

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩ! ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Μετά το Καλοκαίρι	4
Οίτη Παύλιανη 2016	5
Στης Πάργας τον ανήφορο κανέλα και γαρύφαλλο	6
76η Πανελλήνια Ορειβατική Συνάντηση στη Ντουρντουβάνα	9
Κοινωνικά	10
Ανακοινώσεις	11
Εκδρομή στην Βουλγαρία 24-06 έως 04-07-2016	12
Ένα δένδρο μεγαλώνει στο Μάτι Αττικής	16
Όλυμπος Καλοκαίρι 2016	17
Νερόμυλοι Κεφαλαρίου Ορεινής Κορινθίας	18
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
Το χρονικό της Φασολάδας του Φίλιππα	24
Η Κατασκήνωσή μας του χθες και του αύριο	25
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	26-27
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	28-32
Ίος - Σίκινος - Φολέγανδρος	33
Πεζοπορικές διαδρομές σε Ίο - Σίκινο- Φολέγανδρο	36
ΕΟΦίτικα	38-39

Το Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ.
και η
Επιτροπή Περιοδικού
εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

**ΧΑΡΟΥΜΕΝΕΣ
ΓΙΟΡΤΕΣ
Καλά
Χριστούγεννα**



■ Σίκινος. Μοναστήρι Ζωοδόχου Πηγής, Φωτ. Β. Σιλβεστριάδης

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 1ου τριμήνου 2017 η ύλη του περιοδικού σε **χειρόγραφο** θα παραλαμβάνεται έως **16-02-2017**. Τα **δακτυλογραφημένα κείμενα** και οι **φωτογραφίες** έως **25-02-2017**. Ηλεκτρονικές διευθύνσεις: katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΕΤΟΣ 83ο • ΤΕΥΧΟΣ 428 • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: Ν. ΝΙΝΤΟΣ, Ε. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, Δ. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, Α. ΨΥΡΑΚΗΣ, Γ. ΓΚΛΕΤΣΟΣ, Ο. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ: ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7 (Α' όροφος), 106 78 Αθήνα

ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ: 210 3807093, (17.00 - 20.00) **ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:** 210 3806924,

ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844 - 45, **ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ:** 2294034588

WEBSITE: www.eoffisiolatria.gr, e-mail: eof@otenet.gr

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΚΑΣΣΙΑΝΗ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, e-mail: Katdrag@yahoo.gr

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: ΣΠΥΡΟΣ ΡΕΝΕΣΗΣ, ΤΗΛ.: 210 3820290, e-mail: prenesis@otenet.gr

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Π. ΚΟΚΚΑΛΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., e-mail: kokkalisismakis@gmail.com

• **ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ** •

Εξώφυλλο: ■ Φθινόπωρο σε ποδηλατικό μονοπάτι στην λίμνη Πλαστήρα, Φωτ. Β. Δημητροπούλου

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Λιβελοῦλα, Φωτ. Β. Δημητροπούλου.



■ Παξοί, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης.



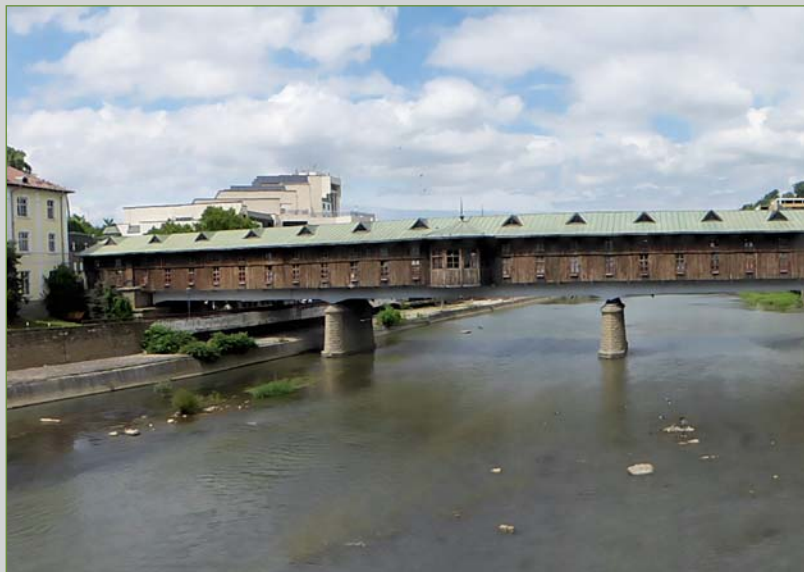
■ Σίκινος, Φωτ. Μ. Βέττερ.



■ Σίκινος, κύμα με κρυστάλλινες ανταύγιες,
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος.



■ Φυσική αφηρημένη τέχνη σε βράχο των Παξών,
Φωτ. Β. Δημητροπούλου.



■ Βουλγαρία. Lovcen, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης.

ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ



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



■ Σεπτέμβριος



■ Οκτώβριος



■ Νοέμβριος

Ήρθε και ο Σεπτέμβριος. Αποχαιρετήσαμε το καλοκαίρι στην κατασκήνωση με την φασολάδα του Φίλιππα και οδεύουμε προς το Φθινόπωρο. Συγκεντρωμένοι στα γραφεία του Συλλόγου μας μοιράζουμε τα θέματα που θα γραφούν στο περιοδικό. Και εσύ θα γράψεις κάτι για την 4^η σελίδα μου είπε ο εκδότης.

Μα τι να γράψω σκέφτηκα. Για το περιβάλλον; τις εκδρομές του καλοκαιριού; τις εκδηλώσεις στην κατασκήνωση; θα γράφανε άλλοι. Το μόνο που μου είχε απομείνει ήταν να ευχηθώ καλή πρόοδο στους μαθητές και φοιτητές του Συλλόγου μας και καλό χειμώνα στους μεγαλύτερους με υγεία πάνω απ όλα. Αλλά μια στιγμή γιατί να μη γράψω λίγα πράγματα για το Φθινόπωρο και τους μήνες του;

Ας αρχίσω από το Φθινόπωρο. Ετυμολογικά η λέξη είναι σύνθετη από την αρχαία ελληνική φθίνω (=λιγοστεύω)+οπώρα (=φρούτο) μιας και αποτελεί τη βασική εποχή συγκομιδής. Ουσιαστικά το Φθινόπωρο αρχίζει στο Βόρειο ημισφαίριο κατά την φθινοπωρινή ισημερία, στις 21 Σεπτεμβρίου και στο Νότιο ημισφαίριο στις 21 Μαρτίου. Αντίστοιχα στο Βόρειο τελειώνει στο χειμερινό ηλιοστάσιο στις 21 Δεκεμβρίου και στις 21 Ιουνίου στο Νότιο.

Ωστόσο, για τη μετεωρολογία οι μήνες Σεπτέμβριος, Οκτώβριος και Νοέμβριος στο βόρειο ημισφαίριο και Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος στο νότιο ημισφαίριο απαρτίζουν συμβατικά την εποχή του Φθινοπώρου.

Οι τρεις μήνες του Φθινοπώρου έχουν επίσης ενδιαφέρον λαογραφικό και κοινωνικό. Ξεκινάμε από τον Σεπτέμβριο που είναι ο ένατος μήνας του έτους κατά το Γρηγοριανό και ο έβδομος μήνας κατά το Ρωμαϊκό ημερολόγιο εξ ου και η ονομασία του. Με την έλευσή του αρχίζει το φθινόπωρο. Αν και σε όλη τη διάρκειά του οι θερμοκρασίες είναι καλοκαιρινές ο καιρός σιγά-σιγά αρχίζει ν' αλλάζει και να μας προετοιμάζει για τον επερχόμενο χειμώνα.

Ο Σεπτέμβριος είναι επίσης και ο μήνας της επιστροφής των μαθητών στα σχολεία για μια νέα χρονιά και αποτελούσε στις αρχές του 4ου αιώνα μ.Χ. την αρχή του εκκλησιαστικού αλλά και του πολιτικού έτους αλλά και ο μήνας της είσπραξης φόρων κατά τους Ρωμαϊκούς και... Νεοελληνικούς χρόνους. Κυρίως, όμως, ο Σεπτέμβριος είναι

γνωστός με την ονομασία «Τρυγομηνάς» ή «Τρυγητής» μια και ξεκινά ο τρύγος των αμπελιών και η δημιουργία του κρασιού, μια πανάρχαια διαδικασία περίπου 7.000 χρόνων.

Ο Οκτώβριος είναι ο δέκατος μήνας του έτους κατά το Γρηγοριανό και ο όγδοος κατά το Ρωμαϊκό ημερολόγιο. Το μήνα αυτό ξεκινούν οι βροχές που είναι σημαντική βοήθεια στους γεωργούς γι' αυτό σε πολλά μέρη ονομάζεται «Βροχάρης», αλλά και σαν μήνας της σποράς, ονομάζεται και «Σποριάς». Αρχίζει κάθε χρόνο την ίδια ημέρα με τον Ιανουάριο, εκτός από τα δίσεκτα έτη.

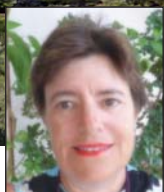
Η μεγάλη γιορτή του Αγίου Δημητρίου, στις 26 του μήνα θεωρείται ορόσημο του χειμώνα και συνδυάζεται με τη γιορτή του Αγίου Γεωργίου στις 23 Απριλίου, που θεωρείται ορόσημο του καλοκαιριού.

Ο Νοέμβριος είναι ο ενδέκατος μήνας του έτους κατά το Γρηγοριανό και ο ένατος κατά το Ρωμαϊκό ημερολόγιο.

Ο Νοέμβριος ξεκινά κάθε χρόνο την ίδια ημέρα που αρχίζουν ο Φεβρουάριος και ο Μάρτιος, με εξαίρεση τα δίσεκτα έτη. Από την αρχαιότητα ακόμη διάφορα ιδιαίτερα εμφανή ουράνια αντικείμενα προειδοποιούσαν τους ανθρώπους για την επερχόμενη αλλαγή του καιρού.

Από την εποχή του Ησίοδου η δύση των Πλειάδων αμέσως μετά την δύση του Ήλιου, που συμβαίνει στα μέσα Νοεμβρίου, σημάδευε και σημαδεύει την περίοδο της έλευσης του κρύου και «προειδοποιούσε τους γεωργούς να σπεύσουν να ολοκληρώσουν την σπορά, αλλά και τους κτηνοτρόφους να κατηφορίσουν στα χειμαδιά». Εκτός από την δύση της Πούλιας όμως, η μεταβολή του καιρού προς το χειρότερο αρχίζει από τη γιορτή του Αγίου Αντρέα, στις 30 Νοεμβρίου, οπότε το κρύο «αντρείνεται». Στο τέλος του μήνα αρχίζει και το λιομάζωμα που μπορεί να διαρκέσει μέχρι και τον Ιανουάριο ή ακόμη και τον Μάρτιο.

Εικονογραφικά οι δώδεκα μήνες είναι γνωστοί από μία σειρά έργων του Τσαρούχη. Υπάρχει όμως και μια σειρά από μινιατούρες των αρχών του 15^{ου} αι. με τον τίτλο «οι πολύ πλούσιες ώρες του δούκα του Μπερύ» των Φλαμανδών αδελφών Πωλ, Χέρμαν και Γιέχανκεν Λίμπουργκ που αποτελούν σταθμό στην τέχνη της μικρογραφίας. Απολαύστε τα.



ΟΙΤΗ - ΠΑΥΛΙΑΝΗ 2016

Περιγραφή Φωτογραφίες: Μ. Βέττερ, Β. Συλβεστριάδης

Το Σάββατο 18 άτομα με οδηγό τον φίλο μας τον Κώστα, φθάσαμε στην Παύλιανη. Ταχτοποιηθήκαμε στον ωραίο ξενώνα «Πέτρινο» και όλη η ομάδα ξεκίνησε για πορεία στο Αισθητικό δάσος της Παύλιανης.

Η διαδρομή είναι πολύ εύκολη και προτείνεται ανεπιφύλακτα για παιδιά γιατί έχει πολλά πράγματα που μπορεί κανείς να κάνει. Κάποια από αυτά είναι μία γέφυρα σε σχήμα πιάνου που παίζει μουσική όταν την περνάς, ταμπελάκια με πληροφορίες για πουλιά της περιοχής, δενδρόσιπτα, παγκάκια με περιέργα σχέδια κ.α.

Ξεκινώντας λίγο μετά την Κάτω Παύλιανη καταλήξαμε στην Άνω Παύλιανη μετά από 3 ½ ώρες. Η Παύλιανη είναι ένα πολύ γραφικό χωριό με καλαίσθητες ζωγραφιές στους τοίχους, ακόμη

και στους σκουπιδοτενεκέδες. Στην ταβέρνα του Αναστασίου μαζευτήκαμε το βράδυ όλοι για φαγητό.

Το άλλο πρωί φορτηγάκι προώθησε ομάδα 12 ατόμων μέχρι τις Καταβόθρες. Από εκεί ξεκινήσαμε την ανάβαση για Οίτη. Η πορεία περνάει στην αρχή από χωματόδρομο, συνεχίζει μέσα από δάσος σε κακοτράχαλο μονοπάτι και στο τέλος βγαίνει σε αλπικό τοπίο όπου μετά από γερή ανάβαση σε βγάζει στην κορυφή Πύργο στα 2150μ.

Η διαδρομή δεν έχει καλή σήμανση και αν δεν είχαμε το GPS του φίλου μας του Γιάννη θα παιδευόμαστε πολύ.

Επιστρέφοντας στις Καταβόθρες πήραμε το μονοπάτι για την Άνω Παύλιανη ευτυχώς με καλή σήμανση. Όλη η πορεία μας πήρε 8 ώρες. Κουρασμένοι αλλά ικανοποιημένοι επιστρέψαμε στην Αθήνα.



■ Στην κορυφή Πύργο της Οίτης



■ Αισθητικό Δάσος Παύλιανης



■ Στην αρχή της κατάβασης από Οίτη προς Παύλιανη.



ΣΤΗΣ ΠΑΡΓΑΣ ΤΟΝ ΑΝΗΦΟΡΟ, ΚΑΝΕΛΑ ΚΑΙ ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ (...λέμε τώρα...)



Κείμενο Νίκος Τσοτσός, Φωτογραφίες Βάλια Δημητροπούλου

Παρασκευή 17 Ιουνίου ξεκινήσαμε 48 νομα-
ταίοι για την Πάργα, όπου φτάσαμε νωρίς το
απόγευμα, μετά από την υποχρεωτική στάση
για να τιμήσουμε τις ταβέρνες του Μενιδίου
στα βόρεια του Αμβρακικού κόλπου. Τακτο-
ποιηθήκαμε στα δωμάτια μας, αφού πρώτα,
λόγω της έλλειψης ξενοδοχειακών μονάδων,
αναγκαστήκαμε να σκορπιστούμε σε τέσσε-
ρα μικρότερα, καταλύματα.

Αμφιθεατρικά χτισμένη η Πάργα, ανατολικά
μιας μικρής χερσονήσου με θέα στους Πα-
ξούς, στους Αντίπαξους και στο ακρωτήριο
Άκτιο, στέκει σαν ένας βατήρας κατάδυσης
στα γαλαζοπράσινα νερά του Ιονίου. Έχοντας
αρκετή ακόμη μέρα μπροστά μας, κάναμε τις
πρώτες βόλτες, στην τουριστική αγορά της,
που θυμίζει Κυκλαδίτικο Γουισουρούμι και βέ-
βαια ανεβήκαμε στο περίφημο κάστρο της.

Το Κάστρο της Πάργας βρίσκεται πάνω σ'
έναν λόφο - ακρωτήριο, στην είσοδο του λι-
μανιού. Η ανάγκη για προστασία της πόλης
από τους επιδρομείς της θάλασσας, ώθη-
σε τους εκάστοτε κατακτητές να κατασκευά-

σουν οχυρώσεις στο σημείο αυτό, οι οποίες
όμως κατεδαφίστηκαν από τον Μπαρμπαρό-
σα το 1537. Στα χρόνια που ακολούθησαν το
κάστρο ξαναχτίστηκε με τη βοήθεια των Ενε-
τών, ωστόσο καταστράφηκε από τους Τούρ-
κους πριν καν ολοκληρωθεί. Το 1792 χτίζε-
ται για τρίτη και τελευταία φορά και πάλι με
τη βοήθεια των Ενετών και μένει απόρρητο
μέχρι το 1819, όταν ο Άγγλος διοικητής των
Επτανήσων Maitland πούλησε την πολυπό-
θητη Πάργα στον Αλή Πασά που το ενίσχυσε
ακόμη περισσότερο. Μέχρι τότε το Κάστρο
της Πάργας παρέμεινε απόρρητο και αποτε-
λεσε προπύργιο των Σουλιωτών και των Παρ-
γινών που μάχονταν για την ελευθερία. Έξω
από το κάστρο υπήρχαν οκτώ πύργοι σε δι-
άφορες θέσεις, με τρόπο που να είναι απυ-
ρόβλητοι από τη θάλασσα. Στην τοξωτή πύ-
λη της εισόδου διακρίνονται ο φτερωτός λέ-
ων του Αγίου Μάρκου, το όνομα "ANTONIO
CERVASS 1764", εμβλήματα και επιγραφές
της εποχής του Αλή Πασά. Η αρτιότητα του
σχεδίου αμύνης είναι εμφανής από την ορ-

γάνωση των εγκαταστάσεων, που κατασκευ-
άστηκαν και περιλάμβαναν αίθουσες πυρο-
βολείων, ισχυρούς προμαχώνες με θυρίδες
πυροβόλων, θυρίδες ελαφρών όπλων, φυλα-
κές και στρατώνες, ενώ εικάζεται ότι υπάρχει
ακόμα και κρυφή διόδος προς τη θάλασσα.
Το κάστρο είναι προσβάσιμο από τα στενά
δρομάκια και τα σκαλοπάτια που οδηγούν σε
αυτό από το λιμάνι. Εντός του κάστρου λει-
τουργεί καφέ-αναψυκτήριο, ενώ στα δύο κτή-
ρια που έχουν ανακατασκευαστεί, συχνά φι-
λοξενούνται θεατρικές παραστάσεις.

Απέναντι από την πόλη βρίσκεται το κατα-
πράσινο Νησάκι της Παναγιάς, που οφείλει
το όνομά του στην εκκλησία της Παναγιάς
με το χαρακτηριστικό της καμπαναριό, που
βρίσκεται εκεί. Στο ψηλότερο σημείο του νη-
σιού, υπάρχει ένα μικρό κάστρο, που χτίστη-
κε από τους Γάλλους κατακτητές το 1808
κατά την παραμονή τους εδώ (1797- 1814),
προκειμένου να ελέγχουν τα μικρά πλοία στο
λιμάνι. Από το κάστρο αυτό έχει διασωθεί ο
περίβολος, η πύλη και το φρούριο, όλα πνιγ-
μένα στο πράσινο.

Όλα αυτά τα ωραία βρίσκονται κοντά στην
θάλασσα, γιατί στο εσωτερικό η πόλη είναι
απερίγραπτα άσχημη με πολεοδομικές υπερ-
βάσεις όσο ...δεν παίρνει άλλο. Κυριολεκτικά
ΟΛΑ τα κτήρια της, ακόμη και το Δημαρχείο,
έχουν έναν επιπλέον όροφο που έκτισαν προ-
φανώς σε μια νύχτα όλοι μαζί, χωρίς κάποιο
αρχιτεκτονικό σχέδιο. Είναι η μόνη εξήγηση
που μπορώ να δώσω γι' αυτό το απερίγραπτο
χάλι. Κρίμα, γιατί όπως την θυμάμαι, πριν αρ-
κετά χρόνια ήταν μια από τις ωραιότερες στε-
ριανές πόλεις της χώρας μας.

Την επόμενη μέρα την αφιερώσαμε σε μια mini
κρουαζιέρα στους Παξούς και τους Αντίπα-
ξους, που είναι μικρά νησιά των Επτανήσων,
στο Ιόνιο Πέλαγος. Βρίσκονται 8 μίλια δυτικά
των Ηπειρωτικών ακτών και διοικητικά ανή-
κουν στον Νομό Κέρκυρας. Είναι καταπράσινα



Τμήμα των τειχών της αρχαίας Νικόπολης.

με κωνοφόρα και ελιές και πρωτεύουσά τους είναι ο γραφικός Γάιος, ο οποίος προστατεύεται από δύο νησάκια, την Παναγιά και τον Άγιο Νικόλαο. Το τοπίο χαρακτηρίζεται από μικρούς όρμους και παραλίες, με τις ανατολικές ακτές να σβήνουν απαλά στη θάλασσα. Στα δυτικά οι εικόνες γίνονται πιο έντονες, με γκρεμούς και κάθετους βράχους με σπηλιές, τις μεγαλύτερες των οποίων επισκεφτήκαμε με το σκάφος. Για την σπηλιά της Υπαπαντής, που είναι η μεγαλύτερη, αναφέρεται ότι κατά την διάρκεια του 2ου Παγκοσμίου κρυβόταν μέσα της το υποβρύχιο Παπανικολής. Το Σπήλαιο Γαλάζιο, είναι ένα σύμπλεγμα από τρία εξαιρετικά σπήλαια που επικοινωνούν μεταξύ τους και οφείλει την ονομασία του στις αποχρώσεις του μπλε των διαυγών νερών του.

Θεϊκό δημιούργημα σε ονειρικούς χρόνους... Ο πόθος του θεού της θάλασσας, Ποσειδώνα, για την Αμφιπρίτη ήταν μεγάλος και ο μύθος λέει ότι θέλοντας να στεγάσει τον έρωτά του με την όμορφη Νηρηίδα, ο θεός χτύπησε με την παντοδύναμη τριάινα το νότιο άκρο της Κέρκυρας, το οποίο αποκόπηκε και σχημάτισε τους Παξούς. Τότε, όμως, ο Ποσειδώνας έχασε την τριάινα του, η οποία έγινε σύμβολο του νησιού. Οι ετυμολογικές αναφορές του ονόματος «Παξοί» είναι πολλές. Σύμφωνα με τα όσα υποστήριξε ο Στράβωνας, η ονομασία προέρχεται από τη φοινικική λέξη «πακς», που σημαίνει γεωμετρικό τραπέζιο, καθώς έτσι φαινόταν το νησί από τη θάλασσα.

Αν και μικροί, οι Παξοί δεν γλίτωσαν τις αλλεπάλληλες κατακτήσεις, καθώς η θέση τους στο Ιόνιο βρίσκεται σε στρατηγικό σημείο, πάνω στη μεσογειακή ρότα που οδηγεί από την Ανατολή στη Δύση.

Για πολλά χρόνια υπό την κυριαρχία των Ενετών, τα νησιά ήταν κτήμα διαφόρων αριστοκρατικών οικογενειών που αρχικά εκμεταλλεύονταν τα αμύγδαλα και στη συνέχεια τα ελαιόδεντρα που φύτεψαν οι Ενετοί και που χαρακτηρίζουν ακόμα και σήμερα την εικόνα της ενδοχώρας. Πεδίο ναυμαχιών και λεηλασιών από τους Οθωμανούς, τα Επτάνησα παραδόθηκαν σε Τούρκους, Γάλλους, Ρώσους και Εγγλέζους, μέχρι την προσάρτησή τους στην Ελλάδα το 1864. Μέσα σε αυτούς τους αιώνες ξεχωριστή αναφορά αποτελεί η συμμετοχή των Παξινών στην Επανάσταση του 1821, με πρωταγωνιστή τον Γεώργιο Ανεμογιάννη.

Στον Γάιο, που είναι η πρωτεύουσά τους, η μεγάλη σε μήκος προβλήτα ανταγωνίζεται σε ομορφιά τα γραφικά σοκάκια, ενώ τα καλοφτιαγμένα σπίτια πρωταγωνιστούν σε μια παλέτα χρωμάτων. Παλιές ώχρες, κίτρινοι τοίχοι, κυανές προσόψεις και ξεφτισμένα κόκκινα αναμειγνύονται αρμονικά σε μια εξαιρετική αρχιτεκτονική σύνθεση που ξεκινάει από το νεοκλασικό και καταλήγει στο λαϊκό των Επτανήσων. Αξιοθέατα του Γαίου είναι η εκκλησία των Αγίων Αποστόλων, το



■ Το νησάκι της Παναγιάς που φυλάει τον κόλπο της Πάργας.

παλιό Αγγλικό κυβερνείο στην αποβάθρα του λιμανιού, και το μπρούντζινο άγαλμα του Ανεμογιάννη, (που όμοιό του δεσπόζει στην είσοδο του λιμανιού της Ναυπάκτου).

Το απόγευμα γυρίσαμε στην Πάργα και το βράδυ υποβάλλαμε ...τα σέβη μας στις τοπικές ταβέρνες που ομολογουμένως μας ικανοποίησαν δεόντως.

