

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2017



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Ξεκίνημα του νέου Χρόνου με κόψιμο πιτών και αρχαιρεσίες	4
Άνοιξη	5
Γενική Συνέλευση - Αρχαιρεσίες	6-8
Εκδηλώσεις Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., Κώστας Τσιβελέκας	9
Κοινωνικά - Ένα τελευταίο αντίο στη Χαρούλα Τζιβιά	10
Ο Λουκάς Παπαδήμος πρόεδρος της Ακαδημίας Αθηνών	11
Με την Ε.Ο.Φ. στην περιοχή του Καρπενησίου	12
Θεοφάνεια 2017 στη Δράμα	14
Σπήλαιο η κατοικία του Αρχανθρώπου	16
Οι πίτες της Χρονιάς	18
Με την Ε.Ο.Φ. στον Όσιο Λουκά και το Στείρι	19
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
Ξενάγηση της Ε.Ο.Φ. στο Αρχαιολογικό Μουσείο και στην πόλη της Θήβας	24
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	26-27
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	28-32
Περιβάλλον και υγεία	33
Ένα Σαββατοκύριακο στην πόλη του Βόλου και τα πέριξ	34
Η Αθήνα της Τουρκοκρατίας	36
Με την Ε.Ο.Φ. στη Νεμέα	37
ΕΟΦίτικα	38-39

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

**ΧΑΡΟΥΜΕΝΟ
ΠΑΣΧΑ
ΚΑΙ
ΚΑΛΗ
ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ**



■ Φωτ. Β. Δημητροπούλου

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 **3ου τριμήνου 2017** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-05-2017**.

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

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:
Δημήτρης Αρμενιάκος
Τηλ.: 6977005181
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα
Τηλ.: 2109316501
Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΕΤΟΣ 84ο • ΤΕΥΧΟΣ 430 • ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2017

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ
ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: Ν. ΝΙΝΤΟΣ, Ν. ΤΣΟΥΤΣΟΣ, Δ. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, Α. ΨΥΡΑΚΗΣ, Γ. ΓΚΛΕΤΣΟΣ, Ο. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ: ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7 (Α' όροφος), 106 78 Αθήνα
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ: 210 3807093, (18.00 - 21.00) **ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:** 210 3806924,
ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844 - 45, **ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ:** 2294034588
WEBSITE: www.eoffisiolatria.gr, e-mail: eof@otenet.gr
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΙΤΣΑ ΚΑΡΑΤΖΑ
ΔΑΚΤΥΛΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: 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: kokkalis@ gmail.com

• ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ •

Εξώφυλλο: ■ Ανεμώνες στο οροπέδιο Νευρόπολης, Φωτ. Βάλια Δημητροπούλου

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



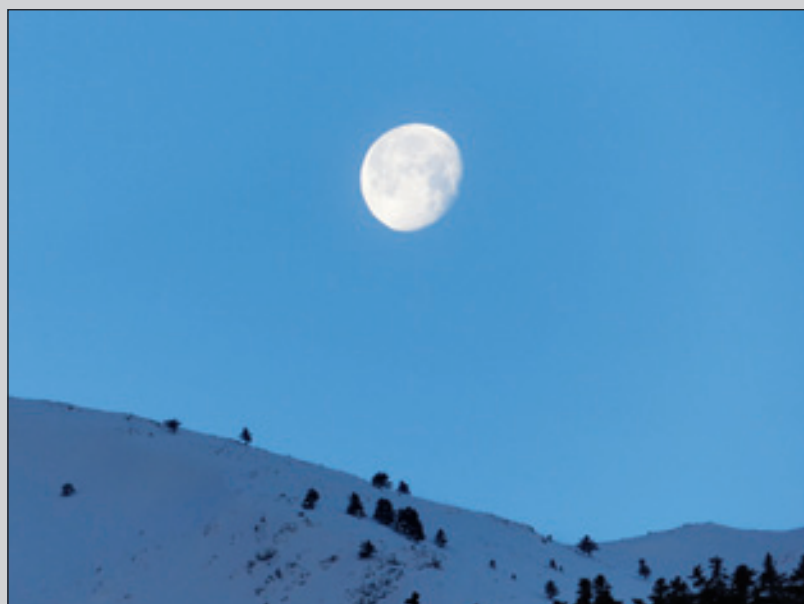
■ Ανάκτορα Τατοΐου με το άγαλμα του Κοζάκου κυνηγού, Φωτ. Γ. Γκλέτσος



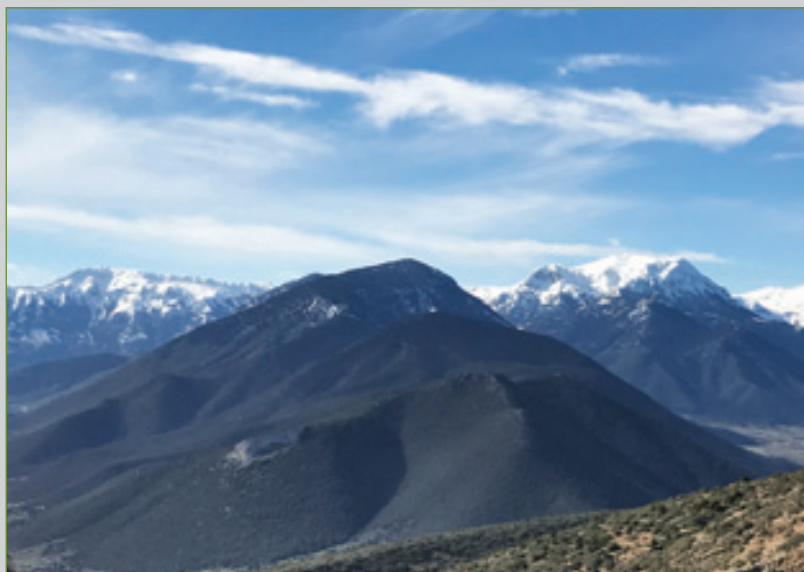
■ Τατόι, ρεμβασμός κάτω από την μεγαλόπρεπη Λεύκα, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Καστοριά, η λίμνη των κύκνων, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Θέα από τον ορεινό Ξενώνα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Ορεινή Κορινθία, Φωτ. Ε. Χολέβα

ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΧΡΟΝΟΥ 2017 ΜΕ ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΩΝ ΚΑΙ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ



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

Στο βάθος του ορίζοντα εμφανίστηκε ο Δημήτρης Παγουλάτος. Πρώην πρόεδρος της ΕΟΦ και νυν γενικός γραμματέας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Κρατά στο αριστερό χέρι δύο βασιλόπιτες και στο δεξί, την σκυτάλη. Πλησιάζει περιχαρής. Η σειρά σου τώρα είπε. Αρπάζω την σκυτάλη και συνεχίζω. Ουφ η αλλαγή έγινε με επιτυχία. Κοιτάω τις δύο βασιλόπιτες που κράταγα και εγώ στο αριστερό μου χέρι και ένα φάκελο από πάνω. Δύο χαρτιά ξεχωρίζουν. Απολογισμός, ψηφοδέλτιο.

Πέρα από τις δύο πίτες σκέφτηκα, ότι πρέπει να γράψω και για την Γενική Συνέλευση του Συλλόγου. Έχω αρκετό δρόμο μπροστά μου. Ας συντομεύω λοιπόν.

Η πίτα στον ξενώνα συνδυάζεται, ορειβατική γαρ, με πεζοπορία στην περιοχή. Μία ομάδα υπό την αρχηγία του έφορου ορεινού ξενώνα Βασίλη Συλβεστριάδη πήγαν από την προηγούμενη ημέρα για να τον συγυρίσουν.

Η εκδρομική ομάδα ξεκίνησε την Κυριακή 13/1 στις 07.30' από τα γραφεία μας, με προορισμό το Κεφαλάρι, απ' όπου παραλάβαμε και τους ορειβάτες που είχαν έρθει από το Σάββατο και συνεχίσαμε για το Ψάρι Κορινθίας. Αρχηγό της ομάδας η Μάγια Βέττερ και η Έφη Μπάρκουλη.



■ Κοπή πίτας στον Ορεινό Ξενώνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ανταλλαγή αναμνηστικών μεταξύ του πρ. Ν. Νίντου και του Βετεράνου της ΕΟΦ Τάκη Μαντά

Ξεκινήσαμε από το χωριό. Το μονοπάτι είναι ανηφορικό χωρίς δυσκολίες και μας δίνεται η ευκαιρία να θαυμάσουμε την φύση που ο λαμπερός ήλιος την ομορφαίνει περισσότερο. Στα πόδια μας, η λίμνη της Στυμφαλίας και ολόγυρά μας οι ορεινοί όγκοι της Ζήρειας, του Ολίγυρτου και της Ντουρντουβάνας. Όσο ανεβαίνουμε το μάτι ξεμακραίνει και φτάνει μέχρι τον Αργολικό κόλπο και τα βουνά της Αρκαδίας.

Μετά από 2 ώρες φθάνουμε στην τοποθεσία Σταυραετός. Θαυμάζουμε την θέα, φωτογραφίζουμε εαυτούς και αλλήλους και παίρνουμε τον κατήφορο. Μετά από 1.30' ώρα βρισκόμαστε στο Αδριάνειο Υδραγωγείο. Το πούλμαν μας μεταφέρει στο χωριό. Εκεί βρήκαμε και τους τουρίστες που είχαν επισκεφτεί το μουσείο Περιβάλλοντος στην Στυμφαλία και είχαν πραγματοποιήσει μικρότερες πορείες στην περιοχή. Μόλις τέλειωναν το φαγητό και άρχισαν οι δικές μας παραγγελίες. Κατά τις 15.00' φύγαμε για τον ξενώνα. Οι φλόγες στο τζάκι και η ζεστασιά της σόμπας, δημιουργούσαν μια ευχάριστη ατμόσφαιρα. Στην κοπή της πίτας το φλουρί που είχε προσφέρει ο Τάκης Μαντάς έτυχε στην Βούλα Παπανακλή.

Στις 19/01/2017 έγινε και η τελευταία κοπή πίτας στα γραφεία μας πάλι και αφορούσε το Δ.Σ. Το φλουρί πάλι δωρεά Τάκη Μαντά έπεσε κατ' αναλογία 75% σε μένα και 25% στον Τάκη. Φυσικά δεν έχασα την ευκαιρία και το πήρα ολόκληρο.

Η 8^η Φεβρουαρίου ήταν η ημέρα της Ετήσιας Γενικής Συνέλευσης. Προηγήθηκαν μέρες προετοιμασίας με ταμιά, Εξελεγκτική Επιτροπή, Εφόρους Εκδρομών, Ορειβασίας, Κατασκήνωσης, Ορεινού Ξενώνα, εκδηλώσεων. Όλοι είχαν κάτι να προσθέσουν. Και η μεγάλη μέρα ήρθε. Κόσμος αρκετός, οι παλιότεροι περίμεναν περισσότερους, άκουσαν με υπομονή και καλόπιστη διάθεση τον απολογισμό του συμβουλίου. Δικαιολόγησαν τις αστοχίες και τα λάθη μας επαίνεσαν τις σωστές πράξεις μας.

Συγκίνηση προκάλεσε η απόφαση του Τάκη Μαντά να μη βάλει υποψηφιότητα για το νέο Δ.Σ. Υπήρξε για 55 χρόνια μέλος στο Δ.Σ. της ΕΟΦ και πρώην Πρόεδρος. Ξεχώριζε για την ευγένεια και καλοσύνη του. Τάκη θα λείψεις από το Συμβούλιο μας.

Επακολούθησε εποικοδομητικός διάλογος και αυτό που περίμεναν όλοι, η ψηφοφορία. Τα αποτελέσματα με κάποιες ανατροπές μοίρασαν χαρά και πικρία. Από το χώρο αυτό βρίσκω την ευκαιρία να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς το Δ.Σ. για την διετή επιτυχημένη συνεργασία που είχαμε και κυρίως στον κόσμο της Ε.Ο.Φ. για την προτίμηση που για τρίτη φορά έδειξε στο πρόσωπό μου. Ελπίζω το Δ.Σ. και εγώ να φανούμε άξιοι της εμπιστοσύνης που μας έδειξαν.

Στο τέρμα του δρόμου με περίμεναν ο Εκδότης του περιοδικού και η Επιμελήτρια Έκδοσης κοιτώντας το χρονόμετρο. -Είσαι μέσα στους συνηθισμένους χρόνους σου μου είπαν σιβυλικά. Πάντως τερμάτισα απάντησα. Την επόμενη φορά ελπίζω να είμαι καλύτερος.



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

Γράφει ο Νίκος Νίντος

Η **Άνοιξη** είναι μία από τις τέσσερις εποχές της εύκρατης ζώνης. Ετυμολογείται από το ρήμα ανοίγνυμι ή ανοίγω. Αρχικά λοιπόν σήμαινε το άνοιγμα. Η σημερινή σημασία είναι μεσαιωνική όταν υποκατέστησε στην δημόδη Βυζαντινή την αρχαία λέξη έαρ (προέρχεται από την ινδοευρωπαϊκή ρίζα wes-r = άνοιξη) για να δηλώσει εκφραστικότερα το «άνοιγμα» του καιρού μετά το χειμώνα. Αστρονομικά ξεκινά με την εαρινή ισημερία στις 21 Μαρτίου στο Βόρειο ημισφαίριο. Περιλαμβάνει τους μήνες Μάρτιο, Απρίλιο Μάιο και τελειώνει με το θερινό ηλιοστάσιο στις 21 Ιουνίου. Στο Νότιο ημισφαίριο η άνοιξη ξεκινά με την εαρινή ισημερία στις 21 Σεπτεμβρίου, και τελειώνει στις 21 Δεκεμβρίου.

Στη μετεωρολογία αναφέρονται συμβατικά οι τρεις μήνες του βόρειου είτε του νότιου ημισφαιρίου ως Άνοιξη. Η αξονική κλίση της γης στρέφει το βόρειο ημισφαίριο προς τον ήλιο και αρχίζει να ζεσταίνεται. Το φως της ημέρας διαρκεί περισσότερο και θεωρείται ο ιδανικότερος καιρός για την ανθοφορία και τη φυτική ανάπτυξη.

Θεωρείται λοιπόν η άνοιξη ως η κατεξοχήν εποχή της ανάπτυξης, της ανανέωσης και της αναγέννησης. Έχει εμπνεύσει μουσικούς, ποιητές, ζωγράφους. Μεγάλοι συνθέτες όπως ο Μπετόβεν, ο Ντεμπυσσύ, ο Μέντελσον έχουν συνθέσει έργα με θέμα την άνοιξη αλλά πιστεύω ότι ξεχωρίζει το κοντσέρτο Άνοιξη (από τις 4 εποχές) του Αντόνιο Βιβάλντι. Στην ζωγραφική κυριαρχεί ο περίφημος πίνακας του Σάντρο Μποτιτσέλι «Primavera» ή «Η Αλληγορία της Άνοιξης» (1477-1482). Ένα από τα πλέον δυσσερμηνεύτα έργα του. Κεντρική μορφή του έργου είναι η Αφροδίτη, η θεά του έρωτα, που παραπέμπει στον ερχομό της Άνοιξης, στην αναγέννηση τη φύσης και στον έρωτα. Πολύ σημαντικό θεωρώ τον αλληγορικό του πίνακα του Νικόλαου Γύζη «Εαρινή Συμφωνία» (1886-8)

Ο **Μάρτιος** είναι ο τρίτος μήνας του έτους. Πήρε το όνομά του από τον θεό Άρη (Mars στα Λατινικά), που θεωρούνταν ο γενάρχης των Ρωμαίων. Κατά το αρχαίο ρωμαϊκό ημερολόγιο το έτος άρχιζε από τον Μάρτιο κι η Πρωτοχρονιά γιορταζόνταν την 1η Μαρτίου (Καλένδες Μαρτίου).

Με τη μεταρρύθμιση του 153 π.Χ. όταν προστέθηκαν ο Ιανουάριος και ο Φεβρουάριος, ο Μάρτιος έλαβε την τρίτη θέση στο δωδεκάμηνο, πλέον, ρωμαϊκό ημερολόγιο.

Στο αρχαίο Αττικό ημερολόγιο ο Μάρτιος αντιστοιχούσε στους μήνες Ανθεστηριώνα και Ελαφηβολιώνα. Το διάστημα αυτό στην Αθήνα η κυριότερη γιορτή ήταν και τα εν Άστει Διονύσια ή Μεγάλα Διονύσια, προς τιμή του θεού Διονύσου. Περιλάμβανε πομπές με ομοιώματα φαλλών, θυσίες και διαγωνιστικές θεατρικές παραστάσεις με χορηγούς τους πλούσιους Αθηναίους. Έτσι έγινε η γέννηση της τραγωδίας.

Ένα από τα πιο διαδεδομένα έθιμα, είναι και η τοποθέτηση από τις μανάδες την 1η Μαρτίου ενός μικρού βραχιολιού από άσπρο και κόκκινο νήμα (που ονομάζεται Μάρτης) στο χέρι των παιδιών τους για να μην τα μαυρίσει ο Ήλιος. Τον έβγαζαν την ημέρα της Λαμπρής και το έβαζαν στο αρνί για να μην καεί κατά το ψήσιμο. Στη δημόδη παράδοση, ο λαός μας έχει δώσει στον Μάρτιο διάφορες ονομασίες που σχετίζονται κυρίως με τις ασταθείς καιρικές συνθήκες που επικρατούν στη διάρκεια του. Γι' αυτό είναι γνωστός ως Κλαψομάρτης, αλλά και Πεντάγνωμος: Παρ' όλα αυτά ο Μάρτης θεωρείται ο καταλληλότερος μήνας για φύτεμα δένδρων και γι' αυτό ονομάζεται και Φυτευτής, ενώ λόγω της γιορτής του Ευαγγελισμού ονομάζεται και Βαγγελιώτης.

Ο **Απρίλιος**, είναι ο τέταρτος μήνας του έτους, ο δεύτερος κατά το παλαιό ρωμαϊκό ημερολόγιο και ο δέκατος στο αττικό ημερολόγιο και αντιστοιχούσε στους μήνες Ελαφηβολιώνα και Μουνιχιώνα. Ετυμολογείται από το λατινικό Aprilis, από το ρήμα aperire, που σημαίνει «ανοίγω». Είναι ο μήνας κατά τον οποίο ο καιρός «ανοίγει» και έρχεται η Άνοιξη. Τραγουδήθηκε ιδιαίτερα από τους ποιητές. Παραθέτω τμήμα από ποίημα του Διονυσίου Σολωμού «Έστησ' ο Έρωτας χορό με τον Ξανθόν Απρίλη, κι η φύσις ήύρε την καλή και τη γλυκιά της ώρα, και μες στη σκιά που φούντωσε και κλει δροσιές και μόσχους ανάκουστος κιλαϊδισμός και λιποθυμισμένος. Νερά καθάρια και γλυκά, νερά χαριτωμένα, χύνονται μες στην άβυσσο τη μοσχοβολισμένη, και παίρνουνε το μόσχο της, κι αφήνουν τη δροσιά τους.»

Η Πρωταπριλιά με τα αθώα ψέματά της είναι ένα πανευρωπαϊκό έθιμο. Στην Ελλάδα το έθιμο έφτασε, μάλλον, την εποχή των Σταυροφοριών κι έχει τις ρίζες του στους αρχαίους Κέλτες. Επειδή τον Απρίλιο ο καιρός καλοσύννευε συνήθιζαν την πρωταπρι-



Γύζης: «Εαρινή Συμφωνία»



Σάντρο Μποτιτσέλι: «Primavera»

λιά να πηγαίνουν για ψάρεμα. Τις περισσότερες φορές γύριζαν φυσικά με άδεια χέρια, κι έτσι κατέφευγαν σε ψεύτικες ιστορίες για μεγάλα ψάρια.

Ο Απρίλης είναι ο κατ' εξοχήν μήνας όπου γιορτάζεται το Πάσχα και γι αυτό ονομάζεται και Λαμπριάτης. Έχει τις ρίζες του στην αρχαία Αίγυπτο, όπου γιορταζόνταν η εαρινή ισημερία, κι από εκεί πέρασε στους Εβραίους ως «Πεσάχ», σε ανάμνηση της Εξόδου τους από την αιχμαλωσία, και τέλος έφτασε και στους χριστιανούς αφού ταυτίστηκε με τον σταυρικό θάνατο του Ιησού Χριστού. Στην Α' Οικουμενική Σύνοδο, που συγκάλεσε ο Μέγας Κωνσταντίνος στη Νίκαια της Βιθυνίας, το 325 μ.Χ., θέσπισε ότι «το Πάσχα θα πρέπει να εορτάζεται την Κυριακή μετά την πρώτη πανσέληνο της άνοιξης, κι αν η πανσέληνος συμβεί Κυριακή τότε να εορτάζεται την επομένη Κυριακή (για να μην συμπέσει με τον εορτασμό του Εβραϊκού Πάσχα). Πολλά, όμως, από τα σημερινά έθιμα της γιορτής αυτής προέρχονται από τους γιορτασμούς των αρχαίων προς τιμήν του Άπτι, του Διονύσου και του Άδωνι, που τελούνταν κι αυτές την Άνοιξη όπως τα κόκκινα αυγά, σύμβολο γονιμότητας και αναγέννησης.

Ο **Μάιος** είναι ο πέμπτος μήνας του έτους και ο τρίτος του δεκάμηνου Ρωμαϊκού ημερολογίου. Στο αττικό ημερολόγιο ήταν ο ενδέκατος μήνας και αντιστοιχούσε στους μήνες Μουνιχιώνα και Θαργηλιώνα. Κατά τον Πλούταρχο η ονομασία του μήνα προήλθε από το όνομα της νύμφης Μαίας που ήταν

Σύνεχεια στην σελ. 10

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 8ης ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2017

ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 01-01-2016 έως 31-12-2016

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

Φίλες και φίλοι,

Μέλη της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ στις 8 Φεβρουαρίου του 2017 σύμφωνα με το άρθρο 46 του καταστατικού μας, για την ετήσια Γενική Συνέλευση του συλλόγου μας.

Αρχίζουμε με τον οικονομικό και ορειβατικό απολογισμό για το διάστημα από την 01/01/2016 έως και την 31/12/2016.

Η χρονιά που πέρασε, παρέμεινε δύσκολη, εξαιτίας της οικονομικής ύφεσης που βιώνει η πατρίδα μας. Η συνεχιζόμενη κρίση άγγιξε τον σύλλογο μας που υστέρησε από άποψη εσόδων σε σχέση με το 2015



ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Αρχίζουμε με τις εκδρομές. Πραγματοποιήθηκαν 40 εκδρομές από τις 48 προγραμματισμένες, με συμμετοχή 1.441 ατόμων, παρουσιάζοντας μια ελαφριά μείωση σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά σε αριθμό ατόμων. Η μείωση των εσόδων υπήρξε σημαντική, παράλληλα όμως μειώθηκαν και οι εκδρομές με ζημιά. Θετική είναι η παρουσία των νέων ανθρώπων στις εκδρομές μας και ιδιαίτερα στις ορειβατικές. Το internet συνεχίζει να αποδίδει. Βέβαια πολλοί έρχονται και λίγοι μένουν. Επιμένω ότι πρέπει να προσπαθούμε να τους κερδίσουμε με την συμπεριφορά μας. Πρέπει να αγκαλιάσουμε αυτούς τους ανθρώπους και να τους εντάξουμε στην μεγάλη οικογένεια της ΕΟΦ.

Στο χρόνο που πέρασε, πραγματοποιήθηκαν αρκετές σημαντικές εκδρομές. Αρχίζουμε από την Βουλγαρία την ετήσια εκδρομή του συλλόγου στο εξωτερικό. Άριστα προετοιμασμένη από την Μάγια Βέττερ που της αξίζουν συγχαρητήρια, δυστυχώς δεν είχε την ανάλογη ανταπόκριση στα μέλη μας με αποτέλεσμα την μικρή συμμετοχή. Η ετήσια καλοκαιρινή εκδρομή έγινε σε τρία νησιά των Κυκλάδων 'Ιο, Σίκινο και Φολέγανδρο ενώ η Πασχαλινή σε τρία νησιά των Δωδεκανήσων, Ρόδο, Χάλκη και Σύμη. Αλλά ξεκινώντας από την αρχή της χρονιάς θα αναφερόμαστε στις εκδρομές της Φολόης - Ολυμπίας, της Ναυπάκτου με την έναρξη του Καρναβαλιού, της Βέροιας - Νάουσας το τετραήμερο της Καθαράς Δευτέρας, την τετραήμερη στα Τζουμέρκα και τις διήμερες στην Πύλο - Σφακτηρία, στον Πόρο και στο Καρπενήσι. Το τετραήμερο του Αγίου Πνεύματος επισκεφτήκαμε την Πάργα και τους Παζούς και της 28^{ης} Οκτωβρίου τα Ζαγοροχώρια. Οι εκδρομές ήταν επιτυχημένες. Είχαν τουριστικό και ορειβατικό ενδιαφέρον. Στις περισσότερες, οι αρχηγοί ενημέρωναν για τα αξιοθέατα και ξεναγούσαν επί τόπου αλλά σε αρκετές, το έργο αυτό ανέλαβαν επαγγελματίες ξεναγοί. Πραγματοποιήθηκαν και καθαρά ορειβατικές εξορμήσεις όπως

στην Ντουρντουβάνα στα πλαίσια της Πανελληνίας Ορειβατικής συγκέντρωσης της Ομοσπονδίας Ορειβάσις, στον Όλυμπο, στην Οίτη-Παύλιανη, στο Μαϊνάλο με τα εγκαίνια του Αρκουδορέματος και στην Κρήτη. Φυσικά δεν ξεχνάμε τις παραδοσιακές εκδρομές του συλλόγου στην Επίδαυρο - Δρέπανο, και στον Άγιο Γεώργιο - Λιχαδονήσια καθαρά τουριστικού ενδιαφέροντος. Από τις μονοήμερες θα αναφερθώ σε μερικές νέες εκδρομές όπως Αγιορόρι - Ναύπλιο, Δάσος Μουγοστού - Αρχαία Σικυώνα. Συνεχίσαμε την σειρά επισκέψεων σε αρχαιολογικούς ή ιστορικούς χώρους με μεγάλη επιτυχία όπως στον αρχαιολογικό χώρο του Αμφιράρειου, στην Μονή Δαφνίου, σε συνδυασμό με την Γεωπονική Σχολή και το Παλατάκι στο Χαϊδάρι, στο Τατόι σε συνδυασμό με τον τύμβο του Σοφοκλή και στον Όσιο Λουκά.

