

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Το τρίμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Άρωμα ογδόντα πέντε χρόνων	4
Θόρυβος . Το πρόβλημα και οι επιπτώσεις	5
Διακοπές στη Νάξο	6-7
Οι πεζοπορίες μας στη Νάξο	8
Πολιτιστικά	9
Κοινωνικά – Λιχουδιές για το σακίδιο	10
Ανακοινώσεις	11
Λουτράκι- Περαχώρα- Λίμνη Βουλιαγμένης	12
Εκδρομή στα Λουτρά Υπάτης- Μανιταρογνωσία	13
Ογδόντα πέντε χρόνια Ε.Ο.Φ.	14-15
Ακόμα ένα χορταστικό τρίήμερο στα Λιχαδονήσια	16
Φυσιολατρικός συναγερμός	18
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.....	19-22
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	23-25
Εκδρομές και εκδηλώσεις εξαμήνου	26-32
Εκδρομή στην Κάτω Ιταλία από 26/05 έως 06/06/2017 Μέρος Β'	34-37
ΕΟΦίτικα	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

Ένα
Χαρούμενο
Δημιουργικό
2018



◀ Ο ορεινός Ξενώνας στο Κεφαλάρι
Κορινθίας, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΕΤΟΣ 85 • ΤΕΥΧΟΣ 433 • ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018

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 •

Ανακοίνωση:

- Ενημερώνουμε τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν στο «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ», να έρχονται σε επαφή για **συνεννόηση**, με τον Υπεύθυνο ύλης.
- Τα κείμενα και οι φωτογραφίες να συνοδεύονται με το όνομα και το τηλέφωνό σας. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.
- Για το τεύχος του **2ου τετραμήνου 2018** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-03-2018**.

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 ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Μανιτάρι, στην Υπάτη, Φωτ. Ε. Γιολδάση



■ Καλάβρυτα, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Μαίναλο, θέα από το Ροεινό, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Νάξος, ο ναός της Δήμητρας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στη λίμνη Τσιβλού, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



Κείμενο από τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. Νίκο Νίντο

Η κομψή κυρία κάθισε μπροστά στον καθρέφτη της. Κοίταξε με προσοχή το είδωλό της να καθρεφτίζεται και θυμήθηκε τις «άσπονδες» φίλες της πάνω κάτω της ίδιας ηλικίας να γκρινιάζουν με την νεανικότητα της. Μειδίασε ελαφρά, δεν έχουν άδικο σκέφτηκε. Παρά τα χρόνια της ούτε μια ρυτίδα ούτε μία άσπρη τρίχα. Ένα αυτοκίνητο περνάει κάτω στο δρόμο. Στο ραδιόφωνο η λαϊκή αοιδός διακήρυττε η σαραντάρα είναι 2 εικοσάρες. Αστραπιαίοι υπολογισμοί. Δηλαδή είμαι 2 σαραντάρες και κάτι ψηλά ή 4 εικοσάρες και κάτι ψηλά. Ας αρκεστώ στις σαραντάρες σκέφτηκε και σηκώθηκε. Οι καλεσμένοι ακούγονται από το διπλανό δωμάτιο. Πάει να τους συναντήσει. Γι' αυτήν ήρθαν άλλωστε. Δεν είναι ευγενικό να περιμένουν. Ένα πλήθος ήρθε κατά πάνω της. Χαρούμενοι άνθρωποι όλων των ηλικιών την αγκάλιαζαν και την φίλαγαν. *Να τα εκατοστή-*

σεις, έλεγαν οι περισσότεροι. Τους θυμάται όλους με τα μικρά τους ονόματα. Τους θυμάται νέους με μεράκι να μεταμορφώνουν ένα ξερότοπο σε επίγειο παράδεισο εκεί στο Μάτι το παραθαλάσσιο εξοχικό της. Να κτίζουν με κέφι το εξοχικό της στο βουνό εκεί στην Κορινθία και να ανακαινίζουν το εκκλησάκι του Αϊ Νικόλα. Να αγοράζουν την επίσημη κατοικία της στην Αθήνα και πάντα να προσδεύουν.

Ναι τους θυμάται νέους να παντρεύονται να αποκτούν παιδιά και τα παιδιά τους να παντρεύονται και να αποκτούν και αυτά παιδιά. Και τώρα τους βλέπει όλους τρεις γενιές να έρχονται στα γενέθλια της να της ευχηθούν. Συναντά και μερικούς καινούργιους, για πρώτη φορά τους βλέπει. Την πλησιάζουν με συστολή κάπως διστακτικά. Τους χαιρετά εγκάρδια και τους φιλάει. Πάντα της άρεσε η ανανέωση και είχε φιλόξενη καρδιά.

Το βλέμμα της αναζητά κάποιους παλιούς γνωστούς. Δεν τους βλέπει. Έχει πάψει να ρωτά όπως τον πρώτο καιρό. Οι απαντήσεις ποίκιλαν. Τον-την χάσαμε, έφυγε, δεν είναι μαζί μας πια. Αισθάνεται ένα κόμπο στο λαιμό. Ξέρει ότι δεν θα τους-τις ξαναδεί ποτέ. Και είχαν ζήσει τόσα πολλά μαζί.

Τις δυσάρεστες σκέψεις διακόπτει η εμφάνιση της τούρτας. Οκταώροφη παρακαλώ με κάτι σαν ρετιρέ στην κορυφή. Δυο κεράκια με τους αριθμούς 8 και 5 περιμένουν να τα σβήσει. Τί κάνει η πρόοδος σκέφτηκε. Θυμήθηκε στα 60χρονα που της κόπηκε η ανάσα να σβήσει τα 60 κεριά. Τώρα με ένα φου... και τελειώσαμε.

Να ζήσεις Ε.Ο.Φ. μας και χρόνια πολλά... Άρχισαν να τραγουδούν όλοι. Να ζήσουμε όλοι και να είμαστε εδώ υγιείς σε 5 χρόνια να γιορτάσουμε τα ενενήντα μου και σε 15 τα εκατό μου αντευχήθηκε. Επιστρέφει στα ιδιαίτερα διαμερίσματα της. Το αυτοκίνητο ξαναπερνά. Η λαϊκή αοιδός επιμένει η σαραντάρα είναι 2 εικοσάρες. Άρα εγώ στα ενενήντα μου θα είμαι 3 τριαντάρες αλλά στα εκατό 2,5 σαραντάρες ή 5 εικοσάρες;

Ας αφήσουμε την κυρία Ε.Ο.Φ. στους προβληματισμούς της. Όλοι το ξέρουμε και στα ενενήντα και στα εκατό θα είναι νέα και ακμαία.

Αυτό που είναι σημαντικό είναι η ευχή της, να έχουμε υγεία εμείς και τα παιδιά και τα εγγόνια και τα δισέγγονά μας. Καλή πρόοδο σε όλους και να είμαστε όλοι παρόντες και σε 5 και σε 15 χρόνια να γιορτάζουμε τον σύλλογο μας. Καλή χρονιά σε όλους.



■ 1966, Μεγάλος Βάλτος Κορινθίας



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr



Κείμενο Μυρτώ Καλογεροπούλου

ΘΟΡΥΒΟΣ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Ο θόρυβος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες υποβάθμισης του περιβάλλοντος και επομένως της ποιότητας ζωής. Το είδος των επιπτώσεων του θορύβου στην ανθρώπινη υγεία ήταν για πολλά χρόνια βασικό πεδίο έρευνας και μελέτης. Σήμερα έχει επαρκώς τεκμηριωθεί ότι οι επιπτώσεις του θορύβου στον άνθρωπο διακρίνονται σε φυσιολογικές και ψυχολογικές.

Σημειώνεται ότι, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (W.H.O.), «υγεία» δεν θεωρείται μόνο η απουσία αρρώστιας αλλά γενικότερα η φυσική και ψυχολογική ευεξία.

Υπάρχει αποδεδειγμένα ένας βιολογικός μηχανισμός σύμφωνα με τον οποίο ο θόρυβος προκαλεί ουσιαστικές δυσμενείς επιπτώσεις στην ακοή με τη μορφή παροδικής ή μόνιμης ακουστικής απώλειας.

Τρεις περιπτώσεις που συνδέουν το θόρυβο με την υγεία είναι αναγνωρισμένες πλέον διεθνώς:

- Ο θόρυβος επιδρά δυσμενώς στο σύστημα ακοής του ανθρώπου.
- Ο θόρυβος επιδρά δυσμενώς στην ψυχική και σωματική υγεία, δεδομένης της συνεισφοράς του στη δημιουργία άγχους (stress).
- Ο θόρυβος έχει καθοριστική επίπτωση στους ανθρώπους που ήδη πάσχουν από κάποια αρρώστια ή μη ομαλή φυσιολογία.

Ορισμένα μέρη του πληθυσμού είναι περισσότερο ευπαθή στις ψηλότερες στάθμες θορύβου, παραδείγματος χάριν αυτοί

που πάσχουν από υπέρταση ή που έχουν ψυχικά προβλήματα κλπ.

Τέλος, εκτός των παραπάνω επιπτώσεων που αφορούν στην υγεία, η ενόχληση από το θόρυβο έχει επιπτώσεις στην ικανότητα απόδοσης του ατόμου και κατ'επέκταση στην Εθνική Οικονομία.

Ακτινοβολίες

Η δημιουργία και μετάδοση ακτινοβολιών, που στις μέρες μας είναι ιδιαίτερα διανεμημένες λόγω της πολλαπλότητας και ποικιλίας των τεχνολογικών εφαρμογών, έχουν σημαντικές επιδράσεις στην ανθρώπινη υγιεινή και ασφάλεια καθώς και στο περιβάλλον. Ακόμη και η φυσική ηλιακή ακτινοβολία και ειδικότερα στην υπεριώδη περιοχή του φάσματος έχει γνωστές επιπτώσεις, οι οποίες έχουν συζητηθεί με αφορμή την απομείωση των στρωμάτων του όζοντος, ως αποτέλεσμα της αέριας ρύπανσης. Κεντρικό ενδιαφέρον παρουσιάζει η έκθεση σε ηλεκτρομαγνητικές ακτινοβολίες και για τον λόγο αυτό η τρέχουσα νομοθεσία δίνει μεγάλη σημασία στον τομέα αυτό. Οι σχετικοί ορισμοί, όπως αναφέρονται στην Υ.Α. 2300 ΕΦΑ (493)/2008 (ΦΕΚ 346 Β/2008) με θέμα: «Τρόπος διενέργειας των μετρήσεων για την τήρηση των ορίων ασφαλούς έκθεσης του κοινού σε ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία από κάθε κεραία» έχουν ως εξής:

Ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία: η ενέργεια που διαδίδεται μέσω του ελεύθερου χώρου με τη μορφή ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων.

Εκπομπή ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολί-

ας: το φαινόμενο κατά το οποίο από μια πηγή εκπέμπεται ηλεκτρομαγνητική ενέργεια.

Έκθεση σε ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία: η κατάσταση που προκύπτει όταν ένας άνθρωπος βρίσκεται σε έναν χώρο που υπάρχει ηλεκτρικό, μαγνητικό ή ηλεκτρομαγνητικό πεδίο.

Κεραία εκπομπής: η διάταξη μετατροπής ενός καθοδηγούμενου ηλεκτρομαγνητικού κύματος (π.χ. από ένα ομοαξονικό καλώδιο) σε κύμα ελεύθερου χώρου.

Σταθμός κεραιών: εγκαταστάσεις κεραιοδιατάξεων και λοιπού εξοπλισμού που βρίσκονται τοποθετημένες σε μια συγκεκριμένη περιοχή και περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία κεραία εκπομπής ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας.

Ηλεκτρομαγνητικό πεδίο: ο χώρος εντός του οποίου ασκούνται δυνάμεις στα ηλεκτρικά φορτισμένα σωματίδια της ύλης.

Ο τρόπος διενέργειας των μετρήσεων και κάθε άλλη σχετική λεπτομέρεια που αφορά τους ελέγχους της τήρησης των ορίων ασφαλούς έκθεσης του κοινού σε ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία στο περιβάλλον των σταθμών κεραιών που πραγματοποιεί η Εθνική Επιτροπή Ατομικής Ενέργειας, είτε δια των οργάνων της ή με συνεργεία που έχουν ειδικά προς τούτο εξουσιοδοτηθεί από αυτήν, όπως προβλέπεται στο άρθρο 31 του ν. 3431/2006.

Πληροφορίες αντλήθηκαν από την ηλεκτρονική σελίδα του Υπουργείου Περιβάλλοντος

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΗΝ ΝΑΞΟ



Κείμενο Νίκος Νίντος, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

**Γλύκα μεγάλη είχε το νησί ετούτο,
ησυχία πολλή, αγαθά τα πρόσωπα
των ανθρώπων ... κι η θάλασσα ήμερη.**

Νίκος Καζαντζάκης,
Αναφορά στον Γκρέκο

Ο Σεπτέμβρης μας βρίσκει συνήθως σε νησί να αποχαιρετάμε την θάλασσα και τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού. Φέτος ο κλήρος έτυχε στην Νάξο. Η καλή τουριστική χρονιά για την χώρα μας είχε σαν αποτέλεσμα να μην υπάρχουν ξενοδοχεία πριν από τα τέλη του Σεπτέμβρη. Οι συνήθειες διάλογοι ήταν: -Από μέσα Οκτώβρη και μετά έχουμε δωμάτια - Χειμωνιάτικα; Τι να κάνουμε έχουμε κόσμο και εσείς είσαστε πολλοί.

Μετά από πολύ ψάξιμο όμως βρέθηκαν όλα όπως και όποτε τα θέλαμε: Ξενοδοχείο, ντόπιοι ξεναγοί, αρχηγός βουνού, πούλμαν κλπ. για το τελευταίο δεκαήμερο του Σεπτέμβρη. Την Πέμπτη 21/09 έγινε η αναχώρηση από τα γραφεία του Συλλόγου στις 06.45 για το λιμάνι της Ραφήνας. Στις 7.40' επιβίβαση στο πλοίο που φθάνει στη Νάξο γύρω στις 12.00. Όση ώρα διαρκεί το ταξίδι ας πούμε λίγα πράγματα για το νησί.

Είναι το μεγαλύτερο νησί των Κυκλάδων με έκταση 442 Km². Ένας ορεινός όγκος από Βορά προς Νότο διασχίζει το νησί όπου δεσπόζουν τα βουνά Ζας (ή Ζευς) (1004 m.), Κόρωνος (997 m.) και Φανάρι (908 m.) τα υψηλότερα των Κυκλάδων. Επειδή δεν είχε ασφαλή φυσικά λιμάνια οι κάτοικοι από την αρχαιότητα ασχολούνταν με γεωργικές, κτηνοτροφικές εργασίες και την εξόρυξη μαρμάρων, γρανίτη και σμύριδας.

Είναι ένα από τα λίγα νησιά της Ελλάδας που κατοικείται συνεχώς από τα προϊστορικά χρόνια ως τις μέρες μας. Υπάρχουν ίχνη κατοίκησης από το τέλος της 4ης χιλιετίας π. Χ., ενώ τα αρχαιολογικά ευρήματα φανερώνουν την πλούσια ιστορία του νησιού όλες τις ιστορικές περιόδους. Οι πρώτοι κάτοικοι της Νάξου πιστεύεται ότι ήταν Θράκες, οι οποίοι έφεραν στο νησί και την λατρεία του Διονύσου και το νησί ονομαζόταν Διονυσίας. Ονομαζόταν επίσης και Δία διότι στο νησί μεγάλωσε ο Δίας εξ ου και η ονομασία του βουνού Ζας.

Αργότερα εγκαταστάθηκαν στο νησί και οι Κάρες με αρχηγό τους τον Νάξο του οποίου το όνομα πήρε το νησί. Υπήρξε ένα από τα σημαντικότερα κέντρα του Κυκλαδτικού πολιτισμού. Τον 7ο και τον 6ο αιώνα π. Χ. το νησί γνώρισε μεγάλη ακμή καθώς είχε εξελιχθεί σε ναυτική δύναμη και είχε αναπτύξει το εμπόριο. Την περίοδο των Περσικών πολέμων, ως μέλος της Αθηναϊκής Συμμαχίας, υπέστη πολλές καταστροφές. Μετά το πέρας των πολέμων, το νησί πέρασε στα χέρια των Μακεδόνων, των Πτολεμαίων και έπειτα στην κυριαρχία των Ρωμαίων. Κατά την Βυζαντινή περίοδο άνηκε στο Θέμα του Αιγαίου. Γνώρισε πολλές καταστροφές και λεηλασίες από πειρατές και Σαρακηνούς. Ιδρύθηκαν πολλοί οικισμοί στο εσωτερικό του νησιού, καθώς οι κάτοικοι εγκατέλειπαν τα παράλια ζητώντας πιο ασφαλείς τοποθεσίες.

Το 1207 ο Ενετός Μάρκος Σανούδος κατέλαβε το νησί, ίδρυσε το Δουκάτο του Αιγαίου με έδρα τη Νάξο, και επέβαλε την φεουδαρχία. Μετέφερε την πρωτεύουσά του, από το κάστρο του Απαλίου, στη θέση της σημερινής Χώρας και στο λόφο έκτισε το Κάστρο του. Η ενετική κυριαρχία διήρκεσε ως το 1537, οπότε κατέλαβε το νησί ο Μπαρμπαρόσα και η Νάξος πέρασε στην κυριαρχία των Τούρκων.

Στην Επανάσταση του 1821 οι Ναξιώτες πήραν ενεργό μέρος στον εθνοαπελευθερωτικό αγώνα. Η Νάξος, όπως και όλα τα νησιά των Κυκλάδων, προσαρτήθηκε στο Ελληνικό κράτος το 1830. Από τότε ακολουθεί τον ρου της ιστορίας της Ελλάδας.

Στην προκυμαία του λιμανιού επί της υποδοχής ο υποφαινόμενος με μέλη του συλλόγου που είχαν προηγηθεί λίγες μέρες, το πουλμανάκι που θα μετέφερε τις αποσκευές στο ξενοδοχείο και η ντόπια ξεναγός. Ξεκινήσαμε την ξενάγηση από τον λόφο Παλάτια με την Πορτάρα τη γιγαντιαία πύλη του ναού που ήταν αφιερωμένος στον θεό Απόλλωνα και ποτέ δεν ολοκληρώθηκε.

Ο χώρος όπου βρίσκεται ο Ναός του Απόλλωνα συνδέθηκε από τους ξένους με τη λατρεία της Αριάδνης και του θεού Διονύσου και θεωρήθηκε τόπος όπου γιορτάστηκαν τα πρώτα Διονύσια. Ο μύθος της αρπαγής της Αριάδνης από τον Διόνυσσο στην ακρογιαλιά των Παλατιών ενέπνευσε διακεκριμένους γλύπτες, ζωγράφους και μουσικούς που με τα έργα τους κατέστησαν τη Νάξο γνωστή σε όλο τον κόσμο.



Στην πόλη της Νάξου

Συνεχίζοντας ανεβαίνουμε στο Κάστρο ενώ συγχρόνως περιηγούμαστε στα στενά γραφικά σοκάκια της Άνω Πόλης. Επισκεπτόμαστε το Ενετικό Μουσείο, την Μητρόπολη των Καθολικών, τη Σχολή Ουρσουλινών και το Αρχαιολογικό Μουσείο. Μετά το πέρας της ξενάγησης πήγαμε στην παραλία του Αγίου Γεωργίου. Εγκατασταθήκαμε στο ξενοδοχείο και τρέξαμε για κολύμπι στην κάπως αγριεμένη θάλασσα. Το βράδυ αρκετοί ζήσαμε μια υπέροχη μουσική εμπειρία στο χώρο της Σχολής των Ουρσουλινών ακούγοντας στο πιάνο μεταγραφές γνωστών έργων του Μίκη Θεοδωράκη.

Την Παρασκευή πραγματοποιείται η ημερήσια ξενάγηση στο κεντρικό τμήμα του νησιού. Ακολουθούμε το πρόγραμμα της τουριστικής ομάδας μια και το ορειβατικό πρόγραμμα θα αναφερθεί σε άλλο κείμενο. Η περιήγηση αρχίζει από το χωριό Δαμαλά που είναι κτισμένο στην όμορφη πεδιάδα της Τραγαίας. Στη Ν.Δ άκρη του χωριού έχει αναπαλαιωθεί το παλιό ελαιοτριβείο του ενώ λειτουργεί μέχρι σήμερα εργαστήρι αγγειοπλαστικής που συνεχίζει μια παράδοση αιώνων.

Το όμορφότερο από τα χωριά της Τραγαίας είναι το Χαλκείον ή Χαλκή. Πλούσιο χωριό με θαυμάσια νεοκλασικά αρχοντικά και αξιοθέατα όπως ο ναός της Παναγίας της Πρωτόθρονης που λειτουργεί αδιάλειπτα από το 1052, ο επιβλητικός πύργος Μπαρότσι του 17ου αι. και το όμορφο αρχοντικό που στεγάζει την ιστορική ποτοποιεία Βαλληνδρά, δημιουργό του περίφημου κίτρου της Νάξου.

Η ευρύτερη περιοχή της Τραγαίας έχει χαρακτηριστεί «Μυστράς του Αιγαίου» κι όχι αδικαιολόγητα. Μέσα στον απέραντο ελαιώνα βρίσκονται περίπου 30 σημαντικές βυζαντινές εκκλησίες. Επισκεφτήκαμε μερικές από αυτές όπως τον Άγιο Γεώργιο τον Διασορίτη του 11ου αι. τον Ταξιάρχη στα Μονοίσις της πρώτης χιλιετίας και την Παναγία τη Δροσιανή. Ο ναός χρονολογικά τοποθετείται στα τέλη του 6ου ή στις αρχές του 7ου αι. και οι νωπογραφίες του ανήκουν στην πριν από την εικονομαχία περίοδο.

Καταλήγουμε στο χωριό Μέλανες. Εκεί βρίσκεται ο Κούρος φτιαγμένος περί το 570 π. Χ. μήκους 6 μ. Είναι ημιτελής και βρίσκεται «ξαπλωμένος» μέσα σε ένα περιβόλι με το ένα του πόδι σπασμένο. Εκεί κοντά είναι το αρχαίο λατομείο και εικάζεται πως το πόδι του έσπασε κατά την μεταφορά του αγάλματος. Η Κόρη των Μελάνων βρίσκεται περίπου 500 μ. πιο ψηλά από τον Κούρο. Υπολογίζεται ότι πρόκειται για νέα της ίδιας ηλικίας με τον Κούρο και του μοιάζει στα χαρακτηριστικά. Έχει εγκαταλειφθεί στο βουνό, είτε λόγω κάποιου ατυχήματος, είτε λόγω ακύρωσης της παραγγελίας της. Μεταξύ Κούρου και Κόρης βρίσκουμε και την ορειβατική ομάδα και όλοι περιχαρείς καταλήξαμε στην παραλία της Αγίας Άννας για το μπάνιο της ημέρας σε μια απερίγραπτα όμορφη θάλασσα.

Το Σάββατο πραγματοποιήθηκε η ημερήσια ξενάγηση στο βόρειο τμήμα του νησιού που άρχισε με την επίσκεψη του ναού της Δήμητρας στην περιοχή Ζαγκρί. Κτισμένος μεταξύ 530-520 π. Χ. από λευκό μάρμαρο δεσπόζει στο ύψωμα μιας εύφορης πεδιάδας με θέα τόσο προς τη θάλασσα όσο και προς το βουνό του Ζα. Στο χωριό Φιλώτι (το μεγαλύτερο του νησιού) επισκεφτήκαμε το ναό της Παναγίας της Φιλωτίτισσας, του 18ου αι. με το υπέροχο γλυπτό καμπαναριό και τον πύργο του Μπαρότσι. Μεγάλη στάση κάναμε στο παραδοσιακό πετρόχτιστο χωριό Απείρανθος.

Είναι η γενέτειρα πατρίδα του άλλοτε Πρωθυπουργού Πέτρου Πρωτοπαδάκη, του αγωνιστή της Εθνικής Αντίστασης βουλευτή της Αριστεράς Μανώλη Γλέζου, καθώς και άλλων σημαντικών προσωπικοτήτων των γραμμάτων και των επιστημών. Έχει πέντε μουσεία: Αρχαιολογικό, Λαογραφικό, Γεωλογικό, Φυσικής Ιστορίας και Εικαστικών τεχνών.

Παραλάβαμε την ορειβατική ομάδα και προωθηθήκαμε στην περιοχή Αργοκοίλι. Εκεί το 1835 βρέθηκαν δύο παλιές βυζαντινές



■ Ο Διόνυσος και η Αφροδίτη στη Νάξο, πίνακας του Τιτσιάνο

εικόνες της Παναγίας εκ των οποίων η μία παρουσίαζε την Παναγία επί της Ζωοδόχου Πηγής.

