

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Φθινόπωρο	4
Όλυμπος 2017	5
Αγκίστρι, ένας πολύ προσιτός προορισμός	6
Όρος Όχη, πορεία στο Φαράγγι Δημοσάρη	7
Σοφικό – Ι.Μ. Αγνούτσος παραλία Κόρφου	8
Μια υπέροχη εκδρομή ετών 21 ...στην Επίδαυρο	9
Κοινωνικά – Συνταγές για το σακίδιο	10
Επετειακή εκδήλωση για τα 90 χρόνια από την ίδρυσή του πραγματοποιήσε ο ΠΑΝΑΣ. ...	11
Καϊμακτσάλαν, η Πανελλήνια Ορειβατική Συγκέντρωση	12
Εκδρομή στην Κάτω Ιταλία από 26/05 έως 06/06/2017 Μέρους Α'	14
Ένα ταξίδι στην Χαλκίδα	19
Από τη ζωή της ΕΟΦ	20-22
Καλοκαιρινές εκδηλώσεις στην Κατασκήνωσή μας στο Μάτι	24
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	26-27
Εκδρομές και εκδηλώσεις τριμήνου	28-31
Πολυήμερη εκδρομή σε Βιετνάμ - Καμπότζη	33
ΕΟΦίτικα	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

**Καλές
εξορμήσεις**

και

**χαρούμενες
γιορτές**



◀ Το καταφύγιο Πετρόστρουγκα
στον Όλυμπο, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΤΟΣ 84ο • ΤΕΥΧΟΣ 432 • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ
ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: Ν. ΤΣΟΥΤΣΟΣ, Ε. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, Δ. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ,
 Α. ΨΥΡΑΚΗΣ, Γ. ΓΚΛΕΤΣΟΣ,
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ: ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7 (Α' όροφος), 106 78 Αθήνα
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ: 210 3807093, (17.30 - 20.30) **ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:** 210 3806924,
ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844, **ΤΗΛ. ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ:** 2294034588
WEBSITE: www.eoffisiolatria.gr, e-mail: eof@otenet.gr
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ,
 ΚΙΤΣΑ ΚΑΡΑΤΖΑ
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: ◀ Καρπενήσι, βροχερό τοπίο στο χωριό Κορυσχάδες, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

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 **1ου τριμήνου 2018** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-11-2017**.

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

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Όλυμπος, επισκέπτης στην κορυφή Σκολιό,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Βροχερό τοπίο στο Αγκίστρι, Φωτ. Κ. Δραγώνα



■ Όλυμπος. Ενιπέας, η σκήτη του Αγίου Διονυσίου,
Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Τολό-Κορωνήσι, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Νότιος Ιταλία, Callipoli, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Αγριοκάτσικα του Ολύμπου, Φωτ. Μ. Βέττερ



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

«Με την πρώτη σταγόνα της βροχής σκοτώθηκε το καλοκαίρι» όπως λέει και ο ποιητής. Η σταγόνα δεν ήρθε μέχρι στιγμής η ζέστη παραμένει αλλά η ατμόσφαιρα έχει αλλάξει. Οι ημέρες μικραίνουν η φθινοπωρινή λακάδα κρατάει μόνο τη γλύκα και όχι την αφάδα του καλοκαιριού, ενώ η μυρωδιά της επερχόμενης βροχής γεμίζει την ατμόσφαιρα.

Έχουμε μπει στο Φθινόπωρο. Ενδιάμεση εποχή μεταξύ Καλοκαιριού και Χειμώνα που όμως έχει την δική της ομορφιά. «Είναι μια δεύτερη άνοιξη όπου κάθε φύλλο είναι ένα λουλούδι» αναφέρει ο Γάλλος φιλόσοφος και συγγραφέας Αλμπέρ Καμύ. Αφήνουμε τις ομορφιές της φύσης όμως που μπορούμε να θαυμάσουμε στις εκδρομές μας για να ασχοληθούμε με τα δικά μας.

Αρχίζουμε με τον απολογισμό των θερινών πεπραγμένων. Έχουμε πολλά να πούμε. Πρώτα για την Κατασκήνωση που τους θερινούς μήνες παίρνει την πρωτοκαθεδρία των εκδηλώσεων του Συλλόγου. Τα εγκαίνια της κατασκηνωτικής περιόδου έγιναν εν μέσω καύσωνα. Έγινε πρώτα ο αγιασμός και ακολούθησε η συνεστιάση όπου πρωταγωνιστικό ρόλο έπαιξε η ρεβιθάδα που προσφέρει η οικογένεια του Γιάννη Μεταξά. Οικογενειακές υποχρεώσεις μου στέρξαν όχι μόνο το πάντα νόστιμο έδεσμα αλλά και την χαρά να παρευρεθώ σε μία σημαντική εκδήλωση του αγαπημένου μας Συλλόγου. Φέτος γίνανε και άλλες εκδηλώσεις στη Κατασκήνωση οργανωμένες με πολύ κέφι και μεράκι. Αναλυτικά θα τις διαβάσουμε σε άλλο άρθρο. Θα σταθώ στη εκδήλωση «Αποχαιρετισμός της θάλασσας» που σηματοδοτεί και την λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου. Κόσμος πολύς και κέφι ενώ η φασολάδα των οικογενειών Τσολάκη και

Κίντατζη μας ικανοποίησε γευστικά όπως πάντα.

Η θερινή εκδρομική δραστηριότητα είναι πενιχρή. Πραγματοποιήθηκαν δύο εκδρομές. Η πρώτη στο Τολό όπου παρακολουθήσαμε τις παραστάσεις «Κύκλωπας» του Ευριπίδη στο Μικρό Θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου και «Ειρήνη» του Αριστοφάνη στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου.

Η δεύτερη καθαρά ορειβατική στο βουνό των θεών τον Όλυμπο. Φυσικά και για τις δύο εκδρομές υπάρχουν αντίστοιχα ενημερωτικά άρθρα.

Τα Φθινόπωρο όμως σηματοδοτεί μια νέα αρχή για όλους. Οι φοιτητές και οι μαθητές ξαναγεμίζουν τα Πανεπιστήμια και τα σχολεία. Τους ευχόμαστε ολόψυχα καλή και εποικοδομητική χρονιά. Αλλά και ο καθένας από εμάς βλέπει τον Σεπτέμβριο ως την πραγματική Πρωτοχρονιά, με νέα σχέδια και στόχους. Το Δ.Σ. του Συλλόγου επανερχόμενο από την θερινή ανάπαυλα βάζει στόχους για την νέα πεζοπορική - φυσιολατρική περίοδο που ξεπερνάει κατά πολύ το ερχόμενο τετράμηνο και φτάνει και μέχρι τον Ιούνιο. Ο συνδυασμός πεζοπορικών διαδρομών με επισκέψεις τουριστικών αξιοθέατων αποτελεί ένα δύσκολο πρόβλημα που προσπαθούμε να λύσουμε. Οι πολιτιστικές εκδηλώσεις είτε σε Μουσεία είτε σε Θέατρα ακόμα και οι προβολές ψηφιακών φωτογραφιών και οι παρουσιάσεις θεμάτων στα γραφεία του Συλλόγου συμπληρώνουν το παζλ.

Σε όλα αυτά πρέπει να προσθέσουμε τις οικονομικές και γραμματειακές υποχρεώσεις του Συλλόγου που δεν είναι λίγες. Ας ευχηθούμε λοιπόν να ευοδωθούν και με την δική σας υποστήριξη οι προσπάθειές μας με στόχο πάντα την πρόοδο του Συλλόγου μας.



■ Ηλιοβασίλεμα, Αη Γιώργης, Λιχαδονήσια, Φωτ. Ν. Νίντος



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

ΟΛΥΜΠΟΣ 2017



Κείμενο Γεωργία Γιαννακούλη, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Η φετινή εξόρμηση της Ε.Ο.Φ. στον Όλυμπο με τη Μάγια, τον Βασίλη, την Μπέττυ, την Γαρυφαλλιά, την Βάσω και εμένα εκπλήρωσε μια μεγάλη επιθυμία μου, την οποία είχα εδώ και 3 χρόνια από τότε που ξεκίνησα την ορειβασία: την ανάβαση μου στον θρόνο των θεών.

Ξεκινήσαμε Κυριακή 27 Αυγούστου από την Αθήνα και φτάνοντας στο Λιτόχωρο ο ορεινός όγκος που αντικρίσαμε μας έκοψε την ανάσα.

Την Δευτέρα 28 Αυγούστου επιτέλους ξεκινάει η πολυπόθητη ανάβαση από τη θέση Γκορτσιά στα 1223 μ. Το μονοπάτι ήταν ευκολοδιάβατο, αν και ανηφορικό, μέσα από πυκνό δάσος μας έβγαλε μετά από 2½ ώρες στο καταφύγιο της Πετρούστρουγκας στα 1900 μ. Ακολούθησε σύντομο διάλειμμα για κολατσιό και ζεστό τσαγάκι. Συνεχίζοντας το ανηφορικό μονοπάτι η πυκνή βλάστηση μας δροσίζε ευχάριστα και η πανέμορφη φύση μας αποζημίωνε. Σιγά-σιγά η βλάστηση άρχισε να αραιώνει και το τοπίο να γίνεται πιο αλπικό. Στα 2485 μ. συναντάμε τη Σκούρτα. Η θέα απίστευτη και τα μάτια αχόρταγα δεν ήξεραν σε ποια κατεύθυνση να στραφούν και να την απολαύσουν. Συνεχίζοντας ακόμα πιο ανηφορική πορεία φτάνουμε στο Λαιμό τον οποίο και διασχίζουμε με απότομους γκρεμούς να βρίσκονται δεξιά και αριστερά μας. Χάος και δέος!!!

Μπροστά μας διακρίνεται το πέραςμα για το καταφύγιο «Γιώσος Αποστολίδης» το οποίο διασχίσαμε παραβλέποντας το σурματοσόχοινο. Από εδώ και πέρα η θέα μοναδική. Ο Μύτικας και το Στεφάνι ορθώνονταν επιβλητικά μπροστά μας.

Διασχίζοντας πια το Οροπέδιο των Μουσών στο βάθος διακρίνεται το καταφύγιο «Γιώσος Αποστολίδης». Φτάσαμε στο καταφύγιο μετά από 7 ώρες πορείας. Φάγαμε, ήπιαμε κρασί και χαλαρώσαμε.

Το επόμενο πρωινό, μαζί με τη Μάγια ξεκινήσαμε, αφού θαυμάσαμε την ανατολή του ηλίου, για να ανεβούμε στις γύρω κορυφές. Δια-

σχίζοντας τα Ζωνάρια κατευθυνθήκαμε προς Άγιο Αντώνιο (2816 μ.) και έπειτα στο Σκολιό (2905 μ.). Η θέα σε κάθε μία από τις κορυφές ήταν μαγευτική, ονειρεμένη. Ο ουρανός μας αποζημίωσε με ένα καθαρό γαλάζιο χρώμα και τα σύννεφα ολόλευκα απλωμένα πιο χαμηλά από εμάς. Μετά την ολιγόλεπτη στάση στην τελευταία κορυφή πήραμε τον δρόμο της επιστροφής για το καταφύγιο.

Επιστροφή ευτυχώς εγκαίρως γιατί ο καιρός είχε άλλα σχέδια. Τον γαλάζιο ουρανό διαδέχτηκαν γκριζα σύννεφα και η καταιγίδα ξεκίνησε. Αστραπές, βροχή και αέρας που σφυροκοπούσαν το καταφύγιο συνεχίστηκαν για όλη τη νύχτα.

Το επόμενο πρωινό με θερμοκρασία 6 °C και ομίχλη και αφού αποχαιρετήσαμε τους φιλόξενους ανθρώπους του καταφυγίου, με την καρδιά μας βαριά που θα αποχωριζόμασταν αυτό το υπέροχο τοπίο ξεκινήσαμε την κατάβαση από την ίδια διαδρομή.

Φτάσαμε στο Λιτόχωρο μετά από 5½ ώρες κατάβασης και ξεκουραστήκαμε στο ξενοδοχείο γιατί την επόμενη μέρα ακολουθούσε μια ακόμα μαγευτική διαδρομή στον Ενιπέα.

Το επόμενο πρωί, και τελευταία μέρα της υπέροχης εκδρομής μας ξεκινήσαμε αξημέρωτα με τη Μάγια να διασχίσουμε τον Ενιπέα. Το φαράγγι ήταν μοναδικό, με λίμνες, καταρράκτες και γεφυράκια να εναλλάσσονται μπροστά μας. Τα σκαλοπάτια και το ανεβοκατέβασμα έμοιαζαν ατελείωτα αλλά οι εικόνες που αντικρίσαμε ήταν μοναδικές. Μετά από 4½ ώρες καταλήξαμε στο Λιτόχωρο όπου η υπόλοιπη παρέα μας περίμενε να τσιμπήσουμε κάτι για να ξεκινήσει η επιστροφή μας στην Αθήνα.

Θα ήθελα να τελειώσω την αφήγησή μου λέγοντας ότι, **ανεβαίνω στο βουνό για να απολαύσω και να βιώσω το «ταξίδι» στιγμή με στιγμή, χωρίς κανένα άγχος. Ο στόχος δεν είναι η κορυφή, αλλά όλη η διαδικασία της ανάβασης, δεν είναι μόνο η Ιθάκη αλλά και το ταξίδι.**

Μάγια, Βασίλη, Μπέττυ, Γαρυφαλλιά και Βάσω σας ευχαριστώ για την υπέροχη παρέα.



Όλυμπος. Κατεβαίνοντας προς Μπάρμπα



Όλυμπος. Φαράγγι Ενιπέα

ΑΓΚΙΣΤΡΙ, ΕΝΑΣ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΙΤΟΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ



Κείμενο Μυρτώ Καλογεροπούλου, Φωτογραφίες Μ. Καλογεροπούλου-Κ. Δραγώνα



■ Η Εκκλησία των Αγίων Αναργύρων



■ Στη Δραγονέρα

Στις 10 Ιουνίου, η ΕΟΦ πραγματοποίησε διήμερη εκδρομή στο Αγκίστρι. Είναι το μικρότερο νησί του Αργοσαρωνικού, με έκταση 14 τετραγωνικά χιλιόμετρα.

Συγκεντρωθήκαμε στον Πειραιά, το πρωί του Σαββάτου, 48 άτομα. Με προσμονή και χαρά, αφήσαμε πίσω μας το λιμάνι με τα γκρίζα κτήρια. Ο κόσμος πολύς, συνωστιζόταν στο κατάστρωμα, άλλοι για να νοιώσουν την αλμύρα του αέρα και άλλοι για να αιχμαλωτίσουν ένα πλάνο από τη διαδρομή. Μέσα στο πλήθος, ένα πολύβουο μελίσσι μαθητών δημοτικού σχολείου, ακολουθούσαν τις οδηγίες των συνοδών με θαυμαστή προσήλωση. Πήγαιναν για να συμμετάσχουν σε αθλητικούς αγώνες στην Αίγινα.

Να τονίσουμε πως κατά τη διάρκεια του διήμερου στο Αγκίστρι διοργανώθηκαν αγώνες κολύμβησης και λαϊκός αγώνας δρόμου γι' αυτό και μέσα στο καράβι υπήρχαν συνταξιιώτες όλων των ηλικιών με αθλητική περιβολή.

Το νησάκι αυτό προσφέρεται και για πεζοπορία, αφού υπάρχουν σηματοδοτημένα μονοπάτια. Η περιήγηση στο νησί γίνεται με μικρό λεωφορείο, προσεγγίζοντας κάποιες συγκεκριμένες παραλίες. Η διαδρομή ξεκινά από την κατάλευκη εκκλησία των Αγίων Αναργύρων με τον γαλάζιο τρούλο, σημείο αναφοράς για το νησί και συνεχίζει αφήνοντας αριστερά τα μαγαζιά ενώ στα δεξιά στην παραλία, υπάρχουν καφέ με περίφημες ξαπλώστρες. Παρακάτω πλησιάζουμε στο Μεγαλοχώρι, ένα λιμάνι απ' όπου αναχωρούν και τα ιπτάμενα δελφίνια προς Πειραιά.

Το λεωφορείο συνεχίζει την πορεία του αφήνοντας τη θάλασσα και μέσα από στενά δρομάρια φτάνουμε στα Λιμενάρια που θυμίζουν χωριό της ενδοχώρας. Τα σπίτια με κεραμίδια, οι αυλές ανθισμένες και τα κηπευτικά χορτασμένα νερό μας έδειχναν τα μεστωμένα βλαστάρια τους. Από το Μεγαλοχώρι και μέχρι το τέλος της διαδρομής, το πευκοδάσος δεσπόζει. Πανέμορφο τοπίο, το οποίο

σε αποζημιώνει στην παραλία της Δρακονέρας στα δυτικά του νησιού. Περιπατήσαμε ελάχιστα από την άσφαλτο που σε αφήνει το λεωφορείο και βρεθήκαμε σε έναν απάνεμο όρμο με καθαρά νερά, βότσαλα στην ακτή, δίχως ξαπλώστρες.

Συνεχίζοντας τη διαδρομή του το λεωφορείο φτάνει στην νοτιοδυτική άκρη του νησιού, στην Απόνησο. Εκεί σχηματίζεται μια φυσική πισίνα με διαυγή νερά. Η μάσκα και τα βραχυπέδιλα επιβάλλονται. Το χρώμα του νερού είναι τυρκουάζ και υπάρχουν ξαπλώστρες. Την περιοχή αυτή επισκέφτηκαν και κάποια μέλη της ομάδας μας και ευχαριστηθήκαν ιδιαίτερα. Τα γκρίζα σύννεφα στον ουρανό, μας έφεραν πίσω στη Σκάλα, στο λιμάνι όπου δένει το πλοίο της γραμμής. Ο κολπίσκος με τις ταβέρνες και τα τουριστικά μαγαζιά είναι πολύ γραφικός και προσελκύει πολλούς. Η αλήθεια είναι ότι τα θαλασσινά και τα ψάρια, ειδικά τα μύδια και οι σαρδέλες, ήταν φρέσκα και σε προσπές τιμές.

Με τους άλλους Εοφίτες συναντιόμασταν στη βόλτα μας ή στην είσοδο του ξενοδοχείου, για ανταλλαγή απόψεων. Το φεγγάρι στη χάση του έκλεινε το μάτι και εμείς στριμωχόμασταν να τραβήξουμε ένα πλάνο του. Η Σκάλα, το λιμάνι, έχει πεντακάθαρα νερά και όταν φτάσαμε το μόνο που θέλαμε ήταν να βουτήξουμε. Τακτοποιηθήκαμε στο ξενοδοχείο μας, το «Αναγέννηση», που ήταν πολύ καλό με ευγενείς ιδιοκτήτες. Η διοργάνωση της εκδρομής ήταν άψογη. Περιμένοντας το πλοίο της επιστροφής, μας βρήκε η βροχή, καταιγιστική και απρόσμενη.

Αποχαιρετίσαμε το Αγκίστρι, για το οποίο πολλά είχαμε ακούσει. Όντως ήταν πανέμορφο, καταπράσινο και στην καλύτερη εποχή του. Μέσα στο καράβι χαμογελάμε ο ένας στον άλλον και ψιλοκουβεντιάζουμε, αγναντεύοντας τη θάλασσα. Οι πρώτες τιμινιές στο βάθος και οι γερανοί μας επαναφέρουν στην πραγματικότητα. Και του χρόνου να ξαναπάμε. Ήταν ένα μαγικό διήμερο.



ΟΡΟΣ ΟΧΗ, ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟΝ ΦΑΡΑΓΓΙ ΔΗΜΟΣΑΡΗ

Κείμενο Νάντια Λύρακη, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Μια απίστευτα όμορφη πορεία ανάμεσα σε θεόρατα πλατάνια, καστανιές, τρεχούμενα νερά, καταρράχτες και βάθρες για κολύμπι, υπάρχει εδώ κοντά μας και μας περιμένει. Αναφέρομαι στο Δημοσάρη που βρίσκεται στη βορειοανατολική πλευρά της Όχης στη νότια Εύβοια.

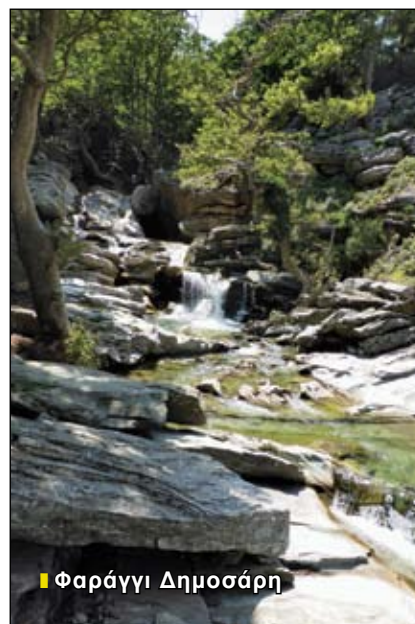
Η διαδρομή ξεκινάει από το διάσελο του Πετροκάναλου (960μ.). Εκεί υπάρχει πηγή με κρύο τρεχούμενο νερό.

Το πρωί του Σαββάτου 17 Ιουνίου γεμίσαμε τα παγούρια μας στην πηγή και ακολουθήσαμε το μονοπάτι που για αιώνες ήταν ο μοναδικός δρόμος ανάμεσα στους οικισμούς του Δημοσάρη, τους Λενοσαίους και τους Καλλιανούς, με την Κάρυστο. Η διαδρομή είναι φανταστική με πλατάνια και νερά, με καταρράχτες και βάθρες για μπάνιο (Δύο βούτηξαν στο κρύο πεντακάθαρο νερό), καλντερίμι και μονοπάτι καλοσυντηρημένα και πρόσφατα σηματοδεδμένα με κόκκινα σημάδια ανά 15-20 μέτρα περίπου.

Μετά τους Λενοσαίους κάποιοι κάνανε "στο στοπ". Στο χωριό υπάρχει αγροτικό που μετά από συνεννόηση μπορεί να πάει όποιον θέλει στην παραλία. Οι υπόλοιποι

πήραμε τον δρόμο που σε λίγο γίνεται ανηφορικός. Μετά από 2 χιλιόμετρα περίπου ξεκινάει μονοπάτι που κατεβαίνει στο ποτάμι κοντά σε ένα νερόμυλο και συνεχίζει μέχρι τέλους από τη δεξιά όχθη του ποταμού. Συνολικό μήκος 10 χμ. περίπου. Κοντά στην παραλία υπάρχει καντίνα καλά εξοπλισμένη με αναψυκτικά, φαγητό κλπ. Κάναμε μπάνιο στην θάλασσα και είχαμε την πολυτέλεια να ξεβγαλούμε στο γλυκό νερό του ποταμού δίπλα στην παραλία.

Την Κυριακή 18 Ιουνίου η μέρα ξεκίνησε συννεφιασμένη. Όμως 16 ορειβάτες ξεκινήσαμε για την Όχη. Στόχος μας ήταν να φτάσουμε στην κορυφή, στο μεγάλο Δρακόσπιτο, το Ιερό της Ήρας. Όμως λίγο πριν το καταφύγιο άρχισε να βρέχει και έπεφτε ομίχλη. Έντεκα άτομα περπατήσαμε από εκεί που μας άφησε το πούλμαν μέχρι το καταφύγιο αλλά μόνο 7 συνέχισαν στη βροχή και την ομίχλη μέχρι τον προφήτη Ηλία. Κρίμα τόσο κοντά στη κορυφή και να επιστρέψουν εξ αιτίας του καιρού... Δεν πειράζει. Αφήσαμε ανεκπλήρωτες επιθυμίες για να ξαναεπισκεφτούμε την περιοχή σύντομα.



■ Φαράγγι Δημοσάρη



■ Φαράγγι Δημοσάρη

■ Ομιχλώδες τοπίο στην Όχη



ΣΟΦΙΚΟ - Ι. Μ. ΑΓΝΟΥΝΤΟΣ - ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΟΡΦΟΥ



Κείμενο Δημήτρης Παγουλάτος

Μία πολύ ωραία εκδρομή έγινε στην αρχή της καλοκαιρινής περιόδου, με εκδρομικό, τουριστικό και πεζοπορικό ενδιαφέρον, με συμμετοχή 30 εκδρομέων.

Το Σοφικό, μια ιστορική πολίχνη, με ευρήματα από το 1400 π.Χ., με διαδρομή από τα Ρωμαϊκά, Βυζαντινά, επαναστατικά και απελευθερωτικά χρόνια, με σημαντική προσφορά στον Ελληνο-γερμανοϊταλικό πόλεμο, αλλά και στον εμφύλιο.

Ως το 2010 ήταν Δήμος Σολυγείας, τώρα υπάγεται στο Δήμο της Κορίνθου. Ευρίσκεται στην Νοτιοανατολική πλευρά της Πελοποννήσου, με αξιόλογο φυσιολατρικό ενδιαφέρον, κατασκήνώσεις, πολλά αρχαιολογικά ευρήματα και τριάντα αξιόλογα χριστιανικά μνημεία.

Ένα πολύ σημαντικό από αυτά, είναι η Ι. Μ. Αγνούντος ή της Αγνούντας όπως αναφερόταν παλαιά. Είναι του 11^{ου} αιώνα, Βυζαντινού ρυθμού, πολύ αξιόλογη σε κατασκευή και εικονογράφηση. Είναι στο στάδιο της ανακατασκευής, σε μία μαγευτική τοποθεσία.

Η παραλία Κόρφος είναι επίνειο του Σοφικού, μια από τις όμορφες ακρογιαλιές της ανατολικής Πελοποννήσου. Όλη η περιοχή έχει πολύ πράσινο και μαγευτική θέα.

Η πεζοπορική μας ομάδα με δέκα τέσσερα άτομα, ξεκίνησε από το ανοιχτό θέατρο του Σοφικού και μέσα από ανηφορικά μονοπάτια, μετά από πορεία 1½ ώρας, βγήκε στο δρόμο που πηγαίνει στην Επίδαυρο. Στη συνέχεια μέσα από χωματόδρομο, από μη σημαδεμένα, δύσβατα και γεμάτα βάτα μονοπάτια, με πορεία άλλων 3 ωρών, κατέβηκαν στη παραλία Κόρφος. Εκεί έκαναν το μπάνιο τους ενώ η τουριστική ομάδα, που είχε φτάσει με το πούλμαν δύο ώρες νωρίτερα, ήδη γευμάτιζε.

