

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2018



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

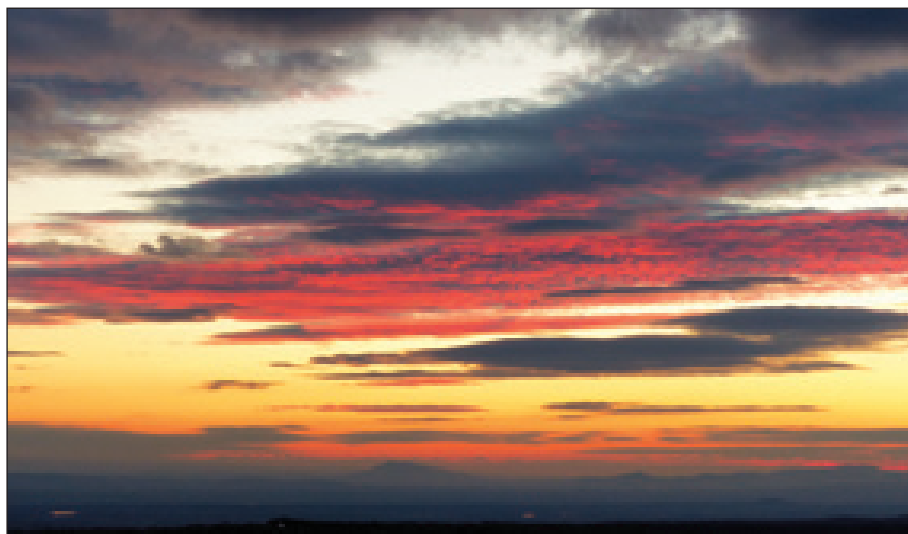
Το τρίμηνο της Ε.Ο.Φ. μέσα από το φωτογραφικό φακό	3
Απολογισμός Δ.Σ. – Γενική Συνέλευση	4-6
Δράσεις Ομοσπονδίας – Περιγραφή εκδρομής στο Μαίναλο	7
Χριστούγεννα στο Νότιο Κιλκίς	8
Κοινωνικά- Λιχουδιές για το σακίδιο	10
Ανακοινώσεις	11
Σπάρτη - Μιστράς – Βόρειος Ταΰγετος – Πεζοπορικές Διαδρομές	12-13
Η Ε.Ο.Φ. στο Καρναβάλι του Ρεθύμνου – Διαδρομές στο Ρέθυμνο	14-17
Οι Πρωτοχρονιάτικες πίτες μας	18
Ορχομενός	19
Από τη ζωή της Ε.Ο.Φ.	20-23
Προτάσεις για εκδρομές τριμήνου	24-25
Εκδρομές και εκδηλώσεις εξαμήνου	26-29
Βασικές υποχρεώσεις εκδρομών της Ε.Ο.Φ.	30
Πήλιο – Πεζοπορικές διαδρομές	32-33
Μουσείο κοσμήματος Ηλία Λαλαούνη – Μουσείο Ηρακλειδών	34
Πάσχα στην Χαλκιδική – Πεζοπορικές Διαδρομές	35-37
ΕΟΦίτικα	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία

σε βουνό ή
σε θάλασσα

Χαρούμενο
Καλοκαίρι



◀ Ανατολή στην Γουμένισσα,
Φωτ. Β. Συλβεστριάδης

Ανακοίνωση:

- Ενημερώνουμε τα μέλη και τους φίλους που θέλουν να δημοσιεύσουν στο «ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ», να έρχονται σε επαφή για **συνεννόηση**, με τον Υπεύθυνο ύλης.
- Τα κείμενα και οι φωτογραφίες να συνοδεύονται με το όνομα και το τηλέφωνό σας. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.
- Για το τεύχος του **3ου τετραμήνου 2018** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-07-2018**.

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

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΕΤΟΣ 85ο • ΤΕΥΧΟΣ 434 • ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 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

FACEBOOK: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ - <https://www.facebook.com/eoffisiolatria/>

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@otenet.gr

• **ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ** •

Εξώφυλλο: ◀ Θάλασσα λανθασμένη δεν γίνεται (Ελύτης), Φωτ. Γιώργος Γκλέτσος

ΤΟ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Σπάρτη, Ξηροκάμπι, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Καμέλια στο Πήλιο, Φωτ. Απ. Ψυράκης



■ Κασσάνδρα, Σάνη, ο Πύργος Σταυρονικήτα, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Γουμένισσα, πορεία στο Παϊκό, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Σαλαμίνα, Γυμνή συκιά, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 21ης ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2018

ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ 01-01-2017 ΕΩΣ 31-12-2017



Από τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. Νίκο Νίνιο

Το 2018 έχει μπει για τα καλά. Ο χειμώνας μας έχει εγκαταλείψει, παραχωρώντας την θέση του στις γλυκές μέρες της άνοιξης. Η μέρα μεγαλώνει, η θερμοκρασία ανεβαίνει και οδεύουμε ολοταχώς προς το Πάσχα που φέτος μας προκύπτει νωρίς - νωρίς στις αρχές του Απριλίου. Η ενημερωτική αναδρομή στα πεπραγμένα του Συλλόγου από την αρχή της χρονιάς, ξεκινάει με τις «κοπές πίτας» και συνεχίζεται με την κορυφαία εκδήλωση κάθε χρόνου την **ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ** Εφόσον με τις πίτες θα υπάρχει αναφορά σε άλλη στήλη, ας αρχίσουμε με τον Απολογισμό του Διοικητικού Συμβουλίου. Αντιγράφω το κείμενο περίπου αυτούσιο όπως αναγνώστηκε την ημέρα της Συνέλευσης.

Αγαπητές φίλες και φίλοι, αγαπητά μέλη της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ Συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ στις 21 Φεβρουαρίου του 2018 σύμφωνα με το άρθρο 46 του καταστατικού μας, για την ετήσια Γενική Συνέλευση του συλλόγου μας. Ξεκινάμε με τον οικονομικό και ορειβατικό απολογισμό για το διάστημα από την 01/01/2017 έως και την 31/12/2017. Είχαμε και φέτος κάμψη στις εκδρομές σε σχέση με το 2016.

Από άποψη εσόδων όμως κάνοντας μεγάλη οικονομία καταφέραμε να μην έχουμε έλλειμμα σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά.

ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Αρχίζουμε με τις εκδρομές. Πραγματοποιήθηκαν 33 εκδρομές με συμμετοχή 1.258 ατόμων παρουσιάζοντας μια μείωση σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά σε αριθμό εκδρομών και ατόμων. Η μείωση των εσόδων ήταν σημαντική παράλληλα όμως μειώθηκαν και οι εκδρομές με ζημιά. Θετική είναι η συνεχιζόμενη παρουσία νέων μελών στις εκδρομές μας και ιδιαίτερα στις ορειβατικές. Το internet συνεχίζει να αποδίδει και περιμένουμε καλύτερη απόδοση με την δημιουργία σελίδας face book. Επισημαίνω όπως και στους απολογισμούς των προηγούμενων χρόνων ότι πρέπει κερδίσουμε τα νέα μέλη με την

συμπεριφορά μας για να τα εντάξουμε στην μεγάλη οικογένεια της ΕΟΦ. Ο Σύλλογος έχει ανάγκη ανανέωσης.

Στο χρόνο που πέρασε πραγματοποιήθηκαν αρκετές σημαντικές εκδρομές. Αρχίζουμε από την Κάτω Ιταλία την ετήσια εκδρομή του συλλόγου στο εξωτερικό. Άριστα προετοιμασμένη από την Μάγια Βέτερ και το πρακτορείο Μέμνων είχε και με το παραπάνω ανταπόκριση στα μέλη μας. Θύμισε τις παλιές καλές προ κρίσης εκδρομές του Συλλόγου. Η ετήσια καλοκαιρινή εκδρομή έγινε στην Νάξο ενώ η Πασχαλινή στην Τήνο και οι δύο με επιτυχία.

Αλλά ξεκινώντας από την αρχή της χρονιάς θα αναφερθούμε στις εκδρομές των Θεοφανείων στη Δράμα, του Βόλου-Πηλίου με την έναρξη του Καρναβαλιού, της Σιάτιστας-Κοζάνης το τετραήμερο της Καθαρής Δευτέρας, τις διήμερες στα Μετέωρα, στην Όχη- Καλλιανόι, στο Αγκίστρι, στην Καλαμάτα και στα Λουτρά Υπάτης. Την Πρωτομαγιά βρεθήκαμε στην Λευκάδα και τα Χριστούγεννα στην Γουμένισσα-Κιλκίς. Οι εκδρομές ήταν επιτυχημένες. Είχαν τουριστικό και ορειβατικό ενδιαφέρον και όπου μπορούσαμε τις ταιριάζαμε με τοπικά έθιμα. Συμμετείχαμε στα δρώμενα των Θεοφανείων στο νομό Δράμας, στο καρναβάλι της Κοζάνης, στα Χριστουγεννιάτικα δρώμενα της Γουμένισσας. Στις περισσότερες εκδρομές οι

αρχηγοί ενημέρωναν για τα αξιοθέατα και ξεναγούσαν επί τόπου.

Πραγματοποιήθηκαν και καθαρά ορειβατικές εξορμήσεις όπως, στο Όλυμπο και στη Πανελλήνια Ορειβατική συγκέντρωση της Ομοσπονδίας Ορειβασίας στο Καίμακτσάλαν. Φυσικά δεν ξεχνάω τις παραδοσιακές εκδρομές του Συλλόγου στην Επίδαυρο-Τολό και στον Άγιο Γεώργιο- Λιχαδονήσια καθαρά περιηγητικού ενδιαφέροντος.

Από τις μονοήμερες θα αναφερθώ σε μερικές νέες και επιτυχημένες εκδρομές όπως Εύβοια παραλία Ζάρακες, Σοφικό Κορινθίας, Νεμέα-Δερβενάκια, Μαίναλο-Αλωνίσταινα- Ροεινό, λίμνη Μαραθώνα και κάποιες που είχαμε πολύ καιρό να κάνουμε όπως Οστρακίνα- Λεβίδι και Ζαρούχλα- Λίμνη Τσιβλού.

Συνεχίσαμε την σειρά επισκέψεων σε αρχαιολογικούς ή ιστορικούς χώρους και σε μουσεία με μεγάλη επιτυχία όπως στο αρχαιολογικό μουσείο Θηβών, στο Μουσείο Ηρακλειδών, στο Μουσείο Δροσίνης, στην Πινακοθήκη Κουβουτσάκη και στο Ίδρυμα Σταύρου Νιάρχου.

Τέλος παρακολουθήσαμε 4 θεατρικές παραστάσεις. Από την πορεία του συλλόγου το 2017 βλέπουμε όπως και το 2016 μεγάλη συμμετοχή σε πολυήμερες και σε μονοήμερες εκδρομές που γίνονται για πρώτη φορά ή είχαμε πολύ καιρό να κάνουμε.

Δυστυχώς και κυρίως τον χειμώνα έχουμε



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

περιορισμένες δυνατότητες στην διεύρυνση του προγράμματος μας. Αναζητάμε νέες ιδέες, προτάσεις και υποδείξεις από εσάς τα μέλη και τους φίλους μας που θα βοηθήσουν και στην βελτίωση των εκδρομών μας.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Οι εκδηλώσεις στην Κατασκήνωση αρχίζουν στις 6 Ιανουαρίου των Θεοφανείων, με την κοπή της πίτας των παιδιών της Ε.Ο.Φ. Φέτος λόγω καλοκαιρίας είχαμε μεγάλη συμμετοχή σε παιδιά και μεγάλους. Και οι τρείς πίτες καταναλώθηκαν. Τυχερός στην κλήρωση του φλουριού, προσφορά του κ. Τάκη Μαντά, ήταν ο Βασίλης Βαβίλης. Ο συνδυασμός με την πεζοπορία στην λίμνη Μαραθώνα ήταν επιτυχής. Αλλά ας επανέλθουμε στο 2017. Το Πασχαλινό Πανηγύρι συνδυάζεται με την εορτή του Αγίου Γεωργίου και την Πρωτομαγιά. Ξεκίνησε με αγιασμό και αρτοκλασία προσφορά της οικογένειας Γιώργου Μουρίκη. Μας τίμησαν με την παρουσία τους πολλοί φίλοι και μέλη του Συλλόγου μας.

Η έναρξη και η λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου, είναι σταθμοί στη ζωή της κατασκήνωσης. Η παράδοση συνεχίστηκε με την πάντα νοστιμότατη και σε δύο εκδοχές μάλιστα «ρεβιθάδα» του Γιάννη Μεταξά στο άνοιγμα. Με τη εξίσου νοστιμότατη και πάλι σε δύο εκδοχές «φασολάδα του Φίλιππα» από τις οικογένειες Τσολάκη-Κίντατζη έγινε επισημώς το κλείσιμο της Κατασκήνωσης. Και στις δύο περιπτώσεις συμμετείχαν μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου, αρκετά μέλη μας κατασκηνωτές και μη αλλά και πολλοί φίλοι.

Ενδιάμεσα πραγματοποιήθηκαν η εορτή του προφήτη Ηλία με αρτοκλασία προσφορά της οικογένειας Τάκη Πίκουλα και τρείς μικρότερης εμβέλειας εκδηλώσεις η συγκέντρωση των γυναικών, η βραδιά ψαροφαγίας και η πρωτοεμφανιζόμενη βραδιά μακαρονοφαγίας!!! Κέφι να έχουμε και του χρόνου να γίνουν περισσότερες εκδηλώσεις είτε ...φαγίες είτε πολιτιστικές. Η Καντίνα μας λειτούργησε άψογα με την Ιωάννα να φτιάχνει ωραία εδέσματα.

Στην Κατασκήνωση έγιναν τον χρόνο που πέρασε διάφορα έργα. Αποκαταστάθηκε τμήμα της μάντρας του γηπέδου που είχε γκρεμιστεί από πτώση δένδρων, και ένα μικρό τμήμα μάντρας στο χώρο στάθμευσης. Τσιμεντοστρώθηκε τμήμα δρόμου

προς το γήπεδο και υποστρώθηκαν τα λουτρά του οικίσκου 2.

Στα έργα συντήρησης έγινε το κλάδεμα των ευκαλύπτων και σε μικρότερη έκταση των λοιπών δένδρων, ο καθαρισμός του χώρου αποκομιδή μπαζών και ξερών δένδρων και μικροεπισκευές στην Καντίνα.

Τοποθετήθηκε νέο ντουλάπι στον ξενώνα και νέα οικονομικά φωτιστικά στην Καντίνα. Η προσεκτική οικονομική διαχείριση δεν παρουσίασε σημαντικό έλλειμμα παρά τα έργα που γίνανε. Η ζωή στην κατασκήνωση κύλησε ήρεμα με μειωμένη όμως την παρουσία των κατασκηνωτών. Υπάρχουν προς διάθεση δύο τουλάχιστον οικίσκοι. Όσοι πιστοί και μη προσέλθετε. Σημειώνω ότι τα όποια προβλήματα παρουσιάζονται κατά την διάρκεια της λειτουργίας της Κατασκήνωσης πρέπει να επιλύονται από την Επιτροπή Κατασκήνωσης βάσει του άρθρου 57 του καταστατικού όπως και την λειτουργία της Επιτροπής Κατασκήνωσης. Η καλοπροαίρετη κριτική και υποδείξεις είναι πάντα ευπρόσδεκτες

ΞΕΝΩΝΑΣ

Στον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι οι εκδηλώσεις αρχίζουν με την κοπή πίτας. Το φλουρί προσφορά του κ. Τάκη Μαντά έτυχε στον Σωτήρη Συμεωνίδη. Επιστρέφοντας στο 2017 αναφέρω την εορτή του Αγίου Νικόλαου του "εν Βουνένοις" στις 9 Μαΐου με καλεσμένους 35 περίπου κατοίκους του χωριού.

Από άποψη έργων έγιναν βασικά εργασίες συντήρησης όπως επισκευή του barbecue, διάφορες μικροεπισκευές, πλύσιμο κουβερτών, κλάδεμα δένδρων και θάμνων και τακτοποίηση του περιβάλλοντος χώρου. Ο καθαρισμός του ξενώνα έγινε αρκετές φορές κυρίως από μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου μας. Είχαμε αρκετές επισκέψεις αδελφών Σωματείων, προσκόπων και λιγότερο των ΕΟΦιτών. Από οικονομικής πλευράς έχουμε ένα μικρό έλλειμμα.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ - INTERNET

Το περιοδικό μας συνεχίζει την πολύ καλή πορεία του και αυτό οφείλεται στη συνεχώς αυξανόμενη συμμετοχή σας, είτε με κείμενα, είτε με φωτογραφικό υλικό. Θερμή παράκληση για την όσο το δυνατό πιο γρήγορη αποστολή κειμένων και φωτογραφιών. Ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ σε όλους και ειδικά στην Κατερίνα Δραγώνα και στον

Δημήτρη Αρμενιάκο που αποτελούν το βασικό επιτελείο αλλά και στους Γιώργο Γκλέτσο, Όλγα Πετροπούλου, Απόστολο Ψυράκη, Μυρτώ Καλογεροπούλου, Ερση Καφετζοπούλου και Δημήτρη Παγουλάτο. Από το 2018 θα κυκλοφορεί 3 φορές το χρόνο με εξαμηνιαία αναφορά των εκδρομών προσδοκώντας ένα πιο μακροπρόθεσμο προγραμματισμό στην οργάνωση των εκδρομών κυρίως των πολυήμερων σε συνδυασμό με οικονομικό όφελος.

Το internet όπως προανέφερα δίνει μια επί πλέον προβολή στο σύλλογο παρουσιάζοντας την ιστορία του και την καθημερινή του δραστηριότητα. Προτάσεις για αναβάθμιση της ιστοσελίδας σκοντάφτουν πάντα στο οικονομικό θέμα. Η ανέξοδη δημιουργία του face book ευελπιστούμε να εμπλουτίσει το Σύλλογο με νέο αίμα. Πρέπει να ευχαριστήσω τις Κατερίνα και Ειρήνη Λαγουδάκου, εγγονές του Ράκη Γιαννακόπουλου για το στήσιμο του. Ελπίζω να τις μιμηθούν και άλλα μέλη δεύτερης και τρίτης γενεάς ΕΟΦιτών.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ

Το Διοικητικό Συμβούλιο συνεδρίασε 25 φορές αυτό το χρόνο, με συμμετοχή περίπου όλων των μελών του. Μετά από διεξοδική ανταλλαγή σκέψεων και προτάσεων, οι αποφάσεις του ήταν τις περισσότερες φορές ομόφωνες.

Η για πολλά χρόνια γραμματέας μας Κατερίνα Παπαδημητρίου αποχώρησε λόγω συνταξιοδότησης και αντικαταστάθηκε από την Φεβρωνία Δραγώνα.

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

Συνεχίζουμε την υποστήριξή μας στην Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. διαθέτουμε σελίδα στο περιοδικό μας, για την παρουσίαση θεμάτων και ανακοινώσεων της όπως και η ΕΟΦ αντίστοιχα στο περιοδικό της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Σας καλούμε να κάνετε προτάσεις ή παρατηρήσεις προς το Διοικητικό Συμβούλιο για οποιοδήποτε θέμα. Μπορείτε να έρθετε την ημέρα που συνεδριάζει και να παρουσιάσετε τις προτάσεις σας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Η χρονιά που πέρασε μας έκανε πιο φτωχούς, αφού έφυγαν από κοντά μας αγαπημένα μέλη και φίλοι μας: Οι Χριστίνα Σίνου, Αγίς Καφετζόπουλος, Μανώλης

Μαρμαράς, Μίλτος Αντύπας. Φυσικά δεν θα παραλείψω και συγγενείς μελών μας όπως τον Ούρλικ Ρεκ σύζυγο του μέλους μας Αλεξάνδρα Ρεκ και τη μητέρα της Ελένης Μουζακίτου. Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες τους και κουράγιο.

Πρέπει όμως να αναφέρουμε και τον νέο κόσμο που προστέθηκε στην Ε.Ο.Φ. Ένα αγοράκι και τρία κοριτσάκια. Στους ευτυχείς γονείς και τους τρισευχισμένους παππούδες, γιαγιάδες ευχόμαστε, να ζήσουν να τα χαίρονται. Υγεία και καλή τύχη στα νεαρά βλαστήρια τους.

Στα γραφεία μας κόψαμε την Πρωτοχρονιάτικη πίτα του 2018, όπως κάνουμε τα τελευταία χρόνια, μαζί με μεζεδάκια κρασάκι, καλή διάθεση μουσική και χορό. Μας τίμησαν με την παρουσία τους ο πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ. Βασίλης Κατσαντώνης και ο πρώην πρόεδρος κ. Ανδρέας Αντωνόπουλος. Τυχερός στη κλήρωση του φλουριού, προσφορά του μέλους μας και καλού φίλου Ράκη Γιαννακόπουλου, ήταν ο Γιάννης Τριανταφυλλίδης ενώ στην πίτα του Δ.Σ. που είχαμε κόψει λίγες μέρες νωρίτερα τυχερή ήταν η Ε.Ο.Φ. Τα φλουριά προσφορά του αγαπητού σε όλους μας Τάκη Μαντά κοσμούν το πίνακα που μας είχε δωρίσει πέρυσι.

Αναφερόμενος στο 2017 θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω το επιτυχημένο γλέντι της Τσικνοπέμπτης καθώς και τις προβολές διαφανειών, με ενδιαφέροντα όπως πάντα θέματα. Οι ομιλίες του καθηγητή κ. Επαμεινώνδα Πανά, του πρέσβη κ. Σπύρου Δοκιανού, της ξεναγού-συγγραφέως κ. Άρτεμη Σκουμπουρδή και του δημοσιογράφου- συγγραφέα κ. Θωμά Σιταρά προσήλκυσαν νέο κοινό και διέυρυναν τους πολιτιστικούς μας ορίζοντες. Η χορευτική ομάδα συνέχισε τα μαθήματα παραδοσιακών χορών κάθε Πέμπτη, ενώ τις Τετάρτες ανά 15 μέρες γίνονται μαθήματα κομποδετικής (makrame). Συμμετείχαμε στην εκδήλωση για τα 90 χρόνια του Πάνα και στην εκδήλωση της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για την Παγκόσμια ημέρα Περιβάλλοντος στο ΦΟΝ Υμηττού όπου βραβεύθηκε το μέλος μας και αγαπητός φίλος Τάκης Μαντάς για την

ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ 01/01/2017 έως 31/12/2017						
ΕΚΔΡΟΜΕΣ				ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ		
A/A	ΟΝΟΜΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΕΚΔΡΟΜΙΚΕΣ ΗΜΕΡΕΣ	A/A	ΟΝΟΜΑ	ΥΨΟΜΕΤΡΟ
1	BETTER ΜΑΓΙΑ	28	57	1	BETTER ΜΑΓΙΑ	11.999
2	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ Β.	27	56	2	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ Β.	9.681
3	ΠΑΪΔΟΥΣΗ ΠΟΠΗ	19	28	3	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ Μ.	8.288
4	NINTOS ΝΙΚΟΛΑΟΣ	18	39	4	ΣΥΡΜΑΛΑΚΗ ΕΛ.	6.327
5	NINTOS ΒΙΚΥ	17	41	5	ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ	4.885
6	ΛΥΡΑΚΗ ΑΝΑΣΤ.	16	30	6	ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ Σ.	4.763
7	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ Μ.	16	27	7	ΛΥΡΑΚΗ ΑΝΑΣΤ.	4.667
8	ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ Σ.	15	24	8	ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	3.806
9	ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤ.	15	20	9	ΦΟΥΝΤΑ ΓΑΡΥΦ.	2.802
10	ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ	14	21	10	ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤ.	2.413

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΚΔΡΟΜΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ 01/01/2017 έως 31/12/2017						
1) ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ:				33		
A • Μονοήμερες	15	Εκδρομές	x 1 = 15	εκδρομικές μέρες	Για σύγκριση, το 2016 είχαμε 40 εκδρομές	
B • Διήμερες	7	Εκδρομές	x 2 = 14	εκδρομικές μέρες		
Γ • Τριήμερες	3	Εκδρομές	x 3 = 9	εκδρομικές μέρες		
Δ • Τετράήμερες	4	Εκδρομές	x 4 = 16	εκδρομικές μέρες		
Ε • Πολυήμερες	4	Εκδρομές	33	εκδρομικές μέρες		
Σύνολο:		33	87 εκδρομικές μέρες			
Για σύγκριση, το 2016 είχαμε 40 εκδρομές & 99 εκδρομικές ημέρες						
3) ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ						
A • Μέλη		949		Για σύγκριση, το 2016 είχαμε 380 συμμετοχές		
B • Δόκιμα μέλη		309				
Σύνολο:		1.258				
4) ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ						
		400				
Σύνολο:		1.658				
5) ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΚΔΡΟΜΕΩΝ						
A • Ορειβάτες		573		Για σύγκριση, το 2016 είχαμε 1.441 συμμετοχές		
B • Τουρίστες		685				
Σύνολο:		1.258		Υψόμετρο 11.999 μ.		

προσφορά του τόσο στη ΕΟΦ όσο και στην Ομοσπονδία.

Επίσης μέλη και συγγενείς μελών συμμετείχαν στον κλασικό Μαραθώνιο και στον δέκα χιλιομέτρων και σαν ομάδα υποστήριξης στο Σπάρταθλο.

Ευχαριστούμε όσους έκαναν προβολές, διαλέξεις έλαβαν μέρος στις διάφορες επιτροπές και φυσικά όσους έλαβαν μέρος στις Εκδρομές μας και τις Εκδηλώσεις μας δηλαδή όλους εσάς.