Με μεγάλη συμμετοχή παρακολουθήσαμε τις ξεναγήσεις της κ. Α. Σκουμπουρδή στην Αρχαία Αγορά και στην Αθήνα της Τουρκοκρατίας. Παρακολουθήσαμε 2 θεατρικές παραστάσεις μία μουσικοχορευτική και μία όπερας. Από την πορεία του συλλόγου το 2016 βλέπουμε μεγάλη συμμετοχή σε πολυήμερες και σε μονοήμερες εκδρομές που γίνονται για πρώτη φορά. Δυστυχώς και κυρίως τον χειμώνα έχουμε περιορισμένες δυνατότητες στην διεύρυνση του προγράμματός μας. Αναζητάμε νέες ιδέες, προτάσεις και υποδείξεις από εσάς τα μέλη και τους φίλους μας, που θα βοηθήσουν και στην βελτίωση των εκδρομών μας.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Οι εκδηλώσεις στην κατασκήνωση αρχίζουν στις 6 Ιανουαρίου των Θεοφανείων, με την κοπή της πίτας των παιδιών της ΕΟΦ. Φέτος λόγω κακοκαιρίας ήρθαν ελάχιστα παιδιά και μεγάλοι. Από τις δύο πίτες καταναλώθηκε η μιάμιση. Τυχερός στην κλήρωση του tablet, ήταν ο Ιάσωνας Βαβίλης.

Το Πασχαλινό Πανηγύρι του 2016, συνδυάζεται με την εορτή του Αγίου Γεωργίου και την

Πρωτομαγιά. Ξεκίνησε με αγιασμό και αρτοκλασία, προσφορά της οικογένειας Γιώργου Μουρίκη. Μας τίμησαν με την παρουσία τους ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης με τον έφορο περιβάλλοντος κ. Γιώργο Κωνσταντινόπουλο, η πρόεδρος του συλλόγου ΕΚΦΡΑΣΗ κ. Άννα Αντωνάκη και πολλοί φίλοι και μέλη του συλλόγου.

Η έναρξη και η λήξη της κατασκηνητικής περιόδου, είναι σταθμοί στη ζωή της κατασκήνωσης. Η παράδοση συνεχίστηκε με την πάντα νοστιμότητα και σε δύο εκδοχές μάλιστα ρεβιθάδα του Γιάννη Μεταξά στο άνοιγμα. Με την εξίσου νοστιμότητα και πάλι σε δύο εκδοχές φασολάδα του Φίλιππα από τις οικογένειες Τσολάκη - Κίντατζη έγινε επισήμως το κλείσιμο της Κατασκήνωσης. Και στις δύο περιπτώσεις συμμετείχε σύσσωμο το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου, (αφού πρώτα συνεδρίασε στο χώρο του Ξενώνα) καθώς και αρκετά μέλη μας κατασκηνωτές και μη.

Ενδιάμεσα, πραγματοποιήθηκαν η εορτή του προφήτη Ηλία με αρτοκλασία προσφορά της οικογένειας Τάκη Πίκουλα και δύο μικρότερης εμβέλειας εκδηλώσεις η συγκέντρωση των γυναικών και η πρωτοεμφανιζόμενη ψαροφαγία. Κέφι να έχουμε και του χρόνου να γίνουν περισσότερες εκδηλώσεις. Η Καντίνα λειτούργησε άψογα με την Ιωάννα να ετοιμάζει ωραία εδέσματα.

Στην Κατασκήνωση έγιναν τον χρόνο που πέρασε μόνο έργα συντήρησης. Έγινε καθαρισμός του χώρου, αποκομιδή μπαζών και ξερών δένδρων. Η συνετή οικονομική διαχείριση παρουσίασε πλεόνασμα παρά την μείωση των εσόδων

Η πολυετομική τακτοποίηση των οικίσκων του κτήματος, τέλειωσε ως προς το πρώτο στάδιο. Αποτυπώθηκαν οι οικίσκοι και με βάση τις αεροφωτογραφίες του 1975. Τακτοποιήθηκαν 19 κτίρια. Το κόστος της τακτοποίησης ανάτρεψε την γενική οικονομική κατάσταση του συλλόγου αλλά άξιζαν τα έξοδα. Με την οριστικοποίηση των νομοθετικών διαταγμάτων θα προχω-

ρήσουμε και στην νομιμοποίηση κάποιων από τα υπόλοιπα. Χρήματα και υπομονή να έχουμε. Η ζωή στην Κατασκήνωση κύλησε ήρεμα με μειωμένη όμως την παρουσία των κατασκηνωτών. Υπάρχουν προς διάθεση δύο ή τρεις οικίσκοι. Όσοι πιστοί προσέλθετε. Σημειώνω ότι τα όποια προβλήματα παρουσιάζονται κατά την διάρκεια της λειτουργίας της Κατασκήνωσης πρέπει να επιλύονται από την Επιτροπή Κατασκήνωσης βάσει του άρθρου 57 του Καταστατικού.

ΞΕΝΩΝΑΣ

Στον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι, έγιναν βασικά εργασίες συντήρησης όπως μικροεπισκευές κλάδεμα δένδρων και θάμνων και τακτοποίηση του περιβάλλοντος χώρου. Άλλαξε ο νιπτήρας στα λουτρά και προστέθηκαν ντουλάπια. Όλες οι εργασίες έγιναν από τους Βασίλη Συλβεστριάδη, Δημήτρη Μπενά, Τάκη Πίκουλα, Απόστολο Ψυράκη, Θανάση Παπανακλή και Δημήτρη Παγουλάτο. Ο καθαρισμός των στρωμάτων, κουβερτών έγινε από τις Μάγια Βέττερ, Μαρία Κοσμαδάκη και Γεωργία Αρμενιάκου. Είχαμε αρκετές επισκέψεις αδελφών σωματείων προσκόπων και ΕΟΦτών. Από οικονομικής πλευράς έχουμε ένα μικρό πλεόνασμα. Το 2016 λόγω ασθενειών δεν πραγματοποιήθηκε η κοπή της πίτας. Έγινε όμως το 2017. Το φλουρί προσφορά του κ. Τάκη Μαντά έτυχε στην Βούλα Παπανακλή. Στις 9 Μαΐου του 2016 γιορτάσαμε τον Άγιο Νικόλαο τον “έν Βουνένοισ” με καλεσμένους 35 περίπου κατοίκους του χωριού και δωρίσαμε ένα Ευαγγέλιο στο πατέρα Ηλία για το ναό.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - INTERNET

Το περιοδικό μας συνεχίζει την πολύ καλή πορεία του και αυτό οφείλεται στη συνεχώς αυξανόμενη συμμετοχή σας, είτε με κείμενα, είτε με φωτογραφικό υλικό. Θερμή παράκληση για την όσο το δυνατό πιο γρήγορη αποστολή κειμένων και φωτογραφιών. Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ σε όλους και ειδικά στην Κατερίνα Δραγώνα στον Δημήτρη Αρμενιάκο που αποτελούν το βασικό επιτελείο αλλά και στους Γιώργο Γκλέτσο, Όλγα Πετροπούλου, Απόστολο Ψυράκη, Μυρτώ Καλογεροπούλου, Ερση Καφετζοπούλου και Δημήτρη Παγουλάτο. Με πρόταση της επιτροπής περιοδικού και με έγκριση του Δ.Σ. αναθέσαμε σε νέα εταιρία τον σχεδιασμό και την εκτύπωση του περιοδικού επιτυγχάνοντας ένα καλύτερο αποτέλεσμα με ελάχιστη επιβάρυνση.

Το internet όπως προανέφερα δίνει μια επί πλέον προβολή στο Σύλλογο, παρουσιάζοντας την ιστορία του και την καθημερινή του δραστηριότητα. Προτάσεις για αναβάθμισή του σκοντάφτουν πάντα στο οικονομικό θέμα. Με την ανέξοδη δημιουργία του facebook θα εμπλουτιστεί με αρχείο φωτογραφιών.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο συνεδρίασε 22 φορές αυτό το χρόνο, με συμμετοχή περίπου όλων των μελών του. Μετά από διεξοδική ανταλλαγή σκέψεων και προτάσεων, οι αποφάσεις του ήταν τις περισσότερες φορές

ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ 01/01/2016 έως 31/12/2016						
ΕΚΔΡΟΜΕΣ				ΥΨΟΜΕΤΡΟ		
A/A	ΟΝΟΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΕΚΔΡΟΜΙΚΕΣ ΗΜΕΡΕΣ	A/A	ΟΝΟΜΑ	ΜΕΤΡΑ
1	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ Β.	33	69	1	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ	21.348
2	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ	32	68	2	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ Β.	16.277
3	ΠΑΪΔΟΥΣΗ ΠΟΠΗ	25	36	3	ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ Σ.	10.874
4	ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ Σ.	19	33	4	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ Μ.	10.611
5	ΠΑΝΤΕ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	18	46	5	ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ	7.684
6	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	17	42	6	ΛΥΡΑΚΗ ΝΑΝΤΙΑ	6.950
7	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ Μ.	17	36	7	ΚΟΛΟΤΟΥΡΟΣ Δ.	6.552
8	ΤΣΑΚΟΓΙΑΝΝΗΣ Γ.	16	26	8	ΖΩΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	6.552
9	ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ	16	20	9	ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ Γ.	6.415
10	ΨΥΡΑΚΗΣ Α.	15	19	10	ΜΑΡΙΝΟΥ ΝΤΟΡ.	5.489

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ 01-01-2016 έως 31-12-2016				
1) ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ:		48		
2) ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ:		40		
A • Μονοήμερες	19	Εκδρομές	x 1 = 19	εκδρομικές μέρες
B • Διήμερες	9	Εκδρομές	x 2 = 18	εκδρομικές μέρες
Γ • Τριήμερες	3	Εκδρομές	x 3 = 9	εκδρομικές μέρες
Δ • Τετράήμερες	5	Εκδρομές	x 4 = 20	εκδρομικές μέρες
Δ • Πολυήμερες	4	Εκδρομές	33	εκδρομικές μέρες
Σύνολο:		40	99 εκδρομικές μέρες	
Για σύγκριση, το 2015 είχαμε 40 εκδρομές & 89 εκδρομικές ημέρες				
3) ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ				
A • Μέλη		1.164	Για σύγκριση, το 2015 είχαμε 1.738 συμμετοχές	
B • Δόκιμα μέλη		277		
4) ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ		380		
Σύνολο:		1.821		
5) ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ				
A • Ορειβάτες		511	Για σύγκριση, το 2015 είχαμε 1.488 συμμετοχές	
B • Τουρίστες		930		
Σύνολο:		1.441	Υψόμετρο 21.348	

ομόφωνες. Συνεχίστηκε η διεκπεραίωση των φορολογικών της Ε.Ο.Φ. από λογιστικό γραφείο, καθώς και οι επαφές με τον Σύλλογο των κατοίκων του Ματιού.

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

Σας καλούμε να κάνετε προτάσεις ή παρατηρήσεις προς τα Διοικητικό Συμβούλιο για οποιοδήποτε θέμα. Μπορείτε να έρθετε την ημέρα που συνεδριάζει και να παρουσιάσετε τις προτάσεις σας. Πρέπει να αναφερθώ στην απουσία από το προσεχές συμβούλιο του πρώην προέδρου και επί 54 χρόνια ενεργού μέλους του αγαπητού φίλου Τάκη Μαντά.

Τάκη θα λείψεις από το Συμβούλιο.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Η χρονιά που πέρασε μας έκανε πιο φτωχούς, αφού έφυγαν από κοντά μας αγαπημένα μέλη και φίλοι μας: Οι Δημήτρης Τρανός, η Μαρία Αλμπέρτου, Δημήτρης και πρό-

σφατα Γεωργία Κώνστα, η Χρυσούλα Μαρκέα - Παπαγιάννη και μέσα στο 2017 οι Χρύσα Καλλιγέρη και Χαρούλα Τζιβιά. Φυσικά δεν θα παραλείψω και συγγενείς μελών μας όπως τη μητέρα μου Αθηνά, τη μητέρα του Τάκη Πίκουλα Ελένη τον αδελφό του Γιάννη Βαγιατίδη Αθανάσιο και του Χρήστου Μπάργκουλη Ανδρέα. Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες τους και κουράγιο. Πρέπει όμως να αναφέρουμε και τον νέο κόσμο που προστέθηκε στην ΕΟΦ. Δύο αγοράκια και ένα κοριτσάκι. Στους ευτυχείς γονείς και τους τρισευτυχισμένους παππούδες, γιαγιάδες και την προγιαγιά ευχόμαστε, να ζήσουν να τα χαίρονται και υγεία και καλή τύχη στα νεαρά βλαστήρια τους.

Στα γραφεία μας κόψαμε την πρωτοχρονιάτικη πίτα του 2017, όπως κάνουμε τα τελευταία χρόνια, μαζί με μεζεδάκια κρασάκι, καλή διάθεση και ολίγη δυστυχώς μουσική. Μας τίμησαν με την παρουσία τους ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης, τα μέλη του Δ.Σ. κ.κ. Κώστας Σφυρής,

ΨΗΦΟΦΟΡΙΑ	
Αριθμός μελών που παρουσιάστηκαν	120
Αριθμός μελών που ψήφισαν	120
Αριθμός έγκυρων ψηφοδελτίων	119
Αριθμός άκυρων ψηφοδελτίων	1
Αριθμός λευκών ψηφοδελτίων	0
ΕΚΛΕΧΘΗΚΑΝ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	110
2. ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ	91
3. ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	84
4. ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	80
5. ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	76
6. ΛΥΡΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	64
7. ΜΠΕΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	64
8. ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	61
9. ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	57
10. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ	48
11. ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	48
12. ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	31
13. ΚΙΝΤΑΤΖΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	30
14. ΜΕΤΑΞΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	28
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ	
1. ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ	78
2. ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ	72
3. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	58
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	75
2. ΒΑΓΙΑΤΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	71
5. ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	57

Γιώργος Κωνσταντινίδης και Γιώργος Πρίντζης. Η βλάβη του cd player, θύμα και αυτό όπως και τα air condition της εβδομαδιαίας βλάβης της ΔΕΗ, έδωσε άδοξο τέλος στα τσαλίμια της χορευτικής ομάδας. Τυχερός στη κλήρωση του φλουριού ήταν ο Δημήτρης Αρμενιάκος αλλά και ο πρόεδρος δηλαδή εγώ μαζί με τον δωρητή Τάκη Μαντά κερδίσαμε κατ' αναλογία 75%, 25% το φλουρί στην πίτα του συμβουλίου που κόψαμε λίγες μέρες αργότερα. Αναφερόμενος στο 2016, θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω το επιτυχημένο γλέντι της Τσικνοπέμπτης, καθώς και τις προβολές διαφανειών, με ενδιαφέροντα όπως πάντα θέματα και την φιλολογική βραδιά με ποίηση της κ. Ρακέλ Αντζελ και απόδοση από την κ. Μαρία Ευθυμίου. Η χορευτική ομάδα συνέχισε τα μαθήματα παραδοσιακών χορών κάθε Πέμπτη. Συμμετείχαμε στην εκδήλωση για τα 30 χρόνια της Ελληνικής Λέσχης Citroen 2 CV και στην εκδήλωση της ΟΦΟΕΣΕ για την Παγκόσμια ημέρα Περιβάλλοντος στη Δεσφίνα Φθιώτιδος. Επίσης πολλά μέλη και συγγενείς μελών συμμετέχουν στον κλασικό Μαραθώνιο και στον δρόμο δέκα χιλιομέτρων. Ευχαριστούμε όσους προσέφεραν οικονομική ενίσχυση στην Ε.Ο.Φ., έκαναν προβολές, έλαβαν μέρος στις διάφορες επιτροπές και φυσικά όσους

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ	
Σας γνωρίζουμε ότι το νέο Διοικητικό Συμβούλιο που αναδείχθηκε από τις αρχαιρεσίες της 8ης Φεβρουαρίου 2017, καταρτίστηκε σε σώμα την 14η Φεβρουαρίου 2017 και είναι το εξής :	
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΤΑΜΙΑΣ	ΜΠΕΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΛΥΡΑΚΗ ΝΑΝΤΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΩΣ	ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ - ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ	ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ	
ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, ΚΙΝΤΑΤΖΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ, ΜΕΤΑΞΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	
ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΒΑΓΙΑΤΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ
ΔΕΝΔΡΙΝΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 2017-2019	
Φίλες και φίλοι ΕΟΦίτες Οι δραστηριότητες της ΕΟΦ είναι πολλές και διαφορετικές. Οι εκδρομές πρέπει να έχουν ορειβατικό αλλά και τουριστικό ενδιαφέρον. Η κατασκήνωση και ο ορεινός ξενώνας έχουν ανάγκες λειτουργικές αλλά και ανακαίνισης της κτιριακής τους υποδομής. Τέλος οι πολιτιστικές εκδηλώσεις αποτελούν ένα απαραίτητο συμπλήρωμα για την ζωή του συλλόγου. Περιλαμβάνουν ξεναγήσεις σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, θεατρικές παραστάσεις και εκδηλώσεις στα γραφεία στον ορεινό ξενώνα και στην κατασκήνωση. Έχει λοιπόν εδώ και χρόνια ο σύλλογος αποφασίσει την σύσταση γνωμοδοτικών επιτροπών. Σε αυτές προεδρεύουν οι αντίστοιχοι έφοροι και μετέχουν μέλη του συλλόγου εντός και εκτός του Διοικητικού Συμβουλίου. Η διάρκεια των επιτροπών είναι διετής όση και του Διοικητικού Συμβουλίου εκτός αν με άλλη απόφαση καταργηθούν ή αλλάξουν μέλη τους.	
Α. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΡΟΜΩΝ 1. Πρόεδρος: ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ 2. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ 3. ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ 4. ΛΥΡΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ 5. ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ 6. ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ 7. ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ 8. ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ 9. ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Γ. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ 1. Πρόεδρος: ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ 2. ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ 3. ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ 4. ΜΠΕΝΑ ΑΜΑΛΙΑ 5. ΜΠΕΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ 6. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ 7. ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ 8. ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Β. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ 1. Πρόεδρος: ΠΙΚΟΥΛΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ 2. ΚΙΝΤΑΤΖΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ 3. ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ 4. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ 5. ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ 6. ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	Δ. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ 1. Πρόεδρος: ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ 2. ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ 3. ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ 4. ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΥΡΤΩ 5. ΚΙΝΤΑΤΖΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ 6. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ 7. ΣΙΝΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ 8. ΣΠΑΝΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΛΗ

έλαβαν μέρος στις εκδρομές μας και τις εκδηλώσεις μας δηλαδή όλους εσάς. Σας καλούμε να συνεχίστε να είστε κοντά μας και να μας επισημαίνετε τις αστοχίες και τις παραλείψεις μας. Απευθυνόμενος προς όλους,

προτρέπω να δείξουμε αγάπη στο σύλλογο και να τον στηρίξουμε. Να βάλουμε την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ πρώτα και μετά το "εμείς" και το "εγώ". Και πιστέψτε, πραγματικά το αξίζει.



Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

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

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



ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

Α) Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας, στην συνεδρίασή του, της 16.01.2017 αποφάσισε ομόφωνα, σύμφωνα με το άρθρο 21 παρ. 3 του ισχύοντος καταστατικού της, να καθιερώσει την απονομή χρυσού μεταλλίου μετά περγαμηνής, ως ηθική αμοιβή σε μέλη των Σωματείων-Μελών της, πληρούντα τις παρακάτω προϋποθέσεις:

1. Μακροχρόνια υπηρεσία τουλάχιστον είκοσι (20) ετών στο Σωματείο τους ή δέκα (10) ετών ως μέλος του Δ.Σ. της Ομοσπονδίας.
2. Η δράση του προτεινόμενου μέλους, να έχει ξεπεράσει τα Σωματειακά όρια, από πλευράς αποτελέσματος και να είναι εμφανής και παραδεκτή ομόφωνα.
3. Η δράση μπορεί να είναι Διοικητική, Πνευματική, Ορειβατική, Οργανωτική, Σωματειακή ή Ομοσπονδιακή.

Το κάθε Σωματείο μπορεί να προτείνει μόνο ένα (1) μέλος του, το οποίο θα πληροί τις άνω προϋποθέσεις, με απόφαση των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου του, ομόφωνα ή κατά πλειοψηφία, την οποία σε αντίγραφο, θα αποστέλλει στο Δ.Σ. της Ομοσπονδίας, υπογεγραμμένη από τον Πρόεδρο και Γενικό Γραμματέα αυτού, αναφέροντος το μέλος που προτείνει, τις προϋποθέσεις που έχει, την ημερομηνία απόφασης και αν είναι ομόφωνα ή κατά πλειοψηφία.

Η αρχή της απονομής θα γίνει το έτος 2017, το δε άνω μετάλλιο θα απονέμεται κάθε επόμενη πενταετία, με έκδοση σχετικής εγκυκλίου από το Δ.Σ. της Ομοσπονδίας.

Η φετινή απονομή θα γίνει στην προγραμματισθείσα «Ημέρα Περιβάλλοντος», που θα γιορταστεί την 7^η Ιουνίου 2017, ημέρα Τετάρτη. Θα αποσταλεί έγκαιρα εγκύκλιος.

Κατόπιν των παραπάνω, παρακαλούνται τα Διοικητικά Συμβούλια των Σωματείων - Μελών μας, να αποστείλουν το σχετικό έγγραφο πρότασης μέλους τους, **υπογεγραμμένο και με την σφραγίδα του Σωματείου, μέχρι και την 28^η Απριλίου 2017. Η προθεσμία θα τηρηθεί αυστηρά.**

Το Μετάλλιο «Αφής των Πυρών» διατηρείται όπως έχει καθιερωθεί μέχρι σήμερα.

Β) Στις 22 Φεβρουαρίου 2017 έγινε πολιτική κηδεία στο Νεκροταφείο Περιστερίου του Κώστα Τσιβελέκα, Προέδρου Δ.Σ. του Φ.Α.Ο.Σ., μέλος της Ομοσπονδίας. Παραστάθηκαν ο Πρόεδρος του Δ.Σ. Β. Κασαντώνης και μέλος του Δ.Σ. Γιώργος Κωνσταντινόπουλος. Ο Πρόεδρος με λίγα λόγια αποχαιρέτησε τον μεταστάνα εξαίροντας της αγάπης του για τη φύση, το βουνό, την Ελλάδα και την όλη του προσπάθεια εμπέδωσης της φυσιολατρίας και ορειβασίας στους νέους.

ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΒΕΛΕΚΑΣ, Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΑΝΑΒΑΣΗ

Γράφει: ο Νίκος Νίντος

Ο Κώστας Τσιβελέκας ήταν ο πιο έμπειρος Έλληνας ορειβάτης και καταγόταν από την περιοχή Μαυρολιθάρη Φωκίδας.

Υπήρξε ιδρυτής πρόεδρος και επίτιμος πρόεδρος του Αθηναϊκού Ορειβατικού Συλλόγου. Ήταν το 1968 όταν αποτολμούσε ανάβαση στις γαλλικές Άλπεις. Μόνος του, χωρίς άλλον Έλληνα συνοδό, εντάχθηκε σε μια ομάδα Κροατών ορειβατών και με υποτυπώδη, σχεδόν ανύπαρκτο εξοπλισμό, κατέκτησε την πρώτη του κορυφή το Λευκό Όρος στα 4.810 μ.

Έκτοτε ακολούθησαν αποστολές στα ψηλότερα βουνά του κόσμου (Κιλιμάντζαρο, Αραράτ, Φουτζιγιάμα, Μπρόουντ Πικ, Ποποκατεπέτλ, Λενάνα, Χουασκάραν). Στο Κιλιμάντζαρο μάλιστα το 1985 είχε καταρρίψει το παγκόσμιο ρεκόρ της πιο γρήγορης ανάβασης και κατάβασης. Μέσα σε 22 ώρες «έγραψε» 178 χιλιόμετρα.

