

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΑΙΝΩΙ ΤΙΜΗΣΑΙ

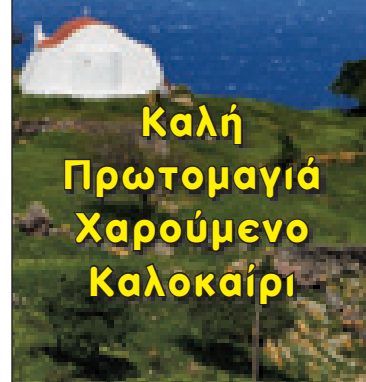


ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

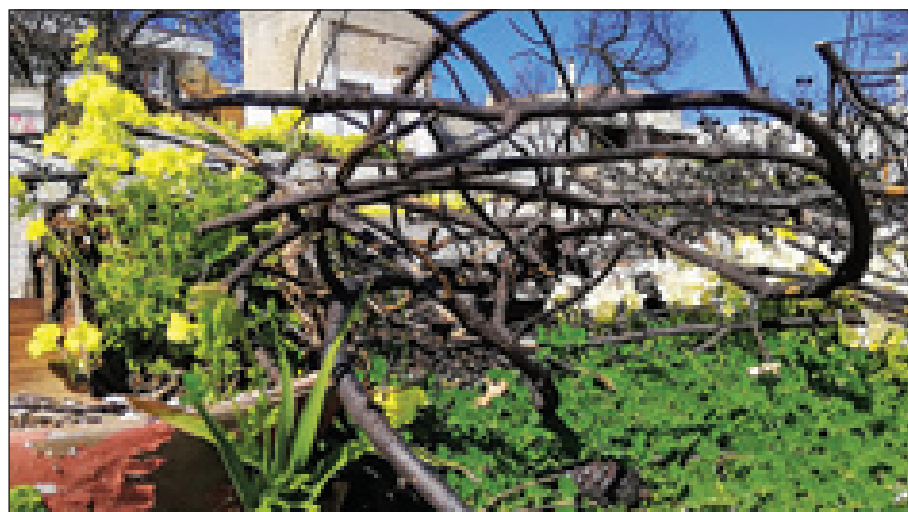
Το τετράμηνο της ΕΟΦ μέσα από το φωτογραφικό φακό.....	3
Δοκιμασίες που σφυρηλατούν σχέσεις και εδραιώνουν ανθρώπινους δεσμούς.....	4
Γενική Συνέλευση- Αρχαιρεσίες 20 Φεβρουαρίου 2019.....	5-7
Ανδρίτσαϊνα- Κυπαρισσία-Τετράζιο- Ναός Επικούριου Απόλλωνα.....	8-9
Κοινωνικά.....	10
Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.....	11
Εκδρομή στη λίμνη του Μαραθώνα.....	13
Χριστούγεννα 2018 εκδρομή στην Κατερίνη.....	14-16
Από τη ζωή της ΕΟΦ.....	17-23
Συνάντηση μνήμης- Υπόσχεση.....	20-21
Προτάσεις για προσεχείς εκδρομές.....	24-25
Εκδρομές και εκδηλώσεις 2ου τετραμήνου 2019.....	26-30
Βασικές υποχρεώσεις αυτών που συμμετέχουν στις εκδρομές της Ε.Ο.Φ.....	31
Μία αλησμόνητη Νύχτα στο Καταφύγιο του Παναχαΐκου.....	32
Καβάλα – Ξάνθη.....	33-35
Νεάπολη - Κύθηρα - Ελαφόνησος – Βελανίδια.....	36-37
Εορτήματα.....	38-39

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

εύχονται στα μέλη,
στους φίλους και
στα Εκδρομικά Σωματεία



**Καλή
Πρωτομαγιά
Χαρούμενο
Καλοκαίρι**



◀ Κτήμα Ε.Ο.Φ. Η βροχή ξέπλυνε τις στάχτες, η φύση δημιουργεί ζωή.

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 2019** η ύλη του περιοδικού (κείμενα και φωτογραφίες) θα παραλαμβάνεται μέχρι τις **15-07-2019**. Ηλεκτρονικές διευθύνσεις: katdrag@yahoo.gr, eof@otenet.gr

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Δημήτρης Αρμενιάκος

Τηλ.: 6977005181

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Κατερίνα Δραγώνα

Τηλ.: 2109316501

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

ΕΤΟΣ 86ο • ΤΕΥΧΟΣ 437 • ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ - ΙΟΥΛΙΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΣ, τηλ. 6977005181

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ: Ν. ΝΙΝΤΟΣ, Ν. ΤΣΟΥΤΣΟΣ, Ε. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΥ, Δ. ΠΑΓΟΥΛΑΤΟΣ, Γ. ΓΚΛΕΤΣΟΣ,

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΓΡΑΦΕΙΩΝ: ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7 (Α΄ όροφος), 106 78 Αθήνα

ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΩΝ: 210 3807093, (17.30 - 20.30) **ΦΑΞ ΓΡΑΦΕΙΩΝ:** 210 3806924,

ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛ. ΕΟΦ: 6947323844

WEBSITE: www.eoffisiolatria.gr, e-mail: eof@otenet.gr

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΙΤΣΑ ΚΑΡΑΤΖΑ

ΔΑΚΤΥ/ΦΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΟΛΓΑ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

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

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΡΑΓΩΝΑ, e-mail: Katdrag@yahoo.gr

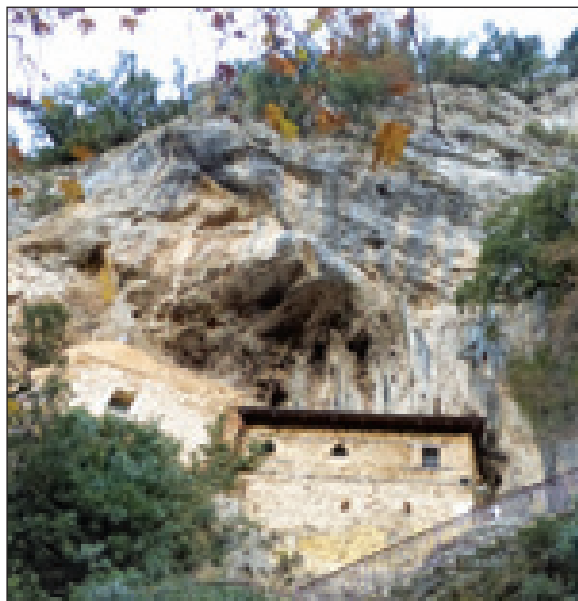
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ: ΣΠΥΡΟΣ ΠΕΝΕΣΗΣ, ΤΗΛ.: 210 3820290, e-mail: prenesis@otenet.gr

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Π. ΚΟΚΚΑΛΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., e-mail: kokkalis@otenet.gr

• ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ •

Εξώφυλλο: ■ Χάλκη, Φωτ. Γιώργος Γκλέτσος

ΤΟ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΦΑΚΟ



■ Το ασκηταριό από Μονή Κερνίτσας προς Μαγούλιανα, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Κύθηρα, Παναγία Μυρτιδιώτισσα, Φωτ. Σ. Δελάρδας



■ Χιονισμένο τοπίο στον Ορεινό Ξενώνα, Φωτ. Φ. Δραγώνα

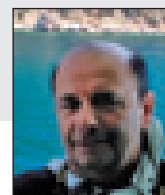


■ Πιέρια, ανεβαίνοντας στην κορυφή Πέντε Πύργοι, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στα Αμπελάκια, Φωτ. Β. Στάση

ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΣΦΥΡΗΛΑΤΟΥΝ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΔΡΑΙΩΝΟΥΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥΣ ΔΕΣΜΟΥΣ



Από τον Πρόεδρο της Ε.Ο.Φ. Νίκο Νίντο

Δύσκολα μπορεί κανείς να γράψει κάτι για την χρονιά που πέρασε μια χρονιά όπως το 2018 που υπήρξε για τον Σύλλογο μας αποτροπιαστική και θα αποτελέσει διαχρονικά το ορόσημο κακοτυχίας. Η ολοκληρωτική καταστροφή του κτήματος στο Μάτι ο χαμός 4 φίλων και η επί μήνες ταλαιπωρία άλλων 2 φίλων θα αποτελούν την μαύρη σελίδα στην ιστορία του Συλλόγου.

Αφήσαμε το πικρό 2018 με ένα δάκρυ, ένα λυγμό και ένα τεράστιο «Γιατί» για όλους τους αδικωμένους της αποφράδας μέρας της 23^{ης} Ιουλίου.

Η Ε.Ο.Φ. προχωράει. Σηκώθηκε βαριά τραυματισμένη από τα συντρίμια και τα ερείπια που μας άφησε η πυρκαγιά και συνεχίζει το δημιουργικό διαχρονικό έργο της.

Παρ' όλα αυτά όμως αυτή η δοκιμασία μας έφερε κοντά και μας αποκάλυψε τα όριά μας. Σφυρηλατήθηκαν οι μεταξύ μας σχέσεις, ανακαλύψαμε, ότι τόσο στα καλά όσο στα άσχημα ο άνθρωπος μπορεί αντλήσει από τον εαυτό του πάρα πολύ δύναμη.

Μαζί με όλους εσάς τα μέλη και φίλους θα ατενίσουμε το μέλλον με συγκρατημένη, έστω, αισιοδοξία.

Πρώτο θετικό βήμα οι νέοι άνθρωποι που άρχισαν να επανδρώνουν τον Σύλλογο με πρώτο δείγμα την σύσταση του νέου Διοικητικού

Συμβουλίου.

Νέοι άνθρωποι με ενθουσιασμό και πολύ όρεξη αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και με την συνδρομή των παλαιότερων και πιο έμπειρων θα προσπαθήσουν να κάνουν το Σύλλογο ακόμα καλύτερο. Η Ε.Ο.Φ. έχει ανάγκη αυτή την ανανέωση, όπως και η κοινωνία γενικότερα και καλωσορίζει με ενθουσιασμό αυτή την εξέλιξη. Ο κόσμος του Συλλόγου ανταποκρίθηκε στο κάλεσμα αυτό της ανανέωσης τους αγκάλιασε και τους εξέλεγε στις πρώτες θέσεις.

Αφήνοντας τη προεδρία του Συλλόγου μετά από 4ετή θητεία θέλω να ευχαριστήσω τα μέλη του Δ.Σ. για την καλή συνεργασία που είχαμε, τους ανθρώπους που μας βοήθησαν που στάθηκαν δίπλα μας στα δύσκολα και φυσικά όλο τον κόσμο της Ε.Ο.Φ. που μας συμπαραστάθηκε και μας εμπύχωσε στα δύσκολα. Όλοι μαζί θα προσπαθήσουμε για ένα καλύτερο μέλλον για το Σύλλογο που τόσο αγαπάμε και τόσο ωραίες στιγμές και εμπειρίες μας προσφέρει.

Ελπίζω και εύχομαι στα 90χρονα του Συλλόγου να τα εορτάσουμε στο αγαπημένο μας «Κτήμα» στο Μάτι, σε νέο σύγχρονο αναγεννημένο, ανανεωμένο περιβάλλον, ένα φιλόξενο καταφύγιο αναψυχής, που θα φιλοξενεί εμάς τους ΕΟΦίτες τα παιδιά, τα εγγόνια και τα δισέγγονα μας και τους φίλους μας.



■ Πως είδαν το Κάστρο της Μονεμβασίας οι πεζοπόροι, Φωτ. Απ. Ψυράκης



ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

www.eoffisiolatria.gr

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ - ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ 20ης ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019

Για το διάστημα από 01/01/2018 έως 31/12/2018

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

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

συγκεντρωθήκαμε σήμερα εδώ στις 20 Φεβρουαρίου του 2019 σύμφωνα με το άρθρο 46 του καταστατικού μας, για την ετήσια Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας.

Η χρονιά που πέρασε μπορώ να πω ήταν η χειρότερη από ιδρύσεως του Συλλόγου. Ενώ ξεκινήσαμε με κέφι να γιορτάσουμε τα 85 χρόνια του Συλλόγου και τα 65 του κτήματος στο Μάτι ο χρόνος για μας σταμάτησε στις 23 Ιουλίου. Την αποφράδα αυτή μέρα καταστράφηκαν ολοσχερώς όλοι οι οικίσκοι και οι εγκαταστάσεις ενώ πληρώσαμε και βαρύ φόρο αίματος χάνοντας τέσσερεις αγαπητούς φίλους παλιά μας μέλη. Άγγελε, Αγγελική, Νίκο, Σωσώ θα σας θυμόμαστε πάντα. Οι απώλειες αγαπητών και προσφιλών μελών μας, ολοκληρώνονται με την Κούλα Σεβαστιάδη, την Καίτη Μπαμπούρα, τον Τάσο Αγγελόπουλο και την Καίτη Κούρου καθώς και των παλιότερων μελών μας: Ιάσμη Τρανού, Πολίνα Χρυσάγη, Αντώνη Κουκουλά, τον πατέρα της Μάγιας και τον αδελφό της Κατερίνας Δραγώνα. Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες τους και κουράγιο. Αρχίζουμε με τον οικονομικό και ορειβατικό απολογισμό για το διάστημα από την 01/01/2018 έως και την 31/12/2018.



© απολογισμός

ΕΚΔΡΟΜΕΣ - ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Αρχίζουμε με τις εκδρομές. Πραγματοποιήθηκαν 31 εκδρομές από 40 προγραμματισμένες με συμμετοχή 852 ατόμων παρουσιάζοντας μια μείωση σε σχέση με την προηγούμενη χρονιά σε αριθμό ατόμων εκδρομικών ημερών και εσόδων. Θετική είναι η συνεχιζόμενη παρουσία νέων ανθρώπων στις εκδρομές μας και ιδιαίτερα στις ορειβατικές. Το internet αλλά και το face book αποδίδουν. Βέβαια πολλοί έρχονται και λίγοι μένουν. Επιμένω ότι πρέπει να συνεχίσουμε τις προσπάθειες μας να τους εντάξουμε στην μεγάλη οικογένεια της ΕΟΦ.

Στο χρόνο που πέρασε πραγματοποιήθηκαν αρκετές σημαντικές εκδρομές. Αρχίζουμε από την Κύπρο την ετήσια εκδρομή του Συλλόγου στο εξωτερικό που είχε και με το παρπάνω ανταπόκριση στα μέλη μας. Θύμισε τις παλιές καλές προ κρίσης εκδρομές του Συλλόγου. Η ετήσια καλοκαιρινή εκδρομή έγινε στη Σάμο, η Πασχαλινή στη Χαλκιδική και η Χριστουγεννιάτικη στην Κατερίνη. Αλλά ξεκινώντας από την αρχή της χρονιάς θα αναφερθούμε στις εκδρομές της Σπάρτης με την έναρξη του Καρναβαλιού, και του Ρέθυμνου το τετράημερο της Καθαράς Δευτέρας. Στις διήμερες εκδρομές πραγματοποιήσαμε περιηγήσεις στο Πήλιο, στο Λεωνίδιο με τον Πάρνωνα, στην Άνδρο, στην Σπερχειάδα με διαμονή στο δασικό χωριό και στην Πάτρα. Το τετράημερο του Αγίου Πνεύματος επισκεφτήκαμε την Φλώρινα και τις Πρέσπες και φυσικά δεν ξεχνάω την παραδοσιακή εκδρομή του Συλλόγου στον Άγιο Γεώργιο - Λιχадονήσια. Όλες οι εκδρομές ήταν

επιτυχημένες. Είχαν τουριστικό και ορειβατικό ενδιαφέρον. Στις περισσότερες οι αρχηγοί ενημέρωναν για τα αξιοθέατα και ξεναγούσαν επί τόπου. Από τις μονοήμερες θα αναφερθώ σε μερικές νέες εκδρομές όπως η πεζοπορία σε τμήμα της λίμνης του Μαραθώνα, η κυκλική διαδρομή Μονή Σκριπούς-Κάστρο Ορχομενού-Υφάντειο όρος-πηγές Χαρίτων, πεζοπορία στο όρος Σκιάθι και επίσκεψη στον Αρκαδικό Ορχομενό ή εκδρομές που είχαμε χρόνια να κάνουμε, όπως Κύμη με πορεία από την Πηγή Γουρνών, πορεία στην Πάρνηθα από την περιοχή του Αυλώνα και τέλος στην ιδιαίτερα επιτυχημένη πεζοπορία στον Υμηττό για παιδιά. Από την πορεία του Συλλόγου το 2018 βλέπουμε μεγάλη συμμετοχή σε πολυήμερες και σε μονοήμερες εκδρομές που γίνονται για πρώτη φορά. Δυστυχώς και κυρίως τον χειμώνα έχουμε περιορισμένες δυνατότητες στην διεύρυνση του 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. Την εκδρομική αποτίμηση του 2018 και διευκρινιστικές λεπτομέρειες θα ακούσετε από την έφορο εκδρομών.

ΤΟ ΚΤΗΜΑ ΤΗΣ ΕΟΦ

Οι εκδηλώσεις στο κτήμα στο Μάτι αρχίζουν στις 6 Ιανουαρίου των Θεοφανείων, με την κοπή της πίτας των παιδιών της ΕΟΦ. Το 2018 με ένα υπέροχο καιρό είχαμε αναπάντεχα μεγάλη συμμετοχή. Το πολύ πρόωρο Πασχαλινό Πανηγύρι οριακά συνδυάστηκε με την εορτή του Αγίου Γεωργίου όχι όμως

με την Πρωτομαγιά. Ξεκίνησε με Αγιασμό και Αρτοκλασία προσφορά της οικογένειας Γιώργου Μουρίκη και συνεχίστηκε με τον πατροπαράδοτο οβελία το ψήσιμο του οποίου επέβλεπε ο Ράκης.

Στις 10 Ιουνίου η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. ανταποκρίθηκε στην πρόσκλησή μας και εορτάσαμε την Παγκόσμια ημέρα Περιβάλλοντος μαζί με 11 άλλους Συλλόγους. Η έναρξη της καλοκαιρινής περιόδου, έγινε με την νοστιμότατη και σε δύο εκδοχές μάλιστα ρεβιθάδα του Γιάννη Μεταξά. Η εορτή του προφήτη Ηλία με αρτοκλασία προσφορά της οικογένειας Τάκη Πίκουλα ήταν και η τελευταία εκδήλωση πριν από την μεγάλη καταστροφή.

Τον χρόνο που πέρασε έγιναν έργα συντήρησης και ο απαραίτητος καθαρισμός του χώρου με αποκομιδή μπαζών και ξερών δένδρων. Ανακαινίστηκαν πλήρως τρεις οικίσκοι και έγιναν εργασίες σε άλλους δύο και στην Καντίνα.

Σημειώνα πάντα ότι τα όποια προβλήματα παρουσιάζονταν κατά την διάρκεια της λειτουργίας του κτήματος έπρεπε να επιλύονταν από την Επιτροπή Κατασκλήνωσης βάσει



Η εφορευτική επιτροπή

του άρθρου 57 του Καταστατικού. Εύχομαι η προτροπή αυτή επαναλαμβανόμενη εδώ και χρόνια του χρόνου να γίνει σε χρόνο Ενεστώτα και όχι Παρατατικό.

ΞΕΝΩΝΑΣ

Στον ορεινό Ξενώνα στο Κεφαλάρι έγιναν βασικά εργασίες συντήρησης όπως μικροεπισκευές κλάδεμα δένδρων και θάμνων και τακτοποίηση του περιβάλλοντος χώρου, καθαρισμός των στρωμάτων και των κουβερτών. Είχαμε αρκετές επισκέψεις αδελφών Σωματείων, προσκόπων και λιγότερο των ΕΟΦιτών. Από οικονομικής πλευράς έχουμε ένα μικρό πλεόνασμα. Το 2019 λόγω χιονιού δεν πραγματοποιήθηκε η κοπή της πίτας στον Ορεινό Ξενώνα αλλά σε ταβέρνα κοντά στο χωριό. Το φλουρί προσφορά του κ. Τάκη Μαντά έτυχε στην Κική Κωνσταντινίδη. Στις 9 Μάιου του 2018 γιορτάσαμε τον Άγιο Νικόλαο τον εν Βουνένοις με καλεσμένους 40 περίπου κατοίκους του χωριού.

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 επιτροπή περιοδικού. Το internet όπως προσα-

νέφερα δίνει μια επί πλέον προβολή στο Σύλλογο παρουσιάζοντας την ιστορία του και την καθημερινή του δραστηριότητα. Προτάσεις για αναβάθμιση, που σκοντάφτουν πάντα στο οικονομικό θέμα. Με την ανέξοδη δημιουργία του face book ανοίξαμε ακόμα μία πύλη για ανέξοδη και εύκολη ενημέρωση.

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. Συνεχίστηκε η διεκπεραίωση των φορολογικών της Ε.Ο.Φ. από λογιστικό γραφείο.

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 που είναι σε διαδικτυακή πλέον μορφή.

Σας καλούμε να κάνετε προτάσεις ή παρατηρήσεις προς τα Διοικητικό Συμβούλιο για οποιοδήποτε θέμα. Μπορείτε να έρθετε την ημέρα που συνεδριάζει και να παρουσιάσετε τις προτάσεις σας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ

Η χρονιά που πέρασε πέρα από τους θανάτους είχαμε και ευτυχή γεγονότα. Νέος κό-

σμος προστέθηκε στην ΕΟΦ. Δύο αγοράκια. Στους ευτυχείς γονείς και τους τρισευχισμένους παππούδες, γιαγιάδες και την προγιαγιά ευχόμαστε, να ζήσουν να τα χαίρονται. Υγεία και καλή τύχη στα νεαρά βλαστάρια τους.

Στην φίλη μας Μαργαρίτα και στον Δημήτρη τον Φιλίππη θύματα της πυρκαγιάς εύχομαι ταχεία αποκατάσταση της υγείας τους. Επίσης στην σύντροφο του Δημήτρη Μίτση και τον μικρό Κωνσταντίνο κουράγιο και υπομονή. Όλα θα ξεπεραστούν και θα είμαστε πάντα δίπλα τους.

Στα γραφεία μας κόψαμε τρεις πρωτοχρονιάτικες πίτες για το 2019. Δυστυχώς η ατμόσφαιρα λόγω των θανάτων δεν ήταν εορταστική όπως τα τελευταία χρόνια, όμως μεζεδάκια και κρασάκι υπήρχε όπως και καλή διάθεση. Μας τίμησαν με την παρουσία τους οι νυν και πρώην πρόεδροι της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. κ.κ. Βασίλης Κατσαντώνης, και Α. Αντωνόπουλος με μέλη του Δ.Σ., αντιπρόσωπος από τον σύλλογο ΠΑΝΑ και ο κ. Γιώργος Πρίντζης. Τυχεροί στη κλήρωση των φλουριών προσφορά του Τάκη Μαντά ήταν για τα μεν παιδιά η Αθηνά Αναστασάκου και για την πίτα του Δ.Σ. ο υποφαινόμενος. Στην πίτα του Συλλόγου το χρυσό φλουρί προσφορά του Ράκη Γιαννακόπουλου κέρδισε το νέο μας μέλος Νίκος Κλαδάς.

Αναφερόμενος στο 2018 έντονη ήταν η πολιτιστική δραστηριότητα του Συλλόγου. Με μεγάλη συμμετοχή παρακολουθήσαμε τις ξεναγίες στα μουσεία Λαλαούνη, Ηρακλειδών, Ακρόπολης, Τράπεζας της Ελλάδος, και Νοσοκομείου Σπητρία. Παρακολουθήσαμε δυο θεατρικές παραστάσεις και δύο παραστάσεις όπερας.