Μετά από μία περίπου ώρα, αφού έφαγαν και αυτοί και ξεκουράστηκαν, πήραμε όλοι μαζί το δρόμο της επιστροφής για την Αθήνα, με ενδιαμέση στάση για καφέ. Αυτή η όμορφη εκδρομική μέρα τελείωσε και την επομένη θα ξεκινούσε η προετοιμασία, για μια νέα εκδρομή της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ.



■ Άποψη του Σοφικού, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Πρωινό στο Τολό



ΜΙΑ ΥΠΕΡΟΧΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΕΤΩΝ 21 ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΑΥΡΟ

Κείμενο Θέμις Αγγελιοπούλου, Φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος

21-23 Ιουνίου 2017 έγινε η παραδοσιακή μας εκδρομή στο Τολό – Αρχαία Τύρινθα – Επίδαυρο – Ναύπλιο.

Φέτος το γκρουπ μας ήταν μικρό (26 άτομα) αλλά δυνατό και κεφάλτο.

Απολαύσαμε τα μπάνια μας, τις πολιτιστικές μας εκδηλώσεις, τα ωραία φαγητά και χαλαρούς καφέδες, χορέψαμε αλλά κυρίως νιώσαμε μια μεγάλη ζεστή παρέα με χαρούμενη διάθεση.

Οι παραστάσεις ήταν στο μικρό Θέατρο «Ο Κύκλωπας» και στο μεγάλο Θέατρο «Η Ειρήνη» του Αριστοφάνη. Οι γνώμες για την καλλιτεχνική αξία των παραστάσεων, όπως πάντα διχασμένες, ο «Κύκλωπας» άρεσε στους περισσότερους, αλλά το ίδιο και η «Ειρήνη» με την συμμετοχή του Τζίμη Πανούση να μην μας απογοητεύει.

Το ξενοδοχείο στο Τολό, μπροστά στην θάλασσα ήταν καλό. Ο εμπλουτισμός φέτος της εκδρομής με την αρχαία Τύρινθα και το Ναύπλιο, που πάντα μας μαγεύει, καθώς και η περαντζάδα μας στην έκθεση και τα εδέσματα του Αγροτουρισμού συμπλήρωσαν τα κομμάτια μίας επιτυχημένης εκδρομής. Φυσικά η μαγεία του αρχαίου Θεάτρου της Επιδαύρου, που κατά την γνώμη πολλών, είναι ανεπανάληπτη, συνέτεινε καθοριστικά στις όμορφες στιγμές που ζήσαμε.

Η παρέα μας, φέτος εμπλουτίστηκε με νέους φίλους και φίλες, που μπήκαν αμέσως στο κλίμα της ΕΟΦ και περάσανε ωραία, όπως και εμείς μαζί τους.

Τελειώνοντας θα ήθελα να τονίσω την μεγάλη σημασία που έχει σε μία εκδρομή η παρέα. Με θετική διάθεση, με όρεξη για ό,τι μοιραστήκαμε, με συντροφικότητα επέτρεψε σε όλους μας να έχουμε το απαραίτητο κέφι για να περάσουμε τόσο ωραία.

Αντε και του χρόνου!



■ Επίδαυρος (Ειρήνη του Αριστοφάνη με Πανούση)



■ Ναύπλιο, Μουσείο Τραίνου

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1) Γερμάνη Έρση | 8) Ντάλας Χρήστος |
| 2) Γερμάνη Μυρτώ | 9) Οικονομοπούλου |
| 3) Δουλκίδου Σοφία | Μαρία |
| 4) Κοκοτόπουλος | 10) Πειρουνάκης |
| Χαράλαμπος | Νικόλαος |
| 5) Κοκοτοπούλου | 11) Σουρέλου Ευγενία |
| Μπετίνα | 12) Τζανετής |
| 6) Μακρή - | Δημήτριος |
| Κουγιανού Άννα | 13) Τζιαναλού - |
| 7) Ντάλα Αγγελική | Τζανετή Άννα |

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Η Χριστίνα Αρμενιάκου και ο Αλέξανδρος Καβαδίας απέκτησαν το πρώτο τους παιδί, ένα υγιέστατο αγοράκι. Τις θερμότερες ευχές μας στο ζεύγος αλλά και στους ευτυχείς παππούδες Δημήτρη και Γεωργία Αρμενιάκου που απέκτησαν το έβδομο εγγόνι.
- Ο Δημήτρης και η Αμαλία Μπενά απέκτησαν την 2^η εγγονή. Τις θερμότερες ευχές μας ... και σε άλλα με υγεία.
- Ο Βαγγέλης Δενδρινός από τους γιούς του έγινε ξανά παππούς. Ο Φώτης απέκτησε την δεύτερη κόρη του και ο Αναστάσης απέκτησε την πρώτη. Να τους ζήσουν και να είναι καλότυχες.

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε ένα από τα παλαιότερα μέλη μας, ο Άγις Καφετζόπουλος.
 - Απεβίωσε ο Ούρλικ Ρεκ σύζυγος του μέλους μας Αλεξάνδρας Ρεκ
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΑΜΑΝ

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 Καραϊσκάκη - ΒΙΑΜΑΞ - Γωνία οδού Θηβών (πρώην Αποστόλου). Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υποχρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

Από την 1η Οκτωβρίου τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. θα λειτουργούν καθημερινά 17.30 - 20.30

ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

Επιμέλεια από την Κατερίνα Δραγώνα

ΝΤΟΜΑΤΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ

ΥΛΙΚΑ:

- | | |
|--|---|
| • 5 ώριμες και σφιχτές ντομάτες ή ντομάτκια Σαντορίνης | • 1 κ.σ μπούκοβο (σποράκια καυτερής πιπεριάς) |
| • 2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα | • 1 αυγό χτυπημένο |
| • 2 φρέσκα κρεμμύδια με τα φύλλα τους ψιλοκομμένα | • 1 φλ. κεφαλοτύρι πικάντικο τριμμένο |
| • ½ ματσάκι φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος | • 4-5 κ.σ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του |
| • 2 κ.σ. φρέσκια ρίγανη ψιλοκομμένη | • ελαιόλαδο για το τηγάνισμα |
| • 2 κ.σ. φρέσκο θυμάρι ψιλοκομμένο | • αλάτι |
| | • φρεσκοτριμμένο πιπέρι |

Εκτέλεση

Πλένουμε τις ντομάτες και τις ψιλοκόβουμε με το μαχαίρι. Σε μπολ βάζουμε με την σειρά τις ντομάτες, τα κρεμμύδια, ξερά και φρέσκα, και τ' ανακατεύουμε με κουτάλι μαζί με την ντομάτα. Προσθέτουμε τη ρίγανη, το θυμάρι, το δυόσμο, το τυρί, το αυγό, το μπούκοβο και αλατοπιπερώνουμε.

Αφού έχουμε ανακατέψει τα υλικά προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι μέχρι να έχουμε έναν αραιό χυλό. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και κουταλιά-κουταλιά τηγανίζουμε να ροδίσουν, περίπου 2'-3' από κάθε πλευρά. Αφήνουμε τους ντοματοκεφτέδες σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν.

Αν θέλουμε να τους ψήσουμε στον φούρνο η ζύμη πρέπει να είναι πιο σφικτή (προσθέτουμε αλεύρι) και για το ψήσιμο τοποθετούμε τους κεφτέδες σε λαδόκολλα. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς. Συνοδεύονται και με γιαούρτι.

...και καλή σας όρεξη

Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

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

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

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

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Υπενθυμίζουμε σε όλα τα μέλη μας, κατασκηνωτές και μη και σε όσους άλλους κάνουν χρήση της κατασκήνωσής μας στο Μάτι, ότι το Σωματείο μας δεν έχει καμία ευθύνη για τυχόν απώλεια, φθορά, κλοπή, μερική ή ολική καταστροφή ή στιδήποτε 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.

Για λεπτομέρειες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Έφορο Κατασκήνωσης κ. Τάκη Πίκουλα** Τηλ. **6942418829**, Κατασκήνωσης **2294034588**

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ 90 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ, ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕ Ο «ΠΑΝ»

Το Σάββατο 24 Ιουνίου 2017 ο «ΠΑΝ» στο Κτήμα του Συνδέσμου του στο Μάτι Αττικής, πραγματοποίησε επετειακή εκδήλωση για τα 90 χρόνια από την ίδρυσή του (1927-2017). Το κτήμα βρίσκεται σε απόσταση 27 χλμ. από την Αθήνα, στην περιοχή «Ζούγκλα», επί της οδού Φυσιολατρών στο Μάτι Αττικής και σε πολύ κοντινή απόσταση από το κτήμα της Ε.Ο.Φ..

Έγινε προβολή της πορείας του Συλλόγου «ΠΑΝ» με φωτογραφίες και ομιλίες. Το πνεύμα που επικράτησε ήταν η σύμπνοια και η ενότητα της ομάδας.

Ο Πάνας ανήκει στην Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. και ιδρύθηκε το Καλοκαίρι του 1927 από μια ομάδα νεαρών στην πλειοψηφία τους με καταγωγή από τη Σμύρνη. Τα αρχικά του «ΠΑΝ», σημαίνουν Πεύκο, Αέρας, Νερό. Σύντομα όμως θα ταυτιστούν με τον τραγοπόδαρο θεό.

Έκτοτε ο Πάνας αναπτύσσει πολυσχιδή δραστηριότητα: Ορειβασία, πεζοπορία, σπηλαιολογία. Είναι από τους πρώτους Συλλόγους που οργανώνουν αναβάσεις στον Όλυμπο

και από τα μέλη του (Γιώργο και Άννα Πετροχειλίου, Πρόδρομο Μισιριάν κ.ά.) ιδρύεται αργότερα η Ελληνική Σπηλαιολογική Εταιρεία.

Κάθε Σύλλογος χρειάζεται ανθρώπους με κίνητρα, ιδέες και όρεξη για πορείες, εκδρομές και ομαδικές εκδηλώσεις. Υπήρχε μεγάλη συμμετοχή και κυρίως νέων ανθρώπων και παιδιών.

Στην εκδήλωση την Ε.Ο.Φ. εκπροσώπησαν τα μέλη του Δ.Σ. Μαρία Κοσμαδάκη, Μάγια Βέττερ, Βασίλης Συλβεστριάδης, Θέμις Αγγελουπούλου και ο Γενικός γραμματέας της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.κ. Δημήτρης Παγουλάτος.

Κάθε σύλλογος χρειάζεται ανθρώπους με κίνητρα, ιδέες και όρεξη για πορείες, εκδρομές και ομαδικές εκδηλώσεις. Υπήρχε μεγάλη συμμετοχή και κυρίως νέων ανθρώπων και παιδιών.

Αφού ευχηθήκαμε και στα 100 χρόνια, αγοράσαμε επετειακές μπλούζες με το λογότυπο τους και επιστρέψαμε στην Αθήνα χαρούμενοι που υπάρχουν ακόμα τέτοια σωματεία.



■ Αναμνηστική πλακέτα για τα 90 χρόνια εκ μέρους της Ε.Ο.Φ. παρέδωσε στο Πρόεδρο του «Παν» κ. Γεώργιο Ξενιώτη η Αντιπρόεδρος της Ε.Ο.Φ. κ. Μαρία Κοσμαδάκη

Άλλωστε κι εμείς στην ΕΟΦ ετοιμαζόμαστε το 2018 για τα 85 μας χρόνια !!!

ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Αν τηλεφωνήσετε στο Σύλλογο και σας απαντήσει μια καινούργια φωνή μη νομίσετε πως κάνετε λάθος.

Η Κατερίνα Παπαδημητρίου η επί 15 χρόνια γραμματέας της ΕΟΦ αποχώρησε λόγω συνταξιοδότησης.

Ευχαριστούμε Κατερίνα για ότι προσέφερες στο Σύλλογο μας όλα αυτά τα χρόνια. Ευχόμαστε να ζήσεις πολλά χρόνια με υγεία και να χαρείς την σύνταξη σου.

ΝΕΑ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΣΤΗΝ ΕΟΦ ΑΠΟ 1^{ης} ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Από 1^{ης} Οκτωβρίου η καινούργια φωνή που ακούτε στα τηλέφωνα της ΕΟΦ ανήκει στην Φεβρωνία Δραγώνα που ανέλαβε καθήκοντα στη Γραμματεία. Ήδη αρκετοί από εμάς την γνωρίσαμε στην Κατασκήνωση. Θα την γνωρίσουμε περισσότερο τα επόμενα χρόνια κατά τις εργάσιμες μέρες από 17.30 – 20.30. Της ευχόμαστε καλή αρχή στα νέα της καθήκοντα.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

Μετά τις λογοτεχνικές βραδιές, όπου μέλη και φίλοι του Συλλόγου μας παρουσίασαν τα έργα τους, ανακαλύψαμε ότι πολλά μέλη και φίλοι ασχολούνται και με τις καλές τέχνες. Τον επόμενο χρόνο λοιπόν μέσα στον Μάρτιο προγραμματίζουμε εβδομαδιαία έκθεση με έργα ζωγραφικής, αγιογραφίας, ψηφιδωτού και γλυπτικής. Σας περιμένουμε να προσκομίσετε τα έργα σας. Λεπτομέρειες θα διαβάσετε στο επόμενο τεύχος. Αργότερα μέσα στο 2018 θα πραγματοποιηθούν και εκθέσεις φωτογραφίας και χειροτεχνίας. Κέφι να έχουμε και πολλές συμμετοχές.

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:**

- Στις μονοήμερες εκδρομές οι άνεργοι με κάρτα ανεργίας και τα παιδιά από 12 έως 18 ετών έχουν 50% έκπτωση. Στις εκδρομές μας με διανυκτέρευση στον Ορεινό Ξενώνα στα έξοδα συμμετοχής έχουν 50% έκπτωση.
- Στις διήμερες ή πολυήμερες εκδρομές επιβαρύνονται με τα έξοδα διανυκτέρευσης. Η έκπτωση ισχύει μόνο για το πούλμαν.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ Η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΡΩΣΗ

Κείμενο Ελισάβετ Συρμαλάκη, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ



Ευσεβής πόθος η σύζευξη Καϊμακτσαλάν - Αγράφων. Άλλαι όμως αι βουλαί της ΕΟΦ, άλλα δε ορειβάτες κελεύουσι. Τουλάχιστον μία αξιοπρεπής εκπροσώπηση στην Πανελλήνια; Έτσι τρία μέλη του Δ.Σ. Μάγια, Μαρία και Βασιλάκης καθώς και η υπογράφουσα, ως πολεμικός ανταποκριτής, ξεκινήσαμε για Καϊμακτσαλάν.

Πρώτη στάση Σιάτιστα, όπου το βράδυ ξεσπάει μία καταιγίδα, άνευ προηγουμένου. Από τις απανωτές αστραπές βλέπαμε τις γύρω κορυφές, σαν να ήταν ημέρα. Αυτό καθόλου δεν μας πείραξε γιατί είχαμε κεραμίδι πάνω από το κεφάλι μας και μάλιστα «Αρχοντικό».

Την άλλη ημέρα, με μία μικρή στάση στην λίμνη Βεγορίτιδα και μετά από 7,5 χιλ. χωματόδρομου που ξεκινάει από το χωριό Σκοπός -Ανατολικά της Φλώρινας- φθάνουμε στον χώρο της κατασκήνωσης.

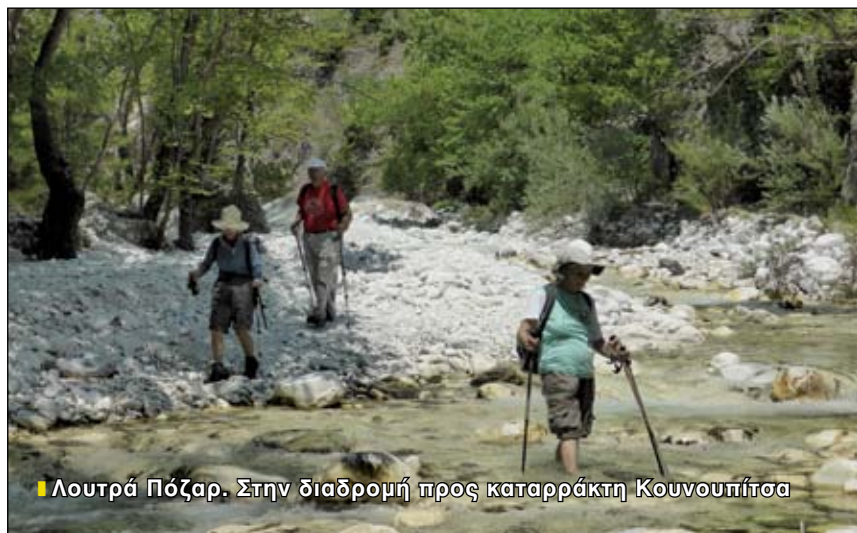
Στήσαμε τις σκηνές μας, ανάμεσα σε άλλες που ήδη είχαν κατακλύσει τον χώρο. Φάγαμε πρόχειρα και φύγαμε για μία βόλτα στο βουνό. Τα βουνά είναι ευλογημένος τόπος και το συγκεκριμένο ιδιαίτερα. Καταπράσινο, γεμάτο βότανα και καρπούς προχωρούσαμε μαζεύοντας και τρώγοντας συγχρόνως, αγριοφράουλες, φραμπούζι και μελισσόχορτο. Επιστρέφοντας στην κατασκήνωση, οι προετοιμασίες της γιορτής ήταν στο φόρτε τους. Σουβλάκια μοσχομύριζαν, μπύρες και αναψυκτικά δίπλα τους, μπλουζάκια πιο πέρα, μία παρέα χόρευε υπό τους ήχους της τοπικής ορχήστρας. Το μόνο που δεν έβλεπα ήταν στεγασμένος χώρος για τυχόν καταιγίδα.

Και δυστυχώς ώρα 7^η απογευματινή, οι κακοί καινοί επαληθεύτηκαν. Ο ουρανός μαύρισε σαν Μεγάλη Παρασκευή και ξέσπασε μία καταιγίδα με στάλες σαν

χαλάζι, αστραπές και κεραυνούς τρομακτικούς, που νόμιζες πως έπεφταν πάνω στο κεφάλι σου. Μέρος να καλυφθείς -ουδέν. Ένας πρόχειρος μουσαμάς στερεωμένος σε 4 πασσάλους ήταν όλη κι' όλη η πρόβλεψη για την καταιγίδα. Στριμωχτήκαμε από κάτω για να προστατευθούμε, αλλά αυτός γέμισε γρήγορα νερό, το οποίο στην υπερχειλίση του άδειασε όλο επάνω μας κάνοντάς μας μουσκίδι. Σε ένα διάλειμμα της καταιγίδας, πλατσουρίζοντας μέσα σε λάσπες και νερά πήγαμε στις σκηνές μας να δούμε σε τί κατάσταση ήταν. Οι περισσότερες είχαν πάρει νερό και είχαν βραχεί τα υποστρώματα και οι υπνόσακοι. Πολλοί ορειβάτες είχαν αρχίσει ήδη να ξεσπύνουν τις σκηνές τους και τα αυτοκίνητα να αναχωρούν. Κάναμε μία γρήγορη σύσκεψη, γιατί οι προβλέψεις ήταν οι ίδιες και για τις επόμενες ημέρες και αποφασίσαμε να φύγουμε.

Υπό βροχή μαζέψαμε τα βρεγμένα μας και βουλιάζοντας στην λάσπη αποχωρήσαμε αξιοπρεπώς. Μετά από ένα πολύωρο, δραματικό ταξίδι με καταιγίδα, μέσα στα σκοτάδια, χωρίς σήμανση στις ερημιές, κατορθώσαμε, χάρη στους καλούς μας οδηγούς, αργά την νύχτα, να φθάσουμε στα Λουτρά Αριδαίας, που ήταν ο προορισμός για τις επόμενες ημέρες. Ήταν οι ημέρες που πλημμύρισε η Πτολεμαίδα και έγιναν οι μεγάλες καταστροφές στην γύρω περιοχή.

Και οι ενστάσεις μου και οι απορίες μου είναι οι εξής: Εφόσον ο ΕΟΣ Φλώρινας είναι υπεύθυνος για την ασφαλή διαβίωση και εφόσον η ΕΜΥ προέβλεψε ισχυρή



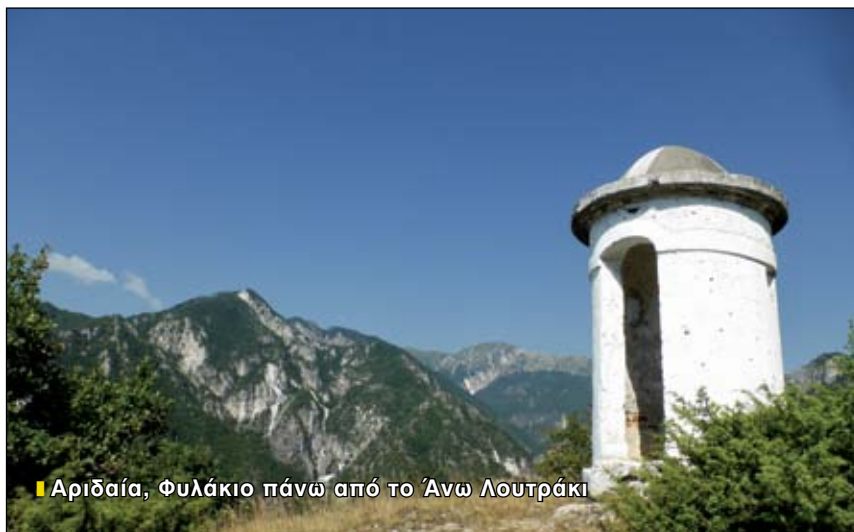
■ Λουτρά Πόζαρ. Στην διαδρομή προς καταρράκτη Κουνουπίτσα

καταιγίδα στην περιοχή, γιατί δεν άλλαξε ο τόπος κατασκήνωσης όπως έκαναν οι Κρητικοί στα Παγκρήτια 2016; Γιατί το άφησε στην τύχη (ενώ κοπίασε τόσο ν' ανοίξει δρόμο με γκρέντερ μέχρι το καταφύγιο), με αποτέλεσμα να χαλάσει η γιορτή; Νομίζω, ότι το ζητούμενο στις Πανελλήνιες Ορειβατικές Συγκεντρώσεις είναι να βρεθούμε στο βουνό όλοι οι ορειβάτες, παλιοί και νέοι, να δούμε τους φίλους μας από όλη την Ελλάδα, που τους βλέπουμε μία φορά τον χρόνο, να ανταλλάξουμε τα νέα μας και να γιορτάσουμε περπατώντας μαζί στα αγαπημένα μας βουνά. Δυστυχώς η τελευταία Πανελλήνια απέτυχε τον σκοπό της.

Κάτω στα Λουτρά, πλέον, περνούμε τις ημέρες μας με περπάτημα στα διαλείμματα της βροχής, με εξερεύνηση της γύρω περιοχής, με επισκέψεις ακριτικών χωριών, μοναστηριών και ταβερνών.

Την Τετάρτη, επιτέλους ο καιρός ξανοίγει και ξεκινούμε να ανακαλύψουμε το μονοπάτι για τον καταρράκτη «Κουνουπίτσα». Η διαδρομή στην αρχή ονειρεμένη, το μονοπάτι μέσα σε δάσος από πλατάνια και υδρόβια φυτά, ανεβοκατεβαίνει δίπλα στο ποτάμι με την μουσική από τους μικρότερους καταρράκτες να συνοδεύουν τα βήματά μας. Ξαφνικά, χωρίς καμία προειδοποίηση ή ένδειξη, το μονοπάτι μας οδηγεί κατευθείαν μέσα στο ποτάμι. Οδός διαφυγής -ουδεμία. Αρχίσαμε έτσι θέλοντας και μη να το διασχίζουμε με τα παπούτσια στο χέρι, στην αρχή, με τα άρβυλα κατόπιν, ισορροπώντας, γλιστρώντας, πηδώντας πάνω από μικρούς καταρράκτες με το παγωμένο νερό στην μέση της γάμπας. Το υποχρεωτικό μπάνιο επαναλήφθηκε τουλάχιστον 10 φορές στον πηγαϊό και αντίστοιχες στον γυρισμό. Στις 3½ ώρες, γνωρίζοντας ότι η πορεία ήταν μικρότερη, καταλαβαίνουμε ότι πήραμε λάθος μονοπάτι και επιστρέφουμε από τα ίδια. Συνολικά περπατήσαμε 6½ ώρες τις περισσότερες στο νερό. Αργότερα ανακαλύψαμε το σωστό μονοπάτι, του οποίου όμως είχαν φράξει την είσοδο με ξύλα και κόκκινη απαγορευτική ταινία, σαν επικίνδυνο.

Το ωραίο ύστερα από όλα τα περπατήματα που κάναμε, ήταν ότι μετά απολαύσαμε τα θερμά ιαματικά λουτρά. Είχαμε εξασφαλίσει πριβέ δωμάτιο- σε στυλ ρωμαϊκών λουτρών με μικρό εσωτερικό καταρράκτη και ως άλλοι πατρίκιοι ξεκουράζαμε



■ Αριδαία, Φυλάκιο πάνω από το Άνω Λουτράκι

κάθε ημέρα το καταπονημένο σώμα μας. Οι επόμενες ημέρες πέρασαν με πορείες στις γύρω κορυφές το πρωί, ψάχνοντας και βρίσκοντας μονοπάτια, χαράσσοντας πορείες για μελλοντικές εξορμήσεις, συλλέγοντας καρπούς από τα βαρυφορτωμένα δέντρα -από μία μόνο κερασιά φτιάξαμε 4 βάζα μαρμελάδα- σε ένα παράδεισο ανθισμένο ως τις κορυφές του. Και γεμάτο μουσική. Κάθε βράδυ υπήρχε πανηγύρι και σε άλλο χωριό. Με συγκροτήματα και με τους κατοίκους μαζί χορέψαμε ποντιακούς, κρητικούς και πάνω από όλα μακεδονικούς χορούς. Η φιλοξενία τους και η ζεστασιά τους, είναι γνωστή.

Την τελευταία ημέρα πριν την αναχώρησή μας, ανεβήκαμε στην κορυφή του Καϊμακτσάλαν. Μία ωραία, ομαλή πορεία η οποία παρ'όλignon να μας βγάλει στα Σκόπια. Για να φτάσουμε στην κορυφή περνούσαμε πολλά οριοθετικά, άλλοτε σαν υψομετρικά και άλλοτε σαν κολωνάκια.

