

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2017



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Πέντε λεπτά πριν τα μεσάνυχτα	4
Μετά το Φθινόπωρο	5
Στη μυσταγωγή των Αστερουσίων	6
Εκδρομή στο Μαίναλο	8
Έοφ και πολιτιστικά Δρώμενα	9
Κοινωνικά	10
Ανακοινώσεις	11
Αι «ομαδικά εκδρομαί» τη Δεκαετία του 1930	12
Πεζοπορία στο δάσος Μογγοστού	13
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.	14
Ζαγοροχώρια – Γιάννενα – Rafting – στο Βοϊδομάτη	15
Αγναντεύοντας από την Κορυφή της Αστράκας	18
Πάπιγκο Δρακολίμνη	19
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
«Σπάρταθλο 2016»	24
Όσιος Λουκάς – Χαράδρα Κλεισούρας - Άσπρα σπίτια	25
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	26-27
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	28-33
Εκδρομή στην Βουλγαρία 24 Ιουνίου έως 4 Ιουλίου 2016	35
ΕΟΦίτικα	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

**ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ ΤΟ
2017**

**ΜΕ ΥΓΕΙΑ,
ΕΛΠΙΔΑ ΚΑΙ
ΚΑΛΕΣ**

ΕΞΟΡΜΗΣΕΙΣ



■ Μία Φθινοπωρινή μέρα στον ορεινό
Ξενώνα μας, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΕΤΟΣ 84ο • ΤΕΥΧΟΣ 429 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2017

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: ■ Φωτ. Μάγια Βέττερ

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 του **2ου τριμήνου 2017** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-02-2017**.

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις:
katdrag@yahoo.gr
eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Καθρέφτισμα του ουρανού στην λίμνη Παμβώτιδα, Φωτ. Γιώργος Γκλέτσος



■ Κρήτη, Πορεία από Λουσουόδη προς Μονή Κουδουμά, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ατμοσφαιρικό τοπίο στο Καρπενήσι, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Πόρτο Γερμενό, το εκκλησάκι της Αγίας Άννης στον αρχαιολογικό χώρο, Φωτ. Ν. Πετρόπουλος



■ Ζαγοροχώρια, Μικρό Πάπιγκο. Στο βάθος το Μεγάλο Πάπιγκο, Φωτ. Β. Συλβεστιάδης

ΠΕΝΤΕ ΛΕΠΤΑ ΠΡΙΝ ΤΑ ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ



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

“Το τραίνο μπαίνει στο σταθμό σφυρίζοντας. Σταματά. Το ρολόι του σταθμού δείχνει 23.55. Μια πόρτα ανοίγει και κατεβαίνει ο μοναδικός του επιβάτης ένας ηλικιωμένος κύριος. Το πρόσωπό του σκεπτικό, σφιγμένο. Κατεβάζει με δυσκολία μια τεράστια βαλίτσα. Τη σέρνει αγκομαχώντας στην έρημη αποβάθρα. Κατευθύνεται προς την έξοδο. Πολλά δεν έκανα σωστά τον άκουσα να ψιθυρίζει.

Πριν προλάβει να φτάσει στην πόρτα, αυτή άνοιξε διάπλατα και μπαίνει στην αποβάθρα ένας ευθυτενής γελαστός νεαρός. Προσπερνά τον ηλικιωμένο. Του ρίχνει μια πλάγια ματιά και προχωράει με ζωηρά βήματα προς το τραίνο.

Τραβάει και αυτός, αλλά με άνεση μια παρόμοια βαλίτσα. Μάλλον θα είναι αδειανή υπέθεσα. Μπαίνει στο τραίνο. Ρίχνω μια μάτια στο ρολόι. Είναι 12.00 ακριβώς.

Οι πόρτες της αποβάθρας ανοίγουν. Ένα ετερόκλητο πλήθος εισβάλλει. Άνθρωποι

ντυμένοι, άλλοι με πολυτέλεια, άλλοι απλά, άλλοι φτωχικά. Όλοι χαρούμενοι αντάλασσαν ευχές. Βαρελότα ξαφνικά φώτισαν τον ουρανό σε υπέροχους συνδυασμούς και συμπλήρωσαν την χαρούμενη ατμόσφαιρα. Να είσαι καλός Χρόνος, φώναξα. Το τραίνο ξεκίνησε ολοταχώς. Ο νέος χρόνος άρχισε».

Αυτά έγραψα πριν από μερικές δεκαετίες στην αρχή μιας μαθητικής έκθεσης για την νέα χρονιά. Σε κάποιο συρτάρι ανακάλυψα το κείμενο και στάθηκα στην φράση να είσαι καλός Χρόνος. Αυτό εύχομαι από καρδιάς σε όλους μας. Να είμαστε καλά στην υγεία μας και να έχουμε πρόοδο σε όλους τους τομείς, εμείς, οι οικογένειές μας, οι φίλοι μας και το κυριότερο η Πατρίδα μας.

Φυσικά παρόμοιες είναι οι ευχές μου για το Σύλλογό μας, τη μεγάλη μας οικογένεια. Να έχει πρόοδο και επιτυχία στις εκδρομές, στις ορειβασίες και στις λοιπές δραστηριότητες. Το κυριότερο όμως είναι να μας ΕΝΩΝΕΙ όλους, ΟΡΕΙΒΑΤΕΣ

και ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΕΣ στο βασικό του στόχο την αγάπη για τη φύση.

Γνωρίζουμε τις δυσκολίες που όλοι αντιμετωπίζουμε. Αυτό όμως δεν πρέπει να μας κάνει να ξεχνάμε το Σύλλογό μας, όπου έχουμε ζήσει τόσες όμορφες στιγμές περιηγούμενοι, είτε σαν ορειβάτες είτε σαν τουρίστες, τη μοναδική σε ομορφιά πατρίδα μας. Να θυμόμαστε τις όμορφες βραδιές στην Κατασκήνωση και στον Ξενώνα και να είμαστε σίγουροι ότι θα τις ξαναζήσουμε, αρκεί να το επιθυμούμε.

Να προσγειωθούμε όμως και στα καθημερινά θέματα που απασχολούν τον Σύλλογο. Με την αρχή του χρόνου έχουμε μια σειρά από εκδηλώσεις που σίγουρα θα μας φέρουν πιο κοντά.

Το λόγο έχουν οι Πρωτοχρονιάτικες πίτες. Και έχουμε αρκετές. Η αρχή όπως πάντα γίνεται των Θεοφανείων στην Κατασκήνωση, κορυφώνεται στα Γραφεία μας και καταλήγει στον Ορεινό Ξενώνα. Ακολουθεί η κεντρική εκδήλωση της χρονιάς, η ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου.

Το 2017 έχουμε και αρχαιρεσίες για ανανέωση του Διοικητικού Συμβουλίου που ελπίζω να αποτελέσουν το δέλεαρ για μεγαλύτερη συμμετοχή των μελών μας, σαν ακροατές, σαν ψηφοφόροι, αλλά και σαν υποψήφιοι. Το «εκλέγειν» και «εκλέγεσθαι» αποτελεί για τον Σύλλογό μας μία από τις βασικές του αρχές.

Επιθυμία όλων μας, είναι η ανανέωση προσώπων στο Διοικητικό Συμβούλιο, αλλά και στις διάφορες Επιτροπές. Η πολυφωνία, η παρουσίαση νέων ιδεών και προτάσεων, η διόρθωση των «κακών κειμένων», δημιουργεί υγιές περιβάλλον για την ανάπτυξη του Συλλόγου.

Κλείνοντας εύχομαι πάλι σε όλους μας Καλή Χρονιά. Μας είναι απαραίτητη.



■ Τα Κάλαντα», πίνακας του 1972 του Νικηφόρου Λύτρα.



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

Γράφει ο Νίκος Νίντος

Συνεχίζοντας την αναφορά στις εποχές και τους μήνες, αρχίζω από τον Χειμώνα που είναι η ψυχρότερη από τις τέσσερις εποχές του έτους για την εύκρατη ζώνη.

Αστρονομικά, ξεκινά με το χειμερινό ηλιοστάσιο στις 21 Δεκεμβρίου στο Βόρειο Ημισφαίριο και στις 21 Ιουνίου στο Νότιο Ημισφαίριο. Τελειώνει κατά την εαρινή ισημερία στις 21 Μαρτίου στο Βόρειο και στις 23 Σεπτεμβρίου στο Νότιο ημισφαίριο.

Στη μετεωρολογία, μετρούνται συμβατικά οι μήνες Δεκέμβριος, Ιανουάριος, Φεβρουάριος για το Βόρειο Ημισφαίριο και Ιούνιος, Ιούλιος και Αύγουστος για το Νότιο. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η ετυμολογία της λέξης. Προέρχεται από το αρχαίο «χειμών» που όμως άγνωστης ετυμολογίας. Πιθανόν η ρίζα του να προέρχεται από το σανσκριτικό «χιμαχ». Μια ενδιαφέρουσα άποψη, είναι η κατά γράμμα ερμηνεία της λέξης που εκφράζει την έννοια «Εμφάνιση και διατήρηση του υγρού στοιχείου».

Ο Δεκέμβριος, είναι ο δωδέκατος και τελευταίος μήνας του έτους κατά το Γρηγοριανό και ο 10ος μήνας εξ ου και το όνομα του κατά το Ρωμαϊκό ημερολόγιο. Την 22α Δεκεμβρίου, ο Ήλιος σταματάει την προς Νότο κίνησή του και τρέπεται στην αντίθετη φορά, προς Βορρά. Είναι το λεγόμενο «χειμερινό ηλιοστάσιο» οπότε μπαίνει επισήμως ο Χειμώνας και ξεκινούν οι χιονοπτώσεις. Στο καλαντάρι του λαού μας, ο Δεκέμβριος θεωρείται ιδιαίτερα «γιορτινός» λόγω των πολλών θρησκευτικών εορτών του που αρχίζουν με τα «Νικολοβάρβαρα» και κορυφώνονται με τον εορτασμό των Χριστουγέννων. Κατά την αρχαιότητα οι Έλληνες, γιόρταζαν την περίοδο αυτή τα Κρόνια, τα Διονύσια και τα Θεοφάνια του ηλιακού θεού Φοίβου. Απόλλωνα ενώ οι Ρωμαίοι στις 25 Δεκεμβρίου γιόρταζαν τα Σατουρνάλια την γέννηση του «αήτητου ηλίου». Ο κύριος λόγος που έκανε την Εκκλησία να προσδιορίσει τον εορτασμό των Χριστουγέννων στις 25 Δεκεμβρίου, είναι η προσπάθεια των Πατέρων, όπως αναφέρει ο Πάπας Γρηγόριος Α' «να μετατραπούν βαθμιαίως αι εορταί των εθνικών εις Χριστιανικάς». Έτσι η 25η Δεκεμβρίου ως ημέρα εορτασμού των Χριστουγέννων, καθιερώθηκε για πρώτη φορά στη Ρώμη κατά τα μέσα περίπου του 4ου αι. ενώ κατά τη διάρκεια της αυτοκρατορίας του Ιουστινιανού, τον 6ο αι. ξαπλώθηκε σ' ολόκληρη την Ανατολή.

Ο Ιανουάριος είναι ο πρώτος μήνας του έτους κατά το Γρηγοριανό και ο 11ος κατά το Ρωμαϊκό Ημερολόγιο. Πήρε το όνομά του από τον Ιανό, θεό κάθε αρχής στη ρωμαϊκή μυθολογία. Ονομάζεται επίσης Γενάρης επειδή τότε γεννούν τα

γιοδοπρόβατα, Μεσοχειμώνας επειδή είναι ο μεσαίος από τους μήνες του χειμώνα και καλαντάρης από τα κάλαντα της Πρωτοχρονιάς. Στους ρωμαϊκούς χρόνους, την 1η Ιανουαρίου άρχιζε η θητεία των υπάτων, οι οποίοι σε σχετική πομπή στους δρόμους σκορπούσαν νομίσματα, που αρχικώς ήσαν χρυσά, και αργότερα αργυρά. Από το έθιμο αυτό προέκυψε και ο 13ος μισθός. Γιορτάζονταν επίσης οι Καλένδες όπου τα μικρά παιδιά γύριζαν σε σπίτια συγγενών και φίλων για να ευχηθούν εισπράττοντας μικρά νομίσματα οπότε προέκυψαν τα κάλαντα ενώ από το ρωμαϊκό έθιμο των μεταμφιέσεων πλάστηκαν οι καλικάντζαροι. Άλλο σύμβολο της μέρας είναι η βασιλόπιτα, έθιμο της αρχαίας Ελλάδας στην εορτή των Κρονίων και αργότερα των ρωμαϊκών Σατουρνάλιων. Πέρασε μέσω των Φράγκων και στην Ανατολή.

Από τον Μέγα Βασίλειο προήλθε η συνήθεια της τοποθέτησης νομίσματος μέσα στη πίτα και της ανακρίρυξης του τυχερού της χρονιάς αυτού που το έβρισκε. Ο Μέγας Βασίλειος σύμφωνα με την παράδοση, όταν ήταν επίσκοπος στη Καισάρεια της Καππαδοκίας, έμαθε ότι ο έπαρχος της Καππαδοκίας ερχόταν με στρατό να τη λεηλατήσει. Ζήτησε λοιπόν από τους πλούσιους της πόλης να μαζέψουν ότι χρυσαφικά μπορούσαν προκειμένου να τα παραδώσει ως «λύτρα» στον επερχόμενο κατακτητή. Πράγματι συγκεντρώθηκαν πολλά τιμαλφή. Ο έπαρχος μετάνιωσε, τα τιμαλφή έμειναν και έπρεπε να επιστραφούν. Μη γνωρίζοντας όμως ο Μέγας Βασίλειος τους δικαιούχους, έδωσε εντολή να παρασκευαστούν μικροί άρτοι εντός των οποίων τοποθέτησε ανά ένα των νομισμάτων ή τιμαλφών και τα διένειμε στους κατοίκους την επομένη του εκκλησιασμού.

Ο δεύτερος μήνας του έτους κατά το Γρηγοριανό και ο τελευταίος κατά το Ρωμαϊκό Ημερολόγιο είναι Φεβρουάριος ή Κουτσοφλέβαρος, με 28 ημέρες στα κοινά έτη και 29 στα δίσεκτα. Έλαβε το όνομά του από το λατινικό ουσιαστικό februum που σημαίνει καθαρισμός, λόγω των θρησκευτικών εορτών εξαγνισμού και καθαρισμού που τελούνταν στη Ρώμη με το τέλος του χρόνου και πριν τη μετάβαση στον επόμενο χρόνο.

Το Φλεβάρης προέρχεται από τις «φλέβες», δηλαδή τα υπόγεια νερά που αναβλύζουν στη διάρκεια του από τις πολλές βροχές. Η προσθήκη μιας επί πλέον ημέρας των δίσεκτων ετών ξεκίνησε το 44 π.Χ. όταν ο Ιούλιος Καίσαρ άλλαξε το ρωμαϊκό ημερολόγιο με τη βοήθεια του Έλληνα αστρονόμου Σωσιγένη, που βασισμένος στους υπολογισμούς του πατέρα της αστρονομίας Ίππαρχου (που είχε προσδιορίσει ότι το ηλιακό έχει διάρκεια ίση με 365,242 ημέρες), θέσπισε



■ Εικονογραφικά μια ενδιαφέρουσα απεικόνιση του χειμώνα είναι από τον Αναγεννησιακό ζωγράφο Τζουζέπε Αρτσιμπόλντο του 1573. ενώ ένας χάρτης στο Λαογραφικό Μουσείο των Αντικύρων προερχόμενος από το Δημοτικό σχολείο, δίνουν μια εικόνα για τους μήνες του χειμώνα.

ένα ημερολόγιο του οποίου τα έτη είχαν 365 ημέρες, ενώ σε κάθε τέταρτο έτος πρόσθεταν ακόμη μία ημέρα, μετά την «έκτη προ των καλενδών του Μαρτίου», που ονομαζόταν «bis sextus». Έτσι η ημέρα αυτή, επειδή μετρίονταν δύο φορές, ονομάζεται ακόμη και σήμερα «δix έκτη» και το έτος που την περιέχει «δίσεκτο». Αρχικά, πάντως, είχε 29 ημέρες στα κοινά και 30 ημέρες στα δίσεκτα έτη, το 4 π.Χ. όμως ο αυτοκράτορας Οκταβιανός Αύγουστος που αφαίρεσε μία ημέρα, την οποία πρόσθεσε στο μήνα Αύγουστο που έφερε το όνομά του. Με τις ανθισμένες αμυγδαλιές είναι επίσης και προπομπός της άνοιξης. Απόδηχος των αρχαίων Ανθεστηρίων της Αθήνας, είναι όχι μόνο η Αποκριά αλλά και τα Ψυχασάββατα, μια και στην διάρκεια των Ανθεστηρίων γίνονταν ανάλογες τελετές.

ΣΤΗ ΜΥΣΤΑΓΩΓΙΑ ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΟΥΣΙΩΝ

Γράφει η Ελισάβετ Συρμαλάκη Φωτογραφίες Μ. Βέττερ



Αστερούσια Όρη, ονομασία που σε παραπέμπει σε αστέρια, σε ποίηση και σε καταπράσινες πλαγιές. Αντιθέτως τα Αστερούσια είναι κακοτράχαλα, δυσπρόσιτα, ανεμοδαρμένα, όπως σχεδόν όλα τα βουνά της Κρήτης. Υψώνονται πάνω από το Λιβυκό, στα νότια του Νομού Ηρακλείου. Υπήρξαν κοιτίδα μοναχισμού, λόγω των πολλών σπηλαίων τα οποία, κατά την διάρκεια του 14ου αιώνα, ήταν γεμάτα από ασκητές που ζούσαν σαν αγρίμια συνομιλώντας με τον Θεό. Ίσως για τα ανωτέρω τα επέλεξαν και οι ΕΟΣ Ηρακλείου και Ρεθύμνου για την ετήσια Παγκρήτιο Ορειβατική Συνάντηση.

Η ομάδα της ΕΟΦ, παρά τα εμπόδια (απεργία πιλοίων) κατορθώνει να είναι -με όλα τα μέσα- παρούσα. Οκτώ το πρωί του Σαββάτου αναχώρηση από Πειραιά, οκτώ το βράδυ, η ομάδα ενωμένη -14 άτομα- φθάνουμε στα Καπετανιανά. Η προγραμματισμένη κατασκήνωση ήταν για το οροπέδιο κάτω από την Κορυφή Κόφινας, (1241μ.)στο Λουσουδί. Η σφοδρότητα των ανέμων υποχρέωσε τους οργανωτές να το ακυρώσουν και να ορίσουν το χωριό Καπετανιανά.

Μεγάλο πρόβλημα για εμάς τους καθυστερημένους και караβοτσακισμένους, με τους υπάρχοντες λιγοστούς χώρους να είναι κατειλημμένοι από τους Κρητικούς που είχαν φθάσει από το πρωί. Οι σκηνές στήθηκαν όπως-όπως, σε κατωφέρειες και ανωφέρειες, υπό το φως των αστεριών. Μετά βί-ας προλάβαμε κάτι παγωμένα κρεατάκια -οι τυχεροί και σαλάτα- από το τιμπούσι που

είχε προηγηθεί. Ρακή και κρασί όμως έρρεαν άφθονα όλη την νύκτα. Στο προαύλιο της εκκλησίας, σε πολύ περιορισμένο χώρο και κατάχαμα, απολαύσαμε το έργο του Γ. Σταματάκη «ανεστορούμαι και ανεστορίζω», σε άψογη κρητική διάλεκτο που έκανε το ακροατήριο να ξεκαρδίζεται στα γέλια και εμάς να ξεχάσουμε την ταλαιπωρία μας.

Το γλέντι που ακολούθησε ήταν για λίγους και τολμηρούς, γιατί λόγω του περιορισμένου χώρου και του πλήθους, ήθελε μεγάλο θάρρος να τσαλαπατηθείς ανάμεσα στους πηδούς από το πεντοζάλι και τον μαλεβιζιώτη. Με λύπη αποσυρθήκαμε στις σκηνές όπου ακούγαμε την μουσική και τα τραγούδια μέχρι τις δύο τα χαράματα.

Μετά από ένα καλό πρωϊνό, προσφορά και αυτό των διοργανωτών, η ομάδα της ΕΟΦ, υπό την αρχηγία της Μάγιας, εκτός του Βασίλη και της υπογράφουσας, έφυγε για το Λουσουδί. Έφθασαν μετά από μία ώρα και 15 λεπτά εκεί και στο προαύλιο της Μονής των Τριών Ιεραρχών έγινε το καλωσόρισμα όλων των συλλόγων, μαζί με σάντουιτς και την ιστορία του τόπου.

Τον 14ο αιώνα, κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας, οι κατακτητές απαγόρευσαν την παρουσία ορθοδόξων ιεραρχών στην Κρήτη. Το Οικουμενικό Πατριαρχείο- κατά θεία οικονομία- επέτρεψε σε απλούς μοναχούς να καθοδηγούν τους Κρήτες, από τους οποίους προέκυψε το ανθενωτικό κίνημα των βουνών. Κορυφαίος όλων ήταν ο μοναχός Ιωσήφ Φιλάργης ή Φιλάργιος -αριστοτελικός φιλόσοφος

και διδάσκαλος Κρήτης. Κατέφυγε στα Αστερούσια όπου ίδρυσε την Μονή των Τριών Ιεραρχών και εγκαταστάθηκε, μαζί με μεγάλο αριθμό μαθητών στους οποίους δίδασκε Φιλοσοφία- Αστρονομία- Γραμματική- Θεολογία και Ιατρική. Εξ ου και οι κρητικοί ονομάζουν την Μονή των Τριών Ιεραρχών το πρώτο Πανεπιστήμιο της Κρήτης. Οι κώδικες του Φιλάργη υπάρχουν σήμερα στις μεγαλύτερες βιβλιοθήκες του κόσμου.

Μετά το τέλος της τελετής η ομάδα της ΕΟΦ, ανηφόρισε προς τον Κόφινα για να πάρει το μονοπάτι για την Μονή Κουδουμά, όπου θα καταλύαμε και τα δύο βράδια. Οι διοργανωτές συμβούλευσαν τις ομάδες να μην επιχειρήσουν ανάβαση στον Κόφινα, γιατί λόγω της σφοδρότητας των ανέμων ήταν πολύ επικίνδυνα. Το μονοπάτι έως τα ριζά του Κόφινα κακοτράχαλο, όλο πέτρα και με τον αέρα να λυσομανά.

Μετά από τον Κόφινα, ο αέρας μαλάκωσε και η συνεχής θέα προς το Λιβυκό αποζημίωσε τους περιπατητές. Η διαδρομή από το Λουσουδί έως την Μονή Κουδουμά πήρε λίγο παραπάνω από τις προβλεπόμενες 3.½ ώρες.

Το θερμό καλωσόρισμα του πατέρα Ιλαρίωνα και ένα μπάνιο στα διάφανα νερά του Λιβυκού ήταν αρκετά για να φύγει η κούραση και να γίνουμε, αργά το απόγευμα, κοινωνοί της κατανυκτικής λειτουργίας του εσπερινού, στην εκκλησία της Μονής.

Η Μονή Κουδουμά είναι το μοναδικό Μοναστήρι της Κρήτης που είναι κτισμένο στην κυριολεξία πάνω στον αφρό της θάλασσας, με

Στην Παγκρήτια ορειβατική συγκέντρωση στα Καπετανιανά



Κρήτη. Το σπήλαιο του Άγιου Αντώνιου



μεγάλο τείχος να το περιβάλλει και να το προστατεύει, άλλοτε από τους πειρατές και τώρα από τους ανέμους. Ο Ναός είναι αφιερωμένος στην Κοίμηση της Θεοτόκου, που είναι και η θαυματουργή εικόνα του. (Λόγω της παραλιακής θέσεώς του, στην πορεία των αιώνων υπέστη καταστροφές από πειρατές, εγκαταλείφθηκε και ξανακτίστηκε από τους κρητικούς μοναχούς Παρθένιο και Ευμένιο).

Έξω από το μοναστήρι υπάρχουν κελιά με 4 έως 6 κρεβάτια το καθένα, δύο κτίσματα με τουαλέτες και ντους και ξεχωριστό κτίσμα για την τραπεζαρία. Στην τραπεζαρία μία ευχάριστη έκπληξη για την Μαρία την Κρητικιά μας. Το ζεύγος που διαχειρίζεται την σίτιση των επισκεπτών, η Ειρήνη και ο Δημήτρης είναι πρώτα ξαδέλφια της. Δεν περιγράφεται το πόσο μας περιποήθηκαν. Ο Ξένιος Ζεός για τους Κρητικούς είναι σύντεκνος και όχι Θεός, αλλά αυτή την φορά υπερέβησαν εαυτούς. Δυστυχώς δεν μπορούσαμε να γνωρίσουμε τον Ηγούμενο της Μονής, έναν νέο άνθρωπο και φωτισμένο μυαλό, χάρη στις προσπάθειες του οποίου η Μονή έφθασε το σημερινό της επίπεδο. Την άλλη ημέρα το πρωί, αφού παρακολουθήσαμε τον όρθρο και μετά από ένα καλό πρωινό στο αρχονταρίκι- ξεκινήσαμε την πορεία μας για τα σπήλαια του Αγίου Αντωνίου και Αγίου Ιωάννου. Ώρες πορείας 3, αλλά με τις φωτογραφίες, τις στάσεις στις σπηλιές και τα μπάνια, ώρες ελεύθερες. Πεζοπορία εύκολη, δίπλα σε σμαραγδένιους κόλπους, που μόνο από την θάλασσα είναι δυνατή η προσέγγισή τους και σπηλιές, πολλές σπηλιές. Η σπηλιά του Αγίου Αντωνίου (που είναι ο Άγιος των σπηλαίων) είναι μία τεράστια σπηλιά επιβλητική και σκοτεινή, με σταλακτίτες και με μικρό ξωκλήσι στην είσοδο. Μπαίνουμε με φακούς κεφαλής προσέχοντας τις χιλιάδες νυχτερίδες που ξαφνιάσαμε με την παρουσία μας.