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω το επιτυχημένο γλέντι της Τσικνοπέμπτης καθώς και τις προβολές ψηφιακών φωτογραφιών αλλά και διαφανειών, με ενδιαφέροντα όπως πάντα θέματα. Στα γραφεία μας όμως πραγματοποιήθηκαν και άλλες ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις. Ξεκινώντας από την παρουσίαση βιβλίου στην συγγραφή του οποίου συμμετείχαν μέλη του Συλλόγου μας συνεχίσαμε με εικαστική έκθεση έργων ζωγραφικής, ψηφιδωτού, γλυπτικής, αγιογραφίας και καλλιτεχνικής παρέμβασης σε φωτογραφίες όλα δημιουργίες μελών και φίλων του Συλλόγου. Τα μαθήματα κομποδετικής τέλειωσαν το 2018 και τα αποτελέσματα των έργων είδαμε στην έκθεση που διοργανώσαμε σε συνδυασμό με έκθεση κοσμημάτων και χειροτεχνίας. Σε όλες τις παραπάνω εκδηλώσεις σημαντική ήταν



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΩΝ 20 Φεβρουαρίου 2019	
Αριθμός μελών που παρουσιάστηκαν	108
Αριθμός μελών που ψήφισαν	108
Αριθμός έγκυρων ψηφοδελτίων	107
Αριθμός άκυρων ψηφοδελτίων	1
Αριθμός λευκών ψηφοδελτίων	0
Έλαβαν ψήφους ως εξής:	
ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	98
2. ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ	87
3. ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	75
4. ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ	69
5. ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	68
6. ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	67
7. ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	67
8. ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	67
10. ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ	65
11. ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	61
12. Π.ΑΓΟΥΛΑΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	57
13. ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	51
14. ΜΟΥΖΑΚΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ	48
15. ΤΣΟΛΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ	42
16. ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	30
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ	
1. ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	65
2. ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ	55
3. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΚΙΚΗ	52
4. ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ	42
5. ΤΖΙΜΟΠΟΥΛΟΥ ΝΟΤΑ	28
ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
1. ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ	71
2. ΒΑΓΙΑΤΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	61
3. ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	54
4. ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	40

η συμμετοχή μελών και φίλων του Συλλόγου. Παρά την πεντάωρη διάρκεια παρακολούθησης για δύο συνεχόμενες μέρες αρκετά μέλη και φίλοι του Συλλόγου μας παρακολούθησαν μαθήματα πρώτων βοηθειών. Μπορούμε πλέον να αισθανόμαστε ασφαλείς όταν πεζοπορούμε. Ότι και να μας συμβεί οι πρώτες βοήθειες θα είναι στο πλευρό μας. Η χορευτική ομάδα συνέχισε τα μαθήματα παραδοσιακών χορών κάθε Πέμπτη. Συμμετείχαμε στην εκδήλωση για τα 50 χρόνια του Φυσιολατρικού Συλλόγου του Λιτόχωρου Όλυμπος και στις συνεντεύξεις του Εκδρομικού και Περιηγητικού Ομίλου Αμαρουσίου. Επίσης μέλη και συγγενείς μελών συμμετείχαν στον κλασικό Μαραθώνιο και στον δέκα χιλιομέτρων και σαν ομάδα υποστήριξης στο Σπάρταθλο. Ευχαριστούμε όσους μας συμπαράσθηκαν στην καταστροφή που μας βρήκε, τα μέλη μας που μας βοήθησαν στην προσπάθεια για την

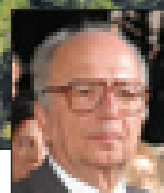
Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η	
Σας γνωρίζουμε, ότι το νέο Διοικητικό Συμβούλιο που αναδείχτηκε από τις αρχαιρεσίες της 20ης Φεβρουαρίου 2019, καταρτίστηκε σε σώμα στις 22 Φεβρουαρίου 2019 και είναι το εξής:	
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	
ΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΨΥΡΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	ΔΡΑΓΩΝΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	ΤΖΙΒΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΤΑΜΙΑΣ	ΝΙΝΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΡΟΜΩΝ	ΒΕΤΤΕΡ ΜΑΓΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ	ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ	ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΕΦΟΡΟΣ ΚΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΜΑΤΙ	ΚΑΦΕΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ	ΣΥΛΒΕΣΤΡΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΕΦΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ - ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ	ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΜΙΣ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ	
ΜΟΥΖΑΚΙΤΟΥ ΕΛΕΝΗ, ΤΣΟΛΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ, ΚΙΝΤΑΤΖΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	
ΠΕΙΘΑΡΧΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ	ΕΞΕΛΕΓΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
ΜΠΑΡΚΟΥΛΗ ΕΦΗ	ΜΠΑΡΚΟΥΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΒΑΓΙΑΤΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΣΤΑΣΗ ΒΑΣΩ
ΜΑΝΤΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΚΙΚΗ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΜΕΣΣΑΡΗ ΜΑΡΙΑ
	ΤΖΙΜΟΠΟΥΛΟΥ ΝΟΤΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 2019-2020	
Φίλες και φίλοι ΕΟΦίτες Οι δραστηριότητες της ΕΟΦ είναι πολλές και διαφορετικές. Οι εκδρομές πρέπει να έχουν ορειβατικό αλλά και τουριστικό ενδιαφέρον. Το κτήμα και ο Ορεινός Ξενώνας έχουν ανάγκες λειτουργικές αλλά και ανακαίνισης της κτιριακής τους υποδομής. Τέλος οι πολιτιστικές εκδηλώσεις αποτελούν ένα απαραίτητο συμπλήρωμα για την ζωή του Συλλόγου. Περιλαμβάνουν ξεναγήσεις σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, θεατρικές παραστάσεις και εκδηλώσεις στα γραφεία στον Ορεινό Ξενώνα και στο κτήμα. Έχει λοιπόν εδώ και χρόνια ο Σύλλογος αποφασίσει την σύσταση γνωμοδοτικών επιτροπών. Σε αυτές προεδρεύουν οι αντίστοιχοι έφοροι και μετέχουν μέλη του Συλλόγου εντός και εκτός του Διοικητικού Συμβουλίου. Η διάρκεια των επιτροπών είναι διετής όση και του Διοικητικού Συμβουλίου εκτός αν με άλλη απόφαση καταργηθούν ή αλλάξουν μέλη τους.	
ΣΥΣΤΑΣΗ ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ ΑΠΟ ΤΟ Δ. Σ. (ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2019-2020)	
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ Κωνσταντινίδου Κική, Μουζακίτου Ελένη, Πετροπούλου Όλγα, Σπανογιαννοπούλου Νέλλη Τσολάκη Μίνα	
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΚΔΡΟΜΩΝ Αγγελοπούλου Θέμις, Κοσμαδάκη Μαρία, Μπάρκουλη Έφη, Νίντος Νικόλαος, Στάση Βάσω Τσούτσος Νικόλαος	
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΟΡΕΙΝΟΥ ΞΕΝΩΝΑ Βέττερ Μάγια, Δραγώνα Κατερίνα, Καφετζόπουλος Φώτης, Κοσμαδάκη Μαρία, Μπενάς Δημήτριος, Τσούτσος Νικόλαος	

καταβολή των αποζημιώσεων όσους προσέφεραν οικονομική ενίσχυση στην Ε.Ο.Φ., έκαναν προβολές, 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. Απευθυνόμενος προς όλους, μας προτρέπω να δείξουμε αγάπη στο Σύλλογο και να τον στηρίξουμε. Ο Σύλλογος περισσότερο από κάθε φορά μας έχει ανάγκη. Πρέπει λοιπόν να βοηθήσουμε όπως μπορούμε την ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ. Και πιστέψτε με πραγματικά το αξίζει.

ΑΝΔΡΙΤΣΑΙΝΑ, ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ, ΤΕΤΡΑΖΙΟ, ΝΑΟΣ ΕΠΙΚΟΥΡΙΟΥ ΑΠΟΛΛΩΝΑ



Κείμενο Απόστολος Ψυράκης, Φωτογραφίες Βασίλης Συλβεστριάδης

Το Σάββατο 16/02/19 πηγαίνοντας προς Κυπαρισσία περιηγήθηκαν την Ανδρίτσαίνα και στη συνέχεια επισκεφθήκαμε τον Ναό του Επικούριου Απόλλωνα στις Βάσες της Τριφυλίας. Ο ναός ανεγέρθηκε σε υψόμετρο 1130μ. το δεύτερο μισό του 5ου αιώνα π.Χ. και αποδίδεται στον Ικτίνο, τον αρχιτέκτονα του Παρθενώνα. Στην συνέχεια επισκεφθήκαμε το πετρόχτιστο χωριό Αμπελιώνα σε υψόμετρο 830μ. με τα ωραία καλντερίμια που

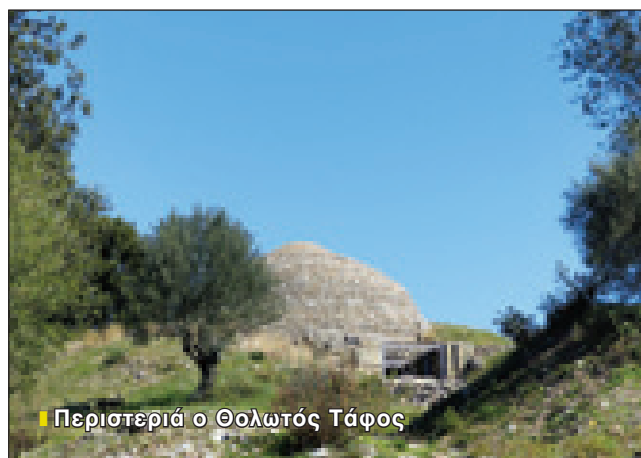
σε οδηγούν σε καταπράσινες χαράδρες, σε πηγές, σε καταρράκτια, σε καστανόδασος. Ένα πραγματικό χωριό - κόσμημα που αναπτύχθηκε από δωρεές πλούσιων κατοίκων όπως η οικογένεια Αγγελόπουλοι.

Διανυκτερεύσαμε στην Κυπαρισσία όπου βρήκαμε την ευκαιρία να την περιηγηθούμε και το βράδυ του Σαββάτου και το πρωί της Κυριακής διότι όποτε περάσαμε χωρίς διανυκτέρευση δεν είχαμε άποψη για την ενδιαφέρουσα αυτή πόλη. Αρχίζοντας από το λιμάνι, όπου ήταν το ξενοδοχείο μας και την παραλιακή ζώνη διαπιστώνει κανείς ότι είναι ένας δημοφιλής προορισμός για καλοκαιρινές διακοπές. Προχωρώντας προς το εσωτερικό, εντυπωσιαστήκαμε από την ρυμοτομία της Νέας Πόλης με τους άνετους δρόμους και τις ωραίες πλατείες. Το πιο ενδιαφέρον όμως τμήμα της Κυπαρισσίας ήταν για μας η Παλιά Άνω Πόλη με τα Νεοκλασικά Κτήρια, την αγορά και κυρίως με το Μεσαιωνικό Κάστρο της Αρκαδίας από όπου η θέα προς την γύρο περιοχή είναι μαγευτική.

Την Κυριακή, η ορειβατική ομάδα έπρωθήθηκε στην Άνω Μέλπεια και πραγματοποίησε ανάβαση στο Τετράζιο. Η υπόλοιπη ομάδα επισκέφθηκε τον Αρχαιολογικό Χώρο Περιστεριά με τους Θολωτούς Τάφους και κατέληξε στην Κάτω Μέλπεια όπου περιηγήθηκε το γραφικό αυτό χωριό με τις Πηγές Κουμπέ, τον Καταρράκτη Κουτέντου και το Λαογραφικό Μουσείο.



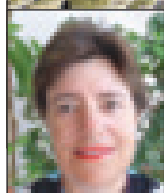
Κυπαρισσία, θέα από το Κάστρο



Περιστεριά ο Θολωτός Τάφος



Ανδρίτσαίνα το Λαογραφικό Μουσείο



ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ, ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΟΝ ΑΜΠΕΛΙΩΝΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΖΙΟ

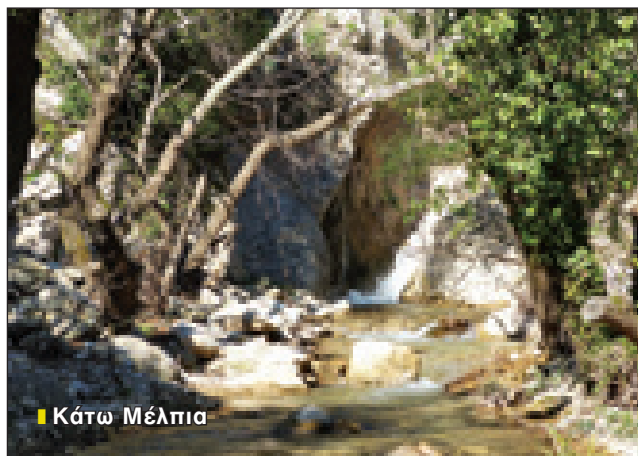
Κείμενο και φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Από το χωριό Αμπελιώνα υπάρχει δυνατότητα να επιλέξει κανείς ανάμεσα από πολλές σηματοδοτημένες διαδρομές, άλλες μεγαλύτερες και άλλες μικρότερες.

Το Σάββατο όπου φθάσαμε στο σημείο εκκίνησης της πορείας, (μετά από την επίσκεψη στην Ανδρίτσεινα και στον ναό του Επικούριου Απόλλωνα), λόγω έλλειψης χρόνου επιλέξαμε να κάνουμε κυκλική πορεία 2 ωρών από μονοπάτι που φθάνει στην πηγή Τριτσέλι, στην συνέχεια ανεβαίνει σε χωματόδρομο και περνώντας κοντά από το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία καταλήγει πάλι στο χωριό. Όμως μας άνοιξε η όρεξη να ξαναέρθουμε στην περιοχή για να πραγματοποιήσουμε και άλλες διαδρομές. Την Κυριακή μία ομάδα 8 ατόμων προωθηθήκαμε με το πούλμαν ως το χωριό Διαβολίτσι προκειμένου από εκεί να πάρουμε ταξί ως τον Άγιο Αθανάσιο της Άνω Μέλπειας (δεν φθάνει πούλμαν εκεί).

Από τον Άγιο Αθανάσιο ξεκινάει σηματοδεδυμένο μονοπάτι ως την κορυφή του όρους Τετράζιου, όπου βρίσκεται το εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία. Η διαδρομή είναι στην αρχή σε μονοπάτι, στην συνέχεια σε χωματόδρομο έως μία στάση (διάρκειας περίπου 1 ώρας). Από εκεί και ως την κορυφή ξεκινάει πάλι μονοπάτι πολύ πετρώδες που θέλει προσοχή. Φθάσαμε συνολικά σε 2 ώρες και 45 λεπτά και από εκεί θαυμάσαμε την θέα προς Μεγαλόπολη, Κυπαρισσία και τον Επικούριο

Απόλλωνα. Επιστρέφοντας στον Άγιο Αθανάσιο μας πληροφόρησαν κάποιοι ντόπιοι, ότι το μονοπάτι προς Κάτω Μέλπεια είναι κλειστό οπότε επιλέξαμε να περπατήσουμε πάνω στην ασφαλτο ως το χωριό Μοναστηράκι από όπου και μας παρέλαβαν ταξί έως την Κάτω Μέλπεια. Στο χωριό ένας κυνηγός μας πληροφόρησε ότι δεν είναι κλειστό το μονοπάτι. Το αφήνουμε για μια άλλη φορά.



■ Κάτω Μέλπια



■ Αμπελιώνας

Κοινωνικά

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

- 1) Βλάχος Ζαχαρίας
- 2) Καραμάνος Ευστάθιος
- 3) Κοκλακίζογλου Αικατερίνη
- 4) Πρωτοψάλτη Ελένη

ΔΩΡΕΕΣ

- Ο Λιακούτσος Γεώργιος προσέφερε 50 ευρώ υπέρ του κτήματος στο Μάτι.
- Ο Δενδρινός Ευάγγελος προσέφερε 200 ευρώ υπέρ του κτήματος στο Μάτι.
- Η οικογένεια Καφετζόπουλου 5.000 ευρώ υπέρ του κτήματος στο Μάτι

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

- Το ζεύγος Δημήτρης και Αμαλία Μπενά απέκτησαν το 4ο εγγονάκι τους, ένα υγιέστατο αγοράκι. Θερμές ευχές σε όλη την οικογένεια.
- Η κόρη του Φώτη Καφετζόπουλου, Ισμήνη και ο Μάνος απέκτησαν ένα υγιέστατο αγοράκι. Τις θερμότερες ευχές μας στο ζεύγος, στον παππού Φώτη και στην προγιαγιά Έρση.

ΠΕΝΘΗ

- Απεβίωσε το μέλος μας, Τάσος Αγγελόπουλος.
 - Απεβίωσε ένα παλιό μας μέλος, η Καίτη Κούρου.
 - Απεβίωσε ο Λευτέρης Μονοκρούσος.
 - Απεβίωσε ο Ερωτόκριτος Καλογερόπουλος
 - Απεβίωσε ο Φώτης Δραγώνας, πατέρας της Φεβρωνίας και αδελφός της Κατερίνας.
 - Απεβίωσε η Εύχαρις Ανεμογιάννη σύζυγος του μέλους μας Γιώργου Ανεμογιαννη.
- Τα θερμά μας συλλυπητήρια στις οικογένειές τους.

Μαθήματα για

Παραδοσιακούς Χορούς

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

Λιχουδιές για το σακίδιο

Επιμέλεια από την Πίτσα Ψυράκη

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΤΡΙΜΜΕΝΗ ΚΑΡΥΔΑ

Υλικά (για 50 μπισκότα)

- 1 πακέτο μαργαρίνη Βιτάμ 250 γρ.
- 3 αυγά
- 2 βανίλιες
- 4 κουταλιές γλυκού κακάο υψηλής περιεκτικότητας (π.χ. Van Houten)
- 2 ποτήρια νερού ζάχαρη
- 1 ποτήρι κρασιού χλιαρό νερό
- 2 πακέτα μπισκότα Μιράντα
- 1 σακουλάκι τριμμένη καρύδα

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε καλά την μαργαρίνη, τα αυγά, τις βανίλιες, το κακάο, τη ζάχαρη και το νερό μέσα σε ένα μεγάλο μπολ.

Βουτάμε ένα-ένα τα μπισκότα στο μίγμα, μετά τα ενώνουμε δύο-δύο και τα απλώνουμε σε ένα μεγάλο δίσκο.

Όταν στεγνώσουν λίγο τα διπλά μπισκότα, τα ξαναβουτάμε στο μίγμα και τα απλώνουμε πάλι στο δίσκο.

Όταν στεγνώσουν λίγο, βουτάμε τα διπλά μπισκότα στην τριμμένη καρύδα και τα βάζουμε στην συντήρηση του ψυγείου για μερικές ώρες.

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

Ανακοίνωση:

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥΛΜΑΝ

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

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



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

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

Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε ΤΑΚΤΙΚΗ ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΜΕ ΑΡΧΑΙΡΕΣΙΕΣ

Στις 6 Απριλίου 2019, ημέρα Σάββατο και ώρα 17.00', η Ομοσπονδία Φυσιολατρικών Ορειβατικών Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδος (Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.), πραγματοποίησε Εσπερίδα για τα Σωματεία-Μέλη της.

Στην Εσπερίδα συζητήθηκαν θέματα που αφορούν τα Σωματεία «Φορολογικές υποχρεώσεις των Σωματείων» και «Προτάσεις για την σωστή Οικονομική Διαχείριση των Σωματείων». Παραβρέθηκαν Πρόεδροι και Γενικοί Γραμματείς των Σωματείων.

Στις 7 Απριλίου 2019, ημέρα Κυριακή και ώρα 09.00', η Ομοσπονδία κατόπιν εγκυκλίου, κάλεσε τα Σωματεία σε Τακτική Γενική Συνέλευση. Αφού διαβάστηκε ο απολογισμός του Διοικητικού Συμβουλίου του έτους 2018, από τον απερχόμενο Πρόεδρό της κ. Βασίλη Κατσαντώνη, ακούστηκαν προτάσεις από τους εκπροσώπους των Σωματείων της, διενεργήθηκαν οι αρχαιρεσίες για την εκλογή του νέου Διοικητικού Συμβουλίου για την τριετία 2019-2022. Καθώς και η εκλογή μελών Εξελεγκτικής Επιτροπής και Πειθαρχικών Συμβουλίων.

Τα νεοεκλεγέντα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου μετά την συγκρότησή τους σε σώμα, είναι τα εξής:

Πρόεδρος

Α' Αντιπρόεδρος

Β' Αντιπρόεδρος

Γενικός Γραμματέας

Ταμίας

Ειδικός Γραμματέας &

Έφορος Λέσχης

Έφορος Δημοσίων

Σχέσεων & Εκδηλώσεων

Έφορος Περιβάλλοντος &

Ορειβατικής Εκπαίδευσης

Μέλος

Γεώργιος Φ. Πρίντζης

Χρυσάνθη Ι. Σφυρή

Δημήτριος Σ. Παγουλάτος

Βασίλης Ε. Κατσαντώνης

Στέφανος Ι. Λιβέρης

Γεώργιος Α. Κωνσταντινίδης

Γεώργιος Ε. Μηλιαράκης

Καίτη Ε. Ευκλείδου

Ανθούσα Ν. Παπαθανάση

Το ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΑΝΤΙΟ ΣΤΗ ΦΙΛΗ ΚΑΙΤΗ Ομιλία του Απόστολου Ψυράκη

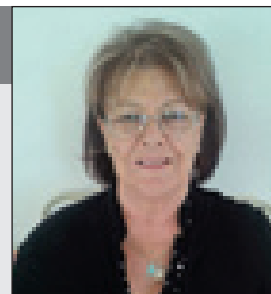
Όταν μπήκα στην «οικογένεια» των Εοφίτων, αρχές της δεκαετίας του 60, σε γνώρισα σαν Κωνσταντινίδου Καίτη. Ο πατέρας σου, ο Μιχάλης, ήταν από τα δραστήρια μέλη της ΕΟΦ και φρόντισε να εισαγάγει στην φυσιολατρία, στην ορειβασία, στον εκδρομισμό και τα δύο του παιδιά εσένα και τον αδελφό σου τον Σπύρο. Στη συνέχεια σε γνωρίσαμε με το επίθετο Κούρου όταν παντρεύτηκες τον Γιώργο και έκανες δική σου οικογένεια.

Παράλληλα με τις οικογενειακές σου υποχρεώσεις, συμμετείχες στις δραστηριότητες της ΕΟΦ. Παραθέριζες στο κτήμα της ΕΟΦ στο Μάτι όπου δημιούργησες τις πρώτες παρέες διότι ήσουν ευχάριστη, ήσουν φιλική και είχες ωραία φωνή που συναγωνιζόσουν τον καλλίφωνο άντρα σου. Ποιος θα ξεχάσει τα γλέντια όπου πρωτοστατούσες στο κτήμα της ΕΟΦ και στις ταβέρνες όπου ήσουν με τον άντρα σου οι κράχτες για όσους ήθελαν να διασκεδάσουν. Παράλληλα συμμετείχες στις ορειβατικές εκδρομές και δεν ξεχνάμε τις πορείες που κάναμε σε χιονισμένα τοπία ή σε απόκρημνες πλαγιές με κατάληξη σε καταφύγια όπου τραγουδούσατε πριν κοιμηθούμε.

Δεν ξεχνάμε ότι συμμετείχες σε συμβούλια και σε επιτροπές στην προσπάθειά σου να βοηθήσεις το αγαπημένο Σωματείο σου. Δεν είναι δυνατόν να ξεχάσουμε επίσης ότι η τελευταία σας δραστηριότητα με τον άντρα σου και τον Αλέκο Χρήστου ήταν η οργάνωση του χιονοδρομικού τμήματος της ΕΟΦ. Σε διαβεβαιώνουμε επίσης ότι όλα τα μέλη μας στενοχωρήθηκαν πολύ όταν αντιμετωπίσατε προβλήματα υγείας πρώτα ο αδελφός σου, μετά ο γιός σου και τέλος εσύ. Στις συζητήσεις μας πάντα αναφέραμε την λύπη μας για τα πολλά προβλήματα που αντιμετωπίζατε.

Αλλά η τελευταία μακράς διάρκειας περιπέτεια που είχες με την υγεία σου, μας λύπησε ακόμη περισσότερο διότι χάναμε σιγά σιγά μία καλή φίλη που πάντα είχε ένα καλό λόγο, μία καλή συμβουλή, ένα ενδιαφέρον για τη ζωή στο περιβάλλον της αγαπημένης μας ΕΟΦ.

Αιώνία σου η μνήμη.



ΕΝΩΣΗ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1933

Facebook Θα μας βρείτε στο:

ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

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

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



Λίμνη Μαραθώνα

ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΛΙΜΝΗ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

Κείμενο Κατερίνα Δραγώνα, Φωτογραφίες Δημήτρης Παγουλάτος, Μάγια Βέττερ

Η λειψυδρία της Αττικής στην Αρχαιότητα επιβεβαιώνεται και από τον αρχαίο μύθο που αναφέρει τον Ποσειδώνα και την Αθηνά να μονομαχούν για το όνομα της πόλης.

Το 1925 υπογράφηκε σύμβαση μεταξύ του Ελληνικού Δημοσίου, της αμερικανικής εταιρίας ΟΥΛΕΝ και της Τράπεζας των Αθηνών για χρηματοδότηση υδροδοτικών έργων. Τότε δημιουργήθηκε και η Ελληνική Εταιρία Υδάτων με κύρια αρμοδιότητά της την εποπτεία των έργων.

Το μεγαλύτερο έργο ήταν το φράγμα της λίμνης Μαραθώνα που βρίσκεται σε μικρή απόσταση από την Αθήνα μεταξύ των δήμων Διονύσου - Ωρωπού και Μαραθώνος. Η τεχνητή αυτή λίμνη έκτασης 2.450 στρεμμάτων υδροδοτεί συμπληρωματικά την πρωτεύουσα από την κατασκευή του φράγματος το 1931.

Το τοξωτό φράγμα που φτιάχτηκε για να συγκρατήσει τα νερά από τα ρέματα της γύρω περιοχής, αλλά και της Πάρνηθας, με την επένδυσή του από πεντελικό μάρμαρο, όμοιο με αυτό του Παρθενώνα, κατέχει την παγκόσμια ιδιαιτερότητα. Περπατώντας κάποιος στο χείλος του φράγματος μπορεί να θαυμάσει την υπέροχη μαγική κατασκευή του.

Έχει 54 μέτρα ύψος και 285 μήκος. Η κατασκευή ολοκληρώθηκε το 1929 για να εξυπηρετήσει τις αρδευτικές ανάγκες της Αθήνας καθώς αυξήθηκαν με το μεγάλο μεταναστευτικό κύμα της Μικρασιατικής Καταστροφής.

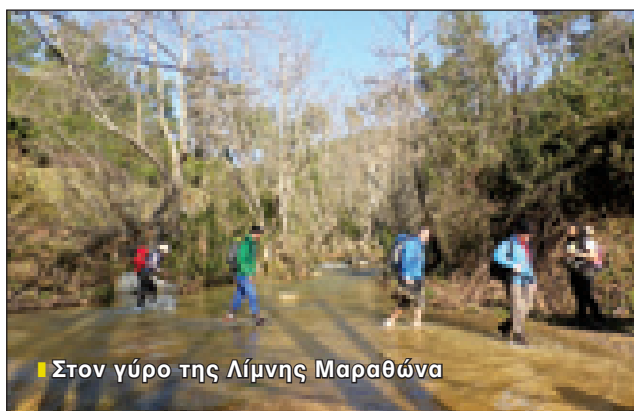
Η κατασκευή του τοξωτού φράγματος απασχόλησε σχεδόν 2.000 άτομα ακόμα και γυναίκες όπου τους είχε παραχωρηθεί δωρεάν στέγαση και σίτιση γιατί παρέμεναν στην περιοχή του Μαραθώνα, μέχρι την ολοκλήρωση του έργου.