Τον γνώρισα το 1989 όταν ξεκίνησα ορειβασία με τον Αθηναϊκό. Απλός, πάντα έτοι-

μος να βοηθήσει τους αρχάριους. «Είναι τρέλα το βουνό. Είναι έρωτας διαρκής» έλεγε και μας προέτρεπε να προχωράμε. Πρέπει όμως να σεβόμαστε και το βουνό και την ανθρώπινη ζωή. «Ο καλός ορειβάτης είναι εκείνος που επιστρέφει», συνήθιζε να λέει. Αν και είχε συμμετάσχει σε 37 αποστολές, στις περισσότερες ως επικεφαλής, (εκ των οποίων 13 στα Ιμαλάια) δεν είχε ποτέ «χάσει» κάποιον ορειβάτη.

Το 2004, ήταν ο αρχηγός της σημαντικότερης ελληνικής αποστολής Hellas Everest 2004 κατά την οποία για πρώτη φορά Έλληνες ορειβάτες κατάφεραν να φτάσουν στη «στέγη του κόσμου» και μάλιστα από την βορεινή πλευρά που είναι και η πιο δύσκολη.

Ακόμη και τους τελευταίους μήνες της ζωής του, που φέρεται να πάλευε με την επάρατο νόσο, φρόντιζε να συμμετέχει σε αποστολές. Με το σύνθημα «Δίνω Ελπίδα, Δίνω Ζωή», για τα παιδιά



που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση και εθελοντές δότες μυελού των οστών από το «Όραμα Ελπίδας» ανέβηκαν το περασμένο καλοκαίρι με τη βοήθεια του και άλλων έμπειρων ορειβατών, τον Όλυμπο.

Ο Κώστας Τσιβελέκας, δεν είναι πια μαζί μας έφυγε από τη ζωή στα 67 του χρόνια. Θα τον θυμόμαστε πάντα.

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1) Αθανασοπούλου
Ελένη | 4) Κρουσταλλάκη
Στέλλα |
| 2) Καρατζά Κυριακή | 5) Λιαναντωνάκη Εκάτη |
| 3) Κοπαλά Σοφία | 6) Παλαιολόγου Ελένη |

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε η μητέρα του Τάκη Πίκουλα
 - Απεβίωσε η Γεωργία Κώνστα
 - Απεβίωσε η Χρύσα Καλλιγέρη
 - Απεβίωσε η Χαρούλα Τζιβιά
 - Απεβίωσε ο κορυφαίος Έλληνας ορειβάτης Κώστας Τσιβελέκας
 - Απεβίωσε το παλιό μας μέλος Μίλτος Αντύπας (αδελφός της Έρης Καφετζοπούλου)
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

Τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. από 01-04-2017 μέχρι 30-06-2017 θα λειτουργούν Δευτέρα έως Παρασκευή 18.00 έως 21.00

ΑΝΟΙΞΗ

Σύνεχεια από σελ. 5

κόρη του Άτλαντα και της Πλειόνης και μητέρα του θεού Ερμή στον οποίο ο μήνας αυτός ήταν αφιερωμένος. Από άλλους υποστηρίζεται ότι αυτό το όνομα είναι προσδιοριστικό πρεσβύτερης ηλικίας εκ του major (μεγαλύτερος) ο δε Οβίδιος ότι προέρχεται από το Majestas (Μεγαλειότης).

Ο Μάιος είναι ο μήνας των λουλουδιών και της βλάστησης. Στη λαϊκή συνείδηση συσχετίζεται παρετυμολογικά με τα μάγια και τη μαγεία. Γι' αυτό και οι προλήψεις ότι δεν πρέπει να γίνονται γάμοι τον Μάιο, ούτε κάποια σοβαρή εργασία. Όλοι οι λαοί, πάντως, την Πρωτομαγιά γιορτάζουν την ανθοφορία της Φύσης και την απαρχή των «καλών καιρών» με το παραδοσιακό πρωτομαγιάτικο στεφάνι το οποίο στολίζει την πόρτα του σπιτιού μέχρι τις 24 Ιουνίου οπότε καίγεται στις φωτιές του Αϊ-Γιάννη.

Η 1η Μαΐου έχει χαρακτηριστεί παγκόσμια ημέρα αργίας και διεκδικήσεων των εργαζομένων, αφού είναι συνδεδεμένη με το εργατικό κίνημα όταν το 1886 έγιναν οι μεγάλες διαδηλώσεις στο Σικάγο με αίτημα τα τρία οχτάρια: οχτώ ώρες εργασίας, οχτώ ψυχαγωγία και οχτώ ύπνος.

Πολυσυζητημένο έθιμο είναι και τα αναστενάρια που τελούνται κατά το τριήμερο 21-23 Μάη, προς τιμήν των αγίων Κων/νου & Ελένης. Τέλος ο Μάιος συνδέεται με την όλη πορεία της Βασιλεύουσας της πόλης του Μεγάλου Κωνσταντίνου του οποίου τη μνήμη γιορτάζουμε στις 21 του μήνα. Δέκα ημέρες νωρίτερα γιορτάζονται τα εγκαίνια της Κωνσταντινούπολης κατά το έτος 330 μ.Χ., ενώ στις 29 θρηγούμε την Άλωση της από τους Τούρκους το 1453.

ΕΝΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΑΝΤΙΟ ΣΤΗ ΦΙΛΗ ΜΑΣ ΧΑΡΟΥΛΑ ΤΖΙΒΙΑ

Σε γνώριζα από τα παιδικά μου χρόνια, όταν νεαρή κοπέλα, μαζί με την αδελφή σου τη Σωτηρία σας έφερναν οι γονείς μου σε κάποιες εκδρομές της Ε. Ο. Φ.

Αργότερα, παντρεύτηκες τον Θανάση και του μετέδωσες την αγάπη σου για τον Σύλλογο. Έτσι άρχισε και αυτός να έρχεται και μάλιστα με τα χρόνια, άρχισε να είναι ενεργό μέλος του, να τον αγαπά και να προσφέρει.

Όταν γέννησες τον Κωνσταντίνο, αρχίσατε να μένετε στην κατασκήνωση, μαζί με την οικογένεια της αδελφής σου και τους γονείς σου. Σε θυμάμαι πάντα χαρούμενη και χαμογελαστή.

Πρωτοστατούσες σε όλα τα γλέντια του Συλλόγου και της Κατασκήνωσής μας και μερικές φορές, διοργάνωνες κάποια από αυτά. Θα μείνουν ανεξίτηλα στη μνήμη μας, τα αποκριάτικα γλέντια που κάναμε στην Άνω Χώρα κάθε χρόνο, με τις ευρηματικές μεταμφιέσεις σου (όχι μόνο για τον εαυτό σου), αλλά φροντίζοντας να ντύνεις και τους άλλους, ώστε να έχουν μεγάλη επιτυχία. Από το τίποτα, έστηνες χορό και γλέντι και έδινες ζωή στις εκδρομές.

Σε θυμάμαι στον Ξενώνα της Κατασκήνωσης, να μαζεύεις τα μικρά παιδάκια και να τους μαθαίνεις να κάνουν χειροτεχνίες. Κάθε καλοκαίρι, έφτιαχνες και εσύ κάποια χειροτεχνήματα, και μας τα χάριζες για να σε θυμόμαστε το χειμώνα.

Ήσουν ανοιχτός άνθρωπος και έξω καρδιά. Ακόμα και όταν αντιμετώπιζες κάποια προβλήματα υγείας, δεν το έβαλες κάτω και συνέχισες να κυνηγάς τη ζωή. Αντλούσες δύναμη και κουράγιο μέσα απ' αυτό. Έτσι έδινες κουράγιο και σε εμάς που σε βλέπαμε να παλεύεις.

Έχασες νωρίς τον αγαπημένο σου σύζυγο και στάθηκες στο πλευρό του βράχου, παρόλο τα προβλήματα υγείας που είχες.

Όμως, μετά τη μεγάλη πίκρα, πήρες και μία πολύ μεγάλη χαρά, το γάμο του παιδιού σου και έτσι χάρηκες για λίγο μ' αυτό το γεγονός.

Το καλοκαίρι στο Μάτι, σε θυμάμαι στην Καντίνα, στο τραπέζι μας στη γωνία, σχεδόν κάθε βράδυ, με τα ανέκδοτα και τα καλαμπούρια σου, που προσπαθούσες να μας διασκεδάσεις, παρόλο που περνούσες τόσο δύσκολα.

Εμείς δεν ξέραμε, δεν το άφηνες να φανεί, ήσουν δυνατή ακόμα και στη αρρώστια σου.

Βιάστηκες και εσύ να φύγεις από κοντά μας. Θα μας λείψει η παρουσία σου το καλοκαίρι από το τραπέζι της Καντίνας, θα μας λείψει το γέλιο σου.

Αλλά πιστεύω, ότι θα έχουμε κοντά μας τα παιδιά σου για να σε θυμίζουν. Θα σε έχουμε πάντα στη σκέψη μας, όμορφη, χαμογελαστή και αισιόδοξη. Ας είναι ελαφρύ το χόμα που σε σκεπάζει και να έχεις καλό Παράδεισο δίπλα στον σύντροφό σου τον Θανάση. Αντίο Χαρούλα

Όλγα Πετροπούλου



Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

Συνεχίζονται και αυτό το τρίμηνο τα μαθήματα με τον ίδια δάσκαλα 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.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Υπενθυμίζουμε σε όλα τα μέλη μας, κατασκηνωτές και μη και σε όλους 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 στιδή-ποτε 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

ΝΕΟΙ - ΠΑΙΔΙΑ - ΑΝΕΡΓΟΙ 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, θα πληρώνουν μισά έξοδα συμμετοχής.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

Στις εκδρομές μας προς **Λαμία** επιβίβαση-αποβίβαση των εκδρομέων γίνεται από την **αφετηρία** και τα εξής σημεία: Πλατεία Καραϊσκάκη - στάση Κολοκυνθούς (επί της Λεωφόρου Κηφισού) κατεύθυνση προς Λαμία) Renault - Γέφυρα Καλυφτάκη.

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

Ο ΛΟΥΚΑΣ ΠΑΠΑΔΗΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΘΗΝΩΝ

Πρόεδρος της Ακαδημίας Αθηνών, Ακαδημαϊκός, πρώην Πρωθυπουργός της Ελλάδος, αντιπρόεδρος της Ευρωπαϊκής Τράπεζας, Διοικητής της Τράπεζας της Ελλάδος, Καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών κ.ά.



Η ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ, εκφράζει τη μεγάλη της χαρά και τα συγχαρητήριά της, στον νέον Πρόεδρο της Ακαδημίας Αθηνών κ. Λουκά Παπαδήμο, για την εκλογή του στην προεδρία του Ανώτατου Πνευματικού Ιδρύματος της πατρίδας μας. Οι γονείς του Δημήτρη και Καλλιόπη, ήταν μέλη της Ε.Ο.Φ και ο πατέρας του ο ξεναγός μας, στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ, στους αρχαιολογικούς χώρους, τους οποίους επισκεπτόμασταν. Δεν θα ξεχάσουμε την χροιά της φωνής του, και το πάθος του για την μετάδοση των γνώσεών του στο ακροατήριό του. Ευχόμαστε στον κ. Λουκά Παπαδήμο, καλή επιτυχία, στα νέα του καθήκοντα. Μακάρι υπό την προεδρία του, το φως του πνεύματος και της ελπίδας της Ακαδημίας μας, να γίνει πιο δυνατό και να φωτίζει αξίες και δράσεις στην Ελλάδα και σε ολόκληρο το κόσμο.-



Δημήτρης Παγουλάτος

ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Στίχοι και μουσική Κ. ΤΖΑΒΑΛΑ

Όλοι βρε παιδιά ελάτε πάνω στα βουνά μας
κάθε μια χαρά θα βρείτε μες τη συντροφιά μας.
Είμαστε παιδιά, όλοι με μια καρδιά μεγάλη.
Και μ' άγνή χαρά χαιρόμαστε της γης τα κάλλη

Στις βουνοκορφές. Κοντά στη μάνα μας τη φύση.
Στις δροσοπηγές μακριά από πάθη κ' από μίση.
Κει που οδηγούν ολ ανθισμένα μονοπάτια.
Μέσα στα πουλιά μέσα στα πεύκα τα ελάτια.
Αθήνα 15 Ιουνίου 1946



Κρίκελλο

ΜΕ ΤΗΝ ΕΟΦ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΚΑΡΠΕΝΗΣΙΟΥ

Κείμενο Απόστολος Ψυράκης, Φωτογραφίες Δημήτρης Αρμενιάκος

Η Ευρυτανία και ιδιαίτερα η περιοχή του Καρπενησιού προσφέρονται για εκδρομές σε όλες τις εποχές του χρόνου διότι έχει ωραία φύση αφού είναι σχεδόν ολοκληρωτικά καλυμμένη από βουνά, συμπεριλαμβανομένων του Τυμφρηστού, της Καλιακούδας και της Χελιδόνας και ποτάμια συμπεριλαμβανομένων του Καρπενησιώτη, του Κρικελιώτη και του Κρικελλοπόταμου.

Η περιοχή συμπεριλαμβάνει δάση, μονοπάτια, ρεματιές, γραφικά χωριά, μοναστήρια, σπήλαια, καταρράκτες, χιονοδρομικό κέντρο, εγκαταστάσεις για ράφτινγκ, δασικούς δρόμους για μοτοσικλέτες ή αυτοκίνητα 4X4, τοπικά παραδοσιακά προϊόντα. Προσφέρεται για πεζοπορίες, ορειβασίες, χιονοδρομία, ράφτινγκ, περιηγήσεις. Ειδικά η περιοχή του Καρπενησιού περιλαμβάνει, επίσης, ιστορικά χωριά όπου διαδραματίστηκαν γεγονότα που θα μείνουν στην ιστορία για την περίοδο της αντίστασης κατά των Γερμανών κατακτητών.

Γνωρίζοντας όλα αυτά, η ΕΟΦ προγραμμάτισε μία διήμερη εκδρομή, τέλος Νοεμβρίου 2016, με διανυκτέρευση στο Καρπενήσι και έκανε ένα πλούσιο πρόγραμμα για να ικανοποιήσει όσους

πεζοπορήσουν αλλά και όσους δεν πεζοπορήσουν. Δυστυχώς, η ανάβαση στην Χελιδόνα και η μεγάλη πορεία του Σάββατου δεν πραγματοποιήθηκαν διότι είχε συνέχεια ψιλόβροχο αλλά όλο το άλλο πρόγραμμα υλοποιήθηκε και όλοι τελικά ικανοποιήθηκαν.

Το Σάββατο είχαμε προγραμματίσει να γίνουν 2 πεζοπορικές ομάδες. Η μία θα ακολουθούσε το μονοπάτι Ε4 από μία διασταύρωση μέχρι το Καρπενήσι αλλά δεν πραγματοποιήθηκε λόγω καιρικών συνθηκών. Η δεύτερη ήταν μία κυκλική διαδρομή από το Κρίκελλο και ενώ ξεκίνησε η ομάδα, επέστρεψε από τα ίδια χωριά να ολοκληρώσει την κυκλική διαδρομή διότι το ψιλόβροχο ήταν ενοχλητικό και δεν τους επέτρεπε να απολαύσουν την διαδρομή. Πριν φθάσουμε στο Κρίκελλο, παρεκκλίνοντας από τον κεντρικό δρόμο, είναι το μνημείο που στήθηκε στη μνήμη της μάχης που έδωσε ο τοπικός πληθυσμός εναντίον των Γαλατών το 279 π. Χ. Στο Κρίκελλο, ένα ορεινό χωριό χτισμένο σε υψόμετρο 1.120 μ. στην ανατολική πλευρά του όρους Καλιακούδα, γευματίσαμε σε μία παραδοσιακή ταβέρνα με τοπικά εδέσματα. Περιηγηθήκαμε το χωριό με την ωραία πλατεία και τον μεγαλοπρεπή ναό του Αγίου Νικολάου και θυμηθήκαμε ότι στη θέση Κουφόβρυση του Κρίκελλου διεξήχθη η πρώτη μάχη τμήματος του ΕΛΑΣ υπό τον Άρη Βελουχιώτη κατά των Ιταλών στις 28/10/42.

Μετά, πηγαίνοντας προς Δομνίστα, σταματήσαμε στο γεφύρι του Κρικελιώτη ποταμού πρώτον για να τονίσουμε ότι πολλές πεζοπορικές ομάδες ξεκινούν από εκεί, ακολουθώντας την κοίτη για να καταλήξουν στην εξαιρετική τοποθεσία «Πανταβρέχει» και δεύτερον για να σημειώσουμε ότι θα ξανασυναντήσουμε τον ποταμό πηγαίνοντας προς Προυσό.

Η Δομνίστα, κτισμένη σε υψόμετρο 1.005 μ. είναι γνωστή από την εποχή των Φράγκων Ιπποτών, από την εποχή του Γ. Καραϊσκάκη που την χρησιμοποίησε σαν καταφύγιο το 1821 αλλά και από την εποχή του Α. Βελουχιώτη όταν άρχισε τον ανταρτοπόλεμο κατά των Γερμανών το 1942.

Προτιμήσαμε να διανυκτερεύσουμε μέσα στο Καρπενήσι για να το περιηγηθούμε και για να περπατήσουμε στους ανηφορικούς/κατηφορικούς δρόμους του αλλά και να γνωρίσουμε την νυκτερινή ζωή του.

Την Κυριακή το πρωί, μία μικρή ομάδα προσπάθησε να ανηφορήσει από το Παλιό Μικρό Χωριό προς την Χελιδόνα αλλά εγκα-



■ Στο Μεγάλο Χωριό.



■ Μουσείο Εθν. Αντίστασης
Κορυτσάδες

τέλειψε την προσπάθεια λόγω συνεχούς βροχοπτώσης και προτίμησε να κατηφορίσει προς τον κεντρικό δρόμο για να συναντήσει το πούλμαν που θα πήγαινε προς Προυσό. Η μεγάλη ομάδα ξεκίνησε την περιήγηση της ημέρας με επίσκεψη στο χαριτωμένο χωριό Κορυτσάδες όπου μας απασχόλησε πολύ ώρα η επίσκεψη στο Μουσείο Εθνικής Αντίστασης με τα ενδιαφέροντα εκθέματα. Μην ξεχνάμε ότι το χωριό συνδέθηκε με την ιστορία της Εθνικής Αντίστασης διότι εκεί συνήλθε κατά τη διάρκεια του Β' Παγκόσμιου Πολέμου μετά από πανελλήνιες μυστικές εκλογές, το Εθνικό Συμβούλιο και η λεγόμενη «κυβέρνηση του βουνού».

Μετά, επισκεφθήκαμε το γραφικό Μεγάλο Χωριό και κατά την περιήγησή μας θαυμάσαμε το γύρω τοπίο διότι διαλύθηκαν τα σύννεφα και είχαμε ορατότητα. Είναι κτισμένο σε υψόμετρο 720 μ. και χρησιμοποιείται από τους ορειβάτες σαν ορμητήριο για αναβάσεις στο καταφύγιο και στην κορυφή της Καλιακούδας. Οι περισσότεροι εκδρομείς δοκίμασαν το φημισμένο γαλακτομπούρεκο και αγόρασαν παραδοσιακά προϊόντα. Τα τελευταία χρόνια το χωριό γνωρίζει μεγάλη τουριστική ανάπτυξη και αποτελεί έναν από τους κορυφαίους χειμερινούς τουριστικούς προορισμούς.

Στη συνέχεια ακολουθήσαμε την λεγόμενη «ποταμιά», ένα δρόμο που πάει δίπλα στον Καρπενισιώτη ποταμό και θαυμάσαμε το φθινοπωρινό χρώμα μια και όλη η διαδρομή είναι μέσα σε οργιώδη βλάστηση με επικρατέστερα τα πλατάνια. Το τοπίο ήταν μαγευτικό, ειδικά στα τριπτόμα, όταν συναντώνται ο Καρπενισιώτης με τον Κρικελιώτη και δημιουργούν τον Κρικελλοπόταμο.



■ Μονή Προυσού

Συνεχίζοντας, καταλήξαμε στην ιστορική Μονή Προυσού που είναι χτισμένη σε ένα τοπίο επιβλητικό, σε απόκρημνη, βραχώδη περιοχή μεταξύ των βουνών Χελιδόνα, Καλιακούδα και της οροσειράς του Παναιτωλικού, η οποία είναι κατάφυτη από έλατα. Στη ρίζα του βράχου, υπάρχει κρύπτη διαμορφωμένη σε παρεκκλήσι με τοιχογραφίες του 1785 αν και διασώζονται, στην εξωτερική πλευρά, τοιχογραφίες του 13^{ου} και του 16^{ου} αιώνα. Πολύ αξιόλογο είναι και το ξυλόγλυπτο τέμπλο της κρύπτης, που χρονολογείται στα 1810. Για να θαυμάσουν καλύτερα το γύρω τοπίο με την Μονή, ορισμένοι εκδρομείς ανέβηκαν στον λοφίσκο με το «ρολόι» και ανταμοίφθηκαν.

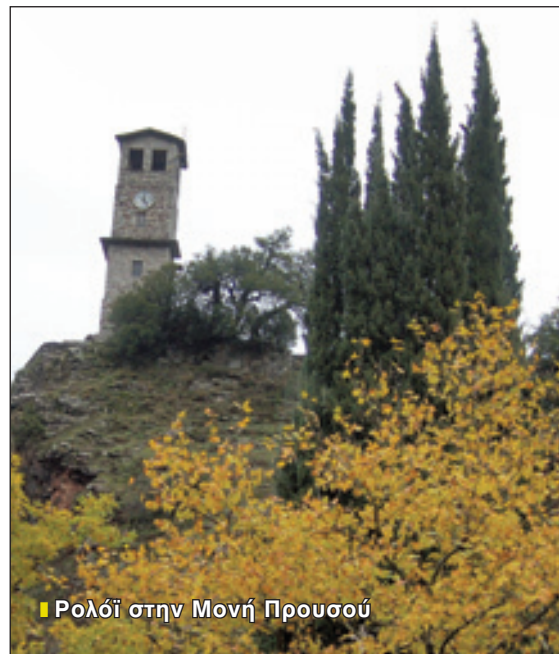
Σαν φυσιολάτρες, είχαμε προγραμματίσει να κάνουμε μία μικρή πεζοπορική διαδρομή διασχίζοντας ένα πανέμορφο οριοθετημένο μονοπάτι πλαισιωμένο από πανύψηλα έλατα, καστανιές και παραδοσιακά ξύλινα γεφύρια προς την Μαύρη Σπηλιά. Δυστυχώς, δεν την πραγματοποιήσαμε διότι άρχισε πάλι το ψιλόβροχο και προτιμήσαμε να πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής σταματώντας στο χωριό Γαύρος όπου δοκίμασαμε το τοπικό έδεσμα, τη γαληντές και ψητές πέστροφες.

Σαν επιδόρπιο, η περιοχή μάς χάρισε άλλο ένα φθινοπωρινό φαινόμενο αφού βρεθήκαμε πάνω από τα σύννεφα διότι μόλις αρχίσαμε την κατηφόρα προς τις Ράχες Τυμφορηστού η ατμόσφαιρα καθάρισε αλλά, χαμηλά, ο κάμπος του Σπερχειού είχε χαμηλή νέφωση.

Άλλη μία ωραία διήμερη εκδρομή της ΕΟΦ που μας άφησε καλές αναμνήσεις και την ευχή να την επαναλάβουμε συνδυάζοντας και άλλες επισκέψεις μια και η περιοχή προσφέρει πολλές δυνατότητες.

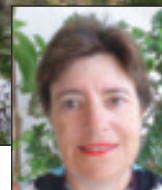


■ Κρίκελλο



■ Ρολοϊ στην Μονή Προυσού

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ 2017 ΣΤΗ ΔΡΑΜΑ



Περιγραφή και φωτογραφίες Μάρια Βέττερ

Ο λόγος που επιλέξαμε να πάμε στην Δράμα αυτή την εποχή ήτανε γιατί στην περίοδο των Θεοφανείων υπάρχουν πάρα πολλά δρώμενα στα γύρω χωριά. Η εκδρομή μας ξεκίνησε με πολλή αγωνία από τους εκδρομείς και τον οδηγό μας του πούλμαν, γιατί η πρόβλεψη του καιρού ήτανε πολύ άσχημη. Όμως η ΕΟΦ έκανε πάλι το θαύμα της και η μόνη περιοχή όπου δεν δημιουργήθηκαν προβλήματα λόγω καιρού ήτανε στην περιοχή της Δράμας (εκτός από το κρύο).

Φθάσαμε αργά αλλά σώοι και αβλαβείς στα 2 ξενοδοχεία μας στην πόλη της Δράμας. Το άλλο πρωί ξεκινήσαμε με περιήγηση της πόλης. Το κέντρο έχει πολλά ενδιαφέροντα όπως το αρχαιολογικό μουσείο που επισκεφθήκαμε, νεοκλασσικά αρχοντικά, το νεοκλασσικό κτίριο των παλιών εκπαιδευτηρίων (αρχές του 20ου αιώνα), Βυζαντινά τείχη (σώζεται ένα πολύ μικρό μέρος), το πάρκο της Αγίας Βαρβάρας κ.α. Τις γιορτές στήνεται επίσης ένα Χριστουγεννιάτικο σκηνικό στο κέντρο της πόλης που ονομάζεται «Ονειρούπολη» που ήτανε και δίπλα στα ξενοδοχεία μας.