Την επομένη μεταφερθήκαμε στις εκβολές του Αχέροντα για μια ευχάριστη βαρκάδα στο εσωτερικό του ποταμού, ακολουθώντας το ταξίδι των ψυχών των αρχαίων στον κάτω κόσμο. Οι πρόγονοί μας πίστευαν ότι τον διάπλου του ποταμού έκανε, ο «ψυχοπομπός» Ερμής παραδίδοντας τις ψυχές των νεκρών στον Χάροντα για να καταλήξουν στο βασίλειο του Άδη. Ήταν ο δρόμος για τον κάτω κόσμο, το σκοτεινό βασίλειο του θεού Πλούτωνα ή αλλιώς Άδη που στην Ομηρική γλώσσα σημαίνει αόρατος (από το Άδης ή Αϊδης). Ο ποταμός πήρε το όνομα από τη λέξη άχος (λύπη). Ο Αχέρων (χωρίς χαρά, ποταμός της λύπης), είναι παγκοσμίως διάσημος, όχι τόσο για το μέγεθός του, αλλά εξ αιτίας του μεταφυσικού περιεχομένου των μυθολογικών πληροφοριών που κουβαλάει στα νερά του.

Η κάθε ψυχή, περνώντας από το πορθμείο του Χάροντα, έπρεπε να δώσει από έναν οβολό για τη μεταφορά, ενώ αξιοσημείωτη είναι η περίπτωση του Μένιππου, τον οποίο αναφέρει ο Λουκιανός, ως τον μοναδικό που διέσχισε τον Αχέροντα χωρίς να πληρώσει, με την πασίγνωστη φράση: «Ουκ αν λάβεις παρά του μη έχοντος».

Στην συνέχεια μεταφερθήκαμε στο αρχαίο Νεκρομαντείο του Αχέροντα, που έχει διαμορφωθεί σε έναν εύκολα προσβάσιμο και ευχάριστα επισκέψιμο αρχαιολογικό χώρο με λιπή, αλλά άκρως ενδιαφέρουσα ξενάγηση (δηλαδή όπως θα έπρεπε να είναι όλοι οι αρχαιολογικοί χώροι στην χώρα μας).

Βρίσκεται στο σημείο όπου έσμιγε ο ποταμός Αχέρων με τον Κωκυτό και τον Πυριφλεγέθοντα, στις βορειοδυτικές όχθες της Αχερουσίας Λίμνης, η οποία αποτελούσε την είσοδο του κόσμου των ψυχών στα έγκατα της οποίας βρισκόταν το υποχθόνιο βασίλειο του Πλούτωνα-Άδη και της Περσεφόνης. Είναι χτισμένο στην κορυφή ενός λόφου, στον οποίο κατέληγαν οι επισκέπτες από το Ακρωτήρι Χειμέριο του χωριού Αμμουδιά, για να επικοινωνήσουν με τις ψυχές των αγαπημένων τους προσώπων.



■ Τα σμαραγδί νερά των Παξών.



■ Νικόπολη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Νεκρομαντείο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Αντίπαξοι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σύβοτα, Φωτ. Μ. Βέττερ

Καταλυτικός για τη μαντεία ήταν ο ρόλος των ιερών, οι οποίοι επεδίωκαν συζητήσεις με τους επισκέπτες για να γνωρίσουν τις προθέσεις τους και να δώσουν τις ανάλογες απαντήσεις, καθώς και η ιεροτελεστία που ακολουθούσαν. Υπέβαλαν τους επισκέπτες σε ψυχολογικές και σωματικές δοκιμασίες είτε με τη δαιδαλώδη, επιβλητική κατασκευή του μαντείου και τις σκοτεινές γεμάτες υγρασία αίθουσες, είτε με δίαιτα και με τη βοήθεια κυμάτων που μασούσαν ώστε να θολώνουν το μυαλό τους και να εξαπνούν τη φαντασία τους.

Για να λάβει ο επισκέπτης απάντηση από την ψυχή έπρεπε να τελέσει προσφορές και να τη βγάλει από τη λήθη δίνοντάς της να πει αίμα. Αξιοσημείωτη είναι η αναφορά του Ομήρου σύμφωνα με την οποία η μάνα του Οδυσσέα δεν τον αναγνώρισε παρά μόνο όταν ήπιε από το αίμα της προσφοράς. Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη είναι η ακουστική του χώρου της υπόγειας αίθουσας, όπου βασιλεύει απόλυτη ησυχία και ταυτόχρονα ο χρόνος αντήχησής του χώρου είναι εξαιρετικά χαμηλός. Ο χώρος ήταν κατασκευασμένος, ώστε να δημιουργεί στον επισκέπτη του έντονα ψυχοακουστικά φαινόμενα. Χαρακτηριστικό είναι ότι οι ακουστικές τιμές του, πλησιάζουν την ακουστικότητα που υπάρχει στους ανηχοϊκούς θαλάμους (σύγχρονα εργαστήρια ακουστικής). Οι ψυχές θεωρούνταν άυλες σαν σκιές. Τα "είδωλα" των ψυχών τα ανέβαζαν οι ιερείς με σιδερένιους μοχλούς από την υπόγεια αίθουσα. Στο τέλος οι πιστοί αποχωρούσαν από άλλη έξοδο ώστε να μην έρθουν σε επαφή με τους επόμενους επισκέπτες εξασφαλίζοντας με αυτόν τον τρόπο τη μυστικότητα. Η οποιαδήποτε μαρτυρία του χρησμού αποτελούσε βλασφημία και οδηγούσε ακόμα και σε θάνατο.

Σήμερα ο επισκέπτης σαφώς και δεν υποβάλλεται σε αυτές τις διαδικασίες, ωστόσο το ίδιο το μέρος, το τοπίο με τους καταπράσινους αγρούς που εκτείνονται στον ορίζοντα και η αύρα που εκπέμπει σε καθηλώνει. Οι πύλες για τον κόσμο των νεκρών μπορεί τελικά να βρίσκονται κάπου αλλού ή απλώς να μετακόμισαν μετά την αποξήρανση της Αχερουσίας λίμνης. Στην συνέχεια μεταφερθήκαμε στην Γλυκή, όπου βρίσκονται μερικές πηγές του ποταμού. Κατά την τιτανομαχία, οι Τιτάνες έπιναν νερό από τον Αχέροντα για να ξεδιψάσουν γεγονός που προκάλεσε την οργή του Δία, ο οποίος μαύρισε και πίκρανε τα νερά του. Αλλά και σύμφωνα με την λαϊκή παράδοση τα νερά του ποταμού ήταν πικρά, καθώς ένα "στοιχειό" που ζούσε στις πηγές του δηλητηρίαζε τα νερά. Ο Άγιος Δονάτος, πολιούχος της Παραμυθιάς Θεσπρωτίας, σκότωσε το στοιχειό και τα νερά του Αχέροντα έγιναν γλυκά. Έτσι πήρε και το όνομά του το χωριό Γλυκή. Οι δύο εκδοχές αποτελούν ενδιαφέρον στοιχείο που μαρτυρά ότι η σύγχρονη λαϊκή παράδοση είναι συνέχεια της μυθολογίας μας.

Τα πεντακάθαρα κρυστάλλινα νερά, ειδικά κοντά στην μεγάλη πηγή που φτάσαμε περπατώντας, αλλά και όλο το τοπίο γύρω, έφερε την αίσθηση πρωτόγνωρης ηρεμίας, παρά την πολυκοσμία που επικρατούσε.

Αργότερα, στην παραλία Καραβοστάσι της Πέρδικας κάναμε ένα ακόμη μπάνιο και η μέρα έκλεισε με απογευματινό καφέ στα Σύβοτα (και αυτά κακοποιημένα από την κακώς εννοούμενη ανάπτυξη).

Την τελευταία μέρα, ξεναγηθήκαμε στον αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Νικόπολης και στο μουσείο της κοντά στην Πρέβεζα. Ήταν πόλη της Ηπείρου που ιδρύθηκε από τους Ρωμαίους στη νοτιοδυτική Ήπειρο. Ο αρχαιολογικός της χώρος αποτελεί σήμερα την μεγαλύτερη σε έκταση αρχαία πόλη της Ελλάδας. Το μέγεθος της Νικόπολης συναγωνίζονται το αρχαίο Βουθρωτόν στη σημερινή Αλβανία και το αρχαίο Δίον στο Νομό Πιερίας. Πληθυσμικά, σύμφωνα με νεότερες μελέτες, υπολογίζεται ότι είχε περί τις 150.000 κατοίκους.

Η Νικόπολη (πόλη της νίκης), χτίστηκε κατ' εντολήν του Αύγουστου Οκταβιανού (ή Οκτάβιου), πρώτου αυτοκράτορα της Ρώμης, για να τιμήσει τους θεούς για την νίκη που του έδωσαν κατά του Μάρκου Αντωνίου και της Κλεοπάτρας στη μεγάλη Ναυμαχία του Ακτίου, το 31 π.Χ..

Μετά την Ναυμαχία του Ακτίου και την αυτοκτονία του Μάρκου Αντωνίου και της Κλεοπάτρας, τελευταίας βασίλισσας των Πτολεμαίων της Αιγύπτου, επήλθε το τέλος της Ελληνιστικής Εποχής και άρχισε η Ρωμαϊκή περίοδος. Για να οικίσει τη Νικόπολη ο Αυτοκράτορας, μετέφερε από παντού διά της βίας κατοίκους άλλων πόλεων κατεστραμμένων ή μη.

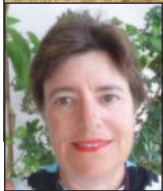
Κατά τη διάρκεια της στρατοπέδευσης του Οκταβιανού στον λόφο της Συμρούλας Πρέβεζας, ένας γεωργός -προφανώς κάτοικος της διπλανής πόλης Βερενίκη- πέρασε κοντά στον μετέπειτα Αυτοκράτορα Οκταβιανό ο οποίος τον ρώτησε «Πώς λέγεσαι;» «Νίκων» απαντά ο γεωργός. «Και ο γάιδαρός;» «Ευτύχιος». Αυτές οι απαντήσεις θεωρήθηκαν αίσιος οινός για τον Γάιο Οκταβιανό και μετά την "ευτυχή" κατάληξη με "νίκη" της Ναυμαχίας και προς τιμήν τους, διέταξε και κατασκευάσθηκαν τα δύο ορειχάλκινα (μπρούτζινα) αγάλματα του «Νίκωνα» (γεωργός) και του «Ευτύχιου» (γάιδαρος) τα οποία τοποθετήθηκαν σε βάθρα στο Μνημείο Αυγούστου, τα οποία όμως αργότερα μεταφέρθηκαν στην Κωνσταντινούπολη, και τοποθετήθηκαν στο στάδιο της πόλης, όπου και καταστράφηκαν κατά τη «Στάση του Νίκα».

Κατά την επιστροφή στην Αθήνα, παιδευθήκαμε λίγο να βρούμε ελεύθερη ταβέρνα για πενήντα άτομα, αλλά αποζημιωθήκαμε τελικά από τα ψάρια (γνωστής, στο ...αρχηγικό της εκδρομής ζευγάρι) ψαροταβέρνας στην Μακύνεια, κοντά στο Αντίρριο.

Και εις άλλα ακόμη καλύτερα!!!



Πανελλήνια ορειβατική
συνάντηση στη
Ντουρντουβάνα



76η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ 2016 ΣΤΗ ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ

Περιγραφή Μ. Βέττερ, Φωτογραφίες: Μ.Βέττερ – Β. Συλβεστριάδης

Μία τετραμελής ομάδα (ο Βασίλης, η Μαρία, η Χριστίνα από τον ΕΟΣ Κορίνθου και εγώ) ξεκινήσαμε για να λάβουμε μέρος στην 76^η Πανελλήνια Ορειβατική που πραγματοποιήθηκε φέτος στην Ντουρντουβάνα με διοργάνωση από τον ΕΟΣ Κορίνθου.

Αποφασίσαμε να πάμε από την Παρασκευή για να μείνουμε μία βραδιά στο καταφύγιο μας, όπου, αφού ελέγξαμε την κατάσταση φτιάξαμε μία ωραία μακαρονάδα. Το πρωί ξεκινήσαμε για την λίμνη Δόξα. Στήσαμε τις σκηνές μας στο ελατόδασος πάνω από την λίμνη Δόξα, δηλώσαμε παρουσία στην γραμματεία και ξεκινήσαμε για μία κυκλική πεζοπορία με πολύ ωραία θέα προς την Ντουρντουβάνα και την λίμνη Δόξα, που περνάει δίπλα από το μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου, την περιοχή Γκιώνα, την Τουρκόβρυση, βγαίνει στο μονοπάτι που έρχεται από το διάσελο του Κυνηγού και καταλήγει πάλι στην λίμνη Δόξα. Η διαδρομή διάρκειας 3½ ωρών πολύ καλά σηματοδοτημένη από τον ΕΟΣ Κορίνθου.

Το βράδυ μας προσέφεραν πολύ νόστιμη φασολάδα με κρασί. Ακολούθησε σύντομο καλωσόρισμα από τον διοργανωτή σύλλογο και τους εκπροσώπους των διαφόρων συλλόγων. Στην συνέχεια έγινε παρουσίαση της ιστορίας των μύθων της περιοχής και αφήγηση 2 συγκινητικών λαϊκών παραμυθιών του τόπου.

Συγχρόνως είχαμε την δυνατότητα να παρακολουθήσουμε το φεγγάρι μέσα από τηλεσκόπια της Ομάδας Αστρονομίας της Δημοτικής βιβλιοθήκης της Κορίνθου. Στο τέλος το ρίξαμε στο χορό. Την άλλη μέρα πρωί - πρωί μετά από πλούσιο πρωινό που μας κέρασαν ξεκινή-

σαμε κατά ομάδες για την κορυφή της Ντουρντουβάνας 2078μ. Ο Ορειβατικός Κορίνθου είχε κάνει πολύ καλή δουλειά ανανεώνοντας την σήμανση. Στο διάσελο του Κυνηγού στην επιστροφή έγιναν σύντομοι αποχαιρετιστήριοι λόγοι και διανεμήθηκαν σημάτια. Η πορεία πήρε 7 ώρες. Όπως και στις 2 προηγούμενες συγκεντρώσεις είχαμε την ευκαιρία να ξανασυναντήσουμε φίλους από άλλους συλλόγους και να ανταλλάξουμε απόψεις. Περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη Πανελλήνια συνάντηση του χρόνου.



■ Λίμνη Δόξα, Γλέντι το βράδυ του Σαββάτου



■ Λίμνη Δόξα



■ Ντουρντουβάνα

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- Μπουνιαλέτου Μαρία

ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ

- Ο Δημήτρης Πετρόπουλος πέρασε στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Θερμά συγχαρητήρια

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε ο Αθανάσιος Βαγιατίδης αδελφός του μέλους μας Γιάννη Βαγιατίδη.
- Απεβίωσε η Χρυσούλα Μαρκέα - Παπαγιάννη. Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

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

Γι' αυτό, κάθε Πέμπτη στις 20.30 θα συγκεντρωνόμαστε στα γραφεία μας για τα μαθήματα με μία πολύ μικρή (τυπική) μηνιαία επιβάρυνση.

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

ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Στίχοι και μουσική Κ. Τζαβαλά
Αθήνα 15 Ιουνίου 1946

Όλοι βρε παιδιά
ελάτε πάνω στα βουνά μας
Κάθε μιά χαρά
θα βρείτε μες στη
συντροφιά μας.

Στις βουνοκορφές
κοντά στη μάννα μας
τη φύση
Στις δροσοπηγές
Μακριά από πάθη και από μίσση

Είμαστε παιδιά
όλοι με μιά καρδιά μεγάλη
και μ' αγνή χαρά
χαιρόμαστε της γης τα
κάλλη.

Κει που οδηγούν
Ολ' ανθισμένα μονοπάτια
Μέσα στα πουλιά,
μες' τα πουλιά
μέσα στα πεύκα στα ελάτια

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

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

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

Επιμέλεια από την Κατερίνα Δραγώνα

ΣΤΑΦΙΔΩΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

ΥΛΙΚΑ:

Για την ζύμη:

- 1,5 κούπα ελαιόλαδο καλής ποιότητας
- 1/2 κούπα χυμό πορτοκαλιού
- 1 κούπα ζάχαρη
- 1/3 κούπας ρακή (ή κονιάκ ή άλλο δυνατό ποτό)
- 1/3 κούπας χλιαρό νερό
- 2 κουταλάκια μπέικιν
- 2 κουταλάκια αμμωνία
- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις

Για την Γέμιση:

- 1 κούπα σταφίδες ξανθές
- 1/2 κούπα νερό
- 1 κούπα καρυδοαμύγδαλα
- 1 κουταλιά μέλι
- 1 κουταλάκι κανελογαρύφαλα
- 1/2 κούπα σκούρο αναποφλοιωτο σουσάμι
- Ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλιού

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και ξεπλένουμε το σουσάμι και το καβουρντίζουμε σε τηγάνι μέχρι να στεγνώσει και να μυρίσει ελαφρά.

Η ζύμη: Ανακατεύουμε σε λεκάνη τη ζάχαρη το λάδι και προσθέτουμε τη ρακή και το νερό. Όταν ομογενοποιηθούν προσθέτουμε το πορτοκαλόζυμο (μέσα στο οποίο διαλύουμε την αμμωνία). Προσέχουμε όταν βάλουμε την αμμωνία στην πορτοκαλάδα γιατί φουσκώνει.

Ανακατεύουμε το μπέικιν με αλεύρι και το προσθέτουμε στο μίγμα. Πρέπει να έχουμε μια μαλακή ζύμη που να μη κολλά στα χέρια. Την αφήνουμε να ξεκουραστεί.

Η Γέμιση: Αλέθουμε τις σταφίδες στο multi και τις βάζουμε σε μπολ, προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς χοντροαλεσμένους, το μέλι, το σουσάμι ελαφρά αλεσμένο και τα κανελογαρύφαλλα. Ανακατεύουμε τα υλικά. Παίρνουμε κομμάτια ζύμης και ανοίγουμε μακρόστενα φύλλα πάχους μισού περίπου εκ., πλάτους 10-12 εκ., και μήκους περίπου 25 εκ. Απλώνουμε τη γέμιση κατά μήκος και τυλίγουμε το φύλλο κατά μήκος σε μακρόστενο ψωμάκι. Τα τοποθετούμε με την ένωση προς τα κάτω σε ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος και τα κόβουμε σαν μπακλαβαδάκια σε κομμάτια 5-6 εκατοστών. Ψήνουμε τα σταφιδωτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς φούρνο για 35-40 λεπτά. Καλή επιτυχία.

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΑΜΑΝ

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.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

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

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

Σημειώνεται τέλος, ότι η κατασκήνωση θα είναι ανοιχτή κάθε Σάββατο μετά τις 10:00 π.μ. Εκτός αν οι καιρικές συνθήκες δεν το επιτρέπουν.

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΠΑΙΔΙΑ - ΝΕΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

Γι αυτό έχουμε καθιερώσει τα εξής:

Τα παιδιά μέχρι 12 ετών δωρεάν.

Τα παιδιά από 12 έως 18 ετών 50% έκπτωσης.

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

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Φιλία

Κείμενο Χαρούλα Τζιβιά

- Το αρχαίο ρήμα φιλείν (φιλέω) από το οποίο προέρχονται οι λέξεις «φίλοι και φιλία», στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει «αγαπώ».
- Η σημαντικότητα στη φιλία, είναι το πρόσωπο με το οποίο συνδέεται κανείς με σχέση αμοιβαίας αγάπης, αφοσίωσης και κατανόησης, χωρίς κατ' ανάγκη να υπάρχει συγγένεια ή ερωτικό ενδιαφέρον.
- **Χαρακτηριστικά γνωρίσματα της φιλίας:**
Ενδιαφέρον, ειλικρίνεια, εμπιστοσύνη, αγάπη, συνεκτίμηση, ενθάρρυνση, συμπαράσταση, ευγένεια, αλληλοβοήθεια, συνεργασία, μοίρασμα, ανεκτικότητα, ανιδιοτέλεια.
- **Αποφθέγματα της έννοιας «φιλία»**
- Η φιλία είναι αρετή ή προϋποθέτει την αρετή, πού είναι εντελώς απαραίτητη για τη ζωή. (Αριστοτέλης)
- Το να περπατάς με το φίλο σου στο σκοτάδι, είναι καλύτερο, από το να περπατάς μόνος στο φως. Cilen Keller (τυφλή και κουφή)
- Όσοι άνθρωποι δεν πάλεψαν να σε κρατήσουν, αξίζουν να είναι στο παρελθόν σου. Για όσους πάλεψες εσύ, θα τους λείψεις στο μέλλον.
- Λίγοι άνθρωποι το 'χουν στη φύση τους αυτό: να τιμούν χωρίς φθόνο τον ευτυχισμένο φίλο τους. (Αισχύλος)
- Για να συγχωρείς θέλει δύναμη, για να αγαπάς θέλει καρδιά.
- Οι φίλοι, είναι άγγελοι που μας σηκώνουν ψηλά στον ουρανό όταν τα δικά μας φτερά ξεχνούν πώς πετάνε.

Παροιμίες:

- Αν δεις ένα φίλο χωρίς χαμόγελο, δώσε του ένα από τα δικά σου.
- Δείξε μου το φίλο σου να σου πω ποιος είσαι.
- Ο νικητής έχει τους περισσότερους φίλους, αλλά ο νικημένος έχει τους καλύτερους.
- Για τη λυκοφιλία «Μην κάνεις φίλους σου, τους φίλους του εχθρού σου».

Μία συνταγή για Τούρτα Φιλίας

- 1 κούπα ενδιαφέρον
- 1½ κούπα καλή προαίρεση
- 1 κούπα ενθουσιασμός
- 2½ κούπες συζήτηση
- 3 κούπες εχεμύθεια
- 1 κουταλάκι ξύσμα τρέλας
- 1 ποτηράκι λικέρ από συμβουλή της προπροπο-γιαγιάς μας.



■ Κύκλος των φίλων Edward Potthast 1920

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 **πολυήμερες** 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.

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ 24 Ιουνίου έως 4 Ιουλίου 2016



Περιγραφή από την Φωτεινή Μαλλή, Φωτ. Μάγια Βέττερ - Βασίλης Συλβεστριάδης

Φέτος η ΕΟΦ πραγματοποίησε με επιτυχία πολυήμερη εκδρομή στην γειτονική μας Βουλγαρία. Είχαμε την ευκαιρία να ανασκευάσουμε τις απόψεις μας για την χώρα αυτή και να προσγειωθούμε στην πραγματικότητα μιας σύγχρονης, καταπράσινης Βουλγαρίας με πόλεις με φαρδείς λεωφόρους, άνετα πεζοδρόμια γεμάτα δέντρα, παιδότοπους σε κάθε τετράγωνο και πάρκα πολλών στρεμμάτων που εναλλάσσονται διαρκώς. Και αυτά όχι μόνο στην Σόφια αλλά σε κάθε πόλη που επισκεφθήκαμε.

Το ταξίδι αυτό ήταν εξαιρετικά πυκνό - σχεδόν κάθε μέρα επισκεπτόμασταν και μια άλλη πόλη. Αυτό κατέστησε την καταγραφή του ταξιδιού αρκετά δύσκολη και πιθανόν να αδικείται ο πλούτος της εκδρομής. Έπρεπε να βρεθεί ένας τρόπος ώστε οι πολλές επισκέψεις μας σε εκκλησίες, μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους να αναφερθούν μεν, αλλά χωρίς να γίνουν βαρετές στους αναγνώστες μας.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω την ΕΟΦ που μου ανέθεσε αυτή την καταγραφή γιατί με αυτό τον τρόπο έκανα το ταξίδι μας και άλλη μια φορά, νοητικά.

Την Παρασκευή 24 Ιουνίου αναχωρούμε από την Αθήνα με χάρα που αφήναμε πίσω την ζέση και το άγχος της καθημερινότητας, και αργά το απόγευμα φθάνουμε στο Μπάνσκο, τον πρώτο σταθμό του ταξιδιού μας. Διανυκτερεύουμε στο ξενοδοχείο Casa Carina, που διαθέτει πισίνα, αλλά δυστυχώς δεν προλαβαίνουμε να επωφεληθούμε. Συναντάμε όμως την μικρή Άννα, ελληνίδα από την Θεσσαλονίκη, και μας ενημερώνει ότι οι γονείς της έχουν αγο-

ράσει διαμέρισμα στο ξενοδοχείο αυτό και κάνουν τις διακοπές τους τον χειμώνα για σκί και το καλοκαίρι για spa.

Την άλλη μέρα, **Σαββάτο 25 Ιουνίου** αρχίζουμε την περιήγηση της πόλης. Το Μπάνσκο, γνωστό στους ορειβατικούς κύκλους από το χιονοδρομικό του κέντρο, είναι μικρή πόλη στους πρόποδες των Πιρίν με άναρχη ανάπτυξη και πληθώρα ξενοδοχείων.

Έχει όμως ευρύχωρη πλατεία με σιντριβάνια και αγάλματα κομμουνιστικού τύπου από την 40ετή περίοδο (1946-1989) κατά την οποία η Βουλγαρία κυβερνάτο από κομμουνιστικό καθεστώς. Το ένα από αυτά τα αγάλματα απεικονίζει τον πατέρα Παΐσιο της Μονής Χιλανδαρίου του Αγίου Όρους.

Η πρώτη μας στάση είναι η εκκλησία Σβετά Τρόιτσα, στο καμπαναριό της οποίας οι πελαργοί ανενόχλητοι έχουν χτίσει τις φωλιές τους. Η εκκλησία κρυμμένη πίσω από ψηλό τοίχο χτίστηκε το 1832 και διαθέτει ένα ωραίο επιχρυσωμένο τέμπλο και εντυπωσιακές αγιογραφίες.