Επίσης κατασκευάστηκε σήραγγα μήκους 13,4 χιλιομέτρων μέσω της οποίας θα μεταφέρονταν το νερό από το Μαραθώνα στην Αθήνα. Η σήραγγα αυτή, γνωστή ως σήραγγα του Μπογιατιού κατέληγε στη σημερινή περιοχή του Αγίου Στεφάνου και της Άνοιξης. Για τη διάνοιξη της σήραγγας εργάστηκαν περίπου 450 άτομα.

Η σχεδόν κυκλική πορεία γύρω από το φράγμα αποτελεί αληθινή απόδραση και μάλιστα «εντός των τειχών».



■ Στο Μουσείο Μαραθωνίου δρόμου



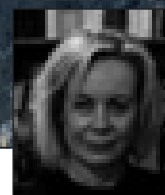
■ Στον γύρο της Λίμνης Μαραθώνα



■ Λίμνη Μαραθώνα

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2018 ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Κείμενο Φωτεινή Μαλλή



Η Χριστουγεννιάτικη εκδρομή της ΕΟΦ, πραγματοποιήθηκε φέτος από το Σαββάτο 22/12/2018 έως την Τετάρτη 26/12/2018 με προορισμό την Κατερίνη παρέχοντας πλούσιο ορειβατικό και τουριστικό πρόγραμμα.

Το πρωί του Σαββάτου αναχωρούμε όλοι με μεγάλο κέφι και χαρά. Και μόνο η πρόθεσή μας ότι για λίγες μέρες θα κάναμε διαγραφή (κοινώς delete) όλων των σκέψεων και της γενικότερης κόπωσης μας και ότι θα βρισκόμασταν ξανά με φίλους της ΕΟΦ σε ωραία νέα μέρη αρκεί για να προκαλέσει γενική χαρά...

Η πρώτη μας στάση είναι το κάστρο του Πλαταμώνα. Στη θέση του κάστρου ήδη από τον 10ο αιώνα βρισκόταν οχυρωμένη βυζαντινή πόλη, το Ηράκλειον, κτισμένη σε αυτή τη φυσική οχυρή θέση για τον έλεγχο της διόδου που οδηγούσε από την Μακεδονία στη Θεσσαλία μέσα από τα Τέμπερη. Με την σημερινή του μορφή το κάστρο κτίστηκε από τους Ενετούς την περίοδο 1204 – 1222 μετά την Δ' Σταυροφορία και την Άλωση της Κωνσταντινουπόλεως. Η Πιερία τότε παραχωρείται στον Βονιφάτιο τον Μομφερρατικό ο οποίος με την σειρά του παραδίδει τις περιοχές Κίτρους και Πλαταμώνα σε ιππότες του με εντολή να κτιστούν κάστρα για να επιβλέπουν το φυσικό πέρασμα από την Μακεδονία στην Θεσσαλία. Αργότερα το κάστρο περιέρχεται ξανά στους Βυζαντινούς αυτοκράτορες έως το 1385 που το καταλαμβάνουν οι Τούρκοι. (πηγή: <https://el.wikipedia.org/wiki/>) Ο Πύργος του κάστρου που δεσπόζει πάνω στην εθνική οδό, είναι ο πιο εντυπωσιακός ακρόπυργος που υπάρχει σε ελληνικό κάστρο. Μέσα στο κάστρο βρίσκεται η εκκλησία της Αγίας Παρασκευής την οποίαν επισκεπτόμαστε για να ανάψουμε κερί.

Συνεχίζουμε στην παραλιακή πόλη του Πλαταμώνα για φαγητό. Από την παραλία κοιτάμε με θαυμασμό το κάστρο. Στα πόδια του η θάλασσα ενώ ο χιονισμένος Όλυμπος το στεφανώνει!

Αργά το απόγευμα φθάνουμε στην Κατερίνη και καταλύουμε στο ξενοδοχείο μας «Ολύμπιον», ακριβώς στο κέντρο της πόλης και απέναντι από την Εκκλησία της Αναλήψεως. Τακτοποιούμε στα δωμάτιά μας και αμέσως μετά φεύγουμε για να επισκεφθούμε το μεγάλο θεματικό πάρκο της Κατερίνης και ένα από τα ωραιότερα αστικά πάρκα της Ελλάδας, με την Χριστουγεννιάτικη διακόσμηση. Χιλιάδες πολύχρωμα λαμπάκια, χριστουγεννιάτικα δέντρα στολισμένα, και σκηνές από όλα τα παιδικά παραμύθια διακοσμούν το

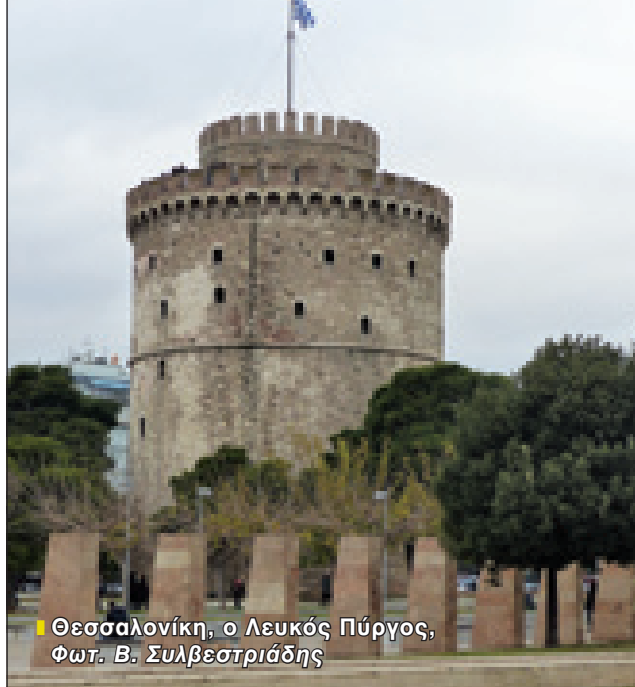
πάρκο, που είναι γεμάτο με λιμνούλες, γέφυρες και συντριβάνια καθώς και ξυλοπόδαρους, ξωτικά, νεράιδες και ήρωες παραμυθιών. Στην υπαίθρια αγορά με παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα προϊόντα αγοράζουμε τοπικά γλυκά και προϊόντα.

Κυριακή 23/12. Πρωί το πρωί αναχωρούμε για το Λιτόχωρο με προορισμό τον Όλυμπο. Η ορειβατική ομάδα χωρίζεται στα δύο: Κάποιοι από εμάς θα ανέβουν στην κορυφή Γκόλνα (υψόμετρο 1033 μέτρα) και θα κατέβουν από τον Ενιπέα με αρχηγό την Μάγια, ενώ οι υπόλοιποι θα διασχίσουν το φαράγγι του Ενιπέα. Η μέρα είναι ηλιόλουστη και η θέα προς το Στεφάνι και τον Μύτικα μας συνοδεύει σε όλη τη διαδρομή. Οι χιονισμένες κορυφές του Ολύμπου λάμπουν μέσα στον καταγάλανο ουρανό. Είναι γνωστή η αγάπη που έχουν οι ορειβάτες για τον Όλυμπο! Καταλαβαίνετε λοιπόν την συγκίνησή μας που ούτε ένα σύννεφο δεν καλύπτει τη θέα των κορυφών του καθώς και την πρόκληση για ατελείωτες φωτογραφίες του...

Η τουριστική ομάδα επισκέπτεται το Μουσείο Γεωλογικής Ιστορίας της Λεπτοκαρυάς καθώς και το Ναυτικό Μουσείο του Λιτοχώρου και γυρνάει με τις καλύτερες εντυπώσεις. Το Μουσείο Γεωλογικής Ιστορίας είναι ιδιωτικό και έχει ιδρυθεί από τον κ. Γιώργο Αρζάνα και τη σύζυγό του. Μας εξηγεί ότι στη γλώσσα των γεωλόγων, ο Όλυμπος θεωρείται Γεωλογικό Παράθυρο δηλαδή παρουσιάζει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον, γιατί στα ανώτερα στρώματα του βουνού, έχουν αναδυθεί πετρώματα ηλικίας 240 εκατομμυρίων ετών!

Το Ναυτικό Μουσείο Λιτοχώρου, εξίσου ενδιαφέρον, δημιουργήθηκε από συνταξιούχους ναυτικούς του Λιτοχώρου, με σκοπό τη διαφύλαξη της ναυτικής πολιτιστικής κληρονομιάς του και με κειμήλια που είχαν διασώσει οι λιτοχωρίτες ναυτικοί. Στα εκθέματα περιλαμβάνονται νάρκες βυθού, ομοιώματα πλοίων όπως της Αθηναϊκής Τριήρους και του Δρόμωνα, καμπάνα ομίχλης, γέφυρα πλοίου, εικόνες του Νίκου Καββαδία, κλπ.

Το απόγευμα συναντιόμαστε όλοι μαζί στο Λιτόχωρο και επιστρέφουμε στην Κατερίνη όπου αναζητούμε τα γνωστά τοπικά πατσάτζικα. Δευτέρα 24/12 Σήμερα η μέρα είναι αφιερωμένη στην Θεσσαλονίκη. Καθ' οδόν σταματάμε για λίγο στον αρχαιολογικό χώρο της Πύδνας. Η Πύδνα είναι γνωστή για την λεγόμενη Μάχη της Πύδ-



■ Θεσσαλονίκη, ο Λευκός Πύργος,
φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Πιέρια, στην κορυφή Πέντε Πύργων 1.715μ.,
φωτ. Μ. Βέττερ

νας, το 168 π.Χ., η οποία σήμανε την οριστική υποταγή της Ελλάδας στους Ρωμαίους. Στη μάχη αυτή ο τελευταίος βασιλιάς της Μακεδονίας, Περσέας, ηττήθηκε από τον ύπατο Αιμίλιο Παύλο. Είναι γνωστή επίσης γιατί εδώ ο Κάσσανδρος δολοφόνησε την Ολυμπιάδα, την μητέρα του μεγάλου Αλεξάνδρου, δια λιθοβολισμού, μετά από μακρά πολιορκία της πόλης. Η Ολυμπιάδα είχε καταφύγει εδώ μαζί με την Ρωξάνη και τον γιό του μεγάλου Αλεξάνδρου, για να κρυφτεί από τον Κάσσανδρο. Ήταν η σπουδαιότερη και πλουσιότερη πόλη της αρχαίας Πιερίας χάρη στο λιμάνι της και την στρατηγική της θέση.

Μετά την ξενάγησή μας από τον φύλακα, συνεχίζουμε για τη Θεσσαλονίκη. Επισκεπτόμαστε τον Λευκό Πύργο και μαθαίνουμε για την ιστορία της Θεσσαλονίκης από την μόνιμη έκθεση στους ορόφους του. Θαυμάζουμε τη θέα από την κορυφή του. Ο καιρός συνεχίζεται ηλιόλουστος και η θέα φθάνει έως τον Όλυμπο! Δίπλα ακριβώς από τον Λευκό Πύργο είναι και η αφετηρία του λεωφορείου Πολιτιστικής Διαδρομής το οποίο γυρίζει όλη την πόλη και μας ξεναγεί στα σημαντικότερα μνημεία: τον Ναό Αγίου Δημητρίου, τα ανάκτορα του Γαλερίου με την πλατεία Ναυαρίνου, την Παναγία Χαλκίων, την Αγορά Μοδιάνο, το Μπεζεστένι, τον ναό Αγίας Σοφίας, Μονή Βλατάδων, Άνω Πόλη, το κάστρο, τα τουρκικά χαμάμ, όλα παρελαύνουν ταχύτατα μπροστά στα μάτια μας. Τέλος κατεβαίνουμε στην Πλατεία Αριστοτέλους, γευματίζουμε ότι

προλάβουμε και περπατάμε κατά μήκος της παραλίας, και προς τον Λευκό Πύργο εκφράζοντας τον θαυμασμό μας για την ωραία Θεσσαλονίκη! Φεύγοντας κάνουμε μία στάση στην Καλαμαριά, και συνεχίζουμε για την Κατερίνη όπου το βράδυ δειπνούμε όλοι μαζί γιορτάζοντας την παραμονή των Χριστουγέννων.

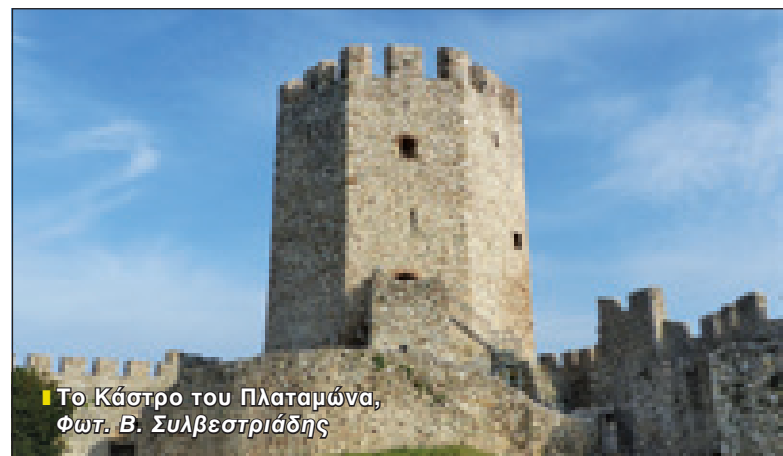
Η μακριά αυτή μέρα ακόμα δεν τελείωσε! Μετά το φαγητό και το τραγούδι, πολλοί από εμάς καταλήγουμε στον ναό της Αναλήψεως απέναντι από το ξενοδοχείο μας, ο οποίος έχει ολονυκτία, και παρακολουθούμε την χριστουγεννιάτικη λειτουργία.

Τρίτη 25/12 Χριστούγεννα! Γιορτάζουμε την ημέρα με τον δικό μας τρόπο! Οι ορειβάτες αναχωρούν για το καταφύγιο της Άνω Μηλιάς για να ανέβουν μία από τις κορυφές των Πιερίων, τους Πέντε Πύργους σε υψόμετρο 1712 μέτρα. Η διαδρομή είναι σε σηματοδεδεμένο μονοπάτι μέσα από δάσος με οξυές. Από την κορυφή η θέα είναι πανοραμική από την μία μεριά προς τον Όλυμπο και από την άλλη προς την ψηλότερη κορυφή των Πιερίων το Φλάμπουρο. Στην Άνω Μηλιά όπου επιστρέφουν συναντούν την υπόλοιπη ομάδα.

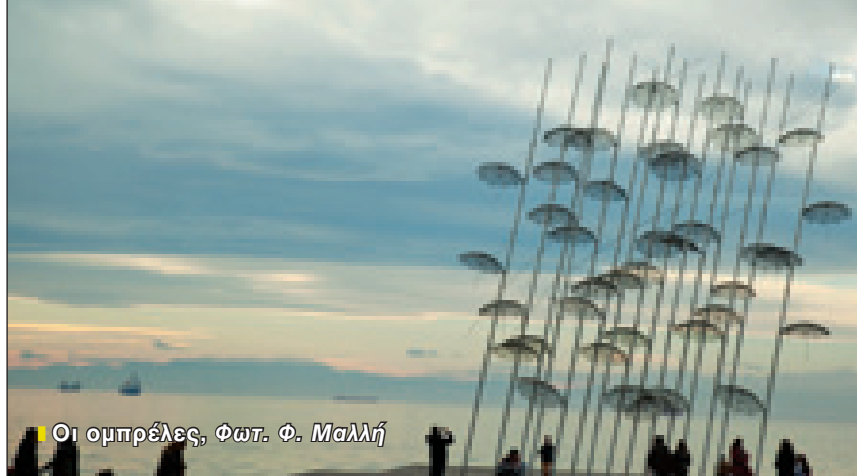
Οι πεζοπόροι παραμένουν στην Κατερίνη και ξεναγούνται στην πόλη από τον κ. Αντώνη Βελόνη, ξεναγό και ιδιοκτήτη πρακτορείου. Περπατώντας επισκεπτόμαστε τα σημαντικότερα αξιοθέατα: την Ευαγγελική εκκλησία με το εκκλησιαστικό όργανο, το αρχοντικό Τσαλόπουλου, την πλατεία Μεγάλου Αλεξάνδρου στολισμένη με τα ρητά του («στους γονείς οφείλο-



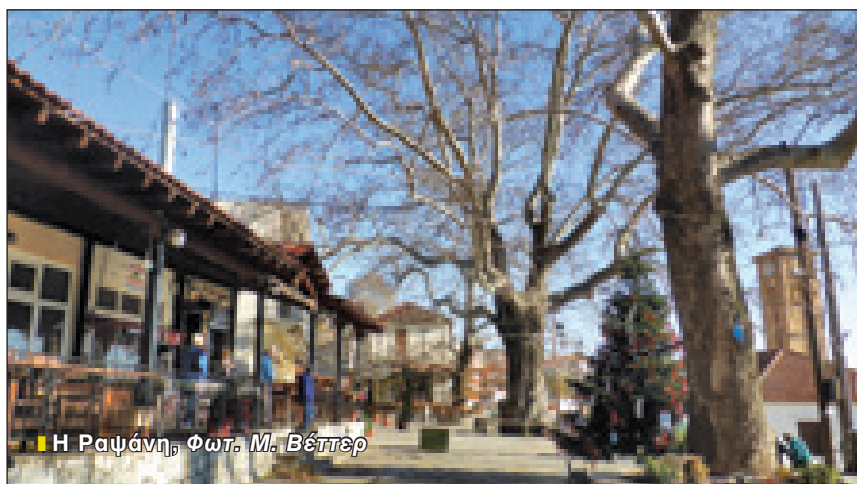
■ Το Χριστουγεννιάτικο πάρκο,
φωτ. Φ. Μαλλή



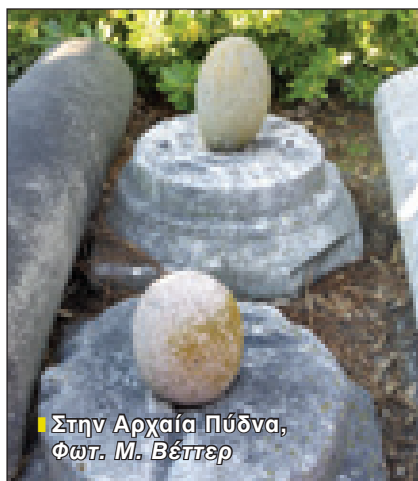
■ Το Κάστρο του Πλαταμώνα,
φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Οι ομπρέλες, Φωτ. Φ. Μαλλή



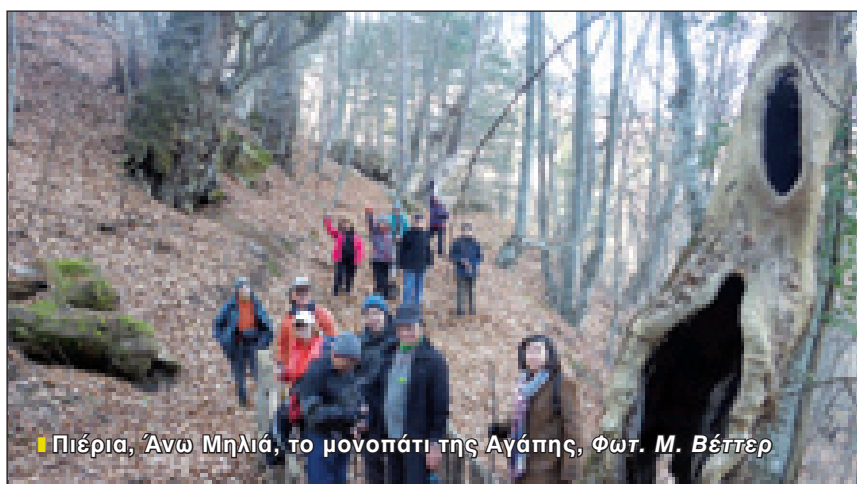
■ Η Ραψάνη, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στην Αρχαία Πύδνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Ναυτικό Μουσείο Λιτοχωρίου, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Πιέρια, Άνω Μηλιά, το μονοπάτι της Αγάπης, Φωτ. Μ. Βέττερ

μεν το ζήν στους δε διδασκάλους το ευ ζην», και «πονούντων και κινδυνευόντων τα μεγάλα έργα»), το δημοτικό σχολείο του 1905, και το μουσουλμανικό τζαμί (ο λεγόμενος τεκές Κατερίνης της αίρεσης των Μπεχτασήδων), και φεύγουμε για το Ελατοχώρι. Απολαμβάνουμε εκεί έναν καφέ και συνεχίζουμε προς την Άνω Μηλιά Πιερίας. Εκεί θα περπατήσουμε το μονοπάτι της Αγάπης στο όρος Μουσών σε υψόμετρο 1000 μ., γεμάτο ξύλινες γεφυρούλες και τρεχούμενα νερά, και θα συναντηθούμε με τους ορειβάτες που κατεβαίνουν από την κορυφή, και όλοι μαζί θα φάμε στο «Αγνάντι του Κώστα». Είναι από τις σπάνιες φορές που θυμάμαι ονομασία ταβέρνας. Αυτό γίνεται γιατί από την συγκεκριμένη, και από άλλη οπτική γωνία τώρα, ο χιονισμένος Όλυμπος, ο Μύτικας και το Στεφάνι δημιουργούν συγκλονιστικό υπερθέαμα! Το απόγευμα επιστρέφουμε στην Κατερίνη και τρώμε βραδυόν σε μία από τις εξαιρετικές ταβέρνες του πεζοδρομίου!

Η Κατερίνη είναι μια ωραία, ήσυχη πόλη, με καλή ρυμοτομία. Βρίσκεται πολύ κοντά στον Όλυμπο, στο χιονοδρομικό κέντρο Ελατοχωρίου αλλά και στη Θεσσαλονίκη (70 χλμ) και έχει θαυμάσιες παραλίες. Απελευθερώθηκε κατά την διάρκεια του Α΄ Βαλκανικού πολέμου (1912-1913) και κατοικήθηκε αρχικά από πρόσφυγες της Θράκης και Μ. Ασίας, από Αλβανούς, Γεωργιανούς και αγρότες των χωριών των Πιερικών ορέων που κατέβηκαν στην πόλη. Η ονομασία της πιθανόν προέρχεται από την αρχαία πόλη Ατερα ή Αθηρα (HATERA).

Τετάρτη 26 Δεκεμβρίου Η ημέρα της επιστροφής. Αφήνουμε την ωραία Κατερίνη με τις καλύτερες εντυπώσεις και κατευθυνόμαστε για Αθήνα. Στο δρόμο σταματάμε στην Ραψάνη κτισμένη στους πρόποδες του Ολύμπου και ονομαστή για το κρασί της.

Όλοι μείναμε ευχαριστημένοι από την Χριστουγεννιάτικη εκδρομή μας όπου πραγματικά ξεχάσαμε κάθε κούραση και γεμίσαμε με ωραίες νέες εντυπώσεις και αναμνήσεις. Ευχαριστούμε άλλη μία φορά την ΕΟΦ, που χάρη στις άοκνες προσπάθειές της, και για την συγκεκριμένη εκδρομή τις προσπάθειες της Μάγιας, μπορούμε εμείς να επισκεπτόμαστε, να περπατάμε, να χαιρόμαστε βλέποντας τόσα ωραία μέρη, και να μαθαίνουμε την ιστορία του τόπου μας.



**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΠΟΛΥΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 102 ΑΤΟΜΩΝ**

ΑΥΛΩΝΑΣ - ΑΓΙΑ ΜΑΡΙΝΑ

Με συμμετοχή 23 ατόμων πραγματοποιήθηκε ημερήσια εκδρομή στις 02/12/18 με βάση τον Αυλώνα. Μια ομάδα πεζοπόρησε και επισκέφθηκε την Μονή Στουδίου και το εντυπωσιακό εκκλησάκι «Αγία Μαρίνα» που έχει χτιστεί σε μία απόκρημνη πλαγιά. Μία άλλη ομάδα επισκέφθηκε την παραλία του Ωρωπού.

ΜΑΙΝΑΛΟ - ΝΥΜΦΑΣΙΑ - ΜΑΓΟΥΛΙΑΝΑ - ΒΥΤΙΝΑ

Το καταπράσινο βουνό Μαίναλο με τις πολλές πεζοπορικές διαδρομές, μας γοητεύει πάντα και γι' αυτό το επισκεπτόμαστε 1-2 φορές τον χρόνο. Αυτή τη φορά, με συμμετοχή 28 ατόμων, πραγματοποιήσαμε στις 09/12/18 την πεζοπορική διαδρομή Νυμφασία - Μονή Κερνίτσας - Μαγούλιανα. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, περιηγήθηκαν την Μονή Κερνίτσας, την Βυτίνα και τα Μαγούλιανα.

ΚΑΤΕΡΙΝΗ

Με βάση την Κατερίνη μία ομάδα 51 ατόμων πραγματοποίησε μία ενδιαφέρουσα Χριστουγεννιάτικη πενήνήμερη εκδρομή με πλούσιο και ποικίλο πρόγραμμα. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

**ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 130 ΑΤΟΜΩΝ**

ΚΕΦΑΛΑΡΙ - ΔΡΥΟΔΑΣΟΣ ΜΟΓΓΟΣΤΟΥ

Στις 13/01/19 πραγματοποιήσαμε ημερήσια εκδρομή στην Ορεινή Κορινθία με συμμετοχή 33 ατόμων. Η πεζοπορική ομάδα ενθουσιάστηκε κάνοντας μία κυκλική διαδρομή στο Δρυοδάσος του Μογγοστού μέσα σε ένα χιονισμένο τοπίο. Στο τέλος συγκεντρωθήκαμε για φαγητό και κόψαμε την πίτα της ορειβατικής ομάδας.

ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑ

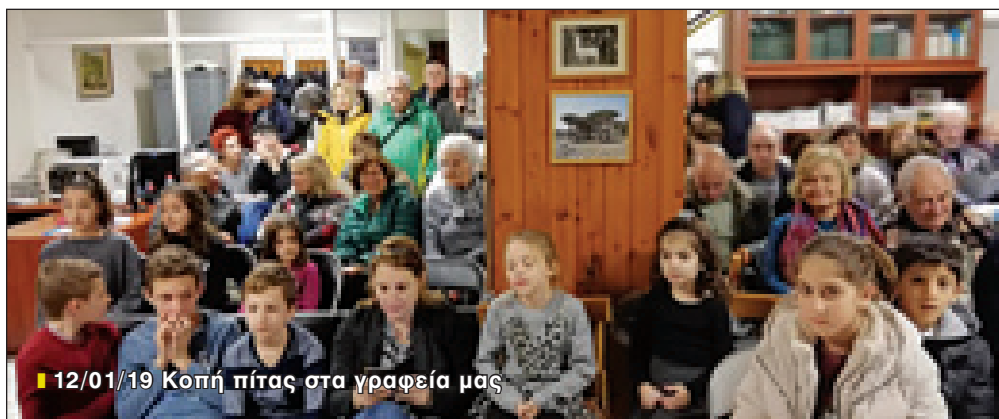
Το διήμερο 19-20/01/19 με συμμετοχή 36 ατόμων πραγματοποιήσαμε μία ενδιαφε-

ρουσα διήμερη εκδρομή με διανυκτέρευση στην Νέα Μονεμβασία.

Τα Σάββατο πηγαίνοντας, επισκεφθήκαμε το Γεράκι που κατά τους Βυζαντινούς χρόνους σημείωσε περίοδο κοινωνικής και θρησκευτικής ακμής. Από αυτή την εποχή σώζονται (άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο ακέραιοι) περίπου 30 ναοί από τους οποίους οι 10 στον μεσαιωνικό οικισμό του Κάστρου που επισκεφθήκαμε. Δεν απολαύσαμε όλο το τοπίο διότι φιλοέβρεχε αλλά ανεβήκαμε μέχρι την κορυφή του κάστρου με την Τρίκλιτη

Βασιλική με Νάρθηκα Εκκλησία του Αγίου Γεωργίου που έχει και τοιχογραφίες του 14^{ου} αιώνα.

Επισπεύσαμε την αναχώρησή μας για να προλάβουμε να περιηγηθούμε το Κάστρο της Μονεμβασίας και τα καταφέραμε, πριν δύσει ο ήλιος, να περπατήσουμε μέσα στα σοκάκια του Κάστρου, να φθάσουμε μέχρι την Αγία Σοφία με την ωραία θέα προς τον οικισμό αλλά κυρίως προς το πέλαγος τριγύρω. Μερικοί έμειναν στον οικισμό του κάστρου μέχρι αργά για να γευτούν τους μεζέδες που προσφέρο-



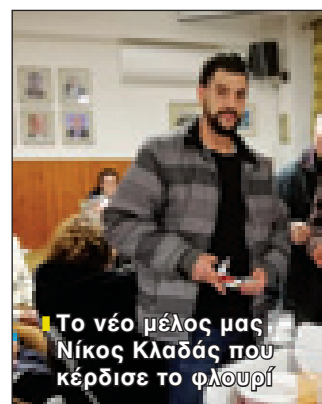
12/01/19 Κοπή πίτας στα γραφεία μας



Ο Πρόεδρος της ΟΦΘΕΣΕ Β. Κατσαντώνης παραδίδει την τιμητική διάκριση στον Πρόεδρο Ν. Νίντο



Ο πρόεδρος της Ε.Ο.Φ. δίνει το φλουρί στην Αθηνά Αναστασάκου



Το νέο μέλος μας Νίκος Κλαδάς που κέρδισε το φλουρί



Την πίτα του Ορεινού Ξενώνα έκοψε ο έφορος του Ορεινού Ξενώνα Β. Σουλβεστριάδης



■ Αυλώνας στο εκκλησάκι της Αγίας Μαρίνας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο ασκηταριό της Σφυρίδας πορεία από Μονή Κερνίτσας σε Μάγουλιανά, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο Δάσος Μογκοστού, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Φαράγγι Ενιπέα στο ασκηταριό του Αγίου Διονυσίου, Φωτ. Μ. Μεσσάρη

νται μέσα σ' αυτό το μεσαιωνικό περιβάλλον του Κάστρου.

Την Κυριακή, η πεζοπορική ομάδα προωθήθηκε στο χωριό Άγιος Νικόλαος από όπου πεζοπόρησε μέχρι την Μονεμβασιά. Μία ωραία διαδρομή που το κύριο της στοιχείο ήταν όταν αντικρύσαμε τον Βράχο της Μονεμβασιάς από ψηλά. Όσοι δεν πεζοπόρησαν περιηγήθηκαν πάλι το Κάστρο, την Νέα Μονεμβασιά και επισκέφθηκαν το Γέρακα, ένα μικρό παραθαλάσσιο γραφικό χωριό το οποίο είναι χτισμένο κυριολεκτικά μέσα σε ένα φιόρδ.

ΓΥΡΟΣ ΛΙΜΝΗΣ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

Με συμμετοχή 61 ατόμων πραγματοποιήσαμε στις 27/01/19 ημερήσια εκδρομή με κύριο στόχο να πεζοπορήσουμε τριγύρω από την Λίμνη Μαραθώνα. Μας κίνησε το ενδιαφέρον, το ότι απαιτούνται ειδικές άδειες και πολλές πληροφορίες επειδή ανάλογα με την εποχή και την στάθμη του νερού, υπάρχουν παρακαμπτήριες διαδρομές. Ένα μεγάλο μέρος της διαδρομής ήταν ενδιαφέρον διότι ήταν κοντά η λίμνη ή είχε θέα προς την λίμνη. Ένα άλλο μέρος όμως της διαδρομής ήταν άχαρο διότι ήταν μακρύτερα από την λίμνη και η διάρκεια της διαδρομής ήταν μεγαλύτερη από ότι προγραμματίζαμε. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, είχαν την ευκαιρία να περιηγηθούν την περιοχή του φράγματος, να επισκεφθούν το Αρχαιολογικό Μουσείο του Μαραθώνα και το Μουσείο του Μαραθωνίου δρόμου. Στο τέλος, όλοι μαζί γευματίσαμε στις ταβέρνες της παραλίας Νέας Μάρκρης.



■ Στην αρχαία Πύδνα, Φωτ. Μ. Βέττερ

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(2 ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΚΑΙ 1 ΔΙΗΜΕΡΗ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 92 ΑΤΟΜΩΝ

ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ – ΠΑΙΑΝΙΑ - ΣΠΗΛΑΙΟ ΚΟΥΤΟΥΚΙ

Στις 03/02/19 πραγματοποιήθηκε μία πεζοπορική διαδρομή χωρίς πούλμαν με συμμετοχή 20 ατόμων. Η ομάδα αυτή ξεκίνησε από το Πυροφυλάκιο της Καισαριανής, ανηφόρισε προς τον Πύργο της Ανθούσας και το κτίριο του ΟΤΕ. Μετα κατηφόρισε προς την Ανατολική πλευρά του Υμηττού και επισκέφθηκε το Σπήλαιο Κουτούκι.

ΤΙΡΥΝΘΑ - ΝΑΥΠΛΙΟ

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος στις 10/02/19 πραγματοποιήσαμε μία ημερήσια εκδρομή στην περιοχή των Μυκηνών με την βοήθεια του εκπαιδευτικού Π. Ψύχα. Αυτή τη φορά με συμμετοχή 45 ατόμων επισκεφθήκαμε – ξεναγηθήκαμε στην Μυκηναϊκή Ακρόπολη της Τίρυνθας και στον Θολωτό Τάφο της Τίρυνθας. Στη συνέχεια, η πεζοπορική ομάδα πεζοπόρησε ανηφορίζοντας στον λόφο του Προφήτη Ηλία και κατηφόρισε προς την κοίτη του ποταμού για να δει το αρχαίο φράγμα. Όσοι δεν πεζοπόρησαν διημέρευσαν στο Ναύπλιο. Τελικά και οι δύο ομάδες γευμάτισαν στο Ναύπλιο όπου μοιράστηκαν σε ομάδες και άλλοι έκαναν τον γύρο του ακρωτηρίου, άλλοι πήγαν μέχρι την παραλία του Καραθώνα και ένα άτομο ανέβηκε στο Παλαμίδι με τα 999 σκαλιά

ΑΝΔΡΙΤΣΑΙΝΑ - ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ - ΤΕΤΡΑΖΙΟ - ΝΑΟΣ ΕΠΙΚΟΥΡΙΟΥ ΑΠΟΛΛΩΝΑ

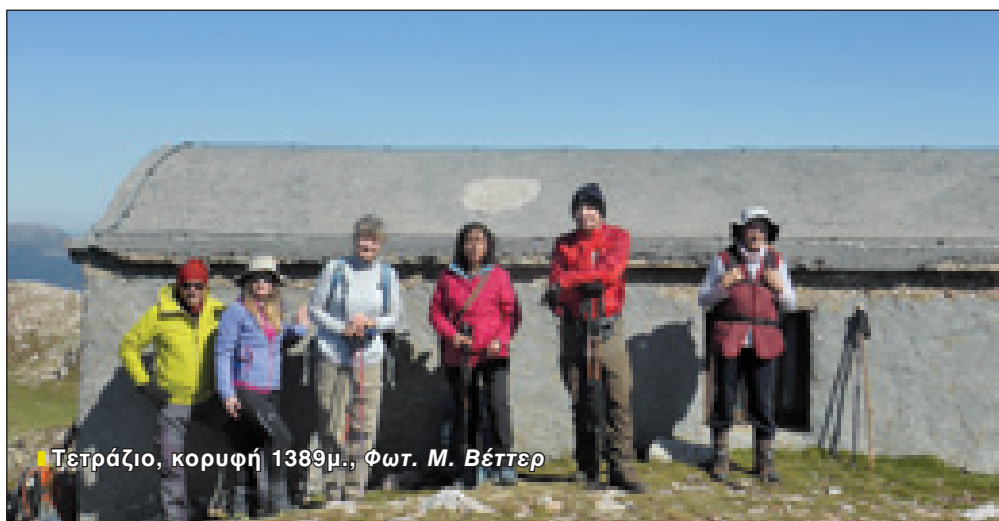
Το διήμερο 16-17/02/19 πραγματοποιήθηκε



Κατερίνη Πιέρια στην κορυφή Πέντε Πύργοι, Φωτ. Μ. Βέττερ



Στον γύρο της Λίμνης Μαραθώνα, Φωτ. Μ. Βέττερ



Τετράζιο, κορυφή 1389μ., Φωτ. Μ. Βέττερ



Τύρινθα, πορεία από τον Θολωτό Τάφο στο φράγμα

(Αφήγηση από το περιοδικό μας το 1953, όπου η Ε.Ο.Φ. έκλεισε τα 20 χρόνια της.)

Ένα βράδυ του Γενάρη του 1933, σε κάποιο υπόγειο της οδού Χάρητος, είναι μαζεμένοι δεκαπέντε νέοι. Μέσα στο στενόχωρο δωμάτιο, κάποιος από τους συγκεντρωμένους μιλάει για την φυσιολατρία και την ορειβασία, μιλάει ακόμα για την ανάγκη να βρει ο άνθρωπος της πολιτείας τον εαυτό του, να βρεθεί κοντά στην φύση μακριά από το καθημερινό άγχος της σκληρής βιοπάλης. Πρέπει συνεχίζει, η συντροφιά να επωμισθεί το βάρος της ίδρυσης ενός Σωματείου. Τα παιδιά αισθάνονται πως έχουν περίσσια δύναμη και ενθουσιασμό, για να μεταβάλουν τα όνειρά τους σε πραγματικότητα. Και εκείνο το βράδυ, βάζουν την υπογραφή τους στο ιδρυτικό της Ε.Ο.Φ.

Έτσι γεννήθηκε το σωματείο μας και στο όνομα που μετά από πολλές προτάσεις καταλήξανε ήταν “ΕΝΩΣΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ”.

Φυσιολάτρες ήσαν, Ορειβασία θα έκαναν και **Ενωμένοι** κυρίως έπρεπε να είναι πάντα, για να πάει μπροστά το σωματείο τους. Τιμητικά παραθέτουμε τα ονόματα των ιδρυτών.

ΟΙ ΙΔΡΥΤΕΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Γ. Δάκογλου, Ι. Καμβύσης, Αλ. Κνεκνόπουλος, Στ. Πολίδης, Δ. Σαμανίδης, Δ. Βλάχος, Θρ. Δεληγιάννης, Α. Χατζηδάκης, Ν. Σταυρουλάκης, Τ. Τσακίρης, Απ. Πούντζης, Κλ. Κόλιας, Αλ. Λουίζου, Μ. Καπάζογλου.



■ Μια εικόνα του πριν...



1953

ΚΤΗΜΑ Ε.Ο.Φ.

ΙΟΥΛΙΟ
ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΝΗ

Όλα τα μέλη της ΕΝΩΣΗΣ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ και οι απανταχού Εοφίτες κουβαλώντας αγάπη και αμέτρητα συναισθήματα από τα 65 χρόνια που πέρασαν μέσα στο αγαπημένο μας κτήμα τιμήσαμε τις ατελείωτες καλοκαιρινές γιορτές με το σούβλισμα των αρνιών στο Πασχαλινό κτήμα τις θεατρικές παραστάσεις τις γιορτές της Πρωτομαγιάς με τα μανιτάρια τα τρεχαλητά και τις φωνούλες των παιδιών

θα συναντηθούμε στο αγαπημένο μας κτήμα. Θα σταθούμε εκεί ένα χρόνο μετά, μέσα στο ίδιο κτήμα θα θυμηθούμε, θα νοσταλγήσουμε και αν θυμηθούμε θα δώσουμε νοερή ΥΠΟΣΧΕΣΗ. ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ ΤΑ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ του χρόνου την ίδια εποχή και να κάνουμε ξανά μια μεγάλη συγκέντρωση. ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ.

Παρακαλούμε για περισσότερες πληροφορίες από αρχές Ιουνίου Τηλ.: 210 921 1111 ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ

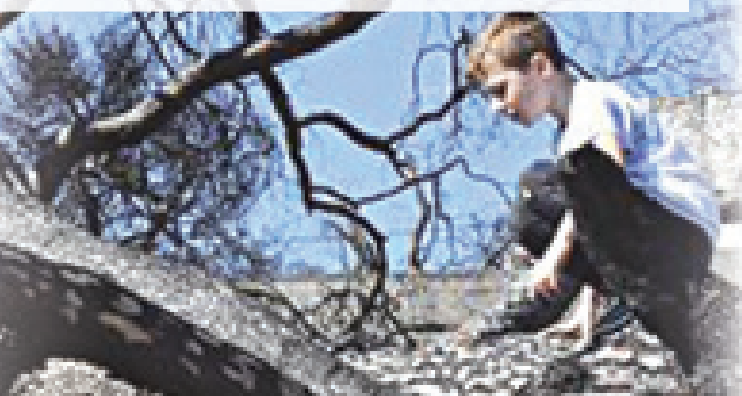


2019

ΜΑΤΙ ΑΤΤΙΚΗΣ

Σ 2019
ΜΗΣ - ΥΠΟΣΧΕΣΗ

ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ,
απημένες μνήμες από εικόνες ζωής χρόνων
αισθήματα ψυχής,
αν και τις γενιές που έζησαν
της Ε.Ο.Φ. με τα γραφικά σπιτάκια,
αστικές βραδιές στην καντίνα μας,
ο πανηγύρι, τα παιγνίδια στο γήπεδο μας,
σεις στο θεατράκι μας,
αγιάτικα στεφάνια, το εκκλησάκι μας
ον μας, τις μορφές των απόμαχων Εοφιτών



ς κτήμα της Ε.Ο.Φ. στο Μάτι Αττικής
ο τοπίο αυτής της απόλυτης καταστροφής
απολώντας όλες τις στιγμές που ζήσαμε
ότι με την συνδρομή όλων μας
ΔΥΝΑΤΑ ΔΥΝΑΤΑ
σε αυτόν τον ίδιο χώρο της Ε.Ο.Φ.
ση στην οδό Φυσιολατρών - Ορειβατών
ΝΕΑΣ ΕΠΟΧΗΣ ΤΟΥ ΚΤΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ Ε.Ο.Φ

ρίες να επικοινωνήσετε με τα γραφεία μας
10 3807093 – 210 3806924
ΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ



Απόσπασμα από το Λεύκωμα για τα 80 χρόνια της Ε.Ο.Φ., ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ

Το 1952 ήταν η χρονιά που αγοράστηκε το κτήμα μας στο Μάτι Αττικής.

Στις 21 Σεπτεμβρίου του 1952, ο τότε πρόεδρος της Ε.Ο.Φ., αείμνηστος **Στ. Παπαδημητρίου**, στη γιορτή του αποχαιρετισμού της θάλασσας στη κατασκήνωση του Ζούμπερι, είπε τα εξής:

«Πρέπει απαραίτητα του χρόνου, με τη βοήθεια του Θεού, να κατασκηνώσουμε σε δικό μας κτήμα, γιατί αλλιώς θα είναι προβληματική η λειτουργία της κατασκήνωσης εδώ.»

Ένα μήνα αργότερα, με τη δραστήρια προσπάθεια της επιτροπής, που με επικεφαλής τους Ανδρέα Παρδαλάκη, Αντώνη Δράκο και μέλη του Δ.Σ., ανέλαβε να βρει και να αγοράσει μια αγροτική έκταση για να φιλοξενεί τα μέλη της Ε.Ο.Φ. Έτσι αποκτήθηκε το σημερινό κτήμα της Ε.Ο.Φ., 14^{ων} στρεμμάτων. Η κάλυψη της δαπάνης αγοράς **70.000** δραχμών σημαντικό ποσό για την εποχή (**200 χρυσές λίρες τότε**), πραγματοποιήθηκε με την **προσφορά των ΕΟΦΙΤΩΝ** που πραγματικά ήταν πολύ συγκινητική.

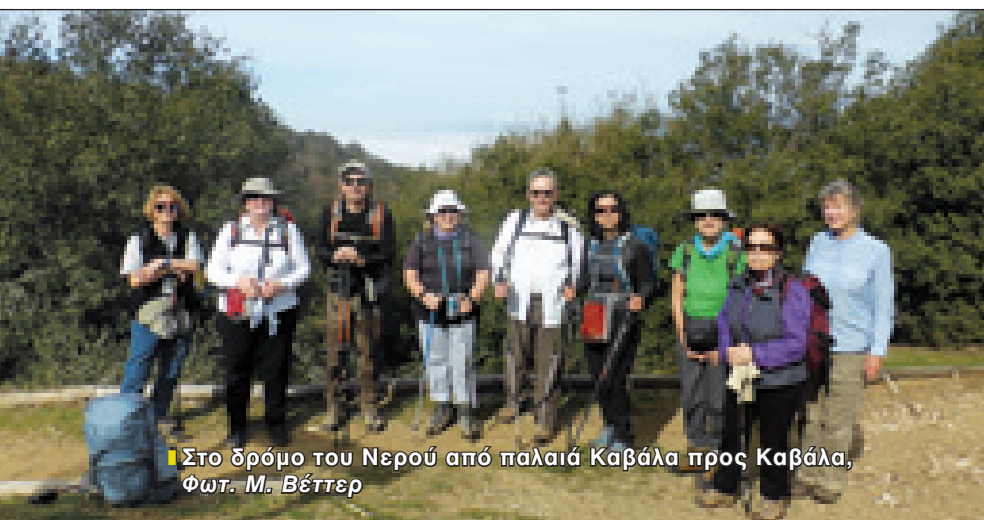
Έρση Καφετζοπούλου,



■ Πασχαλινό πανηγύρι με γιορτή Πρωτομαγιάς...



■ Περιστεριά στον Θολωτό Τάφο, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



■ Στο δρόμο του Νερού από παλαιά Καβάλα προς Καβάλα, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Στο μονοπάτι της Μεσαρόπης, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Υμηττός στον Πύργο Ανθούσας, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΑΠΟ ΤΗ ΖΩ

μία ενδιαφέρουσα διήμερη εκδρομή στην Νοτιοδυτική Πελοπόννησο με συμμετοχή 27 ατόμων.

Σε άλλη στήλη αυτού του τεύχους υπάρχει πλήρης περιγραφή της εκδρομής.

ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΜΑΡΤΙΟ
ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ 3 ΕΚΔΡΟΜΕΣ
(1 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΚΑΙ 2 ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ)
ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ 122 ΑΤΟΜΩΝ

ΚΑΒΑΛΑ - ΞΑΝΘΗ - ΠΑΓΓΑΙΟ

Η αποκριάτικη εκδρομή μας φέτος ήταν στην Βόρειο Ελλάδα με συμμετοχή 38 ατόμων. Στόχοι της εκδρομής ήταν η Καβάλα όπου διανυκτερεύσαμε και η Ξάνθη για να συμμετάσχουμε στα δρώμενα του δημοφιλούς Αποκριάτικου Καρναβαλιού της Ξάνθης. Σε άλλη στήλη του τεύχους αυτού υπάρχει πλήρης περιγραφή.

ΝΕΑΠΟΛΗ - ΚΥΘΗΡΑ - ΕΛΑΦΟΝΗΣΟΣ - ΒΕΛΑΝΙΔΙΑ

Με την ευκαιρία που η 25^η Μαρτίου έπεφτε Δευτέρα, πραγματοποιήσαμε μία 3ήμερη εκδρομή με συμμετοχή 36 ατόμων στο Ανατολικό ποδάρι της Πελοποννήσου, στην περιοχή του Μαλέα ή όπως λένε τον Δήμο Βοιών. Σε άλλη στήλη αυτού του τεύχους υπάρχει πλήρης περιγραφή της εκδρομής.

ΔΗΜΗΤΣΑΝΑ - ΛΟΥΣΙΟΣ - ΚΑΡΥΤΑΙΝΑ

Στις 31/3/19, με συμμετοχή 48 ατόμων, επισκεφθήκαμε πάλι την Αρκαδία. Αυτή τη φορά, πήγαμε στην Δημητσάνα από όπου η πεζοπορική ομάδα διέσχισε την χαράδρα του Λούσιου ποταμού απολαμβάνοντας τις καταπράσινες πλαγιές, τα πολλά νερά, το άνετο μονοπάτι, μερικούς νερόμυλους και τα γραφικά γεφύρια. Κατά τη διαδρομή, επισκέφθηκε την Μονή Φιλοσόφου, το Κρυφό Σχολειό (Παλαιά Μονή Φιλοσόφου), την Μονή Αγ. Ιωάννου του Προδρόμου (στην αυλή μόνο διότι ήταν κλειστή λόγω μεσημβρινής ξεκούρασης), τον Βυζαντινό Ναό του Αγίου Ανδρέα και την Αρχαία Γόρτυνα. Εκεί στην Αρχαία Γόρτυνα σταμάτησε μία ομάδα των πεζοπόρων ενώ οι υπόλοιποι προχώρησαν μέχρι την γέφυρα του Ατσίχολου. Όσοι δεν πεζοπόρησαν, περιηγήθηκαν την Δημητσάνα, το μουσείο με τους μαρτυροτόμους, την Στεμνίτσα και την Καρύταινα όπου γευμάτισε όλη η ομάδα.

Εκδηλώσεις που έγιναν το προηγούμενο τετραμήνιο

- Στις 11/01/19 πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας των παιδιών και των ενηλίκων γραφεία μας παρουσία του προέδρου Βασίλη Κατσαντώνη και μελών του Δ.Σ. της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε.
- Ο πρόεδρος Νίκος Νίντος χαιρέτησε τους παρευρισκόμενους και ευχήθηκε σε όλους καλή χρονιά. Αρχικά έκοψε την πίτα των παιδιών και τα παιδιά παρέλαβαν τα δώρα τους. Το αναμνηστικό ασημένιο φλουρί κληρώθηκε στην Αθηνά Αναστασάκου.
- Ακολούθησε η κοπή της πίτας του Δ.Σ. και το φλουρί κέρδισε ο Νίκος Νίντος. Στην συνέχεια έγινε η κλήρωση του αναμνηστικού φλουριού για τα μέλη της Ε.Ο.Φ. και το φλουρί κέρδισε ο Νίκος Κλαδάς. Τέλος ακολούθησε μικρός μπουφές με κρασί και αναψυκτικά για να ευχηθούμε Καλή Χρονιά.
- Η ομοσπονδία βράβευσε με τιμητική διάκριση την Ε.Ο.Φ. και η απονομή της έγινε από τον πρόεδρο της ομοσπονδίας Βασίλη Κατσαντώνη.
- Κατά τη διάρκεια της εκδρομής που πραγματοποιήσαμε στην Ορεινή Κορινθία στις 13/01/19, κόπηκε η πίτα της ορειβατικής ομάδας. Τυχερή στην κλήρωση του αναμνηστικού χρυσού φλουριού, ήταν η Κική Κωνσταντινίδου.
- Στις 21/01/19 πραγματοποιήθηκε στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Γιώργο Γκλέτσο με θέμα «Η ΕΟΦ στην Κύπρο»
- Στις 23/01/19 μία ομάδα 41 ατόμων παρακολούθησε την όπερα «ΣΙΜΟΝ ΜΠΟΚΑΝΕΓΚΡΑ» στην Εθνική Λυρική Σκηνή που τώρα στεγάζεται στο Πολιτιστικό Κέντρο Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος.
- Στις 08/02/19 πραγματοποιήθηκε, στα γραφεία μας, συγκέντρωση αρκετών μελών μας για να προταθούν εκδρομές και εκδηλώσεις του 2^{ου} τετραμήνιου 2019.
- Στις 09/02/19 μία ομάδα 33 ατόμων ξεναγήθηκε στο Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης.
- Στις 05/03/19 μία ομάδα 22 ατόμων παρακολούθησε μία ιδιαίτερη συναυλία του συνθέτη, μαέστρου και δεξιοτέχνη τρομπιτίστα Γιώργου Μουζάκη στο Μέγαρο Μουσικής.
- Στις 16/03/19 πραγματοποιήθηκε στο κτήμα της ΕΟΦ στο Μάτι, επιμνημόσυνη δέηση για τους Εοφίτες που έχασαν την ζωή τους κατά την φονική πυρκαγιά της 23^{ης} Ιουλίου 2018.
- Στις 20/03/19 μία ομάδα 36 ατόμων ξεναγήθηκε στο Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας.