Όταν φθάσαμε στην χαρακτηριστική Σέρβικη Εκκλησία δίπλα στην κορυφή, ένα τζιπ εμφανίστηκε από το πουθενά με πέντε πανύψηλους συνοριοφύλακες -προφανώς- οι οποίοι μας χαιρέτισαν ευγενικά και μας ρώτησαν από πού είμαστε. Τους ρωτήσαμε και εμείς και μας είπαν, από «Macedonia». Αφού διεπίστωσαν, ότι δεν είμαστε κατάσκοποι, αλλά απλοί ορειβάτες που από άγνοια μπαινόβγαιναν στα κοινά μας σύνορα, μας χαιρέτισαν και συνεχίσαμε την πορεία μας. Έτσι τελείωσε ένα ακόμη οδοιπορικό της Ε.Ο.Φ., πλούσιο σε πορείες, εικόνες, αρώματα, μουσική και ενίοτε γκουρμέ απολαύσεις. Και αν ζηλέψατε ή επιθυμήσατε ένα μέρος του, να γνωρίζετε ότι για εσάς κουρασθήκαμε, ταλαιπωρηθήκαμε, μουσκέψαμε και γενικά για εσάς θυσιαστήκαμε, για να φτιάξει η Μάγια ένα τέλειο πολυήμερο πρόγραμμα για μελλοντικές εξορμήσεις που θα έχει απ'όλα. Όσοι πιστοί προσέλθετε!



■ Στο Καϊμακτσάλαν

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΩ ΙΤΑΛΙΑ 26/05 ΕΩΣ 06/06/2017

Κείμενο Φωτεινή Μαλλή, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ, Βασίλης Συλβεστριάδης



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Κατά τη διάρκεια των ημερών 26/5 έως 6/6/2017, η ΕΟΦ πραγματοποίησε το ετήσιο καλοκαιρινό ταξίδι στο εξωτερικό, στην Κάτω Ιταλία. Στόχος μας ήταν να αναδείξουμε ένα οδοιπορικό στα βήματα των αρχαίων Ελλήνων αποίκων, χωρίς να παραλείψουμε τα σύγχρονα αξιοθέατα της περιοχής. Η εκδρομή διοργανώθηκε από την Μάγια σε συνεργασία με το πρακτορείο MEMNΩΝ, και ο ιδρυτής του MEMNΩΝΑ, κ. Δημήτρης Γουναράς, ήταν ο ακούραστος και ανεξάντλητος ξεναγός μας. Το ταξίδι ήταν δύσκολο γιατί μέσα σε λίγες ημέρες, έπρεπε να χωρέσουν οι αναρίθμητες επισκέψεις σε σύγχρονες και αρχαίες πόλεις, σε μουσεία, σε αρχαιολογικές τοποθεσίες, στα ελληνόφωνα χωριά, σε νησιά, σε ηφαίστειο, σε κάστρα, κ.ά., και ήδη από την θέση μου ως ταξιδιώτισσας μπορούσα να αντιληφθώ ότι είχε γίνει εκτενής και κοπιαγής προεργασία στην επιλογή των διαδρομών εκ μέρους των διοργανωτών.

Αν σκεφθεί κανείς, ότι το σύνολο των χιλιόμετρικών αποστάσεων που καλύψαμε ήταν 3.100 χμ., μπορεί και να καταλάβει τη σωστή προεργασία. Επίσης θυμάμαι, να σκέπτομαι κουρασμένη κάποια στιγμή, εν μέσω των διαδρομών: «Το ταξίδι αυτό είναι για πρωταθλητές!». Ο πλούτος όμως που αποκομίσαμε είναι ασύ-

γκριτος: η ιστορία, η τέχνη, οι μεγάλοι Έλληνες φιλόσοφοι που έζησαν εδώ περιλαμβανομένων του Πλάτωνα και του Πυθαγόρα, μας οδήγησαν νοσταλγικά πίσω στις πηγές μας. Αξίζει να σημειωθεί, ότι στη σημερινή Ιταλία, οι ναοί και τα κάστρα της, οι πόλεις με τα στενά δρομάκια και τη μουγάδα απλωμένη αντικριστά στα μπαλκόνια, οι απαλές καμπύλες της φύσης του ιταλικού νότου και η προσοχή με την οποία οι Ιταλοί περιβάλλουν το φυσικό τοπίο μας ενέπνευσαν.

Αυτά όλα μας οδηγούν σε μία δυσκολία παρουσιάσής τους σε ένα περιορισμένο άρθρο: Η ιστορία της περιοχής είναι τεράστια, καλύπτοντας 3 χιλιετίες και μας αφορά άμεσα γιατί είναι ελληνική! Αν και έγραφα μία περιληψη των όσων μάθαμε και ακούσαμε, δεν παύει να είναι μακροσκελής και ευελπιστώ στην υπομονή σας. Τέλος θέλω να ευχαριστήσω την ΕΟΦ, που μου έδωσε αυτή την ευκαιρία να θυμηθώ, να ξαναδιαβάσω, και να νιώσω άλλη μία φορά τι σημαίνει να είσαι Έλληνας, και ποια είναι η ελληνική κληρονομιά που οι Γκερεκάνοι της Καλαβρίας και της Απουλίας δεν θέλουν να αφήσουν εδώ και 27 αιώνες!

Παντού όπου κι αν πηγαίναμε, οι ντόπιοι με το που μάθαιναν ότι είμαστε Έλληνες, μας υποδέχονταν λέγοντας: Καλωσήρθατε στην πατρίδα σας! Στην αρχή αυτό με εξέπληξε, μετά όμως σκέφτηκα ότι βρίσκομαι στη Μεγάλη Ελλάδα – Magna Grecia. Αυτή είναι η αρχαία ονομασία της η οποία δηλώνεται ήδη από τους ιστοριογράφους του 2^{ου} π.Χ. αι. Η Wikipedia παραθέτει έναν μεγάλο κατάλογο αρχαίων ελληνικών πόλεων της Μεγάλης Ελλάδας: 8 πόλεις στην Καμπανία, 21 πόλεις στην Απουλία, 18 στη Καλαβρία, 26 στη Σικελία και 7 στη Λουκανία. Όλες αυτές οι πόλεις ιδρύθηκαν από τον 8^ο έως και τον 6^ο αιώνα π.Χ., εάν εξαιρέσουμε τις μυκηναϊκές αποικίες στο Σαλέντο που είχαν ιδρυθεί πριν το 1100 π.Χ. με πρωτοπόρο, όπως εικάζεται, τον Ιδομενέα.

Λίγη Ιστορία

Κάποιες από τις σπουδαιότερες πόλεις της Μεγάλης Ελλάδας είναι:

Η **Κύμη** που είναι και η αρχαιότερη, ιδρύθηκε το 750 π.Χ. από Ευβοείς, οι οποίοι αργότερα ίδρυσαν πρώτα την **Παρθενόνη** και μετά την **Νεάπολη** (νέα πόλη στη θέση της παλιάς) και θεωρείται η πρώτη αποικία στη Δύση. Οι Ευβοείς μετέδωσαν το χαλκιδικό αλφάβητο στους γηγενείς, από το οποίο αργότερα προήλθε το λατινικό. Οι Ευβοείς αργότερα ιδρύουν την **Μεσσήνη** και το **Ρήγιο**, και καταλαμβάνουν τα θαλάσσια στενά μεταξύ Ιταλίας και Σικελίας υποχρεώνοντας έτσι να πληρώνουν φόρους όλα τα διερχόμενα πλοία.

Η **Σύβαρις** το 720 π.Χ. από Αχαιούς της Πελοποννήσου, πασίγνωστη για τον πλούτο, τις τέχνες και την τρυφή ζωή των κατοίκων της. Η Σύβαρις έχτισε δική της αποικία, την **Ποσειδωνία** που επισκεφθήκαμε.

Ο **Κρότων** ιδρύθηκε από Αχαιούς το 710 και το 530 εγκαθίσταται εδώ ο **Πυθαγόρας** και χτίζει το Ομακοεῖον του. Η εγκατάσταση του Πυθαγόρα στον Κρότωνα έδωσε νέα ώθηση στην πόλη και συνέβαλε στην πολιτιστική και κοινωνική πρόοδό της. Τον 6ο αιώνα π.Χ., αναδεικνύονται σπουδαίοι μαθηματικοί, ιατροί, γλύπτες και πλήθος αθλητών, νικητών στους Ολυμπιακούς αγώνες, από τους οποίους διασημότερος υπήρξε ο Μίλων, ο οποίος λέγεται ότι παντρεύτηκε την κόρη του Πυθαγόρα, Μυία. Κάτω από την αρχηγία του Μίλωνα, οι Κροτωνιάτες νίκησαν τους Συβαριτες το 510 π.Χ. και κατέστρεψαν την πόλη. Αργότερα η πόλη περιέπεσε σε αναρχία, κατά την περίοδο της οποίας διώχθηκαν και δολοφονήθηκαν πολλοί Πυθαγόρειοι και η πόλη οδηγήθηκε στην παρακμή ενώ ο ίδιος ο Πυθαγόρας κατέφυγε στο Μεταπόντιο. Σήμερα σώζεται μόνο μία κολώνα από το παραθαλάσσιο μεγαλοπρεπές ιερό της Λακίνιας Ήρας.

Ο **Τάραντας** το 706 π.Χ. από Σπαρτιάτες στον ομώνυμο κόλπο. Είχε το καλύτερο λιμάνι της νότιας ακτής.

Η **Ελέα** ιδρύθηκε από Φωκαείς το 550 π.Χ. όταν τα περσικά στρατεύματα του Κύρου πολιόρκησαν την πατρίδα τους. Ήσαν έμπειροι ναυτικοί και όταν είδαν ότι κάθε αντίσταση



■ Πομπηία

ήταν μάταιη, φόρτωσαν στα πλοία τις γυναίκες και τα παιδιά και οτιδήποτε μπορούσε να μετακινηθεί και έφυγαν για την δυτική πλευρά της Ιταλίας, το Τυρρηνικό πέλαγος, αφήνοντας στον Κύρο μία έρημη πόλη.

Η περίφημη **Ελεστική Φιλοσοφική Σχολή** είχε εκεί την έδρα της. Ιδρύθηκε από τον **Ξενοφάνη τον Κολοφώνιο** που πρέσβευε ότι Θεός είναι μόνο ένας, και τα πάντα περιλαμβάνονται σε αυτόν: «Έν το παν και ουσία είναι μία». Οι κύριοι εκπρόσωποι της σχολής ήταν ο **Παρμενίδης** (599 – 500 π.Χ.) και ο **Ζήνων** (490-430 π.Χ.) που ήταν ο αγαπημένος του μαθητής και έγραψε το περίφημο παράδοξο «ο Αχιλλέας και η Χελώνα». Και οι δύο δίδασκαν ότι ο κόσμος των αισθήσεων είναι μια ψευδαίσθηση και οι αισθήσεις είναι πηγή πλάνης γιατί συλλαμβάνουν μόνο τις συμβάσεις που δημιουργεί το μυαλό του ανθρώπου για να εξηγήσει τον κόσμο. Ο Ζήνων έδειξε πως η κοινή αντίληψη της πραγματικότητας οδηγεί σε παράδοξα και οξύμωρα. Ο Αϊνστάιν έλεγε ότι επηρεάστηκε από τον Ζήωνα στην Θεωρία της Σχετικότητας. Ο Μπέρτραντ Ράσελ έγραψε για τα παράδοξα του Ζήωνα χαρακτηρίζοντάς τα «ασύγκριτα βαθιά».

Άλλος μεγάλος φιλόσοφος της Μεγάλης Ελλάδας ήταν ο **Εμπεδοκλής** (495-435) από τον Ακράγαντα. Απίστευτες ιστορίες έχουν καταγραφεί για τη ζωή του. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι «κατευνάζει και διεγείρει τους ανέμους, και επαναφέρει τους νεκρούς στη ζωή, και ότι όλοι τον τιμούσαν ως θεό». Ήταν ένας από τους σπουδαιότερους προσωκρατικούς φιλοσόφους, φυσικός, μηχανικός, εφευρέτης, ιατρός, μουσικός και ποιητής. Επίσης ο πρώτος που έγραψε για τα αίτια των εκλείψεων, το φως και τη θεωρία για τις σκίες.

Οι **Συρακούσες** ιδρύθηκαν από Κορίνθιους το 730 π.Χ. στη Σικελία και έγραψαν μακρά ιστορία πολέμων, πλούτου, τέχνης και πολιτισμού. Ο Αισχύλος, ο Σιμωνίδης, ο Πίνδαρος και ο Πλάτων έζησαν εκεί.

Μετά την ίδρυση των πρώτων ελληνικών αποικιών, οι γηγενείς πληθυσμοί αφομοιώθηκαν στις νέες πόλεις, προσλαμβάνοντας την νέα θρησκεία, γλώσσα και αλφάβητο. Οι ίδιες οι πόλεις όμως, δεν βρίσκονταν σε ομόνοια μεταξύ τους αλλά φθονούσαν και αντιμάχονταν η μία την άλλη. Εξασθένησαν από τους μεταξύ τους πολέμους, καθώς και από τις επιθέσεις των Καρχηδονίων και των γηγενών. Έτσι οι Ρωμαίοι καταλαμβάνουν με ευκολία όλη την Νότια Ιταλία περίπου το 250 π.Χ., και την μεταβάλλουν σε τόπο παραθερισμού των επιφανών πολιτών ενώ το 146 π.Χ. ισοπεδώνουν την Καρχηδόνα.

Η ελληνική σκέψη συνεχίζει να διαποτίζει το ρωμαϊκό πνεύμα μέχρι και τον αυτοκράτορα Αδριανό (138 μ.Χ.) που είχε βαθιά ελληνική παιδεία. Τα ελληνικά διδάσκονται παντού και για να καταλάβει κανείς δημόσιο αξίωμα έπρε-

πε απαραίτητως να μιλάει ελληνικά. Έτσι οι αποικίες γνωρίζουν μία δεύτερη άνθηση που όμως ανακόπτεται γύρω στον 3^ο μ.Χ. αι., όταν αρχίζει η πτώση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας ταυτόχρονα με την έναρξη των βαρβαρικών επιδρομών βορείων φυλών και κυρίως των Λομβαρδών (γερμανικές φυλές που ζούσαν στις όχθες του Έλβα).

Η ακόμα ελληνόφωνη Νότια Ιταλία γίνεται πεδίο μαχών μεταξύ Λομβαρδών, Βυζαντινών, Αράβων, αλλά και της παπικής εκκλησίας μιας και όλοι θέλουν να γίνουν κυρίαρχοι των πλούσιων και εύφορων εδαφών της. Οι Άραβες λεηλατούν τα παράλια της νότιας Ιταλίας και πουλούν μεγάλο μέρος του πληθυσμού στα σκλαβοπάζαρα της ανατολής μέχρι το 880 περίπου, που ο Βασίλειος Α΄ τους διώχνει από τον Τάραντα. Έντω μεταξύ οι ντόπιοι πληθυσμοί αποσύρονται στην ορεινή ενδοχώρα της Σικελίας, Απουλίας και Καλαβρίας όπου χτίζουν μοναστήρια. Εκεί διαβιώνουν μαζί με τους εικονολάτρες μοναχούς που μετανάστευσαν από την Κωνσταντινούπολη και την Καππαδοκία, μετά την εικονομαχία και την απαγόρευση της λατρείας των εικόνων το 726.

Στην ορεινή ενδοχώρα αυτών των περιοχών, επιβιώνει ο ελληνόφωνος πληθυσμός μέχρι σήμερα, στη γλώσσα των οποίων, τα γκερεκάνικα, έχουν βρεθεί δωρικά κατάλοιπα και βυζαντινά ιδιώματα. Οι βυζαντινοί σε μία τελευταία αναλαμπή κτίζουν εκκλησίες με υπέροχα ψηφιδωτά στη Ραβέννα και τοποθετούν εκεί την πρωτεύουσα της βυζαντινής Ιταλίας (547 μ.Χ.) μέχρι το 751 οπότε καταλαμβάνεται από τους Λομβαρδούς. Η βυζαντινή παρουσία τελειώνει στην ιταλική χερσόνησο με την κατάληψη του λιμανιού του Μπάρι από τους Νορμανδούς το 1071.

Η ιστορία συνεχίζεται με μια μακριά σειρά κατακτητών που προσπαθούν να κυριαρχήσουν για να εκμεταλλευτούν τον πλούτο της Κάτω Ιταλίας και τα λιμάνια της. Μέσα σ' αυτούς πρέπει να βάλουμε και την παπική εξουσία που ενδεχομένως έκανε το μεγαλύτερο κακό συμμαχώντας τότε με τους Νορμανδούς, τότε με τους Φράγκους, και τότε με τους Ισπανούς και επιβάλλοντάς τους ως ηγεμόνες της Νάπολης και Σικελίας, σύμφωνα με την κρίση της για την εξυπηρέτηση των συμφερόντων της.

Εμφανίζονται όμως και μερικοί άξιοι ηγεμόνες όπως:

ο Νορμανδός Ρογήρος Β΄ (1130), που ήταν ανεκτικός στις εθνότητες, δεν επέβαλε τον καθολικισμό και ταυτόχρονα έκτισε μεγαλοπρεπείς ναούς με τεχνίτες από την Κωνσταντινούπολη, ίδρυσε μοναστήρια ως κέντρα συνέχισης της ελληνικής παιδείας και μεγάλες βιβλιοθήκες στις πόλεις. Το περίφημο Castel dell'Ovo (το κάστρο του αυγού) που είδαμε στον κόλπο της Νάπολης κτίστηκε από αυτόν.

• Ο Φρειδερίκος Β΄ των Χόχενστάουφεν



■ Ηράκλεια



■ Ρωμαϊκό Αμφιθέατρο στη Λουτσέρα



■ Πορπηλία



■ Castel Del Monte



■ Monte Sant'Angelo



■ Βεζούβιος

(1194-1250) φωτισμένος ηγέτης με ελληνική παιδεία από τους πιο καλλιεργημένους και συνετούς της εποχής του, που ο πάπας αφόρισε δύο φορές! Μίλαγε έξι γλώσσες Αραβικά, Γερμανικά, Νορμανδικά, Ελληνικά, Λατινικά και Σικελικά. Η μητέρα του ήταν κόρη του Ρογήρου II της Σικελίας, και στέφθηκε αυτοκράτορας σε ηλικία 3 ετών, συγκυβερνώντας με την μητέρα του. Το οκταγωνικό κάστρο Castel del Monte που επισκεφθήκαμε την δεύτερη ημέρα της εκδρομής μας ήταν δικό του.

- Τέλος, ο Κάρολος ντ' Ανζού αδελφός του Λουδοβίκου Θ' της Γαλλίας, τον οποίο η καθολική εκκλησία ενθρόνισε το 1260, κυβέρνησε τόσο αυταρχικά ώστε οι Σικελιοί επαναστατούν και ξεσπούν την οργή τους σφάζοντας δύο χιλιάδες Γάλλους στην εξέγερση που έμεινε γνωστή στην ιστορία ως Σικελικός Εσπερινός (Ο Βέρντι μελοποίησε και παρουσίασε ως όπερα με τον ίδιο τίτλο).

Οι πόλεμοι, οι δυναστείες και οι εξεγέρσεις συνεχίζονται μέχρι την ενοποίηση της Ιταλίας το 1860 υπό τον βασιλιά Βίκτορα Εμμανουήλ με τη βοήθεια του Γκαριμπάλντι.

ΤΟ ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΜΑΣ

Αναχωρούμε την Παρασκευή 26/5 από την Αθήνα με προορισμό την Πάτρα. Στο πούλμαν γνωριζόμαστε με τους συνταξιδιώτες μας. Ο κ. Δημήτρης και η Μάγια, μας απευθύνουν τους πρώτους χαιρετισμούς. Είμαστε ευχαριστημένοι που θα έχουμε ένα ωραίο και ξεκούραστο ταξίδι με το πλοίο.

Σαββάτο 27/5

Αφίξη στο Μπάρι. Όλοι βρισκόμαστε στο κατόστρωμα και φωτογραφίζουμε μανιωδώς το Μπάρι από τη θάλασσα. Αναχωρούμε αμέσως για την **Ματέρα**. Η Ματέρα έχει κηρυχθεί μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς από την UNESCO και θεωρείται η Καπαδοκία της Δύσης – ίσως η σημαντικότερη κληρονομιά της βυζαντινής δύσης. Πολλά έργα έχουν γυριστεί εδώ με θέμα τη ζωή του Χριστού: Τα πάθη του Χριστού από τον Μέλ Γκίμπσον, ο Μπεν Χούρ, ο Χριστός σταμάτησε στο Έμπολι, κ.ά. Είναι μία υπόσκαφη πόλη μέσα σε ένα μικρό φαράγγι που έχει σχηματίσει ο ποταμός Gravina και θεωρείται ότι αρχικά ήταν τρωγλοδυτικός παλαιολιθικός οικισμός – ίσως η αρχαιότερη εμφάνιση ανθρώπου στην Ιταλία.

Εδώ κατέφυγαν πολλοί Καπαδόκες μετά την απαγόρευση της λατρείας των εικόνων και σκάλισαν στα βράχια εκκλησίες, κατοικίες, εργαστήρια, στέρνες στάβλους κλπ. Επισκεπτόμαστε δύο τέτοια παραδοσιακά σπίτια, την εκκλησία Santa Maria de Idris κτισμένη μέσα στο βράχο στην κορυφή ενός λόφου, καθώς και τον Καθεδρικό της Ματέρα (Duomo di Matera). Αφήνουμε την παλιά πόλη της Ματέρα και πηγαίνουμε για φαγητό, και κατόπιν αναχωρούμε για το Castel del Monte όπου φθάνουμε απόγευμα. Το κάστρο αυτό στο οποίο αναφερθήκαμε και παραπάνω ήταν κατά τη γνώμη μου ένα από τα κορυφαία σημεία του ταξιδιού μας και το πιο σημαντικό μνημείο της Απουλίας. Κτισμένο στην κορυφή ενός λόφου, με μοναδικό γεωμετρικό σχεδιασμό είναι οκταγωνικό και κάθε ακμή του σχηματίζει έναν επίσης οκταγωνικό πύργο, δηλ. οκτώ οκταγωνικούς πύργους στην περίμετρο του κεντρικού οκταγωνικού κτίσματος. Λόγω του περίεργου σχήματός του θεωρείται ότι δεν κτίστηκε για πολεμικούς σκοπούς: Δεν είχε τάφρο ούτε γέφυρα στην είσοδό του.

Αντίθετα είναι γνωστό ότι ο Φρειδερίκος καλούσε στην αυλή του όλους τους λόγιους, φιλοσόφους και αλχημιστές της εποχής του. Εικάζεται ότι χρησίμευε ως αστρονομικό παρατηρητήριο, ναός και τελετουργικός χώρος. Όλα τα διαφορετικά τμήματα του κάστρου φωτίζονται σε συγκεκριμένα σημεία όταν ο ήλιος περνάει από κάθε

αστερισμό. Επίσης η περίμετρός του συμπίπτει με την περίμετρο της πυραμίδας του Χέοπα! Εντυπωσιασμένοι, φεύγουμε για το Vieste, όπου διανυκτερεύουμε.

Κυριακή 28/5

Το Vieste είναι μία παραλιακή πόλη διάσημη για τις ακτές της και τις βραχώδεις σπηλιές που αυτές σχηματίζουν. Εμείς βλέπουμε την παραλία από το πούλμαν καθοδόν προς το Monte Sant' Angelo όπου θέλουμε να επισκεφθούμε το Santuario di San Michele Arcangelo. Ο δρόμος ελίσσεται πάνω στο βουνό Gargano, μέσα από δάσος με οξιές όπου και βρίσκεται το εθνικό πάρκο Gargano. Μερικοί από εμάς επισκέπτονται το Κάστρο του Monte Sant' Angelo (και αυτό είχε κατασκευαστεί από τον Φρειδερίκο II) που τώρα λειτουργεί ως μουσείο. Όλοι μαζί συναντιόμαστε στην εκκλησία που έχει κτιστεί πάνω από μία σπηλιά και είναι αφιερωμένη στον Αρχάγγελο Μιχαήλ, που όπως λέει ο θρύλος εμφανίστηκε τρεις φορές για να υπερασπίσει τους ντόπιους σε μάχες με ειδωλολάτρες και αποτελεί για τους Ιταλούς σημαντικό τόπο προσκυνήματος.

Φεύγοντας περνάμε από το Ρωμαϊκό αμφιθέατρο της Λουτσέρα (63 π.Χ.) χωρητικότητας 18.000 ατόμων, και κατευθυνόμαστε με ανυπομονησία προς την Πομπηία όπου φθάνουμε το απογευματάκι.

Η Πομπηία μας αφήνει όλους έκθαμβους. Βρίσκεται κοντά στη Νάπολη και στους πρόποδες του Βεζούβιου. Ήταν θέρετρο της αρχαίας Ρώμης εξ αιτίας της περιφημής τοποθεσίας και του κλίματός της, με πληθυσμό περίπου 30.000 και ήταν γεμάτη πολυτελείς επαύλεις. Στις 24 Αυγούστου του 79 μ.Χ., μετά από μια φοβερή έκρηξη του Βεζούβιου, ένα τεράστιο κύμα από στάχτη έθαψε τα πάντα, μέσα σε λίγες ώρες. Τη στάχτη ακολούθησε ένα κύμα ελαφρόπετρας από το ηφαίστειο και μετά νέο στρώμα στάχτης ώστε η επίστρωση να φθάνει τα 6-7 μέτρα. Υπολογίζεται ότι περισσότερα από 2.000 άτομα τάφηκαν ζωντανά και πέθαναν από ασφυξία. Οι ανασκαφές έφεραν την Πομπηία ζωντανή στα μάτια μας, αποκαλύπτοντας όλες τις λεπτομέρειες της καθημερινότητας των κατοίκων της. Διασώθηκαν, προστατευμένες απ' τη φθορά του χρόνου, οι πλούσιες επαύλεις, με τις πολυάριθμες τοιχογραφίες τους, η αγορά, οι ναοί, τα θέατρα, οι κρήνες και τα καταστήματα. Με την επικάθηση υλικών, τα σώματα των νεκρών μοιάζουν σαν να χυτεύθηκαν σε οποιαδήποτε στάση είχαν την ώρα της έκρηξης.