Συνεχίζουμε με το μουσείο του Πατέρα Παΐσιου του Χιλανδαρίου, βούλγαρου μοναχού που μόνασε στο Άγιο Όρος από το 1745 και έγραψε την περίφημη σλαβοβουλγαρική ιστορία και θεωρείται ένας από τους Πατέρες της Εθνικής Αναγέννησης από τον Τουρκικό ζυγό. Στο μουσείο βλέπουμε μία αναπαράσταση του κελιού του Παΐσιου στο Άγιο Όρος, αλλά από την ταρατσα του μουσείου φωτογραφίζουμε όλοι τα υπέροχα χιονισμένα Πιρίν.

Τέλος επισκεπτόμαστε το μουσείο εικόνων του Μπάνσκο, το οποίο στεγάζεται σε πρώην γυναικείο μοναστήρι. Τελειώνοντας με τα αξιο-

■ Σόφια, Ναός του Αλεξάντερ Νέφσκι.



■ Μοναστήρι της Ρίλας





■ Βίτοσα. Η Μονή Ντραγκαλέφκι



■ Σόφια. Αρχαιολογικό Μουσείο από τον Θρακικό θησαυρό



■ Σόφια. Η Ρώσικη εκκλησία

θέατα του Μπάνσκο φεύγουμε και κατευθυνόμαστε βόρεια προς την Ρίλα μέσα από έναν κατάφυτο δρόμο από οξυές ενώ ο ποταμός Ρίλσκα ρέει παράλληλα με τον δρόμο.

Τα μοναστήρι της Ρίλας βρίσκεται στο κέντρο του Εθνικού Δρυμού Ρίλα, και περιβάλλεται από καταπράσινες βουνοκορφές, που φαντάζομαι ότι τον χειμώνα θα αποτελούν ένα εκπληκτικό θέαμα. Αποτελεί μνημείο παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO και ιδρύθηκε από τον άγιο Ιωάννη της Ρίλα (876-946) ο οποίος ζούσε απομονωμένος σε μια σπηλιά, μία ώρα δρόμο από το μοναστήρι.

Τα ψηλά τείχη που περικλείουν την μονή την κάνουν να φαίνεται απέξω σαν φρούριο, ενώ μέσα η εκκλησία της Γέννησης είναι γεμάτη θόλους, τοξοστοιχίες με ριγωτές κολώνες και τοιχογραφίες ακόμα και πίσω από την εξωτερική κιονοστοιχία με σκηνές της κόλασης, ενώ εσωτερικά, η εκκλησία έχει το περίφημο χρυσό ξυλόγλυπτο εικονοστάσι που θεωρείται αριστούργημα. Το μοναστήρι διαθέτει και μουσείο, γνωστό κυρίως για τον περίφημο σταυρό του Ραφαήλ, φτιαγμένο από ένα κομμάτι ξύλου με αναπαραστάσεις 650 μορφών.

Μετά από σύντομο μεσημεριανό στην πλατεία της μικρής πόλης Ρίλα, συνεχίζουμε βόρεια προς την Σόφια, όπου και διανυκτερεύουμε στο ξενοδοχείο Central Forum.

Κυριακή 26 Ιουνίου Συναντιόμαστε με την ξεναγό μας, κυρία Μαριάννα, που θα μας ξεναγήσει στα αξιοθέατα της Σόφιας την πρώτη μας μέρα επίσκεψης στην πόλη. Αρχίζουμε με το σημαντικότερο μνημείο της βουλγαρικής πρωτεύουσας, τον καθεδρικό ναό της πόλης Alexander Nevsky 1904-12, σε νέο-βυζαντινό ρυθμό που χτίστηκε μετά την απελευθέρωση της Βουλγαρίας από τους Τούρκους και σε ένδειξη ευγνωμοσύνης προς τους Ρώσους οι οποίοι την απελευθέρωσαν. Ναι, καλά διαβάσατε! Η Βουλγαρία απελευθερώθηκε από τον τουρκικό ζυγό στον οποίο είχε υποκύψει το 1393, μετά

τον ρωσοτουρκικό πόλεμο του 1878! Δηλαδή την απελευθέρωσαν οι Ρώσοι... Μπορείτε να κάνετε και την σύγκριση με την Ελληνική Επανάσταση του 1821...

Τέλος πάντων, η εκκλησία θεωρείται το σημαντικότερο μνημείο της βουλγαρικής πρωτεύουσας και είναι κτισμένη και φιλοτεχνημένη από ρώσους αλλά και βούλγαρους καλλιτέχνες. Ο δε Αλέξανδρος Νέβσκι ήταν Ρώσος πρίγκιπας και κυβερνήτης του 12ου αιώνα. Συνεχίζουμε περπατώντας προς την Αγία Σοφία, εκκλησία του 6ου αι., τον Άγιο Νικόλαο, ωραία ρώσικη εκκλησία με χρυσούς τρούλους και τέλος φθάνουμε στο αρχαιολογικό μουσείο της πόλης που στεγάζεται στο Μπουγιούκ τζαμί που έκτισε ο Μωάμεθ ο Β΄ ο πολιορκητής το 1474! Το αρχαιολογικό μουσείο στεγάζει εκθέματα μιας περιόδου 6.500 ετών και την περίφημη συλλογή των θρακικών θησαυρών. Πίσω από το μουσείο ένα ωραίο cafe μας περιμένει. Πολλοί από μας προλαβαίνουν και πίνουν έναν εσπρέσο κάτω από τα σκιερά δέντρα. Φεύγοντας από το μουσείο συνεχίζουμε στην αρχαιότερη εκκλησία της πόλης, τον άγιο Γεώργιο, Ροτόντα του 4ου αιώνα που βρίσκεται ανάμεσα στα ερείπια της αρχαίας Θρακικής πόλης Σέρδικα, υπάρχουσας ήδη επί εποχής του Μεγάλου Αλεξάνδρου, και τέλος στην Αγία Κυριακή που κατά την επίσκεψή μας γινόταν ο πιο περίεργος γάμος που έχω δει, ο γαμπρός ωραίος, ψηλός ευθυτενής να κυτάει με λατρεία μία νύφη... χοντρή, κοντή και άσχημη... και αυτή να τον αποφεύγει...

Αρκετά κουρασμένοι, αφήνουμε την Σόφια και κατευθυνόμαστε στους πρόποδες του όρους Βίτοσα, όπου τρώμε μεσημεριανό ανάμεσα σε βαθύσκιωτα δέντρα και ρυάκια. Και πάλι δεν έχουμε τελειώσει...

Συνεχίζουμε μετά το γεύμα στο μοναστήρι Ντραγκαλέβτσι του 14ου αι. που βρίσκεται μέσα στις δασωμένες πλαγιές του Βίτοσα και τέλος στην εκκλησία της Μπογιάννα του 11ου αι. που έχει ανακηρυχθεί Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της

UNESCO. Οι τοιχογραφίες της είναι εξαιρετικές και πολύ καλά διατηρημένες και εικάζεται ότι φιλοτεχνήθηκαν από μαστόρους που είχαν ζωγραφίσει την Μονή της Χώρας στην Κωνσταντινούπολη. Επιστρέφουμε στο ξενοδοχείο, και όσοι έχουν κουράγιο συνεχίζουν προκειμένου να πάρουν μια γεύση από την νυχτερινή ζωή της Σόφιας.

Δευτέρα 27 Ιουνίου

Αυτή τη μέρα κατευθυνόμαστε βορειοδυτικά. Αν και φεύγουμε νωρίς το πρωί, συναντάμε απίστευτο μποτιλιάρισμα λόγω κατασκευής αγωγού φυσικού αερίου από το Μπουργγκάς και ταυτόχρονα διαπλάτυνσης του δρόμου. Ο οδηγός μας ο κ. Κώστας όμως απτόητος... τίποτα δεν τον ταραξεί... περνάμε μέσα από απέραντα δάση, γέφυρες που ενώνουν βουνά, μας πιάνει βροχή, και εκεί μέσα στην βροχή και στα δάση, συ-



■ Βουλγαρία, οι καταρράκτες Krushuna

ναντάμε κοπέλες ολομόναχες με χρωματιστές ομπρέλες να μιλούν στο κινητό και να μας χαιρετάνε... άγνωστο πως βρέθηκαν εκεί και τι κάνουν... εμείς συνεχίζουμε με τις απορίες μας και φθάνουμε στην πόλη VRATSA, μια απλή επαρχιακή πόλη με φαρδείς δρόμους, τεράστια πλατεία, και στην μέση της το άγαλμα του επαναστάτη Μπότεφ με την συνηθισμένη τεχνοτροπία-απόηχο του κομμουνιστικού παρελθόντος.

Εκεί επισκεπτόμαστε το μουσείο του Θρακικού θησαυρού εγκατεστημένο σε παλιό σχολείο. Ο θησαυρός αυτός του 5^{ου}-4^{ου} αι. π.Χ., είναι ο μεγαλύτερος που έχει βρεθεί στην Βουλγαρία και αποτελείται από χρυσά και ασημένια σκεύη με περίτεχνα σκαλισματα και μυθολογικές παραστάσεις. Επίσης είδαμε αυτούσιες προϊστορικές ταφές πολύ καλά συντηρημένες.

Αφού φάγαμε ένα ελαφρύ μεσημεριανό, συνεχίζουμε. Περνάμε από την πόλη MONTANA με βιομηχανικές εγκαταστάσεις, την τεχνητή λίμνη OGOSTA, και φθάνουμε

στο δεύτερο σταθμό του προορισμού μας, το μοναστήρι LOPUSHANSKI, ένα μοναστήρι που η εκκλησία του χτίστηκε σε απομίμηση της Ρήλας. Χαμένο στην άγρια φύση, γεμάτο φωλιές χελιδονιών, όπου ο παπάς-ήρως, ολομόναχος μας εξηγεί την ιστορία της θαυματουργής εικόνας της Παναγίας, μας δείχνει την εικόνα του Χριστού που το βλέμμα του μας ακολουθεί ολόγυρα, και τέλος... μας κάνει ευχέλαιο.

Η δε Μάγια έχει την τιμητική της... ο παπάς πιάνει το κεφάλι της για να την ευλογήσει, και την κρατάει εκεί ακίνητη πάνω από δέκα λεπτά... η Μάγια κάνει κάποιες απεγνωσμένες κινήσεις για να ξεφύγει... όμως ο καλός παπάς την επαναφέρει σε τάξη μέχρι να τελειώσει το ευχέλαιο. Μετά μας λέει πως αισθάνεται ανανεωμένη και αναβαπτισμένη... και συνεχίζουμε ακόμα πιο βόρεια στο μοναστήρι CHIPROVTSI του 10^{ου} αιώνα αφιερωμένο στον άγιο Ιωάννη της Ρήλας. Ακόμα πιο απομονωμένο και άγριο, ο παπάς - έρχεται ειδικά για μας από τα χωράφια και μας μιλάει για τα σύμβολα της χριστιανικής πίστης.

Συνεχίζοντας βορειοδυτικά φθάνουμε στο BELOGRADTCHIK, ένα υπέροχο κάστρο χτισμένο πάνω στους πιο εντυπωσιακούς βραχώδεις σχηματισμούς της Βουλγαρίας. Μέσα από το κάστρο η θέα είναι υπέροχη. Τρέχουμε όλοι από βράχο σε βράχο προκειμένου να θαυμάσουμε το τοπίο. Ο ήλιος που δύει φωτίζει τους βράχους με χρυσό φως, και μου φαίνεται ότι κάποτε ήταν άνθρωποι που μαρμάρωσαν... στον γυρισμό η ξεναγός μας εξηγεί ότι ο τοπικός μύθος λέει ακριβώς το ίδιο.

Η Μάγια επιλέγει να γυρίσουμε από άλλο δρόμο προκειμένου να αποφύγουμε το μποτιλιάρισμα αλλά και για να έχουμε ποικιλία παραστάσεων. Γυρνάμε λοιπόν στην Σόφια από έναν δρόμο μεγάλου φυσικού κάλλους που φιδοκυκλώνειτο βουνό KOZNITSA και μάλιστα περνάμε από το ορεινό πέρασμα PETROHANSKI PROHOD στα 1.460 μ. Φθάνουμε στο ξενοδοχείο μας αργά το βράδυ για το δείπνο.

Τρίτη 28 Ιουνίου

Σήμερα αφήνουμε την Σόφια για τα καλά. Μαζεύουμε τις βαλίτσες μας και ετοιμαζόμαστε για μακριά ολόημερη διαδρομή. Από την Σόφια κατευθυνόμαστε βορειοανατολικά φθάνουμε στην BRESTNITSA, και από εκεί στρίβουμε νότια με προορισμό το μοναστήρι TROYAN, το τρίτο μεγαλύτερο μοναστήρι της Βουλγαρίας προς τιμήν της Παναγίας. Ο δρόμος επίσης μεγάλου φυσικού κάλλους, περνάει ανάμεσα από τα βουνά της κεντρικής οροσειράς της Βουλγαρίας, τον Αίμο, ή Μπαλκάν όπως λεγόταν τουρκικά και από όπου πήρε το όνομά της όλη η Βαλκανική Χερσόνησος ή STARAPLANINA όπως την λένε οι Βούλγαροι. Δεξιά και αριστερά μας όλο έλατα -τα μάτια μας έχουν χορτάσει το πράσινο. Ο ποταμός Beli μας συνοδεύει κατά μήκος όλης της διαδρομής μέχρι το μοναστήρι.

Το μοναστήρι ιδρύθηκε το 1600, περιβάλλεται από ξύλινα μπαλκόνια γεμάτα λουλούδια, και οι εκκλησίες του είναι ζωγραφισμένες εξωτερικά και εσωτερικά. Τις τοιχογραφίες ζωγράφισε ο περίφημος Ζαχάρι Ζογκράφ, ο ίδιος που έκανε και την Ρήλα. Οι εικόνες της κόλασης κυριαρχούν και εδώ στους εξωτερικούς τοίχους, ενώ μέσα στην κυρίως εκκλησία η εικόνα της Παναγίας θεωρείται από τις ιερότερες της Βουλγαρίας και είναι τόπος προσκυνήματος, κάτι σαν την δική μας Τήνο.

Μετά το TROYAN, και αφού αγοράσουμε από τα περίφημα πήλινα που πωλούνται πάμφθυνα μέσα στο μοναστήρι, κατευθυνόμαστε προς το LOVECH με την σκεπαστή γέφυρα πάνω από τον ποταμό OSAM. Το LOVECH είναι μία πανέμορφη μεσαιωνική πόλη -επισκεπτόμαστε τις εκκλησίες της, το παλιό τούρκικο χαμάμ, το κάστρο της στην κορυφή του λόφου Χισάρια και βλέπουμε το άγαλμα του επαναστάτη Λέφσκι φτιαγμένο με την γνωστή τεχνοτροπία να υψώνεται στην κορυφή του λόφου.

Ο Λέφσκι είναι ο εθνικός ήρωας: προσπάθησε να οργανώσει την επανάσταση κατά των Τούρκων αλλά τον συνέλαβαν και τον σκότωσαν το 1870. Τέλος πίνουμε καφέ στις όχθες του OSAM και φεύγουμε, με προορισμό τους καταρράκτες KRUSHUNA. Οι καταρράκτες είναι προστατευμένη περιοχή -πληρώνουμε εισιτήριο για να μπούμε στο πάρκο- και βρίσκονται ανάμεσα σε δάσος. Θαυμάζουμε τα γαλαζοπράσινα νερά και τις μικρές λίμνες που σχηματίζουν και φεύγουμε αργά το απόγευμα για τον τελικό προορισμό μας το VELIKOTARNOVO. Η μέρα αυτή, δύσκολη εξαιτίας των μεγάλων αποστάσεων που καλύψαμε, μας αποζη-



■ Βουλγαρία, Lovecen

μίωσε με το καλύτερο ξενοδοχείο του ταξιδιού μας, το AsenevtsiParkHotel με την θερμαινόμενη πισίνα (στην οποία βέβαια δεν προλάβαμε να κολυμπήσουμε).

Τετάρτη 29 Ιουνίου

VELIKO TARNОВО! Η παλιά πρωτεύουσα της Βουλγαρίας. Πράγματι, η Σόφια ανακηρύχθηκε πρωτεύουσα του Βουλγαρικού κράτους μόλις το 1879, αμέσως μετά τον ρωσοτουρκικό πόλεμο. Το VelikoTarnovo κατοικήθηκε ήδη 3.000 χρόνια π.Χ. και είναι χτισμένο στις όχθες του ποταμού Yantra. Απλώνεται πάνω σε τρεις λόφους: στον Τσάρεβετς, στην Τραπεζίτσα και την Σβέτα Γκορά (άγιο όρος στα ελληνικά). Από το 1100 έως το 1393 που καταλήφθηκε από τους Τούρκους ήταν μεγάλο οικονομικό, πολιτικό, θρησκευτικό και πολιτιστικό κέντρο και σήμερα υπάρχουν πολλά αξιοθέατα και μνημεία που καλούν τον επισκέπτη. Το λεωφορείο μας αφήνει σε μία γέφυρα του ποταμού και ένα νεαρό ζευγάρι ξεναγών μας περιμένει εκεί: Ο νεαρός είναι ο Ξεναγός και η κοπέλα μας μεταφράζει στα αγγλικά. Αρχίζουμε με τις εκκλησίες που βρίσκονται εκεί κοντά, την εκκλησία των Σαράντα Μαρτύρων, του Πέτρου και Παύλου, του αγίου Γεωργίου, και συνεχίζουμε προς τον λόφο Τσάρεβετς, όπου βρίσκεται το μεσαιωνικό κάστρο: πίσω από ψηλά τείχη, σε έναν λόφο πάνω από το ποτάμι που επιβλέπει όλη την κοιλάδα του Veliko Tarnovo και που τώρα απλώνεται η νέα πόλη και οι βιομηχανικές της εγκαταστάσεις, βρίσκεται ο καθεδρικός ναός των βούλγαρων αυτοκρατόρων του 1100 μ.Χ., τα ερείπια του παλατιού τους, το Πατριαρχείο, και άλλα κτίρια.

Το θέαμα είναι πραγματικά συγκλονιστικό. Αν και νωρίς το πρωί, μία μακρά σειρά τουριστών κατευθύνεται προς την πύλη. Αφού περπατήσουμε το κάστρο απ'άκρη σ'άκρη, κατεβαίνουμε και κατευθυνόμαστε προς την παλιά πόλη με τα μεσαιωνικά κτίρια. Μώβ σημαίες κυματίζουν στα περισσότερα μπαλκόνια: Ο θυρεός της πόλης που απεικονίζει ένα κίτρινο λιοντάρι πάνω σε μώβ



Το κάστρο Belogzadchik στην Βορειοδυτική Βουλγαρία

φόντο. Περιπλανιόμαστε στα μεσαιωνικά σοκάκια της παλιάς πόλης και ψωνίζουμε ενθύμια ή καθόμαστε για καφέ.

Όμως ο χρόνος τρέχει και σύντομα πρέπει να φύγουμε πάλι, με προορισμό το παραδουνάβιο λιμάνι του Ρούσε. Ανυπομονώ να δω το ιστορικό ποτάμι που διασχίζει όλη την Ευρώπη, αλλά και το Ρούσε, την «μικρή Βιέννη» της Βουλγαρίας που είναι στολισμένη με θαυμάσια κτίρια αρτ νουβό.

Κατεβαίνουμε την περίφημη οδό Aleksandronska, τον πιο εμπορικό δρόμο του Ρούσε που πλαισιώνεται με ωραιότατα νεοκλασικά κτίρια και περνάμε από το μνημείο της Ελευθερίας. Η πρώτη μας στάση είναι το ιστορικό μουσείο της πόλης, που στεγάζεται σε παλιό παλάτι και περιέχει εκθέματα από την προϊστορία μέχρι τον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο.

Το κυριότερο έκθεμα είναι ο θρακικός θησαυρός του Μπόροβο, του 4^{ου} αι. π.Χ. Φεύγοντας από το μουσείο και παρόλο που βρέχει δυνατά, εμείς κατηφορίζουμε στο ποτάμι, και βλέπουμε επιπέδους τον Δούναβη, τις απέναντι ακτές της Ρουμανίας, το λιμάνι που λειτουργεί ως σταθμός εμπορικών πλοίων αλλά και την υπαίθρια έκθεση αγαλμάτων από άμμο! Και πάλι όμως πρέπει να βιαστούμε!

Αναχώρηση για την Βάρνα με ενδιάμεση

στάση στην πόλη SHUMEN, για να επισκεφθούμε το τζαμί TOMBUL, του 1744 που θεωρείται αριστούργημα οθωμανικής τέχνης. Αν και στο εσωτερικό του γίνονται εργασίες αναστήλωσης, δεν μπορούμε παρά να θαυμάσουμε τις τοιχογραφίες με φυτικό διάκοσμο, τον τρούλο και την εσωτερική κρήνη μέσα στην αυλή που λειτουργεί η Κορανική Σχολή. Άλλη μία μακριά μέρα τελειώνει. Φθάνουμε στην Βάρνα, όπου το ξενοδοχείο μας βρίσκεται πάνω από της όχθες της Μαύρης θάλασσας.

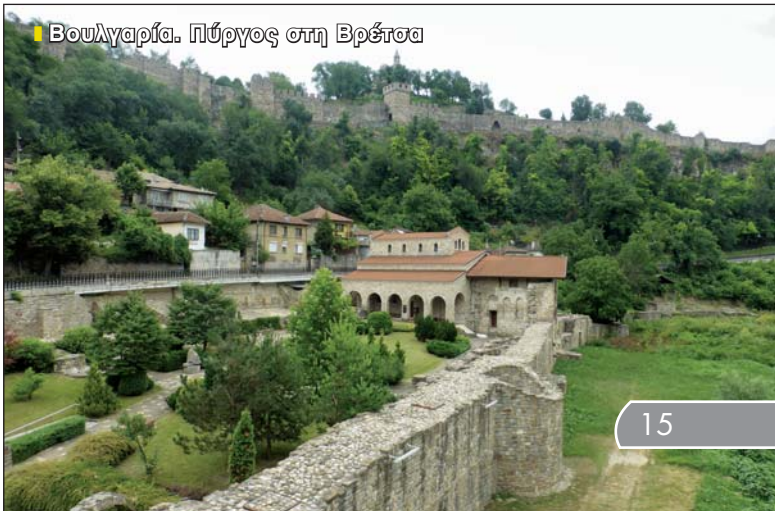
Κατεβαίνοντας μας υποδέχεται... ένα σμήνος από κουνούπια. Όσο εμείς προσπαθούμε να προστατευθούμε από την αεροπορική επίθεση, παρατηρώ τους βούλγαρους πελάτες που ανεβαίνουν από το απογευματινό μπάνιο τους να περπατούν ανενόχλητοι ανάμεσα στα δρομάκια των σπιτιών. Η ρεσεψιονίστ φοράει αμάνικο και προσπαθεί να ισορροπήσει με τα ψηλά τακούνια της ανάμεσα στα βότσαλα του δαπέδου. Ούτε αυτή φαίνεται να ενοχλείται από τα κουνούπια. Μάλλον τα κουνούπια είχαν βαρεθεί τα παλιά θύματα και αναζητούσαν νέο αίμα! Τέλος πάντων επιβίωσαμε και συνεχίσαμε για την επόμενη μέρα.

Η συνέχεια στο επόμενο τεύχος

Βουλγαρία, Μοναστήρι Tzoyan



Βουλγαρία. Πύργος στη Βρέτσα



Μάτι Αττικής,
φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΕΝΑ ΔΕΝΔΡΟ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΣΤΟ ΜΑΤΙ



Περιγραφή από την Μυρτώ Καλογεροπούλου

Η ΦΥΣΗ ΓΥΡΩ ΜΑΣ

Στην αυλή του σπιτιού μου μεγαλώνει μια αμυγδαλιά. Επιμένει σε πείσμα της χλωρίδας της περιοχής -πεύκα, πουρνάρια, κουμαριές και σχίνα -να τινάζει τους καρπούς της και να μας προκαλεί να τους μαζέψουμε. Υπάρχουν όμως αμυγδαλιές στο Μάτι; Στη «ζούγκλα»; Βεβαίως. Η πυκνή βλάστηση της περιοχής, της χάρισε το όνομα «ζούγκλα». Η ταχεία δόμηση, δεν αλλοίωσε δραματικά τον χαρακτήρα της «ζούγκλας». Θα ήταν άλλωστε τραγικό λάθος να αφανιστούν τα δέντρα χάριν των σπιτιών. Το Μάτι, είναι παραθαλάσσιος οικισμός στη βορειοανατολική Αττική, όπου και βρίσκεται η κατασκήνωση της ΕΟΦ. Τριγυρίζοντας στα δρομάκια του οικισμού, βλέπεις λογίων-λογιόν δέντρα πορτοκαλιές, λεμονιές, ακακίες και δαμασκηνιές, με σεβαστή κυριαρχία των πεύκων.