Μετά από την περιήγηση της πόλης παρακολουθήσαμε τον Αγιασμό στην λιμνούλα του πάρκου της Αγίας Βαρβάρας με καμιά 10αριά γενναίους να βουτάνε για τον σταυρό (μεταξύ των οποίων ο φίλος και συμμετέχων στην εκδρομή μας Φάνης Βορεινάκης).

Συνεχίσαμε με το πούλμαν για το χωριό Μοναστηράκι λίγο έξω από την Δράμα για να παρακολουθήσουμε μέρος του δρώμενου των «Αράπηδων». Την ονομασία του την οφείλει στη μεταμφίεση των πρωταγωνιστών του, στην οποία κυριαρχεί το μαύρο χρώμα.

Οι «Αράπηδες» φορούν μαύρες, φλοκωτές, ποιμενικές κάπες, που καλύπτουν όλο το σώμα και εντυπωσιακές υψικόρυφες προσώπιδες- κεφαλοστολές από γιδοπροβιές. Στη μέση τους, κρεμούν τρία μεγάλα κουδούνια αρμονικά συνταιριασμένα από έμπειρους συγχωριανούς. Στα χέρια τους κρατούν από ένα μεγάλο, ξύλινο σπαθί. Τα κουδούνια πιστεύεται ότι έχουν αποτρεπτικές ιδιότητες του κακού.

Μια άλλη παράδοση λέει ότι τα κουδούνια είχαν έρθει στο χωριό σε ανάμνηση μιας μάχης που έκανε ο Μέγας Αλέξανδρος για να διαλύσει τους ελέφαντες που απέλυσε ο Πύρος, βασιλιάς των Ινδιών κατά την μάχη με τον Μέγα Αλέξανδρο. Για να φοβίσουν τους ελέφαντες οι στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου βάφτηκαν, βάλανε κουδούνια και μαύρα δέρματα και οι ελέφαντες βλέποντάς τους τράπηκαν σε φυγή και οι Μακεδόνες κέρδισαν την μάχη. Στην ομάδα των «Αράπηδων» -την «τσέτα»- όπως λέγεται, μετέχουν ενεργά και άλλοι μεταμφιεσμένοι, όλοι τους ευσταλείς και ενθουσιώδεις νέοι του χωριού.

Είναι οι «Γκιλίγκες», οι «Παπούδες» και οι «Εύζωνοι - Τσολιάδες». «Παπούδες» και «Τσολιάδες» μπήκαν στην «τσέτα» σε νεώτερους χρόνους, οι πρώτοι για να τιμήσουν τις περασμένες γενιές, οι δεύτεροι για να τονίσουν στα χρόνια της σκλαβιάς την ελληνικότητα των Μακεδόνων και το ακμαίο τους φρόνημα.

Πρωί-πρωί, ανήμερα των Θεοφανείων, η «τσέτα» μαζί με τους οργανοπαίχτες ξεκινά και επισκέπτεται με τη σειρά όλα τα σπίτια του χωριού. Εμείς βρεθήκαμε στο Μοναστηράκι κατά τις 1.30' και αφού τοιμήσαμε κάτι σε ταβέρνες και καφενεία του χωριού μαζευτήκαμε κατά τις 3 μ.μ. στην πλατεία μαζί με πολύ άλλο κόσμο. Σε λίγο ακούστηκε ο ήχος των μεγάλων κουδουνιών και οι «Αράπηδες» πραγματοποίησαν μια εντυπωσιακή είσοδο στην πλατεία, κραδαίνοντας τα μεγάλα, ξύλινα σπαθιά τους.

Ακολούθησαν οι «Τσολιάδες», χορεύοντας υπό τους ήχους της λύρας και του νταϊρέ. Σε λίγο στήθηκε κοινοτικός χορός. Παλαιότερα δεν επιτρεπόταν ούτε οι άνδρες να ανακατευτούν με τις γυναίκες, αλλά ούτε και οι ηλικίες. Πρώτοι οι ηλικιωμένοι και ακολουθούσαν άνδρες νεώτεροι σε ηλικία, έπειτα οι ηλικιωμένες και μετά οι νεώτερες και τον κύκλο έκλειναν τα μικρά παιδιά. Όταν είχε σχηματιστεί ο κύκλος του χορού, δύο «Αράπηδες» απήγαγαν μια «Γκιλίγκα», μόλις όμως απομακρύνθηκαν λίγο, την απελευθέρωσαν δύο «Τσολιάδες» και αυτή ξαναμπήκε στο χορό.

Το απογευματάκι επιστρέψαμε στην Δράμα για ξεκούραση γιατί το βραδάκι με το πούλμαν επισκεφθήκαμε το χωριό Πετρούσα για να παρακολουθήσουμε μέρος του δρώμενου «Μπάμπιντεν». Τα δρώμε-



Δράμα, Αγιασμός των υδάτων Αγία Βαρβάρα

να της Πετρούσας έχουν κοινά στοιχεία με τα «κατ' αγρούς Διονύσια» που ήταν σπουδαία γιορτή της αρχαίας Αθήνας. Πιο συγκεκριμένα τα κοινά στοιχεία είναι: Ο χρόνος τέλεσής τους, οι μεταμφιέσεις, οι βωμολοχίες, η παρουσία άμαξας, η εκκίνηση από τους αγρούς με οικονομική άρση. Κυρίαρχο σύμβολο του εθίμου είναι η «καμήλα». Ο σύλλογος διαθέτει ιδιόκτητη αληθινή βακτηριανή καμήλα (τον Ζαχαρία). Ο συμβολισμός αυτού του καρτερικού ζώου με την απaráμυλλη αντοχή στην πείνα και τη δίψα, κάτω από αντίξοες συνθήκες, δείχνει τις περιπέτειες του ανθρώπου μέσα στη ζωή και το χρόνο και την αποφασιστικότητα του να συνεχίσει να παλεύει κόντρα στις ελλείψεις και τις στέρσεις.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της γιορτής είναι οι τραγόμορφες μεταμφιέσεις (χαράπηδες - χαράπτσκι). Άντρες βάφουν το πρόσωπό τους με φούμο, φορούν δέρματα ζώων, δένουν κουδούνια στην μέση τους και με τον εκκωφαντικό θόρυβο που προκαλούν, διώχνουν τα κακά πνεύματα, καλωσορίζουν τη νέα χρονιά και καλούν τη φύση να ξυπνήσει και να ετοιμαστεί για την άνοιξη, για τη νέα σοδειά.

Όταν φθάσαμε το βράδυ είδαμε τους χαράπηδες να τριγυρίζουν στο χωριό μαζί με ένα ομοίωμα καμήλας (η πραγματική καμήλα βγαίνει την επόμενη μέρα).

Την άλλη μέρα η ομάδα μας χωρίστηκε στα 3. Η μία ομάδα με αρχηγό τον Νίκο Τσουτσο επισκέφθηκαν το σπήλαιο Μααρά (υπάρχει ξεχωριστό άρθρο). Μία ομάδα 6 ατόμων μεταφέρθηκαν με το πούλμαν στο χωριό Ταξιάρχες για να πραγματοποιήσουν μία καλά σημαδεμένη και κυκλική πορεία 3 ωρών περνώντας από μία πολύ όμορφη μισοπαγωμένη λίμνη. Μία 3^η ομάδα 2 ατόμων ανέβηκαν με ταξί στο χιονοδρομικό κέντρο του Φαλακρού όπου μαζί με ομάδα ορειβατών με επικεφαλής τον Κώστα Κασάπη επιχειρήσαν να ανέβουν στην κορυφή του Φαλακρού. Το πολύ χιόνι όμως τους εμπόδισε να πραγματοποιήσουν τον στόχο τους.

Το απόγευμα όλοι μαζί μεταφερθήκαμε με το πούλμαν στο χωριό Καλή Βρύση όπου λάμβανε χώρα το δρώμενο των «Μπαμπούγερων» που επίσης έχει τις ρίζες του στην Διονυσιακή λατρεία. Η ενδυμασία των «Μπαμπούγερων» αποτελείται από μάσκα που κατασκευάζεται από χονδρό λευκό ύφασμα, που στα δύο άνω άκρα της φέρει ομοιώματα κεράτων που καταλήγουν σε θυσανωτή προβιά από μαύρη κασίκα. Από την προβιά αυτή κατασκευάζουν επίσης φρύδια και μουστάκι. Η οδοντοστοιχία της προσωπίδας σχηματίζεται από εννιά φασόλια σε κάθε σειρά. Γενικά έχει την όψη του τράγου που συμβολίζει το ζώο που έχει δύναμη για ζωή. Κύριο φόρεμα του Μπαμπούγερου αποτελεί το λευκό ποδήρεσ εσώρουχο και η γούνα. Στη μέση ζώνονται τέσσερα μεγάλα κουδούνια και στο πίσω μέρος του σώματος ακόμα ένα μεγαλύτερο το μπατάλι. Τέλος, τοποθετείται καμπούρα πίσω στην πλάτη, που συμβολίζει τη γριά μπάμπω (μαμή) που έχει αποδώσει τους καρπούς της ζωής (τους απογόνους). Τα μπαμπούγερα βρίσκονται συνεχώς σε κίνηση όλο το τριήμερο και επισκέπτονται τα σπίτια για να κτυπήσουν την πλάτη των ενοίκων με το σακουλάκι της στάχτης που φέρουν στα χέρια. Παράλληλα, πιάνουν αιχμαλώτους από τους θεατές και τους ελευθερώνουν όταν τους πληρώσουν κάποιο χρηματικό αντίτιμο. Όταν φθάσαμε παρακολουθήσαμε κάποιους παραδοσιακούς χορούς, τριγυρίσαμε στο χωριό παρέα με τους «Μπαμπούγερους» (μικρούς και μεγάλους) και φάγαμε σε κάποια από τις ταβέρνες του χωριού.

Το βραδάκι στην Δράμα σκορπιστήκαμε σε διάφορα μαγαζιά για να γευτούμε εδέσματα της Βόρειας Ελλάδας. Την άλλη μέρα το πρωί ξεκινήσαμε για το σπήλαιο της Αλιστράτης. Κάποιοι που είχαν ήδη δει το σπήλαιο έκαναν μικρή βόλτα περπατώντας σε μονοπάτι που περνάει δίπλα και πάνω από το φαράγγι του ποταμού Αγγίτη. Κατά την επιστροφή για Αθήνα με έκπληξη διαπιστώσαμε ότι όσο κατεβαίναμε πιο νότια τα χιόνια ήτανε πιο πολλά.



■ Δράμα, το παλιό Εκπαιδευτήριο



■ Δράμα, παραδοσιακοί χοροί στην Ονειρούπολη

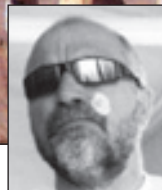


■ Δράμα, Αράπηδες στο Μοναστηράκι



■ Δράμα, Μπαμπούγερα στο χωριό Κρύα Βρύση

ΣΠΗΛΑΙΟ: Η ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΤΟΥ ΑΡΧΑΝΘΡΩΠΟΥ (Μικρή εισαγωγή σε έναν κρυφό κόσμο)



Κείμενο Νίκος Τσοῦτσος, Φωτογραφίες Βάλια Δημητροπούλου

Σπήλαιο. Περιβάλλον, σκοτεινό και μυστηριώδες. Πάντοτε τόνωνε την φαντασία, προκαλώντας ένα μείγμα από περιέργεια και φόβο. Ο άνθρωπος παλιότερα είχε οραματιστεί κατοίκους σπηλαίων ως απόκρυφες και φανταστικές μορφές, που συχνά σχετίζονται με τον κάτω κόσμο και τη λατρεία των νεκρών.

Σε κάποιους δυτικούς πολιτισμούς, οι μορφές αυτές είχαν θεωρηθεί ως κακές και διαβολικές, αλλά σε πολλούς άλλους, όπως τους ανατολίτικους, ήταν και είναι ακόμα θετικά υπερφυσικά όντα που προστατεύουν και φέρνουν καλή τύχη.

Έτσι ένα πέπλο σκότους κρύβει τη φυσική ομορφιά τους.

Μερικά βρίσκονται σε βράχια στην άκρη της ακτής, πελεκημένα από το αδυσώπητο σφυροκόπημα των κυμάτων και άλλα κάτω από την επιφάνεια του νερού, αποτέλεσμα κοραλλιογενούς αρχιτεκτονικού σχηματισμού. Άλλα σχηματίζονται όταν η εξωτερική επιφάνεια ενός σωλήνα λάβας ψύχεται και σκληραίνει, ενώ το εσωτερικό λιωμένο πέτρωμα παροχετεύεται μακριά. Σπήλαια ακόμη σχηματίζουν οι παγετώνες, όπου το νερό χαράζει σήραγγες στην αρχή του ταξιδιού του προς τη θάλασσα. Σπήλαια δημιουργούνται όμως και εξ αιτίας διαφόρων τεκτονικών φαινομένων, όπως οι κατακρημνίσεις στο εσωτερικό του φλοιού της Γης.

Αλλά τα πιο ενδιαφέροντα σπήλαια σχηματίζονται με **Καρστική Διάβρωση** (πήρε το όνομα από την ομώνυμη περιοχή της

Σλοβενίας), όταν δηλαδή ασβεστολιθικά και δολομιτικά πετρώματα διαλύονται αργά, καθώς τα διαπερνά νερό με ελαφρώς όξινη ιδιότητα. Η βροχή αναμιγνύεται με το διοξείδιο του άνθρακα στην ατμόσφαιρα καθώς πέφτει και στη συνέχεια εισχωρεί στο έδαφος. Και όπως ρέει εμπλουτίζεται με τον άνθρακα που περιέχεται στην σάπια οργανική ύλη που έχει εγκλωβιστεί κάτω από την επιφάνεια του εδάφους. Ο συνδυασμός αυτός δημιουργεί ένα ασθενές όξινο διάλυμα (PH 5 έως 6) που διαλύει τον ασβεστίτη (CaCO_3) ανθρακικό ασβέστιο από τον οποίο κυρίως αποτελείται ο ασβεστόλιθος.

Το όξινο νερό διεισδύει στη Γη μέσα από ρωγμές και σπασίματα και δημιουργεί ένα δίκτυο διόδων, όπως ένα υπόγειο σύστημα υδραυλικών εγκαταστάσεων. Οι δίοδοι διευρύνονται συνεχώς όσο περισσότερο νερό διαρρέει προς τα κάτω, επιτρέποντας ακόμη περισσότερο νερό να ρέει μέσα από αυτά. Η διαδικασία αυτή είναι τόσο αργή, ώστε αυτά τα ανοίγματα απαιτούν περισσότερα από 100.000 χρόνια για να διευρυνθούν αρκετά, ώστε να χωρέσει ένας άνθρωπος και να κερδίσουν τη διάκριση «σπήλαιο». (Ως σπήλαιο ορίζεται οποιαδήποτε φυσική κοιλότητα στο εσωτερικό της γης, στην οποία μπορεί να έχει πρόσβαση ο άνθρωπος. Όταν δεν υπάρχει πρόσβαση για τον άνθρωπο, γίνεται λόγος για έγκοιλο.)

Το είδος της σπηλιάς που θα σχηματιστεί, καθορίζεται εν μέρει από τη βαρύτητα. Ακριβώς όπως τα ποτάμια ρέουν στην επιφάνεια της γης προς τη θάλασσα, έτσι και τα σπήλαια είναι αγωγό νερού. Εάν το νερό ακολουθήσει άμεση διαδρομή, και κινηθεί κατ' ευθείαν κάτω, μέσα στο βράχο δημιουργεί σπήλαια σε κάθετο άξονα. Εάν το νερό κινηθεί δια μίας πιο πλαγίας οδού, θα σχηματίσει οριζόντια συστήματα σπηλαίων. Το σπήλαιο Μαμούθ στο Κεντάκι, σχηματίζει το μακρύτερο οριζόντιο σύστημα στον κόσμο, που εκτείνεται σε τουλάχιστον 600 χιλιόμετρα κάτω από την επιφάνεια της Γης.

Μέσα στα σπήλαια συναντούμε διάκοσμο από ασβεστολιθικές αποθέσεις. Το νερό που διαλύει τα ασβεστολιθικά πετρώματα, γίνεται πλούσιο σε ανθρακικό ασβέστιο, το οποίο και εναποθέτει στα σημεία όπου υπάρχει σταγονορροή. Εκεί μέσα, με την πάροδο των αιώνων, κρυμμένοι στο σκοτάδι, βραχώδεις σχηματισμοί που ονομάζονται **σπηλαιοθέματα** αναδύονται από το έδαφος, άλλοτε σε σχήμα μαντιριού, που καλύπτουν τις πλευρές τους σαν παγωμένοι καταρράκτες και άλλοτε σαν ακανόνιστοι οβελίσκοι που ονομάζονται σταλαγμίτες και όπως το νερό στάζει, στην οροφή σχηματίζονται οι **σταλακτίτες** που συχνά παίρνουν τη μορφή κουρτίνας ή μοιάζουν με λεπτεπίλεπτους σωλήνες. Αν στο νερό υπάρχουν διαλυμένα οξείδια μετάλλων, τότε



■ Η ρόδα στο σπήλαιο Μασρά

τα σπηλαιοθέματα είναι έγχρωμα. Κολώνες σχηματίζονται όταν σταλακτίτες και σταλαγμίτες ενωθούν συνήθως μετά από εκατομμύρια χρόνια. Όταν μέσα στο σπήλαιο υπάρχουν ρεύματα αέρα, η σταγονοροή δεν πέφτει πάντα κάθετα στο έδαφος και τότε, σχηματισμοί που ονομάζονται **ελικτίτες**, αναπτύσσονται προς όλες τις κατευθύνσεις από την οροφή, και τους τοίχους, δημιουργώντας πλέγματα σχεδόν αραχνούφαντα. Πλήθος άλλων εξειδικευμένων μορφών δημιουργούνται με την ίδια διαδικασία, δίνοντας πολύπλοκα και πολύ όμορφα συμπλέγματα. Ένα κυβικό εκατοστό αυτών των σπηλαιοθεμάτων για να σχηματισθεί περνούν περίπου 100 χρόνια.

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί λόγοι που οδηγούν κάποιους στην σπηλαιολογία.

Για κάποιους είναι ο αθλητισμός και η ώθηση για περιπέτεια.

Και για άλλους η περιέργεια να μάθουν τι βρίσκεται κάτω ...από τα πόδια μας.

Συνήθως όμως, είναι ένα μείγμα από όλα αυτά μαζί.

Πολλοί κίνδυνοι είναι παρόντες κατά την εξερεύνηση ενός σπηλαίου, αλλά στην πραγματικότητα όλα μπορούν να προβλεφθούν και να ξεπεραστούν με σωστή τεχνική προετοιμασία και τον κατάλληλο εξοπλισμό. Υποθερμία, πτώση, πλημμύρες, κατολισθήσεις και σωματική εξάντληση είναι οι κυριότεροι κίνδυνοι. Η διάσωση είναι δύσκολη και απαιτεί ειδικές δεξιότητες και εξοπλισμό

Το τυπικό ζώο που ζει στα σπήλαια είναι η νυχτερίδα. Στις τροπικές περιοχές, σχηματίζουν αποικίες που αποτελούνται συχνά από εκατομμύρια άτομα. Η παράσταση που προσφέρεται από αυτά τα ζώα είναι ένα από τα πιο συναρπαστικά στη φύση, όταν το σούρουπο όλες μαζί βγαίνουν από την είσοδο του σπηλαίου και μετακινούνται στον ουρανό προς αναζήτηση εντόμων.

Η νυχτερίδα είναι το μόνο θηλαστικό που μπορεί να πετάξει. Αλλά το πιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τους είναι το σύστημα ηχοεντόπισης. Κανένα άλλο ζώο δεν έχει τόσο ακριβές και εξελιγμένο σύστημα «ραντάρ», που του επιτρέπει να πετάξει μακριά από την είσοδο του σπηλαίου και να κυνηγήσει ακόμη και πολύ μικρά θηράματα, όπως τα έντομα, παρόλο που η όρασή του είναι πολύ ασθενής.

Με τα μεμβρανώδη φτερά και το σκούρο χρώμα τους, έχουν την εμφάνιση διαβόλων που στο παρελθόν (και συχνά στο παρόν) έχει οδηγήσει σε πραγματικές διώξεις προς το μέρος τους. Πολλοί άνθρωποι είναι πεπεισμένοι ότι αυτά τα ζώα θα μπλεχτούν στα μαλλιά τους, πράγμα σχεδόν αδύνατο, δεδομένου του ιδιαίτερα εξελιγμένου συστήματος ηχοεντόπισης που διαθέτουν. Υπάρχει και μια άλλη ανόητη πεποίθηση ότι όλες οι νυχτερίδες ρουφούν αίμα. Μόνον ένα είδος που ονομάζεται «βαμπίρ», ανήκει στο γένος *Desmodus* και ζει στη Νότια Αμερική δαγκώνει, χωρίς όμως ιδιαίτερες επιπτώσεις στα θηράματά του, γιατί το σάλιο του περιέχει αντιπηκτικά καθώς και ένα είδος του αναισθητικού. Αφήνοντας πίσω τους θρύλους και λαϊκές παραδόσεις, οι νυχτερίδες είναι στην πραγματικότητα πολύ χρήσιμα ζώα αφού στην πραγματικότητα είναι οι μεγαλύτεροι κυνηγοί εντόμων.

Η Ελλάδα αποτελείται κυρίως από ασβεστολιθικά πετρώματα, τα οποία κατεξοχήν ευνοούν το σχηματισμό σπηλαίων. Γονείς της Ελληνικής σπηλαιολογίας αποτελούν το ζεύγος Γιάννης και Άννα Πετροχειλίου. Η αγάπη τους για την σπηλαιολογία έγινε η αιτία για να αφιερώσουν όλη τους την ζωή σ'αυτήν. Άφησαν πίσω τους το «παιδί» τους, την Ελληνική Σπηλαιολογική Εταιρεία με ένα πολύτιμο κληροδότημα το αρχείο 10.000 εξερευνημένων σπηλαίων, βαράθρων και υπόγειων ποταμών που βρίσκονται στον Ελλαδικό χώρο, αριθμός αρκετά μεγάλος, που δίκαια τοποθετεί τη χώρα μας σαν μια από τις πλουσιότερες σε σπήλαια στον κόσμο.

Το 1960, στο σπήλαιο των Πετραλώνων, βρέθηκε το κρανίο Αρχανθρώπου. Οι έρευνές απέδειξαν ότι ο Αρχανθρώπος είναι 700.000 περίπου



■ Η αίθουσα της Ρόδας στο σπήλαιο Μασρά

ετών, γεγονός που τον καθιστά τον αρχαιότερο Ευρωπαίο.

Τα σπήλαια προστατεύονται ως γεωλογικοί σχηματισμοί, αλλά και ως αρχαιολογικοί χώροι (εφόσον έχουν αρχαιότητες) από το Υπουργείο Πολιτισμού και τις αρμόδιες Εφορείες Παλαιoανθρωπολογίας και Σπηλαιολογίας Βορείου και Νοτίου Ελλάδος κατά περίπτωση.

Σε κάθε περίπτωση θεωρούνται σημαντικό κομμάτι του περιβάλλοντος και έχουν άμεση σχέση με την ποιότητα ζωής, καθώς τις περισσότερες φορές σχετίζονται με το υπόγειο νερό που αντλείται με τις γεωτρήσεις για ύδρευση και για άρδευση.

Στην χώρα μας τουριστικά αξιοποιημένα και επισκέψιμα από το ευρύ κοινό, μεταξύ άλλων είναι το σπήλαιο **Βλυχάδα Δυρού** στην Μάνη (Πρόκειται για το πιο όμορφο λιμναίο σπήλαιο του κόσμου), το σπήλαιο Λιμνών κοντά στα Καλάβρυτα, το σπήλαιο **Ζωνιανών** στην Κρήτη, το σπήλαιο **Περάματος** στα Γιάννενα και βέβαια τα **Σπήλαια Αλιστράτης** και **Πηγών Αγγίτη**, που επισκεφτήκαμε στην διάρκεια της εκδρομής της Ε.Ο.Φ. στην περιοχή της Δράμας.

Το **Σπήλαιο Πηγών Αγγίτη** βρίσκεται κοντά στο χωριό Κοκκινόγεια Δράμας και είναι ένα από τα ελάχιστα στην Ελλάδα που διασχίζεται από ποτάμι. Το σπήλαιο είναι επισκέψιμο σε μήκος 500 μέτρων ενώ συνολικά εκτείνεται σε μήκος άνω των 21 χιλιομέτρων.

Το σπήλαιο ονομάζεται και Μασρά, είτε από τα αραβικά, που σημαίνει *μικρό σπήλαιο* είτε από τα εβραϊκά, που σημαίνει *νερό από το βουνό*. Στην περιοχή ανακαλύφθηκαν πολλά αρχαιολογικά ευρήματα, όπως ένας χαυλιόδοντας από μαμούθ, που φυλάσσονται στο αρχαιολογικό μουσείο Δράμας.

Εντυπωσιακή είναι η «Αίθουσα του Τροχού» στην έξοδο, που συνδέεται σήμερα με τον κύριο χώρο του σπηλαίου και οφείλει το όνομά της στην ύπαρξη ενός μεγάλου τροχού διαμέτρου 8μ. ο οποίος κάλυπτε τις ανάγκες ύδρευσης και άρδευσης της περιοχής από την εποχή της Τουρκοκρατίας.