Επισκεπτόμαστε πολλές επαύλεις και θαυμάζουμε τις τοιχογραφίες, τους εσωτερικούς κήπους με τις μαρμάρινες κρήνες, τους ορόφους πάνω από το ισόγειο που παρακολουθούσαν τη ζωή της αυλής από μπαλκόνια, τα λουτρά τους... Επισκεπτόμαστε επίσης τα λεγόμενα

θερμοπωλεία, όπου σε μεγάλα πήλινα πιθάρια τοποθετούσαν φρέσκο φαγητό και το πουλούσαν στους περαστικούς, που το έτρωγαν όρθιοι ή μέσα στο μαγαζί στα triclinia.

Το πλυντήριο του Στέφανου (Fullonica di Stephano) με είσοδο στην κεντρική αγορά, είχε μπανιέρες όπου τα ρούχα πλένονταν από τους δούλους χρησιμοποιώντας σόδα, ελαφρόπετρα και ούρα (ανθρώπων ή ζώων που συγκέντρωναν σε πιθάρια επίτηδες τοποθετημένα σε γωνίες των δρόμων που χρησίμευαν ως δημόσια ουρητήρια). Υπήρχαν συγκεκριμένες τιμωρίες για δούλους που έφθειραν τα ρούχα. Επίσης βλέπουμε την μεγάλη σιδερένια πρέσα που σιδερώνονταν τα ρούχα.

Τον οίκο των Lupaarium, που ήταν ο αγοραίος έρωτας της εποχής. Τα δημόσια λουτρά που περιλάμβαναν το apodyterium το teridarium (χλιαρό νερό), το calidarium (καυτό νερό) και το frigidarium (κρύο νερό). Η αρχαία πόλη έχει σωθεί σχεδόν άθικτη. Εντύπωση μου κάνει το σύστημα υδροδότησης που έχει ανασκαφεί κάτω από τους δρόμους, και αποτελείται από μολυβένιους σωλήνες. Ο μολύβδος σιγά-σιγά συσσωρευόταν στο σώμα των κατοίκων και αρρώσταναν από δηλητηρίαση...

Ζαλισμένοι φεύγουμε από την Πομπηία σκεπτόμενοι πάνω απ' όλα την μοίρα αυτών των ανθρώπων, και οδεύουμε για το ξενοδοχείο μας. Κοντεύει να νυχτώσει αλλά ο δρόμος που ακολουθούμε, η περίφημη Παισλινός, μας φανερώνει όλο τον κόλπο της Παρθενόνης, τα νησιά του και τον κρατήρα. Τα φώτα έχουν ανάψει και η θέα είναι μαγευτική. Άφιξη στο ξενοδοχείο μας μετά από μία πλούσια μέρα...

Δευτέρα 29/5

Αρχίζουμε τη μέρα μας με την επίσκεψη στο **Herculaneum** ή **Ερκολάνο**, ρωμαϊκό λιμάνι στους πρόποδες του Βεζουβίου, που καταστράφηκε το 79 μ.Χ., ταυτόχρονα με την Πομπηία, με τη διαφορά ότι θάφτηκε κάτω από υπέρθερμα πυροκλαστικά υλικά του ηφαιστείου που διατήρησαν άθικτα τα ξύλινα μέρη των σπιτιών, όπως πόρτες, παράθυρα, στέγες, δοκάρια, κρεβάτια, καθώς ακόμη και τρόφιμα.

Ο πλούτος του Ερκολάνου είναι εκπληκτικός: όντας παραθαλάσσιο την εποχή της έκρηξης κατοικείτο από επιφανείς ρωμαίους πατρικούς και πολιτικούς των οποίων οι επαύλεις είναι αξεπέραστες σε πλούτο από αγάλματα, τοιχογραφίες και μωσαϊκά. Στην έπαυλη των Παπύρων, ανακαλύφθηκε τεράστια βιβλιοθήκη παπύρων με τα έργα των αρχαίων ελλήνων συγγραφέων. Η πιο συγκινητική ανακάλυψη όμως, ήταν οι 55 σκελετοί ανθρώπων (προφανώς δούλων) που κοιμούνταν δίπλα στις βάρκες μέσα σε υπόστεγα στην όχθη του λιμανιού και που τους είδαμε στις ίδιες θέσεις που βρέθηκαν από τους αρχαιολόγους...

Φεύγοντας κατευθυνόμαστε στον **Βεζούβιο**,



■ Ν. Ιταλία, Κάπρι

και φθάνουμε εκεί το μεσημέρι. Μετά από ένα αρκετά ανηφορικό μονοπάτι και από τη κορυφή του (1281 μ.), θαυμάζουμε τη θέα όλου του κόλπου της Νάπολης, των νησιών του (Ισκια – Πιθκούσες, Κάπρι και Προτσίντα), του καλά προφυλαγμένου λιμανιού και της απέραντης πόλης που όμως διακόπτεται διαρκώς από οάσεις πρασίνου σε αντίθεση με την δική μας Αθήνα. Αισθάνομαι συγκίνηση που βρίσκομαι στο αρχαίο ηφαιστειο, δεν παραλείπω όμως τις φωτογραφίες και την συλλογή από αναμνηστικές καμένες πέτρες.

Τελειώνουμε τη μέρα μας στο **μουσείο της Νάπολης**, όπου ο ακούραστος κ. Δημήτρης μας ξεναγεί επί 2½ ώρες σε όλα τα ευρήματα των θαμμένων πόλεων της Πομπηίας και του Ερκολάνου, καθώς επίσης της αρχαίας Κύμης, της Δικαιαρχείας και της ευρύτερης περιοχής των Φλεγραιών πεδίων. Το μουσείο διαθέτει μία πλουσιότατη συλλογή ορειχάλκινων και μαρμαρίνων γλυπτών – ρωμαϊκά αντίγραφα της κλασσικής περιόδου και αυθεντικά έργα της ρωμαϊκής εποχής. Θαυμάζουμε τον κανόνα του Πολύκλειτου, τον Ηρακλή του Λύσιππου, το μαρτύριο της Δίρκης, το διάσημο ψηφιδωτό της Μάχης της Ισού του 1ου π.Χ. αι. από την βίλλα του Φαύνου στην Πομπηία, με κεντρικό πρόσωπο τον Μέγα Αλέξανδρο, την καλλίπτυγο Αφροδίτη, ρωμαϊκό αντίγραφο του 1ου αι. μ.Χ. μάλλον από τον αντίστοιχο ναό στις Συρακούσες, την περίφημη τοιχογραφία της Σαπφούς από την Πομπηία, και τέλος τη μουσική αίθουσα του μουσείου με όλα τα ερωτικού περιεχομένου ευρήματα από την Πομπηία και το Ερκολάνο, που μέχρι πρόσφατα ήταν απαγορευμένα στο κοινό. Φεύγοντας από το Μουσείο, όσοι αντέχουν, πηγαίνουν βόλτα! με τον κ. Δημήτρη στην Via Toledo αλλά καταφέρνουν να είναι πίσω στην ώρα τους για φαγητό στις 9.00, γιατί αλοιμόνο η όρεξή μας με τόσες βόλτες έχει ανοίξει!

Τρίτη 30/5

Η μέρα μας αρχίζει με περίπατο στην **Νάπολη**. Η πόλη είναι πανέμορφη και μακαρίζω τους κατοίκους της! Βρισκόμαστε πάνω στην Spaccanapoli, μία από τις τρεις οδούς που διαμόρφωναν το ρυμοτομικό σχέδιο της αρχαίας



■ Ν. Ιταλία, Νάπολη

Νεάπολης διατρέχοντάς την από ανατολή σε δύση, και που ακόμα είναι οι κεντρικές αρτηρίες της Νάπολης. Είναι ο πιο αγαπητός δρόμος της πόλης, ένας στενός δρόμος μέσα στο ιστορικό κέντρο της, και αν τον δει κανείς από ψηλά φαίνεται να χωρίζει την πόλη στα δύο, γεμάτος εκκλησίες, πλατείες, καταστήματα και... τουρίστες!

Επισκεπτόμαστε τις πιο γνωστές εκκλησίες της, την Santa Chiara του 1300 και τον San Domenico της ίδιας περίπου χρονολογίας που φέρουν όλο το βάρος της μεσαιωνικής ιστορίας της πόλης, και συνεχίζουμε με... τα μαγαζιά! Αγοράζουμε κοσμήματα με cameo, παλιά ιταλικά cd, παγωτά και baba (ψωμένες λιχουδιές) και γενικά κάνουμε ότι προλάβουμε γιατί το πλοίο για το Capri μας περιμένει! Και το οποίο τελικά προλαβαίνουμε λίγο πριν αποπλεύσει με τον κ. Δημήτρη να τρέχει ασθμαίνοντας προκειμένου να μας μαζέψει!

Φθάνουμε στο **Κάπρι** περίπου στις 15.00. Η Καπρέα νήσος των αρχαίων Ελλήνων, που την ονόμασαν έτσι λόγω της παρουσίας πολλών αγριογούρουνων (κάπρων), είναι ένα νησί με μεγάλη ιστορία.

Τουριστικό θέρετρο από την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, είχε μαζέψει τόσο πολύ τον αυτοκράτορα Τιβέριο, που έχτισε σε περίοπτα σημεία του νησιού 12 αριστοκρατικές επαύλεις και λέγεται ότι διοικούσε από εδώ την αυτοκρατορία του. Δεν φημίζεται για τις παραλίες του, αφού ουσιαστικά είναι ένας

καταπράσιнос ορεινός όγκος με πολύ απόκρημνες και βραχώδεις ακτές που περιβάλλονται από βαθιά νερά.

Εμείς παίρνουμε τα βανάκια που μας ανεβάζουν στο Ανακάπρι (παράφραση πιθανόν του Άνω-κάπρι) και από εκεί ακολουθούμε το στενό μονοπάτι που καλύπτεται με πράσινη πέργκολα και που περνάει μπροστά από τη βίλλα του Άξελ Μούντε, σουηδού γιατρού και συγγραφέα που μαγεμένος από την ομορφιά του νησιού έζησε εδώ. Το μονοπάτι αυτό μας οδηγεί στο περίφημο μπαλκόνι με θέα την Marina Grande, το λιμάνι απ'όπου ήρθαμε, το νησάκι Ίσκια, τον κόλπο της Νάπολης... όπου και επιδιόμαστε στο αγαπημένο μας σπόρ, τη φωτογράφιση, αλλά με τη σειρά ο καθένας γιατί το μπαλκόνι δεν χωράει πάνω από δύο κάθε φορά. Ξεκουραζόμαστε για λίγο στα καφέ και εστιατόρια του Ανακάπρι και κατεβαίνουμε ξανά στο λιμάνι.

Στην επιστροφή το πλοίο μας αφήνει στο **Σορέντο** νοτιότερα της Νάπολης, όπου και μας περιμένει το πούλμαν. Κτισμένο πάνω σε ψηλά βράχια, με άπειρα μαγαζάκια, κήπους, καφέ, εστιατόρια, έχει υπέροχη θέα απ'όπου κι αν κοιτάξω. Περπατάμε για λίγο στα στενά σοκά-

κια θαυμάζοντας τις βιτρίνες, τους πράσινους κήπους και την ωραία ζωή της πόλης, πίνουμε αναψυκτικά και αναχωρούμε για την Ποσειδωνία όπου και φθάνουμε αργά το βράδυ.

Τετάρτη 31/5

Η Ποσειδωνία ή σημερινό Paestum ήταν αποικία της Σύβαρης, στη δυτική ακτή της Ιταλίας. Μετά την ανακάλυψή της στα μέσα του 18^{ου} αιώνα, αποτέλεσε αγαπημένο προορισμό όλων των διασήμεων διανοητών καλλιτεχνών και αριστοκρατών της Ευρώπης, μεταξύ αυτών και ο Γκαίτε, ο Σίλερ, ο Σταντάλ, ο Μπάϊρον, στο λεγόμενο Grand Tour που θεωρείτο απαραίτητο για τη συμπλήρωση της μόρφωσής τους. Σήμερα είναι διάσημη για τους τρεις αρχαϊκούς δωρικούς ναούς της που κτίστηκαν πριν τον Παρθενώνα στο μέσον μιας πράσινης κοιλάδας με τον Σίλαρη ποταμό στο βάθος. Και οι τρεις είναι από ντόπιο πωρόλιθο γιατί στην περιοχή δεν υπάρχει μάρμαρο ούτε άλλη πέτρα. Ο πρώτος ναός της Ήρας κτίστηκε περίπου το 550 π.Χ. είναι ο παλαιότερος ενώ δίπλα του ο δεύτερος κτίστηκε περίπου το 460 π.Χ. Και οι δύο ναοί έχουν έντονη καμπυλότητα στο μέσον κάθε κολώνας (η λεγόμενη ένταση) καθώς και έντονα φουσκωμένο κιονόκρανο, ένδειξη του αρχαϊκού δωρικού ρυθμού τους. Στον δεύτερο ναό θεωρείται ότι λατρεύονταν δύο θεότητες πιθανόν η Ήρα και ο Δίας ή η Ήρα και ο Ποσειδώνας. Οι δύο ναοί της Ήρας βρίσκονται δίπλα ενώ ο τρίτος καλοδιατηρημένος ναός της Αθηνάς (500 π.Χ.) βρίσκεται στην άλλη άκρη της αγοράς. Φεύγοντας από τον αρχαιολογικό χώρο, κά- νουμε μία μικρή στάση για καφέ ή γλυκό έξω από το μουσείο. Το μουσείο αυτό είναι διάση-

μο για τις ταφικές τοιχογραφίες του και ιδιαίτερα για την τοιχογραφία του δύτη. Είναι μία αινιγματική σκηνή ενός νέου που βουτάει από ένα ψηλό τείχος ολομόναχος στη θάλασσα. Η τοιχογραφία χρονολογείται το 470 π.Χ. και βρίσκεται στην οροφή ενός από τους τάφους ενώ οι τοίχοι του τάφου κοσμούσαν με σκηνές από συμπόσιο με συμμετέχοντα τον βουτηχτή. Είναι έργο λιτό και με μοναδική δύναμη που λέγεται ότι συμβολίζει τη βουτιά του νέου στο επέκεινα, και από μόνο του προσδίδει φήμη στο μουσείο αφού κοσμεί τα εξώφυλλα των οδηγών του. Αντίθετα οι τοιχογραφίες νεότερων τάφων της Λουκανικής περιόδου (ντόπια φυλή που κατέκτησε την Ποσειδωνία) δεν έχουν την ίδια σπουδαιότητα.

Εντυπωσιασμένοι από τον βουτηχτή, αγοράζουμε όλοι αναμνηστικά από το πωλητήριο του μουσείου και αναχωρούμε για την Ελέα, με την ελεατική φιλοσοφική σχολή που αναφέραμε παραπάνω. Οι Ελεάτες ήταν ναυτικοί και πλούσιοι έμποροι, ταξίδευαν πολύ, ιδιαίτερα στην Μασσαλία με την οποία είχαν στενούς δεσμούς.

Στο αρχαιολογικό της πάρκο φαίνονται τα ισχυρά τείχη της πόλης και οι πύργοι τους, καθώς και η εντυπωσιακή πύλη του 6ου π.Χ. η λεγόμενη Ρόδινη Πύλη. Δεν υπάρχουν ναοί, ίσως γιατί οι Ρωμαίοι, οι Φράγκοι και αργότερα οι Χριστιανοί έκτισαν τα δικά τους κτίρια πάνω στα αρχαία μνημεία. Τελειώνοντας την ξενάγηση της Ελαίας κατά τις 17.00, αναχωρούμε γρήγορα για το αρχαίο Ιππώνιο, νυν Vibo Valentia, γιατί η απόσταση που θα καλύψουμε με το πούλμαν ανέρχεται στις 5 ώρες! Φεύγοντας ο κ. Δημήτρης μας διαβάσει στο πούλμαν το ποίημα του Καβάφη «Ποσειδωνιάται»

ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΑΤΑΙ

Την γλώσσα την ελληνική οι Ποσειδωνιάται
εξέχασαν τόσους αιώνας ανακατευμένοι
με Τυρρηνούς, και με Λατίνους, κι' άλλους ξέ-
νους.

Το μόνο που τους έμενε προγονικό
ήταν μια ελληνική γιορτή, με τελετές ωραίες,
με λύρες και με αυλούς, με αγώνας και στεφά-
νους.

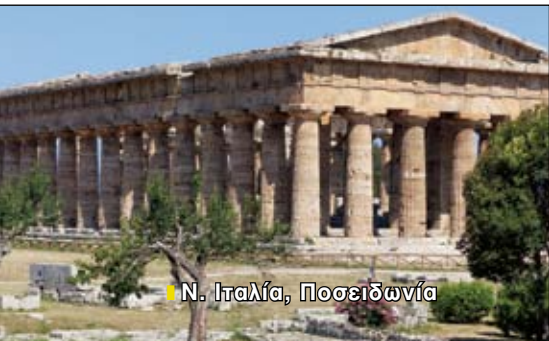
Κ' είχαν συνήθειο προς το τέλος της γιορτής
τα παλαιά τους έθιμα να διηγούνται,
και τα ελληνικά ονόματα να ξαναλένε,
που μόλις πια τα καταλάβαιναν ολίγοι.

Και πάντα μελαγχολικά τελείωνε η γιορτή τους.
Γιατί θυμούνταν που κι' αυτοί ήσαν Έλληνες-
Ιταλιώται έναν καιρό κι' αυτοί·

και τώρα πώς εξέπεσαν, πώς έγιναν,
να ζουν και να ομιλούν βαρβαρικά
βγαλμένοι -ω συμφορά!- απ' τον ελληνισμό.

Κ. Καβάφης

Τέλος Α' Μέρους. Συνέχεια στο επόμενο τεύχος



■ Ν. Ιταλία, Ποσειδωνία



■ Ν. Ιταλία, Ελέα

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΧΑΛΚΙΔΑ

ΜΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΤΑΛΑΙΠΩΡΙΑ ΤΟΥ 1935

«Ξέρετε τι θα πη με δέκα δραχμές να πάτε στη Χαλκίδα και μ' άλλες δέκα να γυρίσετε;

Είνε κάτι που γαργαλάει πολύ το τουριστικόν διαμόνιον του δυστυχισμένου Αθηναίου που είνε καταδικασμένος από το βαλάντιόν του να παραθερίζη μέσα στο φλογερό καμίνι της πρωτευούσης. Από την ημέρα που οι σιδηρόδρομοι Σ.Ε.Κ. και Σ.Π.Α.Π. απεφάσισαν να ενδιαφερθούν πραγματικά για την τουριστική ικανοποίηση και του ντόπιου πληθυσμού, όλοι οι Αθηναίοι και Πειραιείς, ανεξαρτήτως κοινωνικής και οικονομικής καταστάσεως έσπευσαν να επωφεληθούν της μεγάλης αυτής ευκαιρίας.

Κάθε Κυριακή караβάνια ολόκληρα κόσμου και κοσμάκη με βαλίτσες, καλάθια, πακέτα, μπόγους κλπ βάσανα, πολιορκούν τους σιδηροδρομικούς σταθμούς για να καταλάβουν μια θέση στον ατελείωτο συρμό της εκδρομικής αμαξοστοιχίας. Τα έξοδα είνε λίγα, ο καιρός είνε καλός και οι εκδρομείς γεμάτοι κέφι και ενθουσιασμό. Προμηνύεται μεγάλη διασκέδασις και γλέντι τρικούβερο!

Για να ζήσουμε από κοντά κι' εμείς την κυριακάτικη αυτή περιπέτεια των περισσοτέρων Αθηναίων απεφασίσαμε να εκδράμουμε το πρωϊ της περασμένης Κυριακής έως τη Χαλκίδα για να επιστρέψουμε το βράδυ ει δυνατόν σώοι και αβλαβείς.

Στις 6 το πρωϊ βρισκόμαστε στο σταθμό Λαρίσης. Αυτό που είδαν τα μάτια μας πολύ δύσκολο να περιγραφή. Χιλιάδες άνθρωποι πάσης ηλικίας, πάσης τάξεως και παντός γένους, κατάφορτοι από κέφι και αποσκευές είνε μαζεμένοι έξω από τον περίβολο του κλειστού σταθμού.

Γυναίκες του λαού με ταγάρια, κοριτσόπουλα με βαλίτσες και νέοι με μαντολίνα και κιθάρες έχουν φθάσει εκεί ποιος ξέρει από πόσο πρωϊ για να είνε βέβαιοι ότι δεν θα χάσουν το τραίνο. Όλοι είνε χαρούμενοι και αισιόδοξοι. -Θα περάσουμε θαύμα, ακούτε να λέη ο ένας στον άλλον.

-Βέβαια θα είνε μια υπέροχη εκδρομή που δεν θα την ξεχάσουμε ποτέ!

Στις 6 και 5' οι μεγάλες σιδερένιες θύρες του προαυλίου ανοίγουν έξαφνα. Μια ατέλειωτη μάζα εκδρομένων ξεχύνεται ακράτητη σαν χείμαρρος και καταλαμβάνει ως εξ εφόδου τα είκοσι δύο τεράστια βαγόνια του συρμού.

Τη στιγμή αυτή συμβαίνουν τα περισσότερα παρατράγουδα. Η μάνα χάνει το παιδί και το παιδί την μάνα μέσα σ'αυτή τη σύγχυση και ταραχή. Εκείνος που είνε πιο ευκίνητος, πιο θρασύς και πιο χειροδύναμος σκαραφαλώνει

πρώτος και στρογγυλοκάθεται σε μια απ' τις καλύτερες θέσεις. Οι άλλοι είνε καταδικασμένοι στον εξ ορθοστασίας θάνατον.

Στις 6 και μισή το τραίνο κατάφορτο ξεκινά και προχωρεί αργά, ενώ η μηχανή του ξεφυσά τουλάχιστον σαν «θηρίο». Η διαδρομή είνε πράγματι υπέροχη και εντός και εκτός του τραίνου. Έξω η φύσις μας δίνει θαυμάσιες εικόνες της πρωινής ομορφιάς της. Μέσα στα βαγόνια νέοι και νέες με κιθάρες και μαντολίνα τραγουδούν ενθουσιασμένοι όλα τα τελευταία σουξέ του ελαφρού μουσικού μας θεάτρου. Οι εσωτερικοί πλανόδιοι πωληταί του συρμού κάνουν χρυσές δουλειές.

-Εδώ τσιγάρα, μέντες, μπισκότα, καραμέλλες, σοκολάτες, τσίχλεες! Ένας άλλος γυρίζει από βαγόνι σε βαγόνι με δύο τεράστια τσουβάλια γεμάτα μπιστούνια και γκλίτσες από ξύλο οξυάς. Δυστυχώς όμως οι δουλειές δεν πηγαίνουν καθόλου καλά. Οι εκδρομείς προτιμούν ν' αγοράζουν στους σταθμούς σουβλάκια παρά μπιστούνια.

Κάποιος εύθυμος τύπος συμβουλεύει τον μπιστουνέμπορο:

-Άκουσε πατριώτη, το εμπόρευμα σήμερα δεν ξοδεύεται έτσι...

-Αλλά πως;

-Να, θέλει αβάντα κι' αβανταδόρους.

-Δηλαδή;

-Να, θέλει αβάντα κι' αβανταδόρους.

-Δηλαδή;

-Έπρεπε νάχης δυό-τρεις δικούς σου ανθρώπους μες' το τραίνο για να κάνουν παρεξηγήσεις και επεισόδια.

-Και τι θα κερδίσω εγώ;

-Απλούστατα με τους καυγάδες θα ξοδέψης όλες τις μαγγούρες σου. Κατάλαβες;

Και ο άνθρωπος κινεί περίλυπος το κεφάλι του ενώ το βαγόνι δονείται ολόκληρο από τα γέλια.

Μετά την Αθήνα πρώτος σταθμός οι Αχαρναί. Ύστερα η Δεκέλεια, για να μεταχειρισθούμε τις επίσημες ονομασίες των σταθμών. Μετά το Οίον, οι Αφίδναι, η Σφενδάλη, η Αυλών, οι Στανιάτες, η Οινόη. Απ' εκεί γίνεται η διασταύρωση και ύστερα από μια θαυμασία διαδρομή το εκδρομικό τραίνο σταματά στο σταθμό της Χαλκίδος.

Η ώρα είνε 10.10' π.μ. Εκατοντάδες Χαλκιδάοι έχουν κατέβει για να υποδεχθούν τους εκδρομείς. Ο κόσμος ξεχύνεται στην πόλη, στις εξοχές, στις παραλίες και σ' όλα τα άλλα



αξιοθέατα της Χαλκίδος. Η πόλις γεμίζει από χαρά, ζωή κι' ενθουσιασμό. Όσοι πηγαίνουν εκεί για πρώτη φορά σταματούν στη γέφυρα και με μεγάλη περιέργεια και θαυμασμό παρακολουθούν το περίεργο φαινόμενο της παλίσρροιας που παρατηρείται στον πορθμό του Ευρίπου.

Τα κέντρα των Χαλκιδαιών στη παραλία βρίσκονται στις δόξες τους. Οι σούβλες στις ψησταριές περιστρέφονται δαιμονιωδώς και μαζι μ' αυτές τα ροδοψημένα αρνιά και κοκορέτσια. Εκεί τις σούβλες δεν τις γυρίζουν με τα χέρια αλλά τις δένουν μ' ένα σπάγγο που τον τραβούν από μακριά κι' έτσι γλυτώνουν απ' το μαρτύριο του να ψήνονται κι' αυτοί μαζί με τον οβελία τους.

Οι τιμές στα κέντρα είνε πολύ μέτριες και λογικές και εν γένει η παραμονή στη Χαλκίδα δεν είνε καθόλου πολυέξοδη, τουλάχιστον για μια μέρα.

Από τις 6 το απόγευμα άρχισαν να φεύγουν οι αμαξοστοιχίες που επανέφεραν τους εκδρομείς στις εστίες τους. Οι περισσότεροι όμως έμειναν να φύγουν με το τελευταίο τραίνο των 8.20' το βράδυ. Στις 8 ½ τέλος πάντων ξεκινάμε από την Χαλκίδα. Η σκηνογραφία τώρα στα βαγόνια αλλάζει. Οι εκδρομείς χωρίζονται σε δυό μεγάλες κατηγορίες: Στους κουρασμένους και στους μεθυσιμένους που τραγουδούν, χορεύουν και δημιουργούν παρεξηγήσεις.