Με πορεία πάντα δίπλα στο κύμα φθάνουμε στην σπηλιά του Αγίου Ιωάννου, η οποία αποτελεί ένα από τα ιδιαίτερα μοναστηριακά μνημεία της Κρήτης. Η Μονή λειτούργησε ως τα μέσα του 20ου αιώνα και φιλοξένησε πλήθος ασκητών στις σπηλαιώδεις κοιλότητες που σχηματίζονται στα ριζά ενός βράχου. Ο χώρος χρησιμοποιήθηκε κατά την αρχαιότητα ως Ασκληπιείο, όπως μαρτυρεί η επιγραφή στην είσοδο του ναού. Ως το τέλος του 20 αιώνα πολλοί πιστοί ασθενείς κοιμόντουσαν πάνω στις πεζούλες που υπάρχουν μέσα στον ναό, πιστεύοντας ότι θα τους θεραπεύσει ο Άγιος -η χριστιανική συνέχεια της εγκοίμησης των αρχαίων Ασκληπιείων.

Το καθολικό έχει εξαιρετικές τοιχογραφίες του 1360 και στον εξωτερικό τοίχο, σε φυσικό μέγεθος, υπάρχουν οι μορφές των ιατρών Αγίων Κοσμά και Δαμιανού καθώς και του προστάτη των ιατρών Αγίου Παντελεήμονος. Η ηρεμία και η γαλήνη του χώρου, το νερό

από την πηγή και ο ευεργετικός ίσκιος των δέντρων μας κρατούν περισσότερο του δέοντος. Μετά από ένα καλό μπάνιο και φαγοπότι στον οικισμό του Αγίου Ιωάννου, επιστρέφουμε στην Μονή. Το βράδυ αποχαιρετιστήριο λουκούλλιο δείπνο μαζί με τους Κρητικούς φίλους μας και τον πατέρα Αθανάσιο που μας εξιστορεί τα της Μονής.

Τρίτη πρωί ημέρα αναχωρήσεως. Με λύπη μας αφήνουμε την Μονή με τους φιλόξενους μοναχούς, την ηρεμία και την περισυλλογή που μας προσέφερε. Αναμνηστικές φωτογραφίες και στο πούλμαν για τον Γιούχτα.

Οι Μινωίτες όταν πλησίαζαν με τα πλοία τους την Κρήτη έβλεπαν τον Δία από μακριά και ήξεραν ότι οι αγαπημένοι τους είναι προστατευμένοι. Πράγματι, αν κοιτάξεις τον Γιούχτα από τα βορειοδυτικά βλέπεις τον πατέρα των θεών να θωρεί το ουράνιο βασίλειό του. Ο Γιούχτας, εκ του λατινικού Jupiter, δηλαδή Ζεύς, ήταν ένα από τα ιερά βουνά των Μινωιτών οι οποίοι θεωρούσαν ότι εκεί βρίσκεται ο τάφος του Διός, εξ ου και τα ιερά κορυφής. Ένα στη Ψηλή Κορυφή και ένα στα Ανεμόσπηλια.

Στην Ψηλή Κορυφή, μέσα στο ιερό, ανακαλύφθηκαν λατρευτικά ειδώλια ανδρών και γυναικών και αναθηματικά μέλη. Πολύ σημαντικό ιερό στην βόρεια πλευρά του Γιούχτα αποτελεί ο ανεξάρτητος Ναός στα Ανεμόσπηλια όπου έχουμε ευρήματα ανθρωποθυσίας. Από τα Ανεμόσπηλια, πάνω από τις Αρχάνες ξεκινάει καλοσημαδεμένο μονοπάτι που μας ανεβάζει στις δύο κορυφές του Γιούχτα. Στην πρώτη και πάνω από το ιερό κορυφής, ένα κακάσχημο, ετοιμόρροπο, εγκαταλειμμένο και επικίνδυνο κτίσμα, που καταστρέφει την θέα και δυσχεραίνει την προσέγγιση της κορυφής. Πρέπει να περάσουμε μέσα από σύρματα, και οικοδομικά υλικά για να φθάσουμε στην κορυφή. Μία φωτογραφία στα γρήγορα, λόγω των ανέμων, το ίδιο και στην δεύτερη κορυφή με το τρισυπόστατο εκκλησάκι της και γρήγορα κάτω στις Αρχάνες.

Με το πούλμαν πηγαίνουμε στην αρχή του φαραγγιού της Μονής της Σπηλιώτισσας και μετά από μισή περίπου ώρα(μαζί με τις φωτογραφίες) καταλήγουμε, στο χωριό Άγιος Βασίλειος. Στο ρακάδικο «το Λιβάδι» φάγαμε εξαιρετικά και φυσικά ήπιαμε, αλλά και μας κέρασαν, γιατί πέσαμε πάνω στους αρραβώνες του γιού των ιδιοκτητών. Περιπτώ να πω ότι με το ζόρι μπήκαμε στο πούλμαν για το πλοίο. Στις 9 το βράδυ αποχαιρετούσαμε το κάστρο του Ηρακλείου έχοντας κατά νου την κρητική μαντινάδα:

“Μια φορά ο άνθρωπος στη Κρήτη σαν πατήσει, Θα βρίσκει πάντα αφορμές για να ξαναγυρίσει”.

Του χρόνου με το καλό στο Ρέθυμνο για την Παγκρήτιο του 2017.



■ Κρήτη. Στην κορυφή Γιούχτα 811 μ



■ Κρήτη. Παγκρήτια ορειβατική συγκέντρωση στο Λουσούδι κάτω από τον Κόφινα, Φωτ. Π. Παναγιώτου



■ Κρήτη. Στην πορεία από Μονή Κουδουμά προς Άγιο Ιωάννη



■ Κρήτη. Όρος Κόφινας



ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΜΑΙΝΑΛΟ



Περιγραφή και Φωτογραφίες από την Μάγια Βέττερ

Ξεκινήσαμε πρωί-πρωί για την Τρίπολη 30 άτομα και από εκεί περνώντας από το χωριό Περθώρι ανεβήκαμε με το πούλμαν στη Μονή Επάνω Χρέπας στα 1280 μ. με πολύ ωραία θέα στον κάμπο της Τρίπολης. Βρίσκεται στο υψηλότερο σημείο σε σχέση με όλες τις μονές της Πελοποννήσου. Η λέξη Χρέπα είναι σλάβικη και σημαίνει

σωρός. Η Μονή είναι αφιερωμένη στην Παναγία την Επανωχρεπίτισσα. Λένε ότι η θαυματουργή εικόνα βρισκόταν αρχικά στον Άγιο Γεώργιο της Τρίπολης αλλά έφυγε από εκεί και βρέθηκε στην σπηλιά της Επάνω Χρέπας. Κάθε φορά που την επέστρεφαν γύριζε πίσω στην σπηλιά, ώσπου έχτισαν την Μονή.

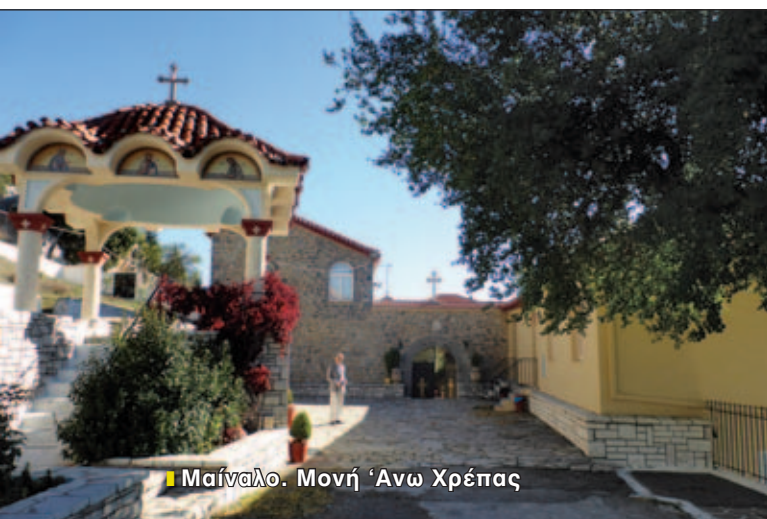
Η τοποθεσία όπου έχει χτιστεί η Μονή είναι μεγάλης στρατηγικής σημασίας, καθώς ελέγχει τα περάσματα από Γορτυνία μέσω των χωριών του Φαλάνθου. Κατά τη διάρκεια των σοβαρών πολεμικών γεγονότων που διαδραματίστηκαν στην περιοχή στην επανάσταση του 1821, η μονή χρησιμοποιήθηκε ως φυλάκιο προστασίας για τους κλέφτες και τους αρματολούς. Η Μονή μετατράπηκε σε γυναικείο μοναστήρι το 1935. Έχει μία πολύ δραστήρια ηγουμένη αλλά και εξαιρετικά φιλόξενες μοναχές που μας κέρασαν κέικ, φανουρόπιτα και άλλα καλούδια. Από τη Μονή ξεκίνησε η πεζοπορική ομάδα σε πολύ καλά σηματοδομένο μονοπάτι για την κορυφή Επάνω Χρέπας (1559μ) όπου σε μία ώρα είχαμε φθάσει όλοι. Μία μικρή ομάδα επέστρεψε στην Μονή και οι υπόλοιποι συνεχίσαμε για την κορυφή Κουλουρδού που την βλέπαμε απέναντί μας. Μην νομίζετε όμως ότι φθάνεις τόσο εύκολα.

Η πορεία σε κατεβάζει πολύ χαμηλά με τετράγωνα κόκκινα σημάδια μέσα στο δάσος, φθάνοντας τελικά σε πηγή μετά από μία ώρα. Από εκεί αρχίζει ανηφόρα. Μετά από περίπου 5 λεπτά βρίσκει κανείς πινακίδες αριστερά που σε οδηγούν στην Δαβιά (νέα μελλοντική διαδρομή για μας). Μετά από 1.30 ώρα γερής ανάβασης φθάσαμε τελικά 15 άτομα στην κορυφή Κουλουρδού (1625μ).

Η θέα εκπληκτική. Επιστρέφοντας προς το πρώτο διάσελο κατηφορίσαμε με κατεύθυνση την λάκκα που έχει απέναντι την κορυφή Αϊντίνι.

Ο σκοπός μας ήταν να βγούμε στο μονοπάτι που έρχεται από Καρδαρά και βγάζει στο Ροεινό όπου φθάσαμε μετά από 1.30 ώρα. Η πορεία χορταστική με πολλές εναλλαγές.

Ας είναι καλά ο φίλος μας ο Τάκης Παπαθανασόπουλος από την Τρίπολη που συνέβαλε τα μέγιστα στην σηματοδότηση. Η τουριστική ομάδα έκανε και αυτή ένα περπάτημα μίας ώρας κοντά στο χωριό Περθώρι προς τους Αγίους Θεόδωρους με επιστροφή από τον ίδιο δρόμο. Στην συνέχεια επισκέφθηκε το χωριό Πιάνα και το Ροεινό. Μετά από καλό γεύμα στην Δαβιά επιστρέψαμε όλοι με φορτισμένες τις μπαταρίες μας στην Αθήνα.



■ Μαίναλο. Μονή Άνω Χρέπας



■ Μαίναλο. Στην Κορυφή Κουλουρδού 1625μ



ΕΟΦ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ

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

ΜΟΝΗ ΔΑΦΝΙΟΥ - ΠΑΛΑΤΑΚΙ - ΓΕΩΠΟΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Από την πρώτη επαφή που είχα με τον σύλλογο μας πριν από 22 περίπου χρόνια, είχα εντυπωσιαστεί με την σωστή οργάνωση των εκδρομών και από το γεγονός ότι παράλληλα με την πεζοπορία υπήρχε και ένα «ψαγμένο» τουριστικό πρόγραμμα.

Συνεχίζοντας αυτή την παράδοση οργανώνουμε και αυτόνομες πολιτιστικές αποδράσεις για να γνωρίσουμε τόπους και μνημεία καμιά φορά και εντός Αττικής που μέσα στην καθημερινότητα μας τα προσπερνάμε αδιάφορα. Η θετική ανταπόκριση των ΕΟΦιτών μας εμψυχώνει για να πραγματοποιήσουμε και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες.

Η Ι. Μ. Δαφνίου ήταν από τις πρώτες μας προτεραιότητες από την στιγμή που παραδόθηκε στο κοινό έστω και με δυνατότητα επίσκεψης δύο φορές την εβδομάδα. Από τα φοιτητικά μου χρόνια είχα ακούσει από τον αείμνηστο καθηγητή κ. Χ. Μπούρα, πολλά για το μοναστήρι κυρίως για τις αναστηλωτικές του περιπέτειες.

Αλλά ας πάρουμε την ιστορία του μνημείου από την αρχή. Στην αρχαιότητα υπήρχε το Ιερό του Δαφναίου Απόλλωνα που καταστράφηκε από τους Γότθους το 395 μ. Χ. Η επικρατούσα αντίληψη ήταν ότι η Μονή ιδρύθηκε τον 6ο αι. πάνω στα ερείπια του κατεστραμμένου ναού και ανακαινίστηκε τον 11ο αι. Όμως η εκδοχή, που υποστήριξε ο καθηγητής κ. Χ.

Μπούρας ότι ιδρύθηκε τον 11ο αι. επικράτησε διότι η χρονολόγηση των ευρημάτων της περιοχής είναι μετά τον 11ο αι.

Με βάση τη στιλιστική αποτίμηση της αρχιτεκτονικής και της διακόσμησης, μπορούμε να πούμε ότι η Ι. Μ. Δαφνίου ιδρύθηκε γύρω στο 1080, με χορηγία δωρητή που παραμένει άγνωστος. Ο λαμπριώδης χαρακτήρας των κτισμάτων η λιμπρή διακόσμηση τους και η σαφής Κωνσταντινουπολίτικη επίδραση παραπέμπει σε κάποιο υψηλά ιστάμενο αξιωματούχο ή ακόμα και σε αυτοκράτορα.

Η θέση του μοναστηριού είναι στρατηγική γιατί ελέγχει την πρόσβαση προς την Αθήνα από την Πελοπόννησο και τη Στερεά Ελλάδα για 'αυτό το μοναστήρι περιβάλλεται από ισχυρότατη οχύρωση. Στο κέντρο του κτίστηκε το εντυπωσιακό καθολικό σε σύνθετο οκταγωνικό τύπο και διακοσμήθηκε με εξαιρετικής ποιότητας ψηφιδωτά. Τόσο η τεχνολογία τους όσο και η τεχνική κατασκευής τους, καθιστούν το

καθολικό του Δαφνίου ένα από τα πλέον σημαντικά βυζαντινά μνημεία του ελλαδικού χώρου, εφάμιλλο των μνημειακών ναών της Κωνσταντινούπολης. Γύρω από το καθολικό υπήρχαν εκτεταμένα συγκροτήματα κελιών για τους μοναχούς, και διάφορα βοηθητικά κτήρια, όπως τραπεζαρία, μαγειρείο, λουτρά, βιβλιοθήκη κ.ά., που κάλυπταν τις ποικίλες ανάγκες και δραστηριότητες των μοναχών.

Με την κατάληψη το 1204 των Αθηνών από τους Φράγκους η Αττική παραχωρήθηκε ως φέουδο στον Βουργουνδό ευπατρίδη Otto de la Roche που παραχώρησε τη μονή Δαφνίου το 1207 σε τάγμα Κιστερκιανών μοναχών. Οι νέοι μοναχοί διατήρησαν το καθολικό όπως ακριβώς το άφησαν οι ορθόδοξοι προκάτοχοί τους. Στα τέλη του 13ου αι. επισκέυασαν τον εξωνάρθηκα, μετέτρεψαν τον όροφο του σε βιβλιοθήκη και έχτισαν μία ομάδα κελιών στα νότια του καθολικού.

Οι Τούρκοι παρέλαβαν χωρίς μάχη την Αθήνα τον Ιούνιο του 1458 από τον δούκα Francesco

Il Acciajuoli. Ο Μωάμεθ Β' που επισκέφτηκε την πόλη παραχώρησε στους κατοίκους προνόμια και απέδωσε τη μονή Δαφνίου ξανά σε ορθόδοξους μοναχούς. Κατά τη διάρκεια του 16ου και του 17ου αι. λόγω των πειρατικών επιδρομών το μοναστήρι εγκαταλείπεται.

Το 1801 πέρασε ο λόρδος Thomas Bruce Elgin. Απέσπασε τρεις ιωνικούς κίονες που στήριζαν τον εξωνάρθηκα και συνέχισε για Αθήνα.

Με την Επανάσταση οι Τούρκοι κατέλαβαν το καλοκαίρι του 1821 το μοναστήρι. Άναβαν επί τρεις ολόκληρες ημέρες στο εσωτερικό του καθολικού φωτιές, πιστεύοντας ότι έτσι θα αναλυθεί ο χρυσός των ψηφιδωτών αλλά το μόνο που κατάφεραν ήταν να γεμίσουν με παχύ στρώμα κάρβουνα τα ψηφιδωτά.

Με την δημιουργία του Ελληνικού κράτους η τύχη του μοναστηριού δεν καλυτέρευσε. Το 1839 εγκαταστάθηκαν Βαυαροί στρατιώτες για να επιτηρούν το πέρασμα από και προς την Αθήνα. Το 1841 ο Δανός παραμυθάς συγγραφέας Hans Christian Andersen το βρήκε εγκαταλειμμένο. Όμως διοργανωνόταν λαμπρό πανηγύρι στην εορτή της Κοίμησης της Θεοτόκου που είναι αφιερωμένη η Μονή. Με το τέλος τις εορτής οι πιστοί δανείζονταν τα ψηλά καλάμια του νεωκόρου και έριχναν ψηφία από τα περίφημα μωσαϊκά για ανάμνηση και φυλαχτό.

Το 1883 μετατράπηκε σε ψυχιατρείο αργότερα



σε στάνη ενώ έπαθε μεγάλες φθορές από τους σεισμούς των ετών 1886 και 1889.

Το 1891 ψηφοθέτες από την Βενετία αφαίρεσαν τις παραστάσεις του τρούλου που κατασκευάστηκε εξ αρχής. Στην επανοποθέτηση όμως των ψηφιδωτών έγιναν πολλά σφάλματα. Νεώτερες εκτεταμένες αναστηλωτικές εργασίες έγιναν στα τέλη της δεκαετίας του 1950 και από το 2000 με ένα μακροπρόθεσμο πρόγραμμα, που στοχεύει στην οριστική αποκατάσταση του Δαφνίου. Θα υλοποιηθεί έτσι οι προβλέψεις του Hans Christian Andersen που έγραψε:

«Μα είμαι σίγουρος πως τα καντήλια θα καίνε, και τότε θα 'ναι ασημένια. Τριαντάφυλλα θα ανθίζουν στον τόπο που σκεπάζουν οι τσουκνίδες. Τώρα δα μας το 'λεγε ψιθυριστά το καλό πνεύμα της Ελλάδας. Το Δαφνί θα ξανασηκωθεί μες' από τα ερείπια Σε τούτη την αυλή, που μόνο γαϊδουράγκαθα βλασταίνουν, θα πρασινίσει η δάφνη, θα μοσκοβολήσει το λιβάνι».

Η συνέχεια εξίσου ενδιαφέρουσα περιλάμβανε ξενάγηση στις εγκαταστάσεις της Γεωπονικής Σχολής. Μάθαμε τα πάντα για τις μέλισσες, ακόμα και για την ερωτική τους ζωή, πάρα πολλά για τους μεταξοσκώληκες και πολλά για τα βοοειδή. Καταλήξαμε στο Θερμοκήπιο για μια σύνομη περιήγηση στα φυτά εσωτερικού και εξωτερικού χώρου.

Τρίτος σταθμός της περιήγησης μας το «Παλατάκι» στην κεντρική πλατεία του Χαϊδαρίου. Ο αρχικός ιδιοκτήτης ενός τεράστιου κτήματος που περιείχε και ένα πύργο ήταν ο Χαϊντάρ Γκασάς, από τον οποίο πήρε το όνομά του τόσο το κτήμα όσο και η ευρύτερη περιοχή.

Με φερμάνι, το οίκημα αγοράστηκε από τον Παναγιώτη και την Άννα Λαζαρή οπότε κτίστηκε ο υπάρχων πύργος σε σχέδια πιθανόν του

Συνέχεια στην σελ. 10

Εικόνα: Ο Παντοκράτορας Δίκαιος Κριτής στο μέταλλο του Τρούλου του Καθολικού της Ι.Μ. Δαφνίου.

Πίνακας: Η Ανοιξη του Νικόλαου Γύζη στο Παλατάκι



Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1) Γρυνεζάκη Αικατε-
ρίνη | 4) Μαυρογιάννης
Γεώργιος |
| 2) Καρβούνη Ελένη | 5) Παπαθανασόπουλος
Παναγιώτης |
| 3) Κορδελλού Έλλη | 6) Τζιμπούλου Νότα |

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ

- Τάσος Νίκος 150 ευρώ στη μνήμη Χρυσούλας Μαρκέα - Παπαγιάννη

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Η Έρση Κωνσταντινίδου και ο Αντώνης Πέτρου απέκτησαν το 3ο παιδάκι τους, ένα υγιέστατο κοριτσάκι. Τις θερμότερες ευχές μας στην οικογένεια και ιδιαίτερα στην προγιαγιά Έρση η οποία απέκτησε άλλο ένα δισεγγονάκι.

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).

Σύνδεσμος από σελ. 9

Φρανσουά Μπουλανζέ σε ρυθμό ρομαντικού ιστορισμού με νεογοτθικά στοιχεία. Στον προαύλιο χώρο κτίζεται ξενώνας, στάβλοι και ελαιοτριβείο σε νεοκλασικό ρυθμό. Επόμενος ιδιοκτήτης ήταν ο Νικόλαος Νάζος που μετέτρεψε το συγκρότημα σε καλλιτεχνικό κέντρο, όπου σύναζαν οι μεγάλοι Έλληνες ζωγράφοι Νικηφόρος Λύτρας και Νικόλαος Γύζης. Ο τελευταίος ζωγράφισε τις τοιχογραφίες «Οι τέσσερις εποχές» στη τραπεζαρία του ξενώνας, και παντρεύτηκε την κόρη του Νάζου. Το 1895 το αγόρασε ο Νικόλαος Θων το 1916 ο Αντώνης Παλμός που ανακαινίζει ριζικά τον πύργο. Έγιναν οι οροφολογίες, όπως και η επιγραφή «Κρείσσον Φθόνος Οικτιρμού» (Καλύτερα να σε ζηλεύουν παρά να σε λυπούνται) πάνω από το τζάκι της κεντρικής αίθουσας του πρώτου ορόφου.

Ακολουθούν άλλοι ιδιοκτήτες. Το συγκρότημα στέγαζε ψυχιατρική κλινική, βιοτεχνίες και βαθμιαία εγκαταλείπεται. Το 1979 τα κτίρια και η γύρω περιοχή ανακηρύχθηκαν διατηρητέα και το 1985 περιήλθαν στην ιδιοκτησία του Δήμου Χαϊδαρίου οπότε ξεκίνησαν οι εργασίες επισκευής και αποκατάστασης. Σήμερα ο πύργος στεγάζει το Πνευματικό Κέντρο του Δήμου Χαϊδαρίου ο ξενώνας, που είναι το επονομαζόμενο Κτίριο Νικολάου Γύζη τη Δημοτική Βιβλιοθήκη οι στάβλοι αναψυκτήριο ενώ στον περιβάλλοντα χώρο γίνονται πολιτιστικές εκδηλώσεις του δήμου.

Στον παρακείμενο πεζόδρομο του Στρατηγού Καραϊσκάκη τελείωσε η ωραία μέρα μας με ένα καλό γεύμα.

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

Επιμέλεια από την Κατερίνα Δραγώνα

ΧΤΑΠΟΔΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ:

- | | | | |
|------------|-------------|-----------|-----------|
| • λεμόνι | • βασιλικός | • αυγό | • δάφνες |
| • κρεμμύδι | • αλεύρι | • δυόσμος | • χταπόδι |
| • λάδι | • φρυγανιά | • άνηθο | |

Εκτέλεση

Καθαρίζουμε το χταπόδι και το βάζουμε σε κατσαρόλα με κόκκους πιπεριού, δάφνη και λίγο βαλσάμικο.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και το σιγοβράζουμε από 30' έως μία ώρα έως ότου μαλακώσει το χταπόδι.

Στη συνέχεια, το ψιλοκόβουμε το χταπόδι στο μούλτι και σε ένα μπολ ρίχνουμε τα ακόλουθα υλικά: Χταπόδι, άνηθο, βασιλικό, δυόσμο. Αλάτι πιπέρι, λάδι και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, το ξύσμα και το χυμό του λεμονιού, το αυγό προσθέτουμε την φρυγανιά και το αλεύρι και ενσωματώνουμε το μείγμα.