■ Στην γέφυρα του Ατσίχολου πάνω από τον ποταμό Λούσιο, Φωτ. Μ. Βέττερ



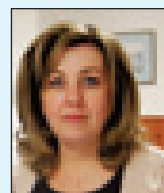
■ Καβάλα, Μεσορόπη ξεκινώντας για το μονοπάτι, Φωτ. Β. Συλβεστριάδης



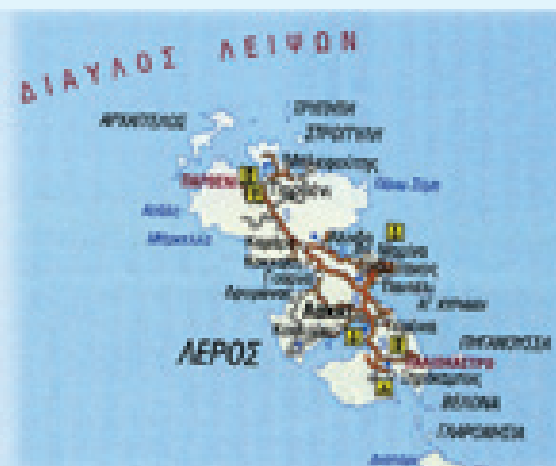
■ Από Νυμφασία προς Μονή Κερνίτσας, Φωτ. Μ. Βέττερ



■ Νεάπολη, στην Αγία Ειρήνη, Φωτ. Μ. Βέττερ



ΛΕΡΟΣ



«Πότε θ' ανοίξουμε πανιά να κάτω στο τιμόνι, να δω της Λέρος τα βουνά να μου διαβούν οι πόνιοι» (Μπρατσέρα. Παραδοσιακό τραγούδι).

Λέρος, το νησί της Αρτέμιδος. Το αρχαίο όνομα της Λέρου και της Καλύμνου, ήταν Καλύδνιαι νήσοι. Το όνομα Λέρος εικάζεται ότι προέρχεται από τη λέξη Λευρός που σημαίνει λείος, ομαλός, σε αντίθεση με την ορεινή και βραχώδη Κάλυμνο. Πατρίδα του ιστορικού Φερεκύδη και του σκωπτικού ποιητή Δημόδοκου (550π.Χ.). Νησί με πλούσια ιστορία και φυσική ομορφιά, στο ΝΑ άκρο του Αιγαίου κοντά στην Πάτμο και ΒΔ της Καλύμνου, ανήκει στα Δωδεκάνησα. Κατοικήθηκε από Φοίνικες, Λέλεγες και Κάρες. Πήρε μέρος στον Τρωικό Πόλεμο. Μετά τον Πελοποννησιακό Πόλεμο, ήρθε στην κυριαρχία των Σπαρτιατών. Αργότερα καταλήφθηκε από τους Πέρσες και την απελευθέρωσε ο Μέγας Αλέξανδρος. Κατά τη Βυζαντινή περίοδο, καταλήφθηκε από Γενουάτες, Ενετούς και Ιωαννίτες Ιππότες. Το 1522 περνάει στα χέρια των Τούρκων. Το 1924 απελευθερώθηκε και για 3 χρόνια γίνεται βάση ανεφοδιασμού του Ελληνικού Ναυτικού. Με τη συνθήκη του Λονδίνου 1830 ανήκει πάλι στην Τουρκία. Το 1912 καταλήφθηκε από τους Ιταλούς. Η συνθήκη της Λωζάννης επιβεβαιώνει την κατοχή της από τους Ιταλούς. Στη Λέρο οι Ιταλοί έμειναν 31 χρόνια. Το Νοέμβριο του 1943, γίνεται η μάχη της Λέ-

ρου, που κράτησε 50 ημέρες. Η ταϊνιά «Τα κανόνια του Ναβαρόνε» (αν και γυρίστηκε στη Ρόδο), είναι εμπνευσμένη από αυτή τη μάχη και το φανταστικό νησί Ναβαρόνε είναι η Λέρος. Το 1948 ενσωματώθηκε μαζί με τα άλλα Δωδεκάνησα στην Ελλάδα. Όλη η Λέρος είναι ένα μουσείο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το Πολεμικό μουσείο του αναστηλωμένου Τούνελ Μερικιάς, κοντά στο Λακκι, που φιλοξενεί στολές, όπλα, έγγραφα, φωτογραφίες από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο και στρατιωτικό μουσειακό πάρκο, με στρατιωτικά αυτοκίνητα, φορτηγά και αεροπλάνα. Η Λέρος στην πρόσφατη ιστορία της, υπήρξε τόπος εξορίας πολιτικών κρατουμένων (1967-1974), στο Παρθένι. Εξόριστοι εκεί ο Μανώλης Γλέζος και ο ποιητής Γιάννης Ρίτσος. Εκεί γράφει τα «18 Λιανοτράγουδα της πικρής πατρίδας». Τα βουνά της Λέρου είναι χαμηλά με την ψηλότερη κορυφή Κλειδί (300 μ. περίπου), νότια η Σκουμπάρδα και το Διαπόρι και ανατολικά το Απιτίκι. Ανάμεσά τους, σχηματίζονται πεδινές εκτάσεις και εύφορες κοιλάδες. Φτάνοντας το καράβι στο λιμάνι της Λέρου, το Λακκί, το μεγαλύτερο φυσικό λιμάνι μεγάλου βάθους στην Μεσόγειο, βλέπεις την κυκλική αγορά με το ρολόι, το συγκρότημα σινεμά- θεάτρου- ξενοδοχείου (Ρόμα), το συγκρότημα του Δημαρχείου και ιδιωτικές κατοικίες, κατασκευασμένα από τους Ιταλούς, αντιπροσωπευτικό δείγμα του ιταλικού ρασιοναλισμού. Οι Ιταλοί το ονόμαζαν Πορτολάγκο, και εκεί έφτιαξαν μεγάλη ναυτική βάση. Νότια βρίσκεται ο Ξηρόκαμπος, παραθαλάσσιο ψαροχώρι, με αμμουδερή παραλία και πεντακάθαρα νερά και το γραφικό εκκλησάκι της Παναγίας Καβουράδενας, κτισμένο στην εσοχή ενός βράχου δίπλα στη θάλασσα. Η εικόνα της Παναγίας στολίζεται με ένα τεράστιο καθούρι. Βόρεια, η πρωτεύουσα Αγία Μαρίνα, που μαζί με τον Πλάτανο και το Παντέλι, είναι ένα ενιαίο οικιστικό σύνολο, που σκαρφαλώνει προς το Κάστρο. Στην Αγία Μαρίνα, υπάρχει το Αρχαιολογικό μουσείο, το Φρούριο Μπρούζι ρωμαϊκής εποχής και πολλά επιβλητικά αρχοντικά και παραδοσιακά σπίτια. Στην πλατεία του Πλάτανου, βρίσκεται το Δημαρχείο, η νέα Δημοτική Βιβλιοθήκη με ιστορικά αρχεία του Νησιού και τα Αρχοντικά Κανδιόγλου και Αντωνέλλου, μουσεία λαϊκής τέχνης και ιστορίας. Από τον Πλάτανο ανηφορίζοντας προς το Κάστρο, βρίσκουμε τα σκαλιά για την Παναγία του Κάστρου ή (Κυρά), Έχει χρυσοποίκιλτο τέμπλο και εικόνα της Παναγίας της Βρεφοκρατούσας που φιλοτεχνήθηκε το 1732. Έχει πανοραμική Θέα στο Αιγαίο. Εκεί υπάρχει και Εκκλησιαστικό μουσείο. Κατεβαίνοντας προς το Παντέλι, αντικρίζεις τα νησάκια Αγία Κυριακή και Πιανούσα. Ανάμεσα στην Αγία Μαρίνα και τα Άλιντα βρίσκεται το Κριθώνι, με πολυτελή Ξενοδοχεία και παλιές Λέρικες κατοικίες. Ιδιαίτερα εντυπωσιακό το Πατριαρχείο, ένα επιβλητικό νεοκλασικό αρχοντικό. Τα Άλιντα, παραθαλάσσιος οικισμός με μεγάλη τουριστική κίνηση. Αξιοθέατο, ο λιθόκτιστος πύργος Μπελλένη (Μουσείο Τύπου, Ιστορικό και Λαογραφικό). Ο βορειότερος οικισμός της Λέρου το Παρθένι. Εκεί βρίσκεται το αεροδρόμιο του νησιού, τα κτίρια όπου έμειναν οι πολιτικοί κρατούμενοι και το εκκλησάκι της Αγίας Κιουράς ή Ματρώνας, με ιδιόμορφες αγιογραφίες που ζωγράφισαν οι πολιτικοί κρατούμενοι. Το υπουργείο πολιτισμού, το κήρυξε διατηρητέο μνημείο και έργο τέχνης. Απέναντί υπάρχει το νησί Αρχάγγελος. Βόρεια του όρμου της Γούρνας, στην περιοχή Κόκκαλης, βρίσκεται το γραφικό εκκλησάκι του Αγίου Ισιδώρου, χτισμένο πάνω σε βράχο, μέσα στη θάλασσα που ενώνεται με τη στεριά μ' ένα στενό διάδρομο 50μ. Έχει θαυμάσιο ηλιοβασίλεμα. Στα δυτικά ο κόλπος της Γούρνας με περιβόλια και φυτείες εσπεριδοειδών. Εδώ είναι η εύφορη πλευρά του νησιού. Τέλος στη νότια πλευρά του κόλπου της Γούρνας, ο οικισμός Δρυμώνας. Μικρό ψαροχώρι, με μικρή παραλία και πεύκα. Στο νησί υπάρχουν πανέμορφες παραλίες και ορμίσκοι, με πεντακάθαρα νερά, άλλες τουριστικές και οργανωμένες και άλλες παρθένες χωρίς πολύ κόσμο. Βρωμόλιθος, Άλιντα, Αγία Μαρίνα, Γούρνα, Μπελεφούτης, Άγιος Σπυρίδωνας, Αγία Κιουρά, Δύο Λισκάρια, Κρυφός, Κουλούκι, Κριθώνι, Μερικιά, Ξηρόκαμπος, Παναγίες, Παντέλι. Στη Λέρο, βρίσκεις φρέσκα ψάρια και θαλασσινούς μεζέδες. Μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε τα φρέσκα νοστιμότητα καλαμάρια της. Δοκιμάστε αλιπαστά Λέρου, Λέρικες τυρόπιτες με τοπική μυζήθρα, πιπτάκια με φάβα και ντόπιο κρασί. Αγοράστε μέλι θυμαρίσιο, πουργακία, ξεροτήγανα, σβίγγους (τοπικά γλυκά). Δοκιμάστε τις "γκαβάφες" γλυκόξυνο φρούτο με έντονο άρωμα και χαρακτηριστική γεύση (Προέρχεται από την Αίγυπτο και καλλιεργείται μόνο στη Λέρο) και αναψυκτικό σουμάδα από πικραμύγδαλο. Ανάλογα με τις τοπικές συνθήκες, μπορεί να πραγματοποιηθούν επισκέψεις στα νησιά Κάλυμνος- Λειψοί και Ψέριμος



ΚΥΘΝΟΣ - ΓΥΑΡΟΣ

Η Κύθνος με λιμάνι τον Μέριχα είναι το πρώτο νησί στη γραμμή των Δυτικών Κυκλάδων μεταξύ Κέας και Σέριφου και ανήκει στην περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου. Απέχει 56 ναυτικά μίλια από Πειραιά και 22 από το Λαύριο, 3 ώρες από το λιμάνι του Πειραιά και μόλις 1 ώρα και 40 λεπτά από το λιμάνι του Λαυρίου. Στο νησί υπάρχουν δύο μεσόγεια χωριά, η Χώρα ή Μεσαριά και η Δρυοπίδα ή Σύλλακας και τρεις παραθαλάσσιοι οικισμοί: ο Μέριχας τα Λουτρά με τις ιαματικές πηγές και η Παναγία Κανάλα με την ομώνυμη εκκλησία.

Στην Κύθνο λειτούργησαν μεταλλεία σιδήρου από το 1873 έως το 1940. Τα μεταλλεία σήμερα είναι σήμερα ανενεργά, και έχουν αφήσει έντονα τα σημάδια στο τοπίο. Τα υπολείμματα της μεταλλευτικής δραστηριότητας βρίσκονται διάσπαρτα σε όλο το νησί.

Από τον 12ο αιώνα ονομάζεται και Θερμιά (ή Θηραμνιά) από τις θερμές πηγές που υπάρχουν στον όρμο των Λουτρών, οπότε αναφέρεται ως «Επισκοπή Κέας και Θερμίων». Τα λουτρά της Κύθνου απολάμβανε ο βασιλιάς Όθωνας και η βασίλισσα Αμαλία (1837-1862).

Πρώτοι κάτοικοι της Κύθνου αναφέρονται οι Δρύοπες με βασιλιά τον Κύθνο, εξ ου και το όνομα Δρυοπίς ή Οφιούσα. Στον Μεσαίωνα λεγόταν Θήραμνα (όπως ο Δανιήλ ο Θηράμνιος 1661). Ο Νείλος Δοξαπατρός το 1143 την αναφέρει με το όνομα Θερμιά, οι Τούρκοι την αποκαλούσαν «Χαμám αντασί» (νήσος Λουτρά) και τέλος οι Ιταλοί την αποκαλούσαν «Φέρμινια».

Στα αρχαία χρόνια στην Κύθνο ήκμασε η ιωνική αποικία υπό τους Κέστορα και Κέλυφο η οποία φημιζόταν για την ευνομία της. Ο Αριστοτέλης αφιέρωσε ειδική μελέτη για τη Κύθνο την «Περί Κυθνίων Πολιτείας» η οποία όμως δεν διεσώθη. Επίσης οι αρχαίοι Κύθνιοι ανέδειξαν δύο ονομαστούς ζωγράφους τον Τιμάνθη και τον Κυδία. Στους Ρωμαϊκούς χρόνους η Κύθνος, παρακμάζει και γίνεται άλλοτε ως τόπος εξορίας και άλλοτε ορμητήριο πειρατών.

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ Το σπήλαιο Καταφύκι στη Δρυοπίδα με σταλακτίτες και σταλαγμίτες. Η εκκλησία του Αγίου Γεωργίου στην Δρυοπίδα που στεγάζει ένα μικρό Βυζαντινό Μουσείο. Η εκκλησία της Παναγίας της Φλαμπουριανής στη Φλαμπουριά. Το Μοναστήρι της Παναγιάς Κανάλας. Το Μοναστήρι του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου στο Χορδάκι. Το Αιολικό Πάρκο και το Φωτοβολταϊκό Πάρκο της Κύθνου.

Το Μοναστήρι της Παναγίας του Νίκους. Η εκκλησία του Αγίου Σάββα στη Χώρα. Η εκκλησία του Αγίου Μηνά και το Λαογραφικό Μουσείο στη Δρυοπίδα. Ο Οικισμός Μεσολιθικής Εποχής του Βορρά χρονολογείται από το 7.500 - 6.000 π.Χ. και θεωρείται ο παλαιότερος οικισμός στις Κυκλάδες. Το Υδροθεραπευτήριο στα Λουτρά.

ΠΑΡΑΛΙΕΣ χαρακτηριστικές είναι τα Μαρτινίκια στο Μέριχα, η Επισκοπή, η Απόκρουση, τα Φλαμπούρια, οι Αντώνηδες, η Μικρή και η Μεγάλη Άμμος στην Κανάλα η εκπληκτική Κολώνα, ο Άγιος Στέφανος, οι Λεύκες, το Καλό Λιβάδι, η Γαϊδουρόμαντρα, του Σκύλου, η Νάουσα, τα Δύο Ποτάμια και ο Άγιος Σώστης.

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ Από τον Μέριχα ξεκινούν δύο διαδρομές. Η μια οδηγεί στην Χώρα (7,5 χλμ) και συνεχίζει για τα Λουτρά (4,5 χλμ) και την Αγία Ειρήνη.

Η άλλη οδηγεί από τον Μέριχα, στη Δρυοπίδα (4,5 χλμ) και από εκεί στο θερινό οικισμό της θαυματουργού Παναγιάς Κανάλας (6,5 χλμ) και τον Άγιο Δημήτριο (11 χλμ από τη διασταύρωση του δρόμου προς Κανάλα μέχρι και τον όρμο).

ΓΕΥΣΕΙΣ πρέπει να δοκιμάσετε: Φρυγαδέλια, τηγανιές, τυροβόλι, σφουγγάτα με ξινό τυρί, κοπανιστή, τις ξακουστές θερμιώτικες πίτες και κολόπια. Φημισμένο είναι ακόμη το τυρί και το μέλι της Κύθνου ντόπιο κατσικάκι στη γάστρα, κουνέλι λεμονάτο, κόκορα κρασάτο, μπεκρή μεζέ, φέτα, φρέσκα ψάρια και κρέατα, ρεβίθια φούρνου, κολοκυθοκεφτέδες και ντοματοκεφτέδες.

ΓΥΑΡΟΣ Την άγνωστη Γυάρο, που την θυμόμαστε από τις εξορίες σαν νησί κολαστήριο γιατί εκεί εκποτίστηκαν χιλιάδες πολιτικοί κρατούμενοι στα μετεμφυλιακά χρόνια καθώς και κατά την διάρκεια της επταετίας 1967-1974 οι ιστορικοί ονόμασαν Νταχάου της Μεσογείου. Οι φυλακές της τούβλο-τούβλο κτίστηκαν από τους εξόριστους, πολλοί από τους οποίους δεν επέστρεψαν ποτέ στα σπίτια τους. Ιστορικά το νησί δεν έχει κατοικηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί θεωρήθηκε αφιλόξενο, αλίμενο και επικίνδυνο λόγω των ακραίων καιρικών συνθηκών που επικρατούν συχνά στην περιοχή. Ο Αριστοτέλης αναφέρει «Εδώ, οι ποντικοί καταβροχθίζουν ακόμη και τη σιδηρίτιδα γη». Παρόλα αυτά η Γυάρος (ή αλλιώς τα Γιούρα) σε μια περίοδο της αρχαιότητας λειτούργησε ως πόλη-κράτος και μάλιστα έκοψε ακόμα και δικά της νομίσματα....

Η Γυάρος δεν έχει λιμάνι μια επίσκεψη στο νησί πάντα εξαρτάται από της καιρικές συνθήκες.

Η Γυάρος, η οποία το 2011 εντάχθηκε στο πανευρωπαϊκό δίκτυο προστατευόμενων περιοχών Natura 2000, φιλοξενεί τον σημαντικότερο πληθυσμό Μεσογειακής φώκιας στη Μεσόγειο, έναν πληθυσμό που παρακολουθούν στενά οι ερευνητές της ΜΟΜ....





ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ



ΜΑΪΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2019

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

Τετάρτη - Πέμπτη 08-09/05/2019

ΟΡΕΙΝΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ - ΕΟΡΤΗ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ "ΕΝ ΒΟΥΝΕΝΟΙΣ"

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

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δ.Σ.

Κυριακή 12/05/2019

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΝΗΘΑ

Αναχώρηση στις 9.00 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας με πούλμαν για το καταφύγιο Μπάφι στην Πάρνηθα. Από εκεί θα πραγματοποιήσουμε εύκολη πορεία 1½ ώρας από μονοπάτι ως το καταφύγιο Φλαμπούρι. Εκεί θα κάνουμε πικνίκ είτε με δικά μας φαγητά είτε με φαγητό από το καταφύγιο. Θα επιστρέψουμε στο Μπάφι από άλλο μονοπάτι (εύκολη πορεία 1½ ώρας) από όπου θα μας παραλάβει το πούλμαν για να επιστρέψουμε στην Αθήνα. (ώρες πορείας 2, εύκολη πορεία). Όσοι δεν θέλουν να επιστρέψουν στο Μπάφι μπορούν να παραμείνουν στο Φλαμπούρι και να τους παραλάβει το πούλμαν στην ασφαλτο λίγο παραπάνω. Συνιστάται για μικρούς Εοφίτες και φίλους από 8 ετών και πάνω καθώς και για τους συνοδούς τους.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ: Αθλητικά παπούτσια ή αρβυλάκια, μικρό σακίδιο, παγούρι με νερό, αδιάβροχο ή ομπρέλα, μπουφάν, καπέλο για τον ήλιο, προαιρετικά φαγητό για το πικ-νίκ στο Φλαμπούρι.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Βέττερ Μάγια

Δευτέρα 13/05/2019

Ώρα 20.00 θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή ψηφιακών φωτογραφιών από τον Γιώργο Γκλέτσο με θέμα «Αργεντινή, Ουρουγουάη και οι ξακουστοί καταρράχτες του Ιγκουασσού».

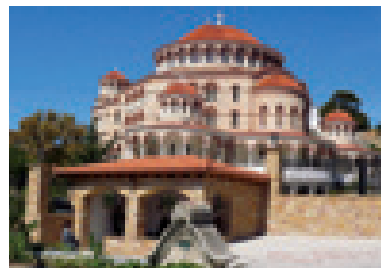
Σάββατο 18/05/2019

ΑΙΓΙΝΑ

Συγκέντρωση στις 8.00 π.μ. στο λιμάνι του Πειραιά στην Πύλη Ε8 για να επιβιβαστούμε στο πλοίο για την Αίγινα. Με μισθωμένο λεωφορείο θα μεταβούμε στην Παχειά Ράχη. Από εκεί οι πεζοπόροι θα πραγματοποιήσουν την διαδρομή Παχειά Ράχη - Αρχαίος Ελαιώνας - Σφεντούρι - Βλάχηδες - Ανίτσαιο (Ώρες πορείας 4, Β.Δ. Α).

Στη συνέχεια θα γευματίσουν σε τοπικές παραδοσιακές ταβέρνες και θα επιστρέψουν στο λιμάνι για να πάρουν το καράβι για Πειραιά. Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί την Παλιόχωρα, τον ναό της Αφαίας Αθηνάς, την Ιερά Μονή του Αγίου Νεκταρίου και στην συνέχεια θα διημερεύσει στην πόλη της Αίγινας. Όλη η ομάδα επιστρέφει το βράδυ στον Πειραιά.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αγγελολούλου Θέμις



Σάββατο 25/05/2019

ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΚΑΝΑΚΙΑ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. με πούλμαν από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για το Πέραμα όπου θα επιβιβαστούμε στο φέρρυμπωτ για τα Παλούκια της Σαλαμίνας. Από εκεί θα προωθηθούμε ως το Αιάντειο, από όπου θα ξεκινήσει η πορεία μας η οποία περνάει από δασωμένη περιοχή, το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου και καταλήγει στα Κανάκια (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α+). Εκεί έχουμε την δυνατότητα να κάνουμε μπάνιο και να φάμε σε ταβέρνα. Όποιος θέλει μπορεί να επιστρέψει στο Αιάντειο από άλλη διαδρομή (ώρες πορείας 2, Β.Δ. Α). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί την Μονή Φανερωμένης, το Λαογραφικό μουσείο που στεγάζεται στο Δημαρχείο της Σαλαμίνας, τα Αμπελάκια με τον τύμβο των Σαλαμινομάχων, την Μονή Αγίου Νικολάου και θα καταλήξει στα Κανάκια για φαγητό και για μπάνιο.

Σημείωση: Αν δεν υπάρξει επαρκής αριθμός ατόμων η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί με τα ΜΜΜ. Στην περίπτωση αυτή δεν θα πραγματοποιηθεί το τουριστικό πρόγραμμα και θα πρέπει όλη η πεζοπορική ομάδα να επιστρέψει στο Αιάντειο δεδομένου ότι δεν υπάρχει συγκοινωνία από τα Κανάκια.



ΑΡΧΗΓΟΣ: Παπαμήτσου Ρένα

Σάββατο 01/06/2019**ΑΜΑΡΥΝΘΟΣ – ΕΡΕΤΡΙΑ – ΝΕΑ ΛΑΜΨΑΚΟΣ – ΧΑΛΚΙΔΑ (ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ)**

Αναχώρηση στις 8.30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας 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 Αρχαίο 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: Δραγώνα Κατερίνα**ΤΕΤΑΡΤΗ 05/06/2019****ΟΠΕΡΑ**

Ώρα 21.00 θα παρακολουθήσουμε στο Ηρώδειο την Όπερα «Νόρμα» του Βιντσέντζο Μπελλίνι με την διακεκριμένη Ιταλίδα υψίφωνο Κάρμεν Τζαννατάζιο και την ορχήστρα και χορωδία της Ελληνικής Λυρικής Σκηνής. Σκηνοθεσία - σκηνικά: Κάρλους Παντρίσσα - Λα Φούρα ντελς Μπάους. Μουσική διεύθυνση: Γιώργος Μπαλατσινός. Συνάντηση μπροστά στα εκδοτήρια εισιτηρίων του Ηρωδείου στις 20.30.

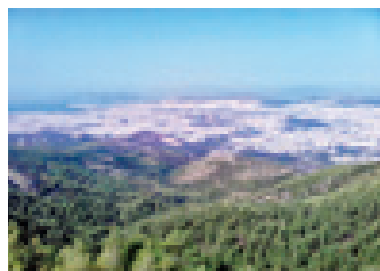
Κυριακή 09/06/2019**Εκδήλωση Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. για τη Παγκόσμια ημέρα του περιβάλλοντος**

Η Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. πραγματοποιεί εκδήλωση στα πλαίσια της Παγκόσμιας ημέρας περιβάλλοντος στο καταφύγιο του ΦΟΙΒΟΥ στην Παύλιανη.