Τις προσκυνήσαμε στον ναό της Παναγίας της Αργοκοιλώτισσας και συνεχίσαμε για την περιοχή Στραβολαγγάδα όπου επισκεφθήκαμε ένα σμυριδωρυχείο. Η Σμύριδα στην τοπική διάλεκτο «Σμυρίγλι», είναι πέτρωμα το οποίο βρίσκουμε μόνο στη Νάξο. Χρησιμοποιείται για την κατασκευή σμυριδόπανων και σμυριδοτροχών λείανσης, ενώ υπό μορφή κόκκων στα αντιολισθηρά οδοστρώματα. Μετά τη δημιουργία του Ελληνικού κράτους η Ναξία σμύρις φθάνει βαθμιαία να θεωρείται ως ένα από τα κυριότερα εξαγωγικά προϊόντα και διατίθεται αποκλειστικά για λογαριασμό του δημοσίου μέσω του Ελληνικού Μονοπωλίου. Η τεχνητή σμύριδα όμως από κορούνδιο την εκτόπισε από τη διεθνή αγορά. Η τιμή της σήμερα είναι πια πολύ χαμηλή και η εκμετάλλευση των σμυριδωρυχείων ουσιαστικά έχει σταματήσει.

Προλάβαμε να κολυμπήσουμε στην παραλία του Αγ. Γεωργίου λίγο πριν από την δύση του ήλιου και να προετοιμαστούμε για το βραδινό γλέντι. Συγκεντρωμένοι οι περισσότεροι από εμάς σε μια ταβέρνα απολαύσαμε ωραίο φαγητό, γλεντήσαμε και χορέψαμε μέχρι αργά το βράδυ.

Την Κυριακή το πρόγραμμα ήταν ελεύθερο. Κολύμπι κατά βούληση στην θάλασσα που παρέμενε γαλήνια και ζεστή, αγορά των περίφημων προϊόντων του νησιού, φαγητό στις ωραίες ταβέρνες και ξεκούραση στο ξενοδοχείο.

Συγκεντρωθήκαμε στο λιμάνι της Νάξου στις 17.40' και επιβιβαστήκαμε στο πλοίο για Πειραιά. Η επιστροφή είναι πάντα μελαγχολική κυρίως άμα έχεις περάσει όμορφα. Μας δίνει όμως το χρόνο να κάνουμε τον απολογισμό των ημερών που περάσαμε αλλά και να σκεφτούμε και να σχεδιάσουμε νέες αποδράσεις.



■ Στην πόλη της Νάξου



■ Νάξος, Πάνω Ποταμιά

ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΜΑΣ ΣΤΗ ΝΑΞΟ



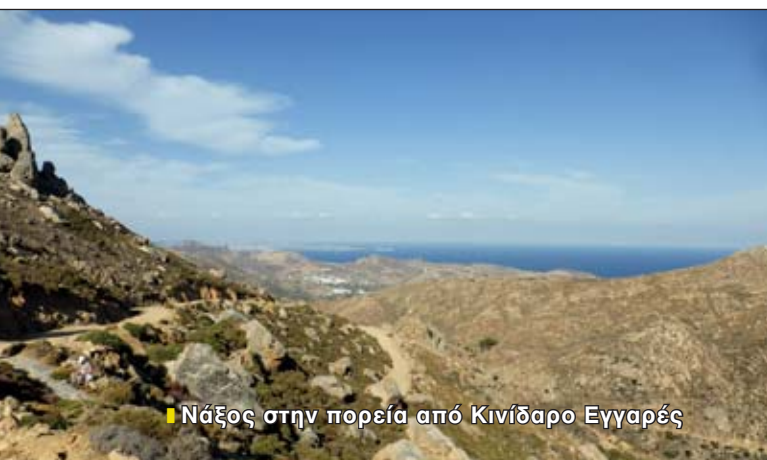
Κείμενο Μάγια Βέττερ, Φωτογραφίες Μ. Βέττερ, Β. Συλβεστριάδης



■ Νάξος, στο Απάνω Κάστρο Τσικαλαρίου



■ Νάξος, Έξοδος από το φαράγγι των Μύλων προς Εγγάρές



■ Νάξος στην πορεία από Κινίδαρο Εγγάρές

Κατά την τετραήμερη διαμονή μας στην Νάξο, είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε 3 πολύ ωραίες διαδρομές με συμμετοχή μιας ομάδας 10 έως 15 ατόμων.

Στην πρώτη διαδρομή ξεκινήσαμε από το χωριό Χαλκί και μετά από μικρή παράκαμψη προς τον Άγιο Γεώργιο Διασορίτη, εκκλησιά του 11^{ου} αιώνα, πήραμε σημαδεμένο μονοπάτι για το χωριό Τσικαλαριό. Στην διαδρομή από το χωριό προς Άνω Ποταμιά βρίσκεται το αρχαίο νεκροταφείο της Γεωμετρικής περιόδου το οποίο και επισκεφθήκαμε. Από εκεί ανεβήκαμε στο Απάνω Κάστρο, που υπήρξε αμυντικό οχυρό από την αρχαιότητα μέχρι και την Ενετοκρατία. Το κάστρο του οποίου υπάρχουν απομεινάρια, το έκτισαν οι Ενετοί τον 13^ο αιώνα. Κατεβαίνοντας από το κάστρο συνεχίσαμε για το γραφικό χωριό Άνω Ποταμιά, από όπου πήραμε σημαδεμένο μονοπάτι, που μας έβγαλε στους δύο Κούρους (Ποταμιάς και Μελάνων), και εκεί συναντήσαμε την υπόλοιπη ομάδα. Όλη η πορεία μας πήρε γύρω στις 4½ ώρες.

Το Σάββατο ήταν η μέρα του βουνού. Από το εκκλησάκι της Αγίας Μαρίας λίγα χιλιόμετρα από το χωριό Φιλώτι, ξεκινήσαμε την πορεία μας για την κορυφή του Ζα του ψηλότερου βουνού του νησιού και των Κυκλάδων (1004 m). Στο μονοπάτι είχαμε ξενάγηση από τον οδηγό βουνού που είχαμε μαζί μας.

Σύμφωνα με τη **μυθολογία**, ο Δίας πατέρας των θεών, γεννήθηκε στην Κρήτη αλλά μεγάλωσε στη Νάξο, όπου λατρεύτηκε από τους κατοίκους, οι οποίοι έδωσαν και το όνομά του Ζεύς (Ζας) στο ψηλότερο βουνό τους. Στην **κορυφή του Ζα**, όπως αναφέρει η μυθολογία, ένας αετός παρέδωσε στο Δία τον κεραυνό με τη βοήθεια του οποίου έγινε κύριος του Ολύμπου.

Στην **κορυφή του βουνού**, τη «*Μύτη του Ζα*» όπως λέγεται, γινόταν και η λατρεία του μεγάλου Θεού. Εκεί υπάρχει ακόμα σκαλισμένη σε βράχο η επιγραφή «*Όρος Διός Μηλωσίου*», δηλαδή όρος του Δία, προστάτη των προβάτων, επιγραφή που καθόριζε τα όρια του ιερού που ήταν αφιερωμένο στο μεγάλο θεό. **Ο Ζας** συνδέεται επίσης με τη γέννηση των νυμφών **Φιλίας**, **Κορωνίδας** και **Κλειδης**, που ανέλαβαν την ανατροφή του Διονύσου, του οποίου πατρίδα ήταν η Νάξος. Στην κορυφή φθάσαμε μετά από 1½ ώρα. Αφού ξεκουραστήκαμε και θαυμάσαμε την θέα πήραμε τον δρόμο της αρκετά απότομης κατάβασης για την πηγή του Αρίωνα πάνω από το χωριό Φιλώτι. Αφού ήπιαμε δροσερό νερό, συναντηθήκαμε με την υπόλοιπη ομάδα. Η πορεία είχε διάρκεια περίπου 3½ ώρες.

Την τελευταία μέρα ξεκινήσαμε από το χωριό Κινίδαρο σε σημαδεμένη διαδρομή. Αρχικά η πορεία είναι πάνω σε χωματόδρομο όπου μας έκαναν εντύπωση τα πολύχρωμα σαν γλυπτά πετρώματα. Μετά από 45' λεπτά μπήκαμε σε μονοπάτι που μας έβγαλε στην αρχή φαράγγι. Αφού περπατήσαμε λίγο δίπλα στο ποτάμι, στην συνέχεια ανεβήκαμε πιο ψηλά σε μονοπάτι παράλληλο με το φαράγγι, που μας έβγαλε μετά από 1 ώρα στο χωριό Εγγάρές. Συνολικά περπατήσαμε περίπου 3½ ώρες.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

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

Τα ανωτέρω ισχύουν φυσικά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

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

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

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Η ΔΙΑΛΕΞΗ ΤΟΥ ΘΩΜΑ ΣΙΤΑΡΑ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Σε μια μοναδική βραδιά νοσταλγίας ο Αθηναιογράφος - Συγγραφέας Θωμάς Σιτάρης μας μίλησε με θέμα: «Όταν οι πρόγονοί μας ανακάλυπταν τας εκδρομάς και τας εξοχάς» (1862-1940)

Η διάλεξη δόθηκε στις 30 Οκτωβρίου 2017 στα γραφεία εκδηλώσεων του Συλλόγου μας.

Αντλώντας πολύτιμο υλικό από τις εφημερίδες και τα περιοδικά εκείνης της εποχής, ο ομιλητής μας παρουσίασε πως πέρασαν τις διακοπές τους οι πρόγονοί μας, πώς οργάνωναν τις εκδρομές τους, τί μέσα χρησιμοποιούσαν, τί προβλήματα αντιμετώπιζαν και πώς τα ξεπερνούσαν. Είδαμε μαζί του, με τη βοήθεια πλούσιου φωτογραφικού υλικού, τα μεταφορικά μέσα που χρησιμοποιούσαν οι ταξιδιώτες αλλά και τί υπέφεραν από τη συμπεριφορά ξενοδόχων και ταβερνιάρηδων.

Ο συγγραφέας δεν παρέλειψε φυσικά να αναφερθεί και στην τουριστική αστυνομία, στα ταξιδιωτικά γραφεία και στους πολυάριθμους φυσιολατρικούς συλλόγους και σωματεία, μεταξύ των οποίων και το δικό μας, αναδεικνύοντας τον ρόλο που έπαιξαν ώστε ο Αθηναίος να αφήσει τα καφενεία και να ανακαλύψει σιγά-σιγά την υπέροχη φύση που τον περιτριγυρίζει... επηρεασμένοι και εμείς από το όλο πνεύμα της εκδήλωσης θα σχολιάζαμε επιγραμματικά:

«Το περιεχόμενο της βραδιάς υπήρξε ευφυές, τερπνόν, ευχερές, τερψιμυον, διδακτικόν, όσον και πλήρες αττικού άλματος, προκάλεσε δε διασκέδαση, ουχί του ωφελίμου αμέτοχον»

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Μαρία Ευθυμίου «Μόνο λίγα χιλιόμετρα»

Αγαπητοί φίλοι,

από τις εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ εκδόθηκε ένα βιβλίο που με αφορά. Προέκυψε από το πουθενά, μετά από ήρεμη επιμονή του δημοσιογράφου Μάκη Προβατά. Αποτυπώνει, στην πραγματικότητα, μία σειρά συζητήσεων που είχαμε οι δυο μας για την Ιστορία, και τιτλοφορείται: Μαρία Ευθυμίου (σε συνεργασία με τον Μάκη Προβατά) «**Μόνο λίγα χιλιόμετρα. Ιστορίες για την Ιστορία**».

Σας χαιρετώ με αγάπη **Μαρώ Ευθυμίου**



Τα **Public** και οι **Εκδόσεις Πατάκη** πραγματοποίησαν εκδήλωση στον Φιλολογικό Σύλλογο **ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ**, Πλ. Αγίου Γεωργίου Καρύτση 8, Αθήνα την **Πέμπτη 30 Νοεμβρίου** στις **19:00**. Την παρουσίαση του βιβλίου της **Μαρίας Ευθυμίου**, σε συνεργασία με τον **Μάκη Προβατά** «**Μόνο λίγα χιλιόμετρα, Ιστορίες για την ιστορία**».

Το βιβλίο Παρουσίασαν οι: **Στέφανος Τραχανάς**, Επίτιμος Διδάκτωρ και Διδάσκων του Φυσικού Τμήματος Πανεπιστημίου Κρήτης / Διευθυντής του Κέντρου Διαδικτυακών Μαθημάτων Mathesis, **Πάνος Βαλαβάνης**, Καθηγητής Κλασικής Αρχαιολογίας, Πρόεδρος του Τμήματος Ιστορίας και Αρχαιολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, **Λίνα Νικολακοπούλου**, στιχουργός

Μία ρομαντική επίσκεψη στο Μουσείο-Σπίτι του ποιητή Γεωργίου Δροσίνη

Μία ομάδα Εοφιτών (38 άτομα) πήγαμε ένα Σαββατάτικο πρωινό στο μουσείο του Γ. Δροσίνη στην Κηφισιά. Μεταφέρω στο περιοδικό μας, τα προσωπικά μου αλλά και αρκετών Εοφιτών συναισθήματα, γι αυτή την επίσκεψη.

Ομολογώ, ότι όταν είχα πρωτοπάει, πριν περίπου 1 χρόνο, ένιωσα μία νοσταλγική και ρομαντική διάθεση, που με συντρόφευε αρκετό καιρό μετά. Μπήκα στο κλίμα της εποχής (1859-1951 ημερομηνίες γέννησης και θανάτου του ποιητή). Ένιωσα χαρά, τρυφερότητα, ηρεμία και μικρή θλίψη για κάτι ωραίο, που έφυγε ανεπιστρεπτί....

Κρατάω ορισμένα καλά από την ξενάγηση, που ομολογούμενως ήταν άσφογη, από τις κ.κ. Ελ. Βαχάρη (ιδρύτρια και πρόεδρος), Σ. Τσέλικα (αρχαιολόγος), Κ. Βολουδάκη (δικηγόρος) Ρ. Μηναρδάκη (φιλόλογος) και υπεύθυνος επικοινωνίας κος Τατασόπουλος: «την ίδρυση Γυμναστικής (Σουηδικής) στα σχολεία και σκοποβολίας το 1908/ΦΕΚ 216/16-8-1908 και την καθιέρωση στα σχολεία της εορτής της Ελληνικής Σημαίας το 1908/ΦΕΚ 245/25-9-1908, την ίδρυση σχολής κωφαλάλων» κ.λπ.

Ο Γεώργιος Δροσίνης πίστευε, ότι πρέπει, ο άνθρωπος να δουλεύει και να δημιουργεί σε όλη του την ζωή.

Το γνωμικό του ήταν «ότι προφτάσαμε...» π.χ. να επιδιώκεις παρές που σου προκαλούν ευχαρίστηση, να κάνεις σχέδια για το μέλλον, αν έχεις στεναχώρια, εκδηλώσου, κλάψε και μετά την καταιγίδα θα βγει το ουράνιο τόξο. Δημιούργησε αναμνήσεις, αυτή είναι ζωή, είναι οι μόνες που δεν μπορεί κανείς, να σου τις κλέψει. Τα γενέθλιά σου να τα γιορτάζεις, σαν μέρα, που γεννήθηκες χωρίς να λες τον χρόνο...

Α! και κάτι ακόμα, πρώτη φορά είδαμε σε μουσείο αντί να πληρώσουμε εισπήριο, να μας προσφέρουν μερικά βιβλία, χυμό και τυροπιτάκια...Νιώθω την ανάγκη να στείλω “νοερά” ένα ευχαριστώ



Αγγελοπούλου Θέμις

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- 1) Γεωργαντά Ελένη
- 2) Δελάρδας Στυλιανός
- 3) Δριβελέγκα Βασιλική
- 4) Μέλλου Αλίκη
- 5) Χειμώνα-Παπαδά Μαργαρίτα

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε η Χριστίνα Σίνου.
Τα θερμά μας συλλυπητήρια στην οικογένειά της.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΠΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

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

Μαθήματα για Παραδοσιακούς Χορούς

Συνεχίζονται και αυτό το τρίμηνο τα μαθήματα για να δώσουμε την ευκαιρία και φέτος σε όσους θέλουν να μάθουν ή να βελτιώσουν την τεχνική τους σε Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς. Γι' αυτό, κάθε Πέμπτη στις 20.30 θα συγκεντρωνόμαστε στα γραφεία μας για τα μαθήματα με μία πολύ μικρή (τυπική) μηνιαία επιβάρυνση. Οι ενδιαφερόμενοι, να συνεννοούνται με τα γραφεία μας ή με την κ. Ντορέτα, Μαρίνου στο τηλέφωνο 210 9345692.

ΠΡΟΣΚΛΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Στίχοι και μουσική Κ. Τζαβαλά
Αθήνα 15 Ιουνίου 1946

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

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

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

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

Λιχουδιές για το σακίδιο

Επιμέλεια από την Κατερίνα Δραγώνα

ΤΥΡΟΠΙΤΑΚΙΑ (χωρίς φύλλο)

Υλικά για την ζύμη:

- 500 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 ½ κεσεδάκια γιαούρτι στραγγιστό
- 1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού λάδι
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι τριμμένο
- σουσάμι για πασπάλισμα

Υλικά για την γέμιση τυριού:

- 400 γρ φέτα τριμμένη
- 3 αυγά (το ένα για επάλειψη)
- λίγο δυόσμο τριμμένο
- μαύρο πιπέρι τριμμένο

Εκτέλεση

Για την γέμιση: Τρίβουμε την φέτα σε ένα μπολ, ρίχνουμε τα 2 αυγά, το πιπέρι, τον δυόσμο και ανακατεύουμε.

Για την ζύμη: Βάζουμε σε μπολ το γιαούρτι με το λάδι και το χτυπάμε με αναδευτήρι. Στη συνέχεια ρίχνουμε το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε και γίνεται μία μαλακή ζύμη.

Ανοίγουμε με το χέρι μας μικρά στρογγυλά φύλλα ίσα με το μέγεθος της παλάμης και τα γεμίζουμε με την γέμιση του τυριού. Τα διπλώνουμε στην μέση σε μισοφέγγαρο σχήμα, τα τοποθετούμε σε ταψί πάνω σε λαδόκολλα και τέλος τα αλείφουμε με πινέλο τον κρόκο του αυγού και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Τα ψήνουμε στους 180° βαθμούς για 30' λεπτά.

Για να έχουν ομοιόμορφο σχήμα επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κουπάτ.
Καλή επιτυχία!

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ 08/02/2018

Θα πραγματοποιηθεί το ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ γλέντι της Ε.Ο.Φ. στο κέντρο **ΕΛΑΦΟΚΥΝΗΓΟΣ** με ζωντανή μουσική και χορό Σπιτική κουζίνα (ορεκτικά, σαλάτα, μενού επιλογή από 5 είδη πιάτων), φρούτο ή γλυκό, κρασί και αναψυκτικό..

Π. Σταύρου 5, Νέα Φιλοθέη, κοντά στο Γηροκομείο Αθηνών.

Ώρα προσέλευσης από 20.30

Πληροφορίες για συμμετοχή στα γραφεία μας

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

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2018

Σύμφωνα με τα άρθρα 58 έως και 64 του καταστατικού και με απόφαση του Δ.Σ., καθορίζονται τα ακόλουθα για προσωρινή παραμονή στην κατασκήνωση κατά την **Καλοκαιρινή περίοδο 2018**

1. Αιτήσεις εγγραφής θα γίνονται δεκτές μέχρι **30/03/18**
2. Με την υποβολή αίτησης θα πρέπει να τακτοποιηθούν τα εξής:
 - α. Προκαταβολή € **150** για συμμετοχή στα κοινόχρηστα έξοδα κατασκήνωσης.
 - β. **Πληρωμή** συνδρομής Α' Εξαμήνου **2018** για όλα τα μέλη της οικογένειας που είναι εγγεγραμμένα και θα διαμένουν στην κατασκήνωση.
 - γ. **Εξόφληση** οποιασδήποτε άλλης οικονομικής εκκρεμότητας (παλιές οφειλές κτλ.)
3. Χωρίς την τήρηση των πιο πάνω προϋποθέσεων καθώς και των αναφερομένων στα πιο πάνω άρθρα του καταστατικού, η αίτηση δεν θα γίνεται δεκτή.
4. **Λεπτομέρειες** για τους όρους και λοιπές προϋποθέσεις αναφέρονται στην από 18/05/01 ανακοίνωση του Δ.Σ. και θα παρέχονται στους ενδιαφερόμενους στα γραφεία μας.
5. Η **κλήρωση** των οικίσκων θα γίνει στις **02/04/2018** ημέρα Δευτέρα και ώρα **19.00** στα γραφεία μας.

Η μη παρουσία των ενδιαφερομένων ή έστω ενός μέλους της οικογένειας που είναι τακτικό μέλος, στην πιο πάνω κλήρωση, θεωρείται σαν ανάκληση της αίτησης για προσωρινή διαμονή στην κατασκήνωση.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

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

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

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ύστερα από απόφαση του Δ.Σ. και σύμφωνα με το καταστατικό μας, προσκαλούνται τα μέλη της Ε.Ο.Φ. στην Ετήσια Γενική Συνέλευσή μας την **Τετάρτη 14/02/18**, που θα γίνει στα γραφεία μας, οδός Μαυροκορδάτου 7, στις 19.00 με τα πιο κάτω θέματα:

1. Εκλογή Προέδρου και Γραμματέα της Συνέλευσης
2. Επικύρωση των πρακτικών της προηγούμενης Συνέλευσης
3. Απολογισμός του Δ. Σ. για το έτος 2017
4. Οικονομικός απολογισμός 2017 και προϋπολογισμός 2018
5. Έκθεση Εξελεγκτικής Επιτροπής
6. Συζήτηση επί του απολογισμού και του προϋπολογισμού
7. Απαλλαγή του Δ. Σ. και της Εξελεγκτικής Επιτροπής
8. Προτάσεις

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που κατά την 14/02/2018 η Γενική Συνέλευση δεν έχει απαρτία, η ίδια Γενική Συνέλευση θα διεξαχθεί την επομένη **Τετάρτη 21/02/2018** την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο και με τα ίδια θέματα.

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΕΡΓΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ, ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑΣ, ΨΗΦΙΔΙΩΤΟΥ, ΓΛΥΠΤΙΚΗΣ

Δεν είναι ο δαίμων του τυπογραφείου που ευθύνεται για την ανακοίνωση αυτή στο προηγούμενο τεύχος. Είναι μια προσπάθεια να γνωριστούμε καλύτερα. Χρόνια ξέρουμε ότι ο/η τάδε ζωγραφίζει. Καιρός να δούμε και να θαυμάσουμε τα έργα του ταλέντου τους.

Στα πλαίσια των εορτασμών για τα **85 ΧΡΟΝΙΑ** του Συλλόγου μας την **Τετάρτη 25 Απριλίου** και ώρες **18.00** έως **21.00** θα πραγματοποιηθεί έκθεση με έργα ζωγραφικής, αγιογραφίας, ψηφιδωτού και γλυπτικής που έχουν φιλοτεχνήσει μέλη και φίλοι της Ε.Ο.Φ. Η έκθεση θα διαρκέσει μία μέρα.

Δηλώσεις συμμετοχής με ονοματεπώνυμο του εκθέτη, τηλέφωνα επικοινωνίας και αναφορά για το μέγεθος, τίτλο έργου, και αριθμό έργων, θα γίνονται από **Δευτέρα 16 Απριλίου**. Η παραλαβή των έργων θα γίνει στα γραφεία μας **Δευτέρα και Τρίτη 23-24 Απριλίου 17.30 - 20.30** εκτός και αν υπάρξει ιδιαίτερη συνεννόηση. Ο αριθμός έργων που μπορεί να εκθέσει κάποιος είναι μέχρι 3 και αυτό θα εξαρτηθεί από τις δηλώσεις ενδιαφέροντος, καθώς και το μέγεθος των έργων. Για τις δηλώσεις συμμετοχής θα επικοινωνείτε με τον Πρόεδρο κ. Νίκο Νίντο στα τηλέφωνα 693 734 5236, κ. Κατερίνα Δραγώνα 697 207 8366 ή με τα Γραφεία του Συλλόγου μας.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Τετάρτη 23/05/18 ΕΚΘΕΣΗ ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ - ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ - ΚΕΝΤΗΜΑΤΟΣ
θα πραγματοποιηθεί ώρα **18.00** στα γραφεία μας με έργα μελών του Συλλόγου μας.