Αυτά στέκουν ακλόνητα πάνω από εκατό χρόνια, μαζί με κουμαριές και σκίνα, συνθέτοντας ένα μοναδικής ομορφιάς τοπίο. Στην χλωρίδα της περιοχής προστέθηκαν με την πάροδο των ετών και την οικιστική παρέμβαση και άλλα είδη δέντρων. Στην κατασκήνωση της ΕΟΦ τα πεύκα συνυπάρχουν με τα λουλούδια και τα σκίνα. Ποιός δεν μαγεύτηκε από τα τεράστια πεύκα της καντίνας, τα οποία «αφήνουν» επίτηδες ένα ξέφωτο για να αντικρίσεις την πανσέληνο; Πόσοι και πόσοι Εοφίτες δεν απόλαυσαν δεκαετίες ολόκληρες τη δροσερή σκιά τους; Ποιος δεν κοντοστάθηκε να θαυμάσει τις μικροδάφνες της καντίνας, οι οποίες πλαισιώνουν ακόμα και σήμερα αυτό που όταν ήμασταν παιδιά λέγαμε «πίστα», δηλαδή μια τσιμεντένια τετράγωνη πλατεία λίγο μετά την είσοδο στην κατασκήνωση, η οποία

ήταν και είναι ένας παιδότοπος και μια πίστα για χορευτικές φιγούρες. Συνεχίζοντας την λεωφόρο Μαραθώνος, μετά τη Νέα Μάκρη, συναντάμε την περιοχή του Σχινιά. Ανήκει στο δίκτυο Natura 2000 με κωδικό αριθμό GR 3000003 με συνολικά 19 τύπους ενδιαιτημάτων, 115 είδη πτηνών με δυνητική ποικιλότητα 215 ειδών, ενώ υπάρχουν απειλούμενα είδη ψαριών γλυκού νερού, αμφιβίων και ερπετών. Στην περιοχή υπάρχουν τα παρακάτω **ενδιαιτήματα**.

1. **Παραθαλάσσιο δάσος** με χαλέπιο πεύκη (*P.halepensis*) και κουκουναριά (*P.pinea*). Είναι ένα από τα ελάχιστα που έχουν απομείνει στην Ελλάδα και στη Μεσόγειο.

2. **Χερσόνησος Κυνοσούρα**. Τυπικό μεσογειακό οικοσύστημα, με θάμνους, **φρύγανα** και πόες, η χερσόνησος έχει διατηρήσει τη φυσικότητά της με ελάχιστη επίδραση από τον άνθρωπο.

3. **Μακαρία Πηγή**. Δύο λιμνοπηγές όπου το νερό αναβλύζει όλο τον χρόνο από τον πυθμένα, σε σημαντικές ποσότητες. Ζουν χέλια, νεροχελώνες και το κινδυνεύουν ενδημικό ψάρι *Pseudophoxinus stymphalicus marathonicus* (ντάσκα).

4. **Υγρότοπος** με γλυκό, υφάλμυρο και αλμυρό νερό, καλαμιώνες, αλμυρίκια, αλοφυτική βλάστηση και υγρά λιβάδια, ο οποίος κατακλύζεται περιοδικά. Απαντάται μεγάλη ποικιλία απειλούμενης ορνιθοπανίδας, όπως τα είδη *Ardea purpurea*, *Ardeola ralloides*, *Circus aeruginosus*, *Circus pygargus*, *Cisticola juncidis*, *Egretta garzetta*, *Ixobrychus minutus*, *Plegadis falcinellus*.

5. **Λίμνη Στόμι**. Το χαμηλότερο τμήμα του υγροτόπου, στην ανατολική του άκρη, πλημμυρίζει εποχικά με αλμυρό νερό. Στην περιοχή συναντώνται το σπάνιο ορχεοειδές *Orchis palustris* και απειλούμενα υδρόβια πουλιά,

όπως τα είδη *Phoenicopterus ruber*, *Falco naumanni* και *Himantopus himantopus*.

6. **Θαλάσσιος κόλπος** με υποθαλάσσια λιβάδια Ποσειδωνίας (*Posidonia oceanica*). Αξίζει να προστατεύσουμε με όλες μας τις δυνάμεις την περιοχή όπου ζούμε, συμμετέχοντας σε δράσεις ή σε συλλόγους. Ας σεβαστούμε τις παραλίες, ας κάνουμε όσο το δυνατόν πιο διακριτική τη παρουσία μας, το ανθρώπινο αποτύπωμά μας στην άμμο με γραφή και όχι με σκουπίδια και αποτίσματα. Σύμφωνα με μια φράση που κυκλοφορεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Μην αφήνετε τις γόπες σας στην άμμο, οι περσινές δεν φύτεψαν

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Παράφραση του τίτλου του βιβλίου «Ένα δέντρο μεγαλώνει στο Μπρούκλιν» της Μπέτυ Σμιθ.

Επιστημονικές ονομασίες φυτών και δέντρων που αναφέρθηκαν πιο πάνω:

Αμυγδαλιά (*Prunus dulcis*)

Κουμαριά (*Arbutus unedo*)

Πικροδάφνες (*Nerium oleander*)

Σχίνα (*pistacia terebinthus*)

Πεύκο (*pinus halepensis*)

Πουρνάρια (*Quercus coccifera*)

Ενδιαιτήματα: Φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζει ή αναπαράγεται, ένα είδος, ένας οργανισμός ή μία βιοκοινότητα.

Φρύγανα: Χαμηλοί θάμνοι, οι οποίοι αντέχουν στις υψηλές θερμοκρασίες και στην ξηρασία και φύονται σε χαμηλά υψόμετρα.

Αλόφυτα: Φυτά τα οποία φύονται και ευδοκούν σε αλμυρά-αλατούχα εδάφη

Ποσειδωνίες: Υποθαλάσσια δάση, τα γνωστά μας φύκια.

Πληροφορίες σχετικά με τον Σχινιά αντλήθηκαν από το διαδίκτυο.



ΟΛΥΜΠΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016

Περιγραφή Μ. Βέττερ, Φωτογραφίες: Μ. Βέττερ – Β. Συλβεστριάδης

Την Κυριακή 31 Ιουλίου 6 άτομα ξεκινήσαμε με λεωφορείο για το Λιτόχωρο. Δύο από τα άτομα ο Πέτρος και η Μαργαρίτα θα περπατούσαν στον Όλυμπο για πρώτη φορά. Μαζί μας ήτανε όμως και ο Φάνης με την Φανή και τον Βασίλη άτομα με μεγάλη ορειβατική εμπειρία. Πρώτη διανυκτέρευση στο Λιτόχωρο όπου παρακολουθήσαμε μία συναυλία από την χορωδία του Λιτόχωρου με ελληνικά τραγούδια.

Το βραδάκι παραδώσαμε στον Παναγιώτη Ζορμπά ότι δεν θέλαμε να κουβαλήσουμε μαζί μας στην ανάβαση για να τα φορτώσει στα μουλάρια την άλλη μέρα. Πρωί - πρωί με ταξί μεταφερθήκαμε ως την τοποθεσία Γκορτσιά σε υψόμετρο 1123 μ. για να ξεκινήσουμε το περπάτημα. Πρώτη στάση στην θέση Μπάρμπα μετά από 1 ώρα. Σε 1½ ώρα από εκεί είχαμε φθάσει στο καταφύγιο της Πετρόστρουγκας στα 1940 μ. όπου είχαμε την δυνατότητα να πιούμε τσάι ή αναψυκτικό ή και να φάμε κάτι.

Από εκεί ξεκινάει το πιο δύσκολο κομμάτι της πορείας που βγαίνει στην τοποθεσία Σκούρτα σε υψόμετρο 2450μ. σε άλλες 2 ώρες. Μετά από κατάβαση του Λαιμού και ανάβαση από τα Καγκέλια, μέσω του περάσματος του Γιώσου Αποστολίδη βγήκαμε στην κοιλάδα των Μουσών. Εκεί μας προϋπάντησαν αγριόγιδα (*rupicapra* - *rupicapra*) του Ολύμπου που προς μεγάλη μας χαρά ήτανε πολύ ήμερα και μπορέσαμε να τα φωτογραφήσουμε από πολύ κοντά. Μετά από συνολικά 6½ ώρες φθάσαμε στο καταφύγιο του Γιώσου Αποστολίδη. Το καταφύγιο διαθέτει φαγητό, δυνατότητα ύπνου και wc, όλα δηλαδή τα κομμάτια.

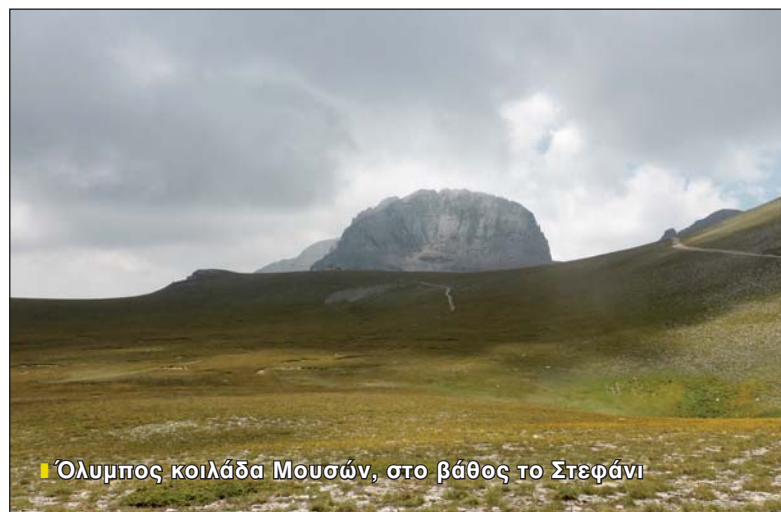
Δέκα λεπτά παρακάτω βρίσκεται το καταφύγιο του Κάκαλου πιο μικρό αλλά ιδανικό για βόλτα και τσιπουράκι.

Πολλοί ορειβάτες που πηγαίνουν εκεί κατασκηνώνουν έξω. Εκείνη την ημέρα είχε φθάσει μία μεγάλη ομάδα από προσκόπους που ανέβηκαν στην κορυφή. Το άλλο πρωί χωρίστηκε η ομάδα μας. Ο Φάνης ανέβηκε στην κορυφή του Ολύμπου τον Μύτικα στα 2917 μ. Αυτή η κορυφή δεν ενδείκνυται για όποιον δεν είναι έμπειρος ή έχει υψοφοβία. Ο Πέτρος, η Μαργαρίτα και εγώ κάναμε μία πορεία περνώντας από τα Ζωνάρια, ανεβήκαμε στον Άγιο Αντώνη στα 2815μ συνεχίσαμε από διάσελο στο Σκολιό (δεύτερη σε υψόμετρο κορυφή του Ολύμπου στα 2912 μ.) και επιστρέψαμε στο καταφύγιο μετά από 6.30 ώρες. Οι 2 νέοι ορειβάτες της ομάδας είχανε βγάλει την πορεία πολύ άνετα και

ήτανε ενθουσιασμένοι. Στο καταφύγιο συναντήσαμε μία ομάδα από Ισπανούς με ένα χαριτωμένο μωρό λίγων μηνών που κάνανε και γιόγκα. Το άλλο πρωί πήραμε τον δρόμο του γυρισμού από την ίδια διαδρομή. Παρότι οι προγνώσεις καιρού ήτανε δυσοί-ωνες ευτυχώς δεν επαληθεύτηκαν και όλα πήγαν καλά. Και του χρόνου να ανέβουμε πάλι στο αγαπημένο μας βουνό.



Όλυμπος στην κορυφή Προφήτη Ηλία



Όλυμπος κοιλάδα Μουσών, στο βάθος το Στεφάνι



Επιμέλεια, φωτογραφίες: Αλέξανδρος Ψυράκης

Εμείς οι Εοφίτες γνωρίζουμε το Κεφαλάρι Κορινθίας ή Ντούσια (όπως λεγόταν παλιά) από πολύ παλιά διότι το χρησιμοποιούσαμε σαν ορμητήριο για την ανάβαση στα Ισώματα και στις κορυφές της Μικρής Ζήρειας.

Το γνωρίσαμε καλύτερα από τις αρχές του 1980 όταν δημιουργήσαμε τον Ορεινό μας Ξενώνα που τον επισκεπτόμαστε συχνά για να εκμεταλλευτούμε τις ανέσεις του απολαμβάνοντας το υπέροχο τοπίο. Εμείς οι Εοφίτες είμαστε φυσιολάτρες, περιηγητές, ταξιδευτές και όπου πάμε επισκεπτόμαστε τα αξιοθέατα των περιοχών με στόχο να γνωρίσουμε την παράδοση, την ιστορία, τα ήθη, τα έθιμα, τον τρόπο ζωής της περιοχής. Στην περιοχή, λοιπόν, της Ορεινής Κορινθίας υπάρχουν πολλά αξιοθέατα που ικανοποιούν τα ενδιαφέροντα των περισσότερων επισκεπτών. Ειδικά στην περιοχή του Κεφαλαρίου, πληροφορηθήκαμε από τον Εοφίτη Αλέξανδρο Ψυράκη, ότι σε μία επίσκεψή του στον Ορεινό μας Ξενώνα, περιηγήθηκε την περιοχή και συνάντησε τον Γ. Μπουτσιο-ούκο που ανακαίνισε ένα παλιό νερόμυλο. Ο Γ. Μπουτσιοούκος μας έδωσε πληροφοριακά φυλλάδια (που τα παραθέτουμε πιο κάτω) για τον νερόμυλο και μας παρακίνησε να τον επισκεφθούμε.

Ο ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΝΕΡΟΜΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΠΟΥΤΣΙΟΥΚΟΥ

Στο Κεφαλάρι (Ντούσια) λειτουργούσαν τρεις νερόμυλοι, ο «πάνω», ο «κάτω» κι ο «μεσιανός» ή «ο μύλος του Σπυράκου».

Οι δύο πρώτοι ήταν ιδιοκτησίας της εκκλησίας και τους παραχωρούσε με ενοίκιο και ο

τρίτος ιδιοκτησίας της οικογένειάς μου.

Και οι τρεις κινούντο με το νερό της πηγής Κεφαλαρίου, που βρίσκεται σε απόσταση ενός χιλιόμετρου περίπου.

Δεν υπάρχουν ακριβείς πληροφορίες για την έναρξη της λειτουργίας τους, είναι όμως βέβαιο ότι η ύπαρξή τους χρονολογείται πριν το 1821, διότι ο γραμματικός του Θ. Κολοκοτρώνη Φωτάκος στα απομνημονεύματά του αναφέρεται σε μάχη που έγινε στους μύλους της Ντούσιας μεταξύ Ελλήνων και Τούρκων υπό τον Ιμπραήμ.

Τον μύλο της οικογενείας μου τον αγόρασε ο παππούς ο Γιώργος περί το 1915 από τον Γεώργιο Τσάμη με χρήματα που έφερε από την Αμερική ως μετανάστης.

Το κτίριο ήταν περίπου 120 m², βρισκόταν μέσα σε οικόπεδο έκτασης δύο στρεμμάτων, ήταν πέτρινο και η σκεπή του από κεραμίδι πήλινο σωληνωτό.

Αρχικά ήταν διώροφο, στον πάνω όροφο κατοικούσαν οι μυλωνάδες και κάτω ήταν εγκατεστημένος ο μύλος με τους βοηθητικούς χώρους. Με παρεμβάσεις που έγιναν καταρ-

γήθηκε ο όροφος και έμεινε μόνο το ισόγειο, αποτελούμενο από τρεις κυρίως χώρους, τον χώρο που λειτουργούσε ο μύλος, ένα δωμάτιο με τζάκι που χρησιμοποιείτο για κατοικία του μυλωνά και έναν βοηθητικό χώρο ως αποθήκη και στάβλο.

Το 1930 έφυγε από τη ζωή ο παππούς σε ηλικία 45 ετών και άφησε χήρα την γιαγιά μου Άννα και τρία παιδιά, τα οποία γεννήθηκαν στον μύλο με μικρότερο τον πατέρα μου Σπύρο, ηλικίας τότε 2 ετών.

Η κύρια κατοικία της οικογένειας βρισκόταν στο χωριό, αλλά τον περισσότερο καιρό κατοικούσαν στον μύλο.

Ο μύλος άλεθε όλους του καρπούς που υπήρχαν όπως σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, κουκιά κ.λπ. για ψωμί ή ζωοτροφές που εξυπηρετούσε τις ανάγκες του χωριού αλλά και των γύρω χωριών όπως το Καίσαρι, Κλιμέντι, Βελίνα, Μάτσιανι, Ασπρόκαμπο, Ψάρι κ.λπ.

Τα αλεστικά ήταν ποσοστό επί του βάρους του αλέσματος το λεγόμενο «αξάι».

Μέχρι το 1970 περίπου ο μύλος δούλευε σχεδόν όλο το 24ωρο.



Για να είναι σε θέση να λειτουργεί αποδοτικά ο μύλος ήθελε εντατική συντήρηση, την οποία έκανε ο πατέρας μου. Το 1955 έγινε γενική επισκευή κατασκευάζοντας από πέτρα που έφερε από τον Μύλο δύο νέες μολόπετρες, αυτές που συντηρούνται και σήμερα (αρχικό πάχος 0,25 εκατ., σήμερα 0,12 εκατ.).

Μάλιστα το 1955 έγινε μελέτη για εγκατάσταση υδροηλεκτρικού σταθμού παραγωγής 32 kw που αρκούσε για την ηλεκτροδότηση 2 χωριών των χιλίων κατοίκων και την δημιουργία ενός εργοστασίου, η οποία δεν πραγματοποιήθηκε λόγω του υψηλού κόστους κατασκευής.

Το κτίριο απέχει περίπου ένα χιλιόμετρο από το χωριό, βρίσκεται επί του κεντρικού αγροτικού δρόμου πολύ κοντά στον δημόσιο δρόμο Κιάτου –Γκούρας κάτω από τον επιβλητικό βράχο τον «βράχο του μύλου», όπως ονομάζεται και σήμερα.

Σε μικρή απόσταση από τον μύλο στην άκρη

του οικοπέδου διέρχεται ο ποταμός Σοφέντος με το σπάνιας τεχνικής λιθόκτιστο καμπυλωτό γεφύρι.

Ο μύλος αποτελούσε σημείο συνάντησης των κατοίκων του χωριού και των γύρω χωριών που έρχονταν με αλέσματα, αλλά και των επισκεπτών που ήθελαν να γνωρίσουν την λειτουργία του.

Πολλές φορές τον επισκέπτονταν και μαθητές σχολείων στις εκπαιδευτικές εκδρομές.

Τις βροχερές ημέρες ήταν το καταφύγιο των γεωργών που εργάζονταν στους γύρω αγρούς. Η γιαγιά που έμενε κυρίως στον μύλο είχε πάντα ζεστό φαγητό, φρέσκο ψωμί, αυγά, αγνό μέλι από τις κυψέλες μας και όλα τα κηπευτικά που καλλιεργούσε στον κήπο του μύλου.

Ο φράχτης του κήπου ήταν φτιαγμένος από διάφορα δέντρα όπως κορομηλιές, κερασιές, βυσσινιές, μηλιές και πολλά λουλούδια, που έδιναν μια άγρια ομορφιά στο τοπίο, ιδιαίτερα την εποχή της ανθοφορίας τους.

Η γιαγιά διατηρούσε πολλές κότες και πά-

πιες, οι οποίες κολυμπούσαν στο ποτάμι μπροστά από την χούρχουλη, δημιουργώντας ένα ανεπανάληπτο θέαμα.

Τα δύσκολα χρόνια της κατοχής πολλοί κατέφευγαν στον μύλο για λίγο φαγητό ή ψωμί που απλόχερα έδινε η γιαγιά σε όλους.

Η γιαγιά έφυγε από τη ζωή το 1968 σε ηλικία 77 ετών.

Το 1982 έπαυσε να ρέει η κινητήριος δύναμη το νερό, λόγω αρδευτικών έργων και έτσι έπαυσε να λειτουργεί ο μύλος, μετά δε το 1986 που έφυγε από τη ζωή και ο πατέρας μου έμεινε μόνο το κτίριο και η ιστορία του, αφού τα εξαρτήματα του μύλου τα μετέφερα στο χωριό ως ενθύμιο.

Το γεγονός ότι κατά τις σχολικές διακοπές ήμουν μωλυνάς μου έδωσε την ευκαιρία να μάθω όλα τα μυστικά για την λειτουργία του και τον εξοπλισμό του.

Γεώργιος Μπουτσιούκος

«Ο ΜΥΛΟΣ ΤΟΥ ΣΠΥΡΑΚΟΥ» αφιέρωμα

Γύρνα φτερωτή του μύλου...

Ο «Μύλος του Σπυράκου» είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την ιστορία του τόπου και την παράδοση της οικογένειάς μου.

Είναι ιδιοκτησία μας από αγορά του παππού μου Γεωργίου Σπ. Μπουτσιούκου περί το 1915 και λειτουργησε μέχρι το 1984, που απώλεσε τα δικαιώματα του νερού.

Η λειτουργία του ανάγεται πριν τον 18^ο αιώνα όπως προκύπτει από αναφορά που γίνεται στα απομνημονεύματα της ελληνικής επανάστασης του 1821, από τον γραμματικό του Θ. Κολοκοτρώνη Φωτάκο, που περιγράφει μάχη μεταξύ Ελλήνων και Τούρκων υπό τον Ιμπραήμ, στους μύλους της Ντούσιας.

Οι αναμνήσεις από τα παιδικά μου χρόνια είναι πολύ έντονες και ποτέ δεν θα ξεχάσω τις όμορφες οικογενειακές στιγμές, τα νυχτέρια μου με την γιαγιά με το φως του λυχναριού, τις εργασίες συντήρησης του μύλου που έκανα με τον πατέρα μου, τους επισκέπτες συγχωριανούς και ξένους, τις ιστορίες γύρω από το τζάκι τους χειμερινούς μήνες, τις σχολικές εκδρομές κ.λ.π.

Όλοι απολαμβάναμε από τα χέρια της «κυράς του μύλου», της γιαγιάς μου της Άννας ζεστό ψωμί και φαγητό, φρέσκα αυγά από τις κότες μας, παστό από τα χοιρινά μας, πίτες με λαχανικά του κήπου μας, μέλι από τα κουβέλια μας και παγωμένο κρασί στο νερό της χούρχουλης.

Αναγνωρίζοντας την ιστορική, πολιτιστική και αρχιτεκτονική του αξία, με τις παιδικές μνήμες να με συντροφεύουν, είχα πάντα είχα την επιθυμία της αξιοποίησής του, για την διατήρηση της ιστορίας του τόπου μου και για την συνέχεια της παράδοσης της οικογένειάς μου, αφού οι πρόγονοί μου ήσαν μωλυνάδες.

Η επιθυμία μου πραγματοποιήθηκε την διετία 2006-2008 που αναπαλάωσα τον παραδοσιακό νερόμυλο με άριστο αποτέλεσμα ως προς την αυθεντικότητα της αρχικής του υπόστασης.

Η αναπαλάωση έγινε με προσωπική επίβλεψη αξιοποιώντας τις γνώσεις μου ως μωλυνάς.

Η μετατροπή του σε επισκέψιμο χώρο θα συμβάλλει,

- Στη διατήρηση και την προστασία στοιχείων της τοπικής αρχιτεκτονικής και πολιτισμικής κληρονομιάς, ως μοναδικού κτιρίου προβιομηχανικής δραστηριότητας του 18ου αιώνα στην περιοχή και ευρύτερα στο Νομό.
- Στην αναβάθμιση του φυσικού και πολιτισμικού περιβάλλοντος και την ανάδειξη της πολιτισμικής ταυτότητας της περιοχής.
- Στη διάσωση της γνώσης της παραδοσιακής τεχνολογίας του τόπου στους νέους και ιδιαίτερα στους μαθητές, μέσα από θεσμοθετημένες εκπαιδευτικές εκδρομές.
- Στην ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας και την βελτίωση της ποιότητας της ζωής των κατοίκων, λόγω αύξησης της επισκεψιμότητας στην περιοχή.

Με ιδιαίτερη λοιπόν συγκίνηση αφιερώνω το παρόν έργο στη μνήμη των προγόνων μου, του πατέρα μου Σπύρου Γεωργίου Μπουτσιούκου και στις επόμενες γενιές.

«Ουδέν γλύκιον ής πατρίδος ουδέ τοκήων γίνεται»
«Τίποτε γλυκύτερο από την πατρίδα και τους γονείς...»