Το **Σπήλαιο Αλιστράτης** είναι ένα από τα ομορφότερα αλλά και μεγαλύτερα σπήλαια της Ευρώπης και βρίσκεται 6 χλμ. νοτιοδυτικά της ομώνυμης κωμόπολης.

Ο πλούσιος διάκοσμός του περιλαμβάνει, τεράστιους σταλακτίτες και σταλαγμίτες σε διάφορους χρωματισμούς αλλά και ελικτίτες. Οι *ελικτίτες* είναι σπάνιοι σχηματισμοί που ψηφούν τους νόμους της βαρύτητας και σχηματίζονται ακολουθώντας ακανόνιστες πορείες. Δυστυχώς όμως φωτογράφιση μέσα στο σπήλαιο απαγορεύεται.

Και τα δύο σπήλαια είναι τόσο εντυπωσιακά που αρκετοί ΕΟΦίτες ζήτησαν περισσότερες πληροφορίες. Εκπαίδευση λοιπόν παρέχουν η Ελληνική Σπηλαιολογική Εταιρεία, ο ΣΠΕΛΕΟ αλλά και άλλοι σύλλογοι. Ο υπογράφων είναι διαθέσιμος για κάθε βοήθεια.



ΟΙ ΠΙΤΕΣ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Κείμενο Δημήτρης Παγουλάτος, Φωτογραφίες Δ. Αρμενιάκος, Δ. Παγουλάτος

Οι παραδόσεις κάθε χρόνο, είναι ένα μεγάλο μέρος από τη ζωή της Ε.Ο.Φ. Έτσι και εφέτος η πρώτη εκδήλωση έγινε για τα παιδιά, τα λίγο μεγαλύτερα και πολύ μεγάλα παιδιά, την εορτή των Θεοφανίων, στην κατασκήνωση μας στο Μάτι Αττικής. Κάθε χρόνο αφού παρακολουθήσουμε τη θεία Λειτουργία στον Ιερό Ναό της Παναγίας και μετά τη ρίψη του Σταυρού στη θάλασσα, μαζευόμαστε στο Ξενώνα. Εκεί γίνεται το κόψιμο της πρωτοχρονιάτικης πίτας των παιδιών και τους προσφέρονται διάφορα δωράκια, προσφορά της Ε.Ο.Φ. Μικροί και μεγάλοι τραγουδάμε τα κάλα-

να τρώγοντας διάφορα γλυκά, πίνοντας οι μικροί αναψυκτικά και κρασάκι ή ποτό οι μεγάλοι.

Γίνεται κλήρωση μεταξύ των παρευρισκομένων παιδιών και ο τυχερός παίρνει ένα τάμπλετ, μιας και η εποχή μας είναι ηλεκτρονική, προσφορά της Ε.Ο.Φ. Τυχερός για δεύτερη χρονιά, ο Ιάσωνας Βαβίλης. Καλότυχος να είναι σε όλα, σε όλη τη ζωή του.

Δεύτερη η πίτα της Ε.Ο.Φ., δηλαδή η πίτα όλων των μελών της, που τα τελευταία χρόνια την κόβουμε στα γραφεία μας. Αυτή δεν είναι μόνη της, συνοδεύεται με μεζεδάκια, κρασάκι και μουσική για τους χορευταράδες. Παρών ήταν και ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., μαζί του μέλη του Δ.Σ. και αρκετοί φίλοι

Όλα τα μέλη μας παίρνουν μέρος στην κλήρωση, για το ασημένιο φλουρί που προσφέρει η Ε.Ο.Φ.. Τυχερός ήταν ο Δημήτρης Αρμενιάκος, που μαζί με τον εγγονό του Ιάσωνα, φέρανε αρκετή τύχη στην οικογένεια τους.

Και στις δύο πίτες, η συμμετοχή δεν ήταν η αναμενόμενη, βέβαια υπάρχει η κατάσταση του καιρού και πιο πολύ στη κατασκήνωση με τα παιδιά. Μάλλον δικαιολογίες είναι, γιατί τί ορειβάτες και φυσιολάτρες είμαστε αν πρέπει πάντα ο καιρός να είναι ανοιξιάτικος;

Οκτώ είναι οι επίσημες ετήσιες συγκεντρώσεις, στα γραφεία, Κατασκήνωση και Ορεινό Ξενώνα, χωρίς να υπολογίζονται οι διάφορες προβολές, οι ομιλίες, οι εκδηλώσεις. Καλά θα κάνουμε, η συμμετοχή μας να είναι πιο μαζική, ο Σύλλογός μας έχει ανάγκη την παρουσία μας και εμείς έχουμε ανάγκη τη φιλία την συντροφικότητα και την αγάπη των μελών της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΩΝ.



■ Κοπή πίτας στα γραφεία της Ε.Ο.Φ.



■ Κοπή πίτας παιδιών στην Κατασκήνωση



ΜΕ ΤΗΝ ΕΟΦ ΣΤΟΝ ΟΣΙΟ ΛΟΥΚΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΤΕΙΡΙ

Περιγράφει ο Απόστολος Ψυράκης

Για την 20η Νοέμβρη 2016 προγραμματίσαμε μία ημερήσια εκδρομή για να επισκεφθούμε την Μονή του Οσίου Λουκά και για να πεζοπορήσουμε στο φαράγγι της Κλεισούρας. Για τον Όσιο Λουκά, παρακαλέσαμε τον Δ. Πολιτόπουλο να έλθει μαζί μας στην εκδρομή και να μας ξεναγήσει.

Για την πεζοπορική διαδρομή, επικοινωνήσαμε με το χωριό Στείρι και διαπιστώσαμε με μεγάλη χαρά ότι ο τοπικός σύλλογος διοργανώνει συχνά πεζοπορικές διαδρομές στην γύρω περιοχή και βοηθάει Αθηναϊκά σωματεία για να γνωρίσουν την περιοχή τους. Μας διαβεβαίωσαν μάλιστα ότι στις πεζοπορικές διαδρομές τους όπως και στις εκπαιδευτικές τους εκδηλώσεις συμμετέχουν πολλά άτομα από όλες τις ηλικίες. Εντυπωσιαστήκαμε όταν μας τόνισαν ότι στις εκδηλώσεις αυτές συμμετέχουν από 80 έως 200 άτομα και κυρίως νεαρής ηλικίας. Για την δική μας πεζοπορική διαδρομή όχι μόνο μας έδωσαν πληροφορίες, αλλά οργάνωσαν την ίδια διαδρομή και μας συνόδευσαν περίπου 80 άτομα, τα περισσότερα των οποίων ήταν νέα παιδιά γυμνασίου και λυκείου. Πρώτη φορά, μάλιστα, είδαμε ότι στην πορεία προηγείτο ομάδα με την Ελληνική Σημαία που όπως μας είπαν τους συνοδεύει σε όλες τους τις εξορμήσεις. Εμείς πάντως τους συγχαίρουμε για την προσπάθεια που καταβάλουν για να γνωρίσουν οι συντοπίτες τους την φύση και όλα τα ενδιαφέροντα της περιοχής τους. Τους ευχαριστούμε επίσης για την βοήθειά τους στην πραγματοποίηση της πεζοπορικής διαδρομής: Στείρι - Ακρόπολη Αρχαίας Στείδας με το Ασκητήριο του Οσίου Λουκά - Φαράγγι Κλεισούρας - Ακρόπολη Μεδεών - Βιομηχανία Αλουμινίου.

Στείρι Βοιωτίας - Στείδας

Το Στείρι βρίσκεται στο Νομό Βοιωτίας και έχει πληθυσμό 686 κατοίκους (2011). Το χωριό είναι χτισμένο σε υψόμετρο 440 μ. αμφιθεατρικά στους πρόποδες του Ελικώνα, του «βουνού των Μουσών», ενώ έχει θέα προς τον Παρνασσό.

Είναι τοπική ενότητα του Καλλικρατικού δήμου Διστόμου- Αράχωβας- Αντίκυρας με δυο οικισμούς, τον οικισμό του Στερίου και τον οικισμό της μονής του Οσίου Λουκά.

Το Στείρι είναι από τα πιο γνωστά μέρη της εξορυκτικής βιομηχανίας βωξίτη στην Ελλάδα και στη περιφέρειά του βρίσκεται εγκατεστημένο το εργοστασιακό συγκρότημα της εταιρίας Αλουμίνιον της Ελλάδος.

Το Στείρι είναι η συνέχεια της Στείδας γνωστής πόλης του Κοινού των Φωκίων, την οποία ίδρυσε στους πρόποδες του Ελικώνα ο Πετέως γιός του Ορνέα, εγγονός του Ερεχθέα όπως λέει η μυθολογία, με τους Αθηναίους κατοίκους από την Στειρία (Στιρία ή Στίριδα) που τον ακολούθησαν στην εξορία του διωγμένος από τον Αιγέα πατέρα του Θησέα, από τον οποίον διεκδίκησε την βασιλεία των Αθηνών.

Η Στειρία ήταν αρχαίος οικισμός -πόλη και δήμος της Πανδιονίδος (περιοχή της Αρχαίας Αττικής και φυλή της αρχαίας Αθήνας) και βρισκόταν μεταξύ Βραυρώνας και στις Πρασιές (Πόρτο Ράφτη).

Οι Αθηναίοι ξεριζωμένοι κάτοικοι της Στείδας αγάπησαν και ανέπτυξαν την καινούργια τους πατρίδα σε σημείο τέτοιο, που να μνημονεύεται μεταξύ των 22 πιο γνωστών πόλεων του Κοινού των Φωκίων που συνεδρίαζε στο στενό του αρχαίου δρόμου Δελφών- Πανοπέα (Άγιος Βλάσιος).

Πήρε μέρος στη μάχη των Πλαταιών κατά των Περσών το 479 π.Χ. Αυτό το μαρτυρεί ο μεγάλος τρίποδας των Δελφών, στον οποίον ήταν γραμμένες οι 31 πόλεις που πήραν μέρος στη μάχη. Ο τρίποδας αυτός δεν σώζεται ολόκληρος. Ο μισός που έχει ύψος 8μ. βρίσκεται στο μουσείο της Κωνσταντινούπολης και μόνο η βάση του βρίσκεται στο μουσείο των Δελφών.

Καταστράφηκε το 346 π.Χ. στον Γ' Ιερό πόλεμο από τον Φίλιππο Β' τον Μακεδόνα, μαζί με άλλες φωκικές πόλεις, εφαρμόζοντας την ποινή που επέβαλαν οι Αμφικτιόνες των Δελφών στους Φωκείς, επειδή καλλιεργούσαν μέρος της κοιλάδας της Άμφισσας που θεωρείται ότι ανήκε στο ιερό μαντείο, όπως αναφέρει ο αρχαίος περιηγητής Πausanias.

Το σημαντικότερο ιστορικό στοιχείο για την αρχαία Στείδας είναι η επιγραφή που βρήκε ο Γάλλος αρχαιολόγος Μπωντουέν, αναφερόμενη στην ένωση της Στείδας με τον Μεδεώνα και το δημοσίευσε το 1881. Πρόκειται για μια ισότιμη πολιτική και θρησκευτική ένωση που έγινε γύρω στο 200 π.Χ.

Η Στείδας καταστράφηκε και πάλι το 147 π.Χ. από τους Ρωμαίους αλλά ξανακτίστηκε και συνέχισε τη ζωή της.

Η πόλη της αρχαίας Στείδας βρίσκεται στη θέση Παλιοχώρι, ενώ η ακρόπολή της στη θέση Μπούλιο, λόφο απέναντι από τη μονή Οσίου Λουκά. Διασώζονται αρκετά τμήματα από το αρχαίο τείχος, δύο στέρνες, λίθινες γούρνες, ίχνη από οικοδομήματα, αρκοσόλια και τάφοι. Εντύπωση προκαλεί ο βασιλικός τάφος, που είναι λαξευμένος στο βράχο, με ορθογώνιο άνοιγμα ως είσοδο. Εκεί ασκήτεψε ο Όσιος Λουκάς, γι αυτό και η περιοχή ονομάζεται Ασκηταριό.

Η θέση της Στείδας μέσα στην κοιλάδα την αρχαιότητα ήταν σημαντική, διότι έλεγχε όλους τους αρχαίους οδικούς άξονες που οδηγούσαν από τα παράλια προς την ενδοχώρα. Μαζί με το Φλυγόνιο, ήταν τα όρια της Φωκίδας με την Βοιωτία. Τα βορειοανατολικά της σύνορα με τον Πανοπέα ήταν στο ύψος του Καρακόλθου, ελέγχοντας έτσι την περιοχή και τους οδικούς άξονες από τυχόν επιθέσεις, από την μεριά των Βοιωτών, απαιτώντας έτσι εγγύηση και ετοιμότητα εκ μέρους των κατοίκων.

Η κοιλάδα στα νοτιοδυτικά της έχει φυσική διέξοδο προς τον Μεδεώνα και τον Κορινθιακό κόλπο μέσω του φαραγγιού της Κλεισούρας. Στη δυτική πλευρά του φαραγγιού υπάρχει δρόμος με σκαλοπάτι και αναλήμματα που έχουν κατασκευαστεί μεταγενέστερα μεν, αλλά ο δρόμος αυτός πατούσε πάνω στο αρχαίο μονοπάτι, επιτρέποντας έτσι την επικοινωνία του Στερίου κατά την αρχαιότητα, τους βυζαντινούς και τους νεώτερους χρόνους με την παραλιακή Φωκίδα.



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Ξενάγηση στο Τατόι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Δράμα. Διαδρομή από το χωριό Ταξιάρχες, Φωτ. Μ. Βέττερ

■ Ορεινή Κορινθία. Στη διαδρομή Ψάρι-Σταυραετός, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην πόλη της Θήβας, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ 1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ
ΕΚΔΡΟΜΗ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 48 ΑΤΟΜΩΝ**

ΤΑΤΟΪ

Με συμμετοχή 48 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 11/12/16 ημερήσια εκδρομή στην περιοχή του Τατοΐου, όπου επισκεφθήκαμε τα παλαιά Βασιλικά Ανάκτορα και τους Βασιλικούς Τάφους, με ξενάγηση από τον Β. Κουτσαβλή προέδρου του Συλλόγου "ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΤΑΤΟΪΟΥ". Παράλληλα πεζοπορήσαμε μέχρι την Λίμνη Κιθάρρα απολαμβάνοντας το καταπράσινο τοπίο. Για πρώτη φορά, επίσης, επισκεφθήκαμε και τον φερόμενο σαν Τύμβο του Σοφοκλή.

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 169 ΑΤΟΜΩΝ**

ΔΡΑΜΑ

Με την ευκαιρία της εορτής των Θεοφανείων πραγματοποιήσαμε εκδρομή με κέντρο την Δράμα. Συμμετείχαν 40 άτομα που κατά την διάρκεια της εκδρομής παρακολούθησαν τα τοπικά έθιμα και πολλά δρώμενα οργανωμένα από τοπικούς συλλόγους σε διάφορα χωριά τριγύρω από την Δράμα. Απολαύσαμε το χειμερινό τοπίο της περιοχής και πεζοπορήσαμε στο όρος Φαλακρό.

ΨΑΡΙ - ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ

Με συμμετοχή 32 ατόμων επισκεφθήκαμε στις 15/01/17 τον Ορεινό μας Ξενώνα και πραγματοποιήσαμε πορεία τριγύρω από το χωριό Ψάρι. Κατά την διάρκεια της εκδρομής, κόψαμε και την πίτα της ορειβατικής ομάδας.

ΘΗΒΑ

Με 2 πούλμαν και 97 εκδρομείς επισκεφθήκαμε την Κυριακή 29/01/17 την Θήβα όπου



ο κ. Μοστράτος μας ξενάγησε στο ανακαινισμένο Μουσείο, στην Καδμεία Ακρόπολη αλλά και στο κέντρο της Θήβας.

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΜΟΝΟΗΜΕΡΗ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥ-
ΗΜΕΡΗ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 141 ΑΤΟΜΩΝ**

ΒΟΛΟΣ - ΠΗΛΙΟ

Το διήμερο 4-5/02/17 μία ομάδα 49 ατόμων πέρασε ένα ωραίο διήμερο στο Βόλο. Αυτή τη φορά, προτιμήσαμε να διανυκτερεύσουμε στο Βόλο για να γνωρίσουμε αυτήν την ωραία πόλη με την μοναδική ρυμοτομία διότι κάθε φορά που πηγαίναμε στο Πήλιο, απλά περνάγαμε από τον Βόλο χωρίς να σταματήσουμε. Περιηγηθήκαμε την πόλη, δοκιμάσαμε τα τοπικά τσιπουράδικα και ξεναγηθήκαμε στο πολύ ενδιαφέρον Αρχαιολογικό Μουσείο. Παράλληλα, επισκεφθήκαμε την Μακρινίτσα ενώ το Σάββατο (πηγαίνοντας προς Βόλο) γνωρίσαμε την Μονή Ξενιάς και το παραθαλάσσιο Αχίλλειο. Η ορειβατική ομάδα πραγματοποίησε το μεν Σάββατο την διαδρομή Παλαιά Μονή Ξενιάς – Βρύναινα – Άνω Μονή Ξενιάς και την Κυριακή την διαδρομή Πορταριά – Αλικόπετρα – Δράκεια – Άγιος Βλάσης

NEMEA – ΔΕΡΒΕΝΑΚΙΑ

Με συμμετοχή 51 ατόμων, πραγματοποιήθηκε στις 12/02/17 μία ημερήσια εκδρομή στην περιοχή της Νεμέας. Σε άλλη στήλη του περιοδικού, υπάρχει αναλυτική περιγραφή.

ΣΙΑΤΙΣΤΑ – ΚΟΖΑΝΗ

Με συμμετοχή 41 ατόμων, επισκεφθήκαμε τη Σιάτιστα και την Κοζάνη για να συμμετάσχουμε στις καρναβαλικές εκδηλώσεις της Κοζάνης μια και το Καρναβάλι της Κοζάνης θεωρείται παραδοσιακό – αυθεντικό και ένα από τα καλύτερα καρναβάλια της Ελλάδας. Παράλληλα όμως περιηγηθήκαμε τη Σιάτιστα και τα γύρω χωριά.

εκδρομές - εκδηλώσεις



■ Ξενάγηση από τον κ. Μοστράτο στην πόλη της Θήβας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πορταριά - Δράκεια, Φωτ. Ν. Λυράκης



■ Νεμέα στο εκκλησάκι του Αγίου Ζαχαρία, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ο ναός του Δία στην Νεμέα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Σιάτσιστα. Αρχοντικό Μανούσου, Φωτ. Ν. Νίντος



■ 03-2017, Αρχαιρεσίες στα γραφεία μας

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 10-12-16 ξεναγηθήκαμε από την κ. Α. Σκουμπορδή στην «Αθήνα της Τουρκοκρατίας».
- Στις 14-12-16 παρακολουθήσαμε την θεατρική παράσταση «Δωδεκάτη Νύχτα» του Σαίξπηρ στη σκηνή του Εθνικού Θεάτρου.
- Στην εκδρομή των Φώτων παρακολουθήσαμε τα παραδοσιακά δρώμενα που γίνονταν στην περιοχή της Δράμας.
- Στις 6-1-17 πραγματοποιήθηκε στην κατασκήνωσή μας, στο Μάτι, η Κοπή Πίτας των παιδιών με διανομή δώρων. Το αναμνηστικό δώρο τάμπλετ «έπεσε» στον Ιάσονα Βαβίλη.
- Στις 13-1-17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας η Κοπή Πίτας και ακολούθησε μικρός μπουφές, κρασί, μουσική, χορός. Τυχερός στην κλήρωση του αναμνηστικού ασημένιου φλουριού, ήταν ο Δημήτρης Αρμενιάκος.
- Στις 15-1-17 πραγματοποιήθηκε εκδρομή στον Ορεινό Ξενώνα με πεζοπορία και κόψιμο πίτας για την ορειβατική ομάδα. Τυχερός στην κλήρωση του αναμνηστικού φλουριού, ήταν η Βούλα Παπανακλή.
- Στις 23-1-17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από την Βάσω Στάση με θέμα «Βολίβια».
- Στις 27-1-17 συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας μερικά μέλη και έγιναν προτάσεις για εκδρομές.
- Στις 8-2-17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας η Ετήσια Γενική Συνέλευση με απολογισμό για το 2016 και με αρχαιρεσίες για την ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου, Εξελεγκτικής Επιτροπής και Πειθαρχικού Συμβουλίου.
- Στις 16-2-17 (Τσικνοπέμπτη) πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας αποκριάτικο γλέντι με μουσική, φαγητό, κρασί και χορό.
- Στις 20-2-17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας ομιλία του Καθηγητή Ε. Πανά με θέμα: «Όμηρος, Αντιφών, Καινή Διαθήκη»
- Στις 22-2-17 παρακολουθήσαμε την θεατρική παράσταση «Μάνα θα πάω στο HOLLYWOOD» στο θέατρο Ιλίσια.

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

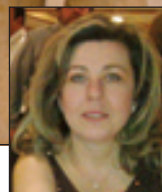
Φορμίωνος 63 - 65 Φιλοθέου - www.dendrinos.gr

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

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



ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ. ΣΤΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΘΗΒΑΣ



Γράφει η Όλγα Πετροπούλου, Φωτογραφίες εκθεμάτων του Μουσείου Γ. Γκλέτσος, Δ. Αρμενιάκος

Κυριακή 29/1/2017 Ξεκινήσαμε από την Αθήνα 2 πούλμαν με 97 άτομα, την προγραμματισμένη μας εκδρομή με προορισμό τη Θήβα, προκειμένου να επισκεφθούμε το ανακαινισμένο Αρχαιολογικό Μουσείο της, το Ναό του Αγίου Δημητρίου αλλά και να ξεναγηθούμε στα αρχαία μνημεία που βρίσκονται διάσπαρτα στην πόλη. Χωριστήκαμε σε δύο ομάδες και ξεναγηθήκαμε στο Μουσείο. Το Αρχαιολογικό Μουσείο Θηβών είναι από τα σημαντικότερα σύγχρονα Αρχαιολογικά Μουσεία στην Ελλάδα, καθώς μερικές από τις συλλογές που περιλαμβάνει είναι σπάνιες ή μοναδικές στο είδος τους.

Τα εκθέματα προέρχονται από ανασκαφές στη Βοιωτία και καλύπτουν χρονολογικά τον πολιτισμό της περιοχής από τα παλαιολιθικά χρόνια έως τους μεταβυζαντινούς χρόνους. Στη συνέχεια περιηγηθήκαμε στα αρχαία μνημεία της πόλης που είναι όλη μια ιστορία.



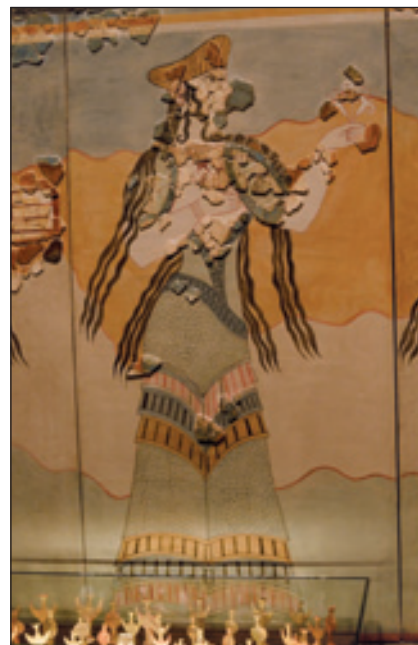
Η Θήβα είναι από τις αρχαιότερες πόλεις της Ελλάδας. Χτίστηκε κατά το μύθο από τον Κάδμο και έχει μεγάλη ιστορική και μυθολογική σημασία. Από τους πιο σημαντικούς Θηβαίους ήταν ο Επαμεινώνδας, μεγάλος στρατηγός της αρχαιότητας που έκανε τη Θήβα ηγεμονεύουσα της Ελλάδας και ο Πελοπίδας, ο αρχηγός του διάσημου Ιερού Λόχου.

Η ακρόπολη των Θηβών ονομαζόταν «Καδμεία», παίρνοντας το όνομα από τον ιδρυτή της. Ο πληθυντικός του ονόματος *Θήβαις* οφείλεται στις περίφημες Δεκατέσσερις πύλες της, που συνδέονται στενά με τον μύθο της Νιόβης.

Καταλήξαμε στον προαύλιο χώρο του Ναού του Αγίου Δημητρίου ο οποίος έχει χαρακτηριστεί ως «εντοιχισμένο Μουσείο όλων των εποχών». Ο ρυθμός του είναι τρίκλιτος σταυροειδής με τρούλο. Έχει κατασκευαστεί από αρχαίους λίθους, ενεπίγραφες πλάκες και κιονόκρανα που βρέθηκαν διάσπαρτα στο χώρο. Είναι έργο του Τήνιου αρχιτέκτονα Ιωάννη Φιλοπόπτη, με συνεργάτη τον γλύπτη γιό του Δημήτριο. Παρακολουθήσαμε με πολύ μεγάλο ενδιαφέρον, τις καταπληκτικές ξεναγήσεις που μας έκανε ο αρχαιολόγος και ιστορικός Ξεναγός μας κ. Γιώργος Μοστράτος. Μείναμε όλοι ενθουσιασμένοι.