Πλάθουμε σε μικρά μπαλάκια και τα αλευρώνουμε.

Σε ένα πηγάρι με λίγο λάδι δίνουμε χρώμα στα μπαλάκια του μίγματος και μετά συνεχίζουμε το μαγείρεμα στο φούρνο για 10' στους 180 βαθμούς. ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΒΟΛΗ ΥΠΟΨΗΦΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ ΤΗΣ ΕΤΗΣΙΑΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Στην Γενική Συνέλευση που θα πραγματοποιηθεί στις 01/02/17 ή στις **08/02/17**, θα έχουμε και Αρχαιρεσίες, όπως προβλέπεται στο Καταστατικό της ΕΟΦ.

Θα εκλεγεί: Νέο Διοικητικό Συμβούλιο, Νέα Εξελεγκτική Επιτροπή και Νέο Πειθαρχικό Συμβούλιο.

Για να διευκολυνθούν οι απαραίτητες διαδικασίες, παρακαλούνται όσοι ενδιαφέρονται να υποβάλουν υποψηφιότητα για ένα από τα ανωτέρω Σώματα, να συμπληρώσουν σχετική αίτηση μέχρι την Τρίτη **31/01/17**. Σχετικές αιτήσεις θα υπάρχουν στα γραφεία μας.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

Στις εκδρομές μας προς **Λαμία** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία** και τα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - Renault - Γέφυρα Καλυφτάκη. Στις εκδρομές μας προς **Κόρινθο** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία**, και στα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - ΒΙΑΜΑΞ - Γωνία οδού Θηβών (πρώην Αποστόλου). Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υποχρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

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

Γι' αυτό, κάθε Πέμπτη στις 20.30 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.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2017

Σύμφωνα με τα άρθρα 58 έως και 64 του καταστατικού και με απόφαση του Δ.Σ., καθορίζονται τα ακόλουθα για προσωρινή παραμονή στην κατασκήνωση κατά την **καλοκαιρινή περίοδο 2017**. Αιτήσεις εγγραφής θα γίνονται δεκτές μέχρι **31/03/17**

Με την υποβολή αίτησης θα πρέπει να τακτοποιηθούν τα εξής:

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

β. Πληρωμή συνδρομής Α' Εξαμήνου 2017 για όλα τα μέλη της οικογένειας που είναι εγγεγραμμένα και θα διαμένουν στην Κατασκήνωση.

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

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

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

Η **κλήρωση** των οικίσκων θα γίνει στις **10/04/2017** ημέρα **Δευτέρα** και ώρα **19.00** στα γραφεία μας. Η μη παρουσία των ενδιαφερομένων ή έστω ενός μέλους της οικογένειας που είναι τακτικό μέλος, στην πιο πάνω κλήρωση, θεωρείται σαν ανάκληση της αίτησης για προσωρινή διαμονή στην Κατασκήνωση.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ύστερα από απόφαση του Δ.Σ. και σύμφωνα με το καταστατικό μας, προσκαλούνται τα μέλη της Ε.Ο.Φ. στην Ετήσια Γενική Συνέλευσή μας την Τετάρτη 01/02/17, που θα γίνει στα γραφεία μας, οδός Μαυροκορδάτου 7, στις 19.00 μ.μ. με τα πιο κάτω θέματα:

1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Συνέλευσης
2. Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής
3. Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης
4. Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2016
5. Οικονομικός απολογισμός 2016 και προϋπολογισμός 2017
6. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής
7. Συζήτηση επί του απολογισμού και του προϋπολογισμού
8. Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής
9. Προτάσεις
10. Αρχαιρεσίες

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που κατά την 01/02/17 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την επομένη Τετάρτη **08/02/17** την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 16-02-2017

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

...με μουσική, φαγητό και χορό. Προσφορά εδεσμάτων και ποτών δεκτή

Ώρα προσέλευσης από 20.00

Τιμή συμμετοχής **5 Ευρώ**.

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.

Οι άνεργοι με κάρτα ανεργίας στις μονοήμερες 50% έκπτωση. Τα παιδιά από 12 έως 18 ετών 50% έκπτωση. Στις διήμερες ή πολυήμερες εκδρομές επιβαρύνονται με τα έξοδα διανυκτέρευσης εφόσον υπάρχουν.

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

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



Βρισκόμαστε στη δεκαετία του 1930. Πέτρινα χρόνια για την ανάπτυξη της περιήγησης και των ταξιδιών. Τα γραφεία ταξιδιών του Γκιόλμαν και του Thomas Cook στο Σύνταγμα τολμούν τα πρώτα δειλά βήματα ενώ μια ντουζίνα περιηγητικοί, φυσιολατρικοί και ορειβατικοί σύλλογοι -μεταξύ των οποίων και ο δικός μας- κινούνται σε πρωτόγνωρες και «δύσβατες περιοχές». Το κείμενο που αλείυσα και σας παρουσιάζω χωρίς ορθογραφικές ή άλλες παρεμβάσεις είναι μια έξοχη σατυρική αλλά και ενδεικτική μαρτυρία της νοοτροπίας που επικρατούσε εκείνη την εποχή. Απολαύστε τη:

«Από τα λίγα πράγματα που δεν μπόρεσα ποτέ να καταλάβω είναι και οι ομαδικές εκδρομές. Ένας σύλλογος, μία εταιρία, καλοπροαίρετοι ιδιώται που επιθυμούν να κάμουν ένα ταξίδι για να ξεσκάσουν λιγάκι, οργανώνουν άψε-σβύσε μίαν εκδρομήν εις την οποίαν σας καλούν να συμμετάσχετε.

Τα ταξίδια αυτά γίνονται πάντοτε -έτσι τουλάχιστον αγγέλλεται εις τας σχετικές ρεκλάμας- με τιμές συγκαταβατικές και με όλας τας δυνατάς ανέσεις. Στα προγράμματα παρέχεται η βεβαίωσις ότι το βαπόρι ή το τραίνο, το μεταφορικό τέλος πάντων μέσον με το οποίον θα ταξιδεύσετε, θα είναι πρώτης τάξεως, ότι τίποτε δεν θα σας λείψη κατά την διάρκειαν του ταξιδιού, ότι θα ιδήτε όλα τα αξιοθέατα μέρη όλων των αξιοθεάτων πόλεων και χωριών που θα επισκεφθήτε, και ότι όλ' αυτά δεν θα σας κάνουν να παραμελήσετε τις δουλειές σας, τις ασχολίες σας, παρά δέκα ως δέκα πέντε το πολύ μέρες, όσες ακριβώς χρειάζονται για να μη μείνη κανένα κενό στο ταξίδι σας.

Έ, λοιπόν δεν υπάρχει μεγαλειότερη κοροϊδία από τις ομαδικές αυτές εκδρομές. Εν πρώτοις διότι στοιχίζουν όσο σχεδόν και τα συνήθη ταξίδια. Η συμμετοχή εις προσφάτως οργανωθείσαν εκδρομήν εστοίχιζε περί τις 20 ως 25 χιλ. δραχμές!

Αλλ' όταν αποφασίση να διαθέση κανείς τέτοιο ποσό -και για να το διαθέση πρέπει να είναι πλούσιος- ταξιδεύει μόνος όπως θέλει και όπου θέλει, και όχι με μπουλούκι ολόκληρο αγνώστων και φορτικών ανθρώπων τους οποίους είναι υποχρεωμένος να υφίσταται επί ημέρες ολόκληρες.

Έπειτα στις περιφημες αυτές εκδρομές δεν βλέπει κανείς τίποτε ή σχεδόν τίποτε! Τι μπορείτε να ιδήτε, σας παρακαλώ στη Φλωρεντία, αν μείνετε μία μόνη μέρα; Και όμως μια μόνη ημέρα διαμονής εις την καλλιτεχνικωτέραν ιταλικήν πόλιν

ανέγραφε το πρόγραμμα εκδρομής που έγινε στην Ιταλία την περασμένη άνοιξη.

Τέλος το χειρότερο στις εκδρομές αυτές είναι το ρεζιλίκι που υφίστασθε και ο τυραννικός καταναγκασμός που σας επιβάλλεται στο ζήτημα της διαθέσεως των ωρών.

Σας ρίχνουν σε ένα αυτοκίνητο μαζί με τους άλλους εκδρομείς και αφού σας περιφέρουν ωςάν περιέργον θέαμα ανά τους δρόμους της πόλεως, σας κατεβάζουν σ' ένα μουσείο και σας λένουν: Εδώ κύριοι θα μείνετε μισή ώρα. Εις τας 11 παρά τέταρτο θα είμεθα εις την «Πιάτσα Μουσολίνι» (ας πούμε) εις τας 11 ½ στο εστιατόριο Μπέλλα Βίστα» και στις 12 ακριβώς εμπρός στο Άγαλμα της Ανεξαρτησίας.

Φανταστήκατε ποτέ μεγαλειότερη τυραννία; Διότι είχατε την επιθυμία να ιδήτε έναν τόπο, μεταβάλλεσθε σε Πρώσσο στρατιώτη ή σε εσωτερικό μαθητή αμερικανικού λυκείου.

Αλλά υπό τοιούτους όρους σας ερωτώ, τι χρειάζονται τα ταξίδια; Και τζάμπα αν μου επρότειναν να πάω στην Ιταλία και να μείνω μια μόνον μέρα στη Φλωρεντία, δεν θα επήγαινα. Διότι απλούστατα εκτός των άλλων ταιλαιπωριών της όλης εκδρομής θα είχα και τον καϋμό ότι επλησίασα, ότι έφθασα, ότι επάτησα το χώμα μιάς από τις ωραιότερες πόλεις του κόσμου και δεν την είδα. Αν έλεγα ότι την είδα θα εψευδόμην. Δεν βλέπει κανείς πόλι σαν την Φλωρεντία σε μια μόνη μέρα. Την οσφραίνεται απλώς, διαπιστώνει εξ ιδίας αντιλήψεως ότι ευρίσκεται πράγματι εκεί όπου την σημειώνουν οι χάρταις».

(Εφημερίς «Πατρίς», Σεπτέμβριος 1934)
Και για την αντιγραφή: Θωμάς Σιταράς, Αθηναιογράφος (www.paliaathina.com)

Παραπλεύρως δύο εκδρομικές Ανακοινώσεις Διαφημίστης της Ε.Ο.Φ. σε στήλη ανακοινώσεων εκδρομικών συλλόγων.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
(Μάρνη 9α, τηλ. 54138)
— **Έκάλη - Ν. Μακρη**
Την 7 ½ π. μ. από της πύλης Κάνυγος δι' αυτοκινήτων δια τα Παλαιοκούντουρα και εκείθεν η διαδρομήν Διονύσου—Παληόμπελον—Βρωμόδρουση—Συλοκέρια—Ν. Μακρη, όπουθεν δι' αυτοκινήτων η επιστροφή. Πορεία 4 ½ ώραι. Έξοδα άτομικά. Αρχηγός ο κ. Ιωάννης Μελλισσοργός.

— **ΕΝΩΣΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ**
(Βουλής 20α, τηλ. 28-265)
— **Πατέρας**
Την 7 ½ π. μ. από το «Περικέ» δι' αυτοκινήτων δια τα Παλαιοκούντουρα και εκείθεν η ορειβατική ομάδα από τον Άγ. Γεώργιον εις κορυφάς του Πατέρα, Λεοντάρι και Ντούσικα. Έξοδα συμμετοχής δρχ. 50. Αρχηγός ο κ. Χαρ. Δεσποτόπουλος.

— **ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΤΗΣ ΑΚΤΗΣ**
(Πραξιτέλους 33, τηλ. 25-261 και 22-556)
— **Αίγινα**
Την 8ην π. μ. με το ατμόπλοιο της γραμμής εις Αίγινα. Η ολιευτική ομάδα θ' αναχώρησεν από της 2 μ. μ. του Σαββάτου. Επιστροφή και των δύο ομάδων την επομένη της Κυριακής. Έξοδα συμμετοχής δρχ. 50. Αρχηγός ο κ. Κ. Δρίνης.

— **ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ "ΠΑΝ"**
(Κοραή 3, τηλ. 27-550)
— **Πύργος Βασιλίσσης**
Την 2 ½ μ. μ. δι' αυτοκινήτων εις Άγ. Αναργούρους και εκείθεν εις Πύργον, Βα-

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
(Μάρνη 9α, τηλ. 54138)
— **Πάρνη**
Την 7 ½ π. μ. από της Πλατείας Άγιου Κωνσταντίνου δι' αυτοκινήτων εις Άγιαν Τριάδα Πάρνηθος και εκείθεν διαφόρους διαδρομάς. Έξοδα δρχ. 60. Αρχηγός ο κ. Σπ. Μπαρμπατσιώτης.

— **ΕΝΩΣΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ**
(Βουλής 20α, τηλ. 28-265)
— **Μαλακάσα - Κακοσάλεσι**
Την 6 ¼ π. μ. σιδηροδρομικώς δια Κακοσάλεσι και εκείθεν εις Άγιαν Τριάδα. Μία ομάδα θα κατέλθη εις Μαλακασά και θα κάμη την διαδρομήν Μπίνιζα-Παληομύλει—Σαλονίκη—Άγιος Νικόλαος—Άγιαν Τριάδα—Κακοσάλεσι. Έξοδα συμμετοχής δρχ. 30. Αρχηγοί οι Γ. Μπατάλης και Ε. Ξανάκης.

— **ΟΜΙΛΟΣ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ**
(Χ. Τρικοπή 4, τηλ. 23-695)
— **Κισόρκα - Μαλακάσα**
Την 6 ¼ π. μ. σιδηροδρομικώς δια Κισόρκα και εκείθεν δια δύο ομάδων την διαδρομήν, ή μια Κατομυίδι—Μόλλα—Παληομύλει—Μαλακάσα και ή άλλη Κατομυίδι—Ντρίζα—Βροκάλι—Παληομύλει—Μαλακάσα. Επίσης μία ομάδα θα κατέλθη εις τον Σταθμόν Μαλακάσας και θα προχωρήσῃ εις Άγιον Μερκούριον. Επιστροφή



■ Ορεινή Κορινθία.
Στο δάσος Μογγοστού,
φωτ. Μ. Κοσμάδακη

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΓΟΣΤΟΥ

Περιγραφή και φωτογραφίες από την Μάγια Βέττερ

Ένα πούλμαν και δύο Ι.Χ. ξεκινήσαμε πολύ νωρίς για την Ορεινή Κορινθία. Στην βρύση στην διασταύρωση της Χούνης είχαμε το ραντεβού μας με τον ΕΟΣ Κορίνθου, που είχαν επίσης εκδρομή εκείνη την ημέρα.

Η ΕΟΦ πολύ τυπική έφθασε αρκετά νωρίτερα από την άλλη ομάδα. Από τον Συλλογό μας ξεκινήσαμε 52 άτομα για την πορεία. Η πορεία ξεκινάει σε χωματόδρομο, περνάει δίπλα από αμπελώνες και σε 10 λεπτά μπαίνει στο δρυοδάσος. Η σήμανση είναι εξαιρετική χάρη στις προσπάθειες του ΕΟΣ Κορίνθου. Στην διαδρομή μας κάναμε και μικρή παράκαμψη για να δούμε ένα ιδιαίτερο ανάγλυφο κάθετων βράχων και μικρά σπήλαια. Η διαδρομή είναι κυκλική και περνάει από μονοπάτι και χωματόδρομο και το μεγαλύτερο τμήμα της είναι μέσα στο δάσος.

Ενδείκνυται για οποιαδήποτε εποχή και είναι πολύ εύκολη, έχοντας μικρές ανηφόρες και κατηφόρες. Το μόνο συμβάν ήταν ότι από τα άρβυλα που είχε δανειστεί η Μίνα, η δασκάλα μας του χορού έφυγαν και οι 2 σόλες και έτσι πραγματοποίησε όλη την διαδρομή με τα παπούτσια δεμένα με ταινία. Και όμως τα κατάφερε. Μετά από 3.1/2 ώρες επιστρέψαμε στο σημείο εκκίνησης και αφού γευματίσαμε πολύ καλά στου Μάγκα στο Κεφαλάρι επιστρέψαμε ικανοποιημένοι στην Αθήνα.



■ Ορεινή Κορινθία. Βράχος σε παράκαμψη από το δάσος Μογγοστού



■ Ορεινή Κορινθία. Στην πορεία στο δάσος Μογγοστού



■ Ορεινή Κορινθία. Στο ξεκίνημα της πορείας



Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

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

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



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Την Παρασκευή 18 Νοεμβρίου, ο Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης και ο Ταμίας αυτής κ. Στέφανος Λιβέρης, παραστάθηκαν μετά των συζύγων τους, στην εκδήλωση του ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΟΥ ΟΜΙΛΟΥ Ρ.Ο.ΜΠ.Α., μέλους της Ομοσπονδίας, για τον εορτασμό της συμπλήρωσης είκοσι (20) χρόνων λειτουργίας, δράσεων και εκδρομών του Ομίλου.

Η εκδήλωση είχε μεγάλη επιτυχία, βρέθηκαν παλιοί και νέοι σε ένα όμορφο περιβάλλον, σε μία καλαίσθητη και μεγάλη αίθουσα περιτριγυρισμένη από πεύκα στο συγκρότημα ΓΟΥΔΗ. Ήταν πάνω από 200 άτομα, το Δ.Σ. του Ομίλου εμφάνισε VIDEO με δράσεις του Ομίλου από την ίδρυση του μέχρι σήμερα, στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό, αναβάσεις σε πάρα πολλά βουνά μας αλλά και του Εξωτερικού, ποδηλατικές διαδρομές και πολλά άλλα. Είναι ένας Όμιλος που λειτουργεί σαν παρέα. Το Διοικητικό του Συμβούλιο, αποτελείται από νέα και δραστήρια μέλη, με άψογη συνεργασία και όρεξη για δουλειά, με αστείρευτες ιδέες και ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας απένειμε τιμητική πλακέτα στον Πρόεδρο του Δ.Σ. του Ομίλου κ. Αθανάσιο

Κιουμουρτζή ευχόμενος πάντα ψηλά και πολλές επιτυχίες.

Το Σάββατο 19 Νοεμβρίου ο Πρόεδρος του Δ.Σ. κ. Βασίλης Κατσαντώνης, ο Γεν. Γραμματέας αυτής κ. Δημήτρης Παγουλάτος και ο Έφορος Ορειβασίας και Περιβάλλοντος κ. Γιώργος Κωνσταντινόπουλος, παραστάθηκαν στην εκδήλωση της Ελληνικής Λέσχης Φίλων 2CV και CITROEN, για τον εορτασμό των τριάντα (30) χρόνων λειτουργίας της. Ο Πρόεδρος του Δ.Σ. της 2CV και CITROEN κ. Δημήτρης Αμούργης στον σύντομο λόγο του ανέφερε όλες τις εκδηλώσεις της Λέσχης, παρουσιάστηκε ένα σύντομο VIDEO, με το κλασικό 2CV, δείχνοντας τις πάρα πολλές δράσεις της Λέσχης.

Ο Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. στον σύντομο λόγο του εξήρε τις επιτυχίες της, τις Πανελλήνιες και Ευρωπαϊκές συναντήσεις των αυτοκινήτων 2CV, τις όμορφες εκδηλώσεις των μελών της, μάλιστα τόνισε ιδιαίτερα ότι όσοι έχουν παιδιά τα φέρνουν μαζί τους και μεταδίδουν το πνεύμα της φυσιολατρίας σ' αυτά. Επίσης ευχήθηκε πολλές διαδρομές και καλές εκδρομές και απένειμε τιμητική πλακέτα στον Πρόεδρο του Δ.Σ. για τα 30 χρόνια και ο Πρόεδρος της 2CV ανταπέδωσε με πλακέτα για την Ομοσπονδία.

Στην εκδήλωση παραβρέθηκε και τριμελής Επιτροπή από την Ε.Ο.Φ. με τον Πρόεδρο της κ. Νίκο Νίντο, ο οποίος έδωσε τιμητική πλακέτα, επίσης ο εκπρόσωπος του ΦΟΙΒΟΥ Αθηνών κ. Ντίνο Ευαγγελινάκης, καθώς και ο Αντιπρόεδρος του Οδοιπορικού Συλλόγου Πειραιά (Ο.Σ.Π.) κ. Ραφαήλ Σαγόνιας και πρώην Πρόεδρος Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., ο οποίος απένειμε κι αυτός τιμητική πλακέτα.

Οι αίθουσες της Λέσχης ήταν αδιαχώρητες από τα πολλά μέλη της αλλά και από παλιά μέλη και φίλους της. Η εκδήλωση έκλεισε, με έναν πολύ ωραίο και χορταστικό μπουφέ και αναμνηστικά δώρα, αργά τα ξημερώματα.





Κείμενο και φωτογραφίες: Γιώργος Γκλέτσος

ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ-ΓΙΑΝΝΕΝΑ-RAFTING ΣΤΟ ΒΟΪΔΟΜΑΤΗ

Τα Ξακουστά Ζαγοροχώρια, είναι μία ομάδα από πανέμορφα ορεινά χωριά της Πίνδου (46 διατηρητέοι οικισμοί), βόρεια των Ιωαννίνων. Ξεχωρίζουν για τα παραδοσιακά πετρόχιστα αρχοντικά, σπίτια, μοναστήρια, εκκλησίες, καμπαναριά, γεφύρια, πλατείες, βρύσες, πηγάδια, σκάλες, σοκάκια, καλντερίμια, που με περίσσεια τέχνη, ντόπιοι μαστόροι, καταπληκτικοί τεχνίτες της πέτρας, έχτισαν παραδοσιακά αριστουργήματα σε χρώμα και ρυθμό Ζαγορίσιο, που εντυπωσιάζουν και μαγεύουν κάθε επισκέπτη.

Εδώ, η φύση προίκισε απλόχερα την περιοχή με συναρπαστική ομορφιά, με ψηλά άγρια βουνά, την Αστράκα, την Γκαμήλα, το Μπισκέλι, με τα μεγαλοπρεπή φαράγγια του Βίκου και του Αώου, με τα ποτάμια του Βοϊδομάτη και του Αώου, με Εθνικούς Δρυμούς, με απέραντα δάση, με εντυπωσιακούς γκρεμούς, με άφθονα τρεχούμενα νερά και με πλουσιότερη χλωρίδα και πανίδα, μια περιοχή βουνίσια δυσπρόσιτη στους πολλούς. Επίσης από τούτη εδώ τη φτωχή περιοχή και γενικότερα από την Ήπειρο, ξεκίνησαν πολλοί επιφανείς άνδρες που διέπρεψαν στην χώρα, πολλοί αγωνιστές της λευτεριάς της πατρίδας, Μπότσαρης, Καραϊσκάκης, Τζαβέλας, «Φιλικός», οργανωτές της επανάστασης του 1821, Σκουφάς, Τσακάλωφ, λόγιοι, ποιητές, διδάσκαλοι του γένους Γεννάδιος, Νεοφ. Δούκας, Κρυστάλλης, Ζαλοκώστας, και πολλοί εθνικοί ευεργέτες, Τσοπίτσας, Αρσάκης, Σίνας, Ζάππας, Στουρνάρας, Αβέρωφ. Αυτή την υπέροχη περιοχή, καθώς και τα Γιάννενα και τη λίμνη τους, ξεκινήσαμε να επισκεφθούμε με ευκαιρία την αργία της 28^{ης} Οκτωβρίου.

27/10 Ξεκινήσαμε το μακρινό ταξίδι του πηγαίου σε επικίνδυνους δρόμους λόγω των

συνεχιζόμενων έργων. Παρηγοριά μας είναι ότι οι κατασκευαστικές εταιρείες εργάζονται. Μια στάση στο Μενίδι για ψαροφαγία και μετά στο αξιόλογο Μουσείο των Κέρινων Ομοιωμάτων του Παύλου Βρέλλη με θέματα από την Ελληνική Ιστορία. Επόμενη στάση στο Καλπάκι, όπου το 1940 ο Ελληνικός στρατός απέκρουσε τους Ιταλούς. Στο εκεί πολεμικό μουσείο και στο στρατηγείο του Κατσιμήτρου, ετοίμαζαν αναπαράσταση της μάχης. Όμως βιαζόμασταν και φύγαμε.

Τώρα οι Ιταλοί είναι σύμμαχοι. Άλλοι μας απειλούν! Φθάσαμε στη γέφυρα της Αρίστης όπου αργοκυλούσε ο Βοϊδομάτης με τα ολόκαθα νερά και με τα δένδρα να καθρεφτίζονται στο ασημένιο ποτάμι. Μετά ανεβήκαμε τις κορδέλες (καγκέλια) και φθάσαμε στο Μεγάλο Πάπιγκο με τις μεγάλες φυσικές ομορφίες όπου έγινε η Σύνοδος Υπουργών Ε.Ε. το 1988. Αφού μοιραστήκαμε στους γραφικούς πετρόχιστους ξενώνες, ξεκινήσαμε να βρούμε ταβερνάκι να γευτούμε τις ντόπιες σπεσιαλιτέ και τις ονομαστές πίτες. Συνωστισμός παντού, αργή εξυπηρέτηση και δυσφορία κάποιος να δώσει απόδειξη. Ο ΣΔΟΕ βαριέται τα βουνά.