Στις 11.20' τη νύχτα η αμαξοστοιχία φθάνει στο σταθμό των Αθηνών. Οι εκδρομείς κατεβαίνουν αργά και σκορπίζονται στην πρωτεύουσα τρικλίζοντας ακόμη από τη νύστα ή το κρασί...».

(«Αθηναϊκή», 1935)



Και για την αντιγραφή:
Θωμάς Σιταράς,
Αθηναιογράφος
(www.paliaathina.com)



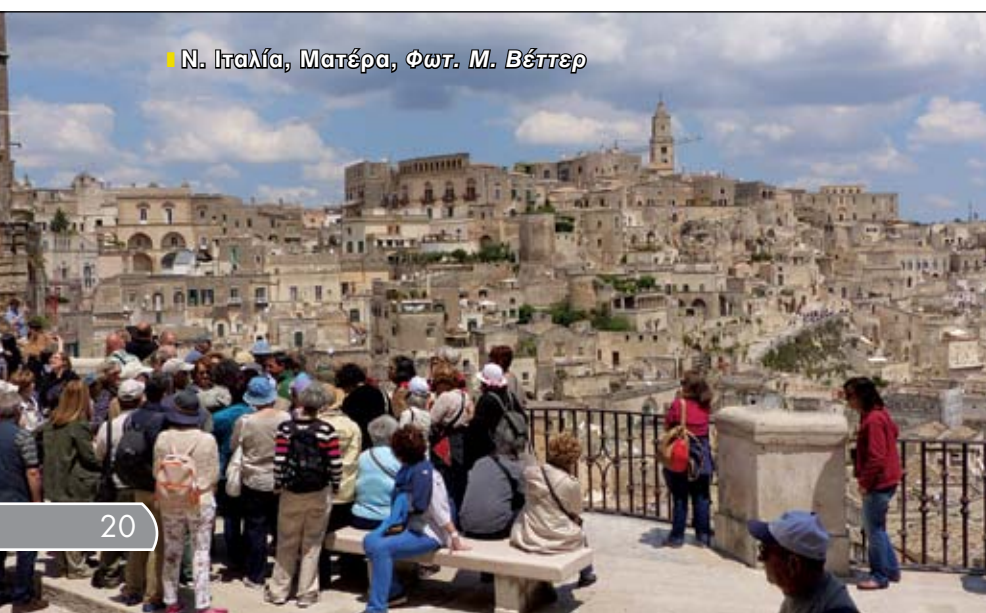
ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ



■ Ν. Ιταλία, Ποσειδωνία, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ν. Ιταλία, Στερνατία, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ν. Ιταλία, Ματέρα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ν. Ιταλία, Πομπηία, Φωτ. Β. Σουλβεστριάδης

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΝΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΚΑΙ 2 ΔΙΗΜΕΡΕΣ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 103 ΑΤΟΜΩΝ

ΑΓΚΙΣΤΡΙ

Με συμμετοχή 48 ατόμων πραγματοποιήσαμε μία διήμερη επίσκεψη στο νησί Αγκίστρι. Ένα διάστημα πηγαίναμε κάθε χρόνο, το διακόψαμε για 2 χρόνια αλλά το νοσταλγήσαμε διότι συνδυάζει μπάνια, περιήγηση, ευχάριστη διαμονή, θαλάσσιο ταξίδι σε ένα ωραιότατο νησάκι που δεν απέχει πολύ από τον Πειραιά.

ΟΧΗ - ΚΑΛΛΙΑΝΟΙ

Το συζητούσαμε καιρό διότι δεν οργανώναμε εκδρομή στην Όχη εδώ και πολλά χρόνια. Τελικά φέτος μαζευτήκαμε 26 άτομα στη Ραφήνα, επιβιβαστήκαμε στο οχηματοαγωγό και απολαύσαμε ένα σύντομο – ήρεμο θαλάσσιο ταξίδι μέχρι το Μαρμάρι.

Εκεί μας περίμενε ένα ναυλωμένο λεωφορείο και μας προώθησε μέχρι την τοποθεσία Πετροκάναλο από όπου πεζοπορήσαμε μέσα στο φαράγγι του Δημοσάρη μέχρι την παραλία των Καλλιανών. Ένα από τα ωραιότερα φαράγγια της Ελλάδας. Το βράδυ απολαύσαμε τον παραλιακό δρόμο της Καρύστου με τα μεζεδοπωλεία και τις ψαροταβέρνες μια και



■ Όχη- Στο φαράγγι Δημοσάρη, Φωτ. Μ. Βέττερ



εκδρομές - εκδηλώσεις



διανυκτερεύσαμε στην όμορφη Κάρυστο. Μέχρι εκεί όλα καλά διότι το Κυριακάτικο πρόγραμμα δεν πραγματοποιήθηκε λόγω κακών καιρικών συνθηκών (βροχή με δυνατούς ανέμους). Θέλαμε οι μισοί να ανηφορήσουμε μέχρι τα Δρακόσπιτα και την κορυφή της Όχης ενώ οι άλλοι μισοί να κάνουν μπάνιο στην θαυμάσια παραλία της Καρύστου. Ελπίζουμε να ξαναπρογραμματιστεί του χρόνου η ίδια εκδρομή για να κάνουμε όχι μόνο τα Δρακόσπιτα αλλά και άλλα φαράγγια αφού, όπως λένε, η περιοχή προσφέρεται.

ΣΟΦΙΚΟ - ΚΟΡΦΟΣ

Με συμμετοχή 29 ατόμων πραγματοποιήσαμε για πρώτη φορά μία ενδιαφέρουσα πεζοπορική διαδρομή από το Σοφικό προς την παραλία Κόρφου.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΟΥΛΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 30 ΑΤΟΜΩΝ

ΚΑΪΜΑΚΤΣΑΛΑΝ

Η Πανελλήνια Ορειβατική συγκέντρωση της Ομοσπονδίας Ορειβασίας πραγματοποιήθηκε, φέτος, στην περιοχή του όρους Καϊμακτσαλάν. Από πλευράς ΕΟΦ, συμμετείχαν 4 άτομα που αντιμετώπισαν άσχημες καιρικές συνθήκες με παρέα εκατοντάδες ορειβατών.



■ Ναός Ταξιαρχών στην πορεία Σοφικό - Κόρφος, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ίσθμια επιστρέφοντας από Επίδαυρο, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



■ Ι. Μ. Αγνούτσος, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Όλυμπος, στο καταφύγιο «Γιώσος Αποστολίδης», Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Όλυμπος, στο Λαίμό, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Κατασκήνωση 2017. Στον αποχαιρετισμό της θάλασσας, Φωτ. Δ. Παγουλάτος

ΤΟΛΟ - ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ

Συνεχίστηκε και φέτος η οργάνωση τριήμερης εκδρομής που συνδυάζει ξεκούραση, θαλάσσιο μπάνιο, καλό περιβάλλον και παρακολούθηση εκδηλώσεων στην Επίδαυρο. Με συμμετοχή 26 ατόμων παρακολουθήσαμε δύο ενδιαφέρουσες παραστάσεις στα 2 θέατρα της Επιδαύρου και η ξεκούραστη διαμονή στο Τολό ήταν ό,τι χρειαζόταν για την θερινή περίοδο.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 6 ΑΤΟΜΩΝ

ΟΛΥΜΠΟΣ

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

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 24-06-17 συμμετείχαμε στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στην κατασκήνωση του αδελφού Σωματείου «ΠΑΝ» για τα 90 χρόνια από την ίδρυσή του.
- Στις 01-07-17 πραγματοποιήθηκαν στην κατασκήνωση τα εγκαίνια της κατασκηνωτικής περιόδου με αγιασμό και αρτοκλασία, ενώ ακολούθησε συνεστίαση με ρεβιθάδα που προσφέρει κάθε χρόνο η οικογένεια Μεταξά.
- Στις 20-07-17 έγινε Εσπερινός και Αρτοκλασία στο εκκλησάκι της κατασκήνωσης για την γιορτή του Προφήτη Ηλία.
- Στις 21 & 22-07-17 παρακολουθήσαμε 2 παραστάσεις στο Αρχαίο Θέατρο και στο Μικρό Θέατρο της Επιδαύρου.
- Στις 24-08-17 πραγματοποιήθηκε συνεστίαση στην κατασκήνωση όπου έλαβαν μέρος οι γυναίκες - κατασκηνώτριες.
- Στις 27-08-17 πραγματοποιήθηκε συνεστίαση στην κατασκήνωση αποκλειστικά με ψαρικά.
- Στις 02-09-17 πραγματοποιήθηκε στην κατασκήνωση η εκδήλωση «Αποχαιρετισμός της θάλασσας» με την λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου και προσφέρθηκε η καθιερωμένη «Φασολάδα του Φίλιππα» από τις οικογένειες Κίντατζη και Τσολάκη.

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



Κείμενο Όλγα Πετροπούλου, Φωτογραφίες Δ. Παγουλάτος



Καλοκαίρι 2017. Στην Κατασκήνωσή μας στο Μάτι, πραγματοποιήθηκαν διάφορες εκδηλώσεις, άλλες καθιερωμένες, κάποιες ενός έτους και μία άλλη νεογέννητη. Ας ξεκινήσουμε, με την καθιερωμένη εκδήλωση των εγκαίνιων της κατασκηνωτικής περιόδου που πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 1^η Ιουλίου.

Ξεκίνησε με τον αγιασμό από τον παπά στο μικρό εκκλησάκι της Κατασκήνωσής μας και στη συνέχεια ακολούθησε συνεστίαση στην Καντίνα. Η καθιερωμένη ρεβιθάδα της οικογένειας Γιάννη και Άννας Μεταξά σερβιρίστηκε σε δύο μαγειρικές εκδοχές, άσπρη με λεμόνι και κόκκινη με ντομάτα. Ήταν και οι δύο κατά κοινή ομολογία νοστιμιότητες. Να είναι καλά και να μας την προσφέρουν πάλι και του χρόνου. Στη συνέχεια ακολούθησαν οι νόστιμοι μεζέδες και τα φαγητά που έφτιαξε η Ιωάννα Καρβέλα στην Καντίνα μας. Ανταλλάξαμε ευχές για καλό καλοκαίρι και καλή κατασκηνωτική περίοδο.

Επόμενη καθιερωμένη εκδήλωση ήταν η εορτή του προφήτη Ηλία στις 20 Ιουλίου. Γιορτάζει το δισυπόστατο εκκλησάκι μας. Είναι η ημέρα που έχει την καλοκαιρινή του εορτή. Η ανοιξιάτικη είναι του Αγίου Γεωργίου. Πραγματοποιήθηκε από τον παπά λειτουργία για την εορτή του Αγίου και ακολούθησε αρτοκλασία και προσφορά γλυκών από την οικογένεια του Τάκη και της Μαρίας Πίκουλα, και την μικρούλα τους εγγονή Μαρίλια, που είχε την ονομαστική της εορτή. Ακολούθησε και πάλι συνεστίαση στην Καντίνα.

Το Σάββατο 22 Ιουλίου η οικογένεια της Έρης Καφετζοπούλου παρέθεσε δείπνο στην Καντίνα προς όλους τους κατασκηνωτές για τον θάνατο του συζύγου της Άγι. Τον Άγι που

γνωρίσαμε, αγαπήσαμε και μας αγάπησε, όλα τα παιδιά της Κατασκήνωσης. Τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένειά του.

Κάποιο βράδυ του Ιουλίου στην παρέα που καθόμαστε στην Καντίνα και περνάμε ευχάριστα τα βράδια μας, κάποιοι έριξαν την ιδέα να κάνουμε βραδιά μακαρονάδας. Όλοι ενθουσιαστήκαμε και αρχίσαμε να συζητάμε για τα εδέσματα που θα μπορούσαμε να φτιάξουμε. Η βραδιά μακαρονάδας πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 5 Αυγούστου. Στρώθηκαν 5 τραπέζια (30 περίπου άτομα), με ποικιλίες από σάλτσες και μακαρονάδες. Μία μεγάλη κατσαρόλα με κιμά και αντίστοιχα μακαρόνια από την Ιωάννα. Καρμπονάρα, πένες με σπανάκι και γκοργκοτζίδα, μακαρονοσαλάτα, μακαρόνια ολικής άλεσης, (γι' αυτούς που προσέχουν τη διατροφή τους...). Παστίτσιο νηστήσιμο και μία κόκκινη σάλτσα νηστήσιμη, μυστική συνταγή 14 υλικών (υπήρχαν πιάτα και για τους νηστεύοντες), μαγειρεύτηκαν και καταναλώθηκαν από την παρέα. Στο τέλος βγήκε και το απαραίτητο γλυκό για να κλείσουμε ωραία το δείπνο.

Εδώ και αρκετά χρόνια, κάθε Αύγουστο, πραγματοποιούμε την Εκδήλωση των γυναικών. Γίνεται συνάντηση και γεύμα αυστηρά και μόνο γυναικών στη Καντίνα. Πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη μεσημέρι στις 24 Αυγούστου, με τη συμμετοχή 24 γυναικών. Έγινε το ανάλογο γεύμα από τα γνωστά νόστιμα φαγητά της Καντίνας. Ήπιαμε το κρασάκι, τις μπιριτίτσες και τα αναψυκτικά μας Χαλαρώσαμε, κουβεντιάσαμε και καθίσαμε μέχρι νωρίς το απόγευμα. Σ' ένα διπλανό τραπέζι, κάθονταν και γευμάτιζαν όλες οι μικρές κυρίες

πριν ξεκινήσουν το παιχνίδι τους. Η γενιά η δική μας θα προσπαθήσει να κρατήσει αυτό το έθιμο ζωντανό και ελπίζουμε να κάνουν το ίδιο και οι επόμενες, γιατί είναι ωραίο να συναντιόμαστε κάθε καλοκαίρι στην Καντίνα, γυναίκες κάθε ηλικίας.

Τελευταία Κυριακή του Αυγούστου 27/08. Σειρά έχει τώρα η ψαροφαγιά. Ξεκίνησε το περασμένο καλοκαίρι με επιτυχία και είπαμε να το επαναλάβουμε όλοι μαζί οι κατασκηνωτές, παρές-παρές γιατί δεν είχαμε τον ανάλογο χώρο για ενιαίο τραπέζι. Δυστυχώς η συμμετοχή ήταν πάρα-πάρα πολύ μικρή. Πάλι στρώθηκαν τα τραπέζια με 37 άτομα και οι ποικιλίες των πιτών περνούσαν από τραπέζι σε τραπέζι. Το μενού περιείχε, μακαρονάδα με τόνο καπνιστό αλά Μαργαρίτα, μυδοπιλάφο αλά Πίτσα, τσιπούρες ψητές αλά Άννα, γαρίδες με ούζο αλά Μίνα, τονοσαλάτα αλά Μυρτώ, καλαμαράκια ψητά αλά Ρένα, χταπόδι με πατάτες αλά Χρυσάνθη, κοχυλάκι με γαρίδες, κρέμα γάλακτος και κονιάκ αλά Όλγα και γαρίδες σαγανάκι αλά Χατζόπουλος. Το τραπέζι έκλεισε με τα νοστιμότατα γιγαντιαία τυρογαριδάκια σε μεγάλο πλαστικό δοχείο, που μας προσέφερε ο μικρός Κων/νος Φιλιππής, αφού δεν πρόλαβε να μαγειρέψει γιατί ήταν απασχολημένος με τα παιχνίδια του.

Τέλος, το Σάββατο 2 Σεπτεμβρίου γιορτάσαμε τον αποχαιρετισμό της θάλασσας και τη λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου.

Αυτό γίνεται κάθε χρόνο και σημαίνει το τέλος του καλοκαιριού. Ξεκίνησε με Συνεστίαση στην Καντίνα με την νοστιμότατη παραδοσιακή «Φασολάδα του Φίλιππα», σερβιρισμένη και αυτή σε δύο βερσιόν (άσπρη και κόκκινη). Μας την προσέφεραν οι οικογένειες Κίντατζη και Τσολάκη. Να είναι και αυτοί πάντα καλά και κάθε χρόνο να την μαγειρεύουν και να την γευόμαστε. Ήταν μία όμορφη δροσερή βραδιά κάτω από τα πεύκα στην Καντίνα μας, με φαγητό κρασάκι, χαμόγελα, ευχές για το φθινόπωρο και ραντεβού για το επόμενο καλοκαίρι. Τώρα θα μου πείτε κάθε βράδυ εκδηλώσεις, φαγητό και κιλά παραπάνω. Τι να κάνουμε έτσι είναι το Καλοκαίρι γι' αυτό φροντίζουμε να το περνάμε χαλαρά, παρείστικα και ευχάριστα, με τις συναντήσεις μας στην πανέμορφη καταπράσινη Κατασκήνωση του Συλλόγου μας στο Μάτι. Ελάτε λοιπόν και εσείς μέλη και φίλοι μας να μοιραστούμε αυτές τις όμορφες και παραδοσιακές εκδηλώσεις.

Καλό Φθινόπωρο και καλή αντάμωση του χρόνου, με μεγαλύτερη παρέα στην Κατασκήνωση του Συλλόγου μας.



■ Στη βραδιά της μακαρονοφαγίας



■ Βραδιά "Αποχαιρετισμός της Θάλασσας"



■ Στην εκδήλωση γυναικών Κατασκήνωσης



■ Οι οικογένειες Κίντατζη-Τσολάκη



ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ

Ανέκαθεν η Ε.Ο.Φ. στα προγράμματα των εκδρομών της ενθάρρυνε την συμμετοχή των παιδιών, ενίοτε δε περιελάμβανε δραστηριότητες αποκλειστικά για τα παιδιά.

Θέλοντας λοιπόν να συνεχίσει αυτή την παράδοση, επειδή ο σημερινός κόσμος βρίσκεται σε κρίση και οι άνθρωποι σταδιακά χάνουν την αισιοδοξία τους καθώς βιώνουν καθημερινές δυσκολίες προκειμένου να ανοίξουμε ένα παράθυρο αισιοδοξίας για τα εοφτάκια μας, προγραμματίσαμε την **Κυριακή 03/12/2017** επίσκεψη των νεαρών βλασταριών μαζί με τους συνοδούς τους στο Αισθητικό Δάσος της Καισαριανής στον Υμηττό. Ο σκοπός μας: να αποκτήσουν την εμπειρία μιας ημερήσιας **πεζοπορίας** που αφορά τις ηλικίες από οκτώ ετών και πάνω.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, (Π.Ο.Υ) δίνει τον ορισμό του υγιούς ανθρώπου σε τρία επίπεδα: ψυχικό, πνευματικό και σωματικό. Πώς όμως καλύπτουμε τις ανάγκες των παιδιών στα επίπεδα που προαναφέραμε πέρα από τις καθημερινές τους δραστηριότητες; Η προσπάθεια για την επίτευξη του στόχου, στην προκειμένη περίπτωση η ολοκλήρωση της πορείας, αποτελεί ουσιώδη πυρήνα για την συναισθηματική και πνευματική ωρίμανση των παιδιών. Παρατηρώντας το αργό βάδισμα της χελώνας δίπλα τους, το πέταγμα της πεταλούδας, θαυμάζοντας τις ποικιλίες λουλουδιών και δέντρων, αγγίζοντας τα πέταλα της ορχιδέας, απολαμβάνοντας το κελάδισμα των πουλιών, εκφράζουν τη χαρά και την αγάπη τους προς αυτά, απολαμβάνουν με τις αισθήσεις τους την έννοια του μεγαλείου της φύσης.

Το σταθερό βάδισμα στην φύση γυμνάζει το σώμα και ενισχύει την ανάπτυξη του πνεύματος. Το μοίρασμα αυτής της εμπειρίας με φίλους συντελεί στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και σε μια μορφή κοινωνικοποίησης εναντίον της αποξένωσης του ατόμου, εναντίον των παιχνιδιών στην οθόνη του τάμπλετ και του υπολογιστή.

Η μνήμη καταγράφει και ταξινομεί. Αργότερα στην ενήλικη ζωή τους θα ξεπηδήσει η εμπειρία στη φύση, με αποτέλεσμα άλλοι να αρχίσουν ορειβασία και αναρρίχηση και άλλοι να χαίρονται με τα παιδιά τους μια βόλτα στην εξοχή, άλλοι και γιατί όχι, να δημιουργήσουν συνθήκες εργασίας εκτός πόλης.

Με μια προγραμματισμένη π.χ. επίσκεψη στον Βοτανικό Κήπο της Φιλοδασικής (Αισθητικό Δάσος Καισαριανής) μαθαίνουν για την προέλευση των φυτών, για τα βότανα που χρησιμοποιεί η μητέρα τους στην μαγειρική και ότι δεν χρειάζεται να αναζητούν τα πάντα στο σούπερ μάρκετ. Αποκτούν το ενδιαφέρον να καλλιεργήσουν κάποια βότανο στην βεράντα του σπιτιού τους, Μαθαίνουν πώς υπάρχουν ελληνικά φυτά και γιατί θα πρέπει να τα προτιμάμε.

Το κλειδί λοιπόν είναι η παιδεία, η οποία παρέχεται και στα σχολεία μέσω εξειδικευμένων προγραμμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης. Η παιδεία όμως αποκτάται και με τη συμμετοχή σε παρόμοιες εξορμήσεις, αφήνοντας τα παιδιά να ανακαλύψουν το περιβάλλον και μέσα σε αυτό να διδαχτούν γιατί δεν πρέπει να κόβουμε τα λουλούδια και να ξεριζώνουμε τα φυτά. Η παρατήρηση και η φωτογράφιση είναι σπουδαιότερες από ένα μαραμένο λουλούδι στο ποτήρι. Ο σεβασμός στη φύση και στο περιβάλλον έχει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Η πεζοπορία μαζί με τους γονείς ή και τους παππούδες ακόμα, ενισχύει τους δεσμούς της οικογένειας καθώς και το γονεϊκό πρότυπο, το οποίο πρέπει να παραμένει σε γερά θεμέλια παρ' όλους τους κλονισμούς που λόγω συνθηκών εποχής καθημερινά βάλλονται από παντού..

Πληροφορίες για τον Υμηττό:

Βρίσκεται στην ανατολική πλευρά του λεκανοπεδίου της Αθήνας και η ψηλότερη κορφή του είναι 1026 m. Η χλωρίδα του περιλαμβάνει 40 είδη ορχιδεών ενώ η πανίδα περιλαμβάνει νυχτερίδες, αλεπούδες, σκαντζόχοιρους, κουνάβια και χελώνες. Επίσης είναι σημαντικός μεταναστευτικός σταθμός για χιλιάδες πουλιά. Τα πετρώματα που συναντώνται είναι ασβεστολιθικά, σχιστόλιθος και μάζες μαρμάρου.





ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ – ΚΙΛΚΙΣ - ΠΑΪΚΟ

Το **ΚΙΛΚΙΣ** είναι μια πόλη πλούσια σε ιστορία. Κτισμένη στους πρόποδες του Αϊ Γιώργη, πρωτοκατοικήθηκε το 1453. Στον λόφο του Αγίου Γεωργίου σώζεται μεταβυζαντινή ομώνυμη εκκλησία χτισμένη γύρω στο 1830. Εκεί υπάρχει το επίσης ομώνυμο σπήλαιο, το οποίο παρουσιάζει μεγάλο παλαιοντολογικό ενδιαφέρον.

Το όνομα του Κιλκίς προέρχεται από την Ρωμαϊκή εποχή (1^{ος} μ.Χ. αιώνας) όταν στη θέση αυτή ιδρύθηκε το Callicum (ή Gallicum). Με την ίδρυση του Βουλγαρικού κράτους τον 10^ο αιώνα οι κάτοικοι του μετανάστευσαν στη νότια Ιταλία.

Μετά την καταστροφή του βουλγαρικού στρατού το 1014 από τον βυζαντινό αυτοκράτορα Βασίλειο Β΄ η πόλη ξανακτίστηκε. Τον 14ο αιώνα η περιοχή, που ανήκε σε γαιοκτήμονες του Βυζαντίου, αναφέρεται ως «κτήμα Γαλλικός». Ακολουθούν διάφοροι περίοδοι άγριων αντιπαράθεσεων μεταξύ των λαών. Η περίοδος της Τουρκοκρατίας, η Επανάσταση του 1821, ο Μακεδονικός Αγώνας 1904-1908 και η απελευθέρωση της περιοχής το 1913 κατά τον Β΄ Βαλκανικό Πόλεμο. Επίσης ακολουθούν οι ανταλλαγές πληθυσμών με Βουλγαρία (1919) και Τουρκία (1923), η Γερμανική κατοχή και ο Εμφύλιος πόλεμος. Παρ' όλα αυτά η εγκατάσταση των Ελλήνων προσφύγων στην περιοχή από Πόντο, Μικρά Ασία, Στρώμνιτσα, Στενήμαχο, Ανατολική Θράκη, Καππαδοκία, προκάλεσε μεγάλη ανάπτυξη στην περιοχή.

Το όρος **ΠΑΪΚΟ** βρίσκεται ανάμεσα στις πεδιάδες Αριδαίας και Αξιούπολης και μεταξύ των νομών Πέλλας και Κιλκίς. Ξεδιπλώνει τον χαμηλό μακρόστενο όγκο του με μικρούς λόφους μέχρι τους κάμπους περιμετρικά. Με έκταση 400.000 στρέμματα καταλαμβάνει το Δυτικό τμήμα του νομού Κιλκίς και το ΒΑ του νομού Πέλλας. Ξεχωρίζει για την πλούσια χλωρίδα και πανίδα του, διότι στο μεγαλύτερο μέρος του προσφέρεται η απαραίτητη ηρεμία για την ανάπτυξη μιας πολυποικίλης άγριας ζωής. Το βουνό βρίσκεται από ποτάμια και ρέματα που ρέουν όλο τον χρόνο καταλήγοντας στον Αξιό, ο δε Γράμμος στα ΝΔ χύνεται στον Λουδία.

Η χλωρίδα του φτάνει τα 2.500 δείγματα φυτών. Αποτελείται από δάση οξιάς, μεικτά δάση βελανιδιών, φυλλοβόλα, σκληθρα, οστρυές, φτελιές, ιτιές, σφενδάμια, άρκευθους, λεύκες, μικρές συστάδες από μαυρόπευκα και σημύδες. Συναντάμε επίσης δεκάδες είδη ορχιδέας, μεγάλη ποικιλία μανιταριών, αγριολούλουδα. Φιλοξενεί δε το μεγαλύτερο στην Ελλάδα δάσος Καστανιάς.