Για δηλώσεις συμμετοχής και αναλυτικές λεπτομέρειες θα επικοινωνείτε με την κ. **Νάντια Λυράκη** στα τηλέφωνα:
210 6451451, 694 203 5751 από 05/05/ 2018

ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΠΕΡΑΧΩΡΑ- ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ ΗΡΑΙΟ

Κείμενο, Φωτογραφίες Κατερίνα Δραγώνα, Μάγια Βέττερ

Μια όμορφη, χαλαρή, ημερήσια εκδρομή στην περιοχή του Λουτρακίου έχει άμεσα τουριστικό και παράλληλα πεζοπορικό ενδιαφέρον.

Δυτικά του Ισθμού, σε απόσταση περίπου 4 χλμ., εκτείνεται η πολύ γνωστή περιοχή του Νομού Κορινθίας, με το Λουτράκι το οποίο είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τα ιαματικά λουτρά της περιοχής (οι αρχαίες Θέρμες). Η πρώτη αναφορά για τα θεραπευτικά νερά έγινε από τον Ξενοφώντα και αργότερα αναφέρεται, ότι εκεί θεραπεύτηκε ο Ρωμαίος στρατηγός Σύλλας.

Η συστηματική αξιοποίηση των ιαματικών πηγών Λουτρακίου άρχισε 1874 μετά τη δημιουργία του δημοτικού λουτρικού καταστήματος και το 1925 αναγνωρίστηκε επίσημα ως διεθνής υδροκλιματολογικός θεραπευτι-

κός σταθμός, επίσης το 1928 λειτούργησε εκεί το πρώτο Καζίνο της χώρας μας.

Η τουριστική ομάδα στο δρόμο από Λουτράκι προς Περαχώρα επισκεφτήκαμε την Παλαιο-ημερολογίτικη Ιερά Μονή Ιωάννη Προδρόμου Λουτρακίου και την Ι.Μ. Μονή Αγίου Γερασίμου Λουτρακίου-Σχοίνου. Η τοποθεσία και των δύο Μονών προσφέρει καταπληκτική θέα προς το Λουτράκι την Λίμνη και το Ηραίο Βουλιαγμένης. Συνεχίσαμε την περιήγηση στην όμορφη πόλη του Λουτρακίου και τέλος καταλήξαμε στο Ηραίο Βουλιαγμένης ή Μελαγκάβι, με τον φάρο (έναν από τους μεγαλύτερους φάρους του Κορινθιακού) το οποίο περιηγηθήκαμε του χώρου και απολαύσαμε την μαγευτική θέα των ακτών του Κορινθιακού, με τους ορεινούς όγκους να ξεχωρίζουν επιβλητικά στο τοπίο.

Κατερίνα Δράγωνα

Η ΠΟΡΕΙΑ ΑΠΟ ΠΕΡΑΧΩΡΑ ΩΣ ΤΗ ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ

Στην εκδρομή μας η πεζοπορική ομάδα μας πραγματοποίησε άλλη μία καινούργια διαδρομή ανοιγμένη από τον ορειβατικό Λουτρακίου. Η πορεία ξεκινάει από την πάνω πλατεία της Περαχώρας. Μετά από λίγα λεπτά στην ασφαλτο βρίσκουμε την αρχή σηματοδμένου μονοπατιού. Το πρώτο μέρος της διαδρομής μας εντυπωσίασε με την θέα προς τον Κορινθιακό και την λίμνη της Βουλιαγμένης. Με ομαλή ανηφόρα στην αρχή και στην συνέχεια κατηφόρα φθάσαμε μετά από 2.30 ώρες σε ασφαλτο όπου συναντήσαμε το πούλμαν. Ορισμένα άτομα διέκοψαν την πορεία εκεί και άλλα κατέβηκαν από το πούλμαν και ενσωματώθηκαν με την πεζοπορική ομάδα. Από χωματόδρομο και πετρώδη μονοπάτι βγήκαμε σε 1.15 σε ασφαλτο και σε 300 μέτρα φθάσαμε στις ταβέρνες της λίμνης. Η υψομετρική διαφορά ήταν περίπου 250 μέτρα.

Μάγια Βέττερ



■ Στο Ηραίο Λουτρακίου



■ Ο Φάρος στο Ηραίο



ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΑ ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ - ΜΑΝΙΤΑΡΟΓΝΩΣΙΑ

Κείμενο, Φωτογραφίες Αντώνης Σαρηγιοβάννης

Το Σάββατο 18 Νοεμβρίου ,πρωί-πρωί με τη βροχούλα ξεκινήσαμε στις 8.00 π.μ. για τα Λουτρά Υπάτης. Στη διαδρομή έβρεχε με μικρά διαστήματα «ανάπαυλας», μέχρι που φτάσαμε εκεί στις 11.30. Μας περίμενε ο οδηγός-μανιταροσυλλέκτης Μπάμπης Χονδράλης για να ακολουθήσουμε το πρόγραμμα.

Εξαιτίας όμως του βροχερού καιρού και της ομίχλης στα ψηλότερα της Οίτης, ειδικότερα στην περιοχή που θα πηγαίναμε (Πάθενα υψόμετρο 1250m προς Μεσοχώρι 700m.) για συλλογή και ταυτοποίηση μανιταριών, το πρόγραμμα άλλαξε. Εν τω μεταξύ η βροχή σταμάτησε και ο Μπάμπης πρότεινε να πάμε σ' ένα δάσος πλατύφυλλων (πλατάνια και λεύκες) κοντά στα Λουτρά Υπάτης. Σχεδόν ομόφωνα συμφωνήσαμε. Στην αρχή είχα επιφυλάξεις, γιατί με τις λιγοστές γνώσεις μου περί μανιταριών, πίστευα ότι δεν θα βρούμε μεγάλη ποικιλία, λόγω του βιότοπου (δάσος πλατύφυλλων σε χαμηλό υψόμετρο) και λόγω συνθηκών (ανομβρία τον Σεπτέμβριο και Οκτώβριο). Ευτυχώς για μένα και για τους περισσότερους της ομάδας, διαψεύστηκαν οι αμφιβολίες μας.

Μπορεί να μη βρήκαμε πολλά εδώδια και συνάμα νόστιμα είδη, βρήκαμε όμως σπάνια και περιέργα στο σχήμα μανιτάρια (μύκητες). Θα αναφέρω ενδεικτικά δύο είδη, α) το αυτί του Ιούδα και β) το *Clathrus Ruber* που μοιάζει σαν πλεγμένο κόκκινο σύρμα. Για κάθε είδος που βρήκαμε μας εξηγούσε ο εξαιρετικός σε γνώσεις και μεταδοτικότητα Μπάμπης την ονομασία του, αν είναι βρώσιμο, τοξικό, φαρμακευτικό ή θανατηφόρο δηλητηριώδες. Μετά από μία τρίωρη περίπου περιήγηση στο δάσος, επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο. Εδώ να σημειώσω, ότι είχαμε έκτακτα ενημερωθεί όλοι από την αρχηγό της εκδρομής να φέρουμε μαγιό μαζί μας, για να κάνουμε μπάνιο στα ιαματικά λουτρά της Υπάτης. Κάποιοι (οι μισοί περίπου από τους σαράντα εκδρομείς) απολαύσαμε ένα ιαματικό λουτρό στην ανοιχτή πισίνα, σε θερμοκρασία 33° C, υπό βροχή για 45 λεπτά. Αφού ξεκουραστήκαμε, γύρω στις 19.30, πήγαμε για φαγητό σε κοντινή ταβέρνα όπου εκτός των άλλων γευτήκαμε και ριζότο από άγρια μανιτάρια, όχι από τα λίγα που μαζέψαμε, αλλά από αυτά που είχε μαζέψει ο Μπάμπης τις προηγούμενες ημέρες. Έτσι ευχάριστα κύλησε η πρώτη ημέρα.

Την Κυριακή το πρωί έβρεχε από τα ξημερώματα. Το πρόγραμμα που θα ακολου-

θούσαμε (Πάθενα-Μεσοχώρι) άλλαξε πάλι. Συμφωνήσαμε με την πρόταση του Μπάμπη να πάμε στο χωριό Υπάτη (390m) και συγκεκριμένα στο Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, όπου παρακολουθήσαμε. εκπαιδευτική προβολή διάρκειας μιας ώρας με επεξηγήσεις και μύηση στον μαγικό κόσμο των μανιταριών από τον Μπάμπη. Η παρουσίαση έκλεισε με το «απλό» αλλά ασφαλές συμπέρασμα, **δεν καταναλώνουμε μανιτάρια τα οποία δεν γνωρίζουμε και δεν είμαστε βέβαιοι για αυτά 100%.**

Ευχάριστη ανακάλυψη οι καταρράκτες στην είσοδο της Υπάτης, οι οποίοι και φωτογραφήθηκαν δεόντως. Στη συνέχεια πήγαμε στο χωριό Φτέρη, που βρίσκεται στις πλαγιές του Γουλινά, κοντά στην Σπερχειάδα, με σκοπό να επισκεφτούμε ένα «καζαναριό» (Χώρος παραγωγής τσίπουρου.). Η ενημέρωση εκεί για την διαδικασία παραγωγής τσίπουρου από τον ιδιοκτήτη Ιωάννη Κασικά (αμπελουργό και οινοποιό συνάμα) και η φιλοξενία που περιελάμβανε δοκιμή τσίπουρου και κρασιού με μεζέ (τυρί και λουκάνικο), ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία για τους περισσότερους από εμάς. Αφού ήπιαμε τα τσιπουράκια μας και κάναμε τα ψώνια μας αναχωρήσαμε για τον Γοργοπόταμο. Εκεί ανεβήκαμε στο ύψος της ιστορικής γέφυρας, αυτήν που ανατίναξαν με ενιαία δράση οι ένοπλες αντιστασιακές οργανώσεις ΕΛΑΣ-ΕΔΕΣ, με 200 αντάρτες και 12 Άγγλους σμποτέρ την 25^η προς 26^η Νοεμβρίου του 1942. Θεωρείται η μεγαλύτερη καταστροφή για τις δυνάμεις του Άξονα, μαζί με αυτήν της καταστροφής του εργοστασίου παραγωγής βαρέος ύδατος στη Νορβηγία.

Κατεβαίνοντας προς το ποτάμι και τη βάση των πυλώνων της γέφυρας, κατόπιν υποδείξεως του κ. Ψυράκη, συνεχίσαμε για 800m, αντίθετα με τη ροή του ποταμού, για να επισκεφτούμε έναν εντυπωσιακό καταρράκτη, γοργό, (εξ' ου και όνομά του Γοργοπόταμος), πλάτους 5m. και ύψους 3m. σε ένα άγριο περιβάλλον, όπου άκουγες μόνο τον ήχο του νερού που κυλούσε γοργά.

Στη συνέχεια κατεβήκαμε στο χωριό, φάγαμε και στις 5 ξεκινήσαμε για την Αθήνα. Ήταν μια πετυχημένη εκδρομή-εκδήλωση και αυτό χάρις στην αρχηγό Νάντια Λυράκη, στον οδηγό-μανιταρογνώστη, Μπάμπη τον οδηγό του πούλμαν και στην συμμετοχή και κατανόηση όλων μας.



■ *Helvella Crispa*
(Λαχανάκι το σγουρό)



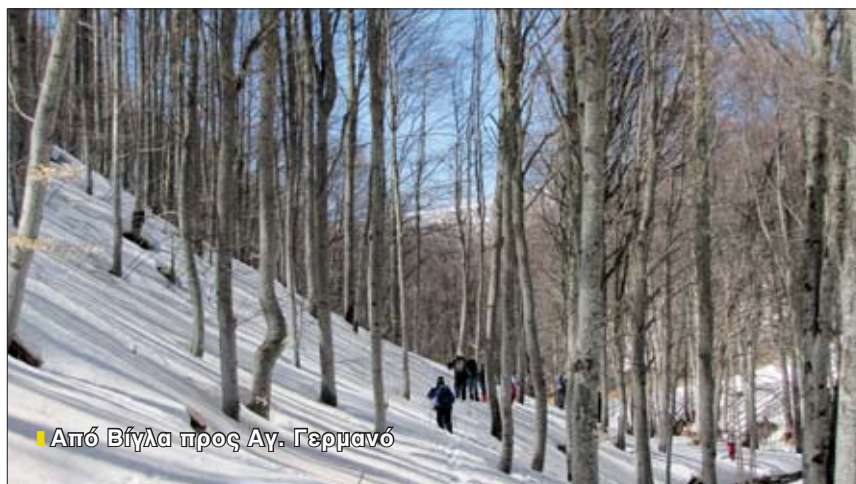
■ *Clathrus ruber*
(Κιγκλίδωμα το ερυθρό)



■ *Auricularia auricularia-judae*
(Οτίσκη - Το αυτί του Ιούδα)



■ Χαλκίδα 1945



■ Από Βίγλα προς Αγ. Γερμανό



■ Όλυμπος 1982



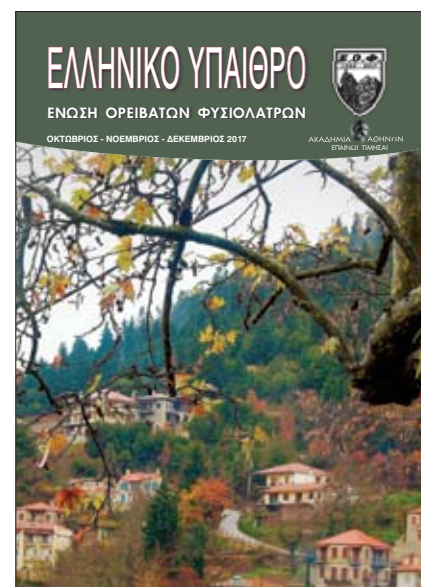
■ Ο Ξενώνας

Ογδόντα πέντε ολόκληρα χρόνια συμπληρώνονται, από τη γέννηση της Ε.Ο.Φ., όταν τον Γενάρη του 1933, σε μια συγκέντρωση μιας ομάδας 15 νέων απόμων κάποιος αναφέρεται στην Ορειβασία και την Φυσιολατρία γενικώς και προτρέπει τους υπόλοιπους, που δεν τους λείπει, η δύναμη και ο ενθουσιασμός, να ιδρύσουν ένα Σύλλογο, που να τους οδηγήσει κοντά στη φύση, μακριά από το άγχος της καθημερινότητας. Ενωμένοι έπρεπε να είναι, για να πάει μπροστά ο Σύλλογος τους, φυσιολάτρες ήταν, στα όρη και στα βουνά θα ανέβαιναν, οπότε βγήκε μόνο του και το όνομά του. Έτσι γεννήθηκε η Ε.Ο.Φ. "ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ"!!!

Από τότε πέρασαν 85 ολόκληρα χρόνια με χιλιάδες εκδρομές σ' όλες τις γωνιές της πατρίδας μας, σε βουνά, σε χωριά, σε νησιά, σε όμορφες πόλεις, χρησιμοποιώντας όλα τα μέσα μεταφοράς.

Στην αρχή κάρα, φορτηγά και κάτι σαραβαλάκια αυτοκίνητα, αργότερα ανθρώπινα λεωφορεία και τα τελευταία χρόνια πούλμαν με όλες τις ανέσεις (ραδιόφωνο, τηλεόραση, κλιματισμό ψυγείο κλπ.).

Με πλοία, καϊκια και βάρκες, επισκεφθήκαμε τη νησιωτική μας χώρα. Τα πανέμορφα νησιά του Αιγαίου και του Ιονίου πελάγους, ως κάτω την πανέμορφη Κρήτη. Δεν έχει μείνει γωνιά της πατρίδας μας που δεν έχει πάει η Ε.Ο.Φ. μέσα στην 85ετία της ύπαρξής της. Παράλληλα, τα μέλη της και οι φίλοι της, είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν, να γνωρίσουν και να ξεναγηθούν και σε πολλές χώρες του εξωτερικού που δύσκολα, οι περισσότεροι, θα επιχειρούσαν να πάνε μεμονωμένα. Όμως για να έχει μία εκδρομή επιτυχία, μεσολαβούν πολλοί παράγοντες. Κατ' αρχήν ο τόπος και η κατάλληλη εποχή, η οργάνωση



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΑΙΦΕΔΑ

-βασικό στοιχείο- ο αρχηγός, οι καλοπροαίρετοι συνεκδρομείς. Και όλα αυτά, είναι στο χέρι του εκάστοτε Δ.Σ. και ειδικά του Εφόρου εκδρομών. Και επειδή κατά τις Γενικές Συνελεύσεις τα περισσότερα μέλη που λαμβάνουν μέρος στις αρχαιρεσίες βρίσκονται πολλά χρόνια στο Σύλλογο μπορούν, να διακρίνουν ποιοι από τους υποψήφιους, είναι κατάλληλοι να αναλάβουν τη διοίκηση και ως εκ τούτου προκύπτουν τα ανάλογα διαχρονικά θετικά αποτελέσματα. Και όντως σε όλα αυτά τα χρόνια, τα εκάστοτε Διοικητικά Συμβούλια, δίνουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους, ώστε



■ Παρνασσός, Γεροντόβραχος



■ Εκδηλώσεις στα γραφεία



να πάνε το Σύλλογο όλο και πιο ψηλά. Με την ιδιόκτητη Κατασκήνωση στο Μάτι, τον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι Κορινθίας, τα ιδιόκτητα Γραφεία στο κέντρο της Αθήνας και τη συνεχή άνοδο του αριθμού των νέων μελών, βρίσκεται στην πρωτοπορία των εκδρομικών Συλλόγων της χώρας. Το 2018 κλείνει τα 85 χρόνια συνεχούς ανοδικής πορείας και εγώ τα 65 χρόνια κοντά του και πάντα μαζί του και τον ευχαριστώ από καρδιάς.

Έρση Καφετζοπούλου



■ Μικρά Ασία, Τροία



■ Θεοφάνεια στην κατασκήνωση της Ε.Ο.Φ.



ΑΚΟΜΑ ΕΝΑ ΧΟΡΤΑΣΤΙΚΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΣΤΑ ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ

Κείμενο, Φωτογραφίες Πάτροκλος Σαρηγιοβάννης

Παρασκευή

Στις 8 Σεπτεμβρίου αναχωρήσαμε για την καθιερωμένη θερινή εκδρομή στη βόρεια Εύβοια και τα Λιχαδονήσια. Στις 15:00 ξεκινήσαμε για την Αρκίτσα, όπου το λεωφορείο έφτασε το απόγευμα και με το πλοίο του πορθμείου, διασχίζοντας την γαλήνια θάλασσα του βόρειου Ευβοϊκού σε συνθήκες άπνοιας, φτάσαμε στα Λουτρά Αιδηψού. Κατόπιν διασχίσαμε την καταπράσινη χερσόνησο της Λιχάδας παραλιακά και με τη δύση του ήλιου φτάσαμε στο ξενοδοχείο στον Άγιο Γεώργιο. Μετά από σύντομη ανάπαυση η ομάδα κατέβηκε για φαγητό στην ταβέρνα του ξενοδοχείου. Οι ιδιοκτήτες μας προσέφεραν ένα χορταστικό δείπνο και η παρέα μου και εγώ επισκεφθήκαμε αργότερα ένα τοπικό κατάστημα που σερβίρει ωραία γλυκά, ενώ απολαμβάνουμε την γαλήνη του λιμανιού με τις παραδοσιακές μεγάλες ψαρότραπεzes.

Σάββατο

Παρά το ξεκίνημα με ένα μουντό πρωινό, η γαλήνη του τοπίου με την ήσυχη θάλασσα σε έπειθε ότι είναι καλοκαίρι. Μετά από ένα χορταστικό πρωινό στον παραλιακό δρόμο του Αγίου Γεωργίου, επιβιβαστήκαμε στο λεωφορείο και μετά από λίγα λεπτά κατεβήκαμε στον Κάβο. Προσωπικά, το τοπίο με άφησε άφωνο καθώς δεν είχα ξαναδεί τέτοια παραλία. Επί μερικά χιλιόμετρα απλώνονταν μια ομαλή ακτογραμμή με βότσαλα που βαθμιαία έδιναν τη θέση τους σε γκριζωπή άμμο όσο πλησιάζαμε στο νερό και πελώρια αρμυρίκια σκίαζαν όλο τον παραλιακό δρόμο. Το σημείο του απόπλου είναι λιτό, πάνω στην παραλία, με έναν μόνο μικρό πάγκο και καρέκλες όπου εκδίδονται τα εισιτήρια. Από μια μικρή στενή ξύλινη εξέδρα ανεβήκαμε στο σκάφος με το γυάλινο δάπεδο που επιτρέπει καλύτερη οπτική προς το βυθό και τα μυστικά του, ατραξιόν που οι μικρότεροι από τους εκδρομείς θαύμασαν ιδιαίτερα. Απόλαυσα τη βόλτα γύρω από τις νησίδες όσο ελάχιστα πλωτά ταξίδια μου, καθώς η μικρή έκταση του συμπλέγματος των νησιών και το υπέροχο τοπίο επέτρεψαν μια θαυμάσια μύηση σε μια διαδρομή που δεν απαιτήσε περισσότερα από 45 λεπτά. Η πλειονότητα της εκδρομικής ομάδας επέλεξε να περιηγηθεί στη θαλάσσια περιοχή των νησιών ενώ κάποιοι που είχαν επισκεφθεί ξανά το μέρος προτίμησαν να μεταβούν απευθείας στην οργανωμένη παραλία της Μονολιάς, του μεγαλύτερου από τα Λιχαδονήσια, της οποίας οι τελευταίοι κάτοικοι την εγκατέλειψαν το 1964 αν και παραμένουν ιδιοκτήτες του νησιού σήμερα. Όλοι διασκέδασαν και θαύμασαν την ομορφιά του βυθού μέσα από το υποβρύχιο παράθυρο του σκάφους. Η τύχη ευλόγησε και τις φώκιες που περιφέρονται συχνά στην περιοχή και να τις φωτογραφίσουμε. Ακόμη οι πιο παρατηρητικοί είδαν τα απομεινάρια ενός ναυαγίου που υπάρχει σε αβαθή νερά κοντά στις νησίδες, το οποίο βυθίστηκε το 1943 λόγω άγνοιας της θαλάσσιας περιοχής εκ μέρους των Γερμανών αξιωματικών που το είχαν επιτάξει κατά τη διάρκεια της Κατοχής.

Με το δέσιμο στην αποβάθρα της Μονολιάς μια μικρή ομάδα περιλαμβανομένου εμού περιηγήθηκε στον εγκαταλελειμμένο οικισμό του νησιού, από τον οποίο σώζεται ακέραιη η μικρή εκκλησία, τμήματα του οποίου φαίνεται ότι ανακατασκευάζονται σήμερα.

Επιστρέφοντας στην οργανωμένη παραλία της Μονολιάς βυθιστήκαμε σε ένα δροσιστικό μπάνιο στα ήσυχα νερά της. Η σχεδόν αδιάκοπη συννεφιά δεν επισκίασε τη διάθεση μας και μέχρι την αναχώρηση ο ήλιος έλαμπε πάλι στον ουρανό.

Μια μικρή ταλαιπωρία που για μένα ήταν διασκεδαστική υπήρξε επειδή λόγω του μεγάλου όγκου επισκεπτών δεν μπορέσαμε να επιστρέψουμε όλοι μαζί στην ακτή του Κάβου. Οι τελευταίοι επιβιβαστήκαμε σε ένα σχεδόν άδειο από κόσμο σκάφος και επιστρέψαμε άνετα στην ακτή από όπου γυρίσαμε για φαγητό και ανάπαυση στον Άγιο Γεώργιο.

Ελεύθερο το απόγευμα του Σαββάτου και έτσι μερικοί ξεκουράστηκαν αρκετά ενώ άλλοι, όπως εγώ, έκαναν μικρές βόλτες στο χωριό και αργότερα κάθισα μαζί με φίλους για απογευματινό καφέ στην προκουμαία. Ομολογώ ότι κοιμήθηκα αργά και δυσκολεύτηκα λίγο να ξυπνήσω για τις εξορμήσεις της Κυριακής αλλά το υπέροχο γεύμα δίπλα στο φλοίσβο και η εξοχική ατμόσφαιρα ενέτειναν ακούσια τη θερινή ραστώνη.

Κυριακή

Νωρίς το πρωί η ορειβατική ομάδα ξεκίνησε με ένα αγροτικό αυτοκίνητο για το σημείο εκκίνησης της πορείας τους και εμείς οι πιο τουριστικοί τύποι με αρχηγό την κυρία Όλγα Πετροπούλου, πήγαμε ξανά στον Κάβο για να κολυμπήσουμε και να απολαύσουμε τον ήλιο. Οι περισσότεροι έκαναν εκεί την επαφή τους με τα δυνατά θαλάσσια ρεύματα της περιοχής που, παρά την απόλυτη νηνεμία, μπορούν εύκολα να παρασύρουν οποιονδήποτε δεν πατά γερά στο βυθό. Εξ ου και δεν αποτολμήθηκε έξοδος από την ορισμένη με σηματοδότες ασφαλή περιοχή κολύμβησης. Ο ήλιος ήταν αρκετά καυτός και η ημέρα θύμιζε έντονα Αύγουστο. Την καθορισμένη ώρα περισυλλέξαμε τους ορειβάτες από ένα σημείο της παραλίας του Κάβου και γυρίσαμε στον Άγιο Γεώργιο για μεσημεριανό γεύμα, ξεκούραση και αναχώρηση για την επιστροφή.

