα, υποσχόμενοι ότι του χρόνου θα είμαστε πιο πολλοί και θα είναι καλύτερα.

Στη Κατασκήνωση η παράδοση των πενήντα χρόνων, με το Πασχαλινό πανηγύρι και το στεφάνι του Μάη, είναι η σταθερή ετήσια εκδήλωση. Τα τελευταία χρόνια στην παράδοση αυτή έχει προστεθεί και ο εορτασμός του Αγ. Γεωργίου, που φέρει κατά το μισό το όνομά του, το εκκλησάκι μας.

Έτσι και εφέτος, έγινε η λειτουργία, με αρτοκλασία της οικογένειας του Γιώργου Μουρίκη, με την παρουσία Εοφιτών και φίλων μας. Ελπίζω του χρόνου να είμαστε πιο πολλοί, αφού θα μάθουν τα καλά νέα και οι απόντες.

Εφέτος οι ετοιμασίες άρχισαν πολύ νωρίς, μια και Έφορος Τάκης Πίκουλας, έφτιαξε ηλεκτροκίνητη πολλαπλή σούβλα για τα αρνιά, που δούλεψε στην εντέ-

λεια. Το αποτέλεσμα ήταν ότι στο τέλος, δεν υπήρχαν ούτε τα κόκκαλα για να δούμε αν ψηθήκαν καλά.

Ο καιρός βοήθησε πολύ, τα τραπέζια γέμισαν όλα και φέραμε και από τα σπιτάκια για ενίσχυση. Στην καντίνα από νωρίς πήραν τις θέσεις τους οι μόνιμοι γνωστοί και αγαπητοί, Έρση, Γεωργία, Κατερίνα, Όλγα, Γιάννης, Στέλιος και Τάκης. Όπως κάθε χρόνο, γενικός επιόπτης ψησίματος ο Ράκης, με βοηθό του τον Αμίν, κάτω από το άγρυπνο μάτι του Εφόρου.

Στην εκδήλωση από την Ο.Φ.Ο.Ε.Ε.Σ.Ε. παρευρέθηκαν ο Πρόεδρος κ. Βασίλης Κατσαντώνης και ο Έφορος περιβάλλοντος κ. Γιώργος Κωνσταντινίπουλος.

Παρευρέθηκε επίσης η κ. Άννα Αντωνοκάκη πρόεδρος του Συλλόγου «ΕΚΦΡΑΣΗ».

Στο τέλος έγινε για ακόμα μια φορά η καθιερωμένη βράβευση των μαγιάτικων στεφανιών.

Οι εκδηλώσεις της Ε.Ο.Φ., έχουν σκοπό πέρα από τη γιορτή, τη διασκέδαση, την παράδοση, να βρεθούμε, να έλθουμε πιο κοντά ο ένας με τον άλλο, να μιλήσουμε. Φτάνει ο καναπές, η τηλεόραση και η μοναξιά μας.

Οι εκδρομές μας εκτός από την γνωριμία με το βουνό, το ύπαιθρο, τη φύση, είναι συνάντηση, συναναστροφή, επικοινωνία μεταξύ των μελών. Για όλους αυτούς τους λόγους, όσοι πιο πολλοί είμαστε και όσες πιο πολλές φορές βρισκόμαστε στις δραστηριότητες του Συλλόγου μας, τόσο πιο καλά είναι για εμάς και το Σύλλογό μας.

Για τις δύο αυτές εκδηλώσεις, να ευχαριστήσουμε όσους πήραν μέρος, να έχουμε υγεία και να βρεθούμε όλοι με το καλό του χρόνου. Πολλά ευχαριστώ σε όσους πρόσφεραν και κουράστηκαν για αυτές. Με την εθελοντική προσφορά τους σήμερα, συνέχισαν το έργο όλων των προηγούμενων, που εδώ και 83 χρόνια έφτασαν τόσο ψηλά την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.



Ο πατέρας Ηλίας κατά την λειτουργία



Τα όμορφα μαγιάτικα στεφάνια





ΚΕΡΚΥΡΑ, ΛΙΜΝΟΘΑΛΑΣΣΑ ΚΟΡΙΣΣΙΩΝ



Γράφει ο Δημήτρης Αρμενιάκος

Στις νοτιοδυτικές ακτές της Κέρκυρας, στην περιοχή των χωριών Αγίου Ματθαίου, Χλωμού και Αργυράδων βρίσκεται η Λιμνοθάλασσα Κορισσίων. Η ονομασία της προέρχεται κατ' άλλους από το Αρχαίο (Κωρύκος - ου), σακί άμμου ή από τις αρπάγες των πειρατών που από τις όχθες της έκλεβαν τα Κοράσια ή Κορίσσια.