Σας καλούμε να συνεχίστε να είσαστε

κοντά μας και να μας επισημαίνετε τις αστοχίες και τις παραλείψεις μας. Να διευρύνουμε το Σύλλογο να τον συστήνουμε σε νέα μέλη. Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να κάνουμε για τα παιδιά και εγγόνια των ΕΟΦιτών που μεγάλωσαν μέσα στο Σύλλογο και τον αγαπούν όπως οι γονείς τους. Τους καλούμε να έρθουν ξανά στο σύλλογο. Με την βοήθεια τους και με την δική σας βοήθεια, να αναβαθμίσουμε την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ διότι πιστεύετε μας πραγματικά το αξίζει.

ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

<https://www.facebook.com/eoffisiolatria/>



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.)

ΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

ΕΤΗΣΙΑ ΕΣΠΕΡΙΔΑ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. 31-03-2018

Η Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε., στις 31 Μαρτίου 2018 ημέρα Σάββατο και ώρα 17.00, διοργάνωσε την ετήσια εσπερίδα Προέδρων και Γενικών Γραμματέων των Σωματείων - μελών της. Συμμετείχαν Πρόεδροι και Γραμματείς 13 Σωματείων της.

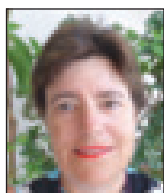
Συζητήθηκε το θέμα σχετικά με την ανακοίνωση υπ' αρ. 597/37/Α1/26.01.2018 του Υπουργείου Οικονομίας και Ανάπτυξης - Ειδική Γραμματεία Διαχείρισης Ταμειακών ΕΠ του ΕΤΠΑ και ΤΑ - ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ και ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ-Μονάδα Α1 Προγραμματισμού και Αξιολόγησης Ε.Π., καθώς και ενημέρωση του Ν. 281/1914 υποχρεώσεις Σωματείων κ.λπ.

Για την δράση του ΕΠΑΝΕΚ «Ενίσχυση της Ίδρυσης και Λειτουργίας Νέων Τουριστικών Μικρομεσαίων Επιχειρήσεων», συζητήθηκε εάν μπορούν κάποια Σωματεία που έχουν καταφύγιο να εκδώσουν άδεια λειτουργία τους από το Υπ. Τουρισμού. Για την υποβολή αιτήσεων δόθηκε καταληκτική ημερομηνία 30 Απριλίου 2018.

ΕΤΗΣΙΑ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.

ΤΗΝ 1η ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2018

Την 1^η Απριλίου 2018, ημέρα Κυριακή, πραγματοποιήθηκε η ετήσια Γενική Συνέλευση, στα γραφεία της Ομοσπονδίας. Συμμετείχαν 19 Σωματεία με συνολικά 30 αντιπροσώπους. Η Συνέλευση ήταν απολογιστική. Αναφέρθηκαν ζητήματα που απασχόλησαν την Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. το έτος 2017. Ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας, κ. Βασίλης Κατσαντώνης, έκανε τον ετήσιο απολογισμό των δράσεων του έτους 2017. Έγινε ενημέρωση από τον Ταμία της Ομοσπονδίας, κ. Στέφανο Λιβέρη, για τον οικονομικό απολογισμό και προϋπολογισμό του 2018. Η κ. Αγγελική Παναγιώτου, Πρόεδρος της Ε.Ε., διάβασε την Έκθεση της Εξελεγκτικής Επιτροπής, η οποία εγκρίθηκε ομόφωνα από τους παρισταμένους. Ο Πρόεδρος της Ομοσπονδίας ενημέρωσε τους εκπροσώπους των Σωματείων-μελών ότι την Κυριακή 10 Ιουνίου 2018, πρόκειται να γιορταστεί η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, και θα αποσταλεί έγκαιρα σχετική εγκύκλιος.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΚΔΡΟΜΗΣ ΣΤΟ ΜΑΙΝΑΛΟ

Κείμενο, Φωτογραφία Μάγια Βέττερ

Την Κυριακή 11 Νοεμβρίου, 14 ορειβάτες, αφήνοντας τις άσχημες προβλέψεις για τον καιρό, ξεκινήσαμε την πορεία από το Μοναστήρι της Επάνω Χρέπας (υψόμετρο 1280μ.) Μαζί μας είχαμε τον Τριπολιτσιώτη Τάκη Παπαθανασόπουλο που εκτός από το ότι μας οδήγησε, είχε σηματοδέψει την διαδρομή στην εντέλεια και την προηγούμενη ημέρα υπό συνεχή βροχή είχε καθαρίσει το μονοπάτι από τα κλαδιά που λόγω βροχής το είχαν φράξει σε πολλά σημεία.

Η πορεία είναι ανηφορική έως την κορυφή της Επάνω Χρέπας (1559μ) όπου φθάσαμε σε 1¼ ώρα. Τα τελευταία μέτρα μας ταλαιπώρησαν αρκετά γιατί είχε αέρα και το χιονόνερο έκανε τις πέτρες να γλιστράνε. Συνεχίσαμε με κατάβαση όπου το έδαφος είναι στην αρχή αρκετά βραχώδες και στην συνέχεια μπαίνει μέσα σε δάσος που μας βγάζει σε πηγή. Από εκεί υπάρχει η δυνατότητα να συνεχίσει κανείς ανηφορικά ως την κορυφή Κουλουρδού (το είχα-

με κάνει σε προηγούμενη εκδρομή. Εμείς όμως πήραμε το μονοπάτι για Δαβιά (υψόμετρο 878μ) -το μεγαλύτερο μέρος μέσα σε δάσος- όπου φθάσαμε σε 3½ ώρες από την κορυφή πάντα ακολουθώντας την εξαιρετική σηματοδότηση του Τάκη. Του ευχόμαστε να μπορέσει να συνεχίσει το έργο του ανοίγοντας και άλλα μονοπάτια. Οι υπόλοιποι εκδρομείς αφού επισκέφθη-

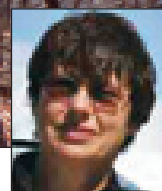
καν το φιλόξενο μοναστήρι της Επάνω Χρέπας πραγματοποίησαν μία χαλαρή πορεία σε μονοπάτι διάρκειας 1½ ώρες με επιστροφή, που ξεκινάει λίγο πριν το χωριό Περιθώρι και φθάνει στην εκκλησία των Αγίων Θεοδώρων. Στην συνέχεια επισκέφθηκαν το Χρυσοβίτσι και κατέληξαν στο χωριό Δαβιά όπου συναντήθηκαν με τους ορειβάτες.

■ Στην διαδρομή από Ι. Μ. Άνω Χρέπας στην Κάτω Δαβιά



Γουμένισσα, στην πεζοπορία
(μέρος της διαδρομής
του ημιμαραθωνίου)
στο Παϊκό.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΣΤΟ ΝΟΤΙΟ ΚΙΛΚΙΣ



Κείμενο Νάντια Λυράκη, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ, Βασίλης Συλβεστριάδης

Στις 23 Δεκεμβρίου του 2017, 42 εκδρομείς αφήσαμε πίσω την Αθήνα ώστε να περάσουμε τις μέρες των Χριστουγέννων στη Μακεδονία. Κύριος στόχος μας ήταν ο νομός Κιλκίς. Κατά τις 4μ.μ. φτάσαμε στην Γουμένισσα όπου θα διανυκτερεύαμε και τα 3 βράδια. Τακτοποιηθήκαμε στα δωμάτιά μας και φύγαμε για το χωριό Γρίβα όπου παρακολουθήσαμε το τοπικό έθιμο με φωτιές και χάλκινα, 'Κόλιντα μπάμπω' που σημαίνει 'Κάλαντα στη γιαγιά' ... Συγκεκριμένα, η λέξη Κάλαντα (Κόλιντα) προέρχεται από τη λατινική «calenda», που διαμορφώθηκε από το ελληνικό ρήμα καλώ, ενώ η λέξη μπάμπω προέρχεται από το βάβω=γιαγιά (αρχαίο ελληνικό ουσιαστικό).

Πιστεύεται ότι η ιστορία τους προχωρεί πολύ βαθιά στο παρελθόν και συνδέεται με την Αρχαία Ελλάδα. Βρήκαν, μάλιστα, αρχαία γραπτά κομμάτια παρόμοια με τα σημερινά κάλαντα (Ειρεσιώνη στην αρχαιότητα).

Το έθιμο υπήρχε στην Ελλάδα πριν από τη Ρώμη. Τα παιδιά κρατούσαν ένα κλαδί ελιάς ή δάφνης, στολισμένο με καρπούς και άσπρο μαλλί (είναι η δωρική λέξη ειρεσιώνη= έριο= μαλλί), γύριζαν και τραγουδούσαν και τους έδιναν δώρα. Στη συνέχεια το έθιμο καθιερώθηκε και στη Ρώμη. Τα παιδιά της εποχής εκείνης κρατούσαν ομοίωμα καραβιού που παρίστανε τον ερχομό του θεού Διόνυσου. Άλλοτε κρατούσαν κλαδί ελιάς ή δάφνης στο οποίο κρεμούσαν κόκκινες και άσπρες κλωστές. Στις κλωστές έδεναν τις προσφορές των νοικοκυρήδων.

Το τραγούδι της Ειρεσιώνης της εποχής του Ομήρου, το απαντάμε σήμερα με μικρές παραλλαγές στα κάλαντα της Θράκης:

Στο σπίτι ετούτο πού 'ρθαμε του πλουσιονοικοκύρη
ν' ανοίξουνε οι πόρτες του να μπει ο πλούτος μέσα
να μπει ο πλούτος κι η χαρά κι η ποθητή ειρήνη
και να γεμίσουν τα σταμινιά μέλι, κρασί και λάδι
κι η σκάφη του ζυμώματος με φουσκωτό ζυμάρι.

Έτσι λοιπόν κι εμείς, ανακατευτήκαμε με τους ντόπιους, φάγαμε, γευτήκαμε το διάσημο κρασί της περιοχής και χορέψαμε στους ρυθμούς της Μακεδονίας γύρω από μεγάλες φωτιές που ανάβουν αυτή την ημέρα.

Την Κυριακή το πρωί επισκεφτήκαμε το λόφο του Αγίου Γεωργίου στο Κιλκίς όπου βρίσκεται η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου με θαυμάσιο τέμπλο και αγιογραφίες, το σπήλαιο του Αγίου Γεωργίου, το οποίο κοσμούν εντυπωσιακοί σταλακτίτες και σταλαγμίτες και το αρχαιολογικό μουσείο της πόλης όπου εκτίθενται και τα 4 αγάλματα της αρχαίας πόλης 'Ιωρον. Ώρα για ξεκούραση και τριγύρισμα στην πόλη Κιλκίς.

Στη συνέχεια, σύμφωνα με το πρόγραμμα, πήγαμε στο χωριό Σκρα. Πήραμε το κλειδί για το μουσείο του 1ου παγκόσμιου πολέμου από το μαγαζί της πλατείας. Το μουσείο μικρό αλλά με σημαντικά εκθέματα μας εξέπληξε ευχάριστα. Από εκεί 40 άτομα πήγαμε στους καταρράκτες του Σκρά και τη σμαραγδένια λίμνη που είναι ένα από τα τουριστικά αξιοθέατα της περιοχής. Δεν είναι τυχαίο που η λίμνη ονομάστηκε έτσι, αφού το υπέροχο χρώμα των νερών της οφείλεται στους απολιθωμένους μικροοργανισμούς που βρί-

■ Μπούχαρια, στα Σέρβια Νομού Κοζάνης

■ Γουμένισσα, στο σπήλαιο του Σκρά

σκονται στον πυθμένα της. Η περιήγηση της ημέρας έκλεισε με επίσκεψή σε ένα οινοποιείο της Γουμένισσας που τόσο φημίζεται για τα κρασιά της. Το βράδυ, παραμονή Χριστουγέννων, συνεστίαση. Ήρθαν και 3 μουσικοί με χάλκινα και νταούλια, χορέψαμε και περάσαμε ευχάριστα.

Τη Δευτέρα ανήμερα των Χριστουγέννων χωριστήκαμε σε δύο ομάδες.

Η ομάδα των περιηγητών επισκέφτηκε τα Γιαννιτσαί και την Έδεσσα. Εκεί τριγύρισαν στο πάρκο των καταρρακτών και τον παραδοσιακό οικισμό Βαρόσι, είδαν το Ενυδρείο-Ερπετάριο που βρίσκεται σε αναστηλωμένο Νερόμυλο και είναι σε λειτουργία από το 2001. Εδώ παρουσιάζονται μια ποικιλία από ενδημικά ψάρια λίμνης και ερπετά ξηράς. Το Υπαίθριο Μουσείο Νερού της Έδεσσας, είναι μια πρότυπη διατηρητέα περιοχή με αναστηλωμένες βιοτεχνίες και βιομηχανίες, ενώ μέσα του ρέει ένα πλήθος τεχνητών καναλιών σε σύνθεση με πλούσια βλάστηση. Φαγητό και επιστροφή στη Γουμένισσα.

Η ομάδα των ορειβατών κάλυψε 14 χιλιόμετρα από την ημιμαραθώνια διαδρομή στο Πάικο. Η διαδρομή ξεκινάει δεξιά από το κτίσμα του δασαρχείου στη θέση Παλιοχώρι κατηφορίζει απότομα την πλαγιά προς το ποτάμι με το 1ο γεφύρι της διαδρομής (450μ. Υψομετρική διαφορά) και ανεβαίνει απότομα επίσης (550μ. υψομετρική διαφορά) από την απέναντι μεριά.

Το μονοπάτι περνάει από την καρδιά του δάσους, με τις πανύψηλες οξείες να δημιουργούν ένα αδιαπέραστο πλέγμα στον ουρανό. Μετά από δυό-τρία χιλιόμετρα δασικού δρόμου το μονοπάτι κατεβαίνει προς το Πριματάρι και κινούμαστε κατά μήκος του Στραβορέματος ανεβαίνοντας πάλι μαλακά αυτή την φορά, περνώντας από 8 γεφύρια που έχουν ονομασίες των 9 μουσών μαζί με το 1ο γεφύρι που περάσαμε ήδη.

Στο τέλος της διαδρομής μας περίμενε το 4x4 αυτοκίνητο του οδηγού βουνού, που μας προώθησε μέχρι τα Μεγάλα Λιβάδια για τσιπουράκια και ξεκούραση. Ώρες πορείας 6.

Απόγευμα ελεύθερο για ξεκούραση και καλύτερη γνωριμία με τη Γουμένισσα. Η κεντρική πλατεία με τα πλατάνια και τη βρύση που είναι κτίσμα των Γάλλων στρατιωτών του Α' Παγκοσμίου πολέμου, το ιστορικό διδακτήριο στο οποίο στεγάζονταν από τον προηγούμενο αιώνα τα Ελληνικά Εκπαιδευτήρια της Γουμένισσας, ο Καθεδρικός Ναός του Αγίου Γεωργίου (1864-1869) και κυρίως το Ιερό Προσκύνημα της Παναγίας με τη βυζαντινή εικόνα της, κειμήλιο του τόπου, και το ξυλόγλυπτο τέμπλο είναι μερικά από τα αξιοθέατα της πόλης.

Τρίτη 26-12 επιστροφή από το δρόμο της Ελασσόνας για να επισκεφτούμε τα Μπουχάρια, ένα γεωλογικό πάρκο κοντά στα Σέρβια Κοζάνης. Μια γεμάτη από όλες τις απόψεις εκδρομή τελείωσε αφήνοντάς μας τις καλύτερες εντυπώσεις.



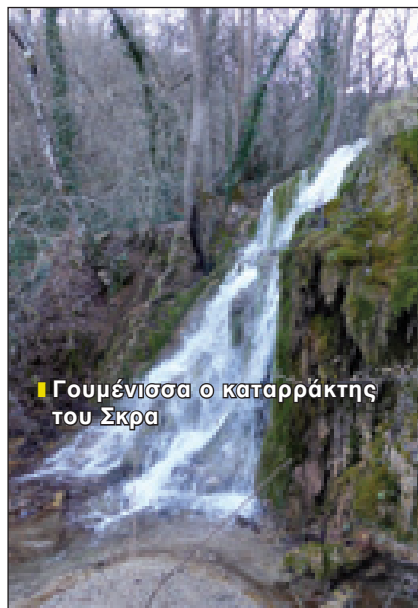
■ Μπουχάρια, στα Σέρβια Νομού Κοζάνης



■ Στο οινοποιείο της Γουμένισσας



■ Πάικο, στην πορεία μέρους της διαδρομής του ημιμαραθωνίου, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Γουμένισσα ο καταρράκτης του Σκρα



■ Στην πεζοπορία του ημιμαραθωνίου στο Πάικο

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- 1) Ανεμογιάννης Γεώργιος
- 2) Βλοντάκη Πόπη
- 3) Βορεϊνάκης Θεοφάνης
- 4) Δεληγιώργη Γεωργία
- 5) Δημητρακάκη Μαρία
- 6) Δρακωτού Ζαχαρούλα
- 7) Καϊρή Ελένη
- 8) Κουτσαντώνη Ευγενία
- 9) Λυγκιάρη Νιόβη
- 10) Μπίσια Πανδώρα
- 11) Οικονόμου Νικήτας
- 12) Παπαδημητρίου Αικατερίνη
- 13) Στελλίου Ξενοφών
- 14) Τιμπουράνη Αικατερίνη
- 15) Φιλιπούλου Κωνσταντίνα
- 16) Χαλάτση Γιαννούλα

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε το παλιό μας μέλος Τρανού – Δούκα Ιάσμη.
 - Απεβίωσε το παλιό μας μέλος Χρυσάγη Πολίνα.
 - Απεβίωσε ο Μπίσιλας Γιώργος, φίλος της ΕΟΦ, τακτικό μέλος του ΦΟΠ
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

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

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ Ε.Ο.Φ

- Από την 1η Σεπτεμβρίου έως 30 Ιουνίου τα γραφεία της Ε.Ο.Φ. λειτουργούν καθημερινά 17.30 - 20.30
- Τον **Ιούλιο** Τρίτη - Πέμπτη - Παρασκευή 17.30 - 20.30.
- Τον **Αύγουστο** θα παραμείνουν κλειστά

Λιχουδιές για το σακίδιο

Επιμέλεια από την Κατερίνα Δραγώνα

ΚΑΛΙΤΣΟΥΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ή αλλιώς ΚΡΕΜΜΥΔΟΠΙΤΑΚΙΑ

Υλικά για την ζύμη

- 1 κιλό αλεύρι
- 1/2 κρασοπότηρο τσικουδιά ή μακε-δονίτικο τσίπουρο
- 1/2 κρασοπότηρο ελαιόλαδο εκλεκτό
- χυμό από ένα πορτοκάλι
- 1 κ.γ. αλάτι
- νερό χλιαρό, όσο χρειάζεται
- σουσάμι και μαυροκούκι (προαιρετικά)

Για τη γέμιση

- 8 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε μεγάλες φέτες
- 1/2 κρασοπότηρο ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. αλεύρι
- Αλάτι
- 1/2 κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

Ετοιμάζουμε τη ζύμη: Στον πάγκο της κουζίνας βάζουμε το αλεύρι, ανοίγουμε στο κέντρο μία λακκουβίτσα και ρίχνουμε σιγά-σιγά όλα τα υγρά και τα ανακατεύουμε. Χρησιμοποιούμε όσο νερό και αλεύρι χρειάζεται προκειμένου η ζύμη μας να είναι σφιχτή και εύπλαστη. Την αφήνουμε για 2 ώρες στο ψυγείο, να «ξεκουραστεί». Βάζουμε τα υλικά της γέμισης σε μπολ και ανακατεύουμε με το χέρι μας. Ανοίγουμε με τον πλάστη ένα μεγάλο φύλλο και με το ειδικό ροδάκι κοπής της ζύμης κόβουμε το φύλλο σε κομμάτια. Γεμίζουμε το καθένα με 1 κ.σ. από τη γέμιση και διπλώνουμε όμορφα το φύλλο. Αλείφουμε με ελαιόλαδο ένα ταψί και τοποθετούμε τα καλιτσούνια και, αν θέλουμε, τα πασπαλίζουμε με σουσάμι και μαυροκούκι. Ψήνουμε σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 40 λεπτά, μέχρι να ροδοκοκκινίσουν τα καλιτσούνια. Τρώγονται χλιαρά ή κρύα.

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 - ΒΙΑΜΕΞ - Γω-νία οδού Θηβών (πρώην Αποστόλου). Σημειώνεται ότι ο αρχηγός δεν έχει υπο-χρέωση να κρατάει θέσεις για όσους επιβιβάζονται εκτός αφετηρίας.

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 **Νάντια Λυράκη** στα τηλέφωνα:
210 6451451, 694 203 5751 από 05/05/ 2018

● ● ● ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΑΚΡΑΜΕ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ● ● ●

Τα μαθήματα κομποδετικής (μακραμέ) θα συνεχιστούν και του χρόνου από το 2ο δεκαπενθήμερο του Οκτωβρίου.

(κάθε 2η Πέμπτη 17.00 έως 19.00 στα γραφεία μας).

Όσοι επιθυμούν να μάθουν ή να βελτιώσουν και να επεκτείνουν τη τεχνική του μακραμέ, να δηλώσουν συμμετοχή στα Γραφεία της Ε.Ο.Φ. ή στη Νάντια Λυράκη στο τηλέφωνο 2106451451.

Ο αριθμός των συμμετεχόντων θα είναι συγκεκριμένος.

Σημείωση: Οι αρχάριοι καλό θα είναι να παρακολουθήσουν τα πρώτα μαθήματα που θα είναι επαναληπτικά γιατί αλλιώς θα δυσκολευτούν.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΜΕΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

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

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

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

Σημειώνεται τέλος, ότι η κατασκηνωτική περίοδος αρχίζει από **01.07.2018** και λήγει στις **15.09.2018**.

Για λεπτομέρειες μπορείτε να επικοινωνείτε με τον **Απόστολο Ψυράκη** στο **6932282090** ή στο τηλέφωνο της **κατασκήνωσης 2294034588**

Το Διοικητικό Συμβούλιο

ΝΕΟΙ - ΠΑΙΔΙΑ - ΑΝΕΡΓΟΙ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ

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

- 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

ΒΡΑΒΕΥΣΗ ΤΩΝ Μ. ΒΕΤΤΕΡ ΚΑΙ Μ. ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΑΠΟ ΤΟΝ Σ.Δ.Υ.Α.

Τα μέλη μας Μάγια Βέττερ και Μαρία Κοσμαδάκη βράβευσε στις 26-01-2018 Ο Σ.Δ.Υ.Α. (Σύλλογος Δρομέων Υγείας Αθηνών) για την συμμετοχή και διάκρισή τους στην 3^η θέση της ηλικιακής τους κατηγορίας στον αγώνα των 10 χιλ. του κλασσικού Μαραθωνίου, την Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2017.

Ο Σύλλογος Δρομέων Υγείας Αθηνών, είναι ο πρώτος Σύλλογος Δρομέων που ιδρύθηκε στην Ελλάδα το 1981. Τα μέλη του είναι δρομείς μικρών μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων δρόμου. Το μήνυμά του είναι: «ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ».



ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΑΞΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Όταν πριν από καιρό ο Φανούριος Γιαννακόπουλος κατά ΕΟΦ Ράκης με ενημέρωσε ότι οι εγγονές του, θυγατέρες της Άννας, Κατερίνα και Ειρήνη Λαγουδάκου, εθελοντικά προτίθενται να βοηθήσουν τον Σύλλογο, δεν φανταζόμουν, ότι θα πρότειναν να ασχοληθούν με το θέμα της κοινωνικής δικτύωσης κοινώς facebook. Μας είχε απασχολήσει ήδη αρκετά το θέμα αυτό και πολύ θέλαμε να το εφαρμόσουμε σαν ΕΟΦ, αλλά δεν ξέραμε από πού να αρχίσουμε και πού να τελειώσουμε. Η Κατερίνα και η Ειρήνη λοιπόν Εοφίτισες τρίτης γενιάς!!! μετά από συνεννόηση παρουσίασαν στο Συμβούλιο πολλές σχετικές με το θέμα προτάσεις. Έτσι μετά από μερικές κατατοπιστικές συναντήσεις η σελίδα στο facebook έγινε πραγματικότητα!!!

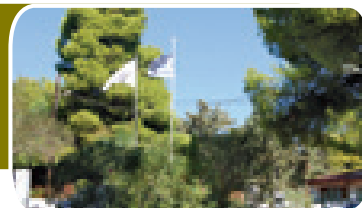
Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ - <https://www.facebook.com/eoffisiolatria/>

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στις δύο κοπέλες για την προσφορά τους και εύχομαι να έχουμε την χαρά να ασχοληθούν με τον Σύλλογο και άλλοι ΕΟΦίτες δεύτερης και τρίτης γενιάς σε πρακτικά ή θεωρητικά θέματα. Ο Σύλλογος έχει ανάγκη την παρουσία και την προσφορά όλων.

Νίκος Νίντος

Η ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΜΑΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ ΑΤΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ



Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος η κατασκήνωση της ΕΟΦ στο Μάτι Αττικής, από 01/07/18 έως

02/09/18, θα είναι ανοιχτή όχι μόνο για τις οικογένειες των μόνιμων κατασκηνωτών, αλλά για όλα τα μέλη και τους φίλους μας που θέλουν να περάσουν ένα Σαββατοκύριακο ή λίγες μέρες σε πευκόφυτο περιβάλλον και να κάνουν μπάνιο στα καθαρά νερά του Ευβοϊκού.

Οδηγίες για να έρθει κάποιος που δεν διαθέτει Ι. Χ.

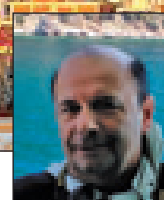
Από την οδό Μαυροματαίων (Πεδίον του Άρεως), φεύγουν κάθε ½ ώρα περίπου, λεωφορεία για Νέα Μάκρη, Μάτι, Κάτω Σούλι, Μαραθώνα, Γραμματικό, Άγιο Ανδρέα και Αγία Μαρίνα. Κατεβαίνουμε στη στάση Άγιος Ιωάννης- Μάτι, (εκεί κάνουν στάση όλα αυτά τα λεωφορεία). Η κατασκήνωση βρίσκεται στην οδό **Φυσιολατρών 36**.