Τέλος καταλήξαμε στην πλατεία της Θήβας όπου γευματίσαμε. Αξίζει το κόπο να επισκεφτεί κάποιος το Αρχαιολογικό Μουσείο και την πόλη. Καλό θα ήταν αργότερα να επαναλάβουμε την εκδρομή στο Μουσείο σε συνδυασμό με άλλα μέρη αρχαιολογικού ενδιαφέροντος που υπάρχουν στην Θήβα. Πήραμε το δρόμο της επιστροφής για την Αθήνα, με το μυαλό μας γεμάτο εικόνες, πληροφορίες και πιο πλούσιο σε πνευματική τροφή.

Παραθέτω κείμενο για τη χωροταξία και τα εκθέματα του Αρχαιολογικού Μουσείου, όπως περιγράφονται από το Υπουργείο Πολιτισμού.



ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΘΗΒΑΣ

Η ανάγκη για ένα σύγχρονο μουσείο, αντάξιο της μακραίωνης βοιωτικής ιστορίας, οδήγησε στη ριζική ανακατασκευή και επέκταση του παλαιού κτιρίου και στην ολοκληρωτική σχεδόν ανανέωση των εκθεμάτων του, τα οποία προέρχονται κυρίως από πρόσφατες ανασκαφές. Το νέο Αρχαιολογικό Μουσείο Θηβών διαθέτει εκθεσιακό χώρο εμβαδού 1.000 τ.μ. και στεγάζει πλήθος αντικειμένων, αντιπροσωπευτικών των χιλιετιών της συνεχούς ανθρώπινης δραστηριότητας στη Βοιωτία. Ο εκθεσιακός χώρος αναπτύσσεται σε δυο διαφορετικά επίπεδα, επιλογή που υπαγορεύτηκε από την ανάγκη διατήρησης του φυσικού ανάγλυφου στο δυτικό πρανάς του λόφου της Καδμείας.

Η έκθεση διαρθρώνεται σε δεκαοκτώ συνολικά ενότητες, έντεκα από τις οποίες ακολουθούν χρονολογική σειρά από την Παλαιολιθική περίοδο έως και το τέλος της Οθωμανικής κυριαρχίας (αρ. 3 έως 14) και παρουσιάζεται διαχρονικά ο πολιτισμός, η καθημερινή ζωή, η πολιτική και κοινωνική εξέλιξη στη Βοιωτία. Τους πρώτους νεολιθικούς οικιστικούς πυρήνες (αρ. 3) αντικαθιστούν οι τεχνολογικά αναπτυγμένοι οικισμοί της Εποχής του Χαλκού (αρ. 4), στο τέλος της οποίας ακμάζουν τα μυκηναϊκά ανακτορικά κέντρα της Θήβας και του Ορχομενού (αρ. 5). Έπεται μια περίοδος εσωστρέφειας και μετασχηματισμού (Πρωτογεωμετρικοί και Γεωμετρικοί χρόνοι, αρ. 6), η οποία οδηγεί στην Αρχαϊκή περίοδο και στην ίδρυση της Βοιωτικής Ομοσπονδίας (αρ. 7). Οι Κλασικοί χρόνοι σηματοδοτούνται από τη θηβαϊκή ηγεμονία (αρ. 8), ενώ οι ατέρμονες πολεμικές συγκρούσεις της Ελληνιστικής περιόδου αποδυναμώνουν την περιοχή (αρ. 9) και σταδιακά τη θέτουν στο περιθώριο (Ρωμαϊκή περίοδος, αρ. 10). Ακολουθεί η ακμή της Βοιωτίας στους Πρωτοβυζαντινούς (αρ. 11) και Βυζαντινούς χρόνους (αρ. 12), όταν η Θήβα ορίζεται πρωτεύουσα του «Θέματος της Ελλάδος». Η Ύστερη Βυζαντινή περίοδος βρίσκει την περιοχή υπό την κυριαρχία Δυτικών ηγεμόνων, ως τμήμα του Δουκάτου των Αθηνών με έδρα τη Θήβα (αρ. 13). Το ταξίδι στο παρελθόν ολοκληρώνεται με αναφορά στην περίοδο της οθωμανικής κυριαρχίας στη Βοιωτία και μέχρι την ίδρυση του νέου Ελληνικού κράτους (1830) (αρ. 14).

Σε εξειδικευμένες ενότητες παρουσιάζεται η ιστορία του Αρχαιολογικού Μουσείου Θηβών και των πρώτων αρχαιολογικών ερευνών στην περιοχή (προθάλαμος-υποδοχή,

αρ. 1), οι μύθοι που σχετίζονται με τη Βοιωτία (αρ. 2) και η πνευματική ακτινοβολία της Βοιωτίας από την αρχαιότητα έως και τη σύγχρονη εποχή, με ιδιαίτερη αναφορά στις τραγωδίες του θηβαϊκού μυθολογικού κύκλου (εξώστης, αρ.15).

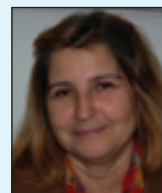
Ο εξώστης λειτουργεί και ως σύντομη διαδρομή για τον επισκέπτη που διαθέτει περιορισμένο χρόνο, ενώ επιπλέον οδηγεί στον στεγασμένο αρχαιολογικό χώρο στα θεμέλια του μουσείου (αρ. 16). Εκεί διατηρείται τμήμα οικίας της 3ης χιλιετίας, τάφοι του 17ου αι. π.Χ. και η θεμελίωση του μυκηναϊκού τείχους της Καδμείας (13ος αι. π.Χ.). Τμήμα των μνημείων είναι ορατό και από την έκθεση, στην αίθουσα της αρχαϊκής περιόδου (αρ. 7).

Στον εξώστη φιλοξενείται η απτική και εκπαιδευτική συλλογή, με επιλεγμένες αρχαιότητες (αρ. 15). Εκπαιδευτικά προγράμματα για σχολικές ομάδες υλοποιούνται στο χώρο εκπαιδευτικών προγραμμάτων (αρ. 16). Η επίσκεψη συμπληρώνεται με περιήγηση στον αύλειο χώρο όπου εκτίθενται λίθινα μνημεία (αρ. 17) και ολοκληρώνεται με την επίσκεψη στον μεσαιωνικό πύργο (αρ. 18).

Η έκθεση έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι προσβάσιμη από επισκέπτες με κινητικές δυσκολίες ή προβλήματα όρασης και να καλύπτει τις επιθυμίες ενός πολυδιάστατου κοινού με διαφορετικές απαιτήσεις. Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα να περιηγηθεί διαχρονικά στη μακραίωνη ιστορία της Βοιωτίας μέσα από χαρακτηριστικά ευρήματα, ψηφιακές εφαρμογές, εποπτικό υλικό, αναπαραστάσεις αλλά και τα ίδια τα μνημεία, όπως ο πύργος και τα αρχιτεκτονήματα στα θεμέλια του κτιρίου.

<http://www.culture.gr/> 2012 Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού





ΛΕΥΚΑΔΑ



Ο Αριστοτέλης Βαλαωρίτης, ο Άγγελος Σικελιανός, ο Νάνος Βαλαωρίτης, η ημέρα της Πρωτομαγιάς στην καρδιά της άνοιξης, συνθέτουν το ψηφιδωτό της πρόσκλησης για να σηκώσουμε τις άγκυρες προς τη Λευκάδα, με την Ε.Ο.Φ μας αντάμα.

Τὸ Ξερριζωμένο Δέντρο

«Δέντρο, πῶς κοίτεσαι νεκρὸ στὸν ἄμμο τοῦ γιαιοῦ μου;

Ποιὸ χέρι σὲ ξερριζῶσε, ποιά δύναμη σ' ἐπῆρε ἀπὸ τὴ ράχη τοῦ βουνοῦ καὶ σ' ἔρριξε στὸ κύμα...

...και κάποιους του Νάνου Βαλαωρίτη (1921 Δισέγγονου του Αριστοτέλη), τους οποίους ανακαλύψαμε στη πορεία των αναζητήσεων μας.

Ἀπνοια

Ἀν κατεβούμε κάποτε πρὸς τὶς ακρογιαλιές-

Τι μάς εἶναι αὐτές οἱ ακρογιαλιές

Παρά μια διέξοδο ἀπὸ τὴ μετριότητα

Ἐνας ἀφρὸς σπαταλημένων ημερῶν

Οἱ εαυτοὶ μας συγκεντρωμένοι στὴν ακροθαλασσιά...

Συλλογή: Ἡλιος ὁ δῆμιος μιας πράσινης σκέψης, 1996

και του Ἀγγέλου Σικελιανού (1884-1951)

Ὅχι, δεν εἶναι χίμαιρα

Ὅχι, δεν εἶναι χίμαιρα

να καβάλᾳμε τὸ ὄνειρο

τὴ θεῖαν εὐοτυπία μέρα

που ὅλα, ὁρατά και ἀόρατα,

κι εμεῖς κι οἱ ἥρωες και οἱ θεοὶ

στὴν ἴδια ὁρμάμε μέσα αἰώνια σφαῖρα

Βίρα τις άγκυρες; Ποιητική αδεία, μιας και η Λευκάδα εἶναι νησί στο κέντρο των Ιονίων νήσων, ανάμεσα σε Κέρκυρα και Κεφαλλονία, αλλά πρακτικά η πρόσβαση γίνεται μέσω πλωτής γέφυρας, η οποία την ενώνει με την απέναντι ακτή της Απωλοκαρνανίας. Η έκτασή της 356 τ.χλμ και ο πληθυσμός της 23.000 κάτοικοι. Πατρίδα του επικού ποιητή Αριστοτέλη Βαλαωρίτη (1824-1879). Ας θυμηθούμε κάποιους στίχους που διαβάζαμε στο αναγνωστικό μας:

Ακόμα το σκέφτεστε; Το ταξίδι αρχίζει το Σάββατο από την Αθήνα και με ενδιάμεση στάση φτάνουμε στη Βόνιτσα όπου θα έχουμε τη δυνατότητα να επισκεφτούμε το κάστρο της. Φτάνοντας στον προορισμό μας, με την αύρα των ποιημάτων, ας περιηγηθούμε στην πόλη της Λευκάδας. Εἶναι κτισμένη στα βόρεια του νησιού, στην απέναντι όχθη της ηπειρωτικής Ελλάδας. Διασχίζοντας τη γέφυρα, στα δεξιά μας, εἶναι η λιμνοθάλασσα με την αμμουδιά του Ἀη-Γιάννη και της Γύρας, με τους χαρακτηριστικούς ανεμόμυλους. Αποτελεί καταφύγιο σπάνιων πτηνών. Στην είσοδο της πόλης, βρίσκεται το βενετικό κάστρο, γνωστό ως κάστρο της Αγίας Μαύρας, που κτίστηκε από τον Σικελό Ι. Ορσίνι. Τα σπίτια πολύχρωμα με κεραμοσκεπές λουλούδια στο μπαλκόνι έτοιμα για το πρωτομαγιάτικο στεφάνι, οι μελωδίες από το Μουσείο Φωνογράφου μας καλούν να δούμε τη συλλογή φωνογράφων, ρομβίων. λατερνών και γραμμοφώνων. Τί ρομαντική βόλτα σε αλλοτινές εποχές!

Το παρελθόν σε οδηγεί στην κατανόηση του παρόντος, μέσα από την ιστορία και το Αρχαιολογικό Μουσείο, με ευρήματα ανασκαφών του νησιού, που περιλαμβάνουν την περίοδο από την παλαιολιθική εποχή ως τους ύστερους ρωμαϊκούς χρόνους, το Λαογραφικό Μουσείο με αναπαράσταση του παραδοσιακού λευκαδίτικου σπιτιού, η Δημόσια Βιβλιοθήκη η οποία ιδρύθηκε το 1953, που διαθέτει σύγχρονα βιβλία (60.000 τόμους), χαρτικά, χειρόγραφα, χάρτες και στεγάζεται σε ένα εντυπωσιακό αρχοντικό.

Βαδίζοντας στους δρόμους της πόλης και στο πάρκο Μπισκέτο βλέπουμε προτομές σπουδαίων προσωπικοτήτων της Λευκάδας. Προχωρώντας στην ακτογραμμή ανατολικά, θα συναντήσουμε τη Λυγιά και τη Νικιάνα παραθαλάσσιους οικισμούς, όπου τα δέντρα φτάνουν μέχρι την ακρογιαλιά.

Το Νυδρί στα ανατολικά, μια σταγόνα κοσμοπολιτισμού, με τα πολυάριθμα σκάφη αναψυχής. Αντίκρου το νησί του Σκορπιού. Για τους πεζοπόρους, το φαράγγι του Δημοσάργη -ένα μνημείο φυσικής ιστορίας- συγκεντρώνει τα νερά του στο ομώνυμο ρέμα σχηματίζοντας καταρράκτες και λίμνες. Ακολούθως, διασχίζει τον κάμπο του Νυδριού καταλήγοντας στη θάλασσα.

Η Μαδουρή το νησί όπου γεννήθηκε και μεγάλωσε ο Αριστοτέλης Βαλαωρίτης. Η Βασιλική, στα νότια, πανέμορφο παραθαλάσσιο χωριό, παράδεισος των σέρφερ. Βέβαια, τα βήματά μας θα μας οδηγήσουν και στην Ιερά Μονή Παναγίας Φανερωμένης, η οποία εἶναι πολιούχος και βρίσκεται κοντά στον οικισμό Φρύνη, αφιερωμένη στη Κοίμηση της Θεοτόκου.

Πετάμε με το αεράκι του Ιονίου Πελάγους, ανάλαφροι και ελεύθεροι, θαυμάζοντας τις παραλίες του νησιού, τον Ἅγιο Νικήτα, οικισμός στα δυτικά του νησιού, με μικρή παραλία και κρυστάλλινα νερά. Το Κάθισμα για όσους αγαπούν να ρεμβάζουν ακούγοντας μουσική από τα μπιτς μπαρ. Το Πόρτο Κατσίκι, πολυφωτογραφημένη παραλία, πρόσφατα «πληγωμένη» από τους σεισμούς. Στην ενδοχώρα, θα συναντήσουμε ορεινά χωριά, όπως τα Λαζαράτα και τη Καρυά με μακρά παράδοση στην υφαντική και την κεντητική. Η Εγκλουβή, όπου καλλιεργείται η ξακουστή φακή της. Φεύγοντας από το νησί, ας πάρουμε μαζί μας και ντόπια προϊόντα όπως είδη αλλαντοποιίας, μάντολες και παστέλι.

Όμως ας βάλλουμε και στη ψυχή μας, το απέραντο γαλάζιο του πελάγους και το πράσινο των ακτών. Οι αγροί της Λευκάδας, πνιγμένοι στις παπαρούνες, μας καλούν να φτιάξουμε το πρωτομαγιάτικο στεφάνι, ας μην το ξεχάσουμε.



Ζάρακες στην Εύβοια

Οι Ζάρακες αποτελούνται από τον οικισμό Ζαράκων, το παλιό χωριό Μαχαλάς και την παραλία Ζαράκων.

Οι Ζάρακες (παλιά Ζάρκα) είναι ένα ήσυχο γραφικό χωριό στην νότια Εύβοια, ένα από τα μεγαλύτερα χωριά της επαρχίας Καρυστίας. Είναι κτισμένο επάνω σε ένα ύψωμα-λόφο (τα Αλώνια) και βρίσκεται στον οδικό άξονα Λεπούρων-Καρύστου. Απέχει από το παλιό χωριό ένα περίπου χιλιόμετρο.

Μέχρι το 1953 λεγόταν Ζάρκα. Τα σπίτια του παλιού χωριού «Μαχαλάς» κοντά σε μια καταπράσινη ρεματιά ήταν Ηπειρώτικης αρχιτεκτονικής, πετρόχτιστα με στέγη καλυμμένη από μαρμάρινες πλάκες της περιοχής. Τον «ανακάλυψαν» εδώ και μερικές δεκαετίες κάποιοι ξένοι και Έλληνες λάτρεις της φύσης, οι οποίοι αγόρασαν και αναστηλώνουν τα παλιά πέτρινα σπίτια με το χρώμα που είχαν πριν 100-150 χρόνια.

Στο κέντρο του οικισμού, υπάρχει εγκαταλελειμμένος Πύργος διαμορφωμένος σε ανεμόμυλο. γνωστός ως «Ελληνόπυργος» ή «Ληνόπυργος».

Η παραλία Ζαράκων ή Φρυνιακός βρίσκεται σε απόσταση 4-5 χιλιομέτρων από τους Ζάρακες. Πρόκειται για μια πανέμορφη αμμουδιά με κυματοθραύστη, γαλαζοπράσινα νερά που δένουν αρμονικά με το τραχύ ανάγλυφο της γύρω περιοχής. Η θάλασσα χάρη στον κυματοθραύστη είναι σχεδόν πάντα ήρεμη.



Σοφικό – Κόρφος στην Κορινθία

Το Σοφικό είναι ένας οικισμός ανατολικά του νομού Κορίνθου, στους πρόποδες του όρους Τζάλικα, στην καρδιά ενός πευκοδάσους. Οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν, τις φυσικές ομορφίες του με πεζοπορίες μέσα στο δάσος, αλλά και τις παραλίες του Αμόνι και Καλογερολίμανο.

Μεγάλο τουριστικό ενδιαφέρον στην περιοχή παρουσιάζει το **The Ranch** στην κοιλάδα του Σοφικού Κορινθίας σε μια έκταση 330 στρεμμάτων, όπου ζωντανεύει ο θρύλος της άγριας Δύσης, με ξύλινα και φιλικά προς το περιβάλλον καταλύματα, πισίνες, εστιατόριο, σνακ μπαρ. Στις εγκαταστάσεις του υπάρχουν στάβλοι με διάφορα ζώα, παιχνιδιάρικα αλόγα και ατμοσφαιρικά saloons, μαγικά ξύλινα χωριά και Cowboys με άμαξες, μυστηριώδη μονοπάτια...γήπεδα ποδοσφαίρου, γήπεδα μπάσκετ και υπαίθριο θέατρο.

Το Σοφικό ξεχωρίζει για την αξιολογή εκκλησιαστική του ιστορία, και η περιοχή του αριθμεί περί τα 30 χριστιανικά μνημεία διαφόρων περιόδων εκ των οποίων σημαντικότερα είναι:

η Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου του 12ου αιώνα, ο Ναός των Ταξιαρχών στο Λαρίσι του 12ου αιώνα

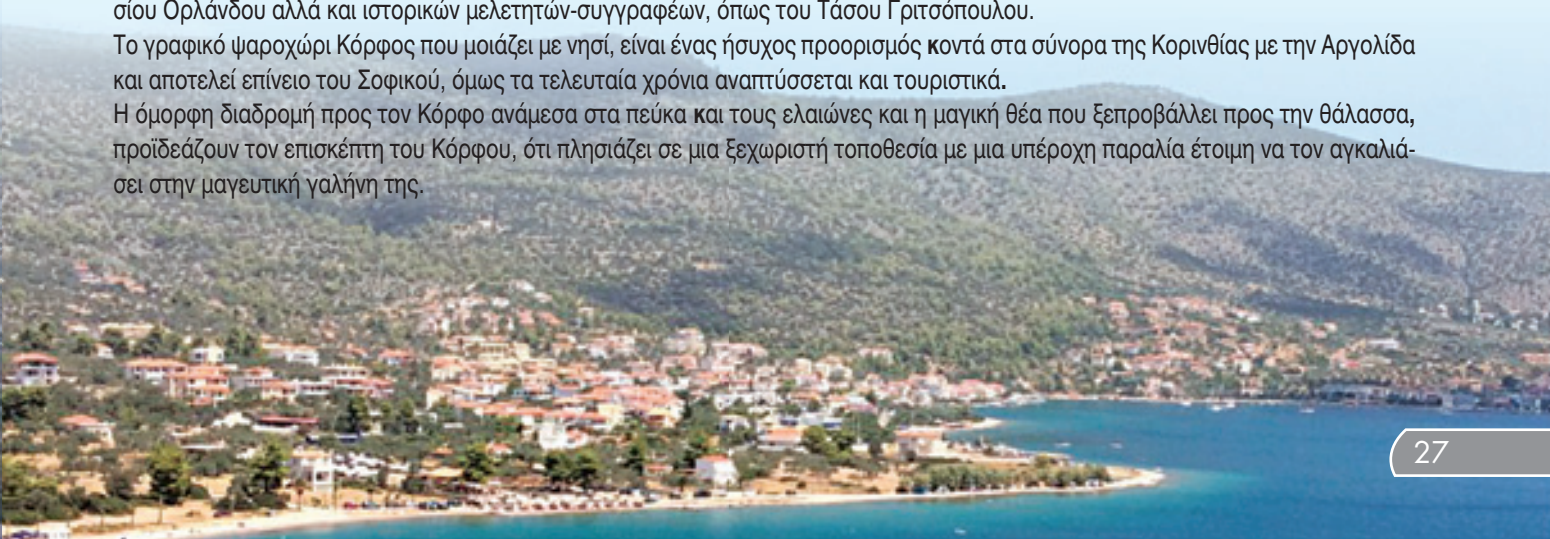
ο Ναός της Αγίας Τριάδος στο Λαρίσι του 13ου αιώνα, ο Ναός των Ταξιαρχών στο Σοφικό του 15ου αιώνα

ο Ναός της Αγίας Παρασκευής του 1617, ο Ναός του Αγίου Αντωνίου και της Υπαπαντής του 17ου αιώνα.

Τα μνημεία του Σοφικού έχουν γίνει κατά καιρούς αντικείμενο μελέτης αξιολογών Πανεπιστημιακών Καθηγητών, όπως του Αναστασίου Ορλάνδου αλλά και ιστορικών μελετητών-συγγραφέων, όπως του Τάσου Γριτσόπουλου.

Το γραφικό ψαροχώρι Κόρφος που μοιάζει με νησί, είναι ένας ήσυχος προορισμός κοντά στα σύνορα της Κορινθίας με την Αργολίδα και αποτελεί επίγειο του Σοφικού, όμως τα τελευταία χρόνια αναπτύσσεται και τουριστικά.

Η όμορφη διαδρομή προς τον Κόρφο ανάμεσα στα πεύκα και τους ελαιώνες και η μαγική θέα που ξεπροβάλλει προς την θάλασσα, προϊδεάζουν τον επισκέπτη του Κόρφου, ότι πλησιάζει σε μια ξεχωριστή τοποθεσία με μια υπέροχη παραλία έτοιμη να τον αγκαλιάσει στην μαγευτική γαλήνη της.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ



ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2017

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

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

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 Ζυγοβίσι - Κλινίτσα - Στεμνίστα. (Ωρες πορείας 5½ - 6, Β.Δ. Β). Όσοι δεν πραγματοποιήσουν την πορεία θα επισκεφθούν τη Δημητσάνα με το Μουσείο Υδροκίνησης, τη Ζάτουνα και τη Στεμνίτσα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδκη Μαρία**

Δευτέρα 03/04/2017

Στις 19.00 στα Γραφεία μας θα διεξαχθεί η **ΚΛΗΡΩΣΗ ΟΙΚΙΣΚΩΝ**

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 κ. Διονύσης Πολιτόπουλος στη «Βυζαντινή Αθήνα».

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δ.Σ.**

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. (Ωρες πορείας 6, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στη Στενή και στην Καμπιά.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Χολέβα Ελένη**

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

ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Έχουν αρχίσει οι εγγραφές.



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 και διαγωνισμό "πρωτομαγιάτικου" στεφανιού.

Σημείωση. Θα μπει πούλμαν εφόσον υπάρχει επαρκής ζήτηση (από 20 άτομα και πάνω).



Δευτέρα 24/04/2017

Ώρα 18.30 στα γραφεία μας θα πραγματοποιηθεί ομιλία από τον Σπύρο Δοκιανό με θέμα «**Βραζιλία**».

Σάββατο – Δευτέρα 29/04 – 01/05/2017**ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ ΣΤΗ ΛΕΥΚΑΔΑ**

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. για τη Λευκάδα όπου θα διανυκτερεύσουμε και θα περάσουμε ένα τριήμερο με περιήγηση σε όλα τα αξιοθέατα του νησιού. Στη διαδρομή για τη Λευκάδα θα κάνουμε στάσεις για καφέ και φαγητό. Το απόγευμα θα σταματήσουμε στη Βόνιτσα, όπου θα μας δοθεί η ευκαιρία, να γνωρίσουμε την παραλία της και να ανηφορήσουμε προς το Κάστρο με την πανοραμική θέα.

Την **Κυριακή** θα ακολουθήσουμε τη διαδρομή Λυγιά - Νικιάνα - Νυδρί, όπου θα υπάρχει δυνατότητα είτε για πεζοπορία στο φαράγγι Δημοσάρι με τον περίφημο καταρράκτη, είτε για θαλάσσιο περίπατο με τα μικρά σκάφη που κάνουν βόλτα γύρω από τα νησάκια Σκορπιός (του Ωνάση) και Μαδουρή (του Βαλαωρίτη). Μετά θα συνεχίσουμε νότια με το πούλμαν για να επισκεφθούμε τη γραφική Βασιλική, όπου θα υπάρχει χρόνος για φαγητό και για μπάνιο. Το απόγευμα θα συνεχίσουμε για το μαγευτικό Πόρτο Κατσίκι όπου θα έχουμε χρόνο για μπάνιο και καφέ. Το βράδυ θα είναι ελεύθερο για να περιηγηθούμε στην πόλη της Λευκάδας.