Μια στενή λωρίδα γης χωρίζει τη Λίμνη από τη θάλασσα, δημιουργώντας δύο εκπληκτικές αμμόδεις παραλίες τον Χαλίκουνα και τον Ίσσο, μήκους περίπου 10 χλμ. Στο μέσον περίπου βρίσκεται ένα τεχνητό αυλάκι (τάγιο) που ενώνει τη Λίμνη με τη θάλασσα και ένα μικρό ξύλινο γεφυράκι μας οδηγεί στο Κεδροδάσος.

Η περιοχή είναι προστατευόμενη με τη συνθήκη NATURA 2000, με σπάνια πανίδα και λόγω της σπουδαιότητας έχουν δοθεί οι κωδικοί GR 2230002 – GR 2230007. Στον σημαντικό αυτό υδροβιότοπο συνυπάρχουν επτά διαφορετικά οικοσυστήματα. Το Κεδροδάσος, η Λίμνη, οι αμμοθίνες, η θάλασσα, πραγματική πανδαίσις βιοποικιλότητας. Το κεδροδάσος μήκους 3 χλμ καλύπτεται από τον Θαλασσόκεδρο (*Zuniperos Mactocarpa*) και τον χειμώνα οι αράχνες πλέκουν με τον ιστό τους όλο το δάσος και δημιουργείται ένα μοναδικό θέαμα το Αραχνοδάσος.

Την ήρεμη Λιμνοθάλασσα χωρίζουν από το πέλαγος μεγάλοι αμμόλοφοι. Οι πανέμορφες αμμοθίνες, η δημιουργία των οποίων ξεκινά 120.000-240.000 χρόνια πριν, το ύψος των οποίων ξεπερνά τα 15 μέτρα, και δημιουργούν ένα μοναδικό τοπίο. Η Σαχάρα στην Κέρκυρα. Οι μικροί καλαμιώνες, τα αρμυρίκια, τα άσπρα κρίνα και τα 14 διαφορετικά είδη ορχιδέας πάνω στην άμμο συμπληρώνουν την εντυπωσιακή εικόνα της Λιμνοθάλασσας. Η λωρίδα αυτή αποτελεί ένα φυσικό οικοσύστημα και ταυτόχρονα καταφύγιο άγριας ζωής.

Στην πανίδα της περιοχής περιλαμβάνονται είδη νεροχελώνας, η Ευρωπαϊκή Νεροχελώνα και η Χελώνα της Κασπίας. Έχει χαρακτηριστεί ζώνη ειδικής προστασίας της ορνιθοπανίδας. Πολλά υδρόβια πτηνά καταφεύγουν εκεί. Έχουν παρατηρηθεί 126 είδη πουλιών. Κορμοράνοι, σφουριχτάρια, αργυροστοικινιάδες, flamingos, πάπιες, χιλιάδες πεταλούδες κ.α. Αξιοσημείωτη δε, είναι και η μεγάλη πολιτισμική της αξία λόγω των αρχαιολογικών ευρημάτων που ανακαλύφθηκαν.

Σε παλαιολιθικές έρευνες βρέθηκε κροκαλόμορφο εργαλείο 700.000 ετών περίπου. Σε ανασκαφική έρευνα το 2.000, βρέθηκε γνάθος ιπποπόταμου και δύο χρόνια αργότερα βρέθηκαν 61 οστέινα και 160 λίθινα αντικείμενα, 150.000 και 80.000 ετών, σε έρευνα της Εφορίας Παλαιoανθρωπολογίας – Σπηλαιολογίας και της 8^{ης} Εφορίας Προϊστορικών και Κλασικών αρχαιοτήτων αντίστοιχα.