Η **διαμονή** γίνεται στον Ξενώνα, όπου παρέχεται ράντζο με στρώμα και κουβέρτα.

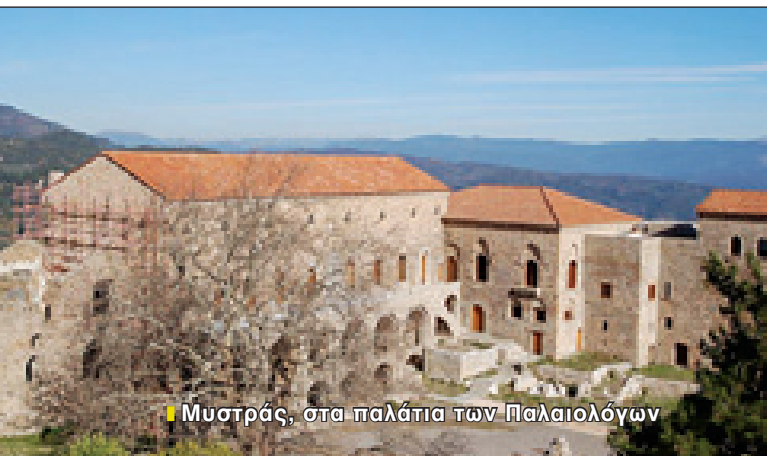
Ο **χρόνος παραμονής** για τους φιλοξενοούμενους είναι από 1 έως 7 συνεχόμενες ημέρες με δυνατότητα επανάληψης του 7ημέρου ακόμα μία φορά σε άλλη ημερομηνία κατά την διάρκεια του καλοκαιριού.

Για την **εύρυθμη λειτουργία Ξενώνα** απαραίτητη η συνεννόηση. Τηρείται σειρά προτεραιότητας. Οι ενδιαφερόμενοι να επικοινωνούν με τον Απόστολο Ψυράκη **6932282090** ή στο τηλέφωνο Κατασκήνωσης: **22940 34588**.

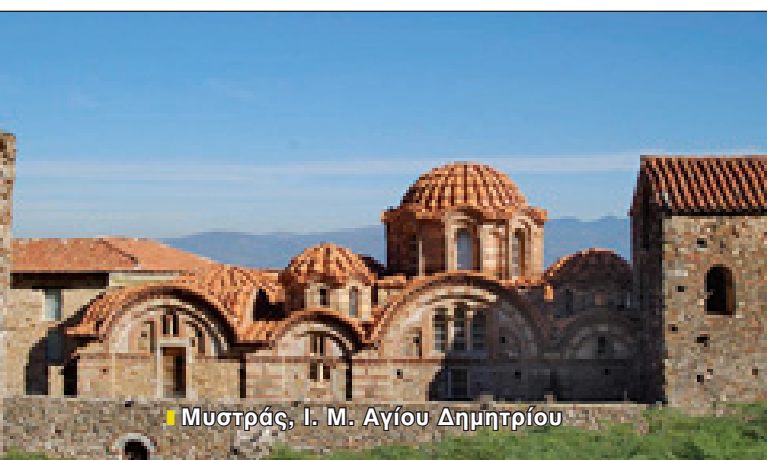
ΣΠΑΡΤΗ-ΜΥΣΤΡΑΣ-ΒΟΡΕΙΟΣ ΤΑΪΓΕΤΟΣ



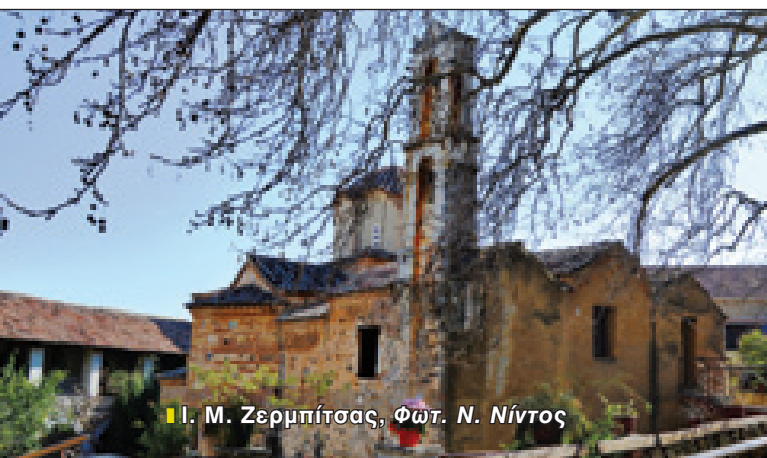
Κείμενο Νίκος Νίντος, Φωτογραφίες Δημήτρης Αρμενιάκος



■ Μυστράς, στα παλάτια των Παλαιολόγων



■ Μυστράς, Ι. Μ. Αγίου Δημητρίου



■ Ι. Μ. Ζερμπίτσας, Φωτ. Ν. Νίντος

Η πρώτη μεγάλη εκδρομή του 2018 ταυτίστηκε με την έναρξη του καρναβαλιού που η ΕΟΦ πάντα τη γιορτάζει με χορούς και μασκαρέματα που συνδυάζονται με πεζοπορίες και περιηγήσεις. Σαν ιδανικός τόπος πραγματοποίησης όλων αυτών των δραστηριοτήτων κρίθηκε η Σπάρτη. Και όχι άδικα. Η πόλη με την ένδοξη ιστορία της είναι ενδιαφέρουσα ενώ βρίσκεται πολύ κοντά στον Μυστρά και τον Ταΰγετο που μπορούν να καλύψουν και τον πιο απαιτητικό περιηγητή και ορειβάτη. Θα αναφερθώ στο περιηγητικό μέρος της εκδρομής ενώ το πεζοπορικό-ορειβατικό θα το αναλύσει η καθ ύλη αρμόδια έφορος. Το Σάββατο ξεκινήσαμε με στόχο την Ι.Μ. Γόλας. Μοναστήρι κτισμένο το 1632 στους πρόποδες του νότιου Ταΰγετου με πολύ δύσκολη πρόσβαση. Το καθολικό της Ζωοδόχου Πηγής παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον κυρίως για την θεματολογία του. Είναι κατάγραφο εσωτερικά από τον Δημήτρη Κακαβά με μορφές ασκητών που απεικονίζονται στον κυρίως ναό και αρχαίων φιλόσοφων και ποιητών στο νάρθηκα όπως ο Σόλων, ο Θουκυδίδης, ο Αριστοτέλης, ο Πλάτων και ο Χίλων, ο Λακεδαιμόνιος. Ευχαριστήσαμε τον μοναχό που περίμενε ειδικά εμάς και φύγαμε για το επόμενο μοναστήρι την Ι.Μ. Ζερμπίτσας. Κτισμένη στην κορυφή ενός λοφίσκου του Ταΰγετου το 1639 στην θέση παλαιότερου ναού του 12^{ου} αι. Και εδώ μας εντυπωσίασε το καθολικό της Κοιμήσεως της Θεοτόκου με τον οκταγωνικό τρούλο και το κατάγραφο εσωτερικό που αγιογραφήθηκε το 1669 και παραπέμπει σε καλούς μαθητές του Δημήτριου Κακαβά

Γευματίσαμε καλομαγειρεμένες ντόπιες σπεσιαλιτέ στο κοντινό χωριό Ξηροκάμπι. Ευχαριστήσαμε τον εστιατόρα που και αυτός άνοιξε το εστιατόριό του για εμάς και νωρίς το απόγευμα φτάσαμε στη Σπάρτη. Τακτοποίηση στο ξενοδοχείο. Το βράδυ το γιορτάσαμε «εν χορδαίς και οργάνοις» βασικά με dj στην τραπεζαρία του ξενοδοχείου. Κέφι υπήρχε χορός έγινε αλλά ελάχιστοι ήταν οι μασκαράδες. Πάντως όλοι περάσανε καλά.

Η Κυριακή ξεκίνησε με βόλτα στην Σπάρτη Η πόλη οικοδομείται στην αρχαία της θέση το 1834. Τα σχέδια έκανε ο Βαυαρός Friedrich Stauffert, με βάση τις αρχές του νεοκλασικού πολεοδομικού σχεδιασμού που επικρατούσαν τότε στην Ευρώπη με συμμετρικά οικοδομικά τετράγωνα. Έτσι διαμορφώνεται μια ευχάριστη πόλη. Απαραίτητο συμπλήρωμα της περιήγησης η επίσκεψη στο μικρό αλλά εντυπωσιακό Αρχαιολογικό Μουσείο.

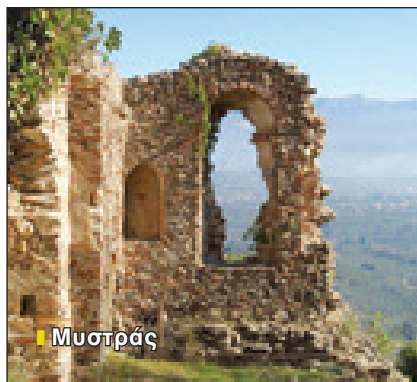
Από τον Μυστρά ξεκίνησε η περιήγησή μας. Δεν θα έφτανε όλο το περιοδικό για να γράψω για την «νεκρή πολιτεία».

ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΣΠΑΡΤΗΣ

Κείμενο και Φωτογραφία Μάγια Βέττερ



■ Μυστράς



■ Μυστράς

Ας γράψω τα ελάχιστα. Άρχισε να κτίζεται το 1249 από τον Γουλιέλμο Β΄ Βιλλεαρδουίνο. Το 1259 στη μάχη της Πελαγονίας ο Γουλιέλμος ηττάται από τους Βυζαντινούς συλλαμβάνεται αιχμάλωτος και παραχωρεί τον Μυστρά για να απελευθερωθεί. Η περίοδος που ακολουθεί είναι λαμπρή για τη πόλη. Γίνεται τόπος συγκέντρωσης λογίων και καλλιτεχνών με σημαντικότερο τον Γεώργιο Γεμιστό ή Πλήθωνα. Το 1460 ο Δημήτριος Παλαιολόγος παρέδωσε τον Μυστρά στους Οθωμανούς. Από τότε αρχίζει η παρακμή του. Με την ίδρυση της Σπάρτης εγκαταλείπεται οριστικά. Η περιήγηση αρχίζει από την Άνω Πύλη και κατηφορίζουμε. Επισκεπτόμαστε ναούς με κυριότερους την Παντάνασσα, την Περίβλεπτο για να καταλήξουμε στον Άγιο Δημήτριο όπου χρίστηκε το 1448 αυτοκράτορας της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας ο Κωνσταντίνος Παλαιολόγος. Επιστρέφουμε στην Σπάρτη για να επισκεφτούμε το μουσείο της Ελιάς ένα εξαιρετικό μουσείο μοναδικό στο είδος του. Φεύγουμε για το Καστόρι. Όμορφο χωριό μέσα στο πράσινο. Φαγητό στις ταβέρνες του χωριού με την πεζοπορική ομάδα που είχε αρχίσει να καταφτάνει. Έτσι έληξε μια πολύ ωραία εκδρομή που πιστεύω ότι ικανοποίησε όλους όσους συμμετείχαν.

Το Σάββατο 27 Ιανουαρίου 30 άτομα ξεκίνησαν από την Μονή Γόλας για την πρώτη πορεία. Η πρώτη ώρα είναι σε σηματοδοτημένο μονοπάτι μέσα σε φαράγγι που καταλήγει στο χωριό Κουμουστά. Στο χωριό που έχει πετρόχιστα παραδοσιακά σπίτια τον χειμώνα μένει μόνο ένα ζευγάρι το οποίο είχαμε συναντήσει και την προηγούμενη φορά που είχαμε κάνει την διαδρομή. Μετά από το χωριό Κουμουστά περπατήσαμε 1½ ώρα σε ασφαλτο σε πολύ γραφικό τοπίο ως το χωριό Ξηροκάμπι, έδρα του Δήμου Φαρίδος. Πριν μπούμε στο χωριό θαυμάσαμε τους εντυπωσιακούς βραχώδεις σχηματισμούς στο φαράγγι του Ανακώλου. Στην είσοδο του χωριού, στο χείμαρρο της Ρασίνας κάναμε μικρή παράκαμψη για να δούμε το λίθινο μονότοξο γεφύρι της Ελληνιστικής περιόδου.

Την Κυριακή 8 άτομα πραγματοποίησαν την διαδρομή από Γεωργίτσι προς Καστόρι μέσα σε 7½ ώρες. Η διαδρομή ξεκινάει ανηφορικά (θέλει προσοχή να βρει κανείς την έναρξη της διαδρομής μέσα από το χωριό, κατά τα άλλα είναι καλά σηματοδοτημένη). Έως την κορυφογραμμή (περίπου 600 μέτρα ανάβαση ακολουθήσαμε

σημάδια με κόκκινο κύκλο.

Εκεί στρίψαμε αριστερά ακολουθώντας κίτρινα τριγωνικά σημάδια που μας έβγαλαν στην κορυφή (1612 μέτρα) και στην συνέχεια στον Άγιο Παντελεήμονα. Προχωρώντας φθάσαμε σε διασταύρωση με ασφαλτο όπου υπάρχει μνημείο πεσόντων από τους Γερμανούς. Μπήκαμε πάλι σε μονοπάτι που μας έβγαλε σε διασταύρωση μέσα στο δάσος από όπου ακολουθήσαμε την πινακίδα για Κούκου Ράχη (σημάδια με μωβ τρίγωνα). Διασχίζοντας 2 δασικούς δρόμους βρήκαμε αντιπυρική ζώνη που κατεβαίνοντας την μας έβγαλε σε πινακίδα με χάρτη. Στην συνέχεια ακολουθήσαμε σημάδια με πορτοκαλί κύκλο που μας έβγαλε στο Καστόρι σε 1½ ώρα. Η διαδρομή είναι πολύ ωραία, στο μεγαλύτερο μέρος μέσα σε δάσος αλλά και με θέα στην κορυφογραμμή. Τα μόνα κουραστικά σημεία είναι η ανάβαση ως την κορυφογραμμή από το Γεωργίτσι και η κατάβαση στην αντιπυρική ζώνη.

Μία ομάδα 14 ατόμων περπάτησε 3 ώρες μέσα στο φαράγγι των Μύλων ξεκινώντας από το Καστόρι και επιστρέφοντας από τα ίδια. Το φαράγγι δεν περνιέται ολόκληρο αυτή την εποχή.



■ Στο χωριό Κουμουτσά μετά την κατάβαση από Ι. Μ. Γόλας



Στο καρναβάλι

Η ΕΟΦ ΣΤΟ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΤΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ



Κείμενο Νίκος Τσοῦτσος, Φωτογραφίες Βάλια Δημητροπούλου

Με πλοίο και με αεροπλάνο, 50 τακτικά και δόκιμα μέλη, βρεθήκαμε στην Κρήτη, για τις Αποκριές του 2018. Σε όσους ταξίδεψαν με πλοίο, δόθηκε η ευκαιρία να επισκεφθούν τον τάφο του Καζαντζάκη και το Αρχαιολογικό μουσείο του Ηρακλείου. Στην συνέχεια ξεκινήσαμε με το λεωφορείο για το Ρέθυμνο.

Το Ρέθυμνο, βρίσκεται γεωγραφικά στη βόρεια ακτή της Κρήτης, εκτείνεται στη μακρύτερη αμμώδη παραλία του νησιού και είναι γνωστό από τους επισκέπτες ως το «κρυμμένο κόσμημα» της Κρήτης. Από το 1400 π. Χ. οι Μινωίτες, οι Βενετοί, οι Τούρκοι και οι Κρητικοί είχαν χτίσει τους μινωίτες, το Φρούριο στην κορυφή του λόφου, τα ελκοειδή στενά δρομάκια, το αλιευτικό λιμάνι και το φάρο, δημιουργώντας μια αρχαία γοητεία.

Η παλιά πόλη είναι καλοδιατηρημένη και συνδυάζει την ανατολίτικη όψη της Τουρκοκρατίας με την Ενετική αναγεννησιακή αρχιτεκτονική. Μετά την κατάκτηση της Κρήτης το 1204, οι Βενετοί αρχικά χρησιμοποίησαν δικούς τους τεχνίτες, μεταγενέστερα όμως τη θέση τους πήραν οι Κρητικοί «μουράροι», δηλαδή πρωτομάστορες εκπαιδευμένοι από τους Βενετούς.

Η πρωτεύουσα του μικρότερου νομού της Κρήτης, είναι μία από τις πόλεις απ' όπου ξεκίνησε ο ελληνικός τουρισμός. Ποδηλατόδρομοι έχουν δημιουργηθεί στους περισσότερους κεντρικούς δρόμους, ενώ από την πλατεία της εκκλησίας των Τεσσάρων Μαρτύρων, η Μεγάλη Πόρτα, ανοίγει την οδό Εθνικής Αντιστάσεως, όπου εκτείνονται τα στενά της ιδιαίτερα ζωντανής Παλιάς Πόλης, με πολλά αναστυλωμένα σπίτια, μνημεία, καταστήματα και σημεία διασκέδασης και εστίασης. Από

τους πλέον χαρακτηριστικούς δρόμους της είναι το Μακρύ Στενό, με τα υπέροχα διώροφα και τριώροφα παραδοσιακά σπίτια, σε πολλά από τα οποία σώζονται περίτεχνα θυρώματα, αλλά και εξαιρετικά δείγματα τουρκικής αρχιτεκτονικής. Τυπικό χαρακτηριστικό της είναι η ευρεία χρήση ξύλου. Ο τρόπος δόμησης στα χρόνια της τουρκικής κατάκτησης (1646 - 1898) αλλάζει και η καλοπελεκημένη πέτρα των Ενετών δίνει τη θέση της στον ξύλινο σκελετό γεμισμένο με πέτρες, μικρού μεγέθους και λάσπη. Ο τοίχος κατόπιν επιχρίεται με πλούσιο σοβά. Ο πάνω όροφος σχεδόν πάντα προεξέχει (σαχνισί) και ντύνεται με ξύλο, συχνά με το λεγόμενο καφασωτό, δηλαδή πλέγμα ξύλου. Στο Ρέθυμνο οι Τούρκοι χρησιμοποίησαν κατά κόρον τα ήδη υπάρχοντα ενετικά δημόσια και ιδιωτικά κτίσματα, τα οποία και διαμόρφωσαν ανάλογα με τις ανάγκες που επέβαλε η χρήση που ήθελαν να τους δώσουν. Ιδιαίτερα γραφικό διατηρείται το μικρό Ενετικό Λιμάνι με το φάρο, στο οποίο σώζονται αρκετά διώροφα και τριώροφα κτίρια του 18ου αιώνα.

Η πρώτη μας επίσκεψη στην πόλη, ήταν το Αρχαιολογικό Μουσείο που φιλοξενεί εκθέματα που βρέθηκαν στις ανασκαφές σημαντικών αρχαίων πόλεων του νομού, καλύπτοντας από τη νεολιθική έως και τη ρωμαϊκή περίοδο. Το μουσείο έχει περιορισμένη έκταση, μιας και φιλοξενείται πρόσκαιρα, στην παλιά μονή των Φραγκισκανών μέχρι την κατασκευή του νέου.

Στην συνέχεια, ένας μικρός περίπατος μας οδήγησε στην περίφημη Φορτέτζα. Χτισμένο κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας, πάνω στο λόφο του Παλαιοκάστρου, το φρούριο της Φορτέτζας είναι ένα από τα πιο ζωντανά και επισκέψιμα αξιοθέατα της πόλης. Στο εσωτερικό του φιλοξενεί σπουδαία κτίσματα, όπως η αποθήκη πυροβολικού, το Επισκοπικό Μέγαρο, το τζαμί του Ιμπραήμ Χαν, την κατοικία του Ρέκτορα, δεξαμενές και πυριτιδαποθήκες, το μικρό ναό του Αγίου Θεοδώρου Τριχινά αλλά και το θέατρο Ερωςφίλη, όπου κάθε καλοκαίρι πραγματοποιείται το Αναγεννησιακό Φεστιβάλ Ρεθύμνου, με πολλές μουσικές και θεατρικές εκδηλώσεις. Με τα πόδια επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο μας, για ξεκούραση και αργότερα για... Ρέθυμνο by night. Δυστυχώς, λόγω της δυνατής βροχής δεν χαρήκαμε τις Κρητικές παραδοσιακές καντάδες, που ματαιώθηκαν από την οργανωτική επιτροπή του καρναβαλιού. Οι αποκριτικές εκδηλώσεις στην πόλη του Ρεθύμνου έχουν συμπληρώσει έναν αιώνα ζωής, αφού τα πρώτα στοιχεία χιουμοριστικών εκδηλώσεων χρονολογούνται ήδη από το 1914. Την επόμενη μέρα Σάββατο, λόγω του καιρού τροποποιήθηκε το ορειβατικό πρόγραμμα και όλοι ξεκινήσαμε για την αρχαία Ελεύθερνα που βρίσκεται 25 Km νότια του Ρεθύμνου. Την πόλη ίδρυσαν οι Δωριείς τον



Σπήλαιο Σφεντόνι στα Ζωνιανά



▲ Άποψη του Ρεθύμνου

9ο αιώνα π. Χ. στη διασταύρωση των δρόμων που ένωναν τις πόλεις Κυδωνία, Κνωσό και το ιερό στο όρος Ίδη. Μετά την κατάληψη του νησιού από τους Ρωμαίους η πόλη αναπτύχθηκε, ενώ ανοικοδομήθηκαν λουτρά, βίλλες και δημόσια κτίρια. Όμως, οι επιδρομές των Αράβων τον 8ο αιώνα και ένας σεισμός το 796, την οδήγησαν σε παρακμή. Οι ανασκαφές στην περιοχή της Ελεούθρας, ξεκίνησαν το 1985, όταν ο τομέας Αρχαιολογίας και Ιστορίας της Τέχνης του Πανεπιστημίου Κρήτης αποφάσισε να ερευνήσει και να φέρει στο φως τη γνωστή από τις φιλολογικές μαρτυρίες αρχαία πόλη. Το 2010 ανακαλύφθηκε διπλός τάφος ηλικίας 2700 ετών, που έκρυβε περισσότερα από 3000 φύλλα χρυσού και την πρώτη απεικόνιση της μέλισσας ως θεάς. Σύσσωμη η ομάδα μας επισκέφθηκε το νεόκτιστο μουσείο και εντυπωσιάστηκε από τον σύγχρονο τρόπο που εκτίθενται τα αρχαιολογικά ευρήματα, αλλά και από την αρχιτεκτονική του ίδιου του κτηρίου.

Στην συνέχεια μεταβήκαμε στο χωριό Μαργαρίτες που στις ενετικές απογραφές αναφέρεται ως «Μαγαρίτες». Οι αγγειοπλάστες των μαγαρικών αγγείων αποκαλούνταν «μαγαρικοί» και κατά παραφθορά, όπως συμβαίνει άλλωστε με πολλές ονομασίες, προκύπτει το «Μαγαρίτες». Αυτοί ήταν οι πρώτοι οικιστές του χωριού κατά την Βυζαντινή περίοδο. Η αγγειοπλαστική λοιπόν έχει παράδοση στις Μαργαρίτες. Στην περιοχή υπάρχει πληθώρα κοιτασμάτων αργιλοχώματος, γεγονός που εξηγεί ως ένα βαθμό τη μακρά ενασχόληση των κατοίκων με την τέχνη του πηλού. Στο χωριό επισκεφτήκαμε ένα εργαστήριο, όπου μας έγινε επίδειξη κατασκευής κεραμικών, με έμφαση στις ιδιαιτερότητες των κρητικών αγγείων που χρονολογούνται από την Μινωική εποχή. Επόμενη στάση το σπήλαιο των περιόρων Ζωνιανών.

Όποιος της φύσης τσ' ομορφίες θέλει να καμαρώνει στα Ζωνιανά να 'ρθεί να δει την τρύπα του Σφεντόνη

Τα πετρώματα που κυριαρχούν στον ορεινό όγκο του Ψηλορείτη είναι οι ασβεστόλιθοι, γι αυτό υπάρχει και ένας πολύ μεγάλος αριθμός σπηλαίων και βαράθρων. Στην είσοδο των Ζωνιανών βρίσκεται το σπήλαιο Σφεντόνη με πλούσιο σταλακτικό και σταλαγμικό διάκοσμο και θεωρείται το καλύτερο στην Κρήτη και ένα από τα πέντε καλύτερα της Ελλάδας. Το μέγιστο μήκος του είναι 145μ. Ογκώδεις κολώνες δημιουργούν δαιδαλώδη διαμερίσματα ενώ σταλακτίτες και σταλαγμίτες φωτίζονται με εναλλασσόμενα χρώματα διακοσμώντας τις 14 αίθουσες του. Σε αρκετά σημεία είδαμε λιθωματικές λεκάνες νερού, αλλά και τα λεγόμενα "μαργαριτάρια των σπηλαίων", ασβεστιτικά συγκρίματα συγκεντρικής ανάπτυξης δηλαδή, που αναπτύσσονται σε ρηχές σπηλαιολίκμες. Τέλος, ιδιαίτερα εντυπωσιακή ήταν η λάμψη από τους μικροσκοπικούς κρυστάλλους ανθρακικού ασβεστίου.

Τα Ζωνιανά είναι ορεινό χωριό και μοναδικός οικισμός της ομώνυμης Κοινότητας της επαρχίας Μυλοποτάμου στην ανατολική πλευρά του νομού Ρεθύμνης. Βρίσκονται σε υψόμετρο 700 μέτρα και σε κοντινή απόσταση από τα "Ανώγεια Ρεθύμνου" Ανώγεια.