Νωρίς το απόγευμα φύγαμε από τον Άγιο Γεώργιο για να επιστρέψουμε στην Αθήνα. Ήταν μια υπέροχη φθινοπωρινή εκδρομή με άρωμα καλοκαιριού που πιστεύω ότι θα μπορούσε να γίνεται διαφορετική εποχή της ευρύτερης περιόδου του καλοκαιριού κάθε χρόνο ώστε να ανακαλύπτονται όλα τα μυστικά που κρύβει η βόρεια Εύβοια κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Παρότι συνήθως γίνεται Σεπτέμβριο, ίσως η διεξαγωγή της και τον Ιούνιο ή τον Ιούλιο ενόστε, επιτρέψει μια εντελώς διαφορετική εμπειρία με περισσότερη διάρκεια της ημέρας και χωρίς τη δαμόκλεια σπάθη της πιθανής βροχής.

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.dendrinος.gr
Τηλ.: 210 7511873 - 210 7512898, Fax.: 2107560558,
Κιν.: 6948377322, email: info@dendrinος.gr



Κείμενο Θωμάς Σιταράς Αθηναιογράφος (www.paliaathina.com)



Στην διάλεξη που έδωσα στις 30 Οκτωβρίου στα γραφεία του συλλόγου μας με τίτλο «Όταν οι πρόγονοί μας ανακάλυπταν τας εκδρομές και τας εξοχάς» (1862-1940) αναφέρθηκα μεταξύ άλλων και στο παρακάτω κείμενο του Ανδρέα Ποταμιάνου. Το παραθέτω αυτούσιο... «Ο αμήτορας και απληροφόρητος Αθηναίος πού θα βρεθή αυτήν την εποχήν, ή οποιαδήποτε άλλην, σε μίαν εξοχήν της Αττικής, θα αιφνιδιασθή από περιέργες διάτορες φωνές από ακατάλυπτες επιφωνήσεις που βγαίνουν μυστηριωδώς από τα πεύκα και από τους βράχους ως συνθήματα ληστοσυμμοριών ή ως εξορκισμοί μάγων. Φοι! Επα! Οφα! Ποιος εκφωνεί τας μυστηριώδεις αυτάς λέξεις και προς ποίον τας απευθύνει; Τι μυστήριον κρύβεται πίσω από τις περιέργες αυτές επικλήσεις;

Κανένα! Απλούστατα οι φωνές αυτές είνε φωνές συνεννοήσεως των μελών ενός εκδρομικού σωματείου, το οποίον έχει καταλυισθή κάπου εκεί κοντά. Εκδρομείς προσκαλούν κοντά τους άλλους εκδρομείς ή τους συναντούν έπειτα από χωρισμό αρκετής ώρας και τους χαιρετούν με τον συνθηματικόν χαιρετισμόν του σωματείου.

Τα μυστηριώδη Φοι, Οφα κλπ δεν είνε παρά ο συντεταγμένος τίτλος του εκδρομικού συλλόγου, σημείον αναγνωρίσεως μεταξύ των μελών και μεταξύ των άλλων σωματείων. Πίσω από το «ΟΦΑ» κρύβεται ο Όμιλος Φίλων Ακτής, πίσω από το «ΕΟΣ» κρύβεται ο Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος, πίσω από τον «ΦΟΠ» ο Φυσιολατρικός Όμιλος Πειραιώς και έπεται συνέχεια.

Η ερημιά, η ακρογιαλιά, το δάσος έχουν γεμίσει από συνθήματα, από φωνές, από γέλια ενός κόσμου χαρούμενου και αμέριμνου που θεωρεί υποχρέωσίν του, και υψίστην ευχαρίστησιν, να βρεθή κάθε Κυριακήν και κάθε γιορτή στο βουνό, στο δάσος, στην ακρογιαλιά, στο φυσιολατρικό ραντεβού του ύπαιθρου.

Είνε τώρα κάμποσα χρόνια που ο εκδρομισμός απλώθηκε πέρα ως πέρα στην Ελλάδα, σαν ένα κύμα ορμητικό που κατέκλυσε βουνά, ακρογιαλιές και δάση.

Αθόρυβος, χωρίς προπαγάνδα και χωρίς ψευτιά, εκινήθη ο κόσμος προς το ύπαιθρον, το οποίον πάντα λαχταρούσε. Σ' αυτό τον εβोधήθησε και η οργάνωσις του εκδρομικού σωματείου με τα πλεονεκτήματα που του εξασφαλίζει. Σήμερα κάθε μέλος εκδρομικού σωματείου έχει εκπώσεις και ευκολίες. Κάθε εκδρομή γίνεται με τάξη.

Το αυτοκίνητο, το λεωφορείο, το ναυλωμένο πλοίο φεύγει στην ώρα του και γυρίζει πάλιν την ωρισμένην ώρα. Υπάρχει τάξις, οργάνωσις, γούστο του τόπου, εκδρομική πείρα, αρχηγός της εκδρομής που φροντίζει για όλα. Υπάρχουν προβλέψεις για τα τρόφιμα για τον καιρό, υπάρχουν καταφύγια, υπάρχουν φάρμακα, φορητό φαρμακείο. Υπάρχει ακόμα κάτι πολύτιμο, κάτι πολύ ακριβό, η καλή παρέα, η ευγενική καλόκαρδη συντροφιά, ο αμοιβαίος σεβασμός μεταξύ των μελών, και απέναντι των ξένων που προσκαλούν στις εκδρομές των. Υπάρχει τέλος κάτι που σπάνια μπορεί κανείς να το επιτύχη μόνος ή με μικρή και ανοργάνωτη παρέα: Η απόλαυσις της μακρυνής, της δύσκολης, της σπανίας, της πρωτότυπης εκδρομής. Ορίστε να ανεβήτε μόνος ή με τη μικρή σας συντροφιά σε μια απάτητη κορυφή. Ορίστε να επισκεφθήτε ένα μακρινό απρόσιτο ερημοκλήσι ή να μπήτε σε μια σπηλιά.

Πέρυσι το καλοκαίρι, είχαμε πάει, θυμούμαι, με τους φίλους της ακτής σ' ένα ωραίον ερημόνησο του Ευβοϊκού, στην Πλατουράδα. Ήτανε μια πρωτότυπη εκδρομή που μας άφησε ωραιότατες αναμνήσεις. Φύγαμε με ειδικώς ναυλωμένο πλοίο από την Ραφήνα και έπειτα από μία ώρα βγήκαμε στο νησί. Χιλιάδες γλάροι μας υποδεχθήκανε με άγριες κραυγές και επετούσαν απί πολλήν ώραν πάνω από τα κεφάλια μας. Είχαμε πατήσει τη μητρόπολή τους. Εκεί επάνω μέσα στους βράχους και στ' αγκάθια είχανε τις φωλιές τους. Βρήκαμε αυγά και μικρά πουλιά. Εκολυμπήσαμε σε κατακάθαρα νερά και ψαρέψαμε από τους βράχους και από το πλοίο. Έπειτα τραβήξαμε για το Νευμποριό, απέναντι στην Αίγινα και ετελειώσαμε την εκδρομή μας μέσα σε πλατάνια και ροδοδάφνες.

Ετελειώσε. Ο εκδρομισμός κατακτά κάθε μέρα έδαφος γιατί θα πή χαρά, υγεία, λουτρό σωματικό και ψυχικό, σωματική και πνευματική απόλαυση.

Είνε απόλαυσις να βλέπη κανείς τους καφενόβιους να σκύβουν εμβριθώς επάνω στον χάρτη και να μετρούν με τον διαβήτη τις αποστάσεις των διαφόρων μερών. Ο τέως καρεκλοκένταυρος ξέρει τώρα πόσο απέχει το Δράμεσι από την Αυλίδα, ξέρει πού έχει κούμαρα και πού «τσιμπάνε» οι χάνοι. Αλλά ξέρει και κάτι άλλο: Ότι το ύπαιθρο τον ξεκουράζει και τον ωφελεί, ότι έπειτα από κάθε εκδρομή γυρίζει στο σπίτι του με νέας δυνάμεις και με καινούργιο κέφι και ότι επί τέλους κάνοντας αυτός το κέφι του έδωκε δουλειά σε τόσα αυτοκίνητα και σε τόσα βαποράκια.

Ειλικρινώς πρέπει να χαιρετίση κανείς αυτήν την κίνησιν, σαν μια απολύτρωσιν από το καφενείο, και ακόμη σαν μια εκστρατεία κατά του ουρμπανισμού. Έως τώρα το χωριό κατέκλυζε την Αθήνα εις βάρος και των δύο. Τώρα η Αθήνα κινείται προς το χωριό, προς την εξοχή, προς τον καθαρόν αέρα και προς τις καθαρές σκέψεις. Ανύποπτοι οι εκδρομείς και οι φυσιολάτραι θεμελιώνουν μια καινούργια σκέψι και έναν καινούργιο πολιτισμό.

Τώρα είνε η καλλίτερη αποχή για εκδρομές. Οι ζέστες έφυγαν, ο καιρός είνε ήπιος, τα βουνά εγέμισαν κούμαρα και τα δάση κυκλάμινα και δροσιές. Εμπρός για το ύπαιθρο, για το ύπαιθρο που ξεκουράζει και εξευμενίζει».

(«Ελληνικόν Μέλλον», Οκτώβριος 1937, Θέμος Ποταμιάνος)

Και για την αντιγραφή

Θωμάς Σιταράς, Αθηναιογράφος (www.paliaathina.com)



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ, 1 ΔΙΗΜΕΡΗ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 105 ΑΤΟΜΩΝ

ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ - ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ

Τα τελευταία χρόνια, επισκεπτόμαστε τον Άγιο Γεώργιο Ευβοίας κάθε χρόνο ή τέλος Σεπτεμβρίου ή τέλος Ιουνίου. Τα μέλη μας, ζητούν την εξόρμηση αυτή διότι το κόστος είναι χαμηλό, ο οικισμός τους θυμίζει κυκλαδίτικο παραλιακό χωριό, συνδυάζει θαλάσσιο μπάνιο με περιπάτους σε πευκόφυτα μέρη μέχρι το χωριό Λιχάδα ή και μέχρι το ύψωμα του Προφήτη Ηλία με την μαγευτική θέα. Άλλοι προτιμούν να πεζοπορήσουν στον παραλιακό δρόμο μέχρι τον Κάβο. Ήρεμη – ήσυχη περιοχή, φρέσκα ψάρια, καλή παρέα. Πάντως ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της περιοχής, είναι η βόλτα με σκάφος τριγύρω από τα Λιχαδονήσια και η απόλαυση του μπάνιου που κάνουν στην ωραία παραλία του κεντρικού νησιού. Όλοι έχουν δει στο διαδίκτυο βιντεάκια από drone που παρομοιάζουν το συγκρότημα των Λιχαδονησιών με τις ... Σειξέλες. Έχουν δικίο που το ζητούν κάθε χρόνο και μερικές φορές γεμίζουν 2 πούλμαν. Φέτος η τριήμερη αυτή εκδρομή πραγματοποιήθηκε στις 8-10/09/17 με συμμετοχή 42 ατόμων.

ΣΤΡΟΠΩΝΕΣ - ΧΙΛΙΑΔΟΥ

Έχουμε πάει πολλές φορές στην περιοχή της Χιλιαδούς διότι αρέσει στα μέλη μας και τους φίλους μας. Συνδυάζει ορεινό χωριό, τους Στρόπωνες, ποτάμι, φαράγγι, θάλασσα, μπάνιο, φρέσκα ψάρια για γεύμα κοντά στην θαυμάσια παραλία της Χιλιαδούς. Για να απολαύσουμε όλα αυτά, συνηθίζουμε να πραγματοποιούμε αυτήν την εκδρομή τέλος Σεπτεμβρίου για να μην έχει πολύ νερό το ποτάμι και να έχει σχετική ησυχία στην παραλία. Φέτος, πήγαμε στις 10/9/17 με συμμετοχή 23 ατόμων. Όσοι δεν πεζοπορήσαν, περιηγήθηκαν λίγο τους Στρόπωνες και ψώνισαν τοπικά προϊόντα και μην ξεχνάμε ότι φημίζονται οι ντομάτες τους. Μετά, κατέληξαν στην παραλία της Χιλιαδούς όπου γεύτηκαν φρέσκα ψάρια και ορισμένοι έκαναν μπάνιο. Η παραλία είναι θαυμάσια και έχει μεγάλο μήκος, μετά μάλιστα από μία ανηφορίτσα στην άκρη της, θαυμάζεις άλλη μία παραλία που μερικές εποχές του χρόνου καταλαμβάνεται από γυμνιστές. Για να απολαύσεις πάντως το μπάνιο, πρέπει να πετύχεις μέρες χωρίς ανατολικό άνεμο διότι τότε συναντάς μεγάλα κύματα. Οι πεζοποροί μας ξεκίνησαν από τους Στρόπωνες αφού ενημερώθηκαν ότι πρέπει να φοράνε καλό αρβυλάκι και μπήκανε στο φαράγγι ακολουθώντας την κοίτη του ποταμού. Η διάσχιση αυτή έχει μεγάλο ενδιαφέρον διότι έχει εύκολα και λιγότερα εύκολα περάσματα ενώ όλη η διαδρομή είναι κατάφυτη και βαδίζεις σε σκιά μέχρι να πλησιάσεις στον οικισμό της Χιλιαδούς. Η ιδιαιτερότητα και η απόλαυση της διάσχισης είναι τα συχνά περάσματα από αριστερά στα δεξιά της κοίτης και ανάποδα πατώντας είτε σε πέτρες είτε μέσα στο νερό (μετρήσαμε μία φορά 22 περάσματα). Η πορεία δεν ήταν μεγάλη και έτσι οι λάτρεις του θαλάσσιου μπάνιου είχαν χρόνο για βουτιά. Στην επιστροφή συνηθίζουμε να σταματάμε στην δημοφιλή Στενή για καφέ ή γλυκό.

ΝΑΞΟΣ

Μέσα Σεπτεμβρίου συνηθίζουμε κάθε χρόνο να πραγματοποιούμε μία τριήμερη ή πολυήμερη εκδρομή σε νησί. Φέτος, από 21 μέχρι 24/9/17, επισκεφθήκαμε την Νάξο με 40 εκδρομείς. Ιδανική εποχή μετά την επέλαση των τουριστών και την επιστροφή των παιδιών στα σχολικά τους καθήκοντα. Ιδανικό νησί για τις ωραίες παραλίες του και τα πολλά αξιοθέατα. Γι αυτό η ΕΟΦ έκανε ένα πλούσιο πρόγραμμα και το υλοποίησε με επιτυχία προς ικανοποίηση των εκδρομέων μας. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.



■ Στην Διαδρομή Στρόπωνες - Χιλιαδού, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Νάξος στο απάνω Κάστρο, Τσακαλαρίου, Φωτ. Β. Σαλβεστριάδης



■ Νάξος, στην Κορυφή του Ζα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Καλαμάτα στην πορεία προς Πάνω Βέργα, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΟΚΤΩΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 187 ΑΤΟΜΩΝ

ΛΟΥΤΡΑΚΙ – ΠΕΡΑΧΩΡΑ – ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ – ΗΡΑΙΟ

Με συμμετοχή 33 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 8/10/17 ημερήσια εκδρομή που περιελάμβανε επίσκεψη στο Λουτράκι, στην Λίμνη Βουλιαγμένης, στο Ηραίο και στην Περαιχώρα. Ο καιρός ήταν θαυμάσιος και απολαύσαμε το τοπίο και ιδιαίτερα την γραφική Λίμνη Βουλιαγμένης. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε, για 1^η φορά, μία ωραιότατη διαδρομή ξεκινώντας από την άνω συνοικία της Περαιχώρας, τους Ταξιάρχες και καταλήγοντας στην Λίμνη Βουλιαγμένης. Η διαδρομή μας άρεσε διότι περνούσε από πολλά σκιερά πευκόφυτα μονοπάτια αλλά και από τη θέα που μας χάριζε προς την θάλασσα, την λίμνη και προς την απέναντι πλευρά του Κορινθιακού κόλπου, την βόρεια Πελοπόννησο.

ΟΣΤΡΑΚΙΝΑ – ΛΕΒΙΔΙ – ΝΥΜΦΑΣΙΑ – ΒΥΤΙΝΑ

Με συμμετοχή 46 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 15/10/17 εξόρμηση στην περιοχή του Μαινάλου που συνηθίζουμε να κάνουμε 1 με 2 φορές τον χρόνο. Αυτή τη φορά, οι ορειβάτες μας χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Η μία πραγματοποίησε την διαδρομή Καταφύγιο Μαινάλου – Κορυφή Οστρακίνα – Αυχένας πάνω από το καταφύγιο Λεβίδι. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν το Καταφύγιο, την Βυτίνα, την Μονή Κερνίτσας, την Νυμφασία και το Λεβίδι. Στο Λεβίδι που κατέληξαν όλοι, βρήκαμε την ευκαιρία να το περιηγηθούμε και να γευτούμε τα ψητά του.

ΚΑΛΑΜΑΤΑ – ΚΑΡΔΑΜΥΛΗ – ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΜΠΙΛΙΟΒΟ – ΒΕΡΓΑ

Το διήμερο 21&22/10/17 πραγματοποιήσαμε μία πολύ ενδιαφέρουσα εκδρομή με συμμετοχή 41 ατόμων. Προτιμήσαμε να διανυκτερεύσουμε στο κέντρο της Καλαμάτας για να δώσουμε την ευκαιρία στους εκδρομείς να την περιηγηθούν και να την γνωρίσουν όσο γίνεται καλύτερα διότι έχει

πολλά ενδιαφέροντα. Εκτός από το Κάστρο, την παλιά πόλη, την εκκλησία της Υπαπαντής και το Αρχαιολογικό Μουσείο, ξεναγηθήκαμε και σε ένα νέο μουσείο όπου εκτίθεται μία Συλλογή Παραδοσιακών Ενδυμάτων. Δεν αμελήσαμε να επισκεφθούμε και τα ονομαστά μεζεδοπωλεία της Καλαμάτας που εκτός των άλλων, προσφέρουν και το παραδοσιακό έδεσμα της Καλαμάτας, την «ψητή γουρουνοπούλα». Η πεζοπορική ομάδα, το μεν Σάββατο, πραγματοποίησε την διαδρομή Κάτω Βέργα – Άνω Βέργα (Σελίτσα) – Κάτω Βέργα. Την δε Κυριακή πραγματοποίησε την διαδρομή Σωτηριάνικα – Αλτομυρά – Σωτηριάνικα χρησιμοποιώντας το αρίστου αρχιτεκτονικής σχεδίασης μονοπάτι – σκάλα Μπίλιοβο. Την Κυριακή, όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Στούπα και την Καρδαμύλη.

ΖΑΡΟΥΧΛΑ – ΛΙΜΝΗ ΤΣΙΒΛΟΥ

Στις 29/10/17 πραγματοποιήθηκε ημερήσια εκδρομή με 67 άτομα που χωρίστηκαν σε 2 ομάδες. Η μία ομάδα επισκέφθηκε την γραφική λίμνη Τσιβλού όπου πεζοπόρησε κάνοντας τον γύρο της λίμνης. Μετά περιηγήθηκε την Ζαρούχλα όπου γευμάτισε και παρέλαβε την πεζοπορική ομάδα. Η 2^η ομάδα πραγματοποίησε μία ενδιαφέρουσα πεζοπορική, κυκλική διαδρομή ξεκινώντας και καταλήγοντας στην Ζαρούχλα απολαμβάνοντας το φθινοπωρινό τοπίο με τα πολλά χρώματα διότι όλη η πορεία ήταν ανάμεσα σε καρυδιές, καστανιές, έλατα, δρύες κτλ



■ Στην πορεία Χιονοδρομικό Χελμού - Μέγα Σπήλαιο, Φωτ. Β. Συλβεστιάδης



■ Στην διαδρομή Περαιχώρα - Λίμνη Βουλιαγμένης, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Νάξος, στην Πορτάρα, Φωτ. Μ. Βέττερ



εκδρομές - εκδηλώσεις



ΛΟΥΤΡΑ ΥΠΑΤΗΣ – ΜΑΝΙΤΑΡΟΓΝΩΣΙΑ – ΓΟΡΓΟΠΟΤΑΜΟΣ

Με συμμετοχή 41 ατόμων, πραγματοποιήθηκε μία ενδιαφέρουσα εκδρομή στις υπώρειες της Οίτης το διήμερο 18-19/11/17. Ο βασικός στόχος αυτής της εκδρομής ήταν η «μανιταρογνωσία» και ζητήσαμε την συνδρομή του εκπαιδευτικού Μπάμπη Χονδραλή να μας ξεναγήσει και να μας αναπτύξει μέρος των γνώσεών του στο ιδανικό περιβάλλον και στην ιδανική εποχή. Ο στόχος επιτεύχθηκε μερικώς διότι και τις δύο μέρες ο καιρός ήταν βροχερός και δεν μας επέτρεψε να πραγματοποιήσουμε τις προγραμματισμένες πεζοπορικές διαδρομές που είχαν προταθεί από τον Μπάμπη για να βρούμε μεγάλη ποικιλία μανιταριών. Πάντως, το Σάββατο, βρήκαμε ένα τρίωρο που η βροχή διακόπηκε και κάναμε έναν περίπατο κοντά στον Σπερχειό ποταμό μέσα σε ένα θαυμάσιο δάσος από πλατάνια και δρυς. Σ' αυτόν τον περίπατο αλλά και σε όλο το διήμερο, εντυπωσιαστήκαμε από την ευγένεια, την ευφράδεια, τις γνώσεις και την «μεταδοτικότητα» του Μπάμπη. Μπορεί να μην βρήκαμε πολλά μανιτάρια διότι είχε βρέξει καταρρακτωδώς τις προηγούμενες μέρες, αλλά μάθαμε τα είδη των μανιταριών, πού συναντάται κάθε είδος, τί πρέπει να αποφεύγεται κτλ. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, το Σάββατο, επισκέφθηκαν την Υπάτη και την Μονή Αγάθωνος. Όλοι είχαν την δυνατότητα, το απόγευμα, να επισκεφθούν τα θερμά ιαματικά λουτρά στην προσπάθειά τους να χαλαρώσουν. Στα Λουτρά της Υπάτης, όπου διανυκτερεύσαμε, θυμηθήκαμε ότι η μεγάλη ακμή τους ήταν από 1955 μέχρι το 1980 οπότε πολύς κόσμος παραθέριζε εκεί για να συνδυάσει το ωραίο περιβάλλον με τα ιαματικά λουτρά που εκείνη την εποχή ήταν πολύ δημοφιλή. Εμείς δεν αμελήσαμε να δοκιμάσουμε τα τσίπουρά τους με τα γευστικά τους φαγητά. Την Κυριακή, μια και δεν μπορούσαμε να πραγματοποιήσουμε την προγραμματισμένη πεζοπορική διαδρομή, επισκεφθήκαμε την Υπάτη όπου μας πρόβαλε ο Μπάμπης διαφάνειες από πολλά είδη μανιταριών κάνοντας τα απαραίτητα σχόλια. Στη συνέχεια επισκεφθήκαμε το χωριό Φτέρη και ένα αποστακτήριο όπου μάθαμε πώς παράγεται το τσίπουρο. Μας προσέφεραν μεζέδες για την δοκιμή και βεβαίως, αγοράσαμε αρκετές φιάλες. Στο τέλος καταλήξαμε στον Γοργοπόταμο για φαγητό πριν την αναχώρηση για Αθήνα. Οι περισσότεροι εκδρομείς, είχαμε γνωρίσει τον Γοργοπόταμο μόνο σαν στάση για φαγητό κατά τις επιστροφές από εκδρομές στην Φθιώτιδα διότι έχει πολλές και καλές ταβέρνες. Αυτή τη φορά όμως φροντίσαμε να έχου-

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟ-
ΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 111 ΑΤΟΜΩΝ**

ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ – ΧΕΛΜΟΣ – ΞΗΡΟΚΑΜΠΙ – ΜΕΓΑ ΣΠΗΛΛΑΙΟ

Στις 5/11/17 και με συμμετοχή 29 ατόμων, επισκεφθήκαμε το έρημο Χιονοδρομικό Κέντρο που περίμενε τα πρώτα χιόνια για να υποδεχθεί πολύ κόσμο που λατρεύει το αλπικό τοπίο, τα χιόνια, το σκι. Από εκεί, η ορειβατική ομάδα μας ξεκίνησε μία κατάβαση και κατέληξε μετά από 6½ ώρες πορεία στο Μέγα Σπήλαιο. Λέμε κατάβαση αλλά κατά τη διάρκεια της διαδρομής αναγκαστήκαμε να κάνουμε και αρκετά έντονες ανηφόρες που μας έκοβαν τα πόδια. Διαπιστώσαμε επίσης ότι υπάρχουν 2 διαδρομές διότι πριν μερικά χρόνια ακολουθήσαμε άλλη πορεία. Το άσχημο ήταν ότι διαλέξαμε κακή εποχή διότι ο ήλιος έδυε νωρίς και αναγκάζομασταν να περιορίζουμε τις στάσεις με αποτέλεσμα να μην προλαβαίνουν μερικοί να πίνουν αρκετό νερό και να νιώθουν δυσφορία. Πάντως η ομάδα έφθασε στην Μονή «μόλις» σκοτεινιάζε. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν τα Καλάβρυτα, τον Τόπο Θυσίας του Καλαβρυτινού Ολοκαυτώματος, την Μονή Αγίας Λαύρας και το Μέγα Σπήλαιο. Μερικοί βρήκαν την ευκαιρία να απολαύσουν την διαδρομή με τον Οδοντωτό Σιδηρόδρομο από τα Καλάβρυτα μέχρι το Διακοπτό.