■ Λιμνοθάλασσα Κορισσίων



■ Παραλία Ίσσου

ΕΟΦ ίτικά

■ Πόρος- γκρίνια μηδέν. Όλα ρολόι και εύρηστα... Τι ήθελες, τα-

ξιδάκι με πούλμαν; Το είχες. Καραβάκι; Και λίγο απ' αυτό. Καλό ξενοδοχείο; Σούπερ. Θάλασσα; Στα πόδια μας. Πνευματική τροφή; Αρκετή. Αρχαιολογικό Μουσείο; Αξιόλογο και της φτήνιας. Ένα ευρουλάκι για την πλειοψηφία και ανάλυση δεν κάνουμε για ευνόητους «ηλικιακούς» λόγους. Και Χατζοπούλειο. Τι δεν μάθαμε για τα όστρακα και ειδικά για το Ναυτίλο. Όσο για το τουρ και τι δεν είδαμε. Εκείνο το κυπαρίσσι στην αυλή της Μονής, δεν παιζότανε. Αποκλείεται να έχουμε δει μεγαλύτερο.

Αλλά μας τα χάλασε η πινακίδα, περί ευπρεπούς περιβολής. Μπρουτζίνη παρακαλώ, καλογυαλισμένη και εντοισιμένη. Περί ένδυσης και ποιά είναι το πρόπον, για να έχουμε την ανάλογη «Θεόπεμπτη αύρα». Ανεξαρτήτως «διαχρονικότητας» του βίου μας, αρκεί να είναι το «σαρκίον μας κλειδαμπαρωμένο», για να αποφεύγεται ο στιγμιαίος σκανδαλισμός. Και αρχαιολογικό χώρο είδαμε. Θεόρατο, αλλά παντελώς ανοργάνωτο, κάτι πινακίδες και φωτογραφίες ξεθωριασμένες, άστα να πάνε. Και το τουρ μας συνεχίστηκε στη δεξιά παραλιακή μεριά του νησιού είχε απ' όλα. Τι αγαπησιάρικη παραλία, τι Νεώριο, τι Κανάλι και στο τέλος Λεμονοδάσος απέναντι στο Γαλατά. Αλλά που λεμόνια και δάσος. Που και που κρεμότανε κανένα από κάτι καχεκτικές λεμονιές. Αλλά αν δεν πηγαίναμε, θα είχαμε ένα κενό, οπότε το καλύψαμε και αυτό.

■ Ο οδηγός μας ο Γιώργος, με το χαμόγελο και την ευγένειά του μας σκλάβωσε. Αλλά στα νιάτα



■ Στο Φανάρι ανηφορικό σκαρφάλωμα σε εξέλιξη.

του, μπορεί να έτρεχε σε φόρμουλα, γιατί μας βγήκε... πολύ γκαζάρης και με την κουβέντα, ούτε που καταλάβαμε πως φτάσαμε. Όσο για την αρχηγό και τις «επιδόσεις της», ακολουθεί ειδικό λήμμα.

■ Για τους αμήτους ο λόγος, γιατί για τους τακτικούς ούτε λόγος να γίνεται. Στην εκδρομή της Πύλου τα δρώμενα. Πρώτη στάση το χωριό Χαραυγή και επίσκεψη στο Πολυλίμνιο. Πήραμε την ισάδα και μετά μπροστά μας τι; μια κατηφόρα Θεός φυλάξει. Κάποιοι που είχαν το γνώθι, μεσοστρατής σταμάτησαν. Οι υπόλοιποι, κατεβαίναμε, κατεβαίναμε, και τώρα θα ακούσουμε τα νερά να τρέχουν, και τώρα θα δούμε τις λίμνες και όλο μερικοί κοίταζαν πίσω, με τη σκέψη στο ανέβασμα. Βέβαια το θέαμα στο φαράγγι μας αποζημίωσε, αλλά εκείνο το ανέβασμα, για τους αμήτους ήταν Γολγοθάς, ο Σταυρός έλειπε. Κούτσα, κούτσα και με στάσεις, βγήκε χωρίς απρόοπτα. Να σκεφτείτε, ότι μετά στο καφεενεδάκι, τόσο είχε ανοίξει η όρεξή μας, που τα πιατάκια με ντοματούλα, αγγουράκι, ελιές, μπόλικο λάδι και ψωμί, με τσιπουράκι συνοδευόμενα εννοείται, έρχονταν κατά συρροή.