Το Νοέμβριο του 2007 το χωριό έγινε γνωστό λόγω της επίθεσης ενόπλων κατοίκων με "καλάσνικοφ", εναντίον αστυνομικών δυνάμεων, που προσπάθησαν να κάνουν έφοδο για τον εντοπισμό φυτειών κάν-

ναβης. Αποτέλεσμα της επίθεσης αυτής ήταν ο τραυματισμός τριών ειδικών φρουρών. Στους κεντρικούς δρόμους του χωριού η παρουσία των γυναικών είναι ακριβοθώρητη, κάτι που γίνεται ευδιάκριτο από την πρώτη στιγμή. Καφετέριες δεν υπάρχουν πολλές, ούτε νεανικά μπαράκια. Τα κορίτσια, όπως λένε οι άντρες του χωριού, δεν επιτρέπεται να βγαίνουν έξω για να διασκεδάσουν. Ούτε λόγος να γίνεται για σύναψη σχέσεων με αγόρια, ακόμη και από το χωριό «Εδώ το σεντόνι πρέπει να κοκκινίσει. Εδώ παντρεύονται παρθένες. Ούτε τα κορίτσια βγαίνουν έξω, όπως σε άλλα μέρη. Ο κύκλος είναι στενός. Γι' αυτό και δεν υπάρχει χωρισμένο ζευγάρι στα Ζωνιανά, γι' αυτό εδώ στεριώνουν οι οικογένειες», υπογραμμίζει ο πρόεδρος της κοινότητας.

Οι πιο νέοι σε ηλικία υπενθυμίζουν σε όσους το ξεχνούν «ότι εδώ ο καθένας έχει πιστόλια». Η παρατήρησή τους δεν είναι άνευ νοήματος. Σύμφωνα με τους Κρητικούς, τα Ζωνιανά είναι η πιο εξοπλισμένη ζώνη της Ευρώπης. Αν και αποτελεί παράδοση στην Κρήτη το κάθε σπίτι να έχει ένα όπλο, στα Ζωνιανά το κάθε μέλος μιας οικογένειας, που σημειώτεον στην πλειονότητά τους είναι πολύτεκνες, έχει τουλάχιστον από ένα. Μια μικρή απομονωμένη κοινότητα δείχνει να βρίσκεται σε άμεση σύγκρουση με ολόκληρη κοινωνία. Σε έντυπο εκείνης της χρονιάς περιγράφεται η κατάσταση:

«...- Έχει παρεξηγηθεί το χωριό με το κράτος», θα πει χαρακτηριστικά ο πρόεδρος του αγροτοκτηνοτροφικού συλλόγου Ζωνιανών, κ. Ζαχάρης Παρασύρης και θα επιρρίψει τις ευθύνες στον τρόπο με τον οποίο κάνουν τη δουλειά τους οι άντρες της Αστυνομίας

«-Είς τους νόμους είμαστε καταταγμένοι. Το πρόβλημα είναι ότι δεν έχει επαφή ο χωροφύλακας με τον πολίτη. Επειδή υπάρχουν, αν υπάρχουν δεν ξέρω, πέντε έξι ζωηροί, μας έριξαν τη ρετσίνα. Τώρα δεν τολμούμε να βγούμε από το χωριό μας γιατί φοβόμαστε ότι θα μας σταματήσουν σε μπλόκα και θα μας ταπεινώσουν. Οι ίδιοι οι χωροφύλακες μας έκαναν να είμαστε άγριοι.» Την ίδια άποψη έχουν όλοι οι συγχωριανοί του κ. Παρασύρη. Πώς θα μπορούσε άλλωστε να είναι διαφορετικά; Το 40% του χωριού έχουν το ίδιο επώνυμο, φυσικά και ο κοινοτάρχης, ενώ μεταξύ τους είναι μονιασμένοι.

«-Ξένος δεν υπάρχει στο χωριό, μήτε Αλβανός. Μόνο έναν ξένο κάναμε γαμπρό και τον κρατήσαμε, λένε με υπερηφάνεια οι παλαιότεροι του χωριού»

Συνέχεια στο πρόγραμμα μας είχαν τα Ανώγεια που είναι κτισμένα σε τρία επίπεδα στην κορυφογραμμή Αρμύ του Ψηλορείτη, δηλαδή σε ψηλό (ή ανώγειο) μέρος.

Οι κάτοικοι των Ανωγείων φαίνεται ότι απολαμβάνουν την κάθε στιγμή της ζωής τους και δεν διστάζουν να εκφράσουν την χαρά τους με μπαλωθιές και γλέντι, ενώ η προσβολή της τιμής τους μπορεί να γίνει λόγος να βγουν τα όπλα! Εδώ δημιουργήθηκε ο πρώτος γυναικείος συνεταιρισμός της Ελλάδας. Σπουδαίοι Κρητικοί λυράρηδες και τραγουδιστές κατάγονται από τα Ανώγεια, με κορυφαίο τον «αρχάγγελο της Κρήτης», τον θρυλικό Νίκο Ξυλούρη, του οποίου το σπίτι είναι ανοιχτό σε όλους τους επισκέπτες. Ενώ σε έναν υπέροχο χώρο με πέτρα κοντά στο χωριό, κάθε χρόνο διοργανώνονται οι πο-



■ Μονή Αρκαδίου



■ Ρέθυμνο

λιτιστικές εκδηλώσεις «Υακίνθεια», που έχουν γίνει γνωστές σε όλη την Ελλάδα. Τα Ανώγεια πρωτοκατοικήθηκαν τον 12ο αιώνα και κατά την Τουρκοκρατία γέννησαν μεγάλους αντάρτες, που συμμετείχαν σε όλες σχεδόν τις επαναστάσεις της Κρήτης. Η αντάρτικη ψυχή των Ανωγειανών δεν σταμάτησε όταν η Κρήτη καταλήφθηκε από τους Γερμανούς το 1941, καθώς εδώ ιδρύθηκε η Επιτροπή Απελευθερωτικής Δράσης. Η σημαντικότερη στιγμή στην ιστορία του χωριού ήταν το ολοκαύτωμα, μετά την απαγωγή του Γερμανού στρατηγού Κράιπε και τη μεταφορά του στα Ανώγεια, πριν φυγαδευτεί από τις νότιες ακτές του Ρεθύμνου στην Αφρική. Οι Γερμανοί περικύκλωσαν το χωριό και αφού σκότωσαν όσους άντρες δεν είχαν προλάβει να διαφύγουν στον Ψηλορείτη, ισοπέδωσαν τα 800 σπίτια του χωριού. Το τέλος του τουριστικού προγράμματος της ημέρας, μας βρήκε γεμάτους ωραίες εικόνες από μια διαφορετική Κρήτη. Μόνη παραφωνία η μεγάλη καθυστέρηση στην εξυπηρέτησή μας στην ταβέρνα ΝΤΕΛΙ-ΝΑ στα Ανώγεια, λόγω ανεπάρκειας του προσωπικού της, που τελικά οδήγησε σε ακύρωση του μεγαλύτερου μέρους των παραγγελιών, μια που μας έπιανε η νύχτα. Όλο το group όμως, αντιμετώπισε το γεγονός με δόση χιούμορ και έτσι το ξεπεράσαμε χωρίς προβλήματα. Επιστρέψαμε στο Ρέθυμνο, για να παρακολουθήσουμε το απόγευμα την παιδική και στην συνέχεια την νυκτερινή παρέλαση των ομάδων, που κατά παράδοση παρελαύνουν με τις στολές της προηγούμενης χρονιάς.

Την επόμενη μέρα (Κυριακή), μεταβήκαμε στον παραδοσιακό οικισμό Μαρουλά, που έχει έντονα βενετσιάνικα αρχιτεκτονικά στοιχεία. Αξιοθαύμαστοι είναι οι Ενετικοί του πύργου και το ελαιοτριβείο. Περιπλανηθήκαμε φωτογραφίζοντας το μεσαιωνικό αυτό χωριό και στην συνέχεια φύγαμε για το Χρωμοναστήρι στις παρυφές του Βρύσινα, που έχει ανακηρυχθεί ως ιστορικός και διατηρητέος οικισμός. Με την ρυμοτομική του χαρακτηριστική φυσιογνωμία και με τους κουλέδες στην γύρω ορεινή περιοχή, μαρτυρεί ότι έπαιξε φρουριακό ρόλο. Το Χρωμοναστήρι μέχρι το 1299 ανήκε στον Βυζαντινό άρχοντα Γεώργιο Χορτάτζη και μετά παραχωρήθηκε στον Αλέξιο Καλλέργη. Σημαντικό μνημείο αποτελεί η βίλα CLODIO στα ανατολικά του χωριού. Αποτελούσε θερινή κατοικία της αρχοντικής Ενετικής οικογένειας CLODIO. Στην Τουρκοκρατία το μέγαρο χρησίμευε σαν κατοικία του Τούρκου Αγά. Σήμερα έχει ανακαινιστεί και στεγάζει μουσειακή στρατιωτική συλλογή, στην οποία ξεναγηθήκαμε από τον υπεύθυνο επιλοχία, που με τις θαυμάσιες γνώσεις του, μας πληροφόρησε για γνωστά και άγνωστα στους πολλούς γεγονότα της μάχης της Κρήτης.

Επιστρέψαμε έγκαιρα στο Ρέθυμνο για να παρακολουθήσουμε την μεγάλη παρέλαση των αρμάτων. Το απόγευμα στην παραλία παρακολουθήσαμε την τελετή λήξης, με την καύση του βασιλιά καρνάβαλου ενώ ακολούθησε συναυλία των Aruimac.

Την Καθαρά Δευτέρα φορτώσαμε το λεωφορείο με τις αποσκευές μας και φύγαμε για την μαρτυρική Μονή Αρκαδίου, όπου ο φύλα-

κας μας πληροφόρησε για την ιστορία της. Το 1866, όταν το Αρκάδι ήταν γεμάτο με εκατοντάδες πρόσφυγες, δέχθηκε επίθεση από τον οθωμανικό στρατό. Οι Κρητικοί, αντί να παραδοθούν επέλεξαν το θάνατο. Ιδρύθηκε περί τον 12ο αιώνα, από έναν μοναχό ονόματι Αρκάδιο και όχι, όπως ενίοτε λέγεται λανθασμένα, από το Βυζαντινό αυτοκράτορα Αρκάδιο. Ο κεντρικός δίκλιτος ναός είναι αφιερωμένος στη Μεταμόρφωση του Σωτήρος (το ένα κλίτος), και στους Αγίους Κωνσταντίνο και Ελένη (το άλλο κλίτος), χρονολογείται από το 1587 και απεικονιζόταν στο χαρτονόμισμα των 100 δραχμών. Περιβάλλεται από πολύ παχύ αυλότοιχο, εντός του οποίου υφίστανται διάφορα βοηθητικά οικήματα. Εκτός της Μονής Αρκαδίου, στο χείλος του φαραγγιού, βρίσκεται το υπέροχο Ηρώο που δεσπόζει από μακριά του χώρου. Στη θέση αυτή παλαιότερα ήταν ο ανεμόμυλος της Μονής και αργότερα έγινε οστεοφυλάκιο. Μετά την καταστροφή του 1866, ανοικοδομήθηκε πλήρως και αναστηλώθηκε στην πρότερη του μορφή. Μόνο ένα μισοκαμένο τέμπλο στα αριστερά της Αγίας Τράπεζας και μια σφαίρα σφηνωμένη στο αιωνόβιο κυπαρίσσι στα δεξιά της εκκλησίας μαρτυρούν το αίμα που χύθηκε πριν 152 χρόνια.

Η UNESCO έχει χαρακτηρίσει το Αρκάδι, Ευρωπαϊκό Μνημείο Ελευθερίας.

Στην συνέχεια αναχωρήσαμε για την Σπηλιά του Μελιδονίου η αλλιώς "Γεροντόσπηλιος". Υπήρξε ένα από τα σπουδαιότερα λατρευτικά σπήλαια, μια και στην Μινωική εποχή λατρευόταν εκεί ο Χάλκινος γίγαντας της Κρήτης ο Τάλως, που είχε αναλάβει, σύμφωνα πάντα με τη μυθολογία, την ασφάλεια και την προστασία του νησιού από εχθρούς. Και όπως μαρτυρεί η επιγραφή της εισόδου του σπηλαίου εκεί λατρεύτηκε ο Τάλαιος Ερμής. Το σπήλαιο έχει πολύ μεγάλη σημασία όχι μόνον από αρχαιολογικής άποψης, αλλά και ιστορικής. Στις αρχές του Οκτώβρη του 1823 φτάνει στο Μελιδόνι και στρατοπεδεύει ο τουρκοαίγυπτιακός στρατός με αρχηγό τον Χουσεΐν Μπέη. Οι Μελιδονιώτες, 370 γυναίκοί και 30 πολεμιστές κλείνονται στο σπήλαιο. Ο Χουσεΐν το μαθαίνει και το αποκλείει, ζητώντας από τους Μελιδονιώτες να παραδοθούν. Η απάντηση ήταν "Θάνατος, όχι υποταγή". Ο αποκλεισμός διήρκεσε τρεις μήνες, που πέρασαν με ανελέητες εφόδους, επιθέσεις και τεχνάσματα χωρίς αποτέλεσμα. Το δράμα των έγκλειστων κορυφώνεται στις 24/1/1824. Ο Χουσεΐν κλείνει την είσοδο του σπηλαίου με καπνογόνα υλικά (άχυρα, λάδια, πυρήνες...) βάζει φωτιά και από τους καπνούς βρίσκουν φρικτό θάνατο οι 400 αποκλεισμένοι. Στη κεντρική αίθουσα του σπηλαίου έχει τοποθετηθεί οστεοφυλάκιο, με τα οστά των ηρώων, που σφραγίζει το δράμα του σπηλαίου. Η αψιδωτή είσοδος του σπηλαίου που μας υποδέχεται, μας οδηγεί στην πρώτη αίθουσα που ονομάζεται "Αίθουσα ηρώων" όπου υπάρχει, το "Μνημείον". Ένα συγκρότημα από σταλαγμίτες ξετυλίγεται σαν κουβάρι μπροστά μας ενώ οδεύουμε προς το "Σταυροδρόμι" μπαίνοντας στο δε-

Ξιό θάλαμο. Φτάνοντας στη τεράστια αίθουσα “Πάσλεϋ” βλέπουμε τους σταλαγμίτες και τους σταλακτίτες να δημιουργούν θαυμάσιο σύμπλεγμα προσφέροντας ένα ονειρικό θέαμα. Καθώς προχωράμε, ογκώδεις βράχοι δίνουν το συναίσθημα ότι βρισκόμαστε σε μια άλλη γη και χωρίς να το καταλάβουμε, έχουμε φτάσει στην αίθουσα “Των βράχων”, όπου μέσα από ένα στενό διάδρομο θα οδηγηθούμε στο “Θάλαμο της Καταβόθρας” και μετά από αυτό το οδοιπορικό καταφθάνουμε στο τέλος της δεξιάς λωρίδας που ονομάζεται “Το Υπερώων”. Φθάνοντας ξανά στο “Σταυροδρόμι” διαλέγουμε να περπατήσουμε και στο αριστερό μέρος του σπηλαιίου που αποτελείται από ένα και μοναδικό θάλαμο “Τον Θάλαμο των Παραπετασμάτων”, όπου ο μεγαλοπρεπής στολισμός από πτυχώσεις, σταλαγμιτικό και σταλακτιτικό υλικό είναι πολύ πλούσιος και εντυπωσιακός.

Κατά την επανάσταση του 1821 το Μελιδόνι εκπροσωπήθηκε επάξια από τους αδελφούς Μελιδόνη, τον Γιώργη, τον Αντώνη και τον Ηλία. Ο Γιώργης ταξίδεψε σε πολλές χώρες, σπούδασε ιατρική και έγινε οπαδός του διαφωτισμού. Γυρίζοντας πίσω στην πατρίδα, έφερε πρώτος το εμβόλιο για την ευλογιά και δίδαξε τους Κρητικούς πώς να αλληλοεμβολιάζονται και να σώζονται, αφού η αρρώστια μαστίζε το νησί. Ο Αντώνης πολέμησε εντός και εκτός της Κρήτης και διακρίθηκε για το θάρρος και την αποφασιστικότητά του. Αλλά δυστυχώς δολοφονήθηκε από τον συμπολεμιστή του Ρούσο Βουρδουμβά στο μοναστηράκι Αμαρίου στις 02-03-1822. Ο Ηλίας πολέμησε πλάι στον Γ. Καραϊσκάκη και σκοτώθηκε στη μάχη του Φαλήρου το 1827. Όπως κάθε χρόνο την Καθαρά Δευτέρα, στην κεντρική πλατεία του Μελιδονίου, ο Πολιτιστικός Σύλλογος, σε συνεργασία με την τοπική κοινότητα αναβίωσε το έθιμο «το κλέψιμο της νύφης». Η αφετηρία του εθίμου χάνεται στα βάθη του χρόνου, στην εποχή της τουρκοκρατίας και η διατήρησή του οφείλεται στον προφορικό λόγο. Οι ιδιοφυείς Μελιδονιώτες το «εφεύραν» για να διακωμωδήσουν και να χτυπήσουν τους Τούρκους χωρίς αντίποινα. Το έθιμο σατιρίζει τους Τούρκους που έβαζαν στο μάτι τις πιο όμορφες κοπέλες του χωριού. Σατιρίζει και τον Τούρκο δικαστή ή Καδή όπου «εξέταζε» κάθε υποψήφια νύφη για την τιμιότητα - παρθενιά της. Στήνουν λοιπόν το γλέντι στην πλατεία του χωριού οι έξι αδελφοί της νύφης, ντυμένοι με παραδοσιακές κρητικές στολές, φορώντας μάσκες και κρατώντας βίτσες, μαζί με την μονάκριβη αδελφή τους ντυμένη νύφη. Παρακινούν τους παραβρισκόμενους, που συμβολίζουν τους Τούρκους, να χορέψουν. Μπαίνουν στο χορό και προσπαθούν να κλέψουν την νύφη, παίρνοντας την μαζί τους τρέχοντας, αλλά αδελφοί της, τους προλαβαίνουν και τους χτυπούν με τις βίτσες. Οι επίδοξοι κλέφτες την αφήνουν και έτσι η νύφη επιστρέφει στον χορό. Αυτό επαναλαμβάνεται αρκετές φορές. Κάποια στιγμή, κλέβεται από «γνωστούς» και επανεμφανίζεται έγκυος πια. Αργότερα γεννάει, αλλά κανείς δεν γνωρίζει τον πατέρα του παιδιού. Πάνω σε γάιδαρο ο Καντής, κάνει την εμφάνισή του, για να αποφανθεί για το ποιος είναι ο πατέρας του παιδιού. Η νύφη τον βλέπει και μαρτυρά ότι αυτός είναι ο πατέρας του παιδιού της. Εκείνος στην αρχή αρνείται, αλλά στην συνέχεια παραδέχεται την πατρότητα. Στην συνέχεια βγαίνουν οι μάσκες και αποδεικνύεται ότι τελικά ο Τούρκος δικαστής είναι Έλληνας μεταμφιεσμένος σε Τούρκο. Το έθιμο αναβιώνει στο Μελιδόνι από τους νέους του χωριού ανελλιπώς, εδώ και 400 περίπου χρόνια. Η φιλοξενία του Συλλόγου «ο Γεροντόσπηλιος» στο Μελιδόνι ήταν άψογη και παρακολουθήσαμε τα δρώμενα της Καθαράς Δευτέρας, από ...πρώτο τραπέζι πίστα. Μάλιστα η χορευτική ομάδα της ΕΟΦ έκανε έντονη την παρουσία της αντιπροσωπεύοντάς μας επάξια. Στο τέλος και πριν την αναχώρηση για το Ηράκλειο, ένας μικρός αριθμός ταξιδιωτών επισκέφτηκε το ερπετάριο της περιοχής και φωτογραφήθηκε αγκαλιά με ακίνδυνους μεν ...όφεις δε!!!

ΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟΥ

Κείμενο, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Την Κυριακή που ευτυχώς ο καιρός έδειξε να χαμογελάει ξεκίνησε μία ομάδα 7 ατόμων για το Μινωϊκό νεκροταφείο που βρίσκεται έξω από το χωριό Αρμένι. Από εκεί ακολουθώντας τα σημάδια Ε4 καθώς και τις σαφέστερες οδηγίες του Κρητικού φίλου μας Γιώργου Ζαχαράκη (μέχρι και το ότι θα βρίσκαμε ένα σκύλο στον δρόμο) φθάσαμε στην κορυφή του όρους Βρυσίνα σε 2 ώρες.

Εκεί βρίσκεται το εκκλησάκι του Αγίου Πνεύματος καθώς και η αρχαιολογική θέση του Ιερού κορυφής που τοποθετείται χρονικά στην προανακτορική περίοδο. Από την κορυφή κατεβήκαμε, χωρίς σημάδια και με ελεύθερη κατάβαση στην αρχή, αλλά στην συνέχεια από πετρόχτιστο μονοπάτι έως το γραφικό χωριό Καπεδιανά σε 2 ώρες. Από χωματόδρομο συνεχίσαμε για το φαράγγι των Μύλων που έχει είσοδο λίγο μετά το χωριό Χρωμονάστηρο. Στο κέντρο του φαραγγιού βρίσκεται το έρημο χωριό των Μύλων που έχει πάρει το όνομά του από τους πολλούς νερόμυλους που υπήρχαν σε όλη την διαδρομή του φαραγγιού και ήταν περίπου 30. Εκτός από τους νερόμυλους και τα παλιά σπίτια που σήμερα έχουν πνίξει οι κισσοί στο φαράγγι συναντήσαμε πολλά εντυπωσιακά εκκλησάκια. Το πρώτο όπου βρίσκονται και οι μεγάλες πηγές νερού είναι ο σπηλαιώδης ναός του Αγίου Αντωνίου και πιο κάτω είναι ο επίσης σπηλαιώδης ναός του Αγίου Ιωάννη. Σε 1½ ώρα είχαμε φθάσει στο χωριό Ξηρό Χωριό. Μία δεύτερη ομάδα 7 ατόμων επέλεξε να πραγματοποιήσει μόνο το φαράγγι των μύλων.



■ Κορυφή όρους Βρυσίνα



■ «Η αρπαγή της νύφης», στο χωριό Μελιδόνι



■ Στην κατασκήνωση
στο Μάτι με
τα παιδιά μας,
φωτ. Δ. Αρμενιάκος

ΟΙ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑΤΙΚΕΣ ΠΙΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟ 2018

Κείμενο Όλγα Πετροπούλου

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και εφέτος, τηρώντας τα έθιμα και τις παραδόσεις του Συλλόγου μας, κόψαμε τις πρωτοχρονιάτικες πίτες μας. Η αρχή έγινε όπως πάντα με την κοπή της βασιλόπιτας των παιδιών στις 6 Ιανουαρίου την ημέρα των Θεοφανείων, στην κατασκήνωσή μας στο Μάτι. Ο καλός καιρός, βοήθησε στην προσέλευση αρκετών παιδιών, τα οποία έψαλαν τα Κάλαντα, έλαβαν τα δώρα τους, και τα κομμάτια της βασιλόπιτας. Στη συνέχεια

μετά από κλήρωση το αναμνηστικό φλουρί (προσφορά του Τάκη Μαντά) κέρδισε ο Βασίλης Βαβίλης εγγονός των Δημήτρη και Γεωργίας Αρμενιάκου. Ευχόμαστε να είναι πάντα γερός και καλότυχος στη ζωή του. Η κοπή της βασιλόπιτας φέτος, συνδυάστηκε με πορεία στον Μαραθώνα από μία ομάδα πεζοπόρων. Η επόμενη βασιλόπιτα της χρονιάς για το Δ.Σ. κόπηκε στα γραφεία του Συλλόγου μας στις 9 Ιανουαρίου. Παρόντες, τα μέλη του Δ.Σ. και κατόπιν πρόσκλησης οι τρεις πρώην Πρόεδροι της Ε.Ο.Φ. Απόστολος Ψυράκης, Δημήτρης Παγουλάτος και Δημήτρης Μαντάς. Το αναμνηστικό φλουρί (προσφορά του Τάκη Μαντά) έπεσε στο κομμάτι της Ε.Ο.Φ. Στο Σύλλογό μας, ευχόμαστε με τη βοήθεια των μελών του, παλαιών και νέων, να υπάρχει πολλά-πολλά χρόνια, να είναι πάντα πρωτοπόρος και να έχει επιτυχίες στις εκδρομές, στις εκδηλώσεις και στις αναβάσεις του.

Στις 12 Ιανουαρίου συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας αρκετά μέλη και φίλοι του Συλλόγου για το κόψιμο της πρωτοχρονιάτικης βασιλόπιτας της οικογένειας της Ε.Ο.Φ. Είναι μια καλή ευκαιρία να βρίσκονται τα μέλη μας και να ανταλλάσουν ευχές. Η εκδήλωση ξεκίνησε με τις ευχές για Καλή Χρονιά, από τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. Νίκο Νίντο και ακολούθησε η κοπή της βασιλόπιτας με τυχερό μετά από κλήρωση για το αναμνηστικό φλουρί (προσφορά του Ράκη Γιαννακόπουλου), τον Γιάννη Τριανταφυλλίδη. Του ευχόμαστε να είναι πάντα καλότυχος και υγιής. Στη συνέχεια, προσφέρθηκαν μεζεδάκια και κρασί. Η βραδιά έκλεισε με μουσική και χορό από το χορευτικό του Συλλόγου μας και τους παρευρισκόμενους. Την επιμέλεια της βραδιάς, είχε αναλάβει με επιτυχία, η επιτροπή εκδηλώσεων. Παρόντες στην εκδήλωση, ο Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. Βασίλης Κατσαντώνης και ο πρώην Πρόεδρος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. και μέλος του Συλλόγου μας, Ανδρέας Αντωνόπουλος.