Κυριακή 09/06/2019**ΠΑΡΝΗΘΑ - ΜΟΛΑ - ΑΥΛΩΝΑΣ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Αγία Τριάδα - Άγιο Πέτρο - Μόλα από όπου η ορειβατική ομάδα θα πραγματοποιήσει τη διαδρομή Μόλα - Άγιος Γεώργιος - Πύργος Λημικού - Πύρεζα - Άγιο Νικόλαος - Αγία Τριάδα - Αυλώνα (Ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β.). Στον Αυλώνα θα υπάρχει δυνατότητα φαγητού για τους ορειβάτες.

Η τουριστική ομάδα θα διημερεύσει στον Ωρωπό με δυνατότητα φαγητού εκεί και στην συνέχεια θα πάει με το πούλμαν στον Αυλώνα απ' όπου θα παραλάβει την ορειβατική ομάδα για επιστροφή στην Αθήνα.

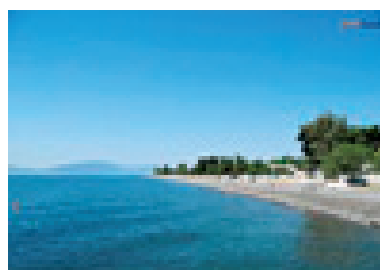
ΑΡΧΗΓΟΣ: Αρμενιάκου Γεωργία**Κυριακή - Πέμπτη 02-13/06/2019****ΡΟΥΜΑΝΙΑ**

Έχει κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

**Κυριακή 23/06/2019****ΠΟΛΙΤΙΚΑ - ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΗΡΩΣ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για τα Πολιτικά Ευβοίας. Από εκεί οι πεζοπόροι θα έχουν την δυνατότητα να πραγματοποιήσουν μία από δύο διαδρομές στο «Μονοπάτι της Ηρώς» που είναι η εκπλήρωση ενός ονείρου της Ηρώς, (ορειβάτης του ΕΟΣ Χαλκίδας), που πάλεψε με το «θεριό» και έχασε...

Η πρώτη είναι κυκλική (ώρες πορείας 4 - 5, Β.Δ. Α) ενώ η δεύτερη σε ευθεία από τον Άγιο Παντελεήμονα ως τον Άγιο Γεώργιο και πίσω (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί την Μονή Παναγίας Περιβλέπτου Πολιτικών που παρουσιάζει ιδιαίτερο πολιτιστικό και θρησκευτικό ενδιαφέρον και στην συνέχεια θα μεταβεί στην παραλία των Πολιτικών για μπάνιο. Εκεί θα έρθει και η πεζοπορική ομάδα. Μετά από μπάνιο και φαγητό θα επιστρέψει όλη η ομάδα στην Αθήνα.

**ΑΡΧΗΓΟΣ: Δραγώνα Κατερίνα**

Παρασκευή - Κυριακή 05-07/07/2019

ΕΠΙΔΑΥΡΟΣ - ΝΑΥΠΛΙΟ

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για το κοσμοπολίτικο Ναύπλιο. Αφού τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο «Ελένα» θα έχουμε την δυνατότητα να κάνουμε μπάνιο είτε στην παραλία του Ναυπλίου (της Αρβανιτιάς) είτε στην παραλία του Καραθώνα όπου θα μας πάει το πούλμαν. Εναλλακτικά μπορούμε να περπατήσουμε ως εκεί, (όπου φθάνουμε σε 2 ώρες). Μπορούμε επίσης να ξεκινήσουμε την περιήγησή μας στην ιστορική πόλη του Ναυπλίου που έχει τόσα να δούμε και να επισκεφθούμε (βόλτα στα γραφικά σοκάκια, κάστρο Παλαμίδι, το νησάκι Μπούρτζι, το Αρχαιολογικό μουσείο, το Πελοποννησιακό Λαογραφικό ίδρυμα, το μουσείο Κομπολογίου, το Πολεμικό μουσείο). Το απόγευμα με το πούλμαν θα πάμε στην Αρχαία Επίδαυρο όπου στο Μικρό θέατρο θα παρακολουθήσουμε την παράσταση «Θεογονία» του Ησιόδου σε σκηνοθεσία της Σοφίας Παράσχου. Το Σάββατο το πρωί μπορούμε πάλι να κάνουμε μπάνιο ή να συνεχίσουμε την περιήγηση του Ναυπλίου. Το απόγευμα το πούλμαν θα μας πάει στο Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου για να παρακολουθήσουμε την παράσταση «ΙΚέτιδες» του Ευριπίδη σε σκηνοθεσία Στάθη Λιβαθινού.

Την Κυριακή κατά το μεσημεράκι φεύγουμε από το Ναύπλιο για να πάμε στο Κεφαλάρι Άργους τον δροσερό αυτό τόπο αναψυχής γύρω από τις πηγές του Ερασίνου και με τον γραφικό ναό της Ζωοδόχου Πηγής. Αφού γευματίσουμε σε παραδοσιακή ταβέρνα θα επιστρέψουμε το απόγευμα στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Αγγελοπούλου Θέμις

Σάββατο - Τρίτη 20 - 23/07/2019

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΝΗΜΗΣ - ΥΠΟΣΧΕΣΗ

στο Κτήμα της ΕΟΦ στο Μάτι Αττικής
Παρακαλούμε για περισσότερες πληροφορίες να επικοινωνήσετε
με τα γραφεία μας από αρχές Ιουνίου.



Σάββατο - Κυριακή 20-21/07/2019

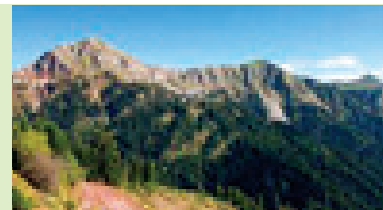
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΙΚΩΝΑ

Η 79η πανελλήνια ορειβατική συγκέντρωση θα πραγματοποιηθεί στον Ελικώνα με ανάβαση στην κορυφή Λούτσα 1553 μ. Διοργανωτές είναι ο Δήμος Λιβαδειάς, ο Σύλλογος Ελικωνίων Επαρχίας Λιβαδειάς και η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στα γραφεία μας από τέλος Μαΐου.

Δευτέρα - Κυριακή 22-28/07/2019

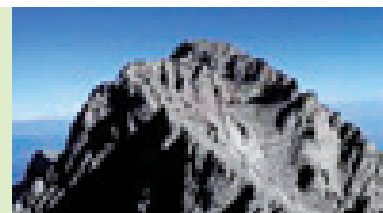
ΑΓΡΑΦΑ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.



Αρχές Αυγούστου 2019

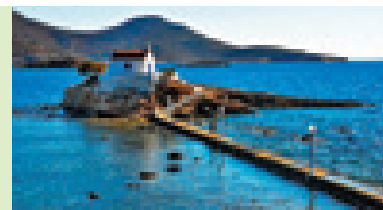
Θα πραγματοποιηθεί ορειβατική εκδρομή στον **ΟΛΥΜΠΟ**
Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τα γραφεία μας από αρχές Ιουλίου
για περισσότερες λεπτομέρειες.



Σάββατο - Κυριακή 24/08 - 01/09/2019

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΛΕΡΟ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΑ ΝΗΣΙΑ ΚΑΛΥΜΝΟΣ - ΛΕΙΨΟΙ - ΨΕΡΙΜΟΣ

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα, που θα βασίζεται στις τοπικές συνθήκες

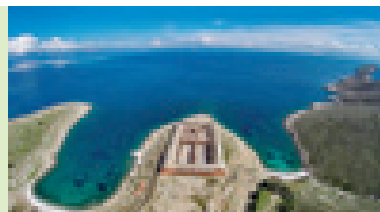


Κυριακή 08/09/2019**ΑΓΙΑ ANNA ΕΥΒΟΙΑΣ - ΦΑΡΑΓΓΙ ΝΗΛΕΑ (ΑΡΑΠΗΣ)**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Χαλκίδα - Προκόπι - Παραλία Αγίας Άννας όπου θα διημερεύσουμε. Η πεζοπορική ομάδα θα περπατήσει στο εντυπωσιακό φαράγγι του ποταμού Νηλέα, τον Αράπη. (Ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α). Στην συνέχεια θα μεταβεί στην παραλία της Αγίας Άννας όπου θα συναντήσει την υπόλοιπη ομάδα για μπάνιο και φαγητό.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Πετρόπουλος Νίκος**Παρασκευή - Κυριακή 13-15/09/2019****ΚΥΘΝΟΣ - ΓΥΑΡΟΣ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

**Κυριακή 22/09/2019****ΣΤΥΡΑ - ΔΡΑΚΟΣΠΙΤΑ - ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΣΤΥΡΩΝ - ΝΙΜΠΟΡΕΙΟ**

Αναχώρηση στις 8.00 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για το λιμάνι της Αγίας Μαρίας, όπου θα επιβιβαστούμε στο οχηματαγωγό με προορισμό τα Νέα Στύρα. Το πούλμαν θα μας πάει ως τα «δρακόσπιτα» πάνω από τα Στύρα.

Οι πεζοπόροι θα πεζοπορήσουν από εκεί ως την Ακρόπολη Στύρων με επιστροφή (ώρες πορείας 3, Β.Δ. Α).

Οι περιηγητές θα συνεχίσουν με το πούλμαν για το Νιμπορείο όπου θα διημερεύσουν στο γραφικό αυτό θερινό θέρετρο με την ωραία παραλία. Το πούλμαν θα επιστρέψει να παραλάβει τους πεζοπόρους και να τους φέρει στο Νιμπορείο. Όλοι θα έχουν δυνατότητα μπάνιου και φαγητού πριν από την επιστροφή για Αθήνα

ΑΡΧΗΓΟΣ: Πετροπούλου Όλγα**Κυριακή 29/09/2019****ΜΕΘΑΝΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας με πούλμαν για τα Μέθανα. Η περιηγητική ομάδα θα διημερεύσει στα Λουτρά των Μεθάνων με δυνατότητα μπάνιου και φαγητού.

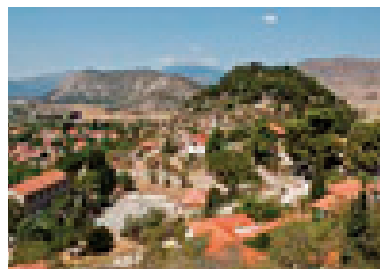
Η πεζοπορική ομάδα θα αναχωρήσει για το Ποτάμι (κοντά στο Μεγαλοχώρι) από όπου θα πραγματοποιήσει την διαδρομή Ποτάμι - ανάβαση στον Προφήτη Ηλία - Μακρυλόγγο (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α+). Όσοι θέλουν μπορούν να συνεχίσουν άλλη 1 ώρα ως τον Άγιο Νικόλαο. Οι υπόλοιποι πεζοπόροι θα προωθηθούν με το πούλμαν ως εκεί όπου υπάρχει η δυνατότητα φαγητού σε γραφικό ταβερνάκι. Στην συνέχεια θα επιβιβαστούν στο πούλμαν και αφού παραλάβουν και την περιηγητική ομάδα θα επιστρέψουν όλοι μαζί στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Παπαμήτσου Ρένα**Σάββατο 05/10/2019****ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΧΑΤΖΗΚΥΡΙΑΚΟΥ ΓΚΙΚΑ**

Συνάντηση στις 11.15 π.μ. στην Κριεζώτου 3 για να πραγματοποιήσουμε επίσκεψη με ξενάγηση διάρκειας 2 ωρών στην πινακοθήκη Χατζηκυριάκου Γκίκα του μουσείου Μπενάκη.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: Αγγελουπούλου Θέμις**Κυριακή 06/10/2019****ΦΡΟΥΣΙΟΥΝΑ - ΛΥΡΚΕΙΟ - ΝΕΣΤΑΝΗ - ΜΑΝΤΙΝΕΙΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για Νεστάνη - Φρουσιούνα Αργολίδας. Από εκεί η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή για την κορυφή Φραγγοκούκουρα (1647 μ.) του όρους Λύρκειο με επιστροφή από τα ίδια (ώρες πορείας 7, Β.Δ. Β). Η περιηγητική ομάδα θα επισκεφθεί το χωριό Φρουσιούνα, την Μαντινεία και την Νεστάνη με το μοναστήρι της Παναγίας Γοργοεπηκόου. Και οι δύο ομάδες θα συναντηθούν στην Νεστάνη όπου υπάρχει δυνατότητα φαγητού. Το απόγευμα θα επιστρέψουν όλοι στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Δραγώνα Φεβρωνία**Παρασκευή 11/10/2019**

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

Σάββατο 12/10/2019**ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΑ ΚΤΗΜΑΤΑ ΤΑΤΟΙΟΥ**

Λαδώνουμε αλυσίδες, φουσκώνουμε λάστιχα, παίρνουμε τα ποδήλάτά μας, τα κράνη μας, παγούρι με νερό και με ίδια μέσα συγκεντρωνόμαστε στις 10.00 το πρωί στην πλατεία Νικολάου Πλαστήρα στο Κρυονέρι, δίπλα στο γήπεδο.

Θα ακολουθήσει έλεγχος ποδηλάτων, ενημέρωση για την διαδρομή που θα ακολουθήσουμε και θα δοθούν οδηγίες για την ασφαλή ποδηλασία. Στην συνέχεια, αφού φορέσουμε τα κράνη μας, θα ξεκινήσουμε για τα πρώην Βασιλικά Κτήματα Τατοίου.

Εκεί θα περιπλανηθούμε στους δασικούς δρόμους, και θα κάνουμε στάσεις στα πολύ ενδιαφέροντα πρώην βασιλικά κτήρια και τους τάφους η όπου αλλού μας δοθεί η ευκαιρία να θαυμάσουμε την θέα. Η ποδηλατοπορεία θα είναι εύκολη και κατάλληλη για όλους.

Τα παιδιά όμως, πρέπει να ποδηλατούν μαζί με τους γονείς τους. Φίλοι που δεν θα ποδηλατήσουν, μπορούν να πεζοπορήσουν στα θαυμάσια δρομάκια και να συναντηθούν μαζί μας, στην στάση για πρόχειρο φαγητό, το οποίο θα φροντίσουμε να έχουμε μαζί μας. Εναλλακτικά, το μεσημέρι επιστρέφουμε από τα ίδια στην πλατεία Κρυονερίου, όπου μπορούμε όλοι να γευματίσουμε σε ταβέρνα της περιοχής.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Τσούτσος Νίκος**Κυριακή 13/10/2019****ΒΥΤΙΝΑ - ΕΛΑΤΗ - ΛΙΜΠΟΒΙΣΙ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για την Βυτίνα όπου αφήνουμε την περιηγητική ομάδα. Συνεχίζουμε για το χωριό Ελάτη (υψόμετρο 1200 μέτρα) από όπου θα ξεκινήσει πεζοπορία ως το Λιμποβίσι (υψόμετρο 1200 μέτρα) (ώρες πορείας 6, υψομετρική διαφορά 300 μέτρα).

Υπάρχει δυνατότητα μία ομάδα να διακόψει την πορεία στις 3½ ώρες σε σημείο όπου θα τους παραλάβει το πούλμαν. Η περιηγητική ομάδα αφού περιηγηθεί την Βυτίνα με δυνατότητα χαλαρής πεζοπορίας στον δρόμο της Αγάπης, θα συνεχίσει για το χωριό Λιμποβίσι από όπου κατάγεται ο Κολοκοτρώνης όπου υπάρχει μουσείο αφιερωμένο στον ήρωα αυτόν και στην Επανάσταση του 1821.

Η πεζοπορική ομάδα θα έχει δυνατότητα φαγητού στην Κάτω Δαβιά ενώ η περιηγητική ομάδα μπορεί να γευματίσει στην Βυτίνα ή στην Κάτω Δαβιά. Όλοι μαζί επιστρέφουμε στην Αθήνα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Κοσμαδάκη Μαρία**Δευτέρα 14/10/2019**

Ώρα **20.00** θα πραγματοποιηθεί στα γραφεία μας προβολή βίντεο και ψηφιακών φωτογραφιών από τον Νίκο Ρούπα με θέμα «Ταξίδι στο Μεξικό».

Κυριακή 20/10/2019**ΑΝΩ ΤΡΙΚΑΛΑ - ΖΗΡΕΙΑ - ΦΛΑΜΠΟΥΡΙΤΣΑ**

Αναχώρηση στις 7.30 π.μ. από την εκκλησία Ζωοδόχου Πηγής Ακαδημίας για την θέση Βαρνεβό πάνω από τα Άνω Τρίκαλα. Από εκεί μία ομάδα θα πραγματοποιήσει πορεία σε σηματοδομένο μονοπάτι στην χαράδρας της Φλαμπουρίτσας με επιστροφή στα ίδια (ώρες πορείας 5, Β.Δ. Α+).

Μία δεύτερη ομάδα θα συνεχίσει για το χιονοδρομικό κέντρο της Μεγάλης Ζήρειας (υψόμετρο 1.500μ). Από εκεί θα πραγματοποιήσει ανάβαση στην κορυφή της Μεγάλης Ζήρειας (υψόμετρο 2374μ) (ώρες πορείας 6, Β.Δ. Β).

Η περιηγητική ομάδα αφού παραμένει για λίγο στο χιονοδρομικό κέντρο, θα επισκεφθεί την Μονή Βλασίου και στην συνέχεια θα περιηγηθεί τα Άνω και τα Μεσαία Τρίκαλα. Όλες οι ομάδες θα έχουν δυνατότητα φαγητού στα Μεσαία Τρίκαλα.

ΑΡΧΗΓΟΣ: Βέττερ Μάγια**Σάββατο - Δευτέρα 26-28/10/2019****ΚΑΤΩ ΟΛΥΜΠΟΣ**

Θα κυκλοφορήσει αναλυτικό πρόγραμμα.

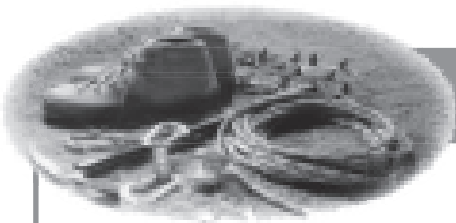
**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΚΔΡΟΜΕΣ****ΜΟΝΟΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ**

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

ΔΙΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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

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



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

- αρχηγός διότι μ' αυτόν τον τρόπο σέβονται τον συνεκδομέα τους και βοηθούν ουσιαστικά στην καλύτερη εκτέλεση της εκδρομής.
- 6. Να ακολουθούν** τις οδηγίες ή υποδείξεις του αρχηγού και να είναι συνεργάσιμοι διότι μ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται ατυχήματα και ανωμαλίες.
 - 7. Ιδιαίτερα** στις ορειβατικές ή πεζοπορικές εξορμήσεις να ακολουθούν την ομάδα και τις υποδείξεις του αρχηγού για να αποφεύγονται ατυχήματα ή άσκοπες καθυστερήσεις, για να βοηθάμε στην περίπτωση που ένας συνεκδομέας χρειαστεί κάτι και για να ολοκληρώνεται η εξορμήση μέσα στα καθορισμένα χρονικά περιθώρια, απολαμβάνοντας το τοπίο και την παρέα όλων των μελών της ομάδας.
 - 8. Να γνωρίζουν** ότι αν δεν ακολουθήσουν τις οδηγίες του αρχηγού, το Σωματείο και ο αρχηγός ουδεμία ευθύνη έχουν για ότι προκύψει.
 - 9. Να δείχνουν** κατανόηση σε τυχόν ατέλειες των καταλυμάτων με τη βεβαιότητα ότι ο αρχηγός μοιράζει τα δωμάτια με βάση τη σειρά προτεραιότητας, τυχόν συνδυασμούς, ειδικές

- ανάγκες κτλ. χωρίς να γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες κάθε δωματίου.
- 10. Στις πολυήμερες εκδρομές** να εφαρμόζουν το σύστημα αλλαγής θέσεων που καθορίζει ο αρχηγός ώστε όλοι οι εκδρομείς να είναι ικανοποιημένοι.
 - 11. Να γνωρίζουν** ότι ο αρχηγός έχει δικαίωμα για μερική ή ολική τροποποίηση του προγράμματος της εκδρομής, όταν λόγοι ανωτέρας βίας (καιρικές συνθήκες, κατάσταση δρόμων κλπ.), επιβάλλουν αυτό, ή όποτε το σύνολο των εκδρομικών συμφωνεί.
 - 12. Με καλοπροαίρετη διάθεση** να δέχονται τυχόν ανωμαλίες ή απρόβλεπτες καταστάσεις με την πεποίθηση ότι ο αρχηγός κάνει το καλύτερο δυνατό για όλους.
- Αν ο αρχηγός παραλείψει κάτι ή κάνει κάποιο λάθος να είναι βέβαιοι ότι δεν το έκανε εσκεμμένα ή από κακή πρόθεση.
- Μ' αυτόν τον τρόπο είναι σίγουρο, ότι στο τέλος της εκδρομής θα έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και θα μείνουμε με τις καλύτερες αναμνήσεις.

ΒΔ: (ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ)

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

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

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

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

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

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

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

- Ο ίδιος εξοπλισμός του καλοκαιριού με τις εξής προσθήκες:



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗΣ:

- ✓ Κάρματ
- ✓ Υπνόσακος
- ✓ Αντίσκηνο
- ✓ Καμινέτο – Λάμπα υγραερίου
- ✓ Μαγειρική σκεύη – μαχαιροπήρουνα

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

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

ΜΙΑ ΑΛΗΣΜΟΝΗΤΗ ΝΥΧΤΑ ΣΤΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΑΧΑΪΚΟΥ



«Θα εξύγωνα το δειλινόν και ο ξανθοκώμος Φοίβος, χρυσοπόρφυρος, λαμπερός, υπέρκαλλος, ελληνικός, εκατομμύρια κόκκινα ροδοπέταλα θα εσκόρπιζεν εις την αργυράν θάλασσαν του Ιονίου πελάγους.

Και την ώραν αυτήν την αγίαν, που παραδίδει η ημέρα την θέσιν της εις την νύκτα, θα ανεβαίναμεν εις μίαν κορυφήν δια να παρακολουθήσωμεν βουβοί το όραμα της θείας στιγμής κατά την οποίαν ασπάζεται ο ήλιος την θάλασσαν.

-Η ομίχλη, φίλε, η πυκνή ομίχλη, μας καθήλωσεν εις το φιλόξενον καταφύγιον, εις τον ναόν αυτόν της αγάπης. Δεν μας εδώρησεν ούτε ένα ρεμβασμόν, δεν μας άφησεν ούτε ίχνος εντυπώσεως από το ηλιοβασιλευμα...

Εάν ευρισκόμεθα εις την πόλιν, η νύκτα θα ήρχετο σιγά-σιγά. Εδώ αποτόμως «εγένετο σκότος», και αμέσως διεκρίναμεν τα φώτα των Πατρών, της Ναυπάκτου και άλλα...

Η μεγάλη λάμπα του πετρελαίου, ο ήλιος του καταφυγίου κατά την νύκτα, εφώτιζεν επί δικαίους και αδικούς, επί άρρενας και θήλειες, κατόπιν επεμβάσεως του Κατριβέση φροντίσαντος να την γεμίση με πετρέλαιον, να την τοποθετήση, να την ανάψη και να δηλώση ότι, εάν «ό μη γένοιτο» την νύκτα ετελείωθεν η ζωή της θα έπρεπε να ξυπνήση... εκείνος που θα εκοιμάτο με ανοικτά τα μάτια να την ανάψη, να την επαναφέρει εις την ζωήν και να ανακράξη νοερώς «και εγένετο φως».

Όλοι όμως είμεθα κατάκοποι έτσι ο ήλιος του καταφυγίου ήτο πεπρωμένον, εάν κατά την νύκτα έδυε, να αντικαθίστατο την επομένην με το φώς του πραγματικού ηλίου...

Έχομεν καλήν θέρμανσιν εδώ εις τα ύψη των 1500 μέτρων του Παναχαϊκού, όπου το καταφύγιον του Ψαρθίου έχει εντός μεν θερμοκρασίαν είκοσιν βαθμών υπέρ το μηδέν, εκτός δε θερμοκρασίαν επτά υπό το μηδέν.

Και εάν προσθέσωμεν την θερμοκρασίαν και άλλων θερμίδων εσωτερικών...

Αλλά πρέπει να ανοιχθούν οι σάκκοι, να αρχίση κάποια κίνησις των χειρών δια την εξαγωγή των διαφόρων και ποικίλων προμηθειών, να τεθούν «εν ύψει» τραπέζης όλα τα φαγητά, και προ παντός οι εληές, τα βούτυρα, τα μέλια, τα τυριά, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα μήλα, τα σαλάμια, τα ζαμπόν...

Την κίνησιν των χειρών θα επηκολούθει κατόπιν μία παλινδρομική κίνησις των σιαγώνων και τότε «τρώγοντας έρχεται η όρεξις» γύρω από την τράπεζαν του μουσικού δειπνου -περιέργον μετά του Κατριβάνουίμεθα εν όλω δεκατρείς_ θα επαύαμεν να φλυαρώμεν.

Η τράπεζα του καταφυγίου εντός ολίγου παρουσίαζεν εικόνα μωσαϊκού από τα διάφορα είδη των φαγητών και των ψωμιών...

Η μάχη επρόκειτο αμέσως να αρχίση... Αλλά μία άλλη μάχη, η κ. Μάχη Δρίνη, επρόσταξεν ανακωχήν. Βοηθουμένη και από τον Κατριβέσην εσέρβιρεν όλα τα εξ αλουμινίου πιάτα του μπάρμπα Σωτήρη (σ.σ. εννοεί τον κ. Σωτήρη Γεροκωστόπουλο, πρόεδρο του Ε.Ο.Σ. Πατρών), ενώ όλοι μας εκείνην την ώραν εκάναμεν τον σταυρόν μας... Πιάτα άδεια; Ποία έκπληξις μας προετοιμάζετο τάχα; Ή μήπως επρόκειτο να γεμίσουν αυτά με τσάι από την τσαγέρα, την οποίαν ποτέ δεν έβγαζεν ο Κατριβέσης από την φωτιά;

Η περιέργειά μας δεν εβάρσασεν επί πολύ...