Τη **Δευτέρα** θα επισκεφθούμε την Ιερά Μονή Παναγίας της Φανερωμένης, πολιούχου του νησιού και θα συνεχίσουμε στην δυτική πλευρά του νησιού για να επισκεφθούμε την καταπληκτική παραλία Κάθισμα και το γραφικό Άγιο Νικήτα όπου θα γευματίσουμε. Στη συνέχεια θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής για την Αθήνα με ενδιάμεση στάση για καφέ κατά την κρίση του αρχηγού.

Δηλώσεις συμμετοχής από 01/04/2017.**ΑΡΧΗΓΟΣ: Ψυράκης Απόστολος****Κυριακή 07/05/2017****ΝΕΣΤΑΝΗ - ΑΡΤΕΜΙΣΙΟ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Κόρινθο - Νεσάνη απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο Αρτεμίσιο (1772μ.) με επιστροφή από την ίδια διαδρομή. (Ωρες πορείας 7, Β.Δ. Β.). Θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού στη Νεσάνη. Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα επισκεφθούν το μοναστήρι της Παναγίας Γοργοεπήκοου στη Νεσάνη, τον Αρχαιολογικό Χώρο της Αρχαίας Μαντινείας και το Ναό της Αγίας Φωτεινής Μαντινείας με την ιδιόρρυθμη αρχιτεκτονική. Μετά θα συνεχίσουν για Τρίπολη για φαγητό και το απόγευμα, αφού παραλάβουν την ορειβατική ομάδα από Νεσάνη, θα επιστρέψουν στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Βέττερ Μάγια**Δευτέρα - Τρίτη 08-09/05/2017****ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ – ΕΟΡΤΗ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ “ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ”**

Αναχώρηση τη Δευτέρα στις 15.00 για Κόρινθο – Κεφαλάρι – Ορεινό Ξενώνα όπου θα διανυκτερεύσουμε μία βραδιά. Την Τρίτη, στο παρακείμενο εξωκλήσι του Αγίου Νικολάου του “εν Βουνένους” που γιορτάζει, θα γίνει πανηγυρική Θεία Λειτουργία με αρτοκλασία. Η εκδήλωση πραγματοποιείται κάθε χρόνο με την συμμετοχή των κατοίκων του Κεφαλαρίου και των τοπικών αρχών της περιοχής. Θα ακολουθήσει μικρή δεξίωση στο Ορεινό μας Ξενώνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.**Παρασκευή 12/05/2017**

Συγκέντρωση στα γραφεία μας ώρα 20.00 με σκοπό να γίνουν προτάσεις για τις εκδρομές του επόμενου τριμήνου και άλλες εκδρομές.

Κυριακή 14/05/2017**ΕΥΒΟΙΑ - ΖΑΡΑΚΕΣ**

Αναχώρηση 8.00 π.μ. για Ερέτρια - Αλιβέρι - Ζάρακες. Θα επισκεφθούμε όλοι το παλιό χωριό (Μαχαλάς) με τα όμορφα πέτρινα σπίτια. Στη συνέχεια η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει κατάβαση μέσω ρέματος μέχρι την παραλία Ζάρακες. (Ωρες πορείας 3, Β.Δ. Α.). Η υπόλοιπη ομάδα θα κατέβει με το πούλμαν στην παραλία. Εφόσον το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες και υπάρχει караβάκι, θα μπορεί προαιρετικά κάποιος να επισκεφθεί την Μωβ Σπηλιά. Για όλη την ομάδα θα υπάρχει δυνατότητα μπάνιου και φαγητού στην παραλία. Το απόγευμα θα αναχωρήσουμε για την Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δραγώνα Κατερίνα**Σάββατο 20/05/2017****ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ - ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ ΑΡΕΟΠΑΓΙΤΟΥ - ΠΝΥΚΑ**

Συνάντηση στις 10.30 π.μ. έξω από το σταθμό του Θησείου για να επισκεφθούμε το Μουσείο Ηρακλειδών (Αγίου Παύλου 37) με την έκθεση «Πλεύσις - Ναυπηγική και Ναυσιπλοΐα των Ελλήνων από την αρχαιότητα έως τους νεότερους χρόνους».

Μετά θα ακολουθήσουμε την Διονυσίου Αρεοπαγίτου μέχρι τον σταθμό της Ακρόπολης.

Όσοι θέλουν, θα πεζοπορήσουν στην λοφοσειρά της Πνύκας, των Νυμφών (βόρειο άκρο) και του λόφου Μουσών ή Φιλοπάππου (νότιο άκρο) ή θα ακολουθήσουν την Διονυσίου Αρεοπαγίτου μέχρι το Μουσείο και τον σταθμό της Ακρόπολης.

Κυριακή 21/05/2017**ΑΓΟΡΙΑΝΗ - ΔΕΛΦΟΙ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Αράχωβα - Αγόριανη από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Αγόριανη - Δελφοί από το μονοπάτι Ε4. (Ωρες πορείας 7, Β.Δ. Β.). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει πρώτα στην Αγόριανη και κατόπιν στους Δελφούς από όπου θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα. Η ορειβατική ομάδα μπορεί να γευματίσει στην Αράχωβα ενώ η τουριστική μπορεί να επιλέξει μεταξύ Δελφών και Αράχωβας.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Γιολλάση Μαρία**26/05/2017 - 06/06/2017 ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ****ΝΟΤΙΟΣ ΙΤΑΛΙΑ**

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Έχουν αρχίσει οι εγγραφές.

**Τετάρτη 07/06/2017****Εκδήλωση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για την Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος**

Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. πραγματοποιεί εκδήλωση στα πλαίσια της «Παγκόσμιας ημέρας περιβάλλοντος» στην αίθουσα εκδηλώσεων του Φ.Ο.Υ. Υμηττού. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τα γραφεία μας από Μάιο για περισσότερες λεπτομέρειες.

Σάββατο - Κυριακή 10-11/06/2017**ΑΓΚΙΣΤΡΙ**

Αναχώρηση το Σάββατο το πρωί, από το λιμάνι του Πειραιά με πλοίο για το νησί Αγκίστρι. Εκεί θα περάσουμε ένα διήμερο με μπάνιο, χαλάρωση και πεζοπορίες. Το απόγευμα της Κυριακής θα επιστρέψουμε με πλοίο στον Πειραιά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για όποιον ενδιαφέρεται, θα υπάρχει δυνατότητα να πραγματοποιήσει την εκδρομή από **Παρασκευή 09-06-2017**.

Δηλώσεις συμμετοχής από 15/04/2017.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Πετροπούλου Όλγα

**Σάββατο - Κυριακή 17-18/06/2017****ΟΧΗ - ΚΑΛΛΙΑΝΟΙ**

Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.30 από Ραφήνα για Μαρμάρι από όπου η ορειβατική ομάδα θα προωθηθεί με τοπικά μέσα στο Διάσελο του Πετροκάναλου (960μ.). Από εκεί θα κατηφορίσει μέσω του φαραγγιού Δημοσάρη μέχρι τον οικισμό και την παραλία των Καλλιανών. (Ωρες πορείας 4½, Β.Δ. Α.). Φαγητό - μπάνιο και μεταφορά με τοπικά μέσα, είτε στην Κάρυστο, είτε στο καταφύγιο του Καστανόλογγου για διανυκτέρευση.

Την **Κυριακή** το πρωί όσοι ορειβάτες διανυκτερεύουν στην Κάρυστο, θα προωθηθούν με τοπικά μέσα στον οικισμό Μύλοι, από όπου θα πραγματοποιήσουν την διαδρομή Μύλοι - Αρχαίο Λατομείο - Κολώνες - Καστανόλογγος, για να συναντηθούν με την ομάδα, που θα έχει διανυκτερεύσει στο καταφύγιο και να συνεχίσουν για την Κορυφή (1398μ.) με τον Προφήτη Ηλία και το Μεγάλο Δρακόσπιτο. (Ωρες πορείας 4½ Β.Δ. Β.).

Η ομάδα που θα έχει διανυκτερεύσει στο καταφύγιο, θα πεζοπορήσει περίπου 1 ώρα μέχρι την κορυφή. Από την κορυφή και οι δύο ομάδες θα κατηφορίσουν περίπου 1½ ώρα μέχρι το Διάσελο του Πετροκάναλου, από όπου θα μεταφερθούν με τοπικά μέσα στο Μαρμάρι για φαγητό, μπάνιο και επιβίβαση στο πλοίο της επιστροφής προς Ραφήνα.

Η **τουριστική ομάδα** θα μεταφερθεί με τοπικά μέσα από το Μαρμάρι στην Κάρυστο για διανυκτέρευση. Θα περάσει το διήμερο με δυνατότητα χαλαρών πορειών, μπάνιου και φαγητού. Την Κυριακή θα μεταβεί στο Μαρμάρι, όπου θα ενωθεί με την υπόλοιπη ομάδα για επιβίβαση στο πλοίο της επιστροφής προς Ραφήνα.

Δηλώσεις συμμετοχής από 15/04/2017.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Λυράκη Νάντια

**Κυριακή 25/06/2017****ΣΟΦΙΚΟ - ΚΟΡΦΟΣ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Ισθμό - Σοφικό. Από εκεί η πεζοπορική θα πραγματοποιήσει πορεία προς Κόρφο. (Ωρες πορείας 4½- 5, Β.Δ. Α.). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Ιερά Μονή Αγνούτσας και στη συνέχεια θα μεταφερθεί με το πούλμαν στην παραλία του Κόρφου για μπάνιο και φαγητό. Αφού γευματίσει εκεί και η πεζοπορική ομάδα θα επιστρέψουν όλοι μαζί στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Παγουλάτος Δημήτρης

Σάββατο 01/07/2017

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Τα εγκαίνια αρχίζουν με τον **Αγιασμό** ώρα **20.00** και συνεχίζουν με την καθιερωμένη συνεστίαση της «**Ρεβυθάδας**» που προσφέρει η οικογένεια Γιάννη Μεταξά



Παρασκευή - Κυριακή 14-16/07/2017

ΔΡΕΠΑΝΟ - ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Αναχώρηση την **Παρασκευή** στις 8.00 π.μ. για την παραλία Δρέπανου όπου θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο. Το απόγευμα θα αναχωρήσουμε για το **Μικρό Θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου**, όπου θα παρακολουθήσουμε την προγραμματισμένη παράσταση. Το **Σάββατο** το πρωί θα απολαύσουμε την μαγευτική παραλία του Δρεπάνου και το βράδυ θα παρακολουθήσουμε στο **Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου** την προγραμματισμένη παράσταση. Την **Κυριακή** θα διημερεύσουμε στην παραλία Δρεπάνου και το απόγευμα θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

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

Δηλώσεις συμμετοχής από 15/05/2017.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αγγελολοπούλου Θέμις



Σάββατο - Κυριακή 15-16/07/2017

Η 77^η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Θα πραγματοποιηθεί στο **Καϊμακτσάλαν**

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

Πέμπτη 20/07/2017

ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

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



ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2017

ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΑΓΡΑΦΑ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



ΤΕΛΟΣ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2017

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ

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





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

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

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

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

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

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

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

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

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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



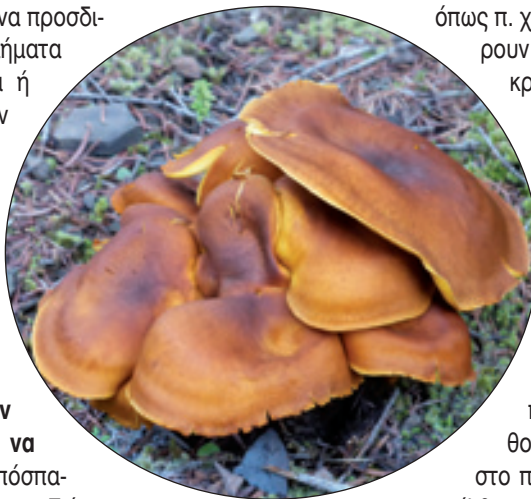
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Επιμέλεια κειμένου Όλγα Πετροπούλου (ΠΗΓΗ INTERNET)

Το φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζούμε, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την υγεία μας. Η σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και υγείας είναι στενή και πολύπλοκη. Το καθαρό περιβάλλον είναι απαραίτητο για την ανθρώπινη υγεία και ευεξία. Οι πιο γνωστές επιπτώσεις για την υγεία σχετίζονται με τη ρύπανση του ατμοσφαιρικού αέρα, την ποιότητα του νερού, τις επικίνδυνες χημικές και τοξικές ουσίες και τώρα τελευταία, το θόρυβο. (Η ηχορύπανση, προκαλεί διαταραχές ύπνου, υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα. Με αποτέλεσμα 10.000 πρόωρους θανάτους ετησίως στη Ευρώπη). Η αλλαγή του κλίματος, η καταστροφή του όζοντος, η φθίνουσα πορεία της βιοποικιλότητας και η υποβάθμιση του εδάφους, μπορούν επίσης να επιβαρύνουν την ανθρώπινη υγεία. Με σκοπό να προσδιοριστούν και να τροποποιηθούν τα τμήματα του περιβάλλοντος (μακροπρόθεσμα ή βραχυπρόθεσμα), ώστε να μειωθούν οι επιπτώσεις στην υγεία από το περιβάλλον, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, υιοθέτησε τον παρακάτω ορισμό: **«Περιβάλλον είναι όλοι εκείνοι οι φυσικοί, χημικοί και βιολογικοί παράγοντες, εκτός του ανθρώπινου ξενιστή και όλες οι σχετικές συμπεριφορές, εξαιρουμένων εκείνων των φυσικών περιβαλλόντων που δεν είναι δυνατόν ρεαλιστικά να τροποποιηθούν».** Παραθέτω ένα απόσπασμα, από άρθρο της Ελευθεροτυπίας, του Γιάννη Τούντα, Καθηγητή Κοινωνικής Ιατρικής, Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ. «Από την αρχαιότητα η Ιπποκράτεια Ιατρική είχε επισημάνει το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει το περιβάλλον στην υγεία. Το πιο διάσημο βιβλίο της Ιπποκράτειας Πραγματείας, το «Περί ανέμων υδάτων και τόπων» αναφέρεται σε συγκεκριμένες περιβαλλοντικές επιδράσεις, όπως οι νότιοι άνεμοι και οι επιπτώσεις τους στην υγεία. Στην εποχή μας έχει υπολογιστεί ότι το φυσικό περιβάλλον ευθύνεται κατά 20% για το αν είμαστε υγιείς ή άρρωστοι. Όσο δηλαδή και τα γονίδια μας. Στο παρελθόν οι περιβαλλοντικές αλλαγές ήταν αργές και ο άνθρωπος είχε το χρόνο να προσαρμόζεται σε αυτές. Ενώ, τα τελευταία χρόνια

η παγκόσμια εκβιομηχάνιση, η αστικοποίηση και υπερεκμετάλλευση των φυσικών πόρων και πολλά άλλα που συντελούν στη συνεχή υποβάθμιση του περιβάλλοντος, σε κλιματικές αλλαγές, και σε οικολογικές καταστροφές, έχουν αυξήσει δραματικά τις αρνητικές επιπτώσεις που ασκεί το σύγχρονο φυσικό περιβάλλον στην υγεία των ανθρώπων. Σύμφωνα με νέα δεδομένα 13 εκατ. θάνατοι παγκοσμίως θα μπορούσαν να προλαμβάνονται κάθε χρόνο μέσα από τη δημιουργία ενός πιο υγιούς περιβάλλοντος. Η μείωση του επιπέδου ρύπανσης του αέρα, υπολογίζεται ότι θα μπορούσε να σώσει 865.000 ζωές το χρόνο». Τα παθογόνα μικρόβια, βρίσκονται στο υδάτινο περιβάλλον, στα τρόφιμα, στο έδαφος και στον αέρα. Κλιματικές ακραίες συνθήκες

όπως π. χ. μια αμμοθύελλα, μπορούν να διασπείρουν σε παγκόσμια κλίμακα παθογόνους μικροοργανισμούς που μεταδίδονται με τον αέρα. Η μακροχρόνια και αθροιστική έκθεση σε φυσικούς, μικροβιακούς και χημικούς ρυπαντές στο νερό, στον αέρα, στα απόβλητα, στο έδαφος, στα διάφορα καταναλωτικά προϊόντα καθώς και στα κτίρια, μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία. Υπάρχει δε βάσιμη υποψία από τους επιστήμονες, ότι πολλά από τα σημερινά άγνωστα παθογόνα μικρόβια που υπάρχουν αρχικά στο περιβάλλον, προκαλούν νοσήματα όταν εισέλθουν στον οργανισμό, μέσω τροφής, αέρα,



εδάφους, σπυτιών, οχημάτων κ.λ.π. Τα μέτρα που μπορούν να ληφθούν για τη μείωση των επιπέδων ρύπανσης, είναι: η καλή διαχείριση των φυσικών πόρων, η χλωρίωση και φθορίωση του νερού, η διαχείριση των λυμάτων, η προστασία των δασών, των θαλασσών, όχι στη αλόγιστη χρήση εντομοκτόνων και φυτοφαρμάκων, ανακύκλωση και ένα σταθερό οικοσύστημα. Μεγάλο δε ρόλο, παίζει και η συμπεριφορά του πληθυσμού. Γιατί κυρίως από τη συμπεριφορά μας και το σεβασμό μας στο περιβάλλον, εξαρτάται η υγεία και η μακροζωία όχι μόνο η δική μας αλλά και όλων των έμβιων οργανισμών (φυτικών και ζωικών) που υπάρχουν στον πλανήτη μας.

ΕΝΑ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΟΥ ΒΟΛΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΙΞ

Κείμενο Κατερίνα Δραγώνα, Φωτογραφίες Νάντια Λυράκη



Αρχές Φεβρουαρίου, αρχές Τριωδίου Σάββατο πρωί ξεκίνησε μια ακόμα διήμερη εκδρομή της ΕΟΦ με προορισμό την πόλη του Βόλου και την ευρύτερη περιοχή. Με βασικό πλάνο λοιπόν τα παραπάνω ξεκινήσαμε από τα γραφεία μας και συνεχίστηκε η παραλαβή των εκδρομικών μέχρι και τον Σερίριο.

Το πρόγραμμα πλούσιο και μικτό 50-50% για να καλύψουμε όλα τα γούστα. Το πενηνταδιάρι πούλμαν γεμάτο ασφυκτικά από ανυπόμονους πεζοπόρους έτοιμους να ανηφορίσουν ή να κατηφορίσουν μονοπάτια - φαράγγια, να απολαύσουν την άγρια φύση να γεμίσουν τις μπαταρίες -όπως λέγεται- να νιώσουν τα αρώματα της υπαίθρου... και εκδρομείς που συνήθως ενδιφέρονται για το τουριστικό πρόγραμμα των εκδρομών μας.



Πλατεία Δράκειας

Το τουριστικό πρόγραμμα εκτός από την περιήγηση με το πούλμαν περιλαμβάνει τουλάχιστον κάποια επίσκεψη σε ένα Μοναστήρι, ένα Αρχαιολογικό Μουσείο, έναν Αρχαιολογικό χώρο, ένα Λαογραφικό Μουσείο, ένα Μεσαιωνικό Κάστρο, μια Ακρόπολη, κάποιους περίπατους σε όμορφες επαρχιακές πόλεις και γραφικά χωριά, απόλαυση της θαλασσινής αύρας δίπλα στο κύμα με καλή παρέα, ουζάκι και τοπικούς μεζέδες, κάποιο καφεδάκι σε παραδοσιακό καφενείο με πανοραμική θέα.

Ο καιρός καλός και η κίνηση στον Εθνικό δρόμο λιγοστή. Μια πρώτη στάση στο ύψος της Λαμίας για καφέ μας έφτιαξε την διάθεση. Επόμενη στάση στην περιοχή της Μονής Κάτω Ξενιάς. Στο σημείο αυτό υπήρχε και το κατεστραμμένο από τους σεισμούς παλιό Μοναστήρι Κάτω Ξενιάς, όπου αποθέσαμε τους πεζοπόρους για να εκτελέσουν ...την προγραμματισμένη πορεία τους.

Σε απόσταση πέντε λεπτών από το κατεστραμμένο μοναστήρι βρίσκεται το νέο μοναστήρι γυναικών Κάτω Ξενιάς κοντά στην Εθνική Οδό κτισμένο σε ένα μικρό οροπέδιο με πλούσια βλάστηση και σε απόσταση δεκαέξι χλμ. από την πόλη του Αλμιρού.

Δεν είναι γνωστό πότε ακριβώς ιδρύθηκε. Όμως από τα εντοιχισμένα ανάγλυφα στο Ιερό, φαίνεται πως ιδρύθηκε τον 12° -13° αιώνα και ήταν αφιερωμένο στον Άγιο Νικόλαο. Παλαιότερα ήταν Μετόχι της ανδρικής παλαιάς Ι. Μονής Άνω Ξενιάς που βρίσκεται στο όρος Όθρυς, ανάμεσα από Κοκκωτούς και Βρύναινα της επαρχίας Αλμιρού. Δεν είναι λίγοι αυτοί που αγνοούν την ύπαρξή του, ενώ πολλοί το συγχέουν με την Μονή γυναικών Κάτω Ξενιάς.

Χαρακτηρίζεται από το παλιό καθολικό του Ναού με τις θαυμάσιες μεταβυζαντινές τοιχογραφίες του. Είναι το μόνο παλιό κτίριο της μονής. Τα υπόλοιπα καταστράφηκαν από τους Ιταλούς στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο χρόνος ίδρυσης της Μονής από κάποιες γραπτές μαρτυρίες, ενδέχεται να είναι περί τα μέσα του 7ου αιώνα.

Στη συνέχεια προωθηθήκαμε προς το Αχιλλειον ένα παραθαλάσσιο χωριό, απλωμένο σε μια ιδιαίτερη κλειστή αγκαλιά της παραλίας του όρμου Πτελεού. Εκεί στην γραφική παραλία καταλήξαμε σε γνωστό εστιατόριο όπου ανακτήσαμε δυνάμεις και αφού παραλάβαμε τους πεζοπόρους στην ευρύτερη περιοχή Βρύναινας-Κοκωτούς πήραμε τον δρόμο για το υπόλοιπο της διαδρομής προς τον Βόλο.

Το Σάββατο το βράδυ μία ομάδα διασκεδάσε την αρχή του Τριωδίου με ζωντανή μουσική και χορό στο γνωστό μεζεδοπωλείο **Πενήντα/Πενήντα** στεγασμένο σε ένα παλιό ξυλουργείο και το οποίο αποτελεί ένα νέο στέκι για τους Βολιώτες.

Δύο άλλες ομάδες αποφάσισαν να δοκιμάσουν τις γαργαλιστικές γεύσεις των θαλασσινών μεζεδών σε διάφορα γνωστά τσιπουράδικα του Βόλου.

Την Κυριακή το πρωί η τουριστική ομάδα περπάτησε στη πόλη, επισκέφθηκε τον Μητροπολιτικό ναό του Αγίου Νικολάου σχεδιασμένο από τον Αρ. Ζάχο το 1934. με το παλιό καμπαναριό έργο του Ιταλού γλύπτη Previsan 1884.

Στην συνέχεια ξεναγηθήκαμε στο Αθανασάκειο Αρχαιολογικό Μουσείο Βόλου και καθώς ήταν η πρώτη Κυριακή του μήνα πετύχαμε δωρεάν ξενάγηση μιας ώρας.

Το Μουσείο κτίσθηκε το 1909 από δωρεά

του Αλέξη Αθανασάκη από την Πορταριά Πηλίου. Είναι νεοκλασικού ρυθμού και σχεδιάστηκε από τους αρχιτέκτονες Ι. Π. Σκούταρη και Α. Αγγελίδη. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στο Αρχαιολογικό Μουσείο παρουσιάζει ο τρόπος έκθεσης των νεολιθικών αντικειμένων καθώς και της αίθουσας με τις αναπαραστάσεις των τάφων.

Παίρνοντας τις ωραίες εντυπώσεις από το Αθανασάκειο Μουσείο βγήκαμε από τον Βόλο και ανηφορήσαμε από τον ελικοειδή δρόμο προς το βουνό. Διασχίσαμε την Πορταριά και επισκεφθήκαμε την Μακρινίτσα το «Μπαλκόνι του Πηλίου» σε απόσταση 17 χλμ. από τον Βόλο απλωμένη αμφιθεατρικά στην κατάφυτη απότομη πλαγιά του Πηλίου, ακοίμητος βιγλάτορας με υπέροχη θέα προς τον Βόλο και τον Παγασητικό κόλπο. Διατηρητέος παραδοσιακός οικισμός, με καταπληκτική αρχιτεκτονική φυσιογνωμία, με πύργους, αρχοντικά, παραδοσιακά σπίτια, παλαιές εκκλησίες, καλντερίμια, κρήνες και γεφύρια που συνθέτουν ένα μοναδικό οικιστικό σύνολο.