Τέλος στις 14 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε η κοπή της πίτας στον Ορεινό μας Ξενώνα στο Κεφαλάρι Κορινθίας, που συνδυάστηκε με πορεία της Ορειβατικής ομάδας στη γύρω περιοχή. Μετά την πορεία συγκεντρώθηκαν 45 άτομα στον Ξενώνα και έκοψαν τη βασιλόπιτα με τυχερό του αναμνηστικού φλουριού (προσφορά του Τάκη Μαντά) τον Σωτήρη Συμεωνίδη. Ευχόμαστε και σε αυτόν να είναι πάντα καλότυχος και υγιής και σε όλη την Ορειβατική μας ομάδα, καλές αναβάσεις στα όμορφα βουνά και τις κορυφές της πατρίδας μας.

Και του Χρόνου να είμαστε όλοι καλά, πάντα να ανταμώνουμε και να ξεφαντώνουμε.....



■ Στην πίτα του Δ.Σ., φωτ. Δ. Παγουλάτος



■ Κοπή πίτας στα γραφεία μας, φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ Κοπή πίτας στον ορεινό ξενώνα, φωτ. Μ. Βέττερ



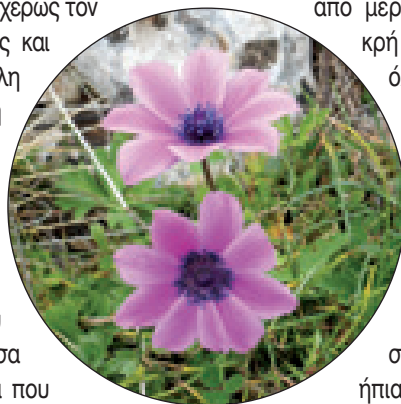
Στο κάστρο
του Ορχομενού,
φωτ. Μ. Βέττερ

ΟΡΧΟΜΕΝΟΣ

Κείμενο Χρόνης Κατράκης, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Ο Σύλλογός μας, έκανε μία πολύ ενδιαφέρουσα ορειβατική και τουριστική εκδρομή, στην πανάρχαια πόλη του Ορχομενού. Ο Ορχομενός σήμερα είναι μία τυπική επαρχιακή πόλη, που τίποτα δεν θυμίζει το ένδοξο αλλά και τραγικό παρελθόν της. Η ιστορία της πόλης αρχίζει από το 2200 π. Χ. και το όνομά της το πήρε κατά την παράδοση από τον Ορχομενό, γιό του βασιλέως Μινύου, από τον οποίο πήραν και το όνομά τους οι κάτοικοι της περιοχής, οι Μινύαι. Ο Ορχομενός ήταν πολύ πλούσια πόλη και ο Όμηρος την αντιπαραβάλλει στον πλούτο και τη δόξα με τις Θήβες της Αιγύπτου. Ικανότατοι έμποροι και μηχανικοί, έκαναν τη γύρω περιοχή που ήταν γεμάτη έλη από τον Κηφισό ποταμό και τη λίμνη Κωπαΐδα, εύφορη γη με αποστραγγιστικά έργα, λείψανα των οποίων σώζονται μέχρι σήμερα.

Έλαβαν μέρος και στον Τρωικό πόλεμο με 30 πλοία, μέχρι που το κράτος τους κατελήφθη από τους Θηβαίους. Αργότερα το 367 π. Χ. ή το 364 π. Χ. οι Θηβαίοι κατέστρεψαν ολοσχερώς τον Ορχομενό, θανατώνοντας όλους τους άνδρες και εξανδραποδίζοντας όλα τα γυναικόπαιδα. Η πόλη επανιδρύθηκε από τον Φίλιππο Β΄ μετά τη μάχη της Χαϊρώνειας (338 π. Χ), ποτέ όμως η πόλη δεν απέκτησε τη δόξα του παρελθόντος. Φτάσαμε στην περιοχή που βρίσκεται ο ναός της Παναγίας Σκριπούς, χτισμένος επάνω σε αρχαίο ιερό των Χαρίτων από τον Λέοντα Βασιλικό, Πρωτοσπαθάριο του Βυζαντίου όπως αναφέρουν οι επιγραφές μέσα στο ναό. Μπροστά μας υπάρχει ένα ύψωμα που μας οδηγεί προς τον Υφάντιο λόφο που βρίσκεται η αρχαία Ακρόπολη του Ορχομενού. Πίσω από τον Υφάντιο λόφο, συνεχίζει το όρος Ακόντιον. Αριστερά μας βρίσκεται ο αρχαιολογικός χώρος και δεξιά μας ένας δρόμος παράλληλος με το λόφο, μας οδηγεί στην πηγή των Χαρίτων. Ανεβήκαμε στο ύψωμα και είδαμε τον Υφάντιο λόφο, με το Μακεδονικό πύργο στην κορυφή του. Ο πύργος στην πρόσοψή του, έχει μια στενή και με πολύ μικρή κλίση πέτρινη σκάλα, πολύ επικίνδυνη, που φτάνει μέχρι την είσοδο του πύργου. Δίπλα στον πύργο, υπάρχει μία δεξαμενή(!) και στο γύρω χώρο υπάρχουν χαλάσματα πιθανώς από κτίσματα του οχυρού. Μία ομάδα, με αρχηγό τη Μάγια Βέττερ, προχώρησε στην κορυφογραμμή του Ακοντίου όρους και βρήκε το αρχαίο μονοπάτι που κατέβαινε μέχρι την πηγή των Χαρίτων. Μια φωτιά όπως μου είπαν, έγινε η αιτία να φανεί το αρχαίο μονοπάτι γιατί



κάηκε όλη η πλευρά του βουνού. Τώρα φαίνονται αρκετά βράχια. Σώθηκε η περιοχή που περνούσε το νερό από την πηγή των Χαρίτων. Η υπόλοιπη ομάδα κατέβηκε από το λόφο- που είχε πολλά βράχια- και είχε την ευκαιρία να δει δεξιά της αρκετά μέρη από την αρχαία οχύρωση. Επόμενη στάση ο αρχαιολογικός χώρος. Ο αρχαιολογικός χώρος είναι μικρός. Περιλαμβάνει ένα μικρό θέατρο, ένα διάδρομο όπου δεξιά και αριστερά βρίσκονται πεταμένα σκόρπια μάρμαρα με επιγραφές και τον "Θησαυρό του Μινύου", ένα ταφικό μνημείο του 1250 π. Χ. που περιλαμβάνει ένα μέρος από ένα γιγάντιο θολωτό τάφο Μυκηναϊκής εποχής και ένα μικρό δωμάτιο με οροφή από λίθινες πλάκες διακοσμημένες με σπείρες, ρόδακες και άνθη παπύρου, όλα σκαλιστά. Συγκλονιστικό θέαμα. Υπέροχη τέχνη. Μη με ρωτήσετε όμως «πώς στηρίζονται αυτές οι πλάκες;» Απάντηση δεν πήρα ούτε εγώ.

Από εκεί με το πούλμαν πήγαμε στην πηγή των Χαρίτων. Πριν από μερικά χρόνια που είχα ξαναπάει ήταν μια μικρή λιμνούλα με διακοσμημένο το βυθό της με όλα τα είδη του σημερινού πολιτισμού μας. Μπουκάλια, κονσερβοκούτια, κουτιά μπίρας και διάφορα είδη σκουπιδιών. Τώρα όμως είδα μια μεγάλη δεξαμενή με πέστροφες- όχι αρχαίες- πεζοδρομία με φωτισμό και αναψυκτήριο που μάλλον ήταν κλειστό. Πλήρης αναβάθμιση. Αγοράσαμε καπνιστές πέστροφες και ξεκινήσαμε για τη Λιβαδειά, στα Καλά Νερά για φαγητό και καφέ. Φάγαμε, ήπιαμε, απολαύσαμε και ένα ψιλόβροχο, το οποίο έδωσε το σύνθημα της αναχώρησης για να πάμε να πάρουμε τους ορειβάτες από την πλατεία του Ορχομενού. Την ομπρέλα μου την είχα αφήσει στο πούλμαν για να μη βραχεί. Έτσι έφτασα στο πούλμαν βρεγμένος. Πρώτη δουλειά ήταν να βρω την ομπρέλα. Την βρήκα, Ήταν στεγνή, όπως έπρεπε να είναι. Στον Ορχομενό έβρεχε αρκετά. Παραλάβαμε τους ορειβάτες που έκαναν δεύτερη ορειβασία στα τραπέζια με τα ψητά και ξεκινήσαμε για την Αθήνα. Λίγο πιο έξω από τον Ορχομενό, σταμάτησε η βροχή. Γυρίσαμε στην Αθήνα αρκετά γρήγορα. Έχω την υποψία ότι ο καιρός διασκέδασε μαζί μας. Σημασία όμως έχει, ότι περάσαμε ωραία.

Υ. Γ. Πρόσφατες αρχαιολογικές ανακαλύψεις στη περιοχή της Κωπαΐδας, έφεραν στην επιφάνεια οικοδομικά κατάλοιπα των μέσων του 17^{ου} αιώνα π. Χ.



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 57 ΑΤΟΜΩΝ

ΥΜΗΤΤΟΣ

Για τις 3/12/17 είχαμε προγραμματίσει μία ολιγόωρη εκδρομή στον Υμηττό με μία εύκολη, κυκλική διαδρομή για παιδιά. Δυστυχώς, οι καιρικές συνθήκες των προηγούμενων ημερών και η «τρομοκρατία» που προβάλλει η τηλεόραση, επηρέασε τους γονείς και δεν είχαμε συμμετοχή πολλών παιδιών. Τελικά, μία μικρή ομάδα 10 ατόμων πραγματοποίησε την διαδρομή: Καισαριανή



■ Στην πορεία στο Μαυροβούνι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Ι. Μ. Αγ. Γεωργίου στη Λίμνη Δόξα, Φωτ. Ν. Νίντος



■ Στο Αρχαίο Ήραίο Άργους, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Χαλκιδική, στην Όλυνθο, Φωτ. Μ. Βέττερ

(Πυροφυλάκιο μόλις περάσουμε κάτω από την γέφυρα της Κατεχάκη) - Εκκλ. Ταξιαρχών - Αισθητικό Δάσος - Πάνω από Καλοπούλα - Κυκλική διαδρομή με επιστροφή στο Πυροφυλάκιο.

ΠΑΡΝΗΘΑ

Στις 17/12/17 μία μικρή ομάδα 5 ατόμων πήγε στην Πάρνηθα με ίδια μέσα αφού δεν συμπληρώθηκε πούλμαν με την δικαιολογία ότι ετοιμάζονταν για τις Χριστουγεννιάτικες γιορτές. Η ευέλικτη αυτή ομάδα πραγματοποίησε την 5ωρη διαδρομή: Τελεφερίκ - Συνάντηση μονοπατιού που ξεκινά από τους Θρακομακεδόνες - Καταφύγιο Φλαμπούρι - Καταφύγιο Μπάφι - Μον Παρνές και κατέβηκε με το τελεφερίκ.

ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ

Τα Χριστούγεννα, 42 άτομα διανυκτέρευσαν στην Γουμένισσα με κύριο στόχο να περιηγηθούν την περιοχή του Κιλκίς. Παράλληλα όμως, επισκέφθηκαν και την Έδεσσα ενώ στην επιστροφή θαύμασαν και τα Μπουχάρια στην περιοχή των Σερβίων Κοζάνης. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(3 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 160 ΑΤΟΜΩΝ

ΛΙΜΝΗ ΜΑΡΑΘΩΝΑ - ΠΙΤΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ

Με συμμετοχή 37 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 06/01/18 ημερησία εκδρομή που περιελάμβανε πεζοπορία στον Μαραθώνα και συμμετοχή στην εκδήλωση που γίνεται κάθε χρόνο στην κατασκήνωσή μας για να κόψουμε την πίτα των παιδιών. Στα παιδιά μοιράσαμε



■ Στη βάση του φράγματος του Μαραθώνα



και δώρα ενώ το φλουρί «έπεσε» στον Βασίλη Βαβίλη. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε μία κυκλική διαδρομή ξεκινώντας από την Οινόη, περνώντας ένα φαράγγι για να φθάσει στο Φράγμα του Μαραθώνα και καταλήγοντας πάλι στην Οινόη από άλλη πλευρά.

ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙ – ΠΙΤΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ

Με συμμετοχή 44 ατόμων πραγματοποιήθηκε στις 14/01/18 ημερήσια εκδρομή στην Ορεινή Κορινθία με πλούσιο και ποικίλο πρόγραμμα. Η μεν ορειβατική ομάδα πραγματοποίησε 2 διαδρομές και απόλαυσε το χειμερινό τοπίο με χιόνια και εναλλαγές στις καιρικές συνθήκες. Ξεκίνησε έξω από το Καρτερό και ανηφόρησε μέχρι την Καστανιά. Στη συνέχεια πραγματοποίησε ανάβαση στο χιονισμένο Μαυροβούνι με επιστροφή στην Καστανιά. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Καστανιά, την λίμνη Δόξας και την Μονή Αγίου Γεωργίου. Όταν συγκεντρώθηκαν και οι 2 ομάδες στην Καστανιά, αναχώρησαν για τον φιλόξενο Ορεινό μας Ξενώνα, στο Κεφαλάρι Κορινθίας, όπου κόπηκε η πίτα της Ορειβατικής ομάδας όπου το «φλουρί» έπεσε στον Σωτήρη Συμεωνίδη.

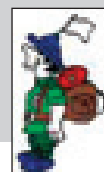
ΟΡΧΟΜΕΝΟΣ - ΛΙΒΑΔΕΙΑ

Στις 21/01/18 πραγματοποιήσαμε ημερήσια εκδρομή στον Ορχομενό και στην Λιβαδειά με συμμετοχή 29 ατόμων. Στον Ορχομενό, επισκεφθήκαμε την Μονή Παναγίας Σκριπούς με την εντυπωσιακή Βυζαντινή αρχιτεκτονική, τον Αρχαιολογικό χώρο με το θέατρο και τον θολωτό τάφο του Μινύου. Μία ομάδα πραγματοποίησε ανάβαση στο Κάστρο του Ορχομενού με επιστροφή για να ενσωματωθεί με την τουριστική ομάδα που επισκέφθηκε την Λιβαδειά όπου περιηγήθηκε την τοποθεσία «Νερά της



, Φωτ. Μ. Βέττερ

εκδρομές - εκδηλώσεις



Κρύας». Στον Ορχομενό όμως μία άλλη πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την κυκλική διαδρομή Μονή Παναγίας Σκριπούς - Κάστρο Ορχομενού - Κορυφογραμμή Υφάντιου - Πηγές Χαρίτων - Αρχαίο μονοπάτι/καλντερίμι - Μονή Σκριπούς.

ΣΠΑΡΤΗ

Το Σαββατοκύριακο 27-28/1/18 πραγματοποιήθηκε διήμερη εκδρομή με κέντρο την Σπάρτη και με συμμετοχή 50 ατόμων. Πλήρης και πλούσιο πρόγραμμα κάλυψε τα γούστα των περισσότερων εκδρομένων. Το Σάββατο επισκεφθήκαμε την Μονή Γόλας από όπου η πεζοπορική ομάδα



■ Στον Μυστρά, Φωτ. Δ. Αρμενιάκος



■ 11-03-2018 Υμηττός, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Από την επίσκεψη στο Μουσείο Λαλαούνη, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΟΦ

πραγματοποίησε την διαδρομή Μονή Γόλας - Κουμουστά - Ξηροκάμπι. Το βράδυ είχαμε κανονίσει δείπνο στο εστιατόριο του ξενοδοχείου για να γιορτάσουμε την έναρξη του Τριωδίου. Πλήρες δείπνο, μουσική αλλά λίγο κέφι για χορό και διασκέδαση. Την Κυριακή, η ορειβατική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Γεωργίτσι - Άγιο Παντελεήμονα - Καστόρι. Μία πεζοπορική ομάδα διέσχισε το φαράγγι των Μύλων και επειδή οι καιρικές συνθήκες το επέτρεπαν, έφθασαν μέχρι το τέλος του φαραγγιού με την βοήθεια κάγκελων, ξύλινων σκαλοπατιών και μόνιμων συρματοσκοινών. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν το Αρχαιολογικό Μουσείο Σπάρτης, το Μουσείο της Ελιάς και τον Αρχαιολογικό Χώρο της Σπάρτης. Όλες οι ομάδες συγκεντρώθηκαν στο γραφικό Καστόρι όπου το περιηγήθηκαν και γευμάτισαν πριν την αναχώρηση για Αθήνα.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ (2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 129 ΑΤΟΜΩΝ

ΜΑΙΝΑΛΟ – ΧΡΕΠΑ – ΔΑΒΙΑ

Στις 11/02/18 και με συμμετοχή 31 ατόμων, επισκεφθήκαμε άλλη μία φορά την περιοχή του Μαινάλου διότι το αγαπάμε επειδή προσφέρεται για τουρισμό, για πεζοπορία, για ορειβασία όλες τις εποχές του χρόνου. Αυτή τη φορά επισκεφθήκαμε την Μονή Χρεπάς από όπου η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Μονή Χρεπάς – Επάνω Χρεπά – Δαβιά. Στη Δαβιά συνηθίζουμε να καταλήγουμε όταν επισκεπτόμαστε αυτήν την πλευρά του Μαινάλου διότι έχει μία συμπαθητική ταβέρνα που πάντα εξυπηρετεί τους περαστικούς, ό,τι ώρα και να είναι.

ΡΕΘΥΜΝΟ

Με συμμετοχή 50 ατόμων, πραγματοποιήθηκε μία ενδιαφέρουσα αποκριάτικη εκδρομή στην Κρήτη με βασικό στόχο να παρακολουθήσουμε ή / και να συμμετάσχουμε στα δρώμενα του Ρεθύμνου. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

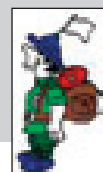
ΜΥΚΗΝΕΣ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, στις 25/02/18, πραγματοποιήσαμε εκδρομή στην περιοχή της Αργολίδας με την βοήθεια του εκπαιδευτικού Π. Ψύχα και συμμετοχή 48 ατόμων. Ξεκινήσαμε την εκδρομή μας με μία επίσκεψη στο Μουσείο των Μυκηνών όπου θαυμάσαμε τα πολύτιμα εκθέματα που βρέθηκαν στον αρχαιολογικό χώρο της περιοχής. Επισκεφθήκαμε επίσης τον Μυκηναϊκό θολωτό τάφο και ένα Μυκηναϊκό φράγμα στο διπλανό χείμαρρο. Παράλληλα, μία ομάδα πεζοπόρησε από το Μυκηναϊκό φράγμα μέχρι το Αρχαίο Ηραίο. Η υπόλοιπη ομάδα, μετά την επίσκεψη στο Μουσείο, προωθήθηκε με το πούλμαν στο Αρχαίο Ηραίο όπου μας ξενάγησε ο Π. Ψύχας. Στη συνέχεια, μία ομάδα πήγε με το πούλμαν στο ωραίο Ναύπλιο και οι υπόλοιποι πεζοπόρησαν από το Αρχαίο Ηραίο μέχρι το νεκροταφείο της Πρόσφυμης. Όλοι συναντήθηκαν στο τέλος στην Νέα Τίρυνθα για γεύμα και αναχώρηση για επιστροφή στην Αθήνα.

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τρίμηνο

- Στις 06/01/18 πραγματοποιήθηκε στην κατασκήνωσή μας, στο Μάτι, η Κοπή Πίτας των παιδιών με διανομή δώρων. Το αναμνηστικό φλουρί «έπεσε» στον Βασίλη Βαβίλη.
- Στις 12/01/18 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας η Κοπή Πίτας και ακολούθησε μικρός μπουφές, κρασί, μουσική, χορός. Τυχερός στην κλήρωση του αναμνηστικού ασημένιου φλουριού, ήταν ο Γιάννης Τριανταφυλλίδης.
- Στις 14/01/18 πραγματοποιήθηκε εκδρομή στην Ορεινή Κορινθία και μετά την πεζοπορία καταλήξαμε στον Ορεινό Ξενώνα μας όπου κόψαμε την πίτα για την ορειβατική ομάδα. Τυχερός στην κλήρωση του αναμνηστικού φλουριού, ήταν ο Σωτ. Σιμεωνίδης.
- Στις 24/01/18 παρακολούθησαμε την παράσταση «Ψέμα στο ψέμα» στο θέατρο Μουσούρη.
- Στις 29/01/18 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Γιώργο Γκλέτσο με θέμα «Ταξίδι στο Βιετνάμ».
- Στις 08/02/18 (Τσικνοπέμπτη) μία μεγάλη παρέα 61 ατόμων συγκεντρώθηκε για αποκριάτικο γλέντι στο οικογενειακό κέντρο Ελαφοκυνηγός και διασκεδάσαμε με φαγητό, ζωντανή μουσική, χορό και μπόλικο κέφι.
- Στις 09/02/18 συγκεντρωθήκαμε 31 άτομα στο Κέντρο Πολιτισμού Ιδρύματος Σταύρου Νιάρχου και παρακολουθήσαμε την όπερα «Τόσκα» της Εθνικής Λυρικής Σκηνής.
- Κατά τη διάρκεια της αποκριάτικης εκδρομής που πραγματοποιήσαμε από 15 έως 20/02/18 παρακολουθήσαμε όλα τα ενδιαφέροντα αποκριάτικα δρώμενα που πραγματοποιούνται στο Ρέθυμνο.
- Στις 21/02/18 πραγματοποιήθηκε, στα γραφεία μας, η απολογιστική Γενική Συνέλευση.
- Στις 26/02/18 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Γιώργο Γκλέτσο με θέμα «Ταξίδι στην Καμπότζη».
- Στις 03/03/18 συγκεντρωθήκαμε 30 άτομα και επισκεφθήκαμε το Μουσείο Κοσμήματος Λαλαούνη.
- Στις 05/03/18 συγκεντρωθήκαμε στα γραφεία μας όπου πραγματοποιήθηκε παρουσίαση του βιβλίου «...και μετά τα πενήντα τι; Μαρτυρίες γυναικών για την μέση ηλικία» των Τ. Γαϊτάνη, Φ. Δημητράκουδη, Ν. Σταυρίδη και Α. Χουντουμάδη με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας.
- Στις 23/03/18 συγκεντρωθήκαμε 42 άτομα και ξεναγηθήκαμε στο Μουσείο Ακρόπολης.
- Στις 28/03/18 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας, προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από την Καίτη Παπαναούμ με θέμα «Ταξίδι στην Νότια Ινδία».
- Στις 30/03/18 συγκεντρώθηκαν στα γραφεία μας αρκετά μέλη και έγιναν προτάσεις για εκδρομές.
- Στις 02/04/18 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας συγκέντρωση κατασκηνοτών για την κλήρωση των οικίσκων κατασκηνοτικής περιόδου 2018.
- Στις 15/04/18 πραγματοποιήθηκε στην κατασκήνωσή μας, το Πασχαλινό Πανηγύρι με ψήσιμο αρνιών ενώ προηγήθηκε αρτοκλασία για την γιορτή του Αγίου Γεωργίου.
- Συνεχίστηκαν, στα γραφεία μας, τα μαθήματα για ΜΑΚΡΑΜΕ.
- Συνεχίστηκαν, στα γραφεία μας, τα μαθήματα παραδοσιακών χορών





**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΡΤΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 4 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(3 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ) ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 161 ΑΤΟΜΩΝ**

ΚΑΛΛΙΔΡΟΜΟ - ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΕΦΙΑΛΤΗ

Στις 10/03/18 και με συμμετοχή 21 ατόμων πραγματοποιήσαμε ημερήσια εκδρομή σε μία πλαγιά του κατάφυτου Καλλιδρόμου για να απολαύσουμε το καταπράσινο τοπίο. Η ορειβατική ομάδα ακολούθησε το λεγόμενο Μονοπάτι του Εφιάλτη ή την Ανοπαία Οδό που κατά την ιστορία, ακολούθησαν οι Πέρσες με την βοήθεια του προδότη Εφιάλτη για να περικυκλώσουν τον Λεωνίδα με τους πολεμιστές του. Το μονοπάτι ξεκινάει κοντά στην Μονή Δαμάστας και καταλήγει στο χωριό Θερμοπύλες. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, επισκέφθηκαν την Μονή Δαμάστας και περιηγήθηκαν τα χωριά Ελευθεροχώρι και Θερμοπύλες. Θα μπορούσαν να πάνε και στα θερμά λουτρά των Θερμοπυλών αλλά φαίνεται ότι δεν είχαν ανάγκη από ιαματικό μπάνιο.

ΥΜΗΤΤΟΣ

Στις 11/03/18 προγραμματίσαμε άλλη μία φορά μία ολιγόωρη εκδρομή στον Υμηττό με μία εύκολη, κυκλική διαδρομή για παιδιά. Αυτή τη φορά συγκεντρώθηκαν 42 άτομα που πραγματοποίησε την διαδρομή: Καισαριανή (Πυροφυλάκιο μόλις περάσουμε κάτω από την γέφυρα της Κατεχάκη) - Εκκλ. Ταξιάρχων - Αισθητικό Δάσος - Πάνω από την Μονή Καισαριανής - Ηρώ Κυπρίων - Καλοπούλα - Κυκλική διαδρομή με επιστροφή στο Πυροφυλάκιο. Μεγάλη ικανοποίηση από την προσέλευση που δίνει την ευκαιρία στο Εφορείο εκδρομών να συνεχίσει αυτήν την προσπάθεια που έχει στόχο να προσελκύσει παιδιά στην πεζοπορία για να γνωρίσει και να απολαύσει το ύπαιθρο.