■ Και δεν έφτανε το Πολυλίμνιο, την άλλη μέρα, στο τουρ με τα караβάκια στον κόλπο της Πύλου και στα μνημεία, μας πληροφόρησε ο караβοκύρης κατά την ξενάγηση, ότι στην ανάβαση, στο Φανάρι, έχουμε κάπου εκατόν σαράντα σκαλιά. Κάποιοι τα είδαν και ιδρώσανε. Αλλά πλέον, είχαμε πάρει φόρα από το Πολυλίμνιο και μας φάνηκε παιχνιδάκι, γιατί ήτανε ανάποδα. Ανέβαινες ξεκούραστος και μετά στο κατέβασμα ποιος μας έπιανε.

■ Απ' ότι φαίνεται, γίνονται **ΠΡΟΒΟΛΕΣ!!!** και...

Εν' ελεύθερος ο Τίπος, φθάνει μόνον να μην βλάψει της Αρχής τους Υπαλλήλους, τους Κριτές, τους Υπουργούς μας και των Υπουργών τους φίλους, εν' ελεύθερος ο Τίπος, φθάνει μόνον να μη τράψει.

Αλέξανδρος Σούτσος

προβολές όπου μεγάλο ρόλο παίζει η προσδοκία του κάτι τις, στο τέλος. Σαν μικρά που τους τάζουνε σαν τη φώκια που κάνει επιτυχημένα το νούμερό και σαν ανταμοιβή, τρώει το ψάρι της. Εδώ, μάλλον παίζει το «μπουφεδάκι» και ανάλογη είναι και η προσέλευση. Ο λόγος, για την προβολή του Γιάννη Αναγνωστόπουλου, σχετικά με τις πυρκαγιές, εν όψει καλοκαιριού όπου κανονικά έπρεπε να γίνει το αδιαχώρητο, λόγω του θέματος και της συνάφειας που έχει με εμάς, «λόγω Κατασκήνωσης και Φύσης» έγινε το «αδιαχώρητο», στις άδειες καρέκλες.

■ Πασχαλινό πανηγύρι και Πρωτομαγιά, καπ' έθιμο. Λίγο πίσω ημερολογιακά, αλλά κάθε χρόνο, απτόητοι, ψήνουμε τα αρνιά μας και τα καλοψήνουμε. Φέτος ο έφορος Κατασκήνωσης, είχε κατασκευάσει ειδική ψησταριά, με μεταλλική κατασκευή υπερυψωμένη. Υπ' όψιν, ότι παίζει την τεχνολογία στα δάχτυλα. Οκτώ αρνιά καλοψήθηκαν και με τα μισά κάρβουνα. Το συνεργείο τεμαχισμού με τρία ανοίγματα, κεφάλι, χέρια) μεγαλούργησε. Μεταξάς μπαλτά, Κατερίνα- Στέλιος τοποθέτηση και ζύγι. Όλγα προώθηση στο παράθυρο, Γεωργία παραγγελίες, Έρση ταμείο και ο Τάκης για έλεγχο πόρτας. Μουσική επιμέλεια Απόστολος. Στην αρχή χαλαρωτική μουσική και σιγά, σιγά «δυνάμωμε» το ρεπερτόριο, με την πρόοδο του φαγητού. Στο τέλος πέρασε τα χορευτικά. Μπροσotάρισα όπως πάντα η Μάγια, με τη χορευτική ομάδα της Ε.Ο.Φ. (όσοι παρευρίσκονταν). Παραλίγο να ξεχάσουμε τα πρωτομαγιάτικα στεφάνια. Φτωχή η συμμετοχή φέτος στον κατασκευαστικό τομέα. Το έθιμο έσωσε η όμορφη Δανάη και ο μικρός Αντρέας, αλλά και όπως πάντα παρούσες, η Πόπη Παϊδούση με την Μαρία Κοσμαδάκη. Και του χρόνου.

■ Μία καινούργια Κατασκήνωτική περίοδος αρχίζει. Στο τύπωμα του περιοδικού, οι περισσότεροι θα έχουν εγκατασταθεί, αν και τα εγκαίνια είναι λίγο αργούτσικα, λόγω εκδρομικών συγκυριών. Φέτος η Κατασκήνωση, έχει γίνει από νωρίς λαμπικό, με την επίβλεψη, την επιμέλεια και παρουσία του Εφόρου.



■ Ο Κωνσταντίνος σε δράση. Εδώ με μεγάλη παρέα στον Πόρο.