Υπάτη, μάθημα Μανιταρογνωσίας, Φωτ. Μ. Βέττερ



Ζαρούχλα στη θέση Ροζενά, Φωτ. Μ. Βέττερ



με αρκετές ώρες στην διάθεσή μας και έτσι οι πιο πολλοί εκδρομείς επισκεφθήκαν τους χώρους των εκδηλώσεων. Δεν ξεχνάμε ότι πολύς κόσμος συγκεντρώνεται κατά τις επετείους από το ιστορικό γεγονός που συνέβη στις 25 Νοεμβρίου του 1942. Εκείνη την ημέρα, οι ενωμένες αντιστασιακές οργανώσεις του ΕΑΜ και του ΕΔΕΣ μαζί με Άγγλους σαμποτέρ, ύστερα από απόφαση του συμμαχικού στρατηγείου της Μέσης Ανατολής, ανατίναξαν την σιδηροδρομική γέφυρα προκαλώντας μεγάλη καθυστέρηση στην διέλευση Γερμανικών στρατευμάτων και οπλισμών προς την Βόρειο Αφρική. Εμείς, μετά, πεζοπορήσαμε για να πλησιάσουμε την εντυπωσιακή γέφυρα που την βλέπαμε μόνο σε επίσημες φωτογραφίες και για να συνεχίσουμε σ' ένα ανηφορικό δρόμο στην προσπάθειά μας να βρούμε κάτι καταρράκτες. Πράγματι φθάσαμε σε σημεία που μεγάλες ποσότητες νερού έπεφταν και κατέληγαν στο βάθος του φαραγγιού με τελικό προορισμό τον Σπερχειό ποταμό. Δεν μπορούσαμε να προχωρήσουμε πιο πέρα διότι

είχε πολλά νερά και ο χρόνος μας πίεζε. Μετά μάθαμε ότι αν συνεχίζαμε τον δρόμο θα μας οδηγούσε σε άλλο μονοπάτι που θα κατέληγε στις πηγές. Η κατηφορική μας επιστροφή στο κέντρο του Γοργοπόταμου ήταν επίσης ενδιαφέρουσα διότι απολαύσαμε το φυσικό περιβάλλον της περιοχής.

ΜΑΙΝΑΛΟ - ΡΟΕΙΝΟ - ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ - ΠΙΑΝΑ - ΒΥΤΙΝΑ

Με συμμετοχή 41 ατόμων, πραγματοποιήθηκε στις 26/11/17, άλλη μία εκδρομή στην περιοχή του Μαινάλου. Αυτή τη φορά η πεζοπορική μας ομάδα αποτελούμενη από 27 άτομα πραγματοποίησε μία διαδρομή που γίνεται πρώτη φορά από Σωματείο. Με οδηγό ένα στέλεχος του ΣΑΑΟ Τρίπολης, τον Θανάση Χωματά, ξεκίνησε από το Ροεινό και κατέληξε στην Αλωνίσταινα μετά από πορεία 5 ωρών. Η διαδρομή είχε τις ανηφορίτσες της και τις κατηφορίτσες της αλλά σε όλη τη διάρκεια της πορείας ήταν μέσα σε πυκνό ελατόδασος. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, περιηγήθηκαν τα χωριά Ροεινό, Πιάνα, Βυτίνα και Αλωνίσταινα.

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

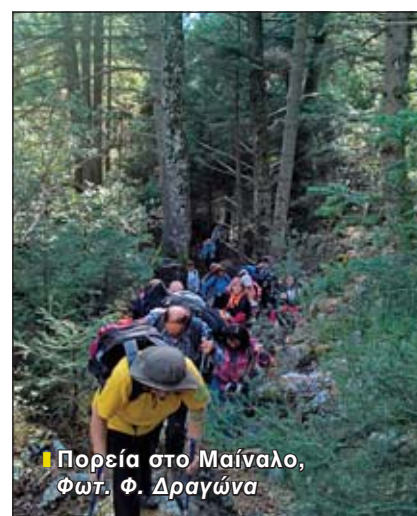
- Στις 11/09/17 συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας αρκετά μέλη και έγιναν προτάσεις για εκδρομές.
- Στις 16/10/17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τις Μάγια Βέττερ και Νάντια Λυράκη με θέμα «Ταξίδι στην Αιθιοπία μέρος 1^ο - Ο Βορράς».
- Στις 18/10/17 συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας αρκετά μέλη για το 1^ο μάθημα ΜΑΚΡΑΜΕ ενώ συνεχίζονται τα μαθήματα κάθε 2^η Τετάρτη.
- Στις 30/10/17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας παρουσίαση από τον Θωμά Σιταρά του θέματος: «Όταν οι πρόγονοί μας ανακάλυπταν τας εκδρομάς και τας εξοχάς».
- Στις 04/11/17 πραγματοποιήθηκε επίσκεψη με ξενάγηση στο Κέντρο Πολιτισμού Ιδρύματος Σταύρου Νιάρχου.
- Στις 25/11/17 επισκεφθήκαμε το Μουσείο του ποιητή Γεωργίου Δροσίνη και την Πινακοθήκη Κουβουτσάκη. Στη συνέχεια, μερικά μέλη μας περιηγήθηκαν το Πάρκο Συγγρού.
- Στις 03/12/17 πραγματοποιήθηκε πεζοπορία στο Αισθητικό Δάσος της Καισαριανής από παιδιά μελών μας με την συνοδεία των γονέων τους.
- Στις 04/12/17 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τις Μάγια Βέττερ και Νάντια Λυράκη με θέμα «Ταξίδι στην Αιθιοπία μέρος 2^ο - Ο Νότος»



■ Διαδρομή Ροεινό - Αλωνίσταινα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, Φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Πορεία στο Μαίναλο, Φωτ. Φ. Δραγώνα



ΡΕΘΥΜΝΙΩΤΙΚΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ



Το Ρεθεμνιώτικο Καρναβάλι είναι ένας θεσμός Πολιτισμού και Δημιουργίας, τον οποίο η Δημοτική Αρχή προσπαθεί κάθε χρόνο να ενισχύει και να εμπλουτίζει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Αλλά, η πιο σπουδαία παράμετρος αυτού του θεσμού είναι ο εθελοντισμός, οι πινελιές του οποίου δίνουν τη διαφορά κάθε χρονιά!

Μια πλατιά και αυθόρμητη προσφορά από ανθρώπους όλων των ηλικιών, που υποστηρίζουν με πάθος το Ρεθεμνιώτικο Καρναβάλι, το ενδυναμώνουν με αβίαστη και πληθωρική αγάπη, το πλουτίζουν με πρωτότυπες ιδέες και το βοηθούν ουσιαστικά με εθελοντική προσφορά εργασίας σε κάθε βήμα του, σε κάθε εκδήλωσή του!

Το Ρέθυμνο, μέσα από το Ρεθεμνιώτικο Καρναβάλι, προβάλλει την ιδιαίτερη ταυτότητα του ανθρώπινου δυναμικού του και αναδεικνύει την μακράιωνη ιστορία του και την πλούσια παράδοσή του.

Κανταδόροι με κιθάρες, μαντολίνα και παλιές μελωδίες. Οι μασκαράδες θα περάσουν από τη Μεγάλη Πόρτα και θα χορέψουν στους δρόμους της «Μικρής» και της «Μεγάλης» αγοράς, με τους ρυθμούς της φιλαρμονικής.

Οι καρναβαλικές εκδηλώσεις κορυφώνονται με τη μεγάλη παρέλαση στην παραλιακή λεωφόρο Σ. Βενιζέλου με κατάληξη την Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη, για γλέντι, χορό και αποχαιρετισμό του καρναβαλιού.

Την Καθαρά Δευτέρα στα χωριά Μέρωνα και Μελιδόνια αναβιώνουν έθιμα όπως το κλέψιμο της νύφης, ο «Καντής», το μουντζούρωμα, τα οποία, σε συνδυασμό με το καλό κρασί και τους ήχους της λύρας, αποτελούν μια μοναδική εμπειρία.

Το Ρέθυμνο σήμερα θεωρείται, μια από τις ομορφότερες πόλεις της Ελλάδας με ιδιαίτερο «χρώμα», ιστορικό και αρχιτεκτονικό πλούτο. Είναι μία από τις καλύτερα σωζόμενες ενετικές πόλεις.

Στην «παλιά πόλη» τα αναγεννησιακά αρχιτεκτονικά στοιχεία των ενετικών χρόνων συνυπάρχουν με τη μουσουλμανική αρχιτεκτονική και η πλούσια ιστορία της πόλης συμβαδίζει με τη σύγχρονη τουριστική της ανάπτυξη.

Αξιοθέατα που χαρακτηρίζουν την πόλη, όπως τα γραφικά σοκάκια, η βενετσιάνικη Fortezza, στο μικρό ενετικό λιμάνι με τα ψαροκάικα, η ενετική Loggia (Περίστυλος Στοά) του 16ου αιώνα και η κρήνη Ριμόντι με τις τρεις λεοντοκεφαλές ταξιδεύουν τον επισκέπτη πίσω στο χρόνο. Επίσης το Ρέθυμνο διαθέτει το μεγαλύτερο δίκτυο ποδηλατόδρομων, έτσι μπορεί κάποιος να εξερευνήσει την πόλη και με ποδήλατο.

Αξίζει το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, που στεγάζεται σε παλιό ενετικό κτίσμα, το οποίο αποτέλεσε στις αρχές του 20ου αιώνα έναν από τους πρώτους βιομηχανικούς χώρους του νησιού, με το εργοστάσιο σαπουνιού που φιλοξενούσε μέχρι τη δεκαετία 1970.

Η Ελεύθερνα, που έχει χαρακτηριστεί «τόπος φυσικού κάλλους», ενώ ο αρχαιολογικός χώρος της Αρχαίας Ελεύθερνας καλύπτει μια περιοχή γύρω από δύο λόφους, το Πυργί και το Νησί.

Χαρακτηριστική είναι η δύση του ήλιου κάτω από το Φρούριο της Φορτέτζας, στο εκκλησάκι του Άι Σπυρίδωνα

Η περιοχή διαθέτει σπάνια χλωρίδα και πανίδα.

Ιδιαίτερες γεύσεις θα βρείτε στα μεζεδοπωλεία της παλιάς πόλης με τους κρητικούς μεζέδες, όπως απάκι, χοχλιούς, κόκορα με μακαρόνια, ντολμάδες, πίτες παϊδάκια κ.α. πάντα με συνοδεία καλής ρακής. Μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε το ντόπιο παγωτό.





ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

Στην αγκαλιά του Στρατονικού Όρους και του αγέρωχου Αθω, κρύβεται ένας μαγευτικός τόπος, που ισορροπεί ανάμεσα στην παράδοση στο νέο, στο ιερό και στο αρχαίο. Είναι ένα κομμάτι στην Χαλκιδική που περιλαμβάνει την ακτογραμμή από τα αρχαία Στάγिरα μέχρι την Ουρανούπολη και το Άγιον Όρος.

Τον μικρό αυτό παράδεισο τον διαπερνά μία πράσινη και γαλάζια μαγεία. Η εναλλαγή του τοπίου με τα την πλούσια βλάστηση, τα γραφικά χωριά και τους φιλόξενους καλοσυνάτους κατοίκους και τις καθαρές αμμουδερές ακρογιαλιές που προσφέρουν ένα μαγευτικό τοπίο για να χαρείς έστω και για λίγο μία ξένοιαστη ζωή.

Με βάση τα ιστορικά στοιχεία ο ελληνικός εποίκισμός της περιοχής έγινε τον 8^ο αιώνα π.Χ. όταν ο πλεονάζων πληθυσμός του νότιου ελληνισμού από Χαλκίδα, Άνδρο και Αθήνα ξεχύνεται προς τις βόρειες ακτές του Αιγαίου όπου δημιουργούνται οι αρχαίες πόλεις Στάγिरα και Άκανθος.

Το 1922 στην περιοχή κατέφθασαν και οι πρόσφυγες της Μικράς Ασίας. Ο δρόμος μας οδηγεί, σε όλα τα γραφικά χωριά, τις ακρογιαλιές με τις χρυσές αμμουδιές και τα δασωμένα μέρη. Όμορφη και ξεκούραστη η διαδρομή από τη Θεσσαλονίκη, μέσα από τον Χολομώντα της Χαλκιδικής ως τα τελευταία Μαντεμοχώρια, τα Στάγिरα, τη Στρατονίκη και το Στρατώνι, όπου είναι ο χώρος που επί 25 αιώνες συνεχίζεται η μεταλλευτική δραστηριότητα στις εγκαταστάσεις των μεταλλίων στα σπλάχνα του Στρατονικού.

Στην είσοδο του χωριού Στάγिरα (γενέτειρα του Αριστοτέλη), βρίσκεται το «Άλσος του Αριστοτέλη», ένα καταπράσινο πλάτωμα με διάσπαρτες «εφευρέσεις» που είχε εμπνευστεί ο αρχαίος φιλόσοφος (384-323 π.Χ.). Στην αρχαία Ακρόπολη των Σταγίρων οι ανασκαφές συνεχίζονται ακόμη. Το Στρατονικό όρος με την πλούσια βλάστηση είναι ένα «ανοιχτό μουσείο» μεταλλίων που σε συνδέει με τη λαογραφική παράδοση και την ιστορία του τόπου, ενώ συγχρόνως απολαμβάνεις την πυκνή δασική βλάστηση στην οποία κυριαρχούν, οι καστανιές, οι βελανιδιές και οι οξές. Νοτιότερα συναντάμε την κωμόπολη της Ιερισσού με τα περίφημα καρνάγια της που λειτουργούν με καλούς ρυθμούς μέχρι σήμερα και είναι από τα πιο ονομαστά στην περιοχή. Από εδώ ξεκινούν караβάκια που προσεγγίζουν την ανατολική πλευρά του Αγίου Όρους όπου είναι χτισμένα εννέα μοναστήρια. Τα πλοία που κάνουν το γύρω του Άθω, δυτικά ή ανατολικά, δεν επιτρέπεται να πλησιάσουν σε απόσταση μικρότερη των 500 μ. όταν έχουν επιβάτες γυναίκες.

Προχωρώντας συναντάμε τα χωριά Νέα Ρόδα και Τρυπητή που είναι χτισμένα στο «Λαιμό» της χερσονήσου του Αθω και φτάνουμε στην Ουρανούπολη, η οποία είναι χτισμένη στο κατώφλι του Άθω, μέσα στο διάφανο γαλάζιο, τον τελευταίο κοσμικό τόπο την πύλη της μοναστικής πολιτείας.

Η Αθωνική Πολιτεία όπως λέγεται το Άγιον Όρος είναι το μοναδικό «ζωντανό» βυζαντινό μνημείο, βατό όμως μόνο σε άνδρες.

Από το μικρό λιμάνι της Ουρανούπολης, ξεκινούν τα караβάκια με τους προσκυνητές, για να φτάσουν στο επίνειο του Αγίου Όρους, τη Δάφνη. Σήμα κατατεθέν του χωριού, ο βυζαντινός πύργος του Πορφυρίου, που χτίστηκε τον 14^ο αιώνα. Το ύψος του αγγίζει τα 22μ.. Ανεγέρθηκε από την μονή Βατοπεδίου για την ασφάλεια της περιοχής και είναι ο πιο καλοδιατηρημένος.

Το 1924 μετά τη Μικρασιατική καταστροφή πρόσφυγες από τα νησιά της Προποντίδας βρίσκουν στέγη στον πύργο και σε σκηνές, ενώ οι μοναχοί του Αγίου Όρους τους βοηθούν να επιβιώσουν. Στα 1926 χτίζονται τα πρώτα σπίτια του προσφυγικού συνοικισμού. Μερικά σώζονται ακόμη. Ετσι οργανώνεται μία νέα κοινότητα που αρχικά ονομαζόταν Προσφύριον στη συνέχεια Πύργος και το 1946 παίρνει το οριστικό της όνομα Ουρανούπολη. Η Ουρανούπολη σήμερα, ανήκει στο δήμο Ιερισσού Σταγίρων και έχει εξελιχθεί σε κοσμοπολίτικο τόπο παραθερισμού με οργανωμένες ξενοδοχειακές μονάδες και γραφικά ταβερνάκια πάνω στο κύμα.

Στο χωριό μπορούμε να επισκεφτούμε τον βυζαντινό Πύργο, όπου υπάρχουν βυζαντινά εκθέματα, φημισμένα χαλιά από τρίχα κατσίκας, καθώς και δείγματα βυζαντινής αιογραφίας ή κοσμήματα φτιαγμένα από φυσικές πρώτες ύλες.

Σε όλη τη διαδρομή, μη χάσετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε στα χωριά που συναντάτε τα τοπικά προϊόντα, όπως φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, λάδι, κρασί, μέλι, τσίπουρο, ρίγανη, τσάι κ.λπ.

Την ώρα της επιστροφής στη Μεγαλόπολη, οι ντόπιοι σας κατευοδώνουν με την ευχή να ξανάρθετε και να ζήσετε την ομορφιά του τόπου στις πανσέληνες νύχτες του. Είναι κοινό μυστικό πια σε όλη την ανατολική και βορειοανατολική Χαλκιδική, ότι εδώ οι εποχές έχουν ένα άλλο χρώμα και χαρίζουν στον επισκέπτη μια διαφορετική αίσθηση ζωής.



ΚΥΠΡΟΣ: Ο ελληνικός φάρος της Ανατολικής Μεσογείου

Η Κύπρος, πιθανώς από τη σουμεριακή ρίζα *kubar* που σημαίνει «χαλκός», είναι ένα νησί με μακρά ιστορία και πλούσιο πολιτισμό 10.000 χρόνων, καθιστάμενη ένας από τους αρχαιότερους πολιτισμούς της Μεσογείου. Αυτό αποδεικνύεται από την πληθώρα αρχαιολογικών χώρων, μουσείων και μνημείων. Η εξέχουσα γεωγραφική της θέση στο σταυροδρόμι τριών ηπείρων - Ευρώπης, Ασίας και Αφρικής, έχει διαδραματίσει από την αρχαιότητα σημαντικό ρόλο.

Η προϊστορική Κύπρος ακολουθεί την πορεία του Ελλαδικού χώρου και η αρχαιότητα βρήκε την Κύπρο διασπασμένη σε πολλά βασίλεια. Αργότερα έγινε Ρωμαϊκή κτήση και έπειτα εισήλθε σε ένα καθεστώς συνεκμετάλλευσης και συγκυριαρχίας μεταξύ του Αραβικού Χαλιφάτου και της Ανατολικής Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, μετά τον 8ο αιώνα. Αργότερα επανακτήθηκε από χριστιανικές δυνάμεις της ελληνικής Ανατολής και ακολούθησαν διάφορες άλλες μεγάλες δυνάμεις μεταξύ των οποίων οι Βενετοί και οι Οθωμανοί. Όλοι άφησαν πίσω τους ορατά ίχνη της παρουσίας τους.

Με ευνοϊκό μεσογειακό κλίμα, η ύπαιθρος του νησιού είναι εύκολα προσβάσιμη και προσφέρει, χάρη στα πολυάριθμα (52) και σηματοδοτημένα μονοπάτια της, πληθώρα περιηγητικών δυνατοτήτων. Τα Μονοπάτια Μελέτης της Φύσης αποτελούν μια από τις πιο σημαντικές υποδομές υπαίθριας και δασικής αναψυχής στην Κύπρο. Το Τμήμα Δασών έχει δημιουργήσει ένα μεγάλο αριθμό Μονοπατιών μέσα στα κρατικά δάση (το 2010 αριθμούσαν 68 μονοπάτια με συνολικό μήκος 319,6 km), τα οποία προσφέρουν ευκαιρίες άμεσης επαφής και γνωριμίας με την κυπριακή φύση. Τα μονοπάτια εκτείνονται από δυσμάς προς ανατολές και κατανέμονται σε διακριτές γεωγραφικές περιοχές. Διασχίζοντάς τα, αποκαλύπτεται ένας φυσικός θησαυρός και ερείπια που μαρτυρούν την ιστορία των μεταλλείων του νησιού, μαζί με άλλα ενδιαφέροντα μνημεία.

Η μακραίωνη οινοποιητική παράδοση του νησιού είναι εμφανής από το γεγονός ότι εκεί γεννήθηκε και παράγεται μέχρι σήμερα η παλαιότερη ποικιλία κρασιού στον κόσμο, η κουμανταρία, η οποία ονομάστηκε από τον Ριχάρδο τον Λεοντόκαρδο ως «το κρασί των βασιλιάδων και ο βασιλιάς των κρασιών». Ενώ καλλιεργούνται ακόμα οι ίδιες αρχαίες ποικιλίες σταφυλιών και τα ίδια χωριά παράγουν κρασί με τον παλιό, παραδοσιακό τρόπο, η βιομηχανία κρασιού του νησιού έχει επίσης εκσυγχρονιστεί. Το φαγητό αντικατοπτρίζει την πλούσια και πολυτάραχη ιστορία, με γεύσεις επηρεασμένες από την Μέση Ανατολή, την Μ. Ασία και τους Ενετούς. Ποιός δεν έχει ακούσει τις σεφταλιές και το χαλούμι; Υπάρχουν και άλλες νοστιμιές όπως η αφέλια (χοιρινό σε κόκκινη σάλτσα) τα κουπέπια (ντολμαδάκια) που αξίζει να δοκιμάσετε.

Η Κύπρος είναι μια περιοχή με μακρόχρονη ιστορία και πλούσια πολιτιστική κληρονομιά. Ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι η UNESCO έχει περιλάβει τις αρχαιότερες της Πάφου, τη Χοιροκοιτία και δέκα βυζαντινές εκκλησίες του όρους Τροόδος στον επίσημο κατάλογο της για την Παγκόσμια Κληρονομιά Πολιτιστικών και Φυσικών Θησαυρών. Στα χωριά διατηρούνται ζωντανοί παλιοί τρόποι ζωής, έθιμα και παραδόσεις.

Υπάρχουν ακόμα γιορτές που οι ρίζες τους φθάνουν στα βάθη της αρχαιότητας, όπως το Καρναβάλι και τα Ανθεστήρια. Η Αφροδίτη, η θεά της Ομορφιάς και του Έρωτα, που σύμφωνα με την παράδοση γεννήθηκε στην Κύπρο, δεν έχει εγκαταλείψει την αγαπημένη της Πάφο και τη «Γλυκειά Χώρα Κύπρου». Η παρουσία της είναι διάχυτη στη φωτεινή ατμόσφαιρα και στην ομορφιά του τοπίου της Κύπρου. Στα Κούκλια, όπου κάποτε βρισκόταν μεγάλος ναός της, υπάρχει η Εκκλησία της Παναγίας της Αφροδίτισσας.