Όμηρος

Αύγουστος 2008

Γεώργιος Σπυρίδωνος Μπουτσιούκος



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr



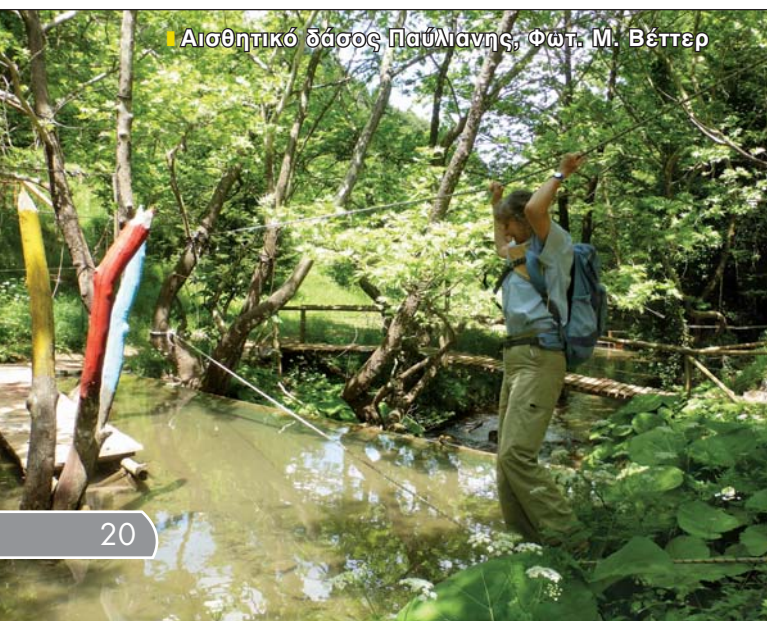
ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Στο Νεκρομαντείο, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στις πηγές του Αχέροντα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Αισθητικό δάσος Παύλιανης, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Γαΐο, πρωτεύουσα των Παξών, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΝΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗ-
ΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 89 ΑΤΟΜΩΝ

ΟΙΤΗ - ΠΑΥΛΙΑΝΗ

Το διήμερο 5 & 6 Ιουνίου, με συμμετοχή 18 ατόμων, απολαύσαμε την περιοχή της Παύλιανης και πραγματοποιήσαμε ανάβαση στην Οίτη.

ΠΑΡΓΑ - ΠΑΞΟΙ

Του Αγίου Πνεύματος βρήκαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε μία 4ήμερη εκδρομή με διανυκτέρευση στην περιοχή της Πάργας. Με συμμετοχή 48 ατόμων, περιηγηθήκαμε την γραφική αυτή περιοχή και επισκεφθήκαμε τους Παξούς. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Με συμμετοχή 23 ατόμων πραγματοποιήσαμε πολυήμερη εκδρομή στην Βουλγαρία. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.



■ Κορυφή Πύργος της Οίτης, Φωτ. Μ. Βέττερ



Βέττερ



εκδρομές - εκδηλώσεις

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΛΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΤΡΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 40 ΑΤΟΜΩΝ**

ΔΡΕΠΑΝΟ – ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

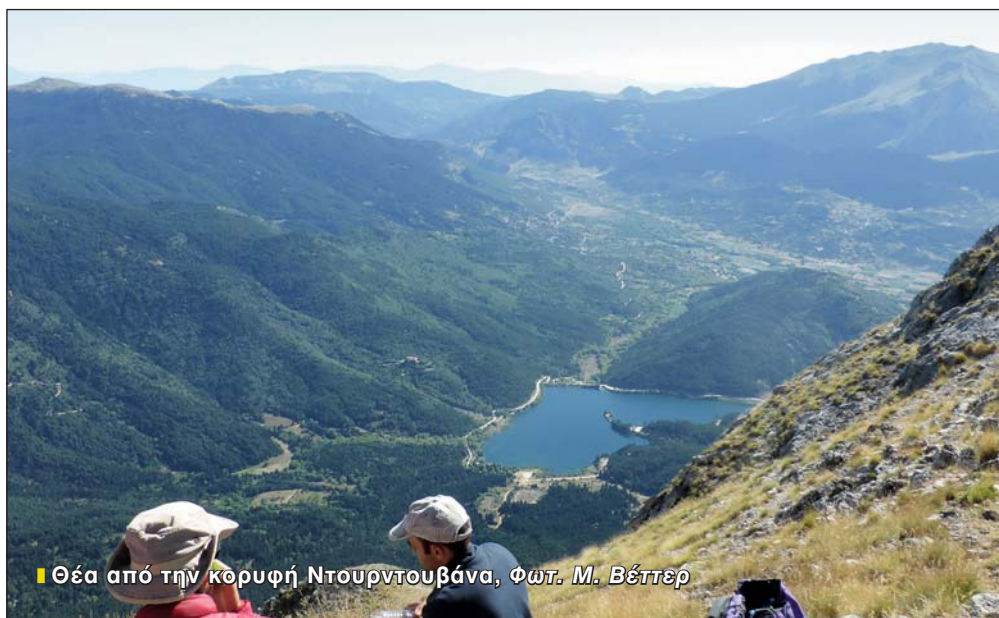
Συνεχίστηκε και φέτος η οργάνωση τριήμερης εκδρομής που συνδυάζει ξεκούραση, θαλάσσιο μπάνιο, καλό περιβάλλον και παρακολούθηση εκδηλώσεων στην Επίδαυρο. Με συμμετοχή 36 ατόμων παρακολούθησαμε δύο ενδιαφέρουσες παραστάσεις στα 2 θέατρα της Επιδαύρου και η ξεκούραστη διαμονή στο Δρέπανο ήταν ό,τι χρειαζόταν για την θερινή περίοδο.

ΝΤΟΥΡΝΤΟΥΒΑΝΑ

Η Πανελλήνια Ορειβατική συγκέντρωση της Ομοσπονδίας Ορειβάσις πραγματοποιήθηκε, φέτος, στην περιοχή της λίμνης Δόξα με ανάβαση στην Ντουρντουβάνα. Από πλευράς ΕΟΦ, συμμετείχαν 4 άτομα που απόλαυσαν τα υψίπεδα της Ορεινής Κορινθίας με παρέα εκατοντάδες ορειβατών.



■ Βουλγαρία. Οι βοτανικοί κήποι



■ Θέα από την κορυφή Ντουρντουβάνα, Φωτ. Μ. Βέττερ

■ Βουλγαρία, Βίτοσα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Βουλγαρία στους καταρράκτες Krushuna, Φωτ. Μ. Βέττερ





■ Ίος. Στην πορεία από Μυλοπότα προς Κλήμα,
Φωτ. Β. Συλβεσπριάδης



■ Σίκινος. Στην επισκοπή, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σίκινος. Με τον Δήμαρχο κ. Βασίλειο Μαράκη,
Φωτ. Ν. Νίντος

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ
ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 68 ΑΤΟΜΩΝ

ΟΛΥΜΠΟΣ

Με συμμετοχή 6 ατόμων, πραγματοποιήθηκε ανάβαση στις κορυφές του Ολύμπου.

ΙΟΣ - ΣΙΚΙΝΟΣ ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ

Στο τέλος Αυγούστου - αρχές Σεπτεμβρίου με συμμετοχή 62 ατόμων πραγματοποιήθηκε πολυήμερη Καλοκαιρινή πεζοπορική - τουριστική εκδρομή στα νησιά Ίος - Σίκινος - Φολέγανδρος. Σε άλλη στήλη του περιοδικού υπάρχει περιγραφή της εκδρομής.

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 09-07-16 πραγματοποιήθηκαν στην Κατασκήνωση τα εγκαίνια της Κατασκηνωτικής περιόδου με τον καθιερωμένο Αγιασμό, ενώ ακολούθησε συνενόηση με ρεβυθάδα που προσφέρει κάθε χρόνο η οικογένεια Μεταξά.
- Στις 15 & 16-07-16 παρακολουθήσαμε 2 παραστάσεις στο Αρχαίο Θέατρο και στο Μικρό Θέατρο της Επιδαύρου.
- Στις 16 & 17-07-16 συμμετείχαμε στην 76^η Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση που πραγματοποιήθηκε στην Ντουρντουβάνα.
- Στις 20-07-16 έγινε Εσπερινός και Αρτοκλασία στο εκκλησάκι της κατασκήνωσης για την γιορτή του Προφήτη Ηλία.
- Στις 10-09-16 πραγματοποιήθηκε στην Κατασκήνωση η εκδήλωση «Αποχαιρετισμός της θάλασσας» με την λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου και προσφέρθηκε η καθιερωμένη «Φασολάδα του Φίλιππα» από τις οικογένειες Κίντατζη και Τσολάκη.



■ Φολέγανδρος στην Παναγία του Βράχου,
Φωτ. Μ. Βέττερ

ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ & ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ - ΡΑΓΟΥΛΙΚΟ - ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ

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

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΥ ΦΩΤΙΣΜΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΦΩΤΙΣΜΟΥ - ΤΙΜΕΣ ΧΟΝΔΡΙΚΗΣ

Φορμίωνος 63 - 65 Φιλοθέου - www.dendrinος.gr
Τηλ.: 210 7511873 - 210 7512898, Fax.: 2107560558,
Κιν.: 6948377322, email: info@dendrinος.gr

ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΤΗΣ ΦΑΣΟΛΑΔΑΣ ΤΟΥ ΦΙΛΙΠΠΑ

Για τη σύνταξη του κειμένου, συνέβαλαν τα μέλη των οικογενειών, με το στίγμα των αναμνήσεών τους



■ Φασολάδα. Το τελετουργικό του σερβιρίσματος

Τη δεκαετία του πενήντα, τότε που άρχισε να στήνεται η Κατασκήνωση της Ε.Ο.Φ, στο Μάτι Αττικής, οι άνθρωποι, οι οποίοι πρωτοστάτησαν στο εγχείρημα αυτό, διέμεναν στο χώρο μέχρι και τον Οκτώβριο. Μοναδικός σκοπός τους ήταν να δουλέψουν εντατικά, έτσι ώστε η κατασκήνωση να γίνει λειτουργική και κατοικήσιμη.

Ο Φίλιππος Φλάμπουρας, ο οποίος τα κατάφερνε με τη μαγειρική, έριξε την ιδέα να φτιάξει μια φασολάδα για να περάσουν ένα ακόμη βράδυ αντάμα, να ζεσταθούν, να ξεκουραστούν και να απολαύσουν την μαγεία της παρέας γύρω από ένα τσουκάλι.

Έβαλε λοιπόν ένα τενεκέ, μπροστά

από την καντίνα, με μια αυτοσχέδια φουφού -ας μην ξεχνάμε ότι εκείνα τα δύσκολα χρόνια η επιμόνη χαρακτηριζε την πλειονότητα των ανθρώπων- και μαγείρεψε την πρώτη φασολάδα.

Υποσχέθηκαν λοιπόν να επαναλαμβάνουν κάθε χρόνο, στο τέλος του καλοκαιριού το μαγείρεμά της. Το τελετουργικό αρχίζει νωρίς το πρωί, με το βράσιμο των φασολιών σε μεγάλες κατσαρόλες, ενώ στην αυλή, οι γυναίκες της οικογένειας καθαρίζουν κρεμμύδια, σέλινα και καρότα.

Επίσης κάθε χρόνο, η φασολάδα γίνεται και με τη βοήθεια του «κοινού», το οποίο αλλάζει από γενιά σε γενιά. Με λίγα λόγια βοήθαγαν και βοηθούν τα ευρύτερα μέλη των οικογενειών, αλλά και οι γειτόνισσες. Ας μην παραλείψουμε όμως τη σημαντική βοήθεια του Παναγιώτη από τη Ραφήνα, που μόλις τελειώνει το υγραέριο, σπεύδει να αντικαταστήσει τη φιάλη.

Στις μέρες μας, το έθιμο αυτό, με **πολλή αγάπη**, πέρασε από γενιά σε γενιά στις οικογένειές μας, από το θείο Φίλιππο, στη θεία Κούλα Τσολάκη και στη συνέχεια σε μας, μια συνήθεια, την οποία τηρούμε, σεβόμενοι αυτό που για μας είναι η Ε.Ο.Φ: **ΙΔΕΑ**.

Οικογένεια Κίντατζη:
Μαργαρίτα, Στέλιος, Χάρης, Μίτση.
Οικογένεια Τσολάκη:
Μίνα, Παναγιώτης



Η ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΜΑΣ ΤΟΥ ΧΘΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ

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

Με τις πρώτες ημέρες του Ιουλίου κάθε χρόνο, αρχίζει και η λειτουργία της Κατασκηνώσεώς μας στο Μάτι Αττικής. Ένας όμορφος τόπος διαμονής, μια συνάντηση φίλων, μια παρέα ανθρώπων που αγαπούν το ύπαιθρο και τη φύση.

Η επίσημη έναρξη φέτος ήταν στις 9 Ιουλίου με τον καθιερωμένο Αγιασμό στο Ναό μας. Μετά όλοι μαζί ανεβήκαμε στην καντίνα, για να φάμε την καθιερωμένη ρεβιθάδα, που προσφέρει η οικογένεια Γιάννη Μεταξά. Το μέλος της Ε.Ο.Φ. Ιωάννα και η παρέα της είχαν ετοιμάσει εξαιρετικά μεζεδάκια. Το κοντοσουβίλι το ετοίμασε ο Ράκης και μαζί με το κρασάκι και ό,τι άλλο καλόπιστο υπήρχε, βοήθησαν να ξεκινήσει με το καλό και ευχάριστα η κατασκηνωτική περίοδος.

Στις 20 Ιουλίου εορτάζει ο Ναός μας, αφού είναι κατά το ήμισυ αφιερωμένος στον Προφήτη Ηλία. Η οικογένεια του Τάκη Πίκουλα κάνει αρτοκλασία και μοιράζουν γλυκά. Η συνέχεια είναι γνωστή, όλοι ή σχεδόν όλοι, παρέα, στην Καντίνα μας με μεζεδάκια και ευχές, για καλά μπάνια με καλό καιρό, αφού φτάσαμε στα μέσα του καλοκαιριού.

Από γιορτές και τελετές όρεξη να έχουμε και φτιάχνουμε τόσες, όσες μας χρειάζονται για να περνάμε καλά. Στις 25 Αυγούστου είχαν συγκέντρωση το μεσημέρι στην Καντίνα, οι γυναίκες της Κατασκηνώσεως και όχι μόνο. Οι άνδρες δεν μπορούσαν να πλησιάσουν πιο κοντά από τα 13,75 μέτρα, χαραγμένο με κόκκινη μπόγια. Απ' ότι με κάθε μυστικότητα έμαθα, για το φόβο των κιλών τους, φάγανε, ήπιαν και διασκέδασαν τόσο καλά, που μας φόρεσαν διπλά γυαλιά σε όλους εμάς. Του χρό-



νου πρώτα ο Θεός θα τα πούμε, διήμερο αντρικό θα διοργανώσουμε, με μουσικές και χορευτικά, αμέ τι κάνουμε δηλαδή. Δεν σας έλεγα πιο πάνω για γιορτές; Από φέτος λέμε να καθιερώσουμε, κάθε τελευταία Κυριακή του Αυγούστου, να κάνουμε συγκέντρωση ψαροφαγίας. Όσοι θα λάβουν μέρος θα πρέπει να φέρουν ένα, δύο φαγητά με θαλασσινά και άλλα, που να ταιριάζουν με τα πιρούνια των συμμετεχόντων.

Φτάσαμε το Σάββατο 10 Σεπτεμβρίου, που είχε προγραμματιστεί η επίσημη λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου. Η συγκέντρωση στην Καντίνα μας, για τον αποχαιρετισμό με την «Φασολάδα του Φίλιππα», σε ανάμνηση ενός σημαντικού μέλους μας, προσφορά από τις οικογένειες Κίντατζη και Τσολάκη. Φυσικά υπήρχαν και μεζεδάκια μαγειρευτά, ψησταριά, ποτά, γλυκά και πολύ κέφι. Ο πρόεδρος Νίκος Νίντος ευχήθηκε σε όλους υγεία, καλό χειμώνα και του χρόνου να είμαστε όλοι παρόντες και ακόμα πιο πολλοί.

Η συνεστίαση κράτησε μέχρι πολύ αργά, αφού βοήθησε σε αυτό και ο καιρός. Πρέπει να σημειώσω ότι κατά την διάρκεια του καλοκαιριού, έγιναν και οικογενειακές εκδηλώσεις, με γενέθλια, εορτές και συναθροίσεις στους οικίσκους και στην καντίνα. Ακόμα σημαντική ήταν η παρουσία των μελών του Δ.Σ. που δεν είναι κατασκηνωτές. Δύο συνεδριάσεις του, στην αρχή και τη λήξη της περιόδου, έγιναν στην κατασκήνωση. Επίσης αρκετά μέλη της Ε.Ο.Φ. ήλθαν το καλοκαίρι και έμειναν στον Ξενώνα των μελών μας. Κλείνοντας πρέπει να ευχαριστήσουμε τον έφορο της κατασκηνώσεως, Τάκη Πίκουλα, για τις προσπάθειες που έκανε για την καλύτερη εμφάνιση και λειτουργία της, όπως και όλα τα μέλη της επιτροπής. Ευχαριστώ πρέπει να πούμε τέλος σε όλους, μέλη και φίλους του συλλόγου μας, γιατί με την ενεργό συμμετοχή τους, στηρίζουν και κάνουν πιο δυνατή την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΩΝ.



Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου



Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα

ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ

Όμορφη πόλη, γραφικά χωριά, εύκολη πρόσβαση, εντυπωσιακή φύση, καταπληκτικό χιονοδρομικό κέντρο, γευστικά φαγητά, νυχτερινή ζωή αλλά και παρθένα φύση κάνουν το διαφορετικό. Η Ευρυτανία για όλα αυτά κηρύχθηκε από την UNESCO το 1991 σαν μία από τις καθαρότερες περιοχές οικόσυστήματος στον Πλανήτη.

Σε υψόμετρο 960 μέτρων, πνιγμένο στο έλατο με τις μοσχομυριστές ανοιξιάτικες πλάγιές του Βελουχιού καλά προφυλαγμένες από τους δυνατούς βοριάδες και τις δυνατές μαγευτικές χιονοπτώσεις του. Η Ευρυτανία πρώτη στο Πανελλήνιο για τις χιονοπτώσεις προσφέρει την μαγεία του

φантаστικού και μεταφέρει τον επισκέπτη σε μία εξωπραγματική διάσταση παραμυθιού. Το Καρπενήσι προσφέρεται τόσο για χειμερινό όσο και για θερινό τουρισμό.

Μία περιοχή πάντα παρούσα στους Εθνικούς αγώνες διακρίθηκε για την προσφορά της στην Πατρίδα. Λημέρι του Καραϊσκάκη, του Μπότσαρη, του Βελουχιώτη, το Καρπενήσι κατά καιρούς μέτρησε πολλές απώλειες σε έμψυχο υλικό, καθώς γνώρισε το μένος των Τούρκων, των Αρβανιτών, και των Γερμανών, που τον Αύγουστο του 1944 κατέστρεψαν σχεδόν ολοκληρωτικά την πόλη. Πατρίδα μεγάλων προσωπικοτήτων, όπως ο κλεφταρματωλός Κατσαντώνης, ο Φιλικός και αγωνιστής του 1821 Θανάσης Καρπενησιώτης, ο λογοτέχνης Ζαχαρίας Παπαντωνίου, γνωστός από το διαχρονικό έργο του «Τα ψηλά βουνά» που διδάχθηκε στα δημοτικά σχολεία. Ο ακαδημαϊκός και πολιτικός -πρώην Πρόεδρος της Δημοκρατίας Κωνσταντίνος Τσάτσος, ο Δημοσιογράφος και πολιτικός Παύλος Μπακογιάννης και πολλοί άλλοι.

Το κρύο νερό που αναβλύζει σχεδόν σε κάθε γωνιά της Ευρυτανικής γης είναι ένα σπάνιο αναψυκτικό που έχει πάντοτε την κατάλληλη θερμοκρασία: Παγωμένο το Καλοκαίρι, ζεστό το Χειμώνα.

ΜΟΝΗ ΠΡΟΥΣΟΥ. Η Ι. Μονή Προυσού αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προσκυνητικά κέντρα της Ορθοδοξίας καθώς φιλοξενεί την θαυματουργή εικόνα της Παναγίας της Προυσιώτισσας, η οποία λέγεται ότι είναι έργο του Ευαγγελιστή Λουκά. Βρίσκεται σε επιβλητικό σημείο μέσα σε ελατοσκέπαστες πλαγιές, με τα βουνά Κालιακούδα και Χελιδόνα να ενώνονται σ' αυτό το σημείο, και το απόκρημνο φαράγγι από κάτω, που φτάνει σχεδόν στο Καρπενήσι. Διαθέτει Ξενώνας και Μουσείο, όπου εκτίθενται εικόνες του 15ου-16ου αι., εκκλησιαστικά κειμήλια, χειρόγραφα αλλά και μέρος του οπλισμού του Γεωργίου Καραϊσκάκη. Ιδρύθηκε κατά τον 9ο αιώνα, αλλά κατά άλλη άποψη τον 12ο αι. (σύμφωνα με χρονολόγηση των τοιχογραφιών), όταν αυτοκράτορας στο Βυζάντιο ήταν ο γνωστός εικονομάχος Θεόφιλος.

Λέγεται, ότι η εικόνα της Παναγίας μεταφέρθηκε από την Προύσα, από ένα νεαρό και τον υπηρέτη του, προκειμένου να τη σώσουν από τους εικονομάχους. Αυτοί ήταν και οι πρώτοι μοναχοί της Μονής (Διονύσιος και Τιμόθεος). Το πρώτο καθολικό της Μονής καταστράφηκε από φωτιά κατά το 1587, οπότε και χτίστηκε το σημερινό.

Η Μονή Προυσού κατά την Επανάσταση του 1821 χρησιμοποιήθηκε από τους αγωνιστές σαν ορμητήριο- καταφύγιο. Εκεί φιλοξενήθηκε και ο αρχιστράτηγος Γεώργιος Καραϊσκάκης όντας ασθενής από επίμονους πυρετούς. Μία καταστροφική χρονιά για την Μονή ήταν το 1944, όταν στις 16 Αυγούστου μεγάλο τμήμα της πυρπολήθηκε από τον Γερμανικό στρατό, επειδή θεωρήθηκε κρησφύγετο ανταρτών με αποτέλεσμα να καταστραφούν πολλά σημαντικά κειμήλια.

Στην ευρύτερη περιοχή της Μονής, χτισμένο στον απέναντι λόφο, είναι το Ρολόι, που προσφέρει πανέμορφη θέα προς το μοναστήρι και το φαράγγι, το εκκλησάκι των Αγίων Πάντων (1754), το κτίριο του Σχολείου Ελληνικών Γραμμάτων (1820) και οι δύο «πύργοι του Καραϊσκάκη», οχυρωματικά έργα για την ασφάλεια της Μονής, οι οποίοι αναπαλαιώθηκαν και έχουν κριθεί διατηρητέοι.

ΜΕΓΑΛΟ ΧΩΡΙΟ Το Μεγάλο Χωριό, διατηρήθηκε πέτρινο και όμορφο χάρη στα εκπατρισμένα τέκνα του. Από τα πιο τουριστικά μέρη με δύο ωραία μονοπάτια (στο Κεφαλόβρυσο και προς τον Γαύρο) και ένα αξιόλογο λαογραφικό μουσείο.

ΚΟΡΥΣΧΑΔΕΣ Το ιστορικό χωριό των Κορυσχαδών απέχει 5χλμ από το Καρπενήσι, ένας ακόμη τόπος που έγραψε ιστορία στη σύγχρονη Ελλάδα. Στις 14 Μαΐου του 1944 η ΠΕΕΑ (Πολιτική Επιτροπή Εθνικής Απελευθέρωσης) πραγματοποίησε στο σχολείο του χωριού την πρώτη **Εθνοσυνέλευση** των μαχόμενων για την απελευθέρωση Ελλήνων. Συμμετείχαν εκπρόσωποι εκλεγμένοι κατά τόπους από Έλληνες πολίτες (από μυστικές εκλογές που είχαν προηγηθεί). Οι εργασίες του Συμβουλίου κράτησαν από τις 14 έως τις 27 Μαΐου.

Ο χώρος έχει κηρυχθεί Ιστορικό Διατηρητέο Μνημείο και λειτουργεί σαν μουσείο Εθνικής Αντίστασης. Στο προαύλιο υπάρχει μνημείο αφιερωμένο σε αυτή την ιστορική μέρα, στο ισόγειο λειτουργεί Βιβλιοθήκη με μία ενδιαφέρουσα συλλογή συγγραμμάτων και στον πάνω όροφο βρίσκεται έκθεση με πλούσιο φωτογραφικό υλικό που απεικονίζει την διαδικασία της ιστορικής Εθνοσυνέλευσης και άλλες εικόνες από την δράση των αγωνιστών. Όπως και τοιχογραφίες ηρώων της αντίστασης αλλά και των ηρώων του 1821.

Παραδοσιακά προϊόντα - φαγητό: Δοκιμάστε κοντοσούβλι, κοκορέτσι, κεμπάπ, λουκάνικα, το ξακουστό προσούτο τσαλαφούτι, γευστικές τοπικές πίτες με συνοδεία καλού κρασιού και τσίπουρου. Μπορείτε να προμηθευτείτε τοπικά γλυκά κουταλιού (με κορυφαίο το κάστανο), τσίπουρο, ρακόμελο. Επίσης θα βρείτε και είδη λαϊκής τέχνης (κυρίως ξύλινα)

Για Διασκέδαση υπάρχουν πολλά ατμοσφαιρικά μπαράκια, καφετέριες, και κεφάτα clubs.



Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΣΤΗ ΔΡΑΜΑ

Η περιοχή της Δράμας φαίνεται πως είχε κατοικηθεί προϊστορικά στον οικισμό Αρκαδικού. Αν και αποτελούσε στρατιωτικό κέντρο των Οθωμανών στη νότια Βαλκανική, έπαιξε σημαντικό ρόλο στην Επανάσταση του 1821. Ενώθηκε με το Ελληνικό κράτος το 1913 στον Β' Βαλκανικό Πόλεμο. Ξανακατελήφθηκε από τους Βούλγαρους στον Α' Παγκόσμιο και πέρασε δύσκολα λόγω των επιχειρήσεων εκβουλιγαρισμού του πληθυσμού της Δράμας που όμως δέχθηκε την σθεναρή αντίσταση των κατοίκων.