■ Μετά τις ετοιμασίες για το Πασχαλινό πανηγύρι, ο Έφορος χαλαρώνει, κοντά στην οικογένεια.



■ Άγνωστο το θέμα της φωτογράφισης. Εμείς συλλάβαμε το φωτογραφικό ταπεραμένο!



■ Βασίλης και Μάγια σε φωτογραφική ετοιμότητα.

• ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ •

Ο σύλλογος μας έχει μακρά παράδοση στην υλοποίηση ωραίων εκδρομών. Κυρίως οι διήμερες και πολυήμερες είναι απλά εξαιρετικές. Αν και είναι αποτέλεσμα ερασιτεχνικής ενασχόλησης είναι πολύ «ψαγμένες» και πολλές φορές ξεπερνούν σε ποιότητα τις αντίστοιχες των τουριστικών πρακτορείων. Κάνω συγκρίσεις και «τελείως αντικειμενικά» (εντάξει όχι και τελείως) πιστεύω ότι υπερτερούμε. Ανατρέχοντας στις εκδρομές του περασμένου τριμήνου μπορώ να σταθώ στην Αποκριάτικη της Νάουσας- Βέροιας, στην εκδρομή στα Τζουμέρκα που παρά το προβληματικό πούλμαν ικανοποίησε τους περισσότερους, στην Πύλο- Σφακτηρία- Γιάλοβα, στην Πασχαλιάτικη εκδρομή στην Ρόδο- Σύμη- Χάλκη και να καταλήξω στην διήμερη στο Πόρο. Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια σε όλους τους διοργανωτές των εκδρομών και κυρίως στην νεοφώτιστη Όλγα Πετροπούλου που λαμβάνει το βραβείο «ένα αστέρι γεννιέται».

Νίκος Νίντος



■ Πρώτα πήραν τα βουνά και μετά απόλαυσαν ασκήσεις ΤΑΪ-ΤΣΙ με τον Γιάννη Μαλανδράκη.



■ Στο χορευτικό στιγμιότυπο κόπηκαν τα πόδια... αλλά έχουμε κάτι Πεύκα!!!



■ ...είναι και κάποιοι που απολαμβάνουν την μαγεία του τοπίου χωρίς τα περιττά ανεβοκατεβάσματα.

■ Η «πληγή» των άχρηστων αντικειμένων, σωρηδόν και όποτε φύγουν, ανήκει στο παρελθόν. Κάδος, γέμισμα και δρόμο. Αρχίζει σιγά-σιγά, να εμπεδώνετε η λογική, του τι θέλουμε τα άχρηστα από τα σπίτια μας και αυτά που θέλουν να ξεφορτωθούν οι γνωστοί μας, να τα φέρνουμε και να τα αποθηκεύουμε, μήπως και τα χρειαστούμε. Ο χειμώνας, καταστρέφει όλα τα εκτεθειμένα στο Κτήμα.

■ Μία παράκληση προς το Συμβούλιο, οι δρόμοι έχουν γίνει «τράφοι», (Κατά το αγροτικό λεξιλόγιο) κοινός «χαντάκι», και κατά τον Παλαμά: «Βαλτόνερα, θολά νερά και τράφοι και πνιγμένη στ' ακάθαρτα η καρδιά μου»). Χρόνια ασυντήρητοι. Τους έχουν σύρει τα νερά του χειμώνα και έχουν γεμίσει ατάκτως ειρημένες αυλακίες Είναι καιρός να γίνει κάτι.

Όσο για τη Συμβίωση και τον Σεβασμό προς τον πλησίον μας, το «βιβλιαράκι» το ξέρουμε απ' έξω τόσα χρόνια. Οι υποχρεώσεις είναι ξεκάθαρες, αρκεί να τις τηρούμε στο μέτρο του δυνατού και όλα θα κυλίσουν ομαλά. Να μην πλήξουμε όμως. Χρειάζεται και λίγο «αλατοπίπερο», για να υπάρχουν θέματα προς «επεξεργασία».

■ Φέτος στην Καντίνα, θα έχουμε ξανά την Ιωάννα. Δοκιμασμένη συνταγή με πολλά καλούδια.

■ Οι απανταχού Εοφίτες, ας προγραμματίσουν και ένα Σαββατοκύριακο στο Κτήμα. Σύγχρονο Ξενώνα έχουμε και για διανυκτέρευση.