Ως ανατολικότερο άκρο της Ευρώπης, αποτελεί πολιτιστική γέφυρα μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η μονή Κύκκου στις πλαγιές της Τροόδου. Κινούμενοι βόρεια η ιστορική μνήμη συμπορεύεται με το υπέροχο τοπίο. Η Λευκωσία, το διοικητικό και οικονομικό κέντρο της Κύπρου, συναρπάζει με τα αμέτρητα ενδιαφέροντα σημεία της. Πέραν της Πράσινης Γραμμής ο Πενταδάκτυλος αποτελεί φυσικό τείχος που απομονώνει τις βόρειες ακτές από τη Λευκωσία. Ιστορικές πόλεις όπως η μεγαλοπρεπής Αμμόχωστος, η Μόρφου, με την υπέροχη πεδιάδα και την εύφορη γη, και η Κερύνεια, με το υπέροχο λιμάνι, απλώνονται ανοιχτές σε όσους πιστεύουν ότι είναι θεμιτό να τις επισκεφτούν τουριστικά μετά τη διχοτόμηση του νησιού. Η επιλογή του κατάλληλου προορισμού αφήνεται ανοιχτή σε όποιον θέλει να ανακαλύψει την Κύπρο.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2018

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

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 σηματοδωμένη 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 φλουριού και διανομή βιβλίων.

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 4.½, 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 Υφάντιο 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

Τετάρτη 24/01/2018

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Ώρα 19.00 θα παρακολουθήσουμε την ξεκαρδιστική κωμωδία «Ψέμα στο ψέμα» του Άντονι Νίλσον σε σκηνοθεσία Πέτρου Φιλιππίδη με τους Πέτρο Φιλιππίδη και Παύλο Χαϊκάλη στο θέατρο Μουσούρη, Πλατεία Καρύτση 7. Συγκέντρωση στις 18.30 στην είσοδο του θεάτρου.

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 στην Σπάρτη και το βράδυ θα γιορτάσουμε στο ξενοδοχείο την αρχή του Τριωδίου. 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 σηματοδωμένη, 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**».

**Σάββατο 03/02/2018****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: **Βέπτερ Μάγια**

**Πέμπτη 08/02/2018****ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ - ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΓΛΕΝΤΙ**

Ώρα **20.30** θα βρεθούμε στο οικογενειακό κέντρο "**ΕΛΑΦΟΚΥΝΗΓΟΣ**" για το αποκριάτικο γλέντι της Ε.Ο.Φ.. Σας περιμένουμε να διασκεδάσουμε παρέα με ζωντανή μουσική και χορό. Το κέντρο βρίσκεται στην οδό Π. Σταύρου 5, Νέα Φιλοθέη, κοντά στο Γηροκομείο Αθηνών. Θα περάσουμε ένα όμορφο Αποκριάτικο βράδυ. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στα γραφεία μας.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Παρασκευή 09/02/2018**ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ**

Ώρα **20.00** θα παρακολουθήσουμε την όπερα **TOSCA** του Τζάκομο Πουτσίνι

Στην **ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ** της **ΕΘΝΙΚΗΣ ΛΥΡΙΚΗΣ ΣΚΗΝΗΣ** στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Μουσική διεύθυνση: Λουκάς Καρυτινός, Σκηνοθεσία-Σκηνικά-Κοστούμια: Νίκος Σ. Πετρόπουλος.

Συγκέντρωση στις **19.30** στην είσοδο της Εθνικής Λυρικής Σκηνής στο Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ), Λεωφ. Συγγρού 364, Καλλιθέα. Η είσοδος του ιδρύματος είναι από την οδό Δοϊράνης και Ευριπίδου (πίσω από το Ωνάσειο).

Κυριακή 11/02/2018**ΜΑΙΝΑΛΟ - ΡΟΕΙΝΟ - ΧΡΕΠΑ**

Αναχώρηση στις 7.00 π.μ. για Μονή Επάνω Χρέπας (υψόμετρο 1280μ). Από εκεί η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση σε μία ώρα μέσα από δασωμένο τοπίο και σε σηματοδομένο μονοπάτι ως την κορυφή Επάνω Χρέπα (1559μ). Από εκεί θα συνεχίσει από μονοπάτι (νέα διαδρομή) για να κατηφορίσει ως την Κάτω Δαβιά (υψόμετρο 878μ) (συνολικές ώρες πορείας 5 - 5½, Β.Δ. Α+). Η διαδρομή είναι σηματοδομένη και μέσα σε δάσος. Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί τη Μονή Επάνω Χρέπας και θα πραγματοποιήσει πορεία 1 ώρας λίγο πριν το χωριό Περιθώρι (κοντά στην Μονή) σε όμορφο σηματοδοτημένο μονοπάτι που ανεβαίνει ομαλά στην εκκλησία των Αγίων Θεοδώρων σε υψόμετρο 920 μ.. Στην συνέχεια θα επισκεφθεί τα χωριά Χρυσοβίτσι, Τσελεπάκος και Κάτω Δαβιά. Στην Άνω Δαβιά υπάρχει δυνατότητα φαγητού για τις 2 ομάδες.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

**Πέμπτη βράδυ με Τρίτη πρωί 15-20/02/2018****ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ**

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Αρχηγός: **Τσούτσος Νικόλαος**

**Τετάρτη 21/02/2018**

Ώρα **19.00** στα γραφεία μας θα διεξαχθεί η **Ετήσια απολογιστική Γενική Συνέλευση**

Κυριακή 25/02/2018**ΜΥΚΗΝΕΣ - ΑΡΧΑΙΟ ΗΡΑΙΟ - ΠΡΟΣΥΜΝΑ - ΝΑΥΠΛΙΟ**

Όπως κάθε χρόνο, με την πολύτιμη βοήθεια του εκπαιδευτικού Π. Ψύχα, θα επισκεφθούμε μία περιοχή της Αργολίδας με πολύ μεγάλη ιστορική σημασία. Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Ισθμό Κορίνθου - Μυκήνες όπου θα επισκεφθούμε το Αρχαιολογικό Μουσείο. Μία ομάδα που δεν θέλει να επισκεφθεί το μουσείο μπορεί να πραγματοποιήσει την διαδρομή Μυκήνες - Ηραίο (ώρες πορείας 1½ Β.Δ. Α) και να συναντηθεί με την υπόλοιπη ομάδα που θα έχει προωθηθεί με το πούλμαν στο Αρχαίο Ηραίο Άργους για να το επισκεφθεί. Μετά, όσοι θέλουν από την πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσουν την διαδρομή Ηραίο - Εκκλησιά της Παναγίας - Πρόσυμνα συναντώντας στην διαδρομή διάφορα αρχαία μνημεία. (Ωρες πορείας 3½ Β.Δ. Α). Στην Πρόσυμνα μπορούν να γευματίσουν. Όσοι δεν πεζοπορήσουν από Ηραίο προς Πρόσυμνα θα προωθηθούν με το πούλμαν στο Ναύπλιο όπου θα διημερεύσουν και μετά θα έλθουν στην Πρόσυμνα για να παραλάβουν την πεζοπορική ομάδα και να επιστρέψουν όλοι μαζί στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ Ψυράκης Απόστολος**Δευτέρα 26/02/2018****ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΜΑΣ**

Ώρα **20.00** θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον **Γιώργο Γκλέτσο** με θέμα «**Ταξίδι στην Καμπότση**».

**Σάββατο 03/03/2018**

Ώρα **10.30** π.μ. θα πραγματοποιήσουμε επίσκεψη στο **ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ ΜΑΛΛΟΥΝΗ**

(Έκθεση και ξενάγηση περίπου 1 ½ ώρα).

Θα συνεχίσουμε για το **ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ** όπου στις **13.00** για να ξεναγηθούμε στην Έκθεση «Ιστορία κινεζικής τέχνης» (διάρκεια 2 ώρες). Θα συναντηθούμε στις **10.00** π.μ. στο μετρό στάση Ακρόπολη, έξοδος Μακρυγιάννη.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ: Αγγελοπούλου Θέμις**Κυριακή 04/03/2018****ΛΟΥΤΡΑΚΙ - ΝΤΟΥΣΙΑ - Σ ΧΙΝΟ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Μπίσια από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία για Μεγάλη Ντουσιά (1069μ.) με κατάβαση στο Σχίνο (65μ.) από την Σκάλα Γερακίνας. (Ωρες πορείας 6, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα διημερεύσει στο Σχίνο και στο Λουτράκι.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Κοσμάδκη Μαρία**Δευτέρα 05/03/2018****ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ**

Επ' ευκαιρία της παγκόσμιας ημέρας της γυναίκας (που είναι 3 μέρες αργότερα) και ώρα **20.00** θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας παρουσίαση του βιβλίου «... και μετά τα πενήντα τι; Μαρτυρίες γυναικών για την μέση ηλικία» των:

Τασώ Γαϊτάνη, Φάνη Δημητρακούδη, Νίκη Σταυρίδη, Αναστασία Χουντουμάδη.**Σάββατο 10/03/2018****ΚΑΛΙΔΡΟΜΟ - ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΦΙΑΛΤΗ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Μονή Δαμάστας από όπου η πεζοπορική ομάδα θα ακολουθήσει την «Ανοπαία Ατραπό» (μονοπάτι του Εφιάλτη) και θα καταλήξει στις Θερμοπύλες (ώρες πορείας 5½, Β.Δ. Β). Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα περιηγηθούν την Ι.Μ. Δαμάστας και θα επισκεφθούν το Ελευθεροχώρι και τα θερμά λουτρά των Θερμοπυλών με δυνατότητα μπάνιου.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Γιολδάση Μαρία**Κυριακή 11/03/2018****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

Σάββατο – Κυριακή 17-18/03/2018**ΠΗΛΙΟ – ΚΙΣΣΟΣ – ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΑ - ΜΗΛΙΕΣ**

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. για το Πήλιο. Μετά από μικρή στάση θα φθάσουμε στο χωριό Κισσός. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα περπατήσει ως το χωριό Μούρεσι (ώρες πορείας 1½, Β.Δ. Α). Στη συνέχεια θα πεζοπορήσει ως την Τσαγκαράδα ακολουθώντας μία από 2 διαδρομές. Η πρώτη φθάνει κατευθείαν από το Μούρεσι στην Τσαγκαράδα σε μισή ώρα. Η δεύτερη κατεβαίνει πρώτα στην Νταμούχαρη και στην συνέχεια ανεβαίνει στην Τσαγκαράδα (ώρες πορείας 2, Β.Δ. Α+). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν τα χωριά Κισσός, Μούρεσι και Τσαγκαράδα όπου θα γίνει η διανυκτέρευση.

Την **Κυριακή** η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την πορεία Τσαγκαράδα - Μηλιές (ώρες πορείας 7, Β.Δ. Α+). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί τα χωριά Μηλιές, Βυζίτσα, Πινκάτες. Μία ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει την πορεία Μηλιές - Καλά Νερά (ώρες πορείας 2, Β.Δ. Α). Το πούλμαν θα παραλάβει την πεζοπορική ομάδα της μεγάλης διαδρομής από τις Μηλιές και όλοι μαζί θα καταλήξουν στα Καλά Νερά για φαγητό. Στην συνέχεια θα αναχωρήσουμε για την Αθήνα.

Δηλώσεις συμμετοχής από 01-02-2018

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Νίντος Νικόλαος**

**Παρασκευή 23/03/2018**

Ώρα **17.30** θα πραγματοποιήσουμε επίσκεψη με ξενάγηση στο **ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ**.

Στο τέλος μπορούμε να πάρουμε κάποιο αναψυκτικό στον πάνω όροφο του Μουσείου, απολαμβάνοντας την θέα προς την Ακρόπολη ή και να πεζοπορήσουμε στην Πλάκα και στο Θησείο.

Θα συναντηθούμε στις **17.00** στο μετρό στάση Ακρόπολη, έξοδος Μακρυγιάννη.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ: **Αγγελοπούλου Θέμις**

Κυριακή 25/03/2018**ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΚΑΝΑΚΙΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. με πούλμαν από τα γραφεία μας για το Πέραμα όπου θα επιβιβαστούμε στο φέρρυμπωτ για τα Παλούκια της Σαλαμίνας. Από εκεί θα προωθηθούμε ως το Αιάντειο, από όπου θα ξεκινήσει η πορεία μας η οποία περνάει από δασωμένη περιοχή, το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου και καταλήγει στις Κολώνες.

Αφού επισκεφθούμε το κυκλικό ταφικό μνημείο του 4ου π.Χ. αιώνα θα συνεχίσουμε για το Φάρο, όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού, (ώρες πορείας 3½-4, Β.Δ. Α). Η τουριστική ομάδα θα επισκεφθεί την Μονή Φανερωμένης, το λαογραφικό μουσείο που στεγάζεται στο Δημαρχείο της Σαλαμίνας, τα Αμπελάκια με τον τύμβο των Σαλαμινομάχων και θα καταλήξει στον Φάρο για φαγητό.

Σημείωση. Αν δεν υπάρξει επαρκής αριθμός ατόμων η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με τα ΜΜΜ

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Παπαμήτσου Ρένα**

**Παρασκευή 30/03/2018**

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

Κυριακή των Βαΐων 01/04/2018**ΥΜΗΤΤΟΣ (ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ – ΚΟΡΑΚΟΒΟΥΝΙ) ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ**

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Συλβεστριάδης Βασίλης**

Δευτέρα 02/04/2018

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

Μ.Παρασκευή – Δευτέρα Πάσχα 06-09/04/2018

ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Κυριακή 15/04/2018

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ - ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για την Κατασκήνωσή μας στο Μάτι, όπου θα συμμετάσχουμε στο καθιερωμένο Πασχαλινό Πανηγύρι, με το ψήσιμο αρνιών, μουσική, τραγούδι, χορό.

Κυριακή 22/04/2018

ΜΑΚΡΟΝΗΣΟΣ - ΛΑΥΡΙΟ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Λαύριο όπου θα επιβιβαστούμε σε πλοιάριο με προορισμό την Μακρόνησο. Εκεί θα επισκεφθούμε τον ιστορικό τόπο. Η πεζοπορική ομάδα θα έχει την δυνατότητα να πραγματοποιήσει πορεία στην κορυφογραμμή προς την βόρεια πλευρά του νησιού (ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α). Εφ' όσον μπορεί να συμφωνηθεί με το πλοιάριο και η ομάδα που δεν πεζοπορήσει είναι αρκετά μεγάλη θα επιστρέψει νωρίτερα στο Λαύριο για να επισκεφθεί το Ορυκτολογικό Μουσείο. Στο Λαύριο υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Το απόγευμα επιστροφή στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Ψυράκης Απόστολος



Τετάρτη 25/04/2018

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ από τα μέλη του Συλλόγου μα

Ώρα 18.00 στα γραφεία μας
Αναλυτικές λεπτομέρειες σε σχετική ανακοίνωση στη σελίδα 11 του περιοδικού μας



Παρασκευή -27/04/18 - Τετάρτη 02/05/17

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Κυριακή 06/05/2018

ΤΡΙΚΑΛΑ – ΖΗΡΕΙΑ – ΛΙΜΝΗ ΔΑΣΙΟΥ

Αναχώρηση στις 7.00 π.μ. για τα Τρίκαλα Κορινθίας και στην συνέχεια για το χιονοδρομικό Ζήρειας. Από το Α ορειβατικό καταφύγιο Ζήρειας του ΕΟΣ (1.530 μ) η ορειβατική ομάδα θα ξεκινήσει για την Άνω συνοικία Τρικάλων (1.090μ) περνώντας από την λίμνη Δασίου (1.550μ) (ώρες πορείας 5, ΒΔ Α+). Μία ομάδα μπορεί να κάνει μία παράκαμψη 2 ωρών γύρω από την λίμνη Δασίου ανεβαίνοντας στην κορυφή Ζαχαριά (1.641μ), επιστρέφοντας στην λίμνη και συνεχίζοντας για Άνω Τρίκαλα. Όσοι δεν πραγματοποιήσουν το ανωτέρω πρόγραμμα θα επισκεφθούν τη Μονή Αγίου Βλασίου, τα Άνω και Μεσαία Τρίκαλα με δυνατότητα να πεζοπορήσουν μεταξύ των οικισμών. Στα Μεσαία Τρίκαλα υπάρχει δυνατότητα φαγητού για όλη την ομάδα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αναγνωστόπουλος Γιάννης



Τρίτη - Τετάρτη 08-09/05/2018

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ - ΕΟΡΤΗ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ "ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ"

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Σάββατο – Κυριακή 12-13/05/2018**ΛΕΩΝΙΔΙΟ ΠΑΡΩΝΩΝΑΣ**

Αναχώρηση το **Σάββατο** στις 8.00 π.μ. για Λεωνίδιο από όπου μπορούν να πραγματοποιηθούν 3 πεζοπορίες. Η πρώτη ομάδα θα προωθηθεί με μικρό όχημα ως την Βασκίνα για να πραγματοποιήσει την διαδρομή ως το Λεωνίδιο περπατώντας σε ένα από τα λίγα εναπομείναντα καλοδιατηρημένα λιθόστρωτα μονοπάτια της περιοχής που χρησιμοποιείτο μέχρι την δεκαετία του 80 ως μουλάρόδρομος και συνδέει οδικά το Λεωνίδιο με την Βασκίνα (ώρες πορείας 3½ - 4, Β.Δ. Α+).

Η δεύτερη ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει μικρότερη διαδρομή από το Λεωνίδιο προς Άγιο Αθανάσιο με επιστροφή από τα ίδια (ώρες πορείας 2½, Β.Δ. Α). Η διαδρομή αυτή έχει εξαιρετική θέα προς την Πλάκα, τον κόλπο των Πούλιθρων και στο βάθος των Σπετσών. Η 3^η ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει την διαδρομή Λεωνίδιο - Προφήτης Ηλίας (το μονοπάτι των πεύκων) με επιστροφή από τα ίδια (ώρες πορείας 1½, Β.Δ. Α). Η διαδρομή αυτή έχει ωραία θέα προς την πόλη και την θάλασσα. Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί το Λεωνίδιο με τους πύργους και τα αρχοντικά του, την παραλία της Πλάκας (αρχαίες Βρασιές), επίγειο του Λεωνιδίου με το γραφικό λιμανάκι και τις ψαροταβέρνες και το παραθαλάσσιο τουριστικό κέντρο Πούλιθρα 4χλμ από την Πλάκα.

Την **Κυριακή** το πρωί η ορειβατική ομάδα θα προωθηθεί στο Παλαιοχώρι από όπου θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή Κορομηλιά (1.780 μ) (ώρες πορείας 8, Β.Δ. Β). Η υπόλοιπη ομάδα θα επισκεφθεί την μονή Έλωνας και το καταπράσινο χωριό Κοσμάς με τα πετρόκτιστα σπίτια, τις βρύσες με τα λιοντάρια και την πλατεία με τα πλατάνια. Εφόσον είναι ανοικτό, θα επισκεφθεί το Λαογραφικό μουσείο και την πινακοθήκη που στεγάζονται στο σχολείο. Στην επιστροφή αφού παραλάβει το πούλμαν την ορειβατική ομάδα και μετά από το φαγητό θα επιστρέψουν όλοι στην Αθήνα. **Δηλώσεις συμμετοχής από 01/04/2018.**

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Βέττερ Μάγια**

**Τετάρτη 16/05/2018****ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ**

Ώρα **20.00** θα παρακολουθήσουμε την παράσταση «ΣΑΛΩΜΗ» του Όσκαρ Ουάιλντ, στο θέατρο ΡΕΞ- σκηνή «ΜΑΡΙΚΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΗ» ένα σύγχρονο μουσικοχορευτικό θέαμα που συνδυάζει φλαμένκο, σύγχρονο χορό και μουσική δίνοντας μια μοντέρνα εκδοχή της ιστορίας. Χορογραφία-Σκηνοθεσία από τον Σταύρο Λίτινα, Συγκέντρωση στις **19.30** στην είσοδο του θεάτρου ΡΕΞ, Πανεπιστημίου 48.

Κυριακή 20/05/2018**ΚΑΝΔΗΛΑ – ΣΚΙΑΘΙ – ΝΕΜΕΑ - ΑΗΔΟΝΑΚΙΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Κανδήλα. Από το διάσελο της Κανδήλας (1.250μ) η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή του Σκιάθι από μονοπάτι κάτω από την κορυφογραμμή. Στη συνέχεια θα κατηφορίσει ως την άσφαλτο, 2,6 χλμ από την Κανδήλα μέσω του διασέλου του Καρούμπαλου (Τραχύ όρος), 1.413μ και από κατάφυτο και καλά σηματοδοτημένο μονοπάτι (ώρες πορείας 5½ - 6, Β.Δ. Β, υψομετρική διαφορά 600μ). Μία δεύτερη ομάδα μπορεί να περπατήσει στο τελευταίο κομμάτι μπρος πίσω διάρκειας 2 ωρών. Όσοι δεν πεζοπορήσουν, θα επισκεφθούν το Λεβίδι, το αρχαίο θέατρο του Αρκαδικού Ορχομενού, τη Μονή Κανδήλας και το χωριό Κανδήλα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Λυράκη Νάντια**

Τετάρτη 23/05/2018

Ώρα **18.00** στα γραφεία μας

Θα πραγματοποιηθεί έκθεση **ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ - ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ, ΚΕΝΤΗΜΑΤΟΣ** με έργα μελών του Συλλόγου μας Αναλυτικές λεπτομέρειες σε σχετική ανακοίνωση στη σελίδα 11 του περιοδικού μας

Παρασκευή - Δευτέρα 25-28/05/2018**ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ****ΦΛΩΡΙΝΑ - ΠΡΕΣΠΕΣ - ΝΥΜΦΑΙΟ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα

**Κυριακή 03/06/2018****ΚΥΜΗ – ΠΟΡΕΙΑ ΑΠΟ ΠΗΓΗ ΓΟΥΡΝΙΩΝ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Κύμη και στην συνέχεια για την Πηγή Γουρνιών. Από εκεί οι πεζοποροί θα πραγματοποιήσουν κυκλική διαδρομή ανεβαίνοντας αρχικά στο ενετικό κάστρο του Αγίου Γεωργίου, περνώντας από το μοναστήρι της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος και συνεχίζοντας από μονοπάτι μέσα από πυκνή βλάστηση. (ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α+, υψομ. διαφορά 300μ.). Στη συνέχεια το πούλμαν θα παραλάβει την πεζοπορική ομάδα για να την πάει σε κοντινή παραλία.

Όσοι δεν περπατήσουν, θα επισκεφθούν την παραλία της Κύμης και θα συνεχίσουν με το πούλμαν για την παραλία όπου θα καταλήξουν και οι πεζοποροί. Για όλη την ομάδα θα υπάρχει η δυνατότητα μπίανιου και φαγητού. Το απόγευμα θα αναχωρήσει το πούλμαν για την Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δραγώνα Κατερίνα**

Τρίτη 05/06/2018

Εκδήλωση ΟΦΟΕΣΕ για την Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος
Η ΟΦΟΕΣΕ πραγματοποιεί κάθε χρόνο εκδήλωση στα πλαίσια της «Παγκόσμιας ημέρας περιβάλλοντος».
Για περισσότερες λεπτομέρειες επικοινωνήστε με τα γραφεία μας από τον Μάιο.

Κυριακή 10/06/2018

ΨΑΘΑ - ΜΥΤΙΚΑΣ - ΑΓΙΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ - ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΟΣΘΑΙΝΑ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Ψάθα. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Μύτικας - Άγιος Κυπριανός - Αιγόςθαινα (ώρες πορείας 4 ή 6, Β.Δ. Α+). Όσοι δεν πεζοπορήσουν θα επισκεφθούν την Ψάθα και το Πόρτο Γερμενό. Θα υπάρχει η δυνατότητα μπάνιου και φαγητού και για τις δύο ομάδες πριν από την επιστροφή για Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Λυράκη Νάντια



Παρασκευή -Κυριακή 15-17/06/2018

ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΕΥΒΟΙΑΣ - ΚΟΡΥΦΗ ΛΙΧΑΔΑΣ - ΛΙΧΑΔΟΝΗΣΙΑ

Αναχώρηση την **Παρασκευή** στις 8.30 π.μ. για Αρκίτσα όπου θα επιβιβαστούμε στο φέρρυμπωτ για Αιδηψό και θα συνεχίσουμε με το πούλμαν για τον Άγιο Γεώργιο Ευβοίας. Τακτοποίηση στα δωμάτια, φαγητό και διανυκτέρευση.

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

Την **Κυριακή** εάν υπάρξει πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιηθεί ανάβαση στην κορυφή Λιχάδα (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α.). Οι υπόλοιποι θα διημερεύσουν πάλι στον Άγιο Γεώργιο με δυνατότητα μπάνιου και φαγητού. Επιστροφή το απόγευμα για Αιδηψό - Αρκίτσα - Αθήνα. **Δηλώσεις συμμετοχής από 2/05/2018**

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αρμενιάκου Γεωργία

Κυριακή 24/06/2018

ΛΟΥΤΡΑ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ - ΕΞΑΜΗΛΙΑ - ΑΚΡΟΚΟΡΙΝΘΟΣ

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για Εξαμήλια Κορίνθου. Από εκεί θα πραγματοποιηθεί πορεία προς Ανάληψη - Προφήτη Ηλία με κατάβαση στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης. (Ωρες πορείας 6, Β.Δ. Α+). Όσοι δεν περπατήσουν θα περιηγηθούν την Ακροκόρινθο, την Αρχαία Κόρινθο και θα καταλήξουν στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού και μπάνιου για τις δύο ομάδες. Στην συνέχεια θα επιστρέψουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Πετροπούλου Όλγα



Σάββατο 30/06/2018

ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Τα εγκαίνια θα αρχίσουν με τον **Αγιασμό** στις **20.00** και θα ακολουθήσει η καθιερωμένη συνεστίαση με την «**Ρεβυθάδα**» που προσφέρει η οικογένεια Γιάννη Μεταξά.