ΔΡΑΜΑ Πόλη με πολλά αξιοθέατα, πολιτιστικά δρώμενα και πλούσιο φυσικό περιβάλλον. Το όνομά της προέκυψε από το «Υδράμα - Δύραμα» λόγω των υδάτων που αναβλύζουν πλούσια στην περιοχή. Στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Δράμας, τα εκθέματα μαρτυρούν ανθρώπινη παρουσία στην περιοχή από τη Μέση Παλαιολιθική εποχή (50.000 χρόνια πριν) μέχρι και τους Νεότερους Χρόνους.

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ Ο Δημοτικός κήπος της Δράμας. Το πάρκο της Αγίας Βαρβάρας με λίμνες, καταρράκτες αιωνόβια δένδρα, παρδοδοσιακούς νερόμυλους -χαρακτηριστικός ο μουσουλμανικός «Μύλος των Ζώνκε». Στη Βόρεια πλευρά η καπναποθήκη του Ελβετοεβραίου καπνεμπόρου Έρμαν Σπήρερ από το 1925 και μπροστά της τα ερείπια της καπναποθήκης του Γιοσέφ Φαρατζή, όπου το 1943 κλείστηκαν οι Εβραίοι της Δράμας πριν το τραγικό τέλος τους στα Γερμανικά στρατόπεδα εξόντωσης στην Πολωνία.

Τα διατηρητέα κτίρια δίνουν ξεχωριστή όψη στην πόλη, ενώ σημαντικό αξιοθέατο είναι τα Βυζαντινά τείχη που διασώζονται αρκετά τμήματα τους στη Βόρεια συνοικία της πόλης, γύρω από την εκκλησία της Αγίας Σοφίας και σε άλλα σημεία, διασκορπισμένα ακόμα και σε αυλές σπιτιών, όπου πολλές φορές χρησιμοποιούνται και για οριοθετήσεις ιδιοκτησιών.

Η εκκλησία Άγιος Νικόλαος στο κέντρο της πόλης [(επί τουρκοκρατίας Εσκή τζαμί (αρχαίο τζαμί) ή Τσαρσί τζαμί (τζαμί της αγοράς)]. Στο Εκκλησιαστικό Μουσείο της Ιεράς Μητροπόλεως Δράμας υπάρχουν εικόνες λαϊκής τέχνης του 19ου αι., ξυλόγλυπτα βημόθυρα ναών, αρτοφόρια κ.α.. Η Βυζαντινή εκκλησία της Αγίας Σοφίας (πλέον των 1000 ετών) αποτελεί το παλαιότερο σωζόμενο κτίσμα της Δράμας.

Χαρακτηριστικά επίσης είναι τα παραδοσιακά αγροτόσπιτα στο χωριό Καλή Βρύση

ΜΟΝΑΣΤΗΡΑΚΙ Αράπηδες, Γκιλίγκες και Τσέτα Ανήμερα των Θεοφανείων, εμφανίζονται οι «αράπηδες» (ομάδες ανδρών), άλλοι ντυμένοι τσολιάδες, και άλλοι με τοπική γυναικεία φορεσιά τα «Κορίτσια ή Γκιλίγκες». Οι Αράπηδες (Καρναβάλια), κρύβουν το πρόσωπο με καρβουνόσκονη ή με μαύρο πανί, φορούν μακριές υφαντές κάπες και ψηλές κουκούλες στο κεφάλι από δέρμα κατσίκας, με τρύπες για τα μάτια και το στόμα. Στη μέση κρεμούν κουδούνια και κρατούν μία ξύλινη σπάθα και ένα σακούλι με στάχτη. Ακολουθεί η «ομάδα ή Τσέτα» συνοδευόμενη από λύρα και νταρέ (ντέφι) και με δύο μη μεταμφιεσμένους τους Τσεταμπάσηδες τριγυρίζει στο χωριό, χορεύει, εύχεται καλή υγεία και πλούσια σοδειά. Το απόγευμα καταλήγουν όλοι στην πλατεία του χωριού και η βραδιά κλείνει με πολύ χορό.

ΠΕΤΡΟΥΣΑ «Μπάμπινεν ή γιορτή της γριάς» Στις 7 Ιανουαρίου το πρωί ξεκινάει «ο φωτισμός τον χωριού». Άντρες με μπουζουρωμένα πρόσωπα και με το σημείο του σταυρού στο μέτωπο, συνεχώς πίνουν και χορεύουν συνοδευόμενοι από λύρες και νταχαρέδες. Τους ακολουθεί ο «Ζαχαρίας» (η ιδιοκτήτρια Βακτριανή καμήλα του Πολιτιστικού Συλλόγου Πετρούσας Δράμας) με την παρέα του και τέλος οι κάτοικοι που συμμετέχουν σε αυτό το πανηγύρι. Η γιορτή συνεχίζεται και την επομένη. Κορυφαίος χορευτής είναι ο «σταχτής», που κρατάει κάλτσα με στάχτη και στακτίζει τους μη συμμετέχοντες. Ακολουθεί σατιρική αναπαράσταση τοπικού γάμου και το γλέντι κρατάει μέχρι αργά το βράδυ.

ΚΑΛΗ ΒΡΥΣΗ «Μπαμπούγερα» Στην Καλή Βρύση, μετά τον αγιασμό των Θεοφανίων συγκεντρώνονται έξω από την εκκλησία τα Μπαμπούγερα, (άντρες μεταμφιεσμένοι με ζωμόροφη όψη) και ζωσμένα με πέντε μεγάλα ποιμενικά κουδούνια περιφέρονται κατά ομάδες ή χωριστά προκαλώντας με την θορυβώδη παρουσία τους κατοίκους για εύθυμα πειράγματα και χορό. Το γλέντι συνεχίζεται και την επομένη του Άη Γιάννη.

ΣΠΗΛΑΙΟ ΑΓΓΙΤΗ (ΜΑΑΡΑ) Λέγεται ότι είναι το μεγαλύτερο ποτάμιο σπήλαιο του κόσμου σε απόσταση περίπου 25 χλμ Βορειοδυτικά της Δράμας, στο δήμο Προσοτσάνης, δίπλα στο χωριό Πηγές. Μοναδικό γιατί στο δάπεδό του κυλάει ο ποταμός Αγγίτης. Το σπήλαιο είναι επισκέψιμο σε μήκος 500 μέτρων, ενώ συνολικά εκτείνεται σε μήκος άνω των 21 χλμ.. Ανακαλύφθηκε το 1978 από μία ομάδα Γάλλων σπηλαιολόγων σε συνεργασία με την Ελληνική Σπηλαιολογική Εταιρεία.

ΣΠΗΛΑΙΟ ΑΛΙΣΤΡΑΤΗΣ – ΦΑΡΑΓΓΙ ΠΟΤΑΜΟΥ ΑΓΓΙΤΗ Το Σπήλαιο της Αλιστράτης λειτουργεί από το 1998. Θεωρείται ένα από τα πιο αξιόλογα σπήλαια της Ευρώπης με πλούσιο σταλαγμικό και σταλακτιτικό διάκοσμο. Το μήκος των διαδρόμων είναι περίπου 3 χλμ ενώ επισκέψιμο είναι το ένα χλμ. Σε μικρή απόσταση από το Σπήλαιο βρίσκεται το Φαράγγι του ποταμού Αγγίτη μήκους 15 χλμ., και βάθους σε μερικά σημεία 80μ.-100μ. με βραχογραφήματα σε μερικά σημεία, έργα του 5ου - 6ου μ.Χ. αιώνα και που τερματίζει στην πεντάτοξη πέτρινη γέφυρα της Αγγίστας.

Τοπικά προϊόντα Χωριάτικα λουκάνικα από τον Βώλακα, πατάτες, φασόλια γίγαντες, ποταμίσιες πέστροφες, αλλά και παστοურμά, γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδες, ηδύποτα από κρίνο, δαμάσκηνο ή μέντα, χυλοπίτες, τραχανά, τα ποντιακά έβριστον ή ύβριστον και κεσέσι, σπιτικά ζυμαρικά, γιοφκάδες με σπανάκι ή με τομάτα, τσάι του βουνού, χαμομήλι και ρίγανη.

Στους 40.000 στρεμμάτων αμπελώνες της Δράμας καλλιεργούνται εκλεκτές ελληνικές ποικιλίες όπως Ασύρτικο, Λημνινό, Σαββατιανό, ο Ροδίτης, Μοσχάτο Αλεξανδρείας αλλά και αρκετές ξένες. Αυτά και...όποιος αντέξει!!!





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2016

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

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

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: **Κοσμάδακη Μαρία**

Κυριακή 09/10/2016

ΜΑΙΝΑΛΟ, ΡΟΕΙΝΟ - ΧΡΕΠΑ

Αναχώρηση 7.00π.μ. για Μονή Επάνω Χρέπας (υψόμετρο 1280μ). Από εκεί θα πραγματοποιηθεί νέα πορεία σε δασωμένο τοπίο με ανάβαση στο διάσελο Κολουρδούς (1500μ) - κορυφή Κολουρδού (1625μ) - Ροεινό (1100μ) (ώρες πορείας 6-7, ΒΔ: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 9.00 π.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 Μογγοστού, 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 επισκεφθεί την αρχαία Σικυώνα και στη συνέχεια θα διημερεύσει στο Κιάτο για μπάνιο και φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**



Δευτέρα 17/10/2016

Ώρα 20.00 στα γραφεία μας

ΠΡΟΒΟΛΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ ΚΑΙ VIDEO

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



Κυριακή 23/10/2016

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παγουλάτος Δημήτριος**



Πέμπτη - Κυριακή 27-30/10/2016

ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ - ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

ΠΑΠΙΓΚΟ - ΜΟΝΟΔΕΝΔΡΙ - ΧΑΡΑΔΡΑ ΒΙΚΟΥ - ΑΣΤΡΑΚΑ - ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ - ΙΩΑΝΝΙΝΑ - RAFTING

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα

Παρασκευή 04/11/2016

Συγκέντρωση στα γραφεία μας στις **20.00**
με σκοπό να γίνουν προτάσεις για τις εκδρομές του επόμενου τετραμήνου και άλλες εκδρομές.

Σάββατο-Κυριακή 05-06/11/2016

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ (ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ)

Αναχώρηση στις 15.00 για Κεφαλάρι – Ορεινό Ξενώνα όπου θα διανυκτερεύσουμε. Την Κυριακή θα αναχωρήσουμε στις 16.00 για Αθήνα. Σημείωση. Πούλμαν θα μπει αν η συμμετοχή είναι επαρκής αλλιώς η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με Ι.Χ.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Πίκουλας Τάκης

Κυριακή 06/11/2016

ΓΕΡΑΝΙΑ - ΠΡΑΣΙΝΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ - ΛΟΥΤΡΑΚΙ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Χαρβάτι (κοντά στο Λουτράκι) από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την επονομαζόμενη διαδρομή «πράσινο μονοπάτι» (Χαρβάτι - Φίχτι - Δρίζα - Γαλανόπουλος- Αγ. Γεώργιος). (ώρες πορείας 6, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στο Λουτράκι και στα Πίσια για φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Κοσμαδάκη Μαρία



Κυριακή 13/11/2016

ΒΙΛΙΑ - ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ - ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αρμενιάκου Γεωργία



Παρασκευή 18/11/2016

Στις **20.00** στο θέατρο **Ρεξ**, σκηνή «**Μαρίκα Κοτοπούλη**».
θα παρακολουθήσουμε την μουσικοχορευτική παράσταση «**Γαλαξίας**»



Κυριακή 20/11/2016

ΟΣΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ - ΧΑΡΑΔΡΑ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ – ΑΣΠΡΑ ΣΠΙΤΙΑ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για το χωριό Στείριο. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία από Στείριο μέχρι την Ακρόπολη Μεδεύνα μέσω της Χαράδρας Κλεισούρας (ώρες πορείας 3½, ΒΔ: Α). Το πούλμαν θα παραλάβει την ομάδα για να την πάει στα Αντίκυρα. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τον Όσιο Λουκά, την Ακρόπολη της αρχαίας Στείριδας και θα συνεχίσει για Αντίκυρα. Όλη η ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στο Δίστομο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δραγώνα Κατερίνα



Τετάρτη 23/11/2016

Ώρα **20.00** στα γραφεία μας
Θα πραγματοποιηθεί **ποιητική βραδιά** με τα τελευταία ποιήματα της **Ρακέλ Άντζελ**
Παρουσίαση και απαγγελία από την ιστορικό **Μαρία Ευθυμίου**.

Σάββατο - Κυριακή 26-27/11/2016

ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ - ΧΕΛΙΔΩΝΑ - ΜΟΝΗ ΠΡΟΥΣΟΥ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Κρίκελλο. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Ε4 προς Καρπενήσι (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Β). Η τουριστική ομάδα θα περιηγηθεί το Κρίκελλο και θα συνεχίσει για Καρπενήσι. Η διανυκτέρευση θα γίνει στο ιστορικό κέντρο του Καρπενησιού, στο ξενοδοχείο Ελβετία. Στην τιμή συμπεριλαμβάνεται πλούσιο βιολογικό πρωινό σε μπουφέ ενώ το ξενοδοχείο μας προσφέρει δωρεάν χρήση υδρομασάζ, σάουνας και γρήγορο ασύρματο ίντερνετ σε όλους τους χώρους του. Την Κυριακή το πρωί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Χελιδώνα (1975μ), από το Παλιό Μικρό Χωριό (ώρες πορείας: 7, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το χωριό Κορυσχάδες με το μουσείο της Αντίστασης, την Ιερά Μονή Προυςού και το Μεγάλο Χωριό. Θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού για όλη την ομάδα στον Γαύρο.

Δηλώσεις συμμετοχής από 15-10-2016

ΑΡΧΗΓΟΣ: Ψυράκης Απόστολος



Δευτέρα 28/11/2016

Ώρα 20.00 στα γραφεία μας
Θα πραγματοποιηθεί προβολή ψηφιακών φωτογραφιών
από την **Βάσω Στάση** με θέμα «**Ταξίδι στην Βολιβία**»



Κυριακή 04/12/2016

ΠΑΝΕΙΟ ΟΡΟΣ – ΚΑΛΥΒΙΑ – ΛΑΥΡΙΟ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για την Αγία Σκέπη προκειμένου να πραγματοποιήσουμε ανάβαση στο Πάνειο όρος (636μ.) με κατάβαση στον Άγιο Κωνσταντίνο. (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Α). Όσοι δεν ακολουθήσουν την πεζοπορική ομάδα θα επισκεφθούν τα Καλύβια και το Λαύριο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Μουρίκης Γεώργιος



Σάββατο 10/12/2016

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ

Συνάντηση στις 10.00 π.μ. στην πλατεία Μητροπόλεως προκειμένου να μας ξεναγήσει η κυρία Άρτεμις Σκουμπουρδή στην “Αθήνα της Τουρκοκρατίας”.



Κυριακή 11/12/2016

ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΤΑΤΟΪΟΥ – ΤΥΜΒΟΣ ΣΟΦΟΚΛΗ

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για την Βαρυμπόμπη. Αρχικά θα επισκεφθούμε τον Τύμβο του Σοφοκλή και θα συνεχίσουμε για την τεχνητή λίμνη Κιθάρα. Από εκεί προχωράμε για το δάσος του Τατοΐου από όπου θα ξεκινήσουμε την πορεία μας. Στην διαδρομή θα επισκεφθούμε τα βασιλικά ανάκτορα και τους βασιλικούς τάφους. Θα μας ξεναγήσει ο Πρόεδρος του συλλόγου των φίλων του Τατοΐου κος Βασίλης Κουτσαβλής. (ώρες πορείας: 5, ΒΔ: Α). Θα καταλήξουμε στο Κρυονέρι, όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Νίντος Νικόλαος



Τετάρτη 14/12/2016

Ώρα 20.00. θα παρακολουθήσουμε την θεατρική παράσταση «**Δωδέκατη Νύχτα**» του Σαίξπηρ σε σκηνοθεσία Δημήτρη Καρατζά στην κεντρική σκηνή του **Εθνικού Θεάτρου** στην οδό Αγίου Κωνσταντίνου.



Κυριακή 18/12/2016

ΠΑΡΝΗΘΑ - ΜΟΛΑ - ΑΥΛΩΝ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Αγία Τριάδα – Άγιο Πέτρο – Μόλα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Μόλα – Άγιος Γεώργιος – Πύργος Λοιμικού – Πύρεζα – Άγιο Νικόλαος – Αγία Τριάδα – Αυλώνα. (ώρες πορείας: 6, ΒΔ: Β). Η τουριστική ομάδα αν είναι εφικτό θα επισκεφτεί το Μουσείο Φαέθων, θα διημερεύσει στον Ωρωπό και μετά θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα από την Αυλώνα. Επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Σαλιαρέλης Γιώργος



Τετάρτη 04/01/2017

Ώρα 16.00 θα παρακολουθήσουμε την παιδική παράσταση «**Ο ευτυχιμένος πρίγκιπας**» του Όσκαρ Ουάιλντ. σε σκηνοθεσία **Αρη Τρουπάκη** στην παιδική σκηνή του **Εθνικού Θεάτρου** στην οδό Αγίου Κωνσταντίνου.



Πέμπτη - Κυριακή 05/01- 08/01/2017**ΔΡΑΜΑ – ΦΑΛΑΚΡΟ – ΣΠΗΛΑΙΑ ΑΓΓΙΤΗ & ΑΛΙΣΤΡΑΤΗΣ**

Αναχώρηση την **Πέμπτη** στις 15.00 για Βόρεια Ελλάδα με προορισμό την Δράμα όπου θα γίνουν όλες οι διανυκτερεύσεις για να παρακολουθήσουμε όλα τα παραδοσιακά δρώμενα με την ευκαιρία των Θεοφανίων ενώ παράλληλα θα έχουμε στόχο να επισκεφθούμε τα αξιοθέατα της περιοχής.

Την **Παρασκευή** θα περιηγηθούμε την Δράμα, θα παραستούμε στον Αγιασμό των Υδάτων στην Αγία Βαρβάρα και θα συνεχίσουμε για το Μοναστηράκι για να παρακολουθήσουμε την κορύφωση του τελετουργικού των «Αράπηδων». Το βράδυ θα πάμε στο χωριό Πετρούσα όπου θα παρακολουθήσουμε μέρος της τελετής «Μπάμπιντεν».

Το **Σάββατο** η ορειβατική ομάδα θα μεταφερθεί στο χιονοδρομικό κέντρο από όπου θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Προφήτης Ηλίας (2232μ.) του Φαλακρού Όρους (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την Προσοτσάνη και το Σπήλαιο Μααρά του ποταμού Αγγίτη. Το απόγευμα όλη η ομάδα θα πάει στο χωριό Καλή Βρύση για να παρακολουθήσει μέρος της τελετής του «Μπαμπούγερου».

Την **Κυριακή** το πρωί θα επισκεφθούμε το φημισμένο Σπήλαιο της Αλιστράτης και θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

Δηλώσεις συμμετοχής από 01-11-2016

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**

Παρασκευή 06/01/2017**ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για την Κατασκήνωση. Κοπή πίτας παιδιών με κλήρωση αναμνηστικού δώρου και διανομή Παιχνιδιών - Βιβλίων. **Σημείωση:** Θα μπει πούλμαν αν υπάρχει επαρκής αριθμός συμμετεχόντων που δεν θα έρθουν με Ι.Χ.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δ.Σ.**

Παρασκευή 13/01/2017**Ώρα 19.30****ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ**

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

**Κυριακή 15/01/2017****ΨΑΡΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ - ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για το χωριό Ψάρι Κορινθίας προκειμένου να πραγματοποιηθούν διάφορες πορείες. Υπάρχουν 5 καλά σηματοδοτημένες διαδρομές που ξεκινάνε και καταλήγουν στο χωριό. Για τους πιο έμπειρους προτείνουμε την διαδρομή «Σταυραετός» ξεκινώντας από Ψάρι – Σταυραετός – Αδριάνειο Υδραγωγείο – Ψάρι (ώρες πορείας 5, ΒΔ: Β, χλμ 11,5). Οι λιγότερο έμπειροι μπορούν να πραγματοποιήσουν την πορεία «Άλικος Αμπελώνας» (ώρες πορείας 45 λεπτά, ΒΔ: Α, χλμ 3). Θα επιστρέψουμε στον Ξενώνα του Συλλόγου μας στο Κεφαλάρι για το κόψιμο της πίτας μας και για φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δ.Σ.**

Κυριακή 22/01/2017**ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ - ΧΕΛΜΟΣ - ΞΗΡΟΚΑΜΠΙ - ΜΕΓΑ ΣΠΗΛΑΙΟ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Καλάβρυτα – Χιονοδρομικό κέντρο από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Ξηροκάμπι – Μέγα Σπήλαιο (ώρες πορείας 6, ΒΔ: Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στα Καλάβρυτα όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού και θα επισκεφθεί το Μέγα Σπήλαιο από όπου θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα. Η ορειβατική ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού σε εστιατόριο δίπλα στο Μέγα Σπήλαιο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδακη Μαρία**

Δευτέρα 23/01/2017**Ώρα 20.00 στα γραφεία μας**

Θα πραγματοποιηθεί προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τις **Νάντια Λυράκη και Μάγια Βέττερ**
με θέμα «**Ταξίδι στην Αιθιοπία**»

**Κυριακή 29/01/2017****ΥΜΗΤΤΟΣ (ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ – ΚΟΡΑΚΟΒΟΥΝΙ) ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ**

Συνάντηση στις 8.00 π.μ. στον κόμβο Καισαριανής (πιο πάνω από την στάση του λεωφορείου για το νεκροταφείο Καισαριανής). Από εκεί θα πραγματοποιήσουμε πορεία στο βόρειο τμήμα του Υμηττού σε μονοπάτι μέσα από πευκόδασος με διάσχιση του Κορακοβουνίου. Επιστρέφουμε από άλλο μονοπάτι (ώρες πορείας 6, ΒΔ: Α+). Αν μας παίρνει η ώρα μπορεί να επισκεφθούμε το σπήλαιο του Λιονταριού (1 ώρα επι πλέον).

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Συλβεστριάδης Βασίλης**

Κυριακή 29/01/2017**ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΗΒΑΣ (ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ)**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για τη Θήβα όπου θα επισκεφθούμε το ανακαινισμένο Αρχαιολογικό Μουσείο και την Καδμεία Ακρόπολη και την εκκλησία του Αγίου Δημητρίου. Η ομάδα θα διημερεύσει στην Θήβα για περιήγηση και φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Πετροπούλου Όλγα**



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

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
- ✓ Υπνόσακος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο - Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρικά σκεύη - μαχαροπήρουνα

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από (1η Οκτωβρίου έως 31 Μάρτιου 17.00 έως 20.00) και από (1η Απριλίου έως 30 Σεπτεμβρίου 18.00 έως 21.00) εκτός από τα Σάββατα, τις Κυριακές και τις αργίες.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807924 λειτουργεί συσκευή φάξ για λήψη μηνυμάτων καθ' όλο το 24ωρο.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού η επικοινωνία γίνεται και με 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.



Ιος η Χώρα από ψηλά



ΙΟΣ - ΣΙΚΙΝΟΣ - ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟΣ

Κείμενο και φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος (Αυγ. - Σεπτ. 2016).

“Ο Έρωτας, το Αρχιπέλαγος, κι η πλώρα των αφρών του, κι οι γλάροι των ονείρων του, στο πιο ψηλό κατάρτι του, ο ναύτης ανεμίζει ένα τραγούδι”. Ήταν τα λόγια του τραγουδιού που ‘λεγε η Άλκηστις Πρωτοψάλτη το 1984. Ήταν τα λόγια που ‘γραψε, ο φυσιολάτρης, ο ορειβάτης, ο υμνητής του Αιγαίου, ο Νομπελίστας ποιητής μας Οδυσσέας Ελύτης.

Πάμπολλα ακόμη τραγούδια νησιώτικα χορευτικά, έχουν γραφτεί για την αγαπημένη μας θάλασσα, το Αιγαίο μας, και πιότερο για τα χλιοτραγουδισμένα Κυκλαδονήσια, που είναι στην καρδιά του, και που ετούτο το τέλος του καλοκαιριού είχαμε την τύχη να επισκεφθούμε με τρία από αυτά, την Ίο, τη Σίκινο, και τη Φολέγανδρο, χάρη στην Ε.Ο.Φ. Είναι από τα μικρότερα κατοικημένα νησιά στο Αρχιπέλαγος, άνυδρα και ξερά, άδενδρα, βραχώδη, με αρκετά ορεινά μισοεγκαταλειμμένα μονοπάτια, που φιδογυρνάνε ανάμεσα στις στενές πεζούλες των λιγοστών αμπελιών και τους λόφους με τα αγριοβότανα και τα σπάνια αρωματικά αγριολούλουδα. Τις φραγκοσυκιές που σκαρφαλώνουν στους γυμνούς γκρεμούς και τις ζωηρόχρωμες μπουκαμβίλιες που αγκαλιάζουν τα μπαλκόνια των φρεσκοασβεστωμένων σπιτιών.