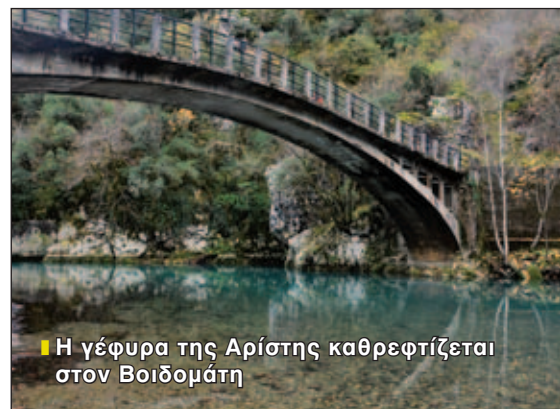
28/10 Ακολουθήσαμε το τουριστικό πρόγραμμα και ξεκινήσαμε απ' το Μεγάλο Πάπιγκο για το Μικρό Πάπιγκο όπου είδαμε την κλειστή εκκλησιά του Ταξιάρχη και θαυμάσαμε τους επιβλητικούς βράχινους πύργους της Αστράκας. Μια γιαγιούλα, με την καμπούρα της φορτωμένη από χρόνια, ανέβαινε σιγά σιγά αλλά επίμονα, κρατώντας το μαγκούρι της, στον δρόμο για την εκκλησιά. Τα τιμημένα(;) γηρατειά αργοσβήνουν σερνόμενα στα στενά καλντερίμια των Ζαγοροχωριών, που τα λιγοστά νέα παιδιά τα έχουν εγκαταλείψει από χρόνια, αναζητώντας τις χαρές της αστικής ζωής. Ίσως τώρα με



■ Φθάνοντας στο Μεγάλο Πάπιγκο



■ Μουσείο κέρινων ομοιωμάτων Παύλου Βρέλλη



■ Η γέφυρα της Αρίστης καθρεφτίζεται στον Βοϊδομάτη



■ Ορειβάτες στο Γεφύρι Καλογε-
ρικό ή Πλακίδα.



■ Ασημοποίκιλτα όπλα του Αλή
Πασά.



■ Τα ερείπια του Ίτσος Καλέ
έγιναν υπέροχο Μουσείο
Αργυροτεχνίας.



■ «Οβίρες» στο Ρέμα Ρογκοβού.

την κρίση οι νέοι ξαναγυρίζουν πίσω για να έχουν δουλειά. Ουδέν κακόν αμιγές καλού. Εδώ οι δουλειές είναι: η κτηνοτροφία, η υλοτομία και ο τουρισμός ήπιας μορφής. Βέβαια τώρα τελευταία ο τουρισμός εδώ πάει πολύ καλά κι έδωσε θέσεις εργασίας στις πολλές ταβέρνες, στις πολλές καφετέριες, στις αγορές τοπικών προϊόντων και στα καταλύματα και ξενοδοχεία. Δεν λείπουν άλλωστε και τα σούπερ λουσάτα ξενοδοχεία τετράστερα και πεντάστερα, μέσα στο οργιαστικό πράσινο των απέραντων δασών, με θαμνώνες που καταφθάνουν με πανάκριβα πολυτελέστατα τζιπ VOLVO και MERCEDES τελευταίας κοπής, κι είναι να αναρωτιέσαι μήπως πράγματι «λεφτά υπάρχουν».

Απ' το Μικρό Πάπιγκο ξεκινάει το μονοπάτι για το καταφύγιο της Αστράκας και την Δρακόλιμνη. Στο δρόμο μας συναντήσαμε τις «Οβίρες» στο ρέμα του Ρογκοβού που είναι ένα φυσικό υπαίθριο κολυμβητήριο, από αλεπάλληλες πέτρινες βαθμιδωτές λεκάνες, για απολαυστικό καλοκαιρινό μπάνιο.

Επόμενος σταθμός το χωριό Δίλοφο, με πολλά αρχοντικά και καλοδιατηρημένα καλντερίμια ανάμεσα σε κατάφυτους λόφους, με αξιόλογο τουρισμό. Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε το πέτρινο γεφύρι του Κόκκορου ή Νούτσου (1750) με τον εντυπωσιακό βράχο και απολαύσαμε την πέτρινη ελαφράδα του. Η επόμενη στάση μας έγινε στο αρχοντοχώρι Κουκούλι πατρίδα του Κόκκορου, του Πλακίδα και του Μάνθου Οικονόμου, υπουργού του Αλή Πασά. Εδώ πρωτοεγκαταστάθηκαν οι Σαρακατσάνοι.

Ένας από τους τελευταίους Βικογιατρούς μας μίλησε για τη θεραπευτική αξία των φαρμακευτικών βοτάνων και της χλωρίδας του φαράγγιου. Βικογιατροί, ήταν οι πρακτικοί γιατροί που γιάτρευαν με τα βότανα ανθρώπους και ζώα και έφθασαν μερικοί να γίνουν ως και ιατρικοί σύμβουλοι σουλτάνων, αντικαθιστώντας γιατρούς.

Εδώ επισκεφθήκαμε το πνευματικό κέντρο Κώστα Λαζαρίδη όπου θαυμάσαμε την αξιόλογη βοτανική συλλογή από λουλούδια και βότανα της χαράδρας του Βίκου. Στη συνέχεια φθάσαμε στο υπέροχο τρίτοξο πέτρινο γεφύρι Καλογερικό ή Πλακίδα (1748) που μοιάζει με κινούμενη κάμπια. Ένα πολύχρωμο σμάρι από ορειβάτες και ορειβάτισσες ανεβοκατέβαινε στις καμπούρες του γεφυριού, απολαμβάνοντας το μαγευτικό τοπίο και τραβώντας συνεχώς φωτογραφίες. Τα γεφύρια χτίστηκαν από δεξιότεχνες μαστόρους, τους Κιοπρουλήδες, με χρήματα τοπικών πλουσίων ευεργετών.

Ακολούθησε η επίσκεψη στο χωριό Κήποι (Μπάγια) πρωτεύουσα του Ζαγοριού, με το



■ Γιάννενα. Μουσείο
Αργυροτεχνίας (Π.Ι.Ο.Π.)

Λαογραφικό Μουσείο «Αγάπιος Τόλης». Μετά βρεθήκαμε στο χωριό Μονοδένδρι πατρίδα των ευεργετών Ριζάρηδων, από όπου ξεκινούν όσοι διασχίζουν το φαράγγι του Βίκου. Μετά το νόστιμο φαγητό σε τοπική ταβέρνα, φθάσαμε με μικρή πορεία στη θέση Οξυά, από όπου απολαύσαμε από ψηλά το μεγαλόπρεπο φαράγγι.

Σε μια επόμενη στάση είδαμε το πέτρινο δάσος, ένα φοβερό μνημείο της φύσης, από σχηματισμούς πέτρινων πλακών που σμίλεψε η φύση.

Η τελευταία στάση μας ήταν στο χωριό Βίτσα με μεγάλη ιστορία (κάηκε το 1943 από τους Ιταλούς) που σήμερα έχει αξιόλογο τουρισμό, τόσο που δεν βρίσκεις τραπέζι να καθίσεις. Κι εδώ υπάρχουν πέτρινες εκκλησιές με εντυπωσιακά πέτρινα καμπαναριά και τα πάντα μεγάλα πλατάνια στις πλατείες. Τα Ζαγοροχώρια άκμασαν τα χρόνια της Τουρκοκρατίας, λόγω προνομίων που έλαβαν (λόγω του Βοϊνίκου και της Επιστασίας Ζαγορίου) και παρήκμασαν μετά το θάνατο του Αλή Πασά λόγω κατάργησης προνομίων, έλλειψης πόρων, αποδημίας κατοίκων, ληστειών και πολέμων του "12-13", του "40", του εμφυλίου "44-49" και λόγω αστυφιλίας. Η 28^η Οκτωβρίου πέρασε και δεν το κατάλαβαμε. Χωρίς παρέλαση, χωρίς λόγους, χωρίς σημαία. Άλλωστε τα παιδιά στα σχολεία είναι ελάχιστα και δεν φθάνουν για την παρέλαση. Το 1940 οι παππούδες και οι γιαγιάδες τους, σε τούτα τα μέρη, κουβαλούσαν κασόνια με πυρομαχικά για να πολεμήσουν τους Ιταλούς φασίστες. Τώρα τα εγγόνια μπορεί να κουβαλήσουν κανά κασόνι μπύρες για τον τουρίστα κι ας είναι και φασίστας, αρκεί να έρθει.

29/10 Ξεκινήσαμε την επίσκεψη των Ιωαννίνων στις όχθες της Παμβώτιδας λίμνης, που είναι μια σύγχρονη αλλά και γραφική μεγαλούπολη δεμένη με ιστορικές μνήμες, θρύλους και παραδόσεις. Μπήκαμε στο κάστρο όπου ζωντανεύουν οι ιστορίες του Αλή Πασά



■ Γιάννενα. Βυζαντινό Μουσείο «Ιησούς Χριστός».

και της Κυρά Φροσύνης. Είδαμε το Ασλάν Τζαμί και επισκεφθήκαμε κατόπιν το Βυζαντινό Μουσείο, το Φετιχέ Τζαμί, τον τάφο του Αλή Πασά, το λεγόμενο «Θησαυροφυλάκιο» και το ναό των Αγίων Αναργύρων.

Τέλος επισκεφθήκαμε το θαυμάσιο σύγχρονο θεματικό Μουσείο Αργυροτεχνίας του Πολιτιστικού Ιδρύματος του Ομίλου Πειραιώς μέσα στο Ιπς Καλέ, ένα από τα εννιά θεματικά μουσεία του Ομίλου, όπου περίσσεψε το μεράκι και η φροντίδα για την ανάδειξη της τέχνης των ντόπιων αργυροχόων. Κατόπιν με το караβάκι πήγαμε στο Νησάκι της Λίμνης Παμβώτιδας όπου είδαμε το χώρο που δολοφονήθηκε ο Αλή Πασάς και τις αίθουσες του μουσείου με τα όπλα, ενδυμασίες, ασημένια στολίδια και συλλογές απ' το χαρέμι του.

Ο Αλή Πασάς ήταν μεν σκληρός και αιμοσταγής τύραννος, αλλά υπήρξε και ικανός ηγέτης με σχέσεις με Ευρωπαίους. Επί των ημερών του άλλωστε υπήρξε πολύ μεγάλη ανάπτυξη της περιοχής, και χρησιμοποιήσε Έλληνες υπουργούς, συμβούλους και στρατιώτες. Στην αυλή του επίσης εκπαιδεύτηκαν αρκετοί Έλληνες που έγιναν αργότερα οπλαρχηγοί της επανάστασης του 1821. Οι Τουρκαλβανοί υπό τον Χουρσίτ, που έστειλε ο Σουλτάνος για να τον συλλάβουν, έφυγαν από την Πελοπόννησο κι έτσι κατόρθωσαν οι Έλληνες να κάνουν εκεί την Επανάστασή τους κατά των Τούρκων.

Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε τα Βυζαντινά μοναστήρια του νησιού, τη Μονή Φιλανθρωπινών, τη Μονή Στρατηγοπούλου (Ντίλιου), τη Μονή Ελεούσας, όλες με εξαιρετικής τέχνης μεταβυζαντινές τοιχογραφίες. Ο καιρός ήταν πολύ ωραίος και αποφάσισα μια ρομαντική βόλτα, τον γύρο του Νησιού, όπου απόλαυσα ειδυλλιακές εικόνες με το παιχνίδισμα των ηλιαχτίδων στα ήρεμα νερά. Στο λιμανάκι, σαν λευκές πινελιές σε πράσινο καμβά, ένα κοπάδι κάτασπρες χήνες κολυμπούσε στα πράσινα στάσιμα νερά και

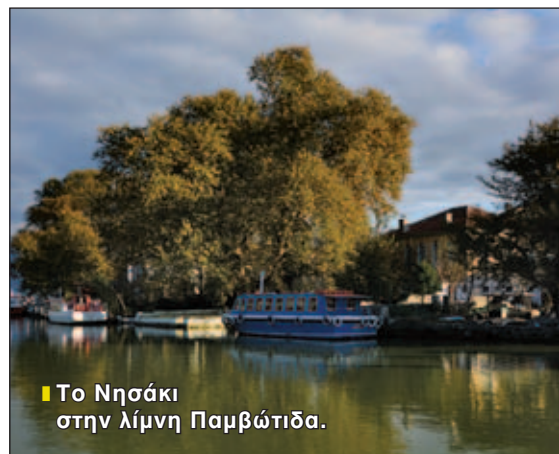
περίμενε να τις ταΐσουν οι περιπατητές της παραλίας. Εδώ ο ευτροφισμός από τις μεγάλες απορροές λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων στη λίμνη, ανέπτυξε υπερβολικά το πράσινο φυτοπλαγκτόν που καταναλώνει το οξυγόνο του νερού και προκαλεί ασφυξία στους ζωικούς οργανισμούς και πρασινίζει τα άλλοτε διάφανα νερά. Δυστυχώς το οικοσύστημα της λίμνης Παμβώτιδας συνεχώς υποβαθμίζεται και ρυπαίνεται ανεπανόρθωτα από τις ανθρωπογενείς δραστηριότητες, όπως παράνομες απορρίψεις βυτιοφόρων με αστικά λύματα, αλλά και βιομηχανικά και κτηνοτροφικά απόβλητα και η λίμνη κινδυνεύει να καταντήσει ένα κλειστό πράσινο δύσοσμο έλος χωρίς ψάρια, χωρίς ζωή. Τι σύγκριση με τα διάφανα νερά της κοντινής λίμνης Οχρίδας στην ΠΓΔΜ. Δυστυχώς ούτε τα πρόστιμα από την Ε.Ε. δεν μας ξυπνάνε.

Επιστρέφοντας με το караβάκι στα Γιάννενα αντικρίσαμε όμορφες εικόνες με αγώνες αιωροπτεριστών με αλεξίπτωτα πλαιγιάς (παραπέντε) που πετούσαν πολύ θεαματικά πάνω από την ήρεμη λίμνη. Μαγευτική εμπειρία το πέταγμα.

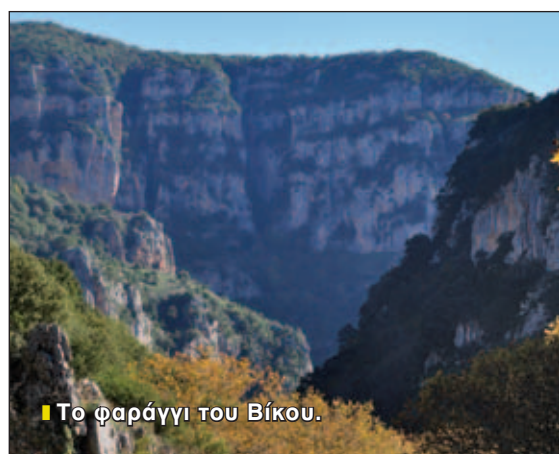
30/10 Σήμερα είναι η μέρα της επιστροφής αλλά πριν φύγουμε κάναμε rafting (κατάβαση ορμητικού ποταμού με φουσκωτή βάρκα και κουπιά) στον ποταμό Βοϊδομάτη, διάρκεια 2 ωρών. Η διαδρομή ήταν εύκολη, χωρίς λακούβες, καταρράκτες και πέτρες με λίγα νερά, άρα χωρίς συγκινήσεις, χωρίς έκρηξη αδρεναλίνης, βαρκάδα για πρωτάρηδες. Κι όμως το τοπίο ήταν μαγευτικό και το πέρασμα μέσα στο φαράγγι με καπετανίο ένα ριψοκίνδυνο ναυτικό που άφησε το καλάσνικοφ σαν φύλακας τάνκερ στο Αδην, κι έπιασε το κουπί στο Βοϊδομάτη, ήταν μια πολύ ευχάριστη εμπειρία.

Η δουλειά στο ποτάμι πάει πολύ καλά και υπάρχουν 7 εταιρείες που πουλάνε rafting στην περιοχή. Βέβαια εδώ είχαμε πολύ εφέ (πολύχρωμη στολή νεοπρέν, φλίσ, αδιάβροχο, κράνος, σωσίβια, κουπί, οδηγίες προς ναυτιλλομένους) και λίγο χτυποκάρδι, καλό για ξεκίνημα. Το ταξίδι της επιστροφής ατελείωτο και επίπονο εξ αιτίας της υπερβολικής κίνησης λόγω 3-ημέρου.

Η διαδρομή Ρίο- Κιάτο ένας Γολγοθάς, βήμα σημειωτόν επί ώρες. Άντε ρε παιδιά τελειώστε επιτέλους αυτή την Κορίνθου-Πατρών αλλιώς να ξαναπάρουμε τα γαϊδουράκια! Η εκδρομή παρά τις κάποιες ατέλειες ήταν υπέροχη και μπράβο στους διοργανωτές. Και κάτι που μάθαμε τελευταία, βγείτε από τα σπίτια σας και πηγαίνετε εκδρομές γιατί «η λιτότητα δεν φέρνει ευημερία», όπως είπε και ο πλανητάρχης Obama.



■ Το Νησάκι στην λίμνη Παμβώτιδα.



■ Το φαράγγι του Βίκου.

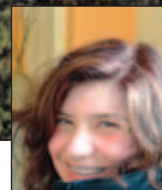


■ Rafting στον Βοϊδομάτη.



■ Ο Βοϊδομάτης στην γέφυρα της Κλειδωνιάς

ΑΓΝΑΝΤΕΥΟΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΗΣ ΑΣΤΡΑΚΑΣ



Περιγράφει η Αγγελική Ζώη

ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ, συναρπαστική τούτη η γωνιά της Ελλάδος, θα σκεφτεί κάποιος, όταν αντικρύσει τον επιβλητικό ορεινό όγκο με τα απόκρημνα βράχια και τις αγέρωχες κορυφές.

Ποτέ δεν είχα φανταστεί ότι θα ερχόταν η στιγμή να βιώσω μια ορειβατική εμπειρία σε αυτά τα μέρη.

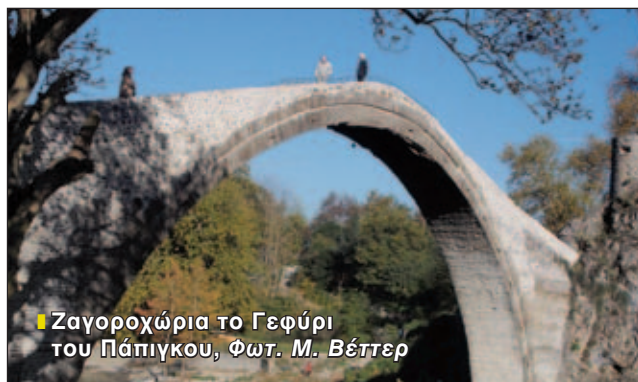
Η ευκαιρία μου δόθηκε με την εκδρομή της Ε.ΟΦ., η οποία πραγματοποιήθηκε από τις 27/10/16 έως τις 30/10/2016.

Ενθουσιάστηκα με την ιδέα να ανέβω στην κορυφή της Αστράκας (2436μ.) διάρκειας 4.½- 5.00 ωρών από το Πάπιγκο και υψομετρική διαβάθμιση 1050μ.-2436μ. Είχα ακούσει ότι είναι μια απαιτητική διαδρομή και έτσι αποφάσισα να δοκιμάσω τις δυνάμεις μου.

Το πρωί της 29^{ης} Οκτωβρίου και στις 7.45 όλη η ομάδα επιβιβάστηκε στο πούλμαν για να μεταφερθεί από το Μεγάλο Πάπιγκο στο μικρό Πάπιγκο το οποίο είναι μια από τις συνθέστερες αφετηρίες των ορειβατικών διαδρομών στο Ζαγόρι.



■ Ζαγόροχώρια. Το Μεγάλο Πάπιγκο,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ζαγόροχώρια το Γεφύρι
του Πάπιγκου, Φωτ. Μ. Βέττερ

Όταν φτάσαμε, χωριστήκαμε σε ομάδες, (η δική μας ομάδα ήταν πενταμελής) οι οποίες διάλεξαν διαφορετικές διαδρομές (ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ, ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ, ΑΣΤΡΑΚΑ).

Ξεκινήσαμε όλοι μαζί ακολουθώντας το μονοπάτι που διασχίζει το χωριό. Η διαδρομή ξεκινάει ανηφορικά αλλά είναι εύκολα βατή με καλή σήμανση και πλούσια βλάστηση για αρκετή ώρα. Κατά τη διάρκεια της, συναντήσαμε αρκετές πηγές, όπου σε μια από αυτές σταματήσαμε (βρύση Τράφος) για νερό και ξεκούραση.

Είχαμε την ευκαιρία να γνωριστούμε και με άλλους ορειβάτες (είχε αρκετό κόσμο λόγω του τριημέρου) και να ανταλλάξουμε πληροφορίες και γνώμες.

Μετά την βρύση Τράφος το μονοπάτι ακολουθεί δυο κατευθύνσεις. Η πρώτη (Νότια) οδηγεί στο σπηλαιοβάραθρο Προβατίνα- Αστράκα και η δεύτερη ανηφορίζει προς το καταφύγιο. Εκεί λοιπόν στην ταμπέλα που γράφει προς ΑΣΤΡΑΚΑ χαιρετίσαμε τους φίλους μας και πήραμε δεξιά το μονοπάτι για την κορυφή μας.

Η διαδρομή στην αρχή ήταν πολύ βατή χωρίς να είναι ιδιαίτερα κακοτράχαλη, όμως από ένα σημείο και μετά άρχισε να γίνεται βραχώδης και λόγω της υγρασίας ο κίνδυνος να γλιστρήσει κάποιος ήταν μεγάλος. Έπρεπε να είσαι αρκετά συγκεντρωμένος στην ανάβαση, πράγμα πολύ δύσκολο, διότι δεν σε άφηνε η ομορφιά του τοπίου. Φτάνοντας στο σημείο όπου το μονοπάτι διαχωρίζεται δεξιά για Προβατίνα και αριστερά για Αστράκα αποφασίσαμε να κάνουμε μια ολιγόλεπτη στάση.

Ακολουθώντας το μονοπάτι αριστερά διαπιστώσαμε ότι η σήμανση ήταν πρόχειρη με κάποια κόκκινα σημάδια στους βράχους (αραιά) ή μικρούς πέτρινους πυργίσκους (κούκους). Όσο πλησιάζαμε στην κορυφή η διαδρομή γινόταν πολύ δύσκολη και αρκετά επίπονη. Η ανταμοιβή μας για όλη μας την προσπάθεια δεν άργησε να έρθει όταν φτάσαμε στην κορυφή και αγναντεύαμε το τοπίο.

Ο καιρός ήταν υπέροχος και έκανε το τοπίο να φαντάζει ακόμα πιο εντυπωσιακό. Το καταφύγιο και η Δρακολίμνη έδιναν την αίσθηση ότι θαύμαζες ένα πίνακα ζωγραφικής από ψηλά.

Έχοντας ανακτήσει τις δυνάμεις μας αποφασίσαμε να επιστρέψουμε από άλλο μονοπάτι Βορειοανατολικά της Αστράκας διασχίζοντας την Λάκκα του Τσουμάνη. Η διαδρομή ήταν μεγαλύτερη αλλά μας αποζημίωσε η εικόνα των κατακόρυφων βράχων της Αστράκας και των αλπικών λιμνών.

Φτάνοντας στο πίσω μέρος του Καταφυγίου μετά από 8.½ ώρες ορειβασίας η ανάβαση προς αυτό ήταν η τελευταία επίπονη προσπάθεια μας. Το ζεστό ρόφημα στο Καταφύγιο μας έδωσε την δύναμη να ολοκληρώσουμε την διαδρομή μέχρι το Μεγάλο Πάπιγκο φθάνοντας στις 19.30.



ΠΑΠΙΓΚΟ ΔΡΑΚΟΛΙΜΝΗ

Κείμενο Γεωργία Γιαννόγλου

Σάββατο πρωί, 29 Οκτώβρη, στα Ζαγοροχώρια. Ξημέρωμα στο Μεγάλο Πάπιγκο, τόπο διαμονής μας το ωραίο αυτό τριήμερο. Απέναντί μας δέσποζε ένα θέαμα μαγευτικό. Ο αγέρωχος, επιβλητικός όγκος (πύργοι) της Αστράκας, μια διαρκής ακαταμάχητη πρόσκληση-πρόκληση σε ένα ταξίδι εξερεύνησης.

Με το που ξυπνήσαμε για να ετοιμαστούμε για την πορεία μας, μας υποδέχθηκαν οι τελευταίες ψιχάλες μιας βραδινής βροχούλας που είχε δροσίσει την ατμόσφαιρα. Αμέσως μετά ο καιρός μαλάκωσε και αφού ευχαριστήσαμε την καλή μας τύχη για το αναπάντεχο αυτό δώρο, ξεκινήσαμε το πρόγραμμά μας ανακουφισμένοι και χαρούμενοι.

Ορμητήριό μας, το Μικρό Πάπιγκο. Και τα δυο αυτά πανέμορφα χωριά, το Μεγάλο και το Μικρό Πάπιγκο (υψόμετρο 980μ. και 970 μ. αντίστοιχα), μοιάζουν να είναι η φυσική συνέχεια του βουνού, καθώς ξεπηδούν από τα σπλάχνα του και ξεδιπλώνονται γαντζωμένα αρμονικά στην πλαγιά του.