Η πανίδα του αποτελείται από λύκους, τσακάλια, ζαρκάδια, αλεπούδες, βίδρες, ασβούς, νυφίτσες, κουνάβια, λαγούς και σκίουρους καθώς και πολλά αγριογούρουνα.

Η ορνιθοπανίδα του περιλαμβάνει χρυσαιτούς, βασιλαετούς, φιδαιτούς, σφηκιάρηδες, γερακίνες, βραχοκιρκίνεζα, μπούφους, κουκουβάγιες κ.α. Στα ανοίγματα ζούνε σταχτοπετροκλήδες, γαλαζοπαπαδίτσες, θαμνοψάλτες, κοκκοθραύστες, μαύροι δρυοκολάπτες, φάσσες, τριγώνια, τσίχλες κα.. Τέλος έχουν καταμετρηθεί 57 είδη πεταλούδας.

Η ερπετοπανίδα αποτελείται από τρίτωνες, σαλαμάνδρες, κιτρινομοπιίνες, γραικοβάτραχους, φρύνους, μεσογειακές χελώνες, κονάκια, πρασινόσαυρες, σαΐτες, σπιτόφιδα και οχιές.

Η **ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ** είναι μια ξεχωριστή πανέμορφη μακεδονική κωμόπολη με μακρά μουσική παράδοση, ενδιαφέρουσα αρχιτεκτονική μαγευτική φύση τριγύρω χτισμένη στους πρόποδες του Πάϊκου με περίπου 4.500 κατοίκους. Φημίζεται για τα κρασιά της που παράγει από τα 2.500 στρέμματα φυτεμένα με τις ερυθρές ποικιλίες σταφυλιών Ξινόμαυρο και Νεγκόσκα, το υπέροχο τσίπουρο και την γκράπα της, τα καθάρια νερά, τα χάλκινα παραδοσιακά όργανα με τους οργανοπαίκτες που είναι αυτοδίδακτοι και περνούν τη γνώση τους από γενιά σε γενιά και την έχουν κάνει γνωστή σε όλο σχεδόν τον κόσμο και τα μοναδικά έθιμα της Μεγάλης Εβδομάδας.

ΓΕΥΣΕΙΣ – ΠΡΟΪΟΝΤΑ Η πολυπολιτισμικότητα στο νομό Κιλκίς εκφράζεται με υπέροχες και ποικίλες γεύσεις. Η ελληνική διασπορά συναντιέται στο τραπέζι με κυρίαρχη την Ποντιακή κουζίνα με σπιτικά τουρσιά, τα τυριά και ζυμαρικά από το χωριό Βάθη, το γριβάδι στις ψαροταβέρνες της Δοϊράνης, το αγελαδινό γάλα.

Μην ξεχάσετε τα γλυκά κουταλιού και τις αλμυρές λιχουδιές. Το κατσικίσιο ή πρόβειο τυρί, τα ντόπια κρέατα, τα λουκάνικα με πράσο, το κυνήγι, τις νοστιμότατες πίτες, το γαις τυρίν, το υλιστόν, το πασικιάν, το τσιοκαλί, το πληγγούρ, την κορκότα, τα τουρσιά και τα στύπα των Ποντίων, των Στενημαχιτών και των Ανατολικορωμιωτών.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017



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

Τηλ. 210 3807093, 210 3806924, (17.30 έως 20.30) Φάξ: 210 3806924, e mail: eof@otenet.gr

Κυριακή 01/10/2017

ΑΜΑΡΥΝΘΟΣ – ΕΡΕΤΡΙΑ – ΝΕΑ ΛΑΜΨΑΚΟΣ – ΧΑΛΚΙΔΑ (ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ)

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για την Αμάρυνθο, όπου θα κάνουμε μία στάση. Μετά θα επισκεφθούμε την Ερέτρια για μια γνωριμία με την παραλιακή κωμόπολη που μεταξύ των άλλων μπορούμε να επισκεφθούμε κάποια από τα παρακάτω: Το «Νησί των Ονείρων ή Πεζονήσι», το Αρχαιολογικό Μουσείο, τον Αρχαιολογικό Χώρο και το Αρχαιολογικό Θέατρο. Στην συνέχεια, θα καταλήξουμε στη Νέα Λάμψακο για μπάνιο και φαγητό. Το απόγευμα επιστροφή στη Αθήνα με μία ενδιάμεση στάση για καφέ στη Χαλκίδα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αρμενιάκου Γεωργία**

Κυριακή 08/10/17

ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΠΕΡΑΧΩΡΑ - ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ - ΗΡΑΙΟ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Περαχώρα Λουτρακίου. Εκεί η ορειβατική ομάδα μας θα πεζοπορήσει στο μονοπάτι που έχει σηματοδοτήσει ο Ε.Ο.Σ. Λουτρακίου. Η συνολική πορεία που ξεκινάει από την Περαχώρα καταλήγει στην λίμνη της Βουλιαγμένης μετά από 12 χλμ. (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α). Υπάρχει δυνατότητα διακοπής της πορείας μετά από 3 ώρες και 7,5 χλμ, σε σημείο όπου μπορεί το πούλμαν να παραλάβει την ομάδα που σταματάει εκεί.

Η υπόλοιπη ομάδα θα συνεχίσει από ήπια ανηφορική πορεία για το πυροφυλάκιο στις «Κλίσκες» και θα τερματίσει στην λίμνη της Βουλιαγμένης. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το Λουτράκι, την Περαχώρα, το Ηράιον και θα έχει δυνατότητα φαγητού στην λίμνη Βουλιαγμένης όπου υπάρχει ταβέρνα με δυνατότητα φαγητού για όλη την ομάδα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δραγώνα Κατερίνα**

Κυριακή 15/10/2017

ΟΣΤΡΑΚΙΝΑ - ΛΕΒΙΔΙ - ΝΥΜΦΑΣΙΑ - ΒΥΤΙΝΑ

Αναχώρηση 7.30 π.μ. για Άνω Καρδαρά και στη συνέχεια για το καταφύγιο «Πάνος Αλεξόπουλος» που βρίσκεται στο οροπέδιο της Οστρακίνας σε υψόμετρο 1.600 μ. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή του Μαινάλου Οστρακίνα 1981 μ. με επιστροφή στο καταφύγιο, (ώρες πορείας 2.5 περίπου, Β.Δ. Α+). Στη συνέχεια θα ακολουθήσει το μονοπάτι μέσα σε πυκνό ελατόδασος για Λεβίδι 860 μ., (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α+).

Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Νυμφασία, την Μονή Κερνίτσας και την Βυτίνα με κατάληξη στο Λεβίδι όπου όλη η ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού πριν επιστρέψει στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

Δευτέρα 16/10/2017

Ώρα **20.00** θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τις **Μάγια Βέπτερ** και **Νάντια Λυράκη** με θέμα «**Ταξίδι στην Αιθιοπία**».

Η προβολή θα πραγματοποιηθεί σε 2 μέρη. Μέρος 1ο «**Ο Βορράς**».



Τετάρτη 18/10/2017

Συγκέντρωση ώρα **17.00** στα Γραφεία μας όπου θα πραγματοποιηθούν κάθε δεύτερη Τετάρτη μαθήματα **ΜΑΚΡΑΜΕ** από την **Νάντια Λυράκη**. Πληροφορίες στο 6942035751

Σάββατο - Κυριακή 21-22/10/2017

ΚΑΛΑΜΑΤΑ – ΚΑΡΔΑΜΥΛΗ – ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΜΠΙΛΙΟΒΟ - ΒΕΡΓΑ

Αναχώρηση **Σάββατο** 7.30 π.μ. για Καλαμάτα όπου θα γίνει η διανυκτέρευση. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα προωθηθεί ως το χωριό Κάτω Βέργα (Κάτω Σελίτσα υψόμ. 211μ.) προκειμένου να πραγματοποιήσει την πορεία προς Άνω Βέργα (υψόμ. 869μ., ώρες πορείας 2, Β.Δ. Α+ με επιστροφή στην Κάτω Βέργα και συνολική πορεία περίπου 4 ωρών). Μετά, η ομάδα θα επιστρέψει στην Καλαμάτα με το πούλμαν. Η τουριστική ομάδα θα περιηγηθεί την Καλαμάτα με τις ωραίες πλατείες, τα μουσεία της και την παραλία. Την **Κυριακή**. Αναχώρηση για το χωριό Σωτηριάνικα (υψόμ. 331μ.) από όπου η ορειβατική ομάδα θα περπατήσει μέσω του μονοπατιού και της περίφημης «σκάλας» Μπίλιοβο ως το χωριό Αλτομιρά (υψομ. 813 μ.) Στην επιστροφή θα κατέβει στο γραφικό χωριό Κάμπος, (ώρες πορείας 6, Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τα χωριά Καρδαμύλη, Στούπα και Κάμπο όπου θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα. Όλη η ομάδα θα προωθηθεί στην παραλία της Καλαμάτας για φαγητό προτού επιστρέψει στην Αθήνα. **Δηλώσεις συμμετοχής από 15-09-2017**

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέπτερ Μάγια**

Κυριακή 29/10/2017

ΖΑΡΟΥΧΛΑ – ΛΙΜΝΗ ΤΣΙΒΛΟΥ

Αναχώρηση 7.30 π.μ. για Ακράτα - Ζαρούχλα από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει κυκλική σε δάσος διαδρομή περνώντας από Ρηγάνα, Κρυονέρι και καταλήγει πάλι στην Ζαρούχλα (υψομ. διαφορά 300 μ., ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα μεταβεί με το πούλμαν στην λίμνη Τσιβλού, όπου υπάρχει δυνατότητα χαλαρής πορείας περίπου 2 ωρών γύρω από την λίμνη με στάση σε γραφικό αναψυκτήριο που προσφέρει καφέ, τσίπουρο κτλ. Επιστροφή στην Ζαρούχλα όπου όλη η ομάδα έχει δυνατότητα φαγητού πριν αναχωρήσει για Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Κοσμάδακη Μαρία**

Δευτέρα 30/10/2017

Ώρα **20.00** θα γίνει στα γραφεία μας παρουσίαση από τον **Θωμά Σπαρά** του παρακάτω θέματος: «**Όταν οι πρόγονοί μας ανακάλυπταν “τας εκδρομές και τας εξοχάς”**». Πως ξεκίνησε την 10ετία του 1930 ένας απίθανα μεγάλος αριθμός από φυσιολατρικούς συλλόγους και οι απίστευτες ιστορίες τους.» Θα προβληθούν συγχρόνως σπάνιες φωτογραφίες.

Σάββατο 04/11/2017

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

Το ίδρυμα «Σταύρος Νιάρχος» είναι ένα κέντρο πολιτισμού και τόπος συνάντησης που προκαλεί τον θαυμασμό σε μικρούς και μεγάλους. Θα συναντηθούμε στις 11.00 π.μ. στο χώρο υποδοχής της Βιβλιοθήκης προκειμένου να ξεναγηθούμε στους χώρους του. (Η είσοδος και η ξενάγηση είναι δωρεάν). Στην συνέχεια μπορούμε να πιούμε καφέ στον χώρο του Ιδρύματος, να περπατήσουμε στους κήπους του ή να συνεχίσουμε σε παραλιακή πορεία προς το Φάληρο. Η είσοδος του Ιδρύματος είναι από Δοϊράνης και Ευριπίδου (πίσω από το Ωνάσειο).

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Κυριακή 05/11/2017

ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ - ΧΕΛΜΟΣ - ΞΗΡΟΚΑΜΠΙ - ΜΕΓΑ ΣΠΗΛΑΙΟ

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Τετάρτη 08/11/2017

Συγκέντρωση στις 20.30 στο ταμείο του Εθνικού θεάτρου (Αγίου Κωνσταντίνου) προκειμένου να παρακολουθήσουμε στην Νέα Σκηνή την θεατρική παράσταση «**Στέλλα κοιμήσου**» σε συγγραφή και σκηνοθεσία του Γιάννη Οικονομίδη

Παρασκευή 10/11/2017

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

Σάββατο 11/11/2017

ΑΓΙΑ ΑΝΝΑ – ΕΛΙΚΩΝΑΣ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για το χωριό Αγία Άννα (Κούκουρα) απ' όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Παλιοβούνα (1.748 μ.). Ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β. Η υπόλοιπη ομάδα αν είναι πολυπληθής θα επισκεφθεί την παραλία Σαράντη αλλιώς θα περιηγηθεί και θα διημερεύσει στα ορεινά χωριά του Ελικώνα Αγία Τριάδα, Άγιος Γεώργιος και Αγία Άννα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**

Σάββατο-Κυριακή 11-12/11/2017

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ (ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ)

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Αρμενιάκου Γεωργία**

Σάββατο-Κυριακή 18-19/11/2017

ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ – ΜΑΝΙΤΑΡΟΓΝΩΣΙΑ – ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΟΙΤΗΣ

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. για το χωριό Πάθena προκειμένου να πραγματοποιήσουμε διαδρομή έως το Μεσσοχώρι διάρκειας περίπου 4 ωρών με στάσεις για συλλογή μανιταριών και επεξηγήσεων. Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα περιηγηθούν την Υπάτη και την Μονή Αγάθωνος. Όλοι επιστρέφουμε στα Λουτρά Υπάτης και αφού τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο θα προωθηθούμε στις Μουριές όπου θα δειπνήσουμε δοκιμάζοντας μανιτάρια αλλά και θα μας μαγειρέψουν όσα έχουμε μαζέψει.

Την **Κυριακή** το πρωί θα αναχωρήσει η ορειβατική ομάδα για Γαρδίκι Ομιλαίων από όπου θα πραγματοποιήσει πορεία 4 – 5 ωρών στις υπώρειες της Γραμμής Οξιάς. Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα περιηγηθούν τα Λουτρά Υπάτης και το χωριό Γοργοπόταμος με το ιστορικό γεφύρι και τους καταρράκτες. Μετά θα πάνε να παραλάβουν την ορειβατική ομάδα από το Γαρδίκι και όλοι μαζί αφού γευματίσουν στα Λουτρά Υπάτης θα αναχωρήσουν για Αθήνα. **Δηλώσεις συμμετοχής από 09-10-2017**

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

Σάββατο 25/11/2017

ΜΟΥΣΕΙΟ ΔΡΟΣΙΝΗ – ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΚΟΥΒΟΥΤΣΑΚΗ – ΠΑΡΚΟ ΣΥΓΓΡΟΥ

Συγκέντρωση στις 11.15 π.μ. στον Βάρσο στην Κηφισιά για να πάμε αρχικά στο μουσείο του ποιητή Γεωργίου Δροσίνη. Θα συνεχίσουμε για την πινακοθήκη Κουβουτσάκη. Η είσοδος και η ξενάγηση στα 2 μουσεία είναι δωρεάν. Ακολούθως όποιος θέλει θα μεταβεί με συγκοινωνία στο πάρκο Συγγρού για χαλαρό περπάτημα.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Κυριακή 26/11/2017

ΜΑΙΝΑΛΟ - ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ - ΡΟΕΙΝΟ - ΒΥΤΙΝΑ - ΠΙΑΝΑ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για το χωριό Αλωνίσταινα. Από εκεί θα πραγματοποιηθεί διαδρομή μέσα από ελατόδασος καταλήγοντας στο Ροεινό (ώρες πορείας 5½ - 6, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τα χωριά Βυτίνα, Αλωνίσταινα και Πιάνα με δυνατότητα να πραγματοποιήσει χαλαρές πορείες τριγύρω. Υπάρχει δυνατότητα φαγητού για όλη την ομάδα στην Δαβιά.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Ψυράκης Απόστολος

Σάββατο 02/12/2017

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ - ΠΟΛΥΔΡΟΣΟ - ΑΓΟΡΙΑΝΗ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Αράχοβα - Κελλάρια Παρνασσού από όπου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Κελλάρια - Πολύδροσο (Σουβάλα) σε μονοπάτι Ε4 (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Αγόριανη και το Πολύδροσο και θα έχει δυνατότητα φαγητού σε ένα από τα 2 χωριά. Για την πεζοπορική ομάδα θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού στο Πολύδροσο.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Ναυπακτίτης Λουκάς

Κυριακή 03/12/2017

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ

Συνάντηση στις 10.00 π.μ. στο πυροφυλάκιο Καισαριανής (μόλις περάσουμε κάτω από την γέφυρα της Κατεχάκη). Από εκεί θα ξεκινήσουμε την πορεία μας για το Αισθητικό Δάσος της Καισαριανής, όπου θα μας δοθεί η ευκαιρία να γνωρίσουμε την χλωρίδα της περιοχής, να περάσουμε από βυζαντινές εκκλησίες και να απολαύσουμε τη θέα από σημεία ανοιχτού ορίζοντα. Θα καταλήξουμε για πικ-νίκ στην Καλοπούλα όπου βρίσκεται το αναψυκτήριο του Δήμου Καισαριανής. Στην συνέχεια θα επιστρέψουμε στο πυροφυλάκιο από άλλο μονοπάτι (ώρες πορείας 2, εύκολη πορεία). Συνιστάται για μικρούς Εοφίτες και φίλους από 8 ετών και πάνω καθώς και για τους συνοδούς τους.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αθλητικά παπούτσια, μικρό σακίδιο, παγούρι με νερό, αδιάβροχο ή ομπρέλα, μπουφάν, φαγητό και ψάθα για το πικ-νίκ στην Καλοπούλα (υπάρχει το αναψυκτήριο για φαγητό αλλά την Κυριακή επισκέπτονται πολλοί την περιοχή και θα έχει ουρές). Η εκδρομή δεν έχει κόστος συμμετοχής.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Λυράκη Νάντια

Δευτέρα 04/12/2017

Ώρα 20.00 θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τις **Μάγια Βέττερ** και **Νάντια Λυράκη** με θέμα «**Ταξίδι στην Αιθιοπία**». Θα προβληθεί το 2ο μέρος «**Ο Νότος, Αντίς Αμπέμπα και Χαράρ**».



Κυριακή 10/12/2017

ΑΓΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΚΝΗΜΙΔΑ - ΚΑΜΕΝΑ ΒΟΥΡΛΑ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Άγιο Κωνσταντίνο από όπου η ορειβατική ομάδα θα πεζοπορήσει προς τις Πόρτες και την κορυφή της Κνημίδας (938μ.) με κατάβαση στον Άγιο Κωνσταντίνο από άλλη πλευρά. (Ωρες πορείας 5, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στην παραλία των Καμένων Βούρλων.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Κοσμάδκη Μαρία

Κυριακή 17/12/2017

ΠΑΡΝΗΘΑ (ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΕΣ-ΦΛΑΜΠΟΥΡΙ-ΜΠΑΦΙ-ΤΕΛΕΦΕΡΙΚ Ή ΧΟΥΝΗ).

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για Θρακομακεδόνες. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα ανέβει στο Φλαμπούρι και θα συνεχίσει μέχρι το καταφύγιο Μπάφι (ώρες πορείας 3½, Β.Δ. Α+). Από εκεί μια ομάδα θα συνεχίσει μέχρι το Μον Παρνές (50 λεπτά) και θα κατέβει με το τελεφερίκ, επίσης μία άλλη ομάδα θα συνεχίσει και θα κατέβει από την Χούνη (2 ώρες). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί το Μπάφι, το Φλαμπούρι και τη Μόλα, με δυνατότητα πραγματοποίησης μικρών διαδρομών μεταξύ των σημείων αυτών. Για την τουριστική ομάδα υπάρχει δυνατότητα φαγητού στο Μπάφι ή σε κάποια από τις ταβέρνες στους πρόποδες της Πάρνηθας, όπου μπορεί να γευματίσει και η ορειβατική ομάδα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Σαλιάρη Γιώργος

Σάββατο - Τρίτη 23-26/12/17

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ - ΚΙΛΚΙΣ - ΠΑΪΚΟ Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα. Δηλώσεις συμμετοχής από 01-11-2017

Σάββατο 06/01/2018

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ - ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΜΑΡΑΘΩΝΑ - ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για το κάστρο της Οινόης (έξω από το χωριό Μαραθώνα) από όπου οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν κυκλική σηματοδοτημένη διαδρομή με δυνατότητα παράκαμψης για την λίμνη Μαραθώνα (ώρες πορείας 2-4, Β.Δ. Α) Το πούλμαν θα συνεχίσει για την Κατασκήνωση για να αφήσει όσους δεν πεζοπορήσουν και θα επιστρέψει να παραλάβει τους πεζοπόρους για να τους φέρει και αυτούς στην Κατασκήνωση. Εκεί θα γίνει η κοπή της πίτας των παιδιών με κλήρωση αναμνηστικού δώρου και διανομή παιχνιδιών.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Παρασκευή 12/01/2018

Ώρα 19.30 **ΚΟΠΗ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΗΣ ΠΙΤΑΣ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ**
Θα κληρωθεί αναμνηστικό «φλουρί» και θα ακολουθήσει διασκέδαση με μουσική και φαγητό.

Κυριακή 14/01/2018

ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ - ΛΙΜΝΗ ΔΟΞΑΣ - ΚΟΨΙΜΟ ΠΙΤΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΞΕΝΩΝΑ ΚΕΦΑΛΑΡΙΟΥ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Ορεινή Κορινθία στην αρχή της χαράδρας (1050μ) κάτω από το Μαυροβούνι. Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στο Μαυροβούνι (1694μ) με επιστροφή στο διάσελο πάνω από το χωριό Καστανιά (ώρες πορείας 4½, Β.Δ. Α+). Υπάρχει δυνατότητα μία ομάδα να πραγματοποιήσει την ανάβαση από το διάσελο Καστανιάς με επιστροφή στα ίδια (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το χωριό Καστανιά και την λίμνη Δόξας και θα επιστρέψει στην συνέχεια να παραλάβει την ορειβατική ομάδα. Όλοι μαζί θα καταλήξουν στον Ορεινό Ξενώνα του Συλλόγου μας στο Κεφαλάρι για το κόψιμο της πίτας και για φαγητό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όσα άτομα δεν θέλουν να κάνουν το τουριστικό ή ορειβατικό πρόγραμμα μπορούν να διημερεύσουν στον Ορεινό Ξενώνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Κυριακή 21/01/2018

ΟΡΧΟΜΕΝΟΣ - ΛΙΒΑΔΕΙΑ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Κάστρο - Ορχομενό όπου θα επισκεφθούμε την Μονή Παναγίας Σκριπούς, το αρχαίο θέατρο του Ορχομενού και τον Μυκηναϊκό θολωτό τάφο του Μινύου. Στη συνέχεια θα πεζοπορήσουμε προς την αρχαία πόλη του Ορχομενού, το κάστρο και από αρχαίο μονοπάτι προς τις πηγές των Χαρίτων στο Υφάντειο όρος. Η πεζοπορία μπορεί να επεκταθεί και σε παρακάτω κορυφογραμμή (ώρες πορείας 2 - 5, Β.Δ. Α). Όσοι κάνουν την μικρή διαδρομή ή δεν πεζοπορήσουν, θα προωθηθούν στην Λιβαδειά όπου θα επισκεφθούν την τοποθεσία «Νερά της Κρύας» και θα έχουν την δυνατότητα φαγητού στην πόλη της Λιβαδειάς ενώ οι πεζοπόροι μπορούν να γευματίσουν στον Ορχομενό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Κατράκης Χρόνης

Σάββατο - Κυριακή 27-28/01/2018

ΣΠΑΡΤΗ - ΒΟΡΕΙΟΣ ΤΑΪΓΕΤΟΣ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Σπάρτη. Από εκεί θα συνεχίσουμε για το μοναστήρι της Γόλας από όπου η πεζοπορική ομάδα θα περπατήσει 1½ ώρα μέσα σε φαράγγι ως το γραφικό χωριό Κουμουστά. Από εκεί θα συνεχίσει για άλλη 1½ ώρα προς το χωριό Ξηροκάμπι σε άσφαλτο μέσα από θεαματικό τοπίο (Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τις Μονές Γόλας και Ζερμπίτσας και το χωριό Ξηροκάμπι. Θα επιστρέψουμε με το πούλμαν στην Σπάρτη και το βράδυ θα γιορτάσουμε την αρχή του Τριωδίου σε κάποιο κέντρο. Την **Κυριακή** το πρωί η πεζοπορική ομάδα θα αναχωρήσει με πούλμαν για το Καστόρι. Από εκεί μία ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει μικρή διαδρομή στο φαράγγι των Μύλων με επιστροφή από τα ίδια (ώρες πορείας 3). Άλλη ομάδα θα συνεχίσει προς το Γεωργίτσι για να πραγματοποιήσει την διάσχιση Γεωργίτσι - Άγιος Παντελεήμονας - Καστόρι (ώρες πορείας 7½, Β.Δ. Β). Η διαδρομή είναι σηματοδομένη, σχεδόν συνέχεια μέσα στο πράσινο και κυρίως σε κορυφογραμμή.

Η τουριστική ομάδα θα παραμείνει στη Σπάρτη όπου θα επισκεφθεί χώρους που έχουν σχέση με την ιστορία της πόλης και αργότερα θα αναχωρήσει για το Καστόρι όπου θα συναντήσει την πεζοπορική ομάδα. Μετά από φαγητό στο Καστόρι όλη η ομάδα θα επιστρέψει μέσω Σπάρτης στην Αθήνα. **Δηλώσεις συμμετοχής από 11-12-2017**

ΑΡΧΗΓΟΣ: Νίντος Νικόλαος

Δευτέρα 29/01/2018

Ώρα **20.00** θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον **Γιώργο Γκλέτσο** με θέμα «**Ταξίδι στο Βιετνάμ και την Καμπότζη**».