Τα κατάσπρα απ’ τον ασβέστη πλακόστρωτα και τα σκαλοπάτια με τα κατακόκινα γεράνια στους τενεκέδες, και τους θάμνους της κάπαρης που ξεφυτρώνουν στην ξερολιθιά. Παντού τα μικρά και απέριπτα εκκλησάκια με τις καμπανούλες τους, αφιερωμένα στον προστάτη Άγιο

κάθε θαλασσινού. Ολόλευκα μικρά σπιτάκια με μπλε πορτοπαράθυρα, με ταρατσα να μαζεύει το σπάνιο βροχόνερο, και βεραντούλες με καμάρες για προστασία απ’ τους συνήθως μανιασμένους ανέμους.

Ερειπωμένοι ανεμόμυλοι με τις τσακισμένες φτερωτές, να θυμίζουν λιγάκι απ’ το ένδοξο παρελθόν τους. Οι μικροί οικισμοί, με τα ανηφορικά πολυδαίδαλα σοκάκια, που είναι συνήθως κρυμμένοι απ’ τη θάλασσα και περιτοιχισμένοι με ισχυρά τοιχία, για το φόβο παλαιότερα των πειρατών του Αιγαίου.

Μικρές απάγκιες πλατειούλες με καφενέδες, ταβέρνες, φαγάδικα, και κάποια υποψία πράσινου, που τα βράδια γεμίζουν από ένα φασαριόζικο πεινασμένο πλήθος, που ψάχνει για ματσάτα, καλασούνα, φάβα, τσιμέτια, ασκωτύρι, πίτες, ρεβίθια, καρβόλους, αρσενικό, και ντόπιο υπέροχο

κόκκινο κρασί.

Δαντελωτές ακτές, με όρμους βραχώδεις και μικρές αμμουδερές παραλίες με λιγοστά αρμυρίκια και φανταστικά πολύχρωμα βότσαλα. Γκρεμίδες να βουτάνε στα διάφανα, κρυστάλλινα νερά κι ένας υπέροχος βυθός να αντανakλά γαλαζοπράσινες ανταύγειες με μια άγρια ομορφιά. Οι λαμπερές ηλιαχτίδες, φωτίζουν το καφεκίτρινο γυμνό βραχώδες τοπίο και το γαλάζιο τ’ ουρανού ανταμώνει με το γαλάζιο της θάλασσας, όπου δεν ξεπηδά ένα νησί απ’ το Αρχιπέλαγος. Όλα τα πιο πάνω συνθέτουν μια μαγευτική εικόνα για τα τρία μικρά Κυκλαδονήσια που επισκεφθήκαμε και που δίκαια κι αυτά έχουν περιληφθεί στις προστατευόμενες περιοχές του δικτύου NATURA 2000.

27/8 Ξεκινήσαμε το ταξίδι μας με το τα-



■ Σίκινος. Κάστρο και μονή Ζωοδ. Πηγής



■ Αποχαιρετώντας την Ίο.
(Αγία Ειρήνη και Φάρος)



■ Φολέγανδρος. Αλωνάκι στο
Λαογραφικό Μουσείο



■ Σίκινο. Ο φούρνος στην
Μονή Ζωοδόχου Πηγής



■ Φολέγανδρος Κάστρο. Από την κορφή του γκρεμού αγναντεύει το πέλαγος

χύπλοο (HIGH SPEED 6) για την Ίο, όπου φθάσαμε άνετα, παρά τα 6 μποφόρ, σε 4 περίπου ώρες. Προσωπικά μ' αρέσει το αργό καράβι, να σουλατσάρεis στο κατάστρωμα, να σε φυσάει τ' αγέρι και να σε πιτσιλίζει η αλμύρα, και ας κάνει τον διπλάσιο χρόνο.

Αφού μοιραστήκαμε στα ξενοδοχεία, με τις σχετικές γκρίνιες, κατηφορίσαμε προς την όμορφη και πολυσύχναστη παραλία του Μυλοπότα, για τη σχετική βουτιά και φαγητό στο ταβερνάκι. Το απογευματάκι, μετά το περπάτημα στη Χώρα, καταλήξαμε στο los club, όπου ακούγοντας ατμοσφαιρική μουσική απολαύσαμε ένα πανέμορφο ηλιοβασίλεμα.

28/8 Κυριακή νωρίς, αναζωογονημένος απ' το δροσερό αεράκι, ανέβηκα στο εκκλησάκι του Άη- Νικόλα, στην κορυφή του λόφου που κρύβει τη Χώρα, και μετά στην Παναγία τη Γκρεμιώτισσα, με τους φοίνικες. Κάποια ζευγαράκια κι ομάδες από χαρούμενα κοριτσόπουλα που ξενύχτησαν στα μπαράκια της περιοχής διασκεδάζοντας, τραβούνε selfies και περιμένουν να φανεί ο ήλιος πίσω από το βουνό, να δώσει ζωή και χρώμα σε όλη την πλάση. Κάποιος ξένος έβγαλε απ' το σακιδίό του ένα μικρό DRONE και το έστειλε στο πι και φι να φωτογραφίζει απ' τον ουρανό, και πάει περίπατο η οποιαδήποτε ιδιωτικότητα μας.

Ξεκινήσαμε την ξενάγηση στον Πρωτοκλαδίτικο Οικισμό του Σκάρκου (από το 2800π.Χ.) που ανασκάφθηκε χάρη σε οικονομική βοήθεια από την ΕΕ. Πρότυπη ανασκαφή, μόνο που... απαγορεύονται οι φωτογραφίες. Στο μονοπάτι της επιστροφής, ένας ασπρομάλλης συνταξιούχος

Νιώτης μας πρόσφερε για καλωσόρισμα νόστιμα φραγκόσουκα. Ο Ξένιος Δίας εδώ ακόμη επιζεί.

Επίσκεψη στο μικράκι Αρχαιολογικό Μουσείο, δώρο κάποιου πατριώτη, και μετά επίσκεψη στον τάφο του Ομήρου με τους πολλούς κούκους. Ωραία θέα και πολλοί οι επισκέπτες του τάφου του μεγάλου ποιητή. Το πούλμαν μετά μας οδήγησε στη ωραιότερη παραλία του νησιού, το Μαγγανάρι, με τα διάφανα νερά και την χρυσαφένια αμμουδιά, που το διάλεξαν πολύ επίμονα, πολλοί επώνυμοι.

Στο ταβερνάκι ψαροφαγία και μετά το βραδάκι επίσκεψη στο μεγάλο πανηγύρι, στο Μοναστήρι του Άη Γιάννη του Προδρόμου στον Κάλαμο. Εδώ, μετά την κατανυκτική λειτουργία, στους τεράστιους πάγκους, κατάφορτους από κόσμο, προσφέρθηκαν νησιώτικοι μεζέδες, κεράσματα, σούπα με γίδα βραστή, και μπόλικο κρασί. Στήθηκε γλέντι με ντόπιους μουσικούς και νησιώτικους χορούς, που πρώτη τους έσυρε η χορευτική ομάδα της ΕΟΦ που διέπρεψε.

29/8 Μια πρωινή βόλτα στους γραφικούς αλλά μισογκρεμισμένους ανεμόμυλους που δεν ξαναζωντάνεψαν, και μετά επίσκεψη στο κουκλίστικο θεατράκι του Οδυσσέα Ελύτη και του δυστυχώς κλειστού μουσείου Γαίτη. Με λεωφορείο, βρεθήκαμε στην παραλία Κουμπάρα για ένα απολαυστικό μπάνιο και εξερεύνηση στις θαλασσινές σπηλιές. Μια καλή ψαροφαγία αξίζει κάτι παραπάνω. Επιστροφή, ξεκούραση και το απόγευμα με θαυμάσια μουσική απολαύσαμε τον ήλιο να βουτάει πίσω απ' τα βουνά της Μήλου. Ένα κατέβασμα τα γραφικά скаλάρια, απ' τη Χώρα, μας έφερε στο λιμάνι για μια νυχτερινή βόλτα.

30/8 Πρωινή αναχώρηση για Σίκινο με το «ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ ΚΟΡΑΗΣ» και άφιξη στο λιμανάκι Αλοπρόνοια, όπου μοιραστήκαμε πάλι σε σπιτάκια. Εδώ οι παραλίες είναι λιγοστές και μικρές και προσεγγίζονται με βαρκάκι, όσο ο καιρός είναι καλός, κι αποφασίσαμε να πάμε στην παραλία Μάλτα πριν αρχίσουν οι συνήθως δυνατόι αέρηδες.

Η θάλασσα ήταν πολύ ωραία αλλά η παραλία δεν είχε καμία σκιά εκτός από ένα αρμυρίκι κι ο ήλιος ήταν αφόρητα ζεστός. Εδώ, τα πράγματα ήταν λίγο πρωτόγονα, το δωμάτιο ήταν διακοσμημένο με θαλασσινές πίνες και είχε ροζ παράθυρα. Είναι για ήσυχες και ανέμελες δι-

ακοπές, αρκεί να μην σε ενοχλούν οι δυνατοί άνεμοι.

Το απόγευμα, με το λεωφορείο ανεβήκαμε στη Χώρα κι από εκεί στην Επισκοπή, Μοναστήρι χτισμένο στα ερείπια ρωμαϊκού μαισωλείου, με ιδιαίτερα αρχαιολογικά και αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά, που γίνονται προσπάθειες για να μην καταρρεύσουν. Μετά πήγαμε στους πρότυπους αμπελώνες-οινοποιείο-εστιατόριο του Μάναλη, όπου εκτός από το όμορφο ηλιοβασίλεμα απολαύσαμε νόστιμες τοπικές σπεσιαλιτέ και μετά είχαμε γευσίγνωσία κρασιών και ξενάγηση στο σύγχρονο οινοποιείο.

31/8 Το δυνατό μελτέμι δεν επέτρεψε ταξίδι με βαρκάκι κι έτσι με λεωφορείο πήγαμε στην παραλία Άγιος Γεώργιος, με υπέροχη διάφανη θάλασσα και κάμποσα ψαράκια. Δυστυχώς όμως, στο νησί δεν υπάρχουν ψαράδες γιατί κι αυτοί που υπήρχαν, το γύρισαν στο ROOMS TO LET.

Με 180 μόνιμους κατοίκους, και 8 παιδιά όλα κι όλα στο Δημοτικό, πώς να σταθεί αυτός ο έρμος τόπος που παλιά ήταν για εξόριστους και το χειμώνα αποκλείεται απ' τα μποφόρ; Κι όμως συναντήσαμε κι αισιόδοξους ανθρώπους, για το ελικοδρόμιο που έχουν, και για το συγκρότημα αφαλάτωσης που τους χάρισαν, αλλά κυρίως για την προοπτική τουριστικής ανάπτυξης, κύρια από εναλλακτικούς τουρίστες που λατρεύουν τα βράχια, τις γκρεμίδες και τις κακοτοπιές. Μια μικρή βόλτα στη Χώρα, μας έδειξε μια πολύ όμορφη εικόνα παραδοσιακού Κυκλαδίτικου χωριού, όπου οι μαστόροι είχαν λύσεις εξυπηρετικές για τον άνθρωπο αλλά και αισθητικά πολύ ωραίες.

Το απόγευμα, ανεβήκαμε στο Μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής ψηλά στο βράχο, με την υπέροχη θέα και μία μοναδική καλόγρια. Κατεβήκαμε τα γραφικά σκαλιά μέχρι τη Χώρα και προσκυνήσαμε στην Εκκλησία Παντάνασσα, με τον συμπαθέστατο βιολιστή παπά. Το δείπνο μας στο τοπικό ταβερνάκι ήταν με τοπικές σπεσιαλιτέ αλλά τα ψάρια είχαν... διαβατήριο. Έκθεση φωτογραφιών στο Σχολείο και επιστροφή.

01/09 Ο Σεπτέμβρης μήκε με πολλά μποφόρ, γι' αυτό το μπάνιο έγινε στην Αλοπρόννια και φαγητό στο λιμάνι. Το απόγευμα μια βόλτα μας έφερε στην εγκαταλειμμένη "βίλα του Ιταλού", όμορφο παρατηρητήριο, που όμως καταρρέει.

Η επίσκεψη στον συμπαθέστατο Δήμαρχο μας έδειξε ότι υπάρχουν ακόμη άνθρωποι που πασχίζουν για τον τόπο τους. Μια συνέντευξη μας φέρνει πιο κοντά ορειβάτες και φυσιολάτρες, και η αγαπητή μας Σούνη έκοψε την τούρτα των γενεθλίων της.

02/09 Από τον πολύ αέρα, δεν μπορείς να σταθείς. Το μπάνιο κοντά στα βράχια, γίνεται επικίνδυνο απ' το βουβό κύμα, που μπορεί να σε κοπνήσει άσχημα. Ο ταβερνιάρης βλέποντας πως φεύγουμε γίνεται λίγο αγενής και η ξενοδόχος μας ζητάει να αδειάσουμε το δωμάτιο νωρίς, παρόλο που οι νέοι πελάτες θα αργούσαν να έρθουν. Πήγε καλά ο τουρισμός φέτος, ήρθαν κάμποσοι και τέρμα οι ευγένειες...

Περιμένουμε το καράβι "ARTEMIS", που φθάνει λόγω καιρού με 2 ώρες καθυστέρηση. Φθάνουμε με τα πολλά στη Φολέγανδρο, που ως το 1980 ήταν στην άγνοια γραμμή, αλλά τελευταία γνωρίζει μεγάλη ανάπτυξη ιδιαίτερα σε εναλλακτικές μορφές τουρισμού.

Άγνοια πετρώδης γη και θυελλώδεις άνεμοι όπου ακόμη και τα λίγα οπωροφόρα, χρειάζονται φωλιές πετρόχτιστες για να επιζήσουν. Κι όμως, ένα πολύβοο πλήθος γεμίζει τις πλατείες και δεν βρίσκεις τραπέζια να καθίσεις. Το νησί είναι της μόδας και προσβλέπει να αναπτυχθεί σαν τη Μύκονο. Μένουμε στη Χώρα σε ακριβό συγκρότημα που προσπαθεί να μιμηθεί τον παραδοσιακό ρυθμό. Είναι πολύ φροντισμένο και καλαίσθητο.

03/09 Με το λεωφορείο αναχωρήσαμε για την Άνω Μεριά και το πολύ ενδιαφέρον Λαογραφικό Μουσείο όπου κάποια κυρία έκανε ξενάγηση. Μετά κατεβήκαμε στην προστατευμένη απ' το βοριά παραλία Αγκάλη που την προτιμούν πολλοί για την άγρια ομορφιά της και τα κρυστάλλινα νερά της.

Τα τοπικά φαγητά ήταν μία απόλαυση. Το κλου στην απογευματινή επίσκεψη ήταν η ανάβαση ψηλά στο εκκλησάκι της Παναγίας, απ' το ανηφορικό ζικζακ μονοπάτι δίπλα στο μεγάλο γκρεμό, απ' όπου η θέα είναι μοναδική, με τον αχό των κυμάτων που σκάνε δυνατά στα βράχια ν' ανακατεύεται με το σφύριγμα του ανέμου στις πετρόχτιστες ολόσπρες πεζούλες.

Ο ήλιος έγερνε αργά αργά προς το πέλαγος, φωτίζοντας με το ζεστό απογευματινό του φως την ολόλευκη Εκκλη-

σία με το παράξενο καμπαναριό, στολισμένη για το γάμο δύο νέων ανθρώπων που ανεβαίνουν σιγά-σιγά τα ανηφορικά σκαλοπάτια για να ενωθούν ενώπιον Θεού και ανθρώπων, σ' αυτό το ειδυλλιακό περιβάλλον. Μακάρι η ανηφόρα της κοινής ζωής τους να είναι ευκολότερη απ' την ανηφορία της σκάλας που ανέβηκαν. Ο παπάς ανέβηκε με το γαϊδουράκι για να τους ενώσει και ο κόσμος ξέσπασε σε χειροκροτήματα. Βλέπετε, έγιναν της μόδας, ακόμη και για ξένους, παρόμοιοι γάμοι. Λέτε να έρχονται και Κινέζοι όπως στη γειτονική Σαντορίνη; Θα σωθεί το νησί. Μπορεί όμως και να καταστραφεί. Το βράδυ, τιμήσαμε δεόντως πολλές τοπικές νοστιμιές.

04/09 Σήμερα, επισκεφθήκαμε τον πανέμορφο χαρακτηριστικό οικισμό του νησιού, το Κάστρο, χτισμένο στην άκρη του γκρεμού με τις εισόδους Λότζια και Παραπόρτι, τα ασβεστωμένα λιθόστρωτα και την Εκκλησία της Παντάνασσας να αντικρίζει τα άλλα νησιά, ψηλά απ' την άκρη του χάους.

Το απόγευμα κύλησε αγναντεύοντας ξανά το λουσμένο στο φώς εκκλησάκι της Παναγίας πάνω στο φοβερό γκρεμό, ενώ ένα ακόμη ζευγάρι ξεκινούσε με συνοδεία μουσικών την ανηφόρα για την Εκκλησία για να τελέσει το μυστήριο. Η βραδιά, παρά τον αέρα, πέρασε πολύ ευχάριστα, με παρέες και νόστιμο ντόπιο φαί.

05/09 Πρωινή αναχώρηση για τον όμορφο Καραβοστάση και επιβίβαση στο ταχύπλοο CATAMARAN SEAJET που με ενδιάμεσες στάσεις σε Κίμωλο, Μήλο, Σίφνο, και Σέριφο, μας έφερε μετά από 5ωρο στον Πειραιά σ' ένα ταξίδι ήσυχου, σε μια γαλανή γαλήνια θάλασσα. Αυτό που ζήσαμε ήταν "Αυτός ο κόσμος, ο μικρός, ο μέγας". Και στα χείλη μου ανέβηκαν οι στίχοι απ' το "ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ" του ποιητή του Αιγαίου, του Οδυσσέα Ελύτη, με μουσική του Μίκη Θεοδωράκη, τραγουδισμένοι απ' τον Γρηγόρη Μπιθικώτση:

"Αετόμορφα έχει τα ψηλά βουνά στα
ηφαίστεια κλήματα, σειρά
Και τα σπίτια πιο λευκά στου γλαυκού
το γειτόνεμα"
"Θε μου Πρωτομάστορα, μ' έχτισες
μέσα στα βουνά
Θε μου Πρωτομάστορα, μ' έκλεισες
μεσ' στη θάλασσα"
"ΑΞΙΟΣ ΕΣΤΙΝ" ο Ποιητής

ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΕ ΙΟ - ΣΙΚΙΝΟ - ΦΟΛΕΓΑΝΔΡΟ



Περιγραφή Μάγια Βέττερ. Φωτογραφίες: Μ. Βέττερ, Β. Συλβεστριάδης

Στο ταξίδι μας στα 3 νησιά των Κυκλάδων είχε την ευκαιρία η πεζοπορική ομάδα να πεζοπορήσει στα μονοπάτια των νησιών κάνοντας συγχρόνως μπάνιο σε απρόσιτες παραλίες.

Πρώτη μέρα στην **Ίο** πεζοπορούμε μία ομάδα 15 ατόμων από την παραλία Μυλοπότα σε βραχώδες μονοπάτι που προχωράει νότια έως την παραλία Κλήμα με θέα ακτές της Ίου και το νησί της Σίκινου.

Η πορεία περνάει πάνω από την παραλία Σαπουνόχωμα και σε 1½ ώρα καταλήγει στην παραλία Κλήμα. Η παραλία ήταν όλη δική μας για μπάνιο. Επιστρέψαμε από τα ίδια. Η διαδρομή είναι καλά σηματοδοτημένη από άτομα του συλλόγου ΕΠΟΣ Φυλής που είχαν έρθει το καλοκαίρι για άνοιγμα μονοπατιών.

Την **Δευτέρα** 9 άτομα πραγματοποίησαν την πορεία που ξεκινάει από την Χώρα και διασχίζοντας εγκάρσια το νησί καταλήγει μετά από 3 ώρες στην παραλία της Αγίας Θεοδότης στην ανατολική πλευρά. Το μεγαλύτερο κομμάτι της διαδρομής είναι καλντερίμι μέσα από ξερολιθιές και φθάνοντας σε ανεμογεννήτριες κατεβαίνει στην παραλία από σηματοδοτημένο μονοπάτι μέσα από θάμνους (πρόσφατα καθαρισμένο και αυτό από τον

ΕΠΟΣ Φυλής). Η ομάδα δροσίστηκε κάτω από τα αλμυρικά και έκανε μπάνιο. Μία ομάδα επέστρεψε από τα ίδια ενώ οι υπόλοιποι επέλεξαν το λεωφορείο της γραμμής.

Επόμενο νησί το πιο παρθένο και άγριο νησί από τα τρία, η **Σίκινος**. Η **πρώτη** μας πορεία είχε σκοπό να βγούμε στην παραλία της Μάλτας. Ξεκινήσαμε 16 άτομα από το χωριό Κάστρο, κατευθυνθήκαμε βόρεια μέχρι το εκκλησάκι της Δευτέρας Παρουσίας και μετά ανατολικά από εντυπωσιακό σηματοδοτημένο μονοπάτι που βρίσκεται παράλληλα με την ακτή και φθάνει στο εκκλησάκι της Αγίας Φωτεινής μετά από 1½ ώρα. Στην συνέχεια από αρκετά ανηφορικό μονοπάτι βγήκαμε σε χωματόδρομο κοντά στο Κάστρο.

Μία μικρή ομάδα επέστρεψε στο Κάστρο ενώ οι υπόλοιποι συνεχίσαμε βορειοδυτικά στην αρχή από χωματόδρομο και κατόπιν από σηματοδοτημένο μονοπάτι. Αφού ξεκουραστήκαμε λίγο στο εκκλησάκι της Αγίας Τριάδας προχωρήσαμε με θέα τους βράχους πάνω από το ακρωτήριο Μάλτας. Σε λίγο το μονοπάτι έστριψε ανατολικά και σε τρία τέταρτα μας έβγαλε στον όρμο της Μάλτας. Είχαμε κανονίσει να έρθει πλοιαράκι για να επιστρέψουμε στην Αλοπρόνιο αλλά ευτυχώς προλάβσαμε άλλο ένα μπάνιο. Η πορεία πήρε συνολικά 4.30 ώρες.

Την **επόμενη** μέρα διαλέξαμε πορεία στο νοτιοδυτικό μέρος του νησιού μετά από προτροπή του φίλου μας του Ηλία από την Σίκινο. Αυτή την φορά ξεκινήσαμε από το Πάνω χωριό απέναντι από το Κάστρο. Στην αρχή πήραμε μονοπάτι με ονομασία 1 και 2 αλλά σύντομα το αφήσαμε για να συνεχίσουμε από μη σηματοδοτημένο μονοπάτι που περνώντας ανατολικά από το βουνό Τρούλο φθάνει στο εκκλησάκι του Αγίου Μάμα μετά από 2 ώρες. Από εκεί κατεβαίνοντας από πεζούλα σε πεζούλα βγήκαμε σε οικισμό και από χωματόδρομο στην Επισκοπή.

Μία ομάδα πήρε το μονοπάτι 1 κ 2 βόρεια προς το Πάνω χωριό όπου έφθασε σε 1 ώρα. Μία μικρή ομάδα αποφάσισε πρώτα να ανέβει στο εκκλησάκι της Αγίας Μαρίας για να θαυμάσουμε την θέα (1½ ώρα με επιστροφή από την Επισκοπή). Μαζί μας ήταν και η Σούνη που είχε τα γενέθλιά της και μας είπε ότι δεν μπορούσε να τα είχε γιορτάσει καλύτερα. Επιστρέψαμε και εμείς από το γραφικό μονοπάτι προς το Πάνω χωριό σε 1 ώρα από την Επισκοπή. Στην συνέχεια από το Κάστρο πήραμε



■ Σίκινος, το πλοιαράκι για την μεταφορά μας από Μάλτα-Αλοπρόνιο



■ **Ιος. Χώρα και λιμάνι. Θέα από Χώρα προς Αγία Θεοδότη**

το μονοπάτι αρ. 3 που καταλήγει στο λιμάνι της Αλοπρόνοιας σε μία ώρα. Συνολικά είχαμε περπατήσει 7 ώρες.

Την **τελευταία** μέρα της διαμονής μας στην Σίκινο διαλέξαμε την διαδρομή από Αλοπρόνοια προς Άγιο Γεώργιο. Μέχρι το Διαλισκάρι που είναι στα μέσα της διαδρομής πάει χωματόδρομος μήκους 3 χλμ. Εκεί μετά από βουτιά στην θάλασσα (μεταξύ αυτών η Σούννη που δεν άφηνε παραλία για παραλία που να μην βουτήξει) συνεχίσαμε από βραχώδες μονοπάτι σηματοδοτημένο με πολλούς κούκους και σε τρία τέταρτα είχαμε φθάσει στην παραλία του Αγίου Γεωργίου που έχει αλμυρίκια και ομπρέλες για σκιά. Στην παραλία έχει και μαγαζάκι για αναψυκτικά και φαγητό. Από εκεί φύγαμε με συγκοινωνία για το Κάστρο.