■ Sold out και αυτή την περίοδο οι εκδρομές. Για τα νησιά, 'Ιος-Σίκινος-Φολέγανδρος γίνεται το αδιαχώρητο. Ο πρόεδρος με την εφόρο, ημεροβραδιάζονται στα γραφεία για να την οργανώσουν, λόγω της ιδιαιτερότητας, των τριών νησιών. Έρχεται ο Όλυμπος για τους ψαγμένους στα ορειβατικά και τα Λιχαδονήσια για μια ακόμη χρονιά, που απ' ό,τι φαίνεται, δεν θέλουμε και παρακάλια για να πάμε.

■ Ξενοδοχείο στον Πόρο με εσπιατόριο και την Θάλασσα δίπλα! Τι τύχη! Ενθουσιασμένοι περπατάμε, liaζόμαστε, κολυμπάμε και τέλος πεινασμένοι καταλήγουμε για μεσημεριανό φαγητό στο εσπιατόριο, όπου αρχίζουν τα ευτράπελα. Παραγγέλουμε και περιμένουμε το σερβίρισμα. Χρόνος ρεκόρ σε ταχύτητα σερβιρίσματος για την μακαρονάδα Μάγιας- Βασιλη... μία ώρα!!! Σημειωτέον, ότι η Μάγια ζήτησε ριζότο, αλλά της πρότειναν την μακαρονάδα για συντομία!!! Όσο για αυτούς που περίμεναν ψάρι ψητό αντί την «σέστα» μετά το μεσημεριανό γεύμα τους, θόλωσε το μάτι τους αγναντεύοντας πεινασμένοι το απέραντο φωτεινό γαλάζιο του Αργοσαρωνικού, μέχρι να δουν να σερβίρεται το ψάρι τους και αφού έφαγαν όπως-όπως κατέληξαν σούμπιοι και νυσταγμένοι στο πούλμαν για την απογευματινή περιήγηση. Το service δε πολύ προχωρημένο, με ηλεκτρονικό κουδούνι σε κάθε τραπέζι για άμεση επαφή με την κουζίνα. Το κτυπήσαμε πολλές φορές και γελάσαμε καθώς είπαμε το γνωστό "στου κουφού την πόρτα όσο θέλεις βρόντα." Αρχή σιαζόν, τι να γίνει; Δεν είχαν βρει τους ρυθμούς τους.



■ Ο Νίκος σε ακατάπαυστη συλλογή εικόνων.

Αποζημιωθήκαμε από την όμορφη θέα, τα σύγχρονα δωμάτια, την ευγένεια του προσωπικού και εξαιρετικά με τα (COCO- MAT στρώματα) που πάνω τους νοιώσαμε βασιλιάδες!

■ Τελευταίο μάθημα του χορευτικού της Ε.Ο.Φ. και το' καψε στην κυριολεξία -η χορευτική ομάδα της σεζόν. Πήραν φωτιά οι σόλες τους. Με μεζεδάκια, κρασάκι, πολύ κέφι και χορό αποχαιρέτησαν οι Εοφίτες χορευτές τον κλειστό χώρο των Γραφείων μας, για να στραφούν προς ειδυλλιακές παραλίες και δροσερά βουνά.

Η χορευτική ομάδα μας έχει συμπληρώσει προ πολλού μια δεκαετία ζωής. Σε κάθε ευκαιρία (όπου συνάδει με τις δραστηριότητές μας) δίνει μια νότα κεφιού και ζωντάνιας στο Σύλλογο μας. Είναι ακόμα μία ψηφίδα στο πάζλ των ευγενών δραστηριοτήτων της πολύχρονης Ε.Ο.Φ.. Άντε, πάλι μαζί τον Οκτώβρη και με περισσότερες συμμετοχές.



■ Τι άλλο; Η στραβός είναι ο γιάλος η στραβά αρμενίζουμε.



■ Ο πρόεδρος σε ετοιμότητα. Δείχνει ανέμελος ...αλλά πίσω από τα γυαλιά παρακολουθεί τα πάντα...



■ Η νέα ψησταριά μας "δια χειρός" Τάκη Πίκουλα! Αποτέλεσμα: Του Μύρωνα να τρέχουν τα σάλια για το γαργαλιστικό κοκορέτσι.



■ Το γεφύρι της Άρτας, φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 427
 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