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 **δίημερες** 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 οργανώνει καλύτερα.
- 2. Να καταβάλουν** έγκαιρα την προκαταβολή όταν πρόκειται για πολυήμερη εκδρομή, διότι η σειρά προτεραιότητας ισχύει από την ημέρα καταβολής της προκαταβολής.
- 3. Να βρίσκονται** 15 λεπτά πριν από την καθορισμένη ώρα αναχώρησης των πούλμαν μπροστά στην εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Κατά την επιβίβαση τηρείται η σειρά εγγραφής. Όσοι επιβιβάζονται σε ενδιάμεσες στάσεις δεν πρέπει να έχουν απαίτηση για συγκεκριμένες θέσεις.
- 4. Να φέρνουν** μαζί τους όλα τα απαραίτητα (ρούχα, εξοπλισμό, φαγητό κλπ.) ανάλογα με το είδος της εκδρομής και την εποχή.
- 5. Να τηρούν** σχολαστικά τις ώρες αναχώρησης και την διάρκεια των στάσεων που καθορίζει ο

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

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

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

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

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

ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

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

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

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

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

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

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρυματ
- ✓ Υπνόσασκος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρική σκεύη – μαχαιροπήρουνα

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.

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

Κείμενο Φωτεινή Μαλλή, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ, Βασίλης Συλβεστριάδης



Συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος **ΜΕΡΟΣ Β'**

Πέμπτη 1/6

Σήμερα είναι η μέρα του **Ρήγιου** και του πολύ σημαντικού Εθνικού Μουσείου της Μεγάλης Ελλάδας -Καλαβρίας, όπως λέγεται. Φθάνουμε στο Ρήγιο ή Ριάτσε όπως λέγεται σήμερα κατά της 12.00. Βρίσκεται στο νοτιότερο άκρο της Καλαβρίας και ήταν από τις αρχαιότερες και πλουσιότερες αποικίες. Κτισμένο από Ευβοείς το 720 π.Χ. στην πλέον προνομαχική δυνατή θέση, στον πορθμό της Μεσσήνης, έλεγχε το πέρασμα των πλοίων μεταξύ ιταλικής χερσονήσου και Σικελίας. Τα εκθέματα του μουσείου καλύπτουν χρονικά όλη την διάρκεια της ανθρώπινης παρουσίας στην περιοχή, αρχίζοντας από την παλαιολιθική εποχή. Αρχίζουμε όμως με το σπουδαιότερο εύρημα, τους Πολεμιστές του Ριάτσε, δύο πρωτότυπα αρχαιοελληνικά έργα του πρώιμου κλασσικού ρυθμού του 5ου αιώνα π.Χ., που ανακαλύφθηκαν τυχαία το 1972 από έναν φαρμακοποιό που έκανε διακοπές στο Ριάτσε και πήγε για ψαροντούφεκο. Σε βάθος μόλις 8 μ. είδε ένα χέρι να εξέρχεται και νόμιζε ότι επρόκειτο για λείψανα φόνου.

Κάλεσε τις αρχές και με μεγάλη προσοχή ανέσυραν τους δύο πολεμιστές οι οποίοι είχαν διατηρηθεί σε άριστη κατάσταση κάτω από τη θάλασσα επί 25 αιώνες. Όταν καθαρίστηκαν, τα αγάλματα αποκάλυψαν εξαιρετικές λεπτομέρειες, όπως ασημένιες βλεφαρίδες, χείλη και θηλές στήθους από χαλκό, ασημένια δόντια και ένθετα μάτια από ελεφαντόδοντο και γυαλί. Μια θεωρία υποστηρίζει ότι πρόκειται για τους ήρωες Τυδέα και Αμφιάραο, δύο από τους πολεμιστές που στρατολόγησε ο Πολυνείκης για να επιτεθεί στη Θήβα, στην τραγωδία του Αισχύλου *Επτά επί Θήβας*. Λέγεται επίσης ότι τους κατασκεύασε ο Πολύκλειτος, δάσκαλος του Φειδία, και κοσμούσαν την Αγορά του Άργους μαζί με τα υπόλοιπα 5 αγάλματα. Θεωρούνται από τα σπουδαιότερα αρχαιοελληνικά αγάλματα του κόσμου! Η ομορφιά τους είναι απερίγραπτη. Είναι το αρχαίο ελληνικό κάλλος σε όλη του την έκφραση. Όλη η ομάδα μας στέκει με τα μάτια καρφωμένα, ένθεη και τα κοπιάζει για ώρα. Για την ακρίβεια, δεν θέλουμε να φύγουμε και μας βγάζει ο φύλακας αναγκαστικά γιατί έχει λήξει ο χρόνος μας. Η αίθουσα στην οποία φυλάσσονται είναι γυάλινη για να ελέγχουν τον αέρα και την υγρασία και η βάση τους είναι αντισεισμική, εμείς δε περάσαμε από αφυγραντή προκειμένου να γίνουμε δεκτοί στο χώρο των αγαλμάτων. Παραθέτω αφήγηση του κ. Αριστοτέλη Κοσκινά αρχαιολόγου που ζούσε στη Ρώμη, από την ιστοσελίδα του:

«Οι εργασίες συντήρησης ολοκληρώθηκαν το 1980. Τότε οι «Πολεμιστές του Ριάτσε» εκτέθηκαν για σύντομο χρονικό διάστημα στη Φλωρεντία, πριν επιστρέψουν στο Ρήγιο. Είχα την τύχη να τους δω στη Ρώμη όταν ήμουν μικρό παιδί [...]. Τα πλήθη είχαν ξετρελαθεί. Στο σπίτι των γονιών μου βρίσκονται ακόμη κορνιζαρισμένες οι αφίσσες των πολεμιστών τις οποίες αγόρασαν από το πωλητήριο του μουσείου. Ήταν μεγάλη ευτυχία που τους είδαμε τότε...»

Επίσης παραθέτω αναφορά που είχε γίνει στις εφημερίδες του Ρηγίου πριν την έλευση των αγαλμάτων:

«Η εξαθλιωμένη περιοχή – το κύριο προπύργιο της Μαφίας Ντράγκεντα – ελπίζει ότι αυτά τα σπάνια αγάλματα των δύο πολεμιστών, ένας νεότερος και ένας μεγαλύτερος, θα αποκαταστήσουν την εικόνα της και θα ανεβάσουν τους αριθμούς των επισκεπτών και τουριστών. Οι προετοιμασίες για την εγκατάστασή τους ήταν επίπονες και καθυστέρησαν πολύ...»

Επίσης θέλω να προσθέσω ότι οι Ιταλοί προσέλαβαν μέχρι και ψυχαναλυτές, φιλοσόφους και συγγραφείς για να εξηγήσουν τις εκδηλώσεις λατρείας που παρατηρήθηκαν για αυτά ειδικά τα αγάλματα. Κατά την προσωπική μου άποψη, ο Ποσειδώνας του Αρτεμισίου στο Εθνικό Αρχαιολογικό μας μουσείο και οι πολεμιστές του Ριάτσε είναι τα σπουδαιότερα μπρούτζινα αγάλματα που σώζονται σήμερα και μας θυμίζουν τον πολιτισμό της αρχαίας Ελλάδας.

Φεύγοντας από τους πολεμιστές, ο κ. Δημήτρης μας ξεναγεί και στα υπόλοιπα εκθέματα αυτού του πολύ σημαντικού μουσείου. Βέβαια αισθανόμαστε ότι τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με τους πολεμιστές, κάνουμε όμως ότι μπορούμε γιατί ξέρουμε ότι είναι όλα μοναδικά ευρήματα που δείχνουν γλαφυρά τη ζωή των αρχαίων αποικιών.

Από τα σπουδαιότερα εκθέματα ήταν τα αγάλματα των Διόσκουρων που κατέβαιναν από το άλογό τους ενώ σφίγγες κρατούσαν τα πόδια των αλόγων για να βοηθήσουν τους κατοίκους στον πόλεμο κατά του Κρότωνα (μέσα 6ου αι. π.Χ.), οι μοναδικοί ανάγλυφοι αναθηματικοί πίνακες με παραστάσεις λατρευτικού περιεχομένου που κατασκευάζονταν από τους γειτονικούς Επιζεφύριους Λοκρούς και εξαγονταν σε όλο τον ελληνικό κόσμο του 490 π.Χ., το μπρούτζινο κεφάλι φιλοσόφου πιθανόν του Αριστοτέλη, του 4ου αι. π.Χ., μέλη ναών και μετώπες τους και οι πήλινες υδροροές με λεοντοκεφαλές, ο μαρμαρίνος κούρος του Ρηγίου, κ.ά.

Μετά την ξενάγηση ξεκουραζόμαστε τρώγοντας παγωτά και πίνοντας αναψυκτικά στον κεντρικό εμπορικό δρόμο του Ρηγίου και συνεχίζουμε για την **Μπόβα Μαρίνα**, μικρή παραθαλάσσια πόλη και επίνειο της Μπόβα, 30 Km νοτιοανατολικά του Ρηγίου. Πριν 20 χρόνια οι βροχοπτώσεις και οι κατολισθήσεις, ανάγκασαν τους χωρικούς της Μπόβα να κατέβουν στο γιαλό του Βούα (Bona Marina). Εκεί μας περιμένουν για να μας δείξουν το μουσείο των Ελληνόφωνων χωριών. Μας μιλούν στη δική τους διάλεκτο τα γκρεκάνικα και σιγά σιγά προσαρmozόμαστε και τους καταλαβαίνουμε. Μας τραγουδούν, μας απαγγέλλουν ποιήματα και μας προβάλλουν μία ταινία μικρού μήκους με κωμικό περιεχόμενο. Βρίσκω συγκινητική όλη τους την προσπάθεια να κρατήσουν αυτή τη γλώσσα που κανείς πια δεν μιλάει... Μας διηγούνται ότι το ελληνικό κράτος δεν στέλνει δασκάλους στους ελληνόφωνους και οι νέοι μαθαίνουν όλο και λιγότερο πια τα ελληνικά... και ότι σήμερα ο αριθμός των ελληνόφωνων

νων έχει μειωθεί στους 2.000 περίπου, οι περισσότεροι των οποίων εγκατέλειψαν τα χωριά τους και ζουν στο Ρήγιο ή στη Bona Marina. Μας έχουν ετοιμάσει και γεύμα και μετά το μουσείο μας οδηγούν σε ένα εστιατόριο εκεί κοντά που λέγεται «Platia Niki». Εκεί γίνεται γλέντι, όπου οι ελληνόφωνοι μας τραγουδούν και παίζουν ακορντεόν και ντέφι και εμείς χορεύουμε.

Φεύγοντας από εκεί πηγαίνουμε στο χωριό **Πενταδάκτυλο**, άλλο ελληνόφωνο εγκαταλειμμένο χωριό, σκαρφαλωμένο σε μια κατακόρυφη πλαγιά με μεγάλα βράχια να υψώνονται στην κορυφή του λόφου και με υπέροχα πέτρινα σπίτια. Οι κατολισθήσεις των βράχων φαίνεται να είναι ο λόγος αυτής της ερήμωσης. Ανεβαίνουμε στην κορυφή του απότομου λόφου εκεί που είναι η εκκλησία του χωριού και με έκπληξη βλέπουμε ότι σ' αυτό το μέρος γίνεται γάμος! Οι καμπάνες κτυπούν και οι νεόνυμφοι έχουν στολίσει με μπαλόνια τη μικρή πλατεία της εκκλησίας. Φαίνεται ότι πάντα θυμούνται την ιδιαίτερη πατρίδα τους. Στο γυρισμό πίνουμε ντόπιο αναψυκτικό περγαμόντο. Τέλος επιστροφή στο ξενοδοχείο στο Ιππώνιο – Vibo Valentia, φαγητό και πάλι χοροί, σε ειδική εκδήλωση ελληνικών χορών ειδικά για μας.

Παρασκευή 2/6

Οδεύουμε προς το τέλος της εκδρομής μας, αλλά τα γεγονότα είναι τόσο καταγιστικά που δεν προλαβαίνουμε να σκεφθούμε τίποτα... Σήμερα έχουμε επίσκεψη στο κάστρο του **Ιππωνίου** που κτίστηκε και αυτό από τον Φρειδερίκο II, γύρω στο 1200 με οικοδομικό υλικό από την αρχαία ακρόπολη του Ιππωνίου. Στο κάστρο στεγάζεται το αρχαιολογικό μουσείο της πόλης, όπου εκτίθενται οι μοναδικές χρυσές φυλλίδες με ορφικούς ύμνους, εξαρτήματα πολεμιστών των κλασικών και ελληνιστικών χρόνων και παιχνίδια που έπαιζαν οι αρχαίοι. Εντυπωσιακό ήταν το εξής παιχνίδι: Υπήρχε μία λεκάνη με νερό και στην μέση της ήταν τοποθετημένος ένας κύλικας. Τις τελευταίες σταγόνες από τα ποτήρια τους τις έριχναν στον κύλικα. Όποιος βύθιζε τον κύλικα κέρδιζε. Τέλος αφήνουμε το Ιππώνιο και οδεύουμε προς τον Κρότωνα, την πόλη του Πυθαγόρα.

Ο **Κρότωνας** ιδρύθηκε από τον Μύκελλο σύμφωνα με υπόδειξη του Μαντείου των Δελφών, και ήταν ο τόπος με το καλύτερο κλίμα σε όλη τη μεγάλη Ελλάδα. Ο Αίσαρος ποταμός κυλάει αδιάκοπα τα νερά του από την ενδοχώρα στο Ιόνιο. Κατά την αρχαιότητα ήταν γνωστός για τον πλούτο των κατοίκων του, την ομορφιά των γυναικών του και τις νίκες των αθλητών του στην Ολυμπία.

Λίγα λόγια για τον Πυθαγόρα

Μαθήτευσε αρχικά στη Σάμο και όταν στην εξουσία ήρθε ο τύραννος Πολυκράτης έφυγε για την γειτονική Μίλητο όπου μαθήτευσε δίπλα στον Φερεκύδη, τον Αναξίμανδρο και τον Θαλή διάσημους μαθηματικούς και φιλοσόφους ήδη από την εποχή τους. Ήδη από νέος ο Πυθαγόρας εκδήλωνε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία προκαλούσαν τον θαυμασμό των δασκάλων του: Ήταν πάντα μελίχιος, δεν κυριευόταν ποτέ από οργή, ζήλια ή εριστικότητα, δεν εκδήλωνε διαταραχές ή επιπολαιότητα. Όταν μιλούσε όλοι ήθελαν να βρίσκονται κοντά του και να τον ακούν, και όλοι πείθονταν από τα λόγια του. Ήδη από νέος ακολουθούσε αυστηρές και μακρόχρονες νηστείες, και μεγάλη εγκράτεια σώματος, εκδήλωνε δε μεγάλη θρησκευτικότητα στη συμπεριφορά του. Η Πυθία των Δελφών είχε προφητεύσει στον πατέρα του πριν γεννηθεί, ότι ήταν γιός του θεού Απόλλωνος και οι σύγχρονοί του βλέποντας αυτή την αξιοθαύμαστη συμπεριφορά βεβαίωναν ότι πράγματι ήταν γιός θεού.

Φθάνοντας στην Ιταλία, πήγε πρώτα στον Κρότωνα, όπου εντυπωσίασε τους κατοίκους κατ' αρχήν και ύστερα τους άρχοντες της πόλης που του συνέστησαν να συμβουλευεί και να διδάσκει τους νέους. Είχε ζήσει πολλά χρόνια σε περιπλάνηση επισκεπτόμενος την Αίγυπτο, την Φοινίκη, την Τύρο και την Βαβυλωνία, και έφθασε στον



Κρότωνα 56 ετών. Είχε ασυνήθιστα ήρεμη και επιβλητική συμπεριφορά και μεγάλη ικανότητα εγκράτειας στην τροφή, το ποτό και τον ύπνο, φιλελεύθερες και δημοκρατικές πεποιθήσεις, και πολλή χάρη και ευπρέπεια στον λόγο και στο ήθος. Οι νέοι προσέρχονταν αθρόα στον Πυθαγόρα για να τον ακούσουν και ακολουθήσαν και οι γυναίκες και έτσι ίδρυσε σύλλογο γυναικών. Με την πρώτη του δημόσια ομιλία ενώπιον του δήμου, μετέστρεψε τους πάντες υπέρ του και σύμφωνα με τον Νικόμαχο ήσαν περισσότεροι από δύο χιλιάδες. Γοητεύτηκαν δε τόσο από τα λόγια του που δεν επέστρεψαν στις ιδιαίτερες πατρίδες τους, αλλά μαζί με τα παιδιά και τις γυναίκες τους, έκτισαν ένα τεράστιο οίκημα ομαδικής ακροάσεως, το Ομακοεῖον. Εκεί ζούσαν όλοι μαζί οι δε περισσότεροι τους μπόκαν σε κοινό ταμείο και εξυπηρετούσαν όλη την κοινότητα, τηρούσαν δε τους νόμους και τα παραγγέλματα του Πυθαγόρα με ευλάβεια τον δε Πυθαγόρα θεωρούσαν Θεό. Δεν είναι γνωστές με βεβαιότητα οι διδασκαλίες του διότι υπήρχε σκόπιμη σιωπή. Κυρίως γινόνταν γνωστό σε όλους πρώτον ότι η ψυχή είναι αθάνατη και έπειτα ότι η ψυχή μεταβιβάζεται σε άλλα γένη ζώων (μετενσάρκωση). Αναφέρεται πως πρώτος ο Πυθαγόρας έφερε στην Ελλάδα αυτά τα δόγματα.

Μερικά από τα αποφθέγματά του είναι: «Είναι αδύνατο να θεωρείται ελεύθερος αυτός που είναι δούλος στα πάθη του και κυριαρχείται από αυτά», το γνωστό: «Η Αρχή είναι το ήμισυ του παντός», «Η πρόπει να σιωπήσεις, ή να πεις κάτι καλύτερο από τη σιωπή», «Η μεγάλη επιστήμη να ζεις ευτυχισμένα, είναι να ζεις στο παρόν», και «Όσο ο Άνθρωπος συνεχίζει να είναι ο άσπλαχνος καταστροφέας των κατώτερων ζώωντων όντων δεν θα γνωρίσει ποτέ υγεία και ειρήνη. Γιατί όσο οι άνθρωποι κατασφάζουν τα ζώα, θα σκοτώνουν ο ένας τον άλλο. Πράγματι, αυτός που σπείρει τον καρπό του φόνου και του πόνου δεν μπορεί να δρέψει χαρά και αγάπη», που δείχνει την αποχή των πυθαγορείων από το κρέας.

Σήμερα από την δόξα του παλιού **Κρότωνα** έχει απομείνει μόνο μία κολώνα από τις 48 του επιβλητικού ναού της Ήρας Λακινίας που έδιναν στα πλοία σημάδι από το πέλαγος κατά την αρχαιότητα. Μερικοί από μας προλαβαίνουν να επισκεφθούν και το αρχαιολογικό μουσείο που βρίσκεται λίγο πιο έξω από τον αρχαιολογικό χώρο. Εκεί εκτίθενται η συλλογή των χρυσών κοσμημάτων από το ιερό της Ήρας, μέλη από αρχαία πλοία, συλλογές νομισμάτων, κ.ά. Συνεχίζοντας για το Μεταπόντιο, περνάμε από την τοποθεσία που βρισκόταν η αρχαία **Σύβαρις** – τώρα μόνο λίγα ερείπια δεξιά και αριστερά του δρόμου. Στο **Μεταπόντιο** επισκεπτόμαστε τον αρχαιολογικό χώρο με το δωρικό Ναό της Ήρας που κτίστηκε γύρω στο 550 π.Χ. Στον Μεσαίωνα έγινε γνωστός ως Tavole Palatine ή τράπεζες των ιπποτών από τα συμπόσια που οργάνωναν οι ιππότες στον χώρο του ναού. Εδώ πέθανε ο Πυθαγόρας το 496 π.Χ., μετά όπως λέγεται από 40ήμερη νηστεία.

Τέλος φθάνουμε στον **Τάραντα** που βρίσκεται στο άκρο μιας χερσονήσου που χωρίζει στα δύο ένα τεράστιο φυσικό λιμάνι. Μία μεταλλική γέφυρα περνάει πάνω από τον ισθμό που ενώνει τις δύο θάλασσες.



■ Ν. Ιταλία, Πενταδάκτυλο



■ Ν. Ιταλία, Μπάρι

σεσ ενώ τέμνει τη χερσόνησο στη μέση - εδώ περνάμε μία περίπου ώρα ελεύθερα, περπατώντας γύρω από το αραγωνέζικο κάστρο (κτίστηκε αρχικά από τους βυζαντινούς για να προστατευθεί ο Τάραντας από τους Σαρακηνούς και αργότερα τον 15° αι., επεκτάθηκε από τον Φερδινάνδο της Νάπολης) και στην παραλία της παλιάς πόλης. Είναι η ώρα του ηλιοβασιλέματος και ο ήλιος αντανakλάται ιδιαίτερα ωραία στα νερά και στα κτίρια της παραλίας. Πίσω από το αρχαίο κάστρο βρίσκονται ναυπηγεία και πιο πίσω ακόμα είναι εργοστάσια πετροχημικών, αλλά μπροστά μας ξεκινώντας από τον ισθμό και περνώντας από το κάστρο γίνεται αγώνας κωπηλασίας. Εμείς περπατάμε μέχρι το παλιό δημαρχείο και απολαμβάνουμε τη μουσική από την υπαίθρια μπάντα. Η δημιουργία του Τάραντα από Σπαρτιάτες είναι αξιοσημείωτη: Ο Φάλανθος από τη Λακωνία οδήγησε εδώ το 708 π.Χ. τα νόθα παιδιά, τους λεγόμενους Παρθενίους, που απέκτησαν οι Σπαρτιάτισσες με τους ειλωτες όταν οι σύζυγοί τους βρίσκονταν σε μακροχρόνιο πόλεμο με τους Μεσσήνιους, και οι οποίοι δεν μπορούσαν να γίνουν δεκτοί από τη Σπάρτη.

Στον γυρισμό οδεύουμε για Λέτσε. Η Μάγια διοργανώνει παιχνίδι στο πούλμαν για να περάσει εύκολα ο χρόνος της διαδρομής. Φθάνουμε στο Λέτσε 9.25.

Σαββάτο 3/6

Βρισκόμαστε στο Λέτσε. Πρώτος σταθμός της διαδρομής μας σήμερα είναι η ελληνόφωνη κωμόπολη **Καλημέρα**. Ανήκει στην επαρχία του Λέτσε και βρίσκεται στην γεωγραφικά απομονωμένη περιοχή Grecia Salentina της χερσονήσου του Σαλέντο, όπου το ελληνικό στοιχείο παραμένει ακόμα ακμαίο. Σύμφωνα με την παράδοση, η ονομασία της οφείλεται σε κάποιον ταξιδιώτη, ο οποίος έψαχνε στο χάρτη να δει πού βρίσκεται και ρώτησε έναν χωρικό για το όνομα του οικισμού. Ο τελευταίος, μην κατανοώντας την ξένη γλώσσα, έγενεσε του περαστικού ταξιδιώτη χαιρετώντας τον: «Καλημέρα».

Εδώ μας υποδέχεται ο σύνδεσμος των ελληνοφώνων. Βγάζουμε αναμνηστική φωτογραφία στην περίφημη αρχαία επιτύμβια στήλη, προσφορά του δήμου Αθηναίων από το 1960 στο μέσον του πάρκου, που οι κάτοικοι έχουν προσθέσει από κάτω στα γκρεκάνικα: «Zeni sù en ise ettù sti Kalimera» δηλαδή «Δεν είσαι ξένη, εδώ στην Καλημέρα». Στο ίδιο πάρκο βρίσκεται η προτομή του Βίτο Παλούμπο, του μεγαλύτερου πνευματικού τέκνου της πόλης, που αφιέρωσε τη ζωή του στη διάσωση του ελληνικού στοιχείου και στη διατήρηση των δεσμών ανάμεσα στην Σαλεντινή και τη μητροπολιτική Ελλάδα.