Το λεωφορείάκι μας, προώθησε την ορειβατική ομάδα (11 άτομα) από το Μεγάλο στο Μικρό Πάπιγκο. Μέσα από το κέντρο του χωριού ξεκινήσαμε την πορεία μας από το πλακόστρωτο μονοπάτι, που μας οδήγησε σταδιακά έξω από το χωριό στην ορεινή μας διαδρομή.

Στη διάρκεια της ημέρας μας βρήκαν και οι πρώτες παιχνιδιάρικες ακτίνες του ήλιου που κρύβονταν κάθε τόσο στα περαστικά σύννεφα και αργότερα έμειναν να μας συντροφεύουν σταθερά για το υπόλοιπο χρονικό διάστημα. Πρώτος στόχος για τα εννέα (9) άτομα της ομάδας, το καταφύγιο της Αστράκας (1930 μ.). Ανηφορική διαδρομή, λίγο κουραστική αλλά ευχάριστη, διάρκειας περίπου τεσσάρων ωρών. Το μονοπάτι είναι πολύ καλά σηματοδοτημένο και δασωμένο κατά το πρώτο στάδιο της διαδρομής. Οι πολλοί περιπατητές, κάθε ηλικίας και προέλευσης, σχημάτιζαν ένα διαρκές πολύχρωμο κύμα στις πλαγιές του βουνού.

Λίγο έξω από το χωριό περάσαμε την πρώτη βρύση, ένα όμορφο πέτρινο κτίσμα με ένα εντυπωσιακό πλάτανο στο κέντρο. Ανεβαίνοντας πιο ψηλά, αντικρίζουμε ένα γραφικό κιόσκι, κτισμένο δίπλα στην βρύση «**Αντάλη**» (1178 μ.). Στη συνέχεια, σιγά σιγά βγήκαμε από το δασωμένο μέρος, το τοπίο απογυμνώθηκε και μπήκαμε στην Αλπική ζώνη της Τύμφης. Τριγύρω μας οροπέδια, λιβάδια και οι ορθοπλαγιές της Αστράκας.

Ακόμα δύο βρύσες παραπάνω μας πρόσφεραν ολιγόλεπτη φιλοξενία για να συγκεντρώσουμε δυνάμεις στη διάρκεια της ανάβασής μας, η βρύση «**Τράφος**» (1522 μ.) και η βρύση «**Κρούνα**» (1780 μ.).

Αφού φτάσαμε στο καταφύγιο στο διάσελο της Αστράκας και μετά από την απαιτούμενη στάση για μερικές ανάσες, πέντε (5) άτομα μπήκαμε στο τελευταίο στάδιο της πορείας μας από το καταφύγιο στη λίμνη (περίπου δύο ώρες πεζοπορίας). Ακολουθώντας το μονοπάτι μας, κατηφορίσαμε για λίγο ως την **Ξερόλουτσα**, σε υψόμετρο 1750

περίπου μέτρων. Έτσι αποκαλείται η λεκάνη που περικλείεται από τους όγκους της Αστράκας, του Πλόσκου και του Λάπατου. Όπως δηλώνει και το όνομά της, είναι, αυτή την εποχή, μια αποξηραμένη λίμνη που η επιφάνειά της ήταν ένας καμβάς από αυτοσχέδιες επιγραφές των επισκεπτών φτιαγμένων με διαφόρων μεγεθών πέτρες.

Στη συνέχεια το μονοπάτι όλο και ανηφορίζει ως τον τελικό μας στόχο, τη **Δρακόλιμνη της Τύμφης** στα 2.050 μ., έναν από τους πιο όμορφους προορισμούς!

Το τοπίο της λίμνης, σχεδόν εξωπραγματικό, μας αποκαλύφθηκε μετά την τελευταία αυτή απότομη ανηφορική διαδρομή. Μπροστά μας, σε ένα αλπικό λιβάδι της Τύμφης, η Δρακόλιμνη και, κοιτώντας δεξιά μας, οι κορυφές Πλόσκος (2.377 μ.), Αστράκα (2.436 μ.), και Γκαμήλα (2.497 μ.), η οποία είναι και η υψηλότερη κορυφή της Τύμφης. Περπατώντας στην αριστερή πλευρά της λίμνης, φτάσαμε στο φρύδι ενός απότομου γκρεμού που σου κόβει την ανάσα. Κάτω χαμηλά, στο βάθος του γκρεμού, κυλάει ο **Αώος** ποταμός.

Αφού περιηγηθήκαμε στις όχθες της λίμνης, ανεβήκαμε σε ένα ύψωμα για να θαυμάσουμε τη θέα από ψηλά. Η ομορφιά του γυμνού τοπίου γύρω από την λίμνη και η πανοραμική θέα όχι μόνο των κορφών του βουνού που βρισκόμασταν αλλά και των πιο μακρινών, μας αποζημίωσε στο έπακρο για την επίπονη προσπάθειά μας.

Καθήσαμε να ξεκουραστούμε για λίγο, να απολαύσουμε το θέαμα, να βγάλουμε τις απαραίτητες φωτογραφίες, να εντοπίσουμε και να θαυμάσουμε τους μικροσκοπικούς αλπικούς τρίτωνες μέσα στα διαυγή νερά της... Κουβαλώντας τις εντυπωσιακές αυτές εικόνες στη μνήμη μας, πήραμε το δρόμο της επιστροφής και φτάσαμε στο Μικρό Πάπιγκο έπειτα από περίπου τρεις ώρες κατάβαση, γεμάτοι από την όμορφη αυτή και μοναδική εμπειρία...



■ Ζαγοροχώρια. Στην πορεία από Γέφυρα Αρίστης προς Γέφυρα Κλειδωνιάς, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 112 ΑΤΟΜΩΝ

ΠΕΤΡΙΕΣ - ΝΕΡΟΜΥΛΟΙ - ΣΤΟΜΙΟ

Με συμμετοχή 28 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 11/9/16 ημερήσια εκδρομή στις Πετρίες. Η πεζοπορική ομάδα ακολούθησε ένα μεγάλο μέρος του μονοπατιού προς τους Νερόμυλους



■ Αμφιαράσιο, Φωτ Γιώργ. Γκλέτσος



■ Ξενάγηση στην Γεωπονική Σχολή, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Κρήτη στην Μονή Κουδουμά, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Μαίναλο στην Κορυφή Άνω Χρέπας 1.550

αλλά δεν το ολοκλήρωσε διότι δεν χρησιμοποιείται και έχει κλείσει. Ακολούθησε πορεία προς παραλία Στομίου και ψαροφαγία.

ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ

Για 6^η συνεχόμενη χρονιά πραγματοποιήθηκε αυτή η τριήμερη εκδρομή με διανυκτέρευση στον Άγιο Γεώργιο Ευβοίας. Οι Εοφίτες την ζητάνε κάθε χρόνο διότι συνδυάζει ήσυχο παράλιο χωριό, ξεκούραση, θαλάσσιο μπάνιο, περιπάτους σε γραφικές παραλίες, καλό φαγητό με φρέσκα ψάρια και επίσκεψη στα μαγευτικά Λιχαδονήσια. Φέτος συμμετείχαν 45 άτομα.

ΚΡΗΤΗ

Με συμμετοχή 14 ατόμων πραγματοποιήσαμε πολυήμερη εκδρομή στην Κρήτη με βασικό στόχο να συμμετάσχουμε στην Παγκρήτια Ορειβατική Συγκέντρωση στην περιοχή του Κόφινα.

ΩΡΩΠΟΣ - ΑΜΦΙΑΡΑΕΙΟ

Στις 25/9/16 πραγματοποιήθηκε ημερήσια εκδρομή με συμμετοχή 25 ατόμων στο Αμφιαράειο όπου περιηγηθήκαμε τον ομώνυμο αρχαιολογικό χώρο και μετά καταλήξαμε στην παραλία Ωρωπού.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 5 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (4 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 215 ΑΤΟΜΩΝ

ΜΑΙΝΑΛΟ

Στις 9/10/16 επισκεφθήκαμε την περιοχή του Μαϊναλού με συμμετοχή 30 ατόμων. Αυτή τη φορά πραγματοποιήσαμε την διαδρομή Μονή Άνω Χρέπας - Κορυφή Κουλουρδού - Ροεινό. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Πιάνα, την Δαβιά και το Ροεινό.

ΜΟΝΗ ΔΑΦΝΙΟΥ - ΓΕΩΠΟΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ - ΠΑΛΑΤΑΚΙ

Με συμμετοχή 51 ατόμων επισκεφθήκαμε στις 14/10/16 την Μονή Δαφνίου και την Γεωπονική Σχολή όπου μας ξενάγησαν στο τμήμα Μελισσοκομίας, στο Βουστάσιο και στο Θερμοκήπιο. Ακολούθησε επίσκεψη στο Παλατάκι

ΚΙΑΤΟ - ΔΑΣΟΣ ΜΟΓΓΟΣΤΟΥ

Με συμμετοχή 59 ατόμων, στις 16/10/16, συναντηθήκαμε με μία πολυπληθή ομάδα από την Κόρινθο και πραγματοποιήσαμε μία κυκλική πεζοπορική διαδρομή στο Δάσος Μογκοστού ξεκινώντας (μετά το Σούλι) από την διασταύρωση του δρόμου που αριστερά πάει προς Στυμφαλία και δεξιά προς Μάννα.



9μ., Φωτ. Μ. Βέττερ

εκδρομές - εκδηλώσεις



ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ

Με συμμετοχή 51 ατόμων, πραγματοποιήθηκε μία ενδιαφέρουσα διήμερη εκδρομή στην Ευρυτανία με διανυκτέρευση στο Καρπενήσι. Δυστυχώς οι καιρικές συνθήκες δεν ήταν κατάλληλες για να πραγματοποιηθούν οι πεζοπορικές και οι ορειβατικές διαδρομές αλλά απολαύσαμε το εξαιρετικό φθινοπωρινό τοπίο. Πραγματοποιήθηκε πάντως το τουριστικό πρόγραμμα που ήταν πλούσιο και πολύ ενδιαφέρον διότι όλα τα χωριά και η Ιερά Μονή Προυσού που επισκεφθήκαμε είχαν μεγάλη ιστορική σημασία.

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ

Κάθε χρόνο διασχίζουμε το φαράγγι του Βουραϊκού από το Μέγα Σπήλαιο μέχρι την παραλία του Διακοφτού. Φέτος, στις 23/11 συμμετείχαν 23 άτομα. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν το Μέγα Σπήλαιο, την Μονή Αγίας Λαύρας και τα Καλάβρυτα.

ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ

Με την ευκαιρία των αργιών της 28^{ης} Οκτωβρίου πραγματοποιήσαμε μία 4ήμερη εκδρομή στα Ζαγοροχώρια με συμμετοχή 52 ατόμων. Σε άλλη στήλη του περιοδικού υπάρχει αναλυτική περιγραφή του πλούσιου και ενδιαφέροντος προγράμματος.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 5 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 2 ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 165 ΑΤΟΜΩΝ

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Το διήμερο 5-6/11/16 μία μικρή τουριστική ομάδα 15 Εοφιτών πέρασε ένα ωραίο διήμερο στον Ορεινό μας Ξενώνα απολαμβάνοντας τις ανέσεις του και θαυμάζοντας την ωραία φύση της περιοχής.

ΓΕΡΑΝΙΑ - ΛΟΥΤΡΑΚΙ

Με συμμετοχή 30 ατόμων στις 6/11/16, πραγματοποιήθηκε η πεζοπορική διαδρομή «πράσινο μονοπάτι» στα Γεράνια. Κατά την γνώμη μας, είναι η πιο ωραία διαδρομή της περιοχής και είναι η τρίτη φορά που την πραγματοποιούμε. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν το Λουτράκι και τα Πίσια.

ΒΙΛΙΑ - ΚΙΘΑΙΡΩΝΑΣ - ΠΟΡΤΟ ΓΕΡΜΕΝΟ

Με συμμετοχή 20 ατόμων στις 13/11/16, επισκεφθήκαμε τα Βίλια και το Πόρτο Γερμενό ενώ μία μικρή ομάδα πραγματοποίησε ανάβαση στον Κιθαιρώνα ξεκινώντας από την πηγή Τσία.

ΟΣΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ - ΧΑΡΑΔΡΑ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ - ΑΣΠΡΑ ΣΠΙΤΙΑ

Στις 20/11/16, πραγματοποιήσαμε μία εκδρομή σε μία πλευρά του Ελικώνα. Συμμετείχαν 49 άτομα και επισκεφθήκαμε την Μονή Οσίου Λουκά, το Δίστομο και το Στείρι. Στο Στείρι συναντήσαμε μία πολυμελή τοπική ομάδα και πραγματοποιήσαμε όλοι μαζί μία ωραία πεζοπορική διαδρομή αφού ξεκινήσαμε από το Στείρι και επισκεφθήκαμε την Ακρόπολη της Αρχαίας Στειριδας με το ασκητήριο του Οσίου Λουκά και καταλήξαμε στο εργοστάσιο του Αλουμινίου περνώντας από το φαράγγι της Κλεισούρας.



■ Καρπενήσι, Μονή Προυσού, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Γεράνια στην διαδρομή του Πράσινου Μονοπατιού, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ζαγοροχώρια στο Καταφύγιο της Αστράκας, Φωτ. Μ. Κοσμάδakis



Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 24 & 25-09-16 συμμετείχαμε στην 38η Παγκρήτια Ορειβατική Συγκέντρωση στον Κοφινά Νομού Ηρακλείου.
- Στις 14-10-16 επισκεφθήκαμε την Μονή Δαφνίου και την Γεωπονική Σχολή.
- Στις 17-10-16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών και video από τους Βάλια Δημητροπούλου και Νίκο Τσούτσο με θέμα: «Πάσχα με την ΕΟΦ στη Ρόδο».
- Στις 04-11-16 συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας αρκετά μέλη και έγιναν προτάσεις για εκδρομές.
- Στις 13-11-16 μερικά μέλη μας συμμετείχαν συμβολικά στους Αγώνες Δρόμου 10χλμ. και 42.195χλμ, που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του 34ου Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθήνας 2016.
- Στις 19-11-16 παρακολουθήσαμε την μουσικοχορευτική παράσταση «Γαλαξίας» στο θέατρο Ρεξ.
- Στις 23-11-16 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας ποιητική βραδιά με τα τελευταία ποιήματα της Ρακέλ Αντζελ με παρουσίαση και απαγγελία από την ιστορικό Μαρία Ευθυμίου.

ΒΟΥΡΑΪΚΟΣ ΕΝΑ ΜΝΗΜΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Κείμενο και φωτογραφία Δημήτρης Παγουλάτος

Η Ε.Ο.Φ. εδώ και πολλά χρόνια, έχει εντάξει μέσα στα προγράμματα των εκδρομών της, τα Καλάβρυτα, τον Βουραϊκό, τον Χελμό και όλη την περιοχή που έχει μεγάλο ενδιαφέρον, φυσιολατρικό, πεζοπορικό και τουριστικό.

Έτσι έγινε και φέτος, η προγραμματισμένη εκδρομή για τα Καλάβρυτα, με άνοδο και κάθοδο του φαραγγιού από Διακοπτό και Ζαχλωρού αντίστοιχα. Επειδή η συμμετοχή ήταν μικρή, για πρώτη φορά, λόγω της πολυήμερης εκδρομής στο Πάπιγκο, έγινε η κατάβαση του Βουραϊκού από Ζαχλωρού προς Διακοπτό. Στην πεζοπορία πήραν μέρος 10 άτομα και σε δύο -τρεις ώρες περίπου, έφτασαν στη παραλία και απόλαυσαν την ήρεμη θάλασσα, μετά την άγρια ομορφιά του φαραγγιού.

Η υπόλοιπη ομάδα των τουριστών, επισκεφτήκαμε το Μέγα Σπήλαιο, με την ιστορία του, τα τόσα ενδιαφέροντα κειμήλιά του, το θαυμάσιο το-

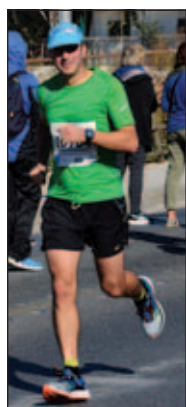
πίο και την κατασκευή του, μέσα στους απόκρημνους βράχους. Μετά πήγαμε στη Αγία Λαύρα, όπου κατά την ιστορία, ο επίσκοπος Παλαιών Πατρών Γερμανός, ύψωσε το Λάβαρο της επανάστασης κατά των Τούρκων το 1821.

Επισκεφτήκαμε τη πόλη των Καλαβρυτών, για την αγορά των αναμνηστικών και όχι μόνο. Απολαύσαμε το φαγητό μας, κάτω από τα δένδρα σε μια πολύ ωραία μέρα και πήραμε το δρόμο προς την παραλία στο Διακοπτό για να βρούμε τους πεζοπόρους.

Είχαν κατέβει όλοι και απολάμβαναν το φαγητό τους σε μια παραλία. Καθήσαμε για ένα καφέ και μετά όλοι μαζί μπήκαμε στο πούλμαν της επιστροφής για την Αθήνα. Οι μαγευτικές εικόνες του βουνού και της θάλασσας θα μας συντροφεύουν μέχρι την άλλη εκδρομή της Ε.Ο.Φ., σε κάποια άλλη όμορφη γωνιά της Ελλάδας μας.



ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ 2016



■ Ο Μίλτος Γκλέτσος στα 42,195 χλμ.



■ Η Μ. Κοσμαδάκη και η Μ. Βέττερ στα 10 χλμ

Ο αυθεντικός μαραθώνιος της Αθήνας, συμπληρώνει φέτος 120 χρόνια από τη διεξαγωγή του πρώτου μαραθωνίου των σύγχρονων ολυμπιακών αγώνων του 1896 στην Αθήνα με θριαμβευτή το χρυσό Ολυμπιονίκη Σπύρο Λούη.

Η φετινή συμμετοχή ξεπέρασε κάθε προηγούμενο. Ο αριθμός των συμμετεχόντων δρομέων από 100 χώρες τουλάχιστον ξεπέρασε τις 50.000.

Ο κλασικός μαραθώνιος που έχει καθιερωθεί να διεξάγεται το Νοέμβριο κάθε έτους αποτελεί για την Αθήνα μια από τις μεγαλύτερες γιορτές. Όλοι μπορούν να συμμετέχουν προσφέροντας ένα νερό ως εθελοντές και κυρίως το χειροκρότημα τους στους αθλούμενους κάθε ηλικίας.

Όπως σε όλες τις εκδηλώσεις τέτοιου είδους, η παρουσία της ΕΟΦ και φέτος ήταν σημαντική. Πολλά μέλη και φίλοι μας, έλαβαν μέρος ή υποστήριξαν τις προσπάθειες όλων των δρομέων.

Ας ευχηθούμε τον επόμενο χρόνο η συμμετοχή των μελών της ένωσης μας να είναι ακόμα μεγαλύτερη ώστε να χαρούμε όσο το δυνατόν περισσότεροι αυτή τη μοναδική γιορτή.

Μαρία Κοσμαδάκη

ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ ΕΣΠΕΡΙΚΟΥ & ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ - ΡΑΓΟΥΛΙΚΟ - ΔΙΑΚΟΠΤΕΣ

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

**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΟΥ ΦΩΤΙΣΜΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΦΩΤΙΣΜΟΥ - ΤΙΜΕΣ ΧΟΝΔΡΙΚΗΣ**

Φορμίωνος 63 - 65 Φιλοθέου - www.dendrinos.gr

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

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



“ΣΠΑΡΤΑΘΛΟ” 2016



Κείμενο και φωτογραφίες Δημήτρης Παγουλάτος



■ Το σημείο τερματισμού στο Άγαλμα του Λεωνίδα

Από το 1983 και κάθε χρόνο στο τέλος του Σεπτεμβρίου, γίνεται η εκκίνηση από την Ακρόπολη της Αθήνας, του Διεθνούς Ιστορικού Αγώνα Υπεραποστάσεων «ΣΠΑΡΤΑΘΛΟ».

Η διαδρομή είναι η κλασική, δηλαδή αυτή που ακολούθησε ο ημεροδρόμος Φειδιππίδης, απεσταλμένος του Μιλτιάδη από την Αθήνα, για να ζητήσει τη βοήθεια των Σπαρτιατών, στον πόλεμο κατά των Περσών.

Μέσω της Ιεράς Οδού, έφτασε στα Μέγαρα, Ίσθμια, Αρχαία Κόρινθο, Αρχαία Νεμέα, αναρριχήθηκε στο Παρθένιο Όρος και έφτασε στην Τεγέα. Από εκεί, μέσω της πεδιάδας του Ευρώτα, έφτασε στη Σπάρτη. Διένυσε 246 χιλιόμετρα σημερινά ή 1.140 στάδια της εποχής.

Εφέτος είχαμε πολλές συμμετοχές. Πήραν έγκριση 400 δρομείς, από τους οποίους οι 60 ήταν Έλληνες. Τον αγώνα ξεκίνησαν 370 δρομείς και τερμάτισαν 234, εκ των οποίων οι 31 ήταν Έλληνες, κάνοντας ένα νέο ρεκόρ τερματισμού.

Πρώτος τερμάτισε ο Radzikowski από την Πολωνία, δεύτερος ο Bonfiglio από την Ιταλία και τρίτος ο Brunner από την Τσεχία.

Από τις γυναίκες τερμάτισαν, πρώτη η Nagy, δεύτερη η Smith και οι δύο από την Αμερική και τρίτη η Marag από την Ουγγαρία.

Από τους Έλληνες ο Σιδερίδης τερμάτισε έκτος, ο Κουρκουρικής δέκατος και ο Τάσιος δέκατος έβδομος. Στις γυναίκες η Μήτσιου πήρε την εκατοστή δέκατη έβδομη θέση. Τους δρομείς από το εξωτερικό, συνοδεύουν περισσότερα από 200 άτομα, που μένουν στην Ελλάδα μαζί τους, κατά την προετοιμασία και τη διεξαγωγή του αγώνα.

Πολύ σπουδαία είναι η δουλειά από τους εθελοντές, που επανδρώνουν τους σταθμούς ελέγχου και εξυπηρέτησης των αθλητών. Προσφέρουν πολλή προσωπική δουλειά, το αυτοκίνητό τους, τον εξοπλισμό, τρόφιμα και ότι άλλο μπορεί να φανεί χρήσιμο στους δρομείς. Μεγάλη δε, είναι και η προσφορά των δωρητών σε χρήματα και είδη, που κάνουν δυνατή τη διεξαγωγή του αγώνα.

Το «ΣΠΑΡΤΑΘΛΟ», δεν είναι μόνο ένας δρόμος υπεραποστάσεων. Είναι ένα κομμάτι της ιστορίας της Ελλάδας, είναι οι ιδέες που εκφράζει, είναι οι συμβολισμοί του, είναι η συντροφικότητα και ο εθελοντισμός. Είναι η παγκόσμια προβολή της χώρας μας, με εκατοντάδες χιλιάδες φωτογραφίες, από μνημεία, τοπία, ακρογιαλιές. Είναι οι δρομείς που θα μεταφέρουν στις χώρες τους, όσα είδαν και έζησαν κατά την εδώ παραμονή τους.



■ Μετά τον τερματισμό κατά την βράβευση των δρομέων



ΟΣΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ ΧΑΡΑΔΡΑ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ-ΑΣΠΡΑ ΣΠΙΤΙΑ

Κείμενο και φωτογραφίες Κατερίνα Δραγώνα

Κυριακή πρωί ώρα 8.00 μια μεγάλη ομάδα Εοφιτών ξεκίνησε από Αθήνα για την περιοχή Βοιωτίας προκειμένου να επισκεφτούμε την Ι. Μ του **Οσίου Λουκά**, που βρίσκεται στη δυτική πλαγιά του Όρους Ελικώνα, κάτω από την ακρόπολη του Αρχαίου Στερίου.

Στο ιστορικό Δίστομο έγινε μία στάση, όπου η πεζοπορική ομάδα της Ε.Ο.Φ. ενώθηκε με τοπική πεζοπορική ομάδα προκειμένου να υλοποιήσουν την προγραμματισμένη πεζοπορία τους στην χαράδρα Κλεισούρας.

Το **Δίστομο** βρίσκεται σε υψόμετρο 450 μ., 18 χλμ. δυτικά της Λιβαδειάς, κοντά στην αρχαία πόλη Αμβρυσού ή **Αμβρύσου**, που καταστράφηκε κατά τη διάρκεια του ιερού πολέμου από το Φίλιππο. Αναπτύχθηκε μετά την εκμετάλλευση των κοιτασμάτων βωξίτη που βρέθηκαν κοντά του.

Μετά από μικρή στάση ξεκίνησε και το πρόγραμμα της τουριστικής ομάδας, όπου είχε την ευκαιρία να θαυμάσει τα ψηφιδωτά της Ι. Μονής του Οσίου Λουκά -κορυφαία αριστουργήματα Βυζαντινής τέχνης, που διακοσμούν τους τοίχους του καθολικού της -με τις επεξηγηματικές πληροφορίες από τον αγιογράφο καθηγητή και φίλο της Ε.Ο.Φ κ. Διονύση Πολιτόπουλο. Η μοναστική δραστηριότητα στην περιοχή ξεκίνησε από τον Όσιο Λουκά, ο οποίος ασκήτευε εκεί από το 946 έως το 953 στα τελευταία χρόνια της ζωής του,

Η Ι Μονή αποτελείται από σύμπλεγμα κτηρίων: Τον ναό της Παναγίας χρονολογούμενο το δεύτερο μισό του 10ου αι., το Καθολικό που κτίστηκε στις πρώτες δεκαετίες του 11ου αι. για να στεγάσει το λείψανο του Οσίου Λουκά, τα κελιά και άλλα βοηθητικά κτίσματα.