ΑΠΟΚΡΙΕΣ - ΚΑΘΑΡΗ ΔΕΥΤΕΡΑ ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ

ΠΑΣΧΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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



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 βοηθήσει 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 ειδικές εξοπλισμούς και εμπειρία.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

- ✓ Κάλτσες μάλλινες
- ✓ Αρβύλες βαριές
- ✓ Γκέτες
- ✓ Θερμοεσώρουχα (θερμοφάν)
- ✓ 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 17.30 έως 20.30 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 3806924 λειτουργεί συσκευή φάξ για λήψη μηνυμάτων καθ' όλο το 24ωρο.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού η επικοινωνία γίνεται και με τα τηλέφωνα της κατασκήνωσης 22940 34588.
- Τα κινητά τηλέφωνα 6947323844 - 45, και 6948621680 συνήθως είναι στα χέρια του εφόρου εκδρομών και του αρχηγού της εκδρομής.
- Τα πούλμαν ξεκινούν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Στο ίδιο σημείο τερματίζει και η εκδρομή.
- Στις ημερήσιες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης.
- Στις διήμερες και πολυήμερες εκδρομές, απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο σε περίπτωση ανάγκης, αλλά η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης της προκαταβολής, το ύψος της οποίας καθορίζεται από το Εφορείο Εκδρομών ανάλογα με τα έξοδα της εκδρομής.
- Οι εκδρομείς υποχρεούνται να πληρώσουν τα έξοδα του ξενοδοχείου ή μέρος της τιμής της εκδρομής σε περίπτωση που ακυρώσουν τη συμμετοχή τους τις τελευταίες μέρες πριν την εκδρομή και εφόσον δεν καλυφθεί η θέση από τη λίστα αναμονής.
- Σημειώνεται ότι κάθε ακύρωση συμμετοχής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στέρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.



Κείμενο - Φωτογραφίες Γιώργος Γκλέτσος

ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΕ ΒΙΕΤΝΑΜ - ΚΑΜΠΟΤΖΗ

Τα μεγάλα ταξίδια, τα «ταξίδια ζωής», για να πραγματοποιηθούν και να πετύχουν, πρέπει να μελετηθούν με έμπνευση, φαντασία και οργανωτικότητα. Έτσι απ' το περασμένο φθινόπωρο μια ομάδα φίλων με συμμετοχή και πολλών μελών της ΕΟΦ, εμπιστευτήκαμε τον πολυταξιδεμένο, έμπειρο αλλά και ήπιο φίλο μας, Νίκο Ρούπα, ο οποίος μετά από πολλή προσπάθεια, αλλά και συλλογικές αποφάσεις, έστησε τον περασμένο Φεβρουάριο ένα υπέροχο πολιτιστικό ταξίδι 17 ημερών στο BIETNAM 85.000.000 κατ. και στην ΚΑΜΠΟΤΖΗ 16.000.000 κατ.

Οι δύο αυτές χώρες της ΝΑ Ασίας (πρώην ΙΝΔΟΚΙΝΑ), με τους μεγάλους αρχαίους πολιτισμούς κατά μήκος της ροής του μεγάλου ποταμού MEKONG, βρέθηκαν στη δίνη του ψυχροπολεμικού διπόλου Ανατολής-Δύσης, δηλαδή ΕΣΣΔ και Κίνας εναντίον ΗΠΑ και συμμάχων και βίωσαν για πολλά χρόνια τρομακτικές πολεμικές αναμετρήσεις και φρικιαστικές απώλειες των κατοίκων τους, που ευτυχώς από κάμποσο καιρό τώρα έχουν πια τελειώσει. Σήμερα οι δύο αυτές μαρτυρικές χώρες προσπαθούν να σταθούν στα πόδια τους και από χρόνια έχουν ανοίξει τα σύνορά τους και υποδέχονται τον ξένο τουρισμό. Η διοργάνωση του ταξιδιού έγινε από το πρακτορείο MANESSIS και αρχηγός ήταν η εξαιρετική Ζωή Κλαυδιανού.

ΤΡΙΤΗ 21/02 Αναχώρηση από ΑΘΗΝΑ για HANOI, με ενδιάμεσες στάσεις σε ABU DABI και BANGKOK, με βασικό αερομεταφορέα την άψογη ETIHAD, σε ένα ατελείωτο ταξίδι συνολικής διάρκειας 19 ½ ωρών.

22/02 Άφιξη στο βροχερό HANOI (παλιά πρωτεύουσα του Β. Βιετνάμ), που φθάνουμε σαν ζαλισμένα κοτόπουλα, στραπατσαρισμένοι απ' το JET LAG. Βγάζουμε τις βίζες για τις οποίες είχαμε ήδη λάβει προέγκριση και γυρίζουμε τα ρολόγια 5 ώρες εμπρός και φθάνουμε στο ξενοδοχείο με δυτικού τύπου πολυτέλεια σε μια σοσιαλιστική γειτονιά. Το νόμισμα του Βιετνάμ Ντόνγκ (VND) δεν μας χρειάζεται. Παντού στις συναλλαγές γίνονται δεκτά τα δολάρια \$ σαν νόμισμα. Οι Αμερικανοί κατέκτησαν αναίμακτα τη χώρα με το πράσινο χαρτάκι. Χρειάζονταν να χαθούν τόσες χιλιάδες ανθρώπινες ζωές και να ξεδευτούν τόσα δισεκατομμύρια δολάρια και να υπάρξει και μια ατιμωτική ήττα του Αμερικανικού έθνους; Η λύση ήταν διαφορετική... Βγαίνουμε να γνωρίσουμε την πόλη με τα cyclo (ποδηλατάμαξες) με τα οποία ταλαίπωροι ποδηλάτες μας μεταφέρουν στα αξιοθέατα μιας χαοτικής πόλης. Εκατομμύρια μηχανάκια και μοτοταξί με οδηγούς που φορούν κράνη και μάσκες, μολύνουν φοβερά τον αέρα, ενώ κυκλοφορούν και αρκετά πολυτελέστατα LEXUS, σ' έναν απίθανο συνωστισμό τροχοφόρων που καταργεί κάθε Κ.Ο.Κ. και ο κάθε άτυχος πεζός που θα προσπαθήσει να περάσει στο απέναντι πεζοδρόμιο θα δει το χάρο με τα μάτια. Δημόσιες συγκοινωνίες ανύπαρκτες. Βλέπουμε αρκετά

δημόσια κτίρια γαλλικής αποικιακής αρχιτεκτονικής, ενώ οι όψεις των σπιτιών παραείναι στενές, γιατί η φορολόγησή τους, είναι ανάλογη του πλάτους της φάτσας. Παρακολουθούμε τη ονομαστή τοπική παράσταση με τις μαριονέτες νερού, όπου ξύλινα κουκλάκια και δράκοι σε μια σκηνούλα μέσα στο νερό, αναπαριστούν βιετναμέζικους μύθους. Περιφερόμαστε στους στενούς δρόμους, όπου παρεούλες στα πεζοδρόμια τρώνε τα τοπικά φαγητά, κυρίως ψαρικά και κοτόπουλα και γυναίκες πουλάνε λουλούδια, φρούτα και ότι άλλο φανταστεί κανείς σ' ένα ατελείωτο παζάρι κάτω απ' το φως των πολύχρωμων φαναριών.

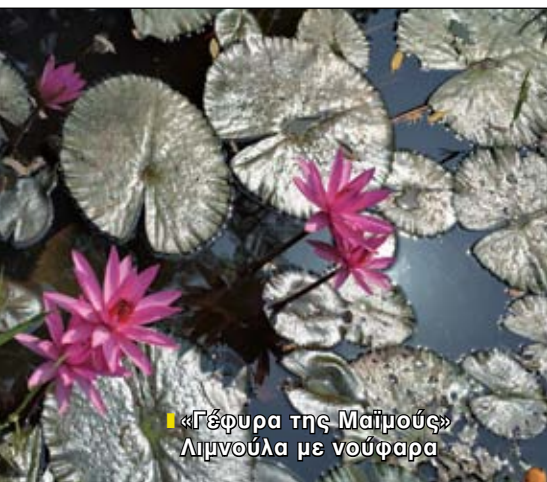
23/02 Σήμερα αρχίζει η ξενάγηση της πόλης HANOI (5.000.000 κατ.) πρωτεύουσας του ενοποιημένου BIETNAM από τον ΧΟ ΤΣΙ ΜΙΝΧ, που θεωρείται πατέρας του έθνους. Στο σοβιετικής έμπνευσης συγκρότημα κήπων με το μαισωλείο που βρίσκεται ταριχευμένο το σώμα του θείου ΧΟ, (αλά Λένιν), υπάρχουν μεγάλες ουρές, αυστηρότητα και ένα μεγάλο σιωπηλό πλήθος από ντόπιους που έρχονται να προσκυνήσουν με σεβασμό και δέος τον πράγματι μεγάλο ηγέτη τους. Βλέπουμε το προεδρικό μέγαρο του Γάλλου κυβερνήτη και δίπλα το απλό ξύλινο σπίτι του θείου ΧΟ με το γραφείο του, κοντά σε μία όμορφη λίμνη με σιντριβάνια και πελώρια δένδρα, όπου τα πάντα είναι βαμμένα κίτρινα. Ακολουθεί η επίσκεψη στη μονόστηλη Παγόδα, σε χρυσοποίκιλτους κινέζικους ναούς, στο μουσείο Λογοτεχνίας (1ο Πανεπιστήμιο Κουμφούκιου), στο Εθνολογικό μουσείο με αγροτικά εργαλεία και τύπους αγροτικών σπιτιών από διάφορες περιοχές, και τέλος επίσκεψη ναών στην κεντρική λίμνη HOAN KIEM με τη χαρακτηριστική κόκκινη γέφυρα THE HUC. Καιρός βροχερός και ψύχρα. Το βράδυ περιήγηση στο OLD QUARTIER και δοκιμή



■ Αυτοκρατορικός τάφος, MINH MANG



■ Χορεύτριες «Αψάρα» στον Ναό BAYON



■ «Γέφυρα της Μαϊμούς» Λιμνούλα με νούφαρα



■ HOA LU, Βιετναμέζος με την λιμουζίνα - τρακτέρ του

της τοπικής μπίρας. Στο δρόμο παρεούλες τα κουτσοπίνουν και τρώνε street food τόσο ήρεμα πλέον, και όμως εδώ ξεκίνησε ο αγώνας ανεξαρτησίας των Βιετναμέζων (Βιετμίνχ), εναντίον των Γάλλων αποικιοκρατών της γαλλικής Ινδοκίνας (1946-1975) που κατέληξε στον εξευτελισμό του DIEN BIEN PHU που σηματοδότησε το τέλος της γαλλικής αποικιοκρατίας. Αργότερα και οι Αμερικανοί στην προσπάθειά τους να

αποτρέψουν επέκταση του Κομμουνισμού, ενεπλάκησαν σε ατελέσφορο ανταρτοπόλεμο με τους Βιετναμέζους (Βιετκόνγκ) (1954-1979) που μάχονταν για την ενοποίηση του Βόρειου με το Νότιο Βιετνάμ. Αυτή ήταν μία λανθασμένη επιλογή των ΗΠΑ που υπέστησαν παταγώδη αποτυχία και επώδυνη ήττα με την πτώση της SAIGON και η τραυματική τους εμπειρία συνεχίζεται ως τις μέρες μας. Εδώ, ένας Δαυίδ κατατρόπωσε έναν Γολιάθ και νικητής δεν είναι πάντα ο ισχυρότερος ούτε όποιος έχει λιγότερες απώλειες (58.000 χιλιάδες νεκροί Αμερικανοί έναντι περίπου 3.500.000 νεκροί και τραυματίες Βιετναμέζοι). Αυτή ήταν μια πρώιμη αντιπαράθεση (δια αντιπροσώπων) κυρίως των ΗΠΑ με την ΚΙΝΑ σε ένα ανταγωνισμό ισχύος. Στο μέλλον τι θα δούμε;

24/02 Από το HANOI 95Km διασχίζοντας ατελείωτα ρυζοχώραφα και διασταυρώνοντας πολλά ποτάμια, φθάσαμε στην αρχαία πρωτεύουσα HOA LU που βρίσκονται τρεις παγόδες από τις παλιές δυναστείες DING και LE. Όπου οι αυτοκράτορές τους άλλαξαν το νόμισμα από κινέζικο σε βιετναμέζικο στην περιοχή του Δέλτα του Ερυθρού ποταμού. Εδώ ήταν ολοφάνερη η κινεζική επίδραση σε όλες της εκφάνσεις της παραδοσιακής βιετναμικής κουλτούρας. Το απόγευμα, απολαύσαμε μια υπέροχη βαρκάδα στον ποταμό TAM COK ανάμεσα σε διάσπαρτους ασβεστολιθικούς βράχους και σπήλαια, όπου βαρκάρηδες και βαρκάρισσες, κωπηλατούσαν με τα πόδια σε μία μαγευτική διαδρομή και οι φωτογραφικές μηχανές πήραν φωτιά.

25/02 Ξεκινήσαμε από το HANOI για το HALONG στα 180 Km στο Δέλτα του Ερυθρού ποταμού. Σταματήσαμε σε εργοστάσια αγαλμάτων- ειδών τέχνης-μεταξωτών και στο HAIPHONG σε εργοστάσιο καλλιεργημένων μαργαριταριών. Στο λιμάνι HALONG CITY επιβιβασθήκαμε σ' ένα παραδοσιακό ξύλινο ιστιοφόρο το "PALOMA" για μία διήμερη φανταστική κρουαζιέρα, στον κόλπο HALONG σε ένα έξοχο σκηνικό, ανάμεσα σε 1960 περίεργα ασβεστολιθικά νησάκια καρστ, σε μία προστατευμένη λαμπερή θάλασσα. Η περιοχή έχει ενταχθεί στα μνημεία της παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Οι δραστηριότητές μας ήταν κωπηλασία με κανό, επίσκεψη σπηλιάς σε μικρό νησάκι, ψάρεμα κλπ.. Διανυκτέρευση στην τζόνγκα.

26/02 Εν πλω στον κόλπο HALONG (στην περιοχή του κόλπου του Τονκίνου-Βόρειο Βιετνάμ). Στο πλοίο, κάναμε TAI CHI, βόλτα μετά με σαμπάν σε νησάκια μαργαριταροκαλλιεργειών, μαθήματα μαγειρικής και

επιστροφή στο λιμάνι, μετά από μια αξέχαστη εμπειρία. Πτήση από το HANOI στο DANANG και μετάβαση οδικώς στο HOI AN, όπου διανυκτερεύσαμε σ' ένα όμορφο παραποτάμιο συγκρότημα.

27/02 Η παλιά κοσμοπολίτικη και γραφική πόλη HOI AN που έχει περιληφθεί στην προστασία της παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO, υπήρξε σπουδαίο λιμάνι στην Ανατολή, έδρα Κινέζων, Γαπωνέζων και Πορτογάλων εμπόρων. Μετά την ξενάγηση στη Γαπωνέζικη σκεπαστή γέφυρα (σύμβολο της πόλης), στο σπίτι του Κινέζου εμπόρου, και στις εντυπωσιακές κινέζικες αίθουσες συνελεύσεων με τα πολύχρωμα φαναράκια και τα ολοστόλιστα αγάλματα της Θεάς της θάλασσας και τους κινέζικους δράκους, απολαύσαμε βαρκάδα στο ποτάμι και θαυμάσαμε το ανακάτεμα αρχιτεκτονικών ρυθμών κινέζικων, γαπωνέζικων και γαλλικών αποικιακών σπιτιών. Στο ξενοδοχείο μας, μια υπαίθρια μαγειρική τοπικών φαγητών, μας γνώρισε τη βιετναμέζικη κουζίνα. Στη βραδινή βόλτα χαρήκαμε το ετήσιο φεστιβάλ μέσα σ' ένα όργιο από φαναράκια και δράκους χάρτινους και ποικίλες γιορταστικές εκδηλώσεις και μετά τα ψώνια με ατέλειωτα παζάρια, καταλήξαμε στο ελληνικό Restaurant του Στέφανου. (Παντού θα βρίσκουμε κάποιον Έλληνα). Πολύ ωραίο ήταν το HOI AN.

28/02 Σήμερα θα γνωρίσουμε (πολλοί με ποδήλατα) την αγροτική ζωή των Βιετναμέζων. Στους απέραντους αγρούς στα περικόχια της HOI AN, καλλιεργούνται ρυζοχώραφα και μεγάλες φυτείες με ποικιλίες λαχανικών με πρωτόγονους όμως τρόπους, όπου οι νεροβούβαλοι σέρνουν το υνί (το τρακτέρ είναι ανύπαρκτο) και άνδρες και γυναίκες με τα χαρακτηριστικά ψάθινα τριγωνικά καπέλα, για την προστασία απ' τον καυτερό ήλιο, τσαλαβουτούν ολημερίς στις λάσπες και στα νερά για να βγάλουν τον επιούσιο. Σε μία πρότυπη φάρμα στο χωριό TRA KE πήραμε μαθήματα μαγειρικής και γευθήκαμε βιετναμέζικες σπεσιαλιτέ, αφού βέβαια προηγήθηκε ιαματικό ποδόλουτρο. Στο δρόμο μας για την HUE 130 Km μακριά, επισκεφθήκαμε εξαιρετικά εργαστήρια μαρμαρογλυπτικής και το MARBLE MOUNTAIN, έναν μαρμαρένιο λόφο με πανέμορφους κινέζικους ναούς με δράκους και Βούδες περίτεχνα στολισμένους και υποβλητικά φωτισμένα ιερά σπήλαια. Περνάμε από το DANANG, παλιά Αμερικανική βάση, χωρίς να σταθούμε να δούμε τη μοντέρνα πια πόλη και φθάνουμε στην αυτοκρατορική πρωτεύουσα των Χμέρ την HUE. Το βράδυ μας πήγανε στο "Αυτοκρατορικό

Γεύμα", όπου φορέσαμε παραδοσιακές στολές Βιετναμέζου αυτοκράτορα, αυτοκράτειρας, αξιωματούχων κλπ. Ακριβοπληρωμένες...

01/03 Η HUE είναι πνευματικό και θρησκευτικό κέντρο στο Κεντρικό BIETNAM, η ομορφότερη ίσως πόλη του, που στον πόλεμο γνώρισε μεγάλες καταστροφές. Παρ' όλα αυτά όμως η UNESCO την περιέλαβε στα μνημεία της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς. Ξεκινήσαμε την πρωινή μας βόλτα στον ποταμό των Αρωμάτων με δρακόβαρκες και επίσκεψη στις τρεις Παγόδες την THIEN MU, την αυτοκρατορική πόλη, τους αυτοκρατορικούς τάφους (MINH ME-NH). Εδώ βρίσκονταν και το παλιό αυτοκίνητο AUSTIN, που μετέφερε τον βουδιστή μοναχό στον τόπο αυτοπυρπόλησής του, που ήταν το έναυσμα της εξέγερσης και του πολέμου που ακολούθησε. Μας εντυπωσιάζουν τα χρυσοποίκιλτα αυτοκρατορικά ανάκτορα με σαφέστατες κινεζικές επιρροές καθώς και τα μαυσωλεία (αυτοκρατορικοί τάφοι των NGUYEN) αλλά και το υπέροχο, το φανταστικό ανάκτορο MINH MANG του τελευταίου αυτοκράτορα KHAÏ DINH. Η απογευματινή μας επίσκεψη στην τεράστια ανοιχτή αγορά της HUE που πωλούνται μεγάλες ποικιλίες φρούτων και λουλουδιών, πουλερικά, ψαρικά, αποξηραμένα και φρέσκα καθώς και φαγητό δρόμου, ήταν μάλλον απογοητευτική εικόνα. Απ' τα πολλά μηχανάκια, είναι αδύνατον να διασχίσεις τους δρόμους. Παλιό αυτοκρατορικό μεγαλείο αντάμα με φτώχεια και κακομοιριά.

02/03 Πρωινή αναχώρηση από HUE για το HO CHI MINH CITY την παλιά αμαρτωλή πρωτεύουσα του Ν. Βιετνάμ SAIGON, που είναι σήμερα μία μεγαλούπολη 8.500.000 κατοίκων. Φθάνοντας, ξεκινήσαμε την επίσκεψη στα τούνελ του CU CHI. Σ' ένα τεράστιο υπαίθριο μουσείο που παρουσιάζουν οι Βιετναμέζοι με περηφάνια, είδαμε το συγκρότημα από κατακόμβες, τις παγίδες, τις ενέδρες και τα πρωτόγονα όπλα και τεχνάσματα που χρησιμοποιούσαν οι Vietkong εναντίον των Νοτιοβιετναμέζων και των Αμερικανών στρατιωτών για να τους εξαπατήσουν, να τους τρομοκρατήσουν και να τους εξοντώσουν. Τιμώμενο πρόσωπο ο κομμουνιστής ηγέτης HO CHI MINH πατέρας της ανεξαρτησίας και της ενοποίησης της χώρας. Στην ξενάγηση της πόλης εντυπωσιαστήκαμε από τα πολυώροφα κτίρια, τις φαρδιές ολοφώτιστες λεωφόρους, τα μεγάλα πάρκα, τα μνημεία γαλλικής επιρροής, καθεδρικός Notre Dame, το ταχυδρομείο EIFFEL, το προεδρικό μέγαρο, η Όπερα, το άλλοτε Δημαρχείο (Επιτροπή Λαού),

τα πανάκριβα πολυεθνικά πολυκαταστήματα, πραγματικός συνωστισμός, αλλά και τα άπειρα μηχανάκια μαζί με πάμπολλες πανάκριβες λιμουζίνες. Ακραία φτώχεια και ακραίος πλούτος ταυτόχρονα. Η μυστηριακή ρομαντική ατμόσφαιρα των ωραίων γαλλικών ταινιών "INDOKINA" και "ΕΡΑΣΤΗΣ" δεν φαίνεται να υπάρχει στη σύγχρονη SAIGON, τη σύγχρονη μεγαλούπολη που κυνηγάει με πάθος το \$ και τις Business. Η χώρα προσπαθεί να γίνει μία οικονομική τίγρη και να φθάσει τους ρυθμούς ανάπτυξης της Κίνας. Σήμερα πια είναι μια μακρινή ανάμνηση και οι βομβαρδισμοί με ναπάλμ, και οι ψεκασμοί με τοξικά αποφυλλωτικά (agent orange) και οι τερατογενέσεις και οι θηριωδίες και οι ωμότητες και οι εκατόμβες των νεκρών και των σακατεμένων. Θέλουν όλοι να ξεχάσουν το ζοφερό παρελθόν και το αιματοκύλισμα και οι χθεσινοί αντίπαλοι έδωσαν τα χέρια. Το για πόσο θα το δούμε. Ποιος όμως είναι ο νικητής και ποιος ο νικημένος; Οι ρόλοι εναλλάσσονται.

03/03 Εγκαταλείπουμε το πολύβουο HO CHI MINH και ξεκινάμε για το CAN THO στην περιοχή BEN TRE στο Δέλτα του τεράστιου ποταμού MEKONG. Κινούμενοι με ποταμόπλοια και βάρκες, επισκεφθήκαμε εργοστάσια τούβλων και εργοστάσια επεξεργασίας καρύδας για την παραγωγή μιας μεγάλης ποικιλίας προϊόντων. Στη συνέχεια κάναμε διαδρομές μέσα σε κανάλια τριγυρισμένοι από οργιώδη βλάστηση φοινικόδενδρων, μαγκρόβιων κλπ, που μας θύμιζε ταινίες όπως "Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΤΩΡΑ", "PLATOON", "ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΒΙΕΤΝΑΜ" κλπ. Τα τοπικά εδέσματα από καρύδα του κοκοφοίνικα και τα χειροτεχνήματα τραβούν το ενδιαφέρον μας.

04/03 Πάντα στο Δέλτα του MEKONG από το CAN THO για το CHAU DOC, εξερευνούμε με μεγάλο ποταμόπλοιο τον παραποτάμο BASSAC και βλέπουμε τη διακίνηση αγροτικών κυρίως προϊόντων στην πλωτή αγορά χονδρικής πώλησης στο CAI RANG. Πολύ γραφικό θέαμα με τις κοπέλες με τα κωνικά ψάθινα καπέλα, να παζαρεύουν πάνω στις βαρυφορτωμένες με καρπούς μασούνες. Αυτό το πυκνότατο πλέγμα υδάτινων αρτηριών καθορίζει τη ζωή στο BIETNAM, τόσο στο Δέλτα του MEKONG στο Νότο, όσο και στο Δέλτα του Ερυθρού ποταμού στο Βορρά. Σ' ένα αγρόκτημα διαβαίνουμε τη "Γέφυρα της μαϊμούς", από μπαμπού. Μετά βρεθήκαμε σε ένα Βουδιστικό Ιερό με τρομερό γιορταστικό συνωστισμό και η ορειβατική ομάδα κατέκτησε έναν λοφίσκο το SAM MOUNTAIN παρά την τρομερή ζέστη. Μπράβο της. Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε με βάρκες ένα



■ Κόλπος HALOG. Κρουαζιέρα με το «PALOMA»



■ Συγκομιδή λουλουδιών Λωτού



■ ΗΟΙ ΑΝ, Ολοστόλιστη με φαναράκια

παραποτάμιο μουσουλμανικό χωριό της φυλής των CHAM (Το Ισλάμ παντού), στημένο σε ξύλινες κολώνες, λόγω των πλημμυρών, όπου και πάλι διαπρέψαμε στα παζάρια. Τελευταία βραδιά στο VIETNAM και αποχαιρετούμε τον Βιετναμέζο ξεναγό Ζούν. Πολλοί Γάλλοι τουρίστες επισκέπτονται την περιοχή (χαμένες αποικίες).

05/03 Πρωινή αναχώρηση για την πρωτεύουσα της εξωτικής ΚΑΜΠΟΤΖΗΣ την PHNOM



■ PHNOM PENH, Βασιλικά ανάκτορα του Norodom Sihanouk



■ ANGOR WAT, Βουδιστές μοναχοί με Λάβαρα



■ Τα τεράστια δένδρα «μπάνουν» αγκάλιασαν τον Ναό THA PROM



■ SAIGON, Πλημμύρα από δίκυκλα

PENH με ταχύπλοο "BLUE CRUISER" μέσω του ποταμού BASSAC και του τεράστιου σαν θάλασσα ποταμού MEKONG, σε μια απολαυστική κρουαζιέρα 6 ωρών. Η ζωή και οι κύριες δραστηριότητες των 16.000.000 κατοίκων, εξελίσσονται κατά μήκος των ποταμών MEKONG, BASSAC, TONLE (εναλλασσόμενης ροής) και της λίμνης TONLE SAP και είναι τα αγροτικά προϊόντα, κυρίως η ρυζοκαλλιέργεια, και το ψάρεμα. Στη χώρα που από το 802 έως το 1432 μ.Χ. αναπτύχθηκε ο μεγάλος πολιτισμός της αυτοκρατορίας των Χμέρ, βίωσαν πολλούς πολέμους, καταλήψεις από γειτονικούς λαούς (Σιάμ-Ταϊλάνδη) και αποικιοκρατία από τους Γάλλους (προτεκτοράτο) και κατόπιν εμπλοκή στον πόλεμο του Βιετνάμ και τέλος μια τρομακτική δικτατορία των κομμουνιστών Ερυθρών Χμέρ του Πολ Ποτ που κατέληξε σε γενοκτονία 2.000.000 ανθρώπων. Κύριο πρόσωπο των εξελίξεων ήταν ο Norodom Sihanouk (βασιλιάς, πρωθυπουργός, ισορροπιστής κλπ.). Αρχίσαμε με την επίσκεψη του μνημείου της Ανεξαρτησίας, του ναού WAT PHNOM και της Ασημένιας Παγόδας, όπου προσκυνητές αγόραζαν λουλούδια λωτού και απελευθέρωναν πουλάκια κάνοντας ευχές. Πιο πέρα νέονυμφοι φωτογραφίζονταν στη στούπα. Τέλος καταλήξαμε στην Κεντρική Αγορά (Γαλλικής επιρροής) για σχετικά ψώνια. Η πόλη στο κέντρο, έχει πολλούς σύγχρονους ουρανοξύστες, ναούς και μνημεία εντυπωσιακά, αλλά οι πολίτες είναι πολύ φτωχοί και πολλοί κυκλοφορούν ξυπόλητοι μέσα σ' ένα πλήθος τρίκυκλα, tuk-tuk και αρκετές λιμουζίνες.