Ο «Βασιλεύς των φαγητών», όπως ονόμασε κάποιος την φασουλάδα, εσερβίρετο από την κ. Δρίνη και εντός ολίγου το δείπνον των δεκατριών συντρόφων την νύκτας εκείνης έλαβεν όλας τας τιμάς των ζητωκραυγών και των χειροκροτημάτων υπέρ της οικοδεσποίνης!

Τα φασόλια κατεβροχήθησαν εν τω άμα, και μά την αλήθειαν είνε αδύνατον να φαντασθή κανείς πόσον ήσαν νόστιμα και απαραίτητα την ώραν αυτήν.

Ως ποτόν εχρησίμευσε το παγωμένον νερό της πηγής του Ψαρθίου, το οποίον ο καλός οδηγός εφρόντισεν από ενωρίς, και πριν ή ακόμη ο ουρανός κεντηθή με άστρα, να μεταφέρη και να γεμίση το μικρόν τεπόζιτον.

Ο αριθμός δεκατρία εκκέντριζε τον γλωσσολόγον και λογοπλάστην Κάσταλην.

-Να είμαστε δεκατρείς; Κακόν. Πολύ άσχημον.

-Τι να γίνη φίλε Κάσταλη. Αν θέλεις εσύ μπορείς να φύγης για την Πάτρα. Εκτός αν στο δρόμο σε φάει κανένας λύκος ή σε ξεμερδίση. Τότε θα σε φέρουμε πάλι στο καταφύγιον

και θα είμαστε δέκα τέσσερες.

-Μα πού να κατέβω στους συμπαγείς αυτούς όγκους μόνος, ολομόναχος... Ξεύρετε, συνεχίζει, η Ζάστοβα (σ.σ. ένα οροπέδιον) είνε λέξι ουγγρική. Ζά σημαίνει προς...

-Τι λες του απαντά ο Δενδρινός και στόβα τι θα πη;

Αλλά ο Κάσταλης εξακολουθεί να ομιλή πότε αγγλικά και πότε γερμανικά.

-Ή παύεις τα γερμανικά, τον διακόπτει ο Δρίνης ή απόψε θα σε φάω.

Ο Κάσταλης -ο λόγος το λέει- ηναγκάσθη να καταπιή την αγγλοπρεπή γλώσσαν του, το χοιρομέρι, τα φασόλια, το τυρί, τα μανταρίνια, τα πορτοκάλια.

Οι δύο Πατρινοί, ο Κρητικός και ο Μελεγκής, εσκανδάλισαν τους συνδαιτημόνας με τα παμμεγέθη πορτοκάλια εγχωρίου παραγωγής, τα οποία ευγενώς προσέφεραν εις τους Αθηναίους συναδέλφους των.

Όταν ετελείωσε το δείπνον και η τράπεζα εκαθαρίζετο εκ των υπολειμμάτων, ο αριθμός 13 μετεβλήθη. Έφθασαν περί την 8^η νυκτερινήν εκ Πατρών ο Λαγογιάννης, ο Μανιάκης, ο Βασιλόπουλος και άλλοι ίνα γεννηθή το θέλημα του μοιρολάτρου Κάσταλη. Και τώρα ο Κατριβέας εδήλωσεν ασθένειαν. Τον έπιασε πονοκέφαλος από το κρασί που είχε πιή ενωρίτερον.

Αλλά την νύκτα ποιος θα έβαζε φωτιά εις την σόμπαν; Έπρεπε να ξυπνούμε με βάρδειαν.

-Όχι επρότεινε κάποιος. Θα κοιμηθούμε όλοι και όποιος ξυπνήση την νύκτα θα βάζη φωτιά. Εδέχθημεν όλοι την πρότασιν άνευ αντιρρήσεως, διότι ο κάθε ένας ήτο βέβαιος, ότι θα ξυπνούσε κάποιος άλλος...

Τα στρώματα παχύτατα εδέχθησαν τα κουρασμένα από το σκί σώματα.

Εάν είχε κανείς την ατυχίαν να ξυπνήση την νύκτα εις αυτό εδώ το καταφύγιον, όπου και τα δύο πατάρια εγέμισαν από αληθινούς φυσιολάτρας, θα ήκουε μίαν περιέργον συνομιλίαν πνευστών σιγοροχαλιζόντων.

Κάποιος εσφύριζε καθ' όλον τον ύπνον του. Ήτο και αυτό έν κλαρίνο απαραίτητον δια την μελωδίαν της αλησιμονήτου εκείνης νύκτας του καταφυγίου του Παναχαϊκού»

(«Τύπος», 1935, Γ. Κοντογιάννης)

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

ΚΑΒΑΛΑ - ΞΑΝΘΗ

Κείμενο Φανή Δημητρακούδη, Φωτογραφίες Β. Στάση, Β. Συλβεστριάδης, Μ. Βέττερ, Ν. Νίντος

Ορειβάτες και περιηγητές ευνοηθήκαμε όλες τις μέρες της εκδρομής από τον θαυμάσιο καιρό. Πρώτος κοινός σταθμός για ξεκούραση και μεσημεριανό φαγητό, τα Αμπελάκια.

Όμορφο, ιστορικό χωριό στις πλαγιές της Όσσας, στο ύψος της κοιλάδας των Τεμπών. Επισκεφτήκαμε το λαογραφικό μουσείο και το παραδοσιακό αρχοντικό του Γεωργίου Σβάρτς. Ο Σβάρτς ή άλλως Γεώργιος Μαύρος, ήταν πρόεδρος του πρώτου Κοινοτικού Συνεταιρισμού στον κόσμο, που στα τέλη του 18^{ου} αιώνα, απέκτησε την αποκλειστικότητα στην επεξεργασία και βαφή νημάτων με κόκκινο χρώμα, από το φυτό ριζάρι. Οι εξαγωγές στις μεγάλες πρωτεύουσες της Ευρώπης, μέχρι και το 1812, έφεραν ξεχωριστή ευημερία στα Αμπελάκια που την εποχή της ακμής τους μετρούσαν έξι χιλιάδες ψυχές (σήμερα λιγότεροι από 400 κάτοικοι). Ο οικισμός διέθετε επίσης βιβλιοθήκη, νοσοκομείο και σχολείο όπου δίδασαν ο Άνθιμος Γαζής και ο Νεόφυτος Δούκας.

Το αρχοντικό Σβάρτς, το καλύτερα διατηρημένο από τα αρχοντικά του χωριού, είναι τριώροφο, με εντυπωσιακή, πλούσια ζωγραφισμένη ξύλινη επένδυση και ξυλόγλυπτα ταβάνια.

Η πρώτη μας επίσκεψη στην Καβάλα ξεκίνησε με την περιήγησή μας στο ιστορικό κέντρο της πόλης, διανύοντας την οδό Κύπρου με τα εντυπωσιακά μέγαρα των αρχών του περασμένου αιώνα. Στη σειρά, το δημαρχείο που θυμίζει γοτθικό πύργο, η λεγόμενη Μεγάλη Λέσχη σε ύψος αυστριακού μπαρόκ, επιούλεις καπνεμπόρων, η δημοτική Καπναποθήκη. Απομένουν στην πόλη περί τις πενήντα παλιές καπναποθήκες, που κάποιες είχαν την τύχη να συντηρηθούν και φιλοξενούν σύγχρονες δραστηριότητες, όμως οι περισσότερες έχουν αφεθεί να καταρρεύσουν. Επιβλητικά

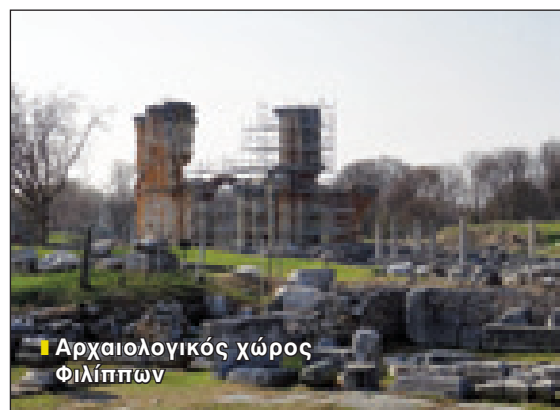
πολυώροφα κτίσματα, μεγάλης κλίμακας, που λειτούργησαν από τα τέλη του 19^{ου} αιώνα μέχρι τη δεκαετία του 1960, μιας που η Καβάλα υπήρξε το μεγαλύτερο κέντρο επεξεργασίας καπνού στα Βαλκάνια. Εξαιρετική ήταν η ξενάγηση που μας έγινε στο Μουσείο Καπνού του δήμου, με τη μοναδική συλλογή από εργαλεία, μηχανές, δείγματα καπνού, φωτογραφίες μιας εποχής όταν η πόλη χαρακτηριζόταν Μέκκα του Καπνού.

Με το πούλμαν συνεχίσαμε για το Παγγαίο, όπου βρίσκεται ένα από τα παλαιότερα μοναστήρια της Ευρώπης, καθώς η ίδρυση του χρονολογείται τον 6^ο μΧ αιώνα, την Εικοσιφώνισσα. Η μονή με μια βαριά ιστορία επιθέσεων και σφαγών από τους Τούρκους, λεηλατήθηκε επανειλημμένα από τους Βουλγάρους, με τα περισσότερα κειμήλια της να βρίσκονται σήμερα στο ιστορικό μουσείο της Σόφιας. Όσο για το θαυμάσιο επίχρυσο τέμπλο του Καθολικού, όπου και η θαυματουργή εικόνα της Παναγίας, κατασκευάστηκε τον 18^ο αιώνα από Χιώτες τεχνίτες.

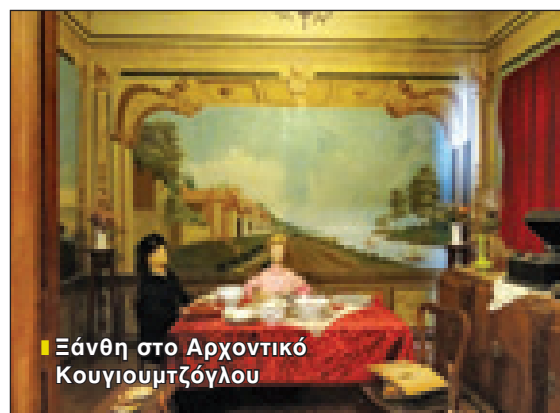
Στους Φιλίππους, τον σημαντικότερο αρχαιολογικό χώρο της ανατολικής Μακεδονίας, το όνομα του έδωσε ο ίδιος ο Φίλιππος Β΄ αφού κατέλαβε την αποικία των Θασίων και την οχύρωσε. Την ελληνιστική εποχή, η πόλη συνδέθηκε με την Εγνατία οδό, απόκτησε νέο τείχος και θέατρο. Τους Φιλίππους επισκέφτηκε ο Απόστολος Παύλος, το 50 μΧ και ίδρυσε την πρώτη χριστιανική εκκλησία στην Ευρώπη. Αργότερα χτίστηκε το συγκρότημα του Οκταγώνου, με ναό αφιερωμένο στον Απόστολο Παύλο.

Πολύ αξιόλογο είναι και το αρχαιολογικό μουσείο των Φιλίππων, με εκθέματα από τη νεολιθική εποχή μέχρι τους παλαιοχριστιανικούς χρόνους.

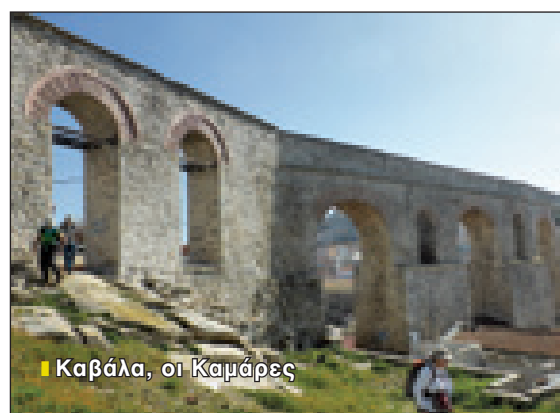
Επισκεφτήκαμε επίσης την περιοχή όπου, σύμ-



■ Αρχαιολογικός χώρος Φιλίππων



■ Ξάνθη στο Αρχοντικό Κουγιουμτζόγλου



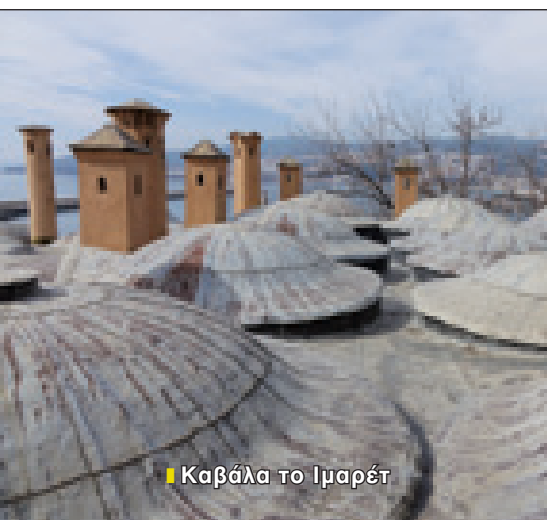
■ Καβάλα, οι Καμάρες



■ Ξάνθη στο καρναβάλι



■ Καβάλα, το Κάστρο



■ Καβάλα το Ιμαρέτ



■ Στην Μεσορράχη

φωνα με τον ευαγγελιστή Λουκά, ο Απόστολος Παύλος βάπτισε την πρώτη χριστιανή γυναίκα. Το βαπτιστήριο της Αγίας Λυδίας, νεώτερο μνημείο, (κατασκευάστηκε το 1974) και περιλαμβάνει μαρμάρινο εικονοστάσιο, ψηφιδωτά κι αγιογραφίες, ακολουθώντας το πρότυπο του Οκταγώνου.

Η Κυριακή της Αποκριάς μας βρήκε στην Ξάνθη για το καρναβάλι. Ξεκινήσαμε την επίσκεψή μας από την παλιά πόλη, στον λόφο πάνω από την κεντρική πλατεία, με τα παραδοσιακά μακεδονίτικα σπίτια να συνιστούν ένα σπάνιο οικιστικό σύνολο, που έχει ευτυχώς κηρυχθεί διατηρητέο. Εντυπωσιαστήκαμε από το αρχοντικό Κουγιουμτζόγλου, σημαντικό τοπόσημο και έδρα του Λαογραφικού και Ιστορικού Μουσείου της Ξάνθης. Πρόκειται για διδύμες κατοικίες με δύο ορόφους, ημιυπόγειο και δίριχτη στέγη, όπου φιλοξενούνται πλούσιες συλλογές αντικειμένων καθημερινής χρήσης, ενδυμασίες, χειροτεχνήματα, κοσμήματα, πίνακες, αντικείμενα τέχνης. Πολύ πετυχημένα αναπαριστάται η διαβίωση στους διάφορους χώρους, την κρεβατοκάμαρα, τα παιδικά δωμάτιο, την τραπεζαρία, το σαλόνι, το γραφείο, το δωμάτιο εργασίας των γυναικών, την αίθουσα του πιάνου. Δίνουν μια ιδέα για τη ζωή των πλούσιων αστών, το διάστημα 1860-1940, περίοδο ακμής της Ξάνθης.

Δεν παραλείψαμε να επισκεφτούμε το τριώροφο αρχοντικό όπου γεννήθηκε ο Μάνος Χατζιδάκις. Το υπέροχο αυτό οικοδόμημα, από τα σημαντικότερα της πόλης, κτισμένο στο τέλος του 19^{ου} αιώνα από εβραίο επιχειρηματία, λειτουργεί σήμερα ως πολιτιστικό κέντρο.

Στην παλιά πόλη βρίσκεται και το λεγόμενο «σπίτι της σιάς», ένα εντελώς πρωτότυπο καλλιτεχνικό εργαστήριο, όπου άμορφα συρμάτινα γλυπτά προβάλλουν στον τοίχο τα πορτρέτα διάσημων ανθρώπων και άλλες συνθέσεις. Μοιάζει λες και το ίδιο το φως ζωγραφίζει με ακρίβεια πάνω σε γυμνές επιφάνειες.

Γενική αίσθηση από την παρέλαση του Καρναβαλιού ήταν ότι δεν υπήρξε όσο έπρεπε συντονισμένο και οργανωμένο. Το παρακολούθησε πάντως πολύς κόσμος, όπως και ξένοι

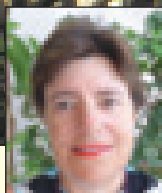
επισκέπτες κυρίως από τις όμορες χώρες, υπό τους ήχους εκκωφαντικής μουσικής και τριγύρω μπόλικο σκουπίδι.

Πίσω στην Καβάλα, το τελευταίο πρωινό προλάβαμε να ξεναγηθούμε στην παλιά πόλη. Το Κάστρο που στεφανώνει τη χερσόνησο της Παναγιάς, ξεχωρίζει για τα διπλά τείχη και τον κεντρικό κυκλικό πύργο, απ' όπου η θέα προς τη θάλασσα, τις Καμάρες, δηλαδή το μεσαιωνικό υδραγωγείο, κι όλη την πόλη είναι απρόσκοπτη. Η βυζαντινή ακρόπολη της Χριστουπόλεως, παλαιότερη ονομασία της Καβάλας, ενισχύθηκε οχυρωματικά με το πέρασμα της από τους Ενετούς στους Οθωμανούς.

Περιδιαβαίνοντας την παλιά πόλη, συναντήσαμε ένα ιστορικό τέμενος κι ύστερα την οικία του Μοχάμετ Άλι που θεωρείται από τα καλύτερα δείγματα οθωμανικής τέχνης του 18^{ου} αιώνα. Το διώροφο πολυτελές οίκημα είναι πλήρως αποκατεστημένο, διαθέτει τζάκια σε όλα τα δωμάτια, χωριστά διαμερίσματα για τους άντρες και τις γυναίκες, λουτρό, χαμάμ, παροχή νερού και κήπους. Ιδρυτής δυναστείας και αντιβασιλέας της Αιγύπτου ο Μοχάμεντ Άλι πρόσφερε δωρεά στη γενέθλια πόλη του, το 1813, το Ιμαρέτ-Φιλανθρωπικό ίδρυμα, κατά κύριο λόγο ιεροδιδασκαλείο και πτωχοκομείο, κοσμεί σήμερα την πόλη ως ξενοδοχείο πολυτελείας, μετά την αποκατάστασή του, το 2004, από ιδιώτη. Πρόκειται για ένα κτιριακό συγκρότημα 4200τμ υψηλής αισθητικής που χαρακτηρίζεται από πλήθος μολυβδοσκεπαστων τρούλων και καμινάδες, περιλαμβάνει εσωτερικούς κήπους με δέντρα και φυτά, κρήνες, αψιδωτούς εξώστες που στηρίζονται σε κίονες πλίνθινους και μαρμαρίνους. Το Ιμαρέτ, με αμφιθεατρική θέα προς τη θάλασσα, ανήκει στο αιγυπτιακό κράτος και η εκμετάλλευσή του από Έλληνες συμφωνήθηκε να ολοκληρωθεί το 2050.

Κάποιοι από εμάς πρόλαβαν να επισκεφτούν το Αρχαιολογικό Μουσείο Καβάλας, στην παλαιακή λεωφόρο, που συγκεντρώνει εκθέματα απ' όλη την Ανατολική Μακεδονία, της νεολιθικής έως και της ρωμαϊκής εποχής. Μια από τις αίθουσες του μουσείου περιλαμβάνει ευρήματα αποκλειστικά από την αρχαία Αμφίπολη.

ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ 2019, ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΒΑΛΑ



Κείμενο και φωτογραφίες Μάγια Βέττερ

Κατά την εκδρομή στην Καβάλα συνδυάσαμε με επιτυχία το τουριστικό (χάρη στον Νίκο Νίντο) και το πεζοπορικό κομμάτι.

Ο καιρός ευτυχώς μας ευνόησε ώστε να πραγματοποιήσουμε όλο το πρόγραμμα. Την επομένη μετά την άφιξη μας στην Καβάλα η πεζοπορική ομάδα (18 άτομα) προωθηθήκαμε με το πούλμαν ως το γραφικό χωριό Μεσορόπι. Πινακίδες σε καθοδηγούν ως το σημείο από όπου ξεκινάει το καλά σηματοδομένο μονοπάτι. Στην διαδρομή περάσαμε 3 ξύλινα γεφυράκια που διασχίζουν το ποτάμι, ξύλινα παγκάκια, πολλούς καταρράχτες, δάσος από οξείες, πλατάνια, φτέρες και σε πολλά σημεία διακρίνεται η ψηλότερη κορυφή του Παγγαίου το Μάτι. Μία ομάδα 9 ατόμων έβαλε σαν στόχο να φθάσει ως το τέρμα του μονοπατιού όπου βρίσκεται η σπηλιά της Βοσκόβρυσης (οι ντόπιοι την ονομάζουν Βοσκότρυπα ή Τσομπάνσου) σε υψόμετρο 1245 μέτρα από όπου ξεχύνεται το ορμητικό νερό που συναντήσαμε στην διαδρομή μας. Σε ένα σημείο λίγο πριν φθάσουμε στην σπηλιά το μονοπάτι έχει χαλάσει λόγω κατολίσθησης και θέλει προσοχή. Φθάσαμε στην σπηλιά σε 3½ ώρες. Για να μπει κανείς στην σπηλιά πρέπει να συρθεί από στενή είσοδο και στην συνέχεια να προχωρήσει σε νερό μέχρι πάνω από το γόνατο, πράγμα που επιλέξαμε να μην κάνουμε. Επιστρέψαμε γε-

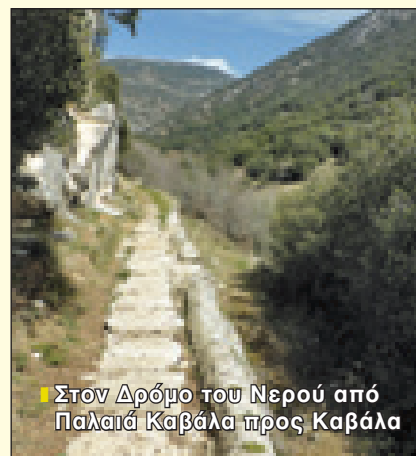
μάτοι ωραίες εικόνες στο χωριό και απολαύσαμε μεζεδάκια στην ταβέρνα Καστανίες με τους φιλόξενους ιδιοκτήτες. Σημειώνουμε ότι αν θέλει κανείς να ανέβει στις κορυφές του Παγγαίου θα πρέπει να εγκαταλείψει το διαμορφωμένο μονοπάτι και να κατευθυνθεί βορειοανατολικά αλλά θέλει μεγάλη μέρα και να σε παραλάβει το πούλμαν από άλλο σημείο. Την επόμενη μέρα η φανατική ομάδα 10 πεζοπόρων επέλεξε να μην συμμετάσχει στο καρναβάλι της Ξάνθης αλλά να περπατήσει στον «Δρόμο του νερού». Η διαδρομή που έχει έντονα ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία ξεκινάει από την Παλιά Καβάλα (παραδοσιακός οικισμός που απέχει 15 χλμ από την Καβάλα). Η σηματοδοτημένη πορεία γίνεται λίγο σε χωματόδρομο και κυρίως σε καλά διαμορφωμένο μονοπάτι με κορμούς δένδρων δεξιά και αριστερά του μονοπατιού σε πολλά σημεία. Καθοδόν συναντάμε ταμπέλες που μας δίνουν πληροφορίες σε σχέση με την παλιά υδροδότηση. Στα μέσα της διαδρομής φθάνουμε στην «Μάνα του νερού» την πηγή δηλαδή απ' όπου υδρεύονταν η πόλη της Καβάλας. Στην συνέχεια το μονοπάτι περπατά πάνω στο παλιό σκεπασμένο αυλάκι όπου έρεε το νερό και διασχίζει πέντε παλιά πέτρινα γεφύρια. Δύο χιλιόμετρα πριν το τέλος περνάμε κάτω από την χαραδρογέφυρα της Εγνατίας οδού

που μας προκάλεσε δέος με το μέγεθός της. Το τελευταίο κομμάτι ακολουθεί το δρόμο που ακολουθούσε και το νερό προκειμένου να υδροδοτηθεί η παλιά πόλη της Καβάλας, στα χρόνια της τουρκοκρατίας. Καταλήγει στο εντυπωσιακό υδραγωγείο, τις Καμάρες, όπου φθάσαμε σε 5 ώρες. Δεν παραλείπω την παράκαμψη που κάναμε για να επισκεφθούμε ένα αρχαίο μεταλλείο (περίπου στο μέσο της διαδρομής) όπου μας εντυπωσίασαν τα χρώματα των βράχων.

Την τελευταία μέρα είχαμε οδηγό και ξεναγό τον φίλο μας τον Γιάννη που μας συνάντησε στην περιοχή του Προφήτη Ηλία της Καβάλας όπου φθάσαμε με συγκοινωνία. Αυθαίρετα ονομάζω την πορεία μας το «Πανόραμα της Καβάλας». Στην διαδρομή μας περάσαμε από παλιά πολυβολεία στην θέση Πλατανάκια, το Μνημείο Δασοκομάντος στην Θέση Κουλέ (αναφέρεται στα 10 άτομα που σκοτώθηκαν όταν συνετρίβη ελικόπτερο το 1994 σε περιοχή κοντά στην Καβάλα), το καταφύγιο του Φυσιολατρικού ομίλου Καβάλας, την θέση Σταυρό με πανοραμική θέα της Καβάλας και καταλήξαμε σε 3½ ώρες στο μοναστήρι του Άγιου Σίλα. Κοντά στο σημείο αυτό συναντώνται οι 3 Εγνατίες (η αρχαία της οποίας σώζεται ένα πολύ μικρό κομμάτι), η παλιά και η νέα Εγνατία.