Ακολούθησε περιήγηση στην Αντίκυρα, ένα όμορφο παραθαλάσσιο χωριό ένα μικρό ψαροχώρι, γνωστή για τις παραλίες της που αναπτύχθηκε θεαματικά, λόγω της εγκατάστασης

στην περιοχή του εργοστασίου παραγωγής αλουμινίου.

Εκεί είχαμε την ευκαιρία να επισκεφτούμε το Μουσείο «**ΑΛΛΟΤΡΟΠΙΑ**». Λαϊκή Ακαδημία Γραμμάτων, Τεχνών & Παράδοσης σε χώρο 600 τ.μ. περίπου θαυμάσαμε παλιές ενδυμασίες αργαλειούς, υφαντά, ρούχα ένδυσης, υφαντά στρωσίδια, δαντέλες, μεταξωτά, εργαλεία γεωργών, ξυλουργών, σιδηρουργών, τσαγκάρηδων. Έργα γλυπτικής, ζωγραφικής, πετρώματα και άλλα.

Ξεναγηθήκαμε από τα Ιδρυτικά μέλη και εμπνευστές του εγχειρήματος, τους εξαιρετικά φιλικούς και φιλόξενους κ. Δημήτρη Παρασχαράκη και τον σύζυγο της Δημήτρη Τζουβάλη που με παρέα 28 φίλων υλοποίησαν αυτό το έργο -αποκλειστικά με εθελοντική προσφορά των μελών της «Αλλοτροπίας», με σκοπό να δημιουργηθεί ένας πολυχώρος πολιτιστικού, καλλιτεχνικού και ιστορικού προφίλ πάνω σε πνευματικά και καλλιτεχνικά θέματα.

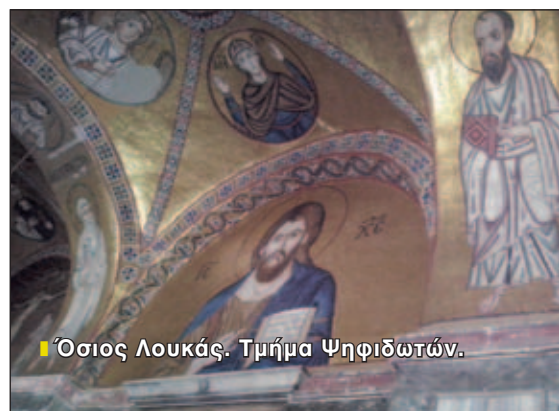
Επισκεφτήκαμε και τον Μεδεώνα που βρίσκεται πάνω στον λόφο των Αγίων Θεοδώρων. Από το οχυρωματικό τείχος σώζεται ένα κομμάτι στα βόρεια και ανατολικά ακουμπά σε απόκρημνο βράχο, στα νότια η πλαγιά είναι απόκρημνη και καταλήγει μέχρι την θάλασσα. Εξ ου και η απορία μας! Γιατί ψάχναμε τον λόφο κατά την περιγραφή, αριστερά του δρόμου προς το βουνό και μας διέφυγε η πινακίδα δεξιά προς την θάλασσα.

Κατά την εξερεύνηση της περιοχής για τον αρχαίο Μεδεώνα φτάσαμε και στο εργοστάσιο του Αλουμινίου. Το σκληρό βιβλικό τοπίο αποτυπώθηκε στη μνήμη μας. «Ουδέν κακό αμιγές καλού».

Τέλος ξεκουραστήκαμε απολαμβάνοντας τοπικές νοστιμιές στο ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον γνωστού εστιατορίου στο Στερί. Τέλος επιστρέψαμε στην Αθήνα ανανεωμένοι και χαλαροί για την νέα εβδομάδα.



■ Όσιος Λουκάς, η Γέννηση του Χριστού, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Όσιος Λουκάς. Τμήμα Ψηφιδωτών.



■ Μουσείο «Αλλοτροπία» Ξεναγήση από την κ. Δ. Παρασχαράκη.

Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα



ΒΟΛΟΣ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Η Μαγνησία πλουσιοπάροχα προικισμένη αποτελεί πρόκληση μύησης στον αρχαίο και σύγχρονο πολιτισμό. Τους Αχιλλέα, Ιάσονα, Αργοναύτες, Κένταυρους χαρακτηριστικές μορφές της αρχαίας μυθολογίας ακολουθούν οι σύγχρονοι μύθοι του Ρήγα Φεραίου Βελεστινλή, του λαϊκού ζωγράφου Θεόφιλου, του Τζόρτζιο ντε Κίρικο.

Οι δίδυμοι νεολιθικοί οικισμοί του Σέσκλου και Διμηνίου, οι Μυκηναϊκές θέσεις στα Παλιά και στα Πευκάκια Βόλου, το αρχαίο θέατρο (Ιωλκός και Παγασές) και αργότερα ως Δημητριάδα, οι παλαιοχριστιανικές Βασιλικές των Φθιώτιδων Θηβών στην Νέα Αγχίαλο μαρτυρούν τη μακραίωνη τοπική ιστορία της περιοχής. Η περιοχή της αρχαίας Ιωλκού, με τα δεκάδες πολιίσματα, κα-

τοικείται από τους προϊστορικούς και τους αρχαίους χρόνους έως τη Ρωμαϊκή εποχή, το χιλιόχρονο Βυζάντιο, τη Φραγκοκρατία και την Τουρκοκρατία.

ΒΟΛΟΣ Είναι μια νέα εμπορική και βιομηχανική πόλη της Θεσσαλίας και πρωτεύουσα του νομού Μαγνησίας. Μέχρι την ελληνική Επανάσταση του 1821 υπήρχε μόνο το Κάστρο του πάνω σ' ένα μικρό λόφο στη θέση της αρχαίας Ιωλκού, πατρίδας του Ιάσονα (Γιωλκός, Γώλος και τελικά Βιώλος ή Βόλος). Ο Βόλος των χρόνων της τουρκικής κατοχής, αναφέρεται από μια σειρά περιηγητών και ιστορικών. Ο Coronelli περιγράφει μια εκστρατεία του Ενετού στρατάρχη Μοροζίνη, κατά του Κάστρου του Βόλου. Στις 2 Νοεμβρίου του 1881 ο Ελληνικός στρατός απελευθέρωσε την περιοχή από τους Τούρκους.

Η ανάπτυξη των σιδηροδρόμων τα τέλη του 19ου και τα λιμενικά έργα βοηθούν στην δημιουργία βιομηχανιών στο χώρο του σιδήρου και των τροφίμων. Ο ιστορικός σιδηρόδρομος Βόλου - Μηλεών, ο θρυλικός «Μουτζούρης» ένωσε το εμποροβιομηχανικό κέντρο του Βόλου με την εύφορη και πλούσια περιοχή του Δυτικού Πηλίου. Ταυτόχρονα ιδρύεται η «Προνομιούχος Πανθεσσαλική Τράπεζα».

Παράλληλα με το εμπόριο του καπνού και τα λιμενικά έργα αναπτύσσονται ιδεολογικές και πολιτικές ζυμώσεις για την παιδεία και το αγροτικό κίνημα. Το 1908 ιδρύεται το «Ανωτέρω Παρθεναγωγείο» αρχές του 1900 η Εμπορική Σχολή Βόλου,

Ο Βόλος βίωσε την περίοδο του Εθνικού Διχασμού (1916-17) με την σύγκρουση βασιλιά Κωνσταντίνου και του πρωθυπουργού Ελευθερίου Βενιζέλου.

Η Γερμανική κατοχή και ο Εμφύλιος σημάδεψαν το Βόλο γιατί στους χιλιάδες πρόσφυγες της μικρασιατικής καταστροφής προστέθηκαν και πολλοί άλλοι από τα Θεσσαλικά χωριά.

Οι σεισμοί του 1955 αποτέλεσαν ορόσημο για την ιστορία του Βόλου Την ίδια χρονιά ακολούθησαν καταστροφικές πλημμύρες με 36 νεκρούς. Ξαναχτίστηκε από τον στρατό πάνω στο παλιό σχέδιο πόλης.

Ότι απέμεινε από τις φυσικές καταστροφές το αποτελείωσε η σκαπάνη των εργολάβων και η μεταπολεμική οικονομική κρίση που κυριολεκτικά αφάνισαν την πόλη καθώς και η βιομηχανία του Βόλου άρχισε να συρρικνώνεται. Τα έργα του Αριστοτέλη Ζάχου όπως ο Ι.Ν. των Αγ. Νικολάου (1934), Αγ. Κωνστ. και Ελένης (1936) και Μεταμορφώσεως του Σωτήρος (1936) είναι από τα λίγα κτίσματα που διασώθηκαν. Όμως από το 1989 που λειτούργησε το Πανεπιστήμιο ξανάνθισε η οικονομία της περιοχής.

Την τελευταία εικοσαετία αποπερατώθηκαν τα κτίρια των Δημοτικού Θεάτρου, του ανακαινισμένου Δημοτικού Ωδείου, του Διαύλου, του Εκθεσιακού Κέντρου, του Κέντρου Τέχνης «Τζιόρτζιο Ντε Κίρικο», του Σπήρερ, το κτίριο Θέατρο Παλαιάς Ηλεκτρικής Εταιρείας. Επίσης διετέλεσε Ολυμπιακή πόλη κατά τους αγώνες του 2004.

Σήμερα ο Βόλος είναι μια μεγάλη πόλη, με καλή ρυμοτομία και ασφαλές φυσικό λιμάνι. Εντυπωσιακή η ωραία παραλία του με τα καλλιμάρμαρα κτίρια που λειτουργούν σαν καφενεία, ζαχαροπλαστεία, εστιατόρια κλπ. Η παράδοση που έφεραν μαζί οι Έλληνες από τις πέρα πατρίδες έχει γίνει ταυτότητα και πάθος για τους Βολιώτες που επιβιώνει γνησιότερη στη Ν. Ιωνία, εκεί όπου γεννήθηκε. Όλες τις μέρες του χρόνου, τις ώρες του μεσημεριού η παραλία μυρίζει γλυκάνισο και ψητό χταπόδι.

ΠΟΡΤΑΡΙΑ-ΜΑΚΡΙΝΙΤΣΑ Στην Πορταριά τα σπίτια και τα αρχοντικά αποτελούν αντιπροσωπευτικό δείγμα της Ιταλικής Λαϊκής αρχιτεκτονικής. Στην πλατεία της Πορταριάς με το κλασικό Πηλιορείτικο χρώμα υπάρχουν οι ανάγλυφες παραστάσεις της Παναγίας της Πορταρέας, ο Καταρράκτης του Κάραβου, τα' αλώνια και η βρύση του Αθάμαντα.

Η Μακρινίτσα το μπαλκόνι του βουνού των πρώτων μυθικών κατοίκων Λαπίθων και Μάγνητων με τα τριώροφα αρχοντικά, τα ξύλινα μπαλκόνια, τα σαχινισιά, τα λουλουδιασμένα καλντερίμια



Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου

Γράφει η Κατερίνα Δραγώνα

ΚΟΖΑΝΗ

Οι κάτοικοι του νομού είναι γνήσιοι απόγονοι των αρχαίων Ελιμιωτών Μακεδόνων, που ανήκαν στα βορειοδυτικά ελληνικά φύλα. Με την κάθοδό τους αφομοίωσαν τον προελληνικό πληθυσμό, τους Πελασγούς, που βρίσκονταν στην περιοχή από την Νεολιθική εποχή. Η πόλη της Κοζάνης, είναι χτισμένη στα 720μ. υψόμ. στους πρόποδες του όμορφου Βέρμιου, με θέα προς τα δυτικά την κοιλάδα του Αλιάκμονα.

Χαρακτηριστικά ιστορικά μνημεία είναι τα πολλά αρχοντικά όπως των Γρ. και Ν. Βούρκα, του Κωνσ. Βουρτσούλη, οι παλιές βυζαντινές εκκλησίες της, η Κοβεντάρειος Βιβλιοθήκη, το Μουσείο Μακεδονικού Αγώνα κοντά στο χωριό Χρώμιο.

Κορυφαίο πολιτιστικό γεγονός για τους κατοίκους της Κοζάνης είναι η Κοζανίτικη Αποκριά. Τα καρναβαλικά δρώμενα πρωτοπαρουσιάζονται στην περιοχή γύρω στο 1650, με τη μορφή των «ρογκατζαρίων» που διαρκούσαν ένα δωδεκαήμερο. Η κυριότερη αμφίθεση των Ρογκατζαρίων ήταν της δυάδας των Κωδωνοφόρων. Σάτιρα, χάλκινα, χορός, φαγοπότι, κέφι, γλέντι και «φανός», τραγούδια στο τοπικό γλωσσικό ιδίωμα διαρκούν από την Τσικνοπέμπτη μέχρι το απόγευμα της Καθαράς Δευτέρας, όπου η Κοζάνη ξεφαντώνει με αποκορύφωμα την «Τρανή την Απουκρά» (Κυριακή της Τυρινής).

Το έθιμο του «Φανού» έχει παμπάλαιες ρίζες. Ο λόφος του Ψηλού Αϊλιά ήταν χώρος της αφής φρυκτωριών (σύστημα επικοινωνίας στην αρχαία Ελλάδα με τη χρήση πυρών). Ο «φανός» (αρχ. φαίνω = άναμμα φωτιάς σε βωμό) ανάβεται στο σταυροδρόμι κάθε γειτονιάς το βράδυ της «Τρανής της Απουκράς». Εκεί γύρω από τη φωτιά ένας κορυφαίος τραγουδάει και ο χορός επαναλαμβάνει τα τραγούδια. Η έναρξη γίνεται με το πρώτο σκοτάδι και τελειώνει, όταν τελειώσει το κρασί, σωθούν τα ξύλα και αραιώσει ο κόσμος. Τότε σβήνει και ο φανός. Η παράδοση επιβάλλει: «του Φανό πρέπ' να σβήσιν' πρώτα αφού τον κατουρίσιν!»...

Προϊόντα για προμήθεια και δοκιμή: Κρέατα, τυροκομικά, αλλαντικά, ζυμαρικά, όσπρια, πατάτες, κρασί, τσίπουρο, κρόκος, φρούτα, γλυκά, μαρμελάδες, μανιτάρια, κάστανα, φουντούκια, καρύδια, το μανούρι Βλάστης και τουλουμοτύρι.

Τοπικά εδέσματα: Τα Χριστουγεννιάτικα γιαπράκια (ντολμάδες από χοιρινό κιμά, με ρύζι και καρυκεύματα, τυλιγμένοι σε λάχανο τουρσί), η περίφημη στριφτή Κοζανίτικη πίτα σε ποικιλία γεύσεων (γέμιση κρεμμυδιού, μελιτζάνας, πράσου, τσουκνίδας και άλλων λαχανικών, ανακατεμένα με ψιλοκομμένα κομματάκια κρέατος), «τουκαλάκια» και «μπουμπάρι», Μαρμελάδες, γλυκά, το «ηλιαστό» κρασί της Σιάτιστας και τα βρασμένα γλυκά κόκκινα κρασιά.

ΣΙΑΤΙΣΤΑ ΚΟΖΑΝΗΣ Σιάτιστα η μοναδική, χτισμένη στα 900 μέτρα, με την πλούσια ιστορία της και τα μοναδικά αρχοντικά της, μάρτυρες της ακμής του 17ου και του 18ου αι. στην οικονομία, στις τέχνες, τα γράμματα και τον πολιτισμό.

Τα αρχοντικά της, που μοιάζουν με κάστρα, εντυπωσιάζουν και ξεχωρίζουν για τον εσωτερικό τους διάκοσμο: (ξυλόγλυπτα ταβάνια, πολύχρωμα τζάκια, εκπληκτικά βιτρό, όλα αληθινά έργα τέχνης). Ενδεικτικά είναι τα: Πούλκως, Μανούση, Μαλιόγκα, Τζώνου, Κανατσούλη και Νεραντζόπουλου, Δόλγκηρα (αναστηλωμένο και επιπλωμένο) και η επισκέψιμη παραδοσιακή κατοικία των Τσιότσιου και Ντέρου.

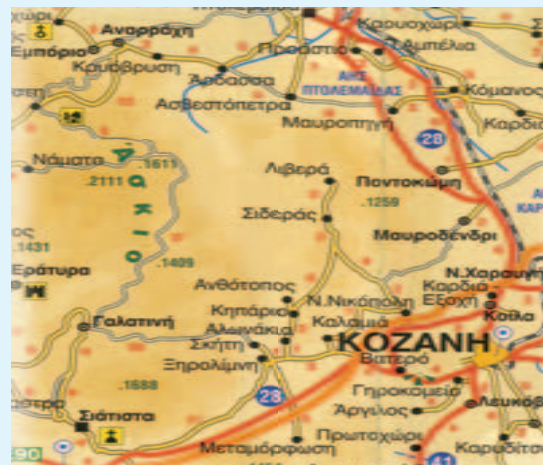
Η Σιάτιστα έχει περίπου 26 μεταβυζαντινές και νεότερες εκκλησίες, όπως η Αγία Παρασκευή (1677) με επίχρυσο ξυλόγλυπτο τέμπλο, τοιχογραφίες και εικόνες του Κρητικού ζωγράφου/αγιογράφου Θεόδωρου Πουλάκη. (στο νάρθηκα του γυναικωνίτη υπάρχουν μορφές αρχαίων όπως (Σόλων, Πλάτων, Θουκυδίδης, Πλούταρχος, Αριστοτέλης, Σίβυλλα κ.ά.). Η εκκλησία του Αγ. Μηνά, του Προφήτη Ηλία, του Αγ. Γεωργίου, του Αγ. Νικάνορα, του Αγ. Χριστοφόρου και οι δύο ενοριακοί ναοί Αγ. Νικολάου και Αγ. Δημητρίου με τα πανύψηλα καμπαναριά.

Η «Μανούσεια» Βιβλιοθήκη με σπάνιες εκδόσεις και χειρόγραφα από τον 16ο αι., το Παλαιοντολογικό Μουσείο, το Βοτανικό Μουσείο, το Εκκλησιαστικό Μουσείο, τα επισκέψιμα παραδοσιακά κελάρια (κατώγια) που φιλοξενούν το ξακουστό «ηλιαστό» κρασί της Σιάτιστας. Τέλος θα βρείτε γούνα και δέρμα σε εκπληκτική ποιότητα και τιμές.

ΒΛΑΣΤΗ ΚΟΖΑΝΗΣ Η Βλάστη, ή Μπλάτσι, σε οροπέδιο στα 1.140μ. υψόμ. μεταξύ των βουνών Σινιάτικο (Ασκιο) και Μουρίκι, διετέλεσε ένα από τα μεγαλύτερα τσελιγκάτα των Βαλκανίων. Γύρω στα 1570 κάτοικοι της Εορδαίας και της Σισιανούπολης, πιεζόμενοι από τους Κονιάρους Τούρκους μετοίκησαν στην περιοχή. Η Βλάστη υφίσταται από το 1611. Αργότερα στα τέλη 18ου αιώνα πρόσφυγες από τη Μοσχόπολη καθώς και ομάδες από την Ήπειρο και την Μακεδονία εγκαταστάθηκαν στη Βλάστη.

Η Βλάστη υπήχθη στη Σουλτανομήτορα και έτσι κέρδισε προνόμια που λειτούργησαν σαν κίνητρα οικονομικής, κοινωνικής και πολιτιστικής προόδου. Το 1843 λειτουργεί η «Ελληνική και Αλληλοδιδασκτική Σχολή» (Αρρεναγωγείο) και το 1856 το «Παρθεναγωγείο». Συνέπεια αυτών ήταν οι Βλασιώτες να επεκταθούν προς την Ευρώπη. Τα Μοναστήρι, Βελιγράδι, Βιέννη, Βενετία, Τεργέστη, Λιβόρνο, Βουκουρέστι είναι μερικά από τα κέντρα δραστηριότητας των Βλασιωτών.

Συναντάμε Βλασιώτες βαρώνους, μυστικοσύμβουλους ηγεμόνων, βουλευτές και μακίγνες των τεχνών. Η πορεία της Βλάστης σταματά στις αρχές του 20ού αι. κατά την διάρκεια του Μακεδονικού Αγώνα, των Βαλκανικών Πολέμων και του Α' Παγκόσμιου. Στον Β' Παγκόσμιος Πόλεμο το χωριό έκαψαν οι Γερμανοί, με τον Εμφύλιο δε εγκαταλείφθηκε τελείως. Περίπου 800 κάτοικοι επέστρεψαν το 1950. Σώζονται τα καλντερίμια της και πολλά μοναδικά αρχοντικά.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2017



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

Τετάρτη 04/01/2017

Ώρα 16.00 θα παρακολουθήσουμε
την παιδική παράσταση «Ο ευτυχισμένος 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 - ΣΠΗΛΛΑΙΑ 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: **Βέπτερ Μάγια**

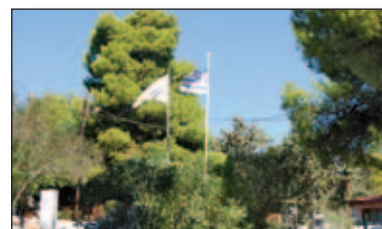
Παρασκευή 06/01/2017

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.

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» (πορεία 45 λεπτά, ΒΔ: Α, χλμ 3). Θα επιστρέψουμε στον Ορεινό Ξενώνα του Συλλόγου μας στο Κεφαλάρι για το κόψιμο της πίτας 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: **Ψυράκης Απόστολος****Δευτέρα 23/01/2017**Ώρα **20.00** στα γραφεία μας

Θα πραγματοποιηθεί προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από την **Βάσω Στάση** με θέμα «**Βολιβία**»

**Παρασκευή 27/01/2017**Ώρα **20.00** μ.μ.

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

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 επιπλέον).

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****Σάββατο - Κυριακή 04/02- 05/02/2017****ΒΟΛΟΣ - ΠΗΛΙΟ**

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. για Παλαιά Μονή Ξενιάς κοντά στη Σούρπη. Από εκεί, η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει 3ωρη πορεία ως τους Κοκκωτούς, περνώντας από τη Βρύναϊνα (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τη Μονή Ξενιάς και θα συνεχίσει για το παραθαλάσσιο Αχίλλειο για φαγητό. Η διανυκτέρευση θα γίνει στο Βόλο. Για το βράδυ θα προγραμματίσουμε Αποκριάτικη βραδιά με ανάλογη μουσική και χορό σε γνωστό εστιατόριο του Βόλου.

Την **Κυριακή** η πεζοπορική ομάδα θα προωθηθεί με το πούλμαν μέχρι το Βένετο προκειμένου να πραγματοποιήσει τη διάσχιση, Βένετο - Μονή Φλαμουρίου – Άνω Κερασιά - Κάτω Κερασιά (ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Στον τερματισμό θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού.

Η τουριστική ομάδα θα περιηγηθεί στην πόλη του Βόλου, τη Μακρινίτσα, την Πορταριά και την Κάτω Κερασιά με δυνατότητα φαγητού σε ένα από τα παραπάνω μέρη.

Δηλώσεις συμμετοχής από 04/01/2017ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δραγώνα Κατερίνα**

Τετάρτη 08/02/2017

Ώρα 19.00 στα γραφεία μας θα διεξαχθεί η

ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΜΕ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

Κυριακή 12/02/2017

NEMEA - ΔΕΡΒΕΝΑΚΙΑ

Στόχος της εκδρομής είναι, να επισκεφθούμε, με την πολύτιμη βοήθεια του εκπαιδευτικού Π. Ψύχα, μία περιοχή με πολύ μεγάλη ιστορική σημασία. Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Ισθμό Κορίνθου - Νεμέα όπου θα επισκεφθούμε τον Αρχαιολογικό Χώρο και το Αρχαιολογικό Μουσείο. Ακολούθως, θα επισκεφθούμε τα Δερβενάκια με το μνημείο του Κολοκοτρώνη. Από εκεί, η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Δερβενάκια - Εκκλησία Ζαχαριά (στρατηγείο Κολοκοτρώνη στη μάχη Δερβενακίων) - Πύργος Λοιμικού - Φίχτι ή Φίχτια. (Ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν την οινοπαραγωγική περιοχή της Νεμέας (Γη του Κρασιού), την τοποθεσία Αηδόνια και τη Μονή Παναγίας του Βράχου.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Ψυράκης Απόστολος**

Τσικνοπέμπτη 16/02/2017

ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΓΛΕΝΤΙ (μασκέ)

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



Κυριακή 19/02/2017

ΠΑΡΝΗΘΑ (ΧΟΥΝΙ - ΜΠΑΦΙ - ΣΚΙΠΙΖΑ - ΜΠΑΦΙ)

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για το τελεφερίκ της Πάρνηθας. Από εκεί μία ομάδα θα ανέβει τη Χούνι μέχρι το Μπάφι (ώρες πορείας 2½, Β.Δ. Β). Από εκεί θα συνεχίσει για το μονοπάτι Λυκοποριά - Μπιλκίνιζα - Μαδέρες - παρατηρητήριο ΕΔΑΣΑ - βρύση Σκίπιζα, με κατάβαση στην άσφαλτο κοντά στο καταφύγιο Μπάφι (από το Μπάφι ώρες πορείας 3½, Β.Δ. Α+). Μία ομάδα μπορεί να συναντήσει την πρώτη ομάδα στο Μπάφι και να ξεκινήσει από εκεί. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το Μπάφι, το Φλαμπούρι και τη Μόλα, με δυνατότητα πραγματοποίησης μικρών διαδρομών μεταξύ των σημείων αυτών. Για την τουριστική ομάδα υπάρχει δυνατότητα φαγητού στο Μπάφι ή σε κάποια από τις ταβέρνες στους πρόποδες της Πάρνηθας, όπου μπορεί να φάει και η ορειβατική ομάδα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Τσακογιάννης Γιώργος**

Δευτέρα 20/02/2017

Ώρα **20.00** στα γραφεία μας
Θα πραγματοποιηθεί ομιλία του Καθηγητή Επαμεινώνδα Πανά
με θέμα «**Όμηρος, Αντιφών, Καινή Διαθήκη**»

Τετάρτη 22/02/2017

Ώρα **19.00** θα παρακολουθήσουμε την θεατρική παράσταση
«**Μάνα θα πάω στο HOLLYWOOD**»
της Δήμητρας Παπαδοπούλου σε σκηνοθεσία Φωκά Ευαγγελινού
και Δήμητρας Παπαδοπούλου,
στο Θέατρο **ΙΛΙΣΙΑ** Παπαδιαμαντοπούλου 4



Αναχώρηση την **Παρασκευή** στις 8.00 π.μ. για Σιάτιστα με ενδιάμεση στάση για φαγητό. Στη Σιάτιστα, αφού τακτοποιηθούμε στα ξενοδοχεία, θα βγούμε για φαγητό και μια πρώτη γνωριμία με την πόλη.