Ακόλουθα επισκεφθήκαμε την μητρόπολη με το ωραίο μπαρόκ καμπαναριό της και ο σύνδεσμος μας μίλησε επί ώρα για την ιστορία των Ελλήνων (Γκρίκοι) που ήρθαν στα ελληνόφωνα χωριά από την εποχή του Χαλκού. Στο τέλος καταλήξαμε στο λαογραφικό μουσείο όπου μας διάβασαν γκρεκάνικα ποιήματα. Αγοράσαμε βιβλία και ημερολόγια για την ζωή των απομονωμένων κατοίκων των ελληνοφώνων χωριών και φύγαμε για Οτράντο.

Το Οτράντο ή αρχαία **Υδρούς** από τον ποταμό Υδρία στις εκβολές του οποίου κτίστηκε, είναι η ανατολικότερη πόλη της Ιταλίας και ο πορθμός μεταξύ του ανατολικού άκρου του κόλπου του Τάραντα και της Αλβανίας, καθώς και το σημείο που ενώνεται η Αδριατική θάλασσα με το Ιόνιο πέλαγος. Η κοντινότερη απόστασή του από την Ελλάδα είναι 43 ναυτικά μίλια (79,6 Km.) από τους Οθωνούς. Το Οτράντο ήταν αρχαία εμπορική αποικία και ως ιδρυτές της εμφανίζονται οι αρχαίοι Κρήτες. Το κάστρο, έμβλημα της πόλης, κτίστηκε και αυτό από τον Φρειδερίκο II, και ανακαινίστηκε από τον Αλφόνσο II της Νάπολης το 1490.

Περπατάμε ανάμεσα στα στενά γραφικά δρομάκια, τρώμε μεσημεριανό και επισκεπτόμαστε τον Καθεδρικό Ναό του 1088, όπου στην κρύπτη του υπογείου και σε μία γυάλινη βιτρίνα βρίσκονται τα λείψανα των 800 μαρτύρων του Οτράντο, που αποκεφάλισαν οι Τούρκοι το 1480 όταν κατέλαβαν την πόλη. Ο ναός έχει κολώνες από τον αρχαίο ναό της θεάς Αθηνάς του Υδρούντα, καθώς και ένα πολύ ενδιαφέρον ψηφιδωτό δάπεδο του 1163 που παριστά το δέντρο της ζωής στη μέση ενώ στα κλαδιά του ξετυλίγονται διάφορες βιβλικές παραστάσεις και μέσα σ'όλο ο μέγας Αλέξανδρος πάνω σε δύο γρύπες. Στο Οτράντο βρίσκεται και γλυπτό του Κ.Βαρώτσου, αντίστοιχο με τον δικό μας γυάλινο δρομέα, που εικονίζει πλοίο φτιαγμένο από επίπεδα γυαλιού και σκουριασμένο μέταλλο.

Γυρίζουμε πίσω στο Λέτσε σχετικά νωρίς και προλαβαίνουμε να ξεκουραστούμε στο ξενοδοχείο και να βγούμε απογευματάκι στο Λέτσε για βόλτα. Στις 8.30 έχει δείπνο και συγκεντρωνόμαστε όλοι μαζί στο ξενοδοχείο.

Κυριακή 4/6

Βρισκόμαστε στο **Λέτσε**, πρωτεύουσα του Σαλέντο, άλλη μία πόλη για την οποία εικάζεται ότι ιδρύθηκε από αρχαίους Κρήτες. Είναι η λεγόμενη «Φλωρεντία του Νότου», εξ αιτίας του περίτεχνου μπαρόκ των κτιρίων της, ή Αθήνα της Απουλίας λόγω της κλίσης των κατοίκων της στις τέχνες και τα γράμματα. Είναι πολύ όμορφη πόλη και ειδικά το βράδυ με τον απαλό φωτισμό των μνημείων της στην πλατεία του καθεδρικού της όπου καθίσαμε την προηγούμενη, παρουσιάζει ένα ονειρεμένο θέαμα. Η ξενάγησή μας αρχίζει - από πού αλλού - από την πλατεία του Ντουόμο, του καθεδρικού ναού του Αγίου Ιωάννη. Στο κέντρο της πλατείας βρίσκεται κίονας με το μπρούτζινο άγαλμα του πολιούχου της πόλης Αγίου Ορόντσο. Κοντά στον κίονα βρίσκεται ότι απέμεινε από ένα ρωμαϊκό αμφιθέατρο του 1ου π.Χ. αιώνα, που κάποτε χωρούσε 25.000 θεατές. Μέσα στους αιώνες που μεσολάβησαν, άλλα κτίσματα οικοδομήθηκαν πάνω από το αμφιθέατρο. Δίπλα στο Ντουόμο το πολύ υψηλό (68μ.) καμπαναριό του.

Συνεχίζουμε περιπλανώμενοι στα στενά δρομάκια και θαυμάζουμε απίστευτες μπαρόκ δαντελωτές προσόψεις των παλιών κτηρίων. Η εκκλησία της Σάντα Κρότσε που θεωρείται το στολίδι του Λέτσε, επισκευάζεται και δεν μπορούμε να θαυμάσουμε την πρόσοψή της. Τέλος μας μένει και λίγος χρόνος για βόλτα: προλαβαίνουμε να

επισκεφθούμε τα μαγαζιά, να ψωνίσουμε δώρα για την επιστροφή μας και να πιούμε καφέ... μέχρι τις δύο το μεσημέρι. Οι διοργανωτές αποφάσισαν ότι υπάρχει χρόνος για να επισκεφθούμε άλλη μία πόλη, την **Γκαλλίπολη ή Καλλίπολη**, δηλαδή ωραία πόλη, που βρίσκεται στις παραλίες του Ιονίου πελάγους και στην δυτική ακτή του Σαλέντο. Έχουμε δύο ώρες – πάλι! - να περπατήσουμε στην παλιά πόλη που είναι κτισμένη πάνω σε ένα νησάκι που περιβάλλεται από βυζαντινό - αραγωνέζικο κάστρο του 13^{ου} αι. Το νησάκι ενώνεται με την ξηρά με γέφυρα από την οποία περνάει το πούλμαν μας. Δεν θέλουμε να σταματήσουμε να κοιτάμε: η πόλη με μπαρόκ ρυθμό και αυτή, είναι υπέροχη ενώ από την άλλη πλευρά του κάστρου ο κόσμος κάνει μπάνιο και ηλιοθεραπεία στην παραλία απολαμβάνοντας τα πεντακάθαρα νερά. Τέλος φεύγουμε και από εκεί και κατευθυνόμαστε στη ελληνόφωνη Στερνατία.

Η **Στερνατία** συμμετέχει σε μια ένωση 11 δήμων την Grecia Salentina με έδρα την Καλημέρα που επισκεφθήκαμε, και με σκοπό τη διατήρηση και προστασία της γρεκανικής διαλέκτου, της λεγόμενης Griko. Η μειονότητα αυτή είναι αναγνωρισμένη από το επίσημο ιταλικό κράτος. Το 1975 μία ομάδα νέων από την Στερνατία ίδρυσαν ένα Κέντρο μελέτης το «ΧΩΡΑ ΜΑ» που στεγάζεται στην παλιά μονή φραγκισκανών και είναι αφιερωμένο στη διατήρηση της ιστορικής κληρονομιάς της γλώσσας Γκρικό, της Νότιας Ιταλίας. Κεντρικός σύνδεσμος στο Κέντρο Μελέτης είναι ο Giorgio Vincenzo Filieri, Καθηγητής της Griko, συνεργάτης του "Istituto di Culture Mediterranee" για το Πρόγραμμα «Pos matome Griko».

Ο Giorgio Filieri αφού μας συστηθεί, και μας εξηγήσει ότι μόλις παντρεύτηκε μία Ελληνίδα από την Κέρκυρα την οποία και μας συστήνει, μας ξεναγεί στην Στερνατία και μας οδηγεί στα υπόγεια ελαιολιθικά της πόλης που είναι λαξευμένα σε βράχο και θυμίζουν παλιά κελάρια και πραγματικά μένουμε εντυπωσιασμένοι. Είναι ένας υπόγειος θησαυρός που μας μεταφέρει σε μια άλλη εποχή με όλα τα σκεύη και εργαλεία για τη σύνθλιψη της ελιάς, χώρο ξεκούρασης και σίτισης των ζώων, χώρο που ζύμωναν ψωμί για να το φάνε με φρέσκο λάδι, κλπ.

Ενδιαφέρον έχει επίσης η προέλευση της ονομασίας της Στερνατίας: είτε προέκυψε από τις εκατοντάδες στέρνες της περιοχής, είτε από τις μοιρολογίστρες που χτυπούσαν το στέρνο τους (στέρνο + τύπτω) όπως περιγράφει και ο Όμηρος στην ταφή του Έκτορα στην Τροία. Τέλος ο Giorgio μας οδηγεί σε ταβέρνα για φαγητό, όπου αυτός και το συγκρότημά του Astèria, παίζουν μουσική και η γυναίκα του χορεύει ταραντέλα. Από τότε μάθαμε αργότερα, το συγκρότημα του Giorgio θα άνοιγε την Ναυτική Εβδομάδα στο Βόλο ως καλεσμένοι της Ιεράς Μητρόπολης Δημητριάδος με γρεκάνικα τραγούδια και χορούς ταραντέλας.

Δευτέρα 5/6

Φθάσαμε και στην τελευταία μέρα της εκδρομής μας. Ούτε μία φορά δεν πρόλαβα να αναλογιστώ τον χρόνο που περνάει, μια και οι μέρες μας ήταν ασφυκτικά γεμάτες. Αναχωρούμε από το Λέτσε όπου μείναμε τρία βράδια και οδεύουμε προς το **Αλμπε-ρομπέλο**, Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO, διάσημο για τις μοναδικές κατοικίες του με τις κωνικές στέγες, οι οποίες είναι γνωστές ως «Τρούλοι». Κατασκευάζονταν από πέτρες που στηρίζονταν μεταξύ τους χωρίς κονίαμα ή λάσπη, σχηματίζοντας κωνικό τρούλο. Λέγεται ότι η αιτία κατασκευής τους ήταν η αποφυγή φορολογίας μιας και μπορούσαν εύκολα να κατεβάσουν την κωνική στέγη σε περίπτωση επιθεώρησης του Βασιλιά και να την ξανακατασκευάσουν μόλις έφευγε. Μοιάζει λίγο με σκηνικό από παραμύθι. Έχει διατηρήσει πλήρως το χρώμα του παρόλο τον υπερβολικό τουρισμό. Τρώμε μεσημεριανό εκεί ανάμεσα στους τρούλους και φεύγουμε για Μπάρι απ'όπου θα πάσουμε το πλοίο.

Το **Μπάρι** είναι η δεύτερη μετά τη Νάπολη μεγαλύτερη πόλη της Νότιας Ιταλίας και ένα από τα δύο σημαντικότερα λιμάνια της Νότιας Αδριατικής (μαζί με το Μπρίντζι). Εμείς βρισκόμαστε στην παλιά πόλη και ο κ. Δημήτρης μας οδηγεί κατευθείαν στη Βασιλική του Αγίου Νικολάου, που κτίστηκε το 1087, προκειμένου να στεγάσει τα λείψανα του Αγίου Νικολάου που είχαν κλέψει από τα Μύρα της Μικράς Ασίας. Κατεβαίνουμε και εμείς στο υπόγειο της εκκλησίας και προσκυνούμε τα λείψανα. Επισκεπτόμαστε και την Μητρόπολη – Ντουόμο του Μπάρι που είναι αφιερωμένη στον Άγιο Σαβίνο και βρίσκεται στην πλατεία της Οδηγήτριας (Piazza dell'Odegetria), γιατί ο ναός έχει την εικόνα της Παναγίας Οδηγήτριας. Κατόπιν περιπλανιόμαστε στα δαιδαλώδη σοκάκια του Μπάρι που προφύλασσαν τους κατοίκους από τους ανέμους και τους εχθρούς. Εντύπωση μου κάνει η θρησκευτικότητα των κατοίκων: Πολύ συχνά συναντάμε να κρέμονται εικονοστάσια κάτω από μπαλκόνια, πάνω από εξώπορτες, ενώ παρατηρώ μία ομάδα μοτοοικετιστών της περιοχής με τατουάζ θρησκευτικού περιεχόμενου στα μπράτσα τους!

Τέλος το απογευματάκι, επιβιβάζομαστε στο πλοίο μας! Απίστευτο μου φαίνεται ότι θα περάσουμε το βράδυ άπραγοι! Ευκαιρία να συναντηθούμε στο σαλόνι του πλοίου με τους συνταξιδιώτες της ομάδας μας και να συζητήσουμε. Έχουμε άλλωστε πολλά να πούμε μεταξύ μας με τόσες εμπειρίες που έχουμε συσσωρεύσει. Η εκδρομή ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία και πολλά συγχαρητήρια αξίζουν στους διοργανωτές που έφεραν σε αίσιο πέρας ένα τόσο δύσκολο πρόγραμμα. Εύχομαι ολόψυχα και του χρόνου!



ΕΟΦίτικα

■ "Η αγάπη έχει τη δύναμη να διαγράφει λάθη, να συγχωρεί, να ξεκλειδώνει μυστικά, αρκεί να της ανοίξεις την πόρτα της καρδιάς σου και να την τρατάρεις γλυκό του κουταλιού και ένα χαμόγελο. Αυτό είναι το μυστικό του κόσμου". *Θέμις*

■ Το αδιαχώρητο στην λίστα για την επίσκεψη στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Είκοσι πέντε άτομα το πλαφόν για την ξενάγηση, πενήντα έξι ονόματα περασμένα στην κατάσταση των συμμετοχών στα γραφεία μας. Τελικά κατάφεραν και την πραγματοποιήσουν περίπου 50 άτομα. Sold out και στις κρατήσεις του Ιδρύματος. Προς το παρόν η επόμενη επίσκεψη πιθανολογείται μετά ένα οκτάμηνο. Τελικά αν έχουμε υπομονή 25-25 ή 50-50 έχουμε δύο-τρία χρόνια μπροστά μας για να πραγματοποιήσουμε την ξενάγηση οι υπόλοιποι.

Έτσι λοιπόν λόγω της μεγάλης ζήτησης των Εοφίτων, θα επαναληφθεί επίσκεψη-ξενάγηση στο Πολιτιστικό Κέντρο του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος εντός του 2018.



■ Νάξος, στην κορυφογραμμή σε ευθεία στοίχιση



■ Στον Άγιο Γεώργιο τον Δασορίτη, Βοήθειά μας



■ Καλαμάτα ...και με την αποχώρηση των Εοφίτων άρχισε το μεγάλο γλέντι!



■ Λιχадονήσια, ένας αγαπημένος προορισμός για τα εοφτικά μας.



■ Ο Χρύσανθος Παπούλιας στη Νάξο. Ένα χταπόδι σκέτη ποίηση. Το έκανε ένα χταποδοπίλαφο σκέτο Θαύμα!!!



■ Ο Αρμενιάκος μόλις ολοκλήρωσε τον πρώτο πίνακα για την συμμετοχή του στην έκθεση των ταλέντων της ΕΟΦ!!!



■ Η Μαριάννα που δεν χάνει καμία ταξιδιωτική ευκαιρία



■ Μια τυχαία συνάντηση, ο κυνηγός με τον εξοπλισμό του και ο Βασίλης με τον λαγό στο σακούλι.

Mark Twain: Ένας καθ' ἑξιν ειλικρινής απλούστατα είναι ένα πλάσμα της φαντασίας

Και τώρα ας δούμε τι λένε οι φιλόσοφοι. Προσέξτε εκείνη την τόσο διαδεδομένη παροιμία: «Από μικρό κι από τρελό μαθαίνει την αλήθεια». Το συμπέρασμα είναι απλό και ολοκάθαρο: οι ενήλικοι και οι πνευματικά υγιείς ποτέ δεν λένε αλήθεια. Ο Πάρκμαν, ο ιστορικός, επισημαίνει: «Η αρχή της αληθείας ενδέχεται να καταλήξει σε παραλογισμό». Σε ένα άλλο σημείο, στο ίδιο κεφάλαιο, τονίζει: «Το απόφθεγμα είναι πολύ παλιό: η αλήθεια δεν πρέπει να λέγεται όλες τις φορές» και εκείνοι, τους οποίους ενοχλεί μια ασθενής συνείδηση, ωθώντας τους σε μια καθ' ἑξιν παράβαση του ανωτέρου γνωμικού, είναι ηλίθιοι και κοινωνικές μαστιγές».

Σκληρή γλώσσα, κι όμως απολύτως αληθινή. Κανένας από μας δεν θα μπορούσε να ζήσει πλάι σε έναν καθ' ἑξιν φιλαλήθη· όμως, δόξα τω Θεώ, κανένας από μας δεν είναι υποχρεωμένος να το κάνει. Ένας καθ' ἑξιν ειλικρινής απλούστατα είναι ένα πλάσμα της φαντασίας. Δεν υπάρχει και δεν έχει υπάρξει ποτέ. Φυσικά, υπάρχουν άνθρωποι που νομίζουν ότι ποτέ δεν ψεύδονται, όμως δεν είναι έτσι – και αυτή ακριβώς η άγνοια είναι ένα από τα πράγματα που ντροπιάζουν τον λεγόμενο «πολιτισμό» μας. Όλοι ψεύδονται – κάθε μέρα και κάθε ώρα. Στον ύπνο και στον ξύπνο τους. Στα όνειρα, στη χαρά και στη λύπη τους. Ακόμα κι αν συγκρατήσουν τη γλώσσα τους, τα χέρια τους, τα μάτια τους, τη συμπεριφορά τους, όλα εκφράζουν εξαπάτηση – και μάλιστα σκόπιμη. Ακόμη και στις θρησκευτικές τελετές... συγγνώμη, παραδέχομαι πως μόλις είπα μια κοινοτοπία.

MARK TWAIN: Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΨΕΥΔΟΥΣ

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΕΟΦΙΤΩΝ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΑΘΗΝΑ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017

Μια μεγάλη γιορτή για την πόλη και τους πολίτες με συμμετοχή πάνω από 50.000 δρομέων

Συμμετέχοντες από τον Σύλλογο μας στα 10 χλμ. ήταν οι:

- ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
- ΜΑΓΙΑ ΒΕΤΤΕΡ
- ΑΜΑΛΙΑ ΜΠΕΝΑ
- ΝΙΚΟΣ ΤΣΟΥΤΣΟΣ
- ΔΗΜ. ΜΠΕΝΑΣ

Συμμετέχοντες στον ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ των 42,195 χλμ. ήταν οι

- ΦΑΝΗΣ ΒΟΡΙΝΑΚΗΣ
- ΦΑΝΗ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ
- ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΣΜΑΔΑΚΗΣ

(γιος της Μαρίας Κοσμάδακη)



«ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ» 2017

Όπως κάθε χρόνο ο ιστορικός υπερμαραθώνιος 2017 πραγματοποιήθηκε στο τέλος Σεπτέμβρη. Είναι ένας από τους πλέον δύσκολους αγώνες υπεραποστάσεων με ιστορικό υπόβαθρο παγκοσμίως.

Το Σπάρταθλον αναβιώνει τα βήματα του αρχαίου Αθηναίου δρομέα μεγάλων αποστάσεων Φειδιππίδη, ο οποίος το 490 π.Χ., πριν από τη μάχη του Μαραθώνα, εστάλη στη Σπάρτη για βοήθεια στον πόλεμο των Ελλήνων εναντίον των Περσών. Κατά τον Ηρόδοτο, ο Φειδιππίδης έφτασε στη Σπάρτη μια μέρα μετά την αναχώρησή του από την Αθήνα. Το 1984 ιδρύθηκε ο Σύνδεσμος: ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ και από τότε μέχρι σήμερα ο Δ. Σ. Σ. διοργανώνει τον αγώνα κάθε Σεπτέμβρη, επειδή ο Ηρόδοτος τότε τοποθετεί χρονολογικά την αποστολή του Φειδιππίδη προς την Σπάρτη.



■ Ο Δημήτρης Παγουλάτος, ταγμένος εθελοντής, κάθε χρόνο συμμετέχει στο έμψυχο υλικό που διοργανώνει τον υπερμαραθώνιον «ΣΠΑΡΤΑΘΛΟΝ». Ο μόχθος για τη διοργάνωση και τη διεξαγωγή είναι σκληρός και οι ευθύνες απέναντι στους αθλητές μας πολύ μεγάλες.



■ Πάνω από το Μέγα Σπήλαιο, βοήθειά μας ο Σταυρός του Κυρίου



■ Στην Ζαρούχλα. Η πεζοπορική ομάδα με σταθερό βηματισμό σε χαλαρό σχηματισμό φάλαγγας!!!



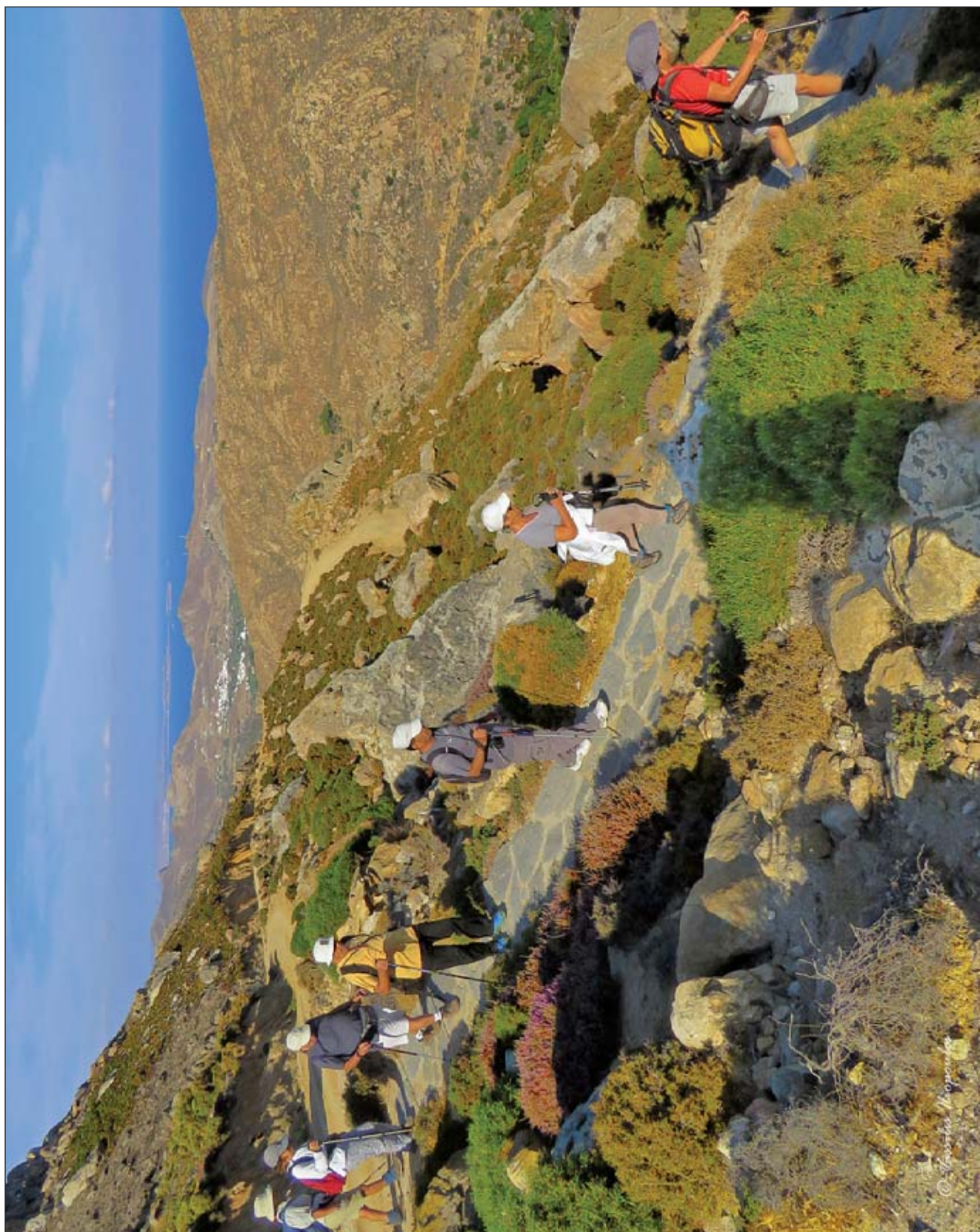
■ ...από ότι φαίνεται και το κοπάδι έχει την ανάγκη μιας ευλογίας!



■ Η επίσκεψη των Εοφίτων στο μουσείο Δροσίνη



■ Υπάτη. Εοφίτες στο μουσείο Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.



■ Στην πορεία από Κινίδαρο προς Εγγαρές, φωτ. Β. Ηλιόπουλος

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 433
 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