ΠΗΛΙΟ - ΚΙΣΣΟΣ - ΤΣΑΓΚΑΡΑΔΑ - ΜΗΛΙΕΣ

Με συμμετοχή 54 ατόμων, πραγματοποιήθηκε το διήμερο 17-18/03/18 μία πολύ ενδιαφέρουσα εκδρομή στο όμορφο Πήλιο που επισκεπτόμαστε σχεδόν κάθε χρόνο. Αυτή τη φορά διανυκτερεύσαμε στην Τσαγκαράδα, σε ένα καλά οργανωμένο ξενοδοχειακό συγκρότημα με ωραία θέα προς το πέλαγος. Το Σάββατο περιηγήθηκαν τον Κισσό με την Αγία Μαρίνα που το τέμπλο της θεωρείται το ομορφότερο της Ελλάδας και το Μούρειο. Η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε δύο διαδρομές βαδίζοντας σε καλντερίμια ή μέσα σε σκιερές κατάφυτες χαράδρες, διασχίζοντας ρέματα με ολοκάθαρα, γάργαρα νερά. Σε ένα μάλιστα ρέμα χρειάστηκε να βγάλουμε παπούτσια και κάλτσες διότι δεν υπήρχε ασφαλές πέρασμα. Η

μισή διαδρομή ήταν κατηφορική αλλά η άλλη μισή είχε έντονη ανηφόρα για να φθάσουμε στο ξενοδοχείο μας. Στην διαδρομή, εκτός των άλλων, θαυμάσαμε τα «μοναδικά» δένδρα της περιοχής την καμέλια και το πουρνάρι που ονομάζουμε «ού». Ξεκινήσαμε από τον Κισσό και σταματήσαμε στο Μούρειο όπου διέκοψαν αρκετοί πεζοπόροι. Οι υπόλοιποι, συνέχισαν από το Μούρειο για την γραφική παραλία Νταμούχαρη και ανηφόρησαν για Τσαγκαράδα όπου έφθασε μόλις σκοτεινιάζε. Την Κυριακή, το πρόγραμμα ήταν ακόμη πιο πλούσιο. Η ορειβατική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Τσαγκαράδα - Μηλιές με επιτυχία παρά το ότι στο ξεκίνημα ψιλόβρεχε. Η υπόλοιπη ομάδα περιηγήθηκε με το πούλμαν τις γειτονίες της Τσαγκαράδας με τις εκκλησίες Αγία Παρασκευή & Ταξιάρχες, το «παλιό γεφύρι», τις Μηλιές, την Βιζίτσα, τους Πινακάτες και την παραλία των Καλών Νερών. Από τους Πινακάτες μία πεζοπορική ομάδα κατηφόρισε μέχρι τα Καλά Νερά μέσα από γραφικά μονοπάτια. Άλλη μία φορά επικυρώσαμε ότι μία επίσκεψη στο Πήλιο, όλες τις εποχές του χρόνου, καλύπτει όλα τα ενδιαφέροντα ενός ταξιδευτή, ενός περιηγητή, ενός φυσιολάτρη, ενός πεζοπόρου, ενός καλοφαγά, ενός ιστορικού...

ΣΑΛΑΜΙΝΑ

Με συμμετοχή 44 ατόμων, επισκεφθήκαμε στις 25/03/18 την Σαλαμίνα όπου η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Αϊνάντιο - Μονή Αγίου Νικολάου - Κολόνες ενώ μερικοί έκαναν διάφορες παραλλαγές είτε χρησιμοποιώντας χωματόδρομο είτε επεκτείνοντας την διαδρομή.

■ Σαλαμίνα, στην πορεία από Αϊνάντιο προς Σατερλί



ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟΝ ΥΜΗΤΤΟ

Ο τόπος συνάντησης ήταν στο πυροφυλάκιο Καισαριανής μετά τη γέφυρα της Κατεχάκη. Συγκεντρωθήκαμε 42 άτομα κάθε ηλικίας, αλλά τα περισσότερα ήταν νέοι και παιδιά από 10 ως 18 ετών. Έλειπαν όμως τα παιδιά των Εοφίτων εκτός από μια εξαίρεση.

Πήραμε το αριστερό ανηφορικό μονοπάτι προς τη βυζαντινή εκκλησία των Ταξιάρχων. Από εκεί θαυμάσαμε την θέα προς την Αθήνα, τον Πειραιά και τη Σαλαμίνα, είπαμε λίγα λόγια για τις τρεις εκκλησίες που υπάρχουν στην περιοχή και βγάλαμε φωτογραφίες. Οι πιο μικροί είχαν την δυνατότητα να κάνουν τσουλήθρα σε βράχο.

Συνεχίσαμε την πορεία από το μονοπάτι του αισθητικού δάσους που περνάει πάνω από το μοναστήρι της Καισαριανής και κάναμε μια στάση στο ηρώο των Κυπρίων. Οι πινακίδες με τις ονομασίες των φυτών και των δένδρων που έχουν τοποθετήσει μαθητές δημοτικού σχολείου της περιοχής, τράβηξαν την προσοχή των μικρών μας φίλων και όχι μόνο αυτών...

Εδώ 5-6 άτομα κατέβηκαν από μονοπάτι στην Καλοπούλα (5 λεπτά). Οι υπόλοιποι συνεχίσαμε το κεντρικό μονοπάτι με κατάληξη σε κεντρικό δα-

σικό δρόμο με μπάρες που δεν επιτρέπουν σε μηχανάκια να περάσουν. Λίγη ξεκούραση και επιστροφή προς την Καλοπούλα από άλλο μονοπάτι. Στάση για πικ-νικ και επιστροφή στην αφετηρία από μονοπάτι που βρίσκεται δεξιά του ασφαλτόδρομου κατεβαίνοντας (ώρες πορείας 2½). Οι εντυπώσεις ήταν πολύ καλές και δώσαμε ραντεβού για επόμενη πεζοπορική συνάντηση.

Νάντια Λυράκη

■ 03-12-2017 Υμηττός στην πορεία πάνω από την Καισαριανή, Φωτ. Μ. Βέττερ





Σάμος

Σε απόσταση αναπνοής από τα Μικρασιατικά παράλια, στην αγκαλιά ενός κλειστού και καλά προφυλαγμένου κόλπου, από τη μανία του Αιγαίου, βρίσκεται η Σάμος, η πρωτεύουσα και το μεγαλύτερο λιμάνι του νησιού, ενώ λίγο ψηλότερα, σκαρφαλωμένο στο λόφο, αραδιάζει τα σπίτια του το Βαθύ. Η θαλασσινή πολιτεία ακουμπά στο ύψος της ομαλής ακτής και αιχμαλωτίζει το μάτι.

Το Άνω Βαθύ, με τις ασβεστωμένες γειτονιές και τις κόκκινες κεραμοσκεπές του, μοιάζει ν' αγναντεύει την κίνηση του σύγχρονου λιμανιού,

καθώς ζει απόμακρα, στους δικούς του ρυθμούς. Ουσιαστικά όμως δύσκολα, μπορείς να διακρίνεις τα όρια, ανάμεσα στις δύο αυτές ξεχωριστές πολιτείες, καθώς οι γειτονιές τους μπερδεύονται.

Οι πρώτοι οικιστικοί πυρήνες της Σαμιώτικης πολιτείας, δημιουργήθηκαν στην παραλία, από τους Βαθιώτες, στις αρχές του 19ου αιώνα, όταν πια το φαινόμενο της πειρατείας, είχε εξαλειφθεί και δειλά-δειλά οι νησιώτες, κυρίως έμποροι και ψαράδες, αναζητούσαν θαλασσινές εξόδους. Στην πλατεία του Πυθαγόρα, κοντά στον παραλιακό δρόμο, βρίσκεται το επιβλητικό μνημείο του λιονταριού, σε ανάμνηση της ηρωικής εξέγερσης των ντόπιων, ενάντια στους Τούρκους. Στο κτίριο της Μητρόπολης, στεγάζεται το Βυζαντινό μουσείο, αλλά και η πλούσια εκκλησιαστική βιβλιοθήκη, με τα σπάνια χειρόγραφα των Μοναστηριών. Ιδιαίτερη συναισθηματική αξία για τους Σαμιώτες, έχει η ιστορική πλατεία του Αγίου Σπυριδώνα, όπου και ο Ναός του Αγίου, αφού εδώ, συμφώνησαν όλοι, να προχωρήσουν, σε ένωση με την Ελλάδα.

Οπωσδήποτε, ο επισκέπτης πρέπει να περάσει μία βόλτα, από τη Δημοτική Πινακοθήκη, που μαζί με το Δημαρχείο, φιλοξενούνται στο νεοκλασικό κτίριο του Βουλευτηρίου., όπου δίπλα, βρίσκεται και το σημαντικό Αρχαιολογικό Μουσείο του νησιού, που κάθε χρόνο, δέχεται χιλιάδες επισκέπτες. Στο Βαθύ, γεννήθηκαν και ο μουσουργός Μανώλης Καλομοίρης, αλλά και ο πολιτικός Θεμιστοκλής Σοφούλης. Η εξαιρετική γεωγραφική θέση της Σάμου, το εύφορο έδαφός της, τα trexούμενα νερά της και τα πλούσια σε ξυλεία δάση της, έφεραν το νησί στο προσκήνιο, από το χάραμα της ιστορίας.

Αρχέγονα φίλα και λαοί, που η καταγωγή τους χάνεται στα βάθη του χρόνου, εποίκησαν τη Σάμο. Ανάμεσά τους οι Ελέγες, οι Πελασγοί και οι Κάρες και αργότερα, οι Μυκηναίοι, και οι Ίωνες, έβαλαν τις βάσεις για την κοινωνική ζωή και την ανάπτυξη του νησιού. Πολυμήχανοι και ευρηματικοί θαλασσοπόροι, οι Σαμιώτες, κατασκεύασαν την πρώτη εμπορική τριήρη. Το πλοίο αυτό, γνωστό ως σήμερα με το όνομα, «Σάμαινα», όργωνε κυριολεκτικά, όλη την ανατολική Μεσόγειο και καθιέρωσε, τους Σαμιώτες, ως σπουδαίους ναυτικούς και εμπόρους.

Η εποχή του Πολυκράτη, ήταν αυτή, που σημάδεψε ανεξίτηλα την ιστορική πολιτιστική φυσιογνωμία της Σάμου. Αυτός ο γνωστός τύραννος της αρχαιότητας, βίαιος και δολοπλόκος, αλλά και οργανωτικός και οραματιστής, ξεχώρισε από την πρώτη στιγμή που ανέλαβε την εξουσία. Με τα στρατηγικά και τα διοικητικά του προσόντα, έκανε σύντομα τη Σάμο, ένα ακατάβλητο θαλασσινό κράτος, που διατηρήθηκε για πολλά χρόνια, ανεξάρτητο από την Περσική επιβουλή, ενώ παράλληλα, απέκτησε πολλές αποικίες.

Όμως το νησί καταξιώθηκε διεθνώς, ως η περίοδος του φιλόσοφου, μαθηματικού Πυθαγόρα. Ακολούθησαν τα κλασσικά χρόνια, το μεγαλείο του Πελοποννησιακού πολέμου, η παρακμή του Αρχαίου πολιτισμού, οι εμφανίσεις των Ρωμαίων. Ήρθε και ο καιρός του Βυζαντίου, των Πειρατών Σαρακηνών και των Τούρκων. Οι τελευταίοι, έδωσαν προνόμια σε πληθυσμούς της Μικράς Ασίας και του Μοριά, να εποικήσουν, στην έρμη τότε Σάμο. Κι έτσι το νησί πήρε πάλι ζωή. Με αιματηρούς αγώνες των κατοίκων, απελευθερώθηκε από τον Τουρκικό ζυγό και προσαρτήθηκε στην Ελλάδα, στις 2 Μαρτίου του 1913.

Από την πόλη της Σάμου, ακολουθώντας την παραλιακή λεωφόρο, περνάμε το Λιμεναρχείο και συνεχίζουμε βόρεια της πόλης, προς τις καταπράσινες εξοχές. Σε 15 χιλιόμετρα από το λιμάνι, βρίσκεται η όμορφη και πολύκοσμη βοτσαλιά του Γάγκου. Στα 6 χιλιόμετρα, συναντάμε το μοναστήρι Κοτσικιάς και στη συνέχεια, το ξωκλήσι της Αγίας Παρασκευής.

Από το λιμάνι, το Βαθύ ή το Παλαιόκαστρο, όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο ανατολικό άκρο του νησιού, όπου δεσπόζει το καστρομοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής, ανεγέρθηκε το 1796 από τον ιερομόναχο Δωρόθεο. Η θέα από τον περίβολο του μοναστηριού, όσο και κατά τη διάρκεια της διαδρομής, είναι απερίγραπτη. Από το Πυθαγόρειο, ο δρόμος μας φέρνει, στις 3 εκκλησιές και από εκεί στο Ποσειδώνιο με την ξανθά άμμο και τις δημοφιλείς ψαροταβέρνες. Στις βόρειες ακτές του νησιού, είναι το Καρλόβασι, παρακασμένο εμπορικό και βιομηχανικό κέντρο που έχει εξελιχθεί σε τουριστικό θέρετρο με αρκετή κίνηση. Η διαδρομή, από Καρλόβασι προς Βαθύ, συναρπάζει με τις συνεχείς εναλλαγές βουνού και θάλασσας. Ολόκληρη δάση από οπωροφόρα, πλατάνια και πεύκα, γλιστρούν από λόφους και αγκαλιάζουν τα χωριά και σβήνουν στην ακροθαλασσιά. Το πασίγνωστο Κοκκάρι, με την υπέροχη αμμουδιά του, το πάλαι ποτέ ήσυχο, ψαροχώρι, μετατράπηκε σε πολυφωτογραφημένο τουριστικό θέρετρο, με φανατικούς φίλους, περισσότερους απ' όσους μπορεί να χωρέσει.

Οι ομορφιές όμως του νησιού, δεν εξαντλούνται στα τουριστικά παράλια. Τα μυστικά του νησιού, κρύβονται από τα μάτια των πολλών στις δασωμένες κορυφές του βουνού Καρβούνης, στ' απόμαρα ψαροχώρια που φωλιάζουν πίσω από τον Κερκετέα, στις ασβεστωμένες λαϊκές γειτονιές, στα ορεινά χωριά, στις απάτητες παραλίες. Σε πολλά μέρη απ' αυτά, υπάρχει καλό οδικό δίκτυο, σε μερικά όμως θα πρέπει για να φτάσετε, να ακολουθήσετε, κάποιο από τα πολλά μονοπάτια που διατρέχουν το ιδιαίτερο αυτό τόπο.





Άνδρος, η οικειότερη των Κυκλάδων

Φουρτουνιασμένη θάλασσα, στενά σοκάκια που στο καλντερίμι τους ακούγονται βιαστικά βήματα, γυναίκες και ανδρικές φιγούρες, πάνω στις οποίες εξυφάνεται ο μύθος ενός σεναρίου, της Μικράς Αγγλίας του Παντελή Βούλγαρη. Μια κινηματογραφική ταινία, γυρισμένη στην Άνδρο το 2013 και η οποία αναδεικνύει τις φυσικές ομορφιές και την ιστορία της.

Η Άνδρος λοιπόν είναι το βορειότερο νησί των Κυκλάδων και δεύτερο σε έκταση μετά την Νάξο. Το όνομά της σύμφωνα με μια εκδοχή, τα βιβλία του Διόδωρου του Σικελιώτη, προέρχεται από τον μυθολογικό ήρωα Άνδρο, απόγονο του Απόλλωνα και θεωρούμενο μυθικό αποικιστή του νησιού. Λόγω της θέσης της, η Άνδρος υπήρξε στρατηγικό σημείο σχεδόν σε όλες τις ιστορικές περιόδους. Πρόσφατες ανασκαφές στο ακρωτήριο Στρόφιλα, αποκάλυψαν προϊστορικό οικισμό που ανάγεται στην ύστερη Νεολιθική Περίοδο (4.500 – 3.200 π.Χ.), ο οποίος έφερε πλήθος βραχογραφιών. Ο οικισμός έχει χαρακτηριστεί ως ο σημαντικότερος αυτής της περιόδου και ο καλύτερα διατηρημένος στο Αιγαίο. Λίγο νοτιότερα έχει αποκαλυφθεί ένας από τους καλύτερα σωζόμενους στην Ελλάδα οικισμούς της Γεωμετρικής περιόδου (900-700 π.Χ.), ο οικισμός της Ζαγοράς. Ευρήματα από την Εποχή του Χαλκού υπάρχουν στην περιοχή της Πλάκας, νοτιότερα της Ζαγοράς, καθώς και στην Υψηλή, η οποία είναι επισκέψιμος αρχαιολογικός χώρος.

Πρωτεύουσα της Άνδρου κατά τους κλασσικούς χρόνους ήταν η Παλαιόπολη. Πιστεύεται ότι γύρω της υπήρχαν πενήντα περίπου οικισμοί, ενώ την ευημερία της περιόδου αυτής μαρτυρά και η πλούσια νομισματοκοπία. Σχετικά ευρήματα φιλοξενούνται στο Αρχαιολογικό Μουσείο στην Χώρα. Τον 7ο π.Χ. αιώνα η Άνδρος ίδρυσε τρεις αποικίες στη Χαλκιδική, την Άκανθο, τη Σάνη και τα Στάγειρα, γενέτειρα του μεγάλου αρχαίου Έλληνα φιλοσόφου, Αριστοτέλη. Στη μεσαιωνική και νεότερη εποχή η Άνδρος γνώρισε ιδιαίτερη ανάπτυξη και έγινε γνωστή χάρη στα προϊόντα μεταξουργίας αλλά και την εμπορική ναυτιλία. Στην Αγία Τριάδα, στο Κόρθι, στεγαζόταν από το 1813 το μοναδικό ίσως προεπαναστατικό σχολείο της Άνδρου που ιδρύθηκε από τον Σαμουήλ Πλασίμη. Τους δύο προηγούμενους αιώνες η Άνδρος ήταν σημαντικό κέντρο ανάπτυξης της εμπορικής ναυτιλίας αν και ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος προκάλεσε μεγάλη καταστροφή στο νησί και δημιούργησε κύματα μετανάστευσης. Τις μεταπολεμικές δεκαετίες και πλησιέστερα στο παρόν η Άνδρος αναπτύχθηκε τουριστικά εκμεταλλεύομενη τις πάμπολλες φυσικές ομορφιές της και το μεγάλο πλεονέκτημα ότι είναι το κοντινότερο στην Αττική νησί των Κυκλάδων.

Τοπογραφία

Η Άνδρος έχει έκταση 374 τετραγωνικών χιλιομέτρων και σχήμα επίμηκες με διεύθυνση από βορειοδυτικά προς νοτιοανατολικά. Ψηλότερα βουνά της είναι το Πέταλο και η Κουβάρα (μέγιστο υψόμετρο 997 m, κορυφή Προφήτης Ηλίας).

Οι ντόπιοι συχνά αποκαλούν το νησί «βράχο», εξαιτίας τόσο των βραχωδών ακτών, όσο και των βραχονησίδων που την περιβάλλουν. Χαρακτηριστικό τέτοιο παράδειγμα αποτελούν τα Γαυριονήσια, στη δυτική πλευρά του νησιού, ανοιχτά του λιμένα του Γαυρίου. Στη βορειοανατολική ακτογραμμή, βρίσκεται η βραχονησίδα Θεοτόκος.

Το υπέδαφος συντίθεται σχεδόν αποκλειστικά από κρυσταλλικό σχιστόλιθο, ο οποίος ευνοεί τη δημιουργία ποταμών, χειμάρρων και ρεμάτων καθώς και πηγών. Έτσι λοιπόν οι δρύες (βελανιδιές), τα αιωνόβια πλατάνια, οι ελιές, τα κυπαρίσσια, οι καρυδιές και οι λεμονιές δεν αποτελούν έκπληξη για τους περιηγητές, ειδικά στη νότια περιοχή του νησιού. Στα νερά και την πλούσια βλάστησή οφείλει η Άνδρος και τις αρχαίες προσωινιές Υδρούσα, Λασία, Νωναγρία και Επαγρίς.

Γνωστότερες πηγές της είναι η Σάριζα και η Λεζίνα, που έχουν ιαματικές ιδιότητες. Άλλες είναι το Ζένιο στην Κουβάρα, η Κούμουλος στους Μένητες, το Μελίτι, Μετόχι και η Λειβάδα. Στη βορειοδυτική πλευρά του νησιού η βλάστηση είναι θαμνώδης και ευδοκμούν πλήθη εντόμων, ερπετών και μικρών θηλαστικών. Επίσης, απαντάται μεγάλη ποικιλία από πτηνά, μεταξύ των οποίων πέρδικες, γεράκια αλλά και κάποια σπάνια είδη αρπακτικών όπως ο σπιζαετός. Στις απόκρημνες ακτές του νησιού πετούν αγριοπερίστερα και πετροχελιδόνα, ενώ σε κάποιες συχναίει και η μεσογειακή φώκια. Χαρακτηριστικό της διαμόρφωσης του εδάφους του νησιού είναι οι «αιμασιές», όπως απο-



καλούνται τοπικά. Πρόκειται για αναχώματα που συγκροτούνται από πέτρινους τοίχους (τις περίφημες Ξερολιθίες), τα οποία χρησιμοποιούνται για το σχηματισμό επίπεδων καλλιεργήσιμων επιφανειών, των γνωστών αναβαθμίδων που ονομάζονται και πεζούλες.

Το νησί έχει τρία λιμάνια. Το κύριο λιμάνι είναι το Γαύριο στα κεντροδυτικά, με τακτική ακτοπλοϊκή σύνδεση με το λιμένα της Ραφήνας. Στο Μπατσί, ελλιμενίζονται συνήθως ιδιωτικά σκάφη. Το λιμάνι της Χώρας χρησιμοποιείται περισσότερο ως μαρίνα ιδιωτικών και αλιευτικών σκαφών.

Στην Άνδρο λειτουργούσαν στις αρχές του 20^{ου} αιώνα περίπου εκατόν πενήντα νερόμυλοι, από τους οποίους σώζονται μερικές δεκάδες σε καλή κατάσταση στην κοιλάδα των Διποταμάτων και έχουν κηρυχθεί μαζί όλα τα κτίσματα της κοιλάδας προστατευόμενα μνημεία. Στις αρχές Αυγούστου κάθε χρόνο διοργανώνονται στο Γαύριο τα «Γαυριώτικα», που περιλαμβάνουν πλήθος αθλητικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων όπου προσφέρονται τοπικά ποτά. Σημαντικά μουσεία είναι το Αρχαιολογικό, το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, το Ναυτικό Μουσείο, το Ίδρυμα Κυδωνιεύς, η Καίρειος Βιβλιοθήκη, το Μουσείο Ελιάς, και το Λαογραφικό Μουσείο

Γαστρονομία

Ιδιαίτερα πλούσια είναι η ζαχαροπλαστική της Άνδρου. Γνωστά γλυκά είναι το καρυδάκι, το νερατζάκι και ο ανθός λεμονιάς και κυριότερα τα αμυγδαλωτά με ανθόνερο.

Από τα συνοδευτικά φαγητά διακρίνονται η κοπανιστή, ή πετρωτή και το βολάκι. Εξαιρετικά γνωστή είναι και η φρουτάλια, δηλαδή ομελέτα με λεπτές φλούδες πατάτες με συνοδεία ντόπιων λουκάνικων.





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ



ΜΑΪΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 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

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 Βουνενοίς" 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 ΠΑΡΝΩΝΑΣ

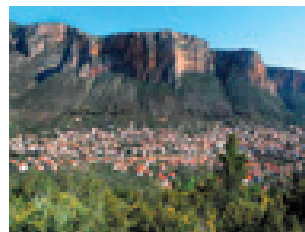
Αναχώρηση το Σάββατο στις 8.00 π.μ. για Λεωνίδιο από όπου μπορούν να πραγματοποιηθούν 3 πεζοπορίες. Η πρώτη ομάδα θα προωθηθεί με μικρό όχημα ως την Βασκίνα για να πραγματοποιήσει την διαδρομή ως το Λεωνίδιο περπατώντας σε ένα από τα λίγα εναπομείναντα καλοδιατηρημένα λιθόστρωτα μονοπάτια της περιοχής που χρησιμοποιείτο μέχρι την δεκαετία του 80 ως μουλαρόδρομος και συνέδεε 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 3η 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 ΚΟΤΟ-ΠΟΥΛΗ» 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

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 σηματοδομένο μονοπάτι (ώρες πορείας 5½ - 6, Β.Δ. Β, υψομετρική διαφορά 600μ). Μία δεύτερη ομάδα μπορεί να περπατήσει στο τελευταίο κομμάτι προς 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

ΕΚΘΕΣΗ ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ - ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ, ΚΕΝΤΗΜΑΤΟΣ

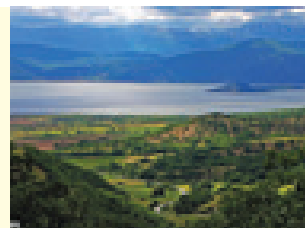
Θα πραγματοποιηθεί ώρα **18.00** στα γραφεία μας έκθεση με έργα μελών του Συλλόγου μας
Αναλυτικές λεπτομέρειες σε σχετική ανακοίνωση στη σελίδα 11 του περιοδικού μας

Παρασκευή - Δευτέρα 25-28/05/2018

ΕΚΔΡΟΜΗ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΦΛΩΡΙΝΑ - ΠΡΕΣΠΕΣ - ΝΥΜΦΑΙΟ

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα

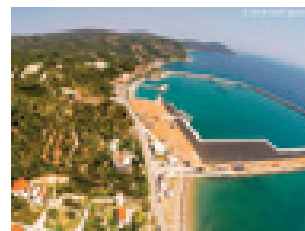


Κυριακή 03/06/2018

ΚΥΜΗ – ΠΟΡΕΙΑ ΑΠΟ ΠΗΓΗ ΓΟΥΡΝΙΩΝ

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. για Κύμη και στην συνέχεια για την Πηγή Γουρνίων. Από εκεί οι πεζοπόροι 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 Κύμη και την παραλία της Κύμης και θα συνεχίσουν με το πούλμαν για την παραλία όπου θα καταλήξουν και οι πεζοπόροι. Για όλη την ομάδα θα υπάρχει η δυνατότητα μπάνιου και φαγητού. Το απόγευμα θα αναχωρήσει το πούλμαν για Αθήνα.
ΑΡΧΗΓΟΣ: **Δραγώνα Κατερίνα**



Κυριακή 10/06/2018

Εκδήλωση **Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε** για την «ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ»

Την ετήσια εκδήλωση της για την «Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος» η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. θα πραγματοποιήσει
Στον χώρο της Κατασκήνωσης της Ε.Ο.Φ. στο ΜΑΤΙ Αττικής
Για πληροφορίες επικοινωνήστε με τα γραφεία μας

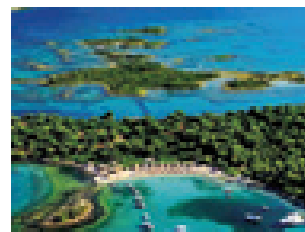
Παρασκευή - Κυριακή 15-17/06/2018

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**

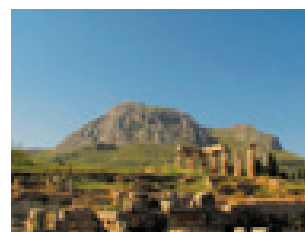


Κυριακή 24/06/2018

ΛΟΥΤΡΑ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ - ΕΞΑΜΗΛΙΑ - ΑΚΡΟΚΟΡΙΝΘΟΣ

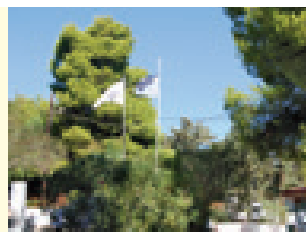
Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για Εξαμήλια Κορίνθου. Από εκεί θα πραγματοποιηθεί πορεία προς Ανάληψη - Προφήτη Ηλία με κατάβαση στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης. (Ωρες πορείας 6, Β.Δ. Α+). Όσοι δεν περπατήσουν θα περιηγηθούν την Ακροκόρινθο, την Αρχαία Κόρινθο και θα καταλήξουν στα Λουτρά της Ωραίας Ελένης όπου 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 συνεστιάση με την **«Ρεβυθάδα»** που προσφέρει η οικογένεια Γιάννη Μεταξά.