06/03 Πρωινή επίσκεψη στο εντυπωσιακότατο βασιλικό ανάκτορο (Ταϊλανδικής επιρροής) του Norodom Sihanouk, με πολλές παγόδες πλούσια διακοσμημένες, όπου συναντούμε αγάλματα βλοσυρών φρουρών να κρατούν το ιερό φίδι Naga με τα 7 κεφάλια, ενώ τριγυρνούν νεαροί βουδιστές μοναχοί με πορτοκαλιά ράσα και ξυπόλητοι. Αφήνουμε τη χαοτική μα και γοητευτική PHNOM PENH και αναχωρούμε με λεωφορείο, σε αποναρκοθετημένο πια δρόμο, σε ένα ταξίδι 5 ½ ωρών μέσα στις ζούγκλες ως το SIEM REAP, που εξελίχθηκε σε σοβαρό τουριστικό κέντρο για όσους επισκέπτονται τους αρχαίους ναούς του ANGOR. Στο δρόμο, σε ενδιάμεση στάση, προσφέρονταν τοπικές σπεσιαλιτέ από ψητά έντομα και ερπετά, σκουλήκια, μεταξοσκώληκες, ακρίδες, αράχνες, ταραντούλες, σκορπιούς, φίδια, που πολλές τα δοκίμασαν χωρίς να αηδιάσουν και τα βρήκαν και νοστιμότατα! Λέτε να τα βάλουν στην κουζίνα τους; Ίσως μελλοντικά αυτά, να θρέψουν την ανθρωπότητα.

Μια βραδινή βόλτα στο γεμάτο ξένους τουρίστες υπερανεπτυγμένο SIEM REAP επιβεβαιώνει την τεράστια δύναμη του τουρισμού να ενώνει λαούς. Σε τοπική ορχήστρα στο δρόμο, ντόπιοι μουσικοί με κομμένα απ' τις νάρκες πόδια και με ψευτικά μέλη, έπαιζαν τουμπελέκια, γκαμελέν και μονόχορδα λαούτα.

07/03 Από το SIEM REAP ξεκινήσαμε για μια συγκλονιστική επίσκεψη στο συγκρότημα των περιφημων ναών και των ανακτόρων, των αυτοκρατόρων των Χμέρ περί (802-1432 μ.Χ.) που σήμερα βρίσκονται περικυκλωμένα και πνιγμένα απ' την ζούγκλα. Αυτά τα μνημεία που υπάγονται στην προστασία της παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO είναι αψευδείς μάρτυρες του πλούτου και της τρομερής δύναμης του αρχαίου λαού των Χμέρ, αλλά και της τεχνικής ικανότητας και της καλλιτεχνικής ιδιοφυΐας του λαού αυτού. Βασικός πόρος ήταν η καλλιέργεια του ρυζιού, κύριου προϊόντος της περιοχής και για την άρδευσή του κατασκευάστηκαν εξελιγμένα συστήματα υδραγωγείων, δεξαμενών, τάφρων, καναλιών και διωρύγων που ήταν εκπληκτικά για την εποχή τους. Την ευημερία αυτή την κατέστρεψαν γειτονικοί λαοί (Τάι, Βιέτ, Τσαμ) ή ίσως κάποια οικολογική καταστροφή (Αλλαγή κλίματος). Διαβαίνουμε την πύλη με τους πέτρινους φρουρούς να κρατούν το φίδι NAGA και μπαίνουμε στο εντυπωσιακό συγκρότημα ANGOR THOM από ψαμμίτη και λατερίτη με τα αινιγματικά και χαμογελαστά 52 τεράστια πέτρινα κεφάλια της BAYON, που ανήγειρε ο βουδιστής βασιλιάς, JAYA VARMAN VII. Τα φοβερά πέτρινα ανάγλυφα με τις παραστάσεις των μαχών των Χμέρ με τους Τάμ και τις χορεύτριες "απάρα" σε χορευτικές φιγούρες. Μετά βρεθήκαμε στην ταράτσα των πέτρινων ελεφάντων. Η επόμενη ήταν στο βουδιστικό μοναστήρι THA PROHM όπου στα πέτρινα κτίρια δεν έγινε καμία αποκατάσταση, αλλά τα άφησαν αγκαλιασμένα, σχεδόν πνιγμένα από τις πελώριες ρίζες των γιγαντιαίων δένδρων "μπάνουν" κι απ' τη ζούγκλα που τόσα χρόνια τα προστάτευε. Τέλος επισκεφθήκαμε το μεγαλύτερο θρησκευτικό μνημείο στον κόσμο, το μεγαλοπρεπές ANGOR WAT, που το έχουν και στη σημαία τους, αφιερωμένο στον Βισνού από τον βασιλιά-θεό SURYAVARMAN II, ένα συγκρότημα 5 πύργων σε σχήμα λωτού, που παριστάνουν το βουνό Meru. Εντύπωση συναρπαστική όταν ανεβαίνεις τα κάθετα σκαλιά και βαδίζεις στις πέτρινες διακοσμημένες ατελείωτες γαλαρίες με ανάγλυφες παραστάσεις του στρατηλάτη αυτοκράτορα επάνω στο άρμα του. Και τέλος οι τεράστιες ουρές

των επισκεπτών που περίμεναν υπομονετικά, παρά τη ζέστη, να ανέβουν στην επάνω ταράτσα, να θαυμάσουν από ψηλά το μεγαλειώδες θέαμα του ήλιου να βυθίζεται στην αχλή της πράσινης ζούγκλας και κάτω στη λεωφόρο δίπλα στην τάφρο με τα νούφαρα, βουδιστές μοναχοί με πορτοκαλιές ρόμπες να περπατούν ξυπόλητοι ανεμίζοντας τα λάβαρα. Θέαμα αξέχαστο, μοναδικό. Το βράδυ σε παραδοσιακό ρεστοράν απολαύσαμε καμποτζιανούς χορούς. (Σε ταϊλανδέζικο στυλ). **TETARTH 08/03** Αφήνουμε το SIEM REAP και ξεκινάμε μια βαρκάδα με ταχύπλοο, στον ποταμό TONLE (αναστρεφόμενης ροής) στον οποίο εκτονώνεται ο μεγάλος ποταμός MEKONG όταν πλημμυρίζει την περίοδο των βροχών και γεμίζει την τεράστια λίμνη TONLE SAP με πλημμύρα από ψάρια και πλούσια ιζήματα, πολύτιμο λίπασμα για τα ρυζοχώρα. Επισκεπτόμαστε το πλωτό χωριό CHONG KHNEAS με επιπλέουσα εκκλησία, σχολείο κλπ.

Τα παραποτάμια σπίτια είναι επάνω σε κολώνες- ξυλοπόδαρα για να αποφεύγουν τις πλημμύρες. Τέλος στην εποχιακή τεράστια λίμνη (από 3000 έως 10.000 km²) υπάρχουν οι κοινότητες των ψαράδων στα επιπλέοντα χωριά με κύρια δραστηριότητα τι άλλο, τις άφθονες ψαριές. Μία τελική επίσκεψη σε ινδουιστικό-βουδιστικό ιερό και μετά στο αεροδρόμιο για το μεγάλο ταξίδι της επιστροφής.

Η Καμπότζη ανέκαθεν δεχόταν επιθέσεις από γείτονες (Σιάμ, Ταϊλάνδη) αλλά δέχθηκε και τρομακτικούς και ανελήθους βομβαρδισμούς από τους Αμερικανούς, επειδή από τα εδάφη της περνούσαν οι "Βιετκόνγκ" με το μονοπάτι του HO CH MINH. Τέλος οι κόκκινοι Χμέρ του Πολ Πότ τους επέβαλαν φρικτή γενοκτονία, σε μορφωμένους και διανοούμενους χαρτογιακάδες, που επειδή δεν είχαν δουλέψει στα χωράφια, τους θεωρούσαν άχρηστους, βάρος πάνω στη γη, που τους έπρεπε ο θάνατος. Μια σφαίρα λοιπόν και λύθηκε και το πρόβλημα της αστυφιλίας. Κι όμως παρόλα αυτά τα τερατουργήματα, τις σφαγές, τα βασανιστήρια, τις νάρκες, τις βόμβες διασποράς, τις τερατογεννήσεις κλπ, ο κόσμος προσπαθεί να ξεχάσει κι ελπίζει σε ένα καλύτερο μέλλον.

Τόσο το BIETNAM όσο και η ΚΑΜΠΟΤΖΗ για πολλά-πολλά χρόνια υπέστησαν φοβερά δεινά από τους συνεχείς πολέμους αλλά τώρα επουλώνουν τις πληγές τους και ξαναφτιάχνουν τη ζωή τους.

Εμείς πάντως απολαύσαμε ένα εξαιρετικό και αξέχαστο ταξίδι, με θαυμάσια ενδιαφέροντα, από αυτές τις μακρινές χώρες. Και εις άλλα με υγεία.



■ ΝΑός ANGOR WAT



■ DANAG, Μαρμαρένιο Βουνό, Κινέζικος ναός



■ HANOI, Κόκκινη γέφυρα



■ HUE, Απαγορευμένη πόλη

ΕΟΦίτικα

■ Άλλο ένα καλοκαίρι στην Κατασκήνωση που μπήκε στο συρτάρι των αναμνήσεων.

Με τα τζιτζίκια να τσιρίζουν από νωρίς τα πρωινά, τα άλλα αόρατα διάφορα ζώδια της εξοχής να ξύνουν με τα νυχάκια τους τις λαμαρίνες της σκεπής μας, Ειδικά για τον οικίσκο της Έρσης έκαναν εξαίρεση και τον διέσχισαν οριζοντίως και καθέτως!!!

■ Τις στρατιές των μυρμηγκιών με τα συγκεκριμένα μονοπάτια που π.χ. πρέπει να περάσουν οπωσδήποτε μέσα στο ντουλάπι της κουζίνας να διασχίσουν τον πάγκο, να συνεχίσουν από τον τοίχο και να καταλήξουν μεταξύ

ταβανιού και λαμαρίνας, όπου βρίσκουν ευχαρίστηση να μασουλάνε τα ξύλα της σκεπής και τέλος να διασκορπίζουν τα τρίμματα στο πάτωμα.

■ Φέτος πολλαπλασιάστηκαν τα λεφούσια των κουνουπιών, οπότε επιστρατεύτηκαν προς αντιμετώπιση τους όλων των ειδών τα αντικουνοπικά: ταμπλέτες, φιδάκια, σπρέι - κρέμες, ζελέ βομβητές ξύδια και άλλα. Τα κουνούπια πρωί - βράδυ είχαν μετακόμηση από γείτονα σε γείτονα. Ουαί... και αν πότιζε κάποιος... τα κουνούπια περνούσαν στην διπλανή αυλή και την άλλη μέρα που πότιζε ο γείτονας επέστρεφαν στην βάση τους. Είχανε κανονιστεί και σκοπιές για να ελέγχεται η ώρα του ποτίσματος. Αλλά παρ' όλα τα δραστικά μέτρα και τις προφυλάξεις, οι περισσότεροι κατασκηνωτές καθημερινά είχαν να επιδείξουν καινούργιες κοκκινίλες. Τόση μεγάλη η δραστηριότητα κουνουπιών ... σκεφτείτε ότι του Νείλου δεν εμφανίστηκαν στην περιοχή της Ζούγκλας!!!

■ Τα λουλούδια άνθισαν καθώς και οι κάκτοι του Μαντά, τα βερίκοκα του Αρμενιάκου επειδή είναι ιδιαίτερης ποικιλίας φέτος τα καπάρωσαν και τα εξαφάνισαν πριν καν ωριμάσουν κάτι θρεμμένα σκουλήκια... Φωτογραφίσαμε τα κορόμηλα του Κωστόπουλου, αλλά δοκίμασαμε τα νοστιμότατα κορόμηλα (κάνουν και ωραία μαρμελάδα) του Παγουλάτου ο οποίος λόγω ποτίσματος είχε την καλύτερη σοδειά. Τα γιούκα έβγαλαν τα ωραία τους λουλούδια. Όσο για τα τζιτζίκια του Αρμενιάκου περιμένουμε να ωριμάσουν τον Σεπτέμβρη.

A... υπήρχε και παραγωγή από μπαρμπαρούσκα

τα οποία όμως γεύονται μόνο -οι επιτήδειοι του αθλήματος της συγκομιδής!!!

Δίπλα στο εκκλησάκι μας μια καρπούζια με το καρπουζάκι της δήλωσε δροσερή παρουσία.

■ Συνεχίστηκαν και φέτος οι καθημερινές συγκεντρώσεις στον χώρο της καντίνας από τους φανατικούς, που οργάνωναν «ρομαντικές βραδιές» και ζωντάνευαν τον χώρο με τα γέλια και τους αστεισμούς τους. Λεπτομέρειες θα αναφερθούν σε άλλη σελίδα του περιοδικού μας.

■ Τρεις καμπαλέρος προσφέρθηκαν μεν να καλύψουν το ρεπορτάζ στην συγκέντρωση γυναικών Κατασκήνωσης αλλά δεν έγινε αποδεκτή η προσφορά τους οπότε δια της διπλωματικής οδού μετακόμισαν σε ουδέτερο έδαφος.

■ Εισπράξαμε την μαγεία από τις διάφανες φεγγαρόλουστες βραδιές που αλληλοδιαδόχως έδιναν την θέση τους στις επίσης μαγικές - σκοτεινές μυστηριώδεις και σκιερές βραδιές, όπου περπατάς με επιφύλαξη και πατάς σταθερά προσπαθώντας να αποφύγεις την αόρατη κουκουνάρα που σε επιβουλεύεται και θέλει να σε ξαπλώσει κάτω.

■ Υπάρχει σκέψη για καταπόνηση σχεδίου σχετικό με την ρύθμιση του κυκλοφοριακού των τροχοφόρων στα δρομάκια της Κατασκήνωσης και πρόβλεψη για ειδικές φυλασσόμενες με βάρδιες διαβάσεις παιδιών.

Λέμε... προς τι τα σπιναρίσματα στα δρομάκια ενώ υπάρχουν πολλές κάθετες διαβάσεις που πηγαioύνται παιδιά;

■ Όσο για το παρκινγκ ο κάθε κανόνας έχει την εξαίρεσή του. Υπάρχουν περιπτώσεις αδυναμίας στην μετακίνηση. Όμως το μακροχρόνιο παρκάρισμα όπου του καπνίσει του καθενός, δεν αφήνει όλους αδιάφορους ή σύμφωνους. Κατασκήνωση Ορειβατών Φυσιολατρών μόνο κατά τον τίτλο;

■ Έλαβαν χώρα ανελλιπώς τα καθημερινά μπάνια των 10.00 π.μ.

■ Μέρος από την παιδική ομάδα φέτος τράβηξε αλληλοδιαδόχως για άλλες παραλίες.

■ Εθεάθησαν στον χώρο του γηπέδου να κάνουν την άσκησή τους ελεύθερα κάποια κατά τα άλλα συμπαθητικά οικοόσιπα τετράποδα. Οι γάτες, ως γνωστόν πηδάνε από τα κάγκελα, άσε που κάνουν την ανάγκη τους στο χώμα, όμως



■ Αδέλφια Πετρόπουλοι Νότα και... Βουλγαράκης



■ Η επί χρόνια μύηση του Αντώνη από Μυρτώ και Γιώργο στην γευσισγνωσία της Φασολάδας;



■ Στη βραδιά Λουκουμά που εδώ και χρόνια καθιέρωσε η Έρση



■ Η μεγάλη παρέα της ψαροφαγικής βραδιάς



■ Κατασκήνωση, ο Κωνσταντίνος μέσα σε όλα!!!



■ Το ζιμαρικό θέλει τον τρόπο του!!!

όταν το τετράποδο φέρει λουρί και ακολουθείται από συνοδό «Τις και τι πταίει, το δέον γενέσθαι».

■ Ο Απόστολος αεικίνητος και πανταχού παρών «έθεσε εαυτόν» για την εύρυθμη λειτουργία από την έναρξη έως την λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου.

■ Ευτυχώς ο Παγουλάτος ακούραστος και χαμογελαστός δεν ξεχνάει να πάρει πάρα πολλά ενσταντανέ, οπότε εξασφαλίσουμε το οπτικό κομμάτι από τα δρώμενα του Καλοκαιριού, όσο για τις γλαφυρές λεπτομέρειες είχαμε περιγραφές στα κατ' ιδίαν ημερολόγια από πρόθυμους αυτόπτες μάρτυρες των διαφόρων επεισοδίων.

■ Άρχισε να αγγίζει το θέμα με τις κρατήσεις εκδρομών και έχει προκαλέσει πονοκέφαλο στο Εφορείο Εκδρομών Πολυήμερες Εκδρομές που ήταν εφικτές με προγραμματισμό 3-4 μηνών, τώρα με την υπερκάλυψη των καταλυμάτων, λόγω αύξησης της τουριστικής σαιζόν, για να γίνει μία κράτηση απαιτούνται 8-9 μήνες πριν!!! Και που είσαι ακόμα!

■ Παρατηρήθηκε μία απροθυμία ως προς την συμμετοχή στην ετήσια πολιτιστική εκδρομή της Επιδιόρυξης. Λίγο γιατί το γνωστό ξενοδοχείο στο Δρέπανο ήταν κλεισμένο, λίγο οι κριτικές για την παράσταση στην Επίδαυρο... δημιούργησαν κάποιες αποχές.

Η Θέμις όμως, που ως γνωστόν δεν το βάζει εύκολα κάτω, κατάφερε, να αυξήσει την συμμετοχή των εκδρομών. Οπότε και η εκδρομή πέτυχε αλλά και οι παραστάσεις άρεσαν.

■ Ευχαριστούμε όλους όσους βοήθησαν με τα κείμενά τους και όλους αυτούς επίσης που μας διαθέτουν τις πολύ-πολύ ωραίες φωτογραφίες τους για την έκδοση του περιοδικού μας.

Όμως σχετικά με τα κείμενα ανελλιπώς ενημερώνουμε στους φίλους μας και το υπενθυμίζουμε ακόμα μια φορά, ότι, όταν γράφουμε πρέπει

να υπολογίζουμε το μέγεθος των κειμένων μας. Καλό είναι οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνούν με τον Δημήτρη Αρμενιάκο που είναι υπεύθυνος ύλης. Γιατί παρά τις παραινήσεις μας πάλι και πάλι κάποιοι πιάνουν το μολύβι και ξεχνάνε να το αφήσουν ...

Επειδή λοιπόν «Ουκ εν τω πολλώ το εύ!» και επειδή βασικά η οπτική προβολή των δραστηριοτήτων μέσω της φωτογραφίας υποβαθμίζεται στο περιοδικό λόγω έλλειψης χώρου. Όσο για τους χρόνους παράδοσης των κειμένων... ρίξτε μια ματιά στην ανακοίνωση του περιοδικού (σελ. 2) και δείτε τον χρόνο παραλαβής των κειμένων, πόσα στάδια απαιτούνται και πόσα άτομα πρέπει να συντονίζονται για την έγκαιρη έκδοση του περιοδικού του, τουτέστιν ενάμισης μήνας απαιτούμενος χρόνος πριν την εκτύπωση. Οπότε εμπρόθεσμα στείλτε τα κείμενα σας... Θα βοηθήσετε πολύ!!!

■ Στις 11-09-17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας η συγκέντρωση για τις προτάσεις και τον προγραμματισμό των Εκδρομών-Εκδηλώσεων του επόμενου τριμήνου... Απογοήτευση! Η συμμετοχή πενιχρή. Η υπόλοιπη Ε.Ο.Φ. που βρίσκεται βρε παιδιά! Μόνο κριτική στα ημερολόγια; Ευτυχώς, που, όσοι τελικά συμμετέχουν σε αυτό το πολύ σοβαρό δημιουργικό κομμάτι της Ε.Ο.Φ. έχουν διάθεση και νέες ιδέες. Ιδέες αρκετές για να καλύψουν όλες τις δραστηριότητες «Το πρότείνω και δεν το κάνουν» σαν δικαιολογία δεν υπάρχει. Ο Νονός δεν δίνει απλά ένα όνομα, έχει και υποχρεώσεις απέναντι στο βαφτιστήρι και αυτός που προτείνει δεν περιμένει να περάσει το ποτάμι η να φυτρώσει το ημερολόγιο. Πρέπει να σκάψει για να φέρει το νερό.

■ [Θεώμαι - άσαι - άται = παρατηρώ, (αρχ. θεάομαι - ώμαι)]

Εορτίκα από... Κ. Δραγώνα



■ Η Καίτη Μπαμπούρα με την οικογένεια.



■ Διαχρονικές Φιλίες, σαν το παλιό καλό κρασί.



■ Κούλα και οικογένεια Μάσχα. Στη γιορτή του Προφήτη Ηλία.



■ Ο Βαγγέλης και η Ρένα με τα βλαστάρια τους.



■ Ο Πάρις και η παρέα του στη βραδιά φασολάδας



■ Χατζόπουλος εν μέσω οικογένειας Ψυράκη



■ Η οικογένεια Τρανού. Ο Μάνος πάντα παρών στις εκδηλώσεις μας.



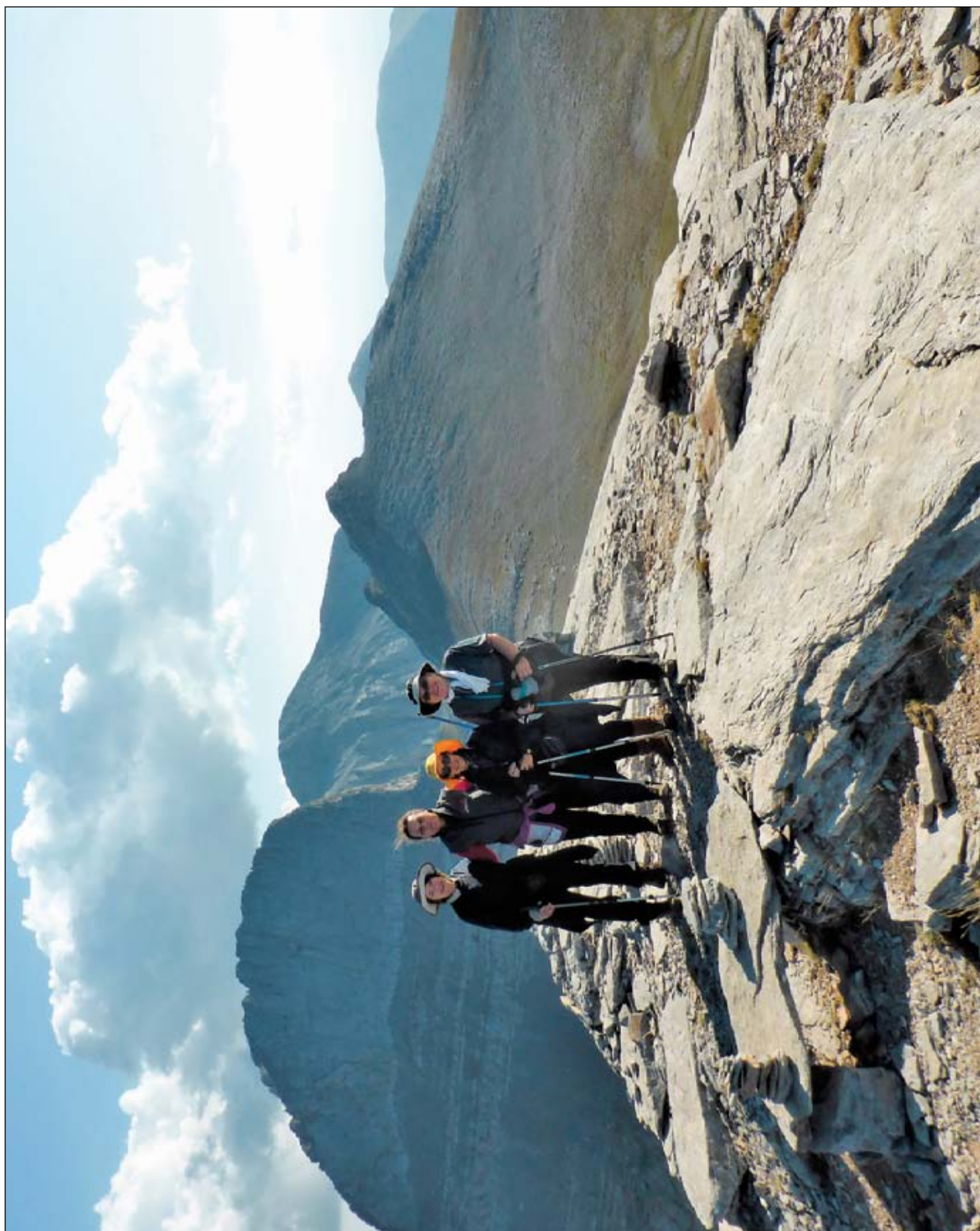
■ Εδώ; Κανονικό πορτραίτο!!!



■ Κωνσταντίνος και Χρυσάνθη. Φέτος απολαύσαμε την παρουσία τους.



■ Σωσώ, Άννα και Γιώργος



■ Όλυμπος Στον Προφήτη Ηλία με θέα το Στεφάνι, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 432
 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