Το **Σάββατο**, όλη η ομάδα θα επισκεφθεί την Καστοριά. Η πεζοπορική ομάδα θα έχει δυνατότητα να περπατήσει δίπλα στην λίμνη.

Την **Κυριακή** το πρωί, θα περιηγηθούμε τη Σιάτιστα με τα ωραία της αρχοντικά και άλλα κτίρια της πόλης. Στην συνέχεια φεύγουμε για την Κοζάνη για να παρακολουθήσουμε την παρέλαση αρμάτων και μεταμφιεσμένων ομάδων. Το απόγευμα θα επιστρέψουμε στη Σιάτιστα για ξεκούραση, προκειμένου το βράδυ να ξαναγυρίσουμε στην Κοζάνη, για να παρακολουθήσουμε το άναμμα των «φανών», μεγάλες φωτιές που ανάβουν σε όλες τις γειτονιές γύρω από τις οποίες μικροί και μεγάλοι χορεύουν και τραγουδούν (τραγούδια με ιδιαίτερα καυτό περιεχόμενο). Αργά το βράδυ επιστρέφουμε στη Σιάτιστα.

Τη **Δευτέρα** το πρωί στις 8.00 θα αναχωρήσει όλη η ομάδα για το παραδοσιακό χωριό Βλάστη. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα μετά από μια σύντομη περιήγηση της Βλάστης θα πραγματοποιήσει διάσχιση από την Βλάστη έως το χωριό Εμπόριο μέσα από κατάφυτο σηματοδομένο μονοπάτι (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα έχει τη δυνατότητα να επισκεφθεί πιο αναλυτικά την Βλάστη, (Βασιλική Αγίου Νικολάου, γυμνάσιο Θωμαΐδη, Μονή Αγίου Δημητρίου με τις αξιόλογες τοιχογραφίες του 1.774, η μονή απέχει 3,5 χιλιόμετρα από τη Βλάστη, δηλαδή 1 ώρα πεζοπορία με τον ίδιο χρόνο επιστροφής). Από εκεί με το πούλμαν θα προχωρήσει για το χωριό Εμπόριο, για να παραλάβει την πεζοπορική ομάδα. Το πούλμαν θα μας προωθήσει στην θέση «Σταυρό» στην Αναρράχη, χώρο συνάθροισης την Καθαρά Δευτέρα, όπου γίνεται το πέταγμα των χαρταετών και κερνάνε νησίσιμα. Στην συνέχεια παίρνουμε το δρόμο της επιστροφής για Αθήνα με ενδιάμεσες μικρές στάσεις.

Δηλώσεις συμμετοχής από 04/01/2016

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

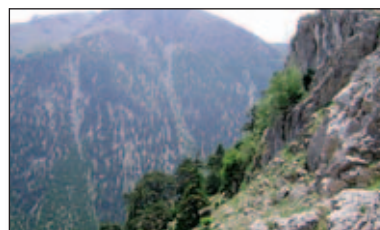


Κυριακή 05/03/2017

ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ - ΑΝΩ ΤΡΙΚΑΛΑ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Άνω Τρίκαλα Κορινθίας - Μονή Αγίου Βλασίου, από όπου η ορειβατική ομάδα θα πεζοπορήσει στη χαράδρα της Φλαμπουρίτσας που χωρίζει τη Μικρή από τη Μεγάλη Ζήρεια. (Ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α). Η υπόλοιπη ομάδα θα περιηγηθεί τα Άνω Τρίκαλα, τα Μεσαία Τρίκαλα και τη Μονή Αγίου Βλασίου.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παγουλάτος Δημήτρης**



Δευτέρα 06-03-2017

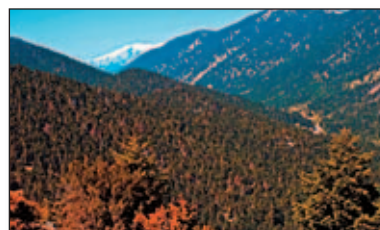
Ώρα 19.00 στα γραφεία μας
Ομιλία με θέμα «**ΓΕΙΤΟΝΙΕΣ ΤΩΝ ΘΕΩΝ**»
από την διακεκριμένη ξεναγό κα. Άρτεμη Σκουμπουρδή

Κυριακή 12/03/2017

ΕΛΙΚΩΝΑΣ (ΖΕΡΙΚΙ) - ΜΕΓΑΛΗ ΛΟΥΤΣΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Λιβαδιά - Ανάληψη - χωριό Ελικώνα (Ζερίκι), απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Μεγάλη Λούτσα (1.549 μ.). (Ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β). Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα περιηγηθούν το Ζερίκι και θα διημερεύσουν στην περιοχή Κρύα της Λιβαδιάς.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**



Σάββατο - Κυριακή 18-19/03/2017**ΜΕΤΕΩΡΑ - ΜΟΡΑΒΑ- ΚΑΣΤΑΝΙΑ**

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. για Λαμία - Καλαμπάκα - Μετέωρα. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την κυκλική διαδρομή Καστράκι - Άγιος Γεώργιος Μανδηλάς - Δρακοσπηλιά - Ι.Μ. Βαρλαάμ - Ι.Μ. Μεταμόρφωσης Σωτήρα - Ι.Μ. Υπαπαντής - Ι.Μ. Παντοκράτορας - Καστράκι. (Ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τις ίδιες Μονές οδικά. Η διανυκτέρευση θα γίνει στην Καλαμπάκα.

Την **Κυριακή**, το πούλμαν θα πάει την ορειβατική ομάδα στην Καστανιά, για να πραγματοποιήσει ανάβαση στην Μοράβα (1.845μ.) με επιστροφή στα ίδια. (Ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το Σπήλαιο της Θεόπετρας των Ι.Μ. Αγ. Νικόλαου Αναπαυσά, Αγ. Τριάδος, Ρουσάνου, και των μουσείων Φυσικής Ιστορίας και Ελληνικής Παιδείας. Αφού το πούλμαν παραλάβει την ορειβατική ομάδα από την Καστανιά θα επιστρέψουμε όλοι στην Αθήνα.

Σημείωση: Εάν ενδιαφέρεται κάποιος για πτήση με αερόστατο πάνω από τα Μετέωρα, να ζητήσει πληροφορίες από τα γραφεία μας.

Δηλώσεις συμμετοχής από 01/02/2017

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

**Κυριακή 26/03/2017****ΒΛΑΧΟΚΕΡΑΣΙΑ - ΔΑΣΟΣ ΣΚΥΡΙΤΙΔΑΣ - ΤΡΙΠΟΛΗ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Βλαχοκερασιά. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει το γύρο του Δάσους Σκυρίτιδας (κυκλική διαδρομή) (ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Όσοι δεν πεζοπορήσουν, αφού μείνουν λίγο στη Βλαχοκερασιά, θα επισκεφτούν την Τεγέα και στη συνέχεια θα διημερεύσουν στην Τρίπολη. Όλη η ομάδα μπορεί να γευματίσει στην Τρίπολη.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

Δευτέρα 27/03/2017

Ώρα **20.00** στα γραφεία μας
Θα πραγματοποιηθεί προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον **Γιώργο Γκλέτσο**
με θέμα **«Κυανή Ακτή και λίμνες της Βόρειας Ιταλίας»**

**Κυριακή 02/04/2017****ΜΑΙΝΑΛΟ - ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ- ΖΥΓΟΒΙΣΤΙ - ΣΤΕΜΝΙΣΤΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Δημητσάνα. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία προς Ζυγοβίστι - Κλινίτσα - Στεμνίστα. (Ώρες πορείας 5½ - 6, Β.Δ. Α+). Όσοι δεν πραγματοποιήσουν την πορεία θα επισκεφθούν τη Δημητσάνα με το Μουσείο Υδροκίνησης, τη Ζάτουνα και τη Στεμνίστα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδκη Μαρία**



Τετάρτη 05/04/2017

Ώρα **20.00** θα παρακολουθήσουμε
την θεατρική παράσταση **«Η Λέσχη»** σε συμπαραγωγή Εθνικού θεάτρου και
Θεάτρου Τέχνης από την τριλογία του Στρατή Τσίρκα **«Ακυβέρνητες Πολιτείες»**
σε σκηνοθεσία Έφης Θεοδώρου
στο **Θέατρο Τέχνης Κάρολου Κουν και Τέχνης Υπόγειο, Πεσμαζόγλου 5**

**Σάββατο 08/04/2017****ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΗ ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΑΘΗΝΑ**

Συνάντηση στις 10.00 π.μ. στο Βυζαντινό Μουσείο προκειμένου να μας ξεναγήσει ο κύριος Διονύσης Πολιτόπουλος στη «Βυζαντινή Αθήνα».

Κυριακή 09/04/2017**ΣΤΕΝΗ - ΔΙΡΦΗ**

Αναχώρηση 7.30 π.μ. για Στενή Εύβοιας. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την κυκλική πορεία Στενή - διάσελο Ξηροβουνίου (Μεσορράχη) - Καταφύγιο Δίρφης - Στενή. (Ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στη Στενή και στην Καμπιά.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Χολέβα Ελένη**

Δευτέρα 10/04/2017

Στις 19.00 στα Γραφεία μας θα διεξαχθεί η
ΚΛΗΡΩΣΗ ΟΙΚΙΣΚΩΝ

Μ. Πέμπτη - Δευτέρα του Πάσχα 13/04 έως 17/04/2017

ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ
Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Κυριακή 23/04/2017

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ - ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ

Αναχώρηση στις **8.30** π.μ. για την Κατασκήνωσή μας στο Μάτι, όπου θα συμμετάσχουμε στην καθιερωμένη εορτή του Αγίου Γεωργίου με αρτοκλασία και το Πασχαλινό Πανηγύρι, με το ψήσιμο αρνιών, μουσική, τραγούδι, χορό καθώς και βράβευση Πρωτομαγιάτικου στεφανιού.



Κυριακή 30/04/2017

ΚΑΛΙΔΡΟΜΟ - ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΦΙΑΛΤΗ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Μονή Δαμάστας, απ' όπου η πεζοπορική ομάδα, θα ακολουθήσει την «Ανοπαία Ατραπό» (μονοπάτι του Εφιάλτη) και θα καταλήξει στις Θερμοπύλες. (Ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα περιηγηθούν την Μονή Δαμάστας, θα επισκεφθούν το Ελευθεροχώρι και τα Λουτρά των Θερμοπυλών.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Γιολδάση Μαρία**



Μαΐος 2017

**ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
ΝΟΤΙΟΣ ΙΤΑΛΙΑ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2017

ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΑΓΡΑΦΑ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για εκδρομές **διήμερες** και **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.

ΤΟΝ ΑΥΓΟΥΣΤΟ

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



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 οργανώνει καλύτερα.

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

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

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

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

αρχηγός διότι μ' αυτόν τον τρόπο σέβονται τον 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)

A. Εύκολες πεζοπορικές διαδρομές στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

B. Πεζοπορικές διαδρομές με μικρές δυσκολίες στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι.

Γ. Δύσκολες πεζοπορικές-ορειβατικές διαδρομές όπου απαιτούνται ορειβατικές γνώσεις και εμπειρία.

Δ. Δύσκολες ορειβατικές διαδρομές ή χειμερινές αναβάσεις όπου απαιτούνται ειδικός εξοπλισμός και εμπειρία.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρυματ
- ✓ 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.



ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

24 Ιουνίου έως 4 Ιουλίου 2016

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

Συνέχεια από προηγούμενο τεύχος

Πέμπτη 30 Ιουνίου

Σήμερα παραλαμβάνουμε νέα ξεναγό, η οποία μας οδηγεί στα βόρεια παράλια της Βάρνας και στην αρχαία Διονυσόπολη σημερινό Μπάλτσικ, όπου βρίσκεται το παραθαλάσσιο θερινό ανάκτορο της βασίλισσας Μαίρης, χτισμένο το 1924 από τον σύζυγό της βασιλιά Φερδινάνδο της Ρουμανίας με τους περίφημους βοτανικούς κήπους της. Φωτογραφίζουμε όλοι ακατάπαυστα – τα λουλούδια και τους κήπους της βασίλισσας που αποτελούν εξαιρετικό θέμα. Συνεχίζουμε με την περιήγηση στο ανάκτορο και δοκιμάζουμε από την ντόπια παραγωγή κρασιού. Μπροστά μας η παραλία είναι απaráμιλλης ομορφιάς: η λευκή άμμος και τα γαλάζια νερά μας θυμίζουν την Μεσόγειο, τις ελληνικές παραλίες... Πάνω στο ύψωμα αντανεύοντας τη θάλασσα, βρίσκεται ο μαρμαρίνος θρόνος της βασίλισσας. Ένας, ένας καθόμαστε και φωτογραφιζόμαστε. Αφήνουμε το Μπάλτσικ και επισκεπτόμαστε το μοναστήρι ALADZHA, το οποίο είναι σκαμμένο μέσα σε βράχο, δίπλα στο θέρετρο της Χρυσής Άμμου. Εκεί, σε βράχια ύψους 25 μέτρων, οι μοναχοί είχαν σκάψει εκκλησίες και κελιά. Θυμίζει λίγο τα δικά μας Μετέωρα αλλά δεν είναι τόσο εντυπωσιακό.

Τέλος γυρίζουμε πίσω στην Βάρνα και επισκεπτόμαστε το αρχαιολογικό μουσείο, το οποίο είναι πραγματικά εντυπωσιακό και το πλέον αξιόλογο της Βουλγαρίας. Τα κύρια εκθέματά του αφορούν τα ευρήματα από την Νεκρόπολη της Βάρνας, που βρέθηκαν στις βόρειες όχθες της λίμνης της Βάρνας. Ο χρυσός θησαυρός ανάγεται στο 4400 π.Χ., και θεωρείται ο παλαιότερος χρυσός θησαυρός του κόσμου.

Μετά το αρχαιολογικό μουσείο ακολουθούν οι εκκλησίες: ο καθεδρικός ναός της Κοίμησης της Θεοτόκου, 2^{ος} σε μέγεθος μετά τον ναό του Α. Νέβσκι του 1886, με χρυσούς τρούλους, ο ναός του Αγίου Αθανασίου δίπλα στα ρωμαϊκά λουτρά, και η Αρμένικη εκκλησία. Το μεσημέρι τρώμε στην Βάρνα κανονικά – απίστευτο! Το βράδυ βόλτα στο λιμάνι της Βάρνας και στα καφέ που βρίσκονται κατά μήκος της προκουμιάς.

Παρασκευή 1^η Ιουλίου

Σήμερα φεύγουμε από την Βάρνα με προορισμό την Φιλιππούπολη, σημερινό Plovdiv. Περνάμε τη μεγάλη γέφυρα πάνω από τη λίμνη της Βάρνας και συνεχίζουμε νότια με πρώτη στάση την Μεσημβρία, βουλγαριστί Νεσέμπαρ, μία μικρή χερσόνησο που ενώνεται με την ξηρά με μια στενή λωρίδα γης. Είναι ένα από τα σημαντικότερα θέρετρα της Μαύρης Θάλασσας (το Sunnybeach είναι δίπλα του), αλλά έχει ανακηρυχθεί και Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς λόγω της αρχαίας ιστορίας του και θεωρείται πόλη-μουσείο. Αποτέλεσε



■ Βουλγαρία Βάρνα



■ Βουλγαρία Balchik
Το Παλάτι της πριγκίπισσας Μαρίας



■ Βουλγαρία Burgas Η Μητρόπολη



■ **Μεσσημβρία. Η παλιά μητρόπολη**

αποικία των αρχαίων Ελλήνων ήδη από τις αρχές του 6^{ου} π.Χ.αι., και σημαντικό εμπορικό κέντρο.

Επισκεπτόμαστε το αρχαιολογικό μουσείο, με ευρήματα από το 2.000 π.Χ., δηλαδή από την θρακική περίοδο της πόλης, και τις βυζαντινές εκκλησίες: την εκκλησία του Ιησού Παντοκράτορα του 13^{ου} αιώνα, του Ιωάννη του Βαπτιστή του 11^{ου} αιώνα, περνάμε από τα ερείπια της Αγίας Σοφίας στο κέντρο της παλιάς πόλης του 5^{ου} αι. μ.Χ., και από τον Άγιο Στέφανο που το παλιότερο τμήμα του ανάγεται στον 11^ο αιώνα. Όλοι οι δρόμοι είναι ασφυκτικά γεμάτοι από τουρίστες και καταστήματα με τουριστικά είδη.

Τρώμε το μεσημεριανό μας στην κεντρική πλατεία της παλιάς πόλης κάτω από την σκιά των δέντρων και φεύγουμε για το BURGAS. Στο BURGAS κατευθυνόμαστε όλοι μαζί στο πεζοδρομημένο κέντρο του, γεμάτο καφέ, εστιατόρια και σιντριβάνια, όπου οι μαμάδες τσουλούν αμέριμνα τα καρτσάκια με τα μωρά τους και καθόμαστε ξανά... για καφέ ή φαγητό. Θα νόμιζε κανείς ότι δεν κάνουμε άλλη δουλειά... όχι όμως, δεν είναι έτσι. Το BURGAS είναι η 2^η μεγαλύτερη παραθαλάσσια πόλη της Βουλγαρίας και η 4^η μεγαλύτερη μετά την Σόφια – Πλόβντιβ – Βάρνα.

Έχει μεγάλες εγκαταστάσεις επεξεργασίας πετρελαίου και το πιο γνωστό αξιοθέατό της είναι ο θαλάσσιος κήπος της (SEAGARDEN) ονομάζεται. Πρόκειται για μία η ελώδη έκταση 800 στρεμμάτων, που βρίσκονταν μεταξύ της ακτής της Μαύρης Θάλασσας και της πόλης του BURGAS και που την μετέτρεψαν σε έναν από τους πιο όμορφους κήπους της Βουλγαρίας με εξωτικά φυτά και δέντρα από όλο τον κόσμο. Πάνω στην ακτή βρίσκεται και η υπαίθρια έκθεση αγαλμάτων από άμμο όπου θα δει κανείς ό,τι μπορεί να φανταστεί...

Φτάνουμε και στον καθεδρικό ναό του Burgas, την εκκλησία των Κυρίλλου και Μεθοδίου. Δυστυχώς επισκευάζεται και είναι κλειστή έτσι δεν μπορούμε να μπούμε. Μην νομίζετε ότι στεναχωριόμαστε... έχουμε δει τόσες εκκλησίες αυτές τις μέρες που φοβόμαστε ότι θα μας μείνει χούι... και μόλις γυρίσουμε στην Αθήνα θα αρχίσουμε να τριγυρίζουμε στις εκκλησίες της γειτονιάς μας. Ήδη όμως είναι απόγευμα και πρέπει να φύγουμε άμεσα γιατί η απόσταση μεταξύ Burgas και Φιλιπούπολης είναι μεγάλη και θα χρειαστούμε αρκετές ώρες. Στην διαδρομή θαυμάζουμε τα απέραντα χωράφια με ηλιοτρόπια που χρυσίζουν καθώς τα κίτρινα κεφαλάκια τους ακολουθούν τον ήλιο στην διαδρομή του. Συνηθισμένο θέαμα στην Βουλγαρία, για μας όμως, είναι αξιοθέατο.

Σαββάτο 2 Ιουλίου

Το πρώτο πράγμα που βλέπουμε στο Πλόβντιβ είναι το Γενικό προξενείο της Ελλάδας. Ο καλός μας συνταξιδιώτης κ. Σπύρος Δοκιανός διετέλεσε εδώ πρόξενος, και με μεγάλο ενδιαφέρον ακούμε όλοι τις διηγήσεις του και συμπάσχουμε όταν διαβάζουμε σε ταμπέλα έξω από το κτίριο, την ανακοίνωση της αναστολής της λειτουργίας του Προξενείου μας από τις 29/2/2016 -προφανώς για οικονομικούς λόγους.



■ **Βουλγαρία Φιλιπούπολη Το Ρωμαϊκό Θέατρο**

Το ωραίο νεοκλασικό κτίριο, ιδιοκτησία του ελληνικού κράτους παραμένει τώρα άδειο και ακατοίκητο. Ο κ. Σπύρος είναι πολύ δημοφιλής στην ομάδα μας γιατί κάθε πρωί μας διάβαζε τις ειδήσεις από την Αθήνα και προσέθετε τον σχολιασμό του – ναι, αν και μακριά είχαμε αγωνία και θέλαμε να ξέρουμε αν έγινε καμία καταστροφή εν τη απουσία μας. Επίσης μας μίλαγε για πράγματα που όλοι θέλαμε να μάθουμε: για την νεότερη ελληνική ιστορία μιας και ήξερε ανθρώπους και γεγονότα από πρώτο χέρι.

Η συνταξιδιώτισσά μας Αθηνά Μάντζαρη, από μέρες προετοιμάζε την επίσκεψή της στην Στενήμαχο, σημερινό ASENVOGRAD, όπου το προγονικό της σπίτι είχε μετατραπεί σε δημαρχείο. Η Στενήμαχος λίγα χιλιόμετρα μετά το Πλόβντιβ ήταν κοντά και θα την περιμέναμε να επιστρέψει και μετά θα αναχωρούσαμε. Οι πρόγονοί της ζούσαν εκεί μέχρι την ανταλλαγή πληθυσμών που έγινε μετά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Ήταν συγκινημένη και ήλπιζε να ξαναβρεί το σπίτι που γεννήθηκε ο πατέρας της. Πράγματι, τα κατάφερε περίφημα όλα και μας ξαναβρήκε το μεσημέρι πριν φύγουμε για το Ντεβίν.

Η Φιλιπούπολη - Πλόβντιβ, πανάρχαια πόλη με νεολιθικά ευρήματα από το 4.000 π.Χ., είναι η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη της Βουλγαρίας μετά την Σόφια, και είναι κτισμένη στις όχθες του Έβρου – εδώ Μαρίτσα. Ιδρύθηκε από τον Φίλιππο Β΄ τον Μακεδόνα, τον πατέρα του Μεγάλου Αλεξάνδρου εξ ου και Φιλιπούπολη. Είναι κτισμένη πάνω σε 7 λόφους, και έχει ένα πανέμορφο ιστορικό κέντρο που αποτελείται κυρίως από κτίρια του 19^{ου} αιώνα- την περίοδο αυτή η Φιλιπούπολη ήταν μεγάλο οικονομικό και πολιτιστικό κέντρο.

Σήμερα μας περιμένει άλλο ζευγάρι ξεναγών: πάλι ο άνδρας είναι Βούλγαρος και μιλάει μόνο βουλγαρικά, ενώ η γυναίκα κάνει τη μετάφραση. Αρχίζουμε την ξενάγηση από την πετρόκτιστη πύλη HISARKAPIYA, που είναι η ανατολική πύλη του Πλόβντιβ. Γύρω της βρίσκονται υψηλής αισθητικής σπίτια του 18^{ου} – 19^{ου} αιώνα κτισμένα από πλούσιους, και ως επί το πλείστον Έλληνες, εμπόρους την περίοδο της τουρκοκρατίας. Περνάμε από το σπίτι του Nikola Nedkovich του 1863, που σήμερα είναι μουσείο, το σπίτι του Αργύρη Κουγιουμτζόγλου που τώρα χρησιμεύει ως εθνικό ιστορικό μουσείο, το σπίτι του Dimitar Georgiadi, του 1848 επίσης μουσείο.