**Παρασκευή 20/07/2018****ΓΙΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ**

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

Παρασκευή - Κυριακή 20-22/07/2018**78η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟΝ ΚΟΖΙΑΚΑ**

Την διοργάνωση της συνάντησης έχει αναλάβει ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στα γραφεία μας από τέλη Μαΐου.

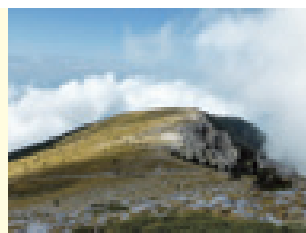
**Τρίτη - Δευτέρα 24-30/07/2018****ΑΓΡΑΦΑ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.
Δηλώσεις συμμετοχής από **01/06/2018**

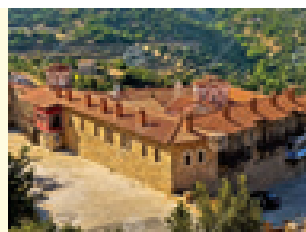
**Κυριακή - Πέμπτη 05-09/08/2018**

Θα πραγματοποιηθεί ορειβατική εκδρομή
στον **ΟΛΥΜΠΟ**

Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τα γραφεία μας από τον Ιούνιο
για περισσότερες λεπτομέρειες.

**Σάββατο - Παρασκευή 25-31/08/2018****ΣΑΜΟΣ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.
Δηλώσεις συμμετοχής από **01/06/2018**



ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ - ΦΑΣΟΛΑΔΑ

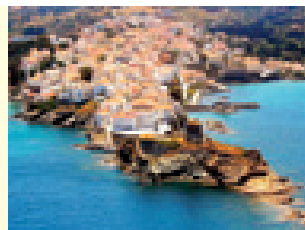
Η λήξη της κατασκηνωτικής περιόδου, θα εορταστεί με τον «**ΑΠΟΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**» και την καθιερωμένη «**Φασολάδα**» του **Φίλιππα**, που προσφέρουν οι οικογένειες **Κίντατζη** και **Τσολάκη**.

Κυριακή 09/09/2018**ΨΑΘΑ - ΜΥΤΙΚΑΣ - ΑΓΙΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ - ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΟΣΘΕΝΑ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. για Ψάθα. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Μύτικας - Άγιος Κυπριανός - Αιγόςθενα (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 14-16/09/2018****ΑΝΔΡΟΣ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.
Δηλώσεις συμμετοχής από **01/06/2018**

**Κυριακή 23/09/2018****ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΣΤΕΡΝΑΣ – ΗΡΑΙΟ – ΛΙΜΝΗ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για τον οικισμό της Περαχώρας. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει το πρόσφατα διανοιγμένο μονοπάτι από τον Ορειβατικό σύλλογο Λουτρακίου που καταλήγει στον φάρο Μελαγκάβι, στο ακρωτήριο πάνω από τον αρχαιολογικό χώρο του Ηραίου (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Τον αρχαιολογικό χώρο θα επισκεφθούν και οι τουρίστες. Ταβερνάκι για φαγητό υπάρχει στην λίμνη της Βουλιαγμένης.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δραγώνα Κατερίνα**Παρασκευή – Τρίτη 28/09/2018 - 02/10/2018****ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

Κυριακή 30/09/2018**ΑΜΑΡΥΝΘΟΣ – ΕΡΕΤΡΙΑ – ΝΕΑ ΛΑΜΨΑΚΟΣ – ΧΑΛΚΙΔΑ (ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ)**

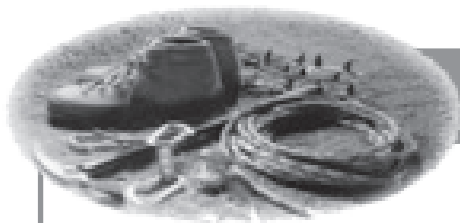
Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. για την Αμάρυνθο, όπου θα κάνουμε μία στάση. Μετά θα επισκεφθούμε την Ερέτρια για μια γνωριμία με την παραλιακή κωμόπολη που μεταξύ των άλλων μπορούμε να επισκεφθούμε κάποια από τα παρακάτω: Το «Νησί των Ονείρων ή Πεζονήσι», το Αρχαιολογικό Μουσείο, τον Αρχαιολογικό Χώρο και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

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αρμενιάκου Γεωργία**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ****ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ**

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

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.

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

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

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

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

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

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:

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



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

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

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

- Για τις ημερήσιες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν ένα μήνα και για τις διήμερες πριν δύο μήνες.
- Για τις πολυήμερες εκδρομές οι καταστάσεις «ανοίγονται» πριν τρεις μήνες.
- Τα γραφεία μας είναι ανοιχτά κάθε μέρα από 1η Οκτωβρίου έως 17.30 έως 20.30 εκτός από τα Σάββατα, τις Κυριακές και τις αργίες.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3807093 λειτουργεί αυτόματος τηλεφωνητής καθ' όλο το 24ωρο.
- Στο τηλέφωνο των γραφείων μας 210 3806924 λειτουργεί συσκευή φάξ για λήψη μηνυμάτων καθ' όλο το 24ωρο.
- Κατά τους μήνες του καλοκαιριού η επικοινωνία γίνεται και με τα τηλέφωνα της κατασκήνωσης 22940 34588.
- Τα κινητά τηλέφωνα 6947323844 - 45, και 6948621680 συνήθως είναι στα χέρια του εφόρου εκδρομών και του αρχηγού της εκδρομής.
- Τα πούλμαν ξεκινούν μπροστά από την εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής επί της οδού Ακαδημίας. Στο ίδιο σημείο τερματίζει και η εκδρομή.
- Στις ημερήσιες εκδρομές απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο για περίπτωση ανάγκης.
- Στις διήμερες και πολυήμερες εκδρομές, απαιτείται απλή εγγραφή δίνοντας και ένα τηλέφωνο σε περίπτωση ανάγκης, αλλά η σειρά προτεραιότητας υπολογίζεται από την ημέρα κατάθεσης της προκαταβολής, το ύψος της οποίας καθορίζεται από το Εφορείο Εκδρομών ανάλογα με τα έξοδα της εκδρομής.
- Οι εκδρομείς υποχρεούνται να πληρώσουν τα έξοδα του ξενοδοχείου ή μέρος της τιμής της εκδρομής σε περίπτωση που ακυρώσουν τη συμμετοχή τους τις τελευταίες μέρες πριν την εκδρομή και εφόσον δεν καλυφθεί η θέση από τη λίστα αναμονής.
- Σημειώνεται ότι κάθε ακύρωση συμμετοχής σημαίνει ζημία για το Σωματείο και στέρηση της δυνατότητας να συμμετάσχει ένας άλλος εκδρομέας που είναι στη λίστα αναμονής.

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

ΠΗΛΙΟ



Κείμενο Νίκος Νίνος



Η πορεία από Κισσό προς
Ξουρίχτι, Φωτ. Μ. Βέττερ



Η πορεία από Νταμούχαρη
προς Τσαγκαράδα,
Φωτ. Δ. Γαρουφαλής

Το όρος Πήλιο με υψηλότερη κορυφή στα 1.624 μέτρα (Πουριανός Σταυρός) μήκος κατά προσέγγιση 44 Km και πλάτος που κυμαίνεται από 10 Km στο Νότο, μέχρι 25 Km. στον Βορρά, είναι πιθανόν το ωραιότερο βουνό της Ελλάδας. Είναι κατάφυτο από δάση με πανύψηλες οξιές, βελανιδιές, πλατάνια, αγριοκαστανιές, δασική πεύκη και χαμηλότερα καρυδιές, καστανιές, μηλιές, ελιές, αχλαδιές, ροδακινιές, λεμονιές κλπ. Κατά την Ελληνική μυθολογία, ήταν η θερινή κατοικία των θεών. Τρεις κύριες μυθολογικές ιστορίες σχετίζονται με το Πήλιο: ο μύθος των Κενταύρων, του Ιάσωνα και της Αργοναυτικής εκστρατείας και των γάμων του Πηλέως με τη Θέτιδα. Κυριαρχεί ο μύθος των Κενταύρων που ζούσαν στο Πήλιο και ήταν μισοί άνθρωποι από τη μέση και πάνω και μισοί άλογα. Με χαρακτήρα άγριο και πρωτόγονο, βίαιο, παρορμητικό και φιλήδονο συμβόλιζαν την επικράτηση του Λόγου, του ανθρώπινου πολιτισμού, επάνω στα πρωτόγονα ζωώδη ένστικτα.

Το βουνό, παρότι δεν είναι ιδιαίτερα ψηλό λόγω της γεωγραφικής του θέσης, δέχεται μεγάλη ποσότητα χιονιού το χειμώνα. Καθώς βρίσκεται ανάμεσα στον Παγασητικό κόλπο και το Αιγαίο, βουνό και θάλασσα συνυπάρχουν πολύ κοντά. Δεν πρέπει να υπάρχουν πολλά χιονοδρομικά κέντρα, που ν' απέχουν τέσσερις ώρες πορείας από την παραλία. Σε

αυτό το μοναδικό φυσικό περιβάλλον που στολίζεται με πανέμορφα χωριά περάσαμε δύο μέρες γεμάτες δραστηριότητες είτε πεζοπορικές είτε περιηγητικές.

Το Σάββατο το πρωί ξεκινήσαμε για το Πήλιο. Οι δρόμοι επισκευάζονταν σε διάφορα σημεία λόγω των πρόσφατων πλημμυρών. Κατά το μεσημέρι φτάσαμε στο χωριό Κισσός. Η πλακόστρωτη πλατεία με την εκκλησία της Αγίας Μαρίας και την προτομή του Ρήγα Φεραίου, τα λιθόστρωτα καλντερίμια, τα παραδοσιακά σπίτια και καφέ - εστιατόρια και οι διάσπαρτες κρήνες συνθέτουν το γραφικό περιβάλλον του χωριού, που αποτελεί ιδανικό ορμητήριο για περιπατητικές διαδρομές μέσα στην πανέμορφη ηπιορειτική φύση. Μετά το γεύμα επισκεφτήκαμε τη τρισυπόστατη τρίκλιτη βασιλική εκκλησία της Αγίας Μαρίας. Ριζικά ανακαινισμένη το 1747 ιστορήθηκε από τον ζωγράφο Γ. Παγώνη και έχει το καλύτερο ξυλόγλυπτο τέμπλο του Πηλίου. Η Τσαγκαράδα ήταν το χωριό όπου δειπνήσαμε και διανυκτερεύσαμε. Αποτελείται από τέσσερις μικρότερους οικισμούς, οι οποίοι παίρνουν το όνομά τους από τις εκκλησίες που βρίσκονται στις κεντρικές πλατείες: Άγιοι Ταξάρχες που είναι και ο παλαιότερος οικισμός, Αγία Παρασκευή, Άγιος Στέφανος και Αγία Κυριακή. Την Κυριακή ξεκίνησε η περιήγηση στα χωριά της αρχίζοντας από την Τσαγκαράδα. Θαυμάσαμε τον χιλιόχρονο πλάτανο στην πλατεία της Αγίας Παρασκευής τον ναό του Άγιου Στέφανου του 1772 με τον αρχιερατικό θρόνο και το ιδιαίτερο τέμπλο και το πέτρινο γιοφύρι του 1728 στην αρχή του φαραγγιού του Μυλοποταμού.

Ένα από τα αυθεντικότερα παραδοσιακά χωριά του Πηλίου είναι οι Πινακάτες επόμενος σταθμός των επισκέψεών μας. Το χωριό, που μοιάζει βγαλμένο από άλλη εποχή, έχει την κεντρική του πλατεία όπου δεσπόζει ένας μεγάλος πλάτανος, η εκκλησία του Αγίου Δημητρίου, και μια εντυπωσιακή μαρμαρίνη

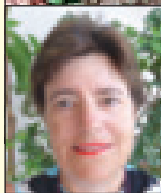


Στο Μούρεσι, Φωτ. Μ. Βέττερ

κρήνη του 1894 δωρεά Ελλήνων Αιγυπτιωτών. Η Βυζίτσα αποτελεί έναν από τους καλύτερα διατηρημένους Ελληνικούς παραδοσιακούς οικισμούς. Κτισμένη σε ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον πνιγμένη στην βλάστηση είχε την τύχη να ανακαινίσει ο ΕΟΤ στα τέλη της δεκαετίας του 1970 αρχοντικά και παραδοσιακά της σπίτια. Σήμερα είναι γεμάτη με όμορφους πύργους, τηλιορείτικης αρχιτεκτονικής και διατηρεί ένα καλό δίκτυο από καλντερίμια. Σε μία πλατεία δεσπόζει η τρίκλιτη βασιλική εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής του 1725 ενώ υπάρχει και μια δεύτερη μεγάλη πλακόστρωτη πλατεία με αιωνόβια πλατάνια και λιθόκτιστη κρήνη του 1888. Το τελευταίο χωριό που επισκεφτήκαμε ήταν οι Μηλιές. Υπήρξε η ιδιαίτερη πατρίδα του Άνθιμου Γαζή και του Γρηγόριου Κωνσταντά, οι οποίοι ίδρυσαν, το 1814, τη σχολή «Ψυχής Άκος», που λειτουργεί σήμερα ως βιβλιοθήκη, με περισσότερα από 3.500 σπάνια βιβλία και ιστορικά κειμήλια. Στο χωριό υπάρχει η εκκλησία των Παμμεγίστων Ταξιαρχών, η οποία ανακαινίστηκε το 1741, ενώ είναι άγνωστο το πότε χτίστηκε πρώτη φορά και από ποιόν. Η εκκλησία αποτελεί χαρακτηριστικό δείγμα της τοπικής παραδοσιακής αρχιτεκτονικής και διαθέτει αξιόλογες μεταβυζαντινές αγιογραφίες. Είναι χτισμένη έτσι, ώστε ο κάθε ήχος να ακούγεται μέσα σε αυτήν και όχι έξω. Τελευταίος σταθμός της περιήγησης μας τα Καλά Νερά. Παραθαλάσσιος οικισμός πάνω στον Παγασητικό, ενδείκνυται για ένα καλό γεύμα πριν πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής στην Αθήνα.



Το παλιό Γεφύρι στη συνοικία Ταξιαρχές



ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΟ ΠΗΛΙΟ

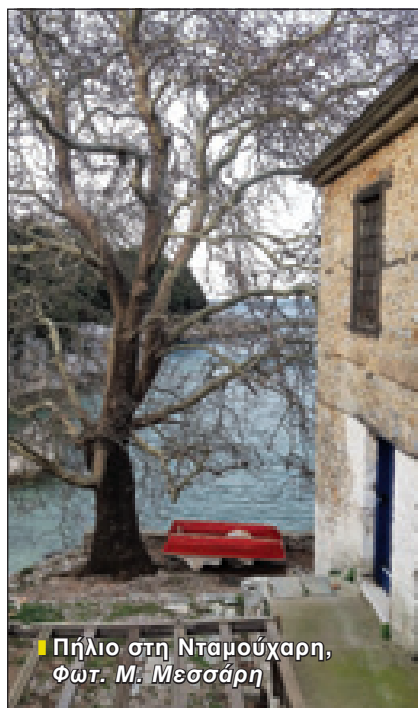
Κείμενο, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Στο Πήλιο έχει κανείς να επιλέξει από πολλές και όμορφες πεζοπορικές διαδρομές και στην εκδρομή μας αυτή είχαμε διαλέξει μερικές από τις πιο ωραίες. Το Σάββατο μία ομάδα 22 ατόμων ξεκίνησε από το χωριό Κισσός για το Μούρεισι. Η διαδρομή είναι σημαδεμένη και υπάρχει καταγεγραμμένη στο internet οπότε ακολουθώντας σημάδια καθώς και το αρχείο από το internet, φθάσαμε εύκολα σε 3 ώρες στο Μούρεισι. Η πορεία κατηγορητική αρχικά προς το ποτάμι (για να το περάσουμε χρειάστηκε να βγάλουμε τα άρβυλα) στην συνέχεια ανηφορική προς το χωριό. Εκεί η ομάδα χωρίστηκε και 12 άτομα συνέχισαν για την παραλία της Νταμούχαρης. Από εκεί ανεβήκαμε από ένα αρκετά απότομο καλντερίμι και φθάσαμε σούρουπο στην Τσαγκαράδα

σε συνολικά 4 ώρες από την αρχή της πορείας.

Την Κυριακή 13 άτομα ψηφώντας τις προγνώσεις για βροχή προωθηθήκαμε με το πούλμαν ως την συνοικία Ταξιαρχές της Τσαγκαράδας, για να ξεκινήσουμε την πορεία για τις Μηλιές. Κατεβήκαμε αρχικά ως το παλιό γεφύρι και στην συνέχεια πήραμε την ανηφόρα περνώντας από το χωριό Ξουρίτσι. Το μονοπάτι σε 2 σημεία πριν από το χωριό είχε χαλάσει αλλά περάσαμε με παράκαμψη. Σε 4½ ώρες είχαμε φθάσει στις Μηλιές έχοντας βραχεί λίγο. Η διαδρομή είναι καταγεγραμμένη στο internet.

Μία άλλη ομάδα 9 ατόμων κατέβηκε σε 1½ ώρα από τις Πινακάτες ως τα Καλά Νερά.



Πήλιο στη Νταμούχαρη, Φωτ. Μ. Μεσσάρη



Ξεκίνημα πορείας από Τσαγκαράδα προς Μηλιές

ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ ΛΑΛΑΟΥΝΗ ΗΛΙΑ - ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ

Επιμέλεια στήλης Κατερίνα Δραγώνα

Το Σάββατο 03/03/2018 μέλη της Ε.Ο.Φ. πραγματοποίησαν δύο επισκέψεις με ξενάγηση.
Πρώτα στο ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ ΗΛΙΑ ΛΑΛΑΟΥΝΗ, Καλλισπέρη 12, Ακρόπολη.
Και μετά στο ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ Ηρακλειδών 16 & Απ. Παύλου 37 στο Θησείο.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΚΟΣΜΗΜΑΤΟΣ ΗΛΙΑ ΛΑΛΑΟΥΝΗ



Μουσείο κοσμήματος Ηλία Λαλαούνη,
Φωτ. Θ. Αγγελοπούλου



Το Μουσείο Κοσμήματος Ηλία Λαλαούνη (ΜΚΗΛ) είναι ένα διεθνές κέντρο μελέτης του κοσμήματος. Η μόνιμη έκθεση του περιλαμβάνει τις δημιουργίες του Ηλία Λαλαούνη, τα χρυσά κοσμήματα του οποίου τον έχουν κάνει διάσημο στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Στην μόνιμη έκθεση του Μουσείου, περιλαμβάνονται 3.000 κοσμήματα και μικρογλυπτά από 45 συλλογές σχεδιασμένες από τον Ηλία Λαλαούνη κατά την περίοδο 1940-1992. Ανάμεσά τους βρίσκονται κοσμήματα εμπνευσμένα από την προϊστορική τέχνη, την Ελλάδα της εποχής του Χαλκού, από κοσμήματα της Κλασικής και της Ελληνιστικής περιόδου, το Βυζάντιο, την Περσική, Οθωμανική τέχνη και τους πολιτισμούς της Άπω Ανατολής, καθώς και συλλογές εμπνευσμένες από την πρόοδο της τεχνολογίας και της επιστήμης.

Πηγή http://odysseus.culture.gr/index_gr.html

ΜΟΥΣΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ

Στο μουσείο «ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ» είχαμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε την έκθεση με θέμα «Αρχαία κινεζική επιστήμη και τεχνολογία». Μερικά από τα πιο αξιοθαύμαστα τεχνολογικά επιτεύγματα του κινέζικου πολιτισμού, όπως αστρονομία και ναυσιπλοΐα, τεχνικές ύφανσης, την κατασκευή χαρτιού, την τυπογραφία, τη σεισμογραφία, κλπ.

Το Μουσείο δημιουργήθηκε από τους, Παύλο και Άννα-Μπελίντα Φυρού. Στην πρώτη δεκαετία της λειτουργίας του (2004-2014) εστίασε στις καλές τέχνες («Experience in Visual Arts») και διοργάνωσε εκθέσεις σημαντικών δημιουργών. Παράλληλα οι καλλιτεχνικές εκθέσεις πλαισιώθηκαν από διάφορες πολιτιστικές πρω-

τοβουλίες (σεμινάρια, εργαστήρια, μουσικές και λογοτεχνικές εκδηλώσεις, κ.ά.).

Σήμερα το Μουσείο Ηρακλειδών έχει μετεξελιχτεί σε διαδραστικό κέντρο εξοικείωσης με την επιστήμη. Βασική του φιλοσοφία το τρίπτυχο «Επιστήμη, Τέχνη, Μαθηματικά», συνεχίζει να υλοποιεί καινοτόμα επιμορφωτικά προγράμματα για μαθητές, εκπαιδευτικούς κι ενήλικους στο κτίριο της οδού Ηρακλειδών 16, καθώς και εκθέσεις έργων τέχνης και εξοικείωσης με την επιστήμη στο κτίριο της οδού Απ. Παύλου 37.

Πηγή <http://herakleidon-art.gr>

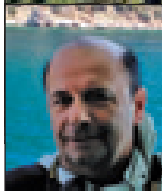


Μουσείο Ηρακλειδών Κινέζικοι αργαλειοί, Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος



Αρχαίο κινέζικο πλανητάριο,
Φωτ. Γιώργ. Γκλέτσος

ΕΟΦΙΤΙΚΟ ΠΑΣΧΑ 2018 ΣΤΗΝ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ



Κείμενο Νίκος Νίντος, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Η Χαλκιδική ήταν η επιλογή του συλλόγου να περάσουμε τις ημέρες του Πάσχα. Είναι μια μεγάλη χερσόνησος, που περιβρέχεται από το Αιγαίο πέλαγος και καταλήγει σε τρεις επιμήκεις μικρότερες χερσονήσους της Κασσάνδρας, της Σιθωνίας και του Άθω, οι οποίες δίνουν στον επισκέπτη την έντονη αίσθηση, ότι βρίσκεται σε νησί. Τουριστικό κέντρο στην Μακεδονία με τεράστια ξενοδοχειακά συγκροτήματα κτισμένα σε υπέροχα διαμορφωμένο περιβάλλον, που δημιουργούν όμως και αρνητικές εντυπώσεις στον τουρίστα.

Αναχωρήσαμε την Μεγάλη Παρασκευή στις 7.30 πμ. από τα γραφεία της ΕΟΦ. Μετά από μικρές στάσεις για ξεκούραση, φτάσαμε στο Δίον κατά τις 14.00

Υπήρξε αρχαιότατη πόλη στρατηγικής σημασίας και η κατ' εξοχήν ιερή πόλη των Μακεδόνων. Υπέστη τις εισβολές των Οστρογότθων, των πλημμυρών του ποταμού Βαφύρα και των σεισμών οπότε εγκαταλείφθηκε τον 5^ο αιώνα για να καταστραφεί εντελώς από τους Τούρκους τον 14^ο αι. Τα ερείπια του Δίου χάνονται μέσα στην πυκνή βλάστηση και τα νερά και ο χρόνος θα σκεπάσει με λήθη την πόλη. Οι αρχαιολογικές έρευνες στην περιοχή ξεκίνησαν το 1928 και συνεχίστηκαν εντατικότερα από το 1973. Ο αρχαιολογικός χώρος εκτείνεται σε 1.500 στρέμματα εκ των οποίων τα 360 αποτελούσαν την οχυρωμένη πόλη. Κτισμένη τον 2^ο αι. π.Χ. πάνω σε επίπεδο έδαφος, σύμφωνα με το Ιπποδάμειο σύστημα, διέθετε υποδειγματική ρυμοτομία.