■ Στο μονοπάτι της Μεσορόπης



■ Στον Δρόμο του Νερού από Παλαιά Καβάλα προς Καβάλα

ΝΕΑΠΟΛΗ - ΚΥΘΗΡΑ ΕΛΑΦΟΝΗΣΟΣ - ΒΕΛΑΝΙΔΙΑ

Κείμενο Απόστολος Ψυράκης, Φωτογραφίες Βασίλης Συλβεστριάδης



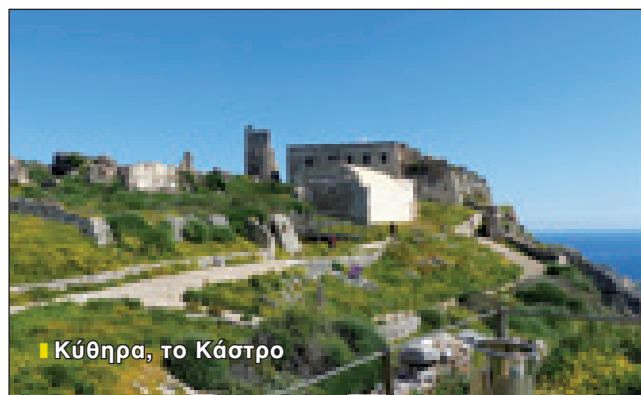
Το Σάββατο 23/03/2019, πηγαίνοντας προς προς την Νεάπολη περάσαμε από το χωριό Ελληνικό (Κουλέντια) από όπου η πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Ελληνικό - Δερματιάνικα ενώ η υπόλοιπη ομάδα συνέχισε μέχρι την Πούντα για να περάσει (με το πούλμαν) στην Ελαφόνησο. Εκεί επισκεφθήκαμε 2 από τις πιο διάσημες παραλίες της Ελλάδας. Την παραλία του Σίμου και την παραλία των Νησιών της Παναγίας που και οι δύο είναι αμμουδερές και μεγάλου μήκους αλλά χωρίς δένδρα. Ειδικά η παραλία του Σίμου έχει τα χαρακτηριστικό της διπλής όψης που τις χωρίζει ένας λαμρός και ανάλογα με τον καιρό ή την ώρα, μπορείς να διαλέξεις σε ποια όψη θα πας. Στο λιμάνι της Ελαφονήσου απολαύσαμε θαλασσινούς μεζέδες μπροστά στην γραφική μαρίνα με τα ψαροκάϊκα. Οι 2 διανυκτερεύσεις μας έγιναν σε θαυμάσιο ξενοδοχείο στην παραλία της Νεάπολης και είχαμε την ευκαιρία να περιηγηθούμε τον παραλιακό κεντρικό δρόμο της Νεάπολης με τις ψαροταβέρνες και τις καφετέριες.

Την Κυριακή το πρωί επισκεφθήκαμε το περίφημο γραφικό χωριό Βελανίδια που είναι κτισμένο αμφιθεατρικά σε μία πλαγιά με θέα προς το πέλαγος. Από εκεί, μία πεζοπορική ομάδα πραγματοποίησε την διαδρομή Βελανίδια - Αγία Μαρίνα - Αγία Ειρήνη - Άγιος Γεώργιος - Αγία Μαρίνα. Το πούλμαν με τους υπόλοιπους πήγαν να επισκεφθούν το Απολιθωμένο Δάσος με την Εκκλησία της Αγίας Μαρίας και επέστρεψαν στην Νεάπολη για να περιηγηθούν την πόλη. Μία 2^η πεζοπορική ομάδα από την Αγία Μαρίνα πεζοπόρησε μέχρι την Αγία Ειρήνη και τον Άγιο Γεώργιο στο ακρωτήριο Μαλέα με επιστροφή πάλι στην Αγία Μαρίνα. Σημειώνεται ότι αυτό το μονοπάτι προτιμήθηκε από τις 2 πε-

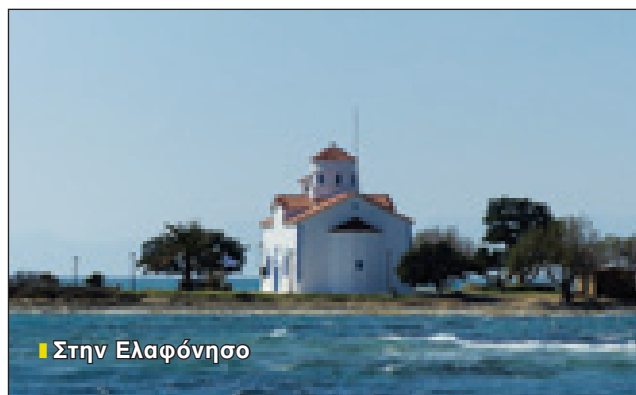
ζοπορικές ομάδες διότι ακολουθεί τον αιγιαλό, είναι απόκρημνο σε ορισμένα σημεία, επισκέπτεσαι 2 μονές με τοιχογραφίες, απολαμβάνεις το πέλαγος και κυρίως φθάνεις στο ακρωτήριο Μαλέα που ακούς τις μηχανές των πλοίων που στρίβουν σαυτό το σημείο και πλησιάζουν στην ακτή.

Την Δευτέρα μία ομάδα επιβιβάστηκε στο πλοίο για να επισκεφθεί τα Κύθηρα όπου ανέμενε πουλμανάκι για περιήγηση στα 4 αξιολογότερα σημεία του νησιού. Μέσα σε περίπου 5 ώρες επισκεφθήκαμε κατά σειρά τον Μυλοπόταμο με την ωραία χαράδρα, έναν ειδυλλιακό τόπο με πολύ πράσινο, πολλά νερά, γραφικά γεφυράκια για να θαυμάσουμε τον καταρράκτη της Φόνισσας. Μετά επισκεφθήκαμε την Μυρτιδιώτισσα για να προσκυνήσουμε την εικόνα της Παναγίας που είναι το πολυτιμότερο κειμήλιο του νησιού και είναι η απανταχού προστάτιδα των Κυθριών. Στη συνέχεια περιηγηθήκαμε την Χώρα που είναι το διοικητικό κέντρο του νησιού. Στη Χώρα εκτός από την ωραία πλατεία και τα γραφικά δρομάκια, μας εντυπωσίασε το κάστρο με την θέα προς την Χώρα, το πέλαγος και κυρίως προς το Καψάλι που φάνταζε από κάτω και διέκρινες όλες τις λεπτομέρειες της περιοχής με τους δύο κόλπους λες και ήσουν σε ελικόπτερο. Τέλος κατηφορίσαμε για να περιηγηθούμε και να γευματίσουμε στο Καψάλι αλλά είχε πολύ κόσμο λόγω της Εθνικής Γιορτής.

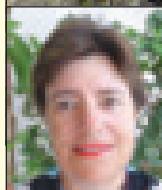
Όσοι δεν επισκέφθηκαν τα Κύθηρα, πήγαν στο εξαιρετικό Σπήλαιο της Καστανιάς και μετά πεζοπόρησαν μέχρι τον Άγιο Νικόλαο όπου γευματίσαν σε γνωστή ταβέρνα που είχε το παραδοσιακό γεύμα της ημέρας, μπακαλιάρο με σκορδαλιά.



■ Κύθηρα, το Κάστρο



■ Στην Ελαφόνησο



25 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019, ΠΟΡΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΝΕΑΠΟΛΗΣ

Κείμενο και φωτογραφίες Μάρια Βέττερ

Κατά την 3ήμερη εκδρομή μας στην περιοχή της Νεάπολης πραγματοποιήσαμε διαδρομές και τις 3 μέρες, η κάθε πορεία διαφορετική από την άλλη.

Την πρώτη μέρα ξεκινήσαμε 10 άτομα λίγο πριν το χωριό Ελληνικό για την 1^η μας πορεία. Η πορεία είναι αραδιά σηματοδοτημένη με πινακίδες. Στην αρχή περπατήσαμε σε χωματόδρομο, στην συνέχεια σε πετρώδες μονοπάτι, πάλι σε χωματόδρομο και τέλος σε μονοπάτι μέσα σε εντυπωσιακό φαράγγι ως το χωριό Κοντραφουριάνικα όπου φθάσαμε σε 3.30 ώρες. Εκεί μας έκανε εντύπωση η ζεστασιά των κατοίκων που όλοι τους προσφέρονταν να μας κεράσουν καφέ, αναψυκτικό, νερό. Από ασφαλτο και χωματόδρομο συνεχίσαμε για μία ώρα ως το χωριό Δερματιάνικα όπου μας παρέλαβε το πούλμαν.

Την 2^η μέρα συναντήσαμε τον φίλο μας τον Τάσο Μπακλή ο οποίος όντας από την περιοχή, μας ξενάγησε δίνοντας μας πολλές ενδιαφέρουσες πληροφορίες.

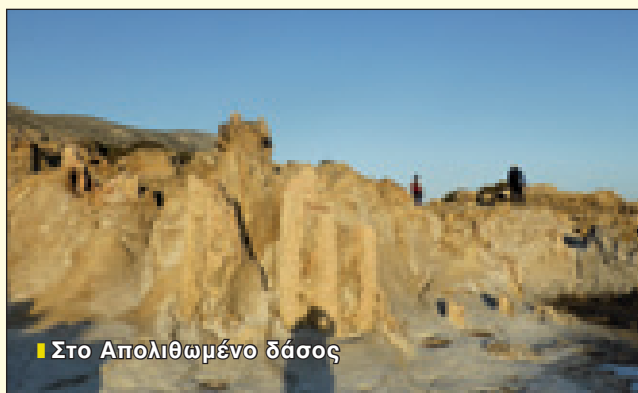
Το πούλμαν μας άφησε στο χωριό Βελανίδια για να ξεκινήσουμε 23 άτομα την πορεία μας προς Αγία Μαρίνα. Από πετρώδες αλλά σηματοδοτημένο μονοπάτι και με εντυπωσιακή θέα ανηφορήσαμε πρώτα σε 1.30 ώρα ως διάσελο σε υψόμετρο 440 μέτρων και στην συνέχεια κατηφορήσαμε ως την Αγία Μαρίνα φθάνοντας εκεί σε 3 ώρες. Η ομάδα συνέχισε από μονοπάτι παράλληλο με την θάλασσα που πολλές φορές σου κόβει την ανάσα από την ομορφιά. Το μονοπάτι δεν ενδείκνυται όμως για όσους έχουν υψοφοβία. Από την ομάδα 10 άτομα έφθασαν σε 2 ώρες από την Αγία Μαρίνα ως την μονή της Αγίας Ειρήνης και από εκεί σε λίγα λεπτά στο εκκλησάκι του Αι Γιάννη. Επιστρέφοντας

στην Αγία Μαρίνα ρίξαμε μία γρήγορη ματιά στο απολιθωμένο δάσος έχοντας περπατήσει συνολικά 8 ώρες από τα Βελανίδια.

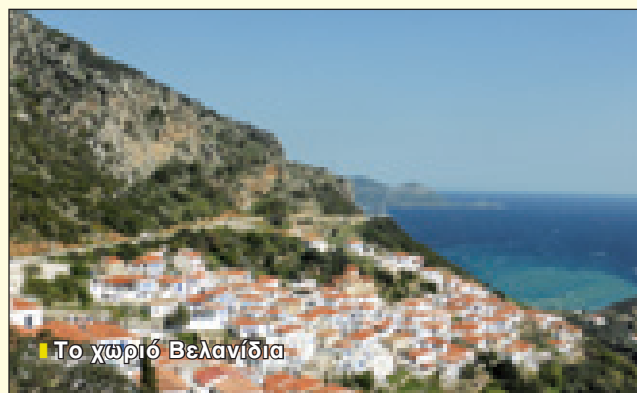
Την 3^η μέρα η μισή ομάδα επισκεφθηκε τα Κύθηρα. Το άλλο ήμισυ έκανε μία γρήγορη επίσκεψη στην γραφική Άνω Καστανιά όπου οι ντόπιοι ενθουσιάστηκαν που είδαν ξένους. Συνεχίσαμε για το σπήλαιο της Άνω Καστανιάς. Πριν ανοίξει το σπήλαιο περπατήσαμε λίγο στο μονοπάτι που φεύγει προς Άγιο Φωκά (κοντά στην Μονεμβασιά) και είπαμε ότι πρέπει άλλη φορά να ολοκληρώσουμε την πορεία αυτή. Το σπήλαιο, παρόλο ότι είναι αρκετά μικρό είναι από το πιο εντυπωσιακά γιατί είναι πολύ πλούσιο σε σταλακτίτες και σταλαγμίτες με μεγάλη ποικιλία χρωμάτων. Η ξεναγός του σπηλαίου ήταν εξαιρετική. Η περιηγητική ομάδα συνέχισε με τον Τάσο για το χωριό Άγιο Νικόλαο ενώ η ομάδα των 10 πεζοπόρων κατέβηκε από το πούλμαν λίγο πριν από το χωριό Παραδείσι. Από εκεί πήραμε χωματόδρομο που βγάζει στην εκκλησία της Αγίας Αικατερίνης και στην συνέχεια από πετρώδες μονοπάτι (την πέτρα δεν την αποφεύγουμε σε αυτή την περιοχή) περπατήσαμε πάνω στην διαδρομή Δ5α (αχνή σηματοδότηση αλλά με πανοραμική θέα) έως όπου συναντήσαμε το μονοπάτι Δ8 που έρχεται από την Κάτω Καστανιά. Από εκεί με καλύτερα σήματα βγήκαμε σε 5 ώρες συνολικά στον Άγιο Νικόλαο.

Δυστυχώς το τελευταίο τμήμα είναι καμένο, τα σημάδια έχουν χαθεί με αποτέλεσμα η πρόσβαση στο χωριό να είναι αρκετά δύσκολη. Μας αποζημίωσε όμως η ταβέρνα Νεράϊδα όπου φυσικά φάγαμε παραδοσιακά μπακαλιάρο με σκορδαλιά.

Στην περιοχή υπάρχουν πολλές ακόμη πεζοπορικές διαδρομές και αξίζει να επαναλάβουμε εκδρομή σε αυτά τα μέρη.



Στο Απολιθωμένο δάσος

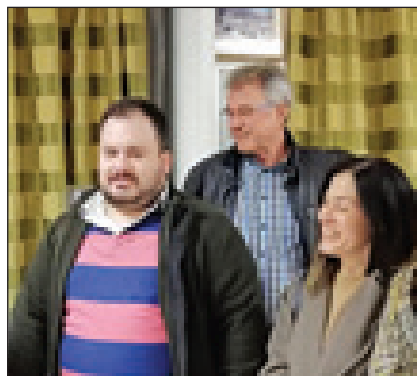


Το χωριό Βελανίδια

ΕΟΦίτικα

■ Νέο αίμα στο Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ.. Νέο αίμα προερχόμενο από παιδιά παλαιών Εοφίτων. Παιδιά που από τα γεννοφάσκια τους απέκτησαν τις πρώτες εμπειρίες τους μέσα στο ασφαλές κουκούλι την αγκαλιά της οικογένειας της Ε.Ο.Φ..

■ Οι γονείς τους ορειβάτες-φυσιολάτρες όλοι σκληροπυρηνικοί Εοφίτες κατά τους καλοκαιρινούς μήνες κρεμούσαν τα ορειβατικά παπούτσια τους και μαζί με τα παιδιά τους απολάμβαναν την φυσική ζωή δίπλα στην Θάλασσα μέσα στο κτήμα της Ε.Ο.Φ. που οι ίδιοι είχαν δημιουργήσει και οργανώ-



■ Κωνσταντίνος Τζιβιάς, Νίκος Πετρόπουλος, Μίνα Τσολάκη

Ένας από τους καλύτερους τρόπους να μεγαλώσεις την ευτυχία σου είναι να περνάς χρόνο με φίλους.

σει για την καλοκαιρινή τους διαμονή.

■ Έτσι περνούσαν οι γενιές με πολλά ανέμελα ευτυχισμένα Καλοκαίρια μέχρι που ο καθένας τραβούσε για το μονοπάτι της ζωής του.

■ Όμως μπροστά στις προκλήσεις που παρουσιάστηκαν μετά την καταστροφική πυρκαγιά και την ολοσχερή καταστροφή του κτήματος μας στο Μάτι βγήκαν στο προσκήνιο άτομα που χρόνια γνωρίζουμε, όλα με διάθεση να συμβάλουν στα κοινά για το καλό του Σωματείου μας.

■ Πρώτος ο γνωστός σε όλους μας γιος του Άγι και της Έρης ο Φώτης Καφετζόπουλος, αποφασιστικός, δραστήριος, αποτελεσματικός, πληθωρικός, ο οποίος ήδη είχε δραστηριοποιηθεί από το προηγούμενο καλοκαίρι προκειμένου να προωθηθούν τα θέματα των αποζημιώσεων και των άλλων θεμάτων που προέκυψαν και αφορούν το κτήμα μας στο Μάτι.

■ Ο Νίκος Πετρόπουλος πάντα παρών στα δρώμενα της Ε.Ο.Φ. γιος του αείμνηστου Δημήτρη Πετρόπουλου που όλοι θυμόμαστε και αυτόν να συμμετέχει στα κοινά.

■ Η Μίνα κόρη του Σάββα Τσολάκη ενεργό μέλος μας ανιψιά του αείμνηστου Φίλιππα Φλάμπουρα και πάντα παρούσα στα δρώμενα του Σωματείου μας. Οι οικογένειες Κίντατζη - Τσολάκη κάθε Σεπτέμβρη στη γιορτή



■ Νίκος Τάτσος, Φώτης Καφετζόπουλος

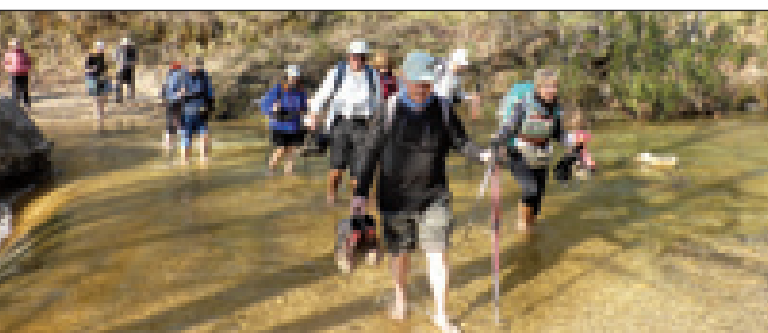
του «Αποχαιρετισμού της Θάλασσας» διατηρώντας το έθιμο πρόσφεραν τη περίφημη «Φασολάδα του Φίλιππα».

■ Ο Κωνσταντίνος Τζιβιάς, όπως όλοι γνωρίζουμε γιος των αείμνηστων Θανάση και Χαρούλας Τζιβιάδ δραστήρια μέλη μας που δυστυχώς έφυγαν νωρίς. Ο Θανάσης Τζιβιάς είχε διατελέσει πάνω από είκοσι χρόνια γενικός γραμματέας στα Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ.

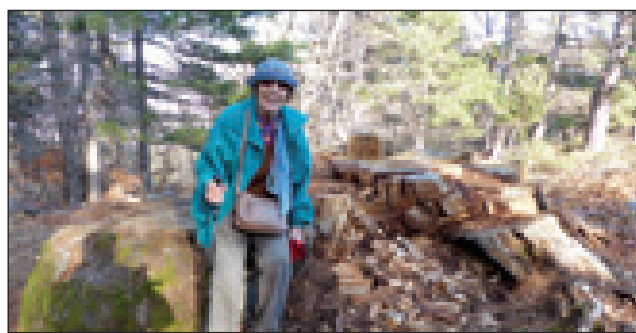
■ Ο συμπαθέστατος και αγαπητός σε όλους Κωνσταντίνος αν και πρόσφατα έγινε μπαμπάς, που σημαίνει, ότι σίγουρα έχει φορτωμένο πρόγραμμα «μπήκε και αυτός στο χορό» όπως λέει ο λαός.

■ Αναπληρωματικό μέλος εκλεχθήκε η Ελένη Μουζακίτου η οποία έχει πολύ πλούσια εκδρομική δραστηριότητα.

■ Τους καλοσορίζουμε τους συγχαίρουμε και τους ευχόμαστε καλή επιτυχία στα καθήκοντά τους.



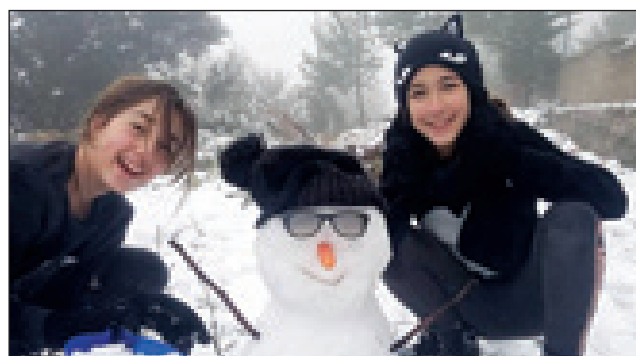
■ Ποδόλουτρο για σύσφιξη αγγείων



■ Πιέρια, Άνω Μηλιά, η αεικίνητη Μαριάννα πάντα παρούσα



■ Στο Μουσείο Μαραθωνίου Δρόμου



■ Η Λαμπρινή και η Αθηνά πρώτη φορά στον Ορεινό Ξενώνα



ΟΜΙΛΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΗΣ ΕΟΦ ΑΠΟΣΤΟΛΟ ΨΥΡΑΚΗ

Συγκεντρωθήκαμε σήμερα στο κτήμα της ΕΟΦ για να μνημονεύσουμε τέσσερα μέλη του Σωματείου μας που βρήκαν φρικτό θάνατο εξ αιτίας της φονικής πυρκαγιάς που έπληξε το Μάτι στις 23 Ιουλίου 2018.

Ήταν τέσσερα από τα παλαιότερα μέλη του Σωματείου μας, ήταν φίλοι μας αφού οι περισσότεροι από μας είχαμε σχέσεις και εκτός δραστηριοτήτων της ΕΟΦ.

Ήταν άτομα που συμμετείχαν σε όλες τις δραστηριότητες του Σωματείου μας και παράλληλα παραθέριζαν κάθε χρόνο σαυτό το κτήμα ανάμεσα σε φίλους απολαμβάνοντας το καταπράσινο περιβάλλον, απέχοντας 2 βήματα από τις αγαπημένες τους παραλίες.

Ήταν δραστήρια άτομα και βοηθούσαν εθελοντικά στην υλοποίηση των σκοπών του Σωματείου μας είτε σαν μέλη των Δ. Σ. είτε σαν μέλη Επιτροπών είτε με την συμμετοχή τους στις εκδηλώσεις μας.

Ήταν άτομα συμπαθή στον κύκλο μας και δεν τους άξιζε ο τρόπος με τον οποίο αποχώρησαν από αυτόν τον κόσμο.

Με την ευκαιρία αυτή, τονίζεται ότι η καταστροφή ενός περιουσιακού στοιχείου του Σωματείου μας είναι δευτερεύον θέμα ενώ πρωτεύοντα θέματα είναι η απώλεια της ζωής των τεσσάρων αυτών μελών μας και η πολύμηνη ταλαιπωρία αυτών που έπαθαν σοβαρά εγκαύματα.

Πάντως πρέπει να ομολογήσουμε ότι η απόφαση του Δ. Σ. για να γίνει αυτή η εκδήλωση ήταν απόλυτα σωστή για να μνημονεύσουμε τους τέσσερις φίλους μας αλλά και για να δείξουμε άλλη μία φορά ότι είμαστε μία «δεμένη οικογένεια».

Σας ευχαριστούμε για την παρουσία σας.

Το Σάββατο 16 Μαρτίου 2019, ενενήντα περίπου άτομα, άλλοι με το πούλμαν και άλλοι με δικά τους μέσα, πήγαμε στο Κτήμα της Ε.Ο.Φ., για να τιμήσουμε τη μνήμη τεσσάρων μελών του Συλλόγου μας, μέσα σ' ένα θλιβερό και αγνώριστο τοπίο που άφησε πίσω της η φονική πυρκαγιά της 23^{ης} Ιουλίου 2018 στο Μάτι. Μέσα σε κλίμα συγκίνησης, τελέσθηκε η επιμνημόσυνη δέηση, στο δισυπόστατο εκκλησάκι του Αγίου Γεωργίου και Προφήτη Ηλία, (το μοναδικό που έμεινε όρθιο και ανέπαφο από τη φωτιά μέσα στο Κτήμα, την αποφράδα ημέρα της 23^{ης} Ιουλίου 2018), στη μνήμη των τεσσάρων θυμάτων και μελών του Συλλόγου μας, Άγγελου και Αγγελικής Μάσχα, Σοφίας Γιαννακοπούλου και Νίκου Χατζόπουλου. Στη συνέχεια προσφέρθηκε καφές και επιστρέψαμε στην Αθήνα. Η συγκίνηση και η θλίψη μεγάλη, για τον άδικο χαμό των τεσσάρων ψυχών, ιδιαίτερα για εμάς που ζούσαμε μαζί τους τα καλοκαίρια στο Κτήμα. Άγγελε, Αγγελική, Σωσώ, Νίκο, μας λείπετε πολύ. Ο Θεός να αναπαύσει την ψυχή σας, να έχετε Καλό Παράδεισο και να δίνει δύναμη και κουράγιο στις οικογένειές σας. Ευχαριστούμε για την προσφορά σας όλα αυτά τα χρόνια, σαν μέλη στο Σύλλογό μας. Θα σας θυμόμαστε πάντα με αγάπη και σεβασμό. Ας είναι ελαφρύ το χώμα που σας σκεπάζει.

Όλγα Πετροπούλου





■ Αγία Σοφία, στο κάστρο της Μονεμβασίας, φωτ. Απ. Ψυράκης

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΥΠΑΙΘΡΟ, ΤΕΥΧΟΣ 437
 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