Ο πλούτος και η τέχνη με την οποία είναι κτισμένα τα σπίτια είναι φανερός. Υπέροχα κιγκλιδώματα κοσμούν τα παράθυρα, τα ταβάνια είναι όλα ξύλινα και ζωγραφισμένα, πίνακες ζωγραφικής, χρυσοί καθρέφτες και βελούδινα έπιπλα παντού – η Φιλιπούπολη συναγωνιζόταν την Κωνσταντινούπολη τον 19^ο αιώνα. Άλλο σπίτι του 19^{ου} αι., στεγάζει την έκθεση ζωγραφικής Dimitar Kirov και μερικοί της επισκέπτονται. Επισκεπτόμαστε και την Παναγία Bogoroditsa που είναι η μητρόπολη του Πλόβντιβ. Τέλος μέσα από πλακόστρωτα δρομάκια, ανεβαίνουμε στο αρχαίο ρωμαϊκό θέατρο που κτίστηκε από τον Τραϊανό το 108 μ.Χ. και έχει θέα προς την οροσειρά της Ροδόπης και τον Έβρο. Επίσης από το λόφο, φαίνονται οι σοσιαλιστικές πολυκατοικίες – μπλόκ,

απλωμένες σε όλη τη νέα πόλη, πανομοιότυπες, τοποθετημένες στην σειρά σαν κουτιά ακουμπισμένα στη γη. Χαμηλότερα, η μοντέρνα πόλη διατηρεί στα τσιμεντένια θεμέλιά της τα ερείπια ενός γιγαντιαίου ρωμαϊκού σταδίου χωρητικότητας 30.000 θεατών. Το ρωμαϊκό στάδιο βρίσκεται κάτω ακριβώς από τον πεζόδρομο και πλαισιώνεται από το εμπορικό κέντρο της νέας πόλης, όπου μπορεί κανείς να πιεί τον καφέ του βλέποντας τον χώρο που αγωνίζονταν οι αρχαίοι το 200 μ.Χ..

Τέλος φεύγουμε από το ωραίο Πλόβνιτς, και κατευθυνόμαστε προς το Devin όπου θα διανυκτερεύσουμε. Στην διαδρομή σταματάμε στο μοναστήρι του Batchkon οή της Παναγίας Πετριπονίτισσας. Αυτό ήταν ένα από τα μοναστήρια που μου άρεσε περισσότερο, γιατί η μοναστηριακή ζωή ήταν εμφανής: μπροστά μας μαγεύρευν σε τεράστιους λέβητες, στην μέση της αυλής φύλαγαν ένα πρόβατο σε μία μάντρα (προφανώς περίμενε για σφάξιμο), στα μπαλκόνια είχαν απλωμένα τα ασπρόρουχα του μοναστηριού, οι καλόγεροι περιφέρονταν με τα κομποσκοίνια τους, άλλοι έτρωγαν στις στοές, ενώ οι τοιχογραφίες ήταν εκπληκτικές: οι σκηνές της κόλασης στους εξωτερικούς τοίχους συναγωνίζονταν τον Ιερώνυμο Μπος ενώ το εσωτερικό της εκκλησίας ήταν όλο αγιογραφημένο.

Κυριακή 3 Ιουλίου 2016

Έφθασε και η προτελευταία μέρα της εκδρομής! Οι μέρες μας είναι τόσο γεμάτες που δεν μας αφήνουν περιθώριο να σκεφθούμε ότι τελειώνουν. Έχουν αναπτυχθεί και φιλίες με τους άλλους συνταξιδιώτες, και αυτό μας κάνει το ταξίδι ακόμα πιο ευχάριστο. Ενδεχομένως να μην θέλουμε κιάλας να σκεφτούμε την επιστροφή.

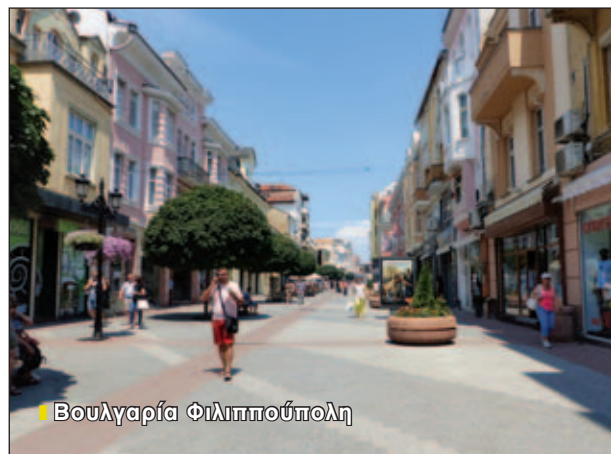
Σήμερα, το πρόγραμμα αναφέρει την επίσκεψη σε δύο σπήλαια: το σπήλαιο της Yagodina, και το σπήλαιο του Triglad με τον υπόγειο ποταμό. Και τα δύο σπήλαια βρίσκονται στην Ροδόπη και η βλάστηση έχει ήδη αρχίσει να αλλάζει καθώς κατεβαίνουμε νοτιότερα. Το σπήλαιο Yagodina είναι το πρώτο που επισκεπτόμαστε. Οι αίθουσες με σταλακτίτες και σταλαγμίτες ξεδιπλώνονται μπροστά μας με μεγαλοπρέπεια. Ο ξεναγός μας εξηγεί ότι μία από τις αίθουσες ονομάζεται Αίθουσα των Γάμων γιατί έρχονται ζευγάρια να παντρευτούν εδώ.

Το επόμενο σπήλαιο είναι ακόμα πιο εντυπωσιακό: κατεβαίνουμε σε μεγάλο βάθος κυριολεκτικά στα έγκατα της γης και βρισκόμαστε στο Λαρόγγι του Διαβόλου, το σημείο όπου το ποτάμι χάνεται στα σκοτεινά βάθη για να ξαναφανεί πεντακόσια μέτρα πιο πέρα ξεπηδώντας από ένα άνοιγμα της γης. Από το σημείο που χάνεται μέχρι την επιφάνεια που ξαναβγαίνει μεσολαβούν τριακόσια σκαλοπάτια. Μια πινακίδα στην αρχή του δρόμου προτρέπει όσους έχουν προβλήματα καρδιάς να γυρίσουν πίσω και να βγουν από την είσοδο, να μην ανεβούν τα σκαλιά. Πολλοί από μας βρίσκονται σε δίλημμα: μήπως πρέπει να γυρίσουμε; Τελικά όμως βγαίνουμε όλοι υγιείς και θριαμβευτές.

Άλλο ένα μοναστήρι μας περιμένει φεύγοντας από τα σπήλαια: το ROZHEN. Αν και βρέχει καταρρακτωδώς τίποτα δεν μας σταματάει. Περνάμε από την πύλη της περιβόλου και προχωρούμε προς την εκκλησία που βρίσκεται στο κέντρο της εσωτερικής αυλής και είναι αφιερωμένη στην γέννηση της Θεοτόκου. Γύρω από την εκκλησία ξύλινα κτίσματα με μπαλκόνια χρησιμεύουν ως κοιτώνες. Το εσωτερικό του ναού είναι καταστόλιστο και οι εξωτερικοί τοίχοι έχουν πάλι, τί άλλο, εικόνες της κόλασης. Το μοναστήρι αυτό ιδρύθηκε το 1220 και βρίσκεται σε ύψωμα από το οποίο μπορεί κανείς να θαυμάσει τα περίεργα απόκρημνα βράχια από αμμόλιθο που υπάρχουν στην περιοχή. Τέλος φθάνουμε στον τελευταίο σταθμό του ταξιδιού μας το MELNIK, μία πολύχρηστη σιμμένη στις όχθες ενός μικρού ποταμού, που περιβάλλεται από λόφους που καταλήγουν στα πυραμιδοειδή βράχια από αμμόλιθο. Το τοπίο είναι παραμυθένιο – αλλά δεν είναι μόνο αυτός ο λόγος που το Μέλνικ είναι μεγάλος τουριστικός προορισμός. Το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του γνώρισμα, είναι το διάσημο τοπικό κρασί Melnik. Λέγεται ότι ακόμη και ο Ουίνστον Τσώρτσιλ διέθετε κρασί Melnik στην κάβα του. Όλοι αγοράζουμε από ένα έως και πολλά μπουκάλια και επιβλέπουμε την συσκευασία τους ώστε να μην σπάσουν κατά την επιστροφή μας. Η μέρα μας τελειώνει στις Σέρρες όπου διανυκτερεύουμε στο ξενοδοχείο Sirris.

Δευτέρα 4 Ιουλίου 2016

Η επόμενη μέρα είναι και η μέρα της επιστροφής στην Αθήνα. Η εκδρομή μας τελειώνει θριαμβευτικά: Επισκεφτήκαμε τον μεγαλύτερο δυνατό αριθμό αξιοθέατων που θα μπορούσαν ποτέ να χωρέσουν σε ένα πρόγραμμα εννέα ημερών, είδαμε την Βουλγαρία από Βορρά σε Νότο και από Δύση σε Ανατολή, και γυρίσαμε υγιείς, ευχαριστημένοι και σίγουρα σοφότεροι απ' όταν φύγαμε. Τελειώνοντας θα ήθελα πω ότι η επιτυχία της εκδρομής οφείλεται κατά μεγάλο μέρος στις ακατάβλητες προσπάθειες της Μάγιας και του Βασιλή. Εύχομαι ο σύλλογος να συνεχίσει την παράδοση της μεγάλης καλοκαιρινής εκδρομής και του χρόνου με την ίδια επιτυχία.



■ Βουλγαρία Φιλιππούπολη



■ Βουλγαρία Σπήλαιο Yagodina



■ Βουλγαρία Devin



■ Βουλγαρία Μέλνικ

ΕΟΦ ίτικα

■ Η στήλη μας που αισίως κλείνει τον 14^ο χρόνο της, από την

αρχή στόχο είχε διαλέγοντας ένα χιουμοριστικό ύφος με μία γερή δόση υπερβολής για τα τεκτονόμενα να δημιουργήσει μεταξύ των μελών της ένα κλίμα ευχάριστο συντροφικό, διασκεδαστικό. Επιδιώκουμε το διαφορετικό το δημιουργικό, το κεφάτο, το δρασερό το ζουμερό. Η ομάδα που ασχολείται όλα αυτά τα χρόνια με την έκδοσή του περιοδικού της Ε.Ο.Φ. επέλεξε για τις δύο τελευταίες σελίδες αυτόν τον ξεχωριστό τόνο προκειμένου εκτός από την ενημέρωση των μελών να ξεφεύγει λίγο από το τυπικό και το αυστηρό. Καλές οι περιγραφές και οι καταγραφές, εκ πείρας όμως χρειάζεται και λίγο αλατοπίπερο. Αν δεν πέσει στην κατσαρόλα το φαγητό βγαίνει υγιεινό μεν, άνοστο δε... και σε ποιον δεν αρέσουν οι νοστιμιές.

■ Η Ε.Ο.Φ. πολυποικίλη στις δραστηριότητες της -όπως καταγράφονται και στο «ΛΕΥΚΩΜΑ» που εξέδωσε το 2013 για τα 80 χρόνια της και όπως μέσα από την επίτευξη των στόχων της και την συμμετοχή των μελών της τιμήθηκε το 2014 από την Ακαδημία Αθηνών.

Αν και «γηραιά» επί χρόνια βρίσκεται στην πρωτοπορία, γιατί αυτή η πρωτοπορία συνηρείται από τον εθελοντισμό και την προσφορά των μελών της, τα οποία από την



■ Πρωτίστως η πνευματική τροφή!

σύστασή της το 1933 εφαρμόζουν κατά γράμμα τα Άρθρα 3 και 4 του Καταστατικού της και γιατί κάθε νέα γενιά βελτιώνει τις συνθήκες προσθέτοντας την δική της σύγχρονη ψηφίδα στην εικόνα της Ε.Ο.Φ.

■ Τελευταία η κρίση των καιρών έπληξε τις ημερήσιες εκδρομές μας αλλά έχουν ανέβει στο ζενίθ οι διήμερες και οι τριήμερες. Βλέπουμε μία δυσκολία στις μονοήμερες και λίστα αναμονής στις διήμερες και τις τριήμερες. Τα 22άρια και 36άρια πούλμαν μπήκαν στη ζωή μας. Βίλια, Πόρτο Γερμενό, μία εκδρομή σε ετήσια βάση χρόνο με τον χρόνο φθίνει. Φέτος ήταν ο Μαραθώνιος αλλά ήταν η αφορμή για να θίξουμε το θέμα. Θαυμάσιος ο καιρός και η εκδρομή αλλά...

Η ορειβατική ομάδα έκανε το πρόγραμμα της και οι υπόλοιποι διημέρευσαν στην παραλιακή ζώνη και επισκέφθηκαν τον αρχαιολογικό χώρο. Έναν απέραντο χώρο για τον οποίο γνωρίζουμε πολύ λίγα και τα τελευταία χρόνια γίνεται η αναστήλωση του. Ξεκινούν τα τείχη του κάστρου από το κύμα της θάλασσας έως την κορυφή του λόφου όπου έχει αναστηλωθεί ο Πύργος και γίνονται εργασίες στα τείχη.

■ Καταφύγιο, ο Ορεινός Ξενώνας, μας στην Ορεινή Κορινθία 850μ. Ακόμα ένα περιουσιακό στοιχείο της ΕΟΦ ένα σημείο αναφοράς για τους Εοφίτες, αλλά και για αδελφά Σωματεία και Συλλογούς. Αν ανατρέξουμε στο Λεύκωμα του Συλλόγου μας και στο κεφάλαιο που αφορά τον Ξενώνα μας, θα γίνουμε κοινωνοί στο ιστορικό του. Με δωρεά του οικοπέδου και προσωπική εργασία από τα τότε μέλη της ΕΟΦ, λίγοι εκ των οποίων βρίσκονται εν ζωή σήμερα, έγινε αυτό το κτίριο. Σήμερα είναι ένας πλήρως εξοπλισμένος Ορεινός Ξενώνας σε απόσταση λόγω της Εθνικής Οδού, μιάμιση ώρα από την Αθήνα, στους πρόποδες της Ζήριας, ο οποίος διαθέτει πολλές εναλλακτικές μορφές φυσιολατρικού ενδιαφέροντος.

Ο Ξενώνας αυτός χτίστηκε γιατί οι πιο παλιοί Εοφίτες λόγω πρόσβασης οργάνωναν πολλές ορειβατικές εκδρομές στην περιοχή. Σήμερα όλους τους χειμωιάτικους μήνες αρκετά Σωματεία τον επισκέπτονται Σαββατοκύριακα κι από ότι διαβάζουμε από το βιβλίο

*Γένεια, μαλλιά 'χω αφητά, με ρούχο προβατίνας
και γω 'μαι ένας ρασκαράς, που λύσιζε τη πείνα.
Έκουντρίδακας Ζήρης (Κουράς Λοκοκόρονου Λανίνας)*

εντυπώσεων μένων εντυπωσιασμένοι από την διαμονή τους.

Δυστυχώς τώρα λόγω των προγραμματισμένων υποχρεώσεων του Συλλόγου μας κάθε Σαββατοκύριακο δεν έχουμε την δυνατότητα αρκετά συχνά να απολαύσουμε την διαμονή μας σε αυτόν τον ωραίο χώρο του οποίου έχουν συμβάλλει για την δημιουργία του όλοι οι Εοφίτες. Πριν 10 περίπου χρόνια (άλλες εποχές), βρήκαμε περισσότερο χρόνο και διοργανώνονταν διήμερες εκδρομές με λίστα αναμονής, ορειβατικές και τουριστικές. Συμμετείχαν 50 σχεδόν άτομα, όσο και η χωρητικότητα του φιλοξενούσε ο Ξενώνας μας όλοι φανατικοί λάτρεις βέβαια αυτού του περιουσιακού στοιχείου, καθώς αρκετοί έχουν αφιερώσει ατελείωτες ώρες δουλειάς για την τελειοποίησή του και στις μέρες μας για την συντήρησή του και την καθαριότητά του.

■ Τον περασμένο Νοέμβριο ένα ωραίο Σαββατοκύριακο, 15 άτομα διημέρευσαν στον Ξενώνα μας. Ένα χορταστικό διήμερο με κέφι, πολλή και καλή παρέα, πλήρη αξιοποίηση... του μπάρμπεκιου με κάθε λογής καλούδια. Η μόνη παραφωνία; Η αλλαγή μενού από το Νίκο Χατζόπουλο, σαν πρίμο πιάτο αντί για θράψαλο στο αλουμινόχαρτο και στα κάρβουνα, ομελέτα με λουκάνικα. Όχι ότι δεν φαγώθηκε, αλλά το θράψαλο πώς να το κάνουμε, πάει καλύτερα με ούζο και τσιπουράκι.

Όσο για τα υπόλοιπα με τη σειρά και η κατανάλωση, λουκάνικα, πανσέτες και μπριζόλες λαίμος οι οποίες μέινανε στο τέλος για τα ζωντανά της περιοχής. Περιπτώ να αναφέρουμε, ότι η βραδιά από τη βεράντα μεταφέρθηκε στο εσωτερικό και συνεχίστηκε με κουβεντούλα και θαλπωρή στο τζάκι. Την επόμενη, οι χορταρούδες αποψίλωσαν την γύρω περιοχή και η μέρα έκλεισε με γουρουνόπουλα λουκούμι στη Στυμφαλία.

Στον γυρισμό έγινε εφοδιασμός με τοπικά προϊόντα. Φάβα και φασόλια Φενεού, κάστανα, καρύδια και κρεατικά ντόπια. Με μέτριους υπολογισμούς το κέρδος από τις αγορές καλύπτει τα έξοδα ενός ταξιδιού με Ι.Χ.. Όλες αυτές τις λεπτομέρειες βέβαια τις γράφουμε για να κεντρίσουμε το ενδιαφέρον για προγραμματισμό κάποιων εκδρομών στο Καταφύγιό μας ή Ξενώνα μας, δεν έχει σημασία η ονομασία. Γιατί βρίσκεται εκεί μεγαλόπρεπο και μας περιμένει.

■ Μουλιάσαμε πού; Στο διήμερο στο Καρπενήσι. Και καλά οι ραχαταλίδες αλλά οι «προγραμματισμένοι» για τις διαδρομές και τις αναβάσεις ήτανε στην τσίτα με τις προβλέψεις του καιρού στο ίντερνετ και τη ματιά



■ Ξενώνας Σαββατόβραδο... στο καθιερωμένο μπάρμπεκιου-λουκανικοπάρτυ!!!



■ Για Αρχαίο Μεδεώνα... το σημείο αναφοράς!

προς τα πάνω μπας και ανοίξει ο καιρός. Νι-
τοσεράδες και ομπρέλες σε πρώτη ζήτηση.
Ανέβα κατέβα στο πούλμαν γιατί το πρό-
γραμμα ήταν γεμάτο. Καρπενήσι, Κρίκελο,
Δομνίστα, Μεγάλο Χωριό, Προυσός, Γαύ-
ρος, φχαριστηθήκαμε φιλόβορχο.

Είχαμε βέβαια και δύο τολμηρούς τη Μάγια
και τον Δημήτρη που αψηφώντας τις προ-
βλέψεις και όλα τα στοιχεία της φύσης την
Κυριακή από το χάραμα έκαναν την προ-
γραμματισμένη διαδρομή. Ναι μεν αλλά παρ’
όλες τις δυσκολίες οι εναλλαγές των φυσι-
κών φαινομένων η ομίχλη, η αντάρα, το υψό-
μετρο, οι εναλλαγές των τοπίων, τα φθινο-
πωρινά χρώματα αγαλιάζαν και ημέρευαν το
μάτι και τις αισθήσεις σε συνδυασμό με την
καλή παρέα.

Αποχαιρετούσαμε το φθινόπωρο και μπαίναμε

στον χειμώνα στις ιδανικότερες των συνθηκών
στα χίλια και υψόμετρο. Μεγάλη η συμβολή
στο επιτυχημένο αυτό διήμερο του Αρχηγού
μας Απόστολου Ψυράκη. Με έναν «τόμο»
πληροφορίες παραμάσχαλα δεν μας άφη-
σε λεπτό απληροφόρητους...πλήρης ανά-
λυση χιλιόμετρο – χιλιόμετρο, χωριά, βου-
νά, ποτάμια, ρεματιές ακόμα και οι απορίες,
σχολιασμοί, αντιπαραθέσεις (ο Φλωράκης
άλλαξε τρία χωριά γέννησης) λυνόταν δια
μικροφώνων.

Οι διαδρομές με το πούλμαν έφευγαν νερά-
κι. Ούτε που καταλαβαίναμε πότε φτάναμε.
Στερηθήκαμε βέβαια τη μουσική αλλά χαλά-
λι της. Στην επιστροφή πάθαμε «στέρηση»
στη διαδρομή της Εθνικής. Ένας άλλος πα-
ράγοντας του επιτυχημένου διήμερου ήταν
ο οδηγός μας ο Νίκος, χρόνια μαζί μας στις



■ Φθινοπωρινό τοπίο γεμάτο «σκυλίσια μοναξιά».

εκδρομές και στις ιδιαιτερότητές μας. Γελα-
στός, μελίχιος, καρτερικός, ανεχτικός...γιατί
δεν ήταν και λίγα τα κατάλοιπα της βροχής
που κουβαλούσαμε. Όσο για τα Sold Out
των συμμετεχόντων σε τέτοιες εκδρομές
χρειάζεται λίγη οξυδέρκεια και προγραμμα-
τισμός γιατί είναι κρίμα να μένουν έξω αρ-
κετοί απ’ ότι φάνηκε που ήθελαν να είναι
παρόντες.

ΚΑΙ ΞΑΝΑ ΠΡΟΣ ΒΟΥΝΑ ΚΑΙ ΦΑΡΑΓΓΙΑ ΤΡΑΒΑ

Η αναφορά είναι σχετική με τις Αρχαιρεσίες που πλησιάζουν σε
λίγο καιρό και ξανακαλούμαστε στην κάληπη για να εκλέξουμε το
νέο Διοικητικό Συμβούλιο της Ε.Ο.Φ.

Η .ΕΟ.Φ. από την ίδρυσή της βρίσκεται στην πρωτοπορία των
φυσιατρικών Συλλόγων με όραμα για την ποιότητα της ζωής του
ανθρώπου, ιδέες και δραστηριότητες για όλα τα γούστα και τις
ηλικίες. Ακόμα μια φορά λοιπόν καλείται να κρίνει και να αποφασίσει
για την συνέχιση αυτής της πορείας μέσα στο χρόνο.

Για το εκλέγειν απαιτείται η συμμετοχή ευλόγου αριθμού
υποψηφίων στην λίστα, όπως και **απαραίτητα** η φυσική παρουσία
όλων των μελών για να ευοδωθεί η διαδικασία των Αρχαιρεσιών.

Είμαστε περήφανοι που το έμπυχο δυναμικό της Ε.Ο.Φ. απαρτίζεται
από πολύ αξιόλογα άτομα. Όσοι λοιπόν αγαπούν την Ε.Ο.Φ. και
θέλουν να διαθέσουν χρόνο, ας αποφασίσουν να εκτεθούν στην
Εκλογική Διαδικασία και στα αποτελέσματά αυτής.

Όλοι ας έχουμε στο μυαλό μας ότι λέγοντας «**συμμετοχή**»
αναφερόμαστε σε ΟΛΟΥΣ τους Εοφίτες του Βουνού, της Θάλασσας,
των Γραφείων, των Εκδηλώσεων, του Ξενώνα, της Κατασκήνωσης,
των Ξεναγήσεων, της Καλής διάθεσης. Η διαχείριση του Συλλόγου
είναι μια πολύ σοβαρή υπόθεση, όσο περισσότεροι στον εθελοντισμό
τόσο καλύτερα στην διεκπεραίωση των εργασιών, η καλή λειτουργία
δεν ευοδώνεται μόνο με κριτική.

Ας μην επαφίεμα στις δάφνες μας. Για τον κάθε ένα που κρεμάει
τα παπούτσια του, υπάρχει μια σκυτάλη που πρέπει να παραδώσει
σε αυτόν που έρχεται. Αν η σκυτάλη δεν έχει αποδέκτη... τότε
κινδυνεύουμε, να αποχαιρετίσουμε όλα αυτά τα όμορφα, που
κληρονομήσαμε και χαρήκαμε μέχρι σήμερα.



■ Όσιος Λουκάς. Ξανάγηση από τον Διονύση Πολιτόπουλο και δέηση
για συγχώρεση αμαρτημάτων.



■ Η Μίνα η δασκάλα μας στον
χορό στην χορογραφία του
«Ξηλωμένου παπουτσιού»



■ Βρέχει η βροχή και βρέχομαι Βρέχει και θα βρεχτούμε
Και σαν βρεχτούμε μάτια μου να δώ που θα χωθούμε



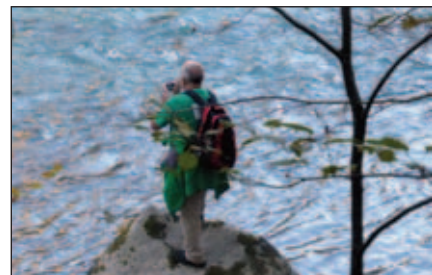
■ Πίστα και Νίκος σε απολαυστικό
γαλακτό-μπουρέκο-καμάκωμα



■ Φιλικό ενσταντανέ Μαρίας και Πόπης



■ Νοέμβρης Βίλια. Προμήθειες Ξύλων
από τον Νίκο για την βαρυχειμωνιά.



■ Ο Νίκος βιντεοσκοπεί
το ανέβασμα της πέστροφας!!!



■ Ζαγόρια, κατεβαίνοντας προς την Δρακολίμνη Γκαμήλας, φωτ. Δ. Αλεξανδρόδης.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 429
 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