Η σημερινή εικόνα της πόλης αποτυπώνει κυρίως τη ρωμαϊκή περίοδο. Ο ποταμός Βαφύρας συνεχίζει να πλημμυρίζει τον χώρο και μερικά ιερά όπως το πολύ σημαντικό για τους Μακεδόνες ιερό του Δία και το παλαιότερο ιερό της Δήμητρας ήταν εν μέρει βυθισμένα σε λάσπες ενώ το ιερό της Ίσιδας Λοχίας μέσα στα νερά. Με την επίσκεψη στις Βεσπασιανές στο συγκρότημα των Μεγάλων Θερμών στο μουσείο και στο ψηφιδωτό του Διονύσου, ολοκληρώσαμε την ξενάγηση. Γευματίσαμε καθ' οδόν και νωρίς το απόγευμα φτάσαμε στο ξενοδοχείο Theophano Imperial Palace στην χερσόνησο της Κασσάνδρας όπου και μείναμε 4 βραδιές. Με το δείπνο και την Ακολουθία του Επιταφίου στο εκκλησάκι του ξενοδοχείου, ολοκληρώθηκε η πρώτη μας ημέρα.

Το Μεγάλο Σάββατο έγινε η περιήγηση στη χερσόνησο της Σιθωνίας. Περνώντας από νεόδμητα χωριά και καταπράσινες πλαγιές με τα δέντρα να φτάνουν μέχρι την θάλασσα, καταλήξαμε στην Τορώνη. Η πόλη δημιουργήθηκε από εποίκους από τη Χαλκίδα, τον 8^ο αιώνα π.Χ. και έγινε μια από τις σημαντικότερες πόλεις της Χαλκιδικής. Μετά την κατάληψη της από τους Ρωμαίους, κατέληξε να είναι μικρός οικισμός, που καταστράφηκε κατά τη διάρκεια επιδρομών του



Ουρανούπολη, Πύργος Προσφορίου



Θερμά Λουτρά στο Δίον

6ου αιώνα. Μνημεία της είναι το κάστρο της Ληκύθου και η παλαιохριστιανική εκκλησία του Αγίου Αθανασίου, του 5^{ου} αι.

Το Πόρτο Κουφό όπου γευματίσαμε αποτελεί ένα από τους ασφαλέστερους όρμους και αγκυροβόλια της Βόρειας Ελλάδας. Είναι ο «Κωφός λιμήν» των αρχαίων Ελλήνων, όπως τον αναφέρει ο Θουκυδίδης. Κατά την περίοδο του Β' Παγκοσμίου πολέμου, χρησιμοποιήθηκε από τα Γερμανικά υποβρύχια λόγω της στρατηγικής του θέσης.

Στο δρόμο κάναμε μικρή στάση στη Βουρβουρού. Σε μικρή απόσταση από την ακτή βρίσκεται ένα σύμπλεγμα νησιών με σημαντικότερο το Διάπορο και τα οποία δημιουργούν ένα μαγευτικό τοπίο.

Από το Νέο Μαρμαρά παραλάβαμε την πεζοπορική ομάδα και επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο. Χρειαζόμαστε ξεκούραση, γιατί η νύχτα θα ήταν πολύ μεγάλη. Την Ανάσταση την γιορτάσουμε στο ναύσκο του ξενοδοχείου με φαντασμαγορικά πυροτεχνήματα και στη συνέχεια δειπνήσαμε στο εστιατόριο, όπου απολαύσαμε την παραδοσι-



■ Ξενάγηση στο Δίον

ακή μαγειρίτσα και τα τοπικά εδέσματα, υπό τους ήχους ζωντανής μουσικής.

Την Κυριακή του Πάσχα ξεκινήσαμε στις 9.30 πμ. για την Σάνη. Στην τεράστια έκταση του ξενοδοχειακού συγκροτήματος Sani Beach ανήκει ο Πύργος Σταυρονικήτα του 1543, που προστάτευε το μετόχι της μονής Σταυρονικήτα, στην οποία ανήκε όλη η περιοχή. Στον ίδιο χώρο υπάρχει και ένα καταφύγιο υδρόβιων πτηνών έκτασης εκατοντάδων στρεμμάτων, το οποίο έχει ανακηρυχθεί Ευρωπαϊκή Σημαντική Περιοχή Ορνιθοπανίδας από τον διεθνή οργανισμό BirdLife International και είναι προστατευόμενη περιοχή Natura.

Το μεσημέρι επιστρέψαμε όλοι στο ξενοδοχείο για το Πασχαλινό εορταστικό γεύμα. Πέρα από τα νοστιμότατα παραδοσιακά εδέσματα υπήρχε και ζωντανή δημοτική μουσική και χορευτικό συγκρότημα. Περιττό να προσθέσω ότι η χορευτική ομάδα της ΕΟΦ μεγαλούργησε.

Το απόγευμα επισκεφτήκαμε το Ποσειδί. Είναι παράλιος παραθεριστικός οικισμός που υπάρχει από την αρχαιότητα όπως μαρτυρεί και ο ναός προς τιμήν του Ποσειδώνα, του 8ου αι. π.Χ.

Την Δευτέρα της Διακαινησίμου ξεκινήσαμε στις 7.30 πμ. για περιήγηση στο τελευταίο πόδι της Χαλκιδικής όπου βρίσκεται το Άγιο Όρος. Αφήσαμε τους ορειβάτες στο χωριό Παλαιοχώρα και συνεχίσαμε για Ουρανούπολη.

Από εκεί πήραμε το καράβι για τον διάπλου του Αγίου Όρους. Ο Άθως κατοικείται από τα αρχαία χρόνια. Αναφέρονται δέκα πόλεις στη χερσόνησο που σταδιακά εγκαταλείπονται. Ο χώρος μένει κενός και κατάλληλος για ασκητές που άρχισαν να εγκαθίστανται από τον 4^ο αι. Η καταστροφή μοναστηριών με την εξάπλωση των Οθωμανών στην Μικρά Ασία και η οικονομική ενδυνάμωση το κίνημα του μοναχισμού στο Όρος που από το 1144 ονομάστηκε Άγιον Όρος. Από το 960 εισήχθη εκτεταμένη μεταρρύθμιση από τον Όσιο Αθανάσιο τον Αθωνίτη που συνέταξε το πρώτο Καταστατικό του Χάρτη τον «Τράγο» (δηλαδή περγαμηνή από δέρμα τράγου), που φυλάσσεται στις Καρυές και αποτελεί το σημαντικότερο κειμήλιο της Αθωνικής Πολιτείας. Πολλά μπορούν να γραφτούν για την ιστορική εξέλιξη του Αγίου Όρους.

Θα περιοριστώ στη σημερινή εποχή όπου υπάρχουν 20 Μονές και 12 Σκήτες Σύμφωνα με το άρθρο 105 του Συντάγματος της Ελλάδας, το Άγιο Όρος αποτελεί «αυτοδιοίκητο τμήμα του Ελληνικού Κράτους». Διοικητικά τελεί υπό την εποπτεία του Υπουργείου Εξωτερικών, για την ακριβή τήρηση των αγιορείτικων κανόνων και την διαφύλαξη της δημόσιας τάξης και ασφάλειας. Πνευματικά τελεί υπό την ανώτατη εποπτεία του Οικουμενικού Πατριαρχείου Κωνσταντινουπόλεως. Το αυτοδιοίκητο του Αγίου Όρους έγκειται στο ότι η διοίκησή του και οι δικαστικές εξουσίες ασκούνται μέσω των αντιπροσώπων των είκοσι Ιερών Μονών που αποτελούν την Ιερά Κοινότητα.

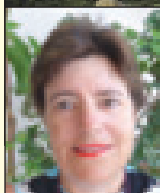
Στην από θαλάσσης επίσκεψη είδαμε τις 8 ιερές μονές που βρίσκονται στον ομώνυμο κόλπο. Γευματίσαμε στην Αρναία. Είναι ένα από τα γραφικότερα χωριά της Χαλκιδικής κτισμένη αμφιθεατρικά στους πρόποδες του πυκνόφυτου ορεινού όγκου του Χολομώντα. Από τα αρχαία χρόνια αναφέρονται στην περιοχή οι πολύχνες Άρνη και Αυγαία που συνδυαστικά έδωσαν το όνομα στην Αρναία. Το χωριό ιδρύθηκε το 16^ο αι. στη θέση μετοχίου του 14^{ου} αι και αναπτύχθηκε κατά το 19^ο αι., οπότε απέκτησε τη μορφή που έχει σήμερα.

Γίνονται πολλές πολιτιστικές εκδηλώσεις, με περιεχόμενο ιστορικό, θρησκευτικό, κοινωνικό, λαογραφικό και αθλητικό όπως «τα Χελιδονίσματα», «η Κότσημανους», «τα κουρμπάνια», «ο Παραδοσιακός Γάμος», «το Ζύγισμα του Αϊ-Γιώργη». Οι ορειβάτες, μας συνάντησαν στο χωριό και όλοι μαζί επιστρέψαμε στο ξενοδοχείο για δείπνο.

Την Τρίτη αναχωρήσαμε για την αρχαία Όλυνθο. Η πόλη κτίστηκε επάνω σε έναν διπλό λόφο, έναν βόρειο και έναν νότιο. Από τους δύο, ο νότιος κατοικήθηκε πρώτος στα μέσα του 7^{ου} αι. π.Χ. και ο βορεινός το 432 π.Χ. όταν έγινε η πρωτεύουσα του «Κοινού των Χαλκιδαίων». Τότε κτίστηκε η νέα πόλη, σε Ιπποδάμειο σύστημα, σε έκταση 600 επί 300 m².

Μέσα σε δύο δεκαετίες γίνεται η πολυπληθέστερη και πλουσιότερη πόλη της περιοχής. Τα σπίτια είχαν δύο ορόφους, με εσωτερική αυλή. Στα νότια βρισκόταν η αγορά και στα ανατολικά τα σπίτια των πλουσίων. Εξαιτίας της αυξανόμενης δύναμής της, συγκρούεται με τους Μακεδόνες και το 348 π.Χ. ο Φίλιππος την καταστρέφει. Στη διάρκεια των ανασκαφών ερευνήθηκε το μεγαλύτερο τμήμα της βόρειας πόλης και ήρθε στο φως ένα από τα καλύτερα δείγματα πολεοδομικού σχεδιασμού που έδωσε σημαντικά νέα στοιχεία για τον καθημερινό βίο των αρχαίων Ελλήνων της υστεροκλασικής περιόδου. Μια δεύτερη στάση έγινε στο σπήλαιο των Πετραλώνων. Διάσημο για τα ανθρωπολογικά του ευρήματα, τα παλαιότερα ίχνη κατοίκησης του ελληνικού γεωγραφικού χώρου και κυρίως για το κρανίο Petralona 1. Αρχικά, χρονολογήθηκε στο βάθος των 70.000 χρόνων (Homo neanderthalensis). Η πιο πρόσφατη χρονολόγηση, βασισμένη σε τεχνικές αντήχησης ηλεκτρονίου σε συνδυασμό με ραδιοχρονολόγηση και στρωματογραφικά δεδομένα, αποδίδει το ελάχιστο χρονικό βάθος των 200.000 χρόνων. Ωστόσο, η μορφολογία του κρανίου υποδεικνύει με μεγαλύτερη ακρίβεια το χρονικό βάθος των 300.000 ή 400.000 χρόνων (Homo heidelbergensis).

Όμως ο χρόνος πιέζει. Αφήσαμε στις ειδικούς την χρονολόγηση του Petralona 1 και με μικρές στάσεις για φαγητό και ξεκούραση καθ' οδόν φτάσαμε κατά τις 21.00 στην Αθήνα. Με σύμμαχο τον υπέροχο καιρό, την μοναδική φύση τα ενδιαφέροντα αρχαιολογικά και νεώτερα μνημεία και κυρίως με την θετική διάθεση των εκδρομικών περάσαμε ένα αξέχαστο πενήνημερο. Και του χρόνου.



Κείμενο, Φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

ΟΙ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΣΤΗΝ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗ ΤΟ ΠΑΣΧΑ

Στην εκδρομή μας στην Χαλκιδική είχαμε την ευκαιρία να πραγματοποιήσουμε 4 πεζοπορίες πολύ διαφορετικές μεταξύ τους έτσι μας δόθηκε η δυνατότητα να γνωρίσουμε καλύτερα κάποια μέρη της περιοχής αυτής. Η πρώτη μας διαδρομή ήταν στο πόδι της Σιθωνίας. Ξεκινήσαμε 19 άτομα από σημείο κοντά στο Νέο Μαρμαρά για το χωριό Παρθενώνα (320 μέτρα υψόμετρο). Η διαδρομή είναι σε μονοπάτι και λίγο χωματόδρομο, καταγεγραμμένη στο wiki loc και πολύ καλά σηματοδοτημένη με πινακίδες με τρίαινα. Ανεβαίνοντας είχαμε πολύ ωραία θέα προς την δυτική πλευρά της Σιθωνίας. Σε 3 ώρες ανηφορικής πορείας φθάσαμε στο γραφικό χωριό του Παρθενώνα. Από εκεί πήραμε τον δρόμο της επιστροφής από άλλη διαδρομή εξίσου όμορφη και καλά σηματοδοτημένη. Σε 2 ώρες είχαμε φθάσει στο σημείο αφετηρίας. Την Κυριακή, ανήμερα Πάσχα, 24 άτομα επιλέξαμε να κάνουμε μία πρωινή διαδρομή στην περιοχή της Σάνη στο πόδι της Κασσάνδρας. Η διαδρομή ξεκινάει από το Sani beach Hotel και είναι σηματοδοτημένη. Περπατήσαμε κάτω από πεύκα, θαυμάσαμε τις αμμουδιές, και φθάσαμε σε υδροβιότοπο όπου είχαν συναυλία τα βατράχια. Περπατήσαμε συνολικά 3 ώρες. Το απόγευμα για να χωνέψουμε το πλούσιο Πασχαλινό γεύμα πήραμε το Πούλμαν για το Ποσειδί της Κασσάνδρας. Αρχικά είχαμε σκοπό να κάνουμε μία διαδρομή που αναφέρεται στο internet, όμως δεν ήτανε σηματοδοτημένη και αφού περιπλανηθήκαμε λίγο στο πευκοδάσος επιστρέψαμε στην παραλία και κάναμε ένα παραλιακό περπάτημα ως τον γραφικό φάρο.

Την άλλη μέρα 9 άτομα ξεκινήσαμε από το χωριό Παλαιόχωρα για να διασχίσουμε τον Χολομώντα. Και αυτή η διαδρομή είναι πολύ καλά σηματοδοτημένη με άσπρα – πράσινα σήματα. Είναι κατά κύριο λόγο σε μο-

νοπάτι, και περνάει από δάσος με οξίες και προς το τέλος έλατα. Η διαδρομή είναι ανηφορική αλλά όχι απότομη. Συνολικά κάναμε 5 ώρες ως την άσφαλτο που βγαίνει από την Αρναία στον Ταξιάρχη.

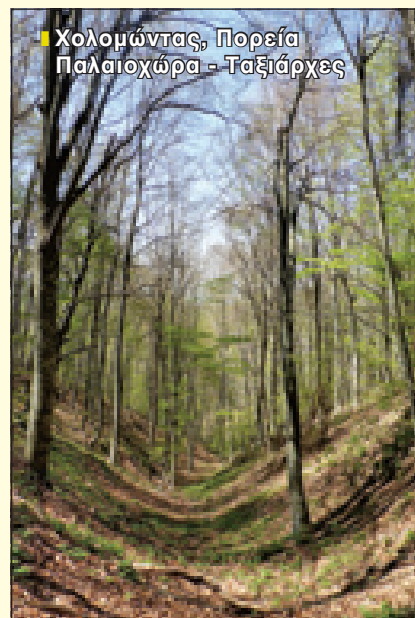
Ο καιρός όπως σχεδόν πάντα στις εκδρομές της ΕΟΦ ήτανε καταπληκτικός.



■ Ανεβαίνοντας από Νέα Μαρμαρά προς Παρθενώνα



■ Ο Φάρος στο Ποσειδί



■ Χολομώντας, Πορεία Παλαιόχωρα - Ταξιάρχες

ΕΟΦ ίτικά

■ ΑΝΘΗΣΗ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Μεγάλος συνωστισμός για τις πολιτιστικές μας εκδηλώσεις. Σιγά... βρε παιδιά... πολλοί πήγαμε σε θέατρα, όπερες, μουσεία, μη μας κακολογήσετε ότι κυνηγάμε και πιο πολύ την κουλούρα από το βουνό.

Είχαμε ποικιλία στα είδη: Με κωμωδία «Ψέμα στο ψέμα», «Tosca» στη Λυρική Σκηνή (Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος). Τον δε Μάρτιο πιάσαμε ρεκόρ!!!

■ Πραγματοποιήσαμε... -Πολύ μας γοητεύει αυτό το ρήμα και σε αυτόν τον γραμματικό χρόνο- επισκέψεις σε ...τρία μουσεία!!! Το εξαιρετικό μουσείο Κοσμήματος Λαλαούνη Ηλία με όμορφη ξενάγηση από τον Βύρ. Βαφειάδη στα εργαστήρια Ζ Ε Μ και Ζ Ε Δ Ε Τ... Κρίμα όμως που δεν μπορούσαμε να αγοράσουμε και κανένα . χρυσούλι... λόγω... κρίσης φυσικά. Επίσης ένα γκρουπ Εοφίτων επισκεφτήκαμε το μουσείο Ηρακλειδών στο Θησείο. Η εμπειριστατωμένη και κατατοπιστική ξενάγηση της έκθεσης έγινε από τον (φυσικό) Δημ. Παπά. Δεν παραλείψαμε μια που είναι εύκολη η πρόσβαση λόγω μετρό και μια επίσκεψη ίσως στο



■ Όποιος δεν έχει πάει στη Γουμένισσα και να ανέβει στο Πάικο να κουνηθεί... δεν ξέρει τι χάνει!!!

καλύτερο στολίδι της Ελλάδας, το μουσείο της Ακρόπολης, όπου απολαύσαμε μια εξαιρετική ξενάγηση από την κα Κορίνα Μοσχίδη. Και εις άλλα με υγεία και κέφι για τα πολιτιστικά μας. Τα τεφτέρια και οι ατζέντες της Θέμιδας είναι ανεξάντλητα. Συμμετοχές να έχουμε και δεν θα σας μείνει ποδάρι!!!



■ Ο μικρός Κωνσταντίνος μας μεγαλώνει συλλέγοντας εμπειρίες μέσα στην μεγάλη και ζεστή αγκαλιά των Εοφίτων

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ ΣΤΟΝ ΕΛΑΦΟΚΥΝΗΓΟ

Μία Τσικνοπέμπτη το 2018, όπως είχαμε χρόνια να την ζήσουμε!

Μία μεγάλη ομάδα Εοφίτων (61 άτομα), διασκεδάσαμε, φάγαμε, ήπιαμε, χορέψαμε (με ζωντανή μουσική - 3μελής ορχήστρα) μέσα σε μία ζεστή αποκριάτικη χαρούμενη ατμόσφαιρα.

Έγινε και πάρτι γενεθλίων στο 5χρονο αγοράκι της παρέας μας τον Κωνσταντίνο. Πολλά χορευτικά ταλέντα ξεδιπλώθηκαν στην πίστα και το γλέντι και το φαγοπότι κράτησε πολλές ώρες. Εμφανίστηκαν και μερικοί-μερικές με πιο τολμηρές μασκαρεμένες αμφιέσεις. Εύχομαι να επαναληφθούν τέτοιες ζεστές και κεφάτες βραδιές για πολλά χρόνια.

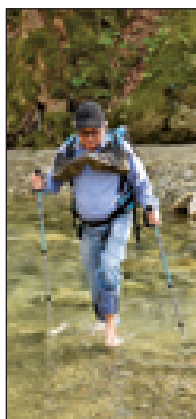
Θέμις Αγγελοπούλου



■ «Ελαφοκυνηγός» Τσικνοπέμπτη μετά χορού και μουσικής. Η Θέμις σε μεγάλα κέφια, όπασα... ας καούν τα κάρβουνα!



■ Στην διαδρομή από Κισσό προς Μούρσει, νερά πέτρες...άστα η Μάγια όπως πάντα μπροστάρισσα... ο Απόστολος μελετάει το θέμα αλλά τελικά συμβιβάστηκε στον ανώμαλο λουτροποδαρόδρομο



■ Ρέθυμνο
Καλώς ήρθαν οι φίλοι μας
Και κάμανε τον κόπο
Κι' ήρθαν και τιμήσανε
Τον εδικό μας τόπο



■ Ο έφορος του ορεινού Ξενώνα σαν καλός νοικοκύρης «κρατάει μαχαίρι» στο κόψιμο της πίτας 2018 στον ορεινό Ξενώνα μας.



■ Στο Μουσείο κοσμήματος Ηλία Λαλαούνη.



■ Στην Κασσάνδρα προς στην Σάνη. Ο πρόεδρός μας Ν. Νίντος σε εκτέλεση τουριστικού καθήκοντος «αρχηγού εκδρομής»

ΤΟ ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Ακολουθώντας ένα Εορτικό έθιμο χρόνων την Κυριακή του Θωμά στην κατασκήνωσή μας στο Μάτι πραγματοποιήθηκε το Πασχαλινό πανηγύρι μας.

Τα αρνιά μπήκαν στη σούβλα από νωρίς το πρωί. Συνοδευόμενα με τα κατάλληλα εορταστικά τραγούδια του βουνού και του κάμπου. Την εποπτεία του ψησίματος όπως κάθε χρόνο ανέλαβε ο Ράκης Γιαννακόπουλος με διαχειριστή κάρβουνου τον Αμίν. Οι φωτογράφοι πήραν τις απαραίτητες αναμνηστικές φωτογραφίες κλπ.

Ακολούθησε η καθιερωμένη αρτοκλασία από τον Ιερέα στο εκκλησάκι μας, προσφορά του Γιώργου Μουρίκη παρουσία Εοφίτων και φίλων. Ο Γιώργος Μουρίκης με την οικογένειά του μοίρασαν την αρτοκλασία και πρόσφεραν γλυκά. Από τις προηγούμενες μέρες την όλη οργάνωση των εργασιών και προμηθειών ανέλαβε και διεκπεραίωσε ο Απόστολος Ψυράκης. Τα πάντα είχαν προβλεφθεί και άσπαρα τακτοποιηθεί.

Μόλις ψήθηκαν τα αρνιά πήραν την θέση τους στην Καντίνα για το μοίρασμα των αρνιών η Θέμις Αγγελοπούλου στο παράθυρο, ο Γιάννης Μεταξάς στο τεμάχισμα, ο Στέλιος Κίντα-



■ Ο Ράκης και ο Αμίν με ...περαστικούς συμπαραστάτες στο ψήσιμο των αρνιών

της βοηθός τεμαχιστή, η Κατερίνα Δραγώνα και η Όλγα Πετροπούλου στο ζύγισμα - μοίρασμα του κρέατος και τέλος η Μιράντα στην κουζίνα.

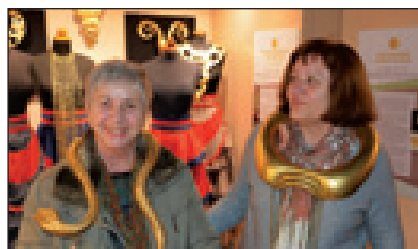
Τα τραπέζια στο μεταξύ είχαν στρωθεί με όλα τα απαραίτητα καλούδια και απολαύσαμε ένα ωραιότατο εξοχικό μεσημεριανό γεύμα κάτω από τα όμορφα πεύκα μας. Η μέρα κύλισε ευχάριστα και έκλεισε με παραδοσιακούς χορούς από την χορευτική ομάδα της Ε.Ο.Φ.. Και του χρόνου όλοι μαζί πάλι.



■ Όλγα, Στέλιος, Γιάννης, Κατερίνα και Μιράντα «επί το έργον»

Μικρά αποφθέγματα

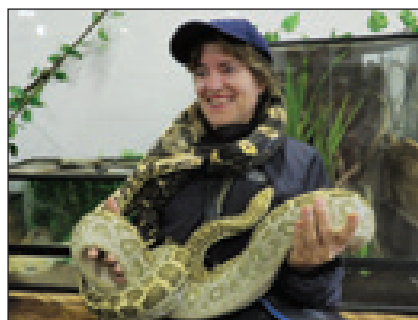
“ο καλός ορειβάτης είναι ο ζωντανός ορειβάτης και στο βουνό δεν αφήνουμε τίποτα παρά μόνο τις φωτογραφίες και τις εμπειρίες μας”
“κανείς δεν είναι τόσο πλούσιος που να μη έχει ανάγκη ένα χαμόγελο και κανείς δεν είναι τόσο φτωχός που να μην μπορεί να το δώσει!!!”
Θέμις



■ Μάγια τι λές;... να ζυγίσουμε τα φίδια μας;



■ Ρέθυμνο, ομάδα Εοφίτων στο πολεμικό Μουσείο



■ Μάγια σε λίγο το θαύμα, ούτε η «Φιδιώτισσα» του Μαρκόπουλου να ήσουν!



■ Νίκο... το χεις, πας κατευθείαν για γητευτής!!!



■ Σαλαμίνα, βαρέθηκε μόνος του ο σκυλάκος και αποφάσισε να κάνει την «σκούπα» στην ομάδα.



■ Εκδρομή Γουμένισσας, στον καταράκτη του Σκρα, φωτ. Μ. Βέττερ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 434
 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