Τελευταίο νησί η **Φολέγανδρος** και βέβαια δεν παραλείψαμε να περπατήσουμε εκεί. Πρώτη πορεία από την Άνω Μεριά όπου φθάσαμε με την συγκοινωνία. Αφού διασχίσαμε όλο το χωριό (περίπου 2½ χλμ.) μέχρι το Λαογραφικό Μουσείο προσπαθήσαμε να βρούμε το μονοπάτι για Αγκάλη. Ατυχήσαμε όμως και τελικά κατεβήκαμε από την άσφαλτο σε μία ώρα. Μόνο ο Νίκος με τον φίλο του βρήκαν το μονοπάτι. Μας αποζημίωσε όμως το μπάνιο και η διαδρομή που ξεκινάει από την Αγκάλη και φθάνει στην χώρα. Το μονοπάτι σηματοδοτημένο, περνάει πρώτα από την παραλία Φηρά, ανεβαίνει στο εκκλησάκι τον Σταυρό και συνεχίζει ανηφορικά μέχρι μέσα στην Χώρα όπου καταλήγει σε 1 ώρα.

Την **επόμενη** μέρα ξεκινήσαμε πάλι την πορεία μας από την Άνω Μεριά και πήραμε φαρδύ καλντερίμι που κατεβαίνει στον όρμο Λιβαδάκι αφού περνάει πρώτα από το εκκλησάκι των Αγίων Αναργύρων. Στην παραλία έχουν χτίσει πολλές μικρές πυραμίδες από πέτρες. Μία ομάδα επέλεξε να παραμείνει στο Λιβαδάκι και να πάρει το απογευματινό πλοιαράκι για Αγκάλη.

Η υπόλοιπη ομάδα μετά από δροσιστικό μπάνιο συνεχίσαμε από καλντερίμι και στην συνέχεια μονοπάτι για τον φάρο της Ασπροπούντας που δεν λειτουργεί πλέον. Από εκεί μέσω μονοπατιού που περνάει κάτω και παράλληλα από το βουνό Τράχηλο συνεχίσαμε για την παραλία του Αγίου Νικολάου. Ωραία παραλία με ταβερνάκια αλλά και πολύ κόσμος. Σε 20 λεπτά βγήκαμε στην παραλία της Αγκάλης και από εκεί με λεωφορείο στην Χώρα. Στις πορείες στα νησιά των Κυκλάδων πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι σε μεγάλο μέρος είναι κάτω από τον ήλιο οπότε απαραίτητο είναι καπέλο και αντηλιακό. Επίσης επειδή είναι συνήθως πετρώδη τα μονοπάτια θέλει ορειβατικό πέδιλο ή ελαφρύ άρβυλο.

Μέσα από τις πορείες που κάναμε είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε όψεις των νησιών αυτών που δεν θα τις γνωρίζαμε αλλιώς και να χαρούμε διπλά τα μπάνια που κάναμε μετά από το περπάτημα.



■ **Σίκινος, κατεβαίνοντας από την Ζωοδόχο Πηγή**



■ **Φολέγανδρος. Στην πορεία από Λιβαδάκι προς Φάρο Ασπροπούντας**



■ **Ιος. Θέα του Μυλοπότα στο ξεκίνημα προς Κλήμα**

ΕΟΦ ίτικα

■ Αυτό το τρίμηνο, νομοτελειακά, η στήλη αυτή, γεμίζει Κατασκίνηση.

Γυρίσαμε από τον Πόρο, γυρίσαμε και από τους Παζούς και τα Σύβωτα, πήραμε και την απαραίτητη γνώση μας σε «πνευματική τροφή» από την Επίδαυρο και καταλήξαμε στην Κατασκίνηση. Το Κτήμα της Ε.Ο.Φ για όσους δεν το ξέρουν, βρίσκεται στο Μάτι Αττικής, έχει έκταση δεκαέξι στρέμματα, και αποτελεί ένα έργο κοντά εξήντα χρόνων, διαμορφωμένο από μέλη της Ε.Ο.Φ, τα οποία φιλοξενήθηκαν εκεί σε διάφορες χρονικές περιόδους.

■ Το Κτήμα, μας υποδέχτηκε πεντακάθαρο φέτος. Ο καθαρισμός και η διαμόρφωση των χώρων, άρχισε από νωρίς, μετά το Πάσχα. Υπό την επίβλεψη του των υπευθύνων όλα πήγαν ρολόι. Τα πάντα αποψιλωμένα και πεντακάθαρα. Πευκοβελόνα δεν προλάβαινε να πέσει κάτω και την έπιαναν στο αέρα με απόχη. Μετά τα εγκαίνια βέβαια, ποιος είδε τον «Αίολο», και δεν τον φοβήθηκε. Μας τρέλανε στα εφτάρια και οχτάρια, με μικρές διακοπές. Οπότε όταν η «Αεροθεραπεία» ξεθύμανε κάναμε σκόντο και με τα πούσια. Βέβαια, γεμίσανε και κατηφορίσανε για το γήπεδο, ουκ ολίγες σακούλες.

■ Ο «Ξενώνας των Μελών» της Κατασκίνησης και φέτος ορφανός!!! Εκτός από την Μάγια, τον Βασίλη, την Ιφιγένεια, περιοδικά τον Πρόεδρο, σε πλήρη καταφρόνια. Μόνο μ' ένα σταθερό πελάτη, τον Κυριάκο. Δεν μπορεί μέσα στα τετρακόσια περίπου ενεργά μέλη της



■ Χωρίς σχολία!!!



■ Φέτος στην Κατασκίνηση ...και βραδιά ψαροφαγίας!!!

Ε. Ο. Φ., να μην υπάρχουν μερικοί περιέργοι ως προς τα δρώμενα της Κατασκίνησης!!! Τόσα γράφονται κάθε χρόνο. Κάποιοι θα θέλουν να περάσουν ένα δεκαήμερο ή έστω ένα Σαββατοκύριακο στο Κτήμα μας στο Μάτι. Υπάρχει στο Περιοδικό μας ειδική επεξηγηματική ανακοίνωση με οδηγίες για τους επισκέπτες σχετικά με τους Καλοκαιρινούς μήνες ή μήπως είναι απωθητική η λέξη «Κατασκίνηση» με ότι συμπεριλαμβάνει αυτή η έννοια: Κουνούπια, χώματα, σκηνάκια ράντζα, φιδάκια, αράχνουλες σαμιαμίδια, υγιεινή, καθαριότητα κλπ. Μα Φίλοι μας γιατί δεν ρωτάτε, εξ' άλλου μια αυτοψία θα σας πείσει. Συμφωνά με το συντροφικό πνεύμα της ΕΟΦ η Κατασκίνηση είναι ανοικτή προς όλα τα μέλη της και διαθέτει τα πάντα σε άνεση και πολιτισμό». Περιμένουμε...

■ Για το 2015 και 2016 στην Κατασκίνηση μάλλον υπερτέρησε η εθελοντική προσφορά για λόγους οικονομίας. Εφέτος φτιάχτηκε η νέα ψησταριά για το πανηγύρι του Πάσχα.

Επίσης έγινε ένα σοβαρό έργο. Η εγκατάσταση του Wi-Fi!!! Για τους καλοκαιρινούς μήνες Μόνο που κουβαλούμαστε με τα laptop, tablet και smartphones από οικόκο σε οικόκο για να πιάσουμε σήμα παρ' ότι μπηκε και ενισχυτής. Άλλη χάρη στο διαμέρισμα. Α! Ξεχάσαμε και άλλα δύο έργα, το μέτρημα των ρολογιών του νερού, της ΔΕΗ και το γέμισμα των πυροσβεστήρων. Τα πούσια η καθαριότητα και το ασβέστωμα δεν πιάνονται. Είναι στα αυτονόητα. Μήπως ήρθε νομοτελειακά η ώρα, να γίνουν καμιά δυο παρεμβάσεις, αρχίζοντας από τους δρόμους που έχουν γραβουπίσει.

■ Παιδιά φέτος μπόλικά, αλλά περιστασιακά και αυτά χάριν των παππούδων και των γιαγιάδων. Κάποια στιγμή, μετρήσαμε κοντά τριάντα, και ως επί το πλείστον υπερείχαν τα κορίτσια. Οι πιο σταθεροί Νικόλας, Κωνσταντίνος και Ρηνούλα. Αλλά τί να το κάνεις, οι παππούδες και οι γιαγιάδες μεγαλώνουν, οι γονείς είναι ζεμένοι στο μαγανοπήγαδο για την επιβίωση, οπότε το μέλλον παραμένει αβέβαιο.

Τα πρώτα χρόνια της Κατασκίνησης, όταν καταργήθηκαν οι σκηνές και χτίστηκαν οι πρώτοι οικίσκοι, όπως αφηγούνται οι παλαιότεροι, π.χ. η Έρση, γινόταν διαγωνισμός (φροντισμένων) οικίσκων στα τρία διαζώματα, κάτω, μεσαίο και επάνω, με αξιολογή αμίλλα. Τώρα ό,τι έχουμε, έχουμε. Μετράμε απώλειες, δηλαδή κατεδαφίσεις.

■ Για την Καντίνα τί να πούμε, ακολουθούσε τη



■ Ο Χάρης από μακρινή Βραζιλία, ο Στέλιος με ρεκόρ διαμονής στην Κατασκίνηση και ο πρόεδρος μας σε ενδυματολογική αρμονία καλοκαιρινών χρωμάτων

Οι άνθρωποι λένε πίσω από την πλάτη σου ότι να 'ναι και μπροστά στα μάτια σου ότι βολείει ...

Paulo-Coelho

γενική κατάσταση. Εκ περιτροπής, Τετάρτη, Πέμπτη, Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή. Η μόνη σταθερή σε όλη την εβδομάδα, ήταν η παρέα του τραπέζιού δίπλα στον στύλο, στην Καντίνα.. Έδινε ζωή και ζωντάνια, όλα τα βράδια στην Κατασκίνηση. Πέρναγες απ' έξω και έλεγες, εδώ «ζούνε» και περνάνε καλά. Ευτυχώς που υπήρχαν και αυτοί.

■ Φέτος, καρδιοχτύπησαμε για τρεις τέσσερις μέρες. Χάθηκε η Μελίνα η γάτα της Έρσης. Υπ' όψιν, ότι την μάζεψε μικρή από την Κατασκίνηση, παραπάνω από δέκα χρόνια. Αλλά όλο το χρόνο κλεισμένη στο διαμέρισμα, μπάφιασε, κάπου αγάπησε και ξεπόρτισε. Αλλά όταν κάλυψε τις «ανάγκες» της, ξαναγύρισε. Κορόιδο είναι; Πού θα βρει φιλετάκια, γάυρο, σολομό και μαύρο χαβιάρι; Γύρισε, πριν μαραζώσει η Έρση, αφού είχαν κινητοποιηθεί όλοι στην Κατασκίνηση και είχαμε κολλήσει φωτογραφία της στις κολώνες, μέχρι Ραφήνα και Νέα Μάκρη και με αμοιβή.

■ Εκτός από το υψόμετρο στον επήσιο απολογισμό που διαβάζεται από την Έφορο εκδρομών στην ετήσια Γενική Συνέλευση, φρονούμε ότι πρέπει να αναφέρονται και να καταγράφονται, οι διανυθείσες χιλιόμετρικές αποστάσεις με το πούλμαν. (π.χ. πιλότοι με τις ώρες πτήσης). Να βλέπουμε στο χρόνο, ποιοι είχαν την περισσότερη «καθίζηση» στα πούλμαν. Έναυσμα, η εκδρομή στη Βουλγαρία, ώρες αμέτρητες!!! στα πούλμαν. Χιλιόμετρα επί χιλιόμετρων, αλλά εδώ που τα λέμε, άξιζε τον κόπο. Αποζημιώθηκαν με αυτά που απόλαυσαν.

■ Από φρούτα φέτος, μπορεί να ατυχήσαμε στα βερίκοκα που τα τρώγαμε με πρωτεΐνες (σκουλήκια), αλλά είχαμε επιτυχία στα κορόμηλα, στα μούσμουλα, στα τζιτζφα και στα φραγκόσυκα, που είναι και διαπτητικά και ενδείκνυνται για τους διαβητικούς. Βέβαια, μερικοί τα βλέπουν και σκέφτονται τα κοιλακά τους και το στούμπωμα, λόγω κουκουτσιών.

■ Την τελευταία Κυριακή του Αυγούστου, κάποια παρέα, έσπασε τοιμπούσι με θέμα: «Ψαροφαγία». Τα εδέσματα στο τραπέζι: Μακαρονάδα με καπνιστό τόνο, καλαμάρια γεμιστά με τυριά, μυδοπιλάφο, γαρίδες ουζάτες, σκορδάτες, χταποδάκι, τονοσαλάτα, καβουροσαλάτα και τέλος γλυκό και φρούτο. Φαγώθηκαν παρέα με ούζο και τοιπουράκι. Πεντανόστιμα, έγιναν ανάργαστα. Αξίζουν συγχαρητήρια στις μαγειρίσες και στους μάγειρες. Έπεσε δε η ιδέα στο τραπέζι, να καθιερώσουμε κάθε χρόνο, την τελευταία Κυριακή του Αυγούστου, βραδιά «Ψαροφαγίας», με τη συμμετοχή όλων των κατασκηνωτών, φέρνοντας ο καθένας το κάτι-τίς του σε ψαρικό, καθημένοι όλοι σ' ΕΝΑ τραπέζι... Δεν είναι άσχημη ιδέα. Πρώτα ο Θεός, του χρόνου, ας την υλοποιήσουμε. Κάπως έτσι ξεκινάνε οι ωραίες παραδόσεις της Ε.Ο.Φ. μας και παραμένουν σε βάθος χρόνου.

■ Ούτε ένα, ούτε δύο, ούτε τρία, ούτε πέντε,

• ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΜΑΡΙΑ •

Μία σοβαρή απώλεια σημάδεψε φέτος την Κατασκήνωση. Ο θάνατος της Μαρίας Αλμπέρτου. Ατέλειωτα χρόνια στην Κατασκήνωση. Ζούσε στην κυριολεξία για τον ερχομό της στο Κτήμα και η αγάπη της γι' αυτόν το χώρο ήταν απέραντη.

Προσέφερε στο Σύλλογό μας σαν μέλος του Δ. Σ., σε επιτροπές και για πολλά χρόνια σαν υπεύθυνη στην Καντίνα μας όπου με τις νοστιμιές της έγινε σημείο αναφοράς για όλους. Το χαμόγελο, το χιούμορ της, την ευγένειά της, η καλοσύνη της, δημιουργούσε ένα φωτοστέφανο θετικών συναισθημάτων στους γύρω της.

Αμέτρητα καλοκαίρια, μαζί με την αδελφή της τη Λέλα και τις οικογένειές τους, περάσαμε ωραίες στιγμές, σε τραπέζια, σε εκδηλώσεις, σε εκδρομές, σε μασκέ πάρτι.

Για να καταγραφούν, θέλουν σελίδες επί σελίδων. Γυρίζοντας το κεφάλι σου, περνώντας έξω από τον άδειο οικίσκο της (με τα έντονα χρώματα που τόσο της άρεσαν), σου έρχεται στο νου η εικόνα της Μαρίας, να λύνει ένα σταυρόλεξο παρέα με το τσιγαράκι της, άλλοτε να φτιάχνει κάποιο χειροτέχνημα ή να ξεκινάει για την Καντίνα να βρει την παρέα της και να απολαύσει την βραδινή παγωμένη μυρτίτσα της.

Θα συντροφεύει πάντα τη σκέψη μας. Σίγουρα αυτές τις μέρες, από εκεί ψηλά θα πήρε λίγη «τσίκνα» από τη φασολάδα που έκλεισε την Κατασκηνοτική περίοδο. Ας είναι καλά η οικογένειά της να τη θυμάται. Ο Στέλιος, η Μαριάννα, η Λέλα, ο Σωτήρης και η Αθηνά.

Δημήτρης Αρμενιάκος



■ Εοφίτες απολαμβάνουν το απέραντο γαλάζιο του Ιονίου στους Παξούς.



■ Όλα κι' όλα. Δεν ξεχνάμε την αναμνηστική φωτογραφία... αλλά και μια στάση για στιγμιαία ξεκούραση σε καυτό τοπίο στη Σίκινο.

και νευρικότητα και βάλθηκε να μας καταπραΰνει. Διάλεξε ένα και άρχισε τα «Πάτερ Ημών» του με το χέρι στο κεφάλι. Τώρα στα Βουλγάρικα άντε να καταλάβεις τι έλεγε. Μόνο που δεν μας ζήτησε να ακουμπήσουμε τον «εξορκιζόμενο» σαν τις ορκωμοσίες στη Βουλή που ακουμπάει ο ένας τον άλλο για να πάρουμε τη Θεία Φώτιση. Τυχερή της παρέας η Μάγια, αυτήν διάλεξε. Μάλλον έπρεπε να της βάλει και πετραχίλι στο κεφάλι, όχι μόνο το χέρι γιατί απ' ό,τι είπε μετά δεν την έπιασε ο «εξορκισμός». Δεν ξέρουμε αν το βράδυ είδε οράματα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν και πολύ διασκεδαστικό σαν χόμπι, οι φωτογραφίες και οι νυκτερινές λήψεις από κινητά τηλέφωνα, για τεχνικούς λόγους, δεν είναι κατάλληλες προς εκτύπωση στο Περιοδικό μας.
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ούτε δέκα, δεκαέξι ξενοδοχεία παρακαλώ κλείσθηκαν για την υπερπολυήμερη εκδρομή για 'λο -Φολέγανδρο -Σίκινο. και για να το πιάσουμε από την αρχή, σκεφτείτε πόσα τηλέφωνα, πόσες ώρες χρειάστηκαν για να συντονιστούν οι διαμονές στα τρία νησιά. κι όλα αυτά δεν έγιναν με τη «Θεία Φώτιση», έγιναν με ανθρώπινο κόστος.

■ Οπότε μπαίνει το ερώτημα προς κάποιους μικρόψυχους και ξινούς, ανεξαρτήτως γένους..ε! και τί έγινε αν το στρώμα δεν είναι Coco Mat κι αν το δωμάτιο δεν βλέπει στο «Βασιλικό Κήπο» και την παραλία με τις «Καρέτα-Καρέτα». Όταν ξεκινάς μια τέτοια εκδρομή που σίγουρα ξέρεις εκ πείρας ότι θα έχει μέσα και την πιθανότητα της «περιπέτειας», αν μη τι άλλο για να περάσεις καλά -που είναι και το ζητούμενο- βάξεις στην άκρη τα κακώς κείμενα που θα παρουσιαστούν, αν παρουσιαστούν και με κατανόηση πας παρακάτω. Αλλιώς τι ξεκινάς, άμα έχεις «χαλαστεί» από το Λιμάνι..

■ Πρωινά όμως ε;; Να προωθήσουμε τα προϊόντα μας και τη Μεσογειακή Διατροφή έχει μαλλιάσει η γλώσσα των υπεύθυνων του Τουρισμού. Αλλά πολλοί από τους ιδιοκτήτες των καταστημάτων έχουν αντικαταστήσει τη Μεσογειακή με διαιτητική διατροφή γιατί μεγάλη «μίζερια» γευτήκαμε στους πρωινούς μπουφέςδες.

Εκτός αν μας είδαν, κατά συντριπτική πλειοψη-

φία στυλάτους και σου λέει, αυτοί είναι λιτοδίαιτοι και πολλά τους είναι αυτά που τους βγάζουμε! Που να ήξεραν τι καύσεις κάνουμε με τόσο γυροβόλι..

■ Πολύ διαφημιστήκανε τα μπαρμπαρόσκα, σιγά το πράγμα... καμιά τριανταριά και τόσος πόλεμος! Το σχοινί της μπουγάδας τι έφταξε και θυσιάστηκε...μάλλον απρέπεια εκ μέρους του συλλέκτη των αγκαθωτών φρούτων

■ Το ενδιαφέρον ως προς τον γείτονα είναι μια καλημέρα και όταν λιποθυμήσει κάποιος να του ρίξει ένα μπουγέλο να τον συνεφέρει άντε να του δώσει και λίγη ζάχαρη. Μέχρι εκεί κάτι πάει κι έρχεται.

Το φυτό της αυλής του γείτονα όμως τι έφταξε που υπέστη γενική αποψίλωση δια χειρός Αμίν και εντολής Άνωθεν; Πραγματικά φαίνεται, ότι κάποιοι δεν γνωρίζουν την έννοια ούτε τα όρια του σεβασμού προς τον πλησίον αν και συχνά πυκνά τα επικαλούνται!!!

■ Πολύ Μοναστήρι ρε παιδί μου στη Βουλγαρία. Πήξαμε στο παπαδαριό. Χάθηκε ο λογαριασμός. Έτσι που εξελίχθηκε η κατάσταση πηγαίνει το πράγμα για θρησκευτικό τουρισμό. Εκκλησιαστήκαμε για ένα χρόνο. Μέχρι και εξορκιστή Μοναχό «ΡΑΣΠΟΥΤΙΝ» πετύχαμε σε ένα Μοναστήρι. Διέβλεψε ότι είχαμε «δαμόνια» υπερένταση



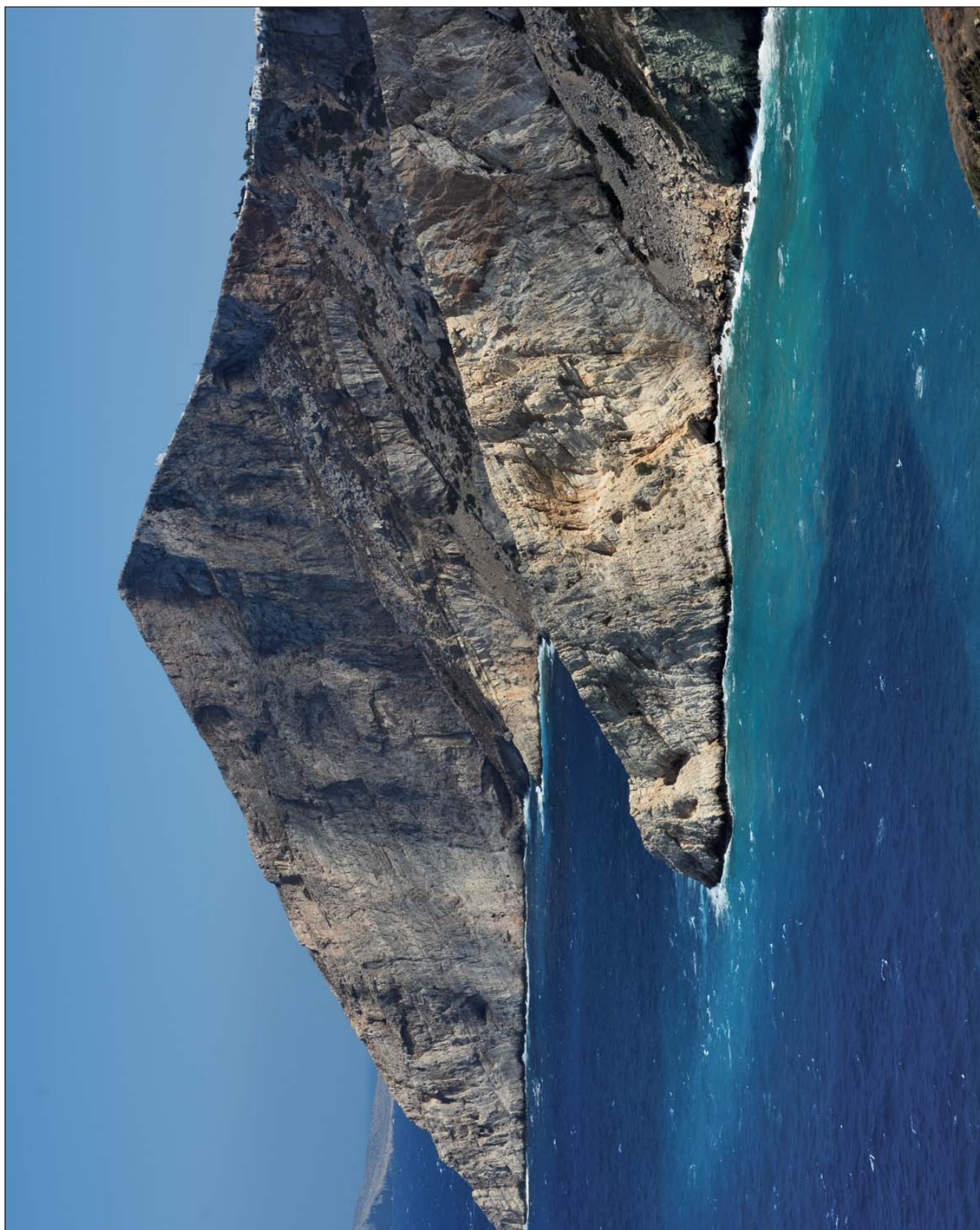
■ Νίκος-Βασίλης σε ανταλλαγή φωτογραφικών γνώσεων!



■ Τα Μπαρμπαρόσκα απαιτούν πείρα για την συλλογή τους χωρίς παρατράγουδα...



■ Η Συγκέντρωση γυναικών στην Κατασκήνωση κάθε χρόνο και καλύτερη.



■ Φολέγανδρος. Ο βράχος βουτάει στη θάλασσα, φωτ. Γιώργος Γκλέτσος

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 428
 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