Τέλος καταλήξαμε στην παραλία του Βόλου στην οδό Αργοναυτών, όπου επιδοθήκαμε σε διαγωνισμό θαλασσινής γευσιγνωσίας και τσιπουροποσίας μέχρι τελικής πτώσης. Οπότε έφθασαν και οι πεζοπόροι που είχαν ολοκληρώσει την προγραμματισμένη πορεία τους και πήραμε τον δρόμο της επιστροφής. Άλλο ένα πολύ γεμάτο με δραστηριότητες Εοφικό Σαββατοκύριακο πέρασε στο κουτί των αναμνήσεων.

Κατά την επίσκεψή μας στον Βόλο διαπιστώσαμε ότι υπάρχουν πάρα πολλά αξιοθέατα, εικόνες και μέρη που ξυπνούν το ενδιαφέρον του επισκέπτη και τις αισθήσεις παράλληλα (στο αφιέρωμα για τον Βόλο στο προηγούμενο τεύχος αναφέραμε μερικά). Δεν θα μπορούσε να είναι διαφορετικά, καθώς ο Βόλος είναι μία πόλη στο κέντρο του Ελλαδικού χώρου με πολύ σημαντική ιστορία οικονομική ανάπτυξη και πολιτισμό. Πραγματικά αξίζει περισσότερο από μία φορά ο Βόλος να γίνει σημείο προορισμού για τις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.

Η πόλη του Βόλου ελευθερώθηκε από τους Τούρκους και ενσωματώθηκε στο σύγχρονο Ελληνικό κράτος στις 2/11/1881

ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΔΑΜΕ ΣΤΟΝ ΒΟΛΟ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΔΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΦΟΡΑ

Το **Μουσείο Ιστορίας**, το **Μουσείο Πλινθοκεραμοποιίας**, το **Μουσείο Πόλης Βόλου**, το πρώτο «**Αστικό-Προσφυγικό Μουσείο**», την περιοχή **Παλαιών, Γειτονιές, τον Ναό**

των **Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης** του Αρ. Ζάχου 1935.

Τον **Σιδηροδρομικό Σταθμό Βόλου** που έδωσε αέρα σύγχρονης πόλης στον Βόλο σχεδιασμένο το 1884 από τον Εβραίο Ντε Κίρικο πατέρα του ζωγράφου Τζόρτζιο Ντε Κίρικο στον όροφο του σταθμού λειτουργεί Μουσείο με σπάνιο υλικό από την ιστορία των σιδηροδρόμων στην περιοχή. Ξεχωρίζει το άγαλμα Αθηνάς, κατασκευασμένο το 1884 από το Ιταλό γλύπτη G. Previsan για τα εγκαίνια του Θεσσαλικού Σιδηρόδρομου.

Τον ναό της **Γέννησης της Θεοτόκου** που βρίσκεται σε σπήλαιο στους πρόποδες του **Λόφου της Γορίτσας** και λειτουργήσε το 1892.

Το **Εντομολογικό μουσείο** μοναδικό στο είδος του στην Ελλάδα. Περιλαμβάνει 35.000 έντομα διαφόρων τάξεων, κυρίως λεπίδωπτων, που ανήκουν σε περισσότερα από 10.000 είδη, υποείδη και φυλές.

Το **κάστρο του Βόλου** που χτίστηκε στα μέσα του 6ου μ.Χ. αιώνα, στη σημερινή συνοικία Παλαιά. Στο υπόγειο γκαράζ του πολυχώρου Village βρίσκονται εντυπωσιακά Ρωμαϊκά Λουτρά.

Τα **τσιπουράδικα** σε απόμερους δρόμους της πόλης, αλλά και στα προσφυγικά της Νέας Ιωνίας.

Τον **Λόφο της Γορίτσας** όπου οι Μακεδόνες από τον 4ο π.Χ. αιώνα επί Φιλίππου του Β' έκτισαν και οχύρωσαν πόλη 3.000-3.500 κατοίκων. Στην κορυφή του βρίσκεται η εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής.

Το **Μουσείο Βιομηχανικής Ιστορίας** στο συγκρότημα **Τσαλαπάτα** το οποίο περιλαμβάνει 20 χειροτεχνικά εργαστήρια, εκθετήρια και μικρά εμπορικά καταστήματα για παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής, καθώς και χώρους αναψυχής.

Το **Τυπογραφικό Μουσείο** της εφημερίδας «Η Θεσσαλία», αδιάλειπτη έκδοση από το 1898. Σε ένα χώρο 350 τετραγωνικών στη Βιομηχανική Περιοχή του Βόλου φιλοξενούνται εκατό χρόνια καθημερινής ιστορίας και εκατό χρόνια τεχνολογίας.

Το **λιμάνι του Βόλου**. Παλαιότερα, το λιμάνι του Βόλου αποτελούσαν μερικοί πέτρινοι μόλοι και κάποια κτίσματα που λειτουργούσαν εκεί οι λιμενικές υπηρεσίες. Καθώς όμως η κίνηση των εμπορευμάτων και των επιβατών αυξανόταν συνεχώς, έγιναν πολλά και σοβαρά λιμενικά έργα με αποτέλεσμα να αναπτυχθεί η βιομηχανία στην πόλη. Την πολύχρωμη **συνοικία των Παλαιών** και πολλά άλλα που λόγω του περιορισμένου χώρου δεν αναφέρονται.



■ **Γυναικεία Μονή Κάτω Ξενιάς, Φωτ. Κ. Δραγώνα**



■ **Κάτω παλιά Μονή Ξενιάς μετά τον σεισμό των 1981**



■ **Πορεία προς Κοκκωτούς**

Η ΑΘΗΝΑ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑΣ



■ Η Ξεναγός Άρτεμις Σκουμπουρδή

Τον περασμένο Δεκέμβριο στα πλαίσια των οργανωμένων επισκέψεων της Ε.Ο.Φ. σε διάφορα αξιοθέατα της Αθήνας, είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε και να γνωρίσουμε μέσα από μια *συναρπαστική αφήγηση* από την Ξεναγό και συγγραφέα ιστορικών βιβλίων κ. Άρτεμη Σκουμπουρδή την ιστορία των Οθωμανικών μνημείων της Αθήνας.

Φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος



■ Μητροπολιτικός Ναός Αθήνας



■ Ρωμαϊκή Αγορά και Φετιχέ Τζαμί



■ Το Ωρολόγιο του Ανδρόνικου Κυρρή στους (Αέρηδες)



Γράφει ο Απόστολος Ψυράκης

ΜΕ ΤΗΝ ΕΟΦ ΣΤΗ ΝΕΜΕΑ

Εδώ και 13 χρόνια, πραγματοποιούμε σχεδόν κάθε χρόνο, μία ημερήσια εκδρομή στην ευρύτερη περιοχή των Μυκηνών. Στην περιοχή που ονομάζεται Αρχαιολογικό Πάρκο Αργολίδας που με την σημερινή διοικητική χωροθέτηση περιλαμβάνει τμήμα του Νομού Αργολίδας και νότιο τμήμα του Νομού Κορινθίας. Αυτή η περιοχή θεωρείται το μεγαλύτερο «αρχαιολογικό πάρκο» διότι μέσα σε μικρή απόσταση συναντάς Ναούς, Θέατρα, Οικισμούς, Νεκροταφεία από πολιτισμό που θεωρείται κοιτίδα του Ευρωπαϊκού Πολιτισμού. Περιοχή που ήκμασε πολλές εκατονταετίες με αποκορύφωμα τον Μυκηναϊκό Πολιτισμό.

Με την βοήθεια του Παναγιώτη Ψύχα, ο οποίος είναι εκπαιδευτικός στο μουσικό σχολείο της Πρόσυμνας και έχει μεγάλη αγάπη για την περιοχή του, πραγματοποιούμε εκδρομές, οι οποίες συνδυάζουν την επίσκεψη σε αρχαιολογικούς – ιστορικούς χώρους με πεζοπορική διαδρομή πάνω σε μονοπάτια, που συνδέουν αυτά τα ιστορικά κέντρα και χρησιμοποιήθηκαν από τους Αρχαίους Έλληνες για τις επικοινωνίες τους.

Φέτος λοιπόν, διαλέξαμε την Νεμέα και πραγματοποιήσαμε ένα πλούσιο πολύ ενδιαφέρον πρόγραμμα, με σκοπό να ικανοποιήσουμε τα ενδιαφέροντα όλων των εκδρομένων.

Καταρχήν επισκεφθήκαμε το Στάδιο που μας έφερε στη μνήμη τα Νέμεα που ήταν δημοφιλείς αγώνες, γνωστοί στη Αρχαία Ελλάδα όπως και οι αγώνες της Ολυμπίας. Μας εντυπωσίασε η θολωτή είσοδος από όπου περνούσαν οι αθλητές για να εισέλθουν στο στάδιο, ο τρόπος που έδινε ο αφέτης το σήμα για την έναρξη του δρόμου ταχύτητας για μία απόσταση ενός «σταδίου» αλλά και η αναφορά ότι είχε χωρητικότητα 40.000 θεατών. Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε τον Αρχαιολογικό Χώρο της Νεμέας όπου θαυμάσαμε ό,τι απέμεινε από τον Ναό του Δία αλλά και τα λουτρά που χρησιμοποιούσαν οι αθλητές. Το μουσείο επίσης μας εντυπωσίασε διότι είχε πολλά εκθέματα που βρέθηκαν στην περιοχή της Νεμέας. Τα πιο ενδιαφέροντα εκθέματα ήταν ο λεγόμενος «Θησαυρός των Αηδονίων» που περιλαμβάνει χρυσά κοσμήματα, σφραγιδολίθους, δαχτυλίδια-σφραγίδες και άλλα. Πρόκειται για εξαιρετικής τέχνης αντικείμενα, χρονολογίας 1500 π.Χ. που βρέθηκαν σε έναν ασύλητο τάφο στην περιοχή του χωριού Αηδόνια.

Στη συνέχεια περάσαμε από τα Δερβενάκια και αναφερθήκαμε στην αποφασιστική για την έκβαση της Ελληνικής Επανάστασης μάχη των Δερβενακίων, όπου οι Έλληνες υπό τον αρχιστράτηγο Θ. Κολοκοτρώνη συνέτριψαν τον στρατό του Δράμαλη.

Σε ένα σημείο των Δερβενακίων, άφησε το πούλμαν την πεζοπορική ομάδα μας, η οποία πραγματοποίησε την διαδρομή Δερβενάκια – Εκκλησία Ζαχαριά όπου ήταν το στρατηγείο του Κολοκοτρώνη – Πύργος Λοιμικού – Είσοδο χωριού Φίχτι ή Φίχτια διάρκειας περίπου 3 ωρών. Η διαδρομή ήταν εύκολη χωρίς ανηφόρες - κατηφόρες, πάνω σε μονοπάτι και χωματόδρομο που έδωσε την ευκαιρία σε αρκετούς να ασχοληθούν και με το χορτομάζεμα. Το κυριότερο σ' αυτές τις διαδρομές είναι να σκέπτεσαι ότι βαδίζεις εκεί που βάδιζαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας και αυτοί που πολέμησαν για να απολαμβάνουμε εμείς σε ένα ελεύθερο κράτος.

Όσοι δεν ακολούθησαν την πεζοπορική διαδρομή, επισκεφθήκαμε διάφορες τοποθεσίες τριγύρω από την Νεμέα. Αρχίσαμε με μία περιήγηση στο κέντρο της πόλης Νεμέας που ήταν έρημο, λόγω Κυριακής, αλλά πήραμε μία ιδέα για το αστικό κέντρο της σημερινής οιοπαγωγικής περιοχής. Φεύγοντας από την Νεμέα, ακολουθήσαμε ένα δρόμο για να θαυμάσουμε τις απέραντες εκτάσεις με τους οργανωμένους αμπελώνες όπου παράγεται η μεγαλύτερη ποσότητα κρασιού της Ελλάδας. Ο δρόμος κατέληγε στην τοποθεσία Αηδόνια με ρεματιά, πλατάνια σαν χώρος αναψυχής για όλες τις εποχές του χρόνου. Αλλά η δίψα μας για να μάθουμε όσο γίνεται περισσότερα για την ιστορία μας, μας οδήγησε στο να ακολουθήσουμε ειδικές ταμπέλες πάνω σε φαρδύ μονοπάτι και μετά από περίπου 20 λεπτών πορεία, να φτάσουμε στο Μυκηναϊκό Νεκροταφείο. Μία πλαγιά με ωραία θέα προς τον κάμπο με τα αμπέλια, όπου επισκεφθήκαμε περίπου 15 τάφους σε έναν από τους οποίους (φαντάζομαι) βρέθηκε και ο λεγόμενος «Θησαυρός των Αηδονίων».

Στη συνέχεια, αυτή η ομάδα επισκεφθηκε την Ιερά Μονή Κοιμήσεως της Θεοτόκου Βράχου που βρίσκεται γατζωμένη στο μέσον σχεδόν ενός απόκρημνου βραχώδους όρους, το Πολύφεγγο. Η Μονή έχει ναΐδριο, καθολικό, κελιά μέσα σε σπήλαιο και άρχισε να κτίζεται αρχές του 1600. Για να φθάσουμε, ανεβήκαμε αρκετά σκαλιά, απολαύσαμε την θέα προς την Νεμέα και αναφερθήκαμε στην συμβολή της Μονής στον απελευθερωτικό Αγώνα αλλά εντυπωσιαστήκαμε, κυρίως από την τόλμη, τον κόπο και την θέληση εκείνων που την έκτισαν πάνω σε ένα απόκρημνο βράχο.

Αυτή η ημερήσια εκδρομή που μέσα σε λίγες ώρες μας έδωσε την ευκαιρία να δούμε τόσα πολλά πράγματα, έκλεισε σε μία μεγάλη ταβέρνα έξω από τα Φίχτια όπου (όπως συνήθως) άλλοι ευχαριστήθηκαν και άλλοι εκνευρίστηκαν από την καθυστέρηση στο να μας σερβίρουν.

ΕΟΦίτικα

■ Τσικνοπέμπτη
στα γραφεία μας και
άλλα Αποκρίτικα.

Κάθε χρόνο το πρόγραμμα των εκδηλώσεων της Ε.Ο.Φ. οργανώνει για την γιορτή της Αποκρίας μια διήμερη εκδρομή που περιλαμβάνει το Σαββατόβραδο συνεστί-αση με μουσική χορό και κεφάτα μασκα-ρέματα.

■ Φέτος γιορτάσαμε την αρχή του Τριω-δίου κατά την διήμερη εκδρομή μας στον Βόλο κατά ομάδες σε διαφορετικά σημεία και κατά το γούστο της κάθε παρέας.

■ Την Τσικνοπέμπτη οργανώσαμε πάρτι μασκέ στα γραφεία μας με ωραία μουσι-κή, φαγητό και χορό. Η Επιτροπή εκδη-

• ΤΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙ ΠΟΥ ΚΑΘΗΣΕ ΣΤΟ ΚΕΡΑΤΟ ΤΟΥ ΤΑΥΡΟΥ •

“Κώνωψ έπιστάς κέρατι ταύρου καί πολὺν χρόνον έπικαθίσας, έπειδὴ άπαλλάττεσθαι έμελλεν, έπυνθάνετο τοῦ ταύρου εἰ ἤδη βούλεται αὐτὸν άπελθεῖν.

Ὁ δὲ ύποτυχὼν εἶπεν·

«Άλλ’ οὔτε, ὅτε ἤλθες, έγνων, οὔτε, εἰάν άπέλθης, γνώσομαι.»

Τούτῳ τῷ λόγῳ χρήσαιτο ἂν τις πρὸς ἄνδρα άδύνατον, ὃς οὔτε παρὼν οὔτε ἄπὼν έπι-βλαβής ἢ ώφέλιμός έστι.”

Αἴσιωπος

Ο μύθος αναφέρεται σε ένα κουνούπι, που **αφού** κάθισε στο κέρατο ενός ταύρου τον ρώτησε αν τον ενοχλεί και ο ταύρος απάντησε, ότι δεν το ένοιωσε όταν κάθισε στο κέρατο του, αλλά ούτε και όταν θα φύγει θα νοιώσει καμία διαφορά!!!

λώσεων «ετοιμοπόλεμη» με μαχαίρια, γάντια, πιάτα, πιρουνία, πετσέτες, τραπεζο-μάντιλα, αναψυκτικά, κρασί, μπομπίτσες, σπανακόπιτα, κεφτεδάκια φούρνου (προ-σέχουμε την δίαιτά μας), τυράκια, ντομα-τούλες, καροτίνια, αγγουράκια. Ευγενική προσφορά τα τυροπιτάκια από την Θέ-

μιδα, μπιφτέκια και πατατούλες από τον Επαμεινώνδα Πανά, πατζαροσαλάτα από την Μάγια, τρουφάκια από την Νάντια και άλλες προσφορές σε μεζέδες και γλυκι-σματα. Βέβαια δεν παραλείψαμε τα σου-βλάκια για το καθιερωμένο τσίκνισμα.

Διασκεδάσαμε με τα μασκαρέματα, χο-ρέψαμε στους ρυθμούς του Καρναβα-λιού, φωτογραφηθήκαμε και ευχηθήκα-με από καρδιάς να γιορτάσουμε και του χρόνου.

■ Η Τρίτη Κυριακή μας βρήκε σε τετρα-ήμερη εκδρομή στην Σιάτιστα-Κοζάνη να διασκεδάσουμε με τα τοπικά δρώμε-να -άναμμα φανών, χορό και σατυρικά τραγούδια και κλείσαμε με την Καθαρά Δευτέρα στο χωριό Βλάστη, όπου με το πέταγμα των χαρταετών και τα νησιτί-σιμα αφήσαμε πίσω το Τριώδιο και τα δρώμενα της Αποκρίας.



■ Αποκριτική παράταξη κοστούμιών Τσικνοπέμπτης.



■ Τσικνοπέμπτη στα γραφεία. Ο Χρόνης προεδρεύει στη σύσκεψη της ντουλάπας..



■ Κόψιμο της πίτας στα Γραφεία μας με διάφορα εδέσματα και σερβιτόρες εν δράση!!!



■ Ο Πρόεδρος με μαχαίρι και πίτα προβληματισμένος. Το μοίρασμα θέλει σκέψη...



■ Ο Γιάννης σε πολύ καλό κέφι μας εύχεται Καλή Χρόνια.



■ Ο Ιάσοντας αφήφησε το κρύο και περιχαρής ποζάρει με το τάμπλετ που κέρδισε αντί φλουριού.



■ Γενική Συνέλευση. Ο Βαγ-γέλης Δενδρινός κεφάτος όπως πάντα έτοιμος για την ψήφο.



■ Η Δανάη, νέο αίμα στην οικογέ-νεια της ομάδας ορειβασίας



■ Φαλακρό στην Δράμα. Δύο Γενναίοι ορειβάτες μας απολαμβάνουν το παγωμένο χειμωνιάτικο τοπίο

“ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΟΦΙΤΙΚΑ”

Δύο σελίδες με πληροφορίες, ανέκδοτα, φωτογραφικά στιγμιότυπα, χιούμορ, αυτοκριτική, με μια γερή δόση υπερβολής, ως προς την αφήγηση, προκειμένου να προκληθεί το γέλιο και να διαντιστεί η καθημερινότητα μας με καλή διάθεση και αισιοδοξία.

Το παρακάτω χρονογράφημα με τίτλο «εκδρομούλες» του Αλέκου Σακελλάριου σχετικό με το ελληνικό εκδρομικό πνεύμα. Το ανέσυρε από το παρελθόν το μέλος μας Θωμάς Σιταράς, μας το έστειλε προς δημοσίευση και το παραθέτουμε να το απολαύσετε.

ΕΚΔΡΟΜΟΥΛΕΣ

«Εκδρομή» για όλα τα μέρη του κόσμου σημαίνει σπορ, πεζοπορία, λιτό φαί, καθαρός αέρας, φυσική ζωή.

«Εκδρομή» για τον Ρωμίο σημαίνει ακριβώς τα αντίθετα: Χουζούρι, καλοπέραση, καλό φαί, χορός και παρεξήγηση.

Ο ξένος πηγαίνει στην εξοχή για ν' αναπνεύσει οξυγόνο. Ο Ρωμίος πηγαίνει για να κλειστή στο πρώτο καφενείο που θα συναντήσει και να παίξει εκεί ανενόχλητος το τάβλι του.

Ο ξένος γυρίζει από την εκδρομή του μ' ελαφρύ στομάχι και με μια ευχάριστη κούραση. Ο Ρωμίος γυρίζει τύφλα στο μεθύσι και μ' ένα στομάχι άθλιο από την πολυφαγία.

Θα τους έχετε δει τα Κυριακάτικα πρωινά τους «εκδρομείς» μας. Κατηφορίζουν απ' όλες τις γωνιές της Αθήνας για το σταθμό της Λαρίσης, φορτωμένοι μ' ένα σωρό απίθανα πράγματα. Καλάθια, καλαθάκια, γραμμόφωνα, κουβέρτες, νταμπτζάνες, μαντολίνα, σακίδια, κιθάρες, φωτογραφικές μηχανές κι' ότι άλλο μπορεί να φανταστή κανείς. Νομίζεις ότι εκπατρίζονται τουλάχιστον για δύο χρόνια. Κι' όμως πρόκειται να επιστρέψουν στα σπίτια τους το ίδιο βράδυ!

Μάχη ολόκληρη γίνεται για την κατάληψη μιάς θέσεως στο εκδρομικό βαγόνι. Έτσι όπως εφορμούν εναντίον του, νομίζεις πως βλέπεις τους πανικόβλητους κατοίκους μιας βομβαρδιζόμενης πόλεως που αγωνίζονται να το σκάσουν μια ώρα αρχύτερα από τον τόπο της καταστροφής.

-Μαρία ...

-Από' δώ.

-Γεράσιμεε ...

-Πού είναι το παιδί;

-Κωστάκη, θα ξεκινήσει!

-Πρόσεχε Πελοπίδα κάθεςαι στους κεφτέδες!

-Ξεκίνησε, ξεκίνησε!

-Παναγία μου... Έμεινε ο Ζαχαρίας έξω!

Από τον σιδηρόδρομο κι'όλας αρχίζει το φαγοπότι. Πρώτος ο απαραίτητος «αστείος της παρέας» καταβροχθίζει, έτσι, χάριν αστεϊότητος, τρεις κεφτέδες. Αυτό η παρέα το βρίσκει εξαιρετικά έξυπνο και για να μην υστερήσει κι' αυτή σε πνεύμα, ανοίγει ένα σακίδιο και καθαρίζει τα ντολμαδάκια.

Το φαγοπότι συνεχίζεται στο γρασίδι. Απ' τις έντεκα κι'όλας οι μισοί έχουν γίνει φέσι. Οι κουβέρτες στρώνονται εν τάχει και οι «σπόρτσμαν» ξαπλώνονται φαρδιά-πλατειά, εκτός από μερικά ζευγάρια ερωτευμένων που με τη βοήθεια ενός βραχνού γραμμοφώνου επιμένουν να χορεύουν στα κατσάβραχα.

Στις τρεις, όταν ξυπνήσουν οι εκδρομείς θα στρωθεί ξανά μια κουβέρτα και θα παρατεθεί νέον γεύμα με τους υπόλοιπους κεφτέδες και το υπόλοιπο κρασί «για να μη πάνε χαμένα μια και τα φέραμε».

Κι' ύστερα πάλι, ξανά ύπνος, αισθηματικά ταγκό, τάβλι και ποκίτσα. Και ποκίτσα μάλιστα! Υπάρχουν «αγνοί φυσιολάτρες» που δεν ξεκινάν αν δεν βεβαιωθούν ότι μέσα στο σακκιδιό τους εκτός των κεφτέδων υπάρχει και η απαραίτητος τράπουλα με τις φίσσες. Εννοείται πως όλα αυτά φτάνουν σε κακό χάλι. Ο ρήγας μπαστούνι, επί παραδείγματι, είναι πασαλειμμένος με μαρμελάδα βερύκο και στο αβρό πρόσωπο της ντάμας υπάρχουν ακόμη καταφανή τα ίχνη της επαφής



της με τους κεφτέδες.

Αλλ' αυτό δεν έχει καμία σημασία. Το παιχνίδι δεν χάνει το ενδιαφέρον του.

-Τσιπ σαν βουάρ.

-Πενήντα.

-Τα ρέστα μου.

Και είναι συνηθέστατος ο παρακάτω διάλογος την επομένη της εκδρομής:

-Πώς τα πήγες εχτές στη Μαλακάσα Κωστάκη;

-Άστα καημένε! Τρομερή γκίνια, έχασα χίλιες πεντακόσιες...».



(«ΑΣΥΡΜΑΤΟΣ», 1939,
Αλέκος Σακελλάριος)
Και για την αντιγραφή:
Θωμάς Σιταράς,
Αθηναιογράφος (www.paliaathina.com)



■ Εκδρομή Δράμας, στην Πετρούσα μετά το «Μπάμπιντεν βουρ για τον γκουρμέ πατσά!»



■ Στο Αχίλλειο Μαγνησίας. Θέμις, Τάσος, Νίκος, Μαρία. Από ότι φαίνεται το τραπέζι αναστέναξε!!!



■ Στην πίτα, των Γραφείων ευθυμία και χαμογέλα ... με τα γνωστά αλληλοπειράγματα



■ Ορεινή Κορινθία. Στην διαδρομή από το χωριό Ψάρι - Σταυραετό - Ψάρι, Φωτ. Γ. Καριώτης

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 430
 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